



Etelä-Pohjanmaan NEUROYHDISTYS

JÄSENKIRJE 2 / 2023

Yhdistyksemme kotisivuilta:

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

Sihteeri

Katja Manu-Alalantela

puh. 044 554 0123

sihteeri@neuroep.fi

Varapuheenjohtaja

Suvi Salonen

puh. 050 557 4495

varapuheenjohtaja@neuroep.fi

Toiminnanjohtaja

Tuula Kyntäjä

puh. 050 554 7564

toiminnanjohtaja@neuroep.fi



Opintokeskus SIVIS

Venyttelyjumppa Seinäjoki

torstaisin klo 16.30–17.30

Kampustalo, Kalevankatu 35

14.9. alkaen 13 kertaa. (Ei vko 42) **26 €/ syksy / jäsen** (41€ ei-jäsen)

Ohjaajina fysioterapeuttiopiskelijat

TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE!

p. 050 557 4495 tai varapuheenjohtaja@neuroep.fi

Tunti tapahtuu pääosin tuolilla istuen.

Venyttelyllä mm. 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.

29.8. alkaen 10 kertaa. (ei vko 37) **40 € / syksy / jäsen** (137€ ei-jäsen)

Ohjaaja fysioterapeutti/ Pilates-ohjaaja Maarit Joutila.

TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE!

Ilmoittaudu p. 050 557 4495 tai varapuheenjohtaja@neuroep.fi



Opintokeskus SIVIS

Pilates Jalasjärvi

keskiviikkoisin klo 16.30 Palveluportti,

Tenavatie 4, Jalasjärvi.

9.8. alkaen 15 kertaa. **70 € / syksy / jäsen** (160€ ei-jäsen)

Ohjaaja Method-Putkisto-ohjaaja Leena Kallio.

TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE!

p. 050 557 4495 tai varapuheenjohtaja@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.



Opintokeskus Siviis

KESTÄVÄ KESKIVARTALO -liikuntaryhmä

Keskiviikkoisin klo 17.30–18.15

Y-talo Sakki-liikuntatila, Koskenalantie 18.

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

Max. 8 hlöä. Ohjaaja fysioterapeutti Heta Pollarinen.

TILAA UUSILLE OSALLISTUJILLE!

Ilmoittautuminen p. 050 557 4495 tai varapuheenjohtaja@neuroep.fi

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

KEILAUSVUORO torstaisin klo 12–13.30

Seinäjoen keilahalli, Urheilupuisto 5, 60100 Seinäjoki
10 kertaa. 17./31.8., 7./14./28.9., 5./26.10., 9./23./30.11.



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

2€ kenkävuokran jokainen maksaa itse keilauskäynnin yhteydessä.

Ilmoittautuminen p. 050 557 4495 tai varapuheenjohtaja@neuroep.fi

KUNTOSALIRYHMÄ maanantaisin klo 11–12.30

Nurmohallin kuntosali, Länsitie 30, 60550 Nurmo

Ohjaaja ilmoitetaan myöhemmin.

10 kertaa 11.9. alkaen, (max 8 hlöä, ei vko 42).

35 €/jäsen syksy. (75€ ei-jäsen)

Ilmoittautuminen p. 050 557 4495 tai varapuheenjohtaja@neuroep.fi

FRISBEEGOLF

Lainaa kiekkoja yhdistykseltä ja lähde tutustumaan, vaikka Kyrkösjärven frisbee-golfrataan, joka on osittain esteetön.

Lisätietoja puheenjohtaja@neuroep.fi tai 044 737 7123

TUOKSUTTOMUUS

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

HOP – Hyvän Olon Päivä
Lauantaina 30.9. klo 10–15 Hyllykallion seurakuntakoti
Opintie 1, 60510 Hyllykallio

Ohjelmassa fysioterapeuttien luentoja ja harjoitteita mm.
psykofyysisestä fysioterapiasta.

Jalkahoitaja Sari Urpilaisen tietoisuutta jalkojen hoidon tärkeydestä.
Naurut takaavat stand up -esityksellään Lyämättömät Puukko-jussit.

Ruokailu ja kahvit

Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 18.9. mennessä
puh. 050 557 4495 tai varapuheenjohtaja@neuroep.fi

SYYSKOKOUS maanantai 20.11.2023. klo 18.00

Toimintojentalo, Kasperinviita 13, Seinäjoki.

Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 15.11. mennessä
puh. 050 557 4495 tai varapuheenjohtaja@neuroep.fi



KIRKKOPYHÄ 10.12. LAKEUDEN RISTI

2. adventtisunnuntai klo10

Koulukatu 24, 60100 Seinäjoki

Jumalanpalvelun jälkeen Alasalissa

yhdistyksen jäsenille tarjolla riisipuuro ja kahvit.

Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 30.11. mennessä
puh. 050 557 4495 tai varapuheenjohtaja@neuroep.fi

UUSI -20% JÄSENETU!

Sähköavusteisia Fatbike polkupyöriä Seinäjoella vuokraava
Wild Adventure Finland yrittäjä Kari Saikkonen
tarjoaa 20% alennuksen e-Fatbike [vuokrahinnaston hinnoista](#).

Edun saa mainitsemalla yhdistyksen jäsenyyden.

Sopimus voimassa vuoden 2023 loppuun.

Tiedustelut ja varaukset ennakkoon Karilta:

WhatsApp/Puh: 044 989 4360

Sähköposti: kari.saikkonen@wildadventure.fi

Lähde mukaan pieni ele -lipasvahdiksi!

Pieni ele -keräys järjestetään 17.–23.1.2024 ja 28.1.2024 presidentin vaalien aikaan äänestyspisteillä. Keräystuotot jaetaan alueen paikallisyhdistyksille. Jo pienikin satsaus ajastasi auttaa. Lipasvahtivuorot ovat parista tunnista pidempiin vuoroihin.

Ilmoita vapaaehtoisuudestasi puheenjohtajalle puh. 044 737 7123 tai puheenjohtaja@neuroep.fi Vuorojen järjestelijä on lähempänä vaali ajankohtaa yhteydessä.

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”
- Instagram: neuroliitto
- YouTube kanava: <https://www.youtube.com/neuroliittory>

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

VERTAISTUKI

Neuroliiton vertaistukijat ovat vapaaehtoisia, eri-ikäisiä ihmisiä, jotka ovat koulutettuja tehtävänsä. Tukijat ovat MS-tautia ja harvinaista neurologista sairautta sairastavia henkilöitä tai sairastavien henkilöiden omaisia ja läheisiä.

Vertaistukijan kanssa voit keskustella luottamuksellisesti puhelimesta tai sähköpostitse myös nimettömänä. Osaan vertaistukijoista voit ottaa yhteyttä myös Toivo-vertaistukisovelluksen kautta. Toivo-sovellus on ladattavissa sovelluskaupoista tai sitä voi käyttää verkkoselaimella osoitteessa app.mesensei.com/toivo.

<https://neuroliitto.fi/tieto-tuki/vertaistukijat/>

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: 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: 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: 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: 19.9., 19.10., 21.11., x.12.

Leena 0400 475 127, leena.luomala@netikka.fi ja

Lea, kalliosaarilea@gmail.com

JÄRVIALUEEN MS-KERHO

Kokoontuu pääsääntöisesti lauantaisin klo 12.00.

Palvelukoti Maijala, Kivikouluntie 3, Lappajärvi.

Tapaamiset: 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: 15.8., 19.9., 17.10., 21.11., xx.12.

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

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

KYRÖNMAAN MS-KERHO

Kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 18.00.

MP-Lift, Alapääntie 10, Ylistaro.

Tapaamiset: 6.9., 4.10., 1.11., xx.12.

Kerhonohjaajat:

Päivi p. 0400 969 724, paivi.ahoketo@netikka.fi ja

Riitta p. 040 162 5774, riitta.lehtimaki@netikka.fi

KÄDENTAITOKERHO

Kokoontuu kuukauden 2. maanantaina klo 17–20.

Neurofysion tiloissa, Karvarinkatu 8, 60320 SEINÄJOKI

Tapaamiset: 11.9., 9.10., 13.11., 11.12.

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

Minna 044 737 7123, puheenjohtaja@neuroep.fi

LAPUA-KAUHAVAN MS-KERHO

Kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 17.00. ravintola

MarianTalli, Puistotie 3, Lapua.

Tapaamiset: 2.8., 6.9., 4.10., 1.11., 13.12.

Kerhonohjaaja: Upu, ulpukka78@gmail.com ja

Satu 050 356 6728, kulmasat@gmail.com

SEINÄJOEN MS-KERHO

Kokoontuu kuukauden viimeinen keskiviikko klo 18.00

Neurofysion tiloissa, Karvarinkatu 8, 60320 SEINÄJOKI

Tapaamiset: 27.9., 25.10., 22.11.

Kerhonohjaajat: Marja 040 552 7201, Hanna 040 575 3906,

hankatlahti@gmail.com ja Elina 044 542 3075

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 lääkinnällisen 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

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

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**