

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 asioitteesi 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



Paltamo, Kajaani, Ristijärvi

Sosiaaliohjaaja Annu Koskela
044 288 5303
Aikuissosiaalityö
Salmenkuja 2 B 88300 Paltamo
annu.koskela@kainuu.fi

Työllisyysohjaaja Kati Savela
040 186 0391
Kalliokatu 4 87100 Kajaani
kati.savela@kajaani.fi

Terveydenhoitaja Virpi Leinonen
044 797 4896
Opiskeluterveydenhuolto Vital
Ketunpolku 1 87100 Kajaani
virpi.leinonen@kainuu.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä, tiiminvastaava Riika Ukonaho
044 710 0384
Pohjolankatu 13 87100 Kajaani
riika.ukonaho@kajaani.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Anne Svensk
044 714 7667
Pohjolankatu 13 87100 Kajaani
anne.svensk@kajaani.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Heini Juntunen
044 714 8281
Pohjolankatu 13 87100 Kajaani
heini.juntunen@kajaani.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Katja Pikkarainen
044 750 2548
Pohjolankatu 13 87100 Kajaani
katja.pikkarainen@kajaani.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Soile Kinnunen
040 559 3255
Pohjolankatu 13 87100 Kajaani
soile.kinnunen@kajaani.fi

Kuraattori Jukka Mannermaa
044 797 0759 (Kao+ Sotkamon lukio)
osoitteet: Opintie 3, 87100 Kajaani
ja Markkinatie 1, 88600 Sotkamo
jukka.mannermaa@kainuu.fi

Hyrynsalmi, Suomussalmi

Sosiaaliohjaaja Laura Juntunen
044 797 0677
Välskärinkuja 1 89600 Suomussalmi
laura.o.juntunen@kainuu.fi

Yksilövalmentaja Pertti Rytönen
044 777 3193
Suomussalmen kunta
Kurimontie 6A 89600 Suomussalmi
pertti.rytonen@suomussalmi.fi

Sosiaaliohjaaja (Hyrynsalmi, Suomussalmi) Susanna Juntunen
044 797 0207
Välskärinkuja 1 89600 Suomussalmi
susanna.juntunen@kainuu.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Paula Oikarinen
044 777 3078
Kurimontie 6A 89600 Suomussalmi
paula.oikarinen@suomussalmi.fi

Puolanka

Sairaanhoitaja Katariina Kehänen
040 133 5387
Aikuisten mielenterveyspalvelut/Ylä-Kainuu
Ouluntie 13 89200 Puolanka
katariina.kehanen@kainuu.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Pirjo Näyhä-Kaarre
040 717 7248
pirjo.nayha-kaarre@puolanka.fi

Sotkamo, Kuhmo

Sosiaaliohjaaja Petri Pikkarainen
044 797 5282
Kuhmon perhekeskus
Kainuuntie 89 88900 Kuhmo,
petri.pikkarainen@kainuu.fi

Koulukoordinaattori Juhani Määttä
044 750 2498
Sotkamon kunta Virastotalo
Markkinatie 1 88600 Sotkamo
juhani.maatta@sotkamo.fi

Sosiaalityöntekijä Sirpa Tervo
044 756 779
Lapsiperheiden sosiaalipalvelut
Akkoniementie 10 88600 Sotkamo
sirpa.ta.tervo@kainuu.fi

Työllisyysohjaaja Jonna Juntunen
044 750 2220
Sotkamon kunta työllisyyspalvelut
Markkinatie 1 88600 Sotkamo
jonna.juntunen@sotkamo.fi

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

Kuraattori Jukka Mannermaa
044 797 0759 (Kao+ Sotkamon lukio)
osoitteet: Opintie 3, 87100 Kajaani
ja Markkinatie 1, 88600 Sotkamo
jukka.mannermaa@kainuu.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Mervi Makkonen
0447255413
Torikatu 30, 88900 Kuhmo.
mervi.makkonen@kuhmo.fi

(tiedot päivitetty 8.5.2026)