



*Hlyvät jäsenemme, tervetuloa
mukaan syksyn toimintaamme!*

KERHOILTAMME ovat Ortodoksi seurakunnan seurakuntasalissa, Yliopistonkatu 19 B. klo. 18-20

14.09. Venyttelyä, fysioterapeutti Elina Rannikko ja yhdistyksen tiedotusasioita

12.10. Liikunnan merkitys aivotoimintaan, neuropsykologi Tarja Ketola

09.11. Bingoilta

Joulujuhla joulukuussa

HARRASTUSMAKSUT SYYSKAUDELLE 2016

Yhdistys perii harrastusmaksua kaikilta niiltä jäseniltämme, jotka osallistuvat johonkin harrastusryhmän toimintaan seuraavasti.

Allasvoimistelua harrastavat maksavat 30 €, johon sisältyy mahdollisuus harrastaa kaikkea muuta paitsi osallistua voimisteluryhmään.

Voimisteluryhmään osallistuvat maksavat 20 €, jolla voi osallistua kaikkeen muuhun paitsi allasvoimisteluun, mihin on oma maksu

Mikäli osallistut molempiin edellä mainittuihin allas- ja voimisteluryhmään maksat 50 €.

Harrastusmaksulla 15 € voi harrastaa kaikkea yhdistyksen tarjoamaan harrastetta paitsi osallistua allas- ja voimisteluryhmiin.

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.

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

Maksu vain ohessa olevalle tilille: Nordea FI19 1173 5000 8736 10

Maksun saaja: Turun seudun AVH -yhdistys ry

Muista merkitä harrastajan nimi maksajaksi.

HARRASTUSRYHMÄT syksyllä 2016

Harrastusryhmiin otetaan mielellään uusia harrastajia. Uusien halukkaiden kannattaa olla kuitenkin yhteydessä ryhmän vetäjään ennen aloittamista.

Liikuntaa AVH sairastaneille: ”Tervetuloa voimaan paremmin”

AVH –KUNTOOUTUJIIEN ALLASVOIMISTELU Suvituudessa neljälle eri ryhmälle.

Ryhmä kokoontuu kahden viikon välein.

- Ryhmä 1: 05.09. alkaen maanantaina klo. 12 - 12.45 (parillisen viikon ryhmä)
- Ryhmä 2: 06.09. alkaen tiistaina klo. 12 - 12.45 (parillisen viikon ryhmä)
- Ryhmä 3: 29.08. alkaen maanantaina klo. 12 - 12.45 (parittoman viikon ryhmä)
- Ryhmä 4: 30.08. alkaen 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

BOCCIA -pelikerho keskiviikkoisin klo. 11.30-13.30 Suvituulen liikuntasalissa,

07.09. alkaen. Vastuuhenkilö Aune Karppinen puh. 044 213 3391.

KEILAILU maanantaisin klo. 12-13, on alkanut 15.08. Aninkaisten keilahallilla,

Aninkaistenkatu 9. **Huom.** Keilailussa on omakustanteinen kertamaksu 5 €.

Vesa Haukijärvi puh. 044 507 5525 tai vesa.haukijarvi@nbl.fi

KUNTOSALI toimintaa keskiviikkoisin klo. 14-15 Impivaaran uimahallin Männistö tilaus-

kuntosalilla, on alkanut 17.08. Vesa jakaa rannekkeet varttia ennen kuntosalivuoron alkua alakerrassa. **Huom.** Vesa ei ole paikalla 28.08-17.09. Rannekkeet jakaa ko

aikana Kirsti Ojala. Vesa Haukijärvi puh. 044 507 5525 tai vesa.haukijarvi@nbl.fi

SOVELLETTU VESIJUOKSU perjantaisin klo. 09.00-09.45. Vesijuoksuryhmä toteutuu

yhdistyksen jäsenille omakustanteisesti aikavälillä 30.09-02.12. 2016 kokoontuen

syksyn aikana 10 kertaa Suvituudessa. Osallistumismaksu on kymmeneltä

ohjaukselta yhteensä 40 €/ henkilö. Ensimmäiset 10 liikkujaa mahtuvat mukaan!

Sovellettu vesijuoksu on tehokasta liikuntaa vedessä. Se on aktiivista kokonaisval-

taista kestävyysharjoittelua, jossa juoksun lisäksi hyödynnämme alku- ja loppuosissa

myös muita harjoitteita. Vesijuoksuvyö ei ole pakollinen, voittoa voi tarvittaessa

lainata Suvituulesta tai vesijuoksuharjoitteet voi tehdä myös ilman juoksuvyötä.

Ryhmän päävastuullisena vetäjänä toimii ft Johanna Di Nardi. Tervetuloa!

Ilmoittautumiset 26.09.2016 mennessä: Aivoliiton ft Tove Simolin, puh. 050 453 3303

tai tove.simolin@aivoliitto.fi Ryhmä toteutuu, jos osallistujia on vähintään 10.

Tove antaa ilmoittautuessasi ohjeet maksun suorittamisesta.

VOIMISTELURYHMÄ tasapainon ja kehonhallintaan torstaisin, alkaen 01.09.

klo. 12.30 Suvituudessa. UUDET: tiedustelut ja ilmoittautuminen Tove Simolin

puh. 050 453 3303 tai tove.simolin@aivoliitto.fi

Muuta toimintaa AVH sairastaneille:

SUVITUULEN SATAKIELET –laulukkuoro harjoittelee viikoittain keskiviikkoisin klo. 10-12,

Lehmusvalkaman Palvelukeskuksessa Vasaramäessä, Karviaiskatu 7, alkaen 07.09.

Kuoronjohtaja Hannele Eklund puh. 050 373 8804 tai hannele.kristiina@luukku.com

Uusia laulajia mahtuu mukaan, erityisesti nyt Liiton juhluvuonna.

PIKSELIT –valokuvauskerhon uusi kokoontumispaikka on: Läntinen Pitkäkatu 33, toinen

kerros, ryhmätila Koivu (sisääntuloaulassa); Lounatuulet yhteisötila. Kerrostalo on

esteetön, parkkipaikkoja löytyy pihan puolelta. Sisäänkäynti kadun varresta.

Kokoontumiset (parillinen viikko) torstaina klo.16-18 alkaen 08.09.

Ryhmäkokoontumisissa saamme kuvaustehtäviä. Yhdessä katselemme ja arvioimme ottamiamme tehtäväkuvia. Tarvittaessa saat henkilökohtaisesti ohjeita ja opastusta pyytämällä ohjaajalta. Teemme kuvausretkiä lähialueelle ja muutaman päivän mittaisia kauemmaksikin. Jos tulet mukaan kesken kauden, kannatta soittaa Tuulalle ja varmistaa että olemme paikalla.

Vetäjänä Tuula Jokivuori puh. 040 725 5447 tai kastaalia@suomi24.fi. Uusien harrastajien kannattaa kysellä Tuulalta ryhmästä. Uudet valokuvauksesta innostuneet ovat tervetulleita.

AFAN ANGELOT –kuvataidepiiri kokoontuu (parillinen vko) perjantaisin klo. 12-15 Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa, ryhmätilassa 2, alkaen 23.09. Ohjaajana toimii kuvataiteilija Jarkko Rantanen. Entiset ryhmäläiset voivat jatkaa ilmoittautumatta, ilmoita kuitenkin, jos et aio jatkaa. UUSIEN halukkaiden tulee ehdottomasti ilmoittautua Maritta Melanderille puh. 050 354 1700. Joitakin paikkoja on vapaana. Ryhmä on tarkoitettu AVH –sairastaneille.

NUORA -ryhmä nuorille on perustettu noin 16 vuotta sitten. Jäsenet kokoontuvat edelleen tutussa ryhmässä. Ryhmän säännölliset tapaamiset ovat Suvituulessa kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo.16-19 (06.09, 04.10, 01.11 ja ?.12). Nuoralla on muun yhdistystoiminnan lisäksi omaa toimintaa, josta sovitaan yhdessä kokoontumisissa. Yhteyshenkilö Vesa Haukijärvi puh. 044 507 5525 tai vesa.haukijarvi@nbl.fi

NUORTEN (18-44 vuotta) aktivoiva vertaisryhmä on jo alkanut tältä syksyltä. Ryhmä kokoontuu joka toinen keskiviikko klo. 14.30-16.30, eri paikoissa ja eri harrastusten parissa. Ryhmässä on mukana joka toinen kerta myös terapeutit Marjaana Raukola-Lindblom ja Sami Haltia. Ryhmä menee Naantaliin 07.09., tapaaminen klo. 14.30 Merisalin luona (Nunnankatu 1). Säästä riippuen on tarkoitus tehdä kävelyretki Naantalissa, muuten kahvitellaan ja seurustellaan Merisalissa. Terapeutit ovat mukana. Syksyllä on myös mahdollisesti veneretki tai se siirtyy kevääseen. Jos et pääse mukaan joka kerta, voit kysellä seuraavista ohjelmista Inga Tikkaselta, joka osallistuu ryhmään tikkanen.inga@gmail.com tai puhelimitse 040 960 4454.

Liikuntaa omaisille:

RUUSUN SENIORIT –tanssiryhmä AVH –omaisille maanantaisin klo. 15-17, alkaen 05.09. Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksen liikuntasalissa. Ohjaaja Hilka Rantala puh. 040 776 1778 tai rantala.hilkka@gmail.com

VIRKISTYS

LAIVARISTEILY Turku-Tukholma-Turku, lähtö ti 27.09.2016 klo. 08.45 Amorellalla (Viking). Paluu ke 28.09. klo. 07.35

Hinta: LXA 2 hlöä/hytti yhteensä 123 €, 1 hlö/ hytti 77,00 €

A 2 hlöä/hytti yhteensä 56 €, 1 hlö/hytti 33 €.

B 2 hlöä/hytti yhteensä 53 €, 1 hlö/hytti 30 €.

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

HUOM. Laivalla on yhteinen tapaaminen ”treffit ahterissa” kerros 9 klo. 18.00.

Matkan johtaja Paula Kankaanpää pansionpaula@gmail.com puh.040 969 6334

Maksu Paulalla viimeistään 14.09.2016 tili FI21 5710 4920 0154 52.

VIRKISTYSVIIKONLOPPU Heinänokan leirikeskuksessa Satavassa 21-23.10.2016
Vietämme periteiseen tapaan yhteistä viikonloppua, jonne myös omaiset ovat tervetulleita virkistymään joko yksin tai sairastuneen omaisensa kanssa. Leirikeskukseen mahtuu 36 henkilöä ja mukaan otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Majoitumme 2 -hengen huoneissa, majoitustilassa on 2 inva -varusteltua WC:tä ja suihkutiloja. Viikonlopun hinta 56 € sisältää majoituksen, täysihoidon, saunan ja ohjelmat. Maksu kerätään viikonlopun aikana. Ilmoittautuminen: viimeistään 20.09.2016 Maritta Melanderille puh. 050 354 1700 tai maritta.melander@pp.inet.fi Viimeinen maksuton peruutuspäivä on 12.10.2016, jolloin voi vielä kysellä mahdollisesti vapaita paikkoja. Seurakunta laskuttaa täyden maksun ilmoittamatta jääneestä poisjäännistä tai liian myöhäisestä peruutuksesta. Ilmoittautuneille tulee tarkempia tietoja viikonlopun suhteen.

T

TEATTERIMATKA Raumalle lauantaina 19.11.2016. Rauman kaupunginteatterissa esitetään riemukas musikaalikomedia HERRASMIESHUIJARIT.
Näytös alkaa klo 13.00. Esityksen jälkeen ruokailemme teatteriravintola Ankkurissa. Matkaan lähdemme invabussilla Ortodoksikirkon edestä klo. 10.30.
Matkan hinta on 65 €, joka sisältää teatterilipun, bussikuljetuksen ja ruokailun.
Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 15.10. mennessä Hilikka Rantala puh. 040 776 1778 tai sähköposti rantala.hilkka@gmail.com tilinumero FI65 3939 0011 2341 76
Pyörätuolipaikkoja on myös varattu.

JOULUKONSERTTI Turun konserttitalo, Aninkaistenkatu 9 torstaina 08.12.2016. klo. 19.00
Tuliset Tenorit & Suloset Sopraanot Tulkoon Joulu. Solisteina Tomi Metsäketo, Maria Lund, Johanna Försti, Pentti Hietanen. Konserttilippu 45 €.
Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 05.10. mennessä Hilikka Rantala puh. 040 776 1778 tai sähköposti rantala.hilkka@gmail.com tilinumero FI65 3939 0011 2341 76
Pyörätuolipaikkoja on myös varattu.

YHTEISTYÖTAHOJA

AIVOLIITTO

Suvitulessa järjestettävällä kurssilla SAV:n sairastaneet läheisineen ajalla 21-26.11.2016 on vielä tilaa. Hakuaika päättyy 23.9.2016. Kurssi on RAYn rahoittama.
Hakemuslomakkeen saa Aivoliitosta, puh.02 2138 200 tai sivuilta www.aivoliitto.fi

Aivoliiton 40 –vuotisjuhluvuosi 2017 – teemana aivot ja musiikki.

MASKUN NEUROLOGINEN KUNTOUTUSKESKUS

AVH –kommunikaatiokurssit: aivoverenkiertohäiriöstä kuntoutuvalle ja läheiselle.
Lisätietoa www.kuntoutuskeskus.fi tai kuntoutussihteeri puh. 040 133 7010
Kurssi: 63017 21.11-25.11.2016, 27.03-31.03.2017 ja 07.08-11.08.2017

KUNTOUTUSKESKUS RUISSALO ja KYLPYLÄT tarjoavat yhdistyksemme jäsenille kuntosali ja saunaosaston palveluita alennushintaan seuraavasti:
Ruissalon Kylpylä; kuntosali ja sauna, kertamaksu 6 € / normaalihinta arkisin 15 €, (kaikkina päivinä)
Naantalin Kylpylä; kuntosali ja sauna, kertamaksu 14 € / normaalihinta arkisin 26 € (arkisin klo 8-15, alennus ei koske juhlapyhien aattoja eikä ole voimassa heinäkuussa)
Huom. Maksettaessa on esitettävä Aivoliiton henkilökohtainen jäsenkortti.

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.**

Aikuisten soveltava tanssitunti JUMPPALASSA, (Siutlankatu 1, 20380 Turku)
torstaisin klo. 10.30-11.30. alkaen 08.09.2016.

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 veloitusetta.!

AVUSTAJAKESKUS, välittää sekä vapaaehtoisia avustajia että henkilökohtaisia avustajia. Saat lisätietoa sekä netistä www.avustajakeskus.fi että soittamalla ma-to klo. 09-12 puh. 02 251 8549.

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 10/12 €/kpl illanvietoissa.

Lakipalvelua jäsenistölle sosiaaliturvaan ja kuntoutukseen liittyvissä lakikysymyksissä to-pe klo 8-16 Anu Aalto anu.aalto@ms-liitto tai puh. 040 734 5773.

ALUEKERHOT

Laitilan Seudun Aivokerho

Kokoontuu klo. 18 Laitilan Tuvan kabinetissa
05.09. Muistellaan kesää ja suunnitellaan syksyä
Seuraavat kokoontumiset ovat 03.10. ja 07.11.

Tarkista tiedot Laitilan Sanomien seuratoiminta –palstalta.

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

Mynämäen alueen Aivokerho

Kerho kokoontuu kuukauden 3. maanantaina klo. 16 Tuomaksen Tuvassa.
Omakustanteinen vesijumppa aloitetaan myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.
Kaikista kerhon tapahtumista informoidaan Vakka-Suomen Sanomien kuntapalstalla.
Yhteyshenkilö Reino Kairavuo puh. 050 337 0688 reino.kairavuo@dnainternet.net

Salon AVH -kerho

Kerho kokoontuu Syty ryn salissa, Helsingintie 6, katutaso, kuukauden 2. torstai klo. 15.
Tapaaminen alkaa kahvilla ja sen jälkeen esiintyy kerhoillan vierailija tai esitetään ohjelman mukainen ajankohtainen asia. Kokoontuminen päättyy illan kulusta riippuen klo. 17-18.

Syksyn 2016 alustavaa ohjelmaa

08.09 Vammaisen matkustajan oikeudet, lakimies Mansikkamäki, Invalidiliitto – video.

13.10. Vierailija Aivoliitosta

10.11. Liukuestekenkien esittely tai vierailija Aivoliiton järjestöpäällikkö Tom Anthoni (varmistamatta)

08.12. Pikkujoulu Sytyn tiloissa

Mustakuula pelipäivä Sytyssä maanantaisin klo. 14-15

Erityisryhmien Kuntosalivuoro Salohallissa tiistaisin klo. 11-13, to klo. 16-18

Kerhon ohjelman päivityksiä voit seurata myös osoitteessa

www.salonavh-kerho.yhdistysavain.fi

Pj. Niilo Henell puh.736 0614, 050 307 4916, niilo.henell@gmail.com

Siht. Riitta Laajasuo puh. 044 285 4210, riitta.laajasuo@hotmail.com

Someron kerho

Kokoontuu kuukauden toinen tiistai klo. 16 -17.30 Lamminniemen Hyvinvointikeskuksessa 13.09 suunnitteleme yhdessä syyskauden toimintaamme.

Yhteyshenkilö Armi Elo puh. 044 375 7910. Yritän vastata ryhmän toiveisiin ja haasteisiin.

Paraisten suomenkielinen AVH –kerho

Anne on yhteydessä kerholaisiin syyskuun tapaamisesta lomalta palattuaan. Viikonpäivä tulee luultavasti olemaan jatkossa maanantai Seniorituvalla. Sovimme tapaamisista ja suunnitteleme syksyn ohjelmaa. Yhteyshenkilö Anne Syväoja puh. 050 526 3201

Stroke-klubben i Pargas

Stroke-klubben sammankommer även under hösten 2016 den andra tisdagen i månaden kl. 18.00 i Seniorstugan i Pargas enligt följande: 13.09, 11.10, 08.11 och 13.12.

Programmet för verksamheten uppgörs 14.9. Under hösten kommer klubbens 10-åriga verksamhet att uppmärksammas i någon form.

Kontaktpersoner:

Harold Henriksson, 050-5166520, E-post harold.henriksson@kolumbus.fi

Birgitta Rittinghaus, 050-4145081. E-post: birgitta.rittinghaus@gmail.com

Hallitus toivottaa jäsenilleen AKTIIVISTA SYYSKAUTTA!

Psta. Yhdistyksen sihteeri Liisa Mankinen

liisa.mankinen@pp.inet.fi Puh. 044 200 5844



Turun seudun AVH -yhdistys ry:n hallitus 2016

Varsinaiset jäsenet:

Maritta Melander
puheenjohtaja
kuntoutusasiat, yleiset asiat ja harrastustoiminta
Liinahaankatu 24 as 4, 20320 Turku
puh. 050 354 1700
maritta.melander@pp.inet.fi

Liisa Mankinen
sihteeri
puh. 044 200 5844
liisa.mankinen@pp.inet.fi

Marja Suvanto
talousasiat
puh. 040 586 6851
marjakaarina28@gmail.com

Aila Stauffer
puhetulkki, jäsenasiat
puh. 040 575 7792
aila.stauffer@dnainternet.net

Tuuli Niemi
toimintaterapeutti
puh. 044 500 5235
tuuli.niemi@gmail.com

Heikki Majuri
varapuheenjohtaja
puh. 0400 820 093

Inga Tikkanen
vertaistukihenkilö
nuorten edustaja
puh. 044 507 5525
tikkanen.inga@gmail.com

Pekka Palomäki
puh. 040 574 7111
pirkkopekka22@gmail.com

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

Nettisivut; www.turunavh.aivoliitto.fi

Varajäsenet:

Pia Nieminen
puh. 0400 482 706
pia.nieminen@nordkalk.com

Hilkka Rantala
Diakoniakeskus yhteyshenkilö
puh. 040 776 1778
rantala.hilkka@gmail.com

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

Anne Kuparinen
sairaanhoitaja
puh. 041 518 0657
anne.kuparinen@tyks.fi

Aune Karppinen
bocciavastaava
puh. 044 213 3391

Vesa Haukijärvi
liikuntavastaava
puh. 040 960 4454
vesa.haukijarvi@nbl.fi

Sakari Lönnroth
puh. 0400 823 479
vaahteranjuuri@outlook.com

Paula Kankaanpää
virkistysasiat
puh. 040 969 6334
pansionpaula@gmail.com