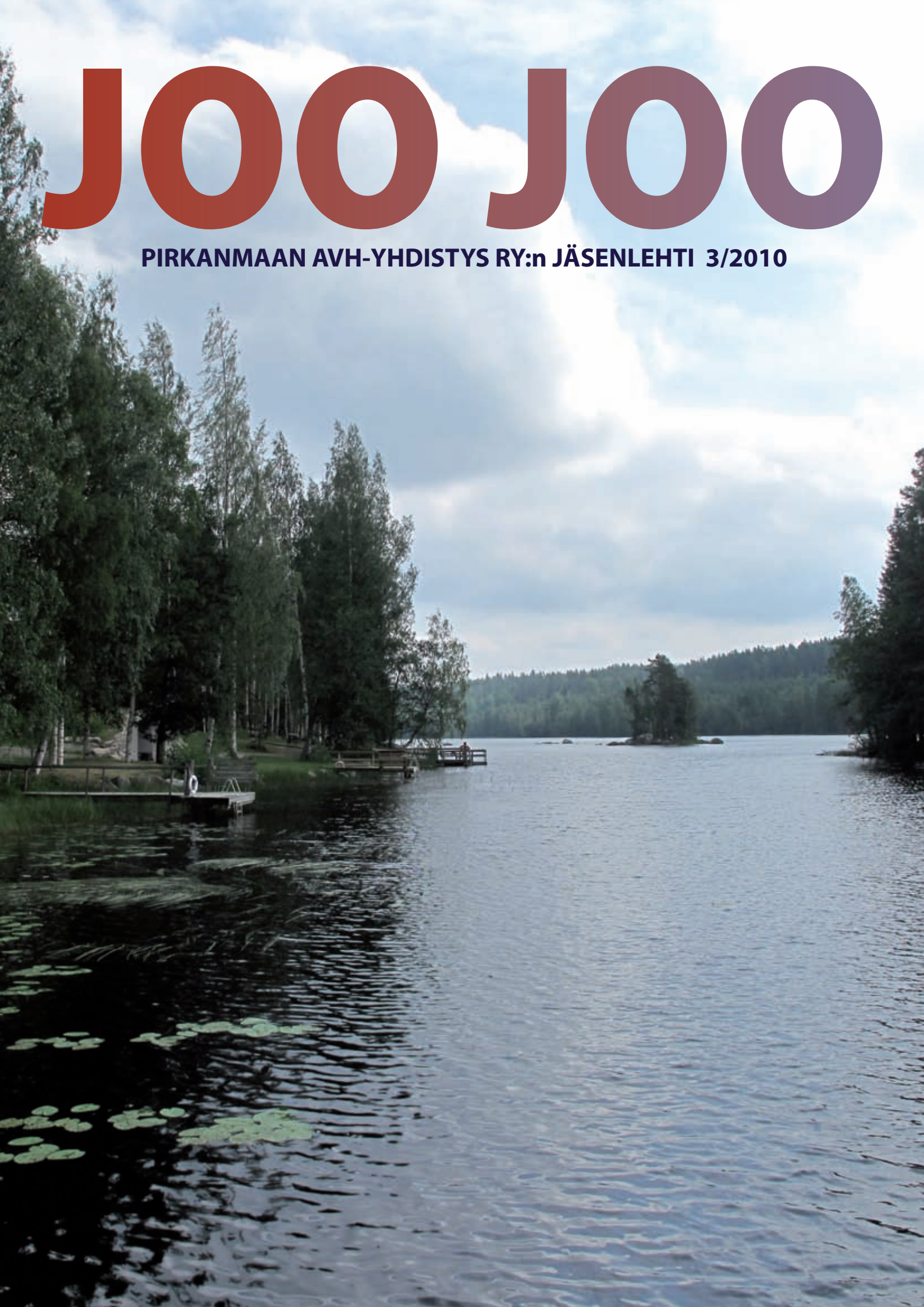


JOO JOO

PIRKANMAAN AVH-YHDISTYS RY:n JÄSENLEHTI 3/2010



MARIA LUNDIN KONSERTTI

Tervetuloa viettämään kanssamme musiikin täyttämää iltaa Turun Messukeskukseen torstaina 25.11.2010. Illan tähtenä loistaa raikas ja lumoava Maria Lund. Upean musiikkielämyksen lisäksi saat hyvän mielen, sillä illan tulot ohjataan liiton kohderyhmien arjen tukemiseen, neuvontaan sekä virkistykseen ja vertaistukeen. Konsertin järjestää Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry

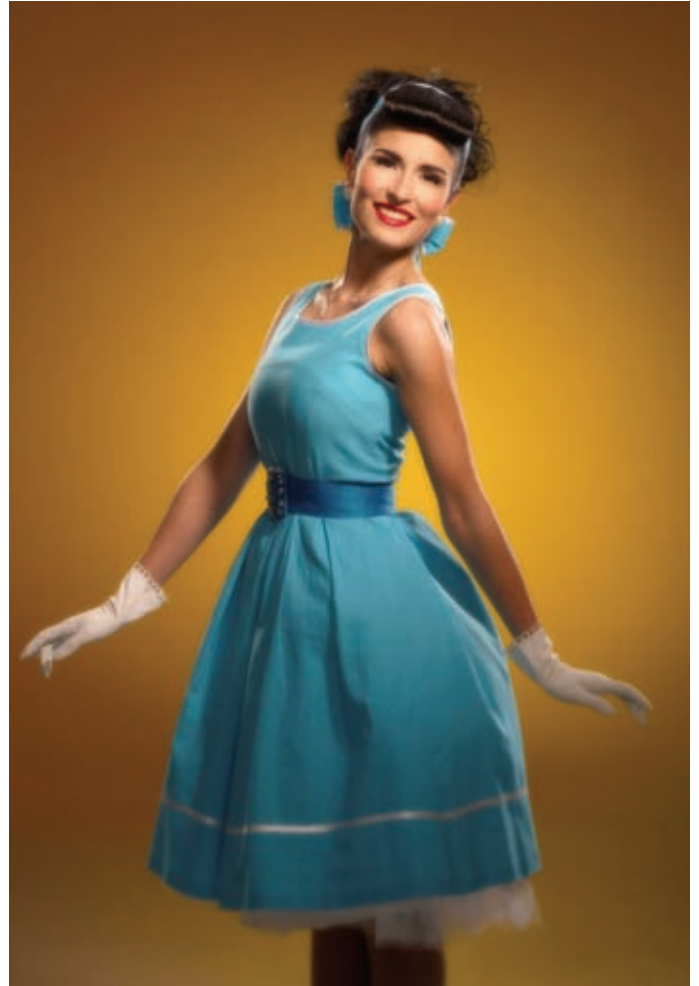
Liput 30 € (yhdistyksen jäsenille 25 €)

Tiedustelut ja varaukset 31.10.2010 mennessä, p. 0400-608284 / Johanna Ahonen

Yhdistys tarjoaa konserttiin lähtijöille maksuttoman linja-autokuljetuksen. Sekä kuljetus että konserttipaikka ovat esteettömiä. Mainitsethan pyörätuolista tai rollaattorista varauksen yhteydessä!

Lähtö Tampereen Keskustorilta klo 16.30
Paluu Keskustorille n. klo 23.30

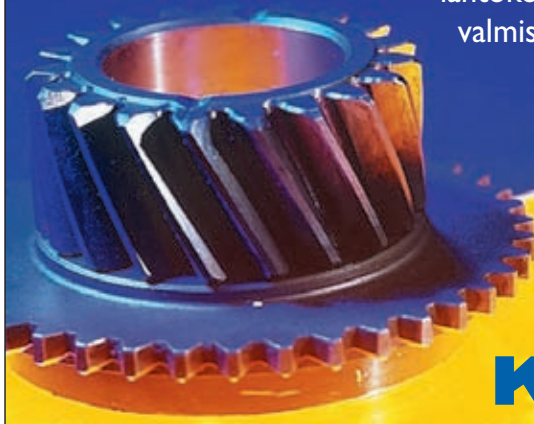
Liput maksetaan ennen konserttia.
Linja-autopaikkoja rajoitettu määrä. Paikat varataan ilmoittautumisjärjestyksessä. Muutokset mahdollisia.



VOIMANSIIRRON VAHVA LENKKI

Katsa-hammaspyörät ja -vaihteistot ovat läpäisseet vaativimpienkin valmistajien laatuvaatimukset.

Asiakkaan erikoistarpeet suunnittelun lähtökohtana ja uusin tuotantotekniikka valmistuksessa takaavat tuotteidemme korkean ja tasaisen laadun.



KATSA

Katsa Oy
PL 366, 33101 Tampere
Puh. (03) 315 151, fax (03) 3151 5200
www.katsa.fi





Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

Pirkanmaan AVH-yhdistys ry
Pellervonkatu 9
33540 Tampere
Puhelin 0400 608 284
Puhelinpäivystys ma-pe kello 10.00–14.30

Sähköposti:
toimisto@piravh.fi
Kotisivut: www.piravh.fi

AIVOHALVAUS-JA DYSFASIALIITTO

Suvilinnankatu 2,
20900 Turku
Puhelin (02) 213 8200
Sähköposti: aivohalvaus.dysfasia@stroke.fi
Aivohalvaus- ja dysfasialiiton aluesihteerit:
Carita Sinkkonen

Aluetoimisto: Hämeenkatu 13 B (4. krs.),
33100 Tampere, puh. 050 308 9095
carita.sinkkonen@stroke.fi

JURISTIN NEUVONTAPALVELUT JÄSENILLE (vammaispalveluasiat)

Lakimies Anu Aalto vastaa erilaisiin vammais-
palveluun liittyviin lakikysymyksiin arkisin klo 9-21,
puh. 040 734 5773
sähköposti: anu.aalto@ms-liitto.fi

Palvelu on jäsenille maksuton. Soittamisesta ai-
heutuvia puhelinkuluja ei makseta. Huom! Ei
yleistä lakineuvontaa.

Joo Joo 3/2010

Sisällys

Yhteystiedot	3
Puheenjohtajan palsta	4
Hallitus	5
Aluekerhot	5
Toimikunnat	6
Jäsenillat	7
Vertaistuki / Tenkkapoo	8
Oma kirja kertoo tarinan	9
Tunnelmia Sompalasta	10
Harrastekerhot	11 – 12
Kädentaitajat tapaavat perjantaikerhossa	13
Ohjattua liikuntaa / Tulevia tapahtumia	14
Tunnelmia Sompalasta kuvina...	15

JOOJOO
Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

Toimitus: Marja Sundström-Pullinen
Valokuvat: Esko Visti ja Eero Hannonen
Ulkoasu ja taitto: Eräsalon Kirjapaino

Painos: 800 kpl

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Tervehdys ystävät.

Takana on pitkä ja kuuma kesä, jonka aikana toivottavasti mahdollisimman monilla on ollut tilaisuus virkistäytyä sekä nauttia lomasta, luonnosta ja ystäväistä. Oma kesäni on vierähtänyt perinteisen tavan mukaan etupäässä Teiskon Velaatan maalaismaaisissa rentoutuen ja akkuja ladataen.

Alkavasta syksyn toimintakaudesta näyttäisi tulevan vauhdikas ja tapahtumien täyttämä. Syksyn mittaan luvassa on muun muassa kulttuuria ja urheilua. Ensin mainittua tarjoillaan poikkitaiteellisessa Tenkkapoo-tapahtumassa Tampereella lokakuussa sekä Maria Lundin konsertissa Turussa marraskuussa. Molemmista tapahtumista löydät lisätietoa tämän lehden sivuilta. Urheilua puolestaan on luvassa marraskuussa, jolloin Tampereella ratkotaan liiton bocciamestaruus yhdistyksemme isännöidessä kisoja. Tervetuloa mukaan kilpailemaan, kannustamaan tai talkooporukkaan!

Syksyn ja toiminnan alkaminen merkitsee paitsi aktiivisten harrastajien, myös ennen kaikkea toiminnan vetäjien saapumista tositoimiin. Yhdistyksemme toiminta perustuu vapaaehtoiselle työlle, jota tekevät miehet ja naiset ovat yleensä itsekkin sairastaneita tai sairastuneiden läheisiä. Mikä mahtaa olla se houkutin, joka vetää tämän porukan työn ääreen vuodesta toiseen? Raha se ei ainakaan ole, sillä vapaaehtoisuudesta ei saa palkkaa, korkeintaan vähän matka- tai tarvikkeita. Kysyttäessä, mikä vapaaehtoisuudessa vetoaa, saa monenlaisia vastauksia. Yhtä houkuttaa lempilajin harrastaminen tutussa, hyvässä porukassa, toinen taas haluaa saada äänemme kuulumaan sinnekin, missä se ei muuten kuuluisi. Kolmas haluaa rohkaista ja kannustaa, koska häntä itseäänkin on tiukassa paikassa kannustettu.

Yhteistä kaikille vapaaehtoisille lienee kuitenkin se, että on mukavaa olla tarpeellinen. Jokaisen vapaaehtoisen



*Lämmin kiitos Sompala-seuralle sekä puheenjohtaja Ilkka Hietaniemelle leiri-
viikostamme Sompalan leirikeskuksessa.*

pienikin työ on tärkeää ja arvokasta. Jos haluat olla tärkeä ja tarpeellinen, tule mukaan vapaaehtoiseksi. Valinnanvaraa riittää postitustalkoista toimistosiihteriin ja kaikkea siltä väliltä. Ole yhteydessä keneen tahansa hallituksen jäsenistä, niin etsimme juuri sinulle sopivan ja mieluisan tehtävän. Toimiminen vapaaehtoisena on paitsi antoisaa, myös kuntouttavaa arkea parhaimmillaan.

Toivotan lukijoillemme värikästä syksyä ja hyvää kuntouttavaa arkea!

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan Avoimien Ovien päivänä 20.9.2010. Katso tarkemmat ohjeet sivulta 7 tapahtumakalenterista.

YHDISTYKSEN HALLITUS 2010

Puheenjohtaja
Matti Pelttari
p. 0400-876 646
matti.pelttari@pp.inet.fi

Jäsenet:
Varapuheenjohtaja
Risto Ahlman
p. 0400-961 687
risto.ahlman@gmail.com

Tarja Inkovaara
p. 040-057 5600
tarja.inkovaara@hotmail.com

Lea Tamminen
p. 0400-870 736

Reijo Waldén
p. 0400-708 252
reijo.a.walden@gmail.com

Esko Visti
p. 040-703 4350
esko.visti@nokialainen.com

rahastonhoitaja:
Marja Sundström-Pullinen
p. 045-133 6898
marja.sundstrom@elisanet.fi

Varajäsenet:
Sari Numminen
sari.numminen@elisanet.fi

Markku Leinonen
p. 044-968 2130

sihteeri
Hilkka Järvinen
p. 050-342 1441
hilkka.jarvinen@suomi 24.fi

ALUEKERHOT

HÄMEENKYRÖN SISUKKAAT

Kokoontuminen joka kolmas perjantai kello 13.00
Kurjenmäen Vanhainkodissa Hämeenkyrössä.

Yhteyshenkilö:
Arto Ojala, 0400-737 998

MÄNTÄN KERHO

Kokoontuminen kuukauden toinen keskiviikko
kello 14.00 Sarapihan terveyskeskuksen
kerhuhuoneessa.

Yhteyshenkilö:
Tapio Latonen, 0500-783096

MOUHIJÄRVEN KERHO

Kokoontuminen kuukauden kolmas maanantai
kello 13.00 seurakunnan tiloissa Uotsolantiellä.

Yhteyshenkilö:
Lillian Simola, 050-4910 412

NOKIAN KERHO

Kokoontuminen kuukauden toinen torstai kello 16.30
Nokian terveyskeskuksen kokoustilassa.

Yhteyshenkilö:
Arja Kortesoja, 040-731 5310

PARKANON KERHO

Kokoontuminen kuukauden ensimmäinen torstai
kello 13.00 Rantakodon Palvelukeskuksessa,
Niementie 2.

Yhteyshenkilö:
Leo Rikala, p. 448 2743

VALKEAKOSKEN SEUDUN KERHO

Kokoontuminen kuukauden toinen maanantai kello
13.00 Kirkon luentosali, Kirkkotie 2.

Yhteyshenkilö on kerhon puheenjohtaja
Timo Lahtinen, p. 040-719 3392

SASTAMALAN SEUDUN KERHO

Kokoontuminen kuukauden toinen perjantai kel-
lo 13.00 Vammalan seuratalolla.

Yhteyshenkilö:
Eila Alanen, p. 0400-724 762

TOIMIKUNNAT

Toimikunnat täydentävät itseään tarpeen mukaan, kaikki eri toiminnoista kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä yhteyshenkilöihin tai toimistolle päivystysaikaan ja kertoa ideoitaan tai kiinnostuksestaan tulla mukaan yhdistyksen eri toimintoihin. Tule rohkeasti mukaan!

Yhteistyötoimikunta

suunnittelee ja toteuttaa yhdistyksen antamaa koulutusta ja sopeutumis-valmennuskursseja. Tähän kuuluu myös uusien kerho- ja toimintaideoitten kokeilu ja aloittamisen tukeminen. Toimikunnan tehtäviin kuuluu myös aluekerhojen toiminnan tukeminen ja tehostaminen sekä yhdistyksen toiminnan levittäminen sellaisiin kuntiin, jossa aluekerhoja ei vielä ole.

Toimikunnan yhteyshenkilö
Matti Pelttari p. 0400-876 646.

Liikunta-ja retkeilytoimikunta

Suunnittelee ja toteuttaa liikuntatoimintaa yhdistyksen jäsenille. Toimikunnalle kuuluu myös yhteistyö Tampereen Kuntoliikunta ry:n (TAKU ry:n) kanssa.

Toimikunnan yhteyshenkilö: Esko Visti, p. 040-703 4350

Toimikunnan piiriin kuuluvat Bocciakerho
Seppo Mäkinen, p. 0440-332 042

Kalakeisarit
Jorma Valkamo, p. 03-368 5209

Tuolijumppa
Jorma Valkamo, p. 03-368 5209

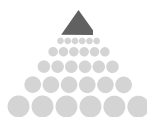
Nuorten liikuntaryhmä
Raija Hannonen, p. 040-522 5121

Ohjelma-ja tiedotustoimikunnalle

kuuluu jäseniltojen, juhlien ja retkien yms. tilaisuuksien suunnittelu, organisointi ja kehittäminen. Toimikunnalle kuuluvat myös jäsenlehti sekä yhdistyksen toiminnasta tiedottaminen eri yhteyksissä.

Toimikunnan yhteyshenkilöt;

Ohjelmatoimikunta:
yhteyshenkilö Lea Tamminen, p. 0400-870 736
Tiedotus ja JOO-JOO – lehti:
yhteyshenkilö Marja Sundström-Pullinen,
p. 045-133 6898



**Pirkanmaan
AVH-yhdistys ry**

JÄSENILLAT



...ajatuksia... ideoita... kokemuksia...yhteistä aikaa...

Yhdistyksen jäsenillat pidetään Vammaisjärjestöjen toimitiloissa osoitteessa Pellervonkatu 9 ellei toisin mainita. Pihan kautta tullessa ovelle on luiska ja oven saa auki oven vieressä olevaa painiketta painamalla.

Ilta aloitetaan klo 17.30 kahvilla ja ohjelma alkaa kello 18.00

HUOM. Ulko-ovi menee lukkoon kello 18.00. Ovikello oven oikealla puolella.

Syyskuun jäsenilta 20.9.

**Avoimet ovet klo 16 alkaen,
Pellervonkatu 9.**

Marraskuu 22.11.

**Sääntömääräinen vuosikokous,
Pellervonkatu 9.**

Lokakuun jäsenilta 25.10.

**Muorin keittiö. Uutta virtaa ikäihmisten palveluihin, Mia Vaelma kertoo T-seniorit -hankkeesta.
Kahvimaksu 3,50 euroa.**

Joulukuu 10.12. Joulujuhla

Muorin keittiö. Lisätietoja seuraavassa jäsenlehdessä.

Vertaistuki

Yhdistyksen vertaistukitoiminnalla on kaksi painopistealuetta: sairaalavierailutoiminta ja vertaistukiryhmä Tsemppi.

Yhdistyksen vertaistukihenkilöt vierailevat seuraavissa kohteissa:

- TAYS:n AVH-ensitietotilaisuudet kantatalossa
- TAYS:n kuntoutusosastolla NEKU (talo Z1)
- Hatanpään sairaalan osastolla V1
- Tammenlehväkeskuksessa (milloin AVH-kuntoutujia)
- Nokian terveystieteiden vuodeosastolla

Vierailujen yhteydessä tavataan ja rohkaistaan sairastuneita sekä heidän läheisiään ja kerrotaan yhdistyksen toiminnasta.

Uudet vierailijat ovat tervetulleita mukaan. Toiminnasta kiinnostuneille järjestetään valmennusta.

Vertaistukiryhmä Tsemppi on sairastuneille sekä heidän läheisilleen kohdistettua avointa vertaistukea, joka tukee jaksamista sairauden ja elämänmuutoksen jälkeisessä tilanteessa.

Tsemppi-ryhmä kokoontuu kerran kuussa Tampereella. Kokoontumisajat löytyvät verkkosivuiltamme www.piravh.fi. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Marja Sundström-Pulliseen.

Vertaistukitoimintaa koordinoi Marja Sundström-Pullinen

p. 045-1336898

tai marja.sundstrom@elisanet.fi

TENKKAPOO

Tenkkapoo - Aivoista, aisteista, kokemusten rajattomuudesta

Runo-, musiikki- ja kuvaesitys Sampolassa Tampereella 17.10.

Moniulotteinen ja eri aisteja haastava esitystapa vie kuulijan matkalle, jossa elämän varjot ja valot pysähdyttävät. Esitys nostaa esille kysymyksiä vammautumisen jälkeisestä elämästä ja vanhusten asemasta suomalaisessa yhteiskunnassa.

Esitys pohjautuu Aivohalvaus- ja dysfasialiiton juhlateokseen Varjosta valoon. Teoksessa on sairastuneiden ja heidän läheistensä kirjoittamia runoja yhdistettynä Martti Solismaan ottamiin luontokuvaan. Sairastuneen ja omaisen ääntä sekä yhteiskunnallista tarttumapintaa on haettu myös 10 muulta suomalaiselta runoilijalta kuten Claes Anderssonil-

ta, Arto Melleriltä, Pertti Tarkiaiselta ja Lassi Nummelta.

Tenkkapoo pyrkii edistämään yhteiskuntamme tasa-arvoisuutta, suvaitsevaisuutta ja esteettömyyttä. Kiertue tehdään Opetusministeriön tuella. Järjestäjä: Aivohalvaus ja dysfasialiitto.

Tampere, Tampereen työväenopisto/Sampola-sali, su 17.10.2010 klo 15

Liput ennakkoon 10 eur/kpl, (yhdistyksen jäsenille 5 eur), tiedustelut ja myynti p. 0400-608284 / Johanna Ahonen

Oma kirja kertoo tarinan

Kirjansidonta on terapeutti ja palkitseva harrastus. Itse olen ammatiltani kirjansitoja, sidon työkseen kirjoja käsityönä. Joskus kirjani ovat hillittyjä, tavallisen kirjan näköisiä. Toisinaan leikittelen materiaaleilla ja kirjan muodolla. Silloin kirjasta tulee ainutlaatuinen, siitä tulee taideteos. Oikeastaan ajattelen, että jokainen käsin tehty kirja on taideteos. Kirja kertoo tekijästään: sivujen paperin ja kannen päällysmateriaalin valinnat ja sidontatyön jälki kertovat tekijänsä tarinaa.

Minun on helppo ymmärtää kirjansidonnin suosio harrastuksena. Itse löysin kirjansidonnin opiskellessani käsityön taidetta. Rakastuin kirjan tekemiseen heti. Rakkaus oli kestävä, kirjansidonnasta tuli minulle uusi ammatti. Ammattiopinnoissa sain lisää tämän vanhan, kunnianarvoisan ammatin teknistä osaamista. Silti olen onnellinen siitä, että opin ensin ajattelemaan kirjansidontaa taidemuotona.

Ehkä kirjansidonnin juju on molemmissa. Jotta kirja aukeaisi hyvin ja kestäisi käyttöä, on sitoijan oltava riittävän tarkka ja huolellinen. Hänen on mitattava oikein, liimattava huolellisesti ja maltettava odottaa liiman kuivumista. Sidontatyön rinnalla on kuitenkin paljon tilaa luovuudelle, kirjasta voi tehdä itsensä näköisen. Kirjaan voi sijoittaa tyhjiä sivuja päiväkirjaksi, albumiksi tai leikekirjaksi. Sinne voi sijoittaa valmiiksi kirjoittamaansa tekstiä, piirroksia tai kuvia. Kirjan voi tehdä yhdessä. Siinä voi kertoa vaikkapa parisuhteen tai ystävyys-tarinan.

Ennen ryhtymistäni kirjansitojaksi olin tutkija yliopistolla. Olin kiinnostunut elämäntarinoista. Tutkin sitä, miten ihmiset kertovat kokemuksistaan. Kerromusten avulla kokemukset voi jakaa. Nyt ajattelen, että oman kirjan sitominen on yksi tapa kertoa. Kirjan sivut ommellaan yhteen. Ommellessa ikään kuin liittää elämän palasia yhteen, kursii kokoon. Ei haittaa, vaikka elämään mahtuisi monenlaisia, erilaisia vaiheita. Ei haittaa sekään, vaikkei kaikelle löydy sanoja. Tyhjäkin kirja kertoo ulkonäöllään te-

kijästään. Tyhjään kirjaan voin kuvitella kaikki toiveeni. Sinne voin koota sanoja vähitellen.

Kirjan sivut suojataan kansilla, jotka päällystetään esimerkiksi paperilla, kankaalla tai nahalla. Itsen teen mielelläni huovalla päällystettyjä kirjoja, ne näyttävät ja tuntuvat lämpimiltä. Paperin ja kankaankin voi värjätä tai kuvioita itse, jos haluaa. Voi myös etsiä varastoista itselle tärkeän paperin tai kankaan kirjan asuksi.

Kirjan sitominen, kuten kaikki käsillä tekeminen, on myös terapeutti ja kuntouttavaa. Kädet tuntevat ja tunnustelevat käytettyjä materiaaleja. Tunto- ja liike-istimukset voivat aktivoida tunteita ja muistoja, joita pelkillä sanoilla ei tavoita. Käsien työ voi myös auttaa sanoja, stimuloida puhetta ja kieltä.

Monet työvaiheet harjoittavat muun muassa hahmottamista ja hienomotoriikkaa. Ne voivat harjoittaa myös yhdessä tekemistä silloin, kun käsien toiminnassa tai hahmottamisessa on puutteita.

Kirjansidonta on käsillä kertomista. Pienessä ryhmässä voi sijoittaa rauhasa omaan tahtiin. Ryhmässä on aikaa etsiä sopivia työtapoja kullekin sitoijalle, myös avh-sairastaneille. Tällaisia ryhmiä on ilo ohjata!

Kirjansitoja Varpu Löyttyniemi
www.kirjavilla.fi

Yhdistys kartoittaa, löytyisikö jäsenistöstä kiinnostuneita osallistumaan mahdollisesti kevätkaudella 2011 järjestettävälle Oma kirja -kursseille. Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä p. 0400-608284/ Johanna Ahonen



TUNNELMIA SOMPALASTA



Maanantaiaamuna 9.8. hyvissä ajoin kokoontui Tampereen Keskustorille innokas joukko leirille lähtijöitä. Hetken hyöriän jälkeen koko joukkio oli noussut bussiin ja tavaratila pullisteli matkatavaroista. Kuljettaja käänsi keulan kohti Vesantoa. Matka taittui nopeasti, kahvit hörpättiin Äänekosken Hirvas-kankaalla. Loppumatkasta hämmästeltiin Veera-myrskyn tuhoamaa metsää Konneveden kunnan alueella. Jyhkeää mäntymetsää oli kaatunut hehtaarikaupalla, paksut rungot olivat napsahtaneet poikki kuin tulitikut.

Perille saavuttiin iltapäivästä ja pienen odottelun jälkeen talonmies Matti Jäntti ohjasi porukan omiin kämppeihin, pariskunnat aittoihin ja meidät 'sinkut' huviloihin, eli Humpulanvillan ja Jarkkolaan. Sompalan laajasta valikoimasta jokaiselle löytyi sopiva majapaikka. Kun vielä helsinkiläisten bussi kurvasi pihaan, olimme täyslukuisia ja pääsimme Petri-kokin tarjoamalle sopalle. Illalla lämpesivät omat saunat miehille ja naisille, saunan löylyistä olikin sitten mukava pulahtaa Sonkarijärven kirkkaaseen veteen ja sen jälkeen painua pehkuihin.

Jokaisen leiripäivän ohjelma noudatti samaa, ruokailujen rytmittämää aikataulua. Aamupalan jälkeen liikuttiin kävelyklubin merkeissä, kukin oman kuntonsa ja tuntonsa mukaisessa ryhmässä. Ryhmiä vetivät fysioterapiaopiskelijat Johanna ja Teemu sekä rikeimpien ryhmää Risto ja Eija. Kävelylenkkejä tehtiin lähimaastossa, maaston vaikeakulkuisuuden vuoksi liikuimme teitä pitkin. Lenkki päätettiin aina yhteiseen venytelyyn, joka piti paikat vetreinä. Lounaan jälkeen osa porukasta kokoontui Riston vetämään luontoaiheiseen vertaisryhmään, jossa sana oli vapaa. Sompalassa luonto on aivan käden ulottuvilla ja sen ihmeitä nähtiinkin aina hauesta käärmeeseen. Suositettu luontoretkikohteemme oli pieni saari, jonne seilattiin köysilautalla. Rohkeimmat uskaltoutuivat myös kajakkiretkelle.

Opiskelijat Johanna ja Teemu antoivat hyviä terveys- ja liikuntavinkkejä sekä yksilöohjauksena että yhteisten tietoisuuksien merkeissä. Tavoitteena oli, että mukavassa porukassa liikuntakipinä syttyisi ja jäisi kytemään vielä leirin jälkeenkin.

Pihapelit olivat myös tärkeä osa leirin antia. Lajeina olivat pölkky, mölkky, frisbeegolf sekä itseoikeutetusti boccia. Leirin bocciaurnaus Pirkanmaa vs. Helsinki päättyi komeasti Pirkanmaan voittoon. Palkintoseremoniassa Matti ojensi paidat edustusjoukkueelle, johon kuuluivat Asser, Veikko sekä Raija.

Sadepäivien varalta oli ohjelmaan otettu myös sisäpelejä, mutta ilmojen haltian suosissa ulkopelit veivät kirkkaasti voiton. Tosin Humpulanvillasta kerrotaan, että ainakin iltasella korttia lätkittiin ahkerasti korttihaiden Saulin ja kumppanien johdolla.

Saunat lämpesivät joka ilta, mutta yhtenä iltana pääsimme nautiskelemaan myös savusaunan nokisesta tunnelmasta. Sen pehmeämpää löylyä ei löydy mistään! Savusaunan päälle maistui rapea nuotiomakkara.

Vaikka seuraa ja ohjelmaa oli tarjolla yllin kyllin, löytyi Sompalasta myös omaa rauhaa ja hiljaisuutta. Suuren alueen sopukasta saattoi löytää laiturinnokan, jolla istuksien voi rentoutua ja katsella vesikirppujen leikkiä tyynellä järvenpinnalla rauhaisassa loppukesän illassa.

Leiriläisten puolesta lämmin kiitos Sompala-seuralle sekä seuran puheenjohtajalle Ilkka Hietaniemelle samoin kuin Sompalan henkilökunnalle unohtumattomasta leiriviikosta! Suuri kiitos myös leiriohjaajille Johanna Räsäselle sekä Teemu Uusitalolle. Kiitokset myös vertaisohjaajien Sompala-tiimille sekä ennen muuta kiitos kaikille upeille leiriläisille!

Muistiin merkitsi Marja

Tuleville fysioterapeuteille oppia ja käytännön kokemusta leiriltä

Opinnäytetyöhömmä liittyy keräsimme tutkimusmateriaalia pääsääntöisesti haastattelukaavakkeen avulla opinnäytetyötämme varten. Opinnäytetyössämme pyrimme selvittämään ryhmämuotoisen liikkumisen vaikutuksia AVH-kuntoutujan sosiaaliseen kuntoutukseen. Tutkimusmateriaali muodostuu kuntoutujien omista kokemuksista ja ajatuksista leirin aikana tapahtuneesta ryhmässä liikkumisesta. Meille itsellemme leiri avasi uusia näkökulmia AVH:n suhteen. Olemme koulussa opiskelleet paljon teoretietoa kyseisestä sairaudesta, mutta käytännön kokemusta AVH-kuntoutujista meillä oli vähän. Oli hienoa huomata, että leirille oli lähtenyt mukaan monentasoisia liikkujia. Jokainen osallistui kykyjensä ja halujensa mukaan ohjelmaan, eikä majoitustiloihin jäänyt viettämään koko päivää. Keskusteluhetkissä oli ilo huomata, kuinka avoimesti leiriläiset jakoivat kokemuksiaan ja ajatuksiaan sairaudestaan ja muista henkilökohtaisista asioistaan. Uskomme, että leiri oli niin meille kuin leiriläisillekin erittäin onnistunut ja voimia antava kokemus.

Fysioterapeuttiopiskelijat Teemu Uusitalo ja Johanna Räsänen

Leiriläisten tapaaminen pidetään 20.9.2010 klo 17 alkaen Pel-lervonkatu 9. Tervetuloa!

TERVETULOA MUKAAN YHDISTYKSEN JÄRJESTÄMÄÄN TOIMINTAAN!

Kerhojen toiminnasta ja kokoontumisista voi kysyä tarkemmin sen vetäjältä, yhteyshenkilöltä tai toimistolta, tiedot löytyvät myös yhdistyksen kotisivuilta. Kerhoissa ei ole yleisavustajia, joten paljon apua tarvitsevilla on hyvä olla oma avustaja mukana.

Kerhotoiminta on tarkoitettu pääasiassa jäsenistölle ja koska toiminta katetaan jäsenmaksutuloista, osallistuminen edellyttää jäsenyyttä (ei avustajalta). Joissakin kerhoissa peritään pieni osallistumis- tai tarvikemaksu. Tutustumiskerta kerhoon ei vielä edellytä maksun suorittamista.

Tämä tekee minulle hyvää!

Afaatikkojen keskustelukerho

”JOO-JOO -KERHO”

Sinä, jolle puhuminen on vaikeaa!

Tule mukaan afaatikkojen keskustelukerhoon harjoittelemaan puhumista ja viihtymään hyvässä seurassa. Kerho kokoontuu parittoman viikon torstaina kello 17–18.30. Aloitus 16.9.

Kerhon ohjaajana toimii Tarja Ahtiainen, p. 040–721 6386 (mieluummin iltaisin).

Parkano:

Afaatikkojen keskustelukerhon yhteyshenkilö on

Arja Grönfors, p. 0400–952 336.

Valkeakosken ryhmä: Markku Leinonen, p. 044 968 2130.

Boccia-pelikerho

Kerho kokoontuu Kalevan uintikeskuksella, huone 53 tiistaisin kello 10–11.30 ja keskiviikkoisin kello 10.30–12.30. Aloitus 7.9. Kerhon yhteyshenkilö on Seppo Mäkinen, 0440–332 042.

Nuorten (25-55v.) liikuntaryhmä

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Pirkanmaan ammattikorkeakoulun fysioterapiakoulutuksen kanssa. Toiminta tapahtuu noin 10-12 hengen ryhmässä ja ohjaajina toimivat fysioterapiaopiskelijat.

Ohjelmassa on tasapainon ja liikkumisen harjoittelua sekä toimintakyvyn ja liikkumisen harjoittelua, myös venyttelyjä ja kuntosaliharjoittelua. Kokoontumispäivät ovat maanantaisin ja paikka PIRAMK:n Hyvinvointiklinikka, Finn-MediDelta. Ryhmäläisiltä peritään pieni osallistumismaksu. Tarkempi ohjelma lähetetään ilmoittautuneille heti kun se valmistuu.

Jos olet kiinnostunut ryhmästä ja haluat tulla siihen mukaan, soita

Raija Hannoselle ,p.040-522 5121 tai

lähetä sähköpostia eero.hannonen@kolumbus.fi

Alennuslippuja Lapinniemen kylpylään voi kysyä Raija Hannoselta.

Shakkikerho

Kerho kokoontuu parillisen viikon keskiviikkona kello 13–14.30 toimistolla. Shakkia pelataan Juhani Lahtisen opastuksella. Lisätietoja toimisto aikaan ma-pe kello 10–14.30, p. 0400–608 284 tai Juhani Lahtinen, p. 317 1541.



Perjantaikerho

on yhdistyksemme askartelu- ja keskustelukerho ja se kokoontuu yhdistyksen toimistolla parittoman viikon perjantaina kello 10–12. Aloitus 17.9.

Kerho suunnittelee ja toteuttaa arpajaisia ja myyjäisiä. Kerho ottaa mielellään lahjoituksia arpajaisvoitoiksi sekä myyjäisiin sopivia tavaroita, esim. käsitöitä. Kerhossa on myös ohjattua askartelua.

Kerhon yhteyshenkilö on Lea Tamminen, p. 0400–870 736

Kalakerho KALAKEISARIT

Kalakeisarit toimivat Suomen Vapaa-ajan Kalastajien liiton (SVK) kerhona ja maksavat jäsenmaksua ja saavat jäsenetuna Vapaa-ajan Kalastaja -lehden sekä Kalakeisareitten jäsenkirjeet.

Kalakeisarit tekevät kalastusretkiä yhdessä avustajina toimivien SVK:n muiden kerholaisten kanssa. Kerholaiset saavat erikseen kirjeen kerhon ohjelmasta. Lisätietoja kerhosta saa Jorma Valkamolta, p. 368 5209 tai 040-720 9849.

Lukupiiri

Lukupiiri kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai klo 17.30 – 19 toimistolla. Ennen kokoontumisia olemme sopineet jonkin kiinnostavan kirjan, jota sitten käsittelemme tapaamisissa. Jos haluat osallistua tähän toimintaan, ota yhteyttä Johanna Ahosen, puh. 050 300 5864.

Tuolijumppa

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin kello 17–18 Ratinan Stadionin tiloissa. Liikunta sisältää kaikille sopivaa jumppaa tuolilla istuen. Osallistujilta peritään ohjauksmaksua 20 euroa/henkilö.

Ryhmä aloittaa vasta helmikuussa ohjaajan vaihtumisen vuoksi. Kysy tarkka aloitusaika Jormalta tai katso yhdistyksen kotisivuilta. Ryhmän yhteyshenkilö on Jorma Valkamo, p. 040–7209849 tai 03 368 5209. Häneltä saa myös lisätietoja.

Ryhmässä ei ole ohjaajan lisäksi yleisavustajia, joten siinä tulee selvittää melko omatoimisesti.



Kädentaitajat tapaavat perjantaikerhossa



Kerholaiset tuumaustauolla Visavuorella.

Perjantaikerho on jäsenille avoin askartelu- ja keskustelukerho, joka kokoontuu parittomien viikkojen perjantaisin klo 10-12 toimistolla. Lea Tamminen on yksi perjantaikerhossa kävijöistä. Hän on myös kerhon yhdyshenkilö.

Lea kertoo, että kuluneena vuonna Perjantaikerhossa on askarreltu esimerkiksi kortteja, pannunalusia laattapalasia, tyynyliinojakin on painettu kuten myös silkkihuiveja. Osan askartelun tuotoksista kerholaiset ostavat itselleen maksaen materiaalmaksun, osa menee myyjäisiin ja arpajaisiin. Kerhon kädentaitokurssi on Ahjolan kansalaisopiston erityisryhmä ja kädentaito-ohjaajana toimii Anne Kauppila Ahjolasta

Arpajaisia ja myyjäisiä pidetään lähinnä yhdistyksen jäsenilloissa.. Joulun alla oli viimeksi myyjäisissä esim. villasukkia, niitä oli kudottu kotona kerhon langoista. Jotkut yritykset ovat antaneet yhdistykselle omia liikelahjojaan arpajaisvoitoiksi. Viime aikoina tosin hieman vähemmän, tietää Lea. Myyjäisistä ja arpajaisista saadut varat menevät kerhon toiminnan rahoittamiseen: materiaalmaksuihin ja myös kerhon tekemiin pieniin retkiin. Aikoinaan perjantaikerho keräsi varoja koko Pirkanmaan AVH-

yhdistyksen hyväksi, mutta nykyään kerho rahoittaa lähinnä omaa toimintaansa, kuten retki, ohjaus- ja materiaalikustannuksia.

Perjantaikerhossa tapaamiset aloitetaan perinteisesti kahvin voimalla. Kahvittelun lomassa kerrotaan kuulumisia ja puhutaan ajankohtaisista asioista. Lea kertoo, että kerhossa on erittäin hyvä ilmapiiri, keskustellen mennään asioissa eteenpäin jokaista kuunnellen. Pullista huolehtii kukin jäsen vuorollaan. Kahvittelusta peritään euron maksu, joka menee kerhon hyväksi.

Kerhossa käy vakiintuneesti yleensä 10 jäsentä. Lea itse on käynyt kerhossa kolme vuotta. Kerho on yhdistyksen vanhimpia, sen edeltäjänä toimi aikoinaan naistoimikunta. Kerhoon on saatu houkutelua pari mieshenkilöäkin, joten enää Perjantaikerho ei ole pelkästään naisten kerho. Lea toivottaa kaikki kiinnostuneet tervetulleiksi Perjantaikerhoon.: kun saadaan lisää väkeä mukaan, tulee kerhoon myös uusia ideoita.

Teksti: Johanna Ahonen

Kuva: Esko Visti

OHJATTUA LIIKUNTAA

Tampereen kaupungin liikuntatoimi järjestää

OHJATTUA LIIKUNTAA RYHMILLE

viikolla eri päivinä eri paikoissa kaupunkia.

Ohjaajina toimivat kuntoutus- ja liikunta-alan koulutuksen saaneet henkilöt.

Mukaan voi tulla koko toimintakauden ajan.

Ryhmissä ei ohjaajan lisäksi ole yleisavustajia, joten niissä tulee selvittää melko omatoimisesti.

Kaupunki perii ohjausmaksua 25 euroa/kausi/henkilö

Ohjaustoiminnan esitteitä on saatavilla liikuntapaikoilta ja keskusvirastotalon neuvonnasta, os. Aleksis

Kivenkatu 14-16 C, Ikäpisteestä, os. Puutarhakatu 6 sekä liikuntapalveluissa, os. Suvantokatu 4.

Tiedot löytyvät myös netistä www.tampere.fi/liikuntajavapaaika/ ohjattu tai www.tampere.fi/liikuntajavapaaika/ohjattu/erityisryhmat.

Liikuntapalvelujen ryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omalla vastuullaan. Suosittelemme, että jokaisella liikkujalla on vakuutus mahdollisten tapaturmien varalta.

TULEVIA TAPAHTUMIA

17.10. klo 15

Kulttuuritapahtuma Tenkkapoo Sampolassa
Katso erillinen ilmoitus tässä lehdessä

22.10. klo 18.30

Kuutamokävely Niihamaan (Ihan pimeä retki)

Tervetuloa jännittävälle kuutamovaellukselle Niihamaan. Voit harjoitella pimeässä liikkumista tutussa porukassa, omaan tahtiin. Kokoonnumme Niihamassa, Luhtaantien ja Pikku-Niihamantien risteyksessä klo 18.30. (Teiskontieltä Teboilin risteyksestä matkaa 1,9 km, viitoitus ulkoilumajalle).

Kuljemme tietä pitkin yhdessä n. 800 m:n matkan Niihaman ulkoilumajalle, jossa mahdollisuus makkaranpaistoon. Tulet sytyttävät Taku ry:n retkeilijät. Jos kävely tuntuu liian vaativalta, voit keskittyä makkaranpaistoon. Majalle pääsee autolla, osoite on Pikku-Niihamantie 80.

Varaa mukaan säänmukaiset varusteet, sopivat kenkät, tasku- tai otsalamppu sekä omat eväät reppuun. Selkeällä säällä odotettavissa täysikuu! Retki on kaikille avoin ja maksuton. Tiedustelut p. 045 1336898/ Marja.

13.11 klo 10-18

Aivohalvaus- ja dysfasialiiton Boccia-mestaruuskisat Tampereella Kaukajärven vapaa-aikatalossa. Vapaa pääsy. Tule mukaan kannustamaan Pirkanmaa uudelleen mestariksi! Tiedustelut p. 0400-608284 /Johanna Ahonen tai 0440-332042 / Seppo Mäkinen. Mukana järjestelyissä aluesihteerit Carita Sinkkonen sekä Taku ry:n vapaaehtoiset. Ilmoitus löytyy myös AVH-lehdestä 2/2010.

22.11. klo 18

Yhdistyksen vuosikokous (syyskokous) Pellervonkatu 9. Käsitellään sääntömääräiset asiat, kuten puheenjohtajan ja hallituksen henkilövalinnat ja päätetään toimintasuunnitelman sekä talousarvion hyväksymisestä. Kahvitarjoilu.

25.11. konserttimatka Turkuun. Luvassa ainutkertainen viihde-elämys laulajatar Maria Lundin seurassa. Katso ilmoitus tässä lehdessä.

10.12. klo 18 – 22

Joulujuhla Muorin Keittiössä, Näsilinnankatu 44-46, Tampere. Ohjelma julkaistaan seuraavassa lehdessä, merkitse päivä kalenteriin!

TUNNELMIA SOMPALASTA ...



Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

Pellervonkatu 9

33540 TAMPERE



VOITELUKESKUS

- mitä huolto vaatii -



Voitelukeskus palvelee 30 vuoden ammattitaidolla kaikissa voiteluaine-, suodatin-, puhdistus- ja kemikaaliasioissa. Pirkkalan myymälästämme löydät parhaat merkit ja tuotteet suoraan maahantuojalta.

Laajasta valikoimastamme löytyvät oikeat tuotteet kaikkiin voiteluaine- ja suodatintarpeisiin ja ammattitaitoiset myyjämme neuvovat mielellään. Soita ja kysy!

Noutomyymälämme Pirkkalassa on avoinna arkisin 7:30 - 17:00.



SOTRAS



Voitelukeskus Tonttila Oy Ltd.
Turkkirata 10 33960 Pirkkala

myynti: 03 358 7660, vaihde: 03 358 760
fax: 03 368 4311

voitelukeskus@voitelukeskus.com
www.voitelukeskus.com

NOSTOT (24h) 0400 338 301 KULJETUKSET (24h) 040 5894 599




JANHUNEN
KULJETUSLIIKE MATTI JANHUNEN OY

www.janhunen.fi