



# Toimintasuunnitelma 2021

## Sisällys

1.	Johdanto.....	2
2.	Toiminnan tarkoitus ja tehtävät.....	2
3.	Hallinto ja henkilökunta .....	3
4.	Toiminnan painopistealueet 2021 .....	4
5.	Varsinainen toiminta .....	5
5.1	Jäsenneuvonta.....	5
5.2	Viestintä.....	5
5.3	Koulutetut vertaistukijat ja kokemusasiantuntijat .....	5
5.4	Kerhot.....	6
5.5	Liikuntatoiminta.....	8
5.6	Virkistystoiminta.....	8
5.7	Tapahtumat.....	10
5.8	Jäsenrekrytointi ja valistustyö .....	11
5.9	Yhteistyö .....	11
6	Talous.....	13

## 1. Johdanto

Uudenmaan AVH-yhdistys ry on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella toimiva afasiaa sairastavien, aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden sekä heidän läheistensä etu-, palvelu ja vertaistukiyhdistys. Yhdistys on perustettu vuonna 1971 ja se on pohjoismaiden vanhin AVH-yhdistys. Jäsenmäärältään yhdistys on valtakunnallisen Aivoliiton suurin jäsenyhdistys.

Koronapandemia aiheuttaa epävarmuutta toiminnan suunnittelulle vuodelle 2021, mutta tarkoitus on jatkaa yhdistyksen varsinaista toimintaa annettujen suositusten ja ohjeistusten mukaisesti huomioiden jäsenistön turvallisuus. Tarkoituksena on toteuttaa edelliseltä vuodelta siirtyneitä retkiä ja tapahtumia. Toimintamuotoja kehitetään jäsenten tarpeiden ja yhdistyksen taloudellisen tilanteen pohjalta.

Painopisteinä vuonna 2021 tulevat olemaan vertaistuki- ja virkistystoiminta, tavoitettavuus ja jäsenmäärän kasvattaminen. Yhdistys pyrkii tukemaan sairastuneen selviytymistä arjessa, lisäämään osallistumista ja ehkäisemään syrjäytymistä.

## 2. Toiminnan tarkoitus ja tehtävät

Uudenmaan AVH-yhdistyksen 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, AVH- ja afasianeuvontaa, keskustelu- ja liikuntaryhmiä, tapahtumia, retkiä ja luentoja sekä koulutusta jäsenille. Yhdistyksellä on kerhotoimintaa Espoossa, Helsingissä, Vantaalla, Kirkkonummella, Raaseporissa (Karjaalla ja Tammisaarella), Porvoossa, Loviisassa ja Lohjalla. Yhdistyksen järjestämät kerhot ja muut toimintamuodot ovat olleet suosittuja.

Edunvalvonta, viestintä ja vaikuttaminen, valistustyö sekä yhteistyö hoidon, moniammatillisen kuntoutuksen ja omaishoidon kehittämiseksi sekä alan koulutuksen ja tutkimuksen edistämiseksi ovat myös keskeinen osa yhdistyksen toimintaa.

### 3. Hallinto ja henkilökunta

Sääntöjen mukaan jäsenistö käyttää yhdistyksessä päätösvaltaa kerran vuodessa kokoontuvassa vuosikokouksessa. Toimeenpanoelimenä on yhdistyksen vuosikokouksessa valittava hallitus. Hallituksen muodostaa puheenjohtaja sekä neljä - kuusi kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittua varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä.

Uudenmaan AVH-yhdistys ostaa yhdistyssihteeripalvelut Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistykseltä. Osa-aikainen yhdistyssihteerä huolehtii hallituksen ja vapaaehtoisten kanssa mm. yhdistyksen taloudesta, kerhojen ja keskusteluryhmien tukemisesta, vapaaehtoistoiminnan koordinoinnista ja vertaistuen organisoinnista, tapahtumien suunnittelusta ja toteutuksesta, viestinnästä, jäsenrekisteristä, jäsenneuvonnasta, hallinnosta, avustushakemusten laatimisesta sekä raportoinnista ja yhteydenpidosta jäseniin, vapaaehtoiisiin sekä sidosryhmiin. Hallituksen vastuunjaon mukaisesti myös hallituksen jäsenillä on vastuutehtäviä.

Muita toimijoita yhdistyksessä ovat vapaaehtoiset, joita toimii mm. kerhonvetäjinä, vertaistukijoina, viestinnässä ja vaikuttamistoiminnassa, sidosryhmätyössä sekä tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa. Yhteensä yhdistyksessä on noin 45 vapaaehtoista toimijaa.

## 4. Toiminnan painopistealueet 2021

Vuonna 2021 tulemme lisäämään ja monipuolistamaan virkistystoimintaa huomioiden eri ikäisten ja kuntoisten jäsenten tarpeet. Retkiä sekä vierailu- ja tutustumiskäyntejä eri kohteisiin jatketaan huomioiden taloudelliset näkökulmat, niin jäsenten kuin yhdistyksen talouden kannalta. Kerhoissa ja retkitoiminnassa huomioidaan Aivoliiton vuosien 2020–2021 teema “Luonto”.

Tutkitaan mahdollisuuksia lisätä ja kehittää musiikki- ja muuta taidetoimintaa sekä netin hyödyntämistä esim. asiantuntijaluentojen muodossa. Uutta rahoitusta tai yhteistyömalleja pyritään löytämään kurssimuotoiseen toimintaan mm. laulukurssien järjestämiseen sekä uusiin liikuntakerhoihin.

Vertaistukitoiminta on yksi yhdistyksen tärkeimmistä ja merkittävimmistä toimintamuodoista. Tarkoituksena on jatkaa aktiivista vertaistukitoimintaa. Toimintakauden 2021 aikana pyritään kouluttamaan vertaistukijoita lisää, varsinkin omaisvertaistukijoita, nuoria AVH:n sairastaneita sekä ruotsinkielisiä vertaistukijoita. Koulutusta tarjotaan yhdessä Aivoliiton kanssa.

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.

Vuoden 2020 lopussa yhdistyksellä oli 824 jäsentä. Jäsenten määrää pyritään kasvattamaan vuonna 2021. Tämä tarkoittaa näkyvyyden lisäämistä. Tarkoituksena on järjestää Virtuaalinen Aivoterveyspäivä, jossa tuodaan esille ajankohtaista tietoa aivoterveystyöstä sekä esitellään yhdistyksen toimintaa. Yhdistys tulee osallistumaan myös erilaisiin tapahtumiin.

Tavoitettavuus on viestinnän kannalta tärkeää, joten vuonna 2021 tarkoituksena on päivittää jäsentietoja jäsenrekisteriin. Yhdistyksen jäsenistöstä 49 % ei ole sähköpostia jäsenrekisterissä ja 26 % puuttuvat sekä puhelin että sähköpostiosoite. Sähköisen viestinnän ollessa tärkeä väline yhdistyksen toiminnan tiedottamisen kannalta olisi tärkeää, että mahdollisimman moni jäsenistöstä olisi tavoitettavissa sähköpostitse.

## 5. Varsinainen toiminta

### 5.1 Jäsenneuvonta

Yhdistys tarjoaa jäsenneuvontaa puhelimitse ja sähköpostitse. Aivoliiton asiantuntemus on jäsenten käytettävissä, mm. sosiaalipalvelut, AVH ja afasiaan liittyen.

### 5.2 Viestintä

Yhdistys lähettää ajankohtaisia uutiskirjeitä sähköpostitse n. 6–8 kertaa vuodessa. Jäsenkirje toimitetaan noin 2–4 kertaa vuodessa joko sähköpostitse tai kirjeitse postin kautta riippuen siitä onko jäsenen sähköpostiosoite jäsenrekisterissä. Tiedotuksen ja vaikuttamisen tukena käytetään myös sosiaalista mediaa, erityisesti Twitteriä ja Facebookia.

Yhdistys tiedottaa kaikesta toiminnastaan ja tapahtumistaan myös uusilla verkkosivuillaan, jotka ovat saavutettavissa Aivoliiton verkkopalvelun kautta. Aivoliiton Aivoterveys -lehteä tullaan myös hyödyntämään tiedotuksessa.

### 5.3 Koulutetut vertaistukijat ja kokemusasiantuntijat

Koulutetut vertaistukijat tarjoavat sekä henkilökohtaista että ryhmämuotoista vertaistukea. Ryhmämuotoinen vertaistuki toteutuu säännöllisesti järjestettävissä tilaisuuksissa Laakson,

Meilahden (OLKA-tukipiste), Katriinan, Jorvin, Porvoon ja Lohjan sairaaloissa. Tällä hetkellä yhdistyksellä on 35 koulutettua vertaistukijaa ja yhdeksän kokemusasiantuntijaa.

## 5.4 Kerhot

Yhdistyksen aluekerhojen vetäjinä toimivat vapaaehtoiset. Jäsenet voivat osallistua aluekerhojen toimintaan riippumatta asuinkunnasta. Kerhojen toiminnan mahdollistavat avustukset.

Keskustelukerhot kokoontuvat Afasiakeskuksessa sekä muissa tiloissa, joista yhdistys on tehnyt tilankäyttösopimuksia.

### Espoon AVH-kerho

Tapiolassa kokoontuvalle AVH-kerholle etsitään uutta vetäjää. AVH-kerholla on aktiivinen keilaustoiminta ja se kokoontuu kaksi kertaa viikossa.

### Vantaan AVH-kerho

Kerho kokoontuu kuukausittain Myyrmäessä. Lisäksi kerho järjestää retkiä.

### Kirkkonummen AVH-kerho

Kerho kokoontuu Kirkkonummen terveyskeskuksen ruokalassa kerran kuukaudessa. Lisäksi kerho järjestää retkiä. Kerho toimii sekä suomen että ruotsin kielellä.

### Karjaan AVH-kerho

Kerholle etsitään uutta vetäjää.

### Loviisan AVH-kerho

Loviisalaisten jäsenten tuki- ja vertaisryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa. Lisäksi muutaman kerran vuodessa toteutetaan retkiä eri kohteisiin. Kerho toimii sekä suomen että ruotsin kielellä.

### Porvoon AVH-kerho

Porvoon lähialueella asuvien jäsenten tuki- ja vertaisryhmä kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa vaihtelevan ohjelman merkeissä. Aktiivisesti pidetään liikuntakerhoa sekä järjestetään retkiä eri kohteisiin. Vertaistukiryhmä kokoontuu Porvoon sairaalassa ja keskustelee juuri sairastuneiden AVH-potilaiden kanssa.

### Lohjan AVH-kerho

Kerho kokoontuu Lohjalla noin kerran kuukaudessa. Kerho järjestää myös keilaustoimintaa sekä retkiä.

### AVH Herttoniemi

Ent. Afaatikot ja Omaiset ry:n vakiintunut kerho jatkaa Helsingissä toimintaansa nimellä AVH-Herttoniemi noin kerran kuukaudessa.

### Keskustelukerho "Stafat"

Afaattisten henkilöiden keskustelukerho kokoontuu Kampin palvelukeskuksessa vapaan keskustelun merkeissä joka toinen torstai Helsingissä.

### Svenska stroke klubben

Ruotsinkielinen ryhmä kokoontuu puheterapeutin johdolla joka toinen maanantai Arbiksessa, ruotsinkielisessä työväenopistossa Helsingissä.

### Omaisten ja läheisten ryhmä



Omaisille suunnattu keskusteluryhmä kokoontuu muutaman viikon välein Vuosaaressa Helsingissä.

## 5.5 Liikuntatoiminta

Yhdistyksen liikuntatoiminta painottuu pääasiassa Helsinkiin. Espoon ja Lohjan kerhoilla on omat keilauskerhot, jotka kokoontuvat aktiivisesti. Aluekerhoja kannustetaan liikuntatoiminnan järjestämiseen.

### Boccia-kerho

Bocciaa pelataan kerran viikossa Afasiakeskuksessa.

### Keilailu

Helsingin Liikuntaviraston kanssa yhteistyökurssina toteutettu keilailukerho kokoontuu tiistaisin Helsinginkadun Urheilutalon keilahallissa.

### Kuntosaliryhmä

Afasiakeskuksessa kerran viikossa kokoontuvaa kuntosaliryhmää vetää fysioterapeutti, joka suunnittelee jokaiselle osallistujalle yksilöllisen harjoitusohjelman.

### Käsijumpparyhmä

Käsijumpparyhmä pidetään Afasiakeskuksessa kerran viikossa ja sitä vetää fysioterapeutti. Kurssin tavoitteena on aktivoida halvaantunutta kättä.

## 5.6 Virkistystoiminta

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.

### Retket

Päiväretkiä pyritään järjestämään vuoden 2021 aikana neljä. Kaksi keväällä ja kaksi syksyllä. Teatteri-, taidenäyttely- ja museokäyntejä toteutetaan jäsenistön kiinnostuksen mukaan.

Vuodelta 2020 siirtyneet retket:

- Opastettu kierros Sinebrychoffin museossa
- Opastettu kierros Keskuskirjasto Oodissa (mm. Celia -äänikirjoihin tutustuminen)

### Leirit

Yhdistyksen vuosittainen virkistysleiri Lehmirannan lomakeskuksessa pyritään järjestämään syyskuussa. Loman mahdollistaa Helsingin kaupungilta saatu avustus. Leiri on suunniteltu pidettäväksi 25 hengelle. Leirissä on myös omavastuuosuus.

Yhdistys on järjestää yhdessä Hyvinvointilomat ry:n kanssa tuetun hyvänmielen loman 2021 elokuussa. Loman tavoitteena ovat psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen ja vahvistaminen, arjen hallinnan keinojen etsiminen, yksinäisyyden torjuminen sekä vertaistuen saaminen. Tavoitteena on, että lomailija aktivoituu oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen arjessa.

### Pikkujoulut

Yhteinen pikkujoulujuhla järjestetään marras-joulukuussa.

### Vapaaehtoisten ilta

Kerhonvetäjien ja muiden vapaaehtoisten vertaistapaaminen järjestetään syksyllä.

## Jäsentapaamiset

Järjestetään kiinnostuksen ja mahdollisuuksien mukaan.

## Muu toiminta

Kurssimuotoista toimintaa tulemme järjestämään jäsenistöltä tulevien toiveiden ja taloudellisten mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti musiikki- ja taidetoiminnan on todettu useissa tutkimuksissa tekevän hyvää mielelle ja aivoille. Järjestämme mahdollisuuksien mukaan lyhyelläkin varoitusajalla muuta toimintaa (askartelu, maalaus). Näillä kursseilla osallistujat saavat paitsi virkistystä ja vertaistukea, myös mm. hienomotoriikan harjoitusta.

Kartoitetaan mahdollisuuksia luentosarjan järjestämiseen yhdessä HUS:n, Helsingin kaupungin ja Helsingin Yliopiston kanssa.

## 5.7 Tapahtumat

### Terveydeksi! -tapahtumat

Yhdistys osallistuu Yksi Elämä verkoston toteuttamiin tapahtumiin. Tarkoituksena tuoda esille yhdistyksen toimintaa ja tietoa aivoverenkiertohäiriöistä ja afasiasta sekä niiden ennaltaehkäisystä.

### Virtuaalinen Aivoterveyspäivä

Tarkoituksena on pitää virtuaalinen tapahtuma, jonka tavoitteena on edistää aivoterveyttä ja antaa tietoa aivoverenkiertohäiriöistä. Aivoterveyspäivän ohjelma tulee sisältämään luennoitsijoita eri aiheineen, yhdistyksen toiminnan esittelyä erityisesti tuoden esille vertaistuki- ja vapaaehtoistoimintaa. Aivoterveyspäivän toteuttamiseen on saatu Aivoliitolta jäsenjärjestöavustus.

## 50-vuotisjuhlak

Vuonna 2021 yhdistys täyttää pyöreät 50-vuotta joulukuun 17. päivänä. Tätä varten on perustettu 50 v. juhluvuoden työryhmä, joka suunnittelee tapahtumaa toteutettavaksi 2022 vuoden alkupuolelle.

## Muut tapahtumat

Yhdistys osallistuu mahdollisuuksien mukaan messuille ja muihin tapahtumiin (esim. erilaiset Aivoliiton ja aivoterveysteen liittyvät kampanjat), joissa jaetaan kävijöille tietoa mm. aivoverenkiertohäiriön riskitekijöistä sekä yhdistyksen toiminnasta.

### 5.8 Jäsenrekrytointi ja valistustyö

Yhdistyksellä on 824 jäsentä (v. 2019: 847). Varsinaisten jäsenten määrää pyritään kasvattamaan vuonna 2021.

Aivoliiton vuonna 2013 toteuttamassa selvityksessä kävi ilmi, että suurin osa yhdistysten uusista jäsenistä on saanut tietoa yhdistyksistä terveydenhuollosta. Tästä syystä tiedotusta onkin kohdennettu paljon sairaaloihin ja muihin terveydenhuollon yksiköihin, joissa yhdistyksemme kohderyhmä tavoitetaan erityisen hyvin.

Yhdistyksen jäseniä kannustetaan jäsenhankintaan sekä jakamaan tietoa AVH:sta sekä hyödyntämään Aivoliiton tuottamia tietopaketteja ja materiaaleja ennaltaehkäisystä, aivosairauksista sekä niiden hoidosta ja kuntoutuksesta.

### 5.9 Yhteistyö

Jatketaan aikaisempia yhteistöitä ja kartoitetaan alueita, joissa voitaisiin lisätä yritysyhteistyötä jäseniä kiinnostavilla ja yhdistyksen tavoitteen mukaisilla alueilla.

## Afasiaäätiö

Afasiaäätiö tukee yhdistyksen toimintaa antamalla Afasiakeskuksesta kerho- ja toimistotiloja yhdistyksen käyttöön. Säätion ylläpitämän palvelukeskuksen tarjoama asiantuntemus on niin ikään jäsenistön saatavilla.

## Aivoliitto

Aivoliiton aluetoimisto ja järjestösuunnittelija tukevat yhdistyksen toimintaa ja yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa sekä järjestävät koulutusta. Aivoliiton asiantuntijoiden palvelut ovat jäsenten käytettävissä.

## Uudenmaan alueen kaupungit

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

## Vammaisneuvostot

Yhdistyksemme jäseniä on edustettuna kaupunkien vammaisneuvostojen jäsenenä mm. Vantaalla ja Porvoossa.

## FIMEA potilasneuvottelukunta

Yhdistys toimii Fimean potilasneuvottelukunnan jäsenenä.

## Muut yhdistykset sekä yhteisöt

Yhdistys on mukana Uudenmaan Yksi elämä -verkostossa, jonka päämääränä on suomalaisten terveydentilan koheneminen. Tarkoituksena on vahvistaa yhteistyötä erityisesti Yksi Elämä -järjestöjen sekä muiden Etelä-Suomen alueella toimivien AVH-yhdistysten kanssa.

### Oppilaitokset ja korkeakoulut

Oppilaitosyhteistyötä vahvistetaan ja etsitään sille uusia yhteistyömuotoja vuonna 2021. Pyrimme saamaan korkeakoulujen opiskelijoita ja henkilökuntaa myös muuhun toimintaan mukaan.

### Helsingin yliopisto ja muut tutkimustoimijat

Vahvistetaan yhteistyötä AVH- ja afasiatutkimuksen, hoitojen ja kuntoutuksen kehittämiseksi sekä oikea-aikaisen ja laadukkaan saatavuuden varmistamiseksi. Tutkitaan yhteistyömahdollisuuksia mm. HUS ja Helsingin Yliopiston kanssa sekä Kansallisen neurokeskuksen ja Helsinki Brain and Mind osaamiskeskittymän kanssa.

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

## 6 Talous

Yhdistys rahoittaa toimintansa pääasiallisesti jäsenmaksuilla ja avustuksilla.

Avustuksia haetaan mm. toiminta-alueen kunnilta sekä säätiöiltä. Aivoliitolta haetaan STEA:n järjestöavustusta, nk. toimintatonna. Toimintaan haetaan mahdollisuuksien mukaan myös Opintokeskus Siviksen tukea.

Vuokratuloja saadaan yhdistyksen omistamasta Porthaninkadun asunnosta. Tuloja pyritään saamaan myös suruaddressi- ja joulukorttien varaston myynnistä, mutta uusia myyntiartikkeleita ei enää tuoteta.

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