

**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 36. toimintavuosi.

Suunnitelmavuoden avaintoiminnot ovat:

- AVH – potilaiden ja omaisten saavuttaminen, jäsenmäärän kasvattaminen
- Vertaistuen antaminen vaativan kuntoutuksen osasto C6 tapaamiset joka kuukauden ensimmäinen lauantai ja jos se on pyhäpäivä niin seuraava lauantai sitten klo 12.30-13.30. Ensitetopäivät ovat helmi-, huhti-, syys- ja marraskuussa joina kuukausina ei ole yhdistyksen vertaistukitapaamista vaan vertaistukija osallistuu ensitetopäivään. 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.
- 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 jossakin vaiheessa
- 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 6.3.2024 klo 14.00-16.00, Tutuntupa, Kajaani, Tehdaskatu 1. 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 1.1.2024 yhteensä 160.



## **VARSINAINEN TOIMINTA**

### **Tiedotustoiminta**

Yhdistyksellä on oma esite yhdistyksen toiminnasta mikä päivitetään tarpeen mukaan.

Tämän vuoden 2024 ensimmäinen jäsenkirje postitetaan jäsenille, joilla ei ole sähköpostia 29.1.24 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 ensimmäinen lauantai klo 12.30-13.30 ja jos se on sunnuntaipäivä niin seuraavan viikon lauantaina. Niinä kuukausina, joina on ensitetopäivä niin ei ole yhdistyksen infoa osastolla. Vaativan kuntoutusosaston vierailut ovat muuttuneet teemalliseksi. Yhdistyksestä on tehty diaesitykset 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 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 yhdistyksessä 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 ja Kainuun neuroyhdistys, Kainuun seudun diabetesyhdistys.

### Sinustako aivoterveysosaaja?

Osallistutaan Aivoliiton järjestämiin aivoterveysosaaja koulutuksiin erillisen ohjelman mukaan. Koulutuksen myötä saat tuoreinta tietoa aivoista ja aivoterveystestistä sekä vapaaehtoisena toimimisesta.

### 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 2024.

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. Vuoden 2024 alusta Turinatupa on kuukauden kerrallaan auki ja tammikuun on kiinni. Selvitetään Sotkamon neuroklubin toiminnan jatkamista Sotkamon työväentalolla. Osmo Polvinen vastaa varauksista, p. 0400 234504. Tuntimaksu on 30 e. Tuula Rossi-Määttä p.044 0289311 on yhteyshenkilö, pyritään selvittämään hänen kauttaan Turinatuvan aukioloajat kevät 2024.

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

### Uutena Ylä-Kainuun kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Kainuun Aivoyhdistys aloittaa kerhon yhdessä Ylä-Kainuun Parkinson- ja Neuroyhdistyksen kanssa. Kerho **kokoontuu parittomien viikkojen maanantaina klo 12.00 eli kahden viikon välein**, 29.1.24 kokoontuminen. Kokoontumispaikkana toimii palvelutalo, Syväksenkatu 18 B, Suomussalmi. Vetäjänä toimii Maija-Liisa Pulkkinen, Ylä-Kainuun parkinson -kerho, puh. 050 328 2357. Neuroyhdistyksen puolesta Tuulikki Kemppainen, puh. 050 516 8777 ja Kainuun Aivoyhdistyksestä yhteyshenkilönä Marja Hirvonen p. 040 5649785.

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

Uutena Paltamo/Ristijärvi AVH-kerhon perustaminen käynnissä koska kerhon vetäjä on löytynyt. Hän on 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 ilmestystyöstä oppaasta keväisin ja syksyisin. Opasta ei jaeta enää kotiin vaan netissä tiedot.

### **Liikuntatoiminta**

Liikunta päästään aloittamaan tammikuussa.

#### Kuntosaliryhmä aloitetaan helmikuun alussa Kajaanin ammattikorkeakoululla Kunnan Sykkeessä

Osoite: Ketunpolku 4, rakennus Tieto 2, porras A, 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, Lönnotinkatu 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 alkaa tammikuun lopussa

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

#### Etäjumppa alkaa tammikuun puolivälissä

Teams alustalla ja kokoontuu joka viikon sunnuntai.

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

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

- Vaativan kuntoutuksen 6C vertaistukivierailut kuukausittain
- Yhdistyksen vuosikokous pidetään 6.3.2024, Tutuntupa, Kajaani
- Aivoviikko on viikko 11, aivoviikolle ohjelmaa 11.3. Kainuun OLKA, 12.3. Sotkamo kunnan valtuustosali ja 14.3. Kuhmo, Kuhmon AVH-kerhopäivä
- Uutena alkaa keskustelu/askarteluryhmä etänä Teamsilla 24.1.2024
- Neurotreeni ryhmän toiminta alkaa erillisen aikataulun mukaan Kajaanissa, Sotkamossa, Kuhmossa, Suomussalmella ja Hyrynsalmella.



- Kulttuuritapahtumat kevät/kesä tiedossa olevat: teatteri 1.3.24 Mummoni kuningatar Elisabeth -esitys ja 8.5.24 Teatteritalon laulut - esitys ja syksy erillisen aikataulun mukaan. Runoviikko ja Sana ja Sävel Kajaani 03.07.2024–07.07.2024 erillisen ohjelman mukaan.
- Unelmien toimintapäivä ja kevätkauden päättäjäiset 13.5.2024 Joutenlampi
- Virkistyspäivät 20.5-23.5.2024 kylpylähotelli Rauhalampi
- Hyvinvointilomat: tuettuloma Kalajoella 18.-23.8.2024
- Syyskauden avajaiset Kuhmossa 4.9.24 klo 11.00-15.00
- Tuettu vertaisloma aivoverenkiertohäiriön sairastaneille Rokua Haelth@Spa, 8.9.-13.9.2024
- Korvaamaton kovalevy viikko 43 tai 44, verenpainekampanja, OLKA Kainuu

### **Yhdistyksen lomatoiminta**

Omakustanteinen virkistysloma 20.-23.5.2024 kylpylähotelli Rauhalampi yhdessä OmaisOivan kanssa. Ohjeet yhdistyksen jäsenkirjeeseen 1/2024. Tuettuloma Hyvinvointilomilta Spa hotelli Sani, Kalajoki 18.-23.8.2024 ja hakuohjeet jäsenkirjeessä 1/2024. Tuettu vertaisloma aivoverenkiertohäiriön sairastaneille Rokua Haelth@Spa, 8.9.-13.9.2024 Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto missä Aivoliitto on yhteistyökumppani.

### **Pikkujoulu**

Mietitään yhteistä pikkujoulua.

### **Varainhankinta**

- Jäsenmaksut ovat yksi tulonhankinta muoto.
- Kerhotoimintaa rahoitetaan adressi- ja arpajaismyynnillä.
- Aivoliiton toiminta-avustusta (järjestöavustus) 2500,00 e haetaan
- Kainuun hyvinvointialueelta haetaan järjestöavustusta 26.1.2024 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.