

RÄTINKI

2/2013 HENKISEN HYVINVOINNIN LEHTI



Teema:

Matkalla

ELEKTROSHEMEIKKA

Älä menetä hermoja tietokoneesi kanssa Me teemme sen puolestasi!




Avoinna:
Ma-Pe 9 - 17
La 10 - 14

Tervetuloa Palveltavaksi!

WWW.ELEKTROSHEMEIKKA.COM
JUKOLANKATU 19 80100 JOENSUU 013740450

**Kaikille avoin
Kylätalo**




Tiloja, tapahtumia, toimintaa
Kirjojen vaihtotori, Netti - piste
Käsityökahvila maanantaisin 17-19.30.
Tule, tutustu, piipahda kahvilla klo 10 - 13
Tuo tullessasi uusia ideoita yhdessä toteutettavaksi!

Kylätalo
Kartanotie 3 80230 Joensuu
www.kotikartanoyhdistys.fi



Kotikartanoyhdistys ry
YHDESSÄ ENEMMÄN

**JOENSUUN SEUDUN
MIELENTERVEYSSEURA
40 VUOTTA**



**MIELI
ELÄMÄN VOIMAVARA**

JOENSUUN MIELENTERVEYSSEURAN
40-VUOTISJUHLAKIRJA
Saatavana kirjakaupasta (Isomyy)

Jäseneksi liittyminen
www.mielenterveysseura.fi



**”TARVITTAISIIN
LISÄÄ SÄILYTYS-
TILAA.”**

Uusi asunto?
Olipa syysi uuden kodin hankintaan mikä tahansa, lainan hakeminen sujuu helposti netissä. Osoitteessa op.fi/kotiin kerrotaan paitsi lainan hakemisesta myös siitä, miksi se kannattaa ottaa juuri meiltä.

Yhdessä hyvä tulee.

JOENSUUN SEUDUN
Osuuspankki





7

Onnen Muruja syntyi elvyttämään ja auttamaan

14

Matkalla Taiteesta Tunteisiin



- | | | | |
|----|--|----|---|
| 4 | Pääkirjoitus | 25 | Tule sieki Laphin |
| 5 | Huumori, Dostojevskin jalanjäljillä Pietarissa | 26 | Pyörämatkalla maailmalla |
| 6 | Joenkin voi kiertää | 29 | Kylänraittia pitkin hyvinvointiin |
| 7 | Onnen Muruja syntyi elvyttämään ja auttamaan | 30 | Asumispalvelujen laatutekijöitä asumispalveluyksikössä, Terveisiä Kotikievarin keittiöstä |
| 8 | Matkailu elämäntapana | 31 | Matkalla jo 40 vuotta |
| 9 | Matkapäivät Ruissalossa | 32 | Kiteen mielenterveys yhdistys, Näköalojen avaaja |
| 10 | Viron kylpyläkulttuuri syntyi Haapsalussa | 33 | Matkalla tulevaisuuteen |
| 11 | Ulkomaan matkoista uskoa elämään | 34 | Yhteystiedot |
| 12 | Kolmen yrittäjän koplaus Savonmaassa | | |
| 14 | Matkalla Taiteesta Tunteisiin | | |
| 15 | Kiertopalkinto | | |
| 17 | Kansalaistalon valokuvauskurssi | | |
| 18 | Lähialue retket, Kahvia kuppiin, huoltoa nuppiin | | |
| 19 | Mielenterveys osana ihmistä | | |
| 20 | JELLI-järjestötietopalvelu | | |
| 22 | Sukupolvilla omat selviytymistarinsa | | |
| 23 | Erno matkalla yhteiskuntaan | | |
| 24 | Kurkistus kirjahyllyyn | | |



Surussa kansanne...

Surun ja menetyksen kohdatessa haluamme tarjota lämminhenkistä, asiantuntevaa käytännön apua kaikissa hautajaisasioihin liittyvissä järjestelyissä.

Joensuun Hautaustoimisto
Leo Vatanen

Yläsatamakatu 10, Joensuu
 puh. (013) 223 633, (013) 802 343
 päivystys 0400 271 956
 leo.vatanen@elisane.fi • www.leovatanen.fi

Pääkirjoitus

Rätinki-lehti syntyi monien eri vaiheiden kautta tähän muotoonsa, jona se nykyään ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.

Toimiessani toiminnanjohtajana Pohjois- Karjalan Mielenterveydentuki ry:ssä pyrin kaikessa toiminnassa käyttämään aktiivijäsenistön voimavaroja yhdistyksen eteenpäin viemisessä.

Avot -lehti syntyi jäsentiedotteen tilalle. Nimen keksi yhdistyksemme jäsen ja kuvasi senhetkistä toimintaamme melko hyvin. Olihan toiminta aktiivista myös rajantakaiseen Karjalaan.

Samoihin aikoihin suunnittelimme lähinnä Kuopion mielenterveys yhdistyksen ja muiden sekä Savon että Pohjois-Karjalan yhdistysten kanssa yhteistä julkaisua. Niinpä syntyi Säteet-lehti. Sen idea oli sama kuin nykyisen Rätinkin. Hankittiin ilmoituksia, jotta lehti voisi ilmestyä. Se ilmestyi muutaman vuoden, mutta kuihtui nopeasti.

Savo jäi pois, mutta idea yhteisestä julkaisusta jäi elämään. Rohkeasti koottiin lehden taakse lisää muita yhdistyksiä ja päätettiin jatkaa lehden tekoa. Järjestetyn nimikilpailun voitti silloinen Tuupovaran Kajastuksen puheenjohtaja Aimo Jormanainen. Rätinki-nimi istui hyvin henkisen hyvinvoinnin lehden nimeksi.

Kun lehti edelleen pyrkii rahoittamaan itsensä mainostuloilla, taustayhteisöjä on tullut lisää. Näin on pyritty turvaamaan talous. Lehden tärkeys ja arvo rakentuu jutuista ja uutisista, jotka tuottaa pääasiassa taustajärjestöt. Jos lehteä pitäisi kuvata, voisi se parhaimmillaan olla näkökulmia kansalaisyhteiskuntaan. ♦

Raimo Matikainen

Toimituskunta ja 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
Raimo Ruttonen
Itäinen tiimi ry

Vuokko Juurisaja

Marleena Laakso
Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry

Katja Pesonen
Omaisat mielenterveyden tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry

Jani Torvinen
Kati Vallius

Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry

Kansikuva:

Mirva Immonen / Pohjois-Karjalan ammattiopisto Outokumpu

Ulkoasu ja taitto:

Tiia Kosonen, Nita Tuononen / Pohjois-Karjalan ammattiopisto Outokumpu

Paino:

PunaMusta Oy

PS-kerho

maanantaisin klo 18.00-19.30

Seurakuntakeskus, Kirkkokatu 28. 2. kerros, Olavisali

Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry ylläpitää jo 40 vuotta kokoontunutta PS-kerhoa. Kerho on vertaistuellinen ja avoin kaikille. Tapaamisissa keskustellaan eri teemoista, yhteisistä kokemuksista ja tavataan vierailijoita.



Olet tervetullut jakamaan ajatuksia kanssamme!

ITÄINEN TIIMI RY

Vapaaehtoista mielenterveystyötä
Pohjois-Karjalassa ja sen reuna-alueilla

Autonkuljettaja joka meni naimisiin navigaattorinsa kanssa

Autonkuljettaja, joka tässä tarinassa voi olla kuka tahansa autoa ajava mies, hankki navigaattorin. Sehän on laite, joka kertoo tarkkaan, mihin on ajettava, miten kaukana on seuraava tiehaara, minne on käännytävä ja koska ollaan perillä. Kätevä laite, joka helpottaa liikennöintiä varsinkin oudossa ympäristössä.

Tämä meidän autoilijamme hankki siis sellaisen laitteen. Erikoisen ihastunut hän oli laitteen ääneen. Se oli kaunis naisääni, kirkas kuin elohopea, muttei kova, vaan pehmeän sointuva, joka kaarteli pitkien sanojen kohdalla kuin puiston polku. Autoilija suorastaan vaipui hurmioon kuunnellussaan tätä ääntä. Hän halusi välttämättä solmia ikuisen suhteen tuon laitteen ja eritoten sen äänen kanssa. Niinpä hän meni asianomaiseen virastoon ja laillistutti parisuhteensa. Hän oli siis naimisissa navigaattorinsa kanssa.

Aluksi kaikki menikin hyvin. Mutta pian mies huomasi, että navigaattorille alkoi il-

metä oikean vaimon otteita. Ajo-ohjeet opastivat auton milloin muotiliikkeen, milloin kauneushoitolan, milloin koruliikkeen eteen. Mies sai useita sakkoja väärästä pysäköinnistä. Hän yritti panna vastaan navigaattorivaimolleen, mutta sai samalla mitalla takaisin. Vaimo alkoi suorastaan jäkättää hänelle jatkuvasti. Niinpä miehen mitta tulikin täyteen. Hän päätti luopua navigaattorivaimostaan.

Asiassa ilmeni kuitenkin mutkia. Tällaisen parisuhteen purkaminen ei ollut mahdollista oikeudessa eikä navigaattori aikonutkaan allekirjoittaa avioeropaperia. Mitenpä olisi voinutkaan pidellä kynää olemattomassa kädessään.

Mies mietti aikansa ja keksi keinon. Hän päätti murhata vaimonsa. Murhatavan keksimiseen meni hiukan aikaa, sillä kuristamisesta tai ampumisesta jäisi aina todisteita eli vaimon kappaleita. Myrkkyykään ei tehoaisi mokomaan, joka ei voinut niellä.

Viimein mies keksi; hän hukuttaa vaimon, joten mitään jälkiä ei jää.

Niinpä hän kerran ajoi järven rannalle vaimon vastustuksista huolimatta. Järvestä lähti joki, jonka yli kaartui silta. Mies pysäytti auton, nappasi navigaattorin syleilynsä, antoi jäähyväissuudelman ja heitti sen järveen. Se oli siinä.

Navigaattori yllättyi teosta, säikähti, sai shokin ja vaipui koomaan. Jonkin ajan kuluttua paikalle sattui uimaan suuri hauki. Se ihmetteli outoa laitetta, ui eviään hiljaa heilutellen aina vain lähemmäksi ja lähemmäksi. Viimein se oli niin lähellä navigaattoria, että sen leveä turpa tönäisi laitetta. Silloin laite heräsi ja se palasi omaan tehtävänsä. Se sanoi oitis haulle: ”Ui sata metriä suoraan eteenpäin, kaislan kohdalla käänny jyrkästi oikealle, niin olet perillä.” Hauki ällistyi ensin, mutta totteli. Pian se huomasi olevansa perillä – katiskassa. ♦

Vuokko Juurisoja

Dostojevskin jalanjäljillä Pietarissa

Venäläisen kirjallisuuden ja samalla maailmankirjallisuuden tärkeimpiä kirjailijoita on **Fjeodor Dostojevski**. Eräs hänen luetuimpia teoksiaan on: **Rikos ja rangaistus**.

Tapahtumat sijoittuvat Pietarin kaupungin keskustaaseen, jossa hän itse asui monessa eri talossa elämänsä aikana. Henkilökohtaisesti minulla on ollut mahdollisuus vieraillla hänen kotimuseossaan muutamia kertoja.

Viime keväänä järjestyi erikoismatka, jolloin pääsin kävelemään rikos ja rangaistus-kirjan tapahtumapaikoilla. Kaksi kertaa lukemani kirja alkoi elää mielesäni. Oppaana kiertokävelyllä oli **Pentti Stranius**, joka on opiskellut ja asunut seitsemän vuotta Pietarissa. Kirjan päähenkilö, köyhä opiskelija **Raskalnikov** heräsi eloon. Kirjan psykologisesti erittäin taitavasti rakennetulla otteella sommiteltu-

juoni piti jo lukiessa lukijansa tiiviisti kiinni tarinassa.

Historia heräsi eloon kulkiessani niitä samoja paikkoja, jossa köyhä ylioppilas tappoi ensin koronkiskurimummon ja sen jälkeen kamppaili ehkä eniten itsensä kanssa. Teko seurasi häntä ja verkko kiinnijäämiseen kiristyi pala palalta.

Tämä kävelykierros alkaa Dostojevskin kotimuseosta, jota voi pitää korkeatasoisena valokuvakokelmiseen ja diaesityksiin sekä entisöityine huoneineen.

Heinätori, joka on yksi tapahtumien paikoista, heräsi eloon. Silti vaikuttavin kokemus on ja oli päästä sisään siihen kerrostaloon, jossa tuo hirvittävä murha tapahtui. Pimeä porraskäytävä oli varmaan säilynyt entisenlaisena, josta Raskalnikov tekonsa jälkeen pakeni ulos.

Harvoin on mahdollista päästä tutustumaan kirjallisuuden klassikon tapahtu-

mapaikkoihin näin perusteellisesti. Suositeltavaa kirjallisuuden ystäville ja kenelle hyvänsä.

Raimo Matikainen



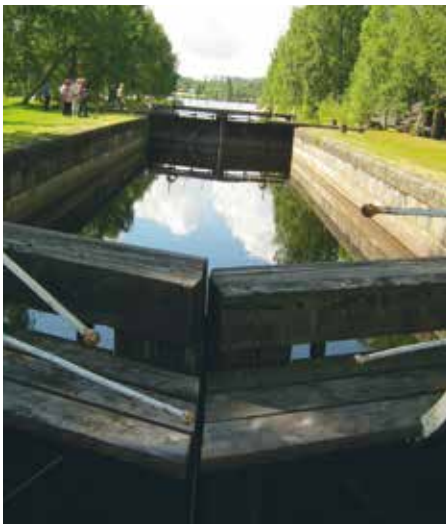
Kuvassa Pentti Stranius avovaimonsa kera paikassa, jossa kuuluisa kirjailija Dostojevski on asunut.

Joenkin voi kiertää

Joenkin voi kiertää maitse. Se tuli koe-
tuksi elokuun alussa, kun retkeiltiin
Pielisjoen rannoilla sen molemmin puolin.
Retken järjesti Pohjois-Karjalan Mielen-
terveydentuki kumppaninaan muut asiaa
sivuavat järjestöt. Innokkaita lähtijöitä il-
maantui heti niin paljon, että viimeiseksi
jääneet pyrkijät eivät bussiin mahtuneet.

Retken tarkoitus oli tutustua kotiseu-
tuun sen lähiympäristössä. Pielisjoki on
toki kaikille tuttu, mutta sen rannat ja
rantojen rakennelmat eivät ole yhtä tunnettu-
ja. Jokihan on tunnettu lukuisista koskis-
taan ja kanavistaan, jotka on rakennettu
jo 1800-luvun lopulla. Näistä vanhimmat
ovat Kuurnan ja Jakokosken kanavat, joi-
den valmistusvuosi on 1879. Molemmat
ovat vielä kunnossa. Kuurnan kanava
tosin on sananmukaisesti hukkunut koko-
naan veden alle Kuurnan voimalaitoksen
valmistuttua vuonna 1971, mutta veneillä
ja pienillä laivoilla sitä myöten voi vielä kul-
kea. Suuret aluksen joutuvat käyttämään
voimalan uittosulkuja.

Utran vanha kanava - rakennusvuosi



Jakokosken museokanava



Retkeläiset kuuntelemassa esitelmää

1902 – oli kaikille uusi kokemus, vaikka
se on Joensuuta lähinnä näistä keisarinai-
kaisista väylistä. Jakokosken museokanava
tunnetaan parhaiten kesäteatterin naapuri-
na. Myös Kaltimon kanava Enossa on
vielä ehtoisessa kunnossa.

Kanavienkatselun lisäksi retkeläiset
nauttivat piirakkakahvit sekä lohikeitto-

lounaan retken aikana. Paluumatkalla vie-
lä katseltiin Ahvenisen kauniita maisemia.
Valokuvat kertokoot paremmin näistä nä-
kymistä. ♦

Vuokko Juurisoja



Utran kanava



Kuurnan vanha kanava



Retkeläisiä Pielisen rannalla



Onnen Muruja syntyi elvyttämään ja auttamaan

Keväällä 2013 syntyi Tohmajärvellä uusi yhdistys kulttuurisaralle. Huru-ukkoista ja huumorista liikkeelle lähti porukka, joka aluksi oli kirjainten yr takana.

Joensuulaiset muusikko -säveltäjä-laulaja **Erkki Hällström** ja entinen toiminnanjohtaja/tiskijukka **Raimo Matikainen** mallia 70-luku tapasivat naisosuuskunta Kaivolla Huru-ukko-porukan, **Aulis Hämäläisen**, **Pentti Pöyhösen** ja **Juhani Lindsbergin**. Huumorin ja huulenheiton kautta päästiin melko pian vakavampaan keskusteluun.

Kansa kaipaa huumoria ja viihdettä. Ovathan uutiset nykyään melko synkkiä. Niinpä porukka löi "viisaat" päänsä yhteen ja päätti unohtaa sanaparin yr (yrittää rekisteröityä) ja rekisteröity ry:ksi.

Puheenjohtajaksi valikoitui perustavassa kokouksessa Tohmajärven komea poika Pentti Pöyhönen ja sihteeriksi kupletööri Juhani Lindsberg myöskin Tohmajärveltä.

Hallitukseen tulivat lisäksi Raimo Matikainen, varapuheenjohtaja, **Timo Hacklin**, musiikinopettaja Reijolasta, Erkki Hällström, muusikko/ säveltäjä Joensuusta ja orkesterin vetäjä sekä muusikko Aulis Hämäläinen. Varajäseniksi löytyivät **Jukka Hakkarainen** Joensuusta ja Tuusniemeltä **Matti Poutiainen**.

Yhdistys on pitänyt jo muutamia vanhan ajan iltamia. Iltaan kuuluu vanhan perinteen mukaan kupletteja, runoja, yhteislaulua, kilpailuja ja tietysti lopuksi tanssia.

Vaimojen vaihtoakin harkittiin arpapeleillä, mutta siitä ideasta päätettiin luopua, koska oli vaara saada oma vaimo vaihdossa.

Vakavampi puoli iltamissa on aina myös mukana. Yhdistys auttaa heikossa asemassa olevaa ryhmää tai järjestöä. Edullisesta pääsymaksusta annetaan etukäteen valitulle ryhmälle tai järjestölle yksi kolmasosa. Tämä mahdollistuu sillä, että esiintyjät eivät ota esiintymispalkkiota. Tärkeää on, että vanha iltamaperinne elpyy. ♦



Onnen Muruja -yhdistyksen ammattimuusikot Timo Hacklin ja Erkki Hällström työn touhussa.

Tutut matkakaverit, tuttu matkanjohtaja ja tuttu kuljettaja; siinä kolme asiaa, jotka ovat vuosikausia tehneet Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n matkoista mukavia ja kiinnostavia. Matkat ovat olleet joskus päivän pistäytymisiä, joskus on matkailtu viikkokin. Useimmat ulkomaanmatkat ovat suuntautuneet Venäjälle. Erikoisen mielinpainuvia ovat olleet luostarimatkat, jolloin on käyty mm. Solovetskissa ja Petserissä. Sortavalassa ja Viipurissa on vietetty mm. pikkujouluja, jotka venäläisille ovat tuiki tuntemattomia juhlia.



Tämä Skania on jo siirtynyt eläkkeelle, mutta Hannu Tirronen jatkaa yhä. Kuva on otettu Sortavalan puiston reunalla.

Usein matkoilla on ratin takana istunut **Hannu Tirronen**, hymyilevä, ystävällinen ja palvelualtis kuljettaja. Mikä tämä mies oikein on? Kurkistetaanpa hiukan hänen elämänsäkirjaansa.

Hän on syntynyt Pielsjärvellä, minkä nimistä pitääjää ei enää ole. Asuinpaikat ovat mm. Karkkila ja Mikkeli. Vuonna 1974 poika sai ajokortin taskuunsa. Siitä lähti automiehen ura käyntiin, ensin varastomiehenä ja auton apumiehenä Ontolassa. Isällä oli taksi, joten Hannu-poika hankki vuonna 1979 taksikortin. Mieli teki kuitenkin isomman auton koppiin, joten hän koulutettiin Iisalmessa puolivuotisella kurssilla ajoneuvoyhdistelmän eli lyhemmin sanottuna rekan kuljettajaksi. Hän ajoi useille liikennöitsijöille, mutta osti oman rekan ja hankki liikenneluvat. Kotimaan tiet tulivat tutuiksi, mutta usein rekan keula osoitti naapurimaahan. Mm. viisi vuotta hän kuskasi Luhdalle tavaraa Joensuusta Venäjän puolelle. Asut leikatettiin Suomessa, ommeltiin Venäjällä ja kuljetettiin takaisin kotimaahan. Nykyään hän ompelutyö tehdään Kiinassa tai muussa kaukomaassa, minne rekoilla ei ole asiaa.

Raskas ammatti

Rekkamiehen ammatti ei ole helppo. Pelkkä ajaminen ei ole ammatin koko kuva, vaan siihen liittyy paljon muuta: lastausta, purkamista, kireät aikataulut, tulliselvitykset, pitkät ajomatkat kaikilla keleillä. Kotonakaan ei juuri ennätä olla. Ei ihme, jos rekkamiehet kutsuvatkin kotiaan paidanvaihtopaikaksi. Parisuhteet ovat tiukilla. Tämän Hannukin on kokenut. Hän on nyt uusiosinkku, jolla on aikuiset lapset.

Vuonna 2003 hän sai burn outin, joutui jopa sairaalaan. Hän oli Vaajasalossa hoidossa pari viikkoa. Oli aika suunnitella elämää uusiksi.

Seuraavana vuonna hän muutti Joensuusta Polvijärvelle ja osti käytetyn linja-auton. Se on juuri se Skania, jolla mielenterveysväkikin on reissujaan tehnyt. Hyvin se on matkustajiaan kohdellut, ei ole kertaakaan välille jättänyt. Joku matkustaja on joskus moittinut sitä vanhaksi, mutta totuushan on, että eivät liikennöitsijät ihan uusia autojaan Venäjälle anna. Tiet siellä ovat sen verran ala-arvoisia toisin paikoin.

Vuonna 1999 käytettynä ostettu 16-paikkainen pikkubussi eli niin sanottu ”retromersu” olikin hankittu juuri Venä-

jän liikennettä varten. Sitä ajoi usein myös meidän kaikkien tuntema, viime talvena edesmennyt **Kari Mattinen**.

Ajaminen elämäntapana

”Ei tämä ole työtä, tämä on elämäntapa” Hannu Tirronen sanoo. ”Olin pari vuotta lihanleikkaajanakin, mutta työ tuntui liian yksitoikkoiselta”, hän tuumaa. Auton tuulilasin läpi on mukava katsella maisemia. Linjaliikenne ei kiinnosta, tilausliikenteessä ovat uudet maisemat aina edessä, ei tarvitse samoja reittejä ajella.

Viime vuonna Hannu Tirronen uusi kalustoaan. Kaksi uutta bussia ja yksi pikkubussi liitettiin HT-Liikenteen listalle. Myös logo uusittiin.

Vakituksia kuljettajia ei HT-Liikenteellä ole taksia lukuun ottamatta, vaan omistaja palkkaa aina keikkakuskeja tarvittaessa.

”Kun yksin ajelee, niin kyllä pärjää”, hän kommentoi tilannetta.

Linja-autoliikenteessäkin tule aina uusia direktiivejä. Koulubusseissa on kolme vuotta ollut pakollisena alkometrit. Ensi vuonna tulee määräys, että bussien tulee olla vähäpäästöisiä. Myös kuljettajia koskevia määräyksiä on tulossa. Itsenäisten



Alkometriin puhaltamalla varmistetaan auton käynnistys.

kuljettajienkin viikoittaista ajoaikaa ollaan rajoittamassa. Ajokorttia ei enää oteta pois kuljettajan täyttäessä 70 vuotta, mutta jatkoaika vaatii erikoislääkärin todistuksen terveydentilasta ja viikon tietuolisen kurssin. Jatkoaikaa annetaan vain kaksi vuotta kerrallaan, mutta näihin Hannu Tirrosella on vielä monta vuotta ja monta kilometriä aikaa.

Turvallisesti ja hyvillä mielin voimme nousta hänen autonsa kyytiin. Hannu vie meidät turvallisesti perille ja tuo sieltä yhtä turvallisesti takaisin. ♦

Vuokko Juurisoja



Uusi auto, entinen kuski

Matkapäivät Ruissalossa

Tuulan muisteluita Ruissalon matkalta...

Lähdin omalla autolla sunnuntaina 1. päivänä marraskuuta kahdeksan aikaan. Pakkasin tavarat kolmeksi päiväksi. Laitoin kodin ja kissat kuntoon, että voin tulla turvalliseen paikkaan.

Ajoin Käsämän Teboilille, siellä oli jo kaverit sekä tuntematon pari –lähdettiin samalle matkalle. Välillä ennen Jyväskylää oli lumiset maisemat ja kelit. Varkaudesta nousi tuttuja kyytiin. Vaajakoskella oli ruokailu lounasaikaan. Matka meni meni hyvin, mutta pimeys oli tullut ennen Ruissaloon tuloa.

Majoituimme paikkaan, sain huonekaveriksi erään rouvan Kiihtelysvaarasta. Varasin ulkoilu- ja uintivaatteet mukaan, enkä lähtenyt ostosmatkalle.

Maanantai 2.11.

Tutustuin seuraavan päivän ympäristöön, kun olin lainannut kävelysauvat kylpylästä Aamulla kävin uinnilla ja saunassa. Söin aamupalan ja lounaan Ruissalossa. Meri

oli lähellä ja laivat kulkee lähellä.

Löytyi juttuseuraa ja lukulehtiä aivan tarpeen mukaan. Ilalla oli uinti ja uusi liikuntamuoto, vesipyöräily. Se teki kyllä hyvää kipeälle jalalle. Osallistuimme ilalla kavereiden kanssa lottopeliin yläkerrassa. Ei tullut voittoa. Ystäväni tarjosi paukut Rajakapteenin kabinetissa.

Tiistai 3.11.

Yön nukuin hyvin, aamupalalla käynti ja tavaroiden pakkaus. Aurinkoinen, kaunis päivä alulla.

Ajoa läpi länsi-suomen – Paimio- Forsa- Akaa- Lempäälä.

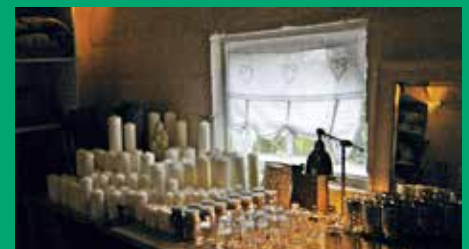
Ostoksia ja tutustumista Paimiossa Adalmiinan Helmeen. Pieni lahjatavara- liike maaseudulla, Turun jälkeen. Ostin pieniä lasipalloja ja steeriinikynttilöitä ja nauhapohjallisen. Sitten ajoa ja kyydissä olo, ruokailu ABC- asemalla Tampereella, Lahdesjärvellä.

Puut on lehdettömiä ja järvien rannat riitteessä. Saapa nähdä onko pimeä, kun tullaan Karjalaan -kotiin.

Auto oli hyvin paikallaan Käsämässä, ikkunat vahvassa kuurassa. Niiden raapiminen ja tavarat kyytiin. Ajo kotiin, missä kissat olivat sisällä. Lämpö oli säilynyt hyvin.

Keskiviikko 4.11.

Nukuin hyvin, tavaroiden purkaminen ja postin luku sekä muut toimenpiteet. Ulkona oli kuura maassa ja järvi jäässä. ♦





Vanha Nurmeksentie 22 80710 Lehmo
Raii Purmonen 040 7216 889

<http://www.hoitokotivirkkula.fi>
raili.purmonen@hoitokotivirkkula.fi

Viron kylpyläkulttuuri syntyi Haapsalussa

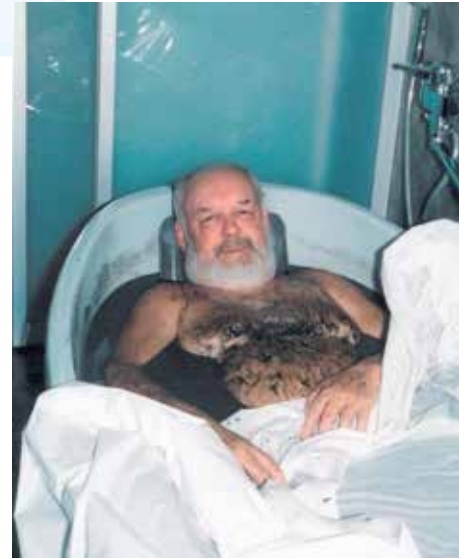
Eteläinen naapurimaamme Viro on tunnettu monista kylpylöistään. Niitä on jokaisella ilmansuunnalla, kaikkiaan yli kolmekymmentä. Monissa kaupungeissa niitä on useita. Hoidot ovat kaikissa suunnilleen samanlaiset. Hintataso suomalaisiin kylpylöihin verrattuna on alhainen, ja se pyritäänkin pitämään kohtuullisena, joten ymmärtää kyllä suomalaisten halun mennä viikoksi nauttimaan näistä hoidoista. Palvelu kaikissa Viron kylpylöissä on hyvää, ja suomen kielihän sujuu sukulaiskan-salta jo tottuneesti. Tosin maan itäosissa voi olla ummikkovenäläisiä hoitajia, mutta ammattitaidoissa ei ole vikaa.

Viron kylpyläkulttuuri on vanhaa. Viron vanhin kylpylä perustettiin jo vuonna 1825 Haapsaluun. Asialla oli vasta 23-vuotias lääkäri **Carl Abraham Hunnius**, joka oli vuonna 1820 tullut Haapsalun aluelääkäriin **C. Prinzin** avuksi ja invalidisairaalan johtajaksi.

Tohtori Hunnius oli huomannut, miten Haapsalun asukkaat hoitivat kipeitä jäseniään mudalla, jota he nostivat meren pohjasta. Potilaiden kertoman mukaan hoito auttoi, ja niin tohtorin aivoissa välähti sana: mutaravi. Se ei ole mitään ravaamista mudakossa, vaan oikeaa ja asiallista hoitoa vielä tänäkin päivänä. Sitä voidaan antaa koko vartalolle tai vain käsille tai jaloille. Mutaravin ohella voi nauttia turvehoidosta tai monista pore-, yrtti- ja öljykylvyistä sekä vesihieronnasta monien muiden tavanomaisten kylpylähoitojen lisäksi.

Ensimmäistä vesimutahoitola olivat perustamassa jo mainittu Hunnius ja kaupungin edistysmieliset tukenaan historiatakin tunnettu kreivi **Magnus De la Gardie**. Lämpimään veteen sekoitetaan yhä tänäkin päivänä meren pohjasta nostettua mutaa, ihminen istutetaan ammeeseen ja annetaan siellä hautua parikymmentä minuuttia. Mudassa käyneet kehuvat hoitoa erittäin hyväksi. ♦

Teksti ja kuvat: Vuokko Juurisoja



Mutakylpy rentouttaa, sen näkee jo kylpijän ilmeestään.



Suolahuoneen on todettu auttavan hengitysteiden infektoissa.



Myös lämpimässä yrttikylvyssä on leppoisaa olla.

Ulkomaan matkoista uskoa elämään

Raija Vartiainen sai ensikosketuksen ulkomaista työskennellessään 6 vuotta mm. Ruotsissa, Tanskassa ja Hollannissa. Eri maiden kielen hän oppi tehdas-, ravintola-, tiskaus- ja siivoustyön ohella. Pääkoppaan jäi niin englannin, ruotsin, tanskan kuin italian kielen taito, joista onkin ollut paljon apua hänen ulkomaan reissulla. Myöhemmin diagnosoitu skitsofreniakaan ei ole lannistanut Raijan intoa ulkomaanmatkailuun.



Elämäniloa pursuava Raija kuvattuna kotitanhuvilla Kotikartanossa.

Jo 80-luvulta lähtien meidän ”satunnainen matkailija” on kulkenut eri järjestöjen reissuilla. Näillä 2-3 viikkoa kestäneillä ryhmämatkoilla ei jäänyt monikaan Euroopan maa tuntemattomaksi. Linja-autoon oli pakattu ainoastaan teltat ja näin ollen myös eurocamping-alueet tuli oikeinkin tutuiksi matkustaessa ympäri ämpäri Eurooppaa. Viimeisimpiä kohteita Raijalla on ollut Italia, Madeira, Amsterdam sekä erinäiset laivaristeilyt.

Kun moni säästää ropojaan ”pitkäripasta” varten, niin samaan aikaan Raija säästää ulkomaanmatkaa varten. Reissaminen on mennyt Raijan veriin ja hän odottaa aina uutta matkaa kuin kuuta nousevaa ja hänen vakaana aikomuksena on päästä ainakin kerran vuodessa ulkomaille. Raijan mottona matkaan lähtiessä onkin ”avoin mieli ja suuret odotukset”. ”Vaikka matkalaukussa olisi leipää ja pöimää vaan

silti odotukset täyttyy yllättävänkin hyvin”, kertoo Raija.

Jos joku epäilee matkaan lähtöä koska ei osaa kieltä niin Raija neuvoo vain rohkeasti luottamaan oppaisiin. ”Kyllä niillä kielellisillä ongelmilla on aina tapana selvitä”,

neuvoo Raija. Raijalle on henkilökohtaisesti kehittynyt rakkaus eri maiden kokonaisuuteen. Siihen kokonaisuuteen ei pääse tutustumaan kotisohvalta käsin vaan on mentävä paikanpäälle ja haisteltava eri atmosfäärien tuoksuja. Raija kehottaakin kaikkia matkaamaan sillä näin saa uusia näkökantoja elon moninaisiin aspekteihin tai kuten hän itse sanoo ”ulkomailla asiat vaan aukenee monelta eri tasolta”.

Matkoilla käyminen vaikuttaa positiivisesti itseluottamukseen, kun havaitsee et-

tä kyllä täällä pärjää. Raija sanookin että häntä pelottaa huomattavasti enemmän täällä Suomessa kuin ulkomailla ollessaan. Eikä reissuissa tarvitse olla useinkaan, kun jo tuntee itsensä konkariksi. Eri järjestöjen järjestämät matkat onkin Raijalle hyvä tapa purkaa ylimääräistä energiaa eli järjestöillä on iso merkitys ihmisen mielenlaadun korkealla pitämiseen. Tai kuten Raija itse sanoo matkoistaan oppimilla tiedoilla ”skitsofrenia ei ole mikään este elämästä nauttimiselle, pitää vaan rohkeasti luottaa elämään”. ♦

Paka Mirviainen



Matias kuvan alle Matti Turunen

Yrittäjänä toiminen yksin ja yhdellä alalla ei aina ole taloudellista. Yhteistyö on voimaa siinäkin. Tämän ovat ymmärtäneet kolme koillisavolaista yrittäjää Matti Turunen, Martti Pohjolainen ja Eino Räsänen. He ovat koplanneet yrityksensä yhteistyöhön. Tämä käykin hyvin, sillä yhdellä on linja-autoja, toisella laivoja ja kolmannella majoitustilat.

Tilausmatkoja kotimaahan ja Karjalaan

Matti Turunen perusti Matka Matias -yrityksen Muuruvedelle vuonna 2003. Aiemmin hän oli kuorma-autoilija ja metsäkoneyrittäjä. Nyt hänellä on neljä linja-autoa.

– Teemme tilausmatkoja Venäjälle kuten Karjalaan, Sortavalaan, Pietariin, Petroskoihin, Solovetskiin jne. Tuomme venäläisiä matkailijoita Suomeen ja tänne Muuruvedelle. Olemme tehneet vuosien mittaan myös paljon kylpylämatkoja Viroon, hän kertoo.

– Tämä lähti yhteistyöstä Martti Pohjolaisen kanssa. Teemme matkoja Solovetskin saarelle, missä käymme katsomassa maitovalaita. Novgorodissa ja Inkerinmaalla olemme käyneet vanhusten leireissä. Eläkeläiset, vammaiset ja erilaiset ryhmät ovat asiakaskuntaamme.

Matti Turunen antaa myös kehoenergiahoitoja.

– Kaikki alkoi siitä, kun itselläni oli pienestä pojasta lähtien selkävaivoja eikä niihin löytynyt mistään apua. Selässäni oli 11 mm pitkä rangon siirtymä, joka vaivasi jatkuvasti. Lääkäri ehdotti minulle 30-vuotiaana eläkepapereita, mutta kieltäydyin. Lääkäri ehdotti myös leikkausta, mutta kieltäydyin siitäkin, koska siinä oli suuri vaara halvaantumiselle, Martti kertoo elämänsä.

– Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi kulkivat käsikädessä. Vuonna 1996 tapasin

tulevan vaimoni Vuorelassa naistentansseissa, olin siellä hoidoissa selkäni takia. Selkävaivat tuntuivat paranevan uuden avioliiton myötä. Lähdimme lakkaan Lappiin, jossa menin samalla reissulla käymään kansanparantajalla. Hän käsitteli minulta vain jalat, vaikka selkä oli kipeä. Lähdin vielä kuitenkin uudestaan Sallaan käymään kansanparantajan luona. Hän sanoi näkevänsä minun käsissäni auran, jossa on parantava voima. Tässä hoidossa energia lähtee vapautumaan kehossa. Olen yli kymmenen vuotta tehnyt tätä hoitotyötä. Itselläni ei selkä ole nykyään

vaivannut.

– Tarjoan hoitoja vain asiakkaan omasta pyynnöstä. En ole laittanut yhtään mainosta tai markkinoinut tätä missään, Matti huomauttaa lopuksi.

Martti Pohjolaisella on Osuuskuntien Talo

– Minulla on monialayritys, jossa on matkailutoimintaa sekä vienti- ja tuontitoimintaa. Meillä on matkatoimistot Moskovassa, Pietarissa ja Sortavalassa. Näistä voi tilata kokonaisvaltaisia matkapaketteja Suomeen, **Martti Pohjolainen** esittelee mo-



Martti Pohjolainen

nialayritystään Osuuskuntien talo Oy:tä.

- Talossa on 1600 neliötä ja viisi kerrosta sekä majoitustilat 40 henkilölle. Talossa on tanssiravintola, jossa voi pitää juhlia tai muita tilaisuuksia. Pääsääntöisesti täällä yöpyy venäläisiä matkailijoita. Kaikissa huoneistoissa on ruoanlaittovälineet ja keittiö, jolloin voi itse halutessaan laittaa ruokaa.
- Olemme olleet aikaisemmin Keski-Suomen suurin matkanjärjestäjä Venäjän suuntaan. Parhaina aikoina meiltä on mennyt viikonlopun aikana seitsemän linja-autoa Venäjälle. Teemme tiivistä yhteistyötä Matka Matiaksen kanssa. Nykyisin tulee matkailijoita enemmän Venäjältä Suomeen kuin Suomesta Venäjälle. Teemme enää tilausmatkoja, seuramatkoista olemme luopuneet.
- Toimintamme perustuu siihen, että os-

tamme kaikki palvelut. Tämä on perheyritys eikä meillä ole tarkoituksaan tuottaa itse kaikkia palveluja. Nykyisin tämä toiminta on minulle enemmän harrastus, en enää rahan takia tee tätä työtä. Olen sijoittanut tähän toimintaan lähinnä koti-seurakkaudesta ja halunnut vilkastuttaa näin Muuruveden toimintaa.

Eino Räsänen vie vetten päälle

Eino Räsänen yritys Tuusvesi Oy on sisävesilaivayritys.

- Muutimme Tuusniemelle vuonna 1982 ja ostimme vanhan kunnalliskodin saaresta ja perustimme sinne Rauhan Saari Oy -nimisen matkailuyrityksen, Eino Räsänen kertoo. Ensin hankimme pienen kalastusroolarin lähinnä saareen siirtymistä varten. Siitä se sitten laajeni. Laivan hankkiminen

on ollut haave jo pikkupojasta lähtien. Ihmisellä pitää olla unelma ja näky, mitä kohti mennä. Itse tein niin, tein unelmasta totta, Eino toteaa.

Miten tämä on onnistunut?

- Meillä on perheyrityksenä vanerien kiertämysyhtiö, joka on leipätyömme. Tämän avulla voimme pitää yllä tätä laivatoimintaa. Kesä on lyhyt, teen tätä laivayrittämistä harrastuspohjalta. Liikeideamme on palvella bussilastillista ihmisiä, lähinnä eläkeläis- ja koululaisryhmiä. Eläkeläisten määrähän kasvaa koko ajan.

- Meillä on neljä erilaista laivaa. Ms Juovesi on satamassa oleva laiva, jossa voi yöpyä kerralla 50 ihmistä. Laivassa on ravintola, jossa voi järjestää erilaisia juhlia kuten häitä, syntymäpäiviä, kokouksia jne. MS Suvi-Tuuli liikennöi kesäisin Tuusniemestä Valamoon. Sen kapasiteetti on 70 henkilöä. Lisäksi on Ms Kerttu ja Ms Sujjaus, joihin mahtuu 30 henkilöä kerrallaan.

- Minä olen aina kokenut elämässä työn iloa. Ei pitäisi aina tuoda elämässä esiin pelkkiä epäkohtia. Pitäisi iloita ja nähdä elämän myönteisyys. Epäonnistumisiin ei pidä takertua, vaan pitää ponnistaa eteenpäin. Elämänmyönteisyys kantaa eteenpäin vastoinkäymistenkin keskellä, Eino filosofoi ja jatkaa:

- Yrittäjä tarvitsee muita yrittäjiä ja yhteistyökumppaneita ympärilleen. Haluamme tarjota asiakkaille kokonaisvaltaista iloa. Teemme yhteistyötä Valamon luostarin kanssa ja toteutamme risteilyn aikana eläkeläisten omia toiveita ja ohjelmia. ♦

Teksti ja kuvat Minna Kuosmanen



Eino Räsänen

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry

Aspitie 15
80100 Joensuu

Puh. 013 316 388
www.p-kmielenterveydentuki.fi

Haaveiletko matkasta? Kenties mielessäsi siintää jo matka etelän lämpöön tai patikkaretki pohjoiseen...

Aina ei tarvitse lähteä kauas päästäkseen matkalle. Entä jos tekisitkin matkan omiin ajatuksiisi, pysähtyisit kuuntelemaan omia tunteitasi... Voisitko avata silmäsi näkemään ympärilläsi olevia asioita uudella tavalla? Voisitko oivaltaa jotakin uutta itsestäsi tai elämästä? Joensuun taidemuseossa tarjoutuu mahdollisuus lähteä kokemusmatkalle Taiteesta Tunteisiin -polulle. Siellä voi hetkeksi pysähtyä tämänkaltaisten asioiden äärelle.

Taiteesta tunteisiin -polku on Joensuun Taidemuseon, Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistyksen sekä Pohjois-Karjalan Dementiayhdistyksen yhteistyön tuloksena syntynyt tuotos. Yhdistyksissä toimivat omaiset ovat olleet mukana polun kehittämisessä alusta lähtien. Taiteesta Tunteisiin -polulla ohjaaja johdattaa kulkijat taideteosten äärellä esitettyjen näkökulmien, kysymysten ja tehtävähäätösten avulla kokemusmatkalle ajatuksiin ja tunteisiin. Osallistujia ohjataan pohtimaan erilaisia, jokaista meitä koskettavia teemoja henkilökohtaisesta näkökulmasta. Taideteosten välityksellä voidaan kulkea vaikkapa arjesta juhlaan tai pohtia, mitä on ystävyys.

”Mikä on sinulle arvokasta, mikä tekee arjestasi juhlan? Entä mitä on ystävyys?”

Tunteita voi kokea eläytymällä muistoon, tarinaan tai kuvaan. Polku johdattaa matkalle talviseen maisemaan tai kesäiselle niitylle, jossa kärpäset surisevat ja lokit kirkuvat. Muistelun jälkeen voi joskus olla hyvä pohtia myös unohtamisen merkitystä.

”Voiko unohtaminen olla armollista, onko joistakin asioista joskus hyvä päästä irti ja unohtaa...? Entä voiko unohtamiseen liittyä kipua? Jos ei voi unohtaa, voisiko hyväksyminen olla vapauttavaa?”

Matkailu avartaa. Polulla kuljetaan

yleensä ryhmässä, yhdessä muiden kanssa. Turvallisessa ryhmässä voi ajatuksia, muistoja ja kokemuksia jakaa muiden ryhmäläisten kanssa. Matkasta tulee yhteinen kokemus. Parhaimmillaan tuon jakamisen kautta ryhmässä voi syntyä syvä yhteisymmärrys ja yhteyden kokemus. Voit tutustua matkaseurueeseen uudella tavalla ja samalla oppia uutta itsestäsi ja toisista. Tehtäviin osallistuminen ja ajatusten jakaminen muiden kanssa on kuitenkin aina vapaaehtoista. Yksi voi kokea merkittäväksi keskustelun muiden kanssa, kun taas toinen tarvitsee tilaa omalle, henkilökohtaiselle pohdinnalle. Polulla matkaa tehdään toinen toistensa tilaa ja tarvetta kunnioittaen.

Polulla kulkemisen päätteeksi pysähdytään hetkeksi jakamaan tunnelmia ja kokemuksia. Tavallista on, että polku herättää ajatuksia, joiden pohdiskelu jatkuu vielä myöhemminkin. Keskustelua voikin jatkaa vaikkapa ystävän tai kotiväen kanssa. Kokeilemisen arvoista voi olla myös ajatusten kirjoittaminen tai niiden piirtäminen tai maalaaminen paperille.

Polun 10 taideteosta sijaitsevat Joensuun taidemuseon pysyvässä näyttelyssä. Polusta kiinnostuneet voivat varata opastetun kierroksen taidemuseon kautta. Myös yhdistysten kautta opastettuja kierroksia pyritään mahdollisuuksien mukaan järjestämään omaisryhmille sekä yhdistysten sidosryhmille. Yhdistykset ovat tehneet polusta omaan käyttöönsä myös niin sanotun ”Reissupolun”, joka sisältää helposti mukana kulkevat jäljennökset teoksista ja tarvittavat materiaalit. Niiden avulla Taiteesta Tunteisiin -polun voi siirtää eri paikkoihin, eri puolille maakuntaa niidenkin ihmisten tavoitettavaksi, jotka eivät syystä tai toisesta pääse taidemuseolle. Po-

lulla ohjaajina toimivat tällä hetkellä hanketyöntekijät **Anna-Maija Pitkänen** ja **Johanna Karppinen**. Yhdistyksissä toimivia vapaaehtoistoimijoita kuitenkin koulutetaan paraikaa polun ohjaamiseen ja syksyllä on alkamassa uusi vapaaehtoisten opasvalmennettävien ryhmä. Tavoitteena on, että jatkossa omaisryhmät voivat kulkea polulla yhdistysten vapaaehtoisten johdatuksella. Oppailta ei vaadita erityistä tuntemusta taiteesta, kiinnostus ihmisiä ja kulttuuria kohtaan riittää. Myös aikaisemmasta kokemuksesta ryhmien parissa toimimisesta on hyötyä. Vapaaehtoisten oppaiden kokemukset koulutuksesta ja Taiteesta Tunteisiin -polun ohjaamisesta ovat olleet myönteisiä. Sanonta ”Kun antaa, saa” pitää paikkansa. Tässä vapaaehtoistoiminnan muodossa yhdistyy osallisuuden ja vaikuttamisen lisäksi sopivasti ihmisten kohtaamista, kulttuuria ja luovuutta. Myös ohjaajana pääsee mukaan matkalle.

Kuten jokaisesta matkasta muodostuu aina erilainen, matkalaistensa näköinen kokemus, myös Taiteesta Tunteisiin -polku on aina kokijoidensa synnyttämä, ainutlaatuinen elämys. Aina ei tosiaankaan tarvitse lähteä kauas saadakseen etäisyyttä arkeen, päästäkseen matkalle.

”Oletko kokeillut mielikuvitusmatkailua omaan mielipaikkaasi...? Paikkaan, jossa voit rentoutua ja rauhoittua. Kuivellut tuoksut ja äänet, joita tuossa sinulle tärkeässä paikassa on. Tuntenut auringon lämmön ja tuulen henkäyksen ihollasi tai heinäkorret paljaiden jalkojesi alla...? Tunnetko, miten mielesi rauhoittuu ja lihaksesi rentoutuvat?” ♦

Kumppanuuskehittäjä

Johanna Karppinen

Uudella tavalla aitoa kumppanuutta -hanke 2012-2015

Omaiset mielenterveystyön tukena P-K:n yhdistys ry ja P-K:n Dementiayhdistys ry





KIERTOPALKINTO

Viime kesänä tuo veriin mennyt liike-elämä sai jälleen minussa vallan. Suuntasin matkani paikallisille kirpputoreille, joista Tuusniemi alkaa olla kuuluisa paikkakunta. Siellä tarjontaa on.

Kuinka ollakaan, eräällä myyntipöydällä oli iso arvokkaan näköinen pokaali. Mielestäni hintakin oli kohdallaan, parin euron verran. Mieleeni tuli, että se on jopa yhtä arvokas hinnaltaan kuin minäkin, vaikka en olekaan myytävänä! Ja näin tulin komean pokaalin omistajaksi ja näin ansainneeni itselleni kiertopalkinnoksi. Pokaaliin minulla lienee tarpeeksi kiinnityksiä, koska olen kenkäni kärjet suunnannut useiden ”kylien” suuntaan. Tuttavatkin kyselevät usein, missä kylässä sinä nykyisin asut! Se on ihan aiheellinen kysymys heiltä. Lääkäriini kysyi kerran, kuinka paljon sinä liikut? Vastasin hänelle, että viime kesänä autolla noin 15 000 kilometriä. Siihen lääkäri totesi lyhyt sanaisesti; Hyh! Lieneekö tohtori täti tarkoittanut muuta liikkumistani. Tiedä häntä!

”Matkailuni” olen aloittanut v. -70. Kiertomatvani on ollut: Tuusniemi – Hyvinkää – Savonlinna – Tuusniemi – Savonlinna – Pieksämäki – Hyvinkää – Tuusniemi. Olen toista kertaa paluumuuttajana täällä kotikunnassani Tuusniemellä. Ja nyt aion pysyä täällä. Matkani varrella on tapahtu-

nut paljon erilaisia asioita, osa perheestänikin ”putosi” kyydistäni pois. Elämässäni on tapahtunut paljon viimeisen 10 vuoden aikana mm. sairaalahoidot. Savonlinnassa ollessani olin suuressa syöpäleikkauksessa sekä myös muut tarvitsemäni hoidot. Olin täällä kotiseudullani ihmisten tietojen mukaan kuollutkin kaksi eri kertaa! Kaikki muuttoni ja ihmisten tietämykset ja niiden vieminen jopa satojen kilometrien päähän ihmisille, lienevät olleet heille tarpeellisia ja näin osaltaan ”rikastuttaneet” minunkin elämääni. Heikkoina hetkinäni on ollut tukenani muutama järjestöveteraani, unohtamatta täällä kotiseudullani erästä evp valtion virkamiestä. Hän antoi ”luotettavia” säätiedotuksia ollessani petipotilaana. Näin on lähes kaksi vuotta vierähtänyt tuusniemeläisenä kokemuksieni kanssa, jotka olen saanut käännettyä elämäni rikkaudeksi. Täällä asuu myös entinen koulukaverini. Käymme kahvievailuilla toisissamme, tietysti parantaen maailmaa ja kotiseutujamme, josta olemme lähteneet maailmalle elantoamme hankkimaan.

Nyt olemme palanneet juurillemme. Alkanut uusi ystävyysuhde on myös antanut rikkautta elämääni. Täällä on mahdollisuus harrastaa entisiä harrastuksiani, joista osa on tarttunut mukaani Etelä-Suomesta. Kalastus Juojärvellä, niin kesällä kuin talvellakin, nauttia rantsaunan löylyistä sekä Juojärven armaiden aaltojen syleilystä.

Tätä kirjoittaessani istun kotini keittiössä, näen tästä mm. auringon valon kulkeaman kotiseutumuseon ja Tuusniemen kirkon. Olen kääntänyt uuden lehden elämäni kirjasta. Tuolla kaapin päällä on kiertopalkintoni, kylläkin vähän pölyttynään, annan olla sen siellä pölyttynään rauhassa. Itse mietiskellen itseni kanssa, mitä positiivista tulevat vuoteni tuokaan tullessaan. Leppoisa syysä ja tulevaa joulun odotusaikaa sinulle lehtemme lukija. ♦

Matti Antero
Tuusniemi

MAKSUTONTA ATK-NEUVONTAA

Kansalaistalolla

Takkuaako tietokoneen käyttö,
jäävätkö ohjelmat asentamatta?

Miten käytän pankkipalveluja,
sähköpostia tai Internetin palveluita?

Tule paikan päälle saamaan opastusta ja
neuvontaa mieltä askarruttavissa kysymyksissäsi.

ATK-opastaja paikalla tiistaisin klo 12-14.00

Torikatu 30, 80100 Joensuu
Lisätietoja puh. 040 470 3800

KANSALAISTALON NETTIKAHVILA

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

AVOINNA:

Maanantai 7:30-15:30

Tiistai 7:30-15:30

Keskiviikko 7:30-15:30

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



”Valokuvia elämästä ja sen semmoisesta”

Joensuun Kansalaistalolla pidettiin kesällä 2013 valokuvauksen perusteiden kurssi.

Kurssilla oli kaksi tavoitetta: perehtyä omaan kameraan ja valokuvauksen tekniikkaan sekä tuoda valokuvan keinoin esille osallistujille tärkeitä asioita ja paikkoja - kommunikointi valokuvan avulla.

Kurssilla tehtiin valokuvauskävelyjä

Pielisjoen rannoilla, vilkkaalla torilla, kasvitieteellisessä puutarhassa ja Sinkkosen kotieläintilalla Joensuun Noljakassa. Osanottajia oli eri kerroilla viidestä kahdeksaan. Tärkeintä kurssilaisille oli osallistuminen ja uuden oppiminen. Valokuvat tuovat esiin muun muassa terveyden, ystävyys, lapset, vanhan säilyttämisen, väkivallatto-

muuden ja taiteen.

Kurssin tapahtumista ja valokuvista järjestettiin näyttely Joensuun kirjastoissa Osallistu! Vaikuta! -teemaviikolla syyskuussa 2013. ♦



Kurssin vetäjinä olivat Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen

Niilo Korhonen ja Mari Ahjokari
sekä Soroppi ry:n Silta-hankkeen Katja Hämäläinen-Puhakka.



Helppons, edullisuus ja ekologisuus valtteina Soropin retkillä: Läheltäkin löytyy paljon. Nähdäkseen paljon, ei välttämättä tarvitse mennä kauas. Lentokoneen siipiä ei kaivata, kun mielikuvitus, tiedonhalu, mukava seura – ja lähes poikkeuksetta – poutasää vauhdittavat taivallusta. Linja-auton matkanopeus on siis riittävä, parhaimmillaan pelkkä paikallaan olokin.

Soroppi ry. (Soroppi) on lähes vuosikymmenen ajan tarjonnut avoimesti kaikille kiinnostuneille ihmisille mahdollisuutta lähialueretkeilyyn päivän mittaisilla pistäytymisreissuilla. Läheltäkin löytyy paljon, koska jokaiseen tutustumispäivään on liittynyt suoranainen runsaudenpula matkakohteiden osalta. Lähimatkailun etuina voidaan perustellusti nähdä sen helppons, edullisuus ja ekologisuus. Retkien suosio on taattu. Asiasta kiinnostuneita ihmisiä löytyy lähes hetkessä linja-autollisen verran eli noin 50 henkilöä.

Soropin lähialueretkeily alkoi Tuupovaaran ja Kiihtelysvaaran liittyessä Joensuuhun. Joensuun kaupungin maaseu-

tupäällikkö **Aaro Piipposen** ideoimat yleiset tutustumisretket vaara-alueisiin kiinnostivat kovasti. Eräänlaisena jatkoideana tästä ryhdyttiin yhteistyössä kasamaan retkiä, joissa Aaro etsi kohteet ja Soroppi keräsi matkaporukan. Matkoilla hänen asiantuntijuutensa tutustumisalueista pääsi hyvin oikeuksiinsa. Sittemmin Soroppi on vastannut koko reissuista ja Aaro on ollut kunniavierana mukana matkoilla.

Tähän mennessä Soroppi on tutustuttanut ihmisiä mm. seuraaviin paikkoihin: Eno, Juuka, Kiihtelysvaara, Kitee, Lieksa, Nurmes, Outokumpu, Polvijärvi, Pyhäselkä ja Tuupovaara.

Suosiolle ei näy loppua. Retkiä tehdään samantyyppisesti jatkossakin. Tämän syksyn retki suuntautuu Kontiolahden alueelle.

Tarvetta olisi varmasti myös painokkaammin liikuntaan, huippu-urheiluun ja kulttuuriin liittyviin täsmäretkiin. Koska eri ihmisten taloudelliset resurssit vaihtelevat paljon, olisi tarpeen saada vielä enemmän tuettuja/sponsoroituja, sisällöltään kuitenkin vapaita retkiä, jotta kaikkien ihmisten virkistystarpeet tulisivat huomioiduksi. ♦

Teksti: Marko Haakana

Kuvat: Saara Haakana



Kahvia kuppiin, huoltoa nuppiin

Soropin pyöräperäkärrä reissaa Joensuun kesässä Kesäperjantaisin Soropin pyöräperäkärrä soluttautuu mukaan Joensuun kaupunkikeskustan säpinään. Kesäaika imaisee ihmisiä pois sisätiloista. Tästä syystä Kesäkansalaistalo-nimisenä kulkeva toiminto lähtee tavoittamaan ihmisiä kaduilta ja puistoista.

Kun sopiva pysähdyspaikka on löytynyt, tempaistaan kärryn kansi auki, nostetaan kahvi- ja teeveermeet esille – ja kohdataan ihmisiä keskustellen heidän kanssaan.

Keskustelujen aihepiirit vaihtelevat ”helpohkoista asioista” kuten sää, urheilu ja turistineuvonta vaikeisiin, pitkäaikaisiin tai äkillisiin elämäntilanneongelmiin. Monelle loppuelämän mittainen muutosmatka voi alkaa ensiaskeleesta pyöräperäkärrin luo.

Kesäkansalaistalosta on tehty Karelia-ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman opinnäytetyö

(Mieliparkki – jalkautuvaa matalan kynnyksen mielenterveystyötä kesäkansalaistalossa/Maarit Karhu, 2013).

Sairaanhoitaja (AMK) Maarit Karhun opinnäytetyöstä on tiivistelmä ohessa. ♦

Mielenterveys osana ihmistä

Mielenterveys koetaan keskeisenä osana terveyttä. Kuitenkin ongelmat mielenterveydessä ovat yhäkin vaikeampia tuoda julki, kuin fyysiset ongelmat. Osaksi tähän on synnä mielenterveyden mysteerinomaisuus, diagnoimisen vaikeus terveydenhuollossa ja puhumattomuus. Mielenterveys on vaikea asia myös terveydenhuollossa. Se aiheuttaa ennakoasenteita, ennakkoluuloja ja jopa kykenemättömyyttä kohdata ihminen.

Juuri tämän tapaisten huomioiden ja näkemysten vuoksi halusin osaltani selvittää opinnäytetyöni kautta mitä mieltä tavalliset ihmiset arkipäivän keskellä olivat mielenterveydestä, sekä miten he henkilökohtaisesti näkivät mielenterveyden osana terveyttä ja hyvinvointia. Tähän tarjosi hyvän edellytyksen Joensuussa kesäisin toimiva matalankynnyksen Kesäkansalaistalo. Joka jalkautuu vapaaehtoisten ja työntekijöiden voimin kadulle tarjoamaan pientä purtavaa, kahvia ja teetä. Sekä tarjoamaan tukea ja tietoa ihmisille sinne missä he liikkuvat.

Toteutin osana edellä mainittua toimintaa opinnäytetyöni heinä- ja elokuussa 2012. Toimintaani kuului keskeisesti keskusteleminen mielenterveydestä osana sairauksia, arkea ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Keskustelukumppanini olivat työikäisiä ja eläkkeellä olevia ihmisiä.

Keskeisimmäksi huomioksi kesän ajalta nousivat ihmisten kaipuu mielenterveyden tukeen arjen keskellä. Ihmiset kaipasivat paikkaa, ihmisiä joiden kanssa keskustella ja jakaa ajatuksia. Yksittäiset asiat koettiin kasautuessaan vaikeiksi ja terveyttä kuormittaviksi tekijöiksi. Psykkistä ja henkistä tukea koettiin olevan tarjolla liian vähän tai sitä oli vaikeaa saada, eikä psykkistä hyvinvointi otettu riittävästi huomioon sairauksien hoidossa. Yhä koettiin vaikeaksi

hakea apua psykkisiin huoliin tai jaksamattomuuteen. Usein sairaudet jättivät yksin ja syrjäyttivät yhteiskunnasta, joka vaikutti suoraan psykkiseen jaksamiseen ja elämän laatuun. Eriarvoisuuden tunne, itsekkyys ja välinpitämättömyys olivat keskeisimmät sanat, jotka kesän aikana nousivat esiin ihmisten keskusteluissa. Myös pelot, turvattomuus ja eriarvoisuus koettiin vaikeina ja mielenterveyttä koettelevina asioina arjessa.

Mielenterveys miellettiin osaksi terveyttä. Kuitenkin ongelmat psykkisessä hyvinvoinnissa ja henkisessä jaksamisessa koettiin vaikeiksi tuoda julki, toisin kuin fyysiset ongelmat. Matalankynnyksen mielenterveystyötä pidettiin yleisesti tärkeänä ja hyvänä keinona, koska se alensi kynnystä keskustella asiasta. Jalkautuvaa matalankynnyksen työtä pidettiin hyvänä vaihtoehtona tuen ja avun tarjoamisella, koska se toi asian sinne missä ihmiset olivat eli arkeen.

Matalankynnyksen työ on tulevaisuuden haaste, jonka päättäjätkin ovat jo huomanneet. Yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset saavat ihmiset jaksamisensa äärrirajoille ja mielenterveyden kannalta sopeutumiskyvystä on tullut yksi tärkeimmistä ominaisuuksista. Sopeutumiskykyämme koetellaan päivittäin yhä vain nopeammin muuttuvassa yhteiskunnassa. Kaikki eivät kykene sopeutumaan eivätkä jaksa yhä uusia muutoksia tai epävarmuutta tulevasta. Meidän on herättävä huomaamaan puutteet psykkisen hyvinvoinnin tukemisessa. Varsinkin niiden tahojen, jotka tekevät työtä ihmisten fyysisen, psykkisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin parissa. Psykkisen hyvinvoinnin huomiointi, tukeminen tai avoimesti asiasta kysyminen tulisivat olla

keskeinen osa terveydenhoitoamme. Kyky huomioida ihminen kokonaisuutena, osana hoitoa on taito jolla saavutettaisiin parempia hoitotuloksia ja lyhennettäisiin sairausaikoja. Pelkkä fyysinen hoitaminen ei riitä parantamaan ihmisten sairauksia.

Miksi mielenterveyden huomiointi on yhteiskunnassamme yhä vaiettu asia, jopa terveydenhuollossa? Mikä saa ihmisten parissa työskentelevät ihmiset ja päättäjät oletamaan, että mielenterveydellä, ajatuksilla ja tunteilla ei ole vaikutusta terveyteemme tai hyvinvointiimme? Ihmisen voimavarat ovat suoraan yhteydessä hänen jaksamiseensa. Pienet asiat riittävät murtaamaan vaikenemisen muurin ja nostamaan mielenterveyden arvostusta osana arkeamme, terveyttämme ja hyvinvointiamme. Ellemme huomioi psykkistä terveyttä hoitaessamme ihmisiä, emme koskaan saa täysin terveitä ihmisiä yhteiskuntaamme.

Me kaikki voimme osaltamme madallata kynnystä puhua mielenterveydestä ottamalla asian esille suoraan ja avoimesti, olemalla aidosti kiinnostunut ihmisen ajatuksista, tunteista ja mielipiteistä. Ohittamalla mielenterveyden kanssakäymisessä edistämme osaltamme sen hyväksyttävää julkituntia ja normalisointia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osana. Mielenterveydellä on vaikutusta meidän terveyteemme. Psykkinen ja fyysinen terveys tukevat toinen toistaan ja niitä molempia on hoidettava yhtä aikaa. ♦

16.7.2013

AMK Sairaanhoitaja

Maarit Karhu



Tutustu Pohjois-Karjalan yhdistysten monipuoliseen toimintaan JELLI-järjestötietopalvelussa!

JELLI-järjestötietopalvelu on verkkoportaali, joka kokoaa tietoa Pohjois-Karjalan järjestöjen ja yhdistysten toiminnasta. JELLIstä löydät kootusti alueen yhdistysten ja järjestöjen tarjoamat monipuoliset toimintamahdollisuudet sekä erilaiset tukimuodot. JELLI-järjestötietopalvelun sivuilla on tietoa mm.:

- yhdistysten ajankohtaisista koulutuksista, seminaareista ja muista tapahtumista
- vapaaehtoistehtävistä ja vertaistukiryhmistä
- järjestöjen yhteistyörakenteista sekä työllistymistä ja osallisuutta tukevasta toiminnasta

JELLI:n järjestörekisteristä löydät yhdistysten yhteystietoja sekä yhdistysten kotisivuja.

JELLI-järjestötietopalvelussa tietoa toiminnastaan julkaisevat yhdistysten ja järjestöjen lisäksi myös muut alueen toimijat. Tuoreimmat tiedot eri toimijoiden ajankohtaisista tapahtumista saat tilaamalla itsellesi JELLI TIEDOTTAA- uutiskirjeen.

Kiinnostaako yhdistysten ja järjestöjen ajankohtaiset tapahtumat ja koulutukset?

Tilaa 2krt/kk ilmestyvä JELLI TIEDOTTAA- uutiskirje suoraan sähköpostiisi:
www.jelli.fi/uutiskirje



Jelli
järjestötietopalvelu

- KAIPAATKO VERTAISTUKEA?

'On hyvä keskustella vertaistensa kanssa, jotka tietävät mikä polku on kuljettu, kun on tultu tähän'

- Tutustu Joensuun alueen vertaistoiminta-oppaaseen!

www.jelli.fi/vertaistoiminta

Mitä järjestöjä ja yhdistyksiä
Pohjois-Karjalassa toimii?

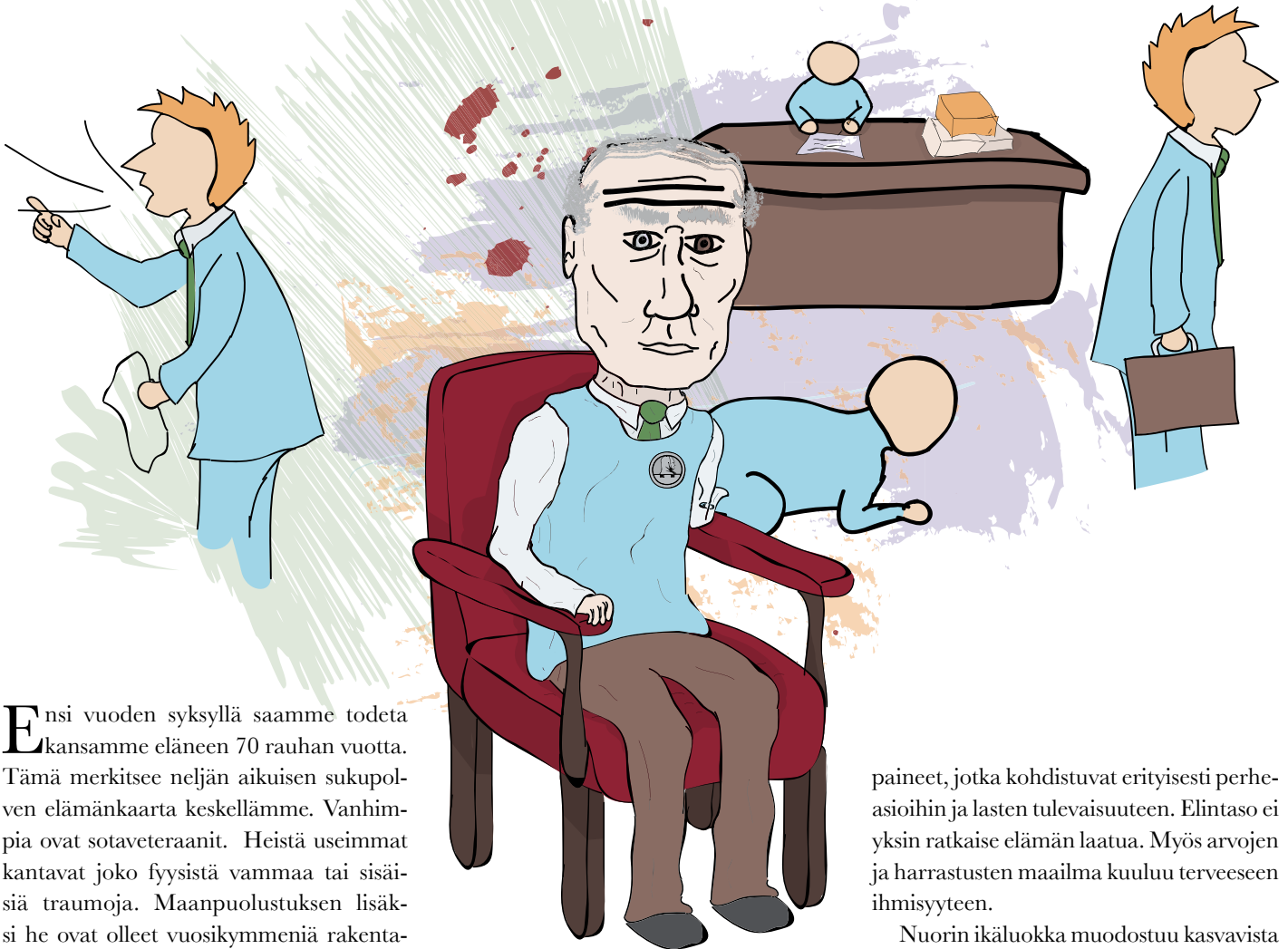


Millaista toimintaa niillä on ja miten
toimintaan pääsee mukaan?

Tietoa löydät Jelli-järjestötietopalvelusta.

www.jelli.fi

Sukupolvilla omat selviytymistarinsa



Ensi vuoden syksyllä saamme todeta kansamme eläneen 70 rauhan vuotta. Tämä merkitsee neljän aikuisen sukupolven elämäkaarata keskellämme. Vanhimpia ovat sotaveteraanit. Heistä useimmat kantavat joko fyysistä vammaa tai sisäisiä traumoja. Maanpuolustuksen lisäksi he ovat olleet vuosikymmeniä rakentamassa taloudellista hyvinvointia. Lisäksi he ovat antaneet lapsilleen mahdollisuuden monipuoliseen koulutukseen.

Rohkenen todeta, että he ovat eniten kokeneita mutta vähiten valittajia. Heissä on suomalainen ”sisu”, perinteiset elämänarvot ja luottamus selviytymiseen toteutunut mielestäni erinomaisesti. Heidän tarinoitaan kuuntelevat mielellään neljännen ikäluokan koululaiset.

Edustan veteraanipolven lasten ikäluokkaa, siis jo eläkeläisiä. Olen saanut kasvaa siirtokarjalaisessa uudisrakentamisperheessä, jossa ei ollut koneita, sähköä tai puhelinta. Sain oppia kaikenlaisen työn tekemistä isovanhempieni ja vanhempieni kanssa. Lisäksi sain koulutusta hyvin vähäisin kustannuksin akateemiselle uralle.

Minun ikäluokkani koki erkaantumisen oman perheen ja työn sijainnin myötä perinteisestä kolmen sukupolven perheyteisöstä. Monille ikäisilleni tämä merkitsi myös kokonaan uusien aatteiden ja sosiaalisen ympäristön uudenlaista kokemusta.

Erityisesti Ruotsiin muuttaneiden kohdalla kielitaidon puute ja asenteet maahanmuuttajina olivat vaikeita.

Mutta oma ikäluokkani on perinyt vanhemmiltaan kyvyn selviytyä ja löytää oikeita ratkaisuja elämän ongelmiin. Me edustamme nyt ”ikäntyneitä”, joiden sosiaalinen huolto ja elinkaaren tuoma fyysinen hoito rasittaa yhteiskunnan taloutta. Erityisesti koemme asenteiden muuttuneen vanhuutta kohtaan vierovaksi. Keski-ikä on pidentynyt ja samalla yksinäisyydestä on tullut ”kansantauti”. Sosiaalisten turvaverkkojen tarve on suuri haaste. Kolmas sukupolvi on varsinainen yhteiskunnan suurin tukijoukko niin talouden kuin poliittisen vastuunkantajana. Näyttää siltä, että elämän vaatimukset ovat heidän kohdallaan kasvaneet ylivoimaisiksi.

Leipätyötä ei riitä kaikille. Myös elintason vaatimukset ja sosiaaliset odotukset sekä vapaa-ajan ongelmat vyöryvät päälle. Suurina ongelmina nousevat psyykkiset

paineet, jotka kohdistuvat erityisesti perheasioihin ja lasten tulevaisuuteen. Elintaso ei yksin ratkaise elämän laatua. Myös arvojen ja harrastusten maailma kuuluu terveeseen ihmisyyteen.

Nuorin ikäluokka muodostuu kasvavista ja ammattiin hakeutuvista. Heidän kohdallaan on paljon onnistuneita ja myös syrjäytymisvaarassa olevia. Yhteiskunta tarjoaa paljon mahdollisuuksia, mutta kaikilla ei ole kykyä löytää itselleen sopivia tavoitteita. Taustalla voi olla lapsuuden epämiellyttäviä kokemuksia, mitkä aiheuttavat pelkoa ja estymistä ihmissuhteissa. Nuorten turvaverkkoja on tarjolla, mutta kynnys on toisinaan liian korkea.

Yhteiskunnan tukiverkot ovat hyviä ja tarpeellisia. Tärkeintä on jokaisen ihmisen elinkaareen ja tilanteeseen tarvittavat turvalliset lähimmäiset. Perhesiteet ovat aina olleet perustava tekijä. Ystävyys-suhteet edes muutaman ikätoverin kanssa auttavat varsin paljon. Meidän pitäisi vain osata huomata toinen ihminen ja kulkea hänen kanssaan sanojen ja tekojen myötä edes pieni osa päivän matkaa. ♦

Ensio Larema

Erno matkalla yhteiskuntaan

Näinä aikoina yhteiskunta myös Suomessa elää hankalaa murroskautta. Suomessa joutuu 4-6 nuorta päivittäin eläkkeelle. Voi vain kuvitella, mitä se merkitsee nuoren tulevaisuuden kannalta. Sen vuoksi tämä päin vastainen esimerkki on tärkeä laajemmassakin mielessä. Hyviä uutisia tulee liian vähän ja harvoin.



Erno Immonen on vasta 26-vuotias ja ehti olla eläkkeellä jo neljä vuotta. Hän muutti Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n kuntoutusyksikkö Kotikievariin muutama vuosi sitten.

Nousu alkaa

Ernolla on takanaan keskeytyneitä opintoja ja tukea antavia kuntouttavia ryhmiä mielenterveyskeskuksessa. Sieltäkin saatujen ryhmien ja tutustumisen Luoviin ja sitä kautta haku kouluun, jossa Erno opiskeli ammattiin valmentavaa aluetta. Koulutus kesti yhden vuoden. Siellä Ernolla oli kaksi vaihtoehtoa tulevaa ammattia varten: Kiinteistönhoito tai varastonhoito. Erno valitsi kiinteistöhoiton. Niinpä edessä oli 3 vuotta kestävä Luovin talotekniikan perustutkinto. Opiskelu tapahtui hänen ollessa kuntoutustuella (määräaikaineneläke). Niinpä Erno valmistui 3.5. 2013 kiinteistöhoitajaksi. Tärkeimpänä tähän hän pitää omaa halua ja motivaatiota.

Ja tie jatkuu

Seuraavaksi Erno pääsi 10.6, siis melko pian Joensuun kaupungille ammattiaan vastaavan työhön palkkatuella. Taustalla oli tietenkin paljon teoriatietaa. Tärkeää hänen mielestä on kuitenkin se, että hänellä on työparina joku kokenut ammattimies. Tärkeää on hänen mielestään myös kysyä rohkeasti neuvoja. Käytäntö opettaa ja oma-aloitteisuus kannattaa. Alussa ei myöskään ole omaa vastuuta.

Suomeen saatiin muutamia vuosia sitten laki eläkkeen lepäämään jättämisestä. Aluksi se oli kolmevuotinen, mutta aikaa jatkettiin viideksi vuodeksi. Nyt Erno on palkan varassa ja eläke lepäämässä. Jos työ ei jostain syystä onnistu, voi eläkkeelle palata ilman uusia byrokratioita.

Hän pitää tärkeänä ponnahduslautana paluuseensa yhteiskuntaan sitä, että hän pääsi tukiasumisyksikköön ja voi tuetusti ja turvallisesti rakentaa tulevaisuuttaan. Lisäksi voimaa antoi se, että hän sai ajokortin 10.4.2013. Ernon esimerkki kertoo sen, että sairaudesta huolimatta pystyy tekemään, kunhan kannustus tulee oikea-aikaisesti ja hänen ehdoillaan. ♦

Raimo Matikainen

Kotikartanoyhdistys ry
YHDESSÄ ENEMMÄN

Ryhmänohjaajakoulutus

Perusjakso 7.2.2014 klo.

•16.30-20.30 ja

•la 8.2.2014 klo 9.00-15.00

Syventävä jakso 21.2.2014

•klo 16.30-20.30 ja

•la 22.2.2014 klo 9.00-15.00

Paikka: Kotikartano, Kartanotie 9, 80230 Joensuu

Ryhmänohjaajakoulutus antaa perustietoa ryhmänohjauksesta ja ryhmän pitämiseen liittyvistä asioista järjestötoiminnan näkökulmasta. Koulutus on tarkoitettu sinulle, jos ryhmänohjaaminen ajatustasolla kiinnostaa, jos olet aloittamassa ryhmätoimintaa tai jos kaipaat lisämikoa ryhmänohjaamiseen. Koulutuksen aikana jokainen kerää itselleen "ideapakkia", jota voi hyödyntää eri ryhmien toimintoihin. Syventävän jakson jälkeen koulutuksesta saa todistuksen. Koulutus on osallistujille maksuton ja sisältää päivittäisen aterian ja kahvit. Tarvittaessa kurssipaikalla on yöpymismahdollisuus 10 €/yö. Kurssin järjestää Kotikartanoyhdistys ry. yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa. Kaikki lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: ti 28.1.2014 klo 16.00 mennessä.

Kotikartanon toimistoon p. 050 404 6870 tai sähköpostilla

toimisto@kotikartanoyhdistys.fi

Tukihenkilökoulutus

Perusosa 11.-12.4.2014

Syventävä osa 25.-26.4. 2014

•Perjantai klo 16.30-20.30

•Lauantai klo 9.00-15.00

Paikka: Kotikartano, Kartanotie 9, Joensuu

Jos tunnet halua toimia lapsen, nuoren, ikäihmisen, mielenterveyskuntoutujan, päihdekuntoutujan tai muuten vaikeassa elämäntilanteessa olevan henkilön tukena, tämä koulutus on juuri sinua varten.

Sinulla ei tarvitse olla ennako-osaamista tai valmiiksi valittua suuntausta, kiinnostus tukihenkilötoimintaa kohtaan riittää. Syventävän jakson jälkeen koulutuksesta saa todistuksen. Kurssin järjestää Kotikartanoyhdistys ry. yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa. Koulutus on osallistujille maksuton ja sisältää päivittäisen ruoan ja kahvit. Tarvittaessa kurssipaikalla on yöpymismahdollisuus 10€/hlo/yö. Kaikki lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: 1.4.2014 klo 16.00

mennessä, Kotikartanon toimistoon

050 404 6870, toimisto@kotikartanoyhdistys.

Kaikki lämpimästi tervetuloa!





Maria Kallio -dekkareiden kirjallinen äiti on outokumpulaiseksi itsensä mieltävä Leena Lehtolainen.

Maria Kallio palaa lukijoittensa iloksi

Hän on täällä taas, monen dekkarinystävän kaipaama rikoskomisario Maria Kallio. Leena Lehtolainen saatteli hänet kahdennentoista Kallio-kirjansa kannattamana lukijoitten pariin. Syksy on pelastettu, Rautakouran murhatutkimus voi alkaa.

Suomenlahden erään saaren rannasta löydytty muovikäärö, jossa on kaksi ruumista, mies ja nainen. **Maria Kallio** kuuluu Länsi-Uudenmaan poliisin väkivaltarikosyksikköön Epätyypillisten väkivaltarikosten soluun, jota poliisit kutsuvat leikkisäksiksi Omituisten otusten kerhoksi. Mitään omituista työssä ei ole, paitsi että rikokset ovat raakoja ja johtolangat vaikeasti kerittävää vyyhtiä. Marian lisäksi siihen kuuluvat edellisistä kirjoista tutut **Koivu, Puupponen, Taskinen** ja nuori naiskonstaapeli **Jenna Ström**, edesmenneen **Pertti Strömin** tytär. Kallio-fanille siis tuttua

porukkaa. Rikoksen tutkintaa vaikeuttaa heti aluksi toteaminen, ettei kumpikaan ole kuollut löytöpaikalla eikä hukunut meriveteen. Myös uhrien tunnistaminen tuottaa vaikeuksia; nainen on alasti ja miehen kasvot on runneltu tuntemattomiksi.

Kokenut lukija arvaakin, että tutkimus leviää laajalle alueelle. Lukuisat ihmiset joutuvat kuulustelluiksi ja vääriä johtolankoja joudutaan karsimaan. Myös vanhat asiat kaivetaan esille arkistojen kätköistä. Varakas Tannerin perhekin joutuu linjalle. Tutkijaryhmän harmiksi mukaan tunkeutuu myös eräs espoolainen poliisi, jolle asian ei pitäisi ollenkaan kuulua, mutta tämä pulpahtaa esille tutkinnan jokaisessa käänteessä kuin korkki vedestä.

Marialla on myös yksityistäkin päänvaivaa. Perhe on purjehdusretkellä, ja siellä sattuu pieni kommiellus. Myös eräs vanha romanttinen episodi nousee pintaan, onhan Maria poliisi mutta myös nainen. Lohtuna sentään ovat kissat, niitähän **Leh-**

tolainen ei koskaan unohda.

Leena Lehtolainen on aina ajassa kiinni. Niinpä nytkin kirjassa otetaan vaihkaa kantaa pakkoruotsiin, kerskakulutukseen, poliisihallinnon uudistamiseen ja kuntien pakkoliitoksiin. Hän enteilee pian maakunnassammekin olevan Outokummun – Joensuu suurkaupunki.

Hyvän dekkarin juoni on niin monimutkainen, ettei sitä voi eikä saakaan selettää. Lukijalle on annettava päänvaivaa tehdä omia ratkaisujaan tutkimuksen eri vaiheissa. Sen kyllä voin taata, että lopussa käsiraudat lukitaan oikean murhaajan ranteisiin.

Mutta vaikka juoni on sykkyrällä kuin kissan käsittelemä lankakerä, niin kerronta etenee vauhdikkaasti ja selkeästi. Leena Lehtolainen hallitsee sekä juonen että kielensä. Hänen kauniisti soljuvaa suomeaan on ilo lukea. Vaikkapa hiukset kauhusta pystyssä. ♦

Vuokko Juurisoja

Loma-Paksun majatalo sijaitsee Kittilän Könkhällä 10 km päässä Levin matkailukeskuksesta.

Paksun mäellä nautit tunturi- ja järvimaisemasta, revontulista ja Lappilaisesta rauhasta.

Majoitustilaa on 40 henkilölle 2-5 hengen huoneissa.

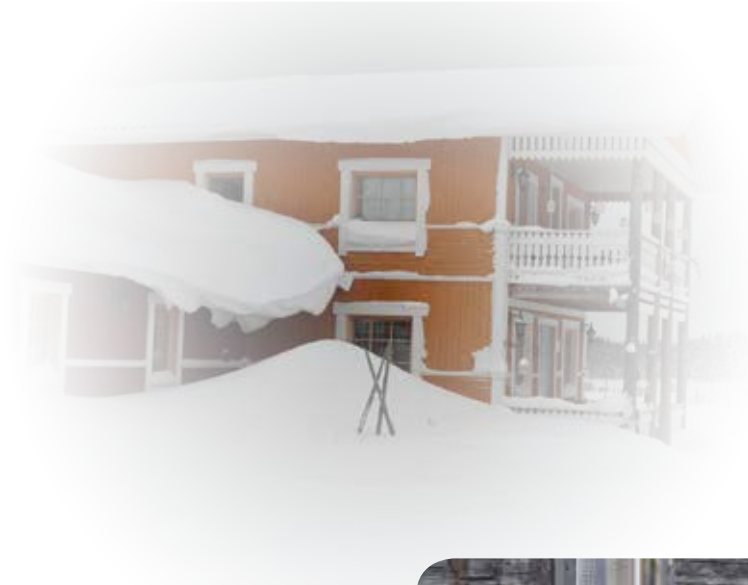
Maatilamatkailuympäristö tarjoaa runsaan ohjelmatarjonnan. Talvella pääset suoraan pihasta ladulle tai kelkkareiteille, kesäsin melomaan, koskenlaskuun tai kalaan Ounasjoelle tai Munajärvelle. Husky- ja porotila sijaitsevat kävelymatkan päässä. Läheiset tunturit kutsuvat vaeltamaan ja sukutilan väki on valmiina keksimään kaikenlaista mukavaa tekemistä koko perheelle!

Majatalon vakiintunutta asiakaskuntaa ovat nuorten ryhmät kuten leirikoulut, rippileirit ja lasketteluryhmät mutta tila sopii mainiosti myös häiden tai muiden juhlien ja kokousten järjestämiseen.

Meillä otetaan vastaan myös aikuisryhmiä, joille voidaan rakentaa toiveiden mukainen ohjelma.

Samassa pihapiirissä toimii myös ammatillinen Perhekoti, Perhekoti Päiviö Oy, jossa asuu muutama nuori. Toivotamme aina myös vieraamme tutustumaan perhekodin elämään.

Maatilamaisella sukutilalla asutaan, eletään ja lomaillaan. Meille voit tulla vieraana, mutta lähteä ystävänä! ♦



Pyörämatkalla maailmalla

Tämän vuoden kesä-heinäkuussa kävin jo kolmatta kertaa pyöräilemässä ulkomailla. Niinpä näistä matkoista on nyt tullut jo perinne. Kun olen täysin sokea, niin on itsestään selvää, että mukanani polkee näkevä avustaja-pilotti. Näiden matkojen onnistumiseksi olen hankkinut Saksasta tandempyörän. Tällä kertaa seikkailimme pilotin, nuoren mukavan kaverin, **Valtteri Kammarin** kanssa kolmessa maassa. Matka alkoi Portugalista ja vei meidät Espanjan kautta Marokkoon. Taakse jäi yhteensä 1850 kilometriä.

Portugali

Portugalissa sää suosi meitä koko ajan. Aurinko paistoi mukavasti. Lämpötila päivällä oli 26-32 asteen välillä. Vain yhtenä aamuna satoi vähän vettä. Yöt olivat sopivasti viileitä. Nukuimme teltassa hyvin. Valtaosin matkareitti kulki rannikkoa pitkin. Atlantin valtameri vaikutti mahtavalta ja upeat uimarannat houkuttelevat maahan paljon turisteja. Mutta joskus jouduimme kääntymään myös sisämaan alueille. Ihmettelin kuinka isoja metsiä Portugalin pohjoisosassa kasvaakaan. Myöhemmin sain tietää, että maassa riehuivat metsäpalot. Se harmitti kovasti. Sen sijaan eteläpuolella kasvatetaan paljon päärynöitä, rypäleitä, appelsiineja ja muita hedelmiä. Myöskin näimme ja ohitimme suuria teollisuusalueita.



Hevos- ja lihasvoimat valmiina lähtöön. Mikhail Leoukhine ajalee tandemilla.

Ensisijaisesti muistiini jäi hymyileviä, ystävällisiä portugalilaisia, jotka olivat aina valmiita auttamaan meitä. He kannustivat pyöräilyämme koko matkan. Kuuntelimme heidän laulujaan joskus puoleen yöhön asti.

Espanja

Espanja otti meidät vastaan hehkuvalla helteellä. Pyörän nopeusmittarillekin tuli ”mielenhäiriö”. Siis se meni rikki ja näytti nopeudeksi 80 kilometria, vaikka seisoiimme rauhassa paikallamme. Olin nyt Espanjassa jo toista kertaa, mutta en tykkää kovasti maasta. Se on mielestäni aika likainen. Ihmiset nukkuvat päivällä ja viettävät siestaa - ja tanssivat ja juhlivat yöllä. Ja rikollisiakin on ihan riittävästi. Eräässä paikassa mies pyysi meiltä rahaa ja tarkoi-

tuksena oli selvästi viedä meiltä tavaraa. Kaupoissa arvokkaat tuotteet ovat lukkojen takana. Minua ärsytti sekin, että pankkikorttini eivät toimi maassa ollenkaan.

Cervantesin romaanista tiedämme, että Espanjassa on käytetty pitkän aikaa tuulivoimaa. Nykyaikanakin niin Espanjaan kuin Portugaliinkin on rakennettu paljon tuulimyllyjä. Näin ollen ainakin siellä EU:n direktiiveistä tulee todellisuutta. Mutta samalla katuvalot palavat päivlläkin. Siis kallista energiaa kulutetaan turhaan.

Mutta samalla Espanjassa on näkyvillä upeita arabialaisen kulttuurin jälkiä. Esimerkiksi, niitä on Tarifassa (?). Se on viihtyisä mukava kaupunki, josta lähdimme laivalla Gibraltarin kautta Tantzeriin / Tangeriin (?).



Merta, taivaanranta ja pitkä suoraa.



Suoralinjaista etenemistä – ja paahdetta.

Marokko

Marokossa oli vielä kuumempaa. Afriikkaahan se on! Maa on tosi köyhä. Ennen lähtöä kuulimme puhuttavan aika paljon pahaa, mutta alusta alkaen molemmat huomasimme, että Marokko on ihan hyvä maa. Usein uteliaat paikalliset tulivat kysymään meiltä mikä ajoneuvo meillä on ja mitä se maksaa. He eivät koskaan olleet nähneet tandemia. Joskus ihmiset kutsuivat meidät luokseen syömään kotiruokaa. Myös ravintoloista saimme reilut annokset kunnan ruokaa. Varsin hyvältä maistui esimerkiksi liharuoka nimeltä ”tangin”. Ja arvostimme myös marokkolaisia salaatteja ja tietenkin vahvanmakuinen arabilainen kahvi kelpasi!

Eräs englanninkielen opettaja varoitti meitä, ettei kannata pysähtyä lähiöissä, joissa asuu pienituloisia. Siellä, hänen mielestään, meillä voisi tulla ongelmia. Muuten maa vaikutti hyvin rauhalliselta. Päin vastoin kuin odotimme, saimme joskus

apua paikallisilta aivan yllättäen. Pääkaupungissa Rabatissa tandemini takarengas meni rikki ja ystävällinen nuorimies kuljetti mopolla pilottini korjaamoon ja takaisin. Sillä tavoin hän suorastaan pelasti meidät, mutta ei ottanut palvelustaan rahaa.

Maassa on tehty paljon luonnonsuojelutyötä, jolla vastustetaan aavikon etenemistä. Teiden varteen on istutettu tuhansia kaktuksia ja puita. Kauempana teiden varrella on näkyvissä appelsiini- ja kранаattiomenuapuita ja vielä kauempana alkaa sitten se aavikko.

Oli vähän pelottavaa pyöräillä Marokon teillä. Paikalliset autoilijat eivät noudata liikennesääntöjä, vai onko niitä edes olemassa? Ajoneuvot ovat huonossa kunnossa. Pakoputkista nousee paksu musta savu. Mutta itse autot, varsinkin kuorma-autot, on koristettu kuin joulukuusi. Samalla, pilottini mielestä, Marokossa oli huomattavasti vähemmän kolareita kuin esimerkiksi Portugalissa tai Espanjassa. Risteyksissä

oli kyllä liikennevalot, mutta oli hauska nähdä, että samalla poliisi kuitenkin ohjaa liikennettä.

Eräänä päivänä poliisi suuntasi tutkan meidän pyöräämme kohti - ja ihmetteli kovasti: nopeutta oli 40 kilometria. Ja kylä olikin syytä ihmetellä! Lämpöä oli melkein 50 astetta. Aurinko helotti suoraan päähän päällä, keskitaivaalla. Kuuma tuuli melkein repi ihon pois. Asfaltti oli niin kuumaa, että se hehkui kengänpohjankin läpi. Näissä olosuhteissa oli hyvin vaikea pyöräillä. Eivätkä yöt tuoneet helpotusta.

Mutta kaikista vaikeuksista huolimatta tulimme onnellisina maaliin.

Lähtöpäivänä Marrakeshissa oli kova ukkosmyrsky. Lentoon lähdimme viisi tuntia aikataulusta myöhässä. Ehkä Marokko ei halunnut antaa meille lupaa poistua?

Vielä muutama sanamatkasta

Valitettavasti pyörämatkalla Portugalissa, Espanjassa ja Marokossa oli paljon teknisiä ongelmia. Koko ajan olimme jäljessä aikataulusta. Jouduimme polkemaan päivässä mahdollisimman paljon, joskus jopa 120 kilometriä. Siitä syystä meillä ei ollut aina aikaa tutustua nähtävyyksiin, vaikka niitä olisi ollut tarjolla joka paikassa. ♦

Mikhail Leoukhin



Hyvä on pyöräilijän pyöräillä. Sää suosii ja rantaväylää riittää.



Läheisyys lämmittää, ja joskus rypistää. Vielä mahtuu yksi pyörä pujahtamaan.



Omakieliset koto-valmentajat Somphan Phetchan, Natalia Immonen ja Samatar Adan Ali työskentelevät maahanmuuttajien apuna ja tukena Maahanmuuttajien neuvontapisteellä

Maahanmuuttajien neuvontapiste



Counseling for immigrants
Консультационный центр для
иммигрантов
Xafiiska Talosiinta Ajaaniibta
ศูนย์บริการให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ

Avoinna / Open / Открыт / Waxey furantahay /
เปิดทำการ

TI Tue Вт Talaadada วันอังคาร เวลา 10-15

KE Wed Ср Arbacada วันพุธ เวลา 10-17

PE Fri Пятн Jimcada วันศุกร์ เวลา 10-15



Silta
Koulukatu 24 B, 1. kerros
Joensuu

www.pksotu.fi/neuvontapiste

Kirsi Lumatjärvi Palveluneuvoja,
Counselor, Консультант по обслуживанию,
045 276 7360 kirsi.lumatjarvi@pksotu.fi



Natalia Immonen, 044 936 6486



Samatar Adan Ali, 041 755 3414



Somphan Phetchan, 044 953 3100



Moni-JAKE: **Ville Elonheimo** Kehittäjä
045 116 2060 ville.elonheimo@pksotu.fi



Maahanmuuttajien neuvontapiste

Neuvontapisteessä saat ohjausta ja neuvontaa perheeseen, asumiseen, toimeentuloon, työhön, vapaa-aikaan jne. liittyvissä kysymyksissä. Palvelu on maksutonta ja luottamuksellista.

Voimme lähteä myös asiointiavuksi.

Palvelukielemme ovat suomi, englanti, venäjä, somali ja thai.

Counseling for immigrants

We offer guidance and advice concerning family issues, housing, social security, employment etc. Services are free of charge and confidential.

Консультационный центр для иммигрантов

В консультационном центре можно получить консультацию по вопросам семьи, жилья, доходов, работы и др. Услуги центра бесплатные и конфиденциальные.

Xafiiska Talosiinta Ajaaniibta

Xafiiska Talosiinta Ajaaniibta waxad ka heleysaa faahfaahin iyo talosiin ku saabsan qoyska, Degaanka, lacagta ceeyra, shaqada, waqtiga firaqada, waxbarashada waxaa lagaaga jawaabayaa su, aalahaaga ku saabsan arimahaas iwm.

ศูนย์บริการให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ

ศูนย์ให้คำปรึกษา ท่านจะได้รับคำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับ ครอบครัว, ข้ออยู่อาศัย, การครองชีพ, การงาน, เวลาว่าง และทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับคำถาม.

การให้บริการของเราไม่ต้องเสียค่าบริการ และให้ความไว้วางใจ.



Kuinka hyvin arki sujuu, tunnemmeko olomme turvalliseksi omalla asuinalueellamme? Nämä seikat määrittävät hyvinvointiamme, ja niihin koko paikallisyhteisöllä on iso vaikutus. Pohjois-Karjalan Kylät on mukana JAKE – Järjestö- ja kansalaistoiminnan kehittämishankkeessa, joka edistää muun muassa paikallisyhteisöjä hyvinvointitoimijoina.

Kylän tai muun paikallisyhteisön hyvinvointi koostuu monista tekijöistä. Sen sisältöä voidaan määrittää useammasta näkökulmasta ja näkijästä käsin. Arjen turvan käsitettä käytetään, kun puhutaan laajasti asukkaiden jokapäiväiseen elämään liittyvistä seikoista; turvallisuus, sosiaaliset suhteet, infra, palvelut, viestintä, naapuriapu. Asukasnäkökulmasta katsottuna keskeisiä kylän hyvinvointiin kuuluvia asioita ovat turvallisuus ja naapuriapu. Yhteisöllisyyden lisäksi nämä näyttävät olevan teemoja, joita kylän tulee itse aktiivisimmin edistää. Pahimmiksi uhkiksi koetaan puolestaan palveluiden puuttuminen, tiestön huono kunto sekä viranomaisavun heikko saatavuus. Asukkaat näkevät, että esimerkiksi turvallisuuden edistäminen kuuluu kaikille, koko kylän lisäksi myös viranomaisille. Yhteistyön merkitys on siis suuri. Asukasnäkökulmat perustuvat sähköiseen ky-

selyyn, johon vastauksia on saatu noin 50. Turvallisuuden tuntu ja arjen sujuminen tuovat hyvinvointia. Kokonaisuus koostuu monista pienistä osista, esimerkiksi onko kyläraitti turvallinen kulkea, kuuluuko kännykkä, huolehtii joku meistä ja koemme kuulumamme yhteisöön. Paikallisyhteisö voi tehdä paljon asukkaidensa arjen turvan edistämiseksi, mutta myös muiden toimijoiden yhteistyötä tarvitaan. Pohjois-Karjalan Kylät kehittää sähköistä tietoaalustaa, johon kylien tietoja kootaan. Kylän perustietojen ja yhteystietojen lisäksi alustaa voi hyödyntää laaja-alaisesti kylän turvallisuus ja hyvinvointitietojen koonnilla. Kylätietoaalusta on yksi työväline, jolla voidaan tukea eri toimijoiden kehittämistyötä. Tietoaalustasta voivat hyötyä niin kylät, muut paikalliset yhteisöt, järjestöt ja yhdistykset kuin kunnalliset ja maakunnalliset kehittäjäverkostot sekä kunnat. Myös

tietoaalustan kehittäminen vaatii yhteistyötä.

JAKE – Järjestö- ja kansalaistoiminnan kehittämishankkeen tarkoituksena on luoda uusia muotoja, joilla edistetään terveyttä ja hyvinvointia. Hankkeen kyläosio keskittyy erityisesti kylien ja paikallisyhteisöjen kehittämiseen hyvinvointitoimijoina. Muutaman hankevuoden sisällä myös JAKEn muut teemat, kuten monikulttuurisuus ja terveyden edistäminen, liittyvät yhä kiinteämmin kylien kehittämiseen.

Hyvinvoinnin edistäminen vaatii paljon yhteistyötä eri tahojen kanssa. Tähän yhteistyön kehittämiseen JAKE haluaa tarttua. Suunta on kuitenkin kaikilla sama; hyvinvoivat ihmiset.

teksti: Tanja Airaksinen

kuva: Antero Lehikoinen

Matkataan yhdessä: JAKE-kumppanuushanke

Kumppanuudella kohti hyvinvointia

Kumppanit: Pohjois-Karjalan kansanterveys, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ja Pohjois-Karjalan Kylät

Toiminta-alue: Pohjois-Karjala, myöhemmin koko Itä-Suomi

Hankeaika: 2013 – 2017

Rahoittaja: RAY

www.jake-hanke.fi

Asumispalvelujen laatutekijöitä asumispalveluyksikössä

Yksityisen sektorin osuus mielenterveyden ystyössä on laajentunut 1990-luvulla sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutoksessa. Se on ollut kuitenkin pitkään lähes tutkimatonta aluetta. **Eija Mattila** kertoo väitöskirjassaan *Miten ohjata mielenkuntoutujaa?* (2002) tutkimuksesta, jolla haettiin vastauksia kysymyksiin,

1. mitä mielenkuntoutujan ohjaus on,
2. miksi se toteutuu hoito- ja palvelukodissa niin kuin se toteutuu ja
3. miten ja millä kuntoutumisen alueilla ohjausta tulee erityisesti kehittää?

Mattilan mukaan mielen kuntoutujan ohjaus on kolmiulotteista counselling-, guidance- ja supervision-tyyppistä ohjausta, jossa normatiivinen (supervision) ohjaus korostuu. Säännöillä on suuri merkitys hoito- ja palvelukotien yhteisöllisyyttä tavoittelevassa työtoiminnassa, jossa päivittäisten elämisen taitojen, lähinnä kotitöiden, oppiminen painottuu. Ohjausta tulee tulosten mukaan kehittää kokemusperäisen ohjauksen (counselling) ja ohjaavan kuntoutuksen suuntaan. Ohjaaja kuntoutus perustuu eettiseen suhteeseen toiseen ihmiseen, luottamukseen mielen kuntoutujan kehittymisestä, kokemuksen merkityksen ymmärtämiseen ja tulkintaan ja ohjauksen osapuolien keskinäiseen kasvuun ja kumppanuuteen. Yhtenä esimerkkinä ohjaavasta kuntoutuksesta Mattila tuo esim. kriittisten tapahtumien käsittelyn hoito- ja palvelukodeissa: niissä voitaisiin myös kokeilla kuntoutujien henkilökohtais-

ten ohjaus- ja oppisopimusten laatimista ja arvioimista vertaistuen voimin. Näin toimimalla voitaisiin mahdollisesti laukaista yhteisöjen jännittyneitä tai lukkiintuneita tilanteita, jotka syntyvät usean huonokuntoisen asukkaan yhtäaikaista huomion tarpeesta.

Markku Salo ja **Mari Kallinen** selvittivät vuonna 2007 julkaistussa tutkimuksessa Yhteisöasumista yhteiskuntaan? asumispalvelujen fyysisiä puitteita sekä laatua mitattuna mm. palveluiden kuntouttavuudella ja asukkaiden osallistumismahdollisuuksilla. Tutkimuksen valmistumisen aikaan vain noin 30 % asumispalveluista oli kuntien ja kuntayhtymien tuottamia, järjestöjen osuus oli 24 %, yksityisten yritysten 17 % ja säätiöiden 9 %. Laatueroit parhaimpien ja huonoimpien asumispalveluyksiköiden välillä ovat lähes seitsenkertaiset. Myös alueelliset vaihtelut ovat suuret, Salo kertoo. Asumispalveluiden laatua verrattaessa yksityisten ylläpitämät asumispalveluyksiköt pärjäsivät huonommin kuin kuntien ja järjestöjen ylläpitämät yksiköt.

Valviralla on Mielenterveys- ja päihdehuollon ympärivuorokautisia asumispalveluja sekä päihdehuollon laitoshoidon koskeva valtakunnallinen valvontaohjelma 2012 – 2014, joka toimii aikuisille mielenterveys- ja päihdeongelmallisille ympärivuorokautisia sosiaalihuollon palveluja tuottavien julkisten ja yksityisten palvelujen valvonnan perusasiakirjana. Ohjelman lähtökohtana on varmistaa, että mielenterveys- ja päih-

dehuollon ympärivuorokautisia asumispalveluja käyttävät sekä päihdehuollon laitoshoidossa olevat asiakkaat saavat ne palvelut, jotka heille lakien, asetusten, ohjeiden ja suositusten mukaan kuuluvat.

Valviran yhtenä strategisena linjauksena on huolehtia niiden ihmisten oikeuksista, jotka eivät itse pysty niistä huolehtimaan. Päihdepalvelujen saajissa ja mielenterveyskuntoutujissa on paljon tällaisia ihmisiä. Kokemus osoittaa, että taloudellisen tilanteen kiristyessä on vaara, että kunnissa tinnitään juuri päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten palveluissa, niin määrässä kuin laadussakin.

Valvonta kohdistetaan erityisesti ympäristökautisen hoidon ja hoivan valvontaan. Monet ohjelman periaatteet soveltuvat kuitenkin myös tukiasumiseen.

Valvontaohjelmien on oltava julkisesti asiakkaiden ja heidän omaistensa nähtävillä. Näin myös asiakkaat voivat seurata, vastaako toiminta omavalvontasuunnitelmassa määriteltyjä kriteerejä, ja tarvittaessa puuttua toimintaan.

Jukka Kärkkäinen tuo Turun Sanomissa julkaistussa mielipidekirjoituksessaan esiin erään tärkeän tekijän: Asumisyksiköiden laatua edistäisivät myös pitkäjänteiset kumppanuussuhteet kuntien ja palveluntuottajien välillä. (Kärkkäinen, J. Laitostavatko asumispalvelu? TS 24.11.2009) ♦

ASKO HUSSO MTKL:n liittovaltuuston jäsen, JYVÄSKYLÄ

Terveisiä Kotikievarin keittiöstä!



Syksy saapuu ja Kotikievarin keittiössä suudet tuulet. Ruokalista löytyy nykyisin kotisivuiltamme: www.kotikievari.fi/asumispalvelut/ruoka- ja kahvilapalvelut/ viikon ruokalista Kotikievarissa. Tähän aikaan vuodesta on mukava valmistaa kasvispohjaisia ruokia ja lisukkeita tuoreista juureksista ja vihanneksista, toki unohtamatta niitä, jotka pitävät liharuuista. Kalapäivä on kerran viikossa, yleensä tiistaina. Torstai on perinteisesti ollut keittopäivä. Tervetuloa nauttimaan satokauden tuotteista kanssamme. Isojen ryhmien saapumisesta

Kotikievari

ruokailemaan olisi hyvä tietää paria viikkoa aikaisemmin. Muuten meille voi tulla syömään ma-pe 11-12. Ruoka maksaa 5€/lounas ja ylijäänyttä ruokaa myydään 3€/rasia.

Syysterveisin Tiina:
tiina.hyttinen@kotikievari.fi
gsm 044 5503130



Joensuun Mielenterveysseuran hallitus istuttaa henkilisen hyvinvoinnin -puun Penttilän rantaan. Keskellä pääseurasta Marita Ruuhonen.

Suomen Mielenterveysseura on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö, joka täyttää toimintavuotenaan 2014 jo 117 vuotta. Seuran perustehtävä on mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisy. Toiminnan lähtökohtia ovat voimavarakeskeisyys sekä mielenterveyden suojaavien tekijöiden vahvistaminen ja riskitekijöiden vähentäminen. Nämä pääseuran peruslinjaukset ovat viitoittaneet myös paikallisen Joensuun Seudun Mielenterveysseuran työtä, kun se on pyrkinyt antamaan oman panoksensa mielenterveyttä edistävään työhön maassamme. Vapaaehtoistyöhön perustuvan askaroinnin yksi olennainen lähtökohta on ollut yhteistyö ja työnäyn jakaminen valtakunnallisen pääseuran kanssa. On merkille pantavaa, että pääseura pitää jäsenistönsä ytimenä 56 paikallista mielenterveysseuraa, mikä korostaa työn kansalais- ja kansanterveysjärjestöpohjaisuutta. Molempien työ tukee toistaan. Pääseuran jäsenenä on lisäksi 35 valtakunnallista järjestöä sekä noin 600 henkilöjäsentä.

Mielenterveystyön yhteiskunnallisen vaikuttamisen tärkeä osio on asettua köyhyyden ehkäisyyn ja väestön toimeentulo-

ja terveyserojen kaventamiseen tähtäävän työn tukijaksi. Seura näkee tärkeäksi myös kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa olevien auttamistyön. Seura paheksuu syrjintää sen kaikissa muodoissa. Seura yhtyy pääseuran näkemykseen että kaiken toiminnan pohjana on tutkittuun tietoon ja hyvään koulutukseen perustuva vaikuttamistyö. Seura luottaa myös siihen, että vapaaehtoistoimijoilla on oma paikkansa tällä tehtäväkentällä.

Seura päätti juhluvuotenaan pitää kaikille avoimen seminaarin, jonka juhlapuheen pitäjäksi onnistuttiin maailman mielenterveyspäivänä 10.10.2013 saada Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtaja **Marita Ruuhonen**. Hän käsitteli esityksessään mielenterveystyön haasteita muuttuvassa maailmassa. Psykiatrian klinikan johtava ylilääkäri **Pekka Ropponen** puhui koskettavasti aiheesta Nuoren ääni ja paikallisen seuran puheenjohtaja **Matti Ketonen** paneutui teemaan Arvot ihmisen ja yhteisön suojarakenteena. Seminaarin ohjelmasta saattoi päätellä arvostusta osoitettavan seuran työtä kohtaan, kun kaupunginjohtaja **Kari Karjalainen** oli varannut aikaa Joensuun kaupungin tervehdyksen tuomiseen juhlaseminaa-

riin. Myös laulu kajahti juhlatiloissa ja juhlakahvitkin nautittiin. Sitäkään ei voi väheksyä, että seura saattoi tarjota edullisella juhlapäivän hinnalla ostettavaksi toimittamaansa kirjaa **MIELI ELÄMÄN VOIMAVARA**.

Juhlapäivänään paikallinen seura saattoi kaupungin myötävaikutuksella istuttaa lisäksi Hyvän Mielen puun Aittarannan Vallilan puistoon. Tapahtuman symbolinen merkitys oli ja on suuri. Puu tulee kantamaan ja kertomaan ihmisestä välittävää ja ihmisen suojaamista esille nostavaa sanomaansa vuosien päähän.

Vuonna 2014 on koko maassa keskeisenä teemana kulttuuri- ja mielenterveys, joiden kytkös on ilmiselvää. Kulttuurin moni-ilmeisyys on elämän rikkautta. Siitä nauttikaamme. Olkaamme osallistuvia elämän tien kulkijoita. Olkoon sisikuntamme valpas näkemään ympärillämme avun tarpeen. Olkoon vaistomme herkkä pysähtymään ihmisen rinnalle silloin kun sen aika on. ♦

Matti Ketonen

Joensuun Seudun Mielenterveysseuran pj

Jäsenilleen kesäretken 24.7.2013. Rinkilänmäelle (entinen Akkalan koulu). Meidät vastaanotti **Vesa** ja **Sari Rinkinen**. He pitävät tällä entisellä koululla perhekotia. He ovat erikoistuneet kehitysvammaisiin nuoriin.

Tulimme sinne P. Hyttisen bussilla. Olimme varanneet reissua varten 16 henkilön bussin. Lähdimme sinne Kiteen ABC-asemalta. Kontiolan perhekodilta oli myös omalla pikku bussilla mukana väkeä.

Ensimmäiseksi saavuttuamme Rinkilänmäelle pääsimme suoraan ruokapöytään. Meille oli tarjolla maukasta jauhelihakeittoa. Ruoan jälkeen meillä oli vapaata aikaa. Käytimme tämän ajan keskustellen.

Tämän jälkeen sauna kutsui meitä. Jotkut uskaliaat ottivat samalla turvenaamion. Saunan jälkeen oli meillä laavulla nokipannukahvia ja makkaranpaistoa.

Kahvien jälkeen oli lähtö kotiin samalla P. Hyttisen bussilla. Mukana olevat porukat tuntuivat pitäneen retkestä. ♦

Jaakko Juvonen
Kitee Pilke ry



Näköalojen avaaja

Prospect

*Miss' on ohto synnytelty,
mesikämmen käännelty?
Tuoll' on ohto synnytelty,
mesikämmen käännelty:
luona kuun, tykönä päivän,
otavaisen olkapäällä.
Sielt' on maahan laskettunna
kultaisessa kätkyessä.*

Eurooppalainen mielenterveysomaisten 15 aiheen Prospect-ryhmä toimii näköalojen avaajana. Tarkoituksena poistaa eristyisyys, sosiaalinen leimautuminen ja syrjintä. Työllistyminen ja kouluttautuminen tulevat mahdollisiksi. Masennuksen ja taloudellisten vaikeuksien poistamiseen järjestämme käytännön toimintaohjelmia. Asia koskee ainakin viittä miljoonaa mielenterveyskuntoutujaa ja 15 miljoonaa omaista.

Toiveet ja odotukset ovat yhteisiä. Jokainen pohtii avoimesti tilaa saaneena. Tieto ja kokemus tulevat yhteiseen jakoon. Toimiva vuorovaikutus saa oikeutuksensa, tunnetilat rakentuvat myötämielisyyden myötä. Vuorovaikuttaminen ja täysivaltaisuus ohjaavat kestävästi ihmistä. Tukiverkosto rakentuu avoimesti ja luottamuksellisesti. Jokapäiväisen elämän tavoitteet saavat käytännön kunnioituksensa. Vastuun jakaminen turvaa yhteistyön onnistumisen. Ihminen on keskiössä. Tila kuulemiselle turvaa käytännön yhteistyön. Välitämme välittämisestä. Viestiminen on turvallisen avointa. Itse arviointi on riemastuttavaa. Vapaus, leppoisuus ja tila ovat reilua. Toiveet ovat oikeutta. Kannustamme. Osaamme. Vertaisina

tässä ja nyt.

Kohtelu ja käyttäytyminen tulee olla kunnioittavaa -myönteisyyden kautta. Tieto, taito ja vastuun oikeus ja oikeutetusti toimivat. Haluamme toimia aktiivisesti. Opimme yhteisössä.

Jokaisessa ihmisessä on tervettä suhteellisesti tasavertaisesti. Terve tulee saada yhteiskunnan jakoon. Kunnioitus reilulle auttajalle on sosiaalinen tilaus. Luonto -osata rakastaa. Tukiverkoston vaikuttamista, hehkua, syttymistä palamaan, tahtoa tehtävän tekemiseen vertaisena ihmisenä kestävässä kehityksessä. Kunkin 15 aiheen kesto on puolitoista tuntia. Tunteet ovat lahja ja niiden käsittely on taitoa. Annamme tilaa luotettavalle, oikealle, aidolle ihmiselle. Ihmiselle kiistattomana omana. Tunteet ovat lahja. Tunnistamme oman hyvinvointimme. Vuorovakuutamme rakautemme. ♦

Raimo Ruttonen



Sinnikkäästi nousten... (kuvan ottanut: Anne Ilmakari-Hämäläinen)

Verkkari-projektin päätyttyä alkuvuodesta 2013 Itäinen tiimi ry:n toimintaan tuli muutaman kuukauden pysähdys. Kesän jälkeen on toiminta kuitenkin ollut käynnistymässä ja toimintasuunnitelmia sen jatkamiselle on laadittu jatkuvaa rahoitusta - Ak-avustusta sekä ”Ihmisen ääni” -hankkeen esiselvitystä ajatellen.

Tiimin jatkuva toiminta tulevana vuonna keskittyy ongelmia kohdanneiden tukemiseen ja auttamiseen. Päämäärään sisältyy seuraavia tavoitteita:

1. Ihmisten omaehtoista suoriutumista edistäviin toimiin, toimintaan ja toimennpiteisiin osallistuminen
2. Avohoidossa olevien ja sairaalasta palaavien auttaminen kuntoutumisessa
3. Mielen-terveyskuntoutujien oikeuksien ja edunvalvonnan kehittäminen
4. Opinto-, virkistys-, retki- ja liikuntatoiminnan järjestäminen
5. Toimiminen yhdistävänä tekijänä mielen-terveysyhdistysten ja kuntoutujien välillä
6. Vapaaehtoisen mielen-terveystyön tukeminen yhteistoiminnan ja vertaistuen

avulla

7. Mielen-terveysasioista tiedottaminen, viestintä ja valistaminen
8. Yleisen ja ennaltaehkäisevän mielen-terveystyön edistäminen

Osatavoitteina ja keinoina päätavoitteisiin on mainittava jo entuudestaan vakiintunut tiimin toiminta, johon sisältyy mm. vaikuttamistoiminnan kehittäminen, potilasneuvostotoiminta, järjestöjen yhteistoiminnan kehittäminen, alueellinen koulutus, kuntoutuksen tukeminen, vapaaehtoisen vertaistukitoiminnan kehittäminen kokemusasiantuntijuuteen päin, kansainvälinen yhteistyö sekä muu toiminta kuntoutujien ja varainhankinnan hyväksi. Uusiakin toimintamuotoja ideoidaan ja kehitellään sikäli, kun ne ovat käyttökelpoisia toteutettaviksi. Tähän tavoitteeseen järjestettiin jäsenyhdistysten tiimin toimintaa koskevia toiveita ja tarpeita kartoittava selvitys, jonka tulokset ovat käytettävissä lokakuun loppuun mennessä. Selvityksen tulosten pohjalta laaditaan siis tarkempi teemallinen toimintaohjelma vuodelle 2014 aikatauluineen.

Mahdollisen rahoituksen järjestyessä käynnistettävä ”Ihmisen ääni” -hankkeen esiselvitys kartoittaa itseilmaisuu- vuoro-vaikutustilanteisiin ja tiedottamiseen liittyviä puutteita ja tarpeita, joita mie-

lenterveyskuntoutujat ja heidän kanssaan työskentelevät ovat huomanneet. Alueiden välisen esiselvityksen avulla löydetään oikeat toiminnan ja keinojen muodot, joilla puutteita voidaan korjata ja vastata tarpeisiin. Selvitys kartoittaa hankkeen toiminnan painopisteet ja yhteistyökumppanit. Itse ”Ihmisen ääni” -hanke tähtää ymmärryksen lisääntymiseen kuntoutujan elämää ja asemaa koskien lähimmäisten, sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden, työvoimahal- linnon ja työnantajien taholta. Tavoitteena on selviytymiseen tarvittavien taitojen ja valmiuksien lisääminen tasavertaisuuden ja ilmaisuvoimaisuuden saavuttamiseksi. Esiselvityksen tuloksista tärkein hankkeen toteuttamispäätöksen lisäksi on koko varsinaisen hankkeen toimintasuunnitelman laatiminen.

Tiimissä toimitaan tällä hetkellä vapaa- ehtoisoimoin. Rahoituksesta riippuen pal- katun työvoiman mitoitus tulisi olemaan toimintasuunnitelman mukaan järkevällä ja riittävällä tasolla.

Lähes kaksikymmentä vuotta tuloksellis- ta työtä ei saa mennä, eikä mene hukkaan. Vapaaehtoinen mielen-terveystyöhän on tiimin toimimisen myötä asettunut maa- kunnassa ja sen reuna-alueilla selkeille ja vakiintuneille urilleen ja jäsenyhdistysten ”työrukanen” on yhteistyön myötä osal- taan onnistunut korjaamaan kuntoutujien toimintakykyä, asemaa ja heihin kohdistu- via asenteita. ♦

Veli Hyttinen, hallituksen sihteeri

Tiimin toimintaosoite tilapäisesti on

Poste Restante
80100 JOENSUU

sähköpostiosoite on puolestaan entinen e-mail:

posti@itainentiimi.fi
kotisivut:www.itainentiimi.fi

Itäinen tiimi ry:n jäsenyhdistysten yhteystiedot

Itäinen tiimi ry, (väliaikainen osoite) Poste

restante,

80100 JOENSUU, puh: 0400 810 656, email:
posti@itainentiimi.fi

Enon Mty Sähke ry

Pj. Reima Hirvonen
050 496 3028
enonsaihke@hotmail.com
Harpatintie 111
81200 ENO
www.itainentiimi.fi/saihke

Heinäveden Mty ry

Pj. Auvo Eronen
040 771 2828
avenemail@luukku.com
Laaksotie 3 as. 7
79700 HEINÄVESI

Ilomantsin Mty Ilo ry

Pj. Aune Kauppinen
050 401 5282
Markunvaarantie 5 A
82900 ILOMANTSI
www.itainentiimi.fi/ilo

Juankosken Mty Soihtu ry

Pj. Ilkka Suoranta
050 527 6592
ilkka.suoranta@elisanet.fi
Päiväpysäkki: Virtalantie 3 as. 2
73500 JUANKOSKI
www.itainentiimi.fi/soihtu

Juuan Mty Mielekäs ry

Pj. Pirjo Ketoharju
(013) 472 794
pirjo.ketoharju@suomi24.fi
Onnipolku 1 A 15, 83900 JUUKA

Kiteen Mty Pilke ry

Pj. Marja Juvonen
040 537 1487
marja.a.juvonen@gmail.com
Tapulintie 3 A 6
82500 KITEE
www.itainentiimi.fi/pilke

Kontiolahden Mty Porina ry

Pj. Jarkko Eronen
044 094 4177
eronenjarkko@hotmail.com
www.itainentiimi.fi/porina

Lieksan Mty ry

Pj. Tarja Toivanen
050 500 3271
www.itainentiimi.fi/lieksa

Nilsin Mty Virkistys ry

Pj. Heidi Korhonen
0400 552 497
heidihelenakorhonen@gmail.com

Omaiset Mielenterveystyön Tukena P-K:n yhdistys ry

Toiminnanjohtaja Marjo Vallimies-Honkanen
050 564 8708
Omaistyöntekijä Raija Korhonen-Pusa
050 362 6818
raija.korhonen-pusa@tukitupa.fi
Järjestösihteeri Katja Pesonen
050 534 6772
katja.pesonen@tukitupa.fi
Karjalankatu 4 a 2, 80200 JOENSUU
www.tukitupa.fi

Outokummun Mty Välke ry

Pj. Olli Saikkonen
050 555 2309
saikkonen.muuraja@opaasi.fi
Toiminnanohjaaja Päivi Suomalainen
050 363 5534
paivi@outovalke.net
outo.valke@opaasi.fi
Kyykerinkatu 32
83500 OUTOKUMPU
www.outovalke.net

TOUHU -YHTEYSKESKUS

Hankepäällikkö Petri Kokko
050 544 8785
petri@touhu.net
Kyykerinkatu 32
83500 OUTOKUMPU
www.avoin.tv

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry Pj.

Anne Ilmakari-Hämäläinen
aih@itainentiimi.fi
Toiminnanjohtaja
Minna Kuosmanen
044 760 5790
minna.kuosmanen@kotikievari.fi
Aspitie 15
80100 JOENSUU
(013) 316 388
www.nettikievari@hotmail.com
www.p-kmielenterveydentuki.fi

Rääkkylän Mty Tsemppi ry

Pj. Tapio Hämäläinen
0500 170 942
Mölsšänniementie 207
82310 ORAVISALO

Savolaiset Selviytyjät ry

Pj. Ulla Lappi
Ohjaaja Eeva Vuorinen
044 353 3501
savsel@luukku.com
Savolankatu 1 A 19
57100 SAVONLINNA
http://selkkari.suntuubi.com

Siilinjärven Mty Virkistys ry

Pj. Esko Kuronen
0400 210 3339
Virkkula, Asematie 3, 2. krs.
71800 SIILINJÄRVI
virkkula@dnainternet.net

Tohmajärven Mty Käsikkäin ry

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

Tuusniemen Mty Tuikku ry

Pj. Tuula Forsman
040 540 3307
tuufor@gmail.com
Harjutie 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
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
0207 614 880 (vaihe 24h)
Nikulanmäentie 90 A
76100 PIEKSÄMÄKI
www.hoivakehitys.fi

Kannatusjäsenet:

Lehmon Kuntoutuskoti Oy

Kylmäojantie 58
80710 LEHMO
(013) 893 340

Itä-Suomen Hoitokodit Oy

Ritva Kontiainen
0400 350 867
Sörkätie 20, 82600 TOHMAJÄRVI
is-hoitokodit@is-hoitokodit.fi
[Kaarikujan Hoitokoti](#)
Raija Tolvanen
040 551 3476
raija.tolvanen@is-hoitokodit.fi
Taanotie 4, 82140 KIIHTELYSVAARA
[Koivukujan Hoitokoti](#)
Hannele Kontiainen
0400 606 392,
hannele.kontiainen@linklife.fi
Sörkätie 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:

MTKL ry, Kuopion aluetoimipiste

Teletie 4-6, E-rappu (Kotkankallio)
70600 KUOPIO
www.mtkl.fi

Yhdistysasiamies

Helena Koskelo-Suomi
(017) 369 5083, 050 362 7637
helena.koskelo-suomi@mtkl.fi

Propelli Kuopio

Neuvontapuhelin (maksullinen) 0203 91920
ma, ti, to 9-14, ke 9-16
Teletie 4-6, E-rappu (Kotkankallio)
70600 KUOPIO
avoinna ti ja to klo 10-15

Kuopion Mielenterveystuki ry

Tulliportinkatu 52
70100 KUOPIO
040 733 1713
kuopionmt.tuki@gmail.com
www.kuopionmt-tuki.com



HT-Liikenne



Autot: 49+1, 16+1 ja taksi
Puh: 0400 279 129

E-mail: hannu.tirronen@kolumbus.fi

KUMPPANUUDELLA KOHTI HYVINVOINTIA

Uudenlaista
toimintaa kansanterveyden,
järjestötoiminnan, monikulttuurisuuden
ja kylähyvinvoinnin edistämiseksi.

Pohjois-Karjalan kansanterveys
Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys
Pohjois-Karjalan Kylät

www.jake-hanke.fi



JÄRJESTÖ- JA KANSALAISTOIMINNAN KEHITTÄMISHANKE

Aattoilta

*Aattoillan rauha,
meille laskeutuu.
Huurrekoruissansa,
koivut uneksuu.*

*Tyyntyi hiljaiseksi,
ilouutinen.
Korkealle syttyy,
sarja tähtien.*

*Äänettönnä seisoo,
hämärtyvä maa.
Kunnes joulun kellot,
hiljaa kumajaa.*

*Silloin suuri rauha,
täyttää sydämen.
Tuomme hiljentyneen,
hartaan kiitoksen.
- Ester Ahokainen -*

*Rätinki -lehden toimitus toivottaa kaikille
rauhaisaa joulua ja
oikein hyvää uutta vuotta!*

