

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja:

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

Vertaistukihenkilöt:

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

Mika oulu.meniere@outlook.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/paikallistoiminta/oulun-seudun-meniere-yhdistys tai

jasenrekisteri@suomenmeniereliitto.fi tai p. 044 980 2412



HUIMAUUS - TINNITUS - KUULONALENEMA



Oulun Seudun Meniere-yhdistys ry

Kevät 2021

KEVÄÄN 2021 OHJELMA

Kokoontumispaikka on Aleksinkulma, Juhlasali

1. krs. salissa induktiosilmukka, Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu

Noudatamme THL:n koronaohjeistusta ja kevään ohjelmamme voi muuttua.

Vertaistukitapaamisia toiveiden mukaan netissä.

Aleksinkulma on toistaiseksi kiinni.



Meniere-Akatemia kuukauden 1. keskiviikko netissä! Saat kutsun sähköpostiisi.



7.-9.5 Vertaistukileiri Rokualla

Rokualla seurakunnan leirikeskuksessa, Salmisentie 300, 91670 Rokua. Leiri alkaa perjantaina klo 17:30 ja loppuu sunnuntaina klo 13. Omat liinavaatteet ja pyyhkeet mukaan. Leirillä on tarkoitus ensisijaisesti levätä, syödä ja ulkoilla. Hinta jäsenille 20 euroa. Varaa leiripaikkasi 5.4. mennessä:

nina.mkallunki@gmail.com p. 040-560 0953.

<http://www.oulunseurakunnat.fi/rokuan-leirikeskus>



Toukokuussa neljän kerran tenniskurssi. Esim. ma 17.5, ke 19.5, ma 24.5. ja ke 26.5 klo 18-20.

Ajat varmistuu, kun kentät saadaan varattua. Hinta jäsenille 20 euroa.

Ilmoittaudu Ninalle.



Ti 8.6 klo 16:30

Jäätelölle Ainolan puistoon. Tapaamme kahvila Kiikun edessä.

KEVÄÄN 2021 OHJELMA

Golf-kurssia myös pyydetty kesälle ja ehkä myös kesäteatteri toteutuu.
Tiedotamme näistä sähköpostilla.



Heti kun koronaepidemia on ohi, varaamme ajan jalkahoitoon, koska jalkojen hyvinvointi parantaa tasapainoa. Hinta jäsenille 10 euroa. Ilmoittaudu Ninalle.



Jos sinulla ei ole sähköpostia, niin soita toimijoille ja ennakoilmoittaudu tapahtumiin, niin saat tiedon tapahtumista.



Menierikoille sopiva **Asahi**-terveysliikuntaryhmä mm. Raatissa. Lisäksi voimme osallistua **Oulun kaupungin kuulovammaisten** sekä **Syöpäyhdistyksen liikuntaryhmiin**. Kesäisin **Terveys-Qigong**-puistoharjoituksia, tennis jatkuu, soita Ninalle ja ilmoittaudu mukaan!

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

Saimme taas Oulun kaupungilta täydet pisteet arvioinnissa yhdistyksemme toiminnan tarkoituksesta!

Syksyn 2021 ohjelma ilmestyy elokuussa.

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

TERVETULOA MUKAAN!