

Kaiku



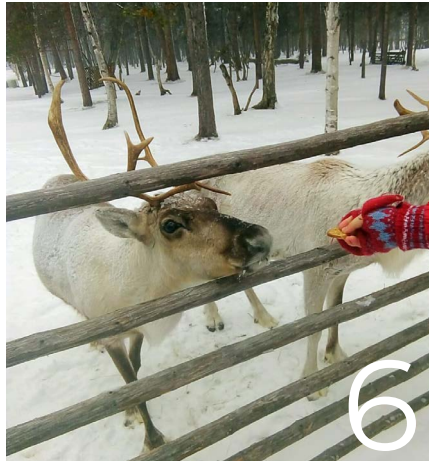
2/2022



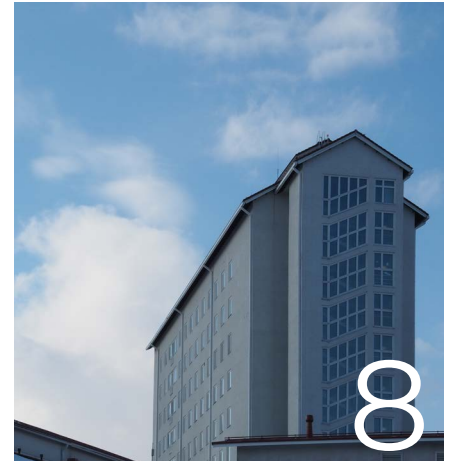
SISÄLTÖ

2/2022

- 3 Ryhmäinfot
- 6 Kulttuuripaja Kuohun
Lapin reissu
- 8 Asiakkaan ääni
kuuluviin
- 10 Kansallista kunniaa



Kulttuuripaja kuohussa vertaisuus palkitsee yhdessä ololla. Kauan odotettua lapin matkaa päästiin toteuttamaan vihdoinkin keväällä.



Asiakasraati on uudistunut, sen toimintaa tarvitaan yhä enemmän kehittämään uuden hyvinvointialueen palveluita.

KANNEN KUVA
H. ROTTA

Torikievarin kesän aukioloajat.

Lauantai päivät suljettuna 18.6 – 13.8.2022 sekä Torikievari on kokonaan kiinni 18-31.7.2022.

Muina aikoina **Avoinna ti – pe** klo 10.00 – 17.00, **la** klo 9.00 – 13.00

Poikkeaa kahville!



ToriKievari

Torikievari on kaikille yli 65-vuotiaille ikäihmisille avoin matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Toiminnan rahoittaa STEA ja hankkeen hallinnoinnista vastaa Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry. Toiminnan tavoitteena on edistää Joensuun seutukunnan ikääntyvien henkilöiden mielenterveyttä, ehkäistä syrjäytymistä sekä yksinäisyyttä. Lisäksi tavoitteena on edistää fyysistä kuntoa sekä edesauttaa hyvää ravitsemusta.

ToriKievariin voi poiketa juomaan kahvia tai teetä, lukemaan lehtiä, käyttämään tietokonetta tai vain olemaan. ToriKievarissa ja sen ulkopuolella järjestetään erilaista ryhmätoimintaa, harrasteryhmiä ja retkiä, joita suunnitellaan yhdessä kävijöiden kanssa.

ToriKievari on auki osittain myös iltaisin, viikonloppuisin sekä juhlapyhinä, jolloin useimmat ikäihmisille suunnatut paikat ovat kiinni. Kohtaamispaikka on auki myös kesäisin. ToriKievarissa työskentelee kaksi kokoaikaista ja yksi osa-aikainen työntekijä.

SUVIN KESÄN AVOIMET RYHMÄTOIMINNAT

Säävaraus. Olisi kiva, jos ilmoittautuisit ennakkoon.

PYÖRÄILY

klo 9.30 – 12.00

Pyöräilyä Joensuun
ympäristössä. Kokoontuminen
Taidemuseon pihalla.

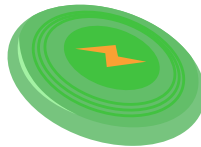


To 9.6 | Ti 14.6 | To 7.7 | Ti 12.7

FRISBEEGOLF

klo 13.00 – 15.00

Kokoontuminen Kirkkopuiston
frisbeegolfin aloituksen kohdalla.



To 9.6 | Ti 14.6 | To 7.7 | Ti 12.7

Ohjaaja Suvi Wasenius
p. 050 362 2330 tai suvi.wasenius@siunsote.fi

MÄNNIKKÖNIEMI

Seurakunnan kesäkoti Vainonniementie 2

Perjantaisin 3.6 - 9.9 (ei juhannusaattona 24.6)
klo 12.00 - 15.00

OHJELMASSA

- Pelejä
- Yhdessäoloa nuotiolla
- Tarinointia
- Uimista
- Kisataan mölkkymestaruudesta vuosimallia 2022
- Päivän lopuksi kahvit + leivonnainen (1€)

Tule terveenä mukaan viettämään kanssamme ihania kesäpäiviä!

YHTEYSTIEDOT

Ohjaaja Suvi Wasenius 050 362 2330
Diakonissa Satu Halonen 050 385 5139
Ohjaaja Eetu Kontkanen 044 750 0940

Mukana toiminnassa

MiePä Psykiatrinen kuntoutus
Rantakylän, Pielisensuun ja Joensuun seurakunnat
Mielenterveydentuki ry

KAIKU 2/2022

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

Vuodesta 2010.

Julkaistujen kirjoitusten ja
kuvien osittainenkin kopiointi
ilman lupaa on kielletty.

Päätoimittaja

Juha Myller

Siun soten yhteyshenkilö

Merja Miinalainen

Sairaalan yhteyshenkilö

Tuija Kähkönen

Sähköposti

toimitus@kaikulehti.fi

Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

Tikkamäentie 16
80210 Joensuu.
L1 talo, 1. kerros
Puh: 013-3302132
Ma-Su 8.00-21.00
Klo 21.00 jälkeen puhelut
kääntyvät kriisiosastolle

Päivystysluonteinen apu
äkillisissä kriiseissä.

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

Puh: 013-3302135

Hoidontarpeen arviointi ja
hoitoon ohjaus.



KESÄ 2022

MAANANTAI

Klo 12.00

Natalian venäjän ryhmä

Klo 17.00

Maanantain mainiot,
vaihtuvaa ohjelmaa

TIISTAI

Klo 12.00

Ulkoilu, ohjaajana Eetu

Klo 13.00 - 16.00

Leivonta, ohjaajana Helmi

Klo 14.00

Kävelyjalkapallo, Niinivaaran kenttä

Klo 16.00 - 18.00

Vertaistukiryhmä masentuneille naisille
(7.6. Jokikievarilla)

KESKIVIIKKO

Klo 13.00

Keilausta Kuntokeitaalla, lähtö 12.15. Mieteltä,
omavastuu 1€

Klo 14.00

Natalian taideryhmä

Klo 13.00 - 15.30

Avoinkahvila, Siun Sote

TORSTAI

Klo 9.00 - 13.00

Puutyöpaja Aspitiellä

Klo 10.00 - 16.00

Digikaverit

Klo 12.00

Ulkoilu, Eetu

Klo 14.30

Kaiku-lehti ryhmä

Klo 14.00

Bingo (parilliset viikot)

Klo 15.00

Keskusteluryhmä, Suski

PERJANTAI

Klo 11.00

Suskin toiminnallinen ryhmä

Klo 12.00

Venäjän ryhmä, Natalia

Klo 14.00

Perjantain parhaat, vaihtuvat ohjaajat ja ohjelmat

*Tämä ohjelma kesäkuun loppuun asti. Elokuussa jatketaan,
silloin suunnitellaan uusi ohjelma.*



KUOHUN KESÄ

KULTTUURIPAJA KUOHU MUUTTA
KESÄKUUSSA UUSIIN
TOIMITILOIHIN KOSKIKADULLE.
MUUTON VUOKSI TOIMINTAMME
ON TAUOLLA AINAKIN 13.-15.6.
VÄLISEN AJAN

KUOHU ON SULJETTUNA 20.-24.6.

RYHMÄJAKSOT JATKUVAT TAAS
ELOKUUSSA, KESÄN AIKANA
JÄRJESTÄMME YKSITTÄISIÄ POP
UP-RYHMIÄ. SEURAA
ILMOITTELUAMME
WWW.KULTTUURIPAJAKUOHU.FI

AUKIOLOT:
MA-KE & PE KLO 10-16
TO KLO 12-18

OHJAAJIEN YHTEYSTIEDOT:
MIRKKA P. 044 550 3133
MIKKI P. 044 550 3135



KULTTUURIPAJA KUOHUN

Lapin Reissu

TEKSTI LAPIN NOITA

Maanantaina 4.4.2022 aikaisin aamulla starttasi kauan odotettu matka kohti Ivaloa. Mukaan lähti seitsemän Kuohun kävijää sekä ohjaajat Mirkka ja Mikki. Illalla perille päästyämme majoituimme Hotelli Kultahipun mukaviin huoneistoihin ja kokoonnuimme syömään yhdessä vielä iltapalaa ennen nukkumaan menoa.

Alkuviikosta kävimme Saamelaismuseo Siidassa, jossa päästiin tutustumaan alueen kulttuuriin ja elintapoihin.

Porotilavierailulla saimme kuulla porojen hoidosta ja niiden elämästä. Mukavinta oli, kun saimme tehdä porojen kanssa tuttavuutta sekä silitellä, talutella ja ruokkia niitä kädestä.

Vierailulla tuli vähän kylmä joten illalla lämmiteltiin hotellilla sauna, jossa halukkaat saivat käydä sulattelemassa jäätäneitä varpaita.

Kun autossa istumisesta oli hieman toivuttu ja lepuuteltu puutuneita jalkojamme, viikon keskivaiheilla suuntasimme päivävierailulle Norjaan Jäämeren rantaan. Matka sujui rattoisasti kuunnellen erään matkustajan ukulelen soittoa ja laulua.

Sää ei meitä tuona päivänä oikein suosinut, lunta tuiskutteli ja sää oli harmaa. Muistoksi jäi kuitenkin kauniita maisemakuvia meren rannalta. Kommelluksiltakaan ei välttytty; päästiin joukolla työntämään autoa lumikinoksesta, johon automme juuttui. Onneksi porukassa on voimaa, ja auto saatiin takaisin tielle! ;)

Omasta mielestäni reissun paras aktiviteetti oli Extreme huskiesin järjestämä huskysafari. Safarilla pääsimme pitkälle rekiajelulle rekipareittain. Kun ajovuoroa vaihdettiin parin kanssa, pystyi reessä istuva katselemaan ihania tunturimaisemia ja ottamaan kuvia.

Rekiajelun päätteeksi saimme rapsutella koiria ja kahvikupposen ääressä kodassa kuulla enemmän kennelin elämästä ja ylläpidosta. Ennen lähtöä hotellille kävimme vielä moikkaamassa yhdelle koiralle syntyneitä pentuja, joita saimme silitellä ja sylitellä sydämen kyllyydestä!

Perjantaina aamupalan jälkeen pakkailtiin viimeiset kamat kasaan ja lähdettiin ajelemaan kohti kotia.

Reissu oli kaikin puolin ihana kokemus. Mukana oli kiva porukka, saatiin syödä hyvää ruokaa ja nähdä Lapin kauniita maisemia ja elämää. En ollut päässyt koskaan käymään vielä Lapissa ja oli ihanaa että Kuohu mahdollisti meille tämän ikimuisen reissun, johon itselläni ainakaan ei olisi ollut mahdollisuutta tässä elämäntilanteessa lähteä muuten. :)

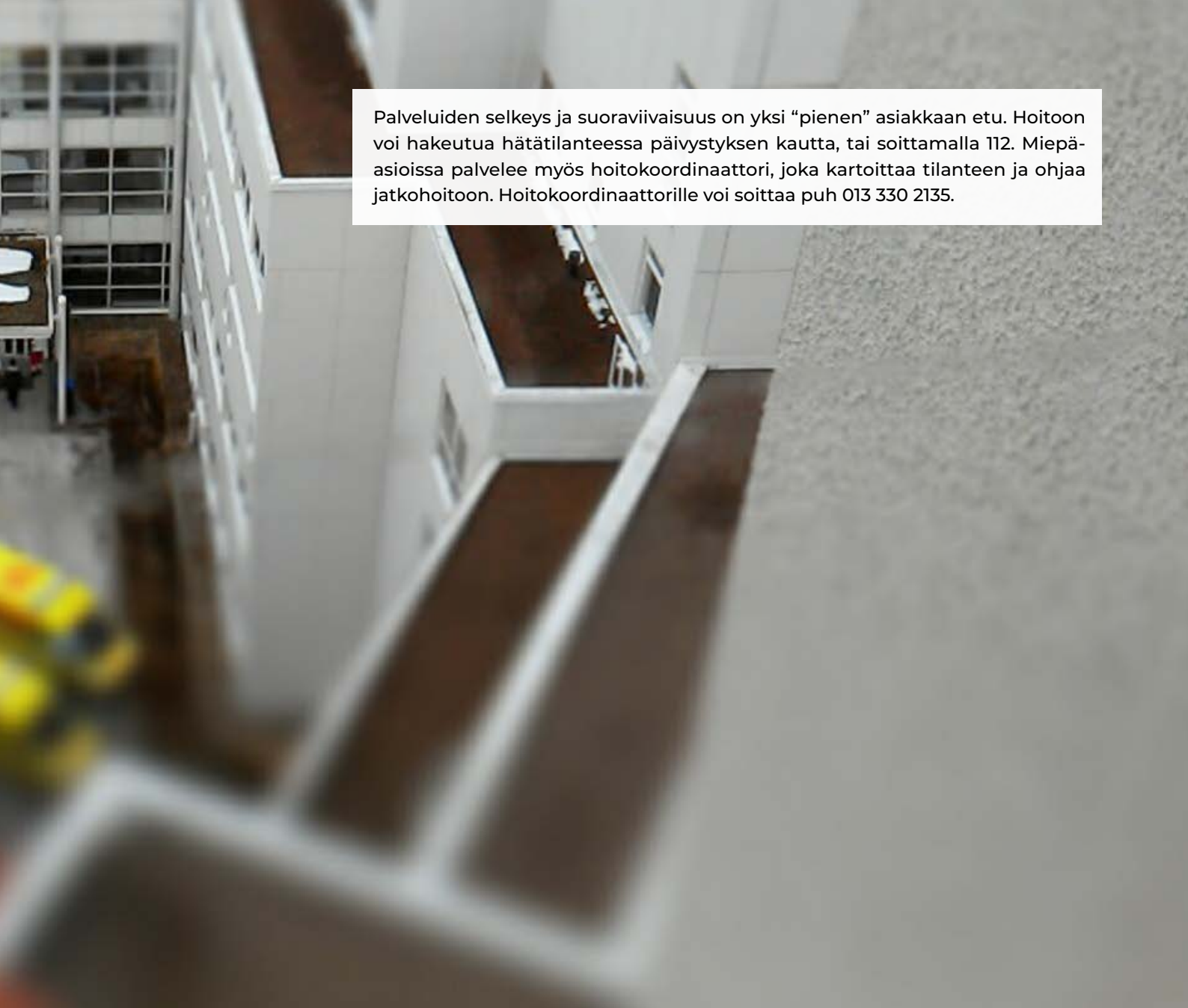




ASIAKKAAN ÄÄNI KUULUVIIN

Siun soten miepä-palveluiden asiakasraati kokoontui maaliskuun puolenvälin tienoilla. Asiakasraatiin kuuluu kolme Siun soten edustajaa, kolme yhdistysten edustajaa sekä tietenkin kymmenen asiakkaiden edustajaa.

TEKSTI JA KUVA **JUHA MYLLER**



Palveluiden selkeys ja suoraviivaisuus on yksi “pienen” asiakkaan etu. Hoitoon voi hakeutua hätätilanteessa päivystyksen kautta, tai soittamalla 112. Miepä-asioissa palvelee myös hoitokoordinaattori, joka kartoittaa tilanteen ja ohjaa jatkohoitoon. Hoitokoordinaattorille voi soittaa puh 013 330 2135.

Voisi sanoa, että asiakasraati on murroksessa, missä viestikapulaa siirretään seuraavalle sukupolvelle. Tähän on johtanut asiakasraadın vetovastuussa olevan P-K FinFamin henkilöstömuutokset ja asiakasraadın täydentäminen erityisesti päihdeosaamisella.

Viime aikoina asiakasraati on läpikäynyt Siun soten miepä-hankkeita, esimerkiksi itsemurhien ehkäisyohjelmaa vuosille 2020-2030. Asiakasraati käyttää hyväkseen myös FinFamin valtakunnallisesti tekemää kyselyä aluevaaliehdokkaille, jossa kyseltiin heidän mielipiteitä miepä-palveluista.

Jatkossa kyselyä ja sen kaltaisia työkaluja aiotaan käyttää asiakasraadın toiminnan ja käytäntöjen kehittämiseen, mikä on luonnollinen askel kohti pysyvämpää ja pitkäkestoisempaa

asiakasraattoimintaa vauhdikkaan alun jälkeen.

Mitä sitten asiakkaan näkökulmasta tapahtuu miepä maailmassa, Siun soten alueella? Aikamme suurin terveydenhuoltomuutos, hyvinvointialueet, tulee vaikuttamaan myös Siun soteen ja miepä-palveluihin, mutta Siun soten alue on jo hyvissä lähtökuopissa. Suurimmat organisaatio- ja hallintomuutokset on jo tehty.

Tällä hetkellä kehitetään toimintoja hoitokuiden ja tasalaatuisen hoidon näkökulmista, jossa koko maakunnan miepä-palvelut olisivat asiakkaan näkökulmasta tasavertaisia. Kova tavoite, jonka kimppuun käydään ryhmämuotoisella hoidolla, joka hyödyntää tutkitusti tehokkaita hoitomuotoja ja osittain etäyhteyksiä. Näin räätälöity hoito tavoittaa koko maakunnan mahdollisimman hyvin.

KANSALLISTA KUNNIAA

Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry vietti viime vuonna viisikymmentävuo-
tisjuhlavuottaan. Juhlavuoden järjestelyjä
varjosti koronapandemia, joka puoles-
taan korosti myös mielenterveyden
merkitystä poikkeusoloissa.

TEKSTI JA KUVAT **JUHA MYLLER**



ANSIOMERKIT OVAT TASAVALLAN PRESIDENTIN MYÖNTÄMIÄ.

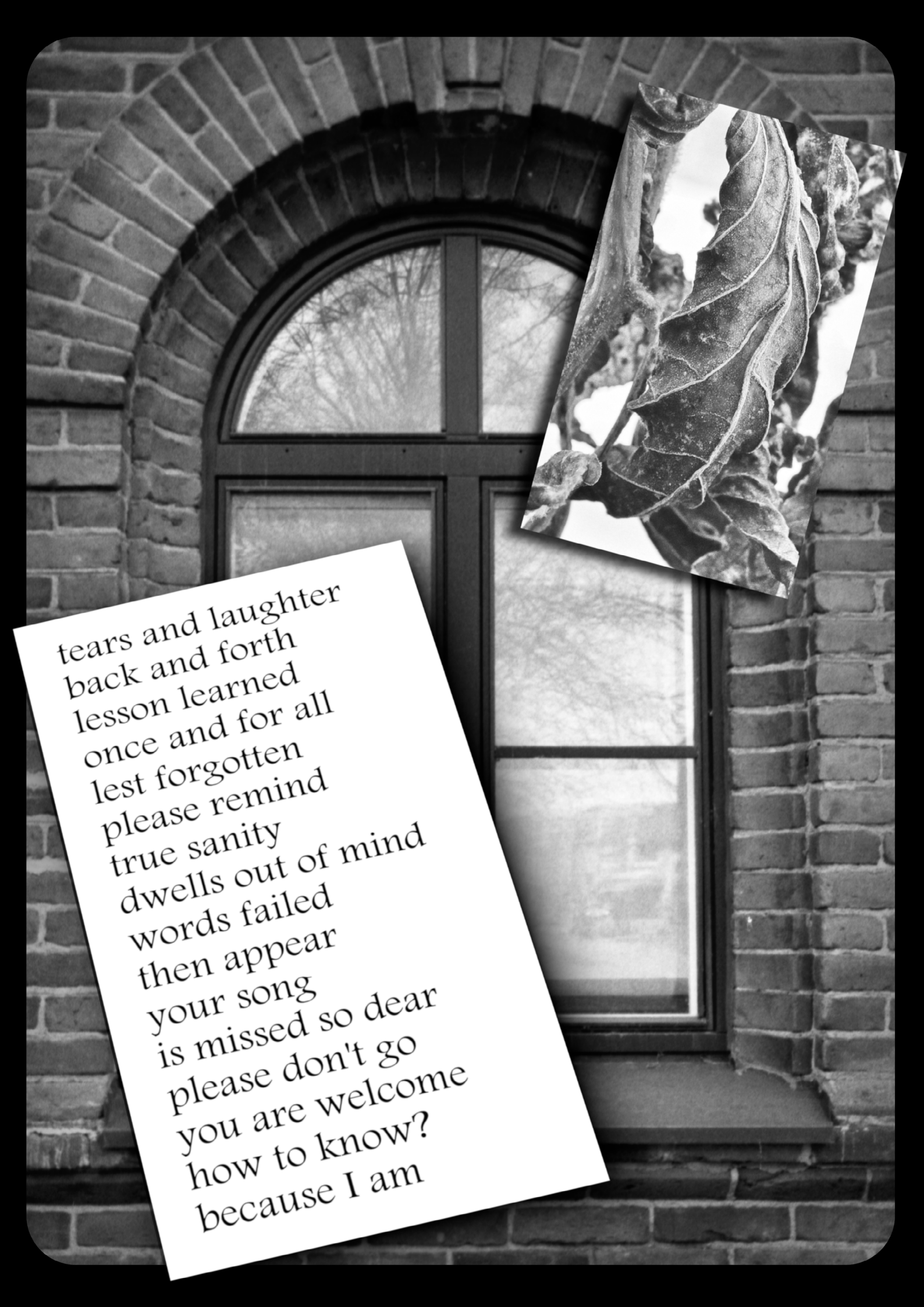


Yhtenä vuoden juhlallisuutena oli yhdistystoiminnassa ansiotuneiden henkilöiden palkitseminen ansiomerkeillä. Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry ehdotti ansiomerkkejä yhdistyksen varapuheenjohtaja Marjatta Haapaniemelle ja yhdistyksen toiminnanjohtaja Anni Pesoselle.

Tasavallan presidentti Sauli Niinistö myönsi itsenäisyyspäivänä 6.12.2021 Suomen Leijonan ritarikunnan ansioristin Marjatta Haapaniemelle ja Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan ansioristin Anni Pesoselle.

Vuodenvaihteen tiukentuneen tautitilanteen vuoksi juhlallisuuksia päästiin pitämään vasta yhdistyksen sääntömääräisen kevätkokouksen yhteydessä.





tears and laughter
back and forth
lesson learned
once and for all
lest forgotten
please remind
true sanity
dwells out of mind
words failed
then appear
your song
is missed so dear
please don't go
you are welcome
how to know?
because I am