

## PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Yhdistyksen 40-vuotisjuhlat on sitten juhlistettu ja jälkipyykki on vielä pestävä eli kiitoskorttien lähettäminen on vielä hoidettava. Koska kaikkia laskuja ei ole vielä tullut, on lopullinen saldo vielä epäselvä, mutta suurin piirtein pääsimme omillemme. Lahjoituksina saimme 1590 euroa ja niistä lämpimät kiitokset kaikille tukijoillemme. Kiitos myös kaikille mukana olleille ja työhön osallistuneille.

Tämän jäsenkirjeen postikulut maksaa Maskun neurologinen kuntoutuskeskus. Kuten varmaan tiedätte, Kela on saattanut erilaiset kuntoutuskeskukset tukalaan tilanteeseen, kun ei ole enää myöntänyt laituskuntoutusjaksoja samassa määrin kuin aikaisempina vuosina. Siksi tämä Maskun mainoskin on nyt tämän kirjeen mukana, eli se haluaa muistuttaa liiton omasta keskuksesta ja toivoo, että kaikki käyttäisivät Maskua kuntoutuspaikkana, jos suinkin mahdollista. Kelan kielteisistä päätöksistä kannattaa aina myös valittaa. Se auttaa monta kertaa.

Terveisin *Sirkku*

### SYKSYN TAPAHTUMAT:

**Syyskuun** kerhoilta vietettiin 4.9.08 Joutsenon Palvelukeskuksessa. Vietimme juhlien räppäisiä ja Kainulaisen Taisto kävi kertomassa MS-liiton hallituksen kokousterveiset.

**Lokakuun 2. päivänä klo 18.00** tapaamme jälleen Joutsenon Palvelukeskuksessa. Saamme silloin vieraaksemme aluesihteerin Sirpa Vuorenmaa-Hiltonin. Hänen kanssaan suunnittelemme ensi vuoden toimintaa

**Marraskuun kerhoilta on 6.11. klo 18.00** Joutsenon Palvelukeskuksessa niin ikään. Silloin vieraanamme on Ruth Peuhkuri ja hän kertoo meille mahdollisuudesta eräänlaiseen vertaistukeen ja yksilöterapiaan.

**Pikkujoulua** vietämme jo marraskuun puolella. **Lauantaina 29.11. klo 17.00** kokoontumme **Lounasravintola Rinnekulmaan** Lappeenrannassa, Myllymäenkatu 27. Luvassa on ohjelmaa, joulumusiikkia, arpajaiset ja joulupukki. Ruokailu alkaa klo 17.30 ja sen hinta on 18 €. Muistathan ottaa pienen paketin mukaasi (n. 2 €), niin pukilla on jotain jaettavaakin. Matkat jokainen kulkee omin neuvoin.

### MUU TOIMINTA

**My Way** - vertaistuki- ja voimavararyhmä jatkaa Satakielessä. Lisätietoja saat Kaivokallion Raijalta puh. 044 346 5228.

**Imatran kerho** kokoontuu seurakunnan tiloissa Olavinkulmassa klo 18 joka kuukauden kolmas torstai. Tapaamisia järjestää Auli Gröhn, jonka tavoitat puhelimitse 040 502 8185 tai sähköpostilla: aulig@pp.inet.fi.

## VUOSI 2009

**Tammikuussa 2009** pidetään kerhoilta 8.1. klo 18.00 Joutsenon Palvelukeskuksessa. Aiheena on MS-taudin uudet lääkehoidot. Toivottavasti saamme neurologi Jussi Valppaan vieraaksemme. Asiasta neuvotellaan vielä.

**Helmikuun kerhoilta** on torstaina 5.2.2009.

**Maaliskuussa** on perinteiseen tapaan sääntömääräinen vuosikokous 5.3.2009.

## LIIKUNTAA IMATRALLA

**Erityisryhmien liikuntakortti** maksaa 40 €/vuosi ja ohjatussa ryhmässä (vesijumppa tai kuntosali) 20 € ohjausmaksua lisäksi. Kortin voi lunastaa urheilutalon kassalta. Korttia varten tarvitaan valokuva, lääkärintodistus haittaluokasta tai päätös hoito- tai vammaistuesta tai pysäköintiluvasta. Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä.

**Neurologiselle ryhmälle on kuntosalivuoro** maanantaisin klo 11 - 12 ja allasvoimistelu torstaisin 12.15 - 13. Lisätietoja antavat liikuntas sihteeri Maija Timonen puh. 020 617 7291 tai erityisliikunnanohjaaja Kirsi Mäyrä puh. 020 617 7286. **Soveltavan liikunnan ryhmä** keskiviikkoisin klo 10 - 11 urheilutalolla. **Liikuntatoimen** kautta on mahdollista osallistua ohjattuun liikuntaryhmään ja **terveyskuntotestiin**, jonka tulosten perusteella laaditaan henk. koht. liikuntaohjelma.

## LIIKUNTAA LAPPEENRANNASSA

**MS-jumppaa** maanantaisin klo 13.00 urheilutalon judosalissa. Lisätietoja Helenalta puh. 040 7211 205

**Kuntosali- ja uimahallikortti** maksaa 40 €. Kriteerit ovat samat kuin Imatralla. Korttia saa ostaa Mirva Lappalaiselta vapaa-aikakeskuksesta. Mirva on parhaiten paikalla maanantaisin klo 13 - 15 ja tiistaisin klo 8 - 12. Voit varmistaa asian soittamalla Mirvalle etukäteen puh. 0400 157 514.

**Erityisryhmien vesivoimistelu** Lauritsalan uimahallissa lauantaisin klo 10.30. Uintivuoro alkaa jo klo 10.

**Erityisryhmien kuntosalivuorot** keskiviikkoisin klo 10 - 11 tai 11 - 12 Lauritsalan uimahallin kuntosalissa sekä tiistaisin klo 10 - 11 tai 11 - 12 Lpr:n uimahallin kuntosalissa. Kuntosalimaksu on 15 € / kausi tai 20 € / kausi, jos osallistuu kahteen ryhmään.

**Tasapainoryhmä** kokoontuu torstaisin klo 13 - 14 urheilutalon voimistelusalissa.

**REIPASTA JA ILOISTA SYKSYÄ KAIKILLE!!!**

*Helena ja Sirkku*