



Laita jo nyt kalenteriin syksyn liikuntaleirit

NEUROLIIITTO JÄRJESTÄÄ ELO- JA SYYSKUUSSA liikuntaleirejä yhteistyössä paikallisten yhdistysten ja järjestöjen kanssa. Kurssit on tarkoitettu ensisijaisesti omatoimisesti liikkuville jäsenille.

9.8.–12.8. on tiedossa retkimelontaleiri Saimaalla. Leiri on kokoneemmille melojille, koska teemme pitempiä melontaretkiä. Majoitus on Lappeenrannassa Marjolassa ja yksi yö Guest House Viardossa.

14.8.–18.8. järjestetään ratsastus- ja melontaleiri Törmälän lomakeskuksessa, Rautalammilla. Leirit on tarkoitettu vähemmän ratsastaneille ja meloneille. Ratsastus tapahtuu issikoilla ja melonnassa on yksikkö ja kaksikkokajakkeja.

1.9.–3.9. järjestetään ammuttakurssi Nivalassa. Yöpyminen ja teoriaosuus tapahtuvat Vinnurvan leirikeskuksessa. Ammuntalajeina ilmapistooli, ilmakivääri, ampumasimulaattori sekä jousiammunta.

Löydät tarkemmat ohjelmat ja leirimaksut Neuroliiton nettisivuilta löytyvästä tapahtumakalenterista tapahtumat.neuroliitto.fi. Lisätietoja 2.5. alkaen myös liikunnan erikoissuunnittelijalta Riitta Samsténilta riitta.samsten@neuroliitto.fi.

Löydät tarkemmat ohjelmat ja leirimaksut Neuroliiton nettisivuilta löytyvästä tapahtumakalenterista tapahtumat.neuroliitto.fi. Lisätietoja 2.5. alkaen myös liikunnan erikoissuunnittelijalta Riitta Samsténilta riitta.samsten@neuroliitto.fi.

Tule tietopäiville Turkuun ja Kuhmoon!

NEUROLIIITTO JÄRJESTÄÄ TOUKOKUUSSA maksuttomat tietopäivät sekä Turussa että Kuhmossa. **Turun tilaisuus on 6.5. klo 10–16** Lounais-Suomen neuroyhdistyksen tiloissa osoitteessa Itäinen Pitkäkatu 68.

Tietopäivä on tarkoitettu MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastaville ja heidän läheisilleen. Tilaisuudessa asiantuntijat antavat tietoa ja neuvoja itsehoidon merkityksestä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Teemoina ovat esimerkiksi ravitsemus, kuntoutus ja uupuminen.

Ilmoittaudu viimeistään 21.4. Neuroliiton nettisivuilta löytyvän tapahtumakalenterin kautta.

Lisätietoja sosionomi Anna Hokkaselta: anna.hokkanen@neuroliitto.fi, 040 500 1657.

Kuhmon tietopäivät ovat 19.–20.5. Hyvinvointi Sammossa osoitteessa Väinämöinen 2. Päivillä annetaan ajankohtaista tietoa sairauden hoidosta, kuntoutuksesta ja arjen tukikeinoista. Tilaisuus on suunnattu MS- tai Parkinsonin tautia sairastaville ja heidän läheisilleen. Kauempaa tulevilla on mahdollisuus majoittua Hyvinvointi Sammossa, omavastuu hinta 20 €/hlö/vrk.

Ilmoittautumiset 19.4. mennessä: kuntoutuksuunnittelija Marjo Mäyrä, p. 040 5656204, marjo.mayra@neuroliitto.fi.

Vertaistapaaminen mitokondriotautila sairastaville

HELSINGISSÄ, VALKEASSA TALOSSA, järjestetään vertaistapaaminen mitokondriotautila sairastaville sekä heidän läheisilleen 9.–11.6. Ohjelmassa on muun muassa professori Anu Wartiovaaran luontokeskustelu, fysioterapeutin luento sekä vertaisryhmäkeskusteluja.

Vertaistapaaminen on suunnattu myös lapsiperheille. Lapset on mahdollista jättää lastenohjaajan valvontaan luento- ja keskustelujen ajaksi.

Tapaaminen on viimeinen osa Neuroliiton, Lihastautiliiton ja Kuuloliiton yhteistä Tietoa ja tukea mitokondriotautila sairastaville -projektia. Lisätietoja, ohjelma ja ilmoittautumislomake löytyvät Neuroliiton nettisivuilta löytyvästä tapahtumakalenterista tapahtumat.neuroliitto.fi.

Pärjätään töissä -ilta Rovaniemellä

MIETITKÖ, KUINKA NEUROLOGISEN SAIRAUDEN KANSSA selviää työelämässä? Minkälaisia järjestelyjä työpaikoilla voidaan tehdä, miten työhyönteiset suhtautuvat muutoksiin ja miten toiset pitävät huolta jaksamisestaan? Rovaniemellä järjestetään Pärjätään töissä -ilta **toukokuun 9. päivä kello 17–20**. Paikkana on ELO-kolo, Pohjolankatu 10 as 1.

Tilaisuudessa on mukana Neuroliiton työllisyyspalvelujen erikoissuunnittelija Marju Teinikivi. Ilmoittaudu viimeistään 24.4. Neuroliiton nettisivujen tapahtumakalenterin kautta.



Vielä ehdit hakea tuetuille lomille

NEUROLIIITON JÄSENIÖLLE ON TARJOLLA täksi vuodeksi tuettuja lomiam vielä elo- syys- ja lokakuulle. Lomilla voi rentoutua, tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia sekä saada uusia virikkeitä. Lomien omavastuuosuus on 20 €/hlö/vrk (alle 17 v. lapsilta ei omavastuuosuutta). Hakemus täytyy jättää viimeistään kolme kuukautta ennen loman alkua osoitteessa www.mtlh.fi.

Hakemuksen voi tilata myös postitse MTHL:n lomasihteeriltä, puh. 010 2193 460 tai Neuroliitosta, Sirpa Vuorenmaa-Hiltonilta, p. 0400 976 742, jolta voit pyytää tarvittaessa apua lomakkeen täyttämässä.

PAIKKA	AJANKOHTA 2017	MUUTA	HAKUPÄÄTTY
Kylpylähotelli Peurunka	28.8.–2.9.	aputarvitsevat aikuiset	28.5.2017
Hotelli Ylläsrinne	2.9.–7.9.	omatoimiset aikuiset	2.6.2017
Kylpyläh. Päiväkumpu, Karjalohja	15.10.–20.10.	omatoimiset aikuiset	15.7.2017



Toimin Neuroliiton sosionomina ja työpaikkani on Avokuntoutus Aksonissa Helsingissä. Neuvon sairastavia ja heidän läheisiään muun muassa sosiaaliturvaan, hakemuksiin ja kuntoutukseen liittyvissä asioissa sekä puhelimitse, sähköpostitse että kasvokkain. Järjestämme myös valtakunnallisia tietopäiviä. Yksi tärkein tavoite työssäni on ohjata asiakas oikeiden palvelujen äärelle – välillä konkreettisesti kädestä pitäen, välillä vain vinkaten oikeaan osoitteeseen. Mieliinpainuvimpia ovat ne hetket, joissa asiakas on keskustelun avulla pystynyt jäsentämään tilannettaan paremmin ja löytänyt oikean polun itselleen.

Anna Hokkanen, sosionomi





Maskussa liikutaan ja unelmoidaan!

MASKUSSA ON VAHVA OSAAMINEN fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi. Siksi olemme mukana myös juhlistamassa uuden Olympiakomitean koordinoimaa Liikkumisen unelmavuotta 2017, joka on osa Suomen sata-vuotisjuhlavuoden Suomi 100 -ohjelmaa.

Me kannustamme ja rohkaisemme tavoittelemaan liikunnallisia unelmia. Vuoden aikana järjestämme kuntoutujille yllätyksellistä, monipuolista ja mukavaa liikunnallista toimintaa.

Teemat vaihtelevat kuukausittain sisältäen hyötyliikuntaa, luonnossa liikkumista sekä luovaa ja elämyskäsittelyä liikuntaa. Kuntoutujilla on mahdollisuus

kokeilla muun muassa tanssia, sovellettuja olympialajeja, voimailua ja taitoilua, eri liikuntavälineitä, ammuntaa ja miekkailua. Hae sinäkin Maskuun ja tule ideoimaan ja kokeilemaan turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä!

OLEMME JULKAISSEET OPASVIDEOON, jossa autetaan Kelan harkinnanvaraisen moniammatillisen yksilökuntoutuksen hakemuksen täyttämiseksi. Vastaava opasvideo vaativan lääkinällisen yksilökuntoutuksen hakemuksen täyttämiseen on julkaistu jo aiemmin. Tutustu videoihin osoitteessa www.kuntoutuskeskus.fi!



Työskentelen Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa kuntoutussihteerinä. Olen usein se ensimmäinen kontakti kuntoutujan sen jälkeen, kun hänelle on myönnetty maksusitoumus. Katsoimme yhdessä sopivia ajankohtia kuntoutukseen. Neuvon myös kuntoutujia useasti jo siinä vaiheessa, kun he vasta miettivät kuntoutukseen hakeutumista. Erityisen kivoja tilanteita työssäni on, kun huomaan pystyväni olemaan kuntoutujille avuksi; korjaamaan muun muassa yli 65-vuotiaiden käsitystä siitä, etteivät he voi enää päästä kuntoutumaan. Olen voinut kertoa mahdollisuudesta hakea vaikkapa yksilöllistä harkinnanvaraista kuntoutusta.

Virve Koivisto, kuntoutussihteer

Avokuntoutus Aksoni

AVOKUNTOUTUS AKSONIN KURSSIT ON tarkoitettu MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastaville. Lue lisää kursseista ja hakutiedoista Aksonin nettisivuilta www.avokuntoutus.fi/kurssit.

Avomuotoiset kuntoutuskurssit (Kela)		
Paikkakunta	Aika 2017	Paikka
Kuopio (64256)	16.8.–13.12.	Spa Hotel Rauhanlahti
Rovaniemi (64258)	16.8.–13.12. klo 11–17	Lapin Kuntoutus Oy
Tampere (64254)	17.8.–14.12. klo 10–16	Avokuntoutus Aksoni
Helsinki (64249)	17.8.–14.12. klo 10–16	Avokuntoutus Aksoni

Sopeutumisvalmennuskurssit (omavastuu)			
Kurssi	Paikka	Aika 2017	Haku päättyy
Fatiikki	Turku, Ruisalon kylpylä	ma 29.5.–pe 2.6.	21.4.
Perhekurssi	Imatra, Imatran kylpylä	ma 12.6.–pe 16.6.	12.5.
Parikurssi	Kankaanpään kuntoutuskeskus	1. jakso: to 15.6.–su 18.6. 2. jakso: pe 18.8.–su 20.8.	12.5.
Luonto ja voimavarat	Mikkeli, Kyyhkylän kartano	to 24.8.–su 27.8.	23.6.
Miehestä mittaa	Varkaus, Kuntoranta	to 7.9.–su 10.9.	4.8.
Parikurssi	Peurunka, Laukaa	1. jakso 29.9.–1.10., 2. jakso 23.11.–26.11.	25.8.



AVOMUOTOISET KUNTOUTUSKURSSIT on tarkoitettu MS-tautia sairastaville ja niille haetaan Kelan lomakkeella KU132 tai KU102. Lisäksi tarvitset lääkärin B-lausunnon kuntoutustarpeesta. Lisätietoja: kuntoutussuunnittelija Annika Ingves p. 0400 231 898 tai annika.ingves@neuroliitto.fi.

TEEMA- JA SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSILLE voit hakeutua sähköisellä lomakkeella www.avokuntoutus.fi/hakeminen tai pyytämällä paperinen hakemus Tarja Toivaselta: tarja.toivanen@neuroliitto.fi tai Sanna Marjamäeltä p. 040 734 2782. Sopeutumisvalmennuskursseilla on yli 18-vuotiailta omavastuu 12€/vrk/hlö.

Avomuotoiset teemakurssit (maksuton)			
Kurssi	Paikka	Aika 2017	Haku päättyy
Läheisten voimavarat	Aksoni, Helsinki	ma 22.5., 19.6., 14.8., 18.9., 23.10.	21.4.
Tietoisena ja tarkkana	Nummela, Kaarikeskus	ma 21.8., 11.9., 2.10., 30.10, 20.11.	2.8.
Kehon ja mielen voimavarat	Hyvinkään fysioterapia	ti 22.8.–10.10.	4.8.
Liike lääkkeenä kipuun	Kuopio, Jooga- ja pilatesstudio Nina Massa	ke 6.9.–1.11.	11.8.
Fatiikki (kaksikielinen)	Vaasa	pe-su 15.9.–17.9. 2. jakso: la-su 10.11.–12.11.	11.8.
Kehon ja mielen voimavarat	Savonlinnan Casino	la-su 16.9.–17.9., seuranta la 11.11.	18.8.
Verkkokurssi "Avaimia työssä jaksamiseen"	1. tapaaminen Turku, Suvituuli, muuten verkossa	30.9.–1.10. verkkotaapaamiset to: 5.10. 23.11.	18.8.
Hyvän elämän eväät	Aksoni Helsinki	ke 4.10., 1.11., 29.11, 3.1., 31.1.2018.	8.9.