

AIVOITUS 2/2023

Jäsentiedote

Keski-Uudenmaan
AVH-yhdistys ry



Erja Johansson

Yhdistyksen puheenjohtaja Erja Johanssonin terveiset:

Vireänä syksy alkaa taas. Kerhot ovat jo alkaneet Keravalla ja Nurmijärvellä. Syksyllä on monenlaista virkistävää tapahtumaa, joihin kannattaa osallistua. Katso, tapahtumat tästä jäsenkirjeestä! Ohjelmassa on liikuntaa, kulttuuria ja kännykkäopastusta muutamia mainitakseni. Uutena on koko yhdistyksen yhteinen vertaistuki-iltapäivä Järvenpäässä Myllytien toimintakeskuksessa 17.10. klo 14-17. Tule sinne saamaan vertaistukea, jakamaan ajatuksiasi ja kokemuksia. Rohkaisen tulemaan mukaan yhdistyksen monipuoliseen toimintaan. Katso viikoittaiset tapahtumat paikallislehdestä ja ilmaisjakelulehdestä.

Yhdistyksen tapahtumia syksyllä 2023

Vanhoja poikia -musiikinäytelmä



Järvenpää-talossa 4.10. Vanhoja poikia -musiikinäytelmä klo 19
Rooleissa Taneli Mäkelä, Esko Roine, Tuomas Uusitalo ja Puntti Valtonen
Live-yhtyeenä näyttämöllä Antti Paalanen ja Kiharakolmio Ohjaus Tommi Auvinen,
Laulut Juha Vainio. Esitys 2 h 10 min sisältäen väliajan.

Ilmoita osallistumisestasi Rainerille 22.9.mennessä p. 050 575 5601

rainer.sillanmaki@saunalahti.fi ja maksa yhdistyksen tilille FI33 5132 0520 1196 78, jäsenet 30 € ja muut muut 43 €. Väliaikatarjoilut jokainen varaa itse

AVH liikuntaryhmä Keravan uimahallissa *ryhmä on täynnä*, mutta voit ilmoittautua VARALLE. Ryhmä **tiistaina klo 11.30**. Ryhmän ohjaaja Tanja Pirtamo kertoi, että kevään ryhmään voit jo ilmoittautua nyt, nro 6520L AVH ryhmä on liikuntaryhmä, jonka tavoitteena on ylläpitää/parantaa liikunta- ja toimintakykyä auttaen jaksamaan arjen askareissa. Tunti sisältää vaihtelevan alkulämmittelyn eri välineillä, kuntosaliharjoittelun ja venyttelyn. Sopii erinomaisesti mm. aivoverenkiertohäiriöstä-kuntoutujalle

17.10. TIISTAINA

KOKO YHDISTYKSEN VERTAISTUKI-ILTAPÄIVÄ klo 14-17

Myllytien toimintakeskus Järvenpää. Myllytie 11, 04410 Järvenpää



Tervetuloa vertaistuki-iltapäivään! Pääsemme kerrankin kokoontumaan yhteen koko yhdistyksen väki. Meille on varattu iso tila, jossa kelpaa jutella ja kahvitella. Tule mukaan, oletpa sairastunut äskettäin tai pitkän aikaa sitten. Myös puoliset ovat tervetulleita.

Päivään toivotaan mukaan yhdistyksen jäseniä kaikilta alueilta: Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Mäntsälä, Nurmijärvi, Sipoo, Tuusula

Kahvitusta varten ilmoita Leenalle, että olet tulossa **11.10 mennessä** p. 0408253440 tai sähköpostilla leena.k.multanen@gmail.com. Voit ilmoittaa henkilön useamman samalla.

Iltapäivän aikana on iloista musiikkia, yhteislaulua, yhdessäoloa, kokemusten jakamista ja mm. eri tavoin toteutettuja porinoita.

- Hyvistä keskusteluista ja vertaistuesta saa voimavaroja

”Saman kokeneiden kanssa on antoisaa jakaa asioita ja itse saa tukea samalla” sanoi eräs AVH-kerholainen.

Aloitetaan klo 14. Tule ajoissa. Ulko-ovi sulkeutuu klo 15. Ilmoita Kelataksille, että auto tulee hakemaan kotiinpäin takapihan ovelta.

Tervetuloa vertaistuki-iltapäivään!

KUTSU kaikille yhdistyksen jäsenille:

Keski-Uudenmaan AVH-yhdistyksen syyskokoukseen Viertolaan 1.11.2023 klo 11.30

- Vahvistetaan toimintasuunnitelma ja tulo- ja menoarvio vuodelle ja jäsenmaksu 2024
- Valitaan yhdistyksen puheenjohtaja vuodelle 2024 ja hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle vuosille 2024-2025. Syyskokouksen asialista esitellään kokouksessa.

Olethan mukana kokouksessa. Onko sinulla kiinnostusta hallitustyöskentelyyn? On tärkeää, että yhdistyksen toiminta jatkuu vireänä edelleenkin. Kokouksen alussa kahvitarjoilu ja syötävää pikkunälkään ! Merkkää kalenteriisi heti! Tule jo aamulla: klo 9-11 on vertaisryhmä, johon on antoisaa osallistua. Yhdistyksen hallituksen kokous on 11-11.30

8.11. Keskiviikko klo 11 Leikin voima – Eläköön leikkimielisyys ja uteliaisuus! Näyttely Heurekassa



Menemme LEIKIN VOIMA -näyttelyyn 8.11.2023. Tavataan Heurekan aulassa klo 11. Näyttelyyn tutustutaan omatoimisesti, ei opastusta.

Leikin voima -näyttelyn pääsanoma on leikin ja leikkisyyden tärkeydessä meille kaikille iästä riippumatta: leikki on onnellisen elämän perusta. Leikki muistuttaa aikuisia sisäisestä lapsestaan ja se tuottaa mielihyvää ja iloa. Niinpä – se tuottaa aivoille ja kropalle hyvää!

Ilmoita osallistumisestasi Leikin voima-näyttelyyn Rainerille 22.9.mennessä p. 050 575 5601 rainer.sillanmaki@saunalahti.fi. Varaa mukaan käteisenä 10 € = lipusta oma osuutesi, yhdistys maksaa osan pääsylipusta. Museokortti käy myös.

Kerhotoimintaa syksyllä 2023

Nurmijärven vertaistukikerho

Nurmijärven kerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen maanantai Kunnantalon Simeoni - salissa klo 18 sekä tiistaisin Kunto Centerissä klo 13:30 - 15. Meidän syksyn ohjelmassa oli 28.8. grillausta, kesäkuulumisten vaihtoa, yhteislauluja ja kahvittelua.

25.9 Jalkaterapeutti Mari Hernesniemi kertoo jalkojen hoidosta ja hyvinvoinnista.

30.10. Tietoa lääkkeistä, niiden yhteensopivuudesta ja luontaistuotteista. Esitelmän pitäjä vielä avoin.

Marraskuun 27. suunnitteilla yhteinen ateria pikkujoulun merkeissä. **Kysy lisää Marja Puustinen p. 0405442175.**

Taikaa! näyttely Keravan Taidemuseo Sinkassa



Menemme TAIKAA- näyttelyyn Taidemuseo Sinkkaan tiistaina 14.11.2023

klo 10. Kultasepänkatu 2, 04250 Kerava.

Sinkan syysnäyttelyssä taide ja taikuu sulautuvat yhteen saaden katsojan pohtimaan havaintokykynsä rajoja Tavataan Museo Sinkan aulassa 14.11. klo 9.50. **Opastus alkaa klo 10.** Pääsyliput ja opastuksen maksaa yhdistys tai museokortti. Tule avustajan kanssa, jos tarvitset avustajaa. Avustaja pääsee veloituksetta. Museon näyttelyn pystyy kiertämään pyörätuolilla. Jos haluat jälkikahville, sen jokainen maksaa itse.

Viertolassa, Keravalla syksyllä 2023 keskiviikkokerho (vertaistukikerho) klo 9-11 tai muu ohjelmassa mainittu aika ja paikka (1.kerho 6.9.)

13.9. Tietoturva- kännykkä- ja muissa digiasioissa opastusta, Jukka Tamminen ENTER ry:n vapaaehtoinen opastaa

20.9. Kaarinan jumppa

27.9. Aivoterveysasiantuntija Osmo Kosonen vieraillee ja puhuu aiheesta Aivoterveyttä joka päivä.

4.10. Keskiviikkokerho ei kokoonnu aamupäivällä Viertolassa Illalla on musiikinäytelmä Vanhoja poikia

11.10. Leppeästi värikkääseen syksyyn

17.10. HUOM TIISTAI: AVH-yhdistyksen **Vertaistuki-iltapäivä klo 14-17, Myllytien toimintakeskuksessa Järvenpäässä (Cooperin kulma)**, katso lisää tästä Aivoituksesta

18.10. Laulurinki Lystikkäät laulattaa

25.10. Keskiviikkokerholaisten kuulumisia ja vertaistukea

1.11. Aamukahvit, vertaistukea ja hyvää mieltä. Kerhon jälkeen klo 11.30 alkaa yhdistyksen syyskokous.

8.11. Keskiviikkokerho ei kokoonnu aamupäivällä Viertolassa. Menemme **Heurekaan** Tikkurilaan näyttelyyn Leikin voima klo 11. Katso ohje Aivoituksesta

14.11 **Tiistai:** Menemme Sinkka-Taidemuseo Taikaa-näyttelyyn Keravalla klo 10-11. Katso lisää tästä Aivoituksesta

15.11. Keskiviikkokerho Yhdessäoloa ja vertaistukea

22.11. Kankaanpainantaa, joulukorttien tekoa ja mukavaa yhdessäoloa

29.11. Kaarinan jumppa

13.12. Jouluisia tekemistä ja joulupuuro ja torttukahvit

Kerhon vetäjä Lea Sillanmäki, kysy lisää p. 0505755602

Poimintoja alkuvuodesta 2023



Nurmijärven kerholaisia keilaamassa



Pyykkilautapojat laulattamassa. Hyvin pyykkilaita ja kitara soi yhteen



Kesäjuhlassa Keravalla makkaraa ja muurinpohjalettuja

Yhdistyksen ensimmäisen puheenjohtajan Maila Ovaskan kertomaa

Yhdistyksemme ensimmäinen puheenjohtaja Maila Ovaska vieraili vertaistukikerhossa Keravan Viertolassa keväällä 2023. Maila kertoi yhdistyksen alkuajoista sekä siitä, miten hänen miehensä Ahdin sairastuminen aivohalvaukseen muutti perheen elämää.

Millaista oli puolison ja isän sairastuttua

Arkitodellisuus oli täysin erilaista kuin ennen. Perheenjäsenten roolit muuttuivat. Ohjaava ja auttava isä tarvitsi lasten apua. Puolisoiden yhdessä hoitamat asiat jäivät yksin vaimon vastuulle ja hänelle tuli myös hoivaajan tehtävä. Oma jaksaminen oli koetuksella. Sairastuneen puolisona ja perheen tosiasiallisesti ainoana huoltajana oli löydettävä itsestään ennestään tuntemattomia voimavaroja. Yksin ei olisi jaksanut. Tiivis keskusteluyhteys ystäviin ja läheisiin sekä seurakunnan esirukoukset kannattelivat. Naapurien käytännön apu oli rohkaisevaa.

Oli myös paljon hyviä asioita. Esimerkiksi oli ilo huomata musiikin vaikutus vaikeasti afaattiseen Ahtiin. Musiikkia kuunnellessa hän tuli läsnäolevaksi, iloiseksi ja yhtyi lauluun. Kommunikointi perheenjäsenten välillä oli lämmintä kosketusten ja katseiden kautta. Oli tärkeää nähdä, miten paljon oli hyvää jäljellä eikä keskittyä siihen, mitä oli menetetty.

Miten yhdistyksen toiminta alkoi

Sosiaalityöntekijä Ritva Peevo piti Afasiapiiriä terveyskeskuksessa kevätkaudella 1988. Ahti ja Maila osallistuivat siihen. Koska musiikilla oli sairastuneille terapeuttinen merkitys, ja koska usein afaatikkokin osaa laulaa aivoihin tallentuneita sanoja, Maila ja Ahti kutsuivat piiriläisiä kotiinsa *laulamaan*. Sitten syksystä 1989 lähtien kokoonnuttiin Porvoonkatu 3:n kerhohuoneeseen Afasiakerho-nimellä. Aluksi juotiin kahvia ja puhuttiin ajankohtaisista asioista. Sitten jakaannuttiin kahteen joukkoon:

sairastuneiden musiikki- ym. terapiaryhmään ja omaisten keskusteluryhmään. Alusta alkaen panostettiin tukihenkilötoimintaan. Siinä vaiheessa Sillanmäet tulivat mukaan toimintaan. Kerho kokoontui luonnollisesti iltaisin, koska omaiset (useimmat), ohjaajat ja tukihenkilöt olivat päivisin töissä. Tehtiin paljon elokuva-, teatteri-, konsertti- ja luontoretkeä eri puolille. Viikonloppuleireille kokoonnuttiin Rusutjärven Kesärinteelle ja Vihdin Nuottakotoon. Siihen aikaan vammaisten taksisetelit mahdollistivat kulkemisen eri kuntien välillä ja samaan kyytiin sai kerätä niin monta kuin (inva)taksiin mahtui. Liityimme alaosastona Vantaan Afasiayhdistykseen, jonka järjestämille bussimatkoille osallistuimme ahkerasti, mm. kävimme vuosittaisilla Afasioliiton Afasia- ja Kesäpäivillä.

Viiden vuoden jälkeen perustettiin oma yhdistys, Keski-Uudenmaan aivohalvaus- ja afasiayhdistys, jonka perustava kokous pidettiin 1.4.1994 upouudessa Viertolassa. Oikeusministeriö hyväksyi yhdistyksen yhdistysrekisteriin 27.9.1994. Myöhemmin nimi muutettiin nykyiseen muotoon. Toiminta-alueeksi määriteltiin seitsemän kuntaa: Kerava, Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi, Tuusula ja Sipoo. Kuhunkin kuntiin pyrittiin synnyttämään oma kerho. Koko yhdistyksen kokoontumisia, esim. Pihajuhlia, järjestettiin eri paikkakunnilla. Vuonna 1997 pidettiin laaja tiedotuskampanja kaikkien kuntien terveysalan ja sosiaalialan henkilöstöille.

Yhdistys täyttää 30 vuotta vuonna 2024, kerhon perustamisesta 35 vuotta! Juhlavuosi tulossa!

Maila sanoi vielä pari tärkeää asiaa meille: ”Huomaa mitä hyvää on jäljellä ja koontukaa laulamaan yhdessä.” Tässä kuvassa Maila Ovaska



KESKI-UUDENMAAN AVH-YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Erja Johansson puh. 050 556 4001, erja.johansson@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja Ritva Tiltti, p.045693565, ritva@tiltti.net

Sihteeri Leena Multanen, puh. 040 825 3440, leena.k.multanen@gmail.com

Taloudenhoitaja, jäsenasiat Rainer Sillanmäki puh. 0505755601, rainer.sillanmaki@saunalahti.fi

Näin löydät Aivoliiton verkkosivuilta Keski-Uudenmaan AVH-yhdistyksen

<https://www.aivoliitto.fi/tule-mukaan/> -> Klikkaa sen jälkeen **Tukea ja toimintaa lähellä sinua** -> Löydät sieltä AVH-yhdistykset ja Keski-Uudenmaan AVH yhdistys ry:n



**Tukea ja toimintaa
lähellä sinua**

Sieltä aukeaa yhdistyksen esite ja verkkosivut

Verkkosivujen osoite: avhkeskiuusimaa.aivoliitto.fi

Jäsentietojen muutokset Aivoliittoon

Jäsentietojen muutokset voit ilmoittaa sähköpostitse tai puhelimitse, esim. puhelinnumero tai sähköpostiosoite

- Yhteystietojen muutokset
- Jäsenyyden päättäminen
- Paikallisyhdistyksen vaihtaminen

Sähköpostilla: jasenpalvelut@aivoliitto.fi

Puhelimitse: 02 213 8200 (ma–ti klo 9–15)

[Voit muuttaa sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi itse sähköisessä jäsenkortissa.](#)

Lataa sähköinen jäsenkortti:

<https://mobiili.aivoliitto.fi/> **Lisätietoja**
linda.haanpera@aivoliitto.fi

Jos et vielä ole mukana yhdistyksen toiminnoissa, tule käymään Keravan tai Nurmijärven kerhossa tai ilmoittaudu tapahtumiin. Kun tutustut meihin, viihdyt varmasti

Aivoliitto järjestää paljon kursseja ja vertaistukea. Katso lisää www.aivoliitto.fi



Nurmijärven kerholaisia Kotorannan lomakeskuksen kodassa 28.8.2023

Katso Keski-Uudenmaan AVH-yhdistyksen tapahtumat yhdistyspalstalta paikallislehdistä ja ilmaisjakelulehdistä viikoittain

Aivoverenkiertohäiriön sairastunut, älä jää yksin, tule yhdistykseen vertaistuen piiriin! Ota yhteyttä ja tule mukaan. Moni on luvannut tulla, mutta ei tule. Älä sinä jätä tulematta!

Aivoituksen toimitti Leena Multanen