



VIRTAPIIRI 2/2017

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.....	8-9
Liikunta.....	10-11
Tue & Välitä.....	12
Kerhot.....	13-14
Kalenteri.....	15

TILAA JÄSENKIRJE SÄHKÖISENÄ !

Jäsenkirje on mahdollista saada myös sähköisesti. Laita sähköpostia sihteerille! neuroph@outlook.com Sähköinen jäsenkirje säästää yhdistyksen postituskuluja ja on ympäristöystävällistä. Voit myös tallentaa sähköisen kirjeen tietokoneellesi.

SYKSYINEN TERVEHDYS!

Hyvää alkanutta syksyä kaikille ja Onnea 100-vuotiaalle Suomelle!

Tässä yhdistyksemme vuoden 2017 toinen jäsenkirje, ole hyvä. Kirjeessä tärkeää tietoa yhdistyksestä, loppuvuoden tapahtumat aikatauluineen ja kerhojemme yhteystiedot.

Joulujuhlaa ja samalla Suomen 100-vuotisjuhlaa vietämme tänäkin vuonna ravintola Voitossa to 7.12 jossa tarjolla herkullinen joulubuffet. Lisää tietoa sivulla 7.

Jos jäsenellä tai kerholla on ohjelmaideoita tai haluaa esiintyä joulujuhlissa vaikkapa laulun tai musisoinnin muodossa, ota rohkeasti yhteys sihteeriin!



Lämmintä syksyä kaikille
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



Palo – ja asumisturvallisuusluento 11/2016

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

Lokakuu:

Syksyn ensimmäinen jäsenilta aloitetaan 9.10. klo 18-19.45

Auron Lahden Fyteamilla (Vapaudenkatu 23, Lahti, 2.krs.)

Ohjelmassa Naprarehab tukisukkien esittelyä,

tanssiliikuntatuokio ft-opiskelija Miika Toivonen

Ft AMK, koulutettu hieroja ja IA diplomikosmetologi Marita Lång esittäytyy.

Luvassa myös tuotekohtaisia alennuksia. Casalin massage roller, Medilux terveystyyny ja Naprarehab tukisukat -20%.

Kahvitarjoilu.

Ei ennakkoilmottautumista.

Marraskuu:

Syyskokous 16.11. ja karvakoivavierailu klo 17.30 Validia kuntoutus, Launeenkatu 10, Lahti

Tule mukaan rapsuttelemaan karvaisia ystäviä, kahvittelemaan, rupattelemaan ja sen jälkeen yhdistyksen syyskokoukseen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat alkaen klo 18.

Ilmottaudu sihteerille kahvitarjoilua varten 10.11. mennessä neuroph@outlook.com tai 044 2697725

[Lämpimästi tervetuloa jäseniltoihin!](#)

Joulukuu: To 7.12. klo 18-20 JOULUJUHLA JA SUOMI 100-VUOTTA
ravintola Voitto, Salpausselänkatu 8 (Urheilukeskus), Lahti
(kulku 2.kerrokseen hissillä)

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa Joulujuhliaan, hinta yhdistyksen jäsenelle 20€, avec 25€, sis. Joulubuffetin.

MENU NOUTOPÖYDÄSTÄ

Smetanasillia

Katajanmarja silakkaa

Graavia kirjolohta ja sinappikastiketta

Savuahvenia ja mummonkurkkuja

Maalaispateeta ja Mustaherukkahyytelöä

Piparjuurella maustettua riista-perunasalaattia

Perinteistä rosollia ja punajuurikermaa

Sienisalaattia

Vihersalaattia ja puolukkavinegretteä

Joulukinkkua

Jouluista Fazerin leipää ja voita

Porkkana- ja lanttulaatikkaa

Imellettä perunalaatikkaa

Valkosuklaa-karpalovaahtoa ja piparkakkuja

Kahvia ja teetä



HUOM! SITOVAT ILMOITTAUTUMISET 27.11. MENESSÄ
puh. 044 2697725 tai neuroph@outlook.com **MAKSU 27.11.**
MENESSÄ YHDISTYKSEN TILILLE. FI 955 610 0740 0761 05
VIESTIKSI MAKSUUN JOULUJUHLA + OSALLISTUJEN NIMET

TAPAHTUMIA / UUTISET

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



mm. Vammaisoikeuden ajokortti-koulutuksesta 16.9. tiedotimme kesän jälkeen vain yhdistyksen Facebook-sivuilla.

OMAISHOITOMESSUT TI 21.11.2017 KLO 14-19 LAHDEN KAUPUNGINTEATTERILLA

Juhani-näyttämöllä on klo 17-18.15 aiheeseen liittyvä näytös. Molempiin tilaisuuksiin on vapaa pääsy. Lisätietoja löytyy Omaishoitomessut Lahti facebook-sivuilta.

LAHDEN SEURAKUNTAYHTYMÄN LIIKUNTAVAMMAISTYÖ

Invapiiri Liikuntarajoitteisille tarkoitettu vertaisryhmä kokoontuu Kirkkokatu 5:n juhlasalissa 1 krs:ssa joka toinen torstai parittomilla viikoilla **klo 11-13.30** seuraavasti: **14.9. / 28.9. / 12.10. / 26.10. / 9.11. / 23.11. 2017, (14.12.2017 joulutilaisuus** Siikaniemessä).

Lisätietoja seurakunnan järjestämästä ohjelmasta liikuntarajoitteisille internetosoitteesta:

<http://www.lahdenseurakunnat.fi/ryhmat/vammaisty/liikuntavammaiset>

VAMMAISNEUVOSTOT

Päijät-Hämeen neuroyhdistyksellä on edustajat vammaisneuvostossa Lahdessa Mikko Virtanen p. 040 568 1041 mikko.virtanen@outlook.com (varalla Susanna Koponen) ja Asikkalassa Pirkko Kotiniitty p. 040 7796048, pirkko.kotiniitty@pp.inet.fi (varalla Maarin Palm).

Jos sinulla on mielessäsi asioita, jotka haluat vammaisneuvoston käsiteltäväksi ota yhteyttä.

Tammikuu:

**SOPEUTUMINEN – LUENTOILTA JÄSENELLE JA OMAISELLE
24.1.2018 KLO 18 – 19.30 Validia kuntoutus, Launeenkatu 10, Lahti**

SanofiGentzyme kutsuu yhdistyksen jäsenet ja omaiset uuden sopeutumisoppaan esittelyyn MS-potilaille ja heidän läheisilleen. Tilaisuudessa kuullaan luentotalenne aiheesta

Mieli ja ajatus koetuksella MS-taudin kanssa

Päivi Hämäläinen, Maskun neurologisen kuntoutuskeskuksen johtaja, neuropsykologian erikoispsykologi, dosentti

Tilaisuuteen voi osallistua jäsen omaisen kanssa. Kahvitarjoilu.

HUOM! Ennakkoilmottautuminen sihteerille 15.1.2018 mennessä neuroph@outlook.com tai 044 2697725

Kuntosali-ryhmä:

Tule mukaan mukavaan porukkaan kasvattamaan lihaskuntoa yhdistyksen omalle vuorolle viihtyisälle Mäkikatsomon kuntosalille! (Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti). Toiminta salilla jatkuu jälleen syksyllä 29.8. lähtien.

Yhdistyksemme oma salivuoro on tiistaisin klo 16-17. Hinta jäseniltä 2-3 €/kerta riippuen osallistujamäärästä. Ilmoittautua voi paikan päällä Martti Sihvoselle.



Mäkikatsomon kuntosalilla voi harjoitella hydraulisilla pumpuilla varustetuilla, helppokäyttöisillä, 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 Sihvonen (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:

Joogaa erityisille ihmisille, kurssinnumero 018301315, ilmottaudu suoraan Wellamo-opistolle

pe klo 11.30-13 AKK liikuntatila 115, Kirkkokatu 16, Lahti
8.9. - 1.12. 2017 ja 12.1. – 20.4. 2018, opettaja Pirjo Riitta Laakkonen, 50 t/57 €

Hathajooga-harjoitus ja loppurentoutus. Sopii henkilöille joilla neurologinen sairaus. Mukaan oma pyyhe, pieni tynny ja joustava asu. Avustaja voi osallistua ilman maksua.



Yhdistyksen liikunta-avustus ryhmämuotoiseen liikuntaan on puolet kuluista kuitteja vastaan. Tuki korkeintaan - 150€/vuosi/jäsen.

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

KIRJAPAINO

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. Kerho on toiminnassa vuoden 2017 loppuun.

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



Lokakuu

- 9.10. Auron Lahden Fysteam

Marraskuu

- 16.11. Syyskokous ja karvakoivavierailu, Validia kuntoutus

Joulukuu

- 7.12. Joulujuhla, ravintola Voitto

Tammikuu 2018

- 24.1. Sanofi-Genzymen ilta jäsenille ja omaisille, Validia kuntoutus



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 9 - 12.

(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 9 - 12,
muina aikoina jätä viesti vastaajaan tai laita sähköpostia
neuroph@outlook.com

LIITY JÄSENEKSI!

www.neuroliitto.fi/liity Jäsenmaksu 19€