



JÄSENKIRJE

1/2023

KAINUUN
AIVOYHDISTYS
RY



Kainuun alueellinen Neurotreeni ryhmä jatkuu (Kainuun Aivoyhdistys, Kainuun Parkinson yhdistys, Kainuun Muistiyhdistys ja Kainuun Neuroyhdistys)

sivu 5

Jäsenkirjeessä tietoa kevätkaudesta 2023

Kainuun Aivoyhdistys täyttää 35 vuotta syksyllä. Syksyn jäsenkirjeessä 2/2023 tietoa ja kutsu juhlaan

Säilytä tämä jäsenkirje niin voit aina tarkistaa mitä yhdistyksessä tapahtuu

Kainuun Aivoyhdistys ry



Hyvä yhdistyksen väki

Toivotan teille hyvää yhdessäolon ja osallistumisen vuotta 2023! Mennyt vuosi yhdistyksessä oli jo toiminnan vuosi verrattuna edellisiin kahteen koronavuoteen mikä pysäytti toiminnan yhdistyksessä lähes kokonaan.

Tämä uusi vuosi tulee olemaan meille kaikille yhdistyksessä juhluvuosi sillä yhdistyksemme täyttää 35 vuotta. Yhdistyksen syksyn jäsenkirjeessä saatte kutsun juhlaan. Yhdistyksen perustava kokous on pidetty 22.9.1988 Sotkamon seurakuntatalolla. Perustava kokous päätti yhdistyksen nimeksi silloin Kainuun Afasia- ja aivohalvaus yhdistys.

Kainuun
Aivoyhdistys ry



1988 – 2023



Yhdistyksen mennyt vuosi oli jo toiminnan vuosi. Tarkoitan sitä että yhdistyksen AVH-kerhot Kuhmossa, Sotkamossa ja Kajaanissa toimivat hyvin ja jäsenistö löysi uudelleen kerhotoiminnan ja sitä toivon myös tälle uudelle vuodelle. Ylä-Kainuuseen täytyisi löytää AVH-kerhon vetäjä, jota haetaan. Yhdistyksen kulttuuritoimintaan olemme myös panostaneet mm. tapaamalla teatterissa ja Kajaanin runoviikko tarjosi heinäkuun alussa myös mielenkiintoisen tapahtumaviikon mihin itse kukin osallistuimme. Liikuntaryhmät lähtivät vähän hitaammin käyntiin alkuvuodesta mutta syksyllä oli jo huomattavissa osallistumisen into. Korona aikaan perustettiin etäjumppa ja se jatkuu edelleen.

Aivoterveysten edistäminen ja siitä puhuminen on yhdistyksen tämän vuoden ja tulevien vuosien tärkeä asia. Tarkoitan sitä että yhdistystoiminnan lisäksi yhdistyksessä täytyy tarjota tietoa AVH:n ennaltaehkäisystä ja mitä aivoterveys on. Aivoliitto koulutti Hyvinvoiva kovalevy hankkeen kautta aivoterveysosaajia v. 2022, joita yhdistyksessä on muutama. Kokemustoimijoiksi on koulutautunut kaksi henkilöä yhdistyksessä vuoden 2022 aikana. Yhdistykselle on tärkeää vapaaehtoisuuden pohjalta kertoa vertaistuesta ja kokemustoimijat tuovat oman mielekkään panoksen yhdistyksen vapaaehtoistoimintaan. Luonto ja tapahtumat ovat yhdistyksen toimintaan kuuluvaa tärkeää toimintaa.

Perinteeksi ovat muodostuneet toukokuussa pidettävä Unelmien liikuntapäivä, kevät kauden päättäjaiset ja syyskauden aloittaminen. Edellä mainituissa tapahtumissa luonto on ollut lähellämme. Merkittävä tapahtuma oli lokakuun 11.10.22 nimeltä "Rakasta aivojasi" Kajaanin pääkirjastolla mikä kokosi yli 100 henkilöä kuuntelemaan miten aivoterveystämme hoidamme.

Yhdistyksen toiminta perustuu täysin vapaaehtoistoimintaan. Mielestämme yhdessä tekemällä olemme saaneet paljon aikaan menneinä vuosina ja sitä toivon tältä tulevalta vuodelta ja vuosilta eteenpäin. Jokaiselle vapaaehtoiselle löytyy yhdistyksessämme se tehtävä mistä hän itse on kiinnostunut joko lyhyemmäksi tai pitemmäksi aikaa. Olet lämpimästi tervetullut toimintaamme.

Valoisaa, aurinkoista kevättä kaikille! Hyvää juhluvuotta 35 meille kaikille ja Kainuun Aivoyhdistykselle! Marja Hirvonen, puheenjohtajanne

KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS

Aika: Maanantaina 27.3.2023 klo 12.00 – 14.00

Paikka: Kajaanin seurakuntakeskus, Linnankatu 12, Kajaani ja sisäänkäynti Väinämöisenkadun puolelta, D-ovi

Käsitellään vuosikokouksen sääntömääräiset asiat. Tule vaikuttamaan yhdistyksen asioihin.

Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi 20.3.2023 mennessä Marja p. 040 5649785.
Tervetuloa!

AIVOVIIKON TAPAHTUMA KAJAANISSA maanantai 13.3.2023

klo 14.00-17.00, Tutuntupa, Tehdaskatu 1, Kajaani

Avoin tilaisuus kaikille

14.00-14.30 Aivoterveyttä arkeesi: Raimo Reinikainen ja Marita Kaakinen

14.30-15.30 Kokemustoimijoiden puheenvuorot, etänä

15.30-16.00 Kahvitauko

16.00-16.30 Vertaistukijan puheenvuoro, omainen, Tuula Lukkari

16.30-17.00 Keskustelua kahvikupposen äärellä.

Tervetuloa!

AIVOVIIKON TAPAHTUMA SUOMUSSALMELLA 15.3.2023

klo 12.00-15.00, Teatteri Retikka, Jalonkatu 1, Suomussalmi

Avoin tilaisuus kaikille

12.00-13.00 Aivoterveyttä arkeesi, Risto Lappalainen, Aivoliitto

13.00-13.30 Kokemustoimijan puheenvuoro, etänä

13.30-14.00 Vertaistukijan puheenvuoro, Tuula Lukkari, Kainuun

Aivoyhdistys

14.00-14.30 Musiikkia

14.30-15.00 Kahvitarjoilu

Tervetuloa!

AIVOVIIKON TAPAHTUMA VAATIVAN KUNTOUTUKSEN OSASTO 6C

Kainuun Keskussairaala

16.3.2023 klo 14.30-15.30

Potilaat, omaiset, osaston henkilökunta ja Kainuun

Aivoyhdistyksen vertaistuki

Musiikkia tarjoavat: laulut Heikki Rahko ja kitaristi Tapani Hyvönen

Tervetuloa!

VAATIVAN KUNTOUTUKSEN OSASTON C6 VIERAILUT v. 2023

Kainuun keskussairaala



Tapaaminen on joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.30-15.30
5.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5., 1.6., 3.8.
7.9., 5.10., 2.11. ja 14.12.

**Lisätietoa vierailuista vertaistukija
Helena Tervonen puh. 044 327 4607.**

**Tervetuloa Kainuun Aivoyhdistyksen
vierailuihin! Odotamme myös että
omaiset osallistuisivat
mahdollisuuksien mukaan!**

Kulttuuritapahtuma su 2.4. klo 13-16 Kaukametsän-salissa

Yhdistys on mukana suunnittelemassa yhteistyössä muiden sosiaalialan järjestöjen kanssa valtakunnalliselle "kulttuurista hyvinvointia" -kuukaudelle yhteistä kulttuuritapahtumaa, jonka toteutuksesta ja ohjelmasta tiedotetaan myöhemmin.

KULTTUURIA, teatteriesitys

VOI LEIPÄ!-esitys

PE 28.4. klo 13-14.15, Kaupunginteatterin Sissilinnassa

Balladi leivän syrjästä kertoo lämpimiä ja rapsakoita tarinoita ihmisen ja viljan ikiaikaisesta liitosta.

Kajaanin kaupunginteatterin ja Vaara-kollektiivin yhteistuotanto on uutta juurevaa musiikkiteatteria, jossa soivat rinta rinnan niin saksofoni kuin leipälapio.

Esityksessä kuullaan mm. uunituore arkkiveisu kajaanilaisen leipomon palosta, rillumarei muinaisen faaraon herkkuleivästä ja saapa vihdoon juurikin, tuo leivän elävä ydinolemus lauluvuoron.

Voi leipä! Kutsuu kaikenikäiset katsojat ihmisyyden perusyksikköjen leivän, laulun ja tarinoiden, äärelle.

Ostavastuuosuus on 5,00 €/hlö ja maksetaan käteisellä kerhossa tai paikan päällä. Liput jaossa 45 min. ennen esityksen alkua. Varattuasi lipun jos et pääse paikalle, hankitko tilalle toisen henkilön.

Ilmoittautumiset ja lisätiedustelut: 11.4. mennessä kulttuuri- ja matkavastaava Raimo Reinikaiselle p. 0400881166 (klo 9-11.30), andracon.rr@gmail.com ja ryhmissä ohjaajille.

Unelmien liikuntapäivä 10.5.2023

Pidetään Joutenlammen kurssikeskuksessa, Joutenlammentie 294, 87930 Salmijärvi. Valmistelu on vielä alkuvaiheessa mutta on aloitettu ja tietoa tapahtumasta saa kevään aikana kerhoissa.

NEUROTREENI TAPAAMISET KEVÄT 2023

Neurotreeni ryhmä on suunnattu kainuulaisille henkilöille, joilla on neurologinen sairaus, jonka muistiongelmia tai muut kognitiiviset oireet vaikuttavat arjessa selviytymiseen. Kainuun Aivoyhdistys on mukana Neurotreeni ohjelmassa.

Hyrnsalmi, Nuorisotalo Arkkola, Hyryntie 20, 89400 Hyrnsalmi

Ma 6.2. klo 13-14.30 > Ma 6.3. klo 13-14.30 > Ma 3.4. klo 13-14.30 > Ma 8.5. klo 13-14.30 > Ma 5.6. klo 13-14.30

Sotkamo, Työväentalo, Akkonientie 3, 88600 Sotkamo

Ti 7.2. klo 12-13.30 > Ti 7.3. klo 12-13.30 > Ti 11.4. klo 12-13.30 > Ti 9.5. klo 12-13.30 > Ti 13.6. klo 12-13.30 Os.

Suomussalmi, Kumppanuustalo, Kiannonkatu 17, 89600 Suomussalmi

> To 9.2. klo 10-11.30 > To 9.3. klo 10-11.30 > To 6.4. klo 10-11.30 > To 11.5. klo 10-11.30 > To 15.6. klo 10-11.30

Kuhmo, Piilolantie 47, 88900 Kuhmo

Ti 31.1. klo 13.30-15 > Ti 28.2. klo 13.30-15 > Ti 28.3. klo 13.30-15 > Ti 25.4. klo 13.30-15 > Ti 30.5. klo 13.30-15

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

> Ti 21.2. klo 11-12.30 > Ti 21.3. klo 11-12.30 > Ti 18.4. klo 11-12.30 > Ti 23.5. klo 11-12.30

Ryhmässä käydyt keskustelut ja tekemiset pysyvät luottamuksellisina osallistujien välillä.

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

Sinustako aivoterveysosaaja?

Kiinnostaako sinua aivojen hyvinvointi? Syksyllä sinulla on mahdollisuus kouluttautua uuteen vapaaehtoistehtävään, aivoterveysosaajaksi! Koulutuksen myötä saat tuoreinta tietoa aivoista ja aivoterveystyöstä sekä vapaaehtoisena toimimisesta.

Koulutus järjestetään syyskuussa lisämessä ja mukaan valitaan 20 osallistujaa. Koulutus on osallistujille maksuton (matkakuluja ei korvata) ja se kestää 20 h sisältäen kaksi lähitapaamiskertaa ja neljä verkkotapaamiskertaa Teamsissa.

Koulutuksen toteuttaa Aivoliitto yhteistyössä Kainuun Aivoyhdistyksen, Pohjois-Savon AVH-yhdistyksen ja Aivoliiton Ylä-Savon AVH-yhdistyksen kanssa. Lisää tietoa koulutuksesta ja ilmoittautumisesta seuraavassa jäsenkirjeessämme.

Ystävällisin terveisin

Sanna Reuna

Aivoliitto ry | Hyvinvoiva kovalevy -hanke

LOMA-ASIAA

Tuettua lomaa haettiin Hyvinvointilomilta vuodelle 2023 mutta sitä ei valitettavasti myönnetty. Uutta tuettua lomaa haetaan vuodelle 2024.

LÄHDETÄÄN OMAKUSTANTEISELLE LOMALLE MÖHKÖÖN Irtaudu arjesta ja tule mukaan etsimään voimavaroja luonnosta

Luontoloma toteutuu 6 henkilöllä ja 12 henkilöä enintään. Matkan hoidamme kimpakyydeillä.



Mantan Luontopalvelut järjestää yhdessä Kainun Aivoyhdistyksen kanssa luontoloman. Luontoloma on suunnattu Kainuun Aivoyhdistyksen jäsenille ja heidän läheisilleen. Loma sopii henkilöille jotka pitävät luonnosta ja luonnossa liikkumisesta. Loma soveltuu myös pyörätuolin ja muiden apuvälineiden käyttäjille. Tämä on huomioitu ohjelmassa ja majoituksessa.

Loma alkaa maanantaina 29.5.2023 päivällisellä, jonka jälkeen pidetään loman infotilaisuus. Loma päättyy torstaina 1.6.2023 lounasruokaan. Turvallisuus sekä asiakaslähtöinen palvelu ovat toiminnan kulmakiviä. Pieni ryhmäkoko mahdollistaa ohjelman joustavan soveltamisen. Mantan Luontopalvelulla on käytössä monipuolinen kalusto ja retki- ja vierailukohteiden puitteet ja mahdollistaa liikkumisen luonnossa, vesillä ja erilaisissa ympäristöissä.

Hinta 300 e/hlö, sisältää luonto-ohjelman ja majoituksen täysihoidolla.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 16.4.2023 mennessä Marja Hirvonen p. 040 5649785, koti_hirvonen@hotmail.com. Ilmoittautuminen on sitova ja maksu suoritetaan kurssipaikalla. Maksutapoina toimivat käteinen ja korttimaksu. Osallistumisen voi perua terveyssyistä lääkärintodistuksella.

Lomalle ilmoittautuneet saavat lomakirjeen kuukautta ennen loman alkua.

Lisätiedot ohjelmasta ja majoituksesta: Mantan Luontopalvelut
Tuija Lauronen p. 040 861 6373, mohkonmanta@luukku.com, www.mohkonmanta.net

LUONTOLOMAN OHJELMA



Ma 29.5. Tervetuloa Ilomantsiin ja Möhkön

Saapuminen ja majoittuminen iltapäivän aikana. Majoittuminen viihtyisissä huoneistoissa 2-4 henkeä. Lanssisali toimii lomalaisten yhteisenä ruokailu- ja oleskelutilana. Herkullisen päivällisruoan lomassa katsotaan ketä ollaan ja mistä tullaan. Iltapala pihakodalla nuotiotulen äärellä, loman teemaan leppoisasti laskeudutaan.

ti 30.5. Möhkö tutuksi ja lähdetään luontoon.

Aamiaisen jälkeen varustaudutaan päivän retkeen ja lähdetään tutustumaan retkeillen Möhkön kylään. Retkipäivä vie Möhkön arbotemiin eli puulajipuistoon, Lotinakoskelle ja moniin muihin Möhkön kohteisiin. Päivän aikana tutustumme myös Metsämieli-hyvinvointimenetelmään. Lounas nautitaan Savottakahvila Möhkön Mantalla. Iltapäivällä ryhdytään porukalla eräkokeiksi ja valmistetaan yhdessä maistuva eräpäivällinen Mantan Majatalon pihakodalla. Sauna lämpiää illan aikana.

Ke 31.5. Jänissaaren retkipäivä

Aamupalan jälkeen varustaudutaan Jänissaaren retkeä varten. Jänissaaren kalastus- ja eräretken aikana vetouistellaan, ihaillaan kauniin Koitajoen rantamaisemia ja nautitaan alkukesän luonnosta. Jänissaaren luontotukikohdassa ryhmän käytössä on tilava kota, jurttateltta ja WC.

Retken aikana herkutellaan runsaalla erälounaalla, paistetaan makkaroita ja suussa sulavia muurinpohjalettuja ja keitellään nokipannukahvia. Jurttateltassa on hyvä ottaa vaikka nokoset tai nauttia tuulen huminasta vanhoissa männyissä. Retken aikana on mahdollista uida ja käydä ulkoilemassa leirin lähimaastossa.

Päivän päätteeksi palataan takaisin Möhkön kylään. Illasta ohjelmassa on pieni hengähdystauko ja sitten kokoonnutaan yhteiselle päivälliselle majoituskohteessa. Sauna lämpiää illan aikana.

To 1.6. Kotia kohti

Aamupalan jälkeen jää aikaa palautekeskustelulle, tavaroiden pakkaamiselle ja ulkoilulle lähialueella. Ennen kotimatkaa kokoonnumme vielä yhdessä lounaalle.

Kuulostaa ikimuistoiselle luontolomalle, kauniissa Itä-Suomessa, luonnossa, alkukesän luontoa ihaillen ja rauhoittuen.

NYT IKKU-kursseille hakemaan ja vaihtoehdot: IKKU-kurssi numerot 84883, 84884, 84885 tai 84886

Perustietoa kurssista

Kurssin kohderyhmä: Ikääntyneet monisairaat, yli 68-vuotiaille ja eläkkeellä oleville

Kurssin toteuttaa: Hyvinvointi Sampo/Kalevalan kuntoutuskoti-säätiö, sijaitsee Kuhmossa

Kurssille hakeminen

Hakemukset vastaanottaa Kela ja lomakkeita saa Kelan toimistoista

Hae harkinnanvaraiselle kurssille **lomakkeella KU132**

Asiakkaan jaksot esim. IKKU-kurssi 84883

Kokonaispituus yhteensä 11 vuorokautta

Kurssipaikka: Hyvinvointia Sampo/Kalevalan kuntoutuskoti-säätiö

13.3.2023-17.3.2023 kuntoutus majoituksella, jakso 5 vuorokautta

18.3.2023-17.4.2023 käyntikerta, asiantuntija 1 käyntikerta

27.11.2023-1.12.2023 kuntoutus majoituksella, jakso 5 vuorokautta

Ikääntyneiden kuntoutuskurssi

Kuntoutuskurssi sopii sekä kotona että palvelutalossa asuville yli 68-vuotiaille henkilöille, joilla on todettu monia sairauksia ja jotka tarvitsevat apua arjessa selviytymiseen. IKKU-kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden lisätä omatoimisuuttasi ja aktiivisuuttasi.

Kuntoutukseen osallistuvalla on riittävästi itsenäistä toimintakykyä, jotta hän kykenee liikkumaan palveluntuottajan tiloissa ilman jatkuvaa avustamista ja osallistumaan ryhmämuotoiseen kuntoutukseen. Suurin osa kurssin toiminnasta tapahtuu ryhmissä, ja kurssin ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.

Kuntoutuskurssilta saat:

- voimavaroja sairauksien kanssa elämiseen
- vahvistusta elämänhallintaan
- keinoja oman aktiivisuuden lisäämiseen ja arjessa selviytymiseen
- vertaistukea.

Kurssi järjestetään kahdessa 5 vuorokauden jaksossa kuntoutuslaitoksessa. Lisäksi kurssi sisältää yhden palveluntuottajan kotikäynnin.

Kuntoutuksen hakeminen

Kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkärinlausunto B:n, jossa todetaan kuntoutuksen tarve ja jonka laatimisesta on kulunut korkeintaan vuosi. Toimita kuntoutushakemus (KU 132) ja lääkärinlausunto Kelaan. Kuntoutushakemuksen saat verkosta osoitteesta www.kela.fi/lomakkeet. Kuntoutus on maksutonta, ja siihen voi hakea ympäri vuoden. Kela korvaa myös kuntoutuksesta aiheutuneita matkakustannuksia. Lisätietoja kuntoutuskursseista: www.kela.fi/kuntoutuskurssit.



KERHOT KEVÄÄLLÄ 2023

Kajaanin AVH-kerho

Tutuntupa, Tehdaskatu 1, Kajaani

Kerhon kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 14.00

4.1., 1.2., 1.3., 5.4., 3.5.

Joka kuukauden kolmas sunnuntai klo 14.00

15.1., 19.2., 19.3., 16.4., 21.5. lähdetään tutustumaan Terveysmetsään Sairaalanrinteellä. Kajaanin AVH-kerhosta ilmoitetaan Kainuun Sanomien - Tapahtumien Kainuu sivulla ja tekstiviesteillä.

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

Kuhmon AVH-kerho

Rajakatu 52, Kuhmo

Kerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai Tarinatuvalle, Rajakatu 52 klo 13.00

Kevään kokoontumiset 12.1., 9.2., 9.3., 13.4., 11.5.

Lisätietoa kerhon ohjaaja Jari Kilpeläinen p. 0400 161739 tai kilpelainenjari@gmail.com

Sotkamon neuroklubi

Akkoniementie 9, 88600 Sotkamo

Kerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai Turinatuvalle Sotkamossa klo 10.00

31.1., 28.2., 28.3., 25.4., 30.5.

Lisätietoa kerhon ohjaaja Helena Tervonen p. 044 3274607

Ylä-Kainuun kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka) Ylä-Kainuun toimintaa mietimme kuinka saisimme oman AVH-kerhon pyörimään Ylä-Kainuussa. Tarvitsemme vetäjän Ylä-Kainuun AVH-kerhoon, paikka avoin. Kerro ajatuksiasi, ideoitasi ja ota yhteyttä Kainuun Aivoyhdistys Marja Hirvonen p. 040 5649785.

Kerhot ja liikuntaryhmät ovat tauolla kesä-, heinä-, ja elokuun.

Huolehditään hyvinvoinnistamme yhdessä

Pyrimme toiminnassamme minimoimaan tartuntariskiä muun muassa huolehtimalla turvaväleistä ja käsihygieniasta sekä järjestämällä tapahtumia isommissa tiloissa. Toimintaamme pyritään järjestämään myös ulkona, sääolosuhteiden niin salliessa. Tule terveenä tapaamisiimme.

LIIKUNTARYHMÄT KEVÄT 2023

ETÄJUMPPA KEVÄT 2023

Etäjumppa on alkanut 15.1. päättyy 14.5.2023 jatkuu sunnuntaisin ja keskiviikkoisin kevään. Kokoonnumme keskiviikkoisin ja sunnuntaisin klo 12.00-13.00 Teams etäyhteydellä. Tässä jumpassa mennään hymyllä ja leppoisalla asenteella ja mikä parasta lopuksi vielä vaihdamme kuulumiset jumpan lopuksi. Yhteyshenkilö on Rauni sunnuntaisin heiskanenrauni@gmail.com ja Marja keskiviikkoisin p. 040 564 9785, ota yhteyttä niin katsotaan yhdessä että yhteydet saadaan toimimaan. Tänä aikana mitä elämme, nyt **tarvitsemme toisiamme** joten rohkeasti mukaan!

Kuntosali Kunnon Syke, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali

Osoite: Ketunpolku 1, rakennus Tieto 2, Kajaani. Kuntosali käynnistyy ja kevään aikataulu.

Perjantaisin klo 10.00-11.30 ja ensimmäinen tapaaminen 3.2. ja seuraavat 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 17.3., 24.3., 31.3., 14.4., 21.4. Aikataulussa on huomioitu talviloma ja pääsiäinen. Lisätietoa Teuvo Hirvonen p. 040 5649785.

Keilaamista Kajaanin keilakeskuksessa

Paikka: Puisto-Keilahalli, Lönnrotinkatu 1, Kajaani

Keilaaminen yhdessä OmaisOivan kanssa.

Keilaryhmä alkaa to 19.1.23 klo 12.00-13.00, jatkuen 16.2., 16.3., 20.4. ja 11.5

Ennakoilmoittautumiset keilaratojen varausta varten kaksi päivää ennen keilausaikoja Raimo Reinikaiselle p. 040 0881 166

Pienehkö omavastuuosuus peritään osanottajamäärästä riippuen. Huom! Eläkeläisten liikuntakortti tai muu vastaava alennuskortti mukaan.

Vesijumppa

Alkaa perjantaina 13.1.2023 klo 15.00-15.45 jatkuen perjantaisin 12.5.2023 saakka.

Paikka: Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani. Vesijumppa on yhdessä OmaisOivan kanssa ja yhdistyksen jäsenille puolisoineen. Vesijumppa maksaa normaalin henkilökohtaisen uimahallimaksun. Lisätietoa Marja Hirvonen p. 040 5649785.

Bocciaryhmä

Alkaa tiistaina 17.1.23 klo 10.30-12.30 jatkuen parittomina viikkoina 23.5.23 saakka.

Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani yhdessä OmaisOivan kanssa. Ilmainen yhdistyksen jäsenille. Lisätietoa Marja Hirvonen p. 040 5649785

Kajaanin AVH-kerhon viimeinen kerhopäivä keväälle sunnuntaina 21.5.

Lähdemme yhdessä tutustumaan Kajaanin keskussairaalan Sairaalanrinteen terveismetsään missä kulkee 120 metrin pituinen yhdensuuntainen esteetön pitkospuureitti. Helppokulkuinen kestopuupintainen reitti johdattaa esteettömälle avolaavulle, jossa on myöskin polttopuut valmiina. Jokainen varaa oman eväsrepun mukaan ja avolaavulla on mahdollisuus paistaa makkaraa. Reitin varrelle on rakennettu levähdys- ja aistipiste, jota hallinnoi suurikokoinen kivi. Tavataan klo 14.00.

Lisätietoa Tuula p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com

Syyskauden avajaiset pidetään syyskuun loppupuolella yhdessä yhdistyksen 35 vuotisjuhlan kanssa

Kainuun
Aivoyhdistys ry



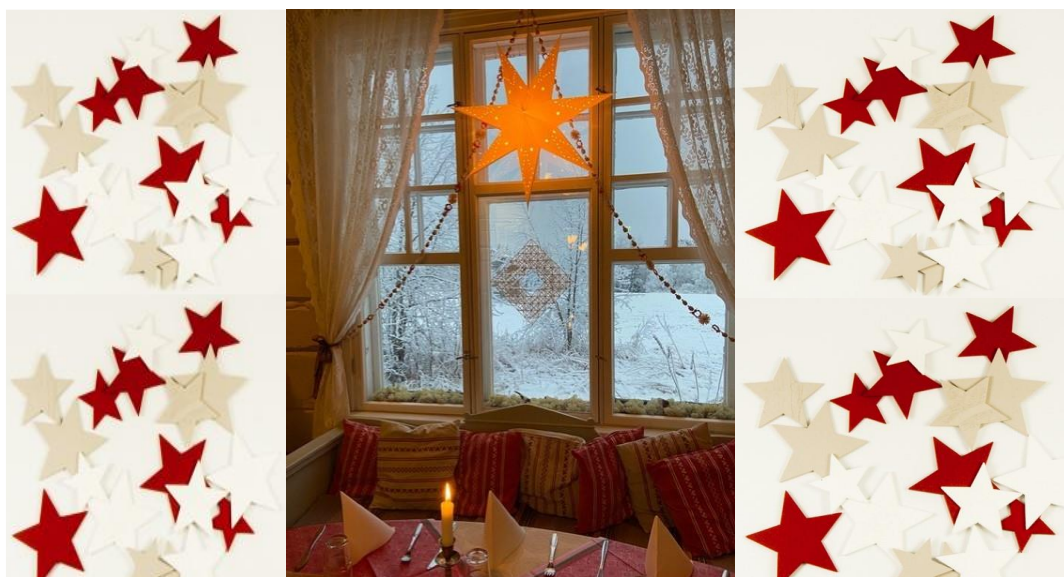
1988 – 2023

Lisää tietoa 2/2023 jäsenkirjeessä



Yhdistyksen pikkujoulu

Tänä vuonna ei pidetä yhteistä pikkujoulua. Jokainen AVH-yhdistys voi miettiä haluavatko jonain kerhopäivänä lähempänä joulua viettää kerhossa jouluhetken.



YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT:

Marja Hirvonen, puheenjohtaja, vararahastonhoitaja p. 040 564 9785,
koti_hirvonen@hotmail.com

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

Seija M Heikkinen, hallituksen kokousten sihteeri, p. 040 546 8992,
seija.m.heikkinen@gmail.com

Kirjanpitäjä ja rahastonhoitaja Arja Laitinen, Sotkamo

Sampo Kaste, jäsenrekisteri, nettisivut, p. 045 122 1814, sampo.kaste@gmail.com

Mikko Ahonen, verkkovertaistuki, p. 044 274 9596, mikko.ahonen58@gmail.com

Rauni Heiskanen, Kajaani AVH-kerho, vertaistuki p. 046 524 8758,
heiskanenrauni@gmail.com

Helena Tervonen, vertaistuki ja Sotkamon neuroklubi p, 044 327 4607

Seija Heikkinen, Kuhmon AVH-kerho, p. 044 997 9621, heikkinens76@gmail.com

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

Jari Kilpeläinen, Kuhmon AVH-kerho, p. 0400 161 739, kilpelainenjari@gmail.com

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

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

Kainuun keskussairaala

Eila Karjalainen, neurologian kuntoutusohjaaja, p. 050 407 3348

Aivoliitto, vaihde 02 213 8200 (arkisin 9-15)

TIEDOTTAMINEN

Kainuun Sanomat: Tapahtumien Kainuu palstalla

Yhdistyksen nettisivut osoitteessa <https://kainuunaivoyhdistys.aivoliitto.fi> mikä on yksi tärkeimmistä tiedottamisen välineistä ja päivitetään koko ajan.

Jäsenkirje vuodelle 2023 tehdään KEVÄT JA SYKSY joten säilytä tämä jäsenkirje koska tähän kootaan jo tiedossa olevat tapahtumat, vierailijat, kerhot, kuntoilu vuodelle 2023.

MUISTA ILMOITTAA jos puhelinnumerosi, osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi muuttuu
Sampo Kaste, p. 045 122 1814, sampo.kaste@gmail.com