



Pohjois- Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY

JÄSENTIEDOTE 2/2022

SYYSERVEHDYS JÄSENILLEMME!

Toivon kaikille teille jäsenkirjeemme lukijoille oikein mukavaa syksyn alkua kauniin ja lämpimän kesän jälkeen, vaikka tuuli tuivertaa ja sää on kylmää tätä tervehdystä teille kirjoittaessa. Yhdistyksen henkilökunta vapaaehtoisineen ainakin odottaa syksyn toimintojen täyteen vauhtiin pääsemistä suurella innolla. Toivottavasti myös te meidän jäsenemme odotatte innolla syksyn toimintoja. MieTe-, ToriKievari- ja Kulttuuripaja Kuohu- kohtaamispaikan ovet ovat käyneet tiuhaan tahtiin heti, kun ne avattiin kesätauon jälkeen. Kulttuuripaja Kuohu on muuttanut kesän aikana isompiin ja viihtyisämpiin tiloihin Koskikadulle. Palaute uusista tiloista on ollut myönteistä.

Tässä jäsenkirjeessä kerromme syksyn toiminnoista, esim. ryhmistä ja matkoista. Syksylle on myös tulossa paljon toimintaa, mikä ei näy tässä jäsenkirjeessä, joten seuratkaa meitä netissä ja facebookissa. Korostan teille tätä asiaa jokaisessa jäsenkirjeessä, jotta teillä olisi mahdollisimman ajantasainen tieto tapahtumista käytettävissänne. Julkaisemme näissä sähköisissä tiedotuskanavissa viikkotapahtumat, matkat ja mahdolliset muutokset ohjelmissa ja yleiset kuulumiset. Tämän tervehdysten lopussa on osoitteet sähköpostiin ja facebookiin.

Muistattehan, että jäsenkirje lähetetään pääsääntöisesti sähköpostiin ja se on luettavissa myös yhdistyksen nettisivuilta. Toivomme teidän ilmoittavan sähköpostiosoitteenne jäsenasioiden hoitajallemme osoitteeseen eeva.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi, jos teillä on mahdollista ottaa vastaan jäsenkirje sähköisenä. Jos teillä ei ole mahdollisuutta lukea sähköistä jäsenkirjettä, sen saa toki jatkossa myös paperisena kotiin.

<https://www.pkmielenterveydentuki.fi/>
<https://www.kulttuuripajakuohu.fi/>
<https://www.facebook.com/pkmielenterveydentuki>
<https://www.facebook.com/kulttuuripajakuohu/>
<https://www.facebook.com/ToriKievari-184698965663321/>

Tutustukaa jäsenkirjeessä esiteltäviin syksyn toimintoihin ja seuratkaa facebookiamme sekä nettisivujamme ja ennen kaikkea tulkaa mukaan toimintaan!

Syyssterveisin
Anni Pesonen, toiminnanjohtaja

MATALAN KYNNYKSEN RYHMÄT

Ryhmät alkavat syyskuussa ellei toisin mainita

Lisätietoja antaa ohjaajat Eetu, p. 044 750 0940 ja Helmi, p. 044 741 0015

VIIKOITTAIN:

Maanantai

- Avantouinti klo 10.00 - 12.00 (alkaa 31.10), Jääkarhujen avantouintikeskus
- Leivonta klo 13.00 - 16.00, MieTe
- Venäjän ryhmä klo 13.00 - 14:30, MieTe

Tiistai

- Ulkoiluryhmä klo 12.00 - 13.00, lähtö MieTe
- Kävelyjalkapallo klo 14.00 - 15.00 Niinivaaran hiekkakentällä (4.10. alkaen Niinivaaran urheiluhallilla)

Keskiviikko

- Keilaus klo 14.00 - 15.00 (alkanut jo), Kuntokeidas
- SiunSoten avoin kahvila klo 13.00 - 15:30, MieTe
- Natalian taideryhmä klo 13.00 - 15.00, MieTe
- Digikaverien Pokemon Go- ryhmä klo 17.00 alkaen, lähtö MieTe

Torstai

- Digikaverit klo 10.00 - 14.00, MieTe
- Ulkoiluryhmä klo 12.00 - 13.00, lähtö MieTe
- Suskin keskusteluryhmä klo 15.00 - 16.00 (22.9 alkaen), MieTe
- Kaiku-lehtiryhmä klo 14.30 - 16.00, MieTe
- Vertaistuettu naisten ryhmä klo 14.00 - 16.00 (joka kuun ensimmäinen torstai), MieTe

Perjantai

- Suskin toiminnallinen klo 11.00 - 13.00 (23.9 alkaen), MieTe
- Venäjän kielen ryhmä klo 13.00 - 14.30, MieTe
- Vesiliikuntaryhmä Pirkon ohjauksella klo 15.00 - 17.00 (16.9 alkaen), Vesikko

MATALAN KYNNYKSEN RYHMÄT

JOKA TOINEN VIIKKO:

Tiistai

- Sarjakuvakerho klo 17.00 - 20.00. Syksyn kokoontumiset MieTe:llä: 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 6.12, 20.12.

Keskiviikko

- Herkkusuut- ryhmä klo 13.00 - 16.00 (14.9 alkaen) parittomina viikkoina Marttojen keittiöllä. Lähtö MieTe:ltä.
- Robottiyhdistyksen kerho klo 17.30 - 19.30 parillisina viikkoina MieTe:llä.

Torstai

- Bingo klo 14.00 - 15.00 (alkanut jo, parillisina viikkoina).

JOKA KUUKAUDEN ENSIMMÄINEN TORSTAI:

- Suskin runoryhmä 8.9. alkaen klo 12.00. Tule lukemaan, lausumaan, jakamaan ja kuuntelemaan!
- Avoin naisten vertaistukiryhmä MieTe:llä klo 14.00 - 16.00, lisätietoja: Irja, p. 050 517 7185.

LISÄKSI SUUNNITELMISSA:

Olemme suunnittelemassa runsaasti ohjelmaa tulevalle syksylle. Kaikkea emme pysty vielä varmistamaan, joten seuraa ilmoitteluamme yhdistyksen kotisivuilla www.pkmielenterveydentuki.fi ja www.facebook.com/pkmielenterveydentuki

- Kuntosaliryhmä
- Musaryhmä
- Matka Kuopion Ikeaan 9.11.
- Kiikkutuolivieraita kerran kuussa syyskuusta alkaen.
- Kynttilätapahtuma 20.11.
- Mielenterveysviikko ja Mielenterveysmessut viikolla 47 (20-27.11.)
- Luontoretkiä esim. Elovaaran luontopolulle tms. (syys/lokakuu)
- Puolukassa/sienessä käynti (syyskuu)
- Urheiluseurojen pelejä katsomaan
- Teatterissa/kaupunginorkesterin harjoituksissa käynti
- Kampaamo/jalkahoitopäivä (syyskuu)
- Museo/näyttelyvierailuja, muissa kulttuurikohteissa käyntejä
- Osallistuminen paikallisiin tapahtumiin ja teemaviikkoihin



MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTAA MAAKUNNASSA

LIPERIN MITE-KERHO

Kokoontuu syksyllä 2022 seuraavan aikataulun mukaisesti Liperin ystäväkamarilla osoitteessa Käsämäntie 122. klo 13.00 – 15.00.

Syyskuun 7. ja 21., lokakuun 5. ja 19., marraskuun 2. 16. ja 30., joulukuun 14. päivä.

Ohjelmassa mm. visailuja, pelejä, levyraati, bingo, kahvittelua, keskusteluja ajankohtaisista aiheista sekä vapaata seurustelua ja mukavaa yhdessäoloa. Mahdollisuuksien mukaan mielenterveyden asiantuntijoiden vierailuja, joissa mahdollisuus esittää mieltä askarruttavia kysymyksiä. Kerhoissa tarjotaan kahvit osallistujille.

Lisätietoja:

Eija Mertanen, p. 040 062 3446.

EHEYDEN ETSIJÄT POLVIJÄRVELLÄ

Mielenterveyttä hoitava ja hankaluuksia ennalta ehkäisevä vertaisten tukiryhmä kaikille mielen eheyttä etsiville.

Olet ehkä kasvanut kummallisessa perheessä, tai kokenut kovia. Yhdessä etsimme itsemme hyväksyntää, mielen rauhaa ja mukavampia toimintatapoja. Käytämme apunamme viisasta kirjallisuutta.

Lyhyen alkutekstin jälkeen jokaisella on saman pituinen puheenvuoro. Kenenkään puheita ei kommentoida tai arvostella. Emme ole sitoutuneet mihinkään uskontoon tai ideologiaan. Toimimme osana Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:tä.

Kokoontuminen Polvijärven vapaa-aikatalon kahviossa maanantaisin 5.9.-19.12.22 klo 19-20.

Vetäjänä:

nepsyvalmentaja Liisa, p. 050 547 6548.

LIEKSAN VOIMARYHMÄ

Voimaryhmä kokoontuu Lieksassa. Lisätietoja toiminnasta ja kokoontumisista saa Inka Kiveltä, p. 050 573 7819

AVOIN NAISTEN RYHMÄ

Avoin naisten vertaistukiryhmä kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.00 – 16.00 kohtaamispaikka MieTe:n tiloissa, Kirkkokatu 18a A, Joensuu.

Syksyn kokoontumiset 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.2022.

Lisätietoja:

Irja, p. 050 517 7185.

Yhteistyössä Mieli Maasta ry ja Pohjois-Karjalan Mielenteveudentuki ry



KULTTUURIPAJA KUOHU

Kulttuuripaja Kuohu tarjoaa monipuolista ryhmätöimintää ja rennon kohtaamispaikan Joensuun keskustassa 18-35-vuotiaille nuorille aikuisille. Ryhmiä Kuohussa ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat. Ryhmiin osallistumisen lisäksi Kuohuun voi tulla viettämään aikaa ja tapaamaan muita ihmisiä, kahvia ja juttuseuraa on aina tarjolla. Mukaan toimintaan pääsee tutustumispajan kautta (torstaisin klo 13-14, ei tarvitse erillistä ilmoittautumista) tai sopimalla erillisen tutustumiskäynnin ohjaajien kanssa.

Aukioloajat:

ma-ke ja pe klo 10-16, to klo 13-19.
Koskikatu 11 D 56 80100 Joensuu.

Ohjaajien yhteystiedot:

Mirkka Sarkkinen p. 044 550 3133
Mikko Jormakka p. 044 550 3135.

www.kulttuuripajakuohu.fi



KULTTUURIPAJA KUOHU KARJALAN HEILISSÄ

Kulttuuripaja Kuohun toiminasta oli hyvä juttu Karjalan Heilissä 6.8.2022. Voit lukea jutun linkistä <https://digilehti.punamustamedia.fi/titles/karjalanheili/3738/publications/430/pages/32>

”Tänne voi vain spontaanisti tulla”

Kulttuuripajatoiminta:

Aikuisten nuorisotaloksi kuvailtu Kulttuuripaja Kuohu on kohtaamispaikka, jossa voi tutustua uusiin ihmisiin tai saada apua esimerkiksi työnhakuun.

EILA KARKINEN

Kohtaamispaikka on vähän

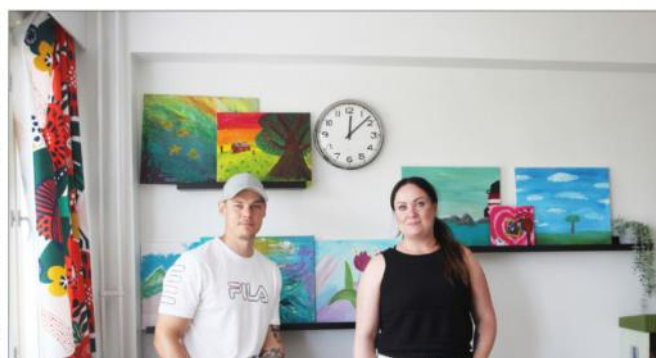
– Varsinkin 30-35 vuotta on tärkeä ikä, sillä monet nuorisopalvelut loppuvat 29-vuotiaisiin, toinen ohjaaja Mikko Jormakka toteaa.

Eräs vertaisohjaaja, Risto Pöyhö, on käynyt Kuohulla sen aloittamisesta asti:

– Tämä on tosi kiva paikka. Itse olen melkein jokapäiväinen kävijä. Se on ehkä kllisee, mutta tämä on todellakin tärkeä osa arkea.

Hän näkee Kuohun nuorille suunnatun toiminnan tärkeänä.

– Tämän ikäisille ei ole oikein mitään muita samanlaisia palveluja. Sillä tavalla tämä on vähän välitapaus. Tällainen on todella tarpeellista, sillä mielenterveysongelmia on, ja ne vaikeuttavat esimerkiksi työtä.



Kuva: Karjalan Heili 6.8.2022

KUOHUN VIIKKO-OHJELMA

22.8. - 23.9.2022

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

Venyttely & rentoutus
klo 16-17

Kirppari pop-up
5.9. klo 13-15

Lähdemme käymään yhdessä
kävellen Valintakirppiksellä ja
Fidalla, lähtö Kuohulta.

Kirppari-
vaatteiden
tuunausryhmä
klo 12-15

Tule tuunaamaan tai
korjaamaan vaatteesi
mieleiseksi!
Ompelukone
käytettävissä.
Ryhmäkoko max 4 hlö.

Kasvien tunnistus
pop-up
6.9. klo 15-16
Sienien tunnistus
pop-up
13.9. klo 15-16

Lautapelit
klo 15-17

Manikyyri
pop-up

7.9. klo 12-14

Lakataan yhdessä ohjatusti
omat tai kaverin kynnet ja
opitaan samalla miten
onnistua kauniin
manikyyrin teossa!
Ryhmäkoko max 9 hlö.

Tutustumispaja
klo 13-14

Tervetuloa
tutustumaan
toimintaamme!

VHS-nostalgiaa

8.9. klo 16-18
15.9. klo 16-18
Ryhmä VHS-elokuvista
kiinnostuneille!

Marjaretki metsään
pop-up

25.8. ja 22.9.
klo 13-16

Lähdetään pyöräillen lähimetsään
poimimaan marjoja.
Omat marjanpoimintavälineet
mukaan!

Retkeen sisältyy kahvit
ja pientä purtavaa.
Kokoontuminen Kuohulla.

Musaryhmä
klo 12-13

Lauletaan ja soitetaan
Kuohun soittimilla yhdessä
valittuja biisejä.
Ryhmäkoko max 5 hlö.

3D figuurien
tulostus ja
maalaus
klo 13-15

LISÄTIEDOT & ILMOITTAUTUMISET:
MIRKKA P. 044 550 3133
MIKKI 044 743 7724

AUKIOLOAJAT
ma-ke & pe klo 10-16
to klo 13-19

RYHMIEN LISÄKSI
KUOHUUN VOI TULLA
MYÖS VIETTÄMÄÄN
AIKAA!

TOIMINTAMME
ON SUUNNATTU
18-35-VUOTIAILLE

RYHMÄT KOKOONTUVAT
KUOHULLA, ELLEI TOISIN OLE MAINITTU

TORIKIEVARI

ToriKievari –avoin kohtaamispaikka ikäihmisille. Meille voi tulla viettämään aikaa, tapaamaan muita ihmisiä sekä osallistumaan tuokioihin.

Syksyn 2022 aikana ohjelmistossa on musiikkia, käydään retkellä sekä järjestetään ToriKievarin tiloissa asiantuntijaluentoja ja muuta mukavaa toimintaa.

- Aamupalaa tarjolla tiistaisin ja lauantaisin klo 9.00 - 10.30.
- Aspitiin puutyöryhmään osallistuminen on mahdollista torstaisin.
- Perjantaina sosiaaliturvayhdistyksen digineuvoja neuvoo asiakkaita henkilökohtaisesti digilaitteiden käytössä.

Tervetuloa !

AVOINNA

Tiistaina klo 9.00 - 15.00

Keskiviikkosta perjantaihin klo 10.00 - 17.00

Lauantaina klo 9.00 - 13.00

Tietoa toiminnasta ja ohjelmista löytyy ToriKievarista, kotisivuiltamme sekä Facebookista.

www.torikievari.fi

<https://www.facebook.com/ToriKievari-184698965663321/>

Vastaava ohjaaja

Riitta Kurki

p. 044 752 1630

riitta.kurki@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Eija Kari

p. 044 720 0035

eija.kari@torikievari.fi



AJANKOHTAISTA

NUORTEN TYÖPAJATOIMINTA

Yhdistys on saanut valtion avustusta nuorten työpajatoimintaan, johon sisältyy yksilöllisiä keskusteluja ja ryhmätoimintaa. Toiminta on tarkoitettu työpajoilla käyville 16- 29 vuotiaalle nuorille.

Mukaan pääsee MiePä:n työ- ja päivätoimintapalvelusetelillä tai kuntouttavan työtoiminnan sopimuksella. Yksilövalmennuksen tavoite on lisätä nuoren itsetuntemusta, luoda positiivinen kokemus harjoitteista ja itsensä tutkimisesta, voimaannuttaa nuorta. Lähtökohtana on että jokainen nuori on oman elämänsä asiantuntija.

Yhdistyksessämme yksilövalmennusta toteuttaa:

Anne Komulainen, työvalmentaja / ohjaaja

p. 044 765 0102

anne.komulainen@pkmielenterveydentuki.fi

Eeva Papunen, työvalmentaja / ohjaaja

p. 044 743 7735

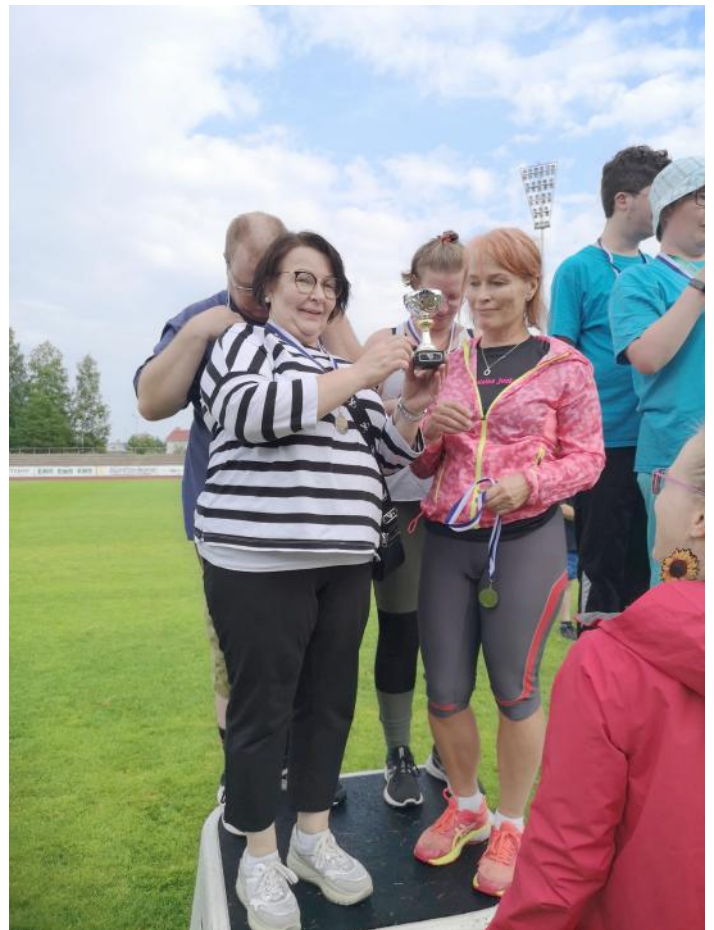
eeva.papunen@pkmielenterveydentuki.fi



**Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

MITALLISADETTA PORISSA 26.-27.8.2022

Teimme yhdistyksestä pienellä porukalla matkan MTKL:n valtakunnallisille yhdistyspäiville Poriin. Perjantapäivä sisälsi kulttuuria ja iltaohjelman ja lauantai yleisurheilua. Osallistujamme menestyivät yleisurheilutapahtumassa yli odotusten. Miesten kolmiottelussa tuli kolmas sija, henkilökunnan tuhannen metrin kävelyssä sekä 400 metrin juoksussa tuli ensimmäinen sija ja ruotsalaisviestissä toinen sija. Ensi kesänä tapahtuma järjestetään Hyvinkäällä, jonne yhdistyksestä teemme matkan.



LAPPI KESÄLLÄ 2022

Teimme kuluneena kesänä matkan Lappiin. Aamuvarhaisella sunnuntaina 12.6.2022 matkaan lähti 33 matkustajaa kohti Sodankylää. Matkalla tutustuimme Rukaan ja illansuussa saavuimme kesäiseen Sodankylään, missä yövyimme Hotelli Bear Innissä.

Maanantaiaamuna tutustuimme Sodankylän vanhaan kirkkoon, joka on yksi Suomen vanhimmista puukirkoista. Kirkko on rakennettu vuonna 1689. Se on vasta kolmas Kemin Lappiin rakennettu kirkko, Inarin ja Kemijärven kirkkojen jälkeen.

Matkalla kohti Inaria piipahdimme Saariselällä Kaunispään huipulla kahvilla ja ihailemassa upeita maisemia.



Inarissa tustuimme opastetulla kierroksella upeaan Saamelaismuseo Siidaan, joka on valtakunnallinen saamelaiskulttuuriin erikoistunut museo. Museossa on esillä Suomen saamelaisten henkistä ja aineellista kulttuuria. Museon keskeinen tehtävä on tukea saamelaista identiteettiä ja kulttuurista perimää. Illalla majoituimme Inarissa Muddusjärven rannalle Nuoris- ja luontokeskus Vasatokkaan, missä vietimme kaksi yötä.

Tiistaina teimme Vasatokasta käsin päiväretken Jäämeren rannalle Kirkkoniemeen. Kaupunki tuhoutui toisessa maailmansodassa lähes kokonaan ja oli pommitetuimpia seutuja Euroopassa.



Menomatalla pysähdyimme Sevettijärvellä katsomaan ortodoksikirkkoa ja sen viehättävää hautausmaata. Retken jälkeen illalla järjestettiin nuotioilta Vasatokan kodassa.

Keskiviikkona suuntasimme Inarista Levin kautta Pallastunturille. Levillä meidän oli tarkoitus tehdä gondolihissiajelu, mutta hissi oli valitettavasti kiinni, joten kävimme Levin huipulla kuljettajamme Hannu Tirrosen linja-autolla. Majoituimme Lapland Hotelli Pallakseen, jonka pihalla porot käyskentelevät.

Torstai oli vaelluspäivä Pallaksen upeissa maisemissa hyvin hoidetuilla vaellusreiteillä. Sää koko matkan aikana oli lämmin ja aurinkoinen paitsi luontovaelluspäivänä, jolloin lämmintä oli vain muutama aste ja vettä satoi vaakatasossa. Nautimme juhlapäivällisen hotelli Pallaksessa, jonka jälkeen menimme Orava Avenueta pitkin Pallaskodalle viettämään yhteistä aikaa. Mats Wikströmin Orava Avenuen teos muodostuu seitsemästä pronssiin valetusta oravasta, jotka on kiinnitetty puupilarien päihin. Eri asennoissa olevat oravat ilmentävät maailman suuria uskontoja ja niiden kautta luomakunnan ykseyttä.



Perjantaina matkustimme Ranualla. Matkalla kävimme Ruotsin Pellossa sekä Joulupukin maassa Rovaniemellä.

Lauantai aamuna alkoi kotimatka Ranualla, jossa kävimme vierailulla Ranuan eläinpuistossa.



Loppuun voi todeta, että näimme ja koimme viikon aikana todella paljon Lapin ihmeitä ja monelle jäi kaippu uuteen Lapin reissuun. Ensi kesänä teemme yhdessä ulkomaanmatkan, jos korona tai joku muu asia ei estä sitä.

JÄSENETHINTAISET ELOKUVA- JA UIMAHALLILIPUT

Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus ostaa jäsenhintaisia elokuva- ja uimahallilippuja.

- Elokuvalippuja 1kpl/kk hintaan 6 euroa
- Uimahallilippuja 5kpl/kk hintaan 2 euroa/kpl eläkeläiset ja 2,50 euroa/kpl

Joensuu

Lippuja myydään MieTe:llä Kirkkokatu 18a A, paikan aukioloaikoina.

Kitee

Uimahallilipun voi ostaa Urheilutalo-Uimahalli Vespelin kassalta esittämällä MTKL:n sivuilta tulostettavan jäsenkortin.

Elokuvalipun voi ostaa Pentti Silvennoiselta p. 040 824 1758

Lieska

Uimahallilipun voi ostaa uimahallin kassalta esittämällä MTKL:n sivuilta tulostettavan jäsenkortin.

Elokuvalippujen ostosta tehdään lokakuussa sopimus.

Ohjeet Jäsenkortin tulostamiseen

Jäsenkortin voi tulostaa itse OmaKilta -asiointipalvelussa www.mtkl.fi. Alla on Mielenterveyden keskusliiton ohje kuinka tulostat jäsenkortin taikka käytät sitä älypuhelimessa. Jos sinulla ei ole mahdollisuutta tulostaa korttia, voit pyytää **Eeva Vartiaista**, p. **044 7381554** tulostamaan sen.

Näin rekisteröidyt OmaKiltaan

- > Kirjautu sisään osoitteessa www.mtkl.fi
- > Paina OmaKilta-painiketta, joka löytyy sivun oikeasta yläkulmasta. Näytölle avautuu OmaKillan rekisteröitymis- ja sisäänkirjautumissivu.

Jos sinulla on jo sähköpostiosoite:

- > Tilaa salasana kohdasta: **Tilaa uusi salasana tästä**. Salasanan tilaamisen jälkeen saat sähköpostiisi seuraavanlaisen ohjeviestin:
Hei [etunimi],
olet tilannut salasanan OmaKilta-asiointipalveluun.
Voit asettaa salasanan OmaKiltaan klikkaamalla alla olevaa linkkiä.

Ennen kuin klikkaat linkkiä, poimi jäsennumerosi viestin tekstistä!

- > Paina nyt linkkiä ja palaat kirjautumissivulle
- > Syötä jäsennumerosi
- > Kirjoita uusi salasana
- > Kirjoita uusi salasana uudelleen
- > Paina Vaihda salasana

Salasanan on täytettävä vaatimukset:
Pituus vähintään 8 merkkiä
Vähintään yksi iso ja pieni kirjain
Vähintään yksi numero tai erikoismerkki

Jos sinulle ei vielä ole omaa sähköpostiosoitetta:

Luo itsellesi uusi sähköpostitili ja ilmoita osoite suoraan liiton yhdistys-
sihteerille Maie Puusaarelle, maie.puusaar@mtkl.fi. Muista kertoa viestis-
sä nimesi, postiosoitteesi ja jäsenyhdistyksesi. Odota muutama päivä, ja
käy rekisteröitymässä palveluun edellisten ohjeiden mukaan.

Jos salasanan tilaaminen ei onnistunut tai haluat apua sähköpostin
luomiseen, ota yhteyttä palvelun ylläpitäjään: yhdistyssihteerin
Maie Puusaar, 040 512 0125, maie.puusaar@mtkl.fi.

- > Sen jälkeen palaat kirjautumissivulle.
- > Kirjautu palveluun jäsennumerolla ja salasanalla



Jäsenkortti-sivulta näet sähköisen jäsenkorttisi. Voit tarvittaessa myös tulostaa jäsenkortin (koko A5). Saat helposti jäsenkortin käyttöön, kun kiinnität OmaKilta-kuvakkeen puhelimesi aloitusnäyttöön, näin jäsenkortti on kätevästi käytössäsi. Katso seuraavat ohjeet OmaKilta-kuvakkeen lisäämisestä puhelimen aloitusnäyttöön:

Miten otan sähköisen jäsenkortin puhelimen käyttöön?

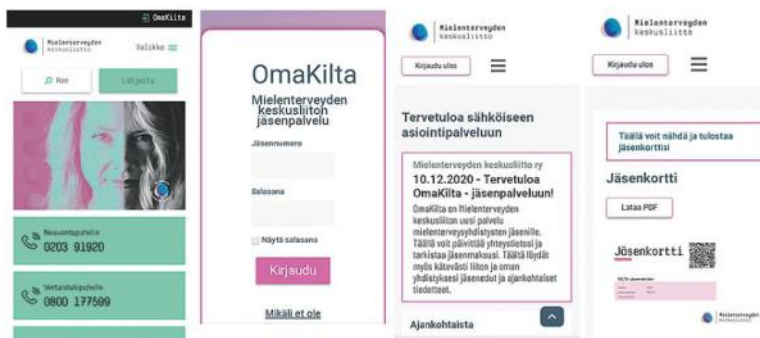
Selaimen kautta voit käyttää OmaKilta-palvelua myös puhelimellasi. Sähköinen jäsenkortti löytyy palvelusta Jäsenkortti-välilehdeltä. Seuraa alla olevia ohjeita ja lisää OmaKilta-kuvake puhelimesi aloitusnäyttöön.

- > Kirjoita puhelimen selaimen www.mtkl.fi
- > Paina OmaKilta-painiketta sivun oikeasta laidasta
- > Kirjaudu sisään jäsennumerolla ja salasananalla
- > Paina OmaKillan etusivun kolmea pistettä sivun oikeasta laidasta
- > Valitse ja paina Lisää aloitusnäyttöön
- > Paina uudestaan Lisää
- > Paina K-kuvaketta tai Lisää

Nyt Kilta-kuvake on lisätty puhelimesi aloitusnäyttöön. Kirjaudu palveluun jäsennumerolla ja salasananalla. Sieltä löydät oman sähköisen jäsenkorttisi ja kaikki OmaKillan palvelut.

Jos et omista tulostinta, kysy tulostusapua omasta yhdistyksestäsi.

Vinkki:
Voit ottaa myös ruutukaappauksen jäsenkortista puhelimen kuvagalleriaan!



Liitosta saa tarvittaessa apua jäsenkorttiasioissa osoiterekisteri@mtkl.fi.



Mielenterveyden
keskusliitto

TALLINNAN MATKA 3. - 4.10.

Matkan hinta on 2h huoneessa / 120 euroa ja 1h huoneessa / 148 euroa.

Hintaan sisältyy:

- Linja-auto kuljetukset Joensuu-Helsinki-Joensuu, kuljetus hotellille sekä kiertoajelu Tallinnassa.
- Lounas menomatalla.
- Laivamatka m/s Finlandialla. Lähtö Helsingistä 3.10. klo 15.15. ja saapuminen Tallinnaan klo 17.30. Lähtö Tallinnasta 4.10. klo 18.30 ja saapuminen klo 21.00 Helsinkiin.
- Hotellimajoitus Tallinnassa 2hh tai 1hh ja aamupala.
- Puffet lounas laivalla 4.10.

Lähtö Joensuusta

3.10. klo 6.00. Paluu Joensuuhun 5.10. vastaisena yönä noin klo 3.00-4.00.

Ilmoittautuminen

9.9. mennessä MieTe:n ohjaaja Eetu Kontkaselle, p. 044 750 0940.

YHTEYSTIEDOT

HALLINTO

Toiminnanjohtaja

Anni Pesonen

p. 044 760 5790

anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistosihteeri

Eeva Vartiainen

p. 044 738 1554

eeva.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistoassistentti

Marjatta Myyry

p. 044 356 7809

marjatta.myyry@pkmielenterveydentuki.fi

MIETE

Ohjaaja

Eetu Kontkanen

p. 044 750 0940

eeu.kontkanen@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Helmiiriitta Hirvonen

p. 044 741 0015

helmiiriitta.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

TORIKIEVARI

Vastaava ohjaaja

Riitta Kurki

p. 044 752 1630

riitta.kurki@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Eija Kari

p. 044 720 0035

eija.kari@torikievvari.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



Vastuuna yhteinen hyödi