



Jäsenkirje kevät 2026

Jäsenkirjeessä tietoa
kevätkaudesta 2026

Yhdistyksen
yhteystiedot sivulla 12

Säilytä tämä jäsenkirje
niin voit tarkistaa mitä
kevätkaudellamme tapahtuu!



Puheenjohtajan terveiset

Uusi vuosi 2026 on käynnistynyt yhdistyksessä hyvää vauhtia. Yhdistyksessä on valmisteltu ja aikataulutettu kevään AVH-kerhoja, harrasteryhmiä, kulttuuria ja tapahtumia.

Yhdistyksen kolme päätaphtumaa ovat tämän vuoden aikana 1. Aivoviikko 11.3., 2. Unelmien toimintapäivä 12.5. ja 3. Verenpainekampaja lokakuussa.

Tässä jäsenkirjeessä on tietoa päätaphtumista ja samoin kaikesta muusta toiminnasta mistä vain on saatu tiedot kevääksi. Yhdistyksen kerhoissa tiedotetaan lisää asioista mitkä eivät ole ehtineet tähän jäsenkirjeeseen.

Yhdistyksen vapaaehtoiset joutuvat tekemään valmistelut tapahtumiin ja ottamaan monelaisia yhteyksiä eri järjestäjiin ja yhteistyökumppaneihin.

Puheenjohtajan roolissa heitän yhdistyskentälle toiveet että yhdessä tekemällä saadaan hyvää, mielenkiintoista aikaa ja ennenkaikkea uusia ideoita, joten tehdään yhdessä, yhteystiedot löytyvät tämän jäsenkirjeen sivulta 12.



KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS

Aika: Keskiviikko 4.3.2026 klo 14.00–16.00

Paikka: Tutun Tupa Kajaani, Sammonkatu 13

Käsitellään vuosikokouksen sääntömääräiset asiat. Tule vaikuttamaan yhdistyksen asioihin.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa! Hallitus

Tämän uuden vuoden alusta 2026 valtakunnallinen kattojärjestömme on Aivovammaliitto. Työt ja sopeutuminen on aloitettu yhdessä ja vaatii aikaa ja rauhallisuutta meiltä kaikilta.

Olemme saaneet uuden logon ja värimaailma on muuttunut vihreäksi kuten huomaatte jo tässä jäsenkirjeessä.

Kokoan tähän jäsenkirjeeseen tärkeimmät ja kiireellisemmät asiat tässä vaiheessa.

1. Jäsenrekisterin saanti kuntoon. Kainuun Aivoyhdistys ry:n henkilötietojen käsittely perustuu Yhdistyslakiin ja yhdistyksen perustehtävien suorittamiseen, kuten viestintään, vertaistukeen ja kouluttamiseen. Yhteistyössä Aivovammaliiton kanssa rakennamme jäsenrekisteriä Sense-järjestelmään.

Jäsenrekisterin tilanne: "Konversiotyö on vielä kesken ja kun yhdistyksen jäsenten tiedot on saatu siirrettyä Senseen, tarkastamme tiedot. Yhdistyksen jäsenrekisterin ylläpitoon Sense-järjestelmässä on nimetty henkilöt Tuula Lukkari ja Marja Hirvonen jotka vastaavat yhdistyksen jäsenrekisteristä.

Jäsenrekisteri Sensen kautta tulee tapahtumaan **jäsenlaskutus**. Tässä tietoa kuinka tänä vuonna 2026 ja miten sen jälkeen. Tänä vuonna (2026) jäsenmaksulaskuihin tulee kaikille 2 € laskutuslisä, koska laskut lähtee kaikille paperisena postin välityksellä huhtikuussa.

E-laskun voi tilata vasta sen jälkeen, kun olet saanut vuoden 2026 jäsenlaskun.

1. Kun saat vuoden 2026 jäsenlaskun postitse kotiisi, maksa se laskussa olevaa viitenumeroa käyttäen. Maksun jälkeen voit tilata e-laskun omasta pankistasi. E-laskun tilaamiseen tarvittavat tiedot (jäsennumero ja viitenumero) löytyvät vuoden 2026 jäsenlaskustasi.
2. Vuodesta 2027 lähtien jos tilaa e-laskun, laskutuslisää ei tule, mutta jos ei tilaa e-laskua, niin sitten tulee 5 € laskutuslisä paperilaskulle.

2. Tiedottaminen

1. **Aivoitus-lehti** tulee AVH-jäsenille toukokuusta lähtien mikä ilmestyy neljä kertaa vuodessa.
2. **Jäsenjärjestöavustukset** yhdistyksille on haettavissa tammikuun aikana mm. Kainuun hyvinvointialue ja Aivovammaliitto. Hakemuksia on valmisteltu yhdistyksessä ja toivotaan parasta että saataisiin tukea. Päätökset tulevat helmi-huhtikuun aikana.
3. **AVH-perusesitteet** laitetaan ensin kuntoon. Tulee myös afasiakortti ja AVH-jäsenkortti mutta tässä vaiheessa ei vielä ole aikataulu selvillä.
4. **Yhdistyksen nettisivut** tulevat myös päivittymään kevään aikana.
5. **Aivovammaliiton vertaistuki ja kurssit 2026 infotilaisuus on 3.2.:** 2.2. mennessä ilmoittautuminen <https://link.webropol.com/ep/infovertukurssit2026>

Toivotan edelleen hyvää jatkoa ja toimintaa yhdessä koska se tuo voimaa yhdistykselle. Jos herää kysymyksiä jäsenkirjeestä, uudesta kattojärjestöstä tai muuten vain. Olen puheenjohtajana teitä jokaista varten, Marja p. 040 5649785.

Sihteerin terveiset - uudet tuulet-

Heippa!

Kuulumisissa olikin tietoa jo siitä, että lähdin toisiin hommiin kokoaikaisesti.

En kuitenkaan kaikkea jätä taakseni vaan kokeilen jos jaksaisin tehdä näitä jäsenkirjeitä sekä kuulumisia. Kiitän Marjaa ja muuta yhdistystä, että sain olla osana tätä, sillä ilman tätä työtä en olisi työttömyysajasta selvinnyt ainakaan järjissäni.

Aloitin työt sihteerinä palkallisesti toisessa yhdistyksessä 1.12. ja nyt tässä onkin jo mennyt yli kuukausi. Aika kuluu tosi nopeasti, mutta oon lähinnä iloinen, että pitkän työttömyyden jälkeen sain töitä ja elämä voi taas jatkua.

Kuitenkaan ilman menetyksiä en ole selvinnyt. Minun pikkukarvakaveri lähti 1.11. 25 koirien taivaaseen ja edelleen toivun tästä menetyksestä.

Iiris oli ensimmäinen oma koira. Tarinamme yhdessä on pitkä. Voisi sanoa, että Iiris oli mun elämän mittainen "projekti", jonka aika oli tulla päätökseen.

Olin 3-vuotias kun päätin, että alan tekemään kotitöitä ja tienaan rahat, että voin ostaa oman koiran. Täytin kymmenen ja isoin unelmani toteutui, jonka eteen olin tehnyt töitä 7 vuotta. Mulla oli rahat koiraan ja valitsin Iirixsen.

Elin Iirixsen kanssa ihanat ja ikimuistoiset päälle 10 vuotta, jonka aikana kasvoin aikuiseksi, koin paljon hyvää ja huonoa, oli terveyden kanssa ongelmia ja aina Iiris oli se johon turvauduin.

Nyt oli kuitenkin aika olla armollinen ja päästää hänet paikkaan, jossa ei satu.

Minulla on ikuisesti tämän pienen tassu ikuistettuna käteeni ja kannan sitä ylpeydellä ja lämmöllä muistellen.

Kokonaisvaltaisesti mulla menee kuitenkin hyvin ja oon päässyt kiinni uuteen työhöni.

Täytin vuoden alussa 21 vuotta, joka sai taas miettimään mihin nämä vähäisetkin vuodet ovat kuluneet.



Kevään 2026 AVH-kerhot

Paltamo- Ristijärvi AVH-kerho

Paltalinna, Paltalinnantie 2, 88300 Paltamo

Kerho kokoontuu kuukauden toinen ja neljäs tiistai klo 15:30 - 17:30.

Yhteistyössä Paltamon sydänkerhon ja Paltamon diabeteskerhon kanssa.

Päivämäärät: 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 14.4., 28.4., 12.5.

Yhteyshenkilöt: Kainuun Aivoyhdistys, Erkki Rautiainen, p. 040 015 9166, reuteki1@gamil.com

Paltamon sydänkerho, Kauko Klemetti, p. 040 523 2952, kauko.klemetti@gamil.com

Paltamon diabeteskerho, Eira Johansson-Itkonen, p. 044 999 6404



AVH-työikäisten ryhmä

Työikäisten ryhmä kokoontuu omalla aikataulullaan mm. tehdään ulkoilua, käydään kahvittelemassa, osallistutaan johonkin yhdistyksen päätapahtumaan, käydään retkellä luonnossa, suunnitellaan kevätretkeä Vuokattiin, tutustutaan Limppusaaren nuotiopaikkaan.

Kuhmon AVH-kerho

Tarinatupa, Rajakatu 52, Kuhmo

Kerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai klo 13-15

Päivämäärät: 8.1., 12.2., 12.3., 9.4, 21.5.

Lisätietoa voit kysyä Irja Matero, irja.matero@kuhmo.net tai p. 040 761 5343

Kajaanin AVH-kerho

Tutun Tupa, Sammonkatu 13, Kajaani

Kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko ja kolmas sunnuntai klo 14-16

Päivämäärät: ke 7.1., su 18.1., ke 4.2., su 15.2., ke 4.3., su 15.3., ke 1.4., su 19.4.

Lisätietoa: Rauni Heiskanen heiskanenrauni@gmail.com tai Marja Hirvonen p.040 564 9785

Ylä-Kainuun kerho (Hyrynsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Ylä-Kainuun Parkinson-, Neuro- ja Aivoyhdistys

Palvelutalo, Syväyksenkatu 18, Suomussalmi

Kerho kokoontuu klo 12-14 keskiviikkoisin joka toinen viikko.

Päivämäärät: 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5.

Lisätietoa kerhon ohjaaja Tuulikki Kemppainen p. 050 516 8777 tai

Marja Hirvonen p. 040 5649785.

Sotkamon AVH-kerho uudistuu

Sotkamon AVH kerho uudistuu tämän vuoden alusta. Aloitamme kerhotoiminnan yhteistyössä Sotkamon sydänkerhon ja Parkinson yhdistysten kanssa.

Yhteistyöllä saamme kerhon toimintaan uusia ideoita, monipuolisuutta ohjelmiin ja tutustumme uusiin ihmisiin.



Kokoontumispaikkana on Sotkamossa Asema 13, Asemakatu 13, Sotkamo, joka kuukauden toinen tiistai klo.13.00 - 14.30. Ensimmäisellä kerralla tutustumme toisiimme ja suunnittelemme kevään ohjelmaa, sekä Helena Tervonen kertoo oman tarinansa.

Aivoyhdistyksen puolelta kerhon vetäjinä toimivat Helena Tervonen ja Tuula Lukkari, sydänyhdistyksen puolelta Eira Seppänen.

Kokoontumiset joka kuukauden toinen tiistai klo 13.00-14.30 alkaen 10.2. /10.3./ 7.4./ ja 12.5.

Lisätietoa kerhosta: Sotkamon AVH-kerho Helena Tervonen p. 044 327 4607 tai Tuula Lukkari p. 044 372 2862

Sotkamon sydänkerho Eira Seppänen p. 044 577 8640.



Vaativan kuntoutuksen osaston C6 vierailut ja ensitietopäivät 2026

Vuoden 2026 vertaistukivierailut joka kuukauden toisen viikon keskiviikkona klo 14:30-15:30

Vertaistuki vierailut on yhdistetty ensitietopäivään maaliskuu- ja lokakuulla, vertaistukija on mukana.

Heinäkuu on lomakuukausi.

<i>TAMMIKUU</i> KESKIVIIKKO 14.1. klo 14.30-15.30 Aihe: Afasia	<i>HELMIKUU</i> KESKIVIIKKO 11.2. klo 14.30-15.30 Aihe: AVH-työikäiset	<i>MAALISKUU</i> ENSITIETOPÄIVÄ TORSTAI 26.3. klo 12.30-16.00 paikka: 6 krs.
<i>HUHTIKUU</i> KESKIVIIKKO 8.4. klo 14.30-15.30 Aihe: Vertaistuki	<i>TOUKOKUU</i> KESKIVIIKKO 13.5. klo 14.30-15.30 Aihe: Ajokorttiasiat	<i>KESÄKUU</i> KESKIVIIKKO 10.6. klo 14.30-15.30 Aihe: Sopeutumis- valmennuskurssit/ Aivovammaliitto
<i>HEINÄKUU</i> LOMAKUUKAUSI	<i>ELOKUU</i> KESKIVIIKKO 12.8. klo 14.30-15.30 Aihe: Selviytymis- tarinoita	<i>SYYSKUU</i> KESKIVIIKKO 9.9. klo 14.30-15.30 Aihe: Vertaistuki
<i>LOKAKUU</i> ENSITIETOPÄIVÄ TORSTAI 8.10. klo 12.30-16.00 paikka: 6 krs.	<i>MARRASKUU</i> KESKIVIIKKO 11.11. klo 14.30-15.30 Aihe: Avoin	<i>JOULUKUU</i> PERINTEINEN PIKKUJOULU KESKIVIIKKO 9.12. klo 14.30-15.30

Kevään 2026 liikuntaryhmät

Boccia

Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani.

Tiistaisin alkaen 13.1. klo 11.00 -12.30,

jatkuen **joka toinen viikko 27.1. / 10.2. / 24.2. / 10.3. / 24.3. / 7.4. / 21.4. / 5.5.**

Lisätietoja: Pirjo Leinonen p. 050 329 6530, varalla Antti Huotelin p. 044 2864 286

Keilausryhmä

Puisto-Keilahalli, Lönnrotinkatu 1, Kajaani

Torstaisin alkaen 22.1. klo 13.00-14.00 jatkuen 19.2./19.3./ 16.4/ ja 7.5.

Ilmoittautumiset etukäteen kaksi päivää ennen eli viimeistään ti-päivän aikana keilaratavarauksia varten.

Yksi rata on ilmainen, lopuista maksetaan omavastuuosuus pelaajien määrän mukaan jaettuna.

Raimo Reinikainen p. 040 0881 1661

Vesijumppa

Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani

Perjantaisin alkaen 16.1. klo 15.00 – 15.45 (ei hiihtolomaviikolla 10, pääsiäinen pitkäperjantai 3.4.ja vappu 1.5.) tai Kaukaveden aukiolojen mukaisesti.

Vertaisryhmämaksu kassalle/rannekkeella.

Ohjaaja Aino Suutari p. 050 494 4886.

Kuntosali Kunnon Syke

Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali

Osoite: Ketunpolku 4, rakennus Taito 2, Kajaani

Alkaa 23.1. perjantaisin klo 10-11.30, jatkuen 30.1./ 6.2./ 13.2./ 20.2/ 27.2./ 13.3.

Lisätietoa Teuvo Hirvonen p. 040 5649785

Etäjumppa, Teams etäyhteydellä

Alkaa 11.1. klo 17.00-18.00, sunnuntaisin ja kesään 26.4.2026 saakka.

Yhteyshenkilönä toimii Rauni Heiskanen heiskanenrauni@gmail.com

Tervetuloa jumppaamaan!

Askarteluryhmä, Teamsilla

Askarteluryhmässä on tänä keväänä tauko. Syksyllä ryhmä jatkaa ja uusia askartelijoita odotetaan ryhmään. Yhteyshenkilö on Tuula Lukkari p. 044 3722862

Tapahtumat

Aivoviikon tapahtuma Kajaanissa

Aika : keskiviikko 11.3.2026 klo 15.00-17.30

Paikka: Kajaanin pääkirjasto, 2.krs., Seminaarinkatu 15, 87100 Kajaani

Ohjelma:

15-15.30 Kahvitarjoilu

15.30-16.30 Luento

16.30-17.30 Vertaistuki/selviytymistarinat

Tilaisuus on avoin kaikille.

Tervetuloa!



Unelmien toimintapäivä ja kevätkauden päättäjäiset Joutenlammella

Aika: tiistai 12.5.2026 klo 11.00-15.30

Paikka: Joutenlammen kurssikeskus, Joutenlammentie 294, 87930, Salmijärvi

Bussiaikataulu: Kajaanin matkakeskus klo 10.15 ja Joutenlammella klo 10.45. Paluukuljetus lähtö Joutenlammelta klo 15.30 samaa reittiä takaisin.

OHJELMA

11.00-12.00 luento vertaistuesta ja vapaaehtoistyöstä

12.00-13.30 lounas

13.30-15.00 ulkoilua, (säävaraus)

Kahvia, teetä, pullaa kodalla klo 14.30-15.30

15.30 Hyvää kotimatkaa

Yhdistyksen jäseniltä/avustaja omavastuu 10,00 e, ei jäseniltä 14,00 e sis. bussin ja päivän ohjelman.

Sitovat ilmoittautumiset 28.4.26 mennessä ruokailun/erikoisruokavalion vuoksi ja bussi täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumiset Tuula Lukkari p. 044 3722862, Marja Hirvonen p. 040 5649785 ja kuhmolaiset Irja Matero p. 040 7615343.

Tilaisuus on avoin kaikille. Tervetuloa!



Verenpainekampanja tulossa lokakuu

Lokakuu on verenpainekuukausi ja tullaan pitämään ainakin Kajaanissa. Laittakaapa päivä ja kelloaika jo allakaan ylös **14.10. 2026 klo 12.00-14.00**. Syksyn jäsenkirjeessä saatte lisätietoa tapahtumasta. Katsotaan tilannetta että lähdemmekö myös maakunnassa yhteen paikkaan, resursseista riippuen.

Pikkujoulusta saatte tietoa syksyn jäsenkirjeessä.

Syksyn virkistysviikonloppu Rokualla

Aika: 11-13.9.2026

Paikka: Rokua Health & Spa, Kuntoraitti 2, 91670 Rokua

Matka: omakustanteinen tai kimppekyydit

Ohjelma

Tulopäivä 11.9. perjantai

Saapuminen hotelliin klo 14.00 mennessä ja tulokahvit suolainen kahvileipä ravintolasalissa tarjoiltuna. Klo 15.00 alkaen pääsee majoittumaan.

Majoittuminen 2-hengen huoneessa ja 1hh-lisämaksu.

klo 16.00-17.00 kokoonnumme talon esittelyyn, kokoustila

klo 17.00-20.00 päivällinen noutopöydästä

Iltaohjelma vapaa. Sovitaan paikan päällä mitä tehdään yhdessä illalla.

12.9. lauantai

klo 07.00-10.30 aamiainen

klo 11.00-12.00 liikuntatuokio ulkona (säävarauksella), itse ohjaamme

klo 14.00-15.00 rentoutuminen ohjattuna

Välipala omakustanteinen, itse mitä haluaa

klo 20.00 saakka tarjolla päivällinen

Illalla menemme viettämään yhteistä iltaa

13.9. sunnuntai

klo 08.00-10.30 aamiainen

Valmistautuminen kotimatalle ja huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä

klo 12.00 alkaen noutopöydästä lounas

Hyvää kotimatkaa!

Matkan hinta puoliroidolla 2-hengen huoneessa/henk. 252,50 e ja 1-hengen huone 338,50e, hintaan sis. majoitus, tulokahvit perjantai, tulopäivän päivällinen, la 5.9. aamiainen, päivällinen ja lähtöpäivänä aamiainen ja lounas sekä rentoutuminen ohjattuna lauantaina. Kylpylä ja kuntosalin käyttö kuuluu huoneen hintaan.

Yhdistys tukee jäseniään riippuen saammeko avustusta tähän matkaan ja sitten kuinka monta on lähdössä. Lopullinen hinta selviää ilmoittautumisen jälkeen.

Varauksen vahvistaminen viimeistään 11.8.2026 mennessä, joten ilmoittautumiset Marjalle p. 040 5649 785 edellä mainittuun päivään mennessä.

Varauksen peruuttaminen tai muuttaminen

- 31 vrk ennen saapumista, ei veloiteta peruutuksesta

- 30 vrk - 7 vrk ennen saapumista, veloitetaan 50 % perutun varauksen arvosta

- Sairaustapauksissa edellyttävät lääkärintodistusta (mahdollistaa korvauksettoman peruutuksen ao. henkilön osalta).

Neurotreeni ryhmien tapaamiset kevät 2026

Neurotreeni-ryhmät on suunnattu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus jonka muisti-ongelmat tai muu kognitiiviset oireet vaikuttavat arjessa selviytymiseen. Ryhmän osallistujille tarjotaan tietoa, ohjausta ja neuvontaa muistiin ja kognitiivisiin oireisiin liittyvistä asioista. Osallistujien kanssa keskustellaan muisti- ja aivoterveysteen liittyvistä asioista, tulevaisuuteen varautumisen keinoista sekä kodin turvallisuuteen liittyvistä aiheista. Ryhmässä keskustellaan myös osallistujien toiveista lähteviä aiheita. Tapaamisissa on myös toiminnallinen osio, jossa on aivojumppaa, aivoja aktivoivia harjoitteita, musiikkia ja vinkkejä kotiharjoitteluun. Ryhmässä käydyt keskustelut ja tekemiset pysyvät luottamuksellisina osallistujien välillä.

AVH-työikäiset

Kokoontumiset:

Ti 27.1. klo16.30-18/ Ke 18.3. klo16.30-18 / Ke 22.4. klo 16.30-18/ Ke 20.5.klo16.30-18/ Ke 10.6. klo16.30-18

Osoite: Kauppakatu 36 A 6 3 kerros, 87100 Kajaani (Muistiyhdistyksen toimitilat)

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset ;

Elli Heikkilä - Anttonen p. **044 748 0663**,

elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net

Neurotreeni, Suomussalmi

Kokoontumiset, 1 x kuukaudessa, perjantaisin, **klo 12:00-13:30**

13.2. / 6.3. / 10.4. / 8.5.

Kumppanuustalolla, Kiannonkatu 17, 89600 Suomussalmi

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Tuija Moilanen p. **040 1896 831** **tuija.moilanen@kainuunmuistiyhdistys.net**

Neurotreeni, AVH Kajaani

Kokoontumiset tiistaisin **klo 11.00-12.30**

3.2./ 17.3./ 14.4./ 12.5.

Os. Kauppakatu 36 A 6 3 kerros, 87100 Kajaani (Muistiyhdistyksen toimitilat)

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset ; Elli Heikkilä - Anttonen **p. 044 748 0663**

elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net

Aivojumppa ja muistiporina, Sotkamo

Kokoontumiset tiistaisin **klo 12.00-13.30**

3.2./ 31.3./ 28.4./ 26.5.

Os. Asema 13, kahvila, Keskuskatu 13, 88600 Sotkamo

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset: Heidi Sirviö, muistiasiantuntija, **p. 040 8351660**

heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net

Elias Lönnrot –seuran kevään 2026 avointa ohjelmaa

Elias Lönnrot -seura täyttää 30 vuotta ja Elias Lönnrot -keskuksena toimiva Kajaanin vanhin rakennus Raatihuone 195 vuotta samalla, kun Kajaanin kaupunki täyttää 375 vuotta.

Su 22.2. klo 13.00 Musisointia kitaralla, saksofonilla, jouhikolla ja sahalla Raatihuoneen avoimet ovet. Esiintyjänä muusikko Tapani Hyvönen. Vapaaehtoinen ohjelmamaksu. Ohjelman jälkeen mahdollisuus tutustua Lönnrot-seuran ja Raatihuoneen toimintaan.

La 28.2. klo 15.00 Kalevalajuhla, Kaukametsän Kouta-sali. Juhlapuhujana kirjailija, teatteriohjaaja Juha Hurme ja Kainuun liiton tervehdysten tuojana maakuntajohtaja Riikka Pirkkalainen. Ohjelmallisen tilaisuuden järjestää Elias Lönnrot-seura yhteistyössä Kajaanin Kalevalaisten Naisten ja Kaukametsän opiston kanssa. Vapaa pääsy.



Kulttuuria

Pe 13.3. klo 17.00 Hanurimusiikkia, laulua ja tarinaniskentää, Raatihuoneen avoimet ovet. Esiintyjinä muusikot ja tarinankertojat Nelle Karjalainen ja Veikko Pöllänen. Vapaaehtoinen ohjelmamaksu. Esityksen jälkeen mahdollisuus tutustua Lönnrot-seuran ja Raatihuoneen toimintaan.

Ke 26.3. klo 18.00 Elias Lönnrot lääkärinä, Kaukametsän opiston auditorio
Esitelmöitsijänä emeritusprofessori Jukka Mustonen. Yhteistyössä Kaukametsän opiston kanssa. Vapaa pääsy.

To 9.4. klo 18.00 Elias Lönnrotin Viron matkat, Raatihuone Eliaksen päivän
esitelmöitsijänä emeritusprofessori Hannu Remes.

Su 19.4. klo 13.00 Soiva luento huuliharpuin, Raatihuoneen avoimet ovet. Esiintyjänä valokuvaaja, huuliharpisti Reijo Haukia. Vapaaehtoinen ohjelmamaksu. Esityksen jälkeen mahdollisuus tutustua Lönnrot-seuran ja Raatihuoneen toimintaan.

Ke 22.4. klo 18.00 Lehtori Lauri Lounelan (Lönnrot) kirjeet ja kuvaukset Kajaanin pommituksista 1940. Esitelmöitsijänä FM Simo S. Soininen. Vapaa pääsy.

Ke-pe 1.-5.7. klo 12 -17 Raatihuoneen avoimet ovet

6.7. alkaen Paltaniemen teatteri erillisen ohjelman mukaisesti. La-su 11.-12.7. klo 10-16
Eino Leino -talon kirjapäivät erillisen ohjelman mukaisesti.

Suunnitteilla lisäksi Runotarinaesitykset Raatihuoneella, Aikuisten runoryhmän esitykset.
Tarkemmat tiedot ohjelman valmistuttua.

Su 28.6. klo 10-18 Eino Leinon jalanjäljillä -kulttuurikierros

Su 9.8. klo 10-18 Elias Lönnrotin jalanjäljillä -kulttuurikierros
Opastetut ohjelmalliset bussiretket ruokailuineen Raatihuoneelta eri puolille Kainuuta ja Eino Leino -talolle. Tarkemmat tiedot järjestelyjen valmistuttua.

Lisätiedot ilmoitustauluille jaettavissa ohjelmaesitteissä, Raatihuoneella avointen ovien tapahtumapäivinä, Tapahtumien Kainuu -nettisivuilla ja yhdistyksen sivuilla.

***Antoisaa kulttuurikevättä ja kesää kulttuuri- ja matkavastaava
Raimo Reinikainen***

Yhdistyksen yhteystiedot

Marja Hirvonen, puheenjohtaja, rahastonhoitaja p. 040 564 9785,
puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com

Tuula Lukkari, varapuheenjohtaja, tapahtumavastaava, jäsenrekisteri, p. 044 372 2862,
tuula_lukkari@hotmail.com

Viivi Seppänen, sihteeri, sihteeri.kainuunavh@hotmail.com

Raimo Reinikainen, kulttuuri, p. 040 088 1166, andracon.rr@gmail.com

Teuvo Hirvonen, liikunta, p. 040 564 9785, koti_hirvonen@hotmail.com

Kirjanpitäjä Mervi Pyy

AVH-kerhot

Rauni Heiskanen, Kajaani AVH-kerho, p. 046 524 8758, heiskanenrauni@gmail.com

Helena Pitkänen, AVH-työikäiset, p. 0400 188 279, helenasisko.pitkanen@gmail.com

Irja Matero, Kuhmon AVH-kerho, p. 040 761 5343, irja.matero@kuhmo.net

Erkki Rautiainen, Paltamon AVH-kerho, p. 040 015 9166, rauteki1@gmail.com

Tuulikki Kemppainen, Ylä-Kainuun kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka)
p. 050 516 8777 tai **Marja Hirvonen** p. 040 5649785

Helena Tervonen, Sotkamon AVH-kerho, p. 044 327 4607, helena.tervonen@outlook.com
tai **Tuula Lukkari,** p. 044 3722862, tuula_lukkari@hotmail.com

Vertaistuki

AVH-työikäiset

Sirpa Haverinen, p. 040 842 9711, shaffuer@gmail.com

Ulla Kemppainen, p. 050 549 4621, ulla.kemppainen@live.fi

Helena Pitkänen, p. 040 018 8279, helenasisko.pitkanen@gmail.com

Rauni Heiskanen, vertaistuki, p. 046 524 8758, heiskanenrauni@gmail.com

Marja Hirvonen, omaisten vertaistuki, p. 040 564 9785,
puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com

Teuvo Hirvonen, vertaistuki, p. 040 562 7573, koti_hirvonen@hotmail.com

Tuula Lukkari, omaisten vertaistuki. p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com

Irja Matero, vertaistuki, p. 040 761 5343, irja.matero@kuhmo.net

Helena Tervonen, vertaistuki, p. 044 327 4607, helena.tervonen@outlook.com

Kainuun keskussairaala

Eila Karjalainen, neurologian kuntoutusohjaaja, p. 050 407 3348