



JÄSENKIRJE

1/2022

KAINUUN AIVOYHDISTYS RY



Kainuun alueellinen Neuro-treeni ryhmä (Kainuun Aivoyhdistys, Kainuun Parkinson yhdistys, Kainuun Muistiyhdistys ja Kainuun Neuroyhdistys) toiminta pääsee pikkuhiljaa käytännön toimiin s. 4

Kainuun Aivoyhdistys ry



Jäsenkirjeessä tietoa
kevätkaudesta 2022

Aivoliiton Hyvinvoiva
kovalevy hanke missä
yhdistys on mukana.

Lue ja tutustu s. 4

Säilytä tämä jäsenkirje
niin voit aina tarkistaa
mitä yhdistyksessä
tapahtuu

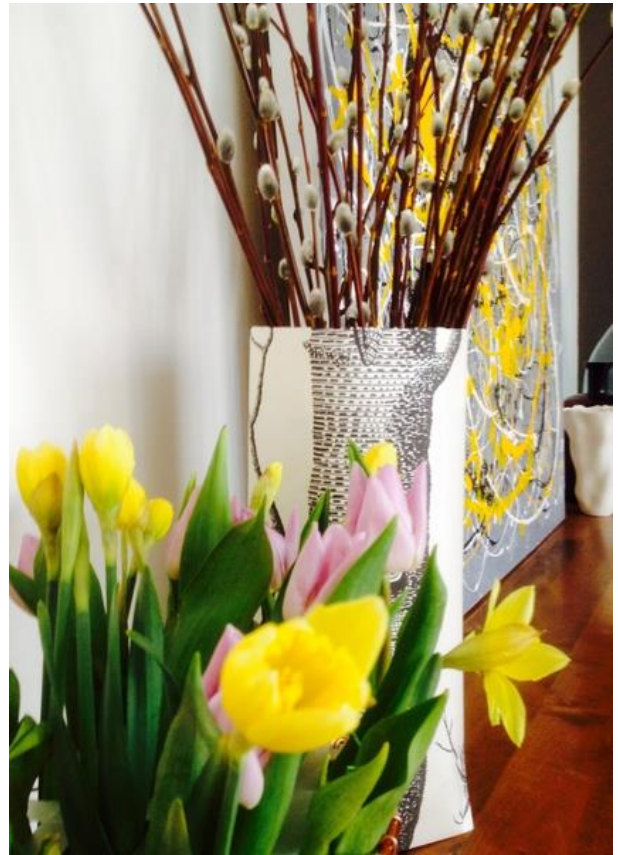
Puheenjohtajan tervehdys

Hyvä yhdistys väki

Päivä pitenee, kevättä kohti ollaan jo kovasti menossa, kohta saadaan hakea maljakkoon pajunkissoja. Viime vuosi oli koronan tiimoilta vähän helpompi toimia. Saatiin taas ryhmät käyntiin ja toiveet olivat korkealla. Nyt tilanne on toinen, taas on koronaan sairastuneiden määrä nousussa, erilaiset suositukset ja määräykset ovat voimassa.

Kevään ryhmätoiminnot eivät päässyt alkamaankaan, kun tuli stoppi toiminnalle. Nyt eletään taas toivossa, ettei tämä tilanne kestäisi kovinkaan kauan ja päästäisiin toimimaan ihan oikeasti, koska se on elinehto meidän hyvinvoinnille.

Korona epidemian pitkittyessä, myös henkilöt, jotka ovat riskiryhmässä, ovat todella raskaassa elämän vaiheessa. Yksinäisyys ja turvattomuus ovat läsnä jokapäiväisessä elämässä. On erityisen tärkeää tavata ihmisiä, saada vertaistukea. Puhelinringit ovat yksi tärkeä toiminto, jonka avulla voi jutella toisten kanssa erilaista mieltä painavista asioista.



Minulle tämä puheenjohtajan pesti on myös loppusuoralla. Oli upeaa tutustua yhdistykseen ja huomata kuinka paljon erilaista toimintaa yhdistys järjestää.

Nyt kaikkien pitää kantaa kortensa kekoon, etteivät meidän hallituksen jäsenet ja tuleva puheenjohtaja näänny työtaakan alle. Yhdistys tarvitsee monenmoista osaaajaa ja jokainen vapaaehtoinen voi toteuttaa niitä omia vahvuuksiaan ja jos on halukkuutta voi myös opetella uutta. Aivoliitolta, aluetyöntekijöiltä ja yhdistys toimijoilta saa tarvittaessa tukea, tietoja ja taitoja uuden opetteluun. Tietenkin se on myös haastavaa kun vapaaehtoistyö on vapaaehtoista, niin erilaiset muuttujat ovat läsnä.

Yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi kaipaamme jäsentemme ideointia ja kehittämistoiveita, joita hallitus ottaa kovin mielellään vastaan, sillä yhdistys pitäisi olla jäsentensä tarpeiden näköinen. Kovin tärkeäksi edelleen koemme myös nuorempien jäsenten saamiseksi mukaan yhdistyksen toimintaan.

Tule mukaan mukavaan ja laadukkaaseen yhdistystoimintaan.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaamme!

Aila Tartia-Jalonen
puheenjohtaja

KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS JOUTENLAMPI

Aika: Torstaina 17.3.2022 klo 10.00 – 12.00

Paikka: Joutenlammentie 294, 87930 Salmijärvi

Käsitellään vuosikokouksen sääntömääräiset asiat.

Tule vaikuttamaan yhdistyksen asioihin! Tervetuloa!

Vuosikokouksen jälkeen on mahdollisuus osallistua ruokailuun. Ruokailusta ja iltapäiväkahvista on omavastuuosuus 10,00 e yhdistyksen jäsen, avustaja ja ei jäsenet 19,00 e. Jos osallistut vain Aivoviikon tapahtumaan iltapäivällä omavastuuosuus 4,00 e sis. kahvi ja pulla.

Aivoviikon tapahtuma alkaa klo 13.00 - 16.00, alla erillinen ohjelma. Ajankohtaiset mielenkiintoiset aiheet, ilmoittaudu! Kuljetukset jokainen hoitaa itse.

Sitovat ilmoittautumiset 9.3.2022 mennessä tarjoilun vuoksi ja erikoisruokavaliot Marja Hirvonen p. 040 5649785, sähköposti: koti_hirvonen@hotmail.com

AIVOVIIKON TAPAHTUMAN OHJELMA 17.3.2022 klo 13.00-16.00 JOUTENLAMPI

klo 13.00-14.15 Aihe: Tuleva Kainuun hyvinvointialue ja miten järjestöjen /yhdistysten rooli istuu ja erityisryhmien huoli?

Alustus: Veli-Matti Karppinen, Kainuun Nuotan toiminnanjohtaja ja monessa luottamustoimessa mukana

Keskustelua

klo 14.15-15.15 Aihe: Ajattele aivojasi: elintapamuutokset ja aivoterveys

Alustus: Risto Lappalainen, hankesuunnittelija, Aivoliitto

klo 15.15-16.00 Kahvittelua ja kotimatalle



**Mielenkiintoiset, ajankohtaiset aiheet. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan!
Tervetuloa!**

MITÄ UUTTA YHDISTYKSESSÄ, TUTUSTU

AIVOLIITON HYVINVOIVA KOVALEVY



HYVINVOIVA KOVALEVYHANKE

Aivoliitto on käynnistänyt Hyvinvoiva kovalevyhankkeen, jossa on pilotti yhdistyksinä Kainuun Aivoyhdistys ja Turun seudun Aivoyhdistys. Hankkeen kesto on 2 vuotta. Hankkeen tarkoituksena on kouluttaa yhdistyksiin aivoterveysosaajia yhdistysten tueksi. Tämä on uusi vapaaehtoistoiminnan muoto ja koulutetut henkilöt toimivat yhdessä yhdistyksen kanssa.

Kajaanin koulutus alkaa 19.3.22, koulutus ns. Hybridi muotoinen, jossa on 2 lähiopetus päivää ja 4 etäpäivää netin kautta. Koulutukseen valitut ovat pääasiassa eläköityneitä sosiaali- ja terveysalan osaajia. Jäsenkirjeen liitteenä hankesuunnittelija Kirsi Lukka-Aron hanketerveiset Aivoliitosta.

Tuula Lukkari
Ohjausryhmän jäsen

UUTTA ! Neuro-treeni-ryhmä

Neuro-treeni ryhmä on suunnattu kainuulaisille henkilöille, joilla on neurologinen sairaus, jonka muistiongelmatai muut kognitiiviset oireet vaikuttavat arjessa selviytymiseen.

Kainuun Aivoyhdistys on mukana Neuro-treeni-ryhmässä.

Tämän jäsenkirjeen mukana on erillinen esite, missä esitellään Neuro-treeni ryhmästä joten tutustu esitteeseen.

Toiminnasta vastaa muistiasiantuntija, neuropsykiatrinen valmentaja Elli Heikkilä – Anttonen, Muistiluotsi-asiantuntija ja tukikeskus KAINUU / Kainuun Muistiyhdistys ry.

Lisätiedot: Elli Heikkilä- Anttonen,
muistiasiantuntija p. **044 748 0663,**

elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net

Kainuun Aivoyhdistyksen yhdyshenkilö on Marja Hirvonen p. 040 5649785. Rohkeasti mukaan Neuro-treeni ryhmään kun hetki koittaa että terveysturvallisesti ryhmät voivat alkaa toimia. Tietoa tulee lisää ja halutessanne voitte soittaa.



Ajatuksia yhdistyksen toimintakentältä koko Kainuun alueella

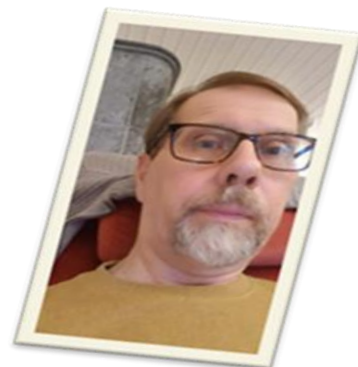
Kysymys: Mikä sinut sai liittymään Kainuun Aivoyhdistykseen?

Terveisiä Sampolta

Liityin Kainuun Aivoyhdistykseen vuonna 2019.

Olin nähnyt nettisivun, jossa oli tietoa yhdistyksestä ja kiinnostuin sen toiminnasta. Sitten myöhemmin fysioterapeutini Outi Leinonen kutsui minut tapaamiseen Aivoyhdistyksen hallituksen ihmisten kanssa.

Sain paljon lisää tietoa heidän toiminnasta ja innostuin lisää heidän tavastaan toimia. Yhdessä tekeminen piristää!



Terveisiä Markulta

Kova tiedon tarve sairaudesta, joka tuli täysin yllättäen ja pakotti etsimään kaiken tiedon, mitä löytyi. Minut kotiutettiin sairaalan tarkkailuhuoneen kautta ilman kummempia ohjeita. Ja pää oli tietenkin sekaisin.

Niinpä sitten aloin seuraavana päivänä etsiä, moniin mieltä askarruttaviin asioihin vastauksia netistä. Siellä sitä tietoa oli paljon. Oli myös liittymislomake, jonka täytin välittömästi.

Kotiin tuli myös kirjeessä lisätietoja kiitos siitä. Niinpä kiinnostuin käymään paikallisen yhdistyksen kerhotapahtumissa.



Terveisiä Pirkolta

Sairastuin 10 vuotta sitten. Todennäköisesti kun lähdin sairaalasta, oli annettu minulle tietoa AVH:sta ja yhdistyksestä mutta ei ole mitään muistikuvaa asiasta.

Sitten puolen vuoden tai puolentoista vuoden päästä tapahtumasta hyvä naapurini pensasaidan takaa kysyi minulta että olisitko kiinnostunut saamaan tietoa AVH-yhdistyksestä? Naapurini kävi sisältä hakemassa esitteitä ja liittymislomakkeen yhdistykseen minulle.



Terveisiä Ranelta

Kankaanpäässä olin kuntoutuksessa v. 2014.

Kuntoutusohjaaja ja terapeutit kertoivat erilaisista yhdistystoiminnoista.

Kajaanin Juttu-Tupa toiminnassa sain tietoa Kajaanin AVH-yhdistyksestä ja sitä kautta liittymisohjeet.



Ajatuksia yhdistyksen toimintakentältä koko Kainuun alueella

Kysymys: Mikä sinut sai liittymään Kainuun Aivoyhdistykseen?

Terveisiä Riitalta

"**O**piskelin aikoinaan sosiaalialan tutkintoa. Silloin tutustuin vapaaehtoisjärjestöihin ja niiden monipuoliseen työhön.

Samoihin aikoihin sisareni menehtyi aivosairauteen ja havahduin siihen, että niin oli käynyt myös äidilleni. Tiedän siis kuuluvani riskiryhmään. Liityin Kainuun Aivoyhdistykseen, kun lähipiirissäni muitakin minulle läheisiä ihmisiä sairastui. Jäsenenä saan tietoa aivosairauksien ehkäisemisestä, sairastuneen hoidosta, kuntoutuksesta ja tärkeästä vertaistuesta. Niitä tietoja välitän eteenpäin."



Terveisiä Seijalta

Tutustuin Kainuun Aivoyhdistyksen toimintaan ja toimijoihin OLKA-toiminnan kautta. Liityin yhdistykseen, koska koen oman ja läheisten aivoterveysten tärkeäksi.

Aivoyhdistys tarjoaa tietoa ja toimintaa sekä mahdollisuuden kokemusten vaihtoon ja vertaistukeen. Jäsenyydellä haluan tukea myös paikallista yhdistystoimintaa tärkeässä tehtävässä.



VAATIVAN KUNTOUTUKSEN OSASTON C6 VIERAILUT



Vaativan kuntoutuksen osasto, C6, KAKS, Sotkamontie 13, 87300 Kajaani.

Tapaaminen on joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.30-15.30.

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

Vierailupäivät kevät/syysä 2022: 6.1. ei vierailua/ 3.2./ ei vierailua 3.3./ 7.4./ 5.5./ 2.6./ 7.7. / 4.8./ 1.9. /6.10./ 3.11./ 15.12. pikkujoulu.

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

TAPAHTUMIA

Unelmien liikuntapäivä Joutenlammella 10.5.2022 klo 10.00 – 16.00

osoite: Joutenlammentie 294, 87930 Salmijärvi

Korona on edelleen elämässämme kun teemme tätä jäsenkirjettä tammikuun lopulla. Toivomme että pystymme toteuttamaan tämän tapahtuman.

Yhdistyksessä olemme tätä päivää kutsuneet myös unelmien toimintapäiväksi mutta tavoitteemme on tehdä erilainen päivä ja yhdessä olon päivä.



Päivän aloitamme klo 10.00 - 11.00 "Laulua ja tarinaa ystävydestä sekä leikkimielistä visailua." Tähän meidät johdattelee Raimo Reinikainen kulttuurin moniosaaja.

Jatkamme päivää ennen ruokailua klo 11.00 - 12.00 Ira Liuski, Kainuun liikunta, Soveltava liikunta.

Ruokailu klo 12.00 - 13.00

Ruokailun jälkeen lähdemme ulkoilemaan, ulkopelejä ja emme jälleenkään unohda Ystävyysden kotaa.

Hyvää kotimatkaa klo 16.00 paikkeilla.

Ostavastuuosuus päivästä 10,00 e mihin sisältyy edellä mainittu ohjelma, vahva lounas lisukkeineen ja jälkiruoka, päiväkahvi ja kodalla nuotiomakkarat ja mehu.

Arpajaiset pidetään joten arpapalkintoja hankkimaan!

Kuljetukset jokainen hoitaa itse.

Sitovat ilmoittautumiset tarjoilun vuoksi ja erikoisruokavaliot 2.5.22 mennessä Marjalle p. 040 5649785. Tervetuloa!



TAPAHTUMIA

Kevätkauden päättäjäiset Kuhmossa Hyvinvointi Sampo 30.5.2022



Bussi lähtee Kajaanista klo 09.00 Matkakeskuksesta. Sotkamon linja-autoasema klo 09.35. Kuhmo Hyvinvointi Sampo klo 10.30.

Talon esittely 10.30 - 11.00 Jussi Komulainen

Musiikkiesitys 11.00 -11.30 Larissa Kolehmainen

Lounas 11.30 - 12.30

Ohjattua liikuntaa ulkona 12.30 - 14.00 (talon henkilökunta)

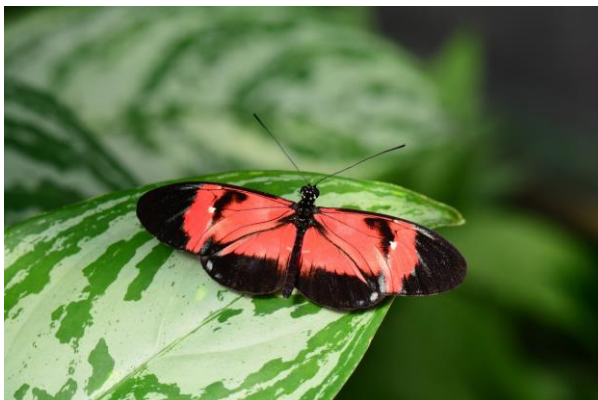
Iltapäiväkahvi 14.15 - 14.45

Kotimatka alkaa klo 15.00

Matkan hinta 24 e/henk. minimi osallistujamäärä 20 henk. Hintaan sisältyy matkan ohjelma ja bussikuljetus.!

Matkan hinta peritään bussissa ja paikan päällä.

Sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 12.5.2022 mennessä Tuula p. 044 372 2862
Mukavaa retkipäivää kaikille!



Ympäriällämme on paljon kauniita ja sykehdyttäviä näkymiä. Havahdumme huomaamaan pienet hetket elämässämme. Auringon nousu ja lasku, lumiset puut ja pakkaspäivät, hangetkin kohta häviävät. Kevät koittaa, valo taas pitkän talven voittaa.

Valon leikki, perhosen siipien säihke on värin rikkaus ja kastepisara lehdellä. Onni ei ole jatkuvaa mutta se palaa aina yhtä varmasti kuin kevät ja kesä.

Pohdintaa Marjalta

YHDISTYKSEN SYYSRETKI 29.8. – 1.9.2022 ROKUA

Syysretki on omakustanteinen ja ajankohta on siis 3 vrk 29.8. – 1.9.2022

Osoite: Kuntoraitti 2, 91670 Rokua

- Osallistujamäärä n. 20 henkilöä
- Majoitus 2 hengen standard huoneessa 216 e/hlö/3vrk ja 1 h huoneissa 321 e/3vrk (erilliset vuoteet kahden 2 h huoneissa), kaikki hinnat sisältävät alv.
- Hintaan sisältyy: 3x aamiainen noutopöydästä (tiistai - keskiviikko ja torstai)
- 3x päivällinen noutopöydästä (maanantai-tiistai-keskiviikko)
- Kuntosalin ja kylpylän (sauna- ja allasosasto) aukioloaikojemme mukaisesti- tarkista www.rokua.com – pidätämme oikeuden aukioloaikojen muutoksiin
- Kylpytakit huoneissa
- Vapaa pysäköinti
- Pääsyliput ravintolaan kaikille illoille, ilman erillistä lisämaksua – iltaohjelma ja mahdolliset esiintyjät selviävät myöhemmin
- 1x60 min. liikuntaryhmä/jumppa ja kotatuokio 2h rantakodalla
- Kotatarjoilut on varattu lisämaksusta: nokipannukahvit itse valmistaen 2,50 €/henk. (velotus toteutuvan henkilömäärän mukaan). Lettutaikina kodalle 10 e/litra (litrasta tulee noin viidelle hengelle) myös lisämaksusta, katsotaan paikan päällä kuinka monta osallistujaa
- Huoneet ovat käytettävissä tulopäivänä klo 14.00 alkaen ja huoneen luovutus lähtöpäivänä klo 12.00

Sitovat ilmoittautumiset 31.7.2022 Tuulalle p. 044 372 2862 tai

tuula_lukkari@hotmail.com koska 31 vrk ennen ilmoitus peruutuksesta ei mene peruutusmaksua. Jos haluat lisätietoa peruutusehdoista, soitathan Tuulalle. Sairaustapauksissa Rokua edellyttää lääkärintodistuksen jos peruutus tulee myöhemmin kuin 31 vrk. Jokainen maksaa paikan päällä syysretken. Kysymyksiä saattaa tulla retkeen ja lisätietoja saa Tuulalta. Yhteiskuljetusta ei ole, jokainen hoitaa kuljetuksen itse. Koronarajoitteet huomioidaan.



SYYSKAUDEN AVAJAISET KESKIVIKKONA 7.9.2022 ISO-RUUHIJÄRVELLÄ

Osoite: Ruuhijärventie 661, 87100 Kajaani

Hyvät yhdistyksen jäsenet olette tervetulleita syyskauden perinteiseen avaamiseen Iso-Ruuhijärvellä klo 11.00 – 15.00.

Ohjelmasta tarkempaa tietoa loppukesästä ja tilaisuuden järjestelystä vastaa Tuula p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com

Tervetuloa!

PIKKUJOULU

Pikkujoulu pidetään ja ajankohdaksi on mietitty marras-joulukuun vaihdetta. Tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

KERHOT KEVÄÄLLÄ 2022

Kajaanin AVH-kerho

Tutun Tupa, Tehdaskatu 1, Kajaani

Kerhon kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 14.00

5.1. peruttu/, 2.2. peruttu./ 2.3. Paula Mustonen, Aivoliitto/ 6.4. Jari Vierimaa, Kainuun OLKA / 4.5. Kela, asia: Kuntoutus

Joka kuukauden kolmas sunnuntai klo 14.00

16.1. peruttu/, **20.2. / 20.3. / 17.4. / 15.5.**

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 Tarina Tuvalla, Rajakatu 52 klo 13.00

Koronasta johtuen kerhon toiminta on peruttu toistaiseksi kevään 2022. Ilmoitetaan kun kerhotoiminta jatkuu.

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

Sotkamon neuroklubi

Akkoniementie 9, 88600 Sotkamo

Kerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai Turina Tuvalla Sotkamossa klo 10.00

25.1. peruttu, 22.2. / 29.3. / 26.4. / 31.5.

Lisätietoa kerhon ohjaaja Helena Tervonen p. 044 3274607

Ylä-Kainuun kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Ylä-Kainuun toimintaa mietimme kevään 2022 aikana kuinka saisimme oman AVH-kerhon pyörimään Ylä-Kainuussa. Kerro ajatuksiasi, ideoitasi ja ota yhteyttä Kainuun Aivoyhdistys Marja Hirvonen p. 040 5649785.

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



LIIKUNTARYHMÄT KEVÄT 2021

ETÄJUMPPA KEVÄT 2022

Etäjumppa on alkanut 9.1.2022 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!

Onnelan kuntosalivuorot Palvelukoti Onnelassa

Maanantaisin klo 13.30 – 15.00 ja torstaisin klo 10.00 - 11.30 kaupungin tukemana. Toistaiseksi on tauolla koronatilanteen vuoksi. Ilmoitetaan kun tilanne muuttuu. Kuntosalin käyttö on jäsenille maksuton.

Kuntosali Kunnon Syke, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali

Osoite: Ketunpolku 1, rakennus Tieto 2, Kajaani. Toistaiseksi on tauolla vielä kevään 2022. **Syksyllä aloitamme kuntosalilla** ja tarkennetaan ajankohta myöhemmin milloin pääsemme aloittamaan. Lisätietoa Marja p. 040 5649785.

Keilaamista Kajaanin keilahallissa Puistossa entinen Kajaanin uimahallin paikka keskiviikkoisin on ollut joka viikko klo 11.00 - 12.00 mutta korona-aika on muuttanut tämänkin tapaamisen. Keilaajia ei ole ollut ja kun korona aika laantuu, niin täytyy neuvotella keilaamisesta uudelleen kuka varaa radat ja toimii yhdyshenkilönä.

Vesijumppa

Aloitusaikataulu alkaa 14.1.2022, klo 15.00 –15.45 jatkuen perjantaisin. Paikka: Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani. Vesijumppa on yhdessä OmaisOivan kanssa ja yhdistyksen jäsenille puolisoineen. Vesijumppa maksaa normaalin henkilökohtaisen uimahallimaksun.

Bocciaryhmä

Alkaa tiistaina 8.2.2022, klo 11.30 –12.30, jatkuu joka toinen tiistai. Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani yhdessä OmaisOivan kanssa. Ilmainen yhdistyksen jäsenille.

Kaikista liikuntaryhmistä lisätietoa saa Teuvo ja Marja Hirvonen puh. 040 5649785, koti_hirvonen@hotmail.com

KORONAOHJEISTUS

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.

Huolehdtään hyvinvoinnistamme yhdessä



YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT:

Aila Tartia-Jalonen, puheenjohtaja, p. 044 975 1913, ailatartiajalonen@gmail.com

Kirjanpitäjä ja rahastonhoitaja Arja Laitinen, Sotkamo

Marja Hirvonen, sihteeri, varapuheenjohtaja, vararahastonhoitaja p. 040 564 9785, koti_hirvonen@hotmail.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

Seija Heikkinen, p. 044 997 9621

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

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

Tuula Lukkari, tapahtumavastaava, jäsenrekisteri, omaisverkoston jäsen p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com

Irja Matero, p. 040 761 5343

Pirkko Mäntykenttä, vertaistuki, p. 050 438 0577

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

TIEDOTTAMINEN

Kainuun Sanomat: Tapahtumien Kainuu palstalla ja Koti-Kajaanin järjestötoimintaa palstalla keskiviikkoisin missä tärkeimmät asiat ilmoitetaan.

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

Jäsenkirje vuodelle 2022 tehdään KEVÄT JA SYKSY joten säilytä tämä jäsenkirje koska tähän kootaan jo tiedossa olevat tapahtumat, vierailijat, kerhot, kuntoilu vuodelle 2022.

MUISTA ILMOITTAA jos puhelinnumerosi, osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi muuttuu **Tuula Lukkari**lle p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com tai **Marja Hirvoselle** p. 040 564 9785, koti_hirvonen@hotmail.com