

Hyvät jäsenet ja läheiset

Uusi vuosi on alkamassa ja uudet aatokset on itse kullakin. Uusien asioiden ohella myös mennyttä on hyvä katsoa. Järjestöyössä muistoihin ja edellisen vuoden toimintoihin palataan vuosikokouksessa, niin myös tänä vuonna kevättalvella. Perinteiseksi vuosikokouksen paikaksi on meillä muotoutunut Koivupihan ravintola. Kokouksesta on ilmoitus tässä jäsentiedotteessa. Tervetuloa sinne suurella joukolla mukaan.

Menneen vuoden asioita kerrataan myös kukin henkilökohtaisesti. Miten on oman terveyden laita, miten läheiset voivat? Mitä muuta on tapahtunut - iloja tai suruja? Elämän kertaaminen, miettiminen ja siten asioiden sovittaminen oikeaan mittasuhteeseen oman elämän kannalta on hyvä asia. Entä olenko rasittunut, uupunut fyysisesti vai henkisesti? Ja miten omaan tilanteeseeni voisin saada helpotusta niin, että elämä taas näyttäisi valoisaa puolensa? Näkisimme edes jotain hyvää ja valoisa, sillä elämässä on valoa ja iloa, kun oikein oivallamme.

Omalla kohdallani olen viettänyt itseni, läheisteni, kyläläisten sekä lähellä ja kaukana olevien tuttujen ja ystävien kanssa suuren surun syksyä kirkkomme tuhoutumisen vuoksi. Asia, jota ei voinut käsittää on totta. En voi enää mennä rakkaaseen kirkkoomme. Monen suusta kuulemani sanat ”aivan kuin läheinen olisi kuollut” kertoo surun syvyydestä. Kuitenkin tulevaisuutta on katsottava uusin ajatuksin. Päätös uuden kirkon rakentamisesta on tehty ja Itä-Suomen poliisipiiri myönsi Kiihtelysvaara-Seura ry:lle luvan rahankeräykseen. Tekeminen rakkaan asian puolesta auttaa surussa. Näin on ollut vanhastaan esim. hautajaisjärjestelyissä läheisen kuollessa. Surua työstetään, liennytetään ja vähennetään tekemällä asioita, joilla luodaan uutta ja johon suuntaan tulevaisuutta on hyvä rakentaa.

Viime vuoden uusina asioina järjestöimme toiminnassa oli edelliseltä vuodelta periytynyt musiikillinen toiminta. Musiikki ja liikunta ovat elämän suola, kuten tiedämme. Ja kukin voi liikkua tai harrastaa musiikkia omalla tavallansa. Musiikillinen toiminta jatkuu – lauluryhmä on aloittanut Joensuussa. Olen myös ymmärtänyt, että laulu soi ainakin joskus tai jopa aina, kun jäsenet kokoontuvat alueemme kerhoissa. Myös liikuntatreffit on oivallinen tapa tavata tuttuja ja saada sydämen sykettä nousemaan.

Yksi elämä -hankkeen myötä olemme syksyn aikana tehneet yhteistyötä eri järjestöjen kanssa Kiteellä ja Joensuussa. Myös tästä kerrotaan jäsentiedotteessa. Keväällä on vuorossa luontopäivä Joensuussa ja Kolilla. Syksyyn on kaavailtu yhteistä toimintaa jollakin uudella alueella maakunnassamme – yhtenä tavoitteena on järjestöjen yhteistyön lisääminen eri paikkakunnilla Yksi elämä -hankkeen mukaisesti.

Yhdistyksemme hallitus on kokoontunut vilkkaasti ja jäsenet ovat olleet sitoutuneita toimintaan. Esitän tästä suuret kiitokset hallituksen jäsenille. Lisäksi iloitsimme erityisesti sihteeri Eija Postista, kun hän on toiminut ammatillisena osajana ja tarkkana sihteerinä. Kiitos Eija!

Seuratkaa tämän tiedotteen lisäksi Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstaa, kaikkien tapahtumien päivämäärät eivät ole vielä tiedossa.

”Ystävyys on kahden ihmisen syvään juurtunut tapa edistää toistensa hyvinvointia.”
Eustace Budgetell

Toivotan Hyvää alkanutta Vuotta 2019 ja tervetuloa tapahtumiin!

Eevi Väistö
puheenjohtaja

Pohjois-Karjalan AVH-Yhdistys ry 2019

Yhdistyksen koulutetut tukihenkilöt ovat

Tukihenkilöiden yhteyshenkilönä 2019 Taina Huurinainen

Hassinen Ari Ratamotie 1 A b 10, 81220 Eno		044 994 1890
Hanikka Tuula <i>omainsen</i> Pehkolantie 3, 83400 Viinijärvi		040 067 4815
Huurinainen Taina Hakakuja 2 C 12, 79700 Heinävesi	<i>taina.else@gmail.com</i>	040 522 4261
Hämäläinen Annikki <i>omainsen</i> Kalevankatu 15 A 4, 80110 Joensuu	<i>nikihama@hotmail.com</i>	050 027 4651
Jalkanen Marja Nevalantie 26 B, 80710 Lehmo	<i>marjaleenajalkanen@gmail.com</i>	050 570 4208
Kauppinen Arja Jussinluodontie 14, 80780 Kontioniemi	<i>kauppiset.arja@gmail.com</i>	044 986 8482
Kinnari Pirkko Verkkotie 7, 82500 Kitee	<i>pirkko.kinnari@suomi24.fi</i>	050 412 6095
Kuivalainen Risto Ahotie 4 B 21, 81200 Eno	<i>ristoensio7@gmail.com</i>	050 431 8207
Kukkonen Riitta Suksimestarantie 1 B 18, 80140 Joensuu		045 237 6846
Lampinen Marja Sepänkuja 13, 79700 Heinävesi		040 847 7691

Meriläinen Anneli Kuusikuja 18, 80850 Paihola	<i>anneli.merilainen@gmail.com</i>	050 492 5336
Mononen Eila <i>omainen</i> Mononen Markku Suurjoentie 103, 83100 Liperi	<i>askotapani52@gmail.com</i>	045 319 8320 050 572 0579
Mönttinen Maija Mönttinen Matti		044 323 9734 045 266 5075
Pesonen Matti Onkimäentie 4 A , 82815 Marjoavaara	<i>matti.j.pesonen@gmail.com</i>	040 017 2014
Räty Sirkka Kanavantie 7 B 15, 81200 Eno	<i>sirkka.raty@tintti.net</i>	050 409 8394
Tuovinen Leena Häyrynlahdentie 5, 83130 Salokylä	<i>leena.tuovinen1@gmail.com</i>	050 306 1797

Olemme sairastuneita tai sairastuneen omaisia.

Annamme vertaistukea sitä haluaville.

Älä jää yksin, älä jätä yksin!

POHJOIS-KARJALAN AVH-YHDISTYS TIEDOTTAA

Yhdistyksemme vuosikokous pidetään Joensuussa **ke 20.3.2019** klo 13.45 Koivupihassa (Kirkkokatu 13). Kokouksen alussa kahvit ja avoin yleisluento, jossa vierana neurologi Anna-Maija Saukkonen, aihe ”Asiaa aivoterveystestä”. Tervetuloa!

Liikuntatreffit Joensuussa 9.2. Seuraa ilmoituksia.

Maksutonta palvelua tarjotaan yhdessä Neuroliitto, Aivoliitto ja Parkinsonliitto.

Neuroneuvonta auttaa löytämään vastauksia mm. sosiaaliturvaan, kuntoutukseen, työelämään ja hakemusten täyttöön liittyviin kysymyksiin. neuvoja sairastuneille, läheisille ja terveysalan ammattilaisille! Puh. 040-528 7888 Soita ja kysy!

Yksi elämä hankkeen Tapahtuma Ystävänpäivänä laavulla Joensuussa 14.2.2019 klo 14-17 Katiskassa. Lisätietoa paikan osoitteesta: <http://joensuunkalastuskunta.fi>.

Seuraa ilmoituksia.

Yksi elämä tapahtuma Kolilla 27.4.2019. Tähän järjestetään yhteiskytyi Joensuusta. Yksi elämä tapahtumat jatkuvat niin, että syksyllä 2019 on kaksi tapahtumaa, joiden paikat ja ajankohdat tarkentuvat myöhemmin.

Aivopäivä järjestetään entisen tapaan yhteistyössä. Seuraa ilmoituksia.

Aivoverenkiertohäiriö sairastaneiden kuntoutuskursseja järjestetään mm. Kruunupuistossa Punkaharjulla ja Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa. Molempien paikkojen kuntoutuskurssit ovat Kelan kursseja ja kestävät 2-3 viikkoa. Kursseja haetaan Kelan lomakkeella KU 132 ja liitteeksi lääkärin B-lausunto. Hakemukset palautetaan liitteineen Kelan paikallistoimistoon. Maskussa on myös AVH-kuntoutujalle ja läheiselle **kommunikaatiokursseja**.

Lisätietoa löytyy:

Maskun neurologinen Kuntoutuskeskus: www.kuntoutuskeskus.fi

Kuntoutussihteerit: puh. 040 133 7010 tai 040 133 7009

mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi

Kruunupuisto: www.kruunupuisto.fi

puh. 020 763 9130 asiakassihteerit Eija Herttuainen, puh. 040 684 6488

Arja Valtonen, puh. 040 684 6487 s-posti: etunimi.sukunimi@kruunupuisto.fi

Mahdolliset lahjoitukset toimintamme tukemiseksi voi osoittaa Pohjois-Karjalan AVH-yhdistyksen tilille **FI42 5770 0520 3656 74**

Aivoliiton järjestöpäivät ja liitokokous on Vantaala Heurekassa 24.-25.5.2019.

Jäsenien on mahdollisuus seurata Aivoliiton toimintaa sähköisesti. Yhdistyksen nettisivujen valmistaminen on vaiheessa.

LIIKUNTAKERHON kevätkausi 2019

Kerho kokoontuu joka keskiviikko klo 14.30-16.00.

Tervetuloa liikkumaan uudet ja vanhat kerholaiset. Meillä on käytössä Kunto Kertun laitteet ja tasapainoa ja lihasvoimaa kehittäviä harjoitteita.

Osoite: Suvituulen Kuntokerttu, Suvikatu 21, Joensuu

Kerhon yhdyshenkilö: Marja Paavonkallio

puh. 050 561 5683

s.posti: marja.paavonkallio@gmail.com

Kausimaksu 7 €/henk. Toiminta alkaa **9.1.2019**

Huom! Liikuntaryhmä on itseohjautuva. Siellä ei ole avustajaa, vaan ryhmäläiset opastavat tarvittaessa toisiaan.

Boccia-peli

Joensuun Parkinson-Yhdistyksen kanssa on mahdollisuus harrastaa bocciaa.

Aika: maanantaisin klo 10-12.

Paikka: Niinivaaran urheiluhalli, Vakkosalmenkatu 11, Joensuu.

Pelit alkavat **7.1.2019**.

Tarvittaessa ota yhteyttä Parkinson-Yhdistyksen Seija Neuvoseen, puh.050 354 7268 tai Marjaan, puh. 050 561 5683.

TARINA-kerhon 2019 kevätkausi

Kerho afaattisille henkilöille ja heidän omaisilleen. Tule kokemaan aitoa iloa, hyvää ohjelmaa, mukavaa yhdessätekemistä ja vertaistukea.

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa **Joensuun pääkirjastossa, kokoushuone 2.**

Joka kerhossa keskustelemme ajankohtaisista asioista käyttäen kerholaisten omia apuvälineitä puhekyky huomioiden.

Ohjelma

- | | |
|---------------------------|--|
| 21.1. klo 13.15-15 | Merja Tanskanen: Positiivinen asenne, voimavarana Omaishoitajat ja läheiset |
| 18.2. klo 13.15-15 | Antero Mynttinen: Kokemuksia rauhan turvaajana toimimisesta |
| 18.3. klo 13.15-15 | sh. Anne Kinnunen: Siun sote ja kuntoutus |
| 15.4. klo 13.15-15 | Keilausta, Palloilukeidas |
| 30.4. klo 19 | Konsertti Carelia-salissa: Kevään riemua, yhteislaulua orkesterin kanssa. Lippu 20 € |
| 20.5. klo 13.15-15 | Kevätretki Botaniaan |

Kerhon ohjaaja:

Marja Paavonkallio
puh. 050 561 5683
s.posti: *marja.paavonkallio@gmail.com*

OMAISTEN RYHMÄ kevätkausi 2019

Ryhmä kokoontuu Piparkakkutalossa klo 13.00-15.00 Kauppak. 34, Joensuu

Ryhmä on tarkoitettu AVH:öön sairastuneiden omaisille ja läheisille.

Haemme ja saamme toisiltamme keskusteluapua ja vertaistukea muuttuneisiin kotitilanteisiin.

Ryhmä kokoontuu:

- 28.1. Th. Tarja Voutilainen: Itsehoito
- 25.2. Marja-Leena Räsänen: Bemer- terapia
- 25.3. Aihe sovitaan myöhemmin
- 30.4. Vapputuulella: Kevään riemua-konsertti Carelia-salissa, yhteislaulua orkesterin kanssa. Lippu 20 €
- 27.5. Kevätretki Lykynlammelle

Kokoontumiskertojen teemoihin saattaa tulla muutoksia. Niistä ilmoitetaan ryhmäläisille.

Kerho-ohjaaja: Marja Paavonkallio
puh. 050 561 5683
s.posti: marja.paavonkallio@gmail.com

LAULURYHMÄ: Iloisia lauluja yhdessä

Musiikilla ja yhdessä laulamisella on tutkitusti todettu olevan positiivinen vaikutus aivotoimintaamme. Jatkamme yhdessä laulelua Marita Penttisen johdolla.

Ryhmä kokoontuu evl.seurakuntakeskuksen kokoushuone Johanneksessa, Kirkkok. 28, Joensuu

Kokoontumiskerrat: **keskiviikkona klo 13-14.30 23.1. 20.2. 3.4. 17.4. 15.5. 30.4. klo Vapputuulella**, Carelia- sali, Keväänriemuja- konsertti: yhteislauluja kaupungin orkesterin säestämänä. Lippu 20 €.

Laulamisen lisäksi meillä on myös vertaistukituokioita, tuolijumppaa ja iltapäiväkahvit.

Tervetuloa rohkeasti mukaan, äläkä ujostele laulutaitoasi. Iloinen yhdessä olo on palkitsevaa.

POLVIJÄRVEN KERHO

Polvijärvenkerho aloittaa **8.1.2019** klo 13, Väلتitiellä entinen paikka.

Lauleskellaan keskustellaan ja kahvitellaan.

Sana on vapaa jos joku haluaa, niin ideoita kaivataan.

Tervetuloa mukaan.

Hyvää Vuotta 2019 kaikille

Maire Sormunen, puh. 050 341 7937

Vuokko Tanskanen, puh. 040 755 1514

LIPERIN AVH-VIRKISTYSKERHON KEVÄÄN 2019 OHJELMA

Aika: Joka kuukauden (mahdollinen) ensimmäinen perjantai klo 13.30- 15

Paikka: Ylämyllyn yritystalo, Tehtaantie 8. Jos paikka muuttuu, ilmoitamme.

Kerho-ohjaajat: Eila Mononen puh. 045 319 8320
Leena Tuovinen puh. 050 306 1797

Tervetuloa entiset ja uudet kerholaiset. Tavataan taas mukavan yhdessäolon ja innokkaan juttelun ja kahvittelun merkeissä. Jos oikein onnistuu, saatamme saada kerhoomme jonkun vieraankin.

Pe 4.1. Vieraana Tuula Pukkinen, runoja ja lauluja

Pe 1.2. Vieraana fysioterapeutti Silja Jokinen, tuolijumppaa

Pe 1.3. Vieraana verisuoniterapeutti Marja-Leena Räsänen

Pe 5.4. Vieraana muistikummit

Pe 3.5. Laavulla (Pärnävaaran hiihtokeskus, alataso) tai ”kevätlaulajaiset”

”Se on onnellinen, joka ei sure sitä mitä häneltä puuttuu,
vaan iloitsee siitä, mitä hänellä on”

Lämpimästi tervetuloa entiset ja uudet kerholaiset!

Vierailijoiden ohessa vapaata jutustelua kahvikupposen kera.

1 ENON AVH - VIRIKEKERHO KEVÄTKAUSI 2018

Aika: Keskiviikko klo 12.30 – 15.15
Paikka: Palvelutalo Kotiranta Välskärintie 9, 81200 Eno
Tiedotus: Pielisjokiseutulehti torstai Seurapalsta
Kerhonoijaaja: Sirkka Rätty, puh. 050 409 8394
Kanavantie 7 B 15, 81200 Eno, s-posti: *sirkka.raty@tintti.net*

- 9.1. Tervehdys Uuteen vuoteen! Aivot asialle, tuolijumppa, senioritanssia
- 23.1. Elämän tarinoita, kun rinnalla on Parkinson. Vierailevat Neuvosen Seikku Joensuusta & Seppo Nieminen Etelä-Suomesta. Omat kirjaset on molemmat kirjoittaneet.
- 6.2. Ikäihmisen hyvä uni / Siun sote – Ikäneuvola Terveystenhoitaja Tarja Voutilainen
- 14.2. Ystävänäpäivätapahtuma Kuhansalo Katiska klo 14 -17 yhd. järj.
- 20.2. Vierailemme Paiholan Kylätalolle Kuurnan Rantatie 44 / Keijo & Anneli Meriläinen kertoo kylän historiasta ja paistellaanpa makkaroitakin
- 6.3. Taiteesta tunteisiin / Talvimaisema (omaismentori) Sirkka Rätty johdattelee osallistujat muistoihin / luovuuden pariin
- 13.3. Arvoituksia, tuolijumppaa, sananlaskuja, vitsit nauruhermoille ym.
- 20.3. Pohj.-Karj. AVH –yhdistyksen vuosikokous Koivupiha neurologi Saukkonen puhumassa
- 3.4. Bingoa, senioritanssia, oma luovuus esiin / kerrontaa jutuista
- 17.4. Enon srk pappi Sanna-Marika Keränen / pääsiäisen sanoma
- 27.4. Yhteinen tapahtuma Kolilla / yhdistys
- 8.5. Äitienpäivän Teemalla ! keksitään !? mahd. laulattaja
- 22.5. Enon Apteekilta / apteekkari Helena Laitinen / aihetta myöh.

Päivämäärä avoin Retkipäivä luontoon visailuineen / makkarat sekä kahvit mukaan

ÄLÄ JÄÄ YKSIN, ÄLÄ JÄTÄ YKSIN :))

”Kerhopäivää tänään vietetään, ja yhdessä lauletaan
On jumppahetki paikallaan, on istuttu tuolissa pitempään.
Nyt pyöritellään nilkkoja, ja annetaan niiden heilua
jo saapi hartioita nostella, ja päätä rauhassa taivuttaa.
Jospa kokeiltas yhdessä soitantaa, saa helistimet ja kädet liikuntaa.
ja kaikki päättyy aikanaan, Nyt kahville kohta riennetään!”
(Saku sammakko sävel) Ahaa, ahaa,

2 ENON AVH LIKUNTAKERHO SENIORISALILLA

Terveyskeskuksen alakerta (taka kautta) Niskantie

Kerhonoijaaja: Sirkka Rätty, puh. 050 409 8394
Kanavantie 7 B 15, 81200 Eno
s-posti: *sirkka.raty@tintti.net*

SENIORISALI perjantaisin klo 9.30 – 11.00

4.1. – 11.1. - 18.1. - 25.1. - 1.2. - 8.2. - 15.2. - 22.2. - 1.3. - 8.3. - 15.3. -
22.3. - 29.3. - 5.4. - 12.4. - 26.4. - 3.5. - 10.5. - 17.5. - 24.5 - 31.5.

21 kertaa ohjatusi / Kesä omaehtoisesti / 30.8. syyskausi

Muista venytykset, ristikkäiset liikkeet, sekä tasapinoharjoitukset.
Veden juonti tärkeää :)

KESKI-KARJALAN AIVOHALVAUS- JA AFASIAKERHON TOIMINTASUUNNITELMA KEVÄTKAUDELLE 2019

Kokouspaikka: Kitee, Kellonsoittajantie 10, TURINATUPA

Kerhonoijaaja: Pirkko Kinnari puh. 050 412 6095
s.posti: *pirkko.kinnari@suomi24.fi*
Leila Uuksulainen puh. 050 306 7795
s.posti: *leila.uuksulainen@gmail.com*

Pe 18.1. klo 13	Kevätkausi alkaa Turinatuvalla. Keskustellaan aiheesta miksi kerho on minulle tärkeä ? Vai onko ?
Pe 22.2. klo 13	Puhevammaisten tulkki vierailee kerhossa
?	Yhdistyksen vuosikokous Joensuussa.
Pe 22.3. klo 13	ORTOBION edustajan kenkäesittely
Pe 26.4. klo 13	Jalkahoitaja vierailee kerhossa
Pe 10.5.	Kansainvälinen Aivopäivä
Kesäkuu	Retki Tohmajärven Onkamoon ”Puunsielu” -näyttelyyn

Tapahtumista ilmoitetaan tarvittaessa Koti-Karjala-lehden järjestöpalstalla.

TERVETULOA myös uudet jäsenet!

HEINÄVEDEN AVH- JA VIRIKEKERHON OHJELMA KEVÄTKAUDELLA 2019

Kerho kokontuu Kotirinteen ala-aulassa alla mainittuina tiistaipäivinä klo 12.30 -14.00.
Kerhoa vetävät Taina Huurinainen (p. 040 5224261) ja Seija Tuovinen (p. 013 3306142)

Kerta	Pvm	Aihe
1.	8.1.	Liikunnallinen kerho, välineinä hernepusit
2.	22.1.	Lounaskahvila-pitopalvelu Väkkärän toimintaa esittelee yrittäjä Mirva Kervinen
3.	5.2.	Kirjoitetaan ryhmissä tarina annetun kuvan ja tukisanojen pohjalta
4.	12.2.	Tietovisailu, kysymykset Suomen 100-vuotisen historian ajalta
5.	26.2.	Miten syntyi kirja Muistoja Isänmaasta? vieraana kirjailija Martti Issakainen
6.	5.3.	Pohditaan murre sanojen merkityksiä ja miten sananparret ovat syntyneet
7.	pe 15.3.	Teatteriretki Varkauteen, farssikomedia Pieleen meni
8.	26.3.	Aivojumbppaa, hoksaamis - ja pohtimistehtäviä
9.	2.4.	Tietoa vanhuspalveluista vieraana palveluohjaaja Virpi Eklund
10.	9.4.	Minkä kriteereiden perusteella fysioterapeutti käy kotona osana kotihoitoa? vieraana fysioterapeutti Mikko Nykänen
11.	23.4.	Musiikkimaaalausta
12.	7.5.	Vierailu vanhassa pappilassa, Tuula Paul esittelee
13.	14.5.	Musiikkivisailu esim. Junnu Vainion lauluista ja keväisiä lauluja

Tervetuloa mukaan!

NUOTTAKERHO KEVÄT 2019

Aika keskiviikkoisin klo 13 – 15
Paikka Kotikartanoyhdistys, Piparkakkutalo, Kauppakatu 34, Joensuu
Kerho-ohjaaja: Annikki Hämäläinen, puh. 050 027 4651
s.posti: *nikihama@hotmail.com*

- 16.1. Kerho-ohjelman vahvistaminen ja vuodenvaihdekuulumiset
- 30.1. Aivojumpsaa / Kati Hakkarainen
- 13.2. Bemer-terapia (fysikaalinen verisuoniterapia) / Marja-Leena Räsänen
- 27.2. Asahi-liikuntaa
- 13.3. Tutustuminen Kuntokievariin, Aspitie 4
- 20.3. P-K:n AVH-yhdistyksen vuosikokous, Koivupiha, Kirkkokatu 13 /
Neurologi Anna-Maija Saukkonen
- 27.3. Vertaistukea ja ruokailu, paikka avoin
- 10.4. Tutustuminen Nepenmäen kirjastoon
- 25.4. Askartelua / Anneli Keränen
- 9.5. Keilailu, Palloilukeidas, Linnunlahdentie 10
- 25.5. Kevätretki

Syyskauden aloitus keskiviikkona **11.9.2019** Tervetuloa uudet ja entiset kerholaiset!

Kontiolahden AVH-kerho Kevät 2019

Ystävän kamhari Keskuskatu 19, 81100 Kontiolahti
Kerho-ohjaajat: Anneli Meriläinen / 050 492 5336
Susanne Rissanen / 040 071 3796

Kerho kokoontuu Ystävän kammarilla pääsääntöisesti kuukauden ensimmäisenä torstaina **klo 13-15. Ensimmäinen kokoontuminen on 10.1.2019**

- 10.1. Tutustumista ja kevätkauden suunnittelua
- 7.2. Ravitsemusterapeutti Eira Turunen vieraillee
- 14.2. Avh yhdistyksen retki Kuhasalon Katsikaan
- 14.3. Muistikummituokio.
Mitä kaikkien pitäisi tietää muistista?/Anna-Maija Pitkänen
- 4.4. Pappi Kati Nissi vieraillee, pääsiäinen lähestyy
- 27.4. Avh yhdistyksen retki Kolille
Toukokuussa retki Paiholan kylätalolle, aika sovitaan myöhemmin

Tervetuloa mukaan myös uudet jäsenet, vertaistuki antaa voimaa!

Boccia	= BO	Pyöräily	= PY
Hiihto	= HI	Sauvakävely	= SKÄ
Hyötyliikunta	= HY	Soutu	= SO
Hölkä	= HÖ	Suunnistus	= SU
Kelaus	= KE	Tanssi	= TA
Kotivoimistelu	= KV	Uinti	= UI
Kuntosali	= KS	Voimistelu	= VO
Kävely	= KÄ	Vesivoimistelu	= VV
Pallopelit	= PA	Lepopäivä	= L
Joku muu, mikä? _____		Sairaspäivä	= S

Länsi-Pohjan
AVH-yhdistys ry



LIIKUNTAKORTTI

2019



Parhaat palkitaan. Lisäksi kaikkien liikuntakortin palauttaneiden kesken arvotaan palkintoja.

KUNTOILIJAN TIEDOT

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

Aivoliitto
Jäsenyhdistys

LIIKUNTASUORITUKSET

Kirjoita päivämäärän kohdalle ruutuun liikuntasuorituksen tunnus (esim. KÄ). Tunnukset löydät takasivulta. Liikuntasuorituksen saa 30 minuutin liikunnasta. Vain 1 suoritus/päivä.



VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
1							