

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja:

Nina Kallunki p. 040 560 0953 nina.mkallunki@gmail.com

Vertaistukihenkilöt:

Marja-Riitta p. 044 982 2567 marjariitta.oulumeniere@gmail.com

Ari, p. 044 039 9541 ari@varila.fi

Tuovi p. 044 0926 400

Hannele, Kajaani, p. 040 538 3797 hanne.kahkonen@gmail.com

Sinikka, Kemi, p. 040 514 5132 sinikka.kaikkonen@pp1.inet.fi

Tuula, Kuusamo, p. 040 763 3669 tuula.kolvanki@kuusamo.fi

Liity jäseneksi:

- www.suomenmeniereliitto.fi/liity-jaseneksi tai
- jasenrekisteri@suomenmeniereliitto.fi tai
- p. 044 980 2412



HUIMAUUS - TINNITUS - KUULONALENEMA



Oulun Seudun Meniere-yhdistys ry

Kevät 2022

KEVÄT 2022 OHJELMA

*Kokoontumispaikka kuukauden toinen tiistai klo 16:30
Aleksinkulma, **Iso Hansa** 1. krs. salissa induktiosilmukka
Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu*

Meniere-Akatemia kuukauden 1. keskiviikko Teams:llä!
Saat kutsun sähköpostiisi. Osallistu!

- KotiTV arkisin klo 11-13 kanavilla 33,66 tai 99
- Tilaa taukojumppamuistutus arkisin klo 13
- Asahi-kurssit Vuolle opistolla ja Raatissa
- 2.2.2022 Meniere-Akatemia V klo 18: Meniere ja tasapaino 3/3
- Kevätkokous ti 8.2.2022 klo 16:30. Aleksinkulma, Iso Hansa
- Sopeutumisvalmennuskurssi 28.2-4.3.2022. Kuulo-Auris
- Meniere-tapahtumat ti 8.3, 12.4 ja 10.5.2022 klo 16:30.
Aleksinkulma, Iso Hansa
- 2.3.2022 Meniere-Akatemia VI klo 18: Meniere ja neurologiset oireet
- 6.4.2022 Meniere-Akatemia VII klo 18: Menieren taudin hoitomuodot
- Vertaistukileiri leirikeskus Loistoon 22.-24.4.2022
- 4.5.2022 Meniere-Akatemia VIII klo 18
- Tuettu loma Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Siilinjärvi 22.-27.5.2022

Menierikoille sopiva Asahi-terveysliikuntaryhmä mm. Vuolle opistolla sekä Raatissa. Lisäksi voimme osallistua Oulun kaupungin kuulovammaisten sekä Syöpäyhdistyksen liikuntaryhmiin.

Kuulo-yhdistyksen kanssa yhteisiä tapahtumia. Syöpäyhdistyksen kanssa teemme retkiä, joista ilmoitamme sähköpostilla, jos sinulla ei ole sähköpostia ja haluat osallistua, ilmoita Ninalle, niin lähetämme sinulle tekstiviestin retkistä.

KESÄ 2022 OHJELMA

- 1.6.2022 Kesän Meniere-tennis alkaa Lintulan ulkokentällä. Tennistä suositellaan menierikoille tasapainoharjoitukseksi. Katso tennislyöntien ohjevideot ja tule mukaan: kämmenlyönti, rystilyönti, syöttö. Ilmoittautumiset nina.mkallunki@gmail.com p. 040 560 0953.
- Oulun kaupungin erityisliikunnan tennis-kurssi suunnitteilla 6.6-10.6.2022 klo 13-15.00 välillä. Tämä jo tiedoksi, jos on mahdollista esim. töitä järjestellä. Hinta noin 20 euroa. Kurssi oli Lintulassa ainakin viime kesänä.
- Jäätelöt yhdessä 14.6.2022 klo 16:30. Ainolan puisto
- Tiedotamme tapahtumista tarkemmin tammikuussa kevään jäsenkirjeessä sekä sähköpostilla.

Martta-liiton ruokakurssia menierikoille sekä Tietomaata toivottu. Koitelin kosken retki toivelistalla. Golf-kurssikin tulossa.

Uudelle menierikolle: kysy toimijoiltamme tapahtumista tarkemmin soittamalla tai sähköpostilla, niin pääset heti mukaan toimintaan!

Saimme taas Oulun kaupungilta täydet pisteet arvioinnissa yhdistyksemme toiminnan tarkoituksesta!

Syksyn 2022 ohjelma ilmestyy elokuussa.

Noudatamme THL:n koronaohjeistusta.

JOS OVI ON LUKOSSA, NIIN SOITA MARJA-RIITALLE TAI NINALLE, NIIN AVAAMME OVEN

TERVETULOA MUKAAN!