



Kuulumiset

Huhti- kesäkuu 2026



Puheenjohtajan terveiset	sivut 2-3
Sihteerin terveiset	sivu 4
Joutenlampi 12.5.2026	sivu 5-7
Virkistysviikonloppu Rokualla	sivut 8-10
AVH- työikäisten terveiset	sivu 11
Kulttuuria kesälle ja syksylle 2026	sivut 12-13
Kesäteatteri Paltaniemellä, yhdistys tarjoaa lipun	sivu 14
Kulttuuria lisää kesälle ja syksylle 2026	sivut 15-16
Yhdistyksen yhteystiedot	sivu 17
Hyvää kesää	sivut 18-20

Puheenjohtajan terveiset

Hyvät jäsenet!

Kevään ja alkukesän aikana toiminnassa on edetty suunnitelmien mukaisesti mistä jäsenistö on saanut tietoa kevään jäsenkirjeessä 2026, **Jäsenkirje kevät 2026**. Tämän vuoden budjettiin suunnittelimme kolme päätapahtumaa ja niistä kaksi on toteutunut ensimmäinen maaliskuussa – Edistä aivoterveyttäsi- 11.3.2026 Kajaanin pääkirjastolla ja toinen Unelmien toimintapäivä 12.5.2026 Joutenlammella mistä sanoin ja kuvin kerrotaan tässä Kuulumisissa. Kolmas tapahtuma on -Verenpaine kampanja lokakuussa- saatte tietoa elokuun lopussa syksyn jäsenkirjeessä.

Puheenjohtajana haluan tuoda jäsenistölle myös tiedoksi kuinka yhdistyksen jäsenmaksu 20,00 € käytetään.

Aivovammaliitto, mikä on valtakunnallinen kattojärjestömme, perii 6,00 € jokaisesta jäsenestä.

Tiedoksi jäsenille mitä saatte Aivovammaliitosta.

- Aivoitus-lehti jäsenmaksunsa maksaneille yhdistyksen jäsenille, ilmestyy neljä kertaa vuodessa
- <https://aivovammaliitto.fi/julkaisut/aivoitus-lehti/>
- Esitteet, mitä tarvitsemme mm. esitellessämme yhdistystä eri tilaisuuksissa
- Uutiskirje, katso linkki <https://aivovammaliitto.fi/julkaisut/uutiskirje/>
- Eri ammattilaisten tarjoama asiantuntemus, opastus, tuki, koulutus
- Kurssit: <https://aivovammaliitto.fi/tag/avh-kurssit/>, <https://aivovammaliitto.fi/tukea/kurssitoiminta/steaan-avustuksella-jarjestettavat-avh-kurssit/>, <https://aivovammaliitto.fi/tukea/kurssitoiminta/>
- Tietoa aivoverenkiertohäiriöstä [Tietoa AVH:sta ja aivohalvauksesta – Aivovammaliitto](#)
- Aivovammaliiton kautta on yhdistyksen jäsenrekisteri ja laskutuksen hoitaa myös Aivovammaliitto, koska yhdistyksellä ei ole resursseja, että pystyisi itsenäisesti hoitamaan
- Aivovammaliiton yhdistystiedote 2/2026 [Aivovammaliiton yhdistystiedote 2/2026](#)

Yhdistys tarjoaa jäsenille

- **Yhdistyksen jäsenkirjeen kaksi kertaa vuodessa**
- **Yhdistyksen – Kuulumiset- neljä kertaa vuodessa sähköisenä**
- Tervetuloa jäseneksi infoa yhdistykseen
- Kerhot- ja liikuntaryhmät ja virkistystapahtumia jäsenhintaan
- **Vertaistukitoiminta yhdistys**
- **Jäsenedut Kainuun Aivoyhdistyksen yhteistyökumppaneiden sopimushinnat**
- Yhdistyksen nettisivut ja somet
**<http://kainuunaivoyhdistys.nettisivut.fi>, [facebook sivut,](https://www.instagram.com/kainuunaivoyhdistysry/)
<https://www.instagram.com/kainuunaivoyhdistysry/>**
- **Kainuun keskussairaalan, Neurologian kuntoutusohjaajan palvelut**

Yhdistyksen toiminnalle ja jatkuvuudelle on tärkeää, että olet mukana tukemassa toimintaa Kainuussa joko varsinaisena jäsenenä tai kannatusjäsenenä.

Yhdistyksen hallitus on päättänyt kokouksessaan 25.6.2026. Jäsen, joka ei ole maksanut yhdistyksen jäsenmaksua 31.7.2026 mennessä, joudumme henkilön jäsenyyden irtisanomaan Kainuun Aivoyhdistyksestä ja yhteistoiminta päättyy yhdistyksen ja myös Aivovammaliiton taholta. Jos on epäselvää jäsenmaksun laskutuksessa ja maksamisessa, pyydetään ottamaan yhteys Marja p. 040 5649785.

Haluamme kiittää kaikkia jäseniämme, vapaaehtoisia ja yhteistyökumppaneita osallistumisesta ja tuesta. Yhdessä olemme saaneet aikaan paljon, ja katse on jo tulevissa tapahtumissa ja syksyn toiminnassa.

Aurinkoista, leppoisa kesää kaikille!
Yhdistyksen hallitus



Sihteerin terveiset

Heippa!

Näin se on kevät jo ohi ja kesä vierähtänyt käyntiin. Viimeksi isoimmat aiheet oli mottoripyörä, ulkomaan reissu ja kova ikävä omaa karvakaveria.

Noh nämä aiheet eivät ole muuttuneet. Reissu oli tosi kiva kokemus ja pääsin kokemaan paljon uutta mm. laitesukellusta 12 metrin syvyyteen mereen.

Ostin moottoripyörän, mutta monen kommelluksen kautta se on edelleen tallissa ja odotan, että pääsis ajamaan.

Työ tuonut omanlaista stressiä ja asiat eivät ole menneet niinkuin ehkä pitäisi, kuitenkin edelleen täällä samassa paikassa olen ja suunnittelen tulevaa.

Olen kuullut paljon positiivista palautetta Kuulumisien sisällöstä ja ulkonäöstä. Olen tästä palautteesta erittäin kiitollinen ja iloinen, että saan tehdä tätä.

Odotan innolla mitä loppukesä tuo tullessaan ja toivon, että tämän hetkinen tilanne arjessa näyttäisi paljon valoisammalta.



Unelmien toimintapäivä Joutenlampi 12.5.2026 klo 10.00-15.30

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

Kotimatkalke lähdettiin klo 15.30 kuka omilla autoilla tai yhteisellä bussikuljetuksella. Eikö se niin ole että kuvat kertovat enemmän kuin tuhat sanaa.







VIRKISTYSVIIKONLOPPU ROKUA

Ajankohta Rokua Health & Spa : 11. - 13.9.2026 (2 vrk)

Henkilömäärä: alustava varaus 20 - 25 hlöä, ryhmä 10-henkeä vähintään

Kuljetus: Kimppakyydeillä

- Majoituspaketin hinta on 88 €/vrk/hlö/2-hengen huoneessa, 1hh-lisä on 43 €/vrk.
- **Hintaan sisältyy:** majoitus, aamiainen noutopöydästä. kylpylän ja kuntosalin käyttö aukioloaikojen mukaisesti www.rokua.fi
- Sisäänpääsy ravintolaan karaoke- ja levytansseihin; orkesteritansseissa lippu peritään.
- Puolihoitolisä majoitusvarauksen yhteydessä tehtynä arkisin 17 €/hlö/vrk, viikonloppuisin 23 €/hlö/vrk
- Täysihoitolisä arkisin 34 €/hlö/vrk, viikonloppuisin 46 €/hlö/vrk
- Tulokahvit 12,50 €/hlö makealla kahvileivällä tai 13,50 € suolaisella kahvileivällä ravintolasalissa tarjoiltuna.
- **Puolihoitolisällä hinta 252,50 e /2 hh ja 338,50 e/1 hh sis. pe: tulokahvit ja suolainen kahvileipä + päivällinen, la: aamiainen + päivällinen, su: aamiainen + lounas**
- Ohjattu rentoutusharjoitus lauantaina on rentoutushuoneessa 160 euroa, kesto 45-60 min., Kainuun Aivoyhdistys tukee 60,00 eurolla. **Loppuosa maksusta 100 euroa jaetaan osallistujien kesken.**
- Kokoustiloista veloitus yhteensä 60 € (sis. muutaman tunnin kokoustilojen käytön, Kainuun Aivoyhdistys tukee 60,00 eurolla.

Varaus- ja peruutusehdot

Varaus- ja peruutusehdot ryhmille

Ryhmä: min. 10 hlöä

- **Sitovat ilmoittautumiset 31.7. mennessä ja lisätietoa Marja p. 040 5649785** minkä jälkeen saadaan lopullinen hinta määrättyä virkistysviikonloppuun. Ilmoittautumisen yhteydessä tieto, tarvitseeko Inva-huoneen, 2 hh vai 1 hh ja tuleeko kimpakyydistys. Yhdistys on hakenut jäsenjärjestöavustusta Aivovammaliitolta tähän virkistysviikonloppuun 750,00 euroa mikä yhdistykselle on myönnetty ja se jaetaan kaikkien osallistujien kesken. Marja ilmoittaa osallistujille tekstiviestillä lopullisen osallistumismaksun sitovan ilmoittautumisen päätyttyä 31.7.2026.
- **Osallistumismaksu maksetaan 8.8.2026 mennessä Kainuun Aivoyhdistiksen tilille, FI69 5760 0320 2041 41, viesti kentään Virkistys viikonloppu Rokua 11-13.9.2026, osallistujan nimi/nimet.**
- Varauksen vahvistaminen: Viimeistään 31 vrk ennen saapumista, vahvistus 10.8. Rokualle, Marja Hirvonen vahvistaa.
- **Matkakulut: kuljetus kimpakyydeillä ja kuljettajan kanssa sovitaan mikä veloitus tulee edestakaisesta matkasta autokohtaisesti.**
- Nimiluettelo: Yhteyshenkilö toimittaa nimiluettelon majoittujista sähköpostitse viimeistään 7 vrk ennen saapumista, Marja Hirvonen ilmoittaa.

Varauksen peruuttaminen tai muuttaminen

- 31 vrk ennen saapumista, ei veloiteta peruutuksesta
- 30 vrk - 7 vrk ennen saapumista, veloitetaan 50 % perutun varauksen arvosta
- myöhemmin kuin 7 vrk ennen saapumista, veloitetaan 100 % varauksen arvosta
- **Sairaustapauksissa edellytetään lääkärintodistusta (mahdollistaa korvauksettoman peruutuksen ao. henkilön osalta)**
- Peruuttamattomat varaukset laskutetaan varauksen koko arvosta.

Syksyn virkistysviikonloppu Rokualla

Ohjelma

Aika: 11-13.9.2026

Paikka: Rokua Health & Spa, Kuntoraitti 2, 91670 Rokua

Matka: Kimppakyydit

Vakuutukset: Yhdistys ei ole vakuuttanut osallistujia, joten jokaisella lähtijällä täytyy olla voimassaoleva oma sairaus- ja tapaturmavakuutus.

Lähtö Kajaanista 11.9.2026 Kajaanin Matkakeskus klo 11.00

Tulopäivä 11.9. perjantai

- Saapuminen hotelliin n. klo 14.00 mennessä ja tulokahvit suolainen kahvileipä ravintolasalissa tarjoiltuna.
- Klo 15.00 alkaen pääsee majoittumaan. Majoittuminen 2-hengen huoneessa ja 1hh-lisämaksu.
- klo 16.00-17.00 kokoonnumme talon esittelyyn, kokoustila
- klo 17.00-20.00 päivällinen noutopöydästä

Illalla vertaistukikeskustelua yhdessä, kokoustila

12.9. lauantai

- klo 07.00-10.30 aamiainen
- klo 11.00-12.00 liikuntatuokio ulkona (säävarauksella), itse ohjaamme
- klo 14.00-15.00 rentoutuminen ohjattuna rentoutushuoneessa
- Välipala omakustanteinen, itse mitä haluaa
Ulkoillaan
- klo 17.00- 20.00 päivällinen noutopöydästä
Iltaohjelma vapaa

13.9. sunnuntai

- klo 08.00-10.30 aamiainen
- Valmistautuminen kotimatalle ja huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä
- klo 12.00 alkaen noutopöydästä lounas
Hyvää kotimatkaa!

AVH- työikäisten terveiset

Kajaanin Avh Työikäiset ryhmä on toiminut tämän vuoden hyvin aktiivisesti.

Olemme käyneet Kajaanin kahvioissa kolme kertaa.

Kajaanin Pääkirjastolla; Maria huone olemme keskustelleet sairastumisesta ja toisella kerralla; onko ystäviä sairastumisen jälkeen?

Kivaa meillä oli myös kerran Tutun Tuvalla; juttelimme sekä pelasimme Bingo peliä.

Kävimme Pöllyvaaran Aurinkolaavulla. Laavulla paistoimme makkaroita ja nautimme kahvi hetkestä.

Kesällä olemme käyneet Vuokatissa sekä Sotkamossa. Kävimme Syntiniemen Luontopolulla.

Kajaanin Torilla kahvilla meillä oli mukavaa juttelua.

Hyvää kesää kaikille !

Kajaani Avh Työikäiset Ryhmä
Vetäjä Helena Pitkänen



OOT KAIKKI MULLE

- sanoja rakkaudesta runoin, lauluin ja tarinoin



KAINUUN LAUSUJIENTE ESITYS

**TO 2.7.2026 klo 14 ja klo 16
RAATHUONEELLA
Linnankatu 14, Kajaani**

JÄRJESTÄJÄT

**Elias Lönnrot -seura ry
Kajaanin Runoviikko**

- sanoja rakkaudesta

**ON KAINUUN LAUSUJIENTE YHTEISTYÖSSÄ
KAUKAMETSÄN OPISTON KANSSA
TUOTTAMA
RAKKAUDEN RUNOIHIN JA LAULUIHIN
SEKÄ TARINOIHIN PERUSTUVA ESITYS.**

Esiintyjät

**Ulla Heikkinen
Maritta Kaakinen
Mirja Kananen
Timo Laatikainen
Paula Nikoskinen
Seija Ovaska
Raimo Reinikainen**

Ohjaaja

Anne Ballini

Kajaanin Runoviikko 1-5.7.2026

Kajaanin Runoviikko 50 vuotta

Ohjelmassa runoutta, teatteria, musiikkia – mukana perinteistä ja uutta Kajaanin Runoviikko täyttää pyöreät 50 vuotta. Samalla festivaali on vahvasti kiinni tässä ajassa: ohjelmistossa korostuvat runouden monet muodot, esittävän taiteen uudet avaukset sekä kieli, monikielisyys ja monikulttuurisuus. Edessä on juhluvuosi, joka ei nojaa pelkkään nostalgiaan, vaan rakentaa määrätietoisesti tulevaisuutta. Ohjelmassa on yli 30 pääsymaksullista esitystä ja runsaasti pääsymaksutonta ohjelmaa kaiken ikäisille.

Runoviikko järjestetään 1.–5.7.2026, ja se on mukana myös Oulu2026-kulttuuripääkaupunkivuoden ohjelmassa.

<https://visitkajaani.fi/kajaanin-runoviikko/runoviikon-ohjelma/>





Hyvä yhdistyksen jäsen

Yhdistys tukee jäseniään teatterilipun hinnalla 15€ yhdistyksen jäsen. Väliaika kahvituksen jokainen maksaa halutessaan itse 5€.

Kainuun Aivoyhdistyksen teatterilipun koonti nimelistaa pidetään lipunmyynnissä Paltaniemellä.

Jokainen ilmoittaa lipun myynnissä yhdistyksen nimen ja oman nimensä, näin kirjautuu tiedot oikealle yhdistykselle ja saat lipun esitykseen.

Jokainen yhdistyksen jäsen voi mennä Paltaniemen kesäteatteriin milloin löytyy sopiva aika ohjelmistosta.

Mukavaa teatterimatkaa kesäteatteriin Paltaniemelle, esitykseen HETA.

Yhteyshenkilö ja lisätietoa Marja p. 040 564 9785

Paltaniemen teatteri esittää kesällä 2026 väkevän, ajattoman tarinan, joka seuraa henkilöidensä elämänvaiheita vuosikymmenten ajan aina 1920-luvulle.

Hella Wuolijoen yhä katsojaa puhuttelevan tarinan keskiössä on vauraaseen elämään sekä miesten ihailuun tottunut, voimakastahtoinen ja vimmainen Heta, joka rakkaudessa petettynä päättyy naimisiin hyväntahtoisen ja rehdin renki-Akustin kanssa Muumäen mökkipahaseen.

Näytelmän kiinnostavien ja todenmakuisten henkilöhahmojen kautta piirtyy draamallinen, hykerryttävä ja tunteita nostattava kronikka, joka kerrotaan 12 näyttelijän syvien roolitöiden voimin. Esityksen musiikki ja laulunumerot luovat tunnelmia ja kuljettavat tarinaa eteenpäin. Juonenkulku tuo esiin ihmiselämän ja teatterin ikuisia aiheita – rakkautta, anteeksiantoja ja oikeamielisyyttä, vallankäyttöä, kateutta, häpeää ja kohtalonkysymyksiä.

Muumäen Heta -esitys on vahvaa kotimaista teatteria, jonka musiikkiosuudet lisäävät katsojakokemuksen nautittavuutta viihdyttävässä kaksituntisessa esityksessä.

Tervetuloa kokemaan esitys kanssamme!

Ohjaaja Anne Ballini



Elias Lönnrot -keskus

RAATIHUONE
Linnankatu 14, Kajaani

EINO LEINO -TALO
Sutelantie 28, Paltaniemi

Elias Lönnrot -seura 30 v - Raatihuone 195 v – Kajaanin kaupunki 375 v

Juhlavuoden 2026 kesäkauden ohjelmaa

Raatihuoneen Runoviikon ohjelmalliset avoimet ovet

Ke 1.7. klo 13-17 Elias Lönnrot -seuran toiminnan ja Raatihuoneen esittelyä ja kirjailijavieraita

To 2.7. klo 14 ja klo 16 Oot mulle kaikki – sanoja rakkaudesta runotarinaesitykset

Kainuun lausujat, ohjaajana Anne Ballini. Yhteistyössä Kajaanin Runoviikon kanssa.

Liput 10 € lippupiste.fi

Pe 3.7. klo 10-14 ja 15-17 Runo ihmiseltä ihmiselle, runoilija, lausuntataiteilija Lea Suopelto kirjoittaa runomutokuvia ihmisille. Vapaa pääsy

La 4.7. klo 13-17 Kajaanilaisten maahanmuuttajien kulttuuritapahtuma

Musiikki-, tanssi- ym. esityksiä. Vapaaehtoinen ohjelmamaksu.

Juhlavuoden pika-arpajaiset avointen ovien päivinä 5 €/arpa, jossa jokainen voittaa!

Kulttuurikierrokset

Su 28.6. klo 9-18 Eino Leinon jalanjäljillä -kulttuurikierros ja

La 8.8. klo 9-18 Elias Lönnrotin jalanjäljillä -kulttuurikierros

Opastetut ohjelmalliset bussiretket ruokailuineen Raatihuoneelta Eino Leino -talolle ja eri puolille Kainuuta. Kulttuurikierroksista erilliset ohjelmaesitteet liitteinä

Eino Leino -talon Lystinurmella

Pe 3.7. -ke 12.8. Muumäen Heta/Niin myötä- kuin vastamäessä -esitykset

Paltaniemen teatterissa Eino Leino -talon Lystinurmella, ohjaajana Anne Ballini.

Teatteriesite liitteenä

La-su 11.-12.7. klo 10-16 Eino Leino -talon kirjapäivät erillisen ohjelman mukaisesti.

Lisätietoja ilmoitustaulujen ilmoituksissa, Raatihuoneella avointen ovien tapahtumapäivinä jaettavissa esitteissä, Runoviikon ohjelmassa, Kainuu –nettisivustolla tapahtumien-kainuu.fi/fi-FI ja yhdistyksen kotisivulla eliaslonnrotseura.yhdistysavain.fi

Antoisaa kulttuurikesää

Eino Leino talon -säätiön ja Elias Lönnrot -seuran pj

Raimo Reinikainen

EINO LEINO TALON - SÄÄTIÖ SR



C/O Elias Lönnrot -keskus
RAATIHUONE
Linnankatu 14, Kajaani



EINO LEINO -TALO
Sutelantie 28
Paltaniemi

ELIAS LÖNNROTIN JALANJÄLJILLÄ -OPASTETTU KULTTUURIKIERROS

Lauantaina 8.8.2026 klo 9-18 Kainuun Tilausliikenteen bussilla

1. Klo 9.00-9.30 Raatihuone, Kajaani:

Kulttuurikierroksen ja sen aihepiirin esittely, matkanjohtaja Raimo Reinikainen ja matkailuoppaat Huhtikuun yhdeksäs -muisto Elias Lönnrotin elämäntyöstä runosäkein, Kainuun lausujat

2. Klo 9.45-11.00 Eino Leino -talo, Paltaniemi:

Eino Leino -talon esittely ja osallistujien kahvitus Eino Leino -talon kahvio Elämää ja muistoja Paltaniemeltä ja Oulujärven maisemista -esitykset, matkaopas ja Kainuun lausujat

3. Klo 12.45-14.45 Uljaskan pirtti, Rimmin kylä:

Matkan aikana opastusta Suomussalmen kulttuuriperinteeseen. Uljaskan pirtin ja Rimmin kylän historiaa ja nykypäivää -esittely ja ruokailu paikallisin perintein Vienankarjalankielinen Rimmin kylätarina -esitys, Rimmin näytelmäryhmä, käsikirjoitus ja ohjaus Pirjo Kyllönen

4. Klo 15.30-16.45 Juminkeko, Kuhmo:

Matkan aikana Pekka Huttu-Hiltusen esitys vienankarjalaiseen kulttuuriperinteeseen Elias Lönnrotin matkat ja Kalevala, Juminkeon esittely, taidenäyttely, filmiesitys ja kahvitus perinteisin kahvileivin

5. N. klo 18 Raatihuone, Kajaani

Järjestäjät: *Eino Leino talon säätiö sr yhteistyössä Elias Lönnrot -seura ry:n ja Kajaanin Matkailuoppaat ry:n kanssa Kainuun liiton tuella.*

ENNAKKOILMOITTAUTUMISET JA MAKSUT

Ennakkoilmoittautuminen 13.7. mennessä einoleinotalo@gmail.com .

Lisätietoja antaa matkanjohtaja Raimo Reinikainen, p. 0400881166

Huom. Paikat ilmoittautumisjärjestyksessä. Nimiä otetaan myös peruuntumisten varalle.

Maksu 80 €/hlö, sisältää matkan ohjelmiseen ja ruokailuineen.

Ilmoittautumisen yhteydessä tiedot mahdollisista ruokarajoitteista.

Varausten vahvistamista varten toimitetaan ilmoittautuneille maksutiedot.

Matkan aikana kerätään palautetta osallistujilta kulttuurikierrosten jatkosuunnittelua varten.

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

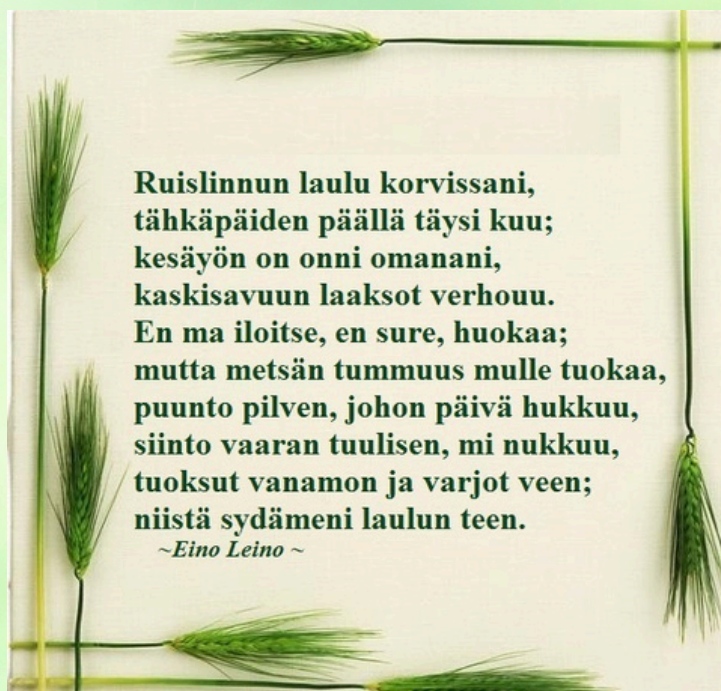
Kainuun keskussairaala

Eila Karjalainen, neurologian kuntoutusohjaaja, p. 050 407 3348

Aivovammaliitto

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

**Kerätään voimia kesästä ja tavataan jälleen syksyllä
Hyvää kesää!**





Raatihuone Kajaani



Tervekanavaa Kajaani

