



Pohjois- Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY

JÄSENTIEDOTE 1/2023

KEVÄTTÄ ODOTTELLESSA

Tässä vuoden 2023 ensimmäisessä jäsentiedotteessa kerron hieman kuulumisia yhdistyksestä ja teen muutamia nostoja kevään tapahtumista.

Suomessa on vuoden alusta aloittaneet hyvinvointialueet toimintansa ja niin myös meillä täällä on aloittanut toimintansa Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote. Meillä täällä muutos näkyy ehkä vähemmän kuin muualla Suomessa, koska meillä on ollut vuodesta 2017 alkaen toiminnassa koko maakunnan alueella yhdistetty sosiaalihoito, perusterveydenhuolto ja erikoissairaanhoido. Asiakkaille ja palvelutuottajille se on näkynyt alkuvuodesta lähinnä uusina sopimuksina, jotka tehdään nyt Hyvinvointialueen kanssa. Suurin muutos yhdistyksemme palvelutuotantopuolella on kuntouttavan työtoiminnan järjestämistä vastuun siirtyminen kunnilta hyvinvointialueelle. Kuntouttavan työtoiminnan palveluntuotamisesta yhdistyksemme on jättänyt hyvinvointialueelle osallistumishakemuksen. Jos meidät hyväksytään palvelutuottajaksi, kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat pääsevät palveluun maaliskuusta alkaen.

Järjestöt ovat merkittäviä toimijoita Pohjois-Karjalan asukkaiden hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi ja vahvistamiseksi. Järjestöt lisäävät osallisuutta ja antavat vaikuttamismahdollisuuksia henkilöille, joiden ääni kuuluu muuten heikosti yhteiskunnassa. Laki hyvinvointialueista edellyttää, että alueen asukkailla ja järjestöillä on vaikuttamismahdollisuus hyvinvointialueensa toiminnassa. Esimerkkinä voin kertoa, että meidän kokemusasiantuntijoita on osallistunut hyvinvointialueemme kehittämistyöryhmiin ja allekirjoittanut on valittu järjestöjen edustajana hyvinvointialueen osallisuusvaliokuntaan, missä pääsee vaikuttamaan maakunnan asukkaiden osallisuuden kehittämiseen. Muita edustuspaikkoja järjestötyössä yhdistyksellä on maakuntaliiton Järjestöasian neuvottelukunta Janessa sekä Hyvinvointiryhmässä ja Nurmeksien vammaisneuvostossa. Nämä ovat

merkittäviä luottamuspaikkoja edistää maakunnan alueella mielenterveystyötä ja asukasosallisuutta. Valtakunnan tasolla meillä on MTKL:ssa edustajat valtuustossa sekä järjestötoiminnan kehittämistyöryhmässä.

Tulevan kevään ohjelmasta nostan esille uutena fysioterapeutin ohjaaman kuntosaliryhmän Kuntokeskus Energylla ja MieTellä alkavan karaoken. Kuntosaliryhmä aloittaa toimintansa 31.1.2023. Se kokoontuu tiistaisin kerran viikossa klo 11.15-13.15. Mukaan voi tulla myöhemminkin, jos ei ennätä ensimmäiselle kerralle. Varusteina joustavat sisävaatteet ja vesipullo. Karaoke-ryhmä kokoontuu kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16 MieTellä. Karaoken vetäjänä toimii monille uusi tuttavuus Esa. Käytössä on Singan yli 100 000 kappaleen laulu-kirjasto eli laulettavaa riittää. Tulevista tapahtumista nostan esille 4.5.2023 iltapäivällä pidettävän perinteisen YTY-seminaarin, johon on saatu hyviä puhujia eli kannattaa tulla kuulolle. Toimintasuunnitelmassa meillä oli ulkomaankohteeksi tälle vuodelle suunniteltu Kroatiaa, mutta matka sinne olisi tullut kohtuuttoman kalliiksi, joten matkakohde muuttui Italiaksi. Ennakkotietona mainittakoon, että yhdistyksen kevätkokous on 19.4.2023 klo 18.00 MieTellä.

Tutustukaa tarjolla oleviin ryhmiin ja tapatumiin tässä kirjeessä sekä yhdistyksen netti- ja facebook-sivuilla. Kevätalven aikana tulee vielä paljon kivaa tekemistä, mikä ei vielä näy tässä kirjeessä.

Jäsenmaksulaskut tulevat tänä vuonna erillisessä kirjeessä. Tarkkailathan postiasi, jos et saa laskua niin olethan yhteydessä toimistoon.

Toiminnanjohtaja,
Anni Pesonen

MATALAN KYNNYKSEN RYHMÄT

MA

- klo 10.00 Avantouinti (huhtikuun loppuun)
- klo 13.00 Leivontaryhmä

TI

- klo 11.15-13.15 Kuntosaliryhmä Energyllä
- klo 12.00 21.3. Kuhasalon makkaranpaisto paikalle, syödään eväät luonnossa
- klo 14.00 Kävelyjalkapallo (10.1. - 23.5.)
- klo 17.00 Sarjakuvakerho parittomina viikkoina

KE

- klo 12.00 Liperin Mite-kerho (parittomat viikot 18.1. - 24.5.)
- klo 13.00-15.30 MiePä avoin kahvila
- klo 13.00-16.00 Herkkusuut (parittomat viikot 18.1. - 12.4.)
- klo 14.00 Keilaus
- klo 16.00-18.00 Keskiviikon karaoke (alkaa 8.2., jatkossa kuukauden ensimmäinen keskiviikko toukokuun loppuun asti)
- klo 17.00 Taideyhdistys Harha iltaryhmä (kuun viimeinen keskiviikko)
- klo 18.30 Robottikerho (11.1. - 14.6., parilliset viikot)

TO

- klo 9.00-13.00 Puutyöpaja Kuntokievarilla, Aspitie 15 (27.4. asti)
- klo 10.00-14.00 Matalan kynnyksen Musaryhmä (10.00-12.00 Iskelmä, 12.00-14.00 Rock)
- klo 12.00 Ulkoiluryhmä
- klo 12.00-16.00 Digikaverit
- klo 14.00 Bingo (parilliset viikot)
- klo 14.00 Avoin naisten ryhmä (12.1. - 4.5. kuukauden ensimmäinen torstai)
- klo 14.30-16.00 Kaiku- lehtiryhmä

PE

- klo 13.00 Perjantain parhaat
- klo 14.00-17.00 Elokuvailtapäivä (kuun viimeinen perjantai toukokuun loppuun asti)

TULOSSA

- Helmikuussa Tutustumisretki Jakokosken tähtitornille, päivä ilmoitetaan myöhemmin!
- 15.3. Matka Kuopion Ikeaan.
- 4.5. YTY- seminaari.
- Toukokuussa Tallinnan matka.
- 14.6. Kesäretki Ilomantsiin.
- Kimmo Nieminen tulee vetämään linturetket keväällä (tarkemmat tiedot siitä myöhemmin!)

MieTe:n aukioloajat ma – pe klo 10.00 – 17.00, Kirkkokatu 18a A-rappu, 80100 Joensuu

Ohjaaja

Eetu Kontkanen
p. 044 750 0940

eeu.kontkanen@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Helmiriitta Hirvonen
p. 044 741 0015

helmiriitta.hirvonen@pkmielenterveydentuki.fi



KULTTUURIPAJA KUOHU

Kulttuuripaja Kuohu tarjoaa monipuolista ja luovaa ryhmätoimintaa sekä rennon kohtaamispaikan Joensuun keskustassa. Toiminta on kohdennettu 18-35 -vuotiaille nuorille aikuisille sekä vertaisohjaajuudesta kiinnostuneille. Kuohussa on mahdollisuus toteuttaa itseään omien mieltymysten, taitojen ja voimavarojen puitteissa.

Seuraava vertaisohjaajakoulutus toukokuussa. Viikko-ohjelma päivittyy kuuden viikon välein, seuraa ajan-kohtaista ilmoittelua Kuohun nettisivuilta www.kulttuuripajakuohu.fi, sekä somesta www.facebook.com/kulttuuripajakuohu ja www.instagram.com/kulttuuripajakuohu.

Ohjaaja

Mirkka Sarkkinen

p. 044 550 3133

mirkka.sarkkinen@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Sara Kosonen

p. 044 743 7724

sara.kosonen@pkmielenterveydentuki.fi



KUOHUN VIIKKO-OHJELMA

9.1.-10.2.2023

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|--|-----------------------------|---|---|---|
| Prätkähiiri pop-up 23.1. klo 12-13 | Taideryhmä klo 13 | Mahjong pop-up 1.2. klo 11 Ystävänäpäivä- kortti pop-up 8.2. klo 13 | Tutustumispaja klo 13 Tervetuloa tutustumaan toimintaamme! Levyraati klo 14 | Hamahelmi pop-up 20.1. klo 13 Cup of therapy 3.2. & 10.2. klo 13 |

LISÄTIEDOT &
ILMOITTAUTUMISET:
MIRKKA P. 044 550 3133
SARA P. 044 743 7724

RYHMÄT KOKOONTUVAT
KUOHULLA, ELLEI TOISIN OLE
MAINITTU

KOSKIKATU 11 D 56

AUKIOLOAJAT
MA-KE & PE KLO 10-16
TO KLO 13-19

RYHMIEN LISÄKSI
KUOHUUN VOI TULLA
MYÖS VIETTÄMÄÄN
AIKAA!

KATSO TARKEMMAT TIEDOT RYHMISTÄ
WWW.KULTTUURIPAJAKUOHU.FI

TOIMINTAMME
ON SUUNNATTU
18-35 -VUOTIAILLE

TORIKIEVARI

HYVÄÄ ALKANUTTA VUOTTA KAIKILLE!

ToriKievari on avoin kohtaamispaikka ikäheimille Joensuun keskustassa. Toiminta on ensisijaisesti suunnattu ikäheimille mutta emme tarkasta ikää, joten tervetuloa mukaan kaikki halukkaat.

Maanantaisin helmikuun loppuun saakka Mietteen tiloissa (Kirkkokatu 18a A) järjestetään ToriKievarin digiuteliaille mahdollisuus tutustua digilaitteisiin ym. sekä saamaan ohjausta omiin asioihin. Keskiviikkoisin helmikuun loppuun saakka ToriKievarin tiloissa on Kätevästi keskiviikkona -ryhmä, jossa ohjaajan opastamana tehdään käsitöitä esim. lasitöitä, kangastauluja. Tervetuloa kaikki mukaan! Perjantaisin sosiaaliturvayhdistyksen digineuvoja opastaa asiakkaita ToriKievarissa yksilöllisesti digiasioissa klo 12-14. Toiminnat ToriKievarissa on pääasiassa maksuttomia, joten asiakkaiden ei tarvitse huolehtia esim. tarvikekustannuksista.

ToriKievarin asiakkaat nauttivat musiikista, joten karaokea on kevään ohjelmassa sekä yhteislauluja. Toimintakyvyn ja kunnon ylläpitämiseksi jumppahetkiä järjestetään. Aamupalasta nautitaan tiistai ja lauantai aamuisin klo 9.00-10.30. ToriKievarin ohjaajat tukevat ja ohjaavat sinua arjen asioissa. Tule rohkeasti kysymään apua niin yhdessä selvitämme asiaa. Ohjaaja voi tehdä myös Kuinka voit? -kyselyn asiakkaalle. Kyselyn avulla asiakas saa tietoa hyvinvoinnistaan.

Kevään aukioloajat pysyvät samana ja mahdollisista muutoksista tiedotamme asiakkaita. ToriKievarin toiminnasta tiedotamme ToriKievarin Facebook sivuilla, jonne ei tarvitse kirjautua. Lisäksi Karjalan Heilistä voit lukea viikko-ohjelman sekä yhteistyökumppaneidemme ilmoitustauluilta esim. Senioritalon Matti -talon ilmoitustaululta, Koivupihan ilmoitustaululta. Asiakkaiden toiveita kuulemme mielellämme toiminnan kehittämiseksi. Pienet ja isommatkin ideat on tervetulleita.

AVOINNA

Tiistaina klo 9.00 - 15.00

Keskiviikkosta perjantaihin klo 10.00 - 17.00

Lauantaina klo 9.00 - 13.00

www.torikievari.fi

<https://www.facebook.com/ToriKievari-184698965663321/>

Vastaava ohjaaja

Riitta Kurki

p. 044 752 1630

riitta.kurki@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Eija Kari

p. 044 720 0035

eija.kari@torikievari.fi



ToriKievari



Italian matka

8.-15.9.2023

Kohteena Milano ja Venetsia

Hinta ja
tarkka aika
varmistuvat
maaliskuussa
Seuraa
ilmoittelua!



KUNTOSALIVUORO TIISTAISIN KLO 11.15 - 13.15

**KUNTOKESKUS ENERGYLLÄ
Torikatu 31 Joensuu**

Vuorolla on ohjaaja Energyltä.

Päälle sisäliikuntavaatteet ja mukaan vesipullo.



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

NUORTEN TYÖPAJATOIMINTA

Nuorten työpajan toiminta alkoi elokuussa 2022. Toiminta on suunnattu alle 29-vuotiaille Miepän palveluseteli tai Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille. Tavoitteena on vahvistaa nuoren itsetuntoa ja luottamusta tulevaisuuden näkymiin. Nuorten työpajan ohjaajina toimivat Anne Komulainen ja Eeva Papunen.

Nuorten työpajan toiminta on yksilövalmennusta tai ryhmätapaamisia. Yksilövalmennuksessa kartoitamme nuoren tavoitteita, keskustelemme arjenhallinnasta ja henkilökohtaisista elämän eri asioista.

Ryhmätoiminta toteutuu torstaisin Kulttuuripaja Kuu-hun tiloissa, jossa teemme mm. leivonnaisia, salaatteja, pelaamme erilaisia pelejä, käymme tutustumiskäynneillä oppilaitoksissa ja paikoissa. Liikunta on myös yksi osa toimintaamme.



ITÄ-SUOMEN JÄRJESTÖPÄIVÄT

Sote- ja mielenterveysala on suurien haasteiden ja muutosten edessä. Samat haasteet näkyvät myös mielenterveydessä ja mielenterveysjärjestöjen toiminnassa. Mielenterveyden Keskusliiton järjestämässä itäsuomen järjestöpäivässä otettiin katsausta tilanteeseen. Liiton kehitysjohtajan Janne Jalavan mukaan järjestötoiminnan kynnyksiä on madallettava entisestään ja toimintaa on saatava jokaisen kunnan alueelle.



Kehitysjohtaja Janne Jalava osoittaa kohti vaikuttavampaa alueellista järjestölähtöistä mielenterveystyötä.

Janne Jalavan esittelemä mielenterveysbarometri mittaa säännöllisesti ilmiöitä ja asenteita mielenterveyden ympärillä. Barometrin mukaan 83% kyselyyn vastanneista mielenterveyskuntoutujista hakisi apua mielenterveysjärjestöistä. Edelle kiirii ainoastaan mielenterveystoimistot ja psykiatriset poliklinikat 90% tuloksella, ja taakse jää esimerkiksi kevään ja kesän aikana kovaankin arvokeskusteluun noussut työterveys-/opiskelijaterveydenhuolto josta apua hakisi vain 52% vastanneista kuntoutujista. Mielenterveysjärjestöillä on siis hyvin vaikuttava rooli mielenterveyskentällä. Järjestöjen haasteina on kentän ja rahoituksen pirstaleisuus, ja se että niitä ei tunneta. Positiivisena piirteenä barometri kertoo asenteiden hienoisesta parantumisesta, mikä näkyy siinä, että miten naapurissa asuvaan mahdolliseen mielenterveyskuntoutujaan suhtaudutaan.

Siun-Soten puheenvuorossa kumppanuuspäällikkö Maarita Mannelin esitteli Sote-uudistuksen painopisteitä. Palvelun yhdenvertaisuus, laatu, kustannusten hallinta, ja erityisesti panostus ennaltaehkäisevään toimintaan.

Puheenvuorossaan Maarita otti esille myös osallisuuden, jota tulevilla hyvinvointialueella pyritään

huomiomaan monipuolisesti. Asukasosallisuuden tarkoituksena on ihmisten mahdollisuus vaikuttaa asuinalueensa päätöksentekoon ja palveluihin. Asiakasosallisuudessa on tarkoitus vaikuttaa palveluiden kehittämiseen ja suunnitteluun ja asiakaspalautteella kerätään tietoja miten näissä toiminnoissa on onnistuttu.

Hyte alueella on tarkoitus jatkossa tehdä yhteistyö- ja kumppanuussopimuksia yhdistysten kanssa, jotka auttaisivat yhdistyksiä jatkamaan heidän tarjoamaa toimintaa, joka on toiminut aikaisemmin kuntien avustusten voimin.

Kehittämispäällikkö Anne Pyykkönen Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksestä kertoo, että Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys panostaa laajasti hyvinvointiin ja elävään järjestötyöhön. Järjestöissä nousee esille harrastus- ja virkistystoiminta. Tapaamiset, kerhot, ryhmät, ja vapaaehtoistoiminta yleisesti. Kaikkia niitä voi pitää mielenterveyden suojatekijöinä. Näitä asioita yhdistyksessä edistetään noin kymmenellä eri hankkeella jotka kattavasti yksilöiden osallisuudella, järjestöjen toimintaedellytysten turvaamisen ja yhteiskunnallista vaikuttamista. Yksi konkreettisimmista muodoista tukea järjestökenttää on ollut yhdistysten tarjoamasta toiminnasta kertova Jelli.fi sivusto. Tämä sivusto on yhdistymässä Lähellä.fi palveluun ja jatkossa vastaavat tiedot löytyvät sieltä.



Tuula Antikainen esitteli Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toimintaa.

YHTEYSTIEDOT

HALLINTO

Toiminnanjohtaja

Anni Pesonen

p. 044 760 5790

anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistosihtööri

Eeva Vartiainen

p. 044 738 1554

eeva.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistosihtööri

Marjatta Myyry

p. 044 356 7809

marjatta.myyry@pkmielenterveydentuki.fi

MIETE

Ohjaaja

Eetu Kontkanen

p. 044 750 0940

eeu.kontkanen@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Helmiriitta Hirvonen

p. 044 741 0015

helmiriitta.hirvonen@pkmielenterveydentuki.fi

KULTTUURIPAJA KUOHU

Ohjaaja

Mirkka Sarkkinen

p. 044 550 3133

mirkka.sarkkinen@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Sara Kosonen

p. 044 743 7724

sara.kosonen@pkmielenterveydentuki.fi

TORIKIEVARI

Vastaava ohjaaja

Riitta Kurki

p. 044 752 1630

riitta.kurki@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Eija Kari

p. 044 720 0035

eija.kari@torikievvari.fi

TYÖTOIMINTA JA SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Vastaava ohjaaja

Jyrki Leppä

p. 044 762 2270

jyrki.leppa@pkmielenterveydentuki.fi

Työvalmentaja / ohjaaja

Auvo Ryyänen

p. 044 972 4699

auvo.ryynanen@pkmielenterveydentuki.fi

Työvalmentaja / ohjaaja

Anne Komulainen

p. 044 765 0102

anne.komulainen@pkmielenterveydentuki.fi

Työvalmentaja / ohjaaja

Eeva Papunen

p. 044 743 7735

eeva.papunen@pkmielenterveydentuki.fi

ASUMISPALVELUT

Vastaava ohjaaja

Tuomas Partanen

p. 044 550 2035

tuomas.partanen@pkmielenterveydentuki.fi

Asumispalvelujen ja kotihoidon vastaava ohjaaja

Tuula Antikainen

p. 044 550 3134

tuula.antikainen@pkmielenterveydentuki.fi

YHDISTYKSEN HALLITUS

Puheenjohtaja

Hannu Huikuri

Hallituksen jäsenet

Marjatta Haapaniemi, Kirsi Lavikainen, Riittaliisa Lavinen, Juha Myller, Kirsi Sainola-Rodriguez, Hannu Tirronen

Hallituksen varajäsenet

Juha Naakka, Jani Torvinen, Pirkko Kuvaja

www.pkmielenterveydentuki.fi

www.facebook.com/pkmielenterveydentuki



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

