

# RÄTINKI

1/2012 HENKISEN HYVINVOINNIN LEHTI



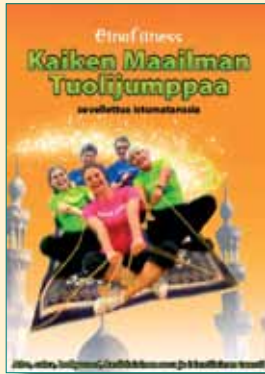
TEEMA:

OSALLISUUS

# Tuolijumppaa kaikille

Etno Fitnessin tanssillinen tuolijumppa on sovellettu Mielenterveyden keskusliiton tarpeisiin. Ohjaaja ja EtnoBik®-tuolitanssin kehittäjä Katia Enbuske opettaa viisi hauskaa ja erilaista sarjaa, joita voit harjoitella kotona tai opettaa eteenpäin vertaisryhmissä.

Videolla pääset tutustumaan afroon, bollywoodiin, salsaan, irlantilaiseen tanssiin ja karialaiseen karnevaalitantsiin, socaan.



**Hinta** MTKL:n jäsenyhdistysten jäsenille 15 e, muille 25 e.

**Tilaukset:** [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) > Verkkokauppa tai Mielenterveyden keskusliitosta. (Ratakatu 9, 00120 Helsinki, puh. (09) 5657 730)

## Toteutamme

**kotitalousvähennyskelpoisesti:**

**Piharakennustyöt, kunnostustyöt, laatoitukset, nurmikoiden korjaukset, pensasaitojen ja puiden leikkaukset, salaojitukset, ym. asiantuntevasti ja ammattitaidolla.**

### Viherkeskus-puutarhamyymälästämme

**Kukat, kasvit, pensaat, puut, pihasuunnitelmat sekä asiantuntevat viheralan neuvot!**

**Myös MULLAT, kuorikkeet, sorat ym. kätevästi peräkärriin kuormattuna!**



**Joensuun YMPÄRISTÖTUOTANTO OY**

**Kanavatie 6, 80140 Joensuu Puh. 013-318337**

[WWW.LINKLIFE.FI](http://WWW.LINKLIFE.FI)

# Leväniemi

HYVÄÄ PALVELUA  
KORKEA-  
LAATUISIA  
PAINO-  
TOITA  
VUODESTA  
**1899**  
TOIMI-  
PISTEET:  
**NURMES  
JOENSUU  
TAMPERE  
HELSINKI**

 **PunaMusta**  
[www.punamusta.com](http://www.punamusta.com)

**Kotikartanoyhdistys ry**  
YHDESSÄ ENEMMÄN

## Kotikartanoyhdistyksen henkilökunnan yhteystiedot

Toiminnanjohtaja  
**Marjatta Heikkilä**  
puh. 050 599 4831

Ruoka- ja majoituspalvelut  
**Marita Kähkönen**  
puh. 050 441 6270

Toimisto  
**Annina Ikonen**  
puh. 050 404 6870  
fax. 013 316 019

Tekstiilipaja  
**Anne Komulainen**  
puh. 050 443 5410

Ohjaaja/kouluttaja  
**Riitta Korhonen**  
puh. 050 550 5944

Osaaminen Näkyväksi  
Vastaava ohjaaja  
**Maritta Karvinen**  
puh. 050 361 1898  
Työhön valmentaja

It-kammari  
**Jyrki Leppä**  
puh. 050 372 1039

**Jorma Tikkanen**  
puh. 050 431 4424  
Ohjaaja  
**Henry Pyykönen**  
puh. 050 387 7621

Puu ja kehystys  
**Petri Sokkanen**  
puh. 050 383 2808

Kehystämö  
puh. 050 4435501

Kuntoutuksen ohjaaja  
**Raija Piipponen**  
puh. 050 441 6270

Kriisikeskus  
**Raija Suhonen**  
puh. 050 4641644  
päivystys numerot:  
013316244  
013316245

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa  
[etunimi.sukunimi@kotikartanoyhdistys.fi](mailto:etunimi.sukunimi@kotikartanoyhdistys.fi)

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 4  | Päätoimittajan palsta   | 22 | ”Minä saan kuulua johonkin, jossa voin jakaa ajatuksiani vapaasti”                           |
| 6  | Työtä ja oppimista Kotikartanossa                                 | 23 | Osallisuutta Kansalaistalon kädentaitotyöryhmässä  |
| 8  | Taustalta hetkeksi esiin - Markku Hirvonen Vuoden Soroppilaiseksi | 24 | Mahdollisuuksien talo - Hoitokoti Kuikanpesä   |
| 10 | Ilolla ei ole rajaa, kun Kai ajaa                                 | 25 | PROSPECT - vertaisryhmä otetaan käyttöön kaikkialla Suomessa / Syömishäiriöiden monet kasvat |
| 12 | Kurkistus kirjahyllyyn / Kurkistus levyhyllyyn                    | 26 | ”Ryhmä, joka ymmärtää. Yksin on yksinäistä.”   |
| 14 | Joensuun Kansalaistalo: helppo mennä ja tavata ihmisiä            | 28 | Kalassa mieli lepää  |
| 16 | Maslenitsa-juhla Kyykerin kylätalolla                             | 29 | Onnittelut Kirsti / Hjuumor  |
| 18 | Lähiötalo - uusi kohtaamispaikka avattu Rantakylässä              | 30 | Aurinko säteili kilpaa juhlaväen kanssa  |
| 20 | Vähemmistökielien asema paranemassa                               | 32 | Hessun heräämisoppi  |
| 21 | Uudella tavalla aitoa kumppanuutta                                | 34 | Itäinen tiimi ry:n jäsenyhdistyksen yhteystiedot   |

## Lehden toimitus:

Itäinen tiimi ry  
Kotikartanoyhdistys ry  
Omaiset mielenterveystyön  
tukena P-K:n yhdistys ry  
Pohjois-Karjalan  
Mielenterveydentuki ry  
Pohjois-Karjalan  
Sosiaaliturvayhdistys ry  
Soroppi ry  
VÄLKE RY Outokumpu

## Työryhmä

Raimo Matikainen  
päätoimittaja

Jyrki Leppä  
toimitussihteeri  
Kotikartanoyhdistys ry

Petri Kokko  
työryhmän puheenjohtaja  
VÄLKE ry

Kaija Sirviö  
työryhmän sihteeri  
VÄLKE RY

Marko Haakana  
Soroppi ry

Marjatta Heikkilä  
Kotikartanoyhdistys ry

Anne Ilmakari-Hämäläinen  
Itäinen tiimi ry

Vuokko Juurisoja

Marleena Laakso  
Pohjois-Karjalan  
Sosiaaliturvayhdistys ry

Maija Myller  
Omaiset mielenterveyden  
tukena P-K:n yhdistys ry  
Katja Pesonen  
Omaiset mielenterveyden  
tukena P-K:n yhdistys ry

Raimo Ruttonen  
Itäinen tiimi ry

Kati Vallius  
Pohjois-Karjalan  
Mielenterveydentuki ry

**Lehti Internetissä:**  
www.ratinki.net

**Sähköposti:**  
toimitus@ratinki.net

**Kansikuva:**  
Miika Memonen

**Kuvitus:**  
Janne Rinne

**Taitto:**  
Pohjois-Karjalan  
ammattiopisto Outokumpu  
Janne Rinne  
Sami Salmi  
Arttu Louhelainen

**Paino:**  
PunaMusta Oy Joensuu

# Päätoimittajan palsta

Rätinki lehti elää ja uudistuu ja muuttuu vuosi vuodelta. Alkava vuosi toi lehden tekemisiin lisävoimia. Soroppi ja Pohjois-Karjalan sosiaaliliyhdistys tulivat taustavoimiksi lehteen.

Tämän lehden teemaksi toimituskunta valitsi osallisuuden. Aihe ja asia on erittäin ajankohtainen ja tärkeä. Maailma ja yhteiskunnat varsinkin länsimaiset hyvinvointivaltiot ovat muuttuneet yhä kiireisemmiksi ja tehokkaammiksi. Jostain kumman syystä kiire jalevottomuus näyttävät kulkevan käsi kädessä. Yhä vahvemmat ihmiset eivät jaksa. Uupuminen ja masennus ovat pian keskeisimmät ihmisten ongelmat.

Vaikka menneisyyteen ei voi palata, olisi kuitenkin järkevää ottaa joissakin asioissa askeleita ”vanhoihin hyviin aikoihin”.

Osallisuus ja yhteisöllisyys kulkivat vielä silloin käsikkäin, kun useampi sukupolvi joko asui yhdessä tai oli tiiviissä yhteistyössä.

Vapaaehtoistoiminta, talkoohenki ja yhdesätekeminen olivat arkipäivää.

Ristiriitaista nykyaikana on se, että yhteisöllisyyteen olisivat huomattavasti paremmat mahdollisuudet. Asumme lähekkäin, tietotekniikka on kehittynyt ja varallisuusaste on melko hyvä.

Ehkäpä yhteisöllisyyden puutteeseen onkin vastauksena hyvinvoinnin lisääntyminen. Kun elämme kulutusyhteiskunnan ehdoilla, ei olekaan enää aikaa toisille ihmisille. Aika kuluu hankitun hyvinvoinnin säilyttämisessä ja lisäämisessä. Ei ole aikaa pysähtyä kanssaihmiesten kuulumisia kuulemaan. Kuitenkin

osallisuuden perusähtökohta on osuuskuntatyyppinen ajattelu, jossa jokainen voi tuoda työpanoksensa myös vähäisemmän yhteiseksi hyväksi. Meiltä Suomesta näyttää yhä edelleen puuttuvan sellainen välik rakenne, missä se olisi mahdollista.

Muualta Euroopasta olisi opittavaa. Aivan viimeaikaiset uutiset ovat tuoneet mm. yhteiskunnallisen yrityksen käsitteen Suomeenkin. Osallisuuden näkökulma tulisi kaikkiin yhteiskunnan alueisiin mukaan.

Rakentamiseen tarvitaan meitä kaikkia.

RAIMO MATIKAINEN

PÄÄTOIMITTAJA



**HYVÄN TAHDON PELEJÄ**

[www.hyvarila.com](http://www.hyvarila.com)

## HYVÄRILÄN MATKAILUKESKUS

**MONIPUOLINEN MAJOITUSPAIKKA**

- Leirintäalue
- Retkeilymaja
- Kartanohotelli

**KARTANON NOUTOPÖYTÄ**

- Maittava noutopöytä päivittäin

**AKTIVITEETTEJA**

- Golfkenttä
- Kiipeily
- Jousiammunta
- Melonta

...ja paljon muuta lomatekemistä, kysy lisää!



**HYVÄRILÄ**  
MATKAILU- JA NUORISOKESKUS

LOMATIE 12 FI-75500 NURMES • p. 0207 466 780

[www.hyvarila.com](http://www.hyvarila.com)

# Itäinen tiimi ry:n lomajakso

## Lomapirtillä Pieksämäellä 13.8. – 18.8.2012

Aika ja paikka	13.8. – 18.8.2012 Lomapirtti, Uistinkuja 6, 76100 Pieksämäki
Ohjelmaa	Lomapirtti lähettää ohjelman valituille kolme viikkoa ennen loman alkua.
Majoitus ja ruokailu	Majoitus kahden hengen (2hh) huoneissa. Ruokavaliot ja liikuntarajoitteet tulee merkitä hakemukseen.
Hinta	Loman omavastuu koko loma-ajalta on 100 €. Täysihoitopakettiin kuuluu aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala, loma-ohjaus.
Hakeminen	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, 5krs., 80100 JOENSUU, viimeistään 8.6.2012 mennessä. Hyvinvointilomat ry lähettää vastauskirjeet ja maksukuitit lomalaisille suoraan.  Lomakkeen voi myös täyttää ja palauttaa hyvinvointilomien kotisivulla, <a href="http://www.hyvinvointilomat.fi">www.hyvinvointilomat.fi</a> . Muistathan mainita, että hakemus kuuluu Itäinen tiimi ry:n kiintiöön.

### Hakemuslomakkeita saa tilata:

Itäinen tiimi ry, puh. toimisto 0400 810 656  
Rantakatu 26 B, 5krs., 80100 JOENSUU  
Sposti: [posti@itainentiimi.fi](mailto:posti@itainentiimi.fi)

tai

Hyvinvointilomat ry, puh. 010 830 3400  
(tiedustelut ma-pe klo 9-12)  
Siltasaarencatu 6, 7. krs, 00530 Helsinki  
Sposti: [toimisto@hyvinvointilomat.fi](mailto:toimisto@hyvinvointilomat.fi)

Kotisivut [www.lomapirtti.fi](http://www.lomapirtti.fi)

Lisätietoja Itäinen tiimi ry, Anne, toiminnanjohtaja, gsm 0400 810 656 tai  
Sposti: [posti@itainentiimi.fi](mailto:posti@itainentiimi.fi)



TETRIAHON  
HOITOKOTI

Tetriahtie 10 83900 Juuka

0400-914 919 (hoitokoti) 050-5015489 (kotihoito)

[www.tetriahto.com](http://www.tetriahto.com)

## Kiinteistöhuollot ja remontit

Anna asiiasi luottettavan kiinteistöhuollon kouriin!

# Joen Eko Tiimi Ky

puh. 0500 676 471



## Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

# Työtä ja oppimista Kotikartanossa

## Annemari valmistuu nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaksi

”Olen Annemari Halonen. Olen käynyt lukion ja nyt opiskelen Niittyahdessa opistoasteen nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen työtä. Koulutus on kaksivuotinen, kun lukio on pohjalla, muuten se olisi kolme vuotta. Meidän opinnot koostuu ammatillisesta puolesta ja taitojen harjoittelusta. Tosi paljon olemme tutustuneet myös vapaa-ajan puoleen, pääasiassa keskitymme nuoriin ja eri järjestöihin ja nuorisotalotoimintaan ja olen saanut paljon uutta ja hyödyllistä tietoa koulutuksen aikana.

Olen monikulttuurisessa valmennusryhmässä ja suuntaudun monikulttuuriseen nuorisotyöhön. Olen suorittanut yhden harjoittelun Espanjassa. Siellä olin Sofia-opistossa, mikä on tällainen kansalaisopiston tyyppinen, kielten opetusta, musiikkia ja kädentaitoja ym.. Olin niillä kursseilla mukana ja välillä hoidin sihteerin tehtäviä. Espanjassa oli kuuden viikon ja Afrikassa neljän viikon harjoittelupätkät. Afrikassa tehtiin työpajoja eri kouluissa ja yhdessä järjestössä. Miun työpaja oli musiikin kautta oppiminen. Opetin heille laulun avulla englannin kieltä. Musiikki

oli se väline, jonka avulla halusin työstää sitä oppimista. Halusin antaa uutta myös opettajien menetelmiin. Espanjassa kommunikointiin pääasiassa suomeksi, joskus espanjaksi, kun tuli puheluita, mutta Espanjassa asiakkaat olivat suomenkielisiä, he viettivät talvensa Espanjassa. Olen opiskellut espanjaa lukiossa, mutta Fuengirolassa, missä olin, löytyy suomenkielisiä kauppoja ja ravintoloita. Valmistun nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaksi ensimmäinen kesäkuuta. Opinnäytetyö on lähes valmis, vielä pientä viilausta vailla. Meillä opinnäytetyön laajuus on vain kaksi opintoviikkoa, mutta kuitenkin se on melko merkittävässä asemassa opiskelujen kannalta. Sen on oltava tietynmittainen sivumäärältään. Opinnäytetyöni keskittyy sinne Afrikkaan, eli aiheena on musiikin kautta oppiminen. Musiikki on aina kiinnostanut minua, joten halusin aiheen siihen liittyen. Opinnäytetyöni laajuus on noin 25 sivua.

Pidän nuorten kanssa työskentelystä. Nuorisotaloja ei enää ole kovin paljon Joensuussa ja toivon, että mahdollisimman moni säilyy ja uusia tulee lisää. Mielestäni Scream, keskustassa on oikein hyvä paikka nuorille, koska se on niin keskeisellä paikalla, että se tavoittaa paljon nuoria. Itse vietin lapsuuteni ja nuoruuteni Tuupovaarassa, joten Tuupovaaran nuorisotalo tuli kyllä tutuksi. Koulupäivän jälkeen siellä pystyi näkemään kavereita ja vaihtamaan kuulumisia. Siel-

lä sai pelata ja muistan, että siellä oli aina hyvät välipalat. Tuupovaaran nuorisotalolla järjestettiin retkipäiviä Joensuuhun ja Mustavaaralle laskettelemaan. Jotain keikkojakin siellä taisi olla, mutta ei nuorisolle, diskoja kylläkin. Töitä olisi nyt kun opiskelut päättyvät todella mukava löytää. Tällä alalla töitä löytyy paremmin Etelä-Suomesta. Haaveenani olisi tehdä nuorisotyötä ulkomailla. Monikulttuurisessa valmennusryhmässä on käsitelty eri kulttuureja ja kulttuurieroja sekä sitä, miten eri kulttuureihin pitäisi suhtautua. Stereotyyppioita pyritään välttämään ja asenteita muuttamaan. Mielestäni Joensuussa ollaan menossa hyvään suuntaan. Haluaisin löytää oman alani töitä saatuaani paperit kouraan. Aion hakea aktiivisesti töitä, mutta voisin mennä myös työmarkkinatuella harjoitteluun johonkin kiinnostavaan paikkaan, sitäkin vaihtoehtoa en ole unohtanut.”

## Roger ottaa työhön uuden katsontakannan

Kotikartanoyhdistyksen puutyöpuolelta halukkaaksi haastateltavaksi tarjoutui Helsingistä kotoisin oleva Roger Nyman.

”Mulla on rakennusalan koulutus, joka alkoi 1970-luvun alussa ja on kestänyt 35 vuotta. Olen ollut töissä pääsääntöisesti Helsingissä ja ympäri Uudenmaan lääninä.” Mikä on pisin yksittäinen työjaksosi? ”Olisikohan nelisen vuotta. Rakennusala on sellainen, että siinä vaihdetaan työpaikkaa jatkuvasti. Kun olin töissä, se oli sitä tuottavaa aikaa 1970, 80 ja vielä 90-lukuakin.”

Mitä kautta tulit Joensuuhun? ”Olen ollut kytköksissä Joensuuhun semmoiset 30 vuotta mökkiläisenä ja vuonna 95 muutin tänne pysyvästi asumaan. En kaipaile enää Helsinkiin. Silloin oltiin siellä tuottamassa ja myöhemmin on saanut lukea näistä nopeista rakentamisista ja homehautoista, joita niistä aiheutui silloin. Mulle kiireinen elämä on nyt taakse jäänyttä aikaa. Tarkoitukseni on muuttaa ammattia ja ottaa toisenlainen katsontakanta uudelleen työhön. Tarkoitukseni on koulututtua puutyöpajalla tapahtuvaan koulutukseen. Sitten, kun olen kouluttanut itseni, vain

kouluttaa muita. Pari vuotta sitten olin täällä Kotikartanoyhdistyksessä reilun vuoden; tällä jaksolla olen ollut vasta puolitoista kuukautta. Uusi koulutus on jo tavallaan käynnissä, se on tutustumista tähän työhön. Hyvä puoli on se, että saa olla ihmisten kanssa tekemisissä ja tää on luovaa työtä ja sitä kautta pystyy toteuttamaan itseään. Syyskuun alussa olis tarkoitus lähteä käyntiin varsinainen koulutus, joka kestää noin vuoden verran. Toivon, että vanhemmat ihmiset vielä työllistettäisiin, sillä heillä on viisautta annettavanaan. Mulle kotikartano on antanu paljon, mutta palkkatuella olevia ihmisiä voitaisiin ottaa paremmin huomioon, että he voisivat omalta osaltaan vaikuttaa tähän kehittelyyn. Tän tarkoitus on kuitenkin luoda työpaikkoja ihmisille. Motivaatio kasvaa sen mukaan, mitä enemmän ihminen tuntee olevansa osa tätä toimintaa.

Olen kokenut työyhteisön hyvänä, sillä täällä on rauhallista ja maltillista työskennellä. Kaikki tulevat suht koht hyvin toimeen keskenään. Melko vapaamuotoisesti saan tehdä, mutta joka asiassa täytyy olla tietynlainen kuri. Peräänkuulutan täällä olevien ihmisten työmoraalia. Jokainen kantaa pientä vastuuta

siitä, mitä on tekemässä. Itselläni on yksi pitkä työttömyysjakso, joka oli silloin, kun muutto tapahtu Pohjois-Karjalaan. Sen jälkeen mulla on ollut ainoastaan väliaikaisia työpaikkoja.

Täällä Joensuussa panostetaan tietynlaiseen muuhun kasvuun, taitotaloihin, tietotaloihin ym., mutta täällä olevaan työväestöön (ilman politiikkaa), ei ole satsattu tarpeeksi varoja. ”Tavan” kykeneville työläisille ei ole töitä. Kaupungin pitäisi ja täytyy satsata paljon enemmän nuorisotyöttömyyteen. Ehdottomasti sieltäpäin pitää lähteä rakentamaan tätä asiaa, muuten inhimillisyyttä pettää meidät ja narunpää jää vetäjän käteen.”

## Teija valmistuu sosionomiksi

”Olen Teija Sivonen ja täällä Kotikartanossa töissä sijaisena tällä hetkellä. Valmistun sosionomiksi kesäkuussa. Asiakastyönharjoittelussa olin tuossa Kriisikeskuksella, ryhmänohjausharjoitteluja vähän sinne ja tänne, lähinnä päiväkotipuolella ja vanhuspuolella olen myös tehnyt jotakin harjoitteluja. Olen pyrkinyt suorittamaan harjoitteluja monipuolisesti ja suuntautuminen on

sosiaalipedagogiikkaan.

Kirjatenttejä ei ole ollut kauheasti, mutta meillä on tosi vahvassa osassa tällainen kirjallisten raporttien tekeminen. Siitä, mitä tehdään, on usein raportoitava esimerkiksi kunkin talon johtajille tai yhdistystoiminnassa rahoittajille.

Kaiken kaikkiaan kyseessä on kolme ja puolivuotinen ammattikorkeakoulututkinto, johon kuuluu 210 opintopistettä. Opinnot koostuvat perusopinnoista, syventävistä opinnoista, vapaasti valittavista opinnoista, sekä opinnäytetyöstä.

Sosionomi-nimike muodostuu koko tutkinnosta. Itse teen Kriisikeskukselle sellaisen

toiminnallisen opinnäytetyön. Valmistuu sellainen ryhmänohjaajan opas Elämäntaito ryhmän ohjaamiseen. Opintopisteissä opinnäytetyö on 15 opintopistettä. Ensisijainen tulevaisuudensuunnitelmani on saada töitä. Päiväkodit ovat sellaisia, jotka palkkaavat lastentarhanopettajan virkoihin ja sijaisuuksiin.

Aikuissosiaalityö kiinnostaisi eniten ja yleensä sellainen kehittämistyö. Talo on juuri rakennettu ja miehellä on työpaikka täällä Joensuussa, joten etsin töitä lähinnä Joensuusta ja sen ympäristöstä.

KATI VALLIUS

## Kansainvälisyyttä Jokikievarissa

### Brittiharjoittelija suomalaisen mielenterveystyöhön tutustumassa

28-vuotias Scott McVittie saapui Suomeen tammikuussa 2012 tekemään psykiatrisen sairaanhoitajan opintoihinsa kuuluvaa harjoittelua Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n Yhteisöotalo Jokikievarissa. Hän on kotoisin Newcastlesta ja työskennellyt siellä paikallisessa mielenterveyskuntoutujien asumisyksikössä vuodesta 2007.

Aluksi Scott oli toiminut työpaikassaan projektityöntekijänä, mutta halunnut kehittää ammatillista osaamistaan ja lähtenyt siksi opiskelemaan psykiatrieksi sairaanhoitajaksi puolitoista vuotta sitten.

Scottin mukaan hänen työpaikallaan on paljon yhtäläisyyksiä Joensuussa toimivien yhteisöotalojen kanssa: molemmat tarjoavat tuettua asumista, ryhmätoimintaa ja työtoimintaa mielenterveysongelmista kärsiville. Hän ei myöskään näe suuria eroja englantilaisessa ja suomalaisessa hoitojärjestelmässä lukuun



ottamatta kotisairaaloiminnan puuttumista Englannissa.

Scott halusi vaihto-oppilaaksi, koska hänen on tärkeää tutustua erilaisiin hoitokulttuureihin ja oppia uusia käytäntöjä. Hän ei ollut käynyt Suomessa koskaan aiemmin ja myöntää kärsineensä lievistä kulttuurishokista saavuttuaan. Koko Jokikievarin henkilökunta ja asukkaat ottivat kuitenkin hänet hyvin vastaan, ja hän pääsi helposti mukaan talon arkeen. Scott näkee tavoitteiden asettamisen ja positiivisen ajattelun tärkeinä osa-alueina kuntoutumisprosessissa.

Valmistumisensa jälkeen Scott tahtois matkustaa ympäri maailmaa kouluttamassa ihmisiä Englannin mielenterveystyön käytännöistä. Hän haluaisi erityisesti auttaa kehitysmaita sekä niitä maita, joilla ei ole riittävä rahoitusta mielenterveystyön kehittämiseen.

KATI VALLIUS



# Taustalta hetkeksi esiin – Markku Hirvonen Vuoden Soroppilaiseksi

Soroppi ry. palkitsee Vuoden Soroppilaisen perinteisesti partiokuksalla. Kuksa meni tällä kertaa todelliselle luontoihmiselle. Kuksa matkaa varmuudella metsään, aitoon käyttöympäristönsä.

Vuoden Soroppilaisena palkittu Markku Hirvonen on innolla mukana Soropin toiminoissa. Omasta halustaan tosin usein taustalla tai takarivissä. Soropin 20-vuotisjuhlassa hänet tempaistiin, ainakin hetkeksi, eturiviin julkisuuden ja kevätauringon valokeilaan.

-Eniten saan siitä, että vaan teen eri asioita. Siitä tekemisestä ja auttamisesta se palkinto tulee. Tämä Vuoden Soroppilaisen palkinto tuntuu kuitenkin hienolta sydämessä.

Omimmillaan Markku on kaikissa tekniikkaan liittyvissä asioissa. Kaluston huoltoon, nikkarointiin, sähkötekniikkaan yms. liittyvät asiat hoituvat.

-Olen käsillä tekijä. Teknisen puolen asiat kiinnostavat ja sujuvat, joskus ideoin uuttakin. Osaan parhaiten tällaisia tehtäviä. Mieluiten olenkin tekemässä niitä siellä taustalla kuin suorassa kontaktissa eri ihmisten kanssa.

Niinpä Markku nähdäänkin Soropin tiloissa milloin ryömimässä matalana jonkin laiterikon tiimoilta, milloin kipeämässä kohti sisätilan välikattoa tai vähän sen ylikin.



Valoon päin! Lamppu on syttynyt. Markku Hirvonen omassa korkeuksissaan.

Tai siirtämässä tai hakemassa tavaroita eri paikoista.

Pitkänhuissealle, käsistään taitavalle ja auttamishaluiselle miehelle on käyttöä arjen sujumisen turvaamiseksi.

## Kahvia kuppiin, huoltoa nuppiin – luonnosta

Markun matkassa palkintokuksa saattaa päästä mukaan metsä- ja kalaretkille. Ehkä käyttöön saakka.

-Ihailen saamaani palkintokuppia. Otan sen mukaani retkille, mutten tiedä, raaskinko käyttää sitä.

Markku tykkää liikkua luonnossa. Patikointi, marjastus, sienestys ja kalastus vetävät häntä sinne. Lähialueiden ykköspaikkoja hänelle ovat Vekaruskoski ja Koli. Nuoruusaikaisiin harrasteisiin mahtuu myös lintujen tarkkailu.

-Luonto ja sen hiljaisuus rauhoittaa. Siellä pääsee hyvin irti arjesta.

Täysin yksinäisyyteen Markku ei luontoon vetäydy. Eniten hän tykkää liikkua siellä yhdessä naisystävänsä kanssa.

Myös kaikenlainainen nikkarointi erityisesti puutöiden parissa kuuluu Markun harrasteisiin.



Pieni tauko työn ja vapaaehtoistoiminnan välissä piristää.

## Teollisuusompelukoneiden ja kiinteistöjen hoitoa

Yhtä Markun työuran vaihetta kuvaa hyvin kirjailija Erno Paasilinnan legendaarinen lause: itseoppinut on ainoa oppinut, muut ovat opetettuja.

Markun nuoruusvuosinaan käymä elektronikkasähköasentajan koulutus on kuljettanut miestä 11 vuotta yrittäjänä teollisuusompelukoneiden huolto- ja korjaustehtävissä.

-Kyseinen taito on työn kautta opittua. Missään ei ole asiaan suoraan valmistavaa koulutusta. Korjauksen ja huollon perusasioihin pääsy vei muutaman vuoden. Tukea ja neuvoja olen kysellyt muilta alan toimijoilta.

Yrittäjyyttä ennen ja sen jälkeen Markku on työskennellyt kiinteistöhuoltotehtävissä Joensuun ja Helsingin kaupungeilla sekä viimeiset vuodet joensuulaisessa Joen Eko Tiimi Ky:ssä.

Osaltaan Eko Tiimi kantaa yhteiskuntavastuuta tarjoamalla työ- ja harjoittelutehtäviä pitkäaikaistyöttömille ihmisille.

Tältä osin Markun työ ja vapaaehtoistoiminta kohtaavat. Siellä taustalla, ylhäällä tai alhaalla häärii Markku. Omalla, itselleen tutulla ja rakkaalla paikalla.

MARKO HAAKANA

TEKSTI JA KUVAT

# JELLI – Järjestötietopalvelu kokoaa tietoa Pohjois-Karjalan järjestöistä ja yhdistyksistä

JELLI-järjestötietopalvelu on yhdistyksille ja yhdistysten toiminnasta kiinnostuneille tarkoitettu portaali, josta löytyy monipuolisesti tietoa Pohjois-Karjalan alueen järjestöistä ja yhdistyksistä.

## JELLI -JÄRJESTÖTIETOPALVELUSTA LÖYDÄT TIETOA MM. SEURAAVISTA AIHEISTA:

- JELLI-JÄRJESTÖREKISTERI (paikallisten järjestöjen ja yhdistysten kotisivuja)
- TAPAHTUMAKALENTERI (tietoa ajankohtaisista tapahtumista, koulutuksista sekä uutisista) VAPAAEHTOISTOIMINNAN TEHTÄVIÄ JA VERTAISTUKIRYHMIÄ
- TIETOA KOHTAAMISPAIKOISTA JA AVOIMISTA NETTIPISTEISTÄ
- TUKEA YHDISTYKSILLE APUA JA OHJEITA JÄRJESTÖTOIMINTAAN-OSIESTA
- TIETOA POHJOIS-KARJALAN JÄRJESTÖASIAIN NEUVOTTELUKUNNAN (JANE) TOIMINNASTA

**Tutustu yhdistysten toimintaan, tule mukaan ja ilmoita myös oma yhdistyksesi mukaan JELLI-järjestötietopalveluun!**

**Jelli**  
järjestötietopalvelu

Mitä järjestöjä ja yhdistyksiä Pohjois-Karjalassa toimii?



Millaista toimintaa niillä on ja miten toimintaan pääsee mukaan?

Tietoa löydät Jelli-järjestötietopalvelusta.

[www.jelli.fi](http://www.jelli.fi)

## JELLI-järjestötietopalvelu:

# [www.jelli.fi](http://www.jelli.fi)

# Ilolla ei ole rajaa, kun Kai ajaa



Turvallista kyytiä. Kai tarkistaa matkustamon tilanteen ennen liikkeelle lähtöä.

Lehtosen Liikenne Oy:n linja numero 7 sahaa Joensuun kahden suurimman kaupunginosan Rantakylän ja Naljakan välillä. Se tuo ja vie väkeä keskustasta puolen tunnin välein suuntaansa.

## Vilskettä ja tunnelmaa

Tehokkuus linjalla ainakin toteutuu, sillä monen matkustajan mielestä seiskalla saa kympin kuskin. Etenkin silloin, kun autoa ajaa Kai Raatikainen.

Taitaapa toteutua taloudellisuuskin, jos asiaa miettii kulutuksen ja ympäristön kannalta. Niin tasaisesti auto lipuu Kain puikottamana.

Perjantain iltapäivässä Kai kaartaa rauhallisesti Naljakan reitin päätteeksi keskustan pysäkkialueelle. Aikaa ei jää kuin piipahtaa

keskustassa ja poimia kyytiinsä pääasiassa koteihinsa Rantakylään kohti alkavaa viikonloppua palaavia ihmisiä. Joukossa on paljon nuoria ja vanhoja ihmisiä.

Vaikka Kai on aloittanut työpäivänsä aamulla viiden aikaan, riittää virtaa ja huumorintajua edelleen. Osa ihmisistä tulee selvästi iloiselle tuulelle nähtyään, kuka autoa ajaa. Tutuille matkustajille hän ennättää sutkautella muutaman huumorin höystämän sanan.

Matkan varrella Kai tervehtii iloisesti uudet matkustajat. Poistuville matkustajille Kai kaiuttaa reippaasti kiitokset. Vuorovaikutusta syntyy. Linja-autossa on tunnelmaa, kuten Reino Helismaa Linjuripolkkansa kirjoitti.

## Henkistä hyvinvointia

Useat matkustajat ovat huomanneet Kain

iloisuuden, ystävällisyyden ja palveluhaluisuuden. Monet suorastaan toivovat linja-autoa odottaessaan, että sitä ajaisi Kai. Etenkin joulun läheisyydessä Kain kotipöytä alkaa notkua suklaarasioista. Myös esikoisen syntymisen huomioiminen matkustajien taholta on jäänyt Kaille lämpimästi mieleen.

Ihmisten parissa työskennellessään Kai on selvästi elementissään. Työn tekemisen riemu pursuaa ulospäin. Iloisuus tarttuu matkustajiinkin.

-Iloisuus, kohteliaisuus ja puheliaisuus on minulla geneeissä. Se ei onnistuisi näyttelemällä. Saan tyylistäni paljon ihmisiltä suoraan palautetta, etenkin naiset kiittelevät.

Ritva Karjalainen käyttää linja-autoa asiointimatkoihin kodin ja kaupunkikeskustan välillä. Kai on jäänyt hänelle mieleen.

-Kai on ystävällinen ja avulias. Hän ottaa kiitoksen huomioon ja antaa kiitosta itsekin. Hän on harvinainen kuljettaja.

Aino Hirvonen matkustaa linjalla varsin usein työmatkallaan.

-Olen huomannut, että naisille tulee hyvä mieli. Kai pelastaa päivän. Hän tervehtii, ajaa rauhallisesti ja katsoo, että kaikki pääsevät autosta ulos ennen kuin lähtee liikkeelle.

Irma Kukkonen liikkuu seiskalinjalla päivittäin.

-Kai on oikein hyvä kuljettaja. Hän hymyilee ja tervehtii sekä neuvoo tarvittaessa. Lisäksi hän ajaa autoa tasaisesti.

Palaute on samansuuntaista monelta muualtakin. Mikäli Kai perustaisi fanisivut facebookiin, niille varmasti riittäisi tykkääjiä. Kain persoona ja ajotapa tuottaa selvästi henkistä hyvinvointia matkan aikana.

## Mummo aukoi uraa

Kai on ollut kiinnostunut autoista koko ikänsä. Osansa kiinnostukseen ja nykyiseen ammattiin lienee silläkin, että mummo aukoi uraa ensimmäisten naisten joukossa ajaessaan linja-autoa Kuopio-Iisalmi -välillä.

-Olen suorittanut auton asentajan ja liikenneopettajan tutkinnot. Vuonna 2000 sain linja-autokortin. Linja-Karjala Oy:ssä työskentelin kolme vuotta, sitten ajo-opetustehävissä liikennekouluissa. Lehtosen Liikenne Oy:llä olen ollut vuodesta 2010 alkaen, Kai listaa työtehtäviään.

Linja-autonkuljettajana Kailla on kokemusta niin kauko- kuin paikallisvuoroista. Myös ajokalusto on vaihdellut Kyytipojan pikkubusista isoon autoon. Työuran pidetessä ajettavat matkat ovat lyhenneet: kaupunkien väliset vuorot ovat nykyisellä työnantajalla vaihtuneet kaupunginosien välisiksi.

-Talvikeli on pahin pitkän matkan ajossa. Kaupunkiajossa korostuu taloudellinen ajotapa esim. pysäkkejä tai liikennevaloja lähestyttäessä. Kaikissa työtehtävissä olen kuitenkin viihtynyt hyvin. Sopeudun luonteeni puolesta



Seiskalinjan citybussi linkittää Joensuun kaksi suurinta asuinalueita keskustaan.

nopeasti eri tilanteisiin. Lisäksi joukkueurheiluharrastusteni kautta olen oppinut tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa.

## Huumori kuskina

Kain arvion mukaan nykyisistä matkustajista reilusti yli puolet on naisia. Miehistä etenkin opiskelijat käyttävät linja-autoa kiittävästi. Viikonloput tuovat myös keski-ikäisiä miehiä linja-automatkatijiksi.

Kain työajat voivat vaihdella vuorokauden ääripäästä toiseen. Aikaisin työvuoro arkena alkaa viiden aikaan aamulla ja myöhäisin työvuoro viikonloppuna päättyy aamuyöllä kolmelta.

-Tykkään tehdä kaikkia vuoroja. Työtä on sopivasti eri vuoroissa ja eri vuorokauden aikoina.

Sopivaa vastapainoa työhön tuovat perhe ja sen myötä tuore isyys. Esikoispoika on tällä hetkellä kahdeksan kuukauden ikäinen. Myös saksanpaimenkoiran ulkoiluttaminen tuo vaihtelua.

Jääkiekkoa ja salibandyä Kai on pelannut eri tasoilla eri seuroissa.

-Nykyisin ennätän näitä asioita enää harrastamaan. Työ vie aikaani.

Käänteisesti nähtynä jonkinlaista vastapainoa työstä saatavaan suitsutukseen Kaille tulee salibandyerotuomarin hommista. Vihellykset eivät aina sovi kaikille, vaikkei vika tuomarissa olisikaan. Tilanteet hoituvat järjestykseen Kaille tyyppillisesti huumorin voimin.

Huumori kuskaa Kaita eteenpäin elämän kaikilla pelikentillä. Siinä kyydissä viihtyy, ja ilon pisaroita riittää muillekin.



Ilmettä pelissä. Kai ja Miira-pojan elämän iloa.

# Kurkistus kirjahyllyyn

Pohjoiskarjalaisten kirjaniekkojen koneet ovat vuode parin aikana räpsyneet kiivaanpuoleisesti. Painokoneiden läpi on tullut julki huomattava määrä kirjallisuutta. Suurkustantajien painamiakin mukana on, mutta enimmäkseen pienkustantajat ovat olleet asialla. Suurimman osan näistä kirjoista on kustantanut joensuulainen Ilias, joka on nyt tullut toimineeksi viisi vuotta. Paikallisten pienkustantamoiden etuna on, että niiden listalle pääsevät helpommin myös esikoiskirjailijat. Laadusta ei kuitenkaan ole tingitty.

**Tanssin taitaja** on eläkkeelle jääneen toimittajan Erkki Jormanaisen novellikokoelma. Tapahtumat keskittyvät kirjoittajan kotipihtäjään Värtsilään. Ne ovat lyhyitä, kiinteitä kertomuksia rajanseudun ihmisistä, ja niissä on aina yllättävä loppu.

Syksyn esikoiskirjailija on Kanerva Tuominen novellikokoelmallaan **Inhimillisiä illuusioita**. Mukavia ja helppolukuisia kertomuksia, joissa tapahtumat yleensä sijoittuvat kotimaakuntaan. Tuntuu niin kotoisalta.

Veikko Huotari sen romaani **Elämä viriää raunioilla** paikallistuu rajaseudulle, Suomusalmelle. Se kertoo sodanjälkeisestä ajasta, jolloin maata jälleenrakennettiin. Perheen isovanhemmat olivat tulleet 1920-luvulla rajan takaa Suomeen, ja he muistelevat synnyinsijojaan. He myös puhuvat vienankarjalaa, mikä tuo pikantin lisän tekstiin. Perheessä kaksi polvea – isoisä ja isä – ovat kokeneet sodan kauhut, mikä heijastuu myös nuoreen polveen. Aika parantaa kuitenkin haavat, ja kirjan loppua voi hyvin kuvata onnelliseksi.

Sota on jollain tavalla mukana useissa

tämän syksyn kirjoissa.

Anna-Liisa Alangon **Sotakesä 44** kertoo lapsen silmin nähtynä, millaista elämä tuona kesänä oli keskisuomalaisessa maalaiskylässä. Sota ulottui sinnekin ruokapulana ja miesten töiden siirtymisenä naisten ja lasten harteille. Muoto on proosarunoa.

Sotaan viittaa myös Pertti Ehrnroothin **Kenttäpullolapaset**. Kirjan niminovelli kertoo käsiestä, jotka oli tehty kenttäpullon lämpösuojana olleesta villakankaasta. Myös Martti Väisäsen **Sissiveljet talvisodassa** on sota-aiheinen teos.

Marja Simolan **Sellaista oli Viipurissa** kertoo Kotilaisen suvun vaiheista tuossa karjalaisten kaupungissa 1920 - 1930 -luvulla. Kirjan teksti on helppolukuista proosarunoa ja kirjassa on runsaasti kuvia. Kirja on tarkoitettu heikon lukutaidon omaaville eli se on selkokirja.

Eräkirjoista tulkoon mainituksi Matti Kettusen **Uistimestarien sormenjälkiä**, joka kertoo sekä näistä pyyntivälineistä että niiden tekijöistä. Harri Matikaisen **Hirveän hirvisyksen** tähtinä ovat kotimetsien sarvipäät ja ulkomaittenkin suurpedot, mutta myös veden vonkaleet.

Loppupisteenä olkoon maininta kirjailijajayhdistys Ukrain julkaisemasta **Lastuja**-antologiasta. Siinä on tekstejä useilta maakuntamme kirjoittajilta eli pikku maistiaisia niin prosaisten kuin lyyrikkojenkin kynänjäljistä.

Tämä oli syksyn kirjasatoa, mutta niitä voi lukea keväälläkin. Näin ainakin uskoo

VUOKKO JUURISOJA

# Kurkistus levyhyllyyn

## Deep Purple : Machine Head

Deep Purple lukeutuu brittiläisen hardrockin vaikutusvaltaisimpiin yhtyeisiin ja sen ehkäpä legendaarisimman albumin, Machine Headin julkaisusta tulee maaliskuun lopussa kuluneeksi 40 vuotta. Muutamaa vuotta aikaisemmin Purple oli löytänyt legendaarisimman koostumuksensa, kun kitaristi Ritchie Blackmoren, kosketinsoittaja Jon Lordin ja rumpali Ian Paicen ydinryhmää siirtyivät täydentämään solisti Ian Gillan sekä basisti Roger Glover.

Vuonna 1970 Purple löysi lopullisesti musiikillisesti itsensä klassikkoalbumilla In Rock. Seuraavana vuonna ilmestyi niin ikään varsin tasokas levykokonaisuus Fireball, mutta Machine Headilla Deep Purple Mk 2 onnistui kenties kaikkein parhaiten. Albumi koostuu seitsemästä iskevästä kappaleesta. Tunnetuinta antia edustavat Blackmoren ja Lordin upeaa sooloilua esittelevä avausraita Highway Star, legendaarisien riffien varaan rakennettu, tekstillisesti omaelämäkerrallisia aineksia sisältävä Smoke on the Water sekä päätösraila, konserteissa maratonmittoihin yltänyt Space Truckini. Singleksi pitkäsoitolta valikoitui ehkä hieman yllättäen Never Before, joka lennokkaasta sooloilustaan huolimatta ei lukeudu terävimpään kärkeen. Sen kakkospuolella julkaistiin koskettava blues When A Blind Man Cries, joka ei ollut mukana varsinaisella pitkäsoitolla. Lazy on upea jamittelunumero ja Maybe I'm A Leo sisältää hyvän riffin ja upeat soolot, mutta albumin

unohdettu klassikko on silti upeasti jytisevä Pictures of Home, josta Roger Gloverille löytyi bassosoolon paikka.

Deep Purple edustaa kiistatta brittirockin aatelia. Machine Head on yhtyeen paras levy, joka juhlii tänä vuonna nelikymppisiä.

PERTTI PULKKANEN





## Sydämen asiaa arjen hetkiin

Elän ja toimin nyt tietoisena.

Elämä on lahja, ja tahdon toteuttaa, sitä parhaan kykyni mukaan.

Herätessäni aamuisin katson peiliin ja toivotan itselleni oikein hyvää huomenta, ja mukavaa päivää...

Huomioin hengitykseni, miten se kulkee ja antaa voimaa, happea kaikkeen, mitä minussa on. Se pitää minut hengissä.

Muistan syödä ja juoda ravinnot tietoisena, maistaen, haistaen ja nauttien, sekä tietysti kiittäen.

Erityisesti muistan kiittää vettä sen suomasta nesteestä, ja mahdollisuudesta peseytyä puhtaaksi.

Olenhan itse osa vettä.

Suihkussa ja pesulla voin peseytyä tietoisena, ja huomata, että tulipa puhdas olo. Kiitos.

En myös unohda omaa pientä sisäistä lastani, vaan kuuntelen, miten hän voi?

Onko hän iloinen? Vai surullinen?

Annan auringon paistaa sydämeeni lämmittäen kaiken kielteisyyden ja huonon olon.

Nautin luonnon kauneudesta, rauhasta ja tasapainosta. Kiittäen luontoa.

Illalla kömpiessäni unille, muistan kiittää päivän tapahtumista ja tunteista,

vaipuen rauhaisaan unen helmaan.

Iloa, valoa ja rauhaa  
Rakkaudella

PIRKKO ORVOKKI

# Joensuun Kansalaistalo: helppo mennä ja tavata ihmisiä



Joensuun Kansalaistalo on kaikille avoin käyntipaikka, sopivalla paikalla keskellä kaupunkia. Joulukuussa 15-vuoden iän saavuttaneella Kansalaistalolla käy noin 700-1000 henkilöä viikossa. Lisäksi Kansalaistaloa kokoontumistilanaan käyttää vuosittain lähes 100 ryhmää ja järjestöä.

Kansalaistalolla voi tavata ystäviä ja nauttia teetä tai kahvia ja pientä purtavaa edullisesti. Siellä voi käydä sellaisena kun on, omana itsenään ja siellä on mahdollisuus tutustua ihmisiin, oppia tuntemaan ja hyväksymään erilaisuutta ja erilaisia ihmisiä.

Kansalaistalolla saa osallistua tai vain olla. Kansalaistalolla toimii kahvila, nettikahvi-

la sekä maahanmuuttajien neuvontapiste.

Halutessaan voi osallistua ryhmätoimintoihin kuten Kulman kundeihin tai kädentaitoryhmään. Kansalaistalolla on myös mahdollisuus tehdä vapaaehtoistyötä tai viettää aikaa lehtiä lukien ja ihmisten kanssa tarinoiden - *kukaan ei ole yksin ja kaikki ovat yhtä tärkeitä*. Muita toimintoja Kansalaistalolla ovat muun muassa polkupyörien vuokraus, itsehoitopiste sekä erilaiset tapahtumat ja juhlat.

Joensuun Kansalaistaloa ja sen toimintoja ylläpitää kolme järjestöä: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, Soroppi ja SOSTE Suomen sosiaali ja terveystyö. Rahoitus eri toimintoihin tulee Raha-automaattiyhdistykseltä, Joensuun kaupungilta sekä Pohjois-Karjalan maakuntaliitolta.

(kursivoidut sitaattit ovat Kansalaistalon kävijöiden ajatuksia)

HANNA PIEVILÄINEN

PROJEKTIKEHITTÄJÄ  
OSALLISUUSHANKE SALLI/POHJOIS-KARJALAN SOSIAALITURVAYHDISTYS RY

## Tervetuloa Kansalaistalolle!

Torikatu 30, Joensuu

Aukioloajat: ma, ti, to ja pe

klo 7.30-15.30, ke 7.30-18

[www.kansalaistalo.fi](http://www.kansalaistalo.fi)



### Kansalaistalon toiminnan tavoitteet:

- Toimia kohtaamispaikkana
- Edistää sosiaalista tasa-arvoa
- Mahdollistaa osallisuuden, välittämisen, kohtaamisen ja kunnostautumisenkulttuurin syntyminen
- Tukea järjestöjä ja vapaaehtoistoimintaa
- Kehittää yhteistyötä julkisen ja vapaaehtoissektorin välillä
- Tuoda tietoyhteiskunta kaikkien ulottuville ja tarjota Internet-palveluja
- Tukea ja kannustaa päihteettömyyteen



# KANSALAISTALON NETTIKAHVILA

- 7 tietokonetta
- tulostin, faksi, skanneri
- maksuton käyttö
- käyttöaika 1 tunti kerrallaan

## AVOINNA:

**Maanantai 7:30-15:30**

**Tiistai 7:30-15:30**

**Keskiviikko 7:30-18:00**

**Torstai 7:30-15:30**

**Perjantai 7:30-15:30**



**Maksutonta atk-neuvontaa tiistaisin klo 12-14**

**Tervetuloa! Kansalaistalo, Torikatu 30, 80100 Joensuu**

**[www.kansalaistalo.fi](http://www.kansalaistalo.fi)**

 **Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry**



*"Täällä mie halluun kuntoutuu siihen pisteeseen kuin voin"*

**Hoitokoti** [www.hoitokotieerika.fi](http://www.hoitokotieerika.fi)

# E E R I K A

RUPPOVAARANTIE 28, 82500 KITEE  
P. 0400 910 002 [EERIKA@HOITOKOTIEERIKA.FI](mailto:EERIKA@HOITOKOTIEERIKA.FI)



**Hannu Tirronen**  
**0500 279 129**

**Autot: Bussi 49+1 ja Taksi**

[hannu.tirronen@kolumbus.fi](mailto:hannu.tirronen@kolumbus.fi)  
<http://www.ht-liikenne.com>



**Tilausliikenne Kaima**  
[WWW.kaima.fi](http://WWW.kaima.fi)  
Tilausajot 0424 741 236 Taksit 0424 741 369

## LOIMUPELTO OY

**Kuntouttavaa palveluasumista  
mielenterveys-  
ja päihdekuntoutujille  
Nurmeksessa**

*Kaarlonkatu 5 75500 Nurmes*  
*013-461700*

[hoitokoti.loimupelto@oyk.fi](mailto:hoitokoti.loimupelto@oyk.fi)

[www.loimupelto.fi](http://www.loimupelto.fi)



**Tuotamme laadukkaasti ammattitaidolla  
mielenterveyskuntoutujille**

- asumispalveluita
- päivätoimintaa
- ryhmätoimintaa
- psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotto toimintaa

**työyhteisöille**

- koulutusta
- työnohjausta



**Ota yhteyttä puh. 050 4444 250 (ark. 8-16)**  
**[www.kuntoutumisjapaivakeskus.com](http://www.kuntoutumisjapaivakeskus.com)**



# Maslenitsa-juhla Kyykerin kylätalolla

Kyykerin kylätalolla vietettiin laskiaistapahtumaa eli Maslenitsa-juhlaa yhdessä petroskoilaisten kanssa **25.2.2012**. Laskiaistapahtuma huipentui juhlan maskotin, kirkasvärisesti puettun ja oljista valmistetun maslenitsa-nuken polttamiseen. Petroskoilaisten lasten musiikkiopiston kansanmusiikkiryhmä esiintyi iltatapahtumassa.





# Lähiötalo - uusi kohtaamispaikka avattu Rantakylässä

Riihisärkänkatu 6 B 10:ssä on avattu uusi matalan kynnyksen kohtaamispaikka, Lähiötalo, jonne ovat tervetulleita kaikki alueen asukkaat.

Ohjattuja toimintoja, kerhoja, tapahtumia ja vertaisryhmiä suunnataan erityisesti lapsiperheille. Toiminnan tavoitteena on lisätä alueen yhteisöllisyyttä, tukea vanhemmuutta ja lasten kehitystä ja kasvua. Hankkeen taustalla on lähimmäistyönjärjestö ViaDia Joensuu ry.

Kohtaamispaikka on avoinna arkisin klo 10 – 14. Aamupäivisin pienet lapset äitien ja isien kanssa kokoontuvat tapaamaan toisiaan, leikkimään ja nauttimaan tarjoilusta.

Iltapäivällä koululaiset voivat tulla välipalalle, pelailemaan ja askartelemaan. Kohtaamispaikassa alueen asukkaat voivat solmia uusia ystävyys-suhteita, vaihtaa kuulumisia ja rupertella kahvikupposen äärellä. Kävijät ovat antaneet hyvää palautetta ja kertoneet, että tämänkaltaiselle kohtaamispaikalle on tarvetta.

Toiminnanjohtaja Kirsti Kurki toivottaa kaikki lämpimästi tervetulleeksi tutustumaan Lähiötalon toimintaan ja solmimaan uusia tuttavuuksia.



Toiminnanjohtaja Kirsti Kurki



Koululaisia puuhastelemissa



Avajaisviikon pieniä vieraita



Lisää tietoa saat nettisivuilta [www.viadiajoensuu.yhdistysavain.fi](http://www.viadiajoensuu.yhdistysavain.fi) soittamalla Lähiötalolle **045-8551677** sähköpostitse, [kirsti.kurki@viadia.fi](mailto:kirsti.kurki@viadia.fi)

## Ihan milloin vain voit

Ihan milloin vain  
voit yhden ihmisen  
elämään  
hyvällä tavalla vaikuttaa.

Ihan miten  
vain voit olla  
suureksi avuksi.

Uskalla olla se.  
Tee se pelotta ja epäroimättä,  
kun osuu kohdalle -  
useimmiten yllättäin, pyytämättä.

Harkinta toki on sallittua  
avunannossa, ystävällisydeneleissäkin,  
jopa suotavaa  
on hetki miettiä  
ennen toimintaa.

Ihan milloin vain  
voit.  
Olla rohkea ja auttaa.  
Pelastaa ihmishengen  
tavalla tai toisella.

Kerron kiitollisuudesta ja siksi,  
kun olen ratkaisevilla hetkillä  
saanut  
pelastavan tuen.  
Ja voinut pistää  
avun kiertämään.

Kasvaa ja elää ihmisiksi.  
Ihan milloin ja miten vain.  
Voimme.

LEENA PARVIAINEN

## Liputuspäivä

Vedän matkalipun puolitan-  
koon:  
viisumin päivät päättyivät.

Hyvästi, äiti-Venäjä.  
Avaan ikkunan Eurooppaan.

Lasken jääneitä matkaraho-  
jani:  
kolme sataa kuusikymmentä-  
kuusi ruplaa,  
muinaismuistoja.

Työnnän ne komeron  
peränurkkaan.  
Kyllä perikunta hämmästy.  
Voi juku, mummollahan oli  
rahakätkö!

VUOKKO JUURISOJA



Vakkosalmenkatu 8  
80200 Joensuu

Gsm. Jarkko Kokko 0400-542544



TUUSNIEMEN APTEEKKI



TUUSNIEMEN KUNTA  
[www.tuusniemi.fi](http://www.tuusniemi.fi)

# Vähemmistökielten asema paranemassa

Mikä on vähemmistökieli? Ainakaan vanhat tietokirjat eivät sanaa tunne. Mutta kansallinen vähemmistö -hakusanan alta löytyy kyllä selitys. Se on valtion alueella asuva väestöryhmä, joka kansallisuudeltaan eroaa sen muusta väestöstä; kansallisen vähemmistön tunnusmerkki on tavallisesti oma kieli. Sanakirja tarjoaa esimerkiksi Suomen ruotsinkieliset, mutta heitä ei vähemmistökieli tarkoita. Heilähän on aina ollut oikeus omaan äidinkielenensä, kun taas suomenkielisen enemmistön oli se aikaan hankittava. Suomi on virallisesti kaksikielinen maa. Mutta meillä on lisäksi kaksi virallista vähemmistökieltä. Ne ovat saamenkieli eli lappi ja aunuksenkarjala eli livviä.

Saamenkielellä on meillä pitkät perinteet,

sillä saamelaiset ovat alkuperäiskansa, joka on väistynyt suomalaisten tulokkaiden tieltä Lapin alueelle. Perinnöksi he ovat jättäneet runsaasti paikannimistöä. Heitä asuu edelleenkin neljän valtakunnan alueella: Suomessa, Ruotsissa, Norjassa ja Venäjällä. Kantalapin kielen katsotaan jakautuneen useisiin murteisiin, kielitieteilijät puhuvat jopa omista kielistä. Kielet ovat uumajanlappi, piitimenlappi, norjanlappi, inarinlappi, koltanlappi ja kuolanlappi. Kaikissa on useita murreryhmiä.

Saamenkieli – omakielinen nimitys on saami – sai virallisen kielen aseman jo vuonna 1992. Perustelujen mukaan saamelaiset ovat alkuperäiskansa, jolla on oikeus ylläpitää kieltään ja kulttuuriaan. Kirjakielen luomista

on vaikeuttanut juuri tuo monikielisyys. Nykyinen saamen kirjakieli on yhdiste pohjois-, inarin- ja koltansaamesta, jota suurin osa saamelaisista ymmärtää.

Suomessa saamelaisia on noin 9000 ja heistä noin puolet puhuu saamea äidinkielenään. Heillä on siis oikeus saada kaikki viralliset palvelut äidinkiellellään, samoin koulutus. Ensimmäinen saamenkielinen väitöskirjakin valmistui juuri vuodenvaihteessa.

Kielikysymyksen ratkaisua on vaikeuttanut myös kysymys siitä, kuka on saamelainen. Perusteena on, että henkilö tai ainakin toinen hänen vanhemmistaan puhuu saamea tai isovanhemmat ovat saamea taitavia.

## Karjala on kieli

Karjala on kieli, ei murre. Yhä vieläkin kuuluu sanottavan, että joku puhuu karjalan murretta. Toki maantieteellisessä Karjalassa on puhuttu useita kieliä, kuten vienankarjalaa, vepsää ja lyydiä, sekä useita murteita, mutta karjalan kielellä tarkoitetaan aunuksenkarjalaa eli livviä, jota puhuttiin Laatokan itäpuolella, mm. Salmisissa, Suistamolla ja Suojärvellä. Ennen sotia siis karjalaisetkin olivat Suomen alkuperäiskansaa, jolle kuului oikeus omaan äidinkielen. Nykyinen karjalan kirjakieli onkin rakennettu sen pohjalta.

Karjalan kirjakielistämisen suurin ongelma oli kirjaimisto. Karjalaiset eivät halunneet kyrillisiä aakkosia kuten venäjässä. Lopulta asia saatiin ratkaistuksi, ja karjalaa kirjoitetaan meidän järjestelmämme mukaan. Tosin siihen oli ympäittävä muutamia venäjänkin puustaimia; onhan kielessä jonkin verran venäläisperäisiä lainasanoja, joita ei meidän kirjoituskoneemme tunne.

Toinen ongelma oli sanojen puute. Kieli on syntynyt siihen aikaan, jolloin mm. tietotekniikkaa ei tunnettu. Oli olettava sanat uusille ilmiöille. Niitä on otettu yleismaailmallisesta sanastosta kuten žurnualu (aikakauslehti), telefon (puhelin), televiizori (televisio), mutta keksitty ihan omaperäisiäkin ilmaisuja kuten kobratšu (kännykkä).

Karjalan kielen aseman parantamista on ajanut erityisesti vuonna 1995 Joensuussa perustettu Karjalan kielen seura. Vuonna 2009 kieli sai vähemmistökielen statuksen.

## Ruotsissa kieliasiat paljon paremmin

Ruotsissa vähemmistökielten asema on ollut aina parempi kuin meillä. Ruotsi on aina ollut monikulttuurinen maa. Kansallisia vähemmistöjä siellä ovat saamelaiset, suomalaiset, romanit, juutalaiset ja tornionjokilaaksolaiset. He ovat asuneet siellä jo ennen kuin Ruotsi-niminen valtio virallisesti muotoutui vuonna 1809. Näihin vähemmistöihin kuuluvilla kansalaisilla on oikeus saada käyttää



Saamelaisten tunnusmerkkejä ovat värikkäät kansallispuvut ja porotalous. Tässä saamelaispoika Jouna ratsastaa Pikkuhärällä. Aikuista poro ei jaksa kantaa; painorajoitus on 30 kiloa.

äidinkieltään kaikissa asioissa ja vaatia tulkkaa tarvittaessa. Heillä on oikeus vaatia myös kirjallinen käännös perusteluineen heitä koskeissa virka-asioissa.

Neljällä ensin mainitulla oikeus on ollut pitkään, mutta uusin vähemmistökieli on meänkieli. Se suomen peräpohjolan murteen pohjautuva kieli, jota puhutaan molemmin puolin Tornionjokea. Vähemmistökielen statuksen se sai viime vuonna. Sen käyttö asiointikielenä on ollut vielä vähäistä, sillä meänkieliset yleensä ovat tottuneet käyttämään suomen kieltä.

## Karjalassakin tuikkii valo

Itäisessä naapuriamme on toisin. Sielläkin vähemmistöillä on oikeus omaan kieleen, mutta vain näennäisesti. Käyttäminen rajoituu kotikielen ja kulttuuriin. Koulu-, työ- ja virkakieli ovat valtakielisiä eli venäjä. Tämä on johtanut vähemmistökielten kuitumiseen.

Karjalan Tasavallassa on kuitenkin muutamia kieliä, jotka pyrkivät elämään myös kodin ulkopuolella. Esimerkiksi Petroskoissa ilmestyy useita lehtiä näillä kielillä. Kaksi on

karjalankielistä, Karjalan Sanomat ja Oma mua. Vienankarjalaksi ilmestyy Vienan Karjala ja vepsäksi Kodima. Lisäksi ilmestyy suomenkielinen kulttuurilehti Carelia. Lastenlehti Kipinää painetaan viidellä kielellä.

Mutta näitä kieliä puhuva ei pärjää ilman venäjän taitoa. Hänen äidinkielenä on vain kuin koru, joka otetaan esille kulttuurista puhuttaessa. Mutta hyvä, että edes silloin.

VUOKKO JUURISOJA

# Uudella tavalla aitoa kumppanuutta

Omaisat mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry. on kumppanina Pohjois-Karjalan Dementiayhdistyksen hallinnoimassa hankkeessa nimeltä Uudella tavalla aitoa kumppanuutta. Neljä vuotta kestävä, RAY:n rahoittama hanke on käynnistynyt maaliskuussa 2012.

Omaisat mielenterveystyön tukena ry:n ja Pohjois-Karjalan Dementiayhdistys ry:n toiminnassa mukana olevat ihmiset ovat elämäntilanteessa, jossa he menettävät sairauden myötä läheisen ihmisen sellaisena kuin tämä joskus on ollut. Tuttu läheinen on siinä, eikä kuitenkaan ole.

Tässä hankkeessa halutaan nostaa esiin omaisen omansa itsensä, omine kokemuksineen ja tunteineen. Omaisen omalle voimaantumisen prosessille halutaan tarjota tila ja mahdollisuus.

Luontevina yhteistyökumppaneina tässä hankkeessa ovat Omaisat mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry. ja Pohjois-Karjalan Dementiayhdistys ry. Molem-

missa yhdistyksissä tunnustetaan omaisryhmä, jonka sopeutumisprosessi on jumiutunut hengissä selviämisen taisteluun, jolloin omaisen ei voi hyvin. Mielenterveyden sairauksissa omaiset joutuvat kohtaamaan aluksi usein kovin sairaan läheisen, hoitomuodot ovat kuitenkin kehittyneet ja sairauksien kroonistumisen kierrettä on saatu vähennettyä. Omaisten tuen tarve on muuttunut ja kansalaisjärjestötoimintaan tarvitaan uusia työkaluja.

Omaisten osallisuuden mahdollisuuksia ja toimintamuotoja tarvitaan enemmän. Keskinäisen yhteistyön edelleen kehittäminen nähdään merkityksellisenä sekä vertaistoiminnan, vapaaehtoistoiminnan ja ammatillisen toiminnan että järjestöjen välisen kumppanuuden kehittämisen näkökulmasta. Kumppanuuden avulla voidaan jatkossa suunnitelmallisemmin jatkaa yhteistyötä, jolla saadaan työntekijöiden erilainen osaaminen yhteiseen käyttöön, voidaan jakaa tieto- ja taitoperustaa sekä saadaan työpari- ja vertaistukiverkostoa vahvemmaksi. Yhdistysten rajat ylittävä toiminta

lisää toimintamahdollisuuksia ja vuorovaikutteinen toiminta tukee hyviä käytäntöjä.

Keskeisenä työskentelyn välineenä hankkeessa käytetään taidetta sen eri muodoissa. Taiteen vaikutusta ihmisten hyvinvointiin on tutkittu ja sillä on todettu olevan merkittävä hyvinvointia edistävä ja tukeva vaikutus. Ateneumin Muistipolku on herättänyt kiinnostusta ja paikallista sovellutusta on alettu miettiä. Alussa mainitut kumppanuuksyhdistykset ja Joensuun Taidemuseo ovat suunnitelleet yhteistyötä, jolla saataisiin kuvataiteen kokeminen mahdolliseksi ihmisille, joille se ei ilman tukimuotoja ole helppoa. On lähdetty kokeilemaan ja kehittämään muistipolku/tai-depolku. Työskentelyssä tullaan kuvataiteen lisäksi käyttämään myös taiteen eri ilmaisumuotoja sekä muita luovia menetelmiä. Tämä prosessi voi synnyttää hyvin erilaisiakin taiteen ilmaisumuotoja, joille ollaan hankkeessa avoimia. Taiteen kautta ihmisen on mahdollista tavoittaa tunteita, joita ei ehkä muutoin löydy.

## Hanke tiivistettynä:

Uudella tavalla aitoa kumppanuutta – omaisen rinnalla kulkijana toiselle omaiselle, järjestötyöntekijä rinnalla kulkijana omaiselle, järjestöt ja järjestötyöntekijät rinnalla kulkijoina toisilleen – omien vaikutusmahdollisuuksien lisääntymistä kokeva omaisen järjestötyön vahvuutena. Hankkeen tavoitteita:

- Omaisat kokevat omien vaikutusmahdollisuuksien lisääntyvän
- Omaisat kokevat itsetunnon ja elämänuskon palautumisesta
- Omaisille syntyy selviytymistarinoita
- Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan uusi toimintamalli – omaismentorit kehittämistyössä ja toiminnassa
- Ammatillisen järjestötyön suunnitelmallinen ja pitkäjänteinen kehittäminen, yhteistyön läpinäkyväksi tekeminen, uusi ryhmätoiminnan malli.

Olen aloittanut kumppanuuskehittäjänä Omaisat mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistyksessä. Pohjois-Karjalan Dementiayhdistyksen kumppanuuskehittäjänä on aloittanut Anna-Maija Pitkänen.

Toiveena meillä on vuorovaikutuksellinen yhteistyö. Keskustelen mielelläni kumppanuushankkeesta lisää ja otan ideoita ja ajatuksia vastaan eri viestintävälinein ja kohdatessamme.

Tapaamisiin,

Marjo Vallimies-Honkanen  
Kumppanuuskehittäjä  
Sosionomi amk, LTO  
Uudella tavalla aitoa kumppanuutta 2012 – 2015  
gsm. +358 44 427 7310  
marjo.vallimies-honkanen@tukitupa.fi

Omaisat mielenterveystyön tukena  
Pohjois-Karjalan yhdistys ry  
Karjalankatu 4 a 2  
80200 Joensuu

Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu.

# ”Minä saan kuulua johonkin, jossa voin jakaa ajatuksiani vapaasti”

Ihmisten osallisuuden vahvistaminen on yksi sosiaali- ja terveystalouden kehittämistyön kärkiteemoja tässä ajassa. Osallisuus käsitteenä ei ole kuitenkaan kovinkaan selkeä tai konkreettinen – osallisuutta voi olla hyvin erilaista. Myös käsitteet ’osallisuus’ ja ’osallistuminen’ menevät helposti sekaisin.

OSallisuushanke Sallin näkökulmasta ’osallisuus’ tarkoittaa jokaisen ihmisen omaa, yksilöllistä kokemusta suhteestaan ympäröiviin yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Ihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksilla ja osallisuuden kokemuksella on vahva yhteys heidän kokemaansa hyvinvointiin laajemmin. Hyvinvoinnin edistäminen, osallisuuden lisääminen ja syrjäytymisen ehkäisy edellyttävät yhteisöllisyyttä; osallisuus liittyy yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisen tunteeseen, joka syntyy esimerkiksi työn, harrastusten, kansalaisjärjestötoiminnan tai muun vaikuttamisen kautta. Osallisuus merkitsee omakohtaisesta sitoutumisesta nousevaa vaikuttamista asioiden kulkuun ja vastuun ottamista seurauksista. Osallisuus voidaan nähdä syrjäytymisen vastavoimana.

## Jokaisella oma kokemus

Osallisuus on jokaiselle ihmiselle omakohtainen voimaannuttava kokemus. Olennaista kokemuksesta on tunne yhteenkuuluvuudesta muiden kanssa, ja tunne siitä, että voi vaikuttaa itseä ja ympäristöä koskeviin asioihin. Kun kysyimme ihmisiltä mitä osallisuus heille merkitsee, vastauksissa nousivat päällimmäisenä esille kokemukset yhteenkuuluvuudesta, hyväksytyksi tulemisesta ja kuulluksi tulemisestä:

*”Osallisuus ilmenee parhaiten silloin, kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön, jossa tulee kuulluksi ja joka tukee oman identiteetin rakentumista ja eheyttä”*

*”Minä saan kuulua johonkin, jossa voin jakaa ajatuksiani vapaasti”*

*”Saana olla mukana, että mahdollistetaan monien mukanaoloa, olla yksi muista omasta itsenäni”*

*”En jää ulkopuoliseksi itselleni tärkeissä asioissa, voin osallistua halutessani omalla tavallani, voin halutessani olla osallistumatta tai vain olla, saan olla oma itseni”*

*”Kuulua johonkin ja on osana jotakin”*

Mahdollisuus osallistua yhteiseen tekemiseen, tekemisen suunnitteluun ja toteutukseen esimerkiksi erilaisissa kohtaamispa-

koissa ja järjestöjen toiminnassa on tärkeää ihmisten osallisuuden kokemusten mahdollistumiselle ja vahvistumiselle.

*”Osallistuu esim. ryhmiin tms. mahdollisuuksien ja vointinsa mukaan”  
Haluaa osallistua yhteisiin toimintoihin ja kannustaa muitakin tuttujaan mukaan”*

*”Voin vapaaehtoisena osallistua eri yhdistysten ja yhteisöjen toimintaan, annan ja saan”*

*”Ei tarvitse olla yksin kotona, voi mennä toisten seuraan, ja vapaaehtoistyö on minulle hyvin tärkeää””*

## Salli osallisuus!

Osallisuutta syntyy yhteistyöstä ja yhteisöllisyydestä. Kansalaisjärjestöillä on merkittävä rooli yhteisöllisyyden synnyttäjänä, ylläpitäjänä ja vahvistajana. Järjestöt luovat osallistumisen paikkoja, joiden kautta ihmisten osallisuuden kokemukset vahvistuvat ja hyvinvointi lisääntyy. Järjestöjen toiminnan tukeminen ja kuntien ja järjestöjen yhteistyön edistäminen onkin tärkeää, kun halutaan lisätä ihmisten osallisuutta yhteisöissä ja yhteiskunnassa.

OSallisuushanke Salli on Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen hallinnoima ja Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kehittämisshanke, jonka päämääränä on lisätä heikossa asemassa olevien ihmisten osallisuutta

sekä kuntien ja järjestöjen välistä yhteistyötä hyvinvointia tukevien palvelujen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Salli-hanke toteutetaan vuosina 2011-2014 ja sen toiminta-alueena on Itä- ja Keski-Suomen KASTE-alue. Hanketta toteutetaan yhdessä Etelä-Savon, Keski-Suomen ja Pohjois-Savon Sosiaaliturvayhdistysten kanssa.

Salli-hanke ylläpitää osallisuussivustoa [www.jelli.fi/osallisuus](http://www.jelli.fi/osallisuus), josta löytyy tietoa hankkeen toimenpiteistä, tapahtumista ja ajankohtaisista asioista. Sivustolle kerätään hankkeen aikana myös osallisuusmateriaalia: kirjallisuutta, raportteja, artikkeleita sekä osallisuutta edistäviä toimintatapoja ja menetelmiä toimijoiden käyttöön. Sivustolta löytyy myös Pohjois-Karjalan kohtaamispaikat kuntakohtaisesti listattuna.

ANNE PYYKKÖNEN

PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ  
OSALLISUUSHANKE SALLI



# Osallisuutta Kansalaistalon kädentaitoryhmässä

Tämän kevään aikana olemme tehneet opinnäytetyötä Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n osallisuushanke Sallille. Aiheenamme on ollut tutkia osallisuutta ja osallistumisen merkityksiä Joensuun Kansalaistalon avoimen kädentaitoryhmän toiminnassa. Tähän liittyen toimimme ohjaajina kerran viikossa kokoontuvassa ryhmässä. Opinnäytetyömme toteutuksessa pyrimme saamaan osallistujien äänen kuuluviin.

Yhtenä osana työtä selvitimme kädentaitoryhmän osallistujien määrittelyjen avulla millaista osallisuutta ryhmässä on. Tätä varten olimme tehneet listan osallisuutta kuvaavista sanoista, joista osallistajat valitsivat ryhmän kannalta merkittävimmät ja halutessaan määrittelyivät niitä. Vastauksia saimme viideltä osallistujalta. Kahdestatoista valittavissa olevista sanoista useimmin oli valittu tasavertaisuus, vapaus valita ja kuulluksi tuleminen. Seuraavassa erittelemme osallistujien vastausten perusteella, mitä osallistuminen ja osallisuus ryhmäläisille henkilökohtaisesti antavat, mitä ryhmäläiset voivat itse antaa toisille ryhmäläisille, millä tavalla ryhmäläiset kokevat pystyvänsä vaikuttamaan toiminnan puitteissa sekä miten osallistaminen eli ohjaajien rooli näkyy. Lainauksiksi on valittu osallistujien vastauksista poimittuja määrittelyjä.

## ”Olen saanut ryhmästä voimavaroja jo tuleamalla ryhmään ja osallistumalla”

Osallisuus henkilökohtaisella tasolla on rohkaistumista, kehittymistä, itsensä toteuttamista ja ilmaisua, kuulluksi tuleamista sekä

osallistumista omien voimavarojen mukaan. Useat vastaajat kokivat omien taitojen kehittyneen ryhmässä ja myös uusia taitoja oli löytynyt.

## ”Mahdollisuus jakaa voimavaroja ja kokemuksia eri näkökulmista”

Ryhmään kuulumisen on jo itsessään tärkeää, mutta myös siksi, että voi itse antaa oman tietonsa, taitonsa ja kokemuksensa toisten käyttöön. Näiden määrittelyiden mukaan osallisuus on toisten kuuntelemista ja vuorovaikutusta, yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta, toisten tukemista sekä tasavertaisuutta. Kuulluksi tulemisen lisäksi osa vastaajista kertoi kokevansa tärkeäksi sen, että he voivat myös kuunnella toisia.

## ”Voi valita mitä tekee ja millä ajalla”

Osallisuus on vaikuttamista toiminnan sisältöön ja vapautta valita osallistumisen tasonsa, päätöstentekoa sekä lupaa olla oma itsensä. Toiminnan sisältöön koettiin voitavan vaikuttaa henkilökohtaisesti, mutta yhden osallistujan mielestä myös tärkeää on tehdä päätöksiä yhdessä. Avoimessa ryhmässä on mahdollista päättää millä tavalla osallistuu.

## ”Ohjaajat rohkaisevat tekemään uusia erilaisia töitä”

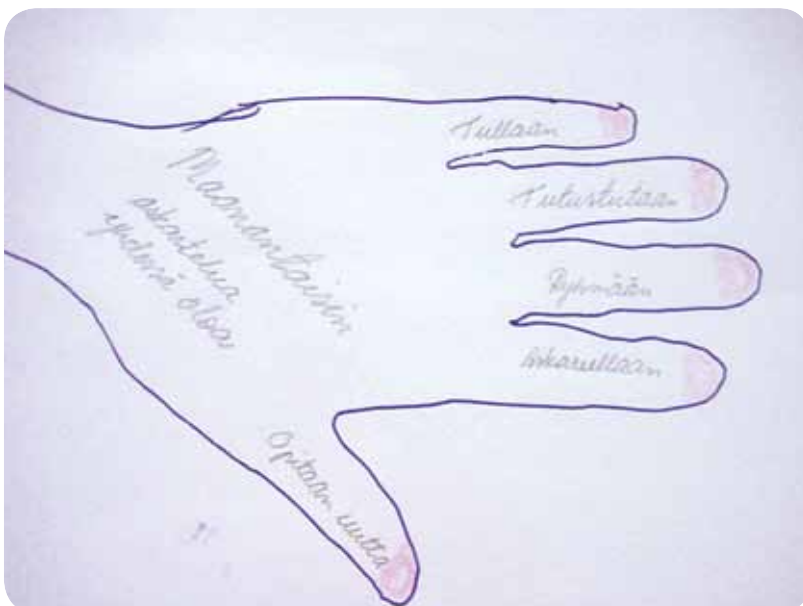
Joistakin vastauksista nousi myös esiin osallistamisen merkitys ryhmätoiminnassa. Osallistaminen on mahdollistamista ja rohkaistusta, joiden avulla osallistuminen ja osallisuus ryhmässä tehdään helpommaksi.



Aikuisten osallisuudesta on tehty melko vähän tutkimuksia, mikä lisäsi tutkimuksen teon mielenkiintoisuutta. Myös ryhmän avoimuus ja toiminnan vapaaehtoisuus tarjosivat hyvät lähtökohdat tutkimukselle. Kädentaitoryhmän ohjaaminen ja toiminnan merkitysten tutkiminen oli meille antoisaa kokemus ja aineistosta on hyvä lähteä kasaamaan opinnäytetyötä.

LAURA KARTTUNEN & SUVI TAHVANAINEN,

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU



# Mahdollisuuksien talo - Hoitokoti Kuikanpesä

Ilomantsissa vuosi sitten toimintansa aloittanut Hoitokoti Kuikan-pesä tarjoaa palveluasumista sekä tehostettua palveluasumista mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Hoidon ja kuntoutuksen tavoitteena on asiakkaan omatoimisuuden tukeminen. Parhaan mahdollisen hoivan ja huolenpidon lisäksi asumispalveluissa korostuu toiminnan terapeuttinen käyttö. Kuikanpesän moniammatillinen henkilökunta sekä kuntoutusta tukeva asumisympäristö takaavat parhaan mahdollisen tuen asiakkaan kuntoutumiselle.

## Kuikanpesä

Talo Kuikanpesä sijaitsee noin 20 kilometrin päässä Ilomantsin keskustasta kirkasvetisen kuikkalammen rannalla. Kuikanpesä tarjoaa tehostettua palveluasumista kymmenelle kuntoutujalle. Jokaisella asukkaalla on oma huone kahden tai neljän hengen huoneistossa. Jokaisessa huoneistossa on lisäksi keittiö ja oma sauna. Tehostetun palveluasumisyksikön yhteydessä on avara ja valoisa yhteisötila, jossa voi viettää aikaa henkilökunnan ja muiden asukkaiden kanssa. Iso kesäterassi ja rantasauna tuovat lisää mielekkyyttä ja laatua asumiseen.



## Kuikankartano

Talo Kuikankartano sijaitsee 300 metrin päässä Kuikanpesästä. Kuikankartano on palveluasumisyksikkö, joka tarjoaa kodin kahdeltoista asukkaalle. Jämerän kartanon tiloissa on asumishuoneiden lisäksi esimerkiksi kirjastosalin, ruokala, yhteisötila, kuntosalin ja

tilava puusauna. Avarat tilat ja monipuolinen välineistö mahdollistavat monipuolisen päiväohjelman toteuttamisen.

## Henkilökunta

Hoitokoti Kuikanpesän henkilökuntaan



Keittiöryhmä työntouhussa

kuuluu lähihoitajia, sosionomi, toimintaterapeutti/fysioterapeutti, psykiatrinen sairaanhoitaja ja yleis-lääketieteen erikoislääkäri. Lisäksi hoitokodilla on oma keittäjä ja huhtikuussa moniammatilliseen henkilökuntaan liittyy päihdesairaanhoitaja. Psykiatrian erikoislääkärin palvelut ostetaan ostopalveluna tarvittaessa.

## Tekemisen meininkiä

Hoitokoti Kuikanpesän toimintaan liittyy hyvin vahvasti toiminnan terapeuttinen käyttö. Päivittäiset askareet ja vastuullisemmat tehtävät jaetaan yhteisön jäsenten kesken asukkaana omien voimavarojen ja kiinnostuksen kohteiden mukaisesti. Jokaiselle asukkaalle pyritään löytämään mielekästä tekemistä, joka tukee hänen kuntoutumistaan. Voimavaroista riippuen tekeminen voi olla alussa henkilökunnan tukemaa, mutta kuntoutumisen edetessä asukkaat voivat ottaa myös vastuuta hoitokodin päivittäisistä töistä. Tällöin heille maksetaan pienimuotoista kannustusrahaa.

Päivittäisten toimintojen- ja itsestähuolehtimisen taitojen harjoittelun lisäksi Kuikanpesä tarjoaa hyvin monipuolista tekemistä asukkailleen. Kädentaitoja voi harjoittaa esimerkiksi savi-, koru-, puu-, ja ompelutöiden parissa.

Kuntosali, ohjatut liikuntatuokiot, joka viikkoiset uimahallireissut ja liikuntasalivuo-



*Uistimen viimeistelyä Kuikan verstaalla*

rot mahdollistavat säännöllisen liikunnan harastamisen. Ympäröivä luonto tarjoaa myös hienon mahdollisuuden rauhoittua ja levätä. Asukkaat voivat osallistua ohjatuille luontoretkille tai liikkua turvallisesti lähiympäristön maastossa. Marjastus-, sienestys- ja kalastuspaikat ovat jokaisen asukkaan saavutettavissa.

Vaikka Kuikanpesän laadukkaasti sisustetut tilat ja kaunis ympäristö maisemineen takaavat asukkaiden viihtyvyyden, on toi-

mintamme kulmakivenä myös erilaiset retket ja lomamatkat talon ulkopuolelle. Kuluneen vuoden aikana ovat Kuikanpesän asukkaat lomailleet Kuusamossa ja Vuokatin Katinkullassa. Kesän alussa lähdetään sitten risteilylle ja heinäkuussa auton pyörät suunnataan uudelleen Kuusamoon. Vaikka vanha sanonta kertookin että oma maa mansikka - muu maa mustikka, niin pieni irtiotto kotimaisemista on joskus aina paikallaan.



Late-kuntoutuja toivottaa kaikki tervetulleiksi käymään tai tutustumaan Hoitokoti Kuikanpesään osoitteessa: [www.hoitokotikuikanpesa.fi](http://www.hoitokotikuikanpesa.fi) tai puhelimitse: 0453518797 / Raili Rytönen

# PROSPECT-vertaisryhmiä otetaan käyttöön kaikkialla Suomessa

PROSPECT-vertaisryhmämallit ovat tulosta hankkeesta, jonka takana on mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä etuja ajava järjestö EUFAMI (European Federation of Associations of Families of people with Mental Illness). Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n 14 jäsenjärjestöä, myös Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry, tarjoaa kunnille ja muille yhteistyökumppaneilleen mahdollisuutta ottaa käyttöön omaisten ja läheisten keskuudessa erittäin suosituksi ja toimivaksi osoittautunutta vertaisryhmämallia.

Prospect-vertaisryhmämalli tehtiin 2000-luvun alkupuolella kokoamalla yhteen 16

eurooppalaisen järjestön toimivia tapoja tukea omaisia ja läheisiä. Vertaisryhmämallin tekemiseen osallistui alusta alkaen myös mielenterveyskuntoutujien omaisia ja läheisiä. On arvioitu, että juuri sen takia se toimiikin niin hienosti.

Ryhmämalliin kuuluu 10 tapaamista, yhden kesto on puolitoista tuntia. Ryhmänohjaaja ohjaa keskustelun kunkin tapaamiskerran mukaisesti aiheisiin ja tehtäviin. Nämä ovat juuri sellaisia asioita, joiden avulla omaisten jaksaminen ja selviytymiskeinot lisääntyvät. Omaisen oppii kuuntelemaan omaa jaksamistaan ja rajaamaan toisen huolehtimista oman hyvinvoinnin kustannuksella. Ryhmän aikana opetellaan juuri niitä taitoja, joita jokainen tarvitsee läheisen sairastaessa. Ryhmänohjaajana toimivat aina tehtävään koulutetut omaiset.

Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry hallinnoi vuosina 2012-2013 Prospect-projektia, jonka tavoitteena on markkinoida tämä toimiva omaisten tukemi-

sen malli käyttöön kuntiin ja muille keskusliiton jäsenjärjestöjen yhteistyökumppaneille.

**Mikäli olet kiinnostunut vertaisryhmämallin käyttöönotosta organisaatiossasi tai haluat osallistua omaisena Prospect-vertaistukiryhmään, ole yhteydessä Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry:n omaistyöntekijään Raija Korhonen-Pusaan, 050-362 6818, [raija.korhonen-pusa@tukitupa.fi](mailto:raija.korhonen-pusa@tukitupa.fi)**

## Lisätietoja:

Valtakunnallisesta Prospect-toiminnasta: **Miia Männikkö**, 0400 274 624, [miia.mannikko@omaisten.org](mailto:miia.mannikko@omaisten.org)  
Eurooppalaisesta PROSPECT-toiminnasta: [www.eufami.org](http://www.eufami.org)

## Syömishäiriöiden monet kasvot

### Vertaistukea syömisen ongelmiin

Syömishäiriöt koskettavat yhä usemman elämää. Arviolta jopa joka viides suomalainen käyttää nykyään ruokaa hallitakseen pahaa oloaan, tukahduttaakseen tunteitaan tai kontrolloidakseen omaa elämäänsä. Siitä huolimatta syömishäiriöistä tiedetään edelleen hyvin vähän ja tieto on usein varsin yksipuoleista. Anoreksiasta ja sairaalloisesta laihtumisesta puhutaan jo paljon, mutta muun muassa ahmimisesta kärsivät jäävät usein vaille diagnoosia ja apua.

Syömishäiriön oireet ilmenevät monin tavoin ja stereotyyppiset kuvat syömishäiriötä sairastavista pitävät paikkansa vain harvoin. Diagnoosin puuttuessa tai oireiden ollessa epätyypillisiä, eivät useat syömisen ongelmista kärsivät rohkene hankkia itselleen apua. Monet epäroivät, vastaavatko sairauden oireet heidän omaa taudin kuvaansa, toiset taas pelkäävät sairauden leimaa.

### Vertaistukea sairastuneille ja omaisille

Joensuussa kokoontuu vertaistukiryhmä, jonka tarkoitus on tarjota matalan kynnyksen apua ja tukea kaikenlaisten syömisongelmien kanssa kamppaileville. Ryhmä on avoin kaikille yli 18-vuotiaille, joilla on omakoh-

tainen kokemus syömishäiriöön sairastumisesta, sairastamisesta tai siitä toipumisesta. Ryhmään voi tulla, jos kokee, että syömiseen liittyvät ajatukset rajoittavat elämää ja hallitsevat arkea. Ryhmänohjaajat ovat vapaaehtoisia syömishäiriöstä toipuneita.

Aina kevään ja syksyn alussa järjestetään avoimia kertoja, jolloin ryhmään voi tulla tutustumaan. Sen jälkeen halukkaat jatkavat ryhmässä ja ryhmä suljetaan yhden lukukauden ajaksi. Mahdollisuuksien mukaan ryhmään otetaan jäseniä myös kesken kauden. Seuraavat avoimet ryhmäkerrat järjestetään syksyllä 2012.

### Kaveritoimintaa ja sähköpostiapua

Monelle syömishäiriötä sairastavalle kynnys tulla mukaan vertaistukiryhmään on liian suuri. Pelko ja häpeä saattavat estää sairastunutta hakemasta apua. Tämän vuoksi Joensuussa on tarjolla vertaistukea myös kaveritoiminnan muodossa. Kaveritoimintaan sisältyy 1-3 henkilökohtaista tapaamista vapaaehtoistyöntekijän kanssa. Tapaamiset ovat luottamuksellisia ja perustuvat vertaisuuteen. Kaverihenkilön kanssa voi jutella avoimesti omasta tilanteesta ja halutessaan kysellä ryhmän tarjoamasta tuesta. Kaveritoiminta toimii sellaisenaan, mutta sen kautta on mahdollista

myös siirtyä lempeällä tavalla vertaistukiryhmään. Tarvittaessa kaverihenkilö voi neuvoa myös käytännön asioissa, esimerkiksi terapiaan hakeutumisessa.

Vapaaehtoiselta vertaistyöntekijältä voi saada vastauksia ja apua omaan tilanteeseensa myös sähköpostitse, mikäli kasvokkain tapaaminen tuntuu liian pelottavalta tai kiusalliselta. Vertaistukea järjestetään tarpeen mukaan myös syömishäiriöön sairastuneiden omaisille.

### Uusi yhdistys Itä-Suomeen

Joensuussa perustettiin tämän vuoden helmikuussa Suomen syömishäiriöliitto-SYLI ry:n uusi jäsenyhdistys, joka kantaa nimeä Itä-Suomen-SYLI ry. Yhdistyksen kotipaikka on Kuopio, mutta toimialue kattaa koko Itä-Suomen: Pohjois-Savon, Pohjois-Karjalan, Etelä-Savon ja Itä-Savon. Aikaisemmin, kun omaa yhdistystä ei vielä ollut, Itä-Suomi kuului Väli-Suomen syömishäiriöperheet ry:n ja toimintaa hallinnoitiin Tampereelta saakka.

Vertaistuen järjestämisen lisäksi uuden yhdistyksen tavoitteena on tehdä tunnetuksi syömishäiriöiden erityispiirteitä, helpottaa avun hankkimista sekä edistää syömishäiriötä sairastavien hoitoa ja kuntoutusta. Tavoitteena on murtaa stereotyyppisiä käsityksiä syömishäiriöön sairastuneista ja syömisen ongelmista.

# ”Ryhmä, joka ymmärtää. Yksin on yksinäistä”

Joensuun alueella toimivat vertaistukiryhmät ja vertaistukihenkilöt on koottu uuteen Vertaistoimintaa Joensuun alueella 2012 -oppaaseen. Opas helpottaa itselle sopivan vertaistukiryhmän löytymistä ja toimii myös sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien ammattilaisten työvälineenä. Opas on löytyy tulostettavana pdf-tiedostona sekä verkkoversiona Järjestötietopalvelu Jellistä. Lisäksi oppaan paperiversiota on jaettu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

Vertaisryhmällä tarkoitetaan ryhmää, jonka jäsenillä on yhteinen elämäntilanne tai kokemus, jonka he haluavat jakaa toisten samaa kokeneiden kanssa. Ryhmän toiminta voi perustua täysin osallistujien vertaisuuteen tai ohjaajana voi toimia ammatillisen koulutuksen saanut henkilö. Kokoontumiset voivat painottua yhteisen ongelman ratkaisemiseen tai yhdessäoloon ja sosiaalisten suhteiden ympärille. Vertaistoiminta on yksi sosiaali- ja terveysjärjestöjen keskeisistä toimintamuodoista, mutta myös muut toimijat järjestävät

vertaistoimintaa.

Vertaistoimintaa Joensuussa 2012 -oppaasta löytyy vertaistukiryhmiä seuraavien teemojen mukaan:

- *Lapsiperheet*
- *Nuoret*
- *Ikääntyminen*
- *Terveys*
- *Vammaisuus*
- *Maahanmuuttajat*
- *Tukea mielenterveyteen ja päihteettömyyteen*
- *Muut*

Joensuun seudun vertaistoiminnan kartoituksen toteuttivat Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Raisa Juupaluoma, Tiina Ukkonen, Eveliina Ihanuksen ja Heidi Mattilan kanssa. Oppaan toteutukses-

ta vastasivat Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen osallisuushanke Salli ja KATHY-toiminta. Oppaan levityksessä mukana on ollut myös PKSSK:n Rampe-hanke.

HANNA PIEVILÄINEN

PROJEKTIKEHITTÄJÄ  
OSALLISUUSHANKE SALLI/POHJOIS-KARJALAN SOSIAALITURVAYHDISTYS RY

Tutustu Joensuun alueen moninaisiin vertaistoiminnan mahdollisuuksiin ja ota rohkeasti yhteyttä sinulle sopivaan ryhmään!

[www.jelli.fi/vertaistoiminta](http://www.jelli.fi/vertaistoiminta)

## Vertaisryhmiin osallistuneiden ajatuksia ryhmän merkityksestä

- *”Kohtalotoveruutta, joku voi ymmärtää mun kokemuksiä.”*
- *”On hyvä paikka, omaehtoinen; tulee jos haluaa, juttelee jos haluaa. Voi olla, vaikka olisi hiljaa ja kuuntelisi.”*
- *”Minulle ryhmä on ollut paikka, jossa olen voinut harjoitella olemaan rehellinen itselleni ja muille.”*
- *”Jokkainen toivottaa tervetulleeksi.”*
- *”Yhdessä uskalletaan enemmän.”*
- *”Oon kokenu hyväksi, että saa puhua ja olla oma itsensä eikä tarvitse laittaa asioita peiton sisälle piiloon.”*
- *”Voi olla vaikka sanaa sanomatta, jos haluaa.”*
- *”Pirstävää ja virkistävää.”*
- *”On hyvä keskustella vertaistensa kanssa, jotka tietävät mikä polku on kuljettu, kun on tultu tähän.”*

# Kalassa mieli lepää

Kalastus on harrastus, jonka pauloihin sotkeutuneet kulkevat kerta toisensa jälkeen vesille; suurille tai pienemmille, olipa ilma millainen tahansa. Kalastuskipinän saanut kalaemeli tai kalaeva, ei malta pysytellä sisätiloissa oikein millään, jos vain mielessä siintävät kalavedet tai pilkkijäät. Hyvä ystäväni ja kalakaverini vuosien ajoilta, nyt jo edesmennyt kalastaja ja kirjailija Jouko Puhakka tapasi sanoa, että kalamies on kuin loukussa oleva minkki, joka haastelee tuulta joka kantilta ja pyrkii ulos vaikka nurkan kautta, kun polte kalalle on pahimmillaan.

Kylläpä sitä itsekin tunnistaa, kuinka vaikea joskus on pysytellä sisätiloissa, kun mieli palaa kalalle. Onneksi meillä Itä-Suomessa on vapaita vesiä, isoja ja pieniä virtoja, lampia ja järvenselkiä, jonne voi suunnistaa aina silloin, kun maailman huolet ahdistavat. Niitä eivät onneksi etelän päättäjät voi viedä, kuten maakunnan työpaikoille on viime vuosina käynyt. Joskus olen ollut taipuvainen uskottelemaan, että kateuksissaan ne sen tekevät. Kun kesäkolmosen sisällä on vain ruuhkaa, melua ja liikenteen hälyä, ainaista kiirettä ja toistensa tuuppimista, meilläpä täällä Itä-Suomen saloilla on väljää ilmaa, pihkan tuoksua, haavan havinaa ja kuusikon tummuutta, minkä varjosta ukkometsokin aina toisinaan ponnahtaa siivilleen. Meillä on pienten purojen pikku kalat, ja suurten selkien kuhat, lohiet ja taimenet pyydettävissä ihan kotinurkilla. Sen vuoksiko nuo etelän immeiset kurittavat tätä Karjalaamme kovin käsin. Lakkautuksia ja työpaikkojen pakkosiirtoja muualle tapahtuu

kaiken aikaa.

Vaan mitäpä noita murehtimaan; onkivapa olalle ja matopurkki käteen ja ahvenia ja särkiä narraamaan, tai vaikka virvelillä hauen jos saisi. Kuhaakin hellekesällä voi pyytää hievan syvemmistä vesistä. Kalalla mieli lepää, eikä tarvitse olla kuin muutama tunti poissa hälinästä, niin jo on virkeämpi olo ja akkujen kennot taas täydeämpänä kuin lähdeittäessä. Pikku pojasta saakka olen kalalle halunnut, ja vaikka monta pettymystä siellä olenkin kokenut, varsinkin niiden suurten karattua, niin monen monta kertaa olen palannut kotiin rinta rottingilla saatuaani kehukaloja, mutta aivan tavallinenkin kalansaalis on lämmittänyt mieltä. Ja mikä parasta kieltä. Sitten kun se kalasoppa on lautasella, tai paistinkalan pala haarukan piikeissä. Savukalasta tai muikusopasta puhumattakaan. Kaikkiruokaisena jokainen kala on ruokakala. Mitään roskakaloja ei ole olemassakaan.

Kalastus on monen pohjoiskarjalaisen rakkain harrastus. Enkä sitä yhtään ihmettele. Pelkästään kalansaalis tai suuret vonkaleet eivät selitä miksi, vaan yhteydet luontoon ja ikaikaisiin perinteisiin ovat meillä niin läheiset, että pilkille, ongelle, uistelemaan tai verkkonlaskuun on päästävä, sillä kalassa mieli lepää...

MATTI KETTUNEN



Matti Kettusen mielimaisemaa Pohjois-Karjalan kalavesien lisäksi ovat Tenojoen virrat Lapissa, missä tämäkin lähes 14 -kiloinen lohi tarttui uistimen koukkuihin kesällä 2011.

Matti Kettunen on Joensuussa asuva kirjailija, joka on kirjoittanut liki kaksikymmentä teosta. Viimeisin *Uistinmestarien sormenjälkiä* ilmestyi hämeenlinnalaisen Kariston kustantamana syksyllä 2011 ja siinä kerrotaan suomalaisen uistimenteon historiasta sekä niin pienistä kuin suuremmistakin uistinlaitteista. Kirja on ylistys suomalaiselle uistinperinteelle ja taidokkaalle käsityölle. Seuraavan kirjan käsikirjoituskin on jo valmiina.



Matti Kettunen on kiinnostunut vanhoista uistimista ja kalastusvälineistä. Jos vanhoja kalavehkeitä jostakin aitan nurkasta tai ullkolta löytyy, voi ottaa yhteyttä vaikkapa puhelimitse 050-5394393 tai sähköpostilla matti.kettunen@jns.fi

# Onnittelut, Kirsti!

Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry:n pitkäaikainen työntekijä, Kirsti Sutinen, on siirtynyt nauttimaan hyvin ansaituista eläkepäivistä! Kiitämme Kirstiä hänen panoksestaan yhdistyksen toimintaan. Kirsti on saanut hyvää palautetta työstään pitkin matkaa, kautta maakunnan ja yhdistys myönsi hänelle Ylimmän Pullanpaistajan Päähineen sekä Kultaisen Kaulimen hänen ansioistaan omaisten, yhteistyökumppanien ja työtovereiden hellimisessä vuosien varrella - kiitos Kirsti ja ihania eläkepäiviä! Ohessa vielä perustelumme Kirstin ”palkitsemiselle”.



## Kirsti-kulta,

omaisyhdistys on päättänyt myöntää Sinulle Kultaisen Kaulimen (joka tässä tapauksessa on piirakkapulikka, Pohjois-Karjalassa kun ollaan) sekä Ylimmän Pullamestarin Päähineen ansiostasi yhdistyksemme väen ja yhteistyökumppaniemme hellimisestä ihanilla, suussa sulavilla herkuilla työvuosiesi aikana omaisyhdistyksessä.

Olet näin omalta osaltasi ollut tekemässä ennalta ehkäisevää mielenterveystyötä maakunnassa omalla, ihmisläheisellä tavallasi. Paitsi valmistamasi pulat, piirakat, pikkuleivät, kakut, viinerit, sämpylät, pizzat, tortut, salaattit, sopat, puurot ja herkulliset kiusaukset, sekä tuoksuvan puhtaata tilaa, mieliimme jää myös lämmin ja ystävällinen tapasi kohdata kanssakulkijasi ja merkittävä roolisi Tukituvan hengen luojana.

## Toivotamme Sinulle Oikein Hyvää Jatkoa!

Ystävät ja toverit  
omaisyhdistyksestä

### OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA POHJOIS-KARJALAN YHDISTYS RY

## HJUUMOR

VAIHDOIMME kännykkäoperaattoria, koska edellisen operaattorin kuuluvuus alueellamme oli sangen huono. Viikon kuluttua saimme alkuperäiseltä operaattorilta kirjeen, jossa ehdotettiin yhteistyön jatkamista. Miksi he kirjoittivat? Koska he eivät olleet saaneet meihin yhteyttä puhelimitse.

- Tunnetko tuon naisen?
- En tunne.
- Miksi sitten nostit hänelle hattua?
- Tämä on veljeni hattu ja hän tuntee tuon naisen.

Aviopari istuu ravintolassa illallisella.

- Juho, onpa täällä huono ruoka.
- Niin on, ja me kun tulimme saadaksemme hiukan vaihtelua.

Johtaja seisoi ovella, kun toimiston nuorin

mies saapui työhön.

- Sinun olisi pitänyt olla täällä kello kahdeksan, sanoi johtaja
- Vai niin, mitä silloin tapahtui?

Työnvälitystoimistossa.

- Onko teille koskaan tarjottu työtä?
- Vain yhden kerran, muuten minua on aina kohdeltu hyvin.

Kuusivuotias Janne juoksi huutaen täyttä kurkkua äitinsä luokse.

- Isä löi vasaralla peukaloonsa, kun yritti ripustaa taulua.
- Ei kai se niin vaarallista ole, lohdutti äiti, ei kai noin iso poika niin vähästä itkke. Nauraisit mieluummin.
- Niinhän minä teinkin.

- Minulla on monia vanhoja taide-esineitä kotonani.

- Miltä ajalta?

- Siltä ajalta, jolloin minulla oli rahaa.

Pitäjän kunnanvaltuusto pitää kokoustaan.

- Eräs valtuutetuista pyytää puheenvuoron:
- Minä ehdottaisin, että hankitaan uusi ruumisauto. Nykyisellä on henkenvaarallista ajaa.

Poliisi: - Onko teillä ajokorttia?

- Ei ole.
- Teilläpä kävi tuuri, muuten olisitte nyt menettänyt sen.
- Tänään vaimoni ja minä vietämme peltihäitä.
- Mitä se tarkoittaa?
- Olemme syöneet purkkiruokaa tasan viisi vuotta.

- Miksi näytät niin surulliselta?

- Vaimoni aikoo lähteä matkalle.
- Ei kai sinun silti näyttää noin surkealta?
- Kyllä. Muuten hän ei lähde.

# Aurinko säteili kilpaa juhlaväen kanssa



Lamppu syttyi. Marja-Leena aurinkokylvyssä.

## Soroppi 20-vuotiaaksi sadan ihmisen voimin

Maaliskuun alun aurinko killotti täysillä kohti Soropin 20-vuotisjuhlien pitopaikkaa Lyseon peruskoulua ja sinne saapuvia ihmisiä. Edellisen päivän harmaus väistyi. Toivottavasti mahdollisimman monelle vuosien varrella kohdatulle ihmiselle on käynyt samoin: varjopuoli kääntyikin lopulta valoon.

Soropin 20-vuotisjuhlissa kuultiin musiikkia, runoesityksiä ja puheita, palkittiin Vuoden Soroppilaisena vuodelta 2011 Markku Hirvonen sekä nautittiin leppoisasti juhlahakavit. Juhlavieraita oli noin sata.

## Monipuolinen ohjelma

Juhlan musisoinnista vastasivat omilla esityksillään Ilja Teppo ja Jyri Ahjokari. Runon Ystävät ry:n lausujat antoivat puheenvuoron runoilijoille. Tervehdyspuheenvuorot kuultiin Joensuun kaupunginhallituksen puheenjohtaja Matti Väistöltä ja järjestöasiain neuvottelukunnan puheenjohtaja Juha Hämäläiseltä. Juhlapuheen piti liikuntasosiologian professori Hannu Itkonen Jyväskylän yliopistosta. Soropin johtokunnan pitkäaikainen jäsen Raimo Matikainen jakeli esityksessään Onnen muruja tangosanoituksensa välityksellä. Raimon tapaan puhetta riitti ja riitti – ja lopulta ne Onnen murutkin tipahtelivat riimilleen.



Banderollit viestivät Soropista – ja ihmiset.

## Työtä hyvän elämän puolesta

Joensuun kaupunginhallituksen puheenjohtaja Matti Väistö totesi Soropin toiminnan olleen ja olevan ansiokasta, yhteiseksi hyväksi ja hyvän elämän puolesta tehtävää ja siksi suuren kiitoksen ansaitsevaa.

-Soropin toiminnassa erilaisuus on rikkaus. Mukana on eri ikäisiä, erilaisia elämänvaiheita kokeneita ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Kohtaaminen on luontevaa ja vahvistaa yhteisöllisyyden kokemusta. Jokaista arvostetaan juuri sellaisena kuin hän on.

Matti Väistö piti hyvänä myös Soropin lähtökohtaa huomioida jokaisen ihmisen taidot ja osaaminen.

-Tämän ansiosta asenne omaa itseä kohtaan voi muuttua: luopujasta tuleekin onnistuja. Soropin tavoitteena on suunnata voima ylös nostamiseen. Sekä niin, että autamme ja arvostamme toisiamme, kaikkia läheisiämme, että niin, että autamme itse kutakin löytämään oman sisäisen voimansa ja suuntaamaan sen ylös nostamiseen.

## Arjessa kiinni

Järjestöasiain neuvottelukunnan puheenjohtaja Juha Hämäläinen peilasi Soropin toimintoja niin maakunnallisiin kuin valtakunnallisiin hyvinvointi- tai muihin strategioihin.

-Soropissa tehtävä työ on vahvasti arjessa kiinni, kaukana juhlapuheista ja hallinnon kiemuroista. Silti se samalla toteuttaa

merkityksellisellä ja vaikuttavalla tavalla muualla yhteiskunnassa tehtyjä strategioita ja suunnitelmia.

Juha Hämäläinen siteerasikin P-K:n hyvinvointistrategiaa todeten, että sen mukaan suurimpia uhkia ihmisten hyvinvoinnin kannalta



*Yllätysesintyminen? Jyri Ahjokari säästää Markko Haakanaa.*

ovat terveyserojen jatkuva kasvu ja kansansairauksien lisääntyminen, suuri rakenteellinen työttömyys ja sen kasvu seuralaisenaan hyvinvoinnin alueellinen eriytyminen.

Juha Hämäläisen mukaan Soroppia tarvitaan jatkossakin:

-Soroppi on syntynyt tarpeeseen. 20 vuoden aikana on koettu laman kirot ja parempiakin aikoja, mutta yhä on ja jää kanssaihmiä yhteisöjen ja yhteiskunnan palvelujen ulkopuolelle.

## Systeemi- ja elämämaailma

Liikuntasosiologian professori Hannu Itkonen pohdiskeli juhlapuheessaan tutkimustiedon valossa niitä yhteiskunnallisia muutoksia, jotka ovat johtaneet kansalaisten jakaantumiseen hyvä- ja huono-osaisiin.

-Terveyserojen lisääntyminen on osoitus siitä, että eriarvoistumista on tapahtunut. Ei myöskään ole havaittavissa merkkejä siitä, että olisi tapahtumassa käänne kohti tasa-arvoisempaa tulevaisuutta.

Vallitseva yhteiskunnallinen tilanne johdat-  
taa Hannu Itkosen mukaan esittämään useita kysymyksiä:

-Mikä poliittisessa päätöksenteossa on mennyt pieleen? Mitä pitäisi tehdä tulevaisuudessa toisin? Miksi ihmiset syrjäytyvät? Miksi

myös työelämä ahdistaa?

Hannu Itkonen siteerasi puheessaan saksalaisen yhteiskuntatieteilijä Jurgen Habermasin käsitteitä systeemimaailmasta ja elämämaailmasta.

Elämämaailma on ihmisten omaa kokemustodellisuutta, se on läsnä ihmisten elämässä muuttuen koko ajan. Se on sitä aluetta, jossa meissä tuntuu joltakin: välillä ilahduttaa, välillä risoo.

Systeemimaailma puolestaan määrittää ihmisten tekemisiä ikään kuin ulkoapäin. Se tunkeutuu ihmisten elämämaailmaan pakottaen muokkaamaan ihmisten tekemisiä. Systeemimaailman päätöksentekijät eli johtavat poliitikot ja päättäjät luulevat tietävänsä, mikä on ihmisille parasta ja yhteiskunnalle suotavinta.

-Erilaisia systeemejä rakennetaan systeemi-  
en itsensä vuoksi ja sitä varten, että systeemejä organisoiville johtajille riittäisi tekemistä. Erityinen systeemirakentamisen sampo näyttää tällä hetkellä muodostuneen Euroopan unionista, jonka erilaiset direktiivit ja normitukset ovat saaneet osin jo huvittaviakin piirteitä. Systeemimaailman tunkeutumisen tekemisiinsä ovat saaneet tuntea myös järjestöjen vapaaehtoistoimijat.

Soropin juhluvuoden teemaa ”auttava käsi ei kulu” mukaillen Hannu Itkonen totesi Soropin auttavan käden olevan juuri sellaisen

käden, joka on luomassa siltaa kansalaisten ja päätöksentekijöiden välille. Soroppi nostaa omassa toiminnassaan ja tekemisessään kuuluviin ihmisten elämämaailman kokemuksellisuutta, ihmisten arjen ääntä ja tuntemuksia.

Soropin toiminnassa korostuu Hannu Itkosen mukaan se hieno ajatus, että yhdessä olemme enemmän.

Puheensa lopuksi Hannu Itkonen pohti Soropin menneisyyttä ja tulevaisuutta:

-Olen vakuuttunut, että järjestöllä on paitsi menestyksenkäs menneisyys myös valoisa, virkeä ja elinvoimainen tulevaisuus.

MARKO HAAKANA

# Hessun heräämisoppi

On esimerkki noususta happiletussa makaavasta talipallosta takaisin elämään ja yhteiskuntaan. Vain julkisen terveydenhuollon ja ravitsemusterapian avulla niiden valvonnassa ja ohjeita noudattaen. Turvallisesti terveystään vaarantamatta, ilman mitään ihmedieettejä, poppakonsteja tai lihavuusleikkauksia. Esikuvina ja tukena vuoden 2010 tervein aikuinen TV-tohtori Tapani Kiminkinen, Saarikka, mies joka elää kuten opettaa ja johtava ravitsemusterapeutti Pirjo Ketonen, PKKS.

Lähtötilanteessa keväällä 2010 pituus, paino ja ympärysmitta samat eli noin 178, lääkityksenä lisähappea 3 l/min, insuliinia aikuistyyppin diabetekseen 120 yksikköä aamuisin, kourallinen erilaisia tabletteja pari kertaa päivässä ja OMRON-laitteella hengiteltävät lääkkeet neljä kertaa päivässä. Kela-kortissa merkinnät: YE 103 104, AE 201 203 205. Ja siellähän eivät näy esimerkiksi tähän geeniperimään yleisesti liittyvä ja lihomista aiheuttava uniapnea tai liikkumista rajoittava kihti. Unen tarve 14-16 tuntia vuorokaudessa ja liikkuminen erittäin rajoitettua, lähes mahdotonta.

Juhannusaattona 2010 kompastuminen koirien SERTI-kuivamuonarasiaan ja toden-

näköisesti pari kylkiluunmurtumaa, mutta pääasia siinä keuhkot tyhjänä maaten henkeä saamatta: HERÄÄMINEN ymmärtämään, että nyt Laukkanen lähtee henki, jos mitään ei tapahdu. Parin kuukauden hauduttelun jälkeen se sitten alkoi – paluu elämään ja yhteiskuntaan. Ja onnekkaiden sattumien jatkumo, joka toivottavasti jatkuu edelleen, kuten vaikuttaakin käyvän.

## Hessun heräämisopin tavoite

Heräämisopin tavoitteena on terveellinen, monipuolinen ja mieluiten kotimainen ravinto ja ruokailutavat sekä monipuolinen, jokaiselle oman sen hetkisen kunnon mukainen liikunta sekä terveelliset elämäntavat. Viestintä- ja vuorovaikutustaitojen sekä sosiaalisen median osuus korostuu.

## Peruseriaatteen

Osallistujille maksutonta tai kustannukset vähäisiä Osallistuminen vapaaehtoista Ainakin teemapäivät järjestetään pääasiassa virastoaikana



Kiminkinen ja Hessu Outokummun urheilutalolla 15.1.2012

## Heräämisopin syntyhistoria ja tähänastiset vaiheet, tuotokset ja tulokset:

Hessun heräämisoppi käynnistyi helmikuussa 2011 kun TV-tohtori Kiminkinen oli Outokummun urheilutalolla luennoimassa. Hessu kävi 800 ihmisen edessä heittämissä itselleen julkisen haasteen painonhallinta- ja elämäntapamuutosprojektin jatkamisesta. Samalla hän haastoi mukaansa muitakin, joita sitten on projektin edetessä löytynyt yhä kasvava määrä erilaisin tavoin toteutettuna ja nykYTEknologiaa sekä sosiaalista mediaa hyödyntäen.

Tästä syntyvaiheesta lähtien on sitten aineistoa kertynyt aineistopankkiin, osoite <http://www.outovalke.net/heraamisoppi> sekä [www.facebook.com/hessunhaaste](http://www.facebook.com/hessunhaaste).

Netin kautta painonhallintaan ja sen vaatimaan elämäntapamuutokseen etäohjausta haluvia ilmoittautui alussa parikymmentä. Ainakin toistaiseksi toimimme sähköpostin kautta ja nettiryhmä seuraa lähiryhmiä viikon - kahden viiveellä. Tähän ryhmään pääsee mukaan ilmoittamalla halukkuutensa Hessun sähköpostiin [hessu944@gmail.com](mailto:hessu944@gmail.com). Mukaan nettiryhmään mahtuvat kaikki halukkaat ja vuoden 2011 lopussa nettiryhmän koko kaikkine asiantuntija- ja taustajoukkoineen oli noin sata.

Nettiryhmän toiminnan myötä on esimerkiksi Jyväskylään muodostunut oma painonhallinta- ja liikuntaryhmä. Ryhmän käynnistäminen tapahtui Hengitysliiton uniapnea-teemaviikolla 11/12. Hessu kävi luennossa uniapneasta ja painonhallinnasta 14.3.2012. Paikalla oli 40 henkeä, josta 15 lähti mukaan ryhmään. Ensimmäinen kokoustuminen oli 27.3.2012. Ohjaus ja rytmitys tapahtuu Outokummussa 2.4.2012 käynnistävän lähiryhmän toiminnan mukana TOUHU-yhteyskeskuksen kautta. Näitä tamäntyyppisiä ryhmiä on tarkoitus muodostaa eri puolelle Suomea.



Äijärokki - Kiminkinen ja Laukkanen intoutuivat joraamaan menneiden läskien kunniaksi.

Outokummussa Hessun Heräämisopin uusi kierros käynnistyi 15.1.2012 TV-tohtori Kiminkisen ja Hessun uudelleenkohtaamisella Outokummun urheilutalolla. Tapahtumasta oli esimerkiksi MTV 3:n viihdeuutisissa juttu/ilmoitus: <http://www.mtv3.fi/viihde/uutiset/ muut.shtml/1475625/tama-mies-laihdutti-yli-70-kiloa>

Kiminkisen luennon aiheena oli ”Sokeritauti uhkaa onko mitään tehtävissä?”. Valokuvia tilaisuudesta on nähtävissä <http://avointv.kuvat.fi/kuvat/Kiminkinen+ja+Hessu+15.01.2012/Videoaineisto/luennoista+tulee+katsottavaksi> AVOIN.TV:hen huhtikuussa ja linkitetään

sivulta <http://www.outovalke.net/heraamisoppi>

Paikalla oli 300-400 henkeä, josta muodostettiin oma painonhallinta- ja liikuntaryhmä, yhteensä 18 henkeä. 28.3.2012 oli terveysilmat Liperin Luovin yksikössä. Paikalla oli yli 200 henkeä ja Hessu haastoi ihmisiä mukaan tupakoinnin lopettamiseen ja sen yleensä aiheuttaman painonnousun ehkäisyyn. Tällä teemalla aloitetaan 2.4.2012 uusi painonhallinta- ja liikuntaryhmä, johon on mukaan lähdössä ainakin 20 henkeä.

Viimeistään toukokuussa on tarkoitus käynnistää myös viime kesäkaudella järjestetty elämäniloa luonnosta toiminta, joka silloin

keskittyi lähinnä sieniin ja marjoihin. Nyt on tarkoitus liittää mukaan myös muut keruutuotteet ja poimijakorttikoulutus. Kiinnostus keruutuotteiden terveydellisistä vaikutuksista on koko ajan kasvanut ja sitä kautta ihmisten saaminen mukaan luontoliikuntaan tuntuu olevan mahdollista.

HEIKKI LAUKKANEN

## Näkymiä AVOIN.TV studiosta



# ITÄINEN TIIMI RY:N JÄSENYHDISTYSTEN YHTEYSTIEDOT

Itäinen tiimi ry, Rantakatu 26 B, 5. krs, 80100 JOENSUU, puh: 0400 810 656, email: [posti@itainentiimi.fi](mailto:posti@itainentiimi.fi)

**Enon Mty Sähke ry**  
Pj. Reima Hirvonen  
050 496 3028  
Harpatintie 111  
81200 ENO  
[enonsaihke@hotmail.com](mailto:enonsaihke@hotmail.com)

**Heinäveden Mty ry**  
Pj. Auvo Eronen  
040 771 2828  
Laaksotie 3 as. 7  
79700 HEINÄVESI  
[avenemail@luukku.com](mailto:avenemail@luukku.com)

**Ilomantsin Mty Ilo ry**  
Pj. Aune Kauppinen  
050 401 5282  
Markunvaarantie 5 A  
82900 ILOMANTSI  
[www.itainentiimi.fi/ilo](http://www.itainentiimi.fi/ilo)

**Juankosken Mty Soihty ry**  
Pj. Ilkka Suoranta  
050 527 6592  
Päiväpysäkki:  
Virtalantie 3 as. 2  
73500 JUANKOSKI

**Juuan Mty Mielekäs ry**  
Pj. Pirjo Ketoharju  
(013) 472 794  
[pirjo.ketoharju@suomi24.fi](mailto:pirjo.ketoharju@suomi24.fi)  
Onninpolku 1 A 15  
83500 JUUKA

**Kiteen Mty Pilke ry**  
Pj. Eeva Utunen  
050 402 8309  
Olkontie 7 B 5  
82500 KITEE  
[utunen.eeva@gmail.com](mailto:utunen.eeva@gmail.com)

**Kontiolahden Mty Porina ry**  
Pj. Jarkko Eronen  
050 4944177  
[eronenjarkko@hotmail.com](mailto:eronenjarkko@hotmail.com)  
[www.itainentiimi.fi/porina](http://www.itainentiimi.fi/porina)

**Lieksan Mty ry**  
Pj. Tarja Toivanen  
050 500 3271  
[www.itainentiimi.fi/lieksa](http://www.itainentiimi.fi/lieksa)

**Omaiset Mielenterveystyön  
Tukena**  
P-K:n yhdistys ry  
Vastaava omaistyöntekijä Maija  
Myller  
050 564 8708  
[maija.myller@tukitupa.fi](mailto:maija.myller@tukitupa.fi)  
Omaistyöntekijä Raija Korhonen-  
Pusa  
050 362 6818  
[raija.korhonen-pusa@tukitupa.fi](mailto:raija.korhonen-pusa@tukitupa.fi)

Tiedottaja / Toimistotyöntekijä  
Katja Pesonen  
050 534 6772  
[katja.pesonen@tukitupa.fi](mailto:katja.pesonen@tukitupa.fi)  
Karjalankatu 4 a 2  
80200 JOENSUU  
[www.tukitupa.fi](http://www.tukitupa.fi)

**Outokummun Mty Välke ry**  
Pj. Olli Saikkonen  
050 555 2309  
[saikkonen.muuraja@opaasi.fi](mailto:saikkonen.muuraja@opaasi.fi)  
Toiminnanohjaaja  
Päivi Suomalainen  
050 363 5534  
[paivi@outovalke.net](mailto:paivi@outovalke.net)  
[outo.valke@opaasi.fi](mailto:outo.valke@opaasi.fi)  
Kyykerinkatu 32  
83500 OUTOKUMPU  
[www.outovalke.net](http://www.outovalke.net)

**TOUHU -YHTEYSKESKUS**  
Projektipäällikkö Petri Kokko  
050 544 8785  
[petri@touhu.net](mailto:petri@touhu.net)  
Kyykerinkatu 32  
83500 OUTOKUMPU  
[toimitus@touhu.tv](mailto:toimitus@touhu.tv)  
[www.touhu.net](http://www.touhu.net)  
[www.touhu.tv](http://www.touhu.tv)

**Pohjois-Karjalan  
Mielenterveydentuki ry**  
Pj. Mika Kasurinen  
050 5010 202  
[hemilika@luukku.com](mailto:hemilika@luukku.com)  
Käpäläpolku 4  
80230 JOENSUU  
(013) 316 388  
[www.nettikievari@hotmail.com](http://www.nettikievari@hotmail.com)  
[www.p-kmielenterveydentuki.fi](http://www.p-kmielenterveydentuki.fi)

**Pohjois-Karjalan  
Ongelmapelaajat ry**  
Pj. Arto Patama  
0400 506 320

**Rääkkylän Mty Tsemppi ry**  
Pj. Tapio Hämäläinen  
0500 170 942  
Mölsännientie 207  
82310 ORAVISALO

**Savolaiset Selviytyjät ry**  
Pj. Ulla Lappi  
Ohjaaja Eeva Vuorinen  
044 353 3413  
[savsel@luukku.com](mailto:savsel@luukku.com)  
Savolankatu 8  
57100 SAVONLINNA  
[selkkari.suntuubi.com](http://selkkari.suntuubi.com)

**Käsikkään ry, Tohmajärvi**  
Pj. Petri Jääskeläinen  
(013) 622 471  
Sörkantie 20  
82600 TOHMAJÄRVI

**Tuusniemen Mty Tuikku ry**  
Vpj. Tuulikki Koistinen  
040 573 2167  
Sepäntie 6  
71200 TUUSNIEMI

**Tuupovaaran Mty Kajastus ry**  
Pj. Eeva Savinainen  
040 778 7501  
Paimentie 3 c 8  
82730 TUUPOVAARA

**Varkauden Seudun  
Mielenterveysväki ry**  
Pj. Harri Kotikangas  
050 344 7682  
Toiminnanohjaaja  
Merja Glumerus-Torvinen  
050 412 5113  
Mielitupa  
Rajakatu 3 as. 1  
78200 VARKAUS  
[mieli.tupa@pp.inet.fi](mailto:mieli.tupa@pp.inet.fi)  
[www.webbisivu.com/mielitupa](http://www.webbisivu.com/mielitupa)

**Ylä-Karjalan Mty ry, Nurmes**  
Pj. Kaija Kejonen  
046 573 3926  
Päiväkeskus  
Porokylänkatu 1  
75530 NURMES

**Nikulanmäen  
Kuntoutumiskylä -  
Keski-Savon Hoivakehitys ry**  
Toiminnanjohtaja Anne Purhonen  
0207 614 885 (ark. 8 - 16)  
[anne.purhonen@hoivakehitys.fi](mailto:anne.purhonen@hoivakehitys.fi)  
0207 614 880 (vaihde 24h)  
Nikulanmäentie 90 A  
76100 PIEKSÄMÄKI  
[www.hoivakehitys.fi](http://www.hoivakehitys.fi)

## Kannatusjäsenet:

**Lehmon Kuntoutuskoti Oy**  
Kylmäojantie 58  
80710 LEHMO  
(013) 893 340

**Itä-Suomen Hoitokodit Oy**  
Ritva Kontiainen  
0400 350 867  
Sörkantie 20  
82600 TOHMAJÄRVI  
[is-hoitokodit@is-hoitokodit.fi](mailto:is-hoitokodit@is-hoitokodit.fi)

**Kaarikujan Hoitokoti**  
Raija Tolvanen  
040 551 3476  
[raija.tolvanen@is-hoitokodit.fi](mailto:raija.tolvanen@is-hoitokodit.fi)  
Taanotie 4, 82140 KIIHTELYS-  
VAARA

**Koivukujan Hoitokoti**  
Hannele Kontiainen  
0400 606 392,  
(013) 622 193  
[hannele.kontiainen@is-hoitokodit.fi](mailto:hannele.kontiainen@is-hoitokodit.fi)  
Sörkantie 20, 82600  
TOHMAJÄRVI

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

**Hoitokoti Eerika Oy**  
Ruppovaarantie 28  
82500 KITEE  
0500 294217, 0500 294218

## Lisäksi yhteistyössä:

**Mielenterveydenkeskusliitto**  
Ratakatu 9, 00120 Helsinki  
(09) 5657 730  
[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

**MTKL ry, Kuopion aluetoi-  
mipiste**  
Minna Canthin katu 4 C 3. krs  
70100 KUOPIO  
[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)  
Aluejohtajat  
Helena Koskelo-Suomi  
(017) 369 5083, 050 362 7637  
[helena.koskelo-suomi@mtkl.fi](mailto:helena.koskelo-suomi@mtkl.fi)  
Katri Sinkkonen  
(toimivapaalla 30.6.2011 asti)  
(017) 369 5082, 0500 512 994  
[katri.sinkkonen@mtkl.fi](mailto:katri.sinkkonen@mtkl.fi)

**Kuopion Mielenterveystuki  
ry**  
Koljonniemenkatu 2, 2. krs  
70100 KUOPIO  
040 733 1713  
[Kuopionmt.tuki@co.inet.fi](mailto:Kuopionmt.tuki@co.inet.fi)  
[www.kuopionmt-tuki.com](http://www.kuopionmt-tuki.com)

**Kaikki palvelut saman katon alta!**

op.fi pohjola.fi opkk.fi

OP-bonusasiakkaalle kertyy bonuksia.

OP-bonuksilla maksetaan Pohjolan vakuutuksia.

OP-bonuksilla kuitataan myös OPKK:n välityspalkkiota.

OP-bonusasiakas on sellainen Osuuspankin omistajajäsen, jonka oma tai perheen yhteinen pankki- ja/tai vakuutusasiointi on vähintään 5 000 €.

Yhdessä hyvä tulee.

JOENSUUN SEUDUN  
**Osuuspankki** 




Tukea mielensterveystyöntutujien omaisille [www.omaisten.org](http://www.omaisten.org)

**OMAISET**  
mielensterveystyön tukena keskusliitto ry



Elämisen laatua



Palveluasumista



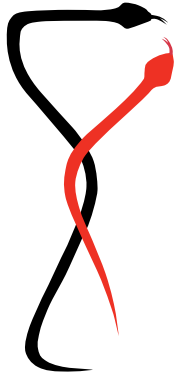
Tehostettua palveluasumista

# Kuikanpesä

HOITOKOTI

045 351 8797 / RAILI RYTKÖNEN  
045 351 8798 / MATTI HÄRKÖNEN  
045 351 8799 / MAARIT PALVIAINEN

[WWW.HOITOKOTIKUIKANPESA.FI](http://WWW.HOITOKOTIKUIKANPESA.FI)



## Joensuun Uusi Apteekki palvelee Sinua

**ma-pe 9-19**  
**la 9-17**

JOENSUUN UUSI APTEEKKI  
Siltakatu 10  
Puh. 010 231 3084

NOLJAKAN APTEEKKI  
Noljakankaari 1-3  
Puh. 010 231 3088  
Avoinna: Ma-Pe 10-17.30



# TERVETULOAA!



koivikon tukikodit

*Tarjoamme moniammatillista tukea ja asumisvalmennusta 17-35 vuotiaille nuorille*

Tavoitteenamme on valmentaa nuori kohti itsenäistä elämää, omillaan toimeen tulevaksi aikuiseksi, jolla on oma sosiaalinen verkosto tukena.

Pyrimme kehittämään nuoren hyvinvointia maaseutuympäristön, eläinavusteisen toiminnan sekä arkirutiinien avulla.

Tutustu toimintaamme netissä [www.koivikon.fi](http://www.koivikon.fi)

**Tervetuloa!**

Keskustie 6, 82430 Puhos  
Puh: 040 154 5479  
tukikodit@koivikon.fi



"Autamme kohti  
itsenäistä elämää"



**Vanha Nurmeksentie 22 80710 Lehmo**

**Raili Purmonen 040 721 6989**

<http://www.hoitokotivirkkula.fi>  
[raili.purmonen@hoitokotivirkkula.fi](mailto:raili.purmonen@hoitokotivirkkula.fi)