



## JÄSENKIRJE 2/2011

Yhdistyksemme vuoden 2011 toinen jäsenkirje, ole hyvä. Muista myös säilyttää tämä kirje, löydät tästä vuoden toisen neljänneksen tapahtumat aikatauluineen.

### Jakson tärkeät päivämäärät:

- |              |  |
|--------------|--|
| <b>21.5.</b> | <b>Esteetön KesäMäSä-tapahtumaa vietetään jälleen alkaen klo 12.00 Lahden satamassa.</b> |
| <b>25.5.</b> | <b>Kansainvälinen MS-päivä Lahdessa paikkana: Lahden tori klo 15–18.00</b>               |
|              | <b>Kesäkuun jäseniltaa ei vietetä</b>  |
|              | <b>Heinäkuun jäseniltaa ei vietetä</b>   |
|              | <b>Elokuun jäseniltaa ei vietetä</b>   |

### Jäsenillat:

- Kesäkuukausina (kesä-, heinä- ja elokuu) jäseniltoja ei vanhan perinteen mukaisesti järjestetä. Jokainen voi näin tahollaan keskittyä kesän viettoon nauttien lämmöstä ja karpäsistä.
- Kerhot kuitenkin jatkavat kukin tahollaan toimintaansa kesäkuukausinakin omien kokoontumisaikojensa puitteissa. Lisää tietoa kerhojen kokoontumisista kesäkuukausien aikana saat ottamalla yhteyttä kerhojen vetäjiin, joiden yhteystiedot löytyvät jäljempää.

### Liikunta:

- Muista myös seurata asuinkuntasi erityisryhmille tai muuta vastaavaa liikuntatarjontaa paikallislehdistä ja kuntasi verkkosivuilta.
- Muistakaa myös että yhdistys tukee edelleen yhdistyksen kanssa yhteistyössä toteutettuja mm. eri liikuntaryhmien kustannuksia maksamalla puolet niistä kuitteja vastaan.
- Mikäli jokin liikuntalaji kiinnostaa, ota yhteys Jukkaan jospa saadaan ryhmä aikaiseksi, vaikka Pilates tai jokin muu vastaava.

*Liikuntavastaava: Jukka Sani p. 040-759 4880*

## MS-liiton tiedotukset

### – Lomalle!-Kurssille:

Kesän MS-kursseillamme on vielä tilaa! Näihin voi hakeutua asuinpaikasta riippumatta: **Vastasairastuneet sekä Pidempään sairastaneet. Vapaita paikkoja on myös harvinaisten neurologisten sairauksien kursseilla.**

Lisätietoja: Seija Koski, yksilöllinen kuntoutus puh.02-439 2214 ja Päivi Loukkaanhuhta, kurssit puh.02-439 2327.

### – JOULU 2011!

Muutamasta vuodesta poiketen, olemme suunnitelleet toimivamme myös tulevan vuoden joulun aikaan. Jos sinua kiinnostaa kuntoutusjakso tänä aikana tai olisit kiinnostunut tulemaan kuntoutuskeskukseen omakustanteisesti, ota yhteyttä!

Internetsivuiltamme [www.kuntoutuskeskus.fi](http://www.kuntoutuskeskus.fi) löydät lisää tietoa!

### KesäMäsä ja Maailman MS-päivä:

- **Esteetön KesäMäsä tapahtuma** lähestyy siis jälleen.

Ajankohta on **21.5. klo 12–17** ja tanssit klo **18–22** paikkana Lahden satama. Tervetuloa jutustelemaan sekä tapaamaan tuttuja!

- Toimistollamme Sopenkorvenkadulla on KesäMäsää koskeva palaveri tiistaina **3.5. klo 10.00** jolloin suunnittelemme tarkemmin tehtävien jakoa ym. Henkilöitä tarvitaan mm. kahvin keittoon, makkaran paistoon, arpojen myyntiin, esitteiden jakoon, telttojen pystyttämiseen/purkamiseen ja tanssilippujen myyntiin. Jokainen asiasta kiinnostunut tervetuloa toimistollemme toukokuun alussa.

Päivä on pitkä ja siksi on tärkeää, että saamme vaihtohenkilöitä eri tehtäviin. Tunninkin mukanaolo on kullan arvoinen meille kaikille. Kukin voi osallistua omien voimiensa mukaan. Tai tule muuten vaan katselemaan päivän kulkua.

Jos et pääse tähän palaveriin ja olet kuitenkin kiinnostunut tulemaan avuksi vaikka vain pieneksi hetkeksi, soita Ullalle ja kysy lisää.

*Lisätietoja: Ulla puh. 040 774 3941*

KesäMäsän yhteydessä järjestettäviin arpajaisiin tarvitaan myös palkintoja. Palkinnoiksi kelpaavat kaikenlaiset pienetkin tavarat ja hyödykkeet. Joten jokainen innokas ja kynnelle kykenevä auttamisenhaluinen henkilö voi ystävällisesti auttaa yhdistystämme ja ottaa osaa palkintojen tekemiselle, keräämiselle ja lahjoittamiselle.

- KesäMäsää varten lahjoitettavia arpajaispalkintoja otetaan vastaan toimistolamme keskiviikkona **11.5. klo 10–14.00**

### **Maailman MS-päivä. Tänä vuonna vietetään Maailman MS-päivää 25.5.**

Tervetuloa Lahden torille keskiviikkona **25.5.2011 klo 15–18.00**  
paikalla Miesten sekä Nastolan kerholaisia.

Me Päijät-Hämeessä otamme pienen aavistuslähdön ja jaamme MS-päivän tietolehtisiä jo KesäMäSä:n yhteydessä. Maailman MS-päivää vietetään vuosittain ja se näkyy ja kuuluu eri paikkakunnilla erilaisina tempauksina.

#### **Muut asiat:**

Vuoden 2011 uudet Harnes ja MS esitteet ovat yhdistyksen toimistolla, niitä saa sieltä tarvittaessa. Olemme vieneet niitä PHKS neurologian poliklinikalle sekä terveyskeskuksiin. Ota yhteys jos haluat viedä oman kuntasi terveyskeskukseen niitä.

On erittäin tärkeää että olemme näkyvissä joka kunnassa missä meillä on jäseniä.

- Muistakaa myös seurata kotisivujamme ja sieltä löytyvää ajankohtaista lisätietoa monista eri asioista. Sivut löytyvät osoitteesta:

***<http://www.phms-yhdistys.net>***

Sivuilta löytyvät mm. kaikki jäsenkirjeet (myös viime vuoden) sähköisessä muodossa, sekä muita asiakirjoja ja linkkejä tai tietopaketteja eri tapahtumiin ja tilaisuuksiin. Mikäli esim. tässä kirjeessä ilmoitettuihin päivämääriin, kellonaikoihin tms. tulee muutoksia, niin ne päivitetään reaaliajassa kotisivuillemme. Joten sieltä löytyy aina uusin ja ajan tasalla oleva tieto asiasta kuin asiasta jotka koskevat yhdistystämme. Sivuilta löytyy myös ns. sähköinen lomake jolla voit päivittää omat osoitetietosi ja muuttuneet puhelinnumerosi ajan tasalle.

Mikäli teitä jäseniä kiinnostaa toimia yhdistyksen hommissa ottakaa yhteys rohkeasti:

Heli Kukkoseen p 044-269 7725 tai s.posti:helikukkonen@gmail.com.

Olen toimistolla ma tai pe klo 9-13.00. Pirauta kuitenkin ennen tuloasi että olen paikalla.

Muutenkin voi noina päivinä poiketa toimistolla vaikka rupattelemassa, kahvittelemassa.

Ilmoitelkaa jos haluatte jäseniltoihin jotain tiettyä ohjelmaa, esim. tuote-esittelyä niin yritämme järjestää. Kaikki apu on tervetullutta ja otetaan vastaan iloisin mielin.

Rohkeasti vaan yhteyttä!

**Kerhot:**

- Eri kerhojen kokoontumisajat ja -paikat, sekä kerhojen vetäjät yhteystietoineen löytyvät ohesta. Lisää innokkaita jäseniä kaivataan mukaan kerhojen toimintaan ja niiden toiminnan kehittämiseen tuomalla rohkeasti esiin omia ajatuksiaan ja ideoitaan. Joten kaikki aktiivisesti joukolla mukaan kerhotoimintaan viihtymään rupattelun ja kahvittelun merkeissä.

- **Asikkalan MS-kerho** (*Pirkko Kotiniitty p. 040-779 6048 e-mail:pirkko.kotiniitty@pp.ine.fi*)

Kokoontuu: Palvelukeskus Oltermanni, Terveystie 1 C, Asikkala.

Asikkalan Ms-kerho kokoontuu pääsääntöisin kerran kuukaudessa lukuun ottamatta kesäaikaa. Kerhossamme keskustellaan vapaamuotoisesti sillä hetkellä esiin nousevista asioista. Kerhon vetäjä tiedottaa kerholaisille MS-tautiin liittyvistä uusista asioista. Yritämme saada mahdollisimman moni kerholainen mukaan tapaamisiin. Tapaamisista ilmoitamme Päijät-Häme lehdessä, jotta uudetkin jäsenet osaisivat tulla tapaamisiin ja he ovat tervetulleita mukaan.

- **Heinolan MS-Oma-apu-kerho** (*Irma Hartikainen p. 040-075 4467*)

Kokoontuu: Niemelän Palvelutalossa.

Kokoontuu jokaisen kuukauden ensimmäinen torstai Niemelän palvelutalolla klo 15.30. Aihe on aina vapaa, keskustelemme mitä kuuluu ja kuuntelemme toistemme kokemuksia ja koska olemme melkein kaikki ”mummoja”, niin lastenlapset ovat melko usein puheenaiheena. Sairauksista myös keskustellaan ja jokainen kertoo omista kokemuksistaan jos niin haluaa. Olen mm. itse saanut useita vinkkejä miten selviytyä päivän askareista näiden keskustelujen ansiosta. Toivotamme kaikki tervetulleiksi kerhoomme, uusia aina tarvitaan tervetuloa.

- **Hollolan MS-kerho** (*Helena Pekonniemi p. 03-730 3014 ja Anssi Matoniemi p. 040-832 0004*)

Kokoontuu: Palvelutalo Huilissa, Terveystie 25, Hollola.

Hollolan MS-kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina Palvelutalo Huilissa. Kerhossa rupatellaan ajankohtaisista asioista, niitä näitä tai yritämme pysyä jossakin teemassa. Uudet jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita mukaan tutustumaan ja tapaamaan muita jäseniä.

Rupattelun ohessa nautimme tietysti kahvia ja pullaa...

Kerhon vetäjinä Helena ja Anssi.

- **Nastolan MinäSinä-kerho** (*Heli Kukkonen p. 040-849 4682*)

Kokoontuu: Nastolan Kunnantalolla, Pekkalanatie 5, Nastola.

Kerho kokoontuu joka kk. ensimmäinen torstai kesää lukuun ottamatta, jolloin lomaillemme.

Kerhossa on ollut aktiivisia jäseniä 6-10. Pidämme kokoontumiset Nastolan kunnantalon kahviossa. Paikka on kuntalaisille ilmainen, kahvitukset hoidamme itse. Illan keskustelun aiheet ovat vapaamuotoisia ja sana on kaikille vapaa. Jatkamme myös vierailuja muihin kerhoihin ja paljon muuta mukavaa yhdessäoloa.

• **Harnes vertaistukiryhmä** (*Soile Helenius p. 03-777 1580*)

Kokoontuu: Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti.

Harnes kerho kokoontuu säännöllisesti Ravintola Wanhassa Herrassa. Kerhon toiminta on hyvin aktiivista, kiitos jäsenten. Kerhossa keskitytään nimensä mukaisesti harvinaisten neurologisten sairauksien kanssa elävien ihmisten yhteisiin tapaamisiin kaiken mukavan merkeissä. Teemme erilaisia retkiä, käymme syömässä, keskustelemme ja teemme paljon muuta yhteistä voimtimme ja kuntomme sallimissa rajoissa. Tervetuloa mukaan yhteiseen toimintaan.

• **Miesten kerho** (*Harri Jokinen p. 050-546 9603*)

Kokoontuu: Yhdistyksen toimistolla, Sopenkorvenkatu 15 B, Lahti.

Nimensä mukaisesti kerhossa kokoontuu MS:n tai Harnoksen kanssa elävät yhdistyksemme miesjäsenet. Kerho kokoontuu erilaisten keskustelujen merkeissä toimistomme tiloissa Sopenkorvessa. Tule rohkeasti mukaan tarinomaan ja jakamaan kokemuksia.

• **Omaisten kerho** (Heikki Kauppi e-mail:heikki.kauppi@phnet.fi)

Kokoontuu: Yhdistyksen toimistolla, Sopenkorvenkatu 15 B, Lahti.

Omaisten kerho kokoontuu kerran kuukaudessa joka kuukauden viimeinen maanantai. Osanottajia on ollut 4-10 henkeä. Uudet omaiset tervetuloa mukaan yhteisiin keskusteluhetkiin ja myös ideoimaan uusia muotoja viettää aikaa yhdessä.

• **Nuorten kerho Nuora** (*Taru Leskinen p.040-720 4958 e-mail:*

*taru.leskinen@phnet.fi*)

Kokoontuu: Yhdistyksen toimistolla, Sopenkorvenkatu 15 B, Lahti.

Kokoontuu tarvittaessa yhdistyksen toimistolla Sopenkorvessa. Ota rohkeasti yhteys soittamalla tai sähköpostilla Taruun, jos haluat tulla mukaan. Ikä ei ole esteenä, kaikki jotka tuntevat itsensä nuoreksi ovat tervetulleita mukaan ja tuomaan uusia ideoita miten voidaan viettää jatkossakin aikaa yhdessä.

• **Kässä kerho** (*Tuija Aittakallio p. 040-720 9083*)

Kokoontuu: Yhdistyksen toimistolla, Sopenkorvenkatu 15 B, Lahti.

Kerhon tarkoituksena on kokoontua ”vanhan ajan ompeluseurojen” – malliin, kahvin, seurustelun (vertaistuen) ja kädentaitojen äärellä samanhenkisten ihmisten kanssa. Käsityö- tai sairauspakkoa ei ole, siis omaisetkin mukaan! Jos kiinnostaa tai on kysyttävää, niin soita rohkeasti Tuijalle.

Lisäksi haluan kiittää Siilahden Ismoa hyvästä työstä sihteerinä. Näillä asiakirja malleilla on hyvä jatkaa hommia, kiitos myös yhdistyksen nettisivujen päivityksistä.

Jaksamista sekä onnea työelämän pariin!

Hyvää ja lämmintä kesää kaikille näin runon muodossa (kopioitu netistä).

Toukokuu toi tullessaan kesän,  
lintu rakensi keväällä pesän.  
Kesällä voi mansikoita poimia  
ja syksyä varten kerätä voimia.  
Kesällä voi jäätelöä syödä  
ja palloa pesäpallomailalla lyödä.  
Kesällä voivat lapset lelulehtiä selata  
ja ulkona ulkopelejä pelata.  
Nauttikaa kesästä,  
hyttyset ovat tulleet pois pesästä!

### **Seuraava jäsenkirje 3/2011 ilmestyy elokuussa.**

Kaunis kiitos lipasvahdeille jotka jaksoivat istua lippaan takana tänäkin vuonna.

Ystävällisin terveisin:

Päijät-Hämeen MS-yhdistys ry

Heli Kukkonen (p. 044-269 7725 ), e-mail:[helikukkonen@gmail.com](mailto:helikukkonen@gmail.com))