

Kaiku

3/2020



Ryhmätoiminnot
Kauden kuvakimara
Esittelyssä Laituri-hanke



Kuva: H. Rotta

Sisällys

- 3. Pääkirjoitus
- 4. Esittelyssä Laituri-hanke
- 6. Miepän ryhmät
- 8. MieTeen ryhmät
- 10. Kauden kuvakimara



Hedelmät ja vihannekset odottavat ruokakassiin jakelua sivulla 4.



Eeva tarjoilee karamellikulhoa nuorten järjestämässä Manufestissä sivulla 10.



Kulttuuripajalaiset kävivät tutustumassa patsaspuistoon sivulla 10.

Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä. Tikkamäentie 16 80210 Joensuu. L1 talo, 1. kerros
Puh: 013-3302132
Ma-Su 8.00-21.00
Klo 21.00 jälkeen puhelut kääntyvät kriisi-osastolle.

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

Puh: 013-3302135
Hoidontarpeen arviointi ja hoitoon ohjaus, palveluohjaus ja viranomaisyhteistyö.

Kaikulehden toimitus

Päätoimittaja: Juha Myller
SiunSoten yhteyshenkilö: Merja Miinalainen
Sairaalan yhteyshenkilö: Tuija Kähkönen
Sähköposti: toimitus@kaikulehti.fi

Lehti tehdään yhteistyössä SiunSoten, Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry:n, kuntoutujien ja kolmannen sektorin kanssa.

Vuodesta 2010

Julkaistujen kirjoitusten ja kuvien osittainkin kopiointi ilman lupaa on kielletty.

Kannen kuva

H. Rotta



Siun
SOTE


Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Pääkirjoitus

Saavutettavuus

Tuo näkymätön, mauton ja hajuton asia, jonka olemassaolon huomaa vain silloin kun ei itse saavuta sitä, mitä tarvitsee.

Syyskuussa voimaan tulevalla saavutettavuusdirektiivillä parannetaan teknisten apulaitteiden toimivuutta, mistä on hyötyä kaikille, eikä vain erityisryhmille. Miten kiva olisi kuunnella vaikka lehtijuttu ääneen pyöräillessä, edes koneen lukemana. Tämä visio on vain osa saavutettavuuden mukanaan tuomia etuja.

Uusien asioiden saavuttaminen vaatii aina työtä, ja sitä on tehty kulissien takana, niin isompien kuin pienempien toimijoiden taholla. Esimerkiksi useat järjestöt ovat joutuneet päivittämään nettisivujaan, mikä on vain jäävuoren huippu asioista, joita täytyy ottaa huomioon tavoitteen saavuttamiseksi.

Myös Kaiku-lehti kantaa korttaan kekoon. PDF-muodossa julkaistun lehden pitäisi olla apulaitteella luettava, ja lehden nettisivuja yritetään uudistaa talven aikana.

Ehkä juuri näinä omituisina eristämisen aikoina saavutettavuus on meille kaikille entistä tärkeämpi arvo.

Miepään ryhmät Kitee ja Tohmajärvi

Miepään ryhmät kokoontuvat Kiteellä ja Tohmajärvellä pienryhminä, kokoontumispaikasta riippuen 5 – 10 henkilön ryhminä. Ryhmään tulo on aina ennalta sovitusti ryhmän ohjaajien kanssa.

Yhteydenotot

Merja Issakainen p. 013 330 6321
merja.issakainen@siunsote.fi
Tai
Kirsti Hacklin p. 013 330 3061
kirsti.hacklin@siunsote.fi

Siun
SOTE



Onko nälkä totta?

Esittelyssä Laituri-hanke

Laituri-hankkeen tavoitteena on löytää ja kohdata ihmisiä, jotka ovat työelämän ulkopuolella ja ruoka-avun piirissä, sekä auttaa heitä parantamaan elämänlaatua osallistuvuuden ja yhteisöllisyyden kautta.

NÄLKÄ ON TOTTA

Suurin osa yhteyttä ottaneista mainitsee aputarpeen olevan viikoittaisena, vaikka paine ruoka-apuun kasvaa jonkin verran kuun loppua kohden. Viikoittain ruokakasseja jaetaan noin kolmesataa ja laiturihankkeen alusta, maaliskuun puolesta välin kontakteja on ollut yli kuusituhatta.

KORONAKEVÄT MUUTTI KAIKEN

Pienten ruokakuntien rinnalle on keväällä ja kesän aikana tullut erityisesti

lisää isompia perheitä. Työttömyys ja lomautukset näkyvät toiminnassa pienellä viiveellä. Ihmiset jotka ovat sinitelleet, vaikka työttömyyskassan rahoja odotellen, ovat ottaneet yhteyttä.

Viidakkorummun ja esimerkiksi sosiaalitoimen ohjaus ruokajakeluun ja sitä kautta Laituri-hankkeen piiriin on ollut tärkeää, sillä kaikki eivät ehkä tiedä oikeudestaan ruoka-apuun.

Korona on tuonut myös muita muutoksia toimintaan. Apupyynnöt täytyy nykyisin soittaa etukäteen päivystysnumeroihin. Riskiryhmään kuuluville tehdään ruokakassien kotiinkuljetuksia mahdollisuuksien mukaan.

Puhelinpäivystys on tuonut myös positiivisia vaikutuksia, nimenomaan Laiturihankkeen kannalta. Se on mahdollistanut yksilöllisemmän kohtaamisen ihmisten kanssa. Allergioiden lisäksi ihmisillä on ollut mahdollisuus kertoa laajemmin elämäntilanteestaan.

TOIMINTAA SUUNNITELLAAN PALA PALALTA

Vaikka ruoka-apu tulee viemään leijonan osan syksyn toiminnasta, niin myös muuta toimintaa on luvassa mahdollisuuksien ja ihmisten mielenkiinnon kohteiden mukaan. Syyskuulle on jo suunniteltu toimintatorstaita. Kelien salliessa luvassa on lenkkeilyä sekä makkaranpaistoa Utran saarella.

Lisätietoja saat Viadian nettisivuilta www.viadia.fi/Joensuu tai viadiajoensuu Facebook-sivuilta.

Teksti ja kuvat: Juha Myller



Vasemmalla. Laiturihankkeen työntekijät Timo Korhonen, Tanja Saukkonen ja Heidi Parkkinen toivottavat kaikki kävijät tervetulleeksi.

Ylhäällä. Ruuanjakopäivinä kuljettajat hakevat tuotteet yhteistyökumppaneilta, jonka jälkeen vapaaehtoiset tarkistavat laadun ja jaottelevat tavaran tuoteryhmittäin.



Kaikkiin ruokakasseihin laitetaan elintarvikkeita kaikista tuoteryhmistä, näin saadaan mahdollisimman terveellinen ja monipuolinen kassi.



VIADIA-KESKUKSEN AUKIOLOAJAT

Venetie 10, 80160 Joensuu

Kohtaamispaikka
MA – PE klo 10-14

Kirpputori
MA, KE, TO, PE klo 10-14
TI klo 12-16

Ruoka-apu pyynnöt. Soittamalla.
(ei tekstiviestejä)
MA, TI, KE ja PE. Klo 9-13

045 267 6332
045 266 5338
045 266 5133

Ruokakasseissa huomioidaan perheen koko, ja mahdolliset allergiat.
Numeroihin pääsee läpi paremmin iltapäivällä.

Tulethan paikalle vain terveenä.



Timo ojentaa valmiin kassin, jossa huomioidaan perheen koko ja mahdolliset allergiat.

PSYKIATRISEN KUNTOUTUKSEN VIIKKO-OHJELMA, syksy 2020 pariton viikko

Yhteydenotot: sh Laura Karvinen 013 330 7888, sh. Marjaana Waris 013 330 9652, ohjaaja Suvi Wasenius 013 330 7899

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>10.00-11.30 Asahi Tikkamäki, L-talon liikuntasali (Suvi) 31.8 alkaen</p> <p>10.00-12.00 Jännittäjien ryhmä suljettu ryhmä Tikkamäki, L-talon ryhmätila (Laura ja Marjaana) 7.9 alkaen</p> <p>12.00-13.30 Kuntosali Tikkamäki, L-talon kuntosali (Suvi) 31.8 alkaen</p>	<p>09.30-11.30 Leponex ryhmä suljettu ryhmä Tikkamäki, L-talo, kuvataidetila (Laura ja Suvi)</p>	<p>08.00-12.00 Zypadhera seuranta suljettu ryhmä Torikatu 30,3krs (Suvi ja Olli)</p>	<p>11.00-13.00 Pallopeliryhmä Tikkamäki, L-talon liikuntasali (Suvi) 3.9 alkaen</p>	<p>10.00-12.00 Tunnesäätelyryhmä suljettu ryhmä Tikkamäki, L-talon ryhmätila (Laura, psykologit Noora & Heini) 4.9 alkaen</p> <p>10.00-11.030 Kuntosali Tikkamäki, L-talon kuntosali (Suvi) 25.9 alkaen</p>
<p>13.00-15.00 Bändiryhmä Torikatu 30b, Musa-Pekan tiloissa (Artturi, Suvi)</p> <p>14.00-15.00 MCT suljettu ryhmä Tikkamäki, L-talon ryhmätila (Laura ja Suvi) 7.9 alkaen</p>	<p>13.00-15.00 Leponex ryhmä suljettu ryhmä Tikkamäki, L-talo, kuvataidetila (Laura ja Suvi)</p>	<p>11.00-14.00 Avoim kahvila Kauppakatu 34, Piparkakkutalo (Laura ja Juha)</p> <p>13.00-16.00 Zypadhera seuranta suljettu ryhmä Torikatu 30,3krs (Suvi ja Olli)</p>	<p>16.00 Toiminnallinen ryhmä Mietteen tilat, Kirkkokatu 18a (Suvi ja Niko) 3.9 alkaen</p>	<p>12.00-15.00 Männikköniemi (Olli ja Suvi) 18.9 saakka</p> <p>13.00-14.00 Miepä-ryhmä 1 suljettu ryhmä Tikkamäki, L-talon ryhmätila (Marjaana ja Laura) 4.9 alkaen</p>

Yhteydenotot: sh Laura Karvinen 013 330 7888, sh. Marjaana Waris 013 330 9652, ohjaaja Suvi Wasenius 013 330 7899

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>10.00-11.30 Asahi Tikkamäki, L-talon liikuntasali (Suvi) 31.8 alkaen</p> <p>10.00-12.00 Jännittäjien ryhmä suljettu ryhmä Tikkamäki, L-talon ryhmätila (Laura ja Marjaana) 7.9 alkaen</p> <p>12.00-13.30 Kuntosali Tikkamäki, L-talon kuntosali (Suvi) 31.8 alkaen</p>	<p>09.30-11.30 Leponex ryhmä suljettu ryhmä Tikkamäki, L-talo, kuvataidetila (Laura ja Suvi)</p>	<p>08.00-12.00 Zypadhera seuranta suljettu ryhmä Torikatu 30,3krs (Suvi ja Olli)</p> <p>11.00-14.00 Avoim kahvila Kauppakatu 34, Piparkakutalo (Laura ja Juha)</p>	<p>11.00-13.00 Pallopeliryhmä/jumppa Tikkamäki, L-talon liikuntasali (Suvi) 3.9 alkaen</p>	<p>10.00-12.00 Tunnesäätelyryhmä suljettu ryhmä Tikkamäki, L-talon ryhmätila (Laura, psykologit Noora & Heini) 4.9 alkaen</p> <p>10.00-11.030 Kuntosali Tikkamäki, L-talon kuntosali (Suvi) 25.9 alkaen</p>
<p>13.00-15.00 Bändiryhmä Torikatu 30b, Musa-Pekan tiloissa (Artturi, Suvi)</p> <p>14.00-15.00 MCT suljettu ryhmä Tikkamäki, L-talon ryhmätila (Laura ja Suvi) 7.9 alkaen</p>	<p>13.00-15.00 Leponex ryhmä suljettu ryhmä Tikkamäki, L-talo, kuvataidetila (Laura ja Suvi)</p>	<p>13.00-16.00 Zypadhera seuranta suljettu ryhmä Torikatu 30,3krs (Suvi ja Olli)</p> <p>14.00-16.00 Bändiryhmä Torikatu 30b, Musa-Pekan tiloissa (Artturi, Suvi)</p>	<p>16.00 Toiminnallinen ryhmä Mietteen tilat, Kirkkokatu 18a (Suvi ja Niko) 3.9 alkaen</p>	<p>12.00-15.00 Männikköniemi (Olli ja Suvi) 18.9 saakka</p> <p>13.00-14.00 Miepä-ryhmä 2 suljettu ryhmä Tikkamäki, L-talon ryhmätila (Marjaana ja Laura) 11.9 alkaen</p>
	<p>16.00-17.00 Moniääniset Torikatu 30, 3krs, ryhmätila (Laura) 1.9 alkaen</p>			

Matalankynnyksen ryhmäaikataulu

syys-talvi 2020

RYHMÄTOIMINTA ALKAA 24.8. (VKO 35) ELLEI TOISIN MAINITA. Muutokset mahdollisia. Ajankohtaisin tieto internet- ja facebook-sivuilla www.pkmielenterveydentuki.fi ja www.facebook.com/pkmielenterveydentuki.

MAANANTAI

Avantouinti-ryhmä

Maanantaisin klo 13.00-14.30 Jääkarhuilla 5.10. alkaen. Kokoontuminen suoraan Jääkarhuilla Mäntyniementie 1. Oma vastuu 2€. **Ohjaaja Niko.**

Digineuvontaa

MieTellä, Digikaveri paikalla, klo 10-14 Älylaitteiden neuvontaa. Digikavereina **Juha ja Marko.**

Jooga- ja kehonhuoltoryhmä

Mietellä klo 16-17.30. Mukaan rennot vaatteet ja juomapullo. Voit tuoda oman joogamaton. Muutamia lainamattoja löytyy. **Ohjaaja Niko.**

Kaiku-mediaryhmä

Mietellä 14-16 Ryhmässä ylläpidetään Kaiku-lehteä ja nettisivuja. Lisätietoja toimitus@kaikulehti.fi. **Ohjaaja Juha Myller.**

Kuntosali- ja kehonhuoltoryhmä

Joka maanantai klo 18.00 Sulavin tiloissa Yliopistokatu 15. Vapaa pääsy! **Ohjaaja Jani Häkkinen, p. 0440456627.**

Liperin mite-kerho

Kokoontumiset joka toinen maanantai klo 14.00 – 16.00. SPR:n Ystävänkammarilla Käsämäntie 122 Liperi. Kokoontumispäivät: 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 14.12.

Kerhon ohjaaja Eija Mertanen. Puh. 0400 623 446, eijamertanen@gmail.com.

Sosionomiopiskelijoiden ryhmä

Sosionomiopiskelijoiden ohjaama toiminnallinen ryhmä. Lisätietoja myöhemmin.

TIISTAI

Herkkusuut ryhmä

Leivontaa ja ruoanlaittoa klo 13-15. Marttojen keittiöllä osoitteessa Kauppakatu 23b B15. Kokoontuminen MieTellä 10 min ennen ryhmän alkua. Ryhmä alkaa 6.10. **Ohjaaja Niko.**



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

KESKIVIIKKO

Toimiryhmä

Klo 16-18. Kokoontumispaikat vaihtuvat ryhmän mukaan. Joissakin ryhmissä pieni omavastuu. Lisätietoja ja ilmoittautumiset **Mikko Jormakka p.0445503135, Kimmo Nieminen 0445502034**. Ryhmä alkaa 9.9.

Uimahalliryhmä

Uintia ja vesijuoksua Vesikon uimahallilla klo 10-11.30. Mahdollisuus myös kuntosalin käyttöön. Kokoontuminen suoraan Vesikon aulassa. 2€ omavastuu. **Ohjaaja Niko**.

Voimavararyhmä

MieTellä klo 16-19. Ryhmässä opetellaan tunnistamaan ja vahvistamaan omia voimavaroja ja vahvuuksia. Ryhmä on 10 kokoontumisen suljettu ryhmä ilmoittautumiset ja lisätiedot: Niko. **Ohjaajat Niko ja Jatta**. Ei ryhmää 9.9., 16.9., 18.10., 16.11.

TORSTAI

Bingo!

Mietellä klo 11-11.30 joka toinen torstai (parilliset viikot).

Keilausta Cosmicilla

Keilausryhmä joka toinen torstai (parittomat viikot) klo 13.30-15. Kokoontuminen suoraan Cosmicilla. Omavastuu 1€. **Ohjaajana Niko**.

Torstain toiminnallinen

Klo 16-19 vaihtuva sijainti. Ensimmäinen kokoontuminen 3.9. MieTellä. Tarkka ohjelma suunnitellaan ryhmäläisten kesken, joka ilmoitetaan netissä. Yhteistyössä Siun Soten kanssa. **Ohjaajat Niko ja Suvi**.

PERJANTAI

Käsityöryhmä Näpsäkät

MieTellä klo 11-14. Ryhmässä tehdään erilaisia kädentaitoja ja askarteluja vaihtuvin teemoin. Ryhmän tarkempi sisältö suunnitellaan kävijöiden kesken. **Ohjaaja Anne Komulainen p.0447650102**.

Parempi perjantai

Sosionomiopiskelijan ohjaama toiminnallinen ryhmä. Ryhmä alkaa 4.10, MieTellä klo 18-19. **Ilmoittautumiset Nikolle**.

Puutyöryhmä

Kuntokievarin puutyöpaja käytettävissä omien töiden tekemiseen klo 9-13 osoitteessa Aspitie 15. Ryhmän toteutuminen vaatii minimissään 5 osallistujaa. **Ohjaaja Auvo Ryyänen p.0449724699**.

Ryhmiin ilmoittautuminen ja lisätietoja: Niko Aromaa, 0447500940, niko.aromaa@pkmielenterveydentuki.fi



Kauden kuvakimara



Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry oli mukana maakunnallisen nuorisovaltuuston järjestämässä Manifestissä 8.8. esittelemässä toimintaansa. Kävijöitä kiinnosti eniten vertaisohjaajuuteen perustuva kulttuuripaja Kuuhu sekä opinnoissa auttava OK-hanke, Aulis-hanketta unohtamatta, joka vie apua kotiin asti.



Manifestissä oli myös paikalla muita järjestöjä, esimerkiksi Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ja Seta. Heidän yhteis kojulla teemoina oli muunmuassa nuoria paljon puhuttava rasismi ja seksuaalinen tasa-arvo.



Kesän päätteeksi Kulttuuripaja Kuohun nuoret kävivät tutustumassa itse oppineen taiteilijan Veijo Rönkkösen perustamaan patsaspuistoon.

Vuonna 1961 tehdyn ensimmäisen patsaan jälkeen patsaita kertyi niin että niistä muodostui kokonainen puisto. Patsaspuisto on nimetty vuoden 2008 kotimaiseksi matkailukohteeksi.



Piparkakkutalon syyspäivä 28.8. Kotikartany ry:n avoimien ovien päivänä oli toimintaansa esittelemässä useita järjestöjä, niin sisällä kuin ulkona, kauniissa loppukesän säässä.





Jelli.fi

POHJOIS-KARJALA

YHDISTÄÄ
YHDISTYKSET JA
IHMISEN



Tutustu
mitä
yhdistyksillä
on tarjottavaa
juuri sinulle!

Jelli kertoo mitä yhdistyksissä tapahtuu

Tukea ja tekemistä | Tapahtumia | Koulutuksia | Vapaaehtoistehtäviä

Kaikki jaoteltuna teemoittain ja kuntakohtaisesti.