

Sairastuminen muuttaa usein elämää ja herättää paljon kysymyksiä.  
Yhdistyksestä saat tietoa, tukea ja uusia ystäviä.  
Kerhoon voi tulla mukaan käsi halvaantuneena, kepin kanssa  
kävellen, rollaattorilla tai pyörätuolilla.

Aivoliitto

Omissa kerhotapaamisissa ei tarvitse kenenkään jännittää tai  
ujostella, jos sanat ovat hukassa ja liikkuminen kömpelöä.  
Jokainen jäsen on yhtä arvokas ja tärkeä.

**Enemmän aikaa ja vähemmän kiirettä  
– älä jää yksin, emme jätä yksin**



Aivoliitto  
Jäsenyhdistys

**Kainuun Aivoyhdistys ry**

Kainuun Aivoyhdistys ry on Aivoliiton ry:n jäsenyhdistys.  
Aivoliitto tarjoaa monipuolisia palveluja ja tietoa  
aivoverenkiertohäiriöihin ja kielelliseen erityisvaikeuteen liittyen.  
Aivoliiton järjestämät sopeutumisvalmennuskurssit ovat Kelan ja  
STEA:n rahoittamia ja osallistujille maksuttomia.

**AIVOLIITTO RY**  
p. 02 213 8200  
info@aivoliitto.fi  
www.aivoliitto.fi

**Alueesi järjestösuunnittelija**  
Risto Lappalainen  
p. 040 543 7290  
risto.lappalainen@aivoliitto.fi

Kainuun Aivoyhdistys ry



## KENELLE

Yhdistyksemme toimii kaikkien aivoverenkiertohäiriön eli AVH:n sairastaneiden, afaattisten henkilöiden, heidän omaistensa ja alan ammattilaisten kanssa koko Kainuun alueella. Myös vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan!

## MITÄ

Yhdistyksemme toiminta on monipuolista kuten erilaiset kerhot, vertaistukitoiminta, liikuntaryhmät, retket, juhlat, myyjäiset, omat ja tuetut lomamat sekä asiantuntijaluennot. Vertaistukiryhmä tukee etenkin vastasairastuneita ja heidän läheisiään elämänmuutoksessa. Yhdistys on perustettu v. 1988 ja jäseniä on noin 205.

## MISSÄ

Toimimme koko Kainuun alueella. Kerhot ovat lomalla kesä-, heinä- ja elokuun.

## VERTAISTUKITOIMINTA

Vertaistukityö/Kajaanin terveystieteiden keskuksen kuntoutusyksikkö kokoontuu kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.30 – 15.30. Vertaistukiasioissa ota yhteyttä sähköpostitse vertaistuki@aivoliitto.fi

## KUNTOILU

Onnelassa kuntosalilaiset kokoontuvat maanantaisin klo 13.30–15.00 ja torstaisin 10.00–11.30. Keilaus Kajaanin keilahallissa keskiviikkoisin klo 11.00 –12.00. Vesijumppa perjantaisin klo 15.00 - 15.45. Bocciat pelataan kerran kuukaudessa.

## ALUEKERHOT

### **Kajaanin AVH-kerho**

Kuukauden ensimmäinen keskiviikko ja kuukauden kolmas sunnuntai klo 14.00 Tutun Tuvalla (Tehdaskatu 1, Kajaani).

### **Kuhmon AVH-kerho**

Kuukauden toinen torstai klo 13.00 Tarina Tuvalla (Rajakatu 52, Kuhmo).

### **Sotkamon neuroklubi**

Kuukauden viimeinen tiistai klo 10 Turinatuovalla (Akkoniementie 9, 88600 Sotkamo).

### **Ylä-Kainuun AVH-kerho (Hyrnsalmi, Puolanka, Suomussalmi)**

Yhdessä Suomussalmen sydänkerhon kanssa kuukauden ensimmäinen torstai klo 16.00 Yhdistysten talolla (Kiannonkatu 37 D, Suomussalmi).

*Kerhoja ja toimintaa on mahdollista laajentaa muillekin paikkakunnille.*

## LÄHEISTEN RYHMÄ

Lisätietoa ryhmänvetäjältä Tuula Lukkarilta p. 044 372 2862

## JÄSENEDET

Jäsenmaksumme on sairastuneilta, läheisiltä ja kannattajajäseniltä 20 €. Jäsenetuna saat

- Aivoterveys-lehti, neljä kertaa vuodessa, myös CD:nä pyynnöstä
- tervetuloa jäseneksi -infopaketti
- ilmaisen neuvontapalvelun sairastumiseen liittyvissä lakiasioissa
- järjestösuunnittelijan neuvontapalvelut
- koulutuksia ja virkistystapahtumia jäsenhintaan
- jäsenkortilla alennuksia yhdistyksen hankkimista yrityksistä Kainuun alueella
- yhdistyksen nettisivut <http://kainuunaivoyhdistys.aivoliitto.fi>

## YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

**Kainuun Aivoyhdistys ry** <http://kainuunaivoyhdistys.aivoliitto.fi>

**Puheenjohtaja** Aila Tartia-Jalonen, p. 044 975 1913, [toimisto@kainuunomaiset.fi](mailto:toimisto@kainuunomaiset.fi)

**Sihteeri, vpj, jäsenasiat** Marja Hirvonen, p. 040 564 9785, [koti\\_hirvonen@hotmail.com](mailto:koti_hirvonen@hotmail.com)

**Rahastonhoitaja** Terttu Härkönen, p. 050 359 6648, [terttu.harkonen@wippies.fi](mailto:terttu.harkonen@wippies.fi)

**Vertaistukivastaavat** Helena Tervonen, p. 044 327 4607 ja Rauni Heiskanen, p. 046 526 4901, [heiskanenrauni@gmail.com](mailto:heiskanenrauni@gmail.com)

**Verkkovertaistukija** Mikko Ahonen, p. 044 274 9596

**Tapahtumavastaava** Tuula Lukkari, p. 044 372 2862

**Kuntoiluryhmät** Teuvo ja Marja Hirvonen, p. 040 564 9785, [koti\\_hirvonen@hotmail.com](mailto:koti_hirvonen@hotmail.com)

### **Kerhojen vetäjät:**

#### **Kajaanin AVH-kerho**

Rauni Heiskanen, p. 046 526 4901, [heiskanenrauni@gmail.com](mailto:heiskanenrauni@gmail.com)

#### **Kuhmon AVH-kerho**

Jari Kilpeläinen, p. 0400 161 739, [kilpelainenjari@gmail.com](mailto:kilpelainenjari@gmail.com)

#### **Sotkamon neuroklubi**

Helena Tervonen, p. 044 327 4607

#### **Ylä-Kainuun AVH-kerho (Hyrnsalmi, Puolanka, Suomussalmi)**

Suomussalmen sydänkerhon kanssa

### **Kainuun keskussairaala** Neurologian kuntoutusohjaaja

Hanna Helttunen, p. 050 407 3348