



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](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).

#### **Puheenjohtajan tervehdys:**

Olen saanut kunnian aloittaa yhdistyksemme uutena puheenjohtajana tämän kuluvan vuoden keväällä. Olemme tarttuneet hallituksen kanssa innolla toimeen ja meillä on ollut ilo suunnitella tällä alkavalle syyskaudelle toimintaa, koska koko Suomessa pari vuotta kestänyt erikoinen poikkeusaika näyttäisi helpottavan ja voimme nyt rohkaista jäseniä läheisineen lähtemään mukaan toimintaan, kerhoihin ja tapaamaan tuttuja. Tälle alkavalle syyskaudelle olemme varanneet lippuja Kuopion Kaupunginteatteriin, ja yhdistys järjestää tänä vuonna myös pikkujoulun ja toivomme, että saamme tavata siellä teistä mahdollisimman monen. Toiveissamme olisi myös viritellä uutta toimintaa, ja tähän toivoisin teiltä vinkkejä ja ideoita, 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

Kuntosali Puijonlaakson tk. torstaisin klo 12-14. Jäsenille ilmainen.

## Juttutupakurssi kansalaisopistolla

Tiistaisin 30.8.–22.11. klo 10–11.30 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 2022 kokoontumiset 7.9, 5.10., 2.11. ja 7.12. Kahvittelua ja luentoja eri teemoista:

7.9.2022 Respecta Sari Huhmarkangas, asiaa apuvälineistä ja Respectan palveluista.

5.10.2022 Live Neuron Titta Kekäläinen ja Minna Ketola, asiaa jalkojenterveydestä ja Kupolin palveluista.

2.11.2022 Kuopion kaupungin kuntoutussihteri Anne Kaitosalo esittelee avohoidon kuntoutuspalveluita.

## 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.

### Siilinjärvi

Siilinjärven Tapaamon tiloissa järjestetään keskiviikkona 21.9. klo 16.30–18.30 jäseniltapäivä, jossa tarkoitus pohtia, olisiko Siilinjärvellä kiinnostusta säännölliseen kerhotoimintaan ja löytyisikö mahdolliselle kerholle vetäjiä. Tilaisuudessa esitelmöi Aivoliiton AVH-perhetuen hankeen hankesuunnittelija Risto Lappalainen teemalla *AVH koskettaa koko perheyhteisöä*. Toivoisimme ilmoittautumisia 14.9.2022 mennessä yhdistyksen sähköpostiin [psavhy@dnainternet.net](mailto:psavhy@dnainternet.net) ja tekstiviestillä 044 3822350 tai soittamalla iltaisin tähän numeroon.

Tapaamo sijaitsee pääkirjaston alakerrassa, Kasurilantie 7.

### **Varkaus**

Yhdistyksellämme ei ole valitettavasti ollut toimintaa Varkaudessa pitkään aikaan. Nyt olisi tahtotila sellaista järjestää, mutta tähän liittyen pyytäisimme teiltä apua ja ideoita siihen, missä voisimme kokoontua ja olisiko teistä jollakin innokkuutta lähteä järjestämään tapaamista yhdessä hallituksen kanssa. Ottakaa rohkeasti yhteyttä psavhy@dnainternet.net.

### **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.

Seuraavat tapaamiset: kahvitteletket lauantaina 24.9. klo 15 ja 3.12. klo 15. Rupattelua ja kahvitteletua, kahvimaksu 1 euro. Tukipilari, Kirjastokatu 5 A 1, Kuopio.

### **Tapahtumat ja virkistystoiminta**

Yhdistys on varannut paikkoja kaupunginteatterin Huomenna minä lähden -esitykseen lauantaina 22.10. klo 13. Kolme paikkaa on varattu pyörätuolin käyttäjille. Esityksen hinta 40 euroa sisältää myös väliaikatarjoilun (kahvi + suolainen). Sitovat ilmoittautumiset 15.9. mennessä Aila Oikariselle 0400 576234 tai Heli Haringille 044382 2351. Maksu yhdistyksen tilille FI56 4600 0010 4197 41 ehdottomasti 15.9. mennessä.

Yhdistys järjestää pikkujoulun lauantaina 19.11. klo 14 alkaen ravintola Mairellassa, Puijonkatu 30, Kuopio. Lounaan hinta on 25 euroa/hlö. Ruokailun lisäksi jouluisia musiikkia. Sitovat ilmoittautumiset 31.10.2022 mennessä Aila Oikariselle 0400 576234 tai Heli Haringille 044 382 2351. Maksu yhdistyksen tilille FI56 4600 0010 4197 41 ehdottomasti 31.10. mennessä.

Näihin tilaisuuksiin osallistuminen edellyttää, että osallistumismaksu on maksettu ilmoittautumiseen 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](mailto:vertaistuki@aivoliitto.fi), Paula Mustonen p. 044 724 4972.

## **POHJOIS-SAVON AVH-YHDISTYS HAKEE UUSIA VERTAISUTKIHENKILÖITÄ JA JÄREJSTÄÄ HEILLE PERUSKOULUTUKSEN 10.9.2022 KUOPIOSSA**

Koulutus on tarkoitettu uusille henkilöille, jotka haluavat toimia vertaistukijoina aivoverenkiertohäiriöön sairastuneille ja heidän läheisilleen. Haemme sekä sairastuneita että läheisiä mukaan toimintaan.

Vertaistukihenkilökoulutus järjestetään lauantaina 10.9. klo 9.00–15.30 Kuopiossa, Kansalaistoiminnan keskus Tukipilarissa, Kirjastokatu 5 A1.

Tarkempi ohjelma lähetetään ilmoittautuneille.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 7.9. mennessä: Aivoliiton hankesuunnittelija Risto Lappalainen, [risto.lappalainen@aivoliitto.fi](mailto:risto.lappalainen@aivoliitto.fi), puh. 040 543 7290 tai Pohjois-Savon AVH-yhdistys, [psavhy@dnainternet.net](mailto:psavhy@dnainternet.net)

### **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](mailto:palveluohjaus@aivoliitto.fi). Pyrimme vastaamaan viesteihin viikon sisällä.

### **Muuta:**

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