JOO JOO

AIVOLIITON PIRKANMAAN AVH-YHDISTYKSEN JÄSENLEHTI
KEVÄT/2022

Lehdessä kevään ja kesän tapahtumat!

Uuden puheenjohtajan terveiset

Kun veljeni vuonna 2011 sai aivoverenvuodon, hän asui noin 30 km päässä Lapin keskussairaalasta. Keskussairaalassa tehdyn tilannearvion jälkeen, hänet kuljetettiin kiireellisesti saamaan leikkaushoitoa Oulun yliopistolliseen sairaalaan. Aikaa sairauskohtauksesta itse hoitoon pääsyyn kului arviolta noin 8 tuntia. Kuin ihmeenkaupalla hän kuitenkin selvisi tästä!

Asun itse noin 10 minuutin ajomatkan päässä Tampereen yliopistollisesta sairaalasta. Vaikka veljeni hoito OYS:ssa oli laadukasta ja moniammatillista, itse hoitoon pääsyn kului aivan liian kauan aikaa. Tiedän, että myös Pirkanmaan alueella hoitoon pääsyn ajat vaihtelevat välimatkoista johtuen. Vaikka AVH-akuuttihoito on Suomessa ensiluokkaista, hidas päätöksenteko ja välimatkat voivat olla yhtä kohtalokkaita kuin väärä hoitopäätös.

Suurelle osalle AVH-sairastaneista jää fyysisiä ja/tai kognitiivisia puutosoireita. Sairastaneista 40-50% tarvitsisi moniammatillista kuntoutusta työ- ja toimintakykynsä turvaamiseksi. Kuitenkin vain 3 henkilöä 20 sairastaneesta saa tarvitsemaansa kuntoutusta (Aivoliitto ry 2020).

AVH:n myötä elämä muuttuu pysyvästi, myös läheisillä. On aika ennen ja jälkeen sairastumisen. Myös elämän arvot ja ihmissuhteet saavat usein uuden merkityksen. AVH-potilaan hoidon ja kuntoutuksen tulisi perustua Käypä hoito -suositukseen (Aivoliitto ry 2020). Yhteiskunnan tulisi turvata sairastuneelle ja hänen läheisilleen riittävä tuki hoidon kaikissa vaiheissa ja minkälaisia palveluita alueen asukkaille on jatkossa tarjolla.

Suomen ensimmäiset aluevaalit ovat tulossa. Ennakkoäänestysaika kotimaassa on 12.-18.1.2022. Varsinainen vaalipäivä on 23.1.2022.

Mistä äänestämme?
Tähän asti sosiaalihuollon, terveydenhuollon ja pelastustoiminnan järjestäminen on ollut kuntien vastuulla. Jatkossa niistä vastaavat hyvinvointialueet, joiden aluevaltuustojen jäsenet nyt äänestämme. Aluevaltuusto päättää esimerkiksi siitä, kuinka nopeasti pääsemme hoitoon, missä terveyskeskukset sijaitsevat

Kannattaako äänestäminen?
Kyllä. Aluevaaleissa on kyse tärkeistä, jokaisen meidän arkeamme koskevista asioista. **Rohkaisenkin kaikkia teitä äänestämään aluevaaleissa!**

Syyskokous valitsi minut yhdistyksen uudeksi puheenjohtajaksi vuodelle 2022. Olen ollut aktiivisesti mukana yhdistyksen toiminnassa syksystä 2017 lähtien. Yhdistyksen hallituksessa olen toiminut vuodesta 2018, joista vuodet 2019-2021 toimin varapuheenjohtajana. Aivoliiton liittohallituksessa olen toiminut vuodesta 2020 lähtien.

Valmistun keväällä 2022 kuntoutuksen ohjaajaksi (AMK). **Opinnäytetyönäni toteutan yhdistyksen jäsenille jäsenkyselyn.** Kyselyn avulla kartoitetaan jäsenten tyytyväisyyttä yhdistyksen nykyiseen toimintaan sekä toiveita tulevaisuutta ajatellen. Opinnäytetyön tarkoituksena on yhdistyksen toiminnan kehittäminen jäsenten tarpeiden ja toiveiden pohjalta.

Riippuen siitä onko jäsenellä käytössään sähköpostiosoite, jäsenkyselyyn vastataan joko sähköisesti tai postitse tulevalla lomakkeella. **Kysely toteutetaan helmi-maaliskuun aikana.** Kyselyyn vastataan anonyymisti. Toivon, että mahdollisimman moni jäsen vastaisi kyselyyn, jotta saan tehtyä opinnäytetyöstä laadukkaan ja tarkoitustaan palvelevan!

Koko hallituksen puolesta toivotan kaikille oikein hyvää alkanutta vuotta!

Minna-Elina Halen
Hallituksen puheenjohtaja

Ajankohtaista yhdistykseltä

JOO JOO-lehden numero Kevät/2022 sisältää alkuvuoden ja kesän tapahtumat. Pidäthän lehden hyvässä tallessa!

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry:n syyskokous pidettiin ke 24.11.2021. Yhdistyksen puheenjohtajaksi vuodelle 2022 valittiin Minna-Elina Halen. **Hallituksen vuodelle 2022 muodostavat seuraavat henkilöt:**
Varsinaiset jäsenet: Heli Järvinen, Maarit Porvali, Mikko Porvali, Ossi Martikainen ja Sirpa Toivonen. **Varajäsenet:** Eija Hanhiniemi ja Tarja Kukkonen. **Hallituksen järjestäytymiskokouksessa 8.1.2022** yhdistyksen sihteeriksi valittiin Sirpa Toivonen, rahastonhoitajaksi Jaana Pulkkinen ja toimistopäivystäjäksi Kirsti Sillanpää.

Rauno Kortesoja, Päivi Numminen ja Riitta Sjögren kiittävät kuluneista hallitusvuosista, ja toivottavat uudelle hallitukselle onnea sekä menestystä tulevalle kaudelle!

Koronatilanne voi aiheuttaa muutoksia myös kevään 2022 toimintaan ja tapahtumien aikatauluihin. Seuraamme tilannetta ja tiedotamme mahdollisista muutoksista yhdistyksen kotisivuilla ja kuukausitiedotteessa. Pirkanmaan ajankohtaiset koronasuositukset löytyvät osoitteesta: www.tays.fi/korona

Muistutamme jatkossa jäseniä yhdistyksen tapahtumista myös sähköisellä **kuukausitiedotteella** (pois lukien kesä-heinäkuu). **Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi yhdistyksen sähköpostiin** toimisto@piravh.fi **tai päivitä jäsentietosi osoitteessa:** https://mobiili.aivoliitto.fi

Yhdistykselle on myönnetty tuettu täysihoitoloma kesälle 2022. Loma toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa Sosiaali- ja Terveysministeriön Veikkausvoittovaroista myöntämällä avustuksella. **Lisätietoja lomasta sekä hakuohjeet löydät sivulta 5.**

Aivoliiton
Pirkanmaan
AVH-yhdistys ry

Tervetuloa mukaan yhdistyksen toimintaan!

Uudet hallituksen jäsenet

OSSI MARTIKAINEN

Olen eläkkeellä historian, yhteiskuntaopin ja filosofian opettajan virasta. Järjestöaktivisti olen ollut n. 40 vuotta ja tuona aikana arvelen osallistuneeni "sen seitsemään" yhdistysten nimien ja sääntöjen muutokseen.

Sairastumisen (2010) jälkeen olen toiminut Aivoliiton yhdistyksissä, ensin Etelä-Karjalan avh-yhdistyksessä (puheenjohtajana viisi vuotta) ja nyt Aivoliiton Pirkanmaan avh-yhdistyksessä.

Olen Aivoliiton liittovaltuuston jäsen kaudella 21-23.

Olen vertaistukija ja kahdesti käynyt kokemustoimijan koulutuksen.

Vaikka olen osallistunut moniin kokemustoimijan tehtäviin, haluan yhdistyksessämme edistää myös vertaistoimintaa, koska se on tärkeä tuki äskettäin sairastuneelle ja tuo myös jäseniä yhdistykseen.

SIRPA TOIVONEN

Olen Tampereella syntynyt, ylöjärveläinen kolmen teini-ikäisen nuoren äiti. Ammatiltani olen fysioterapeutti, jona tuleekin tänä vuonna jo 30 vuotta toimittua. Sanoisin olevani kutsumusammatissani, joka kuvaa edelleenkin innostustani työtäni ja asiakkaitani kohtaan. Tiesin jo 13-vuotiaasta lähtien mikä minusta tulee isona, härkäpäisellä määrätietoisuudella toteutin myös haaveeni.

Toisena haaveena tuli ammattiin valmistumisen myötä halu lähteä ulkomaille Suomen lama-aikaa pakoon. Päädyin Etelä-Saksaan, jossa vierähtikin yhteensä melkein 20 vuotta. Aloitin työurani siellä neurologisella kuntoutusklinikalla, jossa sain vahvaa kokemusta AVH-kuntoutuksesta. Kouluttauduin monipuolisesti, mistä on ollut paljon hyötyä pitkällä työurallani.

Haluan tuoda myös tätä ammattini mukanaan tuomaa tietotaitoa yhdistyksen hyväksi. Minulla on myös monivuotista kokemusta yhdistys- ja järjestötyöskentelystä. Vapaa-ajalla pidän käsitöiden tekemisestä ja askartelusta sekä liikkumisesta, etenkin laskettelu on lähellä sydäntäni kuten myös jo lapsuudesta tuttu karavaanielämä.

Tuettu loma Rymättylässä 27.6.-2.7.2022

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry järjestää tuetun täysihoitoloman kesällä 2022. Loma toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa Sosiaali- ja Terveysministeriön Veikkausvoittovaroista myöntämällä avustuksella. **Lomateemana on Yhdessä enemmän. Leirille valitaan 30 henkilöä. Hakuaika lomalle on 29.1. – 29.3.2022.**

Lomalle hakeminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä!

Loman sisältö

Loma järjestetään Lomakoti Tammilehdossa Rymättylässä. Täysihoitoloma sisältää viisi täysihoitovuorokautta (aamiainen, lounas ja päivällinen), majoituksen jaetuissa kahden hengen huoneissa sekä yhteistä ohjattua ohjelmaa kaksi kertaa päivässä (paitsi tulo- ja lähtöpäivänä).

Loman kustannukset

Hyvinvointilomat veloittaa aikuiselta omavastuuosuutena 18 €/vrk/hlö eli yhteensä 90 €. Matkakuluista ja mahdollisten retkien kustannuksista lomalaiset vastaavat itse. Yhdistys selvittää mahdollisuutta yhteiskuljetuksen järjestämiseksi.

Hakeminen

Tuetun loman voi saada joka toinen vuosi. **Jokaisen hakijan tulee lähettää oma hakemus, jollei hän kuulu samaan perheeseen päähakijan kanssa. Jos lomalle hakija tarvitsee avustajan, huomioithan, että myös avustajan tulee täyttää oma tuetun loman hakemuksensa.**

Suosittelemme täyttämään sähköisen hakemuksen osoitteessa:

https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/

Manuaalisesti täytettäviä hakulomakkeita voi tilata Hyvinvointilomat ry:n toimistolta, puh. 010 830 3400 tai toimisto@hyvinvointilomat.fi. **Hakulomakkeita on saatavilla myös yhdistyksen toimistolta.**

Hyvinvointilomat ry valitsee osallistujat ja ilmoittaa valinnoista kirjallisesti hakijoille.

HYVINVOINTILOMAT

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Koonti Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistyksen toimintasuunnitelmasta 2022

Teksti: Riitta Sjögren

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on tukea aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneiden ja heidän läheistensä kuntoutumista ja arjessa selviytymistä, ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä tehdä tunnetuksi aivoverenkiertohäiriöitä ja niiden seurannaisvaikutuksia.

TOIMINNAN KEHITTÄMISESSÄ ON 3 PAINOPISTEALUETTA EDELLISEN VUODEN TAPAAN:

1. Jäsenistön digitaitojen lisääminen
- Vapaaehtoistoimijat perehdytetään käyttämään teknisiä apuvälineitä ja verkkosovelluksia, jotta he voivat järjestää yhdistyksen tapahtumia verkkotapaamisina.
- Jäsenille järjestetään koulutusta pienryhmissä tietokoneen ja älypuhelimen käytöstä, jotta he voivat osallistua yhdistyksen tapahtumiin etänä.

2. Vapaaehtoistoiminnan tukeminen
- Vapaaehtoistoimijoille järjestetään työnohjausta tehtävässä jaksamiseen.
- Ideoidaan uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja ja kehitetään vapaaehtoisten rekrytointia ja perehdyttämistä.

3. Uusien yhteistyötapojen kehittäminen
- Etsitään vakiintuneiden yhteistyökumppaneiden rinnalle uusia kumppaneita ja ideoidaan uusia tapoja toimia.

Tavoitteena on lisätä yhdistyksen palvelujen saavutettavuutta ja monipuolisuutta.
Yhdistyksen tapahtumia järjestetään lähitapahtumina ja verkkotapahtumina.

VAKIINTUNEET TOIMINTAMUODOT, SUUNNITELMAT

Tiedotus
- Tiedotus yhdistyksen palveluista ja aivoverenkiertohäiriöistä on ajantasaista ja monikanavaista.
- Tiedotusta kehitetään selkokielisemmäksi ja lisätään sähköisten viestimien välityksellä. Tavoitteena on mm. hiljalleen siirtyä siihen, että paperiversio JOO JOO -jäsenlehdestä lähetetään vain niille jäsenille, joilla ei ole sähköpostia tai joiden on vaikea käyttää verkkopalveluita.
- JOO JOO-lehdestä ilmestyy 2-3 numeroa. Lisäksi jäsenille lähetetään joka kuukausi sähköpostitse kuukausitiedote, jossa tiedotetaan ja muistutetaan tulevan kuukauden tapahtumista.

Ohjaus ja neuvonta
- Yhdistyksen toimintaan tutustumista ja asiointia varten yhdistyksellä on toimisto- ja puhelinpäivystys viikoittain.
- Ohjausta ja neuvontaa toteutetaan myös sähköpostin ja kotisivujen välityksellä sekä jäsenilloissa ja teemaluennoilla.

Vertaistukitoiminta; vertaistukiryhmät ja vertaistapaamiset kuntoutusyksiköissä
- Vertaistukitoimintaa toteutetaan lähi – ja verkkotapaamisina.
- Vakiintuneiden vertaistukiryhmien rinnalle perustetaan uusia ryhmiä tarpeen mukaan.
- Vertaistapaamisia kuntoutusyksiköissä toteutetaan Tammenlehväkeskuksessa ja erillisestä kutsusta muissa yksiköissä.
- Vertaistukihenkilöille järjestetään työnohjausta yhdessä Aivoliiton kanssa.

Harrastus- ja virkistystoiminta

- Harrastus- ja virkistystoimintaa toteutetaan omana toimintana ja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni henkilö toimintarajoitteista huolimatta voi osallistua yhdistyksen tapahtumiin.
- Yhteistyötä eri toimijoiden kanssa lisätään ja jäsenille tarjotaan erityisesti mahdollisuuksia virkistäytymiseen ja luonnossa liikkumiseen.
- Tapahtumat järjestetään esteettömässä ympäristössä ja osallistujien henkilökohtaiselta avustajalta tai puhetulkilta ei peritä osallistumismaksua.

Aluekerhotoiminta

- Hallitus tukee aluekerhojen toimintaa mm. vierailemalla ja luennoimalla aluekerhoissa ja aluekerhoille järjestetään vuotuinen neuvottelu- ja koulutuspäivä.
- Halukkaille aluekerhojen aktiiveille tarjotaan koulutusta verkkotyöskentelyyn ja heitä kannustetaan osallistumaan Aivoliiton järjestämiin koulutuksiin.
- Uusia aluekerhoja perustetaan, kun siihen on ko. paikkakunnalla halukkuutta.

Yleisöluennot ja -tapahtumat

- Yhdistys lisää verkostoitumista ja monialaista yhteistyötä yleisöluentojen ja -tapahtumien järjestämiseksi mm. kolmannen sektorin toimijoiden, TAMK:n opiskelijoiden, kuntasektorin sekä PSHP:n ja alueellisten hoiva- ja kuntoutuspalvelujen tuottajien kanssa. Tavoitteena on jakaa tietoa aivo- ja valtimoterveyteen sekä jaksamiseen ja mielen hyvinvointiin liittyvistä aiheista.

24.11.2021 Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry, Hallitus

Premius
KUNTOUTUS

Turvallista kävelykuntoutusta aivoverenkiertohäiriöön sairastuneille

Kävelyrobottikuntoutus tuo pysty-asentoharjoitteluun tehokkuutta.

Tarjoukset itsemaksaville Pirkanmaan AVH-yhdistyksen jäsenille:

- Kolmen kerran Lokomat-robottikävely 250 €. Tarjous voimassa 30.6.2022 asti.
- Kuntosalikortin ostajalle kaupan päälle 1,5 h kuntosaliohjaus tarjoushintaan 75 €. (1 kk kuntosalikortin hinta 40 € ja 10 kerran kortti 50 €.)

Tervetuloa tutustumaan kuntoutuspalveluihimme 16.2. klo 16–18

Ilmoittautumiset 9.2. mennessä Minna Halenille.

Premius Kuntoutus Oy
Sarvijaakonkatu 5 B
33540 TAMPERE

www.premius.fi
p. 010 2928 570
toimisto@premius.fi

Parempaa arkea kuntoutus kerrallaan

Premius Kuntoutuksessa tarjoamme laadukasta ja moniammatillista kuntoutusta aivoverenkiertohäiriön hoitoon. Kohtaamme jokaisen asiakkaan yksilönä, ja palvelutarve suunnitellaan aina asiakkaan tarpeiden mukaan.

Kuntoutujan tukena on alaan erikoistunut tiimi, johon kuuluu fysioterapeuttien lisäksi toiminta- ja puheterapeutteja, psykoterapeutteja, psykologi, ravitsemusterapeutti sekä kuntoutuskoordinaattori, joka on kuntoutujien apuna muun muassa kuntoutusprosessin ja hakemusten kanssa. Moniammatillinen tiimimme varmistaa kuntoutus kerrallaan, että kukaan ei jää yksin elämänsä ongelmien ja arjen haasteiden kanssa.

Tukea liikkumiseen ja sujuvampaan arkeen

Neurologisella fysioterapialla pyritään ylläpitämään tai parantamaan aivoverenkiertohäiriöön sairastuneen asiakkaan liikunta- ja toimintakykyä sekä tukemaan hänen selviytymistään arjen päivittäisissä toimissa. Kuntoutuksessa voidaan käyttää painokevennettyä kävelyä, kuntosalilaitteita, allasterapiaa sekä robotisoitua Lokomat-kävelykuntoutustamme.

Robotisoidun kävelykuntoutuksen hyötyjä on muun muassa kävelyn uudelleen oppiminen, spastisuuden väheneminen, lihasvoiman vahvistuminen sekä tasapainon ja vartalon hallinnan kohentuminen. Tieteellisesti on tutkittu, että joka seitsemäs itsenäisesti kävelemätön aivohalvauskuntoutuja saataisiin kävelemään robotisoidun kävelykuntoutuksen avulla.

Monipuolista harjoittelua

Kuntoutuksemme tapahtuu terapiatiloissa, asiakkaan toimintaympäristössä, hoitokodissa, harrastusympäristössä tai altaalla. Kuntoutuksen tukena on mahdollisuus hyödyntää myös muita erityisosaamisalueitamme:

- koira-avusteinen fysioterapia
- lantionpohjan fysioterapia naisille ja miehille
- ratsastusterapia
- soveltavan liikunnan erityisosaaminen
- kipukuntoutus
- akupuntio ja dry needling
- purentalihasfysioterapia
- fascia- ja muut manuaaliset käsittelyt
- lymfaterapia
- tukituotepalvelut

Lisätietoja kuntoutuspalveluistamme:
p. 010 2928 570 / toimisto@premius.fi
www.premius.fi
Facebook ja Instagram @premiusoy

Tervetuloa tutustumaan kuntoutuspalveluihimme 16.2. klo 16–18

Kutsumme Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistyksen jäsenet tutustumaan Premiuksen erityisosaamiseen ja kuntoutusmuotoihin keskiviikkona 16.2. klo 16–18. Tilaisuudessa pääsee myös seuraamaan robotisoitua kävelykuntoutusta ja testaamaan kuntosalia.
Ilmoittautumiset 9.2. mennessä
Minna Halenille, p. 044 491 4040, halen.minna@gmail.com.
Minnalle tulee ilmoittaa, jos on kiinnostunut kokeilemaan Lokomat-robottikävelyä.

Tietoa Kelan vuoden 2022 kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseista

Teksti: Riitta Sjögren

Artikkelissa on **Kelan AVH-, IKKU- ja omaishoitajien kurssien toteutuspaikat ja aloitusajankohdat sekä lyhyt kuvaus kursseista.** Artikkeli sisältää ne kurssit, joiden aloitus on helmi- joulukuun 2022 välisenä aikana. Tiedot on koottu Kelan sivuilta 8.1.2022. senhetkisen paikkatilanteen mukaan. Tämän jälkeen kurssitietoihin on voinut tulla muutoksia.

Aivoliiton kautta haettavia kursseja ei tässä esitellä. **Aivoliiton kurssiesite 2022** on lähetetty jäsenille Aivoterveys-lehden 4/21 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/kuntoutuskurssit

Kelan kurssit toteutetaan ryhmäkuntoutuksena. Ne ovat osallistujille maksuttomia. Kursseille voit osallistua myös avomuotoisesti eli käydä kuntoutuksessa päivittäin kotoa käsin. Kursseille ei ole tiettyä hakuaikaa, vaan ne täyttyvät sitä mukaa kun Kela tekee kuntoutuspäätöksiä. **Hakuohjeet löytyvät sivulta 15.**

KELAN AVH- KUNTOUTUSKURSSIT (4 ERI KURSSIA)

AVH-kuntoutuskursseja on 4 eri kurssia. Ne on tarkoitettu työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville, opiskelijoille tai eläkkeellä oleville. Kursseilla tuetaan kuntoutujan arjessa selviytymistä ja autetaan vahvistamaan kuntoutujan itsenäisyyttä ja osallisuutta omassa elämässä. Kurssit sisältävät mm. ryhmäkeskusteluja, pienryhmätyöskentelyä ja monipuolista tekemistä sekä yksilöllisiä tapaamisia kuntoutusasiantuntijoiden kanssa.

Voit hakea Kelan AVH-kuntoutuskursseille, jos

- sairastumisestasi on kulunut vähintään 3 kk ja enintään n. 3 vuotta ja kotiutumisesta on kulunut vähintään 1 kk.
- pystyt toimimaan riittävän itsenäisesti, esimerkiksi liikkumaan kuntoutuskeskuksessa ilman jatkuvaa avustamista
- jaksat osallistua kuntoutusohjelmaan n. 5 tuntia päivässä.

Kommunikaatio-, kädenkäytön- ja kävelykuntoutuskursseilla on lisäksi **omat hakukriteerit,** jotka löydät kurssikuvauksista.

Osaan kursseista kuuluu läheisen jakso. Jakson tarkoituksena on, että läheinen oppii tukemaan kuntoutujaa tavoitteiden saavuttamisessa. Läheisen osallistuminen kurssille tulee perustella kuntoutujan lääkärinlausunnossa.

AVH-kurssit, kesto 15 vrk (5+5+5 vrk)

- Erityisosaamiskeskus Suvituuli, TURKU	21.03; 30.05; 12.09; 17.10.
- Kruunupuisto Oy, PUNKAHARJU	14.03; 13.06; 05.09
- Kuntoutuskeskus Kankaanpää	19.06; 12.09; 21.11.
- Maskun neurolog. kuntoutuskeskus	14.03; 30.05; 29.08; 10.10; 14.11.
- Verve Lahti	02.05; 30.05; 15.08; 10.10.
- Verve Oulu Kuntotalo	21.02; 16.05; 01.08; 19.09; 28.11.

Kenelle: Henkilöille, jotka ovat sairastaneet aivoverenkiertohäirön tai ei - traumaattisen kallonsisäisen verenvuodon.
Kurssin kesto: **Kokonaispituus 15 vrk,** toteutetaan **3 x 5 vrk:n jaksossa**.
Läheinen voi osallistua kurssille kurssin ensimmäisen jakson ajan.

AVH / Kommunikaatiokurssit, kesto 15 vrk (5+5+5 vrk)

- Maskun neurolog. kuntoutuskeskus	02.05; 06.06; 12.09; 21.11.
- Verve Lahti	19.04; 08.08; 21.11.
- Verve Oulu Kuntotalo	21.03; 08.08; 07.11.

Kenelle: AVH:n sairastaneille, joille on kehittynyt sairastumisen seurauksena keskivaikea tai vaikea afasia. Kommunikaatiokurssit ovat parikursseja.
Voit hakea kurssille, jos sinulle on tehty sairastumisen jälkeen puheterapeutin arvio ja tarvitset erityistä tukea kommunikoinnin harjoittamiseen.
Kurssin kesto: **Kokonaispituus 15 vrk,** toteutetaan **3 x 5 vrk:n jaksossa.**
Läheinen osallistuu kuntoutukseen koko kurssin ajan. Läheisen osallistuminen kurssille on välttämätöntä.

AVH / Kädenkäytön kuntoutuskurssit, kesto 15 vrk (10+5 vrk)

- Kruunupuisto Oy, PUNKAHARJU	16.05; 29.08; 26.09; 07.11.
- Kuntoutuskeskus Kankaanpää	30.03; 08.06; 31.08; 28.09; 30.11.
- Verve Lahti	21.02; 14.03; 28.03; 13.06; 05.09.

Kenelle: AVH:n sairastaneille, jotka tarvitsevat erityisesti tukea käden toiminnan harjoittamiseen ja ovat motivoituneita tiiviiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun.
Voit hakea kurssille, jos pystyt liikuttamaan halvaantunutta yläraajaa tahdonalaisesti ja ojentamaan rannetta ja sormien niveliä. Halvaantuneen yläraajan mahdollinen spastisuus tai voimakas raajan liikuttelua estävä kipu tulee olla hoidettu ennen kuntoutukseen hakeutumista.
Kurssin kesto: **Kokonaispituus 15 vrk,** toteutetaan **2 jaksossa (10+5 vrk).**
Läheinen voi osallistua kurssille 3 vrk ensimmäisen jakson lopussa.

AVH / Kävelykuntoutuskurssit, kesto 26 vrk (1+10+10+ 5 vrk)

- Kruunupuisto Oy, PUNKAHARJU	28.02; 01.08; 26.08; 23.09.
- Kuntoutuskeskus Kankaanpää	19.04; 08.08; 05.09; 07.11.
- Verve Oulu Kuntotalo	21.02; 04.04; 02.06; 27.06; 26.09.

Kenelle: AVH:n sairastaneille, jotka tarvitsevat erityisesti tukea kävelyn harjoittamiseen.
Voit hakea kurssille, jos sinulla on itsenäistä toimintakykyä ja riittävän hyvä vartalon pystyasento ilman tukea. Pystyt liikkumaan kuntoutuskeskuksen tiloissa, sinulla voi olla kävelyn tukena apuväline tai voit kävellä avustettuna.
Kurssin kesto: Kokonaispituus 26 vrk, toteutetaan **3 jaksossa (10+10+5 vrk),** lisäksi **kotikäynti tai työpaikkakäynti.**
Läheinen voi osallistua kurssille 3 vrk ensimmäisen jakson lopussa.

KELAN IKKU-KURSSIT, kesto 11 vrk (1+5+5 vrk)

IKKU-kurssilla saat tukea elämäntilanteeseen sekä keinoja sairaudesta aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja käytännön ongelmien ratkaisemiseen.
IKKU-kurssit ovat alueellisia. Alla oleville kursseille valitaan Pirkanmaalla asuvia henkilöitä.

Kenelle: Yli 68-vuotiaille henkilöille, joilla on todettu monia sairauksia ja arjessa selviytymistä voidaan tukea kuntoutumisen keinoin.
Kurssille hakeminen edellyttää, että olet motivoitunut ryhmässä tapahtuvaan kuntoutukseen ja jaksat osallistua kuntoutukseen n. 5 tuntia päivässä. Sinulla on korkeintaan lievä muistisairaus ja se ei rajoita ryhmkuntoutukseen osallistumista.
Kurssin kesto: Kokonaispituus 11 vrk, toteutetaan **2 x 5 vrk:n jaksossa,** lisäksi **kotikäynti.**
Läheinen voi osallistua kotikäynnille, mutta ei kurssijaksoille.

- Härmän Kuntoutus OY, YLIHÄRMÄ	02.05; 22.08; 19.09; 24.10; 05.12.
- Ikifit Oy, KANGASALA	25.04; 06.06; 29.08; 24.10; 12.12.
- Kuusionlinna Terveys Oy/ Kuntoutuskeskus Otsonlinna, ÄHTÄRI	30.05; 29.08; 17.10; 21.11; 12.12.
- Medifamilia Oy/ Scandic Eden Nokia	21.02; 12.03; 04.04; 09.05; 08.08; 22.08; 29.08.

KELAN OMAISHOITAJIEN KURSSIT

Kela järjestää omaishoitajille kahdenlaisia kursseja:

- **omaishoitajien parikurssit:** omaishoitaja ja hoidettava aikuinen läheinen osallistuvat yhdessä, kurssit toteutetaan kokonaan kuntoutuskeskuksessa
- **omaishoitajien kuntoutuskurssit:** omaishoitaja osallistuu yksin ja kurssit toteutetaan osin etäkuntoutuksena

Kurssien tavoitteena on mm. antaa omaishoitajalle tukea elämäntilanteeseen sekä tietoa ja konkreettisia ohjeita arjessa selviytymiseen. Suurin osa kurssista tapahtuu ryhmissä. Kurssien ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kuntoutus sisältää myös yhteydenotot ennen kuntoutuksen alkua ja kuntoutuksen päätyttyä.

Kursseja järjestetään usealla paikkakunnalla. Alla oleville kursseille valitaan osallistujia koko maasta.

Omaishoitajien parikurssit, kesto 15 vrk (5+5+5 vrk)

Kenelle: Omaishoitaja ja hoidettava läheinen osallistuvat kaikille jaksoille yhdessä.
Läheisen osallistuminen kurssille edellyttää, että hän kykenee ryhmämuotoiseen toimintaan ja suoriutuu jaksolla riittävän itsenäisesti ja ilman jatkuvaa avustamista.
Kurssin kesto: **Kokonaispituus 15 vrk,** toteutetaan **3 x 5 vrk:n** jaksossa kuntoutuskeskuksessa **15 kk:n** aikana.

- Huoltoliitto ry, Kunnonpaikka, VUORELA	16.05; 22.08; 19.09; 24.10; 07.11
- Hyvinvointi Sampo/Kalevan kuntoutuskoti-säätiö, KUHMO	09.05; 27.06; 22.08; 19.09; 17.10; 07.11; 28.11.
- **Ikifit Oy, KANGASALA**	30.05; 25.07; 03.10; 21.11.
- **Karjalohjan Kuntoutumiskeskus**	28.02; 09.05; 27.06; 12.09; 31.10; 21.11.
- Kruunupuisto Oy, PUNKAHARJU	04.07.
- **Kuntoutuskeskus Kankaanpää**	19.06; 25.07; 19.09; 07.11; 12.12.
- Kuusiolinna Terveys Oy	04.04; 02.05; 06.06; 08.08; 12.09; 10.10.
- **Laitilan Terveyskoti Oy, LAITILA**	14.02; 28.02; 25.04; 16.05; 30.05; 10.10.

- Maskun neurolog. kuntoutuskeskus	21.03; 04.04; 13.06; 01.08; 17.10; 12.12.
- Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, TURKU	28.03; 25.04; 30.05; 08.08; 26.09; 31.10.
- Petrea kuntoutus, Holiday Club Caribia, TURKU	28.02; 25.04; 06.06; 29.08; 10.10; 21.11.
- Petrea kuntoutus, MERI-KARINA	07.02; 21.03; 16.05; 22.08; 19.09; 31.10; 12.12.
- Peurunka Oy, LAUKAA	06.06; 01.08; 12.09; 31.10; 05.12.
- Taukokangas Oy/Oululainen	02.05; 29.08; 10.10; 07.11.
- Vetrea Terveys Oy, IISALMI	28.02; 02.05; 08.08; 26.09; 31.10; 21.11.

Omaishoitajien kuntoutuskurssit , lähi- ja etäkuntouksena

Omaishoitajien kuntoutuskurssit toteutetaan **kuntoutuskeskuksessa toteutettavan kuntoutuksen ja etäkuntoutuksen (verkkokuntoutus) yhdistelmänä.**
Kenelle: Omaishoitajille
Kurssin kesto: 10 vrk kuntoutuskeskuksessa, toteutetaan **2 x 5 vrk:n jaksossa.** Jaksojen välissä on **etäkuntoutusta**, joka toteutetaan **12 viikon aikana.**
Etäkuntoutus sisältää luettavaa materiaalia, äänitteitä ja videoita sekä erilaisia tehtäviä ja harjoituksia. Etäkuntoutuksessa voit edetä omaan tahtiisi sinulle sopivana ajankohtana.
Palveluntuottaja lainaa sinulle tarvittaessa laitteen etäkuntoutukseen osallistumista varten.

Kuntoutuskeskuksessa järjestettäville jaksoille voit osallistua myös avomuotoisesti eli käydä niissä kotoa käsin.

- Huoltoliitto ry, Kunnonpaikka, VUORELA	21.02; 15.08; 12.09.
- **Härman Kuntoutus Oy; YLIHÄRMÄ**	30.05; 25.07; 31.10.
- **Karjalohjan Kuntoutumiskeskus**	02.05; 15.08; 10.10; 28.11.
- Kuntoutuskeskus Kankaanpää	14.03; 25.04; 22.08; 31.10.
- Kuntoutuskeskus Ruissalo/ Naantalin kylpylän toimipiste	25.04; 07.11.
- **Kuntoutuskeskus Ruissalo/ Ruissalon Kylpylän toimipiste**	13.06; 19.09; 07.11.
- Peurunka Oy, LAUKAA	05.04; 02.05; 22.08; 31.10.
- **Rokuan kuntoutus**	28.02; 01.08; 22.08.
- **Verve Lahti**	14.11; 12.12.
- **Verve Oulu Kuntotalo**	28.03; 25.07; 07.11

HAKEMINEN KELAN KURSSEILLE

Kun haet Kelan AVH-, IKKU- tai omaishoitajien kursseille täytä lomake **harkinnanvarainen kuntoutus KU 132** (pdf) Kelan verkkosivuilla: **kela.fi/lomakkeet**
Voit myös ensin tulostaa tyhjän lomakkeen ja täyttää sen käsin.
Kirjaa hakemukseen omin sanoin, miksi tarvitset kuntoutusta ja tavoitteesi kuntoutukselle.

LISÄKSI
Kun haet Kelan AVH-kurssille tai IKKU kurssille, liitä hakemukseen alle 1 vuoden vanha **B-lausunto**. Lausunnosta tulee selvitä kuntoutuksen perusteena oleva sairaus ja toimintakykysi sekä mitä kuntoutusta sinulle suositellaan ja mitkä ovat kuntoutuksen syyt ja tavoitteet.

AVH-kursseille voi hakea myös **vaativana lääkinnällisenä kuntoutuksena**. Tällöin täytät lomakkeen **KU 104** ja liitteeksi tarvitset julkisessa terveydenhuollossa laaditun kuntoutussuunnitelman.

Kun haet Omaishoitajien kursseille, hakemuksen liitteeksi EI tarvita lääkärinlausuntoa tai muita liitteitä

- **Kun haet omaishoitajien kuntoutuskurssille,** toimita kuntoutuksen alkaessa kuntoutuspaikkaan kopio omasta hoitokertomuksestasi (hoitoepikriisi). Tämän saat sinua hoitavasta terveydenhuollon yksiköstä.
- **Kun haet omaishoitajien parikurssille,** toimita hoitokertomuskopio myös hoidettavan läheisen terveydentilasta.

Voit hakea omaishoitajien kursseille myös silloin, **kun sinulla ei ole omaishoitajasopimusta kunnan kanssa.**

Allekirjoita hakemus ja postita se ja liitteet osoitteeseen:
Kela, PL 10, 00056 KELA

Hakemuksen ja liitteet voit myös lähettää **OmaKelan** kautta. Kirjaudu **OmaKelaan** verkkopankkitunnuksillasi tai mobiilivarmenteella.
Voit myös toimittaa hakemuksen ja liitteet Kelan toimistoon.

Lisätietoja Kelan kursseista löydät osoitteessa: **www.kela.fi/kuntoutuskurssit** ja kuntoutuskeskusten sivuilta. Kelan sivuilta löytyy myös kurssien ajankohtainen paikkatilanne. Lisätietoja kursseista saat myös oman **kuntasi AVH-yhdyshenkilöltä.**

@tutorispirkanmaa

Aivokuntoutuksen
EDELLÄKÄVIJÄ PIRKANMAALLA

Meiltä löydät mm.

- RecoveriX-aivokuntoutuksen
- Painokevennetyn kävelyn
- Teknisavusteisen kuntoutuksen

Askel kohti parempaa toimintakykyä!

Meillä on erikoistuneet terapeutit.

Tutustu monipuoliseen kuntoutukseemme: tutoris.fi

TUTORIS
ERIKOISKUNTOUTUS

FYSIOTERAPIA, TOIMINTA- JA PUHETERAPIA
p. 03 3126 0300 Hatanpään valtatie 1 (Koskikeskus, 3. krs)

Tutorikselle ihminen on pääasia

Teksti: Heikki Takala, toimintaterapeutti, Tutoris Pirkanmaan Erikoiskuntoutus

Veden arvon ymmärtää vasta, kun kaivo on tyhjä. Samoin tuntee varmasti jokainen äkillisesti sairastunut, tai toimintakyvyn puutteista kärsivä ihminen. Oireet eivät aina näy päälle. Fyysisen oireiston mukana myös aivojen prosessointi, kuten puhuminen tai ymmärtäminen on saattanut hidastua, puhumattakaan kyvystä toimia fyysisissä tai sosiaalisissa ympäristöissä. Yksikään oireista ei ole yhdentekevä. Sen sijaan niillä on erilaisia merkityksiä erilaisille ihmisille. Somessa viihtyvä sosiaalinen perhonen hamuaa takaisin digitaaliseen heimoonsa. Insinööri arvostaa laskupäätään. Vannoutunut Erä-Jorma ei halua muuta kuin kalastaa. Me olemme sitä mitä me olemme tekemisen ja ajattelun kautta. Tämän ymmärtää myös Tutoris.

Startti-Matka

Tutoris on luopunut jo jonkin aikaa sitten vaivakeskeisyydestä. Me uskomme ihmisen olevan fyysinen ja biopsykososiaalinen kokonaisuus. Edellä mainitun nimihirviön taakse kätkeytyy varsin yksinkertainen ajatus. Me autamme ihmisiä heille merkityksellisissä asioissa. Olitpa sitten somettaja, insinööri tai Erä-Jorma. Tai jotain muuta. Startti-Matka-Pysäkki -prosessimme lähestyy sinua oman elämäsi asiantuntijana, ja perustaa lähtökohdat kuntoutukselle toiveittesi perusteella.

Startin jälkeen matka alkaa. Matkalla mukana ovat moniammatillinen työryhmämme, kukin omine erikoisosaamisineen. Pirkanmaan erikoiskuntoutuksessa terapeutit ovat erikoistuneet psykofyysiseen toiminta- ja fysioterapiaan, neuropsykiatriseen valmennukseen, teknisavusteiseen harjoitteluun, Recoverix-kuntoutukseen, tanssi- ja liiketerapiaan, green careen sekä aivoterveyden edistämiseen. Tämän lisäksi ammattilaisemme ymmärtävät ongelmat aina lantion pohjan vaivoista eteneviin neurologisiin sairauksiin ja sidekudoksien ongelmiin.

Pysäkki

Hienojen titteleiden taakse kätkeytyy tahtotila huolehtia ihmisestä kokonaisuutena. Tätä on pohjimmiltaan myös aivokuntoutus Tutorikselle. Se on asiakkaan kaikkien ominaisuuksien huomioon ottamista kuntoutuksessa. Ei ainoastaan diagnoosien tai vaivojen. Henkinen hyvinvointi johtaa usein fyysiseen hyvinvointiin, ja päinvastoin. Henkinen hyvinvointi syntyy merkityksellisestä arjesta, levosta ja ravinnosta. Merkitykselliseen arkeen pystyy osallistumaan opettelemalla uudestaan sairauden viemät taidot tai ottamalla tueksi apuvälineet.
Me teemme parhaamme, että kuntoutujamme pääsevät takaisin arkeen. Ja jos se ei onnistu, pysäkillä arvioimme suuntaa, ja etsimme arkeen mahdollisia uusia merkityksiä asiakkaidemme kanssa. Kokonaisvaltainen kuntoutus on meille pääasia.

Tutustu lisää:
www.tutoris.fi
Tutoris Oy Pirkanmaan Erikoiskuntoutus
Hatanpään valtatie 1 (Koskikeskus, 3. krs)
puh. 03 3126 0300

TUTORIS
ERIKOISKUNTOUTUS

Yhdistyksen syysretki Soljasiin

Teksti: Ossi Martikainen **kuvat:** Kaarina Martikainen ja Esko Visti

Jossakin päin maailmaa sanotaan, että jos matkan alkaessa sataa, matka onnistuu. Syyskuisena lauantaiaamuna AVH-yhdistyksen retken alkaessa satoi. 24 osallistujaa tutustui päivän aikana kahteen kohteeseen ja ennen kaikkea Ylöjärven Soljasen alueen lappimaiseen luontoon.

Ensimmäisenä kohteena oli Suojärven suklaatila, josta löytyi makeaa massin täydeltä. Emäntä Katja pisti pusseihin Halipulaa (mansikkaista maitosuklaata) tai Lammastakin laulattaisi (maitosuklaa krokanttia). Tilan isäntä Tomi esitteli yrityksen toimintaa. Hän arvioi, että vuonna 2007 aloittanut yritys on työllistänyt vuosien varrella n. 50 henkilötyövuoden verran väkeä. Vakituisia työntekijöitä on neljä, mutta esim. joulusesongin aikaan muutamat kylän nuoret saavat suklaatilalla tuntumaa työelämään. Lähialueen yrtti- ja marjatiloilta hankitaan monenlaisia raaka-aineita suklaan höysteeksi ja yritysten tilaamat suklaalahjapaketit merkitsevät huomattavaa osaa myynnistä. Entinen karjatila on nykyisin maaseudulla toimiva ennakkoluuloton ja elinvoimainen yritys, jonka korona-ajan suosikkeja ovat olleet etätyössä puurtavien tilaamat herkkukorit.

Toivotimme yrittäjille onnea ja jatkoimme matkaa pussejamme kaivellen ja suklaaherkkuja mutustellen, samalla kun kuljettajamme Elli kurvaili pitkin Mutalan hiekkatietä. Sadelakkasi ja retkemme iltapäivää sulostutti leppoisa syyssää.

Soljasten suoalue on osa Seitsemisen kansallispuistoa. Meidät otti vastaan Leena Tyllilä, joka esitteli ryhmällemme kiinnostavasti ja hauskasti kansallispuiston toimintaa, reittejä sekä Kurun alueen kansanparantajia ja taikojen tekijöitä.

Esteetöntä reittiä parkkipaikalta Kirkas-Soljasen rantaan on n. 500 metriä, osa uutta tämän vuoden rakennelmaa. Pyörätuolilla liikkuneetkin pääsivät aivan veden ja suon ääreen. Ruskan häivähdyksiä oli suolla jo näkyvillä. Mutta ennen kaikkea: tyyni ja hiljainen syysluonto. Hirvikärpäsetkään eivät uskaltaneet häiritä leppeää tunnelmaa. Soljasten reitit mahdollistivat myös parin kilometrin patikoinnin, jonka muutamat retkeläiset tekivätkin. Samalla pusseihin keräiltiin mäntykankaille runsaasti nousseita kehnäsieniä.

Retkituvan tulilla ahkerat taiturit paistoivat lettuja nokipannukahvien höysteeksi. Makkarat maistuivat, kun samalla kuunneltiin lisää tarinoita kylän taikapappojen parantamistaidoista ja tempauksista. Lemmennostatuksen yrttisekoitus jäi kuitenkin edelleen oppaamme Leenan salaisuudeksi, vai tiesikö oikeasti hänkään?

Tällaisilla retkillä on myös sosiaalinen tarkoitus tutustuttaa yhdistyksen jäseniä toisiinsa. Siksipä voisikin olla hyvä tapa, että alkumatkalla bussissa kerrottaisiin, keitä on mukana ja osallistujat ilmaisisivat ”olomuotonsa” esim. kättä nostamalla.

Lopuksi kulunut sanonta: väsyneinä (reipas ulkoilupäivä) ja onnellisina (luontokokemuksista, tarinoista ja tarjoiluista) retkeläiset lähtivät kotimatkalle ja uuvahtivat illalla kotisohvilleen. Joku virkein saattoi kuitenkin ilta-askareeksi vielä paistaa kehnäsienet: aivan hyvää herkkua!

Retkemme oli onnistunut.

Yhdistyksen puurojuhla 10.12.2021

Teksti ja kuvat: Minna-Elina Halen

Yhdistyksen joulu- ja puurojuhlaa vietettiin perjantaina 10.12.2021 Linkosuon Paasisalissa Tampereella. Maukkaan joulupuuron jälkeen ohjelmassa oli väistyvän puheenjohtajan Tarja Kukkosen puhe. Puheen pitivät myös Aivoliiton toiminnanjohtaja Mika Pyykkö sekä Aivoliiton liittohallituksen puheenjohtaja Terttu Erilä. Musiikista vastasi Pertti Lehtinen, joka soitti viulullaan joululauluja. Lopuksi herkuteltiin joulutortuilla.

Aivoliiton kultainen ansiomerkki myönnettiin vuodesta 1997 aktiivisesti yhdistyksen toiminnassa mukana olleelle **Tuula Hallikaiselle**. **Hopeisia ansiomerkkejä myönnettiin yhteensä neljä kappaletta;** Sastamalan aluekerhon vetäjälle ja kerhotoiminnan kehittäjälle **Sirkka-Liisa Nummelle**; yhdistyksen pitkäaikaiselle hallitusaktiiville **Eija Hanhiniemelle**; Nokian aluekerhossa ja yhdistyksen hallituksessa aktiivisesti toimineelle, Aivoliiton liittovaltuuston jäsenelle **Rauno Kortesojalle** sekä vuodesta 1997 aktiivisesti AVH-sairastaneiden kuntoutumisen puolestapuhujana ja yhdistyksen tukijana toimineelle, väistyvälle puheenjohtajalle **Tarja Kukkoselle.**

Elinikäinen kunniajäsenyys myönnettiin kahdelle niin ikään pitkään ja aktiivisesti, tunteja laskematta mukana olleelle jäsenelle; Yli 30-vuotta merkittävää työtä AVH-sairastaneiden ja heidän läheistensä parissa tehneelle ja vuodesta 1997 yhdistyksen toiminnassa mukana olleelle, väistyvälle hallituksen jäsenelle **Riitta Sjögrenille** sekä Parkanon aluekerhon perustajalle ja kerhon kantavana voimana toimivalle **Leo Rikalalle.**

Vasemmanpuoleisessa kuvassa: Sompalaleirin pitkäaikaista vastuuohjaajaa **Riitta Vireniusta** muistettiin Marimekon Juhla Unikko -kuosisilla Oiva-mukeilla.

Oikeanpuoleisessa kuvassa: Ansiomerkit jakoi Aivoliiton toiminnanjohtaja **Mika Pyykkö** yhdessä Aivoliiton järjestösuunnittelija **Carita Sinkkosen** sekä yhdistyksen puheenjohtajan **Tarja Kukkosen** kanssa.

Aivoliiton kultainen ansiomerkki myönnettiin **Tuula Hallikaiselle** (toinen vas.). Hopeisen ansiomerkin saivat **Eija Hanhiniemi** (vas.), **Rauno Kortesoja** sekä **Tarja Kukkonen**. Kuvasta puuttuu hopeisen ansiomerkin saanut **Sirkka-Liisa Nummi**.

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: Leo Rikala, p. 040 523 3892

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

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, ajalla 16.2- 27.4. 2022.**
Viikolla 9 (2.3.) ei ole ryhmää.

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: **2.2.2022** mennessä Raija Hannonen, p. 040 522 5121 tai raija.k.hannonen@gmail.com

Kurssimaksu: Yhdistyksen jäsenet 60 euroa, muut 100 €.
Ryhmään mahtuu 12 henkilöä. Ryhmä käynnistyy, mikäli sitovia ilmoittautumisia on 10.

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 toukokuun loppuun. Kesän aikatauluista saat lisätietoja yhteyshenkilöltä.**

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

Ahjolan kansalaisopiston ja yhdistyksen yhteistyökurssit

ILMOITTAUTUMINEN AHJOLAN KURSSEILLE!
Kurssit ovat yhdistyksemme ja Ahjolan kansalaisopiston yhteistyökursseja. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia. Kurssit käynnistyvät, mikäli niille on riittävästi ilmoittautuneita.
Kursseille tulee ilmoittautua viimeistään 19.1.2022 mennessä
puhelimitse 040 060 8284 (ke klo 12–14) tai sähköpostilla toimisto@piravh.fi
Kurssille voit ottaa mukaan henkilökohtaisen avustajan tai puhetulkin. Tämä tulee mainita ilmoittautumisen yhteydessä.

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 28.1.2022.**
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

PORINAPIIRI AFAATTISILLE HENKILÖILLE
UUSI KURSSI

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 ohjaaja on Tarja Kuuva Ahjolasta.
Aika: **Parittoman viikon perjantait klo 13:15–14:45 ajalla 4.2-27.5.2022.**
Paikka: Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys, Lähteenkatu 2-4, Tampere
Ilmoittautuminen: 19.1.2022 mennessä.
Kts. ohje sivulta 22 "ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE"!

ANDROID – ÄLYPUHELIMEN PERUSTEET KURSSI

Kurssi AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen. Kurssilla tutustumme Android- älypuhelimen perustoimintoihin (puhelut, viestien lähettäminen ja vastaanottaminen, yhteystietojen käyttö).

Harjoittelemme internetin ja kameran käyttöä. Asennamme puhelimeen erilaisia sovelluksia (esim. WhatsApp ja 112) ja tutustumme sovellusten käyttöön.

Kurssilla edetään rauhalliseen tahtiin ja huomioidaan yksikätinen toiminta. Mukaan tarvitset oman Android älypuhelimen 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 26.1-9.3.2022**
(ei tunteja talvilomaviikolla 9)
Paikka: Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys, Lähteenkatu 2-4, Tampere.
Ilmoittautuminen: 19.1.2022 mennessä.
Kts. ohje sivulta 22 "ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE"!

JOOGA AVH-RYHMÄLLE (8 H)
AHJOLAN OMA KURSSI (AHJOLAN KURSSIKOODI 8301370L)

Kurssi on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneille henkilöille, joilla on vaikeuksia selviytyä perinteisellä joogakurssilla. Kurssilla edetään rauhallisesti ja tehdään helppoja joogaliikkeitä. Liikkeisiin tarjotaan myös vaihtoehtoja. Harjoitus tukee fyysistä hyvinvointia sekä kykyä olla läsnä ja rentoutua.

Harjoitukset tehdään pääosin lattiatasolla. Kurssille osallistuminen edellyttää, että pääset lattiatasolle ja suoriudut liikkeistä itsenäisesti.
Ohjaajana toimii joogaopettaja Laura Lilja. Kurssi kokoontuu 4 kertaa perättäisinä keskiviikkoina alkaen 2.2.2022. Kurssille mahtuu 6 henkilöä.
Mukaan oma jumppamatto, pyyhe ja lämpimät vaatteet!

Aika: **klo 12.30-14.00 seuraavina keskiviikkoina 2.2., 9.2., 16.2. ja 23.2.2022**
Paikka: Kyttälän lähitori (ent. Koskikotikeskus), Rongankatu 8, 33100 Tampere.
Tila sijaitsee Koskikodin kellarikerroksessa, jonne on esteetön kulku. Myös pääovesta pääsee esteettömästi sisälle.
Kurssimaksu: 28 €
TÄLLE KURSSILLE ILMOITTAUTUMINEN TAPAHTUU SUORAAN AHJOLAAN:

- verkossa www.ahjola.fi
- puhelimitse, puh 044 553 8444 klo 10–15

Haluatko osallistua tapahtumiin etänä?
Opi käyttämään Teams ohjelmaa!

Microsoft Teams - käytön perusteet kurssi sisältää 3 opetuskertaa.

Aika: kello 13-15 seuraavina päivinä; ke 23.3, ti 29.3 ja to 14.4.2022
Paikka: Yhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2-4
Tutustumme kurssilla Microsoft Teams -ohjelman peruskäyttöön ja asennamme siitä omalle kannettavalle tietokoneelle ilmaisversion. Opettelemme kirjautumaan Teams alustalle ja käymme läpi Teams asetukset ja toiminnot.
Kurssille osallistuaksesi tarvitset: muistiinpanovälineet, oman tietokoneen tai tabletin, virtajohdon ja kuulokemikrofonit (headset).
Koulutus toteutetaan yhteistyössä ATK Seniorit Mukanetti ry:n kanssa, kouluttajana Katri Sillanpää ja oppilaiden apuna 2 vertaisohjaajaa.
Ilmoittautuminen 16.3.2022 mennessä; **p. 040 060 8284** keskiviikkoisin klo 12–14 tai sähköposti; toimisto@piravh.fi
Koulutus järjestetään, mikäli sitovia ilmoittautumisia on vähintään 8.

Seniorin digiaskeleet
Mukanetti

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous
tiistaina 15.3.2022 klo 18.00
Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere, sekä etänä (Microsoft Teams)

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 12 §:n mukaiset mm. seuraavat asiat
- Vuoden 2021 toimintakertomus ja
- Vuoden 2021 tilinpäätös

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

Ilmoittautuminen viimeistään perjantaihin **11.3.** mennessä

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

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

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 25-27 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: 25.1., 15.2., 22.3., 26.4. ja 24.5.2022**
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; **3.2. ja 31.3.2022**.
Tarvittaessa tapaamiset toteutetaan WhatsApp-tapaamisina.
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; 4.2, 4.3, 1.4 ja 6.5.2022 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: 14.02., 14.03., 11.4. ja 09.05.

TYÖIKÄISEN SAIRASTUNEEN LÄHEISILLE
Aika: Kello 18:00-19:30 seuraavina torstaina: 20.01., 17.02., 17.03., 21.04. ja 19.05.

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 JA EPILEPSIA -VERKKOILTA 27.1.2022 KLO 18-19.30
Onko epilepsia tullut elämääsi aivoverenkierron häiriön seurauksena? Miten se näkyy arjessasi ja minkälaisia ajatuksia ja tunteita tilanne on herättänyt?

Tervetuloa keskustelemaan aiheesta AVH ja epilepsia. Ilta järjestetään yhdessä Epilepsialiiton kanssa ja mukana keskustelussa on vertaistukihenkilöitä.
Ilta on tarkoitettu kaikille, joille aihe on omakohtaisesti tuttu joko itse sairastavana tai sairastavan läheisenä.

LISÄTIETOJA:
Epilepsialiitto ry, Paula Salminen: paula.salminen@epilepsia.fi
Aivoliitto ry, AVH-perhetuki: perhetuki@aivoliitto.fi

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

03.02.2022 18:00-19.30 LÄHEISEN TIENVIITAT AVH-HOITOPOLULLA
Helmikuun tietoillassa kuljetaan yhdessä AVH-hoitopolkua. Hoitopolun eri vaiheissa (akuuttivaiheesta kotiutumiseen ja jatkokuntoutukseen) on jokaisessa omat haasteensa, joita todennäköisesti läheisenä kohtaat. Mitä on hyvä huomioida ja kysyä kussakin vaiheessa ja miten samalla pitää huolta omasta jaksamisestaan?

10.3.2022 KLO 18-19.30 TEEMA JA OHJELMA ILMOITETAAN AIVOLIITON KOTISIVUILLA LÄHEMPÄNÄ AJANKOHTAA.

7.4.2022 KLO 18-19.30 TEEMA JA OHJELMA ILMOITETAAN AIVOLIITON KOTISIVUILLA LÄHEMPÄNÄ AJANKOHTAA.

5.5.2022 KLO 18-19.30 TEEMA JA OHJELMA ILMOITETAAN AIVOLIITON KOTISIVUILLA LÄHEMPÄNÄ AJANKOHTAA.

11.2.2022 KLO 15-18
KAUPPAKESKUS RATINA
Vuolteenkatu 1, 33100 TAMPERE

Jo perinteeksi muodostunutta 112-päivää vietetään koronatilanteen salliessa Kauppakeskus Ratinassa.

Vuoden 2022 tapahtuman teemana on
"Turvallisuuden tunne tehdään yhdessä"

Yhteistyössä: Tampereen Diabetesyhdistys ry ja Tampereen Sydänyhdistys ry

Pirkanmaan AVH-yhdistyksen ja TAKU ry:n

Kevätretki

perjantaina 13.5.2022 klo 10.45-16.00

Kevään retkellä suuntaamme kohti Virta-kampuksen lintutornia, Saarikonmäen laavua sekä Vesilahden kirkkoa.

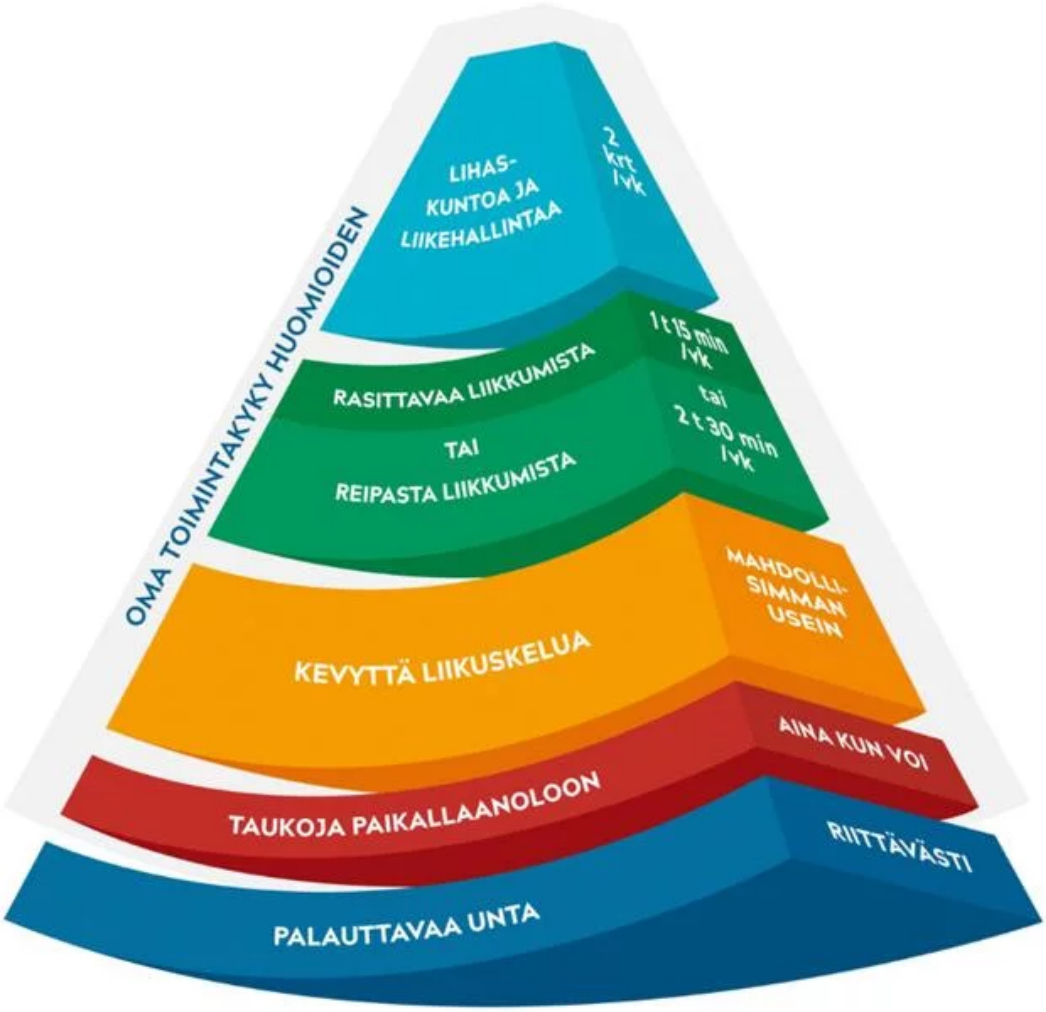
1. Ensimmäisenä kohteenamme on Virta-kampuksen lintutorni Lempäälässä. Torni on Ahtialanjärven rannalla. Ahtialanjärvi on nykyisin Pirkanmaan monipuolisin lintujärvi.
2. Toinen kohde on Saarikonmäen laavu Lempäälässä. Bussilla pääsee noin 300 m päähän laavusta. **Omat retkievät mukaan!**
3. Kolmantena kohteena on Vesilahden kirkko. **Kirkon esittelee meille Vesilahden kirkkoherra Harri Henttinen.**

Retken hinta on 20 € / hlö. Matka maksetaan ennakkoon yhdistyksen tilille FI 46 5730 0820 2740 05. (Hinta ei sisällä vakuutusta.)

Lähtö klo 10.45 Tampereen Keskustorilta Vanhan kirkon luota ja **paluu** samaan paikkaan n. klo 16. Matka tehdään liikennöitsijä Matrocks Oy:n invabussilla.

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset keskiviikkoon 27.4.2022 mennessä
p. 0400 608 284 (ke 12-14) tai sähköpostitse toimisto@piravh.fi.
Retkelle voit ottaa mukaan henkilökohtaisen avustajan tai puhetulkin. Tämä tulee mainita ilmoittautumisen yhteydessä.

SOVELTAEN LIIKKUMALLA HYVINVOINTIA



Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

YHDISTYKSEN HALLITUS 2022

Puheenjohtaja (pj):
Minna-Elina Halen
044 491 4040
puheenjohtaja@piravh.fi

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

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** ajalla 12.1 - 31.5.2022.

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

AIVOLIITON JÄRJESTÖSUUNNITTELIJAT

Carita Sinkkonen
p. 050 308 9095
carita.sinkkonen@aivoliitto.fi

Veijo Kivistö
veijo.kivisto@aivoliitto.fi
p. 040 543 0009

MAHDOLLISET JUTTUVINKIT JA AINEISTO

toimisto@piravh.fi

Toimitus: Minna-Elina Halen, Kirsti Sillanpää ja Riitta Sjögren
Ulkoasu ja taitto: Minna-Elina Halen
Painosmäärä: 750 kpl
Paino: PK-Paino Oy