

# KESKI-SUOMEN NEUROYHDISTYS RY

## JÄSENTIEDOTE 2/2024

### Tässä jäsentiedotteessa seuraavia asioita:

Kutsu kevätkokoukseen 12.3. klo 17

Manniinan Hyviskerho alkaen tiistaina 5.3

Harvinaistenpäivän etäkatso 29.2. klo 13.30 Matarassa

Uintitekniikka-kurssi alkaen perjantaina 8.3.

### KOKOUSKUTSU

#### **Kevätkokous 12.3. klo 17.00 Matarassa**

Keski-Suomen Neuroyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään **tiistaina 12.3.2024 klo 17.00** Kansalaistoiminnan keskus Mataran Talvikki -tilassa (Matarankatu 6A1, Jyväskylä). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokoukseen voi osallistua myös etäyhteydellä. Osallistumislinkki toimitetaan ilmoittautuneille myöhemmin. Läsnäolijoille kahvitarjoilu.

Pyydämme ilmoittamaan osallistumisesta ja kertomaan osallistumistavan 10.3. mennessä osoitteeseen [kmsyhdistys.sihteeri@gmail.com](mailto:kmsyhdistys.sihteeri@gmail.com) tai numeroon 046 953 0098.

#### **Manniinan Hyviskerho alkaen tiistaina 5.3.**

Keski-Suomen neuroyhdistys järjestää omaa hyvinvointia ja elämää tukevan Hyviskerhon Mataralla. Hyviskerhon teemoina ovat mm. tunnetaidot, ajattelutaidot, vahvuustaidot, uskomukset, unelmat ja mindfulness. Kerhoon mahtuu 5-10 osallistujaa. Kerhon ohjaajana toimii hyvinvointitaitojen opettaja ja elämäntaitojen valmentaja Niina Manninen, joka on itsekin MS-tautia sairastava.

Kerho kokoontuu 7 kertaa tiistaisin 5.3. alkaen Mataralla klo 13.00- 14.30. Tapaamiset: 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4. ja 23.4. Ilmoittaudu 27.2. mennessä mukaan sähköpostilla osoitteeseen [kmsyhdistys.sihteeri@gmail.com](mailto:kmsyhdistys.sihteeri@gmail.com). Osallistumismaksu on 20€. Maksuohjeet saat paluupostissa.

Jos jokin mietityttää ja haluat lisätietoa niin laita viestiä [manninenmn@outlook.com](mailto:manninenmn@outlook.com). Tervetuloa!

# RARE DISEASE DAY

## 29 FEBRUARY 2024



### **Harvinaistenpäivän etäkatsomo 29.2. klo 13.30 Matarassa**

Kansainvälistä Harvinaisten sairauksien päivää vietetään maailmanlaajuisesti vuosittain helmikuun lopussa. Päivää vietetään seuraavan kerran 29.2.2024.

Yhdistys järjestää vertaistapaamisen Matarassa (Matarankatu 6 A) Talvikki-tilassa klo 13.30 alkaen. Tilausudessa seurataa Neuroliiton verkossa lähettämää seminaaria klo 14-16.

Tarjoilujen vuoksi pyydetään ilmoittamaan osallistumisesta 26.2. mennessä Satu-Marialle sähköpostilla osoitteeseen [satumaria.virtanen@gmail.com](mailto:satumaria.virtanen@gmail.com).

Tervetuloa tapaamaan vertaisia!

**Uintitekniikkakurssi AaltoAlvarissa 8.3.-26.4.**

Yhdistys järjestää keväällä kuuden kerran uintitekniikkakurssin yhdessä uintiseura Jyväskylän Aallon kanssa. Kurssi pidetään Jyväskylässä Aalto Alvarin uimahallissa 25 metrin altaassa perjantai iltapäivisin 8.3.- 26.4. Opettajana toimii edelliseltä kerralta tuttu Ilkka Aaltonen.

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. Kurssilla voi halutessaan harjoitella myös hyppyjä sekä pelastautumista.

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 8.3. klo 14.15-15.15

pe 15.3. klo 14-15

pe 22.3. klo 14-15

pe 5.4. klo 12-13

pe 12.4. klo 14-15

pe 26.4. klo 14-15

Kurssin hinta on jäsenille 10€, ja se laskutetaan ennen kurssin alkua. Ilmoittautumisaika päättyy 1.3. Saat tarkemman maksuohjeet paikkasi varmistuttua. Uintilipun jokainen maksaa itse.

Uintikurssi järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa.



Opintokeskus **Sivis**

Ilmoittaudu mukaan tästä linkistä <https://forms.gle/BLAAaNvaxxvhkfbx6>.

SYDÄMELLINEN KIITOS!



Kiitos jokaiselle pieni-ele -keräystä tehneelle ja kaikille lahjoittajille! Jos haluat kerääjäksi EU-vaaleihin kesäkuussa, voit olla yhteydessä yhdistykseen.



**Aurinkoisia talvipäiviä!**

**Keski-Suomen neuroyhdistys ry**

**[ksms.yhdistys@gmail.com](mailto:ksms.yhdistys@gmail.com)**

**046 953 0098**