



## Hyvää alkavaa syksyä jäsenet!

Yhdistyksen vuosikokous pidettiin huhtikuun lopulla, jolloin hallituksen puheenjohtajaksi valittiin **Pertti Äyräpää**. Järjestäytymiskokouksensa hallitus valitsi keskuudestaan **Tiina Anttosen** varapuheenjohtajaksi.

### AJANKOHTAISTA:

#### Virkistysleiri, Lehmirannan lomakeskus

**Virkistysleiri järjestetään ma 25.– pe 29.9.2023 välisenä aikana**, perinteisesti Lehmirannan lomakeskuksessa Salossa. Omavastuuhintana on 80 €, sisältäen täysihoidon (aamiainen, lounas, päivällinen, sekä iltapala), ohjattua toimintaa, sekä kuljetuksen. Kuljetus lähtee Afasia-keskuksen (Vipusentie 3) pihasta maanantaina klo 12:00 ja paluu samaan paikkaan perjantaina klo 13. Pyörätuolipaikkoja bussissa, ja invahuoneita lomakeskuksessa on varattu 4 kpl.

**Sitovat ilmoittautumiset ma 11.09.2023 alkaen**, sähköpostilla **tiinanttonen@gmail.com** tai numeroon **050 3076537** klo 9–18 välisenä aikana. Paikkoja on 30 ja etusijalla ovat henkilöt, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet virkistysleirille. **Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä**. Huoneet ovat kahdenhengen huoneita ja toiveita huonekaverin suhteen voi esittää.

Leirin mahdollistaa Ragnar Ekbergin säätiö, Helsingin kaupunki, sekä Uudenmaan AVH -yhdistyksen jäsenyys.

Uudenmaan AVH-yhdistys ei vastaa osallistujien vakuutuksista leirin aikana. Huolehdiathan, että oma vapaa-ajan vakuutus on voimassa.

**Tervetuloa mukaan!**

### Uusi hallitus esittäytyy:



#### **Pertti Äyräpää / pj.**

Olen eläkkeellä. Sain aivoinfarktin 13 vuotta sitten. Olin aikoinaan ATK-alalla töissä, eli nykyisin IT-alalla. Harrastuksena on mm. 3D-mallinnus ja -tulostus ja kaikkennäköinen tietokoneisiin liittyvä toiminta.

1.7.2010 aamulla se tapahtui, ilman ennakkovaroitusta ja oireita – sain aivoinfarktin. En pystynyt vetämään oikealla kädellä housuja ylös, mutta ajattelin, että käsi oli vain puutunut. Menin takaisin nukkumaan. Kolmen minuutin jälkeen totesin, että nyt on jotain vialla. Onneksi kummipoikani oli yökylässä ja menin hänen huoneensa ovelle. En pystynyt enää puhumaan.

Ambulanssi tuli 10 minuutin sisällä. He tekivät puristus-, irvistys- ja puhumiskokeen ja sitten vietiin pillit päällä Meikkuun. Ymmärsin kyllä puheen, mutta en pystynyt vastaamaan. Vasen käsi toimi, oikea ei. Alussa en saanut muodostettua muuta kuin joitakin ääniteitä. Puheopetus edistyi ja pystyin jo puhumaan melkein sanoja. Huomasin, että sormella tahdittelu auttaa puheen rytmittelyä. Niinpä aloin rummuttaa tavujen välissä tahtia. Harjoittelin viikonpäiviä: maanantai, tiistai, keskiviikko. Kuukaudetkin olivat hyviä toistoja. Joskus sujuu ja toisinaan jouduin tekemään valtavasti töitä niitten ääntämisessä.

Kun jäin sairaseläkkeelle vuosi sairastumiseni jälkeen, samaan aikaan Laakson puheopetus loppui. Jäin kuin nalli kalliolle. Puheterapeutti kyllä kertoi Afasia-säätiön päivätoiminnasta, mutta sillä hetkellä se ei kiinnostanut.

Kului kolme neljä vuotta itseopiskeluun, sitten totesin, että jotain pitää tehdä. Asun yksin kotona ja puhekontakti rajoittui muutamaan puhelinsoittoon ja kaupassa käyntiin.

**jatkuu seuraavalla sivulla...**



## Näin liityt Aivoliiton jäseneksi

Olet jo luultavammin Uudenmaan AVH-yhdistyksen jäsen kun luet tätä jäsenkirjettä. Tässä kuitenkin liittymisohjeet kertauksena, jos vaikka naapurisi tai tuttusi haluaisi tulla mukaan yhdistyksen jäseneksi.

Mene yhdistyksemme (Uudenmaan AVH-yhdistys) verkkosivulle [uudenmaanavh.aivoliitto.fi](http://uudenmaanavh.aivoliitto.fi) ja rullaa etusivua alaspäin, niin näet painikkeen jossa lukee 'Liity jäseneksi'. Siirryt painikkeesta Aivoliiton verkkosivulle, jossa on liittymislomake. Heti ylhäällä on alasvetovalikko 'Haluan liittyä', josta valitset kohdan 'Uudenmaan AVH-yhdistys'.

Täytä vielä omat tietosi lomakkeeseen ja tietojen tallentamisen suostumuksen jälkeen muista painaa 'Lähetä'.

## ALUEKERHOT:

### ESPOON AVH-KERHO

**Päivi Salminen, p. 044 566 3385 / paivi1.salminen@hotmail.com**

**Tuovi Nykänen, p. 045 131 4455 / tuovi.nykanen@gmail.com**

- Emma-museon näyttely-opastus ti 26.9. klo 13:30–14:30  
Ilmoittautumiset viim. ma 18.9. mennessä Päiville.
- Ruokakurssi 'Syksy lautasella', Espoon Omniassa 16.11. klo 10–14  
Kurssi on ilmainen yhdistyksen jäsenille, ilmoittautumiset p. 020 692 444 ma–to 12:30–15:30 tai ilmonet.fi
- Pikkujoululounas Ravintola Base, jonka aika ilmoitetaan myöhemmin.

### HELSINGIN AVH-KERHO

Etsii uutta vetäjää, seuraa tilannetta netissä [uudenmaanavh.aivoliitto.fi](http://uudenmaanavh.aivoliitto.fi)

### VANTAAN AVH-KERHO

**Tiina Anttonen, p. 050 3076537 / tiinanttonen@gmail.com**

Café Pähkinä (Lammaskuja 2 A, Vantaa) sisäänkäynti katutasolta.

Syyskauden kerhopäivät tiistaisin:

- 12.9. klo 12–14, 10.10. klo 12–14, 14.11. klo 12–14 ja 12.12. klo 12–14

### PORVOON AVH-KERHO

**Jorma Kiljunen, p. 040 744 8928 / jorma.kiljunen@gmail.com**

Syksyn 2023 Porvoon AVH-kerhon kerhotilaisuudet:

- ke 16.8. klo 13.00 Pikkusali - Porvoon seurakuntakoti, Lundinkatu 5.
- ke 20.9. klo 13.00 Pikkusali - Porvoon seurakuntakoti, Lundinkatu 5.
- ke 18.10. klo 13.00 Gammelbackan seurakuntakeskuksen aula, Viertotie 1.
- ke 22.11. klo 13.00 Gammelbackan seurakuntakeskuksen aula, Viertotie 1.
- ke 13.12. klo 13.00 Joulujuhla, Gammelbackan seurakuntakeskuksen aula, Viertotie 1.

## Uusi hallitus esittäytyy:

On tärkeää, että pystyn puhumaan suht'koht ymmärrettävästi ja että pystyn ylläpitämään puhekykyä. Afasiasäätiön päivätoiminnassa voin puhua ja siellä on muutakin toimintaa.

Toivottavasti ette joudu soittamaan 112:een aivoverenkierron takia. Mutta jos joudutte, niin silloin ei ole aikaa hukattavaksi - silloin on todella kiire päästä hoitoon.



### Tiina Anttonen / vara-pj.

Olen 59 vuotias, neljän aikuisen lapsen äiti ja huhtikuusta lähtien myös pienen Elianin mummo.

Koulutukseltani olen markkinointimerkonomi ja työkseni olen tehnyt erilaisia toimistotöitä, mm. 20 vuotta Finnairilla. Tein myös jonkin aikaa lentoemännän töitä. Viimeiset vuodet ennen sairastumistani olin yksityisyrittäjä yhdennaisen catering-firmassa.

Marraskuun viimeinen päivä 2017 muutti elämäni. Harrastin juoksua ja aamuisella juoksulenkillä puhkesi synnynäinen aneurysma, minkä olemassaolosta en tiennyt. Pääsin nopeasti Töölön sairaalaan ja puhjennut aneurysma paikattiin stentillä. Olin kaksi viikkoa teholla ja vain kolme päivää osastolla kun pääsin ilokseni jouluksi kotiin.

Tammikuun 4. päivä järkyttävä pääkipu tuli yht'äkkiä takaisin ja ensihoito tuplana medihelineen ja olinkin Töölössä missä pettänyt stentti koilattiin ja kaikki alkoi alusta tai oikeastaan miinuspuolelta. Jouduin opettelemaan kävelyä alkaen kaiken, puhe vain onnistui, mutta lähimuisti oli niin heikko että sanoja en muistanut.

Pääsin sairaalasta kotiin maaliskuun lopulla ja Laakson kuntoutuksessa kävin vielä 1,5 vuotta viikottain. Siihen se kaikki loppui, enkä ole sen jälkeen saanut mitään tukea kuntoutukseen. Ulkoisesti ei enää näy minkä mankelin läpi li-tistyin, mutta itse sen tiedostan joka hetkessä. Lähimuisti on edelleen heikko, voimat poissa koska 16 kg lähti ja oikeapuoli vaurioitui. Silmä palautui vain ulkoisesti, mutta kaksoiskuvat ja syvyyšnäön puute vaivaa, oikea korva jäi kuuroksi, makuaisti ei ole tullut vielääkään, tasapaino on todella heikko. Rappuset alas-päin tuottavat suurta vaikeutta, enkä pysty kantamaan niissä mitään. Oikeakätisenä en pysty avaamaan edes purkkeja, enkä käyttä sirkkeliä tai ompelukonetta, mitkä olivat minulle tosi tuttuja ja helppoja ennen.

[jatkuu seuraavalla sivulla...](#)



### **KARIS AFASIKLUB-Strokeklub KARJAAN AVH-KERHO / Raasepori**

Helena Paimela, p. 050 3601452 / paimela@hotmail.com

Paikka: Karis Servicehus, Felix Froms gata 6 / Felix Fromin katu 6

- to 14.9. klo 10:15–n.17:00, yhteisretki Lohjan saarelle Alitalon viinitilalle Kirkkonummen AVH-kerhon ja Karis afasiklub / Raaseporin AVH-kerhon / Strokeklubin kanssa. Ilmoittautumiset viim. sö/su 11.9. Helena Paimelalle.
- ke 4.10. klo 12–14, Kuntouttavasta käsiterapiasta luennoi toimintaterapeutti Runa Kraemer / Länsi- Uudenmaan hyvinvointikeskus
- ke 1.11. klo 12–14, lounastapaaminen
- Jul lunch, platsen kommer att meddelas senare.  
Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Följ från Södra- Nyland tidnings evenemangskalender / Seuraa ilmoittelua Etelä-Uusimaa lehden tapahtumapäivyristä <https://etela.com/tapahtumat>

### **KIRKKONUMMEN AVH-KERHO**

Helena Paimela, p. 050 360 1452 / paimela@hotmail.com

- to 24.8. klo 16:00–18:00, infoa vammaispalveluista/L-U:n hyvinvointikeskus
- to 14.9. klo 9:30–n.16:30, yhteisretki Lohjan saaren Alitalon viinitilalle, Kirkkonummen AVH-kerhon ja Karis afasiklub /Raaseporin AVH-kerhon kanssa. Ilmoittautumiset viimeistään su 11.9. Helena Paimelalle.
- to 12.10. klo 15:30–18, Kuntouttavasta käsiterapiasta luennoi toimintaterapeutti Runa Kraemer / Länsi- Uudenmaan hyvinvointikeskus
- to 9.11. klo 16–18, yllätysohjelmaa
- Joululounas, paikka ja pvm ilmoitetaan myöhemmin

Seuraa netissä [www.kirkkonummensanomat.fi](http://www.kirkkonummensanomat.fi) ja  
[www.kirkkonummenavhkerho.net](http://www.kirkkonummenavhkerho.net)

### **LOHJAN AVH-KERHO**

Jaana Ahonen, jaana.ahonen123@gmail.com

### **LOVIISAN STROKE-KERHO**

Etsii uutta vetäjää, seuraa tilannetta netissä  
[uudenmaanavh.aivoliitto.fi](http://uudenmaanavh.aivoliitto.fi)



## **Uusi hallitus esittäytyy:**

Ainoa millä saan treenattua koordinaatiokykyä on rosankerjääjä ja olenkin nyt yli kaksi vuotta lähes päivittäin siivonnut kotikylämme katuja, mikä on aivan mahtavaa virkistystä pääkopalle. Suosittelen lämpimästi.

Sain keväällä 2018 terapiakissa-Ainon, hän on siperiankissa. Teetimme Ainolle pennut vuonna 2020, joten kissoja on lähipiirissä paljon ja heidän avulla olen toipunut henkisesti parhaiten.

Myös tämä varapuheenjohtajan ja puuhanaisen virka AVH-yhdistyksessä on ollut minulle erittäin mieluista ja sopivasti haastavaa tekemistä, josta saan lisää energiaa.

Minuun voit ottaa yhteyttä p. 050 3076537, esim. jäsenrekisterimuutoksissa, tapahtumiin ja retkiin ja laskutukseen liittyvissä asioissa. Sekä edelleen vertaistukiasioissa.



### **Kaarina Kollin / varsinainen jäsen**

Olen tehnyt työurani pääosin asiakaspalvelutehtävissä lähinnä nuorisoon liittyen ja elämäntyöni (43-vuotta) eri tehtävissä harrastajateatterissa näyttelijänä, puheenjohtajana, ohjaajana ja käsikirjoittajana. Olen kahden aikuisen lapsen äiti ja isoäiti. Asun avopuolisoni kanssa Vantaalla.



### **Jarmo Konttila / varsinainen jäsen**

Piirimyyjä, ”entinen moppikauppias” lempinimeltään moppiKonttila. Innolla mukana uusissa tehtävissä ja haasteissa.





## LIIKUNTARYHMÄT:

### PORVOO

Boccia

Tiedustelut: Guy Lönnqvist, p. 040 031 8469

### HELSINKI

Yhteistyössä Helsingin Liikuntaviraston kanssa keilausta tiistaisin klo 10:00–11:00, FunBowling (Helsinginkatu 25). Hinta 30€ kausi. Uusi kausi alkaa ti 5.9.2023. **Ilmoittautumiset** kaudelle 2023-24 [uudenmaanavh@gmail.com](mailto:uudenmaanavh@gmail.com)  
Tiedustelut: Ilmo Suurnäkki, p. 0400 577 340 / [ilmo.suurnakki@luukku.com](mailto:ilmo.suurnakki@luukku.com)

### ESPOO

Keilailukerho tiistaisin ja torstaisin klo 11:00–12:00, Tapiolan keilahalli. Keilailukerholla on oma piikki, joten joka kerta ei tarvitse omasta pussista kaivaa rahaa.  
Tiedustelut: Olli Rautajuuri p. 050 368 4906 / [olli.rautajuuri@gmail.com](mailto:olli.rautajuuri@gmail.com)

### LOHJA

Keilaus keskiviikkoisin 6.9.–29.11.2023 klo 11:00-12:00 Lohjan keilahalli, Neidonkeitaan alakerta (Runokatu, Lohja).  
Tiedustelut: Ulla Parkkonen, [ulla.parkkonen@gmail.com](mailto:ulla.parkkonen@gmail.com)

## KESKUSTELURYHMÄT:

### OMAISTEN JA LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Raili Salmi, p. 050 468 9880 / [raili.tero@gmail.com](mailto:raili.tero@gmail.com)

Omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu Vuosaaressa (Aurinkotuulenkatu 7), kerran kuukaudessa torstaisin klo 16–18.00. Ensimmäinen tapaaminen syyskuudella to 7.9 klo 16.00. Seuraavan kuukauden tapaaminen sovitaan yhdessä. Jokaisen kuukauden 1. tai 2. torstai.

### STAFAT

Leena Malkamäki, p. 040 5031863

Afasiaryhmä perustettiin 24.2.1997. Osallistujat antoivat kerhelle nimen STAFAT. Nimi muotoutui sanoista "Stadin afaatikot" Kerho kokoontuu parittomien viikkojen torstai-päivinä klo 14:00–15:30 Kampin palvelukeskuksen Famu-huoneessa 1. krs. (Salomonkatu 21, Helsinki)

- syyskuu to 14.9.23, to 28.9.23,
- lokakuu to 12.10.23, to 26 10.23
- marraskuu to.9.11.23, to 23.11.23
- joulukuu to 7.12.23

## Uusi hallitus esittäytyy:



### Anna Kivi / varajäsen

Olen sosiaali- ja terveysalan ammattilainen Helsingistä. Olen naimisissa ja minulla on kolme aikuista lasta. Olen myös kahden ihanan pienen pojan mummo.

Sairastuin aivoinfarktiin syyskuussa 2022. Infarkti todettiin sydänperäiseksi. Sairaala-jakson jälkeen pääsin HUS:n neurologiselle poliklinikalle kuntoutukseen. Kävin viiden kuukauden ajan säännöllisesti neuropsykologin vastaanotolla ja tein neurologisia harjoitteita myös kotona ahkerasti. Pitkän sairaslomani aikana kävin sydänoperaatiossa, jossa soikea aukko eteisten välillä suljettiin.

Kuntouduin suhteellisen hyvin aivoinfarktista. Minulle jäi siitä kuitenkin väsymystä ja uupumusta sekä toiminnanohjauksen hitautta.

Palasin työelämään huhtikuun 2023 alussa. Joudun työssä huomioimaan väsymyksen ja toiminnanohjauksen hitauden. Pyrin rytmittämään työtäni niin, että pidän mikrotaukoja säännöllisesti. Työkavereilleni olen kertonut avoimesti sairaudestani. He ymmärtävät, että joskus saatan olla väsynyt ja hidas sairauteni vuoksi.

Työ rasittaa aivojani ja siksi vapaa-ajalla hoidan itseäni lepäämällä paljon, ulkoilemalla koiran kanssa ja viettämällä säännöllistä elämää.

Vaikka aivoinfarkti on tuonut rajoitteita elämäni, olen tyytyväinen ja onnellinen nainen. Toipumisen aikana pohdin paljon elämää ja sen merkitystä. Oivalsin, että jokainen päivä on lahja. En enää kiirehdi ja suorita asioita, vaan pyrin nauttimaan jokaisesta päivästä.

### Marko Airaksela / varajäsen

## Hallitus toivottaa kaikille hyvää syksyä, toivottavasti nähdään kerhoissa ja tapahtumissa!

Muistutuksena; kerhot ovat avoinna kaikille, eivät sidoksissa asuinkuntaan!