



Kuva Unelmien toimintapäivä
17.5.24 Joutenlampi
Kuva: Marja Hirvonen

JÄSENKIRJE SYKSY 2024

Puheenjohtajan terveiset ja kuvia
kevään tapahtumista Unelmien
toimintapäivä Joutenlammella,
Virkistyspäivät Rauhanlahdessa ja
AVH-työikäiset ryhmä

sivut 2-3

Kainuun
Aivoyhdistys ry



Jäsenkirjeessä tietoa
syyskaudesta 2024

Kainuun Aivoyhdistys
tarvitsee vapaaehtoista
työvoimaa

Säilytä tämä jäsenkirje
niin voit aina tarkistaa
mitä yhdistyksessä
tapahtuu

Pikkujoulu sivu 11

Hyvä yhdistyksen väki

Hyvää elokuuta vielä teille kaikille ja niitä samettisia lämpimiä elokuun iltoja. Vakiintuneeksi käytännöksi näyttää muodostuneen että puheenjohtaja avaa tiedottamisen jäsenkirjeeseen. Toivon että kaikki jäsenet olette saaneet viettää voimaannuttavia kesäpäiviä ja päässeet nauttimaan kesän vihreydestä ja erilaisista tapahtumista. Kesään mahtuu niin paljon erilaisuutta mikä kyllä antaa voimia.

Viime syksynä kirjoittelin syksyn jäsenkirjeeseen yhdistyksestä sanoin ja kuvin kun yhdistys täytti 35-vuotta. Toivon että saamme taas juhlia 40 vuotta täyttävää yhdistystä muutaman vuoden päästä. Meillä yhdistyksessä on haasteita tuleville vuosille ja haluan viestittää koko jäsenistölle, mitä ne ovat. Todella tarvitsemme apukäsiä, vapaaehtoisia tekemään arvokasta vapaaehtoistyötä yhdistykseen. **Yhdistyksellä ei ole sihteeriä joten jokainen jäsen miettimään mistä saadaan. Toivon että halukkuutta löytyy, ettemme tarvitsisi supistaa yhdistyksen toimintaa.** Mielelläni keskustelen teidän jokaisen kanssa vapaaehtoistyöstä yhdistyksessä ja ensin sihteerin tehtävät kuntoon. Jokainen opastetaan tehtävään ja tietenkin kuunnellaan vapaaehtoisen toiveita mihin hänellä on intoa ja osaamista. Uusia ideoita ja vapaaehtoisia tarvitsemme siis yhdistykseen. Yhdistyksen motto on *lämmöllä, hymyllä, sydämellä ja yhdessä tekemällä enemmän.*

Tässä jäsenkirjeessä kerromme teille tulevasta syksyn ohjelmasta mistä tähän mennessä olemme saaneet tiedon. Kaikista emme valitettavasti saa mutta pyrimme viestittämään yhdistyksen AVH-kerhoissa, Tapahtumien Kainuun sivuilla mitkä näkyvät myös Kainuun maakunnassa. Tietoa saat myös soittamalla yhdistyksen hallituksen jäsenille, joiden yhteystiedot löydät jäsenkirjeen viimeiseltä sivulta.

Alla olevat kuvat ovat Joutenlammelta Unelmien toimintapäivästä 17.5.2024. Tilaisuus oli avoin kaikille kainuulaisille, lähes 100 henkilöä osallistui ympäri Kainuuta.



Virkistyspäivät Rauhanlahdessa 21-23.5.2024 olivat yhteistyössä Kainuun Omaishoitajat ja läheiset kanssa. Lähi-Tapiola Kainuu-Koillismaa oli tukemassa Kainuun Aivoyhdistyksen virkistyspäiviä.



Haluan tuoda esille ja kertoa uudesta ryhmästä yhdistyksessä, **AVH-työkäiset** mikä aloitti kokoontumiset keväällä. Ryhmä on käynnistynyt muutamalla henkilöllä ja on vapaamuotoinen, välitön, rento ryhmä. Ensimmäiset tapaamiset ovat olleet Kajaanissa ja kestoltaan reilu kaksi tuntia kokoontumiskerta. Elokuussa oli tutustuminen Vuokatti Sport, Urheiluopistolla Särkisen esteettömälle rantareitille (kuvat alla rantareitistä) ja rantareitin jälkeen yhteinen lounastaminen Vuokatti sport O'las, Urheiluopistolla omakustanteisesti. Tapaamisen yhteydessä sovitaan seuraavasta tapaamisesta. Ryhmällä on oma whatsapp ryhmä minkä välityksellä viestittäminen kulkee nopeasti.



Puheenjohtajana olen ollut aluksi vetämässä ryhmää mutta luulenpa että kohta joku ryhmäläisistä ryhtyy yhteyshenkilöksi ja ns. vetäjäksi. Kuten edellä kerroin vapaaehtoiseksi ryhtymisestä niin jokaiselle vapaaehtoiselle annetaan opastusta tehtävään kuten tässäkin ryhmässä. Tervetuloa työkäiset, **AVH-työkäiset ryhmään!** Yhteyshenkilö vielä Marja p. 040 5649785.

Toivotan teille jokaiselle hyvää alkavaa syksyä, voimia ja tehdään yhdessä Kainuun Aivoyhdistyksestä eteenpäin katsova ja energinen yhdistys.

Terveisin,
Marja, puheenjohtajanne

VAATIVAN KUNTOUTUKSEN OSASTON C6 VIERAILUT syksy 2024

Kainuun keskussairaala

Tapaaminen on joka kuukauden ensimmäinen lauantai klo 12.30-13.30, jos lauantai on pyhäpäivä siirtyy seuraavaan lauantaihin. Vertaistukivierailuita erikseen ei ole niinä kuukausina C6-osastolla kun ensitietopäivä on mutta yhdistyksen vertaistukija on mukana ja osallistuu päivään.



Tapaamiset la 3.8. kaikki vertaistukijat klo 12.30-13.30, /ensitietopäivä: to 26.9. klo 13-16 Rauni, 6 krs. neuvotteluhuone,/ la 5.10. klo 12.30-13.30 Tuula,/ ensitietopäivä: to 28.11. klo 13-16 Marja ja Teuvo 6 krs. neuvotteluhuone ja perinteinen pienimuotoinen pikkujoulun aika sovitaan myöhemmin.

Lisätietoa vierailuista vertaistukija Helena Tervonen puh. 044 327 4607.

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

Teemapäivä Kainuun OLKA-pisteellä, torstaina 31.10. klo 09.00-13.00

Kainuun keskussairaala

Sotkamontie 13, 87300 Kajaani. Sisäänkäynti pääovesta F1

Aihe: Vietämme univiikkoa ja keskustelemme unesta



Kainuun Aivoyhdistyksen vertaistukijat paikalla OLKA pisteellä. Tule keskustelemaan uni asioista!

KERHOT SYKSYLLÄ 2024

AVH-kerhoista ilmoitetaan Kainuun Sanomien - Tapahtuminen Kainuu sivulla mitkä näkyvät myös Kainuun maakunnan lehdissä ja tekstiviesteillä.

Kajaanin AVH-kerho

Tutuntupa, Tehdaskatu 1, Kajaani

Kerhon kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 14.00

Huom! poikkeuksellisia aloitusaikoja

ke 4.9. vierailu Kuhmoon, / ke 2.10. Virpi Lumpo/Kainuun hyvinvointialue, / **ke 6.11.**

klo 12.00-14.30 Hyvinvointikoordinaattori Jenna Härkönen, / **ke 4.12. klo 12.00-14.30**

Martat

Joka kuukauden kolmas sunnuntai klo 14.00

su 15.9. Terveysmetsään mennään, /su 20.10. Kaija Patronen ja Esa Ahonen, terveiset:

Kajaanin vammaisneuvosto ja Kainuun hyvinvointialue, /su 17.11. ohjelma avoin, /

su 15.12.jouluisissa tunnelmissa.

Lisätietoa kerhon ohjaaja 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

Syksyn kokoontumiset: to 12.9. ei kerhoa, / to 10.10. Virpi Lumpo/Kainuun

hyvinvointialue, /to 14.11. ja to 12.12. joulutunnelmissa.

Lisätietoa Irja Matero p. 040 7615343 tai irja.matero@kuhmo.net ja Jari Kilpeläinen p. 0400 161739 tai kilpelainenjari@gmail.com

Paltamon AVH-kerho

Paltalinna, Paltamo, Paltalinnantie 4

Kerho kokoontuu kuukauden viimeinen keskiviikko Paltalinnessa klo 13.00

Syksyn kokoontumiset: ke 25.9./ ke 30.10./ke 27.11./ poikkeuksellisesti ke 18.12.

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

Sotkamon neuroklubi

Huom! uusi kokoontumispaikka, Sotkamon seurakuntatalo, monitoimitila,

Kainuuntie 39, 88600 Sotkamo

Kerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai klo 13-14.30

Syksyn kokoontumiset: 24.9./ 29.10./26.11./17.12.

Lisätietoa kerhon ohjaaja Helena Tervonen p. 044 3274607 tai

Tuula Lukkari p. 044 3722862

Ylä-Kainuun kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Kerho kokoontuu Palvelutalo, Syväyksenkatu 18, Suomussalmi klo 12-14.00

Syksyn kokoontumiset: ma 16.9./ ma 30.9./ ma 14.10./ ma 28.10./ ma 11.11./ ma 25.11.

Lisätietoa kerhon ohjaaja Tuulikki Kempainen p. 050 516 8777 tai Marja

Hirvonen p. 040 5649785.

ASKARTELURYHMÄ SYKSY 2024

Tämä ryhmä alkaa etänä eli Teams etäyhteydellä. Tapaamiset ovat tiistaisin ja ensimmäinen kokoontuminen on tiistaina 17.9.24 klo 18.00-19.30 ja syksyn päätös 10.12. Ota yhteyttä Marjaan p. 040 5649785 niin laitetaan yhteydet kuntoon. Tule mukaan, olet tervetullut!

LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2024

Ulkoiluryhmät

Ryhmät voisivat alkaa AVH-kerho paikoissa, Kajaani, Kuhmo, Paltamo, Sotkamo, Ylä-Kainuu mutta tarvitsemme vetäjiä ryhmille. Tarkemmat aikataulut ilmoitetaan ryhmien toiminnasta erikseen ja tapahtumien Kainuu sivulla. **Tarvitsemme ryhmiin vetäjiä, yhteyshenkilö Marja p. 040 5649785.**

Kuntosali Kunnan Syke, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali

Osoite: Ketunpolku 4, rakennus Taito 2, Kajaani, kulku A-ovesta sisään ja heti käytävän oikealla puolella. Aikataulu ei ole vielä vahvistunut. Alkamisajankohta ja ryhmään ilmoittautuminen ilmoitetaan heti kun se vahvistuu tekstiviestillä kännyköihin. Lisätietoa Teuvo Hirvonen, p. 040 562 7573, koti_hirvonen@hotmail.com

Keilaamista Kajaanin keilakeskuksessa

Paikka: Puisto-Keilahalli, Lönnrotinkatu 1, Kajaani
Keilaaminen yhdessä OmaisOivan kanssa.

Keilaryhmän aikataulu: Torstaisin 26.9., 24.10., 21.11. ja 12.12. klo 12-13.

Ilmoittautumiset kaksi päivää ennen keilaratojen varausta varten Raimo Reinikaiselle puhelimitse (klo 9-11) tai tekstiviestillä numeroon 0400881166.

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

Vesijumppa

Paikka: Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani. Vesijumppa on yhdessä OmaisOivan kanssa ja yhdistyksen jäsenille puolisoineen.

Vesijumpan aikataulu: **Perjantaisin 20.9. alkaen klo 15.00-15.45** Vesijumppa maksaa normaalin henkilökohtaisen uimahallimaksun. Eläkeläisille tarjolla kausiranneke 50 €/puoli vuotta, 95 €/koko vuosi (sisäänpääsy rannekkeella joka päivä klo 16 mennessä).

Bocciaryhmä

Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani Yhdessä OmaisOivan kanssa. Ilmainen yhdistyksen jäsenille.

Bocciaryhmän aikataulu: **Tiistaisin 10.9, 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11 ja 26.11. klo 10.30-12.30.** Pelataan kolmihenkisin joukkuein vuorotellen pelaajia vaihtaan

ETÄJUMPPA SYKSY 2024

Etäjumppa alkaa sunnuntaisin 22.9. päättyy 8.12.2024.

Kokoonnumme iltaisin 17.00-18.00 Teams etäyhteys ja mikä parasta vaihdamme myös kuulumiset. Yhteyshenkilö on Rauni

heiskanenrauni@gmail.com joten Raunille sähköpostiviestiä niin

Rauni neuvoo ja liittää ryhmään.

Rohkeasti mukaan, tervetuloa!



YHDISTYKSEN KESÄN 2024 KESÄKASVOT

Runsaat 16,5 vuotta on kulunut tapahtumasta, joka mullisti elämäni ja romutti ajatukseni tulevaisuudesta. Vaimoni sai 53- vuotiaana aivoverenvuodon 29.12.2007, diagnoosi oli lukinkalvon alainen massiivinen SAV. Henkiin jäämisestä ei annettu mitään toivoa, mutta hän jäi henkiin pahoin vammautuneena. Hänelle jäi tästä sairastumisesta muistisairaus ja liikkuminen on tapahtunut sen jälkeen apuvälineitä käyttäen. Kerron tästä ajasta pääpiirteittäin nykypäivään asti.

Heti alkuun huomasin, että etuuskistamme ei saanut mitään tietoa, ne joko salattiin tai puhuttiin muunneltua totuutta.

Olin silloin vielä työelämässä mukana ja kotiin palkattiin avustaja, joka hoiti vaimoa ollessani töissä. Hoitaja palkattiin omaishoitajaksi, vaikka ei ollut edes sukua meille, mutta tällä keinolla saatiin minut pois omaishoitajuudesta. Omaishoitajalle maksettiin palkkiota vajaat 600 € josta meni vero, minulle ei mitään. Omaishoitajuuden sain virallisesti lähes 4 vuotta myöhemmin. Minä olin sen verran huonompi hoitaja, että palkkio puolitettiin. Sitä perusteltiin niin suurella muulla avulla.

Nämä alkuvuodet oli siitä hankalia, etten päässyt yksin mihinkään, koska en pystynyt jättämään häntä yksin. Painoni nousi ja sairastuin diabetekseen. Ollessani työelämässä mukana olin henkisesti ja fyysisesti täysin väsynyt, kun vaimon aivoihin tulleista vaurioista johtuen jouduin käyttämään häntä vessassa useita kertoja yössä ja seuraavana päivänä saattoi olla 16 tunnin työpäivä ja muutenkin tein epäsäännöllistä 3 vuorotyötä, uni jäi vähälle ts. tein töitä 24h/vrk 7 päivää/viikko. Kun oli oikein väsynyt, itkin itseni uneen.

Sosiaalityöntekijöiden vaihduttua ja oma tietämykseni lisääntyessä eduistani, sain asioitani korjattua. Olin kuntoutuksessa Punkaharjulla 2014 – 2015 viikon pätkissä vuoden aikana yhteensä 4 viikkoa. Sieltä otettiin yhteyttä asioitamme hoitaneeseen sosiaalityöntekijään ja sitä kautta sain omaishoitajan vapaat 14 vuorokauden mittaiseksi.



4 vuotta meni, että uskalsi lähteä sauvakävelylle, vaikka kävelyä muuten oli n. 1500 km vuodessa.



Usein vammautunut joutuu katsomaan muiden touhua sivusta.

Tästä pääsin ”nauttimaan” 4 vuoden ajan, kunnes vaimo täytti 65 vuotta, hän ei ollut enää vammainen, vaan vanhus.

Silloin sosiaalipuoli kävi tuohon aikaan kiinni ja ilmoitti että vapaa on 7vrk/kk. Tein asiasta valituksen, kuitenkin päättäjät tekivät uuden päätöksen ja muuttivat vapaan 10 vrk mittaiseksi. Tein uuden valituksen, mutta siitä ei ole kuulunut mitään. Asia ei edennyt, sillä palveluohjaajat pistivät valituksen ilmeisesti roskakoriin, ilmoittamatta siitä minulle. Nämä tapahtumat aiheutti minulle suurta stressiä ja minulla oli useita kuukausia voimakas päänsärky, joka sitten useiden tutkimusten jälkeen hiipui pois.

Luottamukseni sosiaalipuolen henkilöihin on minulla lähes 0, mutta onhan vuosien aikana ollut sellaisiakin, jotka ovat ottaneet minut huomioon, mutta heidän virkakausi on yleensä jäänyt lyhyeksi.

Usein sosiaalityöntekijät ovat esittäneet minulle, että laittaisin vaimoni laitokseen hoidettavaksi. Valitettavasti minä en luota näihin hoitolaitoksiin, muistisairasta ihmistä, joka ei osaa kertoa kohtelustaan minulle mitään. Hän on elämänhaluinen ja on tyytyväinen elämäänsä tällaisena.

Toivoisin, että lääkärit myös arvostaisi sitä, ettei muistisairas halua välttämättä kuolla. Olen nähnyt, miten hänet hoidettaisiin mieluummin sänkyyn lääkkeiden avulla ja laitettaisiin katetri virtsarakkoon, ettei vaippa kastu.

Uusi sote on täysin epäonnistunut, sen olen huomannut omalta kohdalta, ettei lääkäriin pääse. Lähipiiristä olen kuullut huolestuttavia tarinoita miten ihmisiä on hoidettu. Moraali laskee, kun ei ole resursseja.

Harrastan kalastusta ja karaokea.
Karaokeksi olen päässyt yhteyteen muiden ihmisten kanssa, sillä pystyn pitämään vaimoa mukana ja saan pidettyä myös pääkoppani paremmassa kunnossa.

Vaikka uskoni tulevaisuuteen on hiipunut, silti toivon kansakulkijoille parempaa ja valoisampaa tulevaisuutta.



Musiikki on tärkeä osa meidän molempien elämässä. Sanat itse laulettuna saa uuden merkityksen karaokessa.

Tv. Esko



Paistaa joskus aurinko risukasaankin.
Pilkillä saatu ahven 1640 g.

Kainuun Aivoyhdistys kutsuu Tutuntuvalle, Tehdaskatu 1, Kajaani kuuntelemaan ja katsomaan webinaaria etänä

AIVOLIITON KANSALLINEN AIVOTERVEYSOHJELMA JÄRJESTÄÄ

Webinaari Teams etäyhteydellä: Hyvä uni ikääntyessä 21.10.2024 klo 13-14

Webinaarissa neurologian erikoislääkäri ja aivotutkija Kaisa Hartikainen valottaa unen merkitystä aivoterveydelle, ikääntymisen vaikutuksia uneen ja antaa vinkkejä hyvän unen rakentamiseksi. Lisätietoa Marja p. 040 5649785.

www.kansallinenaiivoterveysohjelma.fi

Aivoliitto

NEUROTREENI TAPAAMISET SYKSY 2024

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

Ryhmään 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.

Ryhmässä käydyt keskustelut ja tekemiset pysyvät luottamuksellisina osallistujien välillä.

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

➤Ti 27.8. klo 11-12.30, ➤Ti 24.9. klo 11-12.30, ➤Ti 8.10. klo 13-alkaen Vanhusten viikon teemalla; Hyvä arki, hyvä mieli tapahtuma. Paikka ja ohjelma tarkentuu myöhemmin. ➤Ti 26.11. klo 11-12.30, ➤Ti 17.12. klo 11-12.30

Kokoontumiset Kuhmo, os. Ikolan Pappila, Hyryntie 26, 88900 Kuhmo

➤Ti 13.8. klo 12-14 Luotsikiertue tapahtuma, ➤Ti 10.9. klo 13.30-15, ➤Ti 22.10. klo 13.30-15, ➤Ti 19.11. klo 13.30-15

Kokoontumiset Sotkamo, os. Kirkon alasali, Ristijärventie 1, 88600 Sotkamo

➤Ma 26.8. klo 12-13.30, ➤Ma 23.9. klo 12-13.30, ➤Ma 28.10. klo 12-13.30
➤Ma 25.11. klo 12-13.30

Kokoontumiset Suomussalmi, os. Kumppanuustalo, Kiannonkatu 17, 89600 Suomussalmi

➤To 5.9. klo 11-12.30, ➤To 3.10. klo 11-12.30, ➤To 7.11. klo 11-12.30, ➤To 5.12. klo 11-12.30

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

KULTTURIA SYKSYLLE 2024

Jori Otsa ja Mah'orka- orkesterin konsertti 13.10. klo 15.00 Kaukametsän salissa

Jori Otsa & Mah'Orkka on vuonna 2018 perustettu akustinen kvartetti, joka tulkitsee legendaarisen virolaisen laulajan Georg Otsin kauneimpia ja unohtumattomimpia ikivihreitä sekä muita slaavilaisia sävelmiä ja oman kynän tuotoksia kahden balalaikan, harmonikan ja upean intensiivisen laulunsa kera.

Jori Otsan johtama akustinen kvartetti palauttaa perinteikkäät laulut alkujuurilleen, riisuen kaiken turhan koreuden ja tuotannollisen kikkailun, keskittyen vain olennaiseen, eli laulujen sisältöön



Kesto noin 2,5 tuntia, sis. väliaika 30 min. Konsertin käsikirjoitus Heikki Kahila, juontajana musiikkitoimittaja Tarja Närhi. **Sitovat ilmoittautumiset 1.10. mennessä Tuula Lukkari p. 044 372 2862.** Maksu paikan päällä Raimolle. Kainuun Aivoyhdistyksen kautta ilmoittautuneille 20 € (muilta 30 €, eläkeläisiltä 25 €). **Huom! Peruuttaessanne tulonne, hankkikaa tilalle toinen, koska lipun varausmaksua ei voi perua.**

Barokkimusiikkikonsertti 5.11. Raatihuoneella

Barokkimusiikkikonsertti ”Barokkia kaikille!” 5.11. klo 15.30 Raatihuoneella

Suomalaisen barokkiorkesterin (FiBO) ja Helsingin kamarikuoron (HKK) pienyhtye vierailee musisoimassa ja kertomassa barokkimusiikista Lähelle-hankkeen tiimoilta.

Konsertissa kuullaan maistiaisia varsinaisesta koko orkesterin ja kuoron konsertista Kajaanin Kaukametsän salissa perjantaina 6.12.2024, jonka ohjelmassa on Händelin rakastettu Messias-oratorio.

Raatihuoneen konsertti tarjotaan maksuttomana Kainuun Aivoyhdistyksestä- ja omaishoitajayhdistyksistä tuleville!

Keräilijät- kaupunginteatterissa 4.12. klo 13.00

KERÄILIJÄT on uutuusnäytelmä ihmisistä ja eläimistä Suomen ja Venäjän rajan tuntumassa juuri nyt. Keräilijät on kajaanilaissyntyisen näytelmäkirjailija Elli Salon kirjoittama uusi kotimainen kantaesitys.

Sitovat ilmoittautumiset 15.11. mennessä Raimo Reinikainen p. 040 088 1166, andracon.rr@gmail.com (klo 09-11.30 tai tekstiviestillä). Maksu Kainuun Aivoyhdistyksestä tulevilta 10 € (28 e norm.hinta) sisältäen väliaikakahvituksen ja maksetaan Raimolle paikan päällä.

Huom! Peruuttaessanne tulonne, hankkikaa tilalle toinen, koska lipun varausmaksua ei voi perua.



PIKKUJOULU

*Tervetuloa pikkujouluun Kestikievariin Sotkamoon lauantaina 23.11.24 klo 14.00
Osoite: Huuskontie 2a, 88600 Sotkamo*



Ohjelma

14.00 Tervetuloa ja jouluglögi

14.30–16.00 Jouluruokailu

16.00-17.00 Jouluohjelmaa

17.00-18.00 Jouluinen kahvittelu ja Hyvää Joulua

Pikkujoulupäivän hinta on 20 e yhdistyksen jäsen ja avustaja, joka on yhdistyksen jäsen ja muilta 35 e. Sitovat ilmoittautumiset 13.11.24 mennessä maksamalla osallistumismaksu pikkujoulusta Kainuun Aivoyhdistyksen tilille FI69 5760 0320 2041 41.

Viesti kenttään maininta: Pikkujoulu 23.11.24, osallistujan nimi ja erikoisruokavalio.

Yhteyshenkilö ja lisätieto Marja p. 040 5649785. Kuljetukset hoidetaan kimpakyydeillä ja ilmoitus Marjalle kuka tarvitsee kimpakyyditystä.

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

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

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

Sihteeri, yhdistyksellä ei ole tälle hetkellä sihteeriä

Kirjanpitäjä Mervi Pyy

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

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

AVH-kerhot

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

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

Erkki Rautiainen, Paltamon AVH-kerho, p. 040 015 9166, rauteki1@gmail.com

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

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

Vertaistuki

Rauni Heiskanen, vertaistuki, p. 046 524 8758, heiskanenrauni@gmail.com

Marja Hirvonen, omaisten vertaistuki, p. 040 5649785,
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

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

YHDISTYKSEN TIEDOTTAMINEN

Kainuun Sanomat: Tapahtumien Kainuu palstalla

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

Jäsenkirje syksy 2024 joten säilytä tämä jäsenkirje koska tähän kootaan jo tiedossa olevat tapahtumat, vierailijat, kerhot, kuntoilu vuodelle 2024.

MUISTA ILMOITTA jos puhelinnumerosi, osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi muuttuu p. 040 5649785.