

Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry

Jäsenkirje 2/2025

Kirjastokatu 5 A 1

70100 Kuopio



Puheenjohtajan tervehdys:

Tähän kirjeeseen on kerätty paljon asiaa sekä kaikki loppuvuoden ja syksyn 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.

Tämän vuoden kevään iso uutinen on ollut se, että Aivoliitto ry:n hallitus on päättänyt hakea liiton konkurssiin 28.5.2025. Tämä tarkoittaa sitä, että liiton tarjoamia palveluita mm. kursseja ei ole enää tarjolla mutta paikallisesti yhdistykset jatkavat entiseen tapaan itsenäisinä toimijoina ja yhdistysten tarjoamat tapaamiset ja vertaistuki toteutuvat entiseen malliin. Toivonkin tapaavani teitä yhdistyksen järjestämissä syksyn tapahtumissa. Jäämme toki kuulostelemaan ja seuraamaan mielenkiinnolla, että mitä uutta meidän kohderyhmällemme saattaisi olla tarjolla valtakunnallisesti tulevaisuudessa.

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.

Jäsenmaksut

Varsinainen jäsen 22 €/vuosi ja perheenjäsen/omaisjäsen 10 €/vuosi. Kannatusjäsen 25 €/vuosi. Maksamalla jäsenmaksusi yhdistyksen tilille FI56 4600 0010 4197 41 voit osallistua yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin ja saat yhdistyksen jäsenpostia. Jäseneksi voi liittyä laittamalla viestiä yhdistyksen sähköpostiin psavhy@dnainternet.net tai soittamalla p. 044 382 2350.

Vertaistuki:

Yhdistyksellä on koulutettuja vertaistukihenkilöitä. Mikäli haluat henkilökohtaista vertaistukea, voit olla yhteydessä yhdistykseemme: psavhy@dnainternet.net tai soittamalla p. 044 382 2350.

Yhdistys järjestää vertaistukihenkilöille ja vapaaehtoisille koulutuksen lauantaina 23.8. klo 12–16 Tukipilarilla osoitteessa Kirjastokatu 5 A 1, Kuopio. Ilmoittautumiset ja lisätietoja Puheenjohtaja Merja Kolehmainen, p. 044 382 2350 tai sähköposti: psavhy@dnainternet.net . Ilmoittautumiset 15.8.2025 mennessä. Koulutuksessa on ensisijaisesti tarkoitus käydä läpi sairaalavierailutoimintaan liittyviä asioita.

Kuntosaliryhmä Kuopiossa

Kuntosali Suokadun palvelukeskuksella torstaisin klo 14–15 4.9. alkaen. 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 2.9. alkaen Puistokartanolla. Klo 10–11.30. jatkokurssilaisille ja aloittelijoille klo 12.15–13.45. 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.

Aluekerhot

Suonenjoki

Kokoontuu Demarituvassa, Sammonkatu 6, kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13.3.9. alkaen, Kerhossa vaihdetaan kuulumisia, tehdään retkiä ja kahvitellaan. Tiedustelut kerhoemäntä Aila Oikariselta puh. 0400 576234.

Siilinjärvi

Yhdistys käynnistelee vertaistukitapaamisia pääkirjaston alakerran Tapaamo-tilassa, Kasurilantie 7. Tapaamiset torstaisin 11.9., 16.10., 13.11. ja 11.12. klo 17. Lisätietoja: psavhy@dnainternet.net tai 044 382 2350. Tarjolla kahvittelua, jutustelua ja vertaistukea.

Kerhot Kuopiossa

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko, Suokadun toimintakeskus klo 15. Syksyllä 2025 kokoontumiset 3.9, 1.10., 5.11. ja 3.12. Kerhoemäntänä Orvokki Savolainen p. 040 5085 438.

Kahvittelua ja luentoja eri teemoista:

3.9. OmaSavon digitaaliset palvelut, Pohjois-Savon hyvinvointialue.

1.10. Vertaisiltapäivä vastasairastuneille. Iltapäivä on tarkoitettu n. 1–2 vuoden sisällä sairastuneille ja heidän läheisilleen. Päivässä esitelmöi aiheesta Risto Lappalainen, joka on työskennellyt yli 30 vuoden ajan AVH:n sairastuneiden ja heidän läheisten kanssa. Teemoina kuntoutuminen, työ- ja toimintakyky, sekä läheisten tuki. Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan.

5.11. Katimaria Ukkonen Waudevillit Oy:stä kertoo Nepsy-valmennuksesta arjen tukena, keskustelua aiheesta ja lopuksi pieni luontoaiheinen rentoutus.

3.12. Joulukahvit

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.

Syksyn tapaamiset:

- lauantaina 9.8. **Keilakukossa klo. 14**, jonka jälkeen siirrymme kahvittelemaan **Ramin Konditoriaan klo. 15.30**. Tapahtuma on omakustanteinen. Keilaukseen tulee tehdä sitovat varaukset viikkoa ennen, jonka perusteella varataan radat. Ratamaksut jaetaan paikalla olleiden kesken paikan päällä. Sitovat varaukset 1.8.2025 mennessä Leena Karhunen leenakarhunen@hotmail.com p. 045 2030122
- lauantaina 15.11. klo. 14 Ravintola Amarillossa pikkujoulujen merkeissä, Ilmoittauduthan viimeistään 8.11.2025, Leena Karhunen leenakarhunen@hotmail.com p. 045 2030122.

Tapahtumat ja virkistystoiminta

Itä-Suomen AVH-yhdistysten jäsenten virkistyspäivä. Lauantaina 13.9. klo 10–16 Valamossa. Liitteessä lisää tietoa tästä.

Teatteriretki. Yhdistys on varannut lippuja la 11.10. klo 13 Kuopion kaupunginteatteriin *Täydellinen resepti* -esitykseen. Hinta 60 euroa sisältäen väliaikatarjoilun. Henkilökohtaisen avustajan väliaikatarjoilu tulee maksaa yhdistyksen tilille, hinta 12 euroa. (mainos ohessa)

Sitovat ilmoittautumiset 31.8. mennessä Aila Oikariselle 0400 576234 tai yhdistyksen sihteerille 044 382 2351. **Maksut yhdistyksen tilille 5.9.2025 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. 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.

Pikkujoulu la 22.11. klo 15 alkaen Postitalon seurakuntakeskuksessa Museokatu 4, Kuopio. Osallistumismaksu (sis. ruokailun) on 40 euroa. Ruokailun lisäksi seurustelua ja muuta mukavaa ohjelmaa. **Sitovat ilmoittautumiset 31.10. mennessä** Aila Oikariselle 0400 576234 tai yhdistyksen sihteerille 044 382 2351, ilmoita samalla myös mahdolliset erityisruokavaliot.

Maksu yhdistyksen tilille FI56 4600 0010 4197 41 viimeistään **9.11.**

Pikkujouluun osallistuminen edellyttää, että maksu on hoidettu ilmoitettuun päivään mennessä. Toimimme näin siksi, että yhdistys sitoutuu maksamaan tilaamansa ruokailut. Maksua ei palauteta, mutta tilalle voitte hankkia toisen osallistujan.

Ilmoittautumiset ja maksut voi myös hoitaa käteisellä kerhoissa ilmoittautumispäivään mennessä.

ITÄ-SUOMEN AVH-YHDISTYSTEN JÄSENTEN ALUETAPAAMINEN

LAUANTAINA 13.9.2025 KLO 10.00–16.00

Paikka: Valamon luostari, Valamontie 42, 79850 Uusi-Valamo (Heinävesi)

Hinta: 40€/hlö sisältää ruokailun, kahvin ja ohjelman. Ei sisällä matkoja.

Mahdollisuus tulla jo perjantaina ja varata **majoitus omakustanteisesti** luostarihotellista. Varaukset tunnuksella "AIVOLIITTO" sähköisesti myyntipalvelu@valamo.fi tai p. +35817 570 1810. 2 hh:n huone 145€, 1 hh:n huone 95€, sis. aamiaisen. **Majoitusvaraus on tehtävä viimeistään 12.8.**

Ohjelma:

10.00–10.15 Tervetuloa Valamoon. Aivoliiton P-K:n AVH-yhdistys, pj Eevi Väistö

10.15–11.00 Luovuuden voima; inspiraatiota ja käytännön vinkkejä vapaaehtoistyöhön. Teija Makkonen, Itä-Suomen yliopisto

11.00–12.00 Lounas noutopöydästä

12.00–13.00 Omaehtoinen tutustuminen Valamon alueeseen; kirkkoon, näyttelyyn, kauppoihin, puutarhaan

13.00–14.00 Musiikki on aivojen virkistys; yhteislaulua ja jopa liikuntaa. Muusikko Arto Pippuri

14.00–15.00 Terveisiä Aivoliitosta.

15.00–15.30 Päivän palaute ja "kotiinlähtöturinat"
P-K:n AVH-yhdistys Matti J Pesonen.

15.30–16.00 Lähtökahvit. Hyvää ja turvallista kotimatkaa!

Ilmoittautuminen 22.8. mennessä Aila Oikariselle 0400 576234 tai yhdistyksen sihteerille 044 382 2351, ilmoita samalla myös mahdolliset erityisruokavaliot ja kyytitarpeesi. Yhdistys pyrkii järjestämään kimpapakyytejä Kuopion keskustasta. Ilmoitatko myös, jos kyytiisi mahtuu muitakin.

Osallistumismaksu 40 euroa/hlö on maksettava 22.8. mennessä tilille:

FI56 4600 0010 4197 41



Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry:n teatteriretki

Aika: lauantai 11.10.2025 Klo. 13.00

Paikka: Kuopion kaupunginteatteri, Minna näyttämö

Esitys: Täydellinen resepti

Hinta: 60, € sisältäen väliaikatarjoilun.

Henkilökohtaisenavustajan väliaikatarjoilu tulee maksaa yhdistyksen tilille, hinta 12 euroa.'

Taava Hakalan käsikirjoittama ja Mika

Paasivaaran säveltämä musikaali kertoo historiallisesti

tunnetusta legendaarisesta leipurista, **Hanna**

Partasesta sekä nykyajassa toimivasta Sun Bakerysta, joka yrittää saada elämänsä diilin amerikkalaisen miljardöörin avaruusmatkailun muonittajana. Hanna tekee ruokaa rakkaudella, kun taas Sun Bakerylle tärkeintä on raha ja maine.

Tervetuloa mukaan!

Sitovat ilmoittautumiset 31.8.2025 mennessä.

Aila Oikariselle p. 0400 576234 tai

yhdistyksen sihteerille p. 044 382 2351

**Maksut yhdistyksen tilille
5.9.2025 mennessä:**

FI56 4600 0010 4197 41

Pohjois-Savon
AVH-yhdistys ry

