

Retina ry

Jäsentiedote 2/2021



Syyskuu

Sisällysluettelo:

Retina Day 18.9.2021 etäyhteydellä.....	2
Syyskokous verkossa 30.10.2021.....	4
Kerhotoiminta.....	6
Toimiston yhteystiedot.....	8
Tietoa ja vuorovaikutusta verkossa	10
Jäsenmaksut.....	11
Retina-lehti	11
Hallitus 2021 ja vertaistukihenkilöt.....	12

Retina Day 18.9.2021 etäyhteydellä

Perinteinen kansainvälisen retiniitikon päivän tapahtuma Retina Day järjestetään lauantaina 18.9.2021 klo 10–14 vallitsevan koronatilanteen vuoksi kokonaan Teams-etäyhteydellä. Kutsumme mukaan retiniitikoita, heidän perheenjäseniään ja läheisiään, silmäsairauksien ammattilaisia ja kaikkia asiasta kiinnostuneita.

Osallistumislinkki julkaistaan hyvissä ajoin ennen tapahtumaa kaikilla Retina ry:n tiedotuskanavilla (www.retina.fi, Facebookissa Retina Finland -sivulla ja -ryhmässä, Retiniitikit ja Ilmoitukset -keskustelukanavilla sekä sähköpostilla jäsenille).

Luentojen videotallenne julkaistaan yhdistyksen verkkosivujen **www.retina.fi** Arkistot-osiossa, missä sitä voi käydä jälkeinpäin katsomassa ja kuuntelemassa.

Retina Dayn puheenjohtajana toimii professori Hannu Uusitalo. Teams-yhteyksistä vastaa Merja Regnér.

Ohjelma

- 10:00 Retina ry:n puheenjohtajan Sini Sjöblomin tervehdys
- 10:05 Näkökyvyn merkitys yksilölle ja yhteiskunnalle, Professori Hannu Uusitalo, Tays/SILK
- 10:25 Valtakunnalliset terveystutkimukset näkökyvyn merkityksestä eri silmäsairauksissa, Väitöskirjatutkija FM Petri Purola, Tampereen yliopisto ja THL/Näkövammarekisteri

10:45 Yleisökysymyksiä

11:00 Näköpalapeliä aivoissa – Näkemisen viisi ulottuvuutta
Silmätautien erikoislääkäri LT Markku Leinonen, Ocuspecto Oy, Turku

11:25 Retiniitikon harrastusprojekti: Näkökentän mittaaminen ja sen kaventumisen ennustaminen kotisohvalta käsin VR-lasien avulla, Tuukka Vainio, Tampere

11:40 Yleisökysymyksiä toiminnallisesta näöstä

12:00 LOUNASTAUKO

12:30 Usherin syndrooma – Geeni- löydöstä hoitotutkimukseen
LT Eeva-Marja Sankila, HUS Silmätautien klinikka

12:50 Kuurosokean hyvä elämä
Kokemusasiantuntijat Sanna Nuutinen ja KT Riitta Lahtinen, Suomen Kuurosokeat ry

13:00 Yleisökysymyksiä geeneistä ja kuurosokeudesta

13:20 Edistysaskelia kantasolūtutkimuksessa
Professori Heli Skottman Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta, Tampereen yliopisto

13:40 Yleisökysymyksiä kantasolūtutkijalle

14:00 Päätössanat, professori Hannu Uusitalo, Tays/SILK



Hannu Uusitalo



Markku Leinonen



Eeva-Marja Sankila



Heli Skottman

Yleisökysymykset

Luentojen väliin on varattu aikaa yleisökysymyksille. Niitä voi lähettää etukäteen ja luentojen aikana joko sähköpostilla info@retina.fi tai Teamsin Chat-toiminnolla. Voit myös pyytää puheenvuoroa Teamsin kädennosto-toiminnolla tai vain avaamalla mikrofonisi ja kertomalla nimesi. Huomaa, että kaikki luennoitsijat eivät välttämättä ole koko aikaa paikalla.

Osallistuminen

Voit liittyä seuraamaan luentoja oman kiinnostuksesi mukaan missä vaiheessa tahansa. Jos poistut välillä, 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. Linkin avaamista kannattaa kokeilla hyvissä ajoin etukäteen, mieluiten samantien, kun saat sen sähköpostiisi. Jos sen

kanssa ilmenee ongelmia, pyydä apua näkeväältä avustajalta tai soita **p. 0400 567 836 Sini Sjöblom**. Jokainen tietokone ja älypuhelin on erilainen, mutta tilaisuuteen liittyminen tapahtuu suunnilleen näin:

Älypuhelin: Hae Teams sovelluskau-pasta ja asenna se laitteellesi. Avaa sähköpostilla saamasi linkki. Ruudulle tulee teksti "Aika aloittaa kokous! Miten haluat liittyä?" Valitse "Liity vieraana". Kirjoita nimesi ja valitse "Liity kokoukseen". Siirryt odotustilaan. Yhteys avautuu noin 10 min ennen tilaisuuden alkua.

Tietokone: Avaa saamasi sähköpostiviesti. Valitse (klikkaa) "Liity Microsoft Teams -kokoukseen". Ohjelma avautuu oletusselaimeesi ja kysyy: "Kuinka haluat liittyä kokoukseen?" Valitse "Jatka selaimella". Tämä vaihtoehto ei vaadi lataamista tai asennusta. Jos ruudulle ilmestyy teksti: "teams.microsoft.com haluaa käyttää mikrofoniasi ja kameranasi", valitse "Salli". Jos ruudulle ilmestyy teksti "Valitse ääni ja videoasetuk-

set”, sulje kamera mutta salli mikrofoni niiden kuvakkeista. Kirjoita kenttään, jonka edessä lukee ”Anna nimi”, etu- ja sukunimesi tai vain ”Vierailija”, jos osallistut mieluummin anonyyminä. Valitse lopuksi ”Liity nyt”. Siirryt odotustilaan. Yhteys avautuu noin 10 min ennen tilaisuuden alkua.

Mikrofoni ja kamera

Oman mikrofoniin saa auki ja kiinni näppäinkomennolla CTRL + VAIHTO + M tai näpäyttämällä komentopalkin mikrofoni-kuvaketta hiirellä (tai kosketusnäytöllä sormella). Kun mikrofoni on auki, kaikki osallistujat kuulevat äänesi. Kun

se on mykistetty, kukaan ei kuule sinua.

Kameralla on oma kuvakkeensa, josta sen saa päälle ja pois.

Jos et kuule luennoitsijan ääntä lainkaan, tarkista, ettei tietokoneen tai älypuhelimien ääni ole mykistettynä. Sillekin on Teamsissa oma kuvakkeensa.

Sulje sekä mikrofoni että kamera ja pidä ne suljettuina luentojen aikana. Näin välttyään häiritsevältä taustahälyltä, ja ruudulla ei näy muita kuin luennoitsijoiden kasvoja. Jos jonkun mikrofoni jää epähuomiossa auki, etäyhteyden hallinnoija voi mykistää sen tarvittaessa.

Syyskokous verkossa 30.10.2021 klo 11.00

Retina ry:n syyskokous järjestetään lauantaina 30.10.2021 vallitsevan koronatilanteen vuoksi kokonaan Teams-etäkouksena. Siksi ehdokasasettelu pitää viime vuoden tapaan hoitaa etukäteen. Kokousaikataulu sekä osallistumis- ja äänestysohjeet julkaistaan lokakuun alussa ilmestyvässä jäsentiedotteessa 3/2021.

Syyskokouksessa valitaan yhdistykselle puheenjohtaja (toimikausi 1 vuosi), kolme hallituksen varsinaista jäsentä erovuoroisten tilalle (2 vuodeksi) sekä kolme varajäsentä (1 vuodeksi).

Nykyinen puheenjohtaja Sini Sjöblom on ilmoittanut olevansa edelleen käytettävissä. Hallituksesta ovat erovuorossa Jaana Argillander, Anne Myllymäki ja Merja Regnér. Jaana Argillander on ilmoittanut, ettei ole enää käytettävissä. Hallituksessa jatkavat Outi Lehtinen, Tarja Pietiläinen ja Pekka Rantanen.

Asetu ehdolle hallitukseen!

Olisitko sinä valmis ehdokkaaksi tai tunnetko jonkun yhdistyksen varsinaisen jäsenen, jonka saisit kiinnostumaan?

Kaikkien ehdolle asetettujen tulee ilmoittautua viimeistään 30.9. yhdistyksen toimistoon info@retina.fi. Lähetä itsestäsi lyhyt esittelyteksti ja digitaalinen kuva. Esittelyt julkaistaan lokakuun alussa ilmestyvässä jäsentiedotteessa 3/2021, jolloin kaikki saavat tiedon ehdokkaista etukäteen ja äänestäminen onnistuu sujuvasti.

Mitä hallituspaikka sinulle tarjoaa?

Nykyisessä hallituksessa on ollut hyvä yhteishenki, mukava tekemisen meininki ja upeita onnistumisen kokemuksia.

Hallituspaikka tarjoaa myös

- Runsaasti tietoa retinitissairauksista
- Tilaisuuden oppia uutta ja kehittää taitojasi
- Ikioman, säännöllisesti kokoontuvan vertaisryhmän
- Monipuolisia tehtäviä oman kiinnostuksesi mukaan:
 - yhdistyksen 50-vuotisjuhluvuoden tapahtumien suunnittelua ja toteutusta
 - vertaistukitoimintaa
 - kansainvälistä yhteistyötä ja tapaamisia
 - eri yhteistyötahojen kanssa toimimista
 - tutkimuksen seuranta
 - tiedottamista eri kanavien kautta jäsenille ja suurelle yleisölle
 - taloushallintoa ja varainhankintaa
- ja paljon muuta!

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 elämääsi? 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 2021 yhdistyksessä toimivat seuraavat työryhmät: Talous-, Viestintä-, Vaikuttamis-, Hyvinvointi-, Nuoriso-, Asiantuntija-, Kansainvälisten asioiden ja 50-vuotisjuhluvuoden työryhmät sekä Retinan toimituskunta.

Työryhmät valmistelevat omaan toimenkuvaansa 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.

Kerhotoiminta

Uudenmaan retinakerho

Kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina eli **7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. klo 17:30** ellei toisin sovi.

Ensimmäinen tapaaminen 7.9. toteutetaan virtuaalisesti Teamsin välityksellä. Kutsu tulee noin viikkoa ennen tapaamista. Suunnittelemme syksyn ohjelmaa. Liity kerhon WhatsApp-ryhmään laittamalla viestiä Raisalle!

Toivon runsasta ja aktiivista osallistumista, jotta saamme kerhosta kiinnostavan. Ehdotuksia ja ideoita otetaan vastaan. Jos haluat osallistua kerhon vetämiseen tai vain kokeilla sitä kanssani, olehan yhteyksissä!

Lisätiedot: Raisa Ticklén 040 515 3917 (puhelin, tekstiviesti, WhatsApp)

Tampereen seudun retinakerho

Heikentyneestä koronatilanteesta huolimatta pyrimme käynnistämään Tampereen seudun retinakerhon toiminnan terveysviranomaisien sallimissa rajoissa, hyvää käsihygieniää, kasvomaskisuositusta ja turvavälejä noudattaen. Tapaamisiin ei saa tulla sairaana tai vähänkään oireisena (yskä, nuha).

Rajatun osallistujamäärän vuoksi kerhoiltoihin on ilmoitauduttava etukä-



Tampereen seudun retinakerhon **kesäretki 8.7.2021** suuntautui Kangasalle Arboretum Fickiin. Tämä yli 3 hehtaarin yksityinen puutarha ihastutti kävijät, vaikka helle oli ehtinyt kiihdyttää enimmät kukkaset.

teen, viimeistään kerhopäivää edeltävänä perjantaina outi.lehtinen@elisanet.fi tai 040 700 7930.

Maanantaina 6.9. klo 15:30-17:00 viirittelemme syyskauden toimintaa **Maija Mehtälän luona** Suvantopuiston senioritalossa, Näsilinnankatu 46. Maiku on ala-aulassa vastassa ja esittelee aluksi hieman taloa. Siirrymme sitten Maikun avaraan kotiin vaihtamaan kuulumisia ja suunnittelemaan kerhon syyskauden toimintaa. Mitä toivotaan, ja onko tarpeen vaihtaa kokoontumispäivää ja/tai kellonaikaa?

Lokakuun kerhotapaaminen toteutetaan kerholaisten toiveiden mukaan.

Maanantaina 1.11. klo 15:30-17:00 kokoonnumme Kuninkaankadun kerhotilassa, Kuninkaankatu 8 A 2. krs. Vieraanamme on Tampereen seudun Näkövammaisten viestinnän ja vapaaehtoistyön koordinaattori **Leena Lipponen**.

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

Jyväskylän seudun retinakerho

Koska korona edelleen jyllää, järjestämme syyskuun tapaamiset ulkona ja etäyhteyksin. Lokakuussa olemme varanneet Eeronkatua isomman tilan Kansalaistoiminnan keskus Matarasta. Toimitaan koronaohjeita noudattaen!

Lauantaina 25.9. Retki Leivonmäen kansallispuistoon Joutsaan

Tapaamme klo 11:00 puiston keskiosan Selänpohjan pysäköintialueella (Syysniementie 1072, Joutsa). Kukin tulee omin kyydein. Suosittelemme kimpakyytejä. Matkaa Jyväskylästä Leivonmäkeen on noin 50 km. Puisto sijaitsee Jyväskylä-Joutsan-tien (valtatie 4, E75) länsipuolella. Valtatieltä on opasteet puistoon.

Patikoimme harju- ja rantamaisemissa 4,5 kilometrin pituisen Harjunkierrok-

sen. Reitti kulkee Pirttilammen vierestä Erijärville ja Lintuniemeen, josta palataan Rutajärven rantaan pitkin takaisin pysäköintialueelle. Kierros luokitellaan keskivaativaksi muutamien jyrkkien nousujen ja laskujen vuoksi, mutta pääosa siitä on mukavaa kangasmaastoa.

Kierroksen puolivälissä Rutajärven rannalla teemme tulet makkaranpistoa varten Lintuniemen puolikodalla. Kukin nauttii omia eväitään. Lämmin juoma termospullossa varmasti maistuu, mutta pieni vesipullokin on hyvä olla mukana. Lintuniemessä on wc, ota wc-paperia mukaan!

Säänmukainen varustus. Suosittelemme kävelysauvoja maaston tunnusteluun. Jos keli on aivan mahdoton, retki perutaan, mistä ilmoitetaan osallistujille perjantai-iltana klo 20 mennessä.

Ilmoittaudu retkelle viimeistään torstaina 23.9. klo 20 Tarjalle tai Kaijalle.

Maanantaina 27.9. klo 17-19 Teams-palaveri

Vaihdetaan kuulumisia ja suunnitellaan tulevaa. Aluksi Annika Tyynysniemi kertoo mm. kuljetuspalveluiden muutoksista ja kuntoutukseen hakeutumisesta. Hänelle voi esittää kysymyksiä mieltä askarruttavista asioista.

Jos sinulla ei ole tietokonetta tai älypuhelin, voit osallistua kokoukseen Eeronkadun tiloista. Sinne mahtuu mukaan 5 henkilöä. Mikael Miinala on paikalla ja hoitaa Teams-yhteydet.

Ilmoittaudu viimeistään torstaina 23.9. Tarjalle tai Kaijalle, niin saat palaveripäivänä Mikael Miinalalta sähköpostiinsa osallistumislinkin. Voit osallistua tietokoneella tai älypuhelimella. Valitse liity kokoukseen, liity vieraana, kirjoita etunimesi, liity kokoukseen. Odota hetki, niin yhteys avautuu. Varmista vielä, että mikrofoni on auki.

Maanantaina 25.10. klo 17-19 kerho- **tapaaminen Mataran Talvikki-salissa**

Matarakatu 6 A 1, 2. krs. Tärkeitä ajankohtaisia aiheita, mm. Retina ry:n kirje Keski-Suomen sairaanhoitopiirin johtajaylilääkäri Juha Palonevalle. Vahva maskisuositus ja turvavälit! Ilmoittautuminen Tarjalle tai Kaijalle viimeistään lauantaina 23.10.

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

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. Ne tarjoavat yhteistä tekemistä, tietoa ja vertaistukea parhaimmillaan. Siksi kannustamme perustamaan niitä 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 pääsymaksuista koituvia kuluja.

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

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 puhelinvastajaan.



Retinan **kesäpäivillä 6.-8.8.2021** oli noin 50 osallistujaa. Lauantain kokopäiväretki suuntautui Seilin saarelle, joka synkstä historiastaan huolimatta osoittautui vehreäksi keitaaksi. Leprasiirtolan ja houruinhuoneen sijaan siellä toimii nykyään Turun yliopiston Saaristomeren tutkimuslaitos.



Mamselli Kupiaisella oli draamaopastuksessa sisäpiirin tietoa presidenttiemme kesänvietosta Kultarannassa.

Tietoa ja vuorovaikutusta verkossa

Yhdistyksen kotisivut ovat osoitteessa **www.retina.fi**. Niiden rakenne soveltuu myös mobiililaitteille. Sivustolle on kerätty huikea määrä tietoa retiniitikoita ja heidän läheisiään koskettavista asioista selkeästi jäsennettyinä. Ajankohtaista-osiosta löydät päivitetyt tiedot tulevista tapahtumista sekä linkit uusimman Retina-lehden ja jäsentiedotteen esteettömiin pdf-versioihin.

Retiniitikit-keskustelukanava

Jos sinulla on sähköpostiosoite, liity mukaan sähköpostiviestien avulla toimivalle Retiniitikit-keskustelukanavalle! Siellä on 160 muutakin retiniitikkoa. Saat yhdistyksen ja kerhojen tiedotteet tuoreeltaan omaan sähköpostiisi. Keskustelukanavalla voidaan tietysti myös keskustella ja Retiniitikit-leike toiminnolla jakaa viestin osana mielenkiintoisia artikkeleja. Sen sijaan kuvien tai liitetiedostojen välittäminen ei ole mahdollista.

Näkövammaisten keskustelukanavat ovat näkövammaisille tarkoitettuja vertaistuki- ja tiedonjakokanavia. Palvelun käyttö edellyttää voimassa olevaa asiakassopimusta. Jos olet jo vaikkapa Luetus-palvelun käyttäjä, voit liittyä keskustelukanavalle saman tien. Muussa tapauksessa voit hankkia tunnukset ottamalla yhteyttä **info@thp.nkl.fi**. Palveluun rekisteröidään käyttäjän sähköpostiosoite, johon kaikki viestit lä-

hetetään. Asiakkaalla on mahdollisuus rekisteröidä myös lisäosoitteita, joista viestejä pystyy lähettämään.

Retiniitikit-keskustelukanavalle liitytään lähettämällä omasta sähköpostista viesti osoitteella **retiniitikit-liita@nakovammaiset.fi**. Viestin aihekenttä ja tekstiosa tulee jättää tyhjäksi.

Saat paluupostissa vahvistuspyynnön, johon sinun tulee vastata sähköpostiohjelmasi Vastaa-toiminnolla. Älä muuta vastausviestin aiheiviä. Tämän jälkeen sinut liitetään jäseneksi Retiniitikit-kanavalle, ja saat siitä vielä erillisen vahvistusviestin.

Facebook

Yhdistyksellä on Facebookissa Retina Finland -profiili sekä suljetut keskusteluryhmät Retina Finland ja Retina Nuoret. Profiilin tunnustat tutusta silmälogosta. Käväise tykkäämässä, niin saat sivun päivitykset jatkossa etusivullesi. Vuorovaikutus muiden retiniitikoiden ja heidän perheenjäsentensä kanssa onnistuu parhaiten suljetussa ryhmässä. Ryhmien jäsenet ovat julkaisujen kirjoittajina keskenään tasavertaisessa asemassa. Ylimpänä on aina viimeksi kirjoitettu tai kommentoitu julkaisu.

Retina Finland ja Retina Nuoret -ryhmiin pääsee mukaan lähettämällä liittämispynnön. Siihen vastataan

yleensä nopeasti, sillä kaikki ryhmän jäsenet voivat hyväksyä uusia jäseniä. Keskustelu ja tiedon jakaminen on Facebook-ryhmissä vilkkaampaa ja monipuolisempaa kuin sähköpostin Retiniitikit-keskustelukanavalla. Siellä on helppo jakaa myös kuvia, linkkejä ja erilaisia dokumentteja. Retina Finland -ryhmässä on tällä hetkellä liki 250 jäsentä ja Retina Nuorissa 30.

Liity sinäkin mukaan ja osallistu keskusteluun!

Jäsenmaksut

Jäsenmaksujen eräpäivä oli 9.3.2021. Joillakin on jäsenmaksu jäänyt maksamatta. Tämän tiedotteen mukana paperilaskun saajille tulee muistutus. Maksassasi muista ilmoittaa jäsenmaksun viitenumero. Sähköisen jäsen-tiedotteen saajille jäsenmaksu lähetetään sähköpostilla. Äänitteen saajille

jäsenmaksulomake lähetetään omassa kirjekurossaan. HUOMIOI, että jäsenmaksuille on oma tilinumeronsa, Danske Bank **FI55 8000 1670 1278 29**.

Retina-lehti

Seuraava Retina-lehti ilmestyy joulukuun alkupäivinä. Vuoden teema on 'Lähellä livenä ja verkossa'. Osallistu lehden tekoon ja kerro miten vuoden teema osuu omaan elämäsi.

Aineiston viimeinen jättöpäivä on 30.10.2021. Toimituksen sähköpostiosoite on outi.lehtinen@elisanet.fi.

Jos perheeseen tulee useampi painettu lehti, ettekä koe tarpeelliseksi saada kuin yhden, ilmoittaisitko siitä toimistoon. Samoin painetun jäsentiedotteen kanssa. Näin voimme säästää sekä paino- että postituskuluissa.



Retina ry:n hallitus 2021

Puheenjohtaja:

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

Jaana Argillander, Helsinki
040 520 4930, jaana.argillander@kolumbus.fi

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

Anne Myllymäki, Jämsä
040 508 3004, annemaritamy@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:

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

Gitte Koivuhuhta, Hämeenlinna
040 838 8870, gitte.koivuhuhta@gmail.com

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

Retina ry:n vertaistukihenkilöt

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

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

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

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

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

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

Anne Myllymäki, Jämsä
040 508 3004, annemaritamy@gmail.com

Gitte Koivuhuhta, Hämeenlinna
040 838 8870, gitte.koivuhuhta@gmail.com

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

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

Vertaistukiperhe

Tuomas Ruokonen, Helsinki
040 571 3509, tuomas_tsr@hotmail.com

Susanna Rahunen, Vantaa
050 482 1172, susku_tsr@hotmail.com

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