



## Hyvää helmikuuta, hyvät jäsenet!

Toivottavasti talvi on tuonut teille iloa ja rauhaa näinä haasteellisina aikoina. Nautitaan yhdessä kevättalven kauneudesta ja odotetaan kevään auringon pilkahduksia.

Alkuvuosi 2025 on ollut meille kaikille haastavaa aikaa. Torikievari sulkeutui tammikuun lopussa, ja MieTe on sulkeutumassa helmikuun lopussa. Maaliskuussa meillä ei ole kohtaamispaikkatoimintaa muualla kuin Kulttuuripaja Kuohun tiloissa 18–35-vuotiaille nuorille. Nuorten jäsentemme kannattaa tutustua Kuohun toimintaan.

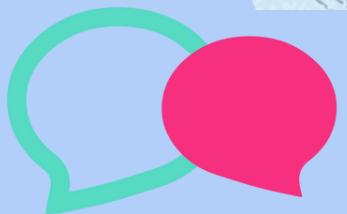
Toimintamme ei kuitenkaan pääty tähän. Meillä on keväällä tulossa monipuolista ohjelmaa, jota toivon teidän käyttävän hyväksi. Olemme saaneet hyvinvointialueelta avustuksen, jonka turvin aloitamme Joensuussa Wörkkiksen tiloissa Olohuone Kotoisan toiminnan huhtikuussa. Hyvinvointialueelta olemme saaneet myös avustuksen maakunnalliseen toimintaan. Helmikuusta alkaen toimintaa järjestetään Nurmeksessa, Juuassa, Valtimolla ja Polvijärvellä. Myöhemmin keväällä aloitamme myös toiminnan Keski-Karjalan alueella, josta kerromme lisää tulevissa jäsenkirjeissä. Olemme myös hakeneet pientä avustusta ikäihmisten toimintaan Joensuun kaupungilta. Jos saamme avustuksen, tiedotamme maaliskuun jäsenkirjeessä toiminnan alkamisesta.

Maaliskuulle on jo suunnitteilla monia mukavia aktiviteetteja jäsenillemme. Tulevista suunnitelmista voin mainita Kuopion retken 11.3.2027 (ilmoittautumisohjeet tässä jäsenkirjeessä), koulutustilaisuuden somehujauksilta suojautumisesta 26.3.2025 klo 11-13 Wörkkiksen tiloissa sekä huhtikuussa alkavan vertaisohjaajakoulutuksen. Vertaisohjaajakoulutuksesta saa lisätietoa Saara Suihkolta, p. 050 322 6003, saara.suihko@pkmielenterveydentuki.fi. Lisää tietoa näistä ja muista suunnitelmista tiedotamme maaliskuun jäsenkirjeessä ja Facebookissa: <https://pkmielenterveydentuki.fi/>.

Muistutan vielä, että Wörkkiksen kiinteistöhuollosta puh. 0447232650 voitte tilata pientä korvausta vastaan mm. lumitöiden tekoa, polttopuiden pinoamista, kaatopaikkakuormien ja isojen ser-jätteiden vientiä ym. pieniä tehtäviä.

Lämpimin terveisin,  
*Anni Pesonen*  
toiminnanjohtaja





Kohtaamispaikka  
**MieTe**

Torikatu 36 a, Joensuu

**Helmikuu on erityinen kohtaamispaikka MieTelle.**

**Päätämme toimintamme 28.2.2025.**

**Tervetuloa Helmikuussa meille käymään kun sinulle sopii.**

**Olet odotettu toimintaamme ja koemme suurta iloa siitä, että saamme vielä Helmikuun elää yhdessä.**

***Yhdessä olemme enemmän.***

**AUKIOLOAJAT HELMIKUUSSA:**

AVOINNA MA - PE KLO 10-17

044 741 0015

**Helmikuun 2025 tapahtumia:**

***Kiikkutuolivieraat:***

6.2. klo: 14.00 Mieli Joensuu esittäytyy

11.2. klo: 14.00 Joensuun seurakunta esittelee toimintaa

***Karaoke MieTellä***

klo: 11-14 7.2., 14.2., 21.2.

***Digineuvontaa MieTellä***

klo: 12-14 7.2., 14.2. ja 21.2.

***SiunSoten MiePä kahvila*** keskiviikkoisin klo: 13-15.30

Tervetuloa tapaamaan MiePähoitajaa ilman ajanvarausta sekä viettämään aikaa yhdessä.

***Muuta erityisohjelmaa***

6.2. klo: 14-16 Mieli Maasta naisten avoin keskusteluryhmä

10.2. klo: 13.00 Huuliharppu musiikkia ja säveliä Joonas Puhakan esittämänä.

11.2. klo: 18.00 Irti huumeista läheisryhmä kokoontuu MieTellä

14.2. Joensuun tanssiopiston järjestämänä tanssia MieTellä. Tervetuloa ystävänpäivätansseihin matalalla kynnyksellä.

Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse. Tervetuloa liikkumaan iloisella mielellä.

18.2. klo: 17.00 Sarjiskerho MieTellä

28.2. MieTen päättäjäiset. MieTe päättää tähän toimintansa. Ilmoitamme lähempänä päivän ohjelman.





**Pohjois-Karjalan**  
**MIELENTERVEYDENTUKI RY**



MAANANTAI

**10.2.**

Klo 13.00

# JJ PIHLAJA

KOHTAAMIS  
PAIKKA

**MIETE**



JJ PIHLAJA ON YHDEN MIEHEN BLUESBÄNDI, JOKA EI NOJAA PERINTEISEEN MIES JA KITARA -ILMAISUUN. KUUSIKIELISEN ROKKIKEPIN SIJASTA SÄESTYS JA SOOLOILU HOITUU KAKSIKYMMENTKIELISELLÄ SAKSALAISVALMISTEISELLA TURPAURULLA JA BLUESHUULIHARPULLA. BEATBOKSAUS JA LOOPERI TAKAAVAT, ETTEI HOMMASTA PUUTU RYTMIÄ, JA KUTSUVA TANSSHAATELEMAAN. KUN MUKAAN SEKOITETAAN VIELÄ JÄNNIÄ SÄHKÖISIÄ EFEKTEJÄ, ON JJ PIHLAJAN OMINTAKAINEN 2020-LUVUN KATUBLUESSOUNDI VALMIS.



**Tulehan ihmettelemään!**  
**Kohtaamispaikka MieTe**





## Jäsenyys

Yhdistyksen vuoden 2025 jäsenmaksut on laskutettu tammikuussa. Jäsenmaksun maksamatta jättäminen ei irtisano jäsenyyttä, vaan jos haluat irtisanoa jäsenyytesi, niin tee se ilmoittamalla yhdistyksen toimistoon joko käymällä Torikatu 36, A-rakennus, 3. krs, soittamalla 013-316 388 tai sähköpostilla [toimisto@pkmielenterveydentuki.fi](mailto:toimisto@pkmielenterveydentuki.fi).

*Muutokset ohjelmaan mahdollisia,  
tarkista ajantaisaiset tiedot meidän  
nettisivuilta tai somesta.*



Kulttuuripaja  
**KUOHU**

## VIKKO-OHJELMA

MA	TI	KE	TO	PE
3.2.	4.2.	5.2.	6.2.	7.2.
	Avantouinti Jääkarhuilla klo 11 Uuden musiikin kuuntelu klo 13	Korttisoturit klo 12 Bullet journal klo 14	Tutustumispaja klo 13 Amigurumi klo 13 Keilausta Kuntokeitaalla klo 17	Ystävänäpäivä- kynnet pop up klo 12 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15

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

 Torikatu 36 a, 3. krs

KUOHUN  
TOIMINTA  
ON SUUNNATTU  
18-35-VUOTIAILLE

Ryhmiiin  
ilmoittautumiset:  
Mirkka  
p. 0445503133  
Sanna  
p. 0442378997





**Pohjois-Karjalan**  
**MIELENTERVEYDENTUKI RY**



## Hyvinvointivalmennus

Ryhmät alkavat seuraavasti:

Nurmes 14.2. klo 12

Polvijärvi 21.2. klo 12

Juuka 28.2. klo 10

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Tuula Antikainen

p. 044 550 3134

tuula.antikainen@pkmielenterveydentuki.fi

## Retki Kuopioon 11.3.2025

Mahdollisuus mennä Rauhalahden kylpylään, Kauppakeskus Matkukseen ja Ikeaan tai Kuopion keskustaan. Klo 15 jälkeen lähdetään paluumatkalle Joensuuhun.

**Hinta 7€ yhdistyksen jäsenille ja 15€ ei-jäsenille.**

Maksu kortilla linja-autoon noustessa tai ennakoon toimistolla ti-to klo 10-14.

Ilmoittautuminen ti-to klo 10-14 yhdistyksen toimistolla tai p. 044 356 7809 tai tästä linkistä <https://link.webropolsurveys.com/EP/20D493C5BC8927C9> tai QR-koodista

Linja-auton aikataulu:

Klo 8.25 Torikatu 36, Vanha virastotalo

Klo 8.30 Matkailupysäkki Kirkkokatu,

Taidemuseon edessä

Pyydättäessä muut pysäkit päätien varrella

Lue koodi  
puhelimesi  
kameralla

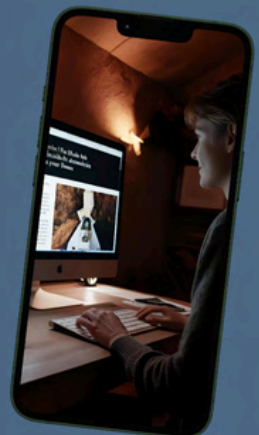


**Pohjois-Karjalan**  
**MIELENTERVEYDENTUKI RY**



**Itä-Suomen poliisilaitoksesta  
asiantuntija vierailee  
ke 26.3. klo 11-13  
Torikatu 36, 3. krs  
Wörkkis-tila**

**Aiheena netti- ja puhelinhuijaukset  
sekä nettiromanssit.  
Tervetuloa kuuntelemaan ja  
keskustelemaan aiheesta!**



Maksuton  
kurssi

Kaikki kuvaa:  
Mielikuvia

# Tulossa pian: Elämäni ensi-ilta

Oletko aina halunnut tehdä oman elokuvan? Haluaisitko olla hetken verran käsikirjoittaja, kuvaaja tai pääroolin esittäjä? Mietitkö, miltä sinun kokemuksesi mielenterveydestä näyttäisivät valkokankaalla? Entä kuinka päässäsi pyöriviä ajatuksia ja sisälläsi vellovia tunteita voisi käsitellä elokuvan ja audiovisuaalisen taiteen keinoin?

**J**os sinua kiinnostavat käsikirjoittaminen, ohjaaminen, näytteleminen, kuvaaminen, maskeeraaminen, puvustaminen tai elokuvan jälkituotantovaihe, nyt on mahdollisuus tutustua koko leffatuotannon kaareen.

Mielenterveyden keskusliitto ja Tuotantoyhtiö Amazement järjestävät keväällä eri puolilla Suomea seitsemän työpajaa. Elokuvaohjaaja Arttu Haglund yhdessä Mielenterveyden keskusliiton asiantuntijoiden kanssa johdattaa osallistujat tekemään oman, tavalla tai toisella mielenterveyttä käsittelevän lyhytelokuvan.

Työpajaan kuuluu lähipäivä, jonka aikana elokuva kuvataan ja etäpäivä, jolloin elokuva viimeistellään valmiiksi. Kaikkien pajojen osallistujilta kerätyn palautteen pohjalta tehdään lopuksi videotutoriaali eli videomuotoiset ohjeet siitä, kuinka kuka tahansa voi koota oman ryhmän, vetää vastaavan työpajan ja toteuttaa oman elokuvan.

Minkäänlaista aiempaa osaamista ei tarvita, kiinnostus aiheeseen riittää!

## Kenelle?

Sinulle, jota kiinnostaa luova ilmaisu tai luovan toiminnan ohjaaminen vapaaehtois- tai ver taistoimijana.

## Joensuu

### Ajankohdat:

Lähipäivä 13.3. klo 9–16

Etäpäivä: 21.3. klo 9–12

**Paikka:** Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry, Jokikatu 24 B 13, Joensuu

Etäpäivä: Teams

**Ilmoittaudu viimeistään:** 6.3.

**Ohjaajat:** Arttu Haglund, Amazement sekä Nina Tuittu ja Jenni Rihti, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 10 / työpaja

**Mitä maksaa?** Ei mitään! Mahdollisista matkakuluista ja ruokailuista vastaa kuitenkin osallistuja itse.

**Yhteistyössä:** Iisalmen

Mielenterveystuki, Kiuruveden Varapäre, Mielenterveysyhdistys Kaippari, Mielen Tie, Mielenvireys, Pohjois-Karjalan Mielenterveyden tuki, Sonkajärven Mielenterveyskerho, Taimi, Taiteen Sulattamo ja Ääneseudun Ilona

**Hankkeen nimi:** Kaikki kuvaa:

Mielikuvia

**Rahoittaja:** Kansallinen

audiovisuaalinen instituutti Kavi

**Ilmoittaudu mukaan:**

[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



Mielenterveyden  
keskusliitto



**Pohjois-Karjalan**  
**MIELENTERVEYDENTUKI RY**



AVE-hanke on Euroopan unionin osarahoittama työpajojen kehittämishanke ja on ollut mukana Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toiminnassa 01.03.2023 alkaen. Hanke oli kaksi vuotinen ja on nyt tulossa tiensä päähän.

AVE-hanke on tarkoitettu sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille, jotka olivat kiinnostuneet kiinteistöhuollollisista tehtävistä. AVE-hankkeen tarkoituksena on ollut tarjota asiakkaille seinätöntä valmennusta, missä kuntouttava työtoiminta ja sosiaalinen kuntoutus tapahtuivat pääosin työpajojen ulkopuolella työtehtävissä.

Hankkeen varsinainen asiakasryhmä oli sosiaaliseen kuntoutukseen tulevat mielenterveyden haasteiden tai päihteiden käytön vuoksi haasteellisessa työmarkkina asemassa olevat henkilöt, jotka olivat syrjäytymisvaarassa tai jo syrjäytyneet työelämästä tai koulutuksesta.

Työtoiminnassa keskityttiin kiinteistöhuollollisten tehtävien opetteluun sekä työelämätaitoihin. Hankkeen aikana varsinaisen kohderyhmän henkilöt kävivät auttamassa työ- ja toimintakyvyltään heikossa asemassa olevia henkilöitä, kuten toimintarajoitteisia, mielenterveystoipujia ja ikäihmisiä, kiinteistöhuollollisissa tehtävissä koko hankkeen ajan.

AVE-hanke on nyt siis loppumassa ja hanketyöntekijät Mikko ja Markus haluamme kiittää kaikki yhdistyksen jäseniä, kiinteistöhuollon välillistä kohderyhmää, hankkeeseen osallistujia ja kaikki yhteistyötahoja hankkeen toiminnassa. Ja vaikka AVE-hanke päättyy, on hankkeen tuloksena syntynyt uusi kiinteistöhuollon työpaja Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry työpajatoiminta Wörkkikseen.

Kiinteistöhuollon Wörkkis-työpaja jatkaa siitä mihin AVE-hanke jäi ja sen kautta pystyy edelleen tilaamaan pientä korvausta vastaan kiinteistöhuollon työtehtäviä!

Katso lisää seuraavalta sivulta.



**Euroopan unionin**  
**osarahoittama**



**Pohjois-Karjalan**  
**MIELENTERVEYDENTUKI RY**

TORIKATU 36 A-TALO 3.KRS,  
80100 JOENSUU



013 316 388



**Pohjois-Karjalan**  
MIELENTERVEYDENTUKI RY



## Tarviitko lumitöille tekijää?

Pohjois-Karjalan  
Mielenterveydentuki ry:n  
Wörkkis työpaja tarjoaa  
kiinteistöhuollon töitä:  
kuten käsilumityöt,  
polttopuiden pinoamiset,  
pihojen siistimiset,  
kaatopaikka ym.  
tavaran siirrot.

MEIDÄN TYÖSTÄ  
VOIT HAKEA  
KOTITALOUS-  
VÄHENNYSTÄ!

**Kysy lisää, ja pyydä tarjous:**  
**Kiinteistöhuollon työpaja p. 044 723 2650**  
kiinteisto@pkmielenterveydentuki.fi  
Torikatu 36 A, 3. krs, 80100 Joensuu



Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY

**WÖRKKIS**



Vastuuna yhteinen hyödi!



**Pohjois-Karjalan**  
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TORIKATU 36 A-TALO 3.KRS,  
80100 JOENSUU



013 316 388



## Yhdistyksen hallitus vuodelle 2025

Puheenjohtaja Kirsti Sainola-Rodriguez

Hallituksen jäsenet Katja Holopainen, Markus Kinnunen, Janne Korhonen, Juha Myller, Anja Sivonen ja Satu Turunen

Hallituksen varajäsenet Marjatta Haapaniemi, Tuomas Partanen ja Jarkko Timoskainen

## Yhteystiedot

### Hallinto

Torikatu 36 A-talo 3.krs, 80100 Joensuu | toimisto p. 013 316 388

Toiminnanjohtaja

Anni Pesonen

p. 044 760 5790

anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi

Controller

Anne Tukiainen

p. 044 738 1554

anne.tukiainen@pkmielenterveydentuki.fi

### Kotikievari

Värtsilänkatu 2 B, 80200 Joensuu

toimisto p. 044 752 3290

Vastaava ohjaaja (1.1.2025-31.3.2025)

Tuomas Partanen

p. 044 550 2035

tuomas.partanen@pkmielenterveydentuki.fi

### Wörkkis työpaja

Torikatu 36 A-talo 3.krs, 80100 Joensuu

Vastaava ohjaaja

Jyrki Leppä

p. 044 762 2270

jyrki.leppa@pkmielenterveydentuki.fi

### AVE-hanke

Torikatu 36 A-talo 3.krs, 80100 Joensuu

Hankepäällikkö

Markus Kinnunen

p. 044 779 6562

markus.kinnunen@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistos sihteeri, jäsenasiat

Marjatta Myyry

p. 044 356 7809 (ti-to)

marjatta.myyry@pkmielenterveydentuki.fi

### Jokikievari

Jokikatu 24 B 13, 80220 Joensuu

toimisto p. 044 550 3111

Vastaava ohjaaja

Tuula Antikainen

p. 044 550 3134

tuula.antikainen@pkmielenterveydentuki.fi

### Wörkkis työpaja

#### Kiinteistöhuollon tilaukset

Esa Sivonen

p. 044 723 2650

esa.sivonen@pkmielenterveydentuki.fi

Hankekoordinaattori

Mikko Jormakka

p. 044 550 3135

mikko.jormakka@pkmielenterveydentuki.fi

