



Hyvät jäsenemme, tervetuloa Joulujuhlaamme ke 13.12.2017 klo 17.30-20 Ruusukorttelin Hyvinvointikeskukseen!

Puistokatu 11, sisäänkäynti Koulukadun puolelta sisäpihalta

Ohjelmaa: Jouluevankeliumi Jukka Lehesaari, Suvituulen Satakielet joululauluja, Turun eläkkeensaajien tanhuryhmä, Katajaiset esiintyy, arpajaiset, joulupuuroa ja kahvia+pipari
Voit tukea toimintaamme tuoda mukanasasi arpajaisvoittoja.

Kerhoiltamme ovat kuukauden toisena keskiviikkona klo 18-20 Ortodoksiseurakunnan seurakuntasalissa, Yliopistonkatu 19 B.

10.01. Päivi Kukkonen Turun seudun vammaisjärjestöt ry:stä tulee puhumaan vammaisjärjestöjen mahdollisuuksista tehdä yhteistyötä.

14.02.

14.03. Vuosikokous

11.04

Toukokuussa Kevätjuhla. Toukokuussa ei ole kerhoiltaa.

HARRASTUSMAKSUT KEVÄKAUDELLE 2018

Kaikki harrastajat maksavat yhden harrastusmaksun 15 €, millä saa osallistua kaikkeen yhdistyksen tarjoamaan harrastustoimintaan.

POIKKEUKSIA: Lisämaksu allasvoimistelussa on 20 € ja voimisteluryhmässä 20 €.

Jos osallistut allas- ja voimisteluryhmään molempiin maksat yhteensä 55 €.

Jos jäsenkirjeessä mainitaan, että ko. ryhmään pitää ilmoittautua, se pitää tehdä ensin.

Harrastusmaksu maksetaan vain Nordean tilille FI19 1173 5000 8736 10, merkitse ehdottomasti viitenumero 1151.

Harrastusmaksu tulee maksaa tammikuun 2018 alussa.

HARRASTUSRYHMÄT kevätkaudella 2018

Liikuntaa AVH –sairastaneille: ”Tervetuloa voimaan paremmin”

VESIVOIMISTELU AVH -sairastaneille Suvituudessa: **2 ryhmää/vko 10 kertaa**

- Ryhmä 1: 15.01 - 19.03.2018 maanantaina klo 12 – 12.45
- Ryhmä 2: 16.01 - 20.03.2018, tiistaina klo 12 – 12.45

KAIKKI OSALLISTUJAT ILMOITTAUTUVAT:

Tove Simolin p. 050 453 3303 tai tove.simolin@aivoliitto.fi

Avustajakäytännöstä Suvituulen ryhmissä; fysioterapeutit ovat vastuussa ryhmän

sujuvuudesta ja pyrkivät turvaamaan kaikille onnistuneen liikuntahetken. Jotta erilaisia ”läheltä piti” –tilanteita ei tulisi. Avustajatarpeen arvioi viimekädessä liikuntaryhmää ohjaava henkilö.

Apua tarvitsevalla tulee olla oma avustaja: Esim. vesivoimistelussa pukuhuone-, sauna- ja allastilassa. ft Tove Simolin arvioi tarpeen.

TERVEYSLIIKUNTAA tasapainon ja kehonhallintaan on to klo 12.30-13.30 Suvituudessa, aikavälillä 18.01-23.03.2018. Kokoontuu viikoittain yhteensä 12 kertaa.

Uudet ilmoittautuvat: Tove Simolin p. 050 453 3303 tai tove.simolin@aivoliitto.fi

SOVELLETTU VESIJUOKSU jatkuu yhdistyksen jäsenille Suvituudessa

omakustanteisesti pe klo 10.00-10.45. aikavälillä 19.01-16.03.2018 kevään aikana 10 kertaa. Osallistumismaksu on kymmeneltä ohjauskerralta yhteensä 40 €/henkilö. Sovellettu vesijuoksu on tehokasta liikuntaa vedessä. Se on aktiivista kokonaisvaltaista kestävyysharjoittelua, jossa juoksun lisäksi hyödynnämme alku- ja loppuosissa myös muita harjoitteita. Vesijuoksuvyö ei ole pakollinen, voitä voi myös tarvittaessa lainata Suvituulesta tai vesijuoksuharjoitteet voi tehdä myös ilman juoksuvyötä.

Ryhmän päävastuullisena vetäjänä toimii ft Johanna Di Nardi. Vanha ryhmä jatkaa. UUDET: ilmoittautuvat ft Johannalle, p. 050 573 0867 / johanna.dinardi@aivoliitto.fi

SOVELTAVAN TANSSIN ryhmä kokoontuu Suvituudessa 23.03-08.06.2018

pe klo 12-12.45. Luvassa on liikettä salsan, cha-cha, ja vaikkapa merenquen tahtiin. Tärkeintä eivät ole askelkuviot, vaan musiikkiin ja liikkeeseen heittäytyminen sekä rytmin kokeminen kehossa. Tanssillinen liikunta harjoittaa tasapainoa, koordinaatiota ja kehittää kehotietoisuutta. Ryhmään mahtuu 20 liikkujaa. Ilmoittautumiset 13.03. mennessä: ft Tove Simolin, p. 050 453 3303 / tove.simolin@aivoliitto.fi

BOCCIA -pelikerho Suvituulen liikuntasalissa, ke klo 11.30-13.30 alkaen 10.01.2018

Vastuhenkilö Aune Karppinen p. 044 213 3391.

KEILAILUA Aninkaisten keilahallilla ma klo 12-13 alkaen 08.01.2018. **Huom.** Keilailu on

omakustanteista. Tila ei ole esteetön, on paljon portaita.

Ota yhteyttä Vesa Haukijärveen p. 044 507 5525 tai vesa.haukijarvi@gmail.com.

KUNTOSALI toimintaa Impivaaran uimahallin Männistö tilauskuntosalilla ke klo 14-15.

alkaen 03.01.2018. Vesa Haukijärvi p. 044 507 5525 tai vesa.haukijarvi@gmail.com

Muut toimintaa AVH –sairastaneille:

SUVITUULEN SATAKIELET –laulukuo harjoittelee viikoittain ke klo 10-12. (ei kerho-iltoina) alkaen 17.01.2018 Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa.

Ohjaaja Hannele Eklund p. 050 373 8804 tai hannele.kristiina@luukku.com

PIKSELIT –valokuvauskerho kokoontuu joka toinen to klo 16-18 (parillinen vko)

alkaen 11.01.2018. Lounatuulet Yhteisötilassa, ryhmätila Koivu.

Läntinen Pitkätatu 33 Turku.

Ryhmäkokoontumisissa saamme kuvaustehtäviä. Yhdessä katselemme ja arviomme tehtäväkuvia. Tarvittaessa saat henkilökohtaisesti ohjeita ja opastusta pyytämällä ohjaajalta. Teemme kuvausretkiä lähialueella ja muutaman päivän mittaisia

kauemmaksikin. Jos tulet mukaan kesken kauden kannattaa soittaa Tuulalle ja varmistaa että olemme paikalla, emmekä retkellä.
Vetäjänä Tuula Jokivuori p. 040 725 5447 tai kastaalia@suomi24.fi

AFAN ANGELOT –kuvataideryhmä kokoontuu Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa, ryhmätilassa 2 joka toinen perjantai klo 12-15 (parillinen vko) alkaen 12.01.2018. Ohjaajana toimii kuvataiteilija Jarkko Rantanen.

Afan Angeloilla on näyttely joulukuun ajan Happy Housessa, Ursininkatu 11 15.12.2017 Vierailu Turun Taidemuseoon.

Entiset ryhmäläiset voivat jatkaa ilmoittautumatta, ilmoita kuitenkin, jos et aio jatkaa. UUSIEN halukkaiden tulee ehdottomasti ilmoittautua Jarkolle p. 040 935 0780. Ryhmä on tarkoitettu AVH –sairastaneille.

NUORA -ryhmä on perustettu nuorille lähes 20 vuotta sitten. Jäsenet kokoontuvat edelleen tutussa ryhmässä. Tapaamiset Suvituulessa kuukauden ensimmäisenä tiistaina huone **Satava** alkaen 02.01.2018 klo 16-18. Nuoralaisilla on muun yhdistystoiminnan lisäksi omaa toimintaa, josta sovitaan yhdessä kokoontumisissa. Yhteishenkilö Vesa Haukijärvi p. 044 507 5525 tai vesa.haukijarvi@gmail.com

NUORTEN (18-45 v.) VERTAISTUKIRYHMÄ viettää Pikujoulua 07.12.2017 klo 15 Vesa Tuomisen (040 541 2788) luona Raisiossa, Mäntykankareenkatu 20-22 A 2. Vesan luo pikkujouluun mennessä varmaan kaikki tarvitsevat jotakin tietoa tapaamisen luonteesta (onko -kyseessä nyyttärit, tms.).

- Nuoret tapaavat Raision Myllyssä to 18.01.2018 klo 15.00 Mennään pizzalle.

- Tapaaminen Naantalissa to 15.02.2018 klo 15. Mennään kahville Cafe Axeliin.

Keskustelkaa kimpakyydistä, sillä palvelukortilla ei pääse Turusta Naantaliin Kaikkien tapaamisten osalta kannattaa olla yhteydessä joko Mari Aaltoseen tai Sari Isotaloon, he kertovat tapaamisista lisää. Mukaan menemällä voit olla myös suunnittelemassa tapaamiskertoja. Mari p. 044 274 1863, Sari p. 050 342 4470.

Nuorten vertaistukihenkilö on Inga Tikkanen: tikkanen.inga@gmail.com tai p. 040 960 4454

Nuorille suunnitellaan sopivaa, pysyväisluonteista kohtaamispaikkaa. Etsiskelemme ja ilmoittelemme kaikille nuorille mahdollisesta uudesta tilasta viettää aikaa yhdessä.

RUUSUN SENIORIT –tanssiryhmä AVH –omaisille ma klo 15-17 alkaen 08.01. Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa. Ohjaaja Hilikka Rantala p. 040 776 1778

VIRKISTYS

LAIVARISTEILY Viking Grace 06.02.2018, lähtö ti klo 20.55, Turussa ke 07.02. klo 19.50. Hinta: LXA –hytti, 1 hlö hytti sis. a la carte aamiaisen 164,00 €

2 hlöä hytti sis. a la carte aamiaisen yht.188,00 €

A -hytti 2 hlöä yhteensä 70 €, 1 hlö 46 €

B -hytti 2 hlöä yhteensä 62 €, 1 hlö 38 €

A –invahytti 2 hlöä yhteensä 89 €, 1 hlö 65 €

B –invahytti 2 hlöä yhteensä 62 €, 1 hlö 38 €

Meriaamiainen 11 €

Hintaan sisältyy klo 12 lounas noutopöydästä ruokajuomineen, sekä kahvi/pullakuponki.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksut Hilikka Rantalalle 10.01.2018 mennessä, p. 040 776 1778 tai sähköpostilla rantala.hilikka@gmail.com Tilinumero FI89 3939 0058 5727 51

TEATTERI SEITSEMÄN VELJESTÄ 20.03.2018 klo 19.00 Turun kaupunginteatterissa.
Hinta; lippu ja väliajalla leivoskahvit yhteensä 47,50 €.
Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 17.02.2018 mennessä Hilikka Rantalalle
p. 040 776 1778 tai sähköpostilla rantala.hilikka@gmail.com
Tilinumero FI89 3939 0058 5727 51 Pyörätuolipaikkoja on myös varattu.

YHTEISTYÖTAHOJA

AIVOLIITTO

Aivoliitto järjestää Suvituudessa AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen sopeutumis-
valmennus- ja kommunikaatiokursseja: Lisätietoja www.aivoliitto.fi kurssisuunnittelija Kirsi
Lönngqvist p. 02 2138 272 tai kirsi.lonnqvist@aivoliitto.fi
Aivoterveys Aivoverenkiertohäiriöiden erikoislehti 3/2017/ **liite Kurssit 2018 Suvituudessa**

MASKUN NEUROLOGINEN KUNTOUTUSKESKUS

AVH –kuntoutujalle ja läheisille kommunikaatiokursseja **liitteenä Kurssit 2018**

LIIKUNTAPALVELUKESKUS **Rajatonta liikuntaa Turku** - oppaassa kerrotaan mahdol-
lisimman 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. Tiedustelut p. 040 486 2778

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

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

Yhdistyksemme myy T –paitoja koot M – XXXL, väreinä musta, sähkönsininen,
viininpunainen, turkoosi, oranssi ja grafiitin harmaa. Paidoissa on edessä yhdistyksemme
logo. Paitoja saa ostaa Liisa Mankiselta 10/12 €/kpl kerhoilloissa.

ALUEKERHOT

Laitilan Seudun Aivokerho

Kokoontuu pääsääntöisesti kuukauden 1. maanantaina klo 18 Laitilan Tupa.
04.12. klo 16 Joulujuhla Poukan talolla mynämäkeläisten kanssa, 5 € paketti mukaan
(ei karkkia), joulupukki vierailee, joulupuuroa ja torttu kahvit.
Ajankohtaiset tiedot löytyvät Laitilan Sanomien seuratoiminta palstalta.
Yhteyshenkilöt: Annukka Järvinen annukka1969@gmail.com p. 044 273 1875 ja
Asko Virtanen askovir@gmail.com p. 050 536 4648.

Mynämäen alueen Aivokerho

Kerho kokoontuu kuukauden 3. maanantaina klo 16 -18 Mynämäen seurakuntakodissa.
04.12 klo 16 alkaen Joulujuhla Poukan talossa.

Kevätkaudella meillä on suunnitelmissa käydä teatterissa Turun uusitussa kaupungin-teatterissa.

Vakio-ohjelmassa kokouksissa on liikuntavartti ja kuulumisien kertominen kahvikupin ääressä. Kerhon tapahtumista informoidaan Vakka-Suomen Sanomien kuntapalstalla. Yhteyshenkilö: Reino Kairavuo p. 050 337 0688 reino.kairavuo@dnainternet.net

Salon AVH –kerho

Kerho kokoontuu Syty ry:n salissa, Helsingintie 6, katutaso, kuukauden 2. torstai klo 15.

11.01. Vierailijana Mira Kallio, Salon Lempeän hoidon keskuksen esittely

08.02. Vierailijana TTT Irma Lehtonen, hän käsittelee AVH-potilaalle tärkeitä asioita

08.03. Vuosikokous

12.04. toistaiseksi avoin

10.5 Kokkilan onkiretki, matkat kimpakyyteinä.

Kerhon ohjelman päivityksiä voit seurata osoitteessa www.salonavh-kerho.yhdistysavain.fi

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

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

Someron kerho

12.12. Vietämme pikkujoulua.

Kokoontuu kuukauden toinen tiistai klo 16 -17.30 Lamminniemen Hyvinvointikeskuksessa

Vakio ohjelmassa aivojumppaa ja vaihdellen erilaisia pelejä + keskustelua ja kahvittelua.

Yhteyshenkilö Armi Elo p. 044 375 7910

Paraisten suomenkielinen AVH –kerho

Soiittele tai lähetä sähköpostilla kysymykset Annelle. Yhteyshenkilö Anne Syväoja p. 050 526 3201, fysioterapia.anne@gmail.com

Stroke-klubben i Pargas

Klubben träffas även den andra tisdagen i månaden i Seniorstugan i Pargas, Elmgrensvägen 2, kl 18.00 (om inte annat meddelas).

November 2017

Månadsträff i Seniorstugan i Pargas. Aktuell information, diskussion om December-träffens utformning, frågesport.

Information om sammansättningen av det nya rådet för personer med funktionsnedsättning december firar vi julfest med middag i Hotell Kalkstrand i Pargas

År 2018

Planer för vårterminen:

Inomhuspromenad i idrottshall en gång per vecka

Gästföreläsare från Pargas stads sociala sektor (bl.a. information om närståendevården)

Information om planerna för Pargas stads centrum

Vårutfärdaus

Kontaktpersoner:

Harold Henriksson, 050 516 6520, E-post harold.henriksson@kolumbus.fi

Birgitta Rittinghaus, 050 414 5081. E-post: birgitta.rittinghaus@gmail.com

Turun seudun AVH -yhdistys ry:n hallitus 2017

Varsinaiset jäsenet:

Maritta Melander
puheenjohtaja
kuntoutusasiat, yleiset asiat ja harrastustoiminta
Liinahaankatu 24 as4,20320 Turku
p. 050 354 1700
maritta.melander@pp.inet.fi

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

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

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

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

Heikki Majuri
varapuheenjohtaja
p. 0400 820 093

Inga Tikkanen
nuorten edustaja
p. 040 960 4454
tikkanen.inga@gmail.com

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

Anne Harjunkoski
p. 044 988 5307, (02)438 3654
annhar3@gmail.com

Nettisivut; www.turunavh.aivoliitto.fi

Varajäsenet:

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

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

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

Marjut Riihiluoma
puheterapeutti
p. 050 337 0122
marjut.riihiluoma@aivoliitto.fi

Aune Karppinen
boccia vastaava
p. 044 213 3391

Vesa Haukijärvi
liikuntavastaava
p. 044 507 5525
vesa.haukijarvi@gmail.com

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

Paula Kankaanpää
virkistysvastaava
p. 040 969 6334
pansionpaula@gmail.com