



# JÄSENKIRJE 1/2026

Turun seudun aivoyhdistys ry

turunaivoyhdistys.yhdistysavain.fi



## Kevätretki Vantaalle Fazerin Vierailukeskukseen 19.05.2026.

Matkaan lähdemme Niinimäen inva-bussilla Turun linja-autoaseman laituri 10 klo 9.15. Meille on varattu lounas Vierailukeskuksen Ravintolassa klo 11.30.

**Näyttelykierros klo 13.00 - 14.00.** Paluulähtö klo 14.30 Halikkoon jossa tutustumme Design Hill Kahvila/myymälään ja siideripanimoon.

Paluu lähtöpaikalle Turkuun klo 19.30 mennessä.  
Matkan hinta yhdistyksen jäsenille 36€, muut 46€.

Sitova ilmoittautuminen ja maksu 20.04.2026 mennessä  
Hilkka Rantala 040 7761778 tai [rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com)  
tilille FI89 3737 0058 5727 51 / Hilkka Rantala



Maritta Melander, kuva

# TURUN SEUDUN AIVOYHDISTYS RY

## Hyvät Turun seudun aivoyhdistyksen jäsenet!

Kevät tekee tuloaan, hitaasti mutta varmasti. Yhdistyksen vuosikokouksessa valittiin yhdistykselle uusi hallitus ja uusien sääntöjen mukaan neljä varajäsentä. Kaikkien yhteystiedot löytyvät kirjeen lopusta. Kokous päätti myös jäsenmaksusta, joka on edelleen 25 euroa. tänä ja ensi vuonna. Jäsenmaksut laskuttaa siis Aivovammaliitto huhtikuun aikana. Ensimmäinen lasku on paperilasku, sen jälkeen on mahdollista tilata itselle e-lasku. Toukokuussa kaikki jäsenet saavat Aivoitus-lehden postissa kotiin. Tässä kirjeessä on tietoa tulevista tapahtumista, tulossa on teatteria, konserttia, risteilyä ja makea retki Fazerilaan. Pärnun matkallekin on vielä muutama paikka vapaana, jos tekee mieli kylpylälomalle. Uutena tässä kirjeessä on mainoksia, eli tukea meidän talouteemme yrityksiltä. Syksyn toiminnasta on myös jo tietoa, erityisesti Koppi Arjesta -ryhmästä, joka alkaa syyskuussa.

Aktiivista yhdistyskevättä ja kesää kaikille!

**Ann-Mari Veneskoski, puheenjohtaja**



# LIIKUNTARYHMÄT

## Boccia -pelikerho

Suvituulessa **keskiviikkoisin klo 11.30–13.00 jatkuu juhannusviikolle.**

Ohjaajana Merja Entonen.  
[merja.entonen@ymca.fi](mailto:merja.entonen@ymca.fi)

## Vesijuoksuryhmä, omakustanteinen

keskiviikkoisin 10.45-11.15  
**jatkuu 27.5.2026 asti (seitsemän kertaa)**

Ohjaajana Eeva Lehterä, fysioterapeutti  
p. 044 747 7899

*“Vesijuoksu ja vesiliikunta on monelle niin tärkeä. Voi tehdä liikkeitä monella eri tavalla, kun ollaan vedessä. Ei tarvise pelätä kaatumista. Voi käyttää eri lihaksia, kuin normaalisti. Jokainen voi tehdä omalla tavallaan. Ohjaaja on ihanan kannustava.”*

## Kuntosalit

**Impivaaran uimahallin Männistö -tilauskuntosalissa** 2. kerros.

Uimahallinpolku 4, Turku

**torstaisin klo 11.00–12.00**

Paikalla oltava viimeistään klo 10:45

Yhteyshenkilö Vesa Haukijärvi,  
puh. 044 507 5525,  
[vesa.haukijarvi@gmail.com](mailto:vesa.haukijarvi@gmail.com)

**Ruusukorttelin kuntosali**  
**Perjantaisin klo 13.00-14.00**

Yhteyshenkilö Seppo Tihula  
puh. 050 400 3156



# JÄSENILTA

**Kevään viimeinen jäsenilta torstaina 9.4.2026 klo 18.00–20.00**  
**Lounatuulet yhteisötalossa, Läntinen pitkäkatu 33, 20100 Turku**

Vieraana Aivovammaliiton uudet työntekijät,  
kurssisuunnittelija Kirsi Lukka-Aro ja järjestösuunnittelija Pirjo Laine

Illan aiheena on Aivovammaliiton kurssit ja tapahtumat sekä muuta ajankohtaista

**Tervetuloa mukaan!**

## TEATTERIT

**Parhaat elokuva- & musikaalisävelmät 29.04.2026 klo 18.30 konserttitalo, Turku.**

Illan solisteina loistavat musiikkiviihteen huipputähdet Saara Aalto, Maria Lund, Teemu Roivainen ja Konsta Hietanen joiden vahvat tulkinnat ja karisma täyttävät konserttisalin. Konsertti on täynnä tunnetta, ja suuria melodiota, kappaleita, jotka saavat kylmät väreet kulkemaan ja hymyn huulille. Solisteja säestää Jukka Nykäsen 10 -henkinen orkesteri. Lippu 47,50 €.

Sitova ilmoittautuminen ja maksu 25.3. mennessä Hilikka Rantala puh. 040 7761778 tai [rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com) tilille FI89 3939 0058 5727 51 / Hilikka Rantala

**Tapani Kansa - Laulaja, musiikinäytelmä 11.06.2026 klo 14.00 Kansanpuiston Kesäteatteri, Ruissalo.** Lippu + väliaikatarjoilu 47 €.

Musiikinäytelmä tinkimättömästä taitelijasta ja 50 vuotta kestäneestä urasta. Näytelmä tuo lavalle monipuolisen artistin elämän koko kirjon iloineen ja suruineen sekä tietenkin suurimmat hitit ja kauneimmat laulut. Pääosassa loistaa Tomi Metsä-keto, mukana tangokuningatar Jenna Bågeberg. Rami Rafael ja Juha Hautaluoma.

Sitova ilmoittautuminen ja maksu 1.5. mennessä Hilikka Rantala puh. 040 7761778 tai [rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com) tilille FI89 3939 0058 5727 51 / Hilikka Rantala

**Täältä pesee! Teatterimatka Yläneelle Himolan kesäteatteriin 28.06** klo 15.00  
Matkaan lähdemme Niinimäen inva-bussilla linja-autoaseman laiturille 10, klo 12.00.  
Ruokailemme menomatalla Kaidanojan Kartanossa klo 13.00. Sieltä jatkamme matkaa  
Lystmettään jossa kesäteatteri sijaitsee. Hinta on jäsenille 58 € muut 68 €.  
Himolan teatteri on aloittanut toimintansa 1982, Täältä pesee on sadas näytelmä mikä  
esitetään kesällä 2026. Himolan teatterilla on "talviaikaan" esityksiä Yläneen Työväentalolla.  
Täältä pesee on vauhdikas farssikomedia jossa kunniakkaan tilitoimiston kulussit alkavat  
rakoilla ja arjen hallinta murenee silmien edessä.  
Sitova ilmoittautuminen ja maksu 1.6. mennessä Hilikka Rantala puh. 040 7761778  
tai rantala.hilkka@gmail.com tilille FI89 3939 0058 5727 51 / Hilikka Rantala

**Raparperitaivas- Ilta Göstan ja Leavingsin seurassa! 09.07.2026** Suomen  
Musiikkiteatteri Uittamon Paviljonki klo 14.00. Lippu + väliaikatarjoilu 44 €.  
Gösta Sundgvist on todellinen suomirockin suurmies, joka on jättänyt pysyvän jäljen  
suomalaiseen sielunmaisemaan. Esityksessä kuullaan kaikki Leevi and the Leavingsin  
suurimmat hitit, joten mahtavia kappaleita ja hulvatonta huumoria ei esityksestä puutu.  
Pääosassa huikea Voice of Finland - finalistia AJ Keskinen.  
Sitova ilmoittautuminen ja maksu 9.6. mennessä Hilikka Rantala puh. 040 7761778  
tai rantala.hilkka@gmail.com tilille FI89 3939 0058 5727 51 / Hilikka Rantala

**Ain naurain työtäs tee -Sketsishow 17.07.2026** jossa kaikki menee päin Prinkkalaa.  
Komediatehdas Turku & Päin Prinkkalaa esittää klo 19.00 Brinkkalan sisäpiha, Vanha  
Suurtori 3, Turku. Lippu 29€.  
Komediatehdas Turku tarjoaa jo kolmatta kesää Turun hauskinta musiikkiteatteria  
ja ajankohtaisinta sketsihuumoria Brinkkalan sisäpihalla!  
Sitova ilmoittautuminen ja maksu 1.5. mennessä Hilikka Rantala puh. 040 7761778  
tai rantala.hilkka@gmail.com tilille FI89 3939 0058 5727 51 / Hilikka Rantala

**Puhelinlangat laulaa - Katri Helena 30.07.2026** klo 14.00 Kansanpuiston Kesäteatteri,  
Ruissalo. Lippu + väliaikatarjoilu 43 €.  
Musiikinäytelmässä saamme nauttia upeista Katri-Helenan levyttämistä lauluista mm.  
Kesän lapsi, Kai laulaa saan, Mun sydämeni tänne jää, Katson autiota hiekkar-  
rantaa, Anna mulle tähtitaivas, Minne tuuli kuljettaa ym. Rooleissa tangokunin- kaalliset  
Susanna Heikki ja Teijo Lindström sekä Kalle Jussila ja Katja Karisukki.  
Musiikista vastaa Quattro-orkesteri.  
Sitova ilmoittautuminen ja maksu 15.6. mennessä Hilikka Rantala puh. 040 7761778  
tai rantala.hilkka@gmail.com tilille FI89 3939 0058 5727 51 / Hilikka Rantala

**Loistojuuttu 13.08.2026** klo 19.00. Emma-teatteri Kailon saari, Naantali. Lippu 38€.  
Loistojuuttu - kaksi miestä yhden hinnalla. Jokaisella ihmisellä on kaksoisolento! Tämän  
komedian nähtyäsi et ehkä halua tavata omaasi. Teatteri-ilta on taatusti nauruntäyteinen.  
Naantalissa tarjoillaan taas kesän hillittömimmät hetket!  
Sitova ilmoittautuminen ja maksu 1.7. mennessä Hilikka Rantala puh. 040 7761778  
tai rantala.hilkka@gmail.com tilille FI89 3939 0058 5727 51 / Hilikka Rantala

# HARRASTUSRYHMÄT

## Pikselit valokuva- ja kulttuurikerho

Lounatuulet Yhteisötalossa, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku, 2. kerroksessa Kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 14:30-16:30  
Kevään viimeinen kerta 7.5.2026

Tutustumme 28.4 Salon Veturitalissa olevaan näyttelyyn. Kokoonnumme yhteisen lounaan merkeissä, ravintola Rikalassa. Lisätietoja yhteyshenkilö Aila Stauffer, puh 044 9703989, aila.stauffer.as.as@gmail.com



## Suvituulen Satakielet Laulukuoro

Kokoonnumme parillisten viikkojen keskiviikkoisin klo 13-15. Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksen juhlasalissa, Karviaiskatu 7, Turku  
Laulu - sekä harmonikkasäestys Kari Oksanen.

Yhteyshenkilö Anne Salpaoja-Harjunkoski, puh. 044 988 5307, annhar3@gmail.com.  
Annelta saa tarkemmat tiedot.

## Afan Angelot kuvataidepiiri

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa, Puistokatu 11, Turku Kerho 3 tilassa parittoman viikon perjantaina klo 12.00 - 15.00  
Kevään viimeinen kerta 22.5.2026

Yhteyshenkilö Anneli Malmberg, puh 040 745 0524, anneli.malmberg@nettikirje.fi



## Kädentaitoryhmä

Lounatuulella joka toinen tiistai klo 13-15.00. Kausi loppuu 12.5.2026.  
Ohjaajan Pirjo Nurmi ja Merja Nordberg

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Pirjo Nurmi  
0440 993 020

## Työikäisten ryhmä

Kokoontuu Lounatuulet Yhteisötalossa, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku, kellarikerroksen takkahuoneessa.

Seuraavat kerrat to 2.4.2026 ja to 7.5.2026 klo 16.30-18.30.

Kesän tapaamisista sovitaan erikseen.

Yhteyshenkilö Sari Lindqvist, puh. 045 875 6477, sarivirtala92@gmail.com

# RISTEILYT

## **Risteily aamulähtö 09 - 10.06.2026 M/S Viking Glory.**

Lähtö satamasta tiistaina 9.6. klo 8.45. Paluu Turkuun keskiviikkona 10.6. klo 7.35.  
Premium-hytti: 170 euroa kun yksin hytissä, 102 euroa/hlö kun kaksi on hytissä.  
Seaside Double-hytti: 90 euroa kun yksin hytissä, 62 euroa/hlö kun kaksi on hytissä.  
Inside Double-hytti: 62 euroa kun yksin hytissä, 48 euroa/hlö kun kaksi on hytissä.  
Seaside /inva-hytti: 62 euroa kun yksin hytissä, 48 euroa/hlö kun kaksi on hytissä.  
Inside/inva-hytti: 58 euroa kun yksin hytissä, 47 euroa kun kaksi on hytissä.  
Hintaan sisältyy henkilölippu, hyttipaikka, buffet-lounas ruokajuomineen The Buffetissa klo 12.00 suomen aikaa ja kahvi/pullakuponki Torget kahvilaan. Sitova ilmoittautuminen ja maksu 15.5. mennessä Hilikka Rantala puh. 040 7761778 tai [rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com) tilille FI89 3939 0058 5727 51 / Hilikka Rantala

## **Risteily iltalähtö 05 - 06.10.2026 M/S Viking Grace.**

Lähtö satamasta maanantaina 5.10 klo 20.55. Paluu Turkuun tiistaina 6.10 klo 19.50.  
Premium-hytti: 182 euroa kun yksin hytissä, 114 euroa/hlö kun kaksi on hytissä.  
Seaside /inva-hytti: 74 euroa kun yksin hytissä, 60 euroa/hlö kun kaksi on hytissä.  
Inside /inva-hytti: 62 euroa kun yksin hytissä, 54 euroa/hlö kun kaksi on hytissä.  
Seaside Double /inva-hytti: 100 euroa kun yksin hytissä, 73 euroa/hlö kun kaksi on hytissä.  
Inside Double-hytti: 75 euroa kun yksin hytissä, 60 euroa/hlö kun kaksi on hytissä.  
Hintaan sisältyy henkilölippu, hyttipaikka, buffet-päivällinen ruokajuomineen Buffet Aurorassa klo14.30 suomen aikaa sekä kahvi/pullakuponki kahvilaan.  
Lisämaksusta voi varata: Meriaamiainen 18 euroa, Premium-aamiainen 25 euroa.  
Sitova ilmoittautuminen ja maksu 10.9. mennessä Hilikka Rantala puh. 040 7761778 tai [rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com) tilille FI89 3939 0058 5727 51 / Hilikka Rantala



# ALUEKERHOT

## Laitilan seudun Aivokerho

Kokoonnumme ma 13.4.2026  
Poukavillen pieni kabinetti  
syömään omakustanteisesti.  
Ma 4.5 menemme grillaamaan  
Tulejärven laavulle, omat  
eväät mukaan.

Toiminnasta saa tietoa  
seuraamalla Laitilan Sanomien  
seuratoimintapalstaa.

Yhteyshenkilö: Anukka  
Järvinen, puh. 044 273 1875,  
Taivuttajantie 16,  
23800 Laitila,  
[annukka1969@gmail.com](mailto:annukka1969@gmail.com)

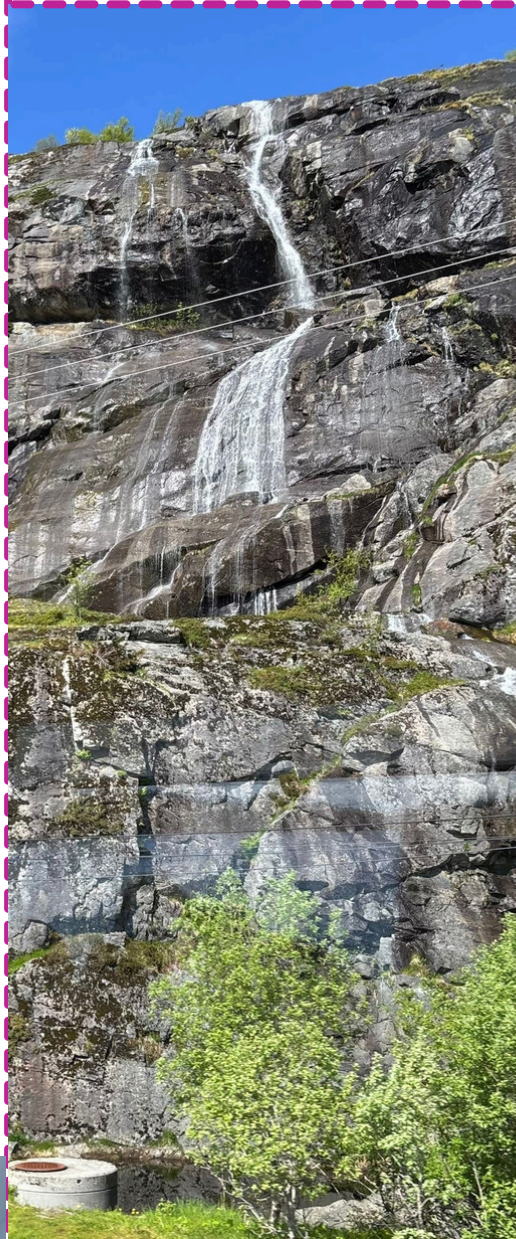
## Mynämäen alueen Aivokerho

Mynämäen alueen Aivokerho  
järjestää kevätkaudella  
bocciaturnauksen, muuten  
tapaamme kokouksissamme  
entiseen tyyliin kuukauden  
kolmantena maanantaina.  
Yhteinen lounas on pääasia.  
Lounaan jälkeen kerromme  
kuulumiset ja usein meillä on  
joku sovittu keskustelunaihe tai  
pieni tietovisa ym. Vertaistuki on  
tärkeä myös CPAP laitteiden  
käytön tai kuulokojeiden käytön  
ongelmissa. Usein kaverilta saa  
parhaat neuvot.

Yhteyshenkilö: Reino Kairavuo,  
p. 050 337 0688,  
[reino.kairavuo@dnainternet.net](mailto:reino.kairavuo@dnainternet.net)

## Salon AVH-kerho

Salon kerhon toiminta on tällä  
hetkellä katkolla, vetäjää  
etsitään. Lisää tietoa saa  
Ann-Mari Veneskoski  
0400 530 511,  
[amveneskoski@gmail.com](mailto:amveneskoski@gmail.com)



Markku Lappalainen, kuva

## Paraisten suomenkielinen AVH-kerho

Kokoontumispaikka Yhteisötalo  
"Huipulla" (Ent senioritupa Osoite  
Elmgreninkatu 2) Seuraava  
tapaaminen 15.4.2026 klo 15.00.  
Tervetuloa uudet ja vanhat  
kerholaiset!

Yhteyshenkilö: Anne Nyman,  
p. 050 526 3201, Vanha  
Bläsnäsintie 3, 21600 Parainen,  
[fysioterapia.anne@gmail.com](mailto:fysioterapia.anne@gmail.com)

## Stroke-klubben i Pargas

Månadsträff 1.4 kl 18.00 I fd  
Seniorstugan (numera  
Gemenskapshuset på Toppen). Vi  
har återinfört frågesport, som  
aktiverar hjärnan och som är till  
stor glädje. Därutöver aktuell  
diskussion och kaffe med tilltugg

Månadsträff 6.5 kl 18.00 I  
Gemenskapshuset. Kvällen  
förgylls av frågesport plus aktuell  
information. Kaffe med dopp

Månadsträff 3.6 kl 18.00 då vi  
firar våravslutning  
med gemensam middag på  
Restaurang Hunger och Törst I  
Pargas.  
Promenaderna i Pif-centrets  
fotbollshall fortsätter under  
våren fram till medlet av april.

Yhteyshenkilöt:  
Marianne Lindblom  
p. 0400 607 780

Birgitta Rittinghaus,  
p. 050 414 5081,  
[birgitta.rittinghaus@gmail.com](mailto:birgitta.rittinghaus@gmail.com)

## Someron kerho

Somerolla kokoonnutaan  
satunnaisesti. Somerolaiset ovat  
tervetulleita myös  
Turun toimintoihin ja  
harrastusryhmiin kuten kaikki  
muutkin aluekerholaiset.



# Turun seudun aivoyhdistys ry:n hallitus 2026

Puheenjohtaja  
Ann-Mari Veneskoski  
p.0400 530 511  
amveneskoski@gmail.com

## Varsinaiset jäsenet

Jaana Wahlroos  
044 500 1966  
jaana.wahlroos@gmail.com

Elina Lehtilä  
0440 610 719  
elinalehtila@outlook.com

Marjut Ojala  
050 598 4382  
maiju.ojala@hotmail.com

Anneli Malmberg  
040 745 0524  
anneli.malmberg@nettikirje.fi

Pirjo Nurmi  
0440 993 020  
nurmipir@gmail.com

Hilkka Rantala  
040 776 1778  
rantala.hilkka@gmail.com

Aila Stauffer  
044 970 3989  
aila.stauffer.as.as@gmail.com

Sari Lindqvist  
045 875 6477  
sari.virtala92@gmail.com

## Varajäsenet

Pia Sillstén  
050 557 3121  
pia.sillsten@elisanet.fi

Jaana Hoffren-Lerkki  
040 766 8184  
jaana.lerkki@gmail.com

Nenne Lappalainen  
050 562 1963  
nenne.lappalainen@outlook.com

Sakari Andersen  
045 356 2954  
sakke.andersen@outlook.com



Jarmo Hellevaara, kuva

# VALOKUVAUSKILPAILUN TULOKSET

Kilpailunvalintaraatiin osallistuivat Tuula Jokivuori, jokasilmäili kuvia valokuva-ammattilaisen näkökulmasta, Anneli Malmberg, joka kiinnitti huomionsa taiteellisuuteen, Pia Sillstén, jonka valintaperustui kuvien käytettävyyteen nettiviestinnässä ja Ann-Mari Veneskoski, joka arvioi kuvien sopivuutta jäsenkirjeiden kuvittamiseen. Sihteerinä toimi Aila Stauffer.

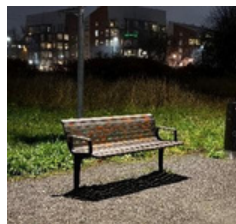
Raatiasteiden valinta ei ollut helppoa, sillä kaikki kuvat olivat hyviä ja tasokkaita. Kilpailuun osallistuivat Anneli Ahti, Markku Lappalainen, Sakari Andersen, Maritta Melander ja Jarmo Hellevaara, kuvia oli yhteensä 44 kpl. Tuula Jokivuori mainitsikin, että moni kuva olisi ollut omiaan valokuvanäyttelyyn, mutta huomioiden järjestäjien toiveen saada kuvituskuvia jäsenkirjeeseen ja nettitiedottamiseen, karsiutui hyviä kuvia valinnan ulkopuolelle.



Harrastuskuvien parhaaksi valikoitui kuva numero 27, Kesäsadetta puutarhassa (punaiset marjat) pisteitä 16, kuvaaja Maritta Melander.

Toiseksi sijoittui kuva numero 36, Täsämäheitto, (Boccia-pallot) 14 pistettä, kuvaaja Jarmo Hellevaara.

Kolmas sija kuvalle numero 39, Närhi (lintu) 12 pistettä, kuvaaja Jarmo Hellevaara.



Maisemakuvien parhaaksi valikoitui kuva numero 44, Ei tuule nyt, rantamaisema, pisteitä 12, kuvaaja Jarmo Hellevaara.

Toiseksi sijoittui kuva numero 15, Puiston penkki, penkki Raunistulassa, pisteitä 10, kuvaaja Sakari Andersen, kunniamaininta.

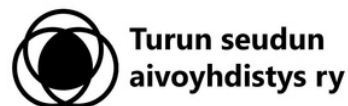
Kolmannelle sijalle sijoittui kuva numero 25, 7:n kukkulan kaupunki, näkymä taidemuseolta, 9 pistettä, kuvaaja Maritta Melander.

Raati kehui muitakin kuvia hienoiksi ja valintaa vaikeaksi. Onneksi kuvia on oikeus käyttää jäsenkirjeissä ja kotisivuilla.

## Sairastitko aivoverenkiertohäiriön? Oletko työikäinen? Kaipaatko vertaistukea?

### Tule mukaan Koppi arjesta –ryhmään!

- Keskustelemme ryhmässä arjen asioista ja AVH-oireista:
  - Miten niiden kanssa pärjää?
  - Miten omaa arki tuntuisi helpommalta?
- Keskustelu ryhmässä on luottamuksellista.
- Saat itsellesi työkirjan, jossa on tietoa ja kysymyksiä mietittäväksi.
- Ryhmän vetäjät ovat itse AVH:n sairastaneita.



**Turun seudun  
aivoyhdistys ry**

### Koppi arjesta –ryhmän puheenaiheita:

- Väsymys
- Työhön paluu
- AVH:n oireet
- Ihmissuhteet
- Mielen hyvinvointi
- Aivoterveys
- Muistiongelmät

### Tapaamme Turun keskustassa syksyllä 2026 keskiviikkoisin klo 16.30 – 18.30.

- Ryhmän tapaaminen on joka keskiviikko ajalla 9.9. – 2.12.
- Katso tarkemmat tiedot ja ilmoittautumishjeet: [www.turunaivoyhdistys.yhdistysavain.fi/koppi-arjesta-vertaistukiryhma/](http://www.turunaivoyhdistys.yhdistysavain.fi/koppi-arjesta-vertaistukiryhma/)
- Olemme myös Facebookissa: [www.facebook.com/turunseudunaivoyhd](http://www.facebook.com/turunseudunaivoyhd)

## **Kylpylämatka Pärnuun keväällä 3.-9. toukokuuta.**

*Vielä on muutama paikka vapaana. Ilmoittautuminen viimeistään maaliskuun aikana. Meillä on oma bussi käytössä koko matkan ajan.*

*Tiedoksi, että Rovaniemen aivoyhdistyksestä tulee n. 40 henkilöä. Vertaistukea pohjoisen ja etelän yhdistyksen kesken.*

*Tehkäämme tästä ainutkertainen matka.*

*Ota sinäkin yhteyttä Hilikkaan ja ilmoittaudu. Puh. 040 77 6 1778 tai [rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com)*

*Edellisessä jäsenkirjeessä oli tarkemmat tiedot matkasta.*

**Itämeren  
vastuullisimmat  
ja viihtyisimmät  
laivat!**

**VIKING LINE**



## Mia Kuusisto

*Sairaanhoitaja(AMK), ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti ja positiivisen psykologian asiantuntija*

### ✿ **Palveluni**

- Ratkaisukeskeinen lyhytterapia
- Elintapaneuvonta ja keskusteluapu
- Positiivisen psykologian ja hyvinvoinnin luennot
- Tanssiliikunta ja keho-mieli-tunnit
- Sairaanhoitajan keskusteluapu

### ✿ **Yhteystiedot**

MiaKuusisto

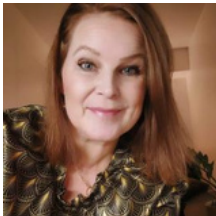
Sairaanhoitaja (AMK), ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti ja positiivisen psykologian asiantuntija

infomindmotion@gmail.com

☎ 040-868 9898

<https://miakuusisto.com/>

<https://www.mehilainen.fi/laakarit-ja-asiantuntijat/mia-kuusisto>



Olemme NT-Kuntoutuksessa erikoistuneet neurologiseen fysioterapiaan, mutta teemme myös tuki- ja liikuntafysioterapiaa. Terapeuteillamme on työkokemusta ja erikoisosaamista lisäksi faskiakäsittelystä, kipufysioterapiasta, lymfaterapiasta, lantionpohjan fysioterapiasta sekä hengitysfysioterapiasta.

Toteutamme terapiaa vastaanotolla, etävastaanotolla, kotikäynteinä sekä allasterapiana uimahalleilla.

Olemme aktiivinen työyhteisö, joustavia ja asiakaspalveluhenkisiä.

Ajanvaraus klo 8-15 numerosta 02-251 8400

# OMAISHOITAJA, KAIPAATKO TUKEA JAKSAMISEESI? HAE MUKAAN KUNTOUTUSKURSSILLE!

Meren äärellä, luonnon keskellä sijaitsevassa Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa Turun Hirvensalossa järjestetään maksuttomia kuntoutuskursseja omaishoitajan ja hänen läheisensä tueksi ja virkistykseksi. Olet lämpimästi tervetullut mukaan!

Kuntoutuskurssit on tarkoitettu yli 18-vuotiaille opiskelemissa, työelämässä, työelämään palaamassa tai eläkkeellä oleville omaishoitajille, jotka hoitavat tai avustavat päivittäin aikuista läheistään. Kurssit on kohdennettu omaishoitajille, joilla on hyvinvointialueen kanssa laadittu omaishoitosopimus sekä niille omaishoitajille, joilla kyseistä sopimusta ei ole. Kurssit sekä majoittuminen täysihoidolla Meri-Karinassa ovat osallistujille maksuttomia. Kuntoutus on Kelan kustantamaa.

## Kuntoutuksessa saat

- tukea ja keinoja jäsentää elämäntilannettasi
- neuvontaa ja keinoja jatkaa mahdollisimman täysipainoista elämää omaishoitajuudesta aiheutuvasta kuormituksesta huolimatta
- neuvoja omien voimavarojesi ja elämänhallinnan vahvistamiseksi sekä tietoa siitä, miten omaan hyvinvointiin voi itse vaikuttaa
  - monipuolisesti tietoa omaishoitajuuteen liittyvistä käytännön asioista ja eri tahojen tukimuodoista
- mahdollisuuden vertaistukeen

Kuntoutuskurssit sisältävät paljon ryhmässä toimimista, ohjattua liikuntaa, yhdessä tekemistä ja keskusteluja sekä lisäksi yksilöllisiä tapaamisia eri ammattilaisten kanssa. Hoidettaville läheisille on päivittäin omaa ohjelmaa.

## Kuntoutuksen ajankohdat

Kuntoutus toteutetaan kahdeksan kuukauden aikana kahdessa viiden vuorokauden jaksossa. Valitse alla olevista kursseista itsellesi ja läheisellesi ajankohdaltaan parhaiten sopiva kurssi:

Kelan numero	1. jakso	2. jakso
95344	20.-24.4.2026	24.-28.8.2026
95345	3.-7.8.2026	23.-27.11.2026
95346	7.-11.9.2026	11.-15.1.2027
95347	19.-23.10.2026	25.-29.1.2027

## Kuntoutukseen hakeminen

Hae kuntoutukseen Kelan kuntoutushakemuksella KU 132. Löydät hakemuksen osoitteesta [www.kela.fi/lomakkeet](http://www.kela.fi/lomakkeet). Toimita täytetty hakemus Kelaan joko verkon asiointipalvelu OmaKelassa tai postitse. Lääkärinlausuntoa tai muuta lääketieteellistä selvitystä ei tarvita hakemuksen liitteeksi.

## Lisätietoa kuntoutuksesta

Meri-Karinan hyvinvointikeskus  
02 2657 610 tai [kurssi@lssy.fi](mailto:kurssi@lssy.fi)  
Seiskarinkatu 35, 20900 Turku  
[www.merikarina.fi](http://www.merikarina.fi)



MERI  
KARINA

60°24'28" N 22°15'19" E