



SYDÄNLIITTO

Kainuu



**SYDÄN-
YHDISTYS
ON ANTANUT
MINULLE
VOIMIA JA
ILOA!**

**SYDÄN-
YHDISTYS
TOIMINTA
2025**





AVEIR™ VR JOHDOTON
KAMMIOTAHDISTIN

ASETTAA TAHDIN TULEVAISUUDELLE.



PITKÄAIKAINEN
POISTOMAHDOLLISUUS.



PITKÄ KÄYTTÖIKÄ.



ASENNUSPAIKAN
KARTOITUS



Reference

1. AVEIR™ VR Leadless Pacemaker and Delivery Catheter IFU. ARTEN600175956

Abbott

The Corporate Village, Da Vincilaan 11 Box F1, 1935 Zaventem, België, +32 2 774 68 11
Cardiovascular.Abbott

Lyhyt yhteenveto: Lue käyttöohjeet ennen käyttöä. Ne sisältävät täydellisen luettelon käyttöaiheista, vasta-aiheista, varoituksista, varotoimista ja mahdollisista haittavaikutuksista, sekä laitteen käyttöohjeet. AVEIR™ VR johdoton kammiotahdistin. CE-merkitty lääketieteellinen laite. CE 0123. Laillinen valmistajan tunnistus: Abbott Medical, 15900 Valley Court, Sylmar, CA 91342, USA.

™ tarkoittaa Abbott-konsernille kuuluvaa tavaramerkkiä.

© 2025 Abbott. Kaikki oikeudet pidätetään.

MAT-2501983 v1.0 | Tuote hyväksytty käytettäväksi Suomessa.

Puheenjohtajan tervehdys

Tervehdys kaikille sydäntyössä mukana olleille ja kiitos paljon avustanne. Kaikille yrityksille kiitokset tuestanne. Olette omalta osaltanne mahdollistaneet tämän julkaisun teon. Vapaaehtoisille suuret kiitokset viime vuodesta. Teitä tarvitaan ja toivottavasti olette innolla mukana olleet ja olette jatkossakin ilolla sydäntoiminnassamme. Hyvä henki on tärkeä asia tässä hommassa. Pidetään siitä kiinni jatkossakin. Autellaan sitä, joka apua tarvitsee.

Tervetuloa siis kaikki sydänterveystyö kiinnostuneet ihmiset mukaan toimintaan. Hyvää mieltä olen itse monesti saanut tästä toiminnasta ja ihmiset ovat olleet mukavia ja asiallisia.

Muistetaan se oma terveys ja jaksaminen kaikessa tekemisessä. Varsinkin kun vapaaehtoisvoimin tehdään monia asioita. Ulkoilla

kannattaa aina. Eikä se pieni sadekaan ketään haittaa. Pukeutumiskysymyksen se tämäkin asia on. Kaikki pieni toiminta piristää mieltä, jos vaan jaksaa tulla kerhoihin yms. Kipeänä ei pidä lähteä tietenkään, vaan silloin sairastetaan flunssat ja muut kuumetaudit pois.

Sitten muistetaan myöskin 112 hädän hetkellä. Sydäniskureitakin löytyy monista paikoista. Puhelimeen saa myös sovelluksen, josta näkee iskureiden paikat.

Kaikille oikein hyvää sydänvuotta 2025. Kevästä kannatta nauttia ja ulkoilla kykyjensä mukaan. Syödään terveellisesti ja muistetaan myös tarpeellinen unen määrä. Pidetään mielet avoimen kirkkaina ja koitetaan ymmärtää toisiamme hyvässä ja rakentavassa hengessä.

TV. Veli Huovinen

Sinulle

*Mistä löytyis ne tulilavat
taivaattesi palavat pilvet
kultainen kimmelesi*

*Hopeiset järvesi selät
purojesi liplatukset*

Lähteisi kirkkahat suut

*Sieltä tunturien kupehilta
pohjoisen ikiroudilta
sinipilvet sielulleni*

*Kuun kultaisen sätehiltä
otavilta tähtösten*

Revontuliesi liekit

*Mistä löytyis ne suven sulot
metsiesi etelätuulet
marjasi makeaiset*

*Oranssi-lakkaa silmilleni
auvoisen aukeaa suota*

Hiljaisuuden ihanuus

*Sieltä lappisi laakehilta
avarilta kankahilta
harmailta kelohonkain*

*Oman rakkaani riemutulet
loimujen liekkisetkin*

Kipinät armahani

*Veli Huovinen
06.07.2024 klo 8:50*



Kainuun Sydänyhdistys ry

Kainuun Sydänyhdistys ry on Suomen Sydänliiton aluejärjestö. Kainuun Sydänyhdistys on perustettu vuonna 1957. Yhdistyksen toiminta-alueena on Kainuu. Toiminnan tavoite on edistää kainuulaisten sydänterveyttä. Yhdistys toimii sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisemiseksi sekä osallistuu sairastuneiden hoitoon ja kuntoutukseen.

Jäsenyy

Kainuun Sydänyhdistykseen voi liittyä jäseneksi kuka tahansa terveydestään kiinnostunut. Voit liittyä jäseneksi itse tai ostaa jäsenyyden lahjaksi! Jäsenmaksu on 23 € ja perheenjäseneltä 17 € vuodessa. Jäseneksi liittymällä olet tukemassa kainuulaista sydäntyötä. Jäsenetuna saat Sydän-lehden kotiisi neljä kertaa vuodessa, voit osallistua kerhotoimintaan, lähteä mukaan matkoille ja liikuntaryhmiin. Jäsenkortilla saat paikallisia etuja ja alennuksia sekä valtakunnallisia etuja mm. lehtitilauksista ja matkoista.

Toiminta

Kainuun Sydänyhdistys järjestää koulutusta, matkoja, luento- ja terveystapahtumia. Olemme myös mukana sairastuneille järjestettävissä ensitietopäivissä.

Kainuun Sydänyhdistyksessä toimii Suomen sydänliiton kouluttamia vertaistukihenkilöitä, jotka ovat tukena sairastuneille. Kuntien sydänkerhot tarjoavat vertaistukea, järjestävät luentoja ja matkoja. Kunnissa toimii myös liikuntaryhmiä, joissa esimerkiksi jumpataan, uidaan tai käydään kuntosalilla.

Yhdistyksen tilaisuuksista tiedotamme pääasiassa Tilaisuuksista Kainuu -palstalla Kainuun Sanomissa ja Koti-Kajaanissa sekä

paikallisissa lehdissä kunnissa. Tapahtumista ja tilaisuuksista ilmoitamme myös omilla nettisivuilla sydan.fi /kainuu sekä Facebook- ja Instagram-sivuilla.

Osallistumme myös muiden järjestöjen tapahtumiin. Jäsentiedotteen lähetämme jäsenille postissa tai sähköpostilla.

Tapahtumat, tilaisuudet ja näyttelyt

- Sydänviikko 18.–25.5.
- Maailman Sydänpäivä 29.9.
- Yleisöluennot sydänterveysteen liittyvistä asioista
- Terveysmittaus- ja neuvontatilaisuudet
- Rasvanäyttely
- Tunne pulssisi -esittelyt ja -tietoisikut
- Liikuntatapahtumat



Hyryntie 45 (S-Market), Hyrynsalmi
p. 08 741017

Ma-Pe 9-17

La 9-14

RISTIJÄRVEN SIVUAPTEEKKI

Saukontie 39 (S-Market), Ristijärvi
p. 08 681139

Ma-Pe 9-17

*Ystävällistä apteekkipalvelua
omalta kylältä!*

Tule mukaan toimintaan

Voit tulla mukaan toimintaan erilaisin tavoin: liittymällä jäseneksi, toimimalla lipas-kerääjänä, olla vapaaehtoisena tapahtumissa, tulemalla ryhmänohjaajaksi kerhoon tai liikuntaryhmään. Näin voit olla mukana kainuulaisten sydänterveyden edistämässä.

Kainuun Sydänyhdistys ottaa vastaan lahjoituksia ja testamentteja, joiden avulla voidaan kehittää ja tukea Kainuussa tehtävää sydäntyötä. Lahjoitukset käytetään täysimääräisinä alueellisen sydäntyön edistämiseen.

Lahjoitustili:

Kainuun Osuuspankki
FI20 5760 0320 0608 81

MobilePay on helppo ja nopea tapa auttaa.
Avaa MobilePay -sovellus puhelimestasi ja tee lahjoitus lyhytnumeroon 64270.

Yhteystiedot:

Kainuun Sydänyhdistys ry
Pohjolankatu 14 A 3, 87100 Kajaani
(käynti sisäpihan kautta)
p. 0400 289 108
kainuun.sydan@sydan.fi
Toimisto on avoinna ma-ke klo 9–13
Toimisto on suljettu 1.7.–31.7.2025.

Kainuun Sydänyhdistyksen kevätkokous pidetään Sotkamossa

Aika ilmoitetaan myöhemmin.

Syyskokous pidetään Suomussalmella

to 6.11.2025 klo 14.30

Kumppanuustalo,
Kiannonkatu 17



Hyvä terveys ja toimintakyky on arvomme!

Onko sinulla kipua tai vaivoja jaloissa,
selässä, olkapäissä tai kenties huimausta?

Palveluitamme mm. Liikunta- ja kuntosaliohjaus,
tasapainoharjoittelun ohjaus, fasciamanipulaatio,
lymfaterapia, akupunktio, hieronnat, lantionpohjan
fysioterapia, leikkausten jälkeinen fysioterapia.

Ajanvaraus 050-5393379

Hyrynsalmi, Puolanka, Suomussalmi ja muut lähikunnat

Löydät meidät ja kuvamme nettisivuiltamme www.fysiomiraoikarinen.fi

Palvelemme

Ma-Pe 9-18

La 9-15

Kainuuntie 89

88900 Kuhmo

Puh. 08 655 0001

www.kuhmonapteekki.fi

kuhmon.apteekki@apteekit.net



Kainuun Sydänyhdistys ry:n hallitus 2025

Huovinen Veli, puheenjohtaja, (Kajaani)

p. 050 372 2420

veli.huovinen@gmail.com

**Tolonen Kaisa, varapuheenjohtaja,
(Ristijärvi)**

p. 044 504 6604

kaisa.mehta@pp.inet.fi

Arja Leinonen (Paltamo)

p. 040 567 0263

arja.leinonen64@gmail.com

Mahlakaarto Jaana (Puolanka)

p. 050 337 8096

jaana.mahlakaarto@apteekit.net

Porthan Pirkko (Sotkamo)

p. 041 547 5525

pirkko.m.porthan@gmail.com

Mikkola Toivo (Kuhmo)

p. 040 572 6102

viljami.mikkola@gmail.com

Oikarinen Ritva (Hyrynsalmi)

p. 044 510 4461

ritva.h.oikarinen@gmail.com

Väyrynen Vuokko (Suomussalmi)

p. 0400 399 417

vayrynenvuokko@gmail.com

Varajäsenet

Alatalo Paavo (Paltamo)

p. 040 841 3580

paavo.alatalo1@gmail.com

**Lahdelma-Miettinen Heli
(Suomussalmi)**

p. 050 410 2842

heli.lahdelma.miettinen@gmail.com

Kainuun Sydänyhdistys ry:n vertaistukiryhmät/sydänkerhot 2025

HYRYNSALMI, Nuorisotalo Arkkola, Hyryntie 22

klo:12.00 – , kuukauden 3. torstai

Ohjaajat Ritva Oikarinen p. 044 510 4461 ja Tarja Kempainen

KAJAANI, Tutun tupa, Sammonkatu 13

klo:12.30 –13.30, kuukauden 3. keskiviikko

p. 0400 289 108

KUHMO, Tarinatupa, Rajakatu 52

klo:16.00 –, kuukauden 2. tiistai

Ohjaaja Toivo Mikkola p. 040 572 6102

PALTAMO, Paltalinnan kahvio, Paltalinnantie 2

klo:16.00 – 17.00, kuukauden 2. tiistai

Ohjaajat Kauko Klemetti p. 040 523 2652 ja Eija Klemetti p. 040 737 3110

SOTKAMO, Turinatupa, Akkonientie 9

klo:13.00 –, kuukauden 2. tiistai

Ohjaaja Eira Seppänen p. 044 5778 640

SUOMUSSALMI, Kumppanuustalo, Kiannonkatu 17

klo: 14.30 –, kuukauden 1. torstai

Ohjaaja Markku Kyllönen p. 0440 711 968

**Kerhojen kokoontumisista ilmoitetaan Kainuun Sanomien ja
Koti-Kajaanin Tapahtumien Kainuu-palstoilla sekä paikallislehdissä.**

Vertaistukihenkilöt Kainuussa

Suomen Sydänliitto ry:n vertaistukihenkilökurssin käyneet henkilöt.

Heidän kanssaan voit keskustella luotamuksella sairastumiseen liittyvistä asioista. Vertaistukihenkilö on vaitiolovelvollinen ta-

vallinen ihminen, joka auttaa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevaa. Löydä koulutettu vertaistukihenkilö läheltä tai kaukaa Sydänliiton valtakunnallisesta **Etsi vertaistukihenkilö** -hakupalvelusta.

KAJAANI

Veli 64-vuotias
(sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus)
p. 050 3722420
veli.huovinen@gmail.com

Marja-Leena 78-vuotias
(hiippaläppä, eteisvärinä, tahdistin, vajaatoiminta)
p. 0400 842223
pehkolahti@gmail.com

Vappu 83-vuotias
(aortan läppäleikkaus)
p. 040 861 8324

Leena 74-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus, vajaatoiminta)
p. 0440 735822
leenainkeri60@gmail.com

Perti 70-vuotias
(sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus)
p. 050 438 7344

Petri 55-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus)
p. 040 9620899
pete.kilpe@gmail.com

Seppo 75-vuotias
(sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus)
p. 0440 383 151
seppo.rasanen@trippi.fi

HYRYNSALMI

Ritva 77-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus)
p. 044 5104461
ritva.h.oikarinen@gmail.com

KUHMO

Toivo 76-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus)
p. 040 572 6102
viljami.mikkola@gmail.com

PALTAMO

Arja 60-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus)
p. 040 5670263
arja.leinonen64@gmail.com

Kauko 70-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus, rytmihäiriö)
p. 040 5232652
kauko.klemetti@iki.fi

SOTKAMO

Pirkko 74-vuotias
(sepelvaltimotauti, pallolaajennus, stentti)
p. 041 547 5525
pirkko.m.porthan@gmail.com

Liisa 71-vuotias (sepelvaltimotauti, pallolaajennus, ohitusleikkaus)
p. 0400 131499
lm.kurkinen@gmail.com

Eero 61-vuotias (sepelvaltimotauti,
pallolaajennus, stentit)
eero.roivainen@hotmail.com

Eira 75-vuotias (sepelvaltimotauti,
pallolaajennus, stentit, ohitusleikkaus)
p. 044 5778640
eira.seppanen49@gmail.com

SUOMUSSALMI

Alpo 75-vuotias (sepelvaltimotauti,
ohitusleikkaus, pallolaajennus, rytminsiirto)
p. 0400 186 021
heikkinen.alpokalevi@outlook.com

Sydänliiton kurssit 2025

Sydänliiton kurssit sopivat kaikille sydänsairauksiin sairastuneille. Myös harvinaisia sydänsairauksia sairastaville ja sydänsiirtoa odottaville järjestetään kursseja. Osa kursseista on suunnattu sairastuneille ja osaan voi osallistua sekä sairastunut että hänen läheisensä. Kaikki kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Minkälaisia kursseja on tarjolla?

Sydänliiton kursseilla käsitellään sydänsairautten, sairastumiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Ryhmämuotoisilla kursseilla pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan kokemuksia yhdessä tekemisen ja oppimisen kautta. Osa kursseista painottuu joko liikkumiseen tai mielen hyvinvointiin liittyviin asioihin.

Tarjolla on eripituisia kursseja sekä lähikursseina että verkkokursseina. Vetäjinä toimivat terveydenhuollon ammattilaiset. Usein koulutettu vertaistukihenkilö on mukana kurssilla. Voit hakeutua kaikille kursseille asuinpaikastasi riippumatta.

Miten pääsen kurssille?

Osallistujat valitaan hakemusten perusteella, sosiaaliset, terveydelliset ja taloudelliset seikat huomioiden. Kurseille valitaan ensisijaisesti niitä hakijoita, jotka eivät ole aikaisemmin olleet vastaavilla kursseilla. Muutkin tekijät voivat vaikuttaa valintaan.

Hakijan taloudellista tilannetta kysytään osassa kursseista vuositulojen (bruttotulot) muodossa ja osassa taas kuukausitulojen (brutto) muodossa.

Hakeminen kurssille

Kaikki kurssit löytyvät osoitteesta sydan.fi/ kurssikalenteri. Kun haet kurssille, niin täytät kurssihakemus, jonka löydät kurssin tiedoista löytyvästä linkistä. Yhdellä hakemuksella voit hakea vain yhdelle kurssille.

Kelan järjestämät sydänkuntoutuskurssit löydät osoitteesta **[kela/sydänkuntoutus](#)**.

Vertaisloma aikuisille Rokualla 8.9.-13.9.2025

Sydän- ja verisuonisairautta sairastavat ja läheiset

Tee hakemus verkossa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry: www.mtlh.fi tai täytä paperinen hakemus. Paperisia hakulomakkeita saa Kainuun Sydänyhdistyksen toimistolta ma-ke klo 9.00–13.00. Hakuaika päättyy 08.06.2025

Vertaisloma aikuisille, Rokua Health & Spa, 8.9-13.9.2025

Loman omavastuuosuus on 25 €/vrk
Lomalle osallistuu 20 aikuista. Useimmilla lomilla on mukana vapaaehtoinen vertaisohjaaja tai Lomaluotsi.

Hae lomaa <https://mtlh.fi/hae-lomaa/>

Vertaisloma aikuisille on tarkoitettu henkilöille, joita yhdistää saman sairauden, vamman tai elämäntilanteen tuomat haasteet. Lomalle osallistuvan tulee selviytyä lomalla itsenäisesti tai oman avustavan henkilön kanssa. Lomien tavoitteena on, että lomalaiset virkistyvät, tapaavat toisia samassa tilanteessa olevia sekä saavat vertaistuen ja lomaohjelman kautta voimavaroja arkeen.

Lomalla on mahdollisuus osallistua lomaohjelmaan oman jaksamisen ja toimintakyvyn mukaisesti. Lomalla on täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen) ja majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa.

Ennakkotietoa tulevasta kurssista Kajaanissa

Elämää sydänsairauden kanssa - tunne itsesi ja voi hyvin- kurssi Kajaanissa

Hotelli Kajanuksessa 20.-22.11.2025.

Tästä kurssista tiedotamme myöhemmin nettisivuillamme ja sydänkerhoissa.

**Tervetuloa asioimaan, meillä toimii myös
verkkoapteekki sekä noutopiste!**



Veturitie 1 (Prisma), puh. 08-879 0300
Ma-pe 8-19, la 9-17, su sulj.
www.veturiapteekki.fi

MAKSULLISET TERVEYSMITTAUKSET ja TERVEYSNEUVONTA

maanantaisin klo 9–13

Sydänpisteessä, Pohjolankatu 14 A 3, Kajaani
(käynti sisäpihan kautta)

Toimenpide	Hinta	Jäsenhintaa
Verenpaine	3 €	2 €
Kolesteroli	12 €	10 €
Kolesterolierittely (kol, LDL, HDL, Trigly)	25 €	20 €
Hemoglobiini (Hb)	12 €	10 €
Verensokeri	6 €	5 €

Verensokerin mittaukseen vähintään 2 tunnin paasto.

Kolesterolierittelyä varten 10 tunnin paasto on suositeltava.

Muut mittaukset eivät vaadi paastoa.

Käteismaksu. Tervetuloa.



**KAINUUN
SYDÄNYHDISTYS RY**



Jäsenedut 2025

Lehtikankaan apteekki,

Soidinkatu 2A, KAJAANI

- 25% alennus Lääkehoidon arviointi (LHA) -palvelusta (norm. hinta 99€ / hinta jäsenille 74,25€)

Hierontapalvelu Lasse Heikkinen

Hyryntie 38, HYRYNSALMI,

puh 040 0157588

- 10% alennus palveluista sydänyhdistyksen jäsenille (voimassa kuluvan vuoden)



Hyrynsalmen kunta

Laskutie 1

89400 HYRYNSALMI

www.hyrynsalmi.fi



Plussaa ostoksistasi

K-RAUTA KEMPPAINEN

Puh. (08) 741 131

Fax (08) 741 302

Palvelemme

Ma - Pe klo 8 - 17

La klo 8 - 12

K-MAATALOUS

Puh/Fax (08) 741 121

Palvelemme

Ma - Pe klo 8 - 17

La klo 8 - 12

Terveysvakuutuksen avulla etälääkäripalvelut ovat aina ulottuvillasi.

Terveysvakuutus turvaa terveyden vauvasta vaariin. Voit ottaa terveysvakuutuksen itsellesi, puolisollesi, lapsellesi tai syntyvälle lapsellesi sairauden ja tapaturman varalle.

Rakenna elämäntilanteeseesi sopivin terveysvakuutus valitsemalla haluamasi turvat.



Aikuisen Terveysvakuutukseen voit valita seuraavat turvat:

- tapaturmavakuutus
- sairauskuluvakuutus
- matkavakuutus
- urheiluvakuutus

Kysy lisää terveysvakuutuksistamme asiantuntijoiltamme varaamalla aika osoitteesta: [lahitapiola.fi/ajanvaraus](https://www.lahitapiola.fi/ajanvaraus)

Näin käytät Terveysvakuutustasi:

Kun sairastut tai tapaturma yllättää, autamme sinua pääsemään nopeasti hoitoon.

Voit hakea suoralaskutuslupaa etukäteen verkkopalvelustamme. Ohjaamme sinut keskustelemaan etälääkärin kanssa tai varaamaan ajan lääkärille terveyskumppaniitamme.

Kirjaudu osoitteessa www.lahitapiola.fi/kirjaudu

Voit saada suoralaskutusluvan, kun käytössäsi on LähiTapiolan Terveysvakuutus, eli sairauskulu- tai tapaturmavakuutus. Pääyhteistyökumppanimme Terveysvakuutuksen korvausasioissa on Terveystalo.

Tutustu myös muihin vakuutuksiimme osoitteessa:
www.lahitapiola.fi

Palveluntarjoajat: LähiTapiolan alueyhtiöt.





Kun **toimintavarmuus** ja
ammattitaito ratkaisevat



Putkinotkontie 1, **Kajaani**

Myymälä: Kainuuntie 6, **Sotkamo**

Puhelin (vaihde) 010 837 3100

hanakat.fi | **lviaitta.fi**

Palvelunum. soittaminen maksaa
8,21 snt/min. + 6,9 snt/min. lankav. tai 8,21 snt/min. + 16,9 snt/min.

QMG

PAIKALLIS-SÄHKÖ

Palvelemme keskustassa vuoden
jokaisena päivänä



Kajaanin Ykkösapteekki

Kauppakatu 18, p. 08 6122 555

Ma-Pe 8.30-20

La-Su 10-18

Pyhäpäivinä 10-18

Lohtajan apteekki

Taikatie 4 (ABC-asema)

Ma-Pe 9-17

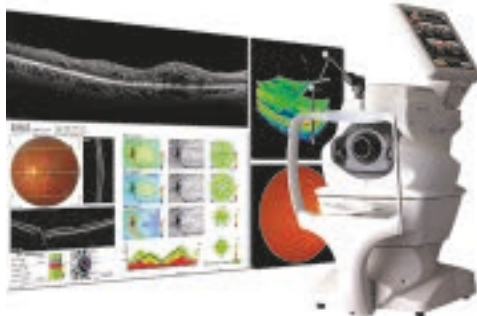
www.kajaanin1apteekki.fi

Hyvä valikoima • Nykyaikaiset tilat
Helppo liikkua

KELLOT — KORUT — LAHJATAVARAT — PALKINNOT
SILMÄLASIT — PIILOLASIT — AURINKOLASIT
SUOMUSSALMELLA — APTEEKIN VIERESSÄ

SILMÄNPOHJAT PINTAA SYVEMMÄLTÄ

OCT-kuvaustekniikalla saadaan näkyvyys silmän pohjan keskialueen pintaa syvempiin rakenteisiin. Tämä mahdollistaa useiden silmäsairauksien kuten glaukooman, ryppykalvon sekä silmänpohjarappeuman havaitsemisen jo taudin varhaisessa vaiheessa.



**KelloOptiikka
LAPPALAINEN**

Kauppakatu 10-12 SUOMUSSALMI
Ajanvaraus Puh. 08-711 062

Myymälämme on avoinna: Ma-Pe 9-17, La 9-12
VERKKOKAUPPA: www.kello-optiikka.fi

PAIKALLINEN ICT-KUMPPANISI



Työpaikkatarvikkeet ja toimistokalusteet



Esitystekniikka



Kommunikaatioratkaisut



IT-Palvelut



Näyttöviestintä

PALVELUT: www.praecom.fi

VERKKOKAUPPA: shop.praecom.fi

MYYMÄLÄ & SHOWROOM: Arkisin 10-16, Kuurnantie 7, Kajaani

PRAECOM



RISTO YLISIRNIÖ
asianajaja, varatuomari

ASIANAJOTOIMISTO
Risto Ylisirniö

Kauppakatu 28 A 7, 87100 KAJAANI
P. 0400 765 498

Sähköposti: asianajo@ylisirnio.fi
www.ristoylisirnio.fi



SUOMUSSALMEN
APTEEKKI

Kauppakatu 10-12, 89600 Suomussalmi
☎ (08) 711 045

PALVELEMME

Arkisin klo 9-17

Lauantaisin klo 9-14

Sunnuntaisin ja juhlapäyhinä apteekki on suljettu.

Meillä on myös verkkoapteekki ja noutopiste!
www.suomussalmenverkkoapteekki.fi



Tervetuloa 



**SOTKAMON
APTEEKKI**

**Kainuuntie 28, Sotkamo
Ma-pe 9-19, La 9-15, Su 11-15
www.sotkamonapteekki.fi**



**VUOKATIN
APTEEKKI**

**Heikintie 1, Vuokatti
Ma-pe 10-18, La 12-16**



**PUOLANGAN
APTEEKKI**

**Ouluntie 3. Puh. 040 676 3129
MA-PE 9-17, la 9-13**

www.lehtikankaanapteekki.fi



APTEEKISTAMME

- SAIRAANHOITAJAN PALVELUT
- KOSMETOLOGIN HOIDOT
- LÄÄKEHOIDON ARVIOINTI (LHA)
- NOUTOLOKERIKKO
- KOTIINKULJETUS
- VERKKOAPTEEKKI

www.lehtikankaanapteekki.fi/verkkoapteekki



Kajaanin 3. Lehtikankaan apteekki
Soidinkatu 2A. 87500 Kajaani

