

Tule mukaan!

Sairastuminen muuttaa usein elämää ja herättää paljon kysymyksiä. Yhdistyksessä saat tietoa, tukea ja uusia ystäviä. Jokainen jäsen on yhtä arvokas ja tärkeä.

Tule meille vapaaehtoiseksi

Etsitään sinulle sopiva tehtävä yhdistyksessä sinun voimavarojen mukaan. Ota yhteyttä rohkeasti!



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

Aivoliitto
Jäsenyhdistys

Kainuun Aivoyhdistys ry on Aivoliitto ry:n jäsenyhdistys. Aivoliitto tarjoaa monipuolisia palveluja, kurseja ja tietoa aivoverenkiertohäiriöistä ja kehityksellisestä kielihäiriöstä.

AIVOLIITTO RY
aivoliitto.fi

Vaihde: 02 213 8200 (arkisin 9–15)

Tukea ja neuvontaa: palveluohjaus@aivoliitto.fi
AVH-tietoa ja -materiaaleja: aivoliitto.fi/verkkokauppa

Elämää luonnosta!



KAINUUN AIVOYHDISTYS RY

– aivoverenkiertohäiriöt eli AVH

Kajaani • Kuhmo • Paltamo • Ristijärvi • Sotkamo
Hyrynsalmi • Puolanka • Suomussalmi

Aivoliitto
Jäsenyhdistys

Kainuun Aivoyhdistys ry

kainuunaivoyhdistys.aivoliitto.fi

TIETOA YHDISTYKSESTÄMME

Yhdistyksemme toimii Kainuun alueella aivoverenkiertohäiriön eli AVH:n sairastuneiden, afaattisten henkilöiden, heidän omaistensa, läheistensä ja alan ammattilaisten kanssa. Yhdistyksemme on perustettu vuonna 1988 ja sen kotipaikka on Kajaani. Toimintaa on myös Kuhmossa, Sotkamossa ja Ylä-Kainuussa (Hyrnsalmi, Suomussalmi, Puolanka). Myös vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan!

TARJOAMME

Virkistystoiminta

- AVH-kerhot
- Vertaistukitoiminta
- Liikuntaryhmät
- Retket ja tapahtumat
- Omat- ja tuetut lomamat
- Asiantuntija luennot
- Teatteria ja muuta kulttuuria

Kuntoilutoiminta

Tarjoamme liikuntaa myös yhtenä virkistymisen ja sosiaalisen kanssakäymisen muotona.

- Kuntosalitoiminta
- Bocciapeli
- Keilaaminen
- Vesijumppa

Vertaistukitoiminta

Vertaistukiryhmä tukee etenkin vastasairastuneita ja heidän läheisiään elämän muutoksessa. Toiminta on

tasa-arvoista ja luotettavaa. Vertaistukihenkilöillä on vaitiolovelvollisuus.

Vertaistukitoiminnasta voit saada tukihenkilön, jolta halutessasi saat itsellesi ja perheellesi tukea sovitulla tavalla. Yhdistyksen toimintaan kuuluu myös omaisten vertaistukiryhmä mihin omaisena voit ottaa yhteyttä ja saada vertaistukijan omaisena. Teemme vertaistukiyhteistyötä Kainuun keskussairaalan vaativan kuntoutuksen osastolla kuukausittain.

Henkilökohtaista vertaistukea voit hakea laittamalla viestiä vertaistuki@aivoliitto.fi

LIITY YHDISTYKSEEMME

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

- Aivoterveys-lehden neljä kertaa vuodessa, myös CD:nä pyynnöstä
 - Yhdistyksen jäsenkirjeen 1–2 kertaa vuodessa
 - Tervetuloa jäseneksi -infopaketin
 - Facebook: www.facebook.com/KainuunAivoyhdistys/
 - Kainuun keskussairaalan aikuisten neurologian kuntoutusohjaajan palvelut
- Liity jäseneksi: www.aivoliitto.fi/ jäseneksi**

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

Kainuun Aivoyhdistys ry
kainuunaivoyhdistys.aivoliitto.fi

Puheenjohtaja, rahastonhoitaja vara, Marja Hirvonen,
p. 040 5649785,
koti_hirvonen@hotmail.com, myös whatsapp
Sihteeri, jäsenasiat Sampo Kaste,
p. 045 122 1814,
sampo.kaste@gmail.com
Varapuheenjohtaja, tapahtumavastaava Tuula Lukkari,
p. 044 3722862,
tuula_lukkari@hotmail.com
Kulttuurivastaava, Raimo Reinikainen, p. 040 0881166,
andracon.rr.gmail.com

ALUEKERHOT

Kajaanin AVH-kerho

Kerhon kuukausitapaamiset ovat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko ja joka kuukauden kolmas sunnuntai klo 14.00 Kajaanissa Tuntuvalla Tehdaskatu 1, Kajaani.
Rauni Heiskanen, p. 046 526 4901
heiskanenrauni@gmail.com

Kuhmon AVH-kerho

Joka kuukauden toinen torstai kokoontuminen Tarina Tuvalla klo 13.00, Rajakatu 52, Kuhmo.
Jari Kilpeläinen, p. 0400 161 739,
kilpelainenjari@gmail.com

Sotkamon neuroklubi

Joka kuukauden viimeinen tiistai kokoontuminen Turinatuovalla, klo 10.00, Akkonientie 9, Sotkamo.
Helena Tervonen, p. 044 327 4607,
helena.tervonen@outlook.com

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

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

VERTAISTUKI

Helena Tervonen, p. 044 327 4607,
helena.tervonen@outlook.com
Rauni Heiskanen,
heiskanenrauni@gmail.com
Verkkovertaistukija Mikko Ahonen,
p. 044 2749596,
mikko.ahonen58.gmail.com
Omaisten vertaistuki
Tuula Lukkari p. 044 3722862,
tuula_lukkari@hotmail.com
Marja Hirvonen p. 040 5649785,
koti_hirvonen@hotmail.com

KUNTOILU

Liikuntavastaavat

Teuvo Hirvonen, p. 040 562 7573,
koti_hirvonen@hotmail.com
Kaarlo Pääkkönen, p. 044 256 1704,
kaarlo.paakkonen@yahoo.com

Kainuun keskussairaala

Neurologian kuntoutusohjaaja, **Eila Karjalainen,** p. 050 407 3348