

Tule mukaan, älä jää yksin!

Sairastuminen muuttaa usein elämää ja herättää paljon kysymyksiä. Yhdistyksessä saat tietoa, tukea ja uusia ystäviä. Jokainen jäsen on yhtä arvokas ja tärkeä.

Tule meille vapaaehtoiseksi!

Etsitään sinulle sopiva tehtävä yhdistyksessä sinun voimavarojen mukaan. Ota yhteyttä rohkeasti!



LIITY YHDISTYKSEEMME

Jäsenmaksumme on sairastuneilta, läheisiltä ja kannattajajäseniltä 20 €.

Jäsenetuna saat:

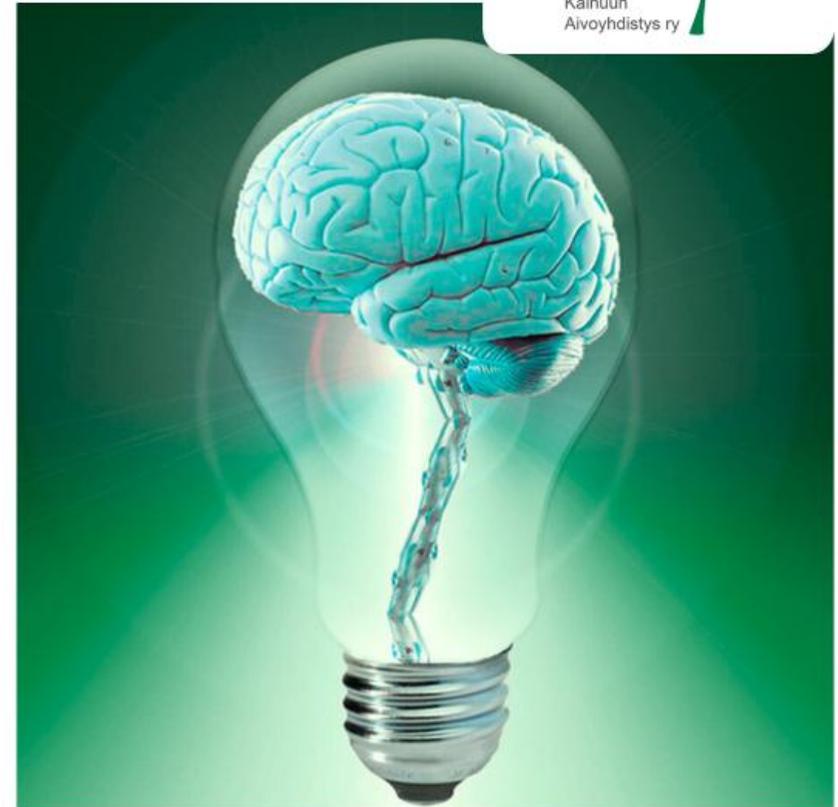
- Yhdistyksen jäsenkirje 1 - 2 kertaa vuodessa
- Sähköinen tiedote, -Kuulumiset-, neljä kertaa vuodessa
- Koulutuksia ja tapahtumia jäsenhintaan
- Tervetuloa jäseneksi infopaketti
- Nettisivut, millä ajankohtaista tietoa <https://kainuunaivoyhdistys.nettisivut.fi>
- Facebook: www.facebook.com/KainuunAivoyhdistys/
- Instagram: <https://www.instagram.com/kainuunaivoyhdistysry/>
- Kainuun keskussairaalan aikuisten neurologian kuntoutusohjaajan palvelut

Kattojärjestömme Aivovammaliitto palvelut ja edut

<https://aivovammaliitto.fi/>



Kainuun
Aivoyhdistys ry



KAINUUN AIVOYHDISTYS RY

-aivoverenkiertohäiriöt eli AVH

**Kajaani • Kuhmo • Paltamo ja Ristijärvi
• Sotkamo • Ylä – Kainuu (Hyrynsalmi • Puolanka •
Suomussalmi)**

TIETOA

YHDISTYKSESTÄMME

Yhdistyksemme toimii Kainuun alueella aivoverenkiertohäiriön eli AVH:n sairastuneiden, afaattisten henkilöiden, heidän omaistensa, läheistensä ja alan ammattilaisten kanssa.

Yhdistyksemme on perustettu v. 1988 ja kotipaikka on Kajaani.

Toimipaikat: Kajaani, Kuhmo, Paltamo-Ristijärvi, Sotkamo, ja Ylä-Kainuu (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka).

Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita tarvitsemme ja ovat tervetulleita mukaan!

TARJOAMME

Virkistystoiminta

- AVH-kerhot
- AVH-työikäiset
- Vertaistukitoiminta
- Liikuntaryhmät
- Retket ja tapahtumat
- Omat- ja tuetut lomot
- Asiantuntijaluennot
- Teatteria ja muuta kulttuuria

Kuntoilutoiminta

Tarjoamme liikuntaa myös yhtenä virkistymisen ja sosiaalisen kanssakäymisen muotona.

- Kuntosalitoiminta
- Bocciapeli
- Keilaaminen
- Vesijumppa

Vertaistukitoiminta

Vertaistukiryhmä tukee etenkin vasta sairastuneita ja heidän läheisiään elämän muutoksessa. Toiminta on tasa-arvoista, luotettavaa, heillä on vaihtoehtoisuus. Vertaistukitoiminnasta voit saada tukihenkilön, jolta halutessasi saat itsellesi ja perheellesi tukea sovitulla tavalla. Yhdistyksen toimintaan kuuluu myös omaisten vertaistukiryhmä mihin omaisena voit ottaa yhteyttä. Teemme vertaistuki yhteistyötä Kainuun keskussairaalan vaativan kuntoutuksen osastolla kuukausittain.

Vertaistukijat

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

Tuula Lukkari, omaisten vertaistuki, p. 044 3722862,

tuula_lukkari@hotmail.com

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

YHDISTYKSEN

YHTEYSTIEDOT

kainuunaivoyhdistysavh@gmail.com

Puheenjohtaja, rahastonhoitaja, Marja Hirvonen p. 040 5649785, puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com

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

Varapuheenjohtaja, jäsenrekisteri, Tuula Lukkari, p. 044 3722862, tuula_lukkari@hotmail.com

Kulttuurivastaava, Raimo Reinikainen, p. 040 0881166, andracon.rr.gmail.com

Aluekerhot

AVH-työikäiset

Kerho kokoontuu vähintään kerran kuukaudessa oman aikataulun mukaan. Heillä on oma Whats App ryhmä. **Helena Pitkänen,** p. 040 018 8279, helenasisko.pitkanen@gmail.com

Kajaanin AVH-kerho

Kerhon kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko ja kolmas sunnuntai

klo 14.00 Kajaanissa TutunTuvalla Sammonkatu 13, Kajaani.

Marja Hirvonen, p. 040 5649 785, **Rauni Heiskanen,** heiskanenrauni@gmail.com

Kuhmon AVH-kerho

Joka kuukauden toinen torstai kokoontuminen Tarinatupa klo 13.00, Rajakatu 52, Kuhmo.

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

Paltamon AVH-kerho (yhdessä Paltamon sydän- ja Diabeteskerhon kanssa)

Joka kuukauden toinen ja neljäs tiistai kokoontuminen Paltalinna klo 15.30, Paltalinnante 2, Paltamo.

Erkki Rautiainen p. 040 015 9166 tai rauteki1@gmail.com

Sotkamon AVH-kerho (yhdessä Sotkamon sydän- ja Parkinson kerhon kanssa)

Joka kuukauden toinen tiistai kokoontuminen klo 13.00, Asema 13, Asemakatu 13, Sotkamo.

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

Ylä-Kainuun AVH-kerho (Hyrnsalmi, Puolanka, Suomussalmi)

Kerho kokoontuu kahden viikon välein maanantaisin klo 12.00-14.00, Palvelutalo, Syväyksenkatu 18, Suomussalmi

Tuulikki Kemppainen p. 050 516 8777 tai **Marja Hirvonen** p. 040 5649785.

KUNTOILU

Teuvo Hirvonen, liikunta p. 040 562 7573, koti_hirvonen@hotmail.com

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

Kainuun keskussairaala, Neurologian kuntoutusohjaaja,

Eila Karjalainen, p. 050 407 3348