



KESKI-SUOMEN MS-YHDISTYS RY JÄSENTIEDOTE 1/2012

LÄHTÖLAUKAUS UUTEEN VUOTEEN

Vuosi sitten taaperrettiin valtaviin lumikinosten ja kovien pakkasten armoilla. Nyt tilanne on päinvastainen. Vaihtelevaa on kuten neurologisesti sairaan elämä. Ei kahta samanlaista päivää, ei kahta samanlaista ihmistä.

Pimeään ja lumettoman syksyn keskellä käynnistimme EU-rahoitteen Kasi-hankkeen, jonka tarkoituksena on auttaa jäseniämme työllistymisasiassa. Murheelliset ennusteet lisääntyvästä työttömyydestä eivät tehtäväämme helpota, parhaamme silti yritämme. Syksyllä oli poikkeuksellisen paljon edunvalvontatehtäviä ja todennäköisesti tämä sama suuntaus jatkuu nyt keväällä. Edunvalvontaa teemme paikallistasolla yhteistyössä paikallisten viranomaisten ja MS-liiton lakimiehen kanssa. Lisäksi käymme eduskunnassa tapaamassa työministeri Lauri Ihalaista ja peruspalveluministeri Maria Guzenina-Richardsonia. Työministeriä tapaamme vajaakuntoisten työllisyysasioissa ja peruspalveluministeriä vanhus- ja vammaisasioissa.

Tammi-helmikuussa kova vapaaehtoisponnistus on Presidentinvaalien yhteydessä suoritettava Pieni ele – lipaskeräys. Kiitettävästi olemme mukaan saaneet vapaaehtoisia. Tästä jo ennakkoon iso kiitos kaikille. Mukaan voi edelleen ilmoittautua ottamalla yhteyttä toiminnanjohtajaan.

Kevään toimintakalenteri on monipuolinen. Siitä huolimatta omaatuntoa kolkuttaa. Keski-Suomi on iso maakunta ja valitettavasti täysin tasapuolisesti emme pysty vielä toimintaa kaikille tarjoamaan. Maantieteelliset etäisyydet ovat suuret ja hyviä esteettömiä paikkoja ei ihan joka paikassa ole. Jäseniämme löytyy jokaisesta kunnasta, mutta hyvin pieniä määriä. Ryhmiä on näissä haastavaa järjestää. Parannusta tähän ongelmaan haetaan ja ehkäpä yhteistyössä muiden neurologisten vammaisjärjestöjen kanssa tähän haasteeseen pystytään tulevaisuudessa paremmin vastaamaan.

Mukavaa kevättä ja nähdään tapahtumissa!
Rauno Hokkanen
Toiminnanjohtaja

KASI-HANKE MUKANA JÄSENIEMME TYÖLLISYYSASIOISSA

Keski-Suomen MS-yhdistys ry rohkaisee ja tukee jäseniään työllisyysasioissa EU-tuen avulla. Toisaalta rohkaisemme myös työnantajia palkkaamaan vajaakuntoisia sekä teemme asennekasvatustyötä näiden asioiden edistämiseksi.

On hyvin tärkeää löytää sisältöä elämäänsä, jos sairauden vuoksi on joutunut jäämään pois työelämästä. Seinät kaatuvat äkkiä päälle, masennutaan, tylsistytään ja kiukutaan lähipiirille, kuunnellaan liikaa sairauden oireita. Osa jäsenistämme on kotiin jäätyään hyvin syrjäytyneitä. Kun löytää mielekästä tekemistä, ei sairaus ole koko elämä, vaan pieni osa sitä. On tärkeää huolehtia fyysisen kunnon lisäksi myös henkisestä voinnista. Työtä voi olla monenlaista: vapaaehtoistoiminnasta pätkättöihin, osa-aikaiseen tai jopa kokoaikaiseen, mikäli kunto sen antaa myöten.

- Tahdotko palata työelämään?
- Saada lisäansioita työkyvyttömyyseläkkeen päälle
- Olla töissä joko osa- tai kokoaikaisesti
- Tarvitsetko apua työssä jaksamisessa ja työn saannissa?
- Haluatko vapaaehtoistojaksi?
- Mitä opiskelujen jälkeen?

Kun tarvitset apua yllä mainituissa tilanteissa, ota yhteys projektipäällikkö Rauno Hokkaseen tai projektisihteeriksi Jaana Kulmalaan.



Rauno Hokkanen
projektipäällikkö
040 7755 180
hokkanen@me.com



Jaana Kulmala
projektisihteeriksi
040 3561 630
jaana.kulmala@ksms-yhdistys.fi

Tämän tiedotteen liitteenä saat kyselylomakkeen. Palauta se postitse tai täytä vastaukset kysymyksiin kotisivuillamme. Olemme sinuun yhteydessä.



OPI, VIIHDY JA VIRKISTY RUOKAKURSSI MARTTALASSA

Järjestämme Yhteistyössä Keski-Suomen Martat ry:n kanssa kaksi ruoanlaittokurssia. Ensimmäinen on 7.2. ja toinen 25.9.

Ensimmäisen kurssin teema on talven makuja.



Aika: 7.2. klo 17–20

Paikka: Keski-Suomen Martat ry, Yliopistonkatu 11, Jyväskylä

Osallistumismaksu 20 euroa/henkilö. Mukaan mahtuu 12 henkilöä. Ilmoittaudu heti, osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Osallistumismaksu suoritetaan paikan päällä. Ilmoittaudu soittamalla Rauno Hokkaselle, puh. 040 7755 180.

YSTÄVÄNPÄIVÄN TALVIRIEHA

Tervetuloa Ystävänpäivän talviriehaan Laajavuoreen 14.2.2012 klo 11–15.

Vietämme mukavan iltapäivän leikkimielisten kilpailujen ja hauskan yhdessäolon merkeissä. Ette tarvitse perinteisiä jumppatrikoita tai huolta askelsarjoissa mukana pysymisestä, vaan rennot sisävaatteet, sään mukaisen ulkovarustuksen ja hieman lapsenmielistä heittäytymistä. Varaa paikkasi ajoissa, sillä tilaa on vain 15 innokkaimmalle!

Päivän ohjelma ja aikataulu:

11.00 Tervetuloa ja päivän avaus

11.15–12.30 Sisäpelit ja Wii

12.30–13.00 Luento MS-tautia sairastavan rentoutuminen + 5-10 minuutin rentoutus

13.00–13.30 Kahvi

13.45- n.15 Ulkopuuhiin

Talvirieha järjestetään yhteistyössä Jyväskylän Ammattikorkeakoulun Fysioterapiaopiskelijoiden kanssa.

Ilmoittautumiset Rauno Hokkaselle 7.2. mennessä puh. 040 7755 180 tai sähköpostiin hokkanen@me.com

KUNTOSALIRYHMÄ JYVÄSKYLÄN FYSIOTERAPIA OY:SSÄ

Pienen tauon jälkeen starttaa jälleen kuntosaliryhmämme. Ryhmän tavoitteena on kehon hallinnan lisääntyminen. Kehon hallinnan lisääntyessä tasapainon ylläpito ja liikkuminen helpottuvat.

Fysioterapeutin ohjaama ryhmä kokoontuu 12 kertaa. Osallistuvan tulee voida liikkua sisätiloissa ilman apuvälineitä. Mukaan mahtuu 10 henkilöä. Valinta tehdään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Aika: Keskiviikkoisin 8.2.–25.4. klo 16–17

Paikka: Jyväskylän Fysioterapia Oy, Väinönkatu 9, 3 krs, Jyväskylä

Osallistumismaksu: 50 euroa. Maksetaan laskulla ryhmän käynnistyttyä.

Ilmoittautumiset heti: Rauno Hokkanen, puh. 040 7755 180

AIVOT JA ARKI – AIVOVIIKON TAPAHTUMA AGORASSA 14.3.



Neurologisten vammaisjärjestöjen yhteistyönä toteutettava aivoviikon tapahtuma sai tänä vuonna upean yhteistyökumppanin. Mukaan tuli Jyväskylän Yliopisto ja tämän myötä päivän ohjelma on erittäin korkeatasoinen.

Aika: 14.3. klo 11-15

Paikka: Jyväskylän Yliopisto, Agora

Ohjelmassa luentoja, demoesityksiä, yhdistysesittelyt:

Luento-ohjelma on vielä alustava:

- Hannele Dufvan luento: Torju Alzheimeriä, opiskele kieliä.
- Kari Rissasen luento Älykkäät molekyylit.
- Psykologian laitos: Mari Tervaniemen luento Musiikki ja aivot, demoja: EEG, valheenpaljastus, masennustutkimuksen esittely
- Agora Center: Demoja: Dysleksia-tutkimus, oppimispelit, Innoroad – väsymys ja ajosuoritus, ajosimulaattori, GameLab
- Tietotekniikka: Asoke Nandin luento koneoppimisesta, demo: oppimistilalaboratorio.

Tilaisuus on kaikille avoin ja siihen on vapaa pääsy. Tervetuloa!

MUSIIKKIRYHMÄ ”YHTEINEN SÄVEL”

Tervetuloa musiikin tekemisen ja kokemisen maailmaan, musiikkiryhmän ”Yhteinen Sävel” kanssa.

Sinulla ei tarvitse olla minkäänlaista kokemusta eikä osaamista musiikista. Riittää että olet kiinnostunut kokeilemaan uusia asioita ja pitämään hauskaa musiikin ja soitinten parissa. Tapaamiskerroilla soitamme ja teemme musiikkia yhdessä, kuuntelemme kappaleita ja käytämme myös muita taidemuotoja monipuolisesti toiminnassa. ”Yhteisen Sävelen” tarkoitus on antaa uusia kokemuksia ja voimavaroja arkeen!

Ryhmä kokoontuu 8 kertaa ja kokoontumiseen vaaditaan sitoutumista. Ryhmään voidaan ottaa 8 ensimmäistä ilmoittautunutta, omaiset ovat myös tervetulleita! Ryhmän kokoontumiset alkavat **lauantaina 28.1.2012 klo11.30-13.00**. Osallistumismaksu 30 euroa/osallistuja. Maksetaan laskulla ryhmän käynnistyttyä.

Tule tutustumaan ilmaiseksi 21.1. klo 11.30-13.00 ryhmän toimintaan!!!
Paikkana Matarankatu 4, 3 kerros, kokoushuone 1.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Jaana Mäkinen / musiikkiterapeuttiopiskelija
mm.jaana@gmail.com, 046-6637013

HARNES-TAPAHTUMA 29.2.

MS-liitto julkaisee viisi harnes-videota karkauspäivänä. Videoituna on viisi tarinaa harvinaista neurologista sairautta sairastavista. Tervetuloa videoiden ensiesitykseen ja tutustumaan samalla harvinaisiin neurologisiin sairauksiin ja harnes-jäseniimme.

Aika: 29.2. klo 17-18

Paikka: Matarankatu 4, 3 krs, kokoushuone 1

Tilaisuus on tarkoitettu yhdistyksemme MS- ja harnesjäsenillemme.
Kahvitarjoilu.

YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS

Sääntömääräinen yhdistyksen kevätkokous **tiistaina 20.3. klo 17.30** alkaen osoitteessa Jyväskylä, Matarankatu 4, 3 kerros, kokoushuone 1.

Käsitellään sääntöjen määräämät asiat eli vuoden 2011 toimintakertomus ja tilinpäätös ja tilintarkastajien lausunto sekä päätetään vastuuvapauksien myöntämisestä vastuuhenkilöille.
Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Hallitus

LOMA SIILINJÄRVEN KUNNONPAIKASSA 13.5. -18.5.2012

Keski-Suomen MS-yhdistys järjestää yhteistyössä Rauman MS-yhdistyksen kanssa Ray:n tukeman virkistysloman Siilinjärvellä kylpylä-hotelli Kunnonpaikassa.

Loma on tarkoitettu neurologisesti sairaille jäsenillemme sekä myös omaisille ja läheisille.
Lomalla on mukana MS-yhdistyksen edustajat.



Tavoitteet:

- Loman tavoitteena on toimintakyvyn säilyminen ja kohentaminen.
- Lomalaisia kannustetaan liikunnan ja muiden harrasteiden pariin.
- Voi rentoutua ja käydä keskusteluja samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.
- Parisuhteessa elävien toivotaan saavan liittoonsa uutta kipinää. Loma tarjoaa virkistystä, elämyksiä, vertaistukea ja uusia näkökulmia arkeen.



Edellytykset:

- Lomalaisten edellytetään olevan niin hyvässä kunnossa, että he selviytyvät jokapäiväisistä toiminnoista itsenäisesti.

Aika ja hinta:

- **13.5.-18.5.2012, osallistumismaksu 140 euroa/henkilö**

Lomalle on mahdollisuus päästä anomalla sitä joko yksin tai pariskuntana. Myös perheen lapset ovat tervetulleita.

Loma-anomuksen saat tilaamalla Rauno Hokkaselta, puh. 040 7755 180 tai tulostamalla sen Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kotisivuilta www.mtlh.fi

Toimi pian. Lomajärjestö tekee lomatukipäätökset noin 2.5 kuukautta ennen loman alkua. Jokainen valittu saa henkilökohtaisen kutsun ja samalla laskun omavastuuosuudesta, joka maksetaan kolme viikkoa ennen loman alkua.

Lisätiedot: Rauno Hokkanen, 040 7755 180, hokkanen@me.com

KERHOTOIMINTA

NUORTEN KLUBI

Klubin toiminta on suunnattu nuorille MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastaville sekä heidän läheisilleen. Lisätietoja klubin toiminnasta: satumia@ksms-yhdistys.fi

JÄMSÄN MS-KERHO

Kokoontuu joka kuukauden 4:s keskiviikko Mottilantien seurakuntasalilla klo 18–20
Yhteyshenkilö Timo Virtanen, puh 040 8389 357 tai sähköpostitse: timo.virtanen3@pp.inet.fi

ÄÄNESEUDUN MS-KERHO

Kerho kokoontuu joka kuukauden toisena tiistaina.
Yhteyshenkilö Riitta Puttonen puh: 045 1312744 tai: riitaputtonen@hotmail.com

KEURUU – MÄNTÄN MS-KERHO

Kokoontuu kerran kuukaudessa vuoroin Keuruulla vuoroin Mäntässä.
Yhteyshenkilö: Pertti Lillukkamäki, puh. 03 474 8816 tai sähköpostitse:
pertti.lillukkamaki@gmail.com

POKS

Pohjoisen Keski-Suomen MS-kerho kokoontuu joka kuukauden toisena tiistaina vuoroin Viitasaarella vuoroin Pihtiputaalla. **Huomaa muutos kokoontumispäivässä!**

Yhteyshenkilöt Aarne Uljanoff, puh. 050 305 5756, aarnen31@gmail.com
ja Margit Kangasvieri, puh. 044 288 6944, margit.kangasvieri@luukku.com

JYVÄSKYLÄN MS-KERHO

Kerho kokoontuu joka kuukauden kolmas maanantai. **Matarankatu 4, 3 krs, kokoushuone 1**
Yhteyshenkilö Eeva Sourander. 040 843 0721, eeva.sourander@gmail.com Kevään kokoontumiset:

16.1. klo 17.30–19.30 20.2. klo 17.30–19.30
19.3. klo 17.30–19.30 16.4. klo 17.30–19.30
21.5. klo 17.30–19.30

HARNES-KERHO

Harnes -kerho harvinaisia neurologisia sairauksia sairastaville kokoontuu joka kuukauden neljäs torstai. Kevään kokoontumiset:

Tammikuussa elokuvailta, lisätiedot Helena Hytöseltä. Muut kokoontumiset:

23.2. klo 17-19 22.3. klo 17-19
26.4. klo 17-19 24.5. klo 17–19

Kokoontumiset osoitteessa Matarankatu 4, 3krs, kokoushuone 1
Kerhon yhteyshenkilö on Helena Hytönen, puh. 0440 290 859, helenana@suomi24.fi

VERTIGO

Vertigo tuo mukanaan huimaavan hyvää toimintaa. Klubi on tarkoitettu ikäryhmälle 36 vuotiaista ylöspäin. Seuraava kokoontuminen on maanantaina 13.2. klo 17.30–19.30 ja paikkana kuiva ja tylsä kokoushuone 1 osoitteessa Matarankatu 4, 3 krs, Jyväskylä. Mukaan kannattaa silti tulla! Ilmoittaudu heti, soita steppailija Rauno Hokkaselle 040 7755 180 tai ilmoittaudu sähköpostiin hokkanen@me.com

TOIMISTOMME:

Keski-Suomen MS-yhdistys ry
Matarankatu 4, 3 krs, 40100 JYVÄSKYLÄ
Puh. 040 7755 180, Sähköposti ksms.yhdistys@gmail.com
Kotisivut: www.ksms-yhdistys.fi

- ❖ Puheenjohtaja Pekka Sjögren puh: Puhelin 0400 418 555
Sähköposti: pekka.sjogren@kolumbus.fi
- ❖ Toiminnanjohtaja, Kasi-hankkeen projektipäällikkö Rauno Hokkanen puh: 040 7755 180
Sähköposti: hokkanen@me.com
- ❖ Kasi-hankkeen projektisihteeri Jaana Kulmala
puh: 040 3561 630
Sähköposti: jaana.kulmala@ksms-yhdistys.fi



Matarankatu 4
Sisäänkäynti toimistolle
ja kerhotiloihin.

HUOM! JÄSENTIEDOTTEET LUETTAVISSA MYÖS
KOTISIVUILLA OSOITTEESSA:
www.ksms-yhdistys.fi/toiminta/jasentiedotteet
Tekstin kokoa voi siellä helposti suurentaa.