

Yhdistyksemme vuoden 2011 kolmas jäsenkirje, ole hyvä. Muista myös säilyttää tämä kirje, löydät tästä vuoden kolmannen neljänneksen tapahtumat aikatauluineen. Viimeisellä sivulla on tiivistettynä syksyn tapahtumat tapahtumakalenteriin.

Jakson tärkeät päivämäärät:

Jäsenillat:

Syyskuu: jäseniltaa ei pidetä, vaan lähdemme ostosmatkalle **Ideaparkiin** keskiviikkona **21.9.** Lähtö Linja-autoaseman turistipysäkiltä **klo 9.00.** Aamupäiväkahvit juomme Linnatuulella. Ideaparkissa vietämme n. 2-3h ja Lahdessa olemme takaisin n. klo 16. Matkan hinta 20 €. Avustaja ilmaiseksi. *Ilmoittautumiset viimeistään 9.9 Hannu Arolle p. 040 721 9702.* Lähdemme matkaan Pukkilan liikenteen invabussilla.

Lokakuu: tiistai **18.10 klo 18–20 Ettonet Hämeenkatu 10,** Tuomitalo. "Keinutuolimies" Hannu Tuukkanen tulee kertomaan keinun ympäriltä tehdystä tutkimustyöstä ja keinumisen hyvistä vaikutuksista. Paikan päällä pieni kilpailu/arvonta osallistujien kesken.

Marraskuu: syyskokous pidetään keskiviikkona **16.11 klo 18–20.** Paikkana on **Ristinkirkon kahvila.** Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä yhdistyksen hallituksen henkilövalinnat.

Joulukuu: torstaina **1.12** on joulujuhlat klo **18–20.** Paikkana toimii **Ristinkirkko.** Tuo pikkupaketti (korkeintaan 4€ arvoinen) arpajaisia varten.

Kerhot jatkavat kukin tahollaan toimintaansa omien kokoontumisaikojensa puitteissa. Lisää tietoa kerhojen kokoontumisista saat ottamalla yhteyttä kerhojen vetäjiin, joiden yhteystiedot löytyvät yhdistyksen omilta nettisivuilta: <http://www.phms-yhdistys.net/kerhot>.

Liikunta:

Erityisryhmien jooga, alkeet/jatko Kirkkokatu 16

Perjantaisin klo 11.30–13.00 joogaopettaja Pirkko Saukkonen

9.9–2.12.2011 ja 13.1–20.4.2012

Kurssimaksu 59,00 €

Hatha-joogaharjoituksia erilaisia neurologisia sairauksia poteville, myös muille liikerajoitteista kärsiville. Harjoitukset tehdään enimmäkseen lattiatasolla. Itsenäinen liikunta on välttämätön. Ota mukaan oma pyyhe ja joustava asu, mahd. omat apuvälineet.

Pilates

Jos saamme koottua ryhmän, lähdemme kokeilemaan pilatesta Pilates Placeen. Hinta on 25€/kerta. Jos kiinnostuit niin ota yhteyttä liikuntavastaavaan.

Liikuntavastaava: Jukka Sani p. 040-759 4880

Seuraa asuinkuntasi erityisryhmille tai muuta vastaavaa liikuntatarjontaa paikallislehdistä ja kuntasi verkkosivuilta. Yhdistys tukee edelleen yhdistyksen kanssa yhteistyössä toteutettuja mm. eri liikuntaryhmien kustannuksia maksamalla puolet niistä kuitteja vastaan. HUOM! Tuki korkeintaan 100€/vuosi/jäsen.

MS-liiton tiedotukset**Haku syksyn liikuntakursseille on alkanut!**

Kurssit löytyvät MS-liiton sivuilta ja uudesta avain-lehdestä.

Muut asiat:**Presidentin vaalit**

Jos olet kiinnostunut toimimaan lipaskerääjänä vaaleissa, ota yhteyttä oman alueesi kerhon vetäjään. Varsinainen vaalipäivä on 22.1.2012. Ennakkoäänestys 11.–17-1.2012.

Lahden Vapaaehtoisuuden voimalla –viikko 12.9.-18.9.2011

Avoimet ovet toimistollamme maanantaina **12.9.2011 klo 10-14**. Kahvi- ja pullatarjoilu. Seuraa viikon tapahtumien ilmoittelua lehdistä.

KesäMäSä

Säät suosivat meitä ja tapahtuma onnistui hyvin. Kiitos kaikille talkoolaisille!

Muistakaa myös seurata kotisivujamme ja sieltä löytyvää ajankohtaista lisätietoa monista eri asioista. Sivut löytyvät osoitteesta: <http://www.phms-yhdistys.net>

Hyvää syksyä kaikille!

Seuraava jäsenkirje 1/2012 ilmestyy tammikuussa.

Ystävällisin terveisin:

Päijät-Hämeen MS-yhdistys ry