

AVH-yhdistys



Kanta-Hämeen
AVH-yhdistys ry



AVH-yhdistys ry
Kanta-Hämeen



TIEDOTE 2 / 2017

Kotisivut:

<https://kantahameenavhyhdistys.aivoliitto.fi/>

Sähköposti:

kantahameenavhyhdistys@gmail.com

Puhelin:

045 246 4365 tai 045 246 4364

Tiesitkö, että Suomessa sairastuu keskimäärin 68 henkilöä aivoverenkiertohäiriöön joka päivä? Eli noin 14600 vuodessa? Sairastuneiden määrä ei ole mukava asia, ja on aina ristiriitaisia tunteita, kun tulee uusia jäseniä yhdistykseemme. On hyvä asia, että yhdistyksemme toiminta kiinnostaa, mutta parempi olisi ollut, ettei aivoverenkiertohäiriö (AVH) olisi tullut tutuksi sairastumisen myötä.

Kanta-Hämeen AVH-yhdistyksen tarkoituksena on tukea aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden ja heidän läheistensä arkea. Paikallisissa aluekerhoissa saa vertaistukea uuden elämän tilanteen kohdatessa. Kerhojen kokoontumisajat ja -paikat löydät tästä tiedotteesta.

Huomioithan myös tiedotteeseen liittyvän kutsun yhdistyksen sääntömääräiseen syyskokoukseen. Toivon, että mahdollisimman moni tulisi valitsemaan yhdistykselle toimihenkilöitä ensi vuodeksi. Jos jäsenmaksu on vahingossa jäänyt maksamatta, sen ehtii vielä maksamaan ennen kokousta, jolloin mahdollisissa valintatilanteissa on äänestysvoimassa.

Sisko Päivärinnan erottua puheenjohtajan toimesta kesäkuussa ylimääräinen yhdistyksen kokous valitsi minut puheenjohtajaksi vuoden loppuun saakka. Teen parhaani, että Kanta-Hämeen AVH-yhdistyksen toiminta pysyisi yhtä vireänä kuin ennenkin.

Taina Metsberg
puheenjohtaja

Kanta-Hämeen AVH-yhdistys ry:n hallituksen jäsenet v. 2017:

Puheenjohtaja Taina Metsberg
puh. 045 246 4365
t_metsberg@hotmail.com

Varapuheenjohtaja Pekka Koskinen
puh. 040 019 5506
pakoskinen1957@gmail.com

Sihteeri Päivi Sunell
puh. 045 246 4364
paivisunell@hotmail.fi

Tiedottaja Marja-Liisa Saarinen
puh. 044 320 1834
marja-liisa.saarinen@kolumbus.fi

Muut jäsenet:

Sakari Hellstén puh. 040 586 6632
Ritva Hellstén puh. 040 586 6647
Tuire Sintonen puh. 050 074 1626
Irmeli Pyrä puh. 040 866 8813

Varajäsen:

Seija Kyöstilä puh. 040 861 5573

Jäsenasiat:

Raija Hartikainen puh. 050 511 6436
hartiraija66@luukku.com

Hämeenlinnan kerhon ohjelma syksy 2017

Hämeenlinnan AVH-kerhoon ovat kaikki AVH:n sairastaneet tervetulleita ystäviensä tai omaistensa kanssa. Kerhoilloissa on tarjolla kahvia ja pullaa pientä korvausta vastaan. Myös arpajaiset kuuluvat kerhoillan perinteisiin (saa tuoda voittoja mukanaan). Paikkana edelleen Voutilakeskus, Pollentie 35, 13500 Hämeenlinna.

Tiedustelut kerhon vetäjältä:

Sisko Päivärinta

p. 040 097 5521

sisko.paivarinta@saunalahti.fi

Kerhoillat:

Ti 29.8.2017	klo 18.00-20.00
Ti 26.9.2017	klo 18.00-20.00
Ti 31.10.2017	klo 18.00-20.00
Ti 28.11.2017	klo 18.00-20.00

Peli- ja keskusteluillat:

To 31.8.2017	klo 17.00-19.00
To 29.9.2017	klo 17.00-19.00
To 26.10.2017	klo 17.00-19.00
To 30.11.2017	klo 17.00-19.00

Tiesitkö että...

Joka kolmannella suomalaisella on kohonnut verenpaine. Huolehdiathan omastasi.

Forssan kerhon ohjelma syksy 2017

Forssan kerho kokoontuu joka kuukauden toisena tiistaina klo 17.30 Ystävän Kammarilla, Hämeentie 5, 30100 Forssa.

Lisätietoja Forssan lehden seurapalstalta sunnuntaisin tai kerhonvetäjä Tuula Rantalalta,
puh. (03) 4191 2760 tai 040 588 8238.
tuula.m.rantala@fshky.fi

Ti 12.9.2017	klo 17.30-19.30
Ti 10.10.2017	klo 17.30-19.30
Ti 14.11.2017	klo 17.30-19.30
Ti 12.12.2017	klo 17.30-19.30

Tiesitkö että ...

Vertaistuki on osa kuntoutumista.

Vertaistukea saa

- ***yhdistyksemme aluekerhoissa***
- ***koulutetuilta vertaistukihenkilöiltä***
- ***sopeutumisvalmennuskursseilla***
- ***kuntoutuskursseilla***
- ***tuetuilla lomilla***
- ***Aivoliitto ry:n organisoimassa AVH-nuorten (alle 45-vuotiaiden) valtakunnallisessa toiminnassa***

Lopen AVH-kerho syksy 2017

Lopen kerhossa on tällä hetkellä vain muutamia aktiivisia kävijöitä, ja on sovittu, että tapaamiset ovat vuorotellen jonkin kerholaisen kotona. Kun kävijöitä tulee enemmän, kerhoillat siirtyvät Lopen Kuntalaan, Holvitie 3.

Kerho toimii Lopen alueen vertaiskerhona aivoverenkiertoon sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Kerho on toiminnassaan painottunut vertaiskeskusteluun, mutta muitakin aktiviteetteja sovitaan kauden kuluessa.

Lisätietoja saa kerhonvetäjä Eve Vaittiselta

puh. 040 541 8112

eeva-liisa.vaittinen@welho.com

Ke 6.9.2017	klo 18.00-20.00
Ke 4.10.2017	klo 18.00-20.00
Ke 1.11.2017	klo 18.00-20.00
Ke 3.12.2017	klo 18.00-20.00

Tiesitkö että...

- ***musiikin kuuntelulla aivotoiminta paranee ja oppiminenkin saattaa helpottua***
- ***aivoja kannattaa jumpata soittamalla, laulamalla ja kuuntelemalla musiikkia***
- ***musiikin on tutkittu myös lievittävän ahdistuneisuutta, masennusta ja somaattisissa sairauksissa kipua***

Riihimäen AVH- kerhon ohjelma syksy 2017

Riihimäen kerho kokoontuu joka kuukauden viimeisenä maanantaina klo 17.00 – 19.00 Inkilänhovissa, Kalevankatu 18, 11100 RIIHIMÄKI. Kerhossa kerätään muutaman euron kahvimaksu ja arpavoittojakin on jaossa (saa tuoda voittoja).

Otathan oman kahvimukin mukaan, niin säästämme luontoa! Omasta mukista kahvikin maistuu varmaan paremmalta?

Lisätietoja kerhon vetäjältä:

Taina Metsberg,

puh. 045 246 4365

t_metsberg@hotmail.com

Ma 28.8.2017 klo 17.00 – 19.00

Ma 25.9.2017 klo 17.00 – 19.00

Ma 30.10.2017 klo 17.00 – 19.00

Ma 27.11.2017 klo 17.00 – 19.00

Kerhon pikkujoulut 15.12.2017 klo 18.00 – 21.00.

Hinta 30 €, johon sisältyy jouluateria Catering Rucolassa, Lasitehtaantie 39, 11100 Riihimäki.

Pikkupaketti ja iloinen joulumieli mukaan!

Ilmoittautumiset Tuirelle **viimeistään 11.12.2017 mennessä**, puh. 050 074 1626

Kanta-Hämeen AVH-juniorikerhon ohjelma syksy 2017

Kanta-Hämeen AVH-juniorit on työikäisille AVH-sairastuneille ja heidän omaisilleen tarkoitettu ryhmä, joka pyrkii antamaan uutta ajateltavaa menetettyjen taitojen ja sosiaalisten suhteiden tilalle. Varsinkin työssäkäyvän elämänmuutos sairauden iskiessä on niin raju, että vertaisryhmän tuki tulee tarpeeseen.

Kokoontumisissamme keskustelu on tärkeällä sijalla, mutta järjestämme myös toiminnallisempia iltoja ja kutsumme vierailijoita.

Juniorit kokoontuvat maanantaisin ja torstaisin Riihimäellä vapaaehtoiskeskus Virsussa (Hämeenaukio 1,11100 Riihimäki) klo 17.00-19.00.

Lisätietoja kerhon vetäjiltä:

Taina Metsberg

puh. 045 246 4365

t_metsberg@hotmail.com

To 31.8.2017	klo 17.00-19.00
Ma 11.9.2017	klo 17.00-19.00
To 28.9.2017	klo 17.00-19.00 (Inkilänhovi)
Ma 9.10.2017	klo 17.00-19.00
To 26.10.2017	klo 17.00-19.00
Ma 13.11.2017	klo 17.00-19.00
To 30.11.2017	klo 17.00-19.00

Iittalan AVH-kerhon ohjelma syksy 2017

Iittalan aluekerho kokoontuu kuukausittain torstaina klo 17.30 Iittalan päiväkodilla (Söölääjänkuja 1, 14500 Iittala). Illoissa keskustellaan kahvittelun merkeissä sekä AVH-asioista että muista ajankohtaisista tapahtumista.

Yksin ei kannata jäädä, kerhossa saat vaihtaa ajatuksia arjessa selviytymisestä, saat tietoa, tukea ja uusia ystäviä!

Riitta Hurjanen, kerhonvetäjä
puh. 0500 188 900.
riitta.hurjanen@gmail.com

To 10.8.2017	klo 17.30 – 19.30
To 7.9.2017	klo 17.30 – 19.30
To 5.10.2017	klo 17.30 – 19.30
To 2.11.2017	klo 17.30 – 19.30
To 30.11.2017	klo 17.30 – 19.30

Tiesitkö että...

Aivot nauttivat liikunnasta. Lisäksi liikunta

- ***pitää kunnossa verisuonistoa***
- ***laskee verenpainetta***
- ***vähentää haitallisen kolesterolin määrää ja lisää hyvää kolesterolia***
- ***pitää verensokerin tasapainossa***
- ***parantaa työmuistia ja parantaa unta... ja liikkumisella on paljon muitakin positiivisia vaikutuksia***

Turengin AVH-kerhon ohjelma syksy 2017

Ke 6.9.2017 klo 18.00-20.00

Ke 4.10.2017 klo 18.00-20.00

Ke 8.11.2017 klo 18.00-20.00

Paikkana Tapailakoti, Tapailanpiha 7, 14200 Turenki.

Tiedustelut kerhonvetäjältä:

Raija Hartikaiselta

puh. 050 511 6436

hartiraija66@luukku.com

Ilmoittautumiset kerhonvetäjälle, myös tekstiviesti riittää.

Tiesitkö että...

Ruoka, joka pitää suoliston mikrobiston tyytyväisenä ja kukoistavana, on hyödyksi myös aivoille.

TUNNISTA TIA!

- ***TIA-kohtaus on äkillinen ja ohimenevä, yleensä enintään tunnin kestävä aivojen tai silmän verkkokalvon verenkiertohäiriö.***
- ***TIA diagnosoidaan vuosittain noin 4000 suomalaisella. Tapausten todellinen määrä lienee moninkertainen.***

Mene aina lääkäriin, vaikka kohtaus menisi nopeasti ohi! TIA saattaa olla ennakkovaroitus tulevasta aivoinfarktista!

Tapahtumia

Ikäihmisten messut Riihimäen Urheilutalolla, keskiviikkona 4.10.2017.

Syysretki Kiskon Majalle 13.9. (Hiihtomajantie 105, 11120 Riihimäki) klo 13.00-17.00. Osallistumismaksu 7€ sisältää retkilounaan ja päiväkahvit. Ilmoittautuminen Tuirelle 18.- 20.9.2017, puh. 0500 741 626.

Linna- seminaari 14.10.2017 klo 10.00 Hämeenlinnassa. Paikkana on Koulutuskeskus Tavastian auditorio ja teemana verisuoniterveys. Seminaari toteutetaan yhteistyössä Sydänyhdistyksen ja Hämeenlinnan Diabetesyhdistyksen kanssa.

HUOM! Yhdistys ei vakuuta tapahtumiin osallistujia!

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

- Saat neljästi vuodessa Aivoliitto ry:n julkaiseman Aivoterveys -lehden
- 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 AVH-asioista kiinnostuneet voivat liittyä yhdistykseemme.