

# Aivohalaus

Yhteistyössä Afasiasäätiön kanssa

UUDENMAAN AVH-YHDISTYKSEN JÄSENLEHTI

2/2019





## 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 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 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 Facebookissa:**  
www.facebook.com/  
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

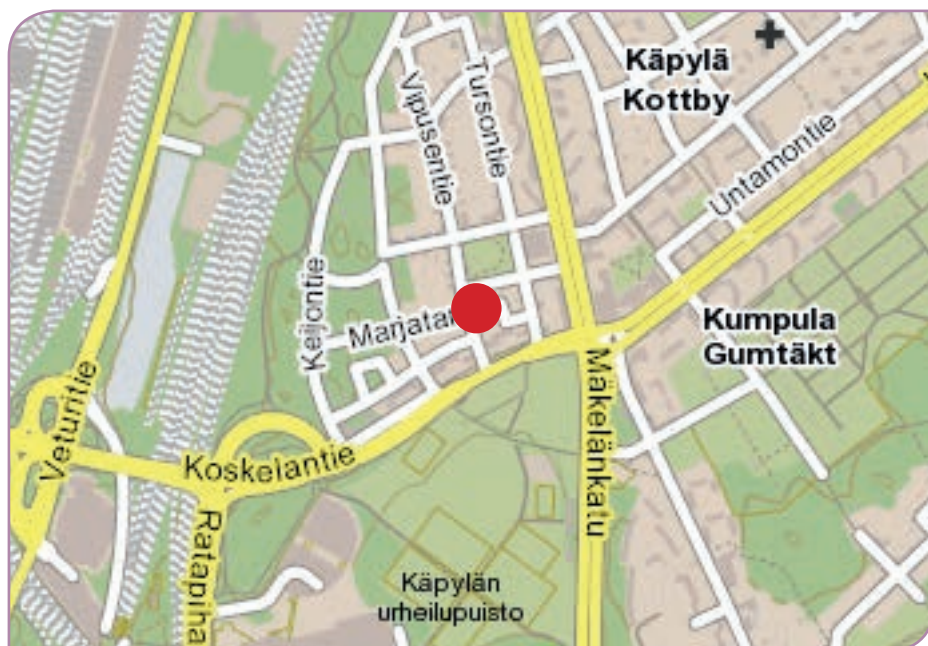
Päiväkuntoutusasiat,  
puh. 044-777 7601  
Fysioterapeutti, puh. 044-777 7605  
Ryhmäohjaaja, puh. 044-777 7606

## 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.....	5-6
Artikkelit.....	7
Suruadresseja.....	8
Mukaan Afasiakeskuksen päivätoimintaan.....	9
Liittymislomake.....	9-10
Tue toimintaa.....	10

Lehden ulkoasu ja taitto: Eräsalon Kirjapaino Oy, Tampere  
Kannen kuvan on ottanut: Sari Ståhl  
Painos: 1600 kpl

## AJANKOHTAISTA



**Yläriivi:** Risto E. Kostamo, Asta Wallenius (vpj), Tiina Leinonen, Kauko Karila.  
**Alarivi:** Pirjo Männikkö, Jukka Paronen, Kaija Väänänen (pj), Jaana Ahonen.  
**Kuvasta puuttuvat:** Lars Gröndahl ja Viljo Mönkkönen.

## UUSI HALLITUS

Uudenmaan AVH-yhdistyksen hallituksen jäsenet valitaan vuosittain vuosikokouksessa kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Puheenjohtajan toimikausi on yksi vuosi. Hallituksen kuuluu kuusi varsinaista ja kolme varajäsentä. Hallituksen puheenjohtaja ja jäsenet valittiin vuosikokouksessa 6.3.2019. Hallitus järjestäytyi ensimmäisessä kokouksessaan 13.3.2019.

Vuonna 2019 hallituksen puheenjohtajana toimii Kaija Väänänen. Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi valittiin Asta Wallenius, Tiina Leinonen, Jukka Paronen, Pirjo Männikkö, Lars Gröndahl ja Jaana Ahonen. Varajäseninä toimivat Viljo Mönkkönen, Kauko Karila, ja Risto E. Kostamo. Varapuheenjohtajaksi ja sidosryhmävastaavaksi valittiin Asta Wallenius. Sihteerinä ja rahastonhoitajana toimii toiminnanjohtaja Heidi Eloranta. Liikuntavastaavaksi valittiin Kauko Karila.

Hallituksen puheenjohtajan Kaija Väänänen tavoittaa puhelimitse numerosta 040 543 7052 ja sähköpostitse osoitteesta kaija.vaananen@

saunalahti.fi. Olethan rohkeasti yhteydessä palautteen ja toimintaideoiden tiimoilta! :)

## JÄSENMAKSU VUONNA 2019

Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 6.3.2019. Vuosikokouksen päätöksen mukaisesti vuonna 2019 yhdistyksen vuosittainen jäsenmaksu on 25 €. Halutessaan jäsen voi suorittaa myös kertaluonteisen jäsenmaksun, jolla saa ainaisjäsenyyden. Kertaluonteinen jäsenmaksu on vuonna 2019 suuruudeltaan 230 €. Jäsenmaksulasku on lähetetty kaikille jäsenille Aivoliitosta. Maksathan laskun ajoissa! Jäsenmaksun maksamalla varmistat sekä yhdistyksen että Aivoliiton jäsenyytesi jatkuvan ja saat molempien järjestöjen jäsen-edut.

## UUSIA MATERIAALEJA

ATK-asiantuntijana ja digiopastajana Enter ry:ssä ja ja Helsingin Invalidien Yhdistys ry:ssä toimiva Heikki Aulio luennoi netistä löytyvistä arkea helpottavista ratkaisuis-

ta 9.4.2019 Afasiakeskuksessa. Yhdistyksen nettisivuille on nyt lisätty luennon materiaalit. Materiaali sisältää

- 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 nettisivuiltamme osoitteesta: [www.afasiakeskus.fi/yhdistys/ajankohtaista](http://www.afasiakeskus.fi/yhdistys/ajankohtaista)



## CELIA-ÄÄNIKIRJAT

Oletko jo kuullut Celia-äänikirjoista? Celian palvelut on tarkoitettu kaikille, joille painetun tekstin lukeminen on vamma, sairauden tai muun vastaavan syyn vuoksi hankalaa. Celian äänikirjoja on yhteensä jo yli 40 000. Celian äänikirjapalvelun käyttäjäksi voi liittyä kirjastossa eikä erillistä todistusta tai lausuntoa lukemisen vaikeudesta tarvita. Oma suullinen ilmoitus asiasta riittää. Ohjeet käyttäjäksi liittymiseen kirjastossa:

1. Lähes kaikissa Suomen kunnissa on kirjasto, jossa voi liittyä Celian asiakkaaksi. Kaikki kirjastot eivät tarjoa palvelua, joten kysy oman lähikirjastostasi tilannetta.
2. Kysy kirjastosta, tarvitseeko Celi-



an äänikirjapalveluun rekisteröitymistä varten varata aika.

3. Kirjaston henkilökunta kertoo Celian äänikirjojen käytöstä ja palvelun käyttöehdoista ja myöntää tunnukset palvelun käyttöön. Saat tunnukset sähköpostiisi.
4. Kirjallista todistusta lukemisesteestä ei kysytä. Olet käyttäjänä itse vastuussa siitä, että noudatat Celian käyttöäntöjä. Et tarvitse myöskään kirjastokorttia.
5. Jos et voi mennä itse kirjastoon,

tee läheisesellesi tai ystävällesi valtakirja. Valtuuttamasi henkilö vie valtakirjan kirjastoon, jossa sinut rekisteröidään palveluun. Valtakirjaa ei voi postittaa kirjastoon.

Lähde ja lisätieto: [www.celia.fi](http://www.celia.fi)

## KESÄTAUKO

Yhdistyksen puhelinpäivystystä ei ole ajalla 1.–31.7.2019. Afasiakes-

kuksen päivätoiminta on kesätauolla 21.6-31.7.2019 välisen ajan. Villa Afasia on kesänkin auki ja sinne voi asuntoasioissa ottaa yhteyttä puh. 044-777 7603. Hyvää kesää!



## YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU

### KESÄLEIRI 5.-9.8.

Tänä vuonna kesäleirille lähdetään Salon seudulle Lehmirannan lomakeskukseen 5.-9.8.2019. Leirin järjestämiseen on saatu rahallista avustusta Päivikki ja Sakari Sohlbergin Säätiöltä, Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirastolta sekä Ragnar Ekbergin Säätiöltä. Leirin hinta on 124 €/hlö ja se sisältää bussikuljetukset (Afasiakeskus - Lehmirannan lomakeskus - Afasiakeskus), ruokailut ja päiväkahvin, kylpylän ja kuntosalin käytön, järjestettyä ohjelmaa sekä majoituksen kahden hengen huoneessa.



### ILOA JA VOIMAA LUONNOSTA -RETKIPÄIVÄ PE 20.9.

Yhdistyksen syysretken teemana on tänä vuonna luonto. Retkelle meidät johdattaa lempeään matkailuun erikoistunut Päivi Suutari LemmaTravelilta.

Vierailemme Suomen Luontokeskus Haltiassa, joka on ekologinen, täysin puurakenteinen näyttelykeskus Nuuksion kansallispuiston kupeessa. Matkalla sinne kuulemme, millaisia hyvinvointivaikutuksia luonnolla ja eläimillä voi olla meille ihmisille. Haltian "Suomen luonto" -päänäyttelyn opastus esittelee meille elämyksellisesti maamme upeaa luontoa, luonnonilmiöitä ja ihmisen sanatonta vuorovaikutusta luonnon kanssa.

Näyttelyyn tutustumisen jälkeen nautimme Luonto lautasella -lounaan maisemia ihailen. Retkemme jatkuu Laajalahden luonnonsuojelualueen laidalle Villa Elfvikin luontotaloon. Lyhyen esittelyn jälkeen vapaa-aikaa omatoimista näyttelyyn tutustumista varten. Sään salliessa teemme pienen luontoharjoituksen Villa Elfvikin lähiluonnossa. Retken päättää piknik-henkinen iltapäiväkahvihetki, jonka jälkeen lähdemme paluumatkalle kohti Helsinkiä.

Retken hinta on 75 €/hlö ja se sisältää sisäänpääsyt, opastukset, lounaan ja kahvin, teemaohjelman ja bussikuljetukset. Retki on esteetön. Sitovat ilmoittautumiset toiminnanjohtaja Heidi Elorannalle (yhdistys@afasiakeskus.fi; 040 540 8884) viimeistään pe 16.8. Ilmoittautumisesi yhteydessä mainitse mahdollinen liikkumisen apuvälineesi ja erityisruokavaliot.



Kuvan ottanut Timo Halme Suomen Luontokeskus Haltiasta

## KERHOT

### "STAFAT"-AFASIARYHMÄ

Kerho kokoontuu parittomien viikkojen torstai-päivinä klo 14.00–15.30 Kampin palvelukeskuksen (Salomonkatu 21) Broidi-huoneessa, 2.krs. Keväällä kerho kokoontuu vielä 9.5. ja 23.5. 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 välein torstai-päivisin klo 16.00–18.00 Vuosaarella (Aurinkotuulenkatu 7). Loppukevään kokoontumiset pidetään to 25.4., 9.5. ja 23.5. Syksyn ensimmäiset tapaamiset 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 email. 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 täy-

dentyvä. Ryhmään voi tulla, silloin kun ehtii ja jaksaa: osallistumista jokaisen kokoontumiseen ei edellytetä. Ennakoilmoittautumista ei ole. Ryhmä kokoontuu Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Käpylä) klo 17.30–19.00. Keväällä kerho kokoontuu vielä to 9.5. Ryhmä järjestää myös omaisten tapaamisia. Ryhmää vetävät Tiina Leinonen ja Riitta Huusari. Lisätietoä 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. Kevään pelit pelataan 7.1.–27.5.2019. Boccia maksaa 30 €/vuosi. 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. Kevään pelit pelataan 8.1.-21.5.2019. 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 Suurnakki, puh. 0400 577 340, email. ilmo.suurnakki@luukku.com.

### JOOGARYHMÄ

Joogaryhmä kokoontuu Vipusentien jumppasalissa perjantaisin klo 16.00–17.30. Kevään viimeinen tunti on 10.5. Syyskausi alkaa 6.9. Joogaryhmä on tällä hetkellä täynnä. Ohjaaja Heidi Viheriälä puh. 040 584 3188 tai email. heidi.viheriala@welho.com. Lisätietoä Heidän joogaryhmistä: [www.taiasana.fi](http://www.taiasana.fi)

### KUNTOSALIRYHMÄ

Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Helsinki) kokoontuva kuntosaliryhmä treenailee 15 kertaa tiistaisin klo 15.30-17.00 ajalla 8.1.2019-30.4.2019. 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. 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. Keväällä kerho kokoon-  
tuu vielä 9.5. Kerhon yhteyshenkilö:  
Raimo Nikkanen, puh. 040 730  
4973.

### ESPOON AVH-KERHO

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

ke 8.5.2019 klo 15-17 Musiikkitera-  
piaa, Arja Mehtälä

ke 4.9.2019 klo 16.30-18.30 Sisätau-  
tien erikoislääkäri, dosentti Pasi Ket-  
tunen

ke 2.10.2019 klo 16.30-18.30 Kulje-  
tuspalvelut ym. aiheeseen liittyvät  
asiat: vammaisasiamies

Sirkku Kiviniitty  
ti 29.10.2019 klo 14.00 Näyttelijä  
Jukka Puotila

ke 6.11.2019 klo 15-17 Musiikkitera-  
pia: Arja Mehtälä

ti 12.11.2019 klo 10-14 Ruokakurssi  
(intialaista syötävää) Koulutuskes-  
kus Omniassa, os.

Lehtimäentie 1 A, Espoo. Lisätiedot  
vetäjältä.

Joulukuussa palvelukeskuksen pe-  
rinteinen yhteinen puurojuhla sekä  
joulujuhlajaiset.

Kerhon yhteyshenkilö: Tuulikki  
Saikkonen, p. 040-5276703, email.  
tuulikki.saikkonen@kolumbus.fi.

Kerholla on myös keilaustoimintaa.  
Keilausharjoitukset pidetään Tapiolan  
keilahallissa tiistaisin ja torstai-  
sin klo 11.00. Lisätiedot ja ilmoittau-  
tumiset: Markku Soinio, 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. Ker-  
hopäivät vetäjältä. 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. Keväällä kerho  
kokoontuu vielä 15.5. Kesän pe-  
rinteisen retken kerho tekee 12.6.  
Malmgårdin linnaan joka sijaitsee  
entisen Pernajan, nykyisen Loviis-  
san kaupungin alueella. Opastetun  
linnakerroksen jälkeen syödään  
yhteinen lounas Lilja-kahvilassa Lin-  
jendalissa.

Syksyn kokoontumispäivät ovat  
seuraavat; 18.9., 16.10., 13.11. ja  
18.12.

Kerhon yhteyshenkilö: Lasse Grön-  
dahl, puh. 0500-496 995.

### KIRKKONUMMEN AVH-KERHO

Kerho kokoontuu kerran kuussa ter-  
veyskeskuksen ruokalassa (Virkatie  
1, Kirkkonummi).

Torstaina 25.4. klo 17.00 Trubaduuri  
Ilkka Aaltonen

Torstaina 26.9. klo 17.00

Torstaina 31.10. klo 17.00

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 träf-  
fas en gång per månad turvis i Karis  
och i Ekenäs. För ytterligare infor-  
mation kontakta Göran Ingelin, tel.  
046 666 6838 eller goran.ingelin@  
gmail.com.

### LOHJAN AVH-KERHO

Keväällä kerho kokoontuu vielä  
seuraavasti:

ma 29.4.2019 vieraana neurologian  
ylilääkäri, kerhotapaaminen lounas-  
kahvila Punakanelin tiloissa (Suur-  
lohjankatu 21-23)

ma 27.5.2019 klo 12 Kevätretki Loh-  
jan liikuntakeskuksen grillipaikalle,  
omat eväät mukaan.

Syksyn toimintaa:

ma 26.8.2019 klo 12-16 Kesäpäivä  
Lohjan invalidien omistamassa ke-  
säpaikassa Leporannassa. Pelaam-  
me pihalla pihapelejä, mahdollisuus  
grillata makkaraa, uida ja sauna.

ma 30.9.2019 klo 14 Kerhotapaami-  
nen lounaskahvila Punakanelissa  
(Suurlohjankatu 21-23)

ma 28.10.2019 klo 14 Kerhotapaa-  
minen lounaskahvila Punakanelissa  
(Suurlohjankatu 21-23)

ma 25.11.2019 klo 14 Kerhotapaa-  
minen lounaskahvila Punakanelissa  
(Suurlohjankatu 21-23)

Joulukuussa perinteiset pikkujou-  
lut.

Kerhon yhteyshenkilö: Jaana Aho-  
nen, email. jaana.ahonen123@  
gmail.com.

Kerholla on myös keilaustoimintaa.  
Lohjan AVH-kerhon keilausryhmä  
kokoontuu viikottain keskiviikko-  
sin klo 10.00 Lohjan liikuntakeskuk-  
sen keilahallissa. Tarkempia tietoja  
keilausten yhteyshenkilöltä Ulla  
Parkkoselta (ulla.parkkonen@gmail.  
com).

*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*

## ARTIKKELIT

### VIIKKO AFASIAKESKUKSESSA

Kahdeksaluokkalainen Roosa Val-  
kila vietti viikon Afasiakeskuksessa  
TET-harjoittelussa työelämään tu-  
tustuen. Viikon aikana hän oppi ja  
oivalsi uusia asioita niin työelämäs-  
tä kuin myös aivoverenkierron häiri-  
öistä ja niistä selvinneistä.

Ensimmäinen työpäiväni Afasia-  
keskuksessa oli myös elämäni en-  
simmäinen työpäivä. Ei minua oi-  
keastaan jännittänyt, mutta kyllä se  
kummalliselta tuntui.

Ensimmäinen päivätoimintaryhmä,  
johon osallistuin, oli tasapainoryh-  
mä. Se taisi olla yksi niistä, joissa  
sain enemmän katsella ja olla mu-  
kana sen sijaan, että olisin päässyt  
ihan työtä tekemään. Osa ryhmistä  
oli sellaisia. Ainakin niissä oli leppo-  
isaa. Mutta mitä enemmän totuin tal-  
lon tapoihin, sitä enemmän pääsin  
mukaan liikkuvaan junaan. Lopulta  
kävi niinkin, että päädyin itsenäises-  
ti vetämään tehtäväryhmää! Pidin  
myös puheryhmistä, joissa hiljai-  
sempikin asiakas saattoi rohkaistua  
osallistumaan keskusteluun.

Tekemisen puute on yleisempi on-  
gelma TET-harjoittelussa kuin se,  
että tekemistä olisi liikaa. Mutta  
vaikka yhden viikon ajan jumppa-  
ryhmiin osallistumalla ei pystykään  
kouluttautumaan fysioterapeutiksi,  
ehtii viikon aikana tutustumaan  
työpaikalla työskenteleviin eri am-  
matteihin. Myös talon käytäntöihin,  
tiloihin, työntekijöihin ja asiakkai-  
siin ehtii tutustumaan niin, että vii-  
meisenä aamulla töihin tullessaan  
tuntuu kuin palaisi kotiin.

Viikon aikana ehtii myös oppimaan  
paljon! Opin muun muassa, mil-  
laista on tehdä kyselytutkimusta.  
Tutuiksi tulivat myös termit afasia



ja henkireikä (Josta en ollut kuullut-  
kaan koskaan aiemmin!). Opin myös  
käyttämään uusia laitteita, kuten  
automaattinottoa, kopiokonetta  
ja suuria ruokamääriä valmistavien  
keittiöiden astianpesukonetta, sel-  
laista hienoa nopeaa, joka vedetään  
kiinni, jotta se alkaa pesemään.

Kuten mainitsin aiemmin, tuntui  
todella hassulta, kun viikon ajan ei  
mennytkään kouluun, vaan ihan  
oikeasti töihin! Mutta Afasiakeskuk-  
sessa tunsin oloni tervetulleeksi.  
Siitä on tietenkin kiittäminen mah-  
tavia työkavereitani, asiakkaista pu-  
humattakaan! Monet heistä jutte-  
livat kanssani kuin olisimme olleet  
vanhoja ystäviä.

Työpaikallani huomasin myös, kuin-  
ka monenikäisiä asiakkaita oli. Kaik-  
kia ei suinkaan voinut sanoa "van-  
hoiksi". On todella surullista, että  
joillekin aivoverenkierron häiriö  
iskee jo niin nuorena. Ja ainahan se  
on rankkaa, jos läheinen sairastuu  
tai itse sairastuu.

Useimmat asiakkaat vaikuttivat  
kuitenkin iloisilta. On mahtavaa,  
että heillä on tällainen paikka jossa  
käydä ja pitää toimintakykyään yllä!  
Heille on myös varmasti hyväksi  
viettä aikaa muiden ihmisten seu-  
rassa, erityisesti kun monella heistä  
on samantapaisia kokemuksia. Ver-

taistuen kannalta hyvä juttu myös  
siis.

Oli myös mielenkiintoista nähdä,  
kuinka erilaisia oireita asiakkailla oli.  
Toiset puhuivat paljon, toiset eivät  
puhuneet lähes ollenkaan. Toisten  
oli vaikea liikkua, toisten muistaa  
asioita. Eli vaikka keskuksen nimi  
onkin Afasiakeskus, ei kaikilla asiak-  
kailla ole afasiaa, vaan oireet vaihte-  
levat paljon.

Oli kuitenkin helpottavaa huoma-  
ta, kuinka kaikilla vaikutti olevan  
joitain keinoja ilmaista itseään. Voi  
kuinka kurjaa olisi, jos ihmiset eivät  
ymmärtäisi, mitä yrität sanoa! Sen-  
kin varmasti monet näkemistänikin  
asiakkaista ovat kokeneet. Mutta  
onneksi useimmat näyttävät nyt  
voivan varsin hyvin. Ja olen varma,  
että ammattiavun ja läheisten avul-  
la on mahdollista päästä vielä pi-  
demmälle, kun tähänkin asti ollaan  
niin upeasti selvitty!

Päivät Afasiakeskuksessa menivät  
mukavasti, tunnelma oli rento ja  
ihmiset avoimia. Opin ja oivalsin  
useita asioita, mutta minulla oli  
myös hauskaa. Tämän viikon tulen  
muistamaan pitkään "sinä kivana  
TET-viikkona". Lämmin kiitos siitä  
kaikille!

Roosa Valkila



# 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](http://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 Afasiakeskukseen.

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](mailto:sari.stahl@afasiakeskus.fi)

Taita ja kiinnitä puolet yhteen.

Aivoliitto ry  
Tunnus: 5006009  
Info: 1200  
00003 VASTAUSLÄHETYS

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, kurseja, 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

- Aukkaalle 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**

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 \_\_\_\_\_

### 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



**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