

Syyskuu 2026

Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Syyskuu

Syyskuu tuo tullessaan hämartyviä iltoja, raikkaita aamuja ja putoavia lehtiä. Kesän vapauden jälkeen tuntuu hyvältä palata tuttuihin rutiineihin. Yhdistyksessä tämä syksy on vielä kovinkin uuden opettelun aikaa, kun totutteleme uusiin tiloihin Torikadulla, ja entiset tavarat löytävät pikkuhiljaa paikkansa. Mieltä lämmittävää on ollut huomata, että moni tuttu kävijä on jo löytänyt uuteen paikkaan ja ottanut sen omakseen. Tämä on meille todella tärkeää, sillä yhteisö syntyy ihmisistä, ei seinistä. Olemmekin saaneet uusista tiloista hyvää palautetta kävijöiltä, kiitos siitä! Samoin nuorten Kulttuuripaja Kuuhu on kotiutunut Siltakadun uuteen osoitteeseen upeasti, ja uudet tilat täyttyvät kohtaamisista ja lämpimästä tunnelmasta.



Yhdistyksen hallitus ja työntekijät suunnittelemassa, miten yhdistys voi parhaiten tukea mielenterveystoipujia nyt ja tulevaisuudessa.

Myös hallinto on palannut arkeen ja käärinyt hihat. Yhdistyksen hallitus ja yksiköiden vetäjät kokoontuivat menneenä viikonloppuna työstämään yhdistyksen uutta strategiaa. Olemme jo keväällä laatineet yhdistyksen arvot ja tulevaisuuskuvan, ja nyt pohdimme, millä toimenpiteillä takaamme onnistumisen niin yhdistyksen kuin sen toimintaan osallistuvien kannalta. Yhdistys on hyvässä tilanteessa, ja meillä on kaikki mahdollisuudet rakentaa parempaa ja hyväksyvämpää yhteiskuntaa kaikille. Päätimme yhdessä panostaa tunnettavuutemme ja tavoitettavuutemme parantamiseen, sekä yhä enemmän vertaisuuteen pohjautuvan yhteisöllisyyden edistämiseen. Olemme lisäksi valmistelleet hallituksen kanssa syyskokoukselle sääntömuutosta, jonka keskeiset kohdat ovat:

- päivitetään vanhahtavia ilmauksia yhdistyksen tarkoituksessa ja toiminnassa
- muutetaan hallituksen toimintakausi kahden vuoden mittaiseksi
- poistetaan hallituksen varajäsenyys tarpeettomana
- lisätään mahdollisuus yrityksen perustamiseen
- delegoidaan jäseneksi hyväksymistä

Muutoksia sääntöihin esitetään lukuisia, mutta ne ovat suurelta osalta melko teknisluonteisia. Keskustelu jäsenistön kanssa on aloitettu esittelemällä muutostarpeet jo kevätkokouksessa, ja varsinaiset päätökset jäsenistö tekee syyskokouksessa marraskuussa. Olkaa matalalla kynnyksellä yhteydessä minuun tai hallitukseen, mikäli joku asiassa mietityttää.

Lopuksi haluan sanoa, että vaikka monelle tulevaan syksyyn liittyy myös huolia, epävarmuutta ja kuormitusta, niin aina on myös toivoa. Toivo ei tarkoita ongelmien puuttumista, vaan uskoa siihen, että ongelmien kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

Tervetuloa siis vaikkapa lippuostoksille toimistolle tai kahville Olohuone Kotoisaan!

t.Kirsi

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



**Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

TORIKATU 17, 2. KRS, 80100 JOENSUU

W  **RKKIS**



Vastuuna yhteinen hyö!



Yhdistyksen toiminta on käynnistynyt uusissa tiloissa täydellä teholla. Tiloissa ilmeni pientä lisäremontin tarvetta ja työt jatkuvat vielä jonkin aikaa syyskuussakin, ja tämä vaikuttaa lähinnä Olohuone Kotoisan toimintaan.

Yhdistyksen tilat sijaitsevat osoitteessa Torikatu 17. ja siellä tilat ovat toisessa kerroksessa. Yhdistyksen ovesta sisään tultaessa oikeanpuoleisessa käytävässä sijaitsevat Wörkkiksen pajat, ja vasemmalla on Olohuone Kotoisan tilat keittiöineen. Sieltä keittiön vierestä löytyy myös yhdistyksen toimisto, jossa pääset mm. hoitamaan jäsenasioita ja ostamaan lippuja.

Wörkkiksen pajat toimivat jo täydellä teholla. Kiinteistöpajan porukat menevät tehtävien perässä asiakkaidensa luo, joten heidän toimintaansa muutto on vaikuttanut vähiten.



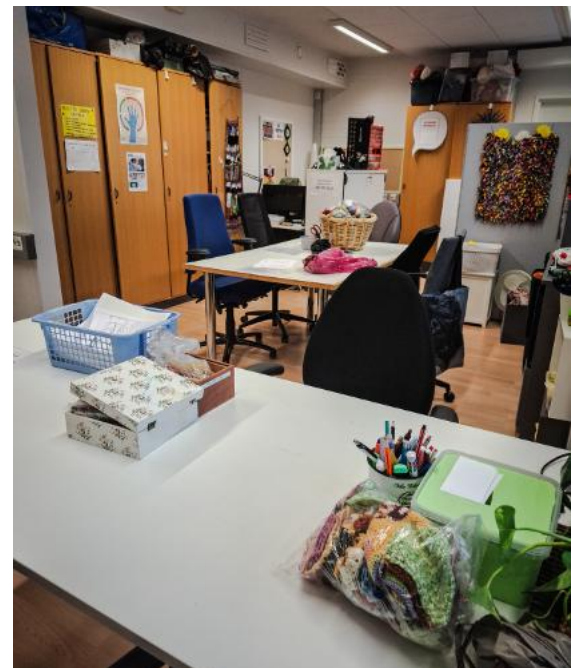
Digipajan koneet ovat löytäneet tilassa hyvin paikkansa ja toiminta on käynnistynyt moninaisten tehtävien parissa. Jos sinulla on tarvetta avulle digi/älylaitteiden kanssa, niin katso digipajan erillinen ilmoitus, sillä digipajalla tehdään myös soveltuvia asiakastöitä.

Kädentaitojen pajassa, tuossa luovuuden kehdoissa, on materiaalia niin moneen toimintaan, että on kestänyt hetken, että kaikki on palat on saatu sopivasti käsien ulottuville.



Ja kun tämä on nyt tehty, on tiloissa helppo päästä toteuttamaan itseään monin luovin keinoin. Muuton jälkeen kädentaitojen pajassa on jo ehditty mm. maalamaan kiviä, virkkaamaan yhdessä, valmistamaan koruja sekä tekemään korjausompelua. Myös yhteisöprojektin suunnittelu on käynnissä.

Kunhan remontin viimeisetkin rippeet saadaan valmiiksi, niin sitten kutsumme teidät tilojen virallisiin avajaisiin, jolloin viimeistään kannattaa tulla katsomaan missä yhdistys toimii.



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





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 yhteystietosi ovat muuttuneet muuton vuoksi, tai olet vaihtanut käyttämäsi puhelinnumeroa tai sähköpostiosoitetta, niin ole hyvä ja ilmoita meille uudet tietosi, niin tavoitamme sinut ja jäsenkirjeetkin tavoittavat sinut!



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.

Jäsenetuliput

Toimistostolta voit ostaa jäsenhintoisia 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.

Ennakkotietona yhdistyksen tulevista tapahtumista:

yhdistyksen syyskokous on marraskuussa,

perinteinen *Kuopion ostosreissu* Matkukseen on torstaina 5.11.

ja *Jouluruokailu* torstaina 10.12.

Tarkemmat tiedot ohjeet Kuopion matkalle ilmoittautumisesta julkaistaan lokakuun jäsenkirjeessä ja Jouluruokailuun Kuopion ilmoittautumisen jälkeen.

Syyskuu 2026 Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Luonnonläheinen kesäretki

Yhdistys teki elokuisen kesäretken Savonlinnan suuntaan. Sää suosi retkeä, sillä luvassa ei ollut hurjaa hellettä ja sadekin sijoittui sopivasti yöaikaan.

Ensimmäinen matkakohde oli Punkaharjulla sijaitseva metsämuseo Lusto. Siellä pääsimme perehtymään metsän antimiin, tutustuen myös työmenetelmiin savotasta nykyaikaisiin metsäkoneisiin. Esittely oli asiantuntevaa ja viihdyttävää samalla kertaa. Retkeilijät pääsivät myös ääneen kertoen omista kokemuksistaan. Monipuolisen näyttelyn jälkeen oli vuorossa maukas lounas ravintola Kukankeittäjässä. Metsämuseon kauppa houkutteli myös kävijöitä puoleensa, ja moni tekikin kivoja löytöjä metsäaiheisten tuotteiden ja käsitöiden parista.

Lustosta matka jatkui Savonlinnaan, jossa kohteemme oli Olavinlinna. Siellä saimme opastuksen linnan historiasta ja reippaimmat pääsivät kipuamaan kapeita kierrekäytäviä pitkin torneihin asti oppaan johdolla. Matkalla saimme kuulla mielenkiintoista tietoa linnan vaiheista Ruotsin hallinnan alaisuudessa, kuin myös linnan nykykäytöstä.

Linnasta pois päätyämme pääsimme majoittumaan sopivasti nimettyyn hotelliin, nimittäin hotelli Savonlinnaan. Siellä retkeläiset pääsivät lepuuttamaan matkasta väsyneitä jalkojaan matkaamme sopivasti sisustettuihin metsäteemaisiin huoneisiin.



Syyskuu 2026 Jäsenkirje



Retken toisena päivä maukkaan aamiaisen nautittuaan retkeläiset siirtyivät matkustajasatamaan, joka sijaitsi sopivasti torin laidassa. Ennen laivaan nousua ehdittiin vielä kiertää tori ja tarkastaa paikallinen tarjonta. Kanttarellit näyttivät ainakin olevan siellä halvempia kuin Joensuussa.

Laivamme nimi oli Elviira. ja kyytin noustessa retkeilijät huomasivat, että taivaalle alkoi kertyä tummia pilviä, mutta silti sitä uhmaten suurin joukko nousi suoraan laivan takakannelle. Onneksi tarjolla oli myös peitteitä, niin ei tarvinnut pelätä, että kylmä kuitenkin pääsisi yllättämään matkalla.

Ensiksi laivan reitti kulki Olavinlinnan "ympäri", jonka jälkeen matka jatkoi aurinkoisessa säässä pitkin Saimaata. Laivasta näki hyvin miten rannoilla vedenpinta oli täälläkin normaalia alempana. Laivassa oli ohjelmassa lounas, joka maistui kaikille. Sitä se raikas ulkoilma selkeästi teettää.

Suurin osa retkeläisistä viihtyi kannella nauttimassa kauniista säästä. Ehkä yksi motivaatiosta olisi maisemien katselun lisäksi oli mahdollisuus nähdä norppa. Ja se onnistui, sillä Marjatan norppahälytyksen ansiosta suurin osa kannalla olijoista ehti nähdä luodolla köllöttelevän norpan, jota laivan kulku vierestä ei näyttänyt häiritsevän.

Laivaristeilyn jälkeen iloinen matkajoukko siirtyy bussiin paluumatkaa varten. Matka kulkikin sujuvasti vakiokuskimme Hannun ajaessa rentoutuneet matkalaiset turvallisesti takaisin Joensuuhun.



Olohuone

OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 17, 2. krs

Kotoisa Syyskuu



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1.9.	2.9.	3.9.	4.9.
Olemme auki nyt myös tiistaisin klo 13-16! Klo 14 Bingo	<i>Suun</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä.	Klo 13 → lautapelipäivä 	Klo 11-13 Digineuvontaa Klo 12 -> Finfami Karjala - info ja Taiteesta tunteisiin kuukausitaulu
8.9.	9.9.	10.9.	11.9.
 Klo 14 Levyraati	<i>Suun</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä.	Klo 13-15 Mieli maasta - naisten avoin keskustelu- ryhmä 	 Klo 11-13 Digineuvontaa
15.9.	16.9.	17.9.	18.9.
Kahvittelua ja rupattelua 	<i>Suun</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä.	 Klo 14 Tietovisa	 Klo 11-13 Digineuvontaa
22.9.	23.9.	24.9.	25.9.
Kahvittelua ja rupattelua 	<i>Suun</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä.	 Klo 14 Skibbo -turnaus	Klo 11-13 Digineuvontaa Klo 13 Karaoke 
29.9.	30.9.		
Klo 14 Elämäni biisi 	<i>Suun</i> SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä.	Olohuone Kotoisa on avoinna ti klo 13-16, to 12-16, pe 10-16.	Olohuone Kotoisa on päihteetön tila. Olohuoneen puhelin: 044 741 0015



Olohuone



Kotoisa



Syyskuussa alkaa Olohuone Kotoisalla ensimmäinen kokonainen toimintakuukausi uusissa tiloissa. Olosuhteista johtuen tila on vielä osittain remontin alla, joten ihan täyteen vauhtiin toiminta ei vielä vierähdä, mutta paljon mahtuu syyskuuhunkin. Ensinnäkin aukiolopäiviä tulee yksi lisää, sillä Olohuone on syyskuussa auki myös tiistaisin. Aukioajat vaihtelevat päivittäin eli tiistaisin klo 13-16, 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 sujuvuuden tähden.

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

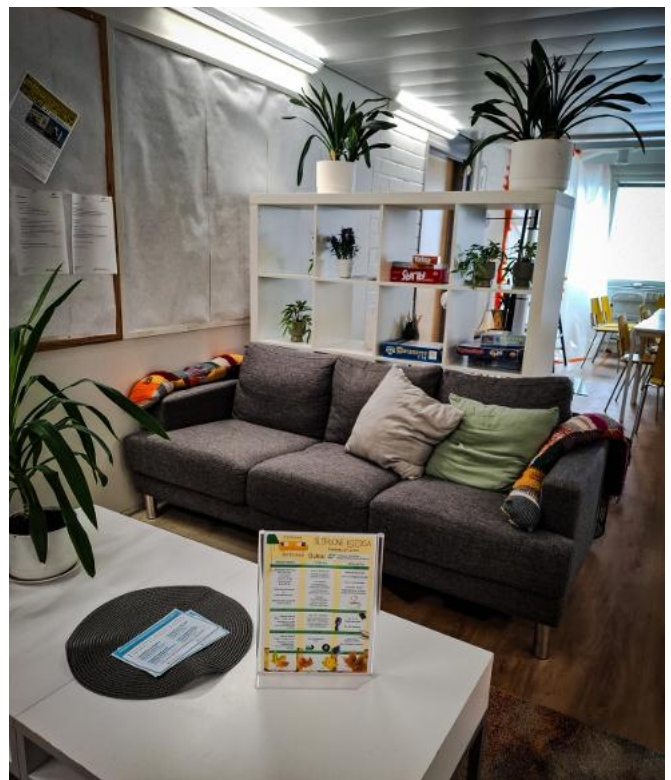
Myös Mieli maasta naisten avoimen keskusteluryhmän toiminta palaa kesätauolta ja on ohjelmassa torstaina 10.9.

Digineuvontaakin on tarjolla tuttuun tapaan perjantaisin klo 11-13.

Syyskuussa myös pelataan. Heti kuun ensimmäisenä päivänä on pelataan bingoa. Ohjelmassa on myös Skibbo-turnaus ja kokonainen päivä lautapeleille. Pärjäätkö tiedolla vai tuurilla, jos osallistut Olohuone Kotoisan tietovisaan?

Musiikkia kuullaan niin Levyraadissa kuin Elämäni biiseissä. Ja jos kaikki menee hyvin karaokea pääsee laulamaan kuun viimeisenä perjantaina.

Siun Soten Miepä-kahvila jatkaa Olohuone Kotoisan keskiviikkoisin. Siellä on mahdollisuus jutella Miepä-hoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä, vaikka kahvikupin äärellä.





VIKKO-OHJELMA

-25.9.

MA	TI	KE	TO	PE
	1.9.	2.9.	3.9.	4.9.
	Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Herkkuja klo 13 Tutustumispaja klo 14	KUOHU KIINNI	Korttisoturit klo 13 Tee oma kauratyyny klo 15 Yksinäisten keskusteluryhmä klo 16	Piirustuskoulu klo 12.30 Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 14
7.9.	8.9.	9.9.	10.9.	11.9.
Musaryhmä klo 14	Herkkuja klo 13 Tutustumispaja klo 14	Tsakkia klo 13	Korttisoturit klo 13 Tee oma kauratyyny klo 15 Yksinäisten keskusteluryhmä klo 16	Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 14
14.9.	15.9.	16.9.	17.9.	18.9.
Musaryhmä 14	Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Herkkuja klo 13 Tutustumispaja klo 14	Vihkoilu klo 12 Tsakkia klo 13	KUOHU KIINNI	KUOHU KIINNI
21.9.	22.9.	23.9.	24.9.	25.9.
Musaryhmä klo 14	Uintia ja saunomista Jääkarhuilla klo 10 Herkkuja klo 13 Tutustumispaja klo 14	Tsakkia klo 13	Korttisoturit klo 13 Tee oma kauratyyny klo 15 Yksinäisten keskusteluryhmä klo 16	Sulkapalloa Kuntokeitaalla klo 14

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



Siltakatu 12 a 1, 2. krs

www.kulttuuripajakuohu.fi

Kuohun toiminta
on suunnattu
18-35-vuotiaille!

Ryhmiin
ilmoittautumiset:
Mirkka
p. 0445503133
Sanna
p. 0442378987



KULTTUURIPAJA KUOHUN VERTAISOHJAAJAKOULUTUS

Haluaisitko osallistua kulttuuripajan toimintaan
ja olla osana mukaavaa yhteisöä?

Tule mukaan Kuohun vertaisohjaajakoulutukseen!
Vertaisohjaajana voit toteuttaa kulttuuripajalla oman
ryhmäsi tai projektisi.

Vertaisohjaajat suunnittelevat ja ohjaavat haluamansa
toimintaa omien aikataulujensa, elämäntilanteensa ja
voimavarojensa mukaisesti.

Kulttuuripaja Kuohun vertaisohjaajakoulutuksesta
valmistuu toiminnallisten, vahvuuskeskeisten
ja luovien ryhmien ohjaajia.

Koulutus on suunnattu 18–35 -vuotiaille.

KOULUTUSPÄIVÄT:
MAANANTAISIN
12.10.-23.11.
KLO 10-14

Hae mukaan
ke 30.9. mennessä!
Mirkka p. 044 550 3133
Sanna p. 044 237 8987





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

