

Tiimin Riimit

ITÄINEN TIIMI RY:n TIEDOTELEHTI NRO 2/2011

Hyvä Tiimin Riimit lukija!

Kädessäsi on päivitetty Tiimin Riimit-lehtinen, jonka tarkoituksena on koota Itäinen tiimi ry:n jäsenyhdistysten ja lähempien sidosjärjestöjen yhteys- ja toimintatiedot kausittain samojen kansien väliin. Idea lehtisen julkaisemiseksi lähti siitä, että havaitsimme yhdistyksien tarpeen saada tietoa näppärästi ja nopeasti myös toisten jäsenyhdistysten toiminnoista.

Tiedotuslehtisemme löytyy myös kotisivuiltamme osoitteessa:

<http://www.itainentiimi.fi/tiiminriimit.php>

Toivomme, että tämä lehtinen tuo oman pienen parannuksen alueemme jäsenyhdistyksien toiminnasta tiedottamiseen.

Toivomme antoisaa toimikautta kaikille yhdistyksien toimijoille!

Hyviä lukuhetkiä Itäinen tiimi ry:n puolesta:

Anne Ilmakari-Hämäläinen, toiminnanohjaaja

Liisi Vuorjoki, graafisen suunnittelun opiskelija, lehtisen toteuttaja, ulkoasun tekijä

Janne Romppanen, mikrotukihenkilö, lehtisen päivitys

Olisimme kiitollisia siitä, että toisitte ehdotuksia lehtisen kehittämistyön parantamiseksi ja laittaisitte meille parantamisehdotuksianne:

e-mail: posti@itainentiimi.fi tai

soittamalla toimistollemme gsm 0400 810 656

sekä myös postin kautta osoitteeseen

Itäinen tiimi ry

Rantakatu 26 B, 5. krs

80100 JOENSUU

ITÄINEN TIIMI RY

www.itainentiimi.fi

Rantakatu 26 B 5krs

80100 JOENSUU

Toiminnanohjaaja Anne Ilmakari-Hämäläinen

0400 810 656

posti@itainentiimi.fi

Pohjois-Karjalan mielenterveysyhdistysten yhteistyötiimi

Vapaaehtoista mielenterveystyötä Pohjois-Karjalassa ja sen reuna-alueilla,

Itäinen tiimi on yhdistys, joka toimii yhdistävänä tekijänä mielenterveysyhdistysten ja

kuntoutujien kesken. Yhdistys auttaa psykiatrisessa avohoidossa olevia ja sairaalasta

palaavia kuntoutumisessa, edistää yleistä mielenterveyttä sekä tiedottaa, valistaa ja neuvoo

mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Yhdistys järjestää myös opinto-, virkistys-, retki- ja

liikuntatoimintaa sekä työmahdollisuuksia.



VERKKARI-PROJEKTI 2008-2012

Itäinen tiimi ry:ssä käynnistyi RAY:n rahoittamana keväällä huhtikuussa 2008 uusi projekti – Vertainen vastassa - eli Verkkari-projekti maaliskuussa päättyneen Nyytti-projektin jatkoksi. Se on luonteeltaan kehitysprojekti ja toteutetaan tiimin toiminta-alueella Pohjois-Karjalassa ja sen reuna-alueilla. Sitä toteutetaan vuosina 2008-2012.

Mielenterveyspotilaan paluu sairaalasta yhteiskuntaan on monesti vaikea kynnys ylitettäväksi. Uudelleen sairastumisen riski on suuri samoin kuin vaara joutua ns. pyöröovi-syndroomaan, jossa kuntoutuja palaa sairaalaan yhä uudelleen hyvinkin pian uloskirjoituksen jälkeen. Usein on todettu myös itsemurhien ja ihmissuhdeongelmien läheisten kanssa lisääntyvän juuri kotiutumisasiheissa.

Projektin perimmäinen tarkoitus onkin vähentää relapsipotilaiden (niiden, joiden sairaus uusiutuu lyhyin aikavälein) määrää ja katkaista pyörövi-ilmiö sekä vaikuttaa jopa alueen itsemurhatilastoihin vähentävästi. Samalla näin saadaan aikaan merkittäviä säästöjä yhteiskunnan terveysmenoissa. Sitä, mitä projektin onnistuminen merkitsee yksittäiselle kuntoutujalle elämän laadun parantumisena, on vaikea edes kuvitella. Projektin avulla hoidosta uloskirjoitettuja autetaan ja tuetaan löytämään itselleen uusia toimintatapoja ja sosiaalisia suhteita, joiden avulla he voivat kuntoutua selviytymään mahdollisimman itsenäisesti arkielämässään.

Verkkari-projektissa on tarkoituksenaan kehittää uutta "Vertainen vastassa"-mallia aikaisemmin Nyytti-projektissa kehitettyyn Itäisen alueen mielenterveysyhdistysten yhteistoimintamalliin. Päämääränä on myös kehittää ja parantaa mielenterveyskuntoutujien edunvalvontaa edunvalvontatyön kehittämisosaprojektin avulla projektin kestoaikana.

Veli Hyttinen, hallituksen sihteeri

POTILASNEUVOSTO

Potilasneuvosto on osa Itäinen tiimi ry:n toimintaa.

- Toimii yhteistyössä P-K:n sairaanhoito- ja sosiaalipalveluiden kuntayhtymässä toimivan **omaisneuvoston** kanssa.
- Tuo esiin psykiatriseen sekä avo- että laitoshoidon liittyvää laadunvarmennusta ja oikeuksien turvaamiskeskustelua sekä parannusehdotuksia.
- Kokoontuu 2-3 kertaa vuodessa
- Esittää palveluihin liittyvää kritiikkiä sekä parannusehdotuksia, jotka toimitetaan omaisneuvoston käsittelyyn omaisneuvoston potilasjäsenen kautta.
- Potilasneuvosto ei ole osa hoitojärjestelmää, vaan siitä riippumaton potilaiden edunvalvontaelin.
- Potilasneuvoston jäsenenä tulee olla kokemus psykiatrisesta hoidosta.

Omaisneuvoston potilasjäsenenä toimii
Tiina Hyttinen 050 430 5303.
Varajäsen Pentti Mononen 050 321 6370

Pj. Raimo Matikainen
P-K:n Mielenterveydentuki ry
050 331 0763

Vpj. Raimo Ruttonen
0400 530 0682

Yhdistyksen pyrkimyksenä on korjata asenteita psyykkisiä ongelmia kohtaan, edistää mielenterveyttä ja lisätä itseluottamusta sekä tukea psyykkisesti sairastuneita, mielenterveysongelmista kärsiviä ja mielenterveyskuntoutujia. Keskustelupiiri parillisten viikkojen keskiviikkona klo 13 Kasarin talossa ja parittomien viikkojen tiistaina klo 13 Kotirannassa. Liikuntapiiri joka tiistai klo 15 Uimaharjun urheilu keskuksessa. Lisäksi karaokeiltoja

ENON MIELENTERVEYSYHDISTYS SÄIHKE RY

Pj. Reima Hirvonen 050 496 3028
Harpatintie 111
81200 ENO
Rahast. hoit. Seppo Rätty 050 531 9276
enonsaihke@hotmail.com
www.itainentiimi.fi/saihke

Tarvittaessa ota yhteyttä pj. Aune Kauppiseen
puh. 050 401 5282, arkisin klo 8 - 16 välillä.

ILOMANTSIN MIELENTERVEYSYHDISTYS ILO RY

Markunvaarantie 5 A
82900 ILOMANTSI
Pj. Aune Kauppinen
050 401 5282

Sihteeri Tuula Korhonen
040 515 9087

Mielekäs ry:n toimintaa
vertaistukikeskuksessa, Onninpolku 1 A 15
avoinna ma - pe klo 10 - 15
Lisätietoja: toiminnanohjaaja Anneli Hakkaraiselta, puh.
050 342 0215

Viikonpäivä	Aika	Toiminta
maanantai	10 - 15	Keskustelu, työtoiminta
tiistai	10 - 15	Työtoiminta
keskiviikko	10 - 15	Touhukkaat
torstai	10 - 15	Sekaryhmä

Puutyöpajassa puutöitä
Vanhatie 12, Tupaluokka
avoinna ma, ke ja pe klo 9 - 14
vt. työtoiminnanohjaaja M. Nykänen
puh. 050 540 4397



JUUAN MIELENTERVEYSYHDISTYS MIELEKÄS RY

Vertaistukikeskus,
Onninpolku 1 A 15, 83900 JUUKA
050 342 0215

Pj. Pirjo Ketoharju (013) 472 794,
050 917 7802

Vpj. Hannu Vartiainen 050 574 0999

Sihteeri ja jäsenrekisterinhoitaja
Terttu Pursiainen 050 384 9792

Toiminnanohjaaja
Anneli Hakkarainen 050 342 0215
ma - pe klo 10 - 15

HEINÄVEDEN MIELENTERVEYSYHDISTYS RY

Pj. Auvo Eronen
040 771 2828
Laaksotie 3 as 7, 79700 HEINÄVESI
avenemail@luukku.com

Pilke, Turinatuvan-ryhmä parillisten viikkojen pe
klo 16.00 alkaen, Kellonsoittajantie 10.

Pilke 2, Korttelituvan-ryhmä joka toinen torstai klo
14.00 alkaen, Ilmolantie 2.

Ryhmiä ohjelmat näet yhdistyksen kotisivuilta:
www.itainentiimi.fi/pilke

KITEEN MIELENTERVEYSYHDISTYS PILKE RY

Pj. Eeva Utunen
050 402 8309
utunen.eeva@gmail.com

Rahast. hoitaja Pentti Silvennoinen
040 824 1758
pentti.silvennoinen@pp.inet.fi

Tiedottaja Jaakko Juvonen
040 844 3502
jaakko.juvonen@pp2.inet.fi
www.itainentiimi.fi/pilke

PS-kerho maanantaisin klo 18.00,
keskusteluillat srk-keskus, Kirkkokatu 28
JOENSUU

Äijät-ryhmä maanantaisin klo 17.00 yhteisöalo
Kotikievarilla, Värtsilänkatu 2 B JOENSUU

Lentopallo Päiväkeskuksen kanssa Arenalla
torstaisin klo 12.30 - 14.00. Tiedustelut: ohjaaja
Suvi Wasenius 050 362 2330

Sählyä (ja tarvittaessa muutakin) Sortavalankatu 4
liikuntasalissa tiistaisin 15.30 - 17.00 yhdessä Soroppi
ry:n kanssa

Keilailu-ryhmä tiistaisin klo 13.00 - 14.00 paikkana
Kuntokeidas, Linnunlahdentie 10. Tiedustelut: ohjaaja
Suvi Wasenius 050 362 2330

Uimahallilippuja jäsenille 2 €:n hintaan
Kotikievarilla, Värtsilänkatu 2 B ma - pe klo 9.00 -
14.00

Liikuntaryhmä maanantaisin klo 17.00 yhteisöalo
Kotikievarilla, Värtsilänkatu 2 B

Vertaistukiryhmä Kotikievari, Värtsilänkatu 2 B

Toiminnallinen ryhmä torstaisin klo 16.00 - 19.00
yhteisöalo Kotikievarilla, Värtsilänkatu 2 B

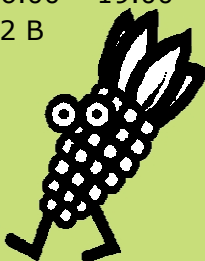
Mieli maasta-ryhmä Kotikievarilla
joka toinen torstai
alkaen 22.9 klo 14.00-15.00

Jäsenille lippuja
elokuvateatteri Tapioon

5€ / 1 hlö / 1kk

Tiedustelut ja ilmoittautumiset
Tiina Hyttinen 044 550 3130

Käsityöryhmä joka ti, ke ja to klo 9.00 - 15.00
yhteisöalo Kotikievarilla, Värtsilänkatu 2 B JOENSUU
Tiedustelut: Senja Lappalainen 044 524 1215



Pikkujoulu-matka Viipuriin 3. - 4. 12. 2011
Joensuu - Viipuri - Joensuu
Tiedustelut:
raimo.matikainen@kolumbus.fi
puh. (013) 316 388 tai 050 331 0763

JOENSUUN MIELENTERVEYSKESKUS

Siltakatu 18, 2. krs
80100 JOENSUU

toimisto (013) 267 4600
päivystys, akuuttiryhmä 050 511 8352

Vanamon päivä kuntoutus

Vanamonkatu 5, 80130 JOENSUU
Avoimma ma - to 8.00 - 16.00,
perjantaisin 8.00 - 12.00

aoh Hannu Levaniemi 050 361 8123
ohj. Suvi Wasenius 050 362 2330

Enon terveysasema (013) 267 7690
sh Raili Sorsa 044 576 7311

Uimaharjun terveysasema (013) 267 7513
sairaanhoitaja 044 576 7350

Pyhäselän psykiatriset sairaanhoitajat
Mari Turunen 050 367 5147
Helene Hämäläinen 050 466 7326

Tuupovaaran psykiatrinen sairaanhoitaja
(013) 267 4618 tai 050 387 7729

POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDENTUKI RY

Käpäläpolku 4, 80230 JOENSUU
Joensuun toimisto (013) 316 388
www.p-kmielenterveydentuki.fi
Pj. Mika Kasurinen
050 501 0202
hemilika@luukku.com
Toiminnanjohtaja
Raimo Matikainen
050 331 0763
raimo.matikainen@kolumbus.fi

Jäsenyhteisöalo Kuntokievari- projekti

Projektin päämääränä on käynnistää
jäsenyhteisöalojen verkosto Pohjois-
Karjalan mielenterveyskuntoutujille
Toiminta tapahtuu kaksikerroksisessa
omakotitalossa ympäristöineen, jonne
on palkattu mm. toiminnanohjaaja ja
hänen avukseen yhdistelmätuella
apulaisia sekä ahkeruusrahalla
työllistettyjä mielenterveyskuntoutujia.
Talo avoimma ma - pe 9.00 - 15.00

Työpaja- ja kumppanuustoiminta- projekti

Projektin päämääränä
mielenterveyskuntoutujien
työtoiminnan kehittäminen. Toiminta
tapahtuu mm. yhdistyksen
hallinnoimassa puutyöpajassa.
Työpaja (013) 318 191
Työpajaohjaaja Mauri Tiainen
050 401 0593
Raimo Matikainen
050 331 0763

Yhteisöalo Kotikievari

Värtsilänkatu 2, 80200 JOENSUU
Asuntoja mielenterveyskuntoutujille
sekä tukipalveluiden suunnittelua

Kotikievarin vastaava

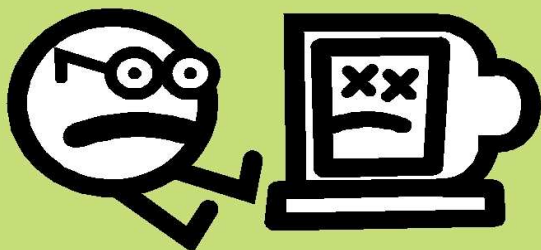
Marjo Palviainen 044 550 2039
marjo.palviainen@kotikievari.fi
Päivystävä puhelin 044 550 2036
Ruokailumahdollisuus arkisin
klo 11.00 - 12.00. Ryhmät
ilmoitettava etukäteen
Jukka Saarelle puh. 044 550 2034

Jokikievarin vastaava

Tuula Antikainen 044 550 3134
tuula.antikainen@kotikievari.fi



- MA** Bingo & Perhepelit klo 10:00
Tanssiliikunta klo 13:00
Venyttely & Rentoutus klo14:00
Vaskikumpu Kerho klo 17:00
- TI** Naiset & Käsityöt klo 10:00
Polvijärvi virkistys klo 9:00
- KE** Viinijärvi/Oku virkistys klo 9:00
Keppijumppa/ Sauvakävely klo10:00
Liikunta klo 13:00
Vesikävely klo 15:30
- TO** Miete & Runo & Tarina klo 10:00
Askartelu klo 12:00
- PE** Hulluttelu klo 10:00
Talonsähly klo 12:00
Liperi 1/kk Tiedotus klo 9:00



OUTOKUMMUN MIELENTERVEYSYHDISTYS VÄLKE RY

www.outovalke.net
Kyykerinkatu 32
PL 37, 83501 OUTOKUMPU

Pj. Olli Saikkonen 050 555 2309
saikkonen.muuraja@opaasi.fi

Toiminnanohjaaja
Päivi Suomalainen
050 363 5534
paivi@outovalke.net tai
outo.valke@opaasi.fi

Ohjaaja
050 363 5351

TOUHU-YHTEYSKESKUS

TOUHU TV
Videoneuvotteluverkosto
Taitotori
Innovaatio-osio

Kyykerinkatu 32
83500 OUTOKUMPU

www.touhu.net
www.touhu.tv

Projektipäällikkö
Petri Kokko
050 544 8785
petri@touhu.net
skype: touhupetri

Projektityöntekijä
Kaija Sirviö
050 544 8786
kaija@touhu.net
skype: touhukaija

www.avoin.tv
Facebookissa:
www.facebook.com/avoin.tv

Twitterissä:
www.twitter.com/avointv

POHJOIS-KARJALAN ONGELMA-PELAAJAT RY

Tiedustelut:
Pj. Arto Patama
0400 506 320
Paulatie 1 F 26,
80160 JOENSUU
pkongelmapelaajat@luukku.com

Yhdistyksen tarkoituksena on yhdistää ongelmapelaajia ja heidän omaisiaan selviytymään riippuvuussuhteesta sekä tehdä ennaltaehkäisevää työtä.

Yhdistys tekee ennaltaehkäisevää ja kuntoutumista tukevaa vapaaehtoista mielenterveystyötä, pyrkii aktivoimaan jäseniään käyttämällä ihmisen omia voimavaroja toipumiseen ja korjaamaan asenteita kuntoutujia kohtaan.

Toimintailta kahdesti kuussa torstaisin klo 18.00 – 19.30 seurakuntatalolla diakoniatoimiston takkahuoneessa, Mönninkatu 13 LIEKSA

Liikuntaryhmä joka ma klo 17.00 – 18.30
Yrjönhoivin monitoimisalilla Moisionkatu 6
Tiedustelut Tarja Toivanen puh. 050 500 3271

Yhdistys tarjoaa mielenterveyskuntoutujille apua ja tukea omaan, itsenäiseen elämään sekä mahdollisimman monipuolista vertaistuki- ja ryhmä toimintaa. Työllistämistä eri tukimuodoilla.

Vertaistukitoimintaa Savolankatu 8:n toimitiloissa; ryhmätoimintoja sekä vertaistukea

Alueellista ryhmätoimintaa
Punkaharjulla
joka toinen viikko torstaisin
klo 10.00 – 12.00



Toimintakeskus Kynttilä tarjoaa toimintaa mielenterveyskuntoutujille, eläkeläisille sekä työttömille.



LIEKSAN MIELENTERVEYSYHDISTYS RY

Pj. Tarja Toivanen
050 500 3271
Mähköntie 12 A 6
81720 LIEKSA

Sihteeri / rahast. hoit.
Veikko Kettunen
Viitakoski 33
81970 JONGUNJOKI
0400 131 227

SAVOLAISET SELVIITYJÄT RY

Toimitila ja kahvio
avoinna ma – to 8.00 – 16.00
pe klo 8.00 – 13.00

Savolankatu 8
57100 SAVONLINNA
selkkari.suntuubi.com

Ohjaaja Eeva Vuorinen
044 353 3413

Pj. Ulla Lappi
savs@luukku.com

Vpj. Jyri Loikkanen
050 563 6554

TOHMAJÄRVEN MIELENTERVEYS- YHDISTYS KÄSIKÄIN RY

Pj. Petri Jääskeläinen
(013) 622 471
Sörkantie 20
82600 TOHMAJÄRVI

RÄÄKKYLÄN MIELENTERVEYS- YHDISTYS TSEMPPI RY

Pj. Tapio Hämäläinen
0500 170 942
Mölsänniementie 207
82310 ORAVISALO
Sihteeri Matti Kontiainen
040 504 1311

Toimintakeskus Kynttilä
Kynttilätie 4
82300 RÄÄKKYLÄ

Yhdistyksen toiminta perustuu jäsenten ideointiin, suunnitelmalliseen toteutukseen ja aktiivisuuteen.

Ryhmätoiminta

Kajastuksen ryhmä kokoontuu joka toinen viikko tiistaisin klo 11.30, Hopearinteellä Paimentie 3, TUUPOVAARA
Ilmainen uintivuoro allasosastolla jäsenmaksun maksaneille

Yhdistyksen toiminta täydentää avohoitopalveluja Mielitupa on tarkoitettu kuntoutujien lisäksi kaikille kiinnostuneille, syrjäytyneille, mielenterveysongelmista kärsivien omaisille, työttömille ja heille, joilla ei ole ystävää.

Kevään ryhmät:

ATK-ryhmä ma klo 12.00 alkaen
Keskustelupiiri ti klo 10.00 pidetään aina kun on tarvetta
Sählyporukka ti klo 13.00 Liikuntatalolla (ilmainen)
Kuntosali/uinti ke klo 11.00 alkaen, uimahallilippu 2,5 €
Keppijumppa to klo 10.00
Kävely / sauvakävelyretkiä päivittäin klo 10.00, 12.00, 14.00

Taidepiiri torstaisin klo 12.00

Päiväpysäkkitoimintaa kaksi kertaa viikossa: maanantaisin ja perjantaisin klo 9.00 – 13.00

- rupatteluseuraa ja asioitten jakamista
- vertaistukea
- ohjaaja on kumpanakin päivänä ohjaamassa erilaista tekemistä yhdessä

Päiväpysäkki toimii alkaen 13.9.2011 osoitteessa: Virtalantie 3 as. 2 73500 Juankoski.

Toiminta on avointa kaikille halukkaille.

Seuraa ilmoittelua Koillis-Savon muistilistalla.

Toiminnan tarkoituksena on aktivoida mielenterveyskuntoutujia toimimaan yhdessä, tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä sekä tehdä yhdistyksen toimintaa tunnetummaksi.

Yhdistyksen kokoontumiset kolmen viikon välein kuntoutumis- ja päiväkeskuksessa.

TUUPOVAARAN MIELENTERVEYSYHDISTYS KAJASTUS RY

Pj. Eeva Savinainen
040 778 7501
Paimentie 3 C 8, 82730 TUUPOVAARA
Kunniapj. Aimo Jormanainen
Pekkalantie 3 B 8, 82730 TUUPOVAARA
050 337 3746

VARKAUDEN SEUDUN MIELENTERVEYSVÄKI RY

Mielitupa
Rajakatu 3
78200 VARKAUS
(017) 552 8456, 050 412 5113
mieli.tupa@pp.inet.fi
www.webbisivu.com/mielitupa
Toiminnan vastaava
Merja Glumerus-Torvinen
050 412 5113
Pj. Harri Kotikangas
050 344 7682
harri.kotikangas@elisanet.fi

Mielitupa avoinna
ma-to 8-15.00
pe 8-14.00
la 9-13.00

JUANKOSKEN MIELENTERVEYSYHDISTYS SOIHU RY

Pj. Ilkka Suoranta
050 527 6592
ilkka.suoranta@elisanet.fi
Rahaston hoitaja Heikki Partanen
Ohjaajat:
Arja 040 733 6932
Anne 040 720 8047

YLÄ-KARJALAN MIELENTERVEYSYHDISTYS RY

Pj. Kaija Kejonen
046 573 3926
Kuntoutumis- ja päiväkeskus
Porokylänkatu 1
75530 NURMES
Erit.sair.hoit. Riitta Kokkonen
040 104 0275
Erit.sair.hoit. Anja Ahonen
040 104 0276



Yhdistys auttaa ja tukee psykiatristen potilaiden omaisia ja läheisiä sekä tekee ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä Pohjois-Karjalassa.

Yhdistyksen toimintaan kuuluu edunvalvonta, vertaistukeen perustuvat ryhmät, kohdennetut erityisryhmät, omaisten voimavarakurssit, yleisötilaisuudet ja luennot, virkistystoiminta; matkat ja kulttuuritapahtumat, tiedotustoiminta, yhteistyö julkisen sektorin toimijoiden sekä eri oppilaitosten kanssa.

Vertaistukiryhmät syyskaudella

KITEE

Ev.lut srk-keskus,
päätyhuoneisto
13.10 klo 13.00
17.11 klo 11.00

RAAKKYLA

Tarinatupa
19.9 klo 13.00
17.10 klo 13.00
14.11 klo 13.00

LIPERI

Ylämyllyn srk-talo
12.9 klo 17.00
10.10 klo 17.00
7.11 klo 17.00

NURMES

Osuuspankin
kokoushuone
22.9 klo 13.00
20.10 klo 13.00
24.11 klo 13.00

LIEKSA

Yrjönhovin
takkahuone
7.9 klo 13.00
5.10 klo 13.00
2.11 klo 13.00

TUUPOVAARA

Osuuspankin
kokoushuone
6.9 klo 10.00
4.10 klo 10.00
1.11 klo 10.00

POLVIJARVI

Seurakuntalon
pieni srk-sali
11.10 klo 10.00
15.11 klo 10.00

JOENSUU

Tukitupa
5.9 klo 12.00
3.10 klo 12.00
7.11 klo 12.00

HEINAVESI

Wanha Olkkari
8.9 klo 13.00
6.10 klo 13.00
10.11 klo 13.00

ENO

Palvelutalo
Kotiranta
14.9 klo 13.00
12.10 klo 13.00
16.11 klo 13.00

Toiminnan tarkoituksena on yhdistää ja aktivoida paikkakunnalla asuvia psyykkisistä häiriöistä toipuvia ihmisiä, herättää ymmärrystä heitä kohtaan sekä tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä.

Vertaistukiryhmä **Veturi** kokoontuu maanantaisin toimintakeskuksen tiloissa klo 16.00 - 18.00
Sepäntie 6 TUUSNIEMI

Vertaistukiryhmä kokoontuu joka toinen torstai Lehmassa, Lehmon kuntoutuskodilla Kylmäojantie 58 joka toinen Kontiolahden kirkonkylän Ystävänkammarissa klo 15.00, Keskuskatu 19.

Lisätietoja saa myös Lehmon kuntoutuskodilta puh. (013) 893 340

OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA P-K:N YHDISTYS RY

Karjalankatu 4 A 2
80200 JOENSUU
(013) 318 165, 050 534 6772
Fax. 013 318 166
www.tukitupa.fi

Pj. Eila Heinonen

Vastaava omaistyöntekijä
Maija Myller
(013) 318 175, 050 564 8708
maija.myller@tukitupa.fi

Omaisneuvoja
Raija Korhonen-Pusa
(013) 318 171, 050 362 6818
raija.korhonen-pusa@tukitupa.fi

Toimistotyöntekijä/Tiedottaja
Katja Pesonen
(013) 318 165, 050 534 6772
katja.pesonen@tukitupa.fi

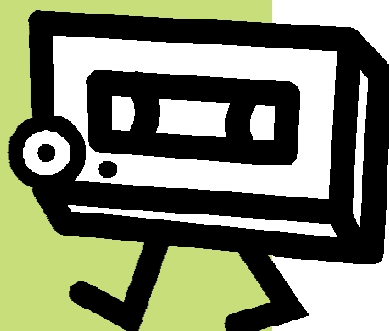
TUUSNIEMEN MIELENTERVEYS- YHDISTYS TUIKKU RY

Pj. Tuula Forsman
Sepäntie 6,
71200 TUUSNIEMI
Vpj. Tuulikki Koistinen
040 573 2167

KONTIOLAHDEN MIELENTERVEISYHDISTYS PORINA RY

Pj. Jarkko Eronen
044 094 4177
eronenjarkko@hotmail.com

Sihteeri Eeva Mutanen
(013) 731 448



ITÄ-SUOMEN HOITOKODIT OY

Ritva Kontiainen
 0400 350 867
 Fax (013) 622 193
 is-hoitokodit@is-hoitokodit.fi
Kaarikujan Hoitokoti, KIIHTELYSVAARA
 Raija Tolvanen
 040 551 3476
 Fax (013) 737 3949
 raija.tolvanen@is-hoitokodit.fi
 Taanotie 4, 82140 Kiihtelysvaara
Koivukujan Hoitokoti, TOHMAJÄRVI
Palvelukoti Pihlajaharju, KITEE
 Hannele Kontiainen
 0400 606 392
 Fax (013) 622 193
 hannele.kontiainen@linklife.fi

KUNTOUTUMIS- JA PÄIVÄKESKUS ILONA OY

Sissipolku 1 a
 82900 ILOMANTSI
 050 444 4250 arkisin klo 8 - 16
 paivi.tikka(at)kuntoutumisjapaivakeskus.com
 hannu.urjanheimo(at)kuntoutumisjapaivakeskus.com
 www.kuntoutumisjapaivakeskus.com

HOITOKOTI EERIKA

Ruppovaarantie 28
 82500 KITEE
 0400 910 002

LEHMON KUNTOUTUSKOTI OY

Psykiatrasta kuntoutusta ja asumispalvelua
 Kontiolahden Lehmossa.
 Kylmäojantie 58
 80710 LEHMO
 (013) 893 340
 Fax (013) 893 341
 lehmonkuntoutuskoti@kolumbus.fi
 www.idealmainos.fi/lehmonkuntoutuskoti

ELINAKOTI OY

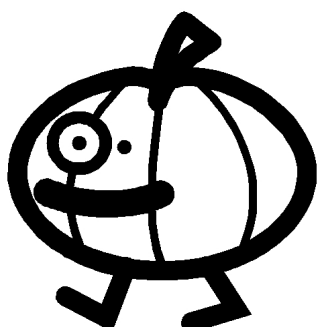
Terveystie 9,
 73500 Juankoski.
 Puh. 044 0 612 207

**NIKULANMÄEN KUNTOUTUMISKYLÄ
 - KESKI-SAVON HOIVAKEHITYS RY**

Nikulanmäen Kuntoutumiskylä
 Nikulanmäentie 90 A
 76100 PIEKSÄMÄKI
 0207 614 880 (vaihte 24 h)
 www.hoivakehitys.fi

Asumis- ja tukipalveluita sekä
 virike- ja työtoimintaa tarjoava
 mielenterveyskuntoutujien kyläyhteisö
 Pieksänmaan kunnassa Keski-Savossa.
 Toiminnanjohtaja Anne Purhonen
 0207 614 885
 anne.purhonen@hoivakehitys.fi

Kahvila Akseli ja Elina
 0207 614 888
 Keskuskatu 24
 76100 PIEKSÄMÄKI
 Avoinna ma - pe klo 9.00 - 17.00



SOROPPI

Kansankahvila Soroppi
Torikatu 30
80100 JOENSUU
(013) 123 132, Fax (013) 220 595
www.kansalaistalo.fi/soroppi

Avoinna	MA	7.30-18.00
	TI	7.30-15.00
	KE	7.30-18.00
	TO	7.30-15.00
	PE	7.30-18.00

Rantakylän Soroppi
Venetie 12
80160 JOENSUU
Puh/Fax (013) 267 5585
Avoinna ma - pe klo 9.00 - 16.00

AKTIIVISET TYÖTÄHAKEVAT RY

Työttömientalo

Jakokunnantie 3, 80230 JOENSUU
puh ja fax (013) 311 518
aktiiviset.tyotahakevat@kolumbus.fi

Hallinto

Teollisuuskatu 5-7, 80100 JOENSUU
puh ja fax (013) 220 602
etunimi.sukunimi@kaytanto.fi

POHJOIS-KARJALAN TYÖTTÖMIEN YHDISTYSTEN TOIMINTAJÄRJESTÖ RY

Keskuskatu 41, 81100 KONTIOLAHTI
Työttömien neuvoja Lea Vallius
050 571 9643
pktt@saunalahti.fi
www.saunalahti.fi/pktt

POHJOIS-KARJALAN KYLÄT RY

maakunnallinen kylä- ja
asukastoiminnan yhdistys
edistää asukkaiden omaehtoista
toimintaa oman kylänsä hyväksi

Pohjois-Karjalan Kylät ry
Kauppakatu 23 b A 8
80100 JOENSUU
044 294 0800
info@kylat.fi
www.kylat.fi

Puheenjohtaja Seppo Kettunen
044 262 7889
seppo.kettunen@nunnanlahti.fi

Kyläasiamies Tuomo Eronen
0400 379225
info@kylat.fi

JOENSUUN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURA RY

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää
mielenterveyttä tukemalla ja
kehittämällä rakentavaa ja
ehkäisevää mielenterveystyötä
Joensuussa ja sen lähiympäristössä

Jäseneksi liittyminen onnistuu
osoitteessa
www.mielenterveysseura.fi tai
lähettämällä yhteystiedot sihteerille.
Jäsen maksu on 5 €
Suomen Mielenterveysseura lähettää
postissa jäsenkortillisen
maksulomakkeen

Pj. Matti Ketonen
050 387 8373
Vpj. Maija-Liisa Karppinen
050 496 0095
Sihteerit Terttu Pakarinen
044 217 8090
terttu.pakarinen@kolumbus.fi

Avoin, ihmistä arvostava työ-, toiminta-
ja kohtaamispaikka.
Järjestöjen vuonna 1996 perustama
yleishyödyllinen yhdistys, joka mahdollistaa
toimintaympäristön kansalaisille, jäsenjärjestöille
ja monille muille toimijatahoille ihmisläheisessä
ympäristössä Joensuun Hukanhaudalla.

Ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa
mielenterveys- ja kriisityötä
Työelämävalmiuksia edistävää päivä-
ja työtoimintaa
Koulutus- ja kurssitoimintaa

Yhdistyksemme hallinnoi myös ennalta ehkäisevää
mielenterveystyötä tekevää **Kriisikeskusta** (puh.
013 316 244) sekä pitkäaikaistyöttömiä
työllistävää **Välittämällä TyöElämään**-hanketta.



KOTIKARTANOYHDISTYS RY

Kartanotie 9
80230 Joensuu
puh 010 680 6621, 050 433 2428
fax 010 680 6601, 013 316 019
www.kotikartanoyhdistys.fi
Avoinna: ma - to klo 9 - 15, pe klo 8 - 14



MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO

www.mtkl.fi

(09) 5657 730

Mielenterveyden keskusliitto ry on mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä itsenäinen kansalaisjärjestö. Siihen kuuluu 190 jäsenyhdistystä eri puolilla Suomea ja niiden kautta yli 21 000 henkilöjäsentä. Liitto on Euroopan suurin mielenterveysalan kansalaisjärjestö.

Kuopion aluekeskus

Aluejohtaja Helena Koskelo-Suomi
(017) 369 5083, 050 362 7637
helena.koskelo-suomi@mtkl.fi



Mielenterveyden
keskusliitto

TIETOPALVELU PROPELLI KUOPIO

Palvelunumeromme 0203 91920

ma, ti, to 9-14, ke 9-16
Lankanumerosta 8,21 snt/puh + 2,00
snt/min. Matkapuhelimesta 8,21 snt/
puh + 22,90 snt/min.

Käyntipiste

Mielenterveyden keskusliitto
Minna Canthin katu 4 C
3. krs, 70100 KUOPIO
fax (017) 369 5086
tietopalvelu.kuopio@mtkl.fi

käyntipiste avoinna
ti ja to klo 10 - 15
(käynti Satamakadulta)

Mielenterveyden keskusliiton tietopalvelu Propellista saa neuvontaa kuntoutuspalveluista ja mielenterveyskuntoutujille tarkoitetuista lakisääteisistä etuuksista. Palvelu on tarkoitettu kuntoutujille, heidän läheisilleen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöille.

ITÄINEN TIIMI RY:N JOULULOMA HYVÄRILÄN

MATKAILUKESKUKSESSA 5 vrk 22.12. – 27.12.2011

Itäinen tiimi ry tarjoaa Perhelomat ry:n tuettua joululomaa

Aika **22.12. – 27.12.2011**

Paikka Hyvärilän matkailukeskus, Lomatie 12, 75500 Nurmes.

Hinta Omavastuuosuus lomasta on 110 € / hlö, joka peritään jokaiselta osallistujalta tulopäivänä paikanpäällä.

Hakulomakkeita saa:

Itäinen tiimi ry Rantakatu 26 B, 5krs. 80100 JOENSUU gsm. 0400 810 656 fax: (013) 226 820 Sähköposti: posti@itainentiimi.fi	tai	Perhelomat ry Kaisaniemenkatu 3 A 7 00100 HELSINKI puh. (09) 763 893, (09) 769 030 Sähköposti:perhelomat@perhelomat.fi
---	-----	--

Lomakkeen voi tulostaa myös suoraan internetistä (pdf-tiedosto) osoitteesta:
http://www.perhelomat.fi/htdocs/julkinen/perhelomat_lomake.pdf

Lomatukihakemukset lähetetään ma 7.11.2011 mennessä osoitteeseen:
Itäinen tiimi ry, Rantakatu 26 B, 5krs., 80100 JOENSUU.
Kuoreen tunnus: Perhelomat / Hyvärilä.

Perhelomat ry tekee lomatukipäätökset ja postittaa tiedot suoraan hakijoille.
Paikkoja on rajoitetusti.

Tiedustelut Anne Ilmakari-Hämäläinen, toiminnanohjaaja,
Gsm 0400 810 656 tai e-mail: posti@itainentiimi.fi

