JÄSENKIRJE
2/2021

KAINUUN AIVOYHDISTYS

Tutustu hyvänmielen korttiin
KUNTOKORTTIIN
sivu 15-16

Jäsenkirjeessä tietoa syyskaudesta 2021

Uusia kasvoja yhdistystoimintaan
Sirpa Honkila-Hotti
Raimo Reinikainen

Säilytä tämä jäsenkirje niin voit aina tarkistaa mitä yhdistyksessä tapahtuu

Kainuun Aivoyhdistys ry

Puheenjohtajan tervehdys

Hyvä yhdistysväki

Nyt on upea kesä pian takanapäin. Kaikki ovat saaneet tankata aurinkoa pitkää talvea varten. Menemme syyskauteen odottavin, joskin toiveikkain mielin, josko nyt voisimme pitää ryhmiä ja tapahtumia ja pääsisimme tästä korona kurimuksesta vapaaksi.

Syksyn alkua sävyttää yhdistystä kohdanneeseen menetykseen meidän perustajajäsen, puheenjohtaja, rahastonhoitaja menehtyi vaikean sairauden edessä.

Jatkossa on huolehdittava, että toimihenkilöillä olisi aina joku sijainen jos varsinainen ei pysty hoitamaan tehtäväänsä.

Yhdistys tekee edelleen vahvaa yhteistyötä Kainuun soten kanssa ja OLKA-toiminta on yksi yhteistyön muoto.

Yhdistyksen tarkoituksena on: · **toimia afasia- ja aivoverenkiertohäiriön** sairastaneiden (AVH), heidän läheistensä yhdyssiteenä ja tukijana · **pyrkiä** yhteistyössä viranomaisten ja muiden henkilöiden kanssa helpottamaan afasia- ja aivoverenkiertoon (AVH) -sairastuneiden asemaa ja edistämään heidän hoitoaan ja kuntoutustaan · **lisätä tietämystä** afasiasta ja aivoverenkiertohäiriöstä · **toimia jäsenistönsä** oikeuksien valvojana ja · **tehdä tunnetuksi** edustamansa ryhmän erityispiirteitä. Tässä on kovia tavoitteita, vapaaehtoispohjalla olevalle yhdistykselle.

Edelleen kaipaamme uusia jäseniä ja uusia ideoita toiminnan kehittämiseksi.

Tule mukaan mukavaan joukkoomme, toiminnoista löydät tietoja lehtien palstoilta, meidän kotisivuilta ja yhdistystiedotteista.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaamme.

Aila Tartia-Jalonen,
puheenjohtaja

TERTUN MUISTOLLE

Lämpimän heinäkuun lopulla saavutti suruviesti Kainuun Aivoyhdistyksen väen. Yhdistyksen perustajajäsen ja pitkäaikainen, yli 30 vuotta yhdistystä luotsannut kaikkien tuntema Terttu Härkönen oli kuollut. Poislähtö tuli nopeasti ja yllätyksenä meille kaikille. Olihan toki terveyden kanssa ollut ongelmia ja sairaalahoidossa oli käyty. Tapasin Tertun vielä kotonaan Ristijärvellä noin 3 viikkoa ennen kuolemaa ja silloin oli katseemme optimistisesti kohti parempaa tulevaisuutta, pienin askelin kohti parempaa terveyttä.

Tertun kanssa jutellessa monet muistot heräilivät yhteisestä työstä AVH-sairastuneiden ja läheisten tukemisesta. Terttu oli maanläheinen ja lupsakkaasti haasteleva emäntä, jonka vapaaehtoistyön aatos kumpusi ajatuksesta lähimmäisen auttamisesta ja halusta ottaa vastuuta AVH yhteisöstä. Tätä vastuuta hän jaksoi kantaa yli 30 vuotta aina elämänsä loppuun asti.

Terttu oli siviilityössään emäntä ja kokki ja näitä taitoja hän myös käytti yhdistys työssä. Lukemattomat ovat ne sopat ja ruoat, sekä leivonnaiset, joista olemme saaneet nauttia Tertun emännän taidoilla loihdittuna. Kerhoemäntänä, puheenjohtajana, leiriemäntänä ja myyjäisissä näitä taitoja käytettiin yhteisen ilon ja hyvänolon tuomiseksi. Tertun palvikeittoa haluaisin vieläkin syödä ja haaveilen siitä varmaan aina kun muistan Terttua.

Luonto ja luontotoiminta on aina ollut osa Kainuun yhdistyksen toimintaa ja vuonna 1998 teimme ensimmäisen luontokurssin Hossassa. Kurssi oli peräti 8 päivän pituinen ja Terttu ohjasi ruokahuollon. Tertun perunateatterissa olin minä ja moni leiriläinen mukana. Siinä rupatellessa ei perunoiden kuoriminenkaan tuntunut työltä vaan se vahvisti kuulumista tähän yhteisöön, johon jokainen sai osallistua oman toimintakyvyn mukaan. Teimme vielä monia luontokursseja tapahtumia tämän jälkeen. Terttu tosin alkoi pupattamaan minulle, että kyllä hänkin haluaa kanoottiretkille ja melomaan ja välillä pois keittiöstä. Niinpä sitten toteutimme Tertun toiveet ja Terttukin pääsi kanoottiretkelle ja nauttimaan kauniista Hossan luonnosta.

Hyvät ystävät Yhdistyksen kirkas Kruunu on poissa. Hän jätti jälkeen esimerkin, jota toivoisin meidän kaikkien seuraavan eli välittämisen ja toisen huomioimisen. On tärkeää, että on vertaisia ja ryhmiä, joissa on hyvä olla. Olla oma itsensä huonoine ja hyvine puolineen. Me tarvitsemme elämällemme merkitystä ja sitä merkitystä Kainuun Aivoyhdistys vertaistuen kautta tuottaa. Jokainen meistä voi omalla toiminnallaan viedä tätä Tertun osoittamaa tietä eteenpäin. Sanotaan, että aika kultaa muistot, mutta Tertun kohdalla hän kultasi ne jo eläessään. Jäämme syvästi kaipaamaan sinua ja sinun maanläheistä persoonaa.

Risto Lappalainen
Aivoliitto

Aurinko laskee jo pitenee varjot.
Aika on eron ja jäähyväisten.
Poissa on ystävä kallehin.

SURUKUTSU

Yhdistyksemme perustajajäsenen ja pitkäaikaisen puheenjohtaja Terttu Härkösen

MUISTOTILAISUUS
Joutenlammen juhlasalissa

Keskiviikkona 29. syyskuuta 2021
klo 14.00 - 15.00

Joutenlammentie 294
87930 Salmijärvi

Kahvitarjoilu muistotilaisuuden jälkeen

Kainuun Aivoyhdistys ry

Vp. 20.9.2021 mennessä
p. 040 5649785/Marja

JOUTENLAMMELLA TAVATAAN
29.9.2021 klo 08.30

osoite: Joutenlammentie 294
87930 Salmijärvi

Saamme vieraaksi päiväämme Aivoliitosta Kirsi Lukka-Aron ja Inka Panttilan. He tulevat kertomaan meille Hyvinvoiva kovalevy hankkeesta missä yhdistys on mukana. Meille jo hyvinkin tutuksi ja tärkeäksi tullut Aivoliiton Risto tuo oman panoksensa päivään.

Sitten saamme Kainuun keskussairaalan vaativan kuntoutuksen osaston terveiset. Infon tuovat sairaanhoitaja Mari Kilpeläinen ja toimintaterapeutti Raija Romppainen.

Kulttuuria emme ole unohtaneet ja saamme pienen hetken nauttia siitä kulttuurin monitoimijalta Raimo Reinikaiselta esityksessä ”Kasvukipuja” ennen kuin siirrymme lounaalle.

Iltapäivällä klo 14.00 aloitamme perustajajäsenen, pitkäaikaisen puheenjohtajan ja rahastonhoitajan Tertun muistotilaisuus. Muistotilaisuuteen voi osallistua vaikka ei olisi aamupäivän ohjelmassa mukana. Surukutsu kaikille yhdistyksen jäsenille, omaisille ja yhteistyökumppaneille on tämän jäsenkirjeen mukana.

Päivä on melko pitkä ja mahdollisuus on lepäämiseen ryhmätilassa missä on sänky tai tarpeen vaatiessa käytämme rivitalossa olevaa tilaa.

Omavastuuosuus päivästä 7,00 euroa minkä jokainen maksaa paikan päällä.
Ilmoittautumiset maanantaihin 20.9.2021 mennessä Marjalle p. 040 5649785.
Yhteiskuljetusta ei ole.

Ohjelma

klo 08.30 - 09.30	Aamupala
klo 09.30 - 10.30	Kainuun keskussairaala, osasto C6: Mari Kilpeläinen ja Raija Romppainen, juhlasali
klo 10.45 - 12.00	Aivoliiton ajankohtaiset terveiset ja Hyvinvoiva kovalevy hanke: Kirsi Lukka-Aro ja Inka Panttila, juhlasali
klo 12.00 - 12.15	Kasvukipuja esitys, Raimo Reinikainen, juhlasali
klo 12.15 alkaen	Lounas
	Vapaata ohjelmaa, sään salliessa ulkoilua
klo 14.00 – 15.00	Muistotilaisuus Tertulle, surukutsu edellisellä sivulla
klo 15.00 - 16.00	Kahvitilaisuus
	Hyvää kotimatkaa!

UUSIA KASVOJA YHDISTYSTOIMINTAAN

Kulttuurivastaava Raimo Reinikainen

Olen koulutus-, kulttuuri- ja sosiaalialan monitoimija.

Kun isäni sairastui Altzheimerin tautiin, päätin jättää silloiset rehtorin ym. tehtäväni ja ryhtyä itsenäiseksi kouluttajaksi voidakseni toimia selkävammaisen äitini ja isäni oto-omaishoitajana leipätyöni ohessa.

Olen siitä alkaen toiminut omaishoitoalalla 25 vuotta erilaisissa järjestö-, koulutus- ja projektitehtävissä ja anoppinikin oto-omaishoitajana ”paremman puoliskoni” rinnalla - myös nyttemmin eläkeläisenä omien musiikki-, teatteri- ym. kulttuuriharrastusteni lomassa.

Vuoden 2017 elokuun lopulla sain halvauskohtauksen suun sisäisen vyöruusun ohessa, jolloin oli vaarana vaurioitua vasemman puolen silmästä näkö ja korvasta kuulo.

Sain silloin diagnoosin selvittyä hyvän hoidon Oulun yliopistollisessa sairaalassa ja Kajaanin ao. klinikoilla, joten näkö ja kuulo on säilynyt kasvoihin jäänyttä pysyvää ”hermovaivaa” lukuun ottamatta.

Niinpä olen liittynyt myös Kainuun Aivoyhdistyksen jäseneksi.

"Kulttuurin kokija, tekijä ja tukija".

Olen Sirpa Honkila-Hotti ja tullut tänä vuonna mukaan Kainuun Aivoyhdistykseen.

Olen 48-vuotias luokanopettaja Kajaanista ja toiminut mieheni omaishoitajana vuodesta 2005. Perheeseemme kuuluu lisäksi kääpiösnautseriveljekset Rekku ja Reetu.

Vapaa-aikanani harrastan kuntosalia, golfia sekä lenkkeilyä.

KERHOT SYKSYLLÄ 2021

Kajaanin AVH-kerho alkaa 19.9.2021

Tutun Tupa, Tehdaskatu 1, Kajaani

Kerhon kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko ja kolmas sunnuntai klo 14.00 alkaen. **Koronatilanteen vuoksi kerho pidetään toistaiseksi ulkoilu ryhmänä. Seuraa Kainuun Sanomien -Menot tänään ja huomenna palstaa- missä ilmoitetaan tarkemmin tapaamisesta.** Lisätietoa Marja p. 040 564 9785.

Kuhmon AVH-kerho alkaa 9.9.2021
Kerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai Tarina Tuvalla, Rajakatu 52 klo 13.00
Lisätietoa kerhon ohjaaja Jari Kilpeläinen p. 0400 161739 tai kilpelainenjari@gmail.com

Sotkamon neuroklubi alkaa 28.9.2021
Kerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai Turina Tuvalla Sotkamossa klo 10.00
Lisätietoa kerhon ohjaaja Helena Tervonen p. 044 3274607

Ylä-Kainuun kerho (Hyrynsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Kerho on kokoontunut yhdessä Suomussalmen sydänkerhon kanssa Suomussalmen järjestötalo, kuukauden 1. torstai klo 16.15. Ohjelmassa on ollut vapaata seurustelua, yhteislaulua ja esitelmiä erilaisista aiheista. Koronatilanne rajoittaa kokoontumisia. Yhteyshenkilö Kainuun Aivoyhdistys Marja Hirvonen p. 040 5649785.

Syksyn aivojumppa kerran kuukaudessa

Aivojumppa pidetään Kajaanissa Muistiyhdistyksen tiloissa, Kauppakatu 36, kerran kuussa klo 11.00 - 12.30.

Ensimmäinen kerta oli jo 10.8. ja seuraavat kerrat 7.9. / 5.10. / 2.11. / 14.12

Ilmoittautumiset Marjalle p. 040 5649785 ryhmään mahtuu 10 henkilöä. Tule mukaan ja tapaamaan kavereita.

Koronarajoitteet huomioidaan ja turvavälit pystytään pitämään. Kasvomaskeja käytämme.

LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2021

Onnelan kuntosalivuorot Palvelukoti Onnelassa

Maanantaisin klo 13.30 – 15.00 ja torstaisin klo 10.00 - 11.30 kaupungin tukemana. Toistaiseksi on tauolla koronatilanteen vuoksi. Ilmoitetaan kun tilanne muuttuu. Kuntosalin käyttö on jäsenille maksuton.

Kuntosali Kunnon Syke, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali

Osoite: Ketunpolku 1, rakennus Tieto 2, Kajaani. Toistaiseksi on tauolla koronatilanteen vuoksi. Ilmoitetaan kun tilanne muuttuu. Harjoittelu on maksuton yhdistyksen jäsenille.

Keilaamista Kajaanin keilahallissa Puistossa entinen Kajaanin uimahallin paikka Keskiviikkoisin on ollut joka viikko klo 11.00 - 12.00 mutta korona-aika on muuttanut tämänkin tapaamisen. Keilaajia ei ole ollut ja kun korona aika laantuu niin täytyy neuvotella keilaamisesta uudelleen kuka varaa radat ja toimii yhdyshenkilönä.

Vesijumppa

Olisi alkamassa perjantaisin 3.9.2021 klo 15.00 −15.45. Paikka: Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani. Vesijumppa on yhdessä Omaishoitajat ja läheiset kanssa ja yhdistyksen jäsenille puolisoineen. Vesijumppa maksaa normaalin henkilökohtaisen uimahallimaksun. Maksimi määrä on 10 henkeä. Seurataan tilannetta pääseekö ryhmä alkamaan koronatilanteen vuoksi.

Bocciaryhmä

Alkaa tiistaina 28.9.2021, klo 11.30, jatkuen tiistaisin 12.10/26.10/9.11./23.11./7.12. Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani.

ETÄJUMPPA

Tämä jumppa alkaa keskiviikkona 15.9.2021 klo 12.00 - 13.00. Kokoonnumme keskiviikkoisin ja sunnuntaisin klo 12.00-13.00 Teams etäyhteydellä.

Tässä jumpassa mennään hymyllä ja leppoisalla asenteella ja mikä parasta lopuksi vielä vaihdamme kuulumiset jumpan lopuksi.

Yhteyshenkilö on Marja p. 040 564 9785, ota yhteyttä niin katsotaan yhdessä että yhteydet saadaan toimimaan. Korona aikaa elämme edelleen ja nyt tarvitsemme toistemme tukea ja liikunta virkistää mieltä ja kehoa. Rohkeasti mukaan!

Kaikessa toiminnassamme olipa kyse yhteisistä tapaamisista, kerhoista, ulkoilusta huolehdimme koronarajoitteet. Huomioimme voimassa olevat terveysturvallisuus ohjeistukset.

Tule mukaan yhteisiin tapaamisiin terveenä!

UUTTA
YHDISTYS MUKANA TEATTERIRESEPTI TOIMINNASSA

Kajaanin Kaupunginteatterin Tuki ry puheenjohtajan Maija Rissasen terveiset yhdistykselle.

Kajaanin Kaupunginteatterin Tuki ry jakaa vuosittain 100-150 reseptiä valitsemilleen yhteistyökumppaneille. Näin 200-300 henkilöä pääsee maksutta teatteriin. Yhteistyökumppaneita on kerrallaan kuudesta seitsemään, joista kukin saa tarpeidensa ja yhdistyksen rahatilanteen mukaan 10-30 reseptiä vuodessa. Yksi resepti sisältää kaksi teatterilippua. Yhdistys on saanut syksylle 10 reseptiä eli 20 lippua.

Toimintaohjeet alla olevassa kuvassa ja lisätietoa Marja p. 040 5649785.

TEATTERIRESEPTIN SAAJA, TOIMI NÄIN:

- tutustu teatterin ohjelmistoon ja valitse mieleisesi esitys
- huomioi reseptin voimassaoloaika varaa liput teatterin lipunmyynnistä tai Kajaani Infosta
- vaihda resepti teatterilipuksi (yhdellä reseptillä kaksi lippua) teatterin lipunmyynnistä
- jos reseptin käytölle tulee este, palauta se hyvissä ajoin ennen viimeistä voimassaolopäivää reseptin antajalle

OHJELMISTO:
ajantasaista tietoa ohjelmistosta saat netistä
www.kajaaninteatteri.fi

TEATTERILIPUT:
Teatterin lipunmyynti
tunti ennen esityksen alkua esityspaikan lipunmyynnissä
Puh. 08 6155 2244

Kajaani Info on avoinna
ma-pe klo 9.00–16.30. Puh. 08 6155 2555

Kajaanin Kaupunginteatterin Tuki ry yhdistys, joka tukee Kajaanin kaupunginteatteria taiteellisena teatterina ja lisää yleisön teatterituntemusta ja teatteriharrastusta. Vuodesta 2013 yhdistys on jakanut Teatterireseptejä. Tavoitteena tässä on edistää kulttuurin/taiteen merkitystä yhtenä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä.

Ensimmäisen yhteisen teatterikokemuksen teatterireseptitoiminnasta teemme ryhmässä 27.11.2021

Tämän teatterikokemuksen yhdistämme yhdistyksen pikkujouluun. Pikkujoulu tullaan pitämään Kajaanissa, Wanhalla kerholla.

Ensin menemme Kajaanin kaupunginteatteriin lauantaina 27.11.2021 klo 13.00 alkavaan Zorro-musikaali näytäntöön. Ilmoittautumiset ja ohjeet alla olevassa kutsussa teatteriesitykseen.

KUTSU

ZORRO -MUSIKAALI

Kajaanin kaupunginteatterissa

la 27.11. klo 13 Teatteritalossa

Värikäs ja hehkuva musikaali vapaudesta

Isabel Allenden romaaniin perustuva klassikkotarina Zorro kertoo yhteisön noususta yhteistä vihollista ja huonoja oloja vastaan. Diego de la Vega palaa synnyinseuduilleen korjaamaan veljensä Ramonin aiheuttamat vääryydet. Kaksi vahvaa naista rinnallaan – Luisa ja Inez – hän taistelee rangaistakseen väärintekijöitä. Luottaen ystävyyden ja kansan voimaan Diego astuu sankarin saappaisiin.

Zorro-musikaali perustuu **The Gipsy Kings** -yhtyeen musiikin rytmiseen ilotulitukseen. Tunnettujen klassikkokappaleiden siivittämänä näyttämöllä nähdään railakasta ja värikästä tanssia, miekkojen kalistelua sekä vauhdikkaita käänteitä ja tunteiden paloa.

Eläköön vapaus! Viva el Zorro!

ENNAKKOILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDUSTELUT:

Kulttuurivastaava Raimo Reinikaiselle 1.11. mennessä

puh. 0400 881166 (klo 9-11.30)

s-posti: andracon.rr@gmail.com

LIPUT JA OSALLISTUMISMAKSU:

Kajaanin kaupunginteatterin tuki ry on myöntänyt yhdistykselle reseptilippuja teatteriin 20 henkilölle.

Omavastuuosuus 0 € (sis. väliaikatarjoilun).

Liput jaetaan Kajaanin teatteritalon aulassa

HUOM! Peruutukset osallistumiseen on ilmoitettava kulttuurivastaavalle mahdollisimman pian, jotta liput voidaan antaa toisille.

Ilmoitathan myös mahdollisista kahvitarjoilurajoituksista.

TERVETULOA YHDESSÄ KUULEMAAN, NÄKEMÄÄN

YHDISTYKSEN PIKKUJOULUN OHJELMA JA KUTSU 27.11.21

Tervetuloa yhdistyksen pikkujouluun Kajaaniin, Wanhalle kerholle, Kauppakatu 40. Teatteriesityksen jälkeen n. klo 15.00 lähdemme siirtymään kerholle. Mahdollisuus on osallistua vain pikkujouluun jos ei halua tulla teatteriin.

Kerhon perinteisestä pikkujoulun ruokailusta pääsemme nauttimaan klo 16.00. Pikkujoulu menuun nautimme buffetpöydästä 20 €/henk. yhdistyksen jäsen, avustaja ja **ei** yhdistyksen jäsen 39 €.

Sitovat vahvistukset hoidetaan maksamalla omavastuuosuus yhdistyksen tilille FI 69 5760 0320 2041 41, viesti kenttään osallistujien nimet ja erikoisruokavaliot 18.11.21 mennessä.

Ruokailun jälkeen nautimme pienestä jouluohjelmasta ja pikkujoulupaketin voi tuoda pukin konttiin.

Toivotaan ettei korona estä järjestämästä meidän omaa pikkujoulua.

Yhteyshenkilö Tuula p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com

Hyvää Joulua toivottelemme klo 19.00 paikkeilla.

AIVOLIITON HYVINVOIVA KOVALEVY- HANKE

Hyvinvoiva kovalevy -hankkeen päätavoitteena on edistää kohderyhmiemme aivoterveyttä. Aivoterveydestä huolehtiminen on hektisessä nyky-yhteiskunnassa yhä tärkeämpää. Jopa yhdeksän kymmenestä aivoverenkiertohäiriöistä voitaisiin estää vaikuttamalla tärkeimpiin riskitekijöihin. Siksi panostaminen aivoterveyteen ja sen edistämiseen kannattaa.

Hankkeen myötä AVH-yhdistysten roolia aivoterveyden edistäjinä vahvistetaan Aivoliiton strategian mukaisesti. Yhdistysten elinvoimaisuutta lisätään luomalla uusi vapaaehtoistoiminnan muoto, joka keskittyy AVH:n sairastaneille järjestetyn toiminnan lisäksi myös AVH:n ennaltaehkäisyyn.

Perustamme Aivoterveysakatemian, jossa koulutetaan yhdistyksiin uusia vapaaehtoisia aivoterveysosaajiksi. Koulutettaviksi haetaan ensisijaisesti eläköityneitä sote-alan ammattilaisia. Ajankohtainen vapaaehtoistehtävä lisää vapaaehtoistyön kiinnostavuutta, kasvattaa vapaaehtoisten määrää yhdistyksissä ja tarjoaa uudenlaista merkityksellistä toimintaa. Jatkossa kouluttautuneet aivoterveysosaajat ohjaavat aivoterveyskursseja yhdistyksissä sekä muille kiinnostuneille tahoille.

Pilotti yhdistyksinä ovat Kainuun Aivoyhdistys ry ja Turun seudun AVH-yhdistys ry

Kirsi Lukka-Aro
Aivoliitto

AIVOLIITON SOSIAALITYÖNTEKIJÄN PALVELUNEUVONTA

Palveluohjaus- ja neuvontapalvelua on jälleen saatavilla parillisten viikkojen keskiviikkoina, klo 15–18.

Soita tai lähetä sähköpostia Erityisosaamiskeskus Suvituuleen, Suvilinnantie 2, 20900 Turku. p. 044 011 1212, sosiaalityontekija@aivoliitto.fi

Ann-Mari Veneskoski

Aivoliiton yhteystieto

Aivoliitto

Suvilinnantie 2, 20900 TURKU

p. 02 2138 200, info@aivoliitto.fi

YHDISTYKSEN OMAISET JA LÄHEISET

Hyvää syksyn alkua teille. Tällä otsikolla haluamme viestittää että omaiset tahtovat jäädä sairastumisen keskellä perheessä joskus yksin vaikka tänä päivänä apua ja vertaistukea on saatavissa jos sitä osataan vain hakea.

Läheisen, puolison, lapsen tai lähisukulaisten sairastuminen vakavasti on aina kriisi ja eteen tulee monia kysymyksiä miten tästä jatketaan eteenpäin.

Omaisten ryhmässä tapaisitte saman kokeneita ihmisiä jotka oman kokemuksensa kautta voivat kuunnella ja olla tukena sekä kertoa mistä ovat itse saaneet apua. Ryhmä on luotettava, ryhmässä kerrotut asiat jäävät ryhmän sisälle, ryhmään voi tulla ihan vain vaikka ”huokaisemaan” ja hengähtämään kahvikupposen ääreen

Tuulaa ja Marjaa kiinnostaa Aivoliiton perhetuen hanke kuinka voisimme yhdessä omaisina pohtia mitä Aivoliitto voisi tarjota meille omaisille perhetuen hankkeen kautta. Perhetuen hanketta selvitettiin yhdistyksen kevään 1/21 jäsenkirjeessä jos haluette tutustua. Yhdistys lähtee myös Hyvinvoiva kovalevy -hankkeeseen mukaan niin se olisi myös mielenkiintoista yhdessä pohtia mitä uutta se tuo yhdistykselle ja omaisille. Tuula on Hyvinvoiva kovalevy -hankkeen ohjausryhmässä joten saisimme hyvää tietoa omaisten ryhmään.

Vertaistuki on tämän omaisten ryhmän tärkein pääpaino mitä aivan varmaan löytyisi tästä ryhmästä jokaiselle omaiselle.

Tuula ja Marja ovat kaksi omaista jotka olisivat innostuneita keskustelupiiristä. Jäämme innolla odottamaan, löytyisikö ryhmään muita tulijoita. Yhteystiedot ohessa. Soitellaan!

Yhteystieto Tuula p. 044 372 2862

Yhteystieto Marja p. 040 5649785

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT:

Aila Tartia-Jalonen, puheenjohtaja, p. 044 975 1913, ailatartiajalonen@gmail.com

Marja Hirvonen, sihteeri, varapuheenjohtaja, Kainuun OLKA- ohjausryhmä
p. 040 564 9785, koti_hirvonen@hotmail.com

Yhdistyksen kirjanpidon/rahastonhoidosta vastaa Tilitoimisto Arja Laitinen, Sotkamo

Mikko Ahonen, verkkovertaistuki, p. 044 2749596, mikko.ahonen58@gmail.com

Seija Heikkinen, hallituksen jäsen, p. 044 9979621, heikkinens76@gmail.com

Rauni Heiskanen, hallituksen jäsen, Kajaani AVH-kerho, vertaistuki p. 046 5248758, heiskanenrauni@gmail.com

Teuvo Hirvonen, hallituksen jäsen, liikuntavastaava, p. 040 5649785, koti_hirvonen@hotmail.com

Jari Kilpeläinen, Kuhmon AVH-kerho, p. 0400 161739, kilpelainenjari@gmail.com

Tuula Lukkari, hallituksen jäsen, jäsenrekisteri, omaisverkoston jäsen p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com

Irja Matero, hallituksen jäsen, p. 040 7615343, irja.matero@kuhmo.net

Pirkko Mäntykenttä, vertaistuki, p. 050 4380577

Helena Tervonen, hallituksen jäsen, vertaistuki vastaava ja Sotkamon neuroklubi
p. 044 327 4607

TIEDOTTAMINEN

Kainuun Sanomat: Menot tänään ja huomenna palsta. Koti-Kajaanin järjestötoimintaa palstalla keskiviikkoisin missä tärkeimmät asiat ilmoitetaan.

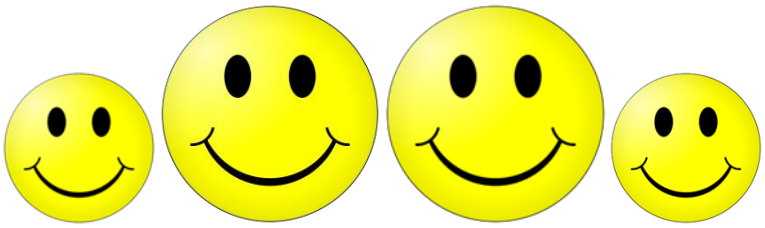
Yhdistyksen nettisivut osoitteessa http://kainuunaivoyhdistys.aivoliitto.fi mikä on yksi tärkeimmistä tiedottamisen välineistä ja päivitetään koko ajan.

Jäsenkirje vuodelle 2022 tehdään KEVÄT JA SYKSY joten säilytä tämä jäsenkirje koska tähän on koottu syksyn 2021 tiedossa olevat tapahtumat, kerhot ja kuntoilu loppuvuodelle 2021.

Tämä jäsenkirje nyt ja tulevaisuudessa tullaan lähettämään sähköpostiin niille henkilöille joiden sähköpostiosoite on annettu yhdistysrekisteriin.

MUISTA ILMOITTAA jos puhelinnumerosi, osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi muuttuu Tuula Lukkarille p. **044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com tai** Marja Hirvoselle p. 040 564 9785, koti_hirvonen@hotmail.com

Seuraava jäsenkirje ilmestyy tammikuussa 2022



HYVÄNMIELEN KORTTI/LIIKUNTAKORTTI

Nyt haastamme itsemme tai kaverin kanssa tai yhdistyksen AVH-kerhopäivinä yhteiseen liikkumiseen omien voimien mukaan ja turvallisesti. Pienikin liikkuminen on lääkettä meille jokaiselle.

Alla olevat hymiöt kertovat suorituksestasi päivää kohti. Hymiön naama kertoo kuinka liikkuminen onnistui. Voit kertoa myös mitä teit.

Liikutaan tämä syksy 2021. Tammikuun 2022 alussa voitte palauttaa Hyvänmielen kortin kerhoissa ja tapaamisissa kerhojen vetäjille niin he toimittavat Teuvolle tai Marjalle. Kaikkien HYVÄNMIELEN KORTIN palauttaneiden kesken arvotaan muutamia pieniä palkintoja ja pääpalkinto on 50 euron lahjakortti urheiluliikkeeseen. Arvonta on 31.1.2022, voittajille ilmoitetaan. Liikkumista jatketaan myös vuonna 2022, siitä seuraavassa jäsenkirjeessä. Yhteyshenkilö Teuvo ja Marja p. 040 5649785.

NIMI:

OSOITE:

puh.

ARKILIIKUNTAA		ARKILIIKUNTAA		ARKILIIKUNTAA	
Päivä Kuukausi	Hymiö tai mitä teit	Päivä Kuukausi	Hymiö tai mitä teit	Päivä Kuukausi	Hymiö tai mitä teit

HYVÄNMIELEN KORTTI/LIIKUNTAKORTTI

NIMI:

OSOITE:

puh.

ARKILIIKUNTAA		ARKILIIKUNTAA		ARKILIIKUNTAA	
Päivä Kuukausi	Hymiö tai mitä teit	Päivä Kuukausi	Hymiö tai mitä teit	Päivä Kuukausi	Hymiö tai mitä teit