



# JÄSENKIRJE KEVÄT 2025



Kainuun  
Aivoyhdistys ry



Jäsenkirjeessä tietoa  
kevätkaudesta 2025

---

Yhdistyksen  
yhteystiedot  
sivulla 12

---

Säilytä tämä jäsenkirje  
niin voit aina tarkistaa  
mitä yhdistyksessä  
tapahtuu

## Hyvä yhdistyksen väki

**Hyvää, yhteisöllistä ja toiveiden täyttämää uutta vuotta 2025!**

**T**ammikuu on jo loppuillaan ja tervehdin teitä kaikkia innolla, että olemme saaneet uuden vuoden jo hyvin käyntiin. Olemme joutuneet lähestymään teitä tammikuun toiminnasta yhdistyksessä tekstiviesteillä, sillä vapaaehtoiset eivät ole ehtineet saada jäsenkirjettä valmiiksi kuin nyt tammikuun lopulla. Tärkeintä on jatkossa, että jokainen yhdistyksen jäsen saisi tiedon yhdistyksen toiminnasta ainakin tämän jäsenkirjeen kautta.

**S**iksi kokoamme jäsenkirjeen kevään- ja syksyn toiminnasta erikseen, että näkisimme teidät jossakin yhdistyksen järjestämässä kerhossa, liikunnassa, tapahtumassa mukana. Se teidän läsnäolonne antaa voimaa ja vahvuutta vapaaehtoisille, kun he huomaavat, että jäsenistö on innostuneena mukana. Lisäksi teille jäsenet se antaa virtaa ja virkeyttä jokaiselle.

**Y**hdistyksellä alkaa 37 toimintavuosi. Pyrimme tämän vuodenkin aikana toimimaan koko Kainuun alueella, vaikka pienemmässä määrin koska vapaaehtoisia tarvitsemme, jos haluamme laajentaa toimintaa. Ilon aiheita on, sillä viime vuonna saimme kaksi uutta AVH-kerhoa alkamaan, niin alkoi myös AVH-työikäiset ryhmä ja saatiin uudet Tutun Tuvan tilat Kajaaniin. Avoimien ovien päivä on tulossa, joten tulkaahan tutustumaan Tutun Tupaan.

**Y**hdistyksen motto on: **Kaveria ei jätetä ja näin ei kukaan jää yksin.**

**A**urinkoista kevättä, voimia, jaksamista ja tervetuloa yhteisiin tapaamisiin vuonna 2025!

Ystävällisin yhdistysterveisin,  
Marja, puheenjohtajanne



### **KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN**

### **YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS**

**Aika:** Keskiyö 5.3.2025 klo 14.00–16.00

**Paikka:** Tutun Tupa Kajaani, Sammonkatu 13

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

**Kahvitarjoilu. Tervetuloa!  
Hallitus**

## VAATIVAN KUNTOUTUKSEN OSASTON C6 VIERAILUT

kevät v. 2025 Kainuun keskussairaala



Tapaaminen on joka kuukauden toinen keskiviikko klo 14.30–15.30. Vertaistuki vierailut ovat yhdistetty ensitietopäivään helmi- ja toukokuu, yhdistyksen vertaistukija on mukana.

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

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

Tammikuu 2025	Keskiviikko 15.1. klo 14.30–15.30
Helmikuu 2025	Torstai 20.2. ENSITIE TOPÄIVÄ klo 13.00–16.00
Maaliskuu 2025	Keskiviikko 12.3. klo 14.30–15.30
Huhtikuu 2025	Keskiviikko 9.4. klo 14.30–15.30
Toukokuu 2025	Torstai 8.5. ENSITIE TOPÄIVÄ klo 13.00–16.00
Kesäkuu 2025	Keskiviikko 11.6. klo 14.30–15.30
Heinäkuu 2025	LOMAKUUKAUSI
Elokuu 2025	Keskiviikko 13.8. klo 14.30–15.30

## JÄSENKORTTI

Jos sinulla ei ole mahdollisuutta käyttää sähköistä jäsenkorttia, saat halutessasi laminoidun jäsenkortin. Aivoliiton ja yhdistyksen jäsenyys on myös pätevä ilman jäsenkorttia. Sinun ei tarvitse hankkia jäsenkorttia, jollei halua. Saat jäsenedut myös kertomalla oman jäsennumerosi.

Ota yhteyttä Linda Haanperä, Aivoliitto, p. 040 845 0430, [linda.haanpera@aivoliitto.fi](mailto:linda.haanpera@aivoliitto.fi) jos haluat laminoidun jäsenkortin.

Sähköisen jäsenkortin lataamisohjeet löytyvät, kopio linkki: <https://www.aivoliitto.fi/tule-mukaan/liityjaseneksi/palvelutjasenille/sahkoinen-jasenkortti/#3fc09380>.

Tarvittaessa AVH-kerhoissa on hyvä ottaa esille tämä jäsenkorttiasia. Käydä läpi, kuinka jokainen jäsen voi halutessaan saada jäsenkortin.



## **VIETÄMME JÄLLEEN AIVOVIKKOA VIIKKO 11**

**Kolme tilaisuutta Kainuun hyvinvointialueella  
Tilaisuudet ovat avoimia kaikille. Tervetuloa!**

**Maanantaina 10.3.2025 klo 10.00-12.00 Kajaani**

**Paikka: Kainuun OLKA, Kainuun keskussairaala**

**Aihe: Yhdistyksen toiminnan esittelyä**

**Tervetuloa!**

**Tiistaina 11.3.2025 klo 13.00-15.00 Paltamo**

**Paikka: Paltamon kunnantalo, Salmelankuja 1, 88300 Paltamo**

**Aihe: Toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen**

**Jarmo Korhonen, Paltamon Fysioterapia Ky**

**Tervetuloa!**

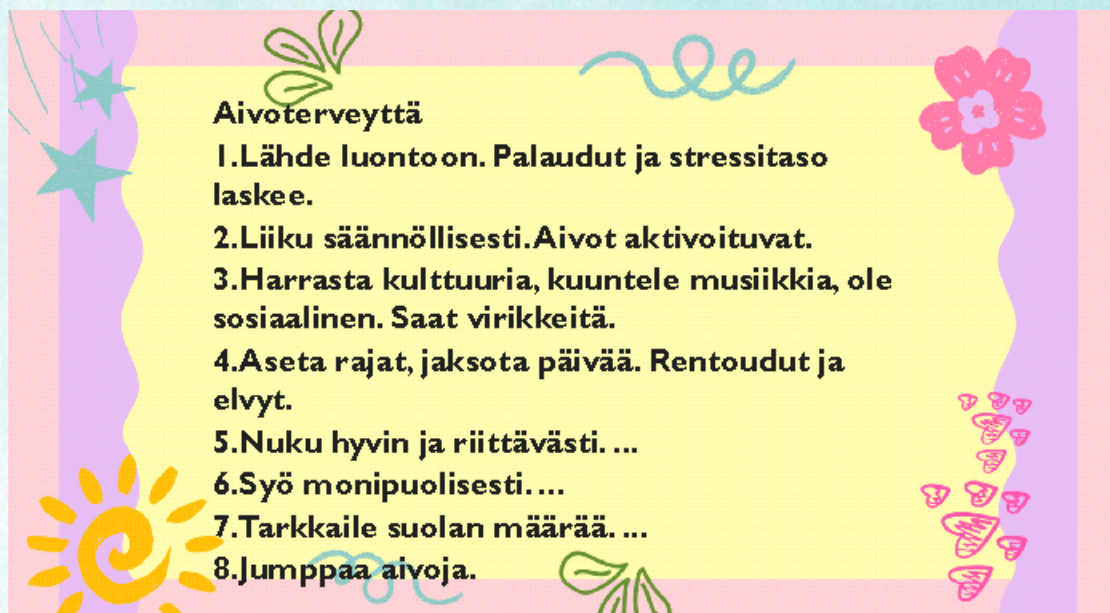
**Torstaina 13.3.2025 klo 14.00-15.30 Kajaani**

**Paikka: Tutun Tupa ja Terapia- ja Liikuntastudio Omppu,  
Sammonkatu 13, Kajaani**

**Aihe: Hyvää arkea liikunnalla ja rentoutumisella**

**Outi, Liikuntastudio Omppu**

**Tervetuloa!**



**Aivoterveyttä**

- 1.Lähde luontoon. Palaudut ja stressitaso laskee.**
- 2.Liiku säännöllisesti.Aivot aktivoituvat.**
- 3.Harrasta kulttuuria, kuuntele musiikkia, ole sosiaalinen. Saat virikkeitä.**
- 4.Aseta rajat, jaksota päivää. Rentoudut ja elvyt.**
- 5.Nuku hyvin ja riittävästi. ...**
- 6.Syö monipuolisesti....**
- 7.Tarkkaile suolan määrää. ...**
- 8.Jumppaa aivoja.**

## VIRKISTYSTÄ

### Kevätkauden päättäjäiset 27.5.2025 Vuokatti

Lähdemme kevätkauden päättämään Vuokatti Sport (Urheiluopisto), Opistontie 4, 88610 Vuokatti. Olemme varanneet rantasaunan kabinetin, ei saunomista. Sijainti Särkisen järven rannassa. Iso-Eikan yhteydessä sijaitsee kokoustila Turre mihin saavumme ja meidän käytössämme klo 10–14. Kuljetukset tapahtuvat kimpakyydeillä tai oma kuljetus.



#### Ohjelma

Saapuminen klo 10.00 Vuokatti Sport. Parkkipaikka-alue Vuokatti Sport rakennuksen etupuolella.

**10.00–10.45** Rantasauna/kokoustila Turre kahvi/tee ja pulla

**10.45–11.45** Kevyttä jumppaa ulkona, jonka jälkeen paralympikomitean apuvälineisiin tutustuminen (mm maastokäsipolkupyörä)

Jos ei halua osallistua edellä mainittuun ohjelmaan niin ulkoilua sitten muuten.

**12.00–13.30** Ruokailuun mahdollisuus Vuokatti Sport (lounas klo 11–14

15.80 € tai keittolounas 8.90 €) **omakustanteinen** tai kuka ei lounasta, voidaan heille varata makkaraa ja paistavat itse kaasugrillillä rantasaunalla.

**Sitovan ilmoittautumisen yhteydessä** erikoisruokavalio kahvitukseen, osallistuuko kevyeen jumppaan ja apuvälineisiin tutustumiseen koska henkilömäärä täytyy saada sitova, minkä mukaan yhdistystä laskutetaan. Yhdistys maksaa päivän muuten paitsi ruokailu Vuokatti Sportissa on omakustanteinen. Sitovat ilmoittautumiset Tuulalle 19.5.25 mennessä p. 044 372 2862, tuula\_lukkari@hotmail.com.

### Suunnitteleme myös toista virkistysmatkaa

Olemme yhteistyössä omaishoitajien kanssa rakentamassa yhteistä päivän virkistysmatkaa Runnin kylpylään Runnille kesäkuun alkupuolelle.

Tarkempaa tietoa emme pysty vielä antamaan tähän jäsenkirjeeseen virkistyspäivästä. Viestitämme kun saamme lisää tietoa AVH-kerhoissa, tekstiviesteille, sähköpostilla ja yhteyshenkilöltä voi kysyä lisää Tuula Lukkari p. 044 372 2862.





## KULTTUURIA KEVÄT 2025

### KALEVALA 190 -JUHLAVUOSI

Joitakin poimintoja kevätkauden ohjelmasta

**Helmikuu 2025** pe 28.2. klo 12 Kalevala 190 vuotta -päivän avaustilaisuus, Elias Lönnrotin patsas Kajaanissa.

Elias Lönnrot -seura ja Kajaanin Kalevalaiset Naiset

klo 18 Kalevalajuhla, Kaukametsän Kouta-Sali, Yhteistyössä Kaukametsän opiston kanssa erillisen ohjelman mukaisesti.

**Huhtikuu 2025** 1.4–30.4. Kalevala 190-juhlavuoden näyttelyt Kajaanin Kirjaston vitriinit ja Taidekuja 2 krs.

**Heinäkuu 2025** 6.7. klo 15 Tohvelisankarin rouva -ensi-iltaesitys, Eino Leino -talon Lystinurmi Paltaniemi. Paltaniemen teatteri, ohjaajana Anna Arola, esitykset jatkuvat.

## TEATTERITARJONTAA

Kajaanin kaupunginteatterin Improruletti-esitys 3.5 klo 13 Teatteritalossa



Tule katsomaan, kun Kajaanin kovimmat lavataiturit ottavat itsestään ja toisistaan mittaa iloisen improvisaatioteatterin merkeissä!

Ilta-esityksissä ei ole ryppyotsaisuudelle tilaa: Lyhyitä improvisoituja sketsejä, joukkuekilpailuja ym. esityksiä, joihin yleisökin pääsee vaikuttamaan omilla ehdotuksillaan.

Lipun omavastuu hinta on 10 €. Ilmoittautumiset 10.4. mennessä.

Huom! Mikäli ajankohta ei sovi, voi lippuja tiedustella toiseen esitykseen.

Ilmoitathan myös mahdollisista kahvitarjoilurajoituksista varauksen tekoa varten.

Lisätiedot ja ennakoilmoittautumiset: Kulttuuri- ja matkavastaava Raimo Reinikainen, p.0400 881166, andracon.rr@gmail.com sekä Tuula Lukkari, p.0443722862, tuula\_lukkari@hotmail.com

**TERVETULOA YHDESSÄ KOKEMAAN JA HAASTAMAAN NÄYTTELIJÄT RIEMULLISIIN SUORITUKSIIN !**

## VALOA KOHTI MENNÄÄN, YHDISTYKSEN KEVÄÄN KASVOT

Olen eläkkeellä oleva 83-vuotias filosofian maisteri. Olen syntynyt Savosta, mutta asunut jo Kuhmossa yli 50 vuotta ja tehnyt elämäntyöni pääasiassa koulumaailmassa. Minulla on kaksi aikuista lasta ja kolme lastenlasta, jotka eivät asu Kuhmossa eikä Kainuussa.

Lokakuussa 2021 sairastuin aivoinfarktiin ja oikea puoli kehostani halvaantui. Lokakuun lopusta aina joulukuun alkuun 2021 olin hoidossa KAKS:n tehostetun kuntoutuksen osastolla yhteensä viisi (5) viikkoa. Omasta mielestäni kun pääsin kotiin sairaalasta, niin kävelyni oli aivan normaali. Talvella 2022 kävin vielä hiihtämässä useita kertoja Lentuankylän ladulla ja Lentuan jäällä. Samoin pystyin tekemään omakotitaloon kuuluvia tehtäviä ja osallistumaan talvikalastukseen kalakaverin kanssa.

Vuosien 2023–24 noudatin Kuhmon kaupungin kuntohoitajan antamien ohjeiden mukaisia voimisteluliikkeitä kotonani. Kuhmon AVH -kerhon kannustamana hain KELA:lta päästä moniammatilliseen yksilökuntoutukseen vuonna 2023 ja sain myönteisen päätöksen. KELAn myöntämät kuntoutusjaksot (3 kpl yht, 15 vrk) tapahtuivat Kuhmon Hyvinvointi Sammossa vuosien 2023 ja 2024 aikana.

Nyt näyttää siltä, että aivoinfarkti jätti minuun kuitenkin pysyvät jäljet: oikea käsi on voimaton ja oikea jalka on ns. kumpurajalka, jotka ovat tyypillisiä aivoinfarktin jättämiä fyysisiä ongelmia. Myös tasapainossani on ongelmia. Fyysisten häiriöiden lisäksi olen pannut merkille itsessäni myös psyykkisiä oireita, jotka ovat kehittyneet viiveellä ja joita ovat mm. säikkyminen ja aikaansaamattomuus.

Elämäntilanteeni on tällä hetkellä seuraavanlainen: Olen muuttanut Kuhmon” perukasta” Lentuankylältä taajamaan, mikä on antanut minulle lisää harrastusmahdollisuuksia. Viikon jokaiselle päivälle riittää nyt ohjelmaa. Kuhmossa toimii vireästi Eläkeliiton yhdistys, joka järjestää ikäihmisille monenlaista toimintaa. Omaan viikko-ohjelmaani kuuluvat maanantaisin EL:n tuolijumppa ja Ketterien kuoroharjoitukset; tiistaisin on vuorossa EL:n kuntosaliryhmä ja kerran kuukaudessa neurotreenitapaaminen. Keskiviikkoisin käyn Kuhmon uimahallilla vesivoimistelemassa ja torstaisin osallistun EL:n Tarinatupakerhoon ja Kuhmon AVH:n kerhoon sekä kaupungin järjestämään kuntosalivuoroon ikäihmisille. Perjantaisin pelataan salilla EL:n järjestämää kävelyfutista ja lauantaisin pyrin käymään kolmannen kerran kuntosalilla. Sunnuntaisin voi keskittyä katselemaan televisiosta urheilulähetyksiä tai mennä Kuhmo-talolle, jos siellä sattuu olemaan jotain mielenkiintoista ohjelmaa.



Näillä mennään eteenpäin ja odotellaan kevään/kesän saapumista, jotta pääsen jälleen kesäajaksi takaisin Lentualle luonnon helmaan. Kuvat: vasemmalla Lentua ja oikealla kesäkotini.

Kuhmon Juusolassa, 13.01.2025

Tammiterveisin Pauli Huttunen, [huttunenpauli@gmail.com](mailto:huttunenpauli@gmail.com), gsm 044–3247948, Kainuun Aivoyhdistyksen jäsen

## LOMA- ASIAA

Alla koottuna kohteita ja yhteystiedot Tuetuille lomille, Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille, ja Omaishoitajien kuntoutuskurssit (Kela) mistä voi saada lisätietoa ja tilata hakulomakkeita soittamalla tai täyttää sähköisesti. Yhdistyksen nettisivuille on koottu näistä toimijoista linkit mistä saa myös lisätietoa [Vuoden tuetut lomat 2025 - Kainuun Aivoyhdistys ry.](#) Tuetulla ryhmälomalla olimme v. 2024. Tuetun loman voi saada maksimissaan **kolmen vuoden välein** ja enintään **kolme kertaa kymmenen vuoden aikana**. Jälleen haemme v. 2027 tuetulle ryhmälomalle.

### **Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon (MTLH) tuettua lomatoimintaa.**

- Puhelinpalvelu 010 2193 460, puhelinpalvelu avoinna arkisin klo 9–13.

### **Hyvinvointilomat**

Järjestää tuettuja aikuislomia kylpylähotelleissa eri puolilla Suomea.

- Puhelimitse: arkisin klo 9–12 numerossa 010 830 3400, sähköpostitse: arkisin klo 9–16 osoitteessa [toimisto@hyvinvointilomat.fi](mailto:toimisto@hyvinvointilomat.fi)

### **Solaris lomat**

Solaris-lomat järjestää arjessa selviytymistä tukevia sosiaalisia lomia.

- Tiedustelut tuetuista lomista arkisin klo 9.00–12.00, palvelunumerosta 0600 418 200, tai sähköpostilla [solaris@solaris-lomat.fi](mailto:solaris@solaris-lomat.fi)

### **Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit**

Soita Kelaan, palvelevat ma–pe klo 9–16, kuntoutus 020 692 205.

Yksittäiseen Kelan palvelupisteeseen ei voi soittaa. Jos haluat varata ajan palvelupisteeseen, soitat asiaasi koskevaan palvelunumeroon kuntoutus 020 692 205. Puhelinpalvelussa on yleensä eniten jonoja lounasaikaan ja kuun vaihteessa.

### **Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2, 88900 Kuhmo**

Hyvinvointi- ja kuntoutuskeskus sijaitsee Kuhmossa, keskellä kauneinta erämaaluontoa. Järjestävät Kelan kuntoutuskursseja sekä Kelan yksilöllistä laitospalvelua.

Vaihde/neuvonta p. 08 655 7111

### **Maskun neurologinen kuntoutuskeskus**

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus on erikoistunut neurologisten sairauksien ja vammojen kuntoutukseen. Kuntoutuskeskuksen henkilökunnan laaja-alainen ja monipuolinen erityisosaaminen sekä nykyaikaiset menetelmät ja laitteet antavat parhaat valmiudet siihen, että neurologinen kuntoutus on Maskussa huippuluokkaa. Maskun neurologisen kuntoutuskeskuksen palvelut on tarkoitettu sekä vastasairastuneille että pidempään sairastaneille.

Neuvonta/vaihde p. 02 439 2111

### **Omaishoitajien kuntoutuskurssit (Kela)**

Kela järjestää omaishoitajille kuntoutuskursseja. Kuntoutuskurssien tavoitteena on tukea omaishoitajan toimintakykyä ja kohentaa elämänlaatua. Kurssilla omaishoitajaa ohjataan löytämään keinoja oman kunnan ylläpitämiseen sekä välineitä oman jaksamisen tueksi.

Tietoa kuntoutuskursseista ja neuvoja hakemuksen täyttämiseen saa Kelan palvelunumerosta 020 692 205.



## AVH-TYÖIKÄISET KEVÄT 2025 MUISTI-LUOTSI



*Muisti-Luotsin ohjaamana alkaa AVH-työikäisten kevään 2025 tapaamiset*  
**Kajaani, Kauppakatu  
36 A 6 3 kerros, 87100 Kajaani  
(Muistiyhdistyksen toimitilat).**

➤ Ti 29.1. klo 16.30-18 ➤ Ti 19.2. klo 16.30-18 ➤ Ti 19.3. klo 16.30-18 ➤ Ti 23.4. klo 16.30-18 ➤ Ti 21.5. klo 16.30-18

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset; Elli Heikkilä – Anttonen p. 044 748 0663  
[elli.heikkila-Anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net](mailto:elli.heikkila-Anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net)

## NEUROTREENI TAPAAMISET KEVÄT 2025

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

Tapaamisissa on myös toiminnallinen osio, jossa on aivojumppaa, aivoja aktivoivia harjoitteita, musiikkia ja vinkkejä kotiharjoitteluun. Kainuun Aivoyhdistys on mukana Neurotreeni ohjelmassa

Ryhmissä käydyt keskustelut ja tekemiset pysyvät luottamuksellisina osallistujien välillä.

**Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset; Elli Heikkilä – Anttonen p. 044 748 0663 [elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net](mailto:elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net)**

### **Sotkamo, Kirkon alasali, Ristijärventie 1, 88600 Sotkamo**

Kokoontumiset ovat seuraavasti

➤ Ma 27.1. klo 12-13.30 ➤ Ma 24.2. klo 12-13.30 ➤ Ma 24.3. klo 12-13.30 ➤ Ma 28.4. klo 12-13.30

### **Kuhmo, Ikolan Pappila, Hyryntie 26, 88900 Kuhmo**

Kokoontumiset ovat seuraavasti

➤ Ti 4.2. klo 13.30-15 ➤ Ti 4.3. klo 13.30-15 ➤ Ti 1.4. klo 13.30-15 ➤ Ti 6.5. klo 13.30-15

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

Kokoontumiset ovat seuraavasti

➤ Ti 28.1. klo 11-12.30 ➤ Ti 25.2. klo 11-12.30 ➤ Ti 25.3. klo 11-12.30 ➤ Ti 29.4. klo 11-12.30

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

Kokoontumiset ovat seuraavasti ja lisätiedot: Tuija Moilanen, p. 040 1896 831

[tuija.moilanen@kainuunmuistiyhdistys.net](mailto:tuija.moilanen@kainuunmuistiyhdistys.net)

➤ To 13.2. klo 12.00–13.30, ➤ To 13.3. klo 12.00–13.30, ➤ To 10.4. klo 12.00–13.30, ➤ To 15.5. klo 12.00–13.30

AVH-kerhoista 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.

## KERHOT KEVÄÄLLÄ 2025

***Suuri kiitos kaikki vapaaehtoiset kerhojen vetäjät. Ilman teitä jokaista ei nämä kerhot toimisi. Uudet ryhmät AVH-kerho Paltamossa, Ylä-Kainuussa yhteistyössä Parkinson- ja Neuroyhdistyksen kanssa ja AVH-työikäiset ovat toimineet lähes vuoden ja kerhon vetäjät ovat innokkaalla otteella saaneet ryhmään porukkaa mukavasti. Uusi vuosi on alkanut ja uudet tuulet puhaltavat. Kaikille ryhmän vetäjille voimia ja innolla eteenpäin.***

### **AVH-työikäiset**

Ryhmä pyrkii kokoontumaan kerran kuukaudessa. Ryhmällä on WhatsApp missä he sopivat tapaamiset. Lisätietoa Marja Hirvonen p. 040 5649785.

### **Paltamo-Ristijärvi AVH-kerho**

Paltalinna, Vaarankyläntie 4, Paltamo

Kevään kokoontumiset: **22.1., 26.2., 26.3., 23.4., 28.5.**

Lisätietoa Erkki Rautiainen p. 040 015 9166, [rauteki1@gmail.com](mailto:rauteki1@gmail.com)

### **Kajaanin AVH-kerho**

Tutuntupa, Sammonkatu 13, Kajaani

Kevään kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 14.00  
**5.2., 5.3., 2.4., 7.5.**

Joka kuukauden kolmas sunnuntai klo 14.00

**16.2., 16.3., 27.4., 17.5.** kerhopäivä on muuttunut vuoden alussa toiminnalliseksi esim. askarrellaan, pelataan pelejä, lauletaan, jutustellaan ja tuodaan uusia ideoita kerhoon. Lisätietoa Rauni Heiskanen, [heiskanenrauni@gmail.com](mailto: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 13.2., 13.3., 10.4., 8.5.**

Lisätietoa Jari Kilpeläinen p. 0400 161739, [kilpelainenjari@gmail.com](mailto:kilpelainenjari@gmail.com) tai

Irja Matero p. 040 7615343, [irja.matero@kuhmo.net](mailto:irja.matero@kuhmo.net)

### **Sotkamon neuroklubi uusi kokoontumispaikka Asema 13**

Keskuskatu 13, 88600 Sotkamo

Kerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai Asema 13 Sotkamossa klo 13.00

**28.1., 25.2., 25.3., 29.4., 27.5.**

Lisätietoa Helena Tervonen p. 044 3274607 tai Tuula Lukkari p. 044 3722862

## LIIKUNTARYHMÄT KEVÄT 2025

### Kuntosali Kunnan Syke, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali

Osoite: Ketunpolku 4, rakennus Taito 2, Kajaani

Perjantaisin klo 10.00–11.30 ja ensimmäinen tapaaminen 31.1. ja seuraavat 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 14.3., 21.3., 28.3., 11.4., (huom. hiihtolomaviikolla ja 4.4. ei ole tätä ryhmää)  
Lisätietoa Teuvo Hirvonen p. 040 5649785.

### Keilaamista Kajaanin keilakeskuksessa

Paikka: Puisto-Keilahalli, Lönnotinkatu 1, Kajaani

Keilaaminen yhdessä OmaisOivan kanssa. Aikataulu: 23.1./ 20.2./ 20.3./ 17.4./ 15.5., klo 12–13 Keilakeskuksessa. Toukokuun osalta ilmoitetaan erikseen. **Ota yhteyttä ja ennakoilmoittautumiset** keilaratojen varausta varten kaksi päivää ennen keilausaikoja Raimo Reinikaiselle p. 040 0881 166.

Pienehkö omavastuuosuus peritään osanottajamäärän mukaan. Huom. Eläkeläisten liikuntakortti tai muu vastaava alennuskortti mukaan.

### Vesijumppa

**Alkaa perjantaisin 17.1. klo 15.00–15.45 ja päättyy 9.5.** (tai Kaukaveden ohjelman mukaisesti). Vertaisryhmämaksu kassalle/rannekkeella.

Paikka: Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani.

Ohjaaja Aino Suutari p. 050 494 4886.

### Bocciaryhmä

On alkanut 14.1. ja kokoontuu klo 11.00–12.30 parittomina viikkoina tiistaisin 20.5. saakka yhdessä OmaisOivan kanssa.

Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani.

Lisätietoja: Pirjo Leinonen p. 050 329 6530

## ETÄJUMPPA KEVÄT 2025

Etäjumppa alkaa 26.1.25. päättyy 18.5.2025 ja sunnuntaisin klo 17-18.

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

Askarteluryhmä on aloittanut 7.1. ja kokoontuu joka viikon tiistai klo 17–18 ja kevätkausi päättyy 18.5.

Lisätietoa: Kaija Saastamoinen p. 040 515 1003, [kaija-saastamoinen@live.fi](mailto:kaija-saastamoinen@live.fi)  
Tervetuloa!



## SYKSYN JÄSENKIRJE

Syyskauden avajaisista ja tapahtumista kerromme syksyn jäsenkirjeessä.

Yhdistyksen pikkujouluasiaan palaamme myös 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)

**Kirjanpitäjä** Mervi Pyy, [tmipyynpesa@tmipyynpesa.fi](mailto:tmipyynpesa@tmipyynpesa.fi)

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

**Helena Tervonen**, Sotkamon neuroklubi ja vertaistuki p. 044 327 4607, [helena.tervonen@outlook.com](mailto:helena.tervonen@outlook.com)

**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, [rauteki1@gmail.com](mailto:rauteki1@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)

**Aivoliitto**, vaihde 02 213 8200 (arkisin 9–15)

### Kainuun keskussairaala

**Eila Karjalainen**, neurologian kuntoutusohjaaja, p. 050 407 3348

### Kainuun hyvinvointialue

Sanna Huotari, potilasasiavastaava, p. 044 710 1324, [potilasasiavastaava@kainuu.fi](mailto:potilasasiavastaava@kainuu.fi)

### **TIEDOTTAMINEN**

- Kainuun Sanomat ja Paikallislehdet: Tapahtumien Kainuu sivulla
- Yhdistyksen nettisivut osoitteessa <https://kainuunaivoyhdistys.aivoliitto.fi>
- Jäsenkirje vuodelle 2025 tehdään KEVÄT JA SYKSY, joten säilytä tämä jäsenkirje
- Sähköposti ja tekstiviestit

**MUISTA ILMOITTAA, jos puhelinnumerosi, osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi muuttuu** Tuula Lukkari: [tuula\\_lukkari@hotmail.com](mailto:tuula_lukkari@hotmail.com), 044 372 2862