

# Kaiku

2/2020



-Ystävänäpäivän  
kirjan julkaisut

-Kulttuuripaja  
muuttaa

-Liperin taideleiri

# Tässä lehdessä

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Ryhmäilmoitukset
- 8 Ystävänpäivän kirjajulkaisut
- 11 Kiteen taideleiri
- 12 Kuvia karanteenin keskeltä



Ystävänpäivää vietettiin ystävällisissä kirjajulkaisun merkeissä.



Kiteen taideleiri tarjoi taiteen luonnin lisäksi pientä iltapalaa.

## Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito.

Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä. Tikkamäentie 16. 80210 Joensuu

L1 talo, 1. kerros

Puh:013-3302132

Ma-Su 8.00-21.00

Klo 21.00 jälkeen puhelut kääntyvät kriisiosastolle.

## Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

Puh:013-3302145

Hoidontarpeen arviointi ja hoitoon ohjaus, palveluohjaus ja viranomaisyhteistyö

## Kaikulehden toimitus

Päätoimittaja: Juha Myller

SiunSoten yhteyshenkilö:

Merja Miinalainen

Sairaalan yhteyshenkilö:

Tuija Kähkönen

Sähköposti: [Toimitus@kaikulehti.fi](mailto:Toimitus@kaikulehti.fi)

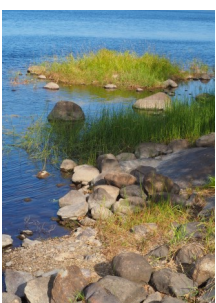
Lehti tehdään yhteistyössä Siun soten, Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry:n kuntotujien ja kolmannen sektorin kanssa.

Yhdeksäs vuosikerta.

Julkaistujen kirjoitusten ja kuvien osittainkin kopiointi ilman lupaa on kielletty.

## Kannen kuva

H. Rotta



## Elämää koronan kanssa

Olemme kaikki eläneet kevään, jollaista kukaan meistä ei ole aiemmin kokenut. Kukaan meistä ei osannut kuvitella, millaisia muutoksia covid-19 virus toisi elämäämme, kun alkutalvesta ensimmäisiä kertoja kuulimme sen esiintymisestä Wuhanin kaupungissa Kiinassa. Meidät yllätti yhteiskunnan sulkeutuminen. Maaliskuussa puolivälissä Suomen hallitus päätti että mm. työapajat ja järjestöjen kohtaamispaikat suljetaan ja työntekijöiden etätyöhön siirtymistä suositellaan. Saimme päivän aikaa sulkea toiminnot. Asiakkaamme joutuivat melkoisen epätietoisuuden keskellä jäämään kotiin. Tilanne oli ahdistava meille kaikille, olimme kaikki uuden edessä.

Palvelut siirtyivät kertaheitolla verkkoon. Eri järjestöt ja palveluntuottajat järjestivät yllättävän nopeasti erilaista tukea ja toimintaa netin ja puhelimen välityksellä tapahtuvaksi. Nyt kun etäpalveluita on opittu tuottaa, todennäköistä on, että jatkossakin palveluja tuotetaan aiempaa enemmän netin välityksellä. Sulkujen aika paljasti digiosattomuuden. Puutteelliset digitaidot ja välineet vaikeuttivat etäryhmiin osallistumista sekä tiedon saantia niiden olemassa olosta. Nyt meidän kannattaa panostaa digitaitojen opetteluun ja sellaisen laitteen hankintaa, missä netti toimii. Monilla järjestöillä on neuvontapalveluja digiasioihin, joten järjestöistä kannattaa kysyä apua taitojen opetteluun ja laitteen hankintaa. Vanha sanontahan on, että kysyvä ei tieltä eksy ja se pitää paikkansa myös tässä asiassa.

Tänä keväänä STEA:lla ei ollut normaalia uusien hankeavustusten hakua. Varoja suunnattiin nopeaan hakuun lyhyisiin hankkeisiin, jotka suuntautuivat koronasta aiheutuvien haittojen ehkäisyyn. Pohjois-Karjalasta hankehakemuksia lähti lukuisia, mutta yksikään taho maakunnassa ei saanut rahoitusta. Herää kysymys, katsottiinko STEA:ssa, että maakuntaamme ei tarvita avustuksia, kun koronaa sairastuneiden määrä oli pieni. Kuitenkin olemme olleet täällä samalla tavalla kotiin eristettyinä, lomautettuina ja koulut ovat olleet kiinni niin kuin muuallakin Suomessa. Tilanne on myös täällä aiheuttanut mielenterveyden ongelmia ja taloudellisia huolia.

Kun kohtaamispaikat ja työpajat kesäkuun alussa avautuivat, kohtaamiset olivat riemukkaita, kun tutut tapasivat toisiaan pitkästä aikaa. Iloista puheensorinaa on riittänyt ja ryhmä toiminnot ovat lähteneet lennokkaasti liikkeelle. Toivottavasti yhteiskunnan ovien avautuminen ei muuta Pohjois-Karjalan rauhallista koronatilannetta.

Aurinkoista ja lämpöistä kesää toivottaen

Anni Pesonen

Toiminnanjohtaja

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry

## HUOM!

- \* Infektio-oireisena ei voi osallistua ryhmiin!
- \* Ryhmissä tulee huolehtia valtakunnallisten ohjeiden mukaisesta korostetusta käsihygieniasta. Kätet pestään ennen ryhmään tuloa ja ryhmästä lähtiessä/kotiin mentäessä.
- \* Muistetaan ryhmissä mahdollisuuksien mukaan metrin turvaväli.
- \* Riskiryhmään kuuluvien ei voida suositella osallistuvan ryhmiin, valtakunnallisen ohjeistuksen mukaisesti.



Kesästä voi nauttia vaikka Pyhäselän rannalla kävelemällä

PSYKIATRISEN KUNTOUTUKSEN VIIKKO-OHJELMA

Yhteydenotot: sh Laura Karvinen 013 330 7888, sh. Marjaana Waris 013 330 9652, ohjaaja Suvi Wasenius 013 330 7899

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p>11.30- <b>Pyöräilyryhmä</b> (Suvi/Marjaana) Kokoontuminen Torikatu 30b rapun edessä 1.6 alkaen</p> <p>12.00-13.00 <b>Ulkoiluryhmä</b> (Laura) Kokoontuminen Taidemuseon edessä, Kirkkokatu 23 1.6 alkaen</p>	<p>09.30-11.30 <b>suljettu ryhmä</b> (Laura ja Suvi)</p>	<p>08.00-12.00 <b>suljettu ryhmä</b> (Suvi ja Olli)</p> <p>11.00-14.00 <b>Avoim kahvila</b> Kauppakatu 34, Piparkakkutalo (Laura ja Juha) 10.6 alkaen, kesäkuun ajan, (heinäkuun piparkakkutalo suljettu, elokuun alusta normaalisti joka keskiviikko)</p>	<p>11.30-13.00 <b>Ulkokuntosali</b> Mehtimäen trampoliinipuisto (Suvi ja Niko) 4.6 alkaen</p> <p>13.30-15.00 <b>Frisbeegolf</b> Luterilaisen kirkon mäellä (Suvi ja Niko) 4.6 alkaen</p>	<p>12.00-15.00 <b>Männikköniemi</b> (Olli ja Suvi) 5.6 alkaen</p>
<p>13.00-15.00 <b>Bändiryhmä</b> Torikatu 30b, Musa- Pekan tiloissa (Artturi, Suvi) 1.6 alkaen</p>	<p>13.00-15.00 <b>suljettu ryhmä</b> (Laura ja Suvi)</p>	<p>13.00-16.00 <b>suljettu ryhmä</b> (Suvi ja Olli)</p> <p>14.00-16.00 <b>Bändiryhmä</b> Torikatu 30b, Musa-Pekan tiloissa (Artturi, Suvi) 1.6 alkaen</p>	<p><b>HUOMI!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Infektio-oireisena ei voi osallistua ryhmiin!</li> <li>* Ryhmissä tulee huolehtia valtakunnallisten ohjeiden mukaisesta korostetusta käsihygieniasta. Kätet pestään ennen ryhmään tuloa ja ryhmästä lähtiessä/kotiin mentäessä.</li> <li>* Muistetaan ryhmissä mahdollisuuksien mukaan metrin turvaväli.</li> <li>* Riskiryhmään kuuluvien ei voida suositella osallistuvan ryhmiin, valtakunnallisen ohjeistuksen mukaisesti.</li> </ul>	

Ryhmien tiedustelut suoraan ryhmänvetäjiltä. Avoimiin ryhmiin ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

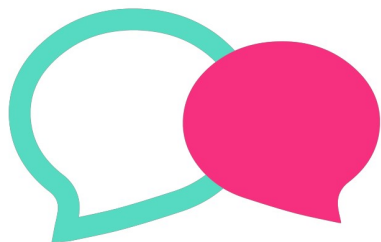
**TERVETULOA!**

## TOIMISTON AUKIOLOAJAT KESÄLLÄ

- Toimisto on avoinna **1.6.—3.7. ma-pe Klo 10.00—14.00.**
- **Suljettu 4.7.—2.8.** Toimisto avataan kesätauon jälkeen 3.8.

Kirkkokatu 18a A, 80100 Joensuu  
puh. 013 316 388

**Elokuvalippuja tai uimahallilippuja** emme voi toistaiseksi myydä, koska elokuvateatteri ja uimahalli ovat vielä suljettuna.



Kohtaamispaikka  
**MieTe**

Kohtaamispaikka on auki 1.6 – 3.7 uusien aukioloajoin.

**Ma** 10.00—16.00  
**Ti** 13.00—16.00  
**Ke** 13.00—16.00  
**To** 13.00—16.00  
**Pe** 10.00—16.00

Niko Aromaa  
p. 044 750 0940  
[niko.aromaa@pkmielenterveydentuki.fi](mailto:niko.aromaa@pkmielenterveydentuki.fi)

### MieTen ryhmätoiminta 1.6. alkaen

<b>Ma</b>	10.00—12.00	Kaiku-lehti ryhmä MieTellä. Ohjaajana Juha Myller.
	12.00—16.00	Digikaveri paikalla MieTellä.
<b>Ti</b>	10.00—12.00	Sulavilla kuntosali / kehonhuolto ryhmä, kokoontuminen suoraan osoitteessa yliopistonkatu 15.
	13.00—15.00	Vertaisohjattu keskusteluryhmä MieTellä.
<b>Ke</b>	<u>Keskiviikon ryhmiin ilmoittautuminen Nikolle viimeistään edeltävänä maanantaina</u> 9.30—11.00	Jääkarhu ryhmä, kokoontuminen suoraan Jääkarhuilla, mäntyniementie 1. Omavastuu 2€. <b>(10.6 ei ryhmää)</b>
	3.6.	Kuhasalo luontopolku ja makkaranpaisto klo 12.00 alkaen.
	10.6.	Luontoretki. Lisätietoa myöhemmin.
	17.6.	Maton pesua kalastajankadulla omat matot ja pesuvälineet mukaan klo 12.00 alkaen.
	24.6.	Utran saarilla luontopolku ja makkaranpaisto klo 11.00 alkaen.
	1.7.	puistopiknik kirkonmäki klo 12.00 alkaen. Omavastuu 2€.
<b>To</b>	11.30—13.00	Ulkokuntosali / trampapuisto kokoontuminen suoraan Mehtimäellä Joensuun areenan edessä. Yhteistyössä Siun sote:n kanssa.
	13.00—15.00	Etäohjattu kädentaitoryhmä. Liittymislinkki yhdistyksen verkkosivuilla, ohjaajana Niina Karhu.
	13.30—15.00	Frisbeegolf kirkonmäki. Sateen sattuessa keilausta tai biljardia varmistaa asia Nikolta. Yhteistyössä Siun sote:n kanssa.
<b>Pe</b>	11.30—14.00	Anne Komulaisen ohjaama kädentaitoryhmä MieTellä.

Muutokset mahdollisia, lisätietoja antaa Niko Aromaa p. 044 750 0940.



### Avoinna

1.6.—26.6. MA-PE 10.00—16.00

29.6.—24.7. MA-TO 10.00—16.00, TO 12.00—19.30

Kulttuuripaja Kuohun toiminta on suunnattu 18-35 -vuotiaalle nuorille aikuisille, jotka haluavat vahvistaa mielen hyvinvointia luovan yhdessä tekemisen kautta.

Tule tutustumaan ja katsomaan olisiko kulttuuripaja siun juttusi! Mukaan toimintaan pääset ottamalla yhteyttä meihin työntekijöihin.

Sara p. 0447437724

Mirkka p. 0445503133

[info@kulttuuripaja.fi](mailto:info@kulttuuripaja.fi)

Olemme muuttaneet uusiin tiloihin, osoite on **Kauppakatu 28, 3. krs.**

Kesäajan ryhmät ovat vielä suunnittelun alla, joten seuraa tiedotusta Kuohun somesta sekä yhdistyksen nettisivuilta! Myös erilaiset popup-toiminnot ovat mahdollisia, joten pysy kuulolla.

**Kuohu suljettuna Juhannusaattona 19.6.2020.**

**Kuohu kesälomilla 27.7.-23.8.2020**



## ToriKievari

ToriKievari tarjoaa ikäihmisille puhelinpalvelua, virtuaalisia kahvihetkiä sekä digitukea.

**ToriKievarin kahvi- ja keskusteluhetki** on ma, ke ja pe klo 13-14. Tähän pääsee P-K:n Mielenterveyden tuki ry:n nettisivuilla olevan linkin kautta:

<http://www.pkmielenterveydentuki.fi/torikievari-viikko-ohjelma>

Ota rohkeasti yhteyttä, jos kahvi- ja keskusteluhetkeen on vaikea tulla, me opastamme.

Tavoitat meidät myös puhelimella seuraavina aikoina:

8.00-14.00 Marja-Leena Kananen p. 044 752 1630

8.00-15.30 Eija Kari p. 044 720 0035

Voimme myös järjestää yksilötapaamisen ulkona ennalta sovittuna aikana turvavälein.

### Digituki palvelee

Laitteisiin ja yhteyksiin liittyvissä ongelmissa ja asioissa voit olla yhteydessä ATK-tukeen puhelimitse tai sähköpostitse.

ma-pe klo 10-15 Jyrki Leppä p. 044 762 2270 / [atkryhma@pkmielenterveydentuki.fi](mailto:atkryhma@pkmielenterveydentuki.fi)

Toimintamme on **tauolla 29.6.-18.7.2020** kesälomien ajan. Toivomme kovasti, että voimme käynnistää toimintamme elokuussa .

Tiedote toiminnastamme on myös ToriKievarin ovelta ja facebook-sivuillamme.

Ilmoitamme myös kaikista muutoksista edellä mainituissa paikoissa.

# MITÄ KUULUU HULLU?

Marjatta Pietarinen



**Ystävänpäivänä kohtamispaikka Mieteelle oli koontunut noin neljäkymmentä kirjallisuudenystävää juhlistamaan kakkukahvien kera kahden kirjan julkaisua.**

Mitä kuuluu hullu, kirjassa seurataan päähenkilön elämää useamman vuoden ajan, rankkoja opiskeluaikoja, ja työ- ja avioelämään sopeutumista.

Puheenvuorossaan kirjailija Marjatta lataa kovat teesit kirjansa nimen taustoista. Hän halusi kirjalleen tavallisuudesta poikkeavan, hieman jopa provosoivan nimen, koska ”Tieto mielenterveydestä kuuluu yleissivistykseen!”

**”Tieto mielenterveydestä kuuluu yleissivistykseen!”**



Sivun kuvissa:  
Miete-salin pöytä oli koreana juhlan kunniaksi. Kahvin ja kaakun lomassa vierailijat saivat tilaisuuden jututtaa kirjailijoita ja pyytää heitä nimikirjoituksia ja saatesanoja kirjoihin, joita hankittiin itselle sekä ystäville lahjoiksi.



# rakastan RAKASTAN

Riittaliisa Lavinen



Myös Riittaliisa Lavisen kirja on kehittynyt useamman vuoden aikana. Omassa puheenvuorossaan hän kertoi kirjan takakanteenkin päätyneen vanhan valokuvan kautta taiteilijaminästään Riitusta.

Nuoruudessa otettu valokuva on matkannut hänen kanssaan lompakossa useita vuosia, jopa vuosikymmeniä.

Se kertoo pitkästä prosessista jonka kautta runokokoelma Rakastan rakastan on syntynyt, ja esimerkiksi siitä kaikesta tuesta, jota hän on lähipiiriltään saanut tuona aikana.

**”Valokuva vuosien, jopa vuosikymmenten takaa.”**



Sivun kuvissa:

Kirjan kirjoittaminen ja julkaiseminen on pitkä ja kärsivällisyyttä kysyvä prosessi. Julkaisutilaisuudessa nähtiin kuitenkin pelkkää hymyä. Kirjat saatiin kuin saatiinkin ajoissa ystävänpäiväksi painosta.



# Kulttuuripaja muuttaa



Tutuksi tulleet sohvat ovat saaneet uudet seinät ympärilleen. Uusissa tiloissa on oma rauhallinen nurkkansa myös hengailuun.

## KUOHUN AUKIOLOAJAT KESÄ- HEINÄKUUSSA:

1.6.-26.6.  
MA-PE klo 10-16

29.6.-24.7.  
MA-KE & PE klo 10-16  
TO klo 12-19.30

Kuohu on kesälomalla 27.7.-23.8.  
Ovet aukeaa taas 24.8. klo 10!

Lisätietoa Kuohun toiminnoista  
saat meiltä työntekijöiltä, ota roh-  
keasti yhteyttä!

Sara Kosonen, p. 044 743 7724  
Mirkka Sarkkinen, p. 044 550 3133

info@kulttuuripajakuohu.fi

Kauppakatu 28, 3. krs

## Uusi Kuohu, uudet (ja vanhat) kujeet!

Kulttuuripaja Kuohu muutti toimitalansa kevään aikana Ison Myyn kolmannen kerroksen, toisin sanoen ihan Joensuun ytimeen. Entisen yhden huoneen ja yhden toimiston sijasta nykyisissä tiloissa on työntekijöiden omien toimistojen lisäksi kaiken kaikkiaan neljä erilaista huonetta eri toiminnoille! Olohuoneessa voi

hengailla ja katsoa telkkaria toisten kanssa, taidehuoneessa voi antaa luovuuden virrata ja rentoutumishuoneeseen voi rauhoittua vaikka oman musiikin tai värityskirjan parissa. Upouusi keittiö houkuttelee leipomaan tai jopa inspiroi runoilemaan!

Kulttuuripaja Kuohu tarjoaa vertaisohjattua ryhmätoimintaa sekä rennon kohtaamispaikan, jonne voi tulla kuluttamaan aikaa esimerkiksi pelaillen tai ihan vain sohvaa kulutta-

en. Kulttuuripaja Kuohun toiminta on suunnattu 18-35 -vuotiaille nuorille aikuisille, mutta kaikki ovat kyllä tervetulleita tutustumaan uusiin tiloihin. Kuohun toimintaa toteuttavat koulutetut vertaisohjaajat yhdessä työntekijöiden kanssa.

Kuohun ryhmät sekä mahdolliset popup-toiminnot kesän ajalle löydät helpoiten Kuohun somesta sekä yhdistyksen nettisivuilta!



Taiteelle löytyy oma huoneensa, missä voi luoda rauhassa ja jättää työn kuivumaan.



Uusissa tiloissa on kaikki tilat hyödynnetty. Pieni kirjanurkkaus kutsuu lukijaa.

# Papinniemen taideleiri

Keskikarjalan alueella pidettiin taideleiri 7.-8.2.2020. Leirillä oli erilaisia työpajoja joihin sai osallistua omien mieltymysten mukaan.



Yhdessä taideleirin pajoista pystyi tekemään kankaanpainantaa, vaikka värikään leijan.



Ruokaryhmän tekemiä herkullisia sämpylöitä ja pizzaa. Kenellekään ei pitäisi jäädä nälkä.

**Mukana oli yli viisitoista osallistujaa, tässä satunnaisia palautteita leiriltä.**

Runopötkötysjutut

\*Yksi runo jäi puhuttelemaan vaikeassa elämäntilanteessa. Osui kuin nyrkki silmään.

Ruokapajan jutut

\*Leivoimme iltapaläsämpylät ja iltaruuaksi teimme pizzaa. Hyvin tuntui maistuvan leiriläisille meisän aikaansaannokset. Uutena kokemuksena minulle oli suurtalousyleiskoneen käyttö jolla teimme taikinat. Isolle joukolle oli kivaa ja nopeaa leipoa.

Taidepajan jutut

\*Kangasvärien kanssa yhdessä taiteillen kissaleija lennähtää linkin seinälle iloksi meille kaikille.

\*Olipa kivaa tehdä pienen pieni juttu.

Musa/videopajan jutut

\*Päysin kirjoittamaan lyriikan omaan biisiin ja opettajan kanssa rakennettiin niiden pohjalta oikea biisi. Aivan mielettömän hieno kokemus! Yhtä hienoa oli tehdä musavideoita. Kuvata ja esiintyä.

\*Ryhmä oli hyvä ja antoisa. Viihdyin siellä hyvin. Jotain uuttakin elämän rintamalla.

*Kiitos taideleiristä. Oli tosi kivaa tehdä yhdessä! Toivottavasti saamme jatkoa?*

