



Kuulumiset

Heinä-syyskuu 2025



Puheenjohtajan syystervehdys	sivu 2
<i>Yhdistyksen toimintaa tukevat yritykset</i>	<i>sivu 3</i>
<i>Terveisiä syksyn virkistysmatkasta Suomussalmelle!</i>	<i>sivu 4</i>
<i>Verenpainekampanja 16.10.2025</i>	<i>sivu 5</i>
<i>Liikunnallinen syksy 2025</i>	<i>sivu 6</i>
<i>Kulttuuria</i>	<i>sivu 7</i>
<i>Vanhusten viikon ohjelma</i>	<i>sivu 8</i>

Puheenjohtajan syystervehdys

Kainuun Aivoyhdistys ry jatkaa toimintaansa sinnikkäästi

Kainuun Aivoyhdistyksellä on 37-toimintavuosi Kainuussa ja matkalla on kohdattu monia aivoverenkiertohäiriöön (AVH) sairastuneita, omaisia, läheisiä ja ammattilaisia. Yhdistyksemme valtakunnallinen kattojärjestö oli Aivoliitto mikä uutisoi alkukesästä konkurssista.

On aivan ymmärrettävää että Aivoliiton konkurssi herätti kysymyksiä maakunnassamme. Tämän ikävän uutisen saatuaamme Aivoliiton AVH-jäsenyhdistykset käynnistivät keskustelun yhdessä löytääkseen uuden valtakunnallisen kattojärjestön. Aivoliitossa oli yhteensä 36 jäsenyhdistystä, joista AVH-jäsenyhdistyksiä oli 25.

Yhteistyön mahdollisuuksia ja tiivistämistä on STEA, Sosiaali- ja terveysjärjestön avustuskampus patistellut. Yhdistyksessä on myös pohdittu että tämä voisi luoda vahvemman verkoston, tehokkaamman toiminnan ja yhteistyö voisi mahdollistaa resurssien jakamisen. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskampus (STEA) on sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva valtionapuviranomainen ja vastaa myönnettävistä avustuksista sosiaali- ja terveysalan järjestöille.

Kainuun Aivoyhdistyksen hallitus ja jäsenistö pohtivat tämän syksyn ajan tulevasta valtakunnallisesta kattojärjestöstä. Todettu on jo, että yhdistyksellä on hyvä olla valtakunnallinen kattojärjestö, mikä huolehtisi mm. STEA-avustusten hausta ja asiantuntija apua olisi mahdollista saada. Näin STEA tukisi jäsenyhdistyksiä ja niiden taloudellisia toimintaedellytyksiä, monipuolistaisi ja edistäisi AVH-sairastuneiden asemaa.

Olemme saaneet tietoa valtakunnallisesta kattojärjestöstä Aivovammaliitto ja kuinka Aivovammaliitto mahdollistaisi liittymiseen. Yhdistyksen hallitus päättää tarvittaessa mahdollisesta ylimääräisestä vuosikokouksesta ja tarvittaessa sääntömuutoksesta. Yhdistys tekee päätöksensä valtakunnallisesta kattojärjestöstä viimeistään kevään 2026 vuosikokouksessa.

Vapaaehtoinen järjestötyö on ollut esillä järjestöavustusten leikkausten yhteydessä. Yhteiskunnallisesti ja kansalaisten kannalta vapaaehtoistyö on erittäin tärkeää. Kuitenkin näyttää siltä, että vapaaehtoistyön merkitys huomataan vasta, kun sen toiminta supistuu tai uhkaa loppua kokonaan järjestöavustusten ja avustusten leikkausten myötä. Yhdistyksen hallitus päätti myös alkukesästä kuultuaan Aivoliiton konkurssista, että hallituksen jäsenet lähtevät hakemaan avustuksia kainuulaisilta yrityksiltä toimintansa tukemiseen loppuvuodelle. Kainuun Aivoyhdistys haluaa välittää suuret kiitokset kainuulaisille yrityksille ja yksityisille henkilöille saamastaan tuesta tämän syksyn toiminnan tukemiseen. Olette tukeneet ja mahdollistaneet Kainuun kunnissa AVH-kerhojen toiminnan, vertaistuen ja virkistystä yhdistyksen jäsenille.

Vapaaehtoiset eri järjestöjen ja yhdistysten kautta osallistuvat monialaisen yhteisen hyvän tekemiseen, yhteisölliseen vastuunkantoon ja talkootyöhön. Kainuun Aivoyhdistys on toiminut kaikki toimintavuotensa vapaaehtoistoiminnan pohjalla ja haluaa toimia edelleen yhteisen hyvän eteen ja yhteisölliseen vastuunkantoon.

Yhdistyksen toiminnan jatkumiselle on kuitenkin tärkeää perusrahoituksen löytyminen mm. jäsenrekisterin ylläpitoon, tiedottamiseen ja muuhun toiminnasta aiheutuviin kuluihin.

Tämä kirjoitus on luettavissa myös 1.10.2025 ilmestyvässä Koti-Kajaanissa
Syysterveisin, Marja

Yhdistyksen toimintaa tukevat yritykset



Toteutamme Kelan
harkinnanvaraista yksilökuntoutusta
joustavasti ympäri vuoden.
Kuntoutuksen tavoitteena on mahdollistaa arjen,
työn tai opiskelun sujuvuus sairaudesta huolimatta.
Kuntoutuksesta vastaa moniammatillinen tiimimme,
joka on täällä sinua varten.



KUHMON VÄRI KY



Terveisiä syksyn virkistysmatkasta Suomussalmelle!

Syksyn upean kauniissa ja lämpimässä säässä saimme nauttia Raatteen Portin tunnelmia, Raattentietä ja Vanhasta Kurimosta Suomussalmella.

Menomatkalla saimme kuulla yhdistyksen jäsenten Reijon ja Irjan yhdessä tekemästä Reijon Aukusti isän muistiinpanoista mielenkiintoisia katkelmia Suomussalmen taisteluissa v. 1939-40 mikä johdatteli ryhmän Raatteen Portin maisemiin.

Raatteen Portin talvisota museon ja Raatteentien esittelyssä oli opas joka väritti omalla persoonallaan kolme tuntisen esittelyn. Raatteentien 19 km:n kulkemiseen käytimme omaa bussia.

Tämä matka oli sellainen että ryhmän joukosta löytyi kaikenlaista osaamista ja tietoa. Kun jatkoimme matkaa Raatteen Portista Suomussalmelle Vanhaan Kurimoon ruokailemaan niin Terttu ilmoittikin että hän on ollut hoitajana hoitokoti Kurimossa. Jälleen saimme kuulla aitoa, mielenkiintoista kerrontaa.





Verenpainekampanja

**Kainuun Aivoyhdistys ja Kajaanin SPR-terveyspiste
järjestää yhdessä**

16.10.2025 klo 12-14

Tutun Tupa Sammonkatu 13, Kajaani

**Luento verenpaineesta ja verenpaineen lääkityksestä
klo 12.00-12.15**

Terveydenhuollon maisteri Liisa Lukkari

Verenpaineen- ja verensokerin mittaus

Kajaanin SPR-terveyspiste

Mittautta oma verenpaineesi ja verensokerisi

Tarjolla kahvia, teetä ja pientä suolaista

Tervetuloa!

**Kainuun
Aivoyhdistys ry**



Liikunnallinen syksy 2025

Ihanaa syksyä kaikille!

Ilmat viileenee, joten kehoa pitää lämmittää liikunnan kautta!

Tässäpä kaksi esimerkkiä yhdistyksen tarjoamaa **ilmaista** liikuntamuotoa syksyyn.

Kehoa vahvistava kuntosaliharjoittelu lämmittää ja vahvistaa kehoa.

Pääset tekemään yhdessä muiden kanssa! Lisäajoista kuullaan lähiaikoina.



Ketunpolku 4, rakennus Taito 2, 87100 Kajaani

3.10.2025 10:00-11:30

10.10.2025 10:00-11:30

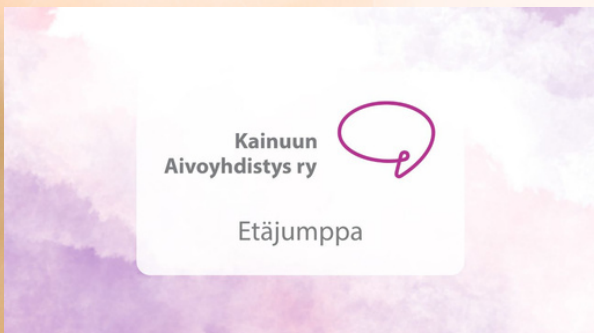
24.10.2025 10:00-11:30

31.10.2025 10:00-11:30

Lisätietoa Teuvo Hirvonen p. 040 5649785

Vetreyttävää ja rentoa tekemistä kotoa käsin!

Joka sunnuntai 7.12. saakka voit osallistua etäjumppaan ilman, että tarvitsee poistua kotoa.



Klo 17.00-18.00, 21.9.2025 - 7.12.2025 sunnuntaisin.

Yhteyshenkilönä toimii Rauni Heiskanen heiskanenrauni@gmail.com

Tervetuloa jumppaamaan!

Kulttuuria



Kainuun Aivoyhdistykselle ja Kainuun Omaishoitajille
Raatihuoneella 28.10.2025 alkaen klo 13.00
Veikko Pölläsen musiikki-, runo-, ja tarinaesitys
Vapaaehtoinen ohjelmamaksu
Tarvittaessa lisätietoa Raimo Reinikainen
andracon.rr@gmail.com

KALEVALA 190 -JUHLAVUOSI

Kalevalaista luontoa -esitys Kaukametsän opiston auditorio ke 29.10. klo 18-19.30

Professori, tietokirjailija Reijo Heikkinen

Luennossa tarkastellaan, miten vuonna 1835 ilmestyneessä ns. Vanhassa Kalevalassa ja 1849 ilmestyneessä nykyisessä Kalevalassa sekä arkaistisessa tarinaperinteessä käsitellään kasveja ja eläimiä ja millainen oli menneisyyden ihmisten luontosuhde. Paikan päälle voit tulla myös ilman etukäteisilmoittautumista. Luento on ilmainen.



Kainuun kirjamesut Sotkamo 14.-16.11. Erillisen ohjelma mukaisesti

Kalevalan innoittamat -esitys Kaukametsän opisto auditorio ke 26.11. klo 18-19.30

YTM Raimo Reinikainen Kalevala kuvanveistäjä Eemil Halosen ja hänen taiteilijaystäviensä inspiraation lähteenä. Kalevalan, maamme kansalliseepoksen, merkitys on ollut valtava suomalaisessa kulttuurissa. Se ei vain tarjoa syvällisiä tarinoita ja mytologiaa, vaan se on myös inspiroinut eri alojen monia taiteilijoita. Hybridiluennolle voit osallistua Kaukametsän auditoriossa tai etäyhteydellä kotonasi. Ilmoittautuminen etäyhteydellä osallistumiseen päättyy luentopäivänä klo 15.00. Paikan päälle voi tulla myös ilman ennakoilmoittautumista. Luento on ilmainen.

Aikusten runoryhmän esitys Raatihuone la 13.12. klo 15

Kainuun lausujien runoryhmä valmistelee Anne Ballinin johdolla Kalevalan juhlavuoden päätösesityksen, jonka tarkempi ohjelmaesite julkaistaan marraskuussa.

Raatihuone ja Lönnrotin maja yrittimaalla koristellaan joulutunnelmaan ohjelmineen.



Vanhustenviikkoa vietetään Kajaanissa 6-12.10.2025

Vanhustenviikon päätapahtuma järjestetään maanantaina 6.10. klo 12-15 Kaukametsän Kouta- ja Leihusalissa

Tervetuloa kaikille avoimeen Vanhustenviikon tapahtumaan!

Kahvitarjoilu klo 12-12:30

12:30 Timo Koskelo avaa tapahtuma

12:35 Eläkeliiton Kajaanin yhdistyksen "Iloiset laulajat" -lauluesitys x2

12:45 Hoidon jatkuvuuden turvaajat-oma lääkäri ja oma hoitaja (H20)

Kehittäjälääkäri Janne Liimatainen etäyhteydellä. Kesto (15 min)

13:00 Kainuun Kansalliset seniorit-lauluesitys x 2

13:10 Digiturvallisuus, poliisi Kimmo Tuulenkari

13:30 Aila Tartia-Jalonen, puheenvuoro

13:40 Kainuun kansalliset seniorit-runoesitys x 2

Esittelypisteet Leihu-salissa: 13:30-15.00. Paikalliset järjestöt sekä eri toimijat esittelevät toimintaansa.

SU 5.10.

- klo 10.00. Vanhustenviikon kirkkopyhä, Kajaanin ev.lut. pääkirkko.

MA 6.10.

- klo 8:30-9:30. Jooga, Kaukametsän opisto.
- klo 12.00-14.00. Kuntosali EasyFit – avoimet ovet (Betonitie 1).
- klo 12.00-15.00. Avoin tapahtuma – Onni kasvaa yhteisössä, Kaukametsä.

TI 7.10.

- klo 10.00-12.00. Opastettu bussikierros: Kuvataidetta ja arkkitehtuuria yllätyskohteissa. Lähtö kaupunginteatterin viereiseltä kiertöajelupysäkiltä (Kauppakatu 14). Vapaa pääsy. Tervetuloa löytöretkelle!

KE 8.10. BioRexin Vanhustenviikon näytökset

- klo 15:00 – Täydelliset vieraat
- klo 15:15 – Downton Abbey – Viimeinen näytös
- klo 15:30 – Anna minun rakastaa enemmän

Lipun hinta 9 € per näytös ja hintaan kuuluu kahvi. Liput ostettavissa nettisivuilta www.biorex.fi tai lippukassalta.

TO 9.10.

- klo 13.00-16.00. Senioritanssit Eläkeläistalolla.
- klo 13. Teatteriesitys: Armi Aavikko – siinä välissä olin elossa, Teatteritalo. Liput Kajaani Infosta tai teatterin lipunmyynnistä. Lippuja rajoitetusti.

PE 10.10.

- Kajaanin pääkirjastolla ohjelmaa (lisätietoja tulossa myöhemmin).
- klo 10:30-15.00. Avoimet ovet Lady Line -kuntosali (Lönnotinkatu 18), ohjaaja paikalla.
- klo 13.00-14.00. Elinvoimajumppa, Kaukametsän Leihu-sali.
- klo 17.00-18:30. Kirjasto laulaa ja tanssii -tapahtuma, Kajaanin pääkirjasto. Tapahtuma aloitetaan yhteislaulutuokiolla ja jatketaan tanssien.
- klo 18.00. Teatteriesitys: Armi Aavikko – siinä välissä olin elossa, Teatteritalo. Liput Kajaani Infosta tai teatterin lipunmyynnistä. Lippuja rajoitetusti.

LA 11.10.

- klo 13.00. Teatteriesitys: Armi Aavikko – siinä välissä olin elossa, Teatteritalo. Liput Kajaani Infosta tai teatterin lipunmyynnistä. Lippuja rajoitetusti.

Tulossa olevat Vanhustenviikon webinaarit:

- Ma 6.10. Vapaaehtoistoiminta mahdollistajana seniorin elämässä
- Ti 7.10. SeniorSurf-päivän aiheena tekoäly
- Ke 8.10. Turvallinen asuminen
- To 9.10. Iloa ja oivalluksia senioreille – toiminnallinen webinaari
- Pe 10.10. Luontokokemukset yksinäisyyden lievittäjänä

Lue lisää webinaareista ja ilmoittaudu mukaan Vanhustyön keskusliiton verkkosivuilla