



Pirkanmaan AVH-yhdistyksen jäsenkirje

Toukokuu 2021

Kesäterveiset

Kädessäsi on yhdistyksen kevään 2021 jäsenkirje, jossa kerromme mm. elokuun tapahtumista. Seuraava JOO JOO- jäsenlehti ilmestyy elo-syyskuun vaihteessa ja sisältää tiedot yhdistyksen syksyn ja talven toiminnasta.

Koronavuosi on opettanut meille, että tilanteet muuttuvat nopeasti. Tämä asettaa haasteita myös tiedottamiselle. Jotta saamme välitettyä jäsenillemme ajankohtaisen tiedon yhdistyksen tapahtumista, lisäämme tiedottamista sähköpostitse. **Jos sähköpostin käyttö ei ole sinulle vielä tuttua, tervetuloa opiskelemaan sähköpostin käyttöä jäseniltään 7.9.!** Ilmoitus löytyy sivulta 2.

Toivomme että koronarajoitukset ovat loppukesästä hellittäneet ja pääsemme viettämään elokuussa perinteisesti **Ruusujen iltapäivää ja Sompalan leiriä**. Hakuohjeet leirille löydät sivulta 3.

Istumajummat ovat katsottavissa yhdistyksen kotisivuilla osoitteessa www.piravh.fi/jumppa/ koko kesän ajan. Nyt jumppaamaan, vaikka päivittäin!

Syyskuussa käynnistyy uusia kursseja yhteistyössä **Ahjolan kansalaisopiston** kanssa. Näistä löydät tiedot tästä jäsenkirjeestä. Muista syksyn ja talven ryhmistä ilmoitamme seuraavassa JOO JOO lehdessä.

Yhdistyksen puhelin - ja toimistopäivystys pitää kesälomaa juhannuksesta heinäkuun loppuun.

Yhdistyksen hallitus toivottaa kaikille terveyttä ja aurinkoista kesää!

Ruusujen iltapäivä

Kaikille avoin kesätapahtuma Hatanpään Arboretumin ruusutarhassa

Sunnuntaina 15.8.2020 klo 15.00-17.00

Ohjelmassa mm. liikuntaesitys, jumppatuokio, lekkeripelejä, ruusuarvonta sekä musiikkia. Tilaisuuden juontajana toimii Veikko Lintu.

Tervetuloa!

Järjestäjät: Pirkanmaan AVH-yhdistys ry, Tampereen Kuntoliikunta ry ja Tampereen kaupunki



Yhdistyksen jäsenilta tiistaina 7.9 klo 15-17

Sähköpostin luominen ja käyttö

Tervetuloa kuulemaan miten voit käyttää ilmaista Gmail- sähköpostia älypuhelimellasi!
Ohjaajina ovat ATK Seniori Mukanetista Eija-Riitta Kortesuoma ja Tuija Hautaviita.

Tilaisuus järjestetään yhdistyksen tiloissa Lähteenkadulla. Tilaisuuteen mahtuu 8 henkilöä.
Osallistujamäärään vaikuttaa mahdollinen koronaohjeistus.

Tilaisuuteen tulee ilmoittautua. Ilmoittautuminen vain puhelimitse yhdistyksen sihteerille Kirsti Sillanpää, p. 0400 608 284 keskiviikkoisin klo 12–14 alkaen 18.8.2021.

Lämpimästi tervetuloa!

Ahjolan kurssit Pirkanmaan AVH-yhdistyksen jäsenille

Kurssit käynnistyvät syyskuussa ja kokoontuvat yhdistyksen tiloissa Lähteenkadulla. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Kursseille tulee ilmoittautua yhdistyksen sihteerille. Ilmoittautuminen puhelimitse keskiviikkoisin klo 12–14 tai sähköpostilla toimisto@piravh.fi alkaen **4.8.2021**. Kurssille voit ottaa mukaan henkilökohtaisen avustajan tai puhutulkin. Tämä tulee mainita ilmoittautumisen yhteydessä.

Kädentöitä ja askartelua (Ahjolan kurssinnumero 9901301)

Kurssi on tarkoitettu AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen. Ryhmä kokoontuu keskustelun, kädentöiden ja askartelun merkeissä. Kurssille mahtuu 10 henkilöä. Kurssin ohjaajana on Paula Aitovuori Ahjolasta.

Aika: Parillisen viikon perjantait klo 10–12 ajalla 10.9–3.12 2021.

Porinapiiri afaattisille henkilöille (uusi ryhmä, Ahjolan kurssinnumero 9901303)

Kurssi on tarkoitettu AVH:n sairastaneille, jotka tarvitsevat kannustusta vuorovaikutukseen. Keskustelun tukena käytetään mm. kuvia, piirtämistä ja kirjoittamista. Hyvän tuulen ryhmässä keskustellaan ajankohtaisista asioista, muistellaan menneitä tai arvuutellaan tulevaa. Välillä pidetään levyraatia, tietokilpailuja tai pelataan. Kahvitauolla vaihdetaan kuulumiset. Mukaan voi myös tulla vain kuuntelemaan iloista jutustelua. Kurssilla käsiteltävät teemat tarkentuvat ryhmän aloittaessa. Kurssille mahtuu 8–10 henkilöä. Kurssin ohjaajana on Tarja Kuuva Ahjolasta.

Aika: Parillisen viikon perjantait klo 14-15:30 ajalla 10.9-3.12.2021.

Android – älypuhelimien perusteet (Uusi ryhmä, Ahjolan kurssinnumero 9901302)

Kurssi on tarkoitettu AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen. Kurssilla tutustumme Android- älypuhelimien perustoimintoihin, kuten puhelut, viestien lähettäminen ja vastaanottaminen sekä yhteystietojen käyttö. Harjoittelemme internetin ja kameran käyttöä. Asennamme puhelimeen erilaisia sovelluksia kuten WhatsApp ja 112 ja tutustumme sovellusten käyttöön. Kurssilla edetään rauhalliseen tahtiin ja huomioidaan yksikätinen toiminta. Mukaan tarvitset oman Android älypuhelimensa/tai Android -tabletin. Kurssi kokoontuu 6 kertaa ja kurssille mahtuu 7 henkilöä. Opettajana toimii Heikki Laakso Ahjolasta.

Aika: Keskiviikkoisin klo 12.30–14.00 ajalla 8.9-13.10.2021.

Sompalan virkistysleiri 9.-13.8.2021

Tervetuloa Pirkanmaan AVH-yhdistyksen virkistysleirille Sompalan leirikeskukseen Vesannolle. Leirikeskus sijaitsee Pohjois-Savossa luonnonkauniin järven rannalla.

Leirillä on järjestetty ohjelmaa, kuten liikuntaa, pelejä, saunomista ja rentoa yhdessä oloa. Kaikki järjestetty ohjelma on vapaaehtoista.

Leirikeskuksen alue on pääosin luonnontilassa, joten siellä on paikoin vaikea liikkua pyörätuolilla tai rollaattorilla.

Leirille voivat hakea Pirkanmaan AVH-yhdistyksen jäsenet ja heidän läheisensä tai avustajansa. Leirille osallistuminen edellyttää joko omatoimisuutta (liikkuminen, päivittäiset toiminnot, lääkehuolto) tai omaa avustajaa. Jos olet epävarma terveydentilastasi, neuvottele lääkärisi kanssa osallistumisestasi leirille.

Majoittuminen on joko 2 hengen aitassa tai yhteismajoituksessa 2–4 hengen huoneissa. Aittamajoitus sijaitsee kauempana leirikeskuksesta kuin yhteismajoitus. Kaikissa majoitusrakennuksissa ei ole wc:tä. Erityisvaatimukset täyttäviä majoitustiloja on rajoitetusti. Alueella on erillinen huoltorakennus, jossa on wc ja sosiaalitilat. Leirillä ei ole yövalvontaa.

Ohjaajina toimivat yhdistyksestä Riitta Virenius ja fysioterapeutti- ja sairaanhoitajaopiskelijoita.

Leirin osallistumismaksu on 90 euroa. Maksuun sisältyy edestakainen linja-autokuljetus Tampere-Vesanto-Tampere, majoitus, ateriat sekä leiriohjelma.

Leirille mahtuu 40 osallistujaa. Etusijalla ovat hakijat, jotka eivät aiemmin ole osallistuneet virkistysleirille.

Hakuohjeet

Täytä hakulomake sähköisesti osoitteessa www.piravh.fi/sompala tai palauta paperinen hakulomake toimistollemme (Lähteenkatu 2–4, 33500 Tampere) viimeistään 15.6.2020 mennessä.

Täytä hakulomake huolellisesti. Jokaisen hakijan tulee täyttää oma hakulomake!

Leiriläisvalinnoista tiedotetaan hakijoille kirjeitse heinäkuun alussa. Kirje sisältää myös tiedot mukaan otettavasta varustuksesta sekä laskun.

Lisätietoja leiristä antaa Riitta Virenius p. 040 836 4603

Lisälomakkeita voit tilata yhdistyksen sihteeriltä Kirstiltä numerosta 040 752 6256.



Hakulomake Sompalaan 9.-13.8.2021

Hakijan nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero ja postitoimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Sähköposti _____

Syntymävuosi _____

Yhteyshenkilön nimi ja puhelinnumero (**Huom!** Yhteyshenkilön tulee olla eri henkilö kuin leirille mukaan lähtevä läheinen/avustaja):

MAJOITUS

Kaikissa majoitusrakennuksissa ei ole wc:tä. Alueella on erillinen huoltorakennus, jossa ovat WC ja sosiaalitilat.

Rastita kaikki sinulle sopivat vaihtoehdot!

Yhteismajoitus: 2–4 henkilöä/ huone ☐ Aittamajoitus: 2 henkilöä/ aitta ☐

Aittamajoitus / huonekaverin nimi _____

Majoitusrakennuksessa tulee olla wc ☐ Majoitusrakennuksessa tulee olla inva-wc ☐

KULJETUKSET

Leirimaksu sisältää linja-autokuljetuksen Tampere-Vesanto-Tampere. **Ilmoita rastittamalla osallistutko yhteiskuljetukseen.**

Bussimatka **meno-paluu** ☐ Bussimatka / **pelkkä meno** ☐

Bussimatka / **pelkkä paluu** ☐ En osallistu yhteiskuljetukseen ☐

Huom! Yhteiskuljetuksen käyttämättä jättäminen ei alenna leirimaksua!

Ruoka-aineallergiat, erityisruokavaliot

Päiväys ja allekirjoitus _____

Tietojani käsitellään luottamuksellisesti ja tiedot arkistoidaan vuoden ajaksi tilastoinnin todentamista varten, jonka jälkeen nämä tuhotaan.