



JÄSENKIRJE

2/2022

KAINUUN AIVOYHDISTYS RY

Yhdistyksen tapahtuma
nimeltä ”Rakasta aivojasi”
pidetään Kajaanin kirjastossa
11.10.2022. Tutustu s. 4 ja
tervetuloa joukolla mukaan avoin
tilaisuus.

Kainuun Aivoyhdistys ry



Jäsenkirjeessä tietoa
syyskaudesta 2022

Uusi ryhmä nimeltä
MIELI-ikä
voimarunopiiri aloittaa
syyskuu, tutustu s. 5

Säilytä tämä jäsenkirje
niin voit aina tarkistaa
mitä yhdistyksessä
tapahtuu

Puheenjohtajan tervehdys

Hyvä yhdistyksen väki

Hyvää alkavaa syksyä teille jokaiselle yhdistyksen jäsen. Toivon että jokainen teistä on saanut voimia kesän valoisuudesta ja lämmöstä. Olette päässeet tapaamaan läheisiä, sukulaisia, tuttavien ja mahdollisesti osallistumaan johonkin tapahtumaan.

Uutena puheenjohtajana olen aloittanut maaliskuussa kun tulin valituksi yhdistyksen vuosikokouksessa maaliskuussa Joutenlammella joten uudessa tehtävässä olen ollut puolisen vuotta. Tähän yhdistykseen tulin helmikuussa 2008 ja olen toiminut yhdistyksessä eri tehtävissä.

Nyt ryhdymme katselemaan yhdessä tätä syksyn toimintaa mitä yhdistys voi tarjota teille jokaiselle. Toivon jatkossa että rakennamme yhdessä toimintaamme. Siksi toivon teiltä jokaiselta että antaisitte rohkeasti ideoita puheenjohtajalle tai hallituksen jäsenille mitä te odotatte yhdistykseltä. Jokaisen idea ja ehdotus on yhtä arvokas yhdistystoiminnassa. Jäsenkirjeen mukana saatte päivitetyn yhdistyksen esitteen.



Hallitus: Vasemmalta oikealle: Raimo Reinikainen, Tuula Lukkari, Irja Matero, Teuvo Hirvonen, Marja Hirvonen, Sampo Kaste, Seija Heikkinen, Helena Tervonen, Rauni Heiskanen.

Syksyn toiminnot alkavat syyskuussa eli AVH-kerhot, liikuntaryhmät, kulttuurijutut, vertaistuki vierailut 6C osasto Kainuun keskussairaalassa, Neurotreeni ryhmät, tapahtumia tulee ja niistä tärkein lokakuussa 11.10.22 Kajaanin pääkirjastossa nimeltä "Rakasta aivojasi". Kulttuuria olemme päässeet sisällyttämään toimintaamme kulttuurivastaavan Raimon vetämänä ja syyskuussa alkaa MIELI-ikä runopiiri. Liikunnassa pääsemme aloittamaan keilaamisen Kajaanissa 1.9. ja uutena aloitamme ulkoiluryhmän 6.9 myös Kajaanissa. Toivon että saataisiin liikunnasta tai kerhotoiminnasta kiinnostuneita vetäjiä myös eripuolelle maakuntaa. Jään odottamaan yhteydenottoja niin ryhdytään suunnittelemaan yhdessä.

Lämmöllä, hymyllä ja sydämellä toivon näkeväni teitä yhdistyksen toiminnan parissa että yhdistyksen tarjoamissa kerhoissa ja tapahtumissa. Tervetuloa mukaan!

Marja Hirvonen, puheenjohtaja

Ps. Tarvitsemme talkooväkeä tapahtumaan 11.10. kahvion hoitamiseen, otathan yhteyttä Tuulaan p. 044 372 2862.

SYYSKAUDEN AVAJAISET KESKIVIKKONA 7.9.2022 ISO-RUUHIJÄRVELLÄ

Osoite: Ruuhijärventie 661, 87100 Kajaani

Perinteeksi muodostuneet avajaiset pidetään tänä syksynä myös Iso-Ruuhijärvellä. Hyvät yhdistyksen jäsenet olette tervetulleita Iso-Ruuhijärvelle klo 11.00 – 15.00.

Ohjelma

klo 11.00 - 11.30 Konsta Pylkkäsen viisauksia, Raimo Reinikainen

klo 11.30 - 12.30 Ruokailu

klo 12.30 - 15.00 Luontoaiheisia visailuita, eläimet, kasvit

Makkaranpaistoa laavulla, kahvia, sekä yhteislaulua

Omavastuu päivästä 10 e/henk. Ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 31.8.22 Tuula p. 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com

Tervetuloa!

”RAKASTA AIVOJASI” TAPAHTUMA 11.10.2022 KAJAANIN KIRJASTO

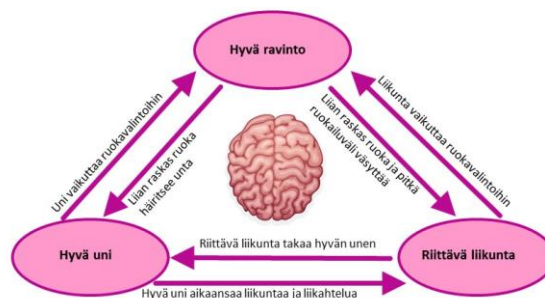
Ajatus lähteä toteuttamaan ”Rakasta aivojasi” tapahtumaa alkoi pikkuhiljaa viritä Aivoliiton järjestämässä Hyvinvoiva kovalevy koulutuksessa tämän vuoden keväällä. Koulutukseen haettiin kainuulaisia eläköityneitä terveydenhoidon henkilöitä ja Kainuun Aivoyhdistys toimi yhtenä pilottina Turun AVH-yhdistyksen kanssa. Yhdistyksestä osallistui kolme henkilöä koulutukseen.

Lainaus ”Rakasta aivojasi” esitteestä. **JOKAINEN PÄIVÄ ON AIVOTERVEYSPÄIVÄ.**

”Olemme, elämme, opimme ja tunnemme aivoillamme. Niitä emme voi koskaan vaihtaa. Rakasta siis aivojasi joka päivä. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa.”

Toivotamme tervetulleeksi yhteistyökumppaneidemme kanssa ”Rakasta aivojasi” tapahtumaan.

Aivoterveyden pyhä kolminaisuus



Mukaeltu M. Huotilainen luennosta: Pelasta aivosi – aivotutkimus auttaa



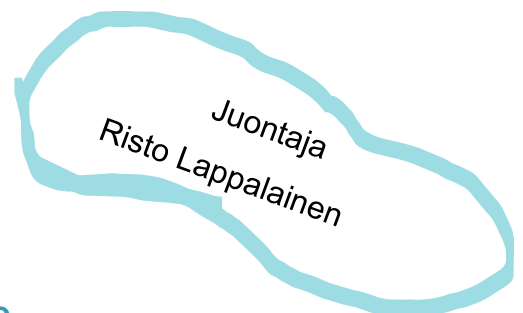
TERVETULOA
tapahtumaan tiistaina
11.10.2022

Rakasta aivojasi

Kajaanin kirjaston 2. krs
klo 16.00-19.00

Ohjelma

Tapahtuman avaus, Risto Lappalainen
Kainuun Aivoyhdistys, Marja Hirvonen



Tietoiskut, tapahtumalava

Ihanat aivomme/aivoterveys, Aivoliitto, Kirsi Lukka-Aro
Unen merkitys, Aivoliitto, Risto Lappalainen
Taiteen merkitys Taidekujalla, Marita Kaakinen
Suomi elvyttää, Kainuun Sydänyhdistys, Tuula Väyrynen
Muisti ja aivot, Kainuun Muistiyhdistys, Lea Torvinen
Aivoterveellinen ravinto, Kainuun Martat, Kaino Kinnunen
Hoitopolun toteutuminen Kainuussa, Kainuun keskussairaala, Eila Karjalainen
Luontoliikunta, Siiri Pohjoinen ja Risto Lappalainen
Esteetön luontoliikunta, Kainuun Liikunta, Ira Liuski, Matias Ronkainen, Kimmo Sirviö
Kainuun sote
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Kajaanin kirjasto
Vertaistuen merkitys, Kainuun Aivoyhdistys, Tuula Lukkari
Haastattelu, Kainuun Aivoyhdistys, Helena Tervonen
Musiikin vaikutus aivoterveYTEEN, Raimo Reinikainen ja Marita Kaakinen

Miten seuraat omaa terveyttä, esittelypisteet: Tunne pulssisi, Verenpaineen mittaus, Sydäniskuri, Esteetön liikkuminen/välineistö

Esittelypöydät: Aivoliitto, Kainuun Aivoyhdistys, Kajaanin seudun diabetesyhdistys, Kainuun muistiyhdistys, Kainuun sydänyhdistys, Kainuun Martat, Kainuun liikunta, Kainuun sote

AVOIN TILAISUS

K A H V I O

Kajaanin kaupunginkirjasto

Aivoliitto

Kainuun
Aivoyhdistys ry



Kajaanin Seudun
Diabetesyhdistys



Kainuun
Muistiyhdistys ry
Muistiliitto



Kainuun Martat ry



Kainuun sote

MITÄ UUTTA YHDISTYKSESSÄ, TUTUSTU

MIELI-ikä voimaruopiiri alkaa 19.9.22

MA 19.9. KLO 14-16 (joka toinen viikko yhteensä 6 kertaa) TUTUNTUPA
Tehdaskatu 1, Kajaani

TARKOITUS

MIELI-ikä -runopiiritoiminnassa yhdistyy kolme mielenterveyttä vahvistavaa asiaa: kirjallisuus, mielen taidot sekä yhdessä olo.

Elämän aikana opitut mielen taidot lisäävät hyvinvointia ja moni kokeekin elävänsä elämän parasta aikaa. Elämään liittyy kuitenkin myös haasteita, menetyksiä ja muutoksia. Ne ovat kasvun paikkoja ja tilaisuuksia tarkastella asioita uusista näkökulmista.

MIELI-ikä -runopiireistä saa hyvää mieltä, iloa ja avartavia näkökulmia elämän eri ulottuvuuksiin kirjallisuuden, yhdessä lukemisen ja keskustelun keinoin.

OHJAAJAT

Runopiirin ohjaajakoulutuksen saanut kasvatus-, kulttuuri- ja sosiaalialan monitoimija **Raimo Reinikainen** ja psykiatrian erikoissairaanhoidtaja, kulttuuritoimija **Maritta Kaakinen**.



Ohjaajat toimivat Kainuun Lausujat ry:ssä

RYHMÄN KOKO

Ryhmään voidaan ottaa 4-8 jäsentä.

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDUSTELUT

**10.9. mennessä Raimo Reinikaiselle
p. 0400 881166**

Uutena aloitamme 6.9. liikunnan parissa säännöllisesti kokoontuvan ulkoiluryhmän Kajaanissa

Lähdemme yhdessä kävelemään joten tarvittavat apuvälineet mukaan, vesipullo ja säävaraus jos on vesisade/lumisade/kova pakkaneen niin tapaaminen on peruttu.

Yhteyshenkilö Teuvo Hirvonen p. 040 562 7573.

JOKA VIIKKO KOKOONNUMME
TIISTAISIN KLO 12.00 ja tunnin
varaamme aikaa kävelyille.

KOKOONTUMINEN ON aina Eino Leinin
patsaan luona,

Näkemisiin!

Teuvo



VAATIVAN KUNTOUTUKSEN OSASTON C6 VIERAILUT SYKSY



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 syksy 2022: 1.9. /6.10./
3.11./ 1.12./15.12. pikkujoulu.

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

SYKSYN KULTTUURIA YHDISTYKSESSÄ

Kajaanin Kaupunginteatterin Tuki ry on myöntänyt yhdistykselle 20 reseptiä eli 40 teatterilippua mitkä ovat voimassa vuoden 2023 kevääseen saakka. Näin yhdistyksen henkilöt pääsevät nauttimaan maksutta Kajaanin kaupunginteatterin näytäntöihin paitsi vierailijanäytännöt. Yksin ei tarvitse lähteä teatteriin voi ottaa mukaan läheisen, ystävän, kaverin koska yhdellä reseptillä pääsee kaksi ja ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen. **Teatterireseptit ovat Marjalla p. 040 5649785 ja lisätietoa myös Marjalta.** Resepti vaihdetaan Kajaanin kaupunginteatterin lippukassalla lipuksi ja paikat haluttuun näytäntöön jokainen varaa itse etukäteen. Teatteriliput: Kajaanin teatterin lipun myynti on auki tunti ennen jokaisen esitysten alkua p. 08 6155 2244. Kajaanin info on avoinna ma-pe 9.00-16.30, p. 08 6155 2555 <https://www.kajaaninteatteri.fi/ohjelmisto/>

KIRSIKKAPUISTO -TEATTERIESITYS

KAIHOISA KOMEDIA MENNEESTÄ JA TULEVASTA PE 28.10. KLO 13
SEMINAARINMÄEN NÄYTTÄMÖLLÄ Seminaarinkatu 2, Kajaani

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDUSTELUT:

5.10. mennessä kulttuurivastaava Raimo Reinikaiselle
puh. 0400 881166 (klo 9-11.30) tai s-
postiin: andracon.rr@gmail.com
Paikkoja on varattu 30 osallistujalle.
Ilmoitathan myös mahdollisista
kahvitarjoilurajoituksista.

LIPUT JA OSALLISTUMISMAKSU:

Liput jaetaan osanottajille joko etukäteen
kerhossa tai viimeistään paikan päällä
puoli tuntia ennen esitystä.
Omavastuuosuus 10 € (sis. kahvitarjoilun)



**TERVETULOJA YHDESSÄ
KUULEMAAN, NÄKEMÄÄN**

Huom! Mahdolliset peruutukset tulee ilmoittaa 20.10. mennessä ja tilalle mahdollinen toinen henkilö teatteri- ja kahvilarausten maksamista varten.

TERVETULOA SYKSYN 2022 NEUROTREENI-TAPAAMISIIN!

Neurotreeni-ryhmä on suunnattu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus, jonka muistiongelmatai muu kognitiiviset oireet vaikuttavat arjessa selviytymiseen. Ryhmän osallistujille tarjotaan tietoa, ohjausta ja neuvontaa muistiin ja kognitiivisiin oireisiin liittyvistä asioista. Osallistujien kanssa keskustellaan muistiin 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. Tapahtumat ovat jäsenille maksuttomia eri paikkakunnilla.

Ryhmässä käydyt keskustelut ja tekemiset pysyvät luottamuksellisina osallistujien välillä.

Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset Elli Heikkilä - Anttonen p. 044 748 0663 (voi soittaa tai laittaa tekstiviestiä) elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net

Kokoontumiset KAJAANI ovat tiistaisin seuraavasti; > 13.9. klo 11-12.30 > 11.10. klo 11-12.30 > 15.11. klo 11-12.30 > 13.12. klo 11-12.30

Os. Kauppakatu 36 A 6 3 kerros, 87100 Kajaani (Muistiyhdistyksellä).

Kokoontumiset KUHMO ovat torstaisin seuraavasti; > 25.8. klo 11-12.30 > 22.9. klo 11-12.30 > 27.10. klo 11-12.30 > Viimeinen kerta sovitaan yhdessä ryhmäläisten kanssa
Os. Tarinatupa, Rajakatu 52, Kuhmo Ryhmässä käydyt keskustelut ja tekemiset pysyvät luottamuksellisina osallistujien välillä. Tapahtumat ovat teille maksuttomia

Kokoontumiset Paltamo ovat maanantaisin seuraavasti; > 5.9. klo 14-15.30 > 3.10. klo 14-15.30 > 31.10. klo 14-15.30 > 21.11. klo 14-15.30
Kainuun Opisto, Tahvintie 4, 88380 Mieslahti

Kokoontumiset Sotkamo ovat tiistaisin seuraavasti; > 6.9. klo 12-13.30 > 4.10. klo 12-13.30 > 1.11. klo 12-13.30 > 29.11. klo 12-13.30
Sotkamon Työväentalo, Akkonientie 3, 88600 Sotkamo

Kokoontumiset Suomussalmi ovat torstaisin seuraavasti; > 15.9. klo 10-11.30 > 20.10. klo 10-11.30 > 17.11. klo 10-11.30 > 8.12. klo 10-11.30
Suomussalmen vanhustentaloyhdistys ry, Syväyksenkatu 18 B, 89600 Suomussalmi

YHDISTYKSEN KESÄN 2022 KESÄKASVOT MIKKO JA JOUKO

Kysymys Mikolle: Miten kulunut kesä on mennyt?

Mikko Ahonen lähettää kesäterveisiä harrastuksen parista. Entinen koti on muuttunut kesämökiksi ja näin mökkiympäristö tarjoaa hyvät puitteet Mikon uudelle harrastukselle. Mikko on aina tykännyt kanan olemuksesta. Hän sanoo että niissä on jotain hyvin muinaista, suorastaan dinosaurusta.

Mikko toteaa että tämä kanaharrastus on tuonut pikkuisen puuhailua, seuraa ja tietysti aivan valtavan hyviä munia. Lettutaikinasta tulee aivan keltaista kun näistä pyöräyttää. Kanat ovat minulla vuokralla ja saavat talvehtia sitten kotonaan. Kanoja on neljä ja kukko lisäksi. Kaikki ovat nuorehkoja ja munivia paitsi kukko. Kukko on nimeltään Gyntter ja kanat Kiuru, Velociraptor ja Sikke.

Harmittava murhekin sattui Mikon kanojen hoidossa kun yksi kana piti lopettaa kun mökkiläisen koira repi sen ja vaalea kana menetti pyrstönsä mutta oli muuten ehjä kun kerkesin väliin, Mikko kertoi.

Kanat ja kukko ruokitaan munintarehulla ja vettä saavat automaattista ja tietysti aamukahvilla muruja pakkaa tippumaan. Puurohiutaleet ovat arkiherkkua. Päivät kanat ovat vapaana pihalla ja yöksi pannaan koppiin. Kanat viihtyvät peräkärryn alla sateella ja isompien lintujen ollessa liikkeellä. Munia tulee noin 2,5 kpl päivässä. Kukko kiekuu virallisesti klo 3.30 jolloin en ole kuuntelemassa, joskus vessareissuilla täytyy päästä puistella. Kanarouvat varmaan haluaisivat nukkua joskus pitempään. Saattaa se kukko päivälläkin muistutella mahdollista, mutta ei ole liikaa äänessä. Näillä on välillä paljon asiaa: kurinaa, pulinaa, viheltelyä ja munintaan liittyvää ”hei mää oon muninu” johon kukko vastaa että joo joo.

Mikko suosittelee ehdottomasti kanojen pitoa jos ympäristö antaa puitteet. Mikko on kokenut että se poistaa yksinäisyyttä. Seuraavana vuonna hän haluaisi hautoa poikaset itse ja totuttaa ne kunnolla ihmiseen. Jäädäänpä mielenkiinnolla kuulolle mitä kuuluu ensi kesänä, saammeko jutulle jatkoa?

Lopuksi Mikko toteaa että näitten kanssa saa tuntea itsensä älykkääksi.



Kysymys Joukolle: : Mitä Joukolle kuuluu?

JOUKO EINARI HEIKKINEN
MOISIOVAARALAINEN TAIDEMAALARI
RISTIJÄRVELTÄ

Synnyin 1946 Moisiovaaran Katajassa, kymmenen lapsiseen perheeseen. Olen perheen kuudes kymmenestä lapsesta. Moisiovaaran koulussa oli opettajana Lauri Niskanen, hän kannusti minua maalaamaan. Jäin koulun jälkeen maalaamaan hänen kanssaan. Niskanen yllytti minua hakemaan taidekouluun ja hänen opeillaan sinne ensi yrittämällä pääsinkin. Kävin armeijan ja harkitsin jopa uraa siellä, mutta halusin olla Maijan kanssa, niin se ura sai jäädä. Menin naimisiin Maijan kanssa, häät pidettiin Katajassa. Meille syntyi tytär Mervi. Muutimme Helsinkiin ja aloitin opiskelut Ateneumin taidekoulussa. Opiskelin Helsingissä myös graafiseksi valokuvaajaksi.

Muutimme Mikkeliin, koko työurani ajaksi. Leipätyöni tein kirjapainossa faktorina. Maalasin tauluja, minkä töiltäni ehdin .Jäätyäni eläkkeelle halusin takaisin Kainuuseen. Harrastukseni mm. Metsästys ja kalastus houkuttivat minua muuttamaan. Vaimoni kuoli, joten muutin itsekseni Ristijärvelle, vaimoni kotitaloon Ilolaan .Pian sairastuin aivoinfarktiin sydänleikkauksen yhteydessä. Oikea puoli halvaantui ja puhuminen vaikeutui. Maalaamista en lopettanut ja koska elämässä tarvitaan viisautta ja rohkeutta, piti vain opetella maalaamaan vasemmalla kädellä. Ensimmäinen vasemmalla kädellä maalattu työ on nimeltään "Mies nousee mustasta merestä".

Tällä hetkellä maalaan aktiivisesti. Käyn Paltamossa taidepiirissä ja maalaan myös kotonani. Taidenäyttelyitä järjestän säännöllisesti. Tänä vuonna minulla on yhteensä kymmenen näyttelyä, joista kolme on vielä tulossa.

Haaveena minulla on ,että pääsen liikkumaan paremmin. Tein myös ison elämänmuutoksen ja lopetin alkoholin käytön kokonaan reilu vuosi sitten.

Tulevat näyttelyt:
2.9.-30.9.22 Muhos, Koivu ja tähti kulttuurikeskus.
Elämäntyönäyttely,

1.11-30.11.22 Kajaani, Keskussairaala

1.12-30.12.22 Suomussalmi, Galleria Kieppi (kirjasto)



Taidemaalari Jouko



Joukon maalama oma kuva kesä 2022



Mies nousee mustasta merestä

Vesijumppa

Alkaa perjantaisin 23.9.22, klo 15.00 –15.45 ja kesto 2.12. saakka. Paikka: Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani. Vesijumppa on yhdessä OmaisOivan kanssa ja yhdistyksen jäsenille puolisoineen. Vesijumppa maksaa normaalin henkilökohtaisen uimahallimaksun. Syyslomaviikolla 42 ei toimintaa.

Bocciaryhmä

Alkaa ti 13.9.22 klo 11.30-12.30 Kansanpirtti, kesto 13.12. saakka. Yhdessä OmaisOivan kanssa. Ilmainen yhdistyksen jäsenille. Syyslomaviikolla 42 ei toimintaa.

ETÄJUMPPA SYKSY 2022

Alkaa 14.9. keskiviikkona

Jatkuu sunnuntaisin ja keskiviikkoisin syksyn. Kokoonnumme klo 12.00-13.00

Teams etäyhteydellä.

Yhteyshenkilö on Rauni sunnuntaisin heiskanenrauni@gmail.com ja Marja keskiviikkoisin p. 040 564 9785.

Tervetuloa uudet ja vanhat etäjumppaajat!

PIKKUJOULU

Tervetuloa pikkujouluun Suomussalmelle torstaina 1.12.2022.

Ohjelma

Ensiksi kokoonnumme Suomussalmen kirjastolle klo 12.00
Osoite Kiannonkatu 31, 89600 Suomussalmi.

Olemme ristijärveläisen taidemaalari Jouko Heikkisen näyttelyn avajaisissa ja saamme keskustella Joukon kanssa hänen maalauksista.

Sen jälkeen siirrymme n. klo 13.30 viettämään pikkujoulua Vanhalle Kurimolle, Kurimontie 39b, 89600 Suomussalmi.

Aloitamme jouluruokailulla klo 14.00 - 15.30
Jouluohjelmaa klo 15.30 – 17.00
Paluumatka kotiin alkaa klo 17.00.

Pikkujoulupäivän hinta on 25 e yhdistyksen jäsen ja avustaja ja muilta 35 e. Sitovat ilmoittautumiset 17.11.22 mennessä maksamalla osallistumismaksu päivästä Kainuun Aivoyhdistyksen tilille FI69 5760 0320 2041 41

Viesti kenttään maininta: Pikkujoulu, osallistujan nimi ja erikoisruokavalio.

Kuljetukset hoidetaan kimpakyydeillä ja sovitaan etukäteen ilmoittautumisen jälkeen, kuka menee kenenkin kyytiin. **Yhteyshenkilö on Marja p. 040 5649785** jolle ilmoitetaan kyydin tarve ja kuljettajat ilmoittautuvat myös ja montako henkilöä mahtuu autoon.



YHTEYSTIEDOT:

Marja Hirvonen, puheenjohtaja, p.040 5649785, koti_hirvonen@hotmail.com

Kirjanpitäjä ja rahastonhoitaja Arja Laitinen, Sotkamo

Sampo Kaste, sihteeri ja jäsenrekisteri, p. 045 122 1814, sampo.kaste@gmail.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, Kuhmon AVH-kerho, p. 044 997 9621, seija.m.heikkinen@gmail.com

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

Tuula Lukkari, tapahtumavastaava, omaisverkoston jäsen p. 044 372 2862,

tuula_lukkari@hotmail.com

Irja Matero, Kuhmon AVH-kerho, p. 040 761 5343, irja.matero@kuhmo.net

Kaarlo Pääkkönen, liikuntavastaava, p. 044 2561704, kaarlo.paakkonen@yahoo.com

Teuvo Hirvonen, vara liikuntavastaava, p. 040 562 7573, koti_hirvonen@hotmail.com

Raimo Reinikainen, kulttuurivastaava, p. 040 0881166, andracon.rr@gmail.com

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

helena.tervonen@outlook.com

Kainuun keskussairaalan neurologian kuntoutusohjaajan neuvontapalvelut

Eila Karjalainen, Kuntoutusohjaaja, aikuisneurologia

Kainuun keskussairaala, F3

P. 050 407 3348

Aivoliitto ry

Erityisosaamiskeskus Suvituuli

Suvilinnantie 2

20900 Turku

Puhelin: 02 2138 200 (ma-pe klo 9-15)

Sähköposti: info@aivoliitto.fi

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.

Seuraava jäsenkirje valmistuu tammikuun aikana 2023.

MUISTA ILMOITTA jos puhelinnumerosi, osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi muuttuu, ilmoita **Sampo Kaste**, sihteeri ja jäsenrekisteri, p. 045 122 1814, sampo.kaste@gmail.com, Marja Hirvoselle p. 040 564 9785, koti_hirvonen@hotmail.com

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. **Huolehditään hyvinvoinnistamme yhdessä.**