

Marraskuun valoa etsimässä

Marraskuu.

Yli taivaan päivät niin kuin varisparvi raahautuu
Mua vaivaa, ikävistä ikävin
Etkö tiedä? Voi yksinäisen miehen viedä marraskuu.

Miljoonasateen marraskuun sanoin edessämme on monien mielestä ehkä kuukausista ankein. Valo vähenee, eikä lumi taikka jouluvalot vielä tuo valoa pimeyteen. Marraskuu tavoittaa jotakin olennaista tästä vuodenajasta: haikeutta, hiljaisuutta, mutta myös toivoa siitä, että pimeimmänkin ajan keskellä on valoa.

Tänä vuonna marraskuuhun osuu jälleen valtakunnallinen Mielenterveysviikko, jota vietetään 15.-22.11. Sen teema on tänä vuonna tärkeämpi kuin koskaan: "**Oikeus parempaan**". Teemalla halutaan muistuttaa, että jokaisella on oikeus tulla kohdatuksi arvokkaana ihmisenä, saada tarvitsemansa tuki ja palvelut sekä elää mahdollisimman hyvää ja omannäköistä elämää mielenterveyden haasteista huolimatta. Samalla nostetaan esiin tarve vähentää mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa ja vahvistaa yhteiskunnan kykyä huolehtia kaikista jäsenistään.

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toiminnassa tämä sanoma näkyy joka päivä. Jokainen vertaistukiryhmä, kohtaamispaikka, tapahtuma ja keskustelu kertoo siitä, että ketään ei saa jättää yksin. Joskus parempi arki rakentuu suurista ratkaisuista, mutta usein myös pienistä hetkistä: kuulluksi tulemisesta, yhteisestä kahvikupillisesta tai siitä, että joku kysyy aidosti, mitä kuuluu. Tästä kirjeestä näet jälleen kaikki yhdistyksen tapahtumat, joihin tulla mukaan. Sen lisäksi kaikki mielenterveysviikon tapahtumat löydät osoitteesta: https://mtkl.fi/mielenterveysviikon-tapahtumat/.

Marraskuussa juhlimme myös yhdistyksemme uusien tilojen avajaisia, ja kokoonnumme yhdistyksemme sääntömääräiseen syyskokoukseen. Syyskokous ei ole vain hallinnollinen velvollisuus, vaan tärkeä mahdollisuus vaikuttaa yhdistyksemme tulevaisuuteen. Toivon, että mahdollisimman moni jäsen lähtee mukaan keskustelemaan ja rakentamaan tulevaa toimintavuotta. Yhdistyksemme voima syntyy jäsenistöstä ja siitä, että teemme työtä yhdessä.

Toivotan jokaiselle lukijalle voimia, valoa ja toivoa marraskuuhun. Ei anneta ikävistä ikävimmän marraskuun viedä meistä ketään. Tavataan Mielenterveysviikon tapahtumissa, avajaisissa ja syyskokouksessa. Rakennetaan yhdessä Pohjois-Karjalaa, jossa jokaisella on oikeus parempaan huomiseen.

Kirsi Piiparinen
Toiminnanjohtaja
Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry



TERVETULOA

TIISTAINA 17.11.

Juhlimme Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n Torikatu 17, 2. krs tilojen avajaisia!

Tule katsomaan mitä
tiloissamme tapahtuu!
Ovet ovat avoinna klo 12-16.

Olohuone



Kotoisa

Luvassa on ohjelmaa sekä kahvitarjoilu.

WÖRKKIS

Tule tutustumaan Wörkkisen pajoihin ohjaajien opastuksella. Pajoissa on toimintapisteitä.

Tervetuloa tutustumaan!

Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY
Torikatu 17, 2. krs



Yhdistyksen toimisto on avoinna tiistaista torstaihin klo 10-14.
Torikatu 17, 2. krs. Joensuu.
Puhelin 013 316 388.
Yhdistyksen sähköpostiosoite on toimisto@pkmielenterveydentuki.fi

Loppuvuonna yhdistyksen toimisto on suljettuna 14.12.2026-4.1.2027 välisen ajan, eli joulukuun jäsenhintaiset liput kannattaa ostaa hyvissä ajoin.

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

Hallitus

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 lippuja saatavilla rajoitettu erä.
Nyt voit ostaa myös kahden kuukauden liput yhdellä kertaa. Lippujen maksut vain kortilla.

Yhdistyksen tulevia tapahtumia:

- Perinteinen Kuopion retki Matkukseen on torstaina 5. marraskuuta on täynnä.
- 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.
- *Joulujuhla* torstaina 10.12.
- Lisätietoja ja ilmoittautumisohjeita saat tässä jäsenkirjeessä ja netissä.

Pohjois- Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY

TOIMINTA-AJATUS

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry vahvistaa mielen hyvinvointia tarjoamalla tietoa, tukea, yhteisöllistä toimintaa ja turvallista asumista.
Edistämme mielenterveystoipujien asemaa yhteiskunnassa sekä vaikutamme asenteisiin ja palveluihin.

ARVOT JA ARVOLUPAUKSET

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.



TUKEA, TOIMINTAA JA ASUMISTA

Yhdistys – tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden vaikuttaa yhdistyksen toimintaan sekä erilaisia jäsenetuja ja matkoja / retkiä.

Yhteisötalot Joki- ja Kotikievari – yhteisöllistä tuettua asumista nuorille ja nuorille aikuisille.

Olohuone Kotoisa – kaikille avoin kohtaamispaikka.

Kulttuuripaja Kuohu – nuorille aikuisille mielen hyvinvointia itsensä toteuttamisen ja luovan yhdessä tekemisen kautta.

Wörkkis -työpaja – kuntouttavaa työtoimintaa sekä työ- ja päivätoimintaa.

Lisätietoja löydät verkkosivuiltamme pkmielenterveydentuki.fi tai Facebookista Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry

Toimisto avoinna ti, ke ja to 10.00-14.00
P. 013 316 388

TORIKATU 17, 2. KRS, 80100 JOENSUU

Pohjois-Karjalan Mielenterveyden
tuki ry:n jäsenet

Tervetuloa

Joulujuhlaan

Torstaina 10.12. klo 16-19
Ravintola Sulo Puisto,
Tiedepuisto rakennus 3A,
Länsikatu 15, Joensuu

Ohjelmassa mm. jouluruokailu,
jouluista ohjelmaa ja musiikkia.

Ilmoittautuminen alkaa
tiistaina 10.11. klo 10:
yhdistyksen nettisivulta löytävästä linkistä, joka löytyy kohdasta Ajankohtaista - Joulujuhla tai ohessa olevasta qr-koodista.
Tai sitten asioimalla toimiston aukioloaikojen mukaan ti-to klo 10-14, joko paikan päällä Torikatu 17, 2. krs tai soittamalla 044 356 7809/ Marjatta.

Maksuton yhdistyksen jäsenille.
Osallistujamäärä on rajattu.

Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



Turvallinen koti

Miten tuemme lasta, aikuista ja perhettä?

Tervetuloa vuoden 2026 YTY-seminaariin 16.11.2026 klo 12.00-16.00 M-talon auditorio, Tikkamäki .Osallistuminen myös Teamsilla

Turvallinen koti -seminaarissa tarkastellaan mielenterveyden, päihteiden käytön ja lähisuhdeväkivallan vaikutuksia lasten, aikuisten ja perheiden arkeen sekä keinoja turvallisuuden vahvistamiseen. Seminaari on suunnattu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, kuntien ja järjestöjen toimijoille sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Ilmoittautuminen tapahtuu ONNI-koulutuskalenterissa. Osallistua voi paikan päällä tai etäyhteydellä. Paikat jakautuvat sisäisten ja ulkoisten osallistujien kesken. Tervetuloa mukaan!

OHJELMA 16.11.2026

12.00-12.15 Tilaisuuden avaus
12.15-12.45 Sanni Penttilä. Erikoislääkäri, Siun sote. Kuka huomaa lapsen? Turvallisuuden rakentaminen kotona, palveluissa ja yhteisöissä.
12.45-13.15 Silja Lampinen, toiminnanjohtaja, Mielenterveysomaiset Pirkanmaa –FinFami ry. Lasta suojaavat tekijät, kun vanhemmalla on mielenterveys- ja / tai päihdeongelmia Lapsiomaisten tukeminen FinFami-yhdistyksissä
13.15-13.30 Kahvitauko.
13.30-14.00 Mikko Raudaskoski, asiantuntijahoitaja. Palliatiivinen poliklinikka, Siun sote. Lasten varhainen huomioiminen vanhemman sairastuessa.
14.00-14.30 Sini Kirvesmäki: Avohaavoista taisteluarpiin – näin selvisin lähisuhdeväkivallasta
Koulutettu kokemusasiantuntija, sosionomi (AMK).Kokemusasiantuntijaneuvoja, Mielle ry.
14.30-15.00 Laura Matikka, Sosiaalityöntekijä, perheterapeutti. KYS / Lasten ja nuorten oikeuspsykiatrian tutkimusyksikkö. Lapsen turvallinen kasvuympäristö haastavissa perhetilanteissa.
15.00-15.30 Keskustelua päivän teemasta: esittäjät ja yleisö yhdessä.
15.30-15.45 Päivän yhteenveto.

Siun

Ilmoittautuminen Siun soten koulutustarjonta verkkosivuilla:
Koulutustarjonta - Siun sote

Siun SOTE
POHJOIS-KARJALAN HYVINVOINTIALUE



Olohuone



Kotoisa

Marraskuussa päästään vihdoin viettämään Olohuone Kotoisan virallisia avajaisia tiistaina 17.11. Ohjelmaa on luvassa ja kahvitarjoilu. Tervetuloa tutustumaan!

Marraskuussa 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 sujuvuuden tähden.

Viime kuussa alkanut Hei, me leivotaan -ryhmä jatkaa toimintaansa. Ensimmäisellä kerralla ohjelmassa on kääretorttuja, ja leivontakertoja on luvassa 3 kertaa torstaisin. Ilmoittaudu mukaan paikan päällä.

Marraskuun ensimmäisenä perjantaina on luvassa paljon ohjelmaa. Koska markkinat saapuvat kaupunkiin, lähdemme yhdessä käymään Marrasmarkkinoilla katsomassa mitä siellä on tarjolla. Tekisikö mielesi ostaa viipurinrinkeli?

Kahtena perjantaina sinulla on mahdollisuus päästä laulaa lurauttamaan suosikkikappaleesi kun ohjelmassa on karaoke. Minkä kappaleen sinä esittäisit? Olisiko se Miljoonasateen Marraskuu?

Palapelipöytä on palannut, joten nyt voit kuluttaa aikaasi myös sen parissa. Tiistait ovat kuukauden pelipäiviä. Ensimmäisenä tiistaina ohjelmassa on bingo. Tietoasi pääset mittaamaan tietovisassa, ja korttipeleistä ohjelmassa on Skibbo-turnaus myöhemmin tässä kuussa.



Marraskuun ensimmäisenä perjantaina Katja Pesonen Finfami Karjalasta tulee ohjaamaan Taiteista tunteisiin -kuukausitaulun. Joten tervetuloa ajatuksia herättävän taiteen ääreen.

Myös Mieli maasta naisten avoin keskusteluryhmä kokoontuu marraskuun toisena torstaina klo 13.

Digineuvontaakin on tarjolla tuttuun tapaan perjantaisin klo 11-13.

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

Olohuone Kotoisa

OLOHUONE KOTOISA

Marraskuu

Torikatu 17, 2. krs

Pohjois- Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY

TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
3.11.	**4.11.**	**5.11.**	**6.11.**
Klo 14 Bingo 	Sivun SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä.	**Klo 12-14 Hei, me leivotaan!** **Kääretorttu** • **ilmoittaudu!**	**Klo 11-13 Digineuvontaa** ***Klo 12 -> Finfami Karjala - Taiteesta tunteisiin kuukausitaulu*** **Klo 12-14 läsnä Minna Lappalainen, srk** ***Marrasmarkkinat***
10.11.	**11.11.**	**12.11.**	**13.11.** 
Klo 12-> Avajaiskoristelujen tekoa Helin johdolla **Klo 14.30 Tietovisa** 	Sivun SOTE Miepä-kahvila 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 keskusteluryhmä** 	**Klo 11-13 Digineuvontaa** ***Klo 12-14 läsnä Auli, srk*** **Klo 13 Karaoke** 
17.11.	**18.11.**	**19.11.**	**20.11.**
Avajaiset  	Sivun SOTE Miepä-kahvila 13.00-15.30 Mahdollisuus jutella MiePähoitajan kanssa ja viettää aikaa yhdessä.	**Klo 14 Levyraati** 	**Klo 11-13 Digineuvontaa** ***Klo 12-14 läsnä Taru, srk***
24.11.	**25.11.**	**26.11.**	**27.11.**
Klo 14 Skibbo -turnaus 	Sivun SOTE Miepä-kahvila 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**

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

Olohuoneen puhelin: 044 741 0015

Olohuone Kotoisa on päihteetön tila.







Marraskuu 2026

Jäsenkirje

Pohjois- Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY

Hei sinä 18-35 -vuotias nuori aikuinen!
Kaipaatko arkeesi uutta tekemistä?

Tule kulttuuripaja Kuohuun!

Rentoa yhdessäoloa ja hyvää fiilistä.

Kulttuuripaja Kuohu tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet luovaan toimintaan Joensuun ydinkeskustassa.
Meille voit tulla osallistumaan erilaisiin harrasteryhmiin tai hengailemaan muuten vaan, just siun oman mielenkiinnon mukaan.
Ryhmien lisäksi on teemoiltaan vaihtuvia pop up-pajoja.
Kuohun ryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat.
Tarkemmat tiedot löytyy viikko-ohjelmasta.
Ryhmien ohella kulttuuripaja toimii avoimena kohtaamispaikkana.
Kuohussa kaikki on maksutonta - myös kahvi!

Toimintaan pääset mukaan tutustumispajan kautta tai ottamalla suoraan yhteyttä ohjaajiin.

Nähdään Kuohulla!

Kulttuuripaja KUOHU

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

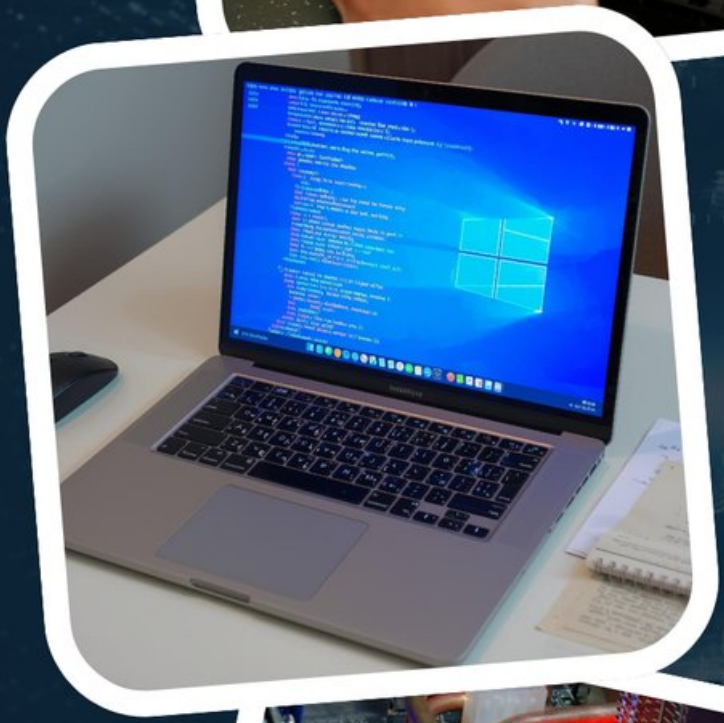
www.kulttuuripajakuohu.fi

Kuohun toiminta on suunnattu 18-35-vuotiaille!

Ryhmiin ilmoittautumiset:
Mirkka
p. 0445503133
Sanna
p. 0442378987

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

YHTEIS® KUNNALLINEN YRITYS
Vastuuna yhteinen hyvä!

WÖRKKIS DIGIPAJA
TORIKATU 36 A, 3. KRS, 80100 JOENSUU

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

Toimistosihteeri, jäsenasiat
Marjatta Myyry
p. 044 356 7809 (ti-to)
marjatta.myyry@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

Jokikievari

Jokikatu 24 B 13, 80220 Joensuu
toimisto p. 044 550 3111

Vastaava ohjaaja
Vilma Vartiainen
p. 044 550 3139
vilma.vartiainen@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

up - hanke - uusi polku työelämään

Markus Kinnunen
p. 044 723 2650
markus.kinnunen@pkmielenterveydentuki.fi