



# JÄSENKIRJE

2/2023

KAINUUN  
AIVOYHDISTYS  
RY



**Kainuun alueellinen Neurotreeni  
ryhmä jatkuu (Kainuun  
Aivoyhdistys, Kainuun Parkinson  
yhdistys, Kainuun Muistiyhdistys  
ja Kainuun Neuroyhdistys)**

sivu 7

**Jäsenkirjeessä tietoa  
syyskaudesta 2023**

**Kainuun Aivoyhdistys  
täyttää 35-vuotta.**

**Kutsu juhlaan  
jäsenkirjeen mukana**

**Säilytä tämä jäsenkirje  
niin voit aina tarkistaa  
mitä yhdistyksessä  
tapahtuu**

Kainuun Aivoyhdistys ry



## Hyvä yhdistyksen väki

*Hyvää loppukesää teille kaikille. Kirjoittelen puheenjohtajan terveisiä kun kuukausi vaihtui elokuulle. Kesä on aina ihanaa aikaa vaikka sadettakin on riittänyt. Nytkin näyttää ropisevan mutta kauniin vihreää on ja mustikkasato näyttää kypsyvän metsässä ja sieniä luulisi tulevan kun on vettä tullut riittävästi.*

Yhdistyksemme on hyvässä toiminnan iässä 35-vuotias tänä syksynä kuten kaikki tiedämme. Mutta tarvitsemme tekeviä käsiä ja hivenen talkoohenkeä että yhteiselomme ja toimintamme jatkuu Kainuussa. Tässä jäsenkirjeessä on kuvia ja vuosilukuja menneiltä vuosilta. Yhdistys on ollut näiden 35-vuoden aikana mm. luontoa rakastava yhdistys. Aivoterveyttä ja sosiaalista kanssakäymistä jäsenistölle ovat tarjonneet vuosittain mm. luontoretket ja luontolomat. Tätä perinnettä tulemme vaalimaan.

Tässä jäsenkirjeessä kerromme teille tulevista syksyn ohjelmista mistä tähän mennessä olemme saaneet tiedon. Kaikista emme valitettavasti saa mutta pyrimme viestittämään yhdistyksen AVH-kerhoissa, Tapahtumien Kainuun sivuilla mitkä näkyvät myös Kainuun maakunnassa. Tietoa saat soittamalla yhdistyksen hallituksen jäsenille, joiden yhteystiedot löydät jäsenkirjeen viimeiseltä sivulta.

*Hallitus toivottaa Teidät Hyvät Jäsenet tervetulleeksi yhdistyksen 35-vuotisjuhlaan. Kutsu on erillisenä tämän jäsenkirjeen mukana.*

Haluan päättää sanani Vexi Salmen ”Elämän suuri laulu” laulun neljän säkeistön sanoihin.

*Tuhat laulua toinen toistaan kauniimpaa, monta runoa sointuvaa, vielä kuulla ja oppia saisin, yhtä laulaa haluaisin.*

*Sitä laulua tahdon aina tavoittaa ja sen puhtainta tunnelmaa. Joskus tunnen kuin sen tavoittaisin, sitä laulaa haluaisin.*

Kainuun  
Aivoyhdistys ry



1988 – 2023



*Se on laineen liplatus ja metsän huminointi, puhdas pyyteettömän rakkauden sointi.*

*Se on kaiken elävän laulu, se on elämän suuri laulu.  
Marja, puheenjohtajanne*

## Miksi juuri nämä kuvat?

Edesmenneen pitkäaikaisen yhdistyksen puheenjohtajan Terttu Härkösen yhden kirjeen päällä luki että nämä kuvat voisi laittaa esimerkiksi jäsenkirjeeseen. Tämä kuva on otettu Aivohalvausliiton Tuetulta lomalta Karjalan Lomahovi, Parikkala 13-18.5.2001. Kainuun Afasia- ja aivohalvaus yhdistyksen perustajajäsen ja ensimmäinen puheenjohtaja Veli Härkönen istuu ensimmäinen rivi ja kolmas henkilö oikealta. Terttu toinen rivi vasemmalta ja ensimmäinen henkilö. He olivat pariskunta ja loivat afasia ja aivohalvaushenkilöille oman yhdistyksen Kainuun Afasia- ja aivohalvausyhdistys. Molemmat ovat kuolleet.



Yhdistys piti keväisin tai syksyisin ruokamyymäisiä Kajaanin keskusseurakuntatalolla. Tämä oli perinne ja talkooväkeä tarvittiin. Lauantaisin aloitettiin aamusta leipominen sunnuntain myyjäisiä varten. Leipoa voi myös kotona. Sunnuntaina myytiin mm. palvelihakeittoa ja sitä voi syödä paikanpäällä ja ostaa mukaan. Järjestettiin arpajaiset tapahtuman yhteydessä. Tämä oli yksi keino kerätä yhdistyksen retkille rahaa. Myyjäiset päättyivät v. 2016 koska talkooväkeä oli vaikea saada.



## ENNAKKOTIETOA HYVINVOINTILOMIEN MYÖNTÄMÄSTÄ TUETUSTA LOMASTA VUODELLE 2024

Hyvinvointilomat ry joutuu tekemään muutoksia edellisten vuosien käytäntöihin. Yhteistyölomien Hyvinvointilomat tulee jatkossa myöntämään useamman järjestön ryhmille tai järjestöjen kattojärjestöille, jotta tuettujen lomien kohderyhmä olisi riittävän iso. Hyvinvointilomat tarjoaa yhteistä ryhmälomaa vuodelle 2024 Aivoliiton Pohjois-Pohjaamaan AVH-yhdistys ry:n ja Kainuun Aivoyhdistyksen kanssa.

Syynä tähän muutokseen ovat rahoittajan STEA:n kiristävät ohjeistukset, joiden mukaan lomajärjestöjen tulee korostaa lomien myöntämisessä entistä enemmän ensikertalaisuutta. Tuettua lomaa ei myönnetä toistuvasti samoille hakijoille. **Henkilökohtainen tuettu loma voidaan myöntää korkeintaan joka toinen vuosi ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.**

Kaikkien tuetuilla lomilla olleiden aiempien lomien ajankohdat näkyvät kaikille lomajärjestöille ja vaikuttavat tuettujen lomien myöntämiseen. Tuetut lomamat ovat suunnattuja pienituloisille henkilöille ja lomamat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein.

Hyvinvointilomat tarjoaa alustavasti Aivoliitto/ Pohjois-Suomi -ryhmälle yhtä yhteistä ryhmälomaa vuodelle 2024:

Loman ajankohta: 18.-23.8.2024

Lomakohde: Santa's Resort & Spa Hotel Sani

Ryhmän koko: noin 30 hlö

Kohderyhmä: aivoverenkiertohäiriön sairastaneet aikuiset ja heidän läheisensä, ei lapsia mukaan.

Lomalle hakeminen ei edellytä AVH-yhdistyksen jäsenyyttä.

**Loma toteutetaan suunnitellusti, jos Sosiaali- ja Terveysministeriö myöntää Hyvinvointilomat ry:lle anotun avustuksen vuodelle 2024.**

Jäämme siis odottamaan vielä lopullista vastausta Hyvinvointilomilta että onko Sosiaali- ja Terveysministeriö myöntänyt avustuksen. Tiedon saamme yhdistykseen loppuvuodesta.

**Jäsenkirjeessä 1/2024 saatte tiedon ja tarkat ohjeet kuinka tuetulle lomalla voitte hakea.**

## VAATIVAN KUNTOUTUKSEN OSASTON C6 VIERAILUT syksy 2023 Kainuun keskussairaala



Tapaaminen on joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.30-15.30  
7.9., 5.10., 2.11. ja 14.12. perinteinen pienimuotoinen pikkujoulu

**Lisätietoa vierailuista vertaistukija Helena Tervonen puh. 044 327 4607.**

**Tervetuloa Kainuun Aivoyhdistyksen vierailuihin! Odotamme myös että omaiset osallistuisivat mahdollisuuksien mukaan!**

## KERHOT SYKSYLLÄ 2023

### Kajaanin AVH-kerho

Tutuntupa, Tehdaskatu 1, Kajaani

Kerhon kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 14.00  
**6.9., 4.10., 1.11., 6.12.** itsenäisyyspäivä, ei kerhoa

Joka kuukauden kolmas sunnuntai klo 14.00  
**17.9., 15.10., 19.11., 17.12.**

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

### Kuhmon AVH-kerho

Rajakatu 52, Kuhmo

Kerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai Tarinatuvalle, Rajakatu 52 klo 13.00  
**Syksyn kokoontumiset 14.9., 12.10., 9.11., 14.12**

Lisätietoa kerhon ohjaaja Jari Kilpeläinen p. 0400 161739 tai [kilpelainenjari@gmail.com](mailto:kilpelainenjari@gmail.com)

### Sotkamon neuroklubi

Akkoniementie 9, 88600 Sotkamo

Kerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai Turinatuvalle Sotkamossa klo 13.00  
**26.9., 31.10., 28.11., 26.12. ei kerhoa, tapaninpäivä**

Lisätietoa kerhon ohjaaja Helena Tervonen p. 044 3274607

### Ylä-Kainuun kerho (Hyrynsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Nyt kaikki yhdessä miettimään kuinka saadaan Ylä-Kainuuseen AVH-kerho ja toiminta käyntiin. Siis tarvitsemme vetäjän joten paikka on auki. Kerro ajatuksiasi, ideoitasi ja ota yhteyttä Kainuun Aivoyhdistys Marja Hirvonen p. 040 5649785.

**AVH-kerhoista ilmoitetaan Kainuun Sanomien - Tapahtuminen Kainuu sivulla ja tekstiviesteillä.**



## LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2023

### Kuntosali Kunnan Syke, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali

Osoite: Ketunpolku 4, rakennus Taito 2, Kajaani, kulku A-ovesta sisään ja heti käytävän oikealla puolella. Kuntosali käynnistyy syksyllä mutta aikataulu ei ole vielä vahvistunut.

Alkamisajankohta ja ryhmään ilmoittautuminen ilmoitetaan heti kun se vahvistuu tekstiviestillä kännyköihin.

Lisätietoa Marja Hirvonen p. 040 5649785.

### Keilaamista Kajaanin keilakeskuksessa

Paikka: Puisto-Keilahalli, Lönnrotinkatu 1, Kajaani  
Keilaaminen yhdessä OmaisOivan kanssa.

**Keilaryhmä** torstaisin 21.9., 26.10., 23.11. ja 14.12 klo 12-13.

**Ilmoittautumiset kaksi päivää ennen keilaratojen varausta varten Raimo Reinikaiselle puhelimitse (klo 9-11) tai tekstiviestillä numeroon 0400881166.**

Pienehkö omavastuuosuus peritään osanottajamäärästä riippuen. Huom! Eläkeläisten liikuntakortti tai muu vastaava alennuskortti mukaan.

### Vesijumppa

Alkamisajankohta ei ole vielä vahvistunut tätä jäsenkirjettä laadittaessa mutta ilmoitetaan kun saamme tiedon. Paikka: Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani. Vesijumppa on yhdessä OmaisOivan kanssa ja yhdistyksen jäsenille puolisoineen. Vesijumppa maksaa normaalin henkilökohtaisen uimahallimaksun. Lisätietoa Marja Hirvonen p. 040 5649785.

### Bocciaryhmä

Alkamisajankohta ei ole vielä vahvistunut mutta ilmoitetaan kun saamme tiedon. Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani yhdessä OmaisOivan kanssa. Ilmainen yhdistyksen jäsenille. Lisätietoa Marja Hirvonen p. 040 5649785

## ETÄJUMPPA SYKSY 2023

Etäjumppa alkaa sunnuntaina 17.9. päättyy 10.12.2023. Ainakin sunnuntaisin etäjumpataan. Mietitään ensimmäisellä tapaamiskerralla jumpataanko myös keskiviikkoisin. Kokoonnumme 12.00-13.00 Teams etäyhteydellä. Tässä jumpassa mennään hymyllä ja leppoisalla asenteella ja mikä parasta lopuksi vielä vaihdamme kuulumiset jumpan lopuksi. Yhteyshenkilö on Rauni sunnuntaisin [heiskanenrauni@gmail.com](mailto:heiskanenrauni@gmail.com) ja Marja keskiviikkoisin jos jumppaa on keskiviikkona p. 040 564 9785, ota yhteyttä niin katsotaan yhdessä että yhteydet saadaan toimimaan. **Tarvitsemme toisiamme** joten rohkeasti mukaan!

## Huolehditään hyvinvoinnistamme yhdessä



Tule terveenä kerhoihin ja tapahtumiin.

## NEUROTREENI TAPAAMISET SYKSY 2023

**Neurotreeni-ryhmät on suunnattu henkilöille**, joilla on neurologinen sairaus, jonka muistiongelmät tai muut kognitiiviset oireet vaikuttavat arjessa selviytymiseen.

**Ryhmään 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.**

**Kokoontumiset Kajaani, os. Kauppakatu 36 A 6, 3. kerros, 87100 Kajaani; ⇒ Ti 29.8 klo 11 - 12.30 ⇒ Ti 26.9 klo 11 - 12.30 ⇒ Ti 24.10 klo 11 - 12.30 ⇒ Ti 28.11 klo 11 - 12.30**

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset; Heidi Sirviö p. 040 835 1660

[heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net](mailto:heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net)

**Kokoontumiset Kuhmo, os. Piilolanti 47, 99800 Kuhmo; ⇒ Ti 5.9 klo 13.30 - 15.00 ⇒ Ti 3.10 klo 13.30 - 15.00 ⇒ Ti 7.11 klo 13.30 - 15.00 ⇒ Ti 5.12 klo 13.30 - 15.00**

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset; Heidi Sirviö p. 040 835 1660

[heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net](mailto:heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net)

**Kokoontumiset Sotkamo, Os. Akkonientie 3, Työväentalo, Sotkamo; ⇒ Ti 22.8 klo 12 - 13.30 ⇒ Ti 19.9 klo 12 - 13.30 ⇒ Ti 17.10 klo 12 - 13.30 ⇒ Ti 21.11 klo 12 - 13.30**

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset; Heidi Sirviö p. 040 835 1660

[heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net](mailto:heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net)

**Kokoontumiset Suomussalmi, os. Kiannonkatu 17, 89600 Suomussalmi; ⇒ To 31.8 klo 11 - 12.30 ⇒ To 28.9 klo 11 - 12.30 ⇒ To 26.10 klo 11 - 12.30 ⇒ To 30.11 klo 11 - 12.30**

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset; Tuija Moilanen, p. 040 1891 831

[tuija.moilanen@kainuunmuistiyhdistys.net](mailto:tuija.moilanen@kainuunmuistiyhdistys.net)

## KULTTUURIA SYKSYLLE 2023



### Teatteriesitys Isoisäni kuplettimaakari pe 27.10. klo 13 Kaupunginteatterin Sissilinnassa.

Mikä olikaan se kappale, jolla isoisä isoäidin hurmasi? Entä mitä kummelluksia kohdataankaan tuota kappaletta etsittäessä? Kalakukot lentävät ja olkihatut ostetaan, kun Vaara-kollektiivin Eino Leinonakin tunnettu Sami Sainio hyppää kuplettimaakarin saappaisiin! Liput 5 €, sisältää kahvit, maksu paikan päällä.

**Ilmoittautumiset kolme viikkoa ennen esitystä eli 5.10. mennessä** Raimo Reinikainen p. 0400 881 1166, sähköposti: [andracon.rr@gmail.com](mailto:andracon.rr@gmail.com) tai AVH-kerhoissa.



### Teatteriesitys Nälkämaan Jussille morsian pe 24.11. klo 13 Kaupunginteatterin Seminaarin näyttämöllä.

Esitys on tutulta tv-sarjalta muotonsa lainaava rosoinen tragikomedialla, jossa ei ole hienostelijoita, feikkejä tai outoja. On vain tavallisia ihmisiä etsimässä rakkautta.

Kaikkia Jusseja yhdistää rohkeus astua tv-kameroiden eteen etsimään jotakin erityistä. Vieläkö rakkauskirjeet tepsivät? Kuka uskaltaa muuttaa etelästä Kainuuseen? Entä mitä salaisuuksia se Kainuun korpi tulijalle kuiskii?

Tähän saadaan Teatterin Tuki ry:n reseptilippuja. Paikkoja varattu 13 (Mikäli useampi olisi halukas, voi saada reseptin ja mennä seuraaviin esityksiin).

**Ilmoittautumiset kolme viikkoa ennen esitystä eli 2.11. mennessä** Raimo Reinikainen p. 0400 881 1166, sähköposti: [andracon.rr@gmail.com](mailto:andracon.rr@gmail.com) tai AVH-kerhoissa.

## Yhdistyksen pikkujoulu

Tänä vuonna yhdistys ei pidä yhteistä pikkujoulua. Jokainen AVH-yhdistys voi miettiä haluavatko jonain kerhopäivänä lähempänä joulua viettää kerhossa jouluhetken.





## TAIDETTA JA KULTTUURIA

*Taidemaalari Jouko Heikkisellä on tulossa taidenäyttely Sotkamossa galleria Missionissa. Näyttelyn nimi on "Uusi elämä".*

Galleria mission on eri seurakuntien yhteisen projektin lopputulos. Galleriaan on helppo löytää, sillä se sijaitsee keskustassa, aivan torin laidalla. Galleria on esteetön, vessaa lukuun ottamatta. Näyttely on esillä 3.9-29.9.2023.

Jouko Heikkisen taiteeseen AVH-yhdistyksen väki pääsi tutustumaan viime vuonna yhdistyksen joulujuhlassa Suomussalmella. Nyt tulevassa Sotkamon näyttelyssä on esillä osittain samoja maalauksia kuin Suomussalmellakin mutta mukana on myös uusia töitä.

Maalaukset näyttelyyn on valinnut Mission gallerian väki Joukon kanssa. Näyttelyn myös tyyli on muuttunut aikaisemmasta impressiomaisesta suuntauksesta enemmän expressiomaisempaan, eli värit ovat voimakkaampia ja olennaista on myös taiteilijan sisäisten tunteiden ilmaiseminen. Teoksessa on nähtävillä myös vahvaa symboliikkaa, esimerkiksi ristiinnaulitun Jeesuksen oikea käsi on vajavainen, tämä kuvastaa samalla taiteilijaa itseään, sillä Heikkisen oikea käsi halvaantui aivoinfarktin seurauksena.



"-Aikaisemmin maalasin niin, niin kuin pitäisi tehdä tai näin olen ennenkin tehnyt. Tässä työssä olen antanut maalauksen vain syntyä, niin kuin se itse haluaa tulla maailmaan." Heikkinen kertoo ja jatkaa vielä maalaus prosessin vaiheista.

"-Maalaaminen alkaa hyvällä suunnittelulla. Suunnittelen kaiken mahdollisimman valmiiksi ajatuksissani ja sitten vain maalaan. Tämän työn maalaamisen aloitin tänä vuonna pääsiäisen aikoihin ja suunnittelun tietysti paljon, paljon aiemmin. Nyt heinäkuun puolessa välissä maalaus on valmis. Teosta on ollut hyvin haasteellista tehdä. Se on ollut haasteellisin tähän asti tekemistäni maalauksista. Teoksen kahdeksan osaa täytyi sovitella yhdeksi kokonaisuudeksi, mutta samalla halusin, että jokainen osa toimii myös omana kokonaisuutena. Työtila toi myös oman haasteensa, sillä maalaan kotonani ja tila meinasi loppua kesken. Aihe ei myöskään ole helpoimmasta päästä, sillä harva valitsee aiheeksi Jeesuksen ristiinnaulitsemisen. Väri palettiini valitsin harvemmin hengellisissä töissä käytettyjä värejä. Sieltä löytyy vaaleanpunainen, oranssi ja keltainen. Toki myös musta, harmaa, vihreä ja valkoinen".

Taiteilijan omassa elämässä on ollut surua maalauksen teon aikana.

"-Teosta maalatessa olen myös käsitellyt henkilökohtaista suruani, sillä veljeni kuoli tänä kesänä, oltuaan kevään saattohoidossa. Surun tunteiden käsittely näkyy maalauksessa mm. Isona valkoisena ruusuna, tismalleen samanlaisena, jonka vein veljeni haudalle", Heikkinen toteaa.

"-Maalaus on sellainen, että sitä täytyy katsella pitkään ja antaa ajatuksen virrata. Sieltä löytyy paljon kiinnostavia yksityiskohtia, kun vain malttaa pysähtyä teoksen äärelle. Voisi olla myös helppo rukoilla maalauksen äärellä."

Maalauksen sijoitus paikasta Heikkisellä on selvä näkemys:

"-Olen ajatellut, että tämä kokonaisuus sopisi hyvin kirkkoon tai muuhun hengelliseen tilaan. Se on kuin nykyaikainen kirkkomaalaus."

Myös näyttelyn esille laitossa aiotaan huomioida yhteys raamattuun, sillä jokaisen "Kärsimys" teoksen osasen viereen on tarkoitettu valita, galleria Missionin väen kanssa raamatun jae, joka kuvailee kutakin maalausta.

Tervetuloa katsomaan näyttelyä!" Jouko Heikkinen kutsuu yhdistyksen väkeä. AVH-yhdistyksellä on 35-vuotis juhla 24.9 Sotkamon srk-talolla. Galleria Mission on silloin auki koko päivän, jolloin Jouko Heikkisen "Uusi elämä" taidenäyttelyn voi käydä katsomassa vaikka ennen tai jälkeen juhlan.

*Jouko Heikkinen*

## Sinustako aivoterveysosaaja?

Kiinnostaako sinua aivojen hyvinvointi? Koulutuksen myötä saat tuoreinta tietoa aivoista ja aivoterveystietoa sekä vapaaehtoisena toimimisesta.

Koulutus järjestetään syyskuussa lisäillassa ja mukaan valitaan 20 osallistujaa. Täytä tietosi alla olevaan lomakkeeseen linkki:

[https://www.lyyti.fi/reg/Aivoterveysosaaja\\_koulutus\\_8332](https://www.lyyti.fi/reg/Aivoterveysosaaja_koulutus_8332). Olemme yhteydessä kaikkiin yhteystietonsa jättäneisiin 11.9.2023 mennessä.

Koulutus on osallistujille maksuton (matkakuluja ei korvata) ja se kestää 20 h. Koulutus toteutetaan ns. hybridimallilla, jolloin tapaamme kaksi kertaa kasvotusten (23.9. ja 28.10. klo. 10.00 - 15.00) ja näiden tapaamisten välissä neljä kertaa verkossa Teamsin välityksellä (28.9. , 5.10. , 12.10. , 19.10. klo. 9.00 - 12.00)

Koulutuksen toteuttaa Aivoliitto yhteistyössä Kainuun Aivoyhdistyksen, Pohjois-Savon AVH-yhdistyksen ja Aivoliiton Ylä-Savon AVH-yhdistyksen kanssa.

Ystävällisin terveisin

Kirsi Lukka-Aro

hankesuunnittelija

Aivoliitto ry | Hyvinvoiva kovalevy -hanke

[kirsi.lukka-aro@aivoliitto.fi](mailto:kirsi.lukka-aro@aivoliitto.fi)

p. 050 463 6101

## Yhdistyksen kesän 2023 kesäkasvo Rauni Heiskanen

Kysymys Raunille: Miten kesä on mennyt?

Rauni osti kesämökki Heiskalan vuosi sitten. Mökin on tehnyt Raunin veli Risto 33 vuotta sitten. Viime kesänä heinäkuun mökkitaloissa rakennettiin rampit liiteriin, tupaan ja saunaan, sillä kulku ei onnistu muuten. Jukka, Seppo, Ossi ja Antti olivat rakentamassa.

Tänä kesänä mökkitalokkari Mikko ja Johanna ovat olleet apuna. Heidän tehtäviin on kuulunut monenlaista hommaa. He ovat esimerkiksi leikanneet ruohoa, kantaneet vettä saunaan, laittaneet puita ja tehneet monenlaista muuta puuhaa. Mökkitalokkari on asentanut myös vesipumpun jotta pääsen kukkia kastelemaan. Mikko ja Johanna tulevat avuksi 1-2 kertaa kuukaudessa.

Poikani Antti maalasi tuvan seinät sisäpuolelta. Seppo asensi ulos pistorasiat.

Eläimiä mökillä. Haarapääskynen on tehnyt pesän terassin kattolaudan päälle, aivan oven eteen. Olen usein ihastellut pääskynen laulua. Heinäkuun lopussa poikaset ovat oppineet lentämään. Lisäksi olen seurannut kun mustarastas hyppelee pihalla. Kesäkuun puolivälissä Antti oli mökillä ja näimme kyykäärmeen. Pihalla on paljon pieniä sammakoita ja niitä on näkynyt myös nyt heinäkuussa. Joutsenet ovat olleet Kukkolammella ja jänis on loikkinut pihapiirissä. Veden äärellä on näkynyt paljon sudenkorentoja. Hiiret ovat löytäneet tiensä tupamökkiin, mutta Raunilla on hyvät keinot karkotukseen. Hiiret saa karkotettua katajan oksilla, kuorituilla valkosipulinkynsillä, piparmintulla, suopursun oksilla (ehdoton ykkönen!) ja laittamalla valkopippuria lautaselle. Myös pieniä koloja on tukittu.

Kasvihuoneessa kasvaa kirsikkatomaatteja, kurkkua, maissia ja chiliä. Kasvimaalla kasvaa porkkanaa, punajuurta ja tilliä. Saa nähdä kerkeääkö nämä kypsyä, sillä ne päästiin istuttamaan vasta myöhässä. Löysin myös uuden mökkinaapurin Koppastiinan. Henkilökohtainen avustaja Mervi otti Raunista kuvan kasvihuoneen edustalla.

Alimmaisen potretin piirsi taiteilija 6.7. Kajaanin Runoviikolla.

Tulkki kirjoitti jutun yhdessä Raunin kanssa.



## YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT:

**Marja Hirvonen**, puheenjohtaja, vararahastonhoitaja p. 040 564 9785,  
Huom! sähköpostiosoite on muuttunut: [puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com](mailto:puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com)

**Tuula Lukkari**, varapuheenjohtaja, tapahtumavastaava, p. 044 372 2862,  
[tuula\\_lukkari@hotmail.com](mailto:tuula_lukkari@hotmail.com)

**Seija M Heikkinen**, hallituksen kokousten sihteeri, p. 040 546 8992,  
[seija.m.heikkinen@gmail.com](mailto:seija.m.heikkinen@gmail.com)

**Kirjanpitäjä ja rahastonhoitaja** Arja Laitinen, Sotkamo

**Sampo Kaste**, jäsenrekisteri, nettisivut, p. 045 122 1814, [sampo.kaste@gmail.com](mailto:sampo.kaste@gmail.com)

**Mikko Ahonen**, verkkovertaistuki, p. 044 274 9596, [mikko.ahonen58@gmail.com](mailto:mikko.ahonen58@gmail.com)

**Rauni Heiskanen**, Kajaani AVH-kerho, vertaistuki p. 046 524 8758,  
[heiskanenrauni@gmail.com](mailto:heiskanenrauni@gmail.com)

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

**Seija Heikkinen**, Kuhmon AVH-kerho, p. 044 997 9621, [heikkinens76@gmail.com](mailto:heikkinens76@gmail.com)

**Irja Matero**, Kuhmon AVH-kerho, p. 040 761 5343, [irja.matero@kuhmo.net](mailto:irja.matero@kuhmo.net)

**Jari Kilpeläinen**, Kuhmon AVH-kerho, p. 0400 161 739, [kilpelainenjari@gmail.com](mailto:kilpelainenjari@gmail.com)

**Raimo Reinikainen**, kulttuuri, p. 040 088 1166, [andracon.rr@gmail.com](mailto:andracon.rr@gmail.com)

**Teuvo Hirvonen**, liikunta, p. 040 564 9785, [koti\\_hirvonen@hotmail.com](mailto:koti_hirvonen@hotmail.com)

### Kainuun keskussairaala

**Eila Karjalainen**, neurologian kuntoutusohjaaja, p. 050 407 3348

**Aivoliitto**, vaihde 02 213 8200 (arkisin 9-15)

## TIEDOTTAMINEN

**Kainuun Sanomat: Tapahtumien Kainuu palstalla**

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

Jäsenkirje vuodelle 2023 on tehty KEVÄT JA SYKSY joten säilytä tämä jäsenkirje koska tähän kootaan jo tiedossa olevat tapahtumat, vierailijat, kerhot, kuntoilu vuodelle 2023.

**MUISTA ILMOITTAA** jos puhelinnumerosi, osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi muuttuu  
**Sampo Kaste**, p. 045 122 1814, [sampo.kaste@gmail.com](mailto:sampo.kaste@gmail.com)