



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 6C ja yhdistyksen tapaaminen on muuttumassa teemalliseksi. Tarkoittaa että terapeutit tulevat tekemään tapaamisessa oman alustuksensa 15 min ja 45 min yhdistyksen vertaistukijat. Tapaaminen on joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.30 - 15.30 myös kesäkuukaudet. Helena Tervonen vertaistukivastaavana vastaa kuten tähänkin saakka järjestelyistä. Omaisten aktivointi yhdistyksen järjestämään tapaamiseen.
- Aivojumpan jatkuminen Kainuun muistiyhdistyksen kanssa
- 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 10.3.2021 Kainuun Nuotta, 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 1.1.2021 yhteensä 170. Vuonna 2020 poistuneita jäseniä on 27: kuollut 9, eronnut 10, poistettu (jäsenmaksu maksamatta) 8 ja uusia jäseniä yhdistykseen 5.

Yhdeksi tämän vuoden 2021 tavoitteeksi on saada jäsenmäärä kasvuun tai ainakin pysyisi vähintään samana.

Vastasairastuneiden saamiseksi yhdistyksen jäseneksi jatketaan yhteistyötä toiminta-alueen hoitoyksiköiden kanssa.



VARSINAINEN TOIMINTA

Tiedotustoiminta

Tiedotelehtistä on tehty viimeksi vuodelle 2016. Yhdistyksellä on myös oma esite yhdistyksen toiminnasta mikä vaatii melkein vuosittain päivitystä ja painatuskustannukset tulee myös huomioida yhdistyksessä. Esitettä jaetaan myös uusille jäsenille ja yhteistyökumppaneille tänäkin vuonna.

Tämän vuoden 2021 ensimmäinen jäsenkirje postitettiin 75 jäsenelle 4.2.2021 ja 95 jäsenelle sähköpostilla missä kerrotaan kevään asiat. Toinen jäsenkirje tehdään syksyllä. Yksi tiedon välityskanava on yhä enenevässä määrin yhdistyksen internetsivut, sähköposti, kerhojen vetäjät, tekstiviestit, WhatsApp, yhdistyksen Facebook sivut ja Kainuun Sanomien – Menot Tänään ja huomenna palsta- 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 6C joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.30-15.30. Vaativan kuntoutusosaston vierailut ovat muuttuneet teemalliseksi mikä tarkoittaa että yksi terapeutti on aina mukana ja hän pitää 15 min alustuksen vierailun alussa ja yhdistyksellä on 45 min. Yhdistyksestä on tehty diaesitykset 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.

Yhdistyksen kerhotoiminta

Kerhotoiminta käynnistetään alla mainitulla aikataululla kun koronaepidemian rajoitteet sen sallivat.

Kajaanissa kerhotoiminta on Tutun tuvalla 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)

Kerho kokoontuu yhdessä Suomussalmen sydänkerhon kanssa Suomussalmen järjestöalo, kuukauden 1. torstai klo 16.15. Ohjelmassa on vapaata seurustelua, yhteislaulua ja esitelmää erilaisista aiheista. Vetäjä tarvitaan paikkakunnalta.

Juttu-Tupa kurssin kohderyhmä on afaattiset henkilöt mikä on toiminut Kaukametsän opiston järjestämänä. Tavoite oli käynnistää uudelleen Juttu-Tupa. 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 ajaksi ja syksyn aloituksesta ilmoitetaan erikseen.

Liikuntaryhmä jatkaa Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali/Kunnon Sykkessä

Osoite: Ketunpolku 1, rakennus Tieto 2, Kajaani

Salivuorolla on järjestetty ohjausta ja avustusta (liikunnanohjaaja opiskelijat). Aikataulu avoin koronan vuoksi. Kuntosaliharjoittelu on ilmainen yhdistyksen jäsenille.

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

Vesijumppa on alkanut Kaukavedessä

Yhdistyksen jäsenet omaisineen voivat osallistua yhdessä Omais- ja läheiset ryhmän kanssa. Ryhmä on aloittanut 15.1.2021 perjantaisin klo 15.00-15.45 Kaukavedessä Kajaanissa ja omakustanteinen. Linkki Kaukaveteen www.kaukavesi.fi



Etäjumppa on aloittanut 10.1.2021 Teams alustalla ja kokoontuu joka viikko sunnuntaisin ja keskiviikkoisin klo 12.00-13.00 tammi-toukokuu 16.5.2021 saakka. Syksyllä alkaa 6.9.2021-12.12.2021 saakka.

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

Ajankohtaiset asiat, retket, virkistys ja tapahtumat

- Yhdistyksen teemapäivä OLKA pisteellä 9.2.2021
- Aivojumppa alkamassa muistiyhdistyksen tiloissa Kajaanissa 23.2.2021 kerran kuussa kesäkuuhun saakka ja sitten syksyllä jatkuu
- Vuosikokous 10.3.2021
- Kevätpäivän tasaus tapahtuma 17.3.2021 Iso-Ruuhijärvi
- Aivoviikko viikko 11, tapahtuma vielä auki
- Unelmien toimintapäivä 10.5.2021 Joutenlammella
- Kevätkauden päättäjaiset Rantasauna Elias 25.5.2021
- Yhdistyksen oma kesäretki 8-11.6.2021 Rokualle
- Syyskauden avajaiset 1.9.2021 Iso-Ruuhijärvi
- Etäjumppa alkaa 6.9.2021 keskiviikkoisin ja sunnuntaisin syys-joulukuu 12.12.21 saakka
- Korvaamaton kovalevy viikko 43 tai 44, verenpainekampanja
- Pohjois-Suomen AVH-yhdistysten tapaaminen syksyllä
- Vaativan kuntoutuksen 6C perinteinen pieni pikkujoulu 16.12.2021 klo 14.00-15.30

Yhdistyksen lomatoiminta

Yhdistyksen omakustanteinen kesäretki on suunniteltu 8-11.6.2021 Rokualle.

Pikkujoulu

Pikkujoulu pidetään marras-joulukuun vaihteessa.

Varainhankinta

- Jäsenmaksut ovat yksi tulonhankinta muoto.
- Kerhotoimintaa rahoitetaan adressi- ja arpajaismyynnillä.
- Aivoliiton toiminta-avustusta (toimintatonni) haetaan 28.2.2021 mennessä.
- Perinteeksi muodostuneita myyjäisiä Kajaanin keskusseurakuntakodilla ei pidetä toistaiseksi. Jäsenten täytyy yhdessä miettiä mitä muita keinoja voisi löytyä varainhankintaan.
- Avustusten hakeminen: henkilöt yhdistyksestä on nimettävä tutkimaan mistä haetaan avustuksia. Avustusten hakeminen on tärkeää yhdistyksen taloudellisen tilanteen parantamiseksi. Mahdollisuus hakea Kainuun Sotelta avustusta, Aivoliiton toimintatonni, KKI (kunnossa kaiken ikää).
- Lahjoitukset lisätään uutena varainhankintaan.