



*Tervetuloa mukaan  
Joulujuhlaamme 15.12.2015  
Ruusukorttelin  
Hyvinvointikeskukseen  
Puistokatu 11, klo. 17 - 19.30*

Ohjelmassa on mm. Jouluevankeliumi Jukka Lehesaari, laulukuoron ja tanssiryhmän esityksiä ja arpajaiset. Arpajaisvoitot ovat tervetulleita. Tarjoamme joulupuuroa ja kahvia.

Yhdistyksemme puheenjohtaja Maritta Melander on valittu Aivoliiton liittohallitukseen kaudelle 2016-2017. Onnittelut!

**KERHOILTAMME** ovat kuukauden toisena keskiviikkona klo. 18-20 Ortodoksisen seurakunnan seurakuntasalissa, Yliopistonkatu 19 B.

**13.01.** Esitetään Aivoliiton filmit: Aivoverenkiertohäiriöt, Liutushoito ja Kuntoutus. Muistellaan Lanzaroten matkaa kuvia katsellen.

**10.02.** AVH -sairauteen liittyvät rakon- ja suolentoiminnanhäiriöt, sh Anne Kuparinen

**09.03.** Vuosikokous

**13.04.** Toistaiseksi avoin

**Jäsenasiat** Aila Stauffer [aila.stauffer@dnainternet.net](mailto:aila.stauffer@dnainternet.net) puh. 040 575 7792.  
Muistathan ilmoittaa muuttuneet yhteystietosi, jotta saat yhdistyspostia!

### **HARRASTUSMAKSU**

Yhdistys perii harrastusmaksua kaikilta niiltä jäseniltämme, jotka osallistuvat johonkin harrastusryhmän toimintaan. Maksun suuruus on 15 €, **huom.** poikkeus vesivoimisteluun osallistuvilta maksu on 20 €. Näin voi osallistua lähes kaikkiin harrastusryhmiimme tulevalla kevätkaudella. Jäsenten maksamat harrastusmaksut antavat yhdistyksellemme mahdollisuuksia tarjota jäsenistölle monipuolista liikuntaa ja muuta harrastustoimintaa. Jos jäsenkirjeessä mainitaan, että ko. ryhmään pitää ilmoittautua, se pitää tehdä ensin.

Turun kaupungin maksama liikunta-avustus ei kata kuin pienen osan jäsenillemme tarjoamista liikunnan kustannuksista.

Harrastusmaksu tulee maksaa heti tammikuun 2016 alussa. Maksusta ei tule enää erillistä maksutiedotetta.

**MAKSU YHDISTYKSEN tilille:** Nordea FI19 1173 5000 8736 10

**Maksun saaja:** Turun seudun AVH -yhdistys ry

Muista merkitä oma nimesi maksajaksi.

Ennakkotietona: yhdistyksemme järjestää Suvituudessa AVH –sairastaneille uimakoulun helmikuussa 2016. Ohjaajana toimii Päivi Liippola.  
Tiedustelut ja ilmoittautuminen Päiville puh. 040 703 0939 tammikuun aikana.

## HARRASTUSRYHMÄT

Liikuntaa AVH sairastaneille: ”Tervetuloa voimaan paremmin”

AVH –KUNTOUTUJIIEN ALLASVOIMISTELU Suvituudessa neljälle eri ryhmälle.

Ryhmä kokoontuu kahden viikon välein.

- Ryhmä 1 alkaen 11.01. maanantaina klo. 12 - 12.45 (parillisen viikon ryhmä)
- Ryhmä 2 alkaen 12.01. tiistaina klo. 12 - 12.45 (parillisen viikon ryhmä)
- Ryhmä 3 alkaen 18.01. maanantaina klo. 12 - 12.45 (parittoman viikon ryhmä)
- Ryhmä 4 alkaen 19.01. tiistaina klo. 12 - 12.45 (parittoman viikon ryhmä)

Samat ryhmät jatkavat. Ryhmiin mahtuu uusia osallistujia.

UUDET: ilmoittautuminen ja tiedustelut Tove Simolin puh. 050 453 3303 tai

[tove.simolin@aivoliitto.fi](mailto:tove.simolin@aivoliitto.fi)

BOCCIA -pelikerho keskiviikkoisin klo. 11.30-13.30 Suvituulen liikuntasalissa, alkaen 13.01. Vastuuhenkilö Aune Karppinen puh. 044 213 3391.

KEILAILU torstaisin klo. 12-13, alkaen 07.01. Aninkaisten keilahallilla, Aninkaistenkatu 9. **Huom.** Keilailussa on omakustanteinen kertamaksu 5 €. Vesa Haukijärvi puh. 044 507 5525 tai [vesa.haukijarvi@nbl.fi](mailto:vesa.haukijarvi@nbl.fi)  
Keilahallilla on tilaa uusille keilailijoille.

KUNTOSALI toimintaa keskiviikkoisin klo. 14-15 Impivaaran uimahallin Männistö tilauskuntosalilla, alkaen 13.01. Vesa jakaa rannekkeet varttia ennen kuntosalivuoron alkua alakerrassa. **Huom.** kuntosalilla ei ole tilaa uusille!  
Vesa Haukijärvi puh. 044 507 5525 tai [vesa.haukijarvi@nbl.fi](mailto:vesa.haukijarvi@nbl.fi)

VOIMISTELURYHMÄ tasapainon ja kehonhallintaan torstaisin, alkaen 14.01 klo. 12.30 Suvituuli. UUDET: tiedustelut ja ilmoittautuminen Tove Simolin puh. 050 453 3303 tai [tove.simolin@aivoliitto.fi](mailto:tove.simolin@aivoliitto.fi)

Muuta toimintaa AVH sairastaneille:

SUVITUULEN SATAKIELET –laulukuo harjoittelee viikoittain keskiviikkoisin klo. 10-12, Lehmusvalkaman Palvelukeskuksessa Vasaramäessä, Karviaiskatu 7, alkaen 20.01. **Huom.** Poikkeuksena ovat kerhoiltakesiviikot 10.02., 09.03. ja 13.04. jolloin ei ole laulukuoron harjoituksia.  
Kuoronjohtaja Hannele Eklund puh. 050 373 8804 tai [hannele.kristiina@luukku.com](mailto:hannele.kristiina@luukku.com)

PIKSELIT –valokuvauskerho kokoontuu (parillinen vko) torstaisin klo. 16-18. Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa, ryhmätila 2, alkaen 14.01. Kokoontumiskerroilla saamme kuvaustehtäviä, joita sitten yhdessä katselemme ja arvioimme. Ongelmatilanteissa neuvoja saa pyydettäessä ohjaajalta, myös kuvien siirtoon pc:lle. Teemme kuvausmatkoja ja retkiä lähialueelle ja myös kauemmaksikin. Ryhmässä on tilaa uusille innokkaille kuvaajille. Jos tulet mukaan kesken kauden, kannatta soittaa Tuulalle ja varmistaa että olemme paikalla

UUDET: ilmoittaudu Tuula Jokivuorelle puh. 040 725 5447 tai [kastaalia@suomi24.fi](mailto:kastaalia@suomi24.fi).

AFAN ANGELOT –kuvataidepiiri kokoontuu (pariton vko) perjantaisin klo. 12-15 Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa, ryhmätilassa 2, alkaen 08.01. Ohjaajana toimii kuvaamataidon opettaja Jarkko Rantanen. Entiset ryhmäläiset voivat jatkaa ilmoittautumatta. Voit kuitenkin ilmoittaa, jos et aio jatkaa, tulee tilaa uusille. UUSIEN halukkaiden tulee ehdottomasti ilmoittautua Maritta Melanderille puh. 050 354 1700. Joitakin paikkoja on vapaana. Ryhmä on tarkoitettu AVH –sairastaneille.

SIIMASIMPUT ovat tehneet kalaretkiä jo 16 vuotta lähisaaristoon. Retket ovat olleet päivän mittaisia tai viikonlopun yli kestäneitä. Kalamiehemme vanhenevat ja joukko harvenee pikkuhiljaa. Olisi kiva saada uusia kalamiehiä mukaan toimintaan. Pyrimme järjestämään kalastusretkiä sellaisiin paikkoihin, että huonommin liikkuvakin selviytyy ja jopa pyörätuolilla mukaantulo onnistuu kaverin / avustajan kanssa. Juuri nyt ei ole vielä suunnitteilla seuraavaa kalareissua, mutta soittele tai meilaa, jos olet kiinnostunut jatkamaan omaa kalastusharrastustasi. Ehkä haluat antaa meille vinkkejä hyvistä kalapaikoista. Maritta Melander puh. 050 3541700, [maritta.melander@pp.inet.fi](mailto:maritta.melander@pp.inet.fi)

NUORA -ryhmä nuorille on perustettu noin 16 vuotta sitten. Jäsenet kokoontuvat edelleen tutussa ryhmässä. Ryhmän säännölliset tapaamiset ovat Suvituudessa kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo.16-19 (05.01, 02.02, 01.03 ja 05.04). Nuoralla on muun yhdistystoiminnan lisäksi omaa toimintaa, josta sovitaan yhdessä kokoontumisissa. Yhteyshenkilö Vesa Haukijärvi puh. 044 507 5525 tai [vesa.haukijarvi@nbl.fi](mailto:vesa.haukijarvi@nbl.fi)

NUORTEN (18-44 vuotta) ryhmä jatkaa kokoontumisia kevätkaudella 2016. Nuoret saavat henkilökohtaisen tiedotteen asiasta. Uudet ja aiemmin mukana olleet ovat tervetulleita. **Huom. Ilmoittaudu ennen ryhmään menoasi.** Maritta Melander puh. 050 354 1700 tai [maritta.melander@pp.inet.fi](mailto:maritta.melander@pp.inet.fi).

**Vertaistukihenkilö** Inga Tikkanen puh. 040 960 4454 [tikkanen.inga@gmail.com](mailto:tikkanen.inga@gmail.com)

Nuorten fasebook. Aivoliiton nuorten facebook -sivut aukeavat linkistä:

<https://www.facebook.com/pages/AVH-Nuoret/868950393124123?sk=manager>

#### Liikuntaa omaisille:

RUUSUN SENIORIT –tanssiryhmä AVH –omaisille maanantaisin klo. 15.30-17.00, alkaen 11.01. Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksen liikuntasalissa.

Ohjaaja Hilikka Rantala puh. 040 776 1778 tai [rantala.hilkka@gmail.com](mailto:rantala.hilkka@gmail.com)

#### **VIRKISTYS**

JOULURISTEILY Turku-Tukholma-Turku ke 09.12.2015 klo. 08.45. AMORELLA (Viking) Paluu to 10.12. klo. 07.35

Hinta A hytti, 2 hlöä/hytti yhteensä 70 €, 1 hlö/hytti 41 €

Hinta B hytti, 2 hlöä/hytti yhteensä 66 €, 1 hlö/hytti 37 €

Hintaan sisältyy **klo. 12.00 BUFFET -lounas** ruokajuomineen joulupöydästä, sekä kahvi / pullakuponki. Matkan johtaja Paula Kankaanpää [pansionpaula@gmail.com](mailto:pansionpaula@gmail.com) tai puh. 040 969 6334. Maksu 26.11. mennessä Paulan tilille FI21 5710 4920 0154 52 tai viimeistään marraskuun illanvietossa.

JOULUKONSERTTI Turun konserttitalolla 18.12.2015 klo. 19.00.

Esiintyjät Saara Aalto ja 2014 vuoden tangokuningas Teemu Roivainen. Liput 16 € kpl. Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 01.10. mennessä Hilikka Rantala puh. 040 776 1778 tai sähköposti [rantala.hilikka@gmail.com](mailto:rantala.hilikka@gmail.com) Hilkan tilinumero on FI65 3939 0011 2341 76. Pyörätuolipaikkoja on myös varattu.

RISTEILY VIKING GRACE, iltalähtö maanantaina 07.03. 2016. klo. 20.55.

Hinta A hytti, 2 hlöä/hytti yhteensä 75 €, 1 hlö/hytti 51 €

Hinta B hytti, 2 hlöä/hytti yhteensä 68 €, 1 hlö/hytti 44 €

Hintaan sisältyy klo. 12.00 lounas ruokajuomineen, sekä kahvi/pullakuponki kahvilaan.

Matkan johtaja Paula Kankaanpää [pansionpaula@gmail.com](mailto:pansionpaula@gmail.com) tai puh. 040 969 6334.

Maksu 15.02.2016 Paulan tilille FI21 5710 4920 0154 52

TEATTERIMATKA Tampereelle lauantaina 12.03.2016.

TTT - Suurella näyttämöllä esitetään KOHTALON TANGO. Tarina vie katsojaa halki 1900-luvun kuohujen vanhan maailman nostalgisissa maisemissa. Tiina Puumalainen käsikirjoittaa menestysteokseen perustuvan näytelmän vahvasti visuaaliseksi draamaksi, jossa rakkaustarina kietoutuu dekkarin jännitykseen.

Matkaan lähdemme invabussilla klo. 09.30 kauppatorilta ortodoksikirkon edestä.

Menomatalla poiketaan Pentinkulmalle kahville jossa mahdollisuus käydä myös karkkikaupassa. Esitys alkaa klo. 13.00.

Herkuttelemme Kohtalon tango menuun antimilla esityksen jälkeen teatterin tiloissa.

Matkan hinta on 70 € joka sisältää lipun, buffet-ruokailun ja bussikuljetuksen.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 08.02.2016 mennessä Hilikka Rantalalle 040 776 1778 tai [rantala.hilikka@gmail.com](mailto:rantala.hilikka@gmail.com) Hilkan tilinumero S-pankki FI65 3939 0011 2341 76

Pyörätuolipaikkoja on myös varattuna.

## YHTEISTYÖTAHOJA

### AIVOLIITTO

Valtakunnallinen Boccia –mestaruuskilpailu Turussa, Suvituulessa 28.11.2015 klo. 10-14. Yhteyshenkilö Aune Karppinen puh. 044 213 3391.

LIIKUNTAPALVELUKESKUS Rajatonta liikuntaa –opas. Oppaassa kerrotaan mahdollisimman laajasti **Turun seudun kuntien, urheiluseurojen ja yhdistysten ym. toimijoiden tarjoamasta kaikille avoimesta vammaisille ja pitkäaikaissairaille suunnatusta soveltavan liikunnan toiminnasta.** (huom. opas 2015-2016)

Esite julkaistaan ainoastaan verkossa pdf. Koko opas haku: Opas rajatonta liikuntaa tai Liikuntapalvelukeskus rajatonta liikuntaa opas (valitse Turun seudun liikunta – Turun seudun AVH –yhdistys ry)

**Aikuisten soveltava tanssitunti JUMPPALASSA**, (Siutlankatu 1, 20380 Turku) alkaa torstaina 21.01.2016 klo. 10.30-11.30. joulutauon jälkeen.

Tanssi koostuu Zumba®Gold:n ja Nia-tanssin liikkeistä, jotka voi tehdä joko istuen tai seisten oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan. Kohderyhmä on avoin kaikenkuntoisille liikunnan soveltamista tarvitseville aikuisille. Mikäli tiedät tarvitsevasi paljon avustusta, otathan oman tukihenkilösi mukaan.

Ohjaaja Mia Kuusisto. Osallistumismaksu 60 € syyskausi, 6 € / kerta, 5 x kortti 25 €, avustaja veloitus

AVUSTAJAKESKUS, välittää sekä vapaaehtoisia avustajia että henkilökohtaisia avustajia. Saat lisätietoa sekä netistä [www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi) että soittamalla ma-to klo. 09-12 puh. 02 251 8549.

**Yhdistyksemme nettisivut;** [www.turunavh.aivoliitto.fi](http://www.turunavh.aivoliitto.fi)

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

**Lakipalvelua 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.

## **ALUEKERHOT**

### Laitilan seudun Aivokerho

Kokoontuu pääsääntöisesti kuukauden 1. maanantaina klo. 18 ABC:n kokoustilassa. Ma 14.12. klo.18 vietämme pikkujoulujuhlaa Poukalla Mynämäen kerholaisten kanssa. Lahjasäkkiin noin viiden euron paketti. Päivitetyn ohjelman saat Laitilan Sanomien ja Uudenkaupungin Sanomien seuratoimintapalstalta. Yhteyshenkilöt Pirkko Perävainio [pirkko.peravainio@lailanet.fi](mailto:pirkko.peravainio@lailanet.fi) puh. 0400 599 432 ja Asko Virtanen [askovir@gmail.com](mailto:askovir@gmail.com) puh. 050 536 4648.

### Mynämäen alueen Aivokerho

Kerho kokoontuu kuukauden 3. maanantaina klo. 16 -18 Mynämäen seurakuntakodissa. Mynämäen alueen Aivokerho viettää yhteistä pikkujoulujuhlaa Laitilan kerholaisten kanssa tänä vuonna Laitilan Poukan talossa 14.12. klo. 18 alkaen. Omakustanteinen vesijumppa aloitetaan myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana. Kaikista kerhon tapahtumista ennakkotietoa Vakka-Suomen Sanomissa. Yhteyshenkilö Reino Kairavuo puh. 050 337 0688 [reino.kairavuo@dnainternet.net](mailto:reino.kairavuo@dnainternet.net)

### Salon AVH -kerho

Kerho kokoontuu Sytyn salissa, Helsingintie 6, katutaso, kuukauden 2. torstai klo. 15. 10.12. Pikkujoulu Sytyn tiloissa.  
14.01. Vierailijana sairaanhoitaja Satu Järvenpää, aihe AVH -sairastaneelle soveltuva mikroverenkiertoa elvyttävä laite.  
01.02. Vierailijana konstaapeli Martti Fager, aihe katuturvallisuus.  
10.03. Vuosikokous  
14.04. Toistaiseksi avoin  
Toukokuun lopulla perinteinen Kokkilan onkiretki. Paavo kertoo ajankohdan tarkemmin lähempänä tapahtumaa.  
08.06. Kesäretki, alustavasti selvitellään lähtöä Enkelipuistoon(taidepuisto) Pöytyälle. Erityisryhmien kuntosalivuorot Salohallissa tiistaisin klo. 11-13 ja torstai 16-18  
Kerhon ohjelman päivityksiä voit seurata Salonjokilaakso lehdestä ja sivustolla [www.salonavh-kerho.yhdistysavain.fi](http://www.salonavh-kerho.yhdistysavain.fi)  
Pj. Niilo Henell puh.736 0614, 050 307 4916, [niilo.henell@gmail.com](mailto:niilo.henell@gmail.com)  
Siht. Riitta Laajasuo puh. 044 285 4210, [riitta.laajasuo@hotmail.com](mailto:riitta.laajasuo@hotmail.com)

### Someron kerho

Ti 08.12. klo. 16 -17.30 Joulutapaamisessa jokaisella on jotain jouluista kerrottavaa!  
Vuoden 2016 toiminta on vielä avoin. Voit soitella Armille!  
Yhteyshenkilö Armi Elo [armi.elo@laminniemi.fi](mailto:armi.elo@laminniemi.fi) puh. 044 375 7910

### Paraisten suomenkielinen AVH –kerho

Joulukuun tapaaminen onkin maanantaina 30.11.2015 klo. 18 Seniorituvalla. Vietämme silloin pikkujoulua, joten pieni paketti mukaan.  
Yhteyshenkilö Anne Syväoja puh. 050 526 3201

### Stroke-klubben i Pargas

Klubben för svenskspråkiga personer som drabbats av stroke och för deras anhöriga samlas andratisdagen i månaden kl. 18.00 i Seniorstugan i Pargas, Elmgrenvägen 2, om man inte något annat anmälas

Man har inte beslutit om programmet.

Tillställningarna deltar ca 20 personer, alltså gruppen blir större.

08.12. Gemensam julfest

Kontaktpersoner:

Harold Henriksson, 050-5166520, E-post [harold.henriksson@kolumbis.fi](mailto:harold.henriksson@kolumbis.fi)

Birgitta Rittinghaus, 050-4145081. E-post: [birgitta.rittinghaus@gmail.com](mailto:birgitta.rittinghaus@gmail.com)



### **HYVÄÄ JOULUA!**

Tähtien tuiketta  
tonttujen kuisketta  
joulun tuoksuja  
rakkaita muistoja...

Hallitus toivottaa jäsenilleen

**AKTIIVISTA OSALLISTUMISTA TOIMINTAAN JA LIIKUNNALLISTA KEVÄTKAUTTA!**

Psta. Yhdistyksen sihteeri Liisa Mankinen

[liisa.mankinen@pp.inet.fi](mailto:liisa.mankinen@pp.inet.fi) Puh. 044 200 5844

P.S. Seuraava jäsenkirje ilmestyy vuosikokouksen jälkeen, maalís- huhtikuun vaihteessa.

## Turun seudun AVH -yhdistys ry:n hallitus 2015

### Varsinaiset jäsenet:

Maritta Melander  
puheenjohtaja  
kuntoutusasiat, yleiset asiat ja harrastustoiminta  
puh. 050 354 1700  
[maritta.melander@pp.inet.fi](mailto:maritta.melander@pp.inet.fi)

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

Marja Suvanto  
talousasiat  
puh. 040 586 6851  
[mariakaarina28@gmail.com](mailto:mariakaarina28@gmail.com)

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

Tuuli Niemi  
toimintaterapeutti  
puh. 044 500 5235  
[tuuli.niemi@gmail.com](mailto:tuuli.niemi@gmail.com)

Heikki Majuri  
varapuheenjohtaja  
puh. 0400 820 093

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  
[pirkkopekka@suomi24.fi](mailto:pirkkopekka@suomi24.fi)

Anne Harjunkoski  
puh. 044 254 9901,(02)438 3654  
[anne-veikko.harjunkoski@fimnet.fi](mailto:anne-veikko.harjunkoski@fimnet.fi)

### Varajäsenet:

Pia Nieminen  
puh. 0400 482 706  
[pia.nieminen@nordkalk.com](mailto:pia.nieminen@nordkalk.com)

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

Elina Mikkonen  
puhetulkki  
puh. 050 355 9942  
[elina.mikkonen@gmail.com](mailto:elina.mikkonen@gmail.com)

Anne Kuparinen  
sairaanhoitaja  
puh. 041 518 0657  
[anne.kuparinen@tyks.fi](mailto:anne.kuparinen@tyks.fi)

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  
puh. 040 969 6334  
[pansionpaula@gmail.com](mailto:pansionpaula@gmail.com)