



*Tervetuloa mukaan joulujuhlaamme 13.12.  
Ruusukorttelin Hyvinvointikeskukseen  
Puistokatu 11, klo 17 - 19*

Lucia + mummukuoro ja jouluista, omien ryhmiemme esittämää ohjelmaa, kahvia, pulla ja pipari sekä arpajaiset.  
Mikäli haluat tukea toimintaamme, voit tuoda arpajaisvoittoja.

**ILLANVIETTOMME** ovat kuukauden toisena keskiviikkona klo 18 – 20 Ortodoksisen seurakunnan seurakuntasalissa, Yliopistonkatu 19 B

09.01. Avustajakeskuksen palveluista, Pirjo Rissanen

**06.02.** Lihaskunnan merkitys toimintakyvyn ylläpidossa, Eija Hiitti (**Huom. 1. ke**)

13.03. Vuosikokous

10.04. Avoin

**Harrastusmaksu 15 €/henkilö/lukukausi**, kerätään kaikkiin harrastusryhmiin osallistujilta  
Kukin osallistuja maksaa vain yhden harrastusmaksun / kausi.  
Ryhmien vetäjät antavat maksun suorittamista varten tarvittavat tiedot kirjallisena.

## **LIIKUNTA- JA HARRASTUSRYHMÄT**

### **Liikuntaryhmissä aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneille**

huomioidaan avh – kuntoutujan erityistilanne. Tervetuloa voimaan paremmin!

AVH –KUNTOUTUJIIEN VESIVOIMISTELU Suvituudessa neljälle eri ryhmälle.

Ryhmä kokoontuu kahden viikon välein.

Ryhmä 1 alkaen ma 07.01. klo 12.00-12.45

Ryhmä 2 alkaen ti 08.01. klo 12.00-12.45

Ryhmä 3 alkaen ma 14.01. klo 12.00-12.45

Ryhmä 4 alkaen ti 15.01. klo 12.00-12.45

Tiedustelut Päivi Liippola puh. 040 703 0935 tai [paivi.liippola@aivoliitto.fi](mailto:paivi.liippola@aivoliitto.fi)

BOCCIA -PELIKERHO keskiviikkoisin klo 11.30-13.30 Suvituulen liikuntasalissa  
alkaen 09.01. Tiedustelut Aune Karpainen puh. 044 213 3391.

KEILAILU maanantaisin klo 13-14 Aninkaisten keilahallilla, Aninkaistenkatu 9.

Tiedustelut Vesa Haukijärvi puh. 044 507 5525 tai [vesa.haukijarvi@nbl.fi](mailto:vesa.haukijarvi@nbl.fi)

KUNTOSALI keskiviikkoisin alkaen 02.01. klo 14.00-15.00 Impivaaran uimahallin kuntosali 'Männistö'. Tule paikalle varttia ennen, saat avainrannekkeen Vesalta!

Tiedustelut Vesa Haukijärvi puh. 044 507 5525 tai [vesa.haukijarvi@nbl.fi](mailto:vesa.haukijarvi@nbl.fi)

TERVEYSLIIKUNTARYHMÄ joka torstai klo 12.30-13.30 Suvituuli 17.01.alkaen.  
Tiedustelut Päivi Liippola puh. 040 703 0935 tai [paivi.liippola@aivoliitto.fi](mailto:paivi.liippola@aivoliitto.fi)

AVH –OMAISTEN VESIVOIMISTELU maanantaisin klo 17-18.30 parittomilla viikoilla  
Ruusukorttelissa, alkaen 14.01. Ohjaaja Eija Saajala puh. 044 535 0781.

RUUSUN SENIORIT –tanssiryhmä AVH –omaisille maanantaisin klo 15.30-17  
Ruusukorttelissa, jumppasalissa, alkaen 14.01.  
Ohjaaja Paula Kankaanpää puh. 040 831 8568 tai [pansionpaula@gmail.com](mailto:pansionpaula@gmail.com)

SUVITUULEN SATAKIELET –laulukuoro kokoontuu joka toinen (pariton) torstai klo 10-12  
Ruusukorttelissa, ryhmätila 2, alkaen 17.01.  
Kuronjohtaja Hannele Eklund puh. 050 373 8804 tai [hannele.kristiina@luukku.com](mailto:hannele.kristiina@luukku.com)

PIKSELIT –valokuvauskerho kokoontuu joka toinen (parillinen) torstai klo 15.30-17.30  
Ruusukorttelissa, ryhmätila 2, alkaen 10.01. Kerhoiltojen välillä kuvaamme  
saamiamme tehtäviä ja arvioimme kuviamme. Opettelemme digikuvien käsittelyä  
tietokoneella. Jos tulet mukaan kesken kauden, kannattaa soittaa Tuulalle ja  
varmistaa että olemme paikalla.  
Ohjaaja Tuula Jokivuori puh. 040 725 5447 tai [kastaalia@suomi24.fi](mailto:kastaalia@suomi24.fi)

AFAN ANGELOT –kuvataidepiiri kokoontuu joka toinen (pariton) perjantai klo 12-15  
Ruusukorttelissa, ryhmätila 2, alkaen 18.01. ad 12.04. Uutena ryhmään haluavan  
pitää ehdottomasti ilmoittautua Teealle. **Ryhmä on tarkoitettu AVH –sairastaneille.**  
Ohjaaja/opettaja Teea Brunila 050 305 1888 tai [teea.brunila@turku.fi](mailto:teea.brunila@turku.fi)

KEITTIÖRYHMÄT sairastuneille jatkuvat AMKilla. Tiedustele Maritta Melanderilta  
puh. 248 3338 tai [maritta.melander@pp.inet.fi](mailto:maritta.melander@pp.inet.fi)

SIIMASIMPUT –kalakerho, ei ole toistaiseksi suunniteltu kevätkalastusta.

NUORA, jouluruokailu on Loma-Kuusistossa la 15.12. klo 16.00 alkaen.  
Nuorten ryhmän säännölliset tapaamiset ovat Suvituulessa kuukauden  
ensimmäisenä tiistaina klo 16-19, (08.01., 05.02., 05.03. ja 02.04.) Nuorilla on muun  
yhdistystoiminnan lisäksi omaa toimintaa, josta sovitaan yhdessä kokoontumisissa.  
Nuorten harrastustoiminnasta kertoo Leena Suma puh. 044 013 1071 ja liikunta-  
harrastuksista Vesa Haukijärvi puh. 044 507 5525 tai [vesa.haukijarvi@nbl.fi](mailto:vesa.haukijarvi@nbl.fi)

## VIRKISTYS

LAIVARISTEILY Turku-Tukholma-Turku, (uusi ms Viking Grace), **TÄYNNÄ**  
tiistai 12.02.2013 iltälähtö klo 20.55. Tarkistetut hinnat ohessa.  
A 76 € 1hlö/hytti 50 € 2hlö/hytti yht. 100 €, INVA 56 € 1hlö/hytti, 40 € 2hlö/hytti  
B 68 € 1hlö/hytti 46 € 2hlö/hytti yht. 92 €, INVA 44 € 1hlö/hytti, 35 € 2hlö/hytti  
Paula Kankaanpää [pansionpaula@gmail.com](mailto:pansionpaula@gmail.com) tai puh. 040 831 8568.  
Voit maksaa varaamasi matkan Paulan tilille FI21 5710 4920 015452,  
07.01. päivään mennessä tai viimeistään 09.01. illanvietossa

TEATTERIMATKA Tampereelle Työväenteatteriin la 09.03. päivänäytäntöön, jossa esitetään intohimoinen draama CARMEN.  
Invabussi lähtee klo 10.00 kauppatorilta Ortodoksisenkirkon edestä. Menomatalla poikkeamme Pentinkulmalle. Teatteriesityksen jälkeen ruokailemme ravintola Nataliessa, ruokavaihtoehtoina liha tai kala. Ilmoita matkaa varatessasi kumman ruoan valitset.  
Matkan hintaan 70 € sisältyy teatterilippu, ruoka ja bussimatka.  
Kolme pyörätuolipaikkaa on varattu teatterista.  
Sivovat ilmoittautumiset ja maksu Hilikka Rantalalle 02.02. mennessä 040 776 1778 tai [rantala.hilikka@gmail.com](mailto:rantala.hilikka@gmail.com) Hilkan tilinumero FI59 2253 1800 1239 68.

HEINÄNOKAN VIRKISTYSVIIKONLOPPU 22-24.02.

**Sitova ilmoittautuminen** on tehtävä kuukautta ennen viikonloppua, siis **22.01.**  
**Peruutus** leirikeskukseen **tulemisesta** on tehtävä viikkoa ennen viikonloppuamme, joten **ilmoitettava 15.02.** Tämän jälkeen tulleissa peruutustapauksissa ja poisjääneissä seurakunta perii täyden leirimaksun. Todistettavat sairastapaukset ovat asia erikseen. Viikonlopun leirimaksu 43 € sisältää täysihoidon, majoituksen sekä saunan. Leirikeskus on Invavarusteltu. Välttämättömät henkilökohtaiset avustajat ovat ilmaisia.  
Ilmoittautumiset Maritta Melander puh. 248 3338 tai [maritta.melander@pp.inet.fi](mailto:maritta.melander@pp.inet.fi)

## YHTEISTYÖTAHOJA

### AIVOLIITTO

Linkki Aivoliiton etusivulta Yhdistyksen kotisivuille;  
Pikalinkeistä/Jäsenyhdistykset/AVH yhdistykset/Länsi-Suomi/Turun seudun aivohalvaus- ja afasiayhdistys ry(viimeisenä)/Yhdistyksen kotisivut. Tutustu!

### DIAKONIATYÖ

Toiminnasta saa tietoa netistä turunseurakunnat, Helvi Lähteenmäki 040 341 7244 virka-aikana tai yhteyshenkilöltämme Hilikka Rantalalta puh. 040 776 1778 tai [rantala.hilikka@gmail.com](mailto:rantala.hilikka@gmail.com)

HAPPY HOUSE vammaisten yhteinen kokoontumispaikka Ursininkatu 11, Turku

POIJU vanhusten tuki- ja kohtaamispaikka, Humalistonkatu 7.

**Yhdistyksemme myy T –paitoja** koot M – XXXL, väreinä musta, sähkönsininen, viininpunainen ja turkoosi. Paidoissa on edessä yhdistyksemme logo.  
Paitoja saa ostaa Liisa Mankiselta 10 €/kpl

**Jäsenasiat** Anne Auramo [anne.auramo@gmail.com](mailto:anne.auramo@gmail.com) tai puh. iltaisin 044 320 7878.  
Muistathan ilmoittaa jos ositteesi muuttuu!

### Lakipalvelua ilmaiseksi jäsenistölle

Sosiaaliturvaan ja kuntoutukseen liittyvissä lakikysymyksissä to-pe klo 8-16 Anu Aalto [anu.aalto@ms-liitto](mailto:anu.aalto@ms-liitto) tai puh. 040 734 5773.

Jukka Kumpuvuori tarjoaa lakineuvontaa TVJ ry:n jäsenjärjestöjen jäsenille. Jos sinulla on hakemus vammaispalveluun tai KELAan mielessä, tai olet jo saanut kielteisen päätöksen ja mietit miten eteenpäin, soita ja kysy lakimieheltä neuvoa! VAIN maanantaisin klo 17-18 puh. 050 552 0024.

## **AVH-KOMMUNIKAATIOKURSSEJA 2013-2014 (jäsenkirjeen liitteenä on kurssiesite)**

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus järjestää Kelan kustantamana valtakunnallisia aivohalvauspotilaiden kommunikaatiokursseja aivoverenkiertohäiriön sairastaneille, joilla on afasia ja kommunikointi on vaikeutunut ja jotka tarvitsevat puhetta tukevia tai korvaavia kommunikaatiokeinoja. Kurssi on tarkoitettu sairastavalle ja läheiselle. Kurssille valitaan 8 sairastavaa ja 8 läheistä. Kurssit ovat kolmiosaisia (5 + 5+ 5 vrk noin vuoden ajanjakson sisällä).

48585 02-06.04.2013 (poikkeuksellisesti ti-la), 24-28.06.2013 ja 16-20.12.2014

48586 22-26.04.2013, 29.07-02.08.2013 ja 07-11.01.2014

48587 06-10.05.2013, 02-06.09.2013 ja 22-26.04.2014

Lisäksi tiedoksenne, että järjestämme Länsi-Suomen alueella Kelan kursseja omaishoitajille. Kurssit on tarkoitettu päivittäin kotonaan omaistaan hoitaville, joilla on lääkärin arvioima kuntoutustarve. Järjestämme vuosittain yhden kuntoutuskurssin, joka on suunnattu pelkästään omaishoitajille ja kolme omaishoitajien parikurssia, jollaiselle omaishoitaja voi hakeutua yhdessä sairastavan läheisensä kanssa. Lisätietoja kursseista löydät kuntoutuskeskuksen nettisivuilta [www.kuntoutuskeskus.fi](http://www.kuntoutuskeskus.fi). Voit kysyä kursseista myös kuntoutussihteerin Päivi Loukkaanhuhdalta, puh 040 133 7010.

## **ALUEKERHOT**

### Laitilan seudun Aivokerho

kokoontuu pääsääntöisesti kuukauden 1. maanantaina klo 18, jolloin nautimme vertaistuesta ja kahvikupillisesta ABC:n kabinetissa. Laitilan Sanomien ja Uudenkaupungin Sanomien seuratoiminta-palstalla saat ajantasaiset tiedot.

Ma 17.12. pikkujoulujuhla Mynämäen alueen Aivokerhon kanssa Mynämäen seurakuntakodissa, Keskuskatu 17, klo 18. Yhteislähtö Shellin pihalta klo 17. Pukinkonttipaketti!

**Ke 09.01.** Hyvänlaatuisen asentohuimauksen terapiasta, vastaava fysioterapeutti Sirpa Lahtinen, Laitilan Kuntokeskus, Vihtorinkatu 1.

Ma 04.02. Muistista muistuttaa muistihoitaja Eeva Lainio.

Ma 04.03. Hoitotestamentista ym., yksikönjohtaja, fysioterapeutti Elisa Kivi-Jalonen

Ma **15.04.** Terveellisestä ruuasta, ravitsemusterapeutti Tuula Pietilä

Yhteyshenkilöt Pirkko Perävainio [pirkko.peravainio@lailanet.fi](mailto:pirkko.peravainio@lailanet.fi) puh. 865 538, 0400 599 432 ja Asko Virtanen [askovir@gmail.com](mailto:askovir@gmail.com) puh. 050 536 4648.

### Mynämäen alueen Aivokerho

Vietämme Laitilan kerhon kanssa yhteistä pikkujoulujuhlaa 17.12. alkaen klo 18 Mynämäen seurakuntakodissa, Keskuskatu 17.

Kerhokokoontumisemme ovat kuukauden 3. maanantaina klo 16-18 Mynämäen seurakuntakodissa. Kuukausikokoontumisista tiedotetaan Vakka-Suomen Sanomien kuntapalstalla. Jatkamme talvikaudella jo syyspuolella aloittamaamme jokaviikkoista, omakustanteista vesijumppaa ja kuukausikouksissamme on aina liikuntavartti. Kevätkaudella toteutamme virkistysretken, kohteen päätämme kauden kuluessa.

Yhteyshenkilö Reino Kairavuo 050 337 0688 [reino.kairavuo@dnainternet.net](mailto:reino.kairavuo@dnainternet.net)

### Salon Aivohalvauskerho

kokoontuu Sytyn salissa, Helsingintie 6, kuukauden toisena torstai klo 15, katutaso. Invaparkkipaikka on oven edessä ja ovelle pyörätuoliluiska. Lisää paikoitustilaa Rummunlyöjänkadun varrella. Kahvitarjoilusta keräämme 1€/osallistuja.

10.01. Verenpaine- ja verenkiertolääkkeet - Mitä potilaan on hyvä tietää niiden käytöstä, sivuvaikutuksista ja lääkkeiden yhteensopivuudesta, proviisori Antti Hyytiäinen.

14.02. Aivoterveys ja toimittajan työ, AVH-lehden toimittaja Maarit Huovinen.

14.03. Vuosikokous

11.04. Liikunnan merkitys vammautuneelle ja kaupungin erityisliikunnan mahdollisuudet, Salon kaupungin erityisliikunnanohjaaja Marita Säilä.

10.05. Kevätretki

**Palloilukerho** Urheilutalolla, Perniöntie 7, kuukauden kolmas torstai klo 14.30 - 16.00 (boccia, curling, sulkapallo).

ERITYISRYHMIEN KUNTOSALIVUOROT Salohallissa ti klo 11-13, to klo 16 -18

**ÄLÄ JÄÄ YKSIN, ÄLÄ JÄTÄ YKSIN, TULE MUKAAN TOIMINTAAN**

Yhteyshenkilöt: Puheenjohtaja

Niilo Henell

puh.736 0614, 050 307 4916

[niilo.henell@gmail.com](mailto:niilo.henell@gmail.com)

Sihteeri

Riitta Lamminen

puh. 735 5717, 044 285 4210

[riitta\\_lamminen@hotmail.com](mailto:riitta_lamminen@hotmail.com)

### Someron kerho

kokoontuu kuukauden toisena tiistaina klo 16 Lamminniemen Hyvinvointikeskuksessa. Suunnittelemme yhdessä kevätkauden toimintaa.

Yhteyshenkilö Armi Elo [armi.elo@lamminniemi.fi](mailto:armi.elo@lamminniemi.fi) puh. 779 9450(t), 044 375 7910(k)

### Stroke-klubben i Pargas

Klubben för svenskspråkiga personer som drabbats av stroke och för deras anhöriga samlas **andra tisdagen i månaden kl.18.00 i Seniorstugan i Pargas, Elmgrenvägen 2.** Vårens första träff andra tisdagen i januar.

Kontaktpersoner: Harold Henriksson tfn 050 516 6520, [harold.heriksson@kolumbus.fi](mailto:harold.heriksson@kolumbus.fi) och Birgitta Rittinghaus tfn 050 414 5081, [birgitta.rittinghaus@gmail.com](mailto:birgitta.rittinghaus@gmail.com)

**Yhdistyksemme myy T –paitoja** koot M – XXXL, väreinä musta,

sähkösininen,viininpunainen ja turkoosi. Paidoissa on edessä yhdistyksemme logo.

Paitoja saa ostaa illanvietoissa Liisa Mankiselta 10 €/kpl.



**Jäsenasiat** Anne Auramo [anne.auramo@gmail.com](mailto:anne.auramo@gmail.com) tai puh. iltaisin 044 320 7878 Muistathan ilmoittaa jos ositteesi muuttuu!

HALLITUS TOIVOTTAJÄSENILLEEN  
AKTIIVISTA, TOIMINNALLISTA VUOTTA 2013

Psta. Yhdistyksen sihteeri Liisa Mankinen

[liisa.mankinen@pp.inet.fi](mailto:liisa.mankinen@pp.inet.fi)

Puh. 044 200 5844

## Turun seudun aivohalvaus- ja afasiayhdistys ry:n hallitus 2012

### Varsinaiset jäsenet:

Maritta Melander  
puheenjohtaja  
kuntoutusasiat, yleiset asiat ja harrastustoiminta  
puh. (02) 248 3338  
[maritta.melander@pp.inet.fi](mailto:maritta.melander@pp.inet.fi)

Marja Suvanto  
talousasiat  
puh. 040 586 6851  
[reomak@pp.inet.fi](mailto:reomak@pp.inet.fi)

Anne Auramo  
fysioterapeutti, jäsenasiat  
puh. 044 320 7878 (k)  
[anne.auramo@gmail.com](mailto:anne.auramo@gmail.com)

Tuuli Niemi  
toimintaterapeutti  
puh. (02) 313 4219 (t), 044 500 5235 (k)  
[tuuli.niemi@gmail.com](mailto:tuuli.niemi@gmail.com)

Liisa Mankinen  
sihteeri  
puh. 044 200 5844  
[liisa.mankinen@pp.inet.fi](mailto:liisa.mankinen@pp.inet.fi)

Heikki Majuri  
varapuheenjohtaja  
puh. (02) 234 4171

Lauri Leikas  
nuorten edustaja  
puh. 040 563 6166  
[late.leikas@pp.inet.fi](mailto:late.leikas@pp.inet.fi)

Pekka Palomäki  
puh. 040 574 7111  
[taatila@hotmail.com](mailto:taatila@hotmail.com)

Pentti Virta  
puh. 0400 529 659  
[virta.pentti@suomi24.fi](mailto:virta.pentti@suomi24.fi)

### Varajäsenet:

Hilkka Rantala  
Diakoniakeskus yhteyshenkilö  
puh. 040 776 1778  
[rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com)

Aila Stauffer  
puhetulkki  
puh. 040 575 7792  
[aila.stauffer@dnainternet.net](mailto:aila.stauffer@dnainternet.net)

Päivi Liippola  
liikuntavastaava  
puh. 040 703 0935  
[paivi.liippola@aivoliitto.fi](mailto:paivi.liippola@aivoliitto.fi)  
[paivi.liippola@gmail.com](mailto:paivi.liippola@gmail.com)

Sinikka Kiviluoto  
puh. (02) 231 5641

Aune Karppinen  
bocciavastaava  
puh. 044 213 3391

Vesa Haukijärvi  
liikuntavastaava  
puh. 044 507 5525  
[vesa.haukijarvi@nbl.fi](mailto:vesa.haukijarvi@nbl.fi)

Rainer Ojala  
puh. 040 737 1016

Paula Kankaanpää  
virkistysasiat ja omaisten  
harrastus  
puh. 040 831 8568  
[pansionpaula@gmail.com](mailto:pansionpaula@gmail.com)