

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

AIKALISÄOHJAAJAT 2023

Paltamo, Kajaani

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

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

Kuntoutuspsykologi Vilmi Heikki p. 0295039118
Kainuun TYP, Lönnrotinkatu 5 B, 87100 Kajaani
heikki.vilmi@te-toimisto.fi

Työkykykoordinaattori Hyttinen Tuija p. 0295039012
Kainuun TE-toimisto, Kalliokatu 4, 87100 Kajaani
tuija.hyttinen@te-toimisto.fi

Sosiaaliohjaaja Karvonen Outi p. 0447970552 Ai-
kuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksien hoito,
Sotkamontie 13, P-talo 1B, 87300 Kajaani
outi.karvonen@kainuu.fi

Sosiaaliohjaaja Malinen Iida p. 044 797 0383, Aikuis-
sosiaalityö, Linnankatu 18 A 10, 4. krs 87100 Kajaani,
iida.malinen@kainuu.fi

Terveystieteiden erikoisneuvottaja Jokelainen Marianne p. 044
7974897
Opiskeluterveydenhuolto Vital, Ketunpolku 1, 87100
Kajaani marianne.jokelainen@kainuu.fi

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

Asiantuntija Savela Kati p. 029 5039101
Kainuun TE-toimisto, Kalliokatu 4, 87100 Kajaani
kati.savela@te-toimisto.fi

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

Ristijärvi, Hyrynsalmi, Puolanka, 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 Suo-
mussalmi pertti.rytkonen@suomussalmi.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Suomussalmi Kähkönen
Jami p. 044 7773078
Kurimontie 6 A, 89600 Suomussalmi
jami.kahkonen@suomussalmi.fi

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

Puolanka

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

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

Työpajaohjaaja/Etsivä nuorisotyöntekijä Pirjo Holappa
p. 0407177248 pirjo.holappa@puolanka.fi

Sotkamo, Kuhmo

Etsivä nuorisotyöntekijä Piirainen Silja p. 0447255413
Kuhmon kaupunki, Käynti: Könninmäentie 7,
Posti: Torikatu 31, 88900 Kuhmo
silja.piirainen@kuhmo.fi

Sosiaaliohjaaja Pikkarainen Petri p. 0447975282
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

Terveystieteiden erikoisneuvottaja Eeva Heikkinen p. 0447970699,
Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, 88600 Sotkamo,
eeva.j.heikkinen@kainuu.fi

Sosiaalityöntekijä Sirpa Tervo p. 044756779 Kainuun
hyvinvointialue Lapsiperheiden sosiaalipalvelut Akko-
niementie 10, 88600 Sotkamo,
sirpa.ta.tervo@kainuu.fi

Työllisyysohjaaja Jonna Juntunen p. 0447502220
Sotkamon kunta työllisyyspalvelut, Markkinatie 1
88600 Sotkamo, jonna.juntunen@sotkamo.fi

Aikalisäohjaajat etsivässä nuorisotyössä:

Kajaani/Ristijärvi/Paltamo:

Anne Svensk, puh 0447147667 Pohjolankatu 16,
87100 Kajaani anne.svensk@kajaani.fi

Heini Juntunen, 0447148281 Pohjolankatu 16, 87100
Kajaani, heini.juntunen@kajaani.fi

Jenna Pyykkönen p. 040 559 3255 Pohjolankatu 16,
87100 Kajaani jenna.pyykkonen@kajaani.fi

Riika Ukonaho p. 0447100384 Pohjolankatu 16,
87100 Kajaani riika.ukonaho@kajaani.fi

Sotkamo: Pikkarainen Katja p. 044 750 2548 Kes-
kuskatu 13, 88600 Sotkamo
katja.pikkarainen@sotkamo.fi

(tiedot päivitetty 24.1.2023)