

Aivoliiton
Satakunnan
AVH-yhdistys ry



1/2023

Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksen jäsenkirje

satakunnanavhyhdistys.aivoliitto.fi



Yhdistystoiminta

Puheenjohtajan tervehdys

Käsissäsi on jäsentiedote 1/2023, joka on koonnut yhdistyksen toiminnat yhteen. Tiedotteessa on pyritty tekemään mielenkiintoinen tietopaketti yhdistyksestä. Näin Koronan hellittäessä, meidän on varmaan totuttava siihen, että Korona taisi jäädä keskuuteemme jollakin tasolla. Pidetään siis opitut asiat mielessä. Ollaan terveitä, kun tavataan ja pestään käsiä.

Siirryimme juuri vuoteen 2023. Kohta saadaan toiminta yhdistyksessä mukavasti liikkeelle, siitä kuuluu suuri kiitos aina niin ihanille kerhon vetäjille ympäri Satakuntaa. Tämä vuosi näyttää mukavalta, saamme jotain yhteistäkin aikaiseksi mm. kesäpäivä Koivuhovissa Ahlaisissa su 11.6.2023 (pistäkää kerhon vetäjät päivä muistiin) toive olisi saada kerhoja innostumaan tulemaan paikalle. Päivästä tarkemmin myöhemmin kotisivuilla.

Pidän erittäin tärkeänä vertaistukea, myös sillä saralla edetään. Jo viime vuoden (2022) puolella saatiin kokemusta vertaistuki-illoista, ja tulihan siitä oppia. Vertaistuki-illat alkavat tämän vuoden helmikuun lopulla, viiden kerran tapaamiset järjestetään kahden viikon välein. Varmaan moni muistaa, että oli tärkeää saada puhua jonkun ns. kohtalotoverin kanssa. Juuri tätä vertaistuki-illat tarjoavat. Illat on tarkoitettu noin viisi vuotta tai alle sairastumisesta, niin sairastuneille kuin omaisille. Jos vertaistuki-illat herättää mielenkiintoa ja sairastumisesta on kauemmin, olet ehdottomasti tervetullut.

Olen jo saanut tietoa, että eri kerhoille on tulossa monenlaisia vieraita kevään aikana. Pyrin itse käymään kevään aikana jokaisessa aluekerhossa, olenhan jäsen itsekin. Tulen paikalle kerholaisena, jos on puhuttavaa niin puhutaan.

Toivon, että tämä vuosi toisi monille AVH sairastaneelle ja omaiselle uskoa huomiseen. Jos tunnet/tiedät kohtalon tovereita, niin kerro yhdistyksestä ja kotisivuista ja tutustu myös itse.

Pj. Juha Pajuniemi

(tiesitkö, että voit jäsenenä saada tämänkin julkaisun sähköisenä sähköpostiisi)

Yhdistys tiedottaa

→ Yhdistyksen sääntömääräinen **kevätkokous** pidetään tiistaina 4.4.2023 klo 13:00 alkaen Yhteisötalo Otavassa, Otavankatu 5 A, Pori. Kokoustilan nimi on Taivas ja paikalla on opastus. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Tervetuloa kaikki jäsenet!

→ Voit tilata **jäsenkirjeen** halutessasi ainoastaan sähköisenä suoraan omaan sähköpostiisi. Niin halutessasi, lähetä tästä pyyntö sähköpostiin: satakunnan.avh@gmail.com.

→ Ota **sähköinen jäsenkortti** käyttöösi osoitteessa mobiili.aivoliitto.fi, et tarvitse tähän enää erillistä sovellusta.

Ruokaretki Suontaustan museolle

Ruokaretki Suontaustan Museolle Euraan järjestetään 12.4.2023 klo 12:00. Kuljetus Porin Matkakeskuksesta klo 11:00 Tilausajojen bussilla. Retken hinta 28 €. Ilmoittautumiset 2.4.2023 mennessä Ulla Virtaselle puh. 044 3377 689.



AVH-kesäpäivä Ahlaisissa

AVH-kesäpäivä järjestetään sunnuntaina 11.6.2023 klo 12:00 – 17:00 juhlatila Koivuhovissa Ahlaisissa, Kellahden Rantatie 630. Päivän hinta on 10 €/jäsen ja muilta 12 € (maksu paikan päällä). Hintaan sisältyy keittoruokailu, iltapäiväkahvi ja mukavaa yhdessäoloa. Ilmoittautumiset 4.4.2023 mennessä Ulla Virtaselle puh. 044 3377 689. Tervetuloa!



Nyt hakemaan Aivoliiton kursseille!

Aivoliiton ensi vuoden (2023) kursseille on nyt haku päällä. Aivoverenkiertohäiriön sairastaneille ja heidän läheisilleen löytyy monia erilaisia kursseja. Kurssivalikoimassa on mm. kuntoutus- ja vertaistukikursseja ja lisäksi kehitykselliseen kielihäiriöön tai esimerkiksi adhd:hon tai autismiin liittyviä kursseja. Kurkseista saat lisätietoa netistä: aivoliitto.fi.



Yhteystiedot ajan tasalle

Jäsenillä olisi hyvä olla puhelin- ja/tai sähköpostitiedot ajan tasalla, jotta jäsen voi saada yhdistyksen ja Aivoliiton viestejä. Aivoliitto lähettää kuukausittain jäsenpostia niille, joilla yhteystiedot ovat kunnossa. Myös yhdistyksen tiedottaminen on kätevää tekstiviestein ja sähköpostein. Voit päivittää tietosi yhdistyksen sähköpostiin (satakunnan.avh@gmail.com) tai soittamalla Matti Grömanille p. 0400 966 750.

**Aivoliiton
Satakunnan
AVH-yhdistys ry**



Kevään vertaistuki-illat

Vertaistuki-illat on tarkoitettu AVH-sairastuneille ja heidän omaisilleen/ läheisilleen, niille, joilla on alle 5 vuotta tapahtuneesta koko satakunnan alueella. Paikalla on aina vertaistukijoita niin sairastuneille kuin omaisillekin. Vertaistukijalla on omakohtainen kokemus aivoverenkiertohäiriöstä ja vertaistukijat ovat aivoliiton kouluttamia.

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

- 20.2.2023
- 6.3.2023
- 20.3.2023
- 3.4.2023
- 17.4.2023

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

Juttu-tupa-kurssit

- Porin Juttu-tupa pidetään Otsolan kansalaisopistolla torstaisin ajalla 19.1.-27.4.2023 (ei 23.2. eikä 6.4.). Ilmoittautuminen alkaa 9.1.2023 alkaen. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Marketta Vaarne-Nygren p. 044 5640 962

- Rauman Juttu-tupa pidetään Pyynpään opistolla keskiviikkoisin 18.1.-12.4.2023 klo 10:00 – 12:30 (ei talvilomaviikolla 8). Ilmoittautuminen on mahdollista aina kurssin alkuun asti, <https://www.opistopalvelut.fi/rauma> tai Elina Erämaa, p. 044 7934 515.

- Kankaanpään Juttu-tupa ei kokoonnu lukukaudella 2023.



Terveiset Aivoliiton toiminnanjohtaja

Aivoliiton pidemmän aikavälin tavoitteen voisimme ajatella olevan, että kaikki Suomessa asuvat voivat elää mielekästä ja merkityksellistä elämää - mahdollisesta diagnoosista, vammasta tai sairaudesta huolimatta. Aivoliitto-yhteisö tarjoaa apua, tukea ja mahdollisuuden toimia kaikille, jotka ovat kiinnostuneita ihmisten aivoterveystyöstä ja hyvinvoinnista ja erityisesti henkilöille, joilla on kehityksellinen kielihäiriö tai jotka ovat sairastaneet aivoverenkiertohäiriön (AVH) sekä heidän läheisilleen.

Aivoliitto käynnisti noin vuosi sitten prosessin, jonka tavoitteena on, että se ja koko Aivoliitto-yhteisö ovat muutaman vuoden kuluessa aidosti vaikuttavuusperusteisia toimijoita. Se tarkoittaa, että Aivoliitto-yhteisö on määritellyt omalle toiminnalleen pidemmän ja lyhemmän aikavälin tavoitteet, joiden toteutumista voidaan mitata ja jotka näin määrittävät lähtökohdat oman toiminnan kehittämiseksi. Vuosi 2023 on ensimmäinen, jolloin uutta toimintatapaa aletaan todella soveltaa käytäntöön. Aivoliitto siis haluaa kehittyä edelleen vahvana vaikuttajana sekä olla tunnettu ja tulokellinen toimijana niin paikalliselle, alueellisella kuin valtakunnan tasolla.

Aivoliitto-yhteisö on erityisesti aivojen ja puheen asialla. Ennakoivaa ja ehkäisevää toimintaa kehittämällä voimme toimia myös koko väestön terveyden ja hyvinvoinnin edellytysten vahvistamiseksi. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi paikallisen ja alueellisen toiminnan voimakasta kehittämistä. Vuosi 2023 on myös ensimmäinen marraskuussa julkistetun kansallisen aivoterveystyöohjelman toimeenpanovuosi. STEA esittää ensi vuoden avustusehdotuksessaan Aivoliitolle hankeavustusta ohjelman käynnistämiseen ja koordinointiin. Meillä on siis nyt äärimmäisen hyvä mahdollisuus profiloitua tulevaisuudessa sekä potilasjärjestönä että koko väestön aivoterveystyöedistäjänä.

Kaikin puolin onnistunutta alkaneen vuoden jatkoa!

Mika Pyykkö



Aluekerhot

♦ Euran AVH-kerho

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

- 1.2.2023 klo 15:00 – 17:00
- 1.3.2023 klo 15:00 – 17:00
- 5.4.2023 klo 15:00 – 17:00
- 3.5.2023 klo 15:00 – 17:00

Kevään aikana luennoidaan useista aiheista: testamentit, Päivi Tuominen: diabeteshoitaja, Mari Vuorinen: diakonissa ev. lut. Euran seurakunta ja fysioterapeutti Ketokoski.

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

♦ Porin AVH-kerho

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

- joka tiistai 17.1. – 9.5.2023 klo 13:00 – 14:30

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 Ravintola Face'ssa, osoitteessa Torikatu 13, Kankaanpää.

- 2.2.2023 klo 15:00 – 17:00 (vieraana Seija Noppi Kuntke:sta)
- 2.3.2023 klo 15:00 – 17:00
- 6.4.2023 klo 15:00 – 17:00
- 4.5.2023 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.

- 11.1.2023 klo 15:00 – 17:00
- 8.2.2023 klo 15:00 – 17:00
- 8.3.2023 klo 15:00 – 17:00
- 12.4.2023 klo 15:00 – 17:00
- 10.5.2023 klo 15:00 – 17:00

Kuntosaliryhmä alkaa 2023 torstaisin klo 18:00 – 19:00 Kaunisjärven Hyvinvointikeskuksessa. Tällä hetkellä ryhmä on täynnä. Varaukset Marjolle!

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.

- 18.1.2023 klo 18:00 – 20:00 (Edunvalvonta, Matti Grönman)
- 15.2.2023 klo 18:00 – 20:00
- 15.3.2023 klo 18:00 – 20:00
- 19.4.2023 klo 18:00 – 20:00
- 17.5.2023 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

Työikäisten tapaaminen aina torstaisin

Työikäisten tapaaminen on joka kuukauden toinen torstai Yhteisöotalo 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!

- 9.2.2023 klo 17:30 – 19:00
- 9.3.2023 klo 17:30 – 19:00
- 13.4.2023 klo 17:30 – 19:00
- 11.5.2023 klo 17:30 – 19:00

Lisätiedot:

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

Boccia

Bocciaa heitetään Porin nuorisotalolla (isosali) torstaisin 5.1.2023 - 25.5.2023 kello 12:00 - 13:30, lukuun ottamatta helmi- maalis-, huhti- ja toukokuun ensimmäisiä torstaita, jotka ovat varattu jumpalle. Tervetuloa heittämään!

Lisätiedot:

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

Jumppa

Satakunnan AMK:n opiskelijat (Soteekki) vetävät jumpan nuorisotalolla (Isosali) joka kuukauden ensimmäisenä torstaina (paitsi tammikuu, jolloin Bocciaa)

- 2.2.2023 klo 12:15– 13:15
- 2.3.2023 klo 12:15– 13:15
- 6.4.2023 klo 12:15– 13:15
- 4.5.2023 klo 12:15– 13:15

Lisätiedot:

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

Aivoliiton
Satakunnan
AVH-yhdistys ry



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
- sihteeri Maire Palonen 040 5290 925
maire.palonen56@gmail.com
- rahastonhoitaja Pekka Wahlroos 0500 599 065
pw5@dnainternet.net
- jäsen 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 suunnittelijat:

- Taru Oulasvirta, p. 044 724 4978 ja
- Inka Panttila, p. 044 724 4970



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

