

Toimintasuunnitelma 2024



**Kouvola seudun
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

Sisällys

Varsinainen yhdistystoiminta	1
Jäsen- ja varainhankinta	2
Yleisötilaisuudet ja virkistystoiminta	2
Yhteistyöverkostot ja järjestöyhteistyö	3
Tiedottaminen	4
Palvelutuotanto	4
Yhdistyksen talousarvio	4
Kehittämistoiminta	5
Kymenlaakson Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus (AK-avustus, kohdennettu toiminta-avustus)	6
Paikka auki -avustus yhdistysavustaja	7
Aivoterveysten vahvistaminen FINGER-toimintamallia mukaillen	7
Kymenlaakson Muistiluotsi	9
Tavoitteet vuodelle 2024	9
Eriyistä vuonna 2024	12
Viestintäsuunnitelma	12
Yhteystiedot	13

*Tuetaan
muistisaira
ihmisen
mahdollisuutta
hyvään elämään.
Ketään ei jätetä
yksin.*

Varsinainen yhdistystoiminta

Kouvolan seudun Muisti ry:n toiminnan tarkoitus on muistisairaiden ja heidän läheistensä hyvinvoinnin tukeminen ja oikeuksien edistäminen sekä yleisen muisti- ja aivoterveystietoisuuden lisääminen (Kouvolan seudun Muisti ry:n säännöt 2021).

Yhdistyksen toimintaa toteutetaan sekä yhdistystoimintana, että Muistiluotsitoiminnan kautta. Muistiluotsitoiminta on yhdistyksen keskeisin ja näkyvin toimintamuoto. Yhdistystoiminta rahoitetaan jäsenmaksuilla, Kouvolan kaupungin toiminta-avustuksella ja Kymenlaakson hyvinvointialueen järjestöavustuksella. Muistiluotsitoimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA). Yhdistys on perustettu vuonna 1990. Jäseniä on 310 (28.11.2023 tilanne). Yhdistys on alan kattojärjestönä toimivan Muistiliiton jäsen.

Yhdistyksen toimintaa ohjaavat sen säännöt ja strategia. Tulevaisuuden tavoitteena (visio 2024) yhdistyksellä on, että toiminta on yhteisesti kehitettyä, helposti saavutettavaa, elämänmyönteistä ja aktiivista, johon on helppoa ja luonteva osallistua. Yhdistys on vaikuttava, luotettava, asiantunteva aivoterveysten ja muistiperheiden hyvän elämän edistäjä.

Yhdistyksen strategiset tavoitteet vuosille 2021–2024 ovat:

1. Toiminta on yhteisesti kehitettyä ja helposti saavutettavaa.
2. Toiminta on elämänmyönteistä ja aktiivista.
3. Yhdistys on vaikuttava, luotettava ja asiantunteva.
4. Edistämme aivoterveyttä ja muistiperheiden hyvää elämää.

Strategian toteuttaminen edellyttää sitoutumista, oppimista ja kehittymistä, yhteistyötä ja kumppanuutta, avoimuutta ja luottamusta sekä tavoitteiden

säännöllistä arviointia yhdessä jäsenistön, hallituksen ja työntekijöiden kanssa. Yhdistyksen säännöt ja strategia ovat luettavissa yhdistyksen kotisivuilta.

Yhdistyksen, Muistiluotsi-toiminnan ja hankeavustusten toimintasuunnitelmat ja talousarviot vuodelle 2024 hyväksytään yhdistyksen syyskokouksessa 28.11.2023 sekä tarkennetaan Muistiluotsin toiminnan ja avustusten osalta tammikuun 2024 hallituksen kokouksessa.

Jäsen- ja varainhankinta

Yhdistyksessä voi olla henkilö-, kannattaja- tai yhteisöjäsenenä. Yhdistys tarvitsee jatkuvasti vapaaehtoistoimintaan sekä aktiivisia jäseniä että tukijoita. Yhdistyksen toiminta-avustusanomukset lähetetään toiminta-alueen kunnalle eli Kouvolalle, Kymin Osakeyhtiön 100-vuotissäätiölle sekä mahdollisuuksien mukaan muille yhdistystoimintaa tukeville tahoille.

Yhdistyksen varainhankintaa toteutetaan vuokraamalla kokoustilaa yhteistyö- ja sidosryhmäkumppaneille sekä myymällä varainhankintatuotteita. Yhdistyksen jäsen- ja varainhankintaan on valittu vastuhenkilö hallituksesta.

Yleisötilaisuudet ja virkistystoiminta

Yleisötilaisuuksien tarkoitus on jakaa tietoa aivoterveystesta ja muistisairauksista sekä yhdistyksen toiminnasta. Muistiluotsitoiminta järjestää yleisötilaisuuksia ajankohtaisista aiheista yhteistyössä muiden yhteistyötahojen kanssa. Kansainvälisellä aivoviikolla ja Muistiviikolla sekä Maailman Alzheimer-päivänä 21.9. järjestetään muistiasioissa tiedotusta ja kampanjointia. Vuonna 2024 yhdistys järjestää muistiseminaarin Kouvolassa. Seminaarin järjestelyitä varten haetaan apurahaa Kymin 100-vuotissäätiöltä ja muilta yleishyödyllisille järjestöille avustuksia myöntäviltä tahoilta. Yhdistys tukee Muistiluotsin järjestämiä yleisötilaisuuksia ja toimintaa. Osa yleisötilaisuuksista voidaan järjestää verkkovälitteisesti.

Yhdistys palkitsee muistiviikolla vuoden muistiteon. Muistiteko-palkinnon saaja voi olla mikä tahansa esimerkiksi yhteisö, yhdistys, oppilaitos, hoivakoti, yritys, kunta tai yksityishenkilö. Muistiteko 2024 palkitsemiskriteerit ovat: 1.) teko on tehty yhdistyksen toiminta-alueella Kouvolassa, 2.) teko edistää muistisairaana ja/tai läheisensä hyvinvointia ja 3.) teko edistää muistiystävällisyyttä.

Aivo- ja muistiviikon tapahtumat ja mahdolliset virkistystapahtumat järjestetään yhteistyössä yhdistyksen, työntekijöiden sekä muiden toimijoiden kanssa. Yhdistyksen retkivastaavat huolehtivat yhdistyksen retkien ja pikkujoulujen järjestämisestä yhteistyössä toiminnanjohtajan ja Muistiluotsin kanssa.

Yhteistyöverkostot ja järjestöyhteistyö

Yhdistyksen tavoitteena on luoda monipuoliset yhteistyöverkostot muistityön edistämiseksi ja tarjota toiminta-alueellaan muistiosaamista muille toimijoille. Verkostoja voidaan luoda myös kansallisesti sekä kansainvälisesti.

Yhteistyötahoja ovat Kotkan Seudun muistiyhdistys ry, Muistiliitto ja sen jäsenjärjestöt, Muistiluotsiverkosto, Geriatrinen poliklinikka, neurologian poliklinikat sekä muut Kymenlaakson hyvinvointialueen sosiaali- ja terveystieteiden toimijat, julkiset ja yksityiset palvelutuottajat, Kouvolan kaupunki, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk, Kouvolan ammattiopisto Eduko, Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto Ekami, Kouvolan seurakunnat ja Kymenlaakson Osuuspankki.

Yhdistys on mukana maakunnallisissa järjestöverkostoissa. Muistiluotsitoiminnalla on lisäksi useita muita yhteistyötahoja.

Yhdistys on Muistiliiton jäsen ja seuraa keskusliiton strategiaa toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Yhdistys on Vanhustyön keskusliiton sekä Suomen muistiasiantuntijat ry:n jäsen.

Tiedottaminen

Jäsenille tiedotetaan toiminnasta kaksi kertaa vuodessa julkaistavalla jäsenkirjeellä (maalis-/huhtikuu ja loka-/marraskuu) ja kaksi kertaa vuodessa julkaistavalla toimintakalenterilla (tammi- ja elokuu). Yhdistyksen ja Muistiluotsin toiminnasta tiedotetaan jakamalla esitteitä ja toimintakalentereita sekä ilmoittamalla paikallislehtien järjestö- ja menovinkit -palstoilla. Tietoa jaetaan kotisivuilla, sosiaalisen median kanavilla, yhteistyökumppaneiden kautta, tapahtumissa sekä lähellä.fi sivustolla. Toiminnasta tiedotetaan mahdollisesti myös paikallis- ja alueradion välityksellä. Yhdistyksellä on viestintä- ja vaikuttamissuunnitelma vuosille 2021–2024.

Palvelutuotanto

Yhdistyksen palvelutoimintaa ovat tilauskoulutus ja konsultaatiotoiminta. Toiminnalla tuetaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöitä ja -opiskelijoita. Koulutusten sisällöt määritellään tilaajan tarpeiden mukaan.

Palvelutuotanto on yhdistyksen perustehtävän ja sääntöjen mukaista. Myytävillä palveluilla paikataan alueellisia palveluvajeita, eivätkä mydyt palvelut tuota yhdistykselle voittoa tai tappiota.

Yhdistyksen talousarvio

Kouvolan seudun Muisti ry:n yhdistystoiminnan talousarvio vuodelle 2024
jäsenmaksut: 22 €/henkilö, 57 € yhteisöjäsenmaksu. Kokoustilan vuokra 25 € / tunti.

Kehittämistoiminta

Kouvolan seudun Muisti ry vastaa kehittämistoiminnasta yhdessä yhdistyksen työntekijöiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

Kymenlaakson hyvinvointialue myöntää vuosittain harkinnanvaraisia avustuksia talousarvioon varatuista määrärahoista. Avustettavan toiminnan tulee edistää Kymenlaakson hyvinvointialuestrategian sekä alueellisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön eli hyte-työn tavoitteiden toteutumista.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA myöntää hankeavustuksia uusien toimintatapojen tai -muotojen kehittämiseen ja toiminnan käynnistämiseen tai muihin määräaikaista rahoitusta tarvitseviin perusteltuihin hankkeisiin. Hankeavustuksella kehitettävä tai käynnistettävä toiminta juurrutetaan osaksi järjestön tai muun tahon toimintaa ennen hankkeen päättymistä. Kohdennettu toiminta-avustus myönnetään tarkoitukseltaan rajattuun vakiintuneeseen yleishyödylliseen toimintaan (Kymenlaakson Muistiluotsi -toiminta). Kohdennetut toiminta-avustukset myönnetään vuodeksi kerrallaan.

STEA on linjannut avustettujen toimintojen tavoitteiksi:

- yhdenvertaisuuden ja osallisuuden lisäämisen, eriarvoisuuden vähentämisen ihmisten elämäntilanteet ja taustat huomioiden
- yhteisöllisyyden ja suvaitsevaisuuden vahvistamisen, erilaisten ihmisten kohtaamisten ja keskinäisen ymmärryksen lisäämisen
- ihmisten voimavarojen vahvistamisen ja auttaa itsestä, toisista ja ympäristöstä huolta pitämisessä

Kymenlaakson Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus (AK-avustus, kohdennettu toiminta-avustus)

Muistiluotsit tekevät vaikuttamistyötä muistisairaiden ja heidän läheistensä yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta sekä toimivat aktiivisesti maakunnan verkostoissa.

Muistiluotsit toimivat yhteisten periaatteiden mukaisesti. Valtakunnallista verkostoa koordinoi Muistiliitto ja toimintaa tukee sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. Muistiluotsi-toimintaa on tarjolla yli 290 kunnassa ympäri Suomen.

Kymenlaakson Muistiluotsin toiminta on kaikille avointa eikä edellytä yhdistysten jäsenyyttä. Kymenlaakson Muistiluotsissa on neljä työntekijää. Hallinnoiva yhdistys on Kouvolan seudun Muisti ry. Yhdistyskumppanina on Kotkan Seudun muistiyhdistys ry. Muistiluotsi toimii alueellaan yhteistyössä Kymenlaakson hyvinvointialueen, kuntien, yksityisen ja kolmannen sektorin kanssa.

Kymenlaakson Muistiluotsi tarjoaa tukea, tietoa ja toimintaa muistisairaille ja läheisille koko maakunnan alueella.

Tukea:

- ohjausta ja neuvontaa muistiasioissa
- tukea ja apua arjen tilanteissa
- tilaisuuksia vaihtaa ajatuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa

Tietoa:

- muistisairauksista
- muistisairaana ja läheisen hyvinvoinnista ja aivoterveystä

- alueen palveluista
- arjen apukeinoista

Toimintaa:

- muistikahviloita ja vertaistukiryhmiä sairastuneille ja läheisille
- vapaaehtoisia Muisti-KaVeReita
- mahdollisuus toimia vapaaehtoisena
- mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa
- luentoja ja tapahtumia
- virkistystä ja mukavaa yhdessäoloa.

STEA:lta on haettu avustusta vuodelle 2024 yhteensä 287 000 €.

Paikka auki -avustus yhdistysavustaja

Yhdistys on hakenut Paikka auki -avustusta, jota myönnetään yhden nuoren tai osatyökykyisen palkkaamiseen yleishyödyllisessä yhdistyksessä. Haettu avustus on 40 600 €. Yhdistysavustajan työsuhteen alkamisajankohta on aikaisintaan toukokuussa 2024.

Yhdistysavustaja tekee viestintä- ja toimistotehtäviä sekä avustaa muistiluotsien toimintaa. Palkatun henkilön työtehtävissä yhdistyy viestinnän kehittäminen ja viestinnästä vastaaminen yhdistyksen viestintävastaavien ja muiden työntekijöiden kanssa. Työtehtäviin kuuluu viestintä sosiaalisessa mediassa ja digilaitteiden käytön opastaminen muistiperheille.

Aivoterveysten vahvistaminen FINGER-toimintamallia mukaillen

Yhdistys on hakenut Kymenlaakson hyvinvointialueelta järjestöavustusta Finger-toimintamallia mukailevaan tehostettuun elintapaohjaukseen Kymenlaaksossa.

Mallin mukaiseen toimintaa kuuluu a) monen riskitekijän muuttaminen kerralla, b) progressiivisuus liikunnassa ja kognitiivisessa harjoittelussa, c) ravitsemussuositusten mukainen ravinto ja d) ryhmässä tapahtuva ohjaus. Haettu avustus oli 60 000 €. Kymenlaakson hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lautakunta teki 28.9.2023 kokouksessaan ehdollisen päätöksen ja myönsi yhdistykselle 35 000 €. Avustussumma vahvistetaan hyvinvointialueen talousarvion hyväksymisen myötä.

Avustuksella palkataan työntekijä koordinoimaan Finger-toimintamallia mukailten tehostettua elintapaohjausta Kymenlaaksossa yhteistyössä hyvinvointialueen muiden toimijoiden kanssa. Aivoterveys edistäminen eli panostus ennaltaehkäiseviin palveluihin yhä varhaisemmassa vaiheessa, muistisairastumisen riskiä voidaan tutkimusten mukaan viivästyttää. Toiminta kohdentuu heille, joilla on kohonnut riski sairastua muistisairauteen.

Kymenlaakson Muistiluotsi

Muistiluotsitoiminnassa työskentelevät toiminnanjohtaja, geronomi (YAMK) Tarja Levonen ja muistiluotsit sosionomi (YAMK) Jenni Pussinen, geronomi (AMK) Emma Kujala ja lähihoitaja Merja Mänttari.

Tavoitteet vuodelle 2024

Tavoitteena on, että Kymenlaaksossa muistisairauteen sairastuneet ihmiset, heidän läheisensä, muististaan huolestuneet ja aivoterveystietä kiinnostuneet saavat tarvitsemaansa tietoa muistisairauksista, ohjausta ja neuvontaa näihin liittyvistä palvelu- ja tukimuodoista ja apua elämäntilanteeseensa. Tavoitteena on, että alueen väestön muistitieto lisääntyy ja he saavat ohjausta ja neuvontaa puhelimitse, etäyhteydellä, sähköpostitse tai kasvokkain. Kymenlaakson Muistiluotsi osallistuu valtakunnallisen Muistineuvo -tukipuhelujen päivystykseen.

Muistiluotsi järjestää toimintaa muistisairaille ja läheisille heidän lähialueillaan ja toimintaa kehitetään yhdessä heidän kanssaan. Muistiluotsitoiminta ja alueen muistiyhdistykset vahvistavat muistiperheiden oikeuksien toteutumista. Osallistumalla maakunnan verkostoihin vahvistetaan muistisairauksiin liittyvää vapaaehtoista ja vertaistoimintaa sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen. Muisti-infoja järjestetään yhteistyössä järjestöjen ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Osallistuminen Kymenlaakson OLKA-toimintaan: OLKA-pisteillä esitteet ja osallistuminen teemapäiviin.

Muistisairaille ja heidän läheisilleen järjestetään mahdollisuuksia aktiiviseen elämään. Muistiluotsitoiminnalla tuetaan vertaisuutta, osallisuutta ja hyvinvoinnin tunteen vahvistumista ja lievitetään yksinäisyyden kokemusta.

Muistiluotsitoiminnassa huomioidaan työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden ja heidän läheistensä erityistarpeet jakamalla tietoa ja



järjestämällä mahdollisuuksia vertaistukeen. Kymenlaakson Muistiluotsi kuuluu Muistiliiton työikäisverkostoon ja välittää tietoa alueellisesti. Muistiluotsi ylläpitää ja laajentaa työikäisten muistiasioiden verkostoa Kymenlaakson alueella. Työikäisyhteistyö Päijät-Hämeen ja Etelä-Karjalan Muistiluotsikeskusten kanssa jatkuu.

Vapaaehtoisten järjestämän toiminnan tavoitteena on muistisairaiden ja läheisten osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistuminen. Vapaaehtoisten koulutuksella lisätään muistitietoutta ja tuetaan vapaaehtoisena toimimista. Tarjotaan mahdollisuutta osallistua muistikahvila-ohjaajakoulutuksiin. Vapaaehtoistoiminnassa jaksamista tuetaan ohjauksella ja neuvonnalla, vertaistapaamisilla ja virkistyksellä.

Muistiluotsi tekee oppilaitosyhteistyötä. Opiskelijat voivat tulla harjoitteluun, toteuttaa projekteja, tehdä opinnäytetöitä tai osallistua Muisti-KaVeRi-toimintaan.

Muistiluotsitoiminnan tavoitteena on olla osa hyvinvointialueen muistisairaalan palvelupolkua ja tukea. Muistiluotsi tekee yhteistyötä palveluiden kehittämiseksi hyvinvointialueen toimijoiden, kuntien ja järjestöjen kanssa.

Hyvinvointialueella järjestetään Omahoitovalmennus -ryhmiä pariskunnille, joista toinen on sairastunut muistisairauteen ja sairaus on vielä varhaisessa vaiheessa. Vuoden 2024 aikana toteutetaan myös yksin asuvien ja yksinäisyyttä kokevien omahoitovalmennusryhmä heille, joiden muisti on alentunut. Toiminnan tavoitteena on tukea pariskuntia ja yksinäisiä uudessa elämäntilanteessa ja kohentaa muistisairaiden osallistujien tiedollisia taitoja ja puolisoiden elämänlaatua.

Vaikuttamistyötä edistetään maakunnallisella Muistiaktiivitoiminnalla, Muistikokemustoimija-puheenvuoroilla, Muistiluotsitoiminnan

ohjaustyöryhmän tapaamisilla, muistifoorumilla ja muilla työryhmätapaamisilla. Muistiaktiivit on maakunnallinen asiantuntijatyöryhmä, jonka jäsenet ovat muistisairaita ja heidän läheisiään. Heidän äänensä, toiveensa ja tarpeensa viedään yhteistyöverkostojen tietoon. Vuosittain järjestettävässä Muistifoorumissa verkostoidutaan muistisairauksia diagnosoivien tahojen ja maakunnassa toimivien hyvinvointi- ja sotetyön ammattilaisten kanssa. Verkostoitumisella edistetään asiakasohjautuvuutta, vaihdetaan asiantuntijuutta ja toteutetaan muistiperheiden edunvalvontaa.

Muistiluotsi osallistuu maakunnalliseen järjestöjen ja yhdistysyhteistyön työryhmiin, avainhenkilöiden tapaamisiin ja maakunnan järjestöjen neuvottelukunnan, Kymenlaakson potilas- ja vammaisjärjestöjen verkoston ja Kymenlaakson Ikääntyneiden järjestöverkoston työryhmien tapaamisiin. Osallistuminen mahdollistaa uusien yhteistyökumppaneiden saamisen muistiperheiden tukemiseen. Muistitietoa ja ymmärrystä muistisairauksista lisätään yhdistämällä erilaista osaamista yli organisaatio- ja toimialarajojen. Yhteistyöllä varmistetaan muistiperheiden huomioiminen maakunnallisissa ja kunnallisissa hyvinvointistrategioissa ja -kertomuksissa.

Toiminnassa mukana olevilla on mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja toimintaa kehitetään heiltä saatujen palautteiden avulla. Kehittämisessä hyödynnetään valtakunnallista toiminnanohjausjärjestelmää sekä muistiluotsiverkostoa esimerkiksi toteuttamalla kehittävä vertaiskäynti toiseen Muistiluotsikeskukseen. Kymenlaakson Muistiluotsin toiminnassa yhdistyy ammatillinen ja muistiperheiden keskuudesta noussut kokemustieto, jonka avulla toimintaa kehitetään.

Erityistä vuonna 2024

Yksin asuvien ja yksinäisyyttä kokevien omahoitovalmennusryhmä heille, joiden muisti on alentunut.

Muistikahvilaohjaaja-koulutusten järjestäminen vapaaehtoisille.

Muistisairaiden ja läheisten kokemustoimijatreffit yhteistyössä Etelä-Karjalan, Pohjois-Savon ja Päijät-Hämeen Muistiluotsikeskusten kanssa.

Kokemustoiminnalla vahvistetaan alueellista vaikuttamistyötä.

Talousarviossa on huomioitu yleiskustannusten nousu. Toiminnan suunnittelussa huomioidaan taloudellisuus.

Kymenlaakson hyvinvointialueella haasteena on väestön ikääntyminen ja harvaan asutettu maakunta. Alueen hyvinvointistrategiassa yhdessä tekemistä ja kumppanuutta järjestöjen kanssa turvataan panostamalla ennaltaehkäisyyn ja matalan kynnyksen palveluihin. Muistiluotsitoiminta tukee julkisen sektorin järjestämisvastuulla olevaa toimintaa. Muistiperheiden ja muististaan huolestuneiden tulee saada tietoa, tukea ja toimintaa koko maakunnan alueella. Muistiystävällisyyden edistäminen vähentää eriarvoisuutta ja lisää ymmärrystä erilaisessa elämäntilanteessa eläviä kohtaan.

Viestintäsuunnitelma

Kymenlaakson Muistiluotsi viestii toiminnastaan, jakaa tietoa muisti- ja aivoterveysasioista ja muistiystävällisyydestä kymenlaaksolaisille muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen, muististaan huolestuneille sekä kohderyhmän parissa työskenteleville ammattilaisille, opiskelijoille sekä muille yhteistyökumppaneille. Viestinnässä käytetään tekstin lisäksi kuvia.

Viestintä on helppolukuista ja saavutettavaa. Viestintä tukee

Muistiluotsitoiminnan tavoitteiden toteutumista. Viestintä on Muistiluotsi-ilmeen mukaista ja noudattaa Muistiliiton graafista ohjeistusta sekä Kouvolan

seudun Muisti ry:n sääntöjä, strategiaa ja Viestintäsuunnitelmaa vuosille 2021–2024.

Yhteystiedot

Kouvolan seudun Muisti ry

Hallituskatu 7 B, 45100 Kouvola

Puh. 040 523 9697

www.kouvolanseudunmuisti.fi

