

Jäsenkirje

Kesä 2025



Hyvät jäsenemme,

Kesän lämpimät säteet ja valoisa aika ovat jälleen täällä, ja haluan lähettää teille kaikille sydämelliset kesäterveiset yhdistyksemme puolesta. Tämä aika tarjoaa mahdollisuuden levätä, virkistäytyä ja nauttia luonnon rauhasta, mutta samalla se muistuttaa meitä myös siitä, kuinka tärkeää on pitää huolta omasta hyvinvoinnistamme ja jaksamisestamme.

Kesän aikana järjestämme monenlaisia tapahtumia ja tilaisuuksia, jotka tukevat hyvinvointianne ja tarjoavat mahdollisuuden yhteiseen tekemiseen. Torstaina 5.6. klo 15.30 Olohuone Kotoisassa vieraillee Huimaus- ja Menier-liitto ry:n asiantuntija puhumassa tasapainon ylläpidosta, huimauksesta ja Menierin taudista. Maanantaina 16.6. Torikievari 2.0:ssa järjestetään juhannustanssit karaoken merkeissä. Keskiviikkona 18.6. klo 10 Olohuone Kotoisassa ja Wörkkis-työpajalla juhlistamme juhannusta. Elokuussa lähdemme yhdessä Rääkkylään Kukkakuhaukseen. Ilmoittautumisohjeet löytyvät tästä jäsenkirjeestä.

Kesä on erinomainen aika pysähtyä ja kuunnella itseä, löytää uusia keinoja rentoutua ja vahvistaa yhteyksiä läheisiin. Toivon, että jokainen teistä löytää aikaa itselleen, nauttii pienistä hetkistä ja kerää energiaa tulevaan syksyyn kesätaukojen aikana.

Kesätauko Torikievarin ja Olohuone Kotoisaan toiminnassa on 30.6.—31.7.2025. Perjantaina 1. elokuuta olette tervetulleita Olohuone Kotoisaan tapaamaan toisia ja meitä täällä Torikadulla. Kulttuuripaja Kuohu on kesätauolla 14.7.—1.8.2025 ja avautuu maanantaina 4. elokuuta. Jäsenpalvelu ja lippujen myynti on avoinna normaalisti koko kesän tiistai—torstai klo 10—14.

Torikievarin ja Olohuoneen työntekijänä aloitti kesäkuun alussa Tuomas Partanen ja samalla muuttuivat aukioloajat. Olohuone Kotoisan tila on avoinna maanantai — torstai klo 10—16 ja perjantaisin klo 9—13. Tuomas jatkaa elokuussa teidän kanssanne syksyn toimintoihin. Käykää ennen kesätaukoa tutustumassa ja kertomassa hänelle toiveenne syksyn ohjelmasta.

Lämmin kiitos kaikesta osallistumisestanne ja tuestanne kevään aikana. Toivotan teille kaikille ihanaa ja rentouttavaa kesää!

Lämpimin terveisin,

Anni Pesonen

Toiminnanjohtaja

Jäsenkirje

Kesä 2025



Huolettaako oma tai läheisen huimausoire?



Koetko arjessa liikkumisen vaikeutta tai haluatko ymmärtää paremmin tasapaino-ongelmia?

Tule **to 5.6. klo 15:30 Olohuone Kotoisaan** kuulemaan ajantasaista tietoa tasapainon ylläpitämisestä, Menieren taudista ja muista sisäkorvaperäisistä huimaussairauksista.

Tuokion aikana saat vinkkejä siitä, miten hakea apua, saada vertaistukea ja helpottaa kokemiasi oireita. Perehdymme yhdessä myös tasapainon kuntouttamiseen yksinkertaisten silmänliikeharjoitusten avulla. Kohtaamisessa on tilaa keskustelulle ja pääset kokeilemaan myös tasapainokuntoutusta tukevia VR-laseja, joiden avulla olet hetkessä melomassa joella tai laskettelemassa vuoristossa.

Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin. Sen pitää Huimaus- ja Meniere-liiton viestintäassistentti Riina Merenluoma.



Jäsenkirje

Kesä 2025



TORIKIEVARI 2.0

IKÄIHMISSILLE SUUNNATTU

TORIKIEVARI 2.0

OLOHUONE KOTOISAN TILOISSA.

AVOINNA MAANANTAISIN

KLO 10.00 - 16.00.

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.

KESÄKUUSSA:

**2.6. KLO 13-15 DIGINEUVONTAA,
KLO 13-16 KARAOKE**

**9.6. KLO 13-15 DIGINEUVONTAA,
KLO 14-15 INFO DIGITURVALLISUUDESTA**

**16.6. KLO 12-13 BINGO,
KLO 13-15 DIGINEUVONTAA,
KLO 13-16 JUHANNUSKARAOKE**

**23.6. KLO 12-13 TIETOVISA
KLO 13-15 DIGINEUVONTAA**

TORIKATU 36, A-TALO, 3. KRS

**Huom. uusi
aukioloaika**

Olohuone



Kotoisa



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Jäsenkirje

Kesä 2025



VIKKO-OHJELMA

MA	TI	KE	TO	PE
2.6.	3.6.	4.6.	5.6.	6.6.
Uuden musiikin kuuntelu klo 13	Korttisoturit klo 12 Tekstiilituunaus klo 14 Tutustumispaja klo 14	Runolaulanta klo 10 Liikuntaa ja iloa klo 12 Piirustusharjoitukset -pop up klo 14	Prätkähiiret -pop up klo 12.30 Puhin uimakoulu klo 14 Nintentai klo 16 Keilausta Kuntokeitaalla klo 17	Musavideot klo 13 Lautapelit klo 14 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 16
9.6.	10.6.	11.6.	12.6.	13.6.
Uuden musiikin kuuntelu klo 13	Korttisoturit klo 12 Tekstiilituunaus klo 14 Tutustumispaja klo 14	Liikuntaa ja iloa klo 12	Puhin uimakoulu klo 14 Nintentai klo 16	Musavideot klo 13 Lautapelit klo 14 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 16

Kuohun toiminta on suunnattu 18-35 -vuotiaalle

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

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

Ryhmien ilmoittautumiset:
Mirkka
p. 044 5503133
Sanna
p. 044 2378997



Kuohu on 14.7.-1.8. suljettuna



Jäsenkirje

Kesä 2025

JUHANNUSVIIKON OHJELMA



Olohuone

Kotoisa

Torikievari 2.0

Ma 16.6. avoinna klo 10-16
klo 12-13 bingo
klo 13-15 digineuvontaa
klo 13-16 juhannuskaraoke
juhannustanssit

Olohuone Kotoisa


Ti 17.6. avoinna klo 10-16
klo 13 bingo
Ke 18.6. avoinna klo 10-16
klo 10 juhannusjuhla
klo 13-15.30 Miepä-kahvila
To 19.6. avoinna klo 10-16
Pe 20.6. suljettu



HYVÄÄ JUHANNUSTA
KAIKILLE!

OLOHUONE KOTOISA KUUKAUSIOHJELMA 1.6.-30.6.

MA	TI	KE	TO	PE
2.6.	3.6.	4.6.	5.6.	6.6.
Torikievari 2.0 10.00-16.00 Klo 13-15 Digineuvonta Klo 13-16 karaoke	Olohuone Kotoisa klo: 10.00-16.00 <i>Ideointia syksyille</i>	Olohuone Kotoisa klo: 10.00-16.00 Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää <i>Sin</i> SOTE aikaa yhdessä. <i>Pihapelejä klo 13-15.30</i>	Olohuone Kotoisa klo: 10.00-16.00 Tule kuulemaan ajantasaista tietoa tasapainon ylläpidosta, huimauksesta ja Menierin taudista klo 15.30	Olohuone Kotoisa klo: 9.00-13.00 Klo 12-15 Männikköniemi Klo 11.30-13 Digineuvonta
9.6.	10.6.	11.6.	12.6.	13.6.
Torikievari 2.0 10.00-16.00 Klo 13-15 Digineuvonta Klo 14-15 info digiturvallisuudesta <i>Ideointia syksyille</i>	Olohuone Kotoisa klo: 10.00-16.00 Klo 12-15.30 Elämäni biisi	Avoinna klo: 10.00-16.00 Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää <i>Sin</i> SOTE aikaa yhdessä. <i>Biljarditurnaus klo 13-15.30</i>	Olohuone Kotoisa klo: 10.00-16.00 Tule viettämään aikaa yhdessä	Olohuone Kotoisa klo: 9.00-13.00 Klo 12-15 Männikköniemi Klo 11.30-13 Digineuvonta
16.6.	17.6.	18.6.	19.6.	20.6.
Torikievari 2.0 10.00-16.00 Klo 13-15 Digineuvonta Klo 13-16 Juhannuskaraoke Klo 12-13 Bingo	Olohuone Kotoisa klo: 10.00-16.00 Klo 14-16 Arjentaidot ryhmän päätös Klo 13 Bingo	Avoinna klo: 10.00-16.00 <i>Juhannusjuhlat klo 10</i> Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää <i>Sin</i> SOTE aikaa yhdessä.	Olohuone Kotoisa klo: 10.00-16.00 Tule viettämään aikaa yhdessä.	Olohuone Kotoisa suljettu Juhannusaatto Ei Männikköniemeä
23.6.	24.6.	25.6.	26.6.	27.6.
Torikievari 2.0 10.00-16.00 Klo 12-13 tietovisa Klo 13-15 Digineuvonta	Olohuone Kotoisa klo: 10.00-16.00	Avoinna klo: 10.00-16.00 Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää <i>Sin</i> SOTE aikaa yhdessä. <i>Makkaranpaistoa Utransaareissa klo 12-15.30, max. 8, ilm. 044 741 0015</i>	Olohuone Kotoisa klo: 10.00-16.00 Tule viettämään aikaa yhdessä.	Olohuone Kotoisa klo: 9.00-13.00 Klo 12-15 Männikköniemi
30.6.	1.7.	Olemme suljettu 30.6.-31.7.		1.8.
Torikievari 2.0 Kesätauco alkaa	Olohuone Kotoisa Kesätauco alkaa	Tervetuloa Olohuone Kotoisan syyskauteen elokuussa pe 1.8.		

 Torikatu 36, A-talo,
3. krs

Olohuone Kotoisa on
päähteetön tila.

OLOHUONE KOTOISA
ON KAIKILLE AVOIN.
Tervetuloa sellaisena
kuin olet.

Ryhtiin
ilmoittautumiset:
044 741 0015

MEIDÄN TYÖSTÄ
VOIT HAKEA
KOTITALOUS-
VÄHENNYSTÄ!

Kaipaako aitasi leikkaamista?

Odottavatko
polttopuut
pinoamista?

JA NURMIKKO
LEIKKAUSTA?

Millaista
apua
tarvitsisit
puutarhassa?

**SOITA,
KYSY LISÄÄ JA
PYYDÄ TARJOUS**

Kiinteistöhuollon työpaja

p. 044 723 2650

kiinteisto@pkmielenterveydentuki.fi

- hiekoituksen poistot
- pihojen ja istutusten / kukkapenkkin siistimiset
- puutarhajätteen poisvienti
- kaatopaikkakuljetukset
- kodinkoneiden siirrot
- yms. muut pienkuljetukset



**Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

WÖRKKIS



TORIKATU 36 A, 3. KRS, 80100 JOENSUU

Vastuuna yhteinen huoli!

Jäsenkirje

Kesä 2025



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

**Lähde yhdistyksen
kukkaretkelle**

Kukkakuhaukseen

Rääkkylään pe 15.8.!

Kuljetus on jäsenille 5 € ja muille 10 €. Maksu ilmoittautumisen jälkeen toimistolla. Pääsyliput tapahtumaan ostetaan itse paikan päältä. Sisäänpääsy on 10 €.

Ilmoittaudu 31.7. mennessä. Voit ilmoittautua ti-to klo 10-14 soittamalla p. 013 316 388, tai käymällä toimistolla, tai netissä yhdistyksen sivuilla, kohdassa ajankohtaista.

Linja-auton aikataulu:

klo 8.30 Torikatu 36, Vanha virastotalo

Klo 8.45 Matkailupysäkki Kirkkokatu,

Taidemuseon edessä

Perillä ollaan noin klo 9.45–13.00

Paluu Joensuuhun noin klo 14.

Jäsenkirje

Kesä 2025



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

Markus Kinnunen

p. 044 723 2650

markus.kinnunen@pkmielenterveydentuki.fi

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