Kainuun
Aivoyhdistys ry

Kuulumiset

Heinä- syyskuu 2026



Puheenjohtajan terveiset	sivut 2-3
Sihteerin terveiset	sivu 4
Verenpainekampanja	sivu 5
Aivovammaliiton tapahtuma	sivu 6
Lomailu Möhkössä	sivut 7-10
Terveisiä Ruuhijärveltä	sivu 11
Terveisiä Kuhmon AVH- kerhosta	sivu 12
Terveisiä Rokualta	sivut 13- 15
Kulttuuria	sivut 16-17
Yhdistyksen yhteystiedot	sivu 18

Puheenjohtajan terveiset

Ensin mennään teatteriasioihin.



Kajaanin teatteri Tuki ry on myöntänyt yhdistykselle 15 kpl teatterilippuja Kajaanin kaupungin teatteriin. Ne on ilmaislippuja ja voimassa tämän syksyn. Voitte mennä yksin tai omaisen/läheisen/avustajan kanssa. Tietenkin jos tulee halu että mennään ryhmänä niin sekin käy. Marja toimii yhteyshenkilönä p. 040 5649785.
Kuinka toimitte: Ilmoitatte Marjalle päivämäärän, teatteriesityksen/kelloaika, onko rajoitteita, onko avustaja mukana, istumapaikkatoive. Marja varaa liput ja varaaja saa liput Kajaanin infosta/Kajaanin kaupungintalolta. Ilmoittautumisjärjestyksessä liput jaetaan. Kajaanin kaupunginteatterin ohjelmisto, linkki
https://kajaaninteatteri.fi/ohjelmisto/
Rentouttavia hetkiä teatteriin!

Muistutus

Aivovammaliiton tapahtuma lauantaina 14.11.2026, hotelli Kajanus klo 10.00-15.00
Tässä Kuulumisessa tietoa vielä sivulla 5.
Tilaisuuteen on ilmoittautuminen ja alkaa 28.9.
päättyy 30.10., paikkoja on rajoitetusti joten varaa paikkasi ajoissa.
Jos et pääse ilmoittautumaan
linkin kautta niin ottaisitko yhteyden Marja p. 040 5649785 niin katsotaan yhdessä.

Muutos

Sotkamon AVH kerhon uusi kokoontumisaikataulu
yhteyshenkilö: Helena, p. 044 327 4607, helena.tervonen@outlook.com.
Kerho kokoontuu: Asema 13, Keskuskatu 13, Sotkamo.

Tapaamiset:

- 14.10. klo 11.30-13.30 tuolijumppaa
- 11.11. klo 10.00-12.00 SPR:n terveyspiste
- 8.12. yhteinen joulupuuro, maksullinen
- 16.12. joulutupa, IISI-hanke järjestää, ilmainen

Tervetuloa moikkaamaan

yhdistyksen järjestämään verenpaineen mittauspisteeseen Kajaanin Prismaan 15.10.2026 klo 12-14.

Ystävällisesti, Marja





KUTSU PIKKUJOULUUN

Ravintola Peera, Hotelli Kajanus 28.11.26 klo 13:00-16:00.
Koskikatu 3, 87200 Kajaani
Tilat ovat esteettömiä.

Pikkujoulu buffen hinta yhdistyksen jäsenelle ja avustajalle on 25 € hlö., ulkopuoliselle 41,00 €.

Sitovat ilmoittautumiset pe13.11.2026 mennessä maksamalla maksu yhdistyksen tilille FI 69 5760 0320 2041 41, viesti kentään henkilö/henkilöiden nimet ja pikkujoulu 28.11.26.

Lisätietoa ja erikoisruokavaliot Tuula Lukkari pe 13.11.2026 mennessä. Ilmoitus sähköpostilla tuula_lukkari@hotmail.com tai tekstiviestillä p. 0443722862.



Sihteerin terveiset

Nyt olo on todella helpottunut ja innostunut samaan aikaan!
Irtisanoin itseni eilen 1.9. ja uusi työpaikka kutsuu.
Toivon, että ilo on edessäpäin ja jatkuva henkinen väsymys ja painostus jää nyt taakse.

Voin henkisesti huonosti edellisessä työssäni ja se yltyi siihen, että aloin voimaan myös fyysisesti huonosti. Pahimmillaan olin fyysisesti niin kivuissa, etten päässyt sängystä ylös.

Nyt siihen toivottavasti tulee muutos. Minut tavoittaa jatkossa, jos haluaa tulla moikkaamaan niin Kajaanin Lukosta.

Edelleen pyrin siihen, että ehdin tekemään jäsenkirjeet, kuulumiset ja somet, mutta nyt minulla on entistä vähemmän aikaa.
Haluan kuitenkin kokeilla riittäisikö aika sillä näiden tekeminen on omanlainen henkireikä, kun pääsee olemaan luova.

Ihanaa syksyn jatkoa kaikille!



Verenpainekampanja



Aivovammaliiton tapahtuma lauantaina 14.11.2026

Lämpimästi tervetuloa Kainuun alueelliseen vertaistapaamiseen!

Aika: **lauantaina 14.11.2026 klo 10.00-15.00**
Paikka: **Hotelli Kajanus, Koskikatu 3, Kajaani.**

Tule tapaamaan ja tutustumaan muihin samassa tilanteessa oleviin, kuulemaan vertaistarinoita sekä saamaan uusia näkökulmia omaan tilanteeseen.

Tapahtuma on suunnattu aivovammautuneille, aivoverenkiertohäiriön sairastaneille tai muun aivovaurion kokeneille sekä heidän läheisilleen. Tapahtumaan voit osallistua avustajan tai tulkin kanssa.
Ilmoittautuminen alkaa ma 28.9. klo 8.00. Ilmoittaudu pe 30.10. klo 16.00 mennessä.
Osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksen mukaan. Paikkoja on rajoitetusti.

Päivän ohjelma:

10.00 Tervetuloa ja tutustuminen
11.15 Aivovammaliiton, Kainuun Aivoyhdistyksen ja Oulun seudun aivovammayhdistyksen toiminnan esittely
12.00 Lounas
13.00 Kokemuspuheenvuorot ja keskustelua, vapaata tutustumista ja oleilua
14.30 Iltapäiväkahvit
15.00 Palaute ja päivän päätös

Tapahtumassa on mukana yhdistyksien vapaaehtoisia sekä Aivovammaliiton työntekijä.

Lisätiedot:

Pirjo Laine
järjestösuunnittelija
puh. 044 9025741
pirjo.laine@aivovammaliitto.fi

Linkki ilmoittautumiseen, joka avautuu ma 28.9. Klo 8.00
https://link.webropolsurveys.com/EP/26E950EBCD489F06

Pirjon ja Joukon lomailu Möhkössä 10-14.8.2026

“Viikko oli mielestämme erinomainen. Kuviahan olisi runsaasti, mutta niitä ei voi käyttää ilman henkilöiden lupaa.
Loma oli omakustanteinen.”

Kiitos teille että halusitte jakaa lomakuvianne meidän yhdistyksen jäsenten katseltaviksi. Nähdään teitä yhdistyksen tapaamisissa.



Möhkön Mantan päärakennus



Sauna



Lautta sekä taustalla kesäteatteri ja laivakahvio



Ruukin museo



Möhkön ruukki



Möhkönkoski



Paaperivaaran runonlaulajanpirtti



Petkeljärven kansallispuisto Valkiajärvi ja saarten takaa näkyy Venäjälle



Pirjo laiturilla 1,5 tunnin veneretken jälkeen kuivin jaloin.



Ruuanvalmistus kodalla.

Terveisiä Ruuhijärveltä

Yhdistys avasi elokuun ja tulevaa syksyä aurinkoisella Ruuhijärvellä, aurinkoisena keskiviikkona 5.8.2026.

Antti kutsui meidät kodalle makkaran paistoon ja siinä ohessa kuuntelimme hänen laulamanaan kesämusiikkia.





Terveisiä Kuhmon AVH-kerhosta

Kuhmon avh-kerholaiset aloittivat syksyn toiminnan 10.9. Tarinatuvalla.





Terveisiä Rokualta

Vertaistuellista virkistysviikonloppua vietettiin 11-13.9.2026 kylpylähotelli Rokua&Spa.
Kiitos Aivovammaliitolle tuestanne.
Naurua, iloa, rentoutumista, vertaistukea ja kauniissa luonnossa lenkkeilyä yhdessä.



Tervetuloa!



Upea luonto ja vähän seikkailua.



Tasapainoillen, hyvin menee!



Seikkaillaan ja muistellaan.



Ei linnunpönttö vaan seikkailua



Valmistautumista huomisen päivän rentoutumiseen ja mielimaisemassa kulkemiseen.



Vertaistuellinen tapaaminen, osa puuttuu kuvasta. Pallo pyörii ja tuntuu keveälle. Kyllä, pallo on kevyt. Jokainen sai omaa reppua täyttää omilla kokemuksillaan kun pallo tuli kohdalle. Kaikilla oli aikaa kuunnella ja keskustella. Totesimme että reput olivat eri painoisia. Tämä hetki tässä tilassa 2 tuntia keskustellen, tukien, uskomatonta. Toteamus oli että hyvä, luottamuksellinen, lämmin henki valtasi porukan. ❤️



Kaverin kanssa on mukava mennä.





Kulttuuria

Kainuun Museo- ja kotiseutuyhdistyksen Elias Lönnrot -seuran kanssa järjestämä luentosarja Raatihuoneessa

La 10.10. klo 14 Professori Mika Lavento, Kainuun arkeologia sekä kotiseutuneuvos, FT Jouni Kauhanen: Muinaistutkijoita Oulujärven liepeillä

La 7.11. klo 14 Museonjohtaja FT Helena Lonkila, kreivi Louis Sparren ja Eva Mannerheim-Sparren Kainuu ja kirjailija Esko Piippo: Paltaniemi, eräs suomalaisen runouden kehto

La 5.12. klo 14 Professori, tietokirjailija Reijo Heikkinen, Kajaani linna sekä varatuomari Paavo Enroth, Herman Renfors ja lohilordit Tilaisuuksien kesto on 2-3 tuntia. Vapaa pääsy.

Elias Lönnrot -seuran Kajaanin kaupunginkirjaston ja Kaukametsän opiston kanssa järjestämät hybridiluennot Kajaanin pääkirjaston Maria-salissa, Seminaarinkatu 15 Kajaani.

Ke 21.10. klo 18.00-19.30 Sisätautiopin emeritusprofessori Jukka Mustonen: Leinon kuvaukset ihmisen elosta ja vaivoista romaanituotannossaan. Eino Leino kirjoitti 21 romaania. Niissä hän kuvaa monipuolisesti ihmisen eloa ja vaivoja. Esityksessä käsitellään myös Leinon omia sairauksia ja hänen kuolemansa.

Ke 25.11. klo 18.00-19.30 Tietokirjailija, professori Reijo Heikkinen: Kuuluisia opettajia ja opiskelijoita Kajaanin kampuksella. Luento käsittelee Kajaanin seminaarissa ja Kajaanin opettajankoulutusyksikössä toimineita tunnettuja opettajia ja opiskelijoita, jotka ovat menestyksellisesti toimineet kirjailijoina, taiteilijoina, muusikkoina ja urheilijoina sekä myös poliitikkoina.

Luennoille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Voit osallistua hybridiluennolle paikan päällä tai etäyhteydellä. Saat kestolinkin kaikille opiston luennoille Kaukametsän opiston nettisivuilta kajaani.fi/kaukametsan-opiston-luennot

ELIAS LÖNNROT -KESKUS, RAATIHUONE, Linnankatu 14, Kajaani
ELIAS LÖNNROT -SEURA 30 VUOTTA – RAATIHUONE 195 VUOTTA – KAJAANI 375 VUOTTA

Muut ohjelmalliset avoimet ovet klo 13-16 Raatihuoneessa

Su 8.11. klo 13-14 Isänpäivän konsertti Duo Takatalvi Reijo Haukia ja Terho Määttä: Musisointia huuliharpulla ja haitarilla.

La 21.11. klo 13-14 Duo Panu ja Petja Korkkonen, Tarinointia sanoin ja kitaran sävelin

La 11.12 ja su 12.12. klo 14-15 Aikuisten runoryhmän esitykset jouluiseksi koristellussa Raatihuoneessa.
Ohjelmaesitysten jälkeen mahdollisuus tutustua juhlavuottaan viettäviin Raatihuoneeseen ja Lönnrot-seuraan sekä osallistua juhlavuoden arpajaisiin (5 €/arpa). Lisätiedot ilmoitustauluilla ja ohjelmaesitteissä, Tapahtumien Kainuun ja Elias Lönnrot -seuran kotisivulla sekä Kaukametsän opiston ohjelmassa.



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

Helena Pitkänen, AVH-työikäiset, p. 0400 188 279, helenasisko.pitkanen@gmail.com
Rauni Heiskanen, Kajaani AVH-kerho, p. 046 526 4901, heiskanenrauni@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
Helena Tervonen, Sotkamon AVH-kerho, p. 044 327 4607, helena.tervonen@outlook.com
tai **Tuula Lukkari**, p. 044 3722862, tuula_lukkari@hotmail.com
Tuulikki Kemppainen, Ylä-Kainuun kerho (Hyrynsalmi, Suomussalmi, Puolanka)
p. 050 516 8777 tai Marja Hirvonen p. 040 5649785

Vertaistuki

AVH-työikäiset

Ulla Kemppainen, p. 050 549 4621, ulla.kemppainen@live.fi
Helena Pitkänen, p. 040 018 8279, helenasisko.pitkanen@gmail.com
Erkki Rautiainen, p. 040 015 9166, rauteki1@gmail.com

Rauni Heiskanen, vertaistuki, p. 046 046 526 4901, 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

Aivovammaliitto

Yhteystiedot https://aivovammaliitto.fi/yhteystiedot/
https://aivovammaliitto.fi/