



# Etelä-Pohjanmaan NEUROYHDISTYS

## JÄSENKIRJE 1 / 2023

---

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)

Ilmoita yhteystietomuutokset/ -täydennykset suoraan Neuroliittoon.

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

[Lomakkeeseen siirryt tästä](#)

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



Opintokeskus SIVIS

## **Tuolijumppa Seinäjoki** **torstaisin klo 16.30-17.30**

Kampustalo, Kalevankatu 35

19.1 alkaen. (Ei vko 9) **30 € / kevät / 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 17.1. alkaen. **40 € / kevät / 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 klo 16.30 Palveluportti,**

Tenavatie 4, Jalasjärvi.

15 kertaa 11.1. alkaen. **70 € / kevät / jäsen** (160€ ei-jäsen)

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 jäykkyysien vähenemisenä sekä koko kehon olemuksen ryhdistymisessä sekä kevyempänä, helpompana liikkumisena.



Opintokeskus Siviis

## KESTÄVÄ KESKIVARTALO -liikuntaryhmä

**Keskiviikkoisin klo 17.15-18.00**

Y-talo Sakki-liikuntatila, Koskenalantie 18.

10 kertaa 18.1. alkaen. (Ei vko 9) **25€/ kevät/ 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

10 kertaa 12.1. alkaen n. joka toinen viikko.

**Omadestuu 50€/ kevät/ jäsen.** (75€ ei-jäsen)(Ei ohjausta.)

2€ 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 16.1. alkaen, (max 7 hlöä, ei vko 9). **35 €/jäsen kevät.** (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

## TUOKSUTTOMUUS

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

## **Apteekkarin luento lauantaina 14.1. klo 13.00**

Terveysteknologiakeskus Mediwest Koskenalantie 16, Seinäjoki.  
Apteekkari Mika Wallin kertoo tärkeistä lääkkeisiin ja lääkehoitoon liittyvistä asioista. Kokemusasiantuntija Hannu Lintala kertoo oman MS-tarinansa.

### **Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 2.1. mennessä**

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

## **Harvinaisten sairauksien päivä 22.2.**

Yhdistystoimijoita tavattavissa sairaalan OLKA-pisteellä.  
Seinäjoen keskussairaala, kantasairaalan puoleinen aula.  
Aikataulu tarkentuu lähempänä.

Seuraa <https://neuroep.fi/toimintaa/tapahtumat/>

Liiton tapahtumat Harvinaisten sairauksien päivän vietosta löydät:

<https://neuroliitto.fi/neuroliitto/ajankohtaista/liiton-tapahtumat/harvinaisten-sairauksien-paiva/>

## **KEVÄTKOKOUS maanantai 27.3.2023. klo 18.00**

**Toimintojentalo, Kasperinviita 13, Seinäjoki.**

Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 17.3. mennessä

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



## **Lähde mukaan pieni ele -lipasvahdiksi!**

Pieni ele -keräys järjestetään 22.–28.3. ja 2.4.2023 eduskuntavaalien aikaan äänestyspisteillä. Keräystuotot jaetaan alueen paikallis-yhdistyksille. Jo pienikin satsaus ajastasi auttaa. Lipasvahtivuorot ovat parista tunnista pidempiin vuoroihin.

Täytä tietosi alla olevan linkin kautta avautumaan lomakkeeseen.  
[Tästä pääset ilmoittautumaan mukaan!](#) Jos lomakkeen täyttö ei ole mahdollista, ilmoittautua suoraan puheenjohtajalle puh. 044 737 7123  
Vuorojen järjestelijä on lähempänä vaali ajankohtaa yhteydessä.

Lue lisää: [www.pieniele.fi](http://www.pieniele.fi)

# Kivien maalaus ja piilotus tapahtuma kevään aikana

Pihapihlajan ympäristössä, Vellamonrinne 3, Seinäjoki.  
Makkaranpaistoa ja kahvitarjoilu.

Aikataulu tarkentuu lähempänä.

Seuraa <https://neuroep.fi/toimintaa/tapahtumat/>

[FinStones \(kivien maalausta, piilotusta ja bongailua\)](#) <-ryhmän nimi Facebookissa, josta löytyy lisätietoa aiheesta.

”Ideana on piristää muita uniikilla kivellä. Nauti kiven koristelusta, ilahdu toisen ilosta, kun joku on piilottamasi kiven löytänyt, ylläty iloisesti, jos itse löydät kiven. Löydetyn kiven voi pitää itsellä tai piilottaa uuteen paikkaan. Hyvällä tuurilla kivi voi matkustaa pitkiäkin matkoja.”

## Maailman MS-päivä 30.5.

Päivää vietetään Seinäjoen torilla.

Paikalla yhdistystoimijoita sekä Neurofysion fysioterapeutteja pitämässä jumpkaa. Aikataulu tarkentuu lähempänä.

Seuraa: <https://neuroep.fi/toimintaa/tapahtumat/>

Liiton järjestämät tapahtumat MS-päivälle tulet löytämään:

<https://neuroliitto.fi/neuroliitto/ajankohtaista/liiton-tapahtumat/maailman-ms-paiva/>

## 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>

**Kerhojen ajat, paikat ja yhteystiedot sekä toimintasuunnitelmat löydät yhdistyksen sivuilta:**

**<https://neuroep.fi/toimintaa/kerhot/>**

### **3-JOEN NEUROKERHO**

Kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 18-20.

Sanssin kulttuurikeskuksella, Eduskunnankatu 5, Kauhajoki.

Tapaamiset: 11.1., 1.2., 1.3., 5.4., 3.5., 7.6., 6.9., 4.10., 1.11., 13.12.

**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: 3.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5., 6.6., 4.7., 1.8., 5.9., 3.10., 7.11., 5.12.

**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: 11.1., 8.2., 8.3., 12.4., 10.5., 13.9., 8.11., 13.12.

**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: 17.1., 21.2., 21.3., 17.4., 16.5., x.7., 19.9., 19.10., 21.11., x.12.

**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: 28.1., 11.3., 29.4., 27.5., 2.9., 28.10., 25.11.

**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: 17.1., 21.2., 21.3., 18.4., 16.5., 7.6., xx.7., 15.8., 19.9., 17.10., 21.11., xx.12.

**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: 4.1., 1.2., 1.3., 5.4., 3.5., 6.9., 4.10., 1.11., xx.12.

**Kerhonohjaajat:**

**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 17-20.

**Neurofysion tiloissa, Karvarinkatu 8, 60320 SEINÄJOKI**

Tapaamiset: 9.1., 13.2., 13.3., 3.4., 8.5., 11.9., 9.10., 13.11., 11.12.

**Kerhonohjaajat: 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: 3.1., 1.2., 1.3., 5.4., 3.5., 2.8., 6.9., 4.10., 1.11., 13.12.

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

**Satu Kulmala 050 356 6728, [kulmasat@gmail.com](mailto:kulmasat@gmail.com)**

## **SEINÄJOEN MS-KERHO**

Kokoontuu kuukauden viimeinen keskiviikko klo 18.00

**Neurofysion tiloissa, Karvarinkatu 8, 60320 SEINÄJOKI**

Tapaamiset: 25.1., 22.2., 29.3., 26.4., 31.5., 12.7., 27.9., 25.10., 22.11.

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

**044 542 3075**

## **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)**

# Neurofysio



Neurofysio on yhdistyksen neurologista fysioterapiaa tarjoava yritys. Olemme toimineet jo vuodesta 1992 alkaen.

Olemme erikoistuneet neurologiseen kuntoutukseen, tarjoamme monipuolisia ja laadukkaita fysioterapiapalveluita. Jokaiselle kuntoutujalle luodaan yhdessä fysioterapeutin kanssa fysioterapian 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 yksilöfysioterapiassa ja allasterapiassa. Meille voi tulla asiakkaaksi Kelan, vakuutusyhtiöiden, tai hyvinvointialueen maksusitoumuksella tai palvelusetelillä sekä itsemaksavana. Teemme myös kotikäyntejä.**

Fysioterapiakäyntien toteutus 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 7.45-16.15, pe 7.45-14.30 tai sopimuksen mukaan**

