



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Jäsenkirje

Lokakuu 2025



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

KUTSUMME TEIDÄT, ARVOISAT JÄSENNEMME

**ELÄKKEELLE SIIRTYVÄN
TOIMINNANJOHTAJAMME
ANNI PESOSEN
LÄKSIÄISKAHVILLE**

**KE 15. LOKAKUUTA KLO 12-14
TORIKATU 36, A-TALO, 3 KRS.**

**Eläkkeelle Annin saattellemme,
jälkeen vuosien työntäyteisten,
edessä on nyt aika omien harrastusten.
Lämmöllä me aina Annia muistellemme,
ja tahdomme Annia muistuttaa,
että et saa meitä unohtaa.
Onnea päivälle jokaiselle
uudelle eläkeläiselle!**



Toiminnanjohtajan tervehdys

Hyvä jäsen,

Tämä on viimeinen jäsenkirjeeni yhdistyksen toiminnanjohtajana. Yhdistyksemme hallitus on valinnut uudeksi toiminnanjohtajaksi Kirsi Piiparisen, ja parhaillaan käymme läpi parin viikon perehdytysjaksoa. Sen jälkeen jään lomalle ja siirryn eläkkeelle.

Eläkkeelle siirtymisen kynnyksellä on hyvä hetki katsoa taaksepäin ja arvioida aikaa, jonka olen saanut olla yhdistyksen palveluksessa – yli yhdeksän vuotta. Tämä ajanjakso on ollut monien muutosten aikaa.

Kun aloitin Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toiminnanjohtajana kesällä 2016, yhdistyksellä oli 375 jäsentä. Jäsenmäärä kasvoi enimmillään 587:ään vuonna 2023, ja tällä hetkellä jäseniä on 516. Erityisen lämpimästi muistan yhteiset matkat, joita olemme tehneet jäsenten kanssa muun muassa Pietariin, Budapestiin, Wieniin, Bratislavaan, Lappiin sekä Veronaan, Venetsiaan ja Milanoon. Vaikka emme ole maan suurin mielenterveysyhdistys, kuulumme silti suurimpien joukkoon. Toimintakaudellani Pohjois-Karjalasta on kadonnut useita mielenterveysyhdistyksiä, muun muassa Kiteeltä, Rääkkylästä, Kontiolahdelta, Nurmekselta, Heinävedeltä sekä Joensuussa Itäinen tiimi ja myös mielenterveystyötä tehnyt Kotikartano yhdistys.

Vuonna 2016 yhdistyksellä oli alle 20 työntekijää ja kolme toimipistettä: Jokikievari, Kotikievari ja Kuntokievari. Enimmillään palkkalistoilla on ollut yli 50 työntekijää ja toimipisteitä kuusi. Tällä hetkellä olemme palanneet lähelle lähtötilannetta: kolme toimipistettä ja runsaat 30 työntekijää.

Alussa toimintamme painottui vahvasti palvelutuotantoon. Jokikievarissa toimi nuorten mielenterveyskuntoutujien tuetun asumisen yksikkö, joka on säilynyt, mutta asiakasprofiili on muuttunut – nykyään suurin osa asukkaista on lastensuojelun jälkihuollosta tulevia nuoria. Kotikievari on muuttunut tuetusta asumisesta yhteisöasumiseksi, ja Kuntokievarissa toimi terapeutin työtoiminnan paja sekä käsityömyymälä.

Työpajatoiminta on kokenut suuria muutoksia. Vuonna 2017 sosiaali- ja terveystalot siirtyivät Siun sotalle, ja vuoden 2018 jälkeen terapeutin työtoiminnan ostot loppuivat. Palvelusetelit tulivat tilalle, mutta niiden arvoa korotettiin ensimmäisen kerran vasta vuonna 2024. Kuntouttavan työtoiminnan järjestämisessä oli nousuja ja laskuja, ja lopulta vuoden 2022 vaihteessa Joensuun kaupunki otti toiminnan lähes kokonaan omiin käsiinsä. Vuoden 2023 alussa vastuu siirtyi hyvinvointialueille, ja myöhemmin luovuimme Kuntokievarin tiloista. Vuonna 2024 perustimme uuden työpajan Wörkkiksen Joensuun keskustaan Torikadulle.



Kohtaamispaikkatoiminta on ollut yhdistyksellemme tärkeä osa arkea. Vuosien varrella olemme ylläpitäneet muun muassa Kulttuuripaja Kuohua, ToriKievaria ja MieTeä. ToriKievari ja MieTe on kuitenkin jouduttu lopettamaan avustusten päättymisen vuoksi, mikä on ollut suuri pettymys. Esimerkiksi MieTen viimeisenä toimintavuonna 2024 kävijöitä oli lähes 10 000, ja toiminnan vaikutukset olivat kiistattomat. Siitä huolimatta STEA päätti lopettaa avustukset, mikä tuntuu käsittämättömältä aikana, jolloin mielenterveystyötä tarvitaan entistä enemmän.

Vaikka olen kiitollinen ja onnellinen näistä vuosista, on STEAn päätökset aiheuttaneet myös katkeruutta. On vaikea hyväksyä, että näin tärkeää toimintaa ajetaan alas. Tämä vaikuttaa matalan kynnyksen mielenterveystyöhön koko maakunnassa.

Minulta on kysytty usein, miltä nyt tuntuu. Tällä hetkellä olo on samanlainen kuin ylioppilaskeväänä – avoin, epävarma, mutta samalla helpottunut, kun suuri vastuu on väistymässä. Tulevaisuus näyttää, mihin suuntaan kuljen, mutta ainakin aluksi aion levätä ja liikkua enemmän. Toivon kuitenkin, että voin jatkossakin vaikuttaa yhteiskuntaan ja tehdä hyvää muiden iloksi.

Kiitän teitä kaikkia yhteisistä vuosista ja toivotan jäsenille, uudelle toiminnanjohtajalle, henkilökunnalle, yhdistyksen entisille ja nykyisille hallituksen jäsenille sekä koko yhdistykselle mitä parhaita syksyä sekä onnea ja menestystä tulevaan.

Lämpimästi tervetuloa vielä eläkkeellelähtökahveille keskiviikkona 15.10.2025 klo 12–14 Torikatu 36:een.

Ystävällisin terveisin,

Anni Pesonen

Toiminnanjohtaja



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 hyödy!



Olohuone



Kotoisa

Torikievari 2.0

Ikäihmisten oma tapaamispaikka

Lokakuussa tapahtuu

Avoinna maanantaisin klo 10.00-16.00

- 
- 
- 
- 
- 6.10.** klo 10- Kun muisti puhuttaa
klo 13-15 digineuvontaa
klo 13-15.30 Karaoke
- 13.10.** klo 10-12 Biljardi & Skippo turnaus
klo 13-15 digineuvontaa
klo 13-> Rantakylän eläkkeensaajat
esittäytyvät - tule tutustumaan millaista
toimintaa heiltä löytyy
- 20.10.** klo 10-13 Käsityöpajan kanssa käsitöitä
yhdessä
klo 13-15 SPR / Eija Eklund-Mähösen pitämä
terveyspiste
klo 13-15 digineuvontaa
- 27.10.** Vierailemme Botaniassa, matkat
omilla kyydeillä.
Lisätiedot ja ilmoittautuminen
Torikievari 2.0. ma klo 10-16
klo 13-15 digineuvontaa

Puh. 044 741 0015
Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY





Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Jäsenkirje

Syyskuu 2025

Maanantaina 6.10. klo 10 ->

Kun muisti puhuttaa

**Tule Torikievariin kuuntelemaan
muistiasiantuntijaa
Pohjois-Karjalan Muisti ry:stä**

Olohuone



Kotoisa



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



**Pohjois-Karjalan
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

Torikievari 2.0

Ikäihmisten oma tapaamispaikka

Torikatu 36, A-talo, 3. krs

Torikievari 2.0

Ikäihmisten oma tapaamispaikka

**Maanantaina 27.10.2025
vierailemme Botaniassa**

Kokoonnumme Botaniaan klo 13,
osoite Heinäpurontie 70, Joensuu.

Torikievari 2.0 tarjoaa
sisäänkäsyn 20 ennakoon
ilmoittautuneelle henkilölle.
Matkat paikalle omin kyydein.

Paikka on suurelta osin esteetön,
mutta jos tarvitset liikkumiseen
apua, sinulla tulee olla oma
avustaja mukana.

**Ilmoittautuminen
vierailulle tapahtuu
paikanpäällä
Torikievari 2.0 tiloissa
ma klo 10-16.**



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TORIKATU 36, A-TALO, 3. KRS

LOKAKUU

Olohuone



Kotoisa

Olohuone Kotoisa on
pääteetön tila.

OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
	1.10.	2.10.	3.10.
Avoinna ti-to klo 10.00-16.00 pe klo 10.00-15.00 Ryhmiin ilmoittautumiset: 044 741 0015	<i>Suun</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. <i>Frisbeegolf, max. 7 hlöä, klo</i> 13-15 kirkonmäellä	Klo 12 → ensiapukoulutus Klo 12-15.30 Lautapeli- iltapäivä Klo 14-16 Mieli maasta ry:n Naisten avoin keskusteluryhmä	Klo 11.30-13 Digineuvontaa Klo 12-14 Satu Halonen, Joensuun seurakunta
7.10.	8.10.	9.10.	10.10.
Klo 10-12.30 Elokuvan katselua aamusta klo 13-> Kotoisan loppuvuoden ryhmien suunnittelua	<i>Suun</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. Vietetään aikaa yhdessä	Klo 13-14.30 Elämäni biisi	Klo 11.30-13 Digineuvontaa Klo 12-14 Auli Pehkonen, Rantakylän seurakunta
14.10.	15.10.	16.10.	17.10.
Klo 10-12.30 Elokuvan katselua aamusta Kortti- ja lautapelit	<i>Suun</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. <i>Sulkapalloa, max. 7</i> <i>osallistujaa</i>	Klo 13-15.30 maalausta ja muuta luovaa toimintaa	Klo 11.30-13 Digineuvontaa Klo 12-14 Raija Korhonen-Pusa, FinFami
21.10.	22.10.	23.10.	24.10.
Klo 10-12.30 Elokuvan katselua aamusta Klo 13.00-14.00 tietovisa	<i>Suun</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. <i>Kuntokeitaan pelitila,</i> <i>max. 7 osallistujaa</i>	Klo 10-13 käsityöpajan kanssa käsitöitä yhdessä	Klo 11.30-13 Digineuvontaa Klo 12-14 Auli Pehkonen, Rantakylän seurakunta
28.10.	29.10.	30.10.	31.10.
Klo 10-12.30 Elokuvan katselua aamusta klo 13.00-14.30 Bingo	<i>Suun</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä. <i>Keilausta klo 13-15.00,</i> <i>max. 7 osallistujaa</i>	Klo 13-15.30 Karaoke	Klo 11.30-13 Digineuvontaa Klo 12-14 diakoni Taru Keinänen Pielisensuun seurakunnalta



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Jäsenkirje

Syyskuu 2025



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

DIGINEUVONTAA

Onko sinulla ongelmia digilaitteiden kanssa?
Tarvitsisit selvyttä johonkin käyttöön
liittyvään asiaan?
Tule käymään ja kysymään!



Torikievari 2.0
Ikäihmisten oma tapaamispaikka

Lokakuussa
maanantaisin
klo 13.00-15.00.

Olohuone



Kotoisa

Lokakuussa
perjantaisin
11.30-13.00.

Torikatu 36, 3. krs, A-talo

TULOSSA JOULUKUUSSA



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

JOULURETKI KUOPIOON/
MATKUKSEEN KE 3.12.

YHDISTYSTEN JÄSENTEN
JOULUJUHLA TO 11.12.

Olohuone



Kotoisa

Torikievari 2.0
Ikäihmisten oma tapaamispaikka

TORIKIEVARIN OMA
JOULURUOKAILU 17.12.

lisätiedot ja ohjeet ilmoittautumiseen
marraskuun jäsenkirjeessä



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Jäsenkirje

Lokakuu 2025



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



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

VIIKKO-OHJELMA 31.10



MA	TI	KE	TO	PE
		1.10.	2.10.	3.10.
		Vihkoilu pop-up klo 12 Jooga Geneesillä klo 13	Korttisoturit klo 13 Ruokaryhmä Jokikievarilla klo 14.30 Opskeluryhmä klo 16	KUOHU KIINNI! Sulkaapalloa Kuntokeitaalla klo 15
6.10.	7.10.	8.10.	9.10.	10.10.
Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Lautapelit klo 14	Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Vihkoilu pop-up klo 12	Korttisoturit klo 13 Opiskeluryhmä klo 16	Askartelu pop up klo 12 Musavideo- ryhmä klo 13 Sulkaapalloa Kuntokeitaalla klo 15
13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.
Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Lautapelit klo 14	Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Jooga Geneesillä klo 13 Ninterntai pop up klo 14	Korttisoturit klo 13 Opiskeluryhmä klo 16	Musavideo- ryhmä klo 13 Sulkaapalloa Kuntokeitaalla klo 15
20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.
Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Lautapelit klo 14	Makrame pop up klo 12 Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Hamahelmi pop up klo 14	Korttisoturit klo 13 Opskeluryhmä klo 16	Musavideo- ryhmä klo 13 Sulkaapalloa Kuntokeitaalla klo 15
27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.
Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Lautapelit klo 14	Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Jooga Geneesillä klo 13 Vertaisohjaaja- koulutus (KUOHU KIINNI)	Korttisoturit klo 13 Opskeluryhmä klo 16	Halloween- juhlat klo 12 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



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

Kirsi Piiparinen

p. 044 760 5790

kirsi.piiparinen@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

