



# JÄSENKIRJE 2/2024

**Aivoliiton Turun seudun AVH-yhdistys ry**



Yhdistyksen kuukausitapaamiset syyskaudella torstaisin klo 18 - 20  
Lounatuulet Yhteisötalossa, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku.

Aulan näyttötaululta näkyy Aivoliiton Turun seudun yhdistykselle  
varattu sali. Teemat tuleviin jäseniltoihin:

- 12.9. Ahaa-aivotreenit, tietokilpailu ja muuta mukavaa yhdessäoloa
- 17.10. Edunvalvontavaltuus
- 14.11. Aivoliiton kurssit 2025 ja Bingo
- 11.12 Joulujuhla

## PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

### Hyvä yhdistysväki!

Kesä on kääntymässä hiljalleen syksyyn ja yhdistyksen harrastusryhmät aloittavat toimintansa. Kaikkiin ryhmiin mahtuu vielä lisää osallistujia. Kannattaa tulla mukaan, jos vaan jokin toiminnoista tuntuu kiinnostavalta.

Meillä kävi kesällä vieraana bussilastillinen Pirkanmaan AVH-yhdistyksen väkeä. Oli tosi mukava tavata toisen, lähes samankokoisen yhdistyksen jäseniä, ja vaihtaa ajatuksia yhdistystoiminnasta. Saimme molemmat varmasti paljon mietittävää toistemme tavasta toimia. Huomasimme meillä olevan paljon yhteistä ja paljon samoja huoliakin, mutta saimme myös uusia ideoita. Seuraavaksi meille on tulossa kylään Satakunnan yhdistys syyskuun lopussa.

Mielenkiinnolla odotamme tätäkin vierailua.

Edelleen vietämme yhdistyksen juhluvuotta.

Yhdistyksemme on toiminut 50 aktiivista vuotta. Toisin kuin muilla Aivoliiton AVH-yhdistyksillä, meillä on alusta asti ollut paljon erilaisia toimintaryhmiä, kerhoja, kuoro,

teatterimatkoja, risteilyjä jne. Se tuntuu erottavan meidät positiivisella tavalla joistakin muista yhdistyksistä ja tätä toimintatapaa on syytä jatkaa. Toki tarvitsemme edelleen uusia aktiivisia jäseniä, jotka haluavat toimia vapaaehtoisina ryhmänvetäjinä. Eli jos sinua kiinnostaa toimiminen jonkun harrastusryhmän ohjaajana tai vetäjänä, (vaikka jonkun uudenkin) niin ota rohkeasti yhteyttä hallituksen jäseniin. Teimme Aivoliiton liittovaltuustolle aloitteen Aivoterveys-lehden palauttamisesta paperilehdeksi. Aloitteessa oli mukana muitakin yhdistyksiä, mutta esitys valitettavasti ei tuonut toivottua tulosta. Aivoliitto kuitenkin lähettää sähköiset jäsenkirjeet kaikille jäsenille kerran kuussa, sieltä löytyy paljon hyvää tietoa erilaisista hankkeista ja muista aktiviteeteista, joihin kaikki jäsenet voivat osallistua.

Syksyn aurinkoisia päiviä odotellessa

Ann-Mari Veneskoski,  
puheenjohtaja

---

## **Jäsenkirjeestä**

Yritämme vähentää jäsenkirjeiden lähettämistä postitse; jos sinulla on sähköpostiosoite, niin saat tämän kirjeen sähköpostilla. Jos saat paperisen kirjeen ja sinulla on myös sähköpostiosoite, niin ilmoita se jäsensihteerille [aila.stauffer.as.as@gmail.com](mailto:aila.stauffer.as.as@gmail.com).

Syy tähän toiveeseen on taloudellinen, postin hinnat ovat koko ajan nousseet ja jäsenkirjeiden lähettäminen on todella iso kulu yhdistykselle. Lisäksi postin tapa kuljettaa näitä kirjeitä on vähän epävarma ja perille tuleminen kestää pitkään. Myös nopeasti tiedotettavat asiat jäsenkirjeiden lähettämisen välillä lähetetään ainoastaan sähköpostina.

## **Harrasteryhmiin osallistumisen kustannukset**

Harrastusmaksu vuodelle 2024 on 2 x 30 €.

Syksyn maksuerä on siis 30 euroa, joka maksetaan 30.9.2024 mennessä Aivoliiton Turun seudun AVH-yhdistys ry:n tilille FI83 4108 0011 6447 08, viitenumero 1151 on ehdottomasti mainittava ja maksajaksi harrastajan nimi.

Kaikkiin harrastusryhmiin mahtuu ja toivotaan lisää osallistujia. Ryhmien minimikoko on neljä osallistujaa ja poisjäännistä tulee ilmoittaa 2 päivää ennen, jotta tilavaraus ehditään peruuttaa, mikäli ryhmä peruuntuu.

Maksamalla harrastusmaksun voit osallistua kaikkiin yhdistyksen harrastusryhmiin.

Meri-Karinassa järjestettävissä vesiliikunta- ja terveysliikuntaryhmissä on lisäksi ryhmäkohtainen maksu, 20 euroa/henkilö/ryhmä, tämä maksetaan yhdistyksen tilille ennen ryhmän alkamista.

# HARRASTUSRYHMÄT

## Liikuntaryhmät Meri-Karinassa



Tiistaisin klo 12.15–13.00  
allasryhmä 1. **alkaa 10.9.2024**  
(kymmenen kertaa)

Tiistaisin klo 13.00-13.45  
allasryhmä 2 **alkaa 10.9.2024**  
(kymmenen kertaa)

Torstaisin klo 11.00–12.00  
terveysliikunta **alkaa 12.9.2024**  
(kymmenen kertaa)

Perjantaisin klo 12.30–13.15  
vesijuoksu **alkaa 13.9.2024**  
(omakustanteinen)

Liikuntaryhmiä ohjaa Aivoliiton palvelut  
oy:n fysioterapeutti Vilho Kilpeläinen  
[vilho.kilpelainen@aivoliitto.fi](mailto:vilho.kilpelainen@aivoliitto.fi)

## Joogaryhmä

Lounatuulet Yhteisötilassa Pihlaja -  
salissa 2. krs.  
**maanantaina** klo 12:30-13:45, **alkaa**  
**9.9.2024. (kaksitoista kertaa)**  
Ryhmän vetäjä on ft Päivi Liippola, puh.  
040 703 0935, [paivi.liippola@gmail.com](mailto:paivi.liippola@gmail.com)

## Nuoret (18–45-vuotiaat)

Kokoontuu Lounatuulet Yhteisötilassa,  
Läntinen Pitkätatu 33, Turku,  
kellarikerroksen takahuoneessa.  
**kuukauden 1. torstaina klo 16.30–18.30**  
**alkaan 5.9.2024**  
Yhteyshenkilö Sari Lindqvist, puh.  
045 875 6477, [sarivirtala92@gmail.com](mailto:sarivirtala92@gmail.com)

## Boccia -pelikerho

Suvituulella **keskiviikkoisin klo 11.30–**  
**13.00, alkaa 21.8.2024** Ohjaajana Merja  
Entonen. [merja.entonen@ymca.fi](mailto:merja.entonen@ymca.fi)

## Kuntosali

Impivaaran uimahallin Männistö -  
tilauskuntosalissa 2. kerros.  
Uimahallinpolku 4, Turku  
**torstaisin klo 11.00–12.00, alkaa**  
**15.8.2024**  
Paikalla oltava viimeistään klo 10:45  
Yhteyshenkilö Vesa Haukijärvi, puh.  
044 507 5525,  
[vesa.haukijarvi@gmail.com](mailto:vesa.haukijarvi@gmail.com)

## Skip-bo-kerho

Lounatuulet Yhteisötilassa, Koivu -  
tilassa, 2.krs.  
**Parillisen viikon lauantaina klo 13. –**  
**15.30, alkaa 7.9.2024**  
Pelataan korttipelejä ja muitakin pelejä.  
Yhteyshenkilöt Pirjo Nurmi  
[nurmipir@gmail.com](mailto:nurmipir@gmail.com) ja Hilikka Rantala  
[rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com)

## Pikselit valokuva- ja kulttuurikerho

Lounatuulet Yhteisötilassa, Läntinen  
Pitkätatu 33, Turku, 2. kerroksen  
Vaahtera -tilassa. **Kuukauden**  
**ensimmäisenä torstaina klo 15:30-**  
**17:30, alkaen 5.9.2024.** yhteyshenkilö  
Aila Stauffer, puh 044 9703989,  
[aila.stauffer.as.as@gmail.com](mailto:aila.stauffer.as.as@gmail.com)

## Suvituulen Satakielet Laulukuoro

Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksen juhlasalissa, Karviaiskatu 7, Turku  
Ohjaaja Ulla Suomi, säestäjä Kari Oksanen. Yhteyshenkilö Anne Salpaoja-Harjunoski, puh. 044 988 5307, [annhar3@gmail.com](mailto:annhar3@gmail.com).

Tarkemmat tiedot ajankohdista ja aloituksesta saat Anne Salpanoja-Harjukoskelta

## Afan Angelot kuvataidepiiri

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa, Puistokatu 11, Turku Kerho 3 tilassa.

**Parillisen viikon perjantaina klo 12.00–15.00, alkaa 6.9.2024**

Yhteyshenkilö Mari Aaltonen, [mari.aaltonen.MA@gmail.com](mailto:mari.aaltonen.MA@gmail.com)



## TEATTERIT JA RISTEILYT

**JOULURISTEILY 10–11.12 2024 M/S Viking Glory, lähtö tiistai-aiamuna klo 8.45**

**paluu Turkuun keskiviikko-aiamuna klo 7.35.**

Premium-hytti: 168 € kun yksin hytissä, 100 € /hlö kun kaksi on samassa hytissä.

Seaside-/invahytti: 60 € kun yksin hytissä, 46 € /hlö kun kaksi on samassa hytissä

Inside-/invahytti: 54 € kun yksin hytissä, 43 € /hlö kun kaksi on samassa hytissä.

Hintoihin sisältyy henkilölippu ja hyttipaikka, buffet-joululounas ruokajuomineen Viking

Buffetissa klo 12.00 suomen aikaa sekä kahvi & pullakuponki Torget-kahvila.

**Sitova ilmoittautuminen ja maksu 15.11.2024 mennessä Hilikka Rantalalle puh. 040 7761778 tai [rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com) maksu tilille FI89 3939 0058 5727 51**

**SYYSUNELMIA - konsertti perjantaina 01.11.2024 klo 18.30 Turun konserttitalo.**

Maria Lund & Konsta Hietanen loistavat jälleen uudella ohjelmistolla.  
Lippu 33,50 €, sisältää narikkamaksun.

**Sitova ilmoittautuminen 25.09.2024 mennessä Hilikka Rantalalle puh. 040 7761778 tai [rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com) maksu tilille FI89 3939 0058 5727 51**



**VANHOJA POIKIA VIIKSEKKÄITÄ**  
**Turun Kaupunginteatteri maanantaina**  
**11.11.2024 klo 18.00.**

Lauluja Saimaan rannalta Esko Roine,  
Taneli Mäkelä, Puntti Valtonen ja Tuomas  
Uusitalo yhdessä. Nokipannukahvi on  
tulilla, kuppinsa pohjalle on lupa kaataa  
pienet plöröt, kukaan ei kiellä eikä kehota.  
Miehet kuljettavat tarinaansa  
parinkymmenen Junnu Vainion laulun  
voimin tuulisella Saimaan saarella,

muistot, toiveet, syvimät surut ja  
hellimmät unelmat jaetaan

**Lippu +leivoskahvi/tee parvi 42 €,**  
**pyörätuolilippu +leivoskahvi/tee**  
**permanto 51 €.**

**Sitova ilmoittautuminen 10.09.2024**  
**mennessä Hilikka Rantalalle**  
**puh. 040 7761778 tai**  
**[rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com)**  
**maksu tilille FI89 3939 0058 5727 51**



**TERVETULOA SUURELLA JOUKOLLA JUHLISTAMAAN 50-VUOTIESTA**  
**YHDISTYSTÄMME. MUKAVAA YHDESSÄOLOA, HERKKUJA JA HAUSKOJA**  
**HETKIÄ ON ODOTETTAVISSA. YHDISTYKSEMME 50-**  
**VUOTISJUHLARISTEILY M/S Viking Grace 07-08.10.2024**  
**lähtö maanantaina klo 20.55, paluu tiistaina klo 19.50**  
**Vielä mahtuu mukaan!**

**Premium hytti, 177 € kun on yksin hytissä, 109 €/hlö kun hytissä on kaksi henkilöä**  
**Seaside Double –hytti, 95 € kun on yksin hytissä, 68 €/hlö kun hytissä on kaksi henkilöä**  
**Inside Double –hytti, 69 € kun on yksin hytissä, 55 €/hlö kun hytissä on kaksi henkilöä**  
**Seaside Four-hytti, 69 € kun on yksin hytissä, 55 €/hlö kun hytissä on kaksi henkilöä**  
**Inside Four-hytti, 57 € kun on yksin hytissä, 49 €/hlö kun hytissä on kaksi henkilöä**

**Sitova ilmoittautuminen 10.9.2024**  
**mennessä**

**Hilikka Rantala puh. 040 7761778 tai**  
**[rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com) maksu tilille**  
**FI89 3939 0058 5727 51**

# ALUEKERHOT

## Laitilan seudun Aivokerho

2024 kokoonnumme kuukauden ensimmäisenä maanantaina Poukavillen pieni kabinetti klo 18., pelien, kahvittelun ja vertaistuen merkeissä. Toiminnasta saa tietoa seuraamalla Laitilan Sanomien seuratoimintapalstaa.

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

## Mynämäen alueen Aivokerho

Kokoontuu klo 13. Henry´s -ravintolassa yhteisellä lounaalla kuukauden kolmantena maanantaina alkaen 16.9.2024 keskustelemaan ajankohtaisista aiheista. Kokoontumiset ilmoitellaan tekstiviesteinä.

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

## Salon AVH -kerho

Salon kerhon toiminnasta saa tietoja puheenjohtajalta, Juha-Pekka Saarimaa, p. 045 107 7797, [saarimaajuhapekka@gmail.com](mailto:saarimaajuhapekka@gmail.com)

## Someron kerho

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

## Paraisten suomenkielinen AVH- kerho



Kokoontuu pääsääntöisesti joka kuukauden **kolmas keskiviikko** Seniorumissa, Rantatie 30, klo 16.30–18.00 . Syksyn ensimmäinen kokoontuminen 18.9.2024. Tervetuloa mukaan 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

Klubben håller sina träffar första onsdagen i månaden kl 18.00 i Seniorstugan i Pargas. Inget tema finns för närvarande fastslaget. Under hösten fortsätter promenaderna måndagar kl 15.30 – 16.30 i Pif-centrets fotbollshall. Vi hoppas på livligt deltagande och onskar samtidigt alla klubbar en angenäm början på hösten.

Yhteyshenkilö: Harold Henriksson, p. 050 516 6520, [harold.henriksson@kolumbus.fi](mailto:harold.henriksson@kolumbus.fi)

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

# Aivoliiton Turun seudun AVH-yhdistys ry:n hallitus 2024

Puheenjohtaja  
Ann-Mari Veneskoski  
p.0400 530 511  
[amveneskoski@gmail.com](mailto:amveneskoski@gmail.com)

Varsinaiset jäsenet  
Pia Sillstén, varapuheenjohtaja  
p. 050 557 3121  
[pia.sillsten@elisanet.fi](mailto:pia.sillsten@elisanet.fi)

Aira Selin  
p.044 331 2646  
[airaselin@dnainternet.net](mailto:airaselin@dnainternet.net)

Pirjo Nurmi  
talousasiat  
p. 044 099 3020  
[nurmipir@gmail.com](mailto:nurmipir@gmail.com)

Elina Lehtilä  
sihteeri  
p. 0440610 719  
[elinalehtila@outlook.com](mailto:elinalehtila@outlook.com)

Hilkka Rantala  
retki- ja teatteriyhteyshenkilö  
p. 040 776 1778  
[rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com)

Sari Lindqvist  
p. 045 875 6477  
[sarivirtala92@gmail.com](mailto:sarivirtala92@gmail.com)

Aila Stauffer  
p. 044 970 3989  
[aila.stauffer.as.as@gmail.com](mailto:aila.stauffer.as.as@gmail.com)

Mika Vuorinen  
p. 050 331 3841  
[kotka78m@gmail.com](mailto:kotka78m@gmail.com)

Varajäsenet  
Jaana Wahlroos  
p. 044 500 1966  
[jaana.wahlroos@gmail.com](mailto:jaana.wahlroos@gmail.com)

Pekka Palomäki  
p. 040 574 7111  
[pirkkopekka22@gmail.com](mailto:pirkkopekka22@gmail.com)

Lasse Suonpää  
p. 040 745 2870  
[lk.suonpaa@gmail.com](mailto:lk.suonpaa@gmail.com)

Elina Mikkonen  
p. 050 355 9942  
[telmii.elina@gmail.com](mailto:telmii.elina@gmail.com)

Anitta Oksa  
p. 044 590 1662  
[anitta.oksa@hotmail.fi](mailto:anitta.oksa@hotmail.fi)

Harold Henriksson  
p. 050 516 6520  
[harold.henriksson@kolumbus.fi](mailto:harold.henriksson@kolumbus.fi)

Rita Söderblom  
p. 040 624 0414  
[rita.soderblom@gmail.com](mailto:rita.soderblom@gmail.com)

Mari Aaltonen  
p. 044 274 1863  
[mari.aaltonen.ma@gmail.com](mailto:mari.aaltonen.ma@gmail.com)