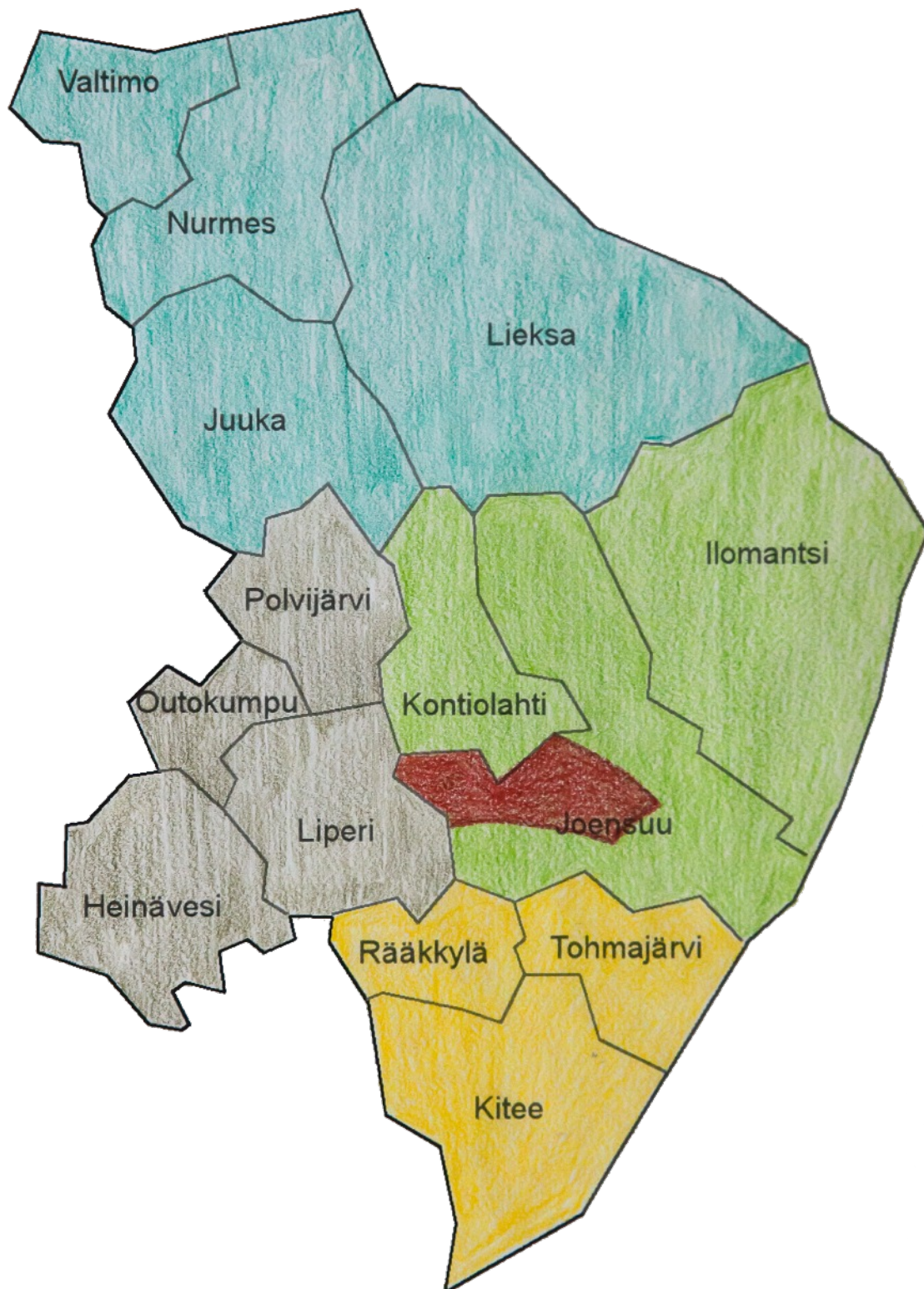


2/2017



Esittelyssä Siun sote

- 3 M1
- 4 Mikä ihmeen Siun sote?
- 6 Nukkumisen itsehoito
- 8 Kansalaistalo kuvina
- 10 Kesän ryhmätoiminnat
- 11 Lyhyitä lausahduksia
- 12 Poliitiikanurkkaus
- 14 Kaiku-kino
- 16 Männikköniemen kesä



4

Kokemusasiantuntijat ovat Siun soten tuoma lisä mielenterveys- ja päihdepalveluihin.



8

Soroppi-kahvilan tilat ovat keskeisellä paikalla Joensuussa.



14

Power Rangers koostuu joukosta kovaonnisia nuoria.

## INFO

### P-K:n sosiaali- ja terveystalujen kuntayhtymä MiePä- palvelut.

Torikatu 30 B, 3. krs, 80100 Joensuu  
Avoimena ma-pe 8.00-16.00,  
puh. (013) 330 4600, fax. (013) 318 068

### Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

Tikkamäentie 16, L1-talo, P-kerros.  
Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä  
ma-su 8-21, puhelin 013 3302132. Kello 21 jälkeen  
puhulut kääntyvät kriisiosastolle.

Tai käymällä yhteispäivystyksessä.

### Päihdepäivystys 8-16 Puh. (013) 330 8003

E-reseptin saamiseksi asiakas soittaa joko omalle hoitajalleen tai toimistoon toimistoaikana kaksi viikkoa ennen kuin lääkkeet loppuvat. Uusinta sähköisesti, asiakkaalle tulee tekstiviesti, kun lääkäri on uusinnut reseptin. Reseptin uusiminen onnistuu myös Kanta-palvelun kautta [www.kanta.fi](http://www.kanta.fi)

Entiset sähköpostit, joiden päätte on [@jns.fi](mailto:@jns.fi) tai [@pkssk.fi](mailto:@pkssk.fi), ovat muuttuneet muotoon [@siunsote.fi](mailto:@siunsote.fi)







1 Henkilö Tiedot	Nimimerkki /Tagi (myös tunnetut aliakset)		
	Kirsti Sainola-Rodriguez (ylihoitaja, Miepä-palvelut)		
2 Esitiedot	Lempiväri	Kengän numero	Horroskooppi
	Tulon syy		
Siun soten Mielenterveys- ja päihdepalvelut eli Miepä on lähtenyt reippaasti käyntiin maakunnassa			

### 2 Esitiedot

#### Tarkkailtava henkilö on päästänyt suustaan seuraavia lausumia

Siun soten arvoja ovat vastuullisuus, välittäminen, asiakaslähtöisyys ja yhdenvertaisuus. Arvojen mukaisesti palveluja kehitetään niin, että palvelut ovat asiakkaille helposti saatavilla ja ne ovat vaikuttavia ja oikea-aikaisia. Palvelujen yhdenvertaisuudella ja tasavertaisuudella tarkoitetaan sitä, että resurssit ovat tasaisesti ja tarpeenmukaisesti jakautuneita ja samantyyppisiä asuinpaikasta riippumatta. Siun soten pohjatyötä tehtiin parin vuoden ajan muun muassa keräämällä tietoa terveydenhuollon palvelujen käyttäjiltä ympäri maakuntaa. Käyttäjien toiveet liittyivät hyvin pitkälti palvelujen saatavuuteen ja yhteydenoton helpottamiseen. Siun soten palvelujen toivotaan nimensä mukaisesti olevan lähellä asiakasta ja asiakkaiden palautetta kuunnellaan herkällä korvalla.

Maakunnan kaikki perusterveydenhuollon mielen-terveys- ja päihdepalvelut sulautuivat koko maakunnan yhteiseksi Miepä-palveluiksi vuoden 2017 alusta. Moni palvelujen käyttäjä on mietiskellyt, mitä palveluissa muuttuu ja miten se näkyy omien palvelujen kohdalla. Käytännössä monet entiset palvelut ovat löytyneet entisiltä paikoiltaan ja tuttujen työntekijöiden toteuttamana. Kyltit toimipaikkojen ovien piilissä muuttuvat pikku hiljaa Siun sote - kylteiksi ja työntekijöille ilmaantuivat Siun soten tunnustuskortit. Toki muutakin on tapahtunut ja monet toiminnalliset muutokset näyttäytyvät ajan kuluessa.

Miepän palveluja varten maakunta jaettiin viiteen eri alueeseen: *pohjoinen* (Lieksa, Nurmes-Valtimo ja Juuka, *eteläinen* (Kitee-Kesälahti), *läntinen* (Liperi, Outokumpu, Polvijärvi ja Heinävesi), *itäinen* (Ilo-mantsi, Kontiolahti, Eno) ja Joensuun kantakaupunki. Nolja-kantien Päihdepalvelukeskus (PPK) ja Tikkamäen riippuvuuspoliklinikka (nykyinen Päihdelääketieteen poliklinikka) siirtyivät myös Miepä-palveluihin.

Lähipalvelujen saatavuutta on parannettu jo vuoden 2016 aikana siirtämällä psykiatristen sairaanhoitajien työpanosta lähiterveysasemille Joensuussa. Näin on tapahtunut Siilaisen, Niinivaaran ja Rantakylän terveysasemilla. Asiakkaan tilanteessa tarvitaan usein monien ammattilaisten yhteistyötä ja sitä varten kaikilla terveysasemilla kokoonnutaan kerran kuussa yhteistyötiimeihin (ns. integraatiotiimit), joissa

etsitään ratkaisuja moniongelmaisten asiakkaiden tilanteisiin. Asiakkaiden yhteydenottojen helpottamiseksi joka alueella aloittaa toimintansa 1.6 alkaen oma hoitokoordinaattori, joka vastaa puhelimeen joka arkipäivä klo 8-15.45 ja auttaa arvioimaan tilannetta ja oikean palvelun järjestymistä yhdessä asiakkaan kanssa.

Päihdesairaanhoidajat päivystävät Tikkamäen yhteispäivystyksessä joka päivä klo 8-16 ja helpottavat näin päihdeasiakkaiden nopeaa hoidontarpeen arviointia ja oikeaa hoitoon ohjausta. Päihdepalvelukeskuksen osastohoito keskittyy koko maakunnan päihdepotilaiden vierotushoitoon ja palvelutarpeen arviointiin. Alkoholikatkaisuhoito tapahtuu maakunnan viidessä terveyskeskuksessa Kontiolahdella, Lieksassa, Outokummussa, Kiteellä ja Ilo-mantsissa.

Miepän ostopalveluihin kuuluu palveluasuminen ja tehostettu/tuettu palveluasuminen. Asiakkaan kuntoutumista hoitokodeissa seuraa alueen oma asumisen koordinaattori yhdessä sosiaalityöntekijän kanssa. Itsenäistä asumista tuetaan psykiatristen kuntoutuksen kotikäyntityöllä ja ryhmätoiminnoilla. Ryhmämuotoista hoitoa aloitetaan kantakaupungin ja Kiteen alueella muun muassa injektiopotilaiden ja Leponex-lääkitystä käyttävien potilaiden hoidossa. Toiminnallisia ryhmiä toteutetaan Miepän toimesta, mutta toivomme lisääntyvää yhteistyötä kolmannen sektorin ja hankkeiden kanssa. Vastavalmistuneita kokemusasiantuntijoita toivotaan monipuolisesti mukaan Miepä-työhön.

Henkilökuntamäärä ei ole juurikaan lisääntynyt, tehtävien siirtoja ja uusia toimenkuvia on tullut ja niiden myötä minäkin olen siirtynyt erikoissairaanhoidon psykiatristen klinikasta nykyiseen tehtävääni. Osaava Miepä-ammattilaisten joukko tekee koko ajan työtä, että kaikilla maakunnan alueen mielen-terveys- ja päihdeasiakkailta on yhdenmukaiset ja tasatarvoiset palvelut. Vilpittömästi toivomme on tarjota maakunnan mielen-terveys- ja päihdeasiakkaille hyvää ja laadukasta hoitoa.

Lisätietoja saa 17.5 avautuvilta Siun soten www-sivuilta ja paikallisista lehdistä.

# Asiaa Sote-uudistuksesta



**S**iun soten ylihoitaja **Kirsti Sainola-Rodriguez** kertoo Miepä-palveluista, jotka ovat mielenterveys-, päihdekuntoutus- ja perusterveydenhuolto-palvelut. Palvelut saadaan tällä hetkellä jo saman katon alta. Tässä päihdekuntoutuspalvelut – niin tavalliset, kuin Sovatek-säätiön tuottamat – ovat osa muita mielenterveys-palveluja.

Siun sote tulee pohjoiskarjalaisesta puhekielen sanasta, tarkoittaen meitä kaikkia, ja toisaalta sosiaali- ja terveys-palvelujen kuntayhtymää, joka on alkanut toimia tämän vuoden alusta. Uudistusta rahoittavat kunnat vuoteen 2019 asti. Sen tarkoitus on parantaa sosiaali- ja terveys-palveluja niin, ettei asuinkunnalla ole merkitystä. Alue käsittää Pohjois-Karjalan ja Heinäveden; tosin Tohmajärvi ja Rääkkylä hankkivat palvelunsa yksityisiltä.

Miepä vastaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelujen uudistamisesta tavallisen perusterveydenhuollon osana. Päihdekuntoutujien palvelut toimivat ennen itsenäisenä osana terveydenhoitopalveluja, mutta nyt ne siis ovat osa Miepää. Yksiköt tarjoavat mielenterveyden avohoidon palveluja yli 18-vuotiaille hoidon tarpeessa oleville.

Kuntoutukseen pääsee sovitusti jatkohoitona tai ottamalla yhteyttä oman mielenterveys- ja päihdepalveluihin. Kuntoutuksen tai avun tarve arvioidaan asiakaskohtaisesti mielenterveys- ja päihdepalvelujen moniammatillisessa tiimissä. Palvelut ovat saatavilla virka-aikana ma-pe klo 8-16.

Pohjois-Karjalan keskussairaala vastaa edelleen erikois-sairaanhoidosta, mutta kiireettömämmässä terveydenhoi-dossa kaikki palvelut saadaan niin sanotusti samalta luu-kulta. Tässä palvelevat kuntien palvelunumerot ja hoidon tarpeesta päättävät hoitokoordinaattorit.

Kiireellisissä mielenterveyttä koskevissa asioissa tehostettu avohoito palvelee klo 8-21 välisenä aikana. Toisina aikoina apua saa kriisiosaston puhelimesta. Päihdekuntoutujien kriisipuhelin päivystää klo 8-16, muina aikoina puhelut ottaa vastaan tehoavo ja kriisiosasto.

Mielenterveyskuntoutujien avohoito on yhä ilmaista, mutta lääkärin lausunnot ovat edelleen maksullisia. Poli-klinikkamaksut säilyvät perusterveydenhoidon puolella.

Mielenterveyskuntoutujilla on niin sanotut omahoita-jien puhelinajat. Omahoitajien sähköpostiosoitteet muut-tuvat muotoon etunimi.sukunimi@siunsote.fi. Tieto-turvasyistä johtuen omahoitaja ei vielä kukaan saa sähköpos-teissaan käsitellä hoitoon liittyviä asioita.

Lääkäritilanne on heikko ja psykiatreista on pula, joten heitä kierrätetään niin, että kunnissa heitä olisi aina riittävästi. Lääkäreiden lisätarpeen ilmetessä lääkäreitä hankitaan yksityiseltä puolelta. Tämä on muuttanut re-septien uusimismisnopeutta. Reseptit uusitaan nopeammin terveyskeskuksien kautta, vaikka se onnistuu hyvin myös Omakannan kautta, kuten omien terveystietojen tutkimi-nenkin.



Terveyskeskuslääkäripalvelut tuotetaan lähipalveluna. Mahdollisuus valita oma lääkäri on kuitenkin rajallinen. Asiakas voi kerran vuodessa valita terveysaseman ja hoitavan lääkärin, jonka katsoo parhaimmaksi perusterveydenhoitoa koskevilla kysymyksillä.

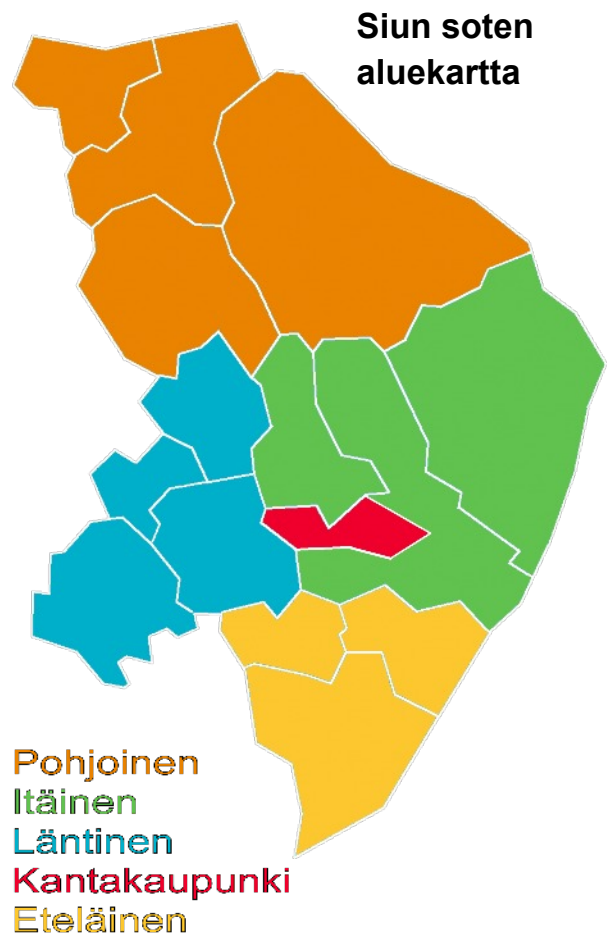
Terveystieteiden palveluita kehitetään niin, että hoitoa saisi mahdollisimman nopeasti. Näin ehkäistään ruuhkia, parannetaan palvelua ja tehostetaan hoitoa. Näin vältetään turhia, liian pitkiä ja kalliita hoitokertoja. Se tarkoittaa palvelujen saamista mahdollisimman helposti niin, ettei asiakasta pompotella luukulta toiselle.

Miepä-uudistuksessa pyritään ottamaan asiakkaan ääni huomioon. Tämän vuoksi on koulutettu kokemusasiantuntijoita parantamaan palveluita. Kokemusasiantuntijoita voidaan käyttää vaihtelevissa tilanteissa, esimerkiksi koulutuksissa, kokouksissa ja asiakastapaamisissa.

Siun sotella pyritään tasavertaisiin palveluihin kaikille, ja luodaan yhtenäiset kriteerit myös ikäihmisten palveluihin ja lastenhoitoon. Työntekijöitä ei ole vielä vähennetty, mutta väkeä on siirretty erikoissairaanhoidon puolelta lähemmäksi asiakasta terveyskeskusten ja perusterveydenhoidon puolelle. Näin pyritään turvaamaan ennaltaehkäisevän terveydenhoidon palvelut ja tehdä niistä parempia. Joensuussa kantakaupungin perusterveydenhoidosta vastaavat edelleen Siilaisen, Rantakylän ja Niinivaaran terveysasemat.

Miepä tarjoaa myös ryhmämuotoista hoitoa. Sen tavoitteena on parantaa asiakkaan toimintakykyä erilaisten ryhmien avulla. Asiakas oppii liikkumaan asuinalueen ympäristössä rohkeammin ja rakentaa mielekkään päiväohjelman itselleen. Mielensterveys- ja päihdepalvelujen ryhmät ovat pääosin kaikille avoimia. Määräaikaisiin ja suljettuihin ryhmiin voi hakea haastattelun kautta.

Mielensterveyspalvelut pyritään tarjoamaan mahdollisimman helposti saataviksi ja ryhmätoimintoja kehitetään



omahoitajakäyntien lisäksi. Ajatuksia on jopa jonkinlaisesta "mielensterveysbussista", joka kävisi maakunnissa, ja tätä voi jokainen huvikseen miettiä!

*Tomi Turpela*

## Info

Sote = Sosiaali- ja terveyspalvelut  
Miepä = Mielensterveys- ja päihdepalvelut

## Yhteystiedot

### Hoitokoordinaattorit.

Joensuu: [013 330 9650](tel:0133309650)  
Kitee, Kesälahti: [013 330 9512](tel:0133309512)  
Lieksa, Juuka, Nurmes, Valtimo: [013 330 9313](tel:0133309313)  
Liperi, Polvijärvi, Outokumpu, Heinävesi:  
[013 330 7235](tel:0133307235)  
Kontiolahti, Eno, Uimaharju, Iloantsi, Tuupovaara, Kiihtelysvaara, Pyhäselkä: [013 330 7236](tel:0133307236)

### Asumispalveluiden koordinaattorit.

Joensuu: [013 330 7807](tel:0133307807) tai [013 330 7715](tel:0133307715)  
Kitee, Kesälahti: [013 330 7313](tel:0133307313)  
Lieksa, Juuka, Nurmes, Valtimo: [013 330 7495](tel:0133307495)  
Liperi, Polvijärvi, Outokumpu, Heinävesi:  
[013 330 7178](tel:0133307178)  
Kontiolahti, Eno, Uimaharju, Iloantsi, Tuupovaara, Kiihtelysvaara, Pyhäselkä: [013 330 5212](tel:0133305212)

Lisätietoja: [www.siunsote.fi](http://www.siunsote.fi)





# Haittaavatko valoisat kesäyöt nukkumista?

**Keväällä yöt muuttuvat koko ajan valoistemiksi. Useille ihmisille valoisat yöt tarkoittavat unettomuutta. Usein unettomuutta hoidetaan reseptilääkkeillä, mutta on olemassa myös useita kotihoitokeinoja, joita kannattaa kokeilla.**

**O**n arvioitu, että joka kymmenes suomalainen kärsii pitkäaikaisesta unettomuudesta. Joka viidennen ihmisen uni häiriintyy herkästi ja noin joka kolmas kärsii ainakin lyhytaikaisesta uniongelmaista. Lääketiede määrittelee unettomuuden niin, että nukahtaminen tai yöllinen valvominen kestää vähintään 30 minuuttia. Unettomuuden kriteerin täyttääkseen unen on oltava häiriintynyt vähintään kolme kertaa viikossa ja unettomuusongelma on kestänyt vähintään kolme kuukautta.

Unettomuus on niin henkilökohtainen kuin kansanterveydellinenkin ongelma. Pitkäaikainen univaje altistaa väestön yleisimmille ongelmille, kuten lihavuudelle, kakkostyyppin diabetekselle, masennukselle sekä sydän- ja verisuonitauksille. Lisäksi univaje lisää tulehdustekijöiden määrää elimistössä ja saattaa tätä kautta altistaa sairastumiselle.

Huonot yöunet ja unettomuus ovat varsin vakava ongelma. Yleisen tulkinnan mukaan yhden yön univaje vastaa yhden promillen humalatilaa. Yritykset vaativat usein työntekijöiltään mahdollisuuksia, mutta kuinka moni työnantaja olisi valmis päästämään työpaikalle työntekijän, jonka univaje vastaa promillen humalatilaa?

Yhdysvalloissa uniongelmiensa arvioidaan aiheuttavan kansantaloudelle 30-100 miljardin dollarin kulut vuosittain. Kuinka paljon uniongelmat aiheuttavatkaan työtehon menetystä Suomessa vuosittain ja kuinka moni ihminen joutuu uniongelmiensa vaikeaan kierteseen, jonka henkilökohtaisia vaikutuksia ei voi mitata rahassa?

## Nukahtamisen kemiaa

Nukahtamiseen vaikuttaa voimakkaasti niin sanottu unihormoni, melatoniini. Melatoniinin määrä veressä vaihtelee valon määrän mukaan. Illalla melatoniinin pitoisuus nousee ja auttaa nukahtamaan. Television, tabletien ja älypuhelimien näyttöjen valo on varsin sinisävyistä ja tämä estää melatoniinin erittymistä ja nukahtamista.

Yleisesti ottaen illalla olisi suositeltavaa lukea kirjaa tai kuunnella musiikkia. Nämä toiminnot edesauttavat nukahtamista. Sen sijaan television ja tietokoneen käyttö lisäävät välkkyvän sinisen valon määrää ja vaikeuttavat unen vaipumista.

Jopa normaali huonevalaistus estää melatoniinin erittymistä, joten olisi hyvä vähentää huoneiston valaistusta jo hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Makuuhuoneessa olisi hyvä olla kunnolliset pimennysver-

hot, jotka takaavat lähes täyden pimeyden.

Myös ruokavaliolla on vaikutusta nukahtamiseen. Runsaskuituinen, tyydyttymättömiä rasvoja sisältävä, niukkasokerinen ruokavalio auttaa nukahtamaan paremmin. Mitä enemmän ruokavaliossa on sokereita ja tyydyttyneitä rasvoja, niin sitä vaikeampaa nukahtaminen on.

Kahvi, kaakao, tumma suklaa ja energiajuomat sisältävät kofeiinia tai muita aineita, joilla on piristävä vaikutus. Kofeiinin puoliintumisaika eli aika, joka kuluu kofeiinipitoisuuden puolittamiseen elimistössä, on noin 5-10 tuntia. Päivän mittaan nautittujen kahvikupposten tai energiajuomien sisältämää kofeiinia saattaa olla elimistössä illalla nukkumaan mennessä vielä suuria pitoisuuksia, mikä voi vaikeuttaa nukahtamista.



Silmälaput voivat olla helppo apu valoisien kesäöiden unettomuuteen.



## Pikakeinot unettomuuden hoitoon

Unettomuuden hoitoon voi kokeilla ensimmäiseksi pimennysverhoja ja korvatulppia. Useimmat ihmiset kärsivät nimenomaan kesäajan valoisista öistä tai esimerkiksi puolison kuorsaamisesta. Valoisien öiden vaikutus voidaan neutraloida tehokkailla pimennysverhoilla. Jos puoliso haluaa lukea illalla nukkumaan mennessään kirjaa vuoteessa, voi kokeilla silmälappeja. Tällöin voi itse nukkua samalla, kun puoliso valvoo. Niin pimennysverhot kuin silmälaput tarjoavat varsin tehokkaan keinon edistää unen saantia.

Myös ylimääräiset äänet heikentävät unenlaatua ja aiheuttavat unettomuutta. Korvatulpista on huomattavasti apua, jos puolisoilla on taipumusta kovaääniseen kuorsaamiseen. Useimmiten puolison kuorsaaminen häiritsee nukkumista. Kannattaa muistaa, että usein kuorsaaminen voi olla oire vaikeasta uniapneasta, jolloin on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin.

Välillä ihminen voi vakiintua nukkumiserutiineihinsa niin tiukkaan, että nukkuminen ilman pimennysverhoja tai korvatulppia voi olla mahdotonta. Tämän estämiseksi pitäisi välillä nukkua öitä ilman apuvälineitä kuten

pimennysverhoja tai korvatulppia, jotta tottuisi nukkumaan ilman niitäkin.

On todettu, että ihmisen paras nukkuksilämpötila on noin 18-21 astetta eli jonkin verran matalampi kuin normaali huonelämpötila. Jotkut ihmiset kuitenkin kärsivät kylmistä jaloista, jolloin tällaisten henkilöiden olisi nukahtamisen kannalta suositeltavaa käyttää villasukkia nukuessa.

## Rentoutusharjoituksia unen tueksi

Useimmiten nukahtamista estävät liiallinen huolestuminen unettomuudesta ja pelko nukahtamisongelmista. Tällaiset ajatukset nostavat vireystilaa ja estävät unen tuloa. Hyvissä ajoin vuoteeseen meno sekä voimakas tunne nukahtamisen pakosta tuottavat unettomuuden noidankehän.

Useasti pelkät kotikeinot eivät auta unettomuuden hoidossa. Psykologian alalla tunnetaan useita erilaisia rentoutus- ja mindfulness-harjoituksia unen saamiseksi. Samat rentoutusharjoitukset, joita esiteltiin Kaikun numerossa 4/2016 ahdistushäiriöiden kotihoidon yhteydessä, toimivat varsin hyvin myös uniongelmiensa hoidossa. Täysivaltainen rentoutus laukai-

see jännitystä ja auttaa rentoutumaan ja nukahtamaan.

## Hoidot kotilääkekeinoin

Useasti lääkärit määräävät helposti unettomuuden hoitoon joko bentso-diatsepiinipohjaisia lääkkeitä kuten tematsepaamia (esimerkiksi Tenox) tai niin sanottuja T-lääkkeitä eli tsopiklonia tai tsolpideemia (esimerkiksi Imovane ja Stella). Nämä auttavat todella tehokkaasti uneen vaipumisessa.

On kuitenkin olemassa vaihtoehto vahvoille unilääkkeille. Aptekeista ja lähes kaikista kaupoista on saatavilla reseptivapaasti melatoniinivalmisteita, 1 mg pitoisuudella. Nämä tuotteet ovat täysin luonnollisia, normaaliin "unihormoniin" melatoniiniin perustuvia valmisteita, joiden käyttö on täysin turvallista.

On valitettavaa, että unilääkkeitä käsitellään julkisuudessa "pahoina" aineina. Unilääkkeiden käyttö sinänsä ei ole mikään huono asia, jos se edistää käyttäjänsä hyvinvointia. Eihän kukaan esimerkiksi vaadi diabeetikoita vieroittautumaan "insuliiniriippuvuudestaan", joten miksi unilääkkeet olisivat sen pahempia.

*Teksti ja kuvat: Mika Parén*

## Unettomuuden kotihoito [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

### Aamu

- Säännöllinen vuoteesta nouseminen, ei vuoteesta loikoilua
- Aamuvalo tahdistajana

### Päivä

- Päivän toimintojen rytmittäminen vahvistaa rytmisyyttä
- Liikunta
- Hyvät elämäntavat ja terveellinen ruoka

### Ilta ja yö

- Vuode on vain nukkumiseen – tee siellä vain unta edistäviä asioita.
- Älä yritä nukahtaa. Mitä enemmän yrität, sitä varmemmin uni estyy.
- Yritä keksittyä pois unen yrittämisestä.
- Tee nukkumisympäristöstäsi mahdollisimman mukava ja unelle otollinen.





# Kansalaistalo kuvina



Joensuun kansalaistalo sijaitsee Yläsatamakadun ja Torikadun kulmassa. Talon tiloissa sijaitsee kansankahvila Soroppi, joka on auki arkisin klo 7.30 - 15.30



Panu tarjoilemassa kahvia ja pullaa. Hinnan saa asiakas päättää omantunnon mukaan, muistaen että kahviotuotteet eivät ole Soropillekkaan ilmaisia.



Soropin nettikahvilassa on kuusi tietokonetta varustettuna nopeilla nettiyhteyksillä ja Office-paketilla.



Soropin ilmaisesta kuntosalista löytyvät treenauslaitteet: vatsarutistus, alataljaveto, rintaprässi, jalkaprässi ja kuntopyörä.



Kansalaistalon kokoustilan voi vuokrata. Täällä kokoontuu muun muassa Seta ry:n jäsenjärjestö Hobilesin ryhmät ja nimettömät narkomaanit (NA).





Harmonikkakerho soittamassa kansalaistansseissa. Tansseista saa lisätietoa Soropin henkilökunnalta.



Itsehoitopisteessä voi mitata verenpaineen ja verensokerin sekä pituuden ja painon. Lisäksi löytyy paljon tietoa terveydestä.



Vaatteet ja tavarat vaihtavat ilmaiseksi omistajaa kirpputoripisteessä.



Kansalaistalolla sijaitsee Joensuun ainut polkupyörien vuokrauspiste. Polkupyörän vuokraaminen viikoksi maksaa 9 €.



Mahdollisuuksien mukaan korjataan myös asiakkaiden omia pyöriä, esimerkiksi kumin paikkausta.



# Kesän ryhmät 2017

## Maanantaina

Frisbeegolf klo 12–15:30, ensimmäinen kokoontuminen ev.lut. kirkon takana. Ryhmät kokoontuvat eri frisbeegolfkentillä. Sovimme joka kerta seuraavan tapaamispaikan paikan päällä.

Pelin jälkeen kahville (omakustanteinen).

22.5., 29.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6., 3.7.

Sateen sattuessa tehdään jotain muuta mukavaa.

## Tiistaina

Pyöräretki klo 12–15:30, kokoontuminen Torikatu 30 edessä. Suunnittelemme retkikohteet ensimmäisellä kerralla.

6.6., 13.6., 20.6., 27.6., 4.7.

Sateen sattuessa tehdään jotain muuta mukavaa.

## Keskiviikkona

Yhteisöpäivä klo 12–15.

Erilaisia toimintoja, esimerkiksi pieniä kävelylenkkejä, mölkkyä, tietovisoja ym.

Lopuksi kahvi + leivonnainen (1 €).

## Torstaina

Avoin kahvilaryhmä klo 10–14. Torikatu 30 B 3.krs.

Erilaisia toimintoja, esimerkiksi keskustelua, pelejä ym.

Alkaa 1.6. Ryhmän aikana mahdollisuus tavata sairaanhoitajaa.

Yhteydenotot: Ohjaaja Suvi Wasenius p. 050 3622330

Muutokset mahdollisia!

## Lukijakilpailun 1 / 2017 voittajat

Kaiku-kassi: Tarmo Räsänen  
Erikoispalkinto: Kimmo Tattari

(voittava sana ”rantakeli”)



Kesä alkaa tulla,  
muuttolinnut tekevät pesiään.  
Aurinko paistaa,  
vettä sataa,  
uiminen on tosi mukavaa.

Kaikille hyvää kesää!



Nimimerkki: Kesää odotellen



# LYHYITÄ LAUSAHDUKSIA

- AI ETTÄ VITSIKÄSTÄKÖ MUKAMAS, HAH?
- ALKAA LAPUTTAA SIITÄ
- JÄRKI HOI
- KYLLÄ MEIJÄN KELPOVAA
- KUINKA FIKSU JÄTKÄ SINÄ OLETKAAN
- AI NIIN JOO
- IHANA MAAILMA
- SUURKIITOKSET TÄSTÄ TEILLE KAIKILLE
- NÄPPÄRÄ PIKKU JUTTU TÄMÄ
- SATTUU NIIN PERKELEESTI
- EIKÄ MEITÄ YHTÄÄN KIINNOSTA
- VAI MITÄ MIELTÄ OLETTE TÄSTÄ?
- EIKÄ YHTÄÄN NAURATA TÄMÄN ÄIJÄN METKUT
- EIKÖSTÄ VAAN JOOKOSTA?
- ENKÄ TIEDÄ TÄSTÄ LAITTESKAAN
- OLKOONKIN SITTEN NIIN
- TAJUTONTA LÄPPÄÄ, ETTÄ MEKÖ MUKA?
- PÄÄ PYSTYYN
- NÄMÄ EIVÄT TARKOITA YHTIKÄS MITÄÄN
- ALKAAKIN TUNTUA SILTÄ
- -KIN, -KAAN, -KÄÄN, -HAN, -HÄN, -KO, -KÖ, -PA, -PÄ, -S
- RAKKAUS
- VAIKKA SE EI PAIKKAANSA PITÄISIKÄÄN
- VIRHEISTÄ OPPII
- NIMITTÄIN SENHÄN ME OPIMMEKIN
- SENKIN KONEMAISEN PÄÄTTELYKETJUN SEURAUSTEKIJÄKETJUNKIN
- VÄKIPAKOLLAHAN SITÄ EI NYT VAIN OLLUT TEHTÄVÄKÄÄN
- EMMEKÄ IKINÄ SAISI NYT ANTEEKSI YHTÄ JOS TOISTAKAAN TOSISEIKKAAMMEKAAN
- TUON ÄIJÄN METKUT TIETÄEN
- KIITOS VAAN JA KUMARRUS
- OLE HYVÄ VAAN JA NIIAUS
- MITENHÄN SE TUON NYT TUOSTA KEKSIKIN?
- HYVÄ KYSYMYS
- HYVÄ VASTAUS
- TAASKO SE KERJÄÄ VERTA NENÄSTÄÄN?
- MITÄ IDIOOTTEJA ME OLLAAN OLTUKIN?
- AIVAN TERÄVÄSTIKIN PÄÄTELTY
- MIE EN JAKSA TÄTÄ ENNÄÄ
- LOPETTAKAA JO TUO
- NYT TULI TUPENRAPINAT
- ITSEPÄHÄN TÄTÄ KERJÄSITTE
- OLI ILO TAVATA
- SOVITTU JUTTU
- !"#%&/()=?
- ANTEEKSI NYT VAAN
- ANTEEKSI SAAT
- AIKA PAHAN PISTIT
- JUURIKIN NOITTE PÄITTE SE ON TEHTÄVÄKIN
- HUH, EHDINKIN JO SÄIKÄHTÄÄ
- HUIKEETA
- IHAN SEKOPÄISTÄ KOKO PORUKKA
- IHANKO TOTTA?
- KIITOLLISNA OLEN MA
- KUMMA JUTTU
- KOHTA, NIMITTÄIN KYLLÄ NÄINKIN VOI VAAN OLLAKIN
- MIE EN ALA
- NÄITÄ LÄPÄN MERKITYKSIÄHÄN ON MONENLAISIA
- OLENKIN AIVAN VARMA ASIASTA
- PISTE
- POIS SE MEISTÄ
- SENKIN MÄNTIT
- SUUTUTTAA KOKO HOMMA
- TERVETULO MAAILMAAN
- TERÄVÄ HAVAINTO

-Pietari



# TRANSIHMISTEN ASEMA YHTEISKUNNASSA

## osa 2



Viime lehdessä ilmestyi transihmisten asemaa käsittelevän politiikanurkkauksen ensimmäinen osa, jossa kokemuksesta kertoivat transnainen ja transmies, Mailis ja Iivari. Jutun toisessa osassa pohditaan translainsäädännön epäkohdista. Mukana on myös Trasekin kannanotto.

### Joonas: pohdintaa poliittisista epäkohdista

Kolmas haastateltava on transihminen **Joonas** (nimi muutettu), jonka kanssa keskustelimme eniten poliittisista epäkohdista. Aluksi puhuimme transsukupuolisuuden määrittelystä sairaudeksi ja häiriöksi sekä tuon määrittelyn haitoista. "Tietenkin väärin on se, että transsukupuolisuus määritellään häiriöksi. Sukupuoli on sekä tieteellisesti että kulttuurisesti mahdotonta määrittää täydellisen binäärisesti tietynlaiseksi, joten on mielestäni väärin että kun jotkut ihmiset poikkeavat keskiarvosta, heillä sitten on jokin 'identiteetin häiriö'. Sukupuoli on tietysti muodossa yhteiskunnan keksimä asia. Erilaiset sukupuolipiirteet tietenkin ovat olemassa luonnossa (elimet, kromosomit, hormonit), mutta se, miten ihminen on nuo piirteet määrittänyt, on kulttuurista. Yhteiskunta ei ymmärrä sitä, että miehellä voi esimerkiksi olla elimet, jotka yhteiskuntamme määrittää naisen elimiksi, vaikka niillä on oma tieteellinen nimensä. Siispä, kun yksilö ei sopeudu yhteiskuntamme ennalta määrittelemiin normeihin, se onkin hänen häiriönsä." Joonas pohtii.

Transsukupuolisuus ei ole Joonaksen mukaan häiriö tai sairaus, koska transsukupuolisuus yksinään ei välttämättä aiheuta ongelmia transihmiselle. "Kaikki transihmiset, jotka itse tiedän, ovat kärsineet nimenomaan siitä, miten ympäristö on kohdellut heitä transsukupuolisuuden vuoksi. Heitä on kohdeltu väärin sukupuolen tavalla, heihin on viitattu väärin termein, he ovat kokeneet väkivaltaa – ja nämä kokemukset ovat olleet traumaattisia. Transihmisten mielenterveysongelmat ovat usein siis seurausta yhteiskunnan transsyrjinnästä", Joonas kiteyttää.

Joonas muistuttaa, että transihminen voi olla täysin onnellinen ja tyytyväinen itseensä ja elämäänsä. "Transihminen ei välttämättä koe tarvetta muuttaa kehoaan. Joillakin transihmisillä on sukupuolidysforiaa eli epämuokavuuden tunnetta oman kehon sukupuolipiirteistä, ja joillakin ei ole." Joonas sanoo. Itse keskustelin sukupuolidysforiasta myös muiden juttuun osallistuneiden kanssa ja selvisi, että usein sukupuolidysforiaan kuuluu voimakasta ahdistusta, joka pahimmillaan halvaannuttaa yksilön elämän. Osa nuorista jopa elää ja pysyy neljän seinän sisällä sukupuoli-

dysforian takia. WPATH (World Professional Association of Transgender Health) toteaa määrittelyssään, että yleensä niillä, jotka tarvitsevat fyysisiä transhoitoja, on taustallaan sukupuolidysforian kokemus.

Joonaksen mukaan sukupuolidysforia olisi asiallisempi 'taudinnimi': "Se on pääosin se asia, joka aiheuttaa ongelmia monien transihmisten elämässä. Tämän vuoksi diagnoosia pitäisi muuttaa, eikä transsukupuolisuus todellakaan kuulu häiriöiden joukkoon. Diagnoosimäärittelyssä pitäisi selvittää, haluaako ja tarvitseeko transihminen tiettyjä hoitoja. Tämän ongelmapuoli on kuitenkin se, että transihmiset, joilla ei kovin vahvaa sukupuolidysforiaa ole, voivat silti haluta transhoitoja. Millä perusteella voidaan määritellä se, kuka 'ansaitsee' transhoidot ja kuka ei? Siispä transdiagnoosi voisi jossain muodossa olla olemassa tulevaisuudessaakin, kunhan sitä ei määritellä häiriöksi."

Välihuomautuksena totean, että sanoilla on valtava voima. Niillä ruokitaan asenteita, joita yksilöt ilmentävät elämässään. Jos poliittisessa päätöksenteossa ja diagnoosiluokituksissa lakattaisiin puhumasta transsukupuolisuudesta häiriönä, saataisiin yhteiskunnallista diskurssia ohjattua hyväksyvämpään suuntaan. Tätä kohti ollaankin jo pikkuhiljaa siirtymässä. On menossa muutos, jossa myös tautiluokituksissa ryhdytään puhumaan sukupuolidysforiasta, ja trans-alkuiset sanat ovat jäämässä pois diagnoosiluokituksista. Esimerkiksi American Psychiatric Association (APA) on jo tautiluokitukseensa (DSM-5) tämän muutoksen tehnyt. Mahdollisesti myös Suomessa käytettävä WHO:n tautiluokitus, ICD, seuraa perässä seuraavassa versiossaan.

Joonas tuo esille myös sen, että toisinaan muu diagnoosi voi estää transdiagnoosin saamisen ja hidastaa transhoitoihin pääsyä. "Jos transsukupuolisuutta pidetään jo valmiiksi häiriönä tai sairautena, totta kai ihmisten on helppo olettaa että transsukupuolisuus johtuu jostain toisesta mielenterveyden ongelmasta, minkä vuoksi hän ei ole 'todellisuudessa' transsukupuolinen." Joonas on miettinyt ratkaisuksi transsukupuolisuuden etäännyttämistä sairauksista. "Jos esimerkiksi asperger-ihminen voi olla cisnainen tai cismies, miksi asperger-ihminen ei voi olla transnainen tai transmies?" Joonas kysyy.

Joonas nostaa esiin myös sukupuolen määrittelyn yksilön todellisen kokemuksen pohjalta ilman steriloinnin vaadetta. "Transihmiseltä ei pitäisi vaatia steriiliyttä saadakseen vaihtaa juridisen sukupuolensa vastaamaan omaa sukupuoltaan. Tämä on ihmisoikeusrikkomus ja Suomea ollaan jo kritisoitu tästä ihmeellisestä vaatimuksesta."





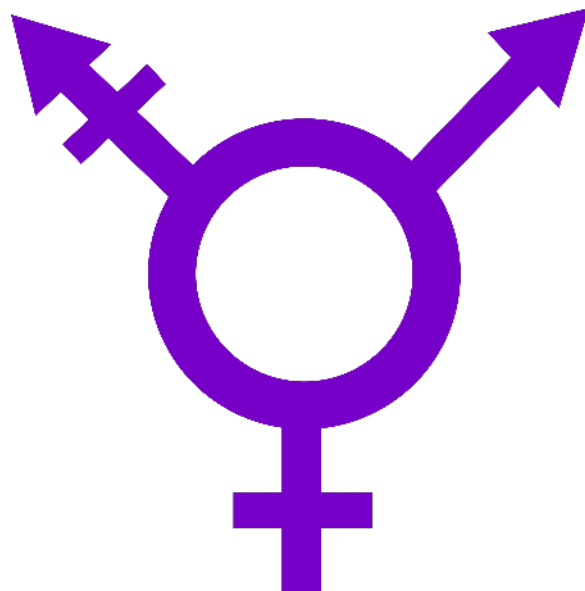
Joonaksen kanssa keskustelimme myös kolmannesta sukupuolesta eli muunsukupuolisuudesta. "Yksilölle pitäisi antaa mahdollisuus olla kolmatta sukupuolta myös juridisesti, koska ei ketään saisi väkisin pakottaa johonkin kategoriaan, johon he eivät kuulu. Sukupuolia on enemmän kuin kaksi, vaikka kaksijakoinen sukupuolijärjestelmä sen kieltääkin", Joonas pohtii. "Tässä pitää muistaa se, että sukupuolen biologinenkin määritelmä on monimuotoinen. Virallisesti ihmiset määritellään ulkoisten sukuelinten ja toissijaisten sukupuolipiirteiden perusteella – mutta näissäkin piirteissä on runsaasti variaatioita. Mihin voidaan piirtää raja, jos ihminen yritetään määrittää puhtaasti biologisesti? Silloinkin kun halutaan todella virallinen vastaus ihmisen sukupuolesta, käännytään yleensä kromosomien puoleen. Kromosomejamme suurin osa meistä ei tiedä, ja kromosomisukupuoliakin löytyy enemmän kuin ne kaksi tunnettua. Intersukupuolisuuden tiloja on monia ja sukupuolipiirteiden jakautuminen on moninaista. Jos sukupuolta ei voi määrittää biologisesti puhtaasti kahteen kategoriaan, miksi näin pitäisi tehdä sosiaalisesti tai juridisestikaan?" Joonas kysyy.

Yhteiskunnassamme on olemassa kolmas sukupuoli, johon kuuluvat ne yksilöt, jotka eivät suoraan voi määrittää itseään kumpaankaan kahdesta tarjolla olevasta kategoriasta. Usein puhutaan sukupuolten tasa-arvosta, millä yleisesti viitataan naisten oikeuksien paranemiseen. Nyt olisi syytä samalla intensiteetillä, jolla naisten oikeuksia on puolustettu, ryhtyä ajamaan kolmannen sukupuolen asiaa, koska muunsukupuoliset ovat todella heikossa asemassa tällä hetkellä. Heiltä puuttuu kokonaan juridinen oikeus olla omia itsejään. Heidän olemassaoloon ei edes tunnusteta eikä laillisesti tunnisteta.

### Transihmisten nykypäivä ja tulevaisuus

Trasek ry on valtakunnallinen yhdistys, joka ajaa sukupuoli-vähemmistöjen perus- ja ihmisoikeuksia monin eri tavoin. Trasekin **Kasper Kivistön** mukaan sukupuolen monimuotoisuus ei kosketa vain transihmisiä, sillä jokainen ilmentää omaa sukupuoltaan uniikilla, itselleen luontevalla tavalla. "Jokaisella meillä on erilainen yhdistelmä sukupuoleen liitettyjä biologisia tekijöitä, joita ei paljaalla silmällä näe, eivätkä ne noudata kiinteää logiikkaa tai takaa tiettyjä fyysisiä piirteitä. Ja silti yleensä ihmisen ei odoteta pyytävän lupaa olla se mahtava, uniikki ja monipuolinen yksilö, joka meistä jokainen on. Olisihan se erikoista, jos jokainen joutuisi käyttämään vuosia elämästään todistellen sukupuoltaan raadille, joka päättää lopullisen juridisen merkinnän. Tällainen tilanne kuitenkin on todellisuutta Suomessa lähes 400 ihmiselle vuodessa." Kivistö kertoo.

"Sukupuolen monimuotoisuutta on ollut yhtä kauan kun ylipäättään ihmisiäkin, eikä sen määrä kasva tai vähene vaikka lakeja muutettaisiin suuntaan tai toiseen. Se, mihin lakimuutoksilla voidaan vaikuttaa ja vieläpä hyvin radikaalisti, on ihmisten henkilökohtainen onnellisuus ja mahdol-



Sukupuolia on enemmän kuin kaksi. Muunsukupuolisuutta ei kuitenkaan vielä tunnusteta laillisesti.

lisuus osallistua yhteiskuntaan täyspainoisina jäseninä. Me voimme muuttaa lakeja niin, että nuori ihminen saa tarpeitaan vastaavaa tukea ja hoitoa silloin kun hän sitä eniten tarvitsee, sekä pitää huolta, että erilaisilla perheillä on lain edessä tasa-arvoinen asema. On myös tärkeää varmistaa, että ammattilaisilla on työssään tarvittava tieto ja työkalut, sekä lisätä tietoisuutta myös ihmisten arkisiin kohtaamiin. Me voimme olla luomassa yhteiskuntaa, jossa poikkeama keskimääräisestä ei ole pelottavaa, vaan tavalla tai toisella koskettaa meitä kaikkia." Kivistö kiteyttää.

### Meistä jokainen voi vaikuttaa

Transihmisten asemasta löytyy edelleen monia epäkohtia, joihin mielestäni voidaan vaikuttaa sekä yksilötasolla että yhteiskunnassa. Ylhäältä päin voidaan vaikuttaa yleiseen asenneilmastoon muokkaamalla transsukupuolisuuden määritelmästä pois negatiivisävytteisiä sanoja, kuten 'häiriö'. Lisäksi voidaan luopua steriiliyden vaateesta ja antaa yksilölle oikeus itse määrittellä juridinen sukupuolensa. Tärkeää on myös ottaa kolmas sukupuoli luontevaksi osaksi yhteiskuntaa luomalla muunsukupuolisille oma juridinen määrittelynsä ja siten olemassaolon oikeus.

Ei kuitenkaan tarvitse olla mukana politiikassa voidakseen vaikuttaa, vaan kukin voi miettiä, mitä sanoja tai ilmaisuja käyttää transsukupuolisuudesta ja miten suhtautuu transihmisiin. Yksilöiden hyväksyntä muokkaa asenneilmastoa ja edistää niitä poliittisia ratkaisuja, joita transihmisten aseman parantamiseksi vielä tarvitaan. Toisaalta taas poliittisella päätöksenteolla voidaan ohjata myös yksilöiden asenteita hyväksyvämpään suuntaan. Siten ihan jokainen meistä voi osaltaan olla luomassa suvaitsevampaa ja tasa-arvoisempaa yhteiskuntaa.

Tanja Soininen





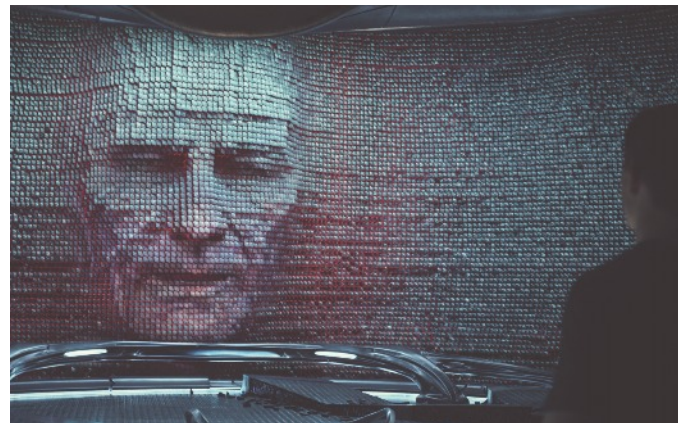
## Marginaalinuorestakin voi tulla supersankari



**Power Rangers oli campmainen televisiosarja, jossa oli hassuja erikoistehosteita ja kehoa näyttelytyötä. Nyt rangersit liitelevät supersankarielokuvien suosion saattelemana valkokankaalle.**

**E**lokuvarebootit ovat yksi tämän päivän suosituimmista trendeistä. Eipä siis yllätä, että myös 90-luvun camp-henkinen sarja *Power Rangers* on saanut modernin muodonmuutoksen. **Dean Israeliten** ohjaamassa supersankarielokuvassa nähdään värikäs joukko nuorukaisia, jotka saavat mystiset supervoimat löydettyään avaruusolioiden reliikkejä.

Tarinaa pääosin seurataan Jasonin (**Dacre Montgomery**), eli joukon johtajan näkökulmasta. Tämän vuoksi elokuva tuntuu aluksi tyypilliseltä teinidraamalta, jota tähdittää porukan tylsin ja ”normaalein” yksilö. Elokuvan suurin vahvuus on kuitenkin sen monimuotoinen kasti. Erityisen sympaattinen on sininen ranger Billy (**RJ Cyler**), joka kertoo kuuluvansa autismispektrumiin. Musta ranger Zack (**Ludi Lin**) on aasialaisamerikkalainen nuorukainen, joka omistaa vapaa-aikansa sairaasta äidistä huolehtimiseen. Keltaisella rangerilla, Trinillä (**Becky G.**) puolestaan vihjaillaan olevan ”tyttöystävöngelmia”. *Power Rangers* tarjoaa siis supersankariesikuvia monille marginalisoiduille ihmisryhmille. Kaikki elokuvan päähahmot ovat omalla



Zordon (Bryan Cranston) on *Power Rangersien* neuvonantaja.

tavallaan hylkiöitä, joten on voimaannuttavaa nähdä heidät sankariroolissa.

En ole kuitenkaan yleensä kovin kiinnostunut teinisantereista. Päähahmojen ongelmat tuntuvat enimmäkseen yhdentekevilta tai muutoin kliseisiltä.





Draaman sijasta elokuvassa viihdetasoa ylläpitävät monimuotoiset robotit ja erikoistehosteet, ja onkin mielenkiintoista nähdä, miten 90-luvun sarjan kömpelöt hahmot muuntautuvat nykyajan tietokonetekniikalla hirmuisiksi sotakoneiksi. Kyseessä on fantasiaelokuva ilman suurempaa syvällisyyttä. Tämä olisi toki korjaantunut sillä, jos muiden rangereiden elämään oltaisiin paneuduttu enemmän. Sen sijaan Jason on huomion keskipisteenä.

Soundtrack antaa elokuvalla lisää viihdearvoa. **Brian Tyler** on säveltänyt elokuvaan musiikin, joka on erittäin onnistunut yhdistelmä elektronisia ja orkestraalisia elementtejä. Tylerin musiikkia on kuultavissa myös esimerkiksi monissa Marvel-elokuvissa, joten säveltäjältä luonnistuu supersankarielokuvien soundtrackien kynäily. Kaiken kruunaa klassinen "Go go, Power Rangers!" -tunnusmusiikki, joka on tuttu lähes jokaiselle 90-luvun nuorelle. Nostalgia tunnelmat ovat vahvimmillaan tutun musiikin kajahtaessa kaiuttimista.

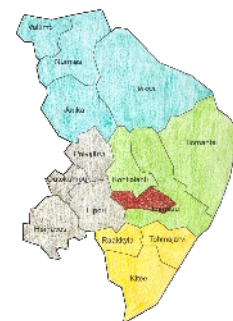
Power Rangers ei ole tämän hetken paras supersankarielokuva, mutta se on mukava nostalgia-tuulahdus vanhoille Power Rangers -faneille. Elokuva tarjoaa esikuvia niillekin ihmisryhmille, jotka harvoin saavat representaatiota supersankarielokuvissa. Hullunkurisella, pääosin keskiverrolla elokuvalla on siis kaikesta huolimatta monia uniikkeja vahvuuksia.

Niina Heliranta

Kuvat: Filmikamari/Kimberley French



Elokuvan pahis Rita Repulsa (Elizabeth Banks) uhkaa maapalloa, ja on voimakas vastus Power Rangerseille.



Kannen kuva  
© Siun sote



© 2017

Julkaisu on Joensuun mielenterveyskeskuksen, kuntoutuspoliklinikan ja kuntoutujien yhteisprojekti. Kahdeksas vuosikerta.

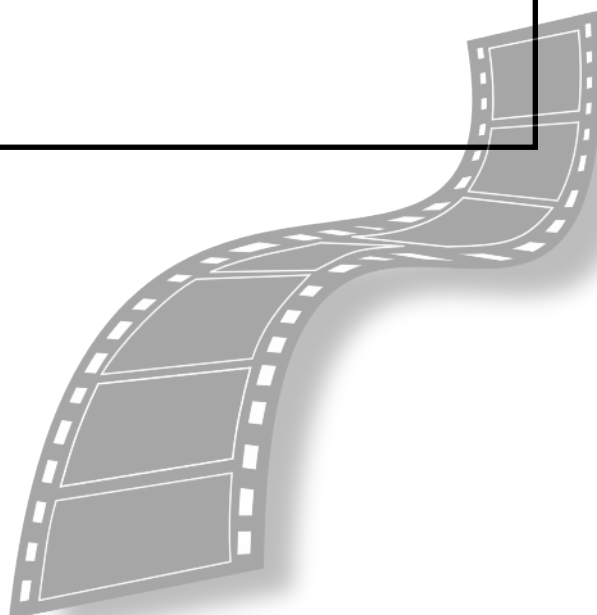
Toimituksen yhteystiedot:  
lehti.kaiku@siunsote.fi

Postia voi jättää myös kuntoutuspoliklinikan ilmoitustaulun laatikkoon.

Seuraava numero ilmestyy sitten, kun se on valmis. Materiaalia otetaan vastaan jatkuvasti.

Julkaistujen kirjoitusten ja kuvien osittainkin kopiointi ilman lupaa on kielletty.

Power Rangers, ensi-ilta 7.4.2017  
Ohjaaja: Dean Israelite  
Pääosissa: RJ Cyler, Ludi Lin, Naomi Scott, Becky G., Dacre Montgomery, Elizabeth Banks, Bryan Cranston.  
Kesto: 2 h 4 min  
Ikäraja: K-12



# **Männikköniemi**

*seurakunnan kesäkoti, Vainonniementie 2*  
**perjantaisin 2.6. – 15.9. asti (ei 23.6.)**  
**klo 12 -15**



## **Ohjelmassa:**

Erilaisia pelejä, yhdessäoloa nuotiolla, tarinointia, saunomista, uimista  
ja  
tietysti mölkkymestaruus kisa 2017  
sekä  
päivän lopuksi kahvit + leivonnainen**1€**

**Tule mukaan viettämään kanssamme ihania kesäpäiviä**

Mukana toiminnassa:

MiePä Psykiatrinen kuntoutus, Rantakylän, Pielisensuun ja Joensuun seurakunnat  
Yhteystiedot: ohj. Suvi Wasenius 050 3622330, ohj. Annukka Varis 050 3622144 ja diakoni

