



VIRTAPIIRI 2/2019

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



Olemme saaneet viettää aurinkoisen ja lämpimän pääsiäisen, ja kesä tekee tuloaan vauhdilla.

Lämpimän sään innoittamana olen itse lähtenyt ulos luontoon liikkumaan ja kannustan kaikkia muitakin lähtemään ulos haistelemaan keväistä ilmaa. Kohta saammekin nauttia alkukesän lukemattomista vihreän sävyistä ja kukkien väriiloista.

Metsässä monesti innostuu liikkumaan enemmän kuin oli aikomus. Metsässä liikunta ei tunnu suorittamiselta. Samalla mieli rauhoittuu. Kauniilla maisemalla on elvyttävä ja stressiä vähentävä vaikutus. Kävely epätasaisella polulla kehittää motorisia taitoja. Laavut ja nuotiopaikat antavat vaihtelua ja tekemistä sekä pidentävät metsässä liikkumisen ja oleilun aikaa. Yhteys luontoon hengittämällä ja koskettamalla vahvistaa ihmisen immuunitasapainoa. Luonnon tarkkailu aktivoi aisteja.

Jokainen voisikin näin kesän kynnyksellä miettiä mikä olisi pienin mahdollinen teko, jonka voisit tehdä hyvinvointisi eteen ja itsellesi tärkeiden asioiden toteutumiseksi?

Lähde luontoon, tee metsäretki.



Mikko Virtanen
Puheenjohtaja

VIERUMÄELLÄ LA 25.5.2019 klo 10-15



Hinta 10€, Sisältää lounaan noutopöydästä.

SITOVAT ILMOTTAUTUMISET 10.5.2019 MENNESSÄ

<https://neuroph.fi/ilmoittautuminen/> tai neuroph@outlook.com

Maksu 10.5.2019 mennessä yhdistyksen tilille

FI95 5610 0740 0761 05, VIESTI MAKSUUN: Vierumäki + nimi

Päivän ohjelma

10:00-11:00 Golfdemo (golfrange)

Oletko joskus ajatellut, että olisi hauska kokeilla golfia? Tällä matalankynnyksen tunnilla siihen on oiva mahdollisuus. Osuma paikallaan olevaan palloon on joskus yllättävän haastavaa, mutta asiantuntevan golfopettajan vinkeillä pääset kokemaan onnistumisen elämyksiä. Opetus tapahtuu golfrangella.

11:00-12:15 Lounas (Resort & Kitcen) Vierumäki resort hotelli

12:30-13:15 Jousiammunta (Vierumäki Arena)

Tunnilla harjoitellaan jousiammunnan tekniikkaa ja pidetään leikkimielinen kisa ryhmän jäsenten välillä.

Suorituspaikka ja kokoontuminen Vierumäki Arenalla.

13:30-14:15 Niska-hartiajumppa

(Vierumäki Arena)

Tunnin aikana keskitytään tyypilliseen työikäisten murheenkryyniin – niska-hartia-alueeseen – ja näiden lihasten vahvistamiseen sekä venyttämiseen.



KUNTOSALI-RYHMÄ:

Toiminta kuntosalilla jatkuu jälleen syksyllä.

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

YHDISTYS TUKEE EDELLEEN WELLAMO-OPISTON JÄRJESTÄMIÄ RYHMÄLIIKUNTAKURSSEJA:

Tarjontaan voit tutustua Wellamo-opiston internet sivujen kautta <http://www.wellamo-opisto.fi/>

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.

ANSIOITUNUT YHDISTYSAKTIIVI

Onnea Tuija, vuoden kerhoaktiivi!

Neuroliiton liittohallitus päätti kokouksessaan 19.2.2019 palkita Tuija Aittakallion erityisen aktiivisesta toiminnasta yhdistyksen kerhossa. Palkintona oli S-ryhmän lahjakortti. Kässäkerhon ja Harnes-ryhmä toiminta jatkuu aktiivisena, kiitos toimeliaan Tuijan!



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

Ilmoittautuminen Pieni Ele-keräykseen on alkanut. Tarmokkaita kerääjiä tarvitaan EU-vaaleihin 26.5.2019. Ilmoittaudu toimistolle neuroph@outlook.com

PIENI
ele

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

ASIKKALAN MS-KERHO

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

HOLLOLAN MS-KERHO

Helena Pekonniemi 040 8329307, helena.pekonniemi@hotmail.com
Ja Anssi Matoniemi 0408320004 a.matoniemi@luukku.com

HARNES-VERTAISTUKIRYHMÄ

Tuija Aittakallio 040 7209083

OMAISTEN KERHO

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

KÄSSÄ KERHO

Tuija Aittakallio 040 7209083



Kässäkerhon kokoontuminen

NUORTEN KERHO, NUORA

Mikko Virtanen 040 5681041, mikko.virtanen@outlook.com
Liity facebook ryhmään: Päijät-Hämeen MS-nuoret

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



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. (suljettu heinäkuussa)

(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.neurolitto.fi/liity Jäsenmaksu 19€