

Toimintasuunnitelma 2026

1. Yleistä

Uudenmaan AVH-yhdistys ry on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitoalueella toimiva aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastuneiden ja heidän läheistensä sekä etenevää sujumatonta afasiaa sairastavien henkilöiden ja heidän läheistensä etu-, palvelu- ja vertaistukiyhdistys. Yhdistys on perustettu vuonna 1971 ja se oli valtakunnallisen Aivoliiton alainen toukokuu 2025 asti, jolloin Aivoliitto ajautui konkurssiin.

Yhdistyksen toiminta-ajatuksena on jäsenten elämänlaadun parantaminen tarjoamalla aivoverenkiertohäiriön saaneille henkilöille, afaattisille henkilöille sekä heidän läheisilleen tietoa, vertaistukea ja virkistystoimintaa.

2. Toiminnantarkoitus ja tehtävät

Uudenmaan AVH-yhdistys ry:n toiminnan tarkoituksiksi on säännöissä määritelty:

- Aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja afaattisten henkilöiden sekä heidän läheistensä yhdyssiteenä ja tukijana toimiminen
- Jäsenistön hoidon ja kuntoutuksen edistäminen
- Jäsenistön oikeuksien valvojana toimiminen
- Edustamansa ryhmän erityispiirteiden tunnetuksi tekeminen sekä yhteyden luominen ja ylläpitäminen vastaavanlaisen toiminnan harjoittajiin

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää vertaistukitoimintaa, keskustelu- ja liikuntaryhmiä, virkistysleirejä ja retkiä. Yhdistyksellä on Uudenmaan alueen paikkakunnalla aluekerhoja.

3. Hallinto ja organisaatio

Yhdistystä edustaa ja sen toimintaa johtaa hallitus, jonka yhdistyksen vuosikokous valitsee. Yhdistyksellä on sopimus Länsi-Helsingin Kirjanpito Oy:n kanssa tilitoimistopalvelusta. Muita toimijoita yhdistyksessä ovat vapaaehtoiset ja hallituksen jäsenet.

4. Toiminnan painopistealueet

Vuonna 2026 yhdistys pyrkii järjestämään virkistystoimintaa huomioiden eri ikäisten ja kuntoisten jäsenten tarpeet. Retkiä sekä tutustumiskäyntejä eri kohteisiin tullaan järjestämään huomioiden mahdollisuudet, niin jäsenten kuin yhdistyksen talouden kannalta.

Vertaistukitoiminta on ollut yksi yhdistyksen toimintamuodoista, ja tarkoituksena on lähteä aktivoimaan sitä jälleen. Uskomme että Aivovammaliiton avulla pystymme tarjoamaan tukipalveluita paremmin jäsenistöllemme.

Yhdistys pyrkii lisäämään jäsentapaamisia, sekä tukemaan vapaaehtoisia toimijoita (vertaistukijat, kerhonvetäjät) työssään tarjoamalla koulutusta ja vertaistapaamisia.

Uusia vapaaehtoistoimijoita pyritään innostamaan mukaan toimintaan lisäämällä tiedotusta erilaisista tarjolla olevista tehtävistä ja tarjoamalla tukea sekä koulutusta.

5. Varsinainen toiminta

5.1 Jäsenneuvonta

Yhdistys tarjoaa jäsenneuvontaa puhelimitse ja sähköpostitse.

5.2 Viestintä

Yhdistys lähettää ajankohtaisia uutiskirjeitä sähköpostitse tarvittaessa. Jäsenkirje toimitetaan noin 2 kertaa vuodessa sähköpostitse tai tekstiviestillä. Yhdistys tiedottaa toiminnastaan ja tapahtumistaan verkkosivuillaan.

5.3 Vertaistukitoiminta

Koulutetut vertaistukijat tarjoavat sekä henkilökohtaista että ryhmämuotoista vertaistukea. Ryhmämuotoinen vertaistuki toteutuu alue- ja keskustelukerhoissa järjestettävissä tilaisuuksissa, sekä virkistysleirillä.

5.4 Aluekerhot ja keskustelukerhot

Aluekerhoja yhdistyksellä on mm. Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla. Kerhot järjestävät jäsenistölle virkistys- ja vertaistukitoimintaa. Jäsenet voivat osallistua aluekerhojen toimintaan riippumatta asuinkunnasta.

Yhdistyksellä on Helsingissä kaksi keskustelukerhoa, omaisten ja läheisten vertaistukiryhmä sekä Stafat eli "Stadin afaatit", jotka järjestävät kahden viikon välein Kampin palvelitalossa.

5.5 Liikuntatoiminta

Aluekerhoja kannustetaan liikuntatoiminnan järjestämiseen.

5.6 Tapahtumat

Yhdistyksen virkistystoiminta on ollut erittäin suosittua ja tällaiselle toiminnalle on todettu olevan suuri tarve. Toiminta ehkäisee syrjäytymistä ja tarjoaa mahdollisuuden pieneen virkistäytymiseen arjen keskellä, joka taas edistää jaksamista.

Virkistysleiri

Yhdistyksen vuosittainen syksyisin järjestettävä virkistysleiri tulee toteutumaan myös tänä vuonna.

Retket ja konsertit

Pyritään järjestämään jäsenistön kiinnostuksen mukaan.

Luennot

Kartoitetaan mahdollisuuksia luentojen järjestämiseen mm. HUS:n, Helsingin kaupungin ja muiden aiheeseen sopivien tahojen kanssa.

Muut tapahtumat

Yhdistys osallistuu mahdollisuuksien mukaan messuille ja muihin tapahtumiin, joissa jaetaan kävijöille tietoa mm. aivoverenkiertohäiriön riskitekijöistä sekä yhdistyksen toiminnasta.

5.7 Yhteistyö

Uudenmaan alueen kaupungit ja kunnat

Yhteistyössä kaupunkien ja kuntien eri virastojen ja sairaaloiden kanssa tavoitteena on edistää aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden hyvinvointia ja kuntoutukseen ohjausta sekä tukea toimintakykyä ja elämänlaatua. Myös läheisten ja omaishoitajien jaksamisen tukemiseen ja hyvään arkeen kotona kiinnitetään yhteistyössä huomiota.

Muut yhdistykset sekä yhteisöt

Tarkoituksena on vahvistaa yhteistyötä järjestöjen sekä muiden Etelä-Suomen alueella toimivien AVH-yhdistysten kanssa.

Helsingin yliopisto ja muut tutkimustoimijat

Koulutetaan ja tarjotaan HUS potilasraateihin kokemusasiantuntijoita sekä aktivoidaan yhdistyksen jäseniä vaikuttamiseen sekä osallistumaan kokemustoimijoina.

6. Talous

Yhdistys rahoittaa toimintansa pääasiallisesti jäsenmaksuilla ja omavaraisesti.

Avustuksia haetaan mm. toiminta-alueen kaupungeilta ja kunnilta, sekä eri säätiöiltä.

Vuokratuloja saadaan yhdistyksen omistamasta Porthaninkadun asunnosta. Asunnon keittiöremonttiin käytettiin vuosi sitten suurehko summa, mutta sen katsotaan maksavan itsensä takaisin parempana vuokratuottona, sekä se ylläpitää paremmin asunnon arvoa.

Yhdistykselle on myös osoitettu testamentti, jonka arvo on 35 te ja se pitäisi saada käyttöömme vuoden 2026 aikana.

Jäsenien omavastuuosuudet tarkistetaan kerhoissa ja retkillä. Vahvistamalla yhteistyötä ja jakamalla kustannuksia muiden yhdistysten ja yritysten kanssa pyritään löytämään jäsenille mielekkäitä toimintamuotoja.