

Jäsenkirje

Toukokuu 2025

Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Hyvät yhdistyksen jäsenet,

Äitienpäivän lähestyessä haluan lämpimästi toivottaa teille kaikille hyvää ja raikasta mieltä herättävää juhlapäivää. Tämä erityinen päivä tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä ja muistaa kaikkia rakkaita naisia, jotka ovat olleet ja ovat edelleen tärkeä osa elämäämme.

Yhdistyksemme toiminta perustuu yhteisöllisyyteen, välittämiseen ja toistemme tukemiseen. Äitienpäivä muistuttaa meitä siitä, kuinka arvokasta on juhlistaa rakkautta ja kiitollisuutta kaikkia läheisiä kohtaan. Toivon, että voitte ottaa aikaa myös itsellenne ja läheisillenne, ja nauttia tästä päivästä yhdessä sekä odottaa tulevaa kesää.

Tältä jäsenkirjeeltä näette toukokuun aikana järjestettävät tapahtumat yhdistyksessämme. Kesäkuun alussa saatte uuden jäsenkirjeen, jossa kerromme kesän tapahtumista. Ennakkotietona voin mainita, että elokuussa toteutetaan jäsentemme toivoma matkan Kukkakuuhaukseen.

Yhdistyksen digiasioista vastaavassa henkilökunnassa on tulossa muutos. Pitkäaikainen työpajatoiminnan ohjaaja Jyrki Leppä jää toukokuussa ansaitulle eläkkeelle. Uutena digipajan ohjaajana aloitti huhtikuun lopussa Mikko Suihko. Jyrkille toivotamme kaikkea hyvää tuleville vuosille, ja Mikolle menestystä uudessa tehtävässään.

Lämmin kiitos teille kaikille osallistumisestanne kevätkauden toimintoihin ja siitä, että olette osa tätä yhteistä matkaa. Toivotan teille kaikille iloa, rauhaa ja rakkautta toukokuuhun ja erityisesti äitienpäivänä.

Lämpimin terveisin,

Anní Pesonen

toiminnanjohtaja



Jäsenkirje

Toukokuu 2025

Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Kaipaako aitasi leikkausta?

Pohjois-Karjalan
Mielenterveydentuki ry:n
Wörkkis työpaja tarjoaa
kiinteistöhuollon töitä:

- nurmikonleikkaus
- aitojen leikkaus
- hiekoituksen poistot
- polttopuiden pinoamiset
- pihojen ja istutusten /
kukkapenkkien siistimiset
- puutarhajätteen poisvienti
- kaatopaikkakuljetukset
- kodinkoneiden siirrot
- yms. muut pienkuljetukset

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

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

MEIDÄN TYÖSTÄ
VOIT HAKEA
KOTITALOUS-
VÄHENNYSTÄ!


Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

WÖRKKIS

YHTEIS[®]
KUNNALLINEN
YRITYS
Vastuuna yhteinen hyvä!


Jäsenkirje

Toukokuu 2025

Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

OLOHUONE KOTOISA KUUKAUSI-OHJELMA 1.5.-30.5.

MA	TI	KE	TO	PE
5.5. Torikievari 2.0 13.00-17.00 14.00 Tietovisa Digineuvonta klo 13.00-15.00	6.5. Olohuone Kotoisa klo: 13.00-17.00 Arjentaidot ryhmä klo: 15.00-17.00	7.5. Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. <i>Suor</i> SOTE	8.5. Olohuone Kotoisa klo: 13.00-17.00 Mieli Maasta ry:n naisten avoin keskusteluryhmä klo 14.00-16.00 15.00 Bingo	9.5. Olohuone Kotoisa klo: 13.00-17.00 Digineuvonta 13.00-15.00 Tule viettämään aikaa yhdessä.
12.5. Torikievari 2.0 13.00-17.00 14.00 Yhteislaulua 13-15 Digineuvonta	13.5. Olohuone Kotoisa klo: 13.00-17.00 Arjentaidot ryhmä klo: 15.00-17.00	14.5. Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. <i>Suor</i> SOTE	15.5. Olohuone Kotoisa klo: 13.00-17.00 Tule viettämään aikaa yhdessä.	16.5. Olohuone Kotoisa klo: 13.00-17.00 Digineuvonta 13.00-15.00 Tule viettämään aikaa yhdessä.
19.5. Torikievari 2.0 13.00-17.00 15.00-17.00 Karaoke 13.00-15.00 Digineuvonta	20.5. Olohuone Kotoisa klo: 13.00-17.00 Arjentaidot ryhmä klo: 15.00-17.00	21.5. Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. <i>Suor</i> SOTE	22.5. Olohuone Kotoisa klo: 13.00-17.00 15.00 Bingo Tule viettämään aikaa yhdessä.	23.5. Olohuone Kotoisa suljettu. Henkilökunnalla Tyhy-päivä.
26.5. Torikievari 2.0 13.00-17.00 14.00 Kiikkutuolivieras 13.00-15.00 Digineuvonta	27.5. Olohuone Kotoisa 13.00-17.00 Arjentaidot ryhmä klo: 15.00-17.00	28.5. Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. <i>Suor</i> SOTE	29.5. Olohuone Kotoisa suljettu Helatorstai.	30.5. Olohuone Kotoisa klo:13.00-17.00 Digineuvonta 13.00-15.00 Tule viettämään aikaa yhdessä.

 Torikatu 36 a, 3. krs
Olohuone Kotoisa on
päihteetön tila.

OLOHUONE KOTOISA
ON KAIKILLE AVOIN.
Tervetuloa sellaisena
kuin olet.

Ryhmiin
ilmoittautumiset:
044 741 0015

Jäsenkirje

Toukokuu 2025

Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TORIKIEVARI 2.0

**IKÄIHMISSILLE SUUNNATTU
TORIKIEVARI 2.0
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.

TOUKOKUUSSA:

- 12.5. KLO 14 YHTEISLAULUA,
KLO 13-15 DIGINEUVONTAA
- 19.5. KLO 13-15 DIGINEUVONTAA,
KLO 15-17 KARAOKE
- 26.5. KLO 14 KIIKKUTUOLIVIERAS,
KLO 13-15 DIGINEUVONTAA



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TORIKATU 36, A-TALO, 3. KRS

Olohuone



Kotoisa



Jäsenkirje

Toukokuu 2025

Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Mieli Maasta ry:n avoin naisten keskusteluryhmä

Ryhmä kokoontuu Olohuone Kotoisalla,
Torikatu 36, A-talo, 3. krs.
torstaina 8.5. klo 14-16.

Tervetuloa keskustelemaan matalalla
kynnyksellä elämästä, joka on värejä täynnä.
Pientä tarjoilua. Tervetuloa!



TIISTAISIN KLO 15-17

ARJENTAIDOT RYHMÄSSÄ

Torikatu 36, A-talo, 3. krs

13.5. TALOUSPELI +
TALOUSASIOITA
20.5. KOTIVARA JA VÄLIPALA
ILMAN SÄHKÖÄ
27.5. PICNIC-RETKI
LÄHIMAASTOON,
JO AIKAISEMMIN RYHMÄSSÄ
OLLEILLE

YHTEISTYÖSSÄ
JOENSUUN
MARTTOJEN
KANSSA

Olohuone



Kotoisa

ILMOITTAUDU
044 741 0015
JA TULE
MUKAAN



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Jäsenkirje

Toukokuu 2025

Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

VIIKKO-OHJELMA 12.5.-13.6.



Kulttuuripaja
KUOHU

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

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

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

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



MA	TI	KE	TO	PE
12.5. Pride kynnet -pop up klo 12 Uuden musiikin kuuntelu klo 13	13.5. Korttisoturit klo 12 Tekstiilituunaus klo 14 Tutustumispaja klo 14	14.5. Runolaulanta klo 10 Liikuntaa ja iloa klo 12 Prätkähiiret- pop up klo 14	15.5. Sormivärimaalaus -pop up klo 13 Puhin uimakoulu klo 14 Luonnostelu- pop up klo16	16.5. Musavideot klo 13 Lautapelit klo 14 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 16
19.5. Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Jooga Geneesillä klo 14	20.5. Korttisoturit klo 12 Tekstiilituunaus klo 14 Tutustumispaja klo 14	21.5. Runolaulanta klo 10 Liikuntaa ja iloa klo 12 Tutustuminen Jose ry:llä klo 14	22.5. Vihkoilu -pop up klo 13 Puhin uimakoulu klo 14 Nintentai klo16	23.5. Kuohu kiinni ohjaajien tyhy- päivän vuoksi Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 16
26.5. Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Lenkkeily -pop up klo 14.30	27.5. Korttisoturit klo 12 Tekstiilituunaus klo 14 Tutustumispaja klo 14	28.5. Runolaulanta klo 10 Liikuntaa ja iloa klo 12	29.5. Helatorstai Kuohu kiinni!	30.5. Musavideot klo 13 Lautapelit klo 14 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 16
2.6. Uuden musiikin kuuntelu klo 13	3.6. Korttisoturit klo 12 Tekstiilituunaus klo 14 Tutustumispaja klo 14	4.6. Runolaulanta klo 10 Liikuntaa ja iloa klo 12 Piirustusharjoitukset -pop up klo 14	5.6. Prätkähiiret -pop up klo 12.30 Puhin uimakoulu klo 14 Nintentai klo 16 Kellausta Kuntokeitaalla klo 17	6.6. Musavideot klo 13 Lautapelit klo 14 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 16
9.6. Uuden musiikin kuuntelu klo 13	10.6. Korttisoturit klo 12 Tekstiilituunaus klo 14 Tutustumispaja klo 14	11.6. Liikuntaa ja iloa klo 12	12.6. Puhin uimakoulu klo 14 Nintentai klo 16	13.6. Musavideot klo 13 Lautapelit klo 14 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 16

Jäsenkirje

Toukokuu 2025

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

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

