

AIVOITUS 2/22

Keski-Uudenmaan
AVH-yhdistys ry



JÄSENTIEDOTE SYYSKUU 2022

Syksy on tullut ja se tietää sitä, että AVHyhdistyksemme toiminta alkaa ja syksy onkin aika vilkas. Toivotamme kaikki vanhat ja uudet tervetulleiksi toimintaan mukaan
Erja Johansson, puheenjohtaja

Kerhot syksyllä: ovat antoisaa vertaistukea erilaisen aivohäiriön kokeneille. Kerhoissa on monenlaista ohjelmaa, joten kannattaa tulla mukaan. Siellä saa olla rennosti oma itsensä. Yhteiset keskustelut ovat virkistäviä.

Kerho nurmijärvellä kokoontuu kuukauden viimeinen maanantai klo 18 Kunnantalolla, Keskustie 2 B. Kerhossa 26.9. sh Hannele Paajanti kertoo erilaisista kuntoutusmenetelmistä. Suunnitelmissa Asahia tai kuntosali, joku konsertti ja ehkä maalausta. Katso tapahtumat paikallislehdistä. Kerhoa vetää Timo Kettula timo.kettula@kolumbus.fi ja kerhon yhdyshenkilönä toimii Marja Puustinen marja.puustinen@elisanet.fi.

Kerho Järvenpäässä: koontumiset kerran kuukaudessa Myllytien toimintakeskuksessa, Myllytie 11. Järvenpään kerho kokoontuu kerran kuussa torstaina klo 12-14. Kerhon kokoontumisista tiedotetaan paikallislehdissä. Kerhoa vetää Ritva Tiltti ritva.tiltti@net

Kerho Keravalla: Keskiyökkokerho kokoontuu keskiviikkoisin klo 9-11, Viertolassa, Timontie 2,
14.9. Mikä on mieliruokasi ja yllätystietoa ruuasta
21.9. Terveysteema, liikunta
28.9. Vierailu Lottakotiin, siellä nähdään klo 10, katso erillinen ohje tästä Aivoituksesta
5.10 Kaarinan jumppa
12.10. Näyttelijä Maija-Liisa Peuhu (Salkkareissa Ulla Taalasmaa) tulee kertomaan meille omasta aivoinfaktistaan ja toipumisestaan
19.10. Lassi Markkanen laulattaa kitaran kanssa
26.10. Yrjö Vuorinen ja Pyykkilautapojat-bändi
2.11. Tietovisa/lehdenlukua ja jalkojenhoitaja Eveliina Mäkelän opastus
9.11. Sinin asiantuntijaopastus: kodin turvallisuus ja ensiapu
16.11. Kaarinan jumppa ja muuta virkistävää
23.11. Tietovisa ja aamupäivä jatkuu vuosikokouksella klo 11. Tule paikalle!
30.11. Aihe vielä avoin, seuraa ilmoittelua
7.12. Jouluteema, tehdään joulukortteja
14.12. Tule joulupuurolle ja laulamaan joululauluja. Yllätysvierailija.
HUOM: Muutokset on mahdollisia, seuraa ilmoittelua

Keravan keskiviikkokerhoa vetää Lea Sillanmäki lea.sillanmaki@outlook.com

Tervetuloa Keravalle keskiviikkokerhoon kauempaakin !



AVH:n kokenut, Salkkareista tuttu Maija-Liisa Peuhu keskiviikkokerhossa 12.10.

Vierailu Lottamuseoon

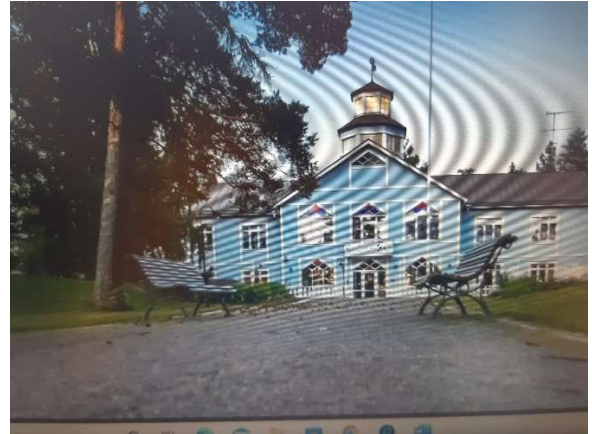
Menemme vierailulle Lottamuseoon keskiviikkona 28.9. Tapaaminen Lottamuseolla aulassa klo **9.45** Rantatie 39, 04310 Tuusula. Opastus alkaa aulassa klo **10.00**. Aulatilassa lyhyt opastus ja jatkuu kierroksella. Opastus ja kierros yhteensä 45 min. Halutessa voi osallistua vain alkuopastukseen ja kiertää museota itsenäisesti. Museon tilat sopivat liikuntaesteisille. Tarvittava avustaja on hyvä olla mukana.

Yhdistys maksaa opastuksen ja museon pääsymaksut. Kierroksen jälkeen mahdollisuus ruokailuun. Ruokailu maksetaan itse. Voit paikan päällä valita kana-maapähkinäkeiton tai kaali-jauhelihapadan. Ruuat ovat laktoosittomia ja gluteenittomia. Lounaaseen sisältyy salaatti, leipä, ruokajuomat, kahvi sekä konvehti.

Ilmoittaudu LOTTAMUSEON opastukseen 15.9. mennessä Leenalle ja ilmoita samalla käytätkö pyörätuolia ja onki sinulla avustaja.

Leena p. 0408253440 tai leena.k.multanen@gmail.com

Jos peruutat tulosi, ilmoita siitä viimeistään **21.9.** Leenalle.



Osallistumme vammaismessuille lauantaina 8.10. klo 11-15.

Messut ovat Tuusulan Keuda-talossa, Kirkkotie 31. Messuille osallistumalla pyrimme tavoittamaan Keski-Uudellamaalla asuvia AVH:n sairastaneita, heidän läheisiään ja muita asiasta kiinnostuneita. Varaamme yhdistyksen esittelypöydän, jaamme esitteitä ja kerromme toiminnastamme. Ilmoittele Erja Johanssonille kiinnostuksestasi tulla mukaan messuille esittelemään yhdistystämme!

Kutsu Keski-Uudenmaan AVH-yhdistyksen syyskokoukseen 23.11.2022 klo 11.30 Viertolan päiväkeskukseen, os. Timontie 4, Kerava

Laita muistiin syyskokous

Musikaali Viulunsoittaja katolla

Menemme katsomaan musikaalia Viulunsoittaja katolla lauantaina 19.11. klo 17 Keuda-taloon Kerava-Saliin, osoite Keskikatu 3, Kerava. Ilmoittautumiset Rainer Sillanmäki p. 0505755601.

- Lipun hinta yhdistyksen jäsenille **25** euroa ja muille 35 euroa
- Maksa lippu yhdistyksen tilille **FI33 5132 0520 1196 78** 5.11 mennessä



LIITON TILAISUUKSIA:

- AVH puheeksi -läheisten tietoilta: Tuet ja sosiaalipalvelut aivoverenkiertohäiriön jälkeen Torstaina 3.11. 2022 klo 18 - 19.30
- AVH-läheisten verkkoillat 10.10. ja 12.12.22

Vierailtiin Nurmijärvellä

Keski-Uudenmaan AVH -yhdistyksen hallituksesta puheenjohtaja Erja Johansson, rahastonhoitaja Rainer Sillanmäki ja sihteeri Leena Multanen vierailivat Nurmijärven kerhossa 25.4.22. Osallistujia oli paljon, kuten kuvasta näkyy.



Vaihdettiin kuulumisia ja viriteltiin yhteistyön tiivistämistä Nurmijärven ja Keravan välillä. Suunniteltiin eri paikkakuntien välisten kerhojen vireailuja.



Linkki digitaaliseen esitteeseen:

https://www.esitteemme.fi/avh_tutuksi/WebView/

Uutisia: Uudet nettisivut ja esite

Keski-Uudenmaan AVH-yhdistyksen nettisivut ovat valmistuneet. Osoite on avhkeskiuusimaa.aivoliitto.fi (käytössä myös pidempi osoite ja se toimii myös)

Myös yhdistyksen **paperinen esite on valmistunut**. Se on myös sähköisenä. Paperisia esitteitä voi kysellä Rainerilta ja minulta. Esitettä on tarkoitus jakaa vammaismessuilla Tuusulassa ja niitä voisi hyvin viedä terveyskeskuksiin ja kirjastoihin ym.

Keski-Uusimaan AVH-yhdistyksen hallitus

Puheenjohtaja Erja Johansson

p. 0505564001, erja.johansson@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja Ritva Tiltti

p. 045 1693565, ritva@tiltti.net

Sihteeri Leena Multanen

Linkokuja 4 D, 04230 Kerava

p. 0408253440, leena.k.multanen@gmail.com

Taloudenhoitaja Rainer Sillanmäki

Nurmikatu 3, 04200 Kerava p.050 5755601,

rainer.sillanmaki@saunalahti.fi

Taina Nylander p. 0400208930

Marja Puustinen p.0405442175

marja.puustinen@elisanet.fi

Veikko Tammelin veka.tam1@gmail.com

vj. **Kyllikki Nissinen** p. 050 5613415

vj. **Ritva Illman**

AIVOLIITTO

Suvilinnantie 2, 20900 Turku

p 02 2138 200, www.aivoliitto.fi

Aivoituksen toimitti Leena Multanen