



Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry
Jäsenkirje 1/2025

Kirjastokatu 5 A 1
70100 Kuopio

Oikein hyvää uutta alkanutta vuotta 2025!

Puheenjohtajan tervehdys:

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. Mikäli olet kiinnostunut toimimaan yhdistyksessämme vapaaehtoisena tai vertaistukena muille sairastuneille, niin ole yhteydessä suoraan minuun. Mietitään yhdessä, millaisia tehtäviä meillä voisi olla tarjolla.

Merja Kolehmainen, Pohjois-Savon AVH-yhdistyksen puheenjohtaja

Yhdistyksen yhteystietoja:

Sähköposti: psavhy@dnainternet.net

Puheenjohtaja Merja Kolehmainen, p. 044 382 2350 ja sihteeri Heli Haring p. 044 382 2351. Saat meidät parhaiten kiinni viesteillä ja iltaisin klo 17 jälkeen tai viikonloppuisin. Voit myös laittaa viestisi sähköpostiosoitteeseen: psavhy@dnainternet.net

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

Jäsenrekisterin ja jäsenmaksulaskutuksen hoitaa Aivoliitto ry. Yhteyshenkilö Linda Haanperä, p. 02 213 8225 tai s-posti: linda.haanpera@aivoliitto.fi.

Kokouskutsu / Sääntömääräinen vuosikokous 2025

Aika: Lauantai 12.4.2025 klo 14

Paikka: Suokadun palvelukeskuksen ruokala, Suokatu 6

Käsiteltävät asiat:

Sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat:

- hallituksen laatima kertomus toiminnasta vuodelta 2024
- käsitellään yhdistyksen tilit ja toiminnantarkastajien lausunto
- tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen
- päätetään jäsenmaksujen suuruudet vuodelle 2026
- vahvistetaan 2025 toimintasuunnitelma
- vahvistetaan yhdistyksen puheenjohtajan ja jäsenten palkkiot ja matkakorvaukset
- tulo- ja menoarvion 2025 vahvistus
- yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan valinta
- valitaan jäsenet hallituksen erovuoroisten varsinaisten ja varajäsenien tilalle
- valitaan kaksi varsinaista toiminnantarkastajaa ja kaksi varatoiminnantarkastajaa

Kahvitarjoilu.

Jäsenmaksut

Varsinainen jäsen 22 €/vuosi ja perheenjäsen/omaisjäsen 10 €/vuosi. Kannatusjäsen 25 €/vuosi. Maksamalla jäsenmaksusi voit osallistua yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin ja saat yhdistyksen jäsenpostia.

Jäsenmaksulasku tulee Aivoliitosta jäsenille myöhemmin keväällä ja maksu maksetaan laskuun merkitylle tilille eräpäivän mukaan.

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

Liikuntaryhmät

Kuopiossa

Kuntosali Suokadun palvelukeskuksella torstaisin klo 14–15. Vuoro on jäsenille ilmainen, mutta Kaupungin päätöksen mukaisesti kaikilla kävijöillä tulee olla palvelukeskusten ja liikuntatilojen hyvinvointiranneke tai eläkeläisten hyvinvointiranneke. Rannekkeet voi ostaa Kuntolaakson, Kuopio-hallin tai Lippumäen uimahallin kassalta. Lisätietoja rannekkeista: 017-182554, 017-182591 tai 044-7182522.

Juttutupakurssi kansalaisopistolla

Tiistaisin 14.1.–15.4. 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 palvelukeskuksella klo 15. Kevään 2025 kokoontumiset: **15.1. (huom. poikkeuksellinen päivä)**, 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. Kahvittelua ja luentoja eri teemoista. Kerhoemäntänä Orvokki Savolainen p. 040 5085 438.

15.1. Kevään ensimmäinen kerho, kahvitellaan ja vaihdetaan kuulumisia.

5.2. Onni kotisiivouksen palveluiden esittely, palveluohjaaja Pauliina Laukkanen

5.3. FysiSenior Oy:n esittely ja pientä voimajumppaa ikäihmisille.

2.4. Ohjelma on vielä avoin

7.5. Ohjelma on vielä avoin

Aluekerhot

Suonenjoki

Kokoontuu Demarituvassa, 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 tapaamisiin. Tämä ryhmä kokoontuu muutamia kertoja vuodessa ja kokoontumisista 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.

Kevätkauden tapaamisista tiedotetaan myöhemmin ryhmän omassa suljetussa WhatsApp -ryhmässä ja yhdistyksen nettisivuilla sekä somessa.

Koppi Arjesta -ryhmä

Oletko AVH:n sairastanut työikäinen? Selvitkö sairaudesta ulkoisesti ”vähällä”, mutta arki ei sujukaan kuten ennen? Mietityttääkö työhön paluu tai työssä jaksaminen? Vai totutteletko ehkä

ajatukseen työkyvyttömyyseläkkeestä?

Koppi arjesta -ryhmä voisi olla omiaan sujuvoittamaan arkeasi. Ryhmä auttaa tunnistamaan AVH:n jälkioireiden aiheuttamia muutoksia, tukee muuttuneen elämäntilanteen ymmärtämisessä ja hyväksymisessä sekä tarjoaa vertaistukea muilta saman kokeneilta.

Kuopion Koppi arjesta -ryhmä aloittaa helmikuussa 2025 viikolla 7 tai 8 ja kokoontuu tiistaisin klo 17–19 Tukipilarilla (Kirjastokatu 5 A 1, Kuopio) Ryhmä toteutuu, jos siihen tulee vähintään 6 osallistujaa.

Lisätietoja: Aivoliiton Koppi Arjesta -hanke Sari Seitsalo p. 044 0773691 tai Tuija Laine p. 044 9019314. Hakemuksen ja lisätietoja löydät verkosta: aivoliitto.fi/koppiarjesta

Tapahtumat ja virkistystoiminta

Yhdistys on varannut lippuja la 29.3. klo 13 Kuopion kaupunginteatteriin *Näytelmä, joka meni pieleen* -esitykseen. Hinta jäseniltä 30 euroa ja ei-jäseniltä 45 euroa sisältäen väliaikatarjoilun. (mainos ohessa)

Sitovat ilmoittautumiset 14.2. mennessä Aila Oikariselle 0400 576234 tai yhdistyksen sihteerille 044 382 2351. **Maksut yhdistyksen tilille 20.2.2025 mennessä: FI56 4600 0010 4197 41.**

Tilaisuuteen 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

Aivoliiton palveluohjausta jäsenistölle:

Neuvontaa ja ohjausta kohderyhmillemme mm. sosiaali- ja terveystalviin, sosiaaliturvaan sekä kuntoutukseen liittyvissä kysymyksissä.

Palvelemme numerossa maanantaisin klo 12–15 numerossa 044 4019 077.

Vertaistukipuhelin aivoverenkiertohäiriön sairastaneen läheisille keskiviikkoisin klo 18–21 numerossa 044 724 4999.

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



Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry:n teatteriretki

Aika: lauantai 29.3.2025 Klo. 13.00

Paikka: Kuopion kaupunginteatteri, Minna näyttämö

Esitys: Näytelmä joka menee pieleen

Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry järjestää teatteriretken lauantaina 29.3.2025 klo 13 alkaen Kuopion kaupungin teatterilla, Niiralankatu 2, 70600 Kuopio. Osallistumismaksu (sis. väliaika tarjoilun) on yhdistyksen jäsenille 30 € ja ei jäsenille 45,00 €

Tervetuloa mukaan!

Sitovat ilmoittautumiset 14.2.2025 mennessä.

Aila Oikariselle p. 0400 576234 tai
yhdistyksen sihteerille p. 044 382 2351

**Maksut yhdistyksen tilille
20.2.2025 mennessä:**

FI56 4600 0010 4197 41

Pohjois-Savon
AVH-yhdistys ry



Aivoliitto
Jäsenyhdistys

