

Aivohalaus

Yhteistyössä Afasiasäätiön kanssa

UUDENMAAN AVH-YHDISTYKSEN JÄSENLEHTI

3/2018



UUDENMAAN AVH-YHDISTYKSEN JÄSENLEHTI

Tämä on Uudenmaan AVH-yhdistyksen jäsenlehti, joka julkaistaan neljä kertaa vuodessa. Yhdistys järjestää monenlaista vertaistukitoimintaa, kuten kerhoja ja retkiä, joilla pyritään tukemaan aivoverenkiertohäiriön saaneen tai etenevää sujumatonta afasiaa sairastavan henkilön ja hänen omaisensa osallistumista ja arjessa selviytymistä.

Mikäli haluat liittyä yhdistyksen jäseneksi, ota yhteyttä:

toiminnanjohtaja Heidi Elorantaan (yhteystiedot alla) tai
Aivoliiton järjestösuunnittelija Linda Lindroosiin
(puh. 040 8450 430 tai linda.lindroos@aivoliitto.fi)

YHTEYSTIEDOT

Vipusentie 3, 00610 Helsinki
fax: 09 - 774 1031
www.afasiakeskus.fi

Olemme myös Facebookissa:
www.facebook.com/
uudenmaanavhyhdistys/



SOSIAALI- JA
TERVEYSJÄRJESTÖJEN
AVUSTUSKESKUS

UUDENMAAN AVH-YHDISTYS

Heidi Eloranta, toiminnanjohtaja
puh. 040-5408 884
yhdistys@afasiakeskus.fi

Yhteydenotot ensisijaisesti
sähköpostitse, mutta voit myös jättää
viestin vastaajaan, mikäli et tavoita
toiminnanjohtajaa puhelimitse.

Kaija Väänänen, puheenjohtaja
puh. 040 543 7052
email. kaija.vaananen@saunalahti.fi

AFASIASÄÄTIÖN PALVELUT OY

Sari Ståhl, johtaja
puh. 044-777 7601
sari.stahl@afasiakeskus.fi

Päivi Asiainen
lähihoitaja, päivätoiminta
puh. 044-777 7600
toimisto@afasiakeskus.fi

Keittiö, puh. 044-777 7604
Laskutus/toimisto, puh. 044-777 7600

Päivätoiminta

Päiväkuntoutusasiat,
puh. 044-777 7601
Fysioterapeutti, puh. 044-777 7605
Ryhmäohjaaja, puh. 044-777 7606

Tuettu asuminen, Villa Afasia

sairaanhoitaja Minna Tontti
puh. 044-777 7603
asuntola@afasiakeskus.fi

AFASIASÄÄTIÖN PALVELUT OY:N HALLITUS

Lasse Liemola, puheenjohtaja
lasse.liemola@liemola.com



SISÄLLYSLUETTELO

Ajankohtaista.....	2
Miten haet EU:n vammaiskorttia	4-5
Yhdistyksessä tapahtuu	6
Kerhot	8-9
Musiikki auttaa aivoja kuntoutumaan	10-11
Suruadresseja.....	12
Mukaan Afasiakeskuksen päivätoimintaan	13
Tue toimintaa.....	14

Lehden ulkoasu ja taitto:
Kannen kuvan on ottanut:
Painos:

Eräsalon Kirjapaino Oy, Tampere
Sari Ståhl
1400 kpl

HALLITUS 2018-2019

Uudenmaan AVH-yhdistyksen hallitus kaudelle 2018-2019 valittiin vuosikokouksessa keski- viikkona 7.3.2018. Uusi hallitus järjestäytyi ensimmäisessä kokouksessaan tiistaina 16.3.2018. Hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Kaija Väänänen ja varapuheenjohtajaksi Marko Airaksela. Sihteeriksi ja rahastonhoitajaksi valittiin Heidi Eloranta.

Onnea uudelle hallitukselle!

UUSI ALUEKERHO LOHJALLE

Lohjan seudun AVH- ja afasiayhdistys ry lakkautti toimintansa 30.6.2018. Vertaistuki- ja virkistystoiminta AVH:n saaneiden henkilöiden ja omaisten hyväksi Lohjalla kuitenkin jatkuu Uudenmaan AVH-yhdistyksen aluekerhona. Uusi Lohjan aluekerhomme onkin aloittanut toimintansa 1.7.2018. Kerhon toiminta on kaikille Uudenmaan AVH-yhdistyksen jäsenille avointa.

Tarkemmat kerhotiedot löytyvät sivulta 9 Uudenmaan AVH-yhdistys ry toivottaa lämpimästi Lohjan aluekerhon ja uudet jäsenet tervetulleiksi yhdistykseen! :)

UUSI TIETOSUOJA-ASETUS

Euroopan unionin uusi tietosuojasetus tuli voimaan 25.5.2018. Sen myötä henkilötietojen käsittelyä pitää tehdä ennen kaikkea huolellisemmin ja läpinäkyvämmiin. Aivoliitossa ja sen jäsenyhdistyksissä henkilötietojen käsittely perustuu Yhdistyslakiin ja yhdistyksen perustehtävien suorittamiseen, kuten vertaistukeen, kouluttamiseen ja viestintään. Jäsenien henkilötietoja ei luovuteta ulkopuoliselle taholle, ellei kyseessä ole esimerkiksi lehti-tilaus, jäsenlaskutus tai muu jäsenyyteen liittyvä tapahtuma. Muissa tilanteissa jäseneltä kysytään aina lupa tietojen antamiseen. Tarkemman kuvauksen henkilötietojen käsittelystä saa tietosuojaselosteesta, joka on saatavissa yhdistyksen jäsenrekisterinhoitajalta Heidi Elo-

rannalta (yhdistys@afasiakeskus.fi; 040 540 8884) tai yhdistyksen nettisivuilta.

VAMMAISKORTTI ON NYT HAETTAVISSA!

EU:n Vammaiskortti on nyt täällä! Kyseessä on vapaaehtoinen kommunikoinnin ja osallistumisen apuväline, jonka avulla vammaiset ihmiset voivat Suomessa ja muissa EU-maissa todentaa vaivattomasti vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa matkustaessaan esimerkiksi julkisilla kulkuneuvoilla ja osallistuaan liikunta- ja kulttuuritapahtumiin. Kortissa on henkilön valokuva, nimi- ja syntymäaika, pistekirjoitusta ja hologrammitunniste. Kortin tekstit ovat suomeksi ja englanniksi. Vammaiskortissa voi olla joissain tapauksissa myös A-merkintä. Se tarkoittaa, että henkilö tarvitsee useimmiten mukaansa avustajan tai tukihenkilön. (lähde: www.vammaiskortti.fi)



Hallitus 2018-2019. Yläriivi (vasemmalta oikealle): Riitta Seppänen, Liisa Qvist, Merja Hiltunen, Birger Fagerström, Jouni Peltola. Alariivi (vasemmalta oikealle): Kauko Karila, Kaija Väänänen (pj), Viljo Mönkkönen, Marko Airaksela. Kuvasta puuttuu Vesa Tupitsa.

Osta tästä edullista mainostilaa!

Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään lehteen vain 450€.

Neljään seuraavaan lehteen mainospaikan ostavalle mahdollisuus myös artikkelin julkaisuun lehdessä.

*Ota yhteyttä:
Heidi Eloranta
yhdistys@afasiakeskus.fi*

EU:n Vammaiskortti
on vapaaehtoinen kommunikoinnin ja
osallisuuden apuväline.



MITEN HAET EU:N VAMMAISKORTTIA?

ONHAN SINULLA KORTTIIN OIKEUTTAVA PÄÄTÖS?

- 1. Tarkista, että sinulla on Vammaiskortin hakemiseen oikeuttava päätös.**
- 2. Tarkista, että päätöksesi on voimassa.**
- 3. Onko päätöksesi tehty Kelassa? Jos ei, sinun täytyy lähettää siitä kopio Kelaan.**

Lue verkkosivuiltamme, mitkä päätökset oikeuttavat Vammaiskorttiin.
<http://www.vammaiskortti.fi/miten-haen-vammaiskorttia/>

TARVITSET SÄHKÖPOSTIOSOITTEEN JA KASVOKUVAN

4. Tarvitset sähköpostiosoitteen.

Jos sinulla ei ole omaa sähköpostiosoitetta, etkä halua hankkia sellaista, voit käyttää Vammaiskortin tilauksen tekemiseen läheisesi tai tukihenkilösi sähköpostiosoitetta. Järjestelmään voi tallentaa saman sähköpostiosoitteen vain kerran. Huomioi tämä erityisesti silloin, jos samalla sähköpostiosoitteella on tarkoitus hakea useamman henkilön korttia.

5. Tarvitset kasvokuvan sähköisessä muodossa.

Kuvan on oltava JPEG-muodossa, tiedostopääte voi olla .jpg tai .jpeg. Kuva voi olla esimerkiksi sähköinen passikuva tai itse otettu. Tarvitset kuvaa, kun viimeistelet tilauksen verkossa.

TÄYTÄ KELAN LOMAKE JA LÄHETÄ SE KELAAN

6. Täytä Kelan lomake 'Tilauslupa EU:n Vammaiskortti' Kelan verkkosivuilla

Suomeksi: www.kela.fi/lomakkeet → Kela-kortti ja Vammaistuet

Ruotsiksi: www.kela.fi/web/sv/blanketter → FPA-kort ja Handikappbidrag

Englanniksi: www.kela.fi/web/en/form → Kela card ja Disability Allowances

Saat lomakkeen halutessasi paperisena Kelasta.

7. Lähetä lomake Kelaan verkossa tai postitse.

Lue tarkemmat ohjeet Kelan verkkosivuilta, www.kela.fi/vammaiskortti

8. Huomioi, että jos päätöstäsi ei ole tehty Kelassa, sinun täytyy lähettää kopio päätöksestä lomakkeen liitteenä.

- Kelassa tarkistetaan, että sinulla on voimassa Vammaiskorttiin oikeuttava päätös.
- Jos ilmoitit lomakkeella haluavasi korttiin myös A-merkinnän, Kela tarkistaa, että sinulla on voimassa siihen oikeuttava päätös.
- Kela vie tietosi Vammaiskortin tilausjärjestelmään.

TÄYDENNÄ HAKEMUS VERKOSSA ITSE TAI TUKIHENKILÖSI AVUSTAMANA

Kun Kela on tallentanut tietosi järjestelmään, saat antamaasi sähköpostiosoitteeseen linkin. Linkin kautta pääset täydentämään hakemustasi verkossa. Voit tehdä tämän itse tai tukihenkilösi kanssa. Jos et kirjaudu saamasi linkin kautta palveluun neljän (4) kuukauden kuluessa, tietosi poistuvat järjestelmästä automaattisesti.

9. Tarkista, että yhteystietosi ovat oikein kortin tilausjärjestelmässä.

10. Lisää valokuva.

11. Lisää halutessasi avun tarvetta kuvaavat symbolit ja QR-koodi.

12. Maksa Vammaiskortti verkkopalvelussa. Kortin hinta on 10 € (kymmenen euroa).

- Saat valmiin Vammaiskortin postissa.
- Korttisi on voimassa vuoteen 2028.

KUINKA KAUAN KORTIN SAAMINEN KESTÄÄ?

- Vammaiskortin saaminen kestää noin kuukauden. Mikäli et saanut sähköpostiisi linkkiä, varmista että sähköposti ei ole roskapostikansiossasi. Jos sähköposti ei ole tullut perille, ota yhteyttä Vammaiskorttitoimistoon.
- Huomioi, että kortin toimitusaika riippuu siitä, kuinka nopeasti viimeistelet tilauksesi verkossa itse tai tukihenkilösi avustamana.

Jos sinulla on kysyttävää korttihakemukseen liittyen, ota yhteyttä Vammaiskorttitoimistoon:

- sähköpostilla vammaiskortti@kvps.fi
- puhelimitse maksuttomaan palvelunumeroon **0800-122533**
- palvelemme arkena maanantaisin ja tiistaisin klo 9–12 ja keskiviikkoisin klo 12–15
- Huom! Kela ei vastaa korttihakemuksen täydentämiseen liittyviin kysymyksiin, ota siis tarvittaessa yhteys Vammaiskorttitoimistoon.

EU:n Vammaiskortin hakeminen, kun henkilö on alle 18-vuotias

- Alle 15-vuotiaan tilauslupaa hakee lapsen huoltaja tai edunvalvoja.
- 15 vuotta täyttänyt henkilö voi itse hakea Vammaiskortin tilauslupaa Kelalta.
- Alle 18-vuotiaille suositellaan käytettäväksi huoltajan tai edunvalvojan sähköpostiosoitetta korttitilauksen viimeistelyä ja maksamista varten.

EU:n Vammaiskortti ja toisen puolesta asiointi

- Toinen henkilö voi hakea puolestasi Vammaiskorttia.
- Valtuutuksen voit tehdä samalla, kun täytät Kelan lomakkeen 'Tilauslupa EU:n Vammaiskortti' Kelan verkkosivuilla.

QR-koodi

- Kun viimeistelet tilaustasi, niin voit halutessasi lisätä kortin kääntöpuolelle QR-koodin.
- QR-koodi on linkki haluamaasi verkko-osoitteeseen, jossa on kuvattu avun ja tuen tarpeitasi. Näiden tietojen esittäminen palvelutilanteessa auttaa asiakaspalvelijaa palvelemaan sinua paremmin.
- QR-koodia ei voi lisätä kortille jälkikäteen. Voit ottaa käyttöön jonkun tähän tarkoitukseen sopivan verkkopalvelun tai voit halutessasi tehdä itse oman verkkosivun, jossa kerrot avun ja tuen tarpeistasi.
- Lisätietoa QR-koodista www.vammaiskortti.fi

YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU

SYYSRETKI 21.9.

Suunnittelemamme kevätretki valittavasti peruuntui, joten järjestäme-
mekin tänä vuonna syysretken! Retki-
kohteena on Tuusulanjärvi ja retkelle
lähdetään perjantaina 21.9. Lempeä
retki Tuusulanjärvelle johdattaa vie-
raansa nostalgisiin tunnelmiin ja
koskettaviin aistielämyksiin. Kokopäi-
väreten aikana tutustumme Syvä-
rannan Lottamuseoon, Juhani Ahon
ja Venny Soldan-Brofeldtin Aholaan
sekä Järvenpään taidemuseoon, joka
tulee luoksemme vierailulle lounaan
jälkeen. Lottakanttiinissa nautimme
uunipuuroa perinteisen marjakiis-
selin ja kahvin kera, ja lounaspaik-
kanamme on Aholan naapurissa si-
jaitseva Keudan opiskelijaravintola
Ateriakeidas. Retkellä on mukana
LemMa Travel Housen matkanjoh-
taja, joka avustaa ryhmää mm. ruo-
kailuissa ja kertoo bussissa leppoisia
tarinoita Tuusulanjärven rantamien
elämästä ennen ja nyt. Retken hinta
on 75 €/hlö, , joka sisältää kuljetukset
(lähtö ja paluu Afasiakeskukseen), si-
säänpääsy, opastukset ja ruokailut.
Retki on esteetön, joten myös pyö-
rätuolilla pääsee retkelle mukaan!
Sitovat ilmoittautumiset viimeistään
tiistaina 4.9. toiminnanjohtaja Heidi
Elorannalle (yhdistys@afasiakeskus.fi;
040 540 8884). Ilmoittautumisesi yh-
teydessä mainitse nimesi, puhelinnu-
merosi sekä mahdolliset liikkumisen
apuvälineesi ja erityisruokavalio.



PIKKUJOULUT: PUTKIREMONTTI - MUSIIKKINÄYTELMÄ 30.11.

Taloyhtiön asukas Pekkarinen on on-
nellinen mies: häät tulossa, firman asi-
at mallillaan ja elämä hymyilee muu-
tenkin, kunnes koittaa putkiremontti,
joka repii miehen elämän a- ja b-lin-
jan nousuputket julmasti juuriltaan.

Putkiremontti on musiikkiteatteri
Kapsäkissä pyörivä musiikkikomedia
linjasaneerauksesta, jonka jälkeen
mikään ei ole entisellään, varsinkaan
putket. Luvassa on viihdyttävä pari-
tuntinen kaikille huumorin ystäville ja
elämänsä tarkoitusta pohtiville kans-
sakärsijöille. Se on samalla myös tera-
piaa kaikille putkiremontin rampaut-
tamille, sen jo kokeneille ja niille, joilla
se on vielä edessä.

Remontin pyörteisiin hypätään per-
jantaina 30.11.2018 klo 19.00.
Hinta: eläkeläislippu 30,50 €, avusta-
jat veloitukset. Lipun normaali hin-
ta on 31,30 €.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään
torstaina 27.9. Heidi Elorannalle (yh-
distys@afasiakeskus.fi; 040 540 8884).
Mainitse ilmoittautumisesi yhteydes-
sä osallistujien nimet, lipputyypin
(eläkeläislippu/normaali) sekä mah-
dollinen liikkumisen apuvälineesi.



Osta tästä edullista mainostilaa!

*Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään
lehteen vain 450€.*

*Neljään seuraavaan lehteen mainos-
paikan ostavalle mahdollisuus myös
artikkelin julkaisuun lehdessä.*

*Ota yhteyttä:
Heidi Eloranta
yhdistys@afasiakeskus.fi*



Senioripalvelutalo Villa Ensi
tarjoaa tuettua ja turvallista
asumismukavuutta
keskellä kauneinta Helsinkiä.

Voit asua meillä myös tila-
päisesti esim. oman asuntosi
putkiremontin ajan.



Soita meille ja kysy lisää!
Maarit Ylimäki
Puh. 044 747 4177 tai
toimisto@villaensi.fi
Merikatu 23, 00150 Hki
www.villaensi.fi

Kaikista palveluista
voi vähentää -50%
kotitalousvähennyksenä,
lukuun ottamatta
kotisairaanhoidoa.



KODINHOITAJA KOTIHOITAJA KOTISAIRAANHOITAJA

=

ELSA-ASSISTENTTI

Esimerkkihinta -50%
kotitalousvähennyksen jälkeen.

98€/kk

Sisältää neljä 1h käyntiä kuukaudessa.

ELSA laskuttaa 196€/kk
-50% kotitalousvähennys = 98€/kk

Samalla kuukausi- maksulla apua vaihteleviin tarpeisiin.

Jokainen ikäihmisen päivä on erilainen ja avun tarpeet vaihtelevat päivien mukana. Yhtenä päivänä paras apu on imurointi, toisena olisi tärkeintä huomata muutos terveydentilassa tai jaksamisessa.

Tilanteet vaihtelevat, mutta jokaisen työntekijämme ammattitaito on niin varmalla pohjalla, että työ hoituu sujuvasti. Osaamisemme takaa myös sen, että resurssejamme riittää myös inhimillisiin asioihin.

ELSA-assistentti on aina sama tuttu ammattilainen, joka auttaa kaikissa tilanteissa. Ja aina samalla kuukausimaksulla.

Ota yhteyttä:

Kotisairaanhoido ELSA Oy
SANNI RYTSÖLÄ

toimitusjohtaja, sairaanhoitaja

020 1441 111

sanni.rytsola@elsa.fi

elsa.fi

VANHENEMISEN
ELSA
PARASTA AIKAA

Osta tästä edullista mainostilaa!

*Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään
lehteen vain 450€.*

*Neljään seuraavaan lehteen mainos-
paikan ostavalle mahdollisuus myös
artikkelin julkaisuun lehdessä.*

*Ota yhteyttä:
Heidi Eloranta
yhdistys@afasiakeskus.fi*



MONIPUOLISIA TERAPIAPALVELUJA VALTAKUNNALLISESTI

Olemme Suomen suurin ja monipuolisin kuntoutus- ja terapiapalveluiden tuottaja. Tarjoamme palveluita KELA:n, kuntien, sairaanhoitopiirien ja vakuutusyhtiöiden asiakkaille. Meille voi tulla myös itsemaksavana asiakkaana.

Coronaria
KUNTOUTUSPALVELUT

OTA YHTEYTTÄ!

P. 010 525 8801

kuntoutus@coronaria.fi

coronariakuntoutuspalvelut.fi

Toimintaterapia | Puheterapia | Fysioterapia | Psykologipalvelut

KERHOT

"STAFAT"-AFASIARYHMÄ

Kerho kokoontuu parittomien viikkojen torstai-päivinä klo 14.00–15.30 Kampin palvelukeskuksen (Salomonkatu 21) Broidi-huoneessa, 2.krs. Syksyn kerhopäivät ovat 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11. ja 20.12. Yhteyshenkilö: Leena Malkamäki, puh. 040 503 1863.

SVENSKA STROKE KLUBBEN

Klubben träffas varannan måndag kl 15 på Arbis (Sturegatan 2). Kontaktperson Victoria Mankki 0400 909 904.

OMAISTEN RYHMÄ

Ryhmä kokoontuu 2-3 viikon välein torstai-päivisin klo 16.00–18.00 Vuosaarella (Aurinkotuulenkatu 7). Syksyn ensimmäiset tapaamiset ovat to 6.9 ja 27.9. Ryhmässä voimme olla yhdessä, keskustella ja vaihtaa ajatuksia osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Tiedustelut: Raili Salmi, puh. 050 468 9880 tai email. raili.tero@gmail.com.

AVH-VERTAISTUKIRYHMÄ KINAPORISSA

AVH-vertaistukiryhmä kokoontuu Kinaporin palvelukeskuksessa (Kinaporinkatu 9 A, Helsinki). Ryhmään ovat tervetulleita niin sairastuneet kuin heidän omaisensaakin. Ryhmä kokoontuu FIILIS-tilassa, 4 krs klo 13.00–14.45 seuraavina päivinä: 12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12. Ryhmänvetäjänä toimii Sari Dunder. Lisätietoja ryhmästä antaa vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Eija Mustonen, puh. 09-310 52917 tai email. eija.mustonen@hel.fi.

VERTAISTUKIRYHMÄ "ESA"

ESA on lyhenne sanoista "etenevä sujumaton afasia". Kyseessä on harvinainen sairaus, joka on nimensä mukaisesti luonteeltaan etenevä. Kyse ei siis ole aivoverenkiertohäiriöiden jälkitiloista, vaan omasta, erillisestä sairaudesta. ESA-ryhmään ovat tervetulleita niin etenevää sujumatonta afasiaa sairastavat henkilöt kuin heidän omaisensaakin. Ryhmä on avoin ja jatkuvasti täydentyvä. Ryhmään voi tulla, silloin kun ehtii ja jaksaa: osallistumista jokaisen koostumiseen ei edellytetä. Ennakoitavissa tautumista ei ole. Ryhmä kokoontuu Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Käpylä) klo 17.30–19.00. Syksyllä kerho kokoontuu torstaisin 20.9., 11.10. ja 8.11. Ryhmä järjestää myös omaisten tapaamisia. Ryhmää vetävät Tiina Leinonen ja Riitta Huusari. Lisätietoja vetäjältä: Tiina Leinonen, puh. 044 9790 551 tai email. esa.afasia@outlook.com

LIIKUNTAKERHOT

BOCCIA-KERHO

Bocciaa pelataan maanantaisin klo 14.30–16.30 Tapanilan työväentalolla, osoitteessa Sompiontie 4. Syksyllä pelataan 3.9.–10.12. Yhteyshenkilö: Kauko Karila, puh. 041-5462095, sähköposti: km.karila@kolumbus.fi.

KEILAILUKERHO

Liikuntaviraston kanssa yhteistyökurssina toteutettu, maksullinen keilailukerho kokoontuu tiistaisin klo 10.00–11.00 Helsinginkadun Urheilutalon keilahallissa. Syksyllä keilataan 4.9. alkaen. Keilauskerhossa on tilaa uusille osallistujille! Ker-

hossa keilataan rennosti yhdessä aikaa viettäen ja samalla jutustellen. Mitään ennakko vaatimuksia ei ole! Aloita tästä uusi mukava harrastus :) Yhdistyksen sponsoroinnin ansiosta keilaus maksaa vain noin 30 e/vuosi. Yhteyshenkilö: Ilmo Suurnäkki, puh. 0400 577 340, email. ilmo.suurnakki@luukku.com.

JOOGARYHMÄ

Joogaryhmä kokoontuu Vipusentien jumppasalissa perjantaisin klo 16.00–17.30. Syksyllä joogataan 14.9.–21.12. Tiedustele ohjaajalta vapaita paikkoja. Ohjaaja Heidi Viheriälä puh. 040 584 3188 tai email. heidi.viheriala@welho.com. Lisätietoa Heidn joogaryhmistä: www.taianasana.fi

KUNTOSALIRYHMÄ

Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Helsinki) kokoontuva kuntosaliryhmä kokoontuu syksyllä 3.9. alkaen yhteensä 12 kertaa maanantaisin klo 15.30–17.00. Kuntosalin laitteet soveltuvat erittäin hyvin toispuolihalvauksen saaneille henkilöille. Ryhmä on maksullinen. Harjoituksia ohjaa fysioterapeutti Eric Pedrono. Ilmoittautumiset ja lisätiedot ensisijaisesti sähköpostitse, eric@eric-pedrono.com. Voit myös lähettää tekstiviestin tai jättää soittopyynnön, puh. 050 381 6299. Huom! Jos tarvitset siirtymissä apua, otathan oman avustajan maksutta mukaasi!

KÄSIJUMPPARYHMÄ

Ryhmässä treenataan koko kehon huomiointi- ja hahmottamiskykyä, aktivoidaan halvaantunutta yläraajaa ja harjoitellaan käden hienomotoriikkaa. Harjoituksia ohjaa fysioterapeutti Eric Pedrono. Ryh-

mä pidetään Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Käpylä) 3.9. alkaen maanantaisin klo 17-18. Hinta on 14 euroa/kerta. Ilmoittautumiset ja lisätiedot ensisijaisesti sähköpostitse, eric@ericpedrono.com. Voit myös lähettää tekstiviestin tai jättää soittopyynnön, puh. 050 381 6299.

ALUEKERHOT

VANTAAN AVH-KERHO

Kerhotapaamiset pidetään Myyrin-
gissä (Vaskivuorentie 10 B, 3. krs)
klo 14-16 joka kuukauden toisena
torstaina. Syksyllä kerho kokoontuu
13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12. Kerhon
yhteyshenkilö: Raimo Nikkanen,
puh. 040 730 4973.

ESPOON AVH-KERHO

Syksyn ensimmäinen kerhotapaami-
nen pidetään ke 5.9. klo 15.00
alkaen Tapiolan palvelukeskuksessa
(Länsituulentie 1 A 3. kerros, Espoo).
Kerhon yhteyshenkilö: Tuulikki
Saikkonen, p. 040-5276703, email.
tuulikki.saikkonen@kolumbus.fi.
Kerholla on myös keilaustoimintaa.
Lisätiedot keilauskesta: Markku Soi-
nio, p. 040 5691 401.

PORVOON AVH-KERHO

Kerho järjestää säännöllisiä kerho-
tapaamisia sekä liikuntatoimintaa.
Kerho kokoontuu Porvoon suoma-
laisen seurakuntakodin pikkusalissa
(Lundinkatu 5) klo 13.00-15.00. Syk-
syn ensimmäinen kerhopäivä on
6.9. Yhteyshenkilöt: Juha Ainasoja
(puh. 0400 877080, email. juhaainasoja@gmail.com) ja Sirpa Ainasoja
(puh 040 5623373).

LOVIISAN AVH-KERHO

Kerhotapaamiset palvelutalo Esp-
lanadissa kerran kuussa keskiviik-
koisin klo 16.30. Syksyllä kokoon-
nutaan 19.9, 17.10, 14.11 ja 12.12.
Kerhon yhteyshenkilö: Lasse Grön-
dahl, puh. 0500-496 995.

KIRKKONUMMEN AVH-KERHO

Kerho kokoontuu kerran kuussa ter-
veyskeskuksen ruokalassa (Virkatie
1, Kirkkonummi). Syksyn ohjelma:
To 27.9. klo 17:00 Fysioterapeutti pi-
tää jumppaa.

To 25.10. klo 17:00 Diabeteshoitajan
vierailu.

To 25.11. klo 17:00 Aihe auki.

Yhteyshenkilöt:

Susanne Josefsson: 050 3274796,
susanne.josefsson@kirkkonummi.fi;
Eija Alanko: 0400 506263, eija.alan-ko@kirkkonummi.fi

www.kirkkonummenavhkerho.net

KARIS-KLUBBEN

Karis klubben i Västra Nyland träffas
en gång i månaden från september
t.o.m maj. Vi brukar träffas en gång
per månad turvis i Karis och i Eke-
näs. Vi börjar onsdag 12.9. i Karis på
servicehemmet, då har vi löfte om
att få en talterapeut på besök. Våra
möten fortsätter sedan 10.10. i Eke-
näs och 14.11. i Karis. I december
brukar vi ha julmiddag på någon
restaurang. För ytterligare informa-
tion kontakta Gunnel Törnroth, tel.
019 230 432.

LOHJAN AVH-KERHO

Yritämme aloittaa jokaisen kerhon
lyhyellä tuolijumpalla. Tämän jäl-
keen on ohjelmaisuus
ja lopuksi juomme pullakahvit.
Meillä on käytössä kerhossa vapaa-
ehtoinen kahvimaksu. Syksyn ohjel-
mamme:

20.8.2018 Klo 12-16 Kesäpäivä Loh-
jan seudun Invalidiyhdistyksen ke-
säkodissa Leporannassa. Osoite:
Paloniementie 112, Lohjanjärven
rannalla. Ajo-ohje: Lohjalta n.5km
Karstuntietä Paloniemeen.Kaupan
kohdalla vasemmalle Paloniemen-
tielle. Viitoitus Invalidiyhdistyksen
kesäkotia Leporanta. Tilat ovat es-
teettömät. Kahvitarjoilu. Mahdol-
lisuus sauna, grillata makkaraa,
(omat makkarat mukaan) pihalla
voi pelata esim bocciaa. Ilmoittau-

tuminen Leporanta päivään tarjoi-
lun takia 16.8.2018.

24.9.2018 järjestötila Punakaneli
Suurlohjankatu 21-23 Lohja klo 14-
16

Kerhossa aivotreenit

30.10 2018 vierailu Helsinkiin Uu-
denmaan AVH yhdistyksen vieraak-
si Afasiakeskukseen. Osoite Vipus-
entie 3 klo 16.30.

26.11.2018 järjestötila Punakaneli
Suurlohjankatu 21-23 klo 14-16
Kerhossa vieraana neurologi Kaisa
Kotisaari Lohjan sairaalasta

10.12 2018 järjestötila Punakaneli
Suurlohjankatu 21-23 klo 14-16
Perinteiset pikkujoulut. Tarjoilus-
sa Glögi, Riisipuuro ja rusinasoppa
sekä joulutorttu kahvit omakustan-
teinen (2017 tarjoilun hinta oli 14€/hlö)
ilmottautuminen viim. marras-
kuun kerhossa.

Lohjan AVH kerhon keilaus 5.9.2018
alkaen klo 10-11 Lohjan keilahallil-
la. Ratamaksu jaetaan osallistujien
kesken. Yksi rata maksaa 18€/h. Kei-
laus joka keskiviikko klo 10-11. Vi-
meinen keilauskerta on 12.12 2018.

Osta tästä edullista mainostilaa!

*Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään
lehteen vain 450€.*

*Neljään seuraavaan lehteen mainos-
paikan ostavalle mahdollisuus myös
artikkelin julkaisuun lehdessä.*

*Ota yhteyttä:
Heidi Eloranta
yhdistys@afasiakeskus.fi*

MUSIIKKI AUTTAA AIVOJA KUNTOUTUMAAN

Sini-Tuuli Siponkoski, Anni Pitkäniemi, Emmi Pentikäinen ja Teppo Särkämö

Kognitiivisen aivotutkimuksen yksikkö, Psykologian ja logopedian yksikkö, Helsingin yliopisto

Musiikilla on useita aivojen terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, joita uusi tieteellinen tutkimus on pikku hiljaa alkanut paljastaa. Afasia-lehden artikkelissa 2/2017 kerroimme laulamisen hyödyistä puheen ja kommunikaation kuntoutuksessa. Tässä artikkelissa käsittelemme laajemmin musiikin positiivisia vaikutuksia aivoverenkiertohäiriön (AVH) jälkeisessä toipumisessa.

Aivoverenkiertohäiriöihin voi liittyä monenlaisia kognitiivisia eli tiedonkäsittelyyn liittyviä oireita kuten tarkkaavuuden ja vireystilan säätelyn haasteita, muistivaikeuksia, oman toiminnan suunnittelun hankaluuksia sekä kielellisen kommunikaation ja hahmottamisen vaikeuksia. Yksilöllinen oirekuva riippuu sairauden aiheuttamien vaurioiden sijainnista ja laajuudesta aivoissa. Myös mielialan laskua saattaa ilmetä sairastumiseen ja siitä seuranneisiin elämäntilanteen muutoksiin liittyen.

AVH:n jälkeisessä kuntoutumisessa on tärkeää, että aivot saavat riittävästi mielekkäitä ja monipuolisia ärsykeitä, jotka korjaavat vaurioituneita yhteyksiä ja luovat aivoihin uusia reittejä. Lisäksi riittävä lepo ja rentoutuminen ovat keskeisiä toipumisessa ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Musiikkia voidaan hyödyntää näiden molempien tavoitteiden saavuttamisessa. Musiikilla voi olla myös tärkeä merkitys psyykkisessä sopeutumisessa sairastumisen jälkeen.

MUSIIKKI RENTOUTTAA JA TUKEE HYVINVOINTIA

Musiikki tuottaa suurimmalle osalle ihmisistä mielihyvää stimuloimalla aivojen palkitsemisjärjestelmää. Musiikin vaikutukset näkyvät myös kehossamme autonomisen hermoston sekä immuuni- ja hormonijärjestelmien toiminnassa. Musiikki vähentää tutkitusti stressiä alentamalla kehon kortisolitasoja. Näiden ominaisuuksien vuoksi musiikkia voidaan hyödyntää myös kivunhoidon ja hallinnan tukena.

Musiikin avulla voi säädellä vireystilaa; rauhoittava musiikki tasaa olotilaa, kun taas vauhdikkaampi musiikki piristää. Musiikin vaikutukset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja riippuvat myös henkilökohtaisista mieltymyksistä. Toiselle esimerkiksi raskaan musiikin kuuntelu voi olla rentouttavaa tai voimaannuttavaa, toiselle taas stressaavaa. Siksi on tärkeää, että ihmisellä on mahdollisuus valita itselleen mieluisaa kuunneltavaa. Musiikki saattaa myös virittää monenlaisia omaan elämänhistoriaan liittyviä muistoja ja tunteita.

MUSIIKKI VAHVISTAA AIVOTOIMINTAA

Musiikki aktivoi aivoja hyvin monipuolisesti ja laaja-alaisesti. Tätä voidaan hyödyntää AVH:n jälkeisessä kuntoutuksessa eri tavoin eri vaiheissa. Jo aivan sairastumisen alkuvaiheessa pelkkä musiikin kuuntelu kohentaa tutkitusti tarkkaavuuden ja muistin toimintaa sekä tukee mielialaa.

Musiikin tuottaminen soittamalla tai laulamalla aktivoi aivoja laajemmin kuin pelkkä kuuntelu. Aktiivinen musiikin harrastaminen vahvistaa aivojen eri osien välisiä yhteyksiä. Se vaatii aivoilta muun muassa tarkkaavuuden säätelyä, oman toiminnan suunnittelua ja ohjausta sekä liikesarjojen tuottamista. Soittaminen, tanssi ja musiikkiliikunta voivat olla avuksi motorisessa toipumisessa. Esimerkiksi AVH:n jälkeen musiikin rytmiä voidaan hyödyntää kävelykyvyn kuntoutuksessa. Soittimilla tapahtuvan harjoittelun on todettu parantavan käsien motorista toimintaa. Laulaminen puolestaan aktivoi myös puheen tuottoa.

MUSIIKKI YHDISTÄÄ MEIDÄT TOISIIMME

Musiikkiin liittyy vahva sosiaalinen ulottuvuus. Vaikka musiikkia on esiintynyt kaikissa tunnetuissa kulttuureissa kautta maailmanhistorian, sen olemassaolon syitä ei tarkasti tunneta. On kuitenkin viitteitä siitä, että musiikki on saattanut alun perin kehittyä luomaan ihmisten välille yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä viestimään nopeasti tunnetiloja. Yhdessä musiikkia kuunnellessamme ja tuottaessamme jaamme samalla yhteisen, sanattoman kokemuksen.

Musiikki on siis todellinen aivohalaus!

LAULUN SANOIN – tutkimushanke: Kuorolaulu afasian kuntoutuksessa (2017-2020)

Helsingin yliopiston Kognitiivisen aivotutkimuksen yksikössä on käynnistynyt uusi LAULUN SANOIN –tutkimushanke, jossa tutkitaan kuorossa ja kotona tapahtuvan lauluharjoittelun käyttöä afasian kuntoutuksessa. Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Afasia- ja aivohalvausyhdistyksen, Afasiakeskuksen, Aivoliiton, HYKS:n neurologian klinikan ja HUS-Kuvantamisen kanssa.

Tutkimukseen haetaan nyt vasemman aivopuoliskon aivoverenkiertohäiriön sairastaneita henkilöitä, joilla on vähintään lievä afasia ja jotka asuvat pääkaupunkiseudulla. Mukaan voi tulla joko yksin tai yhdessä läheisen kanssa. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa laulukokemusta tai musiikillisia taitoja.

Lauluintervention toteuttavat kokeneet laulunopettaja/kuoronjohtaja ja musiikkiterapeutti Afasiakeskuksessa. Interventio kestää 4 kk ja koostuu kuntoutujien ja läheisten yhteisestä kuoroharjoittelusta, ryhmämuotoisesta melodisesta intonaatioterapiasta ja tietokoneavusteisesta kotiharjoittelusta.

Tutkimus on satunnaistettu kontrolloitu tutkimus, jossa seurataan kuntoutumisen edistymistä kielellisillä ja neuropsykologisilla testeillä, kyselylomakkeilla ja aivokuvantamistutkimuksilla 10 kk ajan. Osa osallistujista saa lauluintervention seurannan alussa ja osa lopussa.

Aineistonkeruu alkoi syksyllä 2017 ja ensimmäinen interventioryhmä aloitti toimintansa v. 2018 alussa. Nyt etsimme osallistujia vuoden 2019 aikana toteutettaviin interventiojaksoihin, joista ensimmäinen toteutuu keväällä ja toinen syksyllä.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen, ota yhteyttä tohtorikoulutettava Sini-Tuuli Siponkoskeen (sähköposti: sini-tuuli.siponkoski@helsinki.fi, puhelin: 050-3768354). Hankkeen vastuullinen tutkija on dosentti Teppo Särkämö (sähköposti: teppo.sarkamo@helsinki.fi, puhelin: 050-5399065).

Tervetuloa mukaan laulamaan ja edistämään aivotutkimusta!

SURUADRESSEJA

Uudenmaan AVH-yhdistys on julkaissut kolme erilaista suruadressia. Kaikkien adressien kuvat on maalannut ESA-ryhmän vetäjä Tiina Leinonen.



ENKELI

"Syvästi kaivaten"



**VALKOISET
KUKAT**

"Rakkaudella muistaen"



**PUNAINEN
KUKKA**

tekstitön

Koko: avattava A4
Adressi sisältää: valkoisen nyörin, neljä erilaista sisälehteä (suomen- tai ruotsinkieliset) sekä kirjekuoren.
Hinta: 15 €/kpl + mahdolliset postituskulut.
Tilaaminen: adresseja voi tilata yhdistyksen nettisivuilta (www.afasiakeskus.fi) tai toiminnanjohtaja Heidi Elorannalta (yhdistys@afasiakeskus.fi; 040 540 8884).
Toimitus: tilauksen voi noutaa Afasiakeskuksesta (Vipusentie 3, Helsinki) tai se voidaan lähettää tilaajalle postitse, jolloin tilauksen hintaan lisätään postituskulut.

ADRESSIEN SUOMENKIELISET SISÄLEHDET OVAT:

"Nuku untasi rauhaisaa,
sitä siunatkoon
Isä taivaan ja maan."
...muistoa kunnioittaen ja suruun osaa ottaen...

"Polkua mennyttä katselen,
sidon muistojen kukista seppeleen.
Siihen kukat niin ilon kuin murheenkin,
polun varrelta poimin, jota kuljettiin."
...muistoa kunnioittaen ja suruun osaa ottaen...

"Vaan ylitse kaikkien kyynelten
tuhat muistoa meitä lohduttaa.
Ne on tallessa päivien menneiden
- tuhat muistoa kultaakin kalliimpaa."
...muistoa kunnioittaen ja suruun osaa ottaen...

Ei värssyä. Vain teksti:
...muistoa kunnioittaen ja suruun osaa ottaen..

ADRESSIEN RUOTSINKIELISET SISÄLEHDET OVAT:

"En kär vän dör aldrig.
Han lever i våra tankar,
hjärtan och minnen."
Till minnet av...

"Så tomt är vårt sinne,
när vi ett sista avsked tar.
Inga ord vi finner,
dock i vårt minne äd du kvar."
Till minnet av...

"Tack för vad Du givit,
tack för vad Du var.
Tack för ljusa minnen
som Du lämnat kvar."
Till minnet av...

Ei värssyä. Vain teksti:
Till minnet av...

MUKAAN AFASIAKESKUKSEN PÄIVÄTOIMINTAAN!

Ensiksi on hyvä tietää, että lääkärin lähetettä ei tarvita päivätoimintaan osallistumiseen. "Sujuvin reitti askel askeleelta"

1. Etsi valmiiksi kopiot lääkärinlausunnoista sairastumisen ja nykyisen toimintakyvyn osalta, yhteyshenkilöiden (omaiset, kotihoito jne.) tiedot ja muut terveydentilaa koskevat paperit, kuten terapeuttien lausunnot ja voimassa oleva lääkelista.

2. Ota yhteyttä Afasiakeskukseen, 044-7777 601 ja varaudu sopimaan tutustumisaika. Tutustumiskäynti kestää noin tunnin ja se sovitaan AINA ennen varsinaista aloittamista.

Tutustumiskäynnin aikana on tarkoitus mm.

- käydä läpi tulevan asiakkaan sairastuminen ja nykyinen toimintakyky/omat tavoitteet ja toiveet

- todeta, onko toimintamme sopivaa asiakkaan tarpeisiin

- kertoa tulevalle asiakkaalle kuljetuksista, laskutusmenettelyistä yms. käytännön asioista

- täyttää yhdessä maksusitoumus-hakemus sosiaalivirastolle

- esitellä talon tilat ja toiminnot
Tutustumiskäynnille ovat kaikki asiakkaan lähipiiriin / hoitoyhteistyöhöihin kuuluvat lämpimästi tervetulleita!

3. Tutustumiskäynnin jälkeen Afasiakeskuksesta lähetetään maksusitoumuspyynnöt eteenpäin sosiaalivirastolle. Vastaus tulee sekä asiakkaalle kotiin, että Afasiakeskukselle.

4. Kun maksusitoumuksesta on tullut kopio Afasiakeskukseen, sieltä soitetaan asiakkaalle ja vasta siinä vaiheessa voidaan sopia varsinaisen aloituspäivämäärä. Kun aloituspäivä on sovittu, Afasiakeskus ilmoittaa asiakkaan tiedot kuljetusyhtiölle ja käynnistää yhteiskuljetuksen. Tämän jälkeen kuljetus toimii "automaattisesti". Mikäli asiakas ei ole tulossa päiväkuntoutukseen esim. sairastumisen vuoksi, on kuljetuksen peruuttaminen siltä päivältä asiakkaan tehtävä.

Lisätietoja:

Afasiakeskuksen johtajalta
Sari Ståhlilta,
puh. 044 7777 601 tai
sari.stahl@afasiakeskus.fi

Taita ja kiinnitä puolet yhteen.



Tervetuloa jäseneksi!

Aivoliitto



Aivoliitto ry
Tunnus: 5006009
Info: 1200
00003 VASTAUSLÄHETYS

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun.

Aivoliitto
Jäsenyhdistys

TUE TOIMINTAA

Uudenmaan AVH-yhdistys tekee työtä aivoverenkiertohäiriön (AVH) saaneiden henkilöiden ja heidän omaistensa hyväksi. Yhdistys tarjoaa myös tietoa ja tukea niille, joilla on etenevä sujumaton afasia. Toi-



mintamuotoihimme kuuluu mm. neuvontaa, vertaistukitoimintaa, luentoja, keskustelu- ja liikuntaryhmiä, kursseja, virkistystapahtumia ja matkoja. Toimintamuotomme kehittyvät ja laajenevat koko ajan.

Uudenmaan AVH-yhdistys ei tavoittele toiminnallaan rahallista hyötyä. Ehdoton edellytys yhdistyksen toiminnan mahdollistamiseksi ovatkin avustukset, joita haetaan vuosittain useilta eri tahoilta. Avustukset ovat aina harkinnanvaraisia eli takeita rahallisesta tuesta ei koskaan ole.

Sääntöjensä mukaisesti Uudenmaan AVH-yhdistys ottaa vastaan myös testamentteja. Saamallaan varoilla yhdistys mahdollistaa toimintansa jatkumisen ja palvelujen (Afasia-lehti ja muut tiedotus, neuvonta, vertaistuki, kerhot, retket ja

muu toiminta) tarjoamisen jäsenistönensä hyväksi.

Testamenttilahjoituksella voit ilmaista tahtosi ja varmistaa, että lahjasi menee Sinulle tärkeään tarkoitukseen. Uudenmaan AVH-yhdistys on vapaa perintöverosta, eli testamentatut varat käytetään kokonaisuudessaan yhdistyksen toiminnan tukemiseen testamentintekijän toiveen mukaisesti.

LÄMMIN KIITOS TUESTASI.

Lisätietoa:

toiminnanjohtaja
Heidi Elorannalta
p. 040-540 8884
yhdistys@afasiakeskus.fi



Haluan liittyä jäseneksi

☐ AVH-yhdistykseen

Yhdistyksen nimi Uudenmaan AVH-yhdistys ry

Jos yhdistyksen nimi ei ole tiedossa, tämä kohta jätetään tyhjäksi. Tällöin jäsen liitetään asuinkuntaa lähimpänä toimivaan yhdistykseen.

☐ ammattilaisten yhdistykseen (Suomen Pro AVH ry)

☐ Aivoliiton kannatusjäseneksi

Olen

☐ aivoverenkiertohäiriön sairastanut.

Sairastumisvuosi _____

☐ läheinen ☐ ammattilainen

☐ muu _____

☐ Minulla on afasia.

☐ Haluan AVH-lehden myös CD:lle luettuna äänilehtenä.

Sukupuoli ☐ nainen ☐ mies

Kieli ☐ suomi ☐ ruotsi ☐ muu

Syntymäaika _____

Etunimi _____

Sukunimi _____

Osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

Lähetämme tiedot paikalliselle jäsenyhdistyksellemme. Vuosittainen jäsenmaksu vaihtelee 15–25 euron välillä yhdistyksestä riippuen. Jäseneksi liittyvän pitää olla vähintään 15-vuotias.

Kannatusjäsenen jäsenmaksu on yksityishenkilöille 50 euroa, yhteisöille ja säätiöille 80 euroa ja yrityksille 500 euroa vuodessa.

Suostun tietojeni tallentamiseen jäsen- ja lehtirekistereihin. Tietojani ei luovuteta ulkopuolisten käyttöön.

Villa Afasia

Turvallista, tuettua asumispalvelua
Vipusentie 3, 00610 Helsinki

- Asukkaalle laaditaan yksilölliset tarpeet huomioiva hoito- ja palvelusuunnitelma
- Kodikkaat, esteettömät tilat
- Kotiruoka omasta keittiöstä
- Ammattitaitoinen henkilökunta ympäri vuorokauden
- Viihtyisä ympäristö ja hyvät kulkuyhteydet



- Tilapäisen hoidon tai asumisen tarpeisiin
- Omaishoitajavapaan ajaksi, palvelusetelillä
- Pitkäaikaiseksi kodiksi

Olet lämpimästi tervetullut tutustumaan palveluihimme!

Samalla näet viihtyisät yhteistilat, aistit yleisen tunnelman sekä tutustut henkilökuntaamme.

p. 044 - 7777 603

Vastaava hoitaja 044 - 7777 608

www.afasiakeskus.fi





Posti Green

Osta tästä edullista mainostilaa!

*Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään
lehteen vain 450€.*

*Neljään seuraavaan lehteen mainos-
paikan ostavalle mahdollisuus myös
artikkelin julkaisuun lehdessä.*

*Ota yhteyttä:
Heidi Eloranta
yhdistys@afasiakeskus.fi*

Osta tästä edullista mainostilaa!

*Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään
lehteen vain 450€.*

*Neljään seuraavaan lehteen mainos-
paikan ostavalle mahdollisuus myös
artikkelin julkaisuun lehdessä.*

*Ota yhteyttä:
Heidi Eloranta
yhdistys@afasiakeskus.fi*