



SYDÄNLIITTO

Kainuu



SYDÄN-
YHDISTYS
ON ANTANUT
MINULLE
VOIMIA JA
ILOA!

SYDÄN-
YHDISTYS
TOIMINTA
2026





AVEIR™ VR JOHDOTON
KAMMIOTAHDISTIN

ASETAA 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.

Mukavaa kuluvaan vuotta sydänystävät.

Hämmästyttää kummastuttaa pientä kulkijaa.

Olen nyt vajaan vuoden tutustunut Sydänliiton toimintaan ja totean, että on paljon uutta opittavaa. Koko Suomen taloustilanne on heikoissa kantimissa ja niin on myös Kainuun Sydänyhdistyksellä. Tarvitsemme lisää aktiivisia toimijoita ja rahoitusta. Meidän suurin tulomme on jäsenmaksut, mutta muut tulot ovatkin sitten Herran haltuun. Pyrimme hakemaan avustuksia kaikista mahdollisista paikoista ja pyydämme myös kuntien sydänkerhoja tekemään samoin.

Sydänterveys, sydänsairaudet, sydänturvallisuus jne. Kaikki tärkeitä sanoja. Sydänterveys tarkoittanee liikuntaa ja terveellistä ravintoa. Sydänmerkki tuotepakkauksissa ohjaa näppärästi valintojamme ostoksia tehdessämme. Sydänmerkki tuotteita on jo yli 2000 ja näissä tuotteissa on rasvan laatu, sokerin, suolan ja kuidun määrä sopivassa suhteessa.

Mitä on sydänturvallisuus?

Sydänturvallisuus muodostuu ihmisten elvytys osaamisesta sekä mahdollisuudesta saada sydäniskuri eli defibrillaattori minuuttien sisällä sydänpysähdyksestä käyttöön.

Kannattaa käydä tutustumassa defi.fi sivustolla oman paikkakunnan sydäniskureihin. Jos tiedät kunnassasi olevan sydäniskurin selaisessa paikassa, jota ei löydy rekisteristä, on

hyvä mainita kiinteistön haltijalle, jotta hänen kuuluu tehdä merkintä defi.fi rekisteriin. Hyvinvointialueiden vertailussa Kainuu sijoittui sijalle 16 ja meidän sydänturvallisuudessamme kaikilla mittareilla mitattuna on parannettavaa. Sydänturvallisin kunta Kainuussa on Puolanka 63/100 ja heikoimmaksi jäi Paltamo 42/100. Kuntien sydänturvallisuuden kokonaistaso muodostuu neljän yksittäisen mittarin summana. Nämä ovat sydäniskurien määrä, sydäniskurien sijoittelu kunnan alueella yleensä, sekä sydäniskureiden sijoittelu +65-vuotiaaseen väestöön nähden ja sepelvaltimotauti-indeksi. Tästä asiasta kiinnostuneet löytävät lisää tietoa Sydänliiton nettisivuilta.

Sydämelle kuuluu paljon muutakin. Musiikissa sydän on aivan merkittävässä roolissa. Muistamme Anita Hirvosen kaihoisan laulun, sydän rakastaa, sydän haluaa toisen ihmisen toisen sydämen ja yksi kauneimmista joululauluista on Sydämeeni joulun teet. Kaikilla meillä on varmasti mielessä, kuinka nuoruudessa sydän alkoi pomppoilla, kun näimme miellyttävän näköisen pojan tai tytön, joka alkoi kiinnostaa. Kansakoulusta muistan, miten opettaja sanoi, että sydämeen ei mahdu kahta ämmää.

Näillä ajatuksin helmikuussa 2026

Eira Seppänen

Kainuun Sydänyhdistyksen pj.



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.

Jäsenyys

Kainuun Sydänyhdistykseen voi liittyä jäseneksi kuka tahansa terveydestään kiinnostunut. Voit liittyä jäseneksi itse tai ostaa jäsenyyden lahjaksi! Jäsenmaksu on 25€ ja perheenjäseneltä 19€ 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

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 verkkoisivujemme Tapahtuma-

kalenterissa sydan.fi/kainuu, aluelehdissä, verkossa TapahtumienKainuu-palstalla ja lähellä.fi-palvelussa.

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

Tapahtumat, tilaisuudet ja näyttelyt

- Sydänviikko 17.–24.5.
- Maailman Sydänpäivä 29.9.
- Yleisöluennot sydänterveysteen liittyvistä asioista
- Terveysneuvontatilaisuudet
- Rasvanäyttely
- Liikuntatapahtumat



**HYRYNSALMEN
APTEEKKI**

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

Ma-Pe 9-17

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 edistämisessä.

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 yhdistys@sydan.fi

Toimisto on avoinna ma-ke klo 9–13

Toimisto on suljettu 1.7.–31.7.2026.



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

Kainuun Sydänyhdistys ry:n hallitus 2026

Seppänen Eira puheenjohtaja (Sotkamo)

p. 044 577 8640
eira.seppanen49@gmail.com

Leinonen Mikko varapuheenjohtaja (Kajaani)

p. 050 597 5374
mikkoleinonen592@gmail.com

Vatula Anneli sihteeri (Kajaani)

p. 050 522 8103
anneli.vatula@kajaani.net

Leinonen Arja (Paltamo)

p. 040 567 0263
arja.leinonen64@gmail.com

Mikkola Toivo (Kuhmo)

p. 040 572 6102
viljami.mikkola@gmail.com

Mulari Lauri (Suomussalmi)

p. 050 330 1817
laurimulari52@gmail.com

Oikarinen Ritva (Hyrnsalmi)

p. 044 510 4461
ritva.h.oikarinen@gmail.com

Roivainen Eero (Sotkamo)

p. 044 017 3554
eero.roivainen@hotmail.com

Tampio Liisa (Kajaani)

p. 050 530 2432
liisa.tampio50@gmail.com

Väyrynen Heikki (Puolanka)

p. 050 359 7847
heikkivayrynen@gmail.com

Varajäsenet:

Härkönen Terttu (Suomussalmi)

p. 044 288 5526
terttuharkonen0@gmail.com

Korhonen Timo (Sotkamo)

p. 050 512 2238
timo.vesa.korhonen@gmail.com

Hallituksen ulkopuolinen rahastonhoitaja

Vilmi Seija (Kajaani)

Järjestökoordinaattori

p. 040 028 9108
seija.vilmi@sydan.fi

Kainuun Sydänyhdistys ry:n vertaistukiryhmät/sydänkerhot 2026

HYRYNSALMI, Sopulan kerhohuone, Kaarnatie 6

klo:12.00 –, kuukauden 3. torstai

Ohjaajat Ritva Oikarinen p. 044 510 4461 ja Tarja Kemppainen

KAJAANI, Kainuun Sydänyhdistyksen toimisto, Pohjolankatu 14 A 3

klo:12.30 –13.30, kuukauden 3. keskiviikko

Ohjaaja Seija Vilmi 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

Kevät 2026: klo:15.30 – 17.30, kuukauden 2. ja 4. tiistai

Syksy 2026, kevät 2027: klo:15.00 – 17.00, kuukauden 2. ja 4. tiistai

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

SOTKAMO, Tiedustelut Eira Seppänen p. 044 5778 640

SUOMUSSALMI, Kumppanuustalo, Kiannonkatu 17

klo: 14.30 –, kuukauden 1. torstai

Ohjaaja Markku Kyllönen p. 0440 711 968

TYÖIKÄISTEN SYDÄNKERHO

KAJAANI, Kahvila Onnikka, Vienankatu 9

Tiedustelut Petri Kilpeläinen p. 040 9620899

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.

Vertaistukihenkilöt Kainuussa 2026

Suomen Sydänliiton vertaistukihenkilökurssin käyneet henkilöt:

KAJAANI

Marja-Leena 79-vuotias (hiippaläppä, eteisvärinä, tahdistin, vajaatoiminta)
p. 0400 842223
pehkolahti@gmail.com

Leena 75-vuotias (sepelvaltimotauti, pallolaajennus, vajaatoiminta)
p. 0440 735822
leenainkeri60@gmail.com

Pertti 71-vuotias (sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus)
p. 050 438 7344

Seppo 76-vuotias (sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus)
p. 0440 383 151
seppo.rasanen@trippi.fi

Petri 56-vuotias (sepelvaltimotauti, pallolaajennus)
p. 040 9620899
pete.kilpe@gmail.com

HYRYNSALMI

Ritva 78-vuotias (sepelvaltimotauti, pallolaajennus)
p. 044 5104461
ritva.h.oikarinen@gmail.com

KUHMO

Toivo 77-vuotias (sepelvaltimotauti, pallolaajennus)
p. 040 572 6102
viljami.mikkola@gmail.com

PALTAMO

Arja 61-vuotias (sepelvaltimotauti, pallolaajennus)
p. 040 5670263
arja.leinonen64@gmail.com

Kauko 71-vuotias (sepelvaltimotauti, pallolaajennus, rytmihäiriö)
p. 040 5232652
kauko.klemetti@iki.fi

SOTKAMO

Liisa 72-vuotias (sepelvaltimotauti, pallolaajennus, ohitusleikkaus)
p. 0400 131499
lm.kurkinen@gmail.com

Eero 62-vuotias (sepelvaltimotauti, pallolaajennus, stentit)
eero.roivainen@hotmail.com

Eira 76-vuotias (sepelvaltimotauti, pallolaajennus, ohitusleikkaus, stentti)
p. 044 5778640
eira.seppanen49@gmail.com

Sydänliiton kurssit 2026

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 sydänsairautta, 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. Kursseille 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**.



Hyrynsalmen kunta
Laskutie 1
89400 HYRYNSALMI
www.hyrynsalmi.fi

Sydänliiton kurssit Kajaanissa

Elämää sydänsairauden kanssa- kurssi 4.-6.6.2026.

Hotelli Kajanus, Koskikatu 3, Kajaani

Kurssille haetaan verkkolomakkeella.

Elämää sydänsairauden kanssa – tunne itsesi ja voi hyvin- kurssi 27.-29.8.2026.

Hotelli Kajanus, Koskikatu 3, Kajaani

Kurssille haetaan verkkolomakkeella.

Lisätietoja kursseista:

sydan.fi/kainuu/tietoa/uutiset/



Metsätilan sukupolvenvaihdos- ja veroneuvonta Esko Heikkinen

- Sukupolvenvaihdokset
- Kauppakirjat
- Tilojen jakosopimukset
- Metsäyhtymien yhtymäsopimukset
- Kaupanvahvistukset
- Testamentit
- Edunvalvontavaltakirjat
- Perunkirjoitukset

Puh. 050 3026892

sukupolvenvaihdosneuvonta@gmail.com
www.sukupolvenvaihdosneuvonta.com



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





Jäsenedut 2026

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 kuluva vuodelle)

PlusTerveys

Jäsenedut suun terveydenhuollon ja mielen-
terveyden palveluista PlusTerveysten toimi-
pisteillä. **PlusTerveystellä on oikeus muut-
taa edun määrää vuoden 2026 aikana.**

- **-15% suuhygienistin palveluista** (sisältäen valkaisu)
- **-20 % hammastarkastus ja tarvittaessa pienet röntgenkuvat** (1 krt / vuosi)
- Mielenterveyspalvelut PlusTerveysten toimipisteiltä: lyhytterapiakäynnit, ADHD-palvelu ja psykiatriin vastaanotto: ensimmäinen käynti ilman palvelumaksua, myös etävastaanotot.

Edut lasketaan kunkin toimipisteen omasta viitehinnastosta. Palvelumaksu veloitetaan normaalisti. Edun saa käyttämällä ajanvarauksen tai käynnin yhteydessä kampanjakoodia **KUMPPANIETU – SYDÄN**

Sopimus on voimassa 2025-2026. Sopimus-kumppani on Satakunnan Sydänpää ry. Tiedustelut **toimisto.satakunta@sydan.fi**
PlusTerveysten kotisivut.

Instrumentarium

Edut jäsenille ja heidän perheenjäsenilleen.

- Silmälasit: Normaalihintaiset silmälasit **-30 %**
- Näöntarkastus: Optikon suorittama näöntarkastus ja silmälasimääräys veloituksetta
- Aurinkolasit: Normaalihintaiset aurinkolasit **-20 %**
- Piilolinssit: Normaalihintaiset piilolinssit **-25 %**
- Piilolinssitarkastus: Optikon suorittama piilolinssitarkastus, opetus ja koelinsit **veloituksetta**
- Kuivasilmä tuotteet **-25 %**
- Kuivasilmä klinikoiden kuivasilmätutkimukset **-15 %** (ei koske IPL-valoimpulssihaittoja)
- Silmänpohjakuvaus **20 €**

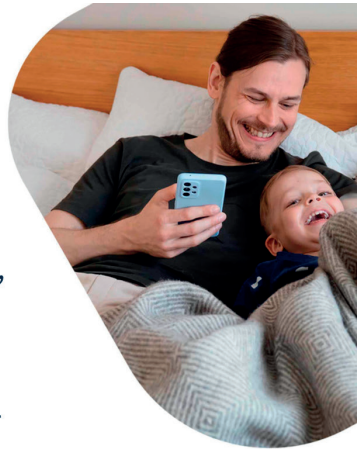
Silmänpohjankuvaus optikon näöntarkastuksen yhteydessä (Instrumentarium)

Instrumentariumissa on kuivan silmän oireisiin perehtyneitä klinikoita, joiden asiantuntijat ovat erikoistuneet kuivan silmän oireiden syyn selvittämiseen ja hoitamiseen. Instrumentariumin palveluista lisää tietoa **instru.fi**.

Yllä mainittuja alennusprosentteja ei voi yhdistää kampanjatarjouksiin. Tarjousta ei voi käyttää älylaseihin eikä Selective Collection -mallistoon. **Tarjous on voimassa toistaiseksi kaikissa Instrumentariumin, Nissenin ja Keopsin myymälöissä.**

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



Lue lisää
Terveysvakuutuksistamme
osoitteesta:
lahitapiola.fi/terveysvakuutukset

Pyydä tarjous Terveysvakuutuksistamme osoitteesta:
lahitapiola.fi/yhteydenotto , ja olemme sinuun yhteydessä.

Näin käytät Terveysvakuutustasi:

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

Voit hakea suoralaskutuslupaa etukäteen helposti LähiTapiola-sovelluksessa tai kirjautumalla verkkopalveluumme. Ohjaamme sinut keskustelemaan etälääkärin kanssa tai varaamaan ajan lääkärille terveyskumppaniltamme.

Voit saada suoralaskutusluvan, kun käytössäsi on LähiTapiolan Terveysvakuutus, eli sairauskulu- tai tapaturmavakuutus.

Tutustu myös muihin
vakuutuksiimme osoitteesta:
www.lahitapiola.fi

Palveluntarjoajat: LähiTapiolan alueyhtiöt.



MONIPUOLISTA HAMMASHOITOA JA MUKAVAA PALVELUA KAJAANISSA

Hammaslääkäri Antti Värtö

Pohjolankatu 6, 87100 Kajaani

Varaa aika soittamalla
puh. 08 613 1255

tai verkossa plusterveys.fi



Sotkamon Lakipalvelu – Aidosti palveleva lakitoimisto

Avustamme kainuulaisia erinäisissä oikeudellisissa asioissa Sotkamon toimistoltamme käsin tai vaihtoehtoisesti etäyhteyksin. Palvelemme sinua ammattitaidolla muun muassa seuraavissa asiaryhmissä:

- Testamentit, edunvalvontavaltakirjat ja avioehdot
- Perunkirjoitukset, ositukset ja perinnönjaot – myös riitatilanteissa
- Kauppa- ja lahjakirjat, kaupanvahvistukset sekä sukupolvenvaihdokset
- Oikeudenkäynnit riita-, rikos- ja hakemusasioissa

Ole meihin yhteydessä – ensimmäinen yhteydenotto ja sen yhteydessä annettava neuvonta on aina maksuton. Olemme tavoitettavissa puhelimitse ma-la klo 8-19.

Roope Kauhanen
lakimies (OTM)
puh. 050 472 2983
roope@lainopilliset.fi

Kaisla Kauhanen
lakiasiantuntija
puh. 050 339 4708
kaisla@lainopilliset.fi

Sotkamon Lakipalvelu Oy
Torikatu 8, 88600 Sotkamo
www.lainopilliset.fi



SUOMUSSALMEN KIIINTEISTÖKESKUS OY

Kauppakatu 11, Suomussalmi puh. 0500 280 254

juhani.seppanen@suokk.fi

- asuntojen ja kiinteistöjen välitys
 - kauppakirjojen laatiminen
 - kaupanvahvistukset
 - kiinteistöjen ja huoneistojen arviointi
-  -tunnus takaa turvallisen asuntokaupan www.etuovi.com



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



**PAIKALLIS
SÄHKÖ**

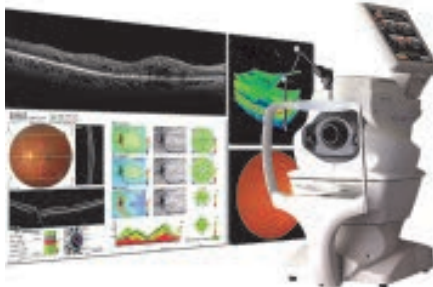
Part of Nimlas.

KELLLOT — 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.

L 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



RISTO YLISIRNIÖ
asianajaja, varatuomari

ASIANAJOTOIMISTO
Risto Ylisirniö

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

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

PAIKALLINEN ICT-KUMPPANISI

-  **Työpaikkatarvikkeet ja toimistokalusteet**
-  **Esitystekniikka**
-  **Kommunikaattioratkaisut**
-  **IT-Palvelut**
-  **Näyttöviestintä**

PALVELUT: www.praecom.fi
VERKKOKAUPPA: shop.praecom.fi
MYYMÄLÄ & SHOWROOM: Arkisin 10-18, Kuurmantie 7, Kajaani

PRAECOM

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

Palvelemme

Ma-Pe 9-18
La 9-15

Kainuuntie 89
88900 Kuhmo
Puh. 08 655 0001

www.kuhmonapteekki.fi
kuhmon.apteekki@apteekit.net

 **KUHMON APTEEKKI**

 **Avainapteekit**

Tervetuloa 



**SOTKAMON
APTEEKKI**

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



Palvelemme keskustassa vuoden
jokaisena päivänä



YKKÖSAPTEEKKI

Kajaanin keskusta • Lohtajan ABC

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**