

Aikalisä

on kainuulaisille nuorille
miehille tarkoitettu palvelu, jossa saat:

- sinulle nimetyn, oman ohjaajan
- tukea elämäntilanteesi selvittelyssä
- apua parhaiden ratkaisujen löytämiseen
- tietoa palveluista

Yhdessä ohjaajan kanssa voit käydä läpi aivan
tavallisia ajankohtaisia asioitasi, jotka liittyvät
esimerkiksi opiskeluun, asumiseen, raha-asioihin,
ihmissuhteisiin ja terveyteen.

Palveluun kannattaa tulla myös, jos päihteiden
käyttö mietityttää, mieltä masentaa tai olet muuten
huolissasi tilanteestasi.

Aikalisässä saat henkilökohtaista tukea, tietoa ja
rohkaisua asioittesi hoitamiseen. Tarvittaessa saat
ohjausta myös sopivien palveluiden löytämiseen.

Sovit käsiteltävistä asioista ja tapaamisten määrästä
oman ohjaajasi kanssa. Kaikki Aikalisä-ohjaajat
ovat koulutettuja ammattilaisia. Palvelu on
luottamuksellista ja maksutonta.

elämä raiteilleen



Aikalisä
elämä raiteilleen

AIKALISÄOHJAAJAT 2025

Paltamo, Kajaani, Ristijärvi

Sosiaaliohjaaja Koskela Annu p. 044 2885303
Aikuissosiaalityö, Salmenkuja 2 B, 88300 Paltamo
annu.koskela@kainuu.fi

Kuraattori Rautio Sirpa p. 044 7500650
Korpitien koulu, Lampitie 2, 88300 Paltamo
sirpa.rautio@kainuu.fi

Kuntoutuspsykologi Vilmi Heikki p. 040 1495427,
Kalliokatu 4, 87100 Kajaani heikki.vilmi@kajaani.fi

Työllisyysohjaaja Kati Savela p. 040 1860391,
Kalliokatu 4, 87100 Kajaani kati.savela@kajaani.fi

Terveystenhoitaja Leinonen Virpi p. 044 7974896
Opiskeluterveydenhuolto Vital, Ketunpolku 1,
87100 Kajaani virpi.leinonen@kainuu.fi

Kuraattori Vuorinen Tiina p. 044 5929706
Kainuun ammattiopisto, Vuorikatu 2, 87100 Kajaani
tiina.vuorinen@kainuu.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Anne Svensk, p. 0447147667
Pohjolankatu 13, 87100 Kajaani
anne.svensk@kajaani.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Heini Juntunen,
p. 044 7148281 Pohjolankatu 13, 87100 Kajaani,
heini.juntunen@kajaani.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Katja Pikkarainen
p. 044 7502548 Pohjolankatu 13, 87100 Kajaani
katja.pikkarainen@kajaani.fi

Hyrynsalmi, Suomussalmi

Sosiaaliohjaaja Juntunen Laura p. 044 7970677
Välskärinkuja 1, 89600 Suomussalmi
laura.o.juntunen@kainuu.fi

Yksilövalmentaja Rytönen Pertti p. 044 7773193,
Suomussalmen kunta,
Kurimontie 6A, 89600 Suomussalmi
pertti.rytkonen@suomussalmi.fi

Sosiaaliohjaaja (Hyrynsalmi, Suomussalmi) Juntunen
Susanna p. 044 7970207,
Välskärinkuja 1, 89600 Suomussalmi
susanna.juntunen@kainuu.fi

Puolanka

Sairaanhoitaja Kehänen Katariina p. 040 0232569
Puolangan sosiaali- ja terveysterveystalo, Ouluntie 13,
89200 Puolanka katariina.kehanen@terveystalo.com

Sosiaaliohjaaja Heikkinen Maarit p. 040 7402471
Puolangan sos. ja terveysterveystalo, Ouluntie 13,
89200 Puolanka maarit.heikkinen@terveystalo.com

Työpajaohjaaja/Etsivä nuorisotyöntekijä Pirjo Näyhä
p. 040 7177248 pirjo.nayha@puolanka.fi

Sotkamo, Kuhmo

Etsivä nuorisotyöntekijä Piirainen Silja p. 0447255413
Kuhmon kaupunki, Käynti: Könninmäentie 7,
Posti: Torikatu 30, 88900 Kuhmo
silja.piirainen@kuhmo.fi

Sosiaaliohjaaja Pikkarainen Petri p. 044 7975282
Kuhmon perhekeskus, Kainuuntie 89, 88900 Kuhmo,
petri.pikkarainen@kainuu.fi

Koulukoordinaattori Juhani Määttä p. 044 7502498
Sotkamon kunta, Virastotalo, Markkinatie 1, 88600
Sotkamo juhani.maatta@sotkamo.fi

Terveystenhoitaja Eeva Heikkinen p. 044 7970699,
Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, 88600 Sotkamo,
eeva.j.heikkinen@kainuu.fi

Sosiaalityöntekijä Sirpa Tervo p. 044 756779
Lapsiperheiden sosiaalipalvelut, Akkonienmäentie 10,
88600 Sotkamo,
sirpa.ta.tervo@kainuu.fi

Työllisyysohjaaja Jonna Juntunen p. 044 7502220
Sotkamon kunta työllisyyspalvelut, Markkinatie 1
88600 Sotkamo, jonna.juntunen@sotkamo.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Veera Väisänen
p. 044 750 2548 Keskuskatu 13, 88600 Sotkamo
veera.vaisanen@sotkamo.fi

Etsivä nuorisostyöntekijä Jami Kähkönen
p. 044 7502615, jami.kahkonen@sotkamo.fi

(tiedot päivitetty 22.05.2025)