

Kaiku



2/2024



**MIETE MUUTTI
UUSIIN TILOIHIN**

SISÄLTÖ

2/2024

- 3 Taustalla tapahtuu, yhdistysasiaa
- 4 Ryhmät
- 6 Mielellään Teatteria
- 8 Muutto MieTessä
- 10 ASKEL-hanke



Työttömien teatterin lavalle astui mielenteatterilaisten omaa tuotantoa oleva Kirje näytelmä.



MieTe on muuttanut uusiin valoisiin tiloihin Torikatu 36. (vanha punatiilinen virastotalo). Valoisan kahvilan päädystä voi nopeasti hörpätä jotain virkistävää, tai jäädä jutustelemaan pidemmäksikin aikaa.



ASKEL-hankkeen ryhmätöiminnoissa voi nauttia monenlaisesta tekemisestä ja siinä sivussa harjoitella vaikka sosiaalista altistamista. Syksyn ryhmässä on vielä tilaa.

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

Sairaalan yhteyshenkilö

Tuija Kähkönen

Sähköposti

toimitus@kaikulehti.fi

Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä.

Tikkamäentie 16
80210 Joensuu.
1. talo, 1. kerros

Puh: 013-3302132
Ma-Su 8.00-21.00

Klo 21.00 jälkeen puhelut kääntyvät kriisiosastolle

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

Hoidontarpeen arviointi ja hoitoon ohjaus.

Puh: 013 3302145





KUMPPANUUS

Ensimmäisessä Siun-Soten keskisen alueen kumppanuusryhmän kokouksessa ihasteltiin osanottajien laajaa kenttää. Jo pelkästään keskeisellä alueella ryhmään kuuluu Joensuun, Kontiolahden, Ilomantsin, järjestöjen, elinkeinoelämän ja seurakunnan edustajia. Laaja kumppanuus lupaa hyvää ja laajaa näkemystä ongelmien ratkaisuun.

Haasteista heti tartuttiin siihen, miten laaja kokemus ja sponttaani ideointi saadaan osaksi rutiininomaista kumppanuustoimintaa. Laajoissa yhteistyöfoorumeissa pöytäkirjat kyllä kulkevat kevyesti, mutta asioiden saaminen kokousten aiheeksi voi olla joskus turhan monen mutkan takana.



MTKL VALTUUSTO

Mielenterveydenkeskusliitto joka on suomen tärkein mielenterveysyhdistysten sanansaattaja, on kokouksessaan valinnut uuden valtuuston. Pohjois-Karjala on ehkä vahvemmin edustettu kuin koskaan, kun Pohjois-Karjalaa edustaa kolme valtuutettua. Vanhana edustajana jatkaa Juha Myller, ja uusina aloittavat Anni Pesonen ja Kirsti Sainola-Rodriguez, jotka asettuvat yhdistystä pitkään edustaneen Tiina Hyttisen tilalle. Lehden toimitukselta, iso kiitos Tiina Hyttiselle pitkästä ja ansiokkaasta valtuustourasta.



MTKL HALLITUS

Mielenterveydenkeskusliiton valtuuston tärkein tehtävä on hyväksyä tilinpäätökset, budjetit ja vastuunvapautukset. Valtuusto toimii myös ylimpänä päättävänä elimenä, joka valitsee MTKL:n Hallituksen. Hallitus kokoontuu vuoden aikana useammin ja hoitaa arkisempia asioita. Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry:llä on taas edustaja hallituksessa, sitten Raimo Matikaisen. Kuvassa vasemmalta ylhäältä hallituksen jäsenet. Saglam Anne-Maria, Myller Juha P-K mielenterveydentuki ry, Lämsä Anna- Liisa, Tilli Raimo. Alarivi. Vaherkoski Pia, Korhonen Tarja, Puheenjohtaja Lafghani Eveliina, Sundman Seppo. Etualalla. Nieminen Riikka.



POHJOIS-KARJALAN EDUSTAJIA

Pohjois-Karjalaa edustaa MTKL:n hallituksessa ja valtuustossa Kirsti Sainola-Rodriguez, Juha Myller ja Anni Pesonen.

KESÄ 2024



MieTe auki 28.6.2024 asti, kello 10.00-16.00

Jää tämän jälkeen kesätauolle heinäkuuksi.

Perjantaisin 31.5.2024 alkaen,
kello 12.00-15.00 (Ei juhannusaattona 21.6.)

MÄNNIKKÖNIEMEN KESÄKODIN ILTAPÄIVÄ

Osoite Vainonientie 2.

Männikköniemessä voi sauna, uida, grillata omia eväitä sekä ostaa kahvin + kahvileivän 1 euron hintaan. Mukana Joensuun seurakunnan työntekijöitä sekä MieTe:ltä vertaisohjaajat.

11.6.2024 kello: 12.00-16.00

RETKI KUKKOLAN TILALLE

Osoite Vanha Valtatie 70.

Kulkeminen omalla kyydillä. Bussilla numero 101 pääsee Kukkolan Tilan viereen. Bussi lähtee Kanavarannan pysäkiltä noin kello 11:31. Luvassa opiskelijoiden järjestämää ohjelmaa, eläinkierros sekä kotakokkailua Vappu Lasarovin johdolla.

Mukaan mahtuu 20 ensimmäistä.

Ilmoittaudu viimeistään 3.6.2024 soittamalla
050 3226003.

13.6.2024 kello 12.00

KIIKKUTUOLIVIERAANA TYTYNE-TYÖTTÖMIEN NEUVONTAPALVELU

Tietoa palveluista ja mahdollisuuksista.

18.6.2024 Kello: 13.00

KIIKKUTUOLIVIERAANA MARTTOJEN VAPPU LASAROV

Aiheena kierrätys.

HEINÄKUU 2024

MieTe on kiinni. Männikköniemen kesäkodin iltapäivät jatkuu perjantaisin kello 12.00-15.00

ELOKUU

MieTe aukeaa 1.8.2024 kello 10.00-16.00
Tervetuloa!

HYVÄÄ KESÄÄ KAIKILLE!

TORIKIEVARI

ToriKievari ikäihmisten kohtaamispaikka pitää toiminnasta kesätauon 6-29.7.2024.

Tiistaina 30. päivä avaamme ovet normaalisti kello 9.00, tarjoten aamu-palaa kello 9.00-10.30.

Kesäkuussa muutoksia aukioloaikoihin tuo **Juhannusaatto** sekä **Juhannuspäivä**, jolloin ToriKievari on suljettu. Myös kesällä tehtävät retkipäivät vaikuttavat aukioloaikoihin. Näistä tiedotamme toimipisteellä, sekä Facebook sivuillamme.

Kesäkuussa järjestämme asiakkaille ToriKievarin toiminnan kehittämispäivän. Päivän ajankohdasta tiedotamme tarkemmin ToriKievarissa sekä ToriKievarin Facebook sivuilla. Kesäajan ohjelma tarjoaa mukavaa yhdessä tekemistä, ulkoilua sekä erilaisia liikunta mahdollisuuksia, kuten minigolf ja pelihuone. Aikamoiset- yhtye tulee esiintymään ToriKievariin 7.6.2024 kello 13.00 alkaen. Musiikin parissa vietetään aikaa karaoken merkeissä yksin ja yhdessä laulaen.



ToriKievarin kävijät pääsivät kirjoittamaan käsiin elämänparhaita asioita! Sanoiksi valikoituivat esimerkiksi; vapaus, suvaitsevaisuus ja rakkaus.

TERVEHDYS KULTTUURIPAJA KUOHULTA



Jälleen on aika tiedottaa Kuohun kuulumisia. Neljäs ryhmäjakso alkaa 20.5.2024 ja kestää aina juhannukseen saakka 20.6.2024.

Ihanat ja ahkerat vertaisohjaajamme ovat suunnitelleet mukavaa toimintaa kesän ajalle, kuten 7.6.2024 Kuhasalon kotaretki. Tarkemmat tiedot ryhmistä löytyvät nettisivuiltamme **www.kulttuuripajakuohu.fi** sekä facebookista ja instagramista, josta löydät meidät Kulttuuripaja Kuohu nimellä.

Toimintamme on suunnattu 18-35 -vuotiaille. Uudet sekä vanhat kävijät ovat lämpimästi tervetulleita mukaan toimintaamme!

Tutustumispaja jatkaa tutulla paikallaan torstaisin kello 13.00, jolloin kesäextrana tarjoamme jäätelöä kävijöille. Touko- ja kesäkuussa **Kuohu on suljettuna pe 24.5. ja juhannusaatto 21.6. Myös kesälomien ajan 22.7.-2.8.2024 olemme kiinni.** Juhannuksen jälkeen Kuohulla Pop-peja ja muuta kesäistä toimintaa. Ryhmäjäskot jatkuvat jälleen elokuussa!

Elokuun aloitamme muuttopuuhilla, kun Kuohu muuttaa uusiin tiloihin elokuun puolessa välissä osoitteeseen **Torikatu 36, 3 krs, 80100 Joensuu.**

Ohjaajamme Sarkkisen Mirkka palaa Kuohulle 10.6.2024 ja Sanna jatkaa Saran vanhempainvapaan ajan Kuohun-tätinä.

Ota meidän somekanavat ja nettisivut seurantaan, mistä löydät tarkemmat tiedot toiminnastamme ja ryhmistä, **www.kulttuuripajakuohu.fi** sekä facebookista ja instagramista löydät meidät nimellä Kulttuuripaja Kuohu.

Toivotamme kaunista ja aurinkoista kesää kaikille!

BUSSIRETKI KUKKAKUHHAUKSEEN!



Rääkkylän Kukkakuuhaukseen 16.8.2024!

Lähtö kello 9.00 Torikatu 36. Paluu noin kello 15.00 aikaan Torikatu 36:n

Ohjelmassa on kukkaloiston ihailua sekä kesäpäivän viettoja yhdessä.

Omavastuu retkelle on 5e, johon sisältyy matkat, lounas sekä sisäänpääsy Kukkakuuhaukseen. Paluumatkalla pysähdymme Paksuniemeen, jossa on mahdollista uida sekä nauttia kahvilan tuotteista omakustanteisesti.

Ilmoittautuminen tapahtuu 9.8.2024 kello 10.00 alkaen MieTellä!

Retkelle mahtuu 48 ilmoittautunutta. Maksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä! Maksuvälineenä käy vain kortti.



MIELELLÄN TEATTERIA

Talven kestänyt uurastus on ohi, kun teatterin lavalle saapui kirje. Kirje on mielenteatterin itse luoma näytelmä jossa huokuu voimakkaasti mielenterveyteen liittyvät ilot ja surut arkisissa ympäristöissä.

Näytelmä on prosessina lähtenyt liikkeelle noin vuosi ennen ensi-iltaa. Halukkaat kutsuttiin mukaan projektiin, ja heiltä kysyttiin minkälaisiin tehtäviin he olisivat kiinnostuneita. Alusta alkaen oli selvää, että näytelmän toteutuminen tarvitsee monenlaisista osaamista näyttelemisen lisäksi.

Siinä näytelmä onnistuikin hienosti. Näytelmän käsikirjoitus on tehty mielenteatterilaisien voimin, näytelmään on sävelletty ja sanoitettu musiikkia, heidän toimesta. Lavastusta tai puvustusta unohtamatta.

Vaikka yleisö näkee näytöksen upeana kokonaisuutena, niin

se polku ja prosessi valmiiseen näytökseen on ollut se isoin juttu ielenteatterilaisille. Matkaan on mahtunut pajoja ja työryhmiä, sekä rooli vaihdoksia

Seitsemän lavalla esiintyvän näyttelijän ja kolmen muusikon lisäksi kulissien takana hääriä vähintään toinen moko ma ihmisiä jotka mahdollistavat näytöksen.

KULTTUURI HYVINVOINTI OSANA MIELENTERVEYTTÄ

Mielenteatterin mahdollisti Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry:n saama rahoitus Siun-Sotelta. Taide Hankkeiden rahoituksen turvin taataan tiloja, tarpeita ja ennen kaikkea ammattimaisia ohjaajia. Työskentely aloittelevien harastelijoiden parissa, tuotannossa jossa käsitellään arkoja asioita, niin yksilön kuin osittain myös

yhteiskunnallisella tasolla on hyvin erilaista kuin työskentely ammattilaisten kanssa.

Taiteen ja kulttuurin vaikutuksesta on tehty laajoja tutkimuksia. Ehkä laajin tutkimus on WHO:n vuonna 2019 julkaisema, What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Tutkimuksen valossa kulttuurihyvinvointi tulisi ottaa hyvin vakavasti, mietittäessä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä.



Tuntuuko turhauttavalta joku viranomaisasiointi? Osansa tästä tunteesta sai lukuisat tahot jotka toimivat kuntoutujien parissa.

KIRJE

Rooleissa

Karoliina- Päivi Evelina, Selja- Jonna, Simo- Aarni Kajo, Eero- Sampsa, Tuomari- Mari, Äidin ääni- Vilma Vartiainen, Terapeutti, Lääkäri sekä Kelan virkailija- Pirkko

Näytelmän toteutus

Käsikirjoitus- Riittaliisa Lavinen, apuna Aarni Kajo & työryhmä, Ohjaus- Seppo Timonen, Koordinoija ja kuiskaaja- Vilma Vartiainen, Musiikkivastaava- Janne Suhonen, Näyttämötekniikka- Tatu Vuori, Valot- Pauli Ryhänen, Tarpeisto- Mari Karttunen, Santtu & työryhmä, Media-assistentti- Hanna Toivanen, Kahvio- Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n työpaja

Musiikki

Kitara- Eelis Koivula, Kitara- Niko Turunen, Cajon rumpu- Jussi Ruokolainen, Basso- Janne Suhonen

Kappaleet

Tyttö tuli (Irwin Goodman, säv. Antti Yrjö Hammarberg, san. Rudolf Holtz, Emil Ratee Von), Metsäkukkia (Taito Vainio, san. Aune Ala-Tuuhonen), Kesä ja Yö (Eini, säv. Veikko Samuli, san. Raul Reiman), Huopaa soutaa (säv. Janne Suhonen, san. Aarni Kajo)

Tyhjät seinät (säv. ja san. Päivi-Eveliina), Siskoni (Laura Närhi ja Erin, säv. Aku Rannilla, Matti Mikkola, san. Saara Törmä), Viiden markan seteli (Leevi and the Leavings- tuhannen markan seteli, säv. Gösta Sundqvist), Myrskyn jälkeen (Kari Tapio, säv. Veikko Samulin, san. Kari Tapio), Niin kaunis on maa (What a wonderful world, suom. Riittaliisa Lavinen, säv. George David Weiss, san. George Douglas, Bob Thiele)



Näytelmässä käydään läpi mielenterveyden haasteita siskosten Karoliina ja Seija näkökulmasta.



Lyhyen avauspuheen-
vuoron piti Pohjois-Karjalan
mielenterveydentuki ry:n
toiminnanjohtaja Anni
Pesonen.



Hymy on herkässä, kun mielenteatterin väki kokoontuu lavalle onnistuneen ensi-illan jälkeen.



Näyttämön taakse kätkeytyy monenlaista osaamista. Lavastuksen ja puvustuksen lisäksi mukana on runsaasti valoa ja ääntä.

MUUTTO MIETESSÄ

"Niin vain viisi vuotta sitten isolta tuntuneet tilat kävivät pieneksi, ja muutto vanhaan virastotaloon isompiin tiloihin oli väistämätön."

Aika tarkkaan viisi vuotta sitten Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry:n matalan kynnyksen toiminta muutti Aspitieltä kaupungin keskustaan. Ei tainneet tuolloin juhlapuheen pitäjät arvatakaan, miten räjähdysmäisesti kävijämäärät kasvavat.

Aspitien puupajan yhteydessä toimineet matalan kynnyksen toiminnat tavoittivat parhaimmillaan yksittäisiä kävijöitä päivässä. Nyt muuton alla kävijämäärät ovat helposti lähellä viittäkymmentä käyntikertaa päivässä.

Niin vain viisi vuotta sitten isolta tuntuneet tilat kävivät pieneksi, ja muutto vanhaan virastotaloon isompiin tiloihin oli väistämätön.

Vaikka uusi toimipiste ei ole niin keskeisellä paikalla linja-auto pysäkkien määrällä laskettuna, niin toiminta pysyy ruutukaava alueella, ja sinne on helppo tulla samalla reissulla kun hoitaa muita asioita kaupungilla.

KYNNYSKYSYMYKSIÄ

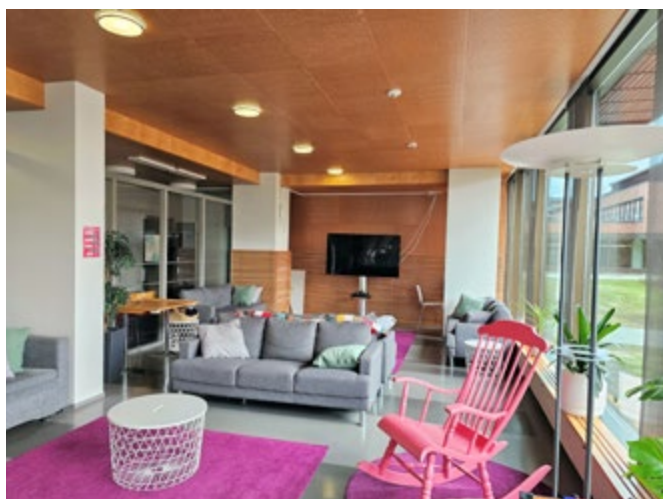
Esteettömyys on ollut vaatimuksena jo pitkään, mutta kuten monesti niin lain nimellisestä kirjaimesta on matkaa toimivaan toteutukseen. Valitettavasti MieTen tilat kirkkokadulla oli osoitus tästä. Hissi oli auki vain osan aikaa päivästä, eikä tiloissa ollut riittävän tilavaa tai asianmukaisesti varusteltua invavessaa.

Esteettömyys olikin tulla kynnyksysymykseksi uusia tiloja etsittäessä. Joensuusta on ollut vaikea löytää täysin esteettömiä tiloja jotka soveltuisivat näin isolle kävijämäärälle päivittäin.

MieTen muuton kohdalla parannus on huomattava. Katoksen alla oleva loiva ramppi johdattaa sähkötoimisille oville. Koko sali on kynnyksetön ja ensimmäisessä kerroksessa. Eteisaulasta löytyy myös virallinen invavessa.



Uudet tilat ovat Torikatu 36. Katoksen oikeasta laidasta pääsee Mietelle joka on ensimmäisessä kerroksessa, ja hallinto, työpajat ja syksyllä muuttava kulttuuripaja löytyy katoksesta vasemmalta kolmannelta kerroksesta.



MieTen Lounge osasto, jossa voi lepuuttaa jalkoja päivän kiireiden keskellä.



Paljon toivottu barista piste, josta kävijät voivat itse keiteltää kahvit, teet, ja muuta mukavaa päivän pirsistykseksi..



ASKEL-HANKE

Askeleet kohti toimijuutta ja osallisuutta. Hankkeessa osallistujaa tuetaan yksilöohjauksin, ryhmämuotoisella sosiaalisella kuntoutuksella sekä turvallisen kiinnittymisen mahdollisuuksilla osaksi välityömarkkinayhteisöjä.

ASKEEL-hankkeen kesämenot, tule mukaan!

Keskiviikkoisin:

26.6.2024 klo 14.30-16.30 yhteinen kalastusretki.
Lähtö klo 14 ViaDia-keskukselta, Venetie 10.

17.7.2024 klo 14.30-16.30 minigolf.

24.7.2024 klo 14.30-16.30 kesäpelit ViaDia-keskuksella,
Venetie 10.

31.7.2024 klo 14.30-16.30 Picnic ja kesäpelit keskustassa.

Lisätietoja ohjaajilta!
Eija: 050-436 8355 / Tiina: 050-548 2556

Ryhmä on tarkoitettu työkäisille työelämän ulkopuolella oleville Joensuun seudun asukkaille.

Hanketta hallinnoi ViaDia Joensuu ry ja se on Euroopan Unionin sekä Siun soten Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen osarahoittama. Hankkeen toteutusaika on 10/2023–2/2026.

KENELLE

Työkäisille 18–64.v työelämän ulkopuolella oleville Joensuun seudun asukkaille, jotka ovat haastavassa työllisyystilanteessa tai väliinputoamisen uhkassa syystä tai toisesta.

(esim. osatyökykyisyys, pitkäaikaistyöttömyys, vankilasta vapautuminen, määräaikainen työkyvyttömyyseläke, pitkäaikainen sairausloma, päihde- ja mielenterveyden haasteet)

TAVOITTEET

- Osallistujan työ- ja toimintakyvyn parantuminen
- Osallistujan yksinäisyyden tunteen väheneminen ja yhteisöllisyyden lisääntyminen.
- Osallistujan toimijuuden ja tulevaisuuden luottamisen lisääntyminen.
- Osallistuja saa tuetumpia polkuja yhteisöihin ja yhteiskuntaan kiinnittymiseen.



Aloitimme toimintamme lokakuun 2023 alussa. Saimme viihtyisät ja toimivat toimistotilat kävelykadun varrelta Joensuun keskustasta, osoitteesta Kauppakatu 25 C. Meitä on hankkeessa kaksi kokoaikaista työntekijää, projektipäällikkö Tiina Timoskainen ja ohjaaja Eija Kari. Hankkeen alettua olemme aloittaneet yksilöohjaukset. Ne ovat luottamuksellisia kohtaamisia, ja niissä tuetaan ja ohjataan osallistujaa juuri hänen omista tuen tarpeistaan ja voimavaroistaan käsin. Meillä on mahdollisuus keskustelujen lisäksi myös lähtä tarvittaessa yhdessä osallistujan kanssa esimerkiksi tutustumaan työkokeilupaikkoihin, mukaan virastoasiointikäynneille, tai vaikkapa mukaan kirjastoon, jos ei ole ollut rohkeutta yksin lähtä. Yksilöohjausten sisältö muotoutuu osallistujan kanssa yhdessä pohtien. Perusajatuksemme on, että jokainen meistä ihmisistä on yhtä tärkeä ja ansaitsee tulla kohdatuksi kiireettömästi ja arvostaen.

Olemme aloittaneet myös sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnat. Kolme erilaista ryhmää toimivat koko hankkeen ajan.

Ensimmäisenä esittelyssä on avoin ASKEL-ryhmä, johon voi tulla matalalla kynnyksellä. Osallistumiseen ei tarvitse sitoutua jokaisella ryhmäkerralla. Avoin ryhmä on toiminnallinen, toiminnan lomassa keskustelemme myös ryhmäkerroilla vaihtuvista teemoista. Avoin ryhmä kokoontuu non-stoppina koko hankkeen ajan. Ryhmäkertojen aktiviteetteina on ollut mm. lautapelejä, kotaretki, levyraati, elokuva, keilausta,

lämpimien leipien ja pizzan kokkausta, ja tietenkin herkuttelua ja mukavaa yhdessäoloa. Avoin ryhmätoiminta jatkuu läpi kesän 2024. (katso esite) Tervetuloa mukaan!

Yhdessä ryhmä käsittelee toiminnallisen tekemisen lisäksi yksinäisyyden teemaa ja siihen liittyvää minäkuva. Ryhmään ostetaan retkipalveluita.

Elämäni esteistä elämäni mahdollisuuksiin -voimavararyhmässä toiminnallisen tekemisen lisäksi pohditaan sitä, mitkä asiat estävät käyttämästä toimijuutta omassa elämässä, mikä tai kuka elämäni ohjaa ja mitkä ovat voimavarojani ja vahvuuksiani.

Aloitamme uuden ryhmäjakson näiden kahden suljetun ryhmän osalta elokuun puolivälissä. Syksyn ryhmissä on vielä tilaa, joten reipain mielin vain osallistumaan toimintaamme mukaan!

YHTEYSTIEDOT

Lisätietoja ja ilmoittautumiset syksyn ryhmiin:

Ohjaaja

Eija Kari p. 050 4368355
eija.kari@viadiajoensuu.fi

Projektipäällikkö

Tiina Timoskainen p. 0505482556
tiina.timoskainen@viadiajoensuu.fi

Ilmoittautua voi myös WhatsAppilla.

Valtakunnalliset yhdistyspäivät

23.–24.8.2024, Joensuu

Valtakunnalliset yhdistyspäivät koittavat jälleen kesän lopulla ja luvassa on tuttuun tapaan kulttuuria, yleisurheilua ja hauskaa yhdessäoloa. Varaudu myös Historian havinaa- tietokilpailuun, jossa pääset testaamaan tietosi Mielenterveyden keskusliitosta.

Perjantaina 23. päivä ohjelma järjestetään Sokos Hotel Kimmelissä ja lauantaina 24. päivä, kisat Joensuun keskusurheilukentällä. Toimintarasteille ja yhteiskävelyyn voit osallistua ilman erillistä ilmoittautumista. Myös kannusjoukkoja kaivataan!

Tapahtuma on avoin, mutta muistathan ilmoittautua ennakkoon. Omasta yhdistyksestä voi kysyä yhteiskuljetusta ja kulujen korvaamista.

Ilmoittautuminen avautuu 8.5. ja päättyy 8.8.

Majoitus- ja ruokailuvaraukset 30.6. mennessä

puhelimitse 020 1234 660 tai sales.karelia@sokoshotels.fi (Varaustunnus BMTKL)

TERVETULOA
JOUKOLLA
MUKAAN!

