



Jatkoajalla - yhdessä eteenpäin

Ystävät ja kylän miehet, yhdistyksemme täyttää 50-vuotta 1.10.22 klo 13.00 alkaen. Koska aikaa on mennyt puoli vuosisataa, juhlimme sitä isosti. Kun tulet paikalle, juomme tervetuliaismaljat ja seurustelemme keskenämme. On aika viettää yhdessäoloa ja saada ystäviä samanlaisten ihmisten kanssa, jotka ovat tulleet koko Uudeltamaalta. Itse juhla avataan klo 14.00 ja se kestää puolitoista tuntia, juuri sen verran että jaksaa seurata sen kokonaan. Lopuksi juomme kahvit ennen kotiin lähtöä.

Toimintaa edelleen herätellään koronan jäljiltä. Helsingin AVH-kerholle löytyi uusi vetäjä, joten aktiivista toimintaa on siellä päin luvassa. Karjaalle sen sijaan kaivattaisiin edelleen vetäjää, mikäli olet kiinnostunut, ota rohkeasti yhteyttä. Kerhojen toiminnasta löydät enemmän tietoa viimeiseltä sivulta.

Elämme avoimuuden kautta, joten jos teille herää kysymyksiä, niin kirjoitelkaa hallituksen jäsenille ongelmista, nimet näkyvät alempana. Niille voi olla selkeät ratkaisut tai sitten hallituksessa voimme pohtia laajemmin.

Terveisin, yhdistyksen puheenjohtaja Jorma Kiljunen

UUSI HALLITUS

Jäsenet:

Jorma Kiljunen (puheenjohtaja)
Kaisa Rajakangas (varapuheenjohtaja)
Tiina Anttonen (vertaistukikoordinaattori)
Tuovi Nykänen (liikuntavastaava)
Pertti Äyräpää

jorma.kiljunen@gmail.com / p. 040 7448928
kaisaraja@luukku.com / p. 050 3497857
tiinanttonen@gmail.com / p. 050 3076537
tuovi.nykanen@gmail.com / p. 045 1314455
pertti.ayrapaa@kolumbus.fi / p.050 5112121

Varajäsenet:

Helena Paimela
Marko Airaksela

paimela@hotmail.com / p. 050 3601452

YHTEYSTIEDOT

Uudenmaan AVH-yhdistys ry
Vipusentie 3, 00610 Helsinki

p. 040 540 8884 (ma klo 14-16) www.twitter.com/uudenmaanavh
uudenmaanavh@gmail.com

www.facebook.com/uudenmaanavhyhdistys

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 kaikki jäsenet juhlimaan!

Kaikki tilaisuuden puhujat ja esiintyjät ovat AVH:n sairastaneita tai lähellä sairautta eläneitä. Juontajana toimii Risto Lappalainen Aivoliitosta.

Ohjelma:

- Laulun sanoin – kuoro, AVH:n sairastaneiden kuoro.
 - o LASA-kuoron esiintyminen, Essi-Reetta Särkämö, MuM, laulunopettaja, kuoronjohtaja
 - o MIT-menetelmän esittely kuoron kanssa, Sari Laitinen, FL, musiikkiterapeutti
 - o LASA-tutkimuksen esittely. Teppo Särkämö, PsT, dosentti Helsingin yliopisto
- Kunniakirjojen jakaminen
- ”Tulkin käyttö nyky maailmassa” – Anja Sandell
- ”Tervetuloa pikavisiitille AVH-yhdistyksen ja Afasiasäätiön historiaan” - Pentti Vähäkuopus, potilasasiamies Afasia.
- Laulukvartetti Löysässä Hirressä

Juhla on ilmainen kaikille jäsenille, rakkaille ja ystäville. Kaikki asiasta kiinnostuneet saavat tulla.

Ilmoittautumiset: V.p. 5.9.2022, uudenmaanavh@gmail.com tai puh. 040 540 8884 (ma klo 14-16) tai Leena-Maija Lampinen puh. 040 824 8011.

VIRKISTYSLEIRI 2022

Tänä vuonna virkistysleiri järjestetään Lehmirannan lomakeskuksessa Salossa 26.-30.9.2022. Ohjelmassa Lehmirannan järjestämää lomaohjelmaa sekä yhdistyksen puolesta lähtevän vetäjän järjestämiä vertaistukitapaamisia.

Yhteiskyyditys: lähtö Afasiakeskus (Vipusentie 3, Helsinki), lopullinen reittivalinta valmistuu myöhemmin.

Leirille mahtuu 29 osallistujaa. Ensisijaisesti leirille otetaan mukaan ensikertalaisia, jonka jälkeen paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Osallistujan omavastuuosuus on 80 €, myös avustajalta. Yhdistys laskuttaa osallistujia etukäteen. Majotukset ovat kahden hengen huoneissa täyshoidolla. Jos osallistuja haluaa yhden hengen huoneen, laskutetaan 112 €:n lisähinta huoneiden sisään kirjautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset ti 23.8. - pe 9.9.2022 välisenä aikana osoitteeseen paimela@hotmail.com, Helena Paimela p. 050 3601452. Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita nimesi, yhteystietosi, erityisruokavaliosi ja invahuoneen tarve.

Lämpimästi tervetuloa!

Virkistysleirin mahdollistaa Helsingin kaupunki ja Ragnar Ekbergin säätiö.



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.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaamme!

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

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 8.9 klo 16.00–18.00 Vuosaaressa (Aurinkotuulenkatu 7).

Tapaamisessa sovitaan yhdessä seuraavia tapaamispäiviä, jotta ne sopivat mahdollisimman monelle.



LIIKUNTARYHMÄT

KEILAUS, ESPOO

Olli Rautajuuri, p. 050 368 4906 / olli.rautajuuri@gmail.com
Tiistaisin ja torstaisin klo 11–12, Tapiolan keilahalli (Kauppamiehentie 6, Espoo)
Keilailukerholla 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 (Runkokatu, Lohja). Ratamaksu jaetaan osallistujien kesken. Jälkipelit kahviossa.

KEILAUS, HELSINKI

Ilmo Suurnäkki, 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

ALUEKERHOT

HELSINGIN AVH-KERHO

Saara Keto, p. 044 3511952 / zara.keto@gmail.com
ke 31.8. klo 16, tutustutaan ja suunnitellaan tulevaa kahvitarjoilun lomassa. Paikkana Käpylässä sijaitseva Afasiakeskus (Vipusentie 3, Helsinki).
ke 7.9. klo 9–15, Päiväretki Porvooseen, joka sisältää opastetun kiertojen ja lounaan Taidetehtaalla. Pysähdys Brunbergin myymälässä. Matka on esteetön. Hinta jäsenille 10 € ja ei-jäsenille 15 € (sis. bussi, opastus ja lounas), Ilmoittautuminen viimeistään 1.9. uudenmaanavh@gmail.com tai 040 540 8884 (ma klo 14–16)
ti 15.11. klo 11:00, Seniorisoppa (Helsingin kaupungin teatteri), sisältää muistoja ja musiikkia Merja Larivaaran, vieraillevien näyttelijöiden sekä orkesterin kanssa, tarjolla keittolounasta ja kiireetöntä jutustelua. Hinta yhdistyksen jäsenille 10 € ja ei-jäsenille 18 €. Ilmoittautuminen uudenmaanavh@gmail.com

VANTAAN AVH-KERHO

Mia Liikanen, p. 040 849 3085 / liikanenmia@gmail.com
torstait 8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 13–15, paikkana Myyrinki (Vaskivuorentie 10 B, 3. krs., Vantaa).

PORVOON AVH-KERHO

Jorma Kiljunen, p. 040 744 8928 / jorma.kiljunen@gmail.com
Facebook: Porvoon AVH-kerho
Alhaalla näkyvät suunnitellut ajankohdat. Lähempänä päivää lukekaa ilmoitukset Uusimaassa ja facebookissa.
to 18.8. klo 13, Jokirannassa, jossakin kahvilassa.
to 22.9. klo 13, Porvoon Seurakuntakoti, Lundinkatu 5
torstait 20.10., 17.11. ja 15.12. (joulujuhla) klo 13, Gammelbackan seurakuntakeskus, Viertotie 1

LOVIISAN STROKE-KERHO

Lasse Gröndahl, p. 0500 496 995 / lars.grondahl@sulo.fi
Neste Ankkurituulen kahvilan ravintolan kabinetti (Länsikaari 3, Loviisa)
keskiviikot 14.9, 19.10, 16.11. ja 14.12. klo 15:00

ESPOON AVH-KERHO

Tuovi Nykänen, p. 045 131 4455 / tuovi.nykanen@gmail.com
Tapaamisista voi tiedustella kerhonvetäjältä.
pe 25.11. klo 10–14, Glögikutsut, kurssi aivoverenkiertohäiriön kokeneille (Komentajankatu 5 A, 4. krs, 02600 Espoo / kurssitunnus E223362). AVH-yhdistyksen jäsenenä pääset osallistumaan maksutta. Ilmoittautuminen Espoon työväenopiston kurssille: <https://ilmonet.fi/course/E223362>

KIRKKONUMMEN AVH-KERHO

Helena Paimela, p. 050 360 1452 / paimela@hotmail.com
to 8.9. klo 16–18 Kirkkonummen kunnan vammaispalvelujen palvelu-

päällikkö Jenny Rusk vieraana. Kirkkonummen palvelutalo (Rajakuja 3)
ke 21.9. syysretki klo 11–17 Alitalon viinitilalle Lohjalle yhdessä Karis Afasiaklubin kanssa, perillä lounas, <https://ciderberg.fi>, IIm.viim.ke 14.9.2022 Helenalle Paimelalle p. 050 3601 452
torstait 6.10, 10.11. ja 8.12., klo 16–18, Kirkkonummen palvelutalo (Rajakuja 3).
Seuraa ilmoittelua Kirkkonummen Sanomien tapahtumapäivyrystä, n. viikkoa ennen ko pvm
www.kirkkonummenasanomat.fi, <https://www.kirkkonummenavhkerho.net/>

KARIS AFASIKLUB / KARJAAN AVH-KERHO / RASEBORG

Helena Paimela, p. 050 3601452, paimela@hotmail.com
pe 19.8. kl 14.30–16.30 lunchmöte i restaurang Knipan i Ekenäs www.knipan.fi
Lounastapaaminen klo 14.30–16.30 ravintola Knipanissa Tammisaarissa, Rantapuistikko, 10600 Tammisaari. IIm. Helena Paimelalle p. 050 3601452.
ti 30.8. kl. 13–16 Information om afasi – afasiträff i Karis / Raseborg, Karis Servicehus, Felix Froms gata 6 / Felix Fromin katu 6, 10300 Karis Besök av Victoria Mankki, talterapeut. Victoria berättar om afasi. Afasi förändrar livet både för den insjuknade och de närmaste. Kom med och träffa andra som har afasi! Evenemang börjar med kostnadsfri lunch. Anmäl dig på förhand! Anmäl dig **senast 23.8.2022:** www.lyyti.in/afasimote-karisi Kontaktuppgifter: Maria Vinberg t. 050 310 1409, maria.vinberg@aivoliitto.fi, eller Helena Paimela p.050 3601 452, paimela@hotmail.com. ks. www.aivoliitto.fi/tapahtumat. Välkommen! Tervetuloa! Arrangörer Hjärnförbundet och Västra Nylands Afasi- och Strokeklubb.
ke 21.9. höstresa kl.11.30-16:30 till Alitalon viinitila, Lohja, lunch, <https://ciderberg.fi> tillsammans med Kyrklätts AVH-kerho. Syysretki klo 11.30-16.30 K: nummen AVH-kerhon kanssa Alitalon viinitilalle, lounas.
ke 9.11. lunchmöte i Karis Servicehus kl. 12.00–14.00 Felix Froms gata 6 / Felix Fromin katu 6, Karis. Anm. t. 050 360 1452/ Helena P. Lounastapaaminen klo 12.00–14.00 Karjaan palvelukeskuksessa ilm. p. 050 360 1452 / Helena P.
ke 7.12. jullunch. Platsen kommer att meddelas senare. Joululounas, paikka ilmoitetaan myöhemmin.
Följ från Södra- Nyland tidnings evenemangskalender. <https://etela.com/> - Seuraa ilmoittelua paikkakunnan Etelä-Uusimaa lehden tapahtuma-päivyrystä.

LOHJAN AVH-KERHO

Jaana Ahonen, jaana.ahonen123@gmail.com
Tiedustelut tapaamisista kerhonvetäjältä

Älä jää yksin!