



Uuden toiminnanjohtajan tervehdys!

Lokakuussa saattelimme toiminnanjohtaja Anni Pesosen hyvin ansaituille eläkepäiville. Lämmin kiitos kaikille Annin juhlaan osallistuneille! Tapahtuma oli ikimuistoinen. Tässä yhteydessä haluan kiittää Annia vielä kerran yhdistyksen hyväksi tehdystä hyvästä työstä. Luulen, että paras kiitos olivat lämpimät sanat ja halaukset, joilla Anni saateltiin matkaan.

Itse aloittelin lokakuun alussa tässä uudessa tehtävässäni, ja työt ovat lähteneet sujuvasti käyntiin. Tutustun toimintoihin pikkuhiljaa, mutta ideoitakin on jo alkanut syntymään. Yhdistyksen toimintaympäristö on seuraavat vuodet melko haasteellinen, mutta taitavalla suunnittelulla ja ripauksella sisua me yhdessä siitä kyllä selviämme. Yhdistys jäsenineen on upea yhteisö, jonka yhteenkuuluvuuden tunnetta kannattaa vaalia ja vahvistaa. Olen saanut tavata monia uusia ihmisiä, ja kiitän teistä jokaista, joka on käynyt toivottamassa minut tervetulleeksi. Sillä on ollut minulle suuri merkitys.

Marraskuussa viikolla 47 vietetään jälleen mielenterveysviikkoa. Viikon teemana on tänä vuonna toipumisrauha. Toipumisrauhalla tarkoitetaan omien voimavarojen puitteissa toimimista. Toipuminen tapahtuu aina ajan kanssa, eikä sille ole määräaika. Kenenkään ei myöskään tarvitse olla toipumisen jälkeen valmis. Toipuessasi luot uuden suhteen itseesi, omaan arkeesi ja siihen, miten reagoit tilanteisiin. Yhdistyksestä ja muilta läheisiltä saat tukea siihen, ettei toipumismatkaa tarvitse kulkea yksin.

Lue tästä jäsenkirjeestä lisää marraskuun tapahtumistamme, ja tule mukaan! Marraskuun ei tarvitse olla harmaa, kun sitä täplittävät yhdessäolon valonpilkahdukset.

Valoisin terveisin,

Kirsi Piiparinen

toiminnanjohtaja

P.S. Yhdistys on olemassa teitä jäseniä varten. Marraskuussa on vuorossa yksi yhdistyksemme pienemmistä mutta sitäkin tärkeämmistä tapahtumista: syyskokous. Valitsemme hallituksen jäsenet ja hyväksymme toimintasuunnitelman sekä talousarvion tulevalle vuodelle. Toivotan teidät kaikki tervetulleeksi mukaan kokoukseen vaikuttamaan yhteisiin toimintoihimme!



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Jäsenkirje

Marraskuu 2025

**Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n
sääntömääräinen syyskokous järjestetään
ti 11.11. klo 18
Olohuone Kotoisalla
Torikatu 36 A-talo 3.krs.
Käsitellään sääntömuutokset ja
sääntömääräiset asiat.
Tervetuloa! Hallitus.**



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Mielenterveys viikko

1 6 . - 2 3 . 1 1 .

Tarkemmat tiedot
viikon ohjelmasta netistä:

<https://mtkl.fi/mielenterveysviikko/>

Keskiviikkona 19.11. klo 13 Olohuone Kotoisalla
katsotaan yhdessä Mielenterveyden keskusliiton
järjestämän **Elämäni ensi-ilta** lyhytelokuvia.

Keväällä 2025 järjestettiin seitsemällä paikkakunnalla,
myös täällä Joensuussa, Elämäni ensi-ilta -elokuvapajoja.
Pajoissa syntyneissä elokuvissa toipumisrauha saa tilan:
sisäiset ajatukset puetaan omaksi ääneksi ja
sanoittamattomat tarpeet näkyväksi pysähtymisenä,
kohtaamisina, tunteina tai toivona.

Nyt juhlistamme lyhytelokuvien ensi-iltaa!

Olohuone



Kotoisa

Olohuone



Kotoisa

Torikievari 2.0

Ikäihmisten oma tapaamispaikka

Marraskuussa tapahtuu

Avoinna maanantaisin klo 10.00-16.00

- 3.11.** klo 13-15 digineuvontaa
klo 13-15.30 Karaoke
- 10.11.** klo 13-15 digineuvontaa
klo 13-15 SPR/Eija Eklund-Mähösen pitämä
terveysneuvontapiste
- 17.11.** klo 13-15 digineuvontaa
klo 13-15.30 Karaoke
- 20.11.** klo 18.00 retki teatteriin
(ennakkoilmoittautuminen)
- 24.11.** klo 13-15 digineuvontaa
Open Stage: jokainen saa tuoda
näyttille omaa taidetta / laulaa /
tanssia / esiintyä yms



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Puh. 044 741 0015

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Jäsenkirje

Marraskuu 2025

Torikievari 2.0

Ikäihmisten oma tapaamispaikka

RETKI TEATTERIIN

torstaina 20.11.2025 klo 18.30

näytelmä Kierros

**Tule paikalle klo 18, jolloin
saat ala-aulassa lippusi.**

**Ilmoittautuminen tapahtuu
paikanpäällä Torikievari 2.0/
Olohuone Kotoisan tiloissa
ma-to klo 10-16, tai
soittamalla 044 741 0015.**

Teatteri 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

Torikievari 2.0

Ikäihmisten oma tapaamispaikka

JOULULOUNAS

KESKIVIKKONA 17.12.

KLO 12, kokoontuminen 11.45

RAVINTOLA

SULO ISO MYY

Kauppakatu 28, 2. krs

Paikkoja rajoitetusti.
Torikievari 2.0 tarjoaa joululounaan

**Ilmoittaudu mukaan paikanpäällä
Torikievari 2.0 maanantaisin**





Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Jäsenkirje

Marraskuu 2025



PILKE-RYHMÄ KITEELLÄ



Maanantai 10.11. 2025 klo 13-15

Taiteesta tunteisiin tuokio, jossa keskitytään taideteosten herättämiin tunteisiin. Ohjaajana Irja Hämäläinen

Maanantai 24.11.2025 klo 13-15

Maalataan yhdessä. Ohjaajana Sari Rinkinen

Jokaisen tapaamisen yhteydessä tarjolla kahvia, yhteistä jutustelua sekä mahdollisuus pelaamiseen.

Tervetuloa mukaan.

Toiminta on tarkoitettu 18-vuotiaasta eteenpäin ja yläikärajaa osallistumiselle ei ole.

Jos jotain kysyttävää, niin ota yhteyttä:
anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi

Paikka

Nuoriso- ja yhteisötila Linkki

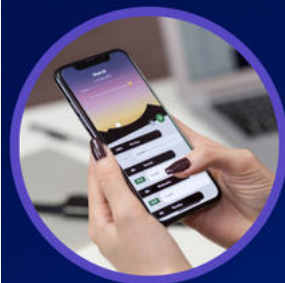
Leipurintie 4,
82500 Kitee



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

DIGINEUVONTAA

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



Torikievari 2.0
Ikäihmisten oma tapaamispaikka

Marraskuussa
maanantaisin
klo 13.00-15.00.

Olohuone



Kotoisa

Marraskuussa
perjantaisin
11.30-13.00.

Torikatu 36, 3. krs, A-talo



JOKIKIEVARI 15 VUOTTA.

Jokikievari täytti 15- vuotta 1.9.2025. Vuosiin on mahtunut paljon elämää, muutoksia, onnistumisia ja kehittämistyötä. Ilolla katsomme taaksepäin ja odotamme mitä tulevat vuodet tuovat. Tällä hetkellä Jokikievari tarjoaa pääasiassa lastensuojelun jälkihuollon nuorille tuettua asumista.

Asuntoja Jokikievarilla on 17 ja henkilökuntaa viisi. Jokikievari tarjoaa myös monille alan opiskelijoille paikan kasvaa ja oppia uutta yhdessä nuorten kanssa.

Mottomme onkin: elämä omaksi.

Kehittämistyön keskeltä nousi myös Veikka Hirvosen suunnittelema Jokikievarin logo.



OLKOON ONNI
JA
YHDESSÄ OPPIMINEN
MUKANAMME MYÖS
TULEVASSA.

T: JOKIKIEVARIN
POPPOO





JOULUINEN Ostosmatka

**Kuopion keskustaan ja Matkukseen
keskiviikkona 3.12.**

Ilmoittautuminen alkaa ti 18.11. klo 10.

Ti-to klo 10-14 joko paikan päällä
Torikatu 36, A-talo, 3. krs,
tai puhelimitse 044 356 7809.

Ja netissä

[https://link.webropolsurveys.com/EP/19D](https://link.webropolsurveys.com/EP/19DF319B58AE8F36)

F319B58AE8F36. **Linkki löytyy myös
nettisivuilta kohdasta Ajankohtaiset -
jouluinen ostosmatka.**

Paikkoja rajoitetusti. Paikat retkelle
jaettuna netissä, puhelimitse ja paikan
päällä ilmoittautuneiden kesken.

Hinta 7€ jäsen ja 15€ ei jäsen, ja maksu
toimistolle ennen retkeä.

Lähtö Joensuusta klo 8.30 .



MARRASKUU

Olohuone

OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



Kotoisa

TIISTAI

4.11.

Klo 10-12.30 Elokuvan
katselua aamusta

klo 13-15
Terveystieteiden
opiskelijan
Terveyspiste

KESKIVIIKKO

5.11.

Suomen
SOTE

Miepä-kahvila
13.00-15.00

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan kanssa ja
viettää aikaa yhdessä.
Varaslammekierros klo
13-15.30

TORSTAI

6.11.

Klo 13-15.30 yhdessä
maalailua ja askartelua

PERJANTAI

7.11.

Klo 11.30-13
Digineuvontaa

Klo 12-14 Auli
Pehkonen, Rantakylän
seurakunta

11.11.

Klo 10-12.30 Elokuvan
katselua aamusta

klo 12.30-13.30
Terveystieteiden
opiskelijan
ravitsemusluento

12.11.

Suomen
SOTE

Miepä-kahvila
13.00-15.00

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.
Keilausta Kuntokeitaalla,
max. 7 hlö

13.11.

Klo 13-15.00
Karaoke

14.11.

Klo 11.30-13
Digineuvontaa
Klo 12-14 Satu
Halonen, Joensuun
seurakunta
Klo 12-14.30 lautapeli-
iltpäivä (valitaan peli
yhdessä)

18.11.

Klo 10-12.30 Elokuvan
katselua aamusta

klo 13-14 tietovisa

19.11.

Suomen
SOTE

Miepä-kahvila
13.00-15.00

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.
Klo 13 katsomme Elämäni
ensi-ilta lyhytelokuvia

20.11.

Olohuone Kotoisa
kiinni tänään.

21.11.

Klo 11-12 lukupiiri,
vertaisohjaaja
Hanna Pyykkö

Klo 11.30-13
Digineuvontaa
Klo 12-14 Raija
Korhonen-Pusa,
FinFami

25.11.

Klo 10-12.30 Elokuvan
katselua aamusta

Klo 13-15 biljardi /
skibbo-turnaus

26.11.

Suomen
SOTE

Miepä-kahvila
13.00-15.00

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.
Keilausta Kuntokeitaalla,
max. 7 osallistujaa

27.11.

Klo 13-14.30
Elämäni biisi

28.11.

Klo 11-12 lukupiiri
Klo 11-14
joulukorttien tekoa
Klo 11.30-13
Digineuvontaa
Klo 12-14 diakoni
Taru Keinänen
Pielisensuun
seurakunnalta

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

Olohuone Kotoisa
on päihtetön tila.

Olohuone



Kotoisa

Ryhmiin
ilmoittautumiset:
044 741 0015



Kulttuuripaja
KUOHU

VIKKO-OHJELMA 10.11.-12.12.

MA	TI	KE	TO	PE
10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.
KUOHU KIINNI! (vertaisohjaaja- koulutus)	Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Painomaalaus pop up klo 13 Jooga Geneesillä klo 13	Korttisoturit klo 13 Opskeluryhmä klo 16	Musavideo- ryhmä klo 13 Sulkaalloa Kuntokeitaalla klo 15
17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.
KUOHU KIINNI! (vertaisohjaaja- koulutus)	Uintia Vesikossa klo 12 Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14		Korttisoturit klo 13 Opiskeluryhmä klo 16	Sulkaalloa Kuntokeitaalla klo 15 <u>Kuohu sulkeutuu klo 13.30</u>
24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.
KUOHU KIINNI! (vertaisohjaaja- koulutus)	Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 12 Tutustumispaja klo 14	Jooga Geneesillä klo 13 Satu swap klo 13	Korttisoturit klo 13 Opiskeluryhmä klo 16	Musavideo- ryhmä klo 13 Sulkaalloa Kuntokeitaalla klo 15
1.12.	2.12.	3.12.	4.12.	5.12.
KUOHU KIINNI! (vertaisohjaaja- koulutus)	Uintia Vesikossa klo 12 Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Joulukorttien askartelua klo 12	Korttisoturit klo 13 Yksinäisten jutteluryhmä pop up klo 15 Opiskeluryhmä klo 16 <u>Kuohu aukeaa klo 14.30</u>	Musavideo- ryhmä klo 13 Sulkaalloa Kuntokeitaalla klo 15
8.12.	9.12.	10.12.	11.12.	12.12.
KUOHU KIINNI! (vertaisohjaaja- koulutus)	Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 12 Tutustumispaja klo 14		Korttisoturit klo 13 Opskeluryhmä klo 16	Musavideo- ryhmä klo 13 Sulkaalloa Kuntokeitaalla klo 15

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



Torikatu 36, 3. krs

KUOHUN
TOIMINTA
ON SUUNNATTU
18-35-VUOTIAILLE

Ryhmään
ilmoittautumiset:
Mirkka
p. 0445503133
Sanna
p. 0442378987

Pohjois-Karjalan Mielenterveyden
tuki ry:n jäsenet

Tervetuloa Joulujuhlaan

Torstaina 11.12. klo 16
Ravintola Sulo Puisto,
Tiedepuisto rakennus 3A,
Länsikatu 15, Joensuu

*Ohjelmassa jouluruokailu, jouluista
ohjelmaa ja musiikkia*

**Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 25.11.
klo 10 alkaen:**

netissä: <https://>

link.webropolsurveys.com/237ABB25BB89051D,

**ilmoittautumislinkki löytyy myös nettisivuilta
Ajankohtaiset - joulujuhla kohdasta.**

Ti-to klo 10-14 Torikatu 36, A-talo, 3. krs tai
puhelimitse 044 356 7809.



Maksuton yhdistyksen jäsenille.
Osallistujamäärä on rajattu.



**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

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

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

