



# #tukihaaste ALS ja elämä

## "Tässä hetkessä"

Toukokuussa vietetään kansainvälistä ALS-kuukautta.

ALS on elinikää voimakkaasti lyhentävä ja toimintakykyä monin tavoin heikentävä sairaus, mikä vaikuttaa kaikkiin tahdonalaisiin lihaksiin.

Osallistumalla Tukihaaste-kampanjaan jaat omalta osaltasi tietoisuutta vakavasta ja harvinaisesta sairaudesta ja osoitat näin tukesi sairastuneille ja läheisille. Halutessasi voit myös lahjoittaa varoja Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen ALS-työhön.

Tukihaasteen teema on "Tässä hetkessä".

Vakavan sairauden myötä moni asia saa uuden merkityksen ja hetkessä eläminen, läsnäolo sekä pienistäkin asioista nauttiminen korostuvat.

Toivomme sinun julkaisevan oman #tukihaaste-kuvasi pienistä tai isoista tärkeistä hetkistä elämässäsi.

### Lisätietoa:

[www.tukihaaste.fi](http://www.tukihaaste.fi)  
[toimisto@uly.fi](mailto:toimisto@uly.fi)

Järjestökoordinaattori: 040 833 9430  
Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry

## ALS ja elämä

Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen ALS ja elämä -hanke lisää tietoutta ja näkyvyyttä ALS-sairaudesta sekä antaa tukea sairaille ja heidän läheisilleen.

Tutustu toimintaamme:

<https://uly.fi/als-ja-elama-hanke/>

## #tukihaaste

### Osallistu Tukihaasteeseen somessa 2.-31.5.2022!

Kerro kuvalla mitkä hetket tekevät sinun arjestasi paremman. Kuva pienistä isoista tärkeistä hetkistä elämässäsi.

Jaetaan someen ja käytä:  
#tukihaaste #alsjaelämä  
@tukihaaste

Haasta ystäväsi mukaan  
tukihaasteeseen!

Löydät meidät Instagramista ja Facebookista nimellä Tukihaaste.



@tukihaaste

## Lahjoittaminen

Halutessasi voit tukea lahjoittamalla varoja Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen ALS-työhön. Lahjoittaa voi 1.4.-30.6.2022.

Maksun saaja: Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry  
Tilinumero: FI88 2339 2000 5292 83  
BIC: NDEAFIHH  
Viite:414 0050

Pienkeräyslupa: RA/2022/185  
Varojen käyttötarkoitus ALS-vertaistukitoiminta ja lihassairaiden vertaistukitoiminta