



JÄSENKIRJE 2/2025



Rakkaat jäsenet!

Alkuvuosi ja kesä on taas hurahtanut vauhdilla. Monenlaista ollaan ehditty taas yhdessä kokea. Keväällä pelattiin bingoa, vietettiin peli-iltaa, saatiin vieraiksi Aivovammaliiton viestintävastaava sekä Mieli ry:n kriisityöntekijä, vierailtiin Hiihtomuseossa ja maisteltiin hedelmiä ja jäätelöä. Kesäkuussa vietettiin kevätkauden päättäjäisiä Siikaniemessä sekä käytiin kesäteatterissa Heinolassa. Myös toimintaryhmä kokoontui totutusti yhteen kerran kuussa. Kiitos kaikille näissä mukana olleille!

Nyt on kuitenkin aika kohdistaa katseet syyskauteen. Toimintaamme on tulossa muutamia muutoksia, joten luethan tämän tiedotteen tarkasti! Muutoksia on tulossa seuraaviin asioihin:

- 1) Kokoonnumme UUDESSA PAIKASSA, Lahden Paavolassa.
- 2) Yhdistyksen kuntosalivuorot ovat päättyneet.
- 3) Toimintaryhmä kokoontuu syyskaudella KAKSI kertaa kuussa, joista toisen sisältö ja myös PAIKKA saattaa vaihdella.

Yhdistyksen toiminta on jo pitkään tuntunut noudattavan tiettyjä kaavoja. Joillekin kokoontumiset harvakseltaan kahvikupin äärelle ovat riittävästi toimintaa, kun taas toiset kaipaisivat jotain muuta sen lisäksi. Uudessa kokoontumispaikassamme olisi mahdollista toimia entistä monipuolisemmin sekä tilan, välineistön että sijainnin osalta.

SYYSSTERVEISET JATKUU

Ovatko totutut kaavat sinusta hyvät, vai kaipaisitko muuta? Onko sinulla ideoita toimintamme kehittämiseksi, ehdotuksia retkikohteista tms.? Ota rohkeasti yhteyttä hallituksen jäseniin tai ota ajatuksesi puheeksi tapaamisissa! Palautteen pohjalta osaamme paremmin toimia jäsenistöä miellyttävällä tavalla.

Toivotan kaikille aurinkoista ja lämmintä syksyä! Tapaamisiin!

-Maiju



PS. Mikäli haluatte tutustua yhden yhdistysaktiivinne tarinaan lähemmin, voitte lukea haastatteluni vk 35 ilmestyvästä syksyn Aivoitus-lehdestä.

VERTAISTUKI

Aivovammaliitolla on **verkkovertaistapaamisia** seuraavasti:

- *Aivovamma osana arkea, läheisille 2.9.2025*
- *Aivovamma ja vanhemmuus, vammautuneille 16.9.2025*
- *Aivovamma ja epilepsia, vammautuneille ja läheisille 14.10.25*
- *Työelämästä luopuminen, vammautuneille 18.11.2025*
- *Opi ymmärtämään läheisesi aivovammaa, läheisille 25.11.2025*
- *Tunteiden säätely ja hallinta, vammautuneille 9.12.2025*

Ilmoittautuminen ja kellonajat selviävät aivovammaliitto.fi -sivuilla tapahtumakalenterin kautta.

Jos kaipaat **kahdenkeskeistä vertaistukea** tai kuuntelijaa, ota yhteys puheenjohtajaan tai Marjaan (marjare@gmail.com tai 0400 535108).

Yhdistyksemme vertaistukijat ovat luotettavia, koulutettuja ja sitoutuneita vaihtoon myös sen jälkeen, kun lopettavat vertaistukijoina.

KUUKAUSITAPAAMISET

Kuukausitapaamiset järjestetään kuukauden ensimmäisinä tiistaina klo 17.00-19.00 ja halutessasi voit jäädä juttelemaan klo 20.00 asti. Tapaamiset järjestetään nyt UUESSA PAIKASSA: Lahden Paavolan Valiadia-talossa, Heinäkatu 1, 15140 Lahti. Jos et löydä meitä, soita Karille niin joku tulee vastaan.

Omalla autolla tulevat voivat pysäköidä taloa vastapäätä olevalle parkkialueelle, joka on ainakin toistaiseksi maksuton. Tilanne voi muuttua, joten seuraa alueen opastuksia!

TI 2.9.

Tutustutaan uusiin tiloihin ja toivottavasti uusiin ihmisiin ja kahvitellaan.



TI 7.10.



Trubaduuri Tuomo Karppinen viihdyttää meitä laulaen ja soittaen.

TI 4.11.

Kaisu Lähteenmäki Neuroneuvonnasta vastaa kysymyksiimme sosiaali- ja terveystapaamisiin sekä sosiaaliturvaetuuksiin liittyvistä asioista.

TI 2.12.

Kunnellaan **musiikkia** ja kokeillaan **karaokea**



TI 13.1.

Uuden vuoden ensimmäisessä tapaamisessa **pelataan bingoa**, ilmainen osallistujille.

Tervetuloa vammautuneet, läheiset ja kaikki asiasta kiinnostuneet!

TOIMINTARYHMÄ

Tämä aktiivinen ryhmä on suunnattu kaikille aivovammautuneille ja läheisille. Ryhmän touhut suunnitellaan yhdessä ja sinne ovat kaikki tervetulleita.

Tapaamme vertaistuen ja yhdessäolon merkeissä nyt UUESSA PAIKASSA: Lahden Paavolan Valiadia-talossa, (Heinäkatu 1, 15140 Lahti) klo 17.00 -20.00.

Torstaitapaamiset ovat 11.9., 16.10. ja 20.11.

ja perjantaitapaamiset 26.9., 24.10., 28.11. ja 19.12.

Nämä perjantaitapaamiset ovat vapaampaa ajanviettoa ja paikkana saattaa olla joku muu kuin Heinäkatu. Paikasta ja tekemisestä tiedotetaan aina lähempänä erikseen toimintaryhmän WhatsApp-ryhmässä, johon pääset mukaan, kun ilmoitat Maijulle. Jos et halua ryhmään, voit erikseen kysyä Maijulta tai Esalta.



Toimintaryhmäläiset toivottavat kaikki uudet kasvot tervetulleiksi!

Ryhmän yhteyshenkilöinä ovat Esa Nerg 040 531 6127 ja Maiju Salminen, 044 533 1529 maikki.maikkinen(at)gmail.com .

TI 28.10.

klo 17 - 18 yhdessä **KEILAAMAAN**

Lahten keilahalliin, Launeenkatu 5,
15100 Lahti.

Yhdistys maksaa ratavuoron ja
keilakenkien vuokran.

Hallissa pääsee esteettömästi sisään ja radoille
myös pyörätuolilla.



MA 10.11

Avoin **LUENTO**, jonka aiheena on **Aivovamma
ja toiminnanohjauksen haasteet.**

Luento alkaa **kello 17.00** ja kestää noin tunnin.
Ovet avataan klo 16. Paikalle kannattaa tulla
hyvissä ajoin.

Luennoitsijana toimii Helsingin yliopiston
lääketieteellisen tiedekunnan neurologian
professori ja neurologian osaston ylilääkäri
Kaisa Hartikainen.

Paikka on Kumppanuustalo Fellmannian
auditorio, Kirkkokatu 27, 15140 Lahti.

Audiotorissa on induktiosilmukka.

Luentoon on **vapaa pääsy**. Kannattaa kertoa
tapahtumasta ystäville ja läheisille ja tulla
yhdessä kuulemaan alan huippuasiantuntijaa.



TO 11.12

PIKKUJOULUT, katso lisää takasivulta.

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 Maijulle, p. 044 533 1529 (mieluiten viestillä).

Huomaa, että

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

SÄHKÖPOSTI

Jäsenkirjeen ja tiedotukset saat sähköpostiisi. Huolehdi siitä, että meillä on ajantasainen sähköpostiosoitteesi. Ilmoita osoitteeseen info.phavy@gmail.com muutoksista ja jos et ole saanut meiltä sähköpostia. Ne, joilla ei ole ollenkaan sähköpostia, saavat kirjeen edelleen postitse. Paperisia jäsenkirjeitä saa yhdistyksen tilaisuuksissa.

HALLITUS 2025

Kari Vainio, pj	040 828 0906, karivainio63(at)gmail.com
Eija Granbacka, varapj	eija.granbacka(at)outlook.com
Harri Ojapalo	harri.ojapalo62(at)gmail.com
Esa Nerg,	040 531 6127, esa.nerg(at)elisanet.fi
Maiju Salminen	044 533 1529, maikki.maikkinen(at)gmail.com
Varajäsenet:	
Nina Kuusela	nina_kuusela_(at)hotmail.com
Marja Nuuttila	0400 535 108, marjare(at)gmail.com

TO 11.12

Klo 16.30 -19.00 **vietämme PIKKUJOULUA**
ravintola Lahden Virastotalossa, Kirkkokatu 12,
15140 Lahti.

Nautimme jouluisen aterian. Hinta jäsenille on
15 €, avustajille 7,50, alle 12-vuotiaille 12 € ja
muille 25 €.

Ohjelmassa on musiikkia, arpajaiset ja
joulupukkikin piipahtaa paikalle. Ota muutaman
euron pikkupaketti pukinkonttiin.

Ilmoittaudu Karille, puhelin 040 828 0906 tai
info.phavy@gmail.com viimeistään 30.11.

Maksa samalla osallistumisesi PH Aivovamma-
yhdistyksen tilille FI15 4212 0010 1321 95 käyttäen
viitettä 1504.

PÄIJÄT-HÄMEEN AIVOVAMMAYHDISTYS ry

info.phavy@gmail.com

www.aivovammayhdistykset.fi/phavy

FB: www.facebook.com/PaijatHameenAivovammayhdistys/

Voit käydä katsomassa ilmoituksiamme
ilman Fb-tunnuksia tai Fb-kirjautumista.