

MIKKELIN SEUDUN AVH – YHDISTYS RY

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2025

Mikkelin seudun AVH-yhdistys ry on perustettu v.1980. Yhdistys toimii aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden ja heidän läheistensä tukijärjestönä pyrkien jakamaan tietoa sairaudesta, siihen liittyvistä uusimmista tieteellisistä tutkimuksista, kuntoutuksen mahdollisuuksista ja sosiaaliapuista. 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.

Juvalla pelikerho kokoontuu kerran viikossa Kaarihallilla, pois lukien kesäkuukaudet.

Kerhokokoontumisten oheen pyrimme toteuttamaan ns. lyhytkurssia eri aihepiireistä. Jäsenistön toiveena on esim. muistijooga, mosaiikkityöt, askartelu. Kokoontumisia 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 merkittävällä osuudella kustannuksiin, osallistujilla pieni omavastuu. Kuntosaliyhmiä olemme pitäneet avoimina myös yhdistyksen ulkopuolisille henkilöille. **AVH-kerhot Juvalla ja Pieksämäellä** järjestävät paikallisesti ohjattuja **liikuntakerhoja paikkakunnillaan**. Mikäli saamme rahoituksen järjestää **Muistijooga ohjaajakoulutuksen**, se järjestetään, ja muistijoogatoiminta pyritään aloittamaan kerhopaikkakunnilla.

Kuntouttavaa vertaistoimintaa on myös **Työikäisten** sairastuneiden toimintaryhmä, joka kokoontuu kuukausittain vertaistukikoulutuksen saaneen yhdistyksemme jäsenen ohjaamana. **Pelikerho** kokoontuu kerran kuukaudessa seurapelien ja yhdessäolon merkeissä Esteryllä.

Uutena toimintana aloitamme vuoden alussa **Äijäkerhon**. Äijäkerho on vain miehille suunnattu vertaistukiryhmä joka kokoontuu kerran kuukaudessa erikseen sovittavana ajankohtana. 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. Yhdistyksemme vertaisohjaajia on mukana myös Aivoliiton organisoimassa puhelin- ja chat vertaistoiminnassa. 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 ja mahdollisesti myös Aktiivinen Arki tapahtumaan Mikkeliin. **Kerhopaikkakunnilla Juvalla, Kangasniemellä, Mikkeliin ja Pieksämäellä järjestämme yhteistyössä paikallisten kirjastotoimien kanssa AVH-teemaisen kirjanäyttelyn toukokuussa.**

Olka-piste Mikkelin keskussairaalassa tulee jatkossakin tarjoamaan tietoa AVH:sta. Aivoliiton kouluttamat vertaisemme pitävät **Mikkelin keskussairaalan Olka-pisteellä AVH-teemapäivää** kerran kuukaudessa jakaen yhdistyksen ja Aivoliiton materiaaleja ja tietoa kiinnostuneille. Estery ry:n toiminnassa olemme mukana ja pyrimme yhteistyöhön alueen muiden neurologisten yhdistysten kanssa.

Pidämme **Pieksämäen Olka-pisteellä AVH-teemapäiviä** joka toinen kuukausi Pieksämäen seudulla asuvien koulutettujen vertaistukihenkilöidemme pitämänä.

Yhdistyksemme jäseniä on mukana antamassa atk-ohjausta vapaaehtoistyönä.

Infoa jaamme 2 kertaa vuodessa julkaistavalla jäsentiedotteella sekä sähköisellä kuukausikirjeellä, tekstiviesteillä, kotisivujemme ja facebook-sivujen kautta.

Toimintamme on kuvattuna lähellä.fi sivustolla.

Aivoliitosta tulemme jatkossakin saamaan tukea toimintaamme mm. uusinta tietoa, virikkeitä ja materiaalia.

Virkistystoiminta tulee olemaan edelleen tärkeänä osana toimintaamme. Järjestämme esteettömiä, turvallisia matkoja. Mysteerimatka jatkaa ohjelmistossa lähialueretkenä. Omat kesäretket, teatteriretket, Aivoliiton tapahtumiin osallistumiset kuuluvat ohjelmaamme. Osallistumme Aivoliiton Itä-Suomen AVH-yhdistysten toimintapäivään. Kesällä pidämme yhteisen virkistyspäivän Lahdenpohjassa ja VII AVH-olympialaiset aivan omintakeisten lajien merkeissä. Vuoden päätteeksi pidämme tietysti pikkujoulut.

Haemme yhdistykselle tuettua lomaa Hyvinvointilomilta vuodelle 2026.

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

Tavoitteenamme on edelleen tukea kuntoutumista aivoverenkiertohäiriöön sairastumisen jälkeen ja itsenäistä selviytymistä, 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.