



### **Puheenjohtajan tervehdys:**

Hyvää juuri alkanutta uutta vuotta 2023! Olen innostuneena huomannut, että olen saanut tavata teistä suhteellisen monen viime syksyn aikana ja toivonkin koko sydämestäni, että saisimme tähän mukavaan porukkaan mukaan niin kaikki jäsenemme ja myös mahdollisesti uusia tuttavuuksia. Tälle keväälle olemme saaneet pitkästä ajasta yhdistyksen oman loman Imatran kylpylään ja järjestämme laskiaisretken Kylpylä-hotelli Kunnonpaikkaan, näistä ja muista tapahtumistamme lisää tässä jäsenkirjeessä. Mikäli teille tulee mitään kysyttävää niin olkaa rohkeasti yhteydessä. Käymme yhdessä läpi näitä kevään asioita vielä kevään ensimmäisessä kerhossa Kuopiossa 11.1.2023 klo 15.00 Suokadun toimintakeskuksella. Pidetään huolta toisistamme ja toivottavasti tapaamme!

Tähän kirjeeseen on kerätty paljon asiaa sekä kaikki alkuvuoden ja kevään tapahtumat, joten laita kirje talteen. Seuraa myös sunnuntain Savon Sanomien muistio -palstaa. Jos jatkossa haluat jäsenkirjeen vain sähköisenä sähköpostiin, ilmoita siitä yhdistyksen sähköpostiin. Jäsenkirje on luettavissa myös kotisivuiltamme.

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

Merja Kolehmainen, puheenjohtaja

### **Yhdistyksen yhteystietoja:**

Sähköposti: [psavhy@dnainternet.net](mailto: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](mailto:psavhy@dnainternet.net)

Kotisivut: [www.psav-avhy.yhdistysavain.fi](http://www.psav-avhy.yhdistysavain.fi).

## **Kokouskutsu / Sääntömääräinen vuosikokous 2023**

**Aika:** Lauantai 22.4. klo 13

**Paikka:** Suokadun toimintakeskuksen ruokala, Suokatu 6

### **Käsiteltävät asiat:**

Sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat:

- hallituksen laatima kertomus toiminnasta vuodelta 2022
  - käsitellään yhdistyksen tilit ja toiminnantarkastajien lausunto
  - tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen
  - päätetään jäsenmaksujen suuruudet vuodelle 2024
  - vahvistetaan 2023 toimintasuunnitelma
  - vahvistetaan yhdistyksen puheenjohtajan ja jäsenten palkkiot ja matkakorvaukset
  - tulo- ja menoarvion 2023 vahvistus
  - yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan valinta
  - valitaan jäsenet hallituksen erovuoroisten varsinaisten ja varajäsenten tilalle
  - valitaan kaksi varsinaista toiminnantarkastajaa ja kaksi varatoiminnantarkastajaa
- Kahvitarjoilu.

### **Jäsenmaksut**

Varsinainen jäsen 22 €/vuosi ja perheenjäsen/omaisjäsen 10 €/vuosi (yksi AVH-lehti perheeseen). Kannatusjäsen 25 €/vuosi. Maksamalla jäsenmaksusi voit osallistua yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin, saat yhdistyksen jäsenpostia ja liiton Aivoterveys-erikoislehden neljä kertaa vuodessa. Jäsenmaksun perinnän yhdistys on siirtänyt Aivoliiton hoidettavaksi. **Jäsenmaksulasku tulee Aivoliitosta jäsenille myöhemmin keväällä.**

**Kannatusjäsenet** voivat tukea yhdistyksemme toimintaa vapaaehtoisella kannatusmaksulla, jonka voi maksaa tilille: FI56 4600 0010 4197 41.

### **Liikuntaryhmät**

#### **Kuopiossa**

Kuntosali Puijonlaakson toimintakeskus torstaisin klo 12–14. Jäsenille ilmainen.

### **Juttutupakurssi kansalaisopistolla**

Tiistaisin 10.1.–11.4. Puistokartanolla klo 10–11.30. Opettajana Niina Naumanen. Vapaita paikkoja voi tiedustella kansalaisopistolta.

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. Kevään 2023 kokoontumiset: 11.1. (huom! poikkeuksellinen päivä), 1.2., 1.3. ja 5.4. ja 3.5. Kahvittelua ja luentoja eri teemoista. Kerhoemäntänä Orvokki Savolainen p. 040 5085 438.

- 11.1.2023 Aloitlemme kevätkauden 2023 ja käymme läpi yhdessä kevään ohjelmaa ja mm. tuntuun lomaan liittyviä asioita.
- 1.2.2023 Seniorien ATK-yhdistys SAVONETTI ry, Tiina Brunell
- 1.3.2023 Coronarialta vierailija kertomassa palveluista
- 5.4.2023 Kahvittelu ja rupattelu kerho
- 3.5.2023 Kuopion kaupunki, erityisliikunnan ohjaajat, Carita Randelin-Kauppinen ja Päivi Partanen

## **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.

## **Pohjois-Savon työikäiset AVH:n sairastaneet**

Mukavaa seurustelua ja läsnäoloa kahvin tai hyvän ruoan ääressä. Myös läheisesi voi osallistua tapaamiseen. Tämä ryhmä kokoontuu muutamia kertoja vuodessa ja kokoontumisista ilmoitellaan aina erikseen yhdistyksen nettisivuilla [www.psav-avhy.yhdistysavain.fi](http://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](mailto:leenakarhunen@hotmail.com) tai p. 045 2030122.

Seuraava tapaaminen 4.3. Ravintola Kreetassa klo 15.

Muista kevätkauden tapaamisista tiedotetaan myöhemmin.

## **Tapahtumat ja virkistystoiminta**

Yhdistyksen virkistyspäivä Siilinjärven Kunnanpaikassa la 18.2. klo 11 alkaen. Ohjelmassa Kunnanpaikan toiminnan ja palveluiden esittelyä, lounas (hernekeitto, leivät, ruokajuomat ja pannari), jonka jälkeen halukkailla on mahdollisuus mennä kuntosalille tai kylpylään. Lounaan hinta jäsenille on 5,00 euroa, ei jäsenet: aikuiset 10,90 ja lapset 7,90. Maksu yhdistyksen tilille FI56 4600 0010 4197 41 ehdottomasti 1.2. mennessä. Virkistyspäivänä osallistujille kuntosali 7 euroa ja kylpylä 13 euroa (lapset 6,50), nämä maksetaan Kunnanpaikassa paikan päällä. Sitovat ilmoittautumiset 1.2. mennessä Aila Oikariselle 0400 576234 tai Heli Haringille 044382 2351. Yhteiskuljetusta ei ole, jokainen järjestää kyytinsä paikanpäälle itse.

## **Vertaistuki:**

Yhdistyksellä on koulutettuja vertaistukihenkilöitä. Mikäli haluat henkilökohtaista vertaistukea, voit olla yhteydessä yhdistykseemme tai Aivoliiton valtakunnalliseen vertaistukivälitykseen: [vertaistuki@aivoliitto.fi](mailto:vertaistuki@aivoliitto.fi)

## **Olka-teemapäivä**

AVH-teemapäivä 16.1.2022 klo 10.30–13.30 KYS pääsairaalan aulan Olka-pisteellä. Teemana AVH koskettaa koko perheyhteisöä. Mikäli haluaisit osallistua tähän päivään vapaaehtoisena, niin ilmoittautuisitko puheenjohtaja Merja Kolehmaiselle sähköpostitse tai puhelimitse, p. 044 382 2350 ja sähköposti: [psavhy@dnainternet.net](mailto:psavhy@dnainternet.net)

## **Aivoliiton palveluohjausta jäsenistölle:**

Neuvontaa ja ohjausta kohderyhmiämme mm. sosiaali- ja terveystalviin, 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](mailto:palveluohjaus@aivoliitto.fi). Pyrimme vastaamaan viesteihin viikon sisällä.

## **Muuta:**

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