



Kuulumiset

Tammi- maaliskuu 2026



Puheenjohtajan terveiset	sivu 2
Ajankohtaiset asiat Aivovammaliitosta	sivut 3 - 6
Sihteerin terveiset	sivu 7
AVH-työikäisten ryhmä	sivu 8
<i>Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous</i>	<i>sivu 9</i>
<i>Aivoviikon tapahtuma</i>	<i>sivu 10</i>
<i>OLKA-teemapäivä, Aivoterveys kuuluu kaikille</i>	<i>sivu 11</i>
<i>Aivoterveyttä vuodelle 2026</i>	<i>sivu 12</i>
Muuta tiedotettavaa, Kutsu Joutenlampi 12.5.	sivu 13
Yhdistyksen yhteystiedot	sivu 14

Hyvät jäsenet!

Vuoden ensimmäiset kuukaudet ovat jälleen muistuttaneet siitä, kuinka monenlaisista elämäntilanteista meidän yhdistyksemme rakentuu – ja juuri siksi se on niin vahva. Jokainen meistä tuo mukanaan oman tarinansa, kokemuksensa ja tapansa olla mukana.

Kiitos, että olet osa tätä yhteisöä – elämäntilanteestasi riippumatta. Alkuvuosi on osoittanut, että yhdessä olemme enemmän: tukena, kannustajina ja rinnalla kulkijoina.

Tässä kuulumisessa kurkistamme siihen, mitä kaikkea olemme yhdessä kokeneet ja saaneet aikaan tammi-maaliskuussa.

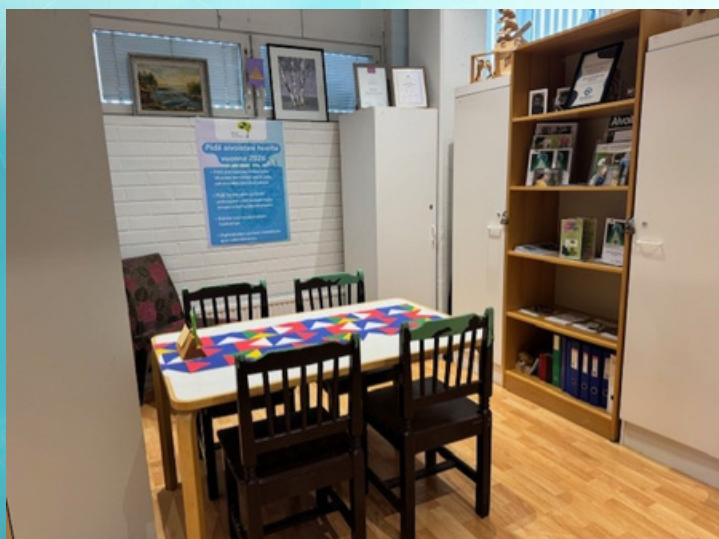
Yhteenvetoa tammi-maaliskuu ja tietoa tulevasta

Kevään jäsenkirjeen 2026 jokainen jäsen on saanut tammikuussa ja se on sisältänyt aikataulut ja kokoontumispaikat mm. kuinka AVH-kerhot eri puolella Kainuuta toimivat, liikuntaryhmät, Neurotreeni tapaamiset, vertaistuki vierailut Kainuun keskussairaalassa kuntoutusosastolla, kevään yhdistyksen tapahtumista mihin palaamme lisää tässä sähköisessä -Kuulumiset- lehtisessä ja tärkeää tietoa kattojärjestöstämme Aivovammaliitto.

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidettiin 4.3.2026 Kajaanissa Tutun Tuvalla. Vuosikokoukseen osallistui 21 jäsentä. Yhdistyksen puheenjohtajaksi valittiin Marja Hirvonen ja varapuheenjohtajaksi Tuula Lukkari.

Muut hallituksen jäsenet ovat: Rauni Heiskanen, Tomi Karjalainen: uusi jäsen hallitukseen, Irja Matero, Helena Pitkänen, Erkki Rautiainen, varajäsenet: Helena Tervonen ja Teuvo Hirvonen.

Yhdistyksellä on pieni oma työskentelytila Tutun Tuvalla Kajaanissa, Sammonkatu 13. Tilassa säilytämme myös yhdistyksen esitteet, kirjanpidon ja arkiston. Tilasta antaa lisätietoa Marja p. 040 5649785



Ajankohtaiset asiat Aivovammaliitosta

Jäsenlaskutus

Aivovammaliitto lähettää jäsenlaskun huhtikuun alkupuolella postin välityksellä. Laskuissa on maksuaikaa 14 vrk. Jäsenmaksu on 20,00 e/vuosi 2026+postimaksu 2,00 e. Maksakaa eräpäivään mennessä tai eräpäivänä.

Maksumuistutukset lähtevät n. kaksi viikkoa eräpäivän jälkeen. Jos jäsen ei maksa jäsenmaksua, Aivoitus-lehden tuleminen lakkaa. Jäsenyys kuitenkin säilyy niin kauan, kun yhdistys päättää erottaa jäsenen sääntöjen mukaisesti eli meidän yhdistys erottaa jäsenen vuoden viimeisenä päivänä jos hän ei ole maksanut jäsenmaksua.

Tämän vuoden 2026 jälkeen siirrytään e-laskuun jäsenlaskutuksessa: e-laskun voi tilata 1.1.2027 lähtien. E-laskun lataamista varten tarvitsee jäsennumeron ja viitenumeron, jonka saa vuoden 2026 jäsenlaskusta.

Todennäköisesti kaikilla ei ole mahdollista siirtyä jäsenmaksun osalta e-laskuun joten he saavat jatkossa paperilaskun vuodesta 1.1.2027 alkaen ja jäsenmaksuun lisätään postimaksu 5,00 e.

Aivoitus-lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja tammikuussa ilmestyi ensimmäinen numero ja uudet AVH-yhdistyksen jäsenet Aivovammaliitossa kuten mekin, eivät ole saaneet lehteä koska jäsenrekisterin valmistelu on valitettavasti ottanut oman aikansa ja lehden toimittaa Aivovammaliitto. Seuraava Aivoitus-lehti ilmestyy toukokuussa joten jokaiselle yhdistyksen jäsenelle tulee lehti postissa. Nyt jos jostakin syystä ei lehteä tulisi toukokuussa niin pyytäisin yhteyttä Marja p. 040 5649785 niin hoidetaan asia kuntoon tai jos herää muuta kysyttävää Aivoitus-lehden suhteen.

Aivovammaliiton osuus yhdistyksen jäsenmaksusta on 6 €/ jäsen. Palvelu mitä saamme tuolla eurolla jäsen on mm. Aivoitus-lehti, eri Aivovammaliiton ammattilaisten palvelut, AVH-kurssit, koulutukset, esitteet ja järjestöavustus mitä olemme hakeneet tälle kuluvalle vuodelle.

Uusien työntekijöiden esittely Aivovammaliitto

Katriina Heikkilä, Kirsi Lukka-Aro, Pirjo Laine, Katriina Hoikkala ja Laura Joutseno esittäytyy.

Aloittaneet työt 2.3.2026. Esittely uusista henkilöistä ja heiltä kaikilta yhdistyksen on mahdollista saada tietoa, apua, vinkkejä toimintaamme.

Laura Joutseno, järjestöasiantuntija: Ensietopäivistä ja muista vastaavista tapahtumista, joihin Aivovammaliitolta toivottaisiin työntekijää mukaan joko etänä tai paikan päälle, voi laittaa viestiä laura.joutseno@aivovammaliitto.fi

Kirsi Lukka-Aro: kurssisuunnittelija: AVH-kurssitoiminta, kurssit käynnistyvät kesäkuussa. Aivoverenkiertohäiriön sairastaneet (AVH) ja heidän läheisensä. kirsi.lukka-aro@aivovammaliitto.fi, puh. 044 902 5732

Pirjo Laine: järjestösuunnittelija: yhdistystoiminnan tuki. Vastaa Länsi-Suomen sekä Pohjois-Suomen yhdistyksien tuesta sekä Juttu-tupa -toiminnan koordinoinnista.

Olethan matalalla kynnyksellä yhteydessä

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

Katriina Heikkilä: järjestösuunnittelija, yhdistystoiminnan tuki. Alueet etelä, itä- ja Keski-Suomi. Itä-Suomen, Etelä-Suomen ja Keski-Suomen alueen yhdistykset sekä Koppi arjesta -toimijat voivat ottaa matalalla kynnyksellä yhteyttä: Katriina Heikkilä, Järjestösuunnittelija katriina.heikkila@aivovammaliitto.fi, puh. 0449025733

Katriina Hoikkala, järjestösuunnittelija: Nuorten toiminta, (18-35 v). Nuorten aikuisten toiminta.

Kurssit AVH-sairastuneille

AVH-yhdyshenkilö on meille Kirsi Lukka-Aro eli "Kikka". Hän on monelle meidän jäsenelle tuttu henkilö Aivoliiton ajoilta. Hän on ollut viimeksi v. 2024 Joutenlammella keväällä toukokuussa kun järjestimme Unelmien toimintapäivää.

STEAn avustuksella järjestettävät AVH-kurssit

Aivovammaliiton kurssit ovat ammattilaisten ohjaamaa ryhmämuotoista ja tavoitteellista toimintaa, jossa vertaistuki ja kokemustieto ovat tärkeässä asemassa. Kurssien keskeinen työmenetelmä on ohjatut ryhmäkeskustelut.

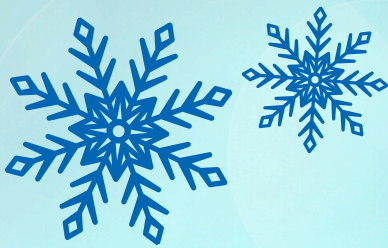
Kenelle

Aivovammaliiton kurssit ovat valtakunnallisia. Ne on tarkoitettu yli 18-vuotiaille Suomessa asuville AVH:n sairastaneille henkilöille. Osalle kurseista voi osallistua myös läheinen. Läheisiä ovat puoliset, vanhemmat ja huoltajat, aikuiset lapset tai muut samassa taloudessa asuvat. Perhekurssille voivat osallistua myös alaikäiset lapset. Kurssit on tarkoitettu ensisijaisesti AVH:n sairastaneille henkilöille.

Kursseille voidaan valita harkinnan perusteella myös henkilöitä, jotka ovat saaneet aivovaurion muulla tavalla.

Milloin

Kursseille osallistuminen on ajankohtaista silloin, kun ollaan tottumassa uudenlaiseen elämään ja kaivataan vertaiskontakteja arjen hallinnan tueksi. Kurssilta voi saada tukea muuttuneeseen elämänvaiheeseen ammattilaisten ja vertaisten tuella. Kursseilla etsitään keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi ja pyritään löytämään voimavaroja arkeen. Ryhmämuotoisilla kursseilla ei ole mahdollisuutta yksilö- tai pariterapiaan.



Kustannukset

Kurssit ovat osallistujille maksuttomia ja ne toteutetaan täysihoidolla sisältäen majoituksen kahden hengen huoneissa, ateriat ja ohjelman. Kurseja järjestetään STEAn myöntämällä avustuksella. Matkakulut tulee maksaa itse, eikä niitä korvata Kelan tai Aivovammaliiton toimesta. Kurssin ajalta ei voi hakea kuntoutusrahaa Kelasta.

Haku

Aivovammaliiton kursseille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä. Kursseille haettaessa käytetään ensisijaisesti sähköistä hakulomaketta, joka löytyy Aivovammaliiton verkkosivuilta osoitteesta: www.aivovammaliitto.fi/tukea/kurssitoiminta/

Täytähän hakemuksen huolellisesti, sillä valinnat tehdään hakulomakkeen tietojen perusteella. Hakijoille lähetetään sähköpostilla tieto valinnoista noin kuukausi ennen kurssin alkua.

Paperisen hakulomakkeen saat kurssisuunnittelijalta.

Hakemuksen postitusosoite: Aivovammaliitto ry/Kurssit, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.

Lisätietoa:

Kurssisuunnittelija

Kirsi Lukka-Aro

kirsi.lukka-aro(at)aivovammaliitto.fi

puh. 044 902 5732

Työikäisten viikonloppu ja 1 x verkkotapaaminen 26.-28.6.2026

Paikka: Ruissalon Kylpylä

Haku: 22.5.2026 mennessä

Kurssi on tarkoitettu AVH:n sairastaneille omatoimisille työikäisille

Tule viettämään mukava viikonloppu muiden AVH-vertaisten kanssa. Kurssin tavoitteena on tunnistaa omia voimavaroja ja saada välineitä omaan jaksamiseen.

Vertaistuki mahdollistuu pienryhmissä, yhteisessä toiminnassa ja illanvietoissa.

Muiden samassa tilanteessa olevien työikäisten kohtaaminen ja kokemusten vaihtaminen vahvistavat luottamusta arjessa selviytymiseen. Kurssille valitaan 10 omatoimista työikäistä henkilöä, jotka eivät tarvitse avustusta päivittäisissä toimissaan.





Perheiden voimavarakurssi 3 – 7.8.2026

Paikka: Ruissalon Kylpylä

Haku: 22.6.2026 mennessä

Kurssi on tarkoitettu lapsiperheille, joissa vanhempi on sairastanut AVH:n. Ota tauko arjesta ja pysähdy perheen asioiden äärelle. Kurssin tavoitteena on tiedon ja ymmärryksen lisääminen siitä, miten vanhemman sairastuminen vaikuttaa koko perheeseen. Tarkoituksena on vahvistaa perheen vuorovaikutusta ja auttaa löytämään tapoja toimia yhdessä.

Kurssilla on omaa ohjelmaa sekä vanhemmille että lapsille/nuorille. Kurssilla käsiteltäviä teemoja lähestytään lasten ikätasoa vastaavalla tavalla.

Kurssiin kuuluu luentoja ja keskustelutuokioita, joiden aikana perheen lastenhoito on järjestetty.

Kurssilla on myös paljon perheen yhteistä kivaa toimintaa.

Afasiakurssi 15. – 18.9.2026

Paikka: Ruissalon Kylpylä

Haku: 7.8.2026 mennessä

Tarvitsetko lisää tietoa afasiasta ja haluaisit etsiä keinoja hyvään arkeen muiden kanssa?

Kurssilla tietämyksesi afasiasta karttuu, saat vinkkejä kuntoutumiseen sekä vertaistukea.

Sairastumista käsitellään ammattilaisten ohjaamissa vertaisryhmissä, jolloin voit pohtia omaa tilannettasi muiden kurssilaisten kanssa.

Kurssilla on sekä keskustelu- että toiminnallisia ryhmiä ja luentoja.

Kurssille valitaan 6 henkilöä yhdessä läheisen kanssa, kurssi kestää 4 päivää.

Lisätietoja: Kurssisuunnittelija Kirsi Lukka-Aro, kirsi.lukka-aro@aivovammaliitto.fi
puh. 044 902 5732

Lisää tietoa kurssitoiminnasta <https://aivovammaliitto.fi/tukea/kurssitoiminta/>

Lisää tietoa Aivovammaliitosta <https://aivovammaliitto.fi/>

Netti-aivoitus <https://aivovammaliitto.fi/julkaisut/aivoitus-lehti/netti-aivoitus/>

Aivovammaliiton tapahtumakalenteri <https://aivovammaliitto.fi/tulemukaan/tapahtumakalenteri/>



Sihteerin terveiset

Heippa hei ja ihanaa alkanutta vuotta!

Kohta tulee 4 kuukautta täyteen uudessa työpaikassa ja työnä olen tästä kyllä tykännyt.

Omanlaisiaan haasteita on ollut ja tiedän, että on vielä edessäkin päin, mutta kyllä se tästä tasottuu.

Muuten mulla menee ihan ok. Edelleen on ikävä omaa pientä karvatassua, mutta pikkuhiljaa ikävä ja kaipuu muuttuu kauniiksi muistoiksi ja kiitollisuuden tunteeksi kaikista niistä yhteisistä vuosista. Tällä hetkellä hoidan omaa jaksamista terapiassa, jotta arki luonnistuisi ongelmitta.

Itselle uuden koiran hankkiminen ei ole todellakaan vielä ajankohtaista, mutta tammikuussa kävimme hakemassa äidilleni pikkuisen tiibetinspanieli tyttö Mollyn. Molly on erittäin rohkea, temperamenttinen ja määrätietoinen kaveri.

Voisi sanoa, että sen mitä hän häviää fyysisessä koossaan hän voittaa kyllä egossaan.



Kevät tuo tullessaan yhden isoimman unelman täyttymisen sekä helpotuksen ulkomaanmatka kuumeiluun.

11.4. pääsen hakemaan oman moottoripyöräni, josta olen 15- vuotiaasta asti haaveillut.

Siitä sitten toukokuun alussa viikoksi Espanjan lämpöön.

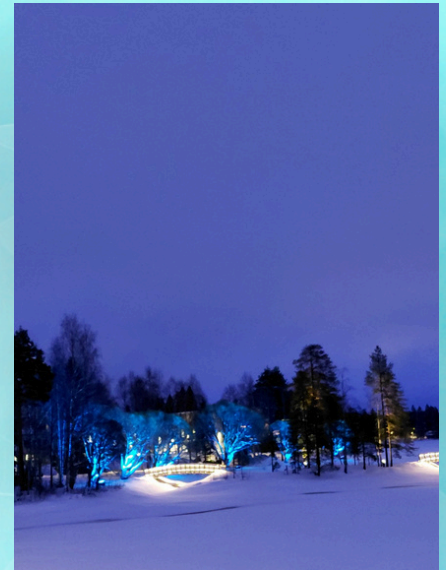
Toivon, että tämä vuosi on minun vuosi sillä viimevuosi oli kaikin puolin erittäin rankka ja koetteleva.

AVH-työikäisten ryhmä

Työikäisten ryhmä (AVH) on tavannut tämän alkuvuoden aikana kahvioissa, osallistunut yhdistyksen päätapahtumaan ja olemme yhdessä käyneet Kajaanin kirjastossa; huone Maria.

Maria tilassa kokoonnuttiin ja AIHEENA oli: Ystävät, ennen sairastumista ja sairastumisen jälkeen. Kaksi tuntia keskusteltiin edellä mainitusta aiheesta ja todella osoittautui tarpeelliseksi ja voimaannuttavaksi keskustelun aiheeksi koko ryhmälle. Jatkossa otamme edelleen ryhmään aiheita mitkä antavat elämän voimaa, iloa ja ystäviä.

Omalla aikataululla ja kustannuksilla käydään lounailla, Tutun Tuvalla ja Kajaanin kirjasto, huone Maria. Suunnitellaan että retkeillään luonnossa, tutustutaan Limppusaaren nuotiopaikkaan, kesällä Kajaanin torilla ja kesäretkeä Vuokattiin.



KAINUUN AVH-TYÖIKÄISET

Kainuun Aivoyhdistys ry tukemassa



1 Kainuun Aivoyhdistys ry tarjoaa toimintaa Kainuussa. Arjen pyörytys, työelämään paluu tai siitä pois jäntti tuovat elämään omia haasteitaan. <https://kainuunaivoyhdistys.nettisivut.fi/>

2 Kainuun Aivoyhdistys ry tarjoaa vertaistukea ja auttaa sekä AVH-työikäistä sairastanutta että hänen läheisiään muodostamaan käsitystä siitä uudesta elämäntilanteesta, jonka sairastuminen on mukanaan tuonut. Kiteytettynä vertaistuki on läsnäolon, valon ja toivon tuomista ihmistä ahdistavaan tilanteeseen.

Kainuun AVH-työikäiset kokoontuu kerran kuukaudessa ja seuraavan tapaamisen he sopivat tapaamisessaan. Heillä on oma WhatsApp ryhmä.

AVH-työikäiset lisätietoa Kainuun Aivoyhdistys, Helena Pitkänen p. 040 018 8279 helenasisko.pitkanen@gmail.com

Yhteistyötä AVH-työikäiset ryhmä tekee Muisti-Luotsin ohjauksessa, Neurotreeni. AVH-työikäisten Neurotreeni tapaamiset, Kauppakatu 36 A 6 3 kerros, 87100 Kajaani . Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset; Elli Heikkilä –Anttonen p. 044 748 0663, elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net



Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidettiin 4.3.2026 klo 14-16
Tutun Tuvalla, Sammonkatu 13.

Kokouksessa käsiteltiin yhdistyksen sääntömääräiset asiat ja kahviteltiin yhdessä.
Kokoukseen pystyi osallistumaan tulemalla paikan päälle tai olemalla etäyhteydessä
Teamsin kautta.



Aivoviikon tapahtuma

Aivoviikkoa vietettiin maaliskuun alussa 9.- 15.3.

Yhdistys järjesti aivoviikon kunniaksi tapahtuman, joka järjestettiin 11.3. klo 15-18 Kajaanin pääkirjastolla, Seminaarinkatu 15. Tapahtuma keräsi lähes 100 henkilöä.

Tapahtuman pääaiheena oli aivoterveysten edistäminen. Tapahtuma oli kaikille avoin ja maksuton. Sinne sai tulla kaiken ikäiset ja eri lähtökodista tulevat ihmiset.

Paikan päälle oltiin kutsuttu Kainuun Aivoyhdistyksen jäsenet Saija ja Tomi sekä Kainuun Näkövammaiset ry:n puheenjohtaja Sirpa Myöhänen jakamaan omat selviytymistarinsaan.

Saimme kokea rentoutumishetken äänien avulla Jenni- Maria Kärjen opastuksella sekä lopuksi pienen musiikkiesityksen Heikki Rahkon laulamana ja Tapani Hyvösen säestyksellä.

Tässä pieni lainaus tapahtuman aiheesta:

“Aivoterveys ei ole vain tiedon käsittelyä. Se on kykyä rauhoittua, kohdata, jakaa tarinoita ja rakentaa yhteyttä yli sukupolvien. Se on toivoa, joka syntyy yhdessäolosta.

Edistä aivoterveystä -tilaisuus kutsuu kaikenikäiset saman katon alle: nuoret, aikuiset ja ikäihmiset. Kahvikupin äärellä syntyy kohtaamisia. Kohtaaminen lisää ymmärrystä, vähentää yksinäisyyttä ja vahvistaa mielen hyvinvointia – niin nuorilla kuin vanhemmillakin.

Rentoutumisen ja äänen merkitys avaa uusia näkökulmia hyvinvointiin. Selviytymistarinat vahvistavat toivoa. Musiikki yhdistää – ystävydessä, rakkaudessa, ilossa, haaveissa ja tuo onnellisuutta elämään.



OLKA-teemapäivä, Aivoterveys kuuluu kaikille

Kainuun Aivoyhdistyksen -Teemapäivää vietettiin Kainuun keskussairaalan Kainuun OLKA pisteellä 5.3. aamupäivällä. Teema oli "Mitä yhdistyksemme tarjoaa AVH-sairastuneelle koko Kainuun alueella.

Aivoterveys kuuluu kaikille ikään katsomatta.

Kiitos mielenkiintoisista keskusteluista ja kohtaamisista.





Muuta tiedotettavaa

Unelmien toimintapäivä 12.5.2026 Joutenlampi

KUTSU

UNELMIEN TOIMINTAPÄIVÄ

12.5.2026 klo 09.00-15.30

Joutenlampi, Joutenlammentie 294, 87930 Salmijärvi

Päivän teema on - Yhdessä enemmän- miten löydämme yhteyden, ilon ja ystävät? Toimintapäivässä on edellä mainittu teemaluento aamupäivällä. Päivään sisältyy ruokailu, musiikkia, liikuntaa, ulkoilua ja yhteistyökumppaneiden esittelypöytiin tutustumista.

OHJELMA

09.00-10.00 Yhdistysten esittelypöytiin tutustuminen

10.00-10.10 Avaus, juhlasali

10.10-11.00 - Yhdessä enemmän- miten löydämme yhteyden, ilon ja ystävät?, juhlasali

11.00-12.00 Ruokailu, ruokasalissa

12.00-12.30 Musiikkia, juhlasali

12.30-13.00 Esteetön liikunta, juhlasali

13.00-14.45 Ystävyiden kodalla mehua ja voi paistaa omia makkaroitu

13.00-14.45 Ulkoillaan ja liikutaan, säävaraus

14.45-15.30 Kahvit, ruokasalissa

Hyvää kotimatkaa!

Joutenlampi on esteetön ja tarvittaessa on lepohuone käytettävissä. Avoin tilaisuus. Tervetuloa!

Unelmien toimintapäivän hinta on 13,00 e/henk. myös avustaja.

Hintaan sisältyy päivän ohjelma, ruokailu, iltapäiväkahvi, mehutarjoilu

Ystävyiden kodalla ja bussikuljetus Kajaanin Matkakeskus ja paluukuljetus

Joutenlammelta.

ILMAINEN BUSSIKULJETUS JA AIKATAULU

Kajaanin matkakeskus 08:30, Joutenlampi 9:00. Kotimatka alkaa JOUTENLAMPI klo 15.30, saapuminen Kajaanin matkakeskus klo16.00.

Bussi täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 28.4.2026 mennessä

ruokailun/erikoisruokavalion ja bussikuljetuksen vuoksi soittaen/sähköpostitse

Tuula Lukkari: p. 044 3722862, tuula_lukkari@hotmail.com ja Irja Matero: p. 040

7615343, irja.matero@kuhmo.net

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

Kajaanin AVH-kerho: Tuula Lukkari, p. 044 3722862, tuula_lukkari@hotmail.com tai
Rauni Heiskanen, p. 046 524 8758, heiskanenrauni@gmail.com

AVH-työikäiset: Helena Pitkänen, p. 0400 188 279, helenasisko.pitkanen@gmail.com

Kuhmon AVH-kerho: Irja Matero, p. 040 761 5343, irja.matero@kuhmo.net

Paltamon AVH-kerho, Erkki Rautiainen, p. 040 015 9166, rauteki1@gmail.com

Ylä-Kainuun kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka): Tuulikki Kempainen,
p. 050 516 8777 tai Marja Hirvonen p. 040 5649785

Sotkamon AVH-kerho: Helena Tervonen, p. 044 327 4607,
helena.tervonen@outlook.com

tai Tuula Lukkari, p. 044 3722862, tuula_lukkari@hotmail.com

Vertaistuki

AVH-työikäiset

Sirpa Haverinen, p. 040 842 9711, shaffuer@gmail.com

Ulla Kempainen, p. 050 549 4621, ulla.kempainen@live.fi

Helena Pitkänen, p. 040 018 8279, helenasisko.pitkanen@gmail.com

Rauni Heiskanen, vertaistuki, p. 046 524 8758, 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/>