



TOIMINTASUUNNITELMA vuodelle 2023 Vuosikokous 27.3.2023

1(5)

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 yhdysseurana 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 35. toimintavuosi.

Suunnitelmavuoden avaintoiminnot ovat:

- AVH – potilaiden ja omaisten saavuttaminen, jäsenmäärän kasvattaminen
- Vertaistuen antaminen vaativan kuntoutuksen osasto C6 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 vertaistukijäsen. Omaisten aktivointi yhdistyksen järjestämään tapaamiseen. Henkilökohtaista ja ryhmävertaistukea myös tarjoamme.
- Aivoliiton Hyvinvoiva kovalevyhankkeen myötä koulutettuja aivoterveysosaajia on tullut yhdistykseen ja heidän toimintansa vahvistaminen yhdistyksessä eli yhdistyksessä täytyy tarjota yhä enenevässä määrin tietoa AVH:n ennaltaehkäisystä ja mitä aivoterveys on.
- Toteutetaan kulttuurista hyvinvointia -teemavuoden toimintaa.
- Kokemustoimijoiden osaamisen hyödyntäminen yhdistyksessä.
- Neurotreeni ryhmät jatkuvat Kainuun alueella ja Kainuun muistiyhdistyksen vetämänä yhdessä Kainuun Parkinson yhdistys, Kainuun Neuroyhdistys ja Kainuun Aivoyhdistys
- 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, Aivoliitto kouluttaa
- Jäsenistölle palautekysely, syksyn jäsenkirjeen mukana
- 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 27.3.2023 klo 12-14, Kajaanin seurakunnan toimintakeskus, Linnankatu 12, Kajaani. Vuosikokous valitsee hallituksen, johon sääntöjen mukaan kuuluu vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi 6-varsinainen jäsenistö ja 2-varajäsentä mistä varsinaisista jäsenistöä 3 ja varajäsentä 1 on erovuorossa erovuoron mukaan. Vuosikokous valitsee kaksi varsinaista ja kaksi varatoiminnantarkastajaa tarkastamaan yhdistyksen tilejä ja hallintoa.

Jäsenistö

Yhdistyksessä oli jäseniä 1.1.2023 yhteensä 158.



VARSINAINEN TOIMINTA

Tiedotustoiminta

Yhdistyksellä on oma esite yhdistyksen toiminnasta mikä päivitetään tarpeen mukaan.

Tämän vuoden 2023 ensimmäinen jäsenkirje postitetaan jäsenille, joilla ei ole sähköpostia 26.1.23 ja sähköpostin omaaville sama päivä. Toinen jäsenkirje tehdään syksyllä.

Yksi tiedon välityskanava on yhä enenevässä määrin yhdistyksen internetsivut, sähköposti, kerhojen vetäjät, tekstiviestit, WhatsApp ryhmät, yhdistyksen Facebook sivut ja Kainuun Tapahtumat sivulla missä ilmoitetaan kerhoista ja tapahtumista ja ilmoitukset menevät näin ollen paikallislehtiin. 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

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 diaesityksiä minkä vertaistukijat esittelevät vierailukäynnillä. Kuntoutusosasto lähettää viikkoa aikaisemmin potilaiden kysymykset yhdistyksen puheenjohtajan sähköpostiin, näin pystymme valmistautumaan ja antamaan oikeaa tietoa kysymyksiin vierailuilla. "Tervetuloa yhdistyksen -infopakettia" jaetaan vaativan kuntoutuksen osastolla sairastuneille ja omaisille. Henkilökohtaista ja ryhmävertaistukea tarvittaessa annetaan.

AVH-ryhmät: nuoret, nuoret aikuiset ja työssä käyvät

Tämä on tärkeä ryhmä että kuinka saadaan nuoret aikuiset AVH-ryhmä ääni kuuluviin yhdistyksessä. Tällä hetkellä ei ole toimintaa. Tämä ryhmä on tärkeä tuki työssä käyvien henkilöiden elämään. Tämä on erittäin tärkeä ryhmä tulevaisuuden Kainuun Aivoyhdistykselle.

Kokemustoimijat

Yhdistyksessä on v. 2022 kaksi kokemustoimijakoulutuksen käynnyttä. Kokemustoimijat välittävät kokemustietoa mm. eri alojen ammattilaisille ja opiskelijoille sekä suurelle yleisölle. Toivotaan että voimavaroja riittää viedä kokemustietoa eteenpäin yhdistyksessä.

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 seudun diabetesyhdistys.

**Sinustako aivoterveysosaaja?**

Kiinnostaako sinua aivojen hyvinvointi? Syksyllä sinulla on mahdollisuus kouluttautua uuteen vapaaehtoistehtävään, aivoterveysosaajaksi! Koulutuksen myötä saat tuoreinta tietoa aivoista ja aivoterveydestä sekä vapaaehtoisena toimimisesta.

Koulutus järjestetään syyskuussa lisäillassa ja mukaan valitaan 20 osallistujaa. Koulutus on osallistujille maksuton (matkakuluja ei korvata) ja se kestää 20 h sisältäen kaksi lähitapaamiskertaa ja neljä verkkotapaamiskertaa Teamsissa.

Koulutuksen toteuttaa Aivoliitto yhteistyössä Kainuun Aivoyhdistyksen, Pohjois-Savon AVH-yhdistyksen ja Aivoliiton Ylä-Savon AVH-yhdistyksen kanssa. Lisää tietoa koulutuksesta ja ilmoittautumisesta seuraavassa jäsenkirjeessämme.

Neurotreeniryhmät

Ryhmät jatkavat toimintaansa Kainuun hyvinvointialueella. Toiminnasta vastaa Kainuun Muistiyhdistys. Yhdistys on mukana toiminnassa yhdessä Kainuun Parkinson, Kainuun neuroyhdistyksen ja Kainuun Muistiyhdistyksen kanssa.

Yhdistyksen kerhotoiminta

Kerhotoiminnot ovat päässeet käyntiin koronavuosien jälkeen.

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

Sotkamossa neuroklubi kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai Turinatuvalle klo 13.00 – 14.30. Kerhoa vetää Helena Tervonen.

Kuhmossa AVH-kerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai Tarina Tuvalla kello 13.00. Kerhoa vetää Irja Matero, Seija Heikkinen ja Jari Kilpeläinen.

Ylä-Kainuun AVH-kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Ylä-Kainuun toimintaan haetaan vetäjää jotta saataisiin AVH-kerho siellä myös toimimaan.

Juttu-Tupa kurssin kohderyhmä on afaattiset henkilöt mikä on toiminut aikaisemmin 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 ilmestystä oppaasta keväisin ja syksyisin. Opas jaetaan postin mukana koteihin.



Liikuntatoiminta

Liikunta on päästy myös aloittamaan koronavuosien jälkeen.

Kuntosaliryhmä aloitetaan helmikuun alussa Kajaanin ammattikorkeakoululla Kunnan Sykkeessä

Osoite: Ketunpolku 2, rakennus Tieto 2, Kajaani

Salivuorolla on järjestetty ohjausta ja avustusta (liikunnanohjaaja opiskelijat).

Kuntosaliharjoittelu on maksuton yhdistyksen jäsenille. Kuntoilemme yhdessä Kajaanin seudun diabetesyhdistyksen kanssa.

Keilaamista Kajaanin keilakeskuksessa

Paikka: Puisto-Keilahalli, Lönnrotinkatu 1, Kajaani

Keilaaminen on yhdessä OmaisOivan kanssa.

Vesijumppa Kaukavedessä

Paikka: Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani. Vesijumppa on yhdessä

OmaisOivan kanssa ja yhdistyksen jäsenille puolisoineen. Vesijumppa maksaa normaalin henkilökohtaisen uimahallimaksun.

Bocciaryhmä

Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani ja yhdessä OmaisOivan kanssa.

Etäjumppa

Teams alustalla ja kokoontuu joka viikko kaksi kertaa.

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

Ajankohtaiset asiat, retket, virkistys ja tapahtumat

- Vaativan kuntoutuksen 6C vertaistukivierailut kuukausittain
- Yhdistyksen vuosikokous pidetään 27.3.2023
- Aivoviikko on viikko 11, aivoviikolle ohjelmaa 13.3., 15.3. ja 16.3.
- Neurotreeni ryhmän toiminta alkaa erillisen aikataulun mukaan Kajaanissa, Sotkamossa, Kuhmossa, Suomussalmella ja Hyrynsalmella.
- Kulttuuritapahtuma su 2.4. klo 13-16 Kaukametsän - salissa Yhdistys on mukana suunnittelemassa yhteistyössä muiden sosiaalialan järjestöjen kanssa valtakunnalliselle "kulttuurista hyvinvointia" -kuukaudelle yhteistä kulttuuritapahtumaa, jonka toteutuksesta ja ohjelmasta tiedotetaan myöhemmin
- Kulttuuria, teatteriesitys VOI LEIPÄ!-esitys pe 28.4. klo 13-14.15, Kaupunginteatterin Sissilinnassa
- Unelmien toimintapäivä ja kevätkauden päättäjaiset 10.5.2023 Joutenlammella
- Suunniteltu omakustanteinen luontoloma 29.5.-1.6.23 Möhkön Manta Ilomantsissa
- Aivoterveyskoulutus alkaa syyskuussa lisäsalissa
- Yhdistyksen 35 vuotisjuhla ja syyskauden avajaiset syyskuussa



TOIMINTASUUNNITELMA vuodelle 2023 Vuosikokous 27.3.2023

5

- Korvaamaton kovalevy viikko 43 tai 44, verenpainekampanja

Yhdistyksen lomatoiminta

Haetaan tuettua lomaa vuodelle 2024. Omakustanteinen loma toteutetaan touko-kesäkuun vaihteessa jos saadaan riittävästi osallistujia.

Pikkujoulu

Yhteistä pikkujoulua ei tänä vuonna pidetä vaan jokainen AVH-kerho voi keskenään päättää, haluavatko jostakin kerhopäivästä tehdä jouluisen. Yhdistys käyttää voimavarat yhdistyksen 35 vuotisjuhlaan.

Varainhankinta

- Jäsenmaksut ovat yksi tulonhankinta muoto.
- Kerhotoimintaa rahoitetaan adressi- ja arpajaismyynnillä.
- Aivoliiton toiminta-avustusta (järjestöavustus) 2000,00 e haetaan.
- Kainuun hyvinvointialueelta haetaan järjestöavustusta 31.1.2023 mennessä 1500,00 e
- Avustusten hakeminen: henkilöt yhdistyksestä on nimettävä tutkimaan mistä haetaan avustuksia. Avustusten hakeminen on tärkeää yhdistyksen taloudellisen tilanteen parantamiseksi.
- Lahjoitukset lisätään varainhankintaan.