

Pohjois-Savon aivohalvausyhdistys ry.
Tulliportinkatu 25 B 2.krs. pihan puoli
70100 Kuopio

JÄSENKIRJE 3/2014

29.8.2014



Päivystysajat toimistolla

Joka kuukauden ensimmäinen maanantai 12-14, muulloin sovittaessa.

Puhelinpäivystys

puheenjohtaja Pirkko Miettinen ma-to klo 10 - 14, puh. 044 382 2350
sihteeri, avoinna edelleen. **Mikäli olet kiinnostunut, ota yhteyttä puheenjohtajaan.**

Mikäli numerosta ei vastata, jätä yhteistietosi merkkiäänän jälkeen vastaajaan, niin soitan sinulle.

Voit laittaa viestisi myös sähköpostiosoitteeseen: aivohalvausyhdistys@dnainternet.net
Yhdistyksen kotisivut löytää osoitteesta: psav-avhy.yhdistysavain.fi

Puheenjohtajan tervehdys

Hyvät yhdistyksemme jäsenet! Kesä 2014 alkaa olla muistoissamme. Saimme nauttia kesän mittaan vaihtelevasta kesäsäästä. Kesäkuu oli kylmää ja sateista, kunnes saimme nauttia koko heinäkuun helteisestä ja aurinkoisesta kesästä. Toivon, että olette saaneet kerättyä kesän mittaan voimia ja energiaa syksyn toimintaan. Toivon aktiivista osanottoa kerhoihin ja runsasta osanottoa liikuntaryhmiin. Syyskuun ensimmäisellä viikolla alkavat jumpparyhmät Kuopiossa, Siilinjärvellä, Suonenjoella, Juankoskella ja Varkaudessa. Tarkista tiedotteesta kerhojen alkamisajat. Otamme vastaan ehdotuksia kerhojen aihepiiriin liittyen ja mikäli on mielessä joku uusi harrastemuoto. Toivon, että mahdollisimman monelle jäsenelle löytyy omaa mieltymystä vastaava harrastus yhdistyksen piirissä. Yhdistys tukee osallistumismaksuissa jäseniämme. Aivoliitolta haemme yhdistyksemme toimintaan ns. toimintatonnia. Yhdistyksemme täyttää tänä vuonna 35 vuotta. Pikkujoulun yhteydessä juhlistamme juhlavuotta. Pikkujouluusta tulee erillinen tiedote marraskuussa.

Yhdistyksen jäsenmäärän kehitys on pysynyt jo jonkun vuoden ennallaan, tämän hetkinen tilanne 314 jäsentä. Jäsenmäärän kasvuun voimme vaikuttaa tahoillamme, kertomalla yhdistyksestä aina, kun kohtaamme AVH:n läpikäyneen henkilön. Yhdistys tarvitsee aktiivisia jäseniä mukaan toimintaan ja tuomaan uusia tuulia.

Järjestösuunnittelija Johannes Hietala on myös käytettävissä jos tarvitsette lisätietoa AVH asioissa, puh. 040 543 7289. Johannes tulee pyydettyäessä aluekerhoihin.

Aurinkoisia syyspäiviä toivottaen Pirkko, puh. 044 382 2350 tai 050 546 2634.

Liikuntaryhmät Kuopiossa

Allasjumppa (maksullinen)

Kuntouttava ohjattu allasjumppa jatkuu Suokadun palvelutalolla, Suokatu 6, keskiviikkoisin 17.00 - 17.45, alkaen 3.9.2014. Ei kokoontumista 10.9. Ilmoittautuminen paikan päällä.

Osallistumismaksu allasjumppaan lukukaudelta 15 €/henkilö jäseniltä ja ei jäseniltä 42 €/henkilö, lisäksi kaupungin perimä allasmaksu 3,60 €/kerta. Maksut laskutetaan kauden loputtua.

Ohjattu salijumppa (maksullinen)

Alavan palvelutalolla, Siikaniemenkatu 4, salijumppa torstaisin klo 13.15 – 14.00 alkaen 4.9.2014.

Kausimaksu jäsen 15 €/henkilö, ei jäsen 26 €/henkilö.

Ohjattu vesijumppa (maksullinen)

Alavan palvelutalolla, Siikaniemenkatu 4, keskiviikkoisin klo 12.00 – 12.45, alkaen 3.9.2014.

Kausimaksu 15 €/henkilö jäsen, ei jäsen 29 €/henkilö ja lisäksi allasmaksu 3,60 €/kerta. (allasmaksu maksetaan joka kerta) Syyslomaviikolla (42) ei ole ohjausta.

Maksut laskutetaan kauden loputtua. Lisätietoa: Kaupungin liikunnanohjaajat 044 718 2501.

Kuntosalivuoro Puijonlaakson palvelukeskus, Sammakkolammentie 12

Torstaisin klo 13 - 14.30 koko vuoden (ilmainen)

Kaikki ryhmät ovat tasoltaan kevennettyjä, joten niissä voi tehdä voimiensa mukaan. Tärkeintä on lähteä liikkeelle. Ennakkoilmoittautumisia ei tarvita.

Kerhot Kuopiossa

Kokoontuminen Suokadun palvelutalolla, Suokatu 6, parittomien viikkojen keskiviikkoina klo 15 - 17, alkaen 10.9.2014

- 10.9. Piia Martikainen, palveluesimies, Invalidiliiton Asumispalvelut, Validia Asuminen, asumispalveluita ja kotiin vietäviä palveluita.
- 24.9. Mauri Sepponen (Meick)yhteislaulua harmonikan säestyksellä ja jutustelua
- 8.10. Vietämme kerholaisten 70-vuotiaiden syntymäpäivää
- 22.10. Johannes Hietala, järjestösihteeri Aivoliitto
- 5.11. Omaa ohjelmaa, runoja, tarinoita
- 19.11. Päivi Sydänsalo, sijoituspäällikkö, Säästöpankki Optia, edunvalvonta, testamentti, perintöasiat
- 3.12. Juhlistetaan tulevaa itsenäisyyspäivää, laulu + runot
- 17.12. Pikkujoulu, Yhdistys 35 - vuotta. Erillinen ilmoitus ja hinta ilmoitetaan myöhemmin. Seuraa kotisivuja!

MYYJÄISET

4.12. paikkana KYS, yhteyshenkilönä Orvokki Savolainen, puh. 040 508 5438

Juttutupakurssi

Juttutupakurssi 16.9. - 4.11.2014 ti klo 10.00 - 11.45, paikkana Puistokartano D164 Teoria, Puistokatu 20, kurssimaksu 33,00 €. Fysioterapeutti Eeva-Maija Pietilä.
Sopii henkilöille, joilla on afasia.

Aluekerhojen toimintaa

Juankoski

Syksyn kerhojen kokoontumisista ilmoitetaan Koillis-Savo lehden Muistilista- palstalla.

Tiedustelut kerhoemäntä Kaija Mustonen, puh. 040 520 3070.

Siilinjärvi

Aluekerho kokoontuu kerran kuukaudessa, kuukauden ensimmäisenä tiistaina, klo 13.00, seurakuntasalin pienessä salissa alkaen 2.9.2014.

Kuntosali ja uinti ovat joka keskiviikko Fontanellassa klo 14.00 - alkaen 11.9.2014.

Kerran kuussa on ohjattu kuntosali ja kerran kuussa ohjattu vesijumppa, ilmoitetaan Uutis-Jousi lehdessä.

Seuraa Uutis-Jousen Siilinjärvellä Tapahtuu- palstaa sunnuntaisin.

Tiedustelut kerhoemäntä Raija Hokkanen, puh. 044 517 0348.

Suonenjoki

Aluekerho kokoontuu Demaritivassa, Sammonkatu 6, kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13.00, 3.9.2014 alkaen.

Kuntosalivuoro Terveyskeskuksessa parillisen viikon keskiviikko klo 12.00 - 13.00.

Kerhossa keskustellaan kuulumisia, tehdään retkiä ja ym. mukavaa yhdessäoloa kahvin kera.

Seuraa Sisä-Savo lehden Seurapalstaa.

Tied. kerhoisäntä Kalevi Oikarinen puh. 0400 946 584.

Varkaus

Aluekerho kokoontuu yhdessä Parkinson yhdistyksen kanssa. Syyskausi alkaa maanantaina 1.9.2014 klo 13.00 Vammeltalo, Ahlströminkatu 12, Varkaus.

Jatkossa kerho kokoontuu kuukauden ensimmäinen maanantai sama aika ja paikka.

Vertaistukiryhmä kokoontuu 15.9., 20.10., 17.11., 15.12.2014.

Yhteyshenkilönä Paula Riehkalainen, Parkinsonyhdistys, puh. 040 741 7690

Tukihenkilöt

Yhdistyksemme koulutetut tukihenkilöt ovat:

Matti Huuskonen, puh. 0400 985 148, Pirjo Keinänen puh. 040 542 3322,

Raija Kekäläinen, puh. 044 556 4742

sekä kokemuskouluttaja Kalevi Oikarinen, puh. 0400 946 584.

Siilinjärvellä

Raija Hokkanen, puh. 044 517 0348

Tyyne Kokkarinen, puh. 044 597 0795

HIERONTAA JÄSENIILLE

Fysioterapeutti Pekka Alavillamo, puh. 050 540 2025, Koljonniemenkatu 2 III krs, Kuopio yhdistyksen jäsenille 20 €/40 minuuttia.

Adresseja

Myymme kerhoissa sekä yhdistyksen toimistolla yhdistyksemme nimellä painettuja adresseja 10 €/kpl.

Kylpylähotelli Kuntoranta Varkaus/sopimushinnat

Aivoliitto ry on tehnyt sopimuksen Kylpylähotelli Kuntorannan kanssa yhdistyksen väelle edullisemmista lomapakettihinnoista. Muistakaa kertoa varatessanne, että olette yhdistyksemme jäseniä.

AVH-päivät 2014, 28. - 29.10.2014, Helsinki Congress Paasitorni, Helsinki, Pääteemoina akuuttihoito, kuntoutus ja kehityshankkeet.

Tarkemmat tiedot AVH-lehdessä 2/2014

Lakimiespalvelua jäsenistölle

Lakimies Anu Aalto vastaa sairastamiseen liittyviin sosiaaliturvan ja kuntoutuksen lakikysymyksiin to-pe klo 8.00 - 16.00, puh. 040 734 5773, tai sähköpostilla anu.aalto@ms-liitto.fi.

Säilytä tämä jäsenkirje ja seuraa sunnuntain Savon Sanomain muistio- palstaa.



Hyvää syksyä!