

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 Annu p. 044 2885303
Aikuissosiaalityö, Puolangantie 10, 88300 Paltamo
annu.koskela@kainuu.fi

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

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

Terveystenhoitaja Hyttinen Tuija p. 0447970653
Kainuun TYP, Lönnrotinkatu 5B, 87100 Kajaani
tuija.hyttinen@kainuu.fi

Sosiaaliohjaaja Karvonen Outi p. 0447970552 Aikuis-
ten 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
7974897 Opiskeluterveydenhuolto Vital, Ketunpolku 1,
87100 Kajaani
marianne.jokelainen@kainuu.fi

Terveystenhoitaja 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

Asiantuntija Kärki Mervi p. 0295039040, Kainuun
TE-Toimisto, Kalliokatu 4, 87100 Kajaani
mervi.karki@te-toimisto.fi

Sosiaalityöntekijä Kela Tuula p. 044 7157142
Kajaanin Aikuissosiaalityö, Välikatu 21 B, 2. krs, 87100
Kajaani tuula.kela@kainuu.fi

Sosiaalityöntekijä Tolonen Satu p. 044 7970086
Kajaanin Aikuissosiaalityö, Välikatu 21 B, 2. krs 87100
Kajaani
satu.tolonen@kainuu.fi

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

Erityisopettaja, terveydenhoitaja Forsberg-Piirainen
Seija p. 044 2863625 Kainuun ammattiopisto, Opintie
3, 87100 Kajaani
seija.forsberg-piirainen@kao.fi

Ristijärvi, Hyrynsalmi, Puolanka, Suomussalmi

Terveystenhoitaja Pyykkönen Eeva p. 044 7773030
Ruukinkankaan koulu, Ruukinkatu 5, 89600 Suomus-
salmi eeva.pyykkonen@kainuu.fi

Sosiaaliohjaaja Juntunen Laura p. 044 7970677
Suomussalmen sosiaalitoimisto, Välskärinkuja 1,
89600 Suomussalmi
laura.o.juntunen@kainuu.fi

Yksilövalmentaja Rytönen Pertti p. 044 7773193,
Suomussalmen kunta, Kurimontie 6A, 89600 Suomus-
salmi
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 Suo-
mussalmi
susanna.juntunen@kainuu.fi

Sosiaaliohjaaja (Hyrynsalmi, Ristijärvi) Jaana Oikarinen
p. 044 7104480 Laskutie 1, 89400 Hyrynsalmi
jaana.oikarinen@kainuu.fi

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

Sosiaaliohjaaja Heikkinen Maarit p. 040-7402471
Puolangan sos. ja terveyspalvelut, 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, Piilolantie 47, 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

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

Sosiaalityöntekijä Sirpa Tervo p. 0447756779, Keskus-
katu 9, 88699 Sotkamo,
sirpa.ta.tervo@kainuu.fi

Sosiaaliohjaaja Veli-Pekka Kontio p. 04479970103,
Sotkamon mielenterveys- ja päihdepalvelut, v
eli-pekka.kontio@kainuu.fi

Aikalisä ohjaajat etsivässä nuorisotyössä:

Kajaani/Ristijärvi/Paltamo:

Riikka Kehusmaa p. 044 714 8281 Asemakatu 2, 87100
Kajaani
riikka.kehusmaa@kajaani.fi

Sotkamo:

Pikkarainen Katja p. 044 750 2548 Keskuskatu 13,
88600 Sotkamo katja.pikkarainen@sotkamo.fi

(päivitetty 9.6.2021)