



Koronan tahdissa, päivä kerrallaan

Kesän kääntyessä syksyksi on toiminta yhdistyksessä alkamassa, mutta melko poikkeuksellisissa olosuhteissa. Koronavirustilanne ja sen kehittyminen määrää viime kädessä tahdin ja yhdistyksen toiminnan sopeuttamista siihen ohjaavat viranomaisten määräykset ja suositukset. Ja jos nämä määräykset ja suositukset jättävät jossakin kohdin tulkinnanvaraa, toimimme riskiryhmäläisten potlasjärjestönä aina varovaisemman vaihtoehdon mukaan.

Tässäkin tilanteessa yhdistyksen toimintaa pyritään jatkamaan näissä puitteissa niin normaalina kuin se vain on mahdollista. Jäsenkunta on osoittanut kokevansa yhdistyksen toiminnat tarpeellisiksi ja pyrimme vastaamaan siihen huutoon. Koronan takia syksyn ohjelma on kuitenkin "karsittu" versio siitä, mihin on totuttu. Lisäksi tilanne elää koko ajan. Seuraa siksi kotisivuamme uusimaa.neuroliitto.fi, jossa pyrimme kertomaan ajantasaisen tiedon mahdollisista muutoksista.

Alla tarkemmin seuraavista asioista:

- Kerhojen kokoontumiskäytännöt vaihtelevat kerhoittain
- Liikuntaryhmienkin kohdalla joudutaan sopeutumaan tilanteeseen. Toivotaan, että siitä huolimatta mahdollisimman moni löytää syksyn tarjonnasta itselleen sopivan ryhmän
- Syksyn tapahtumatarjonta rajoittuu näillä näkymin Mesa-iltoihin ja joulujuhlaan
- Koronan takia lykkääntynyt kevätkokous pidetään to 10.9. klo 18.00. Paikka on vielä auki ja se ilmoitetaan yhdistyksen kotisivulla uusimaa.neuroliitto.fi/10-9-kevatkokous-klo-18-00 viimeistään ti 8.9.

Tsemppiä kaikille!

Kerhot kokoontuvat harkiten tilanteen mukaan

Kerhonvetäjät tekevät harkintansa mukaan kerholaisia kuultuaan päätökset siitä, kokoontuvatko kerhot, ja ohjeistavat kerholaiset mahdollisista rajoituksista (esim. maskin käyttö). Ohjenuorana heillä luonnollisesti ovat viranomaisten antamat määräykset ja suositukset.

Kunkin kerhon osalta varmimmin tiedon kokoontumisista saa kerhonvetäjältä. Heidän yhteystietonsa ovat kerhosivuilla osoitteessa uusimaa.neuroliitto.fi/kerhot. Pyrimme myös päivittämään tiedot kerhojen kokoontumistiedot kerhosivuille, mutta tilanteen eläessä ajantasaisen tiedon saa varmimmin kerhonvetäjältä.

Vertaisryhmä Sipooseen?

Perustettaisiinko Sipooseen uusi vertaisryhmä MS- tai harvinaista sairautta sairastaville? Tule mukaan keskustelemaan vertaisryhmän tarpeellisuudesta ja ehkä jo ideoimaan sen toimintaa ke 2.9. klo 17.30 - 19.00 Söderkullan kirjastoon, Amiraalintie 2. Kahvitarjoilu.

Kyselyt ja ilmoittautumiset yhdistyksen kerhovastaavalle, Satu Toivolalle, **saaga-3@hotmail.com** tai yhdistyksen järjestösihteerille Minnalle, **sihteeri@ms-helsinki.fi**, puh. 040 751 422.

Ilmoittautudu viimeistään ma 31.8., jotta tiedämme toteutuuko tapaaminen!



Syksyn Mesa-illat ja joulujuhla

Syyskuussa ke 16.9. klo 18-20 Mesa-illan aiheena on kirjoittaminen. Kirjallisuusterapiaohjaaja Reija Suntio kertoo kirjoittamisen terapeuttisesta vaikutuksesta. Yhdistyksemme jäsen Marja-Terttu Soppela kertoo omasta kirjoittamisprojektistaan, joka huipentui kirjan Aikamatka peiliin julkaisemiseen. Ilmoittautuminen on ehdottoman välttämätöntä. Tarkemmat ohjeet yhdistyksen kotisivulla osoitteessa **uusimaa.neuroliitto.fi/16-9-mesa-kirjoittaminen-terapia**.

Lokakuussa ke 21.10. emme järjestä Mesa-iltaa, koska samana päivänä on Sanofi Genzymen Unelmasta tavoitteeksi -webinaari, jossa on tarjolla mm. Juha Multasen luento aiheesta "Mikä on omahoidon merkitys?" Tarkemmat tiedot tilaisuudesta Sanofi Genzymen kotisivulla osoitteessa **msopas.fi/tavoite2020**. Huomaa, että tähänkin tilaisuuteen on pakollinen ilmoittautuminen.

Marraskuun Mesa-illan ke 18.11. alustava aihe on ensiapu. Joulukuussa pidettävän yhdistyksen perinteisen joulujuhlan alustava päivä on ke 9.12. Vahvistukset siitä, pidetäänkö tilaisuudet ja missä ja milloin, julkaistaan lähempänä kyseisiä ajankohtia kotisivullamme **uusimaa.neuroliitto.fi/tapahtumat**.



Klikkaa palveluihin!



MASKUN NEUROLOGINEN
KUNTOUTUSKESKUS



Erityinen tuntemus MS-taudista
ja harvinaisista neurologisista sairauksista

Tutustu monipuolisiin palveluihimme.

Liikuntaryhmät järjestetään mahdollisuuksien mukaan

Liikunta on tärkeää korona-aikanakin. Yhdistys pyrkii kuten aina tarjoamaan jäsenilleen monipuolisen valikoiman liikuntavuoroja Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla. Koronasta johtuvat rajoitukset aiheuttavat kuitenkin muutoksia moneen ryhmään: ne saatetaan pitää etänä tai joudutaan peruuttamaan kokonaan ainakin joksikin aikaa.

Ryhmäkohtaiset tämän hetken tiedot ovat liikuntasivuilla **uusimaa.neuroliitto.fi/liikunta**. Ilmoittautuminen ryhmään tapahtuu sivulla annettujen ilmoittautumisohjeiden mukaisesti, ei siis puhelimitse tai sähköpostitse järjestösihteerille.



Stiftelsen Tre Smeder

Neuroyhdistys saa tukea toimintaansa Stiftelsen Tre Smeder -säätiöltä.

Tanssi on monipuolista

Neurologisesti sairastaville sovellettu Pilates-tanssi sopii kaiken tasoisille liikkujille, sekä miehille että naisille.

Tanssin on tutkittu auttavan vähentämään stressiä, lisäämään hyvinolon hormonin serotoniinin tuotantoa ja kohentavan mielialaa. Tanssi auttaa myös kehittämään uusia hermoyhteyksiä etenkin alueilla, jotka osallistuvat pitkäaikaiseen muistiin, toimeenpanotoimintaan, alueelliseen ja visuaaliseen tunnistamiseen. Tanssi voi myös parantaa päätöksentekokykyä. Tämän lisäksi kehittyvät mm. tasapaino, koordinaatio ja kehotietoisuus.

Tiistaisin tanssimme Kampin liikuntakeskuksessa klo 15-16.

Ohjaajamme Hanna Vilander (kuvassa) on Suomen Tanssikuntoutus ry:stä ja hän osaa ottaa huomioon neurologisten sairauksien haasteet sekä huomioi erityistarpeet ohjauksessaan.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen ryhmän kotisivulla uusimaa.neuroliitto.fi/sovellettu-tanssi.



Kokouskutsu

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous on siirretty koronavirustilanteen vuoksi. Yhdistyksen jäsenet kutsutaan kokoukseen to 10.9. klo 18 Töölön palvelukeskukseen, Töölönkatu 33, Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset asiat. HUOM! Tieto mahdollisesta koronavirustilanteen aiheuttamasta kokouspaikan muutoksesta julkaistaan yhdistyksen kotisivulla uusimaa.neuroliitto.fi viimeistään ti 8.9.

Möteskallelse

Helsingfors och Nylands neuroförening rf:s stadgeenliga vårmöte har flyttats p.g.a. coronavirusläget. Föreningens medlemmar kallas till mötet torsdagen den 10 september, kl 18 på Tölö servicecentral, Tölögatan 33, Helsingfors. På mötet behandlas de ärenden som stipuleras i stadgarna. OBS! Information om en eventuell förflyttning av mötesplatsen förorsakad av coronavirusläget publiceras senast tisdagen den 8 september på föreningens hemsida uusimaa.neuroliitto.fi.

Syysretki Skatan tilalle



Skatan tila on Vuosaassa ja retki tehdään to 10.9. klo 13.30 - 17. Tutustumme tilaan ja nautimme sitä ympäröivästä kauniista luonnosta, syömmme meille tarjottavaa evästä kodassa ja pelaamme mölkkyä. Retki sopii myös pyörätuolilla liikkujille.

Retken vetäjänä on Helsingin diakonia-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi opiskeleva

Saara Vuorenkoski. Tämä retki on osa Saaran harjoittelua Sininauhaliiton Vihreä Veräjä -hankkeessa, jossa pyritään kehittämään luontolähtöisiä hyvinvointipalveluita ja kuntoutusta erilaisille asiakasryhmille.

Osoite on Uutelantie 30, Helsinki. Tilalle pääsee Vuosaaren metroasemalta bussilla 819.

Sitovat ilmoittautumiset 3.9. mennessä sähköpostilla saara.vuorenkoski@student.diak.fi. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, mikäli sinulla tai avustajallasi on erikoisruokavalio. Mukaan mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä 10 jäsentä avustajineen. Mikäli olet ilmoittautunut ja sinulle tulee este, etkä pääse retkelle, ilmoita peruutuksesta välittömästi Saaralle, niin voimme tarjota paikan jollekin toiselle.

Tiedustelut ja yhteydenotot Saaralle mieluiten sähköpostilla. Saaran puhelinnumero on 045 670 4224.

Omatoiminen kuntosaliryhmä

Neuroyhdistys tarjoaa Uudenmaan epilepsiyhdistyksen kanssa edullisen mahdollisuuden harjoitella Ruoholahden Easyfit-kuntosalilla syyskaudella 2020. Yhdistys tukee harjoittelua 50 prosentilla, joten kuukausimaksu on vain 15 euroa. Kuntosalin liittymismaksua ei peritä osallistujilta.

Kuntosaliryhmä kokoontuu syyskuusta alkaen lauantaisin (aloituspäivä ja kellonaika tulevat ryhmän sivulle uusimaa.neuroliitto.fi/kuntosaliryhma-omatoiminen-helsinki-easyfit). Harjoittelu on omatoimista, mutta tarvittaessa epilepsiyhdistyksen liikuntavastaava opastaa ja neuvoo alkuun. Kuukausimaksu mahdollistaa myös Ruoholahden Easyfit-kuntosalin käytön vapaasti muina aikoina.

Ryhmän ensimmäinen kokoontuminen on ilmainen, ja tutustumiskerran jälkeen voit vielä päättää, tuletko mukaan ryhmään. Ilmoittaudu siis mukaan tästä linkistä <https://forms.gle/7YPUmZmP3tyaC1DA9I>

Lisätietoja antaa Jarmo Lötjönen, jarmo.lotjonen@luukku.com, 050 372 1161.





Ryhmäfyysioterapia

Ryhmäfyysioterapian perimmäisenä tarkoituksena on ylläpitää ja parantaa osallistujien liikkumista ja toimintakykyä. Harjoitteet tehdään ilon kautta huomioiden kunkin voimavarat ja mahdolliset rajoitteet. Jos jokin liike ei sinulle käy, ryhmän ohjaaja pyrkii löytämään sopivan korvaavan liikkeen.

Ryhmäfyysioterapiassa korostuvat vertaistuki ja vuorovaikutus. Tsemppihenki on korkealla ja toisia kannustetaan tekemään parhaimpansa, kuitenkin omien voimien puitteissa. Juttua riittää harjoituksen lomassa ja naurua, huumoria ja ärräpäitäkin mahtuu mukaan. Ryppyotsaisuus on kaukana.

Lue lisää ryhmän sivulta uusimaa.neuroliitto.fi/ryhmafysioterapia ja ilmoittaudu rohkeasti mukaan!

Hyvää syksyä!

Seuraava paperinen jäsentiedote ilmestyy helmikuussa.

Sitä odotellessa seuraa kotisivuamme uusimaa.neuroliitto.fi, Facebook-sivuamme ja Avain-lehden Yhdistyksissä tapahtuu -palstaa. Varsinkin korona-aikana tieto muuttuu nopeasti!

Yhdistyksen järjestösihteeri Minna Ylösen tavoitat sähköpostitse sihteeri@ms-helsinki.fi ja puhelimitse 040 751 4244 (varmimmin ti-to 10–14).

Puheenjohtaja Petri Aaltion yhteystiedot ovat petri.aaltio@gmail.com ja 040 751 6575.

