

Aivoliiton
Satakunnan
AVH-yhdistys ry



Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksen jäsenkirje

1/2022

Aivoliitto 
Jäsenyhdistys

satakunnanavhyhdistys.aivoliitto.fi



Yhdistystoiminta

Puheenjohtajan tervehdys

Mahtavaa alkavaa vuotta 2022. Taas täytyy aloittaa sanonnalla, "eletään ihmeellisiä aikoja". Korona kiusaa meitä, eikä tahdo päästää meitä otteestaan. Rajoitukset koskevat meitä kaikkia jollakin lailla, eikä tiedä kuinka pitkästi.

Syksylle 2021 saatiin yhdistyksen kerhotoiminta mukavasti pyörimään, lähes totuttuun tapaan. Kerho-ohjaajat ovat tärkeässä roolissa ympäri Satakuntaa, jotka tiesivät aina ajanmukaisesti paikallisen Korona tilanteen. Näin jatketaan myös tänä talvena ja keväänä kerhotoiminta koko Satakunnassa, ollaan varpailla ja kuunnellaan kuinka maailma makaa.

Meillä oli viime vuonna taas yhdistyksen kevät- ja syyskokous yhdistetty kuten edellisvuonna. 21.9.2021 kokous pidettiin, päätettiin yhteistuumin Aivoliiton suosituksesta vaihtaa nimeä. Virallinen nimi on "Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistys ry". Toivottavasti sana Aivoliitto tuo vähän selvyttä asiaan, ainakin sen, että ollaan vammais- ja sairausjärjestö. Joka vuosi sairastuu n. 25000 ihmistä AVH:hon Suomessa. On siis hyvä, että ollaan näkyvillä. Paras keino on ennalta ehkäistä. Muistetaan riskitekijät, verenpaine esim. mittaillaan sitä ja haetaan siihen lääkäriltä lääkitys tarvittaessa. Ei kaikki tärkeä toiminta ole ns. ruudinkeksijä hommia. Tällainen ennalta ehkäisevä toiminta voisi sopia yhdistykselle muun toiminnan rinnalle, totta kai se vaatii lisää vapaaehtoisia. Ehkä jokainen voi mennä itseensä ja kysyä, olisiko minulla jotain annettavaa tällaiselle asialle. Olin lukenut jostain, aivoverenkiertohäiriöt maksavat n. 1.1 miljardia Suomen valtiolle, Suomen valtio olemme me. Toistan itseäni, eli ennaltaehkäisy olisi paras keino vähentää AVH-sairauksia.

Vuosi 2022 heti alkuvuonna saadaan taas varsinaisille jäsenille lähetettyä jäsentiedote. Jäsentiedotteessa on yhdistyksen toiminnasta. Kotisivuja on hyvä joskus seurata. Yhdistykselle on myönnetty Solaris-lomien tuettu loma toukokuulle 2022 Lappajärven Kivitippuun, siitä tarkemmin kerho-ohjaajilta ja kotisivuilta myös tässä tiedotteessa.

Kaikille voimia ja terveyttä vuodelle 2022, tavataan toiminnan merkeissä. Vierivä kivi ei sammaloidu, kaikki liikkeelle voimiensa mukaan.

- Yhdistyksen pj. Juha Pajuniemi

Yhdistys tiedottaa

→ Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistys pyrkii tiedottamaan kaikista jäseniä koskevista asioista mahdollisimman hyvin. Tästä syystä on tärkeää, että jäsenten **yhteystiedot** ovat ajan tasalla rekistereissämme. Ilmoita muuttuneet yhteystietosi yhdistyksen sähköpostiin: satakunnan.avh@gmail.com.

→ Voit tilata **jäsenkirjeen** halutessasi suoraan sähköisenä suoraan omaan sähköpostiin, paperisen sijaan. Jos haluat jäsenkirjeen vain sähköpostiisi, lähetä tästä pyyntö Jaanalle: j.kangassalo@gmail.com.

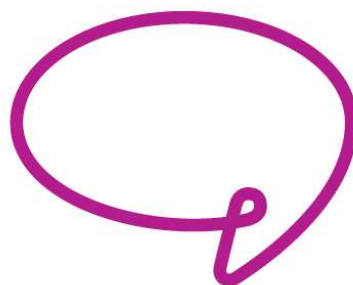
→ Yhdistyksen sääntömääräinen **kevätkokous** pidetään ti 12.4.2022 klo 13.00 Yhteisötila Otavassa, Otavankatu 5 A, Pori. Kokoustan nimi on Taivas ja paikalla on opastus. Käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Tervetuloa kaikki jäsenet!

→ Yhdistyksen **hallitukseen** on tullut uusi jäsen vuoden 2022 alusta alkaen, Jaana Heinola Porin Ahlaisista. Tervetuloa toimintaan mukaan! Matti Grönman jatkaa varapuheenjohtajana.

→ Satakunnan AVH-yhdistys muutti nimeään 22.9.2021. Yhdistys on nyt nimeltään **Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistys**.

→ Kerhotoiminnassa otetaan edelleen huomioon **koronan vaikutukset**. Toivomme, että myös kerhoissa ja tapaamisissa kävijät ottavat sen huomioon. Ei tulla paikalle flunssaisina, kuumeisina eikä heikkokuntoisina. Mahdollisista muutoksista kaikessa toiminnassa tiedotetaan yhdistyksen nettisivuilla!

**Aivoliiton
Satakunnan
AVH-yhdistys ry**



Ajatuksia kerho-ohjaajilta

Jäsenkirjeessä haastatellaan yhdistyksen toiminnassa mukana olevaa henkilöä ja tällä kertaa Hanna Virtasta.

Kuka olet ja mikä on roolisi Satakunnan AVH-yhdistyksessä?

Olen Virtasen Hanna. Olen toinen Kankaanpään AVH -kerhon vetäjistä. Olen mukana, kun vaan ehdin paikalle, koska vielä työelämässä tai työnhakija. Koulutukseltani olen sosionomi.

Kerho-ohjauksen lisäksi olen toiminut kerhossamme rahastonhoitajana.

Miksi olet kerho-ohjaaja ja mitä pidät ohjaajana olemisesta?

AVH-asiat ovat tärkeitä itselle koska sairastunut 2010.

Kuinka usein Kankaanpään AVH-kerho kokoontuu ja missä?

Kankaanpään kerho kokoontuu kuukauden 3.torstai. Korona-aika on vähentänyt kertoja ja kävijöitä. Paikkana Järjestöitalo eli entinen Kaseva.

Minkälaista toimintaa Kankaanpään AVH-kerho järjestää?

Toiminta muotoutuu kävijöiden toiveista. Joskus mukana asiantuntijoita mm. jalkahoidon ammattilainen. Ensi keväänä pyrimme saamaan kerhoon kuntoutusohjaajan, sillä hänen vierailunsa piti olla keväällä 2021. Lisäksi kokoonnumme ihan rupattelun merkeissä, sillä vertaistuki on tärkeää.

Kenelle AVH-kerho on tarkoitettu?

AVH-kerho on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön sairastaneille sekä heitä avustaville henkilöille. Myös läheisille esim. puoliso.



Aluekerhot

Euran AVH-kerho

Euran AVH-kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona Euran Invapirtillä, osoitteessa Anttilantie 4, Eura:

- 2.2.2022 klo 15:00 – 17:00
- 2.3.2022 klo 15:00 – 17:00
- 6.4.2022 klo 15:00 – 17:00
- 4.5.2022 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. Lisävuoro perjantaisin klo 15:00 – 16:00 samassa paikassa.

Lisätiedot:

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

Porin AVH-kerho

Porin AVH-kerho (tiistaikerho) toimii Yhteisötila Otavassa, Otavankatu 5. Kerho kokoontuu:

- joka tiistai 18.1. – 19.5.2022 klo 13:00 – 14:30

Lisätiedot:

- Marjatta Mäkinen, p. 045 1307 055 tai leamarjatta.makinen@gmail.com tai Pirjo Kanth, p. 050 4624 222 tai pirjokanth55@gmail.com.

Kankaanpään Seudun AVH-kerho

Kankaanpään AVH-kerho kokoontuu joka kuukauden kolmas torstai Kaseva:ssa, Taipaleenkatu 5, seuraavasti:

- 17.3.2022 klo 16:00 – 18:00
- 21.4.2022 klo 16:00 – 18:00

Lisätiedot:

- Hanna Virtanen, p. 050 5996 368 tai hanski1966@gmail.com tai
- Jarmo Jalonen, p. 046 5376 175 tai karjakas54@gmail.com

Rauman AVH-kerho

Rauman AVH-kerho kokoontuu joka kuukauden toinen keskiviikko Rauman Tules-talolla, osoitteessa Aittakarinkatu 14, Rauma.

- 9.2.2022 klo 17:30 – 20:00
- 9.3.2022 klo 18:00 – 20:00
- 13.4.2022 klo 18:00 – 20:00
- 11.5.2022 klo 17:30 – 20:00

Lisätiedot:

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

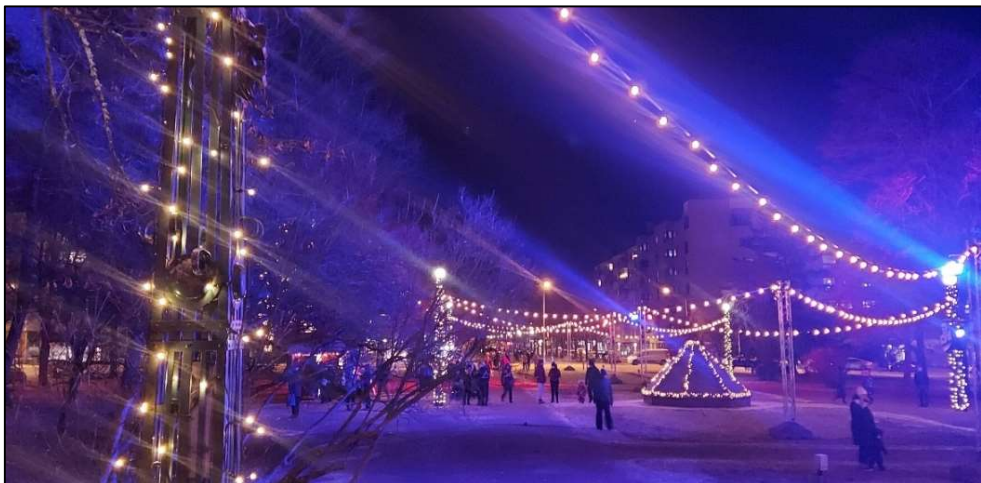
Rauman AVH-kerho, Raum Baat "nuoret"

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

- 19.1.2022 klo 18:00 – 20:00
- 16.2.2022 klo 18:00 – 20:00
- 16.3.2022 klo 18:00 – 20:00
- 20.4.2022 klo 18:00 – 20:00
- 18.5.2022 klo 18:00 – 20:00

Lisätiedot:

- Helena Pullinen, p. 040 5204 751 tai helena.pullinen@gmail.com
- Eija Suojasto, p. 040 8238 757



Muu toiminta

Työikäisten tapaaminen torstaisin

Työikäisten tapaaminen on joka kuukauden kolmas torstai Yhteisötila Otavassa, Otavankatu 5, Pori. Työikäisten tapaaminen on suunnattu alle 60-vuotiaille, niin AVH-sairastuneille kuin omaisille ja läheisille sekä avustajille. Tervetuloa kaikki koko Satakunnan alueelta!

- 17.2.2022 klo 17:30 – 19:00
- 17.3.2022 klo 17:30 – 19:00
- 21.4.2022 klo 17:30 – 19:00
- 19.5.2022 klo 17:30 – 19:00

Lisätiedot:

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

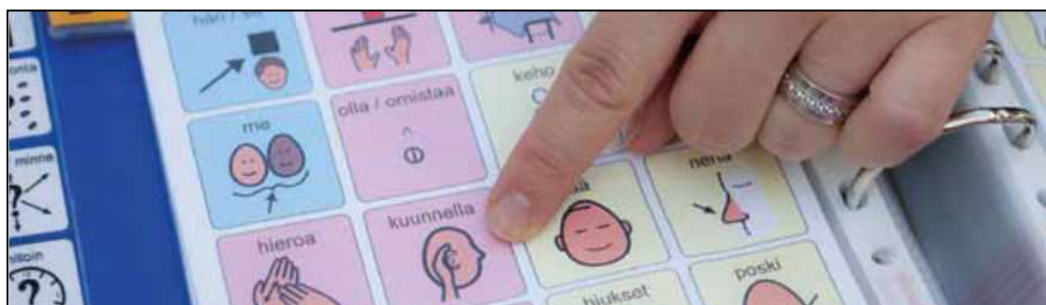
Tuettu loma Kivitipussa

Satakunnan AVH-yhdistykselle myönnettiin tuettu loma Kivitippuun, Lappajärvelle. Lomaa voi hakea Solariksen nettisivujen kautta tai paperisena versiona. Lisätietoa Satakunnan AVH-yhdistyksen nettisivuilta tai Solaris-lomien sivuilta. Nyt hetimiten lomahakuun!



Juttu-tupa-kurssit

- Porin Juttu-tupa alkaa Otsolan kansalaisopistolla 13.1.2022 ja, ilmoittautuminen 4.1.2022 alkaen. Lisätiedot: Marketta Vaarne-Nygren p. 044 5640 962
- Rauman Juttu-tupa Pyynpään opistolla 12.1.2022 alkaen ja ilmoittautuminen on mahdollista aina kurssin alkuun asti. Lisätiedot: Elina Erämaa, p. 044 7934 515.
- Kankaanpään Juttu-tupa Petäjä-opistolla 10.1.2022 alkaen ja ilmoittautuminen on menossa. Lisätiedot numerosta: p. 044 5800 520 tai yhdistyksen nettisivuilta.



Vertaistukiryhmää ollaan perustamassa

Vertaistuki auttaa sairastunutta ja läheistä muodostamaan käsitystä siitä uudesta elämästä muuttavasta tilanteesta, mihin ihminen on joutunut. Kiteytettynä se on läsnäolon, valon ja toivon tuomista ihmistä ahdistavaan tilanteeseen.

Olemme käynnistämässä alueellamme verkossa toimivaa vertaistukiryhmää. Mikäli olet halukas osallistumaan verkkovälitteisesti ryhmän toimintaan, ota yhteyttä: Matti Grönman, p. 0400 966 750 ja grmatti@gmail.com tai Juha Pajuniemi, p. 040 2159420 ja juha.pajuniemi@gmail.com.



Pirjo Eilola luovuttaa kerho-ohjaajan vetovastuun



Pirjo Eilola (vasemmalla) vastaanottaa läksiäislahjaansa Helena Pulliselta. Taustalla Juha Pajuniemi.

Kuvassa kukitetaan Pirjo Eilola 18-vuotisesta työstä yhdistyksen ja Rauman kerhon hyväksi. Yhdistyksen puolesta kukat luovuttaa Juha Pajuniemi ja Raum Baat -kerhon puolesta kukat ja taulun luovuttaa Helena Pullinen. Iso kiitos Pirjolle, yhdistykselle tekemästasi pyyteettömästä työstä.

Pirjo Eilola tuli täysi-ikäiseksi Rauman Raum Baat-kerho-ohjaajan tehtävistä, vedettyään kerhoa 18 vuotta.

Jään itse kerholaiseksi, mutta vetovastuussa jatkaa Pullisen Helena "toteaa Pirjo Eilola".



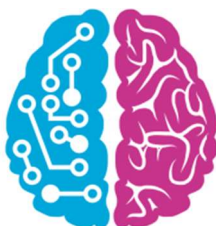
Satakunnan AVH-yhdistyksen yhteystiedot —

Yhdistyksen hallituksen jäsenet

- puheenjohtaja Juha Pajuniemi 040 2159 420
juha.pajuniemi@gmail.com
- varapuheenjohtaja Matti Grönman 0400 966 750
grmatti@gmail.com
- sihteeri Jaana Kangassalo 044 5228 467
j.kangassalo@gmail.com
- rahastonhoitaja Pekka Wahlroos 0500 599 065
pw5@dnainternet.net
- 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
kotisivut, tiedotus, jäsenrekisteri
satakunnan.avh@gmail.com
- varajäsen Veijo Virtanen 044 3377 688
virtanen.veijo@dnainternet.net

- Aivoliiton järjestösuunnittelijat Carita Sinkkonen, p. 050 3089 095 tai carita.sinkkonen@aivoliitto.fi ja Veijo Kivistö, p. 040 5430009 tai veijo.kivisto@aivoliitto.fi

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



**KORVAAMATON
KOVALEVY**

Painatus: Paino Tarkat Oy