

Maaliskuu 2025

# Jäsenkirje

 **Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

*Hyvät jäsenet,*

Kevät tuo tullessaan uutta energiaa ja mahdollisuuksia, ja on ilo sekä suru kirjoittaa teille maaliskuun jäsenkirjeessä. Talven jälkeen luonto herää eloon, ja samalla meillä on mahdollisuus uudistaa ja vahvistaa yhteisöämme.

Tällä hetkellä olemme keskittyneet kehittämään toimintaamme uutta lakkautuneiden toimintojen tilalle teidän kaikkien hyväksi. Olemme saaneet paljon aikaan, mutta vielä on paljon tehtävää. Tulevat tapahtumat, koulutukset ja yhteiset projektit tarjoavat loistavan tilaisuuden verkostoitua, oppia uutta ja jakaa kokemuksia.

Helmikuun lopussa jätimme yhteisessä juhlassa hyvästit MieTe kohtaamispaikalle. Tilaisuus oli tunnelmaltaan sekä haikea että surullinen mutta myös ilon ja toivon tunteita oli mukana. Paikalla oli pitkälti yli toistasataa MieTen kävijää ja yhteistyökumppania. Olemme todella otettuja, miten paikka on ollut tärkeä monelle joensuulaiselle ja yhteistyökumppaneillemme ja kuinka paljon sen lakkauttaminen herätti tunteita. Juhla olisi ollut surullisempi, ellei toiminnanjatkolle toisessa muodossa olisi ollut tietoa.

Olemme saaneet Pohjois-Karjalan hyvinvointialueelta pienen avustuksen Olohuone Kotoisan toimintaan ja Joensuun kaupungilta ToriKievari 2.0 toimintaan. Lisäksi olemme saaneet keräystilille hieman lahjoituksia, jotka käytetään täysimääräisesti Olohuone Kotoisan ja ToriKievari 2.0:n toimintaan. Jos lahjoituksessa lukee ToriKievari, lahjoitus menee ToriKievari 2.0:n toimintaan ja loput Olohuone Kotoisan toimintaan. Keräys päättyy 19.3.2025.

Mitä eroa on ToriKievari 2.0 ja Olohuone Kotoisan toiminnalla? Kummankin toiminta alkaa huhtikuussa. Ikäihmisten ToriKievari 2.0 avointa toimintaa on maantaisin klo 13.00-17.00 Olohuone Kotoisan tiloissa osoitteessa Torikatu 36, 3 krs. (sisäänkäynti ns. MieTen rapun kautta). Kaikille avointa Olohuone Kotoisa toimintaa on tiistaisin, torstain ja perjantaisin klo 13-17 Olohuone Kotoisalla. Keskiviikkoisin Olohuone Kotoisassa on klo 13-15.30 Siun soten MiePä-kahvila, jossa on MiePä-hoitajat tavattavissa. Toiminta on iltapäiväpainotteista, koska samassa kerroksessa aamupäivisin toimiin Wörkkis työpaja.

Koska käytettävissä on murto-osa siitä rahamäärästä, mitä STEAn rahoittaessa toimintaa oli käytettävissä, henkilöstöresurssit ovat myös huomattavasti pienemmät. Tästä syystä toivomme toimintaan tulevan mukaan vertaisohjaajia ja vapaaehtoisia. Koulutus näihin tehtäviin alkaa huhtikuussa. Olet tervetullut koulutukseen, vaikka et vielä tiedä haluatko toimia vapaaehtoisena tai vertaisohjaajana. Koulutuksen läpi käyminen ei sido mihinkään ja koulutuksen aikana varmasti selviää, haluatko toimia vapaaehtoisena tai vertaisohjaajana.

Helmikuun lopussa päättyi myös AVE-hanke. Hankeen toiminta jatkuu vakiintuneena toimintana Wörkkis työpajan kiinteistöhuoltona. Lumitöitä on ollut varsin vähän tänä talvena, joten kiinteistöhuollolla on aikaa tehdä vaikka kaatopaikka- ja ser-jätetuljetuksia tai muita tavaratuljetuksia, vaikkapa Torista ostettujen huonekalujen kotiinkuljetusta.

Tutustukaa tässä jäsenkirjeessä tarjottuun toimintaan ja tehkää ehdotuksia uusista toiminnoista, sillä haluamme kuulla teidän mielipiteitänne ja ideoitänne. Teidän panoksenne on meille ensiarvoisen tärkeä, ja yhdessä voimme luoda entistä vahvemman ja aktiivisemmän yhteisön.

Kiitos, että olette osa tätä matkaa. Odotan innolla, mitä kevät tuo tullessaan!

*Anní Pesonen*

toiminnanjohtaja

Maaliskuu 2025

# Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY

## Näyttääkö pihasi lumen alla tältä?

MEIDÄN TYÖSTÄ  
VOIT HAKEA  
KOTITALOUS-  
VÄHENNYSTÄ!

Pohjois-Karjalan  
Mielenterveydentuki ry:n  
Wörkkis työpaja tarjoaa  
kiinteistöhuollon töitä:  
kuten hiekoituksen poistot,  
pihojen siistimiset,  
istutusten/kukkapenkkien  
siistimiset,  
nurmikonleikkuu,  
polttopuiden pinoamiset,  
kaatopaikkakuljetukset  
ym. työt.

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



# KOKEMUKSISTA TOIVOA

KESKUSTELUA ASIOISTA NIIDEN OIKEILLA NIMILLÄ



## Tapahtuma Brahe-salissa Lieksassa ke 12.3. klo 17.00

Tule kuulemaan ja keskustelemaan mielenterveys- ja päihdehaasteista sekä sairastuneen että läheisen näkökulmasta.

Kokemusasiantuntijoina paikalla

Eero  
Henry  
Janne  
Petra

Tapahtumassa on  
kahvitarjoilu!

Lisätietoja sähköpostitse [virpi.kettunen@tukitupa.fi](mailto:virpi.kettunen@tukitupa.fi)  
Yhteistyössä paikalliset yhdistykset ja

Maaliskuu 2025

# Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY



Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY



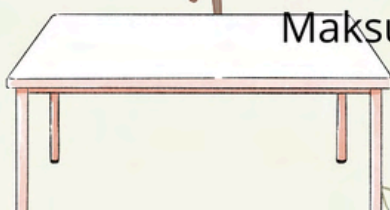
## POISTOTAVARAMYYNTI

**Alkaa ma 17.3. klo 10**  
**Avoinna klo 10-15**  
**perjantaihin asti,**  
**jos tavaraa riittää**



**Kohtaamispaikka MieTellä**  
**Torikatu 36 A-talo, 1. krs**

Myytävänä mm.  
toimistokalusteita  
astioita  
työkaluja  
pelejä  
käsiyötarvikkeita  
muuta sekalaista



Maksu vain kortilla

Kysy myös  
kuljetusmahdollisuutta

Maaliskuu 2025

# Jäsenkirje

 Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY



## VIIKKO-OHJELMA

3.3.	4.3.	5.3.	6.3.	7.3.
Korttisoturit klo 12	Avantouinti Jääkarhuilla klo 11 Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Opiskeluryhmä klo 13 Nintentai pop-up klo 14	Mahjong pop-up klo 13.15 Rentouttavaa maalausta pop-up klo 14	Let´s Chat klo 13 Paahtoleipä pop-up klo 14 Sulkaapalloa Kuntokeitaalla klo 16
10.3.	11.3.	12.3.	13.3.	14.3.
Korttisoturit klo 12 Joogaa Geneesillä klo 14	Avantouinti Jääkarhuilla klo 11 Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Opiskeluryhmä klo 13	Luistelu pop-up klo 13	Let´s Chat klo 13 Sulkaapalloa Kuntokeitaalla klo 16
17.3.	18.3.	19.3.	20.3.	21.3.
Korttisoturit klo 12	Avantouinti Jääkarhuilla klo 11 Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Opiskeluryhmä klo 13	Lautapelit klo 14	Let´s Chat klo 13 Padel Kuntokeitaalla klo 16

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

 Torikatu 36 a, 3. krs

KUOHUN  
TOIMINTA  
ON SUUNNATTU  
18-35-VUOTIAILLE

**Ryhmisiin  
ilmoittautumiset:**  
Mirkka  
p. 0445503133  
Sanna  
p. 0442378997

Maaliskuu 2025

# Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY

## 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.

Kulttuuripaja Kuohun vertaisohjaajakoulutuksesta valmistuu toiminnallisten, vahvuuskeskeisten ja luovien ryhmien ohjaajia.

Koulutus on suunnattu ensisijaisesti 18-35-vuotiaille.

**KOULUTUSPÄIVÄT**  
**TIISTAISIN 11.3. - 22.4.**  
**KLO 10-14**

Ilmoittaudu mukaan  
pe 28.2. mennessä!

Mirkka p. 044 550 3133

Sanna p. 044 237 8987



Maaliskuu 2025

# Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY

**Tulossa  
huhtikuussa**

## Torikievari 2.0

Maanantaisin 7.4. alkaen klo: 13–17 tervetuloa viettämään aikaa yhdessä kahvikupin äärelle. Olohuone Kotoisassa voit tavata ystäviä, laulaa karaokea tai vaikka lukea päivän Karjalaisen. Paikalla on myös ohjaajia, jotka luovat yhdessä teidän kanssa toimintaa.

Tervetuloa sellaisena kuin olet.

## Olohuone Kotoisa

Ti, to ja Pe 1.4. alkaen klo: 13–17 tervetuloa viettämään aikaa yhdessä kahvikupin äärelle. Toiminta perustuu vertaisuuteen ja yhdessä tekemiseen. Toiminta-ajatuksena on arjessa aktiivisuuden vahvistaminen yhdessä tehden. Osa toiminta-ajasta varattu erilaisiin ryhmätoimintoihin. Olohuone Kotoisassa voit tavata ystäviä heidän kanssa aikaa viettäen. Olohuone Kotoisan toiminta suunnitellaan neljän viikon jaksoissa.

Tervetuloa sellaisena kuin olet.



## Avoin kahvila

yhteistyössä

Joensuun Ev. Lut. Seurakunta ja FinFami.



Torstaisin klo: 13–15. Tervetuloa viettämään aikaa yhdessä ja tapaamaan ystäviä.



## Arjentaidot-ryhmä

Pohditaan yhdessä arkea ja harjoitellaan arjen perustaitoja. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Joensuun Marttojen kanssa. Lisätietoja ryhmästä tulee myöhemmin.

## Peli ja ulkoilu-ryhmä

Perjantaisin klo: 15–17. Tervetuloa pelaamaan lauta- ja korttipelejä sekä biljardia. Mahdollisuus lähteä myös ulkoilemaan ohjaajan kanssa. Ilmoittaudu ryhmään Kotoisa 044 7410015.



Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TORIKATU 36 A-TALO 3.KRS,  
80100 JOENSUU



044 7410015

Maaliskuu 2025

# Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY

*Sin*

MiePä- kahvila **SOTE**

Keskiviikkoisin klo: 13–15.30.

Tervetuloa viettämään aikaa yhdessä kahvikupin ääressä. Mahdollisuus myös tavata MiePä-hoitajaa ilman ajanvarausta. Pientä tarjoilua tarjolla.

Lisätietoja Mari Penttilä 013-330 8034

## Hevari henkilökeskeinen voimavaravalmennus-ryhmä

Torstaisin klo: 13–15. Oletko miettinyt voimavarojasi tai arvojasi? Mitkä ovat sinun vahvuutesi? Tule mukaan Hevari ryhmään. Ryhmässä käsitellään eri aiheita keskustellen ja harjoitteiden avulla. Ryhmä on maksuton ja paikkoja rajoitetusti. Ryhmä järjestetään yhteistyössä omat avaimet 4You kanssa. Ilmoittaudu 1.4. mennessä Kotoisa 044 7410015



## Vertaisohjaaja-koulutus

Kiinnostaako ryhmän ohjaaminen? Haluatko jakaa taidoistasi muille? Tule mukaan koulutukseen, jonka kautta saat valmiudet toimia vertaisohjaajana ja vapaaehtoisena yhdistyksen toiminnassa.

Lisätietoja koulutuksen pitäjältä Saara Suihko 050 322 6003

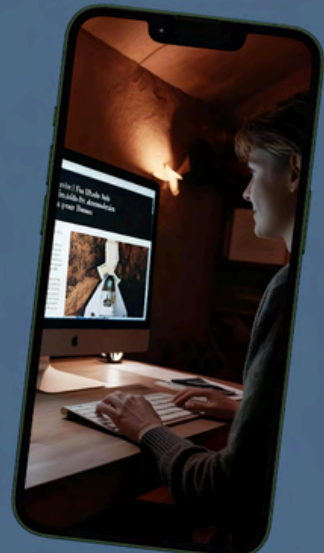


## MieLi Maasta avoin naisten keskusteluryhmä

Ryhmä kokoontuu Olohuone Kotoisalla 3.4. ja 8.5. klo: 14–16. Tervetuloa keskustelemaan matalalla kynnyksellä elämästä, joka on värejä täynnä. Pientä tarjoilua. Ohjaaja: Irja puh. 050-5177185, irja.a.hamalainen@gmail.com. Tervetuloa.

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!



Maaliskuu 2025

# Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY

## ***Vertaisohjaajakoulutus Olohuone Kotoisalla***

Kiinnostaako ryhmän ohjaaminen?  
Haluatko jakaa omista taidoistasi muille?  
Tule mukaan koulutukseen, jonka kautta saat  
valmiudet toimia vertaisohjaajana sekä  
vapaaehtoisena yhdistyksen toiminnassa.

***Tiistaisin klo: 15-17***

Torikatu 36 A-talo, 3. krs, Olohuone Kotoisa

8.4. Tutustumista. Minustako ohjaaja?

15.4. Ryhmänvaiheet ja ryhmänohjaus

22.4. Vahvuudet ja haastavat tilanteet

29.4. Ryhmien suunnittelua

6.5. Ryhmien suunnittelua ja lopetus

Koulutuksen pitäjänä Saara Suihko.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 1.4.

puh. 050 322 6003.



Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY



*Markku Pölösen uuden  
näytelmän kantaesitys*

# **Miikkulan suuri päivä**

## **Lähde kesäretkelle Roukalahten kesäteatteriin su 29.6.!**

Retken hinta on yhdistyksen jäsenille 20 euroa ja ei-jäsenille 30 euroa. Maksetaan laskulla. Ilmoittadu tästä linkistä, mikä löytyy myös verkkosivulta.

Ilmoittaudu 16.5. mennessä.

Voit ilmoittautua myös soittamalla ti-to klo 10-14 p. 044 365 7809, tai käymällä toimistolla.

Hinta sisältää teatterilipun, linja-autokuljetuksen sekä väliaikatarjoilun: kahvi/tee+voisilmäpulla.

### **Linja-auton aikataulu:**

klo 11.00 Torikatu 36, Vanha virastotalo

Klo 11.10 Matkailupysäkki Kirkkokatu,

Taidemuseon edessä

Sovitusti myös

Noljakantien varrelta

Ylämyllyn Shell

Lue koodi puhelimen kameralla,  
ja ilmoittaudu



**Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY**



Maaliskuu 2025

# Jäsenkirje

 **Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

## 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](mailto:anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi)

Controller

Anne Tukiainen

p. 044 738 1554

[anne.tukiainen@pkmielenterveydentuki.fi](mailto: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](mailto: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](mailto:jyrki.leppa@pkmielenterveydentuki.fi)

### Wörkkis työpaja

#### Kiinteistöhuollon tilaukset

Markus Kinnunen

p. 044 723 2650

[kiinteisto@pkmielenterveydentuki.fi](mailto:kiinteisto@pkmielenterveydentuki.fi)

Toimistos sihteeri, jäsenasiat

Marjatta Myyry

p. 044 356 7809 (ti-to)

[marjatta.myyry@pkmielenterveydentuki.fi](mailto: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](mailto:tuula.antikainen@pkmielenterveydentuki.fi)

