



VIRTAPIIRI 2/2020

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



Puheenjohtajan palsta.....	4
Jäsenillat.....	5
Liikuntapäivä.....	6
Tapahtumia.....	7
Joulujuhla.....	8
Liikunta.....	9
Kerhot.....	10
Kalenteri.....	11

YHDISTYS FACEBOOKISSA JA WIKIPEDIASSA:



Seuraathan tapahtumia myös Facebookissa, jossa tiedotamme mm. jäsenilloista, tapahtumista, konserteista jne. <http://www.facebook.com/phneuroyhdistys>



WIKIPEDIA
The Free Encyclopedia

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

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Maailma on muuttunut paljon viime talvesta, koronavirus on ravistellut koko maailmaa, myös neuroyhdistys on joutunut perumaan tapahtumiaan. Pyrimme syksyn myötä aloittamaan toimintaa koronaviruksesta johtuvien rajoitusten sallimissa rajoissa. Koronapandemian tilanteen muuttuessa syksyn jäseniltoihin ja tapahtumiin sekä kerhojen kokoontumisiin voi tulla aikataulumuutoksia ja peruutuksia, seuraathan nettisivujamme neuroph.fi, tiedotamme muutoksista.

Koska arvostamme toinen toistemme terveyttä, muistutamme että sairaana tai oireita tuntevana ei voi osallistua mihinkään tapahtumista.

Pysytäänhän jatkossakin terveenä.



Mikko Virtanen
Puheenjohtaja

LIIKUNTAPÄIVÄ VIERUMÄELLÄ LA 10.10 .2020

VIERUMÄELLÄ LA 10.10.2020 klo 10–15

Hinta 10 €, Sisältää lounaan. (omat kyydit)

SITOVAT ILMOTTAUTUMISET 21.9.2020 MENNESSÄ

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

Maksu 21.9.2020 mennessä yhdistyksen tilille

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

Päivän ohjelma sopii kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille, myös apuvälineitä käyttävälle.

9:45 Kokoontuminen Vierumäki-hallin edessä.

10:00-10:45 Vierumäki kisailut (Harjoituskenttä) säävaraus

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.

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 Kauppa Kahvila Green, tarjolla keitto-, salaatti- tai pizzalounas

LA 7.11.2020 FAZER EXPERIENCE – VUODEN MAKEIN PÄIVÄ!

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

SITOVAT ILMOTTAUTUMISET JA MAKSU 19.10.2020 MENNESSÄ

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



JOULUJUHLA

KE 2.12.2020 klo 18–20.30 JOULUJUHLA

ravintola Voitto, Salpausselänkatu 8 (Urheilukeskus), Lahti
Esteetön kulku alakerroksen kautta, hissillä toiseen kerrokseen.

SITOVAT ILMOTTAUTUMISET JA MAKSU 16.11.2020 MENNESSÄ

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

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

**HINTA YHDISTYKSEN JÄSENELLE 20 €, AVEC 25 €,
SIS. JOULUBUFFETIN.**

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa JOULUJUHLAAN!



SÄHKÖINEN JÄSENKIRJE

Haluatko Virtapiirin jatkossa sähköpostiisi? Uusin lehti on luettavissa aina sähköisesti nettisivuiltamme, mutta moni on kysynyt mahdollisuutta saada virtapiiri suoraan omaan sähköpostiin. Lähetä silloin viesti ” Haluan virtapiirin jatkossa tähän sähköpostiini” osoitteeseen neuroph@outlook.com Tämän jälkeen emme lähetä sinulle paperilehteä, ellet ilmoita itse jossain vaiheessa toisin.

KUNTOSALI-RYHMÄ:

Tule mukaan mukavaan porukkaan kasvattamaan lihaskuntoa yhdistyksen omalle vuorolle viihtyisälle Mäkikatsomon kuntosalille! (Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti). Toiminta salilla jatkuu jälleen 2.9. 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!

Yhdistyksen liikunta-avustus ryhmämuotoiseen liikuntaan on puolet kuluista kuitteja vastaan. Tuki korkeintaan 150€/vuosi/jäsen. Avustusta haettava 15.12. mennessä.

KERHOT

Asikkalan MS-kerho Pirkko Kotiniitty 040 7796048, pirkko.kotiniitty@pp.inet.fi
Kerran kuussa perjantaisin **klo 11–12.30** . Paikka: Palvelukeskus Oltermanni,
Paimen-kabinetti, Terveystie 1 C, Asikkala

Hollolan MS-kerho

Helena Pekoniemi 040 8329307, helena.pekoniemi@hotmail.com
Ja Anssi Matoniemi 0408320004 a.matoniemi@luukku.com
Kerran kuussa, tarkista kokoontumisaika- ja paikka kerhonvetäjiltä!

Harnes-vertaistukiryhmä Tuija Aittakallio 040 7209083

Ryhmä kokoontuu kerran kuussa. Tarkista syksyn kokoontumispaikat ja ajat kerhonvetäjältä!

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

Kuukauden viimeisenä maanantaina **klo 17** yhdistyksen toimistolla,
Sopenkorvenkatu 15 B, Lahti

Kässä kerho Tuija Aittakallio 040 7209083.

Kerho kokoontuu kerran kuussa. Tarkista syksyn kokoontumisajat ja paikat kerhonvetäjältä!

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.

HUOM. Koronapandemian vuoksi kerhojen kokoontumisissa voi olla muutoksia ja peruutuksia, tarkistathan ajat vielä kerhon vetäjältä ennen kokoontumista!

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 Neuroliiton nettisivuilta www.neuroliitto.fi

Lokakuu

- Kevät- ja syyskokous 14.10.
- Liikuntapäivä Vierumäellä 10.10.

Marraskuu

- Retki Fazerin makeistehtaalte 7.11.

Joulukuu

- Joulujuhla Ravintola Voitto 2.12.

Tammikuu seuraava Virtapiiri ilmestyy





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 sopimuksen mukaan.
(Soita 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 puhelinpäivystys maanantaisin klo: 10–14,
muina aikoina jätä viesti vastaajaan tai laita sähköpostia
neuroph@outlook.com

LIITY JÄSENEKSI! Jäsenmaksu 19 €
www.neuroliitto.fi/liity