

Kevät- ohjelma

Jäsenkirje 1/2021



Aivoliitto
Jäsenyhdistys

Pohjois-Karjalan AVH-Yhdistys ry

Pohjois-Karjalan AVH-Yhdistys ry

Vuoden 2021

Hallitus ja yhteystiedot:

Eevi Väistö

Puheenjohtaja

Vaaranpääntie 6, 82140 Kiihtelysvaara

Puh: 050 367 5249

S-posti: eevi.vaisto@gmail.com

Tuula Hanikka

Jäsen

Pehkolantie 3, 83400 Viinijärvi

Puh: 040 067 4815

S-posti: tuula.hanikka@gmail.com

Anneli Meriläinen

Jäsen

Kuusikuja 18, 80850 Paihola

Puh: 050 492 5336

S-posti: anneli.merilainen@gmail.com

Matti Pesonen

Jäsen

Onkimäentie 4 A, 82815 Marjovaara

Puh: 040 017 2014

S-posti: matti.j.pesonen@gmail.com

Eija Posti

Jäsen, sihteeri

Ylisenjärventie 298, 82120 Keskijärvi

Puh: 050 357 3353

S-posti: postieija@gmail.com

Leena Tuovinen

Jäsen

Häyrynlahdentie 5, 83130 Salokylä

Puh: 050 306 1797

S-posti: leenatuovinen1@gmail.com

Marja Paavonkallio

Varapuheenjohtaja, rahastonhoitaja

Tikkamäentie 7 C 15, 80200 Joensuu

Puh: 050 561 5683

S-posti: marja.paavonkallio@gmail.com

Annikki Hämäläinen

Jäsenrekisterin hoitaja

Kalevankatu 15 A 4, 80110 Joensuu

Puh: 050 027 4651

S-posti: nikihama@hotmail.com

Taina Huurinainen

Varajäsen

Hakakuja 2 C 12, 79700 Heinävesi

Puh: 040 522 4261

S-posti: taina.else@gmail.com

Jekaterina Tjomkin

Varajäsen

Koulukuja 4, 81100 Kontiolahti

Puh: 050 542 7241

S-posti: tjomkin.jekaterina@kolumbus.fi

Aivoliitto ry

Suvilinnantie 2, 20900 Turku

Puh: 02 213 8200

S-posti: etunimi.sukunimi@aivoliitto.fi

www.aivoliitto.fi

Itä-Suomen aluetoimisto

Johannes Hietala

Järjestösuunnittelija

Litmasenkaari 1 A 2, 70820 Kuopio

Puh: 040 543 7289

S-posti: johannes.hietala@aivoliitto.fi

Hyvät jäsenet perheineen ja ystävineen

Marraskuussa pidimme 40-vuotisjuhlakokouksen. Ymmärrettävästi koronaepidemian johtuen tilaisuus oli vähäväkinen, mutta kaunis, lämminhenkinen ja meitä kaikkia eteenpäin kannustava. Liitän tähän tilaisuuden avaussanat. Toivomme, että tapaamme ensi kevään vuosikokouksessa.

Terveyttä alkaneelle vuodelle, pidetään toisistamme huolta, jos ei näkemällä, niin ainakin puhelimella.

Eevi Väistö
puheenjohtaja

Avaussanat 20.11.2020

Arvoisat juhlavuosikokoukseen osallistujat, hyvät kunniajäsenet ja jäsenet sekä läheiset ja kaikki mukana olevat

Tämä kohta päättyvä vuosi jää mieliimme erikoisena koko elämämme ajalta yleisen valtakunnallisen koronaepidemian vuoksi. Tämän takia olemme vasta nyt koolla vuoden 2020 vuosikokouksessa. Näin on jouduttu toimimaan monissa järjestöissä tänä vuonna. Järjestössämme on ollut viimeisen kymmenen vuoden ajan voimassa tämä yhden vuosittaisen sääntömääräisen kokouksen käytäntö.

Aivosairaudet ovat lisääntyneet jo kansantaudiksi. Tutkimuksia taudin ehkäisemiseksi tehdään koko ajan. Samoin kuntoutuksen osuutta kehitetään. Valtakunnallisesti tulevaisuuden tavoitteena on saada oma Aivoterveys-ohjelma.

Aivoliitto ry oli Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry 10 vuotta sitten. Tuolloin yhdistyksemme nimi oli Pohjois-Karjalan Aivohalvaus ja -afasiayhdistys ry. Rantakylän kirkolla juhlittiin 12.12. yhdistyksen 30-vuotistaivalta. Siinä juhlassa liiton toiminnanjohtaja Tiina Viljanen piti juhlapuheen. Nyt hän on viimeisessä Aivoterveys lehdessä kiitellyt jäsenistöä 20 vuoden yhteistyöstä ja toivotellut meille hyvää jatkoa. Tänään on suuri ilo, että Aivoliitosta meillä on mukana hallintopäällikkö Kirsi Haanperä.

Pohjois-Karjalan AVH-yhdistys on 40 vuotias. Kutsuissa ja ilmoituksissa olette voineet havaita, että olemme Aivoliiton jäsenyhdistys. Liiton nimi yhdistyksemme nimen edessä on mielestäni tuonut omaa maakunnallista yhdistystämme tutum-

maksi. Nimet vaihtuvat ajan mukana. Nimeä koskeva sääntömuutos on tulossa ensi vuonna. Tätä asiaa voitte kommentoida tässä kokouksen kuluessa.

Alueellamme tehdään paljon järjestötyötä aivoverenvuotoon sairastuneiden parissa. Toimintamme tukipilareita ovat koulutetut tukihenkilöt, joihin voi olla yhteydessä ja jotka vierailevat säännöllisesti nykyisin Siun sotien Siilaisen Kuntoutumiskeskuksen neurologisella kuntoutusosastolla, aiemmin keskussairaalan kuntoutusosastolla. Yhteistyö osaston kanssa on hyvää, siitä kiitos sairaalan henkilökunnalle ja osastolla vieraileville tukihenkilöille, samoin kuin hallituksen tukihenkilöiden yhteyshenkilölle.

Pohjois-Karjalan AVH-yhdistys on mukana monissa eri järjestöjen yhteisissä asioissa. Tämä sai alkunsa Yksi elämä -ohjelmasta, jota toteutimme viime vuosien aikana aluksi yhdessä Sydän-, Syöpä- ja Diabetesyhdistysten kanssa. Sittenkin mukaan tuli myös muita järjestöjä. Korvaamaton kovalevy -kampanjaa on myös toteutettu ja toivottavasti siitä jäi teillekin - hyvät osallistujat - mieleen se, että verenpainetta on hyvä seurata.

Hyvä juhla -ja kokousväki

Säännöllinen kerhojen toiminta Joensuussa ja ympäristökunnissa on luonut ja luo yhteishenkeä, tuo vertaistukea, virkistää ja antaa myös tietoa erilaisista sairauteen liittyvistä asioista. Haluan tässä yhteydessä suuresti kiittää kerhonohtajia, jotka olette vuodesta toiseen jaksaneet toimia jäsenistön hyväksi. Voimia Teille jatkossakin.

Kerhojen ohjelmat ja nimet vaihtuvat. Viimeisen vuosikymmenen aikana on tullut esille tutkimuksienkin kautta se, miten suuri merkitys musiikilla ja liikunnalla on aivoille. Samoin sosiaalisuus tulee esille, erityisesti nyt, kun elämme rajoitusten aikaa. Moni kaipaa läheistä, tuttua ja päivittäistä seuraa. Tietotekniikka palvelee osittain, mutta ei ole livenä tapahtuvan kanssakäymisen veroista. Onneksi saimme tähän vuoteen ilmastoltaan hyvän ja kauniin kesän sekä värikkään syksyn ilahduttamaan kanssakäymisen vajetta.

Yhtenä haasteena yhdistyksemme toiminnassa on ollut sopivien, esteettömien, tilojen löytäminen. Suuri toive oli, että tässä naapurustossamme oleva, kaunis, Kotikartanon talo olisi meidän toiminnan kotipesä. Siinä kuitenkin juuri esteettömyys on rajoittanut jossain määrin toimintaa. Olemme tosin löytäneet etsintöjen jälkeen tiloja niin kaupungissa kuin ympäristössä.

Toisena haasteena meillä on saada toimivat nettisivut. Tämä on haasteena monille muillekin pienille ja vapaaehtoisvoimin toimiville yhdistyksille.

Tässä yhteydessä haluan kiittää teitä kaikkia, monia teistä vuosien yhteistyöstä, kun olette tulleet juhlistamaan 40-vuotistaivalettamme. Samalla kiitän yhdistyksen hallitusta aktiivisesta toiminnasta ja siitä miten vastuullisesti kukin hoitaa tehtäviään. Pitkäaikainen hallituksen jäsen, varapuheenjohtaja ja rahastonhoitaja Marja Paavonkallio on toiminnassaan verraton yhteistyökumppani – ja on hienoa, että hänet valittiin myös Aivoliiton valtuuston puheenjohtajaksi. Kiitos Marja yhteistyöstä! Vastuullinen sihteeri Eija Posti ansaitsee kiitokset tarkasta toiminnasta. Kiitos Eija!

Lämmin kiitos teille, jotka eritavoin olette onnitelleet järjestöämme.

Pohjois-Karjalan AVH-Yhdistys ry 2021

Yhdistyksen koulutetut tukihenkilöt ovat

Tukihenkilöiden yhteyshenkilönä 2021 Taina Huurinainen

Hanikka Tuula <i>omaisen</i> Pehkolantie 3, 83400 Viinijärvi		040 067 4815
Harjula Heli Ruotutie 7, 80710 Lehmo	<i>aulikki.harjula@gmail.com</i>	044 333 3494
Hassinen Ari Ratamotie 1 A b 10, 81220 Eno		044 994 1890
Honkanen Kirsi Kirkkokatu 9 C 17, 80100 Joensuu	<i>kirsi.honkanen@gmail.com</i>	050 042 3435
Huurinainen Taina Hakakuja 2 C 12, 79700 Heinävesi	<i>taina.else@gmail.com</i>	040 522 4261
Hämäläinen Annikki <i>omaisen</i> Kalevankatu 15 A 4, 80110 Joensuu	<i>nikihama@hotmail.com</i>	050 027 4651
Ikäheimonen Ritva <i>omaisen</i> Hiismäentie 20, 79700 Heinävesi	<i>ikaheimonen.ritva44@gmail.com</i>	040 508 1422
Jalkanen Marja Nevalantie 26 B, 80710 Lehmo	<i>marjaleenajalkanen@gmail.com</i>	050 570 4208

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>	050 341 8207
Kukkonen Riitta Suksimestarintie 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> Suurjoentie 103, 83100 Liperi		045 319 8320
Mononen Markku Suurjoentie 103, 83100 Liperi	<i>askotapani52@gmail.com</i>	050 572 0579
Mönttinen Matti Kuohutie 2 A 5, 80160 Joensuu		045 266 5075
Pesonen Matti Onkimäentie 4 A, 82815 Marjovaara	<i>matti.j.pesonen@gmail.com</i>	040 017 2014
Räty Sirkka Kanavantie 7 B 15, 81200 Eno	<i>sirkkaraty@elisanet.fi</i>	050 409 8394
Soikkeli Raija Kantola 6, 83460 Harinjärvi	<i>raija.soikkeli@netti.fi</i>	050 343 7639
Tjomkin Jekaterina Koulukuja 4, 81100 Kontiolahti	<i>tjomkin.jekaterina@kolumbus.fi</i>	050 542 7241
Tuovinen Leena Häyrynlahdentie 5, 83130 Salokylä	<i>leenatuovinen1@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

Aivoviikolla on Aivopäivä. Seuraa ilmoituksia.

Pohjois-Karjalan AVH-yhdistyksen vuosikokous pidetään **ke 24.3.2021**, paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin. Seuraa maaliskuun alun järjestöpalstaa. Asialistalla normaalit vuosikokousasiat ja järjestön nimenmuutos. Tervetuloa!

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!

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

LIIKUNTAKERHON kevätkausi 2021

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: Tuula Hanikka

puh. 040 067 4815

s.posti: tuula.hanikka@gmail.com

Kausimaksu 7 €/henk.

Toiminta alkaa **13.1.2021**, huomioiden vallitseva koronatilanne.

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

TARINA-kerhon 2021 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

- 18.1.** klo 13.15-15 Tarinoita eletystä elämästä, turinatuokio *Marja*
- 15.2.** klo 13.15-15 Talvinen luonto kaupungin ”Rantaraitilla”
Pakkasraja -15. Kokoontuminen matkustajasatamassa
Tuulaakin edessä Marja tuo kuuman mehun
- 22.3.** klo 13.15-15 Taiteesta tunteisiin Pohjois-Karjalan Muistin tiloissa,
Rantakatu 23 A 2.krs *Marja*
- 19.4.** klo 13.15-15 Luontoretki Kukkolan arboretumissa, Vanha Valtatie 70,
Joensuu. Kokoonnumme kodalla. *Marja*
- 24.5.** klo 13.15-15 Kevätjuhla Ollilan tuvalla, Mattisenlahdentie 37, Ylämylly
Marja

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

OMAISTEN RYHMÄ kevätkausi 2021

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:

- 25.1.** klo 13 Tutustuminen yhteisöotalo Satamaan, Yläsatamakatu 28,
Joensuu
- 1.3.** klo 13 Talvinen luonto kaupungin ”Rantaraitilla”.
Pakkasraja -15. Kokoontuminen matkailusatamassa

- Tuulaakin edessä. Marja tuo kuuman mehun.
- 29.3.** klo 13 Taiteesta tunteisiin Pohjois-Karjalan Muistin tiloissa, Rantak. 23 A 2.krs *Marja*
- 26.4.** klo 13 Luontoretki Kukkolan Arboretumissa, Vanha Valtatie 70. Kokoonnumme kodalla. *Marja*
- 24.5.** klo 13 Kevätjuhla Ollilan tuvalla, Mattisenlahdentie 37, Ylämylly Yhdessä Tarinakerhon ja Nuottakerhon kanssa

Kokoonnumiskertojen teemoihin saattaa tulla muutoksia.
Niistä ilmoitetaan ryhmäläisille.

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

POLVIJÄRVEN KERHO

Polvijärven kerhossa aloitellaan **12.1.2021 klo13**. Kansantalontie 12 A 1. Jutellaan, laulellaan ja vaihdetaan kuulumisia sekä kerrotaan mitkä mieltä painaa. Kahvitellaan.

Kokoonnutaan kerran tai kaksi kuukaudessa.

Tervetuloa!
Maire Sormunen, puh. 050 341 7937

LIPERIN AVH-VIRIKEKERHO TIEDOTTAA

Pidämme kevätkauden ”tuumaustaukoa” koronatilanteen ja sairaustapauksen vuoksi. Seurataan ja katsotaan, milloin voisimme kokoontua turvallisesti.

Mennään nyt näin kevättä ja kesää kohden. Yritetään pysyä terveenä.

Leena Tuovinen, puh. 050 306 1797

1 ENON AVH - VIRIKEKERHO KEVÄTKAUSI 2021

- Aika:** Keskiviikko klo 12.30 – 15.00
Paikka: Palvelutalo Kotiranta Välskärintie 9, 81200 Eno
Tiedotus: Pielisjokiseutulehti torstai Seurapalsta
Kerhonohjaaja: Sirkka Rätty, puh. 050 409 8394
Kanavantie 7 B 15, 81200 Eno, s-posti: *sirkkaraty@elisanet.fi*
- 13.1. Muistoja; mennyt koronavuosi 2020
27.1. Taiteesta tunteisiin Vanhanajanpirtin muistoissa Sirkka johdattelee
10.2. Ystävänäpäivän teemalla, lähimmäisen tärkeys
24.2. Biopankki tutkimushoitaja Ulla Miettinen Kuopiosta
10.3. Muistiasiat; muistihoitaja Satu Junnu Siun Sotesta kertoilee muistin säilymisestä ja pitää harjoituksia.
24.3. Vuosikokous Joensuu, Senioripiha
7.4. Pääsiäisajatuksia
21.4. Vierailemme Kontiolahden kerhon vieraaksi Paiholan kylätalolle. Yhdessä jutustelua
5.5. Äitienpäivän teemalla muistellaan äitejä ja juodaan kahvit
10.5. Unelmien Liikuntapäivä, valtakunnallinen liikunta
20.5. Retkeillään paikka tilanteesta riippuen vaikka laavulle.

Yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin osallistutaan, jos mahdollista tilanne huomioon ottaen.

Korona tilanne ratkaisee, pääsemmekö Kotirantaan kokoontumaan !!!!

JAKSETAAN UUTEEN AAMUUN – PIDETÄÄN TOISISTA HUOLTA :)

2 ENON AVH -LIIKUNTAKERHON SYYSKAUSI SENIORISALILLA

Liikuntakerholle ei ole anottu kevätkaudelle maksullista vuoroa.
(Sali suljettu koronan vuoksi)

KESKI-KARJALAN AIVOHALVAUS- JA AFASIAKERHON TOIMINTASUUNNITELMA KEVÄTKAUDELLE 2021

Kokoontumispaikka: Kitee, Kellonsoittajantie 10, TURINATUPA

Kerhonohjaajat: Pirkko Kinnari puh. 050 412 6095

s.posti: *pirkkokinnari45@gmail.com*

Pirjo Karila puh. 040 723 5290

s.posti: *pirjot.karila@gmail.com*

Kevätkauden 2021 toiminta aloitetaan korona-epidemian takia vasta helmikuussa.

- Pe 12.2. klo 13-15** Ystävänpäivän merkeissä musiikkia ja levyraati
Yhteislähtö ABC-asemalta klo 12.30.
- Pe 26.2. klo 13-15** Hyvän olon kartoitus koronan aikana.
"Valoa kevättä kohti".
- Pe 19.3. klo 13-15** Kerholaisen oma kirja tai runokirja tai mieleen jäänyt runo
- Pe 16.4. klo 13-15** Yhdistyksen varapuheenjohtaja Marja Paavonkallio kertoo
kuulumisia Aivoliiton kokouksesta
- Pe 7.5.** Kansainvälinen Aivopäivä
- Pe 28.5** Retki Kiteen eläinpuistoon Pajarinhovin alueelle.
Siellä myös ruokailun mahdollisuus.
Yhteislähtö ABC-asemalta klo 12.30.
- Heinäkuu** Retki Kinnarin kesämökille.
Tarkemmat tiedot myöhemmin.

Tapahdumista ilmoitetaan tarvittaessa KOTI-KARJALA-lehden järjestöpalstalla.
TERVETULOA myös uudet jäsenet!

HEINÄVEDEN AVH- JA VIRIKEKERHON KERHO-OHJELMA KEVÄT 2021

Kerhon kokoontumispaikkana on Monitoimitalo, Kenttätie 1, 79700 Heinävesi. **Tiistaisin klo 12.30 -14.00.** Kerhoa vetävät Mervi Hokka p. 040 968 4280, s-posti: *mervi.hokka@gmail.com* ja Seija Tuovinen p. 013 330 6142.

- 12.1. Kuulumiset, hauskat horoskoopit ja kevätohjelma
- 19.1. Kustaa Vilkkunan vuotuinen ajantieto ja sääennustukset
- 26.1. Diakoni Anne-Maria Issakainen vieraana; jaksaminen poikkeus-
oloissa ja arjessa
- 2.2. Ystävänpäiväkortin teko ja lähettäminen, Ystävänlaulut
- 9.2. Lempiruno
- 16.2. Laskiainen; laskiaispullat
- 23.2. Kalevalan päivä; katsotaan lyhytelokuva
- 2.3. Matkailu- ja kulttuurisihteeri Leena Vlasoff vieraana;
Heinäveden kulttuurireitti
- 16.3. Minna Canth ja muut vahvat vaikuttajanaiset
- 23.3. Pääsiäinen; rairuoho
- 30.3. Ravitsemusterapeutti vieraana; ikäihmisen ravinto
- 6.4. Mikael Agricolan päivä; sananlaskut, sanonnat
- 13.4. Kevätjuhla, ”todistusten” jako, keväiset laulut

Tervetuloa!

NUOTTAKERHO KEVÄT 2021

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

- 20.1. Kerho-ohjelman vahvistaminen, vuodenvaihdekuulumiset ja
liikuntahetki
- 3.2. Kävelen kuntoa Piparkakkutalolta käsin
- 17.2. Taiteesta tunteisiin, Taidemuseo *Marja Paavonkallio*
- 3.3. Vahvistamme muistiamme
- 17.3. Keilailu, Palloilukeidas, Linnunlahdentie 10
- 31.3. Valokuvia Afrikasta *Jekaterina Tjomkin*
- 14.4. Pääsiäisperinteitä ja askartelua

- 28.4.** Penttilän kuntoportaisiin tutustuminen
12.5. Unelmien liikuntapäivä
24.5. Kevätretki yhdessä Tarinakerhon ja Omaisten ryhmän kanssa

Syyskauden aloitus keskiviikkona **15.9.2021**

Tervetuloa uudet ja entiset kerholaiset!

Kontiolahden AVH-kerho Kevät 2021

Kontiolahden Seurakuntatalo Keskuskatu 26 , 81100 Kontiolahti

Kerho-ohjaaja: Anneli Meriläinen/ 050 492 5336

Jekaterina Tjomkin/ 050 542 7241

Kerho kokoontuu Kontiolahden seurakuntatalossa kerran kuukaudessa
torstaisin **klo 13 – 15.**

Ensimmäinen kokoontuminen on to 14.1.2021

Suunnittelemme yhdessä kevätkautta. Teemana on talvi. Ohjelmassa on myös kielijumppaa.

Seuraavat kokoontumiset

- To 11.2.** Yllätysvieras, Ystävänpäivä ja tietokilpailu
To 11.3. Lemmikki-teema ja levyraati
To 8.4. Aiheena äitienpäivä – muistellemme omaa äitiämme
Askartelua
Ke 21.4. Enon kerho vierailee luonamme Paiholan kylätalolla
Taiteesta tunteisiin Sirkka Rädyn johdolla
To 6.5. Luontoretki
Ma 10.5. Unelmien liikuntapäivä, AVH-Yhdistyksen järjestämä
ulkoilutapahtuma

Tervetuloa!

JUUAN VERTAISTUKITAPAAMISET

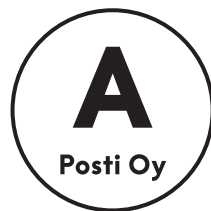
Neurologisten vammaisjärjestöjen vertaistukitapaamiset Juuassa.

Lihastautiliiton teemapäivä Ellinkulmassa **torstaina 11.02. klo 13.00.**

Tilaisuuden avaa muistihoitaja Sirpa Räsänen.

Reetta Nenonen puh. 050 365 0789
s-posti: *reettanenonen@gmail.com*

Kansikuvtus: Tanja Tikka



Posti Green