

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Syksy on jo alkanut ja samoin yhdistyksemme toiminta. Keväällä vietettiin ensimmäistä maailman MS-päivää. Siitä tuli nyt sitten tapa, eli tulevinakin vuosina päivää vietetään toukokuun viimeisenä keskiviikkona. Tarkoitus on tehdä sairautta tunnetuksi suuren yleisön keskuudessa.

MS-liiton toimihenkilöitä kävi meillä yhdistyskäynnillä elokuussa. Pohdimme heidän kanssaan uusien jäsenten aktivoimista ja kartoitimme yhteistyökumppaneitamme. Saimme vinkkejä, uusien aktiivisten toimijoiden mukaan saamiseksi. Toivonkin kaikkien uusien ja vanhojen jäsenten osallistuvan aktiivisesti mukaan yhteisen harrastuksen pariin.

Aluesihteerit Sirpa Vuorenmaa-Hilton huilaa välillä ja on vuorotteluvapaalla 1.10.09 - 28.2.10. Sijaisena on Arja Törnroos, jonka tavoitatte numerosta 0400 976 742 tai sähköpostilla: arja.tornroos@ms-liitto.fi.

Terveisin *Sirkku*

SYKSYN TAPAHTUMAT

Kerhoiltamme ovat kuukauden ensimmäisenä torstaina Joutsenon palvelukeskuksessa klo 18 - 20 (ellei toisin ilmoiteta). Seuraa ilmoitteluumme Etelä-Saimaassa ja Uutisvuoksessa. Mikäli tarvitset kimppekyytiä kerhoiltaan, ota yhteyttä Imatran päässä Auliin 040 502 8185 ja Lappeenrannassa Anitaan 040 753 3337.

Syyskuun kerhoillassa turvalaitteita meille esitteli Hannu Saitseff Turvatuotteesta.

Lokakuun 1. päivänä klo 18.00 tapaamme jälleen. Tarkoituksena on suunnitella ensi vuoden toimintaa ja kahvitella.

Marraskuun kerhoillassa 5.11. on aiheena ratsastusterapia, josta meille kertoo taipalsaarelainen ratsastusterapeutti SRT Riikka Mäkelä.

Pikkujoulua vietämme **lauantaina 5.12. klo 17.00** Raution toimintakeskuksessa Imatralla (Karpuksenkatu 26), jonne jokainen kulkee omin neuvoin (kimppakyytiä voi kysellä Aulilta ja Anitaalta). Muistathan ottaa pienen paketin mukaasi (n. 2 €), niin pukilla on jotain jaettavaakin. Tarkemmin lehti-ilmoituksissa.

MUU TOIMINTA

My Way - vertaistuki- ja voimavararyhmä jatkaa Satakieleessä. 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 puhelimella 040 502 8185 tai sähköpostilla: auli.grohn@gmail.com

VUOSI 2010

Tammikuussa 2010 kerhoilta on 7.1.2010 ja **helmikuun kerhoilta** on torstaina 4.2.2010, ohjelma ilmoitetaan myöhemmin järjestöpalstalla.

Maaliskuussa on perinteiseen tapaan sääntömääräinen vuosikokous to 4.3. klo 18.00.

LIKUNTA IMATRALLA

Erityisryhmien liikuntakortti maksaa 20 €/vuosi ja yhdistelmäkortti on 40 €/vuosi. Kortin voi lunastaa erityisliikunnanohjaajalta Urheilutalolta. Korttia varten tarvitaan valokuva, lääkärintodistus haittaluokasta tai päätös hoito- tai vammaistuesta tai pysäköintiluvasta. Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä.

Neurologiselle ryhmälle on kuntosalivuoro maanantaisin klo 10, **vammaiskeilailu** maanantaisin klo 10, **soveltavan liikunnan ryhmä** keskiviikkoisin klo 10 ja **allasvoimistelu** torstaisin 12.15. Lisätietoja antavat liikuntasihteerit Maija Timonen puh. 020 617 7291 tai erityisliikunnanohjaaja Kirsi Mäyrä puh. 020 617 7286.

LIKUNTA LAPPEENRANNASSA

Kuntosali- ja uimahallikortti maksaa 40 €. Kriteerit ovat samat kuin Imatralla. Korttia voi ostaa Mirva Lappalaiselta 0400 157 514.

MS-jumppaa maanantaisin klo 10 urheilutalon judosalissa, soita Annille 050 550 9518.
Erityisryhmien vesivoimistelu Lauritsalan uimahallissa lauantaisin klo 10.45 -11.15 ja **erityisryhmien kuntosalivuorot** keskiviikkoisin klo 10.30 - 11.30 Lauritsalan uimahallin kuntosalissa sekä tiistaisin klo 10 - 11 Lpr:n uimahallin kuntosalissa. Kuntosalimaksu on 20 € / kausi tai 25 € / kausi, jos osallistuu kahteen ryhmään.

"**NUORI**"? Tehtäiskö jotain porukalla? Ilmaisehan kiinnostuksesi Lauralle osoitteeseen laura.vainikka@lut.fi

REIPASTA JA ILOISTA SYKSYÄ KAIKILLE!!!

Laura ja Sirkku

P.S. Jos haluat jatkossa jäsentiedotteen sähköpostitse kirjeen sijasta, otathan yhteyttä sihteerin: laura.vainikka@lut.fi