



Vuosi 2020 on Jokilaaksojen AVH ry:n 21. toimintavuosi. Vuosikokous pidettiin 2.2.2020 Toimintakeskus Pietarissa Ylivieskassa ja hallituksen järjestäytymiskokous Nivalassa 22.2.2020. Kokouksissa valittiin yhdistyksen puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja vuodelle 2020, hallitus kaudelle 2020 – 2021 sekä vahvistettiin kuluvan vuoden toimintasuunnitelma.

**Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan jatkossa Kalajaska lehden keskiviikon numerossa, Muistilistapalstalla** sekä yhdistyksen nettisivuilla <https://jokilaaksojenavh.aivoliitto.fi/>

## Hallinto

Arja Mankinen, puheenjohtaja  
p. 040 041 7620  
[puheenjohtaja.jokilaaksojenavh@gmail.com](mailto:puheenjohtaja.jokilaaksojenavh@gmail.com)

Leeni Rautakoski, varapuheenjohtaja  
p. 040 770 9476

Päivi Katajisto, sihteeri  
p. 044 553 5534  
[sihteeri.jokilaaksojenavh@gmail.com](mailto:sihteeri.jokilaaksojenavh@gmail.com)

Marja Isokääntä, rahastonhoitaja  
p. 040 845 8804  
[rahasto.jokilaaksojenavh@gmail.com](mailto:rahasto.jokilaaksojenavh@gmail.com)

## Hallituksen varsinaiset jäsenet:

Armi Parviainen  
Marja Isokääntä  
Jari Vierimaa  
Leeni Rautakoski  
Terttu Moilanen  
Hannu Helander

## Varajäsenet:

Päivi Katajisto  
Tauno Yli-Hukka

## Vertaistukivastaava:

Tauno Yli-Hukka  
p. 044 263 6290

## Pitkäaikaisen puheenjohtajan terveiset

Kaunis kiitos Jokilaaksojen AVH ry:n jäsenistölle, kun annoitte siivet minulle ja kasvatitte itsetuntoa sairastumiseni jälkeen. Sain olla tekemässä ja laajentamassa Jokilaaksojen AVH ry:n nykymuotoiseksi. Aika on alkaa ja lopettaa. Puheenjohtajana jatkaa Arja Mankinen. Jatkan yhdistyksen hallituksessa yhdessä uusien innokkaiden kasvojen kanssa. Tehtävät ovat selkeät ja näin arki lähtee sujumaan hyvin. Ottakaa yhteyttä ja kertokaa toiveenne, se on hyvän toiminnan perusta. Saa sanoa myös rakentavaa kritiikkiä, sillä se on osa hyvää toimintaa. Jäseneksi ovat kaikki tervetulleita. Tule mukaan!

*Armi "pipopää" Parviainen*



## YLIVIESKA

### Neuroklubi

**Kuukauden toinen torstai klo 18:15 – 20:00**

**Paikka:** Toimintakeskus Pietari, Terveystie 11, Ylivieska Lisätietoja: Armi p. 040 847 8071

**9.1.** OmaisOiva / Arja Taka-Eilola

**13.2.** PPKY Kallio / Maarit Suikki

**11.3.** Parkison-ilta (huom. Keskiviikko)

**9.4.** Apuvälineet ja terveystuotteet / Päivi Katajisto

**14.5.** Luontoretki

**21.5. klo 12 – 14** Liikuntapäivä Uikossa, Keilausta tai uintia

**10.9.** Lautapelit

**8.10.** Lauluilta

**12.11.** Liikunta on lääke

**10.12.** Joulutunnelmaa

Kerhomaksu 3,00€ (sis.kahvit)

### Aivovoimaa kuntosali

**Joka torstai klo 12 – 13**

**Paikka:** Kotikartano 2, Ylivieska

Lomatauot: viikko 22, 25–31, 51–52, jolloin ei ole ohjausta. Ohjaajina Helena & Matias tai/ja Ritva & Jouko sekä Terttu & Raija. Jäsenille maksuton.

## NIVALA

### Nivalan AVH – kerho

**Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 14 – 16**

**Paikka:** Pajala (ent. uimahalli), Kalliontie 22, Nivala Lisätietoja: Jari p. 044 066 7766

**29.1.** Lautapelit

**26.2.** Kommunikaatiokeskus / Maria Vinberg

**25.3.** Apuvälineet, Terveyskivi, Päivi Katajisto

**29.4.** Retki Erkkilän lintutornille (Erkkilän koulun ranta)

**21.5. klo 12 – 14** Liikuntapäivä Uikossa, Keilausta tai uintia

**27.5.** Korttelisuunnistusta, esteetön rastiralli

**26.8.** Kerhokauden aloitus Jarin laavulla Pajulantie 79, Nivala

**30.9.** Valokuvaesittely / Hannu Helander

**28.10.** Sisäpelit ja leikit

**25.11.** Joululauluja ja -askartelua

Kerhomaksu 2,00€ (sis.kahvit)

### Aivoriihi kuntosali

**Joka torstai klo 12 – 13:30**

**Paikka:** Kotikeskus, Vapaudentie 29, Nivala Lomatauot: viikko 22, 25–31, 51–52, jolloin ei ohjausta. Ohjaajina on Laila, Aila ja Jari. Jäsenille maksuton.

## KALAJOKI

**Ahaa -aivotreeniä klo 10 - 13**

**Paikka:** Ventelän talo, Veteläntie 1, Kalajoki

Lisätietoja:

Maria-Leena 040 013 1428 tai

Armi p. 040 847 8071

**16.1.** Ahaa tehtäviä

**20.2.** Sosiaalityöntekijä Tavasti

**19.3.** Fysioterapeutti Riitta Lääkkö

**16.4.** Ahaa – tehtäviä

**21.5. klo 12 – 14** Liikuntapäivä Uikossa, Keilausta tai uintia

**14.5.** Retki Usvametsän laavulle

**17.9.** Kuntoutuskurssit ja sosiaaliturva

**15.10.** Paineeton pää / Ahaa – tehtäviä

**19.11.** Ahaa – tehtäviä ja tulevan suunnittelua

**17.12.** Joululauluja

Kerhomaksu 3,00 eur (sis.kahvit)

**Muutokset mahdollisia!!**



## LIKUTTAVA LUONTO

### 1.5.-3.5. Ähtäri Zoo

Vierailu Panda-taloon, eläintarhaan ja farmille.

**30.5.** Makkaranpaisto ja kahvit  
Lehmilammen laavulla

**27.6.** Kalajoen esteetön luonto

**25.7.** Vähämäen ulkoilukeskus

**29.8.** Ulkoilutapahtuma, Alavieska

**31.12.** Uudenvuoden vastaanotto, paikka tarkentuu myöhemmin.

Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin.

## MOBIILILUONTOKUVAUSKILPAILU

Valokuvia on mahdollista lähettää 30.11. saakka p. 046 685 3071. **Muista laittaa kuvan mukaan nimesi.** Kilpailuun saa jokainen jäsen osallistua yhdellä kuvalla. Kuvista järjestetään äänestys yhdistyksen nettisivuilla joulukuun ajan. Kuvat ovat nähtävillä uudenvuoden vastaanottajaisissa, jossa parhaat kuvat palkitaan.

## MUUTA TOIMINTAA

**28.11. Pikujoulu,** paikka ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa

## VAIN NAISILLE

Lisätietoja

Terttu Moilanen p. 040 757 8923

## VAMMAISTORI YLIVIESKA

Yhdistys osallistuu syksyisin järjestettävälle vammaistorille. Tarkemman suunnittelun tekee hallitus, kun ajankohta on tiedossa.

## DIGITUKEA-PÄIVÄT

Kevään 2020 aikana järjestetään kaksi digitukea päivää. Paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin.

**Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan nettisivuilla osoitteessa**

<https://jokilaaksojenavh.aivoliitto.fi/toiminta/>

sekä **keskiviikkoisin ilmestyvässä Kalajaskassa.**

Mikäli toiminnasta tai tapahtumista on kysyttävää, ota yhteyttä

Arja p. 040 041 7620 tai

Armi p. 040 847 8071

**Muutokset mahdollisia!!**