

Aivoliiton  
Satakunnan  
AVH-yhdistys ry



1 / 2025

# Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksen jäsenkirje



## Puheenjohtajan tervehdys

Aloitamme yhdistyksen 48. toimintavuotta. Yhdistyksen toiminta on ollut 2024 vuonna erityisen mielenkiintoista, mutta myös haastavaa. Yhteiskunnan asettamat rajat on tullut monelle tutuksi ja asettanut kaikkia hyväksymään muutoksia ja elämään epävarmuudessa. Aivoliiton toiminta on murroksessa, joka aiheuttaa hämmennystä hallitustoiminnassa. Satakunnan hyvinvointialue on myös omanlaisessa tilanteessa, jossa minimoidaan kaikkea, mistä voidaan saada kustannuksia alemmaksi, joka tietysti heijastuu asiakaspalveluun ja palveluiden vähentämiseen sekä mahdolliseen loppumiseen.

Neurologian palvelut saavat lisää lääkäreitä alkuvuodesta 2025 joka heijastuu palveluiden ja lääkärin palveluita on mahdollista saada lyhyemmillä ajanjaksoilla. Meidän palvelumme on edelleen kuntoutuksen puolella.

Aivohaveri on tullut yleiseen käytäntöön, kun puhutaan aivotapahtumasta, joka on monelle vielä outo ilmaisu, mutta Juha-Matti Seppä on tuonut julki sanonnan aivohaveri, joka on saanut laajan kannatuksen eri asioiden yhteydessä ja ilmaisuissa.

Vammaispalvelulaki on muuttumassa 1.1.2025 alkaen. Uusi vammaispalvelulaki sisältää säännökset vammaisille henkilöille järjestävistä sosiaalihuollon erityispalveluista. Kehitysvammalakiin jää vain itsemääräämisoikeuden vahvistamista ja perusoikeuksien rajoittamista sekä tahdosta riippumatonta erityishuoltoa koskevat säännökset. Muutokset rasittavat vammaispalveluhenkilöstön päätöksiä, joka heijastuu päätösten viivästymisenä ja talouden vajaavaisuudesta johtumina kielteisinä päätöksinä. Tässä tilanteessa toivomme, että kaikilla olisi mahdollisuus valittaa päätöksestä ja hakea muutosta.

Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksen hallitus toivookin, että voisimme olla yhä enemmän tukena sairastuneiden ja läheisten kanssa kulkemassa tätä yhteistä matkaamme, jossa on paljon uuden opettelemista, sairastuneen toipumista arjen haasteissa. Yhdistyksen toiminta antaa tukea toipumiselle niin vertaistuen kuin kokemosaaajan toimesta. Läheisten kulkeminen matkassa on erityisen tärkeää ja toivommekin että saisimme aikaan omaishoitajia tukevaa toimintaa yhdistykselle.

Kerhotapaamiset ovat yksi tärkeimmistä tapaamisista, jossa vertaiset keskustelevat omasta matkastaan toipumisen, sairastuneen sekä omaisten asettamista rajoista ja rasitteista.

Kerhoja on niin päivä kuin ilta-aikaan, tulkaa reippaasti toimintaan ja antakaa ehdotuksia hallitukselle, jolloin voimme olla enemmän ja lähempänä yhdistyksen jäseniä. Muutenkin haluaisimme jalkautua enemmän, jolloin voisimme olla enemmän näkyvillä ja tulla kuulluksi.

Muutkin yhdistykset, yhteisöt, koulut jne. voivat olla yhteydessä, jolloin tulemme esittelemään toimintaamme. Kokemosaaajat, vertaistukijat ja vertaiset tulevat mielellään kertomaan omasta sairaudestaan, toipumisesta tai läheisenä, omaishoitajuudesta kertomassa.

Aloitetaan vuosi 2025 reippain mielin ja tullaan yhdistysten toimintaan.

Terveisin  
Jaana Heinola  
Puheenjohtaja

## Yhdistys tiedottaa

→ Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään tiistaina 15.4.2025 klo 13:30 alkaen **Nasevassa**, Yrjönkatu 7, Pori. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. **Tervetuloa kaikki jäsenet!**

---

### → Yhdistyksen hallitus muuttui vuodenvaihteessa

Yhdistyksen hallituksen puheenjohtajana toimii Jaana Heinola, varapuheenjohtajana Veijo Virtanen, sihteerinä ja rahastonhoitajana Jaana Kangassalo, jäseninä Marjo Merinen (Rauman AVH-kerho), Hannele Nykänen, Hanna Virtanen (Kankaanpään AVH-kerho) ja Ulla Virtanen sekä varajäseninä Pirjo Kanth ja Tia Iso-korpi. Tervetuloa toimintaan mukaan!

---

## Linja-autoretki Närpiöön 20.5.2025

Lähtö Eurasta klo 8.30 S-Marketin piha

Rauma noin 9.00 Linja-autoasema

Pori 9.45 Tikkula ABC



Lähdemme Närpiöön, jossa ruokailemme **Linds kök** n. klo 11.30 (trooppinen kasvihuoneravintola) noutopöytä.

Poikkeamme kasvihuoneella kukkaostoilla ja pysähdymme joko Kasalan kalasatamassa tai Merikarvian kalasavustamolla.

Hinta ruokailujen kanssa 45 € / Pori 35 €

VARAUKSET 10.5.2025 mennessä.

Ulla Virtanen puh: 044 3377 689

---

## Suruadressit

Kerhojen vetäjillä on myynnissä Suruadresseja, joiden tuotto menee kerhon toimintaan. Meillä on takakannessa teksti Aivoliitto Satakunnan AVH-yhdistys ry.

Hinta 10 € / kpl

---



## Kesäpäivät

Jokavuotinen kesäpäivä on 7.6.2025 klo 12.00 - 15.00



Kellahden rantatie 630, 29700 Ahlainen

Vietetään kesäistä päivää ulkona ja nautitaan lounasta ja kahvitellaan.

Päivän hinta aikuiset 16 € / henk. ja lapset alle 10 v. 8 € / henk. ja alle 4 v. ilmaiseksi.

Tiedustelut ja varaukset 2.6.2025 mennessä.

Ulla Virtanen puh: 044 3377 689

**Tervetuloa!**



---

## Aivoliiton Satakunnan AVH- yhdistys järjestää Musikaalin

Porin Teatteri / Päänäyttämö

Perjantai 14.3.2025 klo 19.00

### **"Kysy Siskoilta- musikaali"**

hintaa 37 € / henk.

Sitovat varaukset 10.2.2025 mennessä

Paikkoja rajoitetusti: 2 invapaikkaa ja 28 lippua.

Ulla Virtanen puh: 044 3377 689

---

## Luento- ja koulutustilaisuus

### **"Elämyksiä, tukea ja teknologiaa aivoterveysteen"**

6.3.2025 klo 13.00-18.00

Agora- Sali, Satakunnan ammattikorkeakoulu ( Satakunnankatu 23, 28101 Pori)

Tilaisuuden järjestää mm: Winnova, muistiliitto sekä SataNeuro yhteistyöryhmä

Tilaisuudesta tulee lisätietoa lähempänä. **Tervetuloa mukaan!**

---

# Vertaistuki ja kerhot

## Vertaistukipäivä

Sairastuneille, omaisille/ läheisille tai muille asiasta kiinnostuneille.

26.4.2025 klo 11.30-16.00

Päivän hinta 16 € / henk.

Ruokailemme, kahvittelemme, asiaan liittyvä luento ja keskustelutilaisuus.



Kellahden rantatie 630, 29700 Ahlainen

Tiedustelut ja varaukset 17.4.2025

Jaana Heinola puh: 0400 869141

jaana.heinola@hotmail.com

---

## Torstaitreffit

Torstaitreffit kokoontuvat aina kuun ensimmäisenä torstaina  
Nasevassa, Yrjönkatu 7, Pori.

Torstaitreffit ovat avoimia sairastuneille, omaisille, läheisille ja avustajille.

Tervetuloa!

kahvi/ tee ja leivonnainen 2,50 €

9.1.2025 klo 17.30-19.00

6.2.2025 klo 17.30-19.00

6.3.2025 tapaamme Elämyksiä, tukea ja teknologiaa aivoterveysteen  
Agora-Sali Satakunnan ammattikorkeakoululla. Lisätietoa tulee lähempänä ta-  
pahtumaa.

3.4.2025 klo 17.30-19.00

8.5.2025 klo 17.30-19.00

Lisätiedot:

Jaana Heinola puh: 0400 869141 tai satakunnan.avh@gmail.com,

jaana.heinola@hotmail.com

Jaana Kangassalo puh: 044 5228 467 tai j.kangassalo@gmail.com

---

## ♦ Porin AVH-kerho

### Porin tiistaikerho

Naseva

Yrjönkatu 7, 28100 Pori

Porin AVH-kerho kokoontuu joka tiistai 14.1.2025 – 13.5.2025

Klo:13.30-15.00

Kerhossa pelataan bingoa, kahvitellaan ja keskustellaan. kuukauden kolmas tiistai on asiantuntijaluento.

Matti Vyyryläinen 14.1.2025 (akupainanta ja jäsenkorjaaja)



Kahvi/ tee ja leivonnainen 2,50 €

Bingo 0,50/ kpl ja koko lappu (6 kpl) 3,00€

Tiedustelut: Pirjo Kanth puh: 050 4624 222

Marjatta Mäkinen puh: 045 1307 055

---

## Boccia

Bocciaa heitetään Porin nuorisotalolla (isosali) torstaisin 3.1.2025 - 22.5.2025

kello 12:00 - 13:30. Tervetuloa heittämään! Tiedustelut Ritva Seittonen, puh. 0440221811

### **Muut liikunta-ajat paikat varmistuvat myöhemmin.**

Lisätiedot: Erja Simonen puh: 045 1806688

erjasimonen1@gmail.com

---

## Juttu-tupa-kurssit

- Porin Juttu-tupa pidetään **Otsolan kansalaisopistolla** torstaisin ajalla 16.1.-2.4.2025 (13 kertaa). Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2024 alkaen. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Marketta Vaarne-Nygren p. 044 5640 962

- Rauman Juttu-tupa pidetään **Karin Kampuksella** D-Lohko 2. krs. keskiviikkoisin 15.1.-2.4.2025 klo 10:00 – 12:30 (ei talvilomaviikolla 8).

sosionomi (AMK) Elise Erämaa

Kurssimaksu 38 €

Voit ilmoittautua ohjaajalle kurssin alussa. Lisätietoja puh. 050 331 0693

### **- Tietotekniikkaklubi afaattisille**

Otsola Marketta Vaarne-Nygren p. 044 5640 962

## ♦ Euran AVH-kerho

Euran AVH-kerho kokoontuu Anttilan tuvalla, osoitteessa Anttilantie 4, Eura:

- 5.2.2025 klo 15:00 – 17:00
- 5.3.2025 klo 15:00 – 17:00
- 4.4.2025 klo 15:00 – 17:00
- 7.5.2025 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. Lisävuoroa ei enää pidetä.

Lisätiedot:

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

---

## ♦ Kankaanpään Seudun AVH-kerho

Kankaanpään AVH-kerhon kokoontumispaikka on Järjestöotalo Kankaanpää, osoitteessa Taipaleenkatu 5, Kankaanpää.

- 6.2.2025 klo 15:00 – 17:00
- 6.3.2025 klo 15:00 – 17:00
- 3.4.2025 klo 15:00 – 17:00
- 2.5.2025 klo 15:00 – 17:00

Lisätiedot:

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

Aivoliiton  
Satakunnan  
AVH-yhdistys ry



## ♦ Rauman AVH-kerho

Rauman AVH-kerho kokoontuu joka kuun toisena maanantaina Rauman Sydäntuvalla, osoitteessa Steniuksenkatu 1, Rauma.

- 13.1.2025 klo 15:00 – 17:00
- 10.2.2025 klo 15:00 – 17:00
- 10.3.2025 klo 15:00 – 17:00
- 14.4.2025 klo 15:00 - 17:00
- 13.5.2025 klo 15:00 – 17:00

Lisätiedot:

- Marjo Merinen, p. 050 5377 633 tai [marjo.merinen@gmail.com](mailto:marjo.merinen@gmail.com)

Tervetuloa Rauman AVH, Raum Baatilaiset!

---

## ♦ Rauman AVH-kerho, Raum Baat

Rauman AVH-kerho, Raum Baatin toiminta on loppunut. Haluamme erityisen paljon kiittää Helena Pullista ja Eija Suojastoa pitkäaikaisesta kerhotoiminnan vetämisestä.

Aivoliiton Satakunnan AVH -yhdistys ry / Hallitus



## Omaishoidon ja läheisten päivä

Lauantaina 1.2.2025 klo 11.30 – 16.00

Ruokailu ja kahvi sekä ohjelma 16 € / henk.

Ruokailemme ja kahvittelemme, askarrellaan ja aiheeseen liittyvä luento ja keskustelutilaisuus.

Pidetään hetki yhteistä aikaa ja nautitaan yhdessäolosta.

 Kultakallion tila

Kellahden rantatie 630, 29700 Ahlainen

Tiedustelut ja varaukset 27.1.2025 mennessä.

Jaana Heinola puh: 0400 869141

[jaana.heinola@hotmail.com](mailto:jaana.heinola@hotmail.com)



## Kutsu, ilmainen ruokailu Liisanpuistossa.

### Hyvää unta koskeva tilaisuus

Maanantai 3.2.2025 ja torstai 26.2.2025 klo 13.00

Liisanpuisto, Liisankatu 20, 28100 Pori

Tilaisuus alkaa yhteisellä ruokailulla ravintolan lounaspöydästä jonka jälkeen uniaiheinen esitys.

Tilaisuuden maksaa **Riedeck** / Johanna Antmann

Tilaisuuteen ilmoittautuminen 28.1.2025 (mahtuu 40 henkeä, mukaan voi tuoda kaikki kiinnostuneet)

Ulla Virtanen puh: 044 3377 689

## SataNeuro

**SataNeuro** on yhteistyöryhmä, jossa on neurologisia yhdistyksiä Satakunnan alueelta.

Yhteistyömme sai yhteisökeskuksen järjestöpalkinnon 2024.

Yhteistyöryhmän puheenjohtajana toimii 2025

Jaana Heinola

Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistys ry

puh: 0400 869141

jaana.heinola@hotmail.com

Sihteeri

Erja Simonen

Neuroliitto ry

puh: 045 1806688

erjasimonen1@gmail.com

## Liikunta vaikuttaa aivoterveysteen positiivisesti



**Selkärhymäjumppaa** Fyysingissä, Yrjönkatu 20, Pori  
kevätkaudella 12.1. - 12.5.2025.

Yhteensä 17 kertaa.

Hinta määräytyy ilmoittautuneiden lukumäärän mukaan.  
Maksimi määrä on 10 hlöä.

Jos osallistujia on 10, hinta on 8 eur henkilö. Yhdistys tukee jäseniään eur 3,-/kerta, eli näin ollen omavastuu 5 eur, jos osallistujia on 10. Jos osallistujia on vähemmän omavastuu nousee vastaavasti.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Selkäyhdistykselle, Merja Koivu 050-5775837, mieluiten viestinä, tai sähköpostilla sata-selkapori.sihteer@gmail.com. Selkäyhdistys ostaa tämän palvelun Fyysingiltä, siksi ilmoittautumiset Selkäyhdistykselle, kiitos.

### **Tanssiryhmäliikuntaa** Nuorisotalolla:



Riippuen osallistujamäärästä perustamme kevääksi 16.1. - 22.5. 25 soolotanssiryhmän Nuorisotalolla torstaisin klo 13-14.

Ohjaaja on Tanssitaivaan latinobic-opettaja Mailis Holm. Eri tanssilajeja voi opettajan kanssa sopia/toivoa eri kerroille.

Hinta eur 5,-/kerta, mutta kevät maksetaan kerralla tammikuun loppuun mennessä.

Huom. ryhmä perustetaan mikäli ilmoittautuneita tulee riittävästi.

Pyydämme mahdollisimman nopeasti ilmoittautumiset:  
Silja Kuortti 040-7776043, mahdollisimman pian.



**Tuolijumppaa** 20.1.25 klo 17-18 Nuorisotalolla Alasalissa. Hinta eur 5,-/jäsen. Myös ei jäsenet voivat osallistua. Ilmoittautumiset Silja Kuortti 040-7776043.

Tervetuloa

## OMAISHOITAJUUS – MITÄ SE ON?

Omaishoitajuus ei ole harrastus, ei liioin kokopäivä- eikä osa-aikatyö. Minä koen, että omaishoitajuus on elämäntapa. Se ohjaa elämääni 24/7, on ohjannut jo yli 16 vuotta.

Omaishoitajuus on rakkautta, rohkeutta, myötäelämistä ja hyväksymistä. Se on kekseliäisyyttä, huumoria, kyyneliä sekä loputonta huolta ja huolehtimista.

Se on kuitenkin myös omaa elämääni läheisen kanssa.

Tämä on vapaaehtoista. Vai onko?

Toisinaan tuntuu, että tähän ”vapaaehtoisuuteen” painostetaan syylistämällä, ei suinkaan kannustaen tueta.

Omaishoitajien joukko kasvaa, vaikka rahat vähenevät koko ajan. Meidän odotetaan pitävän pystyssä suomalaista hyvinvointiyhteiskuntaa. Päätäjillä tuntuu olevan liikuttavan luja luottamus omaishoitajien rakkauteen, jaksamiseen, osaamiseen ja toimeentulon riittävyys.

Kuinka meidän käy?

Marjo Merinen, omaishoitaja  
Hallituksen jäsen  
Rauman AVH -kerhon vetäjä



# Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistys

## Yhdistyksen hallituksen jäsenet ja varajäsenet

---

- puheenjohtaja Jaana Heinola  
*jaana.heinola@hotmail.com* 0400 869 141
- varapuheenjohtaja, jäsen Veijo Virtanen  
*virtanen.veijo@dnainternet.net* 044 3377 688
- sihteeri, rahastonhoitaja, jäsen  
Jaana Kangassalo  
*j.kangassalo@gmail.com* 044 5228 467
- jäsen Marjo Merinen  
*marjo.merinen@gmail.com* 050 5377 633
- jäsen Hannele Nykänen  
*hannele.nykanen1@gmail.com* 040 5481627
- jäsen Hanna Virtanen  
*hanski1966@gmail.com* 050 5996 368
- jäsen Ulla Virtanen  
*virtanen.ulla@dnainternet.net* 044 3377 689
- varajäsen Tia Isokorpi  
*tia.isokorpi@hamk.fi* 040 5300 398
- varajäsen Pirjo Kanth 050 4624 222

Lisätietoa Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksestä löytyy nettisivuilta:  
[satakunnanavhyhdistys.aivoliitto.fi](http://satakunnanavhyhdistys.aivoliitto.fi) ja lisätietoja voi kysyä myös sähköpostiosoitteesta: [satakunnan.avh@gmail.com](mailto:satakunnan.avh@gmail.com).

Aivoliiton  
Satakunnan  
AVH-yhdistys ry

