

Tiimin Riimit

ITÄINEN TIIMI RY:n TIEDOTELEHTI NRO 1/2008

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.

Tulevaisuudessa tarkoituksenamme on sijoittaa tiedotelehtisemme myös kotisivuillemme. 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, atk-harjoittelija

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

e-mail: posti@itainentiimi.fi tai
soittamalla toimistollemme gsm 0400 810656 sekä
myös postin kautta osoitteeseen
Itäinen tiimi ry
Rantakatu 26 B, 5krs.
80100 JOENSUU

ITÄINEN TIIMI RY

www.itainentiimi.fi
Rantakatu 26 B 5krs, huone 510, 80100 Joensuu
Toiminnanohjaaja Anne Ilmakari-Hämäläinen
0400 810 656

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.



Itäinen tiimi ry

In memoriam - puheenjohtaja Veikko Ihalaisen muistolle

Itäinen tiimi ry:n yksi tärkein perustajajäsen ja yhdistyksen monivuotinen puheenjohtaja Veikko Ihalainen menehtyi vaikean sairauden uuvuttamana 30.12.2007 kotonaan Juuassa. Hän toimi usean vuoden ajan Itäinen tiimi ry:n potilasneuvoston, Rätinki-lehtityöryhmän, Mania-työryhmän, Itäinen tiimi ry:n Nyytti-projektin ohjausryhmän ja Juuan mielenterveys-yhdistys Mielekäs ry:n puheenjohtajana. Lisäksi hän oli Itäinen tiimi ry:n edustajana Kotikartanoyhdistys ry:n hallituksessa jäsenenä. Emmekä tietenkään voi unohtaa hänen lukuisia luottamustehtäviään usean vuoden ajalta Mielenterveyden keskusliito ry:ssä mm. sen hallituksessa.

Veikon jämää ote puheenjohtajan ominaisuudessa asioiden hoitamisessa oli hänelle luontaista. Hän antoi kanssatoimijoidensa tehdä omat valintansa puuttumatta liikaa heidän työhönsä, mutta tarpeen vaatiessa hän tarttui toimeen asian vaatimalla jämyryydellä. Hänen sinnikkäästä aloitteellisuudestaan sai alkunsa Itäinen tiimi ry, yhteistyön yhdistys ja "jäsenyhdistysten työrukkanen", niin kuin Veikko keksimäänsä nimitystä osuvasti käytti puhuessaan Itäinen tiimi ry:n roolista suhteessa sen jäsenyhdistyksiin Pohjois-Karjalan maakunnassa ja sen reuna-auleilla.

Veikko oli vapaaehtoisen mielenterveystyön kokemusasiiantuntijana vertaansa vailla ja hänen asiantuntijuuttaan tarvittiin jatkuvasti yhdistyksemme työssä. Hän oli kokemuksensa ansiosta korvaamaton. Veikon jättämän kokemusperinnön turvin yhdistyksemme on näin ollen hyvä jatkaa toimintaansa hänen viitoittamallaan tiellä.

Anne Ilmakari-Hämäläinen
Itäinen tiimi ry:n toiminnanohjaaja

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 laitoshoitoon 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 jäsenellä tulee olla kokemus psykiatrisesta hoidosta.

Omaisneuvoston potilasjäsenenä toimii Tiina Hyttinen
050 430 5303

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

Sihteeri Tarja Mehtälä
Rantakatu 26 B, 5.krs
80100 Joensuu
(013) 226 820

Yhdistyksen pyrkimyksenä on korjata asenteita psyykkisiä ongelmia kohtaan, edistää mielenterveyttä ja lisätä itseluottamusta sekä tukea psyykkisesti sairastuneita, mielenterveysongelmista kärsiviä ja mielenterveyskuntoutujia.

Yhdistyksen tarkoitus on tukea mielenterveyskuntoutujia heidän elämäntilanteessaan.

Vertaistukiryhmä Ilonpisanan kokoontumisesta voi kysyä puheenjohtajalta.

Kuntoutumis- ja päiväkeskus Ilona
Sissipolku 1 a,
82900 ILOMANTSI
p. 050-4444 250

Tarjoaa kuntouttavaa toimintaa, retkiä, harrastusmahdollisuuksia ja muita osallistumismahdollisuuksia mielenterveyskuntoutujille.

Toimintakeskus Touhukammarilla kuntouttavaa päivätoimintaa
Väyryläntie 5 B 8

Puutyöpajassa puutöitä
Vanhatie 12



Avoin keskustelupiiri ke klo 18.30 Koulupuisto

Allasvuoro palvelukeskuksessa kerran kuussa

Pilke ry:n kerhoillat parillisten viikkojen pe klo 17-19.00 Kellonsoittajantie 10 A 1.
Kerhoillat sisältävät toiminnallisia tapahtumia ja yhdessä viihtymistä.

“Me selviytyjät”-ryhmä joka ma, klo 18, Kiteen ev.lut.seurakuntakeskuksessa, Kappelintie 4
Diakonit puh: 040 739 1933
tai 040 739 1931

ENON MIELENTERVEYSYHDISTYS SÄIHKE RY

Sihteeri Kaija Sorsa
Tykkitie 20 as 6
81200 Eno
040 819 2265

ILOMANTSIIN MIELENTERVEYSYHDISTYS ILO RY

Puheenjohtaja Aune Kauppinen
Markunvaarantie 5 A, 82900 Ilomantsi
050 401 5282
Vpj. Hannu Urjanheimo
(013) 837 114
Sihteeri Pirkko Väänänen

JUUAN MIELENTERVEYSYHDISTYS MIELEKÄS RY

Pj. Pirjo Ketoharju (013) 472794
pirjo.ketoharju@suomi24.fi
Päivätoimintakeskus,
Väyryläntie 5 B 8, 83900 Juuka
050 342 0215
Vpj. Hannu Vartiainen
Sihteeri ja jäsenrekisterinhoitaja Terttu Pursiainen (013) 476105
050 384 9792
Toiminnanohjaaja Anneli Hakkarainen
050 342 0215
Työtoiminnanohjaaja Timo Räsänen
050 540 4397

HEINÄVEDEN MIELENTERVEYSYHDISTYS RY

Pj. Auvo Eronen
040 771 2828
avenemail@luukku.com
Sihteeri Jaana Luomajoki
040 835 1402
jaana.luomajoki@pp.inet.fi

KITEEN MIELENTERVEYSYHDISTYS PILKE RY

Pj. Eeva Utunen
Olkontie 7 B 5
82500 Kitee
050 402 8309
Vpj. Pentti Silvennoinen
Opintie 4 A 7
82500 Kitee
pentti.silvennoinen@pp.inet.fi
040 824 1758

Toimii psykiatristen potilaiden yhdysseitinä ja tukee psyykkisesti sairastuneita ja mielenterveysongelmista kärsiviä

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

Lentopallo Linnunlahden yksikön kanssa Areenalla torstaisin 12.30 - 14.00

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

Uimahalliryhmä lippuja 2 €:n hintaan Kotikievarilta, Värtsilänkatu 2 B ma-pe 9.00 - 14.00

Keilailuryhmän kevät 2008 vuorot. tiistait 15.4, 29.4, 13.5, 27.5 Palloilukeitaalla klo 13:00-14:00

Mieli maasta -vertaistukiryhmä joka torstai klo 15.00 paikkana yhteisötalo Kotikievari, Värtsilänkatu 2 B

Saunailat Kotilahdessa Klo 16-20
2.6, 16.6, 30.6, 14.7, 28.7, 11.8

Jäsenille lippuja elokuvateatteri Tapioon,
5€ / 1 hlö / 2kk

Tiedustelut ja ilmoittautumiset
Pj. Tiina Hyttinen 050 430 5303



Kesän "Laatokan luostarit" matka 1.-4.7.2008

Ohjelma:

1.7. lähtö Joensuusta klo 6.30- matkustamme suoraan Valamon saarelle jossa yövyimme Talvihotellissa ja nautimme lounaan sekä illallisen saarella.

2.7. Palaamme saarelta 10.00 laivalla ja syömme lounaan Piipun Pihassa ja sitten matkaammekin Käkisalmeen ja yövyimme Hotelli Korelassa, jossa illallinen.

3.7. Pistäydymme Konevitsan luostarissa, lounas luostarissa ja palaamme Sortavalaan jossa yövyimme ja vietämme sitten ohjelmallisen illallisen.

4.7. Teemme tarpeellisia ostoksia Sortavalassa ja palaamme iltapäivän aikana Joensuuhun, matkalla pysähdyttäneen syömään Ruskealassa "Herran kukkarossa".

Tällaisella ohjelmalla matkan hinta on 450€ ryhmäviisumilla ja omalla viisumilla 405€.

Hintoihin tulee pieniä muutoksia, koska mm. kaikkien ruokailujen kohdalta ei tarkkaa hintaa ole vielä saata-villa ja Venäjällä ryhmämatkailun ruokailut on syytä järjestää etukäteen.

Ilmoittautumiset on syytä tehdä toukokuun alkuun mennessä. Voi ehkä ehtiä vielä 4.6. mennessä.

Tiedustelut ja varaukset 013 316 388 tai 050 3310763 sekä sähköpostilla os: nettikievari@hotmail.com

POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDENTUKI RY

Käpäläpolku 4, 80230 Joensuu
Joensuun toimisto (013) 316 388
www.p-kmielenterveydentuki.net
Pj. Tiina Hyttinen
tiinahyttinen@hotmail.com
Toiminnanjohtaja
Raimo Matikainen
050 331 0763
raimo.matikainen@kolumbus.fi

Jäsenyhteisötalo Kuntokievari- projekti

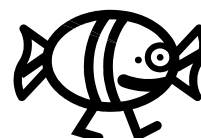
Projektin päämääränä on käynnistää jäsenyhteisöalojen verkosto Pohjois-Karjalan mielenterveyskuntoutujille Toiminta tapahtuu kaksikerroksisessa omakotitalossa ympäristöineen, jonne on palkattu mm. toiminnanohjaaja ja hänen apulaisikseen yhdistelmätuella apulaisia sekä ahkeruusrahalla työllistettyjä mielenterveyskuntoutujia. Talo avoinna 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
Raimo Matikainen
050 331 0763

Yhteisötalo Kotikievari

Värtsilänkatu 2, 80200 Joensuu
Asuntoja mielenterveyskuntoutujille sekä tukipalveluiden suunnittelua ym. Kotikievarin vastaava
Marjo Vallimies 050 372 5113
Päivystävä puhelin 044 550 2036
Ruokailumahdollisuus arkisin klo 11.00-12.00, 4€/hlö
Ryhmät ilmoitettava etukäteen



Toimitila avoinna ma-pe klo 9-15.00

Ma Ruokapäivä klo 11.00

Teemailtapäivä klo 13.00

ATK-koulutus klo 10-14.00

Kerho Vaskikummun kerhohuone,
Mikonkatu 9 klo 17.30

Ti Tarinatupa klo 10.00

Ulkoilu klo 13.00

ATK-koulutus klo 10-14.00

Ruoka-/Virkistysryhmä klo 9.00, Polvijärvi vanha srk-
talo

Ke Ruokapäivä klo 11.00

Luova toiminta 13.00

Ruoka-/Virkistysryhmä klo 9.00, Viinijärvi nuorisotila

To A-Kilta ryhmä 9.00

Kurssitus 10.00

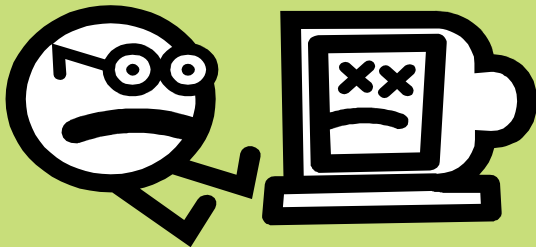
Ulkoilu klo 13.00

Omaiset 15.5. klo 17.00

Pe Ruokapäivä klo 11.00

Kuntosali Outokummun urheilutalolla
klo 10:30 - 11:30

Virkistys- ja toimintaryhmä klo 9.00, Liperi Toimela



**OUTOKUMMUN
MIELENTERVEYSYHDISTYS
VÄLKE RY**

www.outovalke.net

Kummunkatu 18 (sisäpiha),

83500 Outokumpu

Pj. Olli Saikkonen

050 555 2309

saikkonen.muuraja@opaasi.fi

Toiminnanohjaaja

Päivi Nousiainen

(013) 554 978, 050 3635534

paivi@outovalke.net tai

outovalke@opaasi.fi

TOUHU-PROJEKTI

Itä-Suomen läänin alueella 1.4.2003

- 31.3.2009

Kummunkatu 18 as. 9

Projektin tavoitteena on toiminta-alueella olevien mielenterveysyhdistysten ja niiden jäsenten ATK tietotaidon ja alueellisen verkostoitumisen edistäminen. Apuna verkostoitumisessa on TOUHU INTRA tietoverkko ja internetissä toimiva TOUHU TV.

Projektin tavoitteena on tutustuttaa kohderyhmä ilmaisohjelmiin, jotka mahdollistavat tietokoneen käytön pienin ohjelmakustannuksin.

Projekti lähtee yhdistyksen/ henkilön omista tarpeista, halusta ja motivaatiosta. Tukee henkilön paluuta työelämään ja/tai koulutukseen.

Petri Kokko

050 544 8785

petri@touhu.net

skype: touhupetri

www.touhu.net

www.touhu.tv

**POHJOIS-KARJALAN ONGELMA-
PELAAJAT RY**

www.ongelmapelaajat.com

pkongelmapelaajat@luukku.com

Pj. Arto Patama 0400 506 320

Vpj. Mika Aho 040 912 2349

Rantakylän Soroppi,

Venetie 12,

80160 Joensuu

(013) 267 5585

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.

Ryhmän kokoontumisajat maanantaisin klo 18.00
Diakoniatoimen takkahuone, Mönninkatu 13
kevätkaudella 21.4, 5.5, 19.5.

Yhdistys tarjoaa mielenterveyskuntoutujille apua ja tukea omaan, itsenäiseen elämään sekä mahdollisimman monipuolista vertaistuki- ja kuntouttavaa työtoimintaa. Näillä tähdätään sosiaalisen toimintakyvyn kohottamiseen, kuntoutujan toipumiseen oma-aloitteisemmaksi ja aktiivisemmaksi.

Päivätoimintaa Savolankatu 6:n toimitiloissa;
ryhmätoimintoja

Jäsenillat kaksi kertaa kuukaudessa tiistaisin.



Toimintakeskus Kynttilä tarjoaa toimintaa mielen-
terveyskuntoutujille, eläkeläisille sekä työttömille.
Avoinna klo 9.00-15.00



LIEKSAN MIELENTERVEYSYHDISTYS RY

Pj. Riku Jeskanen
Kainuuntie 14,
81700 Lieksa
050 340 4625

Sihteeri Veikko Kettunen
Viitakoski 33
81970 Jongunjoki
0400 131 227

SAVOLAISET SELVIITYJÄT RY

Savolankatu 6
57100 Savonlinna
Pj. Ulla Lappi
savselv@luukku.com
<http://savsel.blogspot.com>

Ohjaaja Raija Simonen 044 353 3501
Ohjaaja Eeva Vuorinen 044 353 3413

TOHMAJÄRVEN MIELENTERVEYS- YHDISTYS KÄSIKÄIN RY

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

RÄÄKKYLÄN MIELENTERVEYS- YHDISTYS TSEMPPI RY

Pj. Tapio Hämäläinen
Mölsännientie 207,
82310 Oravisalo
0500 170 942
Sihteeri Matti Kontiainen
040 504 1311

Toimintakeskus Kynttilä
Kynttilätie 4
82300 Rääkkylä
Ohjaaja Niina Reittu 044 015 0263

Kajastuksen ryhmä kokoontuu joka toinen viikko ke klo 11.30, Hopearinne, Tuupovaara ja painonhallinnan ryhmä joka toinen viikko ke, ryhmä I, klo 11.30 ja ryhmä II, klo 13.00 Hopearinne, Tuupovaara.

TUUPOVAARAN MIELENTERVEYSYHDISTYS KAJASTUS RY

Pj. Anna Leena Kiiskinen
Metonlouhentie 2, 82710 Kovero
040 523 0874
Aimo Jormanainen
Pekkalantie 3 B 8, 82730 Tuupovaara
050 337 3746

VARKAUDEN SEUDUN MIELENTERVEYSVÄKI RY

Mielitupa
Rajakatu 3 as 1
78200 Varkaus
(017) 552 8456, 050 412 5113
mieli.tupa@pp.inet.fi
www.webbisivu.com/mielitupa
Ohjaaja Tuula Savolainen 050 412 5113
Pj. Harri Kotikangas
050 344 7682
harri.kotikangas@nic.fi
Siht. Kirsti Mustonen-Juuti

Mielitupa avoinna
ma-to 8-16.00
pe 8-14.00
la 8.12.00

PIEKSÄMÄEN MIELENTERVEYDEN VÄKI RY

Pj. Petri Miettinen
0400 807 773
Keski-Savon Hoivakehitys ry
Nikulanmäentie 90 A
76100 PIEKSÄMÄKI

YLÄ-KARJALAN MIELENTERVEYSYHDISTYS RY

Pj. Kaija Kejonen
Kuopiontie 236
75500 Nurmes
(013) 4440 004

Rahastonhoitaja Mikko Nygren
(013) 480 785

Kuntoutumis- ja päivätoimintakeskus
ma-pe klo 8-16
Nurmeksenkatu 16
75500 Nurmes
(013) 689 5515

Yhdistyksen toiminta täydentää avohoito palveluja Mielitupa on tarkoitettu kuntoutujien lisäksi kaikille kiinnostuneille, syrjäytyneille, mielenterveys-ongelmista kärsivien omaisille, työttömille ja heille, joilla ei ole ystävää.

Kevään ryhmät:

Elokuvaryhmä ma klo 10.00
Laulupiiri ma klo 13.00
Sulkaapallo ma klo 13.00, Liikuntatalo
Taidekierros ti klo 10.00
Sählyporukka ti klo 13.00
Kuntosali/uimahalli ke 14.00
Raamattupiiri ke klo 13.00
Keppijumppa to klo 10.00
Runopiiri to klo 11.00
Naistenpiiri ti klo 13.00-16.00
Miestenryhmä to klo 13.00-16.00
Lauluryhmä pe klo 11.00

Oma apu-ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 12.00-15.00, Keskuskatu 24.

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

Toimintamuotoja: tiedotus ja koulutus, virkistystoiminta, yhdistyksen kokoukset kerran kuussa maanantaisin klo 13.00 kuntoutumis- ja päivätoimintakeskuksella.



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 Kevätkaudella

Kitee Mielenterveyspoliklinikan ryhmätila	17.4 klo 12.00
Lieksa Yrjönhovin takkahuone	16.4 klo 13.00
Tuupovaara Osuuspankin kokoushuone	22.4 klo 13.00
Ilomantsi Terveyskeskuksen kokoushuone	22.4 klo 10.00
Joensuu Tukitupa	28.4 klo 12.00
Heinävesi Palvelukeskuksen monitoimitila	30.4 klo 13.00
Eno Kotirannan takkahuone	23.4 klo 13.00
Outokumpu Välke ry:n tilat	15.5 klo 17.00

OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA P-K:N YHDISTYS RY

Karjalankatu 4 A 2,
80200 Joensuu
(013) 318 165, 050 534 6772
www.tukitupa.fi
Pj. Eila Heinonen
Toiminnanjohtaja Maija Myller
(013) 318 175, 050 564 8708
maija.myller@tukitupa.fi
Järjestösihteeri Marita Piipponen
050 362 6818
marita.piipponen@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
050 570 4411

KONTIOLAHDEN MIELENTERVEYSYHDISTYS PORINA RY

Pj. Jarkko Eronen
050 494 4177
eronenjarkko@hotmail.com

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 16-18.00
Sepäntie 6

Vertaistukiryhmä kokoontuu joka toinen torstai, joka toinen viikko Lehmossa, joka toinen Kontiolahden kirkonkylän Ystävänkammarissa.



ITÄ-SUOMEN HOITOKODIT OY

Konttinen Ritva

0400 350 867

Toimisto

(013) 622 189

is-hoitokodit@is-hoitokodit.fi

Koivukujan Hoitokoti, Kiihtelysvaara

(013) 622 471

Fax 622 193

0500 350 867

Kaarikujan Hoitokoti, Tohmajärvi

(013) 737 3911

Fax 737 3949

040 551 3481

LEHMON KUNTOUTUSKOTI OY

Psykiatrinen kuntoutusta ja asumispalvelua
Kontiolahden Lehmassa.

Kylmäojantie 58

80710 Lehmo

(013) 893 340

Fax (013) 893 341

lehmonkuntoutuskoti@kolumbus.fi

www.idealmainos.fi/lehmonkuntoutuskoti

NIKULANMÄEN KUNTOUTUMISKYLÄ – KESKI-SAVON HOIVAKEHITYS RY

Nikulanmäen Kuntoutumiskylä

Nikulanmäentie 90A

76100 Pieksämäki

Asumis- ja tukipalveluita sekä
virike- ja työtoimintaa tarjoava
mielenterveyskuntoutujien kyläyhteisö
Pieksänmaan kunnassa Keski-Savossa.

Kuntoutumispäällikkö Anne Purhonen

020 761 4885

anne.purhonen@hoivakehitys.fi

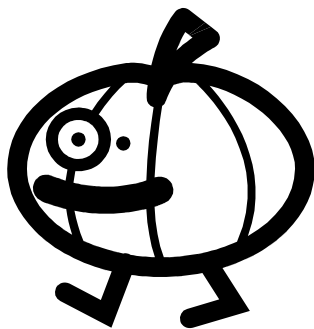
www.hoivakehitys.fi

Kahvila Akseli ja Elina puh. 020 761
4880

Keskuskatu 24, 76100 PIEKSÄMÄKI

Avoimna Ma-Pe 10.00-17.00

La 9.00-15.00



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

On Työttömien Valtakunnallisen Yhteistoimintajärjestö-TVY:n jäsenyhdistys ja perustettu v.1992
Yhdistyksen tavoitteena on vähentää työttömyyttä, ylläpitää jäsentensä ammattitaitoa ja työkykyisyyttä.

Järjestää koulutusta ja virkistystoimintaa, kieliryhmiä, liikuntaryhmiä, tanssikursseja ja retkiä, joissa työttömillä on mahdollisuus harrastaa - tutustua uusiin ihmisiin ja saada "sykettä" arkeen
Pitää huolta työttömistä että muistuttaa työttömien oikeuksista järjestämällä yhteistyössä esim. työvoimaviranomaisten, sosiaalitoimen ja Kelan kanssa tapahtumia sekä edunvalvontatilaisuuksia.

Työttömientalo

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

Hallinto

Teollisuuskatu 5-7, 80100 Joensuu | puh ja fax 013 220 603

Avoim, 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** ja **Helinä-projektia** sekä pitkäaikaistyöttömiä työllistävää **Välittämällä TyöElämään**-hanketta.

POHJOIS-KARJALAN TYÖTTÖMIEN YHDISTYSTEN TOIMINTAJÄRJESTÖ RY

Keskuskatu 41, 81100 Kontiolahti
(013) 312 084, 050 571 9643
pktt@saunalahti.fi
www.saunalahti.fi/pktt

Työttömien yhdistysten kattojärjestö, mukana 11 jäsenyhdistystä.
Koulutusta, tiedonvälitystä ja neuvontaa yhdistyksille.

POHJOIS-KARJALAN KYLÄT RY

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

Pohjois-Karjalan Kylät ry
Kauppakatu 23 bA 8
80100 Joensuu
(013) 825 896
www.kylat.fi

Toiminnanjohtajan sijainen tiedottaja, kyläkehittäjä Tarja Partanen, 044 294 0800
toimialue erityisesti Joensuun seutu, toimipiste Joensuussa

kyläkehittäjä Anne Pulkkinen, 050 467 0822
toimialue erityisesti Pielisen Karjala, toimipiste Nurmeksessa

kyläkehittäjä Pirjo Leppänen, 050 543 0827
toimialue erityisesti Keski-Karjala, toimipiste Kiteellä



KOTIKARTANOYHDISTYS RY

Kartanotie 9
80230 Joensuu
p. 010 680 6600
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 173 jäsenyhdistystä eri puolilla Suomea ja niiden kautta yli 20 000 henkilöjäsentä. Liitto on Euroopan suurin mielenterveysalan kansalaisjärjestö.

Kuopion aluekeskus

Aluejohtaja Katri Sinkkonen
(017) 369 5082, 0500 512 994
katri.sinkkonen@mtkl.fi

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.

Lomakoti Tuomiranta, Riistavesi

18.8. – 23.8.2008

Lomaviikon aikana touhutaan kaikenlaista mukavaa ja päiväohjelmaan kuuluu esim. eväsretki laavulle, pihaleikkejä, soutu. Lisäksi askartelua, kävelyä, saunomista yms. Retket, joita loman aikana lähiympäristöön tehdään ovat maksullisia.

Majoitus kahden hengen (2hh) huoneissa, joissa wc ja suihku huoneissa. Päärakennuksen huoneissa suihku ja wc yhteistiloissa. Ruokavaliot ja liikuntarajoitteet tulee merkitä hakemukseen. Loman omavastuu koko loma-ajalta on 90 €. Täysihoitopakettiin kuuluu aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala, loma-ohjaus sekä saunassa käyntiä.

Lomatuki myönnetään sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein.

Lomatukihakemukset on täytettävä huolellisesti, sillä puutteellisesti täytetyt hakemuksia emme voi käsitellä!!

Hakemukset tulee palauttaa os. **Itäinen tiimi ry, Rantakatu 26 B, 5krs., 80100 JOENSUU, viimeistään 16.6.2008 mennessä.** Lomakotien Liitto ry lähettää vastauskirjeet, maksukuitit ja lomaohjelman lomalaisille suoraan.

Hakemuslomakkeita saa tilata:

Itäinen tiimi ry, puh. toimisto **0400 810 656**

Rantakatu 26 B, 5krs., 80100 JOENSUU

E-mail: posti@itaintiimi.fi

Lomakotien Liitto ry, Paasivuorenkatu 4-6 B, 00530 Helsinki

Puh. (09) 774 0110, avoinna ma-pe klo 9.00-16.00.

Sähköpostit

<http://www.lomakotien-liitto.fi/tuomiranta>

Lisätietoja

Lomakoti Tuomiranta Anita Rimpilä-Mykkänen

puh. 050 542 4817, sp: rimpilamykkanen@suomi24.fi

Itäinen tiimi ry, Anne, toiminnanohjaaja, gsm 0400 810 656

