**VAASAN AIVOHALVAUSKERHO**

**uusi kotisivumme;** https://avh-vaasa.aivoliitto.fi **Kerhokirje 1/2024**

Kerhon vetäjä; Leena Haglund, puh 0452337454

sähköpostiosoite [vaasan.avhkerho@gmail.com](mailto:vaasan.avhkerho@gmail.com)

Facebook-sivut; Vaasan avh-kerho

**Hyvää uutta vuotta 2024!**

**Viikottaista toimintaa keväällä 2024;**

**Maanantaisin** **pelikerho,** aloittaa **maanantaina 8.1.2024 klo 12.30 Pohjanmaan yhdistykset ryn kahvilassa, Korsholmapuistikko 44, 1 kerros**

**Torstaisin sisäkävelyä Urheilukeskuksessa; Ruutikellarintie 6, kello 13-14 alkaen 11.1. Muista sisälenkkarit.**

**Kuukausikokoukset pidetään tiistaisin Pohyn kahvilassa, Korsholmapuistikko 44, 1.kerros.**

**9.1. klo 15.00 tarjoamme synttärikahvit ja täytämme tuetun loman hakemuksia** Muista ottaa mukaan tulotiedot.

**6.2. klo 15 vammaisena liikenteessä**

**5.3. klo 15 tietoa aivoterveydestä ja mielenterveydestä**

**9.4. klo 15 aihe avoin, jutellaan ja kahvitellaan**

**2.5. ulkoillaan Fjärdskärissä**

**Tuettu hyvän mielen loma 6-11.5.2022 Yyterin kylpylähotellissa**. Hakuaika päättyy 11.2.2022! Lisätietoja kerhon vetäjältä.

Meillä on myös **tukihenkilötoimintaa** sairaalassa. Keskussairaalan Olka-toiminnassa olemme mukana ja **infomappimme** löytyy Olka-tukipisteestä sairaalassa. Yhteyshenkilö on kerhonvetäjä.

**Uimahallilippuja (**2,50 €/1 kerta tai 25 €/10 kertaa) myy  **Ri**t**va Hahtokari**, Aleksanterinkuja 4 A (puolipyöreä talo Hietalahdessa aika lähellä uimahallia), puh 0503447530 tai   [ritva.hahtokari@netikka.fi](mailto:ritva.hahtokari@netikka.fi). Myös kerhonvetäjämme Leena Haglund myy lippuja.

Sovelletun vesijumpan kausikortista ja kuntosalimaksusta korvaamme 25 €/ kausi.

Juttutupa-kurssista Mustasaaren aikuisopistossa korvaamme ½ kurssimaksusta.

Toimita kuitti rahastonhoitajallemme Eija Koivuselle, Teklantie 4 B 7, 65610 Mustasaari, puh 045 275 7072

**Muiden tahojen** järjestämää toimintaa;

**Liikuntaneuvontaa** yli 65 vuotiaille; Marja Carlström 040 747 3904. Vuorikodilla ja Tammikartanossa järjestetään **kuntosaliryhmiä** päiväsaikaan. Niihin pitää tehdä oma hakemus, lisätietoa Marjalta.

**Sovelletut vesijumpparyhmät** jatkuvat Silveriassa. Niitä järjestää kaupungin liikuntapalvelut ma, ti ja ke. Ne ovat maksullisia, kausikortti maksaa 44 €/kausi.

Niihin pitää ilmoittautua puh 0400 983 993.

**Maksuttomia**; Taitoa ja tasapainoa ti 11.15, Liikettä tuolilla ke klo 13 ja Tehotuolijumppa pe klo 11. Kaikki Ikäkeskuksessa, Vuorikatu 2. Katso liikuntatiedote vk 51 Vaasa-lehden välissä tai <https://www.vaasa.fi/asu-ja-ela/vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/soveltava-liikunta/aikuisten-ja-ikaihmisten-soveltava-liikunta/>

**Mustasaaren aikuisopisto**; **Juttutupa afaatikoille 17.1.-10.4.**  ke 10-12, hinta 43 € Ilmoittautuminen 06 327 7266.

**Datero** (erityisryhmien tietotekniikkakeskus) etsii markkinoilta tietoteknisiä laitteita ja ohjelmia, joista on hyötyä niille käyttäjille, joilla on toiminnan rajoitteita.    
Nämä palvelut on tarkoitettu**nuorille ja aikuisille** joilla on lukemisen ja kirjoittamisen-  
tai oppimisen vaikeuksia tai muita toiminnan rajoitteita. Palvelut ovat **maksuttomia**  
näille asiakkaille.[**Ota yhteyttä**](https://www.datero.fi/yhteystiedot/)puh. 040 147 7945, kun haluat lisätietoa palveluista

**Seuraa ilmoitteluamme Vaasalehdessä ja Ilkka-Pohjalaisessa**.

**Tule mukaan uusi jäsen ja ilmoita myös sähköpostiosoitteesi!**

Ystävällisin terveisin

Leena Hiltunen

Vaasan aivohalvauskerho

Sihteeri

0407788560