

Sairastuminen muuttaa usein elämää ja herättää paljon kysymyksiä.  
Joskus entisiä harrastuksia on vaikea jatkaa.  
Kerhoihimme ja retkille voit tulla sellaisena kuin olet.

## Uudenmaan AVH-yhdistys ry

Vipusentie 3, 00610 Helsinki  
[www.uudenmaanavh.aivoliitto.fi](http://www.uudenmaanavh.aivoliitto.fi)

uudenmaanavh@gmail.com  
p. 040 540 8884

Puhelinaika maanantaisin klo 14–16

Olemme sosiaalisessa mediassa. Yhdistyksen puheenjohtaja  
Löydät meidät Facebookista ja Jorma Kiljunen  
Twitteristä nimellä: jorma.kiljunen@gmail.com  
Uudenmaan AVH p. 040 7448 928

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan!

**Aivoliitto**  
Jäsenyhdistys

Uudenmaan AVH-yhdistys ry on Aivoliitto ry:n jäsenyhdistys.  
Aivoliitto tarjoaa monipuolisia palveluja, kurseja ja tietoa  
aivoverenkiertohäiriöistä ja kehityksellisestä kielihäiriöstä.

**AIVOLIITTO RY**  
[www.aivoliitto.fi](http://www.aivoliitto.fi)

Vaihe: 02 213 8200 (arkisin 9–15)  
Tukea ja neuvontaa: [palveluohjaus@aivoliitto.fi](mailto:palveluohjaus@aivoliitto.fi)  
AVH-tietoa ja -materiaaleja: [aivoliitto.fi/verkkokauppa](http://aivoliitto.fi/verkkokauppa)



## UUDENMAAN AVH-YHDISTYS RY

Helsinki • Porvoo • Loviisa • Vantaa • Espoo  
Raasepori • Kirkkonummi • Lohja

**Aivoliitto**  
Jäsenyhdistys

**Uudenmaan  
AVH-yhdistys ry**

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

## Tietoa yhdistyksestä

Uudenmaan AVH-yhdistys ry on Uudenmaan alueella toimiva aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja heidän läheistensä sekä etenevää sujumatonta afasiaa sairastavien henkilöiden ja heidän läheistensä etu-, palvelu- ja vertaistukiyhdistys.

Yhdistys perustettiin vuonna 1971 ja se on Pohjoismaiden vanhin AVH-yhdistys.

## Tule mukaan toimintaamme

Yhdistykseen ovat tervetulleita kaikki AVH:n sairastaneet ja afasiaa sairastavat läheisineen, alan ammattihenkilöt sekä muut toiminnasta kiinnostuneet. Henkilöjäseniä on noin 800.

## Me tarjoamme tietoa, tukea ja toimintaa

Yhdistyksen toiminta-ajatuksena on jäsenten elämänlaadun parantaminen tarjoamalla aivoverenkiertohäiriöihin saaneille henkilöille, afaattisille henkilöille ja heidän läheisilleen tietoa, tukea ja toimintaa.

Tarjoamme jäsenillemme vertaistukea, useita keskustelu- ja liikuntakerhoja, retkiä sekä muuta virkistystoimintaa.

Tavoitteenamme on lisätä osallistumismahdollisuuksia eri ikäisille ja kuntoisille jäsenille eri puolilla Uuttamaata. Aluekerhoja on Helsingissä, Porvoossa, Loviisassa, Vantaalla, Espoossa, Raaseporissa, Kirkkonummella ja Lohjalla.

## Liity yhdistykseemme

Yhdistyksemme jäsenmaksu on 25€.

Jäsenenä saat:

- Aivoliiton Aivoterveys-lehden
- Tervetuloa jäseneksi -infopaketin
- Aivoliiton sähköisen uutiskirjeen (Jäsenkirje)
- Sähköisen jäsenkortin
- Jäsenneuvontaa puhelimitse ja sähköpostia lähettämällä
- Voit osallistua kaikkeen järjestämäämme toimintaan (kerhot, retket, leirit)

**Liity jäseneksi:**  
[www.aivoliitto.fi/jaseneksi](http://www.aivoliitto.fi/jaseneksi)

## Aluekerhomme

### Helsingin AVH-kerho

Saara Keto  
p. 044 3511952  
zara.keto@gmail.com

### Espoon AVH-kerho

Tuovi Nykänen  
p. 045 131 4455  
tuovi.nykanen@gmail.com

### Vantaan AVH-kerho

Mia Liikanen  
p. 040 849 3085  
liikanenmia@gmail.com

### Kirkkonummen AVH-kerho

Helena Paimela  
p. 050 360 1452  
paimela@hotmail.com

### Loviisan AVH-kerho

Lasse Gröndahl  
p. 0500-496 995  
lars.grondahl@sulo.fi

### Porvoon AVH-kerho

Jorma Kiljunen  
p. 040 744 8928  
jorma.kiljunen@gmail.com

### Lohjan AVH-kerho

Jaana Ahonen  
jaana.ahonen123@gmail.com

### Karjaan AVH-kerho

**Etsii vetäjää!**

## Keskustelukerhot

### Omaisten ja läheisten vertaistukiryhmä

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

### Stafat

Leena Malkamäki  
p. 040 5031863

Meillä kokoontuu myös liikuntakerhoja. Kysy lisää: [uudenmaanavh@gmail.com](mailto:uudenmaanavh@gmail.com)

## Tarjoamme vertaistukea

Yhdistys tarjoaa henkilökohtaista ja ryhmämuotoista vertaistukea. Toimimme yhteistyössä Uudenmaan sairaaloiden ja HUS:n kanssa.

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

## Tule meille vapaaehtoiseksi

Onko sinulla osaamista, jota haluaisit hyödyntää yhdistyksessämme? Olisitko kiinnostunut retkien ja tapahtumien järjestämisestä? Tai haluaisitko toimia kokemustoimijana, kun hoitoja ja kuntoutusta kehitetään? Tehtäviä on eri paikkakunnilla, erilaisia ja eri kestoisia, etsitään sinulle sopiva!

Uudenmaan AVH-yhdistys ry