JOO JOO

AIVOLIITON PIRKANMAAN AVH-YHDISTYKSEN JÄSENLEHTI
SYKSY/2022

Lehdessä tietoa syksyn 2022 tapahtumista!

Mitä meille kuuluu?

Aivoterveyslehdessä 3/2022 Aivoliiton toiminnanjohtaja, päätoimittaja Mika Pyykkö kirjoitti, että ”yksi keskeisimmistä Aivoliitto-yhteisön tehtävistä on auttaa ja tukea AVH:n sairastaneita ja heidän läheisiään.” Pyykkö nosti pääkirjoituksessaan myös esiin sen, että Aivoliiton paikallinen ja alueellinen toiminta tarvitsee uudistusta, ja joiltakin osin tämä tarkoittaa myös toimintatapojen uudelleen määrittelyä.”

Toimintakulttuurin uudistaminen on tarpeellista myös täällä Pirkanmaalla. Jo vuosien ajan toimintaa ovat pyörittäneet vapaaehtoiset ja yhdistyksen toiminta on perustunut vapaaehtoistyöhön. Ajatus vapaaehtoistyön voimin toimivasta yhdistyksestä on kaunis, mutta se ei ole enää tätä päivää. Toimintatavat sekä vaatimukset yhdistyksiä kohtaan ovat muuttuneet 40-vuodessa. Se, missä ennen pärjättiin muutaman aktiivihenkilön turvin, ei enää näytä mahdolliselta. Tähän vaikuttaa moni asia.

Yhä useampi aivoverenkiertohäiriön sairastanut kuntoutuu yhä paremmin, ja monet sairastaneista kykenevät palaamaan työelämään, joko osittain tai kokonaan. Myös yhä useampi omainen huolehtii sairastaneesta oman työnsä ja muun perheen ohella. Nykyinen työelämä vaatii ihmisiltä paljon. Aika ja energia ei välttämättä riitä enää vapaaehtoistyön tekemiseen, vaikka intoa ja halua tehdä olisikin. Tilanne on yhdistyksen kannalta ongelmallinen. Yhdistys on alati haavoittuvassa asemassa ja riittää, että yksi-kaksi vapaaehtoistyöntekijää lopettaa tehtävässään.

Aika on myös arvokasta pääomaa. Jos kuvitteellinen henkilö työskentelee haastavassa asiantuntijatehtävässä klo 8–18 välillä, emme voi yhdistyksenä vaatia tai olettaa, että kyseinen henkilö haluaa antaa lisäksi joka päivä aikaansa yhdistykselle. Emme voi vaatia tai olettaa, että kukaan ihminen olisi valmis antamaan omasta ajastaan päivittäin, viikoittain tai vuosittain sellaisia tunteja, joista yhteiskunnassamme toisille maksetaan korvausta eli palkkaa.

Vapaaehtoistyön tulee siis jatkossakin perustua yksilön vapauteen ja oikeuteen haluta antaa aikaansa silloin, kun hänelle se parhaiten sopii.

Olemme väistämättä uudistuksen edessä. Jotta pystymme tulevaisuudessa vastaamaan jäsentemme tarpeisiin ja toiveisiin sekä niiden tuomiin haasteisiin, tulee yhdistyksemme toimintakulttuuria kyetä muuttamaan. Tarvitsemme toki myös innokkaita lisäkäsiä, mutta lisäkädet yksistään eivät ratkaise asiaa. Tarvitsemme myös asennemuutosta.

Kysyn itseltäni usein, miksi minä olen mukana yhdistystoiminnassa? Toivon, että jokainen vapaaehtoistyötä tekevä kysyy itseltään tämän kysymyksen säännöllisesti. Vastaukset luultavasti ovat hyvin erilaisia, ja tätä erilaisuutta meidän tulee myös kunnioittaa. Se, missä toinen viihtyy vertaistensa seurassa yhdessä tehden, voi joku toinen kaivata itselleen merkityksellistä tekemistä ja vaikuttamismahdollisuuksia omaan ympäristöönsä sekä yhteiskuntaan laajemminkin. Se, missä joku on lähtenyt mukaan toimintaan tuttavan pyynnöstä, voi joku toinen haluta antaa ammatillista osaamistaan yhdistyksen käyttöön. Vapaaehtoistyö siis motivoi ihmisiä eri tavoin.

Vaikka yhdistystoiminnassa onkin mukana muutamia ammattilaisia, vapaaehtoistyötä tehdään monesti tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoistyö antaa usein paljon tekijälleen, mutta sitoutuminen ja jatkuva auttaminen voivat myös väsyttää vapaaehtoisen. Vapaaehtoinen voi myös kokea, että on hänen velvollisuutensa olla jatkuvasti yhdistyksen käytettävissä ja antaa omaa aikaansa. Näin ei kuitenkaan ole! Vapaaehtoisen onkin tärkeää tunnistaa myös omat rajansa ja voimavaransa, sekä kunnioittaa näitä.

Ihmisyyden ja yksilön kunnioittaminen sekä lähimmäisenrakkaus ovat keskeisiä lähtökohtia kaikessa yhdistystoiminnassa. Nämä tekijät antavat myös hyvän pohjan erilaisten ihmisten ja ajatusten kohtaamiselle.

Pienilläkin teoilla voi olla suuri vaikutus vapaaehtoisen jaksamiselle. Kaikista tärkein asia on mielestäni kiitos. Arvostamalla vapaaehtoisten tekemää työtä sekä kiittämällä heitä antamastaan arvokkaasta ajasta, voimme tukea ja auttaa vapaaehtoisiamme jaksamaan paremmin.

Aivoliitto-yhteisön toiminnan yksi keskeisimpiä tavoitteita on, että jokainen voi elää mielekästä ja merkityksellistä elämää mahdollisesta sairaudesta tai diagnoosista huolimatta. Myös Aivoliitto-yhteisössä vapaaehtoisena toimimisen tulisi olla merkityksellistä ja mielekästä.

Rohkaisenkin kaikkia teitä osallistumaan Aivoliitto-yhteisön ja paikallisen yhdistyksen toimintaan! Vapaaehtoisten jaksamista edistää myös se, että tehtäviä saadaan jaettua useammille harteille. Lisätietoja toiminnasta saat nykyisiltä vapaaehtoistyöntekijöiltämme, vertaistukijoilta, kokemuskouluttajilta sekä hallituksen jäseniltä.

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous järjestetään 1.12.2022. Tällöin valitaan uusi hallitus ja hyväksytään toimintasuunnitelma vuodelle 2023. Olen alustavasti lupautunut olemaan sekä yhdistyksen että Aivoliiton käytettävissä myös vuonna 2023.

Vuonna 2022 Aivoliitto juhlii 45-vuotista historiaansa teemalla Suomi elää aivoista. Teemalla Aivoliitto haluaa korostaa, että jokaisen on tärkeää pitää huolta aivoista ja aivoterveydestä, ikään katsomatta.

Aivoliitto aloitti kansallisen Aivoterveys-ohjelman valmistelun syyskuussa 2021. Kansallisen aivoterveysohjelman valmistelun tarkoituksena on löytää tuloksellisimmat keinot Suomessa asuvien aivoterveyden edistämiseksi. Ohjelman valmistelua koordinoi Aivoliitto yhdessä yhteistyökumppaneiden (Itla, Kestävä aivoterveys -hanke ja GEREC) kanssa.

Kansallisen aivoterveysohjelman lähtökohtana on aivoterveys ja sen myötä pohdinta tekijöistä, jotka ovat tärkeitä eri-ikäisten ihmisten aivoista huolehtimisen näkökulmasta. Ohjelman vaikutustavoitteet on nyt päätetty, ja toimeenpanosuunnitelman tekeminen on käynnissä. Kansallinen aivoterveysohjelma on kokonaisuudessaan valmis tämän vuoden (2022) loppuun mennessä.

Vuoden 2023 alusta lähtien vastuu sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisestä siirtyy hyvinvointialueiden vastuulle. Pirkanmaalaisten terveys- ja sosiaalipalveluista ja pelastuspalveluista vastaa 1.1.2023 alkaen Pirkanmaan hyvinvointialue.

Lisätietoa Pirkanmaan hyvinvointialueen toiminnasta sekä siitä, miten hyvinvointialue vaikuttaa nykyisiin palveluihin saat osoitteesta: www.pirha.fi

Toivotan koko hallituksen puolesta kaikille oikein hyvää syksyä!

Minna-Elina Halen
Hallituksen puheenjohtaja
Aivoliiton liittohallituksen jäsen

Tervetuloa mukaan Aivoliitto-yhteisön toimintaan!

Ajankohtaista yhdistykseltä

JOO JOO-lehden numero Syksy/2022 sisältää loppuvuoden tapahtumia. Pidäthän lehden hyvässä tallessa!

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry:n syyskokous pidetään 1.12.2022. Syyskokouksessa valitaan uusi puheenjohtaja kaudelle 2023. Kokouksessa valitaan myös uudet hallitusjäsenet erovuoroisten tilalle. Katso kutsu lehden sivulta numero 14.

Yhdistyksen pikkujouluja vietetään 12.12.2022 alkaen klo 17 Tampere-talossa. Katso mainos ja tarkemmat tiedot lehden sivulta 15. Ilmoittaudu pian mukaan. Paikkoja on rajoitetusti.

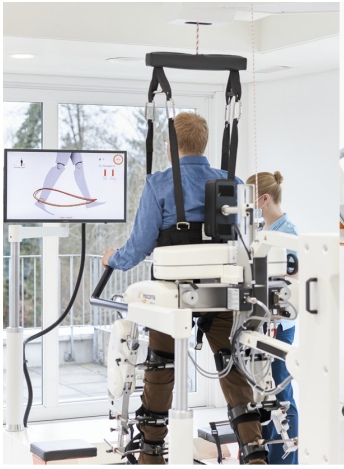
Yhdistyksen joulukahvit ja perjantaikerhon myyjäiset pidetään **perjantaina 2.12.2022 klo 13-17.**

Yleisöluento: Aivot, diabetes ja sydän – mitä yhteistä?
15.11.2022 klo 18.00, Tampereen seudun työväenopistolla
Lisätietoja lehden sivulta nro 14.

Tulossa yleisöluento: Jaksaminen ja omannäköinen elämä, 26.1.2023 klo 17.00-18.30 Pääkirjasto Metson Pihlaja-salissa. Luennoitsijana psykologi Satu Lähteenkorva.

Koronatilanne voi edelleen aiheuttaa muutoksia myös syksyn 2022 toimintaan ja tapahtumien aikatauluihin. Tiedotamme mahdollisista muutoksista yhdistyksen kotisivuilla ja sosiaalisen median sivuillamme.

Muistutamme jäseniä yhdistyksen tapahtumista myös sähköisillä tiedotteilla. **Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi yhdistyksen sähköpostiin** toimisto@piravh.fi **tai päivitä jäsentietosi osoitteessa:** https://mobiili.aivoliitto.fi



YLEISÖLUENTO

Kuntoutusteknologia apuna aivoverenkiertohäiriöstä kuntoutumisessa

Torstai 3.11. klo. 17.00 – 19.00, Sokos Hotel Ilves, Hatanpään valtatie 1, Tampere

Ohjelma:

- **Mitä kuntoutusteknologia on ja mitkä ovat kuntoutusteknologian hyödyt AVH-kuntoutuksessa?**
  Paulina Iiskala, kuntoutuspäällikkö Laitilan terveyskoti / kuntoutusteknologiakouluttaja
- **AVH-kuntoutus Suomessa**
  Risto O. Roine, neurologian professori
- **Kuntoutujat kertovat kokemuksiaan kuntoutusteknologiasta**
- **Paikalliset yhteistyökumppanit esittäytyvät**

Tilaisuudessa on myös paikalla Tampereen seudulla teknologia-avusteista kuntoutusta tarjoavia kuntoutusalan yrityksiä sekä Pirkanmaan AVH-yhdistys.

Maksuton tilaisuus on kaikille avoin ja suunnattu aivoverenkiertohäiriön sairastaneille ja heidän läheisilleen. Ei vaadi ennakkoilmoittautumista. Kahvitarjoilu.

Tilaisuuden järjestää Fysioline Oy (www.fysioline.fi) yhdessä paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa.

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätiedot: katri.valimaki@fysioline.fi

fysioline
live well.

Premius
KUNTOUTUS

Sinun tarpeidesi mukaista AVH-kuntoutusta

Fysioterapiasta saat apua liikkumiseen. **Kävelyrobottimme** tekee kävelykuntoutuksesta turvallista ja tehokasta.

Toimintaterapia auttaa käden käytön toiminnan haasteissa ja toiminnan ohjauksessa.

Puheterapiasta saat apua asioiden hoitoon ja kommunikaatiota tukeviin toimiin.

Sinulla voi olla yksi tai useampi tarve.
Tervetuloa!

KYSY LISÄÄ:

Fysio- ja lymfaterapeutti
Sirpa Toivonen
050 569 6030
sirpa.toivonen@premius.fi

Premius Kuntoutus Oy
Sarvijaakonkatu 5
33540 Tampere
www.premius.fi

EDUT PIRKANMAAN AVH-YHDISTYKSEN JÄSENILLE

Kuntosalipalvelut alennettuun hintaan:

10 kerran kortti 50 €
Kuukausikortti 40 €
Kuntosaliohjaus 90 min 75 €

Itsemaksaville asiakkaille
-10 % normaalihinnoistamme

Nokian kerhon päivä Pinsiössä

Teksti ja kuvat: Ossi Martikainen

Kuvassa Sirpa Lehtinen esittelee kirkkoa. Taustalla Osmo Rauhalan alttaritaulu.

Nokian vertaiskerho järjesti kesäkuussa opintomatkan Pinsiöön, johon osallistui 20 henkilöä. Saimme retken aikana ammattimaista opastusta.

Aloitimme retken Nokian kartanolta runsaalla lounaalla. Alkumatkalla Mauri Långvik kertoi Nokian historiasta, mutta pian pääsimme kolmen kunnan alueelle sijoittuvan kylän, Pinsiön taloihin, ihmisiin ja muutoksiin.

Pinsiöläiset ovat 1700-luvulta lähtien vallanneet suomaastoa pelloikseen, mistä puuhasta johtuu kyläläisten sitkeys ja ahkeruus. Pinsiöläisillä on sanonta: "Jos köyhyyttä halutaan, sitä pitää ostaa muualta!" Siksipä Pinsiö-sanan alkumuoto ”pinsu”, joka tarkoitti köyhää ja karua (siis maaperää, ei asukkaita), on pantu sanojen ikiarkistoon.
Pysähdyimme Pinsiön kirkolle, jossa Sirpa Lehtinen kertoi kirkon syntyhistoriasta ja nykytilasta. Ajatus omasta rukoushuoneesta syntyi jo vuonna 1930, mutta kirkko valmistui vasta v. 1950. Tällä välin varoja oli hankittu pitämällä ompeluseuroja, joissa myyjäisiin neulottiin sukkia, tumppuja, nenäliinoja, esiliinoja ja kaikenlaisia tuotteita. V. 2000 kirkon sähkölaitteista sai alkunsa tulipalo, joka kuitenkin sammutettiin ripeästi. Kirkkoa jouduttiin tämän jälkeen korjaamaan ja samalla siellä uudistettiin sisätiloja.

Kirkon nykyisen alttaritaulun ”Usko, toivo ja rakkaus” on maalannut Pinsiössä asuva taiteilija Osmo Rauhala, joka on antanut Pinsiön kirkon käyttöön myös teoksensa ”Maidon synty.”
Sirpan opastus oli tunteikas ja hyvä kertomus kylän aktiivisuudesta. Pinsiön Tapulipiirin naiskerho tarjoili retkeläisille kahvit.

Jos Pinsiön kirkosta pidetäänkin hyvää huolta, samaa arvosanaa retkeläisemme eivät anna maataideteoksesta Nokian kaupungille, sillä ”Yltä ja alta” on osittain hoitamattomassa kunnossa: puuta, kiveä ja vesilätäköitä pitkin aluetta. Pertti Lehtinen kertoi, että kunnat suhtautuivat aluksi nihkeästi taideteokseen, mutta rahoitus kuitenkin järjestyi. Amerikkalainen Nancy Holt suunnitteli sorakuoppaan eräänlaisen kuumaiseman. Alkuvaiheessa alueella järjestettiin tapahtumia, mutta nyttemmin niitä ei ole ollut. Arvelimme, että ainakin lapsille pystyisi järjestämään vaikkapa ”tunnelipäiviä”.
Oppaamme Mauri selvitti meille vielä ”Puuvuoren” syntyä ja tilannetta. Kun männyt ovat 40 vuoden aikana kasvaneet, voi sanoa, että vuorta ei enää erota puilta.

Ajellessamme Pinsiön teillä, teimme havaintoja hevostiloista ja uusista taloista, ehkä uusista pinsiöläisistäkin. Saimme ajaa myös Hopeatietä – Kultatietä emme löytäneet... Asiantunteva opastus antoi retkeläisille hyvän kuvan virkeän kylän elämästä ja muutoksista.
Heräsi väkisinkin kysymys, miten pienestä Pinsiön kylästä on saatavilla kaksi mainiota opasta, Sirpa ja Mauri. Vastaus lienee selvä: he ovat Pinsiön väkeä. Otetaan oppia!

Kuvassa Heli Järvinen tunnelissa.

Kevätretki Lempäälään ja Vesilahdelle

Teksti: Mikko Porvali **Kuvat:** MaaritPorvali

Aurinkoisessa säässä toukokuun 13. lähdimme linja-autolla Tampereen Keskustorilta kohti Lempäälän kirkonkylässä olevaa lintutornia. Kevät oli jo pitkällä, puiden lehdet kuitenkin vielä kasvattivat kokoaan ja kesän lopullinen vihreys antoi vielä odottaa itseään.

Osa porukasta kiipesi torniin katselemaan ja kuuntelemaan lintupaljoutta. Toki niitä näkyi ja kuului maan pinnaltakin; tosin viiksitimaleita ei näkynyt.

Lempäälän kierroksemme jatkui taitavan kuljettajamme ohjaamana metsätietä kohti Saarikonmäen luontopolkua. Sinne päästyämme, odotti meitä laavulla ja ihan taivasallakin nokipannukahvit ja makkaraakin sai syödäkseen. Vistin Esko oli tuonut mukanaan Nokialta tuoreita mansikoita, ilmeisesti Etelä-Euroopasta.

Uutterien omasta porukasta löytyneiden avustajien auttamana pyörätuolin käyttäjätkin pääsivät muiden mukana metsän siimekseen.

Seuraava etappimme oli Vesilahden kirkko. Päästyämme penkkiin istumaan alkoi kirkkoherra Harri Henttisen odotus. Suvivirren laulun kaikuessa kirkon hirsistä Harri Henttinen saapui alttarin takaa sakastista. Hän ei ole mikään vanhan ajan perinteinen pappishahmo, mutta piti kuitenkin mielenkiintoisen esityksen Vesilahden kirkollisen elämän historiasta. Kuulimme mm. tarkasta istumajärjestyksestä, joka Vesilahdenkin kirkossa on aikoinaan ollut. Moni meistä alkoikin katsella, että istuukohan nyt väärässä paikassa. Tällä kertaa ei tarvittu unilukkaria.

Vesilahdetla jatkoimme turvallista kyytiä kohti Tampereen Keskustorin päätepysäkkiä. Hiukan meitä jännitti se, että Tampereella alkoi samana päivänä kiakkokisat. Sujuvasti selvisimme Keskustorille, josta kukin meistä jatkoi kotia kohti kuten aikoinaan Hilja Haahti.

Kaiken kaikkiaan voisi todeta, että saimme Tampereen Kuntoliikunta ry:n yhteistyöllä mukavan keväisen iltapäivän ja virkistävän luontokokemuksen! Moni jäikin odottamaan uusia retkiä.

MASKUN NEUROLOGINEN
KUNTOUTUSKESKUS

Meillä olet osaavissa käsissä

Neurologisen sairauden kanssa tulee toimeen, kun saa asiantuntevaa hoitoa ja oikeaa tietoa. Sitä on tarjolla Maskussa. Moniammatillinen ja osaava henkilöstömme mahdollistaa parhaat palvelut jokaisen kuntoutujan tarpeisiin.

Seuraavat tulossa olevat

AVH-KUNTOUTUSKURSSIT

6.–10.2., 27.–31.3. ja 29.5.–2.6.2023 / kurssinumero: 84015
24.–28.4., 12.–16.6. ja 14.–18.8.2023 / kurssinumero: 84016

AVH-KOMMUNIKAATIOKURSSIT

21.–25.11.2022, 27.2.–3.3. ja 8.–12.5.2023 / kurssinumero: 80488
22.–26.5., 4.–8.9.2023 ja 11.–15.12.2023 / kurssinumero: 84030

Katso kurssien lisätiedot ja muut tulevat kurssimme nettisivuilta ***kuntoutuskeskus.fi/avh*** tai kysy lisää puhelimitse ***p. 040 133 7010.***
Kurssit ovat Kelan kustantamia ja siten ***kuntoutujalle maksuttomia.***

Tutustu myös **harkinnanvaraiseen moniammatilliseen yksilökuntoutukseen** nettisivuillamme ***kuntoutuskeskus.fi/yksilokuntoutus.***

Ota yhteyttä! mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi / p. 040 133 7010 /
www.kuntoutuskeskus.fi / #munkuntsi

Harrasteryhmät

Yhdistyksellä on monipuolista harrastustoimintaa AVH:n sairastaneille ja läheisille. Harrasteryhmät toteutetaan yhdistyksen omana toimintana ja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. **Alla on ryhmien ajankohdat ja ilmoittautumisohjeet.** Jos tarvitset mukaan henkilökohtaisen avustajan (Vammaispalvelu) tai puhetulkin (Kela), yhdistys ei peri heiltä osallistumismaksua. Lisätietoa ryhmistä saat niiden yhteyshenkilöiltä. Ajantasaiset tiedot löytyvät myös yhdistyksen kotisivuilta: www.piravh.fi

AVH-LIIKUNTARYHMÄ

Yhteistyössä TAMK:n Wellbeing Labin fysioterapeuttiopiskelijoiden kanssa

Ryhmä on tarkoitettu niille AVH:n sairastaneille henkilöille, joilla on vaikeuksia selviytyä perinteisissä liikuntaryhmissä. Ryhmä kokoontuu 10 krt. Tunnit sisältävät monipuolisia harjoitteita, mm. tasapainoa, lihasvoimaa ja – kestävyyttä kehittäviä liikkeitä, venyttelyä, rentoutusta, pelejä ja eri välineillä tehtäviä harjoitteita. Tuntien alussa on lyhyt tietoisku liikkumisen ja liikunnan hyödyistä. Osallistujat saavat myös itse vaikuttaa tuntien sisältöihin. Heille laaditaan liikuntakalenteri, joka toimii muistutuksena seuraavaa kertaa varten. Ryhmää ohjaavat 2 fysioterapeuttiopiskelijaa opettajansa johdolla. Heiltä saa apua liikkeiden suorittamisessa. Mukaan saa ottaa myös oman avustajan.

Aika: **keskiviikkoisin klo 14:00–15:30, alkaen 7.9.2022.**

Paikka: **KAUPPI SPORTS CENTER, liikuntatila. Kuntokatu 17, Tampere**

Tilat ovat esteettömät. Kokoontuminen aulatilassa, josta osallistujat haetaan.
Pihassa on maksuton pysäköinti 3h, tämä edellyttää, että ilmoitat autosi rekisteritunnuksen aulassa olevaan automaattiin. Pääoven vieressä on 2 Inva-paikkaa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Ryhmä on täynnä! Lisätietoja ja vapaita paikkoja voit tiedustella Raija Hannonen, p. 040 522 5121 tai raija.k.hannonen@gmail.com

Kurssimaksu: Yhdistyksen jäsenet 60 euroa, muut 100 €.

Ryhmään mahtuu 12 henkilöä.

BOCCIARYHMÄ

Boccia on tarkkuuspallopeli, joka muistuttaa läheisesti petanqueta. Bocciaa voi pelata seisten tai istuen ja soveltuu näin lähes kaikille.

Aika: **Maanantaisin klo 10-12 ja keskiviikkoisin 11-13**

Paikka: Tammelakeskus, Itsenäisyydenkatu 21 B, 1 krs. Tampere

Yhteyshenkilö: Kauko Kivilä, p. 040 563 6408 tai kakekivila@gmail.com

VIOLA-KODIN MAALAUSRYHMÄ

Ryhmä kokoontuu, mikäli koronatilanne mahdollistaa kokoontumiset Viola-kodissa. Osallistuminen ei vaadi aiempia taitoja. Ohjaaja hankkii välineet. Järjestäjinä ovat Viola-koti ja Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys. Ohjaajana toimii yhdistyksestä Pertti Ruoranen.

Aika: Aikataulu ei vielä tiedossa lehden mennessä painoon.

Paikka: Viola-koti, takkatila, Juhantalonkatu 4, Tampere

Lisätietoja: Pertti Ruoranen, p. 040 751 0100

Yhteistyökurssit Ahjolan kansalaisopiston kanssa

KÄDENTÖITÄ JA ASKARTELUA (PERJANTAIKERHO)
Kurssi on tarkoitettu AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko keskustelun, kädentöiden ja askartelun merkeissä. Ohjaaja on Paula Aitovuori Ahjolasta. Kurssille mahtuu 10 henkilöä. Materiaalimaksu 5 € maksetaan ohjaajalle.
Aika: **Parillisen viikon perjantait klo 10–12 alkaen 14.9.2022.**
Paikka: Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys, Lähteenkatu 2-4, Tampere
Lisätietoja: Vapaita paikkoja voi tiedustella yhdistyksen toimistolta: puhelimitse 040 060 8284 (ke klo 12–14) tai sähköpostilla toimisto@piravh.fi

ahjola

Tampereen Kuntoliikunta ry TAKU:n ja PirAVH:n yhteistyötapahtumat

UUSIA TAPAHTUMIA TULOSSA KEVÄÄLLE JA KESÄLLE 2023

Tarkemmat tiedot löydät seuraavasta JOOJOO-lehdestä, yhdistyksen kotisivuilta: www.piravh.fi ja yhdistyksen sosiaalisen median kanavista: Facebook ja Instagram. Pysythän siis kuulolla!

AKTIIVITERAPIA OY

- **Fysikaaliset hoidot**
- **Lymfaterapia**
- **Neurologinen fysioterapia**
- **Vasa Concept kuntoutusmenetelmä**

- **Hoidot vastaanotolla sekä kotikäynnit Ylöjärvellä ja lähikunnissa**
- **Meillä käy myös Pirkanmaan sairaanhoitopiirin (PSHP) palveluseteli**

Ota yhteyttä:
p. 0500 625 037

Aktiiviterapia Oy, Mikkolantie 1-3, 33470 Ylöjärvi, www.aktiiviterapia.info

Aluekerhotoiminta

Aluekerhot toimivat paikallisten jäsenten voimin lähellä AVH:n sairastaneita henkilöitä. Niissä on vertaistuen lisäksi mahdollista osallistua oman kiinnostuksen mukaan kerhon tapahtumiin.
Alla on aluekerhojen yhteystiedot. Lisätietoja aluekerhojen toiminnasta saat niiden yhteyshenkilöiltä. Useimmat kerhot tiedottavat tapahtumistaan myös paikallislehdessä. Ajantasaiset tiedot löytyvät myös yhdistyksen kotisivuilta: www.piravh.fi
Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan!

HÄMEENKYRÖN SISUKKAAT
Aika: **Kuukauden 3. keskiviikko klo 15.**
Paikka: Päiväkeskus Aurinkorinne, Tunnelikuja 1, HÄMEENKYRÖ
Yhteyshenkilö: Marjatta Saarenmaa, p. 040 719 7716 tai sähköp. marjatta.saarenmaa@gmail.com

KANGASALAN KERHO
Aika: **Kuukauden 1. maanantai klo 13 - 15.**
Paikka: Suoraman työväentalo, Tupatie 8, 36220 KANGASALA
Yhteyshenkilö: Raija Hannonen, p. 040 522 5121 tai sähköp. raija.k.hannonen@gmail.com

MÄNTÄN SISUPUSSIT
Aika: **Yleensä kuukauden 2. keskiviikko klo 14 - 16.**
Paikka: Mäntän ammattikoulu/SASKY, ruokala, Virtasalmentie 14, MÄNTTÄ
Yhteyshenkilö: Tapio Latonen, p. 050 078 3096 tai sähköp. tlatonen@phpoint.fi

NOKIAN KERHO
Aika: **Kuukauden 2. torstai klo 14:30.**
Paikka: Nokian Kerhola, Souranderintie 13, NOKIA
Yhteyshenkilöt: Ossi Martikainen, p. 050 536 1460 tai sähköp. ossi.martikainen@elisanet.fi, Mikko Porvali,
p. 050 521 2940 tai sähköp. mikko.porvali@elisanet.fi ja Pertti Lehtinen, p. 040 763 3338.

PARKANON KERHO
Aika: **Yleensä kuukauden 1. torstai klo 13.**
Paikka: Rantakodon Palvelukeskus, Mummonkamari, Niementie 2, PARKANO
Kokoontumisten paikka vaihtelee. Paikka ilmoitetaan kerhon ilmoituksessa paikallislehdessä.
Yhteyshenkilö: Heli Sampakoski, p. 040 523 535

SASTAMALAN SEUDUN KERHO
Aika: **Yleensä kuukauden 2. perjantai klo 13 - 15:15.**
Paikka: Vammalan seuratalo, Marttilankatu 35, SASTAMALA
Yhteyshenkilöt: Jouni Alanen-Karhu, p. 040 657 7767 tai sähköp. jouni.alanen@gmail.com ja Sirkka Nummi, p. 044 985 9682 tai sähköp. sirkka.nummi@gmail.com

VALKEAKOSKEN SEUDUN KERHO ON TOISTAISEKSI TAUOLLA
Lisätietoja yhdistyksen toimistolta keskiviikkoisin klo 12 - 14 p. 040 060 8284.

YLÖJÄRVEN KERHO
Aika: **Kuukauden 1. maanantai klo 17–19.**
Paikka: Kahvilaravintola Vanha Räikkä, Kuruntie 12, YLÖJÄRVI
Yhteyshenkilöt: Kaija Mäkelä, p. 044 506 7790 tai sähköp. kaijamakela@hotmail.com ja Eila Hiltunen, p. 050 327 4245

verve

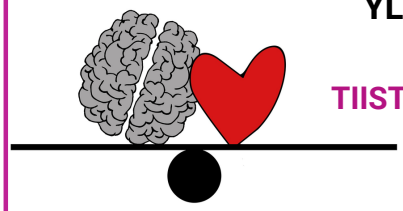
Kuntoutusta AVH:n sairastaneille

Kuntoutuksessa opit tuntemaan paremmin omaa tilannettasi. Saat samalla vertaistukea ja löydät voimavaroja aktiiviseen arkeen.

Kuntoutuskurssit AVH:n sairastaneille, Lahti ja Oulu
Kädenkäytön kuntoutuskurssit AVH:n sairastaneille, Lahti
Kommunikaatiokurssit AVH:n sairastaneille, Lahti ja Oulu
Painokevennetyn kävelyn kurssi AVH:n sairastaneille, Oulu
Lokomat® -robotisoitu kävelykuntoutus, Oulu
Moniammatillinen yksilökuntoutus, Lahti ja Oulu

Voit tulla meille Kelan, vakuutusyhtiön tai julkisen terveydenhuollon maksusitoumuksella tai itse maksaen. Löydät lisätietoja Verven tai Kelan internetsivuilta. Tervetuloa kuntoutukseen Lahteen ja Ouluun!

www.verve.fi



YLEISÖLUENTO: Aivot, diabetes ja sydän – mitä yhteistä?

TIISTAINA 15. MARRASKUUTA 2022 KLO KLO 18.00

Tampereen seudun työväenopisto

Luennoitsijana neurologi Mika Koskinen, Tays

Yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistyksen, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistyksen ja Tampereen seudun työväenopisto kanssa.
Tervetuloa paikan päälle Sampolan auditorioon! *Luento myös striimataan, mutta ei tallenneta.* **Linkki luennolle:**
https://www.youtube.com/channel/UCoygwu25T14Ujl0lUV2oYBA

Kokouskutsu

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous

torstaina 1.12.2022 klo 18.00

Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere, sekä etänä (Microsoft Teams)

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 12 §:n mukaiset mm. seuraavat asiat

- Valitaan tulevan vuoden hallituksen puheenjohtaja, varsinaiset ja varajäsenet erovuoroisten tilalle sekä yhdistyksen tilintarkastaja ja varatilintarkastaja
- Hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2023
- Yhdistyksen Asunto Oy Akopuiston liikehuoneisto 1 osakkeiden myyminen ja uuden tilan ostaminen tai vuokratilan hankkiminen. Yhdistyksen hallitus esittää syyskokoukselle, että yhdistyksen hallitus valtuutetaan myymään myymään liikehuoneisto nro. 1 osakkeet parhaaseen mahdolliseen hintaan sekä ostamaan tai vuokraamaan yhdistykselle uudet toimitilat.

Yhdistyksen hallitus sallii jäsentensä osallistumisen syyskokoukseen myös etänä!
Käytämme etäyhteydenpitoon Microsoft Teams -ohjelmaa.

Ilmoittautuminen etäosallistujille viimeistään sunnuntaihin **27.11.** mennessä

- **puhelimitse** p. 040 060 8284 (ke klo 12-14) tai
- **sähköpostilla** toimisto@piravh.fi tai
- **kotisivujen kautta osoitteessa:** www.piravh.fi/syyskokous (Huom! Ilmoittautumislomake avautuu kotisivuilla marraskuussa)

Ohjeet etäosallistumiseen löydät kotisivuilta osoitteesta: www.piravh.fi/etana

Tervetuloa Pirkanmaan AVH-yhdistys ry:n

Pikkujouluihin

Maanantaina 12.12.2022 klo 17 alkaen
Tampere-talo, Iso sali

Club For Five on jo lähes 20 vuoden ajan taikonut suomalaisten sydämiin joulun tunnelmaa. Yhtyeen JOULUNA-konsertti pitää perinteisesti sisällään joulun molemmat puolet — hartaan tunnelman sekä tonttuisen riehakkuuden. **Ennen konserttia nautimme herkullisen jouluisen buffetin.**

Pikkujoulujen hinta on jäsenille 45 € / hlö ja ei-jäsenille 78 € / hlö.
Hintaan sisältyy Club For Five konserttielämys sekä herkullinen buffet. Konsertin kesto on n. 2 tuntia 15 minuuttia, sisältäen väliajan. Muutokset ovat mahdollisia. Mukaan mahtuu 40 ensimmäistä ilmoittautunutta. **Ilmoittautumiset viimeistään 6.11. mennessä osoitteessa:** www.piravh.fi/pikkujouluihin-ilmoittautuminen/ tai puhelimitse keskiviikkoisin kello 12–14, p. 0400 608 284 tai sähköpostilla toimisto@piravh.fi. Ilmoittautuminen on sitova.

Pikkujoulut tulee maksaa ennakkoon yhdistyksen tilille:
FI 46 5730 0820 2740 05.

Menu

- Marinoitua tyrnilohta
- Smetanasilliä
- Paahdettua kananpoikaa ja kaneli-omenachutney
- Metsäsienisalaattia
- Kirkasta perunasalaattia
- Vihreää salaattia
- Joululimppua ja voita
- Haudutettua porsaanposkea ja viikunakastiketta
- Herneitä
- Bataatti-perunagratiinia
- Maitosuklaapannacotta ja tähtianiksella maustettua kirsikkaa
- Luomukahvi, luomutee

Yhdistyksen vertaistukiryhmät

Vertaistuki on sitä, että saman kokeneet voivat ymmärtää ja auttaa toisiaan jaksamaan uudessa elämäntilanteessa. Vertaisen kanssa on mahdollista jakaa ajatuksia ja tietoa sekä saada ja antaa tukea. **Sivuilta 16-18 löydät vertaistukiryhmien ajankohdat ja ilmoittautumisohjeet.** Lisätietoa ryhmistä saat niiden yhteyshenkilöiltä. Ajantasaiset tiedot ryhmistä löydät myös yhdistyksen kotisivuilta osoitteesta: www.piravh.fi
Lämpimästi tervetuloa mukaan !

Etenevä sujumaton afasia (ESA)– vertaistukiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on tai epäillään olevan etenevä sujumaton afasia (otsa-ohimolohko-rappeuman kielellinen variantti) ja heidän läheisilleen.

Ryhmässä käydään läpi ESA-oirekuvia, keskustellaan sairauden aiheuttamista toimintakyvyn muutoksista, tehdään erilaisia harjoituksia ja toimitaan vertaistukena. Ryhmää ohjaa puheterapeutti Tarja Kukkonen.

Aika: **Kello 16:30-18:00 seuraavina tiistaina: 15.11. ja 13.12.2022**
Paikka: Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys, Lähteenkatu 2-4. Tampere
Lisätietoja: Tarja Kukkonen, sähköp. tarja.kukkonen58@gmail.com tai p. 045 251 2733

ONKO LÄHEISESI SAIRASTANUT AIVOVERENKIERTOHÄIRIÖN?

Tule mukaan omaisten vertaistukiryhmään!

Ryhmä on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneiden läheisille. Ryhmässä käsitellään sairauteen ja omaisen jaksamiseen liittyviä aiheita keskustellen ja myös pienten toiminnallisten tuokioiden avulla.

Ryhmää ohjaa yhdistyksen vertaistukihenkilö Riitta Fabrin.

Aika: Kello 17:30-19:00 seuraavina torstaina; ; **27.10. ja 8.12.2022**. Tarvittaessa tapaamiset toteutetaan WhatsApp-tapaamisina. Vuoden 2023 alkupuolella omaisryhmän lähitapaamiset ovat tauolla, mutta whatsapp-ryhmään voi halutessaan liittyä ja osallistua sen välityksellä vertaistukikeskusteluihin.
Paikka: Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys, Lähteenkatu 2-4, Tampere
Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Riitta Fabrin, sähköp. riitta.fabrin@gmail.com tai puh. 040 771 0232

OLETKO SAIRASTANUT AIVOVERENKIERTOHÄIRIÖN?

Tule mukaan työikäisten vertaistukiryhmään!

Ryhmä on tarkoitettu työikäisille aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneille ja heidän läheisilleen.

Ryhmä kokoontuu keskustelun ja kahvittelun merkeissä. Ryhmää ohjaavat yhdistyksen vertaistukihenkilöt Mikko Porvali ja Maarit Porvali. Tapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon. Mikäli sinulle herää kysymyksiä ryhmästä, ota rohkeasti yhteyttä Mikkoon joko puhelimitse tai sähköpostilla.

Aika: Kuukauden ensimmäinen perjantai, 4.11. ja 2.12. klo 17:00-20:00.
Paikka: Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys, Lähteenkatu 2-4. Tampere
Lisätietoja: Mikko Porvali, p. 050 521 2940 tai sähköp. mikko.porvali@gmail.com

Aivoliiton vertaistukitoiminta

AVH-LÄHEISTEN VERKKOILLAT
Kun yksi sairastuu, koko perheen elämäntilanne muuttuu. Uudessa tilanteessa tarvitaan niin tietoa kuin tukeakin ja keskustelumahdollisuutta muiden saman kokeneiden kanssa. Illan aikana on lupa tuulettaa tunteita, kertoa omista kokemuksistaan ja jakaa vinkkejä arjen avuksi muillekin. **Verkkoiltoihin ei tarvitse ilmoittautua.** Osallistumislinkin löydät osoitteesta www.aivoliitto.fi/tapahtumat

ELÄKEIKÄISEN SAIRASTUNEEN LÄHEISILLE
Aika: Kello 18:00-19:30 seuraavina maanantaina: 14.11. ja 12.12.2022.

TYÖIKÄISEN SAIRASTUNEEN LÄHEISILLE
Aika: Kello 18:00-19:30 seuraavina torstaina: 24.11. ja 15.12.2022 .

COME TOGETHER - AIVOLIITON VERTAISRYHMÄ AVH-NUORILLE VERKOSSA
Oletko iältäsi n. 18-50 v? Oletko sairastanut aivoverenkiertohäiriön? Tämä ryhmä on juuri sinulle. Vertaisryhmässä on mahdollisuus jakaa kokemuksia ja ajatuksia. Myös erilaisia teemallisia tapaamisia toteutetaan osallistujien toiveiden mukaan. Voit osallistua ryhmään vain hetkeksi, tai olla linjoilla koko tapaamisen. Kameran käyttäminen on vapaaehtoista. Verkkovertaisryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa. Mukana linjoilla ovat ComeTogether- ryhmän vertaisohjaajat Topi, Anna, Mikko ja Lotta. **Verkkoiltoihin ei tarvitse ilmoittautua**. Osallistumislinkin löydät osoitteesta www.aivoliitto.fi/tapahtumat

COME TOGETHER - AIVOLIITON VERTAISRYHMÄ AVH-NUORILLE
Aika: Kello 14:30 seuraavina sunnuntaina: 06.11. ja 4.12.2022

FACEBOOKISSA TOIMII NUORILLE (ALLE 45V.) AVH:N SAIRASTANEILLE SUUNNATTU AIVOLIITON VERTAISTUKIRYHMÄ
Ryhmä löytyy Facebookista nimellä **AVH - Nuoret**

HENKILÖKOHTAINEN VERTAISTUKI
Voit hakea henkilökohtaista vertaistukea Aivoliiton vertaistukivälityksen kautta koko Suomen alueelta. Vertaistukihenkilöt ovat koulutettuja ja vaitiolovelvollisia henkilöitä. Henkilökohtaista vertaistukihenkilöä voit hakea sähköpostilla: vertaistuki@aivoliitto.fi

HALUATKO VERTAISTUKIJAKSI?
Kiinnostuitko itse vertaistukitoiminnasta? Aivoliitto kouluttaa vuosittain uusia vertaistukijoita. Voit tiedustella vertaistukitoiminnasta ja koulutuksista vertaistuki-sähköpostin kautta vertaistuki@aivoliitto.fi Lisätietoa toiminnasta löydät Aivoliiton kotisivuilta osoitteesta: https://www.aivoliitto.fi/tule-mukaan/vertaistuki/

AVH PUHEEKSI -LÄHEISTEN TIETOILLAT

Tietoiltoihin tulee ilmoittautua ennakkoon! Tietoilta järjestetään Teams-alustalla. Osallistumislinkin saat vahvistusviestin yhteydessä sähköpostiisi.

AVH puheeksi -tietoillat on tarkoitettu perheille, joissa yksi perheenjäsenistä on sairastanut aivoverenkiertohäiriön. Tietoiltojen asiantuntijaluennot ja kokemuspuheenvuorot käsittelevät arkea AVH:n kanssa erityisesti läheisen näkökulmasta. Tietoillat järjestetään pääsääntöisesti kuukauden ensimmäisenä torstaina ja jokaisessa illassa on oma teema. **Lisätietoja:** perhetuki@aivoliitto.fi

TORSTAINA 3.11. 2022 KLO 18.00 - 19.30: TUET JA SOSIAALIPALVELUT AIVOVERENKIERTOHÄIRIÖN JÄLKEEN

Marraskuun tietoillassa kuullaan sosiaalityöntekijän puheenvuorossa aiheina Kelan tuet ja kunnan palvelut sekä polku työelämästä eläkkeelle. Kokemustoimijan puheenvuorossa kuullaan henkilökohtaisen avustajan hakemisesta ja käyttämisestä arjen tukena.

AVH LÄHEISEN OPAS NYT LUETTAVISSA DIGITAALISENA ESITTEENÄ

AVH-perhetuen hankkeessa on laadittu uusi **Läheisen opas**. Oppaasta saat tietoa sekä vinkkejä, mitä asioita läheisenä voit huomioida ja selvittää. Digitaalisen oppaan sisältä löytyvä Arjen muistikirja läheiselle on myös kätevä ottaa mukaan keskustelun herättäjäksi esimerkiksi sairastuneen seuranta- tai kuntoutuskäynnille.

Läheinen.
Muistathan huolehtia myös omasta jaksamisestasi.
Tarjolla on vertaistukea myös läheisille.

AVH puheeksi - perhetukea arkeen hakusanalla opas löytyy Aivoliiton verkkosivuilta tai suoraan osoitteesta: www.aivoliitto.fi/aivoverenkiertohairio/laheiselle/avhperhetuki/#972f8363

Koppi arjesta
Sujuvaa arkea työikäisille AVH:n sairastaneille

Oletko AVH:n sairastanut työikäinen ja asut Pirkanmaalla tai Pohjois-Pohjanmaalla? Selvisitkö sairaudesta ulkopuolisin silmin "vähällä", mutta arkesi tuntuu kuitenkin haastavammalta kuin ennen?

AVH muuttaa elämää, vaikka sairauden jälkioireet olisivatkin lieviä. Jälkioireiden aiheuttamia muutoksia arjessa voi olla myös vaikea tunnistaa, etenkin jos oireet ovat näkymättömiä.

Seuraavien kysymysten avulla voit pohtia aiheuttaako AVH haasteita sinun arkeesi:

- Tunnetko itsesi usein väsyneeksi?
- Onko työtehtävien tai arjen asioiden hoitaminen hidastunut tai hankaloitunut?
- Onko sinulla ongelmia muistamisessa tai sanojen löytämisessä?
- Tuntuuko keskittymiskykysi kadonneen?
- Jääkö asioiden aloittaminen ajatuksen asteelle?
- Mietityttääkö työhönpaluu tai työssä jaksaminen?
- Palaako pinnasi helposti?
- Onko mielesi usein maassa?

Jos vastasit yhteen tai useampaan kysymykseen kyllä, Koppi arjesta -ryhmä voisi olla sinun juttusi! Koppi arjesta -ryhmässä saat tietoa ja tukea sujuvampaan arkeen sekä tapaat muita saman kokeneita.

Lue lisää Koppi arjesta -ryhmistä kääntöpuolelta ja hae mukaan!

Koppi arjesta on sujuvaa arkea vahvistava hanke työikäisille AVH:n sairastaneille. Hanke toimii Pirkanmaalla ja Pohjois-Pohjanmaalla. Hankkeella on STEA:n rahoitus ja se toteutetaan vuosina 2022–2024.

Lue lisää: **aivoliitto.fi/koppiarjesta**

Koppi arjesta - työikäisten ryhmät
Oulussa ja Tampereella 2022 - 2024

Koppi arjesta -ryhmä on tarkoitettu työikäiselle AVH:n sairastaneelle, jolla sairauden jälkioireet ovat lieviä ja näkymättömiä. Ryhmä on suunnattu ensisijaisesti heille, jotka eivät ole moniammatillisen kuntoutuksen piirissä.

Ryhmän tavoitteena on auttaa tunnistamaan AVH:n jälkioireiden aiheuttamia muutoksia, tukea muuttuneen elämäntilanteen ymmärtämisessä ja hyväksymisessä sekä saada vertaistukea muilta saman kokeneilta.

Ryhmässä käsiteltävät teemat ja käytännön vinkit tukevat arjen sujumista. Tapaamisissa on mukana myös Aivoliiton vertaistukihenkilöitä tai kokemustoimijoita. Ryhmä kokoontuu noin kolmen kuukauden ajan.

Järjestämme päivä-, ilta- ja verkkoryhmiä. Verkkoryhmä mahdollistaa osallistumisen myös muualta maakunnasta. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä.

Ryhmä on osallistujille maksuton.

"Koppi arjesta -ryhmiä järjestetään päivä-, ilta- ja verkkototeutuksena.

"Ryhmässä on mahdollisuus keskusteluun ja kokemusten vaihtoon.

"Ota yhteyttä, niin jutellaan sopisiko Koppi arjesta -ryhmä juuri sinulle ja milloin sinulle sopiva ryhmä alkaa!

Ryhmiin on jatkuva haku, tule mukaan!
Ota yhteyttä, niin kerromme lisää. Pohditaan yhdessä olisiko Koppi arjesta -ryhmä sinun juttusi!

Oulu

Paula Mustonen
hankesuunnittelija
paula.mustonen@aivoliitto.fi,
p. 044 724 4972

Tampere

Sari Seitsalo
hankesuunnittelija
sari.seitsalo@aivoliitto.fi,
p. 044 077 3691

Tietoa Aivoliiton ja Kelan vuoden 2023 kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseista

Teksti: Minna-Elina Halen

Aivoliiton kautta haettavat AVH-kurssit. Kursseilla on mahdollisuus tavata muita aivoverenkiertohäiriön sairastaneita ja heidän läheisiään. Kursseilla on mahdollisuus keskusteluun, kokemusten vaihtoon sekä monipuoliseen toimintaan ammattilaisten ohjaamissa vertaisryhmissä. Kursseilla autetaan ja tuetaan kuntoutujaa ja hänen läheisiään vahvistamaan omaa ja perheen hyvinvointia sekä elämään mahdollisimman täysipainoista arkea.

Kelan kautta haettavat AVH-kuntoutuskurssit. Kela järjestää kuntoutuskursseja aivoverenkiertohäiriön sairastaneille aikuisille. Kuntoutus on moniammatillista ja ryhmämuotoista. Kurssilta saat tukea elämäntilanteesi hallintaan sekä keinoja aivoverenkiertohäiriöstä aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja käytännön ongelmien ratkaisemiseen. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia. Kursseille ei ole tiettyä hakuaikaa, vaan kurssit täyttyvät sitä mukaa kun Kela tekee kuntoutuspäätöksiä. Kuntoutuskurssi koostuu kolmesta viiden vuorokauden jaksosta vuoden aikana (5 vrk + 5 vrk + 5 vrk = 15 vrk). Kuntoutujan läheinen voi osallistua kurssin aloitusjaksolle (5 vrk).

Kelan kautta aivoverenkiertohäiriön sairastaneille aikuisille on neljä eri kurssia:

- Kommunikaatiokurssi
- Kädenkäytön kuntoutuskurssi
- Kävelykuntoutuskurssi
- AVH-kurssi

Kelan kurssit on tarkoitettu työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville, opiskelijoille tai eläkkeellä oleville. Sairastumisesta tulee olla kulunut vähintään kolme kuukautta, mutta enintään noin kolme vuotta. Lisäksi sairaalasta kotiutumisesta tulisi olla kulunut vähintään yksi kuukausi.

Aivoliiton kurssiesite 2023 lähetetään jäsenille Aivoterveys-lehden 4/22 mukana. Lisätietoja kursseista saat Aivoliitosta: kurssisuunnittelija Kirsi Lönnqvist, p. 050 560 4401, sähköposti: kirsi.lonnqvist@aivoliitto.fi. Kurssit löydät myös Aivoliiton verkkosivuilta osoitteesta: www.aivoliitto.fi/palvelut/kurssit

Lisätietoa Kelan järjestämistä kursseista saat myös osoitteesta www.kela.fi/aivoverenkiertohairiot-kuntoutuskurssit

Aivoliitto

Kela|Fpa

YHDISTYKSEN HALLITUS 2022

Puheenjohtaja (pj):
Minna-Elina Halen
halen.minna@gmail.com

JÄSENET

Varapuheenjohtaja (vpj):
Mikko Porvali
mikko.porvali@gmail.com

Heli Järvinen
heli.t.jarvinen@kolumbus.fi

Ossi Martikainen
ossi.martikainen@elisanet.fi

Maarit Porvali
maarit.porvali@elisanet.fi

Sihteeri
Sirpa Toivonen
toivonen.sirpam@gmail.com

VARAJÄSENET

Eija Hanhiniemi
eija_hanhis@hotmail.com

Tarja Kukkonen
tarja.kukkonen58@gmail.com

TOIMISTOPÄIVYSTÄJÄ
Kirsti Sillanpää

RAHASTONHOITAJA
Jaana Pulkkinen

Osoite: Lähteenkatu 2–4,
33500 Tampere
Puhelin: 040 060 8284
Sähköposti: toimisto@piravh.fi
Kotisivut: www.piravh.fi
Facebook: www.facebook.com/piravh/

TOIMISTO- JA PUHELINPÄIVYSTYS
yhdistyksen toimistolla **keskiviikkoisin kello 12–14** 2022 saakka.

Voit lähettää meille myös sähköpostia osoitteeseen **toimisto@piravh.fi** tai ottaa yhteyttä kotisivujen kautta.

AIVOLIITON JÄRJESTÖPÄÄLLIKKÖ
Elina Salo-Orkamaa
elina.salo-orkamaa@aivoliitto.fi.
p. 040 543 7292

MAHDOLLISET JUTTUVINKIT JA AINEISTO
toimisto@piravh.fi

Aivoliitto
Jäsenyhdistys

Toimitus: Minna-Elina Halen ja Sirpa Toivonen
Ulkoasu ja taitto: Minna-Elina Halen
Painosmäärä: 750 kpl
Paino: PK-Paino Oy