



VIRTAPIIRI 2/2018

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
Jäsenillat.....	5 – 6
Liikunta.....	7 – 8
Kerhot.....	10 – 11

YHDISTYS FACEBOOKISSA, NETISSÄ JA WIKIPEDIASSA:



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

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

<https://neuroph.fi/>



https://fi.wikipedia.org/wiki/Päijät-Hämeen_neuroyhdistys

SYKSYINEN TERVEHDYS MASKUSTA

Olen tätä kirjettä kirjoittaessani Maskussa kuntoutumassa, vähän haikein mielin. Olemmehan kaikki saaneet lukea kelan kilpailutuksen lopputuloksista. Masku hävisi kilpailutuksessa ja jatkossa Suomenkielistä laitospuotoista vaatavaa lääkinnällistä moniammatillista yksilökuntoutusta järjestetään siellä mistä sen halvimmalla saa, laadusta välittämättä. Nyt yritämmekin yhteistyössä Neuroliiton kanssa tehdä kaikkemme, että kilpailutus jäisi yksivuotiseksi, eikä kela käyttäisi optiovuosia ja pääsisimme jälleen vuoden päästä suomen laadukkaimpaan neurologiseen kuntoutukseen. Muu kuntoutustoiminta, kuten harkinnanvarainen moniammatillinen yksilökuntoutus, kuntoutuskurssit ja avoterapiakäynnit jatkuvat Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa normaalisti.

Olemme tehneet töitä myös uusien nettisivujemme kanssa, jotka on avattu osoitteessa: <https://neuroph.fi> Käy tutustumassa! Jäseniltoihin voit jatkossa ilmoittautua helposti myös nettisivujen kautta, osoitteessa: <https://neuroph.fi/ilmoittautuminen/>

Jatkossa siirrymme enemmän sähköiseen viestintään ja lähetämme jäsenkirjeen kaikille sähköpostiosoitteen antaneille jatkossa vain sähköisesti. Ilmoitathan meille, mikäli sähköpostiosoitteesi on muuttunut, viesti toimistolle: neuroph@outlook.com

Paperisen jäsenkirjeen saavat edelleen ne, joiden sähköpostiosoitetta meillä ei ole tiedossa ja jos paperisen kirjeen lukeminen on sinulle helpompaa, toki myös jatkossa toimitamme pyynnöstä myös paperisena. Toivomme kuitenkin mahdollisimman monen siirtyvän sähköiseen jäsenkirjeeseen sillä se säästää yhdistyksen paino- ja postituskuluja sekä ympäristöä. Jäsenkirjeen voi lukea myös yhdistyksen uusilta nettisivuilta <https://neuroph.fi/>

Otamme ideoita vastaan hyvin mielellämme millaista virkistystä ja millaisia jäseniltoja ja ohjelmaa haluatte meidän teille järjestävän! Laita sähköpostia puheenjohtajalle tai sihteerille neuroph@outlook.com



Mikko Virtanen
Puheenjohtaja

Marraskuu:

Jäsenilta ja Syyskokous ke 7.11.2018 klo 16 – 18 Verve Lahti, Launeenkatu 10

Klo 16.00: luento “Laitoskuntoutusta vai ei?” luennoitsijana Satu Langenberg Neuroliitosta kertoo mm. Laitoskuntoutuksen hyödyistä ja sinne pääsemisestä.

Klo 17.00: yhdistyksen syyskokous, jossa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Ilmottaudu sihteerille kahvitarjoilua varten 30.10. mennessä
<https://neuroph.fi/ilmoittautuminen/>

Joulukuu: Joulujuhla katso sivu 6

Tammikuu:

Makuja Martan keittiössä ke 16.1.2019 klo 16- 19 , paikka: Laaksokatu 1, Lahti . **Karjalanpiirakkakurssi**, miten menikään piirakoiden rypytys ja paisto. Yhdessä kokkaaminen on hauskaa ja vielä kaiken päätteeksi saa vatsansa täyteen ihania makuja, on hyvä mieli taattu pitkäksi aikaa.



Ilmoittaudu siis mukaan rypyttämään karjalanpiirakoita. Rajoitettu määrä paikkoja. HUOM. tila ei ole esteetön ja tilassa pitää pystyä liikkumaan omatoimisesti. Marttala on kengätön, joten tossut tai villasukat mukaan. Maksu 5 euroa/jäsen. **Sitovat ilmoittautumiset 3.1.2019 mennessä** <https://neuroph.fi/ilmoittautuminen/>

JÄSENILLAT

Joulukuu: 4.12.2018 klo 18-20.30 JOULUJUHLA ravintola Voitto,
Salpausselänkatu 8 (Urheilukeskus), Lahti (kulku 2.kerrokseen hissillä)

LÄMPIMÄSTI TERVETULOJA JOULUJUHLAAN!
HINTA YHDISTYKSEN JÄSENELLE 20€, AVEC 25€,
SIS. JOULUBUFFETIN.

MENU NOUTOPÖYDÄSTÄ



Smetanasilliä
Sitruna silakkaa
Graavia kirjolohta ja sinappikastiketta
Mäti-punasipulimoussea ja mummonkurkkuja
Savukalkkunasalaattia
Perinteistä rosollia ja punajuurikermaa
Sienisalaattia
Vihersalaattia ja puolukkavinegretteä
Joulukinkkua ja Voiton sinappia
Jouluista Fazerin leipää ja voita
Porkkana- ja lanttulaatikkaa Imellettyä perunalaatikkaa
Omena-kanelirahkaa ja piparkakkuja
Kahvia ja teetä

HUOM. SITOVAT ILMOTTAUTUMISET 23.11. MENNESSÄ
<https://neuroph.fi/ilmoittautuminen/> TAI neuroph@outlook.com
TAI puh. 044 2697725

MAKSU 23.11. MENNESSÄ YHDISTYKSEN TILILLE
FI 955 610 0740 0761 05, VIESTIKSI MAKSUUN JOULUJUHLA +
OSALLISTUJEN NIMET

Kuntosali-ryhmä:

Tule mukaan mukavaan porukkaan kasvattamaan lihaskuntoa yhdistyksen omalle vuorolle viihtyisälle Mäkikatsomon kuntosalille! (Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti). Toiminta salilla jatkuu jälleen 28.8. 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 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!

Yhdistys tukee Wellamo-opiston järjestämiä ryhmäliikuntakursseja:

Joogaa erityisille ihmisille, kurssinnumero 018301328

Hathajoogaharjoitus, loppuhieronta ja -rentoutus. Sopii ihmisille, joilla keho jostakin syystä rajoittaa liikeratoja, mutta mieli halajaa liikkua/joogata (esim. neurologinen sairaus tai muu liikerajoite). Sopii myös näkövammaisille. Mukaan oma pyyhe, huopa, joustava asu, lisättävää vaatetta, apuvälineet, pieni tyynty ja iloinen mieli.

Mahdollinen avustaja voi osallistua harjoitukseen ilman eri maksua.

Ilmottaudu suoraan Wellamo-opistolle. Opettaja Pirjo Riitta Laakkonen, AKK, liikuntatila 115, Kirkkokatu 16, 15140 Lahti, pe klo 11.30-13.00.

Syyslukukausi: 7.9.2018 - 30.11.2018 (24 oppituntia)

Kevätlukukausi: 11.1.2019 - 12.4.2019 (26 oppituntia)



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

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



Ilmottautuminen Pieni Ele-keräykseen on alkanut. Tarmokkaita kerääjiä tarvitaan maakunta- 2018, eduskunta- 2019 ja EU-vaaleihin 2019. Ilmottaudu toimistolle neuroph@outlook.com

KIRJAPAINO

Vääksyn Offset ja Kopio

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

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

PAINOTYÖT • KOPIOT • TARRAT

www.vaaksynoffset.com

KERHOT

Asikkalan MS-kerho

Pirkko Kotiniitty 040 7796048, pirkko.kotiniitty@pp.inet.fi

Kokoontuu syyskaudella seuraavasti:

Syyskuu pe 7.9. klo 11.00 – 12.30

Lokakuu pe 5.10. klo 11.00 – 12.30

Marraskuu pe 30.11. klo 11.00 –13.00

Marraskuussa kokoonnumme pikkujoulun merkeissä

Paikka Palvelukeskus Oltermanni Paimen kabinetti, alakerta

Terveystie 1 C, Vääkso

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



Asikkalan kerhon käsitöitä

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



Kässäkerhon kokoontuminen

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.

Vertaistukijat:

Pirkko Kotiniitty 040 779 6048 (Ms ikääntyneet)

Virve Laine 040 824 9915 (Neurosarkoidoosi)

Voit soittaa myös muun Suomen tukihenkilöille. Heidän tiedot löydät Neuroliidon nettisivuilta www.neuroliidto.fi



Päijät-Hämeen NEUROYHDISTYS

Toimistomme sijaitsee:

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

sähköposti: neuroph@outlook.com

kotisivut: <https://neuroph.fi/>

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€