

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

Sosiaaliohjaaja Koskela-Leinonen Annu p. 044 288 5303 Aikuissosiaalityö, Puolangantie 10, 88300 Paltamo annu.koskela-leinonen@kainuu.fi

Kuraattori Rautio Sirpa p. 044 750 0650 Paltamon kunta, Lampitie 2, 88300 Paltamo, sirpa.rautio@paltamo.fi

Kuntoutuspsykologi Vilmi Heikki p. 029 503 9118 Kainuun TYP, Lönnrotinkatu 5 B, 87100 Kajaani heikki.vilmi@te-toimisto.fi

Asiantuntija Mervi Kärki p. 029503940, Kainuu TE-Toimisto, Kalliokatu 4, 87100 Kajaani kirjaamo.kainuu@te-toimisto.fi

Sairaanhoitaja, koordinoiva osastonhoitaja Leinonen Maarit p. 044 797 0285 Aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksien hoito, Sotkamontie 13, P-talo 1B, 87300 Kajaani maarit.leinonen@kainuu.fi

Sosiaaliohjaaja Karvonen Outi p. 044 797 0552 Aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksien hoito, Sotkamontie 13, P-talo 1B, 87300 Kajaani outi.karvonen@kainuu.fi

Terveysneuvoja Jokelainen Marianne p. 044 797 4897 Opiskeluterveydenhuolto Vital, Ketunpolku 1, 87100 Kajaani marianne.jokelainen@kainuu.fi

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

Asiantuntija Savela Kati p. 029 503 9101 Kainuun TE-toimisto, Kalliokatu 4, 87100 Kajaani, kati.savela@te-toimisto.fi

Sosiaalityöntekijä Kela Tuula p. 044 715 7142 Kajaanin Aikuissosiaalityö, Osmonkatu 3, 87100 Kajaani tuula.kela@kainuu.fi

Sosiaalityöntekijä Tolonen Satu p. 044 797 0086 Kajaanin Aikuissosiaalityö, Osmonkatu 3, 87100 Kajaani, satu.tolonen@kainuu.fi

Kuraattori Vuorinen Tiina p. 044 592 9706 Kainuun ammattiopisto, Vuorikatu 2, 87100 Kajaani, tiina.vuorinen@kao.fi

Eryitysohjaaja, terveydenhoitaja Forsberg-Piirainen Seija p. 044 286 3625 Kainuun ammattiopisto, Opintie 3, 87100 Kajaani seija.forsberg-piirainen@kao.fi

Eryitysohjaaja Rimpiläinen Jari p. 044 710 0242 NUPPA nuorten kynnyksetön paikka, Asemakatu 2, 87100 Kajaani jari.rimpilainen@kajaani.fi

Nuorisotyöntekijä Härkönen Urpo p. 044 710 0384 NUPPA nuorten kynnyksetön paikka, Asemakatu 2, 87100 Kajaani, urpo.harkonen@kajaani.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Ukonaho Riika p. 044 714 7667 Ohjaamo NUPPA nuorten kynnyksetön palvelupaikka, Asemakatu 2, 87100 Kajaani, riika.ukonaho@kajaani.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Malinen Iida p. 044 714 8281 Ohjaamo NUPPA nuorten kynnyksetön palvelupaikka, Asemakatu 2, 87100 Kajaani, iida.malinen@kajaani.fi

Ristijärvi, Hyrynsalmi, Puolanka, Suomussalmi

Terveysneuvoja Pyykkönen Eeva p. 044 777 3030 Ruukinkankaan koulu, Ruukinkatu 5, 89600 Suomussalmi, eeva.pyykkonen@kainuu.fi

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

Sairaanhoitaja Heikkinen Pasi p. 044 797 0282 Suomussalmen MTT, 89600 Suomussalmi pasi.heikkinen@kainuu.fi

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

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

Palveluohjaaja Seppänen Kaija p.044 777 3156 Miilutie 5, 89600 Suomussalmi kaija.a.seppanen@suomussalmi.fi

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

Sosiaaliohjaaja (Hyrynsalmi, Ristijärvi) Jaana Oikarinen p. 044 710 4480 Laskutie 1, 89400 Hyrynsalmi, jaana.oikarinen@kainuu.fi

Sairaanhoitaja Kehänen Katariina p. 040 023 2569 Puolangan sosiaali- ja terveyspalvelut, Ouluntie 13, 89200 Puolanka, katariina.kehanen@terveystalo.com

Sosiaaliohjaaja Heikkinen Maarit p. 040 740 2471 Puolangan sos. ja terveyspalvelut, Ouluntie 13, 89200 Puolanka, maarit.heikkinen@terveystalo.com

Etsivä nuorisotyöntekijä Pirjo Holappa p. 040 717 7248 Maaherrankatu 7, 89200 Puolanka, pirjo.holappa@puolanka.fi

Sotkamo, Kuhmo

Sairaanhoitaja Pääkkönen Marjut, p. 044 797 4200 Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, Kainuuntie 118, 88900 Kuhmo, marjut.paakkonen@kainuu.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Piirainen Silja p. 044 725 5413 Kuhmon kaupunki, Piilolantie 47, 88900 Kuhmo, silja.piirainen@kuhmo.fi

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

Etsivä nuorisotyöntekijä Huusko Marika p. 044 725 5412 Torikatu 30, 88900 Kuhmo, marika.huusko@kuhmo.fi

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

Terveysneuvoja Heikkinen Eeva p. 044 797 0699, Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, 88600 Sotkamo, eeva.j.heikkinen@kainuu.fi

Sosiaaliohjaaja Veli-Pekka Kontio p. 04479970103, sotkamon mielenterveys- ja päihdepalvelut, veli-pekka-kontio@kainuu.fi

Ohjaaja Pasi Schroderus p. 044750251. Sotkamon kunta, Ratatie 8, 88600 Sotkamo, pasi.schroderus@sotkamo.fi

Sosiaalityöntekijä Tervo Sirpa p. 044 797 0652 Keskuskatu 9, 88699 Sotkamo, sirpa.ta.tervo@kainuu.fi

Vaala

Nuorten työpajan yksilövalmentaja Hannukainen Markku p. 040 085 5982 Vaalan kunta, Vaalantie 14, 91700 Vaala markku.hannukainen@vaala.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä Vaattovaara Tiina p. 040 085 5949 Vaalan kunta, Vaalantie 14, 91700 Vaala tiina.vaattovaara@vaala.fi

(päivitetty 28.02.2020)