



Kuulasta alkusyksyä teille kaikille! Tähän kirjeeseen on kerätty paljon asiaa ja kaikki loppuvuoteen ajoittuvat tapahtumat. 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 meidät parhaiten kiinni viesteillä ja iltaisin klo 17 jälkeen tai viikonloppuisin. Voit myös laittaa viestisi sähköpostiosoitteeseen: psavhy@dnainternet.net

Kotisivut: psav-avhy.yhdistysavain.fi.

Facebook: facebook.com/pohjoissavonavhyyhdistysry

Instagram: instagram.com/avhpohjoissavo/

Puheenjohtajan tervehdys:

Kädessäsi on yhdistyksemme uusi jäsenkirje, joka sisältää paljon arvokasta tietoa tulevan syksyn tapahtumista. Järjestämme tällä alkavalla syyskaudella yhdessä Aivoliitto ry:n kanssa Itä-Suomen AVH-yhdistysten virkistyspäivän lokakuussa ja lisäksi yhdistys järjestää tänä vuonna myös pikkujoulun, toivottavasti tapaaamme! Koska meillä on kaksi tapahtumaa tälle syksylle, olemme päättäneet, että syksyn perinteinen teatteriretki järjestetään kevätkaudella.

Yhdistys on saanut lahjoituksen Säästöpankki Optia Hyviä tekoja -kampanjasta ja olemme päättäneet

käyttää lahjoituksen jäsentemme hyväksi syksyn tapahtumien omavastuiden kohtuullistamiseen ja kuljetusten järjestämiseen. Toiveissamme olisi myös viritellä uutta toimintaa ja tähän toivoisimme teiltä vinkkejä ja ideoita, millaista toiminta voisi olla. Jos teitä kiinnostaisivat vapaaehtoistyöt yhdistyksessämme, otamme ilolla mukaan uusia vapaaehtoisia niin kerhojen vetovastuuseen, kuin toimijoiksi muihinkin tapahtumiin. Yhdessä olemme enemmän!

Syysterveisin,

Merja Kolehmainen, Puheenjohtaja

Jäsenmaksut

Varsinainen jäsen 22 €/vuosi ja perheenjäsen/omaisjäsen 10 €/vuosi. Kannatusjäsen 25 €/vuosi. Maksaessasi toisen henkilön puolesta jäsenmaksua, kirjoita viestikenttään jäsenen nimi. Maksamalla jäsenmaksusi voit osallistua yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin ja saat yhdistyksen jäsenpostia. Kannatusjäsenet voivat tukea yhdistyksemme toimintaa vapaaehtoisella kannatusmaksulla, jonka voi maksaa tilille: FI56 4600 0010 4197 41. Jäsenrekisterin ja jäsenmaksulaskutuksen hoitaa Aivoliitto ry, yhteyshenkilö Linda Haanpera, p. 02 213 8225 s-posti: linda.haanpera@aivoliitto.fi.

Liikunta- ja muut ryhmät

Yhdistyksen oma kuntosalivuoro Kuopion Suokadun toimintakeskuksella torstaisin klo 14–15

Jokaisen tulee huolehtia itse oma henkilökohtainen ranneke. Suokadun kuntosalin käyttäjille sopivat palvelukeskusten ja liikuntatilojen hyvinvointiranneke sekä eläkeläisten hyvinvointiranneke kuntosalille ja uimaan. Rannekkeet voi ostaa Kuntolaakson, Kuopio-hallin tai Lippumäen uimahallin kassalta. Lisätietoja rannekkeista: 017 182 554, 017 182 591 tai 044 7182 522.

Juttutupakurssi kansalaisopistolla

Tiistaisin kaksi ryhmää 3.9.–26.11. klo 10–11.30 ja 12.15–13.45 Puistokartanolla. 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.

Kerho Kuopiossa

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko, Suokadun toimintakeskus klo 15. Syksyllä 2024 kokoontumiset 4.9, 2.10., 6.11. ja 4.12. Kerhoemäntänä Orvokki Savolainen p. 040 5085 438.

Kahvittelua ja luentoja eri teemoista.

4.9. Kuopion kaupungin liikuntakoordinaattori Jyrki Tarvaisen kanssa käydään läpi syksyllä 2024 alkavan kuntosalivuoron asioita.

2.10. vierailijana fysioterapeutti Anni Hakkarainen, Attendo Terapia Pohjois-Savolta.

6.11. Pohjois-Savon hyvinvointialueen projektikoordinaattori Tarja Jumpponen-Vaskelainen esittelee Terveyskylä-verkkopalvelua.

4.12. Joulukahvit

Kerho Suonenjoella

Kokoontuu Demaritivuossa, Sammonkatu 6, kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13. Kerhossa vaihdetaan kuulumisia, tehdään retkiä ja kahvitellaan. Tiedustelut kerhoemäntä Aila Oikariselta puh. 0400 576234. Syksyn 2024 ensimmäinen kerho kokoontuu keskiviikkona 4.9.2024 klo 13 alkaen.

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 tapauksiin. 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 on lauantaina **31.8.2024 klo. 15 Ylä-Antikkalan laavulla, Antikkalantie 71**. Laavulle pääsee puomille asti autolla ja laavulle on esteetön pääsy. (Myös esteetön kuivakäymälä.) Jos olet pyörätuolissa, otathan henkilökohtaisen avustajan mukaasi. Myös läheisesi voi osallistua tapaamiseen. Ohjelmassa on mukavaa seurustelua ja läsnäoloa eväiden ja nuotion ääressä. Ota omat makkarat ja eväät mukaan.

Säävaraus! Mahdollisista muutoksista tulee ilmoitukset WhatsApp-ryhmään ja yhdistyksen sosiaalisen median alustoille.

Ilmoittautumiset 22.8.2024 mennessä Leena Karhuselle: leenakarhunen@hotmail.com tai p. 045 2030122.

Muista syyskauden tapaamisista tiedotetaan myöhemmin!

Koppi Arjesta -ryhmä

Oletko AVH:n sairastanut työikäinen? Selvisitkö sairaudesta ulkoisesti ”vähällä”, mutta arki ei sujuukaan kuten ennen? Mietityttääkö työhön paluu tai työssä jaksaminen? Vai totutteletko ehkä ajatuksien 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 10.9.2024 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

Tapahumat ja virkistystoiminta

Itä-Suomen AVH-yhdistysten jäsenten virkistyspäivä

Lauantaina 26.10.2024 klo 10–16 kylpylähotelli Kunnonpaikassa Siilinjärven Vuorelassa, Jokiharjuntie 3. Liitteessä tarkempi ohjelma, hinta ja ilmoittautumisohjeet.

Pikkujoulu lauantaina 30.11.2024 klo 15 alkaen Puijon seurakuntakeskuksella, Taivaanpankontie 3, Kuopio. Osallistumismaksu (sis. ruokailun) on jäseniltä 15 € ja ei-jäseniltä 30 €, alle 7-vuotiailta lapsilta 10 € ja 7–15-vuotiailta 15 €. Ruokailun lisäksi seurustelua ja muuta mukavaa ohjelmaa. Sitovat ilmoittautumiset **8.11.** mennessä Aila Oikariselle 0400 576234 tai yhdistyksen sihteerille 044 382 2351, ilmoita samalla myös mahdolliset erityisruokavaliot ja kyytitarpeesi juhlapaikalle. Yhdistys pyrkii järjestämään kyytejä Kuopion keskustasta juhlapaikalle.

Maksu yhdistyksen tilille FI56 4600 0010 4197 41 viimeistään **11.11.**

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

Ilmoittautumiset ja maksut voi myös hoitaa käteisellä viimeistään 6.11. kerhoissa tai aiemmissa syksyn kerhoissa.

Vertaistuki:

Yhdistyksellä on koulutettuja vertaistukihenkilöitä. Mikäli haluat henkilökohtaista vertaistukea, voit olla yhteydessä yhdistykseemme tai Aivoliiton valtakunnalliseen vertaistukivälitykseen: vertaistuki@aivoliitto.fi, tai Tuija Laine, Aivoliitto p. 044 901 9314.

Aivoliiton palveluohjausta jäsenistölle:

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

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

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

ITÄ-SUOMEN AVH-YHDISTYSTEN JÄSENTEN VIRKISTYSPÄIVÄT 26.10.2024 kello 10–16

Paikka: Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela (Siilinjärvi)

Pohjois-Savon AVH-yhdistys järjestää päivät yhdessä Aivoliiton kanssa

Hinta: 35€/henkilö sisältää ruokailun noutopöydästä päiväkahvit ja ohjelman. Ei sisällä matkoja.

Kenelle: Pohjois-Savon AVH-yhdistyksen jäsenille

Matkat tulee sopia oman yhdistyksen kanssa ilmoittautumisen yhteydessä.

Mahdollisuus tulla jo perjantaina ja varata huone omakustanteisesti kunnonpaikasta (tähtitanssit perjantaina). Varaukset tunnuksella "AVH-yhdistys" myyntipalvelusta myynti@kunnonpaikka.com tai p. 010 208 7276. Jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse. Perjantaina tulotilaisuus kello 18–19 Risto Lappalaisen johdolla. Tule nauttimaan hyvistä esityksistä ja vertaistuesta Savon ”piäkaapungin Kuopijon kuppeeseen.”

OHJELMA

- 10.00–11.30 Aivoliiton ja sen jäsenyhdistysten keinot olla AVH-sairastuneen ja hänen läheistensä tukena. Alustus ja keskustelutilaisuus (*järjestöpäällikkö Timo Tulisalo Aivoliitosta*)
- Lopuksi Aivoliiton luontoguru Jalmari Huishaekee haaskuttaa immeisiä esityksellään ”se on luonto pois kun, persuus on märkä”
- 11.30–13.00 Lounas noutopöydästä ja seurustelua sen yhteydessä
- 13.00–14.00 Tanssin monet ulottuvuudet AVH-kuntoutuksessa (*Monitieteisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen dosentti, TanssT, TaM, TtM Hanna Pohjola*)
- 14.00–15.00 Iltapäiväkahvit ja seurustelua, sekä tutustumista Aivoliiton vertaispalveluihin.
- 14.00–15.00 Aivoliiton Timo Tulisalo tapaa yhdistyksien puheenjohtajia ja varapuheenjohtajia kahvikupin ääressä (2henkilö/yhdistys) Teemana yhdistystoiminta ja sen elinvoimaisuus muuttuvassa toimintaympäristössä. (*kokoustila*)
- 15.00–16.00 Minun aivoterveysteni - miksi siihen kannattaa panostaa. (*Itä-Suomen yhdistysten Aivoterveys-osaajat ja Hyvinvoiva kovalevy -hanke*)

Aivoliiton esittelypisteet (aivoterveys ja vertaistuki) avoinna yleisölle koko päivän pääaulassa.

Ilmoittautuminen 30.9. mennessä yhdistyksen yhteyshenkilölle Aila Oikariselle p. 0400 576234 tai psavhy@dnainternet.net Yhdistys pyrkii järjestämään kyydin Kuopiosta tarvitseville, ilmoitathan kyytitarpeesta ilmoittautuessa. Huomioithan, että voit tarvittaessa yöpyä omakustanteisesti Kunnonpaikassa.

**Osallistumismaksu 35 euroa tulee maksaa 30.9. mennessä tilille:
FI56 4600 0010 4197 41**

Lisätietoja Risto Lappalainen p.
040 543 7290
risto.lappalainen@aivoliitto.fi