



# Jäsenkirje

## Toiminnanjohtajan tervehdys

*Meillä on ilo ilmoittaa, että Olohuone Kotoisa ja Torikievari 2.0 avasivat ovensa huhtikuun alussa Torikatu 36:n kolmannessa kerroksessa. Torikievari 2.0:n ja Olohuone Kotoisan huhtikuun aukioloajat sekä toiminta löytyvät tästä jäsenkirjeestä. Tervetuloa mukaan toimintaan!*

*Kiitos teille, jotka olette osallistuneet pienkeräykseemme. Lahjoitusvaroja kertyi yhteensä 3 530 euroa, joista 2 755 euroa on nimetty Torikievarin jatkon toimintaan, 575 euroa MieTen jatkoon ja 200 euroa nuorten toimintaan. Torikievarin jatkon toimintaan osoitetut varat ohjaamme Torikievari 2.0:aan, ja MieTen jatkoon suunnatut varat käytämme Olohuone Kotoisan toimintaan. Nuorten toimintaan lahjoitetut varat käytetään Jokikievarin nuorten ryhmätoimintaan.*



*Viime aikoina olemme yhdistyksessämme pohtineet, miten voisimme yhä enenevässä määrin puolustaa mielenterveystoipujien palveluita ja mielenterveysjärjestöjen asemaa edunvalvonnassa tässä säästöjen aikakaudessa. STEA on hallituksen päätöksellä joutunut leikkaamaan järjestöavustuksia, ja hyvinvointialueemme on myös vähentämässä eilakisääteisiä palveluja. Tilanne on muuttumassa kestäättömäksi mielenterveystoipujien kannalta, ja se tulee aiheuttamaan palvelujen tarpeen kasvua tulevaisuudessa.*

*Maaliskuun aikana tapasin eduskunnassa Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon toiminnanjohtajien kanssa Savo-Karjalan alueen kansanedustajia. Nostimme poliittiseen keskusteluun järjestöihin kohdistuvien leikkausten vaikutuksista alueemme asukkaisiin sekä leikkausten vaikutuksista julkisten palvelujen kustannuksiin tulevaisuudessa. Vuodelle 2026 haettavien STEA-avustusten hakua on tänä vuonna rajattu, ja uusia STEA-avustuksia voi hakea ainoastaan määräaikaan hankkeisiin. Rahoituskohteet määräaikaissa STEA-avustuksissa ovat ESR+ hankkeiden omarahoitusosuudet ja nuorten huumekuolemien ehkäisemiseen myönnettävät avustukset.*

*Nyt on kunta- ja aluevaalit käynnissä, joten haastan kaikki jäsenemme tuomaan esille vaaleissa ehdokkaina oleville järjestö- ja mielenterveystyön tärkeyttä. Yhdessä voimme edistää tärkeää työtämme mielenterveyden hyväksi!*

**Anni Pesonen**  
toiminnanjohtaja



# Jäsenkirje

## Olohuone Kotoisa *Huhtikuu*

Olohuone



Kotoisa

Torikatu 36, A-talo, 3. krs

### Maanantai

Ikäihmisten Torikievari 2.0. klo 13-17

### Tiistai

klo 13-15 vapaata seurustelua

Klo 15-17 Arjentaidot ryhmä - vaatii ilmoittautumisen

Klo 15.30-16.30 Olohuone Kotoisan vertais- ja vapaaehtoisohjaaja  
koulutus - vain ilmoittautuneet



### Keskiviikko

**SOTE** Miepä-kahvila klo 13-15.30

Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja  
viettää aikaa yhdessä

### Torstai

klo 13-17 vapaata seurustelua

Klo 13-15 Yhteistyössä Joensuun ev.lut. seurakunta ja FinFami

Klo 13-15 Hevari-ryhmä - vaatii ilmoittautumisen

### Perjantai

klo 13-15 vapaata seurustelua

Klo 15-17 Peli/ulkoiluryhmä - ei vaadi ilmoittautumista

**Ryhmiin ilmoittautumiset, ja lisätiedot 044 741 0015**



# Jäsenkirje

## HYVINVOINTI PYSÄKKI

3 . 4 .  
K L O  
1 3 - 1 5

★ **Tavoitteena hyvinvointi ja sen edistäminen!** ★

**Tervetuloa mukaan, opi, kokeile ja osallistu!**  
**Tapahtumassa saat tietoa ja tukea hyvinvointisi**  
**edistämiseen.**



**Tapahtumassa tapahtuu:**

**Klo: 13.30 -> Tietoisku Mielen hyvinvoinnista, FinFami ry**  
**Esittelypisteitä on muun muassa:**  
**Joensuun Liikuntapalvelut, Sydänliitto Pohjois-Karjala**  
**ja paikalla on muutakin mukavaa!**

**Tule mukaan!**

**Yhdessä voimme edistää hyvinvointia ja lisätä**  
**tietoisuutta sen merkityksestä.** 🌱





# Jäsenkirje

Olohuone



Kotoisa

## TORIKIEVARI 2.0

”Tervetuloa sellaisena kuin olet”

Ikäihmisille suunnattu Torikievari 2.0 toimii Olohuone Kotoisan tiloissa. Avoinna maanantaisin klo 13.00 – 17.00. 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.

14.4. BINGO KLO 14, KLO 13-15 DIGINEUVONTAA

28.4. KLO 13-15 DIGINEUVONTA, KLO 15-17 KARAOKE



## Mieli Maasta ry:n avoin naisten keskusteluryhmä

Ryhmä kokoontuu Olohuone Kotoisalla,

Torikatu 36, A-talo, 3. krs.

torstaina 3.4. ja 8.5. klo 14-16.

Tervetuloa keskustelemaan matalalla kynnyksellä elämästä, joka on värejä täynnä.

Pientä tarjoilua. Tervetuloa!





# Jäsenkirje

Olohuone



Kotoisa

Riverian opiskelijoiden paja  
Olohuone Kotoisalla  
to 3.4. klo 15.15-16.45  
Torikatu 36, A-talo, 3. krs

yhdessä  
tekemistä,  
oivaltaen  
taiteen  
avulla



MEIDÄN TYÖSTÄ  
VOIT HAKEA  
KOTITALOUS-  
VÄHENNYSTÄ!

## Kaipaako aitasi leikkausta?

Pohjois-Karjalan  
Mielenterveydentuki ry:n  
Wörkkis työpaja tarjoaa  
kiinteistöhuollon töitä:  
kuten hiekoituksen poistot,  
polttopuiden pinoamiset,  
kaatopaikkakuljetukset  
nurmikonleikkaus, pihojen ja  
istutusten/kukkapenkkin  
siistimiset, lehtien haravointi  
ym. työt.

Kysy lisää, ja pyydä tarjous:  
Kiinteistöhuollon työpaja  
p. 044 723 2650

kiinteisto@pkmielenterveydentuki.fi  
Torikatu 36 A, 3. krs, 80100 Joensuu





# Jäsenkirje



## VIKKO-OHJELMA 31.3.-2.5.



KE

TO

PE

2.4.

3.4.

4.4.

Korttisoturit  
klo 12

Musavideot  
klo 13

Kuuhu kiinni!

Pikkulauntain  
vohvelit  
klo 14

Lautapelit  
klo 14

Sulkapalloa  
Kuntokeitaalla  
klo 16

Pienmestari pop-up  
klo 16

7.4.

8.4.

9.4.

10.4.

11.4.

Uuden musiikin  
kuuntelu  
klo 13

Kuuhu kiinni  
(vertaisohjaajakoulutus)

Korttisoturit  
klo 12

Virvon varvon  
pop-up  
klo 12.30

Musavideot  
klo 13  
Prätkähiiret pop-up  
klo 14.30  
Sulkapalloa  
Kuntokeitaalla  
klo 16

Avantouinti Jääkarhuilla  
klo 11

Pikkulauntain  
vohvelit  
klo 14

Lautapelit  
klo 14

Jooga Geneesillä  
klo 14

Tutustumispaja  
klo 14

14.4.

15.4.

16.4.

17.4.

18.4.

Uuden musiikin  
kuuntelu  
klo 13

Kuuhu kiinni  
(vertaisohjaajakoulutus)

Korttisoturit  
klo 12

Mahjong pop-up  
klo 12

Kuuhu kiinni

Avantouinti Jääkarhuilla  
klo 11

Pikkulauntain  
vohvelit  
klo 14

Pisankamunat  
pop-up  
klo 13  
Pääsiäismunajahti  
klo 16

Hyvää pääsiäistä!



21.4.

22.4.

23.4.

24.4.

25.4.

Kuuhu  
kiinni!

Kuuhu kiinni  
(vertaisohjaajakoulutus)

Korttisoturit  
klo 12

Lautapelit  
klo 14

Musavideot  
klo 13

Avantouinti Jääkarhuilla  
klo 11

Pikkulauntain  
vohvelit  
klo 14

Keilausta  
Kuntokeitaalla  
klo 17

Sulkapalloa  
Kuntokeitaalla  
klo 16

Tutustumispaja  
klo 14

28.4.

29.4.

30.4.

1.5.

2.5.

Uuden musiikin  
kuuntelu  
klo 13

Kuuhu kiinni  
(vertaisohjaajakoulutus)

Korttisoturit  
klo 12

Kuuhu kiinni

Mysteeriturnaus  
klo 13

Avantouinti Jääkarhuilla  
klo 11

Pikkulauntain  
vohvelit  
klo 14

Hyvää vappua!



Sulkapalloa  
Kuntokeitaalla  
klo 16

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

**Kuohun toiminta  
on suunnattu  
18-35 -vuotiaalle**

**Torikatu 36,  
A-talo, 3. krs**

**Ryhmään  
ilmoittautumiset:**  
**Mirkka**  
p. 044 5503133  
**Sanna**  
p. 044 2378997

Huhtikuu 2025

# Jäsenkirje



*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. Tässä ilmoittautumislinkki, 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.

Lue koodi puhelimen kameralla,  
ja ilmoittaudu

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

klo 11.00 Torikatu 36, Vanha virastotalo  
Klo 11.10 Matkailupysäkki Kirkkokatu,  
Taidemuseon edessä  
Sovitusti myös  
Noljakantien varrelta  
Ylämyllyn Shell



**Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY**





# Jäsenkirje

## 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

Marjo Kupiainen

p. 044 550 2039

marjo.kupiainen@pkmielenterveydentuki.fi

### Wörkkis työpaja

Torikatu 36 A-talo 3.krs, 80100 Joensuu

Vastaava ohjaaja

Jyrki Leppä

p. 044 762 2270

jyrki.leppa@pkmielenterveydentuki.fi

### Wörkkis työpaja

#### Kiinteistöhuollon tilaukset

Markus Kinnunen

p. 044 723 2650

kiinteisto@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

