

## Pirkanmaan AVH–yhdistys ry:n toimintakertomus 2020

### YLEISTÄ - TOIMINNAN TARKOITUS JA TOIMINTAMUODOT

Pirkanmaan AVH-yhdistys ry perustettiin vuonna 1979 ja merkittiin yhdistysrekisteriin vuonna 1980. Yhdistyksen **toiminnan tarkoituksena** on tukea aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneiden arjessa selviytymistä ja kuntoutumista sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä.

Yhdistyksen kotipaikka on Tampere ja toiminta-alue Pirkanmaan sairaanhoitopiiri (PSHP). Lisäksi yhdistyksellä on aluekerhoja 8 paikkakunnalla. Pirkanmaan AVH-yhdistys on Aivoliiton jäsenyhdistys. Aivoliiton vuoden 2020 teemana oli Aivoterveyttä luonnosta. Teema huomioitiin myös yhdistyksen toiminnan suunnittelussa.

Yhdistyksen toimitilat (yhteensä 150 m<sup>2</sup>) sijaitsevat Tampereella osoitteessa Lähteenkatu 2-4. Tilat ovat yhteiset Tampereen Diabetesyhdistys ry:n (Tdy ry) kanssa osuuksien jakaantuessa AVH 1/3 ja Tdy 2/3. Yhdistyksen hallituksen kokoukset, kevät- ja syyskokous, monet tapahtumat ja useat yhdistyksen harraste- ja vertaistukiryhmistä pidetään yhdistyksen tiloissa.

Vuoden 2020 päättyessä yhdistyksessä oli 711 jäsentä, heistä yli puolet on tamperelaisia. Jäsenistä noin 75 % on AVH:n sairastaneita ja loput läheisiä, ammattihenkilöitä tai muita toiminnasta kiinnostuneita. Lähes puolet jäsenistä on yli 70-vuotiaita. Jäsenistö koostuu toimintaan aktiivisesti osallistuvista ja heistä, joille yhdistyksen tuottama ja välittämä materiaali ja tiedotus riittävät jäsenyyden perusteeksi.

### Yhdistyksen vakiintuneita toimintamuotoja ovat

- tiedotus
- ohjaus ja neuvonta
- vertaistukitoiminta
- harrastus- ja virkistystoiminta
- yleisöluennot ja yleisötapahtumat
- aluekerhotoiminta

Toiminnassa huomioidaan aivoverenkiertohäiriöiden erityispiirteet, sairastumisesta kulunut aika sekä eri ikäryhmien ja läheisten erilaiset tarpeet. Tavoitteena on tukea jäsenistön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Toiminta toteutetaan sekä omana toimintana vapaaehtoisvoimin että yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Vakiintuneita yhteistyökumppaneita ovat Tampereen Diabetesyhdistys ry (Tdy ry), Tampereen Kuntoliikunta ry (Taku ry), Ahjolan kansalaisopisto, TAMK, Tampereen kaupunki, Tays, Tammenlehväkeskus ja Viola-koti. Yhteistyö on toimintaa rikastuttavaa, tarjontaa monipuolistavaa ja taloudellisesti kulujen järkevää jakamista.

Koronavirusepidemia vaikutti merkittävästi yhdistyksen toimintaan ja osallistujamääriin. Yhdistyksen toiminta oli keskeytettyä koronasuosituksen mukaisesti 16.3–31.5 ja 2.12–31.12.2020 lukuun ottamatta etätapahtumia ja puhelinpäivystystä. Muina aikoina toiminnassa noudatettiin ohjeistusta osallistujamääristä, turvaväleistä, hygieniaohjeista ja maskin käytöstä, yhdistyksen omia ja yhteistyötapahtumia myös peruttiin ja siirrettiin seuraavalle vuodelle. Suuri osa yhdistyksen jäsenistä kuuluu riskiryhmiin, mikä vaikutti myös jäsenten osallistumisaktiivisuuteen.

Osa hallituksen kokouksista ja yhteistyöpalavereja toteutettiin etäkokouksina. Yhdistyksen tapahtumia myös alettiin toteuttaa etänä ja hankittiin tarvittavaa välineistöä niiden toteuttamiseksi.

Toimintavuonna yhdistyksen harraste- ja vertaistukiryhmiin sekä virkistystoimintaan osallistui n. 145 henkilöä, käyntejä oli n. 820. Yhdistyksen ryhmät ovat pienryhmiä, jotta jokainen osallistuja tulee kuulluksi ja saa tukea ja ohjausta ryhmässä.

Toimisto- ja puhelinpäivystyksen aikana oli tapaamisia ja/tai yhteydenottoja n. 100. Vertaistapaamisissa sairaaloissa ja Taysin ensitietotilaisuuksissa tavoitettiin n. 140 vastasairastunutta ja/tai läheistä.

Yleisöluentoihin ja -tapahtumiin osallistui yhteensä n. 330 henkilöä.

Aluekerhojen toimintaan osallistui 80–100 henkilöä, aluekerhokäyntejä oli n. 480.

Jäsenlehtiä ilmestyi 4 ja lehden painosmäärä oli 700–900 kpl. Kotisivujen käyntimäärä oli n. 11250 ja Facebookissa oli n. 410 ja Instagramissa n. 110 seuraajaa.

## **YHDISTYKSEN HALLINTO JA KOULUTUS**

Yhdistystä edustaa ja sen toimintaa johtaa hallitus, jonka yhdistyksen syyskokous valitsee. Hallitukseen kuuluu vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja, 6 varsinaista jäsentä ja 2 varajäsentä. Hallituksen jäsenten toimikausi on 2 vuotta ja puolet hallituksen jäsenistä on vuosittain erovuorossa.

\* Hallituksen puheenjohtaja: (pj) Tarja Kukkonen

\* Varsinaiset jäsenet: Minna-Elina Halén (vpj.), Heli Järvinen, Rauno Kortesoja, Päivi Mäklin, Maarit Porvali ja Riitta Sjögren

\* Varajäsenet: Tiitus Aalto ja Eija Hanhiniemi

\* Rahastonhoitaja ja sihteeri: Kirsti Sillanpää

Hallitus kokoontui 13 kerta, näistä 6 oli etäkokouksia. Kaikkiin hallituksen kokouksiin oli mahdollisuus osallistua myös etänä. Yhdistyksen maaliskuulle ajoitettu kevätkokous toteutui koronatilanteen vuoksi 30.9.2020. Syyskokous pidettiin 25.11.2020, kokoukseen oli mahdollisuus osallistua poikkeuksellisesti myös etänä. Hallituksen jäsenistä koottiin tiedotustoimikunnan rinnalle hallinnon työryhmä ja tarvittaessa tehtäväkohtaisia työryhmiä suunnittelemaan yhdistyksen toimintaa. Yhdistyksen toimintaa ideoitiin myös hallituksen kahdessa iltakoulussa.

Hallituksen jäsenet toimivat vapaaehtoisina, mutta heille maksettiin kulukorvauksia matka- ja puhelinkustannusten kattamiseksi. Kirjanpito ja jäsenlehden painatus ostettiin ulkopuolisilta palveluntuottajilta. Jäsenlehden taitto siirtyi toimintavuonna tiedotustoimikunnan tehtäväksi.

Hallitus teki säännöllisesti yhteistyötä Aivoliiton järjestösuunnittelija Carita Sinkkosen kanssa. Hallituksesta Minna-Elina Halén on Aivoliiton liittohallituksen (2020–2021) ja jäsenasioiden neuvottelukunnan (2018–2020) jäsen ja Rauno Kortesoja Aivoliiton liittovaltuuston jäsen (2020–2023) Taysin erityisvastuualueelta. Tarja Kukkonen edusti yhdistystä PSHP:n AVH-hoitoketjutyöryhmässä ja M-E. Halen AVH- yhdyshenkilötoiminnan kehittämistyöryhmässä.

Hallituksen jäsenet osallistuivat verkossa useisiin yhteistyökokouksiin uusien toimintamuotojen suunnittelemiseksi ja verkkokoulutuksiin, joissa sai tukea ja ohjausta järjestötoimintaan.

Hallituksen järjestämät vuosittaiset koulutus- ja neuvottelupäivät vertaistukihenkilöille ja kerhoaktiiveille ja uusien jäsenten päivä siirrettiin vuodelle 2021.

## VARAINHANKINTA JA TOIMINTATULOT

Yhdistys rahoittaa toimintaansa jäsenmaksuilla, Tampereen kaupungin myöntämällä toiminta-avustuksella (TETOLA) ja varainhankinnan keinoin, toimintavuonna mm. myymällä mainostilaa yhdistyksen jäsenlehteen. Toimintakuluja katettiin myös perimällä pieniä osallistumismaksuja. Aivoliitto myönsi toimintavuodelle järjestöavustusta (Toimintatonni) tiedottamisen sekä vertaistuki- ja aluekerhotoiminnan kehittämiseksi. Sompala-leirin kuluihin yhdistys sai merkittävää tukea Ragnar Ekbergin säätiöltä, jonka myöntämä avustus kattoi lähes kaikki leirin kulut.

Jäsenmaksulaskutus hoidetaan Aivoliiton kautta. Varat käytetään yhdistyksen sääntöjen mukaiseen toimintaan.

Vuoden 2020 kirjanpidosta vastasi Simo Dückstein, Tampereen DS-palvelut Oy.

## YHDISTYKSEN TOIMINTAMUODOT

### TIEDOTUS

Tiedotus suunnataan jäsenistölle, sidosryhmille (mm. sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ja oppilaitokset) sekä pirkanmaalaiselle väestölle ja poliittisille päättäjille. Tärkeä kohderyhmä on myös vastasairastuneet ja heidän läheisensä.

Toimintavuonna erityishuomio kiinnitettiin tiedon saavutettavuuteen. Tiedottamista lisättiin eri kanavien välityksellä sekä sähköisesti että painetussa muodossa. Jäsenlehden ja kotisivujen ulkoasua ja sisältöä muokattiin lukijaystävällisemmäksi. Monikanavaisesta tiedottamisesta vastasi tiedotustoimikunta.

### Yhdistyksen tiedotuskanavat

**JOO JOO -jäsenlehti ja kotisivut** ([www.piravh.fi](http://www.piravh.fi)) ovat yhdistyksen keskeiset tiedotuskanavat. Niissä tiedotettiin mm. yhdistyksen, aluekerhojen ja paikallisten toimijoiden palveluista ja tapahtumista. Jäsenlehdissä painottui lisäksi asiantuntijatietous ja jäsenten kirjoitukset omakohtaisista kokemuksista, kotisivuilla ajantasainen tieto ja muutokset yhdistyksen tapahtumissa. Kotisivujen käyntimäärä toimintavuonna oli 11247.

Painettu jäsenlehti on korvaamaton tietolähde jäsenille, sillä monen AVH:n sairastaneen on vaikea käyttää sähköisiä tiedotusvälineitä. Toimintavuonna jäsenlehden merkitys yhdyssiteenä yhdistykseen korostui entisestään, koska kasvokkain tapaamiset olivat koronaepidemian vuoksi vähentyneet. Lehti ilmestyi 4 krt, sivumäärä vaihteli välillä 12–28 ja painosmäärä välillä 700 – 900 kpl. Lehti postitettiin jäsenille, ja välitettiin sähköisesti sidosryhmille. Lehti on luettavissa myös yhdistyksen kotisivuilla. Lehden taitosta ja ulkoasusta sekä kotisivuista vastasi M-E Halén, lehden painatuksesta PK-Paino Oy.

**Sähköpostin, yhdistyksen Facebook- ja Instagram sivujen sekä Aamulehden muistilistan ja tapahtumakalenterin** käyttöä tehostettiin ajankohtaisista tapahtumista tiedottamiseen ja muistuttamiseen. Erityisesti nuoremmat jäsenet pitivät somen avulla myös yhteyttä toisiinsa. Yhdistyksellä oli Facebookissa 407 ja Instagramissa 111 seuraajaa.

Myös **jäsenilloissa** välitettiin tietoa ajankohtaisista aiheista. Syksyllä oli 1 jäsenilta, 3 jäseniltaa siirrettiin vuodelle 2021.

\* 11.11. klo 17–19 ATK-Seniorit Mukanetti ry:n toimitusjohtaja Eija-Riitta Kortesuoma esitteli Mukanetin toimintaa ja vastasi kysymyksiin älylaitteiden käytöstä. Osallistujia oli 6, rajoituksena oli 10 osallistujaa.



**AVH-yhdyshenkilöverkoston** (33 AVH-yhdyshenkilöä terveydenhuollon eri yksiköissä Pirkanmaalla) kautta yhdistys tavoittaa eri kunnissa asuvia AVH:n sairastaneita ja heidän läheisiään. Yhdistys lähetti AVH-yhdyshenkilöille JOO JOO - lehdet ja ajankohtaista materiaalia, jotta yhdyshenkilöt voivat omalla työpaikallaan välittää tietoa yhdistyksen palveluista sairastuneille, heidän läheisilleen ja ammattihenkilöille.

**Tays Keskussairaalan ensitietotilaisuuksissa AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen** yhdistyksen vertaistukihenkilöt kertovat yhdistyksen palveluista, vertaistuesta ja aivoverenkiertohäiriöstä omana kokemuksena. Tilaisuuksia oli 3 ja niissä oli yhteensä 67 osallistujaa. Syksyn tilaisuuksissa oli myös etäyhteys asiakkaisiin ja Tammenlehväkeskukseen. Koronaepidemian vuoksi peruuntui 2 tilaisuutta.

**Tays Keskussairaalan Kohtaamispaikassa** potilas- ja vammaisjärjestöt voivat tarjota tietoa ja tukea potilaille ja heidän läheisilleen. Yhdistyksen edustajat esittelivät 12.3. yhdistyksen toimintaa Kohtaamispaikassa.

**Useita keväälle suunniteltuja yhdistyksen toiminnan esittelytilaisuuksia peruuntui.**

## **OHJAUS JA NEUVONTA**

### **Toimisto- ja puhelinpäivystys**

Yhdistyksen toimintaan tutustumista ja asiointia varten yhdistyksellä on **toimisto- ja puhelinpäivystys** keskiviikkoisin kello 12–14, lukuun ottamatta kesälomaa ja lyhyttä joululomaa. Toimintavuonna toimistopäivystys toteutui suunnitellusti lukuun ottamatta koronasulkuja.

**Puhelinpäivystys** toteutui myös koronasulun aikana ja poikkeuksellisesti koko kesän ajan. Päivystäjänä toimi yhdistyksen sihteeri. Hän vastasi myös sähköpostitse ja kotisivujen kautta tulleisiin kysymyksiin ja tarvittaessa ohjasi kysyjän eteenpäin muuhun ohjaukseen. Tapaamisia ja/tai yhteydenottoja oli kuukausittain n. 10 ja toimintavuoden aikana n. 100.

Jäsenillä oli käytettävissä myös maksuton **Aivoliiton sosiaalityöntekijän palveluneuvonta**, mistä on mahdollisuus saada ohjausta puhelimitse tai sähköpostitse sosiaaliturvaan ja kuntoutukseen liittyvissä asioissa.

## **VERTAISTUKITOIMINTA**

Vertaistuki on sitä, että saman kokeneet voivat ymmärtää ja auttaa toisiaan jaksamaan uudessa elämäntilanteessa. Vertaisen kanssa on mahdollista jakaa ajatuksia ja tietoa sekä saada ja antaa tukea. Yhdistyksen vertaistukitoimintaan kuuluvat **vertaistapaamiset sairaaloissa ja vertaistukiryhmät**. Henkilökohtaista vertaistukivälitystä toteuttaa Aivoliitto.

Yhdistyksen vertaistukihenkilöt ovat Aivoliiton kouluttamia ja vaitiolovelvollisia.

Vertaistukihenkilöiden työnohjaustapaaminen toteutui 10.1 klo 13–15. Tilaisuuteen osallistui 11 yhdistyksen vertaistukihenkilöä.

### **Vertaistapaamiset sairaaloissa**

Vertaistapaamiset sairaaloissa ovat yhdistyksen vertaistukihenkilön toteuttamaa ryhmätoimintaa yhteistyössä sairaalan henkilökunnan kanssa. Tilaisuuksissa tuetaan ja rohkaistaan sairastuneita ja heidän läheisiään ja esitellään yhdistyksen toimintaa.

Suunnitelmana oli toteuttaa vierailut kuukausittain **Tays Valkeakosken neurologisella kuntoutusosastolla, Tays Hatanpäällä ja Tammenlehväkeskuksessa**. Sairaaloiden

vierailukiellosta johtuen tapaamiset toteutuivat kullakin osastolla vain kahdesti kevätkaudella. Tilaisuuksia oli yhteensä 6 ja niihin osallistui arviolta n. 70 henkilöä.

### **Vertaistukiryhmät**

Yhdistyksellä oli toimintavuonna 3 vertaistukiryhmää; AVH-nuorten vertaisryhmä, Etenevä sujumaton afasia – vertaistukiryhmä ja Omaisten vertaistukiryhmä. Kevätkaudelle suunniteltu vertaisryhmä AVH:n sairastaneille peruuntui vähäisen kiinnostuksen vuoksi.

Vertaistukiryhmät kokoontuivat kevät- ja/tai syyskaudella kerran kuukaudessa koronarajoitusten sallimissa rajoissa ja pääosin yhdistyksen tiloissa. Omaisten vertaistukiryhmä kokoontui myös etänä. Vertaistukiryhmät kokoontuivat toimintavuonna yhteensä 22 kertaa. Ryhmien osallistujamäärä vaihteli, niissä oli 6-10 osallistujaa/ryhmä. Ryhmiin osallistui yhteensä 24 henkilöä ja ryhmäkäyntejä oli yhteensä 162.

**AVH-nuorten (alle 45 v.) vertaisryhmä.** Ryhmä on tarkoitettu alle 45-vuotiaille AVH:n sairastaneille tai aivovamman saaneille. Kasvokkain tapaamisten lisäksi ryhmäläiset pitivät yhteyttä WhatsAppin ja Facebookin välityksellä. Ryhmän ohjaajina toimivat yhdistyksen vertaistukihenkilöt Päivi Mäklin ja Päivi Virta. **Kevätkaudella** oli suunnitelmassa kokoontua kerran kuukaudessa, perjantaisin klo 18–20. Kokoontumiset toteutuivat 4 krt. Virkistäytymisviikonloppu Ikaalisten kylpylään 27.3–29.3.2020 peruuntui. **Syyskaudella** ryhmä kokoontui 28.8 klo 17:30 Ravintola Ukkometsossa suunnittelemaan tulevaa toimintaa.

**Etenevä sujumaton afasia -vertaistukiryhmä (ESA).** Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on tai epäillään olevan etenevä sujumaton afasia (otsa- ohimolohko-rappeuman kielellinen variantti) sekä heidän läheisilleen. Aikaisemmin Aivoliiton ryhmänä toiminut ryhmä käynnistyi syksyllä yhdistyksen omana toimintana. Ryhmää ohjasi yhdistyksen pj., puheterapeutti Tarja Kukkonen. **Syyskausi:** Ryhmä kokoontui suunnitelmien mukaisesti viitenä (5) torstaina klo 17:30–19:00.

**Omaisten vertaistukiryhmä.** Ryhmässä käsitellään sairauteen ja omaisen jaksamiseen liittyviä aiheita keskustellen ja myös pienten toiminnallisten tuokioiden avulla. Ryhmää ohjasivat vertaistukihenkilö Riitta Fabrin ja yhdistyksen pj. Tarja Kukkonen. **Kevät- ja syyskaudella** ryhmä kokoontui keskimäärin 1 krt/kk, torstaisin kello 17:30–19:00 lähi- ja etätapaamisina mahdollistaen näin säännölliset tapaamiset myös koronasulun aikana. Tapaamisia oli yhteensä 12, lähi- ja etätapaamisia kumpiakin oli 6.

### **HARRASTUS- JA VIRKISTYSTOIMINTA**

Yhdistys tarjoaa monipuolista kuntouttavaa harrastus- ja virkistystoimintaa jäsenilleen. Toiminnan tarkoituksena on rohkaista sairastunutta ja läheisiä lähtemään kodin ulkopuolelle harjoittamaan taitojaan, oppimaan uusia taitoja ja tapaamaan toisia ihmisiä. Harrastus – ja virkistystoimintaa toteutettiin omana toimintana ja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

### **Harrastetyhmät**

Yhdistyksellä on 7 vakiintunutta harrasteryhmää; AHAA!- aivotreenit ryhmä, AVH-liikuntaryhmä yhteistyössä TAMK:n fysioterapeuttikoulutuksen kanssa, Bocciaryhmä, Kalakerho/Pönttökerho, Shakkikerho, Viola-kodin maalausryhmä ja Käden taitoja- ryhmä yhteistyössä Ahjolan kansalaisopiston kanssa.

Ryhmät ovat avoimia ryhmiä. Niihin osallistuminen on pääosin ilmaista, joissain ryhmissä perittiin pieni osallistumismaksu. Ryhmät kokoontuvat kevät- ja syyskaudella viikoittain tai harvemmin, etupäässä päiväaikaan. Kesällä ryhmät pitävät taukoa lukuun ottamatta bocciaryhmää.

Toimintavuonna ryhmätoiminta toteutui tammikuusta maaliskuun puoliväliin ja syysmarraskuussa suunnitelmien mukaisesti, muina aikoina ryhmien tapaamiset jouduttiin perumaan ja osa ryhmistä peruuntui kokonaan. Peruuntumisiin vaikutti koronarajoitusten lisäksi vaikeus saada sijaisohjaajia tai koronaehdot täyttäviä tiloja.

Vakiintuneiden ryhmien rinnalle kehitettiin uusia ryhmiä, keväälle omana toimintana **Istumatanssi** ja syksyille **Lempeä jooga** yhteistyössä Ahjolan kanssa. Istumatanssiryhmä ehti kokoontua kerran ennen koronasulkua ja Lempeä jooga jouduttiin perumaan.

Toimintavuonna harrastetyhmät kokoontuivat yhteensä 87 kertaa. Ryhmien osallistujamäärä vaihteli, niissä oli 4-12 osallistujaa/ryhmä. Yhteensä harrasteryhmiin osallistui 56 henkilöä ja ryhmäkäyntejä oli yhteensä 609.

**AHAA! – Aivotreenit ryhmä.** Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla AVH on aiheuttanut muutoksia kognitiiviseen toimintakykyyn. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen tiloissa treenaten aivoja monipuolisten kynä- ja paperitehtävien, pelien ja toiminnallisten tehtävien avulla. Ryhmäkertojen teemoina on keskittyminen, muisti, hahmottaminen, päättely ja kieli. Ryhmässä vertaistuki on merkittävää, koska ryhmään kuuluu vastasairastuneita ja heitä, joiden sairastumisesta oli kulunut pidempi aika. Ryhmää ohjasi koulutettu Ahaa!-Aivotreeniohjaaja Minna-Elina Halen. **Kevätkaudella** oli suunnitelmassa kokoontua 15 krt perättäisinä keskiviikkoina klo 11:00–13:00, kokoontumisia oli 9 ennen koronasulkua. **Syyskauden** ryhmä oli tauolla.

**AVH – liikuntaryhmä AVH:n sairastaneille.** Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla AVH on aiheuttanut muutoksia toimintakykyyn. Ryhmässä tehdään harjoituksia, jotka kehittävät tasapainoa, lihasvoimaa ja -kestävyyttä sekä kehon ja ympäristön hahmottamista. Ryhmä toteutuu TAMK:n fysioterapiaklinikalla, ohjaajina opettajan lisäksi 2-3 fysioterapeuttipiskelijää mahdollistaen näin myös niiden henkilöiden osallistumisen, jotka tarvitsevat avustusta liikkeiden suorittamisessa. Ryhmän yhteyshenkilö on Raija Hannonen. **Kevät- ja syyskaudella** oli suunnitelmassa kokoontua 10 krt perättäisinä keskiviikkoina klo 13:00–14:30. **Kevätkaudella** ryhmä kokoontui 2 kertaa ennen koronasulkua ja **syksyn** ryhmä peruuntui TAMK:n toimesta..

**Bocciaryhmä.** Boccia on taito- ja tarkkuuspallopelejä, jota voi pelata seisten ja istuen ja soveltuu näin lähes kaikille AVH:n sairastaneille. Ryhmä kokoontui säännöllisesti 1-2 krt viikossa, myös kesällä, lukuun ottamatta koronasulkuja. Ryhmä on omatoimiryhmä, ryhmän yhteyshenkilö on Kauko Kivilä. **Kevätkaudella** ryhmä kokoontui maanantaisin klo 10–12 ja keskiviikkoisin klo 11–13 Tammelakeskuksessa yhteensä 18 krt. Toinen vuoroista oli avoin kaikille tamperelaisille. **Kesällä** ryhmä kokoontui maanantaisin klo 10–12 Sorsapuistossa 13 krt. **Syyskaudella** ryhmä kokoontui perjantaisin klo 10–12 Kalevan Uintikeskuksessa 14 krt. Ryhmä oli yhteistyöryhmä TAKU ry:n kanssa.

**Kalakerho/Pönttökerho.** Kerhossa rakennetaan talvella linnunpönttöjä pikkulinnuille, keväällä kelien salliessa tehdään pilkkiretkiä lähijärville. Ryhmää ohjasi yhdistyksestä Risto Ahlman. **Kevätkaudella** ryhmä kokoontui tammi- maaliskuussa neljänä (4) tiistaina Pispan palvelukeskuksessa. Kerhon toimintaan vaikutti koronaepidemian lisäksi se, että esteettömiä ja turvallisia kalastuspaikkoja on lähistöllä vähän. **Syyskauden** ryhmä oli tauolla.

**Shakkikerho.** Shakki kehittää mm. muistia, loogista ajattelukykyä ja ongelmanratkaisua. Kerho on omatoimiryhmä, ryhmän yhteyshenkilö on Kirsti Sillanpää. **Kevät- ja syyskaudella** kerho kokoontui yhdistyksen tiloissa parillisten viikkojen keskiviikkona klo 12–14 lukuun ottamatta koronasulkuja. Kokoontumisia oli yhteensä 12 krt.

**Viola-kodin maalausryhmä.** Ryhmä järjestetään yhteistyössä Viola – kodin kanssa Viola-Kodilla. Ryhmää ohjasi yhdistyksestä Pertti Ruoranen. **Kevätkaudella** oli suunnitelmassa kokoontua parillisten viikkojen perjantaina klo 13 -15 yhteensä 9 krt. Tapaamisia oli 5 ennen koronasulkuja. **Syyskauden** ryhmä oli tauolla Viola-kodin vierailukiellosta johtuen.

**Käden töitä ja askartelua-ryhmä.** Kerho on yhteistyöryhmä Ahjolan kansalaisopiston kanssa ja kokoontuu yhdistyksen tiloissa, ohjaajana askarteluohjaaja Ahjolasta. Sekä **kevät – ja syyskaudella** oli suunnitelmassa kokoontua 14 krt joka toinen perjantai klo 10:00–11:30, mutta ne peruuntuivat. **Syksyllä** ryhmäläiset muodostivat keskusteluryhmän, joka kokoontui omatoimiryhmänä viitenä (5) perjantaina klo 10–12. Ryhmän yhteyshenkilö on Kirsti Sillanpää.

**Istumatanssi.** Istumatanssi on kuntoa ja hyvää mieltä tuottava liikuntamuoto, joka sopii kaikille. Suunnitelmassa oli kokoontua **kevätkaudella** maaliskuu-toukokuussa **5 krt** joka toinen perjantai klo 12:15–13:15 Senioritanssin aluekouluttaja Marjatta Rautalinin ohjauksessa. Ryhmä ehti kokoontua yhdistyksen tiloissa 1 krt ennen koronasulkuja.

**Lempeä jooga, lyhytkurssi (kurssi erityisryhmille).** Kurssi on uusi yhteistyökurssi Ahjolan kansalaisopiston kanssa, ohjaajana joogaopettaja Tuija Koivunen. Kurssi oli tarkoitettu niille AVH:n sairastaneille, joilla on vaikeuksia selviytyä perinteisellä joogakurssilla. Ryhmä oli suunniteltu 6 henkilölle ja toteutettavaksi **syyskaudella** 4 krt loka- marraskuussa joka toinen keskiviikko klo 14:00–15:30 yhdistyksen tiloissa. Ryhmä peruuntui, koska tila ei ollut riittävä turvavälien pitämiseen, eikä tarkoituksenmukaista uutta tilaa löytynyt.

Yhdistyksen jäsenillä oli mahdollisuus osallistua kevät- ja syyskaudella myös Aivoliiton ja Ahjolan kansalaisopiston **Juttu-tupa-kurssille** Koskikotikeskuksessa. Kurssin tavoitteena on edistää afaattisten henkilöiden osallistumista, tukea heitä kommunikoinnissa ja antaa vertaistukea

### Virkistystoiminta

9-13.8.2020 toteutui perinteinen **liikuntapainotteinen virkistysleiri**, paikkana Sompalan leirikeskus, Vesanto. Leirin vastuuhenkilönä oli Riitta Virenius, ohjelmasta ja avustuksesta vastasivat 2 fysioterapeutti- ja 2 sairaanhoitajaopiskelijaa TAMK:sta. Leirille osallistui 35 yhdistyksen jäsentä. Rahoitus leiriin ja palkkamenoihin saatiin Ragnar Ekberg säätiöltä.

18.9 toteutui **Sompala leirin muisteluilta** Pellervontuvalla, osallistujia oli 23.

Koronaepidemia ja rajoitukset osallistujamäärissä vaikuttivat merkittävästi virkistystoiminnan toteutumiseen ja seuraavat virkistystapahtumat jouduttiin perumaan:

- \* Opastettu kulttuurikävely 13.5.2020 Kalevankankaan hautausmaa, ohjaajana Tauno Lundström, TAKU ry
- \* Pirkanmaan AVH-yhdistyksen ja TAKU ry:n kevätretki 15.5.2020 Lempäälään (Virta-kampuksen lintutorni ja Saarikonmäen laavu) ja Vesilahden kirkolle.
- \* Pirkanmaan AVH-yhdistyksen ja Tampereen Diabetesyhdistyksen perinteinen avointen ovien päivä Tampere päivänä 3.10.2020 sekä perinteinen joulukahvitilaisuus ja joulumyyjäiset
- \* Pirkanmaan AVH-yhdistyksen joulujuhla

## YLEISÖLUENNOT JA -TAPAHTUMAT

Yhdistys järjestää perinteisesti yleisöluentoja ja -tapahtumia yhdessä paikallisten toimijoiden kanssa. Niiden tavoitteena on jakaa laajalle kuulijakunnalle tietoa aivo- ja valtimoterveyteen liittyvistä aiheista. Toimintavuonna tilaisuuksia oli 3.

**Yleisöluento**, 10.11. klo 18–19:15; **Esidiabetes ja metabolinen oireyhtymä**, luennoitsijana sisätautien erikoislääkäri Pirjo Ilanne- Parikka. Toteutus yhdessä Treen Diabetesyhdistyksen (Tdy ry), Treen Sydänyhdistyksen ja Treen seudun työväenopiston kanssa. Ennen luentoa yhdistykset esittelivät toimintaansa ja vastasivat kysymyksiin. Osallistujia oli n. 50, määrä oli rajoitettu koronaepidemian vuoksi.

**Yleisötapahtuma, 112 – päivä teemana 'Auta rohkeasti'** 11.2.2020 klo 13 - 16 Koskikeskus, Tre. Toteutus yhdessä Tdy ry:n, Treen Sydänyhdistyksen, Pihlajanlinnan, Treen ammattikorkeakoulun ja Poliisiammattikorkeakoulun kanssa. Tapahtumassa tavoitettiin n. 130 henkilöä.

**Yleisötapahtuma**, perinteinen **Ruusujen iltapäivä** sunnuntai 16.8.2020 klo 15–17 Hatanpään Arboretumin ruusutarha. Toteutus yhdessä Tampereen Kuntoliikunta ry:n ja Treen kaupungin infratuotannon kanssa. Ohjelmassa oli kukkaispormestari Pauliina Ahokkaan tervehdys ja monipuolista liikunta- ja musiikkiohjelmaa. Tilaisuudessa jaettiin myös tietoa yhdistysten palveluista. Tilaisuuteen osallistui noin 150 henkilöä.

## ALUEKERHOTOIMINTA

Toimintavuoden aikana yhdistyksen alaisuudessa toimi aluekerhoja 8 paikkakunnilla. Uusi aluekerho perustettiin 3.2.2020 Kangasalle.

**Hämeenkyrön Sisukkaat**, yhteyshenkilö Marjatta Saarenmaa

**Kangasalan aluekerho**, yhteyshenkilö Raija Hannonen

**Mäntän Sisupussit**, yhteyshenkilö Tapio Latonen

**Nokian kerho**, yhteyshenkilö Arja Kortesoja

**Parkanon kerho**, yhteyshenkilö Leo Rikala

**Sastamalan seudun kerho**, yhteyshenkilö Sirkka Nummi

**Valkeakosken seudun kerho**, yhteyshenkilö Terttu Nieminen

**Ylöjärven kerho**, yhteyshenkilö Kaija Mäkelä

Yhdistyksen toiminta-alue on laaja ja siksi aluekerhojen toiminta on tärkeää. Niiden järjestämä toiminta tuo virkistystä arkeen AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen. Tapaamisissa he saavat vertaistukea ja tietoa sairaudesta ja oman kunnan palveluista. Kerhot kokoontuivat tietyinä päivinä kuukaudessa koronaepidemian sallimissa rajoissa. Toimintavuonna tapaamisia oli 5-6 ja niihin osallistui vaihdellen 5-15 henkilöä.

Aluekerhojen toiminta vaihtelee, ne toimivat itsenäisesti alueellaan ja tekevät yhteistyötä paikallisten viranomaisten ja järjestöjen kanssa. Osa aluekerhoista sai kunnalta kokoontumistilan maksutta. Kangasalan, Nokian ja Sastamalan aluekerhot saivat kunnalta pienen rahallisen toiminta-avustuksen. Yhdistys ei tue kerhoja rahavaroin vaan tukee toimintaa mm. hallituksen jäsenten vierailuilla ja tiedottamalla säännöllisesti aluekerhojen toiminnasta jäsenlehdissä ja kotisivuilla sekä lähettämällä aluekerhoille AVH-materiaalia. Aluekerhojen jäseniä rohkaistaan myös osallistumaan oman kerhon tapahtumien lisäksi yhdistyksen järjestämään toimintaan.

23.3.2021

Hallitus