



Hyvät jäsenemme, tervetuloa kevätjuhlaamme ke 23.05. klo 17.30-20 Ruusukorttelin Hyvinvointikeskukseen!

Puistokatu 11, sisäänkäynti Koulukadun puolelta sisäpihalta.

Ohjelmassa mm. omien harrastusryhmiemme esityksiä, kahvitarjoilu ja arpajaiset, voit tukea toimintaamme ja tuoda mukanasia arpajaisvoittoja.

11.04. Sosiaaliturva ja toimeentulo sairastumisen jälkeen, sosiaalityöntekijä Taina Kiuru klo 18-20 Ortodoksiseurakuntasalissa, Yliopistonkatu 19.B.

Toukokuussa ei ole kerhoiltaa.

Syksyn ensimmäinen kerhoiltamme on keskiviikkona 12.09. klo 18-20, ohjelma elokuun loppupuolella ilmestyvässä jäsenkirjeessä 2/2018.

JÄSENMAKSU Aivoliitto lähettää laskun jäsenmaksusta vuosittain maaliskuussa.

HARRASTUSRYHMÄT siirtyvät kesätauolle toukokuussa, ryhmän vetäjältä tarkemmin.

Liikuntaa AVH –sairastaneille:

VESIVOIMISTELU AVH –sairastaneille jatkuu Suvituulessa

- Ryhmä 1: maanantaina 09., 16. ja 23. 04. sekä 07., 14. ja 21.05. klo 12 - 12.45
 - Ryhmä 2: tiistaina 03., 10., 17. ja 24.04. sekä 08., 15. ja 22.05. klo 12 - 12.45
- Tove Simolin p. 050 453 3303 tai tove.simolin@aivoliitto.fi

TERVEYSLIIKUNTAA tasapainon ja kehonhallintaan on Suvituulessa vielä to 05.04 ja 12.04. klo 12.30-13.30. Tove Simolin p. 050 453 3303 tai tove.simolin@aivoliitto.fi

BOCCIA -pelikerho Suvituulen liikuntasalissa, ke klo 11.30-13.30. viimeinen pelikerta tällä kevätkaudella on 23.05. Vastuuhenkilö Aune Karppinen p. 044 213 3391.

KUNTOSALI toimintaa Impivaaran uimahallin Männistö tilauskuntosalilla ke klo 14-15. Vesa Haukijärvi p. 044 507 5525 tai vesa.haukijarvi@nbl.fi

Muuta toimintaa AVH –sairastaneille:

SUVITUULEN SATAKIELET –laulukuoro harjoittelee viikoittain ke klo 10-12. (ei kerho-iltoina). Lehmusvalkaman Palvelukeskuksessa.

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

PIKSELIT –valokuvauskerho kokoontuu Lounatuulet Yhteisötalossa, ryhmätilassa Koivu. Kevään kokoontumiset to 05.04. ja 03.05. klo 16-18.

Tuula Jokivuori p. 040 725 5447 tai kastaalia@suomi24.fi

AFAN ANGELOT –kuvataideryhmä kokoontuu Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa, parillisilla viikoilla perjantaina klo 12-15. Kevään viimeinen kokoontuminen on 18.05. Ohjaajana toimii kuvataiteilija Jarkko Rantanen p. 040 935 0780

SIIMASIMPOT Salon aluekerho kutsuu narraamaan kaloja Kokkilan lossirantaan 11.05. klo 10 alkaen. Lähde mukaan nauttimaan yhdessäolosta hausassa seurassa. Salon kerho hankkii makkaran, salaatin ja kahvin sekä kalan syöttimadot.

Mukaan kannattaa ottaa omaa juomista ja retkijakkara.

Ilmoittautuminen Maritta Melanderille viikkoa ennen p.050 354 1700

Menemme kimppakyydillä ja sovitaan vielä erikseen lähtöajasta ja –paikasta.

NUORA ryhmä kokoontuu Suvituulessa Satava kuukauden ensimmäisenä tiistaina

klo 16-18. Yhteishenkilö Vesa Haukijärvi p. 044 507 5525 tai vesa.haukijarvi@nbl.fi

NUORTEN (18-45 v.) vertaistukiryhmä kokoontuu Lounatuulet yhteisötalon Takkahuoneessa Tammi kuukauden ensimmäisenä torstaina 05.04., 03.05. ja kesällä 07.06., 05.07. sekä 02.08. klo 16.30 – 18.30.

Yhteyshenkilö Sari Isotalo p. 050 342 4470 sari.isotalo@gmail.com

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

Toimintaa omaisille:

RUUSUN SENIORIT –tanssiryhmä AVH –omaisille Lehmusvalkaman Palvelukeskuksessa maanantaisin klo 15-17. Hilikka Rantala p. 040 776 1778 rantala.hilikka@gmail.com

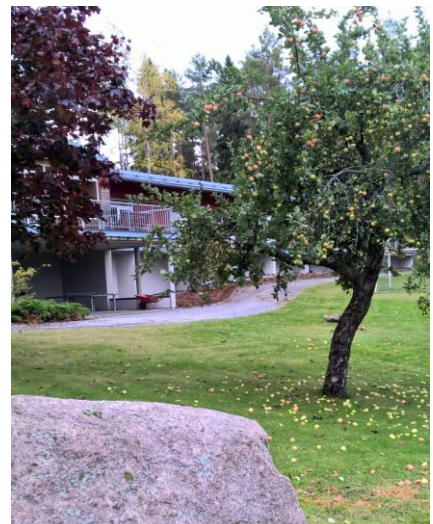
VIRKISTYS 2018

TULE VIRKISTYMÄÄN Viherlahteen Merimaskuun 18 - 20.04. (ke – pe).

Lähde mukaan, virkistymään kanssamme, vaikka et olisikaan ollut ennen mukana. Lähdössä on koko joukko jäseniämme, sairastuneita ja puolisoita sekä ystäviä.

Myös puolisoita itsekseen on tulossa. Vielä on muutama paikka vapaana.

Menemme siis Merimaskuun, melko uuteen Raision srk:n leirikeskukseen. Tarkempia tietoja tulemisesta vielä lähtijöille; "Leiri" alkaa keskiviikkona klo 18 ja kotiinlähtö perjantaina klo 14-15. Majoitus tapahtuu lähes esteettömissä tiloissa, palvelut ovat kaikki samassa rakennuksessa. Paitsi rantasaua (uimaankin voi mennä).



Leirikeskukseen kertyy matkaa Turusta runsaat 20 km. Vammaisten vapaa-ajan kuljetuspalvelumatkoja voi käyttää vain Raisiosta asti, joten sovitaan tarvittaessa kimpapakyydeistä.

Hinta on 96 € sisältäen majoituksen 2 -hengen huoneessa, ohjelmat ja täysihoidon alkaen keskiviikon iltapalasta + ylimääräiset grillimakkarat. Kaikenlaiset ruokavaliot onnistuvat, kunhan ilmoitat niistä ilmoittautumisen yhteydessä. Kaikissa huoneissa on oma WC ja suihku. Muutamalle voidaan antaa käyttöön oma huone.

Mukaan voi ilmoittautua vielä 11.04. asti joko Maritta Melanderille 050 354 1700, maritta.melander@pp.inet.fi tai kerhoillassa 11.04. Pirjo Nurmelle. Mahdolliset peruutukset on tehtävä samaan päivään mennessä.

LAIVARISTEILY Turku-Tukholma-Turku, lähtö ti 19.06. klo. 08.45. Viking AMORELLA. Takaisin Turussa ke 20.06 klo 07.35.

Hinta: LXA-hytti 2 hlöä/hytti yhteensä 123 €

A-hytti/inva 2 hlöä/hytti yhteensä 56 €, i hlö/hytti 33 €

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

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

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 01.06.2018 mennessä Hilikka Rantalalle p. 040 776 1778 tai rantala.hilikka@gmail.com tilinumero FI89 3939 0058 5727 51

KESÄTEATTERIMATKA Raumalle lauantaina 14.07.

Rauman kesäteatterissa esitetään musiikinäytelmä SELLAISTA ELÄMÄ ON.

Kyseessä on tarina Juha Vainiosta, henkilöstä laulujen ja tekstien takana. Matkaan lähdemme invabussilla klo 10.15. linja-autoaseman tilausajolaituri 9. Menemme Raumalla ensin lounaalle Etappiin jossa meille tarjotaan Kotkanpojan-menu noutopöydästä. Teatteriesitys alkaa klo 14.00. Matkan hinta on 70 € joka sisältää teatterilipun, ruokailun ja matkan.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 07.06. mennessä Hilikka Rantalalle p. 040 776 1778 tai rantala.hilikka@gmail.com tilinumero FI89 3939 0058 5727 51 Pyörätuolipaikkoja varattu.

KYLPYLÄMATKA Viroon Haapsaluun, Fra Mare 23-27.09. 2018 Tarkemmin sivulla 6.

YHTEISTYÖTAHOJA

AIVOLIITTO

Järjestää Suvituudessa AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen sopeutumisvalmennus- ja kommunikaatiokursseja: Lisätietoja www.aivoliitto.fi kurssisuunnittelija Kirsi Lönnqvist p.02 2138 727 tai kirsi.lonnqvist@aivoliitto.fi

Aivoterveys Avoverenkiertohäiriöiden erikoislehti 3/2017/ liite Kurssit 2018 Suvituudessa.

Suvipäivä Suvituudessa torstaina 14.06 klo 14-18 talossa on avoimet ovet.

MASKUN NEUROLOGINEN KUNTOUTUSKESKUS

AVH -kommunikaatiokurssit: aivoverenkiertohäiriöstä kuntoutuvalle ja läheiselle.

Ota yhteyttä, kuntoutussihteerit p. 040 133 7010 tai 040 133 7009 / tarkemmin jäsenkirje 3/2017 liite Kurssit 2018

Ennakkotieto: Maskun Neurologinen Kuntoutuskeskus, 30 -vuotistapahtuma 08.06.2018. Ilmoittautuminen ei ole vielä auki. Pitäkää silmällä sivua **kuntoutuskeskus.fi**, johon tulee uutinen ilmoittautumisen auettua.

NEUVOJA VAILLA ?

Neuroneuvonta palvelee puhelimitse ja sähköpostilla
p. 040 528 7888 ma-pe klo 9-12 tai info@neuroneuvonta.fi www.neuroneuvonta.fi

Maksuttoman palvelun tarjoavat Neuroliitto, Aivoliitto ja Parkinson-liitto. Apua mm. sosiaaliturvaan, kuntoutukseen, työelämään ja hakemusten täyttöön liittyvissä kysymyksissä, mikäli sinulla on

- MS-tauti tai harvinainen neurologinen sairaus
- Parkinsonin tauti tai harvinainen liikehäiriösairaus
- kielellinen erityisvaikeus tai olet sairastanut aivoverenkiertohäiriön

Neuvoja myös läheisille sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

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 p. 040 734 5773

ALUEKERHOT

Laitilan Seudun Aivokerho

Ma 03.04. Kokoontuminen Annukan kotona kahville.

Toukokuussa kesäretki Perävainioiden mökille Taivassaloon

kesä-, heinä-, elokuussa on kesälomaa

23.09. (tienoilla) Rauman Aivokerholla juhlat odotamme tarkennusta juhla aikaan.

Kokoontuu pääsääntöisesti kuukauden 1. maanantaina klo 18 Kievarin kabinetissa.

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

kokoontuu Tuomaksen tuvassa keväällä ma 16.04. klo 16-18.

Syyskauden aloitamme perinteisellä rantasaunakokouksella elokuussa. Kivijärven rantabileisiin kutsumme myös Laitilan kerholaiset ja tietenkin kaikki aivokerhon ystävät ovat tervetulleita. Esteetön kulku kaikkiin tiloihin.

Kerhon tapahtumista informoidaan Vakka-Suomen Sanomien kuntapalstalla.

Yhteyshenkilö Reino Kairavuo p. 050 337 0688 reino.kairavuo@dnainternet.net

Salon AVH -kerho

12.04. Arjessa pärjäämistä parantava liikunta; fysioterapeutti, TtM Tarja Hernesniemi, terveyskeskuksesta.

10.05. Helatorstaina on Kokkilan onkiretki.

Kesäaikana kerholaiset kokoontuvat Torikaffe:ssa iltatoripäivinä klo 14. Ohjelmassa on vapaata keskustelua vertaistukitoiminnan hengessä.

27.06. Retki Marskin majalle Lopelle. Toteutetaan yhteistyössä Salon Kuuloyhdistyksen kanssa.

15.97. Retki Mathildedalin kesäteatteriin esitykseen Reinikainen.

10.08. Perinteinen piknik-retki Vuohensaareen. Mukaan kutsutaan salolaiset neurologiset järjestöt.

Syyskuussa alkaa normaali toiminta Sytyn salissa. 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

Kokoontuu kuukauden toinen tiistai 10.04. klo 16 -17.30 Lamminniemen Hyvinvointikeskuksessa Vakio ohjelmassa aivojumppaa ja vaihdellen erilaisia pelejä + keskustelua ja kahvitelua. Yhteyshenkilö Armi Elo p. 044 375 7910

Paraisten suomenkielinen AVH –kerho

Soitele tai lähetä sähköpostilla kysymykset Annelle mm. kevään/kesän kokoontumisista. 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).

10.04. Programmet öppet, frågesport

08.05. Programmet öppet, frågesport

12.06. Vårutfärd

PAUS JULI – AUGUSTI 2018

11.09. Träff i Seniorstugan

Kontaktpersoner:

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

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

Oletteko tutustunut Unelmien liikuntapäivään, jota on vietetty jo muutamana vuotena aiemmin ja nyt 10.5.2018. Tapahtumia on paikkakunnittain erilaisia.

Jos kiinnostuitte; kyselkää esim. yhdistyksen hallituksen jäseniltä / aluekerhojen yhteyshenkilöiltä, lähtekää mukaan.

Yhdistyksen hallitus toivottaa virkistävää kesäkautta!

KYLPLYLÄMATKA Viroon Haapsaluun, Fra Mare 23-27.09. 2018 su-to/5 päivä (4 yötä)



Lähtö sunnuntaina 23.09. klo **06.45** Turun linja-autoasemalta, tilausajolaituri 9, (bussissa myös muita matkatoimiston asiakkaita).

Lähtö Helsingistä Länsiterminaalista (T2) klo 10.30 Megastar, Tallinnassa klo 12.30. Bussi Haapsaluun lähtee Tallinnasta n. klo 13.00. Matka Haapsaluun kestää noin 2 tuntia.

Paluu Tallinnasta klo 13.30, Helsingissä Länsiterminaalissa (T2) klo 15.30. Sitten bussilla Turkuun (bussissa myös muita matkatoimiston asiakkaita).

Hinta 338 € / hlö (alustava) kahden hengen huoneessa

Standard huoneissa 2 erillistä vuodetta (saa siirrettyä yhteen), kirjoituspöytä, TV, puhelin, WC, suihku, kylpytakki, hiustenkuivain, laminaattilattiat ja WiFi.

Ei ilmastointia eikä merinäköalaa. Kylpylässä on vain 2 invahuonetta

Hinta sisältää:

- * meno-paluukuljetus Suomen puolella
- * laivamatkat kansipaikoin Helsinki-Tallinna-Helsinki valitulla laivavuorolla
- * bussikuljetus Tallinna – Haapsalu - Tallinna
- * majoitus valitussa hotellissa aamiaisin ja päivällisin, valitsemanne kylpylähoidot
- * aamu-uinti ja aamusauna Thalasso DAY SPA osastolla + voimistelu-/kuntosalin käyttö
- * aamuvoimistelu aina meren rannalla ja sauvakävely
- * Yhteensä 6 hoitoa, puolet henkilökohtaisia hoitoja ja puolet ryhmähoitoja; Hoidoista on olemassa tarkemmat tiedot
- * puolihoitoruokailut alkaen menopäivän päivällisestä päättyen lähtöpäivän aamiaiseen muina päivinä aamiainen ja päivällinen

Sitova ilmoittautuminen ja ennakkomaksu 50 € Tuula Jokivuorelle 11.04. kerhoillassa. Voit maksaa myös pankkiin. Tuulan tilinumero: FI19 5713 7640 0105 77.

Alkumaksu on maksettava viikon kuluessa vahvistuksesta.

Loppumaksu on maksettava 1 kuukausi ennen lähtöä.

Ilmoita syntymäaikasi ja puhelinnumerosi ilmoittautumisen yhteydessä.

Matkalla tulee olla mukana voimassaoleva passi tai vuonna 1999 tai sen jälkeen myönnetty virallinen henkilökortti. Suosittelemme matkustajille matka- ja matkatavaravakuutuksen ottamista. Peruutustilanteissa noudatamme Yleisiä valmismatkaehtoja.

Matkan johtajana toimii Tuula Jokivuori p. 040 725 5447 tai kastaalia@suomi24.fi

Turun seudun AVH -yhdistys ry:n hallitus 2018

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

Pirjo Nurmi
talousasiat
puh. 044 099 3020
nurmipir@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
nuorten edustaja
puh. 040 960 4454
tikkanen.inga@gmail.com

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

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

Nettisivut; www.turunavh.aivoliitto.fi

Varajäsenet:

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

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

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

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

Aune Karppinen
boccia vastaava
puh. 044 213 3391

Simo Miettunen
nuorten edustaja
puh. 045 136 5150
simo.miettune@gmail.com

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

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