



VIRTAPIIRI 1/2018

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



Puheenjohtajan palsta.....	4
Vapaaehtoisia tarvitaan.....	5
Jäsenillat.....	6
Tapahtumia ja uutisia.....	7 - 9
Liikunta.....	10 - 12
Kerhot.....	13 - 14
Kalenteri.....	15

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

Hyvää vuodenalkua kaikille jäsenille!

Päijät-Hämeen neuroyhdistys on siirtymässä sähköiseen viestintään, jotta saamme vähennettyä kuluja ja jäsenkirjeen postittamiseen kuluva työmäärää. Sähköisellä viestinnällä saamme myös nopeammin ilmoitettua tapahtumista, ettei keneltäkään menisi mielenkiintoinen tapahtuma ohi suun. Joten toivommekin että kaikki joilla on sähköposti käytössä, ilmoittaisivat toimivan osoitteen toimistolle. Toki voit edelleen saada paperisen jäsenkirjeen ilmoittamalla siitä sihteerille. Lue lisää sivulta 8.

Meillä yhdistyksen hallituksella ja muilla aktiivisilla jäsenillä on jo nyt riittävästi töitä, emmekä halua rasittaa ketään liikaa. Vanhojen aktiivisten jäsenten sairaudesta ja ikääntymisestä johtuvan kunnan heikkenemisen vuoksi, kaikki yhdistyksen toiminnan järjestely keskittyy jatkuvasti pienenevälle joukolle uusien toimijoiden puutteessa. Vetoankin nyt kaikkiin jäseniin, että jos vähänkin olisi mielenkiintoa auttaa ja vähentää meidän taakkaa, niin kaikki apu on tervetullutta. Katso sivu 5.

Toinen huolestuttava piirre on se, että jäsenilloissa käyvä jäsenistön määrä on vähentynyt. Hallituksen jäsenillä onkin nyt ideat loppu sen suhteen, että mitä jäsenilloissa pitäisi olla. Joten kaikki ideat ovatkin nyt erittäin tervetulleita.



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



Harnes-vertaistukiryhmän kokoontuminen Piano-paviljongissa kesällä 2017



Ilmottautuminen Pieni Ele-keräykseen on alkanut.

Tarmokkaita kerääjiä tarvitaan maakunta- 2018, eduskunta- 2019 ja EU-vaaleihin 2019. Ilmottaudu toimistolle neuroph@outlook.com

JÄSENILLAT

MAALISKUU

NEUROLOGI Liisa Luostarisen LUENTO 21.3. klo 18-19.15

Aiheena MS-taudin ennuste

Paikka: Verve Lahti (ent. Validia kuntoutus) luentosali,
Launeenkatu 10, Lahti

Ennakkoiilmottautuminen 12.3. mennessä neuroph@outlook.com

Kahvitarjoilu.

HUHTIKUU

LUONNOLLISTA VILLIRAVINTOA

– ARCTIC NUTRITION WILD FOOD –ESITTELY

12.4. KLO 18-19 paikka: Verve Lahti (ent. Validia kuntoutus)

Launeenkatu 10, Lahti

Lisätietoa: www.arcticnutrition.com/tuotteet.php

Tervetuloa hyvinvointitapahtumaan, jossa esitellään kotimaiset luonnolliset marjaravintolisät. Kuule samalla myös 73 päivän haasteesta, jossa keho kertoo luonnon voiman. Esittelijänä terveydenhoitaja, villiyrttineuvoja Satu Lintinen.

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokous pidetään **12.4 Klo 19**, paikka: Verve Lahti (ent. Validia kuntoutus) Launeenkatu 10, Lahti

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Ilmottaudu sihteerille kahvitarjoilua varten 3.4. mennessä neuroph@outlook.com tai 044 2697725

[Lämpimästi tervetuloa jäseniltoihin!](#)

SÄHKÖINEN JÄSENKIRJE - LUE !! TÄRKEÄÄ !!

Yhdistyksemme on siirtymässä sähköiseen viestintään 2018.

Jäsenlehtemme Virtapiiri lähtee paperiversiona vielä nyt 01/2018 kaikille, mutta **seuraava Virtapiiri lähtee sähköisenä kaikille jotka ovat antaneet meille sähköpostiosoitteen.**

Sähköinen jäsenkirje säästää luontoa sekä yhdistyksen paino- ja postituskuluja sekä työmäärää huomattavasti. Voit myös tallentaa sähköisen jäsenkirjeen tietokoneellesi.

Jos jostain syystä haluat edelleen paperisen jäsenlehden, niin ilmoita siitä meille erikseen toimistolle neuroph@outlook.com tai 044 2697725.

Lisäksi pyydämme kaikkia jäseniä ilmoittamaan meille VOIMASSAOLEVAN SÄHKÖPOSTIOSOITTEEN sillä meillä on rekisterissä paljon vanhentuneita sähköpostiosoitteita. Ilmoitus yhdistyksen sähköpostiin: neuroph@outlook.com

Sähköpostiosoitteiden avulla yhdistyksen on helpompi tiedottaa jäseniään nopeasti ajankohtaisista asioista.

ke 30.5. Maailman MS-päivä



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

Yhdistyksen hallitus 2018

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

KESÄTEATTERIIN LIPPUJA

Tänäkin vuonna tapaamme kesäteatterin merkeissä. Seuraa Facebook-sivujamme, tiedotamme asiasta kun liput tulevat myyntiin myöhemmin keväällä! Lisätietoja saa myös toimistolta maanantaisin klo 9-12 puh. 044 2697725 tai neuroph@outlook.com.

LIPUT MAKSETAAN ENNAKKOON YHDISTYKSEN TILILLE

FI 955 610 0740 0761 05

VIESTIKSI MAKSUUN KESÄTEATTERI + OSALLISTUJIEEN NIMET

Liput saa paikan päällä.

VAMMAISOIKEUSILTA LAHDEN SIBELIUSTALOLLA

23.3. KLO 17-20 KUUSI-KABINETTI

Tilaisuudessa kuulet asiakkaan lakiperusteisista oikeuksista hoidon ja hoitotarvikkeiden saamisen mahdollisissa haasteissa. Luennoitsijana Jukka Kumpuvuori, lakimies ja Mari Lassinpelto, Coloplast Oy. Kahvitarjoilu, **ilmottaudu toimistolle 12.3. mennessä neuroph@outlook.com.**

Hei!

Olen Neuroliiton järjestösuunnittelija Sirpa Vuorenmaa-Hilton, ja istun fyysisesti Helsingissä Arabianrannassa, samassa talossa kuin palvelutalo Merenpisara. Toimialueeni on HYKS sairaanhoitopiiri, jossa teen mm. yhteistyötä neuroyhdistysten ja niiden kerhojen kanssa.

Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä siirtyi vuoden alusta Helsingin yliopistollisen keskussairaalan erityisvastuualueelle, ja täten Päijät-Häme siirtyi järjestösuunnittelija Ville Keskiseltä toimialueekseni.

Tulen tässä kevään ja ensi syksyn aikana mahdollisuuksien mukaan vierailemaan yhdistyksen kerhojen jäsentapaamisissa, aina sen mukaan mitä kerhojen kanssa yhteisesti sovitaan. Toki minuunkin voi olla suoraan yhteydessä, ja ehdottaa vierailuajankohtaa.

Toivotan tässä vaiheessa teille jo alkavaa kevään odotusta, ja toivottavasti tapamme pian!



Yhteistyöterveisin
Sirpa Vuorenmaa-Hilton
Järjestösuunnittelija
Neuroliitto
sirpa.vuorenmaa-
hilton@neuroliitto.fi
puh. 0400 976 742

Kuntosali-ryhmä:

Tule mukaan mukavaan porukkaan kasvattamaan lihaskuntoa yhdistyksen omalle vuorolle viihtyisälle Mäkikatsomon kuntosalille! (Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti). Toiminta salilla jatkuu jälleen 2.1. 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 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:

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

pe klo 11.30-13 AKK liikuntatila 115, Kirkkokatu 16, Lahti

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 tyyny ja joustava asu.

Avustaja voi osallistua ilman maksua.



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

LAHDEN SEURAKUNTAYHTYMÄN INVAPIIRI

Seurakuntatalo, Kirkkokatu 5

Invapiiri kokoontuu joka toinen torstai parittomilla viikoilla klo 11-13.30 Kirkkokatu 5:n juhlasalissa. Esteetön sisäänkäynti ylemmän porttikäytävän ovesta, jossa avustajat ovat vastassa.

Vertaisryhmä, joka on tarkoitettu liikuntavammaisille ja liikuntarajoitteisille lahtelaisille. Mukana piirissä on liikuntavammaistyöntekijän lisäksi toinen vammaistyöntekijä.

Piirin sisältö: hartaushetki, vierailija, ruokailla ja kahvi, arpajaiset ym. ohjelmaa. Ruoka ja kahvi + pulla 5,50€. Henkilökohtaiset avustajat ja omaishoitajat veloitusetta. Piirissä on tilaa uusille jäsenille.

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 kuukauden toinen perjantai **klo 11-12.30** tammi-
huhtikuussa. Paikka: Palvelukeskus Oltermanni, Paimen-kabinetti,
Terveystie 1 C, Asikkala

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 Huili,
Terveystie 25, Hollola

Harnes-vertaistukiryhmä

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



Kässäkerhon kokoontuminen

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 facebook ryhmään: Päijät-Hämeen MS-nuoret

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

Heinolan kerhon ja Miesten kerhon toiminta on tauolla. Kerhot etsivät uutta vetäjää.



Asikkalan MS-kerholaisia ja käsitöitä

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

Helmikuu

Maaliskuu

- Neurologi Liisa Luostarisen luento 21.3.
- Vammaisoikeusilta 23.3.

Huhtikuu

- Arctic Nutrition –esittely ja yhdistyksen KEVÄTKOKOUS 12.4.

Toukokuu

- Maailman MS-päivä 30.5.

Kesäkuu

Heinäkuu

- kesäteatteri

Elokuu

Syyskuu

- seuraava Virtapiiri ilmestyy sähköisesti



**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 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€