



## VIRKISTYSTÄ JA VERTAISTUKEA

Yhdistyksemme järjestää 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. Henkilökohtaista vertaistukea voit hakea laittamalla sähköpostia [aivoliitto@vertaistuki.fi](mailto:aivoliitto@vertaistuki.fi)

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaamme!

### KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN 27.4.2023

Uudenmaan AVH-yhdistys ry:n vuosikokous pidetään **torstaina 27.4.2023 klo 17 alkaen**. Paikkana Afasiakeskuksen ruokasali (Vipusentie 3, Helsinki). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Esityslista ja kokousmateriaalit ovat nähtävillä yhdistyksen nettisivuilla viikkoa ennen kokousta.

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

**Toimisto:**

[uudenmaanavh@gmail.com](mailto:uudenmaanavh@gmail.com) tai  
p. 040 5408884 (ma klo 14–16)

Pertti Äyräpää p. 050 5112121 tai  
[pertti.ayrapaa@kolumbus.fi](mailto:pertti.ayrapaa@kolumbus.fi)

### HAEMME JOUKKOOMME UUSIA JÄSENIÄ

Uudenmaan AVH-yhdistys ry etsii hallitukseen uusia jäseniä 27.4.2023 pidettävään vuosikokoukseen mennessä. Sinä voit olla AVH:n sairastunut, omaishoitaja, fysioterapeutti, perus- tai sairaanhoitaja tai muuten vain kiinnostunut AVH toiminnasta. Tule mukaan kehittämään UAVH-yhdistyksen toimintaa.

**Lisätietoja:**

<https://uudenmaanavh.aivoliitto.fi/>

**YHTEYSTIEDOT**

Uudenmaan AVH-yhdistys ry  
Vipusentie 3, 00610 Helsinki

p. 040 540 8884 (ma klo 14-16)  
[uudenmaanavh@gmail.com](mailto:uudenmaanavh@gmail.com)

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



## 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."  
Vuosaaressa (Aurinkotuulenkatu 7).

### STAFAT

Leena Malkamäki, p. 040 5031863  
Afasiaryhmä perustettiin 24.2.1997. Osallistujat antoivat kerholle nimen STAFAT. Nimi muotoutui sanoista "Stadin afaatitot" Kerho kokoontuu parittomien viikkojen torstai -päivinä klo 14:00-15:30 Kampin palvelukeskuksen Famu-huoneessa 1. krs. (Salomonkatu 21, Helsinki)

## ALUEKERHOT

### LOVIISAN STROKE-KERHO

Lasse Gröndahl, p. 0500 496 995 / lars.grondahl@sulo.fi  
**ke 12.4.** ja **ke 10.5** klo 15:00, Neste Ankkurituuli kahvilan kabinetti (Länsikaari 3, Loviisa)

### PORVOON AVH-KERHO

Jorma Kiljunen, p. 040 744 8928 / jorma.kiljunen@gmail.com  
**to 20.4.** klo 13:00, pikkusali Porvoon seurakuntakoti (Lundinkatu 5, Porvoo), keskustellaan kesän suunnitelmista ja lauletaan ilolla keväästä.  
**to 25.5.** klo 13:00, pikkusali Porvoon seurakuntakoti (Lundinkatu 5, Porvoo), vieraaksi tulee fysioterapeutti Sari Linna, Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen terapia ja apuvälineet.  
**to 20.7.** Lähdemme inva-bussilla kesäteatteri Heinolaan katsomaan "Tenorin liemessä", jonka jälkeen yhteinen ruokailu ravintolassa. Matkan hinta vielä auki, mutta vastaan kysymyksiin tai ilmoittaudu mukaan Jormalle p. 040 7448928. Matkan maksu kk ennen.

### VANTAAN AVH-KERHO

Tiina Anttonen, p. 050 3076537 / tiinanttonen@gmail.com  
**to 13.4.** ja **to 25.5.** klo 14:00-16:00, Café Pähkinä (Lammaskuja 2 A, Vantaa) sisäänkäynti katutasolta.

### HELSINGIN AVH-KERHO

Saara Keto, p. 044 3511952 / zara.keto@gmail.com  
**ke 3.5.** klo 14:00-16:00, Afasiakeskuksen kirjasto 1 krs. (Vipusentie 3, Helsinki), jutustelua kahvitellen ja väliin pieni aivojumppa tai muu virkistystuokio vartin verran.  
**la 27.5.** klo 13:00-15:00, Kulmat tutuiksi -kierros Musiikkitalolla (Mannerheimintie 13 A, Helsinki). Lähde aluekerhon mukaan tutustumaan Musiikkitalon arkkitehtuurin ja akustiikan maailmoihin tarinoiden kautta. Kierroksen päätteeksi yhteinen kahvihetki Päälämpiössä. Kierros on esteetön. Hinta jäsenille 7€ ja muille 10€ (sis. opastuksen ja kahvit). Ilmoittautumiset uudenmaanavh@gmail.com

### ESPOON AVH-KERHO

Tuovi Nykänen, p. 045 131 4455 / tuovi.nykanen@gmail.com  
**to 20.4.** klo 13:00-15:00, Tapiolan palvelukeskus: huone Ahertaja (Länsituuli 1, Espoo), Taru Oulasvirta Aivoliitosta tulee kertomaan Aivoliiton kuulumisia ja keskustelemaan kanssamme. Ilmoittautumiset:

Päiville sp. paivi1.salminen@hotmail.com tai Tuoville p. 045 1314455 viimeistään 17.4.  
**ke 17.5.** klo 10:00-14:00, Keväinen kasviskattaus - aivoverenkiertohäiriön kokeneille. Yhdistyksen jäsenille kurssi on ilmainen. Ilmoittautuminen: <https://ilmonet.fi/course/E231578>  
**la 10.6.** klo 10:00-15:00, Yhteinen retki Lohjan AVH-kerhon kanssa Alitalon Viinitilalle (Pietiläntie 138, Lohja). Hinta 15€ jäsenille ja 20€ muille (sis. tilausittely, lounas ja bussikyyti). Retki on esteetön. Lisätietoja Alitalon viinitilasta <https://ciderberg.fi/>

### KIRKKONUMMEN AVH-KERHO

Helena Paimela, p. 050 360 1452 / paimela@hotmail.com  
**ke 12.4.** klo 15:00–17:00, Kirkkonummen palvelukeskus (Rajakuja 3)  
**to 4.5.** klo 16:00-18:00, Kirkkonummen palvelukeskus (Rajakuja 3) Sökkoretki toukokuussa Karis Afasiklubin kanssa, lisätietoja antaa Helena Paimela.  
**to 8.6.** klo 16:00-18:00, Kirkkonummen palvelukeskus (Rajakuja 3) Heinäkuussa retki kesäteatteriin.  
**to 24.8.** klo 16:00-18:00, Kirkkonummen palvelukeskus (Rajakuja 3) Syysretki yhdessä Karis afasiklubin kanssa Lohjan saarella sijaitsevalle Alitalon viinitilalle  
[www.kirkkonummenavhkerho.net/](http://www.kirkkonummenavhkerho.net/) <https://www.kirkkonummenavhkerho.net/>

### LOHJAN AVH-KERHO

Jaana Ahonen, sp. jaana.ahonen123@gmail.com  
**la 10.6.** klo 10:00-15:00, Yhteinen retki Espoon AVH-kerhon kanssa Alitalon Viinitilalle (Pietiläntie 138, Lohja). Hinta 15€ jäsenille ja 20€ muille (sis. tilausittely, lounas ja bussikyyti). Retki on esteetön. Lisätietoja Alitalon viinitilasta <https://ciderberg.fi/>

### KARIS STROKE-, AFASIKLUB RASEBORG / KARJAN AVH-KERHO /RAASEPORI

Helena Paimela, p. 050 3601452 / paimela@hotmail.com  
**ke 3.5.** klo 12:00-14:00, Karis servicehus (Felix Fromin katu 6) Sökkoretki toukokuussa Kirkkonummen AVH-kerhon kanssa, lisätietoja antaa Helena Paimela.  
**ke 23.8.** klo 12:00-14:00, paikka avoin Syysretki yhdessä Kirkkonummen AVH-kerhon kanssa Lohjan saarella sijaitsevalle Alitalon omena-/viinitilalle.  
Följ / Seuraa ilmoittelua Etelä-Uusimaa lehden tapahtuma-päivyristä: <https://etela.com/tapahtumat/>

## LIIKUNTARYHMÄT

### PORVOO

Boccia. Tiedustelut: Guy Lönnqvist, puh. 040 031 8469.

### HELSINKI

Yhteistyössä Helsingin Liikuntaviraston kanssa keilausta tiistaisin klo 10:00–11:00, FunBowling (Helsinginkatu 25). Hinta 30€ kausi. Syksyllä aloitus ti 5.9.2023. Kaudelle 2023-2024 ilmoittautumiset uudenmaanavh@gmail.com.

### ESPOO

Keilailukerho tiistaisin ja torstaisin klo 11:00-12:00, Tapiolan keilahalli. Keilailukerholla on oma piikki, joten joka kerta ei tarvitse omasta pussista kaivaa rahaa. Tiedustelut: Olli Rautajuuri p. 050 368 4906 / olli.rautajuuri@gmail.com

### LOHJA

Keilaus keskiviikkoisin klo 11:00-12:00 Lohjan keilahalli, Neidonkeitaan alakerta (Runokatu, Lohja). Tiedustelut: Ulla Parkkonen, ulla.parkkonen@gmail.com