

Aivohalaus

Yhteistyössä Afasiasäätiön kanssa

UUDENMAAN AVH-YHDISTYKSEN JÄSENLEHTI

3/2019



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 sujumaton afasiaa sairastavan henkilön ja hänen omaisensa osallistumista ja arjessa selviytymistä.

Mikäli haluat liittyä yhdistyksen jäseneksi, ota yhteyttä:

toiminnanjohtaja Heidi Elorantaan (yhteystiedot alla) tai Aivoliiton toimistoassistentti 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 SOMEssa:

@UudenmaanAVH
@uudenmaanavhyhdistys



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.....	3
Yhdistyksessä tapahtuu	4
Kerhot.....	5-7
Artikkelit	8-10
Suruadresseja.....	11
Mukaan Afasiakeskuksen päivätoimintaan	13
Liittymislomake.....	13-14
Tue toimintaa.....	14

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

Eräsalon Kirjapaino Oy, Tampere
Sari Ståhl
1600 kpl

AJANKOHTAISTA

BIOPANKIN TEEMAPÄIVÄ MA 26.8.

Biopankkiin kootaan näytteitä ja tietoja suostumuksen antaneilta henkilöiltä lääketieteellistä tutkimusta ja tuotekehitystä varten. Helsingin Biopankki järjestää neurologisten sairauksien teemapäivän ma 26.8.2019 Meilahden sairaalan aulassa. Tapahtuman tarkoituksena on tuoda järjestöt osaksi biopankkitutkimuksen ydintä, tarjota potilaille, omaisille, henkilökunnalle mahdollisuus tutustua sairausryhmän potilasjärjestöön ja sen toimintaan. Tapahtuma järjestetään yhteistyössä HUS:n Neurokeskuksen ja sen alla olevien osastojen sekä potilasyhdistysten kanssa. Myös Uudenmaan AVH-yhdistys on tapahtumassa mukana. Lisätietoa tapahtumasta julkaistaan Helsingin Sanomien menovinkissä ja Helsingin Biopankin verkkosivuilla.



HELSINGIN BIOPANKKI
HELSINGFORS BIOBANK
HELSINKI BIOBANK

TERVEYDEKSI! -MINIMESUT TIKKURILASSA LA 28.9. KLO 12-16

Vantaan Sydän ry järjestää Terveysterveystietä -tapahtuman Peltolan koululla Tikkurilassa lauantaina 28.9. klo 12-16 (Lummetie 27 B, käynti Läntisen Valkoisenlähteentien kautta). Tapahtumassa on lääkäri- ja fysioterapeutin luentoja, terveystutkimuksia ja ja terveystietoa.

AULASSA klo 12-15: Tunne arvosi! Mittautta terveystutkimuksiin ilmaiseksi (verensokeri ja verenpaine) sekä kolesterolin 5 € maksua vastaan. Opet-

tele helpoin itsepuolustuskeino - pulssin tunnistelu - elektronisen pulssikäden avulla. Tutustu sydäniskurin käyttöön ja eri terveystutkimusten toimintaan sekä osallistu sydänarparajaisiin.

AUDITORIOSSA LUENTOJA:

klo 13.30-14.15
Vaarallinen verenpaine
klo 14.45-15.30
Eteisvärinäpotilaan hyvä hoito
klo 15.35-16.00
Eteisvärinän rekisteröinti uudella tekniikalla

Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

sydän
tekee hyvää

VERTAISTUKIHENKILÖKOULUTUS 23.10. HELSINGISSÄ

Vertaistuen järjestäminen on järjestöjen yhteiskunnallinen tehtävä. Spontaani vertaistuki toteutuu helposti yhdistyksen arkisessa toiminnassa: tullaan mukaan toimintaan ja kohdataan vertainen ja jaetaan yhteistä kokemusta tekemättä asiasta sen suurempaa numeroa. Organisoitu vertaistuki vaatii toteutuakseen joukon aktiivisia vertaistukijoita, jotka kohtaavat sovittuun tapahtumaan.

Uudenmaan alueella on jo kauden vuoden ajan vertaistukijat vierailleet työpareittain alueen AVH-kuntoutusosastoilla tapaamassa ryhmämuotoisesti. Lisäksi henkilökohtaista vertaistukea on ollut tarjolla Aivoliiton valtakunnallisen välityksen kautta. Osa vertaistukijoista on ollut mukana myös tässä työssä.

Uudenmaan AVH -yhdistyksellä on joukko koulutettuja vapaaehtoisia, jotka toimivat vertaistukijoina. Osa on jättänyt tämän vapaaehtoisuustutkimuksen ja nyt on aika hakea täydennystä vertaistukijoiden joukkoon!

Olisitko sinä halukas jakamaan omaa kokemustasi AVH- sairastaneena tai hänen läheisenä: kertoamalla oman tarinan, olemalla kuuntelija ja keskustelija heille, joiden aikamatka sairastumiseen on vielä lyhyt. Vertaistuki antaa parhaimmillaan toivoa ja esimerkin selviytymisestä!

Vertaistuki on maallikkoapua - ei kriisiapua tai terapiaa. Vertaistuki on keskustelua, toisen kuuntelemista, omien kokemusten jakamista ja toisten kokemuksista oppimista. Jaossa ovat kokemukset ja tuntemukset. Kaikessa yksinkertaisuudessaan puhutaan ja tullaan kuulluksi.

Vertaistukijaksi kelpaa ihan tavallinen ihminen, jolla on itsellä kokemus aivoverenkiertohäiriöstä tai rinnalla kulkijana. Tärkeää on, että tukija itse on sinut tilanteensa kanssa ja että tapahtumasta on riittävästi aikaa. Tämä siksi, ettei tukijasta itsestään tule tuettava. Vertaistukijoiksi kaivataan kaikenikäisiä miehiä ja naisia, aivoinfarktin että -verenvuodon sairastaneita. Erityisen suuri pula on läheisistä.

Vertaistukitoiminta on vapaaehtoistyötä ja sen perusperiaatteita on, että vapaaehtoinen itse määrittelee työpanoksensa määrän. Aina ei siis tarvitse olla käytettävissä!

Aivoliitto järjestää Helsingissä 23.10.2019 klo 10.00-15.00 koulutuspäivän uusille vertaistukijoille. Koulutukseen osallistuminen on edellytys vertaistukitoimintaan tulleelle. Koulutus on ilmainen.

Jos kiinnostuit, ilmoittaudu mukaan 30.9. 2019 mennessä järjestösuunnittelija Veijo Kivistölle p. 040 5430 009 tai sp. veijo.kivisto@avoliitto.fi. Häneltä saa tarvittaessa lisätietoja.

OHJEITA JA VINKKEJÄ TIEOTEKNIKAN HYÖDYNTÄMISEEN

ATK-asiantuntijana ja digiopas-
tajana Enter ry:ssä ja ja Helsingin

Invalidien Yhdistys ry:ssä toimiva
Heikki Aulio luennoi netistä löyty-
vistä arkea helpottavista ratkaisuis-
ta 9.4.2019 Afasiakeskuksessa. Yh-
distyksen nettisivuille on nyt lisätty
luennon materiaalit. Materiaali si-
sältää

- ohjeita netin käyttöön ja vinkkejä
hyvistä nettisivuista
- ohjeet älypuhelimien ja tabletin
käyttämiseen
- kattavasti tietoa hyödyllisistä
sovelluksista iPadille ja Android-

- laitteille
- Gmail-sähköpostiohjelman
käyttöohjeet
 - ohjeita tietokoneen, tabletin ja
älypuhelimien hankintaan

Kannattaa siis tutustua!

Materiaalit löytyvät nettisivuiltam-
me osoitteesta: www.afasiakeskus.fi/yhdistys/ajankohtaista

suunniteltu auttamaan tekemään
hyvinvointia tukevia valintoja arjessa,
helposti. Ne sisältävät aivojen tarvit-
semia ravintoaineita riittävästi ja so-
pivassa suhteessa: kivennäisaineita,
vitamiineja, kuitua, kasvipohjaista
proteiinia, hiilihydraattia ja rasvaa.

Järjestämme retken Fazerille ti 19.11.
klo 16.00. Vierailulla kuulet lisää Brain-
how-konseptista pienen välipalan
kera. Retkeen sisältyy myös opastettu
näyttelykierros Fazerin vierailukes-
kuksessa. Retken päätteeksi on mah-
dollisuus tehdä ostoksia myymälässä.

Vierailun hinta on 11 €/eläkeläinen tai
13 €/aikuinen. Vierailulle voi osallistua
myös rollaattorilla tai pyörätuolilla. Ei
yhteistä bussikuljetusta paikan päälle,
vaan jokainen tulee omalla kyydillä.
Sitovat ilmoittautumiset viimeistään
perjantaina 1.11. toiminnanjohtaja
Heidi Elorannalle ensisijaisesti sähkö-
postitse (yhdistys@afasiakeskus.fi; p. 040 540 8884). Ilmoittautumisen yh-
teydessä ilmoita osallistujien nimet,
lipputyypit (eläkeläinen vai aikuinen)
sekä mahdolliset liikkumisen apuväli-
neet.

Fazer

VIERAILU EDUSKUNTATALOON MA 21.10. KLO 14.15

Nyt Sinulla on mahdollisuus päästä
tutustumaan Eduskuntataloon! To-
teutamme vierailun maanantaina
21.10. klo 14.15. Opastettu kierros to-
teutetaan selkosuomella. Kierroksen
jälkeen mahdollisesti myös kansan-
edustajatapaaminen. Vierailulle voi
osallistua myös rollaattorilla tai pyö-
ratuolilla. Ei yhteistä bussikuljetusta
paikan päälle, vaan jokainen tulee
omalla kyydillä! Sitovat ilmoittautu-
miset viimeistään perjantaina 4.10.
toiminnanjohtaja Heidi Elorannalle
ensisijaisesti sähköpostitse ([yhdis-
tys@afasiakeskus.fi](mailto:yhdis-
tys@afasiakeskus.fi); p. 040 540 8884).
Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita
osallistujien nimet sekä mahdolliset
liikkumisen apuvälineet.



VIERAILU FAZERILLE TI 19.11. KLO 16.00

Oletko jo kuullut Fazerin Brainhow-
konseptista? Fazer Brainhow® -mer-
kinnällä varustetut tuotteet on

nonilmiöitä ja ihmisen sanatonta
vuorovaikutusta luonnon kanssa.
Näyttelyyn
tutustumisen jälkeen nautimme
Luonto lautasella -lounaan maisemia
ihailen. Retkemme jatkuu Laajalah-
den luonnonsuojelualueen laidalle
Villa Elfviin luontotaloon. Lyhyen
esittelyn jälkeen vapaa-aikaa omatoi-
mista näyttelyyn tutustumista varten.
Sään salliessa teemme pienen luonto-
harjoituksen Villa Elfviin lähiluonnos-
sa. Retken päättää piknik-henkinen
iltapäiväkahvihetki, jonka jälkeen
lähdemme paluumatkalle kohti Hel-
sinkiä.

Retken hinta on 75 €/hlö ja se sisältää
sisäänkäyntiä, opastukset, lounaan ja
kahvin, teemaohjelman ja bussikul-
jetukset. Retki on esteetön. Sitovat
ilmoittautumiset toiminnanjohtaja
Heidi Elorannalle ([yhdistys@afasia-
keskus.fi](mailto:yhdistys@afasia-
keskus.fi); 040 540 8884) viimeistään
pe 16.8. Ilmoittautumisesi yhteydes-
sä mainitse mahdollinen liikkumisen
apuvälineesi ja erityisruokavaliot.



Kuvan ottanut Timo Halme Suomen
Luontokeskus Haltiasta

PÄHKINÄNSÄRKIJÄ TI 10.12. KLO 18

Tänä vuonna pikkujouluja juhli-
taan Pähkinänsärkijä-baletin merkeissä,
Balettioppilaitoksen oppilaiden esi-
tämänä. Lavalla nähdään lähes koko
Balettioppilaitoksen väki, pienimmi-
tä alkuopetuksen oppilaista ammatti-
koulutuksen opiskelijoihin asti. Pähki-
nänsärkijä on joulun ajan perinteinen
balettiklassikko. Balettioppilaitokselle
sen on sovittanut alkuperäistä Peti-
pan-Ivanovin koreografiaa mukaillen
Wilfried Jacobs. Esitys pidetään tiistai-
na 10.12. klo 18.00 Oopperatalossa.
Liput 25 €/hlö. Lippuvarauksemme
sisältää kaksi pyörätuolipaikkaa. Sito-
vat ilmoittautumiset viimeistään per-
jantaina 27.9. toiminnanjohtaja Heidi
Elorannalle ensisijaisesti sähköpos-
titse (yhdistys@afasiakeskus.fi; p. 040 540 8884). Ilmoittautumisen yhtey-
dessä ilmoita osallistujien nimet sekä
mahdolliset liikkumisen apuvälineet.



TUOLIJOOGAKURSSIT

Sydämellisesti tervetuloa Heidi Vihe-
riälän ohjaamalle tuolijoogakursseille
Vipusentille!

Kurssi 1
perjantaisin 13.9, 20.9 ja 27.9.2019
klo 14.30-15.30

Kurssi 2
perjantaisin 1.11, 8.11 ja 15.11.2019
klo 14.30-15.30

Kurssit ovat maksuttomia. Ainoa not-
kea asia jonka kurssilla tarvitset on
mieli. Kysy rohkeasti lisää! Lisätiedot
ja ilmoittautumiset vetäjä Heidi Vihe-
riälälle. heidi.viheriala@welho.com,
040-5843188.



YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU

TWITTER

Yhdistyksemme on nyt myös Twitteris-
sä! Käy tutustumassa @Uudenmaa-
nAVH eli [www.twitter.com/Uuden-
maanAVH](http://www.twitter.com/Uuden-
maanAVH)



ILOA JA VOIMAA LUONNOSTA -RETKIPÄIVÄ PE 20.9.

Yhdistyksen syysretken teemana on
tänä vuonna luonto. Retkelle meidät
johdattaa lempeään matkailuun eri-
koistunut Päivi Suutari LemmaTrave-
lilta.

Vieraillemme Suomen Luontokeskus
Haltiassa, joka on ekologinen, täy-
sin puurakenteinen näyttelykeskus
Nuuksion kansallispuiston kupeessa.
Matkalla sinne kuulemme, millaisia
hyvinvointivaikutuksia luonnolla ja
eläimillä voi olla meille ihmisille. Hal-
tian "Suomen luonto" -päänäyttelyn
opastus esittelee meille elämykselli-
sesti maamme upeaa luontoa, luon-

KERHOT

"STAFAT"-AFASIARYHMÄ

STAFAT-ryhmä perustettiin
24.2.1997. Osallistujat antoivat
kerholleen nimeksi STAFAT. Nimi
muotoutui sanoista "Stadin afaati-
kot". Kerho kokoontuu parittomien
viikkojen torstai-päivinä klo 14.00-
15.30 Kampin palvelukeskuksen
(Salomonkatu 21) Famu-huoneessa,
1.krs. Syksyn kerhopäivät ovat 12.9.,
26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11.,

5.12. ja 19.12.

Yhteyshenkilö:
Leena Malkamäki
puh. 040 503 1863.

SVENSKA STROKE KLUBBEN

Klubben träffas varannan måndag
kl 15 på Arbis (Dagmarinkatu 2).

Kontaktperson:
Victoria Mankki
tel. 0400 909 904.

OMAISTEN RYHMÄ

Ryhmä kokoontuu 2-3 viikon vä-
lein torstai-päivisin klo 16.00-18.00
Vuosaassa (Aurinkotuulenkatu
7). Syksyn ensimmäiset tapaami-
set ovat 5.9., 19.9., 3.10. ja 24.10.

Ryhmässä voimme olla yhdessä, keskustella ja vaihtaa ajatuksia osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Ryhmään voidaan ottaa pari uutta osallistujaa.

Tiedustelut:
Raili Salmi
puh. 050 468 9880 tai
raili.tero@gmail.com

**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 kokoontumiseen ei edellytetä. Ennakkoilmoittautumista ei ole. Ryhmä kokoontuu Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Käpylä) klo 17.30–19.00 seuraavina päivinä: ti 20.8., to 12.9., ti 8.10., to 7.11. ja ti 3.12. Ryhmä järjestää myös omaisten tapaamisia.

Ryhmää vetää:
Tiina Leinonen
puh. 044 9790 551 ja
esa.afasia@outlook.com

LIIKUNTAKERHOT

BOCCIA-KERHO

Bocciaa pelataan maanantaisin klo 14.30–16.30 Tapanilan työväentalolla, osoitteessa Sompiontie 4. Syksyn pelit pelataan ajalla 2.9.-25.11.2019. Boccia maksaa 30 €/vuosi.

Yhteyshenkilö:
Kauko Karila
puh. 041-5462095
km.karila@kolumbus.fi

KEILAILUKERHO

Liikuntaviraston kanssa yhteistyökurssina toteutettu, maksullinen keilailukerho kokoontuu tiistaisin klo 10.00–11.00 Helsinginkadun Urheilutalon keilahallissa. Syksyn pelit pelataan ajalla 3.9-17.12.2019. Keilauskerhossa on tilaa uusille osallistujille! Kerhossa keilataan rennosti yhdessä aikaa viettäen ja samalla jutustellen. Mitään ennakkovaatimuksia ei ole! Aloita tästä uusi mukava harrastus! Yhdistyksen sponsoroinnin ansiosta keilaus maksaa vain noin 30 e/vuosi.

Yhteyshenkilö:
Ilmo Suurnäkki
puh. 0400 577 340 tai
ilmo.suurnakki@luukku.com

JOOGARYHMÄ

Joogaryhmä kokoontuu Vipusentien jumppasalissa perjantaisin klo 16.00–17.30. Harjoitukset pidetään pe 6.9.-13.12. klo 16.00-17.30. Ryhmä on täynnä.

Ohjaaja:
Heidi Viheriälä
puh. 040 584 3188 tai
heidi.viheriala@welho.com

Lisätietoa Heidn joogaryhmistä:
www.taianasana.fi

KUNTOSALIRYHMÄ

Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Helsinki) kokoontuva kuntosaliryhmä treenailee 12 kertaa tiistaisin klo 15.30-17.00 alkaen 3.9.2019. Kuntosalin laitteet soveltuvat erittäin hyvin toispuolihalvauksen saaneille henkilöille. Ryhmä on maksullinen. Harjoituksia ohjaa fysioterapeutti Eric Pedrono. Ilmoittautumiset ja lisätiedot ensisijaisesti sähköpostitse, pedronoeric@gmail.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. Ryhmä pidetään Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Käpylä) tiistaisin klo 17-18. Syksyn harjoitukset alkavat 3.9.2019. Hinta on 14 euroa/kerta.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot ensisijaisesti sähköpostitse:
pedronoeric@gmail.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. Syksyn kerhotapaamiset pidetään 9.9., 10.10., 14.11. ja 12.12. Kerhon yhteyshenkilö: Raimo Nikkanen, puh. 040 730 4973.

ESPOON AVH-KERHO

Kerhotapaamiset pidetään Tapiolan palvelukeskuksessa (os. Länsituu- lentie 1 A 3. kerros, Espoo) seuraa- vina päivinä:

- ke 4.9.2019 klo 16.30-18.30**
Sisätautien erikoislääkäri, dosentti Pasi Kettunen
- ke 2.10.2019 klo 16.30-18.30**
Kuljetuspalvelut ym. aiheeseen liittyvät asiat: vammaisasiat Sirkku Kiviniitty
- ti 29.10.2019 klo 14.00**
Näyttelijä Jukka Puotila
- ke 6.11.2019 klo 15-17**
Musiikkiterapia: Arja Mehtälä
- ti 12.11.2019 klo 10-14**
Ruokakurssi (intialaista syötä- vää) Koulutuskeskus Omniassa, os. Lehtimäentie 1 A, Espoo. Li- sätiedot vetäjältä.

Joulukuussa palvelukeskuksen pe- rinteen yhteinen puurojuhla sekä joulumyyjäiset.

Kerhon yhteyshenkilö:
Tuulikki Saikkonen
puh. 040-5276703
tuulikki.saikkonen@kolumbus.fi

Kerholla on myös keilaustoimintaa. Keilausharjoitukset pidetään Tapiolan keilahallissa tiistaisin ja torstai- sin klo 11.00.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
Markku Soinio
puh. 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. Ker- hopäivät ilmoitetaan Uusimaa-leh- dessä. Porvoon AVH-kerho aloittaa syyskauden liikunnalla NV-projektin merkeissä Kokonhallissa. 6.9.2019 alkaen vakiovuoro perjantaisin klo 11-12, A-sali. Pelaamme bocciaa ja muita pelejä yhteistyössä Parkin- son- ja MS-yhdistyksen kanssa. Is- tumalentopalloa tiistaisin 10.9. läh- tien Kokonhallissa klo 14.30-15.30, A-sali.

Yhteyshenkilöt:
Juha Ainasoja
puh. 0400 877080
juhaainasoja@gmail.com ja

Sirpa Ainasoja
puh. 040 5623373

LOVIISAN AVH-KERHO

Kerhotapaamiset palvelutalo Espla- nadissa kerran kuussa keskiviikko- sin klo 16.30. Syksyn kokoontumispäivät ovat: 18.9., 16.10., 13.11. ja 18.12.

Kerhon yhteyshenkilö:
Lasse Gröndahl
puh. 0500-496 995

**KIRKKONUMMEN
AVH-KERHO**

Kerho kokoontuu kerran kuussa ter- veyskeskuksen ruokalassa (Virkatie 1, Kirkkonummi). Seuraavat kerho- päivät ovat to 26.9. klo 17.00 ja to 31.10. klo 17.00.

Yhteyshenkilöt:
Susanne Josefsson
puh. 050 3274796 tai
susanne.josefsson@kirkkonummi.fi

Eija Alanko
puh. 0400 506263
eija.alanko@kirkkonummi.fi

www.kirkkonummenavhkerho.net

KARIS-KLUBBEN

Karis klubben i Västra Nyland träffas en gång per månad. För ytterligare information kontakta:

Göran Ingelin
tel. 046 666 6838 eller
goran.ingelin@gmail.com

LOHJAN AVH-KERHO

Maanantaina 26.8.2019 klo 12-16 kesäpäivä Lohjan Invalidien omista- massa kesäpaikassa Leporannassa (Paloniementie 112, Lohja). Nyyt- täriperiaate eli jokainen tuo jotain kahvipöytään. Jaana keittää kahvit/ teet ja tuo mehua. Saunomiseen ja makkaran grillaamiseen on mah- dollisuus, ota omat makkarat mu- kaan. Ulkona pelataan pihapelejä.

30.9.2019 klo 14-16 kerhotapaami- nen Lounaskahvila Punakanelissa (Suurlohjankatu 21-23, Lohja)

28.10.2019 klo 14-16 kerhotapaa- minen Lounaskahvila Punakanelis- sa (Suurlohjankatu 21-23, Lohja)

9.11.2019 ruokailu ja teatteri. Oma- kustanteinen lounas Lohjan ABC:llä (Hossanmäentie 1, Lohja) klo 13 (kabinetti Jaspi). Juhlistamme sa- malla Jaanan pyöreitä syntymäpäi- viä. Ilmoita Jaanalle otatko lounaan

noutopöydästä vai à la carte -listal- ta. Klo 16 Lohjan teatterin musiikki- näytelmä Marilyn. Lohjan AVH-ker- holle on varattu 20 lippua teatteriin. Teatterilipun hinta on 24,90€/hlö. Sama hinta perheenjäsenille. Ilmoi- ta Jaanalle jos tarvitset kyytiä välillä Lohja-Lohja ABC. Ilmoittautuminen teatteriin viim. 5.10.2019. Teatteri- lippujen maksu Lohjan AVH kerhon tilille FI56 1555 3000 1246 60.

Kerholla on myös keilaustoimintaa. Lohjan AVH-kerhon keilausryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 10-11 Lohjan liikuntakeskuksen keilahal- lissa (Runokatu 1, Lohja). Syksyllä keilataan ke 4.9.2019-11.12.2019. Jälkipeli kahviossa.

Tarkempia tietoja keilauksen yhteyshenkilöiltä:
Ulla Parkkoselta
ulla.parkkonen@gmail.com

*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*

ANNA OLLA NIIN KUIN ON

Elämäni muuttui tammikuussa 2018. Sain aivoinfarktin täysin yllättäen. Pääsin nopeasti hoitoon, ja selvisinkin päällisin puolin hyvin. Vasen puoli halvaantui, puhe puuroutui, mutta toiminnot palasivat samana päivänä. Henkinen toipuminen jatkuu luultavasti loppuelämän. Tiedän olevani monella tavalla onnekas, sillä selvisin infarktista päällisin puolin hyvin. Puoli vuotta sairaslomalla, ja sen jälkeen töihin 40%. Vaan eipä pysynyt pää mukana. Sairasloma jatkui jälleen. Sairaudesta toipuminen olikin pidempi prosessi kuin aluksi ymmärsin.

Luulin puolen vuoden sairasloman jälkeen, että elämä jatkuisi niin kuin ennenkin, mutta ei. Toinen sairasloma on auttanut minua ymmärtämään, että elän sairauteni kanssa loppuelämäni. Se ei mene pois, sen kanssa on tultava toimeen. Kysymys on ollut ikään kuin identiteetin muutoksesta, ja se ei ole pieni juttu se. Kirjoituksessani kerron omia oivalluksiani toipumiseni polulta.. Anna olla niin kuin on –lauluni sanat (kursivoituna) kuvastavat omaa matkaani ja oivalluksiani toipumisen tiellä. Jokaisella meillä on oma polku sairastumiseen, ja siitä toipumiseen, mutta yhteistä on se, että elämä on muuttunut.

Musiikki on ollut minulle tärkeää pienestä pitäen. Olin 4-vuotias, kun kotiimme tuli piano. Minulle on kerrottua, että istuin saman tien pianon ääreen, ja aloin soittaa kaksikäteisesti ”Käymme yhdessä ain” –kappaletta. Myöhemmin musiikki on ohjannut myös ammatin valintaani, ja olen saanut harrastaa musiikkia eri kokoonpanoissa vuosien varrella. Vi-

meisen puolentoista vuoden aikana omaa musiikkia on syntynyt paljon. Olen ollut kiitollinen, että olen saanut laulaa ja soittaa edelleen,

ja myös käsitellä asioita musiikkini avulla.

Musiikki on saanut uudenlaisen



sävyn ja syvyyden lohdun ja tunteiden tulkkina. Musiikki toimii tutkimustenkin mukaan erilaisten tunnetilojen virittäjänä, ja vaikuttaa monipuolisesti ihmisen hyvinvointiin, aivoterveysteenkin. Kun olen itse saanut jakaa musiikkiani, olen kokenut musiikin ihmeen, joka on jotakin selittämätöntä syvää yhteyttä. Musiikki on ollut iso osa toipumisprosessiani, ja toivoisin, että tulevaisuudessa tämä musiikki voisi mahdollisesti lohduttaa tai puhutella muitakin. Sinäkin voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi musiikin avulla, esimerkiksi kuuntelemalla mielimusiikkiasi. Se on yksinkertaista ja toimii!

Anna mielen levottoman vaeltaa ja harhailla, eksyä ja kauas mennä, eksyä ja erehtyy.

Sairastumiseni jälkeen olen joutunut harjoittelemaan lepoa ja pysähdystä hetkeen. Menin aikaisemmin vähintään sata lasissa, enkä tuntenut sanaa ei, tai tunnetta, että en jaksaisi. Mieleni on ollut levoton ja myös pelokas. Olen kuitenkin löytänyt keinoja, joilla voin helpottaa omaa oloani. Hengittäminen on yksi keino, jolla olen pystynyt hillitsemään levotonta mieltäni. Olen myös kirjoittanut paljon, itse asiassa joka päivä. Viime aikoina olen harjoitellut kiitospäiväkirjan kirjoittamista, jota suosittelen lämpimästi. Sallin itselleni vaeltelun ja harhailun mielessäni ja sielussani, ja olen opettellut myös lepäämään, olemaan vain.

Anna elon tällaisenaan tulla sinun luoksesi, älä vaadi, nosta sormee syyttävää ja vaativaa.

Sairastumiseni jälkeen mietin usein, miten aivoinfarkti tapahtui juuri minulle, ja miten onni oli monin tavoin mukana. Olin onnekas, että mieheni oli lähellä, ja pääsin sairaalaan nopeasti. Olen kutsunutkin häntä tapahtuneen jälkeen hengenpelastajakseni. Päätin sairastumiseni jälkeen, etten käytä energiaani kysymyksiin, joihin en voi löytää vastausta, vaan suuntaan energiani hyviin ja vahvistaviin asioihin.

Infarktini syyksi vahvistui sydämen läppien välissä ollut pieni reikä. Se lienee ollut siellä syntymästäni saakka. Reikä paikattiin, joten sen osalta on kaikki tehty, mitä lääketieteellisesti voitiin kohdallani tehdä. Sen jälkeen olen lopettanut vaatimasta asioita tai ihmisiä toimimaan tietyllä tavalla. Olen antautunut elämän edessä, ja todennut, että on parempi antaa elämän tulla ja virrata sisältä ulos päin vapaasti. Kun itse toimin kunnioittaen ja rakastan itseäni, alkaa asioita tapahtua ja ihmisiä tulla elämäni tai lähteä elämästäni, jos niin on tarkoitettu.

Olen aina vaatinut itseltäni paljon, ja olen suorittanut elämää tekemisen kautta. Sairastumisen jälkeen en enää kyennytään suorittamiseen. Sairastuminen on ollutkin suuri siunaus, vaikka sillä on ollut monia, ei niin mukavia –muutoksia. Kun opettelen olemaan hetkessä, voin säästää energiani asioihin, jotka ovat minulle tärkeitä. Rakastan luontoa ja hyvää ruokaa, ystäviä ja perhettäni, sekä tietysti musiikkia. Teen itselleni joka päivä hyvää monin eri tavoin. Kun antaudun hyväälle, se tuo hyviä asioita lisää. Joskus voi käydä niinkin, että asioita alkaa

tapahtua vasta kun osaan antaa niiden olla.

Jos et millään kiinni saa niin anna olla niin kuin on. Älä muuta mitään siitä, mitä tapahtuu, ja vielä tapahtuu.

Me emme pysty valitsemaan sairautta tai terveyttä, ainoastaan sen, miten siihen suhtaudumme. Suurin kehittämistyö on löytynyt omasta sisimmästäni. Välillä on ollut vaikea olla oman itsensä paras kaveri, ja juuri se on erityisen tärkeää. Kaiken keskellä olen päättänyt valita sen hyvän, mitä minulle annetaan. Elämä on arvokasta – joka päivä.

Anna uuden päivän tuoda valo auringon, lupauksen tähän hetkeen toivoa ja valoa.

Jokainen päivä on mahdollisuus, vaikka sinusta ei siltä tuntuisikaan. Lupausta siitä, että elämä kantaa, tuntui joskus vaikealta ymmärtää. Elämä on kuitenkin meille jokaiselle lahja, Me emme ole vain sairautemme, vaan olemme persoonia kaikkine puolinemme. Toivon sinulle valoa jokaiseen päivään. Opettele näkemään ja valitsemaan pieniä asioita oman hyvinvointisi puolesta joka päivä. Pienestä voi olla suurta, ja vähäpätöisestä merkityksellistä, kun luotat jokaiseen hetkeen. Älä koskaan menetä toivoasi.

Sini Saarinen

Mikäli kirjoitukseni herättää sinussa ajatuksia, kuulisin niistä mielelläni sini.saarinen@outlook.com.

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

POTILAAN ROOLI VAHVISTUU

EUPATI kouluttaa potilaita klinisiin tutkimuksiin ja lääkkeiden kehitykseen liittyen

EUPATI eli Eurooppalainen potilaskatemia on aloittanut toimintansa Suomessa elokuussa 2018. EUPATI-toiminta on ensimmäisen toimintavuoden aikana lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin, ja yhteistyötä on tehty mm. Biopankkien ja tutkimusryhmien kanssa.

EUPATI:n tavoitteena on kouluttaa potilaita ja laajemmin kansalaisia ymmärtämään paremmin lääkkeiden kehitysprosessia, klinisiä tutkimuksia sekä lääkkeiden markkinoille tulon liittyviä seikkoja. EUPATI-toiminta koostuu kuukausittaisista opintoryhmän tapaamisista, sidosryhmätilaisuuksista sekä yhteistyöstä eri toimijoiden kesken potilaan osallisuuteen liittyen.

EUPATI-toiminnassa on mukana potilasjärjestöjä, yliopistoja, tutkimusyksiköitä sekä lääkeryhtymäitä. EUPATI Suomi toimintaa koordinoi Suomen Syöpäpotilaat ry, muut yhteistyökumppanit ovat SOSTE, Suolistosyöpäyhdistys Colores, Molekyyli- ja lääketieteiden Instituutti FIMM sekä Lääketeollisuus ry. Toimintaan ovat lämpimästi tervetulleita myös uudet yhteistyötahot.

EUPATI toimii potilasnäkökulman ja tutkimustiedon yhdistäjänä

Potilaan rooli ja kokemustiedon merkitys terveydenhuollon kehittämisessä on noussut yhä tärkeämmäksi. Pystyäkseen osallistumaan sekä omaa hoitoaan että terveydenhuollon kehittämistä koskevaan keskusteluun sekä päätöksentekoon potilailla täytyy kuitenkin olla tietoa mm. siitä, mistä klinisissä tutkimuksissa on kyse, ja miten potilaat ja kansalaiset voivat osallistua ja vaikuttaa.

EUPATI-opintoryhmässä käydään läpi lääkkeen kehityskaarta prekliinisistä tutkimuksista ihmisillä tehtäviin klinisiin tutkimuksiin ja myyntilupa- ja korvattavuusprosessiin saakka. Punaisena lankana EUPATI-opinnoissa on potilaan ja kansalaisen osallisuus tutkimus- ja kehittämistyön eri vaiheissa.

Uusi opintoryhmä käynnistyy elokuussa 2019

Uusi EUPATI-opintoryhmä aloittaa toimintansa 22.8.2019. Opintoryhmien tapaamisten ajankohdat ja

teemat löytyvät sivulta:

<https://fi.eupati.eu/uutiset-ja-tapahtumat/>

Opintoryhmään ovat tervetulleita kaikki klinisistä tutkimuksista ja potilaiden vaikutusmahdollisuuksista kiinnostuneet kansalaiset ja potilasjärjestöjen edustajat. Tapaamisissa on ollut myös terveydenhuollon ammattilaisia oppimassa ja saamassa uutta näkökulmaa työhönsä. Opintoryhmä kokoontuu Helsingissä, mutta EUPATI järjestää tilaisuuksia myös muualla Suomessa, seuraavaksi Kuopiossa 17.9.2019.

Lisätietoja:

Mirjami Tran Minh
Tiedottaja, EUPATI Suomi
Puhelin: 044 2405649
Sähköposti: info@fi.eupati.eu

Kotisivu: <https://fi.eupati.eu/>

Facebook: www.facebook.com/EUPATI.Finland/

Twitter: EUPATI_FI

SURUADRESSEJA

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



ENKELI

"Syvästi kaivaten"

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.



VALKOISET KUKAT

"Rakkaudella muistaen"



PUNAINEN KUKKA

tekstitön

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...



Tervetuloa EUPATI-opintoryhmään!

Haluatko oppia lisää klinisistä tutkimuksista, lääkkeiden kehittämisestä, myyntilupa- ja korvattavuusprosesseista sekä potilaiden osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksista terveydenhuollossa?

EUPATI:n syyskauden toiminta alkaa **to 22.8.2019 klo 16.30-18.30** SOSTEssa (Yliopistonkatu 5, Helsinki).

EUPATI-toiminta on avointa kaikille kiinnostuneille kansalaisille ja potilasjärjestöjen edustajille!



Tunnethan jo EU:n Vammaiskortin?

EU:n Vammaiskortti edistää vammaisten ihmisten yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja liikkuvuutta Euroopassa. Vammaiskortti on ollut Suomessa käytössä vuodesta 2018 lähtien.

Vammaiskortti on vapaaehtoinen kommunikoinnin ja osallistumisen apuväline. Se on tarkoitettu ihmisille, jotka tarvitsevat tukea osallistumisessa yhteiskunnan toimintaan.

Yhtenäisellä Vammaiskortilla vammaiset ihmiset voivat todentaa vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa esimerkiksi lippuluukulla ja erilaisissa tapahtumissa.

Vammaiskortti helpottaa asiakaspalvelutilanteita ja auttaa palveluiden kehittämisessä.



Lisätietoja osoitteessa
www.vammaiskortti.fi



Vammaiskorttitoimisto
ma-ti klo 9-12 ja ke klo 12-15
vammaiskortti@kvps.fi
p. 0800-122533
Facebook/vammaiskortti
Twitter @vammaiskortti
Instagram @vammaiskortti



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 päiväkontoutukseen 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.

Aivoliitto

00003 VASTAUSLÄHETYS

Aivoliitto ry
Tunnus: 5006009
Info: 1200

Vastaanottaja maksaa postimaksun.

Tervetuloa jäseneksi!

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 jäsenistönsä 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

Villa Afasia

Turvallista, tuettua asumispalvelua
Vipusentie 3, 00610 Helsinki

- Aasukkaalle 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



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 Aivoterveys-lehden myös CD:lle luettuna

äänilehtenä.

Sukupuoli ☐ nainen ☐ mies

Kieli ☐ suomi ☐ ruotsi ☐ muu

Syntymävuosi _____

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 100 euroa ja yrityksille 500 euroa vuodessa.

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

Allekirjoitus _____



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*



PROVIA

Isännöinti