

Päijät-Hämeen
Aivovammayhdistys ry



JÄSENKIRJE 1/2025



PUHEENJOHTAJAN TALVITERVEISET



Polkaistaan käyntiin yhdistyksen uusi toimintavuosi, järjestyksessään 33. Toivottavasti tapaamme vuoden mittaan monesti. Tarkoituksemme on järjestää jäseniä kiinnostavaa ohjelmaa ja siinä samalla annamme toisillemme arvokasta vertaistukea. Uusia ideoita otetaan ilolla vastaan ja niitä yritetään toteuttaa. Jos sinulla tai läheiselläsi on mahdollisuus, niin mielellämme otamme vastaan apukäsiä vapaaehtoisten joukkoomme toteuttamaan yhdistyksen toimintoja.

Uusi vuosi tuo tullessaan myös uusia haasteita. Aivovammaliitossa on jouduttu STEAn supistuvien avustusten vuoksi säästökuurille. Järjestösuunnittelijan työtehtävä lakkautettiin, ja tästä johtuen yhdistyksenkin on pärjättävä enemmän omillaan ja jäsenten maksamasta jäsenmaksusta menee liitolle neljä euroa entisen yhden euron sijaan.

Tämä jäsenkirje tulee kaikille postin mukana, mutta ainakin seuraava sähköpostina heille, joiden sähköinen osoite on jäsenrekisterissä. Kannustan teitä liittymään whatsappryhmään Aivomenot (P-H avy). Siellä tiedotamme tulevista tapahtumista/tapaamisista nopeallakin aikataululla. Ohjeet ryhmään liittymisestä löydät tästä kirjeestä.

Tästä taas valon määrä päivällä lisääntyy. Lisää valoisaa mieltä olet tervetullut hakemaan tapaamisistamme. Olethan yhteyksissä, asiassa kuin asiassa.

Kari

KUUKAUSITAPAAMISET

Kuukausitapaamiset järjestetään kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 17.00-19.00 Päijät-Hämeen hyvinvointiyhdistykset ry:n tiloissa **Lahden Tiedepuistossa**, Niemenkatu 73, 4.krs. Alaovi on iltaisin kiinni, joten jos tulet klo 17 jälkeen soita ovesa olevaan numeroon, niin tullaan avaamaan. Ns. ohjelmallinen osuus kestää klo 19 asti, mutta sen jälkeen on mahdollisuus jäädä hetkeksi vapaamuotoisesti jutustelemaan.

Tiedepuistoon kulkee kauppatorilta bussi nro 2. Omalla autolla tuleville varatut vieraspaikat sijaitsevat portilta katsottuna vasemmalla ja ovat illalla vapaasti käytettävissä.

- Ti 7.1.** **Bingo**, ilmainen osallistujille
- Ti 4.2.** **Peli-ilta.** Vietetään rento ilta pelaten erilaisia lauta- ja seurapelejä.
- Ti 4.3.** Aivovammaliiton viestintävastaava **Pia Kilpeläinen** tuo liiton terveiset. **Vuosikokous** klo 17.30 alkaen.
- Ti 1.4.** **Mieli ry:n** kriisityöntekijä **Jaana Pekonen** vierailee
- Ti 6.5.** Hedelmien maistelua vaniljajäätelön kera
- Ti 2.9.** Syksyn ensimmäinen tapaaminen

Yhdistys tarjoaa pullakahvit. Tervetuloa vammautuneet, läheiset ja kaikki asiasta kiinnostuneet!

KOKOUSKUTSU

Päijät-Hämeen Aivovammayhdistys ry:n

VUOSIKOKOUS



pidetään **tiistaina 4.3.2025 klo 17.30**
Päijät-Hämeen hyvinvointiyhdistykset ry:n tiloissa
Lahden Tiedepuistossa, Niemenkatu 73, 4.krs.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.
Ennen kokousta Aivovammaliiton viestintävastaava
Pia Kilpeläinen tuo terveiset liitosta. Kahvitarjoilu.

TERVETULO!

TOIMINTARYHMÄ

Tämä aktiivinen ryhmä on suunnattu kaikille nuorekkaille aivovammautuneille. Tapaamme vertaistuen merkeissä **torstaisin:**

13.2., 13.3., 10.4. ja 15.5. klo 17-20 kokoonnutaan Päijät-Hämeen hyvinvointiyhdistykset ry:n tiloissa Lahden Tiedepuistossa, Niemenkatu 73, 4.krs. Tavataan sisääntuloaulassa.

Uudet tuttavuudet ovat kaikkiin tapaamisiin tervetulleita!

Ryhmän yhteyshenkilönä on Esa Nerg, p. 040 531 6127.

TIEDOTUS

Liity mukaan nopean tiedotuksen ja yhteydenpidon WHATSAPP-ryhmään Aivomenot (P-H avy). Ryhmä toimii info- ja yhteydenpitokanavana jäsenten kesken sekä lisäkanavana hallituksen tiedottamiselle, esim. ilmoittautumispäivistä muistuttamiseen. Ryhmässä voidaan nopeallakin aikataululla kutsua kokoon ihmisiä, jos joku keksii kivaa tekemistä. Mikäli haluat mukaan tähän ryhmään, ilmoittaudu Majjulle, p. 044 533 1529 (mieluiten viestillä).

Huomaa, että

- ryhmässä esitetty kutsu on aina avoin KAIKILLE yhdistyksen jäsenille
- ryhmää ei ole tarkoitettu yleiseen keskusteluun
- ryhmässä olevien puhelinnumero ja WhatsAppin profiilin nimi näkyy muille

SÄHKÖPOSTI

Lähetämme välillä tiedotteita myös sähköpostitse.

Ilmoita nimesi ja sähköpostiosoitteesi Karille,

p. 040 828 0906 tai info.phavy@gmail.com.

Muista myös päivittää meiliosoitteesi sen muuttuessa!

KEVÄÄN TAPAHTUMAT

HIHTOMUSEO
SKI MUSEUM



Tiistaina 15.4. klo 14 tutustumme **Hiihtomuseoon**, Salpausselänkatu 8, Lahti. Perusnäyttely *Hiihdon henkeä* tarjoaa elämyksiä ja tietoa hiihdon vauhdikkaasta historiasta. *Sisulla sankariksi*-näyttely puolestaan kertoo suomalaisen kilpahiihdon kultakaudesta.

Yhdistys tarjoaa vierailun. Mikäli sinulla on Museokortti, ota se mukaan. Kokoonnutaan aulassa vähän ennen kahta.

Hiihtomuseon pääovi löytyy mäkipatsomon pohjoispuolelta. Urheilukeskuksen alueella on maksuton kiekkopysäköinti (4h). Lahden Seudun Liikenteen vuorot 1, 18 ja 19 kuljettavat lähimmäs Hiihtomuseota. Invapysäköintipaikat sijaitsevat museosisäänkäynnin lähetyvillä, Ravintola Voiton edustalla.

Hiihtomuseon sisäänkäynti on esteetön. Museossa on kolme kerrosta, joiden välillä voi liikkua hissillä tai porraskiipijällä. Museon katutasosta löytyy esteetön wc. Hiihtomuseossa on lainattava pyörätuoli.

LIIKUNTAA

KUNTOSALIVUORO

Yhdistyksen jäsenenä voit vielä tämän kevään käydä **ilmaisella kuntosalivuorolla** Mäkipatsomon salilla (Salpausselänkatu 8, Lahti) 8.1.-23.4. (paitsi 19.3. ja 26.3.) keskiviikkoisin klo 16-17.



Salivuoro on yhteinen Päijät-Hämeen Epilepsiayhdistyksen, Näkövammaisten, Munuais- ja maksayhdistyksen sekä Kilpirauhasyhdistyksen kanssa. Merkitkää käyntinne osallistujille varattuun listaan.

KESÄN TAPAHTUMIA

KEVÄTKAUDEN PÄÄTTÄJÄISET

tiistaina 10.6. klo 16.00-19.00

Siikaniemen kurssikeskuksen Rantasaunalla,
Siikaniementie 210, 16730 Kutajärvi



Luvassa mukavaa ja rentoa yhdessäoloa:
grillataan makkaraa, nautitaan pizzapaloja, vihersalaattia ja patonkia.
Ja lopuksi kahvit kera makean herkun. Jos haluat saunoa ja uida,
ota oma uimapuku ja pyyhe mukaan.

Hinta jäsenille 10e, avustajat 5e, muut 15e.

Ilmoittaudu viimeistään 25.5. Karille,
p. 040 828 0906 tai info.phavy@gmail.com.

Kerro samalla ruoka-aineallergiat.

Maksa osallistumisesi P-H Aivovammayhdistyksen tilille
FI15 4212 0010 1321 95. Käytä viitettä 1504.

TERVETULOA MUKAAN!

KESÄTEATTERIIN

Yhdistys on varannut lippuja hulvattomaan komediaan



ti 17.6.2025 klo 14.00
Heinolan kesäteatteriin,
Kauppakatu 4, Heinola

Innokas harrastajateatteriryhmä on vihdoin löytänyt voimavaroilleen sopivan näytelmän, kunnan brittiläisen murhamysteerin. Roolitus on täydellinen, lavasteet ja rekvisiitta verrattomat. Kaikki on valmista, ensi-ilta saa tulla! Mutta. Kaikki mikä voi mennä pieleen, menee pieleen. Poskettoman kaaoksen keskellä urheat amatöörinäyttelijät joutuvat käyttämään kaiken taitonsa ja sinnikkyytensä – ja yleisö ulvoo naurusta!

Rooleissa Jari Pehkonen, Anu Sinisalo, Iikka Forss, Antti Peltola, Taisto Oksanen, Ville Keskilä, Pihla Pohjolainen ja Akseli Sveholm.

Liput jäsenille: peruslippu 29e, eläkeläiset, opiskelijat, työttömät 25e, ei-jäsenet 37/33e, avustajat veloitusetta.

Varattuna myös pyörätuolipaikkoja. Liikuntarajoitteisten esteetön sisäänkäynti permantotasolle Kymenkartanonkadun kautta. Mahdolliset väliaikatarjoilut jokaisen varaa itse.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 15.5. Kari Vainiolle, p. 040 828 0906 tai info.phavy@gmail.com. **Maksu 17.5. mennessä yhdistyksen tilille** FI15 4212 0010 1321 95. Käytä viitettä 1070. Lippujen jako teatterilla klo 13.30 alkaen.

LIITON TAPAHTUMIA

Aivovammaliitto järjestää vuonna 2025 useita erilaisia kursseja ja keväällä mm. seuraavat vertaistuelliset tapahtumat:

Läheisten viikonloppu—voimavaroja arkeen 21.-23.3.2025 Kylpylähotelli Peurungassa (hakuaika 1.2.-16.2.)

Virkisty vertaisten kanssa –voimaa luonnosta 23.-25.5.2025 Liikuntakeskus Pajulahdessa (hakuaika 1.4.-15.4.) Tapahtumaan voivat hakea aivovammutuneet aikuiset yhdessä läheisen kanssa tai yksin.

Lisätietoa ja hakuohjeet löydät osoitteesta aivovammaliitto.fi.

PÄIJÄT-HÄMEEN AIVOVAMMAYHDISTYS RY

info.phavy@gmail.com

www.aivovammayhdistykset.fi/phavy

Facebook: Päijät-Hämeen Aivovammayhdistys

HALLITUS 2024

Kari Vainio, pj

Eija Granbacka, varapj

Esa Nerg

Harri Ojapalo

Maiju Salminen

Varajäsenet:

040 828 0906, [karivainio63\(at\)gmail.com](mailto:karivainio63(at)gmail.com)

[eija.granbacka\(at\)outlook.com](mailto:eija.granbacka(at)outlook.com)

040 531 6127, [esa.nerg\(at\)elisanet.fi](mailto:esa.nerg(at)elisanet.fi)

[harri.ojapalo62\(at\)gmail.com](mailto:harri.ojapalo62(at)gmail.com)

[maikki.maikkinen\(at\)gmail.com](mailto:maikki.maikkinen(at)gmail.com)

Jukka Ruhkala ja Kaarina Welling

