



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

Toivottavasti vuosi 2026 on lähtenyt osaltasi hyvin käyntiin. Kevätaurinko herättelee taas pimeään talven jälkeen ja yhdistykselläkin on kaikenlaista mukavaa tiedossa!

Yhdistys tukee jäseniään liikuntakortin hankinnassa entistä laajemmin

Hanki oman kuntasi/kaupunkisi erityisryhmien tai senioreiden liikuntakortti tai uimahallin kortti. Jos kunnassasi/kaupungissasi ei ole käytössä em. kortteja tai uimahallia lainkaan, voit ostaa myös uimakortin tai kuntosalikortin yksityiseltä palveluntuottajalta. Maksa korttisi itse. Vuoden liikuntakortista hyvitetään 30€ ja puolen vuoden liikuntakortista 15 € tilillesi kuittia vastaan. Maksun jälkeen laita kuva kuitista ja lähetä se puheenjohtaja@neuroep.fi tai 044 737 7123.

Huom. Hanki korttisi 30.4.2026 mennessä.

Tervetuloa liikuntaryhmiin!

Liikuntakokeiluryhmä Seinäjoella. 10 kerran kurssilla tutustutaan psykofyysiseen fysioterapiaan, joogaan, lantionpohjan harjoitteisiin, aistijumppaan sekä kuntosali- ja allasharjoitteluun. Kurssin päätteeksi Kyrkösjärven rannalla laavuretkiä ja tutustuminen esteettömään frisbeegolfraataan. Jumpat toteutuu Seinäjoen uimahalli-urheilutalolla ja Seinäjoen Y-Talon allastiloissa. Kuntosali joko Seinäjoen uimahalli-urheilutalolla tai Nurmohallilla. Kaikessa tekemisessä huomioidaan osallistujien fyysiset haasteet. Tarvittaessa voit ottaa oman avustajan mukaan. **Ajankohta 24.3.-19.5.** klo 12-13, viimeinen kerta klo 12-13.30. Omavastuu 10 €/jäsen. Kurssi toteutuu, jos osallistujia on riittävästi. Ilmoittautumiset sähköisen lomakkeen kautta: <https://forms.gle/3caSVDRCaAEfkhGg7>

Olemme siirtyneet tapahtumien osalta sähköiseen ilmoittautumiseen.

Tutustutaan pilatekseen! Kokeile olisiko pilates se sinun tapasi rentoutua, olla hetkessä ja hoitaa lihaskuntoasi. Kokeilemme erilaisia ajankohtia testataksemme, mikä olisi paras viikonpäivä ja aika teille. Ryhmä on tarkoitettu MS-tautia ja muuta harvinaista neurologista sairautta sairastaville heidän läheisilleen sekä kaikille omaishoitajille ja heidän läheisilleen. Voit tulla mukaan vain yhdellä kerralla tai vaikka joka kerta. Ohjaajana Leena Kallio. Osallistumismaksu 5 €/krt. Maksetaan paikan päällä käteisellä. Ilmoittautumiset varapuheenjohtaja@neuroep.fi tai 050 557 4495.

Ma 2.3. klo 17-18

Ma 9.3 klo 17-18

La 21.3 13-14

La 28.3 klo 13-14

Seinäjoen Järjestöalo, Ruukintie 1, 4.krs, kokoustila Metsä. Toteutus yhdessä Lakeuden Omaishoitajat ry:n kanssa.

Maailman MS-päivä ke 27.5.2026

Maailman MS-päivä on 30.5.26. Yhdistyksemme viettää sitä ke 27.5.26. Kerromme myöhemmin lisää!

Kesäretki Kauhavan Alahärmän Hunurijärvelle la 13.6. klo 12-16.

Etelä-Pohjanmaan neuroyhdistyksen 55 vuotista taivalta juhlistetaan yhdessä Vaasanseudun ja Keski-Pohjanmaan neuroyhdistysten kanssa Hunurijärven kesäretken merkeissä.

Ohjelmassa: Stand Upia; kaksikko Jari Teurajärvi ja Jonathan Lagerqvist, Seinäjoen Ukuleleorkesteri SUO, ruoka buffet-pöydästä ja kahvit.

Tapahtuman omavastuu jäseneltä 25€. Ei-jäsenen hinta on 53€.

Bussikuljetus inva-varusteisella bussilla Seinäjoki-Lapua-Kauhava-Hunurijärvi. Bussimatkan omavastuu jäseneltä 10€ ja ei-jäsenen hinta on 21€.

Bussin aikataulu ja pysähtymispaikat: klo 10.30 Seinäjoki Suupohjan Sedu, Suupohjantie 45, (entinen Citymarket), Halpa-Hallin pääty - n. klo 11.00 Lapua St1 Tamppari, Vasunmäentie 10 - n. klo 11.25 Kauhava ABC, Peltopassi 2. **Huom! bussin aikataulu viitteellinen, tarkempi aika ilmoitetaan kaikille bussissa matkustaville, kun selviää mukaan tulevien pyörätuolien määrä. Jos matkustat pyörätuolissa istuen, varaudu tulemaan paikalle hyvissä ajoin ennen ilmoitettua lähtöaikaa.** Paikkoja on rajoitetusti sekä Hunurijärvellä että bussissa. Hunurijärven tiloissa pääsee liikkumaan pyörätuolilla ja tiloista löytyy inva-WC.

Ilmoittautumiset sähköisen lomakkeen kautta 22.5. mennessä: <https://forms.gle/RBK9D93kydn1STTG8>



Vertaiskerhot

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

Vertaiskerhojen yhteydenotot/ tiedustelut kerhonohjaajilta. Yhteystiedot verkkosivuilla.

Pidäthän omat yhteystietosi ajan tasalla

Käytämme sähköistä viestintää. Ellei sinulla ole sähköpostia käytössä, seuraa tiedottelua Avaimen Nähdään! -palstalla ja yhdistyksen nettisivuilta neuroep.fi. Muutosilmoitukset:

neuroliitto.fi/muutoslomake, jäsenen mobiilipalvelu tai puheenjohtaja@neuroep.fi p. 044 737 7123.



Facebook: etelä-pohjanmaan neuroyhdistys

Instagram: neuroyhdistysep

yhdistyksen kotisivut www.neuroep.fi Seuraa ilmoitteluamme nettisivuilla, SoMessa, Avain-lehdessä ja jäsenkirjeissä.

