

Kaiku



2/2025

**Mielen
hyvinvointia
kaikille
toritapahtuma**

Tässä lehdessä

- 3 Kaikki kuvaa: Mielikuvia
- 4 Mielenhyvinvointia kaikille jättitapahtuma
- 6 Olohuone kotoisalla, menee vahvasti
- 8 Ilmoitukset



Mielenhyvinvointia kaikille starttasi isosti Joensuun torilta. Paikalla oli yli kolmetuhatta kävijää, kun hankkeen puuhakak-sikko Erja Kortelainen ja Johanna Suvanto nousivat lavalle haastamaan osallistujia.



Olohuone kotoisa odottaa kävijöitä uusin laajennettuun aukioloajoin. Ti, Ke, To klo 10-16 ja Pe. 9-13. Maanantaina tiloissa on ikäihmisille suunnattua toimintaa klo 10-16.

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



Kaikki kuvaa: Mielikuvia

Jokikievarin kellarissa valmistautuduttiin elämän ensi-iltaan pitkän kaavan kautta. Tuotantoyhtiö Amazementistä tuottaja / ohjaaja Arttu Haglund oli tullut tekemään lyhytelokuvaa kuntotujien kanssa. Kiertue on osa Mielenterveyden keskusliiton kanssa toteutettua kampanjaa, jossa vuoden aikan kiertetään kaikkiaan seitsemällä paikkakunnalla.

Jo puolilta päivin kellarissa hersyi remakka nauru, vaikka suurin osa ihmisistä oli toisilleen entuudestaan tuntemattomia. Lyhyestä tutustumisesta huolimatta he ihanasti heittäytyivät elokuvarooleihinsa.

Esittävän taiteen tekemisessä on jokaiselle jotakin. Lyhyen elokuvan tekoon, liittyy esiintymisen lisäksi, ideointia, käsikirjoittamista, puvustamista, lavastamista talkooväen ruokkimista unohtamatta.

Kaikki kuvaa kampanja on osa isompaa kokonaisuutta ja sen lomassa tuotettuja lyhytelokuvia voi käydä katsomassa heidän nettisivuillaan. Elokuvia on aikaisemmin tehtäilleet, niin lapset, nuoret, kuin erityisryhmiin kuuluvat ihmiset.

Positiivinen tekeminen on tervetullutta mielenterveyspiireissä, viimeaikainen talouskurimus on kohdellut MT-kuntoutujia kaltoin. Melankolian mielenmaisema alkaa muistuttaa aavikkoa, siksi kaikki kuvaa hankkeessa on hyvä idea, minkä tarkoituksena on opettaa ryhmä innokkaita lyhytelokuvan tekijöitä, jotka voivat tuoda oppimaansa käytäntöön paikallisesti. Ikään kuin kastelukannu, jolla aloitetaan kastelemaan sieltä täältä aavikkoa.

Jäämme innolla odottamaan elokuvien ensi-iltaa, joka on aihetta sivuten mielenterveysviikolla.

Mielenhyvinvointia kaikille- jättitapahtuma

Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen, Siun Soten, mielenhyvinvointia kaikille, haastekampanja starttasi jättitapahtumalla torilla lauantaina 26.4. Kampanjan tarkoituksena on herätellä haasteiden kautta ihmisiä ja yhteisöjä mukaan positiivisiin mielenhyvinvointia edistäviin tekoihin. Mielikuva mielenterveydestä ajautuu aivan liian usein negatiivisiin mielikuviin, oireista ja ongelmista, vaikka meistä jokainen voi pienillä positiivisilla asioilla vaikuttaa niin omaan kuin kaikkien kanssaihminen hyvinvointiin.

Yhdessä luomme yhteisön jossa jokainen saa tukea ja voimavaroja arkeensa.

Toritapahtuma oli jättimenestys. Keväisen koleasta kelistä huolimatta paikalla virtasi kokoajan

uusia ihmisiä. Innokkaimmat olivat paikalla jo aamupäivällä, ja tapahtuman kääntyessä iltapäivän puolelle, myös lapsiperheet saapuivat paikalle.

Haastekampanja on jo lyhyessä ajassa saavuttanut yli kolmetuhatta ihmistä.

Hankkeeseen on luvassa myös lisää tapahtumia. Seuraavaa tapahtumaa ideoidaan jo innolla, ja luvassa on ainakin eri yhdistysten esiinmarssia mielen hyvinvoinnin merkeissä. Kaiku-Lehti on mukana tapahtumissa, joten pysykää kuulolla.

"Toritapahtuma oli
jättimenestys."





Hankkeen puuhakaksikko. Erja Kortelainen ja Johanna suvan-to. Hankkeen tunnuksena on lämmin halaus jota jaettiin runsaasti torilla.



Kampanjan puheen piti hyvinvointialueen valtuuston puheenjohtaja Merja Mäkisalo-Ropponen.



Joensuun kaupunki otti haasteen vastaan, ja Jani Kaasinen heitti haasteen Kontiolahden Kunnalle.



Pohjois-Karjalan suurin työnantaja Siun-Sote oli näkyvästi paikalla. Heistä lavalle nousi hyvinvointialueen johtaja Kirsi Leivonen ja työhyvinvoinnin asiantuntija Outi Kangas.



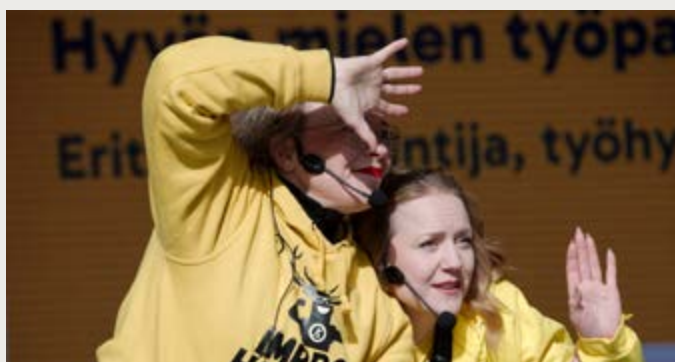
Yhdistysten toiminnanjohtajien "virka-asu". Vasemmalla P-K sosiaaliturvayhdistyksen Sanna Heinonen ja oikealla P-K mielenterveydentuki ry:n Anni Pesonen.



Voimamies Mika Törrö on vuosien saatossa tehnyt näkyväksi sitä, minkälaista tahdonvoimaa se vaatii että elämän negatiivisen kierteen saa katkaistua.



Paikalla oli lukuisia järjestöjä ja yhteistyökumppaneita. Tässä Improholistit tutustuvat mielenterveys ja päihde omaisten pisteeseen.



Improholistit takasivat ratkiriemukkaat juonnot ja väliaika ohjelmat.



Päivään mahtui myös musiikkia Jussi Laakkosen lisäksi paikalla oli Joensuun puhallinorkesteri.



Olohuone kotoisalla, menee vahvasti

Torikievarin ja kohtaamispaikka MieTen menetys on ollut kova kolaus monelle. Niitä paikkaamaan on tullut uudella enempi vertaistukeen perustuvala konseptilla Olohuone Kotoisa. Kohtaamispaikka luovuttaa tilat, jossa ihmiset voivat tulla vaihtaa kuulumisia, tai tehdä jotain pientä kivaa. Pelata lautapelejä tai vaikka kasata palapeliä.

Aikaisemmissa kohtaamispaikoissa oli huomattavasti enemmän, tilaa ja kohderyhmälle suunnattua toimintaa. Ryhmiä, infotilaisuuksia jne. Kevätkaudella toiminta on yhä enemmän ollut ihmisten omien mielenkiinnon kohteiden ja

vertaisuuden varassa.

Siitäkin huolimatta Olohuone Kotoisa on otettu innolla vastaan. Erityisesti keskiviikko iltapäivisin kokoontuva Miepän kahvila on kerännyt runsaan osanoton. Miepä kahvila on hätyytellyt oman olemassaolonsa kävijäennätyksiä, niin että useimpina päivinä siellä on ollut yli 25 kävijää.

Isoin syy suosioon lienee, se että silloin on mahdollista tavata hoitajaa ilman ajanvaraus- ta. Tapaamisajat ovat olleet niin suosittuja, että niitä on jouduttu jo hieman rajoittamaan ajallisesti, mutta tärkeimmät asiat on saatu hoidettua,

eikä kukaan ole jäänyt ilman, lyhyttä tapaamista hoitajalle.

Onnistunut kevätkausi on saamassa jatkoa, ja tarkoituksena on, että olohuoneen aukioloaikoja ja toimintaa pystytään laajentamaan syksyn aikana.

Olohuone Kotoisan toiminta on turvattu aina-kin vuoden 2025 loppuun saakka ja jatkon eteen työskennellään.



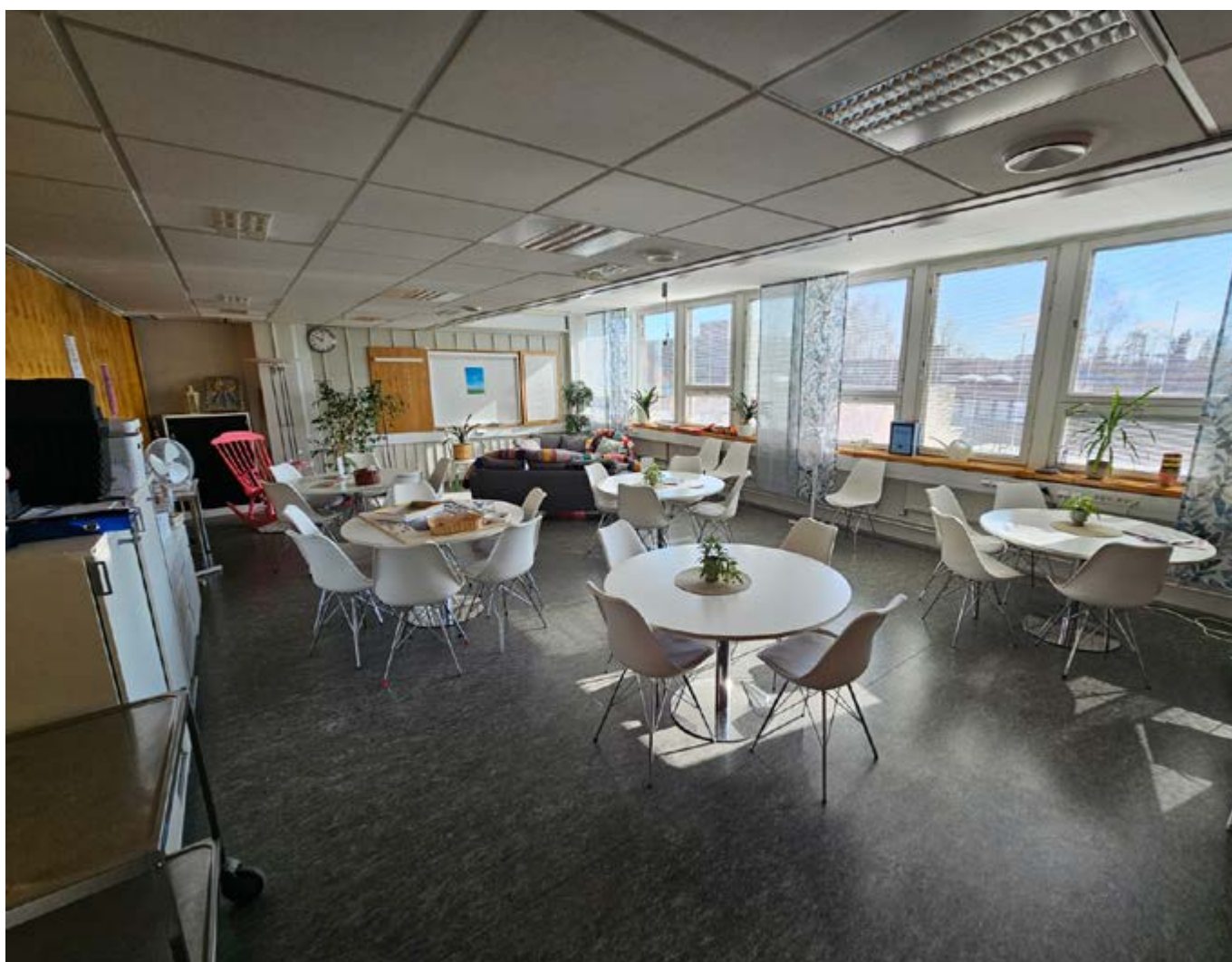
OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 36 A-talo 3.krs,
80100 Joensuu

Kohtaamispaikka Olohuone Kotoisa on avoinna **tiistaisin, torstaisin 10.00-16.00 ja perjantaisin klo 9.00-13.00.**

Maanantaisin klo 10.00 – 16.00 Olohuone Kotoisan tiloissa järjestetään ikäihmisille suunnattu Torikievari 2.0.

Keskiviikkoisin klo 13.00 – 15.30 paikalla on Siun Sote:n MiePä-kahvila, jossa on MiePä-hoitajat tavattavissa.





Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Jäsenkirje

Kesä 2025

JUHANNUSVIIKON OHJELMA



Torikievari 2.0

Ma 16.6. avoinna klo 10-16
klo 12-13 bingo
klo 13-15 digineuvontaa
klo 13-16 juhannuskaraoke
juhannustanssit

Olohuone Kotoisa

Ti 17.6. avoinna klo 10-16
klo 13 bingo
Ke 18.6. avoinna klo 10-16
klo 10 juhannusjuhla
klo 13-15.30 Miepä-kahvila
To 19.6. avoinna klo 10-16
Pe 20.6. suljettu



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY
Torikatu 36, A-talo, 3. krs.



HYVÄÄ JUHANNUSTA
KAIKILLE!

Jäsenkirje

Kesä 2025



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Lähde yhdistyksen kukkaretkelle Kukkakuhaukseen Rääkkylään pe 15.8.!

Kuljetus on jäsenille 5 € ja muille 10 €. Maksu ilmoittautumisen jälkeen toimistolla. Pääsyliput tapahtumaan ostetaan itse paikan päältä. Sisäänpääsy on 10 €.

Ilmoittaudu 31.7. mennessä.
Voit ilmoittautua ti-to klo 10-14
soittamalla p. 013 316 388,
tai käymällä toimistolla, tai netissä yhdistyksen
sivuilla, kohdassa ajankohtaista.

Linja-auton aikataulu:

klo 8.30 Torikatu 36, Vanha virastotalo
Klo 8.45 Matkailupysäkki Kirkkokatu,
Taidemuseon edessä
Perillä ollaan noin klo 9.45–13.00
Paluu Joensuuhun noin klo 14.

Kesäperjantait Männikköniemessä



Klo 12-15

6.6. alkaen, 29.8. saakka

(ei juhannusaattona 20.6.)

os. Vainonimentie 2, 80110 Joensuu

**Kesäpäivä mielenterveyskuntoutujille.
Ohjelmassa kesäistä yhdessäoloa ja saunomista.
Mölkyn pelaamista. Mahdollisuus omien
makkaroiden paistoon sään salliessa.
Kahvimaksu 1€ (kahvi ja kahvileipä).
Tule mukaan!**

Yhteystiedot diakoniatyöntekijät:

Satu Halonen p. 050 3855139 (Joensuun seurakunta)

Auli Pehkonen p. 050 3386066 (Rantakylän seurakunta)



LUTERILAINEN KIRKKO JOENSUUSSA



**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**



MEIDÄN TYÖSTÄ
VOIT HAKEA
KOTITALOUS-
VÄHENNYSTÄ!

Kaipaako aitasi leikkaamista?

Odottavatko
polttopuut
pinoamista?

JA NURMIKKO
LEIKKAUSTA?

Millaista
apua
tarvitsisit
puutarhassa?

**SOITA,
KYSY LISÄÄ JA
PYYDÄ TARJOUS**

Kiinteistöhuollon työpaja

p. 044 723 2650

kiinteisto@pkmienterveydentuki.fi

- hiekoituksen poistot
- pihojen ja istutusten / kukkapenkkien siistimiset
- puutarhajätteen poisvienti
- kaatopaikkakuljetukset
- kodinkoneiden siirrot
- yms. muut pienkuljetukset



**Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

WÖRKKIS



TORIKATU 36 A, 3. KRS, 80100 JOENSUU

Vastuuta yhteinen hyödi

