

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-Toi-
misto, Kalliokatu 4, 87100 Kajaani
kirjaamo.kainuu@te-toimisto.fi

Sosiaaliohjaaja Karvonen Outi p. 044 797 0552 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

Terveystenhoitaja Jokelainen Marianne
p. 044 797 4897 Opiskeluterveydenhuolto Vital, Ke-
tunpolku 1, 87100 Kajaani
marianne.jokelainen@kainuu.fi

Terveystenhoitaja 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 Kajaan-
ni tuula.kela@kainuu.fi

Sosiaalityöntekijä Tolonen Satu p. 044 797 0086 Ka-
jaanin 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

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

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

Ristijärvi, Hyrynsalmi, Puolanka, Suomussalmi

Terveystenhoitaja 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

Yksilövalmentaja Rytönen Pertti
p. 044 777 3193 Suomussalmen kunta,
Kurimontie 6A, 89600 Suomussalmi
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. 044 797 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

Sotkamo, Kuhmo

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

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

Terveystenhoitaja 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

(päivitetty 12.01.2021)