

KESÄTEATTERI 🎭

Tulevalle kesälle ollaan suunnittelemassa kesäteatteriretkeä. **Ideoita ja ehdotuksia hyvistä teattereista voi ilmoitella Joukolle p.040 578 3782 tai jouko.juvani@gmail.com** Retkestä tiedotetaan myöhemmin keväällä kotisivuilla ja facebookissa sekä sähköpostitse yhteystietonsa ilmoittaneille.

JOKILAAKSOJEN HARNES-VERTAISTUKIRYHMÄ

Jokilaaksojen harnes-vertaistukiryhmää kootaan uudelleen vuosien tauon jälkeen. Ensimmäinen tapaaminen pidettiin 23.2. Ylivieskassa ja jatkoa on luvassa syksyllä. Kokoontumisiin kutsutaan kaikkia harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia henkilöitä. **Ryhmän yhteyshenkilönä toimii Pekka Piilinen p. 044 980 2589 tai piilinenp@gmail.com**

MS-REKISTERI ORIGO

Oletko jo kuullut Origosta? Origo -verkkopalvelussa kootaan omaan MS-tautiin ja elintapoihin liittyviä tietoja. Origo käyttäjäksi voi rekisteröityä milloin vain. Ensimmäisellä kerralla kirjaudutaan pankkitunnuksilla, sen jälkeen itse luodulla salasanalla. Rekisteröityneille käyttäjille lähetetään säännöllisin väliajoin sähköpostiin kutsu osallistua tietojen täydentämiseen. Origo muodostuu viisiosaisesta kysymyslomakkeesta, jonka täyttämisen voi välillä keskeyttää. Vastauksista muodostuu käyttäjälle arvokas terveyshistoria, johon hän itse voi aina palata kirjautumalla palveluun. Kukaan muu ei pääse näkemään Origoon talletettuja tietoja muuten kuin tunnisteettomana tietojoukkona. Rekisteri avaa uudenlaisia mahdollisuuksia edistää MS-taudin lääketieteellistä tutkimusta ja vaikuttaa MS-tautia sairastavien kannalta tärkeisiin asioihin. Osallistu osoitteessa:

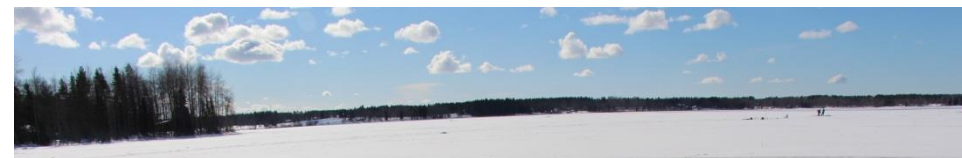
origo.stellarq.com

VINKKI KERHOILLE: Järjestäkää yhteinen rekisteriin tutustumis- ja kirjautumisilta! Lisätietoja Riitalta.



Pohjois-Pohjanmaan
NEUROYHDISTYS

Jäsenkirje 1/2016



UUDET TUULET PUHALTAA

Uusi nimemme Pohjois-Pohjanmaan neuroyhdistys otettiin käyttöön viime heinäkuussa ja tämän vuoden alusta lähtien voimassa ovat uudet säännöt. Muutoksia on tullut myös yhdistyksen kotisivu-, facebooksiivu- ja sähköpostiosoitteisiin.

Kotisivut löytyvät osoitteesta: www.pohjoispohjanmaanuroyhdistys.fi
Facebook –sivu: www.facebook.com/PohjoisPohjanmaanNeuroyhdistys
Yhdistyksen sähköposti: ppneuroyhdistys@gmail.com

Kotisivujen etusivulta löytyvästä linkistä on luettavissa käytössä olevat yhdistyksen säännöt.

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokous pidetään **lauantaina 19.3.2016 klo 13 Nivalan nuorisoseuralla**. Sääntömääräisten asioiden lisäksi esityslistalla on toimintasuunnitelman ja budjetin hyväksyminen sekä jäsenmaksun määrääminen vuodelle 2016. Kokousvieraille on tarjolla kahvit. Tervetuloa!

kirjemateriaalin tarjoaa:



YHDISTYKSEN LIIKUNTAVUOSI

Viime vuonna suoritetun liikuntakyselyn vastausten perusteella järjestämme liikunnallisia tapahtumia niillä alueilla, joilla on ollut eniten kiinnostusta asiaan. Liikuntavuoden tapahtumat alkavat kevään liikuntapäivillä Nivalassa ja Raahessa. **Kaikki yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita minkä tahansa paikkakunnan liikuntapäivään.** Tilat ovat esteettömiä ja tapahtumat ovat maksuttomia. Tervetuloa viettämään yhdessä hauskoja, liikunnallisia ja rentouttavia hetkiä!

NIVALA

AJANKOHTA: lauantai 9.4. klo 11-14

PAIKKA: Nivalan lukion liikuntasali, Peltotie 2 Nivala

PÄIVÄN SISÄLTÖ: Fysioterapeutin tasapainojumppa
Jooga: venyttelyä ja rentoutusta fyysisesti tai mielikuvaharjoitteiden avulla

RAAHE

AJANKOHTA: torstai 28.4. klo 17-20

PAIKKA: Raahela, Palokunnankatu 28 Raahela

ILLAN SISÄLTÖ: Boccia-peli
Jumppaa ja rentoutusta fysioterapeutin ohjauksessa



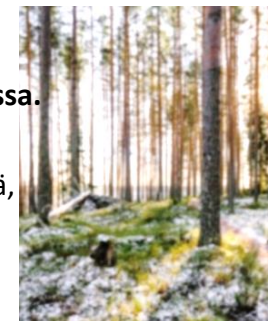
Liikuntapäivät jatkuvat syyslukukaudella. Lisätietoja syksyn jäsenkirjeessä ja yhdistyksen kotisivuilla.

VOIMIA JA VIRKISTYSTÄ ROKUALTA KAIKKIEN NEUROYHDISTYSTEN JÄSENILLE!

Liikuntavuosi huipentuu **viikonloputapahtumaan Rokualla 16.-18.9.2016.** Lähdetäänpö yhdessä ihastumaan Rokuan luontoon ja viettämään virkistäviä hetkiä vanhojen ja uusien ystävien seurassa? Luvassa on mm.geokätköilyä, pelejä, pyörätuolitanssia, kotailua makkaran ja lätnypaiston merkeissä sekä rentouttavaa jumppaa. Tapahtuma alkaa perjantaina majoittumisella ja ruokailulla omaan tahtiin ja päättyy sunnuntaina huoneiden luovutuksen jälkeen alkavaan yhdistyksemme 45-vuotisjuhlaan. Liikuntaviikonlopun päätöksen luennoitsijaksi tulee Pertti "Veltto" Virtanen aiheenaan hypnoositerapia ja lopuksi tarjoillaan täytekkukahvit!

Viikonlopun hinta on 152e/hlö/2vrk/2hengen huoneessa. 1h huoneen lisämaksu on 30e/vrk.

Hintaan sisältyy 2 x aamiainen, 2 x ateria noutopöydästä, kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö, pääsyliput tanssiravintolaan (tähtitansseissa pääsylippu peritään).



Tapahtumaan voi osallistua lauantapäivän ajaksi hintaan 40e/hlö (sis. aamupala, kotakahvit ja makkara, ateria noutopöydästä, kylpylän käyttö). Yhdistyksen järjestämä ohjelma on sekä viikonloppu- että päiväosallistujille maksuton.

Voit halutessasi osallistua vain yhdistyksen 45-vuotisjuhlaan sunnuntaina alkaen klo12. Ilmoittautumiset alla olevan ohjeen mukaan.

Ilmoittaudu mukaan 26.8.2016 mennessä Riitalle p. 050 3022 977 tai riitta.nykanen@kotinet.com. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro osallistutko koko viikonlopuksi, lauantapäiväksi vai sunnuntain juhlaan. Kaikki vkl- ja päiväosallistujat ilmoittavat myös haluavatko osallistua ohjattuun vesirentoutukseen vai ohjattuun hengitysrentoutukseen lauantaina iltapäivällä. Lisäksi kerro erityisruokavaliosi tai muut erityistoiveet. Rokua spa tarjoaa erilaisia hoitoja ja hierontaa, joita voit tiedustella suoraan Rokuashopista www.rokuashop.com tai p. 020 7819 200.