



# Etelä-Pohjanmaan NEUROYHDISTYS

## JÄSENKIRJE 1 / 2021

---

Yhdistyksemme kotisivuilta:

**www.neuroep.fi**

Facebook-sivuiltamme:

**etelä-pohjanmaan neuroyhdistys**

Löydät ajantasaisimmat tiedot tapahtumistamme.



---

### Yhteystiedot Etelä-Pohjanmaan neuroyhdistys

Puheenjohtaja

Minna Lehto

puh. 044 737 7123

puheenjohtaja@neuroep.fi

Sihteeri

Katja Manu-Alalantela

puh. 044 554 0123

sihteeri@neuroep.fi

---

Ilmoita yhteystietomuutokset/ -täydennykset suoraan Neuroliittoon.

Näin ne ovat aina ajan tasalla jäsenrekisterissä, jonka kautta lähetämme sähköiset jäsenkirjeet, txt-viesti muistutukset ja poimimme postitusosoitteet. Lomakkeen löydät:

**<https://neuroliitto.fi/yhdistykset/jasenyys/muutoslomake/>**

**<https://neuroep.fi/tietoa-yhdityksesta/liity-jaseneksi/>**

**tai soittamalla Virve Koivisto p. 040 714 9733**



Opintokeskus Siviis

**Tuolijumppa Seinäjoki**  
**torstaisin klo 16.30-17.30 Neurofysio,**  
Karvarinkatu 8, Seinäjoki.

15 kertaa ????? alkaen. **30 € / kevät / hlö.**

Ohjaajina fysioterapeutit Anu Seilo ja Heta Pollarinen.

Uusi jumppaaja kysy vapaata paikkaa  
p. 044 554 0123 tai sihteeri@neuroep.fi.

Tuolijumppassa aktivoidaan kehoa erilaisin venyttelyin ja liikeharjoituksin.

Tunti tapahtuu pääosin tuolijumppana.

Venyttelyllä estetään lihasten kiristyminen ja  
vaikutetaan lihaksen sisäiseen aineenvaihduntaan ja rentouteen.



Opintokeskus Siviis

**Pilates Seinäjoki**  
**tiistaisin klo 17-18 Neurofysio,**  
Karvarinkatu 8, Seinäjoki.

10 kertaa ????? alkaen. (ei vko 4, 7, 9, 12) **35 € / kevät / hlö.**

Ohjaajana fysioterapeutti/ Pilates-ohjaaja Maarit Joutila.

Uusi jumppaaja kysy vapaata paikkaa  
p. 044 554 0123 tai sihteeri@neuroep.fi.



Opintokeskus Siviis

**Pilates Jalasjärvi**  
**keskiviikkoisin klo 16.45 Palveluportti,**  
Tenavatie 4, Jalasjärvi.

15 kertaa ????? alkaen. **70 € / kevät / hlö.**

Ohjaajana Method-Putkisto-ohjaaja Leena Kallio.

Uusi jumppaaja ilmoittaudu  
p. 044 554 0123 tai sihteeri@neuroep.fi.

PhysioPilates on pilates harjoittelua, johon yhdistyy fysioterapeuttinen osaaminen. Pilates-menetelmä lisää liikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvoimaa koko vartalon alueella, mutta vahvistaa erityisesti syviä selkä- ja vatsalihaksia. Tavoitteena on palauttaa selkärangan luonnollinen asento, poistaa kehon turhat jännitykset ja parantaa kehon hallintaa. Harjoittelun tulokset voi huomata jokapäiväisessä elämässä kipujen ja jäykkyyksien vähenemisenä sekä koko kehon olemuksen ryhdistymisessä sekä kevyempänä, helpompana liikkumisena.

***Tuolijumppa ja pilates-ryhmät jatkuvat syksyllä 2021 tuttuun tapaan!***

## KEILAUSVUORO torstaisin klo 12-13.30

10 kertaa, 28.1. alkaen, joka toinen viikko.

**Omvastuu 50€/ kevät/ hlö.** (Ei ohjausta.)



Kenkävuokran jokainen maksaa itse keilauskäynnin yhteydessä.

Ilmoittautuminen p. 044 554 0123 tai [sihteeri@neuroep.fi](mailto:sihteeri@neuroep.fi)

*Jos keilaus kiinnostaa, mutta tämä ajankohta ei sovi, ole yhteydessä, kartoitamme halukkaita ja voimme miettiä toista ajankohtaa.*

## HARVINAISTEN SAIRAUKSIEN PÄIVÄ 23.2.

Seinäjoen sairaalan OLKA-pisteellä klo 10-14.

Tavattavissa yhdistyksen toimijoita.

## KEVÄTKOKOUS keskiviikko 24.3. klo 18.00

Toimintojentalo, Kasperinviita 13, Seinäjoki.

Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset ke 10.3. mennessä  
sihteerille p. 044 554 0123 tai [sihteeri@neuroep.fi](mailto:sihteeri@neuroep.fi)

## EVITA MUSIKAALI

Lauantai 17.4. klo 13 Seinäjoen kaupunginteatteri.

**Lippu: jäsen 37€/ ei-jäsen 47€. Varaa käteistä tasaraha!**

Lippujen tiedustelu ja varaus 17.2. mennessä  
[sihteeri@neuroep.fi](mailto:sihteeri@neuroep.fi) tai 044 554 0123.

Lippuja on rajoitetusti!

Väliaikakahvit omakustanteisesti.

Teatteri noudattaa voimassa olevia koronarajoituksia, mm. katsomossa maskipakko. Istumapaikkoja hajautettu. Varausta tehdessäsi ilmoita keitä seurueeseen kuuluu, pyrimme saamaan istumapaikat vierekkäin.

*Peruuttamattomasta paikasta perimme täyden hinnan!*

## MAAILMAN MS-PÄIVÄN VIETTO

**keskiviikko 26.5. Neurofysio**

Karvarinkatu 8, Seinäjoki.

Ulkona yhdistys esittelee toimintaansa, sisätiloissa Neurofysion esittely ja pieniä testauksia.

Lisätietoja lähempänä ajankohtaa Avain-lehdessä,  
sekä nettisivuillamme: **neuroep.fi**

Facebookissa: **etelä-pohjanmaan neuroyhdistys.**

# **Etelä-Pohjanmaan neuroyhdistys 50 vuotta**

**Juhlimme 11.9.2021**

Kalevan navetta Hugo-Sali, Seinäjoki. Esteetön tila.

Ilmoitamme ohjelman lähempänä

Avain-lehdessä ja neuroep.fi nettisivuilla.

**-- Kaikessa toiminnassa muutokset ja peruuntumiset  
ovat mahdollisia koronan vuoksi --**

## **VAPAAEHTOISEKSI**

Voisitko sinä auttaa yhdistyksen toiminnan pyörittämistä omalla pienellä panoksellasi? Kaipaanko mukavaa seuraa ja haluaisit auttaa pienissä tehtävissä? Tehtävä voi olla kertaluonteinen, eikä sido vapaaehtoista pitkäksi aikaa. Kerrastakin on iso apu. Tehtäviin ei tarvita koulutusta tai erityisosaamista.

Tulossa mm. Pieni Ele-keräys kunnallisvaaliäänestyksen yhteydessä 7.-18.4. Vapaaehtoiset toimivat 2-4h jaksoissa lipasvahteina. Pieni Ele keräysvarat jaetaan suoraan vertaiskerhojen toimintaan.

**Lähde mukaan vapaaehtoistoimintaan ja ilmoittaudu:  
neuroep.fi/vapaaehtoiseksi/. Lisätietoja puheenjohtajalta,  
yhteystiedot etusivulla.**

## **YHDISTYKSEN VERTAISKERHOT:**

### **3-JOEN NEUROKERHO**

Kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 18-20.

Nuorisotalo Räimiskä, Urheilutie 4, Kauhajoki.

Tapaamiset: 7.1., 3.2., 3.3., 7.4., 5.5., 4.8., 1.9., 6.10,  
marraskuu Teatteri ja 1.12. pikkujoulu.

**Kerhonohjaajat: neuro3j@outlook.com**

**Suvi 050 370 0240 ja Marjut 040 707 8094**

## **HARNES-VERTAISRYHMÄ**

Kokoontuu kuukauden 1. tiistaina klo 17-19.

Palvelutalo Pihapihlaja, Vellamonrinne 3, Seinäjoki.

Tapaamiset: ~~5.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5., 1.6., 6.7., 3.8., 7.9., 5.10., 2.11., 7.12.~~

**Ohjaajat: Tiina tiinakortesmaki@gmail.com ja Leena 044 512 6307**

## **ILMAJOEN MS- JA PARKINSON RYHMÄ**

Kokoontuu kuukauden 2. keskiviikkona klo 18.00.

Koskenkorvan kukka ja lahjapuoti, Havuselantie 1.

Tapaamiset: 13.1., 10.2., 10.3., 14.4., 12.5. ruokailu,

8.9., 13.10., 10.11., 8.12. ruokailu.

**Kerhonohjaajat:**

**Helena 040 579 7338 ja Ritva 040 825 8722, ritva.raivio936@gmail.com**

## **JALASJÄRVEN MS-KERHO**

Kokoontuu kuukauden 3. tiistaina klo 18.00-20.00.

Jalasjärven palveluportti, Tenavatie 4, Jalasjärvi.

Tapaamiset: ~~19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5.,~~ kesäkuulla retki,

21.9., 19.10., 16.11., joulukuulla pikkujoulu.

**Kerhonohjaajat:**

**Leena 0400 475 127, leena.luomala@netikka.fi ja Lea 0400 137 703**

## **JÄRVIALUEEN MS-KERHO**

Kokoontuu pääsääntöisesti lauantaisin klo 12.00.

Palvelukoti Majjala, Kivikouluntie 3, Lappajärvi.

Tapaamiset: ~~30.1., 13.3., 24.4., 29.5., 4.9., 30.10.~~ ja

sunnuntai 28.11. jouluruokailu, klo14 paikka avoin.

**Kerhonohjaajat: Maritta 040 590 5912, maritta.winter@gmail.com**

**ja Allan 040 506 6748, allan.lahtinen@netikka.fi**

## **KURIKAN MS-KERHO**

Kokoontuu kuukauden kolmantena tiistaina klo 18.00.

Intola, Seurapuistikko 6 C 27, Kurikka.

Tapaamiset: 19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5., kesäkuulla retki, heinäkuulla

teatteri, 17.8., 21.9., 19.10., 16.11., joulukuulla pikkujoulu.

**Kerhonohjaajat: Severi 0400 267 631, severi.harjunpaa61@gmail.com**

**ja Reijo 040 551 9218, reijo.hallback@gmail.com**

**Kerhojen toimintasuunnitelmat  
neuroep.fi -> toimintaa -> kerhot**

**Kerhojen ajantasaiset tapaamispaikat ja toimintasuunnitelmat löydät yhdistyksen sivuilta: [neuroep.fi](http://neuroep.fi) -> toimintaa -> kerhot -> tai tiedustelemalla kerhonohtajalta. Korona saattaa vaikuttaa kerhojen kokoontumisiin. Nämä merkitty yliviivauksella.**

### **KYRÖNMAAN MS-KERHO**

Kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 19.00.

Vanha Pankki, Ruutintie 2, Laihia tai MP-Lift, Alapääntie 10, Ylistaro.

Tapaamiset: ~~13.1.~~ Isokyrö, MP-Lift, ~~3.2.~~ Laihia, ~~3.3.~~ Ylistaro, MP-Lift,

~~7.4.~~ Isokyrö, MP-Lift, ~~5.5.~~ Laihia, 1.9. Ylistaro, MP-Lift,

6.10. Isokyrö, MP-Lift, 3.11. Laihia, 8.12. Ylistaro, MP-Lift.

**Kerhonohtajat: Arja-Liisa 06 477 0223, [arja-liisa.lehtimaki@netti.fi](mailto:arja-liisa.lehtimaki@netti.fi),**

**Päivi [paivi.ahoketo@netikka.fi](mailto:paivi.ahoketo@netikka.fi) ja Riitta [riitta.lehtimaki@netikka.fi](mailto:riitta.lehtimaki@netikka.fi)**

### **KÄDENTAITOKERHO**

Kokoontuu kuukauden 2. maanantaina klo 7.00-20.00

Nurmon kirjaston Nurkkakammarissa, Nurmontie 20.

Tapaamiset: ~~11.1.~~, ~~8.2.~~, ~~8.3.~~, ~~12.4.~~, ~~10.5.~~, 13.9., 11.10., 8.11., 13.12.

**Kerhonohtajat: Katja 044 554 0123, [sihteeri@neuroep.fi](mailto:sihteeri@neuroep.fi) ja**

**Minna 044 737 7123, [puheenjohtaja@neuroep.fi](mailto:puheenjohtaja@neuroep.fi)**

### **LAPUA-KAUHAVAN MS-KERHO**

Kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 17.00. ravintola

MarianTalli, Puistotie 3, Lapua.

Tapaamiset: ~~13.1.~~, ~~3.2.~~, ~~3.3.~~, ~~7.4.~~, ~~5.5.~~, 4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12.

**Kerhonohtaja: Satu 050 3566 728**

### **SEINÄJOEN MS-KERHO**

Kokoontuu kuukauden viimeinen keskiviikko klo 17.00-19.00.

Palvelutalo Pihapihlaja, Vellamonrinne 3, Seinäjoki.

Tapaamiset: ~~27.1.~~, ~~24.2.~~, ~~31.3.~~, ~~28.4.~~, ~~26.5.~~, heinäkuulla torikaffit,

29.9., 27.10., 24.11.

**Kerhonohtajat: Marja 040 552 7201, Hanna 040 575 3906 ja Elina**

**044 542 3075**

### **TEUVAN MS-KERHO**

Kokoontuu Teuvan uimahallin kahviossa, Rivakantie 8., klo 18.00.

Tapaamiset: 3.2., 7.4., 1.9., 3.11., joulukuulla pikkujoulu.

**Kerhonohtajat:**

**Riitta-Liisa 040 729 8740, [riitme@hotmail.fi](mailto:riitme@hotmail.fi) ja Raija 040 537 7435**

**Nyt lähetimme viimeinen kerran isommalle joukolle paperisen jäsenkirjeen. Jatkossa jäsenkirje lähetetään sähköpostitse ja julkaistaan yhdistyksen nettisivuilla. Lisäksi tiedotamme yhdistyksen tapahtumista Avain-lehden Nähdään! -palstalla.**

## **HOLIDAY CLUBIN VILLAS-OSAKKEIDEN KÄYTTÖ**

Majoitu erikoishinnalla Holiday Clubin lomakohteissa Suomessa.

Lisätiedot ja varaukset [www.holidayclub.fi](http://www.holidayclub.fi),  
sieltä yrityksille ja sopimusasiakkaat.

Erikoishintaisen loman saat vain käyttämällä käyttäjätunnus: **XXXX**  
salasana: **XXXX** Kysy tunnukset sihteeriltä!

Lisätietoja Holiday Club Yrityspalvelu,  
puh. 0300 870 903 (ma-pe 9-15), [yrityspalvelu@holidayclub.fi](mailto:yrityspalvelu@holidayclub.fi)

**Sopimus on katkolla, hinnat voimassa ainakin huhtikuun loppuun  
mennessä tehtyihin varauksiin!**

## **VERTAISTUKI**

Neuroliitolla on vertaistukijoita ympäri Suomen. He ovat vapaaehtoisia ja eri-ikäisiä ihmisiä, jotka ovat koulutettuja tehtävänsä. Voit soittaa tai laittaa sähköpostia heistä kenelle tahansa, riippumatta asuinpaikastasi. Yhteyttä voit ottaa myös nimettömänä. Vertaistukijoiden yhteystiedot löydät osoitteesta: <https://neuroliitto.fi/tieto-tuki/vertaistukijat/>

## **NEURONEUVONTA**

Vastauksia sosiaaliturvaan, tukitoimiin, työelämään ja hakemuksiin liittyviin kysymyksiin saa valtakunnallisesta Neuroliiton ylläpitämästä Neuroneuvonnasta **puhelimitse** p. 040 500 1657 ja p. 040 542 5200 tai **sähköpostilla** [info@neuroneuvonta.fi](mailto:info@neuroneuvonta.fi)

## **NEUROLIITON TAPAHTUMAKALENTERI**

Ota säännölliseen seurantaan Neuroliiton tapahtumakalenteri!

<http://tapahtumat.neuroliitto.fi/tapahtumat/>

Sieltä löydät mm. tapahtumia, etäluentoja ja kursseja lisätietoineen.

# Neurofysio



Etelä-Pohjanmaan Neuroyhdistys ylläpitää Neurofysiota, joka tarjoaa jo 28-vuoden kokemuksella monipuolisia ja laadukkaita fysioterapiapalveluita Seinäjoella Joupin kaupunginosassa, Ideaparkin läheisyydessä.

Olemme erikoistuneet neurologiseen kuntoutukseen, jota toteutamme yleisesti hyväksytyjen, uusimpaan tutkittuun tietoon perustuvien menetelmien pohjalta. Myös lasten fysioterapia, tuki- ja liikuntaelinsairauksien fysioterapia ja lantionpohjanlihasten toimintahäiriöiden fysioterapia kuuluvat palveluihimme. Viisi ammattitaitoista ja innostunutta fysioterapeuttiamme palvelevat kuntoutujia kunkin yksilöllisten tarpeiden mukaan. Käytössämme on monipuolinen, neurologisten asiakkaiden erityistarpeet huomioiva terapiavälineistö sekä uudenaikaiset, esteettömät tilat.

Olemme liittyneet valtakunnalliseen potilastiedon arkistoon (Kantaan), josta kuntoutujiemme on mahdollista käydä lukemassa omiin fysioterapiakäynteihinsä liittyviä tietoja. Toimimme Kelan hyväksymänä vaativan lääkinällisen kuntoutuksen palveluntuottajana. Meille voi tulla asiakkaaksi Kelan, vakuutusyhtiöiden tai kuntien terveyskeskusten maksusitoumuksella, lääkärin tutkimus- ja hoitomääräyksellä (sv3) tai itsemaksavana. Hoitolaitoksessamme toteutetun terapian lisäksi teemme myös kotikäyntejä ja allasterapiaa.

**Olet lämpimästi tervetullut tutustumaan palveluihimme!**

Lisää tietoa Neurofysion toiminnasta löydät kotisivuiltamme: [www.neurofysioep.fi](http://www.neurofysioep.fi) sekä Facebook -sivuiltamme: **Neurofysio Seinäjoki**

**Neurofysio,**  
**Karvarinkatu 8, 60320 SEINÄJOKI**  
**P. 040 5861 445, 06 4120 100**

**Avoinna: ma-to klo 7.45-16.15, pe 7.45-14.30**  
**tai sopimuksen mukaan**