

JÄSENTIEDOTE

3 / 2024



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TERVETULOA SYYSKAUDEN TOIMINTAAN MUKAAN!

Olemme täällä yhdistyksen toimistolla pohtineet, mikä saa jäsenemme osallistumaan yhdistyksen toimintaan ja mikä estää osallistumasta. Tämän pohdinnan sai aikaan jäsenemme vähäinen osallistuminen elokuussa Joensuussa järjestettyihin Mielenterveyden keskusliiton valtakunnallisiin yhdistyspäiviin. Ihmisiä tuli ympäri Suomea Joensuuhun, mutta paikallisia oli äärettömän vähän paikalla. Jäsenkirjeessämme aloitimme tiedottamisen yhdistyspäivistä jo viime syksynä, joten yllätyksenä yhdistyspäivät eivät tulleet.

On monia syitä, miksi et ehkä osallistu Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toimintaan. Mahdollisia syitä voivat esimerkiksi olla aika- ja resurssipula, tarjottu toiminta ei kiinnosta sinua, tiedon puute yhdistyksen tarjoamasta toiminasta tai siitä, miten voit osallistua sekä sosiaalinen ahdistus, jolloin on voi olla vaikeaa osallistua uuteen toimintaan. Vai onko osallistumisen esteenä kenties oma kotikynnys. Kotikynnyksen yli pääsemisessä voi auttaa useat asiat. Tässä joitakin vinkkejä: Aseta pieniä tavoitteita: Aloita pienistä askelista, kuten vain oven avaamisesta ja ulos astumisesta. Pienet voitot voivat innostaa jatkamaan. Ystävän tuki: Ota mukaasi ystävä tai perheenjäsen. Yhdessä oleminen voi helpottaa jännitystä ja luoda mukavampaa ympäristöä. Suunnittele etukäteen: Mieti etukäteen, mihin aiot mennä ja mitä aiot tehdä. Suunnittelu voi vähentää epävarmuutta. Positiivinen ajattelu: Yritä keskittyä positiivisiin asioihin, joita voit kokea ulkona, sen sijaan että murehtisit mahdollisista huolista. Luo rutiini: Säännölliset ulkona käynnit voivat auttaa tekemään siitä tutumpaa ja vähemmän pelottavaa. Oma aika: Muista, että on ok ottaa aikaa itsellesi. Älä pakota itseäsi, vaan mene omissa tahdissasi. Kynnys ylitetään lopulta askel askeleelta, joten ole lempeä itsellesi prosessin aikana! Jos tai kun tunnet kiinnostusta tai tarvetta osallistua, voit aina tutustua yhdistyksen toimintaan paremmin ja miettiä, miten voisit olla mukana omalla tavallasi!

Tarjotaksemme Sinulle hyvä jäsen tai muutoin toiminnoissamme oleva tai toimintaamme mukaan haluava toimintaa, johon haluat osallistua, päätimme tehdä pienen kyselyn toiveista. **Ole hyvä ja vastaa kyselyyn alla olevan linkin tai QR-koodin kautta. Paperisia vastauslomakkeita on saataville kohtaamispaikoissamme.**

Vastausaikaa on 15.9.2024 saakka.

Anni Pesonen
Toiminnanjohtaja

[https://pokka.kukunori.fi/pkmielenterveydentuki/
8d9af237-b2a9-45f7-b1d5-56ab1646b10d](https://pokka.kukunori.fi/pkmielenterveydentuki/8d9af237-b2a9-45f7-b1d5-56ab1646b10d)



MieTen ryhmätoiminta 2024

* Askarteluryhmä MieTen kabinetissa maanantaisin klo: 11.00-13.00.
Ryhmässä vielä tilaa.

* Hei sinä 18-64- vuotias, joka et ole työssä tai koulutuksessa. Tule kokkailemaan yhdessä maksuttomaan Arkipaletti ryhmään. Ohjaajana Marttojen Vappu Lasarov sekä mukana myös MieTen ohjaaja. Ryhmä alkaa 5.9 klo: 11-14 Marttakeskuksella Koskikadulla, kokoontumisia 7.

* Sosionomiopiskelijoiden pitämä: Vain Elämää- ryhmä Ma 9.9 alkaen klo: 13.00-15.00 MieTellä. Ryhmässä jokaisella ryhmäläisellä oma päivä sisältäen musiikkia ja mukavaa tekemistä. Mukaan mahtuu 8 ensimmäistä.

*27.9 Kuhasalossa metsäretki klo: 12-14. Tehdään yhdessä nuotioruokaa. Saapuminen omin kyydein. Allergeenit ja ilmoittautuminen 19.9 mennessä.

* Liikuntaryhmä alkaa Ke 28.8 Klo: 14.00 MieTellä. Tule liikkumaan rennosti yhdessä. Ohjaajana Tuula Antikainen.

* Liperin Mite- Kerho parittomat viikot keskiviikkoisin klo: 13.00-15.00 ystävänkamarilla Käsämäntie 122. Tule kohtaamaan vertaisia ja viettämään aikaa yhdessä leppoisassa seurassa.

* Keilaus parilliset viikot keskiviikkoisin klo: 14.00-15.00 kuntokeitaalla Linnunlahdentie 10. Keilaus maksuton.

* Esan karaoket MieTellä joka kuun ensimmäinen keskiviikko, tule laulamaan yhdessä.

* Mieli Maasta Ry:n avoin naisten keskusteluryhmä kuun ensimmäinen torstai 5.9 alkaen klo: 14.00-16.00. Tule sellaisena kuin olet keskustelemaan ja viettämään hetki yhdessä.

*Avoin musapaja Perjantaisin klo: 10.00-12.00 Musapekan tiloissa torikatu 30, alkaa jälleen syyskuussa. Ilmoitamme tarkemman infon lähempänä.

* Teemun kalenteriryhmä tiistaisin 1.10 alkaen klo: 13.00-15.00 MieTen kabinetti. Ryhmässä tehdään vuosikalenteri vuodelle 2025.

Lisätietoja ja ryhmiin ilmoittautuminen MieTe 044 7410015.
Torikatu 36 1krs ma-pe 10-17

MieTen muuta toimintaa

*SiunSoten MiePä kahvila keskiviikkoisin klo: 13.00-15.30. Tule kohtaamaan vertaisia ja viettämään aikaa. Mahdollisuus tavata hoitajaa ilman ajanvarausta. Lisätietoa Mari Penttilä 013 3308034.



*TYYNE- Työttömien neuvojat MieTe:llä 12.9, 10.10, 14.11 klo: 12.00-14.00. Maksutonta neuvontaa ja ohjausta muun muassa hakemusten ja lomakkeiden täytössä sekä talousasioissa.

* 5.10 Klo: 17.00 Toivon siivin konsertti- Joensuun konservatorion konserttitalissa yliopistonkatu 4. Esiintymässä muun muassa Kristiina Brask, Pasi Tolvanen ja Routaraja. Konsertti maksuton. Tule voimaantumaan musiikin siivin.

*Retki Ikeaan 7.11, lisätietoa ja ilmoittautuminen lähempänä.

*Mielenterveysviikko viikko on viikolla 47. Viikolla erityisohjelmaa, joka tarkentuu lähempänä. Seuraa tiedotuskanavia.

Kiikkutuolivieraat 2024

Pe 6.9 klo: 13.00 Karelia amk Tarmopisteen opiskelijat aiheena: ulkopelit

Pe 20.9 klo: 13.00 Karelia amk Tarmopisteen opiskelijat aiheena: Lautapelit

Pe 27.9 Klo: 12.00 Kuhasalon metsäretki Martat Vappu Lasarovin matkassa

Pe 4.10 Klo: 13.00 Karelia amk Tarmopisteen opiskelijat aiheena: terveysmittaukset

Pe 11.10 Klo: 13.00 Finfami ry

Pe 18.10 Klo: 13 Martat aiheena: Eco-siivous

Pe 25.10 Klo 13 Joensuun Setlementti

Pe 15.11 klo: 13 Sovatek: Peliriippuvuudet

Pe 22.11 Karelia amk Tarmopisteen opiskelijat aiheena: ohjattu jumppa

Pe 29.11 Askel-hanke






Tervetuloa MieTelle!

Torikatu 36, 1krs. 80100 Joensuu
ma-pe kello 10.00-17.00, muutokset mahdollisia.
Salipuhelin: 044 7410015
Ohjaaja Saara Suihko 050 3226003
Vastaava ohjaaja Laura Oksman 044 7425619



Kulttuuripaja Kuohu on muuttanut uuteen osoitteeseen Torikatu 36 A, 3. krs.

Aukioloajat ma-ke ja pe klo 10-16, to klo 12-18. www.kulttuuripajakuohu.fi

 <https://www.facebook.com/kulttuuripajakuohu>
 <https://www.instagram.com/kulttuuripajakuohu>
 <https://discord.com/channels/513246284539363349/513260766238081036>

Ohjaaja

Mirkka Sarkkinen

p. 044 550 3133

mirkka.sarkkinen@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Sanna Pulkkinen

p. 044 237 8987


sanna.pulkkinen@pkmielenterveydentuki.fi

Seuraava ryhmäjako alkaa ma 30.9., viikko-ohjelma julkaistaan vk 38.
Syksyn aikana tulossa mm. **ruskaretki** ja **reissu Kuopion Matkukseen**.
Ajankohdat tarkentuvat myöhemmin. Seuraa ilmoitteluumme nettisivuiltamme ja somesta!

VIKKO-OHJELMA 19.8.-20.9.

MA	TI	KE	TO	PE
19.8.	20.8.	21.8.	22.8.	23.8.
Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15	Lautapelit klo 13	Musaryhmä klo 14	Tutustumispaja klo 13 Uuden musiikin kuuntelu klo 14	Korttisoturit klo 12
26.8.	27.8.	28.8.	29.8.	30.8.
Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15	Lautapelit klo 13	Heijastimien teko pop up klo 13 Musaryhmä klo 14	Tutustumispaja klo 13 Uuden musiikin kuuntelu klo 14	Korttisoturit klo 12
2.9.	3.9.	4.9.	5.9.	6.9.
Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15	Lautapelit klo 13	Jooga Geneesillä klo 13 Musaryhmä klo 14	Tutustumispaja klo 13 Ruutuhyppely pop up klo 13 Uuden musiikin kuuntelu klo 14	Korttisoturit klo 12
9.9.	10.9.	11.9.	12.9.	13.9.
Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15	Lautapelit klo 13	Jooga Geneesillä klo 13 Musaryhmä klo 14	Tutustumispaja klo 13 Syysaskartelu pop up klo 13 Uuden musiikin kuuntelu klo 14	Korttisoturit klo 12
16.9.	17.9.	18.9.	19.9.	20.9.
Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15	Lautapelit klo 13	Jooga Geneesillä klo 13 Musaryhmä klo 14	Tutustumispaja klo 13 Uuden musiikin kuuntelu klo 14	Korttisoturit klo 12 Kellausta Kuntokeitaalla klo 15

Aukioloajat:
ma-ke & pe klo 10-16
to klo 12-18

 Torikatu 36 a, 3. krs.

Ryhmien ilmoittautumiset
Mirkkalle p. 0445503133
tai
Sannalle p. 0442378987

KULTTUURIPAJA KUOHUN VERTAISOHJAAJAKOULUTUS

Haluaisitko osallistua kulttuuripajan toimintaan
ja olla osana mukavaa yhteisöä?

Tule mukaan Kuohun vertaisohjaajakoulutukseen!
Vertaisohjaajana voit toteuttaa kulttuuripajalla oman
ryhmäsi tai projektisi.

Vertaisohjaajat suunnittelevat ja ohjaavat haluamaansa
toimintaa omien aikataulujensa, elämäntilanteensa ja
voimavarojensa mukaisesti.

Kulttuuripajan vertaisohjaajakoulutuksesta valmistuu
toiminnallisten, vahvuuskeskeisten
ja luovien ryhmien ohjaajia.

Koulutus on suunnattu ensisijaisesti 18-35-vuotiaille.

KOULUTUSPÄIVÄT
TIISTAISIN 1.10. - 12.11.
KLO 10-14

Ilmoittaudu mukaan
koulutukseen 20.9. mennessä!
Mirkka p. 044 550 3133
Sanna p. 044 237 8987



ToriKievarin kehittämispäivässä kesäkuussa ohjaajat kuulivat asiakkaiden toiveita ja ehdotuksia. Toiveita tuli tuokioiden aiheista sekä muutenkin pohdittiin aukioloaikoja, turvallisuutta sekä yleisiä asioita. Tuokioista retket on suosittuja, samoin kaikki musiikkiin liittyvät aiheet. Ohjelmaa on nyt suunniteltu syksyn ja alkutalven päville. Kuukauden ohjelma julkaistaan edellisen kuukauden loppupuolella. Lisäksi eri aiheista kuullaan asiantuntijaluentoja livenä sekä videon välityksellä. ToriKievarin SPR:n terveystieteen toiminta on lähtenyt hienosti käyntiin ja tutuksi tullut sosiaaliturvayhdistyksen digineuvonta on omalla paikallaan perjantaisin.



Kuva ToriKievarin kehittämispäivältä

SYKSYN TULEVIA TAPAHTUMIA

- Retki Lykynlammelle 20.9.2024. Ilmoittautuminen ja lisätietoja ohjaajilta.
- ToriKievarin yhteislaulutuokio 24.10.
- Katsotaan yhdessä elokuva 4.10 klo 12 alkaen.
- Ikäihmisten terveystietä Areenalla 8.10.24. Maksuton tapahtuma.
- 18.10.24 klo 12-13.30 Lauletaan yhdessä, yksin sekä kuunnellakin saa. Tanssillekin varattu tilaa.
- Heikki Tarma kertoo Joensuun historiasta 15.10.24 klo 13 alkaen.
- Luonnosta hyvinvointia luento 6.11.24. Luennon järjestää Mielenterveydenkeskusliitto.

Vastaava ohjaaja

Riitta Kurki

p. 044 752 1630

riitta.kurki@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Liisa Pesonen

p. 044 550 3130

liisa.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi

Ikäihmisten avoin kohtaamispaikka ToriKievari, Suvantokatu 6, Joensuu

Avoimena: **ti** klo 9.00 - 15.00, **ke - pe** klo 10.00 - 17.00, **la** klo 9.00 - 13.00

Muutoksista ja ohjelmallisyyksistä ilmoitamme paikan päällä, facebookissa ja Karjalan Heilissä.



www.facebook.com/ToriKievari-184698965663321/

YTY-SEMINAARI

30.10.2024

TUNNEMUISTOT JA SOSIOKULTTUURINEN TYÖTE IHMISSUHDETYÖSSÄ

Tikkamäen M-talon auditorio
tai Teams

KLO 12.00-12.10

TILAISUUDEN AVAUS

Virpi Kettunen (FinFami Pohjois- Karjala ry)

KLO 12.10-13.00

TUNNEMUISTOT

Anna-Liisa Lämsä, tutkija, tietokirjailija, KT

KLO 13.00-13.20

OMAISKOKEMUSASIAANTUNTIJAN PUHEENVUORO

KLO 13.20-13.50

KAHVITAUKO



KLO 13.50-14.40

SOSIOKULTTUURINEN TYÖTE

Teija Nuutinen, tutkijatohtori, UEF

KLO 14.40-15.20

HYVINVOINTIALUE- JA YHDISTYSYHTEISTYÖ

Hyvinvointialueen ja järjestöjen ajankohtaista

KLO 15.20-15.30

YHTEENVETO JA PÄIVÄN PÄÄTÖS

Maarit Kinnunen (Siun sote)





Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Avoimet ovet

Tervetuloa tutustumaan uusiin toimitiloihimme ja toimintaamme. Tiistaina 24.9. klo 10-14

Torikatu 36 A, 80100 Joensuu

1.krs

- Kohtaamispaikka MieTe

3.krs

- Kulttuuripaja Kuohu
- Wörkkis työpaja
- AVE-hanke
- Nuottivalmennus
- Hallinto

Torikatu 30, 80100 Joensuu

- Wörkkis Musaryhmä

Tervetuloa



MTKL:N YHDISTYSPÄIVÄT 2024

Yksi Mielenterveyden keskusliiton päätapahtumista vuoden 2024 yhdistyspäivät vietettiin tänä vuonna Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry:n isännöiminä Joensuussa. Tapahtuman avajaiset pidettiin upeissa puitteissa vasta uusitussa Hotelli Kimmelin Kokousmaailmassa. Avaraan Penttilä saliin oli tullut noin kaksisataa kuulijaa eri puolelta suomesta kuuntelemaan juhlapuheenvuoroja, joissa toistuivat kiitokset järjestöjen tekemälle urastukselle mitä ilman julkinen sektori ei tulisi toimeen.

Juhlapuhujina toimi Kaupunginjohtaja Jere Penttilä, hyvinvointialueen valtuuston puheenjohtaja Merja Mäkisalo-Ropponen, Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka, sekä P-K Mielenterveydentuki ry:n toiminnanjohtaja Anni Pesonen. Tilaisuudessa muistettiin myös liiton alaisia yhdistyksiä jakamalla vuoden pomppu palkinto. Painava pysti lähti tänä vuonna ansaitusti Ouluun. Palkinnon ojensivat tänä vuonna MTKL:n hallituksen varapuheenjohtaja Seppo Sundman, ja MTKL:n valtuuston puheenjohtaja Tarmo Raatikainen. Palkinnon vastaanottivat Mielenviireys Ry:n hallituksen puheenjohtaja Anna-Liisa Lämsä ja toiminnanjohtaja Aija Syväkangas.



Avajaispuheiden jälkeen oli vuorossa kulttuurisuunnistus, jossa ihmiset pääsivät tutustumaan eri puolilla Joensuuta sijaitseviin rasteihin. Mukana oli muunmoassa Taidekeskus onnia, kuten myös kaikki P-K mielenterveydentuki ry:n toimipisteet, joissa oli jotain pientä tekemistä VR laseista karaokeen.

Illan kruunasi tietenkin illallisgaala, jossa oli katkelmia mielenteatterin esityksestä. Paljon musiikkia sekä paikallisen wörkkiksen bändistä että yllätysvierailun tehnyt Tarmo Harmaa ja Sepi valkoinen. Historian havinaa tietovisa, ja muutama yllätysvieras.

Perinteen mukaan lauantain ohjelma koostui leikkimielisistä urheilukisoista. Lajeina olivat kolmiottelu, 1000 metrin kävely ja ruotsalaisviesti. Niistä kisattiin 40, 50, 60 ja 70 vuotisten sarjoissa. Tämän vuoden yhteiskävelyn teemana oli "Ilo elä karjalassa." Minkä aikana kuultiin kävelijöiden toimesta niin takaisin Pohjois-Karjalaan, kuin Karjalasta minä Heilin löysin, kappaleita. Päivän urheilusuudellekin oli ilmoittautunut kunnioitettavat 77 osallistujaa.



TOIVON SIIVIN -KONSERTTI

Kaikille avoin!

La 5.10. konservatorion konserttisali yliopistonkatu 4

- Kello: 16.30-17.00 Mahdollisuus osallistua yhteisötaideteokseen
- 17.00-18.30 Konsertti
- 18.30-19.00 Mahdollisuus osallistua yhteisötaideteokseen

Esiintymässä muun muassa **Kristiina Brask, Routaraja, Pasi Tolvanen.**

Tervetuloa sellaisena kuin olet!
Vapaa pääsy.

Yhteistyössä: Pohjois-Karjalan Mielen terveydentuki ry, Joensuun kaupunki, FinFami ry-Joensuu, Ev.lut kirkko Joensuu, LC Joensuu Adan ja Eva.



Kuvan lähde: www.freepik.com

HYVÄN MIELEN POLKU

Ti 3.9. - Su 15.9.

Toiminnallinen polku Ylisoutajansillalta lähes Jokiasemalle saakka.

Polku kulkee joenrantaa pitkin (ei pyörätiellä)

Tule pysähtymään itsesi ja luonnon ääreen ajalla kun sinulle hyvä.

Yhteistyössä: FinFami, VALO valmennus yhdistys, P-K:n mielen terveydentuki ry, Lähiötalo, Mieli Joensuun seudun mielen terveysseura



KUKUNORI CUP

Matalan kynnyksen kävelyfutisjoukkueemme FC Kukujat osallistuivat Helsingissä Brahen kentällä perjantaina 30.8.2024 järjestettyyn Kukunori Cuppiin. Kävelyfutis on mukaansa ottavaa ja osallistavaa urheilukulttuuria, jossa kilpailun sijaan painottuvat yhteisöllisyys, liikunnan ilo ja reilu peli. Turnauksesta on vuosien varrella kasvanut Suomen kävelyfutiksen harrastajille todellinen yhteisöllisyyden juhla. Joukkueemme voitti kolmesta alkueräottelusta kaksi. Välierissä pelasimme viimevuoden voittajaa vastaan: Tämän pelin sitten hävisimme. Tunnelma Brahen kentällä oli mahtava ja välierissä putoaminen ei lannistanut joukkueemme tunnelmia. Lisäksi FC Kukujat valittiin vuoden joukkueeksi, mikä oli todella hieno tunnustus. Joukkueeseen mahtuu lisää pelaajia. Jos kiinnostus kävelyfutista kohtaan heräsi, MieTe kohtamaispaikasta saat lisätietoa. Kuvissa tunnelmia turnauksesta.



YHTEYSTIEDOT

HALLINTO

Toimisto

p. 013 316 388

Toiminnanjohtaja

Anni Pesonen

p. 044 760 5790

anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistosihtööri

Eeva Vartiainen

p. 044 738 1554

eeva.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistosihtööri (TI - TO)

Marjatta Myyry

p. 044 356 7809

marjatta.myyry@pkmielenterveydentuki.fi

WÖRKKIS -TYÖPAJAT

Vastaava ohjaaja

Jyrki Leppä

p. 044 762 2270

jyrki.leppa@pkmielenterveydentuki.fi

Sosiaaliohjaaja

Laura Oksman

p. 044 742 5619

laura.oksman@pkmielenterveydentuki.fi

Työvalmentaja / ohjaaja

Anne Komulainen

p. 044 765 0102

anne.komulainen@pkmielenterveydentuki.fi

Musapajan ohjaaja

Janne Suhonen

p. 044 721 0634

janne.suhonen@pkmielenterveydentuki.fi

ASUMISPALVELUT

KOTIKIEVARI

Toimisto

p. 044 752 3290

Vastaava ohjaaja

Marjo Kupiainen

p. 044 550 2039

marjo.kupiainen@pkmielenterveydentuki.fi

JOKIKIEVARI

Toimisto

p. 044 550 3111

Vastaava ohjaaja

Tuula Antikainen

p. 044 550 3134

tuula.antikainen@pkmielenterveydentuki.fi

AVE-HANKE

Hankepäällikkö

Markus Kinnunen

p. 044 779 6562

markus.kinnunen@pkmielenterveydentuki.fi

Hankekoordinaattori

Mikko Jormakka

p. 044 550 3135

mikko.jormakka@pkmielenterveydentuki.fi

NUOTTI-VALMENNUS

Vilma Vartiainen

p. 044 550 3139

vilma.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi

KOHTAAMISPAIKAT

TORIKIEVARI

Vastaava ohjaaja

Riitta Kurki

p. 044 752 1630

riitta.kurki@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Liisa Pesonen

p. 044 550 3130

liisa.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi

MIETE

MieTe puhelin

p. 044 7410015

Ohjaaja Saara Suihko

p. 050 3226003

saara.suihko@pkmielenterveydentuki.fi

KULTTUURIPAJA KUOHU

Ohjaaja

Mirkka Sarkkinen

p. 044 550 3133

mirkka.sarkkinen@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Sanna Pulkkinen

p. 044 237 8987

sanna.pulkkinen@pkmielenterveydentuki.fi

YHDISTYKSEN HALLITUS

Puheenjohtaja

Hannu Huikuri

Varapuheenjohtaja

Kirsti Sainola-Rodriguez

Hallituksen jäsenet

Marjatta Haapaniemi

Katja Kolehmainen

Juha Myller

Tuomas Partanen

Hannu Tirronen

Kirsti Sainola-Rodriguez

Hallituksen varajäsenet

Riittaliisa Lavinen

Marko Leppänen

Markus Kinnunen

JÄSENETU HINNAT

Elokuvaliput: 7€

Uimahalliliput:

Eläkeläiset 2,50€, Työssäkäyvä 3€

Jäsenmaksu 15€

LIPUNMYynti

Torikatu 36 A, 3. krs.

Tiistaista-torstaihin kello 10.00-14.00

Muina aikoina erillisellä ajanvarauksella

numerosta 013 316 388