



Etelä-Pohjanmaan NEUROYHDISTYS

JÄSENKIRJE 2 / 2021

Yhdistyksemme kotisivuilta:

www.neuroep.fi

Löydät ajantasaisimmat tiedot tapahtumista.

Facebook & Instagram

etelä-pohjanmaan neuroyhdistys
neuroyhdistysep



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

JUHLIMME

Etelä-Pohjanmaan neuroyhdistyksen

50-vuotista taivalta lauantaina

11.9.2021 klo 13 alkaen

Katso erillinen kutsuliite
sähköpostista ja ilmoittaudu!





Opintokeskus SIVIS

Tuolijumppa Seinäjoki **torstaisin klo 16.30-17.30 Neurofysio,**

Karvarinkatu 8, Seinäjoki.

15 kertaa 19.8. alkaen. (Ei vko 42) **30 €/ syksy / hlö.**

Ohjaajana fysioterapeutti Paula Kultalahti.

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 SIVIS

Pilates Seinäjoki **tiistaisin klo 17-18 Neurofysio,**

Karvarinkatu 8, Seinäjoki.

10 kertaa 14.9. alkaen. (Ei vko 42) **35 €/ syksy / hlö.**

Ohjaajana fysioterapeutti/ Pilates-ohjaaja Maarit Joutila.

Uusi jumppaaja kysy vapaata paikkaa

p. 044 554 0123 tai sihteeri@neuroep.fi



Opintokeskus SIVIS

Pilates Jalasjärvi **keskiviikkoisin klo 16.45 Palveluportti,**

Tenavatie 4, Jalasjärvi.

15 kertaa 11.8. alkaen. **70 €/ syksy / 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 kehon olemuksen ryhdistymisessä sekä kevyempänä, helpompana liikkumisena.

Uusi KESTÄVÄ KESKIVARTALO -ryhmä

Tavoitteena on lantionpohjan vahvistaminen mm. virtsankarkailuoireiden tai selkäkipujen helpottamiseen. Auttaa synnytyksestä palautumiseen, oli siitä pitkä tai lyhyt aika.

Neurofysio, Karvarinkatu 8, Seinäjoki.

2 ilmaista kokeilukertaa 1. ja 8.9. klo 17.30.

Ohjaajana fysioterapeutti Heta Pollarinen.

Jos on osallistujia, jatketaan syksyllä 10 kertaa, 20 €/syyskausi.

Paikkoja rajoitetusti!

Ilmoittaudu sihteerille 18.8. mennessä,

p. 044 554 0123 tai sihteeri@neuroep.fi

KEILAUSVUORO torstaisin klo 13-14.30

Seinäjoen keilahalli, Urheilupuisto 5, 60100 Seinäjoki
10 kertaa, 26.8. alkaen.



Ostavastuu 50€/ syksy/ hlö. (Ei ohjausta.)

Kenkävuokran jokainen maksaa itse keilauskäynnin yhteydessä.

Ilmoittautuminen p. 044 554 0123 tai sihteeri@neuroep.fi

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

KEILAUSKURSSI yhdistyksen jäsenille Seinäjoen keilahallilla.

Tiedote www.neuroep.fi

Uusien jäsenten ilta ke 25.8. verkossa klo 17-18.30

Tervetuloa kaikki uudet jäsenet, erityisesti te, joiden jäseneksi liittymisestä on aikaa alle 3 vuotta.

- yhdistyksen toiminnan esittely
- fysioterapeutin vinkkejä
- sairastavan kokempuhevuo

Voit esittää yhdistykselle toivomuksia tai olla vain kuulolla.

Tilaisuudessa mm. yhdistyksen puheenjohtaja ja sihteeri. Neuroliiton järjestösuunnittelija Ville Keskinen ja Neurofysion vastaava fysioterapeutti Tiina Maukonen.

Ilmoittaudu su 22.8. mennessä sihteeri@neuroep.fi

Osallistumislinkki ja tarkemmat Teams-ohjeet lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse viimeistään ma 23.8.

Tervetuloa mukaan!

SYYSKOKOUS keskiviikko 17.11. klo 18.00

Toimintojentalo, Kasperinviita 13, Seinäjoki.

Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset ke 3.11. mennessä
sihteerille p. 044 554 0123 tai sihteer@neuroep.fi

TUOKSUTTOMUUS

Suosi yhdistyksen toimintaan osallistuessasi mietoja hajusteita ja tuoksuja. Useat jäsenemme kärsivät tuoksuyliherkkyydestä, emmekä halua kenenkään jäävän kotiin sen vuoksi. Kiitos!

JÄSENHANKKIJA PALKITTAAN!

Palkitsemme neuroyhteisön jäsenet, jotka suosittelevat jäsenyyttä eteenpäin. Kun suosittelet kaverillesi, tutullesi tai vaikka perheenjäsenellesi neuroyhteisön jäsenyyttä, ja tämä henkilö liittyy jäseneksi, saat lahjaksi Neuroliiton unimaskin.

Vuoden 2021 lopussa Neuroliitto palkitsee tehokkaimman jäsenhankkijan S-ryhmän lahjakortilla sekä Neuroliiton mukeilla. Etelä-Pohjanmaan neuroyhdistys palkitsee oman yhdistyksen tehokkaimman hankkijan sammutuspeitteellä.

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

<https://neuroliitto.fi/yhdistykset/liity-jaseneksi/>



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.

Lähde mukaan vapaaehtoistoimintaan ja ilmoittaudu:

<https://neuroep.fi/vapaaehtoiseksi/> Tai ota yhteyttä puheenjohtajaan
044 737 7123, puheenjohtaja@neuroep.fi

HOLIDAY CLUBIN VILLAS-OSAKKEIDEN KÄYTTÖ

Majoitu erikoishinnalla Holiday Clubin lomakohteissa Suomessa.

Lisätiedot ja varaukset www.holidayclub.fi,
sieltä yrityksille ja sopimusasiakkaat.

Erikoishintaisen loman saat vain käyttämällä
käyttäjätunnus: **** salasana: **** (Kysy tunnukset sihteeriltä.)

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

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

NEUROLIITON TAPAHTUMAKALENTERI

Ota säännölliseen seurantaan Neuroliiton tapahtumakalenteri!

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

Sieltä löydät mm. tapahtumia, etäluentoja ja kursseja lisätietoineen.

YHDISTYKSEN VERTAISKERHOT:

Kerhojen ajantasaiset tapaamispaikat ja toimintasuunnitelmat löydät yhdistyksen sivuilta: <https://neuroep.fi/toimintaa/kerhot/>

3-JOEN NEUROKERHO

Kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 18-20.

Nuorisotalo Rämiskä, Urheilutie 4, Kauhajoki.

Tapaamiset: 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: 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: 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: 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: 4.9., 30.10. ja su 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: 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

KÄDENTAITOKERHO

Kokoontuu kuukauden 2. maanantaina klo 17-20.

Palvelutalo Pihapihlaja, Vellamonrinne 3, Seinäjoki.

Tapaamiset: 13.9., 11.10., 8.11., 13.12.

Kerhonohjaajat: Katja 044 554 0123, sihteeri@neuroep.fi ja

Minna 044 737 7123, puheenjohtaja@neuroep.fi

KYRÖNMAAN MS-KERHO

Kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 19.00.

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

Tapaamiset: 1.9. Ylistaro, MP-Lift, 6.10. Isokyrö, MP-Lift, 3.11. Laihia, 8.12. Ylistaro, MP-Lift.

Kerhonohjaajat: Arja-Liisa 06 477 0223, arja-liisa.lehtimaki@netti.fi, Päivi paivi.ahoketo@netikka.fi ja Riitta riitta.lehtimaki@netikka.fi

LAPUA-KAUHAVAN MS-KERHO

Kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 17.00. ravintola

MarianTalli, Puistotie 3, Lapua.

Tapaamiset: 4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12.

Kerhonohjaaja: Satu 050 3566 728

SEINÄJOEN MS-KERHO

Kokoontuu kuukauden viimeinen keskiviikko klo 17.00-19.00.

Palvelutalo Pihapihlaja, Vellamonrinne 3, Seinäjoki.

Tapaamiset: 29.9., 27.10., 24.11.

Kerhonohjaajat: 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: 1.9., 3.11., joulukuulla pikkujoulu.

Kerhonohjaajat:

Riitta-Liisa 040 729 8740, riitme@hotmail.fi ja Raija 040 537 7435

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/liity-jaseneksi/muutoslomake/>

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

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

FRISBEEGOLF

Tutustu Kyrkösjärven osittain esteettömään frisbee-golfrataan. Yhdistys lainaa kiekkoja. Lisätietoja

puheenjohtaja@neuroep.fi tai 044 737 7123

Neurofysio



Etelä-Pohjanmaan Neuroyhdistys ylläpitää Neurofysiota, joka tarjoaa jo 29-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. Terapian toteuttaminen onnistuu myös etäterapiana.

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 lääkinnällisen kuntoutuksen palveluntuottajana. **Meille voi tulla asiakkaaksi Kelan, vakuutusyhtiöiden tai kuntien terveystieteiden maksusitoumuksella, lääkärin tutkimus- ja hoitomääräyksellä (sv3) tai itsemaksavana.** Hoitolaitoksessamme toteutetun terapian lisäksi **teemme myös kotikäyntejä ja allasterapiaa.**

Olet lämpimästi tervetullut tutustumaan palveluihimme!

Lisää tietoa löydät:

www.neurofysioep.fi

Facebook: Neurofysio Seinäjoki

Instagram: @neurofysioseinajoki

**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