

Aivohalaus

Yhteistyössä Afasiasäätiön kanssa

UUDENMAAN AVH-YHDISTYKSEN JÄSENLEHTI

1/2019



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 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

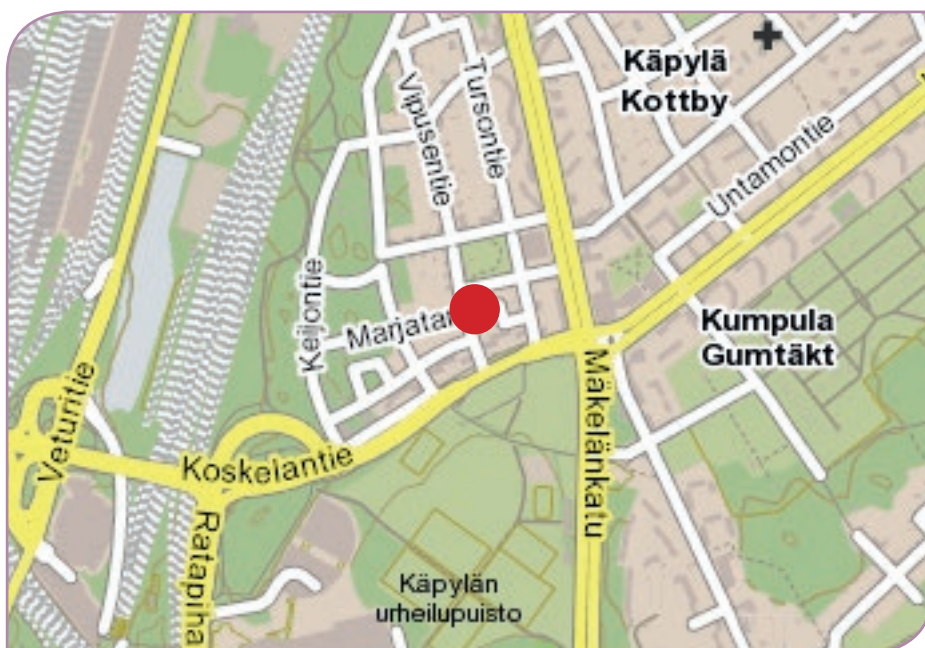
Päiväkuntoutusasiat,
puh. 044-777 7601
Fysioterapeutti, puh. 044-777 7605
Ryhmäohjaaja, puh. 044-777 7606

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	3
Yhdistyksessä tapahtuu	4-5
Kerhot	5-7
Artikkelit	7-10
Tutkimustiedotteet	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
1500 kpl

MUISTI-ILTA 11.3.

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi järjestää maksuttoman Muisti-illan maanantaina 11.3.2019 Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21 B, Helsinki). Tilaisuuden ohjelma on seuraava:

16.30 - 17.30 Minimessut - mukana mm. Uudenmaan AVH- yhdistys, Toimiva koti, Diakonissalaitoksen Hoiva Oy, Aivoliitto sekä Helsingin Alzheimer-yhdistys ry ja Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

17.30 - 19.00 Muistisairauksien hoito tänään - Yleislääketieteen erikoislääkäri Ari Rosenvall (muistisairauksien erityispätevyys)

Lämpimästi tervetuloa!

Tiedustelut: 09 454 2750 tai toimisto@alzghi.fi, www.alzghi.fi

JUHLASEMINAARI 26.3.

Afasiääitiö kutsuu Sinut mukaan juhlaseminaariin, jossa juhlitaan 20-vuotiaasta Afasiakeskusta! Tilaisuus pidetään tiistaina 26.3.2019 klo 17.00-20.00 Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa (Salomonkatu 21 B, Helsinki). Tilaisuus alkaa kakkukahveilla ja samalla nautitaan Duo libis -pianoduon musiikkiesityksestä. Klo 17.30 alkavassa seminaarissa puhuvat afasiakuntoutuksen ja aivotutkimuksen uusista tuulista psykologian tohtori Annika Hultén Aalto-yliopistosta, dosentti Kati Renvall Turun yliopistosta sekä dosentti Teppo Särkämö Helsingin yliopistosta. Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Lämpimästi tervetuloa!



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-ilta, 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 Eloorannalta (yhdistys@afasiakeskus.fi; 040 540 8884) tai yhdistyksen nettisivuilta.

ESPOON TYÖVÄEN-OPISTON KURSSEJA

Kevyttä pikkusyötävää OPH-kurssi aivoverenkiertohäiriön kokeneille

Kurssitunnus: E191160
ke 10.04.2019 10:00 - 14:00
Espoon keskus, Omnia Espoon keskus, Lehtimäentie 1 A
Hinta: 16 €
+ materiaalimaksu 11,80 €
OPH-kohderyhmään kuuluville hinta vain 11,80 €.

Tule mukaan tekemään ihania pikkusyötäviä. Tästä kattauksesta löydät makuja brunssipöytään tai kahvin kanssa tarjottavaksi, kevyeksi lounaaksi tai eväretkelle.

Ilmoittautumiset www.ilmonet.fi tai p. 020 692 444, ma-to klo 12-15

Opintoseteliavustus OPH-kursseilla

- Kurssit, joilla on OPH-tunnus, saavat Opetushallituksen opintoseteliavustusta.
- Kurssin tiedoista ilmenee sekä OPH-hinta että todellinen kurssimaksu.
- Opintoseteliavustus on tarkoitettu alhaisen pohjakoulutuksen omaaville, maahanmuuttajille, työttömille, yli 63-vuotiaille, eläkeläisille ja henkilöille, joilla on oppimisvaikeuksia. Eläkeläisillä tarkoitetaan henkilöitä, jotka saavat kansan-, työ- tai sairaseläkettä eivätkä ole ansiotyössä.
- Avustuksen saajan täytyy kuulua kohderyhmään.
- OPH-kursseille voi osallistua kuka tahansa todellisella kurssimaksulla.
- Opiskelijat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mutta maahanmuuttajien luku- ja kirjoitustaidon koulutukseen pitää hakea erikseen.
- OPH-kursseista ei saa työttömyysalennusta.

Juttu-tupa henkilöille, joilla on afasia OPH-kurssi

Kurssitunnus: E190008
13 krt. / 39 t / 10 €
+ monistemaksu 3 €
14.1.-15.4.
ma 9.30-12.00

Leppävaara, Omnia Adjutantinkatu 1, Satu Luhtanen. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on afasia. Tavoitteena on edistää osallisuutta, ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä sekä tarjota mahdollisuus kommunikointiin afasiasta huolimatta. Vuorovaikutusta harjoitetaan turvallisuudessa ympäristössä ohjauksen ja vertaistuen avulla.

Ilmoittautumiset www.ilmonet.fi tai p. 020 692 444, ma-to klo 12-15

Juttu-tupa-konsepti pohjautuu Aivoliiton tekemään tutkimukseen ja pilotointiin. Kommunikaation harjoittelu toteutetaan pääasiassa teemakeskusteluiden, kielellisten pelien ja tehtävien kautta. Kurssikerrat noudattavat samaa kaavaa: ajankohtaisryhmä, kahvitaukio, teemaryhmä ja kommunikaatioryhmä.

OPH-kurssi. OPH-kursseille otetaan kaikki ehdot täyttävät opiskelijat ilmoittautumisjärjestyksessä eikä kurssille haeta erikseen. Omavastuu on 10 € edellyttäen, että opiskelija osallistuu 66 % opetukseen ja antaa kurssipalautteen. Muussa tapauk-

ssa opiskelijalta laskutetaan jälkikäteen koko kurssimaksu. OPH-kursseille voivat ilmoittautua kaikki halukkaat ja heiltä laskutetaan jälkikäteen koko kurssimaksu. Kurssin hinta ilman opintoseteliavustusta on 58 €.

Opintoseteliavustus OPH-kursseilla

- Kurssit, joilla on OPH-tunnus, saavat Opetushallituksen opintoseteliavustusta.
- Kurssin tiedoista ilmenee sekä OPH-hinta että todellinen kurssimaksu.
- Opintoseteliavustus on tarkoitettu alhaisen pohjakoulutuksen omaaville, maahanmuuttajille, työttömille, yli 63-vuotiaille, elä-

keläisille ja henkilöille, joilla on oppimisvaikeuksia. Eläkeläisillä tarkoitetaan henkilöitä, jotka saavat kansan-, työ- tai sairaseläkettä eivätkä ole ansiotyössä.

- Avustuksen saajan täytyy kuulua kohderyhmään.
- OPH-kursseille voi osallistua kuka tahansa todellisella kurssimaksulla.
- Opiskelijat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mutta maahanmuuttajien luku- ja kirjoitustaidon koulutukseen pitää hakea erikseen.
- OPH-kursseista ei saa työttömyysalennusta.

YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU

VIOSIKOKOUS 6.3.

Yhdistyksen vuosikokous pidetään keskiviikkona 6.3. klo 16.30 alkaen Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Helsinki). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen esityslista ja muut asiapaperit ovat nähtävillä kokouspaikalla. Tule mukaan kuulemaan, mitä yhdistyksessä tapahtuu sekä nauttimaan kahvia ja pullaa! Lämpimästi tervetuloa mukaan!

AIVOT NARIKASTA! -NÄYTTELY 27.3.

Heurekassa on viime syksynä avattu Aivot narikasta! -näyttely. Lähde mukaan katsomaan, millaista asiaa aivoista näyttely sisältää! Järjestämme retken Heurekaan keskiviikkona 27.3. klo 10.30. Retken hinnat: eläkeläiset 27,50 €/hlö, avustajat 12,50 €/hlö. Normaali lipput 34,50 €/hlö. Hinta sisältää lounaan sekä sisäänpääsyn näyttelyihin. Retki on esteetön. Sittovat ilmoittautumiset viimeistään pe 1.3. Kaija Väänäselä, puh. 040 543 7052, email. kaija.vaananen@sau-

nalahti.fi. Mainitse ilmoittautumisen yhteydessä, oletko eläkeläinen/avustaja sekä mahdolliset erityisruokavaliot. Ilmoittautuneille lähetetään ilmoittautumisaajan päätyttyä postitse lasku ja lisätiedot retkestä. Huom. retkeen ei sisälly kuljetuksia eli osallistujat tulevat Heurekaan omalla kyydillä.



TUOLIJOOGAKURSSI 29.3.-12.4.

Sydämellisesti tervetuloa Heidi Viheriälän ohjaamalle tuolijoogakurssille Afasiakeskukseseen (Vipusentie 3, Helsinki) perjantaisin 29.3., 5.4. ja 12.4.2019 klo 14.30- 15.30. Kurssin hinta on 15 €/hlö. Ainoa notkea asia jonka kurssilla tarvitset on mieli. Kysy

rohkeasti lisää! Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Heidi Viheriälä, email. heidi.viheriala@welho.com tai puh. 040-5843188.

ILOA JA HYÖTYÄ NETISTÄ -LUENTO 9.4.

Internet tarjoaa paljon arkea helpottavia ratkaisuja, mutta miten löytää ne? Apua ja vinkkejä tarjoaa ATK-asiantuntijana ja digiopastajana Enter ry:ssä ja Helsingin Invalidien Yhdistys ry:ssä toimiva Heikki Aulio. Hän pitää luennon "Iloa ja hyötyä netistä" Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Helsinki) tiistaina 9.4.2019 klo 16.30. Tervetuloa pohtimaan, katsomaan, kuuntelemaan ja oppimaan! Luento on maksuton, ei etukäteisilmoittautumista.



TOIMIVA KOTI 16.4.

Oletko kiinnostunut esteettömän asumisen ratkaisuksista? Järjestämme retken Toimivan kodin esteettömyys-klinikalle Helsingin Konaan tiistaina 16.4. klo 16.30. 1,5 tunnin opastettu kierros sisältää luennon ja kattavan esittelyn kodin esteettömyysratkaisuksista ja apuvälineistä. Kierroksella tulevat tutuksi muun muassa esteetön asunto, esteetön kylpyhuone ja wc, seniorisängyt, teknologiset ratkaisut sekä erilaiset tukivälineet ja pienapuvälineet. Toimiva koti etsii valikoimiinsa jatkuvasti alan uusimpia innovaatioita. Opastetun kierroksen hinta on 15 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset Heidi Elorannalle (yhdistys@afasiakeskus.fi; 040 540 8884) viimeistään ma 1.4.



VIERAILU YLELLE 16.5.

Mitä kulissien takana tapahtuu? Tule mukaan katsomaan, kun lähdemme visiitille Ylen studioille! Retki pidetään torstaina 16.5. klo 15.00. Kierros alkaa Ylen Studiotalosta, jonka suurissa tv-studioissa tehdään tuttuja, kotimaisia tv-ohjelmia. Studiotalosta löytyvät myös kuunnelmastudiot sekä Ylen puvusto ja rekvisiitta. Kierroksella käydään mahdollisuuksien mukaan myös Mediatilassa, jossa sijaitsee esimerkiksi radiokanavien toimituksia. Kierros kestää noin tunnin ja on maksuton. HUOM! Retki ei ole täysin esteetön. Ilmoittautumiset Heidi Elorannalle (yhdistys@afasiakeskus.fi; 040 540 8884) viimeistään tiistaina 30.4.

RETKI LENTOKENTÄLLE 24.5.

Lempeän matkailun aamiaisetki lentoasemalle tutustuttaa vieraansa Scandic-hotelliketjun esteettömyys- ja ympäristöajatteluun, lentoaseman arkeen ja lentomatkalle lähtöön esteettömän matkailun näkökulmasta. Retki pidetään pe 24.5. noin klo 8.30-11.30. Retken hinta on 29 € / hlö. Hintaan sisältyy runsas buffet-aamiainen omassa kokoustilassa Scandic Airportissa, tutustuminen Scandicin esteet-

tömyysajatteluun, mahdollisuus ostoksiin Finnair Outlet -myymälässä ja lyhyt esittelykierros terminaali T2:ssa (kaikille avoimella puolella). Retki on esteetön. Huom. retkeen ei sisälly kuljetuksia eli osallistujat tulevat lentokentälle omalla kyydillä. Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset Heidi Elorannalle (yhdistys@afasiakeskus.fi; 040 540 8884) viimeistään ma 22.4.



KESÄLEIRI 5.-9.8.

Tänä vuonna kesäleirille ei lähdetä Vesannon maisempiin Sompalaan, vaan Salon seuduille Lehmirannan lomakeskukseen. Lehmirannan lomakeskus on esteetön ja soveltuu siten suuremmalle osalle jäsenistöstämme kuin Sompala. Leiri järjestetään 5.-9.8.2019. Leirin tarkemmat tiedot ilmoitetaan seuraavassa Aivohalauksen lehdessä, mutta jo nyt kesäleirille voi ilmoittautua alustavasti. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Heidi Eloranta (yhdistys@afasiakeskus.fi; 040 540 8884).

KERHOT

"STAFAT"-AFASIARYHMÄ

Kerho kokoontuu parittomien viikkojen torstai-päivinä klo 14.00–15.30 Kampin palvelukeskuksen (Salomonkatu 21) Broidi-huoneessa, 2.krs. Kevään kerhopäivät ovat 3.1., 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 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 Vuosaaressa (Aurinkotuulenkatu 7).

Seuraavat kokoontumiset ovat 7.2., 21.2., 14.3. ja 28.3. 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 sujumaton 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. Ennakoilmoittautumista ei ole. Ryhmä kokoontuu Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Käpylä) klo 17.30–19.00.

Kevään kerhopäivät ovat:
ti 12.2. vieraana järjestösuunnittelija Veijo Kivistö, joka antaa maistiaisensa Ahaa! -aivotreeneistä
to 14.3. Maija Yläupa esittelee Papunet-sivustoa
ti 9.4. vieraana puheterapeutti Maria Vinberg
to 9.5.

Ryhmä järjestää myös omaisten tapaamisia. Ryhmää vetävät Tiina Leinonen ja Riitta Huusari. Lisätietoa 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. HUOM! Paikka mahdollisesti muuttuu kevään aikana, lisätiedot vetäjältä. 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 Suurnäkki, puh. 0400 577 340, email. ilmo.suurnakki@luukku.com.

JOOGARYHMÄ

Joogaryhmä kokoontuu Vipusentien jumppasalissa perjantaisin klo 16.00–17.30. Tiedustele ohjaajalta vapaita paikkoja. Ohjaaja Heidi Viheriälä puh. 040 584 3188 tai email. heidi.viheriala@welho.com. Lisätietoa Heidin joogaryhmistä: 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 siirtymässä 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. Ilmoittau-

tumiset ja lisätiedot ensisijaisesti sähköpostitse, pedronoeric@gmail.com. Voit myös lähettää tekstiviestin tai jättää soittopyynnön, puh. 050 381 6299.

ALUEKERHOT

VANTAAN AVH-KERHO

Kerhotapaamiset pidetään Myyrinissä (Vaskivuorentie 10 B, 3. krs) klo 14–16 joka kuukauden toisena torstaina. Kevään kerhopäivät ovat 10.1. (vieraana Veijo Kivistö), 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5. Kerhon yhteyshenkilö: Raimo Nikkanen, puh. 040 730 4973.

ESPOON AVH-KERHO

6.2.2019 klo 15–17 Kerhotapaaminen os. Länsituulentie 1 A 3. kerros, Espoo.

6.3.2019 klo 15–17 Kerhotapaaminen os. Länsituulentie 1 A 3. kerros, Espoo.

3.4.2019 Kerhotapaaminen. Paikka ja aika vielä avoinna.

8.5.2019 klo 15–17 Kerhotapaaminen os. Länsituulentie 1 A 3. kerros, Espoo.

Kerhon yhteyshenkilö: Tuulikki Saikkonen, p. 040-5276703, email. tuulikki.saikkonen@kolumbus.fi. Kerholla on myös keilaustoimintaa. Keilausharjoitukset pidetään Tapiolan keilahallissa tiistaisin ja torstaisin klo 11.00. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Markku Soinio, p. 040 5691 401.

PORVOON AVH-KERHO

Kerho järjestää säännöllisiä kerhotapaamisia sekä liikuntatoimintaa. Kerho kokoontuu Porvoon suomalaisen seurakuntakodin Pikkusalissa (Lundinkatu 5) klo 13.00–15.00. Kevään kerhopäivät ovat 24.1., 21.2., 21.3. ja 11.4. Yhteyshenkilöt: Juha Ainasoja (puh. 0400 877080, email. juhaainasoja@gmail.com) ja Sirpa Ainasoja (puh 040 5623373).

LOVIISAN AVH-KERHO

Kerhotapaamiset palvelutalo Esplanadissa kerran kuussa keskiviikkoisin klo 16.30. Kevään kerhopäivät ovat 16.1., 13.2., 13.3., 17.4. ja 15.5. Kerhon yhteyshenkilö: Lasse Gröndahl, puh. 0500-496 995.

KIRKKONUMMEN AVH-KERHO

Kerho kokoontuu kerran kuussa terveyskeskuksen ruokalassa (Virkatie 1, Kirkkonummi).

Torstaina 31.1. klo 17.00 Puheterapeutti Maria Vinberg Aivoliitosta
Torstaina 28.2. klo 17.00 Ravitse-

musterapeutti Katriina Lammi
Torstaina 28.3. klo 17.00 Psyykkinen kuntoutuminen AVH:n jälkeen
Torstaina 25.4. klo 17.00 Trubaduuri Ilkka Aaltonen
Kevätretki toukokuussa.

Yhteyshenkilöt:

Susanne Josefsson: 050 3274796, susanne.josefsson@kirkkonummi.fi;
Eija Alanko: 0400 506263, eija.alanko@kirkkonummi.fi
www.kirkkonummenavhkerho.net

KARIS-KLUBBEN

Karis klubben i Västra Nyland träffas 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

Yritämme aloittaa jokaisen kerhon lyhyellä tuolijumpalla. Tämän jälkeen on ohjelmaosuus ja lopuksi juomme pullakahvit. Meillä on käytössä kerhossa vapaaehtoinen kahvimaksu. Kevään ohjelmatiedot vetäjältä. Kerhon yhteyshenkilö: Jaana Ahonen, email. jaana.ahonen123@gmail.com

ARTIKKELIT

TACK GUNNEL!

Den långvariga ledaren av Karis stroke klubb Gunnel Törnroth har gått i pension i och med att klubbens ledarskap den 1. januari 2019 övergått till Göran Ingelin. Föreningens verksamhetsledare Heidi Eloranta intervjuade Gunnel.

1. Vem är du?

Pensionär, efter 40 års arbete som fysioterapeut på olika sjukhus i Finland, men också i Sverige och England. De tjugo sista åren innan pensioneringen 1993 arbetade jag på Mjölbolsta sjukhus.

2. När och hur kom du med i stroke-kamrattstödsverksamheten?

1989 bildades i Esbo en förening för södra Finland till vilken vi hörde i början, men vi ville ha en egen svenskspråkig klubb, Västra Nylands Afasi och Stroke. Jag blev tillfrågad om jag kunde tänka mig att leda klubben, kanske tack vare mitt yrke. Vi hade vår första sammankomst samma höst.

3. Hur länge ledde du verksamheten i Karis stroke klubb?

30 år har gått.

4. Hur har Karis stroke klubbs verksamhet ändrats över tiden?

Verksamheten har i stort sätt varit densamma hela tiden, med inbjudna föreläsare, resor, kontakter med andra klubbar teater och konserter.

5. Vad har varit det mest givande i verksamheten?

Det mest givande har nog varit kontakten med de drabbade och den kamratanda som uppstod mellan alla medlemmar, vi var som en enda stor familj.

6. Hur tänker du spendera dina dagar nu när ansvaret för ledarskapet har flyttat till Göran?

Nu fortsätter jag med promenader i den vackra naturen runt mitt hus, simturer, läsning, men jag kommer att sakna ALLA i klubben.

7. Hurdana hälsningar vill du skicka till Göran och Karis stroke klubb?

Göran tror jag kommer att klara sig bra som ledare för klubben. Jag önskar Göran och alla i klubben EN GOD FORTSÄTTNING!

Ett varmt tack Gunnel för det fina arbetet som du gjort för Karis stroke klubb!

Samtidigt önskar vi Göran välkommen till föreningens verksamhet och det nya uppdraget! Karis stroke klubb är i goda händer även framöver :)





Oikealla kuvassa vuorikiipeilijä Veikka Gustafsson vierellään kiipeilyä harrastanut ja Matterhornin valloittanut Kari Eskola.

VIERAILU MAAILMAN HUIPULTA

Näin vuoden alussa on hyvä muistella viime vuoden tähtihetkiä. Yksinäinen koettiin Afasiakeskuksessa 18.4.2018, kun paikalla vieraili henkilö kirjaimellisesti maailman huipulta. Kaikkien aikojen merkittävien suomalainen vuorikiipeilijä Veikka Gustafsson saapui tuolloin kertomaan täydelle salille innostuneita kuuntelijoita vuorikiipeilyn ja elämän haasteista.

Kaikki maailman neljätoista yli 8000 metrin korkuista vuorta sijaitsevat Himalajalla. Tunnetuin niistä lienee maailman korkein vuori Mount Everest. Gustafsson on valloittanut kaikki nuo neljätoista korkeinta huippua kiiveten niille ilman lisähappea vuosien 1993–2009 välisenä aikana. Afasiakeskuksessa hän kuvasi elävästi ja mukaansatempaavasti niistä viimeisimmän eli Gasherbrumin valloitusta. Samalla saimme nähdä myös upeita kuvia matkan varrelta.

Yleisö sai muun muassa tietää, miten alusasupyykki muutaman tuhannen metrin korkeudessa teltaolosuhteissa hoidetaan tai vaihdetaanko alushousuja ylipäättään retken aikana lainkaan. Huumori on kuitenkin vuorikiipeilyssä monesti vähissä, sillä huipun tavoittelemisen äärimmäisissä olosuhteissa vaatii paljon työtä ja sitä tehdään hengenvaarallisissa olosuhteissa. Gustafsson myös muistutti, että huipulla ollaan vain pieni hetki mutta sen saavuttaminen on valmisteluineen vaatinut satojen tuntien ja kymmenien ihmisten työpanoksen. Jo ennen kuin matkaan edes pääsee, kestää aikansa, että rahoitus ja varusteet koko kiipeilyryhmälle saadaan hankituksi.

Vuorikiipeily onkin tiimityötä. Koska vuorilla pienikin virhe voi olla kohtalokas, on äärimmäisen tärkeää, että kaveriin voi luottaa. Ennen matkalle

lähtöä kiipeilyryhmän kanssa harjoitellaankin niin, että kiipeilykaverin vieressä saattaa nukkua enemmän aikaa kuin oman puolison. Lisäksi erittäin tärkeässä osassa ovat paikalliset oppaat ja kantajat, jotka avustavat kiipeilyryhmää yleensä hyvinkin alkeellisissa varusteissa. Gustafsson kertoi, että vuorikiipeily tuo Himalajan alueen köyhiin maihin varoja, joilla voidaan ylläpitää esimerkiksi maiden infrastruktuuria. Valveutuneet kiipeilyryhmät kunnioittavat myös luontoa ja siivoavat vuoristoon kuulumattomia jätteitä.

Huipulle ei saa olla kiire. Kiipeäminen on rankkaa ja vuorilla happi on vähissä. Kiipeilijät viettäväkin pitkiä aikoja perusleirissä ohueen ilman alaan totutellen. Perusleiristä reittiä huipulle lähdetään rakentamaan etappi kerrallaan ja aina palaten takaisin perusleiriin. Eteneminen



Veikka Gustafsson pitämässä esitelmää.

on hyvin hidasta ja matkaa taiteaan etappien ja perusleirin välillä lukemattomia kertoja. Tavoitteen saavuttamiseksi on siis otettava yksi askel eteen ja palattava jälleen kaksi askelta taakse.

Aina lopputulokseen ei voi kuitenkaan itse vaikuttaa ja tarkasta ennakkovalmistelusta huolimatta huippu voi myös jäädä saavuttamatta. Joskus säätila voi muuttua niin, ettei kiipeämisen jatkaminen ole turvallista. Joskus oma keho voi pettää ja on pakko laskeutua alas. Oleellinen taito vuorikiipeilyssä onkin pettymysten sietokyky. Ja vaikka huipulle pääsyn tunne auttaisi-kin hetkellisesti voittamaan kaiken kiipeämisen aiheuttaman tuskan ja väsymyksen, täytyy muistaa, että sieltä on jälleen yhtä pitkä ja vaarallinen matka alaspäin.

Vuorikiipeily onkin kuten elämä

ja kuten Gustafsson kiteytti, meillä kaikilla on elämässämme oma vuori kiivettävänämme. Joskus matkan teko on helpompaa, joskus vaikeampaa. Voimme lähteä tavoittelemaan sitä korkeinta huippua, mutta joskus voi olla parempi aloittaa ensin vähän matalammalta. Usein epäonnistuu ja aina asiat eivät luista, kuten haluaisi. Joskus saattaa olla paikallaan palata taaksepäin tai vaihtaa suunnitelmaa. Kannattaa silti yrittää, sillä huipulle pääseminen palkitsee, vaikka se ei olisikaan se korkein huippu. Omat voimavarat pitää muistaa ja apua kannattaa pyytää. Kaverin kanssa vaikeakin homma onnistuu yleensä helpommin. Jatketaan siis rohkeasti yhdessä kohti uutta vuotta ja uusia tavoitteita!

Kiitämme lämpimästi Veikka Gustafssonia vierailusta ja antamastaan ajasta! Erityiskiitos J-P Ahmakarille

vierailun mahdollistumisesta ja Kari Eskolalle faktatiedoista viitaten kirjoitukseen julkaisussa "Taivaskallion rinteiltä Matterhornin huipulle" (toim. Eskola, Kari 2018).

Afasiakeskuksen
päivätoiminta / Päivi Herranen

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*

AFASIA JA YKSINÄISYYS

Yksinäisyys on ollut näkyvästi esillä julkisessa keskustelussa. Yksi syy tähän on tutkimustiedon lisääntyminen. Etenkin yksinäisyyden kielteisistä seurauksista tiedetään yhä enemmän: se on yksi merkittävä yksilön hyvinvointia heikentävä tekijä. Yksinäisyyden taustalla voi olla erilaisia toimintakyvyn rajoitteita, kuten heikkokuuloisuutta ja liikuntakyvyttömyyttä. Myös afasiaan sairastumisen myötä riski kokea yksinäisyyttä kasvaa. Puhekyvyn menettämisen myötä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vaikeutuu ja elämänkulun merkitykselliset roolit muuttavat herkästi muotoaan.

Tutkimuksessamme haastattelimme afaattisia henkilöitä ja heidän omaisiaan yksinäisyyden kokemuksista ja siitä, miten yksinäisyyttä voitaisiin lievittää. Kaikille tutkimukseen osallistuneille yksinäisyys ei näyttäytynyt ongelmana ja osa totesi, ettei ole koskaan kokenut yksinäisyyttä. Suurin osa haastattelusta kuitenkin kertoi kokeneensa yksinäisyyttä sairastumisen myötä, ja sen aiheuttavan epämurkavaa ja ahdistavaa oloa jokapäiväisessä elämässä. Myös omaiset kertoivat sosiaalisten verkostojen kaventuneen ja yksinäisyyden koskettavan heitä läheisen sairastumisen jälkeen.

Yksinäisyydestä kertoessaan haastateltavat kuvasivat erityisesti kommunikointiin liittyviä vaikeuksia. Läsnä oli kokemus ulkopuolisuudesta ja erilaisuudesta suhteessa muihin ihmisiin. Myös lisääntynyttä avuntarvetta ja osallistumismahdollisuuksien kaventumista kuvattiin yksinäisyyttä aiheuttavina tekijöinä. Haastateltavat kertoivat konkreettisen avun ja tuen tarpeesta, mutta samalla toiveesta pärjätä omillaan ja säilyttää mahdollisuus päättää omasta elämästään ja arjen sisällöistä. Yksin olemisesta nautittiin silloin kun se oli itse valittua. Moni kertoi kuitenkin joutuvansa

olemaan paljon yksin, sillä avustajaa ei ollut aina mahdollista saada, kun kotoa lähtemiselle olisi ollut tarvetta.

Yhteyttä muihin ihmisiin kaivattiin. Haastateltavat kertoivat kaipaavansa erityisesti mukavaa yhdessäoloa ja keskustelukumppania, jonka seurassa voisi olla oma itsensä ja kommunikoida omalla tavallaan, ilman puhettakin. Muilta afasiaan sairastuneista tutkimukseen osallistuneet kertoivat saaneensa tärkeää vertaistukea ja osin myös uusia ystäviä. Useimmat kertoivat kuitenkin kaipaavansa yhteyttä myös esimerkiksi naapureihin ja ystäviin, jotka olivat olleet elämässä ennen sairastumista.

Yksinäisyyden syyt liittyivät afasian myötä kohdattuun elämänmuutokseen ja erityisesti siihen millä tavoin muut ihmiset suhtautuvat puhekyvyn menettämiseen ja lisääntyneeseen avun tarpeeseen. On tärkeä ymmärtää, millä tavoin sairastuminen muuttaa yksilön mahdollisuuksia ylläpitää sosiaalisia suhteita ja osallistua ympäröivään yhteiskuntaan. Afaattisten henkilöiden ääni jää usein kuulumatta, myös tutkimuksissa. Tuloksiamme voidaan hyödyntää yksinäisyyden lievittämisessä tai ehkäisemisessä esimerkiksi osana afaattisten henkilöiden kuntoutusta.

Elisa Tiilikainen,
Itä-Suomen yliopisto

Marjaana Seppänen,
Helsingin yliopisto

Tutkimuksen artikkeli on julkaistu Sosiaalilääketieteellisessä Aikakauslehdessä syyskuussa 2018.

Luettavissa osoitteessa:
<https://journal.fi/sla/article/view/74421>

Mistä yksinäisyys johtuu?

"Kun ei pysty puhumaan! On kuin yksin tynnyrissä omien ajatustensa kanssa. Ulkopuolinen."

"No se on lähinnä tää sairaus, kun en pysty itsekseni lähtemään ja liikkumaan. Siihen se perustuu paljon."

"Se on hankalaa, kun aina tarvii jonku apua. Kun mä en oo tottunut, että aikaisemmin, että joku on aina mun vierelläni."

Miltä yksinäisyys tuntuu?

"Että ei ole maailmassa ketään muita kuin minä, et kukaan ei välitä musta ja tuntuu sellainen huono olo."

"Jollain tavalla must tuntuu, että mä oon näkymätön, kulumaton hajuton ja mauton"

Miten helpottaa yksinäisyyttä?

"Ainakin pitäis olla sellanen tietokone ja siellä vois puhua ihmisten kanssa"

"Että mä pääsen niinku pois kotoa. Et mulle kyllä on tärkeätä olla edes se yksi päivä viikossa, että mä saan lähteä jonnekin ja olla joku paikka, että menen jonnekin ja tuun sieltä pois."

"[Täällä Afasiakeskuksessa] on paljon samanlaisia, ettei aina sitä sanaa, mikä pitäis tulla, eikä tunnu nololta puhua, vaikkei loppuen lopuksi osannu sitä mitä tarkotti."

Aivoverenkiertohäiriöön sairastuneen henkilön aktiivisena ikääntyminen

Afasiäsäätio on aloittanut tammi-kuussa 2019 laajan kyselytutkimuksen aivoverenkiertohäiriöön sairastuneen henkilön aktiivisena ikääntymisestä. Tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden henkilöiden aktiivisena ikääntymistä tukevista ja sitä heikentävistä tekijöistä sekä aktiiviseen ikääntymiseen liittyvistä tavoitteista. Tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden henkilöiden kuntoutumista, osallisuutta ja sosiaaliseen ympäristöön paluuta edistävien sekä niitä tukevien toimintojen, käytäntöjen ja palveluiden kehittämisessä.

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat kaikki 60 vuotta täyttäneet aivoverenkiertohäiriöön sairastuneet henkilöt. Tutkimuksesta tiedotetaan Aivoliiton ja paikallisten AVH-yhdistysten kautta. Tavoitteena on saada vastaus vähintään 500 kohderyhmään kuuluvalta henkilöltä ympäri Suomen.

Lisäksi omaan kyselyyn voi vastata aivoverenkiertohäiriöön sairastuneen henkilön kanssa samassa taloudessa asuva 60 vuotta täyttänyt henkilö, joka ei itse ole sairastanut aivoverenkiertohäiriötä. Tästä kyselystä saatavia tietoja voidaan käyttää vertailutietoina selvittäessä, mitkä aktiivisena ikääntymiseen vaikuttavista tekijöistä johtuvat nimellisesti aivoverenkiertohäiriöstä.

Tutkimukseen osallistumiseksi ja kyselylomakkeen saamiseksi ota yhteyttä projektitutkija Päivi Herraseen (puh. 044 7777 606, afasiasaatio.tutkimus@gmail.com). Kyselylomakkeita on saatavilla myös Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3). Täytetyt kyselylomakkeet palautetaan nimettöminä 10.3.2019 mennessä ennakkoon maksetussa palautuskuoressa. Tutkimukseen osallistuvilta ei siten tallennu nimi, osoite tai henkilötietoja. Aineisto käsitellään tilastollisin menetelmin, eikä yksittäisen henkilön vastauksia voi erottaa tuloksista. Tutkimuksella

on Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen tutkimuslupa. Tutkimuksen tulokset julkaistaan viimeistään elo-syyskuussa 2019.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta vastauksenne kyselyyn on erittäin tärkeä. Jos vastaaminen on teille vaikeaa, voitte täyttää kyselyn yhdessä avustajan kanssa. Halutesanne voitte ottaa yhteyttä myös tutkimuksen tekijään ja kysely voidaan tehdä esimerkiksi puhelimitse haastatteleamalla tai tapaamalla kasvotusten. Myös siinä tapauksessa vastauksenne tilastoituu nimettömänä ja tunnistamattomana.

Lisätietoja tutkimuksesta antaa tutkija Päivi Herranen 044 7777 606, afasiasaatio.tutkimus@gmail.com

Yhteistyöstä etukäteen kiittäen,

Tutkimusjohtaja DI, LT
Hanna Renvall

Projektitutkija ft, TtM
Päivi Herranen

Osallistu aivotutkimukseen!

Etsimme 18-70 -vuotiaita aivoverenkiertohäiriöön sairastaneita henkilöitä mukaan tutkimukseemme, jossa tutkimme puheenymmärtämistä aivokuvantamisen avulla. Tutkimukseen kuuluu edeltävä puheterapeutin arvio, jonka jälkeen kutsumme osan testatuista aivokuvantamismittaukseen. Molemmat tutkimusosiot kestävät noin tunnin. Aivokuvantaminen tehdään magneettoenkefalografialla (ks. kuva), joka on täysin vaaraton ja kajoamaton menetelmä. Aivokuvantamisen aikana koehenkilön tehtävänä on kuunnella puhetta ja muita ääniä.

Tutkimus lisää tietoa afasiaan liittyvistä muutoksista aivojen toi-

minnassa aivoverenkiertohäiriön jälkeen. Uskomme tiedosta olevan jatkossa merkittävää hyötyä muun muassa afasian kuntoutuksen suunnittelussa.

Maksamme mahdolliset matkakulut sekä korvauksen kuvantamistutkimukseen kuluva ajasta.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä!

Hanna Renvall, vastuullinen tutkija, lääketieteen tohtori, puh. 0407036161, hanna.renvall@aalto.fi tai

Maria Peltonen, tutkija, laillistettu puheterapeutti, puh. 0503804470, maadpe23@gmail.com

Neurotieteen ja lääketieteellisen tekniikan laitos, Aalto-yliopisto



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 rauhaa,
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!

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun.

Aivoliitto ry
Tunnus: 5006009
Info: 1200
00003 VASTAUSLÄHETYS

Aivoliitto



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



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.

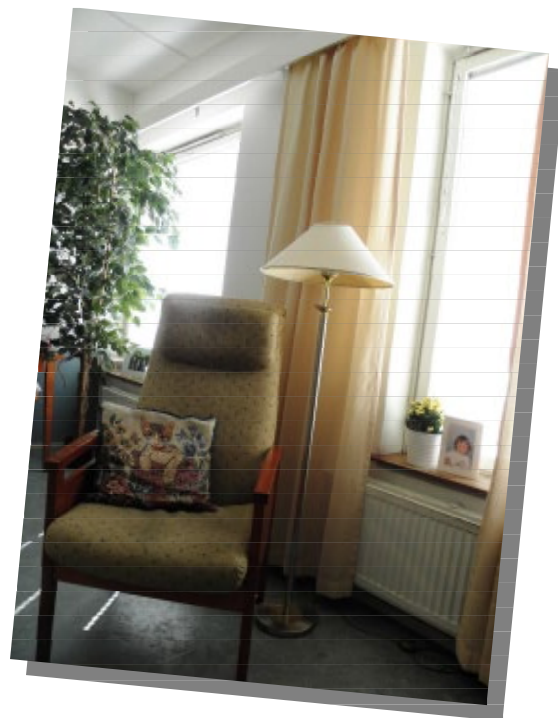
Suostun tietojeni tallentamiseen jäsen- ja lehtirekistereihin. Tietojani ei luovuteta ulkopuolisten käyttöön.

Allekirjoitus _____

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*



PROVIA

Isännöinti