



Puheenjohtajan tervehdys

Heipä vaan hyvät yhdistyksemme jäsenet

Olen nyt ensimmäistä kertaa väsäämässä yhdistystiedotteeseen puheenjohtajan terveisiä. On ollut mielenkiintoista tutustua uuteen yhdistykseeni ja todeta kuinka valtavasti yhdistyksessä on toimittu erilaisissa toiminnoissa ja kaikki aivan vapaaehtoisvoimin.

Olemme uuden vuosikymmenen alkutaipaleella. Yhdistys on tehnyt vahvaa vapaaehtoistyötä useiden kymmenien vuosien ajan, siitä on muodostunut hyvä pohja, josta voi ponnistaa yhä uudelleen. Olisiko tuleva vuosi kehittämisen aikaa, jolloin mietitään yhdistyksen suuntaviivoja eteenpäin. Nuorten jäsenten olisi saatava äänensä kuulumaan, ja se tulee olemaan yksi kehittämisen kohde.

Yhdistyksen hallitus uusiutuu jonkin verran, etsitään uutta rahastonhoitajaa sekä myös sihteerin tehtävät odottavat innokasta tekijää. On tärkeää, että hallituksessa on edustajia eri puolilta Kainuuta, kun yhdistys toimii koko Kainuun alueella. Vapaaehtoisten rooli korostuu, jotta toimintaa saataisiin vietyä mahdollisimman laajalle alueelle, niinpä tarvittaisiinkin kuntiin innokkaita kerhojen vetäjiä.

Vuoden toimintaa ohjaa luontoteema ja sen ympärille on suunniteltu tapahtuma. Luonto antaa ihmisille niitä hyvän elämän evvaitä.

Yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi kaipaamme jäsentemme ideointia ja kehittämistoiveita, joita hallitus ottaa kovin mielellään vastaan, sillä yhdistys pitäisi olla jäsentensä tarpeiden näköinen.

Vaikuttamistyön näemme myös tärkeänä, kun toimitaan kuntien säästöjen kourissa.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaamme.

Aila Tartia-Jalonen
puheenjohtaja

Yhdistys on hakenut tuettua ryhmälomaa Hyvinvointilomilta ja hakemus on hyväksytty Kylpylähotelli Rauhanlahteen Kuopioon 1-6.6.2020.

Loma toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkausvoittovaroista myöntämällä avustuksella. Tietoa lomasta ja hakuohjeet erillisenä liitteenä ovat tässä jäsenkirjeessä. Tutustukaa ja hakekaa ryhmälomalle. Yhteyshenkilö on Marja Hirvonen p. 040 5649785, sähköposti: koti_hirvonen@hotmail.com

Ilmoittakaa kyytitarpeestanne Marjalle kun olette saaneet tiedon lomalle pääsystä. Yhteiskuljetus Kajaanista Kylpylähotelli Rauhanlahteen järjestetään omakustanteisena.

KUTSU

YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS

Aika: Torstaina 26.3.2020

Paikka: Ravintola- ja kahvilapalvelut Herkkusepät, Keskuskatu 12, 88600 Sotkamo

Vuosikokous aloitetaan klo 15.30. Käsitellään vuosikokouksen sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilu suolaisen palan kera, yhdistys tarjoaa. Kuljetus omakustanteinen.

Ilmoittautumiset tarjoilun vuoksi 16.3.2020 mennessä Tuula Lukkari p. 044 372 2862,

sähköposti: tuula_lukkari@hotmail.com

Tervetuloa vaikuttamaan yhdistyksen asioihin!

TAPAHTUMIA

Aivoviikko viikko 11, 12.3.2020

Torstaina 12.3.20 klo 10.00 – 14.00 järjestetään Kajaanin Prismassa. Tapahtumassa on mukana Aivoliitto, Kajaanin ammattiopisto ja yhdistys. Lisää tietoa kerhoissa, yhdistyksen nettisivuilla ja Kainuun Sanomat palstalla: Menot tänään ja huomenna

Vanhain Ystävät ry:ltä on tullut tieto yhdistykselle että he ovat pyytäneet Kelaa informoimaan asioitansa ja yhdistys on mukana tapahtumassa

Aika: keskiviikkona 25.3.2020

Paikka: Kajaanin keskusseuduntakoti, Kirkkokatu 26, 87100 Kajaani

Lisätietoa saatte lähempänä ajankohtaa ja moneltako tapahtuma alkaa.

Unelmien liikuntapäivä, torstaina 7.5.2020

Neljännän kerran olemme järjestämässä päivän tapahtumaa yhdessä Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoito-opiskelijoiden ja Aivoliiton kanssa. Tarkempi ohjelma varmistuu kevään aikana ja tietoa päivästä antavat kerhon vetäjät ja yhdistyksen internetsivut. Yhteiskuljetus Kajaanin vanhalta linja-autoasemalta tullaan järjestämään Joutenlammelle. Tervetuloa joukolla mukaan! Lisätietoa saa Marjalta puh. 040 5649785.

Päivän kevätretki Hepoköncäälle

Keskiviikkona 27.5.20. Bussikuljetus lähtee Kuhmosta linja-autoasema klo 09.00, Sotkamon linja-autoasema klo 09.30, Kajaanin entinen vanha linja-autoasema klo 10.00 ja samaa reittiä takaisin. Yhdistyksen puolesta makkarat, nokipannukahvi/mehu/tee, suolanen pala, ns.retkievät. Omavastuu 15 euroa/henk. Ilmoittautumiset 15.5.20 mennessä Tuulalle p. 044 37228 62. Tervetuloa!

Syyskauden avajaiset keskiviikkona 2.9.2020 Ruuhijärvellä

Tapahtuma tulee olemaan kolmen yhdistyksen yhteinen Kainuun Parkinson yhdistys, Kainuun Muistiyhdistys ja Kainuun Aivoyhdistys. Aihe on **kalastustapahtuma**. Järjestelyt ovat työn alla. Lähempänä ajankohtaa tarkempaa tietoa saa kerhon vetäjiltä ja internet sivuilta. Lisätietoa puheenjohtaja Ailalta p. 044 975 1913.

Viikko 43 tai 44 Korvaamaton kovalevy

On päätetty että tehdään verenpaineen mittaustalkoot jommallakummalla viikolla jonakin päivänä. Risto Lappalainen Aivoliitosta on mukana tapahtumassa ja mahdollisesti Kainuun

ammattiopiston lähihoitajat. Lisätietoa saa lähempänä ajankohtaa kerhojen vetäjiltä, yhdistyksen nettisivuilta ja Kainuun Sanomien palstalta Menot tänään ja huomenna.

Vuoden 2020 aluetapaamiset loka-marraskuussa, ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

Pikkujoulu

Pikkujoulu pidetään. Ajankohdaksi on mietitty marras-joulukuun vaihdetta. Tietoa tästäkin saa lähempänä ajankohtaa kerhojen vetäjiltä.

KAJAANIN TERVEYSKESKUSSAIRAALAN KUNTOUTUSYKSIKÖN VIERAILUT KEVÄT JA SYKSY 2020

Vertaistukiryhmä vierailee kertomassa yhdistyksen toiminnasta ja vertaistuesta. **Joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.30 - 16.00**
2.1., 6.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6., 3.9., 1.10, 5.11., 3.12 ja pieni muotoisen pikkujoulun aika on vielä avoin.

Lisätietoa Helena Tervonen p. 044 3274607 varalla Rauni Heiskanen,
heiskanenrauni@gmail.com, Risto Lappalainen p. 040 543 7290

KERHOT KEVÄÄLLÄ JA SYKSYLLÄ 2020

Kajaanin AVH-kerho

Tutun Tupa, Tehdaskatu 1, Kajaani

Kerhon kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 14.00:
ke 1.1. ei kerhoa uudenvuoden päivä, **ke 5.2.** Marttala, Sammonkatu 10 A 3, Kajaani, leivontaa klo 13.00 -16.00, **ke 4.3.** Risto Lappalainen, **ke 1.4.**, **ke 6.5.** ei kerhoa,
Syksyn kokoontumiset: **ke 2.9.** syyskauden avaaminen Ruuhijärvi, **ke 7.10.**, **ke 4.11.**, **ke 2.12.**

Joka kuukauden kolmas sunnuntai klo 14.00:

su 19.1., **su 16.2.** vieraana Kaija Patronen ja tuolijumppa Kaarina Vaalama, **su 15.3.**, **su 19.4.**, **su 17.5**

Syksyn kokoontumiset: **20.9.**, **18.10.**, **15.11.**, **20.12.**

Tule mukaan! Lisätietoa kerhon ohjaaja Rauni Heiskanen, p. 046 5248758,
hesikanenrauni@gmail.com

Kuhmon AVH-kerho

Kerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai Tarina Tuvalla, Rajakatu 52 klo 13.00:
9.1. 13.2., 12.3., 9.4., 14.5. Kevään viimeinen kerhopäivä Lentuankoskella.

Syksyn kokoontumiset: **10.9.**, **8.10.**, **12.11.**, **10.12.**

Lisätietoa kerhon ohjaaja Jari Kilpeläinen p. 0400 161739 tai kilpelainenjari@gmail.com

Sotkamon neuroklubi

Kerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai Turina Tuvalla Sotkamossa klo 10.00:
28.1., 25.2., 31.3., 28.4., 26.5.,

Syksyn kokoontumiset: **29.9.**, **27.10.**, **24.11.**, **29.12**

Lisätietoa kerhon ohjaaja Helena Tervonen p. 044 3274607

Ylä-Kainuun kerho (Hyrynsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Kerho kokoontuu yhdessä Suomussalmen sydänkerhon kanssa Suomussalmen järjestöalo, kuukauden 1. torstai klo 16.15. Ohjelmassa on vapaata seurustelua, yhteislaulua ja esitelmää erilaisista aiheista. Yhteyshenkilö Kainuun Aivoyhdistys Marja Hirvonen p. 040 5649785.

Kerhot ovat tauolla kesä-, heinä-, ja elokuun.

LIIKUNTARYHMÄT KEVÄT 2020

Onnelan kuntosalivuorot Palvelukoti Onnelassa

Maanantaisin klo 13.30 – 15.00 ja torstaisin klo 10.00 - 11.30 kaupungin tukemana. Alkaa maanantaina 13.1.20 ja 9.5.20 saakka, 16 kertaa. Syyskausi alkaa 31.8. – 5.12.20, 14 kertaa. Kuntosalin käyttö on jäsenille maksuton.

UUTTA Kuntosali Kunnon Syke, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali

Osoite: Ketunpolku 1, rakennus Tieto 2, Kajaani. Perjantaisin klo 10.00 - 11.30, alkaa 24.1.2020 ja joka toinen viikko, 7.2., 21.2., 13.3., 27.3., 17.4., ja mahdollisesti 24.4. Harjoittelu on maksuton yhdistyksen jäsenille. Lisätietoa Marja p. 040 564 9785.

Keilaamista Kajaanin keilahallissa Puistossa entinen Kajaanin uimahallin paikka, keskiviikkoisin joka viikko klo 11.00 - 12.00. Voit tulla mukaan koska vain ja vaikka katsomaan. Keilaajat, tulkaa 15 min. aikaisemmin ennen keilaamisen alkamista että ehditte valita kengät ja sopivan keilapallon. Yhden radan hinta on 18,00 e sisältäen myös kengät. Maksu tapahtuu paikanpäällä. Keilaamista on myös kesäkuukausina.

Vesijumppa

Vesiallasjumppa alkaa 17.1.2020 Vesiliikuntakeskus Kaukavedessä, Jokikatu 5, Kajaani klo 15.15 - 15.45 perjantaisin ja vesijumppa päättyy 8.5.20. Vesijumppa on yhdessä Omaishoitajat ja läheiset kanssa ja yhdistyksen jäsenille puolisoineen. Vesijumppa maksaa normaalin henkilökohtaisen uimahallimaksun, josta henkilökohtaista passia eli paperista "lippua" kassalla näyttämällä saa -1,50 € -alennuksen. Eli jos uimahallimaksu on esim. 6,50 €, niin käyntimaksuksi passijumpan kera jää 5 €.

Boccia

Alkaa 21.1.2020 klo 12.00 - 15.00 Kylätalo PuPula, Kansakoulunkatu 17, Kajaani. Seuraavat kerrat: 5.2., 26.2., 4.3., 25.3., 8.4. ja 6.5.

Kaikista liikuntaryhmistä lisätietoa saa Teuvo Hirvonen puh. 040 5649785, koti_hirvonen@hotmail.com

TIEDOTTAMINEN

Kainuun Sanomat: Menot tänään ja huomenna palsta. **Koti-Kajaanin** järjestötoimintaa palstalla keskiviikkoisin missä **tärkeimmät** asiat ilmoitetaan.

Yhdistyksen nettisivut osoitteessa <http://kainuunaivoyhdistys.aivoliitto.fi> mikä on yksi tärkeimmistä tiedottamisen välineistä ja päivitetään koko ajan.

Jäsenkirje vuodelle 2020 tehdään vain tämä yksi joten säilytä tämä jäsenkirje koska tähän kootaan jo tiedossa olevat tapahtumat, vierailijat, kerhot, kuntoilu vuodelle2020.

Tämä jäsenkirje nyt ja tulevaisuudessa tullaan lähettämään sähköpostiin niille henkilöille joiden sähköpostiosoite on annettu yhdistysrekisteriin.

MUUT ASIAT

Yhdistyksen jäsenten poistaminen yhdistyksestä

Hallitus käsitteli asiaa 17.1.2019 kokouksessa ja päätti että jos jäsen ei suorita kuluvan vuoden jäsenmaksua vuoden loppuun mennessä niin hänet poistetaan yhdistyksestä.

JÄSENKORTTI

Jäsenkorttia ei postiteta Aivoliiton toimesta enää laskun mukana paperisena. Jokaisen, joka haluaa saada paperisen jäsenkortin täytyy ottaa yhteys Linda Lindroos, Aivoliitto, puh. 040 845 0430, linda.lindroos@aivoliitto.fi

YHDISTYKSEN SURUADRESSEJA

Adresseja on myytävänä 10,00 €/kpl Helena Tervonen, Terttu Härkönen, Rauni Heiskanen, Jari Kilpeläinen ja Marja Hirvonen.

MUISTA ILMOITTA jos puhelinnumerosi, osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi muuttuu Marja Hirvoselle sähköpostiin koti_hirvonen@hotmail.com tai p. 040 564 9785.

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT:

Aila Tartia-Jalonen, puheenjohtaja, ailatartiajalonen@gmail.com p. 044 975 1913

Terttu Härkönen, rahastonhoitaja, p. 050 359 6648, terttu.harkonen@wippies.fi

Marja Hirvonen, sihteeri, varapuheenjohtaja, jäsenrekisteri p. 040 564 9785, koti_hirvonen@hotmail.com

Jari Kilpeläinen, Kuhmon AVH-kerho, p. 0400 161739, kilpelainenjari@gmail.com

Mikko Ahonen, verkkovertaistuki, p. 044 2749596, mikko.ahonen58@gmail.com

Rauni Heiskanen, Kajaani AVH-kerho, vertaistuki p. 046 5248758, heiskanenrauni@gmail.com

Helena Tervonen, Sotkamon neuroklubi ja vertaistuki p. 044 327 4607

Pirkko Mäntykenttä, vertaistuki, p. 050 4380577

Tuula Lukkari, tapahtumavastaava, omaisverkoston jäsen p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com

Teuvo Hirvonen, liikuntavastaava, p. 040 5649785, koti_hirvonen@hotmail.com

Kainuun keskussairaala, Neurologian kuntoutusohjaaja **Hanna Helttunen** p. 050 407 3348

Aivoliitto ry, alueemme järjestösuunnittelija **Risto Lappalainen** p. 040 543 7290, sähköposti: risto.lappalainen@aivoliitto.fi

Lämmöllä, hymyllä ja sydämellä vuoteen 2020

Kainuun Aivoyhdistys ry

KIRJEESSÄ ON TAPAHTUMIA KOKO VUODELLE, SÄILYTÄ TÄMÄ!