

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)

### Sinua palvelevat

Ella Pirttinen ja Raila Sulasalmi  
[uudenmaanavh@gmail.com](mailto:uudenmaanavh@gmail.com)  
puhelin: 040 540 8884  
Puhelinaika maanantaisin klo 14-16

Olemme sosiaalisessa mediassa.  
Löydät meidät Facebookista ja  
Twitteristä nimellä:  
Uudenmaan AVH

Yhdistyksen puheenjohtaja  
Jaana Ahonen  
[jaana.ahonen123@gmail.com](mailto:jaana.ahonen123@gmail.com)

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan!



Uudenmaan AVH-yhdistys ry on Aivoliitto ry:n jäsenyhdistys.  
Aivoliitto tarjoaa sopetumisvalmennuskursseja ja kuntoutuskursseja.  
Aivoliitto tarjoaa monipuolisia palveluja ja tietoa,  
jotka liittyvät aivoverenkiertohäiriöihin ja kehitykselliseen kielihäiriöön.

**AIVOLIITTO RY**  
p. 02 213 8200  
[info@aivoliitto.fi](mailto:info@aivoliitto.fi)  
[www.aivoliitto.fi](http://www.aivoliitto.fi)



## UUDENMAAN AVH-YHDISTYS RY

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



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

## Tietoa yhdistyksestämme

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

Vuonna 2021 jäsenmaksu on 25€. Jäsenetuina saat:

- Aivoliiton Aivoterveys -lehden
- Tervetuloa jäseneksi -infopaketin
- Koulutuksia ja tapahtumia jäsenhintaan
- Aivoliiton järjestösuunnittelijoiden neuvontapalvelut
- Aivoliiton sähköisen uutiskirjeen (Jäsenkirje)
- Sosiaalityöntekijän neuvontapalvelut
- Kausittain vaihtuvia tarjouksia
- 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

### **Espoon AVH-kerho**

Tuovi Nykänen  
puh. 045 131 4455  
[tuovi.nykanen@gmail.com](mailto:tuovi.nykanen@gmail.com)

### **Vantaan AVH-kerho**

Mia Liikanen  
puh. 040 849 3085  
[liikanemia@gmail.com](mailto:liikanemia@gmail.com)

### **Kirkkonummen AVH-kerho**

Helena Paimela  
puh. 050 360 1452  
[paimela@hotmail.com](mailto:paimela@hotmail.com)

### **Loviisan AVH-kerho**

Lasse Gröndahl  
puh. 0500-496 995  
[lars.grondahl@sulo.fi](mailto:lars.grondahl@sulo.fi)

### **Porvoon AVH-kerho**

Jorma Kiljunen  
puh. 040 744 8928  
[jorma.kiljunen@gmail.com](mailto:jorma.kiljunen@gmail.com)

### **Lohjan AVH-kerho**

Jaana Ahonen  
[jaana.ahonen123@gmail.com](mailto:jaana.ahonen123@gmail.com)

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

## Tarjoamme vertaistukea

Yhdistys tarjoaa myös vertaistukea ja tekee yhteistyötä Uudenmaan sairaaloiden ja HUS:n kanssa. Henkilökohtaisia vertaistukijoita välittää Aivoliiton järjestösuunnittelija Veijo Kivistö. Puh. 040 5430 009 tai [veijo.kivisto@aivoliitto.fi](mailto:veijo.kivisto@aivoliitto.fi)

## Tule meille vapaaehtoiseksi

Olisitko kiinnostunut esimerkiksi kerhon vetämisestä Tapiolassa? Retkien ja tapahtumien järjestämisestä? Varainhankinnasta? Tai haluaisitko toimia kokemusasiantuntijana, kun hoitoja ja kuntoutusta kehitetään?

Tehtäviä on eri paikkakunnilla, erilaisia ja eri kestoisia, etsitään sinulle sopiva!  
Tule rohkeasti mukaan!