

# 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 2024**

### **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

Työkykykoordinaattori Hyttinen Tuija p. 0295039012  
Kainuun TE-toimisto, Kalliokatu 4, 87100 Kajaani  
tuija.hyttinen@te-toimisto.fi

Sosiaaliohjaaja Karvonen Outi p. 0447970552 Ai-  
kuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksien hoito,  
Sotkamontie 13, P-talo 1B, 87300 Kajaani  
outi.karvonen@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

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

Etsivä nuorisotyöntekijä Joonas Heikkinen  
p. 040 559 3255 Pohjolankatu 16, 87100 Kajaani,  
joona.heikkinen@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

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  
Suomussalmi susanna.juntunen@kainuu.fi

### **Puolanka**

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

Sosiaaliohjaaja Heikkinen Maarit p. 040-7402471  
Puolangan sos. ja terveystalvelut, Ouluntie 13,  
89200 Puolanka maarit.heikkinen@terveystalo.com

Työpajaohjaaja/Etsivä nuorisotyöntekijä Pirjo Näyhä  
p. 0407177248 pirjo.nauha@puolanka.fi

### **Sotkamo, Kuhmo**

Etsivä nuorisotyöntekijä Piirainen Silja p. 0447255413  
Kuhmon kaupunki, Käynti: Könninmäentie 7,  
Posti: Torikatu 31, 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. 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 18.1.2024)