



Jäsenkirje syksy **2025**

Jäsenkirjeessä tietoa
syyskaudesta 2025

Yhdistyksen
yhteystiedot sivulla 12

Säilytä tämä jäsenkirje
niin voit tarkistaa mitä
syyskaudellamme tapahtuu!



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.



Kela-taksimatkasi 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



Lappikom Oy tulkkaukspalvelut

Hyvää päivää ja alkavaa syksyä!

Kainuun Aivoyhdistys kiittää yrityksiä mitkä lähtivät tukemaan yhdistyksen toimintaa loppukevästä ja antoivat myös tukensa yhdistyksen tämän syksyn toimintaan.

Tämä syksy käynnistyy yhdistyksessä ilman valtakunnallista kattojärjestöä Aivoliittoa joten Kainuun Aivoyhdistyksessä toimimme itsenäisesti. Pyrimme resurssien ja vapaaehtoisten kanssa järjestämään jäsenistölle toimintaa saamiemme tukien puitteissa.

Jos teillä jäsenet herää kysyttävää asiasta kuin asiasta yhdistyksestä niin rohkeasti olkaa yhteyksissä puheenjohtajaan tai hallituksen jäseniin, yhteystiedot löytyvät jäsenkirjeen viimeiseltä sivulta.

Toivotan teille jokaiselle hyvää alkavaa syksyä ja toivon että tapaan teitä jokaista jossakin yhdistyksen toiminnassa.

Terveisin, Marja, puheenjohtajanne

Mä oon Viivi!

Heippa!

Oon Kainuun Aivoyhdistyksen uusi sihteeri.

Työhön on ollut helppo päästä kiinni ja pikkuhiljaa tää alkaa luonnistumaan. Tää on mun ensimmäinen jäsenkirje 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. Pyrin ravaamaan siellä noin neljä kertaa viikossa. Pikkuisina sivu hommina piirtelen ja virkkaan, mutta lisäksi kiinnostaa myös autot sun muu sellainen.



Vaativan kuntoutuksen osaston C6 vierailut

Syksy 2025 Kainuun keskussairaala

KAINUUN AIVOYHDISTYS VIERAILEE C 6 OSASTOLLA JA ENSITETOPÄIVÄ

Syksyn 2025 vertaistukivierailut joka kuukauden toisen viikon keskiviikko klo 14.30-15.30. Vertaistukivierailu ei ole sinä kuukautena C6-osastolla kun on ensitetopäivä, vertaistukijat osallistuvat kylläkin sovitun aikataulun mukaan ensitetopäivään.

Elokuu	KESKIVIIKKO 13.8. KLO 14.30-15.30, selviytymistarinoita
Syyskuu	KESKIVIIKKO 17.9. KLO 14.30-15.30 Vertaistuki
Lokakuu	ENSITETOPÄIVÄ 9.10. KLO 13.00-16.00 6C osasto
Marraskuu	KESKIVIIKKO 12.11. KLO 14.30-15.30 AIHE: AVOIN
Joulukuu	PERINTEINEN PIKKUJOULU KESKIVIIKKO 10.12. KLO 14.30-15.30

PIKKUJOULU

Aikataulu on vielä avoin. Järjestämme yhteisen pikkujoulun vai jokainen AVH-kerho omansa. Tiedotetaan kerhoissa, yhdistyksen nettisivuilla ja tekstiviesteillä.

Yhdistyksen tiedottaminen

Kainuun Sanomat: Tapahtumien Kainuu palstalla

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

Jäsenkirje syksy 2025 joten säilytä tämä jäsenkirje koska tähän kootaan jo tiedossa olevat tapahtumat, vierailijat, kerhot, kuntoilu vuodelle 2025.

MUISTA ILMOITTAA jos puhelinnumerosi, osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi muuttuu sihteeri.kainuunavh@hotmail.com tai p. 040 5649785.

Kesäkasvo 2025

Hei, olen Saija, 44-vuotias kukka-alan yrittäjä. Olen omistanut kukkakioskin Kajaanin keskustassa n. 10 vuoden ajan. Omistan kioskin edelleen, mutta en ole ollut työkykyinen noin kahteen vuoteen. Perheeseeni kuuluu myös puoliso Tomi, kaksi poikaa, yksi tyttö ja 8-vuotias kiinanharjakoiria Asseri. Lapset ovat iältään 16, 20 ja 22-vuotiaita. Nuorin lapsista asuu vielä kotona ja kaksi muuta asuvat omillaan.



Kaksi vuotta sitten sain kotona yllättäen aivoverenvuoron. Vuoto oli lukinkalvonalainen keskimmäisestä aivovaltimosta. Samana iltana minut leikattiin ja vietiin Ouluun Oysiin jatkohoitoon. Lääkärit saivat kuitenkin elvytettyä, vaikka hengenlähtö oli pienestä kiinni. Sairaskohtaus aiheutti oikeanpuolen halvaantumisen.

Myös puhekyky katosi osittain sekä oikean puolen näkökyky. En muista niistä ajoista yhtään mitään. Noin viikon kuluttua tapahtuneesta minut siirrettiin Kajaaniin Kaks:iin jatkohoitoon. Olin muutamia viikkoja sänkypotilaana, kunnes pääsin lopulta jopa pyörätuoliin istumaan. Omaiset kävivät katsomassa minua usein. Lapset saivat käydä katsomassa, silloin kun olivat siihen valmiita. Järkytys oli tietenkin suuri. Samalla alkoi vaativa kuntoutus.

Lähes päivittäin minulla oli fysio-, puhe- ja toimintaterapiaa. Lopulta pääsin käymään kotona muutamien tuntien ajan. Yöksi palasin aina takaisin osastolle. Myöhemmin syksyllä osaston lääkäri antoi luvan myös yönylireissuille kotiin. Päivisin olin osastolla kuntoutuksissa. Aluksi liikkuminen tapahtui enimmäkseen vain pyörätuolin avulla, mutta pääsin lopulta lyhyille lenkeille koirani kanssa.

Asseri koira on minulle tärkeä asia arkisessa elämässä. Joka päivä käyn sen kanssa 1-4 kertaa lenkkeilemässä. Aamun ensimmäinen lenkki saattaa olla jopa 2 tuntia pitkä ja lähdemme ulos jopa jo klo 5 aamulla.

Toinen tärkeä ajanviete minulla on palapelien kokoaminen. Palapelit ovat 1000 - 2000 palan kokoisia. Katselen mielelläni lapseni kanssa englanninkielisiä elokuvia ja sarjoja.

Sairaskohtauksen takia minulla on afasia, jolloin luku- ja kirjoitustaito minulla ovat lähes olemattomat.

Hyvä englannin kielen taito minulla kuitenkin säilyi, joten pystyn katsomaan englanninkielisiä ohjelmia. Vaikka pystyn lukemaan virkkeitä hitaasti, niin unohdan, mitä olin aiemmin lukenut. Jouluksi 2023 minut kotiutettiin lopullisesti kotiin osastolta. Kuntoutukset ovat jatkuneet kuitenkin senkin jälkeen. Kelan järjestämiin kuntoutuksiin minulla kuuluu

fysioterapia 2 ja puheterapia kerran viikossa. Tunnen niistä olevan suurta hyötyä.

Kuopiossa Live Neuronissa olen käynyt myös muutamia jaksoja.



Arki kotona sujuu ilman suurempia ongelmia. Pärjään kotona yksinään vaikka koko päivän tai yön. Puoliso Tomi on ammatiltaan lähihoitaja ja on töissä aivan näköyhteyden päässä, joten apu on tarvittaessa lähellä. Olen edelleen tosi puhelias kuten ennen sairastumistani. Pieniä ongelmia välillä aiheuttaa afasia ja oikean puoliskon vajaa toiminta. En uskalla tehdä kuumia ruokia, koska tuntoaisti oikeassa kädessä on vajaa. Myös oikean silmän näkökenttä on normaalia suppeampi, mikä aiheuttaa varovaisuutta esim. ulkoillessa. Ne ovat kuitenkin pieniä murheita.

AVH-työikäiset -ryhmän löysimme internetin avulla ja päätimme käydä katsomassa tilannetta.

Tosi mukavaa on tapaamisissa ollut ja vertaistuki äärimmäisen tärkeää.

Tällä hetkellä minun tilanne näyttää hyvältä, vaikka lähtökohdat olivat tosi heikot. Minä en tule koskaan palaamaan työelämään, mutta se ei minua haittaa ollenkaan. Aluksi tunsin pientä katkeruutta, että miksi minulle näin kävi. Alun perin tavoitteena oli, että voisin edes joskus kävellä omin jaloin. Kuntoutuminen onkin ollut yllättävän nopeaa ja miten hyvin olen siitä selviytynyt tähän asti. Käänteentekijä asia oli se, kun pääsin ensimmäistä kertaa käymään kotona enkä voinut mennä pyörätuolilla ylös kerrostalon portaita. Minun oli siis itse käveltävä ne toiseen kerrokseen. Vaikka minulla todettiin myös epilepsia, niin oikean estolääkityksen takia kohtauksia ei ole tullut kuin yksi.

Saijan terveiset sairastuneille: vertaistuki on tärkeää, laittakaa sana aina kiertämään, jos osallistutte tällaisiin ryhmiin. Pitkäjänteisyys, positiivinen asenne...vaikka välillä saattaakin olla huonoja päiviä.

Terveiset kaikille ja yhteydessä saa olla, jos tarvitsee vertaistukea tai juttuseuraa.

Kulttuuria syksy 2025

Vanhoja poikia - Miehet, unelmat ja laulut

KONSERTTI KAUKAMETSÄ-SALISSA SU 28.9.2025 KLO 15

Miehet kuljettavat tarinaansa parinkymmenen Junnun laulun voimin, huumori ja haikeus lyövät komeasti kättä. Ja jossain kääntää norppakin kylkeään. Rooleissa Taneli Mäkelä, Esko Roine, Tuomas Uusitalo ja Puntti Valtonen Live-yhtyeenä näyttämöllä Antti Paalanen ja Kiharakolmio

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDUSTELUT

12.9. mennessä Tuula Lukkari, p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com RYHMÄLIPUT 33,60 €/hlö , yhdistyksen jäsenille 23,60 €. Maksu 18.9. mennessä Kainuun Aivoyhdistyksen tilille FI 69 5760 0320 2041 41, visti kenttään merkintä "Vanhoja poikia 28.9.2025".

TERVETULOA HUUMORILLA HÖYSTETTYYN MIESTEN LAULUMAAILMAAN

LAUANTAIN TOIVOTUT- KONSERTTI TÄYNNÄ NOSTALGIAA

KUHMOTALO PE 12.9. KLO 18

PUOLANKA, PUOLANKAJÄRVEN KOULU LA 13.9. KLO 14

PALTAMO, PALTALINNA TI 16.9. KLO 18

Palkittu tenori Jyrki Anttila saapuu konserttikiertueelle Kainuuseen säestäjinään huippumuusikot Anu Kosonen pianisti ja Petri Ikkela Harmonikka.

Konserttiin on koottu kaikki rakkaimmat laulut vuosikymmenten varrelta.

Ohjelmassa mm. Nuoruusmuistoja, Niin paljon kuuluu rakkauteen, Romanssi, Äänisen aallot, Mustasukkaisuutta, Kertokaa se hänelle, Delilah, Kielletyt leikit, Puhu hiljaa rakkaudesta, Hopeinen kuu...Säkkijärven polkkaa unohtamatta. Herkullisen hienoista pianonsoitosta vastaa Anu Kosonen ja harmonikkaa soittaa palkittu taiteilija Petri Ikkela.

ELÄKELÄISET 31,50 €, RYHMÄT 30 €.

ILMOITTAUTUMINEN 3.9. mennessä, lisätietoa, maksu ja liput Marja Hirvonen, p. 040 5649785.

Ulkoiluryhmät

Ryhmät voisivat alkaa AVH-kerho paikoissa, Kajaani, Kuhmo, Paltamo, Sotkamo, YläKainuu mutta tarvitsemme vetäjiä ryhmille. Tarkemmat aikataulut ilmoitetaan ryhmien toiminnasta erikseen ja tapahtumien Kainuu sivulla.

Tarvitsemme ryhmiin vetäjiä, yhteyshenkilö Marja p. 040 5649785.

Syksyn 2025 liikuntaryhmät

Kuntosali Kunnon Syke, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali

Osoite: **Ketunpolku 4, rakennus Taito 2, Kajaani**

Ryhmän alkamisajankohta ei ole vielä varmistunut mutta alkaa syksyllä.

Aikataulu ilmoitetaan yhdistyksen nettisivuilla, facebookissa ja tekstiviestillä.

Lisätietoa Teuvo Hirvonen p. 040 5649785.

Boccia-ryhmä

Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani.

Tiistaisin alkaen 26.8. klo 11.00 -12.30, jatkuen parittomina viikkoina 3.12.25 saakka (ei omaishoitajaviikolla 48).

Lisätietoja: Pirjo Leinonen p. 050 329 6530, varalla Antti Huotelin p. 044 2864 286

Keilaryhmä

Puisto-Keilahalli, Lönnrotinkatu 1, Kajaani

Torstaisin alkaen 25.9. klo 12.00 –13.00, jatkuen 16.10., 13.11. ja 18.12.25

Ennakkoilmoittautumiset keilaratojen varausta varten kaksi päivää ennen keilausaikoja

Raimo Reinikaiselle p. 040 0881 166.

Vesijumpparyhmä

Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani

Perjantaisin alkaen klo 15.00 – 15.45 tai Kaukavedenaukiolojen mukaisesti.

Vertaisryhmämaksu kassalle/rannekkeella. Ohjaaja Aino Suutari p. 050 494 4886.

HUOM. Alkaa syyskuun puolenvälin aikoihin, ja siitä ilmoitetaan myöhemmin mm. verkkosivuilla!

Etäjumppa

Klo 17.00-18.00, 21.9.2025 - 7.12.2025 sunnuntaisin.

Yhteyshenkilönä toimii Rauni Heiskanen **heiskanenrauni@gmail.com**

Tervetuloa jumppaamaan!

Askarteluryhmä

Askartelukerho kokoontuu 16.9. alkaen tiistaisin klo. 18.00 videopuheluna Whatsapilla.

Teemme helposti toteutettavia töitä, materiaalit voivat olla kotoa löytyviä materiaalia, voi tulla vaikka keskustelemaan, ei ole pakko tehdä mitään.

Kerhon vetäjänä toimii Tuula lukkari **p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com**

Virkistyspäivä Raatteen Portissa keskiviikkona 10.9.2025!

Paikka: Raatteen Portti, Suomussalmi

Osoite: Raatteen tie 2, 89800 SUOMUSSALMI

OHJELMA

Bussiaikataulu

Lähtö: klo 08.00 Kuhmon linja-autoasema

Reitti: Sotkamon linja-autoasema klo 08.45—Kajaanin matkakeskus klo 09.30---

matkan varrelta valtatie pysäkeillä pysähtyy jos on tulijoita---Suomussalmi Raatteenportti (ajoaika Kajaanista Raatteenportille n. 1.5 h)

11.00-12.00 Ruokailu

12.00-13.00 Talvisotamuseoon tutustuminen oppaan kanssa

13.00-15.00 Raatteen tie ja Vartiomuseoon tutustuminen oppaan kanssa

15.00-15.30 Lähtö Raatteenportti – Suomussalmi, Vanha Kurimo

16.00-17.00 Ruokailu Vanhassa Kurimossa, seisovasta pöydästä

Kotimatka Vanhasta Kurimosta alkaa klo 17.00 ja paluureitti

Vanha Kurimo-Kajaani-Sotkamo-Kuhmo. Saapuminen Kuhmoon n. klo 20.00

Ilmoittautuminen ja maksaminen

Omapastuuosuus on yhdistyksen jäseniltä ja avustajilta 40,00 e, sis. bussikuljetuksen ja päivän ohjelman. Omatoimisesti tulevat maksavat ruokailun (sis. Raatteenportti ja Vanha Kurimo), talvisotamuseon ja Raatteen tien tutustumisesta 20 e. Yhdistyksen ulkopuolelta tulevat maksavat päivän ohjelmasta ja bussikuljetuksesta 86,00 e.

Sitovat ilmoittautumiset, bussikuljetukseen mistä tulee bussiin, erikoisruokavaliot ja omatoimisesti tulevat 1.9.2025 mennessä Tuula Lukkari p. 044 3722862, tuula_lukkari@hotmail.com. Lisätietoa myös matkasta Tuulalta.

Matka maksetaan Kainuun Aivoyhdistyksen tilille 1.9.2025 mennessä

FI 69 5760 0320 2041 41, viesti kenttään merkintä "syksyn virkistyspäivä 10.9.2025".

Lähdetään tutustumaan historialliseen ja kansainväliseen kohteeseen. Tervetuloa syksyn virkistyspäivään!



AVH-Työikäiset syksy 2025 ja neurotreenit syksy 2025

Neurotreeni-ryhmät on suunnattu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus, jonka muistiongelmia tai muut kognitiiviset oireet vaikuttavat arjessa selviytymiseen.

Ryhmään osallistujille tarjotaan tietoa, ohjausta ja neuvontaa muistiin ja kognitiivisiin oireisiin liittyvistä asioista.

Osallistujien kanssa keskustellaan muisti- ja aivoterveysteen liittyvistä asioista, tulevaisuuteen varautumisen keinoista sekä kodin turvallisuuteen liittyvistä aiheista. Ryhmässä keskustellaan myös osallistujien toiveista lähteviä aiheita.

Tapaamisissa on myös toiminnallinen osio, jossa on aivojumppaa, aivoja aktivoivia harjoitteita, musiikkia ja vinkkejä kotiharjoitteluun.

Ryhmässä kädyt keskustelut ja tekemiset pysyvät luottamuksellisina osallistujien välillä.

AVH työikäiset Kajaani

Kauppakatu 36 A 6 3 kerros, 87100 Kajaani (Muistiyhdistyksen toimitilat)

Kokoontumiset ovat keskiviikkoisin klo 16.30-18.00: 13.8. // 17.9. // 8.10. // 19.11. //

17.12. Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset ; Elli Heikkilä - Anttonen p. 044 748 0663
elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net

Neurotreeni Kajaani

Kauppakatu 36 A 6 3 kerros, 87100 Kajaani (Muistiyhdistyksen toimitilat)

Kokoontumiset ovat keskiviikkoisin klo 11.00-12.30 : 17.9. // 8.10. // 19.11. // 17.12.

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset: Elli Heikkilä - Anttonen p. 044 748 0663 elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net

Neurotreeni-tapaamiset Neurologiset yhdessä Kuhmo

Ikolan Pappila, Hyryntie 26, 88900 Kuhmo

Kokoontumiset ovat tiistaisin klo 13.30-15.00: 2.9. // 7.10. // 4.11. // 2.12.

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset ; Elli Heikkilä - Anttonen p. 044 748 0663 elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net

Neurotreeni Suomussalmi

Suomussalmi, os. Kumppanuustalo, Kiannonkatu 17, 89600 Suomussalmi

Kokoontumiset ovat perjantaisin klo 12.00-13.30 : 22.8.//, 12.9.//, 10.10.//, 14.11.//

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset: Tuija Moilanen, p. 040 189 6831
tuija.moilanen@kainuunmuistiyhdistys.net

Syksyn 2025 kerhot

Sotkamon AVH-kerho

Asema 13, Keskuskatu 13, Sotkamo

Kerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen torstai klo 13-14:30!

Päivämäärät: 25.9., 30.10., 27.11.

Lisätietoa Helena Tervonen p. 044 3274607 tai Tuula Lukkari p. 044 3722862

Paltamo- Ristijärvi AVH-kerho

Paltalinna, Vaarankyläntie 4, Paltamo

Kerho kokoontuu kuukauden toinen ja neljäs tiistai klo 15 - 17.30, yhteistyössä Paltamon sydänkerhon ja Paltamon diabeteskerhon kanssa

Päivämäärät: 9.9., 23.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12.

Yhteyshenkilöt: Kainuun Aivoyhdistys, Erkki Rautiainen, p. 040 0159166, rautek1@gmail.com

Paltamon sydänkerho, Kauko Klemetti, p. 040 5232652 kauko.klemetti@gmail.com

Paltamon diabeteskerho, Eira Johansson-Itkonen p. 044 9996404

Kajaanin AVH-kerho

Tutuntupa, Sammonkatu 13, Kajaani

Kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko ja kolmas sunnuntai klo 14-16

Päivämäärät 3.9., 1.10., 5.11., 3.12. ja 21.9., 19.10., 16.11.

Lisätietoa: Rauni Heiskanen heiskanenrauni@gmail.com tai Marja Hirvonen p.040 564 9785

Kuhmon AVH-kerho

Tarinatupa, Rajakatu 52, Kuhmo

Kerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai klo 13

Syyskauden kokoontumiset ke 10.9, Syyskauden avajaiset bussiretki Raatteenporttiin (Bussi lähtee Kuhmosta Kajaanin kautta Suomussalmelle)

Tarinatuvan kokoontumiset:

9.10., Verenpaine-asiaa, Kuhmon SPR

13.11., Kainuun Aivoyhdistyksen pj. Marja Hirvosen vierailu

11.12., Joulutunnelmissa

Ylä-Kainuun kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Palvelutalo, Syväyksenkatu 18, Suomussalmi

Kerho kokoontuu klo 12-14.00 keskiviikkoisin.

Syksyn kokoontumiset: 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12.

Jouluruokailu ja paikka sovitaan kerholaisten kanssa myöhemmin. Lisätietoa kerhon ohjaaja Tuulikki Kemppainen p. 050 516 8777 tai Marja Hirvonen p. 040 5649785.

Yhdistyksen yhteystiedot

Marja Hirvonen, puheenjohtaja, rahastonhoitaja p. 040 564 9785,
puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com

Tuula Lukkari, varapuheenjohtaja, tapahtumavastaava, p. 044 372 2862,
tuula_lukkari@hotmail.com

Viivi Seppänen, sihteeri, sihteeri.kainuunavh@hotmail.com

Kirjanpitäjä Mervi Pyy

Raimo Reinikainen, kulttuuri, p. 040 088 1166, andracon.rr@gmail.com

Teuvo Hirvonen, liikunta, p. 040 564 9785, koti_hirvonen@hotmail.com

AVH-kerhot

Rauni Heiskanen, Kajaani AVH-kerho, p. 046 524 8758, 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

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

Helena Tervonen, Sotkamon AVH-kerho, 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 Kemppainen, p. 050 549 4621, ulla.kemppainen@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