**VAASAN AIVOHALVAUSKERHO Kerhokirje 2/2024**

**Kotisivumme;** [**https://avh-vaasa.aivoliitto.fi**](https://avh-vaasa.aivoliitto.fi) **20.8.2024**

**Kerhon vetäjä; Leena Haglund, puh 045 2337454**

**sähköpostiosoite** **vaasan.avhkerho@gmail.com**

**Facebook-sivut; Vaasan avh-kerho**

**Toimintaa syksyllä 2024**

**Maanantaisin pelikerho klo 12.30-14** Pohjanmaan yhdistykset ryn kahvilassa, Korsholmapuistikko 44, 1 kerros. **Alkaa 9.9.** ja jatkuu joulukuulle saakka.

**Keskiviikkoisin klo 13-14 kävellään ulkona, tavataan Tammikartanon lammella.**

**Syksyllä ja talviaikaan viikoittain sisäkävelyä keskiviikkoisin klo 13-14 Urheilukeskuksessa, Ruutikellarintie 6. Maksuton. Alkaa 2.10.**

**Ti 3.9. klo 15-16.30** **kerhoilta Pohyn kahvilassa** aiheena **Seniorineuvolan palvelut,** joista kertoo Eveliina Klemola, kahvitarjoilu.

**12.9. klo 17-19 Rakasta aivojasi-luento Vuorikodilla**

**Syyskuussa on meille varattu paikat Vaasan kaupunginteatterin Cabaret-musikaaliin la 21.9. klo 13, hinta jäsenille 20 €, muille 40 €. Ilmoittaudu 25.8. mennessä sähköpostiimme tai 0407788560! Maksu tilillemme Aivoliiton Etelä-Pohjanmaan AVH-yhdistys ry. Vaasan AVH-kerho FI6950710020081199.**

**Ti 1.10. klo 15-16.30 kerhoilta Pohyn kahvilassa** aiheena **Recoverix-kuntoutuksen esittely**

**Ti 5.11. klo 15 kerhoilta** **Pohyn kahvilassa**, aihe avoin

**La 23.11 klo 13 Pikkujoulu, joululounas Valloniassa kaikille E-P avh-yhd:n kerhoille, hinta 17 €. Tähän pitää ilmoittautua 8.11.mennessä kerhonvetäjälle ja maksaa 17 € kerhon tilille.**

**Ti 3.12. klo 15 joulukahvit**  **Pohyn kahvilassa**.

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 Ritva Hahtokari, Aleksanterinkuja 4 A , puh 0503447530 tai 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, puh 045 275 7072

Kerhonvetäjä sekä Ritva myyvät E-P avh-yhdistyksen omia **adresseja** 12 € kpl.

**Muiden tahojen** järjestämää toimintaa;

Asiantuntijaluento**: Rakasta aivojasi – aivoterveyttä arkeen**

**12.9.2024 klo 17–19, Vuorikeskus (juhlasali), Vuorikatu 2–4, Vaasa**

**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 viikolla 35. Katso lisätiedot vk 34 Vaasa-lehdestä.

**TO klo 10-10.45 toimintarajoitteisten liikunta Urheilukeskuksessa,** kaikille avoin, maksuton, ei tarvitse ilmoittautua, kaupungin järjestämä.

Mustasaaren aikuisopisto; **Juttutupa afaatikoille** **04.09.2024 - 27.11.2024 k**e 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**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. 040 129 0847 , kun haluat lisätietoa palveluista.

**OLKA-toimintaan** kuuluu myös sairaala- tai yleislääketieteen osastojen vapaaehtoisten koordinointi. Ennen kuin voi ryhtyä sairaalavapaaehtoiseksi, on suoritettava ns. OLKA-kurssi, joka järjestetään nyt syksyllä Vaasassa

Tiistaina 29.10 + 5.11 + 12.11 + 19.11 klo 16-20 Vaasa, Pohjanmaan yhdistykset (POHY ry). **Vertaistukijan valmennus**. Lisää infoa ja hakemus: https://forms.office.com/e/0b8fpQD7Ve

Tiistaina 26.11 klo 16-20 Vaasa, Pohjanmaan Yhdistykset (POHY ry): OLKA-valmennus **sairaalavapaaehtoisille**. Ilmoittautuminen: <https://forms.office.com/e/6X4mAZSHjr>

**Yhteyshenkilö: Viveca Salminen** OLKA-koordinaattori – OLKA-koordinator,+358 40 7333 471

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

Seuraa ilmoitteluamme toimintapalstoilla Vaasa-lehdessä ja Ilkka-Pohjalaisessa.

Ystävällisin terveisin

Leena Hiltunen

Vaasan aivohalvauskerho

Sihteeri, puh 0407788560