

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2026

### Toiminta-ajatus

Mikkelin seudun AVH-yhdistys ry on perustettu v.1980. Yhdistys toimii aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden ja heidän läheistensä tukijärjestönä pyrkien jakamaan tietoa sairaudesta ja sosiaalietautisista sekä järjestämällä kuntouttavaa kerhotoimintaa. Yhdistys tarjoaa vertaistukea niin sairastuneille kuin heidän läheisilleen. Tärkeä osuus on myös virkistystoiminnalla, jota järjestetään jäsenistön toiveiden mukaan. Yhdistyksen järjestämä toiminta ajoittuu pääasiassa elokuun ja toukokuun väliseen aikaan.

**AVH Aluekerhot** jatkavat toimintaansa itsenäisin ohjelmin, vapaaehtoisin ohjaajavoimin Juvalla, Kangasniemellä, Mikkelissä ja Pieksämäellä. Kerhojen ohjelmat tarjoavat monipuolista virkistystä: liikuntaryhmiä, tuolijumppaa, aivojumppaa, eri alojen asiantuntija-vierailuja. Tärkeimpänä kaikesta on iloinen yhdessäolo ja vertaistuki.

Kerhokokoonantumisten ohkeen pyrimme toteuttamaan ns. lyhytkurssia eri aihepiireistä. Jäsenistön toiveena on esim. mosaiikkityöt, askartelu. Kokoon-tumisia 2-3 kertaa /aihe.

**Tarinakammari** -keskusteluryhmä toimii Mikkelissä turvallisena puhumisen ja juttelemisen paikkana henkilöille, joilla on aivoverenkiertohäiriön sairastamisen myötä vaikeutta puheen ymmärtämisessä ja/tai tuottamisessa. Ohjelmassa on keskustelua ja puhetta tukevien keskustelukeinojen harjoittelua. Myös kielellisiä harjoitteita tehdään. Ryhmää ohjaa vapaaehtoistyönä puheterapeutti.

**Kuntoutustoimintaa** järjestämme edelleen tarjoamalla **kuntosaliharjoittelua** Mikkelissä fysioterapeutin ohjaamana ryhmätoimintana. Viikoittain kaksi ryhmää, kummassakin max 10 henk. Yhdistys osallistuu merkittäväällä osuudella kustannuksiin, osallistujilla pieni omavastuu. Kuntosaliryhmiä olemme pitäneet avoimina myös yhdistyksen ulkopuolisille henkilöille.

**AVH-kerhot Juvalla ja Pieksämäellä** järjestävät paikallisesti ohjattuja **liikuntakerhoja paikkakunnillaan**. **Juvalla** liikunta- ja pelikerho kokoontuu kerran viikossa Kaarihallilla, pois lukien kesäkuukaudet.

**Muistimattotreenit** jatkuvat Juvalla, Mikkelissä ja Pieksämäellä vapaaehtoisten ohjaajien toimesta. Mikkelissä kokoontuu kolme ryhmää, Juvalla ja Pieksämäellä yksi ryhmä molemmissa.

Kuntouttavaa vertaistoimintaa on myös **Työikäisten** sairastuneiden toimintaryhmä, joka kokoontuu kuukausittain vertaistukikoulutuksen saaneen yhdistyksemme jäsenen ohjaamana.

**Pelikerho** kokoontuu seurapeliin ja yhdessäolon merkeissä Esteryllä erikseen sovittavana ajankohtana.

**Äijäkerho** on vain miehille suunnattu vertaistukiryhmä joka kokoontuu kerran kuukaudessa joka kuukauden ensimmäinen tiistai. Äijäkerhoa vetää koulutettu vertainen.

**Vertaistukitoimintaa** tulemme jatkamaan edelleen niin **sairaalavierailuin** kuin **yksilöllisenä tukena**. Mikkelin keskussairaalan neurologisella kuntoutusosastolla käydään kerran kuukaudessa pitämässä **ryhmävertaistukikeskustelu** johon voivat osallistua niin sairastuneet kuin heidän läheiset. Näitä ryhmävertaistukikeskusteluja olemme kuntoutusosastolla tehneet säännöllisesti vuodesta 2015. Myös yksilöllistä vertaistukea tarvitaan usein, ja niihin pyyntöihin vastaamme. Yhdistyksellä on tällä hetkellä 15 koulutettua vertaistukijaa, sekä sairastuneita että läheisiä.

**Sairastuneiden läheisille** järjestämme tarvittaessa keskusteluapua koulutetuista vertaisista.

Etelä-Savon hyvinvointialueen AVH-yhdyshenkilöiden kanssa pyrimme olemaan tiiviissä

yhteistyössä, jotta vastasairastuneet läheisineen pääsisivät mahdollisimman nopeasti vertaistuen piiriin. Panostamme jatkossa myös AVH-sairastuneiden henkilöiden ja heidän läheistensä edunvalvontaan yhteistyössä paikallisten yhdistystoimijoiden kuten Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki Estery ry:n ja Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Pyrimme kehittämään AVH kokemustoimintaa Etelä-Savon hyvinvointialueella. Yhdistyksemme edustaja on nimetty Juvan, Kangasniemen, Mikkelin ja Pieksämäen vanhus- ja vammaisneuvostoon.

AVH-sairauteen ja sen ennaltaehkäisyyn liittyvää infomateriaalia jaamme edelleen erilaisissa tapahtumissa. Osallistumme Eloisan järjestämiin Ikäihmisten messuille, Estery ry:n järjestämään Yhdistysten lauantaihin. Pyrimme osallistumaan myös Arkimessuille Juvalla ja Aktiivinen Arki tapahtumaan Mikkelissä. **Kerhopaikkakunnilla Juvalla, Kangasniemellä, Mikkelissä ja Pieksämäellä järjestämme yhteistyössä paikallisten kirjastotoimien kanssa AVH-teemaisen kirjanäyttelyn maaliskuussa Aivoviikolla.**

Oika-piste Mikkelin keskussairaalassa tulee jatkossakin tarjoamaan tietoa AVH:sta. Aivoliiton kouluttamat vertaisemme pitävät **Mikkelin keskussairaalan Oika-pisteellä AVH-teemapäivää** kerran kuukaudessa jakaen käytössämme olevaa esitemateriaalia ja tietoa aivoverenkiertohäiriöistä ja niiden ennaltaehkäisystä kiinnostuneille. Estery ry:n toiminnassa olemme mukana ja pyrimme yhteistyöhön alueen muiden neurologisten yhdistysten kanssa. Pidämme **Pieksämäen Oika-pisteellä AVH-teemapäiviä** noin joka toinen kuukausi Pieksämäen seudulla asuvien koulutettujen vertaistukihenkilöidemme pitämänä.

Yhdistyksemme jäseniä on mukana antamassa atk-ohjausta vapaaehtoistyönä. **Tietoa** jäsenistöllemme jaamme 2 kertaa vuodessa julkaistavalla jäsentiedotteella sekä sähköisellä kuukausikirjeellä, tekstiviesteillä, kotisivujemme, facebook ja instagram-sivujen kautta. **Toimintamme on kuvattuna lähellä.fi sivustolla.**

**Virkistystoiminta** tulee olemaan edelleen tärkeänä osana toimintaamme. Järjestämme esteettömiä, turvallisia matkoja ja tapahtumia. **Kesäretki** vie meidät tällä kertaa vierailulle Valamon ja Lintulan luostareihin 19.5.2026. Tammikuussa 15.1.2026 tutustumme Sodan ja rauhan Keskus Muistin uudistettuun näyttelyyn. Toteutamme ainakin yhden yhteisen **teatteriretken** ja AVH-kerhot tekevät halutessaan paikalliset kesäteatteriretket. Osallistumme Itä-Suomen AVH-yhdistysten toimintapäivään mikäli sellainen toteutetaan. Kesällä pidämme yhteisen virkistyspäivän Lahdenpohjassa ja **VIII AVH-olympialaiset** aivan omintakeisten lajien merkeissä. Vuoden päätteeksi pidämme tietysti **pikkujoulut**.

**Oma varainhankintamme** tapahtuu pääosin jäsenmaksuin. Haemme avustuksia toiminnan järjestämiseen eri avustustahoilta. Omatoimista varainhankintaa on osallistuminen Naisten Messut-myyjäisiin ja tapahtumien arpajaismyynnit. Suunnittelemme kangaskassin painatusta yhdistyksen logolla ja sen ottamista yhdistyksen myyntituotteeksi.

Tavoitteenamme on edelleen tukea kuntoutumista ja itsenäistä selviytymistä aivoverenkiertohäiriöön sairastumisen jälkeen, ehkäistä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä sekä tarjota vertaistukea, jota vahvasti suunnataan myös läheisille.

Aina ajankohtainen on teemamme **"älä jää yksin, älä jätä yksin"**. Mennään yhdessä eteenpäin.