

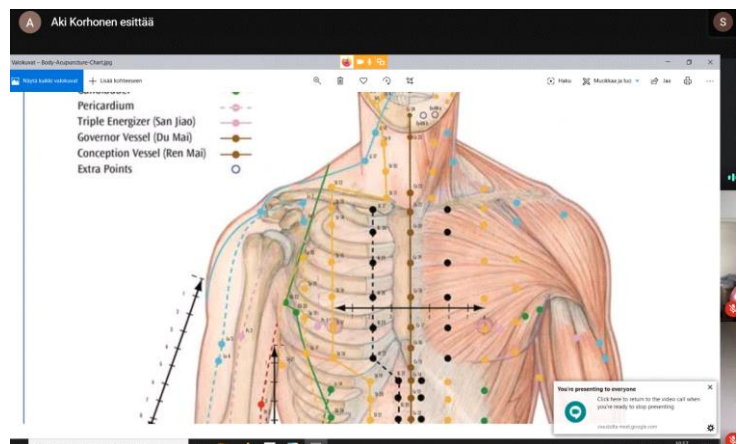
## Mitä menierikot voisivat tehdä koronaepidemian aikana?

- ✓ Meniere-liiton uusimman kyselyn mukaan 55 % jäsenistöstämme toivoi mahdollisuutta osallistua netin kautta järjestettäviin harjoituksiin, jos jokin yhdistys niitä järjestäisi. Koronaepidemian vauhdittamana Oulun Meniere-yhdistys on neuvotellut Dyysg-liiton kanssa menierikoille maksuttomia Terveys-Qigong-tasapainoharjoituksia netin kautta lauantaisin klo 10-11:30, linja aukeaa lauantaisin klo 9:45 tästä [nettilinkistä](#). Kun menet sivulle, kirjoita ensin nimesi ja sitten pyydä liittyä kokoukseen ja siitä se lähtee!

Esimerkkinä [harjoitus](#), jota olemme jo parina kesänä tehneet Ainolan puistossa Oulussa, niin huomaatte, että liikkeet eivät ole vaikeita. Harjoitusten teoria-osuuksissa oppii vähitellen miten mikäkin liike vaikuttaa mihinkin meridiaaniin ja akupunktiopisteeseen. Sarjaa voi kuitenkin noin vain alkaa aloittelijakin tekemään.



Näkymiä oman koneen näytöltä Terveys-Qigong-nettiharjoituksista.



- ✓ Tai tutustu vaihtoehtoisesti Qigongista kehitettyyn länsimaiseen [Asahiin](#), sisältää tasapaino-osion
- ✓ Tee UKK-instituutin [kaatumisen ehkäisyn harjoitteita](#)
- ✓ Tehokas treeni niille, jotka [ostivat paljon vessapaperia](#)
  
- ✓ [Rekisteröi](#) oma uusi MeniTuki-tunnus tai [jatka](#) MeniTuen tekemistä. Pohdi samalla MeniTuen rakennetta ja lähetä kehitysideoita Palaute-toiminnolla.
  
- ✓ Lähetä viesti lähimmän [yhdistyksen toimijalle](#) ja tarjoudu toimijaksi.
- ✓ Suunnitelkaa yhdessä toisen tuntemasi järjestön kanssa yhteistyössä Meniere-vertaistukiretki syksylle.
- ✓ Ehdota syksylle Meniere-tapahtumaa; olisiko se teatteria, tasapainoharjoituksia tai kahvitteluhetki ja keskustelua jostain sinua itseäsi kiinnostavasta Menieren tautiin liittyvästä temasta.
- ✓ Tiedätkö ravitsemusterapeutin, joka tietää menierikon ruokavaliosta tai fysioterapeutin, jolta olet saanut apua huimaukseen? Jos vastaus on kyllä, niin kerro tietosi Meniere-yhdistyksellesi.
  
- ✓ Selaa aiemmin ilmestyneitä [Meniere posteja](#). Minkä vuosien takaisista Meniere postin artikkeleiden aiheista voisi nostaa uudestaan esille?
  
- ✓ Opiskele: [\[TAITOJA UTELIAILLE\]](#)
- ✓ Mikäli et voi huimauksen vuoksi lukea kirjoja, voit selvittää valmiiksi miten saat kirjastosta [Celia-äänikirjatunnukset](#), kun kirjastot jälleen aukeavat
  
- ✓ Hae [Meniere-sopeutumisvalmennuskurssille](#)
- ✓ Unelmoi [lomalle](#) lähdestä