

**Liite 1.****Yhdistyksissä joudutaan perumaan hakemuksessa olleita toimintoja pandemian vuoksi ainakin kevään 2020 ajalta. Fyysistä kontaktia tulee välttää.**

<b>Yhdistys tai järjestö</b>	<b>Mihin hakuehtojen ja myöntämisperusteiden mukaiseen toimintaan avustusta haetaan</b> <b>Päätavoite ja osatavoitteet</b>	<b>Aikataulu</b>	<b>Kohde-ryhmä</b>	<b>Arvio osallistujien määrästä, henk.</b>	<b>Kustannukset, €</b>	<b>Ehdotus, €</b>	<b>31.3.2020 yhtymä-hallitus, €</b>
Eläkeliiton Kainuun piirin Ristijärven yhdistys ry, 140 jäsentä	Edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta  Tuoda jokaisen arkeen mielekästä tekemistä sekä lujittaa yhteenkuuluvuutta sekä yhteisöllisyyttä Perustetaan liikuntakerho	v. 2020	ikäihmiset	20–30 henk.	642 €	400 €	
Eläkeliiton Vuolijoen yhdistys ry, 202 jäsentä	Kuljetuspalvelut sivukylillä ja taajamissa järjestettyihin kerhoihin ja tapahtumiin ja retkiin. Avustusta käytetään Vuolijoen kuntosalin vuokraan ja Otanmäen kuntosalin ikäihmisten vuoroille lippuja. Osallisuus, yhdessäolo, virkistys, yksinäisyyden torjunta, tiedotus. Fyysisen kunnon ylläpito ja parantaminen sekä toimintakyvyn säilyttäminen. Kokoontumiset Vuolijoella 1 x vk Otanmäessä 2 x vk.	2020	ikäihmiset	50, 10+10 henk.	2100 €	400 €	
Eläkeläiset ry. Kainuun Aluejärjestö, 1400 jäsentä	Koulutetaan jäsenistöä kunto- ja terveysliikunnan ohjaukseen sekä yksinäisyydestä kärsivien ikäihmisten tukemiseen	2020 syys- tai lokakuu	ikäihmiset	25–30 henk. 8 yhdistystä	3450 €	400 €	

	Tukee ikäihmisiä harrastustoimintaan ja kunto- ja terveystoimintaan, poistaa yksinäisyyttä, antaa tilaisuuden yhdessäoloon.						
Etnika-Kainuu ry, jäsenmäärää ei ilmoitettu	Edistää ja ylläpitää maahanmuuttajanaisten terveyttä ja hyvinvointia, kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja  1) Aikuisten terveystoimintakerho Kajaanissa 2) Satujumppa liikunta/tanssikerho, maahanmuuttajat alle 8 v lapsille 3) Liikuntapäivät, perhetoiminta.	2 x vk	lapset, nuoret, työikäiset, ikäihmiset, maahanmuuttajat	8- 30 henk.  toiminnasta riippuen	11 950 €	500 €	
High Five Agility Team ry, 74 jäsentä	Valmentaa ohjaajia kesän kilpailukauteen, parantaa agility-harrastajien fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä yhteistoimintaa koiran kanssa, parantaa agility-harrastajien fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä yhteistoimintaa koiran kanssa. Valmentaa ohjaajia kesän kilpailukauteen, parantaa agility-harrastajien fyysistä toimintakykyä. Tutustua koiraharrastukseen ilmoisten leikkien ja pelien kautta  Agilityn toimintaa eri muodoin: mm. agilityn viralliset ja epäviralliset kilpailut, ohjaajien fysiikkavalmennuspäivä, valmennuspäivät huippuosajan kanssa, lapsi ja agility-päivä.	v. 2020	nuoret, työikäiset, ikäihmiset	45 henk.	3600€	0	
Hyrnsalmen Eläkeläiset ry, 90	Lihaskunnon ylläpitäminen - yhdessä kuntoon, liikunta, sosiaalinen	v. 2020	ikäihmiset	20–30 henk.	1100 €	400 €	

jäsentä	kanssakäyminen 1) Ohjattuun kuntosalitoimintaan ja kuntosalin pääsylippuihin, 2) Senioritanssi Lavis						
Itämaisen tanssin yhdistys ry, 40 jäsentä	Jäsenien terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen sosiaalista kanssakäyntiä unohtamatta. Kesätauon katkaiseva leiri auttaa ylläpitämään kevätkauden aikana saavutettua yleiskuntoa. Näytökseen esiintymään kannustetaan kaikkia harrastajien, jolloin valmistautuminen tarkoittaa tavoitteellista harjoittelua kevät- ja syyskaudella.  Itämaisen tanssin harrastustoiminnan järjestäminen; 1) Tanssiharrastuksen mahdollistaminen kaikille halukkaille, 2) Tanssillinen kesäleiri, jossa perusliiketunti, 1-2 helppoa koreografiaa ja venyttely, 3) 15 vuotiaan yhdistyksen juhlanäytös 14.11.2020	v. 2020	työikäiset, ikäihmiset	30–40 henk.	3360 €	0	
Kainuun CP - yhdistys ry, jäsenmäärää ei ilmoitettu	Syrjäytymisen ehkäisy ja yhdenvertaisuus, vammaisilla nuorilla yleensä pienet eläkkeet, ei ole varaa osallistua. Yhdenvertaisuus, syrjäytymisen ehkäisy, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja toimintakyvyn kasvattaminen. Vammaisilla on yleensä pienet eläkkeet, ei ole varaa osallistua. Toiminta: 1) Lammenloiske musiikkitapahtumaan nuoret 6 kpl lippuja, 2)	v. 2020	lapset, nuoret, työikäiset, ikäihmiset	2-28 henk.	758,60 €	400 €	

	Keilaus, 3) Uinti perheille, 4)Ulkoilutapahtuma.						
Kainuun kansalliset seniorit ry, 172 jäsentä	Fyysisen kunnon ylläpito: tasapaino, lihasvoima, koordinaatio, Lihasvoima, koordinaatio.  1) Ohjattu vesijumppa Kaukavesi, 2) Kuntosalivuorot Onnelassa naisille ja miehille.	v. 2020, 9 kk aikana	ikäihmiset	1) 30 henk. /30 tilaisuutta 2) 15 x naisille ja 15 x miehille	2330 €	400 €	
Kainuun Munuais- ja maksayhdistys ry, 116 jäsentä	Kunnon ylläpitoa ja virkistystä kaiken ikäisille jäsenille. Kaikille sopivia tapahtumia, jäsenissä on iäkkäitä henkilöitä. Jäsenet ovat innostuneita keilauksesta ja se on tuonut uusia jäseniä harrastuksen piiriin: 1) Keilaus eri paikkakunnilla, 2) Uinti/kuntosali/elokuvat eri paikkakunnilla, 3) Kuntoliikuntaretket	v. 2020	työikäiset, ikäihmiset	10–30 henk.	2580 €	400 €	
Kainuun mielenterveysseura ry, 63 jäsentä	Järjestölähtöisen kriisi- ja mielenterveystyö. Mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. Kriisissä olevat saavat apua ja tukea, ahdistuneisuus lievenee ja selviytymiskeinot lisääntyvät. Ihmiset saavat voimia arjessa jaksamiseen ja hyvinvointi lisääntyy. Lapsiperheiden, nuorten, työikäisten ja ikääntyvien syrjäytymisen ehkäisy. Ennaltaehkäistä kriisin muuttumisesta mielensairauksiksi ja mielenterveyspalvelujen kuormittumista.	v. 2020  (hakemuk- sessa toukokuu 2020- huhtikuu 2021, 12 kk)  Avustus voi	lapset, nuoret, työikäiset, ikäihmiset	Asiakasvastaa notto 400 henk.  Ryhmätoiminn ot 30 henk.  Vapaaehtoisto iminta 60 henk.	233 000 €	45 000 €	

	Vaikeassa/haastavassa elämäntilanteessa oleville tarjoamalla matalan kynnyksen keskusteluapua ja ammatillisesti ohjattuja ryhmiä. Yhden kriisityöntekijän palkka- ja henkilöstökuluihin sekä matkakuluihin. Työalueena on Kajaanin lisäksi koko Kainuu, lähinnä Kuhmo-Sotkamo.	kohdistua vain vuodelle 2020.					
Kainuun neuroyhdistys ry, 127 jäsentä	Juhlistaa yhdistyksen 20 – vuotis taivalta. Muistaa yhdistyksen pitkäaikaistoimijoita. Yhdistyksen jäsenten virkistäytyminen, vertaistukitoiminta ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen, kerhojen kävijämäärän lisääminen. Kerholaisten aktiivisuuden lisääminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen.  1) Kainuun neuroyhdistyksen 20. vuotisjuhluvuoden tapahtuman järjestelyihin, 2) Ulkoilu- ja pilkkitapahtuma, 3) Kainuun neuroyhdistyksen kerhojen toiminta. Kajaanin neuroklubi, Kuhmon MS-kerho ja Ylä-Kainuun Parkinson ja neuroyhdistys kerho.	v. 2020	nuoret, työikäiset, ikäihmiset	10–50 henk.	5100 €	400 €	
Kainuun Nuotta ry, n. 150 jäsenyhdistystä <b>hakemus 1</b>	Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, syrjäytymisen ehkäisy, lapsiperheiden syrjäytymisen ehkäisy, osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääminen, yksinäisyyden väheneminen. Terveyden, hyvinvoinnin, työ- ja toimintakyvyn ja osallisuuden edistäminen ja ylläpito. Syrjäytymisen ehkäisy. Tavoitteena on osallisuuden ja	v. 2020 aikana, ryhmätoimintaa eri kokoonpanoin	lapset, nuoret, työikäiset	ryhmäkoko 8-20 henk., lapsiperheiden brunssi 300 henk.	Työntekijöiden palkkakustannukset (hakemuksessa ei ilmoitettu), muut kulut 2938 e	500 €	

	<p>yhteisöllisyyden lisääntyminen. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja hyvinvoinnin edistäminen.</p> <p>Sisältönä: 1) Ruokaklubit, 2) Painonhallintakurssi, tavoitteena 5-10 % painonpudotus, terveellisen ruokavalion muodostuminen ja liikunnan lisääntyminen. Elintapojen muutos 3) Liikunta, 4) Keilaus, 5) Uimakoulu, naisille ja miehille. Tavoitteena uimataidon saavuttaminen, hyvinvoinnin vahvistaminen. Aktiivisuuden ja omatoimisuuden lisääntyminen.</p>						
<p>Kainuun Nuotta ry, n. 150 jäsenyhdistystä <b>hakemus 2</b></p>	<p>Hyvinvointia vanhuksille ja vammaisille – hyvinvointipäivien järjestäminen. Päättävänä ikääntyvien ja vammaisten henkilöiden omaehtoisesta hyvinvoinnin edistäminen. Tavoitteena on, että vähintään 10 kyläaluetta käynnistää pysyvän toiminnan. Päivä toimii myös toimijoiden vuorovaikutustilaisuutena, jossa kartoitetaan toimijoiden yhteistyötarpeita ja kansalaisten toiveita. Tavoitteena on käynnistää valmennuksen avulla uudentyypinen hyvinvointipäiväverkosto Kainuun alueella. Kehittää ystäväpiirin- ja naapuriaputoimintaa.</p> <p>Hakemuksessa ei ole eritelty/yksilöity: – työntekijöiden palkkakustannuksia,</p>	<p>1.5.– 31.12. 2020</p>	<p>ikäihmiset, vammaset</p>	<p>n. 600 henk. sekä n. 20 Kainuun alueen yhdistyksiä, Kainuun sote ja yritykset n. 30 henk. yht. 650 henk.</p>	<p>25 974 €</p> <p>Hakemuksessa ei ole eritelty/yksilöity toiminnan kokonaiskustannuksia</p>	<p>0</p>	

	koulutuskustannuksia, (koulutuksia 10 kpl/3 koulutusosaa), eikä toimisto-, vuokra-, matka- ja muita kuluja.						
Kainuun Näkövammaiset ry, 304 jäsentä	Tiedonsaannin turvaaminen näkövammaiselle. Osallisuuden vahvistaminen sekä yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisy 1) Äänipiste (äänilehti näkövammaisille), 2) Kainuun alueen näkövammaisten vertaistuki- ja virkistyspäivä syksyllä 2020.	1) v. 2020 aikana julkaistaan 40 äänilehteä 2) syksy 2020	lapset, nuoret, työikäiset, ikäihmiset	1) Äänilehden tilaajia yht. 184 2) n. 60 henk. lapset, nuoret, työikäiset ja ikäihmiset	5950 €	1500 €	
Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry, 221 jäsentä	Omaishoitajien hyvinvoinnin ja liikuntaharrastuksen tukeminen. Omaishoitajien ryhmäytyminen ja yhteisöllisyys. Uimalippuja omaishoitajalle (Kajaani, mukaan lukien Vuolijoki, Paltamo, Sotkamo, Kuhmo, Suomussalmi)	2020	työikäiset, ikäihmiset	50	6000 €	400 €	
Kainuun Seta ry, 22 jäsentä	Seksuaaliterapeutin vetämä vertaistukiryhmä sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöille tai heidän läheisilleen, johon osallistuvat saavat toisiltaan tukea. Ryhmää toteutetaan keskustelu ja työpaja-periaatteella. Tasa-arvoisuuden ja yhdenvertaisuuden edistäminen Kainuun alueella. Vertaistoimintaa, tiedonjakoa ja kulttuuria. Sosiaali- ja terveydenhuoltohenkilöstölle	v. 2020	lapset, nuoret, työikäiset, ikäihmiset	10–20 henk./ryhmä, 300 henk. Kainuun Pride -tilaisuus	1300 €	300 €	

	suunnattu luento. Avoimia koulutustilaisuuksia sateenkaari – aiheista. 1) Vertaistoiminta/ -tapahtumat, 2) Kainuun Pride 2020, 3) Koulutustoiminta						
Kainuun sosiaaliturvayhdistys ry, 8 jäsenyhdistystä	Järjestöjen keskinäisen yhteistyön mahdollistaminen ja toimintaedellytysten kehittäminen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Toimeksi.fi -sivuston ja Kaenuulaiset.fi – sivuston ylläpito ja muu järjestötiedottaminen sekä kainuulaisten järjestöyhteistyön jatkuvuuden varmistaminen	loka-joulukuu/ 2020	Kainuun alueen asukkaat	n. 300 yhdistystä, 550 yhdistystoimijaa, kohderyhmänä kaikki Kainuun asukkaat	15 030 € Haetaan 3 kk:n kustannukset, koko vuoden kustannukset yht. 71 060 €	0	
Kainuun Sydänyhdistys ry, 1000 jäsentä	Tehdään tutuksi kainuulaiselle maallikko elvytetystä, ollaan mukana kunnossa järjestettävissä tapahtumissa Anne elvytys nukella ja koulutussydäniskurilla. Vertaistuen tarjoaminen kainuulaisille, mahdollistaa vertaistuen saannin lähellä sairastuneen kotia. Sydänkerhojen toiminnan jatkuminen Kainuun kunnissa. 1) Maallikkoelvytystä kainuulaisille, 2) Vertaistukitoiminta	v. 2020	lapset, nuoret, työkäiset, ikäihmiset	1) 700 henk. 2) 300 henk.	12 300 €	1000 €	
Kainuun Tietokoneyhdistys ry, 27 jäsentä	Tavoitteena on että yhdistyksellä olisi ikääntyneille kokoontumistila, laitteiden käytön osaamisen vahvistaminen, tuen saaminen ja vertaistuki, omatoimisuuden tuki, syrjäytymisen ehkäisy. 1) Avustusta	huhtikuu-joulukuu 2020	ikäihmiset	30–50 henk.	7605 €	0	



	<p>haetaan Kajaanin toimipaikan vuokraan vuoden 2020 loppuun saakka, 2) Opastetaan ikääntyneille internetin käyttöä ja sähköisten palvelujen käyttöönottoa, 3) Jäsenkerhotoiminta tarjoaa sosiaalisia kohtaamispaikkoja ikääntyneille, 4) ikääntynyt osaa toimia digitalisoituneessa tietoyhteiskunnassa, 5) osallisuus vahvistuu esim. omasote-palvelun, kirjastopalvelun jne. käyttämisellä</p>						
Kainuun A-kilta ry, 34 jäsentä	<p>Tukea vapaaehtoisuuteen perustuvaa päihdetyötä. 1) Leiri kainuulaiselle naisille Paltamon Jokilahdessa (5.-8.7.2020), 2) Leiri kainuulaisille miehille Paltamon Jokilahdessa (heinäkuu)</p>	v. 2020	työikäiset, ikäihmiset	24 henk. (mol. ryhmissä 12 henk.)	1254 €	500 €	
Kajaanin Eläkeläiset ry, 500 jäsentä	<p>Ikääntyvien toimintakyvyn ylläpito ja tapaturmien ehkäisy, osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääntyminen ja luonnon tervehdyttävän voiman ymmärtäminen ja käyttäminen, Osallisuutta, yhteisöllisyyttä, toimintakykyä lisää. Iloa ja ystävyyttä elämään tuo karaokelaulutuokiot Yhteisöllisyyden ja me-hengen kasvu. Meidän juhlat – me teemme ne! Juhlat 14.5.2020, kokoontumisia, koulutusta, talkoolaisia.</p> <p>Liikuntaharrastusten monipuolinen kehittäminen, vertaisohjaajien koulutus</p>	v. 2020	ikäihmiset	ryhmätoiminnat 20–30, 60 henk., tilaisuudet n. 200 henk.	2900 €	500 €	

	<p>ulkopuolisen neuvonnan ja ohjauksen käyttö apuna, Uusien toimintamuotojen kehittäminen huomioiden erityisesti miehet, Retket kotikaupunkiin ja Kainuuseen erit. huomioiden luonto, Yhteistyön rakentaminen eri tahojen kanssa mm. Metsähallitus, Info- ja neuvontatilaisuudet kuukausittain, mm. turvallisuus, kansansairaudet, ravintoneuvonta. 60 – vuosijuhlien valmistelu.</p>						
<p>Kainuun Hyvä Mieli ry, 156 jäsentä</p>	<p>Stigman poistaminen ja luoda mahdollisuus saada apua ongelmiin ennen kuin ne muuttuvat akuuteiksi Tavoitteena ehkäistä retkien yms. toimintojen avulla lisätä yhteisöllisyyttä ja itsetunnon kohentumista. 1) Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien ongelmien ehkäisy ja varhainen tunnistaminen, 2) Kesäteatteriretki Suomussalmelle, 3) Kylpyläretki Vuokattiin</p>	<p>v. 2020</p>	<p>työikäiset, ikäihmiset</p>	<p>40 henk.</p>	<p>2000 €</p>	<p>400 €</p>	
<p>Kajaanin Kaupunginteatterin Tuki ry, 160 jäsentä</p>	<p>Teatterireseptitoiminta. Edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta</p> <p>Toiminta edellyttää yhteistyökumppaneita. Yhteistyökumppanien asiantuntijat myöntävät reseptin asiakkailleen, yhdellä reseptillä pääsee teatteriin kaksi katsojaa maksutta. Kulttuurista hyvinvointia. Lisää katsojia teatteriin. Päätäjien, työntekijöiden ja asiakkaiden asenne teatterimyönteiseksi.</p>	<p>v. 2020, kevät- ja syyskausi</p>	<p>nuoret, työikäiset, ikäihmiset, mielenterveyskuntoutujat, työttömät</p>	<p>150 kulttuurireseptiä (300 katsojaa)</p>	<p>4700 € (lippukulut 4500 €, painatuskulut 200 €)</p>	<p>800 €</p>	

	Tuki ry maksaa teatterille lipuista normaalin hinnan						
Kajaanin Kehitysvammaisten Tuki ry, jäsenmäärää ei ilmoitettu	Yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen. Kehitysvammaiset ovat toivoneet kesäretkeä. 1) Kesäteatteriretki Nilsin Louhosareenalle UIT:n Kaunis Veera esitykseen, 2) Kehitysvammaisten keilaryhmän ratamaksuihin, 3) Keilaryhmän vetäjinä toimivat yhdistystoimijat vapaaehtoiset	v. 2020	nuoret, työikäiset, ikäihmiset	1) 30–40 henk., mahd. enemmän 2) 8-16 henk. (nuoria)	1) 89 €/hlö 2) ratamaksu 22 €/h	400 €	
Kajaanin Purolan-Puistolan kyläyhdistys ry, 60–100 jäsentä	Rahoitusta kyläyhdistyksen arkiseen toimintaan. Yhdistyksen rahoitus on heikko ja tarpeita runsaasti. 1) Ikäihmisten hyvinvointi. Tuoda erilaisia kulttuuritapahtumia. Tapaamispaikka seurusteluun ja harrastustoimintaan, olla ns. olohuone. Annetaan tilat päiväsaikaan lastenkerholle, urheiluseuroille jne. toimijoille. Avoimet ovet Purolan Puistolan asukkaille keskiviikkoisin.	v. 2020	lapset, nuoret, työikäiset, ikäihmiset, urheiluseurat	n. 30–50 henk., urheilukerhot 30–40 henk., lapset n. 100–150 henk.	1000–1500 € vuosikustannukset 10 000 - 15 000 €	300 €	
Kajaanin Päiväkeskus ry, 160 jäsentä	Ennaltaehkäisevään päihdetyöhön, mielenterveystyöhön, syrjäytymisen ehkäisyyn, viranomaisneuvontaan. Hoitoonohjaukseen akuuttitilanteissa, kriisiapua esim. läheisten kuoleman tapahtuessa, avioeroissa, vankilasta vapautujille jne. Sosiaalitoimen, diakoniasatyön ja yleisen edunvalvonnan	v. 2020	työikäiset, ikääntyneet	Käynnit: 12 000 - 12 500 henk./vuosi	30 000 €	20 300 €	

	<p>työn tukemien. Harjoituspaikkojen järjestäminen opiskelijoille, Amk, Kao, Savonia, Diak, Yhdyskuntapalvelupaikkojen järjestäminen Risen asiakkaille, ruoka-avun järjestäminen sitä tarvitseville ja päivätoimipaikana ylläpito, yleisen hyvinvoinnin lisääminen ja viranomaistyön tukeminen kustannustehokkaasti. Akuutissa tapauksessa välittömän avun antaminen, matalankynnyksen paikan toimintaperiaatteiden ja arvojen mukaisesti. Varattomien asiakkaiden vastikkeeton auttaminen.</p>						
<p>Kajaanin Seudun Invalidit ry, 179 jäsentä</p>	<p>Virkistys- ja opintoretket. Tavoitteena jäsenistön sosiaalisten tapahtumien ja kokemusten luominen. Osatavoitteena yhdistys on pitänyt retkissään johdonmukaisesti tietyn teeman tuomaa oppia. 1) Yhdistyksen järjestämään jäsenten neuvonta- ja harraste- ja aktivointi kerhotoimintaan. Tavoitteena on saada jäsenistöä yhteiseen sosiaaliseen toimintaan henkisiä ja fyysisiä osa-alueita aktivoivan toiminnan avulla, 2) Yhdistyksen järjestämät retket</p>	<p>v. 2020</p>	<p>nuoret, työikäiset, ikäihmiset</p>	<p>Kerhot 10–20 henk., retket 35–50 henk.</p>	<p>4700 €</p>	<p>400 €</p>	
<p>Kajaanin Seudun Kuulo ry, 137 jäsentä</p>	<p>1) Kuuloauton vierailu Kajaanissa ja Ristijärvellä. Kaikille mahdollinen matalankynnyksen testaus kuuloauton seudessa. 2) Kuulolähipalvelun jota tehdään kohdassa eri paikassa. Lähipalvelu on</p>	<p>v. 2020</p>	<p>työikäiset, ikäihmiset</p>	<p>10–80 henk. toiminnasta riippuen</p>	<p>1500 €</p>	<p>400 €</p>	

	<p>auttamistoimintaa kuulokojeen käyttäjille, joilla on vaikeuksia laitteen huollossa ja hygieniassa. Kuulolaitteen käytössä olisi mahdollisimman suuri hyöty arjessa. joilla on pienten osien käsittelyssä ongelmia. 3) Jäsenistön kuntoutus- ja virkistysretki Kapolan kuntoutuskotiin, joka on kuululiiton omistama Kuhmoisissa. Yhteinen virkistysretki yhteisöllisen yhdessäolon lisääminen. 4) Tinnitus-ryhmän perustaminen Mahdollisuus vertaistukeen ja tiedon lisäämiseen ryhmässä. Tällaista toimintaa ei ole ollut aikaisemmin en tarjolla</p>						
<p>Kajaanin Työvoimayhdistys ry, 120 jäsentä</p>	<p>Järjestetään monipuolista toimintaa, kuten säännöllistä liikuntaa työttömille, painonhallintaryhmä, elintapaohjausta terveellisistä elämäntavoista, muutokseen motivointia, käytännön opastusta ja tukemista. Yhteisellä keilavuorolla vahvistetaan yhteisöllisyyttä ja kehitetään sosiaalisia taitoja. Lähiliikunnan edistämisen tavoitteena tuoda lähiliikunta tutuksi työttömille ja näin aktivoida heitä käyttämään entistä enemmän lähiliikuntapaikkoja ja näin edistää yhteisöllisyyttä ja hyvinvoinnin edistämistä.</p>	<p>v. 2020</p>	<p>työikäiset, ikäihmiset</p>	<p>10 henk. toiminnasta riippuen</p>	<p>8100 €</p>	<p>0</p>	
<p>Kuhmon A-kilta ry, 12 jäsentä</p>	<p>Matalankynnyksen toiminnan esittelyä, edistään toiminnallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Vertaistukea päihdeongelmallisille, jaksamisen tukeminen ja osallisuuden</p>	<p>v. 2020</p>	<p>nuoret, työikäiset, ikäihmiset, A-Killan</p>	<p>1) 100 henk. 2) 50 henk.</p>	<p>1400</p>	<p>400 €</p>	

	vahvistamista. Vähentää syrjäytymistä, lisätä hyvinvointia, 1) Kuhmon A-killan ja Lähiötuvan avoimet ovat, 2) Virkistysretki.		kohderyhmä, asukkaat				
Kuhmon Hengitysyhdistys ry, 129 jäsentä	Edistetään hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää. Hengityssairaana lihaskunnan ylläpito. Ohjattu kuntosaliryhmä.	v. 2020	työikäiset, ikäihmiset	20–25 henk.	1860 €	400 €	
Kuhmon selkäyhdistys ry, 185 jäsentä	Terveysliikunnan edistäminen. 1)esiliikunta, 2) kuntosali, 3) Tarinatupa, 4) Virkistysmatka	v. 2020 syyskuust a- huhtikuun loppuun x 25	työikäiset, ikäihmiset, selkä- ja tukielinsairaa t	20–40 henk. eri toiminnoissa	3675 €	400 €	
Lehtikankaan Asukasyhdistys ry, 109 jäsentä	Kunnossa kaiken ikää. 1) Seniorijumppa, 2) kuntosali Onnela, 3) vesijumppa, 4) Honkkarin olohuone, 5) Yhteislaulutilaisuudet	1-3 ja 5) 1x vk 8 kk:n ajan  4) 3 x vk	nuoret, työikäiset, ikäihmiset	10–40 henk. eri toiminnoissa	2700 €	300 €	
Mannerheimin Lasten suojeluliiton Kainuun piiri ry, 1728 jäsentä	Tilapäinen lastenhoitotoiminta; kohdistuen 40 perheeseen ja 200 lapseen  1) rekrytoidaan ja koulutetaan hoitajia, 30 hoitajaa, 2) välitetään hoitajia perheisiin 350 hoitotuntia, 3) tiedotetaan ja markkinoidaan palvelu perheille ja yhteistyökumppaneille, 4) Lapsiparkki – toiminnan koordinoitua ja muu ryhmähoito, 250 lasta, 300 hoitotuntia,	v. 2020	lapset, nuoret, työikäiset	ks. edellä	31 000 €	29 500 €	

	5) arvioidaan, raportoidaan ja kehitetään toimintaa.						
Nuorten Ystävät ry, Klubitalo Tönäri. 500 jäsentä	<p>Tönäri tarjoaa matalan kynnyksen toimintaa ihmisille, jotka kokevat tarvitsevansa yhteisöä, mielekästä tekemistä, tukea arkeen, työllistymiseen tai muuhun jatkopolun löytämiseen.</p> <p>1) Klubitalo Tönäri tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden vertaistukeen, mielekästä tekemistä arkeen työpainotteisen päivän ja erilaisten ryhmien (liikunta-, kulttuuri, hyvinvointi ym.) avulla.</p> <p>2) Jäsenten osallisuuden, tasa-arvon ja yhteisöllisyyden tukeminen kaikessa klubitalon toiminnassa. Taustalla klubitalotoiminnan kansainväliset standardit, jotka ohjaavat toiminnan toteutumiseen jäsenlähtöisesti ja tasa-arvoisesti.</p> <p>3) Jäsenten työelämä- ja opiskelunvalmiuksien parantaminen työpainotteiden päivän, työnhakuryhmien, yksilö- ja työelämävalmennuksen, työelämävalmiuksia lisäävien koulutusten avulla.</p> <p>4) Tukea jäsenten työllistymistä tuetun työllistymisen menetelmällä ja yksilöllisillä omiin tavoitteisiin perustuvilla suunnitelmilla. Tavoitteena, että 35 % jäsenistä löytää jatkopolun itselle (palkkatyö, opiskelu, muu tarkoituksenmukainen</p>	v. 2020	työikäiset	Jäsenmäärä 219 henk. (tilastot v. 2019)	45 000 €  Kokonaiskustannukset: STEA 195 000 €, Kajaanin kaupunki 45 000 €, Kainuun sote 45 000 €	45 000 €	

	toiminta)						
Oulun Seudun Ilco ry, Kainuun kerho, jossa 60 jäsentä	Yhdistys toimii avanneleikkattujen (ja vastaavien leikkausten) tukitoimintana ennen ja jälkeen avanneleikkauksen. Kajaanin kerho tarjoaa jäsenilleen ja heidän läheisilleen tietoa ja opastusta fyysisen ja henkisen toimintakyvyn ylläpitoon, hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden tukemiseen ja vahvistamiseen. Kerhossa pidetään asiantuntijaluentoja ja välitetään ajankohtaista tietoa monelta elämän alan osa-alueelta.	v. 2020	nuoret, työikäiset, ikäihmiset	50–60 henk.	500 €	300 €	
Paltamon Eläkeläiset ry, 98 jäsentä	Avoin ulkoilmatapahtuma. Tiedottaa ikäihmisille Kainuun soten ja Paltamon kunnan palveluista sekä yhdessäoloa liikunnan muodossa	elokuu 2020	ikäihmiset	80 henk.	600 €	400 €	
Paltaniemen kyläyhdistys ry, 100 jäsentä	Miehille suunnattu liikunnallinen toiminta. Koota kylällä asuvat miehet liikkumaan yhdessä. Saada miehet kiinnostumaan terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Lisätä yhteisöllisyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Aloitustapahtumassa mukana Kainuun Liikunta ja Kainuun Aalto, jatkossa viikoittainen kuntojumppa, peli yms. yhteinen liikunta.	kevät ja syksy 2020	nuoret, työikäiset, ikäihmiset	15–30 henk.	900 €	300 €	
Pohjois-Pohjanmaan epilepsiyhdistys ry/Kajaanin Kaverikahvila	Kaverikahvilatoiminnan laajentaminen, edistäen toiminnallista ja sosiaalista kuntoutumista, liikunnallisen/kulttuurisen ja viriketoiminnan mahdollistaminen.	v. 2020	lapset, nuoret, työikäiset, ikäihmiset,	8-16 henk. eri toiminnoissa	900 €	400 €	



aluekerho, 420 jäsentä	Osallisuuden ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen, tietoa sairaudesta ja tukipalveluista.		jäsenet ja omaiset				
Pohjois-Suomen syöpäyhdistys ry/Kajaanin osasto, tieto jäsenmäärästä puuttuu	Syöpään sairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen vertaistuen, ohjauksen ja tiedonsaannin avulla ja toiminnan keinoin. Vertaistukitoiminta ja yhteistyö toisten osaston kanssa. Terveystiedon edistäminen; kuntosali, vesijuoksu/jumppa (1x vk), kelailu, lymfajumppa jne.	v. 2020	työkäiset, ikäihmiset, syöpään sairastuneet ja läheiset	10- 60 henk. eri toiminnoissa	4200 €	400 €	
ProAgria Itä-Suomi ry/Itä-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset ry, 3500 jäsentä	Mitä meillä on ruokana?- mallin pilotointi vähävaraisten lapsiperheiden ja maahanmuuttajien kohdeperheiden hankinta. Tavoitteen on löytää ketkä tarvitsevat oikeaan ruokaryhmiin opastamista ja edullisen, maukkaan ja ravitsevan ruoan valmiustaitoja. Koulutusmateriaalin hyödyntäminen, ruoanvalmistustaidot, ravitsemukselliset arvot, kestävät ruokavalinnat kapassa.	v. 2020	vähävaraiset lapsiperheet tai maahanmuuttajat	6-16 perhettä	3200 €	400 €	
Sotkamon A-kilta ry, 24 jäsentä	Liikunnallinen luontoleiri -viikonloppu Tipasojan eräkämpällä, vertaistuki, luonnossa liikkuminen, yhdessä tekeminen ja syrjäytymisen ehkäisy. Vapaaehtoistyöntekijöiden ja jäsenten koulutus, tukea vapaaehtoistyötä, ennaltaehkäistä päihde- ja mielenterveysongelmia sekä syrjäytymisestä.	v. 2020. leiri kesä- elokuussa	nuoret, työkäiset, ikäihmiset	henk. määrä ei ilmoitettu	1400 €	400 €	

Sotkamon Diabetesyhdistys ry, 120 jäsentä	Turinatuvan päiväkeskustoiminta. Matalan kynnyksen olohuone, jossa järjestetään erilaisia palveluja, kulttuuritoimintaa ja erilaista tukea ikäihmisille. Edistetään ikääntyvien toimintakykyä ja aktiivisuutta eri muodoin. Toiminta edistää ikäihmisten aktiivisuutta, omatoimisuutta ja syrjäytymistä. Päivätoiminta mahdollistaa asumisen mahd. pitkään kotona.	2020	ikäihmiset, yhdistyksen jäsenet	n. 5100 henk.	1500 €	400 €	
Suomen Punainen Risti Kajaanin osasto, 200 jäsentä	Nuorten syrjäytymisen ehkäisy, ensiaputaidot ja mielekäs toiminta. Toisen terveystieteen avaaminen, kohderyhmänä työttömät. Koulu yhteistyö, retket, tarvikkehankinta/välipalat lapsille ja nuorille. Mielekästä toimintaa lapsille ja nuorille.	v. 2020	lapset, nuoret, työikäiset, ikäihmiset	50 henk.	4000 € Kokonaiskustannusta ei ilmoitettu	400 €	
Suomen Punainen Risti Suomussalmen osasto, 102 jäsentä	Terveystieteen toiminta – järjestetään ja ylläpidetään väestön terveyttä ja hyvinvointia. Väestön omatoimisuuden arviointi, ohjausta, neuvontaa ja keskustelua. Toimintaa järjestetään 1 x kk 5, yht. 9 kertaa. Tarvetta toiminnan jalkauttamiselle myös Vuokissa ja Juntusrannassa.	2020	työikäiset, ikäihmiset	250 henk.	357,50 €	300 €	
Yhteensä 46 hakemusta					273 393 €	156 100 €	