

Hyvät Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n jäsenet

Joulun taika on jälleen ympärillämme. Haluan lähettää hallituksen, henkilökunnan sekä omasta puolesta teille kaikille lämpimän joulutervehdyksen.

Jouluna on aika pysähtyä hetkeksi ja antaa itselleen lupa levätä ja rentoutua. Muistakaamme myös kiittää itseämme siitä, että olemme tehneet parhaamme tämän vuoden aikana. Olkaamme ylpeitä omista saavutuksistamme, olivat ne sitten suuria tai pieniä.

Joulua voimme tänäkin vuonna ehkä viettää etäyhteyksien kautta, mutta se ei vähennä joulun merkitystä. Joulussa on kyse yhdessäolosta ja toisten läsnäolosta, oli se sitten fyysistä tai henkistä. Kannustan teitä tavoittelemaan näitä hetkiä. Muistakaamme myös niitä, joilla ei ole samanlaisia mahdollisuuksia juhlistaa joulua. Lähetetään ystävällisiä ajatuksia ja tehdään hyvää lähimmäistemme hyväksi. Yksinkertaiset teot voivat tuoda suurta iloa.

Tämä vuosi on ollut meille kaikille haastava, mutta yhdessä olemme selvinneet – tästä voimme olla ylpeitä. Tulevana vuonnakin meillä kaikilla on omat haasteemme, mutta yhdessä niistä selviämme.

Yhdistyksessämme tapahtuu vuoden vaihteessa suuri muutos, kun Työ-, ja päivätoimintakeskus Kuntokievari menee vuoden vaihteessa kiinni. Vaikka luovumme toimitilasta, toiminta tulee kuitenkin jatkumaan. Kuntokievarin työpajatoiminnat siirtyvät tammikuun alussa väliaikaisesti Jokikatu 24 toimitiloihin. Kevään aikana työpajatoiminnat tulevat siirtymään Joensuun keskustan alueelle, mistä ne ovat nykyistä paremmin saavutettavissa.

Hallinnon ja AVE-hankkeen työntekijät siirtyvät tammikuun alussa osoitteeseen Torikatu 36. Yhdistyksen nettisivuille ja Facebookiin laitamme tarkemmat osoitteet ja aukioloajat tammikuun alussa.

Kiitämme teitä kaikkia Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toiminnassa mukanaolosta ja siitä, että olette tukena toisillenne. Jäsenemme ovat meille äärettömän arvokkaita, ja ilman teitä yhdistyksen toiminta ei olisi mahdollista.

Toivotan teille levollista joulunaikaa ja voimia uuden vuoden haasteisiin. Muistakaa levätä, ilmaista tunteitanne ja pyytää apua tarvittaessa. Olette tärkeä osa yhteisöämme, ja me olemme täällä teitä varten.

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!

Ystävällisin terveisin

Anni Pesonen
Toiminnanjohtaja

Vuosi 2024 hinnat ja hallitus

Jäsenetu hinnat 1.1.2024 alkaen

Elokuvaliput: 7€

Uimahalliliput: Eläkeläiset 2,50€ Työssäkäyvät 3€

Jäsenmaksu 15€

Syyskokouksessa 15.11.2023 hallitukseen valittiin

Puheenjohtajaksi: Hannu Huikuri

Hallitukseen: Marjatta Haapaniemi, Katja Kolehmainen, Juha Myller, Tuomas Partanen, Hannu Tirronen ja Kirsti Sainola-Rodriguez

Hallituksen varajäseniksi: Riittaliisa Lavinen, Marko Leppänen ja Markus Kinnunen

Kohtaamispaikka MieTe

Kirkkokatu 18 a A, 80100 Joensuu
Avoinna ma-pe kello 10.00-17.00.

Arkipyhinä suljettu: 6.12, 25.12, sekä 26.12.2023.

**Joulukalenteri avautuu joka arkipäivä MieTe:llä.
Luukuista löytyy erilaista toimintaa jouluteeman
ympärillä!**

Joulukuu 2023

- 7.12 klo: 12.30-14.00 Karelia opiskelijoiden terveystetki ja sokerinäyttely.
- 8.12 klo:13.00 Martoilta vieraana Vappu Lasarov, aiheena: Jouluruokaa edullisesti/joulutähteiden tuunaus.
- 12.12 klo: 12.00 alkaen puurojuhla. Musiikista vastaa Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n musapajan bändi.

Tammikuu 2024

MieTe auki 2.1.2024 alkaen arkisin 10.00-17.00.
Suljettu poikkeuksellisesti 8.1.2024.

Ohjatut ryhmät alkavat tammikuun kolmannella viikolla.
Ryhmistä erillinen info MieTe:n infoseinällä, Facebookissa ja yhdistyksen nettisivuilla osoitteessa pkmielenterveydentuki.fi.

MieTe puhelin
044 7410015

Vastaava ohjaaja Laura Oksman
044 7425619

Ohjaaja Saara Suihko
050 3226003



ToriKievari

Suvantokatu 6, 80100 Joensuu

15.12.2023 ToriKievarin joulujuhla!

Kello 12.30 alkaen. Musiikki esitys kello 13.00 jonka jälkeen tarjoilla jouluisia herkkuja!

23.12.2023 kello 9.00-10.30 joulupuuro!

Yhteistä ajanviettoa joulutunnelmassa kello 13.00 saakka, jonka jälkeen rauhoitumme joulun viettoon ja avaamme ovementamme jälleen 27.12.2023.

Yhteistyö sosiaaliturvayhdistyksen digineuvonnan kanssa jatketaan myös tulevana vuonna.

Olemme saaneet asiakkailtamme toiveita toiminnan järjestämisestä, joten jatkamme näitä kuunnellen vuoteen 2024!

Vastaava ohjaaja
Riitta Kurki 044 752 1630

Ohjaaja
Liisa Pesonen 044 550 3130

Ohjaaja
Auvo Rynnänen 044 720 0035

Avoinna

Tiistaina kello 9.00–15.00

Keskiviikosta-perjantaihin
kello 10.00–17.00

Lauantai kello 9.00–13.00

Kulttuuripaja Kuohu

4.12.	5.12.	6.12.	7.12.	8.12.
	Jooga Geneesillä klo 13	KUOHU KIINNI Itsenäisyyspäivä	Kalenteriryhmä klo 14	Nintentai klo 14
	Joulumaalaus klo 14		Askartelua klo 16	
11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.
	Tee-se-itse joulu klo 14	Piirakkapaja klo 12	Jooga Geneesillä klo 13	Nintentai klo 14
			Mahjong klo 13	
			Kalenteriryhmä klo 14	
			Askartelua klo 16	
				 Huom! Kuohun pikkuiset joulut pe 22.12. Lisätietoa lähempänä!

Aukioloajat:
ma-ke & pe
klo 10-16
to klo 13-19
Koskikatu 11 D 56

Ryhmiin ilmoittautumiset
Saralle p. 0447437724 tai
Mirkkalle p. 0445503133

Ryhmät starttaavat joulutauon jälkeen 15.1.2024 ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Yhteystiedot

HALLINTO

Toiminnanjohtaja
Anni Pesonen
044 760 5790
anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistosihtööri
Eeva Vartiainen
044 738 1554
eeva.vartiainen@pkmielenterveydentuk.fi

Media-Assistentti
Hanna Toivanen
050 355 6654
hanna.toivanen@pkmielenterveydentuki.fi

TYÖTOIMINTA JA SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Vastaava ohjaaja
Jyrki Leppä
044 762 2270
jyrki.leppa@pkmielenterveydentuki.fi

Työvalmentaja / ohjaaja
Eeva Papunen
044 743 7735
eeva.papunen@pkmielenterveydentuki.fi

Työvalmentaja / ohjaaja
Anne Komulainen
044 765 0102
anne.komulainen@pkmielenterveydentuki.fi

Musapajan ohjaaja
Janne Suhonen
044 721 0634
janne.suhonen@pkmielenterveydentuki.fi

Sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan
sosiaali-ohjaaja
Laura Oksman
044 742 5619
laura.oksman@pkmielenterveydentuki.fi

TYÖTOIMINTA JA SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Vastaava ohjaaja
Jyrki Leppä
044 762 2270
jyrki.leppa@pkmielenterveydentuki.fi

Työvalmentaja / ohjaaja
Eeva Papunen
044 743 7735
eeva.papunen@pkmielenterveydentuki.fi

Työvalmentaja / ohjaaja
Anne Komulainen
044 765 0102
anne.komulainen@pkmielenterveydentuki.fi

Musapajan ohjaaja
Janne Suhonen
044 721 0634
janne.suhonen@pkmielenterveydentuki.fi

Sosiaalisen kuntoutuksen ja
kuntouttavan työtoiminnan sosiaali-ohjaaja
Laura Oksman
044 742 5619
laura.oksman@pkmielenterveydentuki.fi

ASUMISPALVELUT

Vastaava ohjaaja Kotikievari
Marjo Kupiainen
044 550 2039
marjo.kupiainen@pkmielenterveydentuki.fi

Kotikievarin toimisto
044 752 3290

Vastaava ohjaaja Jokikievari ja Tukikievari
Tuula Antikainen
044 550 3134
tuula.antikainen@pkmielenterveydentuki.fi

Jokikievarin toimisto
044 550 3111

AVE-HANKE

Hankepäällikkö
Markus Kinnunen
044 779 6562
markus.kinnunen@pkmielenterveydentuki.fi

Hankekoordinaattori
Mikko Jormakka
044 550 3135
mikko.jormakka@pkmielenterveydentuki.fi

NUOTTI-Valmennus

Vilma Vartiainen
p. 044 550 3139
vilma.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi

Sanna Pulkkinen
p. 044 237 8987
sanna.pulkkinen@pkmielenterveydentuki.fi

Kuvia ja tunnelmia syksyiltä!



Matka Italiaan!

Matkamme Italiaan alkoi perjantaina 8. syyskuuta. Matkalle lähtijöitä oli 24, ohjaajat Markus Kinnunen ja Peppi Ilvonen mukaan lukien. Lähdimme Joensuusta kohti Lappeenrannan lentokenttää hyvällä tunnelmalla. Matka ja lento sujui hyvin, joskin lasku oli hieman töyssyinen. Saavuimme kuitenkin ehjinä Milano Bergamon lentokentälle myöhään illasta. Aikaero suomeen on +1 tunti, joten aikaerosta ei matkan aikana ehtinyt kärsiä.

Italiassa kävimme tutustumassa muun muassa Sirmionen kuntaan, joka on myös tunnettu Catalluksen raunioista. Catalluksen rauniot sijaitsevat kirkkaan turkoosin Gardajärven rannalla.

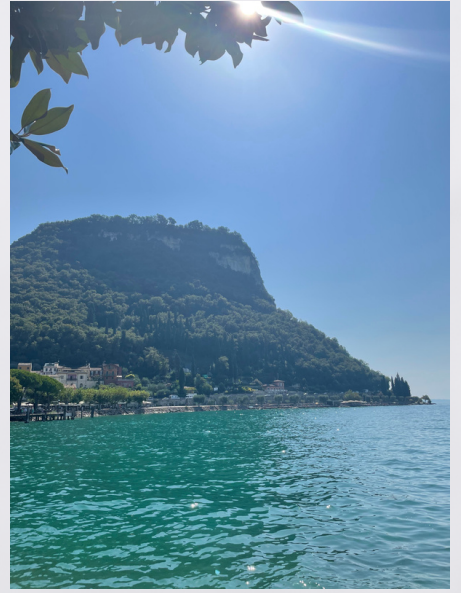
Reissun aikana pääsimme myös tutustumaan lähikuntiin ja ,- kaupunkeihin, kuten Gardan kuntaan, sekä Veronaan ja Venetsiaan. Osa jopa uskaltautui mennä uimaan Gardajärvessä.

Venetsia oli varmasti monelle ainutlaatuinen kokemus, sillä Venetsian kaupungissa ei liikuttu lainkaan autoilla vain ainoastaan kävellen tai vesibusseilla. Venetsian liikenne oli erittäin vilkasta, mutta selvisimme kaikki Scuola Grande di San Roccon museoon, jossa näimme Jacopo Tintoretton (1518–1594) vaikuttavat maalaukset. Venetsiassa vierailimme myös Peggy Guggenheimin modernin taiteen museossa.

Veronassa vierailimme tunnetun Shakespearen näyttelyn Julian parvekkeella, arvaattekin varmaan minkä tunnetun näyttelyn kohtausta on kyseessä. Julian parveke onkin varmasti yksi tunnetuimmista nähtävyyksistä ja turistikohteista, ja se myös näkyi väenpaljoudesta.

Milanossa kävimme tutustumassa Club Itaca- hakkeeseen, Heidän toimintansa Milanossa on matalan kynnyksen toimintaa mielenterveyskuntoutujille ja muistuttaa meidän yhdistyksemme kohtaamispaikka MieTeen toimintaa. Heidän toimintansa toimii lahjoituksilla eikä heillä ole siihen valtion tukea tai rahoitusta ja suurin osa työntekijöistä ovat myös vapaaehtoisia. Vierailun aikana meille esiteltiin Club Itacan hankkeen toimintaa ja vastavuoroisesti yhdistyksemme puheenjohtaja Hannu Huikuri sekä toiminnanjohtaja Anni Pesonen kertoivat yhdistyksemme toiminnasta.

Italian reissu oli kaikin puolin opettavainen, ja täynnä ihania kokemuksia.



Kiitos vuodesta 2023!