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

Puheenjohtajan tervehdys

Joulu tekee tuloaan ja ainakin omassa lähipiirissäni joka vuotiset kauhistelut, että nyt se jo kohta on ja mitään ei ole tehty sen eteen. Ei ole leivottu, eikä siivottu. Ja seuraavassa lauseessa jo todetaan, että joulu tulee, vaikka jokaista kaappia ei olekaan putipuhtaaksi hinkattu. Kuitenkin mielessä pyörii kaikki tekemättömät joulunvalmistelut.

Monelle meistä joulun tunteen luo perinteet. Itselleni tärkeitä ovat tietenkin läheiset ihmiset, jouluruoka, joululaulut, kynttilät, läheisten haudoilla käynti ja jouluyön vesper. Tärkeintä on saada aikuiset lapset kotiin maailmalta ja viettää aikaa yhdessä. Tai vähintään soittaa videopuhelu ja toivottaa sillä tavalla hyvää joulua.

Joulu tulee, tiedän sen. Vaikka isoja siivouksia tai leipomisia ei ole tänäkään vuonna tulossa. Perheenjäsenet onneksi ovat aktiivisia ja tekevät kotitöitä, mutta heillä on todennäköisesti ollut aina matalampi vaatimustaso joulusiivousten ja -leipomisten suhteen, joten saattavat olla hyvinkin tyytyväisiä nykyiseen tilanteeseen. Heh...

Lapsuuden perheessäni joulun valmisteluun kuuluivat isot siivoukset ja paljon leipomista. Missään tapauksessa tätä tapaa en moiti. Mutta sairastumisen ja fyysisen toimintakyvyn huonontuessa olen, huonosta omasta tunnosta huolimatta, joutunut poistamaan sellaisen joulunajan tehtävältä. Tästä huolimatta joulut ovat itselleni ja perheelleni tulleet jo monta kertaa ja hyviä jouluja ovat olleetkin. Omatuntonikin on puhdas, vaikka jokainen nurkka talossa ei olisikaan

Toivoisin ihmisten enemmän ajattelevan, ennen kuin kyselevät joulun kiireistä, että kenelle meistä sellainen on mahdollista. Siinä helposti, todennäköisesti tahattomasti, loukataan ihmistä, joka esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn vuoksi ei pysty paljoa tekemään. Monet neurologista sairautta sairastavat tarvitsevat enemmin etukäteen lepoa, että jaksavat juhlia viettää. Eli rauhallisesti ja omaa vointia kuunnellen joulua odottelemaan.

Toivotan teille kaikille mahdollisimman onnellista ja hyvää joulua! Ja kaikkea hyvää alkavalle vuodelle!

Minna Lehto
Puheenjohtaja
Etelä-Pohjanmaan Neuroyhdistys ry.
Potilasjäsen



Facebook: etelä-pohjanmaan neuroyhdistys
Instagram: neuroyhdistysep
yhdistyksen kotisivut www.neuroep.fi



Ajankohtaista



Yhdistys järjestää myyjäiset Y-talon aulassa to 13.2.2024 klo 9-12. Yhdistys toivoo jäseniltään leivonnaisia myyntiin. Jotta pystymme varautumaan leivonnaisten määrään, ilmoitathan 7.1.2025 mennessä halukkuudestasi osallistua puheenjohtaja Minna Lehdolle: puheenjohtaja@neuroep.fi tai 045 737 7123.

Valmiit tuoreet leipomukset ainesosaluetteloineen toimitetaan suoraan myyjäisiin Seinäjoen Y-talolla 13.2. klo 8. Muusta toimitustavasta voi tarvittaessa neuvotella Minna Lehdon kanssa.

Kimble- turnaus Pihapihlajassa 12.3.2025.

Palvelutalo Pihapihlajassa järjestetään (asukkaiden ideoimana) Kimble-turnaus. Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua tapahtumaan niin pelaajana kuin pelialustan lainaajana. Joitakin pelejä löytyy valmiina mutta useammalle olisi tarvetta. Ilmoittaudu 26.2.2025 mennessä varapuheenjohtajalle varapuheenjohtaja@neuroep.fi tai 050 557 4495



Tapahtuma: Kimble- turnaus, 12.3.2025 klo 14-17
Palvelutalo Pihapihlaja, Vellamonrinne 3, 60220 Seinäjoki

Kevätkokous 27.3.2025

Yhdistyksen kevätkokous järjestetään maaliskuun 27. päivä klo 18-20, Joupin kerhotalolla. Kerhotalo sijaitsee Framin läheisyydessä osoitteessa Jouppilantie 28, Seinäjoki. Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet. Tilaisuudessa kahvitarjoilu jonka vuoksi ilmoittautuminen 21.3.2025 mennessä varapuheenjohtaja@neuroep.fi tai 050 557 4495.



Facebook: etelä-pohjanmaan neuroyhdistys
Instagram: neuroyhdistysep
yhdistyksen kotisivut www.neuroep.fi



Yhdistyksen Harnes- päivä 18.2.2025. Valtakunnallinen Harnes-päivä 28.2.2025

Harvinaisten sairauksien päivän tapahtumana yhdistys järjestää erityisesti harvinaista neurologista sairautta sairastaville suunnatun illan Seinäjoella 18.2.2025. Mukana Neuroliiton erikoissuunnittelija Kirsi Asula. Tule mukaan tutustumaan ja ideoimaan toimintaa. Tarkempi kellonaika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin nettisivuillamme ja some-kanavissamme. Henkilökohtainen kutsu lähtee kaikille jäsenillemme, joilla harvinainen diagnoosi. Lisätietoa antaa puheenjohtaja: puheenjohtaja@neuroep.fi tai 045 737 7123.

Kansainvälistä Harvinaisten sairauksien päivää vietetään maailmanlaajuisesti vuosittain helmikuun lopussa. Päivää vietetään seuraavan kerran **perjantaina 28.2.2025**.

Vuoden 2025 harvinaisten sairauksien päivän kansainvälinen teema on ”Enemmän kuin osat kuvitella”. Tällä halutaan tuoda esiin harvinaissairauksien moninaisuus sekä sairastavien ihmisten erilaiset elämäntilanteet, haasteet, toiveet ja haaveet. Tavoitteena on kunnioittaa jokaisen yksilöllistä elämää, sillä diagnoosi on vain yksi, vaikkakin tärkeä, osa harvinaissairaahan arkea.

Neuroliitto edustaa kymmeniä erilaisia neurologisia harvinaissairauksia, joita sairastaa Suomessa n. 6 000 ihmistä. Vaikka yksittäinen sairaus voi olla hyvin harvinainen, on harvinaissairaita maailmassa kuitenkin yli 300 miljoonaa.

Jumpalla pysytään kunnossa

Uusi etäjooga alkaa Zoom- etäyhteydellä. Sunnuntaisin 19.1.–30.3. yhteensä 10 kertaa (ei viikolla 8) klo 17.00-17.45. Ohjaajana Kristiina Riekerk. Etäjooga järjestetään yhteistyössä Vaasanseudun ja Keski-Pohjanmaan neuroyhdistysten kanssa. Jokaisesta yhdistyksestä mahtuu mukaan 10 osallistujaa. Jäsenen omavastuu 20€/kevät.

Neurojumppa keväällä 2025. Y-Talon Sakki liikuntatilassa, yhteensä 10 kertaa, 5.2.-16.4.2025 (ei viikolla 9), klo 12-13. Neuropisteeltä ohjaus. Jäsenen omavastuu 35€/kevät. Ei jäsenen hinta 125€/kevät.

Pilates Jalasjärvi keväällä 2025. Jalasjärven Palveluportissa, yhteensä 15 kertaa, 8.1.-16.4.2025, klo 16.30-17.30. Ohjaajana Leena Kallio. Jäsenen omavastuu 75€/kevät. Ei jäsenen hinta 214€/kevät.

Pilates Kauhajoki keväällä 2025, Pukkilan koulu, Hyypäntie 78, yhteensä 10 kertaa, 14.1.-25.3.2025 (ei viikolla 9), klo 18.15-19.15. Ohjaajana Elisa Kaurila. Jäsenen omavastuu 55€/kevät Ei jäsenen hinta 164€/kevät.

Kaikkiin jumppiin ilmoittautumiset: p. 050 557 4495 tai varapuheenjohtaja@neuroep.fi



Facebook: etelä-pohjanmaan neuroyhdistys
Instagram: neuroyhdistysep
yhdistyksen kotisivut www.neuroep.fi



Syyskokous 21.11.2024 valitsi uuden hallituksen

- Hallituksen jäsenmääräksi vahvistettiin viisi varsinaista jäsentä ja jokaiselle henkilökohtainen varajäsen.
- Hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Minna Lehto seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi
- Hallituksen erovuoroiset jäsenet: Erovuoroiset henkilökohtaiset varajäsenet:
Timo Forss Severi Harjunpää
Ilpo Hietikko Arja Harjunpää
Katja Manu-Alalantela Hannu Lintala
Suvi Salonen

- Ehdotettiin ja valittiin seuraavaksi kahdeksi vuodeksi hallituksen varsinaisiksi jäseniksi Ilpo Hietikko, Katja Manu-Alalantela ja Hannu Lintala.
- Erovuoroisten jäsenten määrän tasaamiseksi suoritettiin arvonta siitä, kuka valitaan yhdeksi vuodeksi hallitukseen. Arpa osui Timo Forssiin. Täten Timo Forss valittiin hallituksen varsinaiseksi jäseneksi yhdeksi vuodeksi.
- Ehdotettiin ja valittiin seuraavaksi kahdeksi vuodeksi hallituksen varajäseniksi Elina Pajula, Pasi Junell ja Anne-Mari Haapala. Severi Harjunpää valittiin yhdeksi vuodeksi Timo Forssin varajäsenenä. Arja Harjunpää valittiin varajäseneksi Tiia Lähdekselle, joka ei ollut erovuorossa. Täten Arja Harjunpää valittiin varajäseneksi yhdeksi vuodeksi.

- Uuden hallituksen kokoonpano toimikaudelle 2025:
Varsinainen jäsen: Varajäsen:
Timo Forss Severi Harjunpää
Ilpo Hietikko Anne-Mari Haapala
Hannu Lintala Pasi Junell
Tiia Lähdes Arja Harjunpää
Katja Manu-Alalantela Elina Pajula
Syyskokouksen muut käsitellyt asiat löydät yhdistyksen verkkosivuilta ajankohtaista alasivulta osoitteessa www.neuroep.fi/ajankohtaista



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



Facebook: etelä-pohjanmaan neuroyhdistys
Instagram: neuroyhdistysep
yhdistyksen kotisivut www.neuroep.fi



Kerhot

Kerhojen kokoontumispaikat ja -ajat löytyvät yhdistyksen nettisivuilta, osoitteessa www.neuroep.fi/toimintaa/kerhot/

Vertaiskerhojen yhteydenotot/ tiedustelut kerhonohjaajilta. Yhteystiedot verkkosivuilla.

Neuroliitto kurssittaa ja kouluttaa

Neuroliitto järjestää aktiivisesti tapahtumia ympäri vuoden. Tarjolla on esimerkiksi luentoja, vertaistapaamisia, koulutuksia, ryhmächatteja ja Tietopäiviä! Tutustu tarjontaan tapahtumakalenterissa osoitteessa www.tapahtumat.neuroliitto.fi/

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 .



Facebook: etelä-pohjanmaan neuroyhdistys
Instagram: neuroyhdistysep
yhdistyksen kotisivut www.neuroep.fi



Seuraava jäsenkirje maaliskuussa

2025 ensimmäinen jäsentiedote kilahtaa sähköpostiin viikolla 11. Ajankohtaisia aiheita ja kesän tapahtumia esittelyssä.



Rauhallista Joulua
ja
erinomaista Uutta Vuotta
2025.



Facebook: etelä-pohjanmaan neuroyhdistys
Instagram: neuroyhdistysep
yhdistyksen kotisivut www.neuroep.fi

