

KESKI-SUOMEN NEUROYHDISTYS RY

JÄSENTIEDOTE 3/2024

Tässä jäsentiedotteessa seuraavia asioita:

Hyvinvointimessut la 6.4 Paviljongissa
Työpaja Suomen käsityön museolla 7.5.
Kesänavajaiset Juurikkasaassa 17.5.
Saarijärven kuntosalikurssi 10.4.-15.5.
Jyväskylän kuntosalikurssi alkaen 8.4.



Hyvinvointimessut Paviljongissa 6.4.

Jyväskylässä Paviljongissa järjestetään Hyvinvointi- ja Kädentaitomessut 6.-7.4. Keski-Suomen Neuroyhdistys hankkii messuille ryhmälippuja jäsenilleen **lauantaille 6.4.** Ryhmälipun hinta on kaikille 9€.

Varaa lippusi sähköpostilla ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com

ja maksa liput K-S Neuroyhdistyksen tilille (FI21 5290 0240 1063 26) **23.3.** mennessä
Laita viestikenttään viesti "Hyvinvointimessut24 / Oma nimesi ja lippujen lkm". Liput toimitetaan sähköpostitse maksun jälkeen.



Työpaja Suomen käsityön museolla 7.5. klo 16.45

Mennään yhdessä hiomaan kädentaitoja ja tutustutaan Suomen käsityön museoon (Kauppakatu 25, Jyväskylä) tiistaina 7.5. klo 16.45-18.45. Meille on varattu työpaja, johon kuuluu lyhyt opastus museon perusnäyttelyyn, ohjaus työpajassa ja materiaalit. Paikkoja on rajoitetusti.

Kulku työpajaan tapahtuu portaiden kautta, jossa on porrashissi. Isokokoiset sähköpyörätuolit tai sähkömopot eivät tähän valitettavasti mahdu.

Työpajan hinta 5€. Ilmoittaudu sähköpostilla osoitteeseen ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com **29.4. mennessä**. Saat sähköpostilla maksuohjeet kun paikkasi on varmistunut.

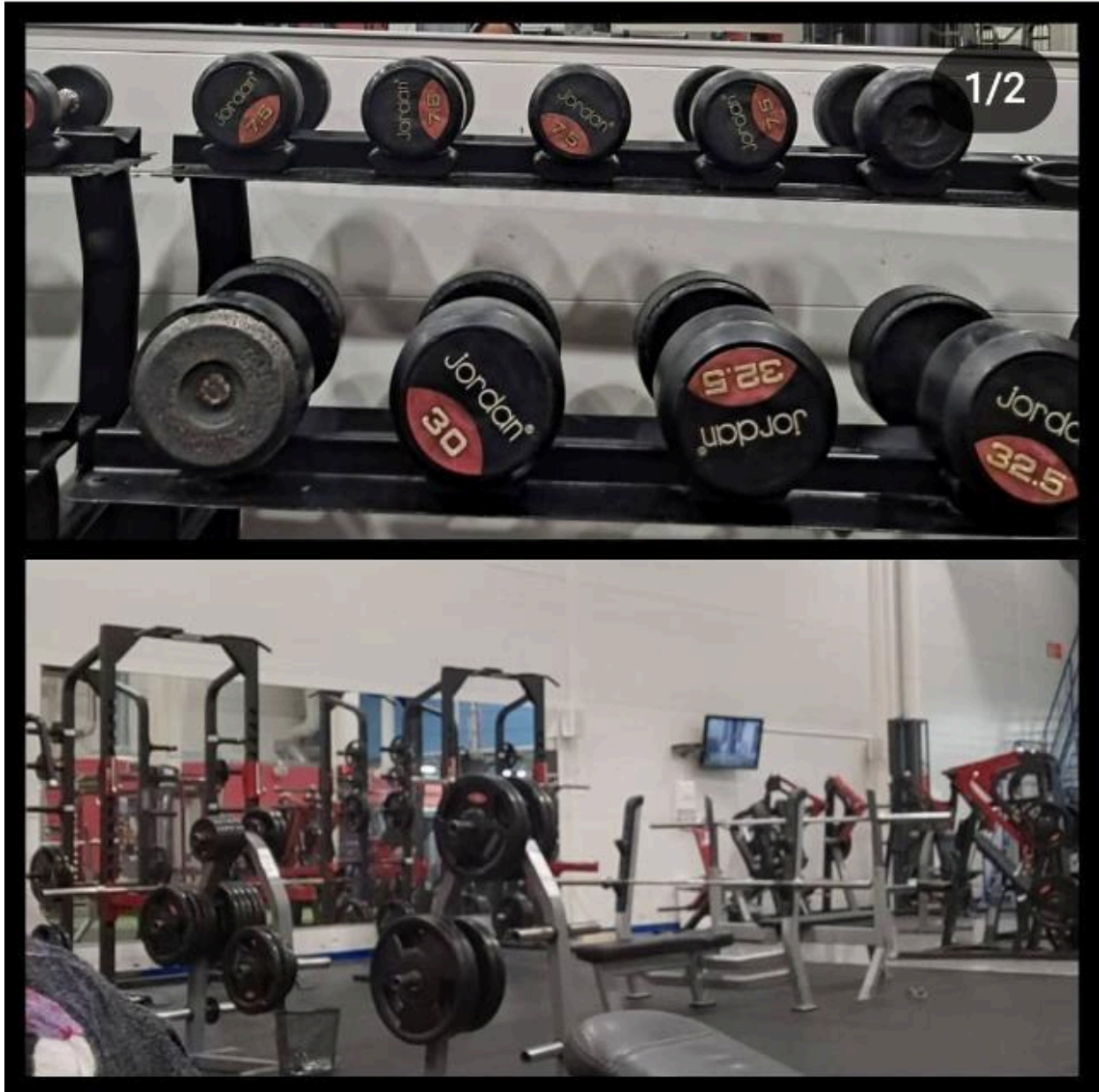
Kesänavajaiset 17.5. klo 17 Juurikkasaarella

Tervetuloa ruokailemaan ja viettämään iltaa hyvässä seurassa Juurikkasaareen (Juurikantie 5, Säynätsalo) perjantaina 17.5. Klo 17 alkaen. Ohjelmassa musiikkiesitys ennen ruokailua.

Ruokailun hinta on jäsenelle 13€ ja ei jäsenelle 25€. Yksi työsuhteessa oleva henkilökohtainen avustaja mukaan veloituksetta.

Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot ilmoitettava **2.5. mennessä** sähköpostiosoitteeseen ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com tai tekstiviestillä numeroon 046 953 0098.

Omapastuuosuuden voi maksaa **2.5 mennessä** Keski-Suomen Neuroyhdistys ry:n tilille FI21 5290 0240 1063 26. Viitteeksi JUURIKKASAARI ruokailijoiden nimet



Ääneseudun kuntosalikurssi Saarijärvellä 10.4.-15.5. keskiviikkoisin klo 17

Keski-Suomen neuroyhdistys järjestää kuntosalikurssin viitenä keskiviikkona klo 17 Saarijärvellä Liikelataamossa (Rentontie 7, Saarijärvi). Opetuskertoja 10.4., 17.4., 24.4. , 5.5. ja 15.5.

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 **1.4. Mennessä** sähköpostiosoitteeseen ksms.yhdistys@gmail.com tai tekstiviestillä 046 953 0098. Paikkoja rajoitetusti. Kurssin hinta jäsenelle on 15€. Tarkemmat maksuohjeet saat kun paikkasi kurssille on vahvistunut.

Jyväskylän kuntosalikurssi alkaen viikolla 15 (8.4.)

Yhdistys järjestää kuntosalikurssin Jyväskylässä GoGo Express Palokassa (Saarijärventie 52). Kurssi sisältää kolme ryhmäkokoontumista, jonka jälkeen jokaisella osallistujalla on kaksi henkilökohtaista ohjausta.

Ryhmäkokoontumiset alkavat viikolla 15 ja ne ovat kerran viikossa. Ryhmien koot pidetään pienenä. Tarkempi kokoontumisaikataulu muodostetaan osallistujien toiveiden mukaan. Kokoontumiset voivat olla arkisin tai viikonloppuisin.

Kurssin hinta osallistujalle on 50€. Hinta sisältää ohjauksen sekä kahden kuukauden kuntosalikortin Palokan kuntosalille.

Ilmoittaudu mukaan **31.3. mennessä** sähköpostilla ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com tai tekstiviestillä numeroon 046 953 0098. Kerrotko myös toiveesi kokoontumisen ajankohdalle. Paikkoja on rajoitetusti. Tarkemmat maksuohjeet saat kun paikkasi kurssille on vahvistunut.

Yhdistys juhlii syksyllä!

Keski-Suomen neuroyhdistys täyttää tänä vuonna 50 vuotta! Varaa nyt jo kalenteristasi lauantai 26.10. juhlimista varten. Tiedotamme lisää seuraavissa jäsentiedotteissa.

Keski-Suomen neuroyhdistys ry

ksms.yhdistys@gmail.com

046 953 0098