



TERVETULOA JUHLIMAAN 50-VUOTISTA TOIMINTAAMME 13.8.2021

JUHLASEMINAARI KLO 13 – 16 RAVINTOLA KERUBISSA

- Tilaisuuden avaus, toiminnanjohtaja Anni Pesonen
- Maakuntaliiton tervehdys, maakuntajohtaja Markus Hirvonen
- 50 vuotta mielenterveystyötä Pohjois-Karjalassa, puheenjohtaja Hannu Huikuri
- 50 vuotta muutoksen puolesta, MTKL:n toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka
- Ansiomerkkien jako
- Musiikkia Musapajalta
- Seminaarin juhlaesitelmä: Mielenterveyden muodonmuutokset, tutkija, kirjailija ja toimittaja Markku Salo
- Kuntoutujan ääni
- Yhteistyökumppaneiden puheenvuorot:
- Siun sote, ylilääkäri Johanna Suvanto
- Joensuun kaupunki, - työllisyyspalvelut
- Onnittelupuheenvuorot
- Musiikkia Musapajalta

Tilaisuuden juontaa näyttelijä ja muusikko Timo Lavikainen

ILMOITTAUTUMINEN

marjatta.myyry@pkmielenterveydentuki.fi
p. 044 356 7809
Paikkoja on rajoitetusti!

HYVÄN MIELEN ILTA KLO 17 – 21 ILOSAARESSA

Tämän jäsenkirjeen liitteenä on tänä vuonna jäsenmaksun maksaneille jäsenillemme kahvi- & pullalippu Hyvän mielen iltaan Ilosaaressa. Tilaisuudessa esiintyvät Pure, Tri Pohjalta ja Pate Friman & Orient Express. Tilaisuuden juontaa Timo Lavikainen. Tilaisuudessa on myynnissä makean lisäksi mm. makkaraa ja lohipyttipannua sekä yhdistyksen pajoilla valmistettuja tuotteita. Lapsille on myös järjestetty omaa tekemistä. Tilaisuuden esite jäsenkirjeen liitteenä.

Tule mukaan ja tuo ystäväsikin mukana nauttimaan musiikista ja elokuun illasta!

Lisätietoja:

eeva.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi
puh. 044 738 1554

KOHTAAMISPAIKKA MIETE

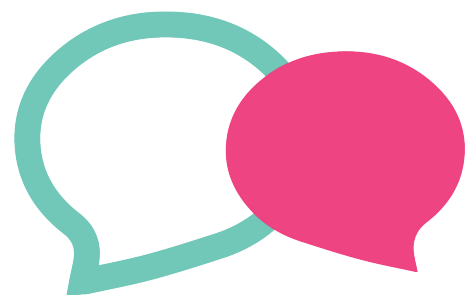
MieTellä on tapahtunut kesän aikana henkilökunta-muutoksia. Syksyn toimintaa ovat lähteneet luotsaamaan Kimmo Nieminen ja Helmiriitta Hirvonen. Lisäksi saliemäntänä ja -isäntänä toimivat Suski ja Jouni. MieTe on auki ma klo 13-17 ja ti-pe klo 10-17.

Syksyn ryhmät alkavat pääsääntöisesti viikolla 35 maanantaina 30.8.2021 ja jatkuvat viikolle 50 perjantaihin 17.12.2021 asti ellei ryhmän kohdalla toisin mainita. Joulutauko on viikoilla 51,52 ja 1. Ryhmät jatkuvat viikolla 2 vuonna 2022. Ryhmien sisältöihin voit vaikuttaa osallistumalla ryhmiin.

Joissain ryhmissä pieni omavastuu mahdollinen. Muutoksista ja viikon Pop Up-tapahtumista ilmoitamme Facebook- ja neitisivuillamme:

<https://www.pkmielenterveydentuki.fi/>

<https://www.facebook.com/pkmielenterveydentuki/>



Kohtaamispaikka
MieTe

MAANANTAI

- klo 10.00 - 12.00 Avantouinti Jääkarhuilla alkaa 4.10. Ohjaajana Helmi.

TIISTAI

- klo 10.00 - 14.00 Luonto-/ulkoiluryhmä (kellonaika voi vaihdella ryhmän sisällön mukaan, seuraa facebook sivujamme). Lähiluonto tutuksi ja sopivan mittaisia kävelylenkkejä. Ohjaajana Kimmo / Helmi.
- klo 15.00 - 17.00 Oonan toiminnallinen alkaa 17.8. MieTellä. Kesto lokakuun loppuun. Ilmoittautuminen Oonalle tai Helmille MieTellä.

KESKIVIIKKO

- klo 13.00 - 16.00 Keilaus parittomina viikkoina, Kuntokeidas alkaen vko 35, 1.9. Lähtö MieTeltä klo 13.00. Vaihtuvat ohjaajat.
- klo 13.00 - 16.00 Herkkusuut parillisina viikkoina, Marttojen keittiössä, Koskikatu 5. Kokkailua makeiden ja suolaisten herkkujen parissa ryhmäläisten toiveiden mukaisesti. Alkaa vko 36, 8.9. Ohjaajana Helmi.
- klo 17.00 - 19.00 Keskiviikon kohokohdat. Ryhmässä tutustutaan mielenkiintoisiin paikkoihin, käydään katsomassa koripallo- ja jääkiekkopelejä, ruokailuja ulkona, erilaisia harrastuksia jne. kävijöiden toiveiden mukaan. Ohjaajana Kimmo

TORSTAI

- klo 9.30 - 11.00 Oonan ja Suskin keskusteluryhmä. Alkaa 19.8. Ilmoittautuminen suoraan Oonalle tai Suskille MieTellä.
- klo 14.00 - 15.00 Bingo parillisina viikkoina
- klo 10.00 - 14.00 Digikaverit Marko ja Juha paikalla
- klo 14.30-16.30 Kaiku-lehtiryhmä. Ohjaajana Juha
- Torstain iltaryhmä vahvistuu myöhemmin, seuraa ilmoitteluaamme facebookissa ja nettisivuillamme.

PERJANTAI

- klo 10.00 - 11.30 Toriparlamentti, selaillaan lehtiä ja tartutaan ajankohtaisiin aiheisiin. Ohjaajana Kimmo.
- klo 13.00 - 15.00 Perjantain parhaat, sisältää musiikkia (voimabiisit) lautapelejä, korttipelejä, runoilua. Vaihtuvat ohjaajat.

Keinutuolivieras – kerran kuussa, mielenkiintoiset vieraat. Asiakkaiden toiveita kuunnellaan. Seuraa facebook-ilmoittelua ja nettisivujamme.

Sosionomiopiskelijoiden pitämä ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa syksyn aikana. Aloitusaika tarkentuu myöhemmin.

OHJAAJA

Kimmo Nieminen
puh. 044 750 0940
kimmo.nieminen@pkmielenterveydentuki.fi

OHJAAJA

Helmiiriitta Hirvonen
helmiiriitta.hirvonen@pkmielenterveydentuki.fi

TORIKIEVARI

ToriKievari on avoinna elokuussa ti-pe klo 10.00 - 17.00 ja syyskuussa 4.9. alkaen myös la klo 9.00 - 13.00.

TORIKIEVARISSA TAPAHTUU JOKA VIIKKO:

- Torstai klo 13.00 yhteislenkkeily
- Perjantai klo 12.00 – 14.00 digineuvontaa
- Lauantai 4.9. alkaen aamupala klo 9.00 - 10.30 hintaan 3.50 €

TERVETULOA kahvittelemaan, keskustelemaan ja kohtaamaan toisia ihmisiä turvavälein. Maskin saa tarvittaessa meiltä. Henkilökunta järjestää satunnaisesti ohjelmaa, josta tiedotetaan paikan päällä. Henkilökuntana jatkavat tutut Marja Leena Kananen ja Eija Kari.

VASTAAVA OHJAAJA

Marja Leena Kananen
puh. 044 752 1630
marjaleena.kananen@torikievari.fi

OHJAAJA

Eija Kari
puh. 044 720 0035
eija.kari@torikievari.fi



ToriKievari

KULTTURIPAJA KUOHU

Kulttuuripaja Kuohulla syksyn toimintaa lähtevät luotsaamaan Mirikka Sarkkinen ja Mikko Jormakka. Tarkemmat tiedot Kulttuuripaja Kuohun toiminasta löydät netistä:

<https://www.kulttuuripajakuohu.fi/>



JÄSEN- JA TALOUSHALLINTOPALVELUT

MieTellä (Kikkokatu 18a A) yhdistyksen taloustoimisto on auki ma-pe klo 12.00 - 14.00. Taloustoimistossa teitä palvelevat entiseen tapaan esim. uimahalli- ja elokuvalippu asioissa Eeva Vartainen ja uutena Marjatta Myyry.

TOIMISTOSIHTTEERI

Eeva Vartainen
puh. 044 738 1554
eeva.vartainen@pkmielenterveydentuki.fi

TOIMISTOASSISTENTTI

Marjatta Myyry
p. 044 356 7809
marjatta.myyry@pkmielenterveydentuki.fi

TOIMINNANJOHTAJA

Anni Pesonen
puh. 044 760 5790
anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi

MIELENTERVEYSMESSUT

Mielenterveysmessut järjestetään myös tänä vuonna verkossa 23.-28.11.2021, joten perinteistä messumatkaa Helsinkiin ei tehdä. Messuilla on maksullisia sekä myös ilmaisia luentoja, joita voi seurata kotona.



LIPERIN MITE

Liperin porukka on innokkaana aloittamaan kerhoilun. Sovimme aloittavamme 2.8.eli ensi maanantaina kokoontumiset.

Sillä varauksella, ettei AVI aseta uusia koronarajoituksia alueellemme.

Luvassa on, entiseen tapaan: Visailuja, pelejä, musiikkia, pähkäilytehtäviä, keskusteluja ajankohtaisista teemoista.

SYKSYN AIKATAULU

- Elokuu 2.8., 16.8., 30.8.
- Syyskuu 13.9., 27.9.
- Lokakuu 11.10., 27.10.
- Marraskuu 8.11., 22.11.
- Joulukuu 13.12.

Liperissä on kovasti toivottu omaa Torikievarin tyyppisiä eläkeläisten vapaata keskustelu ryhmää. Korona-aika on kovasti koetellut varsinkin eläkeikäisten mielenterveyttä ja moni on kokenut yksinäisyyden ja eristäytymisen ahdistavana.

Milenterveyden ensiapukoulutustakin suunnitellaan. Liperissä on nyt ohjaajaksi koulutettu henkilö. Hanke edennee nyt syksyn mittaan.

OHJAAJA

Eija Mertanen
040 062 3446