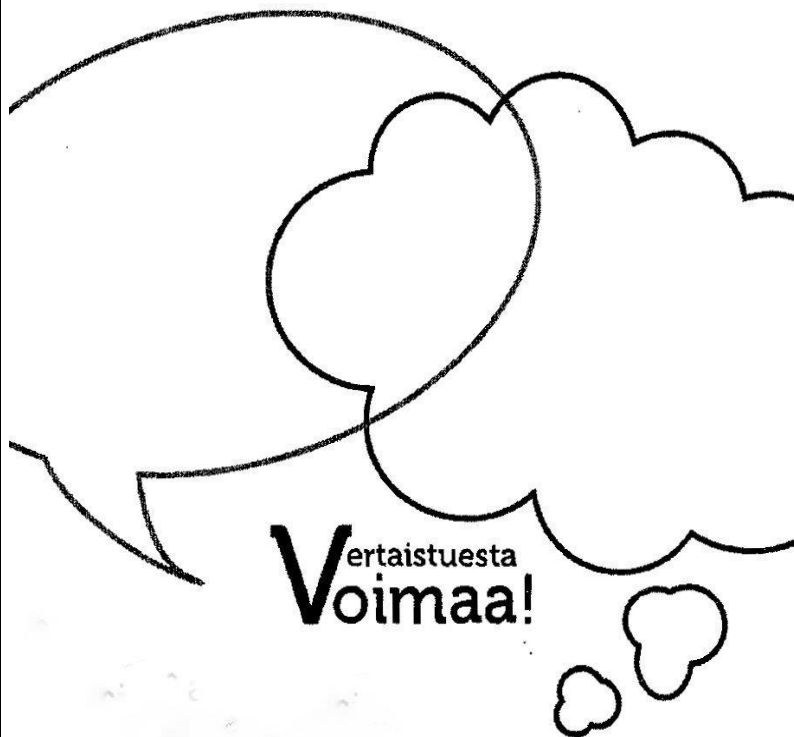


AATU

1/2021



Vertaistuesta
Voimaa!

Kymenlaakson
AVH-yhdistys ry



www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY – yhdistyksen tiedot v 2021

puheenjohtaja	Tomi Iivonen puh.040 762 6239 tomi.iivonen@dnainternet.net
sihteeri	Marjo-Riitta Töyrylä puh. 050 372 1177 marjo.toyryla@hotmail.com
varapuheenjohtaja	Esa Vitikainen puh.040 547 4473 vitikainenesa@gmail.com
hallituksen muut jäsenet:	
varsinaiset jäsenet	Asko Vepsä puh.050 582 8770 Kari Stenholm puh.040 156 3117 Päivi Viira paivi.viira@gmail.com Hannu Suuronen puh 0500 525 949
varajäsenet	Taina Ahola puh.040 715 2244 Matti Ahola puh.040 085 8506
jäsenasiat ja rahastonhoitaja	Leena Punkanen puh. 040 773 0887 leena.punkanen@saunalahti.fi

ALUEKERHOT OVAT TAUOLLA KEVÄÄN 2021

Haminan AVH – kerho

Tarkka-ampujankatu 1, Hamina

Kokoontuminen joka kuukauden toinen tiistai klo 13

Kerhovastaava Esa Vitikainen, puh 040 547 4473

Karhulan AVH – kerho

Korttelikoti Ratikka, Isännänraitti 3, Karhula

Kokoontuminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 16

Kerhovastaava Tomi Iivonen puh 040 762 6239

Suur – Kouvolan AVH – kerho

Tuulensuoja, Hallituskatu 9, Kouvola

Kokoontuminen joka kuukauden kolmas keskiviikko

kerhoilta klo 18, kahvit klo 17.30 alkaen

Kerhovastaava Tomi Iivonen puh 040 762 6239

Kuusankosken AVH – kerho

ei kokoontumisia, yhdistynyt Suur-Kouvolan kerhon kanssa

PUHEENJOHTAJAN JORINOITA

Tervehdys ystävät! Aloittelen ensimmäistä puheenjohtajan sivuani Aatussa osin innoissani, osin lamaantuneena. Koronarajoitukset uhkaavat koko kevään toimia, mahdollisesti myös kesän ja syksyn. Laskiaisretki jäi järjestämättä, mutta toivottavasti saitte nauttia komeista talvipäivistä ja ulkoilusta omin avuin. Itse olen ollut pääosin kotona, mitä nyt silloin tällöin poikennut kaupassa. Pääosin kokouksetkin on pidetty verkossa. Aivoliiton järjestöpäivätkin pidettiin tammikuun puolessa välissä kuusituntisena TEAMS-lähetysenä. No, siinä meni lauantapäivä kuivia luentoja kuunnellen. Mutta kyllä se aurinko vielä paistaa meidänkin risukasaamme. Vielä me kuljemme bussilla retkille, ja muistelemme lämmöllä näitä aikoja, kun olimme sidottuja koteihimme. Vielä me vietämme yhteisiä kerhotapaamisia.

Puhelin on hyvä keksintö. Jos minä en jostain syystä soittale teille, niin soitelkaa te vapaasti minulle. Koskaan ei voi olla niin vähän asiaa, ettei kannattaisi näppäillä numeroita. Eikä siihen tarvi olla edes asiaa. Tyttäreni muutti jonkin aikaa takaperin Belgiaan. Tarkoituksemme oli matkustaa sinne häntä tapaamaan, mutta toisin kävi. Silloinkin on puhelin pelastanut paljon.

Talvi on kulkemassa kohti kevättä. Viekäämme myös yhteisen yhdistyksemme suunta kohti uutta kevättä.

Tomi

AJANKOHTAISTA

Koronasta ja siitä johtuvista rajoituksista jokainen on kuullut ja lukenut vaikka kuinka paljon. Viestimistä tulee tietoa ”tuutin täydeltä” ja tuntuu, että ajan tasalla on vaikea pysyä. Tällä hetkelläkin odotetaan selvennyksiä ohjeisiin maaliskuun sulkuihin liittyviin asioihin. Yhdistyksen toiminnalle aiheutuu tietysti myös ”sulkuja” ja siksi olemme päättäneet peruuttaa kaikki kevään tapahtumat.

- **YHDISTYS JA ALUEKERHOT EIVÄT JÄRJESTÄ TOIMINTAA / TAPAHTUMIA KEVÄÄN AIKANA.**
- **Toiminnan käynnistymisestä yms tiedotamme KESKIVIIKKO ilmaisjakelulehden järjestöpalstalla. Seuratkaa sitä !**
- Seuraavan Aatun ilmestymisestä emme nyt ennusta mitään, vaan odotamme tilanteen selkiytymistä. Tarvittaessa viestimme jäsenkirjeellä.

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

UUSI HALLITUKSEN JÄSEN

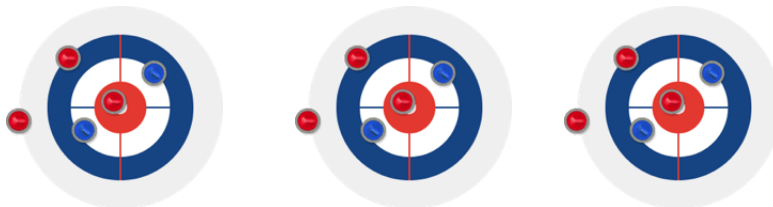
Hallitukseen liittyi vuoden alusta uutena jäsenenä **HANNU SUURONEN**. Hannu on 76-vuotias eläkeläinen Kouvolasta, ja henkeen ja vereen järjestöihminen. Jäsenmaksuja maksaa kuudelletoista eri yhdistykselle ja järjestölle. Syntymässä Hannu kävi Porvoossa, mutta muutti Kouvolaan jo kuusivuotiaana. Itse olen tutustunut Hannuun vammaisneuvostossa, ja voin sanoa, että kyseessä on leppoisa ja mukava mies. Mökkeily ja matkustelu yhdessä vaimon kanssa ovat Hannun harrastuksia, unohtamatta myöskään radioamatööritoimintaa. Lastenlasten mukaan kaikin puolin ”kiva pappa”.

Tomi

KERHOJEN KOKOONTUMISET PERUUNTUVAT KEVÄÄLTÄ
JATKUVAT SITTEN, KUN KORONARAJOITUKSET SEN SALLIVAT

<p>HAMINAN AVH – KERHO <u>tiistaina klo 13</u> maaliskuussa EI OLE huhtikuussa EI OLE toukokuussa EI OLE</p>	<p>KARHULAN AVH - KERHO <u>maanantaina klo 16</u> maaliskuussa EI OLE huhtikuussa EI OLE toukokuussa EI OLE</p>
<p>SUUR – KOUVOLAN KERHO (ja KUUSANKOSKEN KERHO) <u>keskiviikkona klo 18</u> maaliskuussa EI OLE huhtikuussa EI OLE toukokuussa EI OLE</p>	

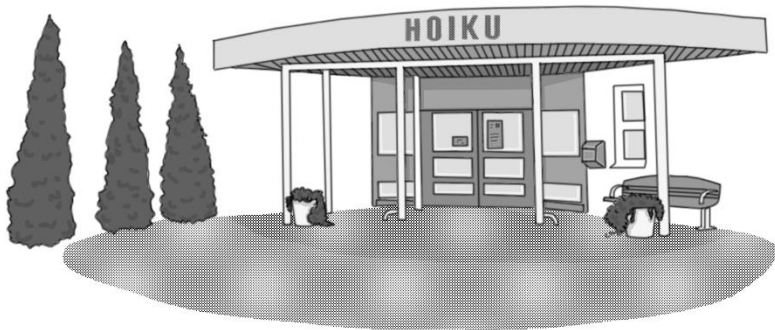
SÄÄNTÖMÄÄRÄISTÄ KEVÄTKOKOUSTA EI OLE
MAALISKUUSSA KORONA TILANTEEN TAKIA
ASIASTA TIEDOTETAAN MYÖHEMMIN



CURLING-ryhmä **PERUTTU KOKO KEVÄTKAUDEN**,
(klo 14 – 15.30 LEHDOKIN NUORISOTILASSA),
Lehtomäki, Madekuja 1

TUOLIJUMPPA PORUKKATALOLLA Kouvolassa
TAUOLLA , seuratkaa ilmoittelua lehdessä KVV:n toimesta
(klo 12 maanantaisin klo 12 – 12.45)
Vetäjänä **Tommi**. KVV:n järjestöjen yhteinen ryhmä!

HOIKU



Käännös Haminan Mannerheimintieltä vasemmalle ja ylös pientä mäkeä. Seuraavassa kulmassa on pysäköintialue ja sen takana pieni puistikko. Suihkulähde solisee, jos on kesä. Katse kääntyy rakennukseen. Näyttäisikö se vähän pieneltä hotellilta? Oven lipassa lukee Hoiku. Aulassa on palvelutiski, kahvio ja seurustelutilaa. Vastaava palveluesimies **Sari Lappi** huikkaa tervehdyksen, ottaa kahvit mukaansa ja ohjaa vieraan takahuoneelle. Matkalla ohitetaan Hoikun sali ja saunatilat terapia-altainen. Aika kodikasta verrattuna suureen sairaalaan!

Kohta tulevat myös neuropsykologi **Pirjo Vantanen**, fysioterapeutti **Tea Kuparinen** ja toimintaterapeutti **Nina Puhakka**. Sarin ohella he ovat esittelemässä Hoikun toimintaa.

Hoikun tarina

Hoiku aloitti kolmisen kymmentä vuotta sitten Kymen sotavammaisten sairaskotina. Alussa asiakkaat olivat sotainvalideja.

Vähän myöhemmin mukaan tulivat rintamaveteraanit puolisoineen. Tätä nykyä näitä kunniakansalaisia on asiakkaista enää alle viidennes.

Nykyään Hoiku on osa Kymsotea. Kymsoten ympärivuorokautinen laitostuntoutus annetaan Hoikussa. Neurologisia asiakkaita Hoikussa on kuntoutettu kymmenisen vuotta. Heille on tällä hetkellä varattu kokonaan yksi 18 paikkainen osasto. Vastaavan palveluesimiehen Sarin mukaan suurin osa sen asiakkaista on toipumassa aivoverenkiertohäiriöistä. Kuntoutujissa on myös aivokasvainten ja aivovammojen jälkitiloista kärsiviä sekä MS- ja Parkinson-potilaita.

Aikaisemmin kymenlaaksolaisia kuntoutettiin paljon maakunnan ulkopuolella. Esim. Punkaharjun Kruunupuisto on monille avh:n sairastaneille tuttu. Nyt vastaavat palvelut tuotetaan Hoikussa.

Hoikussa on myös osasto **omais- ja kotihoidon asiakkaille**. Sen Virkeänä Kotiin -jaksot tukevat säännöllisen kotihoidon ja omaishoidossa olevien kotona asumista. Omaishoidon jaksot on tarkoitettu niin omaishoidettaville kuin -hoitajillekin.

Sairaalasta kuntoutukseen

Avh-kuntoutujat siirtyvät keskussairaalaan Hoikuun heti, kun kunto sen sallii. Nopeimmillaan Hoikussa ollaan alta viikon päästä aivotapahtumasta. Voi olla, että kuntoutuja on ehtinyt tavata keskussairaalan kuntoutusväkeä vain muutaman kerran ennen Hoikuun tuloa, kertoo fysioterapeutti Tea. Joskus asiakas joutuu vielä kiertämään POKSin tai Karhulan kautta, jos hänen tilansa vaatii vielä esim. sairaalatasoista lääkitystä ennen kuntoutuksen aloittamista.

Kuten muissakin kuntoutukseen keskittyvissä laitoksissa, Hoikun kuntoutuspolku suunnitellaan ja toteutetaan moniammatillisessa työryhmässä. Siihen kuuluvat lääkäri, neuropsykologi, toimintaterapeutit, fysioterapeutit, lähi- ja sairaanhoitajat, sosiaaliohjaaja, puheterapeutti, ravitsemusasiiantuntija ja kotiutuksessa mukana oleva asiakasohjaaja.

Tavoitteena on heikentyneiden toimintojen palauttaminen mahdollisimman pitkälle, mutta myös sopeutuminen, uusien toimintatapojen oppiminen ja omien oireiden ymmärtäminen.

Työelämässä vielä olevilla mietitään töihin paluun mahdollisuuksia ja ohjelmoidaan kontrollitutkimukset työkyvyn arvioimiseksi.

Avh-yleistyksen myötä, mutta kuntoutujissa lähes koko ajan myös 1-2 työkäistä, kertoo neuropsykologi Pirjo. Hän on tällä hetkellä Kymenlaakson ainoa aikuisasiakkaiden erikoistunut neuropsykologi.

Kuntouttajien näkökulmasta työn suurin haaste, mutta myös sen suola, on avh:n aiheuttamien pitkäaikaisoireiden moninaisuus. Fyysinen toimintakyky voi olla hyvä, mutta aivojen tietojenkäsittelyssä voi olla monenlaista häiriötä. Tai sitten päinvastoin.

Kuntoutusta sovitetaan koko ajan asiakkaan tilanteeseen. Jos jaksamisessa on ongelmia, kuntoutusta tarjotaan hyvinkin lyhyitä aikoja kerrallaan. Voidaan kokeilla myös fysio- ja toimintaterapian yhdistämistä samoihin harjoitteisiin, kertovat fysioterapeutti Tea ja toimintaterapeutti Nina. Avh-kuntoutujille on Hoikussa myös omia ryhmiä.

Toipumisessa on monenlaista vaihetta ja tunnelmaa. Edistyminen vaihtelee, mutta pienistäkin edistysaskeleista tulee aina hiljalleen suurempia ja kuntoutujan motivaatio kasvaa. Myös läheisten tuki on tärkeää, summaa neuropsykologi Pirjo.

Itsenäinen siirtyminen pyörätuoliin tai ensimmäiset askeleet ovat aina ilon aihe myös terapeutille, sanoo fysioterapeutti Tea.

Kotiutuminen

Kotiuttamista ryhdytään valmistelemaan jo varhaisessa vaiheessa. Ensimmäinen kotiloma on monelle tärkeä virstanpylväs. Se lisää yleensä motivaatiota ja antaa kuntoutumiselle uusia lähteväiteitä.

Käytännössä lähes kaikkien kuntoutus jatkuu kotona. He tarvitsevat kotona myös erilaisia tukipalveluita. Sosiaali- ja terveystieteiden kokoaminen Kymenlaakson on ainakin periaatteessa helpottanut niiden järjestämistä, koska koko palvelupaketti on nyt yhdessä organisaatiossa.

Alkuvaiheessa kuntoutus tuodaan asiakkaan kotiin, sitten pitäisi päästä jo terveysasemien vastaanotolle. Jos kaikki menee hyvin, seurantavastuu siirtyy perusterveydenhuollon lääkärille. Työikäiset pysyvät usein pidempään neurologian poliklinikan kirjoilla, koska työkyvyn palautumisen arviointi vaatii pidemmän seurannan.

Joskus laitospäästä joudutaan jatkamaan jossakin erityistason yksikössä esim. Validiassa. Jos kotiin palaaminen ei ole realistista, joudutaan alkaa laitospaikan järjestely. Kymsote pyrkii vähentämään niiden määrää, joten aina uutta paikkaa ei heti löydy.

Kuntoutuksen kehitys

Hoikulaisten mukaan laitospäästä on kehittynyt paljon viime vuosikymmenen aikana. Uusi tutkimustieto on muokannut terapioita. Kuntoutus on muuttunut intensiivisemmäksi: kotiutuskuntoon pyritään aikaisempaa lyhyemmässä ajassa. Kotiutumista valmistellaan myös paremmin ja sitä toteutetaan vaiheittain. Aloitetaan kartoittavilla kotikäynneillä, jatketaan kotilomilla ja mahdollisesti myös koekotiutuksella. Apuvälineet ovat kehittyneet ja niissä on mukana uuden tekniikan älyä.

Nykyään kuntoutetaan kaikenikäisiä; aikaisemmin 65 vuoden ikä oli valitettava rajapyykki.

Hoikussa avh-kuntoutujien keskittäminen yhdelle osastolle on mahdollistanut työntekijöiden erikoistumisen neurologiseen kuntoutukseen ja hoitotyöhön. Osastolla korostuu eri ammattiryhmien yhteistyö. Tiimityöskentelyä käytetään myös terapatilanteissa erityisesti kaikkien haastavampien asiakkaiden kanssa.

Hoiku toteuttaa Kymsoten ympärivuorokautisen laitospäästä. Hoiku on kaikkien kymenlaaksolaisten kuntoutuspaikka ja sellaisena haluamme myös toimintaamme kehittää, toteaa vastaava palveluesimies Sari Lappi lopuksi.

teksti: Kari Stenholm

kuva: Laura Stenholm

KOTOILUN VUOSI

Vuosi sitten talvehtiessamme Espanjassa mieheni sairastui. Lopuksi osoittautui, että kyseessä oli sinänsä harmiton, mutta kirurgista toimenpidettä vaativa vaiva. Espanjassa oikeaa diagnoosia ei osattu tehdä eikä vaiva hoitunut, joten mieheni päätti lentää kotiin Suomeen, jossa asia hoidettiin nopeasti ja hyvin. Vaikka olimme siellä "kotona", silti piti päästä kotiin. Kun pandemia sitten iski, päätimme taas, että on lähdettävä heti kotiin, sillä olimmehan extranjeroja eli ajattelimme olevamme hoitojonossa viimeisiä, olkoon oikeutemme hoitoon EU:ssa mitä tahansa.

Ulkomailla työskennellessäni koti oli aina paikka, jonne tultiin lomalle tai vapaalle työmatkojen välissä. Koti oli lepopaikka, josta ei koskaan halunnut lähteä minnekään ennen kuin taas oli aika palata asemapaikkaansa. Sairastuttuani äkillisesti aivoverenkierto häiriöön, koti oli taivas pitkän sairaalajakson ja kuntoutuslaitoksen jälkeen. Koko ajan mielessä oli tavoite päästä kotiin. Siellä kaikki alkaa sujua tutussa ympäristössä ja siellä on aikaa opetella takaisin liikkuvaksi ihmiseksi. Pikkuhiljaa se onnistuikin, vaikka useimmat tietävät miten kauan siinä menee ja miksi "ei mopolla mahdottomiin eikä potalla Ameriikkaan" sananlasku pätee siinäkään asiassa.

Keväisen evakkomatkan jälkeen koti tuntui pandemian pelossakin turvapaikalta. Kauppareissut tehtiin turvavälein ja maskein juosten nopeasti ja palattiin saippuointuna kotiin turvaan ilmassa sakeanaan pyöriältä virukselta. Ulkona reippaassa kevätssä oli hyvä liikkua ja kotoa ei kaivattu mihinkään - aluksi. Uudenmaan lockdown sai jo pinnan hieman kiristymään, koska edes lapsia ei voitu tavata. Väliällä oli päästävää kotoa pois ja lähdettiin vain ajelulle lähiseudulle. Pakkasimme termariin kahvit sillä eihän mikään paikka ollut avoinna.

Kesällä tuntui kaikki jo paremmalta, sillä ulkona voitiin tavata ystäviä. Käytiin retkillä, juotiin puutarhakahveja ja pidettiin välimatkat käytössä, kaikki yhdessäolo tuntui todella hienolta. Sitten koronan kotoilubuumi sai aikaan sen, että kotimme haluttiin ostaa. Unelmiamme talo, joka oli ollut kotimme 25 vuotta, oli unelmien koti toiselle perheelle. Olimme päättäneet sen myydä,

mutta kuten aina, tilanne tuli äkkiä. Koti, koko perheen turvasatama, paikka, jossa olemme kasvattaneet lapsemme ja viettäneet monet niin ihanat hetket oli toisten haluama koti. Oli tullut meidän aikamme siirtyä seuraavan vaiheeseen ja etsiä uusi koti kaupungista.

Iski pelko siitä kuinka selviämme muutosta ja vaikka ammattilaiset auttavat, on pakkaamisen ja purkamisen välillä monta työlästä vaihetta. Tuntui haikealta luopua kodista, kun ei ollut tietoa mikä ja missä on uusi kotimme. Haikeinta oli luopua vietetyistä vuosista, jotka olivat seiniin ja pihaan imeytyneet. Ymmärrys, että nyt on aika tehdä muutos, oli selvä, vaan tunteet kävivät kierroksilla. Muuttoon on kulunut yli kolme kuukautta aikaa ja sinä aikana kaikki fyysiset ja henkiset kapasiteettini ovat olleet lujilla. Ensin teimme listan hoidettavista käytännön asioista ja ilman sitä olisimme olleet hukassa. Mikään ei pysy päässä, jos ei ole kalenterissa ja tehtävälistalla. Uusi asunto löytyi onneksi ennen kuin olisi pitänyt luovuttaa talo. Onneksi, sillä välimuutto jonnekin olisi ollut minulle aivan liikaa. Tajusin muuton aikana, jos olinkin joskus kuvitellut voivani vielä palata työhön, vaikka osa-aikaisesti, se haave on kuopattava.

Unen tarve ja uupumus korostuvat tällaisissa poikkeusolosuhteissa. Enkä tarkoita koronaa, vaikka sekin teki monesta asiasta haasteellista. Monen viikon pahvilaatikkomeri huoneistossa ja koko ajan hukassa olevat tavarat eivät parantaneet sopeutumista uuteen kotiin. Uuden kodin sisustaminen ja tarpeellisten tavaroiden valitseminen kaikesta siitä, mitä ison vanhan talon omistajat ovat vuosissa säilöneet, oli työ sinänsä. Se hyvä puoli oli muuttamisessa, että koronaa ei juuri ajateltu. Rutiinilla vaan hoidettiin turvavälit, maskit aina jopa silloin kun kotiimme tuli vaikka turvalukkoasentaja. Mutta omien kotiasioiden hoitaminen irrotti ajatukset isommasta huolehtimisesta. Vielä eivät uuden kodin seinät ole alkaneet ahdistaa, vaikka piha on vaihtunut parvekkeeseen ja ulkoilu metsän sijaan puistoihin ja meren rantaan.

Kotoilu on nyt useimmille ainoa vaihtoehto, kun koronan toinen aalto on kovasti nousemassa. Espanjaan ei ole ollut nyt menemistä, toivottavasti keväällä voisimme palata sinnekin. Syystalven kylmyys tekee ulkoilusta päivä päivältä haasteellisempaa, koska mitä

kylmempää, sitä jäykempi ja kivuliaampi on se puoli minusta, jossa on jäänteet avh:sta. Koska vesijumppaa eikä pilatesta ole mahdollista harrastaa, kävely on ainoa liikuntamuoto ja tasapainoa on selvästi koko ajan vaikeampi ylläpitää. Seuraava kotoilun vaihe onkin olohuoneen matolla oman pilates studion avaaminen youtube videoiden ohjaamana. Ehkä tämä asunto pikkuhiljaa alkaa tuntua kodilta ja turvapaikalta tämä uusi kotimme.

Virpi Herranen

ps Virpi ei ole etelään päässyt lähtemään, odottaa syksyä!
@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY TOIMINTASUUNNITELMA 2021

Yleistä

Kymenlaakson AVH- yhdistys ry on Kymenlaakson sairaanhoitopiirin alueella toimiva aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja heidän läheistensä **yhdessäolo-, etu- ja palveluyhdistys**. Sen tarkoituksena on toimia aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja heidän läheistensä **yhdyssteenä ja tukijana** ja **tehdä tunnetuksi** edustamansa ryhmän erityispiirteitä. Yhdistys on Aivoliitto ry:n jäsen ja kuuluu paikallisiin vammaisjärjestöihin ja tekee yhteistyötä niiden kanssa.

Suunnitelmavuosi on yhdistyksen 33. toimintavuosi. Vuoden avaintoimintoja ovat vertaistuki, virkistys, yhdessäolo, liikunta ja musiikki. Vuosien 2020-2021 teemana Aivoliitolla on aivoterveyttä luonnosta. Tärkeää on tarjota uusille jäsenille mahdollisuus kohdata toisia saman kokeneita sekä yhteisön, johon liittyä ja kuulua.

Jäsenistö

Yhdistyksessä on jäseniä tällä hetkellä yhteensä n. 224 jäsentä. Tavoitteena on, että jäsenmäärä kasvaisi tai ainakin väheneminen hidastuisi.

Vastasairastuneiden saamiseksi yhdistyksen jäseneksi tehostetaan yhteistyötä toiminta-alueen hoitoyksiköiden kanssa. Selvitetään, mitkä hoitoyksiköt AVH- potilaita hoitavat ja luodaan niihin yhteydet järjestösuunnittelijan avustamana.

Hallinto

Sääntöjen mukaan yhdistyksessä päätösvaltaa käyttää jäsenistö kaksi kertaa vuodessa kokoontuvissa yhdistyksenkokouksissa. Syyskokous valitsee hallituksen, johon kuuluu vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kuusi kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittua varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Syyskokous valitsee kaksi varsinaista ja kaksi varatoiminnantarkastajaa tarkastamaan yhdistyksen tilejä ja hallintoa.

Hallitus kokoontuu säännöllisesti vuoden aikana päättämään toiminnasta ja taloudesta. Hallitus voi nimetä työryhmiä ja vastuuhenkilöitä harkintansa mukaan.

Varsinainen toiminta

1. Tiedotustoiminta

Yhdistyksen jäsenlehti AATU ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Siinä tiedotetaan jäsenistölle tapahtumista ja toiminnasta. Kotisivuilla tiedotetaan ajankohtaisista asioista, tulevista tapahtumista ja sinne liitetään erilaista tietoa liiton ja alueen tärkeistä toiminnoista sekä valokuvia. Paikallislehtien järjestöpalstalla ilmoitamme myös tapahtumista. Tarvittaessa voidaan käyttää myös jäsenkirjettä.

2. Virkistystoiminta

Yhdistys järjestää jäsenistön toivomuksesta retkiä ja matkoja erilaisiin kohteisiin. Laskiaisretki järjestetään laskiaissunnuntaina ja marras-joulukuussa vietetään yhdistyksen pikkujoulut kerhoittain. Teatteri ja/tai konserttimatka tehdään samoin kesäretket, joiden kohteet päätetään myöhemmin. Retkiä voidaan markkinoida myös muille yhdistyksille, koska retkiä on jouduttu peruuttamaan osanottajapulan takia.

3. Yhdistystoiminta

Yhdistyksen vuosikokoukset pidetään edelleen Kouvolassa ja niiden yhteydessä mahdollisesti luentoja ja tietoiskuja ajankohtaisista asioista.

4. Kerhotoiminta

Yhdistyksellä on kolme aluekerhoa; Haminassa, Karhulassa ja Suur-Kouvolaissa. Kerhot järjestävät kuukausittain jäsentapaamisia alueensa jäsenistölle.

5. Vaikuttamistyö

Yhdistys seuraa SoTe-uudistuksen myötä sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteiden ja palveluiden muuttumista alueella. Hallitus arvioi muutosten vaikutuksia jäsenistön palveluiden saatavuuteen ja tarvittaessa reagoi havaitsemiinsa asioihin. Osallistutaan mahdollisuuksien mukaan alueen vammaisneuvostojen toimintaan. Hallitus huolehtii, että keskeisistä sosiaaliturvaan liittyvistä muutoksista tulee artikkelit yhdistyksen lehteen. Hallitus käyttää asiantuntijana alueen järjestösuunnittelijaa.

6. Vertaistukitoiminta

Vertaistukitoimintaa kehitetään kouluttamalla yhdistykseen uusia vertaistukihenkilöitä. Tukitoimintaa organisoidaan ja jatketaan Haminassa Hoikussa säännöllisiä vierailuja. Järjestetään myös henkilökohtaisia vertaistukijoita tarpeen mukaan. Järjestösuunnittelija toimii tässä kaikessa apuna.

7. Liikunta

Kouvolaissa gurling pelikerho jatkaa toimintaansa Kaupungin järjestämässä ryhmässä. Tuolijumpaa ja muuta kevyttä liikuntaa pyritään yhdistämään kerhojen tapaamisiin.

8. Yhteistyö terveydenhuollon yksiköiden kanssa

Yhteistyö riippuu siitä, mitä tapahtuu terveyden huollon järjestelyissä Kymenlaaksossa.

Alkanutta yhteistyötä neurologian yksiköiden kanssa jatketaan. Osallistutaan tarvittaessa niissä järjestettäviin tilaisuuksiin. Jatketaan ensitietotoimintaa Haminassa Hoikun kanssa. Yhteistyösuhteita pyritään muiden laitosten kanssa edelleen luomaan ja ylläpitämään. Yhdyshenkilötoimintaa kehitetään alueella. Tälläkin alueella järjestösuunnittelija on aktiivisessa roolissa.

9. Muu toiminta

Tunnettuuden lisäämiseksi osallistumme erilaisiin tapahtumiin esittelemään toimintaamme ja kerromme aivoverenkiertohäiriöiden riskitekijöistä, oireista ja oireiden mukaisesta hoidon oikeasta

aloituksesta. Osallistumme myös liiton järjestämiin aluetapaamisiin, järjestöpäiville ja liikunta- ym. koulutuksiin. Ahaa –aivotreeniä jatketaan.

Talous

Yhdistys rahoittaa toimintansa pääasiallisesti jäsenmaksuilla ja kunta-avustuksilla. Yhdistys hakee Aivoliitolta toimintatonttia. Muina rahoituslähteinä ovat osallistumismaksut.

SUUR-KOUVOLAN KERHON TOIMINTAKERTOMUS 2020

Suur-Kouvolan kerhon toiminta kärsi pahasti toiminnan lamaantumisesta koronatilanteen vuoksi. Kerho kokoontui vuoden aikana kolme kertaa, tammi- ja helmikuussa kevätkaudella, sekä lokakuussa syyskaudella. Lisäksi syys- ja marraskuussa pidettiin kerhon paikalla yhdistyksen kevät- ja syyskokoukset.

Kerhojen osallistujamäärät jäivät edelleen alhaisiksi, mutta kerhon muuttaminen päiväaikaan siirtyi toteutettavaksi myöhempään ajankohtaan.

Kerhon puheenjohtaja Tomi Iivonen jatkoi edelleen Aivoliiton järjestöasioiden neuvottelukunnassa, KVV:n hallituksen varamiehenä, sekä Kouvolan kaupungin vammaisneuvostossa.

SUUR-KOUVOLAN KERHON TOIMINTASUUNNITELMA 2021

Kerhon toiminta tulee riippumaan Kouvolan kaupungin koronarajoituksista. Kerhoiltoja ei voi ainakaan kevätkaudella järjestää. Syksyn kerhoillat ovat myös riippuvaisia rajoituksista. Heti kun kerhotoiminnalle löytyy tila, pyritään toiminta siirtämään tapahtuvaksi päiväaikaan. Vieraita kerhotilaisuuksiin kutsutaan mahdollisuuksien mukaan.

Kerho tulee edelleen noudattamaan niin yhdistyksen kuin liitonkin tavoitteita ja auttaa kaikin puolin yhdistystä sen toiminnassa. Kerho jatkaa myös hyvää yhteistyötä sekä Kouvolan kaupungin, että **nimeään muuttaneen Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry:n (ent. KVV)** ja sen jäsenyhdistysten kanssa.

Kerho pyrkii osallistumaan aktiivisesti oman yhdistyksen järjestämiin retkiin ja tilaisuuksiin.



Posti Green

Seuraavan lehden ilmestymisen aikataulu on ”avoin”.
Aineistoa lehteen voi lähettää koko ajan.

Aatu on tärkein yhteysväline välillämme
Tulevista tapahtumista tiedotetaan sekä **Aatussa**, että
ilmaisjakelun **keskiviikko** lehdessä.

Julkaisija: **Kymenlaakson AVH – yhdistys ry**,
Toimitus: Eija Pyötsiä Kari Stenholm
 Tuula Naukkarinen Päivi Viira
 Taina Ahola

Sähköpostiyhteys: tuula.naukkarinen@kypm.net

Painos: 250

PAINO

Digitaalipaino Seppo Talja Oy
Kouvolaankatu 34, 45100 Kouvola