



### MUISTUTUS JÄSENTIEDOTTAMISEN PERIAATTEISTA

Yksi Keski-Suomen Neuroyhdistyksen hallituksen tämän vuoden tärkeimmistä tavoitteista on tiedonkulun parantaminen. Hallituksen tavoitteena on lähettää yhdistyksen jäsenille jäsenkirje kaksi kertaa vuodessa, elo-syyskuussa ja tammi-helmikuussa. Tapahtumatiedot löytyvät myös AVAIN-lehden Yhdistyksissä tapahtuu –palstalta, yhdistyksen Facebookseinäältä ja www-sivuilla olevasta sähköisestä jäsentiedotteesta. Vaikka tapahtumatiedotus keskittyy nykyaikana yhä enenevässä määrin sähköiseen mediaan, pyrimme lähettämään vähintään kerran vuodessa paperitiedotteen niille yhdistyksen jäsenille, joiden sähköpostiosoitetta ei löydy jäsenrekisteristä.

Vuoden 2018 molemmat paperitiedotteet lähtevät kuitenkin poikkeuksellisesti kaikille yhdistyksen jäsenille. **Toivomme edelleen jokaisen sähköpostia käyttävän jäsenemme tarkastavan sähköpostiosoitteensa.** Tämä onnistuu helpoiten kurkistamalla, onko omaan sähköpostilaatikkoon kilahtanut esimerkiksi toukokuussa 2018 Keski-Suomen Neuroyhdistys ry:n lähettämä tapahtumamuistutus. Mikäli näin ei ole, voi ajantasaisen sähköpostiosoitteensa ilmoittaa verkkolomakkeella osoitteessa <https://neuroliitto.fi/yhdistykset/jasenyys/muutoslomake/> tai ottamalla yhteyttä Neuroliiton jäsensihteeri Riitta Hakulaan (p. 0407149733, sähköposti: riitta.hakula@neuroliitto.fi). Huomioitethan, että jäsenrekisterin tiedot päivittyvät vain tätä kautta. Sähköiset jäsentiedotteet lähetetään sähköpostitse, minkä vuoksi postilaatikon tulisi olla sellainen, että sinne tulevat viestit varmasti luetaan!

### SYYSKAUDEN TAPAHTUMAT

#### ”RAVITSEMUS MS-TAUDIN JA HARVINAISTEN NEUROLOGISTEN SAIRAUKSIEN NÄKÖKULMASTA” -LUENTO

Saamme vieraaksemme ravitsemusterapeutin Keski-Suomen sairaanhoitopiiristä **keskiviikkona 26.9.2018 klo 17:30 Kansalaistoiminnakeskus Mataran Matara-saliin** (Matarankatu 6, Jyväskylä). Illan ohjelmassa on luento ravinnon merkityksestä MS-taudin ja harvinaisten neurologisten sairauksien näkökulmasta sekä runsaasti aikaa kysymyksille ja keskustelulle luennon jälkeen. Ilmoittautumiset kahvitarjoilua varten viimeistään 19.9.2018 sihteerille ensisijaisesti osoitteeseen [ksmsyhdistys.sihteerit@gmail.com](mailto:ksmsyhdistys.sihteerit@gmail.com) tai p. 0505872809. Mainitsethan ilmoittautumisesi yhteydessä mahdollisen erityisruokavalion.

## TEATTERIRETKI JYVÄSKYLÄN KAUPUNGINTEATTERIN HAIR-MUSIKAALIIN

Eletään suuren murroksen ja vastakkainasettelun aikaa. Uusi sukupolvi haastaa sodan käyneen ja maansa vaurastuttaneen edeltäjänsä. He vastustavat kulutusyhteiskuntaa, perinteistä ydinperhemallia ja erityisesti Vietnamin sotaa. He muodostavat tiiviin yhteisön, joka seuraa omia ihanteitaan – ristiriitaisin seurauksin. Sini Pesosen Jyväskylän kaupunginteatterille ohjaama kulttimusikaali Hair on monisyinen kuvaus hippiliikkeen yhteen kokoamista nuorista sekä viimeisistä yhteisöllisyyden hetkistä ennen unelman osoittautumista utopiaksi. Keski-Suomen Neuroyhdistyksen jäsenille ja heidän aveceilleen on varattu 25 lippua **Jyväskylän kaupunginteatterin** Hair-musikaalin näytökseen **torstaina 11.10.2018 klo 19:00**. Ilmoittautumiset sihteerille viimeistään 19.9.2018 ensisijaisesti osoitteeseen [ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com](mailto:ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com) tai p. 0505872809. Saatuasi varmistuksen ilmoittautumisesi onnistumisesta, maksathan osallistumismaksun (25 € jäsen/35 € ei-jäsen, sisältää teatterilipun ja väliaikatarjoiluna kahvin/teen ja kahvileivän) tilille FI2152900240106326/Keski-Suomen MS-yhdistys ry viimeistään 19.9.2018. Konserttiliput jaetaan teatterin ala-aulassa klo 18:30 alkaen kuittia vastaan. Työsuhteessa olevat henkilökohtaiset avustajat ja omaishoitajat pääsevät musikaaliin maksutta.

## SYYSKOKOUS

Keski-Suomen Neuroyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous järjestetään **keskiviikkona 7.11.2018 klo 17:00 Kansalaistoiminnankeskus Mataran Ratamo-tilassa** (Matarankatu 4, Jyväskylä). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokoustarjoiluja varten pyydämme ilmoittautumiset erityisruokavalioineen viimeistään 31.10.2018 sihteerille ensisijaisesti osoitteeseen [ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com](mailto:ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com) tai p. 0505872809.

## ”LAITOSKUNTOUTUKSEN HYÖDYT” -LUENTO

Neuroliiton asiakkuuskehittäjä Satu Langenberg luennoi laitoskuntoutuksen hyödyistä **keskiviikkona 21.11.2018 klo 17:30 Kansalaistoiminnankeskus Mataran Matara-salissa** (Matarankatu 6, Jyväskylä). Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Parkinson-liiton ja Aivoliiton kanssa. Ilmoittautumiset kahvitarjoilua varten viimeistään 14.11.2018 sihteerille ensisijaisesti osoitteeseen [ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com](mailto:ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com) tai p. 0505872809. Mainitsethan ilmoittautumisesi yhteydessä mahdollisen erityisruokavalion.

## PIKKUJOULUT

Keski-Suomen Neuroyhdistys ry:n perinteisiä pikkujouluja vietetään **keskiviikkona 12.12.2018 klo 18:00 esteettömässä ravintola Priimuksessa** (Taulumäentie 45, Jyväskylä), jonka tunnelma ja jouluruoka ovat jo useana vuonna peräkkäin virittäneet meidät joulumielelle. Iltaan sisältyy myös jouluisia ohjelmaa. Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot sihteerille viimeistään 5.12.2018 ensisijaisesti osoitteeseen [ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com](mailto:ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com) tai p. 0505872809. Osallistumismaksu (20 € jäsen/30 € ei-jäsen) maksetaan tilille FI2152900240106326/Keski-Suomen MS-yhdistys ry viimeistään 5.12.2018. Työsuhteessa olevat henkilökohtaiset avustajat ja omaishoitajat osallistuvat pikkujouluihin maksutta.

## LIITY JÄSENEKSI

Jäsenenä saat mm. oikeaa tietoa sairaudestasi ja oikeuden osallistua Neuroliiton ja yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin jäsenhinnoin. Jäseneksi voivat liittyä MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastavat, sairastavien omaiset ja ystävät sekä muut asiasta kiinnostuneet. Jäsenmaksu on 25 € vuodessa.

Liity jäseneksi osoitteessa <http://www.neuroliitto.fi/liity> tai soita Neuroliittoon Riitta Hakulalle, p. 0407149733.

## KERHOTOIMINTA

### HARNES-VERTAISRYHMÄ

Harvinaisia neurologisia sairauksia sairastaville. Kokoontuu kuukauden kolmantena torstaina. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen 20.9. klo 17-19. Kokoontumispaikkaa voi tiedustella yhteyshenkilö Helena Hytöseltä, [helluhannele@gmail.com](mailto:helluhannele@gmail.com).

### JYVÄSKYLÄN MS-KERHO

Kokoontuu kuukauden kolmantena maanantaina osoitteessa Matarankatu 6. Yhteyshenkilö Eeva Sourander, p. 0408430721, [eeva.sourander@gmail.com](mailto:eeva.sourander@gmail.com).

### POHJOISEN KESKI-SUOMEN MS-KERHO POKS

Yhteyshenkilöt Arne Uljanoff, p. 0503055756, [aarnen31@gmail.com](mailto:aarnen31@gmail.com) ja Margit Logren, p. 0442886944, [margit.logren@gmail.com](mailto:margit.logren@gmail.com).

### PULSSI

Vertaisryhmä työikäisille MS-tautia sairastaville aikuisille. Ryhmä tarjoaa osallistujalähtöisesti suunniteltua virkistys- ja vertaistukitoimintaa. Yhteyshenkilö, Elina Sievänen, p. 0505872809.

### VERTIGO

MS-tautia sairastaville ja heidän läheisilleen, jotka eivät tunne muihin kerhoihin kuuluvansa. Yhteyshenkilö Katja Hänninen, [kaarinakat@hotmail.com](mailto:kaarinakat@hotmail.com).

### ÄÄNESEUDUN MS-KERHO

Kokoontuu kuukauden toisena tiistaina, yhteyshenkilö Sirpa Sauriala, [sirpa.sauriala@gmail.com](mailto:sirpa.sauriala@gmail.com).

## NARIKKA-HANKE

Vuosien 2018-2020 aikana toteutettava yhdistysten vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen tähtäävä Narikka-hanke käynnistyi maaliskuussa seitsemän neuroyhdistyksen voimin. Yksi hankkeeseen sitoutuneista paikallisyhdistyksistä on Keski-Suomen Neuroyhdistys. Hankkeen alkuvaiheessa pyritään kartoittamaan jäsenistön kiinnostusta vapaaehtoistoimintaan sekä selvittämään, mitkä tekijät erityisesti innostaisivat mukaan. Ehdotuksia ja ideoita voi lähettää jo nyt puheenjohtajalle osoitteeseen [kms.yhdistys@gmail.com](mailto:kms.yhdistys@gmail.com). Aiheeseen liittyvä jäsenkysely tullaan toteuttamaan myöhemmin hankkeen aikana.

## **PIENI ELE -KERÄYS**

Tee sinäkin oma pieni eleesi ja tule lipaskerääjäksi! Kotimaan vammais- ja terveysjärjestöjen paikallisyhdistykset, mm. Keski-Suomen Neuroyhdistys ry, toteuttavat Pieni ele –keräyksen vapaaehtoisvoimin vaalien yhteydessä kunnissa ympäri Suomen. Keräystuotto jaetaan Pienessä eleessä mukana olevien järjestöjen kesken. Järjestöt käyttävät keräysvaroja mm. kuntoutukseen, apuvälineiden hankintaan sekä edunvalvontaan. Paikallisyhdistyksissä keräysvaroin järjestetään esimerkiksi neuvontaa, vertaistukiryhmiä sekä virkistystoimintaa. Vuonna 2019 olemme mukana eduskuntavaalissa ja EU-vaalissa. Tule mukaan keräämään varoja meidänkin toimintaamme!

## **NEURONEUVONTA**

Kun kaipaat neuvoja sairauden mukanaan tuomiin uusiin tilanteisiin, eli esimerkiksi vinkkejä soveltavaan liikuntaan, apua kuntoutushakemuksen tekoon, tai tietoa työelämän joustoista ja sosiaaliturvasta, on Neuroliitto apunasi. Vastauksia kysymyksiisi tarjoavat liiton www-sivut ja eri alojen asiantuntijat sekä Neuroneuvonta, jonka puhelinpäivystys toimii maanantaista perjantaihin klo 9-12 numerossa 040 528 7888. Kysymyksiä voi lähettää myös sähköpostilla osoitteeseen [info@neuroneuvonta.fi](mailto:info@neuroneuvonta.fi).

Neuroliiton neuvontapalvelu on maksutonta ja se on tarkoitettu pääasiassa MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastaville, heidän läheisilleen ja alan ammattilaisille. Neuroneuvonta auttaa lisäksi aivoverenkiertohäiriön kokeneita tai Parkinsonin tautia sairastavia ja heidän läheisiään.

Voit myös osallistua eri aiheita käsitteleviin tieto- ja teemapäiviin sekä luentotilaisuuksiin.

## **KESKI-SUOMEN NEUROYHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT**

Postiosoite: PL 32, 40101 Jyväskylä

Puheenjohtaja: Matti Mattila, 0458433008, [ksms.yhdistys@gmail.com](mailto:ksms.yhdistys@gmail.com)

Varapuheenjohtaja: Katja Hänninen, [kaarinakat@hotmail.com](mailto:kaarinakat@hotmail.com)

Sihteeri: Elina Sievänen, 0505872809, [ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com](mailto:ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com)

Kotisivut osoitteessa: [www.ksms-yhdistys.fi](http://www.ksms-yhdistys.fi)