

KESKI-SUOMEN NEUROYHDISTYS RY
JÄSENTIEDOTE 2/2023

Tässä jäsentiedotteessa mm. seuraavia asioita:

Uintitekniikkakurssi

Nuorten tapaaminen

Uintekniikkakurssi

Yhdistys järjestää keväällä seitsemän kerran uintitekniikkakurssin uintiseura Jyväskylän Aallon kanssa. Kurssi pidetään Jyväskylässä Aalto Alvarin uimahallissa 25 metrin altaassa perjantai iltapäivisin 24.3.- 19.5.

Uintitekniikkakurssilla perehdytään tekniikan saloihin, oikean uintiasennon löytämiseen sekä hengitystekniikan ja rentouden merkitykseen. Kurssilla käydään läpi uintilajien perustekniikoita vapaauinnissa, selkäuinnissa, rintauinnissa ja halukkaiden kanssa myös perhosuinnissa.

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, joiden uimataito on vähintään 25 metriä. Osallistujan on pystyttävä itsenäisesti siirtymään altaaseen ja sieltä pois. Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta tekniikkaharjoittelusta.

Kurssin opetuskerrat ovat seuraavat:

pe 24.3. 13-14

pe 31.3. 13-14

pe 14.4. 14-15

pe 21.4. 13-14

pe 28.4. 13-14

pe 12.5. 14-15

pe 19.5. 14-15

Yhdistys tarjoaa kursille osallistujille 10 kerran sarjakortin sekä rannekkeen. Kurssin hinta on jäsenille 20€, ja se laskutetaan ennen kurssin alkua. Ilmoittautumisaika päättyy 17.3. Saat tarkemman maksuohjeet paikkasi varmistuttua.

Ilmoittaudu mukaan tästä!

<https://forms.gle/MP6BgL8KVN5bVV227>

Vertaistapaaminen nuorille!

Aika: to 27.4. klo 17.30-20.00 (klo 18.00 ruokailu)

paikka: Bistro Kirkkopuiston saunakabinetti (Kauppakatu 16, Jyväskylä)

Hei sinä nuori tai nuorehko jäsen, tule mukaan vertaistapaamiseen, joka on suunnattu juuri sinulle! Keski-Suomen neuroyhdistys kutsuu koolle pari-kolmekymppisiä jäseniään tapaamaan toisiaan, tutustumaan ja ideoimaan yhteistä toimintaa. Yhdistys tarjoaa tapaamisessa ruoan. Tapaamisessa mukana järjestösuunnittelija Sari Raitakari esitellemässä Neuroliiton kurssitarjontaa nuorille .

Kysy lisää tai ilmoittaudu mukaan: nimi, s-posti. Ilmoittauduthan mukaan **10.4. mennessä**.

<https://forms.gle/UuHzs61hTq8mRLjTA>

LÄHEISENÄ
TYÖELÄMÄSSÄ



NEUROLIIITTO



Huolehditko läheisestäsi työn ohella? Kaipaanko tukea?

Läheisenä työelämässä -hanke ja Neuroliitto tarjoaa ammatillisesti ohjattuja vertaisryhmiä 40-65 -vuotiaille työssäkäyville henkilöille, joiden läheinen sairastaa MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta.

Verkkoryhmät:

To 13.4.-11.5. klo 17-19

To 7.9.-5.10. klo 17-19

Helsingin lähiryhmä:

To 19.10.-16.11. klo 14-16

Lisätietoa hankkeesta ja ilmoittautuminen:

www.mariaakatemia.fi/laheisena

Ilmoittautuminen Neuroliiton tapahtumakalenterissa
tapahtumat.neuroliitto.fi

Aurinkoista kevään jatkoa!

Lisää tulevia kevään tapahtumia ainakin kesänavajaiset Juurikkasaassa 19.5. Tästä lisää tulevassa jäsentiedotteessa.

Muista myös kevätkokous 24.3. Matarassa!

<https://neuroks.fi/kevatkokous-24-3-klo-16-00-matarassa/>

Keski-Suomen neuroyhdistys ry

ksms.yhdistys@gmail.com

046 953 0098