

PL 1199

70211 Kuopio

KUOPION SEUDUN EPILEPSIAYHDISTYS/TOIMISTO

Käyntiosoite: Microkatu 1, M-osa, 9. krs

70210 Kuopio

Postiosoite: PL 1199,

70211 Kuopio

TOIMISTO AVOINNA TARVITTAESSA

[toimisto.kuopionseutu\(at\)epilepsia.fi](mailto:toimisto.kuopionseutu(at)epilepsia.fi)

Puhelinpäivystys ma-ke-pe klo 9-10

Puhelin 040 777 1216

[www.facebook.com/Kuopion Seudun Epilepsiayhdistys](https://www.facebook.com/Kuopion-Seudun-Epilepsiayhdistys)

<https://www.epilepsia.fi/web/kuopion-seutu/etusivu>

PUHEENJOHTAJALTA

Olen yhdistyksen uusi puheenjohtaja Esa Kvist. Hallituksessa ollut jo 10 vuotta, lisäksi tällä hetkellä liiton kokemuskouluttaja ja vertaisohjaaja sekä liikuntavastaava. Nämä sivuseikkoina, kuitenkin paljon oon epilepsian eteen töitä tehnyt vapaaehtoistöiden merkeissäkin.

Niinpä tänäkin vuonna toivoisimme vapaaehtoisia lipasvahtia ja uusia henkilöitä toimintoihimme mukaan. Näillä tervehdyssanoilla toivotan Teille jäsenet oikein hyvää vuoden alkua 2019!

Esa Kvist

AJANKOHTAISTA



Kansainvälistä epilepsiapäivää vietetään vuosittain helmikuun toisena maanantaina. **Tänä vuonna maanantaina 11.2.** teemanamme on **Osaatko auttaa?** Viesteillämme haluamme muistuttaa, että jokainen voi auttaa epilepsiakohtauksen saanutta lähimmäistä. Kertoa, että jokaisella on myös velvollisuus auttaa. Rohkaista ihmisiä opettelemaan epilepsiakohtauksen ensiapu.

Samana päivänä turvallisuusalan toimijat järjestävät perinteisesti **112-päivän**, jossa kiinnitetään huomiota arjen turvallisuuteen ja ensiaputaitoihin. Epilepsialiitto on mukana 112-päivänä **hätäkeskusten** järjestämissä tapahtumissa ympäri Suomea. **Kuopiossa** tapahtumaa vietetään **Pääpaloaseman kalustehallissa klo 9-14, Volttikatu 4.**

Lisätietoa sivustoilla epilepsia.fi ja 112-paiva.fi

HELMIKUU 2019

Olka-piste avattu Kysille. Avoinna arkipäivisin Puijon sairaalan pääaulan lasiakvaariotiloissa klo 10–14, Puijonlaaksontie 2, Kuopio. Olka-koordinaattorina on aloittanut Juuso Vartiainen.

Harvinaisten sairauksien tietotori 28.2.2019 klo 10–15 Kysin pääaulassa lasiakvaariotiloissa (kahvilan vieressä).

Esitietoa Potilaanpäivästä: **Potilaanpäivää** vietetään 26.3.2019 Kuopion kaupungintalolla.



Kaverikahvila 2019 klo 13–15 joka toinen tiistai. Paikkana Ramin Konditoria Kauppakeskus Sektorissa Puijonkatu 23, Kuopio. Avoimet kaverikahvit on tarkoitettu kaikille epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen.

Seuraavat kaverikahvit 12.2. ja 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5., 4.6. ja 18.6.

Järjestäjänä Kuopion Seudun epilepsia yhdistys



LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta Suokadun palvelukeskuksen Voimanpesässä keskiviikkoisin klo 18–19.15 (osoitteessa Suokatu 6) Kuntosaliharjoittelu on tarkoitettu kaikenikäisille ja –kuntoisille, se on maksutonta ja vertaisohjattua. Toiminta jatkuu 15.5.2019 saakka.

Lisätietoja antaa Esa Kvist p. 050 521 9376, [esa.kvist2\(at\)gmail.com](mailto:esa.kvist2(at)gmail.com)

Keilakerho kerran kuukaudessa klo 14–16 Keilahallilla, Keilakatu 3, Kuopio

torstaisin 28.2., 28.3., 25.4. ja 23.5. Ohjaajana Erkki Turpeinen ja Johanna Kettunen.

Jäsenille kenkämaksu 1€+keilaus maksuton, ei jäsenille kenkämaksu 1€+5€/kerta

Tiedustelut Esa Kvist, yhteystiedot edellä.

Kuntojumppa Suurmäentien väestösuojan judotatamilla maanantaisin tammi-toukokuu, alkaen klo 10–11. Jumppa-asu. Tatamilla jumpataan paljain jaloin. Ei maksua.

Tied. [timo.harju37\(at\)gmail.com](mailto:timo.harju37(at)gmail.com) tai 0400 272 078.

Kaverikävelyt Jatketaan viime kesällä aloitettuja kävelylenkkejä joka toinen maanantai klo 15.30 kevättalvella ja kesällä Väinölänniemellä.

Kokoontuminen hotelli Scandicin edessä Satamakadulla. Reitti on esteetön. Avustajan voi halutessaan ottaa matkaan. Kerrat: 1.4.2019, 15.4.2019, 29.4.2019, 13.5.2019, 27.5.2019, 10.6.2019, 5.8.2019 ja 19.8.2019. Ohjaajina toimivat vertaiset Lotta Anttila ja Päivi Karjalainen. Säävaraus (pieni tihkusade ei haittaa). Voimme halutessamme käydä kahvilla omakustanteisesti lenkkeilyn jälkeen. Lämpimästi tervetuloa! Lisätietoja antaa Lotta Anttila p. 0445099553

TULEVAA TOIMINTAA

Teemailta torstaina 9.5.2019 klo 18–19.30 huhtikuun teemaillassa pelaillaan Tukipilarin kokoushuoneessa. Tila Esteetön. Tied. [sihteeri.kuopionseutu\(at\)epilepsia.fi](mailto:sihteeri.kuopionseutu(at)epilepsia.fi) tai 040771216.

Pieni Ele-keräys

Tule lipasvahdiksi!

Ennakköänestys eduskuntavaaleissa 3.- 9.4.2019 ja varsinainen vaalipäivä 14.4.2019.

Eu-vaalien ennakköänestys 15.–21.5.2019 ja varsinainen äänestyspäivä 26.5.2019

Lipasvahdin tehtävänä on istua äänestyspaikalla ja kiittää mahdollisia lahjoittajia keräykseen osallistumisesta. Eipä ole sen vaikeampaa!

Keräykseen voi ottaa kaverin mukaan eikä kaverin tarvitse olla yhdistyksen jäsen. Palkkioksi yhdistys saa toimintaansa varoja yhteiseksi hyväksi sekä itselle hyvän mielen osallisuudesta.

Kuopiossa lipasvahdiksi voi ilmoittautua ja saada lisätietoa

sihteeri Paula Joenaholta p. 040 777 1216, [sihteeri.kuopionseutu\(at\)epilepsia.fi](mailto:sihteeri.kuopionseutu(at)epilepsia.fi)

Pielavedellä Jaana Väisäseltä p. 040 756 5221, [jaana-annikki\(at\)hotmail.fi](mailto:jaana-annikki(at)hotmail.fi)

Siilinjärvellä Helena Mönkköseltä p. 044 510 4614, [monkkonenhelena\(at\)gmail.com](mailto:monkkonenhelena(at)gmail.com).

Huom! Erityisesti Siilinjärvelle, myös muualle, kaivataan uusia lipasvahteja.



Yhdistyksen Kevätkokous pidetään torstaina 28.3.2017 klo 18 alkaen Ramin Konditoriassa, Kauppakeskus Sektori, Puijonkatu 23, Kuopio. Tila on esteetön.

Käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu!

Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen 25.3. mennessä p. 040 7771216 tai

[sihteeri.kuopionseutu\(at\)epilepsia.fi](mailto:sihteeri.kuopionseutu(at)epilepsia.fi)

Tervetuloa!

FEW-(Finnish Epilepsy Warriors) nuorten kokoontumista suunnitellaan Kuopioon 8.-9.6.2019.

Elina Hentunen on yhdistyksen FEW vastaava.

FEW. facebook sivut <https://www.facebook.com/groups/498770947307674/>

Lisätietoja [finpilepsywarriors\(at\)gmail.com](mailto:finpilepsywarriors(at)gmail.com) tai p. 050 512 66 17

Kesäkisat Turussa 15.6.2019.

Paikkana Paavo Nurmi stadion. Kys- alueen yhdistysten yhteiskuljetusta Turkuun suunnitellaan.

Tied. sihteeri yhteystiedot edellä.

ALUEKERHOTOIMINTA

Pielaveden epilepsiakerho

Pielaveden aluekerho kokoontuu kuukausittain klo 18.00 Ikälän talossa, Toritie 6 ellei toisin ilmoiteta. Tapahtumista ilmoitetaan tekstiviestillä.

Aluekerhovastaava Jaana Väisänen p. 040 756 5221, s-posti [jaana-annikki\(at\)hotmail.fi](mailto:jaana-annikki(at)hotmail.fi)

13.2. Epi-kerho, Ikälä, **27.2.Keilaus**, Pielaveden Keilahalli klo 18.00, Laaksotie 30

13.3. Epi-kerho, Vierailijana hieroja Maarit Kumpulainen, **27.3. Keilaus**, Pielaveden Keilahalli, klo 18.00

10.4. Epi-kerho, Ikälä, **24.4. Keilaus**, Pielaveden Keilahalli klo 18.00, Laaksotie 30

1.5. Vappurieha Syvälässä, Järvenpääntie 71B, Pielavesi **10.5. Epi-kerho**, Ikälä, **29.5. Keilaus**, Pielaveden Keilahalli klo 18.00, Laaksotie 30

lisalmeen on suunnitteilla vertaiskahvila kerran kuukaudessas. Kiinnostuneet ottakaa yhteyttä Erkki Turpeiseen p. 050 323 6051, s-posti [erkkijuhani.turpeinen\(at\)gmail.com](mailto:erkkijuhani.turpeinen(at)gmail.com)

Jäsenetuja

Kunnonpaikka Vuorelassa tarjoaa edullisia kylpylä- ja kuntosalilippuja Tukipilarin kanssa yhteistyösopimuksen tehneille yhdistyksille. Edun saa näyttämällä yhdistyksen jäsenkortin tai kertomalla, minkä yhdistyksen jäsen on. Jos toimintoihin tarvitsee avustajaa, niin avustaja pääsee veloitusetta kuntosalille ja kylpylään.

Kulujen säästämiseksi pyrimme lähettämään jäsenkirjeen sähköisesti. Pyydämme ilmoittamaan sihteerille ([toimisto.kuopionseutu\(at\)epilepsia.fi](mailto:toimisto.kuopionseutu(at)epilepsia.fi)) sähköpostiosoitteen, johon kirjeenne voidaan lähettää.

Ilmoita muutokset yhteystietoihin osoitteeseen [toimisto.kuopionseutu\(at\)epilepsia.fi](mailto:toimisto.kuopionseutu(at)epilepsia.fi)

tai p. 040 777 1216

Terveisin Hallitus



Opintokeskus **Sivis**