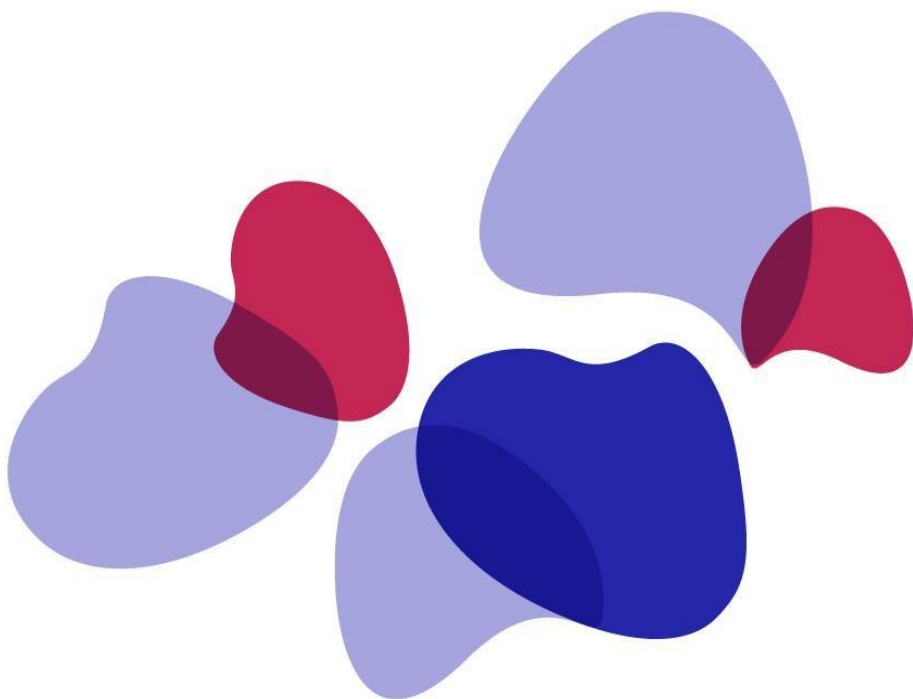




# ***VIRTAPIIRI*** 1/2020

***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](http://www.neuroliitto.fi)



|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| <b>Puheenjohtajan palsta.....</b> | <b>4</b>       |
| <b>Avoin työpaikka .....</b>      | <b>5</b>       |
| <b>Jäsenillat.....</b>            | <b>6</b>       |
| <b>Liikuntapäivä.....</b>         | <b>7</b>       |
| <b>Maailman MS-päivä.....</b>     | <b>8</b>       |
| <b>Tapahtumia.....</b>            | <b>9 - 11</b>  |
| <b>Liikunta.....</b>              | <b>12 - 13</b> |
| <b>Kerhot.....</b>                | <b>14</b>      |
| <b>Kalenteri.....</b>             | <b>15</b>      |

#### 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](https://fi.wikipedia.org/wiki/Päijät-Hämeen_neuroyhdistys)

## PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Trioon on nyt avattu uusi Palvelutori, josta löydät kaupungin omien palveluiden lisäksi Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän, Kelan ja TE-palveluiden toimintoja. Palvelutori on muutenkin mielenkiintoinen paikka, jossa on monenlaisia tapahtumia ja kannattaakin käydä tutustumassa. Palvelutori on tilana avoinna arkisin klo 8–18 sekä erilaisten tapahtumien yhteydessä myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Palvelutorilta löytyy kokoustilojen ja Lavan lisäksi, Olkkari, joka on tila tapaamisiin, kohtaamisiin ja helppoon oleiluun. Sekä Paja, jossa voi ommella ompelukoneella, askarrella, tehdä rintamerkkejä, muokata kuva- ja videomateriaalia tietokoneella, tulostaa, käyttää paperisilppuria, lainata välineitä kotiin mm. lämpökamera, roskanpoimijat, kuulosuojaimet ym. Paja on käytettävissä Lahti-Pisteen aukioloaikoina. Tilojen ja laitteiden käyttö on ilmaista, mutta materiaalista peritään pieni maksun.

Yhdistys hyödyntää jatkossa Palvelutoria jäseniltojen järjestämisessä, sillä tilat ovat yhdistyksille ja yksityishenkilöille maksuttomat.



Mikko Virtanen  
Puheenjohtaja

## **HAEMME YHDISTYKSELLE REIPASTA TOIMINNANOHJAAJAA**

Palkkaus palkkatuella. Jos et ole varma oletko oikeutettu palkkatukeen, kysy TE-toimistolta.

Haemme yhdistyksellemme työsuhteeseen toiminnanohjaajaa. Olennainen osa työtä on osallistua yhdistyksen toiminnan suunnitteluun ja koordinointiin yhdessä yhdistyksen hallituksen kanssa.

Toivomme valittavalta henkilöltä rohkeutta tarttua haasteisiin sekä kykyä toimia niin hallituksen, yhdistyksen jäsenien kuin yhteistyötahojemme kanssa, sekä vähintään atk-perustaitoja. Eduksi katsomme mm. kokemuksen yhdistystoiminnasta.

Työhön koulutetaan.

Työaika on 20 tuntia viikossa. Työtä on myös iltaisin sekä viikonloppuisin satunnaisesti. Työ alkaa heti, mikäli palkkatuki myönnetään. Palkka 1100,-/kk.

Hakemukset sähköpostilla puheenjohtajalle osoitteeseen:  
[mikko.virtanen@outlook.com](mailto:mikko.virtanen@outlook.com)

## JÄSENILLAT

### JÄSENILTA JA KEVÄTKOKOUS 25.3.2020 klo 17-19

paikka: Lahden palvelutori, Lava-tila, kauppakeskus Trio 2.krs.

**17:00 Lahden palvelutorin esittely**

**18:00 Kevätkokous**

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilu. Ilmoittauduthan 16.3. mennessä!

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

### NEUROLOGIN LUENTO 27.4.2020 klo 17-19 Liisa Luostarinen

Paikka: Lahden palvelutori, Lava-tila, kauppakeskus Trio, 2 krs.

Aiheena MS tauti ja ikääntyminen, käsitellään mm. seuraavia kysymyksiä: miten MS tauti muuttuu ikääntyessä?

Lääkehoidon lopetus ja hoitosuhde neurologian poliklinikalle?

Kysymyksiä voi laittaa etukäteen osoitteeseen

[neuroph@outlook.com](mailto:neuroph@outlook.com) tai esittää paikan päällä neurologille.

Kahvitarjoilu. Ilmoittauduthan 19.4. mennessä!

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

**Lämpimästi tervetuloa jäseniltoihin!**



## LIIKUNTAPÄIVÄ VIERUMÄELLÄ LA 30.5.2020 klo 10:00

**SITOVAT ILMOTTAUTUMISET JA MAKSU 15.5.2020 MENNESSÄ**  
<https://neuroph.fi/ilmoittautuminen/> tai [neuroph@outlook.com](mailto:neuroph@outlook.com)

Omavastuu 10€, Sisältää lounaan. (omat kyydit)

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

**9:45** Kokoontuminen Vierumäkihallin edessä, josta noin 100m matka harjoituskentälle.

**Päivän ohjelma on räätälöity meille** ja sopii kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille, myös apuvälineitä käyttävälle.

**10:00-10:45 Vierumäki kisailut (Harjoituskenttä)** säävarausta Rentoa ja leikkimielistä kisailua ryhmästä muodostettavien joukkueiden välillä. Tehtävissä ongelmanratkaisua, erilaisia tiimitoiminnallisia ryhmätehtäviä, sekä näppäryyttä ja nokkeluutta vaativia rasteja, joissa kaveria pitää auttaa ja nauru raikuu.

**11:00-12:30 Taito/tasapaino + Kehonhuolto (Areena)**

Tasapaino/kuminauhajumppa

Rauhallisten liikkeiden ja kehon painon avulla aktivoidaan ryhtiä ylläpitäviä lihaksia ja kehitetään tasapainoa sekä lihasvoimaa.

Tunnilla käytetään välineenä myös kuminauhoja.

Kehonhuolto/rentoutus

Rauhallinen tunti, jossa käydään koko keho läpi venytysliikkein. Tavoitteena on parantaa lihasten elastisuutta, aineenvaihduntaa sekä nivelten liikkuvuutta. Tunnin lopussa rentoutus.

**12:30 Lounas (Resort & Kitcen) Vierumäki resort hotelli**  
**Kotimatka alkaa**

## MAAILMAN MS-PÄIVÄN LUENTOTILAISUUS 26.5.

Paikka: Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuone  
(kokoustila Päijät 1. 2 krs.), Aleksanterinkatu 14, Lahti

Tämän vuoden MS-päivän teemana on ”Tarvitsemme toisiamme”. Viestinämme on, ettei kenenkään kannata jäädä sairautensa kanssa yksin.

Luennoitsijana on psykologi Jan-Henry Stenberg. Aiheena on sairauteen sopeutuminen sekä mm. tukiverkostojen ja tiedon merkitys sopeutumisessa.

### **Ohjelma**

klo 17.00 – 17.30 Kahvit

klo 17.30 – 17.35 Tervetuliaissanat / Neuroliitto

klo 17.35 – 18.30 Sairauteen sopeutuminen sekä mm.  
tukiverkostojen ja tiedon merkitys sopeutumisessa / Psykologi  
Jan-Henry Stenberg

klo 18.30 – 19.00 Päijät-Hämeen neuroyhdistyksen esittely /  
Päijät-Hämeen neuroyhdistys / Mikko Virtanen

Tervetuloa luennolle! Mukana myös Neuroliitto

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

Lisätietoja tarvittaessa: [neuroph@outlook.com](mailto:neuroph@outlook.com)

Mikko Virtanen: puh. 040 5681041





# Harkinnanvarainen yksilökuntoutus

Harkinnanvaraiseen  
yksilökuntoutukseen  
voivat hakea myös  
yli 65-vuotiaat.

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

Kuntoutus toteutetaan kahdessa osassa. Jakso koostuu yksilöllisten tavoitteiden mukaan suunnitellusta ohjelmasta. Kuntoutuja saa moniammatillisen arvion tilanteestaan sekä tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen.

## 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, fyysioterapeutti, 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.

## Kuntoutuskursseja

# MS-tautia sairastaville

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus järjestää **MS-tautia sairastaville kuntoutuskursseja** Kelan kustantamana.

Kurssit sopivat sekä hiljattain diagnosoitsa saaneille että pidempään sairastaneille, jotka kaipaavat tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen.

Neurologisen kuntoutuksen ammattihenkilöistä koostuva työryhmä auttaa löytämään ratkaisukeinoja ar-

kipäivän haasteisiin. Tavoitteena on antaa tietoa sairaudesta, helpottaa ja tukea työ- ja arkielämässä selviytymistä, auttaa ymmärtämään sairauteen liittyviä toimintakyvyn rajoitteita ja tunnistamaan voimavaroja. Kurssin keskeiseen antiin kuuluu vertaistuki.

Kurssit toteutetaan kahdessa osassa (10+5 vrk), joista jälkimmäiseen kuuluu läheisen osuus. Kurssille osallistuu kymmenen kuntoutujaa.

### KURSSIN TYÖNTEKIJÄT

- neurologian erikoislääkäri
- fysioterapeutti
- psykologi ja neuropsykologi
- sairaanhoitaja
- sosiaalityöntekijä

- toimintaterapeutti, seksuaalineuvoja, uroterapeutti, ravitsemusterapeutti ja/tai puheterapeutti

Päivittäisestä hoitotyöstä ja avustuksesta huolehtii kokenut hoitohenkilökunta.

### HAKU

Hakiessasi kurssille, sinulla tulee olla viimeisen vuoden aikana tehty lääkärin B-lausunto tai kuntoutussuunnitelma, jossa on suositus kurssille osallistumisesta. Monesti ensimmäinen askel kurssille hakuun on siis ajan varaaminen lääkärille. Kurseille haetaan Kelan KU 132 lomakkeella, johon B-lausunto tai kuntoutussuunnitelma liitetään. Hakemukset palautetaan Kelan paikallistoimistoon.



## KUNTOUTUSKURSSIT 2020

- 78039** 15.–24.4. ja 8.–12.6.2020 / läheisen osuus 10.–12.6. *työssä käyville, töihin palaaville, kuntoutustuella tai opiskelemassa oleville*
- 78042** 11.–20.5. ja 10.–14.8.2020 / läheisen osuus 12.–14.8. *poissa työelämästä oleville*
- 78040** 6.–15.7. ja 14.–18.9.2020 / läheisen osuus 16.–18.9. *työssä käyville, töihin palaaville, kuntoutustuella tai opiskelemassa oleville*
- 78043** 30.9.–9.10. ja 23.–27.11.2020 / läheisen osuus 25.–27.11. *poissa työelämästä oleville*
- 78041** 28.10.–6.11.2020 ja 11.1.–15.1.2021 / läheisen osuus 13.–15.1.2021 *työssä käyville, töihin palaaville, kun outustuella tai opiskelemassa oleville*

Yhteystiedot seuraavalla sivulla »



Läheisellä on tärkeä rooli sairastavan arjessa.  
Tarvittaessa hän voi olla osan yksilöllisestä kuntoutus-  
jaksosta kuntoutujan mukana.  
Myös kursseilla on läheisen osuus.

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



Ota yhteyttä kuntoutussihteereihin  
puh. 040 133 7010 tai 040 133 7009  
mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi

Vaihemäentie 10, 21250 Masku



kuntoutuskeskus.fi

**LA 4.4.2020 FAZER EXPERIENCE – VUODEN MAKEIN PÄIVÄ!**

9:30 Lähtö Marolan turistipysäkiltä ja paluu n. klo 14:00

**SITOVAT ILMOTTAUTUMISET JA MAKSU 22.3.2020 MENNESSÄ**  
<https://neuroph.fi/ilmoittautuminen/> tai [neuroph@outlook.com](mailto:neuroph@outlook.com)

Omavastuu 15€, (Sisältää kuljetukset ja Fazerilan pääsymaksun.)  
FI95 5610 0740 0761 05, VIESTI MAKSUUN: Fazer + nimi

Kierros näyttelyssä Fazerin omien oppaiden johdolla kestää noin tunnin. Näyttelyssä tutustutaan Fazerin toimintaan, pitkään historiaan, tarinoihin, laajaan tuotevalikoimaan, yritys vastuuseen ja innovaatioihin. Näyttelykierrokseen kuuluu tuotteiden maistelua. Jokainen maksava vieras saa lähtiessä mukaansa tuotekassin. **Vaatii 10 osallistujaa, jotta toteutuu.**

**TI 23.6 KLO 18:00 HEINOLAN KESÄTEATTERI RIEMURAHAT**  
**LIPUN HINTA VAIN 10€** (omat kyydit)

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

**SITOVAT ILMOTTAUTUMISET JA MAKSU 20.3.2020 MENNESSÄ**  
<https://neuroph.fi/ilmoittautuminen/> tai [neuroph@outlook.com](mailto:neuroph@outlook.com)

Liput postitetaan huhtikuun alussa.

Avustaja ilmaiseksi vain vammaiskortin A-merkinnällä. (4 paikkaa)

*Riemurahat* ovat hulvaton näytelmä pariskunnasta, jonka elämä mullistuu, kun miehen salkku vaihtuu metrossa gangsterin kanssa. Ohjaaja: Kari Heiskanen.

### **Yhdistyksen hallitus 2020**

#### **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](mailto:mikko.virtanen@outlook.com)



#### **Varsinaiset jäsenet:**

Eero Keto, Liisa Luostarinen, Anne Haapajärvi,  
Tuula Karhu, Taru Leskinen

**Varajäsenet:** Mirva Inkinen ja Susanna Koponen  
varapuheenjohtaja

HALLITUKSEN JÄSENIIN SAAT YHTEYDEN TOIMISTOLTA

### **!! SÄHKÖINEN JÄSENKIRJE - LUE TÄRKEÄÄ !**

Yhdistyksemme on siirtynyt sähköiseen viestintään ja lehtemme Virtapiiri lähtee sähköisenä kaikille, jotka ovat antaneet meille sähköpostiosoitteen. Muistathan siis ilmoittaa meille VOIMASSAOLEVAN SÄHKÖPOSTIOSITTEESI.  
Paperilehden lähetämme ainoastaan erikseen pyydettyäessä.

## KUVIA 40-VUOTISJUHLASTA



Puheenjohtaja Mikko Virtasen ja toimitusjohtaja Helena Ylikylä-Leivan puhe aluksi.



Hopeiset ansiomerkit: Pirkko Kotiniitty ja Tuija Aittakallio sekä Helena Pekoniemi ja Jukka Sani



Viihdyttäjinä Hyvät Herrat-kuoro. Voiton herkut. Kiitos kaikille ikimuistoisesta illasta!



### 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 Anne Haapajärvelle.



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 liikuntavastaava on Anne Haapajärvi. Voit olla Anneen yhteydessä kaikissa liikunta-asioissa (puh. 0440 327772) 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](mailto:neuroph@outlook.com)

### **Yhdistys tukee Wellamo-opiston järjestämiä ryhmäliikuntakursseja:**

**Joogaa erityisille ihmisille, kurssinumero 018301315**, ilmoittaudu suoraan Wellamo-opistolle

pe klo 11.30-13 AKK liikuntatila 115, Kirkkokatu 16, Lahti  
10.1. – 17.4. 2020, opettaja Pirjo Riitta Laakkonen, 26 oppituntia  
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.**

## KERHOT

### Asikkalan MS-kerho

Pirkko Kotiniitty 040 7796048, [pirkko.kotiniitty@pp.inet.fi](mailto:pirkko.kotiniitty@pp.inet.fi) Kerran kuussa perjantaisin **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](mailto:helena.pekonniemi@hotmail.com)  
Ja Anssi Matoniemi 0408320004 [a.matoniemi@luukku.com](mailto: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

### Omaisten kerho

Heikki Kauppi, 044 9888790, [heikki.kauppi@phnet.fi](mailto: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](mailto: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).

#### Vertaistukijat:

|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| Mikko Virtanen    | 040 568 1041                    |
| Pirkko Kotiniitty | 040 779 6048 (Ms ikääntyneet)   |
| Virve Laine       | 040 824 9915 (Neurosarkoidoosi) |

Voit soittaa myös muun Suomen tukihenkilöille.

Heidän tietonsa löydät Neuroliton nettisivuilta [www.neurolitto.fi](http://www.neurolitto.fi)



### Maaliskuu

- 25.3. yhdistyksen kevätkokous

### Huhtikuu

- 4.4. retki Fazerin makeistehtaalle
- 27.4. neurologin luento

### Toukokuu

- 26.5. Maailman MS-päivä
- 30.5. liikunta –ja virkistyspäivä Vierumäellä

### Kesäkuu

- 23.6. Heinolan kesäteatteri

### Heinäkuu

- Kesäloma

### Elokuu

- Kesäloma



### Syyskuu

- seuraava Virtapiiri ilmestyy



**Päijät-Hämeen neuroyhdistyksen toivottaa 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](mailto:neuroph@outlook.com)

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

Facebook: [www.facebook.fi/phneuroyhdistys](https://www.facebook.fi/phneuroyhdistys)

Toimisto on avoinna ma klo 10 - 14.

*(Soita kuitenkin ensin ja varmista että olemme paikalla.)*

Puheenjohtaja Mikko Virtanen

p. 040 568 1041 klo 14 jälkeen.

[mikko.virtanen@outlook.com](mailto:mikko.virtanen@outlook.com)

Sihteeri Heli Sinivuori

p. 044 269 7725 paikalla toimistolla maanantaisin klo 10 - 14,

muina aikoina jätä viesti vastaajaan tai laita sähköpostia

[neuroph@outlook.com](mailto:neuroph@outlook.com)

**LIITY JÄSENEKSI!** Jäsenmaksu 19€

[www.neurolitto.fi/liity](http://www.neurolitto.fi/liity)