

---

<b>Puheenjohtaja</b> Minna Lehto puh. 044 737 7123 puheenjohtaja@neuroep.fi	<b>Sihteeri</b> Katja Manu-Alalantela puh. 044 554 0123 sihteeri@neuroep.fi	<b>Varapuheenjohtaja</b> Suvi Salonen puh. 050 557 4495 varapuheenjohtaja@neuroep.fi
--	--	---

---

## Puheenjohtajan tervehdys

Tervehdys!

Istuessani pöydän ääressä katselen ulos ikkunasta ja näen siellä oravan juoksevan ja kantavan käpyä. Meno on nopeaa ja sujuvaa, niin maassa, kuin puun rungollakin. Käpy pysyy varmalla otteella suussa ja sen kanssa eläin katoaa oksien suojaan.

Tulee mieleen, että kunpa minäkin olisin vikkellä, juokseva, notkea, tehokas, kivuton. Listaa voisi jatkaa vaikka kuinka pitkäksi. Osa menetetyistä ominaisuuksista selittyy iällä, isoon osaan on vaikuttanut myös sairaus. Vaikka olenkin jo 15 vuotta sairastanut, on edelleen ajoittain vaikea hyväksyä ja mukautua sen aiheuttamiin haasteisiin. Tarvitsen pyörätuolia välillä, se on sairastumisen alusta saakka ollut mukana elämässäni. Edelleen siihen on viha-rakkaussuhde. Iloitsen sen monia asioita mahdollistavasta vaikutuksesta mutta samaan aikaan en haluaisi sitä silmissäni nähdä. Alkuun, pyörätuolia julkisilla paikoilla käyttäessäni, täytyi vältellä, mahdollisuuksien mukaan, että kukaan tuttu ei huomaa. Miksi, siihen en osaa vastata. Tällaisia ajatuksia on varmasti monella kroonista sairautta sairastavalla. Vaikka jokaisella se on tietenkin yksilöllinen kokemus ja erilaiset tilanteet sekä haasteet.



Elo-syyskuun vaihteessa on Pariisissa käyty [paralympialaiset](#) eli kansainväliset [vammaisurheilukilpailut](#). Ne ovat siis vastine olympialaisille. Olen tehnyt huomion, että paralympialaiset eivät yhtä hyvin ylitä uutiskynnystä, kuin olympialaiset. Tätä kirjoittaessa Suomeen on tullut jo kolme mitalia ja kisat ovat vielä kesken, joten nuo mitalit ei välttämättä jää ainoiksi. Kisoissa on monella tavalla vammautuneita tai sairastavia. Ilolla olen seurannut mitä kaikkea he tekevät vammasta tai sairaudesta huolimatta. Mietin miten ja millaisen tien paraurheilijat ovat käyneet päästäkseen tuohon pisteeseen. Ja kokevatko saavutuksestaan huolimatta terveydelliset haasteet joskus liian raskaina? Toivoisin, että media toisi näitä kisoja enemmän julkisuuteen ja näin lisäisi tietoisuutta vammaisurheilusta. Samalla me sairastavat voisimme saada toivoa ja voimaa omaan tilanteeseemme. Ja jos todella hyvin kävisi: vinkin ja rohkeuden aloittaa jokin urheiluharrastus.

Ja sehän ei olisi huono asia ollenkaan!

Teille kaikille lukijoille toivon hyvää syksyä ja voimia omien haasteiden kanssa!

Minna Lehto

Puheenjohtaja  
Etelä-Pohjanmaan Neuroyhdistys ry.  
Potilasjäsen

## Ajankohtaista

### SYYSKOKOUS



21.11.2024 klo 18.00, Toimintojentalo, Kasperinviita 13, Seinäjoki.  
Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, valitaan toiminnantarkastaja, puheenjohtaja ja hallitukseen uusia jäseniä sekä hyväksytään yhdistyksen uudet säännöt.

Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 14.11. mennessä p. 050 557 4495 tai [varapuheenjohtaja@neuroep.fi](mailto:varapuheenjohtaja@neuroep.fi)

Yhteystiedot löydät osoitteesta:  
<https://neuroep.fi/yhteystiedot/>

## Hyvän olon päivä, HOP, tulee taas

Neurologista sairautta sairastaville, heidän läheisilleen ja asiasta kiinnostuneille tarkoitettu Hyvän olon päivä järjestetään 26.10.2024. Tapahtumapaikkana on Hyllykallion srk-talo, Opintie 1, 60510 Hyllykallio. Päivän agendassa Neuroliiton asianajaja Anu Aalto, erikoistuva neurologi Lauri Soininen ja Neuropisteen asiantuntija. Jäsenille tapahtuma on maksuton, ei-jäsenelle 20€.

Tapahtumassa on myynnissä adresseja (7€) ja arpoja (2€), maksutavat käteinen ja mobilepay. Pääpalkintona viskoelastinen tyyny, arvo 119€, myös muita palkintoja.

Ilmoittautuminen tapahtumaan viimeistään 14.10.2024 yhdistyksen varapuheenjohtajalle 050 557 4495 tai [varapuheenjohtaja@neuroep.fi](mailto:varapuheenjohtaja@neuroep.fi).

### Ohjelmassa:

10.00 Tervetuloa  
10.15 Anu Aalto, Neuroliitto, lakimies. Etäluento sosiaalialasioista yms.  
11.00 Lounas  
12.30 Lauri Soininen, Neurologia, erikoistuva lääkäri  
13.15 tauko  
13.30 Neuropisteen asiantuntija  
14.15 Jarmo Martin, Respecta Oy. Liikkumisen apuvälineet  
14.30 Kakkukahvit  
14.50 Päätössanat

## Yhdistys hakee aktiiveja mukaan toimintaansa

Onko ideapussisi täynnä? Etelä-Pohjanmaan neuroyhdistys kuuluttaa uusia kasvoja mukaan niin hallitukseen kuin muihinkin työryhmiin. Yhdistyksen hallitus koostuu minimissään 4 jäsenestä ja 4 varajäsenestä. Tule rohkeasti mukaan tekemään vapaaehtoistyötä mukavaan joukkoon, pääset esimerkiksi vaikuttamaan tapahtumien sisältöön tai tuottamaan sisältöä yhdistyksen some-kanaviin. Aiempaa kokemusta ei tarvitse olla ja sinut perehdytetään kuhunkin tehtävään. Samalla pääset nauttimaan vertaistuesta.

Kiinnostuitko? Haluatko lisäinformaatiota? Ota yhteyttä yhdistyksen puheenjohtajaan: Minna Lehto, 044 737 7123 tai [puheenjohtaja@neuroep.fi](mailto:puheenjohtaja@neuroep.fi)

## Kerhot

Osa kerhoista on jo aloittanut syyskauden, osalla se alkaa nyt syyskuussa ja osalla lokakuussa. Tulevat kerhopäivät löydät parhaiten yhdistyksen verkkosivuilta osoitteesta [www.neuroep.fi/toimintaa/kerhot/](http://www.neuroep.fi/toimintaa/kerhot/) (klikkaamalla pääset sivustolle)

Yhdistyksemme alueella toimii kymmenen eri kerhoa. Olet lämpimästi tervetullut kerhoihimme, niissä on vertaistuki parhaimmillaan.

3-Joen neurokerho

Ilmajoen MS- ja Parkinson ryhmä

Järvialueen MS-kerho

Kyrönmaan MS-kerho

Lapua-Kauhavan MS-kerho

Harnes-vertaisryhmä

Jalasjärven MS-kerho

Kurikan MS-kerho

Kädentaitokerho


Seinäjoen MS-kerho

Harnes- kerho kokoontuu 1.10. jonka jälkeen jää tauolle. Kartoitamme aktiivisesti mahdollisuuksia jatkaa kerhon toimintaa kevätkaudella 2025. Tällä välin harnes-jäsenet voivat osallistua alueellisiin MS-kerhoihin.

Yhdistyksessä on 50 harnes-jäsentä, olisitko sinä kiinnostunut kerhotoiminnasta ja tapaamaan muita vertaisia? Ilmaise halukkuuttasi niin saamme työkaluja jatkoon suunnitteluun, [sihteeri@neuroep.fi](mailto:sihteeri@neuroep.fi)

## Neuroliitto kouluttaa

### Kuuluuko kuntoutus minullekin? -verkkotapahtuma.



Luento

Kuuluuko kuntoutus minullekin?

Verkossa

ti 8.10.2024 klo 17.00 - 17.45

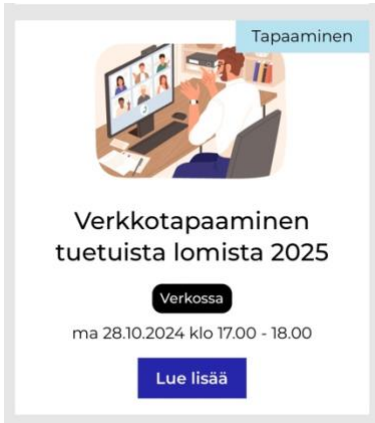
[Lue lisää](#)

**Tiistaina 8.10.2024** klo 17.00–17.45 järjestettävässä verkkotapahtumassa puhutaan Maskun neurologisen kuntoutuskeskuksen palveluista ja kuntoutukseen hakeutumisesta. Verkkotapahtuma on tarkoitettu ensisijaisesti neurologista sairautta sairastaville. Myös läheiset ovat tervetulleita.

Asiantuntijana on kuntoutuspäällikkö **Anne Huuskonen** Maskun neurologisesta kuntoutuskeskuksesta. Tapahtumasta tehdään myös tallenne.

**Ilmoittautuminen 6.10. mennessä.** Lue lisää klikkaamalla kuvaa.

## Verkkotapaaminen tuetuista lomista vuodelle 2025



Tule kuulemaan ensi vuoden tuetuista lomista ja niille hakemisesta **ma 28.10.2024 klo 17–18**. Neuroliitto tarjoaa MTLH ry:n (Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry) kanssa yhteistyössä ensi vuodelle neljä lomajaksoa eri puolilla Suomea.

- Kenelle tuetut lomamat on tarkoitettu?
- Mitä tuettuja lomiam vuonna 2025 järjestetään?
- Missä ja milloin lomajaksot pidetään?
- Miten lomalle haetaan?
- Miksi lomalle kannattaa hakea?

Verkkotapaamista luotsaa järjestösuunnittelija Maaria Lillberg.

Tuetut lomamat tarjoavat virkistysmahdollisuuksia henkilöille, jotka eivät voi sairauden aiheuttamien esteiden, taloudellisten tai sosiaalisten syiden vuoksi käyttää tarjolla olevia palveluja sellaisenaan.

**Ilmoittautuminen 27.10. mennessä.** Lue lisää klikkaamalla kuvaa.

## Jumpalla pysytään kunnossa

Syksyllä alkaneet jummat, tiedustele vapaita paikkoja.

**Neurojumppa** Seinäjoella Y-talolla, Sakki liikuntatila, Koskenalantie 18. Matalan kynnyksen jumppa. Sisältö suunnitellaan niin, että kaiken voi tehdä myös istuen. Keskiviikkoisin klo 12.00-13.00, 4.9.2024 alkaen, 10 kertaa. Ei viikolla 42. Jäsenhintana 35€ (hintana ei jäsenille 93,50€) Ryhmään otetaan max.15 henkilöä. Ilmoittaudu p. [050 557 4495](tel:0505574495) tai [varapuheenjohtaja@neuroep.fi](mailto:varapuheenjohtaja@neuroep.fi)

**Pilates Jalasjärvi** Palveluportissa, Tenavatien 4, Jalasjärvi. Keskiviikkoisin klo 16.30-17.30, 14.08.2024 alkaen, 15 kertaa. Jäsenhintana 75€ (hintana ei jäsenille 165€). Ohjaajana Method-Putkisto-ohjaaja Leena Kallio. Ilmoittaudu p. [050 557 4495](tel:0505574495) tai [varapuheenjohtaja@neuroep.fi](mailto:varapuheenjohtaja@neuroep.fi)

**Pilates Kauhajoki** Pukkilan koulu, Hyypäntie 78. Tiistaisin klo 18.15–19.15, 17.9.2024 alkaen, 10 kertaa. Ei viikolla 42. Jäsenhintana 55€ (hintana ei jäsenille 175€) Pilates-ohjaaja Elisa Kaurila. Ilmoittaudu p. [050 557 4495](tel:0505574495) tai [varapuheenjohtaja@neuroep.fi](mailto:varapuheenjohtaja@neuroep.fi)

## Seuraava jäsenkirje joulukuussa

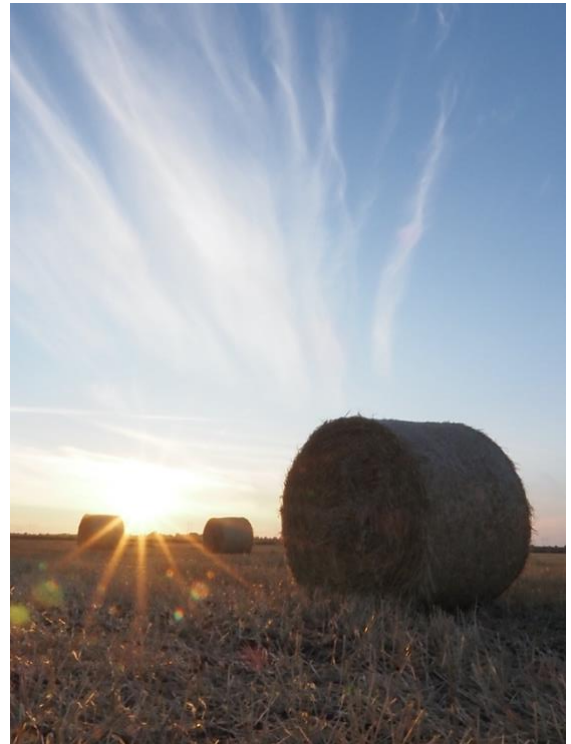
Tutustu esimerkiksi yhdistyksen uuteen hallitukseen. Myös vuoden 2025 toimintasuunnitelma on tuolloin ajankohtainen.

## Anna palautetta, ehdota toimintaa, vinkkaa tapahtumasta

Vinkkejä tiedottamisen arvoisista asioista otetaan vastaan, laita rohkeasti juttuvinkki tai fakta-asia mistä haluaisit kuulla lisää. Tiedotusryhmä ottaa selvää ja kertoo meidän jokaisen arkeen liittyvästä. Voit ehdottaa toimintaa, mikä olisi neurologista sairautta sairastavalle hyväksi tai vinkata mielestäsi meille kaikille vertaisille sopivasta tapahtumasta. Ja toki voit halutessasi kertoa myös oman tarinasi, ne ovat aina kiinnostavia.

Risut, ruusut ja männynkävyt voit lähettää sähköpostilla [sihteeri@neuroep.fi](mailto:sihteeri@neuroep.fi).

Ihanaa syksyä kaikille jäsenille



**Facebook:** etelä-pohjanmaan neuroyhdistys  
**Instagram:** neuroyhdistysep  
yhdistyksen kotisivut [www.neuroep.fi](http://www.neuroep.fi)

