

Tiimin Riimit

ITÄINEN TIIMI RY:n TIEDOTELEHTI NRO 1/2009

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 2008-2011

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 2008-2011.

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 kehittämisesoprojektin 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

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.

Kasarin kerhotiloissa keskustelupiiri joka toinen viikko, osoitteessa Kauppatie 26 UIMAHARJU

Vertaistukiryhmä Ilonpisara kokoontuu joka parillisen viikon perjantaina klo 12.00 Ilonassa, Sissipolku 1 a.

Lisätietoja:

Kuntoutumis- ja päiväkeskus Ilona
Sissipolku 1 a,
82900 ILOMANTSI
050 444 4250

Sisäliikuntavuoro 30.5.09 asti, tiistaisin klo 14 - 15, liikuntahallin a-osassa.

Mielekäs ry:n toimintaa vertaistoimintakeskuksessa, Väyryläntie 5 B 8 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	14 - 16	Naisten ryhmä

Puutyöpajassa puutöitä Vanhatie 12, Tupaluokka avoinna ma - to klo 10 - 15
työtoiminnanohjaaja Timo Räsänen
puh. 050 540 4397



Avoin keskustelupiiri ke klo 18.30 - 20.00
Koulupuistossa, kenttätie 1 C, 79700 HEINÄVESI

Allasvuoro palvelukeskuksessa kerran kuussa

Pilke ry:n kerhoillat parillisten viikkojen pe klo 17.00 - 19.00
Kellonsoittajantie 10 A 1.
Kerhoillat sisältävät toiminnallisia tapahtumia ja yhdessä viihtymistä.

Pilke 2-ryhmä kokoontuu joka toinen torstai klo 14.00 - 16.00, Ilmolantie 2, Korttelitupa

"Me selviytyjät"-ryhmä joka ma, klo 18.00, Kiteen ev.lut. seurakunnan tiloissa

ENON MIELENTERVEYSYHDISTYS SÄIHKE RY

Pj. Anne Pesonen
050 496 3028
Hennalantie 7
81290 UKKOLA

ILOMANTSIIN MIELENTERVEYSYHDISTYS ILO RY

Markunvaarantie 5 A
82900 ILOMANTSI
Pj. Aune Kauppinen
050 401 5282
Vpj / Sihteeri Tuula Korhonen
040 515 9087

JUUAN MIELENTERVEYSYHDISTYS MIELEKÄS RY

Vertaistoimintakeskus,
Väyryläntie 5 B 8, 83900 JUUKA
050 342 0215
Pj. Pirjo Ketoharju (013) 472 794
pirjo.ketoharju@suomi24.fi
Vpj. Hannu Vartiainen
vartiainenha@gmail.com
Sihteeri ja jäsenrekisterinhoitaja
Terttu Pursiainen (013) 476 105,
050 384 9792
Toiminnanohjaaja Anneli
Hakkarainen 050 342 0215
Työtoiminnanohjaaja Timo
Räsänen 050 540 4397

HEINÄVEDEN MIELENTERVEYSYHDISTYS RY

Pj. Auvo Eronen
040 771 2828
Laaksotie 3 as 7, 79700 HEINÄVESI
avenemail@luukku.com
Sihteeri Jaana Luomajoki
040 835 1402
jaana.luomajoki@pp.inet.fi

KITEEN MIELENTERVEYSYHDISTYS PILKE RY

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

Toimii psykiatristen potilaiden yhdyssiteenä ja tukee psyykkisesti sairastuneita ja mielenterveys-ongelmista kärsiviä

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

Äijät-ryhmä maanantaisin klo 14.00 yhteisöalo Kotikievarilla, Värtsilänkatu 2 B

Lentopallo Linnunlahden yksikön kanssa Areenalla torstaisin klo 12.30 - 14.00

Sählyä (ja tarvittaessa muutakin) P-K:n amk:n liikuntasalissa Sortavalankatu 4 tiistaisin

klo 15.30 - 17.00 yhdessä Soroppi ry:n kanssa

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

Keilailuryhmän kevät 2009 vuorot. tiistaisin Palloilukeitaalla klo 13.00 - 14.00 osoitteessa Linnunlahdentie 10

Ohjattua liikuntaa perjantaisin klo 10.00 - 11.00 yhteisöalo Kotikievarilla, Värtsilänkatu 2 B

Vertaistukiryhmä keskiviikkoisin klo 13.00 paikkana yhteisöalo Kotikievari, Värtsilänkatu 2 B

Toiminnallinen ryhmä torstaisin klo 16.00 - 19.00

Saunailat Kotilahdessa maanantaisin klo 16.00 - 20.00

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

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Pj. Tiina Hyttinen 050 430 5303



Kesä - heinäkuun vaihteessa matka Inkerinmaalle 29.6 - 2.7.2009 (Terijoki - Hatsina - Pihkova - Petseri)

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
Rauni Kahelin (013) 267 4618 tai 050 387 7729

POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDENTUKI RY

Käpäläpolku 4, 80230 JOENSUU
Joensuun toimisto (013) 316 388
www.p-kmielenterveydentuki.net

Pj. Tiina Hyttinen

050 430 5303

tiinahyttinen@hotmail.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 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

Yhteisöalo Kotikievari

Värtsilänkatu 2, 80200 JOENSUU
Asuntoja mielenterveyskuntoutujille sekä tukipalveluiden suunnittelua

Kotikievarin vastaava

Marjo Vallimies 050 372 5113

Päivystävä puhelin 044 550 2036

Ruokailumahdollisuus arkisin

klo 11.00 - 12.00. Ryhmät

ilmoitettava etukäteen

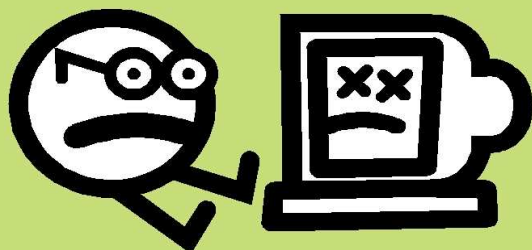
Jukka Saarelle puh. 044 550 2034



YHDISTYKSET

Toimitila avoinna ma - pe klo 9.00 - 15.00

- MA** viikkokokous klo 10.00
lukupiiri klo 11.00
musiikkipiiri klo 13.00
kerho klo 17.00, Vaskikummun kerhohuone,
Mikonkatu 9
- TI** Keittiö klo 10:00
Ulkoilu klo 13:00
Polvijärvi Ruoka & virkistys klo 9:00
- KE** Karaoke & Laulu klo 10:00
Musiikki-kahvila klo 13:00
Viinijärvi/Oku Ruoka & virkistys klo 9:00
- TO** Painonhallinta klo 10:00
Vyötäröjumppa klo 11:00
Ulkoilu klo 13:00
- PE** Toiminta & Hemmottelu klo 10:00
Musiikki-kahvila klo 13:00
Liperi 1/kk Tiedotus klo 9:00



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, 050 363 5534
paivi@outovalke.net tai
outovalke@opaasi.fi

TOUHU-YHTEYSKESKUS

TOUHU-yhteyskeskus aloitti
toimintansa 01.04.2009.
TOUHU-yhteyskeskus on RAY:n
rahoittama kaksivuotinen hanke,
jonka toimintaosiot ovat:

TOUHU TV Videoneuvotteluverkosto Taitotori Innovaatio-osio

TOUHU-yhteyskeskus
Kummunkatu 18 as. 9
83500 OUTOKUMPU
Puh. 013 550 656
www.outovalke.net

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

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

Videoeditoija
Antero Timonen
antsu@touhu.net

POHJOIS-KARJALAN ONGELMA-PELAAJAT RY

Paulatie 1 F 26,
80160 JOENSUU
(013) 267 5585
www.ongelmapelaajat.com
pkongelmapelaajat@luukku.com
Pj. Arto Patama 0400 506 320
Vpj. Mika Aho 040 912 2349

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 LIEKSA

LIEKSAN MIELENTERVEYSYHDISTYS RY

Pj. Riku Jeskanen
050 340 4625
Kainuuntie 14
81700 LIEKSA

Rahastonhoitaja Veikko Kettunen
Viitakoski 33
81970 JONGUNJOKI
0400 131 227

SAVOLAISET SELVIITYJÄT RY

Toimitila ja kahvio
avoinna ma - to 10.00 - 16.00
pe klo 10.00 - 13.00

Savolankatu 8
57100 SAVONLINNA

Ohjaaja Eeva Vuorinen

044 353 3413
044 353 3501
Pj. Ulla Lappi
savsel@luukku.com

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

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.

Vertaistukitoimintaa Savolankatu 8:n toimitiloissa; ryhmätoimintoja sekä vertaistukea

Jäsenillat tiistaisin kaksi kertaa kuukaudessa.

Alueellista ryhmätoimintaa

Haka-alueella joka toinen viikko torstaisin klo 10.00 - 12.00

Punkaharjulla joka toinen viikko torstaisin klo 10.00 - 12.00



Toimintakeskus Kynttilä tarjoaa toimintaa mielenterveyskuntoutujille, eläkeläisille sekä työttömille.



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, mielenterveys-ongelmista kärsivien omaisille, työttömille ja heille, joilla ei ole ystävää.

Kevään ryhmät:

Kävelyretkiä arkaamuin ma – pe klo 9.00
Sählyporukka ti klo 13.00 Liikuntatalolla
Kuntosali/uinti ke klo 11.00 – 12.30
Keppijumppa to klo 10.00
Yhteisökokous kerran kuussa maanantaisin klo 12.00

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.

TUUPOVAARAN MIELENTERVEYSYHDISTYS KAJASTUS RY

Pj. Anna Leena Kiiskinen
040 523 0874
Metonlouhentie 2, 82710 KOVERO
Kunniapj. 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
Toiminnan vastaava Tuula Savolainen
050 412 5113
Pj. Harri Kotikangas
050 344 7682
harri.kotikangas@nic.fi

Mielitupa avoinna
ma-to 8-16.00
pe 8-14.00
la 9-13.00

PIEKSÄMÄEN MIELENTERVEYDEN VÄKI RY

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

YLÄ-KARJALAN MIELENTERVEYSYHDISTYS RY

Kuntoutumis- ja päiväkeskus
Nurmeksenkatu 16
75500 NURMES
Pj. Kaija Kejonen
(013) 444 004

Rahastonhoitaja Mikko
Nygren (013) 480 785

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



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 Ev.lut srk-keskus, päätyhuoneisto 16.04 klo 12.00 14.05 klo 12.00	RÄÄKKYLÄ Tarinatupa 14.04 klo 16.00 12.05 klo 16.00	LIPERI Ylämyllyn seurakuntatalo 27.04 klo 17.00 25.05 klo 17.00
NURMES TK:n taloustoimiston kokoushuone 08.04 klo 12.00 07.05 klo 12.00	LIEKSA Yrjönhoivin takkahuone 29.04 klo 13.00 20.05 klo 13.00	TUUPOVAARA Osuuspankin kokoushuone 28.04 klo 13.00 27.05 klo 13.00
ILOMANTSI Terveyskeskuksen kokoushuone 28.04 klo 10.00 27.05 klo 10.00	JOENSUU Tukitupa 06.04 klo 12.00 04.05 klo 12.00	HEINÄVESI Palvelukeskuksen monitoimitila 23.04 klo 13.00 28.05 klo 13.00
ENO Kotirannan takkahuone 15.04 klo 13.00 13.05 klo 13.00	POLVIJÄRVI Seurakuntatalon pieni srk-sali 07.04 klo 10.00 05.05 klo 10.00	

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

Vertaistukiryhmä kokoontuu joka toinen torstai, joka toinen viikko Lehmassa, Lehmon kuntoutuskodilla, joka toinen Kontiolahden kirkonkylän Ystävänkammarissa.

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
www.tukitupa.fi

Pj. Eila Heinonen

Toiminnanjohtaja 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

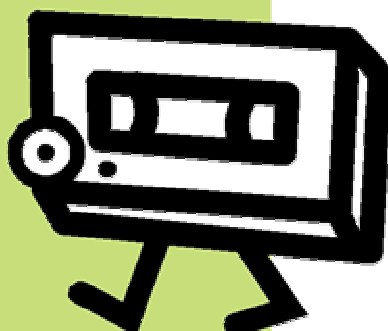
Toimistotyöntekijä/Tiedottaja
Katja Pesonen
(013) 318 165, 050 534 6772
katja.pesonen@tukitupa.fi

TUUSNIEMEN MIELENTERVEYS- YHDISTYS TUIKKU RY

Sepäntie 6,
71200 TUUSNIEMI
Pj. Tuula Forsman
040 720 9278
Vpj. Sisko Lappalainen
050 491 9980

KONTIOLAHDEN MIELENTERVEYSYHDISTYS PORINA RY

Pj. Jarkko Eronen
050 494 4177
eronenjarkko@hotmail.com
Vpj. Eeva Mutanen
(013) 731 448



ITÄ-SUOMEN HOITOKODIT OY

Ritva Kontiainen

0400 350 867

Fax (013) 622 193

is-hoitokodit@is-hoitokodit.fi

Koivukujan Hoitokoti, KIIHTELYSVAARA

Raija Tolvanen

040 551 3476

Fax (013) 737 3949

raija.tolvanen@is-hoitokodit.fi

Kaarikujan Hoitokoti, TOHMAJÄRVI

Hannele Kontiainen

0400 606 392

Fax (013) 622 193

hannele.kontiainen@is-hoitokodit.fi

LEHMON KUNTOUTUSKOTI OY

Psykiatrista kuntoutusta ja asumispalvelua
Kontiolahden Lehmassa.

Kylmäojantie 58

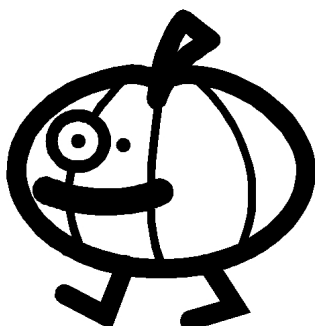
80710 LEHMO

(013) 893 340

Fax (013) 893 341

lehmonkuntoutuskoti@kolumbus.fi

www.idealmainos.fi/lehmonkuntoutuskoti

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

Nikulanmäen Kuntoutumiskylä

Nikulanmäentie 90 A

76100 PIEKSÄMÄKI

0207 614 880 (vaihde 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
email: aktiiviset.tyotahakevat@kolumbus.fi

Hallinto

Teollisuuskatu 5-7, 80100 JOENSUU
puh ja fax (013) 220 602
email: 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
www.kylat.fi

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

Hanketyöntekijä Anne-Mari Tiainen
044 294 0800
anne-mari.tiainen @ kylat.fi

JOENSUUN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURA RY

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

Pj. Matti Ketonen (013) 315 915
Sihteeri 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** ja
Helinä-projektia sekä pitkäaikaistyöttömiä
työllistävää **Välittämällä TyöElämään**-hanketta.



KOTIKARTANOYHDISTYS RY

Kartanotie 9
80230 Joensuu
puh 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

17. - 22. 8. 2009

Lomaviikon aikana touhutaan kaikenlaista mukavaa ja päiväohjelmaan kuuluu esim. eväsretki laavulle, pihaleikkejä, soutua. 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 täytettyjä hakemuksia emme voi käsitellä!!

Hakemukset tulee palauttaa os. **Itäinen tiimi ry, Rantakatu 26 B 5.krs, 80100 JOENSUU, viimeistään 15.6.2009 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 5.krs, 80100 JOENSUU

E-mail: posti@itainentiimi.fi

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

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

Kotisivut <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

