



Kainuun sote



# Palvelutarjotin 2013

Päivätoimintaa ja matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja Kainuussa

**Virta Kainuu -hanke**

[www.kainuu.fi](http://www.kainuu.fi)

Julkaisija:  
Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä  
Virta Kainuu -hanke (Koski ja Saari)  
PL 400  
87070 KAINUU  
Puh. (08) 61 561  
Faksi 08 6155 4260  
kirjaamo@kainuu.fi  
www.kainuu.fi

Laatija:  
Virta Kainuu -osahanke

Etu- ja takakannen kuva:  
www.pixhill.com

ISSN 2323-8232 (verkojulkaisu)

Julkaisusarja:  
D:3

Kajaani 2013



## Sisältö

1 Hyrynsalmi.....	1
2 Kajaani.....	2
3 Kuhmo .....	11
4 Paltamo.....	13
5 Puolanka.....	14
6 Ristijärvi .....	15
7 Sotkamo.....	16
8 Suomussalmi .....	19
9 Hyödyllisiä linkkejä.....	22

Klikkaamalla haluamaasi kohtaa, pääset suoraan asiaa käsittelevälle sivulle.



## Päiväsi iloksi

Mielekäs tekeminen ja mukavien ihmisten kohtaaminen on meille kaikille yhtä arvokasta. Osallisuus yhteisössä vahvistaa, virkistää ja vähentää yksinäisyyttä. Me kaikki tarvitsemme toisiamme ”jaettu ilo on kaksinkertainen ilo ja jaettu suru on puolitettu suru”.

Kohtasimme Virta Kainuu -hankkeen toiminnan aikana monia kainuulaisia, joiden tarinat kertoivat yhteisöllisyyden tärkeydestä. Kainuussa on monia yhteisöjä ja kohtaamispaikkoja, missä yhdessä tekemisen mielekäs ollaan ylpeitä. Kokosimme palvelutarjottimeen tietoa päivätoiminnasta ja matalan kynnyksen kohtaamispaikoista kainuulaisten käyttöön.

Palvelutarjottimen sisältö ei ole kuitenkaan kaiken kattava. Se sisältää tietoa niistä toimijoista, jotka antoivat tietonsa toimijatapaamisissa tai palvelutarjotinta koskevassa kyselyssä. Sähköinen kysely päivätoimintapalveluiden kartoittamisesta lähetettiin kevään 2013 aikana kahdesti noin 250 toimijalle. Kyselyyn vastasi noin 40 toimijaa/työyhteisöä. Lisäksi tarjottimeen saatiin yksittäisiä vastauksia puhelimitse ja sähköpostitse.

Päivätoiminta on palvelua, jossa järjestetään toimintakykyä, henkistä vireyttä ja sosiaalisia suhteita edistävää toimintaa säännöllisesti päiväsaikaan tietyissä tiloissa. Sosiaalihuollossa päivätoimintaa annetaan kehitysvammaisten erityishuollon, omaishoidon tuen, päihdehuollon, sosiaalihuoltolain mukaisten palvelujen ja vammaispalvelujen palvelutehtävien perusteella. Matalan kynnyksen päivätoiminnassa kävijä voi olla jonkinlaisen määrittelemättömän päivätoiminnan tarpeessa. Siinä noudatetaan matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen periaatteita, joiden toimintaan voi tulla mukaan vapaaehtoisesti, ilman ajanvarausta, maksusitoumusta tai lähetettä.

Kajaanissa 27.9.2013

Virta Kainuu -osahanke



## KOHTAAMISIA

Me  
yhdessä luomme  
koemme, teemme arjesta  
iloista, mielekästä, antoisaa, hyvää  
elämää.

Sinä  
olet tervetullut  
mukavien ihmisten yhteisöön  
sellaisena kuin olet omana  
itsenäsi.



# 1 Hyrynsalmi

---

## **Päivätoimintapalvelun nimi:**

Päivä-, työ- ja avotyötoiminta

## **Yhteystiedot:**

Laskutie 10, 89400 Hyrynsalmi  
puh. 044 710 4484 [www.kainuu.fi](http://www.kainuu.fi)

## **Aukiolo:**

maanantai-torstai klo 8-15 (toistaiseksi).  
Virikkeellistä päivätoimintaa joka päivä ma-to.  
Työtoimintaa joka päivä ma-to.  
Avotyötoimintaa joka päivä ma-pe.

## **Kohderyhmä:**

Kehitysvammaiset (pääasiassa) ja mielenterveyskuntoutujat. Ikähaitari 18–75-vuotta.

## **Hinta:**

Kainuun sote-kuntayhtymän asiakkaille ilmainen kehitysvammalain mukainen palvelu. Mielenterveysasiakkaille vammaispalvelulain mukainen palvelu. Palvelumaksut aterioista.

## **Toiminnan kuvaus:**

Toimintakeskuksen tavoitteena on mielekkään ja virkistävän päivä-, työ- ja avotyötoiminnan tarjoaminen, uusien asioiden oppiminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen, onnistumisen ilon kokeminen, tasavertainen osallisuus yhteiskunnassa, sosiaalisuuteen kasvu, yhteisöllisyys, terveystieteiden ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Paikkojen lukumäärä Hyrynsalmella noin 20. Kaikkiin palveluihin tehdään hakemus, josta tehdään päätös. Joka päivä on sekä yksilöllisiä toimintoja (askartelut, käsityöt, leivonta) että yhteisiä toimintoja (liikunta- ja musiikkituokiot, ulkoilu, retket, kylätapahtumiin osallistuminen). Yksilöllinen toiminta päivässä 4 tuntia ja yhteinen toiminta 2 tuntia. Verkostoyhteistyötä kotipalvelun, mielenterveyspalvelun, terveyskeskuksen, kansanterveyshoitajan, kehitysvammahuollon erityispoliklinikan, avotyötä tarjoavien yritysten/yhteisöjen ja palvelu- ohjaajan kanssa.

Talon ulkopuolelta tuleville tarjotaan aamukahvi + leipä ja kaikille paikalla oleville iltapäiväkahvi. Kaikille on lounas palvelukeittiössä samassa talossa. Kehitysvammaiset asiakkaat käyttävät KVP:n myöntämää taksi- tai linja-autokyytiä. Mielenterveyskuntoutujat VPL:n myöntämää taksikyytiä.

Tiedot on kerätty: 30.5.2013

---



## **Päivätoimintapalvelun nimi:**

Auringonkukan matalan kynnyksen päivätoiminta

## **Yhteystiedot:**

Ahmatie 1 G 39, 89400 Hyrynsalmi  
puh. 044 2864160 /Anja Heikkinen

## **Aukiolo:**

Joka tiistai klo 9-13.

## **Kohderyhmä:**

Kaikki yli 17-vuotiaat henkilöt, jotka tarvitsevat tukea, mielekästä toimintaa, voimavarojen vahvistumista ja arjen hallintaa.

## **Hinta:**

Kävijälle maksuton.

## **Toiminnan kuvaus:**

Matalan kynnyksen päivätoimintaa. Toiminta tarjoaa mielekästä tekemistä ja vertaistukea kävijöiden tarpeista lähtien. Yhteisillä retkillä ja juhlapyhien vietolla vahvistetaan yhteisöllisyyttä ja osallistumista päivätilan ulkopuoliseen toimintaan yhteisön mukana. Matalan kynnyksen palveluohjauksella autetaan kävijöitä tarpeenmukaisesti muihin palveluihin. Kävijöitä tuetaan rinnalla kulke- malla, ohjaamalla, yksilö- ja ryhmäkeskusteluilla sekä kotikäynneillä asumiseen, talousasioiden hallintaan, opiskeluun, työllistymiseen, ihmissuh- teisiin, viranomaiskäytäntöihin liittyvissä asioissa.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja aikarajoitteen- tonta. Lähetettä, ajanvarausta tai maksusitoumus- ta ei tarvitse olla. Toimintaan voi osallistua ano- nnyymisti. Toiminta sallitaan päihteettömille.

Tiedot on kerätty: 30.5.2013

---





## 2 Kajaani

---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**  
Monika

**Yhteystiedot:**  
Monika-keskus  
Kajaanin pääkirjasto  
Seminaarinkatu 15, Kajaani  
puh. 044 020 5130  
[www.monika.fi](http://www.monika.fi) tai  
[www.kainuunnuotta.net](http://www.kainuunnuotta.net)

**Aukiolo:** ma–pe klo 10-16

**Kohderyhmä:** Kaikille avoin

**Hinta:** Maksuton

**Toiminnan kuvaus:** Matalan kynnyksen olohuone-toimintaa. Mahdollisuus maksuttomaan verkossa asiointiin, yhdistysten kerhoja ja vertaistoimintaa, tapahtumia sekä infotilaisuuksia.

Yhteistyössä viranomaisten kanssa järjestetään asiantuntijaluentoja ja tiedotustilaisuuksia ajan-kohtaisista aiheista.

Kohtaamispaikka on monikulttuurinen info- ja tietokeskus, joka palvelee yhteiskuntaa ja väestöä. Toiminnalla halutaan vahvistaa ja lisätä kulttuurista vuoropuhelua alueen asukkaiden kesken ja vähentää ennakkoluuloja erilaisuutta kohtaan.

Tiedot on kerätty: 3.9.2013

---



**Päivätoimintapalvelun nimi:**  
Päivätoiminta/Vertaistukiryhmät omaishoitajille

**Yhteystiedot:**  
Tullikallionkatu 3 tai muu paikka  
87100 Kajaani  
puh. 0861561  
[www.kainuu.fi](http://www.kainuu.fi)

**Aukiolo:**  
Arkipäivisin klo 7-16 (toistaiseksi)

**Kohderyhmä:**  
Ikääntyneet, omaishoitajat, yli 65-vuotiaat

**Hinta:**  
Pientä korvausta vastaan. Maksuvapautus mahdollinen vain, mikäli asiakkaan taloustilanne huono (tarkistusmahdollisuus) Osallistumismahdollisuus ikääntyneen toimintakyvyn mukaan.

**Toiminnan kuvaus:**  
Toiminnan tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen ja osallisuus. Vertaistukiryhmässä toiminnallinen toiminta/osallisuus ehkä vähän kuntoutusta/rentoutusta tms. joka auttaa omaishoitajia jaksamaan.

Toiminta on virikkeellistä päivätoimintaa, joka sisältää mm. erilaisia ryhmätoimintoja, palvelunohjausta kaikille tarvitseville ja vertaistukea omaishoitajille. Toiveena olisi 8-12 osallistujaa/ryhmä, omaishoitaja ryhmässä voi olla yli 12.

Kuljetuksen mahdollisuus, ateriointi päivätoiminnassa. Vertaistukiryhmän omaishoitajille tarjotaan kahvit/pikkusuolaiset tms.

Tiedot on kerätty: 5.3.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**  
Invalidiliiton Asumispalvelut Oy,  
Kajaanin Validia-palvelut

**Yhteystiedot:**  
Kasakankuja 4, 87100 Kajaani  
Puh. 08 6332 3603  
Faksi 08 613 0893  
[www.validia.fi](http://www.validia.fi)

**Aukiolo:**  
Ma klo 13-15, ti klo 10-12 ja 13-15, ke klo 10-12 ja 13-15, to klo 13-15 ja 16-18, pe ei ryhmiä, mutta valmius järjestää edellä uusia ryhmiä mainittuina kellonaikoina (toistaiseksi).

Palvelua tarjolla koko Kainuun alueella asuville, niin Kajaanin Validia-talossa asuville kuin kotona asuville kainuulaisille vaikeavammaisille ja myös talossa asuville asukkaille muista kunnista.

**Kohderyhmä:**  
Fyysisesti vaikeavammaisille alle 65-vuotiaille henkilöille, ikähaitari 20–65 vuotta.

**Hinta:** Maksusitoumus tarvitaan kaikilta

**Toiminnan kuvaus:**  
Päivätoimintaa fyysisesti vaikeavammaisille alle 65-vuotiaille asiakkaille Kajaanin Validia-palvelujen tiloissa. Tarvitaan maksusitoumus asiakkaan kotikunnasta.

Kaikille osallistujille kirjataan omat tavoitteet. Tavoitteita voivat olla mm. toimintakyvyn ylläpitäminen. Tällä hetkellä toimivien ryhmien toiminnat räätälöidään osallistujien toiveiden ja toimintakyvyn mukaan. On olemassa ruokaryhmä, askarteluryhmä, pelaamiseen ja musiikin kuunteluun painottuva ryhmä yms.

Päivätoiminta on ryhmämuotoista toimintaa. Asiakas voi osallistua maksusitoumuksen sallimissa määrissä edellä mainittuihin ryhmiin. Ryhmiä max 6 ryhmää / viikko. Osallistujia max 6 henkilöä / ryhmä. Ryhmän kesto 2 h / kerta. Yhteistyötä KAO:n kanssa mm opiskelijoiden harjoittelun kautta.

Talossa on mahdollista ruokailla omakustanteisesti. Kuljetuksen asiakas järjestää itse.

Tiedot on kerätty: 6.3.2013

---



**Päivätoimintapalvelun nimi:**  
Kuulolähipalvelu

**Yhteystiedot:**  
Pohjolankatu 8 ja Tehdaskatu 1, Kajaani  
[kajaaninseudunkuulo@tutka.net](mailto:kajaaninseudunkuulo@tutka.net)

Yhdistyksen toiminta-alueita ovat myös Ristijärvi ja Paltamo

**Hinta:**  
Kaikki tarvitsevat saavat maksutonta palvelua.

**Aukiolo:**  
Tiistaisin klo 9-12 hammaslab. tilassa, joka loppuu 26.4.2013. Joka kuukauden toinen tiistai ennen kerhoiltaa klo 16-17, jonka jälkeen on kerhoilta. Kesäaika pois luettuna.

**Toiminnan kuvaus:**  
Teemme pientä huoltoa kuulolaitteisiin, pesemme korvakappaleita ja vaihdamme väliletkuja sekä myymme kuulokojeen paristoja, suodattimia ym. tarvikkeita. Annamme tarvittaessa tietoja ja vertaistukea. Kerhoiltoihin, joka alkaa klo 17.00 hankimme alan esitelmöijä sekä myös virkistystoimintaa. Retki kotimaassa keväisin.

Tavoitteena on, että kuulovammaisella on esteetön vaikuttamismahdollisuus yhteiskunnassa, valvoa heidän etujaan ja valvoa tarvittavien apuvälineiden ja palveluiden saatavuutta. Ehkäistä kuulovammojen syntymistä.

Yhteistyötä Kajaanin Keskussairaalan Kuulopoli-klinikan kanssa, mistä saamme uutta tietoa. Muiden vammaisjärjestöjen kanssa

Tiedot on kerätty: 16.4.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Taidetyöpaja Ilmarinpaja

**Yhteystiedot:**

Ilmarintie 2, 87200 Kajaani

puh. 0449170514

[birgitta.nyman-jarvinen@ilmarinpaja.fi](mailto:birgitta.nyman-jarvinen@ilmarinpaja.fi)

[www.ilmarinpaja.fi](http://www.ilmarinpaja.fi)

**Aukiolo:**

Ma-pe klo 10–16 (toistaiseksi voimassa, paitsi joulun aikaan pidempi tauko ja heinäkuun suljettu määrärahojen niukkuuden vuoksi)

**Kohderyhmä:**

Mielenterveyskuntoutujat 20–29-vuotiaat (jonkin verran myös vanhempia). Vaikeassa työmarkkina-tilanteessa olevat (työkokeilu, palkkatuki). Uutta ammattiuraa etsivät (yleensä reilusti yli 30-vuotiaat). Ikähaitari 20-29, ja 30-57 (pienempi määrä)

**Hinta:** Paikka on avoin kaikille. Maksusitoumus tulee kyseeseen sitten kun saamme ensin selvitettyä jo työpajalla olevien mielenterveyskuntoutujien kohdalta esim. maakunnan rahallisen mukaan tulon kuntouttavaan toimintaan jota teemme. Emme tällä hetkellä saa kuntoutujista tuota reilua 10 euroa/päivä. On selvittelyn alla täytämmekö kriteerit, koska toiminnanohjaaja on talon rahan puutteen vuoksi osa-aikainen ja ohjaajat työskentelevät TE-hallinnon tukitoimenpiteillä (ei siis "kovalla rahalla" palkattuja).

**Toiminnan kuvaus:**

Nuorten aikuisten (myös jonkin verran iäkkäämpiäkin osallistujia) taidetyöpaja. Toimintana elokuvan, kuunnelman, nukketeatterin, teatterin, kuvataiteen ja kädentaidollisten töiden valmistaminen tiimityönä yhteisöllisyyteen pohjautuen. Toiminnan tavoitteena on kuntoutus (lähinnä mielenterveyskuntoutujat) ja osallisuus. Välityömarkkinapaikan tarjoaminen nuorille ja muillekin ikäryhmille. Työpainotteinen päiväohjelma, joka kattaa myös pitkälti virikkeellisen päivätoiminnan piirteitä. Yksittäisiä pajan ulkopuolisia henkilöitä voitaisiin ottaa mukaan valmistamaan esim. käsinukkeja, teatteriesityksen lavasteita, puvustusta jne. (esim. keran viikossa tai useammin, miten henkilö itse haluaa).

Talon ulkopuolisia ajatellen yksilöille suunnattua talon sisällä toiminta on sekä ryhmätyöskentelyä että yksilötyöskentelyä. Toiminnan pienuuden (henkilöstömäärä) vuoksi emme ainakaan toistaiseksi voi ottaa ryhmiä mukaan uutena jokapäiväisenä toimintana. Tarjottavien palveluiden paikkojen lukumäärä noin 3 paikkaa viikossa. Jos tulok-

kaat tekevät vajaata viikkoa niin paikka voi olla useammallekin henkilölle (viikonpäivien vuorottelu).

Teemme tiivistä yhteistyötä Kainuun työvoimanpalvelukeskuksen ja Kainuun TE-toimiston kanssa viranomaisyhteistyönä. Epävirallista yhteistyötä on psykiatrian poliklinikan ja Kajaanin Harrastajateatteri ry:n kanssa sekä satunnaisesti muutamien muiden yhdistysten kanssa.

Ei kuljetusta. Välipalan tarjoamiseen mahdollisuus pientä korvausta vastaan

**Erityisesti huomioitavia asioita:**

[www.ilmarinpaja.fi](http://www.ilmarinpaja.fi) –osoitteesta löytyy esitysaikeat ja valmisteilla olevista esityksistä tietoa. Ilmarinpajalla on liikuntarajoitteisilla esteetön sisäänkulku (luiska rakennettu muutama vuosi sitten).

Tiedot on kerätty: **8.4.2013**

---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Ikäihmisten senioritanssi

Ikäihmisten kuntosalijumppa

**Yhteystiedot:**

Särkilahdentie 1, Kajaani puh. 040 517 8570

[mauri.saastamoinen@nakertaja.net](mailto:mauri.saastamoinen@nakertaja.net)

[www.nakertaja.net](http://www.nakertaja.net)

**Aukiolo:**

Senioritanssi ti klo 10–12.

Kuntosalijumppa to 14–16

Kylätalo Vanahis avoinna ma-pe 8–20.30. ajalla 1.10.-30.5.

**Kohderyhmä:** Eläkeläiset, ikähaitari 65 - 85

**Hinta:** Maksuton

**Toiminnan kuvaus:** Kylätalo Vanahiksen avoin kohtaamispaikka, jonka toiminnan tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen, osallisuus. Toimintona mm. Senioritanssi, kuntosalijumppa vertaisvetäjien voimin. Ryhmälle suunnattua toimintaa 2 h/pv. Tarjottavien palveluiden paikkojen lukumäärä noin 20. Yhteistyötä viranomaistahojen ja muiden järjestöjen kanssa. Kahvitusmahdollisuus.

Tiedot on kerätty: 10.4.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Eljaskartanon liikuntaryhmä (kävelysähly ja biljardi) maanantai-iltapäivisin  
Eljaskartanon ja kotikuntoutuksen karaokeryhmä tiistai-iltapäivisin  
Eljaskartanon ja Päiväkeskuksen betankkiryhmä kesäaikaan perjantai-iltapäivisin  
Eljaskartanon ja osastojen kuntoutuksen kanssa yhteinen kuntosali-uinti tiistai aamupäivisin  
Eljaskartanon ja Päiväkeskuksen keilaryhmä torstaisin talviaikaan

**Yhteystiedot:**

Kajaani Lönnrotinkatu  
Kajaani Menninkäisentie  
Kajaani Liikuntahalli  
puh. 08- 61567479  
[www.kainuu.fi](http://www.kainuu.fi)

**Aukiolo:**

Aamu- ja iltapäivisin  
osa talviaikaan, betankki kesäaikaan

**Kohderyhmä:**

Täysi-ikäisille mielenterveyskuntoutujille

**Hinta:**

Ei maksuja muutoin kuin keilaamisessa 1,5 euron omavastuu

**Toiminnan kuvaus:**

Toiminnan muotona ovat erilaiset ryhmille suunnatut liikunnalliset pelitapahtumat, joiden tavoitteena on kuntoutustoiminta. Yhteistyötä mm. Päiväkeskuksen, psykiatristen osastotojen ja niiden liikunnanohjaajan kanssa

**Erityisesti huomioitavia asioita:**

Vuosittaisia päivätoimintoja kuten vappujuhlat, virkistysretket teatteriin tms. Pyöräretket jne grillitilaisuudet jne.

Tiedot on kerätty: 4.6.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Kajaanin Työvoimayhdistys ry:n kohtaamispaikka, ruokala Eines.

**Yhteystiedot:**

Sammonkatu 1-3, Kajaani  
puh. 08-6120597  
[ky.ruokala@gmail.com](mailto:ky.ruokala@gmail.com)  
<http://sites.google.com/site/kykajaani>

**Aukiolo:**

Avoinna arkisin 8.45–12.30 (toistaiseksi)

**Kohderyhmä:**

Työttömät, vähävaraiset ja yksinäiset ikähaitari 18-80

**Hinta:**

Lounasruoka maksaa 3,5-4 euroa.  
Harrastuksissa osassa omavastuuosuus.

**Toiminnan kuvaus:** Kohtaamispaikka, jonka tavoitteena on osallisuus, vertaistuki ja terveys - ja hyvinvointi sekä työkyvyn ylläpitäminen. Kahvila- ja lounasmahdollisuus. Terveystapahtumia ja -luentoja sekä muita ajankohtaisia infoja. Harrastustoimintaa; keila, karaoke, zumba, peli-iltapäivä, lavatansseja ja uimahalli/kuntosali ja sauvakävelyryhmä. Tiedotusta teatteritarjouksista, retkistä ja tuetuista lomista. EU-ruoanjako. .

Toiminnat ryhmille. Joka arkipäivä lounasruoka klo 10-12.30 ja joka arkipäivä jokin harrastustoiminta 1-3 tuntia. Lounasruokailijoita noin 100 päivässä ja harrastuksissa 5-15 henkilöä päivässä. Käyttäjiä pääasiassa kajaanilaiset, mutta paikka koko Kainuun alueen asukkaiden käytettävissä.

Yhteistyötä tehdään kajaanilaisten eri yhdistyksien kanssa pitämällä terveysluentosarjoja ja yhdistys antaa työhönvalmennusta kaikille kajaanilaisille työnantajayhdistyksille.

Kahvila ja ruokailu arkipäivisin. Kuljetuksen mahdollisuutta ei ole.

Tiedot on kerätty: 5.6.2013

---



---

## Päivätoimintapalvelun nimi:

Nuorten ystävät ry/ klubitalo Tönäri, Kajaani

## Yhteystiedot:

Pohjolankatu 14, Kajaani  
puh. 050 433 5268 / 050 569 2400  
[klubitalo.tonari@nuortenystavat.fi](mailto:klubitalo.tonari@nuortenystavat.fi)  
[www.nuortenystavat.fi](http://www.nuortenystavat.fi)

Palvelua tarjotaan koko Kainuun alueelle. Kävijöiden oma kulkumahdollisuus rajaa vielä kävijät kauemmilta alueilta.

**Aukiolo:** Klubitalo Tönäri on auki ma-to klo 8.30–15.30 ja pe 8.30–14.00. (RAY:n rahoitus alustavasti vuosille 2012–2016)

**Kohderyhmä:** Toiminta on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat mielekästä tekemistä arkeen, haluat olla osana yhteisöä, toivot saavasi ystäviä, parantaa työllistymis- ja opiskeluvaihtoehtiasi tai tarvitset tukea työllistymiseen vamman, sairauden, mielen-terveydellisten tai muiden syiden takia. Jäsenemme ovat pääsääntöisesti työkyvyttömyyseläkkeellä ja kuntoutustuella olevia ihmisiä. Ikähaitari 18-65-vuotiaat (työikäiset).

**Hinta:** Ei maksullinen toiminta. Omavastuut jäseniltä ruokiin ja tiettyihin koulutuksiin, palveluihin ja yhteisiin matkoihin. Maksusitoumusta tai asiakkuussuhdetta ei tarvita. Paikka avoin kaikille kohderyhmäämme kuuluville jäsenille.

**Toiminnan kuvaus:** Matalan kynnyksen kohtaamispaikka, joka tarjoaa mielekästä ja kuntouttavaa tekemistä arkeen. Toiminta perustuu erilaisiin arjen tehtäviin yksikössä, opinto- ja ohjausryhmiin, vertaistukeen ja yksilölliseen ohjaukseen ja neuvontaan tarvittaessa. Jäsenyys on vapaaehtoinen ja aikarajoitteeton. Jäsenen niin halutessa klubitalo tarjoaa tukea jäsenen työllistymiseen ja opiskeluun.

Klubitalotoiminnan tavoite on tarjota yksilöä kuntouttavia työpainotteisia päiviä, joidenka lähtökoh- tana ovat jäsenten tarpeet. Pyrimme edistämään yksilön osallisuutta, tasa-arvoa, yhteisöllisyyden kokemista, vertaistukea ja opetella kuntouttavia työtehtäviä yhdessä ja kannustaa yksilöä kehittämään omia vahvuuksiaan. Tavoitteemme on myös tukea yksikköme työpainotteisilla päivillä ja erilaisilla opintoryhmillä yksilöä takaisin työelämään tai opintojen pariin.

Päiviemme sisältö suunnitellaan ja muokataan viikoittain yhdessä jäsentemme kanssa. Toimintaamme kuuluvat erilaiset ohjatut opinto- ja suunnittelu- ja toimintaryhmät, retket, vierailut ja työ-

painotteiset päivät yksikössämme. Ohjaajana voi olla yksikköme ulkopuolelta ostettu tai saatu palvelu, yksikköme työntekijä tai jäsen yksin tai yhdessä. Tähän mennessä ryhmiämme ovat olleet mm. työnhakuklubit, englanninkielen perusteet ryhmä, leivontaryhmä, liikuntaryhmä, ATK-koulutus ja hygieniapassikoulutus. Talon päivittäisiin ja viikoittaisiin toimintoihin kuuluvat talon ruoan suunnittelu ja valmistus jäsenille, yksikön perussiivoustehtävät, puutarhapalstan pito, viikkotiedotteen ja klubitalolehden suunnittelu ja ylläpito, viikoittaiset talokokoukset, toimistotyötehtävät ja nettisivut. Yksilöllistä palveluohjausta ja tavoite- suunnitelmia teemme yksilöllisesti ja yhdessä sovitusti. Lisäksi teemme suunnitellusti yhteisiä vierailuja, retkiä ja opintomatkoja.

Toiminto on suunnattu yksilöille isossa yhteisössä. Ryhmätoimintamme on suunniteltu yhdessä jäsentemme kanssa yksilöiden tarpeet ja kiinnostus huomioiden. Toimintamme painottuu pääasiassa yhdessä ryhmänä toimimiseen. Yksilöt huomioidaan heidän tarpeidensa mukaisesti. Yksilöllistä ohjausta tarvitaan keskimäärin palveluohjauksessa ja työllistymisessä. Päivämme toiminnot mukautuvat jäsenten läsnäolon ja yksilökohtaisten tarpeiden mukaisesti päivittäin.

Tarjottavien palveluiden paikkojen lukumäärä avoin - jäsenten kierto ja siirtyvyys vaikuttavat. Yksikköme päivittäiset kävijät kulkevat ajallisesti liukumassa, mutta yksikköme päivittäinen vetoisuus voisi olla maksimissaan arviolta 50–60 jäsentä päivässä eri aikaryhmeillä. Mikäli kaikki olisivat yhtä aikaa koko päivän olisi se arviolta maksimissaan 30 jäsentä. Ideologiammehan perustuu itsemme (työntekijät) tarpeettomaksi tekemiseen. Erilaiset ohjatut ryhmät talon ulkopuolellakin mahdollistavat jäsenten suuremman määrän.

Pyrimme mahdollisimman laajan yhteistyöverkoston ylläpitämiseen. Tämä kuuluu kaikilta osin erityisesti toimintamme ideologiaan puolin ja toisin. Yhteistyö on lähtenyt hyvin ja antoisasti liikkeelle. Yritysverkoston vahvempi avaus teettää vielä töitä, mutta suunnitelmat ja toteutus ovat jo alullaan.

Ateriat tehdään yhdessä päivittäin ja tukikäsittelet matkoista yksilöllisesti sote-palveluiden kautta laskennallisesti huomioiden.

Tiedot on kerätty: 5.6.2013



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**  
Lohtajan nettikahvila

**Yhteystiedot:**  
Syväojankatu 2, Kajaani  
Lohtaja-Huuhkajavaara-Kettu kyläyhdistys ry  
Safia Romppainen  
p. 044 754 7494.  
[www.lohtajannettikahvila.com](http://www.lohtajannettikahvila.com)

**Aukiolo:** ma-to klo 10-17, pe klo 10-16.

**Kohderyhmä:** Kaikille avoin

**Hinta:** maksuton

**Toiminnan kuvaus:** Kohtaamispaikka tarjoaa matalan kynnyksen olohuoneitoimintaa, mahdollisuuden maksuttomaan verkossa asiointiin, yhdistysten kerhoja ja vertaistoimintaa, tapahtumia sekä infotilaisuuksia.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**  
Kajaanin A-Kilta ry

**Yhteystiedot:**  
Kainuunkatu 9  
87100 Kajaani  
p. 044 2925 354

**Aukiolo:** Kokoontuu kaksi kertaa viikossa.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**  
Kainuun Mielenterveysseura KaMi ry

**Yhteystiedot:**  
Tehdaskatu 11, 87100 Kajaani  
Hallituksen pj. Auli Karppinen, p. 050 327 7792

Nuorimieli-toiminta, toiminnanjohtaja Jaana Vanhala, p. 040 769 6352, jaana.vanhala@kajaani.net  
Toimisto, p. 0400 536 033  
[kami.ry.posti@gmail.com](mailto:kami.ry.posti@gmail.com)

**Aukiolo:** Toimisto avoinna ma-to 10.00–13.30

**Kohderyhmä:** Nuorimieli-toiminta on suunnattu 16–30-vuotiaille nuorille, nuorille aikuisille ja heidän läheisilleen. Muutoin KaMi toimii kaikenikäisten kanssa.

**Toiminnan kuvaus:** KaMi ry on Suomen Mielenterveysseuran itsenäinen rekisteröitynyt jäsenseura. Yhdistyksen tehtävänä on edistää mielenterveyttä tukemalla ja kehittämällä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä sekä ylläpitää vapaaehtoista kansalaistoimintaa mielenterveyden alalla.

Yleisesti: tukihenkilötoiminta, toiminnalliset ryhmät, koulutus, yhteistyö, valistus, tiedottaminen. Nuorimieli: yksilötukisuhteet, ryhmätoiminta, tarvittaessa ohjaus yksilöllisten tukipalvelujen piiriin.

Tiedot on kerätty: 22.1.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**  
Kajaanin Hyvä Mieli ry

**Yhteystiedot:**  
Kainuunkatu 9  
87100 Kajaani  
p. 08 626 176

**Aukiolo:** ma-pe klo 7.00–16.00

**Kohderyhmä:** mielenterveys- ja päihdeongelmaiset ja syrjäytymisvaarassa olevat.

**Toiminnan kuvaus:** Päivätoimintaa Päiväkeskuksen tiloissa, mm. keskusteluja, leipomista, käsitöitä ja taidepiiri. Retkiä ja leirejä.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Kajaanin Päiväkeskus ry

**Yhteystiedot:**

Kainuunkatu 9  
87100 Kajaani  
p. 08 626 695

**Aukiolo:** Arkisin ma-pe klo 8.00–16.00

**Kohderyhmä:**

Päihde- ja mielenterveyskuntoutujat ja kaikille niille, jotka tuntevat olonsa yksinäiseksi.

**Toiminnan kuvaus:** Toimintaa ylläpitävät yhteistyössä Kajaanin Hyvä Mieli ry, Kajaanin A-Kilta ry ja Päiväkeskus ry. Toiminnan osa-alueita ovat liikunta-, kulttuuri-, keskusteluryhmät, retket, matkat, leirit ja muu yhteistoiminta. Päiväkeskuksella voi lukea päivän lehdet, kahvitella, tavata toisia. Käytössä ovat myös internet ja tietokone.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Tutun Tupa

**Yhteystiedot:**

Tehdaskatu 1, 87100 Kajaani  
p. 08 - 626 058

**Aukiolo:** ma–pe klo 9-13 ympäri vuoden (myös kesällä)

**Kohderyhmä:** Kaikille avoin.

**Toiminnan kuvaus:**

Kaikille avoin päivätila. Tilassa joka päivä ohjelmallinen osuus klo 10-11 ja kahvittelemahdollisuus. Tupa toimii myös Kapova ry:n yhdistysten ryhmien yhteistilana. Tiloja vuokrataan yksityisille henkilöille esimerkiksi perhejuhlien, syntymäpäivien tilaksi.

Tiedot on kerätty: 9.9.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Karoliinan Kamari  
Brahenskatu 14  
Kajaani

**Yhteystiedot:**

Marja Heikkinen  
p. 08-6172 2211, 044-7444 211  
s-posti: marja.heikkinen@evl.fi

**Aukiolo:**

Maanantaisin klo 8–10  
Tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 8–13  
Torstaisin klo 8–12

**Lähimmäisavun välitys**

maanantaista perjantaihin klo 8-9  
Puh. (08) 6172 2211, 044-7444211  
s-posti: [marja.heikkinen@evl.fi](mailto:marja.heikkinen@evl.fi)

**Kohderyhmä:**

Toiminnot painottuvat ikääntyviin ihmisiin ja vapaaehtoistyöntekijät

**Hinta:** maksuton

**Toiminnan kuvaus:**

Karoliinan Kamarin tehtävänä on lähimmäispalvelusta kertominen ja siten seurakuntalaisten rohkaiseminen elämään kristittyinä vapaaehtoistyön kautta. Vapaaehtoistyötä toteutetaan Kajaanin alueella pääosin vapaaehtoistyöntekijöitten toimesta Karoliinan Kamarin toiminnanohjaajan johdolla. Kamari tarjoaa kotoisana kohtauspaikkana mahdollisuuden osallistua erilaisiin ohjelmatuokoihin. Vapaaehtoistyöntekijöitten voimin hoidetaan akuutit avunpyynnöt, ystäväpalvelu sekä hoitolaitoskäynnit.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Vuolijoen päiväpysäkki

**Yhteystiedot:**

Tynnyrikankaantie 3, 88270 Vuolijoki

p. 044 7974 502

p. 044 7157 145 (sairaanhoitaja)

**Aukiolo:**

ma-ti klo 9.00–14.00, ke kiinni

to-pe klo 9.00–14.00

**Kohderyhmä:**

Pääosin työikäiset mielenterveyskuntoutujat

**Hinta:**

Sote-kuntayhtymän palvelu, ilmainen kävijälle

**Toiminnan kuvaus:**

Toiminnassa korostuvat yhteisöllisyys, toisten ihmisten kunnioittaminen ja yhdessä tekeminen. Mielekästä tekemistä viikko-ohjelman ja yksilöllisen suunnitelman mukaan.

Päiväpysäkin kävijöille tarkoitettut ryhmät, jotka kokoontuvat Vuolijoella ja ovat osa Päiväpysäkin viikko-ohjelmaa.

Voimavararyhmä: Sotkamon mielenterveyden Tuki ry kokoontuu joka toinen maanantai klo 12.00-13.30 Päiväpysäkillä.

Askarteluryhmä: kokoontuu joka perjantai klo 11.30–14.00 Päiväpysäkillä.

Hyvän mielen aamuryhmä seurakuntatalolla Vuolijoella 1 x kuukaudessa.

Päiväpysäkin kuntosalivuoro joka torstai klo 12.30–13.30.

Päiväpysäkin oma biljardivuoro joka torstai klo 10.00–11.30

Iloa elämään ja arkeen ryhmä, Kaukametsän opisto, joka tiistai klo 9.30–11.45 Päiväpysäkillä.

Tiedot on kerätty: 12.8.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Ryhmätalo

**Yhteystiedot:**

Pöllyvaarantie 1, 87250 Kajaani

p. 08 6156 7412

p. 044 7970 582, 044 7970 584, 044 7970 408

**Aukiolo:** ma-pe klo 9.00–15.00

**Kohderyhmä:**

Mielenterveyskuntoutujat

**Hinta:**

Sote-kuntayhtymän palvelu, ilmainen kävijälle

**Toiminnan kuvaus:**

Toiminta sisältää ryhmätoimintaa, sosiaalista kuntoutusta, toimintaterapiaa, avokuntoutusta tavoitteellisen kuntoutussuunnitelman mukaisesti. Toimintaan tullaan ns. suullisella läheteellä.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Toimintakeskus Pihlaja

**Yhteystiedot:**

Sirkunpolku 1 B, 87400 Kajaani

p. 08 6156 7786

[www.maakunta.kainuu.fi/kehitysvammopalvelut](http://www.maakunta.kainuu.fi/kehitysvammopalvelut)

**Kohderyhmä:**

Moni- ja vaikeavammaiset henkilöt, peruskoulunsa päättäneet kehitysvammaiset henkilöt.

**Hinta:**

Sote-kuntayhtymän palvelu.

**Toiminnan kuvaus:**

Päivätoimintaa pääasiassa moni- ja vaikeavammaisille henkilöille. Työ- ja avotyötoimintaa peruskoulunsa päättäneille vammaisille henkilöille. Toiminta on kuntouttavaa ja sen sisältö suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden ja vahvuuksien mukaan. Työtoiminta on työ- ja toimintakeskuksessa tehtävää työtä. Avotyötoiminta on toimintakeskuksen ulkopuolisilla työpaikoilla tehtävää työtä erilaisissa avustavissa tehtävissä.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---





---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Vuolijoen työkeskus

**Yhteystiedot:**

Tynnyrikankaantie 3, Vuolijoki  
p. 08 6156 5546, 044 797 4418

**Kohderyhmä:**

Moni- ja vaikeavammaiset henkilöt, peruskoulunsa päättäneet kehitysvammaiset henkilöt.

**Hinta:**

Sote-kuntayhtymän palvelu.

**Toiminnan kuvaus:**

Päivätoimintaa pääasiassa moni- ja vaikeavammaisille henkilöille. Työ- ja avotyötoimintaa peruskoulunsa päättäneille vammaisille henkilöille. Toiminta on kuntouttavaa ja sen sisältö suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden ja vahvuuksien mukaan. Työtoiminta on työ- ja toimintakeskuksessa tehtävää työtä. Avotyötoiminta on toimintakeskuksen ulkopuolisilla työpaikoilla tehtävää työtä erilaisissa avustavissa tehtävissä.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---



---

**Perhekahviloita Kajaanissa****Perhekahvila:**

Nakertajan perhekahvila

**Yhteystiedot:**

Kylätalo Vanahis, Särkilahdentie 1  
MLL Linnan yhdistys

**Aukiolo:** tiistai klo 10–12

---

**Perhekahvila:**

Pupulan perhekahvila

**Yhteystiedot:**

Pupula (Purotan pieni koulu)  
Kansakoulunkatu 17 A  
Purota-Puistolan kyläyhdistys ja  
MLL Linnan yhdistys

**Aukiolo:** torstaisin klo 10–12

---

---

**Perhekahvila:**

Vuoreslahden perhekahvila

**Yhteystiedot:**

Vuoreslahdentie 973  
Koutaniemi-Vuoreslahden kyläyhdistys ja  
MLL Linnan yhdistys

**Aukiolo:** torstai klo 17.30–19 (parilliset viikot)

---

**Perhekahvila:**

Perhekahvila Pirpana  
0-3-vuotiaiden lasten vanhemmille

**Yhteystiedot:**

Wanha Vesilaitos  
Kauppakatu 1  
MLL Lehtikankaan yhdistys

**Aukiolo:** torstai klo 15–17

---

**Perhekahvila:**

MamaTree Cafe, Marttala  
Tapaamispaikka naisille ja lapsille

**Yhteystiedot:**

Sammonkatu 10 A 3  
87100 Kajaani  
p. 08 622 429  
sähköposti: [kainuun.martat@kajaani.net](mailto:kainuun.martat@kajaani.net)  
Kainuun Martat ja MLL Vuohengin yhdistys

**Aukiolo:**

14.8.2013 - 31.5.2014  
keskiviikkoisin klo 10–12

---



### 3 Kuhmo

---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Kuhmon Eläkkeensaajien Tiistaikerho

**Yhteystiedot:**

Suvantotie 49, Kuhmo

puh. 040 580 8625

[kuhmon.elakkeensaajat@gmail.com](mailto:kuhmon.elakkeensaajat@gmail.com)

<http://kuhmon.elakkeensaajat.fi/>

**Aukiolo:**

Joka tiistai klo 13.00–15.00 (toistaiseksi)

**Kohderyhmä:**

Eläkkeelle siirtyvät ja eläkkeellä olevat, ikähaitari 50-80-vuotta.

**Hinta:** Jäsenmaksu 10 € vuodessa.

**Toiminnan kuvaus:**

Kerhotila, jossa toteutetaan yhdessä tekemistä ja osallistuvaa toimintaa. Tavoitteena toimintakyvyn ylläpitäminen, osallisuus ja yhdessäolo sekä vaikuttaa tasapainoon ja kognitiivisen muistin, oppimisen, ajattelun, havaitsemisen, tarkkaavaisuuden, luovuuden ja ongelmanratkaisun toimintaan. Ryhmätoimintaa noin kaksi tuntia kerran viikossa. Ei rajoitusta osallistujien määrään.

Tiistaikerho järjestää myös yhteisiä lomamatkoja ja luentotilaisuuksia ajankohtaisista asioista.

Tiedot on kerätty: 10.3.2013

---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Kuhmon työttömien yhdistys ry

**Yhteystiedot:**

Työttömien toimintakeskus

Kainuuntie 99, 88900 Kuhmo

puh. 08 6520 320

[kuhmon.tyottomat@co.inet.fi](mailto:kuhmon.tyottomat@co.inet.fi)

**Aukiolo:**

Toimintakeskus ja toimisto  
arkisin ma-pe klo 8.00–14.30

**Kohderyhmä:** Työttömille.

**Hinta:** Yhdistyksen jäsenmaksu

**Toiminnan kuvaus:**

Työttömien toimintakeskuksessa sijaitsee yhdistyksen toimisto, ruokala Neilikka sekä kahvio. Siellä voi käydä lukemassa päivän lehdet.

Toimintakeskuksessa sijaitsevan ruokalan tiloja vuokrataan muille yhdistyksille kokousten pitoa varten. Yksityiset ihmiset tai eri yhdistykset voivat vuokrata tiloja myös erilaisten juhlien pitopaikaksi.

Yhdistyksen toiminnan peruspilarit ovat sosiaalisen tuen tarjoaminen, koulutuksen järjestäminen, henkilökohtainen ohjaus tavoitteena arjesta selviytyminen ja oman elämänhallinnan selkiytyminen sekä jatko- ja asteittaisten työllisyyspolkujen löytäminen.

Tiedot on kerätty: 27.8.2013

---

**Perhekahvila:**

Kuhmon perhekahvila

**Yhteystiedot:**

Kultakuusen päivätoimintatila, Päivänpaiste

Kontionkatu 12

MLL Kuhmon yhdistys

**Aukiolo:** keskiviikko klo 9.30–11.30

---

**Vertaistuellista toimintaa:**

Kuhmon Mielenterveysseura ry

**Yhteystiedot:**

p. 050 571 3952/ Kati Sarvela

[sarvela.huotari@gmail.com](mailto:sarvela.huotari@gmail.com)

**Toiminnan kuvaus:** Vertaistuellista toimintaa, vapaaehtoistoimintaa.

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Valkaman kuntoutusyksikkö

**Yhteystiedot:**

Kirkkotie 12 – 14, 88900 Kuhmo  
p. 08 6156 5686

**Kohderyhmä:** Mielenterveyskuntoutujat.

**Hinta:** Sote-kuntayhtymän järjestämä palvelu.

**Toiminnan kuvaus:**

Aikuisten mielenterveyspalvelujen avokuntoutukseen kuuluvaa päivä- ja ryhmätoimintaa

Tiedot on kerätty: 3.9.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Kuhmon työkeskus

**Yhteystiedot:**

Kuntokatu 7, 88900 Kuhmo  
Tekstiiliosasto p. 08 6156 5774, 044 7970 628  
Tekninen osasto p. 08 6156 5773, 044 7970 625  
Keittiö p. 08 6156 5772

[www.maakunta.kainuu.fi/kehitysvammapalvelut](http://www.maakunta.kainuu.fi/kehitysvammapalvelut)

**Kohderyhmä:**

Moni- ja vaikeavammaiset henkilöt, peruskoulunsa päättäneet kehitysvammaiset henkilöt.

**Hinta:**

Sote-kuntayhtymän palvelu.

**Toiminnan kuvaus:**

Päivätoimintaa pääasiassa moni- ja vaikeavammaisille henkilöille. Työ- ja avotyötoimintaa peruskoulunsa päättäneille vammaisille henkilöille. Toiminta on kuntouttavaa ja sen sisältö suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden ja vahvuuksien mukaan. Työtoiminta on työ- ja toimintakeskuksessa tehtävää työtä. Avotyötoiminta on toimintakeskuksen ulkopuolisilla työpaikoilla tehtävää työtä erilaisissa avustavissa tehtävissä.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Toimintakeskus Touhula

**Yhteystiedot:**

Kuntokatu 7, 88900 Kuhmo  
p. 08 6156 5776, 044 797 0360

[www.maakunta.kainuu.fi/kehitysvammapalvelut](http://www.maakunta.kainuu.fi/kehitysvammapalvelut)

**Kohderyhmä:**

Moni- ja vaikeavammaiset henkilöt, peruskoulunsa päättäneet kehitysvammaiset henkilöt.

**Hinta:**

Sote-kuntayhtymän palvelu.

**Toiminnan kuvaus:**

Päivätoimintaa pääasiassa moni- ja vaikeavammaisille henkilöille. Työ- ja avotyötoimintaa peruskoulunsa päättäneille vammaisille henkilöille. Toiminta on kuntouttavaa ja sen sisältö suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden ja vahvuuksien mukaan. Työtoiminta on työ- ja toimintakeskuksessa tehtävää työtä. Avotyötoiminta on toimintakeskuksen ulkopuolisilla työpaikoilla tehtävää työtä erilaisissa avustavissa tehtävissä.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---



## 4 Paltamo

---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Paltamon työkeskus

**Yhteystiedot:**

Vaarankyläntie 3, 88300 Paltamo  
p. 08 6156 5370

**Kohderyhmä:**

Moni- ja vaikeavammaiset henkilöt, peruskoulunsa päättäneet kehitysvammaiset henkilöt.

**Hinta:**

Sote-kuntayhtymän järjestämä palvelu.

**Toiminnan kuvaus:**

Päivätoiminta pääasiassa moni- ja vaikeavammaisille henkilöille. Työ- ja avotyötoimintaa peruskoulunsa päättäneille vammaisille henkilöille. Toiminta on kuntouttavaa ja sen sisältö suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden ja vahvuuksien mukaan. Työtoiminta on työ- ja toimintakeskuksessa tehtävää työtä. Avotyötoiminta on toimintakeskuksen ulkopuolisilla työpaikoilla tehtävää työtä erilaisissa avustavissa tehtävissä.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---

**Perhekahvila:**

Paltamon perhekahvila

**Yhteystiedot:**

Vaarakyläntie 3  
MLL Paltamon yhdistys

**Aukiolo:**

keskiviikko klo 9.30–11.30  
(parittomat viikot)

---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Paltamon kuntoutuskoti Kotipesä

**Yhteystiedot:**

Sairaالاتie 9 A 1, 88300 Paltamo  
p. 08 6156 5366, 044 797 0114

**Kohderyhmä:** Mielenterveyskuntoutujat.

**Hinta:** Sote-kuntayhtymän järjestämä palvelu.

**Toiminnan kuvaus:**

Aikuisten mielenterveyspalvelujen avokuntoutukseen kuuluvaa päivä- ja ryhmätoimintaa.

Tiedot on kerätty: 3.9.2013

---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Leppätupa (Leppis).

**Yhteystiedot:**

Salmelankuja 3, 88300 Paltamo  
p. 040 830996 /Taisto Korhonen  
Paltamon Mielenterveysyhdistys Leppäkertut ry

**Aukiolo:**

ma klo 9-15, ke klo 9-15 ja pe klo 9-15

**Kohderyhmä:**

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat

**Hinta:**

Vapaa pääsy kaikille.  
Jäsenille jäsenmaksu 10 €/vuosi.

**Toiminnan kuvaus:** Vertaistukea, levyraati, bingo, askartelua ja puutöitä, matonkudontaa, retkeilyä päiväpiirivetäjän ja virikeohjaajan ohjauksella.

Tiedot on kerätty: 3.9.2013

---



## 5 Puolanka

---

### **Päivätoimintapalvelun nimi:**

Puolangan työttömien yhdistys ry

### **Yhteystiedot:**

Keskuskatu 3  
Puh. 044 786 7148  
[pty1993@gmail.com](mailto:pty1993@gmail.com)

### **Aukioloajat:**

Virkkula ma-pe klo 9.00–15.00  
Kiertori ma-to klo 9.00–15.00, pe klo 9.00–17.00  
(toistaiseksi)

### **Kohderyhmä:**

Ensisijaisesti pitkäaikaistyöttömille.  
Ikähaitari 28 - 57

### **Toiminnan kuvaus:**

Toimintaa vuodesta 1993 alkaen.  
Työttömille ja vähävaraisille ruokailun järjestäminen/Virkkula.  
Kirpputoritoiminta/Virkkula  
Kiertotoritoimintaa/Kiertori  
Teollisuustie 2 89200 PUOLANKA.

Toiminnan tavoitteena on pitkäaikaistyöttömien työllistäminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Työllistymistä edistävää ammattitaidon ylläpitoa.

Lounas työttömille ja vähävaraisille ma-pe klo 11.00–12.30. Kotileivonnaisia Kirpputorilla

Tiedot on kerätty: 12.3.2013

---



### **Päivätoimintapalvelun nimi:**

Puolangan perhetupa

### **Yhteystiedot:**

Monitoimitalo  
Puolangan kunta, Seurakunta, Attendo ja MLL  
Puolangan yhdistys

**Aukiolo:** tiistai klo 10-12

---



## 6 Ristijärvi

---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**  
Toimintakeskus Unikko

**Yhteystiedot:**  
Aholantie 14, 88400 Ristijärvi  
p. 044 797 0217 (ke ja to)  
Riitta Trupf

[www.maakunta.kainuu.fi/kehitysvammapalvelut](http://www.maakunta.kainuu.fi/kehitysvammapalvelut)

**Kohderyhmä:**  
Moni- ja vaikeavammaiset henkilöt, peruskoulunsa päättäneet kehitysvammaiset henkilöt.

**Hinta:**  
Sote-kuntayhtymän palvelu.

**Toiminnan kuvaus:**  
Päivätoimintaa pääasiassa moni- ja vaikeavammaisille henkilöille. Työ- ja avotyötoimintaa peruskoulunsa päättäneille vammaisille henkilöille. Toiminta on kuntouttavaa ja sen sisältö suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden ja vahvuuksien mukaan. Työtoiminta on työ- ja toimintakeskuksessa tehtävää työtä. Avotyötoiminta on toimintakeskuksen ulkopuolisilla työpaikoilla tehtävää työtä erilaisissa avustavissa tehtävissä.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---



**Päivätoimintapalvelun nimi:**  
Matalan kynnyksen päivätoiminta

**Yhteystiedot:**  
kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja  
Kunnan nuorisotalo  
Aholantie 18  
88400 Ristijärvi  
p. 044 797 0447

**Aukiolo:** keskiviikkoisin klo 9-13

**Kohderyhmä:**  
Pitkäaikaistyöttömille, työvoiman ulkopuolella oleville esim. eläkkeellä, sairauslomalla oleville henkilöille ja kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille.

**Hinta:** maksuton

**Toiminnan kuvaus:** Toiminta järjestetään arkiosallisuuden, elämän merkityksellisyyden ja toimintakyvyn tukemiseksi. Tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen/lisääminen.

Tiedot on kerätty: 3.9.2013

---



## 7 Sotkamo

---

### **Päivätoimintapalvelun nimi:**

Kainuun Vertaistoiminta

### **Yhteystiedot:**

Kangaskatu 11, liiketila 1, 88600 Sotkamo  
040 5585 179

[teija.mankinen@pp.inet.fi](mailto:teija.mankinen@pp.inet.fi)

[www.sotkamonmielenterveydentuki.fi](http://www.sotkamonmielenterveydentuki.fi)

**Aukiolo:** Hyvän Mielen Kulma avoinna Sotkamos-  
sa ma-pe n. klo 9.00–15.00.

Ryhmät Kainuun alueella viikoittain, tarkemmat  
tiedot [www.sotkamonmielenterveydentuki.fi](http://www.sotkamonmielenterveydentuki.fi).

Palvelua on saatavilla Kainuun alueella, paitsi  
Vaalan kunnassa.

**Kohderyhmät:** Kohderyhmänä ovat mielenterveys-  
ja päihdekuntoutujat ja heidän omaisensa,  
ikähaitari 20–80 vuotta

**Hinta:** Toiminta on maksutonta, lukuun ottamatta  
yhdistyksen vapaaehtoista jäsenmaksua ja oma-  
vastuuosuutta retkillä ja materiaalikustannuksissa.

**Toiminnan kuvaus:** Kainuun Vertaistoiminta on  
vertaistukeen perustuvia ryhmätoimintoja eri paik-  
kakunnilla. Toiminnan tavoitteena on toimintaky-  
vyn ylläpitäminen ja osallisuus vertaistuen avulla.  
Toimintaan osallistuu lähes 200 henkilöä vuodes-  
sa.

Toiminta painottuu erilaisiin ryhmätoimintoihin,  
joista osa on vertaisohjaajien ohjaamia oma-  
apuryhmiä. Tärkeinä toimintamuotoina ovat myös  
koulutukset ja virkistystoiminta; mm. virkistyspäi-  
vät, leirit, retket ja opintomatkat myös Kainuun  
ulkopuolelle. Pääpainotus on ryhmissä, mutta on  
myös mahdollisuus mm. yksilökeskusteluihin.  
Toimintaa on 5 päivänä ja keskimäärin 35 tuntia  
viikossa.

Kainuun vertaistoiminta tekee yhteistyötä yli kun-  
tarajojen mielenterveys- ja päihdepalvelujen ja  
sosiaalitoimen kanssa. Lisäksi yhteistyötahoja  
ovat mm. seurakunta, Mielenterveyden keskusliit-  
to, Kainuussa toimivat mielenterveysyhdistykset,  
Ray, Kamk ja KAO. Yhteistyö sisältää mm. toi-  
minnan suunnittelua, arviointia, käytännön toimi-  
mista yhdessä ja koulutusta. Ei ateriointia eikä  
kuljetuksia.

Tiedot on kerätty: 6.3.2013

---



### **Päivätoimintapalvelun nimi:**

TassuTellen/Osaa ja viihdy: Eläimen avulla tapah-  
tuva tunnekasvatus. (Lapset ja nuoret) Kuinka  
autan koiraani oppimaan: Kaikki eläinten käyttäy-  
tymisestä kiinnostuneet.

### **Yhteystiedot:**

Käpykuja 15 D16, Sotkamo puh. 040 848 9742

[tassutellen.koirakoulu@gmail.com](mailto:tassutellen.koirakoulu@gmail.com)

[www.tassutellen.eu](http://www.tassutellen.eu)

Koulutus tapahtuu pääasiassa Kattivaaran koira-  
hallilla, Vuokatti Huskyn yhteydessä. Koulutusta,  
luentoja ja erilaisia tapaamisia voidaan järjestää  
missä tahansa.

**Aukiolo:** Erikseen sovittavissa kaikkina päivinä

**Kohderyhmä:** Lapset ja nuoret, erityisnuoret,  
ikäihmiset Kaikki eläimen ja ihmisen vuorovaiku-  
tuksesta kiinnostuneet, Ikähaitari 5-100

**Hinta:** Palvelu on maksullista. Maksusitoumus  
toivottava kuntien sosiaali- ja terveystoimen asi-  
akkaille. Muutoin kaikille avoin.

**Toiminnan kuvaus:** Toiminnan tavoitteena on  
Ihmisenä kasvaminen, sosiaalinen käyttäyty-  
minen, liikunnan avulla toimintakyvyn ylläpitäminen,  
ihmisen ja eläimen välisen viestinnän ymmärtämi-  
nen käyttäytymistieteelliseltä pohjalta.

Lasten ja nuorten leirit, luennot ja ryhmäkoulutuk-  
set: mm. liikunnallinen agility, työpajat joissa ope-  
tellaan eläimen käytöksen tulkintaa. Toiminta on  
suunnattu yksilöille ja ryhmille.

Jatkuva kouluttautuminen ajantasalla pysymisen  
vuoksi, tiivis yhteistyö VuokattiHuskyn kanssa:  
<http://www.vuokattihusky.com/>, yhteydenpito  
eläinten käyttäytymistieteellisen kouluttajakoulu-  
tuksen saaneiden kanssa, yhteistyö jatkuvaa yh-  
distysten kanssa. Yhteistyö Sotkamon Hoitopalve-  
lun kanssa: <http://www.tuularuuska.fi/>

Kuljetus pienryhmille, aterioinneista voidaan sopia  
erikseen.

### **Erityisesti huomioitavia asioita:**

Eläimen avulla tapahtuvasta tunnekasvatustyöstä  
kannattaa katsoa lisätietoja tästä:

<http://www.easeltraining.fi/> Tunnekasvatuskoulu-  
tus Mari Louhi-Lentiön opissa.

Tiedot on kerätty: 13.4.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Päiväkeskus Turinatupa

**Yhteystiedot:**

Akkoniementie 9, Sotkamo

puh. 0405200694

[turinatupa@sotkamo.net](mailto:turinatupa@sotkamo.net)

**Aukiolo:** maanantai-torstai 9.00–15.00

perjantai 9.00–12.00

**Kohderyhmä:** kaikille avoin, ikähaitari, 15–100 v.

**Hinta:** Ei maksuja muita kuin tarvikemaksu jos osallistuu esim. askarteluun. Paikka on avoin kaikille.

**Toiminnan kuvaus:** Avoin kohtaamispaikka, jossa voi osallistua järjestettyyn päivätoimintaan tai muuten vaan viettää aikaa. Virikkeellinen päivätoiminta on suunnattu ryhmille n.2h/3pv viikossa. Yhteistyötä mm. Sotkamon kunnan liikuntatoimen, seurakunnan, Jymyn, ym. kanssa.

Kahvittelumahdollisuus.

Tiedot on kerätty: 16.4.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Sotkamon kuntoutuskoti

**Yhteystiedot:**

Kiannonkatu 37 D

89600 Suomussalmi

p. 08 6156 6151 tai 08 6156 6152

**Kohderyhmä:** Mielenterveyskuntoutujat.

**Hinta:** Sote-kuntayhtymän järjestämä palvelu.

**Toiminnan kuvaus:**

Aikuisten mielenterveyspalvelujen avokuntoutukseen kuuluvaa päivä- ja ryhmätoimintaa

Tiedot on kerätty: 3.9.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Sotkamon työkeskus

**Yhteystiedot:**

Ratatie 9, 88600 Sotkamo

puh.044 7502796

[www.kainuu.fi](http://www.kainuu.fi)

**Aukiolo:**

arkipäivisin klo 7.30–15.30 (toistaiseksi)

Toiminta on saatavilla pääasiassa oman kunnan asukkaille, mutta kuntayhtymä ei myöskään aseta rajoja paikkakunnalle. Tarvittava palvelu tarjotaan asiakkaalle, jos se voidaan järjestää. Meillä on ollut naapurikunnan asiakkaita.

**Kohderyhmä:** aikuiset kehitysvammaiset, mielen-terveyskuntoutujat, ikähaitari 20–80 vuotta

**Hinta:** Palvelu perustuu lakiin ja on ilmaista. Ateriat asiakas maksaa itse. Maksu määritelty yhteisten sopimusten mukaan.

**Toiminnan kuvaus:** Työtoimintakeskus. Erilaisia käsitöitä myyntiin että tilaustyönä, alihankintatöitä. Keittiö- ja siivoustyönohjausta. Toiminnan tavoitteena Kehittää asiakkaan taitoja sekä työhön liittyviä ammatillisia ja sosiaalisia valmiuksia myös avotyötoimintaan ja tuettuun työhön työkeskuksen ulkopuolelle. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. Työtoiminta tarjoaa asukkaalle tilaisuuden erilaisiin ihmissuhteisiin, uusien taitojen oppimiseen, itsenäistymiseen sekä vapaa-ajan toimintaan.

Toiminnot: työtoiminta erityisryhmien liikunta 1 x viikko retket ja leirit kulttuuritapahtumiin osallistuminen, elokuvat, teatteri,

Työtoiminta suunnitellaan jokaiselle yksilöllisesti taidot ja voimavarat huomioiden. Toinen osaa tehdä työstä ehkä osan ja toinen jatkaa siitä. Virkistys-, retki- ja leiritoiminta on ryhmätoimintaa. työtoiminta 40 asiakasta. Yhteistyötä esim. ryhmäkotien ja päivätoimintojen kanssa tehdään miltei päivittäin.

Lounas ja päiväkahvi. Kaikille on ilmainen kuljetus (laki)

Tiedot on kerätty: 3.5.2013

---





---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Sotkamon perhekahvila

**Yhteystiedot:**

Salmelantie 2 (puukoulun yläkerta)

MLL Sotkamon yhdistys

**Aukiolo:** tiistai klo 9.30-11.30

Tiedot on kerätty:: 3.9.2013

---



## 8 Suomussalmi

---

### **Päivätoimintapalvelun nimi:**

Kainuun sote,  
Aikuisten mielenterveyspalvelut Ylä-Kainuu,  
Kuntouttavat asumispalvelut ja avokuntoutus,  
Suomussalmen Kuntoutuskoti

### **Yhteystiedot:**

Kiannonkatu 37 D, 89600 Suomussalmi  
puh. 044-7773037  
[www.kainuu.fi](http://www.kainuu.fi)

Palvelu on saatavilla koko Kainuun alueella. Kuhmossa, Sotkamossa, Kajaanissa ja Paltamossa vastaavat kuntoutusyksiköt.

### **Aukiolo:**

arkena ma-to 8-16, pe 8-14.15 (toistaiseksi)

**Kohderyhmä:** Mielenterveyskuntoutujille, yli 18-vuotiaille.

**Hinta:** Päiväkävijöiltä ei mene maksua. Lakisääteisesti ilmaista, mutta asukkailta 7,5 e/vrk.

**Toiminnan kuvaus:** Kuntouttavaa asumispalvelua 5 paikkaa ja päivätoiminta, jossa hoitajat paikalla arkisin 8-16 ja pe 8-14.15. Hoitoneuvottelujen kautta asiakas tulee joko itsensä, omaisten tai yhteistyötahon lähettämänä. Neuvottelussa sovietaan hoitokäytännöt.

Toiminnan tavoitteena on kuntoutus, toimintakyvyn ylläpitäminen ja paraneminen, arki asioiden harjoittelu, vuorokausirytmien opettelu. 5 asumispaikkaa ja päivätoiminnassa voi käydä n. 10-15/pv. Säännöllistä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Hoito on sairaanhoito, joten KELA osallistuu kuljetuskustannuksiin. Itse pitää maksaa ateriat ja kahvit sekä lääkkeet.

Tiedot on kerätty: 3.6.2013

---



### **Päivätoimintapalvelun nimi:**

Kehitysvamma palvelut.  
Toimintakeskus Päivälä: Päivätoimintaryhmä

### **Yhteystiedot:**

Hakakatu 1 E, 89600 Suomussalmi  
puh. 044 777 3015  
[merja.kallio@kainuu.fi](mailto:merja.kallio@kainuu.fi)  
[www.kainuu.fi](http://www.kainuu.fi)

**Aukiolo:** ma-pe, klo 9-14.30 (toistaiseksi)

**Kohderyhmä:** Kehitysvammaisille (vammapalvelulain mukaisille as.tarv), ikähaitari 19-68

**Hinta:** Maksuton kehitysvammalain mukaan kehitysvammaisille, erityishuolto-ohjelma

**Toiminnan kuvaus:** Toimintakeskus Päivälän tavoitteen on tarjota kehitysvammalain mukaista työ- ja päivätoimintaa. Kuntouttavaa, virikkeellistä päivätoimintaa. Pääasiassa ryhmätoimintaa, jokin verran yksilö toimintaa/ohjausta. 1-5 pvä viikossa/as. päivittäin max 10 as Toiminta klo. 9-14. Yhteistyötä Soten, edunvalvonnan, omaisten, taksien, Kelan yms kanssa.

Aterioinnit toimintakeskuksessa ja kuljetus kehitysvammalain mukaan.

Tiedot on kerätty: 3.6.2012

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Etsivä nuorisotyö

**Yhteystiedot:**

Kurimontie 6 A, Suomussalmi  
puh. 044 777 3078/ 044 777 3193  
[johanna.holappa@suomussalmi.fi](mailto:johanna.holappa@suomussalmi.fi)  
[juha-matti.huotari@suomussalmi.fi](mailto:juha-matti.huotari@suomussalmi.fi)  
toimii myös facebookissa

**Aukiolo:** Etsivää nuorisotyötä tehdään pääsääntöisin arkisin, mutta myös ilta- ja viikonlopputyötä on, esimerkiksi leiritoiminta ja erilaiset tapahtumat. (toistaiseksi)

**Kohderyhmä:** Suomussalmella etsivän nuorisotyön tehtävänä on tukea ja auttaa 14–29-vuotiaita nuoria arkielämän asioissa, kuten; - opiskeluasiat - ammatinvalinta - työ - armeija - harrastus - oma jaksaminen - asunto asiat - sosiaaliset suhteet - oma tai läheisen päihdeiden käyttö TAI mikä tahansa elämään liittyvä pulma tai asia, mistä nuori haluaa jutella. 2) Etsivän nuorisotyön markkinointi kunnassa nuorille ja mahdollisille yhteistyökumppaneille. Yhteistyö kumppaneista mainittakoon pajatoiminta, sosiaalitoimi, työvoimatoimisto, oppilaitokset, päihde- ja mielenterveystoimisto, terveyskeskus ja puolustusvoimat., ikähaitari 14–29 vuotta.

Suomussalmen kunnan nuorille tai niille nuorille, jotka paikkakunnalla opiskelevat.

**Hinta:** Maksuton

**Toiminnan kuvaus:**

Vapaaehtoinen osallistuminen ja täysin maksuton. Työ on liikkuvaa nuorten kodeissa, kouluissa, työpaikoilla, kahvilassa ihanpa melkein missä vaan.

Etsivän nuorisotyön tehtävä on kaksivaiheinen. Ensimmäiseksi yritetään tavoittaa tuen tarpeessa oleva nuori, kun hänen yksilöinti- ja yhteystietonsa on saatu. Asiakasrekisteriin kirjataan nuoren yhteys- ja yksilöintitietojen ilmoittaja. Ensin nuoren kanssa luodaan yhteistä kuvaa, mitä pitäisi tehdä ja mitä nuori toivoo tulevaisuudeltaan. Sen jälkeen etsivä nuorisotyö yrittää nuoren tukena etsiä nuoren tarvitsemia palveluja sekä auttaa nuorta niihin pääsemisessä. Nuoren toivomuksesta etsivän nuorisotyön tehtäviä hoitava henkilö voi esimerkiksi olla nuoren tukena asioitaessa virranomaispalveluissa. Nuorelle ei kuitenkaan synny velvollisuutta ottaa vastaan etsivän nuorisotyön toimenpiteitä tai sen avulla suunniteltuja palveluja ja muuta tukea. Etsivä nuorisotyö ei järjestä palvelukokonaisuuksia, mutta ohjaa, neuvoo ja auttaa nuoren

sellaisten palvelujen ja muun tuen piiriin, joilla edistetään hänen kasvuaan ja itsenäistymistään sekä pääsyään koulutukseen ja työmarkkinoille. Nuoren auttamisessa palveluihin noudatetaan saattaen vaihtaen periaatetta. Etsivä nuorisotyöntekijä ja nuori keskustelevat nuoren tilanteesta ja luovat siten yhtenäistä näkemystä nuoren tuen tarpeesta. Työtä tehdään ensisijaisesti perustuen nuoren itsensä antamiin tietoihin ja hänen omaan arvioonsa tuen tarpeesta. Jos etsivässä nuorisotyössä tarvitaan muualta saatavia nuoren tietoja, voidaan niitä hankkia nuoren suostumuksella. Alaikäisten nuorten kohdalla tilannetta käydään läpi yhdessä huoltajien kanssa, jollei se selkeästi ole nuoren edun vastaista.

Työ painottuu yksilö- ja pienryhmäohjaukseen. Tarjottavien palveluiden paikkojen lukumäärä vaihtelee, mutta noin 10 asiakasta per ohjaaja.

Aterioinnin ja kuljetuksen mahdollisuus riippuen tilanteesta.

Tiedot on kerätty:: 6.6.2013

---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Suomussalmen Mielenterveyden Yhdistys ry

**Yhteystiedot:**

Porstuankulma (käynti Kiannonkadun puolelta)  
Rantakatu 1, 89600 Suomussalmi  
puh. 040 761 1553 /Aila Viinikkala  
sihteeri ja rahastonhoitaja

**Aukiolo:** ma-pe 9.00–13.30

**Hinta:** bingo 1 € ruokailu 3 €

**Toiminnan kuvaus:** Suomussalmen Mielenterveyden Yhdistys ry tarjoaa ma-pe 9-13.30 erilaista ohjelmaa. Mahdollisuus kangaspuilla kutomiseen ja neulomista opetetaan tarvittaessa. Ti ja pe 10.30–11.00 bingo (1 €) ja 11.00–12.30 ruokailu (3 €).

Mahdollisuus on myös kahdenkeskiseen keskusteluun. Kahden viikon välein on "Torstai on toivoa täynnä" - keskusteluryhmä ja joka toinen viikko Voimavararyhmä- keskusteluryhmä. Joka päivä on mahdollisuus ostaa kahvia pullan kanssa.

Tiedot on kerätty: 11.3.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Ämmän kamari

**Yhteystiedot:**

Tietäväisentie 1, 89600 Suomussalmi

p. 040 5523 697

[www.suomut.fi](http://www.suomut.fi)

**Aukiolo:** ma-pe klo 9-14

**Kohderyhmä:** Palvelee eri järjestöjä, kohtaamispaikka jäsenille, kokouksille, kerhoille, vertaisryhmille.

**Hinta:** jäsenmaksu yksityiseltä 5 €/vuosi, yhdistykseltä 30 €/vuosi.

**Toiminnan kuvaus:** Suomut ry:n hallinnoima vapaaehtoisjärjestöjen yhteistyöllä syntynyt kohtaamispaikka.

Tiedot on kerätty: 23.8.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Seniorkerho

**Yhteystiedot:**

Kiannan entinen koulurakennus /Ruhtinan Pirtti

**Toiminnan kuvaus:** Kiannalla entisessä koulurakennuksessa olemme kokoontuneet Seniorkerhoon kerran kuukaudessa toistakymmentä vuotta. Osanottajia on ollut keskimäärin 12 ja ohjelma: kahvittelua, tarinoita ja keskustelua ajankohtaisista asioista sekä yhteislaulua. Järjestäjänä on ollut Kiannan Kyläseura ry.

EL:n Ruhtinansalmen yhdistys on järjestänyt eläkeläisille kerhon viime vuosina joka toinen viikko Ruhtinan Pirteillä. Ohjelmassa: kahvittelua, tuolijumppaa, tarinatupaa, bingoa ja yhteislaulua.

Tiedot on kerätty: 6.3.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Suomussalmen Perhepirtti  
Kainuun Nuotta ry

**Yhteystiedot:**

Tietäväisentie 1, 89600 Suomussalmi

p. 044 7469 790

[perhepirtti@kainuunnuotta.net](mailto:perhepirtti@kainuunnuotta.net)

**Aukiolo:** ma-to 10–15.30

**Kohderyhmä:** Kaikille avoin

**Hinta:** maksuton

**Toiminnan kuvaus:** Kohtaamispaikka tarjoaa avointa olohuonetoimintaa, kerhotoimintaa ja neuvontaa. Toiminnalla halutaan vahvistaa ja lisätä vuoropuhelua alueen asukkaiden kesken.

Tiedot on kerätty: 9.9.2013

---



---

**Päivätoimintapalvelun nimi:**

Suomussalmen perhekahvila

**Yhteystiedot:**

Välskärinkuja 1

MLL Suomussalmen yhdistys

**Aukiolo:** klo 10-12

---



## 9 Hyödyllisiä linkkejä

Kainuulaiset järjestöt ja yhdistykset

[http://www.kainuu.fi/index.php?mid=2\\_606&la=fi](http://www.kainuu.fi/index.php?mid=2_606&la=fi)

Kainuun kuntien, kuntayhtymien ja kuntien yhdessä omistamien yhtiöiden palvelut.

<http://www.kainuu.fi/>

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän palvelut

<http://maakunta.kainuu.fi>

Sotkamon mielenterveydentuki ry

[www.sotkamonmielenterveydentuki.fi](http://www.sotkamonmielenterveydentuki.fi)

Kainuun mielenterveysseura KaMi ry

<http://www.nuorimieli.fi/kamiry.html>

Kainuun Nuotta ry

[www.kainuunnuotta.net](http://www.kainuunnuotta.net)

Maahanmuuttajapalvelut

<http://maakunta.kainuu.fi/maahanmuuttajapalvelut>

Mannerheimin lastensuojeluliitto

<http://kainuunpiiri.mll.fi/>

Kainuussa toimivia seurakuntia

[http://www.kainuu.fi/index.php?mid=3\\_116&la=fi](http://www.kainuu.fi/index.php?mid=3_116&la=fi)

Työttömien yhdistykset/

Työvoimayhdistykset Kainuussa

<http://www.tvy.fi/jasenyhdistykset-valikko/jasenyhdistykset-maakunnittain/88-kainuu>

# KAINUUN SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON KUNTAYHTYMÄ

## JULKAISULUETTELO

Sarja A: virallisesti hyväksytyt julkaisut

Sarja B: selvitykset ja tutkimukset

Sarja C: hallinnolliset asiakirjat

Sarja D: monistesarja

=====

### Sarja A

#### Sarja B

B:1 Vammaispalveluhankkeen Kainuun  
osahankkeen loppuraportti

B:2 Tukeva 3 – juurruttamishanke  
Lasten, nuorten ja lapsiperheiden  
hyvinvoinnin tukeminen Pohjois-Suomessa  
Kainuun osahanke  
Loppuraportti 1.10.2012–31.10.2013

#### Sarja C

C:1 Talousarvio 2013 ja taloussuunnitelma  
2014–2016

C:2 Vuosikertomus 2012 Kainuun maakunta -  
kuntayhtymä

#### Sarja D

D:1 Tieto toiminnaksi – hankkeen raportti  
Lapsiperheiden ja nuorten  
päihdepalvelujen  
kehittämislinjauksia – Tietoa päihteistä ja  
päihdepalvelujen tarpeesta Kainuussa

D:2 Osallisuutta ja sosiaalista vahvistumista  
Kainuussa - Virta Kainuu -osahankkeen  
loppuraportti

D:3 Palvelutarjotin 2013 – Päivätoimintaa ja  
matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja  
Kainuussa, Virta Kainuu -osahanke





Kainuun sote



Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä  
PL 400  
87070 Kainuu  
Puh. vaihde 08 61 561  
S-posti kirjaamo@kainuu.fi

