

Lokakuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Voidaksemme hyvin tarvitsemme toisiamme

Kuulin tänään Itä-Suomen yliopiston professori Arto O. Salosen puheenvuoron, joka sai minut ajattelemaan yhteisöä ja ihmisyyttä.

Hyvinvointi ei synny tyhjästä eikä yksin. Meistä jokainen tarvitsee kokemusta siitä, että kuuluu johonkin, tulee nähdyksi ja että omalla olemassaololla on merkitystä. Olemme yhdessä jotakin sellaista, mihin kukaan meistä ei yksin pysty.

Tätä jäin miettimään myös oman yhdistyksemme näkökulmasta. Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toiminnassa puhumme paljon osallisuudesta, toipumisesta, yhteisöllisyydestä ja matalan kynnyksen tuesta. Hienoja ja tärkeitä sanoja kaikki. Mutta lopulta niiden ytimessä taitaa olla jotakin hyvin arkista: **ihminen kohtaa ihmisen.**

Kohtaamisella voi olla valtava voima. Sillä, että joku kysyy, mitä sinulle kuuluu, ja myös pysähtyy kuuntelemaan vastauksen. Sillä, että voi tulla mukaan joukkoon ilman vaatimusta olla tietynlainen, pärjätä paremmin tai osata enemmän. Sillä, että joku huomaa meissä jotakin hyvää silloinkin, kun emme itse sitä juuri sillä hetkellä näe. Ottaa vastaan hyvänä ja vähän huonompanakin päivänä.

Salonen haastoi pohtimaan, voisimmeko yhdessä rakentaa ilmapiiriä, jossa meissä piilossa olevat hyvyydet pääsevät esiin. Minusta tässä on hieno tavoite myös meille yhdistyksenä. Millaisen yhteisön rakennamme toisillemme? Voisiko jokainen toimintaamme tuleva ihminen lähteä kohtaamisesta hieman vahvempana, rohkaistuneempana tai toiveikkaampana kuin siihen tullessaan?

Se ei tarkoita, että meidän pitäisi ratkaista toistemme ongelmat. Usein riittää paljon vähempikin. Läsnaolo, hyväksyntä, pieni kannustus tai kokemus siitä, ettei ole yksin. Ehkä juuri niistä rakentuu ympäristö, jossa ihmisellä on lupa olla keskeneräinen ja silti kokonainen, tarvitseva ja silti arvokas. Koen että tässä olemme myös aikojen saatossa onnistuneet. Ja tätä meidän kannattaa edelleen vaalia kaikissa niissä pienissä kohtaamisissa, joista yhdistyksemme arki muodostuu.

Ajattelen, että tässä on myös järjestötoiminnan erityinen voima. Voimme luoda paikkoja, joissa ihmistä ei ensimmäiseksi määritä terveydentila, elämäntilanne tai tuen tarve. Hän saa olla ihminen ihmiselle, osallistuja, vertainen, tekijä ja yhteisön jäsen. Meillä jokainen voi paitsi saada, myös antaa voimaa, arvostusta ja hyväksyntää.

Ehkä hyvä yhteisö on sellainen, joka saa esiin jokaisen parhaat puolet.

Sellaista yhteisöä haluan meidän rakentavan yhdessä. Tästä jäsenkirjeestä löydät jälleen monta tapahtumaa, johon tulla mukaan. Nähdään! <3

Kirsi Piiparinen

toiminnanjohtaja

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Olohuone



Kotoisa

Torikatu 17, 2. krs

PERJANTAINA 23.10. KLO 13

Kiikkutuolivieras

Kirsi Piiparinen



Tule paikalle, kun Pohjois-Karjalan
Mielenterveydentuki ry:n
toiminnanjohtaja Kirsi istuu
kiikkutuoliin ja juttelee kanssanne.

Jätä kysymyksesi Kirsille
ennakkoon Olohuone Kotoisalla,
niin pääset vaikuttamaan mikä on
päivän puheenaiheena.



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

**Pohjois-Karjalan
Mielenterveydentuki ry:n
sääntömääräinen syyskokous
järjestetään to 19.11. klo 18
yhdistyksen tiloissa
Olohuone Kotoisalla,
Torikatu 17, 2. krs.
Käsitellään sääntömääräiset
syyskokousasiat.**

Tervetuloa!

Hallitus



**Yhdistyksen toimisto on avoinna tiistaista torstaihin klo 10-14.
Torikatu 17, 2. krs. Joensuu.
Puhelin 013 316 388.
Yhdistyksen sähköpostiosoite on toimisto@pkmielenterveydentuki.fi
Yhdistyksen toiminnot löytyvät:
Toimisto, Wörkkisen pajat ja Olohuone
Kotoisa sijaitsevat Torikatu 17:ssa ja
Kulttuuripaja Kuohun löydät osoitteesta
Siltakatu 12 A 1.**



Jäsenetuliput

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. Uimahalli/kuntosaliliput maksavat 3 euroa eläkeläinen/opiskelija ja muut 3,50 euroa, näitä saatavilla toistaiseksi.

Nyt voit ostaa myös kahden kuukauden liput yhdellä kertaa. Lippujen maksut vain kortilla.

Yhdistyksen tulevia tapahtumia:

- Perinteinen Kuopion retki Matkukseen on torstaina 5. marraskuuta. Tarkemmat tiedot löytyvät tästä jäsenkirjeestä omasta ilmoituksesta. Ilmoittautuminen alkaa 8.10. klo 12.
- Uusien tilojen Torikatu 17:ssa remontti alkaa olla ohi ja vietämme Olohuone Kotoisan avajaisia ja avoimia ovia Wörkkisen pajoilla 17.11. Ohjelmaa on luvassa!
- Yhdistyksen sääntömääräinen *syyskokous* on 19. marraskuuta klo 18.
- *Jouluruokailu* torstaina 10.12.
- Lisätietoja ja ilmoittautumisohjeita saat seuraavassa jäsenkirjeessä, ja nettisivuilla.

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





KUOPION MATKA

TORSTAINA 5.11.

**MATKUKSEEN, KESKUSTAAN TAI
KYL PYLÄ KUNNONPAIKKAAN**

**Ilmoittautuminen matkalle alkaa
torstaina 8.10. klo 12.**

Ilmoittaudu mukaan yhdistyksen nettisivulta
löytävästä linkistä, joka löytyy kohdasta
Ajankohtaista - Kuopion matka.

Tai sitten asioimalla toimiston aukioloaikojen
mukaan ti-to klo 10-14, joko paikan päällä
Torikatu 17, 2. Krs,
tai soittamalla 044 745 5157/Kirsi
tai 044 356 7809/Marjatta.

Matkan hinta on yhdistyksen jäsenille 7 €
ja ei-jäsenille 17 €, maksu suoritettava
toimistolla kortilla 28.10. mennessä.

Paikkoja rajoitetusti.

Lähtö Joensuusta matkailupysäkiltä klo 8.30.
Paluulähtö klo 16.



**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

Lokakuu 2026 Jäsenkirje



**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

UP-hanke auttaa löytämään uuden suunnan työelämään ja opintoihin

UP-hanke on Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n hallinnoima, Euroopan unionin, Itä-Suomen elinvoimakeskuksen ja Pohjois-Karjalan maakuntaliiton osarahoittama työikäisten valmennusmallin kehittämishanke. Toiminta-aika 1.9.2026-31.8.2028.

Hankkeen työntekijät Markus Kinnunen ja Mikko Jormakka ovat monille tuttuja yhdistyksen aiemmista ja ja nykyisistä toiminnoista, kuten Wörkkis-työpajasta ja AVE-hankkeesta.

Hankkeen kohderyhmänä ovat 30–49-vuotiaat, joiden kiinnittyminen työelämään tai koulutukseen on heikentynyt esimerkiksi keskeneräisten opintojen tai pitkittyneen työttömyyden vuoksi. Henkilöillä voi olla haasteita arjenhallinnassa tai toimintakyvyssä, sekä puutteita digitaalisissa perustaidoissa.

Tavoitteena on auttaa osallistujaa löytämään uusi polku kohti työelämää tai opintoja. Toiminta rakentuu osallistujan oman tilanteen, tavoitteiden ja voimavarojen pohjalta.

UP-hanke pohjautuu luontolähteiseen toimintaan. Hankkeessa liikutaan luonnossa ja tehdään yhdessä. Toiminnalliset harjoitteet, vuorovaikutus ja ryhmässä toimiminen auttavat vahvistamaan toimintakyvyä, arjen hallintaa ja hyvinvointia. Työelämätaitoja harjoitellaan tekemisen kautta, joka auttaa suuntaamaan kohti seuraava askelta eteenpäin.

Osallistujien jo olemassa oleva osaaminen tunnistetaan, dokumentoidaan ja tehdään näkyväksi. PAIKKO-osaaminen ja siitä saatava osaamistodistus on keskeinen osa toimintaa. Näin hankkeen osallistujat pystyvät hyödyntämään jo olemassa olevaa osaamistaan opinto- ja työelämäpolulla.

Hankkeen tavoitteena onkin luoda osallistujille sujuvia siirtymiä opintoihin, työelämään tai muille jatkopoluille yhteistyössä alueen muiden toimijoiden kanssa.

Hankkeeseen ohjaututaan pääsääntöisesti työllisyyspalveluiden kautta. Jos koet kuuluvasi kohderyhmään, tai tunnet henkilön, joka hyötyisi uuden suunnan löytämisestä, ota yhteyttä työllisyyspalveluihin tai suoraan hanketyöntekijöihin.

Katsotaan yhdessä, voisiko UP-hanke tarjota sinulle uuden suunnan kohti opintoja, työelämää ja mielekästä arkea.

Hankepäällikkö Markus Kinnunen, puh. 044 723 2650

markus.kinnunen@pkmielenterveydentuki.fi

Hanketyöntekijä Mikko Jormakka, puh. 044 550 3135

mikko.jormakka@pkmielenterveydentuki.fi



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



POHJOIS-KARJALA
Maakuntaliitto



**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**



Olohuone



Kotoisa

Lokakuussa Olohuone Kotoisalla tapahtuu paljon. Aukioloajat muuttuvat taas, sillä tiistaina saa lisätunnin. Eli aukioloajat ovat tiistaisin klo 12-16, torstaisin klo 12-16 ja perjantaisin klo 10-16. Keskiviikkoisin Siun Soten Miepä-kahvila jatkaa entiseen malliin. Muita aikoina tiloissa on muuta toimintaa, joten aukioloaikoja tulee noudattaa toiminnan sujumuuden tähden.

Uutena ryhmänä alkaa Hei, me leivotaan -ryhmä. Tämä ryhmä kokoontuu neljänä torstaina ja ohjelmassa on erilaisia leipomisia. Osallistujat pääsevät paistamaan suolaista ja makeaa, esimerkiksi mokkapaloja ja sämpylöitä. Tämä ryhmä vaatii ennakkoilmoittautumisen, joka tapahtuu paikan päällä Olohuone Kotoisalla.

Musiikki on vahvasti mukana myös lokakuussa. Levyraadissa pääsemme taas ruotimaan Jannen monipuolisia musiikkivalintoja. Viimeksi voiton vei Merja Rantamäki tunteisiin menevällä kappaleellaan. Mikähän kappale vie voiton tällä kertaa?

Karaoke on tehnyt paluun. Nyt pääsee tarttumaan mikkiin ja laulamaan peräti kahtena perjantaina. Joko olet miettinyt, että minkä kappaleen sinä esittäisit?

Olohuone Kotoisalla on pelejä, joita voi pelata aina aukioloaikoina, tai sitten rakentaa yhdessä palapelejä. Lokakuussa on myös kolme varsinaista pelipäivää. Ensimmäisenä tiistaina katsotaan kuka pääsee huutamaan Bingo, ja voittamaan! Myös tieto on valttia Olohuoneen tiistaisissa, sillä 20. päivän ohjelmassa on tietovisa. Ja kuukauden pelit päättää perinteinen Skibbo-turnaus. Kukahan vie voiton tällä kertaa?

Lokakuun ensimmäisenä perjantaina Katja Pesonen Finfami Karjalasta kertoo heidän toiminnasta ja tämän jälkeen ohjelmassa on Taiteista tunteisiin -kuukausitaulu. Joten tervetuloa ajatuksia herättävän taiteen ääreen.

Myös Mieli maasta naisten avoin keskusteluryhmä kokoontuu lokakuussa. Päivä on 8.10.

Digineuvontaakin on tarjolla tuttuun tapaan joka perjantai klo 11-13. Tämän lisäksi 9. lokakuuta klo 13 on digineuvojan tietoisuus. Jos sinulla on jotain digipulmia, niin tule ja kerro ne ennakkoon, niin digineuvoja osaa tehdä tietoisuuden asioista, josta muutkin voivat saada apua.

Tervetuloa viettämään aikaa yhdessä, vaikka kahvikupin äärellä, Olohuone Kotoisalle.



Olohuone

OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 17, 2. krs

Kotoisa

LOKAKUU



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

1.10.

2.10.

Olohuone Kotoisa
on avoinna
ti klo 12-16,
to 12-16,
pe 10-16.

Olohuone Kotoisa
on
päihteetön tila.

Olohuoneen puhelin:
044 741 0015

Kahvittelua ja
rupattelua!



Klo 11-13 Digineuvontaa

Klo 12 ->
Finfami Karjala -
Taiteesta tunteisiin
kuukausitaulu
Klo 12-14 läsnä Auli
Rantakylän srk

6.10

7.10.

8.10.

9.10.

Klo 14 Bingo



Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

Klo 12-14 Hei,
me leivotaan!
• ilmoittaudu!



Klo 13-15
Mieli maasta -
naisten avoin
keskustelu-
ryhmä

Klo 11-13
Digineuvontaa

Klo 12-14 läsnä

Taru srk

Klo 13

Digineuvojan
tietoisku



13.10.

14.10.

15.10.

16.10.

Klo 14
Levyraati



Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

Klo 12-14 Hei,
me leivotaan!
• ilmoittaudu!



Klo 11-13
Digineuvontaa

Klo 12-14 läsnä
FinFami Raija

Klo 13 Karaoke



20.10.

21.10.

22.10.

23.10.

Klo 14 Tietovisa



Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

Klo 12-14 Hei,
me leivotaan!
• ilmoittaudu!



Klo 11-13
Digineuvontaa
Klo 12-14 läsnä Satu
srk

Klo 13

Kiikkutuolivieras

27.10.

28.10.

29.10.

30.10.

Klo 14
Skibbo
-turnaus



Miepä-kahvila
SOTE 13.00-15.30

Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan
kanssa ja viettää aikaa
yhdessä.

Klo 12-14 Hei,
me leivotaan!
• ilmoittaudu!



Klo 11-13
Digineuvontaa
Klo 12-14 läsnä
Taru srk

Klo 13
Karaoke



Lokakuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



VIKKO-OHJELMA 5.10.-6.11.

MA	TI	KE	TO	PE
5.10.	6.10.	7.10.	8.10.	9.10.
Paperinuket klo 12	Musaryhmä klo 12 Uintia & saunomista Jääkarhuilla klo 14 Tutustumispaja klo 14	Uintia & kuntosali Vesikossa klo 11 Tunne, luo, oivalla! Sosionomiopiskelijoiden ryhmä klo 14	Korttisoturit klo 13 Tee oma kauratyyny klo 15 Yksinäisten keskusteluryhmä klo 16	Neulotaan villasukat klo 10.30 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 14
12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.
KUOHU KIINNI (vertaisohjaaja- koulutus)	Musaryhmä klo 12 Uintia & saunomista Jääkarhuilla klo 14 Tutustumispaja klo 14	Uintia & kuntosali Vesikossa klo 11 Tunne, luo, oivalla! Sosionomiopiskelijoiden ryhmä klo 14	Korttisoturit klo 13 Tee oma kauratyyny klo 15 Yksinäisten keskusteluryhmä klo 16	Neulotaan villasukat klo 10.30 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 14
19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.
KUOHU KIINNI (vertaisohjaaja- koulutus)	Musaryhmä klo 12 Uintia & saunomista Jääkarhuilla klo 14 Tutustumispaja klo 14	Uintia & kuntosali Vesikossa klo 11 Tunne, luo, oivalla! Sosionomiopiskelijoiden ryhmä klo 14	Korttisoturit klo 13 Tee oma kauratyyny klo 15 Yksinäisten keskusteluryhmä klo 16	Neulotaan villasukat klo 10.30 Paperinuket klo 13 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 14
26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.
KUOHU KIINNI (vertaisohjaaja- koulutus)	Musaryhmä klo 12 Uintia & saunomista Jääkarhuilla klo 14 Tutustumispaja klo 14	Uintia & kuntosali Vesikossa klo 11 Tunne, luo, oivalla! Sosionomiopiskelijoiden ryhmä klo 14	Korttisoturit klo 13 Tee oma kauratyyny klo 15 Yksinäisten keskusteluryhmä klo 16	Neulotaan villasukat klo 10.30 Kurpitsan kaiverrusta klo 12 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 14
2.11.	3.11.	4.11.	5.11.	6.11.
KUOHU KIINNI (vertaisohjaaja- koulutus)	Musaryhmä klo 12 Tutustumispaja klo 14	Uintia & kuntosali Vesikossa klo 11 Tunne, luo, oivalla! Sosionomiopiskelijoiden ryhmä klo 14	Korttisoturit klo 13 Tee oma kauratyyny klo 15 Yksinäisten keskusteluryhmä klo 16	Neulotaan villasukat klo 10.30 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 14



Aukioloajat:
ma-ke
klo 10-16
to klo 11-17
pe klo 10-15

 Siltakatu 12 a 1, 2. krs

Kuohun toiminta
on suunnattu
18-35-vuotiaille!

www.kulttuuripajakuohu.fi

Ryhmään
ilmoittautumiset:
Mirkka
p. 0445503133
Sanna
p. 0442378987

OLISIKO PIHALLASI TEKEMISTÄ?

MEIDÄN TYÖSTÄ
VOIT HAKEA
KOTITALOUS-
VÄHENNYSTÄ!

Haravoitavaa olisi,
mutta kuka sen tekisi?
Pensaatkin voisi leikata?
Polttopuutkin pitäisi pinota?

Tarjoamme monipuolisesti
kiinteistöhuollon palveluita:

- *kuolinpesien tyhjennykset*
- *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

Lokakuu 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

up - hanke - uusi polku työelämään

Markus Kinnunen

p. 044 723 2650

markus.kinnunen@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

Kiinteistöhuollon tilaukset

Markus Kinnunen

p. 044 723 2650

kiinteisto@pkmielenterveydentuki.fi



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TORIKATU 17, 2. KRS,
80100 JOENSUU



013 316 388