



## TIEDOTE 1/2017

*Vuosi alkaa uusissa merkeissä!*

*Hämeenlinnassa aloitamme sairastuneitten/läheisten ensitietoillat, ensimmäinen 7.2.2017 ja toinen 4.4.2017 Voutilakeskuksessa (osoitteessa Pollentie 35, 13500 Hämeenlinna) klo 18.00–19.30 ja vertaistukituokiot Kanta-Hämeen keskussairaalan neurologian osasto 4 b:llä. Riihimäen AVH-kuntoutusosaston omaisten ensitietoillat ja vertaistukituokiot kuntoutusosastolla jatkuvat entiseen malliin*

*Haluamme antaa panoksemme aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden ja heidän läheistensä parempaan mahdollisuuteen selvitä arjen haasteista.*

*Pyrimme tavoittamaan kaikki ne AVH:n sairastaneet omaisineen, jotka haluavat vertaistukea. Vertaiselta saa apua sosiaalisuuden kohentamiseen ja niksejä helpottamaan selviytymistä. Uusimpien tutkimusten mukaan vertaistuella on kuntoutumista edistävä vaikutus.*

*Tulkaa reilusti mukaan ja tutustukaa Kanta-Hämeen alueella oleviin AVH-kerhoihin, joita on jo 7. Kerhoissamme ja tapaamisissamme on vaitiolovelvollisuus, kaikki mitä kerhoissa puhutaan pysyy kerhohuoneiden sisäpuolella. Yhdistyksemme kerhojen toimintaan voi tulla tutustumaan **ilman liittymispakkoa**. Tulkaa mukaan myös vapaaehtoistyöhön, ei tarvitse sitoutua suuriin tekoihin, vaan vaikkapa arpojen myyjäksi yhteen tapahtumaamme.*

***Tämän tiedotteen mukana lähetetään vuoden 2017 jäsenlasku ja kutsu yhdistyksen sääntömääräiseen kevätkokoukseen.***

***Tervetuloa arkailematta mukaan!***

*Puheenjohtaja  
Sisko Päivärinta*

Yhdistyksen yhteinen kesäretki Yrittäjien Pirtille Janakkalaan 3.6.2017. Tarkemmin s. 8.

---

## Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry:n hallituksen jäsenet 2017:

Puheenjohtaja  
Sisko Päivärinta  
Loukastenhari 36  
13270 HÄMEENLINNA  
Puh. 045 855 9324  
sisko.paivarinta@saunalahti.fi

Varapuheenjohtaja  
Pekka Koskinen  
Parolantie 14 as 23  
13130 Hämeenlinna  
Puh. 040 019 5506  
pakoskinen1957@gmail.com

Sihteeri  
Päivi Sunell  
Jupiterinkatu 4 A 2  
11130 RIIHIMÄKI  
Puh. 040 557 5110  
paivisunell@hotmail.fi

Liikuntavastaava  
Juha Koljonen

Tiedotussihteeri  
Marja-Liisa Saarinen  
Paloheimonkatu 32-38 D 33  
11100 RIIHIMÄKI  
Puh. 044 320 1834  
marja-liisa.saarinen@kolumbus.fi

Sakari Hellstén  
IV Rantakuja 6  
30100 FORSSA  
Puh. 040 586 6632

Ritva Hellstén  
IV Rantakuja 6  
30100 FORSSA  
Puh. 040 586 6647

Tuire Sintonen  
Tuulikinpolku 10  
11120 RIIHIMÄKI  
Puh. 050 074 1626  
tuire.sintonen@saunalahti.fi

Irmeli Pyrä  
Valtakäyrä 8-10 A 9  
11100 RIIHIMÄKI  
Puh. 040 866 8813  
irmeli.pyra@elisanet.fi

### Varajäsenet:

Jäsensihteeri  
Raija Hartikainen  
Kiipulantie 350  
14200 TURENKI  
Puh. 050 511 6436  
hartiraija66@luukku.com

Seija Kyöstilä  
Ajurinkatu 10  
11100 Riihimäki  
Puh. 040 861 5573

---

## **Muistathan jäsenetusi, kun liityt Kanta-Hämeen AVH-yhdistykseen tai olet jo sen jäsen:**

- Saat neljästi vuodessa Aivoliitto ry:n julkaiseman Aivoterveys-Aivoverenkiertohäiriöiden erikoislehti (ent. AVH-lehti)
- Uusille jäsenille "Tervetuloa"-infopaketti
- Yhdistyksen jäsentiedotteet
- Koulutuksia ja tapahtumia jäsenhintaan
- Ilmaista neuvontaa Aivoliitto ry:n lakimieheltä sairautta koskevissa asioissa
- Alueemme järjestösuunnittelijan neuvontapalvelut

Jäsenmaksu on 25 €/vuosi ja myös läheiset ja opiskelijat sekä muut asiasta kiinnostuneet voivat liittyä yhdistykseemme. Liittyminen on helppoa. Voit soittaa jäsenasioiden hoitaja Raija Hartikaiselle puh. 050 511 6436 tai liittyä Aivoliiton sivuilla [www.aivoliitto.fi](http://www.aivoliitto.fi).

Kanta-Hämeen alueella toimii seitsemän AVH-kerhoa, joihin kannattaa tulla tutustumaan!

Yhdistyksemme kerhojen toimintaan voivat osallistua sekä sairastuneet että heidän läheisensä. Eikä tarvitse heti olla yhdistyksemme jäsen, jos tulee käymään kerhossa.

Jokaiselle kerholle on muodostunut omanlaisensa tapa toimia. On ohjelmallisia iltoja, luentoja ja viihdettä, vertaiskeskusteluja, kaikkea sopivasti annosteltuna.

Kerhoilloissa on tarjolla kahvia ja pullaa pientä korvausta vastaan. Joissain kerhoissa järjestetään myös pikkuarpajaisia, joihin voi halutessaan tuoda voittoja mukanaan, esim kahvipaketti on oiva arpajaisvoitto!

Jokaisessa kerhossa on kuitenkin tärkeimmällä sijalla vertaiskeskustelu.

Jos siitä mieleen tulee paikka, jossa valitellaan ja rutistaan kun sattuu ja koskee, ajatuksen saa heti heittää pois mielestään. Yhdistyksemme kerhot eivät todellakaan ole mitään "voivottelu"-ryhmiä, vaan osallistujat ovat reippaita ja empaattisia.

Vaikeistakin asioista toki puhutaan, mutta niitä on helpompi jakaa sellaisen ihmisen kanssa, jolla on samantapainen AVH-kohtalo.

Rohkeasti vaan mukaan, lisätietoja saat kerhojen vetäjiltä!

## Hämeenlinnan AVH-kerhon ohjelma keväällä 2017

Kokoonnumme Voutilakeskuksessa, Pollentie 35, 13500 Hämeenlinna.  
( Aleksis Kiven kadulta käännytään Mäkilaurilantielle ja heti sen jälkeen ensimmäisestä oikealle Voutilakeskuksen pihaan)

Ti 31.1.2017	klo 18 – 20	Vieraana järjestösuunnittelija Carita Sinkkonen
Ti 28.2.2017	klo 18 – 20	Mielen kehittämistä
Ti 28.3.2017	klo 18 – 20	Kierrätysilta pienille tavaroille
Ti 25.4.2017	klo 18 – 20	Munkkia + kahvia

Kesätauko

Ti 29.8.2017	klo 18 – 20	Ohjelma avoin
--------------	-------------	---------------

Ohjelmaan voi tulla muutoksia, mutta niistä tiedotetaan kerhoissa ja tarvittaessa Hämeen Sanomien sunnuntainumerossa.

Tiedustelut kerhonvetäjältä:

Sisko Päivärinta

p. 045 855 9324

sisko.paivarinta@saunalahti.fi

## Forssan AVH-kerhon ohjelma keväällä 2017

Kerho kokoontuu joka kuukauden toisena tiistaina klo 17.30 alkaen Ystävän Kammarilla, Hämeentie 5, 30100 Forssa.

Ti 10.1.	klo 17.30	Ohjelma avoin
Ti 14.2.	klo 17.30	Ystävänpäivä-laulajaiset
Ti 14.3.	klo 17.30	Ohjelma avoin, arpajaiset
Ti 11.4.	klo 17.30	Ohjelma avoin
Ti 9.5.	klo 17.30	Kevätkarkelot ja Tuulan syntymäpäiväkahvit

Kesätauko

Ti 12.9.klo 17.30 pohditaan kerhon jatkoa, jos väkimäärää ei saada nousuun.

Tiedustelut kerhonvetäjältä:

Tuula Rantala

puh. 040 5888238 tai tuula.m.rantala@fshky.fi

Lisätietoja Forssan lehden seurapalstalta sunnuntaisin

## Lopen AVH-kerhon ohjelma keväällä 2017

Lopen kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona jonkun kerholaisen kotona. Jäsenten lisääntyessä kokoonnumme Kuntalassa, Holvitie 3, 12700 Loppi

Ke 1.2.2017 klo 18.00–20.00	Ravinto aivoterveysten näkökulmasta
Ke 1.3.2017 klo 18.00–20.00	Aivojumppaa, tavut sekaisin
Ke 5.4.2017 klo 18.00–20.00	Muistinhoitoa
Ke 3.5.2017 klo 18.00–20.00	Aivojumppaa sanoilla ja sanonnoilla

Kesätauon jälkeen kokoonnumme ensimmäisen kerran syyskuussa.

To 7.9.2017 klo 18.00 – 20.00 Ohjelma avoin

Tiedustelut kerhonvetäjä:

Eve Vaittinen

puh. 040 541 8112

eeva-liisa.vaittinen@welho.com

## Iittalan AVH-kerhon ohjelma vuonna 2017

Kokoonnumme Iittalan päiväkodilla, Söölääjänkuja 1, 14500 Iittala.

Torstai	12.1.2017 klo 17.30	kahvittelua ja yhdessäoloa, askartelua ystäväpäivän korttien merkeissä
Torstai	9.2.2017 klo 17.30	kahvittelua ja yhdessäoloa, ohjelma avoin
Torstai	9.3.2017 klo 17.30	kahvittelua ja yhdessäoloa, ohjelma avoin
Torstai	6.4.2017 klo 17.30	kahvittelua ja yhdessäoloa, ohjelma avoin
Torstai	4.5.2017 klo 17.30	kahvittelua ja yhdessäoloa, ohjelma avoin

### **Kesätauko**

Torstai 10.8.2017 klo 17.30 kahvittelua ja yhdessäoloa, ohjelma avoin

Tiedustelut kerhonvetäjältä:

Riitta Hurjanen

puh. 0500 188 900.

riitta.hurjanen@gmail.com

---

## Turenkin AVH-kerhon ohjelma keväällä 2017

To 12.1.2017 klo 18.00-20.00

Kutsumme Janakkalan sydänyhdistyksen kerhoiltaamme vieraaksemme. Iltaamme viihdyttää yhteislauluhetki ja tutustuminen sydänyhdistykseen sekä tiedotus kerhostamme.

Paikkana Janakkalan kunnantalo, kokoushuone Päivärinta.

To 9.2.2017 klo 18.00-20.00 Vanantaantie, Marjon Talli, Turenki

Vietämme hämäläistä” laskiaistiistaita” hevostallilla. Luvassa rekiajelua, jos sää sallii sekä kuumaa juotavaa. Tervetuloa ystävät sekä myös pikkukansa! Tilaisuus on ilmainen ja avoin kaikille.

To 9.3.2017 klo 16.00 – 20.00 Kiipulantie 507, uimahalli

Olemme Kiipulassa Hyvinvointi-illassa. Illan aikana on mahdollisuus tehdä kasvo- ja käsihoito, joita opastaa Elliina kasvo- ja kynsistudion Elina. **Ilmoittautuminen pakollista 23.2 mennessä.** Hoito ja kahvit suolaisella 10.00€ ( sisältää tilavuokran) Sauna sekä uinti mahdollisuus lämpöisessä altaassa 10.00€. Tilaisuus avoin kaikille.

To 6.4.2017 klo 14.00 – 17.00

Pääsiäiseksi kukkapesien askartelua Kiipulan Miinantorilla. Kukka- yms. tavaroiden ostomahdollisuus ja myös tietoa kukkien hoidosta. Tilaisuus avoin kaikille.

To 11.5.2017 klo avoin klo 17.00 – 19.00

Kotaretki Kiipulan kodalle. Sinne voi ajaa perille myös autolla. Mahtavat maastot kävelemiseen valaistuilla kuntopoluilla. Itsellisesti myös mahdollisuus Friispiigolffin kokeiluun. Kotaan on esteetön kulku. Tarjolla olisi makkaraa ja nokipannu kahvit pullan kera. **Ilmoittautuminen tilaisuuteen 20.4.mennessä.** 10 € syötävä (sisältää tilavuokran). Tilaisuus avoin kaikille.

Kesätauko

To 06.09.2017 klo avoin

Tiedustelut kerhonvetäjältä:

Raija Hartikaiselta

puh. 050 511 6436

hartiraija66@luukku.com

Ilmoittautumiset kerhonvetäjälle, myös tekstiviesti riittää.

## Riihimäen AVH-kerhon ohjelma keväällä 2017

Kokoonnumme Inkilänhovissa, Kalevankatu 18, 11100 Riihimäki, joka kuukauden viimeisenä maanantaina.

Ma 30.1.2017	klo 17.30	Ohjelma avoin
Ma 27.2.2017	klo 17.30	"Ota ystävä mukaasi"- kerhoilta
Ma 27.3.2017	klo 17.30	Naamajumppaa
Ma 24.4.2017	klo 17.30	Munkkikahvit

Kesätauko

Ma 28.8.2017	klo 17.30	Ohjelma avoin
--------------	-----------	---------------

Tiedustelut kerhonvetäjältä:

Taina Metsberg, puh. 040 769 1355 tai t\_metsberg@hotmail.com

## Kanta-Hämeen AVH-juniorikerhon ohjelma keväällä 2017

Kerhon toiminta on suunnattu työikäisille AVH-kuntoutujille ja heidän läheisilleen. Kerhoiltojen keskeisin teema on yleensä vertaiskeskustelu.

Juniorit kokoontuvat **vuorotellen torstaisin Hämeenlinnassa**

Voutilakeskuksessa (Pollentie 35, 13500 Hämeenlinna) klo **17.00-19.00.**

ja **maanantaisin Riihimäellä** Inkilänhovissa (Kalevankatu 18-20, 11100 Riihimäki) klo **17.00-19.00.**

Ma 16.1.2017	klo 17.00	Riihimäki
To 26.1.2017	klo 17.00	Hämeenlinna
Ma 13.2.2017	klo 17.00	Riihimäki
To 23.2.2017	klo 17.00	Hämeenlinna
Ma 13.3.2017	klo 17.00	Riihimäki
To 30.3.2017	klo 17.00	Hämeenlinna
Ma 10.4.2017	klo 17.00	Riihimäki
To 27.4.2017	klo 17.00	Hämeenlinna

Kesätauko

To 31.8.2017	klo 17.00	Hämeenlinna
--------------	-----------	-------------

Tiedustelut kerhonvetäjiltä:

Virpi Mäenpää (Hämeenlinna)  
 puh. 044 326 6996  
 virpi.a.maenpaa@hotmail.com

Taina Metsberg (Riihimäki)  
 puh. 040 769 1355  
 t\_metsberg@hotmail.com

---

## **Kesäretki Janakkalaan Kuotolajärven rannalle 3.6.2017**

Koko yhdistyksen yhteinen kesäretki Janakkalaan Tuottajien Pirtille lauantaina 3.6.2017. (Pirttitie 40, 14240 Janakkala)

Aloittelemme ulkopelien parissa klo 13.00 ja keittolounas tarjotaan klo 14.00. Pullakahvit juomme klo 17.00 ja hyvästelemme retkipaikan klo 18.00. Ohjelmassa lisäksi musiikkiesityksiä, arpajaiset ja leikkimielinen tietokilpailu.

Uimassa ja saunomassa voi omalla vastuulla käydä. Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry ei vakuuta retkelle osallistujia. Retken osallistumismaksu on 10€ ja se maksetaan retkipaikalla.

Sitovat ilmoittautumiset Sisko Päivärinnalle puh. 045 855 9324 viimeistään ma 29.5. mennessä.

***Tervetuloa nauttimaan rennosta yhdessä olosta ja Suomen suvesta!***

## **Lauantaina 20.5.2017 Mahdollisuuksien tori Hämeenlinnassa**

Esittelemme toimintaamme toriyleisölle, myymme arpoja, kahvia ja pullaa sekä teemme verenpaineen mittauksia. Mukaan tarvitaan talkooväkeä teltanpystyttämiseen ja purkamiseen ja myyntitehtäviin. Voit osallistua myös lahjoittamalla arpajaispalkintoja tai leipomalla.

Yhteystiedot: Sisko Päivärinta, puh. 045 855 9324, [sisko.paivarinta@saunalahti.fi](mailto:sisko.paivarinta@saunalahti.fi)