

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

Olen alkanut etsimään työelämääni 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





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 kokokoontuu 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, muutoksia kerhopäiviin, uusi aikataulu
Helena, p. 044 327 4607, helena.tervonen@outlook.com.
Kerho kokoontuu : Asema 13, Keskuskatu 13, Sotkamo.
Tapaamiset: 14.10. klo 11.30-13.30 tuolijumppaa, 11.11. klo 10.00-12.00 SPR:n terveyspiste, 8.12. yhteinen joulupuuro, maksullinen ja 16.12. joulutupa, IISI-hanke järjestää, ilmainen

---

Ylä-Kainuun kerho (Hyrynsalmi, Suomussalmi, Puolanka)
Tuulikki, p. 050 516 8777, tuu7kem@gmail.com, Marja, p. 040 564 9785, puheenjohtaja.kainuunavh@hotmail.com.
Palvelutalo, Syväyksenkatu 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 erikoissairaanhoitoa 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 kuntouksen 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 Omaisoivan vetämänä

K**ansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani.**

Tiistaisin alkaen 25.8. klo 11.00 -12.30, jatkuen parittomina viikkoina 15.12. saakka.

Boccia on leppoisa pallopeli, jota pelataan helposti istualtaan. Tule mukaan, kun sinulle parhaiten sopii!

Lisätietoa: Pirjo Leinonen p. 050 329 6530

Keilaryhmä Omaisoivan vetämänä

Puisto-Keilahalli, Lönnrotinkatu 1, Kajaani

Torstaisin alkaen to 17.9. klo 13.00 –14.00, jatkuen 15.10., 12.11., 10.12. Tule mukaan vaikka sinulle ei olisi vielä keilauskokemusta, opetellaan yhdessä.

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

Lisätietoa Raimo Reinikainen p. 040 0881 166l

Vesijumppa Omaisoivan vetämänä

Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani

… Aloitus ilmoitetaan myöhemmin…. Leppoisaa vesiliikuntaa mukavan musiikin siivittämänä.

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.

Verenpainekampanja



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.webropolsurveys.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 aivojumppaa, 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. 046 526 4901, 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 (Hyrynsalmi, 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. 046 526 4901, 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/