



JÄSENKIRJE 1/2026



KEVÄTTERVEISET

Kevät,

*se pulppuaa purona puitten alla,
se livertää leivona taivahalla.
Se sinkoaa silmiini säihkyvän säteen,
se kasvattaa kukkasen kulkijan käteen.
Se laineena laulaa, se käkenä kukkuu,
se itkee ja nauraa, valvoo ja nukkuu.
Se utuisen unelman onnesta antaa,
se lempeä lupaa, se kaihoa kantaa.*

Tämä kaunis Annikki Kujalan kirjoittama runo keväästä, tuo meille tullessaan ihanan, raikkaan tuulahduksen tulevasta keväästä. Voit tuntea ympärilläsi lämmön sekä hennon valon säteen hipaisevan poskeasi. Huokaisen ja mietin, odotusta. Onneksi nämä runon säkeet rohkaisevat ja antavat toivoa siitä, että kyllä se kevät sieltä vielä koittaa.

Kun kirjoitan teille, maa on harmaa ja ilma on lämmin, vieressä mustarastas laulaa omaa sävelmäänsä. Toivon, että olemme saaneet nauttia valkeasta joulusta ja saaneet syödä vatsamme täyteen kaikkia ihania jouluherkkuja, olemme muistaneet antaa aikaa itsellemme ja viettäneet aikaa läheistemme kanssa.

Tulevalle keväälle on luvassa paljon kaikkea mukavaa puuhaa ja yhdessäoloa, niin tutuissa kuukausitapaamisissa, kuin toimintaryhmän kokoontumisissakin. Suunnitteilla on myös ohjelmaa muillekin päiville, joten pysyhän kuulolla. Kartoitamme myös, onko yhdistyksen jäsenillä kiinnostusta kohdata päiväaikaan tai esimerkiksi viikonloppuisin, ja millaisen ohjelman merkeissä.

KEVÄTTERVEISET JATKUU

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan, oman jaksamisesi mukaan. Usein tuntuu, että kun tapaamisen aika koittaa olo on hyvin väsynyt ja ei tahdo jaksaa lähteä, mutta jo se, että saa itsensä kammettua ylös, ihmisten ilmoille piristää mieltä kummasti. Avoin ja lämmin ilmapiiri, juttuhetket ja naurut, yhdessä tekeminen sekä vertaistuen voima on SUPERvoimaannuttavaa, väsymys kaikkoo. Voit olla mukana koko tapaamisen ajan tai vaikka vain pienenkin hetken, ihan mikä sinusta tuntuu juuri sillä hetkellä sopivalta.

Iloitse pienistä hetkistä, pienistä onnen murusista, ne täyttävät sydämesi ja saavat sen soimaan!

Eija



KOKOUSKUTSU



Päijät-Hämeen Aivovammayhdistys ry:n **vuosikokous** pidetään **tiistaina 3.3. klo 17.30** Lahden Paavolan esteettömässä Validia-talossa, Heinäkatu 1, 15140 Lahti.

Kokouksessa käsitellään talous- ja muiden sääntömääräisten asioiden lisäksi tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen sekä henkilövalinnat.

Tule mukaan päättämään yhteisistä asioistamme yhteiseksi eduksi.

Tervetuloa

KUUKAUSITAPAAMISET

Kuukausitapaamiset järjestetään kuukauden ensimmäisinä (paitsi tammikuussa toisena) tiistaina klo 17.00-19.00 ja halutessasi voit jäädä juttelemaan klo 20.00 asti. Tapaamiset järjestetään Lahden Paavolan esteettömässä Validia-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 13.1** Pelataan **bingoa**. Sari toimii bingoemäntänä. Luvassa on pieniä palkintoja.



- TI 3.2.**  **Tietokilpailu:** Matti jakaa meidät ryhmiin ja testaa tietojamme visailussa.

- TI 3.3.** **Yhdistyksen vuosikokous.** Ennen kokousta kahvitarjoilu.



- TI 7.4.** **Yhteislaulua ja leikkejä** Eijan ohjauksessa

- TI 5.5.** **Rentouttava äänimatkarentoutus.** Reetta ja rauha vie sinut mielenmaisemiisi erilaisten meditatiivisten soittimien avulla ja kuljettaa rauhan soluihisi ja sieluusi saakka.



Kuukausitapaaminen alkaa kahvilla normaaliin aikaan klo 17.

Äänimatkarentoutus on klo 17.30-18.15.

Lämpimästi 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 Lahden Paavolan Validia-talossa, (Heinäkatu 1, 15140 Lahti) klo 17.00 -20.00.

Torstaitapaamiset ovat 22.1., 12.2., 12.3., 16.4. ja 14.5.

ja perjantaitapaamiset 30.1., 20.2., 20.3., 24.4. ja 22.5.

Perjantaitapaamiset ovat peli-iltoja. Heinäkadulla on joitakin pelejä, mutta voit halutessasi tuoda omia pelejä mukanas. Toimintaryhmällä on oma WhatsApp-ryhmä, johon yhdistyksen jäsenenä pääset mukaan, kun ilmoitat Maijulle. Jos et halua ryhmään, voit erikseen kysyä Maijulta.

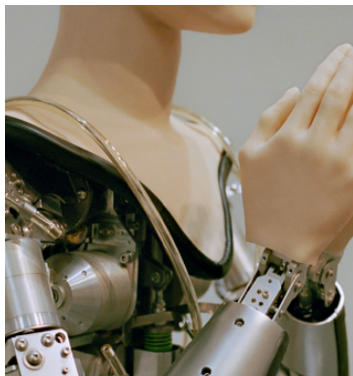


Toimintaryhmäläiset toivottavat kaikki uudet kasvot tervetulleiksi!

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

KEVÄÄN JA KESÄN TAPAHTUMAT

KE 25.2. klo 16.00 koemme **taidetta Malvassa**,
Päijänteentkatu 9, 15140 Lahti.



Näyttelyinä ovat pysyvä *Juuret - Aarteita kokoelmista*, teknologian kosketusta pohtiva *Outo vetovoima* ja *Pasi Rauhala: Type3 - Uuden maailman raunioilla*, joka ammentaa videopelien maailmoista ja vie kävijät mielikuvitusmatkalle tulevaisuuden yhteiskuntaan.

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

TI 9.6. klo16-20 on KEVÄTKAUDEN PÄÄTTÄJÄISET
Siikaniemen kurssikeskuksessa, Siikaniementie 210,
16730 Kutajärvi.

Vietetään alkukesän iltapäivä rennosti. Saadaan pizzaa ja salaattia, päälle vielä kahvit ja suu makeaksi. Sauna on kuumana ja järvi kylmänä. Ota uimapuku ja pyyhe mukaan.

Jäsenhintaa 10 €, avustajat 5 €, muut 15 €.

Ilmoittaudu Karille viimeistään 22.5. ja kerro mahdolliset ruoka-aineallergiat. Puh. 040 828 0906 tai info.phavy@gmail.com.

Maksa osallistumisesi 22.5. mennessä tilille
P-H Aivovammayhdistys FI15 4212 0010 1321 95
Käytä viitettä 1410.



SU 19.7. klo 13.00 kesäteatteri Pesäteatterissa, Terveystie 10, Hollola. Näyttämöllä veijarimainen komedia ja vauhdikas dekkari. Matti Röngän romaaniin perustuva esitys **Uskottu mies - Viktor Kärppä** vie katsojat lähihistoriaan, Suomen ja itänaapurimme sopuisaan aikaan, jolloin rajat olivat vielä auki. Uskottu mies on kertomus rajan yli kulkevasta miehestä, joka yrittää pysyä rehellisenä maailmassa, jossa rehellisyys ei ole valuutaa. Ja lopulta raja ei kulje valtioiden välillä, vaan sydämen sisällä. Esitystä tahdittaa kotimainen livemusiikki ja roima annos huumoria!

Esityksen kesto on noin 2 h 10 min. väliaikoinen.

Liput jäsenille 20 €, muille 29 € tai 27 € (eläk) tai 22 € (opis/työtön) lapsi 10 € (7-12v) avustajat ilmaiseksi.

Ilmoittaudu viimeistään 29.6. Karille, puh. 040 828 0906 tai info.phavy@gmail.com.

Maksa osallistumisesi 29.6. mennessä P-H Aivo-vammayhdistyksen tilille FI15 4212 0010 1321 95 Käytä viitettä 1070.

Invataksilla on hyvä saapua paikalle 45 min. ennen näytöksen alkua. Taksi voi ajaa Heinsuon koulun ja työmaa-alueen välistä kevyen liikenteen väylällä teatterille.



LÄHEISILLE

Aivovammayhdistys haluaa kiittää läheisiä huolenpidosta ja avusta, jotka vammautunut on tarvinnut. On tärkeää huolehtia läheisen jaksamisesta. Siksi **yhdistys tarjoaa läheisille virkistykseksi teatterikäynnin.**

Mukaan pääsee kymmenen ensimmäisenä ilmoittautunutta, joten ilmoittaudu heti: info.phavy@gmail.com tai Sarille 0400 757468. Liput jaetaan 12.30-12.45 teatterin aulassa.

LA 2.5. klo 13.00 Let's vits again Lahden kaupungin-teatterissa, Kirkkokatu 14, 15140 Lahti
Näytös on musiikin ja komedian täyttämä viihde-konsertti, jossa kuullaan hauskojen juttujen lisäksi upeita tulkintoja hienoista kappaleista.
Mikko "Tökä" Töyssy ja Mikael "Micke" Konttinen ovat lyöneet musiikilliset ja humoristiset hynttyynsä yhteen.
Tervetuloa katsomaan, kun Tökä ja Micke laittavat kroppaa likoon ja esiintymisvaatteensa likoamaan esityksen jälkeen, koska tunnelma on taatusti hauska, mutta hikinen.
Kesto 1h 45 min., sisältää väliajan.



HAE LIITON KURSSEILLE

Tässä esimerkki Aivovammaliiton kurssista:

Virkisty vertaisten kanssa 20.-22.3.2026 - menetelmiä hyvinvointiin

Missä? Ruissalon kylpylä, Turku.

Kenelle? Aivovamman saaneet ihmiset ja heidän läheisensä, yksin tai yhdessä. Läheinen voi olla myös muu kuin perheenjäsen.

Tule mukaan vertaistuelliseen viikonloppuun, jossa sukellaan hyvinvointiteemaan yhdessä. Luvassa on vertaistukea ja virkistystä hyvässä seurassa!

Osallistumismaksu: 60€ /2hh, 100€/1hh.

Haku aika: ma 2.2.-su 15.2.2026.

Lisätietoa kursseista ja hakulomakkeet

löydät Aivovammaliiton tapahtumakalenterista osoitteesta

www.aivovammaliitto.fi



VERTAISTUKI

Vertaistuki on tärkeää niin vammautuneille kuin läheisillekin. Tukea saat, kun tulet mukaan yhdistyksen tapahtumiin.

Aivovammaliitto järjestää hyviä **verkkovertaistapaamisia**.

Niiden tiedot ja niihin ilmoittautumisen löydät aivovammaliitto.fi -sivuilla tapahtumakalenterista.

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

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

JÄSENMAKSUISTA

Kun olet liittynyt Päijät-Hämeen Aivovammayhdistyksen jäseneksi, olet samalla sitoutunut maksamaan jäsenmaksun. Yhdistyksemme toimintaa pyörittävät vapaaehtoiset, mutta toiminta vaatii varoja, eikä ole mahdollista järjestää toimintaa ilman tuloja. Siksi on erittäin tärkeää, että sinäkin hoidat oman osuutesi maksamalla jäsenmaksusi oikea-aikaisesti. Helpoiten maksu hoituu e-laskulla.

Tilaa e-lasku

Aivovammaliitto siirtyy 1.1.2026 alkaen e-laskutukseen. Paperisiin jäsenmaksulaskuihin lisätään 5 € laskutuslisä. Tilaa e-lasku omasta pankistasi. Tarvitset siihen jäsennumerosi, jonka saat Aivoitus-lehden takakannen osoitelapusta tai voit laittaa viestiä [jasenasiat\(at\)aivovammaliitto.fi](mailto:jasenasiat(at)aivovammaliitto.fi).

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.

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 profiilin nimi näkyy muille

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

MAKSUTON KOULUTUS

Suomessa siirrytään vuonna 2026 vastaanottamaan viranomaisposti ensisijaisesti sähköisesti, kun viranomaispostin digitaalista ensisijaisuutta koskeva lainsäädäntö astuu voimaan. Nyt sinulla on tilaisuus osallistua koulutukseen:

suomi.fi -verkkopalvelun käyttöönotto

Aika: torstai 15.1. klo 10-12

Paikka: Kumppanuustalo Fellmannian alakerta, Kirkkokatu 27,
15140 Lahti

Tervetuloa suomi.fi-verkkopalvelun käyttöönottoon liittyvään kaikille avoimeen ja maksuttomaan koulutukseen kumppanuustalo Fellmanniaan.

Järjestäjä: Lahden vanhusneuvosto



PÄIJÄT-HÄMEEN AIOVAMMAYHDISTYS ry

info.phavy@gmail.com

www.aivovammayhdistykset.fi/phavy

FB: www.facebook.com/PaijatHameenAivovammayhdistys/

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