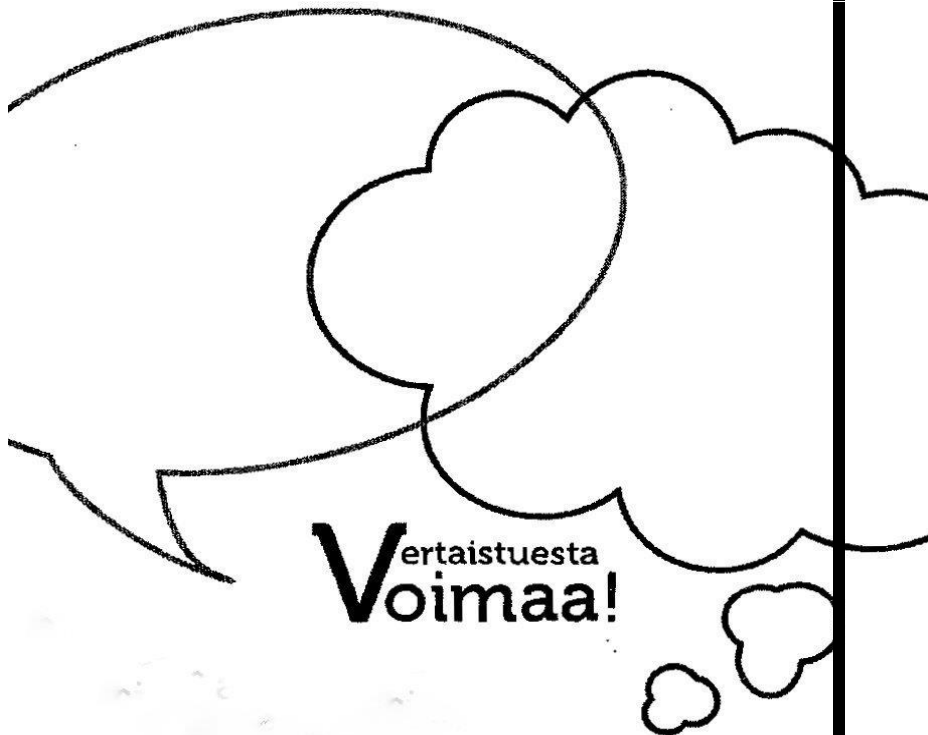


AATU

2/2020



Vertaistuesta
Voimaa!

Kymenlaakson
AVH-yhdistys ry



www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY – yhdistyksen tiedot v 2020

puheenjohtaja	Esa Vitikainen puh.040 547 4473 vitikainenesa@gmail.com
sihteeri	Marjo-Riitta Töyrylä puh. 050 372 1177 marjo.toyryla@hotmail.com
varapuheenjohtaja	Tomi Iivonen puh.040 762 6239 tomi.iivonen@dnainternet.net
hallituksen muut jäsenet:	
varsinaiset jäsenet	Asko Vepsä puh.050 582 8770 Pertti Töyrylä Kari Stenholm puh.040 156 3117 Päivi Viira paivi.viira@gmail.com
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

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 Asko Vepsä, puh 050 582 8770

Kuusankosken AVH – kerho

Etappi, Urheilukentäntie 3, Kuusankoski

Kokoontuminen joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo13

Kerhovastaava Elma Mäkinen, puh 0400 335 097

Suur – Kouvolan AVH – kerho

Tuulensuoja, Hallituskatu 9, Kouvola

Kokoontuminen joka kuukauden kolmas keskiviikko klo 18

Kerhovastaava Tomi Iivonen, puh 040 762 6239

JUMISSA

Voi tätä kurimusta. Pitäisi vain olla kotona. Ei saisi tavata ketään. Itse olen kyllä yrittänyt pitää päivän rutiinit ennallaan. Olemme joutuneet lopettamaan epämääräiseksi ajaksi yhdistyksemme normaalitoiminnan. Suunnitelmissa ollut kevätkuukouskin jouduttiin peruuttamaan, kun Tuulensuojan käyttö ja yli 10 h. kokoontumiset kiellettiin. Hallituskin on toiminut puhelinten ja viestien avulla. Kirjoitan tätä 4.5., jolloin maan hallitus on päättänyt joistakin rajoitusten lievennyksistä. Kokoontumisrajoitus nousee 1.6. 50 henkilöön. Heti, kun kokoontumispaikat avautuvat, voimme jatkaa kerhotoimintaa. Yhdistyksen hallitus selvittää Kuusankosken ja Suur-Kouvolan kerhojen yhdistämistä, koska Elma Mäkinen on ilmoittanut Kuusankosken kerhon lopettamisesta kesän aikana. Elma on ollut Kuusankosken kerhon vetäjänä koko ajan, jo reilusti yli 20 vuotta. Siitä hänelle suuret kiitokset. Hallitus ilmoittaa sitten normaaleilla tavoilla kerhojen alkamisesta. Toivottavasti ne voidaan aloittaa elokuussa. Toivon kaikille kärsivällisyyttä ja kestävyyttä näissä poikkeusoloissa. Tässä lehdessä on hallituksen jäsenten puhelinnumeroita, joihin voi soittaa, jos tarvitsee vertaistukea. Toivotan hyvää kesää kaikesta huolimatta.

Esa



**ALUEKERHOT EIVÄT KOKOONNU
KORONATILANTEEN VUOKSI TOISTAISEKSI**
ei myöskään curling ja jumpparyhmät

**SYKSYN KOKOONTUMISISTA ILMOITETAAN
AATUSSA 3/2020 SYYSKUUN ALUSSA**

**JOS ALUE- JA MUUT KERHOT VOIDAAN ALOITTA
AIKAISEMMIN, ESIM. ELOKUUSSA, SIITÄ
ILMOITETAAN JÄSENILLE KIRJEELLÄ**



VERTAISTUKEA

**Erityisesti seuraavat yhdistyksen aktiivit ovat
käytettävissäsi, jos haluat vertaistukea/keskustella
koronatilanteesta ja yhdistyksen toiminnasta
kokoontumistauon aikana**

Esa Vitikainen 040 547 4473

Tomi Iivonen 040 762 6239

Marjo-Riitta Töyrylä 050 372 1177

Leena Punkanen 040 773 0887



PANDEMIA

Espanjassa seurattiin vielä helmikuussa Italiassa leviävää corona-virusta kasvavan hämmennyksen vallassa. Kuinka tuo Kiinassa riehuva tauti ykskaks olikin ihan Euroopan ytimessä ja oliko mahdollista, että se leviäisi muuallekin? Siitä huolimatta jalkapallofanit matkustivat Italiaan ja naistenpäivänä marssittiin laajasti tasa-arvon puolesta - ensimmäiset uutiset Madridissa ja pohjoisessa Baskimaassa sairastuneista eivät näin jälkikäteen ajatellen olleet yllätys.

Seurasimme uutisointia vähän epäuskoisina: tapauksien määrä kasvoi rajusti päivä päivältä. Valenciassa sairastuneita oli vain muutamia kymmeniä eikä Torreviejassa yhtään tapausta ainakaan uutisoitu, silti alkoi hiljalleen selvitä, että pandemia on tosiasia ja rankka sellainen.

Tapausten kasvun myötä alkoivat rajoitukset heti. Ihmisiä kehoitettiin ensin välttämään kaikkea turhaa liikkumista. Costa Blancan, että Costa del Solin maakuntien kuvernöörit ilmoittivat sulkevansa alueet, jotta eivät madridilaiset sairautta pakenevat asukkaat tulisi loma-asunnoilleen ja toisi tautia tullessaan. Maa suljettiinkin hyvin pian kokonaan ja voimaan astui kova ulkonaliikkumiskielto ja kaikki mahdollinen elämän kannalta tarpeeton toiminta suljettiin maaliskuun puolessa välissä.

Muutamaa päivää ennen koko maata koskevaa ulkona liikkumisen kieltoa suljettiin jo rannat sekä ravintolat ja poliisi vartioi että kieltoja noudatetaan. Turistit pullikoivat ensin kovasti tilannetta vastaan, mutta muutamassa päivässä

alkoivat ihmiset tajuta mihin tilanne etenee ja kaikki, joilla oli jonkinlainen paluusuunnitelma olemassa, alkoivat tarkentaa omaa tilannettaan.

Ajattelimme ensin odotella rauhassa tilanteen etenemistä, sillä mikäs hätä meidän oli ollessa; huudeltiin naapureiden kanssa parvekkeella ja iltaisin klo 20 taputettiin niille ihmisille, jotka olivat tärkeässä työssä hoitamassa epidemiaa. Kaupassa käytiin kasvosuojan ja hanskojen kanssa jonottamassa, kun sisään pääsi vain rajallinen määrä ihmisiä. Mietittiin, että ulkomaalaisina tuskin saamme ensimmäisinä hoitoa, joten on oltava tarkkana ja pysyttävä vapaaehtoisesti karanteenissa.

Sitten tulivat uutiset maiden rajojen sulkemisesta Euroopassa ja mietimme ettei kotiinpaluu onnistu ehkä ollenkaan toukokuun alussa vaan voi venyä ties minne asti. Isänmaalta tuli viesti, että suomalaisten on nyt syytä tulla kotiin, kun vielä voi. Lentoja alkoi peruuntua ja joka puolella somessa kuhistiin kuinka tässä käy kotimatkan. Olimme autolla liikkeellä, joten meitä ei lennot huolettaneet, sen sijaan tilanne rajoilla oli kyseenalainen muutaman päivän ajan. Kenelläkään ei tuntunut olevan tarkkaa tietoa siitä pääseekö rajoilta ja maiden läpi ajamaan kotiin kuten pitäisi.

Kun sitten Madridin lähetystö ilmoitti facebookissa, että Ranska, Saksa ja Tanska sallivat läpiajon, päätimme että jos Finnlinesilla Travemündesta Helsinkiin kulkevalla lautalla on tilaa meille, lähdemme seuraavana päivänä ajamaan ylös kohti Suomea. Saimme liput ja niinpä päivässä pakattiin auto, hoidettiin jääkaappi tyhjäksi ja vietiin parvekekkukat ja yrtit naapurille vierihoitoon sekä järjesteltiin asiat niin että

seuraavan kerran palataan aikaisintaan syksyllä.

Aikaisin aamulla lähdimme kohti Ranskaa ja saimme ajaa melko yksin lukuun ottamatta eri maalaisia asuntoautoja ja -vaunuja, joita karavaanina kulki samaan suuntaan. Jännitimme kovin mitä rajalla tapahtuu emmekä pysähtyneet kuin tankkaamaan - sekin hoitui vain luukusta maksamalla, mitään palveluja ei tietenkään Espanjassa ollut avoinna. Ranskan rajalla poliisi vain vilkutti, että menkäähän siitä - suomalaiset rekisterit kai kertoivat, että evakkomatkalaisia ollaan. Ajoimme niin pitkälle kuin mahdollista kohti Saksan rajaa ja varasimme pienestä kylästä huoneistohotellin yöksi. Ovi avattiin koodilla eikä tarvinnut kohdata ketään ei illalla eikä aikaisin aamulla, kun jatkoimme matkaa. Omilla eväillä oltiin varustauduttu ja niillä pärjättiin koko matka Suomeen asti. Saksan rajalla oli vastassa poliisi, joka halusi nähdä passit ja kysyi selvällä suomen kielellä, olemmeko matkalla kotiin? Jawohl!

Olimme varautuneet siihen, että yövyimme kerran Saksassa, mutta kun varasin netissä hotellin, sain soiton, jossa pahoitellen kerrottiin, ettei ulkomaalaisia oteta missään päin Saksaa majoittumaan. Edessä oli siis joko yö autossa tai yritys vaihtaa lippuja aikaisempaan. Mieheni ajoi rekkojen seassa reipasta vauhtia, joten minulle jäi kaikki setviminen ja myönnän että venytin varmaan kaiken toimintakykyni äärimmilleen, mutta kiitos ystävällisen Finnlinesin henkilökunnan onnistuimme saamaan paikat samana yönä lähtevään lauttaan.

Lopulta olimme hyvissä ajoin Skandinavian rannassa odottelemassa laivaan pääsyä ja olin jännityksestä ja

häsmelöinnistä sekä kaiken järjestämisestä niin uupunut että nukuin istuvaltani.

Laivassa oli sitten aikaa toipua kaksi yötä. Emme poistuneet kuin kaksi kertaa hytistä ulkokannelle ja silloinkaan emme nähneet ketään. Kun kuuluu riskiryhmään ei tule mieleen liikkua muiden matkustajien joukossa - hehän tulevat myös eri puolilta Eurooppaa tai jopa Marokosta kuten kuulumme keskustelua siinä vaiheessa, kun noudattaen hyvin turvavälejä siirryttiin autoihin Helsingissä.

Poliisi oli vastassa tarkistamassa passit ja muistuttamassa karanteenista. Matkaa oli taitettu neljässä päivässä niin paljon että kotona karanteenissa oltiin mielellään ja vapaaehtoisesti jatkamme rajoitettua elämää edelleen.

Virpi Herranen



POLKUMELONTAA

Menin eläkkeelle jäännin jälkeen aktiivisemmin mukaan paikallisen Latuyhdistyksen toimintaan. Melonta on yhdistyksen avainlajeja. Kerran tuli puheenjohtajan kanssa puheeksi vanha harrastukseni. Kerroin, että mela ei pysy enää kädessä ja että kajakin istumaukkoon pääsy tai pikemminkin sieltä pois punnertaminen ei enää onnistu. Varsinkin poistulo kun vaatii yllättävän monen keskivartalon lihaksen hallintaa...

Puheenjohtaja Mikko kuunteli mun juttua vähän aikaa ja sanoi, että onhan noita päällä istuttavia polkukajakkeja. Siis ihan oikeita jajakkeja eikä mitään uimarannoilta tuttuja rinnakkain poljettavia kelluvia aurinkotuoleja. Hän tiesi, että kotipaikkakunnalta Haminastakin löytyisi yksi oikea. Sain yhteystiedot ja pian pääsin koeajolle. Yhdessä omistajan kanssa mietittiin rannalla, miten pärjäisin. AVH on tuonut kehon hallintaan haastetta, joten kaikki uudet ja oudommat hommat on hyvä suunnitella kunnolla etukäteen. Moni asia onnistuu, mutta vaatii vähän tai vielä vähän enemmän säätöä.

Isossa kuvassa polkukajakki näyttää ihan kajakilta. Silmään pistää kuitenkin keskipaatin nojatuolimainen penkki ja polkusineväjärjestelmä. Irrotettava penkki on todella monisäätöinen ja mukava. Jalat saa kumiremmeillä kiinni polkusimiin. Jalkojen liike on edestakainen eikä pyörittävä niin kuin polkupyörässä. Pingviinin etusiipiä muistuttavat evät välittävät liikkeen voiman veteen. Noin äkkipäätä voisi luulla, että kajakki ei kulje mihinkään, mutta käytännössä se pärjää vauhdissa tavalliselle harrastemelojalle. Aika vikkela se pingviinikin on vedessä...

Kajakin pohjassa on läpiviennit, joihin pystyy kiinnittämään kuljetuspyörät. Ne ovat tarpeen, sillä runko on noin kolmanneksen normikajakkia painavampi. Aika taakka terveellekin kantajalle.

Kokeilut tehtiin kesällä 2016. Oman kajakin sain 2017 keskikesällä. Olen melonut tai oikeasti polkenut lähinnä kotivesillä eli Haminanlahdella ja siihen laskevalla Vehkajoella. Tyynellä kelillä voi käydä lahden päässä, jossa on jo mukavia merellisiä avokallioita taukopaikaksi. Tuulisemmalla kelillä pitää lähteä joelle sisämaahan. Molempiin suuntiin on vapaata väylää 5-7 km. Merellä ei tietysti ole rajaa, mutta oma jaksaminen ja turvallisuus pitää ottaa vakavasti. Keskikesää lukuun ottamatta päällä pitäisi olla kuivapuku. Eikä seurakaan ole pahitteeksi.

Viime kesänä päiväretkeilin Repoveden ja Keski-Päijänteen Kansallispuistoissa. Pienen harjoittelun jälkeen pystyn hoitamaan satamamanööverit yksinkin. Saan kajakin tarvittaessa auton peräkärriyn ja seuran rantavajaan. Kaverin kanssa se käy tietty paljon nopeammin.

Kuluva kausi on vielä avaamatta. Talven pölyt olen jo käynyt vajalla pyyhkimässä. Mukava on taas lähteä vesille. Kajakissa kun ollaan ihan veden tasolla, melkein pä yhta meren ja meriluonnon kanssa.

Kari Stenholm kuva: Laura Stenholm



KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY

TOIMINTAKERTOMUS vuodelta 2019

Yleistä

Kymenlaakson AVH-yhdistys ry on Kymenlaakson sairaanhoitopiirin alueella toimiva aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja heidän läheistensä etu-, palvelu- ja yhdessäoloyhdistys. Sen tarkoituksena on toimia aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja heidän läheistensä yhdyssteinä ja tukijana, edistää jäsentensä hoidon ja kuntoutuksen saamista, toimia jäsenistönsä oikeuksien valvojana ja tehdä tunnetuksi edustamansa ryhmän erityispiirteitä. Yhdistys on Aivoliitto ry:n jäsen ja kuuluu paikallisiin vammaisjärjestöihin ja tekee yhteistyötä niiden kanssa.

Toimintavuosi oli yhdistyksen 31. toimintavuosi. Vuoden avaintoimintoja olivat vertaistuki, liikuntatoiminnan kehittäminen, Yksi elämä - hankkeen osa-alueet (Tunne pulssisi, Soita 112, Pieni päätös päivässä) ja teema Älä jää yksin, älä jätä yksin.

Jäsenistö

Yhdistyksessä oli jäseniä kuluvan vuoden lopussa yhteensä 252, kuluneen vuoden nettovähennys oli 24 jäsentä. Tavoitteena oli, että jäsenmäärä kasvaisi tai ainakin pysyisi vähintään samana, mutta se ei toteutunut.

Vastasairastuneiden saaminen yhdistyksen jäseneksi oli tavoitteena ja siihen keinona oli tehostaa yhteistyötä toiminta-alueen hoitoyksiköiden kanssa. Haminan Hoikussa on jatkettu vertaistukea vieraillemalla siellä kuukausittain. Kuusankoskella pidettiin 9.5. ja 19.11. Ensietopäivät, joissa esiteltiin AVH-asioita, kokemuksia ja yhdistystoimintaa.

Yhdistyksen esite päivitettiin ja uusien jäsenten "tervetuloa yhdistykseen -paketti" lähetettiin aina kun tietoon tuli uusi jäsen.

Hallinto

Sääntöjen mukaan yhdistyksessä päätösvaltaa käytti jäsenistö kaksi kertaa vuodessa kokoontuvissa yhdistyksen kokouksissa. Kevätkokous (20.03.) hyväksyi menneen kauden toiminnan ja talouden. Syyskokous (20.11.) valitsi uuden hallituksen, hallituksen puheenjohtajan ja toiminnantarkastajat. Kuluneena toimikautena puheenjohtajana toimi Esa Vitikainen, varapuheenjohtajana Tomi Iivonen, sihteerinä Marjo-Riitta Töyrylä, rahastonhoitaja – jäsensihteerinä Leena Puncanen ja hallituksen varsinaisina jäseninä Tomi Iivonen, Asko Vepsä, Päivi Viira, Marjo-Riitta Töyrylä, Kari Stenholm ja Pertti Töyrylä sekä varajäseninä Jussi Leppänen ja Raimo Lehtonen. Hallitus kokoontui vuoden aikana 7 kertaa päättämään toiminnasta ja taloudesta.

Yhdistyksen varsinaisina toiminnantarkastajina toimivat Taina ja Matti Ahola ja varatoiminnantarkastajina Aino Espoo ja Pirkko Paavolainen.

Yhdistyksen aluekerhojen vetäjät Tomi Iivonen, Asko Vepsä, Esa Vitikainen ja Elma Mäkinen toimivat myös liikuntavastaavina. Retkivastaavana toimi Tomi Iivonen.

Varsinainen toiminta

1. Edunvalvontatoiminta

Kymenlaakson terveydenhuollossa tapahtui mullistus, kun KymSote otti sen haltuun. Onkin ollut täysi työ yrittää pysyä selvillä sen vaikutuksista. Vaikuttamista on tehty pääasiassa Vammaisneuvostojen kautta. Esa Vitikainen osallistui maakunnalliseen SoTe ja maakuntauudistuksen Asukasosallisuus- ja demokriatyöryhmän toimintaan, kunnes keväällä selvisi, että yleinen So-Te- ja maakuntauudistus hylättiin. Ryhmä lakkautettiin.

2. Tiedotustoiminta

Yhdistyksen jäsenlehti AATU ilmestyi neljä kertaa vuoden aikana ja siinä tiedotettiin jäsenistölle tapahtumista ja toiminnasta. Lehden kokoamisesta vastasi lehden toimituskunta, johon kuuluivat Eija Pyötsiä, Tuula Naukkarinen, Kari Stenholm ja Päivi Viira. Kotisivuilla tiedotettiin ajankohtaisista asioista. Myös paikallislehtiä käytettiin tarvittaessa tapahtumailmoitteluun.

3. Virkistystoiminta

Yhdistys järjesti Laskiaisretken Virojoelle Olkihattuun, ja Zsar – ostoskeskukseen Vaalimaalle. Retki 17.4. Heurekaan "aivot narikkaan"-näyttely ei kiinnostanut riittävästi. Teatteriretki Lahteen 27.11. jouduttiin peruuttamaan vähäisen osanottajamäärän takia, samoin kesäretki Lahteen 13.6. Perinteinen Karhulan kerhon meriretkikin jäi pois heinäkuulta Kotkan avustuskarsinnan takia. Täytyy ilmeisesti sopeuttaa virkistystoimintaa paremmin jäsenistölle sopivilla kohteilla. Jäsenistön mielipiteitä tarvitaan. Kun kunto huononee, monen tunnin bussimatkat eivät enää näytä kiinnostavan riittävästi.

4. Kerhotoiminta

Yhdistyksen jäsenillat

Varsinaisia yhdistyksen jäsenilloja ei ollut, koska Suur-Kouvolan aluekerho oli toiminnassa. Yhdistyksen jäsenilloja oli vain vuosikokousten yhteydessä ja joulupuu-rokin nautittiin Suur-Kouvolan aluekerhossa 18.12. Pikkujoulu pidettiin 29.11. Inkeroisissa.

Aluekerhot

Aluekerhot toimivat säännöllisesti Suur-Kouvolassa, Haminassa, Karhulassa ja Kuusankoskella ja kerhot järjestivät jäsentapaamisia alueensa jäsenistölle (liitteenä jo saadut toimintakertomukset)

Muut kerhot ja ryhmät

Osallistuttiin erilaisiin kaupungin järjestämiin pelikerhoihin.

5. Esittelyt ja markkinointi

Kouvolan hyvinvointipisteessä ja kaupungintalolla järjestettyihin yhteistapahtumiin osallistuttiin mm.13.3. Waltari 15.4., Järjestöareena Kouvolan torilla. Haminassa oli 14.3. Muisti ja Mieli – messut (Veijo, Kari, Esa). Viranomaiset Manskillatapahtuma 14.8. saavutti suuren suosion.

6. Edustaminen ja osallistuminen paikallisesti

Esa Vitikainen edusti yhdistystä Haminan vammaisneuvostossa ja toimi sen puheenjohtajana. Tomi Iivonen oli varsinaisena jäsenenä Kouvolan vammaisneuvostossa ja varajäsenenä KVVY:n hallituksessa. Kotkassa VYT:n hallituksessa varsinaisena jäsenenä oli Asko Vepsä ja hän oli myös Vammaisneuvoston jäsenenä. Esa Vitikainen edusti yhdistystä Ravimäkiyhdistyksen vuosikokouksissa. Esa Vitikainen on myös Kymenlaakson maakuntauudistukseen liittyvän Asukas- ja demokraatiatyöryhmän jäsen. Tomi Iivonen on osallistunut Järjestö 2.0 hanke ”Yhes enemmän”-toimintaan ja ”Yksi elämä”-hankkeen kehittämiseen kymenlaaksossa. Etappi Kuusankoski yhteistyöpalaveri 28.3. Raimo. Elävä kirjasto 12.2.,Tomi., 12.3.AVH-esittely Inkeroinen, Tomi. järjestöareena 9.4. Kouvola, Tomi. Yksi elämä – seminaari 13.11.Keltakangas Asko ja Esa. AHAA-yhteistyö Tampere, Tomi ja KVVY:n OLKA-hanke. 15.10 Kouvolan kaupungin Itsearviointiseminaari Tomi, Leena, Marjo.

7. Edustus ja osallistuminen Aivoliiton toiminnassa

AVH-päiville 2.-3.4 Heurekassa osallistui Kari Stenholm esittäen siellä kokemuspuheenvuoron. Aivoliiton liittovaltuustossa oli Eija Pyötsiä ja varalla Tomi Iivonen. Aivoliiton liittokokoukseen 25.5. Vantaalla osallistuivat Esa, Tomi ja Kari sekä Eija Pyötsiä liittovaltuutettuna. Aivoliiton aluetapaamiseen Helsingissä 3.10. osallistuivat Esa Vitikainen ja Tomi Iivonen sekä Eija Pyötsiä. Aivoliitto yritti järjestää Niksipäiviä, Ensin Orilammella, sitten Siikarannassa. Ei löytynyt riittävästi kiinnostuneita.

Talous

Yhdistys rahoitti toimintansa pääasiallisesti jäsenmaksuilla ja kunta-avustuksilla. Muina rahoituslähteinä olivat osallistumismaksut. Avustuksia saatiin Kouvolan kaupungilta ja Aivoliitolta.

Yhteenveto

Kuluneen toimintavuoden pääpaino oli kerhotoiminta, niin yhdistyksessä kuin aluekerhoissa. ”Yksi Elämä” oli Aivoliiton julistuksena läpi vuoden 112 ja ”tunne pulssisi” tulivat tutuksi. Vertaistuki, yhdessä tekeminen ja virkistys, yhteiset retket ja kulttuurimatkat. Jäsenistöä aktivoitiin liikkumaan. Kuten muillakin vapaaehtoisjärjestöillä, myös meillä näkyy jäsenistön ikääntyminen ja sen ohella osallistumisinnon laimeneminen. Siksi tärkeää on edelleen verkostoituminen ja yhteistyö muiden vammaisjärjestöjen kanssa. KymSote:n käyntiin lähtöä on seurattu lähinnä yhteistyön kautta. Tärkeää on edelleen tiedottaminen yhdistyksestä ulospäin, jotta yhdistys tulisi tunnetuksi niin sairastuneille, omaisille, ystäville kuin muulle väestölle ja yhteistyökumppaneille.

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY/ HAMINAN KERHO TOIMINTAKERTOMUS V. 2019

Haminan kerho toimi v.2019 vakiintuneeseen tapaan. Kokoukset olivat aina kuukauden toisena tiistaina klo13...15. Kokouspaikkana oli Ravimäkiyhdistys ry:n tilat. Kevätkaudella oli 5 kokousta ja syksyllä 5, yhteensä 20 tuntia. Tilasta ei peritty vuokraa, kun ostettiin kokouskahvit.

Osallistujamäärät kokouksissa vaihtelivat välillä 4...9, yhteensä 74 osallistumista. Kokouksissa käytiin läpi; yhdistyksen, Haminan kaupungin, Vammaisneuvoston ja Aivoliiton ajankohtaisia asioita. Vapaammin kahvin kera keskusteltiin ja vaihdettiin kokemuksia esimerkiksi kuntoutuksesta ja terveydenhuollosta.. Syyskuun kokouksessa pelattiin Mөлккү, Joulukuun kokous oli samalla pikkujoulu. Vuoden aikana saatiin muutama uusi jäsen, mutta poistuneita oli enemmän. Yhdistyksen puheenjohtaja toimii myös Haminan kerhon vetäjänä.

Yhdistyksen jäseniä on Haminassa enää vajaa 40 henkilöä. Osallistumisprosentti kerhotapaamisiin vaihteli välillä 10 – 22 %. Alkaa kohta olla osallistujapulaa. Myös yhdistyksen retkille on haminalaisten osallistuminen vähäistä. Uusilla jäsenillä tuntuu olevan vaikeuksia tulla ”vakiintuneeseen” ryhmään. Vastaanottoa täytynee parantaa.

Esa Vitikainen osallistui Haminan Vammaisneuvoston työskentelyyn, edelleen neuvoston nykyisellä toimikaudella 2017 – 2020 puheenjohtajana. Vammaisneuvoston edustajana Esa Vitikainen on osallistunut Kymenlaakson liiton SoTe - ja maakuntauudistuksen Asukas- ja demokraatiatyöryhmän toimintaan. Ryhmä lopetettiin, kun SoTe- uudistus kariutui. Esa edusti myös AVH-yhdistystä Ravimäkiyhdistys ry:n jäsenkokouksissa.

Esa Vitikainen Haminassa. helmikuussa 2020

SUUR-KOUVOLAN KERHON TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2019

Suur-Kouvolan kerho kokoontui edelleen Tuulensuojan tiloissa kuukauden kolmannen keskiviikko päivän iltana klo 17.30 – 19.45. Kerhoiltojen osallistujamäärä osoitti huolestuttavaa laskua, sen ollessa yleensä alle 20 henkeä. Tästä syystä olemme alkaneet tehdä suunnitelmia kerhon toiminnan parantamiseksi. Kerhoiltoja oli yhteensä 9 ja niissä kävi 122 kerhon jäsentä. Tuttuun tapaan isännöimme keväällä ja syksyllä yhdistyksen yhteisiä kokouksia.

Lisäksi illoissamme vierailivat mm. jalkahoitaja Merja Pokki, lauluduo Cece & Jorce, Katja Valkeinen KVVY:stä, ja jouluhartauden pitäjänä oli pastori Merja Kenttälä Anjalankosken seurakunnasta.

Yhdistyksen edustajana Aivoliiton liittovaltuustossa oli kerhomme jäsen Eija Pyötsiä varamiehenään Tomi Iivonen. Lisäksi Tomi Iivonen oli Aivoliiton Järjestöasioiden neuvottelukunnassa, Kvy:n hallituksen varamiehenä, sekä Kouvolan kaupungin vammaisneuvostossa.

SUUR-KOUVOLA KERHON TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2020

Kerho tutkii mahdollisuutta kokoontua kuluvan vuoden syksystä alkaen päiväaikaan. Paikkana olisi edelleen Tuulensuoja ja aikana kuukauden kolmas keskiviikko. Kerhoiltoja ei pidetä kesä- heinäkuussa. Vierailijoita kerhopäiviin pyrimme järjestämään mahdollisuuksien mukaan. Kerho tulee edelleen noudattamaan niin yhdistyksen kuin liitonkin tavoitteita ja auttaa yhdistystä sen toiminnassa. Kerho jatkaa myös hyvää yhteistyötä sekä Kouvolan kaupungin että KVVY:n ja sen jäsenyhdistysten kanssa. Kerho pyrkii osallistumaan aktiivisesti yhdistyksen järjestämiin retkiin ja tilaisuuksiin.

Tomi Iivonen

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYKSEN KUUSNKOSKEN KERHON TOIMINTAKERTOMUS 2019

Kokouspaikkana on edelleen Toimitila Etappi kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13.00 – 15.00. Osallistujia kerhoilloissa oli 160 henkilöä, joten hieman oli vähennystä edelliseen vuoteen. Osa kerholaisista osallistui yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin, kuten teatteriin, muihin retkiin ja pikkujouluihin.

Kerhoilloissa kokoonnutaan saman pöydän ympärille, tilaisuus aloitetaan postin ja jäsenten tuomien asioiden käsittelyllä.

Jokainen saa vapaasti esittää asiansa ja toivomuksensa, joista suunnitellaan mahdolliset retket ja ulkoilupäivät.

Kahvituksen aikana keskustellaan lähinnä ajankohtaisia asioita, onko tarvetta saada apua ongelmiin, ja jos on, niin mistä apua saa. Kahvin jälkeen on usein yhteislaulua, tuolijumppaa ja muistin virkistämistä parantavia sanaleikkejä.

Lisäksi olemme osallistuneet Etapissa maaliskuussa järjestettyyn TEE YHDISTYKSESI/KERHOSI

TUNNETUKSI - tapahtumaan. Siihen osallistuivat kaikki Etapissa kokoontuvat yhdistykset ja kerhot. Siellä sai esitellä omaa toimintaansa. Paikalla oli erittäin runsaasti kuulijoita, mm. kaupungin edustaja.

Kerhovastaava Elma Mäkinen on ollut edustajana

Kuusankosken Apuva ry:n hallituksessa. Yhteistyö Etapin kanssa on toiminut moitteettomasti.

Liikunta/ulkoilupäivää olemme viettäneet perinteisesti

Kekäläniemessä, jossa mukana oli 15 jäsentä. Ennakkoon ei ole sovittua ohjelmaa, vaan paikan päällä yhdessä tehdään päivästä ikimuistoinen ulkoilupäivä.

Kerhossa on ollut esillä kodin turvallisuus, kodin koneiden käyttö ja valvonta, sekä toiminta hätätilanteissa. On myös korostettu, että pankkiautomaatilla käydessä olisi aina mukana luotettava henkilö.

9.1.2020 Elma Mäkinen

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYKSEN KARHULANKERHON TOIMINTAKERTOMUS 2019

Vuosi oli kerhollamme jo 34:s. Jäsenmäärämme on ollut jo pidemmän aikaa laskusuunnassa, ollen tällä hetkellä n. 70. Väki vanhenee, ja nuoria kiinnostaa enemmän some kuin yhdistystoiminta. Kokoonnuimme vuoden aikana Korttelikoti Ratikassa 10 kertaa, ja osallistujamäärä oli yhteensä 134 henk. Vierailijoita oli ainoastaan pastori Matti Virmakoski jouluhartaudessa. Kerhoilloissa vain kahviteltiin ja ”paranneltiin muallimmaa”, se tuntuu riittävän meille hyvin. Keväällä kävimme perinteisellä kesän avajaislounaalla ravintola Keisarin satamassa 17 henkilön voimin. Edustuksista: Kotkan VYT:n hallituksessa oli Asko Vepsä, Kotkan vammaisneuvostossa oli Asko Vepsä ja vertaistukitoiminnassa Hoikussa oli myös Asko Vepsä. Hän toimi myös yhdistyksen hallituksessa. Tässä nämä oleellisemmat jutut lienevät. Paitsi että kerhollemme olisi jo hyväksi saada uusi vetreämpi vetäjä. Se on hakusessa, toivottavasti tärppää.

Kotkassa 19.2.2020 Asko Vepsä



Lainaus laulusta UUDEN EDESSÄ - Toivon kärki eli Lauri Tähkä + muusikot

*”Kevään lehdillä on
tänäkin vuonna elämä
Päivien pidentyessä
Ollaan yhtä sydämessä
Uuden edessä”*



Posti Green

Seuraava lehti ilmestyy **syyskuun alussa**
Aineisto lehteen 3/2020 22.08.2020 mennessä

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
Kouvolankatu 34, 45100 Kouvola