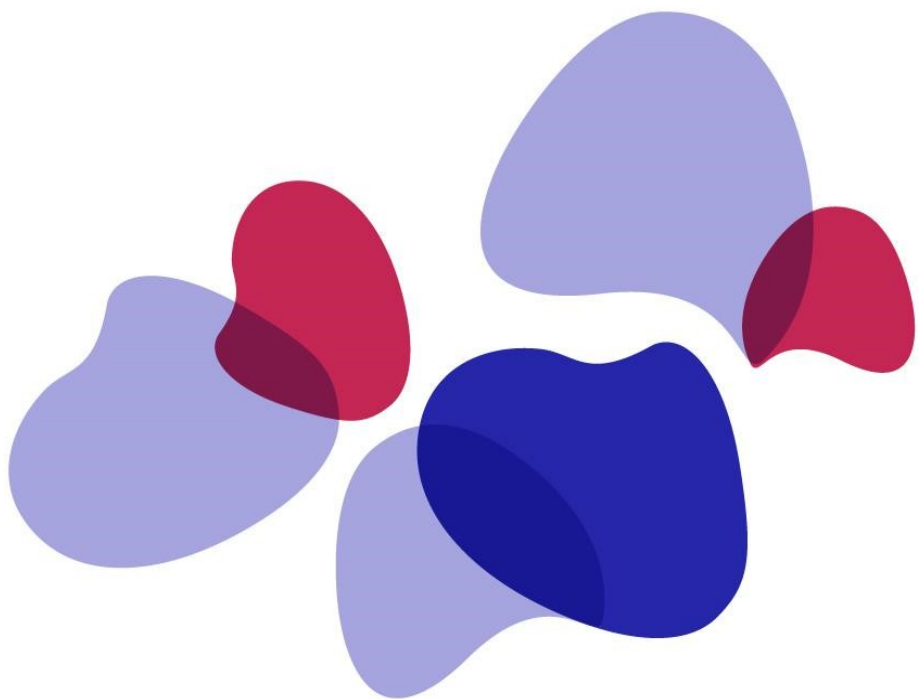




VIRTAPIIRI 1/2019

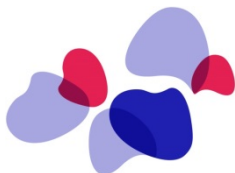
PÄIJÄT-HÄMEEN NEUROYHDISTYS

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 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, uutiset ja tapahtumat.....5 – 7

Liikunta.....8 – 10

Kerhot.....11 – 12

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

HYVÄÄ ALKANUTTA VUOTTA!

Päijät-Hämeen neuroyhdistys on perustettu 24.1.1979. Tänä vuonna yhdistys viettää 40 V juhluvuotta. Kiitos kaikille, jotka ovat olleet yhdistyksen toiminnassa mukana ja mahdollistaneet yhdistyksen toiminnan kunnioitettavat 40 vuotta. Juhlimme pyöreitä vuosia loppuvuodesta ja ilmoitamme juhlien tarkemmat tiedot seuraavassa jäsenkirjeessä.

Olen ollut kiireinen pitkin talvea pitäessäni meidän kaikkien oikeuksista puolta. Vammaisneuvostossa olemme käsitelleet monia rakennuslupahakemuksia ja kaavamuutoksia. Viimeiseksi kävimme tarkistamassa Niemen kampuksen esteettömyyden. Teemme tiivistä yhteistyötä Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän kanssa. Valvomme myös, että tulevassa kuljetuspalvelun kilpailutuksessa otetaan meidän kaikkien tarpeet huomioon. Jos jokin asia askarruttaa ota rohkeasti yhteyttä, niin vien mielelläni asiaa eteenpäin.

Yhdistys jatkaa edelleen siirtymistä sähköiseen viestintään ja toivomme mahdollisimman monen siirtyvän sähköiseen jäsenkirjeeseen sillä se säästää ympäristöä sekä yhdistyksen paino- ja postituskuluja. Jäsenkirjeen voi lukea myös yhdistyksen uusituilta nettisivuilta <https://neuroph.fi/>
[Ilmoitathan siis meille voimassaolevan sähköpostiosoitteesi: neuroph@outlook.com](mailto:neuroph@outlook.com)



Mikko Virtanen
Puheenjohtaja

MAALISKUU

KEVÄTKOKOUS JA KEILAUS

Yhdistyksen kevätkokous pidetään **28.3. klo 16 - 17**, paikkana Lahden Keilahallin kabinetti, Launeenkatu 5.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tarjolla pientä purtavaa ja virvoketta.

Kokouksen jälkeen keilataan klo 17 - 18! Keilakengät saa hallilta. Tilat ja radat esteettömät.

Sitovat ilmoittautumiset 22.3.2019 mennessä

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

TOUKOKUU

NEUROLOGI Liisa Luostarisen LUENTO 8.5. KLO 17

Aiheena: Mitä voin tehdä kun minulla on MS-tauti

Paikka: Ravintola Voitto, Urheilukeskus, Lahti.

Sitovat ilmoittautumiset 30.4.2019 mennessä

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

Kahvitarjoilu.

Ideat sekä toiveet jäsenilloista ja muusta toiminnasta yhdistyksen sähköpostiin neuroph@outlook.com

Yhdistyksen hallitus 2019

Puheenjohtaja Mikko Virtanen puh. 040 5681041

mikko.virtanen@outlook.com



Varsinaiset jäsenet:

Eero Keto, varapuheenjohtaja

Liisa Luostarinen, Helena Pekonniemi

Martti Sihvonen, Tuula Karhu, Taru Leskinen

Varajäsenet: Mirva Inkinen ja Susanna Koponen

HALLITUKSEN JÄSENIIN SAAT YHTEYDEN TOIMISTOLTA.



HARVINAISTEN SAIRAUKSIEN PÄIVÄÄ VIETETTIIN 28.2.

ravintola Wanhassa Herrassa Lahdessa, jossa Neuroliitto järjesti etäkatsomon paikallisten harnes-ryhmien kanssa eri puolelta Suomea. Ohjelmassa olivat mm. psykologin, neurologian erikoislääkärin, kuntoutusohjaajan ja kokemuspuhujan luennot.

Harnes-päivää vietettiin jo 12. kerran.



MASKUN NEUROLOGINEN
KUNTOUTUSKESKUS

erinomaisia asiakaskokemuksia

30v.



Hae nyt
kuntoutukseen!

Meillä olet osaavissa käsissä

Maskussa on erityinen tuntemus MS-taudista ja harvinaisista neurologisista sairauksista. Otamme kuntoutuksessa huomioon myös näkymättömät haitat.

Hae harkinnanvaraiseen moniammatilliseen yksilökuntoutukseen, Suomen johtavaan neurologiseen kuntoutuskeskukseen. Myös yli 65-vuotiaille.

Käännä ja lue lisää »

Harkinnanvarainen yksilökuntoutus

neurologinen linja

Myös yli
65-vuotiaille

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus järjestää Kelan kustantamana **aikuisen neurologisen palvelulinjan mukaista harkinnanvaraista moniammatillista yksilökuntoutusta** työ- ja toimintakyvyn kohentamiseksi tai ylläpitämiseksi.

Kuntoutus toteutetaan kahdessa osassa. Kuntoutusjakso koostuu moni-

puolisesta yksilöllisten tavoitteiden mukaan suunnitellusta ohjelmasta. Kuntoutuja saa moniammatillisen arvion tilanteestaan sekä tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen.

Huomaathan, että harkinnanvaraiseen yksilökuntoutukseen voivat hakea myös yli 65-vuotiaat.

KUNTOUTUSJAKSOON SISÄLTYY

- yksilöllisiä tapaamisia ja ryhmämuotoista toimintaa; monipuoliset liikuntaryhmät, erilaiset keskusteluryhmät sekä alustukset neurologisen kuntoutuksen kannalta tärkeitä aiheista
- monipuolista vapaa-ajan toimintaa sekä mahdollisuus kädentaitojen harjaannuttamiseen sekä itsenäisesti että ohjatusti.

Osaava joukko kuntouttavan hoitotyön ammattilaisia etsii kanssasi ratkaisuja arjen helpottamiseksi. **Työryhmään kuuluvat** neurologi, fysioterapeutti, psykologi, sairaanhoitaja ja toimintaterapeutti sekä tarpeen mukaan mm. kuntoutussosiaalityöntekijä, kuntoutuksen ohjaaja, neuropsykologi, puheterapeutti, ravitsemusterapeutti, uroterapeutti, lantionpohjaterapeutti, seksuaalineuvoja tai lymfa- ja Voice Massage -terapeutti.

HAKU

Kuntoutusta haetaan Kelan lomakkeella KU 132. Liitteeksi tarvitaan viimeisen vuoden aikana tehty lääkärin B-lausunto tai kuntoutussuunnitelma, jossa on suositus kuntoutuksesta. Neurologinen linja tulee mainita lausunnossa, jotta kuntoutuja ohjautuisi neurologisen linjan mukaiseen kuntoutukseen. Hakemukset palautetaan liitteineen Kelan paikallistoimistoon.

Läheisellä on tärkeä rooli sairastavan arjessa.

Tarvittaessa hän voi olla osan
kuntoutusjaksosta kuntoutujan mukana.

Ota läheisen osallistuminen puheeksi neurologin
kanssa, sillä se tulee kirjata suositukseen ja
kuntoutushakemukseen.



Ota yhteyttä!

kuntoutussihteerit

040 133 7010 tai 040 133 7009

mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi

MAAILMAN MS-PÄIVÄ KE 29.5.

Tämän vuoden teemana on MS-taudin näkymättömät oireet.

Vietämme Maailman MS-päivää 29.5. klo 10-15 Päijät-Hämeen keskussairaalan aulassa. Tervetuloa mukaan!



Vapaaehtoisia toivotaan mukaan järjestämään tapahtumaa, ilmoittaudu mukaan jakamaan tietoa MS-taudista:

neuroph@outlook.com

HEINOLAN KESÄTEATTERI KE 26.6.2019 KLO 18:00

Hyacinth Bucket saapuu taas pyörremyrskynä lähimmäistensä elämään.

Lipun hinta yhdistyksen jäsenille 10 €.

Toimi nopeasti, sillä lippuja on rajallinen määrä.



Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 27.3.2019 mennessä. Muista ilmoittaa myös osoitteesi, sillä liput postitetaan.

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

**LIPUT MAKSETAAN ENNAKKOON YHDISTYKSEN TILILLE
FI95 5610 0740 0761 05**

VIESTIKSI MAKSUUN KESÄTEATTERI + OSALLISTUJEN NIMET



Ilmoittautuminen Pieni Ele -keräykseen on alkanut. Tarmokkaita kerääjiä tarvitaan eduskunta- 2019 ja EU-vaaleihin 2019. Ilmoittaudu toimistolle neuroph@outlook.com

LAMK:n fysioterapiaopiskelijat tarvitsevat asiakkaita opetustilanteisiin, jos olet 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

KIRJAPAINO

Vääksyn Offset ja Kopio

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

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

PAINOTYÖT • KOPIOT • TARRAT

www.vaaksynoffset.com

Kuntosali-ryhmä:

Tule mukaan mukavaan porukkaan kasvattamaan lihaskuntoa yhdistyksen omalle vuorolle viihtyisälle Mäkikatsomon kuntosalille! (Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti). Toiminta salilla jatkuu jälleen 2.1.2019 lähtien.

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



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!

Yhdistyksen liikunta-avustus ryhmämuotoiseen liikuntaan on puolet kuluista kuitteja vastaan. Tuki korkeintaan - 150€/vuosi/jäsen. Tämän vuoden liikunta-avustusta haettava 15.12.2019 mennessä.

Asikkalan MS-kerho

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

Kokoontuu kevätkaudella yleensä kerran kuussa
perjantaisin klo 11

Paikka Palvelukeskus Oltermanni Paimen kabinetti, alakerta
Terveystie 1 C, Vääksy

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



Kässä-kerholaisia
pikkujoulutunnelmissa 2018.

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.

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. 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.neuroliiitto.fi/liity Jäsenmaksu 19 €