

Aivoliiton
Satakunnan
AVH-yhdistys ry



Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksen jäsenkirje

satakunnanavhyhdistys.aivoliitto.fi

2/2023



Yhdistystoiminta

Puheenjohtajan tervehdys

Kesä 2023 on tuota pikaa vietetty, toivotaan että vielä vähän piisaisi aurinkoa. Tuntuu, että on saatu taas toimintarikas syksy. Kesälläkin oli pientä toimintaa. Kesäkuun alkupuolella AVH-kesäpäivä Ahlaisissa, oltiin noin 50 hengen ryhmänä paikalla, syötiin, seurusteltiin, kuunneltiin Esa Hagnerin haitarin musisointia ja ilma suosi ihanasti. Viikko kesäpäivistä, Rauman AVH-kerho "Raum Baat" täytti 20 vuotta, käytiin kukittamassa. Elokuussa Euran AVH-kerho täyttää 30 vuotta Ritva Järvisen vetämänä koko tuon ajan, saan olla itsekin paikalla juhlatilaisuudessa. Tuo edellä mainittu juhla 13. elokuuta, joten jäsentiedote voi olla jo jäsenille toimitettu.

Syksyn kerhot alkavat syyskuussa, mutta Rauman kerhot alkavat elokuulla. Satakunnassa kaikki kerhot jatkavat totutulla tavallaan. Ns. työikäisten kerho muuttaa hiukan muotoaan, jotta saataisi uusia sairastuneita ja omaisia mukaan vertaistuen piiriin. Vertaistuki-illat alkavat lokakuussa, kuusi tapaamista sisältää ns. vastasairastuneelle ja omaiselle tietoiskuja sairauden hyväksymisen ja sen kanssa elämiseen. Olemme järjestämässä Tia Isokorven suurella tuella, 6.10.2023 Aivoterveys tapahtuman jonka yhteydessä konsertoi Arja Koriseva (tapahtumasta esite jäsentiedotteessa). Yhdistyksen syyskokous on ti 17.10.2023 Yhteisöotalo Otavassa Porissa (Otavankatu 5, Pori) tervetuloa.

Olen saanut olla yhdistyksen puheenjohtajana, tämän vuoden loppuun mennessä 10 vuotta. Syyskokous valitsee yhdistykselle uuden puheenjohtajan, joka aloittaa vuoden 2024 alussa. Joten en ole enää tehtävään ehdolla, olen tarvittaessa tukena tulevalle puheenjohtajalle. Yhdistys on terveellä pohjalla, joten siinä on hyvä työskennellä. Yhdistyksessä on jäseniä kirjoitus hetkellä 485, olemme yksi Satakunnan suurimpia vammais- ja sairausjärjestö ja Aivoliiton jäsenyhdistys.

Olen kiitollinen yhdistykselle (jäsenet) ja sen toimijoille (hallitus, kerhonetajat, Aivoliitto ja yhteistyökumppaneille) joiden kanssa olen saanut olla tekemisissä, ilman teitä en olisi tässä.

Oletko sinä tai tiedätkö hyvän puheenjohtaja ehdokkaan, uusi puheenjohtaja valitaan siis ti 17.10.2023 yhdistyksen syyskokouksessa ja kausi alkaa vuoden 2024 alusta. Hyvää syksyä kaikille, katsotaan eteenpäin.

Kiittäen, Pj. Juha Pajuniemi

Yhdistys tiedottaa

→ Yhdistyksen sääntömääräinen **syyskokous** pidetään tiistaina 17.10.2023 klo 13:00 alkaen Yhteisötalo Otavassa, Otavankatu 5 A, Pori. Kokoustan nimi on Taivas ja paikalla on opastus. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat ja valitaan yhdistykselle uusi puheenjohtaja. Tervetuloa kaikki jäsenet!

→ Yhdistys osallistuu **joulumyyjäisiin** 2.12.2023 klo 11:00 – 14:00. Myyjäiset järjestetään Seurakuntasalin 2. kerroksessa, Itäpuisto 14.

→ **Apuvälinemessut** järjestetään 9.-11.11.2023 Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa. Lisätietoa netistä: apuvaline.expomark.fi.

Aivoliiton syksyn ja ensi kevään kursseille haku päällä!

Aivoliiton tämän syksyn ja ensi vuoden (2024) kursseille voi hakea edelleen. Aivoverenkiertohäiriön sairastaneille ja heidän läheisilleen löytyy vertaistukipainotteisia kursseja ja kuntoutuskursseja. Kursseja järjestetään myös lapsiperheille, joiden lapsella on kehitykselliseen kielihäiriö tai esimerkiksi adhd, add tai autismikirjoon liittyvä sairaus. Kursseista saat lisätietoa Aivoliiton Palveluohjaus- ja neuvontapalvelusta, maanantaisin klo 12–15 numerossa 044 4019 077 tai netistä: aivoliitto.fi.

Jouluruokailu Kultakallion tilalla

Yhdistyksen jouluruokailu pidetään viime vuoden tapaan Kultakallion (ent. Koivuhovi) tilalla 9.12.2023 klo 13:00 – 16:00. Hyvän ruoan ja seuran lisäksi riimitaiteilija Pasi Majalahti esiintyy. Ilmoittautumiset: Ulla Virtanen 2.12.2023 asti, p. 044 3377 689. Pääsylipun hinta on jäseniltä 25 €, ei-jäseniltä 28 €, 6-10-vuotiaat 10 € ja alle 6-vuotiaat 4 €. Pieni paketti mukaan. Pääsylipun voi maksaa joko yhdistyksen tilille: FI92 5700 0240 0092 01 (huomautuskenttään: jouluruokailu) tai paikan päällä. Kultakallion osoite on: Kellahden rantatie 630, Ahlainen.

Raumalla vietettiin Kesäpäivää 11.8.2023

Rauman Kaupungin ikäihmiset ja Vammaisneuvosto kutsui paikalliset Blues-teltalle, jossa oli ohjelmaa, musiikkia ja yhteislaulua kahvin kera. Yhdistykset saivat esittäytyä ja Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksen Rauman aluekerhot olivat jakamassa tietoa myös. Paikalla oli 350–400 henkilöä.

Syksyn vertaistuki-illat

Vertaistuki-illat on tarkoitettu AVH-sairastuneille ja heidän omaisilleen/läheisilleen. Paikalla on aina vertaistukijoita niin sairastuneille kuin omaisillekin. Vertaistukijalla on omakohtainen kokemus aivoverenkiertohäiriöstä ja vertaistukijat ovat aivoliiton kouluttamia.

Vertaistuki-illat pidetään Yhteisöotalo Otavassa, Otavankatu 5 A, Pori (1. krs, Salonki) aina maanantaisin klo 17:00 – 19:00.

- 11.10.2023 – Vertaistuen aloittaminen ja omaiset (Jaana, Marjo/omaiset)
- 18.10.2023 – Vertaistuen tärkeys (Juha ja Jone)
- 25.10.2023 – Hyvinvointi ja liikunta (Pekka)
- 1.11.2023 – Aivoterveys (Matti ja omaiset)
- 8.11.2023 – Sairauden hyväksyminen, eläminen ja oleminen (Jaana K, Veijo, Kimmo ja omaiset)
- 15.11.2023 – Vertaistuen päättäminen (Hannu Salonoja ja Jaana)

Lisätiedot: Jaana Heinola p. 0400 869141 tai jaana.heinola@hotmail.com

Vertaistukea tarjolla monin eri tavoin

Yhdistyksen Vertaistuki-iltojen lisäksi löytyy useita kanavia vertaistuelle.

Henkilökohtaista vertaistukea voi hakea Aivoliiton vertaistukihenkilövälityksen kautta, joko Aivoliiton nettilomakkeella tai sähköpostitse: vertaistuki@aivoliitto.fi. Henkilökohtaista vertaistukea löytyy myös Toivovertaistukisovelluksen kautta. Sovellus on ladattavissa Google Play:stä tai AppStoresta tai sitä voi käyttää selaimella osoitteessa olkatoiminta.fi/toivosovellus.

Vertaistukipuhelin aivoverenkiertohäiriön sairastaneen läheisille päivystää keskiviikkoisin klo 18–21 numerossa 044 724 4999.

Come together on verkkovertaisryhmä nuorille AVH:n sairastaneille. Ryhmä kokoontuu verkossa kerran kuukaudessa. Lisätietoa Aivoliiton nettisivuilta.

Sairastuneille ja omaisille löytyy **Facebook:sta** ryhmiä, joista voi löytää vertaistukea tai hyviä vinkkejä. Ryhmiä ovat esimerkiksi: Aivoverenkiertohäiriöt (AVH) ja AVH-potilaiden vertaistukiryhmä.



Juttu-tupa-kurssit

Porin Juttu-tupa pidetään Otsolan kansalaisopistolla torstaisin ajalla 7.9.-30.11.2023 (ei pidetä 26.10.). Ilmoittautuminen alkaa 1.9.2023 alkaen.

- ryhmä A, klo 12:00 – 14:15
- ryhmä B, klo 14:30 – 16:45

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Marketta Vaarne-Nygren p. 044 5640 962

Rauman Juttu-tupa pidetään Pyynpään opistolla keskiviikkoisin 13.9.-13.12.2023 klo 10:00 – 12:30 (ei pidetä 25.10.). Ilmoittautuminen on mahdollista aina kurssin alkuun asti, <https://www.opistopalvelut.fi/rauma> tai Elina Erämaa, p. 044 7934 515 tai kurssin alussa suoraan opettajalle, p. 050 3310 693.

Tietotekniikkaklubi afaattisille

Tietotekniikkaklubi kokoontuu joka toinen keskiviikko ja siellä opetellaan digilaitteiden (tietokone, älypuhelin, tabletti) käyttöä. Myös klubilaisten aiheita ja kysymyksiä käydään läpi.

- Tietotekniikkaklubi afaattisille A: joka toinen keskiviikko klo 10:00-11:45 ajalla 6.9.-29.11.2023
- Tietotekniikkaklubi afaattisille B: joka toinen keskiviikko klo 15:10-16:55 ajalla 6.9.-29.11.2023

Vapaita paikkoja voi tiedustella 1.9.2023 alkaen Marketta Vaarne-Nygren p. 044 564 0962.

Hyvinvointiagentti

Aivoliitossa kehitettiin uusi hyvinvointiagentin tehtävä, jolla voidaan vaikuttaa siihen, että kohderyhmien asioita edistetään hyvinvointialueilla. Myös terveyden edistäminen on suuressa roolissa.

Tehtävässä edistetään erityisesti AVH-puolen asioita ja keskeisenä on ehkäisevä toiminnan näkökulman. Ajatuksemme pohjautuvat myös siihen, että aivoverenkiertohäiriön sairastaneet voisivat elää mielekästä, merkityksellistä elämää ja saisivat palvelut ajallaan.



Aluekerhot

♦ Euran AVH-kerho

Euran AVH-kerho kokoontuu Euran Invapirtillä, osoitteessa Anttilantie 4, Eura:

- 6.9.2023 klo 15:00 – 17:00
- 4.10.2023 klo 15:00 – 17:00
- 1.11.2023 klo 15:00 – 17:00

Lisätiedot:

- Ritva Järvinen, p. 0400 594 681 tai r_jarvinen@hotmail.com

♦ Huittisten AVH-kerho

Huittisten AVH-kerhon kuntosalivuorot pidetään joka maanantai klo 17:00-18:00 Kaarirannan palvelutalossa.

Lisätiedot:

- Heikki Ketonen, p. (02) 561 918 tai 044 3750 534

♦ Porin AVH-kerho

Porin AVH-kerho (tiistaikerho) kokoontuu Yhteisöotalo Otavassa, Otavankatu 5. Tarjolla kahvia, pullaa, bingo, kysymyksiä askartelua jne.

- joka tiistai 19.9. – 5.12.2023 klo 13:00 – 14:30
- 3.10.2023 Eveliina Liipo vieraillee Osuuspankista
- syksyn aikana myös vakuutusyhtiöstä tulee vieraita

Lisätiedot:

- Marjatta Mäkinen, p. 045 1307 055 tai leamarjatta.makinen@gmail.com tai Pirjo Kanth, p. 050 4624 222

♦ Kankaanpään Seudun AVH-kerho

Kankaanpään AVH-kerho kokoontuu Kasevassa, osoitteessa Taipaleenkatu 5, Kankaanpää.

- 7.9.2023 klo 15:00 – 17:00
- 5.10.2023 klo 15:00 – 17:00
- 2.11.2023 klo 15:00 – 17:00

- 7.12.2023 klo 15:00 – 17:00

Lisätiedot:

Hanna Virtanen, p. 050 5996 368 tai hanski1966@gmail.com

♦ Rauman AVH-kerho

Rauman AVH-kerho kokoontuu Kaunisjärven hyvinvointikeskuksessa (Leila-Arjatilassa), osoitteessa Steniuksenkatu 4, Rauma.

- 9.8.2023 klo 15:00 – 17:00
- 13.9.2023 klo 15:00 – 17:00
- 11.10.2023 klo 15:00 – 17:00
- 8.11.2023 klo 15:00 – 17:00
- 13.12.2023 klo 15:00 – 17:00

Lisätiedot:

- Marjo Merinen, p. 050 5377 633 tai marjo.merinen@gmail.com

♦ Rauman AVH-kerho, Raum Baat

Rauman AVH-kerho, Raum Baat kokoontuu joka kuukauden kolmas keskiviikko Sydäntuvalla, Steniuksenkatu 1, Rauma.

- 16.8.2023 klo 18:00 – 20:00
- 20.9.2023 klo 18:00 – 20:00
- 18.10.2023 klo 18:00 – 20:00
- 15.11.2023 klo 18:00 – 20:00
- 20.12.2023 klo 18:00 – 20:00

Lisätiedot:

- Helena Pullinen, p. 040 5204 751 tai helena.pullinen@gmail.com

- Eija Suojasto, p. 040 5238 757



Muu toiminta

Vertaistukikerho aina kuukauden toinen torstai

Vertaistukikerho (ent. Työikäisten tapaaminen) on joka kuukauden toinen torstai Yhteisöotalo Otavassa, Otavankatu 5, Pori (Valkoinen huone, 2. krs).

Vertaistukikerhoon ovat tervetulleita niin AVH-sairastuneet, omaiset ja läheiset sekä avustajat.

- 14.9.2023 klo 17:30 – 19:00
- 12.10.2023 klo 17:30 – 19:00
- 9.11.2023 klo 17:30 – 19:00
- 14.12.2023 klo 17:30 – 19:00

Lisätiedot:

- Juha Pajuniemi, p. 040 2159 420 tai juha.pajuniemi@gmail.com tai Jaana Heinola p. 0400 869141tai jaana.heinola@hotmail.com

Boccia

Bocciaa heitetään Porin nuorisotalolla (isosali) aina torstaisin 7.9.2023 - 28.12.2023 kello 12:00 - 13:30. Boccia on lopetusuhan alla yhdistyksessä, mikäli uusia heittäjiä ei saada, boccia loppuu vuoden 2023 loppuun.

Lisätiedot:

- Juha Pajuniemi p. 040 2159 420 tai juha.pajuniemi@gmail.com



Halataan ja hymyillään

Satakunnan AVH-yhdistys järjestää yhteistyössä Tia Isokorven kanssa aivoja hellivän tapahtuman Palmgren-konservatoriossa 6.10.2023 klo 18:00 alkaen. Tapahtumassa esiintyvät upea laulaja Arja Koriseva sekä perinteikäs Porin poikakuoro. Aivoterveysasioista kertoo Aivoliiton Kirsi Lukka-Aro.

Lippuja tapahtumaan voi ostaa Hoitotarvike Karpalopisteestä, osoitteesta Tiilimäentie 6 tai Ulla Virtaselta, p. 044 3377 689 tai virtanen.ulla@dnainternet.net.



*Halataan ja
Hymyillään*

Palmgren- konservatorio
Rautatienpuistikatu 7, 28130 Pori

6.10.2023
klo 18.00

Liput 30e

Ohjelma:
Porin poikakuoro
Aivoterveysluento Kirsi Lukka-Aro
Arja Koriseva ja Minna Lintukangas

Lipputiedustelut:
Ulla Virtanen, puh: 044 337 7689
Lippuja myynnissä Karpalopiste (Tiilimäentie 6, pori) käteismaksu!

Konsertin järjestää:
Tia Isokorpi yhteistyössä
Aivoliiton Satakunnan AVH-
yhdistys ry:n kanssa

Kuva: <https://www.arjakoriseva.fi/medialle>

Aivot tykkäävät leppoistamisesta – luonnosta löytää olennaisen

Kesäluonnosta olen lumoutunut ja lumoutuminen tapahtuu aina ja jokaisella, ovathan aivomme rakentuneet luonnossa, ei nykyisessä digimaailmassa. Esi-isämme ovat viettäneet luonnossa kaiken aikansa. He ovat tulkinneet ja ymmärtäneet elämän merkityksen katsoessaan luontoa. Luontoäidin helmassa ihmishenki tyyntyy.

Vaikka käyn joka ikisenä päivänä luonnossa, saapuessani mökille, koen ja tunnen aivojeni "valahtamisen" lepotilaan. Sen verran kognitiivisesti kuormittavaa oma asiantuntijatyöni on. Luonnossa kaikki aistit saavat vahvistusta ja elpymistä. Minua erityisesti viehättävät luonnon eläimet. On tutkittu, että eläimet voivat antaa lajirajat ylittävää rakkautta. Suhde eläimiin on aistillinen, ei-kognitiivinen suhde. Ihminen tarvitsee tätä.

Luonnossa olen lumoutunut sorsa- ja joutsenperheiden puuhien seuraamisesta. Olen ihastellut metsä- ja pihalintujen toimintaa ja kuunnellut ilolla niiden laulua. Toisinaan törmään peuroihin, kettuun tai johonkin muuhun eläimeen. Se on kuin suuri ihme. Jotta näistä havainnoista pääsee nauttimaan, pitää rauhoittaa ensin itsensä. Silloin eläimet näyttäytyvät. Järven rannalla on mukava kuunnella veden ääntä, liikettä ja tuulen huminaa. Olla tekemättä mitään. Se riittää. Uiminen luonnonvedessä ja saunominen on aina kehollinen nautinto.

Luonnossa liikkuminen kuuluu päivittäisiin toimiini, välillä rauhallisemmin, välillä ripeämmin. Tähän liikkumiseen kuuluvat monet mökin pihapuuhat sekä marjastus. Kesällä on myös mukava käydä tanssimassa ja konserteissa, koska nämä tapahtuvat usein luonnon helmassa, paikoissa, mihin ei muuten tulisi lähdettyä. Musiikin merkitys aivoterveysteen on kiistaton.

Tässä jutussa olen kuvannut niitä tekijöitä, mitkä ylläpitävät omaa aivoterveyttäni. Luonto, metsä houkuttelee meissä esiin sen mukavan minän, jolla on hyvä olla ja jonka on helppo olla mukava muille. Anna aivoillesi myös lepoa.

Mukavia hetkiä luonnossa!
Tia Isokorpi, Aivoterveysosaaja



Satakunnan AVH-yhdistyksen yhteystiedot —

Yhdistyksen hallituksen jäsenet ja varajäsenet

- puheenjohtaja Juha Pajuniemi 040 2159 420
juha.pajuniemi@gmail.com
- varapuheenjohtaja Matti Grönman 0400 966 750
grmatti@gmail.com
- jäsen ja rahastonhoitaja Pekka Wahlroos 0500 599 065
pw5@dnainternet.net
- jäsen ja sihteeri Jaana Kangassalo 044 5228 467
j.kangassalo@gmail.com
- jäsen Ulla Virtanen 044 3377 689
virtanen.ulla@dnainternet.net
- jäsen Pirjo Kanth 050 4624 222
- jäsen Jaana Heinola 0400 869 141
jaana.heinola@hotmail.com
- varajäsen Jone Puputti 044 2405 969
nettisivut, tiedotus, jäsenkirje ja -rekisteri
satakunnan.avh@gmail.com
- varajäsen Veijo Virtanen 044 3377 688
virtanen.veijo@dnainternet.net

Aivoliiton vapaaehtoistoiminnan suunnittelija:

- Taru Oulasvirta, p. 044 724 4978

Lisätietoa Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksestä löytyy nettisivuilta: satakunnanavhyhdistys.aivoliitto.fi ja lisätietoja voi kysyä myös sähköpostiosoitteesta: satakunnan.avh@gmail.com.

Yhdistys kaipaa uusia toimijoita tarvitaan monella saralla. Yhdistys toimii täysin vapaaehtois pohjalta. Ota yhdistys harrastukseksi, tee enemmän tai vähemmän kaikki tekeminen on tärkeää. Ole yhteyksissä rohkeasti yhdistyksen hallitukseen. Jos kiinnostus heräsi, ole yhteydessä!



*Hyvinvointicenter, torin
laidalla tarjoaa monipuolisia
palveluita kehon ja mielen
hyvinvointiin.*

*Joogasali, suolahuone,
hieronta, osteopatiaa,
fysioterapiaa, luontaishoitoja,
jalkahoitoja, kosmetologin
palvelut ym.*

*Kaikki kehon ja mielen
hyvinvointiin*



HYVINVOINTICENTER
Yrjönkatu 8, 28100 PORI
www.hyvinvointicenter.fi
p. 02 637 6061



*Jalkojenhoitaja
Tiina Lahtinen*



- Älä kärsi turhaan känsistä, jotka sattuvat joka askeleella!
- Vioittuneet kynnet ovat myös erikoisosaamistani.
- Hoitolassa keskitytään jalkaterien erilaisiin vikoihin / vaivoihin, kosmetologit ovat muualla.

Leikkaa talteen



HOITOLA:
Pohjoispuisto 2b 3krs. 28100 Pori

AJANVARAUS
Arkisin puh. 050 563 1284



Kultakallion tila

Juhlatalo

Merenlahden rannalla

Esteettömät, viihtyisät tilat

100 hengen salissa.

*Perhejuhlal, pikkujoulut,
ryhmä- ja muut tilaisuudet.*

Majoitus mahdollisuus.

Tiedustelut:

Hanna-Leena 0400 729 229

Kimmo 0400 491 303

Kellahden rantatie 630

29700 Ahlainen

**Aivoliiton
Satakunnan
AVH-yhdistys ry**

