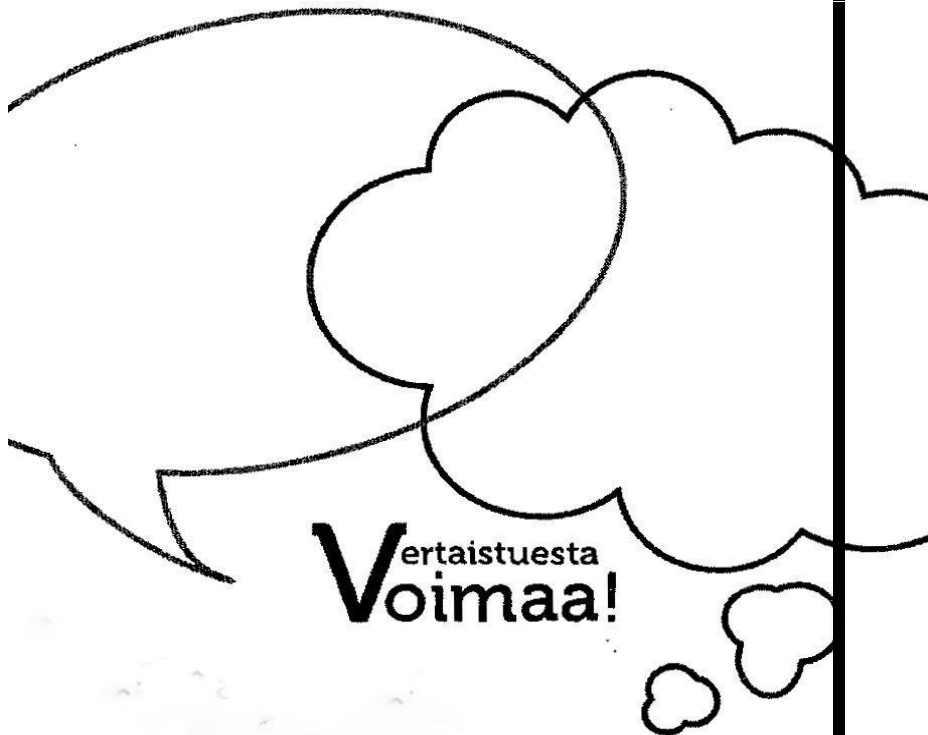


AATU

3/2019



Vertaistuesta
Voimaa!

Kymenlaakson
AVH-yhdistys ry



www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY – yhdistyksen tiedot v 2019

puheenjohtaja	Esa Vitikainen puh.040 547 4473 vitikainenesa@gmail.com
sihteeri	Marjo-Riitta Töyrylä puh. 050 372 1177 marjo.toyryla@hotmail.com
jäsenasiat ja rahastonhoitaja	Leena Punkanen puh. 040 773 0887 leena.punkanen@saunalahti.fi
varapuheenjohtaja	Tomi Iivonen puh.040 762 6239 tomi.iivonen@dnainternet.net
hallituksen muut jäsenet:	
varsinaiset jäsenet	Asko Vepsä puh.050 582 8770 Marjo-Riitta Töyrylä puh. 050 372 1177 Pertti Töyrylä Kari Stenholm puh.040 156 3117 Päivi Viira paivi.viira@gmail.com
varajäsenet	Jussi Leppänen puh. 050 353 0442 Raimo Lehtonen puh.040 581 0325

ALUEKERHOT

Haminan AVH – kerho

Tarkka-ampujankatu 1, Hamina

Kokoontuminen joka kuukauden toinen tiistai klo 13

Kerhovastaava Esa Vitikainen, puh 040 547 4473

Karhulan AVH – kerho

Korttelikoti Ratikka, Isännänraitti 3, Karhula

Kokoontuminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 16

Kerhovastaava Asko Vepsä, puh 050 582 8770

Kuusankosken AVH – kerho

Etappi, Urheilukentäntie 3, Kuusankoski

Kokoontuminen joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo13

Kerhovastaava Elma Mäkinen, puh 0400 335 097

Suur – Kouvolan AVH – kerho

Tuulensuoja, Hallituskatu 9, Kouvola

Kokoontuminen joka kuukauden kolmas keskiviikko klo 18

Kerhovastaava Tomi Iivonen, puh 040 762 6239

PUHIS = Puheenjohtaja ESAN KIRJOITUS

Kesä tuntuu jatkuvan. Hellettäkin on vielä ennustettu elokuun viimeiselle viikolle. Mutta meille yhdistysihmisille on syyskausi jo alkanut. Kerhot ovat aloittaneet ja hallituskin on kokoontunut. Ajoittain aika hikinen ”loma” meni arkirutiineissa: Aamupuurot, lehtien luku, Iltiksen haku, torikahvit, ristikoiden teko, Duolingon kielitehtävät, lounas, iltapäivällä asiointia tai Pesäpallopeli, illalla TV tai lukemista. Muutama elokuvateatterikäyntikin. Kouvola, Kotkaa ja Vaalimaata kauempana en käynyt.

Suurin kulttuuri satsaukseni oli ”Elokuun Illat” – musiikitapahtuma Haminassa. Hankin sen Festivaalipassin, jolla pääsi kaikkiin 9 konserttiin. Taas olivat järjestäjät saaneet kokoon monipuolisen ohjelman ja huippuesiintyjät. Kun sunnuntai-illan viimeinen konsertti päättyi huilun, sellon ja pianon leikittelevään konserttoon, olin tyytyväinen. Olin saanut paljon uusia kokemuksia hienosta musiikista. Olihan meillä Haminassa Keskiaikaa kuvaava ”Miekat, Muurit ja Musketit”-festivaalikin. Siinä kävin vain yhdessä Barokkikonsertissa, jossa oli myös miekkailunäytös. Perhejuhlia oli vain pojan tyttären Roosan 2 vuotisjuhlat. Tulossa on vielä 31.8. RUK-kurssini 50 vuotisjuhlat.

Kun valmistelin hallituksemme ensimmäistä kokousta, sain jäsenistöämme koskevan suru-uutisen. Timo Riivari, Karhulan kerhon ja yhdistyksemme pitkäaikainen jäsen ja uskollinen retkille osallistuja on joutunut jättämään omaisensa ja meidät. Kunnioitamme hänen muistoaan ja otamme osaa lähimpien suruun.

AJANKOHTAISIA ASIOITA

Kesä alkaa olla ohi ja syksyn mukana toiminnat käynnistyvät täydellä teholla. Tässä Aatun numerossa on tulevia tapahtumia.

Lehdessä on useampi sivu JUTTU – TUPA toiminnasta, jota taas käynnistellään Kouvolaan ja jatketaan Kotkassa. Kertokaa asiasta eteenpäin ja rohkaiskaa ihmisiä, joilla on afasia tms lähtemään mukaan käynnistyviin ryhmiin tai jos sinulla itselläsi on afasia niin uskaltaudu mukaan !

Lehdessä on myös Veijo Kivistön kirjoitus Vertaistukitoiminnasta ja sen jatkosuunnitelmista. Haminassa Hoikussa on käyty säännöllisesti tapaamisissa ja alkuvuodesta koulutusta taas järjestetään tukihenkilötoimintaan.

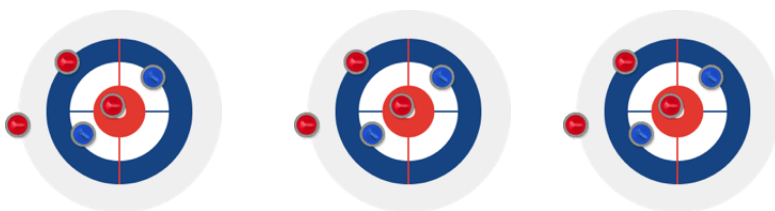
Teatterimatkakakin on suunnitelmissa ja luvassa on hauska musikaali. Nunnia ja konniahan on elokuvana todella suosittu ja mukaansatempaava komedia täynnä musiikkia ja menoa! Ja sitä on luvassa myös teatterissa Lahdessa.

Virpikin huomasi toiveemme matkakertomuksista ja tässä numerossa on jo juttu ja seuraavaankin ! Kiitos Virpi sinulle, kun kirjoitat niitä.

Ja normaalit kerhotkin ovat jo käynnistyneet ja syksyn päätteeksi Pikkujouluakin jo häämöttää !

**MUISTATHAN MITATA VERENPAINEESI
MUKAVAA SYKSYÄ KAIKILLE**

<p>HAMINAN AVH – KERHO</p> <p><u>tiistaina klo 13</u> syyskuun 10. päivä lokakuun 8. päivä marraskuun 12. päivä joulukuun 10. päivä</p>	<p>KARHULAN AVH - KERHO</p> <p><u>maanantaina klo 16</u> syyskuun 30. päivä lokakuun 28. päivä marraskuun 25. päivä joulukuun ilm. myöh.</p>
<p>KUUSANKOSKEN AVH – KERHO</p> <p><u>keskiviikkona klo 13</u> syyskuun 4. päivä lokakuun 2. päivä marraskuun 6. päivä joulukuun 4. päivä</p>	<p>SUUR – KOUVOLAN AVH – KERHO</p> <p><u>keskiviikkona klo 18</u> syyskuun 18. päivä lokakuun 16. päivä marraskuun 20. päivä joulukuun 18. päivä</p>



CURLING-ryhmä jatkaa syksyllä **6.9** alkaen ja viimeinen kerta 29.11, perjantaisin klo 13 - 14.30 **LEHDOKIN NUORISOTILASSA, Lehtomäessä, Madekuja 1**

TUOLIJUMPPAA PORUKKATALOLLA Kouvolassa klo 12 maanantaisin 2.9 alkaen ja 9.12 asti. Vetäjänä Tomi. KVV:n järjestöjen yhteinen ryhmä!



Juttu-tupa

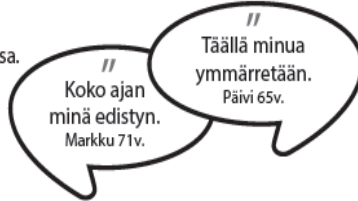
Kohtaamispaikka afaattisille henkilöille

Madaltaa kynnyksiä, rakentaa rampeja, luo mahdollisuuksia

Juttu-tupa-kurssin tavoitteena on edistää afaattisten henkilöiden osallistumista, tukea kommunikoinnissa ja antaa vertaistukea.

Kurssille voi osallistua myös puhevammaisten tulkin tai avustajan kanssa.

Kurssilaisilla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön, kehitämme toimintaa yhdessä!



JUTTU-TUPA-KURSSI KOTKASSA ALKAEN 3.9.2019

Juttu-tupa-kurssi afaattisille henkilöille.

Aika: tiistaisin joka toinen viikko
klo 12.30 - 15.00 ajalla 3.9. - 26.11.2019
ja 21.1.- 31.3.2020

Paikka: Kotkan opisto,
Opintokeskus Karhu/Ratakatu 14,
48600 Kotka

Ilmoittautuminen: 12.8.2019 alk.
netissä www.kotkanopisto.fi,
19.8. alk. puhelimitse 052 344 553 sekä
toimistossa (ma-to klo 10-16 ja
pe klo 10-14.00).

Kurssimaksu: maksuton kurssi
Opettaja: Taru Kainlauri
Aivoliiton yhteyshenkilö:
Vastaava suunnittelija Pirjo Laine
p. 050 597 7663, pirjo.laine@aivoliitto.fi

JUTTU-TUPA-TUTUSTUMISKERTA KOUVOLASSA 19.9.2019

Mietitkö, onko ryhmä sopiva sinulle tai läheisellesi? Haluatko kuulla, mitä Juttu-tuvassa tehdään?

Tulkaa yhdessä tutustumaan Juttu-tupa-ryhmän toiminta-ajatukseen ja ohjaaajan Kouvolan kansalaisopistolle. Halutessasi voit samalla ilmoittautua kurssille.

Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun.

Aika: torstai, 19.9.2019, klo 13.00–15.15

Paikka: Kouvolan kansalaisopisto
Valtakatu 38 B, 45700 Kuusankoski

Lisätiedot:
Pirjo Laine, p. 050 597 7663,
pirjo.laine@aivoliitto.fi

Aivoliitto
www.aivoliitto.fi



AFASIA on aikuisiän kielellinen häiriö. Se on yleensä seurausta aivoverenkiertohäiriöstä. Afasiassa aivojen kielellisen verkoston toiminta häiriintyy. Afasian oireita ovat erilaiset puheen tuottamisen, puheen ymmärtämisen, lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet. Siihen voi liittyä myös vaikeuksia laskemisessa. Afasia esiintyy yksilöllisesti erilaisina oireiden yhdistelminä.

Afasia vaikeuttaa keskustelua ja ajatusten vaihtamista. Siksi vuorovaikutustilanteet muiden kanssa voivat olla turhauttavia. Afasia on ongelma viestinnässä, ei henkilön kyvyssä ajatella. Ajatusten muuttaminen itsenäisesti johonkin symboliseen muotoon (sana, ele, kuva, kirjoitettu sana jne.) on kuitenkin häiriintynyt.

Afaattinen henkilö pystyy paremmin seuraamaan keskustelua ja osallistumaan siihen, kun keskustelu on rauhallista ja apuna käytetään esimerkiksi kirjoittamista, piirtämistä ja kuvia.

JUTTU-TUPA on afaattisille henkilöille suunnattua ryhmätoimintaa työväen- ja kansalaisopistoissa. Toiminta on jatkuvaa ja sitä kehitetään yhteistyössä Aivoliiton kanssa. Juttu-tupien ohjaajat on koulutettu afaattisen henkilön kommunikoinnin tukemiseen.

TAVOITTEENA ON TARJOTA MIELEKÄSTÄ RYHMÄTOIMINTAA JA VERTAISTUKEA OSALLISTUJILLE. OSALLISTUJIA TUETAAN JA KANNUSTETAAN VUOROVAIKUTUKSEEN. TUKENA KÄYTETÄÄN ESIMERKIKSI KUVIA, KIRJOITTAMISTA SEKÄ PIIRTÄMISTÄ.

Ryhmään voi osallistua tulkin tai avustajan kanssa. Osallistujalla on oikeus kuljetuspalveluun, jos omatoiminen kulkeminen ei onnistu; esim. afasian vuoksi ei voi käyttää julkisia liikennevälineitä.

Keskustelun tukeminen afasiassa

Keskusteleminen on yksi ihmisen perustarpeista. [Afasian](#) myötä kyky keskustella vaikeutuu ja omien mielipiteiden ilmaisu on haastavaa. Tiedät, mitä haluaisit sanoa, mutta et onnistu siinä afasian vuoksi. Usein myös puheen ymmärtäminen muuttuu heikommaksi afasian seurauksena.

Voit osallistua keskusteluun helpommin, jos keskustelu - kumppanisi huomioi afasian aiheuttamat haasteet. Mitä vaikeampi afasia on, sitä enemmän keskustelukumppanin rooli korostuu. Afaattista henkilöä tulisi kohdella aikuisena, päätöksiin kykenevänä ihmisenä.

Näillä keinoilla saat keskustelun sujumaan helpommin:

- rauhoita tilanne (ylimääräiset äänet ja häiriötekijät, kuten tv ja radio pois)
- puhu selkeästi ja rauhallisesti
- käytä eleitä, ilmeitä ja osoittamista
- käytä hyväksi kyllä-ei kysymyksiä ja hyödynnä valmiita vastausvaihtoehtoja (esimerkiksi kuvia tai sanalista)
- hyödynnä piirtämistä, valokuvia, karttaa ja älylaitteita

Myös erillisestä kommunikoinnin apuvälineestä, kuten kuvakommunikaatiokansiosta, voi olla hyötyä keskustelussa. Apuvälineiden soveltuvuus arvioidaan aina yksilöllisesti. Kysy lisätietoja kommunikoinnin apuvälineistä hoitavalta puheterapeutilta, apuvälineyksiköstä tai vastaavalta lääkäriltä. Neuvontaa antavat myös kommunikoinnin apuväline - palveluihin erikoistuneet erikoissairaanhoidon yksiköt, eli Tikoteekit. Uusien kommunikointikeinojen käyttäminen on aina haastavaa ja vaatii runsaasti harjoittelua. Mutta jo pienilläkin muutoksilla voi olla suuri merkitys keskustelun sujumiseen.

TEKSTI KOPIOITU AIVOLIITON SIVUILTA NETISTÄ

6198100S JUTTU-TUPA -KURSSI

Kuusankoski

Aivoliitossa kehitetty Juttu-tupa-kurssin tavoitteena on edistää osallisuutta ja ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä. Kurssi tarjoaa afaattisille henkilöille mahdollisuuden harjoitella kommunikointia ja vuorovaikutustaitoja pelien, taiteen sekä musiikin avulla sekä oppia uusia asioita eri teemojen kautta turvallisessa ympäristössä. Jokainen Juttu-tupa -kerta noudattaa samaa kaavaa: keskustelua ajankohtaisista asioista, kahvitaukio ja erilaisia harjoituksia. Juttu-tupa-kurssille voi osallistua tulkin kanssa, jos kurssilainen niin haluaa. Läheiset ja avustajat voivat saattaa kurssilaiset paikalle ja olla lähettyvillä avustamassa tarpeen mukaan. Lisäksi tarvikiemaksu, jolla hankitaan kahvi, muki ja muut tarvikkeet. Kurssimaksu alennettu OPH:n setelituella. (kopioitu kansalaisopiston esitteestä)

Ilmoittautuminen on menossa ja mukaan mahtuu 12

Opettaja: Tarja Taipale

Opetuspaikka: Opistotalo, luokka 6, [Valtakatu 38 B, 45700 Kuusankoski](#)

Päivä ja kello: Torstaisin: klo 13.00-15.15

Syyslukukausi: 19.9.2019 - 12.12.2019 (36 oppituntia)

Kurssimaksu: 23,00 €

KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

Yhdistyksen syyskokous pidetään 20.11.2019 klo 18.30 Kouvolan Tuulensuojassa Hallituskatu 9, Käsitellään sääntömääräiset asiat.

SYYSKOKOUKSEN ESITYSLISTA:

- 1 § Kokouksen avaus
- 2 § Valitaan kokouksen
puheenjohtaja
sihteeri
kaksi pöytäkirjantarkastajaa
kaksi ääntenlaskijaa
- 3 § Todetaan läsnä olevat ja äänioikeutetut jäsenet
- 4 § Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
- 5 § Hyväksytään kokouksen työjärjestys
- 6 § Vahvistetaan toimintasuunnitelma vuodelle 2020
- 7 § Päätetään jäsenmaksun suuruus vuodelle 2020
- 8 § Vahvistetaan yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan ja jäsenten palkkiot ja matkakorvaukset
- 9 § Käsitellään muut talousarvioasiat
- 10 § Vahvistetaan tulo- ja menoarvio vuodelle 2020
- 11 § Valitaan hallituksen puheenjohtaja
- 12 § Valitaan jäsenet hallituksen erovuoroisten varsinaisten jäsenten ja varajäsenen tilalle kahdeksi vuodeksi
- 13 § Valitaan kaksi varsinaista toiminnantarkastajaa ja kaksi varatoiminnantarkastajaa vuodeksi 2020
- 14 § Käsitellään muut asiat
- 15 § Kokouksen päättäminen

TEATTERIA LAHDESSA

On tullut taas aika valaista pimeitä loppusyksyn päiviä. Yhdistys tekee yhteisen teatterimatkan Lahteen

KESKIVIKKONA, 27.11.2019!

Näytös alkaa klo 13

Matkan hinta tulee olemaan **70 euroa / henkilö**

Tulemme näkemään **MUSIKAALIKOMEDIAN:**

NUNNIA JA KONNIA

joka on kertomus poliisin suojeluksessa olevasta yökerholaulajasta, joka piilotetaan nunnaluostariin. Taivaallisen hauskaassa musikaalissa ladataan ilmoille soulin, gospelin ja discon tarttuvat sävelet

Bussiaikataulu:

9.30 Hamina, 9.50 Karhula, 10.20 Inkeroinen,
10.40 Myllykoski, 11.00 Kouvola, 11.20 Kuusankoski.
Saapuminen Lahteen n. 12.30

Ilmoittautumiset Tomille, p. 040-762 6239 tai
sp.tomi.iivonen@dnainternet.net

Ilmoitathan tulostasi viimeistään 29.10.2019 mennessä.

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYKSEN
PERINTEINEN

PIKKUJOULUJUHLA !

Kokoonnumme jälleen suurin joukoin juhlistamaan joulun tuloa, kurkkimaan, ovatko tontut liikkeellä, ja nauttimaan herkullisista pöydän antimista ja hyvästä ohjelmasta **INKEROISTEN PALVELUTALOLLE PERJANTAINA, 29.11.2019 KLO 18.00 ALKAEN.** Tarkempi osoite: Valtatie 10 , Inkeroinen, ravintola Syreeni.

Pöydässä on taas tarjolla mm. ylikypsäpössua, bataattilaatikkoa, punajuurilaatikkoa, Pariisin perunoita ja tietysti graavilohta.

LAUTASEN HINTA ON VIIMEVUODEN TAPAAAN 18 EUROA.

Ohjelma on vielä avoin, mutta hyviä ideoita otetaan vastaan.

Ilmoittautumiset Tomille 24.11. mennessä
p. 040-7626239 tai sp. tomi.iivonen@dnainternet.net

P.S Muistathan varata mukaan pienen lahjan.



KVY JÄRJESTÄÄ MATKAN APUVÄLINEMESSUILLE perjantaina 8.11.2019

Matka sisältää kuljetuksen ja sisäänpääsylipun.
Ilmoittaudu mukaan KVY:n toimistolle 31.10
mennessä 044 311 4210 (sp. kvy@kvyry.fi)
Ilmoita samalla onko sinulla liikkumisen apuväline

APUVÄLINEMESSUT TAMPEREELLA **8.11.19 Messu- ja urheilukeskuksessa**

Apuvälinemessuilla 200 näytteilleasettajaa ja uusia teemoja. Apuväline on enemmän kuin nimensä. Apuväline on parhaimmillaan mahdollistaja. Onpa kyse sitten kodin askareista, liikkumisesta, kommunikoinnista tai matkustamisesta. Jokaisella meistä avun ja apuvälineiden tarve on yksilöllinen.

Tapahtuma tarjoaa tietoa, tuotteita, palveluja, erilaisia ratkaisuja sekä ammattilaisten että kuluttajien näkökulmasta.

Samaan aikaan järjestetään myös vammaisliikunnan ja -urheilun suur tapahtuma [Liikuntamaa](#), jonka toteutuksesta vastaa Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

Kouvolassa **KVY järjestää** perinteisen **PUUROJUHLAN** 3.12 klo 11 – 14 Kouvolan seurakuntakeskuksen Maria – salissa.

Sinua tarvitaan: RYHTYISITKÖ VERTAISTUKIJAKSI?

Vertaistuen järjestäminen on järjestöjen yhteiskunnallinen tehtävä. Spontaani vertaistuki toteutuu helposti yhdistyksen arkisessa toiminnassa: tullaan mukaan toimintaan ja kohdataan vertainen ja jaetaan yhteistä kokemusta tekemättä asiasta sen suurempaa numeroa. Organisoitu vertaistuki vaatii toteutuakseen joukon aktiivisia vertaistukijoita, jotka kohtaavat sovitusti tuettavien kanssa.

Kymenlaakson AVH-yhdistyksellä on pieni joukko koulutettuja vapaaehtoisia, jotka toimivat vertaistukijoina. Toiminnan toteuttamisen edellytys on, että vertaistukijoita on riittävästi ja nyt on aika hakea täydennystä vertaistukijoiden joukkoon!

Kymenlaaksolaiset vertaistukijat ovat neljän vuoden ajan vierailleet työpareittain Hoikun kuntoutuskeskuksessa Haminassa tapaamassa kuntoutujia ja heidän läheisiään ryhmämuotoisesti kerran kuukaudessa. Lisäksi henkilökohtaista vertaistukea on ollut tarjolla Aivoliiton valtakunnallisen välityksen kautta. Osa vertaistukijoista on ollut mukana myös tässä työssä.

Olisitko sinä halukas jakamaan omaa kokemustasi AVH-sairastaneena tai hänen läheisenä: kertomalla oman tarinan, olemalla kuuntelija ja keskustelija heille, joiden aikamatka sairastumiseen on vielä lyhyt. Vertaistuki antaa parhaimmillaan toivoa ja esimerkin selviytymisestä!



Vertaistuki on maallikkoapua - ei kriisiapua tai terapiaa. Vertaistuki on keskustelua, toisen kuuntelemista, omien kokemusten jakamista ja toisten kokemuksista oppimista. Jaossa ovat kokemukset ja tunteet. Kaikessa yksinkertaisuudessaan puhutaan ja tullaan kuulluksi.

Vertaistukijaksi kelpaa ihan tavallinen ihminen, jolla on itsellä kokemus aivoverenkiertohäiriöstä tai rinnalla kulkijana. Tärkeää on, että tukija itse on sinut tilanteensa kanssa ja että tapahtumasta on riittävästi aikaa. Tämä siksi, ettei tukijasta itsestään tule tuettava.

Vertaistukijoiksi kaivataan kaikenikäisiä miehiä ja naisia, aivoinfarktin että -verenvuodon sairastaneita. Erityisen suuri pula on läheisistä.

Vertaistukitoiminta on vapaaehtoistyötä ja sen peruseriaatteita on, että vapaaehtoinen itse määrittelee työpanoksensa määrän. Aina ei siis tarvitse olla käytettävissä!

Aivoliitto järjestää tammikuussa 2020 koulutuspäivän uusille vertaistukijoille Haminassa tai Kotkassa. Koulutukseen osallistuminen on edellytys vertaistukitoimintaan tulolle. Koulutus on ilmainen.

Tule mukaan!

Jos kiinnostuit, ilmoittaudu mukaan 15.12.2019 mennessä järjestösuunnittelija Veijo Kivistölle p. 040 5430 009 tai sp. veijo.kivisto@aivoliitto.fi . Häneltä saa tarvittaessa lisätietoja.



AIVOJUMPPAA AURINGON ALLA UUTTA OPPIMALLA

Vietämme osan vuotta Espanjassa Costa Blancalla ja vaikka kaikki muka osaavat englantia näillä turistien ja ulkomaalaisten asukkien suosimilla seuduilla, kävi meillekin pian selväksi, ettei missään maassa voi asua osaamatta edes hieman paikallista murretta.

Jonkun aikaa selviää google translatorin avulla, mutta käytännössä on pakko oppia jonkun verran espanjaa, jos aikoo selvittää elämästä helpommalla. Olen opetellut elämäni aikana useampaakin kieltä ja ajattelin että samalla rutiinilla opin yhden lisää. Niinpä ryhdyin toimeen ja houkuttelin mieheni mukaan Suomi-seuran kielikurssille espanjan alkeita opiskelevien ryhmään.

Alku aina hankalaa, mutta huomasin kyllä, että kaikesta huolimatta kielten opiskelussa pätee sama kuin polkupyörällä ajossa: kerran opit tekniikan ja osaat sitten ajaa minkäläistä fillaria tahansa. Minä menetin sairaskohtauksen myötä polkupyörällä ajamisen taidon ja uimataidon, mutta kielten opiskelutaidot ovat tallella. Opiskeluhan on enimmäkseen ahkeraa perslihashsten kuluttamista ja ulkoa opettelemista sekä jatkuvaa harjoitusta. Taitojen harjoittamiseen autenttisessa ympäristössä on hyvin mahdollisuuksia ja jopa monikanavaiseen oppimiseen, jossa kuulo, näkö, lukeminen ja puhuminen kaikki yhdistyvät eri aistien auttaessa oppimista.

Kurssin lisäksi kertosimme yhdessä joka päivä oppimaamme sekä otimme avuksi Ylen sivuilla ja Opetushallituksen sivuilla olevat kielikurssimateriaalit. Televisioon pantiin tekstitys päälle, jotta erottaisimme puheesta edes jotain tuttuja sanoja. Espanjan kuuntelu on parhaimmillaan tai pahimmillaan kuin kuivia herneitä putoaisi purkillinen lattialle, porinasta ja sorinasta on aivan uuvuksissa pelkästä kuuntelusta.

Ryhdyimme heti tervehtimään naapureita osaamillamme toivotuksilla ja ravintolassa käytimme vähäisen taitomme lisäten englanniksi pahoittelut, ettemme osaa enempää. Kaupassa luimme tuotteiden nimiä ja kassalla pyysin toistamaan loppusumman, vaikka sen kassan ruudulla näinkin - oli vain mukava huomata ymmärtävänsä lukusanat ainakin kymmenlukuihin asti!

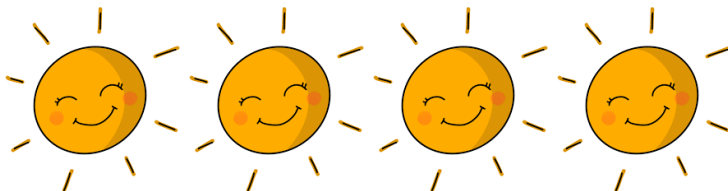
Ykskaks kohtelu meitä kohtaan muuttui joka paikassa. Pienikin ponnistelu paikallista kieltä ymmärrettiin niin, että me kunnioitamme heidän kotimaataan, kieltään ja kulttuuriaan. Vastineeksi saimme muutenkin hyvin ystävällisiltä ihmisiltä vieläkin parempaa kohtelua ja asiakaspalvelua. Toki olen ulkomailla asuessamme tämän aina tiennyt, mutta on se mukava taas kerran muistaa miten missä tahansa maassa ihmisten välisissä suhteissa toimii kohteliaisuuden ja kunnioituksen kultaiset säännöt.

Yllättävää yhteisessä aivojumbassamme oli se, että opiskelu olikin aluksi vaikeampaa miehelleni kuin minulle. Olisi luullut aivoverenkiertohäiriöni vuoksi minun olevan lyhytpinnainen ja kyvytön keskittymään, niin kuin aika ajoin olen vaikeuksissa jopa kirjaa lukiessani yrittäessäni ylläpitää tarkkaavaisuutta. Mutta kielen

oppimisessa tehdään asia kerrallaan ja opetellaan pieniä pätkiä jatkuvasti. Minulla on hyvä lyhytkestoinen muisti ja etenen siksi nopeasti ja palkitsevasti. Vastaavasti jos haluan asioiden jäävän pitkäkestoiseen muistiin, tarvitsen paljon samanlaista harjoittamista ja toistoa. Yllättäen siis arjen monia asioita haittaavista tekijöistä ei tässä harrastuksessa olekaan juuri haittaa.

Mieheni puolestaan totesi, ettei hän ole lainkaan eläkkeellä ollessaan tarvinnut oppia oikeastaan mitään uutta ja näin ollen oppimistaidot ovat ruosteessa. Häneltä vei hetken hyväksyä myös se tosiasia, että edes jonkun verran kielioppia on syytä ottaa vakavissaan. Pelkästään intensiivisesti ei aikamies enää opi riittävän nopeasti mitään kieltä, vaikka kuinka yrittäisi siirtää oppia korvasta suuhun, todennäköisesti turhautuu ennen pitkää, jos ei hallitse perusrakenteita oppimilleen asioille. Aluksi oli siis opeteltava uudelleen oppimaan ja motivoitava itsensä myös tylsältä tuntuviin harjoituksiin. Mutta vanha sanonta on, että menestys tulee ennen työntekoa vain sanakirjassa, ja se pitää paikkansa myös tässä aivojumbassa!

Virpi Herranen



KIITOKSET VIRPILLE KIRJOITUKSESTA

Lokakuu on verenpainekuu

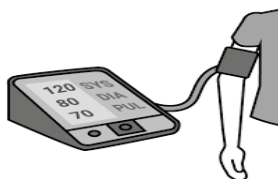
Viikolla 44 muistutamme koko Suomea normaalin verenpaineen merkityksestä aivoterveydelle.



MITTAA tai käy mittauttamassa OMA PAINEESI !

Kerro mittauksen tarpeellisuudesta eteenpäin!
Lehdissä, radiossa, televisiossa kerrotaan lisää!

Voit halutessasi käydä kirjaamassa mittauksen
internettiin **www.korvaamatonkovalevy.fi** sivulla
olevaan laskuriin tai koota kerhossa niitä yhteisesti
listalle ja kirjata sitten ne laskuriin.



Tule mukaan Terveystalkoisiin



Posti Green

Seuraava lehti ilmestyy **joulukuussa**
Aineisto lehteen 4/2019 **21.11.2019** mennessä

Aatu on tärkein yhteysväline välillämme
Tulevista tapahtumista tiedotetaan sekä **Aatussa**, että
ilmaisjakelun **keskiviikko** lehdessä.

Julkaisija: **Kymenlaakson AVH – yhdistys ry,**
Toimitus: Eija Pyötsiä Kari Stenholm
 Tuula Naukkarinen Päivi Viira

Sähköpostiyhteys: tuula.naukkarinen@kypm.net

Painos: 300

PAINO

Digitaalipaino Seppo Talja Oy
Kouvolankatu 34, 45100 Kouvola