

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 2025

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

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 16, 87100 Kajaani
anne.svensk@kajaani.fi

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

Etsivä nuorisotyöntekijä Katja Pikkarainen
p. 0447502548 Pohjolankatu 16, 87100 Kajaani
katja.pikkarainen@kajaani.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

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 terveystalot, Ouluntie 13,
89200 Puolanka katariina.kehanen@terveystalo.com

Sosiaaliohjaaja Heikkinen Maarit p. 040 772 7985
Kainuun hyvinvointialue, Puolangan sosiaalitoimisto,
Ouluntie 13, 89200 Puolanka,
maarit.heikkinen@kainuu.fi

Työpajaohjaaja/Etsivä nuorisotyöntekijä Pirjo Näyhä
p. 040 717 7248 pirjo.nayha@puolanka.fi

Sotkamo, Kuhmo

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

Terveystenhoitaja 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

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

(tiedot päivitetty 7.1.2025)