



# JÄSENKIRJE

1/2024

KAINUUN  
AIVOYHDISTYS  
RY



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

Kainuun  
Aivoyhdistys ry



**Jäsenkirjeessä tietoa  
kevätkaudesta 2024**

**Tietoa tuetuista  
lomista ja  
virkistyspäivistä**

**Säilytä tämä jäsenkirje  
niin voit aina tarkistaa  
mitä yhdistyksessä  
tapahtuu**

## Hyvä yhdistyksen väki

**U**usi vuosi on jo hyvää matkaa menossa. Toivotan teille jokaiselle hyvää uuden vuoden 2024 jatkoa! Toivon, että saisin tavata ja nähdä jokaisen yhdistyksen jäsenen ja uuden jäsenen jossakin yhdistyksen kerhoissa, tapahtumissa, virkistyspäivillä, teatterissa tai vertaistukitapaamisissa.

**T**ässä jäsenkirjeessä kerromme mitä pystymme teille jäsenet tarjoamaan yhdistyksessä vapaaehtoisvoimin ja rakennamme yhteistyötä yhteistyökumppaneiden kanssa, jotka antavat lisävoimaa yhdistykseen. Neurotreeni ryhmät ympäri Kainuun hyvinvointialuetta on hyvä esimerkki rakentavasta ja hyvästä yhteistyöstä Kainuun muistiyhdistyksen vetämänä. Kainuun Aivoyhdistys on toiminut Kainuussa jo 35 vuotta mitä juhlimme syyskuussa viime vuonna ja toivon, että vapaaehtoistyö yhdistyksessä saadaan pidettyä niin hyvänä että yhdistys jaksaa jatkaa Kainuussa.

Tämän jäsenkirjeen puheenjohtajalle tarkoitettu tämä sivu, kutsuu nyt Teitä kaikkia yhdistyksen jäseniä tulemaan vuosikokoukseen kerran vuodessa missä voitte vaikuttaa yhdistyksen asioihin.

Lainaan yhdistyksen 35-vuotis juhlapuheestani kohdan ” Parasta yhdistyksessämme on ollut ja on edelleen yhteenkuuluvuus, auttaminen, tukeminen, toisen huomioon ottaminen, tarpeellisuuden tunne, yhteinen ilo onnistumisesta ja voi olla omana itsenään. Yhdistyksen motto on: **Kaveria ei jätetä ja näin ei kukaan jää yksin.**

Valoisaa, aurinkoista kevättä ja yhdessä toimimisen vuotta 2024 kaikille!

Marja Hirvonen, puheenjohtajanne



Kuva 31.10.2023 Verenpaine kampanja OLKA Kainuu pisteellä, Kainuun keskussairaala

### KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

### YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS

**Aika:** Keskiviikko 6.3.2024 klo 14.00-16.00

**Paikka:** Tutuntupa Kajaani, Tehdaskatu 1

**Käsitellään vuosikokouksen sääntömääräiset asiat. Tule vaikuttamaan yhdistyksen asioihin.**

**Kahvitarjoilu. Tervetuloa!  
Hallitus**

# VAATIVAN KUNTOUTUKSEN OSASTON C6 VIERAILUT

kevät v. 2024

Kainuun keskussairaala



Tapaaminen on joka kuukauden ensimmäinen lauantai ja jos se on pyhäpäivä niin siirtyy seuraan viikon lauantaille klo 12.30-13.30, paitsi ensitietopäivät ovat helmi- ja huhtikuu.

**Lisätietoa vierailuista Marja Hirvonen  
p. 040 5649785**

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

Tammikuu 2024	LA 13.1.2024 klo 12.30-13.30
Helmikuu 2024	ENSITIE TOPÄIVÄ klo 13.00-16.00 29.2.2024
Maaliskuu 2024	LA 2.3.2024 klo 12.30-13.30
Huhtikuu 2024	ENSITIE TOPÄIVÄ klo 13.00-16.00 25.4.2024
Toukokuu 2024	LA 4.5.2024 klo 12.30-13.30
Kesäkuu 2024	LA 1.6.2024 klo 12.30-13.30
Heinäkuu 2024	KESÄLOMA
Elokuu 2024	LA 3.8.2024 klo 12.30-13.30

## MUISTATHAN AVH-VERTAISTUKIPUHELIN LÄHEISILLE PÄIVYSTÄÄ JOKA KESKIVIIKKO

**AVH-VERTAISTUKIPUHELIN  
LÄHEISILLE**

Aivoliitto  
aivoliitto.fi

Vertaistukipuhelin aivoverenkiertohäiriön  
sairastaneen läheisille

päivystää keskiviikkoisin klo 18-21  
numerossa 044 724 4999.

### VERTAISTUKIPUHELIN AVH:N SAIRASTANEEN LÄHEISILLE



- Läheisten vertaistukipuhelin tarjoaa kuuntelijan ja mahdollisuuden jakaa oman kokemuksesi toisen AVH:n sairastaneen läheisen kanssa.
- Puhelimeen vastaavalla vapaaehtoisella on jo pidempi aika oman läheisensä sairastumisesta ja hän on saanut vertaistukijan koulutuksen.
- Puhelinpäivystäjät toimivat tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin oman elämäkokemuksensa kautta.

## **VIETÄMME JÄLLEEN AIVOVIKKOA VIIKKO 11**

**Kolme tilaisuutta Kainuun hyvinvointialueella  
Kaikki tilaisuudet ovat avoimia kaikille. Tervetuloa!**

**Maanantaina 11.3.2024 klo 10.00-13.00**

**Paikka: Kainuun OLKA piste, Kainuun keskussairaalan tuloaula**

**Aihe: Aivoterveyttä arkeesi mitä tarjoamme kaikille kainuulaisille**

**Tiistaina 12.3.2024 klo 12.00-14.00**

**Paikka: Sotkamon kunnan valtuustosali, Markkinatie 1, Sotkamo**

**Aihe ja vierailija: Aivoterveyttä liikunnasta ja luonnosta, asiantuntija  
Risto Lappalainen, Aivoliitto**

**Kahvitarjoilu**

**Torstaina 14.3.2024 klo 13.00-15.00**

**Paikka: Tarinatupa, Rajakatu 52, Kuhmo**

**Aihe ja vierailija : Sosiaalinen kanssakäyminen, kulttuurin monitaitaja  
Raimo Reinikainen**

**Kahvitarjoilu**

## **Unelmien toimintapäivä 17.5.2024 klo 09.00-15.30**

Paikka: Pidetään Joutenlammen kurssikeskuksessa, Joutenlammentie 294, 87930 Salmijärvi.

Bussikuljetus (A. Kyllönen Oy): Lähtö Kuhmo linja-autoasema 08:00, Sotkamo linja-autoasema 08:45, Kajaani matkakeskus 09:30 ja Joutenlampi 09:50. Paluukuljetus lähtee Joutenlammelta klo 15.30.

Yhteistyössä pyrimme valmistelevaan yhdistys/potilasjärjestöjen kanssa unelmien toimintapäivää. Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Valmistelu on alkuvaiheessa mutta lisää tietoa AVH-kerhoissa ja eri tapaamisissa. Omavastuuosuus 14 € sis. kuljetuksen ja päivän ohjelman. **Ilmoittautumiset kuljetuksen ja ruokailun vuoksi 3.5.24 mennessä Marjalle p. 040 5649785 joka toimii yhdyshenkilönä ja lisätietoa.**

**KULTTUURIA, KEVÄT 2024**

**TEATTERIA**

***MUMMONI KUNINGATAR ELISABETH -ESITYS***

**PE 1.3. KLO 13 KAJAANIN SISSILINNASSA, Asemakatu 6 Kajaani**

*Musiikillinen tuokio kahden elämää kokeneen naisen seurassa.*

*Nämä 1920-luvulla syntyneet voimanaset ovat saaneet elämäntehtävän, jota eivät ole itse valinneet. Silti he elävät elämänsä arvokkaasti, sitkeydellä ja huumorilla.*

*Kahvipöydän ääressä kuullaan mummon lempivirsi, kuninkaallinen hymni, sekä iskelmää ja kansanlauluja.*

*Ohjaus: Joel Härkönen*

*Näyttämöllä: Valtteri Pääkkönen ja Heidi Syrjäkari*

**Kesto: 1 tunti, sisältää yhteisen kahvitteluhetken.**



**LIPUT JA MAKSUT:**

Liput 10 €

**Maksut 15.2. mennessä yhdistyksen tilille: FI 69 5760 0320 2041 41,  
Viestikenttään: Teatteri 1.3.24**

**ENNAKKOILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDUSTELUT**

10.2. mennessä kulttuurivastaava Raimo Reinikaiselle, puh. 0400 881166 (klo 9-11.30) , s-postiin: [andracon.rr@gmail.com](mailto:andracon.rr@gmail.com)  
Paikkoja on varattu 20 osallistujalle.

Ilmoitathan myös mahdollisista kahvitarjoilurajoituksista varauksen tekoa varten.

***TERVETULOA YHDESSÄ KUULEMAAN, NÄKEMÄÄN ja KOKEMAAN!***

## ***TEATTERITALON LAULUT -ESITYS***

**PE 8.5. KLO 13 KAJAANIN TEATTERITALOSSA, Kauppakatu 14, Kajaani**

*Keväinen viihdekonsertti katsoo menneeseen ja tanssittaa yleisöä kohti*

*Kaupunginteatterin seuraavia vuosikymmeniä.*

*Konsertissa kuullaan Teatteritalon maineikkaiden esitysten lauluja  
yli sadan vuoden ajalta.*

*Toisella puoliajalla tempaudutaan mukaan kauniiden ja haikeiden iskelmien  
maailmaan. Onpa yleisöllä mahdollisuus myös pyörähdellä  
Teatteritalon uudella lattialla.*

*Musiikista vastaa KAO Konservatorion orkesteri.*

*Mukana tanssittamassa Tanssiurheiluseura Kajaanin Casamba ry.*

*Ohjaus: Perttu Hallikainen, Kapellimestari: Tapani Komulainen*

*Kesto: 2 tuntia, sisältää väliajan*



### **LIPUT JA MAKSUT:**

Liput 10 € (sisältää väliaikakahvituksen).

**Maksut 20.4. mennessä yhdistyksen tilille: FI 69 5760 0320 2041 41**

**Viestikenttään: Teatteri 8.5.24**

### **ENNAKKOILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDUSTELUT**

15.4. mennessä kulttuuri- ja matkavastaava Raimo Reinikaiselle,  
puh. 0400 881166 (klo 9-11.30), s-postiin: [andracon.rr@gmail.com](mailto:andracon.rr@gmail.com)

Paikkoja on varattu 20 osallistujalle.

Ilmoitathan myös mahdollisista kahvitarjoilurajoituksista varauksen tekoa varten

***TERVETULOA YHDESSÄ KUULEMAAN, NÄKEMÄÄN ja KOKEMAAN!***

# YHDISTYKSEN VIRKISTYSPÄIVÄT 20-23.5.2024



Katiskaniementie 8, 70700 Kuopio

Kainuun Aivoyhdistys on saanut tukea tähän virkistyspäivään LähiTapiola Kainuu-Koillismaalta ja tuki henkilöä kohti riippuu osallistujamäärästä. Näin hinta mikä alla mainitaan on alustava ja ilmoittautumisen päätyttyä nähdään mikä tulisi lopulliseksi 3 vrk:n hinnaksi henkilöä kohden.

Kuljetukset jokainen maksaa itse. Tätäkin katsotaan ilmoittautumisen jälkeen, olisiko lähtö esimerkiksi Kajaanista junalla Kuopioon ja mahdollisuus saada ryhmälippu junaan. Sitten Kuopion rautatieasemalta yhteiskuljetus kylpylähotelliin. Toinen mahdollisuus kimpakyydit.

Ryhmäloma 3 vrk maanantaista torstaihin 20-23.5.2024

180 e/henk. kahden hengen huoneessa, lisämaksu 1 hh 78 e

Edellä mainitut hinnat sisältävät:

- majoitus kylpylähotellissa
- aamiaiset (klo 7-10)
- hotellipäivälliset noutopöydästä (klo 17-19)
- karaoke yökerho Club R:ssä(mikäli orkesteri, lisämaksuna lippu alk. 10 e)
- mahdollisuuden osallistua hotellin yleiseen lomaohjelmaan
- järjestämme myös yhdistyksen taholta omaa ohjelmaa



## LISÄPALVELUT Perinne- ja savusaunailta Jätkäkämpällä

- Tiistaisin perinneilta Jätkäkämpällä klo 16-21 (perinnepäivällinen, hanuristi ja viulisti viihdyttää, yhteislaulua).
- Ruokailuun valittavana kaksi kattausta: klo 16.30 ja klo 19.00
- Jätkäkämpä sijaitsee noin 600 m hotellista, aito 50-luvun tukkikämpä, jossa vaalitaan tukkilaisperinnettä.
- Piha-alueella suuri savusauna, savusaunominen 10 e/henk.(pyyhevuokra 3 e).
- Mikäli tiistain hotellipäivällinen vaihdetaan perinneillan noutopöydäksi, lisämaksu 6 e/henk.

**Ilmoittautumiset 25.4. mennessä tuula\_lukkari@hotmail.com. Maksu 180 e ei jäsenille tai ilmoittautumisten perusteella ( yhdistyksen jäsenille) alennettu hinta. Maksu yhdistyksen tilille 2.5. mennessä FI 69 5760 0320 2041 41, viestikenttään merkintä "Rauhalampi 20.-23.5.24". Ilmoittautuneille ilmoitamme lopullisen hinnan ilmoitusajan päätyttyä.**

## LOMA-ASIAA

### HYVINVOINTILOMAT, TUETTU LOMA

Tarjoavat Aivoliitto/ Pohjois-Suomi -ryhmälle, yhtä yhteistä ryhmälomaa vuodelle 2024 Kainuun Aivoyhdistykselle ja Pohjois-Pohjanmaan AVH-yhdistykselle.

Lomakohde: Santa´s Resort & Spa Hotel Sani, Kalajoki

Loman ajankohta: 18.-23.8.2024

Lomateema: Yhdessä enemmän

Loman omavastuuosuus: 130€/hlö/5 vrk

Lomaryhmän koko: noin 30 henkilöä

**Loman haku aika: 18.3.-19.5.2024, sähköinen hakeminen on auki edellä mainitun ajan ja samoin paperiversiona tapahtuva hakeminen.** Hakulomakkeita paperiversiona on saatavissa Marja Hirvonen p. 040 5649785, [puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com](mailto:puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com).

Lomaa voi hakea hakuajana sähköisesti osoitteessa:

<https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/> tai paperisella hakulomakkeella.

Tuettu loma sisältää majoituksen jaetussa kahden hengen huoneessa, täysihoidon ruokailut ja ohjattuun lomaohjelmaan osallistumisen.

Loman kohderyhmä: Aivoverenkiertohäiriön sairastaneet aikuiset ja heidän läheisensä. Lomalle hakeminen ei edellytä AVH-yhdistyksen jäsenyyttä.

Tuetut lomat ovat tarkoitettuja pienituloisille henkilöille, joilla ei muuten ole mahdollisuutta järjestää itselleen kodin ulkopuolista lomaa.

#### Lomalle hakeminen

Jokainen tuetulle lomalle hakeva henkilö lähettää hakuajan päättymiseen mennessä oman hakemuksensa joko sähköisesti Hyvinvointilomat ry:n kotisivujen kautta tai täyttää paperisen hakulomakkeen. Lomalle hakeminen ei edellytä AVH-yhdistyksen jäsenyyttä.

Paperiset lomakkeet postitetaan Hyvinvointilomat ry:n toimistoon. **Hyvinvointilomat ry. Haapaniemenkatu 14 00530 Helsinki**

#### Lomapäätökset

Hyvinvointilomat ry käsittelee hakemukset ja tekee ensimmäiset lomapäätökset kunkin loman hakuajan päättymistä seuraavan kuukauden aikana. Kaikki ne hakijat, jotka eivät tule valituiksi lomalle ensimmäisellä valintakierroksella, ovat automaattisesti varasijoilla. Peruutuspaikan kautta voi saada loman vielä noin kolme viikkoa ennen loman alkua.

Tuetut lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein ensikertalaisuus huomioiden. Tuettua lomaa ei myönnetä toistuvasti samoille hakijoille. Henkilökohtainen tuettu loma voidaan myöntää enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana. Lomia ei myönnetä peräkkäisinä vuosina. Kaikkien tuetuilla lomilla olleiden aiempien lomien ajankohdat näkyvät kaikille lomajärjestöille ja vaikuttavat tuettujen lomien myöntämiseen. **Lomalle valituille lähetetään kutsukirje ja lasku. Lomalaisen on maksettava lasku Hyvinvointilomat ry:lle eräpäivään mennessä.**

Lomakohde suunnittelee lomallenne lomaohjelman, joka sisältää liikuntaa, ulkoilua, yhteisiä keskusteluhetkiä eri teemoista ja muita aktiviteetteja.

Yhteiskuljetusta jos ajattelette Kainuusta niin ottaisitteko yhteyttä Marja Hirvonen, p. 040 5649785 kun olette saaneet kutsukirjeen tuetulle lomalle.



## LOMA ASIA EDEDLLEEN

### TUETTU VERTAISLOMA AIVOVERENKIERTOHAIRIÖN SAIRASTANEILLE LÄHEISINEEN, järjestäjä MTLH

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto (MTLH) tukee tuettua lomaa, jossa Aivoliitto on yhteistyökumppani.

**Lomakohde:** Rokua Haelth@Spa, Rokua

**Loma-aika:** 8.9.–13.9.2024

**Hakuaika päättyy:** 8.6.2024

**Lomateema:** Vertaisloma aikuisille

**Omavastuu / vuorokausi:** 25 € (aikuisen/17 vuotta täyttänyt )

**Yhteistyökumppani:** [Aivoliitto ry](https://www.aivoliitto.fi), ja Kainuun Aivoyhdistyksestä lomaluotsina toimii Marja Hirvonen

#### Loman kohderyhmä ja kuvaus

Vertaisloma aikuisille on tarkoitettu henkilöille, joita yhdistää saman sairauden, vamman tai elämäntilanteen tuomat haasteet. Lomalle osallistuvan tulee selviytyä lomalla itsenäisesti tai oman avustavan henkilön kanssa. Lomien tavoitteena on, että lomalaiset virkistyvät, tapaavat toisia samassa tilanteessa olevia sekä saavat vertaistuen ja lomaohjelman kautta voimavaroja arkeen. Lomalla on mahdollisuus osallistua vapaa-ajan ohjelmaan ja ryhmän ohjelmaan oman jaksamisen ja toimintakyvyn mukaisesti. Omavastuuosuus on siis 25 €/vrk ja 5 vrk yhteensä 125 €. Lomalla on täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen) ja majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa ja kylpylähotelleissa lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö kuuluu hintaan.

**Sähköinen lomahakemus täytetään MTLH:n verkkosivuilla.** [LOTU - Lomahaku](https://www.lotu.fi)

[\(lomajarjestot.fi\)](https://www.lomajarjestot.fi) Paperisia hakukaavakkeita voitte pyytää myös Marja Hirvoselta p. 040 5649785. Hakulomakkeet paperiset palautetaan: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki.

Eri talouksissa asuvat hakijat täyttävät omat hakemuksensa. Samassa taloudessa asuvat täyttävät vain yhden hakemuksen. Päähakijan tulee olla aikuinen. Emme käsittele puutteellisia hakemuksia. Lomalle hakeminen ei edellytä AVH-yhdistyksen jäsenyyttä.

**Ilmoitamme hakijalle vain myönteisestä päätöksestä kirjallisesti.**

#### Loman myöntämisperusteet

Lomatuen myöntämiseen vaikuttavat taloudelliset sekä terveydelliset ja sosiaaliset perusteet. Perustele hakemuksesi hyvin. MTLH myöntää lomat eniten tuettua vertaislomaa tarvitseville hakijoille. Kielteisestä päätöksestä ei ilmoiteta erikseen. Tuetun loman voi saada maksimissaan kolmen vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana. [Lisätietoja loman myöntämisperusteista löydät MTLH:n sivuilta.](#)

#### Vakuutukset

Lomalaisien on itse huolehdittava vapaa-ajan vakuutuksista. Lomalaisia ei ole järjestöjen taholta vakuutettu tapaturmien varalta.

**Matkat** lomapaikalle ja takaisin kustantaa jokainen lomalainen itse.

## NEUROTREENI TAPAAMISET KEVÄT 2024

Neurotreeni-ryhmä on suunnattu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus, jonka muistiongelmät tai muu kognitiiviset oireet vaikuttavat arjessa selviytymiseen.

Ryhmän 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. Kainuun Aivoyhdistys on mukana Neurotreeni ohjelmassa

**Ryhmässä kädyt keskustelut ja tekemiset pysyvät luottamuksellisina osallistujien välillä.**

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

### **Sotkamo, Työväentalo, Akkonientie 3, 88600 Sotkamo**

Kokoontumiset ovat seuraavasti

➤Ti 20.2. klo 12-13.30, ➤Ti 19.3. klo 12-13.30, ➤Ti 23.4. klo 12-13.30, ➤Ti 21.5. klo 12-13.30

### **Suomussalmi, Kumppanuustalo, Kiannonkatu 17, 89600 Suomussalmi**

Kokoontumiset ovat seuraavasti

➤To 8.2. klo 10-11.30, ➤To 7.3. klo 10-11.30, ➤To 11.4. klo 10-11.30, ➤To 2.5. klo 10-11.30

### **Kuhmo, Piilolantie 47, 88900 Kuhmo**

Kokoontumiset ovat seuraavasti

➤Ti 13.2. klo 13.30-15, ➤Ti 12.3. klo 13.30-15, ➤Ti 9.4. klo 13.30-15, ➤Ti 7.5. klo 13.30-15

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

Kokoontumiset ovat seuraavasti

➤Ti 27.2. klo 11-12.30, ➤Ti 26.3. klo 11-12.30, ➤Ti 30.4. klo 11-12.30, ➤Ti 28.5. klo 11-12.30

## KERHOT KEVÄÄLLÄ 2024

AVH-kerhosta ilmoitetaan paikallisten lehtien Tapahtumat sivuilla, netissä Tapahtumien Kainuu <https://www.tapahtumienkainuu.fi/fi-FI> ja tekstiviesteillä kännyköihin.

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

***Todella erinomaista kun saadaan ilmoittaa tässä jäsenkirjeessä että kaksi uutta kerhoa alkaa yhdistyksessä. Nyt toivomme yhdistyksen jäsenet Ylä-Kainuussa ja Paltamo-Ristijärvi alueella että otatte haasteen itsellenne ja lähdette näihin kerhoihin.***

### Uutena alkaa kerho: Paltamo-Ristijärvi AVH-kerho

Kerhotoiminnalle olemme saaneet vetäjän Paltamosta. Aloituspäivä on keskiviikko 21.2.24 klo 13.00 Paltalinnassa, Paltalinnantie 2, Paltamo

#### **Paltamo-Ristijärvi AVH-kerhon avajaiset**

Aika: Keskiviikkona 21.2.2024 klo 13.00

Paikka: Paltalinna

Kerhon vetäjä esittäytyy, Kainuun Aivoyhdistyksen porukkaa on mukana ja mikä tärkeintä että pääsemme tapaamaan teitä yhdistyksen jäseniä, kavereita, ystäviä ja uusia tulevia jäseniä.

Tutustumme toisiimme, nautiskelemme pienestä tarjoilusta ja sovimme jatkosta.

Iloisiin tapaamisiin! Lämpimästi olette tervetulleita avajaisiin!



### Uutena alkaa kerho Ylä-Kainuunssa (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Yhdistys aloittaa yhdessä Ylä-Kainuun Parkinson- ja Neuroyhdistyskerhon kanssa.

Kerho **kokoontuu parittomien viikkojen maanantaina klo 12.00 eli kahden viikon välein. 29.1., 12.2., 26.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5.**



Kokoontumispaikkana toimii palvelutalo, Syväksenkatu 18 B, Suomussalmi. Vetäjänä toimii Maija-Liisa Pulkkinen, Ylä-Kainuun Parkinson -kerho. Neuroyhdistyksen puolesta Tuulikki Kempainen. Kainuun Aivoyhdistyksen puolesta Marja Hirvonen p. 040 5649785.

Tilavuokraa ei peritä mutta joka kerran ostetaan kahvi/tee+ pulla mikä maksaa 5 e/henk.

### Kajaanin AVH-kerho

Tutuntupa, Tehdaskatu 1, Kajaani

Kerhon kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 14.00  
7.2., 6.3., 3.4., 8.5.

Joka kuukauden kolmas sunnuntai klo 14.00

**18.2., 17.3., 21.4. 19.5.** ei kerhoa, valmistaudumme virkistyspäiville lähtöön Rauhalahteen  
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 Tarinatuvalalla, Rajakatu 52 klo 13.00

**Kevään kokoontumiset 8.2., 14.3. 11.4.,** toukokuun kerhopäivä avoin

Lisätietoa Jari Kilpeläinen p. 0400 161739, kilpelainenjari@gmail.com tai Irja Matero p.  
040 7615343.

### Sotkamon neuroklubi

Akkoniementie 9, 88600 Sotkamo

Kerho kokoontuminen joka kuukauden viimeinen tiistai Turinatuvalalla Sotkamossa klo 13.00  
**27.2., 26.3., 30.4., 28.5.**

Lisätietoa Helena Tervonen p. 044 3274607

## LIIKUNTARYHMÄT KEVÄT 2024

### Kuntosali Kunnan Syke, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali

Osoite: Ketunpolku 4, rakennus Taito 2, Kajaani

Perjantaisin klo 10.00-11.30 ja ensimmäinen tapaaminen 2.2. ja seuraavat 9.2., 16.2., 23.2., 1.3., 15.3., 22.3., 5.4., 12.4. ja viimeinen kerta 19.4. 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. Aikataulu: 22.2., 21.3. ja 18.4. klo 12-13

Keilakeskuksessa. Toukokuun osalta ilmoitetaan erikseen. **Ota yhteyttä ja**

**ennakkoilmoittautumiset** 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 12.1.24 klo 15.00 – 15.45 jatkuen perjantaisin 3.5. saakka (tai Kaukaveden ohjelman mukaisesti). Vertaisryhmämaksu kassalle/rannekkeella.

Paikka: Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani.

Ohjaaja Aino Suutari p. 050 494 4886.

### Bocciaryhmä

Alkaa tiistaina 30.1.24 klo 10.30 - 12.30 jatkuen parittomina viikkoina 21.5.24 saakka yhdessä OmaisOivan kanssa.

Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani.

Lisätietoja: Pertti Uutela p. 050 414 5428 (varalla Pirjo Leinonen p. 050 329 6530)

## ETÄJUMPPA KEVÄT 2023

Etäjumppa on alkanut 21.1.24. päättyy 12.5.2023 ja sunnuntaisin klo 12-13..

Yhteyshenkilö on Rauni sunnuntaisin [heiskanenrauni@gmail.com](mailto:heiskanenrauni@gmail.com) Ota rohkeasti yhteyttä! Tervetuloa jumppaamaan!

**Uusi Teams keskustelu- ja askarteluryhmä aloittaa 24.1.24 keskiviikkoisin klo 17-18 ja päättyy huhtikuun lopussa.**

**Yhteyshenkilö Marja keskiviikkoisin p. 040 564 9785,**

**[puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com](mailto:puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com).**

**Ota yhteyttä niin katsotaan yhdessä että yhteydet saadaan toimimaan.  
Tervetuloa!**

## SYKSYN ALOITUS

Syyskauden avajaiset pidetään Ikolan pappilassa Kuhmossa



**Aika: keskiviikkona 4.9.2024 klo 11.00-15.00**

Osoite: Hyryntie 26, 88900 Kuhmo

### OHJELMA

11.00-11.45 Aloitamme talon esittelyllä

11.45-13.00 Ruokailu

13.00-13.45 Kansallisella aivoterveysohjelmalla vuoteen 2024 – Uniteema vuosi- , Aivoliitosta esiintyjä

13.45-15.00 Ulkoilua, pappilan upeassa ympäristössä ja lähtökahvit

Pappilan tiloissa on esteetön kulku ja esteetön WC. Kimppakyydeillä kulkeminen.

**Ruokailua varten tarvitsemme ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 26.8.2024 mennessä Jari Kilpeläinen p. 040 016 1739 ja lisätietoa myös häneltä.**

AVH-kerhoissa tiedotetaan lisää.

Tervetuloa!

## YHDISTYKSEN PIKKUJoulusta LISÄÄ SYKSYN JÄSENKIRJEESSÄ



## YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

Yhdistyksen sähköposti: [kainuunaivoyhdistysavh@gmail.com](mailto:kainuunaivoyhdistysavh@gmail.com)

**Marja Hirvonen**, puheenjohtaja, rahastonhoitaja, omaisten vertaistuki p. 040 564 9785, [puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com](mailto:puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com)

**Tuula Lukkari**, varapuheenjohtaja, tapahtumavastaava, jäsenrekisteri, omaisten vertaistuki p. 044 372 2862, [tuula\\_lukkari@hotmail.com](mailto:tuula_lukkari@hotmail.com)

**Seija M Heikkinen**, hallituksen kokousten sihteeri, p. 040 546 8992, [seija.m.heikkinen@gmail.com](mailto:seija.m.heikkinen@gmail.com)

**Kirjanpitäjä** Mervi Pyy

**Mikko Ahonen**, vertaistuki, p. 044 274 9596, [mikko.ahonen58@gmail.com](mailto:mikko.ahonen58@gmail.com)

**Rauni Heiskanen**, Kajaani AVH-kerho, vertaistuki p. 046 524 8758, [heiskanenrauni@gmail.com](mailto:heiskanenrauni@gmail.com)

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

**Irja Matero**, Kuhmon AVH-kerho, tiedottaja p. 040 761 5343, [irja.matero@kuhmo.net](mailto:irja.matero@kuhmo.net)

**Jari Kilpeläinen**, Kuhmon AVH-kerho, p. 0400 161 739, [kilpelainenjari@gmail.com](mailto:kilpelainenjari@gmail.com)

**Erkki Rautiainen**, Paltamon AVH-kerho, p. 040 015 9166, [rautek1@gmail.com](mailto:rautek1@gmail.com)

**Raimo Reinikainen**, kulttuuri ja tapahtumat, p. 040 088 1166, [andracon.rr@gmail.com](mailto:andracon.rr@gmail.com)

**Teuvo Hirvonen**, liikunta, vertaistuki, p. 040 564 9785, [koti\\_hirvonen@hotmail.com](mailto:koti_hirvonen@hotmail.com)

**Marja Hirvonen**, Ylä-Kainuun kerho (yhdessä Parkinson- ja Neuroyhdistyksen kanssa), p. 040 564 9785, [puheenjohtaja.kainuunavh@gmail.com](mailto:puheenjohtaja.kainuunavh@gmail.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 2024 tehdään KEVÄT JA SYKSY joten säilytä tämä jäsenkirje koska tähän kootaan jo tiedossa olevat tapahtumat, vierailijat, kerhot, kulttuuri, kuntoilu vuodelle 2024.

MUISTA ILMOITTA A jos puhelinnumerosi, osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi muuttuu [tuula\\_lukkari@hotmail.com](mailto:tuula_lukkari@hotmail.com), p. 044 372 2862

## VIELÄ MUISTUTUS TUETULLE LOMALLE

### VERTAISLOMA AIVOVERENKIERTOHOÄIRIÖN SAIRASTANEILLE LÄHEISINEEN, järjestäjä MTLH

Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon (MTLH) tukee tuettua lomaa ja tällä tuetulla lomalla yhteistyökumppanina on Aivoliitto ry ja Kainuun Aivoyhdistyksestä lomaluotsina Marja Hirvonen.

**Lomakohde:** Rokua Haelth@Spa, Rokua

**Loma-aika:** 8.9.–13.9.2024

**Hakuaika päättyy:** 8.6.2024

JÄSENKIRJEEN SIVULLA 9 ON TIETOA

1

Hae lomaa viimeistään  
3 kk ennen loman alkua  
lomahakemuksella.

2

Täytä hakemus  
huolellisesti.  
Lomat myönnetään  
hakemusten tietojen  
perusteella.

3

Ensi kertaa lomaa  
hakevat ovat etusijalla  
lomapäätöksiä  
tehdessämme.