



Toiminnanjohtajan tervehdys

Hyvät jäsenet,

Toivottavasti kesänne on ollut levollinen ja voimaannuttava. Elokuu tuo mukanaan tuttuun tapaan uuden alun tunnelmaa – arki alkaa taas rakentua ja yhdistyksemme toiminta pyörähtää täydellä teholla käyntiin.

Mielenhyvinvointi on meistä jokaiselle tärkeä, ja erityisesti siirtymävaiheet – kuten kesästä syksyyn – voivat herättää monenlaisia tunteita. Siksi haluamme varmistaa, että jokainen teistä löytää syksyn toiminnastamme tukea, yhteisöllisyyttä ja iloa. Olipa kyse vertaistuesta, ryhmätoiminnoista tai vain kahvikupposen jakamisesta toisen kanssa – olet lämpimästi tervetullut mukaan.

Yhdistyksemme on olemassa juuri teitä varten. Kuuntelemme mielellämme toiveitanne ja ideoitanne syksyn ohjelman kehittämiseksi. Syyskuun jäsenkirjeessä kerromme tarkemmin syksyn tulevasta ohjelmasta. Tehdään yhdessä tästä syksystä hyvä – sellainen, jossa jokainen saa olla oma itsensä ja tulla kohdatuksi arvostavasti.

Lämpimin terveisin,

Anni Pesonen

Toiminnanjohtaja

Perjantaina 15.8. Torikatu 36 toimistomme,
Olohuone Kotoisa **SULJETTU**. – Olemme
Kukkakuhauksessa ja Joen yössä

Jäsenten uima- ja elokuvalippujen ostot toimistosta:
avoinna ti-to klo 10-14, Torikatu 36 A, 3. krs



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 14.8. 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.

Olohuone



Kotoisa

Torikievari 2.0

Ikäihmisten oma tapaamispaikka



Elokuussa tapahtuu

Avoinna maanantaisin klo 10.00-16.00

11.8.

klo 13-15 digineuvontaa
klo 13-16 karaoke

18.8.

klo 11-13 elokuva-aamu
klo 13-15 digineuvontaa

25.8.

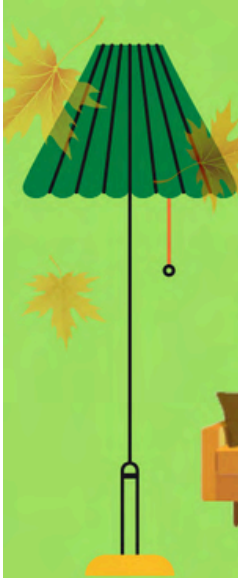
klo 13-15 digineuvontaa
Bingo



Torikatu 36, A-talo, 3. krs

Puh. 044 741 0015

**Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**



ELOKUU

OLOHUONE KOTOISA

Olohuone



Kotoisa

Avoinna
ti-to klo 10.00-16.00
pe klo 9.00-13.00

Ryhmiin
ilmoittautumiset:
044 741 0015

Olohuone Kotoisa on
päihtetön tila.

TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
5.8.	6.8.	7.8.	8.8.
Klo 10-13 korttipelailua yhdessä	<i>Siv</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. Ulkopelejä klo 13-	Klo 13-16 Karaoke	Klo 11.30-13 Digineuvonta Klo 12-15 Männikköniemi
12.8.	13.8.	14.8.	15.8.
Vertaisohjaaja Helin Piknik-ryhmä	<i>Siv</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. Makkaranpaistoa Kuhasalossa klo 13-16, (säävaraus ja max. 8 hlö)	Klo 10-12 tietovisa	Olohuone Kotoisa suljettu - Olemme mukana Joen yössä Klo 12-15 Männikköniemi
19.8.	20.8.	21.8.	22.8.
Vietetään aikaa yhdessä	<i>Siv</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. Minigolfia,(säävaraus ja max. 8 hlö)	Pelataan lautapelejä yhdessä klo 10-13	Klo 11.30-13 Digineuvonta Klo 12-15 Männikköniemi
26.8.	27.8.	28.8.	29.8.
Biljarditurnaus	<i>Siv</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. Luontoretki (säävaraus ja max. 8 hlö)	Elokuva aamu klo 11->	Klo 11.30-13 Digineuvonta Klo 12-15 Männikköniemi



Elokuu 2025



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



Aukioloajat: Torikatu 36, A-talo, 3. krs
ma-ke, pe
klo 10-16,
to
klo 12-18
pe 15.8. suljettu

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

Hei sinä 18-35 -vuotias nuori aikuinen!
Kaipaanko arkeesi uutta tekemistä?
Tule kulttuuripaja Kuohuun!

Rentoa yhdessäoloa ja hyvää fiilistä.

Kulttuuripaja Kuohu tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet luovaan toimintaan
Joensuun ydinkeskustassa.

Meille voit tulla osallistumaan erilaisiin harrasteryhmiin tai hengaillemaan muuten
vaan, just siun oman mielenkiinnon mukaan.

Ryhmien lisäksi on teemoiltaan vaihtuvia pop up-pajoja.

Kuohun ryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat.

Tarkemmat tiedot löytyy viikko-ohjelmasta. Ryhmien ohella kulttuuripaja toimii
avoimena kohtaamispaikkana.

Kuohussa kaikki on maksutonta - myös kahvi!

Toimintaan pääset mukaan tutustumispajan kautta tai
ottamalla suoraan yhteyttä ohjaajiin.

Seuraava ryhmäjakso alkaa ma 18.8.

**Tarkista tarkemmat tiedot joko nettisivuilta www.kulttuuripajakuohu.fi tai
somesta, jonne tiedot tulevat piakkoin.**

Nähdään Kuohulla!

MEILTÄ SAAT APUKÄDET PUUTARHAASI!

**Kaipaako
aitasi
leikkaamista?**

**Odottavatko
polttopuut
pinoamista?**

**JA NURMIKKO
LEIKKAUSTA?**

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

**MEIDÄN TYÖSTÄ
VOIT HAKEA
KOTITALOUS-
VÄHENNYSTÄ!**

**SOITA,
KYSY LISÄÄ JA
PYYDÄ TARJOUS**

Kiinteistöhuollon työpaja

p. 044 723 2650

kiinteisto@pkmielenterveydentuki.fi



**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

TORIKATU 36 A, 3. KRS, 80100 JOENSUU

WÖRKKIS



Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry järjestää retken Kuopioon ke 8.10.

Ilmoittautuminen alkaa ti 12.8. klo 8.

Paikkoja on rajoitetusti ja ilmoittautuminen on sitova. Voit ilmoittautua omatoimisesti yhdistyksen nettisivuilta löytyvän linkin kautta *pkmielenterveydentuki.fi* - ajankohtaista - Retki Kuopioon 8.10.

tai soittamalla ti, ke tai to p. 044 356 7809 tai käymällä paikan päällä meidän toimistolla Torikadulla.

Retkellä on mahdollisuus mennä Rauhanlahden kylpylään, Kuopion keskustaan tai Matkukseen sekä Ikeaan.

Linja-auton aikataulu:

Klo 8.30 Torikatu 36

Klo 8.40 Kirkkokatu matkailupysäkki

Pyydettyessä muut pysäkit matkalla päätien varrelta

Klo 16 lähdemme Matkuksesta paluumatkalle kohti

Joensuuta, saapuminen Joensuuhun noin klo 18.

Hinta
jäsenelle 7€
ei jäsen 15€



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Maksu kortilla
ennakkoon
toimistolla ti-to
Torikatu 36 A-talo
3.krs

Lisätiedot p. 044 356 7809

Ilmoittautumislinkki aukeaa myös tästä QR-
koodista 12.8. klo 8 alkaen



Jäsenkirje

Elokuu 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

Markus Kinnunen

p. 044 723 2650

markus.kinnunen@pkmielenterveydentuki.fi

Kiinteistöhuollon tilaukset

Markus Kinnunen

p. 044 723 2650

kiinteisto@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistosihtööri, 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



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TORIKATU 36 A-TALO 3.KRS,
80100 JOENSUU



013 316 388