

KESKI-SUOMEN NEUROYHDISTYS RY

JÄSENTIEDOTE 7/2023

Tässä jäsentiedotteessa seuraavia asioita:

Ammuntakokeilu Jyväskylässä 26.10.

Kehonhuoto Studio Laiveessa Jyväskylässä 5.10.-2.11.

Kehonhuolto Liikelaataamolla Saarijärvellä 25.10.-23.11.

Pararatsastusta Mennalan Ratsutilalla Saakoskella 14.10, 28.10 ja 11.11.

Harnes vertaisrymä alkaa jälleen tammikuussa.

Ammuntakokeilu 26.10. Jyväskylässä

Yhdistys järjestää jäsenille ammunta kokeilun torstaina 26.10. Muodostamme kaksi ryhmää, joista ensimmäisen vuoro on klo 12 ja toinen klo 18. Ammunta kestää noin kaksi tuntia.

Ammunta tapahtuu Kanavuoressa osoitteessa Varikkotie 160, Vaajakoski. Tila on esteetön, mutta sieltä puuttuu invavarusteltu WC ja paikalla oleva wc-tila on pieni. Käsien toiminta tulee olla tarpeeksi hyvä aseiden käsittelyyn.

Ammunnan hinta on jäsenelle 15€.

Lisätietoa ammunnasta ja ammuntaradasta löytyy <https://atc.armoriam.fi/>.

Paikkoja on rajoitetusti, joten ilmoittaudu mukaan **12.10.** Mennessä sähköpostilla sihteerille ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com. Saat maksuohjeet paluupostissa.

Keski-Suomen neuroyhdistys ry järjestää viiden kerran kehonhuoltokurssin Studio Laivella torstaisin 5.10.-2.11. klo 15-16 (mahdollisuus osallistua myös etänä reaaliajassa tai katsoa YouTube-tallenteena viikon verran tunnin jälkeen)

Kurssilla keskitytään joogan mahdollisuuksiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja palautumisen tukena.

Lempeiden joogaharjoitusten lisäksi kurssilla tehdään monipuolisesti erilaisia mindfulness- ja hengitysharjoituksia. Harjoitusten avulla keho ja mieli on mahdollista saada rauhoittumaan ja rentoutumaan.

Jooga-asetoista annetaan erilaisia vaihtoehtoja, jotta jokainen voi tehdä harjoitusta omista lähtökohdistaan ja nauttia joogan rentouttavista ja rauhoittavista vaikutuksista

Voit osallistua kurssille joko Studio Laivella osoitteessa Kämpinkatu 7 (paikan päälle mahtuu kerrallaan 14 osallistujaa) tai virtuaalisesti kotoa käsin. Lisäksi harjoitus on mahdollista katsoa Youtube-tallenteena viikon verran tunnin jälkeen.

Kurssimaksu 15 €. Ilmoittautumiset viimeistään 3.10. osoitteeseen elina.i.sievanen@gmail.com. Ilmoitathan osallistumisesi yhteydessä osallistutko paikan päällä vai etänä.

Ilmoittautumisen jälkeen sinulle lähetetään maksuohjeet ja infokirje.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Ääneseudun kehonhuoltokurssi Saarijärvellä 25.10.-23.11. keskiviikkoisin klo 17

Keski-Suomen neuroryhsitys järjestää kehonhuoltokurssin viitenä keskiviikkona klo 17 Saarijärvellä Liikelataamossa (Rentontie 7, Saarijärvi) 25.10.-23.11.

Kurssilla tehdään harjoitteita lihaskunnan vahvistamiseksi kuntosalilaitteilla sekä omaa kehonpainoa hyväksi käyttäen ja liikkuvuusharjoituksia palautumisesi tukemiseksi. Kurssi käy hyvin myös apuvälineitä käyttäville ja käy jokaiselle kunnosta riippumatta. Voit ottaa mukaan oman avustajan.

Ilmoittautuminen kurssille 18.10. Mennessä sähköpostiosoitteeseen kSMS.yhdistys@gmail.com tai puhelinnumeroon 045 318 1175. Paikkoja rajoitetusti. Kurssin hinta jäsenelle on 15€. Tarkemmat maksuohjeet saat kun paikkasi kurssille on vahvistunut.

Tervetuloa mukaan!

Kolmen kerran Pararatsastuskurssi Mennalan ratsutilalla

Yhdistys järjestää jäsenille ratsastuskurssin syksyllä Mennalan ratsutilalla(Saakoskentie 73, Saakoski). Kurssi kokoontuu kolme kertaa aina lauantaisin **14.10. , 28.10..2. ja 11.11.**

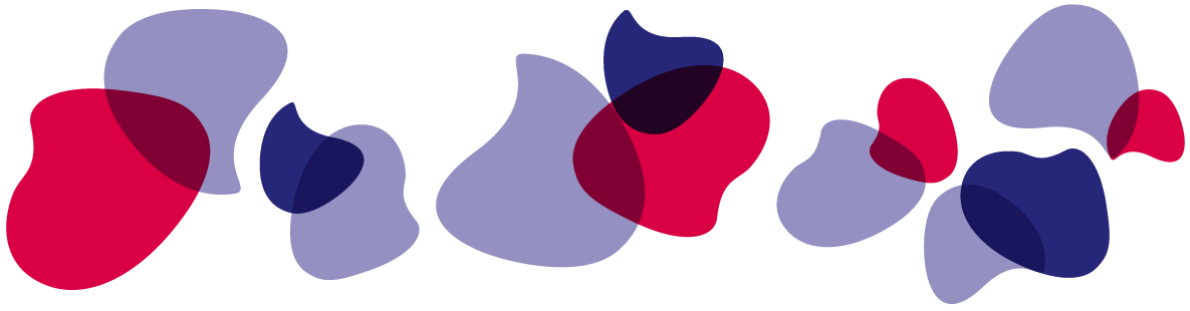
Osallistujat jaetaan tasoryhmiin kokemuksen ja rajoitteiden perusteella. Ennen kurssin alkua sovitaan osallistujien kesken ryhmäjako ja tarkka ratsastusaika. Tuntien aloitusajat ovat 18 ja 18.45 .Apuvälineet eivät ole este kurssille osallistumiselle.

Kurssi sisältää opetuksen, hevosen varusteltuna ja tarvittaessa taluttajan. Omaa avustajaa voi käyttää, jos hänellä on kokemusta hevosista. Sovitellaan myös kimppakyytejä tallille tarpeen mukaan. .

Kurssi on tarkoitettu vain jäsenille ja paikkoja on rajoitetusti. Osallistujan omavastuu kurssille on 60€. Kysy myös mahdollisuutta osallistua vain osalle ratsastuskerroista.

Ilmoittautuminen kurssille pe 6.10. mennessä sähköpostilla kSMSyhdistys.sihiteeri@gmail.com tai puhelimitellä 046 953 0098. Tarkemmat maksuohjeet saat kun paikkasi kurssille on vahvistunut.

Lisätietoja tästä kurssista antaa Riikka Saastamoinen riikka.j.saastamoinen@gmail.com tai 045 617 5511..



Sairastatko harvinaista neurologista sairautta?

Tule mukaan
harnes-
vertaisryhmään!



Harnes vertaisryhmä aloittaa toimintansa uudelleen!

Harvinaista neurologista sairautta sairastaville tarkoitettu vertaisryhmä aloittaa uudelleen. Tapaamiset alkavat ensi vuoden alussa Jyväskylässä lähempänä ilmoitettavana ajankohtana. Jos haluat ilmoittautua mukaan jo nyt, voit laittaa viestiä ryhmän uudelle vetäjälle Satu-Marialle osoitteseen satumaria.virtanen@gmail.com. Tervetuloa mukaan!

Keski-Suomen neuroyhdistys ry

ksms.yhdistys@gmail.com

046 953 0098