



Kuulasta alkusyksyä teille kaikille! Tähän kirjeeseen on kerätty paljon asiaa ja kaikki loppuvuoteen ajoittuvat tapahtumat, joten laittakaa kirje talteen. Säilytä tämä jäsenkirje ja seuraa sunnuntain Savon Sanomain muistio -palstaa. **Jos jatkossa haluatte jäsenkirjeen vain sähköisenä sähköpostiinne, ilmoittakaa siitä yhdistyksen sähköpostiin.** Jäsenkirje on luettavissa myös kotisivuiltamme.

Yhdistyksen yhteystietoja:

Sähköposti: psavhy@dnainternet.net.

Puheenjohtaja Merja Kolehmainen, p. 044 382 2350 ja sihteeri Heli Haring p. 044 382 2351. Saat meidän parhaiten kiinni viesteillä ja iltaisin klo 17 jälkeen tai viikonloppuisin.

Voit myös laittaa viestisi sähköpostiosoitteeseen: psavhy@dnainternet.net

Kotisivut: www.psav-avhy.yhdistysavain.fi.

Puheenjohtajan tervehdys:

Kädessäsi on yhdistyksemme uusi jäsenkirje, joka sisältää paljon arvokasta tietoa tulevan syksyn tapahtumista. Olemme suunnitelleet tällä alkavalle syyskaudelle toimintaa, olemme mm. varanneet lippuja Kuopion Kaupunginteatteriin, ja yhdistys järjestää tänä vuonna myös pikkujoulun, toivottavasti tapaamme! Toiveissamme olisi myös viritellä uutta toimintaa, ja tähän toivoisimme teiltä vinkkejä ja ideoit millaista toiminta voisi olla. Jos teitä kiinnostaisi vapaaehtoistyöt yhdistyksessämme, niin otamme ilolla mukaan uusia vapaaehtoisia niin, kerhojen vetovastuuseen, kuin toimijoiksi muihinkin tapahtumiin ja tilaisuuksiin, yhdessä olemme enemmän!

Syysterveisin,

Merja Kolehmainen, Puheenjohtaja

Jäsenmaksut

Varsinainen jäsen 22 €/vuosi ja perheenjäsen/omaisjäsen 10 €/vuosi (yksi AVH-lehti perheeseen). Kannatusjäsen 25 €/vuosi. Maksaessasi toisen henkilön puolesta jäsenmaksua, kirjoita viestikenttään jäsenen nimi. Maksamalla jäsenmaksusi voit osallistua yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin, saat yhdistyksen jäsenpostia ja liiton AVH-erikoislehden neljä kertaa vuodessa. Kannatusjäsenet voivat tukea yhdistyksemme toimintaa vapaaehtoisella kannatusmaksulla, jonka voi maksaa tilille: FI56 4600 0010 4197 41.

Jäsenrekisterin ja jäsenmaksulaskutuksen hoitaa Aivoliitto ry, yhteyshenkilö Linda Lindroos, p. 02 213 8225 s-posti: linda.lindroos@aivoliitto.fi.

Liikuntaryhmät

Kuopiossa

Yhdistyksen oma kuntosalivuoro, Puijonlaakson toimintakeskus torstaisin klo 12–14.

Kuopion kaupunki on tehnyt sellaisen päätöksen, että toimintakeskusten kuntosalien käyttäjien tulee hankkia 1.8.2023 alkaen ranneke joka oikeuttaa tilojen käyttöön.

Toimintakeskusten kuntosalien ja allastilojen käytön oikeuttavan henkilökohtaisen ranneketuotteen voi ostaa liikuntahallien kassoilta (Kuopio-Halli, Kuntolaakso ja Lippumäki). Ensimmäisellä kerralla kävijä ostaa Liikkuva Kuopio -rannekkeen 7,90 €. Uusi ranneke kadonneen tilalle 9,10 €.

Linkki eläkeläisten hyvinvointiranneke:

<https://www.kuopio.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikkuva-kuopio/liikuntaa-ikaantyneille/ikaantyneiden-hyvinvointiranneke/>

Juttutupakurssi kansalaisopistolla

Tiistaisin kaksi ryhmää 5.9.–28.11. klo 10–11.30 ja 12.15–13.45 Puistokartanolla. Opettajana Niina Naumanen. Vapaita paikkoja voi tiedustella kansalaisopistolta. Ilmoittautumiset: puhelimitse puh. 044-718 4745/ Hanna-Reetta Metsänheimo, sähköpostitse hanna-reetta.metsanheimo@kuopio.fi
Sopii henkilöille, joilla on afasia. Harjoitellaan kommunikaatiota teemakeskustelujen, pelien, taiteen ja musiikin avulla. Jokainen kerta noudattaa samaa kaavaa: ajankohtaisaihe, kahvitauko, teema- ja kommunikointiryhmä.

Kerhot Kuopiossa

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko, Suokadun toimintakeskus klo 15. Syksyllä 2023 kokoontumiset 6.9, 4.10., 1.11. ja 13.12. Kahvittelua ja luentoja eri teemoista:

6.9. Fysioterapeutti Merja Raatikainen Coronarialta

4.10. Opiskelijoita ja lehtori Marjukka Nisula Humakista

1.11. Rupattelukerho

13.12. Joulukahvit

Aluekerhot

Suonenjoki

Kokoontuu Demaritivassa, Sammonkatu 6, kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13. Kerhossa vaihdetaan kuulumisia, tehdään retkiä ja kahvitellaan. Tiedustelut kerhoemäntä Aila Oikariselta puh. 0400 576234.

Varkaus ja Siilinjärvi

Yhdistyksellämme ei ole valitettavasti ollut toimintaa Varkaudessa ja Siilinjärvellä vähään aikaan. Tahottila olisi sellaista järjestää, mutta tähän liittyen pyytäisimme teiltä apua ja ideoita siihen, missä voisimme kokoontua ja millaiseen toimintaan olisi kiinnostusta. Ottakaa rohkeasti yhteyttä psavhy@dnainternet.net tai puheenjohtaja Merja Kolehmaiseen.

Pohjois-Savon työikäiset AVH:n sairastaneet

Mukavaa seurustelua ja läsnäoloa kahvin tai hyvän ruoan ääressä. Myös läheisesi voi osallistua tapaamisiin. Tämä ryhmä kokoontuu muutamia kertoja vuodessa ja niistä ilmoitellaan aina erikseen yhdistyksen nettisivuilla www.psav-avhy.yhdistysavain.fi ja ryhmän omassa suljetussa WhatsApp -ryhmässä. Ota rohkeasti yhteyttä ja tule mukaan hyvään porukkaan! Lisätietoja Leena Karhuselta: leenakarhunen@hotmail.com tai p. 045 2030122.

Seuraava tapaaminen: 7.10. keilailun ja ruokailun merkeissä Kuopiossa. Keilaus klo 13.30 alkaen Keilakukossa, ruokailu klo 15 alkaen Amarillossa (omakustanteisia). Voit osallistua molempiin aktiviteetteihin tai pelkästään toiseen. Ilmoittautumiset 27.9. mennessä Leena Karhuselle: leenakarhunen@hotmail.com tai p. 045 2030122.

Tapahtumat ja virkistystoiminta

Kouluttaudu Aivoterveysosaajaksi Iisalmissa lisätietoa:

<https://www.aivoliitto.fi/tule-mukaan/tule-vapaaehtoiseksi/aivoterveysosaaja/#d99a176b>

Yhdistys ja Respecta järjestävät lauantaina 16.9. klo 14–17 tilaisuuden, jossa kerrotaan uusimmista terveysteknologian innovaatioista ja samalla on mahdollisuus mm. testata erilaisia arkea helpottavia apuvälineitä. Tilaisuuden aikana tehdyistä ajanvarauksista ja valmistuotteiden tilauksista annetaan 15 % alennus yhdistyksen jäsenille. Tapahtuma järjestetään Kuopion Respectan tiloissa Leväsentie 1. Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun. Ilmoittaudu mukaan 8.9. mennessä linkistä: <https://www.lyyti.fi/reg/Kuopio-AVH-Respecta-paiva> tai soittamalla Respectan asiakaspalveluun 0207 649 749.

Yhdistys on varannut paikkoja kaupunginteatterin Isä-esitykseen lauantaina 25.11. klo 13.15.

Neljä paikkaa on varattu pyörätuolin käyttäjille. Esityksen hinta jäsenille on 30 € ja se sisältää myös väliaikatarjoilun (kahvi + suolainen). Ei-jäsenille vastaava hinta on 40 €. Sitovat ilmoittautumiset 15.10. mennessä Aila Oikariselle 0400 576234 tai yhdistyksen sihteerin numeroon 044382 2351. Maksu yhdistyksen tilille FI56 4600 0010 4197 41 viimeistään 15.10. mennessä.

Pikkujoulu järjestetään lauantaina 16.12. klo 14 alkaen ravintola Mairellassa, Puijonkatu 30, Kuopio. Lounaan hinta on jäseniltä 25 ja ei-jäseniltä 30 €, lapsilta 10 €. Ruokailun lisäksi seurustelua ja muuta mukavaa ohjelmaa. Sitovat ilmoittautumiset 25.11. mennessä Aila Oikariselle 0400 576234 tai yhdistyksen sihteerille 044 382 2351. Maksu yhdistyksen tilille FI56 4600 0010 4197 41 viimeistään 25.11.

Teatteriin ja pikkujouluun osallistuminen edellyttää, että osallistumismaksu on maksettu ilmoitettuun päivään mennessä. Näin osaamme varata oikean määrän paikkoja tilaisuuteen ja osallistumisesi on sitova. Tätä maksua ei palauteta, mutta tilalle voitte hankkia toisen osallistujan. Toimimme näin siksi, että yhdistys sitoutuu maksamaan tilaamansa liput ja ruokailut. Ilmoittautumiset ja maksut voi myös hoitaa käteisellä kerhoissa ilmoittautumispäivään mennessä.

Vertaistuki:

Yhdistyksellä on koulutettuja vertaistukihenkilöitä. Mikäli haluat henkilökohtaista vertaistukea, voit olla yhteydessä yhdistykseemme tai Aivoliiton valtakunnalliseen vertaistukivälitykseen: vertaistuki@aivoliitto.fi, Paula Mustonen p. 044 724 4972.

Aivoliiton palveluohjausta jäsenistölle:

Neuvontaa ja ohjausta kohderyhmiämme mm. sosiaali- ja terveystieteisiin, sosiaaliturvaan sekä kuntoutukseen liittyvissä kysymyksissä.

Palvelemme numerossa **044 4019 077**:

- Maanantaisin klo 12–15 puheluun vastaa sosiaalialan ammattilainen.
- Parillisten viikkojen keskiviikkoina klo 15–18 puheluun vastaa sosiaalityöntekijä.

Voit olla yhteydessä myös sähköpostitse: palveluohjaus@aivoliitto.fi. Pyrimme vastaamaan viesteihin viikon sisällä.

Muuta:

Myymme kerhoissa sekä yhdistyksen toimistolla yhdistyksemme nimellä painettuja adresseja 10 €.