

**Puheenjohtajien tervehdykset****Sinun, minun = meidän yhdistys**

On jälleen se aika vuodesta, kun Kainuun Aivoyhdistys valitsee toimijoita. Meillä kaikilla, AVH-sairastuneet, omaiset ja muu verkosto, on näkemys siitä, mitä toimintaa yhdistyksessä pitäisi olla. Toivon, että toiveista saadaan mahdollisimman paljon tietoa eli rakennuspalikoita toiminnan järjestämiseen. Yhdistyksen tarkoitus on palvella mahdollisimman laajasti kaiken ikäisiä, eri tavoin sairauden kanssa eläviä ja eri elämäntilanteissa olevia AVH-sairastuneita ja heidän omaisiaan. Toki toimintaa määrittää talous, tilat, osallistujien ja toimintaa pyörittävien määrä sekä muu aineellinen ja aineeton pääoma. Vapaaehtoisia tarvitaan moneen asiaan yhdistyksen pyörittämiseksi. Mitä enemmän meitä toimijoita on, sitä paremmin löytyy osaamista ja kiinnostusta vastaavia töitä. Ja mitä useammat kädet jakavat hommia, sitä pienemmäksi työn määrä käy. Toivotan kaikki tervetulleeksi kaikkeen yhdistyksen toimintaan. Tämä yhdistys on tarkoitettu kaikille meille tueksi ja turvaksi. Tervetuloa toimintaan.

Terveisin Kristiina Anttonen, puheenjohtaja

Hyvät yhdistyksemme jäsenet, vuosi 2019 on vierähtänyt käyntiin, ja kerhotoimintaa on aloitettu, samoin liikuntaryhmät ovat käynnistyneet.

Toivon mahdollisimman monen jäsenen tulevan mukaan toimimaan ja tuomaan toiveita hallitukselle. Tehdään yhdessä tästä vuodesta toiminnallinen ja mieliin painuva. Tässä kirjeessä on jo paljon asiaa tulevasta ohjelmasta. Meitä kaikkia tarvitaan mukaan.

Tervehtien Terttu, varapuheenjohtaja

UUSI RYHMÄ OLISI ALKAMASSA, OMAISTEN JA LÄHEISTEN

Kuten nimikin sanoo, on kysymys AVH-sairastuneen omainen/läheinen. **Ensimmäinen tapaaminen on 28.2.19 klo 17.00 – 19.00 Hotelli Kajaani, Onnelantie 1, Kajaani.** Tässä tapaamisessa suunnitellaan yhdessä mitä jatkossa tehtäisiin. Ilmoittautumiset keskiviikkoon 20.2.19 mennessä Tuula Lukkari p. 044 3722862, tuula_lukkari@hotmail.com tai Marja Hirvonen p. 040 5649785, koti_hirvonen@hotmail.com Ilmoittautuminen on tarjoilun vuoksi.

Lämmöllä ja sydämellä tervetuloa!

KUTSU**YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS SUNNUNTAINA 17.3.2019**

Paikka: Tutun Tupa, Tehdaskatu 1, Kajaani

Vuosikokous aloitetaan klo 14.00. Käsitellään vuosikokouksen sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Tervetuloa vaikuttamaan yhdistyksen asioihin!

KESÄRETKI 7-9.6.2019 KALEVALA HOTELLIIN

Osoite: Väinämöinen 9, 88900 Kuhmo

Pe 7.6.2019

Saapuminen Hotelli Kalevalaan n. klo 14.00

Majoittautuminen

Tervetuloa klo 15.00

Lounas klo 15.30 - 16.30

Lepoa klo 16.30 - 17.30

Iltasaunat porealtaineen klo 17.30 - 19.00

Illallinen klo 19.00 - 20.00

Yhdessä oloa ja mitä keksitäänkään iltaan

La 8.6.2019

Aamiainen, jonka jälkeen noin kello 10.00 alkaa matka Kaenuulaiseen perinteeseen.

Matka Kaenuulaiseen perinteeseen Ohjelman kesto noin 3h

Piirakkapuodissa loihdimme päiväkahville yhdessä Kaenuulaisia herkkuja. Vastaavasti käsityönurkassa teemme tämän päivän tervaksia.

Lounas klo 13.00 -14.00

Kahvilla nautimme valmistamamme rönttöset klo16.00

Vapaata olemista, tutustuminen Pohjanakan taloon ym.

Saunat ja porealtaiden käyttö klo 17.30 - 19.00

Illallinen klo 19.00 - 20.00

Tanssit

Soittajat ottavat vastaan toiveita ja tanssittavat ryhmää sen mukaan.

Pelkkä ohjelma ja ruokailu lauantaina ilman majoittumista 35€/ hlö, sama hinta avustajalta.

Su 9.6. 2019 kotiin lähtö

Aamiainen

huoneiden luovutus klo 12.00

Hinta 150€ / hlö sisältäen 2 yön majoituksen, 2 hengen huoneessa (Yhden hengen huoneessa +40€) ja sisältää edellä mainitun ohjelman.

Jos tarvitsette avustajan niin hinta on sama avustajalta.

Sitovat ilmoittautumiset 6.5.19 mennessä sekä erikoisruokavaliot

Jari puh.0400 161739, kilpelainenjari@gmail.com tai Terttu 050 359 6648,

terttu.harkonen@wippies.fi.

Kimppakyydeillä tehdään matka. Omakustanteinen. Ilmoittautumisajan päätyttyä, lähetetään kaikille lähtijöille tarkka ohjelma, pankkisiirto lomamatkasta ja sovitaan kimppakyydit.

TAPAHTUMIA

Juttu-Tupa kurssin info-tilaisuus

Aivoliitosta Pirjo Laine joka vastaa Juttu-Tuvan kurssitoiminnasta järjestävät yhdessä

Kaukametsän opiston kanssa informaatio tilaisuuden helmikuun loppupuolella Kajaanissa.

Tilaisuus tulee olemaan Kaukametsän opistossa. Kurssi on tarkoitettu afaattisille henkilöille.

Yhdistys ilmoittaa henkilöille info-tilaisuudesta kun saamme tiedon.

Aivoviikko viikko 11, kaksi tapahtumaa

Tiistaina 12.3.19 klo 09.30 – 13.00 järjestetään Kajaanin Prismassa. **Aihe: Suojaa aivosi verenpaineelta ja stressiltä.** Aivoliitto ja yhdistys ovat mukana.

Tiistaina 12.3.19 klo 15.30 – 17.30 Omais Oiva, Kauppakatu 34 A 1, Kajaani. **Aihe: Aivot ja hyvinvointi.** Aivoliitto ja yhdistys ovat mukana. Kahvitarjoilu.

Unelmien liikuntapäivä, iloinen tapahtuma Joutenlammella perjantaina 10.5.2019

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

Päivän kevätretki sunnuntaina 19.5.2019 Heinämäen kylätalo

Kajaanin AVH-kerhon kevään päätöspäivä on sunnuntaina 19.5. Heinämäen kylätalossa mikä sijaitsee Sotkamosta 15 km Ristijärvelle päin siis Kylätalo Heinis. Bussikuljetus lähtee Kajaanin linja-autoasemalta klo 09.30 ja ajamme Sotkamon linja-autoaseman kautta. Ohjelmassa on avajaispuhe Osmo Polvinen, ruokailu, perhospuutarhaan tutustuminen, kahvia ja seurustelua. Arpajaiset pidetään. Paluukuljetus lähtee klo 15.30. Sitovat ilmoittautumiset 12.5.19 mennessä ruokailun ja bussikuljetuksen vuoksi, Terttu p. 050 3596648 tai Tuula p. 044 3722862. Kevätretken hinta on 12 e/henk. sisältäen kuljetuksen ja päivän ohjelman.

Syyskauden avajaiset 4.9.2019 Ruuhijärvellä

Järjestelyt ovat työn alla. Lähempänä ajankohtaa tarkempaa tietoa saa kerhon vetäjiltä ja internet sivuilta.

Viikko 43 Korvaamaton kovalevy

On päätetty että tehdään verenpaineen mittaustalkoot 21.10.19 alkavalla viikolla jonakin päivänä. Risto Lappalainen Aivoliitosta on mukana tapahtumassa. Lisätietoa saa lähempänä ajankohtaa kerhojen vetäjiltä.

Vuoden 2019 aluetapaamiset loka-marraskuussa, ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

Pikkujoulu

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

KAJAANIN TERVEYSKESKUSSAIRAALAN KUNTOUTUSYKSIKÖN VIERAILUT KEVÄT JA SYKSY 2019

Vertaistukiryhmä vierailee kertomassa yhdistyksen toiminnasta ja vertaistuesta. **Joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 16.00: 3.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5. kesä-, heinä- ja elokuussa ei vierailua 5.9., 3.10., 7.11., 5.12.**

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

KERHOT KEVÄÄLLÄ JA SYKSYLLÄ 2019

Kajaanin AVH-kerho

Tutun Tupa, Tehdaskatu 1, Kajaani

Kerhon kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 14.00: **6.2.** Ystävänäpäivän merkeissä, **6.3.** Vieraana Tarja Kerttula Kynämatkat, aihe: Luovaa toimintaa, **3.4.** Uuden puheenjohtajan tapaaminen, **8.5.** Ei kerhoa koska Unelmien liikuntapäivä on 10.5. Joutenlammella.

Syksyn kokoontumiset: **4.9.** Syyskauden avaaminen Ruuhijärvi, **2.10.**, **6.11.**, **4.12.**

Joka kuukauden kolmas sunnuntai klo 14.00: **17.2.** Vieraana Kaija Patronen, **17.3.**

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous, **21.4.** ei kerhoa: pääsiäinen, **19.5.** Kerhon kevätkauden päättäjaiset Kylätalo Heinis, tarkempi ohjelma tässä jäsenkirjeessä.

Syksyn kokoontumiset: **15.9.**, **20.10.**, **17.11.**, **15.12.**

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:

14.2., **14.3.**, **11.4.**, **9.5.** Kevään viimeinen kerhopäivä Lentuankoskella. Ohjelmassa mm. makkaranpaistoa.

Syksyn kokoontumiset: **12.9.**, **10.10.**, **14.11.**, **12.12.**

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:

29.1., **26.2.**, **26.3.**, **30.4.**, **28.5.**,

Syksyn kokoontumiset: **24.9.**, **29.10.**, **26.11.**, **31.12** uuden vuoden aatto, ei kerhoa

Lisätietoa kerhon ohjaaja Helena Tervonen p. 044 3274607

Ylä-Kainuun kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Kerho kokoontuu yhdessä Suomussalmen sydänkerhon kanssa Suomussalmen järjestöalo, kuukauden 1. torstai klo 16.15. Ohjelmassa on vapaata seurustelua, yhteislaulua ja esitelmiä erilaisista aiheista. Yhteyshenkilöt: Sydänyhdistys Tuula Väyrynen p. 0400 289 108 ja Kainuun Aivoyhdistys Marja Hirvonen p. 040 5649785.

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

LIIKUNTARYHMÄT KEVÄT 2019

Onnelan kuntosalivuorot Palvelukoti Onnelassa kaupungin tukemina jatkuvat joka viikko

Kajaanissa maanantaisin kello 13.30 - 15.00 ja torstaisin kello 10.00 - 11.30.

Kevätlukukausi 2019 ajalla 7.1.- 4.5.2019. Onnelan kuntosalivuorot jäävät kesätauolle kesä-, heinä- ja elokuun ajaksi ja syksyn aloituksesta ilmoitetaan erikseen.

Kuntosali Kunnon Syke, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali

Osoite: Ketunpolku 1, rakennus Tieto 2, Kajaani

Kuntosaliharjoittelu tiistaisin klo 10.00 - 11.30, alkaa tiistaina 15.1.2019 ja kestää 10.5.2019 saakka. Käyntikertoja tulee 16. Hiihtolomaviikolla 10 ei kuntosalia.

Salivuorolla on järjestetty ohjausta ja avustusta (liikunnanohjaaja opiskelijat).

Kuntosaliharjoittelu on omakustanteinen (54 e/kevät, alennus huomioitu). Yhdistys tukee kevät/syksy 10 e/henk..Syksyn aloituksesta ilmoitetaan erikseen.

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

Ohjaajapulan vuoksi torstaisin kokoontuva vesiallasjumppa Kajaanin Kaukavedessä on tauolla kevään 2019. Toivotaan että voimme aloittaa syksyllä 2019 vesiallasjumpan uudestaan ja asiasta tiedotetaan lähempänä ajankohtaa. Kaukavedessä kokoontuu vertaisohjaajien vesijumpparyhmiä, - **passiryhmät otsikon alla**- viikon eri päivinä joten halukkaiden täytyy etsiä niistä sopiva ryhmä.

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>

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.

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:

Kristiina Anttonen, puheenjohtaja 17.3.2019 saakka, iltaisin p. 050 3361266

Terttu Härkönen, varapuheenjohtaja ja rahastonhoitaja, p. 050 359 6648,

terttu.harkonen@wippies.fi

Marja Hirvonen, sihteeri, 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

Pirkko Mäntykenttä, vertaistuki, p. 050 4380577

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

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

Lämmöllä, hymyllä ja sydämellä vuoteen 2019

Kainuun Aivoyhdistys ry

KIRJEESSÄ ON TAPAHTUMIA KOKO VUODELLE, SÄILYTÄ TÄMÄ!

Haluan sinun tietävän, että

Sinä olet tärkeä.

Sinun mielipiteilläsi, toiveillasi ja
pelkällä olemuksellasi on
suuri merkitys.