

AATU

4/2020



Vertaistuesta
Voimaa!

Kymenlaakson
AVH-yhdistys ry



www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY – yhdistyksen tiedot v 2020

puheenjohtaja	Esa Vitikainen puh.040 547 4473 vitikainenesa@gmail.com
sihteeri	Marjo-Riitta Töyrylä puh. 050 372 1177 marjo.toyryla@hotmail.com
varapuheenjohtaja	Tomi Iivonen puh.040 762 6239 tomi.iivonen@dnainternet.net
hallituksen muut jäsenet:	
varsinaiset jäsenet	Asko Vepsä puh.050 582 8770 Pertti Töyrylä Kari Stenholm puh.040 156 3117 Päivi Viira paivi.viira@gmail.com
varajäsenet	Taina Ahola puh.040 715 2244 Matti Ahola puh.040 085 8506
jäsenasiat ja rahastonhoitaja	Leena Punkanen puh. 040 773 0887 leena.punkanen@saunalahti.fi

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

ei kokoontumisia, yhdistynyt Suur-Kouvolan kerhon kanssa

Suur – Kouvolan AVH – kerho

Tuulensuoja, Hallituskatu 9, Kouvola
Kokoontuminen joka kuukauden kolmas keskiviikko
kerhoilta klo 18, kahvit klo 17.30 alkaen
Kerhovastaava Tomi Iivonen, puh 040 762 6239

KORONA-AJAN VIIHDETTÄ JA TOIMINTAA

Elokuva on minulle musiikin lisäksi keino, jolla voi herättää tunteita. Katselen televisiosta lähinnä vanhoja klassikoita. Jotkut niistä katson aina, kun niitä näytetään. Kotimaiset uudet elokuvat pyrin katsomaan elokuvateatterissa heti tuoreena. Nykyään ne ovat usein nähtävissä Haminassa jo samaan aikaan, kuin Helsingissä. Usein minulla on jonkinlaiset ennako-odotukset elokuvasta, koska olen lukenut niiden arvostelut parista lehdestä. Viimeisin näkemäni elokuva oli ”Tove”, jota katsoimme suurenäsuojukset päässä turvavälein. Siitä minulla oli suuret ennako-odotukset. Se oli kyllä hyvä, mutta ei järisyttänyt tunteitani. ”Metsäjätti ” oli myös hyvä, pidin siitä. ”Seurapeli” oli mielestäni ylimainostettu. Taidan olla jo liian vanha katselemaan nuorehkon porukan juhlimista. Jouduin katsomaan kelloa ja odotin, että loppuisi jo. ”Näkemiin Neuvostoliitto”, inkerinsuomalainen elokuva oli miellyttävä yllätys, jonka parissa viihdyin.

Älypuhelimien kautta olen osallistunut muutamiin Aivoliiton kokouksiin. Windows Teams -ohjelman avulla. Siitä pystyy kyllä seuraamaan tietokoneella näytettäviä esitelmiä, mutta keskustelut ovat hankalia, ettei puhuta yhtä aikaa. On rasittavaa tuijottaa pientä ruutua jopa useita tunteja. Haminan vammaisneuvosto ei ole päässyt vielä kokoontumaan. Viime viikolle, 15.10. suunniteltua kokousta lykättiin sihteeristön toivomuksesta vielä ainakin muutamalla viikolla.

Yhdistyksen poikkeuksellinen toimintavuosi lähestyy jo loppuaan ja alkaa vuoden 2021 suunnittelu. Syyskokous on suunniteltu pidettäväksi 18.11. Siinä hyväksytään ensivuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio, sekä valitaan vastuuhenkilöt niitä toteuttamaan. Tiedotamme

tässä vuoden 4. Aatussa niin paljon, kuin tiedämme loppuvuodesta. Mikäli tiedotettavaa tulee, niin ilmoitamme paikallislehdissä tai jäsenkirjeellä.

Täytyy vain toivoa, että ensi vuodesta tulisi helpompi yhdistystoiminnan kannalta. Ja että se olisi meille muutenkin turvallisempi.

Esa

KARHULAN KERHOSTA

Esitän tässä vetoamuksen Karhulan kerholaisille. Eikö teiltä löytyisi jatkajaa Asko Vepsän (80) ansiokkaalle työlle. Hän on ollut jo 10 vuotta yliajalla suunnitelmistaan. Ei siinä heti tarvitse Askon saappaita täyttää. Jos löytyisi joku, joka huolehtii, että kerho jatkaisi kokoontumisiaan entiseen tapaan. Niin, että paikka ja aika olisi varattu ja sovittu. Hallitukseen Kouvolaan ei ole pakko lähteä. Kyllä yhteyksiä voidaan pitää muutenkin. Pääasia on, että Karhulan kerhon pitkäaikainen ansiokas toiminta ei pääty, vaikka Asko lopettaisikin vuoden lopussa. Askon kanssa on meillä yhteistyö sujunut hyvin ja uskon, että se saadaan sujumaan seuraajankin kanssa.

Tervetuloa mukaan aktiivitoimintaan!

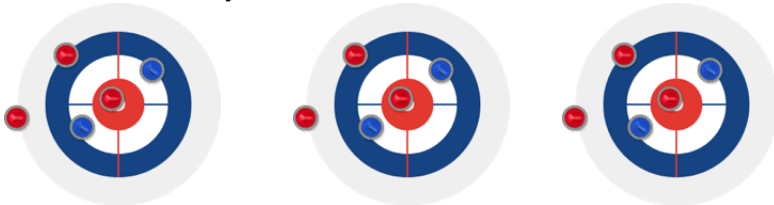
Esa Vitikainen puheenjohtaja ja Haminan kerhon vetäjä

<p>HAMINAN AVH – KERHO <u>tiistaina klo 13</u></p> <p>lokakuun 13. päivä marraskuun 10. päivä joulukuun 8. päivä PIKKUJOULU tammikuun 12. päivä</p>	<p>KARHULAN AVH - KERHO <u>maanantaina klo 16</u></p> <p>lokakuun 26. päivä marraskuun 30. päivä joulukuun 14. päivä PIKKUJOULU järjestelyt kesken, tietoa myöhemmin</p>
<p>SUUR – KOUVOLAN KERHO (ja KUUSANKOSKEN KERHO) <u>keskiviikkona klo 18</u></p> <p>lokakuun 21. päivä marraskuun 18.päivä joulukuun 3.päivä klo 17 PIKKUJOULU RAVINTOLA NEVILLE joulukuun 16. päivä tammikuun ????? ks Keskiviikko-lehdestä</p>	

MUISTUTUS KAIKILLE !

YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS 18.11. KLO 18.30

kahvitus klo 17.30 ja ilta alkaa klo 18



CURLING-ryhmä jatkuu **4.9 alkaen** perjantaisin,
klo 14 – 15.30 LEHDOKIN NUORISOTILASSA,
Lehtomäki, Madekuja 1

TUOLIJUMPPAA PORUKKATALOLLA Kouvola
jatkuu klo 12 maanantaisin klo 12 – 12.45
Vetäjänä **Tomi**. KVV:n järjestöjen yhteinen ryhmä!

KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

Yhdistyksen SYYSKOKOUS pidetään 18.11.2020
klo 18.30 Kouvolan Tuulensuojassa Hallituskatu 9,
Käsitellään sääntömääräiset asiat.

SYYSKOKOUKSEN ESITYSLISTA:

- 1 § Kokouksen avaus
 - 2 § Valitaan kokouksen
 - puheenjohtaja
 - sihteeri
 - kaksi pöytäkirjantarkastajaa
 - kaksi äänenlaskijaa
 - 3 § Todetaan läsnä olevat ja äänioikeutetut jäsenet
 - 4 § Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
 - 5 § Hyväksytään kokouksen työjärjestys
 - 6 § Vahvistetaan toimintasuunnitelma vuodelle 2021
 - 7 § Päätetään jäsenmaksun suuruus vuodelle 2021
 - 8 § Vahvistetaan yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan ja jäsenten palkkiot ja matkakorvaukset
 - 9 § Käsitellään muut talousarvioasiat
 - 10 § Vahvistetaan tulo- ja menoarvio vuodelle 2021
 - 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 2021
 - 14 § Käsitellään muut asiat
- Yhdistyksen sääntö- ja nimenmuutosasia
- 15 § Kokouksen päättäminen

Hallitus

PIKKUJOULUISTA

Hallitus on päättänyt suuressa viisaudessaan, että yhdistyksen yhteistä pikkujoulua ei tänä vuonna Inkeroisissa järjestetä, johtuen korona tilanteesta ja meitäkin viisaamman hallituksen taudin leviämisen estämiseksi tehdyistä rajoituksista. Sen sijaan on oma hallituksemme päättänyt jakaa hieman rahaa kerhoille, jotta kerhot voivat pitää omat pikkujoulujuhlat omassa kaupungissaan.

Haminassa pikkujoulu on joulukuun kerhossa. Karhulassa pikkujoulujärjestelyt ovat vielä kesken. Niistä tulee tietoa kerhossa ja/tai Askolta.

SUUR-KOUVOLAN KERHO pitää oman pikkujoulujuhlansa NEVILLEN KAMMARISSA, Kouvolassa. Vapaat illat olivat yllättävän vähissä, joten juhla pidetään **TORSTAINA, 3.12.2020** alkaen klo 17.00. Tiedossa on herkullista jouluruokaa ja yhdessä oloa jouluisen ohjelman lomassa. Tuokaa mukanaan vanhaan tapaan pieni lahja. Ruokailun hinta on KORKEINTAAN 15 euroa, riippuen osanottajien määrästä. Ilmoittautuminen totuttuun tapaan Tomille, p. 040-76 26239, tai sp.

tomi.iivonen@dnainternet.net.

Ilmoittautumiset viimeistään 23.11.2020.

SYKSY TULI – TOIMINTAA KÄYNNISTETTIIN!

Edellisessä Aatussa kannustin yhdistystä käynnistämään toimintaansa ja noudattamaan annettuja turvaohjeita. Tilanne näytti elokuussa rauhalliselta, vaikka tartuntatapaukset olivatkin lievässä nousussa. Aikaa tuon kirjoituksen tekemisestä on kaksi kuukautta ja tilanne on tänään aivan toinen. Kymenlaaksosakin tartuntatapaukset ovat olleet nousussa, mutta tämän aamun tilanteen mukaan taas jo laskussa. Tilanteet vaihtelevat eikä huomisesta ole varmuutta.

Etelä-Suomen alueella monet AVH-kerhot ja –ryhmät ovat käynnistäneen toimintaansa pikkuhiljaa. Yleinen havainto on ollut se, että osallistujamäärät ovat pudonneet puoleen. Rohkeimmat uskaltautuvat paikalle ja noudattavat turvavälejä ja hyvää käsihygieniää. Osa jää vielä kotiin odottamaan turvallisempaa hetkeä tulla mukaan.

Vierailin viime viikolla yhdessä ryhmässä, jossa osallistujat kertoivat pitkästä hiljaisesta keväästä ja sen passivoivista kokemuksista. Monet totesivat, että kun mahdollisuus tavata toisia tuli, kynnyks riskinottoon madaltui. Halu tavata toisia kasvotusten on valtava. Tätäkään ei tarvitse tehdä huimapäisesti vaan terveyttä vaalien.

Toisaalla taas ei ole mahdollisuutta käynnistää toimintaa, koska toimitilat ovat kiinni tai käytössä olevat tilat ovat niin pienet, ettei niissä voi noudattaa turvavälejä. Uusien tilojen löytäminen nopealla aikataululla on myös haastavaa.

Lokakuun ensimmäisenä lauantaina Helsingin Kampissa olivat Yksi elämä järjestöt innostamassa kansalaisia terveystalkoisin terveemmän Suomen puolesta. Mietimme pitkään, onko viisasta toteuttaa tapahtuma. Tapahtuman toteuttaminen ulkona ja maskit toimihenkilöillä puolsivat sen toteuttamista. Kolmen tunnin aikana pisteellämme kävi noin sata ihmistä. Normaali olosuhteissa kävijämäärä olisi ollut kymmenkertainen. Kansalaiset eivät liiku kauppakeskuksissa ja toreilla entiseen malliin eivätkä ota turhia riskejä.

Mitä toimimattomuus tai näkymättömyys vaikuttaa toimintaan pitkällä aikavälillä? Unohtavatko ihmiset meidät? Aika näyttää vaikutukset. Aatu – yhdistyksen posti jäsenille on väline ylläpitää yhteyttä. Luulen, että Aatun arvo näissä olosuhteissa korvaamaton.

VEIJO KIVISTÖ, järjestösuunnittelija, Aivoliitto

AIVOLIITON PALVELUJA JÄSENILLE

PUHELINNEUVONTA

On tärkeää, ettei kukaan jäisi yksin poikkeusaikana, vaikka kuuluisi riskiryhmään tai sähköisten palveluiden käyttö olisi vaikeaa. Puhelinneuvonnassa voimme keskustella muun muassa arjen kysymyksistä ja erilaiseen toimintaan osallistumisesta.

Puhelinneuvontamme palvelee torstaisin kello 10–12 numerosta 044 401 9077.

Palvelu on avoin kaikille. Puhelimeen vastaavat Aivoliiton järjestöpalveluiden työntekijät. Puhelu maksaa normaalin matkapuhelinmaksun.

Puhelinneuvonta tarjoaa tukea esimerkiksi silloin, kun sähköisten palveluiden käytössä on haasteita. Voimme yhdessä etsiä tietoa ja pyrkiä varmistamaan, että tieto on jokaisen saatavilla.

Puhelinneuvonnan tavoitteena on ohjata eteenpäin sopivan toiminnan tai palvelun piiriin. Neuvonta ja ohjaus tapahtuvat yleisellä tasolla, kyse ei ole yksilöllisestä palveluohjauksesta.

SOSIAALITYÖNTEKIJÄN PALVELUNEUVONTA

Palvelu sisältää sosiaaliturvaan ja -palveluihin liittyvää ohjausta ja neuvontaa. Yhteydenottovälineinä ovat puhelin, sähköposti. Palvelu on Aivoliiton jäsenille ilmainen.

Palveluohjaus- ja neuvontapalvelu parillisten viikkojen keskiviikkoina, klo 15–18: Ann-Mari Veneskoski , p. 044 011 1212, sosiaalityontekija@aivoliitto.fi

PÄÄASIOITA –MOBIILISOVELLUS

Pääasioita on sovellus aivoverenkiertohäiriön sairastaneille työikäisille, joita sairastumisen aiheuttamat muutokset askarruttavat. Sovelluksesta voit valita sinua kiinnostavia aiheita. Saat niihin liittyviä vinkkejä puhelimeesi useamman päivän ajan tai voit tutustua sisältöön kiinnostuksesi mukaan.

AJATUKSIA MATKANVARRELTA, KEVÄT.

Tänään ensimmäinen päivä kevät istutuksissa. Maa näyttää muhevalta ja on valmiina aloittamaan kasvun taas alusta, unohtaen täysin syksyn tuoman synkkyyden ja lakastumisen.

Haraan rikkaruohoja pois, niitä kyllä riittää. Haluan varmistaa kukille ja puutarhakasveille hyvän alun. Huomaan muutaman metrin päässä västäräkin, tuttu hahmo. Se odottaa, että möyhin maasta näkyviin matoja. Ihan kuin se sanoisi, "voisitko olla vähän ripeämpi". Heitän sille yhden. Se hypähtää ensin kauemmaksi, mutta tulee sitten ottamaan madon. Sama toistuu muutaman kerran. Haluaisin uskoa, että se on se sama västäräkki, joka on ennenkin ollut minun "työ" kaverina.

Istahdan hetkeksi katsomaan kevään heräämistä, mietin, että millaisia kasvimaita tuo lintu on nähnyt muuttomatallaan, millaisia ihmisiä, millaisia ihmiskohtaloita?

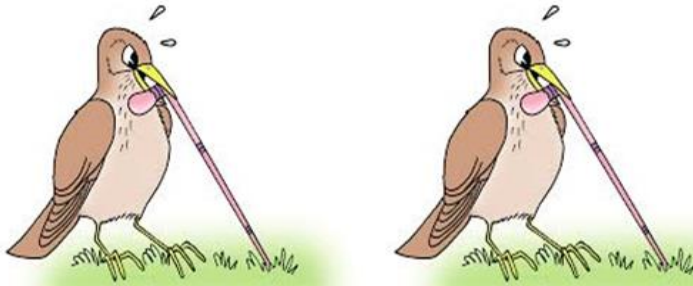
Ojan pientareella on ensimmäiset leskenlehdet, hehkuvat keltaista, miten kauniita ne ovatkaan, yhtä aikaa voimakkaita ja niin hauraita. Pian tulevat ensimmäiset, huumaavan keltaiset kaunottaret, sitruuna perhoset. Katselen luonnon heräämistä. Joka kevät ilo on yhtä suuri, luonto on toipunut ankarasta talvesta ja valmistautuu uuteen eloon. Kurjet, hanhet, joutsenet, nuo melko äänekkäät muuttajat, palaavat vuosi vuodelta, aloittaen uuden alun.

Katselen kun kevättuuli heiluttelee viimevuotista kuivunutta heinää pientareella. Mietin, onkohan tuo tuuli kiertänyt maapallon jo monesti ja onkohan jo muinaiset ihmiset hengittäneet tätä pehmeää kevät ilmaa, vai onko se uutta, uudistunutta.

Paljon on kaikkea mitä en ymmärrä, paljon mitä en ehkä haluakaan ymmärtää. Paljon katkeruutta, ikävää, surua ja vihaa, jotka haluaisin unohtaa ja uudistua niin kuin luonto pystyy sen tekemään.

Mietiskelyni keskeyttää västäräkki, joka hyppelee muutaman metrin päässä ja kallistelee päätään, ikään kuin sanoen, joko lopettaisit tuon mietiskelysi.

Marjo



Talvi on tulossa, eikä tietenkään tiedetä, mitä se tuo tullessaan. Marjo jo unelmoi tulevasta kevästä ja luonnon heräämisestä ! Vai muisteleekohan hän mennyttä ?



Posti Green

Seuraava lehti ilmestyy **tammikuussa**.
Aineisto lehteen **13.1.21** 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
 Taina Ahola

Sähköpostiyhteys: tuula.naukkarinen@kymp.net

Painos: 250

PAINO

Digitaalipaino Seppo Talja Oy
Kouvola, Kouvola