



# Etelä-Pohjanmaan NEUROYHDISTYS

## JÄSENKIRJE 2 / 2022

---

Yhdistyksemme kotisivuilta:

[www.neuroep.fi](http://www.neuroep.fi)

Löydät ajantasaisimmat tiedot tapahtumista.



Facebook: [etelä-pohjanmaan neuroyhdistys](https://www.facebook.com/etela-pohjanmaan-neuroyhdistys)



Instagram: [neuroyhdistysep](https://www.instagram.com/neuroyhdistysep)

---

### Yhteystiedot Etelä-Pohjanmaan neuroyhdistys

Puheenjohtaja

Minna Lehto

puh. 044 737 7123

[puheenjohtaja@neuroep.fi](mailto:puheenjohtaja@neuroep.fi)

Sihteeri

Katja Manu-Alalantela

puh. 044 554 0123

[sihteeri@neuroep.fi](mailto:sihteeri@neuroep.fi)

Varapuheenjohtaja

Suvi Salonen

puh. 050 557 4495

[neurovarapj@gmail.com](mailto:neurovarapj@gmail.com)

---



## Neurofysio 30v

# Neurofysio



Neurofysio on yhdistyksen neurologista fysioterapiaa tarjoava yritys. Vuonna 2022 vietämme 30-vuotisjuhlaa.

Olemme erikoistuneet neurologiseen kuntoutukseen, tarjoamme monipuolisia ja laadukkaita fysioterapiapalveluita. Jokaiselle kuntoutujalle luodaan yhdessä fysioterapeutin kanssa kuntoutuksen tavoitteet ja yksilöllinen suunnitelma, jonka mukaan lähdetään terapiaa toteuttamaan. Käytössämme on monipuolinen erityistarpeet huomioiva terapiavälineistö sekä uudenaikaiset, esteettömät tilat.

Toimimme Kelan hyväksymänä vaativan lääkinällisen kuntoutuksen palveluntuottajana. Meille voi tulla asiakkaaksi Kelan, vakuutusyhtiöiden, tai kuntien terveyskeskusten maksusitoumuksella, lääkärin tutkimus- ja hoitomääräyksellä (sv3) tai itsemaksavana. Teemme myös kotikäyntejä ja allasterapiaa. Käynnit kirjataan Omakantaan ja sieltä kuntoutujan on mahdollista käydä lukemassa omiin fysioterapiakäynteihinsä liittyviä tietoja.

Kotisivut: **[www.neurofysioep.fi](http://www.neurofysioep.fi)**

Facebook: **Neurofysio Seinäjoki**

Instagram: **neurofysioseinajoki**

**Neurofysio, Karvarinkatu 8, 60320 SEINÄJOKI**

**PUH: 06 4120 100, 040 5861 445**

**Avoinna: ma-to klo 7.45-16.30, pe 7.45-14.30 tai sopimuksen mukaan**





Opintokeskus SIVIS

**Tuolijumppa Seinäjoki**  
**torstaisin klo 16.30-17.30,**  
Kampustalo, Kalevankatu 35.

14 kertaa 8.9. alkaen. (Ei vko 42) **30 €/ syksy / jäsen** (48€ ei-jäsen)  
Ohjaajina fysioterapeuttiopiskelijat  
Uusi jumppaaja kysy vapaata paikkaa  
p. 050 557 4495 tai [neurovarapj@gmail.com](mailto:neurovarapj@gmail.com)

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 16.30-17.30**

Y-talo Sakki-liikuntatila, Koskenalantie 18.  
10 kertaa 13.9. alkaen. **40 € / syksy / jäsen** (137€ ei-jäsen)  
Ohjaaja fysioterapeutti/ Pilates-ohjaaja Maarit Joutila.  
**TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE!**  
Ilmoittaudu p. 050 557 4495 tai [neurovarapj@gmail.com](mailto:neurovarapj@gmail.com)



Opintokeskus SIVIS

**Pilates Jalasjärvi**  
**keskiviikkoisin 10. ja 17.8. klo 16.30**

**Palveluportti**, Tenavatie 4, Jalasjärvi.  
**24.8. ALKAEN TAUKO, JATKOSTA ILMOITETAAN MYÖHEMMIN.**  
**70 € / 15 krt / jäsen** (160€ ei-jäsen). Laskutus toteutumisen mukaan.  
Ohjaaja Method-Putkisto-ohjaaja Leena Kallio.  
Uusi jumppaaja ilmoittaudu  
p. 050 557 4495 tai [neurovarapj@gmail.com](mailto:neurovarapj@gmail.com)

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.

## KESTÄVÄ KESKIVARTALO -liikuntaryhmä

### Keskiviikkoisin klo 14-15

Y-talo Sakki-liikuntatila, Koskenalantie 18.

10 kertaa 7.9. alkaen. (Ei vko 42) **25€/ syksy/ jäsen** (69€ ei-jäsen)

Ohjaaja fysioterapeutti Heta Pollarinen.

Uusi jumppaaja kysy vapaata paikkaa

p. 050 557 4495 tai [neurovarapj@gmail.com](mailto:neurovarapj@gmail.com)

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

### KEILAUSVUORO torstaisin klo 12-13.30

Seinäjoen keilahalli, Urheilupuisto 5, 60100 Seinäjoki  
11.8., 18.8., 1.9., 8.9., 22.9., 29.9., 13.10., 20.10., 3.11. ja 10.11.

**Omavastuu 50€/ syksy/ jäsen.** (75€ ei-jäsen)(Ei ohjausta.)

Kenkävuokran jokainen maksaa itse keilauskäynnin yhteydessä.

Ilmoittautuminen p. 050 557 4495 tai [neurovarapj@gmail.com](mailto:neurovarapj@gmail.com)



### KUNTOSALIRYHMÄ maanantaisin klo 11–12.30

Nurmohallin kuntosali, Länsitie 30, 60550 Nurmo

Ohjaaja fysioterapeutti Elina Ukkonen

10x 5.9. alkaen, (max 7 hlöä, ei vko 42). **35 €/jäsen syksy.** (75€ ei-jäsen)

Ilmoittautuminen p. 050 557 4495 tai [neurovarapj@gmail.com](mailto:neurovarapj@gmail.com)

### FRISBEEGOLF

Tutustu Kyrkösjärven osittain esteettömään frisbee-

golfraataan. Yhdistys lainaa kiekkoja. Lisätietoja

[puheenjohtaja@neuroep.fi](mailto:puheenjohtaja@neuroep.fi) tai 044 737 7123

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-yhdityksesta/liity-jaseneksi/>

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

## **PUOLISO -MITEN SINÄ VOIT?**

**Läheisten päivä tiistai 6.9. klo 18,  
Toimintotalo Kasperinviita 13, Seinäjoki.**

Etänä luennoi kuntoutuspsykologi Sanna Lyly-Heikkilä parisuhteeseen liittyvistä asioista, kun toinen puolisoista sairastuu. Etukäteiskysymykset luennoitsijalle ja ilmoittautumiset 19.8. mennessä puh. 050 557 4495 tai [neurovarapj@gmail.com](mailto:neurovarapj@gmail.com)

## **TARKKUUSSUUNNISTUS 11.9. klo13 Seinäjoki**

Pihapihlahjan esteettömässä ympäristössä, Vellamonrinne 3. Tule koko perheen voimin tutustumaan lajiin, tapahtuma on maksuton. Tarjoilujen ja muiden hankintojen vuoksi ilm. 5.9. mennessä [neurovarapj@gmail.com](mailto:neurovarapj@gmail.com) tai 050 557 4495.

”Tarkkuussuunnistuksessa ei mitata fyysistä suoritusta, vaan laji perustuu päättelytehtäviin. Tarkkuussuunnistuksen tehtäväpisteet eli rastit sijoitetaan hyväpohjaisten kulku-urien (polkujen, teiden jne.) varrelle, joten myös liikuntarajoitteiset voivat tasapuolisesti osallistua.”

<https://www.suunnistusliitto.fi/liitto/suunnistuksen-lajimuodot/tarkkuussuunnistus/>

## **VASTASAIRASTUNEIDEN TIETOPÄIVÄ 19.11. Seinäjoki**

Sokos hotel Lakeus, klo 10.00-15.30

Päivä on tarkoitettu henkilöille, joiden diagnoosin saamisesta on 1–5v. Tietopäivä on maksuton ja päivän aikana tarjotaan lounas sekä kahvit. Ilmoittautuminen **viimeistään 9.10.**

Ohjelma ja ilmoittautuminen Neuroliiton Tapahtumat -osiossa

[https://www.lyyti.fi/reg/Vastasairastuneiden\\_Tietopaiva\\_Seinajoella\\_4316](https://www.lyyti.fi/reg/Vastasairastuneiden_Tietopaiva_Seinajoella_4316)

## **SYYSKOKOUS maanantai 21.11.2022. klo 18.00**

**Toimintotalo, Kasperinviita 13, Seinäjoki.**

Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Uuden hallintosäännön hyväksyminen.

Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 11.11. mennessä puh. 050 557 4495 tai [neurovarapj@gmail.com](mailto:neurovarapj@gmail.com)



## VAPAAEHTOISEKSI

Voisitko sinä auttaa yhdistyksen toiminnan pyörittämistä omalla pienellä panoksellasi? Kaipaatko 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](mailto:puheenjohtaja@neuroep.fi)

## VERTAISTUKI

Olkatoiminnan **Toivo-vertaistukisovellus** on ohjelma, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammaisille ja heidän omaisilleen.



<https://olkatoiminta.fi/materiaalit/tietoa-toivo-sovelluksesta/>

Neuroliitolla on vertaistukijoita ympäri Suomen. He ovat vapaaehtoisia ja eri-ikäisiä ihmisiä, jotka ovat koulutettuja tehtäväänsä. 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.

## NEUROLIITON SOME-KANAVIA

- Facebook: Neuroliitto ja sen sivuilla ryhmä ”Neuroliiton kuntoutussuunnittelija vinkkaa”, Neuroliitto Työelämäpalvelut Marju, Neuroliitto Liikuntapalvelut Riitta
- Instagram: neuroliitto
- YouTube kanava: <https://www.youtube.com/neuroliittory>

## TUOKSUTTOMUUS

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

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

## KÄDENTAITOKERHO

Kokoontuu kuukauden 2. maanantaina klo 17-20.  
Palvelutalo Pihapihlaja, Vellamonrinne 3, Seinäjoki.  
Tapaamiset: 12.9., 10.10., 14.11., 12.12.

**Kerhonohjaajat: Katja 044 554 0123, sihteeri@neuroep.fi ja Minna 044 737 7123, puheenjohtaja@neuroep.fi**

## 3-JOEN NEUROKERHO

Kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 18-20.  
Sanssin kulttuurikeskuksella, Eduskunnankatu 8, Kauhajoki.  
Tapaamiset: 3.8., 7.9., 5.10., 2.11., 7.12.

**Kerhonohjaajat: neuro3j@outlook.com  
Suvu 050 370 0240 ja Marjut 040 707 8094**

## HARNES-VERTAISRYHMÄ

Kokoontuu kuukauden 1. tiistaina klo 17-19.  
Palvelutalo Pihapihlaja, Vellamonrinne 3, Seinäjoki.  
Tapaamiset: 2.8., 6.9., 4.10., 1.11., 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: 14.9., 12.10., 16.11., 14.12.

**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: 20.9., 18.10., 15.11., Joulukuu pikkujoulu.

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

## **JÄRVIALUEEN MS-KERHO**

Kokoontuu pääsääntöisesti lauantaisin klo 12.00.

Palvelukoti Maijala, Kivikouluntie 3, Lappajärvi.

Tapaamiset: 3.9., 29.10., 27.11.

Kerhonohjaajat: Maritta 040 590 5912, maritta.winter@gmail.com ja Allan 040 506 6748, [allan.lahtinen@netikka.fi](mailto:allan.lahtinen@netikka.fi)

## **KURIKAN MS-KERHO**

Kokoontuu kuukauden kolmantena tiistaina klo 18.00.

Intola, Seurapuistikko 6 C 27, Kurikka.

Tapaamiset: 16.8., 20.9., 18.10., 15.11. Joulukuu pikkujoulu.

**Kerhonohjaajat: Severi 0400 267 631, [severi.harjunpaa61@gmail.com](mailto:severi.harjunpaa61@gmail.com) ja Reijo 040 551 9218, [reijo.hallback@gmail.com](mailto:reijo.hallback@gmail.com)**

## **KYRÖNMAAN MS-KERHO**

Kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 18.00.

MP-Lift, Alapääntie 10, Ylistaro.

Tapaamiset: 7.9., 5.10., 2.11., 14.12.

**Kerhonohjaajat: 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)**

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

Kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 17.00. ravintola

MarianTalli, Puistotie 3, Lapua.

Tapaamiset: 3.8., 7.9., 5.10., 2.11., 7.12.

**Kerhonohjaaja: Upu, [ulpukka78@gmail.com](mailto:ulpukka78@gmail.com)**

## **SEINÄJOEN MS-KERHO**

Kokoontuu kuukauden viimeinen keskiviikko klo 18.00

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: 7.9., 2.11., joulukuu pikkujouluruokailu.

**Kerhonohjaajat:**

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