



Kuulumiset

Loka-joulukuu 2025



Puheenjohtajan tervehdys

sivu 2-3

Yhdistyksen toimintaa tukevat yritykset

sivu 4

Terveisiä sihteeriltä

sivu 5

Yhdistyksen pikkujoulut

sivu 6-8

Yhdistyksen toimintaa tammikuussa 2026

sivu 9

Hyvät yhdistyksen jäsenet!

Kulunut vuosi 2025 jää kohta Kainuun Aivoyhdistyksessä erilaisena historiaan. **Miksi?** Yhdistys on toiminut Kainuussa 37 vuotta ja olemme saaneet tehdä yhteistyötä kattojärjestö Aivoliiton kanssa kesäkuun alkuun 2025 kaikki nämä vuodet. Aivoliitto ajautui kesäkuun alussa taloudellisiin vaikeuksiin. Aivoliitto nimeä kattojärjestö alkoi käyttämään vuodesta 2011 lähtien. Nimi vaihtui kattojärjestöllä, oli Afasialiitto (1977-1983), Afasia- ja aivohalvausliitto (1983-1993), Aivohalvaus- ja afasialiitto (1993-1999) ja Aivohalvaus- ja dysfasialiitto (1999-2010). Asiantuntevaa apua, ohjausta ja neuvoja yhdistys sai Aivoliitolta. Tässä vastaus jäsenet teille, **Miksi.** Mutta ”Yksi ovi sulkeutuu, toinen avautuu” on tunnettu sanonta, joka tarkoittaa, että yhden mahdollisuuden päättyessä avautuu aina uusia tilaisuuksia ja reittejä eteenpäin, ja meidän tulisi keskittyä niihin sulkeutuneen oven sijaan löytääksemme uudet mahdollisuudet.

AVH-yhdistyksiä Suomessa on 25 ja he ryhtyivät yhteistyössä miettimään kuinka jatketaan eteenpäin konkurssiin ajautuneen Aivoliiton jälkeen. Useita Teams-palavereita pidettiin yhdessä AVH-yhdistykset. Suurin osa porukasta oli sitä mieltä että tarvitaan kattojärjestö. Kesän aikana alkoi pikkuhiljaa selkeytyä kuka on kiinnostunut AVH-yhdistyksistä. Se oli Aivovammaliitto.

Kainuun Aivoyhdistys ei katoa minnekään ja olemme aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden, omaisten, läheisten, kannattajajäsenten ja ammattilaisten yhdistys edelleen Kainuussa. Olemme saamassa uutta vahvistusta vapaaehtoistyöllemme ja valtakunnallisen kattojärjestön Aivovammaliitto.

29.11.2025 oli yhdistyksen ylimääräinen vuosikokous Vaarankylän kylätalossa missä päätettiin yhdistyksen säännöistä ja liittymisestä Aivovammaliittoon. Paikalla ollut jäsenistö antoi yksimielisesti hyväksymisen sääntöihin ja liittymiselle. Yhdistys lähetti jäsenhakemuksen pyydettyine liitteineen 1.12.2025 Aivovammaliittoon.

Aivovammaliiton hallitus kokoontui 10.12.2025 käsittelemään hakemuksia mitkä olivat määräaikaan mennessä saapuneet. Hakemuksen perusteella Aivovammaliiton hallitus myönsi liittymisen Aivovammaliiton jäseneksi.

Lähdemme avoimin, luottavaisin mielin tutustumaan uuteen kattojärjestöön ja sen tuomiin uusiin mahdollisuuksiin.

Kuva ylimääräisestä vuosikokouksesta. Kuvassa Irja Matero joka toimi kokouksen puheenjohtajana ja Marja Hirvonen sihteerinä.

Meillä on tulevaisuuden arki yhteinen. Toiminnan lähtökohtana on ihmisten tukeminen ja auttaminen.

Terveisin, Marja



Aivan kohta uusi vuosi 2026 vaihtuu

Lämmin kiitos teille jokaiselle jäsenelle kuluneesta vuodesta ja yhteistyöstä. Kainuun Aivoyhdistystä ei olisi ilman teitä. Kiitän omaisia ja läheisiä, joita olemme saaneet kohdata vuonna 2025. Kiitän ammattilaisia, jotka ovat tiedoillaan panostaneet yhdistyksen toimintaa. Kiitos kainuulaisille yrityksille, mitkä tukivat vuonna 2025 avustuksillaan yhdistystä.

Kiitän vapaaehtoisten suurta panosta yhdistyksen toiminnassa, vertaistukijoita vierailuista 6 C osastolla, AVH-kerhojen vetäjiä eri Kainuun maakunnissa ja hallituksen jäsenten esimerkillisestä sinnikkästä työstä.

Avoimin, luottavaisin, rauhallisin mielin ja yhteistyötä rakentamalla yhdessä toisten kanssa saamme pitää mielenkiintoisen ja eteenpäin katsovan Kainuun Aivoyhdistyksen Kainuussa.

Toivotan kaikille Rauhallista ja hyvää uutta vuotta 2026!

Terveisin, Marja



Yhdistyksen toimintaa tukevat yritykset v. 2025



Toteutamme Kelan
harkinnanvaraista yksilökuntoutusta
joustavasti ympäri vuoden.
Kuntoutuksen tavoitteena on mahdollistaa arjen,
työn tai opiskelun sujuvuus sairaudesta huolimatta.
Kuntoutuksesta vastaa moniammatillinen tiimimme,
joka on täällä sinua varten.



KUHMON VÄRI KY



Terveisiä sihteeriltä -uusivuosi uudet kujeet-

2026

Heippa!

Minulla uudet tuulet alkoi jo joulukuun ensimmäinen päivä!

Sain töitä ja pitkä työttöyys jaksoni oli vihdoinkin ohi.

Aloitin työt sihteerinä palkallisesti toisessa yhdistyksessä 1.12. ja nyt tässä onkin jo mennyt kuukausi. Aika kuluu tosi nopeasti, mutta oon lähinnä iloinen, että pitkän työttömyyden jälkeen sain töitä ja elämä voi taas jatkua.

En kuitenkaan kokonaan jätä Aivoyhdistyksen hommia taakseni vaan kokeilen jaksaisinko tehdä Kuulumisia ja jäsenkirjeitä myös jatkossa.

Ilman menetyksiä en ole selvinnyt. Minun pikkukarvakaveri lähti 1.11.25 koirien taivaaseen ja edelleen toivun tästä menetyksestä.

Tarinamme yhdessä on pitkä. Voisi sanoa, että liris oli mun elämän mittainen "projekti", jonka aika oli tulla päätökseen.

Olin 3-vuotias kun päätin, että alan tekemään kotitöitä, että saan rahaa ja kun täytin kymmenen unelmat toteutui.

Elin lirisen kanssa ihanat ja ikimuistoiset päälle 10 vuotta, jonka aikana kasvoin aikuiseksi, koin paljon hyvää ja huonoa, oli terveyden kanssa ongelmia ja aina liris oli se johon turvauduin.

Nyt oli kuitenkin aika olla armollinen ja päästää hänet paikkaan, jossa ei satu.

Kokonaisvaltaisesti mulla menee kuitenkin hyvin ja oon päässyt kiinni uuteen työhön ja joulukin meni hyvin perheen kanssa oleskellen.

Kohta vietän 21-vuotis synttäreitä ja vähän jännittää mitä uusivuosi 2026 tuo tullessaan. Ylihuomennahan se jo vaihtuukin.

Ihanaa uuttavuotta teille kaikille!

Toivotaan, että tämä vuosi on parempi kuin edellinen.



Yhdistyksen pikkujoulut 29.11.2025

Vaarankylän kylätalo henki rauhaa ja läheisyyttä. Sitä me haimme tältä pikkujoululta. Illan jouluruoan valmistamisesta isäntä Markku oli keittiöporukkinsa kanssa valmistanut omassa keittiössä kaikki tarjottavan. Ei tässä kaikki isäntä itse oli tehnyt joululaatikat, paistanut kinkun.

Hän aloitti puheenvuoronsa meille: "Olen tehnyt sydämellä kuten näette tästä esiliinasta ylläni". Sitä juuri tämä jouluruoka oli. Nautinnollista hetkeä voimme aivan varmasti viettää niin ruoan kuin yhdessä ollen.

Ruokailun jälkeen siirryimme laulamaan yhdessä joululauluja salin puolelle.

Kapellimestarina ja äänen avaamisessa toimi Antti.

Eikä Antti tarvinnut väkeä houkutella, hän kysyi laulu laulun jälkeen vain että mitä lauletaan seuraavaksi. Kiitos Antti. Oli hyvä rauhoittava tunnelma, tuikut paloi pöydillä punaisten kaitaliinojen päällä, jouluvalot ja joulutontut ikkunoissa, isot pönttöuunit loivat lisäksi lämpöä ja joulun tunnelmaa. Kaikki hyvä oli läsnä ja nautittu hyvä jouluateria yhdessä, joululaulut kaikui meidän laulamana ja siinä oli läsnä yhdistyksen pikkujoulu.

Mutta ohjelmanumero ei päättynyt tähän. Siirryimme takaisin isännän "kyökin" puolelle. Hyvä kahvituoksu ja joulutortut odotti vielä pikkujouluväkeä. Joku porukasta sanoi hivenen aikaisemmin että se joulupukki ei taida päästä tähän pikkujouluun muulla kuin helikopterilla ja niin oveen kuului kolkutus ja sieltä punalakki ja punaviittainen joulupukki ilmestyi. Hänellä oli meille terveisiä mm. lämmön ja sydämellisyyden antamisesta toisillemme ja miten se lähimmäisen rakkaus syntyy. Kiitos Raimo. Sitä me jokainen voimme pohdiskella ja antaa.

Tunsin itse että sain lämpöä, hyvää mieltä, toisen ihmisen kanssa kuulumisten vaihtamista, yhdessäoloa, rauhoittumista.

Hyvää adventtiaikaa ja rauhallista Joulun odotusta!
Pikkujoulun terveisin, Marja



Joulua on ilmassa Raatihuone 9.12. Kajaanissa



Ihanaa joulun odotusta kaikille 9.12. Kämpässä Sotkamossa

yhdessä Sotkamon Sydän-, Sotkamon Parkinson- ja Sotkamon AVH-kerhon kanssa.



6 C osasto Kainuun keskussairaala,

Kainuun Aivoyhdistyksen vertaistukijat mukana ja kuvassa 9.12. perinteeksi muodostuneessa pienimuotoisessa pikkujoulussa potilaille.



Kajaanin AVH-kerho kokoontui pikkujoulu mielellä kerhoonsa su 14.12.

Tutun Tuvalle ja päätti yhdistyksen tämän vuoden tapaamiset.



Ylä-Kainuun kerho Hyrynsalmi, Suomussalmi, Puolanka 17.12.

pikkujoulu Kurimossa Suomussalmi



Kuhmon AVH-kerho on ollut myös joulutunnelmissa Tarinatuvalle

Paltamon AVH-kerho joulutunnelmissa Vaarankylän kylätalolla
yhdessä Paltamon sydän- ja diabeteskerhon kanssa.



Uuden vuoden 2026 toimintaa tammikuussa

Yhdistyksen jäsenkirje kevät 2026 ilmestyy tammikuun viimeisellä viikolla. Siksi tässä hivenen tietoa tammikuulta mitä tietoa on tähän mennessä saatu.

AVH-kerhot maakunnassa käynnistyvät

- Kajaanin AVH-kerho ke 7.1., / su 18.1., lisätietoa Marja p. 040 5649785
- Kuhmon AVH-kerho to 15.1. yhteyshenkilö Irja Matero p. 040 761 5343
- Paltamon AVH-kerho yhdessä Sydän, ja Diabetes ti 13.1., / ti 27.1. yhteyshenkilö Erkki Rautiainen p. 040 015 9166
- Sotkamon AVH-kerho yhdessä Sydän, ja Parkinson alkaa helmikuussa
- Ylä-Kainuun kerho yhdessä Neuro, ja Parkinson ke 14.1., / ke 28.1. lisätietoa Tuulikki Kempainen p. 050 516 8777

Hallituksen kokous ti 13.1. Teamsilla.

Kainuun keskussairaala osasto 6 C yhdistyksen vertaistuki ke 14.1.

Etäjumppa alkaa Teamsilla su 11.1. joka viikon sunnuntai, yhteyshenkilö Rauni Heiskanen, heiskanenrauni@gmail.com

Kuntosali Kunnon Syke Kamkilla 23.1., /30.1. jne., lisätietoa Marja p. 040 5649785.

Neurotreeni ryhmien aikataulusta kevään jäsenkirjeessä.

