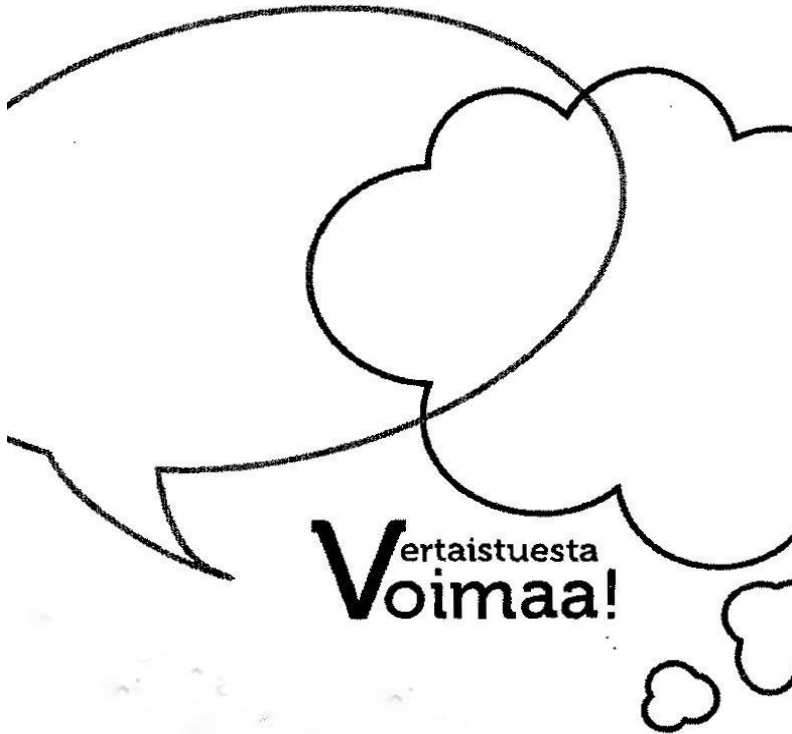


# AATU

2/2022



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

Kun kirjoitan tätä juttua, on äitienpäivän jälkeinen yö. Muistan lapsena, keräännymme serkusten kanssa äidinäitini kotiin Myllykoskella, saimme "aina", oikein luvan kanssa, ottaa kengät ja sukat pois ja kulkea pihalla paljain jaloin. Nyt moinen hullutus ei kävisi pienessä mielessänikään. Hyvä, että olen luopunut edes pitkistä alushousuista!

Aika kultaa muistot, sanotaan. Kunhan pari vuotta on menty eteenpäin, on koronasulkukin pelkkä taakse jäänyt uni, josta olemme heränneet, ja jatkamme taas siitä, mihin jäimme. Keräämme vielä kesän voimia, ja jaksamme taas syksyllä toimia yhdessä, niin kuin ennenkin. Kerhotoiminta taas kukoistaa, ja käymme joukolla teatterissa ja konserteissa. Hymy palautuu taas kasvoillemme.

Tyttäreni Lydia miehineen on tulossa käymään Suomessa kesäkuussa. Se on selvä merkki siitä, että kaikesta huolimatta maailma on palaamassa entiselleen. Tässä lehdessä on myöhemmin kerrottu kerhojen omista grillitapahtumista. Osoitetaan yhdessä, että mekin olemme valmiit palaamaan entiseen, ja keräännytään joukolla kesällä yhteen ja grillien ääreen.

Tomi



## KOKOONTUMISET

<b>HAMINAN AVH – KERHO</b>  <b>grilliretki 14.6 klo 13 - 15</b> ks. ilmoitus muualla lehdessä  <u><i>tiistaina klo 13</i></u> elokuun 9. päivä syyskuun 13. päivä lokakuun 11. päivä	<b>KOTKAN AVH – KERHO</b>  <b>grilliretki 17.6 klo 14 – 16</b> ks. ilmoitus muualla lehdessä  <u><i>maanantaina klo 16</i></u> elokuun 29. päivä syyskuun 26. päivä lokakuun 31. päivä
<b><u>KOUVOLAN AVH – KERHO</u></b>  <b>grilliretki 16.6 klo 14 - 16</b> ks. ilmoitus muualla lehdessä  <u><i>keskiviikkona klo 18</i></u> elokuun 17. päivä syyskuun 21. päivä lokakuun 19. päivä	<b><u>YHDISTYS</u></b>



CURLING-ryhmä on kokoontunut kevätkauden perjantaisin klo 14 – 15.30 LEHDOKIN NUORISOTILASSA, Lehtomäki, Madekuja 1, mutta

### RYHMÄ ON JO JÄÄNYT KESÄLOMALLE

Syyskauden käynnistymisestä ei vielä tiedetä tarkempaa, joten siitä tiedotetaan myöhemmin.

## KERHOJEN GRILLITAPAHTUMAT KESÄLLÄ 2022

Päätimme taas hallituksessa, että noudatamme hyväksi havaittua linjaa ja järjestämme viime kesän tapaan kerhojen omia grillitapahtumia yhteisen kesäretken sijaan. Yhteistä kuljetusta EI siis järjestetä, mutta kuljetuksissa pyrimme toki taas avustamaan.

**Sateen sattuessa joudumme peruuttamaan retket, sillä sisätiloja ei taaskaan ole varattu.**

Kehotamme myös mahdollisuuksien mukaan tutustumaan kesän aikana kaikkeen oman maakunnan piirin tarjontaan! Hamina Tattoo soi, Kotkan Meripäivät kerää taas väkeä ja Kouvolassa on myös uskomaton luonto, johon kannattaa tutustua!

Sanomattakin on selvää, että kuka tahansa voi osallistua minkä tahansa kerhon tapahtumaan!



### HAMINAN AVH - KERHO

Kokoontuu grillinuotion ja makkaranpaiston merkeissä **Tervasaaren kanoottivajan** (Tervasaarenraitti 8) **nuotiopaikalla tiistaina 14.**

**kesäkuuta klo 13 – 15.** Yhdistys tarjoaa makkarat, juomat ja hyvän mielen. Punainen vaja ja nuotiopaikka on heti Tervasaaren siltojen pohjoispuolella Yrjösenpohjan puolella. Kyytejä voi kysellä ilmoittautuessa Vitikaisen Esalle 7.6. mennessä, puh 040-547 4473.

Muistakaa säävaraus! Tervetuloa!

## KOUVOLAN AVH - KERHO

kokoontuu **Tomi livosen pihamaalla Myllykosken Rautakorvessa**, Havukantie 281, **torstaina 16. kesäkuuta klo 14 – 16** välisenä aikana. Tarkemmat sijaintiohjeet voi kysyä Tomilta ilmoittautumisen yhteydessä. Samalla voi myös kysellä yhteiskuljetuksia. Ilmoittautumiset 8.6.2022 mennessä puh. 040-7626239. Grilli on taas kuumana ja muu tarjonta kylmänä. Pihapelejä viritetään viime vuotiseen tapaan.

Muistakaa säävaraus! Tervetuloa!

## KOTKAN AVH - KERHO

Karhulalaiset ja kotkalaiset kokoontuvat taas **KATARIINAN PUISTOON**, josta Tomi käy taas varaamassa paikat viimekesäiseen tapaan. Ajankohta on **perjantai 17. kesäkuuta klo 14 – 16**. Ilmoittautumiset 8.6. mennessä Tomille p. 040-7626239 . Sapokassakin pidetään grilli kuumana ja muu tarjonta kylmänä. Samalla voit kysyä myös kyytejä. Pelaillaan ja rupatellaan yhdessä hyvässä seurassa, jossa tunnelma pidetään lämpimänä.

Muistakaa taas säävaraus! Tervetuloa!



## **AIVOLIITON TULEVAISUUSPÄIVÄT TAMPEREELLA 9.-10.4.2022**

Aivoliiton vuosittaiset liittopäivät uudistuivat TULEVAISUUSPÄIVIKSI. Meitä oli paikalla n. 60 aktiivista toimijaa, vain allekirjoittanut oli Kymenlaaksosta.

Jo ensimmäinen luento oli mielenkiintoinen. Sitran Strategia ja Ennakointi johtaja Katri Vataja loi lähes tunnin ajan "Kuvia tulevaisuudesta". Hänen mukaansa mm. Ekologisella jälleenrakentamisella on jo kiire, ilmasto lämpenee, äärimmäiset sääolot yleistyvät, resursseja ylikulutetaan jne. Itsestään selvyiksiä, sanoo moni, mutta kaikki koottuna yhteen tuo kyllä esiin tietoisuuden ympäristöstä, mutta varsinaiset teot jäävät liian usein puuttumaan. Sitran mukaan on selvää, että ympäristökriisi haastaa kulttuurin muutokseen. Myös väestön ikääntymisellä on selvä vaikutus tulevaisuuteen. Hyvinvointivaltion ylläpitäminen vaikeutuu huoltosuhteiden myötä.

Iltapäiväkahvin jälkeen oli vuorossa toiminnanjohtaja Susanna Kähkönen Tukipilari/Kuopion Invalidit ry:stä. Aiheena oli "Paikallisen toiminnan muutostarpeet ja –mahdollisuudet". Tukipilarin tavoitteena on vahvistaa ja tukea yhdistysten toimintaa. Uutena haasteena yhdistyksille tulee yhteistyö HYVINVOINTIALUEIDEN kanssa. Lisäksi Kähkönen keskittyi puhumaan paljon paikallisten yhdistysten toiminnan mahdollisuuksista toimia tulevaisuudessa, sen resursseista ja uuden "brändäyksen" tarpeesta, jäsenyyden uusista muodoista ym. Yhteenvetona luennosta voi todeta, että tärkein paikallisyhdistyksen menestymisen kriteeri tulevaisuudessa on se, että toimijat ovat tyytyväisiä yhdistyksensä toimintaan ja kokevat sen mielekkääksi. Eli tavoitteellisesti mikään ei muutu, keinot pitäisi pysyä kehityksen mukana.

Sitten astui vuoroon Aivoliiton toiminnanjohtaja Mika Pyykkö. Mikan aiheena oli “Mukaan muutokseen – Aivoliito-yhteisön ja kansallisen aivoterveys-ohjelman näkökulmat”. Aluksi korostettiin liiton vahvuuksia, kuten järjestökuva, asiantunteva henkilökunta yms.

Sitten Mika korosti faktoja, joita lähtökohtaisesti löytyy toimintaympäristöstämme, kuten ilmaston lämpeneminen, ikärakenteen nopea muuttuminen ja koronapandemia seurauksineen, vain muutamia mainitakseni. Lisäksi esiin tuli lukuja esimerkiksi väestön muutoksista 2000-luvun alusta, ilmaston lämpenemisestä pidemmällä aikavälillä, esimerkkejä monilta osin ehkäistävissä olevista ongelmista ja niiden kustannuksista sekä Aivoliiton näkökulmasta tärkeitä lukuja esim. AVH:n sairastaneista ja niiden ehkäisy mahdollisuuksista ja kehityksellisen kielihäiriön esiintymisestä. Tulevaisuudessa aina, kun pohdimme korjaavien toimien kehittämistä/lisäämistä, meidän tulisi pohtia vähintään yhtä paljon kuinka voisimme ehkäistä kyseisen haitan/ongelman/sairauden ja sitä seuraavan palvelutarpeen syntymisen ja panostettava myös siihen.

Tässä oli hyvin lyhyt ja suppea otos siitä, mitä Aivoliiton tulevaisuuspäivät antoi osallistujille. Luennoista ja sunnuntaiaamun ryhmätyö “Toivottava ja mahdollinen tulevaisuus Aivoliitto-yhteisössä” loisti päällimmäisenä se, että tulevaisuudessa yhteistyö eri yhdistysten ja toimijoiden välillä on entistä tärkeämpää. Oma hallituksemme sai päiviltä lisätehtäviä varmistaakseen, että Kymenlaakson AVH-yhdistyksen näyttää lupaavalta.

Terveisiä siis Tampereelta ja kohti yhteistä tulevaisuutta.

TOMI



## SITÄ SUN TÄTÄ, ASIAA JA ASIAN VIERESTÄ

Lehden tekeminen on ollut viime ajat ”aikamoista arvuuttelua” kun ei ole tiennyt voidaanko toimintoja käynnistää ja millaisia tapahtumia voidaan järjestää ja tullaanko vielä mukaan. Kerhoihin osallistujia on ollut vähemmän kuin ennen koronaa. Edellisen numeron postituksessakin oli suuria ongelmia, viipyi matkalla monta viikkoa. Tekstiviestillä ja lehti-ilmoituksella pyrimme varmistamaan tiedonkulkua, jos Aatun kulussa huomataan viipymistä. Kesäretket kerhojen keskeisinä järjestetään, mutta yhdistyksen yhteisiä isompia retkiä ei ole tiedossa. Jos jotain lisätapahtumia tulee, niin ilmoitamme niistä KESKIVIIKKO – ilmaisjakelulehdessä. Seuratkaa sieltä yhdistyksen ilmoituksia.

Tomin ja muiden lehden tekoon osallistuvien kanssa mietittiin asioita tähän lehteen, mutta tuntui ettei keksi mitään, mikä olisi kiinnostavaa tässä hetkessä. Odotamme kovin lukijoiltamme kirjoituksia ja tarinoita, joita voisimme Aatussa julkaista.

Silloin kun korona alkoi, puhuttiin, että ikäihmisten ”eristäminen” yhteiskunnasta heikentää toimintakykyä jne. Ihmettelin, että miten se nyt sitten sellaista tekee, mutta nyt kyllä ymmärrän. Talvella etenkin, oli vaikea saada itseänsä liikkeelle ja tekemään jotain. Sohva, televisio, kirjat, musiikki ja somevälineet olivat tulleet kovin, kovin rakkaiksi. Nyt kun pääsisi jo suht vapaasti liikkumaan, niin ei saakaan lähdettyä liikkumaan tai osallistumaan tapahtumiin. On pitänyt rohkaista ja pakottaa itseänsä osallistumaan ja tapaamaan toisia ihmisiä. Tuntuu, että liikkumisenikin on kömpelömpää ! En tiedä jakeako kukaan kanssani näitä kokemuksia/ajatuksia, mutta nyt itsellä tunne, että ”jotain pitäis tehdä”!!!

Kerhojen grillitapahtumat ovat mukava tapa olla ulkona ja toisten seurassa. Luonnossa liikkuminen ja luonnonilmiöiden seuraaminen on rentouttavaa. "Viherpeukalot" pääsevät ja jotkut jo päässetkin pihan ja puutarhan kunnostukseen. Luonto herää elämään ja aikaiset kukat jo kukkivat.

Kesän tullessa myös ulkotapahtumia alkaa lähiympäristössä. Voi harrastaa kotiseutumatkailua ja katsella ympäristöä uusin silmin. Mitä kaikkea löytyykään läheltä. Luulen, että puistokonsertteja tulee kunhan ilmat lämpenevät. Mie odotan lauantaiamuuihin ohjelmaa kun ulkokirpputori käynnistyy Kouvolassa ja samalla pääsee torille munkkikahville.

Elokuviin sain jo itseni liikkeelle. Kartanoväestä kertova DOWNTON ABBEY, UUSI AIKAKAUSI on Kouvolassa, niin kuin muillakin paikkakunnilla menossa paraikaa. Olen seurannut sitä sarjaa, kun se tuli televisiosta ja käynyt katsomassa sen edellisen elokuvan, joka myös tuli telkkarista. Kyllähän elokuvateatterissa kartanoiden komeus tulee esille aivan toisella tavalla kun telkkarissa. Puvut on todella upeita ja näyttelijä suoritukset onnistuneita. Kannattaa käydä katsomassa jos on mahdollisuus.

Tässäpä jorinoita siitä ja tästä

Mukavaa kesää kaikille , terveisin eija





*Päivi Uuran lähettämän runon mukana toivotamme kaikille oikein mukavaa kesää!*



**Posti Green**

Seuraava lehti ilmestyy SYYSKUUSSA  
Aineisto lehteen 3/2022 31.8.2022 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