



## Tässä tiedotteessa mm.

- Mesa-illat jatkuvat huhtikuun loppun saakka, aiheina kirjoittaminen terapiana ja Waraslähtö Wappuun
- Kevätristeily jälleen toukokuussa – ilmoittaudu nyt mukaan!
- Kesälläkin tapahtuu: kesäjuhla Hevossalmessa 11.6., kesäkahvit kerhohuoneella heinä- ja elokuussa
- Yhdistys jakoi tunnustusta kantaville voimilleen
- Jos hoitotarvikkeiden saanti askarruttaa mieltäsi, tule infotilaisuuteen
- Liisa Ihmemaassa tarjolla baletin ystäville
- Hevospäivä Tuomarinkylän kartanossa
- Uutta! Kaksi koneompeluiltaa huhti-toukokuun vaihteessa Arabian kerhohuoneella
- Tanssista ja kehotietoisuudesta viiden kerran työpaja

## Kevään Mesa-iltojen ohjelma

Mesa-ilta on neuroyhdistyksen perinteinen kuukausittainen ohjelmallinen jäsenilta. Mesa-illat pidetään Töölön palvelukeskuksessa, Töölönkatu 33, Helsinki. Helmi-huhtikuun Mesa-iltojen päivämäärät ja ohjelmat löydät alta tästä jutusta. Kellonaika on aina 18.00–20.00. Etukäteisilmoittautuminen on välttämätöntä tarjoilujen vuoksi. Lisätiedot ja ilmoittautumiset järjestösihteerille Piiu, [sihteerit@ms-helsinki.fi](mailto:sihteerit@ms-helsinki.fi), 040 751 4244.

Maaliskuussa ke 18.3. Mesa-illan aihepiirinä on kirjoittaminen. Kirjallisuusterapiaohjaaja Reija Suntio kertoo kirjoittamisen terapeuttisesta vaikutuksesta. Yhdistyksemme jäsen Marja-Terttu Soppela kertoo omasta kirjoittamisprojektistaan, joka huipentui loppusyksystä kirjan Aikamatka peiliin julkaisemiseen.

Vuoden rennoin Mesa-ilta on ke 22.4. pidettävä perinteinen kevätpuolen loppuhuipennus Waraslähtö Wappuun.

## Toukokuussa Tallinnaan

Helatorstai 21.5. on tänä vuonna ajankohtana yhdistyksen jokakeväiselle Tallinnan risteilylle. Meillä on laivalla oma tila molempiin suuntiin ja paluumatkalla buffet-päivällinen. Laiva viipty neljä tuntia Tallinnan satamassa.

Tarkemmat ohjeet ja ilmoittautuminen neuroyhdistyksen kotisivulla osoitteessa [uusimaa.neuroliitto.fi/kevatristeily](https://uusimaa.neuroliitto.fi/kevatristeily). Ilmoittaudu äkkiä – paikat täyttyvät yleensä nopeasti!



Kevätristeily Tallinnaan  
toukokuussa



## Kesälläkin tapahtuu

Ihan täysin ei yhdistyksen toiminta pysähdy kesälläkään.

Kesäjuhla kerää taas toivottavasti ison porukan nauttimaan kesäisestä iltapäivästä, pöydän antimista, toistensa seurasta ja jopa saunomisesta ja uimisesta. Juhla on tuttuun tapaan Hevossalmen lomakylässä, Vuorilahdentie 5, Helsinki Ajankohta on to 11.6. klo 14-20. Ei ennakkoilmoittautumista.

Yhdistys tarjoaa perinteisesti kesäkahvit heinä- ja elokuussa yhdistyksen muun toiminnan ollessa hiljaisimmillaan. Ajankohdat julkaistaan Avain-lehden Yhdistyksissä tapahtuu -palstalla. Paikka on kerhuhuone, Arabiankatu 17, Helsinki. Eikä kesäkahveillekaan tarvitse ilmoittautua ennakoon.



## Kiitos Juha, Eeva ja Birgitta!

Neuroyhdistyksen toiminnan kantava voima on se pieni osa jäsenkunnasta, joka vuodesta toiseen ahertaa pyyteettömästi erilaisissa vapaaehtoistehtävissä. Heidän arvokkaan panoksensa huomioimiseksi yhdistyksen hallitus päätti vuonna 2018 alkaa jakaa erityistä vuosittaista tunnustuspalkintoa.

Vuoden 2019 tunnustuspalkinnon saajat olivat Juha Maljanen, Eeva Meriläinen ja Birgitta von Nandelstadh.

Juha on toiminut vuodesta 2005 lähtien English Conversation Clubin, Eeva vuodesta 2006 lähtien Hyvinkään Extra-kerhon ja Birgitta 2010-luvun alkuvuosista lähtien Sampo-kerhon vetäjänä.

## Saatko tarvitsemasi katetrit tai muut hoitotarvikkeet?

Coloplast ja potilaan oikeuksiin erikoistunut lakimies Jukka Kumpuvuori järjestävät Helsingissä 2.3. ja 10.3. tilaisuudet, joissa keskustellaan ja jaetaan tietoa katetrointiin liittyvistä kysymyksistä, kuten oikeanlaisen katetrin valinnasta, käyttäjien oikeuksista katetreihiin ja virtsatietulehdusten välttämisestä.

Lisätietoja tilaisuuksista saat järjestösihteeri Piilulta, [sihteeri@ms-helsinki.fi](mailto:sihteeri@ms-helsinki.fi), 040 751 4244.

## Tee tilaa sinulle tärkeille asioille

MERCK



Lähipiirisi on kuin laajennettu perhe, jonka voit itse koota. Vaikka asuisit yksin, ympärilläsi on yleensä ihmisiä, jotka sekä voivat, että haluavat auttaa. Uskalla kertoa läheisillesi miten he voivat tukea sinua ja miksi he ovat sinulle tärkeitä.

Lisää asiaa elämästä MS-taudin kanssa osoitteessa: [www.minultasinulle.fi](http://www.minultasinulle.fi)

Merck Oy | Keilaranta 6 | 02150 Espoo

F1/NONNI/0120/0004



## Lisää polkulaitteita tarjolla

Neuroyhdistys on hankkimassa nykyisten viiden polkulaitteen lisäksi viisi uutta laitetta. Jatkossa on jäsenten lainattavissa sitten kymmenen laitetta. Polkulaitteen laina-aika on kuusi kuukautta.

Viime vuoden jäsentiedotteiden kyselyissä moni jäsen ilmoittautui halukkaaksi lainaamaan laitteen. Syksyllä arvoimme heidät jonoon ja sen jälkeen kiinnostuksensa ilmoittaneet on lisätty jonoon. Nyt jonon kärjessä olevat kymmenen jäsentä saavat laitteen käyttöönsä maaliskuuhuhtikuun vaihteessa ja heille ilmoitetaan siitä hyvissä ajoin.

Jos polkulaitteen lainaaminen kiinnostaa sinua, voit ilmoittautua jonoon tämän [linkin](#) kautta.

Arvioitu jonotusaika on tällä hetkellä noin vuosi.

Tiedustelut Sinikka Skyttä, [sinttu.skytta@gmail.com](mailto:sinttu.skytta@gmail.com), 050 372 5329, tai järjestösihteeri Pia-Stina Repo, 040 751 4244.

## Liisa Ihmemaassa

Loppukevästä jäsenet voivat nauttia klassisesta baletista kauneimmillaan: ihastuttavaa musiikkia ja satukirjan sivuille vievä lavastus ja puvustus. Liisa Ihmemaassa on baletti, joka lumooa kaikenikäiset katsojansa. Jorma Elon koreografiassa näyttämön valtaavat värikkäät satuhahmot Lewis Carrollin kirjoista Liisa Ihmemaassa ja Liisan seikkailut peilimaailmassa.

Neuroyhdistys on hankkinut lippuja kahteen näytökseen, 13.5 klo 19 ja 28.5 klo 19. Yhdistys perii lipuista jäseniltä 25 € ja avustajilta 15 €.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset järjestösihteeri Piiulle, [sihteeri@ms-helsinki.fi](mailto:sihteeri@ms-helsinki.fi), 040 751 4244, viimeistään pe 6.3. Toimi nopeasti - lippuja on rajoitetusti tarjolla!



## Hevospäivä maaliskuussa

Heppakerho Keppikaakit järjestää alkukevään hevospäivän la 21.3. Kaikki neuroyhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita perheineen. Päivä alkaa kokoontumisella klo 13 Tuomarinkylän kartanon rakennusten edessä.

Hevospäivän emäntä on ratsastusterapiaan perehtynyt Sonja Hartikainen. Hän vie porukan talleille ja mm. esittelee karvaiset työkaverinsa Pullan ja Fanin.

Osallistujamäärästä riippuen saatetaan jakautua kahteen ryhmään, niin että toisen ollessa talleilla toinen voi tutustua kartanorakennuksilla oleviin puoteihin, kartanon puistoon ja taidegalleriaan. Kartanossa on mahdollista myös lounastaa ja kahvitella.

Sään mukainen vaatetus, kumisaappaat ovat aina hyvä vaihtoehto, lämmintä päälle :)

Tapahtuma on maksuton. Lisätiedot ja ilmoittautumiset järjestösihteeri Piiu, [sihteeri@ms-helsinki.fi](mailto:sihteeri@ms-helsinki.fi), 040 751 4244.

## Onko takistasi vetoketju rikki?



Pitäisikö lempimekkoasi kaventaa tai laaventaa? Ovatko viime alesta ostamasi housut vieläkin lyhentämättä? Vai onko kaapissasi kangas, josta haluaisit ommella jotakin mukavaa? Haaveissa uudet verhot?

Huhti-toukokuun vaihteessa järjestetään kaksi koneompeluiltaa Arabian kerhohuoneella. Koneet löytyvät valmiina, tarvitset vain lankaa ja

ommeltavaa (ja mahdollisesti sen vaihtovetoketjun). Tule mukaan maanantaina 27.4. klo 16.30-20.00 ja/tai keskiviikkona 6.5. klo 16.30-20.00. Ohjaajana toimii Kirsi Piironen, lisätietoja [kirsikka1981@hotmail.com](mailto:kirsikka1981@hotmail.com).

## Tanssi ja kehotietoisuus

Tanssitaiteilija Sini Siipola ja erikoisfysioterapeutti Juliana Kanstrén ohjaavat neuroyhdistyksen jäsenille viisi kertaa kokoontuvan työpajan keskiviikkoisin 11.3.-8.4.2020 klo 18:15-19:15.

Työpaja pidetään Aammattikorkeakoulu Arcadassa, Jan-Magnus Janssonin aukio 1, Helsinki. Viiden työpajan kokonaisuus maksaa 60€.

Yhdistyksen liikuntasivuilla osoitteessa [uusimaa.neuroliitto.fi/tanssi-ja-kehotietoisuus](https://uusimaa.neuroliitto.fi/tanssi-ja-kehotietoisuus) on tarkempi kuvaus työpajasta ja ilmoittautumisohjeet Lisätietoa työpajojen sisällöstä Siniltä, 040 9655 489 ja käytännön järjestelyistä järjestösihteeri Piiulta [sihteeri@ms-helsinki.fi](mailto:sihteeri@ms-helsinki.fi), 040 751 4244.

Tervetuloa tanssimaan!

## Kokouskutsu

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry:n jäsenet kutsutaan sääntömääräiseen kevätkokoukseen ma 23.3. klo 18 Töölön palvelukeskukseen, Töölönkatu 33, Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset asiat.

## Möteskallelse

Medlemmarna i Helsingfors och Nylands neuroförening rf. kallas till det stadgeenliga vårmötet måndagen den 23 mars, kl 18 på Tölö servicecentral, Tölögatan 33, Helsingfors. På mötet behandlas de ärenden som stipuleras i stadgarna.

## Unelmasta tavoitteeksi

Sanofi Genzyme järjestää kevään aikana kolmen tilaisuuden kokonaisuuden, jossa annetaan työkaluja omien unelmien saavuttamiseen, arvojen päivittämiseen ja voimavarojen löytämiseen. Tilaisuudet ovat jatkoa viime vuoden Arkea ja Unelmia -tilaisuudelle, mutta mukaan voi tulla tässäkin vaiheessa.

Kaikki tilaisuudet on katsottavissa etänä ja myöhemmin tallenteena. Tarkempaa tietoa huhtikuun jäsenkirjeessä.



## Hyvää kevättä!

Seuraava jäsentiedote ilmestyy elokuussa.

Sitä odotellessa seuraa kotisivuamme [uusimaa.neuroliitto.fi](http://uusimaa.neuroliitto.fi), [Facebook-sivuaamme](#) ja Avain-lehden Yhdistyksissä tapahtuu -palstaa.

Yhdistyksen järjestösihteerin Piiu Revon tavoitat sähköpostitse [sihteeri@ms-helsinki.fi](mailto:sihteeri@ms-helsinki.fi) ja puhelimitse 040 751 4244 (varmimmin ti 12–16, ke 12–16 ja to 10–12).

Puheenjohtaja Petri Aaltion yhteystiedot ovat [petri.aaltio@gmail.com](mailto:petri.aaltio@gmail.com) ja 040 751 6575.

Joku meistä toivoo, että se kunnan vanhan ajan luminen talvi vielä tulisi tänäkin vuonna, toinen taas on ihan tyytyväinen ainakin tällä hetkellä vallitsevaan "mustaan" maahan. Tuli lumi tai ei, yhdistys toivottaa kaikille jäsenilleen ja muille ystävilleen oikein hyvää loppupalvea, kevättä ja kesää!

