



Arvoisat Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n jäsenet,

Kirjoitan teille ajankohtaisista asioista, jotka koskettavat meitä kaikkia. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen rahoitus on ollut jatkuvassa muutostilassa, ja valitettavasti valtakunnan mediassa on esille noussut tilanne, jossa budjettileikkaukset vaikuttavat merkittävästi järjestöjen toimintaan. Tällaiset leikkaukset voivat uhata palveluiden saatavuutta ja laatua, mikä on kestäväntöntä erityisesti mielenterveysalan kentällä, jossa apu ja tuki ovat elintärkeitä.

Olemme yhdessä tehneet töitä mielenterveyden edistämiseksi ja tukemisen parissa. Nyt onkin aika nostaa äänemme kuulumaan ja puolustaa sen puolesta, että mielenterveysalan rahoitus säilytetään tarpeellisella tasolla.

Tämän vuoksi osallistuimme mielenterveyspooli järjestämään mielenosoituksen, joka pidettiin 1. syyskuuta 2025 Helsingissä Smolnan edustalla. Tavoitteena oli herättää huomiota sote-järjestöjen tekemän työn tärkeyteen ja vaatia resurssien säilyttämistä, jotta voimme edelleen tarjota laadukasta tukea ja palveluja kaikille niitä tarvitseville. Mielenosoituksesta tehtiin näkyvä ja vaikuttava tapahtuma, joka tehtiin budjettiriiheen päättäjille näkyväksi. Valitettavasti julkisessa mediassa rasismikeskustelu on ollut enemmän pinnalla kuin itse budjettiriihen asiat.

Haastan nyt teidät jokaisen jakamaan asiallista tietoa mielenterveysjärjestöjen tekemästä tärkeästä työstä, jotta väärä tieto ei pääse leviämään.

Tässä kirjeessä on myös tietoa juuri julkaistusta mielenterveysparometrasta.

Pidetään huolta toiminnastamme ja toisistamme.

Terveisin,

Anni Pesonen
Toiminnanjohtaja





Mielenterveyden keskusliiton tuottama Mielenterveysbarometri on Suomen ainut kansallinen mittari, jolla on seurattu Suomessa jo 20 vuoden ajan mielenterveyden häiriöihin kohdistuvaa stigmaa sekä kokemuksia palvelujen laadusta ja saatavuudesta. Alla grafiikat 2025 barometrin tuloksista siitä, miten suomalaiset tuntevat mielenterveysjärjestöt ikäryhmittäin ja kuinka tärkeäksi koetaan mielenterveysjärjestöjen rahoitus.

Lue lisää Mielenterveysbarometrasta 2025 <https://mtkl.fi/tieto-ja-tutkimus/mielenterveysbarometri/>



Mielenterveyden
keskusliitto

Mielenterveysjärjestöjen tunteminen ikäryhmittäin

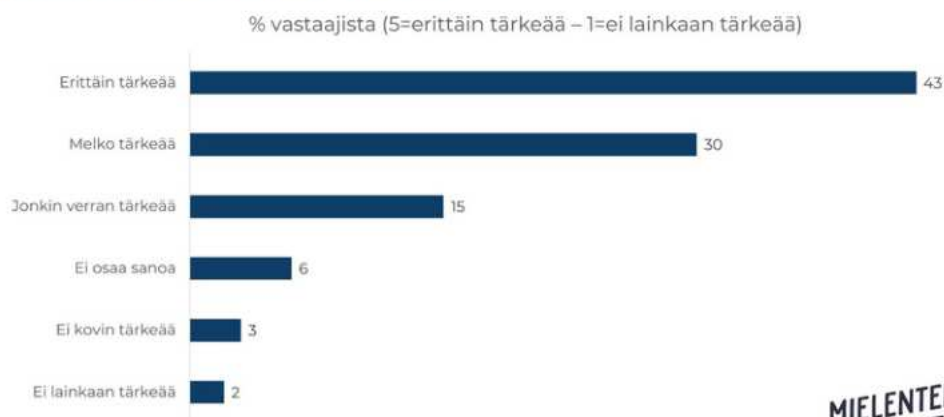


MIELENTERVEYS-
BAROMETRI 20



Mielenterveyden
keskusliitto

Kuinka tärkeää sinusta on, että mielenterveys- järjestöjen rahoitus hoidetaan jatkossakin valtion ja julkisen vallan toimesta?



MIELENTERVEYS-
BAROMETRI 20



Torikievari 2.0

Ikäihmisten oma tapaamispaikka

Retki Outokummun kaivosmuseoon

Maanantaina 29.9.2025

**Ilmoittautuminen alkaa
1.9.2025 ja tapahtuu
paikanpäällä Torikievari 2.0/
Olohuone Kotoisan tiloissa
ma-to klo 10-16.**

Ma 29.9. aikataulu

Lähtö klo 10:30 Torikatu 36,
etukäteen sovitusti kyytiin voi tulla myös matkalta, päätien varrelta
Klo 11:30 kahvittelu Kuparin vohvelikahvio
Noin klo 12 Kiehtovaa Kaivoshistoriaa – kierroksen
aloitus tapahtuu vohvelikahviosta (kesto n. 2h)
Paluumatka n. klo 14:30
Takaisin Torikatu 36 n. 15:30

Retki on maksuton, paikkoja rajoitetusti.
Paikka on esteetön, mutta jos tarvitset liikkumiseen apua, sinulla tulee
olla oma avustaja mukana

TORIKATU 36, A-TALO, 3. KRS



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

OLOHUONE KOTOISAN KESKIVIKKORETKET

Ilmoittaudu retkille ennakoon,
paikkoja max. 7 henkilölle.
Retkille lähdöt
Olohuone Kotoisalta klo 13

3.9. Kohteena Utransaaret,
makkaranpaistoa, ulkoilua

10.9. Koho-ongintaa
Häikänniemessä, kahvitarjoilu

17.9. Jaamankankaalla
sienestys/marjastus-retki

24.9. Pyöräilyretki (lähtö
Olohuone Kotoisa klo 13),
määränpää Aavarannan alue

Olohuone

Kotoisa



Olohuone



Kotoisa

Torikievari 2.0

Ikäihmisten oma tapaamispaikka

Syyskuussa tapahtuu

Avoinna maanantaisin klo 10.00-16.00

- 1.9.** klo 13-15 digineuvontaa
klo 14.30-15 Siun soten Kotiin annettavat palvelut infotilaisuus
- 8.9.** klo 10-11 bingo
klo 12-13 Varo verkkohuijauksia kiertue
klo 13-15 digineuvontaa
- 15.9.** klo 10-12 SPR terveysterveystapiste Eija Eklund-Mähönen
klo 12.30 "Ihmelääke" sketsiesitys
klo 13 karoke/tanssi/disco vertaisohjaaja Heli
klo 13-15 digineuvontaa
- 22.9.** klo 11-13 tietovisa
klo 13-15 digineuvontaa
- 29.9.** Retki Outokummun kaivosmuseoon, ilmoittaudu



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Puh. 044 741 0015

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



SYYSKUU

OLOHUONE KOTOISA

Olohuone



Kotoisa

Avoinna
ti-to klo 10.00-16.00
pe klo 10.00-15.00

Olohuone Kotoisa on
päihteetön tila.

TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
2.9.	3.9.	4.9.	5.9.
Klo 10-12.30 Elokuvan katselua aamusta - päätetään elokuva yhdessä Klo 13-14 Jooga ja rentoutuminen	 Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. <i>Retki Utransaareen</i>	Klo 13-15.30 Karaoke Klo 14-16 Mieli Maasta ry:n avoin naisten keskusteluryhmä	Vietetään aikaa yhdessä Klo 12-14 mukana kohtaamassa diakoni Satu Halonen Joensuun srk
9.9.	10.9.	11.9.	12.9.
Klo 10-12.30 Elokuvan katselua aamusta - päätetään elokuva yhdessä Klo 13.30-14 Veronikan ja Markon musiikkiesitys	 Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. <i>Varo verkkohuijauksia klo 10- Koho-ongintaa Häikänniemessä</i>	Klo 13-15.30 Biljardi & Skibbo-turnaus	Vietetään aikaa yhdessä Klo 11.30-13 Digneuvonta Klo 12-14 mukana kohtaamassa diakoni Taru Keinänen Pielisensuun srk
16.9.	17.9.	18.9.	19.9.
Klo 10-12.30 Elokuvan katselua aamusta - päätetään elokuva yhdessä	 Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. <i>Jaamankankaalla sienestys/marjastus-retki</i>	Klo 13-15.30 pelataan yhdessä lautapelejä	Vietetään aikaa yhdessä Klo 11.30-13 Digneuvonta Klo 12-14 mukana kohtaamassa Raija Korhonen-Pusa FinFami
23.9.	24.9.	25.9.	26.9.
Klo 10-12.30 Elokuvan katselua aamusta - päätetään elokuva yhdessä Klo 13 → seurapelejä yhdessä	 Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. <i>Pyöräretki, määränpäinä Aavarannan alue</i>	Klo 13 lähdetään yhdessä ulkoilemaan	Vietetään aikaa yhdessä Klo 11.30-13 Digneuvonta Klo 12-14 mukana kohtaamassa diakonia Auli Pehkonen Rantakylän srk
30.9.			
Klo 10-12.30 Elokuvan katselua aamusta Klo 13-14 Musavisa	Ryhmiin ilmoittautumiset: 044 741 0015		



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



SYYSKUU

HARRASTERYHMÄT

OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 36,
A-talo, 3. krs

Olohuone



Kotoisa

TIISTAINA

Sarjakuvaryhmä:

9.9. klo 17-20

23.9. klo 17-20

KESKIVIikkONA

Klo 17-18.30 Robottiikkaa kaikenikäisille

Toimintaillat keskiviikkoisin:

3.9. 17.9. 1.10. 15.10 (vko 42) 29.10.

12.11. 26.11. ja 10.12. eli 8 kertaa klo
17-18.30

*Syksyn ensimmäinen Roboilta 3.9.2025 -
paikalla Riverian Timo Pappinen
mukanaan tekoälykäs Nao-robotti*



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry:n tilat,
Torikatu 36A, Joensuu (sisäänkäynti bussipysäkin vierestä)
HUOM! Kokoonnumme ensin ala-aulaan ja jatkamme siitä yhdessä!

VARO VERKKOHUIJAUKSIA

Torikievari 2.0

Ikäihmisten oma tapaamispaikka

MA 8.9. klo 12-13

Infotilaisuudet verkkohuijauksista

Olohuone



Kotoisa

KE 10.9. klo 10-11



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TORIKATU 36, A-TALO, 3. KRS

Puh. 044 741 0015





VIKKO-OHJELMA



MA	TI	KE	TO	PE
1.9.	2.9.	3.9.	4.9.	5.9.
Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Grillatut voileivät klo 14	Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Jooga Geneesillä klo 13	Korttisoturit klo 13 Nintentai klo 15.30	Musavideo-ryhmä klo 13 Sulkaapalloa Kuntokeitaalla klo 15
8.9.	9.9.	10.9.	11.9.	12.9.
Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Grillatut voileivät klo 14	Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Kunkku pop up klo 12.30	Korttisoturit klo 13 Nintentai klo 15.30 Opiskelu pop up klo 16	Musavideo-ryhmä klo 13 Sulkaapalloa Kuntokeitaalla klo 15
15.9.	16.9.	17.9.	18.9.	19.9.
Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Grillatut voileivät klo 14	Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Jooga Geneesillä klo 13	Korttisoturit klo 13 Nintentai klo 15.30 Opiskelu pop up klo 16	Musavideo-ryhmä klo 13 Sulkaapalloa Kuntokeitaalla klo 15

Aukioloajat:
ma-ke
klo 10-16
to klo 12-18
pe klo 10-15



Torikatu 36 a, 3. krs

KUOHUN
TOIMINTA
ON SUUNNATTU
18-35-VUOTIAILLE

Ryhmiin
ilmoittautumiset:
Mirkka
p. 0445503133
Sanna
p. 0442378997



Kulttuuripaja
KUOHU

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 18-35 -vuotiaille.

**Hae mukaan
ma 13.10. mennessä!**

**Mirkka p. 044 550 3133
Sanna p. 044 237 8987**

**Koulutuspäivät
maanantaisin
27.10.-8.12.
klo 10-14**



MEIDÄN TYÖSTÄ
VOIT HAKEA
KOTITALOUS-
VÄHENNYSTÄ!

SYYSTOIMET. TEKEMÄTTÄ?

Ja talvikin on jo tulossa!

**Tarjoamme monipuolisesti
kiinteistöhuollon palveluita:**

- lehtien haravointi
- lumityöt
- hiekoitukset
- polttopuiden
pinoamiset
- pihojen ja istutusten /
kukkapenkkien
siistimiset
- puutarhajätteen
poisvienti
- kaatopaikkakuljetukset
- kodinkoneiden siirrot
- yms. muut
pienkuljetukset

**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



Vastuuna yhteinen hyö!.



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

Vilma Vartiainen

p. 044 550 3139

vilma.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi

