



Keväinen tervehdys kaikille yhdistyksemme jäsenille,

Yhdistyksen hallinto on saattanut jäädä monelle yhdistyksen jäsenelle tuiki tuntemattomaksi. Hallinto esiintyy monesti kaukaisena päätöksentekijänä, jota ei käytännön kentällä ja arjessa juurikaan näy. Haluaisimme korjata edes hieman tätä näkymättömyyttä ja tässä jäsenkirjeen tervehdyksessä teille esittäytyvät Mielenterveydentuki ry:n hallituksen puheenjohtajat ja seuraavissa kirjeissä saatatte saada tervehdyksiä hallituksemme muilta jäseniltä.

Minä olen Kirsti Sainola-Rodriguez ja toimin nyt toista vuotta yhdistyksen hallituksen puheenjohtajana. Työparini on varapuheenjohtaja Juha Myller. Oma työtaustani on tämän maakunnan psykiatriassa ja mielenterveys- ja päihdetyössä. Olen aina nähnyt kolmannen sektorin toiminnan erittäin merkityksellisenä mielenterveysasiakkaan toipumisessa ja hyvinvoinnissa, joten oli luontevaa ja mieluisaa tulla mukaan kehittämään yhdistyksen toimintaa, kun siihen tarjoutui tilaisuus.

Hei, minä olen puolestani Myllerin Juha ja toimin varapuheenjohtajana. Oman matkani varrelle, mahtuu hyvin monenlaista yhdistystä ja mielenterveyskin on tuttua huttua. Minulla on niin sitä omaa taustaa, kuin omaisena olemista ja nykyinen työkin liippaa likeltä. Siksi on ollut hyvin luontevaa, että nämä asiat yhdistyvät Pohjois-Karjalan mielenterveydentuessa. Minua saa aina tulla moikkaamaan kun pyörin Torikadulla.

Hallituksen toiminnassa korostuu talouden hoito, koska vakaa talous ylläpitää ja edistää parhaiten pitkäjänteisesti yhdistyksen tarkoitusta. Kaiken toiminnan tulee laaja-alaisesti edistää mielenterveystoipujan ja hänen läheistensä hyvinvointia. Hyvinä taloudellisina aikoina voimme tarjota monipuolisesti palveluja ja huonoina aikoina joudumme karsimaan toimintaa. Viisas hallitus osaa ennakoida tulevaa, mutta myönnämme, että viime vuosina talouden ennakointi on ollut ja tulee vielä olemaan jatkossakin haasteellista. Yhdistyksemme on kuitenkin sinnikäs ja ketterä, joka hyvän hallinnon ja erityisesti ammattitaitoisen henkilöstön avulla on pystynyt pitämään palvelujen tason ja tarjonnan

hyvänä. Emme hevillä luovuta! Jäsenkyselyn tuloksista saamme tarkempaa arviota teiltä siitä, kuinka olemme onnistuneet ja erityisesti miten toimintaa tulee kehittää.

Yhdistyksen vuosikokoukset ovat avoimia kaikille jäsenille ja toivomme, että jäsenet näkisivät kokoukset luontevina live-paikkoina tulla tapaamaan hallintoa, vaikuttamaan ja kertomaan omia toiveita ja näkemyksiä toimintaan. Yhdistys on olemassa jäseniään varten.

Toivomme kaikille hyvää mieltä
ja toivottavasti tapaamisiin kokouksissa

Kirsti ja Juha



MEIDÄN TYÖSTÄ
VOIT HAKEA
KOTITALOUS-
VÄHENNYSTÄ!

PITÄISIKÖ PIHAN KEVÄTTYÖT ALOITTA A?

**Pensaita leikata? Ja
polttopuutkin odottavat
pinoamista!**

**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



Terveisiä Jokikievarilta!

Yhdistyksen tuetun asumisen yksikkö, "Jokkari", täytti 1.9.2025 kunnioitettavat 15-vuotta. Syntymäpäiväjuhlaa vietimme marraskuussa asukkaittemme ja heidän läheistensä, sekä yhteistyökumppaneidemme kanssa. "Seinät kätkevät sisäänsä monta tarinaa" on paikkansa pitävä lause; onhan Jokikievari ollut monelle nuorelle tärkeä pysäkki kohti aikuisuutta ja omaa elämää.

Jokikievarin toiminnan käynnistymiseen v.2010 vaikutti sosiaali- ja terveysalan kehittämishanke, Kaste-ohjelma. Hankkeen yksi tavoitteista oli vähentää syrjäytymistä, lisätä osallisuutta ja parantaa palveluiden laatua. Jokikievarin asumispalvelumalli tuetun asumisen yksikkönä on säilynyt, mutta muutoksia vuosien saatossa on tapahtunut muun muassa Jokikievarin kohderyhmässä. Jokikievari oli alussa suunnattu nuorille mielenterveyskuntoutujille, jolloin asumista ohjasi kuntoutumissuunnitelma ja kuntoutumisen polku. Vuodesta 2017 lähtien Jokikievarin asukkaiksi ovat ohjautuneet myös lastensuojelun jälkihuollon nuoret enenevässä määrin. Tänä päivänä puhummekin asumispalvelun yhteydessä itsenäistymisestä ja itsenäistymisen polusta. Vuodet ovat osoittaneet, että tukea tarvitsevia nuoria on ja tuetulla asumisella on paikkansa asumisen palveluissa.



Tässä ollaan: Peppi, Minna, Saara, Vilma ja Mikko

Jokkarin "juttuja"



Tuetun asumisen perusteena ovat nuoren yksilölliset tuen tarpeet, pelkästään vuokra-asuminen Jokikievarilla ei tule kyseeseen. Jokikievarilla asuminen on välivaihe. Jokikievariin hakeudutaan aina hyvinvointialueen sosiaalipalveluiden palvelutarpeen arvion kautta ja asumispalveluiden järjestämisestä säädetään esimerkiksi lastensuojelulaisissa, mielenterveyslaissa sekä sosiaalihuoltolaisissa. Aina on otettava huomioon myös se, onko tuki nuorelle riittävää ja oikea-aikaista. Asumista edeltää tutustumiskäynti ja haastattelu. Näissä kohtaamisissa nuori saa kokonaiskuvan asumisen sisällöstä ja ohjaajat saavat puolestaan tietoa nuoren elämäntilanteesta.

Jokikievarin tuetun asumisen palvelu sisältää kotikäyntejä yksilöllisen tarpeen mukaan, sekä ryhmätoimintoja joista asukaskokous eli "miitti" on nuorta velvoittava. Kotikäynnit sisältävät itsenäistymistaitoihin liittyviä asioita kuten esimerkiksi kodinhoitoa, ruuanvalmistusta, raha-asioiden hoitoa ja asioimista. Kotikäynnit eivät rajoitu pelkästään nuoren asuntoon, vaan niitä voidaan pitää vaikka yhdessä kahvilla käyden tai harrastaen. Aamuhätykset kuuluvat Jokikievarin jokapäiväisiin rutiineihin ja suurin osa nuorista on opiskelijoita jotka tarvitsevat herätyksen varmistamisen arkiamuuihin.

Asumisen suunnitelmaa päivitetään yhdessä nuoren verkoston (jälkihuolto, sosiaalipalvelut, oppilaitokset, läheiset) kanssa muutamia kertoja vuodessa ja tarpeen mukaan. Asumisen suunnitelmaan on kirjattu

Nuoren mietteitä Jokikievarilla asumisesta:

Muutin Jokikievarille kotoa äidin luota. Äiti pohti minun muuttoa omilleen kun arjentaidot olivat haasteellisia kotona. Ajatuksiin tuli tuettu asuminen. Katsoimme Joensuun eri vaihtoehtoja ja Jokikievari tuntui oikealta vaihtoehdolta, koska ohjaajat ovat paikalla aamusta iltaan ja kotikäynnit mahdollisia. Olen saanut Jokikievarilta tukea siihen, että kämpppä pysyy siistinä. Aloittamisen vaikeuteen olen saanut helpotusta, kun asioita tehdään yhdessä. Jos jaksaminen nollassa niin ohjaajat kannustaa eteenpäin arjessa. Koen asumisen täällä hyvänä. Apu ja tuki on ollut tärkeää. Jos aina ei mitään arjenhommia niin kiva vain ohjaajien kanssa jutustella. Ryhmätoiminta on vienyt minut toisten luo ja on saanut tavata muita nuoria. Suosittelen Jokikievaria sellaisille nuorille ketkä haluaa muuttaa itseksensä mutta kokee, että tarvitsee tukea ja apua arkeen. Ohjaajat on paikalla aamusta iltaan niin on aikaa miettiä mikä auttaisi arjenhallintaan. Tulevaisuudelta toivon, että valmistun koulusta ja saan töitä. Annan jokikievarille arvosanan 5 (1-5), tämä on hyvä paikka, koska ohjaajat läsnä.

Nuori 19 v, asunut Jokikievarilla 1v 4kk



Toiminnanjohtaja Kirsi ja läksiäishalaus Tuulalle



Kiitos Tuula!

nuoren tuen tarpeet, tavoitteet ja voimavarat. Nuoren tavoitteita arvioidaan koko asumisen ajan. Verkostoyhteistyöhön sitoutuminen sisältyy tuetun asumisen sopimukseen ja se nähdään hyvin tärkeinä osa-alueena nuoren itsenäistymisen polulla. Esimerkiksi oppilaitosyhteistyön myötä nuoren opintojen eteneminen on tiedossa ja nuorta voidaan tukea oikealla tavalla hänen opinnoissaan. Kotikäyntien ja ryhmätoimintojen lisäksi tukeen kuuluvat voinnin seuranta sekä lääkehoito eri asteisesti, monet nuoret huolehtivat lääkehoidostaan itsenäisesti.

Jokikievarissa on 17 vuokra-asuntoa, joissa nuoret asuvat vuokralaisen järjestyssääntöjä noudattaen. Vuokrasopimukset tehdään nuoren kanssa ensin määräaikaisena, myöhemmin toistaiseksi voimassa olevana. Keskiarvo asumisen kestossa on ollut viime vuosina noin 2 vuotta.

Jokikievarin henkilökuntaan kuuluu 5 ohjaajaa. Henkilökunnan kokoonpanoon tuli muutos helmikuun lopulla kun Jokikievarin pitkäaikainen vastaava ohjaaja Tuula Antikainen siirtyi muihin tehtäviin. Toivotimme Tuulalle kiitokset ja hyvää jatkoa kakkukahvein.

2025 keväästä lähtien käynnistyi yksikön sisäinen kehittämistyö. Jokikievarilla otettiin käyttöön uusina työkaluina alkukartoituskysely ja itsenäistymiskansio. Alkukartoitusjakso käynnistyy nuoren muutettua Jokikievarille ja se kestää n. 3-4 kuukautta. Kartoitusjakson myötä nuoren voimavaroista ja haasteista saa kattavan kuvan, samalla se on myös tutustumista nuoreen. Itsenäistymiskansiota käydään läpi asumisen edetessä ja sen tarkoitus on syventää itsenäistymistaitoja toiminnallisen tekemisen ohessa. Vuoden 2025 syksyllä starttasimme lisäksi läheisyhteistyön ja pidimme ensimmäisen läheisillan nuorten läheisille; niitä on tarkoitus jatkaa kahdesti vuodessa. Työn alla on päivittäisten käytänteiden ja toimintatapojen yhtenäistäminen. Kehittämisen kentällä matkamme jatkuu, pala kerrallaan. Tärkeintähän ei ole aina päämäärä vaan matkanteko.

Yhteisöotalo Jokikievari

Jokikatu 24 B 13,80220 Joensuu

Toimisto p. 044-5503111

<https://pkmielenterveydentuki.fi/asumispalvelut/yhteisotalo-jokikievari/>

Sähköposti :jokikievari@pkmielenterveydentuki.fi



Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n
sääntömääräinen kevätkokous
järjestetään ke 29.4. klo 18
Olohuone Kotoisalla
Torikatu 36, A-talo, 3. krs., Joensuu.
Käsitellään sääntömääräiset kevätkokousasiat.

Tervetuloa!

Hallitus



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

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 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.

Tietoa tulevista retkistä:

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.

Huhtikuu 2026 Jäsenkirje



**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**



**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

Perinteinen Kesäteatteriretki Su 14. kesäkuuta

**Kermankosken
kesäteatteri:
"Aikuinen nainen"
ja tutustuminen Valamon
luostariin,
jossa myös ruokailu**

**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.



Aikataulu:
Lähtö Torikatu 36 klo 12.00,
pysäkit matkan varrella
klo 13.30 ruokailu ravintola
Trapeessa
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



Hinta: 50 € jäsenille
65 € ei-jäsen

Retken hinta laskutetaan ennakoon

Kohteet eivät ole esteettömiä

Yhdistyksen jäsenten kesäretki Savonlinnan seudulle 10.-11.8.2026

**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

Alustava ohjelma:

Maanantaina lähtö Joensuusta, Torikatu 36, klo 9, mahdollisuus nousta kyytiin myös matkan varrelta Metsämuseo Lusto, jossa tutustuminen näyttelyihin oppaan johdolla klo 11.30
Lounas ravintola Kukankeittäjässä noin klo 13.30
Vierailu Olavinlinnassa oppaan johdolla klo 16.30
Majoittuminen Hotelli Savonlinna
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 kotimatkalle.

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

Matkan hinta:

kahden hengen huoneessa
135 €, yhden hengen
huoneessa 145 € (joita
rajoitettu määrä)
Hinta sisältää kuljetuksen,
vierailut, mainitut ruokailut,
majoituksen valitussa
huoneluokassa.



Retkellä on mukana ohjaajat yhdistyksestä

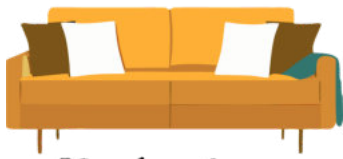


Ilmoittautuminen:

yllä olevasta qr-koodista,
nettissä yhdistyksen nettisivuilla
Ajankohtaista - Savonlinnan retki,
toimiston aukioloaikoina ti-to klo
10-14 puhelimitse 044 356 7809 /
044 745 5157 tai käymällä.
Ilmoittautua voi niin pitkään kuin
paikkoja on, kuitenkin
viimeistään 17.5.
Matkan hinta laskutetaan ennakoon.



Olohuone



Kotoisa

Mitä Olohuone Kotoisalla tapahtuu huhtikuussa?

Pelit ovat olennainen osa Olohuone Kotoisan huhtikuuta. Huhtikuuta alkaa bingon peluulla. Ohjelmassa on myös lautapelejä, sekä biljardi- ja Skibbo-turnaus.

Myös musiikki on tärkeä osa Olohuone Kotoisaa. Kuun ensimmäisellä viikolla kuuntelemme Elämäni biisejä. Ohjelmassa on tietenkin myös karaokea. Kuun lopussa meillä on yhteislaulua Janne johdolla! Tule mukaan laulamaan!

Vietämme myös Suomen kielen päivää, joka on 9.4. Samana päivänä katsomme myös kansainvälisessä valokuvakilpailussa menestyneitä valokuvia eri teemoilla.

Taiteen pariin pääsemme myös Taiteesta tunteisiin -reissupolulla, jota tulee pitämään Katja FinFami Karjalasta.

Tervetuloa Olohuone Kotoisan ohjelmien pariin, tai vain lukemaan päivän lehti ja juomaan kuppi kahvia!

OLOHUONE KOTOISALLA

PE 10.4. 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



Olohuone

OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 36, A-talo, 3. krs

Kotoisa

Huhtikuu



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

1.4.

2.4.

3.4.

Sunn
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

Klo 11 Bingo

Klo 12.30 Pääsiäis-
suklaamunien etsintää

klo 13.30 Elämäni biisi

Pitkäperjantai

Olemme suljettu!
Tervetuloa ensi
viikolla!



8.4.

9.4.

10.4.

Sunn
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan kanssa
ja viettää aikaa
yhdessä.

*Vietetään Suomen kielen
päivää*

Klo 12 ja klo 14 katsomme
kansainvälisessä
valokuvauskilpailussa,
Finland Digital Circuit,
menestyneitä valokuvia

Klo 13-15 Mieli Maasta
avoin naisten
keskusteluryhmä

Klo 10-12 Taiteesta
tunteisiin - Reissupolku,
Katja FinFami Karjalasta
Klo 11-13 Digineuvontaa
Klo 12-14 Raija Korhonen-
Pusa FinFami Karjalasta
Huhtimarkkinat, klo 13->
käydään yhdessä
markkinoilla

15.4.

16.4.

17.4.

Sunn
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

Klo 11-> lautapelejä

*Biljardi ja Skibbo -
turnaus*

Klo 13 Biljardi
Klo 14 Skibbo

Klo 11-13 Digineuvontaa

Klo 12-14 Auli
Pehkonen Rantakylän
srk

Klo 13-> Karaoke



22.4.

23.4.

24.4.

Sunn
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

Klo 11-12 lukupiiri,
vertaisohjaaja
Hanna

Klo 12-13 rummikub,
vertaisohjaaja
Hanna
Klo 13.30 Tietovisa

Klo 11-13 Digineuvontaa

Klo 12-14 Satu Halonen,
Joensuun srk

Klo 13 Open Stage

29.4.

30.4.

Olohuone Kotoisa on päihtetön tila.

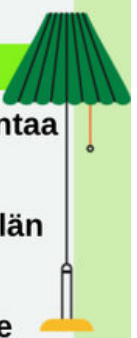
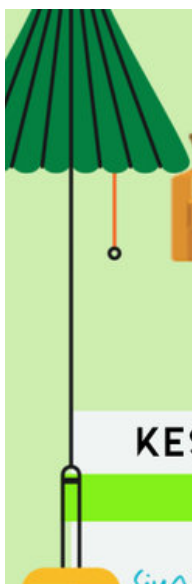
Sunn
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

Juodaan simaa ja
vietetään Vapun aattoa

Klo 13-> Yhteislaulua,
Pielisjoen rannalla,
vetäjänä Janne

Olohuone Kotoisa
on avoinna
to-pe klo 10.00-16.00
Olohuoneen puhelin:
044 741 0015





VIKKO-OHJELMA 13.4.-15.5.

Torikatu 36, 3. krs

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

**Kuohun
toiminta on
suunnattu
18-35-
vuotiaille!**

**Ryhmiin
ilmoittautumis
et: Mirkka
p.044 5503133
Sanna
p. 044 2378987**

MA	TI	KE	TO	PE
13.4.	14.4.	15.4.	16.4.	17.4.
KUOHU KIINNI (vertaisohjaaja- koulutus)	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Musaryhmä klo 12 Uuden musiikin kuuntelu & musiikkivideot klo 13 Tutustumispaja klo 14 Linopainanta klo 14	Uinti/kuntosali Vesikossa klo 10 Daim-pop up klo 12.30 Jooga Geneesillä klo 13	Korttisoturit klo 13	Ripan korupaja klo 12 Sulkaalloo Kuntokeitaalla klo 15
20.4.	21.4.	22.4.	23.4.	24.4.
KUOHU KIINNI (vertaisohjaaja- koulutus)	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Musaryhmä klo 12 Uuden musiikin kuuntelu & musiikkivideot klo 13 Tutustumispaja klo 14 Linopainanta klo 14	Uinti/kuntosali Vesikossa klo 12 Opiskelijan ryhmä klo 13	Korttisoturit klo 13 Yksinäisten keskusteluryhmä klo 15 Joogaa Kuohulla klo 16.15	Ripan korupaja klo 12 Sulkaalloo Kuntokeitaalla klo 15
27.4.	28.4.	29.4.	30.4.	1.5.
KUOHU KIINNI (vertaisohjaaja- koulutus)	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Musaryhmä klo 12 Uuden musiikin kuuntelu & musiikkivideot klo 13 Tutustumispaja klo 14 Linopainanta klo 14	Jooga Geneesillä klo 13	Uinti/kuntosali Vesikossa klo 12 Korttisoturit klo 13 Opiskelijan ryhmä klo 13	KUOHU KIINNI Hauskaa vappua!
4.5.	5.5.	6.5.	7.5.	8.5.
KUOHU KIINNI (vertaisohjaaja- koulutus)	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Musaryhmä klo 12 Uuden musiikin kuuntelu & musavideot klo 13 Tutustumispaja klo 14	Uinti/kuntosali Vesikossa klo 12 Grillatut voileivät pop up klo 14	Korttisoturit klo 13 Luova kaaos klo 14.30 Joogaa Kuohulla klo 16.15	Runon ukot klo 12 Sulkaalloo Kuntokeitaalla klo 15
11.5.	12.5.	13.5.	14.5.	15.5.
KUOHU KIINNI (vertaisohjaaja- koulutus)	Avantouinti Jääkarhuilla klo 10 Uuden musiikin kuuntelu & musavideot klo 13 Tutustumispaja klo 14	Uinti/kuntosali Vesikossa klo 10 Jooga Geneesillä klo 13	KUOHU KIINNI	KUOHU KIINNI



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:

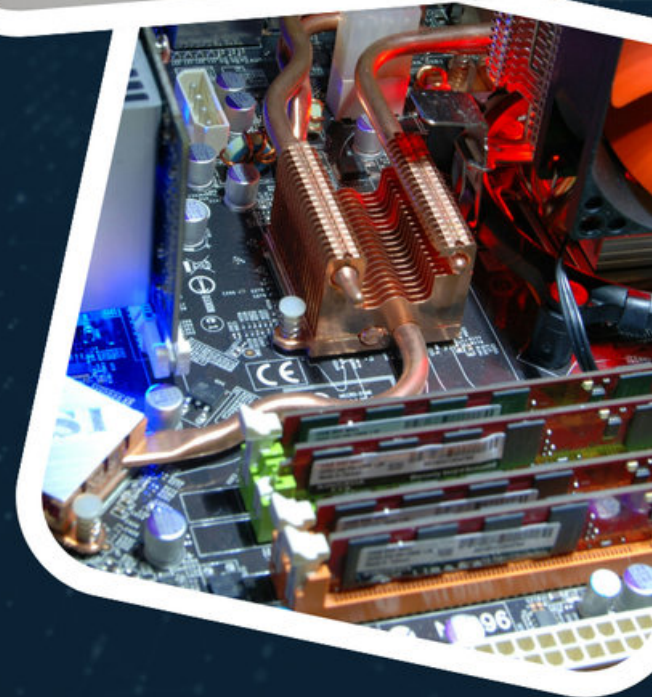
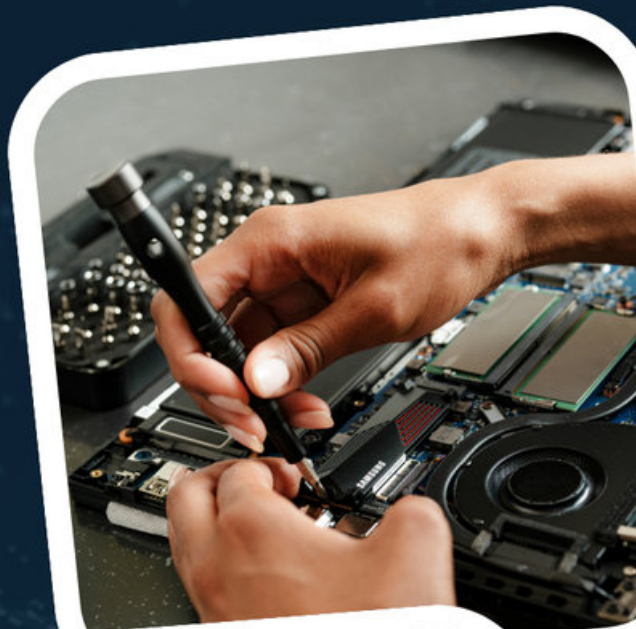
- 3D tulostaminen ja suunnittelu
- Laserleikkaus

Kierrätys:

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

Kysy lisää:

Mikko Suihko
ICT-Vastaava & Digipajan ohjaaja
044 762 2270
mikko.suihko@pkmielenterveydentuki.fi





Olohuone



Kotoisa

Siiun MIEPÄ KAHVILA

Keskiviikkoisin klo 13-15.30



Miepään avoin kahvila on auki
keskiviikkoisin klo 13-15.30
Olohuone Kotoisassa,
Torikatu 36, A-talo, 3. krs.



Tule mukaan

- Pelailua
- Kahvittelua ja jutustelua
- Voit tavata hoitajaa ilman ajanvarausta

Lisätietoja Mari Penttilä puh. 013 330 8034





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

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

