

Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry

Jäsenkirje 2/2026



<https://psav-avhy.yhdistysavain.fi>

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. Olemme kustannussyistä luopumassa paperipostista jollain aikavälillä, voit jatkossa saada jäsenkirjeen ja muut tiedotteet sähköisenä sähköpostiin. Ilmoita sähköpostiosoitteesi lähettämällä viesti yhdistyksen sähköpostiin: psavhy@dnainternet.net

Tämän vuoden alusta alkaen olemme Aivovammaliitto ry:n jäsenyhdistys ja tämä tarkoittaa sitä, että liiton tarjoamat palvelut mm. kurssit, jäsenrekisteri, Aivoitus -lehti sekä ohjaus- ja neuvontapalvelut ovat teidän käytettävissä. Paikallisesti yhdistys jatkaa vertaistuki- ja sairaalavierailutoimintaa. Toivonkin tapaavani teitä yhdistyksen järjestämissä syksyn tapahtumissa ja vertaisryhmissä.

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 v. 2026

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

Jäsenrekisterin ja jäsenmaksulaskutuksen hoitaa **Aivovammaliitto ry**. Lasku tulee vuonna 2026 paperisena, ja siihen tulee 2 € laskutuslisä. Vuonna 2027 jäsenet voivat tilata maksuttoman e-laskun omasta pankistaan, mutta sitä varten tarvitaan siis Aivovammaliiton jäsennumero ja edellisen laskun (eli 2026) viitenumero. E-lasku kannattaa tilata jo nyt valmiiksi. **Kun maksat jäsenmaksun, niin käytäthän laskulla olevaa tilinumeroa, jotta maksut ohjautuvat oikein Aivovammaliitolle.**

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

Vertaistukiryhmät

Kuntosali Kuopiossa

Kuntosali Suokadun palvelukeskuksella keskiviikkoisin klo 13–14. 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.

Kuopion vertaistukikerho

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko, Suokadun toimintakeskuksella klo 15–17. Syksyn 2026 kokoontumiset: 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. Kahvittelua, luentoja ja keskustelua aivoterveystestistä. Kerhoemäntänä Orvokki Savolainen p. 040 5085 438. Syyskuussa syksyn ensimmäisessä kerhossa käydään läpi yhdistyksen syksyn toimintaa ja kerrotaan lisää syksyn aivoterveystestistä.

Siilinjärven vertaistukikerho

AVH-kerho kokoontuu kerran kuussa torstaisin klo 17–19 Siilinjärven pääkirjaston alakerran Tapaamo-tilassa, Kasurilantie 7, Siilinjärvi. Syksyn 2026 tapaamiset: 17.9., 15.10., 19.11. ja 17.12. Tarjolla kahvittelua, luentoja ja keskustelua aivoterveystestistä.

Aivoterveys teemana syksyn 2026 Kuopion ja Siilinjärven AVH-vertaiskerhoissa

Aivoterveys on hyvinvointimme perusta. Arjen kuormitus, kiire ja jatkuva tietotulva rasittavat aivoja, mutta uni, liikunta, ravinto, luonto ja hyvät ihmissuhteet tukevat palautumista ja vahvistavat jaksamista.

Syksyn 2026 AVH-vertaistukikerhojen aivoterveystestissä tutustutaan käytännönläheisesti arjen keinoihin, joilla voi tukea omaa hyvinvointia ja aivojen jaksamista. Lämpimästi tervetuloa mukaan kuulemaan, oivaltamaan ja hakemaan voimaa arkeen.

Sisä-Savon Aivoparkki, Suonenjoki

Kokoontuu Demarituvassa, Sammonkatu 6, kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13. Syksyn 2026 kokoontumiset: 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. Kerhossa vaihdetaan kuulumisia, tehdään retkiä, kahvitellaan ja kutsutaan vierailijoita. Tiedustelut kerhoemäntä Aila Oikariselta puh. 0400 576234.

Pohjois-Savon työikäiset AVH-immeiset

Tapaamiset ovat 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!

Seuraavat työikäisten tapaamiset:

lauantaina 29.8. klo 14–17 Frans & Sophie, Minna Canthin katu 16, Kuopio (Sophien Kabinetti)

lauantaina 31.10 klo 14–17 Amarillon kabinetti, Kuopio

Koppi Arjesta -toiminta

Koppi Arjesta -ryhmä on suunnattu työikäisille AVH:n sairastaneille, joilla sairauden jälkioireet ovat usein näkymättömiä tai kuormittavat arkea. Ryhmä tarjoaa tukea oireiden tunnistamiseen, muuttuneen elämäntilanteen ymmärtämiseen ja hyväksymiseen sekä mahdollisuuden vertaistukeen samankaltaisia kokemuksia läpikäyneiden kanssa.

Koppi Arjesta -ryhmiä toteutetaan sekä etänä että lähitapaamisina. Aivovammaliiton etäryhmät alkavat syksyllä. Jos kiinnostuit, yhdistys voi käynnistää live- tai hybridiryhmän kevättalvella 2027 kiinnostuksen mukaan.

Lisätietoja työikäisten toiminnasta ja Koppi Arjesta -ryhmästä: Risto Lappalainen p. 040 543 7290 tai [risto_lappalainen\(at\)outlook.com](mailto:risto_lappalainen(at)outlook.com)

Tapahtumat ja virkistystoiminta

Yhdistyksen teatteriretki 26.9.2026

Yhdistys järjestää teatteriretken lauantaina 26.9. klo 13 Kuopion kaupunginteatterin *Metsolat*-esitykseen. Lipun hinta (sis. väliaikatarjoilun) yhdistyksen jäsenille 40 euroa ja ei-jäsenille 50 euroa. Henkilökohtaisen avustajan väliaikatarjoilu tulee maksaa yhdistyksen tilille, hinta 12 euroa. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 23.8. Aila Oikariselle 0400 576234 tai yhdistyksen sihteerille 044 382 2351.

Maksut yhdistyksen tilille 25.8.2026 mennessä: FI56 4600 0010 4197 41.

Yhdistyksen perinteinen pikkujoulu 21.11.2026

Yhdistyksen pikkujoulu lauantaina 21.11. klo 14 Kuopion Postitalon seurakuntakeskuksella Museokatu 4. Ruokailu, joulusta ohjelmaa, yhteislaulua ja mukavaa yhdessäoloa.

Osallistumismaksu 30,00 euroa.

Sitovat ilmoittautumiset 8.11. mennessä Aila Oikariselle 0400 576234 tai yhdistyksen sihteerille 044 382 2351. Ilmoita samalla mahdolliset allergiat.

Mikäli olet ilmoittautunut teatteriin tai pikkujouluun, mutta et jostain syystä pääsekään osallistumaan, maksua ei palauteta. Voit kuitenkin siirtää lippusi toisen henkilön nimelle. Tämä siksi, että yhdistys on sitoutunut maksamaan tilaamansa palvelun.

Kaikilla on oikeus kommunikointiin - teemapäivä afaattisille henkilöille 5.10.2026

Puhevammaisten viikolla maanantaina 5.10. klo 12–15.30 Kuopion Postitalon seurakuntakeskuksella Museokatu 4, Kuopio. Teemapäivä afaattisille henkilöille yhteistyössä Humakin ja Aivovammaliiton kanssa.

Teemapäivässä kerrotaan puhevammaisten palveluista, oikeuksista, kuntoutuksesta ja järjestöjen vertaistoinnista ja palveluista. Läheiset saavat kommunikaatio-ohjausta, ja mukana on myös tietoa puhevammaisten tulkkipalvelusta.

Lisätietoja: Risto Lappalainen p. 040 543 7290 tai [risto_lappalainen\(at\)outlook.com](mailto:risto_lappalainen@outlook.com)

AVH-kahvila Kuopiossa

Lämmin kohtaamispaikka aivoverenkiertohäiriöön sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Paikka: Tukipilarin tilat, Kirjastokatu 5 A 1, Kuopio

Aika: lauantaisin 10.10. ja 14.11. klo 13.00–16.00

Tule mukaan kahvi- tai teekupin äärelle juttelemaan, saamaan vertaistukea ja vaihtamaan kuulumisia.

Tarjolla ohjausta, neuvontaa ja tietoa kuntoutumisesta, toimintakyvystä, palveluista ja tuista.

Saat myös tietoa vertaisryhmistä, kursseista ja muusta toiminnasta.

Kahvila palvelee kaikkia asiasta kiinnostuneita ja on avoin kaikille.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan.

Vertaistuki:

Yhdistyksellä on koulutettuja vertaistukihenkilöitä. Mikäli haluat henkilökohtaista vertaistukea, voit olla yhteydessä yhdistykseemme. Lisäksi sairastuneille ja heidän läheisilleen on ohjaus- ja neuvontapalvelupuhelin, johon voi olla yhteyksissä arkisin kello 8–16. Ohjausta antaa Risto Lappalainen, 040 5437290.

Tietoa AVH:sta löydät muun muassa Aivovammaliiton verkkosivuilta: aivovammaliitto.fi

Boccia -ryhmä

Suunnittelemme yhdistykselle omaa Boccia-ryhmää Kuopioon ja keräämme tähän kiinnostuneita. Ajankohta ja paikka on vielä auki. Tämä peli soveltuu hyvin myös liikuntarajoitteisille henkilöille ja sitä voidaan pelata soveltavasti. Jos olet kiinnostunut osallistumaan tähän ryhmään, niin ole yhteydessä Risto Lappalaiseen p. 040–543 7290.

Aivovammaliiton kurssi-, tuki ja neuvontapalvelut

Aivovammaliitto järjestää Stea- rahoituksella kursseja aivoverenkiertohäiriöön sairastuneille ja heidän läheisilleen. Kursseilla on erilaisia teemoja, ja ne ovat suunniteltu eri kuntoutumisen vaiheisiin. Kaikki kurssit ovat ammattilaisten ohjaamaa ryhmämuotoista ja tavoitteellista toimintaa, jossa osallistujien oma työskentely on tärkeässä asemassa.

Kurssien tarkoituksena on vahvistaa osallistujien valmiuksia käyttää omia voimavarojaan hyvin-vointinsa edistämiseksi. Voit hakea kursseille tämän linkin kautta. <https://aivovammaliitto.fi/tukea/kurssitoiminta/>

Lisätietoa kursseista:

Kurssisuunnittelija
Kirsi Lukka-Aro
kirsi.lukka-aro(at)aivovammaliitto.fi
puh. 044 902 5732

Aivovammaliitto tarjoaa maksuttomia neuvontapalveluita AVH:n sairastaneille ja lähiesille. Palvelut toteutetaan yhtistyössä Neuroliiton Neuroneuvonnan kanssa ja ne kattavat laajasti sosiaali- ja terveystyöpalveluita sekä työelämän palveluita. Tutustu palveluihin <https://aivovammaliitto.fi/tukea/neuvonta/>

Neuroliiton Neuroneuvonnan yhteistiedot:

<https://neuroliitto.fi/tieto-tuki/neuvonta/neuroneuvonta/>
palveluasiantuntija Timo Klaavu p. 040 542 5200
palveluasiantuntijat@neuroneuvonta.fi



Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry:n teatteri-retki

Aika: lauantai 26.09.2026 Klo. 13.00

Paikka: Kuopion kaupunginteatteri, Minna näyttämö
Esi-tyt: Metsolat - Urjanlinna

Hinta: Yhdistyksen jäsenille 40 € ja muille 50 € sisältäen väliaikatarjoilun. Henkilökohtaisen avustajan väliaikatarjoilu tulee maksaa yhdistyksen tilille, hinta 12 euroa.

Suomalaisten rakastama tarina Metsoloiden perheestä herää eloon Kuopion kaupunginteatterin lavalla!

Metsolat – Urjanlinna vie katsojat nostalgiamatkalle 1980-luvun Kainuuseen, kuvitteelliseen Hoikan kylään, jossa sekä Leppävaarantilaa että Metsolan perhettä kohtaavat isot muutokset.

1980-luvun lopulle sijoittuvan tarinan aiheet koskettavat edelleen nykypäivän Suomessa. Näytelmä sukeltaa syvälle perhesiteisiin, sukupolvien välisiin jännitteisiin ja maaseudun elämänmuutoksiin lämpimästi, elämänmakuisesti ja pilke silmäkulmassa.

Tervetuloa mukaan!

Sitovat ilmoittautumiset 23.8.2025 mennessä.

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

**Maksut yhdistyksen tilille
25.8.2025 mennessä:**

FI56 4600 0010 4197 41

