

KESKI-SUOMEN NEUROYHDISTYS RY

JÄSENTIEDOTE 1/2025

Tässä jäsentiedotteessa seuraavia asioita:

Kutsu kevätkokoukseen ja ruokailuun torstaina 13.3.

Hyvinvointityöpaja lauantaisin 1.3., 12.4., 3.5. kello 12.30-15

Harvinaisten päivän etäkatsomo perjantaina 28.2.

Sekunnit ennen kaatumista -etäkatsomo maanantaina 3.3.2025 klo 16.45

Neuroliiton yhteistyötietopäivä Viitasaarella 8.3. klo 11-16

Neuroliiton tietopäivä työssäkäyville ja opiskelijoille Jyväskylässä 8.3. 10.30.15.15

Neuroliiton kehotietoisuus avokurssi Jyväskylässä keväällä

Kerhojen kevään toiminta

KUTSU KESKI-SUOMEN NEUROYHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUKSEEN JA RUOKAILUUN 13.3.

Yhdistyksen kevätkokous ja ruokailu ovat torstaina **13.3.** Hotelli Albassa Jyväskylän osoitteessa Ahlmaninkatu 4.

Kokous alkaa klo 16.00. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokoukseen on mahdollista osallistua etäyhteydellä. Kevätkokouksen jälkeen alkaa ruokailu klo 17.15. Ruokailussa pöytiintarjoilu ja pääruokavaihtoehtoina paistetut muikut, riistapyörykät tai kasvishampurilainen.

Mikäli osallistut vain ruokailuun, maksu on jäseniltä 15€ ja muilta 30€. Kevätkokoukseen sekä ruokailuihin osallistuvan jäsenen maksu on 10€. Työsuhteessa oleva avustaja tai omaishoitaja veloituksetta.

Ilmoittautuminen 23.2. mennessä sähköpostiin ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com tai tekstiviestillä numeroon 046 953 0098. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä minkä pääruokavaihtoehdon otat ja mahdolliset erityisruokavaliot sekä osallistutko myös kevätkokoukseen vai ainoastaan ruokailuun vai osallistutko etäyhteydellä.

Ruokailun omavastuuosuus tulee maksaa viimeistään 23.3. yhdistyksen tilille FI21 5290 0240 1063 26

Laita viestikenttään viesti "Kevättruokailu/Oma nimesi"

Kolmen kerran hyvinvointityöpaja lauantaisin 1.3., 12.4. ja 3.5. klo 12.30-15



Kevään aikana järjestetään kolme hyvinvointi työpajaa lauantain. Ensimmäinen työpaja on 1.3. ja sen teemana on mindfulness, toinen työpajan aiheena 12.4. on unelmat ja kolmannen 3.5. on vahvuudet.

Työpajat järjestetään Jyväskylässä Mataralla (Matarankatu 6 A) Hilla - tilassa. 12.30-15. Ohjaajana toimii

Voit ilmoittautua joko kaikkiin työpajoihin kerralla tai yksittäisiin työpajoihin. Yksittäisen työpajan hinta on 15€. Jos osallistut kaikkiin kolmeen työpajaan, on hinta 45€.

Ilmoittaudu **21.2.** mennessä ensimmäiseen työpajaan sähköpostilla ksmsyhdistys.sihteeri@gmail.com. Saat maksuohjeet paluupostissa.

Jos jokin mietityttää ja haluat lisätietoa niin laita viestiä manninenmn@outlook.com. Tervetuloa!



Harvinaisten päivän etäkatsomo Jyväskylässä 28.2. klo 13.-15.30

Vuoden 2025 harvinaisten sairauksien päivän kansainvälinen teema on ”Enemmän kuin osaat kuvitella”. Sillä halutaan kuvata harvinaissairauksien moninaisuuden lisäksi niitä sairastavien ihmisten erilaisia elämäntilanteita, haasteita, toiveita ja haaveita, ja siten kunnioittaa jokaisen omaa, ainutlaatuista elämää. Diagnoosi on vain yksi, vaikkakin tärkeä osa harvinaissairaahan arkea.

Harvinaiset-verkosto järjestää Harvinaisten päivän webinaarin.

Etäkatsomo webinaariin on Jyväskylässä Matarassa (Matarankatu 6 A) Talvikki tilassa 28.2. klo 13-15.30.

Tilaisuudessa on kahvitarjoilu, joten ilmoittautuminen 24.2. mennessä Satu-Marialle 0456738544.

Sekunnit ennen kaatumista -etäkatsomo maanantaina 3.3.2025 klo 16.30

Kansalaistoiminnankeskus Matara, kokoustila Hilla, Matarankatu 6 A 1, Jyväskylä.

Myastenia gravista sairastava Hannele Candell (kirjailija, kansalaisvaikuttaja, dosentti ja opettajankouluttaja) on kirjoittanut kirjan Sekunnit ennen kaatumista. Kirja kuvaa sairastumista ja vammautumista sekä elämänmuutokseen liittyviä tunteita. Se tuo esiin myös läheisten merkityksen, kun elämä muuttuu. Lihastautiliitto järjestää kirjailijan luennon, jota voit seurata etäkatsomosta.

Lisätietoja kirjasta

<https://www.tuumakustannus.fi/Hannele-Cantell/Sekunnit-ennen-kaatumista.html>.

Etäkatsomossa kahvitarjoilu klo 16.30 alkaen! Seurataan yhdessä klo 17 alkava verkkolähetyks. Ilmoittaudu **20.2.** mennessä Satu-Marialle puh. 045 673 8544.



Tietopäivä työssäkäyville ja opiskelijoille Jyväskylässä 8.3. 10.30-15.15

Lauantaina 8.3.2025 klo 10.30–15.15 Hotelli Versossa järjestettävä tietopäivä on tarkoitettu työssäkäyville tai opiskeleville henkilöille, jotka sairastavat **MS-tautia** tai **harvinaista neurologista sairautta**.

Tarjoamme sinulle ja läheisillesi mahdollisuuden kuulla asiantuntijoiden puheenvuoroja työkyvyn tukemisesta ja arjessa jaksamisen keinoista. Asiantuntijoina ovat työelämäasiantuntija ja neuropsykologi. Tilaisuudessa kuullaan myös kokemuspuheenvuoro. Aikaa on varattu lisäksi keskustelulle ja kysymyksille.

Tietopäivä on maksuton ja päivän aikana tarjotaan lounas sekä iltapäiväkahvit. Jos tarvitset päivittäisissä toiminnoissasi avustajaa, ota mukaan oma henkilökohtainen avustajasi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen **31.1.** mennessä.

https://www.lyyti.fi/reg/Tietopaiva_tyossakayville_ja_opiskelijoille_Jyvaskylassa_3295



Yhteistyötietopäivä Viitasaarella 8.3. klo 11-16

Lauantaina 8.3.2025 klo 11.00–16.00 ravintola Lyhdyssä järjestettävä Tietopäivä on tarkoitettu henkilöille, jotka sairastavat MS-tautia, harvinaista neurologista sairautta, Parkinsonin tautia tai muuta liikehäiriösairautta. Myös läheiset ovat tervetulleita.

Tilaisuudessa tarjotaan keinoja oman hyvinvoinnin tukemiseen sekä ajankohtaista tietoa sosiaaliturvasta. Asiantuntijoina ovat mm. ravitsemusterapeutti ja fysioterapeutti. Tietopäivä on maksuton ja päivän aikana tarjotaan lounas sekä iltapäiväkahvit. Jos tarvitset päivittäisissä toiminnoissasi avustajaa, ota mukaan oma henkilökohtainen avustajasi.

Kohderyhmä: MS-tautia, Chiaria, immuunivälitteistä polyradikuloneuropatiaa, neurosarkoidoosia, perinnöllistä spastista parapareesia, spinoserebellaarista ataksiaa, syringomyeliaa tai muuta harvinaista neurologista sairautta sairastavat. Parkinsonin tautia, essentiaalista vapinaa, dystoniaa tai muuta liikehäiriösairautta sairastavat sekä sairastavien läheiset.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen **9.2.** mennessä.

https://www.lyyti.fi/reg/Yhteistyotietopaiva_Viitasaarella_7807/fi



Kehotietoisuus avokurssi Jyväskylässä

Ajankohta: ke 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4. ja 9.4.2025, klo 17–19.30

Kurssipaikka: Kehosfääri, Minna Canthin Kulma, Seminaarinkatu 36

Tällä kurssilla opit lisäämään myötätuntoa kehoa ja mieltä kohtaan. Opettelemme kuuntelemaan kehon viestejä, hallitsemaan stressiä, rentoutumaan liikkeen avulla ja huolehtimaan hyvinvoinnista. Kurssiohjelmaan sisältyy muun muassa ryhmäkeskusteluja ammattilaisen ohjauksessa ja kehotietoisuusharjoituksia.

Kurssille osallistuminen edellyttää, että pystyt liikkumaan itsenäisesti lattialta ylös.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 23.1. mennessä

<https://kuntoutukseen.fi/kehotietoisuus-jyvaskyla/>

Kerhojen toimintaa keväällä

Jämsänseudun kerho kokoontuu Jameksen olohuoneessa (Mottilantien 11, Jämsä) keskiviikkoisin 22.1, 19.2., 19.3., 16.4., 21.5 klo 14

Harnes-vertaisryhmä kokoontuu seuraavan kerran 22.1. Seppälän Pressossa Jyväskylässä. Seuraavasti kokoontumisista voi kysyä Satu-Marialta puh. 045 673 8544.

Novisiien seuraava kokoontuminen on 22.1. klo 15-18 Matarassa Hilla tilassa. Seuraavista tapaamisista päätetään yhdessä ja kokoontumisista voi kysyä Niinalta manninenmn@outlook.com.

Pulssi

Pulssi kokoontuu kevätkaudella ensimmäistä kertaa keskiviikkona 22.1. klo 18 Jyväskylän yliopiston kirjasto Lähteen (Seminaarinkatu 15) kahviossa. Tervetuloa mukaan kaikki entiset ja uudet pulssilaiset!

Kevään muiden tapaamisten päivämäärät ovat:

ke 19.2.

ke 26.3.

ke 23.4.

ke 21.5.

Tapaamispaikat ja -aktiviteetit päätetään yhdessä ja niistä tiedotetaan Pulssin WhatsApp-ryhmässä. Liittymispyynnöt ryhmään ja lisätiedot Elinalta (elina.i.sievanen@gmail.com)

Ääneseudun kerho kokoontuu joka toinen tiistai Koskenhelmi klo 14, paitsi helmikuussa Hotelli Keiteleessä syömään. Lisätietoja sirpa.sauriala@gmail.com.

Kevättä kohden virkein mielin!

Uusi vuosi käynnistyy ja yhdistyksellä ja kerhoilla on jälleen paljon toimintaa. Jos itse haluat järjestää jonkin tapahtuman, ole yhteydessä hallitukseen ja me autamme järjestelyjen kanssa. Hallius on päättänyt, että tapahtuman järjestäjä saa itse osallistua veloitusetta.

Nahdään tapahtumissa!

Keski-Suomen neuroyhdistys ry

ksms.yhdistys@gmail.com

046 953 0098