

## Tule mukaan!

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.

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

## Älä jää yksin!



Kainuun Aivoyhdistys ry on Aivoliiton ry:n jäsenyhdistys. Aivoliitto tarjoaa monipuolisia palveluja ja tietoa aivoverenkiertohäiriöihin ja kehitykselliseen kielihäiriöön liittyen. Aivoliiton järjestää muun muassa aivoverenkiertohäiriön sairastaneille maksuttomia Kelan kuntoutuskursseja sekä STEA:n rahoittamia AVH-kursseja. Katso lisää: [aivoliitto.fi/palvelut/kurssit/](http://aivoliitto.fi/palvelut/kurssit/)

**AIVOLIITTO RY**  
p. 02 213 8200  
[info@aivoliitto.fi](mailto:info@aivoliitto.fi)  
[www.aivoliitto.fi](http://www.aivoliitto.fi)

**Alueesi järjestösuunnittelija**  
Risto Lappalainen  
p. 040 543 7290  
[risto.lappalainen@aivoliitto.fi](mailto:risto.lappalainen@aivoliitto.fi)

Aivoliitto



## Kainuun Aivoyhdistys ry – aivoverenkiertohäiriöt eli AVH

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 vasta sairastuneita ja heidän läheisiään elämänmuutoksessa. Yhdistys on perustettu v. 1988 ja jäseniä on noin 205.

## MISSÄ

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

## VERTAISTUKITOIMINTA

Vertaistukityö/Kajaanin terveyskeskuksen kuntoutusyksikkö kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.30–15.30. Voit kysyä vertaistukea laittamalla sähköpostia osoitteeseen [vertaistuki@aivoliitto.fi](mailto:vertaistuki@aivoliitto.fi)

## KUNTOILU

Kuntosaliharjoittelijat kokoontuvat Onnelassa joka maanantai klo 13.30–15.00 ja torstai klo 10.00–11.30. Keilausta on Kajaanin keilahallissa keskiviikkoisin klo 11.00–12.00. Vesijumppaa on perjantaisin klo 15.00–15.45. Bocciapelausta 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 Tarinatuvalalla (Rajakatu 52, Kuhmo).

### Sotkamon neuroklubi

Kuukauden viimeinen tiistai klo 10 Turinatuvalalla (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.

## JÄSENETUMME

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

- Aivoterveys-lehti, neljä kertaa vuodessa, myös CD:nä pyynnöstä
- tervetuloa jäseneksi -infopaketti
- ilmaista sosiaaliturvaan ja -palveluihin liittyvää ohjausta ja neuvontaa
- 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, [aila.tartiajalonen@gmail.com](mailto:aila.tartiajalonen@gmail.com)

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

**Vertaistukivastaavat:** Helena Tervonen, p. 044 327 4607 ja Rauni Heiskanen, [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