

# 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 2021**

### **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

**Työkykykoordinaattori Hyttinen Tuija**  
p. 0295039012

Kainuun TE-toimisto, Kalliokatu 4, 87100 Kajaani  
tuija.hyttinen@te-toimisto.fi

**Sosiaaliohjaaja Karvonen Outi** p. 0447970552  
Aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuskien  
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

**Terveydenhoitaja Jokelainen Marianne**

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

**Terveydenhoitaja 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 Tolonen Satu** p. 044 7970086  
Kajaanin Aikuissosiaalityö, Linnankatu 18 A 10, 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-Piirai-  
nen Seija** p. 044 2863625  
Kainuun ammattiopisto, Opintie 3, 87100 Kajaani  
seija.forsberg-piirainen@kao.fi

**Sosiaaliohjaaja Veli-Pekka Kontio** p. 044 736 2293  
Avopäihdeperhekuntoutus Katajainen, Brahenkatu 8 A  
7, 87100 Kajaani  
veli-pekka.kontio@kainuu.fi

**Ristijärvi, Hyrynsalmi, Puolanka, Suomussalmi**

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

**Sosiaaliohjaaja Juntunen Laura** p. 044 7970677  
(vuorotteluvapaalla ajalla 17.1. - 12.7.2022)  
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 Suomus-  
salmi jami.kahkonen@suomussalmi.fi

**Sosiaaliohjaaja (Hyrynsalmi, Suomussalmi) Juntu-  
nen Susanna** p. 044 7970207, Välskärinkuja 1, 89600  
Suomussalmi susanna.juntunen@kainuu.fi

**Sosiaaliohjaaja (Hyrynsalmi, Ristijärvi) Jaana Oi-  
karinen** 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 Ho-  
lappa** 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

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

**Sosiaalityöntekijä Sirpa Tervo** p. 0447756779, Kai-  
nuun Sote –kuntayhtymä, Lapsiperheiden sosiaalipal-  
velut Akkonientie 10, 88600 Sotkamo,  
sirpa-ta.tervo@kainuu.fi

**Aikalisä ohjaajat etsivässä nuorisotyössä:  
Kajaani/Ristijärvi/Paltamo:**

**Karita Vepsäläinen** p. 044 7100 384  
karita.vepsalainen@kajaani.fi  
Pohjolankatu 16, 87100 Kajaani

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

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

(päivitetty 12.1.2022)