



Varapuheenjohtajan tervehdys

Keväinen tervehdys hyvät yhdistyksemme jäsenet

Kevät on kohta vaihtumassa kesäksi ja odottelemme niitä lämpimiä kesätuulia, käenkukuntaa, hyttysen hyrinää ja sateen ropinaa.

Keväämme on ollut hyvin erilainen koronaepidemian vuoksi mikä on pysäyttänyt myös yhdistyksen toiminnan siten että emme ole pystyneet kohtamaan kasvotusten. Varapuheenjohtajana olen lähettänyt teille tekstiviestejä kännyköihin ja osalle viestit eivät ole avautuneet tai näyttäneet tyhjää joten olette olleet varmaan hämillänne että keneltä tällaisia viestejä tulee. Ajankohtaista tietoa koronaviruksesta on tullut viimeksi mm. Koti-Kajaanin 20.5.2020 ilmestyneen numeron mukana kattavasti erillisenä liitteenä mikä on Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän tiedotuslehti. Arkipäivisin YLE TV1 lähettää klo 15.00-15.30 YLE:n erikoislähetyksen koronaviruksesta.



Yhdistyksen toiminnassa seuraamme edelleenkin valtiovallan antamia koronaohjeita ja niiden mukaan toimimme. Tässä jäsenkirjeessä kerromme jo alustavasti yhdistyksen syksyn toiminnasta jos korona ei enää estäisi yhdistyksen toimintaa syksyllä. Toivon Teille yhdistyksemme jäsenet että pysytte terveenä ja nautitte tulevista kesäpäivistä. Pitäkäämme yhteyksiä toisiimme itse kukin valitsemallamme parhaimmalla tavalla, muistaen kuitenkin koronan aiheuttamat rajoitteet.

Lämmöllä ja sydämellä tervehtien,

Marja Hirvonen, varapuheenjohtaja ja sihteeri, puh. 040 564 9785

Vertaistukijan tervehdys

Voimaa vertaistuesta

Lähes kolme kuukautta kestänyt sairaalajakso palautti jälleen ymmärtämään lähimmäisen merkityksen arjen haasteissa. On nöyrytymisen aika!

Aivoverenvuoto on jo opettanut hitaasti kävelemisen taidon 12 vuoden aikana. Sosiaalinen kanssakäyminen ja psyykkisen minän tukeminen jäävät usein huomioimatta. Menneen talven pitkät, myös yksinäiset viikot herättivät huomaamaan jälleen vertaistuen voiman. Muutaman aivoyhdistysjäsenen vierailukäynti sairaalaan antoi sisäistä voimaa ja kasvatti taisteluhaluja selvitä taas arkeen.



Omasta puolestani kannustan kaikkia mukaan yhdistyksemme tapahtumiin. On heitettävä roskeen ikivanha uskomus "sakissa tyhmyys tiivistyy". Päinvastoin, olemme toistemme väkevä voimavara!

Kesäterveisin

Helena Tervonen, vertaistukihenkilö, puh. 044 327 4607

Hyvinvointilomien tuettu loma 1-6.6.2020 Kuopion Rauhalahteen Loma on siirretty 5-10.10.20 ajalle

Hyväksytyille henkilöille tulee tieto touko-kesäkuun aikana ja ohjeet. Joten jäädään odottamaan vastauksia. Yhteinen bussikuljetus tullaan järjestämään omakustanteisena. **Kuljetustarpeesta otatteko yhteyttä Marjaan p. 040 564 9785.**

Kainuun muistiyhdistys tarjoaa Aivojumppaa yhdistyksen jäsenille

Olemme yhdistyksessä keskustelleet ja alustavasti sopineet Kainuun muistiyhdistyksen muistikuntoutusvastaavan Lea Torvisen kanssa että aloittaisimme aivojumpan syksyllä yhdistyksen jäsenille.

Aivojumppa olisi Kainuun muistiyhdistyksen tiloissa, Kauppakatu 36 A 4 (3 krs.), Kajaani.



Aivojumppa alkaisi syyskuussa tiistaisin 1.9.-29.9.20

klo 11.00 -12.30 yht. 5 kertaa ja sen jälkeen 1 x / kk

(loka-joulukuu) 13.10., 10.11. ja 8.12. samoin tiistaina

ja sama kelloaika. Ryhmän koko olisi 10-12 henk. ja omavastuu koko ajalta olisi 5 euroa/henk. sisältäen aivojumpan ja kahvittelet alkuun. Yhdistys tukee osin tätä Aivojumppaa.

Ilmoittautumiset 4.8.2020 mennessä Marjalle p. 040 5649785 tai sähköposti koti_hirvonen@hotmail.com

Syyskauden avajaiset 2.9.2020 Ruuhijärvellä, Ruuhijärventie 661, 87900 Kajaani

Kolme yhdistystä ovat järjestämässä tapahtumaa.

Kainuun Parkinson yhdistys,
Kainuun Neuroyhdistys,
Kainuun Aivoyhdistys



Tapahtuma järjestetään klo 11.00 –15.00 ja aiheena Kalastustapahtuma. Tässä vaiheessa kun laadimme tätä jäsenkirjettä niin tarkempaa ohjelmaa emme vielä pysty antamaan. **Yhteyshenkilö yhdistyksemme taholta on Tuula Lukkari p. 044 372 2862 tai sähköposti tuula_lukkari@hotmail.com.** Häneltä saatte lähempänä ajankohtaa lisätietoa ja hänelle on myös ilmoittautumiset. Tietenkin seuraamme koronatilannetta mutta toivomme että voisimme aloittaa yhdistyksen syksyn toiminnan tämän tapahtuman myötä.

Kutsu

**Yhdistyksen vuosikokous ja unelmien toimintapäivä
15.9.2020 Joutenlammella, Joutenlammentie 294,
87930 Salmijärvi**



Ohjelma

klo 10.00-11.30 Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous

klo 11.30-13.00 Ruokailu

klo 13.00-14.00 Musiikkiesitys Tuomo Partanen ja Heikki Rahko

klo 14.00-14.15 Arpajaiset

klo 14.30-16.00 Koiraystävät ulkona ja Ystävyyden kotaa ei ole unohdettu

Yhdistys tarjoaa ruokailun, musiikkiesityksen, kodalla tapahtuvan tarjoilun ja kuljetukset. Bussi lähtee Kajaanin vanhalla linja-autoasemalta klo 09.30 ja paluukuljetus lähtee klo 16.00. Kuhmosta yhteiskuljetuksella lähdetään sovitun aikataulun mukaan, Jari hoitaa asiaa.

**Ilmoittautumiset 6.9.20 mennessä Tuula Lukkari p. 044 372 2862,
Terttu Härkönen p. 050 359 6648 ja Jari Kilpeläinen p. 040 016 1739**

Taustatietoa esiintyjistä

Tuomo Partanen

Tuomo on soittanut pianoa yli 40 vuotta ja runoja lausunut vuodesta 1995. Hän on ollut Venekosken kesäteatterin näyttelijänä/laulajana ja tanssijana 2009-2013 ja 2016. Tuomo on sairastunut oikean puolen aivoinfarktiin kesäkuussa 2014.

Hän on kuntouttanut viimeiset kolme vuotta kättä omatoimisesti. Eläkkeellä hän on ollut maaliskuusta 2015 lähtien.

Kun Tuomo tapasi Heikin viisi vuotta sitten Neuronissa ollessaan kuntoutuksessa, ei kahdella kädellä soittaminen onnistunut ja nyt Tuomo pystyy jo konsertteja soittamaan. Tosi kovaa työtä on vaatinut mutta kehitys on Tuomon sinnikkyuden ansiota.



Heikki Rahko

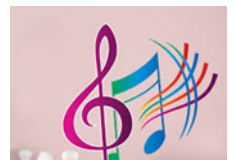
Heikki Rahko on vastikään metsätoimihenkilön työstä eläköitynyt kajaanilainen laulunharrastaja. Hän on laulanut koko ikänsä, mutta nyt vanhemmalla iällä laulaminen on koko ajan lisääntynyt. Keikkailu alkoi alle kymmenvuotiaan Tierna - pojissa ja jatkuu harvakseltaan. Heikki on laulanut kahdelle cd:lle Antero Möttösen sanoittamia humoristisia ja kantaa ottavia lauluja.

Kaverukset Tuomo ja Heikki päättivät viisi vuotta sitten Neuronissa valmentaa itsensä yhteiskonserttiin ja konsertti näkee päivänvalon tässä tilaisuudessa Kajaanissa syksyllä.

Nämä kaverukset eivät jättämään yhdistyksen väkeä kylmäksi musiikkiesityksellään mitä jokaisen jäsenen tulee päästä kuulemaan ja nauttimaan paikanpäälle!

Tervetuloa!

Toivotaan että korona ei siirrä tapahtumaamme.



KAJAANIN TERVEYSKESKUSSAIRAALAN KUNTOUTUSYKSIKÖN VIERAILUT SYKSY 2020

Vertaistukiryhmä on vierailut kuntoutusyksikössä kertomassa yhdistyksen toiminnasta ja vertaistuesta joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.30-16.00. Tämän hetkisen suunnitelman mukaan kuntoutusyksikkö on muuttamassa viikolla 43 (19.10.20 ->) uuteen sairaalaan. Kajaanin kuntoutusosastolla on potilaita kaikista Kainuun kunnista, joten olisi tärkeää esitellä, millaista toimintaa yhdistyksellä on myös Kainuun muilla paikkakunnilla. Täytyy tiedustella vielä että voisiko yhdistyksen vertaistukijat käydä entisen käytännön mukaan syys- ja lokakuussa pitämässä yhdistyksen infoa jos korona ei estä. Vertaistuen yhdyshenkilöt Helena Tervonen p. 044 3274607 varalla Rauni Heiskanen, heiskanenrauni@gmail.com, Risto Lappalainen p. 040 543 7290.

KERHOT SYKSYLLÄ 2020

Seuraamme koronatilannetta ja katsomme pystymmekö aloittamaan kerhoja ja liikuntaryhmiä. Laitamme oheen alustavasti ryhmien kokoontumisaikatauluja.

Kajaanin AVH-kerho, Tutun Tupa, Tehdaskatu 1, Kajaani

Kerhon kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 14.00:
Syksyn kokoontumiset: **ke 2.9.** syyskauden avaaminen Ruuhijärvi, **ke 7.10.**, **ke 4.11.**, **ke 2.12.**

Joka kuukauden kolmas sunnuntai klo 14.00

Syksyn kokoontumiset: **20.9.**, **18.10.**, **15.11.**, **20.12.**

Tule mukaan! Lisätietoa kerhon ohjaaja Rauni Heiskanen, p. 046 5248758, hesikanenrauni@gmail.com

Kuhmon AVH-kerho, Tarina Tupa, Rajakatu 52

Kerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai klo 13.00

Syksyn kokoontumiset: **10.9.**, **8.10.**, **12.11.**, **10.12.**

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

Sotkamon neuroklubi, Turina Tupa, Akkonientie 9,

Kerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai klo 10.00

Syksyn kokoontumiset: **29.9.**, **27.10.**, **24.11.**, **29.12**

Lisätietoa kerhon ohjaaja Helena Tervonen p. 044 3274607

Ylä-Kainuun kerho (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka)

Kerho kokoontuu yhdessä Suomussalmen sydänkerhon kanssa Suomussalmen järjestöalo, kuukauden 1. torstai klo 16.15. Yhteyshenkilö Kainuun Aivoyhdistys Marja Hirvonen p. 040 5649785.

LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2020

Onnelan kuntosalivuorot Palvelukoti Onnelassa

Maanantaisin klo 13.30 – 15.00 ja torstaisin klo 10.00 - 11.30

kaupungin tukemana. . Syyskausi alkaa 31.8. – 5.12.20,

14 kertaa. Kuntosalin käyttö on jäsenille maksuton.



Kuntosali Kunnon Syke, Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali

Osoite: Ketunpolku 1, rakennus Tieto 2, Kajaani. Perjantaisin klo 10.00 - 11.30.

Alkamisajankohdasta ilmoitetaan myöhemmin. Harjoittelu on maksuton yhdistyksen jäsenille. Lisätietoa Marja p. 040 564 9785.

Keilaamista Kajaanin keilahallissa Puistossa, Lönnrotinkatu 1, Kajaani

Entinen Kajaanin uimahallin paikka, keskiviikkoisin joka viikko klo 11.00 - 12.00. Voit tulla mukaan koska vain ja vaikka katsomaan. Maksu tapahtuu paikanpäällä. Keilaamista on myös kesäkuukausina.

Vesijumppa

Vesiallasjumppa Vesiliikuntakeskus Kaukavedessä, Jokikatu 5, Kajaani. Aikataulu tarkentuu kesän aikana.

Boccia

Kylätalo PuPula, Kansakoulunkatu 17, Kajaani. Aikataulu tarkentuu kesän aikana.

Kaikista liikuntaryhmistä lisätietoa saa Teuvo Hirvonen p. 040 562 7573, koti_hirvonen@hotmail.com

Etäjumppa ryhmä jää myös kesätauolle toukokuun lopussa ja palataan syyskuussa ja katsotaan, mikä on tilanne.

KURKISTAMME PIKKUJOULUUN

Alustavasti on suunniteltu ajankohtaa 27-28.11.20.

Mahdollisesti yhden yön pikkujouluna ja paikkaakin on ehdotettu kylpylähotelli Rokua.

Pikkujoulu asiaan palataan AVH-yhdistysten kerhopäivinä eri maakunnissa syksyn aikana



TIEDOTTAMINEN

Kainuun Sanomat: Menot tänään ja huomenna palsta. **Koti-Kajaanin** järjestötoimintaa palstalla keskiviikkoisin missä **tärkeimmät** asiat ilmoitetaan.

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

Mutta on tärkeää yhdistyksen jäsenet jos teidän sähköposti, puhelinnumero tai postiosoite muuttuu niin ilmoittaisitte Marja Hirvonen p. 040 564 9785 jotta voisimme pitää teidät ajan tasalla tiedottamisessa mitä yhdistyksessä tapahtuu,

Näistä puhelinnumeroista saat Kainuussa apua korona-aikaan

Jos olet saanut hengitystieinfektion, joka merkittävästi huonontaa vointia ja tarvitset arviota sairaanhoidon tarpeesta, soita päivystysnumeroon **116117**. Kainuun sote muistuttaa, että lievistä oireista kärsivien on tärkeää sairastaa kotona.

HÄTÄTILANTEESSA SOITA 112.

PÄIVYSTYSNUMERO ei ole tarkoitettu tiedusteluihin koronaviruksesta, vaan sitä varten on puhelinnumero **0295 535 535**.

Jos olet yli 70-vuotias tai kuulut riskiryhmään ja tarvitset asiointiapua apteekkiin tai ruokakauppaan, apua saa muun muassa SPR:n kautta.

SPR HYRYNSALMI:

Juha Hankkila p. 044 292 0253

Maarit Nurmi, p. 044 720 8714

SPR-Kajaani:

Jouni Halonen, p. 045 128 3003

(myös Paltamon alueella)

SPR-Kuhmo:

Alpo Karppinen, p. 040 038 1100

SPR-Sotkamo

Katri Tolonen, p. 050 411 4750

SPR-Suomussalmi

Hilkka Kemppainen p. 040 096 7541

SPR-Ristijärvi

Paavo Keränen p. 050 348 9628

Asiointiapua kannattaa tiedustella myös oman kunnan ja seurakunnan kautta.