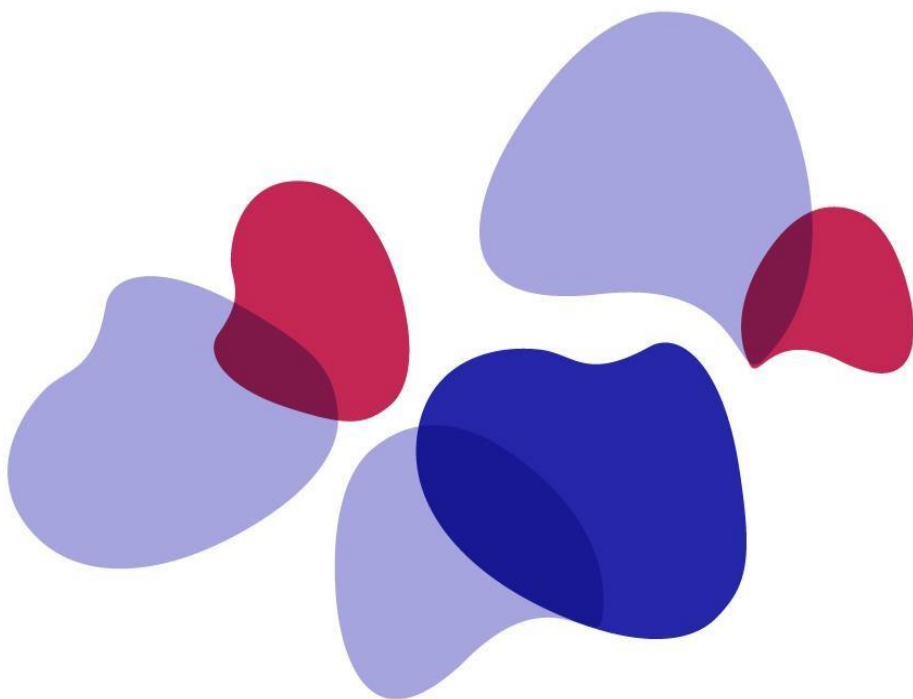




VIRTAPIIRI 1/2017

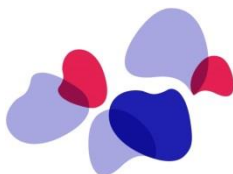
PÄIJÄT-HÄMEEN NEUROYHDISTYS

PÄIJÄT-HÄMEEN NEUROYHDISTYS

Päijät-Hämeen neuroyhdistys ry toimii nimensä mukaisesti Päijät-Hämeen talousalueella. Yhdistyksen jäsenistöön kuuluu MS-tautia tai harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia ja heidän läheisiään sekä yhdistyksen kannatusjäseniä.

Yhdistyksen tehtävänä on jakaa tietoa MS-taudista ja eräistä harvinaisista (harnes) sairauksista, kuntoutuksen saannista ja hoidoista, sekä edistää ja tukea jäsenistönsä hyvinvointia, välittää tietoa ja tehdä yhteistyötä alueen muiden yhdistysten kanssa mm. edunvalvonnassa ja vaikuttamisessa. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen mm. liikunta- ja muita harrastusmahdollisuuksia.

Yhdistys on yksi Suomen Neuroliiton 24 jäsenyhdistyksestä. Yhdistysten ja kerhojen yhteystiedot sekä lisätietoa MS-taudista ja harvinaisista neurologisista sairauksista löydät Neuroliiton kotisivuilta: www.neuroliitto.fi



Hyvinvointia
huomennakin

2015–2017

Puheenjohtajan palsta.....	4
Vapaaehtoisia tarvitaan.....	5
Jäsenillat.....	6-7
Tapahtumia ja uutisia.....	8-10
Liikunta.....	11-12
Jäsenen puheenvuoro.....	13
Tue & Välitä.....	14
Kerhot.....	15-16
Kalenteri.....	19

Yhdistys Facebookissa ja Wikipediassa:

Seuraathan tapahtumia myös Facebookissa, jossa tiedotamme mm. jäsenilloista, tapahtumista, konserteista jne.

<http://www.facebook.com/phneuroyhdistys>

[https://fi.wikipedia.org/wiki/Päijät-Hämeen neuroyhdistys](https://fi.wikipedia.org/wiki/Päijät-Hämeen_neuroyhdistys)



KEVÄINEN TERVEHDYS!

Hyvää vuotta 2017 kaikille ja aurinkoista kevättä! Onnea Suomi 100 vuotta!!

Tässä yhdistyksemme vuoden 2017 ensimmäinen jäsenkirje, ole hyvä. Kirjeessä tärkeää tietoa yhdistyksestämme, alkuvuoden tapahtumat aikatauluineen ja kerhojemme yhteystiedot.

Yhdistyksemme hallitus uudistui Annikki Salmivaaran siirryttyä ansaituille eläkepäiville, kiitos yhteisistä vuosista. Tilalle saimme neurologi Liisa Luostarisen, tervetuloa. Hallituksen varajäseneksi saimme Susanna Vainionpään.

Olemme myös palkanneet uudestaan Heli Sinivuoren sihteeriksi. Koska emme saaneet tukea sihteerin palkkakuluihin, Heli on tavoitettavissa vain maanantaisin klo 10-14.

Sihteerin vähäsen tuntimäärän vuoksi Heli ei pysty olemaan apuna jäsenilloissa ja emme ole vielä löytänyt vapaaehtoista auttamaan tapahtumissa. Olemmekin joutuneet siirtymään maksullisiin tiloihin joihin pitää ilmoittaa osallistujat etukäteen, jotta jokainen pääsee nauttimaan tarjoiluista. Toivomme että ilmoittaudutte etukäteen. Toki mukaan voi tulla ilman ilmoittautumista, mutta tällöin emme voi taata tarjoilua.



Mikko Virtanen
Puheenjohtaja

HAEMME YHDISTYKSELLE UUTTA RAHASTONHOITAJAA 2018

Jukka Sanin jäädessä hyvin ansaituille eläkepäiville rahastonhoitajan tehtävistä etsimme yhdistykselle nyt uutta rahastonhoitajaa. Lisätietoja antaa Jukka Sani 040 7594880 ja puheenjohtaja Mikko Virtanen 040 5681041.

TARVITSEMME VAPAAEHTOISIA auttamaan mm. jäseniltojen järjestämisessä ja kahvituksessa, ilmoittaudu toimistolle:
neuroph@outlook.com / 044 2697725



Joulujuhla Ravintola Voitossa 1.12.2016

MIESTEN KERHO ETSII UUTTA VETÄJÄÄ

Miesten kerhossa tarinoidaan rennolla äijäporukalla ja kerho etsii uutta vetäjää. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Harri Jokinen 050 5469603, harri.jokinen@phnet.fi

JÄSENILLAT

Uusi käytäntö: Ennakkoilmottautuminen jäseniltoihin tarjoilujen vuoksi viikkoa ennen yhdistyksen toimistolle.

Mukaan pääsee myös tulemalla paikan päälle, mutta silloin emme voi taata tarjoilua.

Toukokuu:

Kevään jäsenilta aloitetaan kuntoutuskuulumisilla ja kevätkokouksella.



Ti 2.5. klo 17-19 Ravintola Voitto, alakerta, Salpausselänkatu 8, Lahti, Urheilukeskus



klo 17:00 kuntoutussuunnittelija Anne Huuskonen Maskun neurologisesta kuntoutuskeskuksesta kertoo Kuntoutuskeskuksen kuulumiset ja antaa vinkkejä kuntoutushakemuksen täyttämiseen.

klo 18:00 Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous

Ennakkoilmoittautuminen 24.4. mennessä, sähköpostilla neuroph@outlook.com tai soita toimiston ollessa auki, voit myös jättää viestin vastaajaan tai tekstiviestin numeroon 044 2697725

Uusi käytäntö: Ennakkoilmottautuminen jäseniltoihin tarjoilujen vuoksi viikkoa ennen yhdistyksen toimistolle.

Mukaan pääsee myös tulemalla paikan päälle, mutta silloin emme voi taata tarjoilua.

**Toukokuun toista jäseniltaa vietämme Maailman MS-päivänä
Ke 31.5. klo 18-19 luentosali Validia Kuntoutus, Launeenkatu 10,
Lahti**

Neurologian ylilääkäri Liisa Luostarinen Päijät-Hämeen keskussairaalaasta pitää luennon aiheesta MS-taudin lääkehoito.

Ennakkoilmoittautuminen 22.5. mennessä, sähköpostilla neuroph@outlook.com tai soita toimiston ollessa auki, voit myös jättää viestin vastaajaan tai tekstiviestin numeroon 044 2697725

HUOMIOITHAN JÄSENILTOJEN MUUTTUNEET AJAT JA PAIKAT!



Lämpimästi Tervetuloa Jäseniltoihin!

Huhtikuu

Voimavaroja läheisille – luento Lahdessa!

torstaina 27.4. klo 17-18.15.

Sairastaako puoliso, perheenjäsenesi, ystäväsi tai joku muu läheinen MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta? Tuntuuko välillä, että olisi hyvä saada tietoa ja eri näkökulmia läheisen rooliin ja jaksamiseen? Tervetuloa seuraamaan luentoa Lahteen hotelli Scandicin, Vesijärvenkatu 1 tiloihin.

Psykoterapeutti Seppo Kantola luennoi aiheesta ”Voimavaroja läheisille” torstaina 27.4. klo 17-18.15.

Tilaisuus on maksuton ja paikan päällä on kahvitarjoilu.

Ilmoittaudu:

Sanna Saarimaa, sanna.saarimaa@neuroliitto.fi
puh. 0400 976743

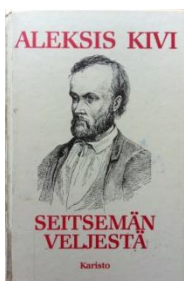
Toukokuu:

ke 31.5. Maailman MS-päivä - Kiss Goodbye to MS

Maailman MS-päivää vietetään vuosittain toukokuun viimeisenä keskiviikkona yli 60 maassa. MS-tauti tuo omat haasteensa yli 7000 suomalaisen elämään

Heinäkuu:

PESÄKALLION KESÄTEATTERI täyttää kymmenen ja Suomi sata vuotta. Juhlavuoden kunniaksi "Pesiksen" näyttämölle asteelee **SEITSEMÄN VELJESTÄ**, näytelmän ohjaa ja sovittaa Satu Säävälä.



Näytös 9.7. klo 14:00

Liput yhdistyksen jäsenille 10 €

HUOM! SITOVAT ILMOITTAUTUMISET 30.6. MENNESSÄ

sähköpostilla tuula.karhu67@gmail.com tai soita, voit myös jättää tekstiviestin numeroon 050 5230389.

MAKSU 30.6. MENNESSÄ YHDISTYKSEN TILILLE

FI 955 610 0740 0761 05

VIESTIKSI MAKSUUN KESÄTEATTERI + OSALLISTUJIEEN NIMET

TILAA JÄSENKIRJE SÄHKÖISENÄ JA OSALLISTU ARVONTAAN

15.8. MENNESSÄ! Jäsenkirje on mahdollista saada myös sähköisesti. Laita sähköpostia sihteerille! Sähköinen jäsenkirje säästää yhdistyksen postituskuluja ja on ympäristöystävällistä. Voit myös tallentaa sähköisen kirjeen tietokoneellesi. Tilaamalla sähköisen jäsenkirjeen saat sen pari päivää aiemmin ja samalla osallistut arvontaan, jossa palkintona Sipri Forsselin taidetta!

Yhdistyksen hallitus 2017

Puheenjohtaja Mikko Virtanen

puh. 040 5681041 tavoitettavissa arkisin klo 14
jälkeen, muina aikoina jätä viesti vastaajaan tai laita
viesti. Tavoitat minut myös sähköpostilla
mikko.virtanen@outlook.com



Varsinaiset jäsenet:

Eero Keto, varapuheenjohtaja

Liisa Luostarinen, Helena Pekonniemi

Martti Sihvonen, Tuula Karhu, Taru Leskinen

Varajäsenet: Mirva Inkinen ja Susanna Vainionpää

HALLITUKSEN JÄSENIIN SAAT YHTEYDEN TOIMISTOLTA:

neuroph@outlook.com

Sihteeri taas toimistolla

Yhdistyksen sihteerinä on aloittanut 3.3.2017 Heli Sinivuori.

Monelle tuttu Heli on aiemmin ollut yhdistyksellä töissä.

Uuden käytännön mukaan sihteeri on toimistolla kerran viikossa,
maanantaisin klo 10-14. Puh. 044 2697725. Muina aikoina
laitathan sähköpostia neuroph@outlook.com tai jätä viesti
vastaajaan.

Kuntosali-ryhmä:

Tule mukaan mukavaan porukkaan kasvattamaan lihaskuntoa yhdistyksen omalle vuorolle viihtyisälle Mäkikatsomon kuntosalille! (Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti, keväällä aina 9.5.2017 asti). Toiminta salilla jatkuu jälleen syksyllä. Yhdistyksemme oma salivuoro on tiistaisin klo 16-17. Hinta jäseniltä 1,5 €/kerta. Ilmoittautua voi paikan päällä Martti Sihvoselle.



Mäkikatsomon kuntosalilla voi harjoitella hydraulisilla pumpuilla varustetuilla, helpokäyttöisillä, laitteilla kaikkia kehon lihasryhmiä. Lisäksi salilla on aerobista

harjoittelua varten kuntopyörä, juoksumatto sekä hiihtoergo- ja soutulaite.

Kuntosali sopii sekä liikuntaa aloitteleville, että jo kokeneille liikkujille.

Yhdistyksen liikuntavastaavat ovat Martti Sihvonon (050 4348900) ja Eero Keto (050 0930998) tai sähköposti: ketooy@phnet.fi. Voit olla heihin yhteydessä kaikissa liikunta-asioissa ja uusia ehdotuksia liikuntaan otetaan vastaan. Ota rohkeasti yhteyttä!

LAMK:n fysioterapiaopiskelijat tarvitsevat asiakkaita opetustilanteisiin, jos ole halukas satunnaisesti käymään oppilaiden luona, joko ryhmäliikunnassa tai yksilökuntotutkimuksessa. Evääksi saat hyvää mieltä ja oppilaiden tekemiä sinulle räätälöityjä kotiohjeita. Ilmoita sihteerille, jos olet kiinnostunut yhteistyöstä, neuroph@outlook.com

Yhdistys tukee Wellamo-opiston järjestämiä ryhmäliikuntakursseja:

lisätietoja seuraavassa syksyn jäsenkirjeessä, kun ryhmät käynnistyvät syksyllä. **Yhdistyksen liikunta-avustus ryhmämuotoiseen liikuntaan on puolet kuluista kuitteja vastaan. Tuki korkeintaan -150€/vuosi/jäsen.**



Urheilu- ja liikuntapäivä Vierumäen Urheiluopistolla
16.6.2016 mm. jousiammuntaa

Miksi jäsenenä Päijät-Hämeen neuroyhdistyksessä?

Itse liityin jäseneksi heti diagnoosin saatuani, sillä kaipasin vertaistukea. Ja kuka paremmin ymmärtäisi kuin kohtalotoveri, jolla sama elinikäinen kumppani.

Alkuun kävin joitakin kertoja Nastolan kerhossa ja se johti siihen, että aloittelin NUORA:n toimintaa. Koko ajan tunsin olevani oikeassa paikassa ihmisten kanssa, jotka todella ymmärsivät ja joiden kanssa oli helppo olla ja jutella omista tunnoistaan ja olostaan.

Välissä oli jokunen vuosi hiljaiseloa, jonka jälkeen taas palasin toimintaan mukaan. NUORA alkoi uudestaan kokoontua ja edelleen se oli ryhmä, jossa oli helppo olla.

Ja hupsheijaa huomasin taas kuuluvani hallitukseen :)

Se miksi nyt kirjoittelen jäsenkirjeeseen johtuu siitä, että hallituksessa olemme miettineet jäseniltoja ja niiden tarjontaa. Tässä kohtaa heidän pallon juuri sinulle neuroyhdistyksen jäsen. Mitä juuri sinä haluaisit, että yhdistyksen jäsenilloissa olisi, tapahtuisi tai kenet haluaisit vierailemaan.

Toivoisin, että rohkeasti ottaisitte yhteyttä ja esittäisitte toiveita yhdistykselle tapahtumista, toiminnasta tai niistä vierailijoista.

Toiveet, risut ja ruusut voit lähettää joko sähköpostitse neuroph@outlook.com tai vaikka etanapostilla Päijät-Hämeen neuroyhdistys ry Sopenkorvenkatu 15 B, 2 krs 15800 Lahti

Yhdistys on meitä kaikkia varten ja me porukalla teemme yhdistyksestä juuri näköisemme :)

Taru Leskinen

<http://www.phms-yhdistys.net>

<https://www.facebook.com/phneuroyhdistys>

Tue & Välitä

Päijät-Hämeen neuroyhdistyksen toimintaa

Lämmin kiitos seuraaville tukijoille:

Pasin tilataksi

Lahden Fysiotiimin fysioterapeutit:

Katja Kajas-Juselius

Kirsi Volanen

Jaana Vehviläinen

LK-Automaatio Oy

TERVEYDENHUOLLON ERIKOISKAUPPA
fennokauppa.fi

K I R J A P A I N O

Vääksyn Offset ja Kopio

Vääksyntie 7, 17200 Vääksy Puh. (03) 7661 141

***Käsiohjelmat,
vihkot,
kirjat (omakustanteet)***

PAINOTYÖT • KOPIOT • TARRAT

www.vaaksynoffset.com

Asikkalan MS-kerho

Pirkko Kotiniitty 040 7796048, pirkko.kotiniitty@pp.inet.fi
Kokoontuu kerran kuussa. Yhdistykset toimivat- palstalla MS-kerhon kokoontumisesta on ilmoitus Päijät-Häme lehdessä edellisellä viikolla ennen kerhon kokoontumista. Paikka: Palvelukeskus Oltermanni, Terveystie 1 C, Asikkala

Heinolan MS-Oma-apu-kerho

Irma Hartikainen 040 0754467, irma.hartikainen@phnet.fi
Kuukauden ensimmäisenä torstaina **klo 15.30** Tuttavantuvalla, Koulukatu 18, Heinola

Hollolan MS-kerho

Helena Pekonniemi 040 8329307, helena.pekonniemi@hotmail.com
Ja Anssi Matoniemi 0408320004 a.matoniemi@luukku.com
Kuukauden ensimmäisenä tiistaina **klo 17.30** Palvelutalo Huilissa, Terveystie 25, Hollola

Harnes-vertaistukiryhmä

Tuija Aittakallio 040 7209083
Kuukauden toisena keskiviikkona **klo 13-15** Wanhassa Herrassa, Laaksokatu 17, Lahti

Miesten kerho

Harri Jokinen 050 5469603, harri.jokinen@phnet.fi
Kokoontumiset sovitaan tekstiviestillä, ota yhteys kerhon vetäjään.
Kokoontumiset toimistolla, Sopenkorvenkatu 15 B, Lahti.
2017 kerho on tauolla.

KERHOT

Omaisten kerho

Heikki Kauppi, 044 9888790, heikki.kauppi@phnet.fi

Kuukauden viimeisenä maanantaina **klo 18-20** yhdistyksen toimistolla, Sopenkorvenkatu 15 B, Lahti

Kässä kerho

Tuija Aittakallio 040 7209083

Kuukauden viimeisenä tiistaina **klo 10-13** yhdistyksen toimistolla, Sopenkorvenkatu 15 B, Lahti

Nuorten kerho Nuora

Mikko Virtanen 040 5681041, mikko.virtanen@outlook.com

Kokoontumiset sovitaan Facebookissa.

Liity ryhmään: Päijät-Hämeen MS-nuoret

Lisää tietoa kerhojen kokoontumisista saat ottamalla yhteyttä kerhojen vetäjiin. Kerhot eivät kokoonnu kesäkuukausina (kesä-heinä-elo).

Vertaistukijat:

Pirkko Kotiniitty 040 779 6048 (Ms ikääntyneet)

Virve Laine 040 824 9915 (Neurosarkoidoosi)

Voit soittaa myös muun Suomen tukihenkilöille.

Heidän tiedot löydät Neuroliiton nettisivuilta www.neuroliitto.fi

NORMA & AULIS

neuroliitto.fi/neuvonta

Norma-päivystys
(ma-to klo 9–12)
p. 040 528 7888
norma@neuroliitto.fi

Hakemusapu-Aulis
(pe klo 9–15)
p. 040 752 2041
aulis@neuroliitto.fi



Neuroliitto tarjoaa maksutonta neuvontaa MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavien sosiaaliturvaan, terveyspalveluihin ja tukitoimiin liittyvissä kysymyksissä Norma-päivystyksessä ja apua hakemusten täyttöön Hakemusapu-Auliksessa.

SpeediCath® Compact
Male

Etsitkö huomaamatonta katetria?

Helppo käyttää, turvallinen ja hygieeninen

SpeediCath® Compact Male -katetri ei tee kompromissia turvallisuuden ja hygieenisyyden välillä. Katetri on helppo viedä virtsaputkeen, sillä se on suunniteltu miehen anatomia huomioon ottaen. Se on heti käyttövalmis, helppo avata ja sulkea sekä sen voi hävittää huomaamattomasti.

SpeediCath Compact Male on suljettuna kooltaan puolet siitä, mitä standardi katetri. Se on niin huomaamaton, että kuljetat sitä helposti laukussasi tai taskussasi ilman, että kukaan huomaa.

Lue lisää ja tilaa näytteitä osoitteessa www.coloplast.fi/katetrimiehille

Voit tilata näytteitä myös soittamalla asiakaspalveluumme (09) 8946 750 tai lähettämällä sähköpostia asiakaspalvelu@coloplast.com



Coloplast logo on Coloplast A/S:n rekisteröimä tavaramerkki © (2016-04.) Kaikki oikeudet pidätetään, Coloplast Oy, 01510 Vantaa.



Huhtikuu

- 27.4 Voimavaroja läheisille luento, Scandic hotelli

Toukokuu

- 2.5. jäsenilta ja kevätkokous, ravintola Voitto
- 31.5. jäsenilta ja Maailman MS-päivä, Validia Kuntoutus

Kesäkuu

Heinäkuu

- 9.7 kesäteatteri Seitsemän veljestä, Pesäkallio

Elokuu

Syyskuu

- seuraava jäsenkirje ilmestyy

**Päijät-Hämeen neuroyhdistys toivottaa kaikille jäsenilleen
kaunista ja rentoa kesää!**





Päijät-Hämeen NEUROYHDISTYS

Toimistomme sijaitsee:

Sopenkorvenkatu 15 B, 2 krs. 15800 Lahti
puh. (03) 751 7000, 044 269 7725

sähköposti: neuroph@outlook.com

kotisivut: www.phms-yhdistys.net

Facebook: www.facebook.fi/phneuroyhdistys

Toimisto on avoinna ma klo 10-14.

(Soita kuitenkin ensin ja varmista että olemme paikalla.)

Puheenjohtaja Mikko Virtanen

p. 040 568 1041 klo 14 jälkeen.

mikko.virtanen@outlook.com

Sihteeri Heli Sinivuori

p. 044 269 7725 paikalla toimistolla maanantaisin klo 10-14,
muina aikoina jätä viesti vastaajaan tai laita sähköpostia

neuroph@outlook.com

LIITY JÄSENEKSI!

www.neuroliitto.fi/liity Jäsenmaksu 19€