

Kaiku

The logo graphic for Kaiku consists of two overlapping, curved orange shapes that resemble a stylized 'C' or a pair of parentheses, positioned to the right of the word 'Kaiku'.

3/2024

**MITÄ SINULLE
KUULUU?**

SISÄLTÖ

3/2024

- 3 FC Kukkujat
- 4 Ryhmät
- 7 Hyvän Mielen Polku
- 8 Mitä sinulle kuuluu?
- 10 MTKL:n yhdistys-päivät 2024



Joensuun mielenterveysseuran puheenjohtaja Janne Pirinen ja about suomen vahvin mies Mika Törrö keskustelivat siitä miten päihde ja rikos kierteestä on vaikea päästä irti, vaikka niitä ei ole edes alun perin halunnut.



Jokavuotinen Mielenterveyden keskusliiton kulttuuri ja liikuntapäivät vietettiin pitkästä aikaa itä suomessa Joensuussa.

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.
L1 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





FC KUKKUJAT

Vuoden kävelyjalkapallojoukkue
FC Kukkuja.

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki
ry:n kävelyjalkapallojoukkue FC Kukkuja
osallistuivat Brahen kentällä järjestettyyn
Kukunori Cuppiin jo kolmatta kertaa.

Kuusihenkenen joukkueen matkaan
lähdössä oli mutkia matkassa, toisen
ohjaajan viime hetken sairastumisen
vuoksi. Onneksi vaihtopenkiltä riensi
apuun yhdistyksen toiminnanjohtaja
Anni Pesonen. Hyvä niin, sillä tiukkojen
välIERien jälkeen FC Kukkuja kohtasivat
viimevuoden mestarin.

**Vuoden 2024 kävelyjalkapallojoukkue
on FC Kukkuja.**



MieTen ryhmätoiminta 2024

* Askarteluryhmä MieTen kabinetissa maaanantaisin klo: 11.00-13.00.
Ryhmässä vielä tilaa.

* Hei sinä 18-64- vuotias, joka et ole työssä tai koulutuksessa. Tule kokkailemaan yhdessä maksuttomaan Arkipaletti ryhmään. Ohjaajana Marttojen Vappu Lasarov sekä mukana myös MieTen ohjaaja. Ryhmä alkaa 5.9 klo: 11-14 Marttakeskuksella Koskikadulla, kokoontumisia 7.

* Sosionomiopiskelijoiden pitämä: Vain Elämää- ryhmä Ma 9.9 alkaen klo: 13.00-15.00 MieTellä. Ryhmässä jokaisella ryhmäläisellä oma päivä sisältäen musiikkia ja mukavaa tekemistä. Mukaan mahtuu 8 ensimmäistä.

*27.9 Kuhasalossa metsäretki klo: 12-14. Tehdään yhdessä nuotioruokaa. Saapuminen omin kyydein. Allergeenit ja ilmoittautuminen 19.9 mennessä.

* Liikuntaryhmä alkaa Ke 28.8 Klo: 14.00 MieTellä. Tule liikkumaan rennosti yhdessä. Ohjaajana Tuula Antikainen.

* Liperin Mite- Kerho parittomat viikot keskiviikkoisin klo: 13.00-15.00 ystävänkammarilla Käsämäntie 122. Tule kohtaamaan vertaisia ja viettämään aikaa yhdessä leppoisassa seurassa.

* Keilaus parilliset viikot keskiviikkoisin klo: 14.00-15.00 kuntokeitaalla Linnunlahdentie 10. Keilaus maksuton.

* Esan karaoket MieTellä joka kuun ensimmäinen keskiviikko, tule laulamaan yhdessä.

* Mieli Maasta Ry:n avoin naisten keskusteluryhmä kuun ensimmäinen torstai 5.9 alkaen klo: 14.00-16.00. Tule sellaisena kuin olet keskustelemaan ja viettämään hetki yhdessä.

*Avoin musapaja Perjantaisin klo: 10.00-12.00 Musapekan tiloissa torikatu 30, alkaa jälleen syyskuussa. Ilmoitamme tarkemman infon lähempänä.

* Teemun kalenteriryhmä tiistaisin 1.10 alkaen klo: 13.00-15.00 MieTen kabinetti. Ryhmässä tehdään vuosikalenteri vuodelle 2025.

Lisätietoja ja ryhmiin ilmoittautuminen MieTe 044 7410015.
Torikatu 36 1krs ma-pe 10-17

MieTen muuta toimintaa

*SiunSoten MiePä kahvila keskiviikkoisin klo: 13.00-15.30. Tule kohtaamaan vertaisia ja viettämään aikaa. Mahdollisuus tavata hoitajaa ilman ajanvarausta. Lisätietoa Mari Penttilä 013 3308034.



*TYYNE- Työttömien neuvojat MieTe:llä 12.9, 10.10, 14.11 klo: 12.00-14.00. Maksutonta neuvontaa ja ohjausta muun muassa hakemusten ja lomakkeiden täytössä sekä talousasioissa.

* 5.10 Klo: 17.00 Toivon siivin konsertti- Joensuun konservatorion konserttitalissa yliopistonkatu 4. Esiintymässä muun muassa Kristiina Brask, Pasi Tolvanen ja Routaraja. Konsertti maksuton. Tule voimaantumaan musiikin siivin.

*Retki Ikeaan 7.11, lisätietoa ja ilmoittautuminen lähempänä.

*Mielenterveysviikko viikko on viikolla 47. Viikolla erityisohjelmaa, joka tarkentuu lähempänä. Seuraa tiedotuskanavia.

Kiikkutuolivieraat 2024

Pe 6.9 klo: 13.00 Karelia amk Tarmopisteen opiskelijat aiheena: ulkopelit

Pe 20.9 klo: 13.00 Karelia amk Tarmopisteen opiskelijat aiheena: Lautapelit

Pe 27.9 Klo: 12.00 Kuhasalon metsäretki Martat Vappu Lasarovin matkassa

Pe 4.10 Klo: 13.00 Karelia amk Tarmopisteen opiskelijat aiheena: terveysmittaukset

Pe 11.10 Klo: 13.00 Finfami ry

Pe 18.10 Klo: 13 Martat aiheena: Eco-siivous

Pe 25.10 Klo 13 Joensuun Setlementti

Pe 15.11 klo: 13 Sovatek: Peliriippuvuudet

Pe 22.11 Karelia amk Tarmopisteen opiskelijat aiheena: ohjattu jumppa

Pe 29.11 Askel-hanke



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



Kohtaamispaikka

MieTe

Tervetuloa MieTelle!

Torikatu 36, 1krs. 80100 Joensuu

ma-pe kello 10.00-17.00, muutokset mahdollisia.

Salipuhelin: 044 7410015

Ohjaaja Saara Suihko 050 3226003

Vastaava ohjaaja Laura Oksman 044 7425619

ToriKievarin kehittämispäivässä kesäkuussa ohjaajat kuulivat asiakkaiden toiveita ja ehdotuksia. Toiveita tuli tuokioiden aiheista sekä muutenkin pohdittiin aukioloaikoja, turvallisuutta sekä yleisiä asioita. Tuokioista retket on suosittuja, samoin kaikki musiikkiin liittyvät aiheet. Ohjelmaa on nyt suunniteltu syksyn ja alkutalven päville. Kuukauden ohjelma julkaistaan edellisen kuukauden loppupuolella. Lisäksi eri aiheista kuullaan asiantuntijaluentoja livenä sekä videon välityksellä. ToriKievarin SPR:n terveystieteen toiminta on lähtenyt hienosti käyntiin ja tutuksi tullut sosiaaliturvayhdistyksen digineuvonta on omalla paikallaan perjantaisin.



Kuva ToriKievarin kehittämispäivältä

SYKSYN TULEVIA TAPAHTUMIA

- Retki Lykynlammelle 20.9.2024. Ilmoittautuminen ja lisätietoja ohjaajilta.
- ToriKievarin yhteislaulutuokio 24.10.
- Katsotaan yhdessä elokuva 4.10 klo 12 alkaen.
- Ikäihmisten terveystietä Areenalla 8.10.24. Maksuton tapahtuma.
- 18.10.24 klo 12-13.30 Lauletaan yhdessä, yksin sekä kuunnellakin saa. Tanssillekin varattu tilaa.
- Heikki Tarma kertoo Joensuun historiasta 15.10.24 klo 13 alkaen.
- Luonnosta hyvinvointia luento 6.11.24. Luennon järjestää Mielenterveydenkeskusliitto.

Vastaava ohjaaja

Riitta Kurki

p. 044 752 1630

riitta.kurki@pkmielenterveydentuki.fi

Ohjaaja

Liisa Pesonen

p. 044 550 3130

liisa.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi

Ikäihmisten avoin kohtaamispaikka ToriKievari, Suvantokatu 6, Joensuu

Avoimena: **ti** klo 9.00 - 15.00, **ke - pe** klo 10.00 - 17.00, **la** klo 9.00 - 13.00

Muutoksista ja ohjelmallisyyksistä ilmoitamme paikan päällä, facebookissa ja Karjalan Heilissä.



www.facebook.com/ToriKievari-184698965663321/

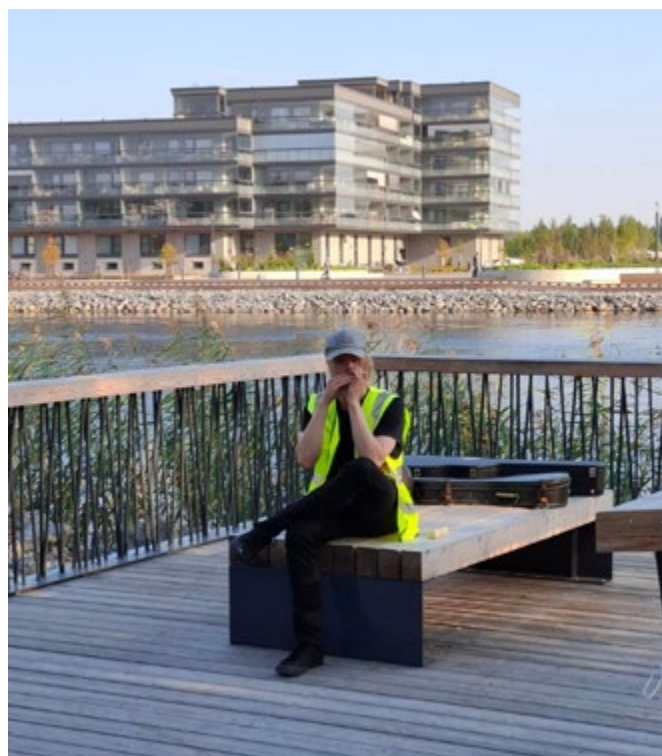


Hyvän Mielen POLKU

Usean tahon yhdessä toteuttama Hyvän mielen polku jakoi pienillä mietelauseilla hyvää mieltä syyskuun alussa yhdellä Joensuun vilkkaimmista ulkoilualueista. Polku alkoi ylisoutajan sillan tuntumasta ja kulki kirkon puoleista joenrantaan pitkin pitkälle Jokiaseman suuntaan.

Toiminnallisen polun avajaiset olivat 3.9 ja polku oli käveltävissä kuun puoleen väliin saakka. Ulkoilun lomassa Polun varrella oli luettavissa positiivisia mietelauseita.

Mietelauseet ovat jo tätä kirjoitettaessa purettu pois, mutta ulkoilun tuomaa hyvää mieltä voi nauttia joenrannan kauniissa maisemissa.



MITÄ SINULLE KUULUU?

Itsemurhien ehkäisypäivä torilla.



Torilla ei ollut tungosta, mutta ennen kuin aurinko painui kerrostalojen taakse, niin lämpimällä torilla virtasi ihmisiä tasaisena virtana. Tapahtumaa seurattiin myös lähialueiden terasseilta, joista lavanpuoleiset paraatipaikat olivat hyvin miehitettyinä. Siun-Soten jakamilla heijastimilla mitattuna, paikalla piipahti useampi sata ihmistä.

Itsemurhien ehkäisyä vietettiin tiistaina 10.9. Tänä vuonna ehkäisyä tehtiin näkyväksi isolla Joensuun seudun mielenterveysseuran organisoimalla toritapahtumalla. Tärkeän asian tiimoilta mukaan oli haalittu motoristeja niin moottoripyörien kuin harrasteautojen saralta. Tapahtumassa oli voimakkaasti mukana myös auttavia tahoja. Mielenterveysseuran lisäksi esimerkiksi Siun-Sote ja omaisten yhdistys FinFami Pohjois-Karjala.

Mukaan mahtui myös twerkkauksen lajesittely, ja tietysti harrasteautoiluun mukavasti istuva Pin Up kulttuurin lavashow.

Vaikka tapahtuma oli iloinen, eikä mihinkään synkistelyyn syyllistetty, niin tapahtuman vakavampi puoli tuli esille ihmisten puheenvuoroissa, kuinka masennus ja itsetuhoisuus ilmentyi esimerkiksi päihteiden käytönä.

Päivän slogan ”Mitä sinulle kuuluu?” Kertoo siitä pienestä ratkaisevasta eleestä, joka voi erottaa elämän ja kuoleman. Tutkimusten mukaan noin puolet itsemurhan tehneistä oli käynyt terveydenhuollossa viimeisen viikon aikana ennen itsemurhaa. Kyse ei ole pelkäämistään siitä, että selkätöhtorille on vaikea kertoa tunteista, vaan koko suomalaisesta puhumattomuuden kulttuurista. Kun löytyisi edes se yksi ratkaiseva ihminen jolle kertoa.

MITÄ SINULLE KUULUU?

Yhteyden saa helposti Siun-Soten apilla jossa on oma osio mielenterveys ja päihde kuulumisiin, tai manuaalisesti soittamalla.

Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

Puh. 013 330 2123

Päivystävä päihdesairaanhoidtaja, päivystysavun kautta

Puh. 116 117

**Siun
SOTE**
POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE



Kokemusasiantuntija Jussi Laakkonen tähdensi sen yhdenkin ihmisen tai kohtaamisen tärkeyttä, joka voi olla ratkaiseva ero tiukassa tilanteessa.



Puheenvuorossaan palvelusuunnittelija Erja Kortelainen esitteli Siun-Soten palveluita ja valotti hieman sitä isompaa kuviota mitä kaikkea taustalla tapahtuu.



Päivän valokuvauksellisinta antia tarjosi Pin-Up esitys, jossa poseeraamisen lisäksi kerrottiin vähän taidelajin historiasta, ja kello- ja kynähampeiden eroista.



Mitä Kuuluu? Kyselee Siun soten väki, jotka illan mittaan kävivät torilla.

MTKL:N YHDISTYSPÄIVÄT 2024





Yksi Mielenterveyden keskusliiton päätapahtumista vuoden 2024 yhdistyspäivät vietettiin tänä vuonna Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry:n isännöiminä Joensuussa.

Tapahtuman avajaiset pidettiin upeissa puitteissa vasta uusitussa Hotelli Kimmelin Kokousmaailmassa. Avaraan Penttilä saliin oli tullut noin kaksisataa kuulijaa eri puolelta suomesta kuuntelemaan juhlapuheenvuoroja, joissa toistuivat kiitokset järjestöjen tekemälle uurastukselle mitä ilman julkisen sektori ei tulisi toimeen.

KULTTUURIA KARJALASTA

Juhlapuhujina toimi Kaupunginjohtaja Jere Penttilä, hyvinvointialueen valtuuston puheenjohtaja Merja Mäkisalo-Ropponen, Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka, sekä P-K Mielenterveydentuki ry:n toiminnanjohtaja Anni Pesonen.

Tilaisuudessa muistettiin myös liiton alaisia yhdistyksiä jakamalla vuoden pomppu palkinto. Painava pysti lähti tänä vuonna ansaitusti Ouluun. Palkinnon ojensivat tänä vuonna MTKL:n hallituksen varapuheenjohtaja Seppo Sundman, ja MTKL:n valtuuston puheenjohtaja Tarmo Raatikainen. Palkinnon vastaanottivat Mielenvireys Ry:n hallituksen puheenjohtaja Anna-Liisa Lämsä ja toiminnanjohtaja Aija Syväkangas.

Avajaispuheiden jälkeen oli vuorossa kulttuurisuunnistus, jossa ihmiset pääsivät tutustumaan eri puolilla Joensuuta sijaitseviin rasteihin. Mukana oli muunmoassa Taidekeskus onnia, kuten myös kaikki P-K mielenterveydentuki ry:n toimipisteet, joissa oli jotain pientä tekemistä VR laseista karaokeen.

Illan kruunasi tietenkin illallisgaala, jossa oli



katkelmia mielenteatterin esityksestä. Paljon musiikkia sekä paikallisen workkiksen bändistä että yllätysvierailun tehnyt Tarmo Harmaa ja Sepi valkoinen. Historian havinaa tietovisa, ja muutama yllätysvieras.

KISAILUA KARJALASSA

Perinteen mukaan lauantain ohjelma koostui leikkimielisistä urheilukisoista. Lajeina olivat kolmiottele, 1000 metrin kävely ja ruotsalaisviesti. Niistä kisattiin 40, 50, 60 ja 70 vuotisten sarjoissa.

Tämän vuoden yhteiskävelyn teemana oli ”Ilo elä karjalassa.” Minkä aikana kuultiin kävelijöiden toimesta niin takaisin Pohjois-Karjalaan, kuin Karjalasta minä Heilin löysin, kappaleita.

Päivän urheiluosuudellekin oli ilmoittautunut kunnioitettavat 77 osallistujaa.

YTY-SEMINAARI

TUNNEMUISTOT JA SOSIOKULTTUURINEN TYÖOTE IHMISSUHDETYÖSSÄ

30.10.2024

Tikkamäen M-talon auditorio
tai Teams

KLO 12.00-12.10

TILAISUUDEN AVAUS

Virpi Kettunen (FinFami Pohjois-Karjala ry)

KLO 12.10-13.00

TUNNEMUISTOT

Anna-Liisa Lämsä, tutkija, tietokirjailija, KT

KLO 13.00-13.20

OMAIKOKEMUSASIAINTUNTIJAN PUHEENVUORO



KLO 13.20-13.50

KAHVITAUKO

KLO 13.50-14.40

SOSIOKULTTUURINEN TYÖOTE

Teija Nuutinen, tutkijatohtori, UEF

KLO 14.40-15.20

HYVINVOINTIALUE- JA YHDISTYSYHTEISTYÖ

Hyvinvointialueen ja järjestöjen ajankohtaista

KLO 15.20-15.30

YHTEENVETO JA PÄIVÄN PÄÄTÖS

Maarit Kinnunen (Siun sote)

