



Kainuun  
Aivoyhdistys ry

## TOIMINTASUUNNITELMA vuodelle 2026

1 (5)

### Yleistä

Yhdistys on rekisteröity 18.12.1988. Toimintavuosi yhdistyksellä on 38. Kainuun Aivoyhdistys ry on Kainuun alueella toimiva afasia- ja aivoverenkiertohäiriön sairastuneiden (AVH), heidän omaistensa ja läheistensä yhdysside ja tukija.

Kainuun Aivoyhdistys ry:n kattojärjestö on 1.1.2026 Aivovammaliitto ry.

Yhdistys pyrkii yhteistyössä viranomaisten ja muiden henkilöiden kanssa helpottamaan afasia- ja aivoverenkiertoon (AVH) -sairastuneiden asemaa, edistämään heidän hoitoaan, kuntoutustaan ja lisäämään tietämystä afasiasta ja aivoverenkiertohäiriöstä.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys harjoittaa virkistys-, kuntoutus-, liikunta-, ja tiedotustoimintaa ja järjestää koulutus- ja kurssitoimintaa Aivovammaliiton kanssa. Toiminta tapahtuu vapaaehtoisvoimin, yhdistyksessä ei ole palkallista työvoimaa.

### Suunnitelmavuoden avaintoiminnat ovat:

- Kolmen tapahtuman järjestäminen 1. Aivoviikko 11.3., 2. Unelmien toimintapäivä 12.5., 3. Verenpaine kampanja 14.10.
- AVH – potilaiden ja omaisten saavuttaminen Kainuussa
- AVH-työikäiset ryhmän tunnetuksi tekeminen, jatkuminen ja tukeminen Kainuussa
- Vaativan kuntoutusosasto C6 tapaamiset kerran kuukaudessa sovitun aikataulun mukaisesti. Tarjoamme henkilökohtaista ja ryhmävertaistukea kuntoutujille sekä omaisille.
- AVH-kerhoissa vierailut maakunnassa (Kuhmo, Paltamo, Sotkamo, Ylä-Kainuu, Kajaani) toiminnan tukeminen ja vertaistuki.
- Toteutetaan kulttuurista hyvinvointia.
- Neurotreeni ryhmät jatkuvat Kainuun alueella Kainuun muistiyhdistyksen vetämänä yhdessä Kainuun Parkinson yhdistys, Kainuun Neuroyhdistys ja Kainuun Aivoyhdistys.
- Vertaistukihenkilöiden lisääminen ja kouluttaminen yhdessä Aivovammaliiton kanssa

### Hallinto

Sääntöjen mukaan yhdistyksessä päätösvaltaa käyttää jäsenistö kerran vuodessa kokoontuvassa vuosikokouksessa. Vuosikokous pidetään 4.3.2026 klo 14.00-16.00, Tutuntupa, Kajaani, Sammonkatu 13. 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 toiminnantarkastajaa. Yhdistyksen kirjanpito on ulkoistettu. Tilinpäätös tarvittavine asiakirjoineen ja hallituksen vuosikertomus annetaan toiminnantarkastajille viimeistään yksi kuukausi ennen vuosikokousta.

### Jäsenistö

Yhdistyksessä oli jäseniä 1.1.2026 yhteensä 155.

### VARSINAINEN TOIMINTA

#### Tiedotustoiminta

Yhdistyksellä on oma esite yhdistyksen toiminnasta mikä päivitetään tarpeen mukaan

tämän vuoden 2026 ensimmäinen jäsenkirje postitetaan jäsenille, joilla ei ole sähköpostia 26.1.26 ja sähköpostin omaaville sama päivä. Toinen jäsenkirje tehdään syksyllä.

Yksi tiedon välityskanava on yhä enenevässä määrin yhdistyksen nettisivut, sähköposti, kerhojen vetäjät, tekstiviestit, WhatsApp ryhmät, yhdistyksen Facebook- ja Instagram sivut. Kainuun Tapahtumat sivu on tämän vuoden alusta muuttunut maksulliseksi mutta verkkosivut ovat ilmaisia joten tiedot näkyy siellä ja Lähellä.fi sivuilla. Perinteisestä paperiversiosta jäsenkirjeenä ei vielä toistaiseksi luovuta ja lähetetään jatkossakin henkilöille, joilla ei ole sähköpostia koska jokaisen yhdistyksen jäsenen on saatava tieto yhdistystoiminnasta mikä on myös tasa-arvo kysymys.

### **Vaativan kuntoutuksen osasto 6C ja vertaistuki**

Tukihenkilötoimintaa jatketaan ja tehdään vierailuja Kainuun keskussairaalan vaativan kuntoutuksen osastolle C6 joka kuukauden toinen keskiviikko klo 14.30-15.30. Niinä kuukausina, joihin on ensitietopäivä niin ei ole yhdistyksen infoa osastolla mutta yhdistyksen vertaistukija on paikalla. Vaativan kuntoutusosaston vierailut ovat muuttuneet teemalliseksi. Tapaamiselle on annettu aihe mihin kukin vertaistukija vuorollaan valmistautuu. "Tervetuloa yhdistyksen -infopakettia" jaetaan vaativan kuntoutuksen osastolla sairastuneille ja omaisille. Henkilökohtaista ja ryhmävertaistukea tarvittaessa annetaan.

### **AVH-työikäiset**

Tämä ryhmä on tärkeä tuki työssä käyvien henkilöiden elämään. Ryhmä on saatu mukavasti käyntiin toukokuussa 2024 ja ryhmä on saanut vetäjän Helena Pitkänen, joka huolehtii innokkaasti tapaamisista ryhmässä. Ryhmä kokoontuu oman aikataulun mukaisesti ainakin kerran kuukaudessa ja lisäksi heillä on kerran kuukaudessa tapaaminen Muisti-Luotsin ohjaamana. Tämä on erittäin tärkeä ryhmä tulevaisuuden Kainuun Aivoyhdistykselle.

### **Kokemustoimijat**

Yhdistyksessä on kaksi kokemustoimijakoulutuksen käynnyttä. Kokemustoimijat välittävät kokemustietoa mm. eri alojen ammattilaisille ja opiskelijoille sekä suurelle yleisölle. Toivotaan että voimavaroja riittää viedä kokemustietoa eteenpäin yhdistyksessä. Yhdistys toimii yhteistyössä Kainuun hyvinvointialueen kanssa.

### **Omaisten ryhmän edelleen kehittäminen**

Tehdään tunnetuksi omaisten ryhmää ja viedään viestiä kuntoutusyksikköön omaisten ryhmästä, saadaanko omaisia mukaan ja mietitään myös omaisten ryhmän laajentamista eri yhdistyksiin mm. Kainuun Parkinson, Kainuun neuroyhdistys, Kainuun seudun diabetesyhdistys, Kajaanin reumayhdistys, OmaisOiva.

### **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 alkavat tammikuussa 2026.

Kajaanissa AVH-kerhotoiminta on Tutun Tuvalla joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko ja kolmas sunnuntai kello 14.00 -16.00. Kerhoa ohjaa Rauni Heiskanen ja Marja Hirvonen.

#### Sotkamon AVH-kerho uudistuu

Asema 13, Keskuskatu 13, kerho kokoontuu yhteistyössä Sotkamon sydänkerhon ja Parkinson kerhon kanssa, joka kuukauden toinen tiistai klo 13.00-14.30. Kerhoa ohjaavat Helena Tervonen ja Tuula Lukkari, sydänyhdistyksen puolelta Eira Seppänen.

Kuhmossa AVH-kerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai Tarinatuvalalla kello 13.00. Kerhoa ohjaa Irja Matero.

#### Ylä-Kainuun kerho (Hyrynsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Kainuun Aivoyhdistys jatkaa kerhoa yhdessä Ylä-Kainuun Parkinson- ja Neuroyhdistyksen kanssa. Kerho kokoontuu joka toinen viikko klo 12.00-14.00. Kerho kokoontuu Palvelutalo, Syväyksenkatu 18 B, Suomussalmi. Kerhoa ohjaa Neuroyhdistyksen puolesta Tuulikki Kempainen, puh. 050 516 8777 ja Kainuun Aivoyhdistyksestä Marja Hirvonen p. 040 5649785.

Tilavuokraa ei peritä mutta joka kerran ostetaan kahvi/tee +pulla mikä maksaa 5 e/henk. omakustanteinen.

Paltamo/Ristijärvi AVH-kerho kokoontuu yhteistyössä Paltamon sydänkerhon ja diabeteskerhon kanssa Paltamossa Paltalinnassa joka kuukauden toinen ja neljäs tiistai klo 15.30-17.30. Yhteyshenkilöt ovat Erkki Rautiainen/Kainuun Aivoyhdistys, Kauko Klemetti/Paltamon sydänkerho ja Eira Johansson/ Paltamon diabeteskerho.

Juttu-Tupa toiminta on tärkeää ja suunnattu afaatikoille. Katsotaan, saadaanko Aivovammaliiton kanssa yhteistyössä rakennettua ryhmälle toimintaa. Informoidaan asiasta kun tietoa olemme saaneet. Yhdistys on sitoutunut tukemaan jäseniään.

### **Liikuntatoiminta**

Liikunta päästään aloittamaan tammikuussa.

#### Kuntosaliryhmä

Kajaanin ammattikorkeakoulu Kunnon Syke

Osoite: Ketunpolku 4, rakennus Taito 2, Kajaani

Aloitetaan 23.1. ja jatkuu maaliskuulle. Syksyllä toiminta jatkuu.

Salivuorolla on järjestetty ohjausta ja avustusta, yhden liikunnanohjaaja opiskelijan ohjauksessa. Kuntosaliharjoittelu on maksuton yhdistyksen jäsenille. Kuntoilemme yhdessä Kajaanin seudun diabetesyhdistyksen kanssa.

#### Keilaamista Kajaanin keilakeskuksessa

Paikka: Puisto-Keilahalli, Lönnrotinkatu 1, Kajaani



## TOIMINTASUUNNITELMA vuodelle 2026

4

Keilaaminen on yhdessä OmaisOivan kanssa. Ryhmä alkaa 22.1. ja jatkuu 19.2., 19.3., 16.4. ja 7.5. klo 13-14.

### Vesijumppa Kaukavedessä

Paikka: Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani. Vesijumppa on yhdessä OmaisOivan kanssa. Vesijumppa maksaa normaalin henkilökohtaisen uimahallimaksun. Ryhmä alkaa 16.1. klo 15.00-15.45 ja perjantaisin toukokuulle saakka. Syksyllä jatkuu.

### Bocciaryhmä alkaa

Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani ja yhdessä OmaisOivan kanssa. Ryhmä alkaa 13.1. klo 11.00-12.30 ja kokoontuu joka toinen tiistai.

### Etäjumppa alkaa 11.1.

Teams alustalla ja kokoontuu joka viikon sunnuntai klo 17-18.

### Askarteluryhmä

Teams alustalla on tauolla kevään mutta syksyllä aloitetaan jälleen.

**Lähes kaikki yhdistyksen kerhot ovat lomalla kesä-, heinä- ja elokuun.**

### **Ajankohtaiset asiat, retket, virkistys ja tapahtumat**

- Vaativan kuntoutuksen 6C vertaistukivierailut kuukausittain
- Yhdistyksen vuosikokous pidetään 4.3.2026, Tutun Tupa, Kajaani
- Aivoviikko on viikko 11, Aivoviikon tapahtuma 11.3.2026 Kajaanin pääkirjastolla
- Neurotreeni ryhmän toiminta alkaa erillisen aikataulun mukaan Kajaanissa, Sotkamossa, Kuhmossa, Suomussalmella ja Hyrynsalmella
- AVH-työikäiset kokoontuu erillisen aikataulun mukaan
- Kulttuurista: Elias Lönnrot -seura täyttää 30 vuotta ja Elias Lönnrot -keskuksena toimiva Kajaanin vanhin rakennus Raatihuone 195 vuotta samalla, kun Kajaanin kaupunki täyttää 375 vuotta. Tarkennettua aikataulua Elias Lönnrot-seuran kevät - kesäkauden 2026 avoimista tapahtumista olemme saaneet.
- Unelmien toimintapäivä ja kevätkauden päättäjäiset Joutenlammella 12.5.2026
- Syyskauden avajaiset syksyn tiedotteessa tietoa
- Verenpainekampanja 14.10.2026, lisää tietoa syksyn jäsenkirjeessä

### **Yhdistyksen lomatoiminta**

Yhdistyksen virkistysviikonloppu Rokulle on suunniteltu 11-13.9.2026. Yhdistyksen kevään jäsenkirjeessä 2026 oli ohjelmarunko ja hintatiedot annettu. Lopullinen virkistysmatkan hinta vahvistuu kun saadaan tieto mahdollisesta tuesta ja kuinka monta henkilöä on lähdössä. Kerhoissa tiedotetaan lisää kevään aikana.

### **Pikkujoulu**

Jokainen AVH-kerho pitää oman pienimuotoisen pikkujoulun joulukuun kerhopäivässä. Mietitään yhteistä pikkujoulua marras-joulukuun vaihteeseen ja syksyn jäsenkirjeessä lisätietoa.

### **Varainhankinta**

- Jäsenmaksut ovat yksi tulonhankinta muoto.
- Kerhotoimintaa rahoitetaan kerhokahvituksilla ja arpajaismyynnillä.
- Kainuun hyvinvointialueelta haetaan järjestöavustusta 31.1.26 mennessä 1000 e.
- Aivovammaliitolta haetaan järjestöavustusta 29.1.2026 1500 e.
- Avustusten hakeminen: jatkoa ajatellen olisi hyvä nimetä henkilöt yhdistyksestä, jotka miettisivät mistä avustuksia voi hakea ja hoitaisivat myös avustusten hakemisen. Avustusten hakeminen on tärkeää yhdistyksen toiminnalle ja jäsenistölle tarjottavaa palvelua.
- Lahjoitukset ja testamentit