



PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Taas on syksy saapunut ja sen mukana puhaltavat tuulet. Toivottavasti saamme tuulta riittävästi purjeisiimme ja väkeä tapahtumiimme. Tässä asiassa jäsenten rooli on tärkeä. Tämä yhdistys on jäseniämme varten. Jäsenten tehtävä on kertoa mitä halutaan, että teemme yhdessä. Älä jää yksin kotiin vaan tule sellaisena kuin olet. Tehdään tästä yhdistyksestä meidän yhteinen ja ollaan yhtä perhettä. Osallistu kykyjesi ja halujesi mukaan toimintaan, luodaan yhdessä meidän yhdistys.



Maailman MS-päivä Imatralla 30.5.2012

SYKSYN TAPAHTUMAT

Jäseniltamme ovat kuukauden ensimmäisenä torstaina nyt taas remontin jälkeen entisessä paikassa, Lappeenrannan Joutsenossa Penttiläntien palvelukodilla, osoitteessa Penttiläntie 19, klo 18 - 20 (ellei toisin ilmoiteta). Seuraa ilmoitteluamme Etelä-Saimaassa ja Uutisvuoksessa sekä yhdistyksen nettisivuilla www.ksms.fi.

Lokakuun jäsenillan paikalla on tänä vuonna to 4.10. Lappeenrannassa järjestettävä tempaus. Etelä-Karjalan Neurologisten Vammaisjärjestöjen Verkosto järjestää vaalitapahtuman "Amazing Race" klo 14.00 - 16.30 Lappeenrannan Monitoimitalolla (Pormestarinkatu 10 B.) Klo 14 - 15 on paneelikeskustelu vaaliehdokkaille. Joka puolueesta on kutsuttu yksi edustaja. Keskustelun vetää Matti J. Kuronen. Klo 15 - 16 keskustelijat lähetetään kaupungille suorittamaan erilaisia tehtäviä. He liikkuvat pareittain ja heillä on käytössään yksi pyörätuoli. Tarkoitus on, että he kumpikin kokeilevat pyörätuolilla liikkumista. Mukaan lähtee myös "vahtikoira" järjestäjien joukosta. Klo 16 palataan takaisin Monarille ja kuullaan kokemukset ja kommentit.

Marraskuun jäsenilta on 1.11. ja silloin suunnittelemme vuoden 2013 toimintaa. Vieraaksi jäseniltään tulee järjestösuunnittelija Sirpa Vuorenmaa-Hilton.

Pikkujoulua vietämme **lauantaina 1.12. klo 14.00** alkaen Lappeenrannan Linnoituksen Krouvissa, jonne jokainen kulkee omin neuvoin. Tervetuloa mukaan! Tietoa tilaisuudesta on tarkemmin lehti-ilmoituksissa ja yhdistyksen nettisivuilla lähempänä ajankohtaa.

MUU TOIMINTA

Imatran kerho kokoontuu Imatran urheilutalon kokoushuoneessa 107, klo 18 joka kuukauden kolmas torstai, 18.10., 15.11., 20.12., 17.1., 21.2., 21.3., 18.4. ja 16.5. Kerhon vetäjänä toimii Auli Gröhn (040 502 8185 tai auli.grohn@gmail.com).

VUOSI 2012

Tammikuussa 2012 jäsenilta on 3.1. ja **helmikuun** jäsenilta 7.2. Ohjelma ilmoitetaan myöhemmin järjestöpalstoilla ja nettisivuilla.

Maaliskuussa on perinteiseen tapaan sääntömääräinen vuosikokous to 7.3. klo 18.00.

LIIKUNTAA IMATRALLA

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortit myönnetään sellaisille imatralaisille, joilla on sairauden tai vamman kokonaishaitan luokka vähintään 12 tai liikuntavammasta aiheutuva haittaluokka vähintään 10. Uinti- ja kuntosalikorttiin ovat oikeutettuja myös henkilöt, jotka saavat Kelan hoito-, vammais- tai kuntoutustukea sekä henkilöt, joilla on voimassaoleva liikuntavammaisen pysäköintilupa. Kuntosalikortti oikeuttaa myös urheilutalon muiden liikuntatilojen käytön.

Kortin hinta on aikuisilta 30€. Yhdistelmäkortin hinta on 60€. Avustaja pääsee maksutta, jos avustustarve on sekä pukeutumisessa että uimahallissa / kuntosalissa. Korttia varten tarvitaan valokuva, lääkärintodistus haittaluokasta tai päätös hoito-, vammais- tai kuntoutustuesta tai pysäköintiluvasta.

Kortin voi lunastaa erityisliikunnanohjaajalta Urheilutalolta ja kortti on voimassa vuoden lunastuksesta. Kortin aiemmin lunastaneet saavat merkinnän vuosimaksun suorittamisesta vanhaan korttiin (tukipäätökset tarkistetaan vuosittain). Erityisliikunnanohjaaja on parhaiten tavoitettavissa perjantaisin klo 10 - 12 Imatran Urheilutalolla.

Neurologiselle ryhmälle on kuntosalivuoro maanantaisin klo 11 - 12, **vammaiskeilailu** maanantaisin klo 10 - 11, **soveltavan liikunnan ryhmä** keskiviikkoisin klo 10.30 - 11.30, **vesivoimistelu** torstaisin 11.30 - 12.00, **tasapainokoulu** torstaisin klo 10 - 11. Lisätietoja antaa erityisliikunnanohjaaja Kirsi Mäyrä puh. 020 617 7286 tai kirsi.mayra@imatra.fi.

LIIKUNTAA LAPPEENRANNASSA

Kuntosali- ja uimahallikortti maksaa 52 €, Joutsenon kuntosalille 20 €. Kriteerit ovat samat kuin Imatralla. Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä. Korttia voi ostaa Mirva Lappalaiselta 0400 157 514.

MS-jumppaa maanantaisin klo 10 - 11 Lappeenrannan urheilutalolla judosalissa (10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 26.11., 3.12. ja 10.12.) ja Sammonlahdessa Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT:n tiloissa, osoitteessa Hietakallionkatu 4A (29.10., 5.11., 12.11., 19.11. ja 17.12.). Kuivajumppa on ohjattua ja sitä vetää fysioterapeutti tai fysioterapian opiskelija. Jumpalla on hintaa n. 2,5-4€ riippuen osallistujien määrästä. Lisätietoja voi kysellä Annilta 050 550 9518. **Erityisryhmien vesivoimistelu** Lappeenrannan uimahallissa to klo 10.00 – 10.30, **erityisryhmien kuntosalivuorot** ma klo 10.30 – 12.00 Lappeenrannan uimahallin kuntosalissa, **erityisryhmien kuntonyrkkeily** urheilutalolla ti klo 12.30 - 13.15, **vammaissulkapallo** to klo 15 – 16 Lpr:n urheilutalon palloiluhallissa sekä **soveltavan liikunnan ryhmä** ma klo 14.30 – 15.30 Lpr:n urheilutalon telinevoimistelusalissa. Erityisryhmien kuntosalivuoroihin, kuntonyrkkeilyyn, vammaissulkapalloon ja soveltavan liikunnan ryhmään ilmoittautuminen Mirva Lappalaiselle. Kuntosalimaksu on 23 € / kausi tai 35 € / kausi, jos osallistuu kahteen ryhmään. Soveltavan liikunnan ryhmä 30 € / kausi. Vko 44 alkaen loppuvuoden kuntosalimaksu on 10 € / ryhmä.

REIPASTA JA ILOISTA SYKSYÄ KAIKILLE!!!

Eija ja Marja

