



Mukavaa maaliskuuta!

Joskus kuulee sanottavan, että syntymävuodenaika voi vaikuttaa siihen, mistä vuodenajoista pidämme eniten. Tätä on jopa tutkittu, ja jonkinlaista viitettä on löytynyt siitä, että esimerkiksi talvella syntyneet sietävät lyhyttä päivää hieman paremmin kuin kesällä syntyneet. Syystä riippumatta vuodenaikojen vaihtelu voi olla toisille voimaa antavaa ja toisille herkemmin kuormittavaa.

Olen itse syntynyt kevättalvella ja rakastan tätä aikaa vuodesta. Meillä on ilo saada nauttia lumesta, jäästä, välillä kirpeistäkin pakkasista – ja ennen kaikkea lisääntyvästä valosta. Samalla tiedän, että monelle talven pimeys on raskasta. Toisaalta myös kevään valon lisääntyminen voi herättää levottomuutta, kun sisäinen kello hakee uutta rytmiä. Aamupäivän ulkoilu, liikkuminen ja säännöllinen unirytmistö tukevat hyvinvointia talvella. Myös hakeutuminen muiden seuraan mukavien aktiviteettien äärelle tasoittaa mielialaa. Tästä jäsenkirjeestä löytyykin jälleen paljon tapahtumia, joihin lämpimästi toivotamme sinut mukaan.

Alkuvuodesta toteutimme jäsenkyselyn yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi, ja saimme siihen ilahduttavan runsaasti vastauksia. Lämmin kiitos jokaiselle vastaajalle – mielipiteesi on meille erittäin tärkeä. Vastauksista nousi vahvasti esiin yhteisön merkitys: ihmiset, jotka toiminnassamme ovat mukana, ovat yhdistyksemme sydän. Jäsenkirje, nettisivut ja Facebook-kanava ovat tärkeimmät tiedonlähteet. Uudenlaisista tapahtumista kiinnostavimpia olivat teatterit, konsertit, lähiretket sekä matkat Kuopioon ja muualle kotimaahan. Toiveita esitettiin myös muun muassa luontoliikunnan lisäämisestä, näkyvämmästä viestinnästä ja paremmista kahvileivistä. 😊 Yleisesti ottaen yhdistyksemme toimintaan oltiin hyvin tyytyväisiä. Tämä on kuitenkin vasta pintaraapaisu tuloksista. Laadimme parhaillaan raporttia ja viemme kyselyn pohjalta kehittämistoimia eteenpäin tuleville vuosille. Kerromme niistä teille lisää tulevaisuuden jäsenkirjeissä sekä yhdistyksen kokouksissa.

Lopuksi haluan jakaa erään jäsenemme kauniin ajatuksen: "Jäsenyydessä on tärkeää se, että saan olla osa ihmisryhmää, joka ansaitsee enemmän arvostusta kuin se tällä hetkellä saa." Tähän on helppo yhtyä – kiitollisena siitä, että saamme kuulua tähän yhteisöön. Myös vaikuttaminen ja yhteisön äänen esiin tuominen ovat jatkossa yhä tärkeämpiä painopisteitämme.

Toivotan sinut lämpimästi tutustumaan tämän jäsenkirjeen tapahtumiin, matkoihin ja kohtaamispaikkojen ohjelmiin. Nähdään pian!

t. Kirsi

toiminnanjohtaja





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



MOIKKA KUOHULTA!

Kulttuuripaja Kuohu on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, joka tarjoaa maksutonta ja yhteisöllistä toimintaa mielen hyvinvoinnin tueksi. Toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka kaipaavat arkeensa sisältöä, rytmiä ja turvallista yhteisöä.

Kuohussa järjestetään monipuolisia, vertaisohjattuja ryhmiä kuten musiikkia eri muodoissaan, kuvataidetta ja kädentaitoja sekä liikuntaa ja hyvinvointia.

Toiminnan tavoitteena on vahvistaa osallisuutta, itsetuntemusta ja arjenhallintaa sekä tarjota mahdollisuus kokeilla uusia asioita rennossa ilmapiirissä. Toiminnassa korostuvat yhteisöllisyys ja vertaisuus, turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri sekä luovuus ja yhdessä tekeminen.

Ryhmätoiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat koulutetut vertaisohjaajat oman osaamisensa ja kiinnostuksen kohteidensa pohjalta. Järjestämme vertaisohjaajakoulutuksia kaksi kertaa vuodessa. Seuraava koulutus alkaa 23.3.–26. Mukaan voit hakea ottamalla yhteyttä työntekijöihin!

Miten mukaan?

Toimintaan voi tulla mukaan kaikille avoimen tutustumispajan kautta (tiistaisin klo 14) tai sopimalla erillisen tutustumiskäyntiajankohdan työntekijöiden kassa. Kuohun toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja maksutonta (myös kahvi! ☺).

Tervetuloa Kuohulle! <3

- Mirkka & Sanna





www.kulttuuripajakuohu.fi



Torikatu 36, 3. krs

VIKKO-OHJELMA 2.3.-3.4.

MA	TI	KE	TO	PE
2.3.	3.3.	4.3.	5.3.	6.3.
Linopainanta klo 12 Bingo klo 14	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Käsityöpiiri klo 12 Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Uinti/kuntosali Vesikossa klo 10 Jooga Geneesillä klo 13 Nintentai klo 14	Korttisoturit klo 13 Yksinäisten keskusteluryhmä klo 16	Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15
9.3.	10.3.	11.3.	12.3.	13.3.
Linopainanta klo 12	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Käsityöpiiri klo 12 Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Roolipelit klo 12 Askartelua klo 13	Korttisoturit klo 13	Satuswap klo 12 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15
16.3.	17.3.	18.3.	19.3.	20.3.
Origamit klo 13	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Käsityöpiiri klo 12 Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Uinti/kuntosali Vesikossa klo 10 Jooga Geneesillä klo 13	Korttisoturit klo 13	Mahjong klo 10.30 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15
23.3.	24.3.	25.3.	26.3.	27.3.
KUOHU KIINNI (vertaisohjaaja- koulutus)	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Käsityöpiiri klo 12 Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Roolipelit klo 12 Askartelua klo 13	Korttisoturit klo 13	Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15
30.3.	31.3.	1.4.	2.4.	3.4.
KUOHU KIINNI (vertaisohjaaja- koulutus)	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Käsityöpiiri klo 12 Uuden musiikin kuuntelu klo 13 Tutustumispaja klo 14	Uinti/kuntosali Vesikossa klo 10 Jooga Geneesillä klo 13	Korttisoturit klo 13	KUOHU KIINNI Hyvää pääsiäistä!

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

Kuohun
toiminta on
suunnattu
18-35-
vuotiaalle!

Ryhmiin
ilmoittautumiset:
Mirkka
p.044 5503133
Sanna
p. 044 2378987





Musiikkia Olohuone Kotoisan maaliskuussa!

***Musiikki on olennainen osa Olohuone Kotoisan maaliskuuta.
Kokeilemme miten meiltä sujuu yhteislaulu Jannen johdolla!
Mutta jos koet, että soolot ovat sinua varten, niin tule mukaan
laulamaan karaokea maaliskuun ensimmäisenä perjantaina.***

Jos pelit ovat sinun juttusi, niin tässä kuussa sinulla on mahdollisuus pelata yhdessä bingoa, lautapelejä ja rummikubia. Ohjelmasta löytyy myös biljardi ja skibbo -turnaus. Tule mukaan pelaamaan!

Liikkeestä tulee virkeyttä ja hyvinvointia. Virkeyttä väkeen -kamppanja alkaa! Tule mukaan hakemaan tietoa ja osallistu hyvää oloa tuovaan liikkeeseen.



Jäsenasioita!

Yhdistyksen toimisto on avoinna tiistaista torstaihin klo 10-14.

Torikatu 36, A-talo, 3. krs. Joensuu. Puhelin 013 316 388.

Yhdistyksen sähköpostiosoite on toimisto@pkmielenterveydentuki.fi

Jos olet muuttanut, tai puhelinnumerosi/sähköpostiosoitteesi on muuttunut, niin ole hyvä ja ilmoita meille uudet tiedot, niin jäsenkirjeetkin tavoittavat sinut!

Toimistostolta voit ostaa jäsenhintoisia 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.

Tietoa tulevista retkistä:

Huomasithan tulevan **Kuopion matkan** tästä jäsenkirjeestä! Ilmoittautuminen aukeaa ti 17.3. klo 10 ja matka on 29.4.

Kesäkuun 14. päivä on tulossa **kesäteatteriretki**. Siitä tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisinfo myös tässä jäsenkirjeessä.

Elokuun 10.-11. päivä on tulossa **retki Savonlinnan seudulle**. Ohjelma ja ilmoittautumisohjeet tässä jäsenkirjeessä.

TOIVOTTU

ODOTETTU

KUOPION MATKA KESKIVIKKONA 29.4.

**MATKUKSEEN, KESKUSTAAN TAI
KYL PYLÄ KUNNONPAIKKAAN**

Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 17.3. klo 10.

Joko käymällä toimistolla ti-to klo 10-14

Torikatu 36, A-talo, 3. krs,
soittamalla 044 356 7809 tai
044 745 5157.

Tai netissä yhdistyksen nettisivuilla:
ilmoittautuminen löytyy kohdasta
Ajankohtaiset - Kuopion matka.



Paikkkoja rajoitetusti. Paikat retkelle on jaettu
netissä, puhelimitse ja paikan päällä
ilmoittautuneiden kesken.

Hinta 7€ jäsen ja 15€ ei jäsen,
ja maksu toimistolle 22.4. mennessä kortilla.

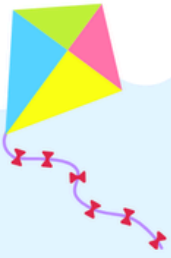
Lähtö Joensuusta klo 8.30.
Paluulähtö klo 16, paluuaika noin klo 18.



**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



Perinteinen

Kesäteatteriretki



Su 14. kesäkuuta

Kermankosken kesäteatteri:

“Aikuinen nainen”

ja tutustuminen Valamon luostariin,
jossa myös ruokailu

Kohteet eivät ole esteettömiä

Aikataulu:

Lähtö Torikatu 36 klo 12.00,
pysäkit matkan varrella
klo 13.30 ruokailu ravintola Trapesessa
klo 14.30 opastettu Kierros Valamosta
Klo 16 lähtö Valamosta
klo 17 kesäteatterille
klo 18 esitys alkaa
noin klo 20.30 paluulähtö
ja Joensuussa noin klo 21.30

Ilmoittautuminen alkaa

tiistaina 31.3. klo 10,

ja päättyy 15.5.

Paikkoja rajoitetusti.

Ilmoittaudu käymällä toimistolla,

Torikatu 36, A-talo, 3. krs,

tai soittamalla 044 356 7809 tai

044 745 5157 ti-to klo 10-14.

Tai netissä yhdistyksen nettisivuilla:

ilmoittautuminen löytyy kohdasta

Ajankohtaiset - Kesäteatteriretki.

Linkki löytyy myös qr-koodista.

Hinta: 50 € jäsenille

65 € ei-jäsen

Retken hinta laskutetaan ennakoon





Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Yhdistyksen jäsenten kesäretki Savonlinnan seudulle 10.-11.8.2026



Retkellä on mukana ohjaajat
yhdistyksestä

Alustava ohjelma:

Maanantaina lähtö Joensuusta, Kauppakatu 36, klo 9,
mahdollisuus nousta kyytiin myös matkan varrelta
Metsämuseo Lusto, jossa tutustuminen näyttelyihin oppaan
johdolla klo 11.30

Lounas ravintola Kuhankeittäjässä noin klo 13.30

Vierailu Olavinlinnassa oppaan johdolla klo 16.30

Majoittuminen Hotelli Savonlinnaan

Illalla vapaata aikaa. Hotellissa on keilahalli, karaokehuone.

Tiistaina aamupala hotellilla klo 7-9

Kirjautuminen ulos hotellista

Klo 11 lähtö risteilylle m/s Elviiralla, jossa myös lounas.

Tämän jälkeen lähdemme kotimatalle.

Matkan hinta:

kahden hengen huoneessa 135 €,

yhden hengen huoneessa 145 €

(joita rajoitettu määrä)

Hinta sisältää kuljetuksen, vierailut,

mainitut ruokailut, majoituksen

valitussa huoneluokassa.



Ilmoittautuminen:

qr-koodilla,

netissä yhdistyksen

nettisivuilla Ajankohtaista -
Savonlinnan retki, toimiston
aukioloaikoina ti-to klo 10-14
puhelimella 044 356 7809 /
044 745 5157 tai käymällä.
Ilmoittautua voi niin pitkään
kuin paikkoja on, kuitenkin
viimeistään 17.5.

Matkan hinta laskutetaan
ennakkoon.

Kohteet eivät ole esteettömiä.
Jos tarvitset henkilökohtaista
apua, sinulla tulisi olla oma
avustaja mukana.



VIRKEYTTÄ VÄKEEN TULE MUKAAN!



***Tulossa
to 19.3. klo 12->
Virkeyttä väkeen
tapahtumainfo ja
kampanjan aloitus
Olohuone
Kotoisalla!***

Kampanjassa saat vinkkejä, miten lisätä ja pitää yllä omaa arkiliikkumista, ja pääset huomaamaan liikkumisen vaikutukset omaan hyvinvointiisi.

Kampanjaan osallistumalla saat:

Starttitapahtumassa tietoa kampanjasta sekä osallistujapassin, johon voit merkata oman arkiliikkumisesi kampanjan ajan.

Kampanja-aika on kahdeksan viikkoa.

Osallistua keväällä kampanjan ilmaiseen päätöstapahtumaan, jossa ohjelmassa virkistymistä ja liikkumista.

TULE MUKAAN VIRKEYTTÄ VÄKEEN -KAMPANJAAN!

**Ilmoittaudu jo mukaan
tekstiviestillä numeroon
044 7410015 tai netissä,
linkki qr-koodissa!
Ilmoittautuminen ei sido
sinua mihinkään!**



Torikatu 36, A-talo, 3. krs



**Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**



**perjantaina 20.3.
klo 13 alkaen**

*Yhteislaulua Pielisen rannalla
vetäjänä Janne*



Olohuone

Kotoisa

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Olohuone

Kotoisa

**Pe 27.3.
klo 13->**

PÄÄSIÄISASKARTELUA
vetäjinä Heli ja Taru



**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

Torikatu 36, A-talo, 3. krs

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**

Olohuone



Kotoisa

OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

KESKIVIikko

4.3.

Miepä-kahvila

Sin SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

TORSTAI

5.3.

Klo 11 Bingo

Klo 13-15 *Mieli Maasta*
avoin naisten
keskusteluryhmä

klo 13 lautapelejä

PERJANTAI

6.3.

Klo 11-13

Digineuvontaa

Klo 12-14 *Raija*
Korhonen-Pusa,
FinFami

Klo 13-> Karaoke

11.3.

Miepä-kahvila

Sin SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan kanssa
ja viettää aikaa
yhdessä.

12.3.

Klo 11-12 lukupiiri,
vertaisohjaaja
Hanna

Klo 12-13 *rummikub,*
vertaisohjaaja
Hanna

Klo 13.30 Elämäni biisi

13.3.

Klo 11-13 Digineuvontaa

Klo 12-14 *Auli*
Pehkonen, Rantakylän
srk

Klo 13-> Biljardi ja
Skibbo -turnaus

18.3.

Miepä-kahvila

Sin SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

19.3.

-Starttitapahtuma,
Virkeyttä väkeen-hanke,
esittely ja hankkeen
aloitus klo: 12.00 Kati
Rantonen Mtkl

Minna Canthin päivä,
tasa-arvon päivä

20.3.

Klo 11-13 Digineuvontaa

Klo 12-14 *Satu Halonen,*
Joensuun srk

Klo 13-> Yhteislaulua,
Pielisjoen rannalla,
vetäjänä Janne

25.3.

Miepä-kahvila

Sin SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

26.3.

Klo 11-12 lukupiiri,
vertaisohjaaja
Hanna

Klo 12-13 *rummikub,*
vertaisohjaaja
Hanna

Klo 13.30 Open Stage

27.3.

Klo 11-13 Digineuvontaa

Klo 12-14 *Taru*
Keinänen Pielisensuun
srk:sta

Klo 13->
pääsiäisaskartelua,
vetäjänä Heli ja Taru

Olohuoneen puhelin:
044 741 0015

Olohuone Kotoisa
on päihtetön tila.

Olohuone Kotoisa
on avoinna
to-pe klo 10.00-16.00



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 avoinna ti-to klo 10-14

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

