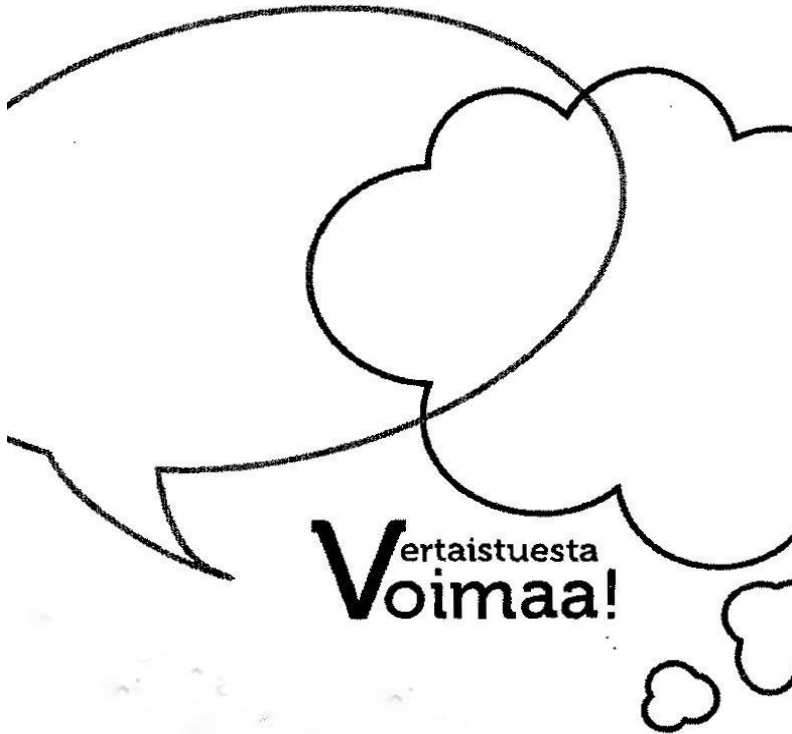


# AATU

3/2022



Vertaistuesta  
**Voimaa!**

Kymenlaakson  
AVH-yhdistys ry



[www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi](http://www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi)

## KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY – yhdistyksen tiedot v 2022

puheenjohtaja	Tomi Iivonen puh.040 762 6239 <a href="mailto:tomi.iivonen@dnainternet.net">tomi.iivonen@dnainternet.net</a>
sihteeri ja jäsenasiat	Marjo-Riitta Töyrylä puh. 050 372 1177 <a href="mailto:marjo.toyryla@hotmail.com">marjo.toyryla@hotmail.com</a>
varapuheenjohtaja	Esa Vitikainen puh.040 547 4473 <a href="mailto:vitikainenesa@gmail.com">vitikainenesa@gmail.com</a>
<b>hallituksen muut jäsenet:</b>	
varsinaiset jäsenet	Kari Stenholm puh.040 156 3117 Päivi Viira <a href="mailto:paivi.viira@gmail.com">paivi.viira@gmail.com</a> Hannu Suuronen puh. 0500 525 949 Pertti Töyrylä puh. 044 562 3240
varajäsenet	Taina Ahola puh.040 715 2244 Matti Ahola puh.040 085 8506

## rahastonhoitaja

## ALUEKERHOT

### ***Haminan AVH – kerho***

Tarkka-ampujankatu 1, Hamina  
Kokoontuminen joka kuukauden toinen tiistai klo 13  
Kerhovastaava Esa Vitikainen, puh 040 547 4473

### ***Kotkan AVH – kerho***

Kumppanuustalo VIIKARI, Mariankatu 24, 48100 Kotka  
Kokoontuminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 16  
Kerhovastaava Tomi Iivonen puh 040 762 6

### ***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

## PUHEENJOHTAJAN JORINOITA

Kirjoitellessani taas Aatuun, on meteorologien mukaan yksi kesän viimeisistä hellepäivistä. Ei siinä mitään, olemmehan yhdistyksenä aloittaneet jo syksyn toiminnot, kerhot pyörivät kuten ennenkin, curling ryhmä Kouvolassa käynnistyy, ja hallitus on jo pohtinut myös pikkujoulua, lähinnä pidämmekö taas yhdistyksen yhteisen, vai kerhojen omat. Jos teillä on ajatuksia, niin soitelkaa vapaasti!

Tyttäreni kävi kesäkuussa lupaustensa mukaan Suomessa. Hän sairastui koronaan, ja vietti "ylimääräiset" lomapäivät poikani luona Espoossa. Kuitenkin rohkenimme vaimoni kanssa menemään Belgiaan vajaaksi viikoksi heinäkuussa. Yksi elämäni hienoimmista lomista! Koronapeikko saattaa siis edelleen pyöriä ympärillämme, mutta ei anneta sen estää osallistumista yhdistyksen yhteisiin tapahtumiin! Hauskaa syksyn alkua!!

Tomi



## KOKOONTUMISET

<b>HAMINAN AVH – KERHO</b> <u>tiistaina klo 13</u> syyskuun 13. päivä lokakuun 11. päivä marraskuun 8. päivä joulukuun 13. päivä	<b>KOTKAN AVH – KERHO</b> <u>maanantaina klo 16</u> syyskuun 26. päivä lokakuun 31. päivä marraskuun 28. päivä joulukuun . päivä
<b>KOUVOLAN AVH – KERHO</b> <u>keskiviikkona klo 18</u> syyskuun 21. päivä lokakuun 19. päivä marraskuun 16. päivä joulukuun 21. päivä	<b>YHDISTYS</b>  15.9 retki Kotkaan 6.10 retki Lemille 16.11 SYYSKOKOUS Kouvolassa



### CURLING-ryhmän toiminta käynnistyy 2.9.22

ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 13– 14.30 LEHDOKIN  
NUORISOTILASSA, Lehtomäki, Madekuja 1

%%%%%%%%%

## MUISTUTUS

**Muistakaa katsoa KESKIVIKKO ilmaisjakelulehden  
järjestöpalstaa. Ilmoitteleme siellä lisää  
tapahtumista, muutoksista yms.**

**Pikkujoulustakin sieltä saattaa saada tietoa!!!!!!**

## **15.09 MATKAOHJELMA HAMINA – KOTKA**

Matka tehdään Elimäen Liikenteen hissibussilla ja kuljettajana Ruotsalaisen Jouni, sosiaalinen hyvä tyyppi, jonka kanssa olen matkapehtoorina kierrellyt niin kotimaassa kuin Virossakin.

Lähtö Kuusankoskelta **klo 08.45**, sitten Kouvolan linja-autoasema **klo 9.00**, Myllykoskella n. klo 9.15 ja Inkeroisissa klo 9.30, josta Sippolan kautta maaseutua ihailien Haminaan, jossa olemme linja-autoasemalla n. klo 10.00. Sieltä matka jatkuu Karhulaan linja-autoasemalle.n.10.30 jatkamme matkaa Kotkan saarelle, linjuriasemalle.

Puolenpäivän aikoihin nautimme lounaan, jonka jälkeen tutustumme Kotkan nähtävyyksiin, merimaisemia unohtamatta.

Noin klo 15.00 jälkeen aloitamme kotimatkan, Karhula – Hamina - Kouvola, jossa viimeistään olemme klo **17.00**.

Ostavastuu matkasta on **20 e**.

Sitovat ilmoittautumiset 10.9 mennessä

**Hannu Suuronen p.0500 525 949**

sp hannu.suuronen@gmail.com

## 6.10 MATKAOHJELMA LEMIN SÄRÄPIRTTI

Lähtö Lemm museotuvalle Kouvolasta Tuulensuojan parkista klo 12.30. kimpakyydein.

### **SÄRÄN ELI "LAMPAANLIHAN AATELIN"**

nautinta alkaa 14.00.

Mikäli haluaa ostaa mukaan erinomaista Lemm rieskaa, niin matkaa varatessa myös tieto siitä. Vaikka lähtijäjoukko olisi pienikin, niin ruokailu toteutuu, koska särää valmistetaan illaksi varatulle tilaukselle. Särääateria sisältää "mahan täydeltä" särää, väskynäkeittoa ja tuoretta rieskaa voin kera. On myös mahdollista ostaa särää kotiinkin nautittavaksi. Kokemuksesta tiedän, että kannattaa jo pari päivää aikaisemmin hillitä ruokailua, ja tehdä tilaa vatsaan "täyden" nautinnon saamiseksi.

Ostavastuuhinta, sovittu **20 euroa**

Kulku Lemille kimpakyydein, joiden kustannuksiin yhdistys osallistuu. Ilmoitus siitä, kuka kyytiä tarvitsee ja ken autoilla Lemille lähtee.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset retkelle allekirjoittaneelle 30.9. mennessä

**Hannu Suuronen, 0500-525949,**

[hannu.suuronen@gmail.com](mailto:hannu.suuronen@gmail.com)

# KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

Yhdistyksen vuosikokous pidetään keskiviikkona  
16.11.2022 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 2023
- 7 § Päätetään jäsenmaksun suuruus vuodelle 2023
- 8 § Vahvistetaan yhdistyksen hallituksen  
puheenjohtajan ja jäsenten palkkiot ja matka-  
korvaukset vuodelle 2023
- 9 § Käsitellään muut talousarvioasiat
- 10 § Vahvistetaan tulo- ja menoarvio vuodelle 2023
- 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 2023
- 14 § Käsitellään muut asiat
- 15 § Kokouksen päättäminen

*Nämä tiedoksi teille kaikille.*

*Niiden järjestämiin tapahtumiin olemme tervetulleita ja toivottujakin. Osallistukaa rohkeasti ! Lehtien järjestöpalstalta löytyy ilmoituksia tapahtumista !!*

## **YHTEISTYÖJÄRJESTÖT**

Yhdistyksemme tekee tiivistä yhteistyötä niin Kouvolan YHVI:n, Kotkan VYT:n kuin Haminan Hilman kanssa.

Kouvolan YHVI, eli Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry. On kouvolalaisten potilas- ja muiden hyvinvointiyhdistysten kattojärjestö ja toimii Porukkatalolla, Savonkatu 23. Web sivut: [www.yhvi.fi](http://www.yhvi.fi) . YHVI järjestää jäsenyhdistyksilleen niin koulutusta, kuin vapaa-ajan toimintaa.

Kotkan VYT on kotkalaisten vammaisyhdistysten kattojärjestö, joka toimii Kumppanuustalo Viikarin tiloissa. Sen toiminnasta voi lukea sen sivuilta: [www.kotkanvyt.com](http://www.kotkanvyt.com) tai Viikarin sivuilta: [www.kumppanuustaloviikari.fi](http://www.kumppanuustaloviikari.fi)

Haminan Hilma on haminalaisten yhdistysten toimintakeskus ja kohtaamispaikka ja toimii Kadettikoulunkatu 3:ssa. Toiminnasta voi lukea enemmän sen sivuilta: [www.kumppanuustalohilma.fi](http://www.kumppanuustalohilma.fi)



## KERHOJEN GRILLITAHTUMAT KESÄLLÄ 2022

Pidimme suunnitellusti grillitapahtumat jäsenillemme kaikilla kolmella kerhopaikalla, Haminassa, Kouvolassa ja Kotkassa. Kokonaisuudessa voi todeta, että tapahtumat onnistuivat osin yli odotusten, joten suurella todennäköisyydellä niitä tullaan edelleen jatkamaan

### HAMINAN AVH – KERHO

Haminan kerho kokoontui viimevuotiseen tapaan Tervasaassa, kanoottivajan nuotiopaikalla aurinkoisena tiistaina 14. kesäkuuta klo 13.00 - 15.00. Paikalla oli kahdeksan innokasta ja "nälkäistä" kerholaista, mutta onneksi Stenholmin Kari oli hankkinut riittävästi makkaraa ja pullaa, unohtamatta sitä, että kerholaisilta tuli lisäksi muita herkkuja. Aika kului pääasiassa keskustellessa ja tulevan kesän suunnitelmia laatiessa. Kaikilla tuntui olevan odotuksia ja ajatuksia tulevan suhteen. Erittäin kiitettävää oli se yhteisyys, joka tuntui vallitsevan kerholaisten välillä. Toiminnassa ollut tauko ei tuntunut haittaavan ketään. Tilaisuuden jälkeen oli mukavaa ajella takaisin Myllykoskelle, tapahtumasta jäi hyvä mieli!!



## SUURKOUVOLAN AVH – KERHO

Kouvolaalaiset kokoontuivat taas meille, eli Tomi Iivosen pihapiiriin, Myllykosken Rautakorpeen torstaina, 16. kesäkuuta klo 14.00 alkaen. Osanottajia oli peräti 22, eli enemmän kuin kerhoilloissa pitkään aikaan, puhumattakaan yhdistyksen vuosikokouksista. Tulee ihan mieleen pitäisikö yhdistyksen TÄRKEÄT vuosikokoukset pitää grillien ja patojenääressä! Joka tapauksessa Rautakorven pihalla grillailtiin ja olimme saaneet epätasaiselle pihanurmelle autettua myös muutamat pyörätuolit! Täytyy myös esittää erityiskiitos vaimolleni Irjalle, jonka ansiota oli tapahtuman onnistuminen. Pihapelejä oli taas levitetty kaikkien iloksi, mutta aika kului kuin siivillä yleisen keskustelun merkeissä. Itse olin enimmäkseen grillin takana, mutta sieltäkin oli helppo havaita kaikkien tyytyväisyys.



## KOTKAN AVH – KERHO

Karhulalaiset ja kotkalaiset kokoontuivat Katariinan puistoon, eli samaan paikkaan kuin viimekesänä. Aika oli perjantai 17. kesäkuuta klo 14.00 - 16.00. Paikalla oli "vain" 8 osallistujaa, mutta kuten aina ennekin, laatu korvasi määrän. Makkarat ja salaattit, kiitos Irjan, tekivät kauppansa, ja myös Kotkassa aika kului tiiviin keskustelun merkeissä. Puheissa virisi myös Kotka-Karhula kerhon tulevaisuus. Täytyy toivoa, että kerhon kantavat voimat jaksavat uusien mukana viedä toimintaa eteenpäin.



## KESÄTEATTERI KORVENKYLÄSSÄ 2022

Suurosen Hannu oli varannut 20 lippua "Kaiken takana on nainen"-esitykseen. 15 yhdistysläistä tarttui, toki pikaiseen, tarjoukseen tulla katsomaan näytelmää. Sää ei suosinut mukana olijoita, mutta tunnelma oli kaikin puolin onnistunut. Kaiken kaikkiaan onnistunut tapahtumakesä yhdistyksen kannalta!



## TAKAISIN ESPANJAAN - KOKO TALVI TORREVIEJASSA

Viime vuonna päätimme, ettei enää toista talvea liukastella lumihankien keskellä vaan palaamme entiseen elämään ja lennähdämme etelään. Piikkejä covidia vastaan oli saatukaksikin kappalein ja tarpeelliset koronatodistukset oli olemassa. Rohkaistuneena pandemian tilanteesta päätimme myös, että matka tehdään autolla ja ollaan perillä 6 kk. Suunnitelma oli helpompi tehdä kuin aiemmin, sillä olimme luopuneet omakotiasumisesta ja kerrostalossa ei tarvittu sen kummemmin omaa talonmiestä, kun lumitöiden tekijääkään

Jos mielessä käy samat suunnitelmat, kannattaa ottaa huomioon muutama seikka, jotka ovat ratkaisevia talvehtimisen onnistumisessa. Matkajärjestelyissä sinänsä ei ollut mitään erityistä, varmisteltiin vain hotellien vaatimuksia koronatodistusten ym suhteen ja eri maiden vaatimuksia dokumenteista rajalla läpiajtoa varten.

Sen sijaan kotimaassa oli kaksi ensimmäistä tärkeää vaihetta eli matkavakuutuksen saaminen puoleksi vuodeksi ilman että sen kustannus veisi meidät perikatoon. Pitkä matkavakuutus edellyttää terveystodistusta ja vakuutuksen ehdoissa on selvät säännöt siitä mitä korvataan jo olemassa olevien tautien kohdalla. Siksi toinen tärkeä asia on Kelan kanssa varmistettava eurooppalaisen sairaanhoitokortin voimassaolo ja että on oikeutettu paikalliseen hoitoon. Jos nimittäin ei aio maksaa itse hoitoaan, on hakeuduttava paikalliseen hoitoon joko terveyskeskukseen tai sairaalaan ja siihen tarvitaan mm. eurooppalainen Kela-kortti. Kelan kanssa neuvotellaan myös mukaan otettavien lääkkeiden osto-oikeus korvattavina. Tietenkin voi luottaa paikallisiin apteekkeihin ja mahdollisuuksiin uusien reseptejä Espanjassa, mutta se vaatii seikkailumieltä ja kielitaitoa tai tulkkia. Koska Kela merkitsee

matkaajan muuttaneen määräjäksi ulkomaille, on myös muistettava kotiin palattaessa käydä Kelan sivuilla kirjautumassa paluumuuttajaksi, jotta saa taas lääkekorvauksen kun ostaa kotimaassa lääkkeitä. Kuulostaa byrokraattiselta ja sitä se onkin

Perillä olemiseen liittyy myös muutama tärkeä seikka. Useimmat talviasukit vuokraavat asunnon, ainakin aluksi. Jollei aio ajaa omalla autolla tuhansia kilometrejä tai vuokrata perillä autoa, saa unohtaa viihtyisät lähiöt. Niissä tylsistyy kuoliaaksi muutamassa viikossa ja sieltä poistuminen paikallisen julkisen liikenteen varassa vaatii lehmän hermoja. Riippuu kaupungista, mutta usein miten lähiöiden bussien aikataulut ovat oman kokemuksen mukaan viitteellisiä ja parasta on osata ladata paikallisella kielellä oleva appi kännykkään, jotta näkee missä bussi liikkuu. Taksit kyllä kulkevat ja ovat kohtuullisen edullisia, mutta jos on esimerkiksi erittäin huono ilma, voi olla että taksikeskus ilmoittaa ettei autoja ole.

Itse suosimme kaupungissa asumista ainakin sellaisissa suomalaisten kymenlaaksolaisten kaupunkienkokoisissa paikoissa. Niissä pärjää jopa ilman autoa, kauppoja on kävelymatkan päässä ja kaikki muutkin palvelut terveystalosta myöten löytyvät läheltä. Kerrostalossa asumisen mukava puoli on myös useimmiten turvallisuus. Asuntojen välittäjillä on kyllä selvä tieto siitä missä päin kaupunkia kannattaa asua ja some on täynnä satoja asiantuntijoita eli pysyvästi aurinkoisilla rannoilla asuvia suomalaisia.

Ja sitten se viimeinen seikka, joka ratkaisee talvehtimisen laadun: asunnon mukavuus. Kaikki tietävät, että espanjalaisissa asunnoissa on kylmä. Ja se on niin totisen tosi kun vaan voi olla. Rannikolla Andalusianssa Costa del Solissa ja Valenciassa Costa Blancalla asunnot on rakennettu ja rakennetaan edelleen ajatellen kuumaa kautta. Talvehdimme uudessa vuosi sitten

valmistuneessa kerrostalossa ja ihan samanlaista oli, kun vähän vanhemmissakin kerrostaloissa: kylmää ja kosteaa, vaikka on nykyaikaiset ilmanvaihdot, lattialämmitys ja ilmalämpöpumppu keskuslämmitys sekä lämmittämässä että viilentämässä. Jos avh:n seurauksena on kylmän arkuutta ja kolotuksia, kannattaa unohtaa talven kaksi-kolme kylmintä kuukautta etelässä. Ja jos aikoo kitsastella sähkön kulutuksessa, joka on siis lämmityksen kustannus, saa varautua siihen, ettei asunto ole miellyttävä edes villasukat jalassa.

Kaikki asunnot eivät ole länteen/ etelään, jotta edes aurinko parantaisi tilannetta.

Talviaikaan näillä rannikoilla on usein epävakainen sää ja jos uneksii talvehtimisen olevan koko lailla rannalla oleskelua, kannattaa kuitenkin olla varasuunnitelma niille päiville, jolloin rannalla ei ole mahdollista olla. Harrastuksia ja seuraa täytyy hakea muista talvehtijoista tai vakituisista ulkomaalaisista, sillä paikallisiin tutustuminen on pääasiassa hidasta ja edellyttää espanjan taitoa. Harrastusmahdollisuuksia ja palveluja, jopa suomalaisia, on runsaasti ja jos ei muuten tiedä mistä aloittaisi, kannattaa liittyä paikalliseen Suomi-seuraan, joissa on paljon harrasteryhmiä sekä mahdollisuus opetella espanjan alkeita sen verran että palvelu paranee joka paikassa. Espanjalaiset ovat ystävällisiä ja ymmärtäväisiä meitä muuttolintuja kohtaan ja arvostavat yritystä puhua edes muutaman sanan verran maansa kieltä.

**Virpi Herranen**





## FETA-PUNASIPULIPIIRAKKA

Ainekset	Täyte
100 g voita	4–5 (800g) punasipulia
3 dl vehnä jauhoja	2 rkl salaattijuustotölkin öljymarinadia
1 kananmuna	½ rkl juoksevaa hunajaa
1 rkl kylmää vettä	1 tl basilikaa
	1 tl suolaa
	1 tlk (375 g) salaattijuustokuutioita öljymarinadissa
	2 kananmunaa
	1 tlk kevytkermaa
	persiljaa

### Valmistus

1. Nypi rasva ja jauhot murumaiseksi joko käsin tai monitoimikoneessa. Lisää nopeasti muna ja vesi. Painele taikina voidellun vuolan (halkaisija 26 cm) pohjalle ja reunoille. Siirrä vuoka jääkaappiin.
2. Leikkaa kuoritut sipulit mahdollisimman ohuiksi viipaleiksi. Kuullota viipaleet pannulla salaattijuustotölkin öljymarinadissa. Mausta sipulit hunajalla, basilikalla ja suolalla. Jäähdytä seosta hieman.
3. Valuta salaattijuusto hyvin. Levitä sipulista noin puolet piirakanpohjalle ja päälle juustokuutiot. Levitä päälle vielä loput sipulit. Muutama juustokuutio saa pilkistää sipuleiden alta.
4. Sekoita munat kermaan ja kaada vuokaan. Paista piirakkaa 200 asteessa uunin alimmalla tasolla noin 35 minuuttia. Koristele persiljalla.



**Posti Green**

Seuraava lehti ilmestyy JOULUKUUN alussa  
Aineisto lehteen 4/2022 23.11.2022 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](mailto:tuula.naukkarinen@kymp.net)

Painos: 250

**PAINO**

Digitaalipaino Seppo Talja Oy  
Kouvolankatu 34, 45100 Kouvola