



Yleistä

Kainuun Aivoyhdistys ry on Kainuun alueella toimiva aivoverenkiertohäiriön sairastuneiden ja heidän läheistensä etu-, palvelu- ja yhdessäoloyhdistys. Sääntöjen mukaan Kainuun Aivoyhdistyksen tarkoituksena on toimia aivoverenkiertohäiriön sairastuneiden ja heidän läheistensä yhdessäoloyhdistyksenä ja tukijana, edistää jäsentensä hoidon ja kuntoutuksen saamista ja tehdä tunnetuksi edustamansa ryhmän erityispiirteitä. Kainuun Aivoyhdistys ry on Aivoliitto ry:n jäsen. Suunnitelmavuosi on yhdistyksen 34. toimintavuosi.

Suunnitelmavuoden avaintoiminnot ovat:

- AVH – potilaiden ja omaisten saavuttaminen, jäsenmäärän kasvattaminen
- Vaativan kuntoutuksen osasto C6 ja tapaaminen on joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.30 - 15.30 myös kesäkuukaudet. Helena Tervonen vertaistukihenkilö kuten tähänkin saakka vastaa järjestelyistä ja Helenan mukana on joku AVH-yhdistyksen jäsen. Omaisten aktivointi yhdistyksen järjestämään tapaamiseen.
- Aivoliiton Hyvinvoiva kovalevyhankkeen myötä koulutettuja aivoterveysosaajia yhdistykseen
- Neuro-treeni ryhmän käynnistyminen Kainuun alueella Kainuun muistiyhdistyksen vetämänä yhdessä Kainuun Parkinson yhdistys, Kainuun Neuroyhdistys ja Kainuun Aivoyhdistys
- Kokemustoimijat lisätään koulutukseen, kokemusosaajat
- AVH-ryhmät: nuoret, nuoret aikuiset ja työssä käyvät, saada ääni kuuluviin
- Juttu-Tuvan uudelleen käynnistäminen ja tehdään tunnetuksi Juttu-Tupa toimintaa vaativan kuntoutuksen osastolla
- Vertaistukihenkilöiden lisääminen ja kouluttaminen
- Jäsenten aktivointi yhdistyksen toimintaan, suuri haaste
- Avustusten hakeminen, yhdistyksen taloudellisen tilanteen parantaminen, suuri haaste

Hallinto

Sääntöjen mukaan yhdistyksessä päätösvaltaa käyttää jäsenistö kerran vuodessa kokoontuvassa vuosikokouksessa. Vuosikokous pidetään 17.3.2022 Joutenlammella, Kajaani. Vuosikokous valitsee hallituksen, johon sääntöjen mukaan kuuluu vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi 6-varsinaista jäsentä ja 2-varajäsentä mistä varsinaisista jäsenistä 3 ja varajäsenistä 1 on erovuorossa erovuoron mukaan. Vuosikokous valitsee kaksi varsinaista ja kaksi varatoiminnantarkastajaa tarkastamaan yhdistyksen tilejä ja hallintoa.

Jäsenistö

Yhdistyksessä oli jäseniä 1.1.2022 yhteensä 165.

VARSINAINEN TOIMINTA

Tiedotustoiminta

Yhdistyksellä on oma esite yhdistyksen toiminnasta mikä päivitetään tarpeen mukaan.



Tämän vuoden 2022 ensimmäinen jäsenkirje postitettiin koko jäsenistölle helmikuun alussa missä mukana Aivoliiton hankkeen Hyvinvoiva kovalevyn esite ja samoin esite Kainuun muistiyhdistyksen vetämästä Neurotreeni ryhmästä. Toinen jäsenkirje tehdään syksyllä.

Yksi tiedon välityskanava on yhä enenevässä määrin yhdistyksen internetsivut, sähköposti, kerhojen vetäjät, tekstiviestit, WhatsApp, yhdistyksen Facebook sivut ja Kainuun Tapahtumat sivulla missä ilmoitetaan kerhoista ja tapahtumista. Koti-Kajaanin järjestöpalsta keskiviikkoisin tarvittaessa. Yhdistyksen internet sivujen hyödyntäminen ja sähköpostin lisääminen tiedottamisessa ovat huipussaan, ei enää lisätä vaan päivitetään. Perinteisestä paperiversiosta jäsenkirjeenä ei luovuta ja lähetetään jatkossakin henkilöille, joilla ei ole sähköpostia koska jokaisen yhdistyksen jäsenen on saatava tieto yhdistystoiminnasta.

Vaativan kuntoutuksen osasto 6C ja vertaistuki vierailut

Tukihenkilötoimintaa jatketaan ja tehdään vierailuja Kajaanin uuden sairaalan vaativan kuntoutuksen osastolle C6 joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.30-15.30. Vaativan kuntoutusosaston vierailut ovat muuttuneet teemalliseksi. Yhdistyksestä on tehty diaesitys minkä vertaistukijat esittelevät vierailukäynnillä. Kuntoutusosasto lähettää viikkoa aikaisemmin potilaiden kysymykset yhdistyksen sihteerin sähköpostiin näin pystymme valmistautumaan ja antamaan oikeaa tietoa kysymyksiin vierailuilla. "Tervetuloa yhdistyksen -infopakettia" jaetaan vaativan kuntoutuksen osastolla sairastuneille ja omaisille.

AVH-ryhmät: nuoret, nuoret aikuiset ja työssä käyvät

Tämä on tärkeä ryhmä että kuinka saadaan nuoret aikuiset AVH-ryhmä ääni kuuluviin yhdistyksessä. Ryhmä kokoontuu satunnaisesti. Yhdistyksellä ei ole tietoa ryhmän toiminnasta. Tämä ryhmä on tärkeä tuki työssä käyvien henkilöiden elämään. Tämä on erittäin tärkeä ryhmä tulevaisuuden Kainuun Aivoyhdistykselle.

Omaisten ryhmän edelleen kehittäminen

Viedään viestiä kuntoutusyksikköön omaisten ryhmästä, saadaanko omaisia mukaan ja mietitään myös omaisten ryhmän laajentamista eri yhdistyksiin mm. Kainuun Parkinson ja Kainuun neuroyhdistys, Kainuun diabetesyhdistys.

Uutta yhdistyksessä

Aivoliiton Hyvinvoiva kovalevy hanke kouluttaa aivoterveysosaajia Kainuuseen. Tämän jälkeen aivoterveysosaajat ovat Kainuun alueen käytettävissä missä vain ollaan kiinnostuneita aivoterveystyöstä. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Kainuun Aivoyhdistykseen tai hankesuunnittelijaan.

Toinen uusi toiminto yhdistyksessä on Kainuun Muistiyhdistyksen vetämä Neurotreeni-ryhmä mikä toimii Kainuun alueella ja yhdistys on siinä mukana.

Yhdistyksen kerhotoiminta

Kerhotoiminta käynnistetään alla mainitulla aikataululla kun koronaepidemian rajoitteet sen sallivat.



Kajaanissa kerhotoiminta on Tutuntuvalla joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko ja kolmas sunnuntai kello 14.00 -16.00. Kerhoa vetää Rauni Heiskanen.

Sotkamossa kerho kokoontuu neuroklubina joka kuukauden viimeinen tiistai Turinatuvalle klo 10.00 – 12.00. Kerhoa vetää Helena Tervonen.

Kuhmossa kerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai Tarina Tuvalla kello 13.00. Kerhoa vetää Jari Kilpeläinen.

Ylä-Kainuun kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Ylä-Kainuun toimintaa mietimme kevään 2022 aikana kuinka saisimme oman AVH-kerhon pyörimään Ylä-Kainuussa. Kerro ajatuksiasi, ideoitasi ja ota yhteyttä Kainuun Aivoyhdistys Marja Hirvonen p. 040 5649785.

Juttu-Tupa kurssin kohderyhmä on afaattiset henkilöt mikä on toiminut Kaukametsän opiston järjestämänä. Tämä ryhmä on tärkeä yhdistykselle mitä edelleen yritetään käynnistää. Yhdistys on sitoutunut tukemaan jäseniään.

Kajaanin Kaukametsän opiston järjestämä kuvailmaisun iloa erityisryhmille. Kurssin tavoitteena on lisätä osallistujien mahdollisuuksia itsensä ilmaisuun kuvataiteen keinoin. Kurssi on suunnattu erityisryhmille, joilla on sanallisen viestinnän erityisvaikeuksia tai muita toimintarajoitteita. Kurssitietoa saa Kaukametsän opiston ilmestyvästä oppaasta keväisin ja syksyisin. Opas jaetaan postin mukana koteihin.

Liikuntatoiminta

Liikuntatoiminnassa on rajoitteita koronaepidemian vuoksi mutta alla olevilla aikatauluilla kaikki ryhmät käynnistyvät kun se on mahdollista.

Onnelan kuntosalivuorot Palvelukoti Onnelassa kaupungin tukemina jatkuvat joka viikko Kajaanissa maanantaisin kello 13.30 – 15.00 ja torstaisin kello 10.00 – 11.30. Yhdistys tukee avainmaksussa.

Onnelan kuntosalivuorot jäävät kesätauolle kesä-, heinä- ja elokuun ajalla. Koronan vuoksi kuntosali on ollut kiinni. Kuntosalin avautuminen riippuu koronasta.

Liikuntaryhmä jatkaa syksyllä 2022 Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali/Kunnon Syke

Osoite: Ketunpolku 1, rakennus Tieto 2, Kajaani

Salivuorolla on järjestetty ohjausta ja avustusta (liikunnanohjaaja opiskelijat). Kevätkaudelle ei vielä KunnonSykkeessä vuoroa. Kuntosaliharjoittelun maksua syksyille ei vielä pystytä vahvistamaan. Tarkempaa tietoa kesän lopulla vuorosta.

Keilaamista Kajaanin keilahallissa Puistossa liikuntavastaava yhdistyksessä selvittää kuinka jatketaan toimintaa keilahallissa.

Vesijumppa on alkanut Kaukavedessä



Yhdistyksen jäsenet omaisineen voivat osallistua yhdessä OmaisOivan ryhmään. Ryhmä on aloittanut 14.1.2022, klo 15.00 –15.45 jatkuen perjantaisin klo 15.00-15.45 Kaukavedessä Kajaanissa ja omakustanteinen. Linkki Kaukaveteen www.kaukavesi.fi

Bocciaryhmä

On alkanut tiistaina 8.2.2022, klo 11.30 –12.30, jatkuu joka toinen tiistai. Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani yhdessä OmaisOivan kanssa. Ilmainen yhdistyksen jäsenille

Etäjumppa on aloittanut 9.1.2022 Teams alustalla ja kokoontuu joka viikko sunnuntaisin ja keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 15.5.2022 saakka. Syksyllä alkaa ryhmän kanssa sovitulla aikataululla.

Kaikki yhdistyksen kerhot ovat lomalla kesä-, heinä- ja elokuun.

Ajankohtaiset asiat, retket, virkistys ja tapahtumat

Korona on edelleen rajoittanut alkukuukausien toimintaa.

- Yhdistyksen vuosikokous pidetään 17.3.22 Joutenlammella Salmijärvellä
- Aivoviikko on viikko 11 ja se pidetään 17.3.22 iltapäivällä Joutenlammella vuosikokouksen jälkeen
- Aivoviikon tapahtuma OLKA-pisteellä avoin vielä???
- Aivoliiton Hyvinvoiva kovalevy hankkeen koulutus alkaa 19.3.22
- Neurotreeni ryhmän toiminta alkaa erillisen aikataulun mukaan Kajaanissa, Sotkamossa, Kuhmossa, Suomussalmella ja Paltamossa.
- Unelmien toimintapäivä 10.5.2022 Joutenlammella
- Kevätkauden päättäjäiset Hyvinvointi Sampo 30.5.22
- Omakustanteinen syysretki 29.8.-1.9.22 Rokualle
- Syyskauden avajaiset 7.9.2021 Iso-Ruuhijärvi
- Korvaamaton kovalevy viikko 43 tai 44, verenpainekampanja
- Pohjois-Suomen AVH-yhdistysten tapaaminen syksyllä
- Vaativan kuntoutuksen C6 perinteinen pieni pikkujoulu 15.12.2022 klo 14.30-15.30

Yhdistyksen lomatoiminta

Tänä vuonna yhdistyksellä ei ole tuettua lomaa. Tuettua lomaa haetaan vuodelle 2023 ja siitä tietoa syksyn jäsenkirjeessä.

Pikkujoulu

Pikkujoulu pidetään marras-joulukuun vaihteessa.

Varainhankinta

- Jäsenmaksut ovat yksi tulonhankinta muoto.
- Kerhotoimintaa rahoitetaan adressi- ja arpajaismyynnillä.
- Aivoliiton toiminta-avustusta (toimintatonna) 2000,00 e on haettu 28.2.2022 mennessä.



- Kainuun sotelta haettiin avustusta 600,00 e 31.1.2022 mennessä
- Uutena lisätään varainhankintaan että kaikki jäsenet hankkimaan kannattajajäseniä
- Avustusten hakeminen: henkilöt yhdistyksestä on nimettävä tutkimaan mistä haetaan avustuksia. Avustusten hakeminen on tärkeää yhdistyksen taloudellisen tilanteen parantamiseksi. KKI (kunnossa kaiken ikää).
- Lahjoitukset lisätään varainhankintaan.