

Aivoliiton
Satakunnan
AVH-yhdistys ry



Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksen jäsenkirje

satakunnanavhyhdistys.aivoliitto.fi



2/2022

Yhdistystoiminta

Puheenjohtajan tervehdys

Vuoden 2022 syksy nimetään vertaistuen syksyksi. Meillä on vertaistukikoulutus lauantaina 3.9.2022 Porissa. Yhdistys järjestää Aivoliiton kanssa yhteistyönä koulutuksen. Koulutukseen haettiin, kotisivujen linkin kautta pääsi Aivoliiton sivuille hakemukseen. Valituille ilmoitettiin sähköpostitse.

Jo aikaisemmin koulutettujen ja uusien koulutettujen kanssa vietetään yhteinen aamupäivä, aika ei ole tarkasti vielä tiedossa. Alamme pitämään Satasairaalan kuntoutusosastolla kerran kuussa ns. vertaistuki-iltaa, toivotaan että saataisi illat käyntiin lokakuusta alkaen. Myös kokemustoimintaa pyritään saamaan syksyn aikana neurologiselle-osastolle.

Voi olla, että joku kerho on alkanut toimintansa saadessanne tämän jäsentiedotteen luettavaksi. Kerhotoiminta pysyy aika tavalla totutun laisena. Mitään yhteisiä matkoja ei tämän syksyn aikana yhdistyksessä ei järjestetä, kerhot voivat jotain järjestää. Jos jäsenistössä on joku, joka olisi kiinnostunut retkien ja matkojen järjestäjäksi, olethan yhteydessä.

Yhdistyksen tehtäväksi sopii hyvin vertaistuellinen toiminta, jota nyt pyritään tosissaan viemään eteenpäin. AVH-sairastuneita tulee Satakunnassa 2–3 tapausta/vrk. Tässä meille tehtävä olla tukemassa tätä ryhmää, ja tukea myös omaisia ja läheisiä sekä kertoa AVH:sta ns. suurelle yleisölle.

Vuosi 2023 on meille kaikille taas uusi kokemus, maakunnassa tapahtuu. Puhutaan yhteiskunnallisesti paljon kolmannen sektorin toiminnasta. On kiva nähdä, tuleeko resursseja, toimintaa vai pelkkiä vaatimuksia. Toimitaan me, meidän resurssien puitteissa, olemmehan koko maakunnan yhdistys Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistys ry.

Mainiota syksyä

- Yhdistyksen pj. Juha Pajuniemi



Yhdistys tiedottaa

- ➔ Yhdistyksen sääntömääräinen **syyskokous** pidetään tiistaina 11.10.2022 klo 13:00 alkaen Yhteisöotalo Otavassa, Otavankatu 5 A, Pori. Kokoustilan nimi on Taivas ja paikalla on opastus. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Tervetuloa kaikki jäsenet!
- ➔ Satakunnan AVH-yhdistys on avaamassa omaa **Facebook -ryhmää** lähiaikoina!
- ➔ Olethan huomannut, että jos olet työkyvyttömyys- tai osatyökyvyttömyyseläkkeellä tai työkyvyttömyyden perusteella myönnetyllä tapaturma- tai liikennevakuutuseläkkeellä ja sinulla on alaikäisiä lapsia, niin sinulla on oikeus **lapsikorotukseen**! Lisätietoa Kelan sivuilta: kela.fi/lapsikorotus.
- ➔ Voit tilata **jäsenkirjeen** halutessasi ainoastaan sähköisenä suoraan omaan sähköpostiisi. Niin halutessasi, lähetä tästä pyyntö sähköpostiin: j.kangassalo@gmail.com.
- ➔ Aivoliitto **neuvoo ja ohjaa** kohderyhmiään mm. sosiaali- ja terveystalouteihin, sosiaaliturvaan sekä kuntoutukseen liittyvissä kysymyksissä. Neuvontapalvelun tavoittaa joko p. 044 4019 077 tai palveluohjaus@aivoliitto.fi.
- ➔ **Porin Seudun Parkinson-Yhdistys** järjestää syksyn 2022 aikana esimerkiksi joogaa, tanssia ja ohjattua kuntosalitoimintaa. Myös Satakunnan AVH-yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita mukaan. Lisätietoa: parkinsonpori.fi.



Tuetulla lomalla Lappajärvellä 8.-13.5.2022. Ryhmässä on voimaa ja tunnelmaa 😊.

Jouluruokailu tänä vuonna Ahlaisissa

Jouluruokailu järjestetään tänä vuonna juhlatila Koivuhovissa, Ahlaisissa 3.12.2022 klo 13:00 alkaen. Ilmoittautumiset 25.11.2022 mennessä Ulla Virtaselle, virtanen.ulla@dnainternet.net tai p. 044 3377 689. Hinta jäsenet 25 €, ei jäsenet 27 €, lapset 6–10-vuotiaat 10 € ja lapset alle 6-vuotiaat 4 €. Halutessaan voi mukaan ottaa pikku paketin.



Vertaistukea monella kanavalla

Vertaistuki on erittäin tärkeää monelle sairastuneelle sekä heidän läheisilleen parantumisen sekä hyväksymisprosessin nopeutumisen kannalta. Vertaistuesta löytyy paljon tietoa Aivoliiton sivuilta. Henkilökohtaisen vertaistuen piiriin voi hakeutua sähköpostilla osoitteessa: vertaistuki@aivoliitto.fi tai lataamalla Toivosovellus (GooglePlay tai AppStore) tai selaimella osoitteessa: olkatoiminta.fi/toivosovellus. Aivoliitto järjestää myös verkkoiltojen muodossa vertaistukea sairastuneiden läheisille. Satakunnan AVH-yhdistys tarjoaa vertaistuellista toimintaa eri kerhoissa sekä työikäisten tapaamisissa. Yhdistys järjestää myös vertaistukitapaamisia verkossa kuukausittain. Myös vertaistukikoulutus järjestetään 3.9.2022. Lisätietoja vertaistuesta antaa Matti Grönman, grmatti@gmail.com.

**Aivoliiton
Satakunnan
AVH-yhdistys ry**



Kesäpäivä Raumalla

Rauman AVH-kerho vietti kesäpäivää Hilauksessa, Raumalla 7.6.2022 ja kutsui porilaiset mukaan. Kevyttä teatteria; Sketsiryhmä-Hymy esitti: Linjuripolkan ja "Junassa". Nautittiin pikkupurtavaa, mehua, makkaraa, kakkua ja kahvia. Arpaonni suosi vieraitamme ja sää suosi kaikkia.



Juttu-tupa-kurssit

- Porin Juttu-tupa alkaa Otsolan kansalaisopistolla 8.9.2022 ja ilmoittautuminen 1.9.2022 alkaen (vapaita paikkoja voi kysellä myös kesken lukukauden).

Lisätiedot: Marketta Vaarne-Nygren p. 044 5640 962

- Rauman Juttu-tupa Pyynpään opistolla 14.9.2022 alkaen ja ilmoittautuminen on mahdollista aina kurssin alkuun asti, <https://www.opistopalvelut.fi/rauma> tai Elina Erämaa, p. 044 7934 515.

- Kankaanpään Juttu-tupa ei ikävä kyllä kokoonnu lukukaudella 2022-2023.

Meidän korvaamaton kovalevyimme

"Maailma ei pyörisi, jos ei aivot hyörisi" (Leena Sainio)

Aivot on korvaamaton kovalevyimme joista meidän jokaisen on huolehdittava elämänsäkaaremmen jokaisessa vaiheessa. Aivojen hyvinvoinnista eli aivoterveystestä voi jokainen meistä huolehtia hyvinkin helpoilla erilaisilla tavoilla esimerkiksi säännöllisellä liikkumisella, oikeanlaisella terveellisellä ravitsemuksella, riittävä uni ja lepo, sosiaaliset suhteet sekä mielen rentoutus harjoituksilla tai mielekkään tekemisen avulla.

Työskentelen hoitotyön tehtävissä. Kiinnostukseni ja ammatillinen osaaminen on painottunut neurologisten erityisesti aivoverenkiertohäiriö potilaiden hoitotyöhön ensin akuutilla puolella ja nyt lähivuosina kuntoutuksen puolella. Olen myös lähiomaisena joutunut seuraamaan vierestä ja tukemaan parhaani mukaan nuorena aivoverenkiertohäiriöön sairastunutta lähimmäistäni. Koin myös viimeisten vuosien aikana oloni väsyneeksi, unohtelin asioita sekä ärtyneeksi.

Löysin Aivoliiton sivuilta jutun aivoterveystestä ja kiinnostuin aiheesta. Erityisesti innostuin tutkiskelemaan ja pohdiskelemaan omaa hyvinvointiani ja erityisesti omaa aivoterveysttäni. Halusin löytää erilaisia keinoja kehittää ja parantaa aivojen hyvinvointiani. Kyseisestä Aivoliiton sivulta löytyi esite ja haku Aivoterveysosaaja koulutukseen. Koulutuksen tavoitteena oli kouluttaa vapaaehtoisia aivoterveysosaajia, jotka pitävät aivoterveysluentoja asiasta kiinnostuneille tahoille. Päädyin siltä istumalta hakemaan kyseiseen koulutukseen. Pääsin opiskelemaan ja valmistuin Satakunnan ensimmäiseksi Aivoliiton Aivoterveysosaajaksi keväällä Turussa 2022.

Koin saaneeni aivoterveys koulutuksesta hyvää tietoa ja neuvoja itselleni tulevaisuuteen. Koulutus myös sytytti itsessäni kipinän toimia jatkossa vapaaehtoisena Aivoterveys luennoitsijana kaikille aiheesta kiinnostuneille tahoille.

Joten jos kiinnostuit kuulemaan lisää, voitte ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse. Olen halukas ja innokas tulemaan Aivoliiton Aivoterveysosaajana yhdistysten kerhoihin tai ryhmiin pitämään maksuttomia aivoterveysluentoja, joissa jaan tietoa aivoterveystestä sekä tavoista edistää sitä.

- Kirjoittaja: Senja Palmu (senja.pihlava@hotmail.com)

Aluekerhot

Euran AVH-kerho

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

- 7.9.2022 klo 15:00 – 17:00
- 5.10.2022 klo 15:00 – 17:00
- 2.11.2022 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 20.9. – 29.11.2022 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

Mikäli kerho saadaan toimimaan, kerhoajat ja paikka tullaan ilmoittamaan yhdistyksen kotisivuilla: satakunnanavhyhdistys.aivoliitto.fi.



Rauman AVH-kerho

Rauman AVH-kerho kokoontuu Rauman Tules -talolla, osoitteessa Aittakarinkatu 14, Rauma.

- 10.8.2022 klo 17:30 – 19:30
- 14.9.2022 klo 17:30 – 19:30
- 12.10.2022 klo 17:30 – 19:30
- 9.11.2022 klo 17:30 – 19:30
- 14.12.2022 klo 17:30 – 19:30

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.

- 21.9.2022 klo 18:00 – 20:00
- 19.10.2022 klo 18:00 – 20:00
- 16.11.2022 klo 18:00 – 20:00
- 21.12.2022 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 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!

- 15.9.2022 klo 17:30 – 19:00
- 20.10.2022 klo 17:30 – 19:00
- 17.11.2022 klo 17:30 – 19:00
- 15.12.2022 klo 17:30 – 19:00

Lisätiedot:

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

Boccia

Bocciaa heitetään Porin nuorisotalolla (isosali) torstaisin 1.9.2022 - 26.5.2023 kello 12:00 - 13:30, lukuun ottamatta kuukauden ensimmäisinä torstaina, jotka ovat varattu jumpalle. Tervetuloa heittämään!

Lisätiedot:

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

Jumpa

Satakunnan AMK:n opiskelijat (Soteekki) vetävät jumpan nuorisotalolla (Isosali) joka kuukauden ensimmäisenä torstaina 6.10., 3.11. ja 1.12.

- 6.10.2022 klo 12:00 – 13:30
- 3.11.2022 klo 12:00 – 13:30
- 1.12.2022 klo 12:00 – 13:30

Lisätiedot:

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



Terveiset Aivoliitosta

Näin syksyn käynnistyessä on mukava kertoa ajankohtaiset kuulumiset Aivoliiton tuesta AVH:n kohdanneille sekä jäsenyhdistyksille ja vapaaehtoisille. Tällä hetkellä yhdistysten ja vapaaehtoisten tukena olemme mm. me kaksi vapaaehtoistoiminnan suunnittelijaa, Taru Oulasvirta ja Inka Panttila, sekä vertaistoiminnan suunnittelija Paula Mustonen. Lisäksi apunanne ovat esim. järjestötiedottaja Laura Iisalo ja toimistoassistentti Linda Lindroos. Tuemme teitä vapaaehtoisia kaikkialla Suomessa, olkaa rohkeasti yhteydessä!

Jäsenyhdistystemme tärkeä toiminta mahdollistaa alueellisen ja paikallisen vertaistuen. Sen rinnalla me pyrimme varmistamaan, että vertaistukea löytyy kaikkialta Suomesta. Aivoliitto tarjoaa vertaistukea AVH:n sairastaneille ja läheisille valtakunnallisesti välittämällä vertaistukihenkilöitä. Henkilökohtaista vertaistukea voi hakea sähköpostilla vertaistuki@aivoliitto.fi. Lisäksi henkilökohtaista vertaistukea voi hakea Toivo-vertaistukisovelluksen kautta.

Monelle on tärkeää saada vertaistukea ryhmässä, joko kasvokkain tai verkossa. AVH-läheiset kokoontuvat kuukausittain verkkoilloissa, jotka on suunnattu joko eläkeikäisen tai työkäisen sairastuneen läheisille tai sairastuneen lapsen tai nuoren vanhemmille. Työkäiset AVH:n sairastaneet tapaavat toisiaan esimerkiksi kursseilla ja AVH-nuorten ComeTogether -verkkovertaisryhmässä. Eri paikkakunnilla toimivat Juttu-tupa-ryhmät ovat kohtaamispaikkoja afaattisille henkilöille.

Muistatthan myös Aivoliiton neuvonnan ja palveluohjauksen? Neuvomme ja ohjaamme kohderyhmiämme mm. sosiaali- ja terveyspalveluihin, sosiaaliturvaan sekä kuntoutukseen liittyvissä kysymyksissä. Palvelemme numerossa 044 4019 077:

Maanantaisin klo 12–15 puheluun vastaa sosiaalialan ammattilainen.
Parillisten viikkojen keskiviikkoina klo 13–16 puheluun vastaa sosiaalityöntekijä.
Yhteyden saa myös sähköpostilla palveluohjaus@aivoliitto.fi.

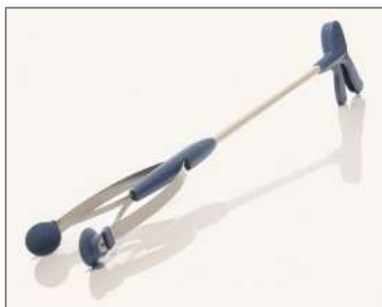
Lämpimin syysterveisin, Taru Oulasvirta, vapaaehtoistoiminnan suunnittelija

Aivoliiton yhteystiedot
Vaihde: 02 2138 200 (arkisin klo 9–15)
Vertaistukea: vertaistuki@aivoliitto.fi
Neuvontaa: palveluohjaus@aivoliitto.fi



Murhetta tai vaivaa – Karpalopiste hoitaa!

Hoitotarvike Karpalopisteestä löytyy paljon erilaisia tuotteita hyvinvoinnin tueksi ja apua erilaisten sairauksien hoitoon. Valikoimasta löytyy tuotteita eri elämäntilanteisiin, esimerkiksi tukisukkia, vaippoja, tukia eri kehonosiin, pyörätuolipotilaiden tarvikkeita, rollaattorit, suihkutuolit, liukulakanat ja erityislakanat.



Hoitotarvike Karpalopiste sijaitsee Porissa, osoitteessa Tiilimäentie 6 ja on avoinna arkisin klo 9:30 – 17:00. Lisätietoa puhelimitse: (02) 6414 112, sähköpostitse: hoitotarvike@karpalopiste.fi tai netissä osoitteessa: www.karpalopiste.fi (myös verkkokauppa) tai Facebookissa: Hoitotarvike Karpalopiste.



Karpalopisteessä on monipuolinen valikoima ja asiakaslähtöinen ja osaava palvelu. Tervetuloa tutustumaan valikoimaan!



Satakunnan AVH-yhdistyksen yhteystiedot —

Yhdistyksen hallituksen jäsenet

- | | |
|--|--------------|
| • puheenjohtaja Juha Pajuniemi
<i>juha.pajuniemi@gmail.com</i> | 040 2159 420 |
| • varapuheenjohtaja Matti Grönman
<i>grmatti@gmail.com</i> | 0400 966 750 |
| • sihteeri Jaana Kangassalo
<i>j.kangassalo@gmail.com</i> | 044 5228 467 |
| • rahastonhoitaja Pekka Wahlroos
<i>pw5@dnainternet.net</i> | 0500 599 065 |
| • jäsen Ulla Virtanen
<i>virtanen.ulla@dnainternet.net</i> | 044 3377 689 |
| • jäsen Pirjo Kanth
<i>pirjokanth55@gmail.com</i> | 050 4624 222 |
| • jäsen Jaana Heinola
<i>jaana.heinola@hotmail.com</i> | 0400 869 141 |
| • varajäsen Jone Puputti
kotisivut, tiedotus, jäsenrekisteri
<i>satakunnan.avh@gmail.com</i> | 044 2405 969 |
| • varajäsen Veijo Virtanen
<i>virtanen.veijo@dnainternet.net</i> | 044 3377 688 |

- 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.