

# AIVOITUS 1/2023

## Jäsentiedote

Keski-Uudenmaan  
AVH-yhdistys ry



Erja Johansson

Yhdistyksen puheenjohtaja Erja Johanssonin alkuvuoden terveiset:

Tässä teille Keski-Uudenmaan AVH-yhdistyksen vuoden ensimmäinen jäsenkirje. Tänä vuonna kehitämme erityisesti vertaistukea ja toivomme että saamme äskettäin sairastuneet toimintaan mukaan. Yhdistyksessä tapahtuu paljon. Tapahtumia on tällä hetkellä Keravalla ja Nurmijärvellä, mutta toivomme, että myös muista kunnista löytyisi ryhmän vetäjiä ja vertaistukijoita. Keravalla vertaistukiryhmä kokoontuu kerran viikossa ja Nurmijärvellä kerran kuukaudessa. Toivomme, että tulet mukaan. Monilla kävijöillä on oikeus käyttää taksia matkoilla. Tässä Aivoituksessa on tietoa kokoontumisista ja tapahtumista enemmän. Katso tarkemmin ja tule mukaan. Saathan Aivoliiton kuukausikirjeen, siitä löydät lisäksi paljon ajankohtaista tietoa, kurseista ym.

## Omaishoitaja sai tukea vertaistukikerhossa

Eräänä keskiviikkona Viertolan keskiviikkokerhoon tupsahti Kyllikki, joka on omaishoitajana käynyt miehensä kanssa kerhossa vuosikaudet. Nyt hän tuli yksin kun Martin vointi on huonontunut. Hän sanoi ajatelleensa, että *nyt lähden kerhoon purkamaan tuntojani*. Hän oli saanut pienen hengähdystauon, kun poika jäi Martin kanssa kotiin. Kyllikki kertoi, miten hankalaa arki on, kun omatkin voimat ovat vähissä. Siinä hetkessä näki, miten tärkeää vertaistuki todella on. Kaikki kuuntelivat Kyllikkiä ja tunnelma oli kovin läheinen. Niin rakkaudellisesti ja empaattisesti kerholaiset puhuivat ja rohkaisivat. Kyllikkiä. Huomasi, miten tärkeää se on, että saa

purkaa tuntojaan ja huomata, että toiset ymmärtävät. Kyllikki sanoi olevansa huojentunut ja hän lähti hyvillä mielin kotiin.



Kuva Martista ja Kyllikistä vuodelta 1996.

## Yhdistyksen kerhotoimintaa

**Keravalla Keskiviikkokerho** on alkanut 11.1. Seuraa ilmoituksia Keski-Uusimaa-lehdessä (lauantai) ja viikkouutisissa. Kokoontumiset **keskiviikkoisin klo 9-11**, Timontie 4, 04200 Kerava. Kerho on vertaistukikerho ja joka kera on lisäksi erilaista ohjelmaa. Alkuvuonna keskiviikkokerhossa on ollut bingoa, aivojumppaa, visailua, omien harrastusten esittelyä, istumajumppaa ja ystävänpäiväkorttien tekoa.

**Keskiviikkokerho Viertolassa**, Timontie 4, Kerava klo 9-11. **Tule ihmeessä mukaan!** Ohjelma:

15.2.	Aivoverenkiertohäiriöt, tunnistaminen, ensiapu ja yleisimmät sairauskohtaukset. Sairaanhoidtaja Sini Syrjäläinen
22.2.	Laulurinki Lystikkäät laulattaa Viertolan Kirjastossa. Laulurinki aloittaa klo 9.30.
1.3.	Fysioterapeutti Ari Toivola opastaa ja antaa myös kotijumppavinkkejä
8.3.	Ukrainassa lasten auttamista tehneet vierailevat ja näyttävät kuvia, ja saamme kuulla myös sodasta Keravalle kotiutuneen kuulumisia
15.3.	Tunne pulssisi; aivo- ja sydänterveiden avaimet. Marjo Niinisalo Keravan Sydänyhdistyksestä vierailee kerhossa
22.3.	AVH-yhdistyksen aiempi pj. Maila Ovaska kertoo kerhon syntyajoista ja näkökulmia omaisen ja perheen selviytymisestä
29.3.	Räppärit AVH:ssa ja innostavaa irrottelua
5.4.	Pääsiäisaskartelua ja kortteja
12.4.	Lassi laulattaa
19.4.	Kaarinan jumppa <a href="#">Muista jäädä kevätkokoukseen, joka alkaa klo 11.30</a>
26.4.	Oma hyvinvointi ja voimavarakaravaanit, Leena
3.5.	Keskustelua ja ideointia, nautimme kevästä
10.5.	Taidemuseo Sinkka, taidenäyttely Ikaikainen maa, tapaamme <a href="#">museon edessä n 9.50</a> ks seur. sivu
17.5.	Kevätretki lähiympäristöön, ilmoitellaan lehdessä tarkemmin mihin mennään
24.5.	<a href="#">Kesäjuhla</a> Kannistossa Sillanmäen pihalla, Nurmikatu 04200 Kerava <b>klo 14</b> . Pihajuhla: grillausta, musiikkia ja rentoa yhdessäoloa. Sateen sattuessa juhla sateelta suojassa. Tule kesäjuhlaan!

## Nurmijärven vertaistukikerho

Nurmijärven AVH-kerho aloitti vuoden 2023 toimintansa maanantaina 30.1. Kerholaisista 19 oli saapunut kuuntelemaan hyvinkääläistä aivoterveysosaajaa Osmo Kososta aiheesta "Aivoterveyttä joka päivä". Esityksestä pidettiin kovasti. Lisäksi tarjoihtiin Marketan keittämät kahvit/teet pullan ja Marin tarjoaman syntymäpäiväkakun kera.

[Nurmijärven kerho kokoontuu yleensä joka kuukauden viimeisenä maanantaina klo 18 Nurmijärven Kunnantalon Simeoni -salissa](#). Paikalla on tavallisesti 10 - 20 henkilöä. Kunta on antanut tilan kerhon käyttöön ilmaiseksi.

Kevääksi on suunniteltu myös suositun Levyraadinn pitämistä, jalkaterapeutin vierailua sekä sosiaaliantuntijan esitystä ajankohtaisista asioista. Kevätkauden päättää totutusti yhteinen Keilailu kirkonkylän uudessa keilahallissa. Parin vuoden tauon jälkeen käynnistyi jälleen viikoittainen puolentoista tunnin kuntoilu Nurmijärven Kunto Centerissä. Marja Puustinen ja Timo Kettula kokosivat Nurmijärven uutiset. Kysy lisää Marja Puustinen p. 0405442175.

Nurmijärven kerholaisia iloisina keilauksen jälkeen



### **Tulevia tapahtumia**

**Tule keskiviikkokerhoon 22.3.** klo 9 Viertolaan Keravalle. Keski-Uudenmaan AVH-yhdistyksen alkuvuosien puheenjohtaja **Maila Ovaska** kertoo **yhdistyksen ja kerhon syntyajoista**. Hän kertoo myös tärkeästä aiheesta: **Näkökulmia omaisen ja perheen selviytymisestä kun perheessä on aivoverenkiertohäiriöön sairastunut perheenjäsen.**

Keski-Uudenmaan AVH-yhdistyksen [kevätkokous Viertolassa 19.4. klo 11.30](#). Olethan mukana kokouksessa. kahvitarjoilu! [Merkaa kalenteriisi heti!](#)

**Museo Sinkka Kultasepänkatu 2  
04250 Kerava Näyttely Ikiaikainen maa**



Tapaamme Museo Sinkan ovella 10.5. klo 9.50. [Opastus alkaa klo 10](#). Pääsyliput ja opastuksen maksaa yhdistys. Tule avustajan kanssa, jos tarvitset avustajaa. Avustaja pääsee veloituksetta. Museon näyttelyn pystyy kiertämään pyörätuolilla. Jos haluat jälkikahville, sen jokainen maksaa itse.

**Kesäjuhla Sillanmäen pihalla 24.5. klo 14 alkaen, Nurmikatu 3** (Keravan Kannistossa)

- rentoa yhdessäoloa, grillausta, musiikkia ja muuta kesäistä yhdessäoloa

**Jos** et vielä ole mukana yhdistyksen toiminnoissa, tule käymään keskiviikkokerhossa kevään aikana, niin tutustut meihin ja on helpompi lähteä retkillekin mukaan!

## Muistoja ja tätä päivää



Erikki Hyvärinen ja Lea Sillanmäki rohkaisevat välittämiseen.  
Kerava 2000 M. Sainala

Tässä keravalaisille tuttu kerhonvetäjä Lea saa kerholaisen halauksen jokunen vuosi sitten



Keravan kirkkoherra Markus Tirranen vieraili Keravan Vertaistukikerhossa joulukuussa



Kaarinan jumppa menossa 8.2.2023



Hei, voit varata ajan digiopastukseen, esim Keravan kirjastoon, 1 tunti henkilökohtaista opastusta!

<https://www.entersenior.fi/opastus/etaopastus/>  
<https://www.kerava.fi/kirjasto/digitukea-tarjolla-kirjastossa/>

kysy lisää [paivi.savolainen@entersenior.fi](mailto:paivi.savolainen@entersenior.fi)  
p. 050 449 4533

### KESKI-UUDENMAAN AVH-YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Erja Johansson puh.

050 556 4001, [erja.johansson@elisanet.fi](mailto:erja.johansson@elisanet.fi)

Sihteeri Leena Multanen, puh.

040 825 3440, [leena.k.multanen@gmail.com](mailto:leena.k.multanen@gmail.com)

Taloudenhoitaja Rainer Sillanmäki puh.

050 575 5601 [rainer.sillanmaki@saunalahti.fi](mailto:rainer.sillanmaki@saunalahti.fi)

Nettisivut:

[avhkeskiuusimaa.aivoliitto.fi](http://avhkeskiuusimaa.aivoliitto.fi)

Lataa yhdistyksen esite Aivoliiton sivuilta, hae Keski-Uudenmaan AVh-yhdistys

Aivoituksen toimitti Leena Multanen