



Pohjois- Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY

HEI JÄSEN!

On aika aloittaa uusi toimintavuosi edelleen poikkeusoloissa. Koronapandemia koettelee seutukuntaamme pahemmin kuin edellisinä vuosina. Meillä on kuitenkin kerrottavana iloisia uutisia näin pandemian keskelläkin. Olemme saaneet vakiinutettua ToriKievarin ja Kulttuuripaja Kuohon toiminnan niin, että niille on myönnetty STEA:lta kohdennetut toiminta-avustukset yleishyödylliseen toimintaan Kohtaamispaikka MieTen lisäksi. Tämä tarkoittaa sitä, että pystymme kehittämään pitkäjänteisesti eteenpäin kansalaisille avointa matalan kynnyksen toimintaa Joensuussa kolmessa eri toimipisteessä. Tulevalle keväälle oli suunniteltuna paljon mielenkiintoista tekemistä, mutta valitettavasti emme pysty koronan vuoksi toteuttamaan kaikkia suunnitelmia.

Koska koronaan liittyvä ohjeistus alueella saattaa muuttua hyvinkin nopeasti, ilmoitamme toiminnassa tapahtuvista muutoksista osoitteessa:

www.facebook.com/pkmielenterveydentuki

Sivu on avoin kaikille eli tietojen katselu ei edellytä facebook-tunnuksia ja kirjautumista. Tällä sivulla ilmoitamme myös viikko kohtaiset ryhmät. Tiedotamme asioista myös nettisivuillamme:

www.pkmielenterveydentuki.fi

Tälle sivulle asiat päivittyvät hieman hitaammin ja emme julkaise siellä ihan kaikkea samaa materiaalia, mitä julkaisemme facebookissa. Muistakaa myös seurata www.facebook.com/kulttuuripajakuohu ja www.facebook.com/ToriKievari (tämä sivu vaatii kirjautumisen).

Toivon kuten varmaan kaikki Te jäsenetkin, että pääsisimme piakkoin lähelle normaalia elämää ja voisimme taas mennä ja kokea asioita yhdessä. Varovasti toivomme, että pystyisimme toteuttamaan ensikesänä yhteisen Lapin matkan. Matkan suunnittelu on alkanut ja tiedotamme matkasta facebookissa ja nettisivuillamme sekä sähköpostilla heti, kun matkasuunnitelma on valmis. Jos et ole vielä lähettänyt sähköpostiosoitetta meille, sen voi lähettää osoitteeseen:

eeva.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi

Pidetään toisistamme huolta ja jaketaan vielä noudattaa koronaohjeita!

Anni Pesonen
Toiminnanjohtaja

MIETE:N MATALAN KYNNYKSEN RYHMÄT



Tammikuussa ainakin 26. päivään asti koronarajoitusten vuoksi ohjelmaa ei pystytä toteuttamaan täysin. Kun AVI lieventää rajoituksia niin aukioloaikoina MieTellä on tarjolla kahvia, teetä, päivän lehti, pelejä ja hyvää seuraa. Lisäksi kannattaa seurata Facebook-sivujamme josta löytyy pop-up ryhmiä ja muita mukavia tapahtumia.

www.facebook.com/pkmielenterveydentuki

Maanantai

klo 10.00 Avantouinti, omavastuu 2€
klo 12.00 Venäjän kieli

Tiistai

klo 12.00 Ulkoilu
klo 13.00 Leivonta
klo 14.00 Suskin toiminnallinen
klo 19.00 Eheyden etsijät, Ruvaslahdella

Keskiviikko

klo 12.00 Runoryhmä
klo 13.00 Keilaus Kuntokeitaalla, omavastuu 1€
klo 13.00 Herkkusuut, Marttojen tiloissa parilliset viikot
klo 13.00 Taideryhmä
klo 17.00 Keskiviikon kujeet

Torstai

klo 09.00 Puutyöpaja Kuntokievarilla, Aspitie 15
klo 12.00 Ulkoilu
klo 13.00 Leivonta
klo 14.00 Bingo, parilliset viikot
klo 15.00 Vertaistukiryhmä

Perjantai

klo 12.00 Venäjän kieli
klo 13.30 Perjantain parhaat, viihdettä ja visailuja

MieTe on avoinna:

ma - pe klo 10.00-17.00

Kimmo Nieminen, ohjaaja
p. 044 750 0940

Helmiriitta Hirvonen, ohjaaja
p. 044 741 0015

TORIKIEVARI TIEDOTTAA

ToriKievari, ikäihmisten matalan kynnyksen kohtaamispaikka
Suvantokatu 6, Joensuu

Avoinna

Tiistai - perjantai klo 10.00-17.00, lauantai klo 9.00-13.00

Suljettu

Sunnuntai, maanantai

Tavoitat meidät puhelimitse:

Eija Kari
p. 044 720 0035, 044 752 1630

Tässä pienryhmiämme. Henkilökunta järjestää koronan salliessa lisää tapahtumia ja ryhmiä. Seuraa ilmoittelua ToriKievarin facebook-sivulla, Karjalan Heilissä ja yhdistyksen nettisivuille. Tervetuloa mukaan!

Torstaisin

klo 12.00-14.00 Neulotaan yhdessä. Ota oma neule mukaan.
klo 13.00 Ulkoilua turvavälein. Säävaraus.

Mahdollisuus osallistua torstaisin myös

Klo 9.00-13.00 Aspitiin puutyöryhmään, ennakoilmoittautuminen joko torikievarin ohjaajille tai sähköpostitse auvo.ryynanen@pkmielenterveydentuki.fi

Perjantaisin

klo 12-14 Sosiaaliturvayhdistys järjestää digineuvontaa

Torikievarilla ei ole kahviomyyntiä ajalla 30.12.2021-26.1.2022. Kohtaamispaikka on avoinna aukioloaikojen mukaan.

Tervetuloa kohtaamaan toisia!



KUOHUN VIIKKO-OHJELMA

10.1.-11.2.

MAANANTAI

KEHON JA MIELEN
HUOLTAMISTA
KLO 13

TIISTAI

TIETOKONEPELI-
RYHMÄ
KLO 13-15

KESKIVIIKKO

KESKIVIIKON
POP UP-
PAJAT

12.1. KLO 13
KOKATAAN
YHDESSÄ!
PASTAA
TOMAATTI-
KASTIKKEELLA

19.1. KLO
12.30-14
POURING-
MAALAUSTA

26.1. KLO 13
KOKATAAN
YHDESSÄ!
HAPANIMELÄ-
WOK

TORSTAI

VÄRITYSKIRJA-
RYHMÄ
KLO 14-16

LAUTAPELI-
RYHMÄ
KLO 16-18

20.1. VHS-
NOSTALGIAA
KLO 12.15-14
27.1. VHS-
NOSTALGIAA
KLO 12.15-14

PERJANTAI

LIIKUNTA-
RYHMÄ
KLO 14.30-
15.30

14.1. SULKAPALLO
21.1. PADEL
28.1. SULKAPALLO
4.2. PADEL

AUKIOLOAJAT
MA-KE & PE KLO 10-16
TO KLO 12-18

RYHMIEN LISÄKSI
KUOHUUN VOI TULLA
MYÖS VIETTÄMÄÄN
AIKAA!

KUOHUN TOIMINTA
ON SUUNNATTU
18-35-VUOTIAILLE

LISÄTIEDOT & ILMOITTAUTUMISET:

MIRKKA P. 044 550 3133

MIKKI 044 743 7724

ELISA 044 723 2650

INFO@KULTTUURIPAJAKUOHU.FI

Tsekkää
myös

www.kulttuuripajakuohu.fi

Kulttuuripaja Kuohun Vertaisohjaajakoulutus

Vertaisohjaajuus tarkoittaa sitä, että kuka tahansa voi perustaa kulttuuripajalla oman ryhmän tai projektin.

Vertaisohjaajat voivat suunnitella ja toteuttaa haluamaansa toimintaa omien aikataulujen, elämäntilanteensa ja voimavarojensa mukaisesti. Kulttuuripajan vertaisohjaajakoulutuksesta valmistuu toiminnallisten, vahvuuskeskeisten ja luovien ryhmien ohjaajia.

Koulutuspäivät:
ma 14.2. to 17.2.
ma 21.2. to 24.2.
ma 28.2. to 3.3.
ma 7.3.
klo 16.30–19.30

KULTTUURIPAJAN
TOIMINTA ON
SUUNNATTU
18-35 - VUOTIAILLE,
MUTTA
VERTAISOHJAAJUDELLE
MEILLÄ EI OLE
YLÄIKÄRAJAA!

Ilmoittaudu mukaan koulutukseen pe 4.2. mennessä!

Mirkka p. 0445503133

Mikki p. 0447437724

Naisten ryhmä

Alkaa torstaina 27.1.2022 klo 16.30-18

Hei sinä 18-40 vuotias nuorehko nainen. Jos mielessäsi pyörii näitä tai samankaltaisia mietteitä ja haluat jutella niistä vertaistesi naisten kanssa; tule mukaan!

Juonko minä
tai ystäväni
liikaa?

Onko minulla
toivoa?

Mitä haluan
elämältä?

Alakuloa
vai masennusta?

Hankausta
ihmissuhteissa?

Olen
yksinäinen

Mikä minua
ahdistaa?

Jutellen, tehden, toisiamme tukien! Rakennamme väylää kohti mielekästä elämää!

Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen torstaina kesään saakka.

Ryhmä on luottamuksellinen. Ryhmänohjaajina Petra ja Heidi.

Ilmoittautuminen: avoiminmielinuuteen@gmail.com

Lisätietoja p. 040 256 2713 / Heidi

Siun sote Miepä-ryhmätila/kuntoutus, Moisionkatu 2, Lieksa
(Osuuspankin talo)



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



LIPERIN MITE-KERHON KEVÄT 2022

Kokoontumiset 9.2 alkaen joka toinen keskiviikko klo 13.00 – 15.00 Liperissä ystävänkammarilla osoitteessa Käsämäntie 122

OHJELMA

- 9.2. Digiohjausta: kännykät, tabletit, kannettavat
- 23.2. Ystävät/Kaverit: ero ja merkitys
- 9.3. Vanhin/rakkain/tärkein esineesi MIKSI?
- 23.3 Elämäni biisi
- 6.4. Bingo
- 20.4. Lämpimät voileivät porukalla
- 4.5. Tietokilpailu
- 18.5. Rahan merkitys/puute. Keinoja selviytyä- mikä neuvoksi?
- 1.6. Tärkeät uutiset- sanomalehtikatsaus
- 15.6. Retki luontoon

YHTEYSTIEDOT

Ohjaaja

Eija Mertanen
p. 040 062 3446

PUUTYÖRYHMÄ

Kaikille avoin puutyöryhmä kokoontuu torstaisin Kuntokievarilla, Aspitie 15 klo 9.00 - 13.00.

Ohjaaja

Auvo Rynnänen
p. 044 972 4699
auvo.rynnanen@pkmielenterveydentuki.fi

VERTAISTUKIRYHMÄ MASENNUKSESTA KÄRSIVILLE NAISILLE

Kokoontuminen 1.3. alkaen kuukauden ensimmäinen tiistai klo 16.00-18.00 Jokiekivarilla, Jokikatu 24B.

Järjestäjänä yhteistyössä Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry ja Mieli Maasta ry.

Ilmoittautuminen

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

Ohjaajana

Irja Hämäläinen



YHTEYSTIEDOT

HALLINTO

Toiminnanjohtaja

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

Toimistos sihteeri

Eeva Vartiainen
p. 044 738 1554
eeva.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistoassistentti

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

MIETE

Ohjaaja

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

Ohjaaja

Helmi Riitta Hirvonen
p. 044 741 0015
helmiriitta.hirvonen@pkmielenterveydentuki.fi

KULTTUURIPAJA KUOHU

Ohjaaja

Mirkka Sarkkinen
p. 044 550 3133
mirkka.sarkkinen@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Mikko Jormakka
p. 044 550 3135
mikko.jormakka@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Elisa Ansas
p. 044 723 2650
elisa.ansas@pkmielenterveydentuki.fi

TYÖTOIMINTA JA SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Työvalmentaja / ohjaaja

Auvo Ryyänen
p. 044 972 4699
auvo.ryynanen@pkmielenterveydentuki.fi

Työvalmentaja / ohjaaja

Anne Komulainen
p. 044 765 0102
anne.komulainen@pkmielenterveydentuki.fi

Digipaja / Työvalmentaja / ohjaaja / ICT-vastaava

Jyrki Leppä
p. 044 762 2270
jyrki.leppa@pkmielenterveydentuki.fi

Työvalmentaja / ohjaaja

Eeva Papunen
p. 044 743 7735
eeva.papunen@pkmielenterveydentuki.fi

YHDISTYKSEN HALLITUS

Puheenjohtaja

Hannu Huikuri

Hallituksen jäsenet

Marjatta Haapaniemi
Kirsi Lavikainen
Riittaliisa Lavin
Juha Myller
Kirsi Sainola-Rodrigues
Hannu Tirronen

Hallituksen varajäsenet

Juha Naakka
Minna Kuosmanen
Jani Torvinen

www.pkmielenterveydentuki.fi

www.facebook.com/pkmielenterveydentuki



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

