

Vapaudenkatu 8A4 15110 Lahti (toinen kerros, SPR:n tilat)

sähköposti: toimisto.paijat-hame.@epilepsia.fi

Facebook: [päijät-hämeen epilepsiayhdistys ry](https://www.facebook.com/paijat-hameen-epilepsia-ry)

verkkosivut: <https://www.epilepsia.fi/web/paijat-hame/etusivu>

p. 044 571 4444

Toivon Sinulle uudelle vuodelle 2020

12 kuukautta iloa, 52 viikkoa ystävyyttä.

356 päivää rakkautta, 8 760 tuntia toteutuneita toiveita.

525 600 minuuttia auringonpaistetta sekä

31. 536.000 sekuntia onnea!

Eletään vuotta 2020 ja tammikuukin jo melkein puolessa välissä.

Yhdistyksellä on suunnitteilla muutama tapahtuma, (mm. yhdistyksen 50-v juhlat) joista tiedotetaan, kun järjestelyt on lyöty lukkoon. Tavataan tänä vuonna perinteiseen tapaan retkien, juhlien ja muiden yhteisten tapahtumien merkeissä! Tervetuloa mukaan viettämään yhteistä laatu aikaa!

Säännöllisesti jatkuva ohjelma:

PÄIVYSTYS:

Päivystys jatkuu SPR:n tiloissa, Vapaudenkatu 8 A 4, Siirrytään puhelin päivystykseen ensisijaisesti. Soitathan ensin, mikäli sinulla on asiaa toimistolle, varmistaaksesi, että tstolla on joku paikalla tai sopiaksesi tsto käynnin. Puhelinno 044 571 44 44

KUNTOSALI:

Joka keskiviikko klo 17.00-18.00 mäkimontun kuntosali, sijaitsee keskellä Lahden Urheilukeskusta, osoitteessa Salpausselänkatu 8. Kuntosali sopii sekä liikuntaa aloitteleville kuin jo kokeneille liikkujille. Laitteet ovat nykyaikaisia, helppokäyttöisiä, joilla voi harjoittaa kaikkia lihasryhmiä. Salivuoro on kävijöille ilmainen. Kuntosalivuoro on varattu toukokuun loppuun. Muista juomapullo mukaan.

KEILAUS:

Lahden keilahallissa, Launeenkatu 5. Keilaus jatkuu 3. radalla klo 16.00-17.00. Seuraavat varatut ajat ovat: 14.1. 4.2.,3.3. ja 7.4. **Huomioi klo aika on muuttunut!** Varaa 2 euroa kenkävuokraan ja oma juomapullo mukaan. Mukavia pelihetkiä!

YHDISTYKSEN KAHVIHETKI: Vertaistukikahvittelut jatkuvat Mariankadun Sinuhe kahvilassa, Lahdessa, maanantaisin 20.1.,17.2.,16.3.,20.4. ja 18.5., klo 17.00-19.00 Yhdistys tarjoaa kahvit. Tule tutustumaan uusiin ihmisiin ja jutustelemaan joko niitä näitä tai päivän polttavista puheenaiheista. Tyyli on vapaa

UUTTA! BILJARDIKERHO 2 x

Toivomusten mukaan yhdistys järjestää kaksi kertaa biljardia 8-biljardia Hämeenkatu 9 biljarditiloissa. Varattu yksi pöytä ja ajan kohta on 11.2. ja 14.4. TERVETULOA!

TAPAHTUMIAT:

TAMMIKUUSSA:

Kanta-Hämeen epilepsia yhdistys järjestää curling turnauksen 25.1.2020

Yhdistyksemme osallistuu omalla joukkueella ja toimitsijoilla.

Osallistumme kansainväliseen epilepsia päivään **11.2.** Kauppakeskus Karismassa on asiaan liittyvää tietoiskua päivän aikana.

Maaliskuussa on yhdistyksen vuosikokous 17.3. klo 18.00 SPR:tiloissa Vapaudenkatu 8 A, johon luonnollisesti toivomme jäsenistöltä runsasta osallistumista. Tilaisuudessa kahvitarjoilu ja täytekkua 50-vuotisjuhlan kunniaksi. Tervetuloa!

Aulanko-retki 14.3.2020 Lähtö Rakokiven S-marketin parkkipaikka klo 9.00, Lahdessa Marolankatu klo 9.20. Uinti 3h 11.00-14.00 sen jälkeen lounas klo 14.00-16.00 ja kotimatka täysin vatsoin klo 16.00. Retki maksaa 30 euroa/aikuisen, alle 12-vuotiaat 25 euroa ja alle 4-vuotiaat veloituksetta. Sisältää matkan, uimisen ja lounaan. Ilmoittautuminen 0.3. mennessä **Marjolle puh. 040 5949 621**

Huhtikuussa ratsastusta Poni Taivas- Nastolan Uusikylässä, lapsille ja nuorille, 18.4. klo 10.00-13.00. Kuljetus tallille Nastolaan, järjestetään. Omavastuu 5e/hlö/ratsastaja, sis.välipalan. Ilmoita **Marjolle puh. 040 5949 621 14.4.** mennessä jonka yhteydessä sovitaan kyyditysasiat. Luvassa myös talutusratsastusta ja kärryajelua.

Nuorten ilta lauantaina 4.4. SPR:n tiloissa, Vapaudenkatu 8 A klo 14.00-16.00 Keskustelua, vertaistukea, pientä purtavaa ja juomaa.

Toukokuussa hyvinvointileiri Pajulahdessa 15.5.-17.5.2020 Sitovat ilmoittautumiset **Marjolle puh. 040 5949 621 perjantaihin 8.5 mennessä.** Tarkempaa tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä. mm. hinta.

Kesäkuulle merkitse kalenteriin Kesäkisat Jyväskylässä. Tarkempaa tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä ja Epilepsia liiton netti sivuilla.

PÄIVYRI

13.1.2020	päivystys	joka maanantai
15.1.2020	kuntosali	
20.1.2020	päivystys	joka maanantai
20.1.2020	kahvihetki	
22.1.2020	kuntosali	
25.1.2020	Curling- turnaus	
29.1.2020	kuntosali	
4.2.2020	keilaus	

5.2.2020	kuntosali
11.2.2020	biljardi
12.2.2020	kuntosali
17.2.2020.	kahvihetki
19.2.2020	kuntosali
26.2.2020	kuntosali
3.3.2020	keilaus
4.3.2020	kuntosali
11.3.2020	kuntosali
14.3.2020	Aulanko
16.3.2020	kahvihetki
17.3.2020	yhdistyksen vuosikokous
18.3.2020	kuntosali
25.3.2020	kuntosali
1.4.2020	kuntosali
4.4.2020	nuorten ilta
7.4.2020	keilaus
8.4.2020	kuntosali
14.4.2020	biljardi
15.4.2020	kuntosali
18.4.2020	ratsastus
20.4.2020	kahvihetki
22.4.2020	kuntosali
29.4.2020	kuntosali
6.5.2020	kuntosali
13.5.2020	kuntosali
20.5.2020	kuntosali
27.5.2020	kuntosali
15.5.-17.5.	Pajulahti
18.5.2020	kahvihetki
6-2020	kesäkisat

