

**Yleistä**

Kainuun Aivoyhdistys ry on Kainuun alueella toimiva aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden ja heidän läheistensä etu-, palvelu- ja yhdessäoloyhdistys. Sääntöjen mukaan Kainuun Aivoyhdistyksen tarkoituksena on toimia aivoverenkiertohäiriön sairastuneiden ja heidän läheistensä yhdyssiteenä 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 37. toimintavuosi.

Suunnitelmavuoden avaintoiminnot ovat:

- AVH – potilaiden ja omaisten saavuttaminen
- Vertaistuen antaminen vaativan kuntoutuksen osasto C6 tapaamiset joka kuukauden toinen keskiviikko klo 14.30-15.30. Ensitetopäivään vertaistukija osallistuu 6 C osastolla mutta erillistä yhdistyksen infoa ei ole näinä kuukausina. Omaisten aktivointi yhdistyksen järjestämään tapaamiseen. Henkilökohtaista ja ryhmävertaistukea myös tarjoamme.
- Toteutetaan kulttuurista hyvinvointia.
- Neurotreeni ryhmät jatkuvat Kainuun alueella ja Kainuun muistiyhdistyksen vetämänä yhdessä Kainuun Parkinson yhdistys, Kainuun Neuroyhdistys ja Kainuun Aivoyhdistys
- AVH-työikäiset ryhmän jatkuminen ja tukeminen
- Juttu-Tuvan uudelleen käynnistäminen ja tehdään tunnetuksi Juttu-Tupa toimintaa vaativan kuntoutuksen osastolla
- Vertaistukihenkilöiden lisääminen ja kouluttaminen, Kainuun OLKA kouluttaa
- Jäsenistölle palautekysele toiminnasta
- 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 5.3.2025 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 ja kaksi varatoiminnantarkastajaa tarkastamaan yhdistyksen tilejä ja hallintoa.

Jäsenistö

Yhdistyksessä oli jäseniä 1.1.2025 yhteensä 155.

VARSINAINEN TOIMINTA**Tiedotustoiminta**

Yhdistyksellä on oma esite yhdistyksen toiminnasta mikä päivitetään tarpeen mukaan



tämän vuoden 2025 ensimmäinen jäsenkirje postitetaan jäsenille, joilla ei ole sähköpostia 27.1.25 alkavalla viikolla 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, Kainuun Tapahtumat sivulla missä ilmoitetaan kerhoista ja tapahtumista ja Lähellä.fi sivut. 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 mikä on myös tasa-arvo kysymys.

Vaativan kuntoutuksen osasto 6C ja vertaistuki

Tukihenkilötoimintaa jatketaan ja tehdään vierailuja Kajaanin uuden sairaalan vaativan kuntoutuksen osastolle C6 joka kuukauden toinen keskiviikko klo 14.30-15.30. Niinä kuukausina, joiina on ensitietopäivä niin ei ole yhdistyksen infoa osastolla mutta yhdistyksen vertaistukija on paikalla. Vaativan kuntoutusosaston vierailut ovat muuttuneet teemalliseksi. Yhdistyksestä on tehty diaesitys minkä vertaistukijat esittelevät vierailukäynnillä ja joka tapaamiselle on annettu aihe mihin kukin vertaistukija valmistautuu. "Tervetuloa yhdistyksen -infopakettia" jaetaan vaativan kuntoutuksen osastolla sairastuneille ja omaisille. Henkilökohtaista ja ryhmävertaistukea tarvittaessa annetaan.

AVH-työkäiset

Tämä ryhmä on tärkeä tuki työssä käyvien henkilöiden elämään. Ryhmä on saatu mukavasti käyntiin toukokuussa 2024. Ryhmä kokoontuu oman aikataulun mukaisesti ainakin kerran kuukaudessa ja lisäksi heillä alkaa tammikuussa 2025 kerran kuukaudessa tapaaminen Muisti-Luotsin ohjaamana. Tämä on erittäin tärkeä ryhmä tulevaisuuden Kainuun Aivoyhdistykselle.

Kokemustoimijat

Yhdistyksessä on kaksi kokemustoimijakoulutuksen käynyttä. Kokemustoimijat välittävät kokemustietoa mm. eri alojen ammattilaisille ja opiskelijoille sekä suurelle yleisölle. Toivotaan että voimavaroja riittää viedä kokemustietoa eteenpäin yhdistyksessä. Kainuun hyvinvointialueen työryhmässä on ollut edustus yhdistyksestä mikä kehittää vaikeavammaisten toimintaa Kainuussa. Yhdistys toimii yhteistyössä Kainuun hyvinvointialueen kanssa.

Omaisten ryhmän edelleen kehittäminen

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.

AVH-työikäiset treeniryhmä

Muisti-Luotsin vetämänä ryhmä alkaa kokoontua tammikuussa 2025.

Yhdistyksen kerhotoiminta

Kerhotoiminnot alkavat tammikuussa 2025.

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

Sotkamossa neuroklubi kokoontuu Asema 13, Keskukatu 13, joka kuukauden viimeinen tiistai 28.1. alkaen klo 13.00 – 14.30. Kerhoa ohjaa Helena Tervonen ja Tuula Lukkari.

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

Ylä-Kainuun kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Kainuun Aivoyhdistys jatkaa kerhoa yhdessä Ylä-Kainuun Parkinson- ja Neuroyhdistyksen kanssa. Kerho kokoontuu parittomien viikkojen maanantaina klo 12.00 eli kahden viikon välein, 13.1.25 ensimmäinen kokoontuminen. Kokoontumispaikkana toimii palvelutalo, Syväyksenkatu 18 B, Suomussalmi. Kerhon ohjaajana toimii 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-kerhon kokoontuu Paltamossa Paltalinnassa joka kuukauden viimeinen keskiviikko. Kerhoa ohjaa Erkki Rautiainen.

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 ilmestyvästä oppaasta keväisin ja syksyisin. Opasta ei jaeta enää kotiin vaan netissä tiedot.

**Liikuntatoiminta**

Liikunta päästään aloittamaan tammikuussa.

Kuntosaliryhmä aloitetaan 31.1.25 Kajaanin ammattikorkeakoululla Kunnon Sykkeessä

Osoite: Ketunpolku 4, rakennus Taito 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. Ryhmä alkaa torstaisin 23.1., 20.2., 20.3., 17.4. ja 15.5. klo 12-13.

Vesijumppa Kaukavedessä

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

OmaisOivan kanssa ja yhdistyksen jäsenille puolisoineen. Vesijumppa maksaa normaalin henkilökohtaisen uimahallimaksun. Ryhmä alkaa 17.1. klo 15.00 ja aina perjantaisin toukokuulle saakka.

Bocciaryhmä alkaa

Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani ja yhdessä OmaisOivan kanssa. Ryhmä alkaa 14.1. klo 11.00 ja kokoontuu joka toinen tiistai. Liikuntarajoitteisia ei ole otettu huomioon, asia hoidetaan kuntoon että kaikki pääsee.

Etäjumppa alkaa 26.1.25

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

Musiikkiliikunta ryhmä yhteinen OmaisOivan kanssa aloitetaan erikseen ilmoitettavana ajankohtana, pyydetään yrittäjältä Omppu tarjous.

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

Ajankohtaiset asiat, retket, virkistys ja tapahtumat

- Vaativan kuntoutuksen 6C vertaistukivierailut kuukausittain
- Yhdistyksen vuosikokous pidetään 5.3.2025, Tutuntupa, Kajaani
- Aivoviikko on viikko 11, aivoviikolle ohjelmaa, päätapahtuma Paltamo
- Keskustelu/askarteluryhmä etänä Teamsilla tiistaisin 7.1.25 klo 18-19
- Neurotreeni ryhmän toiminta alkaa erillisen aikataulun mukaan Kajaanissa, Sotkamossa, Kuhmossa, Suomussalmella ja Hyrynsalmella
- AVH-työikäiset kokoontuu erillisen aikataulun mukaan ja uutena alkaa Muisti-Luotsin ohjaamana kokoontuminen kerran kuukaudessa 15.1.25
- Kulttuuritapahtumat kevät/kesä tiedossa ovat: Keräilijät-esityksen korvaava esitys on 30.1. klo 13, Teatteri Impro-esitys 3.5, kesäteatteriesityksistä ehdotukset ohjelmistojen valmistuttua. 20-teatterireseptilippua on myönnetty yhdistykselle.
- Virkistyspäivä ja kevätkauden päättäjaiset Vuokatti Sport 27.5.2025



TOIMINTASUUNNITELMA vuodelle 2025 1(5)
Vuosikokous 5.3.2025

5

- Omaishoitajien kanssa yhteistä päivän virkistysmatkaa Runnin kylpylään kesäkuun alkupuolelle, arkena.
- Syyskauden avajaiset syksyn tiedotteessa tietoa
- Korvaamaton kovalevy viikko 43 tai 44, verenpainekampanja, OLKA Kainuu, syksyn tiedotteessa tietoa

Yhdistyksen lomatoiminta

Mietitään yhdessä kuinka toteutettaisiin? Tiedotetaan ja kannusteen jäsenistöä tuetuille lomaille hakemaan. Jäsenkirjeeseen laitetaan tietoa mitkä järjestöt tarjoavat lomiamia.

Pikkujoulu

Mietitään yhteistä pikkujoulua syksyn jäsenkirjeessä lisätietoa.

Varainhankinta

- Jäsenmaksut ovat yksi tulonhankinta muoto.
- Kerhotoimintaa rahoitetaan kerhokahvituksilla ja arpajaismyynnillä.
- Aivoliiton toiminta-avustusta (järjestöavustus) 2500 e haetaan.
- Kainuun hyvinvointialueelta haetaan järjestöavustusta 31.1.25 mennessä 1500 e.
- Haetaan Kajaanin kaupungin kulttuuriavustuksista 1000,00 e
- Avustusten hakeminen: henkilöt yhdistyksestä on nimettävä tutkimaan mistä haetaan avustuksia. Avustusten hakeminen on tärkeää yhdistyksen taloudellisen tilanteen parantamiseksi.
- Lahjoitukset lisätään varainhankintaan.