

Jäsenkirje 1/2019

**Tiedotamme toiminnasta nettisivuillamme [lappi.neuroliitto.fi](http://lappi.neuroliitto.fi) sekä Facebookissa Lapin neuroyhdistyksen Infosivu ja suljetussa ryhmässä Lapin neuroyhdistys sekä sähköpostitse.** Tilaa tiedotteet sähköpostiisi osoitteesta [msslappi@gmail.com](mailto:msslappi@gmail.com). Seuraa myös Avain-lehden ja paikallislehtien seurapalstoja.

#### **Rovaniemen MS-kerho**

**ti 15.1. klo 18.00** Potkurissa (Pohjolankatu 2). Avoin tilaisuus MS-tautia tai harvinaista sairautta sairastavalle. Tervetuloa kuulemaan Neuroliitosta: kuntoutussuunnittelija Marjo Mäyrä kertoo kurssimuotoisesta avokuntoutuksesta ja järjestösuunnittelija Anni Malkamäki Neuroliiton palveluista. Saat tietoa sekä valtakunnallisesta että lähialueesi toiminnasta. Voit halutessasi tulla läheisesi kanssa.

**ke 20.2.2019 klo 18 -19.30** Neuvokkaan Väärtissä (Kansankatu 8) Paikalla on Voice massage – terapeutti Katri Puputti kertomassa VoiceMassage-terapiasta. Terapian tavoitteena on helpottaa hengityksen, äänentuoton ja purennan alueen lihasten jännitystiloja ja siten lieventää nielemis-, puhumis- tai hengittämisvaikeutta.

**Tapahtumat/kerho on avoin kaikille, tervetuloa!** Kevään muut kerhopäivät ilmoitetaan nettisivulla, s-postitse, fb:ssa ja Uusi-Rovaniemen järjestöpalstalla.

#### **Harvinaisten sairauksien päivän verkkoluentotilaisuus ja VERTAISTAPAAMINEN to 28.2.2019 klo 17-20**

Neuvokkaan Kammarissa (Kansankatu 8, 2.krs)

Voidaan kuunnella luentotilaisuutta ja keskustella siinä samalla porukan toiveiden mukaan. Kahvitarjoilu. Katso luennon ohjelma : <http://tapahtumat.neuroliitto.fi/tapahtumat/harvinaisten-sairauksien-paiva/> Ilmoittaudu tilaisuuteen/etäkatsomoon 14.2. mennessä: Minna Puustinen, p. 040 519 8060 tai [msslappi@gmail.com](mailto:msslappi@gmail.com).

**Sodankylän vertaisryhmä kokoontuu keväällä 2019 kerran kuukaudessa.** Tapaaminen on Järjestökeskus Kitisellä (Jäämerentie 19) ja se on kaikille avoin ilman erillistä ilmoittautumista. Aihe on vapaa, tervetuloa vaihtamaan ajatuksia ja kahvittelemaan. Tapaamispäivät: 23.1. klo 18–20 / 20.2. klo 18–20 /20.3. klo 18–20/ 24.4. klo 18–20 ja 22.5. klo 18–20.

**Yhdistys tukee omaehtoista vertaistoimintaa.** Ottakaa yhteyttä, jos teillä on toiveita vertaisryhmästä paikkakunnallenne! Järjestämme ensimmäisen yhteisen tapaamisen ja kutsumme paikkakunnan jäsenet. Seuraavia tapaamisia tuemme järjestämiskuluissa. Lisätietoja [msslappi@gmail.com](mailto:msslappi@gmail.com) ja Minna 040 519 8060

**Vappumyyjäiset to 25.4. klo 9-14 LKS:n aulassa.** Otamme vastaan käsitöitä ja leipomuksia (varsinkin simaa ja munkkeja). Tervetuloa myös ostoksille tukemaan toimintaamme! Lisät. Minna 040-519 8060

**Järjestämme luontotapahtuman toukokuussa.** Tutustumme yhdessä oman alueen esteettömiin ulkoilureitteihin, toivomuksia kohteista otetaan vastaan. Kiinnostaisiko esimerkiksi linturetki paikkakunnan soveltuvaan kohteeseen yhdessä Lapin Lintutieteellisen yhdistyksen retkikummin kanssa? Ota yhteyttä liikuntavastaaviin [msslappi@gmail.com](mailto:msslappi@gmail.com) Leena 040 5610053 ja Harri 0400 456015!

**Käy tutustumassa** <http://www.luontoon.fi/esteeton> ja <http://www.luontoon.fi/retkikohteet>

[msslappi@gmail.com](mailto:msslappi@gmail.com)

[lappi.neuroliitto.fi](http://lappi.neuroliitto.fi)

Facebook: Lapin Neuroyhdistys ja Lapin neuroyhdistyksen infosivu

**Seuraa myös Neuroliiton kummi-sääksi litun paluumuuttoa kohti Suomea:**

<https://neuroliitto.fi/neuroliitto/ajankohtaista/neuroliiton-kummisaaksi>

**Kansainvälistä Maailman MS-päivää vietetään ke 29.5.** Järjestämme Rovaniemellä infotilaisuuden, josta ilmoitamme tarkemmin lähempänä.

**Soveltavan liikunnan kevään 2019 ryhmiin mahtuu mukaan!**

**Rovaniemi:**

- **Musiikkiliikuntaa** istuen maanantaisin klo 11.15.- 12.45 uimahalli Vesihäiden musiikkiliikunta-salissa. Ryhmä toimii yhdessä Rovaniemen Invalidien kanssa. Liikunnallinen osuus on n 1 h ja sisältää erilaisia tuolijumppaliikkeitä, kiertoja ja venyttelyjä musiikin tahdissa. Kevätkausi alkaa 7.1.2019. Lisätietoja Tarja Hänninen 0400 843 514.
- **Pyörätuolitanssia** ke 6.2.alkaen klo 17.30 - 19.30 os. Lapinkatu 1. ( B-ovi, Lapin muistiyhdistyksen vierestä) Olen ovea avaamassa 17.15 alkaen. Tarvittaessa voi myös ennakkoon kysellä ja ilmoittaa tulosta 040 5687551 /Eveliina. Tervetuloa mukaan myös pystytanssijat!
- **Joogaryhmä** keskiviikkoisin 12.15 – 13.45, Vesihäiden musiikki-liikuntasalissa. Omavastuu 40€. Joogaryhmä toimii yhdessä Invalidi-, Reuma- ja Kipu-yhdistysten kanssa. Kevätkausi alkaa 9.1.2019. Uusien jäsenten ilmoittautuminen ja lisätietoja Harri Laiho 0400 456 015.
- **Kuntosalivuoro** Keltakankaan kuntosalissa perjantaisin 12–14. Vuoro yhdessä Rovaniemen Invalidien kanssa.
- **Ratauintivuoro** sunnuntaisin klo 10–11 uimahalli Vesihäidessä. Rata on varattu Invalidi- ja Neuroyhdistyksen jäsenten käyttöön. Laitathan nimesi kassalla olevaan invalidiyhdistyksen vihkoon uimaan tullessasi. Vuoro on omatoiminen, paikalla ei uintivalvojaa. Voit ottaa avustajan/läheisen mukaan.

**Maakunta:**

Monet kunnat järjestävät erilaisia vesijumppa- tai kuntosaliryhmiä erityisryhmille. Kysele oman kuntasi fysioterapiasta erityisryhmien ohjelmaa ja katso lisätietoja nettisivuiltamme!

- Sodankylässä Lapin neuroyhdistyksellä oma kuntosalivuoro Hannuksenkartanossa keskiviikkoisin klo 12 – 13. Ei erillistä ilmoittautumista, tervetuloa!

**Vuoden 2019 virkistäytymisviikonlopun ja syyskokouksen järjestämme Sallassa syksyllä 2019.** Yhdistyksen tämän vuoden teemana on luonnossa liikkuminen, esteetön ulkoilu ja vertaistuki. Luonto on merkittävä hyvinvoinnin lähde ja voimavara.

Tästä ja muista syksyn ohjelmista ilmoitamme tarkemmin lähempänä.

msslappi@gmail.com

lappi.neuroliitto.fi

Facebook: Lapin Neuroyhdistys ja Lapin neuroyhdistyksen infisivu

**Neuroliitto järjestää seuraavia kursseja Rovaniemellä:** Kurkseista tarkemmat tiedot ja mainokset kuntoukseen.fi sivulla

- **Aktiivisena arjessa, Rovaniemi** (ei yöpymistä kurssilla)  
la–su 19.–20.1., ti–ke 26.–27.2. & ma–ti 27.–28.5.2019, haku päättyy 19.12.2018
- **Tietoisena ja tarkkana, Rovaniemi**, yöpyen Santasport Lapin Urheiluopisto  
ma–pe 25.2.–1.3.2019, Haku aika päättyy 25.1.2019  
Eikö mistään tule valmista, pätkiikö muisti? Kurssilla keskustellaan kognitiivisista oireista ja etsitään keinoja, miten hallita oireita ja tulla niiden kanssa paremmin toimeen arjessa.
- **Huhtikuussa verkkoluento parisuhde ja MS**
- **Tahdolla ja taidolla -parikurssi** alle 35-vuotiaille, Rovaniemi yöpyen Santasport Lapin Urheiluopisto, pe–su 17.–19.5. & to–su 5.–8.9.2019  
Haku aika päättyy 12.4.2019  
Hyvään parisuhteeseen tarvitaan tahtoa ja taitoa. Kurssilla keskustellaan ja pohditaan sairauden vaikutuksia parisuhteeseen, vahvistetaan parisuhdetta ja kehitetään kommunikaatiotaitoja puolisoitten välillä
- **Luonto ja voimavarat Rovaniemi**, yöpyen Santasport Lapin Urheiluopisto  
ma–pe 16.–20.9.2019, haku päättyy 16.8.2019  
Luonto ja voimavarat -parikurssilla etsitään keinoja pitää itsestäsi ja parisuhteesta huolta. Haluatteko löytää iloa ja sisäistä kiireettömyyttä yhteiseen arkeen? Tasapainoinen mieli ja hyvä fyysinen kunto auttavat elämään pitkäaikaissairauden kanssa. Kurssilla opitaan tunnistamaan ja arvostamaan olemassa olevia voimavaroja ja mahdollisesti löytämään uusia, sekä ottamaan ne käyttöön.

### **Tuetut lomat**

Neuroliiton jäsenistölle on tarjolla v. 2019 seitsemän tuettua lomajaksoa. Lomilla omavastuuosuus on 20 € / vrk (alle 17 v. lapsilta ei omavastuuosuutta) ja niissä on täysihoito.

Lomia on mm: lomat lapsiperheille, Voimaa vertaisuudesta – apua tarvitsevien aikuisten loma ja Miniloma – omatoimisten aikuisten loma. Katso lisää <https://neuroliitto.fi/neuroliitto/tuetut-lomat/>

**Tervetuloa mukaan ohjelmiin ja**

**Hyvää uutta vuotta 2019 kaikille jäsenillemme!**

msslappi@gmail.com

lappi.neuroliitto.fi

Facebook: Lapin Neuroyhdistys ja Lapin neuroyhdistyksen infosivu