



**Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

JÄSENTIEDOTE 2/2023



Hyvää kesää kaikille!



**Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

MIETE:N MATALAN KYNNYKSEN RYHMÄT

Tässä jäsentiedotteessa kerromme kesän toiminnasta, retkistä ja toimipisteiden kesän ajan aukioloajoista. Loppukesästä ilmestyy seuraava jäsentiedote, jossa on tietoa syyskauden toiminnasta.

KOHTAAMISPAIKKA MIETEN RYHMÄTOIMINTA KESÄKUUSSA

- Männikköniemen ryhmä alkaa 2.6.2023 Seurakunnan kesäkodilla. Ryhmän ajankohta 2.6.-15.9. klo 12-15., ei juhannusaattona 23.6. Tämä ryhmä toteutuu myös heinäkuun ajan, kun MieTe on suljettu.
- Kesäkuun ajan keilaus keskiviikkoisin klo 14-15. Jatkamme elokuussa keilausta.
- Bingo parillisina viikkoina torstaisin klo 14. (vko 24 & 26)
- Sään salliessa kesäryhmiä: mölkkyä, ulkoilua ja kesätorilla käyntiä
- Kesävisa, rentoutus ja leivontaa. Näistä tiedotamme viikko-ohjelmissa
- Tutustumiskäynti ViaDialle 14.6. klo 12-13. Omakustanteinen kulkeminen linja-autolla. Lähtö klo 11.

Kohtaamispaikka MieTen aukioloajat

ma-pe klo 10-17

Kirkkokatu 18 a A, 80100 Joensuu.

1. - 31.7. kohtaamispaikka Miete on suljettu. Kesätauon jälkeen avaanme 1.8. klo 10, tervetuloa!

MUUTOS ELOKUVA- JA UIMALIPPUJEN OSTAMISEEN

Kohtaamispaikka MieTe:llä voi uima- ja elokuvalippuja ostaa ainoastaan pankkikortilla. MieTe:n toimisto on auki ma-ke klo 10-15, 1.-31.7. toimisto on suljettu.

Kohtaamispaikka MieTe:n toimisto

Kirkkokatu 18 a A-porras

p. 044 742 5619

Lippuja voi ostaa käteisellä Kuntokievarin toimistolta, joka on avoinna myös heinäkuussa ma-ke klo 10-14. Muina aikoina sopimuksen mukaan.

Kuntokievarin toimisto

Aspitie 15, 80100 Joensuu

p. 044 738 1554 ja 044 356 7809

Vastaava ohjaaja

Laura Oksman

p. 044 742 5619

laura.oksman@pkmielenterveydentuki.fi

MieTe:n toimisto

p. 044 741 0015

Kuohun kesäpop-upit 26.6.-28.7.

MA	TI	KE	TO	PE
26.6.	27.6.	28.6.	29.6.	30.6.
Selkien retki Kuohu suljettu!		Askartelupaja klo 14	Nintentai klo 16.30-18.30	
3.7.	4.7.	5.7.	6.7.	7.7.
			Pelipiknik klo 16	Kelvänsaaren retki Kuohu suljettu!
10.7.	11.7.	12.7.	13.7.	14.7.
		Askartelupaja klo 14	Mahjong klo 15.30	
17.7.	18.7.	19.7.	20.7.	21.7.
	Puhin pakopeli klo 13	Aamupala Vesikioskilla klo 9	Pelipiknik klo 16	
24.7.	25.7.	26.7.	27.7.	28.7.
		Askartelupaja klo 14	Mahjong klo 15.30	

Aukioloajat:
ma-ke & pe
klo 10-16
to klo 13-19

Koskikatu 11 D 56

Ryhmään ilmoittautumiset
Saralle p. 0447437724 tai
Mirkkalle p. 0445503133

TORIKIEVARI

TORIKIEVARIN OHJELMAA

KESÄKUU 2023 Viikko- ja kuukausitiedote on saatavilla ToriKievarista sekä ToriKievarin Facebook-sivuilta.

Tiistaisin ja lauantaisin on aamupalaa tarjolla klo 09-10.30 (1€ kahvi + puuro/voileipä).

Perjantaisin klo 12-14 Sosiaaliturvayhdistyksen järjestämä yksilöllinen digineuvonta, ohjaajana Jani Hietala.

- **1.6. Torstaina klo 15.30-17** Yinjooga ja äänimaljarentoutus Minna Kummunmäen ohjaamana. Torikievari sulkeutuu muilta paitsi joogaajilta klo 15.30.
- **2.6. Perjantaina klo 11-14** Makkaranpaistopäivä. Tiedustelut ohjaajilta.
- **6.6. Tiistaina klo 13** Kuuloliiton asiantuntijan esitys.
- **7.6 Keskiviikkona** Valamon kokopäivän retki. ToriKievari on suljettu. Ennakko-ilmoittautuminen ohjaajille. Mukaan mahtuu 40 henkilöä.
- **8.6. Torstaina klo 12.30-14** ”Taiteista tunteisiin”-tapahtuma, ohjaajana Tuula Riikonen. Mukaan mahtuu 15 henkilöä, ennakko-ilmoittautuminen ohjaajille.
- **9.6. Perjantaina klo 12-13.30** Karaoke
- **13.6. Tiistaina klo 13-14** Fysioterapeutti Lauran ohjaama jumppa.
- **14.6. Keskiviikkona klo 13** Liikenneturvan asiantuntija kertoo ajankohtaisista asioista.
- **15.6. Torstaina klo 12-13.30** Frisbeegolfia Juhan ohjaamana. Mukaan mahtuu max. 5 henkilöä. Ennakko-ilmoittautuminen ohjaajille.
- **15.6 torstaina klo 13-14.30** ”Tuokio ihmissuhteiden äärellä” seksuaalikasvatuksen opiskelijoiden ohjaama työpaja.
- **16.6. Perjantaina klo 12-13.30** Karaoke.
- **20.6. Tiistaina klo 13-15** Minigolf.
- **21.6. Keskiviikkona klo 13** mölkkyä ja petankkia lähipuistossa. Tarjolla kahvia ja pientä purtavaa.
- **23.6. Juhannusaatto.** ToriKievari avoinna klo 09-13. Tarjolla mehevä aamupala. Juhannus lauantaina ja sunnuntaina ToriKievari on kiinni.
- **27.6. Tiistaina klo 13** Aikamoiset esiintyy.
- **28.6. Keskiviikkona klo 13** Laituri -hanke esittelee ikäihmisille suunnattua toimintaansa.
- **29.6. Torstaina klo 12** mölkkyä ja petankkia lähipuistossa. Säävaraus. Ilmoitamme mahdollisista muutoksista ja ohjelmallisäyksistä ToriKievarissa, facebookissa ja Karjalan Heilissä.

Antoisia tapahtumahetkiä!

AVOINNA

Tiistaina klo 9.00 - 15.00

Keskiviikkosta perjantaihin klo 10.00 - 17.00

Lauantaina klo 9.00 - 13.00

1.-16.7. ti klo 9-13, ke-pe 10-15 ja la suljettu. 17.7. alkaen avoinna normaalisti

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



ILMOITUKSIA

ITALIAN MATKALLE MUUTAMA NORMAALIHINTAINEN PAIKKA VIELÄ VAPAANA!

ITALIAN MATKA

8.-15.9. BERGAMO * MILANO *
VENETSIA * GARDAJÄRVI

SUORA LENTO LAPPEENRANNASTA

Matkan hinta 2hh/hlö

- **kuntoutujalle 750 €**
(paikkoja rajoitetusti)
- **yhdistyksen jäsenelle 1500 €**
- **ei jäsen 1700 €**
- **1hh x 495 € lisähinta**

Matkaohjelma:

pe 8.9.

Bussikuljetus Joensuusta Lappeenrantaan. Ruokailu Viipurin portissa. Klo 19.15 lento Bergamoon. Olemme perillä klo 21.30. Bussikuljetus NH Hotel Bergamo hotellille, jossa 1 yö.

la 9.9.

Aamiainen hotellilla, jonka jälkeen lähdemme bussilla retkelle Gardajärvelle. Salòn kaupungin kautta Sirmioneen, jossa tutustumme Catulluksen huvilan raunioihin ja Della Scala suvun linnaan. Lounas retken aikana. Bussikuljetus Veronaan, jossa majoitumme Montresor Hotel Tower, jossa 4 yötä.

su 10.9.

Aamiainen hotellilla. Tämä päivä on vapaata yhteisestä ohjelmasta. Illallinen Veronassa, hotellin läheisyydessä..

ma 11.9.

Aamiainen hotellilla, jonka jälkeen lähtö kohti Venetsiaa. Vierailemme Markuksen kirkossa ja Dogen palatsissa. Menemme vesiteitse Peggy Guggenheimin modernin taiteen museoon. Trattoriassa lounas, jonka jälkeen näemme Scuola Grande di San Roccossa Jacopo Tintoretton maalaukset. Sieltä kävelemme Piazzale Romalle ja palaamme bussilla Veronaan.

ti 12.9.

Aamiainen hotellissa. Kävelykierros Veronan vanhassa kaupungissa, jonka aikana näemme mm. Rooman aikaisen amfiteatterin, Shakespearen näytelmän innoittaman Julian talon ja Benediktiiniluostarin kirkon San Zenon, joka on omistettu Veronan suojelupyhimykselle. Nautimme yhteisen lounaan.

ke 13.9.

Aamiaisen jälkeen lähtö Milanoon, ajomatka noin 160km. Vierailu tutustumiskohteessa. Vierailun jälkeen näemme Castello Sforzescon. Lopuksi vierailaan Duomossa ja Milanon lähellä sijaitsevassa outletkylässä. Retken aikana lounas. Bussilla Bergamoon ja majoittuminen NH Hotel Bergamo, 2 yötä.

to 14.9.

Aamiainen hotellissa. Kävelykierros Bergamon vanhassa kaupungissa, jossa nähdään mm. Teatro Donizetti ja San Baetolomeo kirkko sekä Santo Spiriton palatsi (ulkoa). Läksiäisillallinen.

pe 15.9.

Aamiainen hotellissa. Bussikuljetus lentokentälle. Lento Lappeenrantaan, jossa perillä klo 18.30. Bussikuljetus Joensuuhun.

Matkalla ovat mukana ohjaajat Peppi ja Markus

**Ilmoittautuminen Eeva Vartiainen p. 044 738 1554
tai Marjatta Myyry p. 044 356 7809 7.5. mennessä**



**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**
Kirkkokatu 10 A, 00100 Joensuu

Retki valtakunnallisille yhdistyspäiville Hyvinkäälle ja Riihimäelle 24.-26.8.2023

Katso lisätietoa yhdistyspäivistä MTKL:n nettisivuilta:
<https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/yhdistyspaivat2023/>

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry järjestää retken valtakunnallisille yhdistyspäiville 25.-26.8.2023, lähdemme matkaan jo torstaina 24.8.

Perjantaina on ohjelmassa kulttuuria eri tavoin ja yhteisen iltaohjelman merkeissä Riihimäellä. Perjantaina on myös kävelyjalkapallojoukkuiden Kukunori cup Helsingissä Brahen kentällä, johon meidän yhdistyksemme oma joukkue osallistuu.

Lauantaina kisataan muun muassa 3-ottelussa sekä 1 000 m:n kävelyssä Hyvinkäällä. Mukana myös kaikille avoimia hyvän mielen toimintarasteja.

Matkaohjelma:

To 24.8. klo 7 lähtö Joensuusta

Matkan aikana lounas.

Vierailu Riihimäen Rautatiemuseossa.

Majoittuminen hotellille.

Pe 25.8.

Aamupala hotellilla.

Klo 9.30-15.30 Kukunori cup

Yhdistyspäivien ohjelmaa Riihimäellä.

klo 16-18 päivällispuffet.

Klo 19-23 Kulttuuri-illamat.

La 26.8.

Aamupala hotellilla.

Yhdistyspäivien yleisurheiluohjelma ruokailuineen Hyvinkäällä, jonka jälkeen kotimatkalle lähtö.

Retken hinta:

1hh 150 euroa

2hh 125 euroa

Pelkät matkat ja osallistuminen yhdistyspäivien ohjelmaan 70 euroa

Pelkät matkat 50 euroa

Jalkapallojoukkueen jäsenet 70 euroa



1hh, 2hh ja jalkapallojoukkueen hinnat sisältävät edestakaiset linja-autokuljetukset, osallistumismaksun yhdistyspäiville, yöpymisen valitussa huoneessa, aamiaiset hotellilla ja yhden ruokailun/päivä, sekä lipun Rautatiemuseoon.

**Valtakunnalliset
yhdistyspäivät
2023**



**Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

Kirkkokatu 18 a A, 80100 Joensuu

**Ilmoittaudu 19.7. mennessä Eeva Vartiainen
p. 044 738 1554 ja Marjatta Myyry p. 044 356 7809**

Männikköniemi

Seurakunnan kesäkoti
Vainoniementie 2

Perjantaisin 2.6–15.9.
(ei juhannusaattona 23.6)
klo 12.00 - 15.00



Ohjelmassa:

Pelejä, yhdessäoloa nuotiolla, tarinointia, uimista, saunomista
ja
tietysti kisataan mölkkymestaruudesta vuosimallia 2023
sekä
päivän lopuksi kahvit + leivonnainen 1€

Tule terveenä mukaan viettämään kanssamme ihania kesäpäiviä.

Mukana toiminnassa:

Rantakylän, Pielisensuun ja Joensuun seurakunnat

Yhteystiedot: diakonissa Satu Halonen 050 3855139 ja diakoni Olli Humalajärvi 050 3855140
Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry, MieTe toimistonumero 044 7410015

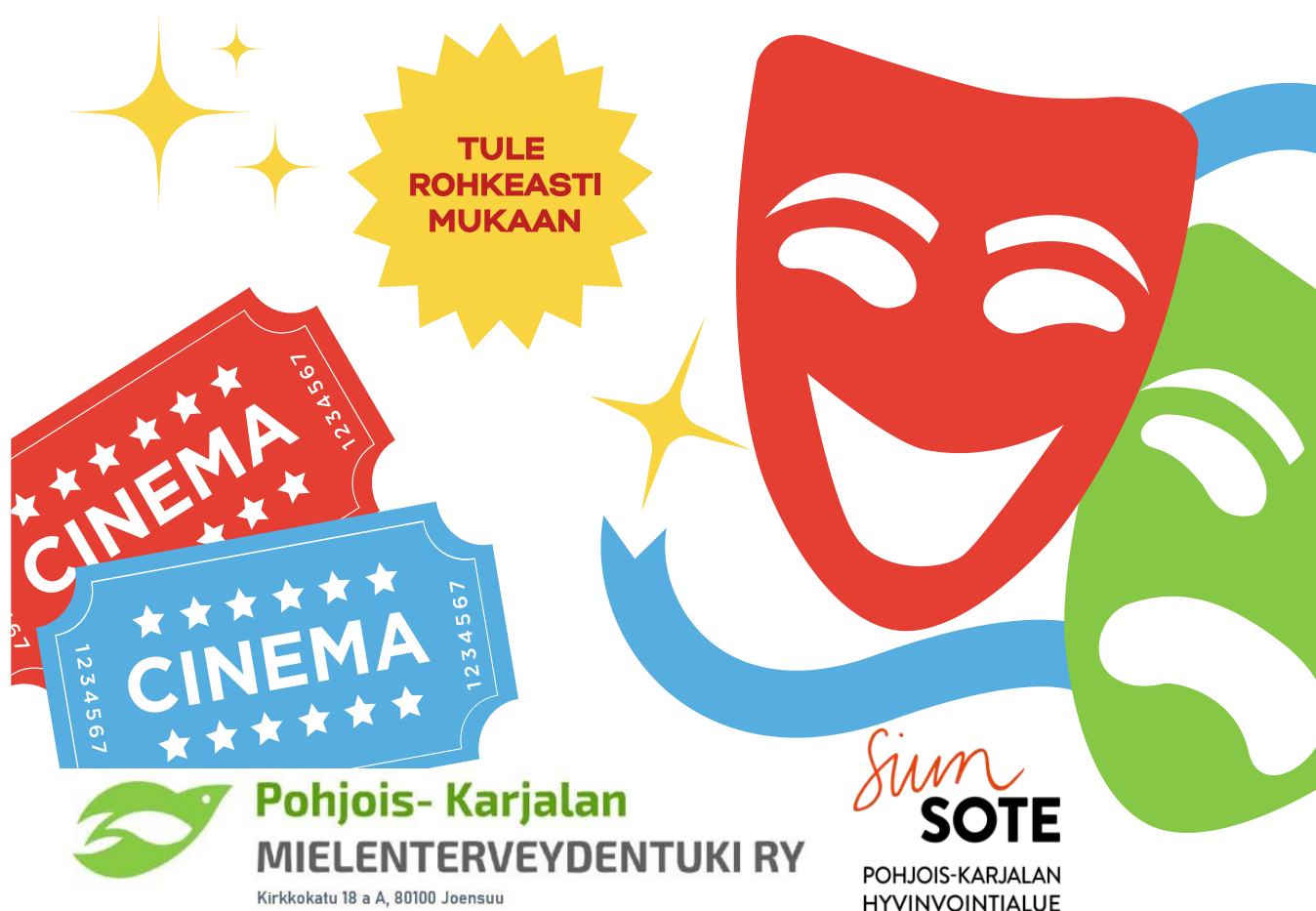
MIELENTEATTERI

Oletko kiinnostunut käsikirjoittamisesta, näyttelemisestä, puvustuksesta, lavastuksesta, musiikista tai jostain muusta teatteriin liittyvästä tekemisestä?

Olet lämpimästi tervetullut mukaan Mielenteatterin toimintaan. Mielenteatteri on kaikille avoin matalankynnyksen teatteriryhmä. Voit tulla aluksi vaikka vaan tutustumaan Mielenteatteriin.

Yhdessä suunnittelemme ja valmistamme esityksen, jonka esitämme keväällä 2024. Esityksen suunnittelu ja harjoitukset alkavat elokuussa.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Vilma Vartiainen p. 044 550 3139
vilma.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi ja Anni Pesonen
p. 044 760 5790 anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi



YHTEYSTIEDOT

HALLINTO

Toiminnanjohtaja

Anni Pesonen

p. 044 760 5790

anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistos sihteeri

Eeva Vartiainen

p. 044 738 1554

eeva.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistos sihteeri

Marjatta Myyry

p. 044 356 7809

marjatta.myyry@pkmielenterveydentuki.fi

MIETE

Vastaava ohjaaja

Laura Oksman

p. 044 742 5619

laura.oksman@pkmielenterveydentuki.fi

MieTe:n toimisto

p. 044 741 0015

KULTTUURIPAJA KUOHU

Ohjaaja

Mirkka Sarkkinen

p. 044 550 3133

mirkka.sarkkinen@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Sara Kosonen

p. 044 743 7724

sara.kosonen@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Erkki Lonkainen

p. 044 723 2650

erkki.lonkainen@pkmielenterveydentuki.fi

TORIKIEVARI

Vastaava ohjaaja

Riitta Kurki

p. 044 752 1630

riitta.kurki@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Eija Kari

p. 044 720 0035

eija.kari@torikievari.fi

TYÖTOIMINTA JA SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Vastaava ohjaaja

Jyrki Leppä

p. 044 762 2270

jyrki.leppa@pkmielenterveydentuki.fi

Sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan sosiaaliohjaaja

Laura Oksman

p. 044 742 5619

laura.oksman@pkmielenterveydentuki.fi

Kuntokievarin toimisto

p. 050 3725113

Keittiön toimisto

p. 044 765 7948

ASUMISPALVELUT

Vastaava ohjaaja Kotikievari

Marjo Kupiainen

p. 044 550 2039

marjo.kupiainen@pkmielenterveydentuki.fi

Kotikievarin toimisto

p. 044 752 3290

Vastaava ohjaaja Jokikievari ja Tukikievari

Tuula Antikainen

p. 044 550 3134

tuula.antikainen@pkmielenterveydentuki.fi

Jokikievarin toimisto

p. 044 550 3111

Ohjaajat Tukikievari

p. 044 550 3138

AVE-HANKE

Hankepäällikkö

Esa Sivonen

p. 050 551 7457

esa.sivonen@pkmielenterveydentuki.fi

Hankekoordinaattori

Markus Kinnunen

p. 044 779 6562

markus.kinnunen@pkmielenterveydentuki.fi

YHDISTYKSEN HALLITUS

Puheenjohtaja: Hannu Huikuri

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

Varajäsenet: Juha Naakka, Pirkko Kuvaja, Jani Torvinen