



Aivoliiton Turun seudun AVH -yhdistys ry.

## **JÄSENKIRJE 4/2021**



*Hyvää joulua sekä onnea ja menestystä vuodelle 2022*

### **Puheenjohtajan terveiset joulukuussa 2021**

Aivoliiton Turun seudun AVH -yhdistyksen hallitukseen kaivataan uusia jäseniä. Nykyisistä hallituksen jäsenistä moni on työskennellyt jo vuosia yhdistyksemme vapaaehtoisena. Yhdistyksen hallituksessa ovat mukana niin sairastuneet kuin sairastuneiden omaiset ja myös kuntoutuksen ammattilaiset. Mikäli olet kiinnostunut hallitustyöskentelystä, niin ota rohkeasti yhteyttä kehen tahansa nykyisistä hallituksen jäsenistä ja kerro kiinnostuksestasi vapaaehtoistoimintaan. Hallituksen kokouksia on kerran kuukaudessa Suvituudessa, kesällä yhdistyksen hallituskin pitää kesälomaa. Yhdistyksen uusi hallitus valitaan vuosikokouksessa maaliskuussa 2022, mutta olethan hyvissä ajoin yhteydessä meihin nykyisiin hallituksen jäseniin. Etenkin toivoisimme uuteen hallitukseen sairastuneiden omaisia. Mitään erityistaitoja et tarvitse, mutta sitäkin enemmän halua edistää yhteistä tärkeää asiaa eli tarjota sairastuneille ja omaisille mukavaa yhteistä tekemistä täällä Turun seudulla. Tervetuloa mukaan hallituksen työskentelyyn!

Järjestäessämme yhdistyksen tapahtumia viimeisen kahden vuoden aikana olemme koko ajan tarkasti seuranneet viranomaistiedotteita ja toimineet niiden mukaan. Jatkossa on valmistauduttava mahdollisesti myös koronapassin käyttöön niissä tilaisuuksissa, joissa osallistujia on runsaasti. Tiedotamme koronapassivaatimuksista aina erikseen ennen tilaisuuden alkua. On tärkeää, että jäsenihtieterillä olisi kaikkien jäsenten puhelinnumerot, jotta viestit saadaan nopeasti perille tekstiviestillä.

Lauri Ljungqvist, yhdistyksen pj. ja AVH-omainen

## KUUKAUSITAPAAMISET

Kevään 2022 kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai klo 18.00-20.00 Henrikin kirkon tiloissa (Peltolantie 2, 20720 Turku).

13.01.2022 Seurustelua ja pullakahvit, Reetta Lahti esittelee Omaisten ryhmän.  
10.02.2022 Bingo  
10.03.2022 Vuosikokous  
14.04.2022  
12.05.2022 Kevätjuhla

Kuukausitapaamisten toteutumisiin vaikuttaa Covid19 -tilanne ja rajoitukset. Muutoksista ilmoitetaan jäsenille sähköpostilla tai tekstiviestillä sekä Turun Sanomien yhdistyspalstalla.

## HARRASTUSRYHMÄT JA -MAKSUT VUONNA 2022

Vuoden 2022 harrastusmaksu 30 € kattaa koko vuoden ja maksetaan 31.5.2022 mennessä. Joidenkin ryhmien kohdalla on mainittu lisäksi osallistumismaksu, mikä on vesijumpasta 20 €, terveysliikunnasta 20 € ja etäjumpasta 20 €, nämä kaikki maksut maksetaan yhdistyksen tilille:

**Oma säästöpankki FI83 4108 0011 6447 08, merkitse viitenumeroiksi 1151.**

Kaikissa harrastusryhmissä on tilaa uusille harrastajille.

Uusien halukkaiden kannattaa olla yhteydessä ryhmän vetäjään ennen aloittamista.

## Kuntosalitoiminta

Kuntosalitoiminta: Viimeinen kuntosalipäivä tänä vuonna on to 30.12.2021 klo 11.00-12.00.

Aloitus: Torstaina 6.1.2022 klo 11.00-12.00 jatkuu joka torstai, ryhmässä on tilaa.

Paikka: Impivaaran uimahalli, Männistö-tilauskuntosali, II kerros, Uimahallinpolku 4, Turku  
Paikalla on oltava viimeistään klo 10.45.

Yhteyshenkilö: Vesa Haukijärvi, p. 044 507 5525, [vesa.haukijarvi@gmail.com](mailto:vesa.haukijarvi@gmail.com)

## Liikuntaryhmät Suvituulessa

*Allasjumpaa AVH-sairastaneille Suvituulessa (Suvilinnantie 2, 20900 Turku).*

Allasjumpan aikatauluihin tulee muutoksia, kun molemmat allasjummat toteutetaan jatkossa samana päivänä. Keväällä 2022 allasjumpaa toteutuu tiistaisin 25.01.2022 alkaen 1-ryhmä klo 10.30-11.15 ja 2-ryhmä klo 11.15-12.00.

*Terveysliikunta* fysioterapeutin ohjaamaa tasapainoon ja kehonhallintaan painottuvaa ryhmävoimistelua sekä vesijuoksua yhdistyksen jäsenille alkaen torstaina 27.01.2022 klo 11.00-12.00.

Etäjumppa yhdistyksen jäsenille alkaen perjantaina 28.01.2022 klo 11.15-12.00.

Etäjumppa on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön sairastaneille.

Ryhmän tavoitteena on kehittää monipuolisesti fyysistä suorituskykyä ja mahdollistaa sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmään voivat osallistua apuvälinettä käyttävät, toteutus tapahtuu pääasiallisesti istuen. Ryhmään osallistuminen vaatii tietokoneen tai tabletin, jossa on nettiyhteys. Ensimmäisillä ryhmän kokoontumiskerroilla on mahdollisuus it-tukeen.

Osallistuminen ryhmään on tehty mahdollisimman helppokäyttöiseksi. Tarkemmat ohjeet osallistumiseen saat ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautuminen vesijumppaan, vesijuoksuun, etäjumppaan ja terveysliikuntaan:  
fysioterapeutti Marja Korpela p. 044 787 4931 [marja.korpela@aivoliitto.fi](mailto:marja.korpela@aivoliitto.fi) tai  
fysioterapeutti Jenni Uusitalo p. 044 493 2607 [jenni.uusitalo@aivoliitto.fi](mailto:jenni.uusitalo@aivoliitto.fi)

Avustajakäytännöstä Suvituulen ryhmissä: fysioterapeutit ovat vastuussa koko ryhmän turvallisuudesta ja sujuvasta toiminnasta allastiloissa. Ryhmään osallistuva järjestää itse tarvittaessa henkilökohtaisen avun pukeutumiseen ja peseytymiseen ennen ja jälkeen ryhmän. Avustajatarpeen arvioi viimekädessä liikuntaryhmää ohjaava henkilö.

### **Joogaryhmä**

AVH-jooga maanantaisin alkaen 10.01.2022 klo 12.30 - 13.45, mukaan mahtuu uusiakin.  
Ryhmän koko rajataan 15:sta. Jatketaan koko kevään toukokuun loppuun asti lukuunottamatta huhtikuuta. Osallistumismaksu on 30 € koko keväältä.  
Ryhmänvetäjänä on fysioterapeutti Päivi Liippola, 040 703 0935 [paivi.liippola@gmail.com](mailto:paivi.liippola@gmail.com)  
Tervetuloa!

### **MUUTA HARRASTUSTOIMINTAA**

BOCCIA viimeinen kerta tänä vuonna 15.12.2021. BOCCIA-vuorot Suvituudessa (Suvilinnantie 2, 20900 Turku ) ovat kevätkaudella 2022 keskiviikkoisin klo 11.30-13.30 aikavälillä 12.01. - 25.05.2022. Poikkeuksen saattavat muodostaa seuraavat kerrat: 12.01., 09.02. ja 16.03., jolloin pelataan klo 12.00-14.00. Nykyisille pelaajille ilmoitetaan vielä erikseen lähempänä noita poikkeuskerrtoja. Yhteyshenkilö Jukka Lehesaari 050 591 4897, vetäjä Jarmo Hellevaara 040 842 1321 [jarmo.hellevaara@pp.inet.fi](mailto:jarmo.hellevaara@pp.inet.fi)

### **Laulukuoro Suvituulen Satakielet**

Kuoro aloittaa laulun merkeissä keskiviikkona 12.01.2022 klo 11.00, paikka on Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksen juhlasali (Karviaiskatu 7, 20720 Turku)  
Ryhmä on tarkoitettu AVH:n sairastaneille.  
Ohjaaja Ulla Suomi, säestäjä Kari Oksanen  
Yhteyshenkilö Anne Salpaoja-Harjunkoski, p. 044 988 5307 [annhar3@gmail.com](mailto:annhar3@gmail.com)

### **Kuvataidepiiri - Afan Angelot**

Kuvataidepiiri Afan Angelot kokoontuu Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11, 20100 Turku) joka toinen perjantai, alkaen 14.01.2022 klo 13.30. Tapaaminen kestää kolme tuntia ja keskittyy pääosin maalaamiseen. Käytämme vesiliukoisia materiaaleja, esimerkiksi akryyli- ja akvarellivärejä. Ryhmä on tarkoitettu AVH-sairastaneille ja mukaan mahtuu uusia harrastajia.  
Ohjaaja: Kuvataiteilija Jarkko Rantanen puh.040 935 0780, [jarkkotrantanen@gmail.com](mailto:jarkkotrantanen@gmail.com)

### **Valokuva ja kulttuurikerho Pikselit**

Ryhmä kokoontuu Lounatuulet Yhteisötalossa (Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku) kerhotilassa Koivu, ensimmäisen kerran torstaina 13.01.2022 klo 15.30-17.30 ja sen jälkeen aina kuukauden ensimmäisenä torstaina. Kahvitellaan edelleen ennen kerhotapaamisen alkua. Kokoontumiset koronarajoitusten mukaan.  
03.02.2022 klo 16 - 18

03.03.2022 klo 16 - 18

07.04.2022 klo 15.30 - 17.30

05.05.2022 klo 15.30 - 17.30

Yhteyshenkilö: Tuula Jokivuori puh. 040 725 5447/laita soittopyyntö tekstiviestillä,  
[kastaalia2@gmail.com](mailto:kastaalia2@gmail.com)

### **Nuoret (18-45-vuotiaille)**

Ryhmä kokoontuu Lounatuulet Yhteisötalossa (Läntinen Pitkätie 33, 20100 Turku),  
Tammi/Saarni-nimisessä takahuoneessa. Ensimmäinen kerta torstaina 13.01.2022  
ja sen jälkeen aina kuukauden ensimmäinen torstai klo 16.30 - 18.30.

Yhteyshenkilöt Sari Lindqvist puh. 045 8756477, [sarivirtala92@gmail.com](mailto:sarivirtala92@gmail.com)  
ja Topi Laine 0400 625235, [topi.laine@outlook.com](mailto:topi.laine@outlook.com)

### **Nuora-ryhmä**

Ryhmä on perustettu nuorille yli 20 vuotta sitten. Jäsenet kokoontuvat edelleen tutussa  
ryhmässä joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina vertaistukiryhmänä.

Kevätkausi alkaa tiistaina 04.01.2022 klo 16.00 Suvituulen huoneessa Satava.

Yhteyshenkilö Vesa Haukijärvi puh. 044 5075525, [vesa.haukijarvi@gmail.com](mailto:vesa.haukijarvi@gmail.com)

### **Askarteluryhmä**

Jäsenistöltä on toivottu askarteluryhmän muodostamista. Oletko kiinnostunut ryhmästä,  
missä yhdessä askarrellaan esimerkiksi ajankohtaan liittyviä juttuja, kuten joulu-, pääsiäis-,  
kesä-, syys-, Halloween- ym. askartelua. Löytyykö 6 - 8 innokasta osallistujaa  
kokoontumaan kaksi kertaa kuukaudessa askartelemaan? Ilmoittaudu Pirjo Nurmelle ja  
kerro toiveesi ryhmän kokoontumisesta.

Pirjon yhteystiedot p. 0440 993 020 tai [nurmipir@gmail.com](mailto:nurmipir@gmail.com)

### **VIRKISTYS**

#### **KEVÄTRISTEILY**

Risteily 29.-30.03.2022 M/S Viking GRACE, lähtö Turun satamasta tiistai-iltana klo 20.55 ja  
paluu keskiviikkoiltana klo 19.50.

Premium-hytti; 144€ kun 1 henkilö hytissä,

84€/hlö kun 2 henkilöä hytissä

(A) Seaside/invahytti; 42€ kun 1 henkilö hytissä

33€/hlö kun 2 henkilöä hytissä

30€/hlö kun 3 henkilöä inva-hytissä

(B) Inside/inva-hytti; 34€kun 1 henkilö hytissä

29€/hlö kun 2 henkilöä hytissä

Kaikkiin hintoihin sisältyy henkilölippu, hyttipaikka, Viking-Bufferet lounas ruokajuomineen  
Aurorassa sekä kahvi ja pullakuponki kahvilaan.

Sitova ilmoittautumisen ja maksu 10.03.2022 mennessä HILKKA RANTALALLE puh. 040 7761778  
tai [rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com) tilille FI89 3939 0058 5727 51

# Teatteri-matka kevät 2022

Teatterimatka Porin Teatteriin perjantaina 14.01.2022 klo 19.00 näytökseen, jännitysnäytelmä IDÄN PIKAJUNAN ARVOITUS.  
Matkaan lähdemme O&I Niinimäen invabussilla klo 15.00 Turun linja-autoaseman tilausajolaiturilta 10. Yhdistys tarjoaa bussikuljetuksen jäsenille, ei-jäsenet +20€  
Matkan hinta on 50€ joka sisältää teatterilipun ja ruokailun Ravintola Raatihuoneeseen Kellarissa ennen esitystä. Pyörätuolipaikkoja on myös varattu.  
Sitova ilmoittautuminen ja maksu 12.12.2021 mennessä Hilikka Rantala 040 7761778 tai [rantala.hilikka@gmail.com](mailto:rantala.hilikka@gmail.com) tilinumero FI89 3939 0058 5727 51

## KUNTOUTUSTOIMINTA

### Puolisoiden ja läheisten vertaistukiryhmä

Oletko AVH:n sairastaneen puoliso tai muu läheinen ja koet tarvetta keskustella omassa vertaisryhmässä arjessanne muuttuneista asioista? Keskustelun aiheita voivat olla esimerkiksi AVH:n aiheuttamat muutokset läheisessä, oma suhtautuminen, työnjako perheessä, parisuhde, oma jaksaminen.

Teemat voivat olla myös jotain ihan muuta, osallistujien tarpeen mukaan.

Koronarajoituksista johtuen ryhmän koko on rajoitettu kuuteen osallistujaan.

Ryhmä kokoontuu 07.03.2022 alkaen (6 kertaa) maanantaisin klo 10-12

Suvituulella (Suvilinnankatu 2, 20900 Turku)

Ryhmän ohjaajana toimii sosionomi Reetta Lahti.

Ilmoittautuminen [reetta.e.lahti@gmail.com](mailto:reetta.e.lahti@gmail.com) tai puh. 045 279 5331

Tervetuloa mukaan.

## ALUEKERHOT

### Laitilan seudun Aivokerho

Pikkujoulut vietimme ma 22.11.2021 klo 18 Poukavillen pikkukabinetissa 11 henkilön kesken riisipuuroa ja soppaa syöden samalla juhlimme Laitilan seudun aivokerhon 20-vuotistaivalta. Perävainion Pirkko oli tehnyt koosteen mitä 20 vuoden aikana tehty ja tapahtunut sekä joulupukki vieraili.

Seuraava tapaamisemme on ma 10.1.2021 järjestämme hedelmämaistiaiset, kaupan hedelmähyllystä löytyy paljon uusia lajikkeita, joita kukaan ei ole maistanut, tutustumme niihin. Suunnittelemme tammikuussa miten keväällä voisi toteuttaa kuntoiluja, Laitilan kuntoportaot kokeilematta (71 askelta). Terveisin Annukka Järvinen Taivuttajantie 16, 23800 Laitila puh. 044 273 1875 tai [annukka1969@gmail.com](mailto:annukka1969@gmail.com)

### Mynämäen alueen Aivokerho

Mynämäen alueen Aivokerho on kokoontunut syyskaudella paikallisessa ravintolassa (Ravintola Henry's) kolme kertaa yhteislounaan merkeissä. Lounaan lomassa saamme keskusteltua kuulumiset ja tiedotusasiat. Jouluisen lounaan torttukahvilla aiomme nauttia 13.12. Jatkamme ensi vuonna tilanteen mukaan aina yhteislounaalla kuukauden kolmantena maanantaina. Rahamme ovat vähissä, joten meillä ei ole varaa lehti-ilmoituksiin. Ilmoittelen kaikille jäsenille kokoontumiset tekstiviestillä. Yhteyshenkilö: Reino Kairavuo puh. 050 337 0688, [reino.kairavuo@dnainternet.net](mailto:reino.kairavuo@dnainternet.net)

## Salon AVH -kerho kevät 2022

Kerho noudattaa viranomaisten kokoontumisrajoitussuosituksia sekä muita koronapandemian hillitsemiseksi annettuja suosituksia. Nämä saattavat muuttaa suunniteltua ohjelmaa. Kerhon verkkosivulla osoitteessa [salonavh-kerho.yhdistysavain.fi](http://salonavh-kerho.yhdistysavain.fi) voit käydä katsomassa ajantasaiset tiedot toiminnasta. Kokoukset torstaisin

13.01.2022 klo 15 Aivoliiton aluesihteerin Carita Sinkkonen,  
Vammaispalvelulakiin tehdyt uudistukset.

10.02.2022 Sytyn hallituksen puheenjohtaja Maija Iltanen  
kertoo Sytyn toiminnasta ja palveluista.

10.03.2022 Vuosikokous

Loppukevääseen saattaa tulla ohjelmamuutoksia, alustavasti ajateltu näin:

09.04.2022 Lautapelejä

12.05.2022 Kokkilan onkiretki

Kesäajan (kesä-elokuu) terrassikahvit iltatorstaisin klo 14 Kahvila Wilhelmiinassa Vilhonkadulla.  
Yhteystietoja:

### **Puheenjohtaja**

Juha-Pekka Saarimaa

puhelin 045 1077 797

sp osoite: [saarimaajuhapekka@gmail.com](mailto:saarimaajuhapekka@gmail.com)

Kerhon sp-osoite: [salonavhkerho@gmail.com](mailto:salonavhkerho@gmail.com)

### **Sihteeri**

Riitta Laajasuo

puhelin 044 2854 210

sp osoite: [riitta.laajasuo@hotmail.com](mailto:riitta.laajasuo@hotmail.com)

**Someron kerho** Someron kerholaiset voivat osallistua Salon kerhon toimintaan. Somerolla kokoonnutaan satunnaisesti.

## **Paraisten suomenkielinen AVH-kerho**

Tauolla koronan takia toistaiseksi.

Yhteyshenkilö: Anne Nyman puh. 050 526 3201, [fysioterapia.anne@gmail.com](mailto:fysioterapia.anne@gmail.com)

Vanha Bläsnäsintie 3, 21600 Parainen.

## **Stroke-klubben i Pargas**

Stroke-klubben i Pargas träffas under år 2022 första onsdagen i månaden förutom juli-augusti i Seniorstugan i Pargas

Inget program fastställt

Klubben fortsätter med inomhuspromenaderna i PIF-centret varje måndag.

Yhteyshenkilöt:

Harold Henriksson tfn 050 516 6520, [harold.henriksson@kolumbus.fi](mailto:harold.henriksson@kolumbus.fi)

Birgitta Rittinghaus tfn 050 414 5081, [birgitta.rittinghaus@gmail.com](mailto:birgitta.rittinghaus@gmail.com)

## **Yhteistyötahot**

AVUSTAJAKESKUS välittää sekä vapaaehtoisia että henkilökohtaisia avustajia.

Saat lisätietoja sekä netistä [www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi) että soittamalla ma-to klo 9-12

puh. 02 251 8549.

Muistatthan Aivoliiton jäsenille kohdistetun palvelun koskien sosiaaliturvaan, -palveluihin ja kuntoutukseen liittyvien asioiden neuvontaan Suvituudessa.

Sosiaalityöntekijä Ann-Mari Veneskosken tavoittaa sähköpostilla parillisten viikkojen keskiviikkona klo 15 – 18, [sosiaalityontekija@aivoliitto.fi](mailto:sosiaalityontekija@aivoliitto.fi) tai puhelimella 044 011 1212.

## Aivoliiton Turun seudun AVH -yhdistys ry:n hallitus 2021

### **puheenjohtaja**

Lauri Ljungqvist  
p. 0400 205 232  
lauri.ljungqvist@gmail.com

### Varsinaiset jäsenet:

Ann-Mari Veneskoski  
p. 0400 530 511  
amveneskoski@gmail.com

Pirjo Nurmi  
talousasiat  
p. 044 099 3020  
nurmipir@gmail.com

Aila Stauffer  
puhetulkki, jäsensihteeri  
p. 040 575 7792  
aila.stauffer@dnainternet.net

Hilkka Rantala  
retki- ja teatteriyhteys henkilö  
p. 040 776 1778  
rantala.hilkka@gmail.com

Topi Laine  
nuorten edustaja  
p. 0400 625 235  
topi.laine@outlook.com

Pekka Palomäki  
p. 040 574 7111  
pirkkopekka@gmail.com

Anne Salpaoja-Harjunkoski  
p. 044 988 5307  
annhar3@gmail.com

Jukka Lehesaari  
p. 050 591 4897  
jukka.lehesaari@gmail.com

### Varajäsenet:

Maritta Melander  
p. 050 354 1700  
maritta.melander@pp.inet.fi

Hilkka Rantala  
retki- ja teatteriyhteys henkilö  
p. 040 776 1778  
rantala.hilkka@gmail.com

Elina Mikkonen  
puhetulkki  
p. 050 355 9942  
elina.mikkonen@gmail.com

Aino-Riitta Kaislaniemi  
sihteeri  
0400 708 687  
kaislaniemi@kolumbus.fi

Elina Takala  
nuorten edustaja, varasihteeri  
p. 045 635 0695  
elemta@gmail.com

Lauri Leikas  
040 563 6166  
[lauri.leikas@pp.inet.fi](mailto:lauri.leikas@pp.inet.fi)

Eero Honkasalo  
p. 040 702 4105  
honkasalo.hilkka@gmail.com

Heikki Majuri  
p. 0400 820 093