

Yhdistyksemme vietti mukavat 30-v juhlat toukokuussa Lohjan Vappulassa. Kiitos kaikille jotka olitte mukana, toivottavasti näemme pian teitä muitakin, jotka eivät nyt päässeet juhliin ☺ Sen jälkeen on sitten vietetty tosi helkeitä, on saatu myös vettä reippaasti ja taas helkeitä piisaa. Siitä huolimatta on aika kuitenkin suunnata katseet syksyyn ja sinne suunniteltuihin tapahtumiin.

- La 1.9** Virkistyspäivä jäsenille ja heidän perheilleen Scandic Siuntiossa ent. Siuntion kylpylä os. Lepopirtintie 80, 02570 Siuntio.
Ohjelma:
klo 12 lounas ravintolasalissa
klo 13 – 14.30 auditorio/luentosalissa
Kuntoutuksen ohjaaja (AMK) ja Hyvinvointivalmentaja Kati Salmijärvi kannustaa itsestä huolehtimiseen luennolla; **Hyvää oloa arkeen.**
Psoriasisliiton vaikuttamistyön asiantuntija Hanna Karhunen kertoo liiton kuulumiset ja lisäksi myydään arpoja, hyviä arpajaisvoittoja on jo saatu yhdeltä jäseneltämme, lisääkin voi tuoda.
klo 14.30 siirrytään ulos joko lenkkeilemään, pelaamaan mölkkyä yms (jos sää sallii) tai voi vain kävellä pienen matkaa ns. ylälaavulle, jossa voidaan jatkaa juttelua, antaa ja saada vertaistukea.
Laavulla myös nautitaan kahvit/teet/mehut + kahvileivät sekä halukkaat voivat paistaa makkaraa.
Arvotaan arpajaispalkinnot.
Laavu on varattu klo 17.30 saakka.

Sitovat ilmoittautumiset ruokailun vuoksi **viim. 12.8.2018**
ku.psoriasisyhdistys@gmail.com tai puh. 040-505 1715
ilmoita myös mahdolliset ruoka-aine allergiat
Tilaisuus on täysin **maksuton.**



La 15.9

Luontoretki Nuuksioon. Kokoonnutaan Luontokeskus Haltian ulko-oven läheisyyteen klo 10. (os. Nuuksiontie 84, 02820 Espoo)
Sieltä sitten tehdään retki joko Haukkalammelle tai patikoidaan Haltian omia luontopolkuja sään ja lähtijöiden kokoonpanon/kunnon mukaan.
Mukaan omat eväät ja säänmukainen varustus. Myös Luontokeskus Haltiassa voi käydä syömässä tai kahvilla retken jälkeen, jos ei halua kantaa eväitä mukana. Luontokeskuksessa on mielenkiintoisia näyttelyitä.
Sisäänpääsy näyttelyihin on 13 €/työikäiset, 8 €/eläkeläiset.
Siellä kuluu aikaa noin tunti – puolitoista.
Jos ei halua mennä patikoimaan, niin voi käydä vain katsomassa luontokeskuksen näyttelyt ja kahvilla tai syömässä. Jo pelkästään Luontokeskus Haltian rakennus on tutustumisen arvoinen. Siellä on helppo myös liikuntarajoitteisen liikkua. Esteetön liikkuminen on Haltian suunnittelun ja rakentamisen peruslähtökohdista.
Luontokeskus on avoinna klo 10 – 18, joten myös luontopolulla kävijät ehtivät hyvin katsomaan näyttelyjä.
Yhdistyksemme maksaa lipun näyttelyihin halukkaille.
Jos jollain on museokortti, se käy sisäänpääsyyn myös Haltiaan.
Retkioppaana toimii yhdistyksemme hallituksen jäsen Anna-Liisa Kelamo, joka tuntee hyvin Nuuksion metsät. Anna-Liisan puh. 040-514 6340.
Ilmoittautumiset **viim. 10.9.2018** ku.psoriasisyhdistys@gmail.com tai sihteerille puh. 040-505 1715. Myös äkkilähtijät mahtuvat mukaan, jos et etukäteen uskalla ilmoittautua!
Mikäli käy patikoimassa ja Haltiaan tutustumassa, aikaa kulunee 4-5 tuntia.

Tule ja anna luonnon koskettaa!

HYVÄÄ KESÄN JATKOA KAIKILLE JÄSENILLEMME!

Liisa Turkki Ahotupa
puheenjohtaja

Marjaliisa Moisander
sihteeri