

# Retina ry

## Jäsentiedote 2/2022



Syyskuu

### Sisällysluettelo:

Retina Day 24.9.2022 liriksessä Helsingissä .....	2
Syyskokousviikonloppu Jyväskylässä 28.-30.10.2022.....	3
Nuorten ohjelma Jyväskylässä.....	8
Kerhotoiminta.....	10
Toimiston yhteystiedot.....	11
Jäsenmaksut.....	11
Hallitus 2022 ja vertaistukihenkilöt.....	12

# Retina Day 24.9.2022

Perinteinen Kansainvälisen retiniitikon päivän tapahtuma Retina Day järjestetään lauantaina 24.9.2022 klo 10-15 hybridinä Iiris-keskuksessa, Marjanie-mentie 74, Helsingin Itäkeskus. Tapahtuma on suunnattu retiniitikoille, heidän läheisilleen, alan ammattilaisille sekä kaikille asiasta kiinnostuneille.

Braille-salin luennot klo 11-12 ja 13-15 juontaa Retina ry:n puheenjohtaja Sini Sjöblom. Luentoja voi seurata myös Teams-sovelluksella tai kuunnella Iirisen nettiradion kautta osoitteessa <http://radio.nkl.fi:8000/iiris.mp3.m3u>. Teams- ja nettiradiolinkit julkaistaan ennen tapahtumaa yhdistyksen verkkosivulla [www.retina.fi](http://www.retina.fi) Ajankohtaista-osiossa, Facebookin Retina Finland -sivuilla sekä sähköpostin Retiniitikat ja Ilmoitukset -keskustelukanavilla. Luentotallenteen linkki tulee myöhemmin yhdistyksen verkkosivulle.

## Ohjelma

- 10:00 Apuvälinenäyttely ja tuotetori.  
Kahvia, teetä ja jäävettä tarjolla.
- 11:00 Tervetuloa, Sini Sjöblom,  
Retina ry:n puheenjohtaja
- 11:05 Vertaistuen tietoisuus,  
Mira Nieminen ja Pinja Ahven-  
niemi, Retina ry
- 11:20 Vanhojen lääkkeiden uusiokäy-  
tön potentiaali verkkokalvo-  
rappeumien hoidossa,  
Akatemiatutkija, farmasian  
tohtori Henri Leinonen,  
Itä-Suomen yliopisto, Kuopio

11:40 Kysymyksiä lääketutkimuksista

12:00 **Lounastauko.** Apuvälinenäyttely ja tuotetori.

13:00 Perinnölliset verkkokalvo-  
rappeumat Suomessa  
Dos. Joni Turunen, HUS ja Silmä-  
genetiikan tutkimusryhmä,  
Folkhälsan

13:20 Kysymyksiä suomalaisten  
retiniitikoiden geenivirheistä

13:40 Retiniitikon hoitopolku Suomes-  
sa. Silmälääkäreille tehdyn kyse-  
lytutkimuksen tulosten tarkas-  
telua. Projektia tukee Novartis  
Finland Oy. Noora Lindgrén /  
Anna Grönholm, MedEngine Oy

13:55 Keskustelua kyselytutkimuksesta  
ja retiniitikon hoitopolusta

14:20 Retiniitikon harmaakaihi ja kaihi-  
leikkaus, Silmätautien erikoislää-  
käri Antti Riikonen, HUS Silmä-  
klinikka, Verkkokalvokirurginen  
yksikkö, Kaihiyksikkö

14:40 Kysymyksiä kaihikirurgille

15:00 Päätössanat, Sini Sjöblom

## Apuvälinenäyttely ja tuotetori

Aulatilán näyttely on avoinna klo 10-11 ja 12-13. Siellä voi tutustua erilaisiin re-  
tiniitikon arkea helpottaviin apuvälinei-  
siin ja palveluihin sekä tehdä ostoksia.  
Tuotetorilla on tarjolla näkövammais-  
ten itse valmistamia tuotteita. Jos ha-  
luat oman myyntipöydän, ota yhteys  
Pekka Rantaseen, p. 0400 468 005 tai  
[vp.rantanen@nic.fi](mailto:vp.rantanen@nic.fi). Pöytä on näkövam-

maisille maksuton, ja sen koko on 120 x 40 cm. Pöytiä pääsee asettelemaan 3. kerroksen aulaan lauantaina klo 9 alkaen.

### Lounas

Omakustanteinen linjastolounas on tarjolla etukäteen varanneille liriksen ruokasalissa. Hinta: 11,30 € / hlö. Lämmin lounasruoka (liha-, kala- ja kasvisvaihtoehto), lisäkesalaatit, leipää levit-

teineen, ruokajuomat, kahvi/tee sekä jälkiruoka.

Lounas maksetaan etukäteen yhdistyksen tilille FI13 8000 1201 7422 60, viite 152 12702.

### Ilmoittautuminen

Omakustanteiselle lounaalle on järjestelyjen vuoksi ilmoitauduttava viimeistään tiistaina 20.9. p.045 135 7611 tai info@retina.fi.

## Syyskokousviikonloppu 28.-30.10.2022 Jyväskylässä

Syyskokous pidetään Scandic Laajavuoressa, Jyväskylässä sekä etänä Teams-yhteydellä lauantaina 29.10.2022.

### Perjantai

19:00 Illallinen Scandic Laajavuori.

**Menu:** Vuohenjuustobroileria, punaviinikastiketta, paahdettua bataattia

Kylpylä auki klo 22:00 saakka

### Lauantai

7:30 Alkaen aamupala hotellilla

8:00-12:00 Omaa aikaa esimerkiksi kylpylässä

12:00 Lounas Scandic Laajavuoren ravintolassa.

**Menu:** Raikas salaattipöytä ja pasta bolognese

12:45 Etäyhteys syyskokoukseen aukeaa

13:00 Syyskokous Scandic Laajavuori (Mahdollisuus osallistua myös Teams-yhteydellä)

16:30 Kävelykierros Laajavuoren alueella

18:30 Illallinen Scandic Laajavuoressa.

**Menu:** Rapuskagen saaristolaisleivällä, ylikypsää härkää, vihreitä papuja, paahdettua perunaa ja kermanen pippurikastike, jälkiruoaksi tiramisu

19:30 Iltaohjelmaa Scandic Laajavuori

Pimeetä draamaa -näytelmän musiikkia ja Kari Ojan lauluja  
Kylpylä auki klo 22:00 saakka

### Sunnuntai

7:30 alkaen aamupala hotellilla

10:00 Opastettu bussikierros Jyväskylässä

12:00 Lounas, jonka jälkeen kotimatalle

## Syyskokouksen esityslista

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio, liittymis- ja jäsenmaksujen suuruudet sekä puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten palkkiot seuraavalle kalenterivuodelle.
6. Valitaan hallituksen puheenjohtaja kahdeksi seuraavaksi kalenterivuodeksi
7. Valitaan kolme muuta varsinaista jäsentä hallitukseen erovuoroisten tilalle seuraavaksi kahdeksi kalenterivuodeksi
8. Valitaan hallitukseen kolme varajäsentä seuraavaksi kalenterivuodeksi ja päätetään, missä järjestyksessä heidät kutsutaan estyneenä olevien varsinaisten jäsenten tilalle.
9. Valitaan joko yksi tilintarkastaja ja hänelle varatilintarkastaja tai tilintarkastusyhteisö
10. Muut asiat
11. Kokouksen päättäminen

### Ehdolle hallitukseen tai puheenjohtajaksi?

Syyskokouksessa valitaan yhdistykselle puheenjohtaja (toimikausi 2 vuotta), kolme hallituksen varsinaista jäsentä

erovuoroisten tilalle (toimikausi 2 vuotta) sekä kolme varajäsentä (1 vuosi). Nykyisessä hallituksessa on edustajia kaikista ikäryhmistä 24-vuotiaasta ylöspäin. Meillä on hyvä yhteishenki, mukava tekemisen meininki ja upeita onnistumisen kokemuksia.

Hallituksen nykyinen puheenjohtaja Sini Sjöblom on käytettävissä vielä yhdeksi vuodeksi.

Hallituksesta erovuorossa ovat Outi Lehtinen, Tarja Pietiläinen, Pekka Rantanen ja kaikki varajäsenet.

Hallituksessa jatkavat: Pinja Ahvenniemi, Mira Nieminen ja Merja Regnér.

Olisitko sinä kiinnostunut ehdokkuudesta tai tunnetko jonkun yhdistyksen varsinaisen jäsenen, joka olisi ja on antanut suostumuksensa? Ehdokkaita voi ilmoittaa etukäteen toimistoon, mutta sen ehtii tehdä vielä paikan päälläkin. Ehdokkaan läsnäolo ei ole välttämätön, mutta äänivyöry voi olla isompi, jos esittäytyy syyskokousväelle itse.

Hallituspaikka tarjoaa sinulle:

- runsaasti tietoa perinnöllisistä verkkokalvonrappeumista
- tilaisuuden oppia uutta ja kehittää taitojasi
- ikioman, säännöllisesti kokoontuvan vertaisryhmän
- monipuolisia tehtäviä oman kiinnostuksesi mukaan:
  - o yhdistyksen 50-vuotisjuhluvuoden tapahtumien suunnittelua ja toteutusta
  - o vertaistukitoimintaa
  - o kansainvälistä yhteistyötä ja tapaamisia

- o eri yhteistyötahojen kanssa toimimista
- o tutkimuksen seuranta
- o tiedottamista eri kanavien kautta jäsenille ja suurelle yleisölle
- o taloushallintoa ja varainhankintaa

### **Mitä sinulta edellytetään?**

- Osallistumista hallituksen kokouksiin joko etäyhteydellä tai lirkksen tiloissa Helsingissä (kulut korvataan).
- Osallistumista asioiden valmisteluun erilaisissa työryhmissä sähköpostitse, puhelimitse ja etäyhteydellä.
- Mieti, olisiko tässä sopivaa haastetta ja sisältöä juuri sinun elämäsi? Sitten vain rohkeasti ehdolle!

### **Tule mukaan työryhmiin!**

Työryhmien jäsenyys tai vertaistukihenkilönä toimiminen eivät edellytä hallituksen jäsenyyttä. Työryhmät ja niiden kokoonpano päätetään vuosittain, ja niitä voidaan tarvittaessa täydentää pitkin vuotta. Vuonna 2022 yhdistyksessä toimivat seuraavat työryhmät: Talous-, Viestintä-, Vaikuttamis-, Nuoriso-, Asiantuntija-, Kansainvälisten asioiden ja 50-vuotisjuhlavuoden työryhmät sekä Retinan toimituskunta. Työryhmät valmistelevat omaan toimenkuvansa kuuluvia asioita, esittelevät ne hallitukselle ja toteuttavat niitä hallituksen päätösten mukaisesti. Jokaisella työryhmällä on oma vastuuhenkilönsä, joka toimii myös koollekutsujana. Mikäli työryhmissä toimiminen kiinnostaa, ota yhteys toimistoon, niin saat

lisätietoa eri työryhmien toimenkuvista ja toiminnasta.

### **Kokouskäytännöt**

Syyskokous järjestetään hybridikokouksena, ja siihen voi osallistua fyysisesti paikan päällä tai etänä Teams-sovelluksella. Kaikkien on ilmoittauduttava kokoukseen ilmoittautumisajan puitteissa riippumatta osallistumistavasta. Vaaleissa saavat äänestää vain etukäteen ilmoittautuneet yhdistyksen varsinaiset jäsenet.

Henkilövaalit toteutetaan kolmella tavalla. Jyväskylässä paikan päällä suoritetaan suljettu lippuäänestys. Äänestämiseen etäyhteyden kautta on kaksi tapaa. Jos olet valinnut nettilomakkeen, saat äänestyksen alkaessa sähköpostiisi äänestyslinkin. Jos olet valinnut puhelinnäänestyksen, sinulle soitetaan äänestysaikana. Äänestäminen on mahdollista vain sille varattuna aikana.

### **Kokousmateriaali**

Toimintasuunnitelma ja talousarvio lähetetään automaattisesti kaikille ilmoittautuneille etukäteen sähköpostilla. Jos haluat sen myös painettuna, pyydä erikseen toimistosta. Kokouspaikalla ei ole saatavana ylimääräisiä kopioita.

### **Ilmoittautumiset**

Ilmoittaudu viimeistään 10.10.2022 mennessä yhdistyksen toimistoon, p. 045 135 7611 ti ja to klo 9-15 tai info@retina.fi. Ilmoittautuessasi mainitse

- Osallistutko etänä vai paikan päällä Jyväskylässä

### **Paikan päällä osallistuva ilmoita:**

- Nimi, sähköpostiosoite
- Mahdollinen erikoisruokavalio
- Mikäli yövyt, ilmoita myös syntymäaika ja osoite
- Mikäli osallistut viikonloppuna vain osittain, ilmoita mihin ohjelmiin olet osallistumassa
- Nuori, ilmoitathan, mikäli osallistut nuorten ohjelmaan

### **Etäosallistuja ilmoita:**

- Nimi, puhelinnumero ja sähköpostiosoite
- Valitsemasi äänestystapa: haluatko, että sinulle soitetaan, vai suoritatko äänestyksen nettilomakkeella.
- Jos seuraat kokousta toisen jäsenen kanssa hänen laitteeltaan, sinun tulee silti ilmoittautua, jos haluat äänestää.

### **Osallistuminen kokoukseen etänä**

Etäosallistumiseen tarvitset tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin, jossa on nettiyhteys ja sähköposti. Saat osallistumislinkin sähköpostilla. Jos poistut linjoilta kesken kokouksen, pääset takaisin saman linkin kautta.

Jos osallistut tietokoneella, sinun ei tarvitse asentaa mitään erillistä ohjelmaa, vaan voit osallistua verkkoselaimella. Mobiililaitteilla osallistuvien tulee asentaa ilmainen Teams-sovellus. Ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat ohjeet sähköpostilla. Linkin avaamista kannattaa kokeilla hyvissä ajoin etukäteen, mieluiten saman tien, kun saat sen sähköpostiisi. Jos sen kanssa ilme-

nee ongelmia, pyydä apua näkevältä avustajalta.

### **HINNAT**

#### **Majoittuminen**

1 hh 100 €/yö

2 hh 120 €/yö

#### **Päiväkävijät**

Kylpylän ja kuntuhuoneen käyttö 21 €/päivä

Lapset 3-12 v. 10,5 €/päivä

#### **Ruokailut**

Illallinen perjantai 20 €

Lounas lauantai 18 €

Illallinen lauantai jäsenet/avustajat

20 €, ei-jäsenet 37 €

Lapset alle 13 v. puoleen hintaan.

#### **Ohjelma**

Sunnuntain opastetun bussikierroksen omavastuu aikuiset 5 €.

#### **Matkakulut**

Jäsenten ja oppaiden matkakulut korvataan 17 € ylittävältä osalta halvimmän matkustustavan mukaan.

Huomioi työkyvyttömyyseläkeläisten alennukset linja-autoissa ja VR:llä sekä saattajalippujärjestely.

Omaa autoa käyttäville maksetaan Kellan kilometrikorvauksen mukaan 20 senttiä/km. Täytä kokouksen yhteydessä matkakorvaushakemus, maksun saat tilillesi.

Huomioithan, että matkaliput ja kuitit täytyy liittää hakemukseen. Taksikuiteissa täytyy olla kuljettajan allekirjoitus sekä mistä-mihin tiedot.

## **Maksuohjeet**

Majoitus, ateriat ja bussikierroksen omavastuu on maksettava viimeistään 10.10. Retina ry:n tilille FI13 8000 1201 7422 60, viite 152 12715.

## **Opastuksen tarve**

Jos tarvitset apua syyskokouksen yhteydessä ja/tai aamiaisilla, ilmoita siitä yhdistyksen toimistoon etukäteen. Näin voimme varautua huomioimaan jäsenten tarpeet paikan päällä.

## **Etu uusille jäsenille**

Retina ry tukee uusien jäsenten osallistumista yhteen vapaavalintaiseen yhdistyksen järjestämään tapahtumaan (Retina Day, vuosikokoukset, kesäpäivät ym.) korvaamalla matka- ja majoituskuluja enintään 100 eurolla. Etu on voimassa liittymisvuoden ja sitä seuraavan kalenterivuoden. Edun saamiseksi muista mainita ilmoittautumisen yhteydessä, että olet uusi jäsen! Etu ei koske uusia kannatusjäseniä.

## **Pimeetä draamaa -näytelmän musiikkia ja Kari Ojan lauluja uudelta julkaisulta**

Esiintyjät: Sanna Astikainen, Laura Asunta, Matti Mäkelä, Mikael Miinala, Riikka Kannisto ja Kari Oja  
Tuotanto: Teatterikone / Laura Eteläaho

Pimeetä draamaa oli Teatterikoneen ja Keski-Suomen näkövammaiset ry:n yhteistyössä syntynyt näytelmä, joka antoi katsojalle mahdollisuuden hetkeksi eläytyä näkövammaisen elämään. Näy-

telmäteksti syntyi tekijäjoukon omien kokemusten pohjalta draamatyöpajoissa keväällä 2021 Annu Sankilammen ohjauksessa.

Näytelmässä vietettiin 50-vuotiaan Johannan syntymäpäiviä. Päivänsankari kertoi juhlayleisölle elämästään näkövammaisena. Takaumien kautta yleisö pääsi tutustumaan Johannan elämän eri vaiheisiin sen iloineen ja suruineen.

Tunnin mittainen esitys oli sykkähdyttävä elämys. Yleisö oli sijoitettu näytämölle pöytien ääreen, ja esiintyjät liikkuvat heidän ympärillään. Tilassa oli vain himmeä valaistus, ja yleisön silmät oli peitetty. Esityksen päätyttyä sai esittää kysymyksiä näkövammaisuudesta ja näytelmän tekemisestä.

## **Opastuskierros: Spirito Aalto**

Akateemikko Alvar Aallon ilmapiirisä Jyväskylään on rakentunut paljon mielenkiintoista arkkitehtuuria. Tällä kierroksella Alvar Aallon ja hänen aikaistensa elämäntyö täydentyy 2000-luvun molemmin puolin rakennettujen kohteiden kautta kuvaksi jyväskyläläisestä, kansainvälisesti kiinnostavasta kaupunkirakentamisesta. Sivistyksen, siltojen, koulutuksen, puuteollisuuden, hallinnon ja asumisen arkkitehtuuria ovat suunnitelleet muun muassa arkkitehdit Wivi Lönn, Elsi Borg, Arto Sipinen, Kirsti Sivén ja Asko Takala sekä Anssi Lassila. Kohteisiin tutustutaan bussin ikkunasta sekä valittujen kohteiden äärelle jalkautuen. Kesto 1,5 tuntia.

# Retina Nuoret Jyväskylässä 28.-30.10.2022

Retina nuoret kokoontuvat Jyväskylässä 28.-30.10.2022. Tule mukaan viettämään aikaa yhdessä kanssamme. Voit osallistua kaikkeen ohjelmaan tai voit valita vain osan ohjelmasta. Nuorten tapaaminen järjestetään Retinan syyskokouksen yhteydessä, jolloin osa ohjelmasta on yhteistä kaikkien kesken. Huomaa, että matkakuluja korvataan jäsenille vain, mikäli osallistut myös syyskokoukseen (jos et ole vielä jäsen, ehdit hyvin liittyä ennen Jyväskylän tapaamista). Nuorten ohjelmaan ovat tervetulleita kaikki itsensä nuoreksi kokevat noin 15-39-vuotiaat (alaikäisiltä vaaditaan huoltajan suostumus).

## OHJELMA

### Perjantai

19:00 yhteinen illallinen Scandic Laajavuoressa kaikkien syyskokousvieraiden kanssa.

Menu: Vuohenjuustobroileria, punaviinikastiketta, paahdettua bataattia  
Yhteistä oleskelua hotellissa/kylpylässä  
Kylpylä avoinna klo 22:00 saakka.

### Lauantai

7:30 Alkaen aamupala hotellilla  
n. 8:30 Kokoontuminen hotellin aulassa ja siirtyminen yhdessä julkisilla hotelli Laajavuoresta Parkour akatemialle (kokoontumisaika ilmoitetaan paikan päällä)

9:00-10:30 Sirkuskokeilu Jyväskylän Parkour Akatemiassa, (Ahjokatu 12). Aiempaa kokemusta sirkuksesta tai liikuntataustaa ei tarvita. Meille on kaksi ohjaajaa auttamassa temppejen kanssa. Akatemialta löytyy mm. trampoliini ja mahdollisuus kokeilla voltteja. Jokaiselle löytyy varmasti jotakin kokeiltavaa!

10:30 Paluu hotellille julkisilla kuluneuvoilla

**12:00 Lounas** Scandic Laajavuoren ravintolassa.

Menu: Raikas salaattipöytä ja pasta bolognese

13:00 Syyskokous Scandic Laajavuori

16:30 Vapaa-aikaa/yhdessä paikan päällä sovittua nuorten aktiiviteettia (mm. kylpylä, keilaus ja ulkoilu)

18:30 Illallinen Scandic Laajavuori.

Menu: Rapuskagen saaristolaisleivällä, ylikypsää härkää, vihreitä papuja, paahdettua perunaa ja kermainen pippurikastike, jälkiruooksi tiramisu

19:30 Iltaohjelmaa Scandic Laajavuoressa kokouskabinetissa

Pimeetä draamaa -näytelmän musiikkia ja Kari Ojan lauluja

### Sunnuntai

7:30 alkaen aamupala hotellilla

10:15 Opastettu bussikierros Jyväskylässä (kesto 1,5 h)

12:00 Lounas, jonka jälkeen kotimatalle



## HINNAT

### Majoittuminen

1 hh 100 €/yö  
2 hh 120 €/yö

Päiväkävijöille kylpylän ja kuntohuoneen käyttö 21 €/päivä  
Kylpylä avoinna joka päivä klo 22:00 saakka.

### Ruokailut

Illallinen perjantai 20 €  
Lounas lauantai 18 €  
Illallinen lauantai jäsenille/avustajille 20 € / ei-jäsenet 37 €  
Lapset alle 13 v. puoleen hintaan

### Ohjelma

Lauantain sirkuskokeilussa ei ole osallistumismaksua nuorille. Tapahtumassa on minimiosallistujamäärä 5 henkeä, jotta kokeilu toteutuu. Mikäli osallis-

tujamäärä ei täyty, tästä ilmoitetaan ilmoittautuneille välittömästi ilmoittautumisajan päätyttyä.

Sunnuntain opastetun bussikierroksen omavastuu aikuiset 5 €.

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittaudu viimeistään 10.10.2022 mennessä. Puhelin yhdistyksen toimistoon 045 135 7611 ti ja to klo 9-15 tai [info@retina.fi](mailto:info@retina.fi). Ilmoittautuessasi mainitse

- osanottajien nimet
- mahdolliset erikoisruokavaliot
- mikäli yövyt, ilmoita myös syntymäaika ja osoite
- Ilmoita mihin ohjelmaan osallistut.

Huomioithan, että matka-avustuksen ja illallisen omavastuuhintaan saavat vain syyskokoukseen osallistuvat jäsenet sekä avustajat. Jos et siis ole vielä jäsen, liity jäseneksi ennen syyskokousta niin pääset nauttimaan eduista. Jos olet uusi jäsen, muista myös uuden jäsenen etu!



## **Kerhotoiminta**

### **Uudenmaan retinakerho**

Kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina (huom. viikonpäivä!) klo 17:30-19:00 Kulttuuripalvelun tiloissa Iirikeskuksessa Helsingin Itäkeskuksessa, ellei toisin sovita. Pyrimme jatkamaan tapaamisia hybridimuotoisina, jotta myös kauempana asuvat pääsevät mukaan. Kutsu Teams-kokouksiin löytyy Uudenmaan retinakerhon WhatsApp-ryhmästä edeltävänä päivänä, ja sen saa myös Raisalta. Liity WhatsApp-ryhmään laittamalla viestiä Raisalle!

Ma 5.9. Kuulumisten vaihtoa, paikka vielä avoin.

Ma 3.10. Hybridikokous liris-keskuksessa, aiheena podcastit. Veli-Matti Aittola esittelee podcast-ohjelmaansa.

Seuraa Retina Uusimaa WhatsApp-ryhmää ja Retinan Facebook- ja verkkosivuja, joissa syyskauden ohjelma tarkentuu!

Lisätiedot: Raisa Ticklén 040 515 3917 (puhelu, tekstari tai WhatsApp) ja Mira Nieminen, p. 044 263 0221, mira.nieminen12@gmail.com

### **Tampereen seudun retinakerho**

Kerho kokoontuu syyskaudella joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 15:30-17:00 Tampereen seudun Näkövammaiset ry:n kerhohuoneessa, Kuninkaankatu 8 A 2. krs, ellei toisin mainita. Kahviraha 2 €.

Ma 5.9. Kesäkuulumisia ja Retinan

50-vuotisjuhlan suunnittelua.

Ma 3.10. tai ti 4.10. klo 15-17 Yhteistapaaminen glaukoomakerholaisten kanssa.

Ma 7.11. Oikeuksienvälvönnan asiantuntija Minna Ågren kertoo työstään ja vastaa kysymyksiin.

Pikkujoulut joulukuussa. Paikka ja aika sovitaan yhdessä.

Lisätiedot: Raija Leppänen, p. 0400 797 139, raija.leppanen25@gmail.com, tai Outi Lehtinen, p. 040 700 7930, outi.lehtinen@elisanet.fi

### **Jyväskylän seudun retinakerho**

Jys-Retina kokoontuu syyskaudella kerran kuussa maanantaina klo 17-19 Keski-Suomen Näkövammaiset ry:n toimintakeskuksella, Eeronkatu 7 B 19. Mukaan pääsee myös etänä Teamsin kautta. Ilmoittaudu Kajalle viimeistään edellisenä sunnuntai-iltana klo 18 mennessä, niin Mikael Miinala lähettää maanantaina sähköpostiisi linkin Teams-yhteyttä varten. Huom! Teamsiin voi osallistua myös puhelinyhteydellä. Mikaelin yhteystiedot: 050 431 7149, mikael.miinala@ksn.fi

Lisätiedot: Tarja Pietiläinen, p. 0400 808 970, tarja.m.pietilainen@gmail.com, tai Kaija Halme, p. 040 735 9510, kaija.a.halme@gmail.com

Uusi faskia-ryhmä kokoontuu syyskaudella maanantaisin klo 17-18 Jyväskylässä Kukkulan koulun liikuntasalissa, Kukkumäentie 29. Faskia-metodi on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Kokoontumisia on yhteensä 8 kertaa

seuraavina maanantaipäivinä: 19.9., 26.9., 10.10., 17.10., 31.10., 7.11., 21.11. ja 28.11. Ryhmään mahtuu 10-15 henkilöä, ja siihen voi osallistua myös Teams-yhteydellä. Vasta-alkajille suositellaan paikan päälle tuloa, jotta liikkeit tulisi opittua ja tehtyä oikein. Mukaan jumppamatto ja tennispallo! Kurssin ohjaaja on fysioterapeutti Tommi Liikanen. Kaija Halme kuvailutulkkaa liikeohjeet. Kurssin hinta on 35 €. Ilmoittautumiset 19.8.-12.9. Keski-Suomen näkövammaisten toimintakeskukseen, p. 014 218 258 tai ksn@ksn.fi. Varaa paikkasi ripeästi! Lisätiedot kurssista: Susanna Turkkila, p. 045 321 5552 tai susanna.turkkila@ksn.fi.

## **Vaasan retinakerho**

**Yhteyshenkilö:** Helena Holappa, p. 050 522 5267 tai helena.piittari@hotmail.com.

## **Toivotko kerhoa omalle paikkakunnallesi?**

Perusta sellainen! Retinakerhossa saa jokainen olla rennosti oma itsensä. Se tarjoaa yhteistä tekemistä, tietoa ja vertaistukea parhaimmillaan. Siksi kannustamme perustamaan kerhoja eri puolille Suomea!

Nykyisten kerhojen vetäjiltä saa vinkkejä toiminnan käynnistämiseen.

Retina ry tukee kerhoja monin tavoin. Toimistonhoitaja voi jakaa tietoa uudesta kerhosta alueen retiniitikoille.

Virtuaalitapaamisia varten voit saada käyttöösi Teams-lisenssin. Kerhoja tuetaan myös taloudellisesti maksamalla esim. kohdeoppaista ja pääsymaksuisista koituvia kuluja.

Näkövammaisten alueyhdistyksiltä saa tiloja käyttöön veloituksetta, ja niiden, samoin kuin näönkuntoutuksen työntekijöitä saa helposti houkuteltua vieraksi kerhoiltoihin. Mahdollisuuksia on monia, ja yhdessä touhuaminen pienelläkin joukolla on hauskaa.

## **Jäsenmaksut**

Jäsenmaksujen eräpäivä oli 15.3.2022. Joillakin on jäsenmaksu jäänyt maksamatta. Tämän tiedotteen mukana paperilaskun saajille tulee muistutus. Maksassaasi muista ilmoittaa jäsenmaksun viitenumero. Sähköisen jäsen-tiedotteen saajille jäsenmaksu lähetetään sähköpostilla. Äänitteen saajille jäsenmaksulomake lähetetään omassa kirjekurossaan. HUOMIOI, että jäsenmaksuille on oma tilinumero, Danske Bank **FI55 8000 1670 1278 29**.

## **Retina ry:n toimiston yhteystiedot**

Marjaniementie 74, 00930 Helsinki puhelin: 045 135 7611 info@retina.fi www.retina.fi Facebook: Retina Finland ja Retina Nuoret Toimistonhoitaja on yleensä tavattavissa puhelimitse tiistaisin ja torstaisin klo 9-15. Muulloin voit jättää soittopyynnön puhelinvastaajaan.

## Retina ry:n hallitus 2022

### **Puheenjohtaja:**

Sini Sjöblom, Helsinki  
0400 567 836, sini.sjoblom@pp.inet.fi

Pinja Ahvenniemi, Helsinki  
045 111 9958, pinja.ahvenniemi@outlook.com

Outi Lehtinen, Tampere  
040 700 7930, outi.lehtinen@elisanet.fi

Mira Nieminen, Vantaa  
044 263 0221, mira.nieminen12@gmail.com

Tarja Pietiläinen, Hankasalmi  
0400 808 970, tarja.m.pietilainen@gmail.com

Pekka Rantanen, Helsinki  
0400 468 005, vp.rantanen@nic.fi

Merja Regnér, Espoo  
0500 426 049, merja.regner@hotmail.com

### **Sihteeri/Toimistonhoitaja:**

Arja Piisinen, Helsinki  
045 1357611, info@retina.fi

### **Varajäsenet:**

Jari Palonen, Helsinki  
044 980 9505, JariPPalonen@gmail.com

Kari Oja, Jyväskylä  
050 68691, karihjoja@gmail.com

Ritva Salonen, Kangasala  
050 574 6337, ritva.salonen49@gmail.com

## Retina ry:n vertaistukihenkilöt

### **Vertaistukea opiskelijoille ja nuorille aikuisille:**

Pinja Ahvenniemi, Helsinki/Jyväskylä  
045 111 9958, pinja.ahvenniemi@outlook.com

Tuomas Ruokonen, Helsinki  
040 571 3509, tuomas\_tsr@hotmail.com

### **Vertaistukea perheille:**

Kirsi Myyryläinen, Espoo  
040 849 1562, kirsi.myyrylainen@gmail.fi

Mira Nieminen, Vantaa  
044 263 0221, mira.nieminen12@gmail.com

Susanna Rahunen, Vantaa  
050 482 1172, susku\_tsr@hotmail.com

Jussi Ruokonen, Vantaa  
040 731 1245, jussi.ruokonen@volvo.com

Riitta Lahtinen, Helsinki  
040 522 4201, riitta.lahtinen@icloud.com

### **Vertaistukea työssäkäyville:**

Jaana Argillander, Helsinki  
040 520 4930, jaana.argillander@gmail.com

Kristiina Helin-Kesäläinen, Helsinki  
040 571 9563  
kristiina.kesalainen@luukku.com

Seppo Kalaoja, Kestilä  
044 333 8918, seppo.kalaoja@gmail.com

### **Vertaistukea varttuneille:**

Anita Niemi, Haapavesi 0500 585 750  
anita.niemi@kotinet.com

Tarja Pietiläinen, Hankasalmi  
0400 808 970, tarja.m.pietilainen@gmail.com

Eero Kiuru, Järvenpää  
0400 456 075, eero.kiuru@pp.nkl.fi