



Kuulumiset

Huhti-kesäkuu 2025



Puheenjohtajan terveiset & sihteeri esittely	sivu 2
Yhdistyksen toimintaa tukevat yritykset	sivu3
Kevätkauden päättäjäiset & Runnin päiväretki	sivu 4
Kevään AVH-kerhot	sivu 5
Syksyn virkistyspäivä & Toivo- vertaistukivalmennus	sivu 6
Kesäteattereita	sivu 7 & 8
Yhdistyksen Instagram ja leijuke	sivu 9
Nettisujemme osoite muuttui	sivu 10

Hei jäsenistö, aurinkoista kesäpäivää ja kesää

Toivotan teille edelleen aurinkoa ja hyvää kesän jatkoa. Yhdistyksen syksyn toimintaa on valmisteltu hallituksen, vertaistukijoiden ja vapaaehtoisten kanssa. Jäsenkirje tulee jakeluun elokuun puolen välin jälkeen. Kaikki mitä syksylle on jo tiedossa, voitte lukea syksyn jäsenkirjeestä. Mainitsen tässä syksyn virkistyspäivästä mikä on suunnitteilla 10.9. Raatteenporttiin Suomussalmelle. Tarkempi tieto syksyn jäsenkirjeessä.

Aivoliitto oli valtakunnallinen liittomme, mutta Aivoliiton toiminta on päättynyt.

Kainuun Aivoyhdistys tulee toistaiseksi toimimaan itsenäisenä yhdistyksenä. Yhdistys tulee järjestämään loppusyksystä jäsenistölle keskustelutilaisuuden kuinka yhdistyksen toimintaa voitaisiin jatkaa. Mahdollinen ajankohta ja paikka ilmoitetaan jo syksyn jäsenkirjeessä.



Sanonta "Kun yksi ovi sulkeutuu, toinen avautuu".

Sanontaan uskoen, toivotan jäsenistölle aurinkoista kesän jatkoa ja tavataan syksyllä. Kesäterveisin, Marja

Mä oon Viivi!

Oon Kainuun Aivoyhdistyksen uusi sihteeri.

Työhön on ollut helppo päästä kiinni ja pikkuhiljaa tää alkaa luonnistumaan.

Tää on mun ensimmäinen "Kuulumiset" minkä oon tehnyt, joten toivon, että tykkäätte.

Oon lisännyt tähän vähän omaa ripausta ulkonäön osalta.

Kukas mä oon ja mistä mä tuun? Mä oon parikymppinen media-alan osaaja ja tällä hetkellä asustelen Vuokatissa kumppanin ja kahden koiran kanssa. Ihan syntyperäinen sotkamolainen olen.

Oon aika isosti niin sanottu "kotirotta" eli viihdyn kotona paljonkin. Tietysti nään myös ystäviä ja vietän aikaa harrastusten parissa.

Isoimmassa osassa on salilla käynti. Pysin ravaamaan siellä noin neljä kertaa viikossa.

Pikkuisina sivu hommina piirtelen ja virkkaan, mutta lisäksi kiinnostaa myös autot sun muu sellainen.



Yhdistyksen toimintaa tukevat yritykset



**Toteutamme Kelan
harkinnanvaraista yksilökuntoutusta
joustavasti ympäri vuoden.**

Kuntoutuksen tavoitteena on mahdollistaa arjen,
työn tai opiskelun sujuvuus sairaudesta huolimatta.
Kuntoutuksesta vastaa moniammatillinen tiimimme,
joka on täällä sinua varten.



HYVINVOINTISI TUKENA

Väinämöinen 2, 88900 Kuhmo

p. 08-6557111/vaihe

kalevalan.kuntoutuskoti@kalevalankk.fi

www.hyvinvointisampo.fi



KUHMO^{OY}

Kela-taksimatiasi Kainuussa hoitaa:



Muut tilaukset numerosta: 0600 398 100

(1,59 € / puhelu + 0,99 € min + mpm / pvm)

Palvelemme keskustassa vuoden
jokaisena päivänä



Kajaanin Ykkösapteekki

Kauppakatu 18

Ma-Pe 8.30-20

La-Su 10-18

Pyhäpäivinä 10-18

Lohtajan sivuapteekki

Taikatie 4 (ABC-asema)

Ma-Pe 9-17

www.kajaanin1apteekki.fi

Hyvä valikoima • Nykyaikaiset tilat
Helppo liikkua

Kevätkauden päättäjaiset

Vuokatti Sportissa (Urheiluopisto) vietettiin 27.5. ja Iso-Eikka takkatuvassa. Meitä oli 26. Ensin vaihdettiin kuulumisia ja nautiskeltiin tulokahvit. Ennen ulkoiluun lähtemistä pidettiin myös arpajaiset. Ulkoiluun lähdettiin yhdessä ja tehtäväksi annettiin käpyjen kerääminen. Keräämis-tapa vapaa ja voi kerätä taskuun, hattuun, pussiin jne.

Särkeistä kierrettiin, oli vähän pilvinen, tuulinen sää mutta mukavia juteltiin. Palattuamme Iso-Eikkaan, Marja pyysi ottamaan käpyvarastot esille itsekultakin, mutta porukka ei uskonut käpykeräämiseen. Paitsi Pirjo ja Irja, jotka uskoivat ja tekivät tehtävän niin kuin pyydettiin ja yllätyspalkinnot meni heille. Vatsa tuli täyteen ja suu makeaksi voittajille. Osa porukasta jäi paistelemaan makkaraa Iso-Eikkaan ja osa meni syömään Vuokatti Sportin O' lakseen. Sitten palasimme kaikki vielä Iso-Eikkaan toivottelemaan ja hyvästelemään toisemme kesään.



Runnin päiväretki

Virkistyspäivä toteutui yhdessä Kainuun omaishoitajat ja läheisten kanssa ja Kainuun Aivoyhdistyksestä oli muutama. Hieno päivä oli, sää oli mukava vähän pilvinen mutta bussimatkaajille hyvä. Yhdessä tekemistä ja keskustelua tuli ja se on sitä aivoterveyttä meillä jokaiselle. Päivän ohjelmaan kuului hyvää ruokaa ja kahvittelua. Suolahoitoja oli mahdollista saada myös. Mölkkyyä pelattiin ja yhdessä laulettiin.



Kevään AVH-kerhot



Kajaanin AVH-kerho



Kajaanin AVH-kerho



Paltamon AVH-kerho



Ylä-Kainuun AVH-kerho



Kuhmon AVH-kerho



Sotkamon AVH-kerho



AVH-Työikäiset

Syksyn virkistyspäivä Raatteenportissa 10.9.2025

Kuljetus ja reitti

Yhteiskuljetus bussilla, lähtö: klo 08.00 Kuhmon linja-autoasema,
reitti: Sotkamon linja-autoasema—Kajaanin matkakeskus---matkan varrelta valtatieen pysäkeiltä jos on tulijoita---Suomussalmi Raatteenportti (ajoaika Kajaanista Raatteenportille n. 1.5 h).



Aikataulu ja ohjelma

- Saapuminen Raatteenportille, klo 11.00
- Ruokailu, klo 11.00-12.00
- Talvisotamuseoon tutustuminen oppaan kanssa, klo 12-13.00.
- Raatteentie ja Vartiomuseoon tutustuminen oppaan kanssa, klo 13.00-15.00.
- Lähtö Raatteenportti – Suomussalmi, Vanha Kurimo, klo 15.00-17.00, ruokailu Vanhassa Kurimossa.
- Paluumatka alkaa n. klo 17.00 Kurimosta ja samaa reittiä takaisin kuten tulomatka ja bussi saapuu Kuhmoon n. klo 20.00.

Oma vastuu osuus tulee virkistyspäivään. Tässä olisi alustavaa tietoa jotta voisitte varata päivää kalentereihinne. Tarkka ohjelma tulee syksyn jäsenkirjeeseen.

Toivo-vertaistukivalmennus



Maksuton Toivo-vertaistukijavalmennus järjestetään syyskuussa 2025 Kajaanissa. (Satamakatu 3B, Hallintorakennus).

Oletko kokenut oman tai läheisesi vakavan sairastumisen tai vammautumisen? Haluatko auttaa muita saman kokeneita? Hae mukaan vertaistukijavalmennukseen!

Tutustu Toivo-valmennukseen tarkemmin ja **hae mukaan viimeistään 25.8.2025** täältä:
<https://forms.office.com/e/FgzaWczM1n>

Toivo-vertaistukijavalmennuksia järjestetään eri puolilla Suomea, osana paikallista OLKA-toimintaa. Valmennus antaa valmiudet toimia vertaistukijana sairaalassa osana OLKA-toimintaa, Toivo-vertaistukijasovelluksessa sekä esim. omassa potilasyhdistyksessä.

Valmennuspäivät Kajaanissa:

to 4.9. / ma 8.9. / to 11.9. & ma 15.9. klo 16-19
Valmennus koostuu neljästä 3h koulutuskerrasta.



OLKA®

Tietoa kesäteatterista

Yhdessä Kainuun Aivoyhdistys ry ja
Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry

PALTANIEMEN TEATTERI

Maria Jotunin – Anna Arolan
"Tohvelisankarin rouva"



Ryhmäesitys Eino Leino -talon Lystinurmella **Sutelantie 28, Paltaniemi su 6.7. klo 17.**

"Juulia on nainut ikääntyneen tilanomistaja Aadolfin, jonka
veljeltä

Justukselta on tiedossa huomattava perintö. Päästyään rahoihin
käsiksi ahne Juulia aikoo lähteä nuoren ja varattoman
rakastettunsa

Veijon luo, joka on kuitenkin enemmän Juulian tytärpuolen Piian
perään. Pian ilmenee, että Justuksella on muitakin perijöitä.

Lisäksi

paljastuu, että Justus ei ollut tehnyt testamenttia."

LIPUT

Ryhmälippu 15€ (sisältäen jäsenille väliaikakahvituksen)

7-17 vuotiaat ja opiskelijat 10€/ Alle 7 vuotiaat aikuisen kanssa ilmaiseksi.

Huom! Mikäli et pääse ryhmäesitykseen, voit käydä itsellesi sopivana
ajankohtana

ilmoittamalla lipunmyyntiin, että sinut kirjataan omaishoitajaryhmään
kuuluvaksi,

niin saat lipun 15 €:n hinnalla.

ILMOITTAUTUMISET JA MAKSUT

Ilmoittautumiset ja maksut paikan päällä lipunmyyntiin.

ENNAKKOVARAUKSET

(Kyyditystarpeineen tarvittaessa ja mahdollisuuksineen tarjota kyyditystä)
kulttuuri- ja matkavastaava Raimo Reinikaiselle,

puh. 0400 881166 (klo 9-11.30 tai tekstiviestillä) tai

andracon.rr@gmail.com

Tervetuloa Paltaniemen teatteriin

Tietoa kesäteatterista

Yhdessä Kainuun Aivoyhdistys ry ja
Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry

SUOMUSSALMEN KESÄTEATTERI

Eero ja Ulla Schroderuksen
"Tonkkapostia"



la 26.7. klo 13

Näytelmä kertoo pienestä rajaseutukylästä, jossa myös ollaan siirtymässä uuteen, valoisampaan aikakauteen. Kylälle ollaan avaamassa maidonkeräysasemaa kahvibaareineen ja matkustajakoteineen. Kehittyvä maatalous antaa työtä ja toimeentuloa alueen asukkaille ja maitoautojen rattailla liikkuu niin posti, tavarat kuin ihmisetkin.

Kaikkien kyläläisten kohdalla varjoiset vuodet eivät kuitenkaan ole vielä ohi. Orvoiksi jääneet Poukaman lapset yrittävät selviytyä elämästä keskenään. Myös idän ja lännen välinen kiristynyt jännite ja rajan pinnalla tapahtuva vakoilu sotkee kyläläisten välejä.

MATKAN HINTA

Yhdistyksen jäseniltä 70 € , muilta 70 € (sisältää matkan, ruokailut sekä teatterilipun).
Omatoimisesti tulevilta jäseniltä 45 €, muilta 45 € (sisältää ruokailut ja teatterilipun)

ILMOITTAUTUMISET JA MAKSAMINEN

Ennakkoilmoittautumiset 10.7. mennessä Raimo Reinikaiselle,
p. 0400881166 (klo 9-11.30 tai tekstiviestillä) tai andracon.rr@gmail.com.
Tuula Lukkari, puh. 044 3722862, tuula_lukkari@hotmail.com
Maksut 15.7. mennessä Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n
tilille FI24 8000 1371 002891. Viestikenttään merkintä "Teatteriretki 26.7."

MATKAN AIKATAULU

Lähtö Kajaanin Matkakeskuksesta klo 10.00, kyytiin matkan varrelta
Kontiomäen Neste-asemalta sekä Ristijärven ja Hyrynsalmen S-marketeilta.
Ruokailu Ämmän leivän Herkkusuu-ravintolassa klo 11.45-12.30.
Paluukyyti teatteriesityksen päätyttyä.

ANTOISAA TEATTERIMATKAA

Yhdistyksemme löytää nyt myös Instagramista!

Sihteeri täällä terve!

Mulla on ilo kertoa, että nyt Facebookin lisäksi yhdistys on myös Instagramissa!

Halusin, että yhdistys saa näkyvyyttä myös nuorison keskuudessa, jonka kautta halusin tehdä meille tilin myös sinne. Koen, että me nuoret ollaan aktiivisempia Instagramissa kuin Facebookissa.

Meidän seuraaminen Instagramissa vaatii oman käyttäjän kyseiseen sosiaaliseen media kanavaan.

Käyttäjän luominen ei maksa mitään, joten eikun vain rohkeasti tekemään jos käyttäjää ei vielä ole!



Käykää seuraamassa: [kainuunaivoyhdistysry](#)

Uutta nettisivuillamme!

Nyt nettisivuiltamme löytyy Lähellä.fi Leijuke!

Mikä se on ja miten sitä voi hyödyntää?

Noh minäpä kerron. Leijuke on selattavissa oleva osuus meidän nettisivuilla, josta pääsee helposti katsomaan kaiken toiminnan mitä yhdistyksemme tarjoaa.

Klikkaamalla kiinnostavaa toimintaa avautuu uusi sivu, joka vie Lähellä.fiihin.

Toiminta jakautuu kolmeen eri aihe alueeseen. Ne ovat tukea ja apua, harrastukset ja vapaa-aika sekä vapaaehtoistoiminta.

Lähellä.fi on nettisivusto johon yhdistykset tuovat tietoa toiminnastaan ympäri Suomen. Sieltä voit siis selata myös muiden Kainuulaisten tai muiden maakuntien yhdistysten toimintaa!

Jos Leijukkeen hyödyntäminen tuntuu vaikealta tai ei yhtään omalta tavalta niin edelleen sivuiltamme löytyy kuitenkin perinteinen kuukausikalenteri, josta löytyy samat infot kuin Leijukkeesta.

Tapahtumakalenteri
Kainuun Aivoyhdistyksen toimintaa

Tapahtumat ja aukioloajat (3 tulosta)

Kesäteatteriesitys Maria Jotun
📅 6.7.2025 17:00-17:00
Paikan päällä: 📍 87100 Kajaani
[Harrastukset ja vapaa-aika](#)

Kesäteatteriesitys TONKKAPOSTIA
📅 26.7.2025 10:00-10:00
Paikan päällä: 📍 89600 Suomussalmi
[Harrastukset ja vapaa-aika](#)

Vaativan kuntoutuksen osaston C6 vierailut.
📅 13.8.2025 14:30-15:30
Paikan päällä: 📍 Sotkamontie 13, 87100 Kajaani
[Tukea ja apua](#)

Kainuun
Aivoyhdistys ry



lähellä.fi

Nettisivujemme osoite muuttui 26.6.2025.

Aivoliiton toiminnan loppumisen vuoksi verkkosivujemme osoite muuttui. Sivut pysyvät muilta osin ennallaan, paitsi Aivoliiton tiedot poistetaan kaikilta välilehdiltä pois. Päivityksen olemme aloittaneet. Sieltä löydät jatkossakin ajankohtaiset tiedot, kerhot, tapahtumat ja jäsenasiat. Uusi osoite on: <https://kainuunaivoyhdistys.nettisivut.fi/>

Vanha osoite ei toimi enää torstain 26.6. jälkeen.

Jos sinulla on aikaisempi osoite tallennettuna esimerkiksi nettiselaimen suosikkeihin, käy vaihtamassa se muutoksen jälkeen uuteen.

Hakukoneilla (esim. Google) hakiessa löydät 26.6. lähtien uuden osoitteen. Vanhakin osoite voi vielä jostain ponnahdella esiin. Se johtuu siitä, että hakukoneet voivat oikaista näyttämällä aiempien hakujen tuloksia. Toisaalta osoitettamme voi olla esillä muiden ylläpitämillä verkkosivuilla. Niitä tietoja emme pysty itse korjaamaan. Jos koneesi ei löydä sivuamme tarkista, että selaimen osoiterivillä näkyy uusi osoitteemme

<https://kainuunaivoyhdistys.nettisivut.fi/>

Tiedotamme muutoksesta tulevissa jäsenviesteissä, sosiaalisessa mediassa ja tietenkin yhteisissä tapahtumissa.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Sinua vapaaehtoinen tarvitaan.

Seuraa meitä verkossa! Kainuun Aivoyhdistys ry

