



Pohjois-Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY



Hei!

Käsissäsi on Pohjois-Karjalan
Mielenterveyden tuki ry:n jäsenkirje.
Oletko sinä jo tämän yhdistyksen jäsen?

Jos et ole, niin liity nyt ja saat hienon t-
paidan liittymislahjaksi helmikuun ajan
(olemassa olevasta valikoimasta, kokoja
rajoitetut määrät).

Yhdistyksen jäsenyys maksaa
vain 15 euroa vuodessa.

Jäsenenä olet osa yhdistystä ja voit
vaikuttaa yhdistyksen toimintaan.

Jäsenetuna voit ostaa jäsenhintaisia
lippuja uimahalliin (2,5€/3€) ja
elokuviin (7€) ja
päästä mukaan yhdistyksen retkille
halvemmalla hinnalla.

Liittyä voit netissä, linkki qr-koodissa, tai
sitten toimistolla täyttämällä
jäsenhakemuksen.



**Toimisto on
avoinna
ti-to klo 10-14.**

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



MEIDÄN TYÖSTÄ
VOIT HAKEA
KOTITALOUS-
VÄHENNYSTÄ!

PIIHA TÄYNNÄ LUNTA? KUKA TEKEE LUMITYÖT?

**Ja olisi vielä paljon
muutakin tekemistä!**

**Tarjoamme monipuolisesti
kiinteistöhuollon palveluita:**

- *kuolinpesien tyhjennykset*
- *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 hyödi



Jäsen, olet tärkeä

Hyvää alkanutta vuotta teille kaikille!

Alkuvuosi on yhdistystoiminnassa aina menneen vuoden peilaamisen ja uuden vuoden suunnittelun aikaa, eikä tämä vuosi tee siihen poikkeusta. Uutena toiminnanjohtajana olen innokkaasti tutustunut yhdistyksen käytäntöihin ja keskustellut mielelläni jäsenten ja työntekijöiden kanssa toiveista ja tulevasta. On tärkeää tunnistaa, mistä olemme yhdistyksenä ylpeitä, ja yhdessä pohtia myös, mitä haluaisimme tulevaisuudessa kehittää. Tämän kirjeen mukana saat linkin jäsenkyselyymme, johon vastaamalla voit vaikuttaa suuriin ja pieniin asioihin yhdistyksessämme. Meille on tärkeää, että sinun äänesi kuuluu ja että toimintamme vastaa jäsentemme muuttuviin tarpeisiin. Yhtä tärkeää on pohtia, mitkä ovat yhdistyksemme vetovoimatekijät ja löytävätkö toimintaamme ne ihmiset, jotka voisivat siitä hyötyä.

Olemme parhaillaan hallituksen ja avaintyöntekijöiden kanssa hahmottelemassa yhdistyksen pitkän aikavälin strategisia suuntaviivoja. Tarkoituksemme on varmistaa, että yhdistyksemme kehittyy ja vahvistuu – ja pystyy tukemaan teitä entistä paremmin myös tulevaisuudessa.

Kerromme jäsenkyselyn keskeisistä tuloksista ja päivitettävästä strategiasta tulevissa kirjeissä, joten vastaa rohkeasti ja kerro meille ajatuksistasi.

Upeaa, aurinkoista helmikuuta!

Kirsi Piiparinen
toiminnanjohtaja

**Vastaa Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n
jäsenkyselyyn yhdistyksen nettisivuilla:**

pkmielenterveydentuki.fi

– Ajankohtaista

– Kysely Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n jäsenille

Kyselyyn pääset suoraan myös lukemalla viereisen qr-koodin.

Kyselyyn voi vastata myös toimipisteissämme.

Vastausaikaa on 20.2.2026 klo 8 asti.



PE 6.2. KLO 10-12 TAITEESTA TUNTEISIIN reissupolku

Katja FinFami Karjalasta vetää Taiteesta tunteisiin -reissupolun.

Tule Taiteesta tunteisiin -ohjaajan luotsaamalle hetkelle vaihtuvien teosten äärelle. Taiteesta tunteisiin -polulla keskitytään taideteosten herättämiin tunteisiin ja kokemuksiin Taideteosten yhteydessä esitettyjen ajatusten, kysymysten ja toiminnallisten tehtävien tarkoituksena on tarjota katsojalle reittejä taiteen omakohtaiseen kokemiseen ja tekemiseen.

Taiteesta tunteisiin -polku on suunniteltu yhteistyössä Joensuun taidemuseo ONNI:n, Pohjois-Karjalan Muisti ry:n ja FinFami Pohjois-Karjalan ry:n kanssa.



Olohuone



Kotoisa



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Torikatu 36,
A-talo, 3. krs

Olohuone



Kotoisa

TORIKATU 36, A-TALO, 3. KRS

TORSTAINA 12.2. KLO 13 ->

YSTÄVÄNPÄIVÄ

KARAOKE TANSSIT





Olohuone Kotoisalla on tapahtumarikas helmikuu luvassa!

Olohuone



Kotoisa

Jos kaipaat peliseuraa, niin ohjelmassa Rummikub pelitunnit, tietokilpailu sekä aikaa lautapeleille. Voit kokeilla myös onneasi bingossa, unohtamatta Skippo- ja biljarditurnausta.

Musiikki on tärkeää, joten kokoonnumme myös kuuntelemaan Elämäni biisejä.

Ystävänäpäivää juhlistamme tekemällä teemaan sopivia askarteluita sekä karaoketansseilla!

Olympialaisiakaan emme unohda, vaan katsomme yhdessä alkusarjan Suomi-Ruotsi jääkiekko-ottelun. Tule mukaan olympiahuumaan!

Jäsenasioita!

Yhdistyksen toimisto on avoinna tiistaista torstaihin klo 10-14.

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

Yhdistyksen sähköpostiosoite on toimisto@pkmielenterveydentuki.fi

Puhelin 013 316 388.

Vuoden 2026 jäsenmaksulaskut on on lähetetty sähköpostilla ja postitse. Jos sait laskun postitse, niin ole hyvä ja ilmoita meille sähköpostiosoitteesi, niin saamme sinuun paremmin yhteyden, eikä jäsenkirjeetkään jää saapumatta.

Jos tarvitset johonkin asiointiin jäsenkorttia, niin sen voit hakea toimistolta.

Toimistostolta voit ostaa jäsenhintaisia lippuja elokuviin (1 kpl/kk) tai uimahalliin (5 kpl/kk). Elokuvalippu on 7 euroa, ja uimahalliliput, jotka käyvät sekä Vesikkoon että Rantakylän uimahalliin, 3 euroa kappale tai 2,5 euroa eläkeläinen/opiskelija.

Nyt voit ostaa myös kahden kuukauden liput yhdellä kertaa.

Lippujen maksut vain kortilla.

Kesällä tulossa kesäteatteriretki, jossa ohjelmassa myös tutustuminen Valamon luostariin sekä ruokailu. Siitä tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisaikataulut julkaistaan myöhemmin.

Digineuvontaa Olohuone Kotoisalla

Maksutonta opastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä.

Paikalla sinua auttamassa ja vastaamassa kaikenlaisiin digikysymyksiin Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen digineuvoja.

Sinun ei tarvitse jäädä yksin digihuolien kanssa!

Lämpimästi tervetuloa!

Digineuvontaa saatavilla myös puhelimitse.

Voit varata myös oman digineuvonta-ajan:
050 543 0855

Digineuvoja
paikalla
perjantaisin
klo 11-13

Olohuone

Kotoisa

Torikatu 36, A-talo, 3. krs

 Pohjois-Karjalan
Sosiaaliturvayhdistys ry

 Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

OLYMPIAHUUMAA OLOHUONE KOT AISALLA

Perjantaina
13. helmikuuta
katsomme yhdessä
olympialaisia:
Suomi-Ruotsi
jääkiekko-ottelua
klo 13 alkaen



Olohuone

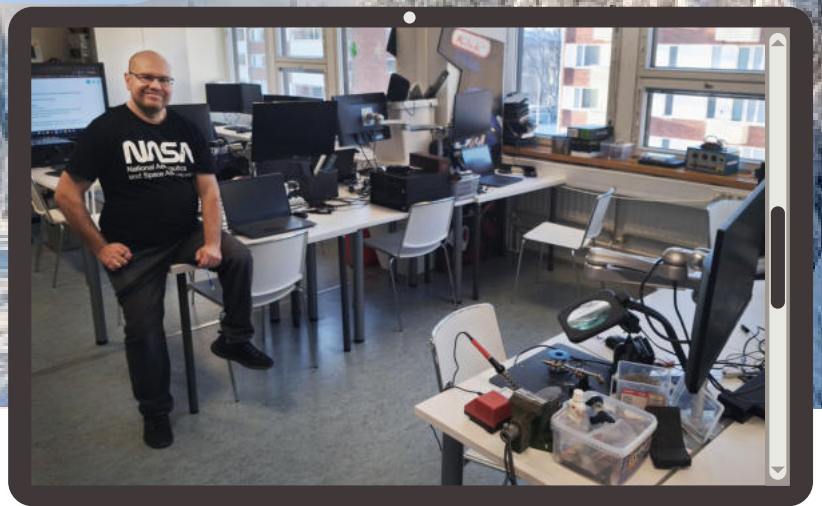


Kotoisa

**TULE MUKAAN
KANNUSTAMAAN SUOMI
VOITTOON**

 Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Hei, ja terveisiä Digipajalta!

Olen Mikko Suihko ja toimin Wörkkis Digipajan ohjaajana sekä yhdistyksen ICT-vastaavana.

Kun Jyrki Leppä oli jäämässä eläkkeelle minua lähestyttiin ajatuksella, että kiinnostaisiko jatkaa hänen seuraajana.

Kypsytin ajatusta pitemmän aikaa ja punnitsin vaihtoehtoja, mutta lopulta palapelit alkoivat loksahdella paikalleen ja päätin tehdä ison muutoksen oman työurani osalta.

Olen pitkän kaavan IT- ja ICT-alan ammattilainen, jolla on kokemusta työskentelystä 25v ajalta.

Suurimman osan työurastani olen toiminut asiantuntijan, tiimivetäjän ja projektipäällikön roolissa mediatyhtiöiden ja teollisuuden palveluksessa. Minulla on myös paljon pedagogista kokemusta opettajan ja kouluttajan työrooleissa.

Tämän uuden mahdollisuuden kohdalla tein tietoisin päätöksen, että haluaisin kokeilla tehdä aidosti arvopohjaista ja ennenkaikkea ihmislähtöistä työtä, jolla on aidosti merkitystä.

Wörkkis Digipajalla toteutamme työ- päivä- ja kuntouttavaa työtoimintaa. Teemme pajalla kävijöiden kanssa hyvin monipuolisesti erilaisia tietotekniikkaan ja eletroniikkaan liittyviä harjoitus- ja asiakastöitä. Meillä on myös mahdollisuus 3D tulostustöihin ja laserleikkaukseen.

Teemme myös hyvin mielellämme asiakastöitä, joita meille onkin tullut aika mukavasti yksityishenkilöiltä, yrityksiltä, yhteisöiltä ja kouluilta.

Parhaita harjoitustöitä asiakkaillemme onkin nimenomaan oikeat työt, joissa pääsemme yhdessä oppimaan uusia asioita ja taitoja.

Minun suurin tavoitteeni jokaisen pajalla olevan henkilön osalta on, että heillä on pajalta lähtiessään lisää uutta osaamista, intoa ja paloa. Parasta on se, kun näen henkilön innostuvan asioista ja heille jää paja-jakson jälkeen uusi innostus asioita kohtaan.

Kaikkien polku ei vie kouluun tai työelämään, mutta tärkeintä että ihmisillä olisi iloa ja intoa elämässä!

ps. Mainos toiminnasta ja palveluista löytyy tästä jäsenkirjeestä.

-Suhi

ONGELMIA TIETOTEKNIIKAN TAI ÄLYLAITTEIDEN KANSSA?

**Osaavaa ja asiantuntevaa IT-
palvelua kuntouttavan
työtoiminnan asiakastyönä**

- Uusien laitteiden käyttöönotot
- Tietokoneiden korjaustyöt
- Ohjelmistojen asennukset
- Käyttöjärjestelmien päivitykset
- Tietojen siirrot ja varmuuskopiot
- Digitointipalvelut (VHS, VHS-C, C-kasetti)
- Elektroniikkakorjaukset
- Kysy myös muita palveluita!

Esim. meiltä myös:

- 3D tulostaminen ja suunnittelu
- Laserleikkaus

Kierrätys:

Kierrätämme ja uusiokäytämme laitteita! Kaikki lahjoitukset käsitellään tietoturvalisistä ja hyödynnetään pajalla oppimiseen.

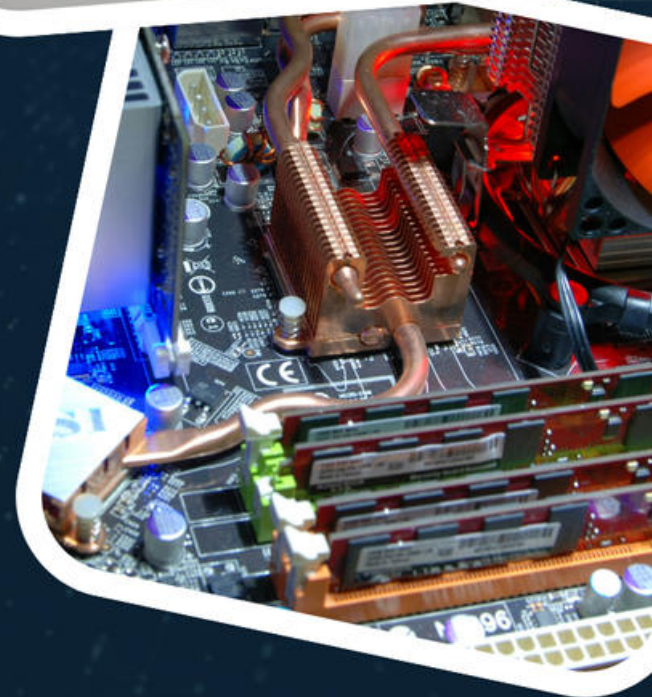
Kysy lisää:

Mikko Suihko

ICT-Vastaava & Digipajan ohjaaja

044 762 2270

mikko.suihko@pkmielenterveydentuki.fi



Olohuone



OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 36, A-talo, 3. krs

Kotoisa Helmikuu



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

KESKIVIIKKO

4.2.

Siun
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

TORSTAI

5.2.

Klo 11 Bingo
Klo 13-15 Mieli Maasta
avoin naisten
keskusteluryhmä
klo 13 Elämäni biisi

PERJANTAI

6.2.

Klo 10-12 Taiteesta
tunteisiin - Reissupolku,
Katja FinFami Karjalasta
Klo 11-13 Digineuvontaa
Klo 12-14 Auli Pehkonen
Rantakylän srk:sta
Klo 13-15.30 Ystävänpäivä
askartelua Helin johdolla

11.2.

Siun
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan kanssa
ja viettää aikaa
yhdessä.

12.2.

Klo 11-12 lukupiiri,
vertaisohjaaja
Hanna
Klo 12-13 rummikub,
vertaisohjaaja
Hanna
Klo 13-> Ystävänpäivä
Karaoke/tanssit

13.2.

Klo 11-13 Digineuvontaa
Klo 12-14 Satu Halonen
Joensuun srk:sta
Klo 13 Katsotaan yhdessä
olympialaisia: Suomi-Ruotsi
jääkiekko-ottelu

18.2.

Siun
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

19.2.

Klo 11-13 lautapelejä
Klo 13-> Biljardi ja
Skibbo -turnaus

20.2.

Klo 11-13 Digineuvontaa
Klo 12-14 Auli
Pehkonen Rantakylän
srk
Klo klo 13-> Tietovisa

25.2.

Siun
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

26.2.

Klo 11-12 lukupiiri,
vertaisohjaaja
Hanna
Klo 12-13 rummikub,
vertaisohjaaja
Hanna

27.2.

Klo 11-13 Digineuvontaa
Klo 12-14 Taru Keinänen
Pielisensuun srk:sta
Klo 13 Open Stage

Olohuone Kotoisa
on päihteetön tila.

Olohuone Kotoisa
on avoinna
to-pe klo 10.00-16.00

Olohuoneen puhelin:
044 741 0015



KULTTUURIPAJA KUOHUN VERTAISOHJAAJAKOULUTUS

Haluaisitko osallistuja 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
KUOHU

Kulttuuripaja Kuohun vertaisohjaajakoulutuksesta valmistuu toiminnallisten, vahvuuskeskeisten ja luovien ryhmien ohjaajia.



Koulutus on suunnattu 18-35 -vuotiaille.

Koulutuspäivät:
maanantaisin
23.3.-11.5. (ei 6.4.)
klo 10-14

Hae mukaan ke 11.3.
mennessä!
Mirkka p. 044 550 3133
Sanna p. 044 237 8987



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



Kulttuuripaja KUOHU

VIKKO-OHJELMA

MA	TI	KE	TO	PE
2.2.	3.2.	4.2.	5.2.	6.2.
Amigurumi klo 12 Leffanteko klo 14	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Taiteillaan klo 13 Tutustumispaja klo 14 Opiskeluryhmä klo 14.30	Roolipelit klo 12 Jooga Geneesillä klo 13	Korttisoturit klo 13 Uintia Vesikossa klo 14	Musavideot klo 13 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15
9.2.	10.2.	11.2.	12.2.	13.2.
Amigurumi klo 12 Leffanteko klo 14	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Taiteilua klo 13 Ystävänpäiväkorttien askartelua klo 12 Opiskeluryhmä klo 14.30		Korttisoturit klo 13 Uintia Vesikossa klo 14	Kakkutikkarit klo 12 Musavideot klo 13 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15
16.2.	17.2.	18.2.	19.2.	20.2.
Amigurumi klo 12 Jooga Geneesillä klo 14 Leffanteko klo 14	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Taiteillaan klo 13 Tutustumispaja klo 14 Opiskeluryhmä klo 14.30	Roolipelit klo 12 Roiskemaalausta klo 13	Korttisoturit klo 13 Uintia Vesikossa klo 14	Luova kaaos klo 12 Musavideot klo 13 Sulkapalloa 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!

Ryhmiin
ilmoittautumiset:
Mirkka
p. 0445503133
Sanna
p. 0442378987



Yhdistyksen hallitus vuodelle 2026

Puheenjohtaja Kirsti Sainola-Rodriguez

Hallituksen jäsenet Katja Holopainen, Janne Korhonen, Eero Mononen, Juha Myller, Anja Sivonen ja Satu Turunen

Hallituksen varajäsenet Tuija Kähkönen ja Riittaliisa Lavinen

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

Värtsiläkatu 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

