



KUULUMISET

Tammi-maaliskuu 2025

Kainuun Aivoyhdistyksen ensimmäinen Kuulumiset

Mitä tämä tarkoittaa? Tulemme jatkossa lähettämään neljännes vuosittain teille Kuulumiset missä kerromme mitä on tapahtunut ja ennakoimaan tulevaa. Toimitamme Kuulumiset sähköisesti sähköpostiin jokaiselle jäsenelle, jotka ovat antaneet sähköpostitiedon rekisteriin. Joten kurkkaa Kuulumisten sisäsivuille, mitä kuuluu! Jäsenkirje jatkaa ilmestymistään kuten ennenkin kevät ja syksy.

Olemme saaneet yhdistykseen sihteerin ja hän on Viivi Seppänen. Viivi aloittaa sihteerin työt 24.3. ja aluksi Viivillä on perehdyttämisaika sihteerin tehtäviin. Seuraavassa Kuulumiset tiedotteessa hän kertoo itsestään ja hän tulee tekemään myös seuraavan Kuulumiset. Sähköposti hänelle on:
sihteeri.kainuunavh@hotmail.com

Tähän Kuulumiset tiedotteeseen esim. AVH-kerhot voivat kertoa kuulumisia kerhosta lähettää kuvia ja tekstiä
sihteeri.kainuunavh@hotmail.com.

Seuraava Kuulumiset ilmestyy kesäkuun lopulla.

Aivoviikon kuulumisia	sivu 1
Sotkamon neuroklubin nimi muuttui	sivu 2
Mitä ensi viikolla 25.3.	sivu 3
Vuoroin vieraissa 26.3.	sivu 4
Kajaanin AVH-kerhopäivässä 2.4.	sivu 5
Tietoa teatterista	sivu 6
Virkistysmatka Runnille	sivu 7



Aivoviikkoa vietettiin 10-16.3.25

Aivoviikon maanantain aloitimme OLKA-pisteellä Kainuun keskussairaalassa. Kerroimme yhdistyksen toiminnasta ja kuinka me jokainen voimme hoitaa joka päivä aivoterveystämme.



Tiistaina tapasimme Paltamolaisia Paltamon AVH-kerholaisia, Paltamon hyvinvointi-aktivaattorin, Paltamon fysioterapian Jarmon, joka kertoi osanottajille – Toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. Liikkuminen on meille kaikille yksi tärkeä osa aivoterveystämme ja olisi toivottavaa että jokainen löytäisi mieluisan liikkumismuodon, mikä toisi hyvää oloa ja hyvää mieltä.

Torstaina olimme Tutun Tuvalla Kajaanissa Terapia- ja Liikuntastudio Ompussa. Outi tuli meitä liikuttamaan ja vei Liikunta-Studion puolelle ja ohjasi meille 45 min. musiikkiliikunnan tuokion. Porukalla päätimme aloittaa Ompussa musiikkiliikunnan 19.3. Outin ohjauksessa ja kokoonnumme viisi kertaa tämän kevään aikana. Ryhmä sopii kaikille, apuvälineet mukaan ja avustaja, joka tarvitsee henkilökohtaista avustamista. Omppu sijaitsee samassa talossa kuin Tutun Tupa, seinän takana eli Sammonkatu 13.



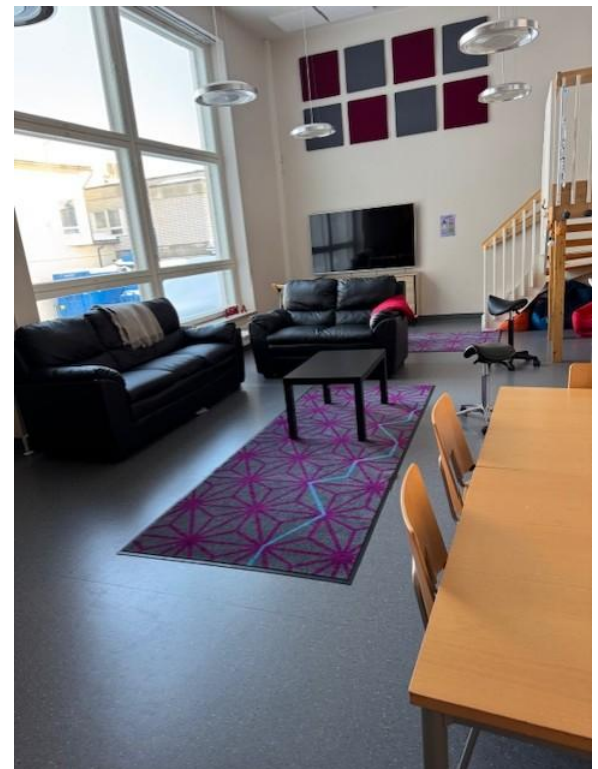


Sotkamon neuroklubin nimi muuttui 5.3.2025

Nimen muuttamista pohdittiin viime syksystä lähtien koska koettiin että Sotkamossa kokoontuu neurotreeniä, neurokerhoa ja ihmiset eivät tiedä oikein mistä ryhmästä puhutaan.

Nyt puhutaan Sotkamon AVH-kerhosta ja nimen muutos päätettiin yhdistyksen vuosikokouksessa. Tämä nimen muutos on myös johdon mukaista muiden AVH-kerhojen nimen kanssa.

Sotkamon AVH-kerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai Asema 13:ssa, Keskuskatu 13 Sotkamossa. Puitteet ovat mukavat ja kahvia tarjoillaan pullan kera joka kerhotapaamisessa. Kerhoa ohjaavat yhdessä Helena Tervonen ja Tuula Lukkari. He toivottavat sekä vanhat että uudet kerholaiset tervetulleeksi kerhoon.



Mitä ensi viikolla 25.3.

Tervetuloa kaikille avoimen Järjestövaalipaneeli tilaisuuteen,

Järjestöt tekevät merkittävää työtä Kainuussa, mutta niiden tekemä panos jää usein vähemmälle huomiolle.

Tilaisuus tarjoaa paikallisille asukkaille ja järjestötoimijoille ainutlaatuisen mahdollisuuden kuulla eri osapuolten näkemyksiä ja herättää keskustelua siitä, kuinka voimme yhdessä kehittää alueen palveluja, vahvistaa järjestöjen roolia sekä varmistaa, että kuntalaisten tarpeet otetaan paremmin huomioon päätöksenteossa.

Aikataulu:



tiistaina 25.3.2025 klo 12:30-14:30



Kaukametsän Koutasalissa Kajaanissa



Järjestöjen esittelypisteet klo 12:30-13:00



Paneelikeskustelu Koutasalissa klo 13:00-14:00



Esittelypisteet jatkuvat klo 14:00-14:30

Mukana on 16 Kainuun alueella toimivaa sotealan yhdistystä esittelemässä yhdistysten vaikuttavaa ja merkityksellistä toimintaa kainuulaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. ❤️

Paneelissa mukana:

Vasemmistoliitto: Minna Tuunainen

Kokoomus: Riikka Huotari

Vihreät: Karoliina Kuvaja

Sosiaalidemokraatit: Raimo Piirainen

Kristillisdemokraatit: Veijo Moilanen

Keskusta: Sakari Seppänen

Tervetuloa mukaan vaikuttamaan, kuuntelemaan ja tutustumaan yhdistysten toimintaan! 🌟

Yhdistyksemme on mukana, tulkaa moikkaamaan!

Vuoroin vieraissa 26.3.

Vuoroin vieraissa! ❤️

Jos ette ole vielä tutustuneet uuteen kerhotilaamme
Tutun Tupa, Sammonkatu 13, Kajaani ja Kainuun
Aivoyhdistyksen toimintaan.

Lämpimästi tervetuloa, tutustutaan toisimme, yhdessä tiloihin ja
nautitaan kahvit yhdessä! ☀️ ❤️



Vuoroin vieraissa: Kainuun Aivoyhdistys ry 26.3 klo 14-16

Tervetuloa tutustumaan Kainuun Aivoyhdistyksen
toimintaan. **26.3 klo 14-16 Tutun Tuvalle,
Sammonkatu 13, Kajaani**

Yhdistyksemme toimii Kainuun alueella
aivoverenkiertohäiriön eli AVH:n sairastuneiden,
afaattisten henkilöiden, heidän omaistensa,
läheistensä ja alan ammattilaisten kanssa.



Kainuun sosiaali- ja
terveysturvayhdistys ry

Kainuun
Aivoyhdistys ry

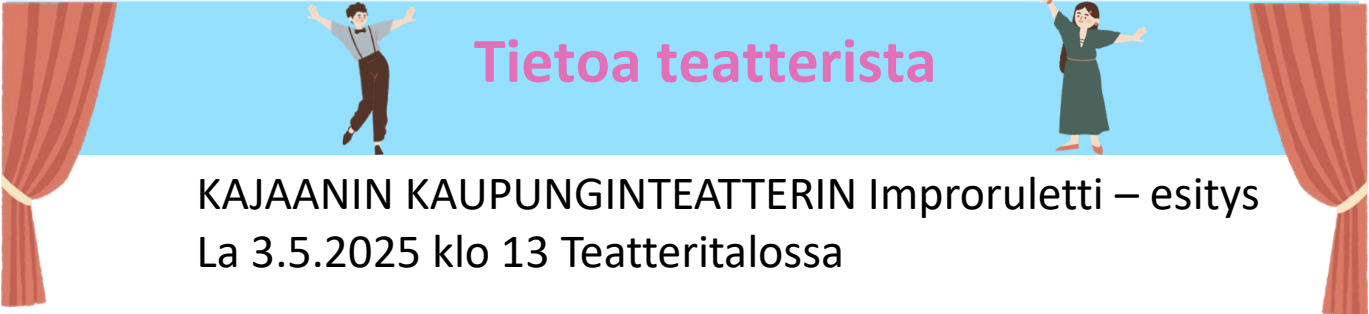


Kajaanin AVH-kerho 2.4.

Pääsiäinen lähestyy ja kerhossa myös askarrellaan pääsiäistä. Tarvikkeita ei tarvitse ostaa. Tuula ohjaa askartelua ja tuo tarvittavat tarvikkeet. Yhdistys tukee pääsiäisaskartelussa.

Tämä askartelun hetki sopii kaikille. Tapaamme Tutun Tuvalla klo 14-16 ja ehdimme jokainen tekemään pienen pääsiäisko-risteen.





Tietoa teatterista

KAJAANIN KAUPUNGINTEATTERIN Improoruletti – esitys
La 3.5.2025 klo 13 Teatteritalossa

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

Näissä iltamissa ei ryppyotsaisuudelle ole tilaa. Esitysten aikana voi tapahtua mitä vaan: lyhyitä sketsejä, joukkuekilpailuja, improvisoituja näytelmiä tai vaikkapa säkenöiviä musikaaleja.

Myös yleisö pääsee kantamaan kortensa kekoon tarjoamalla esiintyjille omia ehdotuksiaan.

Näyttämöllä nähdään vaihtuva kokoonpano Kajaanin kaupunginteatterin näyttelijöitä.

Ilmoittautumiset ja maksut

Ennakkoilmoittautumiset 10.4. mennessä kulttuurivastaava Raimo Reinikaiselle p.0400 88 1166 (klo 09-11.30 tai tekstiviestillä), andracon.rr@gmail.com tai Tuula Lukkarille, 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com

Maksu yhdistyksestä tulevilta 10 € (28 € norm. hinta) sisältäen väliaikakahvituksen ja maksetaan lippuja lunastettaessa Raimo Reinikaiselle klo 12 alkaen paikan päällä.

Huom! Peruuttaessanne tulonne, hankkikaa tilalle toinen, koska lipun varausmaksua ei voi perua.

**TERVETULOA KUULEMAAN, NÄKEMÄÄN ja KOKEMAAN YHDESSÄ
NÄYTTELIJÖIDEN KANSSA TUOTETTUA YLLÄTYKSELLISTÄ OHJELMAA !**



Virkistysmatka Runnille

VIRKISTYSMATKA SPA HOTEL RUNNILLE

Päiväretki ti 10.6. tai ti-ke 10.-11.6.2025

Päiväretki 10.6.

Bussikuljetus Kajaanin matkakeskuksesta lähtee 10.6. klo 8.30 ja paluukyyti Runnilta lähtee klo 16.00, jolloin tulo Kajaaniin on n. klo 18mennessä.

Maksu yhdistyksen jäseniltä 70 € sisältäen bussimatkan, ruokailut ja ohjelman Runnilla.

Virkistysmatka 10.-11.6.

Matka kimpapakyydein, kokoontuminen tarvittaessa klo 8 Rautatieasemalle tai ajo suoraan Runnille, jossa yhteinen tapaaminen n. klo 10.30. Ohjelma jatkuu 11.6. klo 16 saakka.

Maksu yhdistyksen jäseniltä 150 € sisältäen majoituksen 2 hh (1 hh-lisä 45 €) ruokailut sekä kylpylän ja savusaunan palvelut erillisen ohjelman mukaisesti.

Runnilla mahdollisuus saada omarahoitteisesti hierontaa ja muita hoitoja.

Ilmoittautumiset

Ennakoilmoittautumiset 10.5. mennessä kulttuurivastaava Raimo Reinikaiselle p.0400 88 1166 (klo 09-11.30 tai tekstiviestillä), andracon.rr@gmail.com tai Tuula Lukkarille 044 372 2862, tuula_lukkari@hotmail.com

**Maksut 25.5. mennessä Kainuun Aivoyhdistys ry:n tilille
FI 69 5760 0320 2041 41, viestikenttään "Runni 10.6."
tai Runni 10.-11.6."**

Huom! Varausten peruutukset viimeistään viikkoa ennen matkaa. Hankkikaa mahdollisuuksienne mukaan peruutuksen tilalle toinen henkilö.

TERVETULO A VIRKISTÄYTYMÄÄN!