



Jäsenkirje syksy 2026

Jäsenkirjeessä tietoa
syyskaudesta 2026

Yhdistyksen
yhteystiedot sivulla 12

Säilytä tämä jäsenkirje
niin voit tarkistaa mitä
syyskaudellamme tapahtuu!



Kainuun
Aivoyhdistys ry

Puheenjohtajan terveiset

Hyvää elokuun loppua ja syksy saapuu

Olemme saaneet viettää valoisan, sopivan lämpimän ja aurinkoisen kesän.

Tässä vaiheessa on marjat osaksi poimittu ja pakkasessa. Sitten vielä puolukkametsä kutsuu ja miksikäs ei sienimetsä.

Samaakin on kohdattu kuin edellisenä kesänä ja syksynä kuten jälleen olemme koonneet perinteisesti tämän syksyn jäsenkirjeen mihin on laadittu kaikki se tieto mitä tähän mennessä on saatu.

Osa puuttuvista tiedoista kerrotaan AVH-kerhoissa, tekstiviestiä lähetetään, yhdistyksen nettisivuilla, somessa ja tärkeimmistä asioista paikallisessa lehdessä.



Toimintamme jatkuu, mutta tarvitsemme vapaaehtoisia. Jokaiselle löytyy tehtävä mistä hän on kiinnostunut ja valmis tukemaan yhdistyksen toimintaa Kainuussa. Voit ottaa yhteyttä Marjaan p. 040 5649785 niin keskustellaan vapaaehtoistyöstä yhdistyksessä.

Loppuvuodelle on tulossa - Verenpaine kampanja- ja Aivovammaliiton järjestämä tapahtuma, huomioikaa ilmoittautuminen mistä teille on tietoa tässä jäsenkirjeessä. Pikkujouluista on ennakkotietoa myös.

Ensi vuotta ryhdymme suunnittelemaan ja laatimaan budjettia yhdistyksessä **joten nyt jäsenet teillä on oikea aika antaa vinkkejä mitä te odotatte, toivotte vuodelta 2027.**

Puheenjohtaja Marja Hirvonen ja varapuheenjohtaja Tuula Lukkari ottavat vastaan teidän ehdotuksia ja yhteystiedot löytyvät sivulta 12.

Yhdistyksen viestintä on tärkeää, että tieto kohtaisi kaikki jäsenet. Joudumme budjettia laatiessamme miettimään viestintää kuinka tämä hoidettaisiin kaikille jäsenille ja myös kustannukset huomioiden. **Tämä on yksi asia muiden joukossa mihin toivottavasti saataisiin jäseniltä vaihtoehtoja.**

Puheenjohtajana olen ilmoittanut hallitukselle keväällä että paikkani yhdistyksessä on auki, joten toivon että seuraajani löytyy joko yhdistyksestä tai ulkopuolelta. Seuraava yhdistyksen vuosikokous on maaliskuussa 2027 ja siinä valitaan puheenjohtaja vuodelle 2027.

Tervetuloa kerhoihin, erilaisiin yhdistyksen tarjoamiin ryhmiin ja tapahtumiin. Se on sitä vertaistukea parhaimmillaan.

Aurinkoista ja ruskan värittämää hyvää syksyä teille kaikille. Tavataan.

Ystävällisesti, Marja

Sihteerin terveiset

Miten mulla menee?

Paljon olenkin Kuulumisten kautta ilmoitellut, mutta juuri nyt kun tätä kirjoitan on taas paljon uusia mietteitä.

Olen alkanut miettimään ammatin vaihtoa ja sitä, mitä se minulta vaatisi saatika onko minulla varaa lähteä opiskelemaan. Ammattina psykologi kiehtoo paljon, mutta opinnot olisi Oulussa ja minulla kaikki tärkeää täällä Vuokatissa.

Opinnot kestäisivät yli viisi vuotta, joten mistä rahaa moiseen, kun kokopäivätyön ohella ei varmasti pää kestä.

Olen alkanut etsimään työelämäni uutta polkua, mutta sitä ei ole vielä löytynyt. Tämän hetkinen välttää, mutta ei tunnu omalta ja en ole niin iloinen kun haluaisin olla.

Onneksi nykyistä omaa alaani saan toteuttaa tämän yhdistyksen materiaalien parissa, että joku visuaalinen työ on edes osa arkeani.

Mitä olen puuhastellut vapaa-ajalla?

Noh aika yksitoikkoista. Olen hurahtanut virkkaamiseen ja sain juuri tehtyä mekkoni valmiiksi, joka on ollut kesken JA KAUAN.

Lisäksi virkkaillut tulevalle joululle lahjoja, niin ei niistäkään tarvitse stressata.



KESÄKASVO 2026

Hei olen Matti!

Sain aivotapahtuman kaksi vuotta sitten. Aivotapahtuman seurauksena olin viikonlopun Oys:ssa ja viikko Kainuun keskussairaalan vaativalla kuntoutusosastolla.

Kuinka Matti on kuntoutunut ja kuntouttanut itseään

Olen harrastanut omatoimista kuntoilua omien voimavarojen puitteissa ja edennyt rauhallisesti. Mieluisia harrastuksia ovat kävely, uimahallilla ja kuntosalilla käynti sekä pyöräily.

Miten löysit Kainuun Aivoyhdistyksen?

Kainuun Sanomissa oli ilmoitus tapahtumasta -Edistä aivoterveyttäsi 11.3.2026- ja järjestettiin Kajaanin pääkirjastolla. Tuli ajatus itselleni, että tämä voisi olla tilaisuus missä voisin tavata vertaisia ja samanlaisessa elämän tilanteessa olevia henkilöitä.

Pian tuon tapahtuman jälkeen liityin yhdistykseen. Koen hyvänä, että yhdistyksessä lähetetään tekstiviesti kännykkään AVH-kerhosta ja tapahtumista eli muistutetaan. Tiedon kulku on näin katkeamatonta. Yhdistyksen toiminnassa on mukava olla kun se on vapaaehtoista ja voi tulla kerhoon ym. kun itselle sopii. Saa vertaistukea, vaihtaa kuulumisia ja kuulua joukkoon.

Toivotan kaikille hyvää kesän lämpöä edelleen!

Matti

Teksti: Matti / Marja Hirvonen

Kuvat: Marja Hirvonen



KESÄKASVO 2026

Hei olen Lea!

Olen syntynyt karjalaiseen siirtolaisperheeseen sodan jälkeen 1951. Meidän uusioperheessä oli elossa olevia lapsia isän lapsia 9, äidin lapsia 2 ja yhteisiä lapsia 5, perheessä oli tyttöjä 11 ja poikia 5. Kaikki olivat syntyneitä 1920, -30, -40 ja -50 luvulla. Enää on jäljellä minä 1951 ja Matti 1949.

Peruskoulutuksen liikemaailmaan sain Kajaanin kauppaoppilaitoksessa ja vahvan numeraalisen koulutuksen ja ohjauksen Jollasopisto SOK.

Ensimmäinen työpaikka oli juoksutyttö Kajaanin Kenkä v. 1968. Työskentelin Kajaanin ydinkeskustassa yli 40 vuotta ja viimeiset n. 15 vuotta yrittäjänä.

Aikuinen nainen, Lea Levy olen myös vaimo, äiti, mummo ja varamummo.

Aivoinfarkti ja vertaistuki

Kiitos Helena Pitkänen, olet aurinko. Sait minut mukaan tähän vertaistukiryhmään. Tämä on ollut minulle äärimmäisen hyvä juttu. En ole yksin enää. Tämän sairauden kanssa on vain opittava elämään. Helenan kautta ymmärsin, että ryhmä myös antaa varmuutta jatkaa huomiseen.

Tämä aivoinfarkti on suorastaan pysäyttänyt minut, vaikka selvisin oikein hyvin tästä tapauksesta. Neurologit ovatkin sanoneet minulle, että kyllä sinulla on ollut paljon enkeleitä ympärilläsi. 8.9.2024 ohikulkija löysi minut ojasta Saariselällä aurinkorinteeltä. Kiitos lääkäri-helikopterin ja Lapin ambulanssihenkilöt (värikäs takki kiinnitti huomioni).

Suomessa on todella rautainen hoitohenkilöstö. Olen joutunut sivusta seuraamaan hoitajien työskentelyä KAKS:lla mieheni sairastuttuaan vakavasti 2022-2023. Sana syöpä, on niin hirvittävä, että mitä se on kun sairastaa sitä.

Minä en saa kuolla, sillä minun pitää olla vahva ja voimakas, sillä läheiset tarvitsevat minua. Minun vahvuuteni on tukiryhmässä, ryhmä, joka ei vaadi mitään vaan on vain olemassa; niinkuin pyyteetön ystävä on.

Kaunista alkavaa syksyä 2026.

Lea



Teksti ja kuvat
Lea



Syksyn 2026 AVH-kerhot

Työikäisten AVH-kerho

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

Tapaamiset kuukausittain, **erillinen aikataulu.**

Kajaanin AVH-kerho

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

Rauni, p. 046 526 4901, heiskanenrauni@gmail.com.

Kerho kokoontuu joka kuun 1. ke. ja 3. su. klo 14-16, Sammonkatu 13, Kajaani.

Tapaamiset: Keskiviikkoisin 2.9./ 7.10./ 4.11/ 2.12. ei kerhoa

Sunnuntaisin 20.9./ Huom päivä! 25.10./Huom päivä! 22.11./ 13.12. kerhon pikkujoulu

Kuhmon AVH-kerho

Irja, p. 040 761 5343, irja.matero@kuhmo.net.

Kerho kokoontuu joka kuun 2. to klo 13-14.30, Tarinatupa, Rajakatu 52, Kuhmo.

Tapaamiset: 10.9./ 8.10./ 12.11/ 10.12.

Paltamo-Ristijärvi kerho

Erkki, p. 040 015 9166, reuteki1@gmail.com.

Kerho kokoontuu joka kuukauden 2. ja 4. tiistai, klo 15.00-16.30, Paltalinna, Paltalinnantie 2, 88300 Paltamo.

Tapaamiset: 8.9./ 22.9/ 13.10./ 27.10./ 10.11./ 24.11./ 8.12./

Sotkamon AVH kerho

Helena, p. 044 327 4607, helena.tervonen@outlook.com.

Kerho kokoontuu joka kuukauden 2. keskiviikko klo 13.00-14.30 paitsi pikkujoulu ti 8.12. klo 16-18. Asema 13, Keskuskatu 13, Sotkamo.

Tapaamiset: 9.9./ 14.10./ 11.11./8.12. kerhon pikkujoulu

Ylä-Kainuun kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Tuulikki, p. 050 516 8777, tuu7kem@gmail.com, Marja, p. 040 564 9785, puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com.

Palvelutalo, Syväksenkatu 18, Suomussalmi

Kerho kokoontuu klo 12-14 keskiviikkoisin joka toinen viikko.

Tapaamiset: 26.8./ 9.9./ 23.9./ 7.10./ 21.10./ 4.11./ 18.11./ 2.12.

Jouluruokailu sovitaan myöhemmin.

Kainuun Aivoyhdistyksen

Vaativan kuntoutusosaston vierailut ja ensitietopäivä syksy 2026

Vuoden 2026 alusta lähtien osasto on Vaativan kuntoutuksen osasto, ei käytetä enää nimeä 6 C osasto. Osastolla saadaan erikoissairaanhoidtoa ei perusterveydenhoitoa.

Osaston palveluesimieshenkilö on Riikka Kantoniemi.

AVH-yhdyshenkilö Mari Kilpeläinen

Vertaistukivierailut

Joka kuun 2. viikon ke klo 14.30–15.30.

Kainuun keskussairaala, Vaativan kuntoutuksen osasto ja **8.10. klo 13–16 Ensitietopäivä Oys.**

ke12.8. klo 14.30-15.30 Selviytyminen arjessa

ke 9.9. klo 14.30-15.30 Vertaistuki

to 8.10. klo 13.00-16.00 Ensitietopäivä Oys:sta

ke 11.11. klo 14.30-15.30 Vertaistuki keskustelua

ke 9.12. klo 14.30-15.30 Perinteinen, pieni-muotoinen pikkujoulu



Mari Kilpeläinen ja Teuvo Hirvonen

Kuva Marja Hirvonen



PIKKUJOULU

Yhdistyksen pikkujoulu tullaan pitämään

lauantaina 28.11.2026 klo 14.00-18.00

Kajaanissa mutta paikka ei ole vielä varmistunut.

Tietoa pikkujoulupaikasta, ilmoittautumisesta tiedotetaan AVH-kerhoissa, nettisivuilla ja facebookissa.

Syksyn 2026 liikuntaryhmät

Boccia

Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani.

Aloitus avoin. Ilmoitetaan yhdistyksen nettisivuilla, facebookissa ja kerhoissa.

Lisätietoa: Pirjo Leinonen p. 050 329 6530

Keilausryhmä

Puisto-Keilahalli, Lönnrotinkatu 1, Kajaani

Aloitus avoin. Ilmoitetaan yhdistyksen nettisivuilla, facebookissa ja kerhoissa.

Ilmoittautumiset etukäteen kaksi päivää ennen eli viimeistään ti-päivän aikana keilaratavarauksia varten.

Yksi rata on ilmainen, lopuista maksetaan omavastuuosuus pelaajien määrän mukaan jaettuna.

Lisätietoa Raimo Reinikainen p. 040 0881 1661

Vesijumppa

Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani

Aloitus tapahtuu syyskuun puolen välin jälkeen joten tarkemmat tiedot saa soittamalla ohjaajalle. Ilmoitetaan myös yhdistyksen nettisivuilla, facebookissa ja kerhoissa.

Ohjaaja Aino Suutari p. 050 494 4886

Kuntosali

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

Etäjumppa, Teams etäyhteydellä

Teams etäyhteydellä, **Rauni, p. 046 526 4901, heiskanenrauni@gmail.com.**

Tapaamiset joka viikon su klo 17-18. Alkaa 20.9.

Tervetuloa jumppaamaan!

Askarteluryhmä, Teamsilla

Teams etäyhteydellä, **Tuula, p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com.**

Tapaamiset joka viikko ti klo 18-20. Alkaa 15.9.

Kainuun
Aivoyhdistys ry



TUNNE LUKUSI - SUOJAA AIVOJASI.

**Lokakuu on verenpaineen mittauskuukausi!
Tiedätkö verenpaineesi?**

Korkea verenpaine on yksi merkittävimmistä aivoverenkiertohäiriön riskitekijöistä, mutta se voi olla pitkään täysin oireeton.

Siksi kutsumme sinut ja ystäväsi maksuttomaan verenpaineen mittaukseen.



**Prisma Kajaani, Veturintie 1, 87100
Kajaani**



15.10.2026



12.00-14.00

**Paikalla on kaksi verenpaineen mittaajaa
sekä yhdistyksen vapaaehtoisia
kertomassa aivoterveystä, vertaistuesta
ja toiminnastamme.**

Aivovammaliiton tapahtuma lauantaina 14.11.2026

Lämpimästi tervetuloa Kainuun alueelliseen vertaistapaamiseen!

Aika: **lauantaina 14.11.2026 klo 10.00-15.00**

Paikka: **Hotelli Kajanus, Koskikatu 3, Kajaani.**



Tule tapaamaan ja tutustumaan muihin samassa tilanteessa oleviin, kuulemaan vertaistarinoita sekä saamaan uusia näkökulmia omaan tilanteeseen.

Tapahtuma on suunnattu aivovammautuneille, aivoverenkiertohäiriön sairastaneille tai muun aivovaurion kokeneille sekä heidän läheisilleen. Tapahtumaan voit osallistua avustajan tai tulkin kanssa.

Ilmoittautuminen alkaa ma 28.9. klo 8.00. Ilmoittaudu pe 30.10. klo 16.00 mennessä.

Osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksen mukaan. Paikkoja on rajoitetusti.

Päivän ohjelma:

10.00 Tervetuloa ja tutustuminen

11.15 Aivovammaliiton, Kainuun Aivoyhdistyksen ja Oulun seudun aivovammayhdistyksen toiminnan esittely

12.00 Lounas

13.00 Kokemuspuheenvuorot ja keskustelua, vapaata tutustumista ja oleilua

14.30 Iltapäiväkahvit

15.00 Palaute ja päivän päätös

Tapahtumassa on mukana yhdistyksien vapaaehtoisia sekä Aivovammaliiton työntekijä.

Lisätiedot:

Pirjo Laine

järjestösuunnittelija

puh. 044 9025741

pirjo.laine@aivovammaliitto.fi

Linkki ilmoittautumiseen, joka avautuu ma 28.9. Klo 8.00

<https://link.webpolsurveys.com/EP/26E950EBCD489F06>

Neurotreeni ryhmien tapaamiset syksy 2026, vertaistukea

muistiyhdistyksen kanssa

Neurotreeni-ryhmät on suunnattu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus jonka muisti-ongelmat tai muu kognitiiviset oireet vaikuttavat arjessa selviytymiseen. Ryhmässä keskustellaan myös osallistujien toiveista lähteviä aiheita. Tapaamisissa on myös toiminnallinen osio, jossa on aivojumbppaa, aivoja aktivoivia harjoitteita, musiikkia ja vinkkejä kotiharjoitteluun.

Ryhmässä käydyt keskustelut ja tekemiset pysyvät luottamuksellisina osallistujien välillä.

AVH-työikäisten ryhmä

Kokoontumiset ovat seuraavasti:

keskiviikkoisin klo 16.30-18.00, **12.8. / 9.9. / 14.10. / 4.11. / 2.12.**

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

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset:

Elli Heikkilä - Anttonen p. 044 748 0663, elli.heikkila-nttonen@kainuunmuistiyhdistys.net

Neurotreeni, AVH Kajaani

Kokoontumiset ovat tiistaisin klo 11-12.30 seuraavasti; 15.9. / 13.10. / 10.11. / 8.12.

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

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset ;

Elli Heikkilä - Anttonen p. 044 748 0663, elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net

Neurotreeni Kuhmo

Kuhmossa käynnistyy uutena Muistikahvilatoiminta, Tarinatupa, Rajakatu 52, Kuhmo

maanantaisin klo 12–13.30: 17.8 / 28.9. / 26.10 / ja 23.11

Muistikahvila on kaikille avoin, matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa yhdistyvät mukava yhdessäolo, kahvittelu ja aivoterveys.

Toiminta on suunnattu muistiasioista kiinnostuneille, muistisairaille ja heidän läheisilleen.

Elli Heikkilä-Anttonen, p.044 748 0663 elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net

Neurotreeni Sotkamo

Alkaa muistikahvilan merkeissä.

Asema 13 kahvila, Keskuskatu 13, Sotkamo, tiistaisin klo 12.00–13.30

25.8. / 29.9. (aiheena liikunta, tällöin käytössä myös liikuntasali)

/ 27.10. / 24.11. Muistiasiantuntija/ Vertaistoiminta

Heidi Sirviö: p. 040 835 1660 heidi.sirvio@kainuunmuistiyhdistys.net

Neurotreeni, Suomussalmi

Kokoontumiset 1 x kuukaudessa, perjantaisin klo 12:00–13.30

4.9. / 2.10. / 6.11. / 11.12.

Kumppanuustalolla, Kiannonkatu 17, 89600 Suomussalmi

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Tuija Moilanen p. 040 1896 831, tuija.moilanen@kainuunmuistiyhdistys.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

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

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

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

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

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

Vertaistuki

AVH-työikäiset

Ulla Kemppainen, p. 050 549 4621, ulla.kemppainen@live.fi

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

Erkki Rautiainen, p. 040 015 9166, rauteki1@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/>