

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry:n toimintasuunnitelma 2025 (46. toimintavuosi)

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistyksen toiminnan tarkoitus:

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry. on perustettu vuonna 1979.

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on tukea aivoverenkiertohäiriöön (AVH) sairastaneiden ja heidän läheistensä kuntoutumista ja arjessa selviytymistä, ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä tehdä tunnetuksi aivoverenkiertohäiriöitä ja niiden seurannaisvaikutuksia. Kansallisen Aivoterveysohjelman mukaisesti yhdistys pyrkii edistämään myös ymmärrystä aivoterveystä ja AVH-sairauksien ennaltaehkäisystä.

Yhdistyksen jäsenmäärä on n. 650 henkilöä. Jäsenmäärä pyritään pitämään ennallaan tai nostamaan kehittämällä jäsenhankintaa (esim. jäsenkampanja). Yhdistys on valtakunnallisen Aivoliiton jäsenyhdistys. Aivoliiton teema vuosille 2022–2024 on ”Suomi elää aivoista”. (Aivoterveys)

Vuoden 2025 toiminta ja tavoitteet

Esitetyt tavoitteet soveltuvat kehittämiskohteiksi myös vuosina 2026–2027.

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen toteuduttua, potilas- ja sosiaalijärjestöjen on toimittava yhteistyössä hyvinvointialueen päättäjien, kuntoutuslaitosten ja AVH-yhdyshenkilöiden kanssa. Yhdistys edistää Aivoliiton kansallisen aivoterveysohjelman ja tavoitteiden tunnettavuutta hyvinvointialueella ja jäsenten keskuudessa. Tärkeää on tuoda päättäjien tietoon, että tunnemme AVH-sairastaneiden arjen ongelmat. AVH:n sairastaneiden kuntoutumiseen ja tukeen on kiinnitettävä huomiota ja yhdistyksen tavoitteena on saada ongelmiin korjauksia vaikuttamalla mm. hyvinvointialueemme päättäjiin.

Pirkanmaan AVH-yhdistys toimii ja tukee koko maakunnan alueella jo toiminnassa olevaa sekä tulevaa toimintaa. Alueellisten kerhojen tehtävänä on osaltaan seurata oman kunnan toimintaa terveyden edistäjänä. Kuntien tuki ja avustukset saattavat vähentyä, mikä osaltaan merkitsee yhdistysten rahoituksen vaikeutumista. Tämän vuoksi AVH-yhdistyksen on kehitettävä varainhankintaa sekä yhteistyötä uusien kumppaneiden kuten esim. yritysten kanssa.

Kaikessa toiminnassa on huomattava vaikuttavuus, jota voidaan mitata osallistujamäärillä tai laadullisilla kehitysarvioinneilla. Parasta vaikuttavuutta on se, että osallistujat ovat tyytyväisiä yhdistyksen toimintaan ja osallistuvat

siihen.

Tavoitteena on saada mahdollisimman moni henkilö toimintarajoitteista huolimatta osallistumaan yhdistyksen tapahtumiin ja hyötymään tarjottavasta avusta ja tuesta.

Vertaistukitoiminta ja vertaistukiryhmät

Yhdistyksen hallitus koordinoi nimeämensä vastuuhenkilön kautta vertaistyötä ja tilastoi sen vuosittain. Aivoliitto tarjoaa vertaistukitehtävät ja kuhunkin tehtävään yhdistys pyrkii löytämään sopivan tukijan.

Vertaiskäynneillä esim. kuntoutuslaitoksissa kohtaamme AVH-sairastaneita ensimmäisen kerran. Vertaiskäynnit on suunniteltava huolella mm. sairastaneen mahdollista yhdistyksen toimintaan osallistumista ja jäsenyyttä ajatellen. Uusia vertaistukijoita rohkaistaan koulutuksiin. Aktiivisten toimijoiden lukumäärää pyritään kasvattamaan edelleen vuonna 2025 (32hlöä v. 2024).

Vertaistuki auttaa sairastunutta ja hänen läheisiään sopeutumaan realistisesti uuteen elämäntilanteeseen. Vertaistuki on myös tärkeä osa AVH:n sairastaneen hyvää kuntoutuskäytäntöä hoitopolun ja kuntoutumisen eri vaiheissa.

Vertaistukitoimintaa toteutetaan lähi- ja/tai verkkotapaamisina sekä jo vakiintuneiden vertaistukiryhmien rinnalle perustetaan uusia ryhmiä tarpeen mukaan. Vertaisryhmätapaamisia toteutetaan kuntoutusyksiköissä esim. Hatanpään puistosairaalan, Sastamalan ja Valkeakosken kuntoutusosastoilla ja Tammenlehväkeskuksessa sekä erillisistä kutsuista myös muissa yksiköissä.

Yhdistys jatkaa yhteistyötä Aivoliiton kanssa Koppi arjesta-hankkeessa (sen seuraavissa projektikonaisuuksissa), jonka kautta on saatu mukaan toimintaan ja uusiksi jäseniksi työikäisiä henkilöitä. Heitä tuetaan kouluttautumaan vertaistukijoiksi ja kokemustoimijoiksi.

Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen ja tukeminen

Vapaaehtoistoimijoille järjestetään työhohjausta tehtävässä jaksamiseen. Yhdistys maksaa vapaaehtoisille matkakorvauksia vertaistuki- ja muille perustelluille matkoille. Vertaistukitoiminnan perusteella haetaan tarjolla olevia avustuksia.

Yhdistys ideoi uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja ja kehittää vapaaehtoisten rekrytointia ja perehdyttämistä. Vapaaehtoistoimijoita perehdytetään etälaitteiden ja -ohjelmien sekä verkkosovellusten käyttöön, jotta he voivat järjestää yhdistyksen tapahtumia myös verkkotapaamisina.

Uusien yhteistyötapojen kehittäminen

Etsitään vakiintuneiden yhteistyökumppaneiden rinnalle uusia kumppaneita esim. yrityksiä ja järjestöjä sekä ideoidaan uusia tapoja toimia.

Tavoitteena on lisätä yhdistyksen palvelujen saavutettavuutta ja monipuolisuutta. Yhdistys jatkaa v. 2023 alkanutta OLKA-yhteistyötä jakamalla tietoa AVH:sta OLKA-pisteillä. Yhdistyksen tapahtumia järjestetään lähitapahtumina ja verkkotapahtumina.

Yhdistyksen perustoimintamuotoja

Tiedotus

Yhdistyksen palveluista ja aivoverenkiertohäiriöistä tiedotusta pidetään ajantasaisena ja monikanavaisena (paperiversiot, jäsenkirjeet, kotisivut, tiedottaminen kerhoissa ja ryhmissä).

Tiedotusta kehitetään selkeämmäksi ja sitä lisätään sähköisten viestimien ja vapaaehtoistoimijoiden välityksellä. Jäsenkirjeitä lähetetään postitse vuoden aikana 1–2 niille jäsenille, joita emme tavoita sähköisten viestimien tai kerhojen/ryhmien välityksellä. Vuoden 2024 aikana on lähetetty sähköpostitse useampia Yhdistyksen uutiskirjeitä, tätä jatketaan ja kehitetään edelleen vuonna 2025.

Kotisivuilla tarjotaan tietoa aivoverenkiertohäiriöistä sekä kuntoutumisesta. Lisäksi kotisivuilla kerrotaan yhdistyksen toiminnasta ja tiedotetaan yhdistyksen ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Yhdistyksen säännöt ja yleiskokousten päätökset löytyvät kotisivuilta www.piravh.fi

Sosiaalisen median käyttöä edelleen lisätään ja kehitetään.

Ohjaus ja neuvonta

Yhdistyksen toimintaan tutustumista sekä ohjausta ja neuvontaa varten yhdistyksellä on käytössä puhelin (numero verkkosivulla, yhdistyksen esitteessä ja käyntikortissa).

Ohjausta ja neuvontaa toteutetaan myös sähköpostin ja kotisivujen välityksellä sekä yhdistyksen tapahtumissa ja teemaluennoilla.

Harrastus- ja virkistystoiminta

Yhdistys tarjoaa monipuolista kuntouttavaa harrastus- ja virkistystoimintaa. Toiminnan tarkoituksena on rohkaista AVH:n sairastanutta ja hänen läheisiään lähtemään kodin ulkopuolelle harjoittamaan ja oppimaan uusia taitoja sekä tapaamaan toisia ihmisiä.

Harrastus- ja virkistystoimintaa toteutetaan niin omana toimintana kuin myös yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Yhteistyötä eri toimijoiden ja palveluntuottajien kanssa lisätään sekä yhdistys tarjoaa erityisesti mahdollisuuksia virkistäytymiseen ja liikkumiseen (esim. luontoliikkumiseen). Tapahtumat järjestetään mahdollisimman esteettömässä ympäristössä ja osallistujien henkilökohtaiselta avustajalta tai puhetulkitilta ei peritä osallistumismaksua. Näin mahdollisimman moni henkilö toimintarajoitteista huolimatta voi osallistua yhdistyksen tapahtumiin.

Kehitetään harrasteryhmätoimintaa vastaamaan osallistujien tarpeita ja

toiveita. Lisätään kulttuuri- ja retkitoimintaa.

Leireihin ja virkistyspäiviin haetaan avustuksia ja niitä järjestetään mahdollisuuksien mukaan. Useita vuosia toteutettuun Sompalan leiriin haetaan edelleen avustusta, mutta leirille valittavien kunto ja yhdistyksen jäsenyys tarkistetaan aiempaa huolellisemmin. Jokaista leiriä ja tapahtumaa varten laaditaan kirjallinen turvallisuussuunnitelma. Leirien toimintaan voidaan avustajiksi palkata ammattilaisia.

Yhdistyksessä toimii myös useita vertaistuki- ja harrastuskerhoja kuten Aluekerhot, Boccia-ryhmä, liikuntaryhmät sekä Kädentöitä ja askartelua-kerho.

Aluekerhot

Aluekerhojen avulla AVH:n sairastaneen ja hänen läheistensä on mahdollista saada vertaistukea lähellä kotiaan sekä tietoa sairaudesta ja oman paikkakuntansa palveluista. Aluekerhot ovat itsenäisesti alueellaan toimivia kerhoja, jonka vuoksi kerhojen toimintasisällöissä on myös eroja. Aluekerhot tekevät yhteistyötä paikallisten toimijoiden sekä kunnan kanssa.

Yhdistyksellä on aluekerhoja seitsemällä paikkakunnalla: Hämeenkyrössä, Nokialla, Kangasalla, Parkanossa, Sastamalassa, Tampereella, Valkeakoskella ja Ylöjärvellä. Mänttä-Vilppulan kerhossa on ollut vähäisesti kävijöitä, mutta hallitus pitää niiden vastuuhenkilöihin yhteyttä ja rohkaisee kerholaisia hakeutumaan lähikerhoon. Hallitus selvittää mahdollisuuksia perustaa uusia aluekerhoja niille alueille, joilla ei kerhotoimintaa jo ole ja lähimpiin kerhoihin on kohtuuton etäisyys (selvittää onko ko. paikkakunnalla halukkuutta). Halukkaille aluekerhojen aktiiveille tarjotaan koulutusta verkkotyöskentelyyn ja heitä kannustetaan osallistumaan mm. Aivoliiton järjestämiin koulutuksiin. Aluekerhoille järjestetään vuotuinen neuvottelu- ja koulutuspäivä.

Hallitus tukee aluekerhojen toimintaa mahdollisuuksiensa mukaan taloudellisesti sekä mm. vierailemalla ja luennoimalla aluekerhoissa. Aluekerhot ja niiden yhteystiedot sekä kokoontumisajankohdat ovat nähtävillä yhdistyksen verkkosivuilla. Yhdistys tarjoaa kerhoille mahdollisuuksiensa mukaan materiaalit ja tarvittaessa kokoontumistilat toimitiloissamme Lähteenkatu 2-4:ssä. Kerhojen vastuuhenkilöitä opastetaan laatimaan avustushakemuksia, toimintakatsauksia ja kerhojen talousarvioita ja -suunnitelmia.

Yleisöluennot ja -tapahtumat

Yhdistys lisää verkostoitumista ja monialaista yhteistyötä yleisöluentojen ja -tapahtumien järjestämiseksi mm. kolmannen sektorin toimijoiden, TAMK:n opiskelijoiden, kuntasektorin sekä Pirkanmaan hyvinvointialueen ja alueellisten hoiva- ja kuntoutuspalvelujen tuottajien ja yhteistoimintajärjestö Vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta VATENKin kanssa. Perinteisiä yhteistyökumppaneita luentojen järjestämisessä ovat olleet Tampereen Diabetesyhdistys, Tampereen Sydänyhdistys ja Tampereen Seudun

Selkäyhdistys ry. Tavoitteena on jakaa tietoa liittyen aivo- ja valtimoterveyteen sekä jaksamiseen ja mielen hyvinvointiin liittyvistä aiheista.

Yhdistyksellä on aiesopimukset Nääsவில்le ry:n Virkeät ikämiehet-hankkeen ja Minun ääneni-yhdistyksen kanssa. Em. yhdistykset ovat hakeneet STEA-rahoitusta hankkeille, joissa AVH-yhdistys voi olla osallisena.

Vaikuttaminen

Toiminta toteutetaan pääosin vapaaehtoisten voimin sekä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Yhteistyö tarjoaa mahdollisuuksia monipuolisen toiminnan järjestämiseen sekä tasaa kuluja. Yhteistyön tavoitteena pitää olla virkistysvaikutusten lisäksi myös yhdistyksemme tavoitteita, esim. kuntouttamisen kehittämistä palveleva toiminta.

Pirkanmaan AVH-yhdistyksen edustajat osallistuvat aktiivisesti erilaisten yhteistyöverkostojen toimintaan ja ovat yhteydessä suoraan esimerkiksi julkisen sektorin eri toimijoiden edustajiin. Yhdistyksellä on edustajat VATENK:ssa ja Tampereen vammaisneuvostossa (2024–2026), joille yhdistyksen hallitus voi tehdä aloitteita AVH-sairastaneiden asemasta sekä aivoterveyteen liittyvistä asioista. Yhdistys tukee edustajiensa toimintaa eri vaikuttamistehtävissä.

Talous ja varainhankinta

Yhdistyksen omarahoitusosuus (jäsenmaksut) on noin kolmasosa tarvittavasta rahoituksesta. Rahoituksen muuta osuutta pyritään täydentämään hyvinvointialueen, kuntien ja muiden yhteisöjen myöntämällä toiminta-avustuksilla sekä yhdistyksen omalla varainkeruulla. Toimintakuluja katetaan myös perimällä osallistumismaksuja.

Varat käytetään yhdistyksen sääntöjen mukaiseen toimintaan. Oma toimintaa tuottojen hankkimiseksi kehitetään. Yhdistys pyrkii saamaan yhteistyökumppaneita mm. yrityksistä. Rahoitus pidetään hyvällä tasolla, jotta yhdistyksen toimintaa voidaan jatkaa vakaana ja sitä pystytään kehittämään.

Jäsenmaksulaskutus hoidetaan Aivoliiton kautta.

Yhdistyksen toimitilat (yhteensä 150 m²) sijaitsevat Tampereella osoitteessa Lähteenkatu 2–4. Tilat ovat yhteisomistuksessa Tampereen Diabetesyhdistys ry:n (Tdy) kanssa. Osuudet jakaantuvat AVH 1/3 ja Tdy 2/3. Yhdistyksellä ei ole muuta varallisuutta.

Yhdistyksellä ei ole palkattua henkilökuntaa, vaan toiminnasta vastaa hallitus sekä vapaaehtoiset toimijat. Yhdistyksen tilin- ja kirjanpito pyritään hoitamaan sisäisin voimin myös v. 2025.

Yhdistyksen hallitus

Yhdistystä edustaa ja sen toimintaa johtaa hallitus. Hallitus valitaan sääntöjen mukaisesti syyskokouksessa. Hallitus vastaa yhdistyksen sääntöjen mukaisesti toiminnasta. Hallituksen jäsenten nimet näkyvät verkkosivuilla (www.piravh.fi).

Hallituksen jäsenet toimivat vapaaehtoisina, mutta heille maksetaan kustannusten kattamiseksi syyskokouksen päättämiä kulukorvauksia. Eriyistä ammattitaitoa ja välineitä edellyttävät tehtävät kuten esim. kirjanpito ja esitteiden taitto, yms. voidaan ostaa tarvittaessa ulkopuolisilta palveluntuottajilta.