



YHDESSÄ ETEENPÄIN

Viimeiset kaksi vuotta ovat olleet yhdistyksen toiminnan kannalta haastavia. On huomattu, että kaikki suunnitelmat voivat hetkessä muuttua ja tulevaisuutta on vaikea ennustaa. Lähdemme kuitenkin toiveikkain mielin eteenpäin ja tarkoituksena on erityisesti herätellä vertaistuki- ja virkistystoimintaa, jotka ovat tärkeitä kuntoutumisen ja toimintakyvyn ylläpidon kannalta.

Jäsenkirjeen takakannesta löydät kerhojen ja liikuntaryhmien yhteystietoja. Yhdistyksen sähköisissä uutiskirjeissä ja nettisivuilla ovat ajankohtaiset tiedot tapahtumista ja kerhoista.

KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN 5.5.2022

Uudenmaan AVH-yhdistys ry:n vuosikokous pidetään **torstaina 5.5.2022 klo 17 alkaen**. Paikkana on Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry:n toimisto (Malminkatu 24 D 38, Helsinki). Kokoukseen on mahdollista osallistua paikan päällä tai etänä. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Esityslista ja kokousmateriaalit ovat nähtävillä yhdistyksen nettisivuilla viikkoa ennen kokousta.

<https://uudenmaanavh.aivoliitto.fi/yhdistys-2/kokoukset/>

Mikäli haluat osallistua etänä, niin ilmoittaudu viimeis-

tään 4.5. uudenmaanavh@gmail.com. Lähetämme linkin, jonka kautta pystyt osallistumaan kokoukseen.

SINUSTAKO UUSI HALLITUKSEN JÄSEN?

Haluaisitko olla mukana ideoimassa, kehittämässä ja toteuttamassa yhdistyksen toimintaa? Onko sinulla osaamista, jota haluaisit hyödyntää yhdistyksessämme? Tule mukaan hallitukseen! Ota yhteyttä viimeistään 4.5. uudenmaanavh@gmail.com

YHTEYSTIEDOT

Uudenmaan AVH-yhdistys ry
Vipulentie 3, 00610 Helsinki

p. 040 540 8884
uudenmaanavh@gmail.com

www.twitter.com/uudenmaanavh
[www.facebook.com/ uudenmaanavhyhdistys](https://www.facebook.com/uudenmaanavhyhdistys)

TOIMISTO JA JÄSENPAKALVELUT

Jäsenten puhelinaika palvelee maanantaisin klo 14–16, p. 040 540 8884. Annamme neuvontaa ja ohjausta puhelimitse. Sähköpostilla tavoitat meidät useampana päivänä viikossa. Ota rohkeasti yhteyttä!

PÄIVITÄ SÄHKÖPOSTISI

Sähköposti on nopein tapamme viestiä jäseniämme esim. äkillisistä muutoksista tapahtumien suhteen. Lähetämme myös vuoden aikana noin 4–6 uutiskirjettä sähköpostitse, joissa tiedotamme ajankohtaisia asioita. Voit tehdä yhteystietojen päivityksen laittamalla sähköpostia uudenmaanavh@gmail.com tai soittamalla puhelinnumeroon 040 540 8884 (ma klo 14–16).

KAIPAATKO HENKILÖKOHTAISTA VERTAISTUKEA?

Henkilökohtainen vertaistuki toteutuu muutaman kerran tukijan ja tuettavan välillä joko puhelimitse, sähköpostitse tai kasvotusten. Henkilökohtaista vertaistukea voit hakea sähköpostilla vertaistuki@aivoliitto.fi

HALUATKO VERTAISTUKIJAKSI TAI VERTAISRYHMÄN OHJAAJAKSI?

Aivoliitto kouluttaa vertaistukijoita ja kokemusasiantuntijoita eri paikkakunnilla ja kieliryhmiin. Tällä hetkellä erityisesti olisi tarvetta omaisvertaistukijoille sekä ruotsinkielisille vertaistukijoille. Mikäli kiinnostuit, niin ota yhteyttä vertaistuki@aivoliitto.fi

SURUADRESSIT

Ostamalla yhdistyksen suruadresseja tuet työtämme AVH:n sairastaneiden henkilöiden sekä etenevää surumatonta afasiaa sairastavien henkilöiden ja heidän omaistensa hyväksi. Yhdistyksen nettisivuilta löydät mallit ja sisälehtien tekstit.

Hinta: 15 €/kpl (+ mahdolliset postikulut).

Toimitus: Postittamalla, jolloin hintaan lisätään postimaksu. Toinen vaihtoehto on hakea ostamasi tuotteet Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen toimistolta (Malminkatu 24 D 38, Helsinki).

Tilaaminen: uudenmaanavh@gmail.com tai p. 040 540 8884 (ma klo 14–16).



YHDISTYKSEN 50-VUOTISJUHLAT



“Jatkoajalla - Yhdessä eteenpäin”

Yhdistyksen 50-vuotisjuhlia vietetään lauantaina 1.10.2022 klo 13.00 alkaen Valkea talon auditoriossa (Ilkantie 4, Haaga, 00400 Helsinki). Tervetuloa juhlimaan! Laitathan jo nyt päivämäärän kalenteriisi. Kaikki juhlaan kutsutut puhujat ja esiintyjät ovat aivoverenkiertohäiriön sairastaneita tai lähellä sairautta työkennelleitä tai eläneitä. Lisätiedot ja ilmoittautumishjeet seuraavassa jäsenkirjeessä, joka ilmestyy elo-syyskuun vaihteessa. Lisätietoja: Jorma Kiljunen, p. 040 744 8928

KROKOTIILIROCK LAPPEENRANNASSA 7.7.2022

Yhteinen retki Porvoon sekä Loviisan AVH-kerhojen ja Invalidien kanssa järjestetään Lappeenrannan kesäteatteriin. Krokotiilirock -näytelmä on Miia Nuutilan käsikirjoittama ja ohjaama romanttinen musiikkikomedia. Kaikki yhdistyksemme jäsenet ovat tervetulleita matkaan mukaan, kunhan huolehtii itsensä Porvoon tai Loviisan pysäkeille. Matkaan lähdemme Aurinkobussit Oy:n Inva-bussilla, jossa on WC:t samassa tasossa istumapaikkojen kanssa.

- Lähtö torstaina 7.7. klo 8:30 turistipysäkillä (Rauhan-
katu 20, Porvoo)
- Pysähdys Loviisan linja-autoasemalle klo 9:00 (Stol-
penkatu 6, Loviisa)
- Lappeenrannan Kehruuhuoneella lounas noin klo
12:00.
- Lounaan jälkeen nopeimmille jää aikaa tutustua linnoi-
tukseen ennen siirtymistä ”Pusupuistoon” Krokotiilirock
-esitykseen.

- Näytös alkaa klo 14:00.
- Esityksen jälkeen jää aikaa ihastella parin sadan met-
rin päässä olevaa viihtyisää ja toivottavasti aurinkoista
Lappeenrannan satamaa.
- Lähtö kotiin päin viimeistään klo 18:00.

Teatteri ja ravintola ovat esteettömiä kohteita. Teatteri ei ota maksua pyörätuolilla tulevien avustajista. Lisätietoja näytöksestä: <https://www.lappeenrannankesateatteri.fi/fi>

Matkan hinta: Käteisellä 50 € tai pankkimaksulla 47,50 € (sis. bussikyydin, lounaan ja teatterin).

Ilmoittautumiset: viimeistään 20.5.2022 tekstiviestitse Jorma Kiljuselle p. 040 744 8928.
Kirjoita tekstiviestiin: ”krokotiilirock, oma nimi ja yhdistys”.

KROKOTIILIROCK
LAPPEENRANNAN KESÄTEATTERISSA 28.6.-6.8.2022

Käsikirjoitus ja ohjaus: MIIA NUUTILA | Koreografia: KATRI MÄKINEN
Puvustus: JARKKO VALTEE | Tanssi: KATRI MÄKINEN & MIKKO MATIKKA
Rooleissa: KAIJA KÄRKINEN, TOMMI SOIDINMÄKI, MAIJA LANG,
PETJA LÄHDE, KIRSTI VALVE sekä LASSE KARKJÄRVI
Live-orkesteri: LOYALS

Lisätiedot: www.lappeenrannankesateatteri.fi
Ennakkomyynti: www.lippu.fi

POLAR
TUOTANTO



VIRKISTYSTÄ JA VERTAISTUKEA

Yhdistyksemme järjestää lukuisia kerhoja, tapahtumia, luentoja, retkiä ja leirejä. Kerro meille mikä sinua kiinnostaisi tai tule mukaan ideoimaan ja järjestämään vapaaehtoisena. Virkistys- ja kuntoutustoimintaa tukevat mm. alueen kaupungit ja säätiöt. Osassa tapahtumissa on myös osallistumismaksu.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaamme!

KESKUSTELUKERHOT

OMAISTEN JA LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Raili Salmi, p. 050 468 9880 / raili.tero@gmail.com

“Maailmalle olet vain joku, mutta jollekin koko maailma. Yhdessä olemme vahvoja.”

to 5.5. ja 19.5 klo 16–18, Vuosaarella (Aurinkotuulenkatu 7).

Yhteinen lounas viikoilla 21 tai 22 koronatilannetta seuraten.

ALUEKERHOT

VANTAAN AVH-KERHO

Mia Liikanen, p. 040 849 3085 / liikanemia@gmail.com
to 12.5. klo 13–15, Myyrinki (Vaskivuorentie 10 B, 3. krs., Vantaa)

PORVOON AVH-KERHO

Jorma Kiljunen, p. 040 744 8928 / jorma.kiljunen@gmail.com
Facebook: Porvoon AVH-kerho

KIRKKONUMMEN AVH-KERHO

Helena Paimela, p. 050 360 1452 / paimela@hotmail.com
<https://www.kirkkonummenavhkerho.net/>
Seuraa ilmoittelua Kirkkonummen Sanomien tapahtumapäivyristä, www.kirkkonummensanomat.fi
to 12.5 ja to 9.6.klo 16–18, Kirkkonummen palvelukeskus (Rajakuja 3 A, Kirkkonummi)
la 21.5. Kevätretki, kohteena Suomen maatalousmuseo Sarka Loimaalla, yhteinen Karjaan ja Kirkkonummen jäsenille, ilm. viim. 12.5.2022 Helena Paimelalle.

LOVIISAN STROKE-KERHO

Lasse Gröndahl, p. 0500 496 995 / lars.grondahl@sulo.fi
ke 18.5. klo 15, Neste Ankkurituulen kahvilan ravintolan kabinetti (Länsikaari 3, Loviisa)

ESPOON AVH-KERHO

Tuovi Nykänen, p. 045 131 4455 / tuovi.nykanen@gmail.com
ma 16.5 klo 13-14 kahvitus Tapiolan kirkko, kahvila Valo (uusi sis. käynti Gardenin puolelta), klo 14 kirkkosalissa kirkon toiminnan esittely.

LOHJAN AVH-KERHO

Jaana Ahonen, jaana.ahonen123@gmail.com
Suunnitteilla grillauspäivä touko-kesäkuussa.

KARJAAN AVH-KERHO / KARIS KLUBBEN

Etsii vetäjää! Yhteyshenkilö: Helena Paimela, p. 050 360 1452 / paimela@hotmail.com
Seuraa ilmoittelua paikkakunnan Etelä-Uusimaa lehden tapahtuma-päivyristä. <https://etela.com/>
ke 11.5. klo 12–14 tapaaminen i Karis Servicehus /Karjaan palvelutalossa, Felix Frominkatu 6, Karjaa
la 21.5. Kevätretki, kohteena Suomen maatalousmuseo Sarka Loimaalla, yhteinen retki Karjaan ja Kirkkonummen jäsenille, ilm. viim. 12.5.2022 Helena Paimelalle

HELSINGIN AVH-KERHO

Etsii vetäjää! Lisätietoja: p. 040 540 8884 (ma klo 14–16) / uudenmaanavh@gmail.com

LIIKUNTARYHMÄT

KEILAUS, ESPOO

Olli Rautajuuri, p. 050 368 4906 / olli.rautajuuri@gmail.com
Tiistaisin ja torstaisin klo 11–12, Tapiolan keilahalli (Kauppamiehentie 6, Espoo)
Kellailukerholla on oma piikki, joten joka kerta ei tarvitse omasta pussista kaivaa rahaa.

KEILAUS, LOHJA

Ulla Parkkonen, ulla.parkkonen@gmail.com
Keskiviikkoisin klo 10–11, Lohjan liikuntakeskuksen keilahalli (Runokatu, Lohja). Ratomaksu jaetaan osallistujien kesken. Jälkipelit kahviossa.

KEILAUS, HELSINKI

Ilmo Suurnakki, p. 0400 577 340 / ilmo.suurnakki@luukku.com
Yhteistyössä Helsingin Liikuntaviraston kanssa. Uusi keilauskausi alkaa syksyllä 6.9.2022. Tiistaisin klo 10–11, FunBowling (Helsinginkatu 25). Hinta 30 €/kausi. Ilmoittautumiset: uudenmaanavh@gmail.com tai p. 040 540 8884 (ma klo 14–16).

BOCCIA, PORVOO

Guy Lönnqvist, puh. 040 031 8469

Älä jää
yksin!