



JÄSENKIRJE

3/2020

Puheenjohtajan tervehdys

Hyvä Yhdistysväki

Syksy on saapunut ja pihlajat juhlivat komeissa juhlapuvuissaan. Selvisimme koronan varjostamasta keväästä ja kesästä kohtuullisesti. Monille tuo aika toi yksinäisyyttä ja pelkoa siitä kuinka tästä selviydymme.

Korona aikana yhdistys pärjäsikin hyvin, yhdistyksellä oli tarjottavanaan erilaisia toimintoja, jotka toivat lohtua arjen harmauteen ja jotta yhteydenpito onnistuisi.

Meillä on aktiivinen toimiva yhteisö, josta voidaan olla ylpeitä. Nyt Aivoliitto on huomionut tämän aktiivisuuden ja antanut tunnustuksen. **Meidän aktiivinen toimija Marja Hirvonen on valittu Aivoliiton vuoden vapaaehtoiseksi.** Samalla hän on myös Aivoliiton ehdokas Kansalaisareenan valtakunnalliseen Vuoden vapaaehtoinen äänestykseen.

Nyt kaikki äänestämään Marja Suomen vuoden vapaaehtoiseksi.

Yhdistyksen syksyn toimintakalenterista löytyy jokaiselle jotakin. Tutustukaa ohjelmiin ja kaikki innolla mukaan. Toiminnoissamme muistamme turvatoimet, jotta pysyisimme kaikki terveinä.

Kaikille oikein puuhakasta syksyä!

Aila Tartia-Jalonen, puheenjohtaja

Aivoliiton vuoden 2020 vapaaehtoinen on Marja

Aivoliitto on esittänyt lisäksi minut ehdokkaaksi vuoden 2020 vapaaehtoiseksi kisaan.

Ehdokkaita äänestetään kansalaisareenan sivuilla ja äänestysaika on 1.10.- 31.10.2020. Linkki:

<https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoinen/vuoden-vapaaehtoinen-ehdokkaat/>

Vuoden vapaaehtoisen valinnan suorittaa kymmenen eniten ääniä saaneista ehdokkaista Kansalaisareenan raati. Vuoden 2020 vapaaehtoinen kilpailu on valtakunnallinen.

Hyvät yhdistyksen jäsenet, teidän läheiset, ystävät, kaverit! Nyt tarvitsen teidän jokaisen äänen että pääsisin edes kymmenen parhaimman joukkoon sillä ehdokkaita on monia ja kattaa koko Suomen.



Lokakuu on aikaa äänestää Marjaa.

Tee äänestys nyt jos et ole tehnyt vielä!

Soittele halutessasi minulle p. 040 5649 785.

Tullaan tutuiksi yhdistyksessä

Tarkoituksena on aloittaa yhdistyksen jäseniin tutustuminen. Tässä jäsenkirjeessä esittelemme ja tutustumme hallituksen jäseniin. Nyt esiteltäviin henkilöihin, rohkeasti ottakaa yhteyksiä sillä puhelinnumeron jokainen esiteltävä on antanut. Miksi pyydämme teitä hyvät jäsenet ottamaan yhteyksiä esiteltäviin koska he eivät tiedä teidän puhelinnumeroita! Jokainen näistä esiteltävistä henkilöistä on erikoistunut yhdistyksessä johonkin omaan tehtäväänsä. Edellisessä jäsenkirjeessä 2/2020 oli esittely vertaistukiyhdyshenkilö Helena Tervosesta.

Korona aika jatkuu ja se estää yhdistyksen toimintaa ja kokoontumisia. Pyritään saamaan yhteyksiä jäseniimme puhelimen välityksellä ja näin jokainen pääsisi keskustelemaan arjen asioista ja tekemään ehdotuksia yhdistykselle miten voisimme toimintaamme kehittää. Tiedottaminen on tärkeää että jokainen jäsen saisi tietoa yhdistyksen toiminnasta.

Älä jää yksin vaan soita meille!

Rauni Heiskanen

Olen syntynyt Kajaanissa 1952. Ennen sairastumistani työskentelin Lassila & Tikanojalla palvelusesimiehenä 10 vuotta. Sitä ennen työskentelin Kansanterveyslaitoksella Helsingissä melkein 20 vuotta osastosihteerin tehtävissä.

Sairastuin 25.1.2012 Järvenpäässä aivoverenkiertohäiriöön. Sain apua kymmenen tunnin päästä. Meilahdessa kokeiltiin uutta hoitomuotoa, mitä ohjattiin videon välityksellä Saudiarabiasta.



Leikkauksen jälkeen jatkui toipuminen Kiljavan-kuntoutuslaitoksessa. Kahden viikon kuluttua otettiin kaikki letkut pois. Puhumaan en pystynyt, pyörätuolissa istuin. Oikea puoli oli halvaantunut. Käsi ja jalka ei toiminut. Olin kovasti kipeä ja en pystynyt puhumaan, olin mykkä.

Muutin Järvenpäästä Kajaaniin 27.9.2013. Asun itsenäisesti ja yksin rivitalossa. Minulla on neljä lasta. Minulla on monia harrastuksia kuten sukututkimus minkä olen aloittanut 20 vuotiaana.

Saan palveluita eri tahoilta: puhevammaisten tulkki, henkilökohtainen avustaja, kuljetuspalvelu, turvapuhelin ja sähkömopo on tärkein apuväline, pääsen liikkumaan minne huvittaa.

Rauni haluaa auttaa ja keskustella yhdistyksen jäsenten kanssa. Hänen kanssaan täytyy sopia keskustelupäivä ja aika etukäteen että hän ehtii hankkia tulkin koska Raunilla on afasia.

Rohkeasti ottamaan yhteyttä!

Rauni Heiskanen

p. 046 537 1531

heiskanenrauni@gmail.com

Seija Heikkinen

Elämän työni olen tehnyt ihmisten parissa. Nuoruusvuoteni ravintola-alalla. Viimeiset vuosikymmenet toimin lasten ja kehitysvammaisten hoito- ja ohjaustyössä.

Sairastuin 14.10.2008 massiiviseen aivoverenvuotoon. Olin yli 2kk puhumaton ja liikkumaton lihamöhkäle. Kone hengitti puolestani. Eipä juuri toivoa ollut. Elämä voitti!

Kiitos taivaan isän. Sain ääneni ja puheeni takaisin. Otin ensimmäiset askeleeni kuntoutuksessa 28.7.2009. Olen kuntoutunut omatoimiseksi mummeliksi.

Haluaisin tuoda toivoa toivottomalle.

Tervehtien Seija Heikkinen
p. 044 997 9621



Teuvo Hirvonen

Olen kuulunut yhdistykseen yli 15 vuotta. Sairastuin aivoverenvuotoon v. 2003. Minulle jäi afasiaa eli puheen tuottamiseen vaikeuksia. Olen yhdistyksen hallituksessa varajäsenenä ja toimin yhdistyksen liikuntavastaavana. Motoriikkaan eli liikkumiseen sairastuminen ei vaikuttanut joten liikkumisen ilo on ollut tärkeää minulle. Liikkuminen on ollut minulle lapsuudesta lähtien mukavaa ja jääkiekko ennen kaikkea.

Haluaisin kannustaa yhdistyksen jäseniä tulemaan liikunnan pariin omien voimien mukaan. Nyt vallitseva korona-aika rajoittaa sisäliikunta muotoja yhdistyksessä. Nyt panostamme ulkoliikuntaryhmiin ja etäjumppiin.

Haluaisin että ottaisitte minuun yhteyttä liikunta-asioissa ja kertoisitte millaista liikuntaa jatkossa voitaisiin ajatella yhdistykseen. Nyt rohkeasti soittamaan!

Teuvo Hirvonen
040 562 7573
koti_hirvonen@hotmail.com



Terttu Härkönen

Olen yhdistyksen perustajajäsen, joten olen seurannut yhdistyksen toimintaa omaisjäsenenä yli 30 vuoden ajan. Asun Ristijärvellä yksin, ja olen yhdistyksen hallituksen jäsen.

Haluan auttaa sinua keskustelemalla puhelimesta sinua askarruttavista asioista ja kuunnella sinua.

Soittele minulle!

Terttu Härkönen
050 359 6648
terttu.harkonen@wippies.fi



Tuula Lukkari

Olen suhteellisen uusi "tulokas" yhdistyksessä, hallituksessa olen ollut parisen vuotta ja osallistunut kerhon toimintaan.

Olemme liittyneet yhdistykseen mieheni sairastuttua aivoinfarktiin v. 2016. Tiedon yhdistyksen olemassa olostsa saimme vertaistuki henkilöiden kautta jotka vierailivat kuntoutusyksikössä.

Koulutukseltani olen sosiaaliohjaaja ja työelämäni tehnyt Sotkamossa, kotihoidosta vanhuspalveluihin toimien erilaisissa tehtävissä.

Tutuksi tulemisen tarkoituksena on jakaa tehtäviä useammalle henkilölle jotta voimme palvella teitä mahdollisimman hyvin.

Ottakaa rohkeasti yhteyttä, niin yritän auttaa mahdollisimman hyvin ja jos en jotain tiedä niin kysyvähen ei tieltä eksy.

Tuula Lukkari
044 372 2862
tuula_lukkari@hotmail.com



Kuulumisia syksystä



Olemme joutuneet perumaan, muuttamaan ja siirtämään toimintaamme koronan vuoksi. Syksyn avaus suunniteltiin pidettäväksi 2.9.2020 Ruuhijärvellä kolmen yhdistyksen voimin, Parkinson-, Neuroyhdistys ja meidän yhdistys. Siirrettiin keväälle 2021 pilkkitapahtumaksi. Tästä tapahtumasta kerrotaan seuraavassa jäsenkirjeessä 1/2021.

Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 15.9.20 Joutenlammella. Väkeä oli yhdistyksestä 18.

Aivojumppa jouduttiin siirtämään muutamalla viikolla ja aloitimme 22.9.20 Muistiyhdistyksen tiloissa Kauppakadulla Kajaanissa. Ilmoittautuneita oli 9. Kokoontumisia on kahdeksan kertaa. Toivotaan että kokoontumiset eivät keskeytyisi koronaepidemian vuoksi.

Kajaanissa aloitimme ulkoiluryhmän mikä on kokoontunut syksyn alkaessa kaksi kertaa Kaupunginlammen maastossa 31.8.20 ja Vimpelin lammella 7.9.20. Ulkoilulenkki on kestänyt reilun tunnin ja tarvittavat apuvälineet on ollut mukana itse kullakin. Seuraavan tapaamisajan, päivän ja paikan olemme sopineet aina ennen kuin poistumme porukasta. Tarkoitus on jatkaa ulkoilun merkeissä edelleen. Paikan valitsemme sellaisen että jokaisella on mahdollisuus tulla mukaan erilaisten apuvälineiden kanssa. Katselemme, kuuntelemme, aistimme ympäristöä yhdessä kävelyretkillämme. **Teemanamme tulee jatkossakin olemaan Luonto.** Jatkossa ilmoitamme yhdistyksen kävelyretkistä Kainuun Sanomien Menot tänään ja huomenna palstalla. Ottakaapa muissakin AVH-ryhmissä kävelyretket toimintaan mukaan!

Kuva Kajaanin kaupunginlammella
31.8.20



Kuva Kajaanin Vimpelinlammella 7.9.20



Terveisiä Hyvinvointiloman tuetulta lomalta Kuopion Rauhalahdesta

Korona ajasta huolimatta pääsimme virkistävälle lomalle 5-10.10.20. Koronarajoitteet huolehdittiin jokainen osallistuja hyvin ja Rauhanlahti ohjeisti meidät jokaisen lähtijän lisäksi koronaa koskevilla erityisohjeilla. **Teemana oli Yhdessä enemmän.** Ryhmässä oli 25 lomalaista, Itä-Suomesta, Tampereen puolesta ja 18 yhdistyksestämme Kainuun alueelta.

Ohjelma oli mielenkiintoinen ja monipuolinen. Vertaistukea, uusia ystävyys-suhteita luotiin. Saimme ajatella vain oman itsemme hyvinvointia.

Luontopolkuun tustuminen oppaan kanssa Rauhalahdi, osa porukkaa kuvassa



Jätkänkämpällä vierailimme ja ruokailimme. Kuva kertoo tarinaa Jätkänkämpästä.



Kajaanin AVH-kerhopäivä sunnuntaina 20.9.20 oli myös ulkoilua. Toistaiseksi Kajaanin AVH-kerhopäivät pidetään ulkoilun merkeissä. Näistä ilmoitetaan Kainuun Sanomien Menot tänään ja huomenna palstalla.

Kuhmon AVH-kerho on toistaiseksi tauolla tämän syksyn. Joulukuussa he käyvät keskustelua miten toiminta mahdollisesti voitaisiin aloittaa.

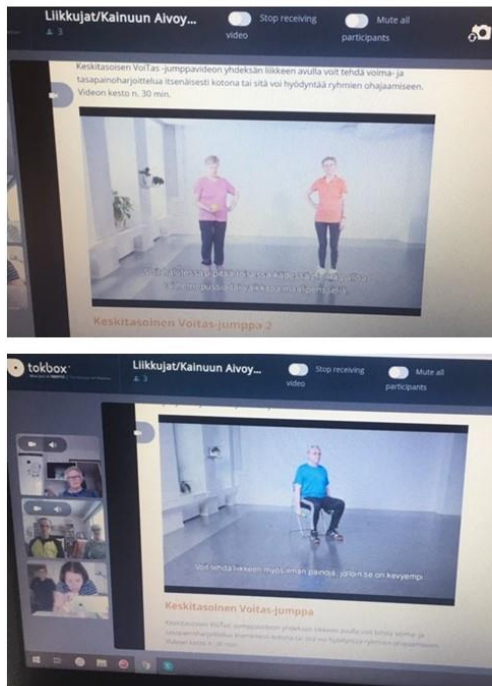
Sotkamon neuroklubin kokoontuminen 29.9.20 peruttiin ja vuoden viimeisten kuukausien kerhotapaamiset Sotkamossa joka kuukauden viimeinen tiistai on peruttu vuoden loppuun saakka.

Kuntosaliryhmät Onnelassa ja Kunnon Sykkeessä ovat toistaiseksi tauolla. Asiasta ilmoitetaan kun toiminta voidaan käynnistää.

Vesijumppa Kajaanin Kaukavedessä alkoi perjantaisin 18.9 klo 15.00 - 15.45 ja jatkuu perjantaisin. **Boccia** alkoi keskiviikkona 30.9.20 klo 12.00 - 15.00 Kylätalo PuPula, Kansakoulunkatu 17, Kajaani. **Keilaamista** Puistossa Kajaanissa keskiviikkosin alkaen klo 11.00.

Etäjumppa ja etäjumppalaiset kutsuu yhdistyksen jäseniä mukaan. Aloitimme syyskuun alussa ja tapaamme joka viikko sunnuntaisin ja keskiviikkoisin klo 12.00 - 13.00. Todella tämä on yksi hyvä tapaamiskanava ja korona ei tartu kun saamme jokainen tehdä porukassa harjoitteita kotoa käsin. Yksi hyvä puoli lisää, ei tarvitse lähteä liikuntaan huonolla ja liukkaalla kelillä vaan ottaa yhteyden etänä. Nyt reippaasti yhteys Teuvoon p. 040 562 7573 niin katsomme yhdessä saadaanko yhteydet toimimaan.

Kuvat kertovat etäjumpasta enemmän kuin sanat



Kajaanin kuntoutusyksikön vierailut

Korona on estänyt maaliskuusta lähtien yhdistyksen vertaistukijoiden vierailut kuntoutusyksikköön. Tämä tilanne jatkuu edelleen koronan vuoksi ja syyskuussa ei päästy aloittamaan vierailuita.

Tilanne on myös sellainen että kuntoutusyksikkö muuttaa uuteen Kainuun keskussairaalaan lähiviikkojen aikana eli lokakuussa. Selvitämme kuinka jatkossa voimme toimia kuntoutusyksikön kanssa. Toimintamme ja yhteistyömme myös uudessa sairaalassa jatkuu.

Viimeisenä asiana mutta ei vähäisempänä yhdistyksen pikkujoulu Haapalassa 28.11.2020



HAAPALA sijaitsee Sotkamossa Haapalanlahdella - vain noin kilometrin päässä Vuokatin matkailukeskitymästä.

Osoite on HAAPALANTIE 3, 88600 Sotkamo.

Jos navigaattori ei löydä uutta Haapalantietä, niin kokeile Haapalanlahdentie 1 ja olet sitten jo erittäin lähellä.

Pidämme yhdistyksen pikkujoulun Haapalan tilalla Sotkamossa 28.11.20 klo 17.00 – 20.00.

Nautimme Haapalan perinteisen joulubuffet pöydän antimista, hinta 36 €/henk.. Yhdistys osallistuu 16 €/lla/henk. ja näin **omavastuu jää yhdistyksen jäsenelle 20 €, avustajalle 20 € ja ei yhdistyksen jäsen maksaa 36 €**. Sitovat vahvistukset hoidetaan maksamalla omavastuuosuus yhdistyksen tilille FI 69 5760 0320 2041 41, viesti kenttään osallistujien nimet **11.11.20 mennessä**. Kuljetuksen jokainen hoitaa itse.

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

Toivotaan ettei korona estä järjestämästä meidän omaa pikkujoulua.
Yhteyshenkilö Tuula p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com

Joulupuu on
rakennettu, joulu on
jo ovella...

Hei tonttu ukot
hyppikää, nyt on
riemun raikkahin
aika...



Kilisee, kilisee
kulkunen
helkkyen,
välkkyen.
Kilisee, kilisee
kulkunen
loistehessa
nietoksen.

Seuraava jäsenkirje ilmestyy tammikuussa 2021

Kerromme yhdistyksen ajankohtaisista asioista ja mitä kevätkaudelle olemme suunnittelemassa.

Toivottavasti olette jaksaneet lukea jäsenkirjeen läpi. Osallistukaa mahdollisuuksien mukaan ulkoiluun, etäjumppaan, pikkujouluun ja antakaa uusia ideoita yhdistyksen toimintaan! Yhdessä tekeminen virkistää.

Aivoterveyttä ja virkeyttä luonnosta!

