

Kesäkuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Kesäkuu

Elämme vuodenaikaa, jolloin kevät kääntyy kesäksi, lomakausi alkaa ja kaikkeen tekemiseen tulee ripaus rentoutta. Yhdistyksessäkkin työntekijöitä alkaa jäädä lomalle, mutta toiminnot jatkavat kesäaikatauluin, joista voit lukea lisää tästä kirjeestä. Kuumimmat kesä uutisemme koskevat varmasti yhdistyksen uusia tiloja. Jo aiemmin tiedotimme, että yhdistyksen kaikki Torikatu 36:ssa sijaitsevat toiminnot tulevat muuttamaan uuteen osoitteeseen heinäkuun lopussa. Uudet tilat ovat nyt löytymässä, ja pystymme kertomaan teille tarkemmat tiedot osoitteista ja aikatauluista toivottavasti jo lähiviikkojen aikana. Tulemme joka tapauksessa pysymään ruutukaavalla, ja kaikille toiminnoille on löytymässä hyvä uusi koti elokuusta alkaen. Joten seurailkaahan ilmoittelua!

Yhdistyksen hallitus on muun toimen lomassa alkuvuoden aikana yhdessä operatiivisen johdon kanssa muotoillut yhdistyksen strategiaa. Olemme käyneet keskustelua yhdistyksen arvoista, toiminta-ajatuksesta ja tulevaisuuden visioista, ja saaneet muotoiltua hyvän pohjan yhteisille keskusteluille. Yhteisiä arvojamme ovat:

Arvostus

Kohtaamme jokaisen ihmisen arvokkaana yksilönä – sinut kuullaan ja nähdään omana itsenäsi.

Vastuullisuus

Toimimme luotettavasti ja kestävästi asiakkaita, kumppaneita, ympäristöä ja lainsäädäntöä kunnioittaen, sekä yhdistyksen jatkuvuuden turvaten.

Osallisuus

Tarjoamme monipuolisia mahdollisuuksia osallistua, vaikuttaa ja kokea yhteisöön kuulumista.

Tasa-arvo

Kohtelemme kaikkia yhdenvertaisesti ja varmistamme, että toimintamme on saavutettavaa kaikille.

Arvot tulevat näkymään kaikessa toiminnassamme, ja ne tukevat meidän kaikkien yhteistä taivalta kohti parempaa elämää. Yhdistyksenä haluamme olla suunnannäyttäjä kohti arvostavampaa ja hyväksyvämpää yhteiskuntaa, ja työ alkaa meidän omista toiminnoistamme.

Lopuksi haluan kiittää teitä kaikkia, jotka olette osallistuneet toimintaamme tavalla tai toisella! On mukava huomata, miten tärkeä yhteisömme ihmisille on. Olemme saaneet paljon kyselyitä tulevasta, erityisesti liittyen kesään ja uusiin tiloihin. Tulemme kutsumaan teistä jokaisen tutustumaan uusiin tiloihin elokuussa. Ja jos teillä on kysymyksiä, toiveita tai palautteita, niin nykäiskää hihasta: olemme täällä teitä varten.

Kepeää kesäkuuta kaikille!

T. Kirsi





OLISIKO PIHAJLLASI TEKEMISTÄ?

**Nurmikko kasvaa,
etkä ehdi sitä itse leikata?
Pensaillekin pitäisi tehdä jotain?
Ja polttopuutkin pinota?**

**Tarjoamme monipuolisesti
kiinteistöhuollon palveluita:**

- *kuolinpesien tyhjennykset*
- *hiekoitukset*
- *polttopuiden pinoamiset*
- *pihojen ja istutusten /
kukkapenkkien siistimiset*
- *puutarhajätteen
poisvienti*
- *kaatopaikkakuljetukset*
- *kodinkoneiden siirrot*
- *yms. muut pienkuljetukset*

**MEIDÄN TYÖSTÄ
VOIT HAKEA
KOTITALOUS-
VÄHENNYSTÄ!**



**SOITA,
KYSY LISÄÄ JA
PYYDÄ TARJOUS**

Kiinteistöhuollon työpaja

p. 044 723 2650

kiinteisto@pkmielenterveydentuki.fi

Kesäkuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:stä löytyy monenlaisia yhdistystoimijoita. Yksi sellainen on vertaisohjaajana toimiva Heli. Kysyimme häneltä miten hän tuli yhdistyksen toiminnan piiriin ja mikä on hänen roolinsa vertaisohjaajana ja mitä tämä tehtävä hänelle antaa.

Heli kertoo saaneensa tiedon Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:stä ja sen toiminnasta alunperin tuttavansa kautta ja sitä kautta itse osallistuneensa säännöllisen epäsäännöllisesti monenlaiseen toimintaan. Hän koki yhdistyksen ja sen toiminnan tärkeäksi, sillä antoihan se arkeen voimavaroja ja jaksamista.

Kun Heli näki mainoksen Facebookissa vertaisohjaaja koulutuksesta, hän innostui ja mietti, että olisiko hänestä siihen ja voisiko hän antaa jotain muille. Koulutus oli Helistä sopivan mittainen ja antoi varmuutta toimia vertaisohjaajana.

Vertaisohjaajana Heli on pitänyt mm. makkaranpaisto- ja picnic-retkiä, eri teemaisia askarteluhetkiä, karaoke-tansseja ja hemmottelutuokiota. Heli kokee saaneensa tukea ja apua näihin muilta vertaisohjaajilta ja he ovat tehneet paljon yhteistyötä.

Heli kokee, että yhdistyksen henkilökunta on ottanut hänet ja hänen ideansa vastaan todella hyvin ja antanut apua, tukea sekä kannustusta, joka on sitten antanut hänelle rohkeutta toimia. Vertaisohjaajana toimiminen on antanut paljon iloa ja onnistumisen kokemuksia ja varmuutta siihen, että pystyy vielä tekemään jotain tärkeää, vaikkei enää olekaan työelämässä.

Heli kertoo, että hänelle tuo iloa ja kiitollisuutta, kun pystyy näkemään miten hänen toimintansa on asiakkaille merkityksellistä, ja kuinka hän pystyy tuomaan toiminnallaan sisältöä elämään myös muille.

Välillä on haasteellista hahmottaa ja tunnistaa omaa jaksamista ja voimavaroja, mutta siihen pystyy itse vaikuttamaan päättämällä miten useasti ja millaisia toimintoja järjestää. Helille on ollut sopivinta pitää toimintaa noin 1-2 kk välein.

Jos kaikki olisi mahdollista, Helistä olisi hienoa järjestää enemmän retkiä ja ryhminä osallistua erilaisiin kulttuuritapahtumiin.



Kesäkuu 2026

Jäsenkirje



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), uimahalliin tai kuntosali/uimalliin (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.

Uusi jäsenetu!

Kokeilemme nyt kesän ajan eli toukokuusta elokuuhun, että olisiko jäsenillä kiinnostusta ostaa yhdistelmälippu uimahalliin pelkän uintilipun sijaan. Tällä lipulla pääsee samalla kertaa sekä uimaan, että kuntosalille. Näiden hinta on 3,50 euroa kappale tai 3 euroa eläkeläinen/opiskelija. Eli kesän ajan voit ostaa jäsenhintaan uima- tai yhdistelmälipun.

Jäsenedut

Uusi jäsenetu kesän ajaksi!

Tarjoamme uutena jäsenetuna toukokuun ja elokuun välisen ajan yhdistelmälippua, jolla pääsee samalla kertaa sekä uimaan että kuntosalille.

Lippuja voi ostaa 5 kappaletta kuussa. Yhdistelmälipun hinnat ovat 3 euroa opiskelijat/eläkeläiset, 3,50 euroa aikuiset. Nämä yhdistelmäliput käyvät niin Vesikkoon kuin myös Rantakylän uimahalliin.

Nyt voit siis ostaa jäsenetuhintaisia lippuja kuukaudessa seuraavasti:
1 kpl elokuvalippu sekä
5 kpl uimalippuja **tai**
5 kpl uima+kuntosalilippua.
Ja lippujahan voit ostaa kahden kuukauden edestä kerralla (ei takautuvasti).

Liput voit käydä ostamassa tuttuun tapaan yhdistyksen toimistolta.



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY
Torikatu 36, A-talo, 3. krs.

Toimisto on avoinna
tiistaista torstaisin klo 10-14.

Kesäkuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Olohuone



Kotoisa

Kesä on tullut Olohuone Kotoisallekin. Ja sehän tarkoittaa sitä, että nyt voidaan pelata myös ulkopelejä. Niitä on ohjelmassa torstaina 11.6. Lisäksi loppukuusta 25.6. on pelipäivä. Voit myös esittää Jannelle toiveesi mitä sinusta olisi kiva pelata yhdessä!

Digineuvontaa on saatavilla perjantaisin, ja perjantaina 12.6. on varsinainen Digineuvojan tietoisuus. Tässä digineuvoja antaa vastauksia ennakoita esitettyihin kysymyksiin. Tule mukaan kuuntelemaan, näistä asioista voi olla apua sinullekin. Tuttuun tapaan lukupiiri ja rummikubin peluut kokoontuvat kaksi kertaa vertaisohjaaja Hannan johdolla. Ja laulamaankin Olohuone Kotoisalla pääsee, sillä karaokea on luvassa vielä ennen juhannusta.

Kesäkuun jälkeen Olohuone Kotoisa menee kiinni heinäkuun ajaksi ja avautuu uudelleen elokuussa, mutta uudessa paikassa! Laita päivä 13. elokuuta muistiin ja tule katsomaan miltä uusi Olohuone Kotoisa näyttää. Janne lupaili myös pitävänsä avajaisjuhlia, niin katsotaan milloin ne ovat luvassa!

Digineuvonta tietoisuus Olohuone Kotoisalla

Toimita kysymyksesi
ennakkoon!

Tietoisuutta varten pyydämme teitä toimittamaan kysymyksiä mieltä askarruttavista digiasioista ennakkoon joko käymällä Olohuone Kotoisalla tai viestillä Olohuoneen puhelimeen 044 741 0015.

Näihin kysymyksiin digineuvoja Julius Jämsen sitten pyrkii antamaan vastauksia.

Perjantaina
12.6.
klo 13



Olohuone



Kotoisa

Torikatu 36, A-talo, 3. krs

Olohuone

OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 36, A-talo, 3. krs

Kotoisa Kesäkuu



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

3.6.

4.6.

5.6.

Siv
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 14 Bingo



Klo 11-13 Digineuvontaa



10.6.

11.6.

12.6.

Siv
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30
Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan kanssa
ja viettää aikaa
yhdessä.



Klo 11 Ulkopelejä
Klo 14 Tietovisa



Klo 11-13 Digineuvontaa

klo 13 Digineuvojan
tietoisku,
Julius Jämsen

17.6..

18.6.

19.6..

Siv
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 karaoke



Juhannusaatto
Olohuone Kotoisa
on suljettu!
Hyvää juhannusta!

24.6.

25.6.

27.6.

Siv
Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30
Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.



Pelipäivä -
Tule mukaan pelaamaan!

Klo 13 Levyraati

Klo 11-13
Digineuvontaa

Biljardi ja Skibbo -
turnaus

klo 13 biljardi
klo 14 Skibbo



Olohuone Kotoisa
on
päihtetön tila.



Olohuoneen puhelin:
044 741 0015

Olohuone Kotoisa
on avoinna
to-pe
klo 10.00-16.00



Kesäkuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Kulttuuripaja
KUOHU

VIKKO-OHJELMA 25.5.-26.6.



MA	TI	KE	TO	PE
25.5.	26.5.	27.5.	28.5.	29.5.
Shakki klo 13	Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Kuncku pop up klo 13 Tutustumispaja klo 14	Uinti/kuntosali Vesikossa klo 10 Jooga Geneesillä klo 13 Lautapelit klo 13	Korttisoturit klo 13 Yksinäisten keskusteluryhmä klo 16	Lukupiiri klo 12 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15
1.6.	2.6.	3.6.	4.6.	5.6.
Shakki klo 13	Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Ripan korut (korvaava kerta viime jaksossa peruuntuneen kerran tilalle) klo 12 Tutustumispaja klo 14	Uinti/kuntosali Vesikossa klo 12 Lautapelit klo 13	Korttisoturit klo 13 Nintentai klo 16	Retki Selkie Green Care kotieläintilalle (ennakkoon ilmoittautuneille) KUOHU AUKEAA klo 13 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15
8.6.	9.6.	10.6.	11.6.	12.6.
	Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Huopakehykset klo 13 Tutustumispaja klo 14	Uinti/kuntosali Vesikossa klo 12 Lautapelit klo 13	Korttisoturit klo 13 Nintentai klo 16	Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15
15.6.	16.6.	17.6.	18.6.	19.6.
Shakki klo 13 Magneetteja massasta klo 14	Huopakehykset klo 13 Tutustumispaja klo 14	Makkaran paistoa Utran saarilla klo 11 Lautapelit klo 13	Korttisoturit klo 13 Yksinäisten keskusteluryhmä klo 16	KUOHU KIINNI Hyvää juhannusta!
22.6.	23.6.	24.6.	25.6.	26.6.
Shakki klo 13	Magneetteja massasta klo 14 Tutustumispaja klo 14	Makkaran paistoa Kuhasalossa klo 11 Lautapelit klo 13	Korttisoturit klo 13 Nintentai klo 16	Lukupiiri klo 12 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 15

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

Torikatu 36, 3. krs
www.kulttuuripajakuohu.fi

Kuohun toiminta
on suunnattu
18-35-vuotiaille!

Ryhmiin
ilmoittautumiset:
Mirkka
p. 0445503133
Sanna
p. 0442378987

Kesäkuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

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



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TORIKATU 36 A-TALO 3.KRS,
80100 JOENSUU



013 316 388