

Elokuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Elokuu

Olemme muuttaneet! Tätä jäsenkirjettä lukiessasi yhdistyksen hallinto, kohtaamispaikka Olohuone Kotoisa sekä Wörkkis työpajat ovat muuttaneet Torikatua muutaman sata metriä etelään. Vaikka meidän ei Torikatua pidemmälle tarvinnut lähteä, on muuton valmistelu ja toteuttaminen vienyt melko paljon huomiotamme viimeisen 4 kuukauden aikana.



Kohteessa on tehty koko kesä remonttia, jotta tilat on saatu meidän monipuoliselle toiminnallemme mahdollisimman sopiviksi. Tätä kirjettä kirjoittaessani remontti on edelleen hieman kesken, ja teemme hartiavoimin töitä, että saamme toiminnot starttaamaan alkuperäisen aikataulun mukaisesti elokuun alusta.

Muutos on aina mahdollisuus johonkin uuteen, niin myös nyt. Läksimme keväällä etsimään uusia tiloja yhdistykselle muutama ajatus mielessämme. Tilojen tulisi sijaita ruutukaavalla, olla esteettömät, sekä mahdollistaa nykyiset toimintomme mutta olla myös muunneltavissa uusiin tilanteisiin. Nämä vaatimukset onnistuttiin kuin onnistuttiinkin täyttämään, ja ajatuksemme on tehdä viimeinen silaus tilojen käyttökuntoon saattamiseksi yhdessä käyttäjien kanssa. Ensi viikolla pajalaiset pääsevät jättämään kädenjälkensä digipajan ja kädentaitojen pajan ulkoasuun, ja Olohuone Kotoisan ensimmäisenä aukiolopäivänä to 13.8. laitellaan paikat yhdessä mieleisiksemme. Lipunostoon uuteen osoitteeseen olette tervetulleita jo ensi viikon tiistaista alkaen.

Toivon sydämestäni, että tämä uusi paikka tulee ajan myötä meille kaikille tärkeäksi, mieluisaksi ja helposti lähestyttäväksi! Vanhasta osoitteesta otamme mukaamme kaikki muistot, kuten olemme tehneet aiempienkin muuttojen kohdalla. Entisestä säilytämme kaiken hyvän, ja uudesta löydämme pussillisen uusia ideoita. Kaikki toiveet, palautteet ja ideat ovatkin tällä hetkellä erityisen tervetulleita.

Varsinasiin avajaisiin kutsumme teidät sitten kun viimeisetkin remontin rippeet on kunnialla saateltu päätökseen.

Nähdään uudella Torikadulla!

t. Kirsi

P.S. Kulttuuripaja Kuohulle sopivimmat tilat löytyivät tällä kertaa toiselta puolelta toria, ja Kuohu muutti kuun vaihteessa Siltakatu 12:n toiseen kerrokseen. Kuohun avajaiset pidetään 20.8. klo 12-14. Lisäksi asumispalveluyksikköme Kotikievari viettää syyskuussa syntymäpäiviään avoimien ovien merkeissä. Kesän loppu on siis kerta kaikkiaan yhtä juhlaa! 😊

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



Elokuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Olohuone



Kotoisa



Olohuone Kotoisa on vielä elokuun alun kesätauolla, mutta avautuu uusissa tiloissa torstaina 13. päivä klo 11. Olohuonetta ei ole sisustettu valmiiksi, vaan kävijät pääsevät tekemään sen tuolloin yhdessä Jannen johdolla. Näin saamme tavarat paikkoihin, jossa niitä on helppo käyttää.

Ensimmäisen päivän ohjelmassa on myös syksyn ohjelman suunnittelua, joten tule käymään ja kertomaan mikä olisi sinulle mielestä tekemistä kohtaamispaikka Olohuone Kotoisalla.

Heti perjantaina 14. elokuuta on mahdollisuus saada digineuvontaa tuttuun tapaan. Ohjelmassa on myös kahvibingo, josta voit voittaa pelin nimen mukaisesti kahvipaketin.

Oletko osallistunut Olohuone Kotoisan kesäbingoon? Osallistujien kesken arvotaan myös kahvipaketti.

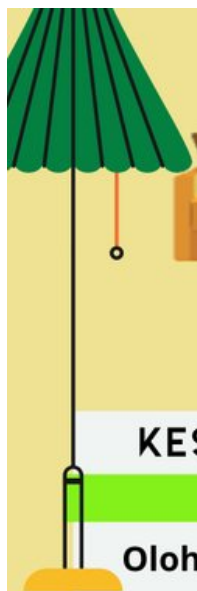
Elokuussakin Olohuoneen ohjelmaan kuuluu lukupiiri ja rummikubin pelu, joten tule mukaan vertaisohjaaja Hannan vetämän ohjelman pariin.

Musiikillista ohjelmaa ovat Elämäni biisi sekä karaoke. Mitkähän kappaleet puhuttelevat kävijöitä tällä kertaa? Vieläkö on kesää jäljellä?

Elokuun ohjelman päättää Skibbo-turnaus. Tule mukaan pelaamaan!

Siun Soten Miepä-kahvila palaa myös Olohuone Kotoisan keskiviikkoihin 19. elokuuta lähtien. Siellä on mahdollisuus jutella Miepä-hoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä, vaikka kahvikupin äärellä.





Olohuone



Kotoisa

Elokuu

OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 17, 2. krs



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

13.8.

14.8.

Olohuone Kotoisa
on avoinna
torstaina
klo 11-17 ja
perjantaina
klo 10-16.

Olohuone Kotoisa
on
päihtetön tila.

Olohuoneen puhelin:
044 741 0015

Klo 11 Olohuone
Kotoisa avautuu
kesätauon jälkeen!

Tervetuloa
sisustamaan ja
laittamaan yhdessä
uusi Olohuone
Kotoisaan kuntoon!

Samalla
suunnittelemme
yhdessä syksyn
tulevaa ohjelmaa.

Avoimna klo 10-16.
Klo 11-13 Digineuvontaa

Klo 14 Kahvibingo

Arvotaan kesän
tehtäväbingon voittaja -
palkintona kahvipaketti.



19.8.

20.8.

21.8.

 Miepä-kahvila
13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

Klo 12 -> lukupiiri,
vertaisohjaaja Hanna
Klo 13 -> rummikub,
vertaisohjaaja Hanna
Klo 14 Tietovisa



Klo 11-13
Digineuvontaa

Klo 13 Karaoke



26.8.

27.8.

28.8.

 Miepä-kahvila
13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

Klo 13 Elämäni
biisi



Klo 11-13
Digineuvontaa
klo 13 Skibbo -turnaus



Elokuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Tervehdys Kotikievarilta

Vuosi 2026 on ollut meille erityinen – Yhteisötalo Kotikievari täyttää 20 vuotta. Tämä merkkipaalu on enemmän kuin numero; se on kahden vuosikymmenen tarina ihmisistä, kohtaamisista ja yhteisöllisyydestä.

Avaamisestaan marraskuun 1. 2006 lähtien Kotikievari on kasvanut ja kehittynyt yhdessä mielenterveystyön kentän mukana – ei vain seuraajana, vaan aktiivisena suunnannäyttäjänä.

Yhteisötalo Kotikievarin arki – enemmän kuin asumista

Kotikievari on koti, jossa jokainen asukas on osa yhteisöä haluamallaan tavalla. Päivän sisältö rakentuu yhdessä olemisesta ja tekemisestä, yhteisistä aterioista, ryhmistä, retkistä, kotikäynneistä ja yhteisistä keskusteluista, joissa kuullaan toisemme mielipiteet ja näkemykset. Täällä jokainen saa osallistua omien voimavarojensa mukaisesti yhteiseen toimintaan – joskus se tarkoittaa kahvin keittämistä yhteisölle, toisinaan apuohjaajan toimimista viikoittaisessa asukaspalaverissa tai sivusta seuraamista. Kaikki yhtä arvokkaita tapoja olla mukana ja osana yhteisöä.

Arki Kotikievarilla on monimuotoista. Aamuisin keittiöstä kantautuu kahvin tuoksu ja päivän ateriat kokoavat porukkaa yhteisen ruokapöydän ympärille. Päivisin tapaamme asukkaita kotikäynneillä ja järjestämme erilaisia ryhmätoimintoja asukkaiden toiveiden mukaisesti. Ryhmissä tehdään käsitöitä, leivotaan, käydään kävelemässä, pelataan lautapelejä ja katsotaan elokuvia. Viikon kohokohtia voivat olla retket lähiluontoon ja uimarannalle, kirppiskierros, kaupungin tapahtumiin osallistuminen tai vierailu Kukkolan tilalle eläimiä rapsuttelemaan. Kävelyfutisturnaukseen osallistumisesta on muodostunut joka vuotinen perinne. Syksyllä turnaus järjestetään Helsingissä, jonne ollaan lähdössä ahkerasti koko vuoden kävelyfutista treenanneiden pelaajien kanssa.





Työntekijöiden rooli on olla rinnakulkijoita – he tukevat, kuuntelevat ja auttavat löytämään ratkaisuja, mutta antavat tilaa myös asukkaan omille oivalluksille. Kuntoutuminen ei ole meillä vain tavoitteiden saavuttamista, vaan myös arjen rytmin, turvallisuuden ja merkityksellisyyden löytämistä. Asiakkaan vahvistuminen, omien voimavarojen löytyminen ja hyvinvoinnin kohentuminen ovat niitä hetkiä, joista jää pysyviä jälkiä niin mieleen kuin sydämeen.

Asukkaiden ääni kuuluu ja näkyy

Kotikievari on yhtä kuin sen asukkaat. Heidän kokemuksensa, tarpeensa ja näkemyksensä ovat olleet muokkaamassa Yhteisötaalo Kotikievarista sellaista kuin se on tänä päivänä. Juhlavuoden kunniaksi olemme keränneet heidän ajatuksiaan Kotikievarista:

- ”Parasta Kotikievarilla on täysin oma koti, oma aika ja oma tila. Saa apua kun tarvitsee ja voi opetella itsenäistymistä.”
- ”Parasta Kotikievarilla on se, että pääsee aina halutessaan ihmisten seuraan.”
- ”Kotikievarilla on tunne, että välitetään.”
- ”Kotikievarilla on turvallista ja rauhallista asua.”
- ”Kotikievarilla saa hyvää ja terveellistä ruokaa.”
- ”Paras paikka ikinä.”
- ”Parasta on yhteisöllisyys ja mukavat ryhmät.”
- ”Parasta on mukavat ja asiantuntevat ohjaajat, ja ohjaajien huumorintaju.”

Nämä sanat kertovat enemmän kuin tilastot tai raportit – ne kuvaavat yhteisön merkitystä yksilön elämässä.

Mielenterveystyön kenttä jatkaa muuttumistaan, ja me haluamme pysyä mukana kehityksessä. Tavoitteemme on vahvistaa asukkaiden osallisuutta entisestään, kehittää uusia toimintatapoja ja varmistaa, että Kotikievari säilyy turvallisena, lämpimänä ja elämän-makuisena kotina myös tulevinä vuosikymmeninä.





OLISIKO PIHAÄLLÄSI 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@pkmienterveysdentuki.fi

Elokuu 2026 Jäsenkirje



**Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**



**Yhdistyksen toiminnot löytyvät uusista osoitteista.
Toimisto, Wörkkisen pajat ja Olohuone Kotoisa
sijaitsevat nyt Torikatu 17:ssä ja
Kulttuuripaja Kuohun löydät osoitteesta Siltakatu 12 A 1
tiistaista 11.8. klo 10 lähtien.**

Yhdistyksen toimisto on avoinna tiistaista torstaihin klo 10-14.

Torikatu 17, 2. 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.

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 17, 2. krs.

**Toimisto on avoinna
tiistaista torstaisin klo 10-14.**



Elokuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Kesäinen retki Heinävedelle

Yhdistyksen tämän vuotinen kesäteatteriretki suuntautui Kermankosken kesäteatteriin Heinävedelle. Samaan matkaan mahtui myös vierailu Valamon luostarissa.

Puolipilvisessä säässä bussi lähti matkaan kohti ensimmäistä käyntikohdetta, Valamon luostaria. Heti sinne päästyämme oppaamme olikin jo valmiina viemään meidät kierrokselle, jossa pääsimme tutustumaan luostarin historiaan, toimintoihin ja kirkkoihin.

Vanha kirkko - Kaikkien Valamon pyhien kirkko oli puurakennus, joka oli rakennettu kahdesta aitasta yhdistämällä vuonna 1940.





Vanhassa kirkossa saimme kuulla rajan taakse jääneen Laatokan Valamon munkiston siirtymisen Heinävedelle. Myös kirkon ikonien ja muiden esineiden matka Laatokasta oli mielenkiintoinen talvipakkasineen.

Luostarin tunnelmallinen pääkirkko on pyhitetty Kristuksen kirkastumisen muistolle.

Arkkitehti Ivan Kudrjavzevin suunnittelema, pohjoisvenäläistä kivikirkkotyylä edustava yksikupolinen, valkoinen tiilikirkko vihittiin käyttöön vuonna 1977.

Valtaosa pääkirkon ikoneista on peräisin 1700- ja 1800-luvuilta. Vanhempaa valamolaista esineistöä ei ole olemassakaan, sillä tulipalot ja sodat tuhosivat luostarin aiempina vuosisatoina moneen kertaan.

Täällä saimme tutustua erilaisiin ikoneihin sekä kuulla ihmeitätekevistä ikonista ja sen tarinan.

Kävipä useampikin vierailija hakemassa kirkossa tarjolla ollutta siunattua vettä kotiin viemiseksi, jospa siitä saisi apua vaivaan jos toiseenkin.

Tämän jälkeen ennen ruokailua näimme vielä kuvaesityksen munkkien elämästä. Matkan ruokailu tapahtui ravintola Trapesassa. Moni mieltäni munkkien tekemään hapankaaliin ja osti sitä mukaan kotona syötäväksi.

Ennen matkan jatkumista moni pistäytyi vielä luostarikaupassa ostamassa jotain pientä mukaansa.



Tämä retken toinen kohde oli Kermankoski, jonne menimme katsomaan loppuunmyytyä musikaalia Aikuinen nainen. Teatterin näyttämönä toimi kosken äärellä oleva tanssilava, joka antoi idyllisen puitteen tapahtumalle. Näytelmä kertoi pitkän ja menestykseenkään uran tehneen Paula Koivuniemen tarinaan 1960-luvulta tähän päivään.

Tarina kertoi kuinka Paula nuorena aloitti uransa isänsä orkesterisssä, ja teki pitkän uran nousten Suomen ykkösartistien joukkoon. Hänen uralleen kuului lukuisi hittejä, joista tunnetuimpia kuultiin esityksessä kuten Sata kesää, tuhat yötä, Perhonen ja koko näytelmän nimikko-kappale Aikuinen nainen.

Esityksessä kuultiin Paulan musiikin lisäksi myös muuta Suomi-iskelmää, kun lavalle nousi muita esiintyjiä hänen uransa vartelta. Hittien lisäksi väritettiin Paulan elämää hauskoilla kohtauksilla ja tanssilla. Musiikista vastasi oikea orkesteri, jota johti Paula Koivuniemen poika, Toni Lehti.



Pääroolissa Paulana nähtiin tango-kuningatar Saija Tuupanen, joka onnistui roolissaan loistavasti halliten Paulan maneerit ääntä myöten. Lavalla nähtiin myös toinen tangokuningatar, kun Marita Taavitsainen näytteli useam-paakin roolia, joista merkittävin hän oli toisena iskelmälegendana eli Katri Helenana.

Retkeläiset kokivat näytelmän viihdyttävänä, ja musiikkia kiiteltiin kovasti. Musikaali saikin katsojansa hyvälle mielelle kotimatkaa varten.

Elokuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



KULTTUURIPAJA KUOHU

ON

KESÄTAUOLLA

10.7.-10.8.



TOIMINTAMME JATKUU

UUSISSA

TOIMITILOISSA

TI 11.8. KLO 10

OSOITTEESSA

SILTAKATU 12 A 1



**Avajaisia
vietämme
to 20.8.
klo 12-14,
tervetuloa!**

Elokuu 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 17, 2. 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 17, 2. 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 17, 2. KRS,
80100 JOENSUU



013 316 388