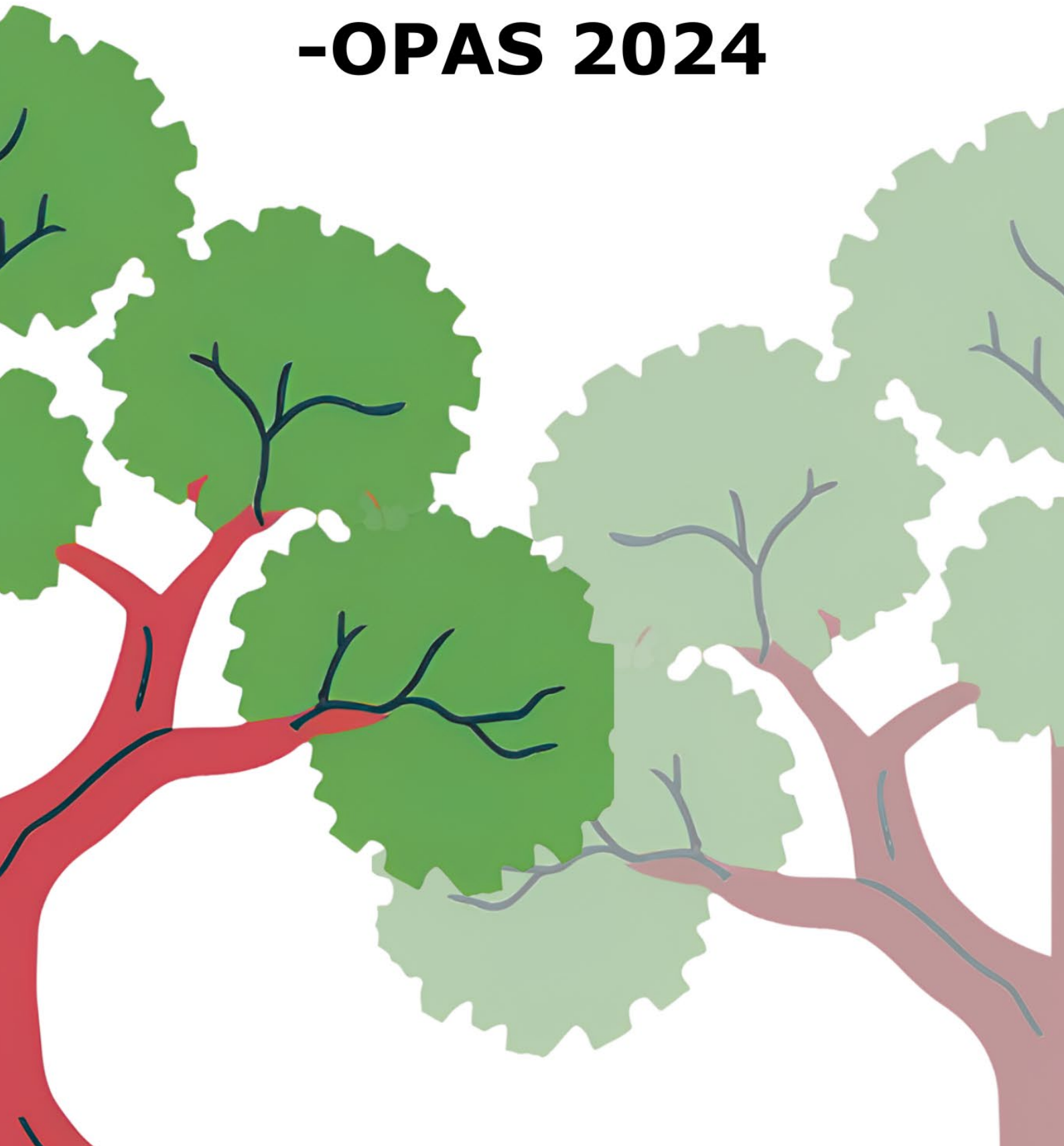


VERTAISTOIMINTAA POHJOIS-KARJALASSA -OPAS 2024



SAATE:

Tähän oppaaseen on koottu Pohjois-Karjalan alueella toimivien vertaistukiryhmien ja vertaistuen yhteyshenkilöiden tietoja. Oppaan tarkoitus on helpottaa vertaistoiminnan löytämistä. Opas on suunnattu Pohjois-Karjalan asukkaille, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja kaikille vertaistoiminnasta kiinnostuneille.

Opasta päivitetään kerran vuodessa. Otathan huomioon, että vertaistoiminnassa on taukoja kesäaikana. Uudet vertaistoiminnot ja käynnistyvät vertaistukiryhmät löydät [Lähellä.fi](https://lahella.fi) -palvelusta.

Vertaistuella ja vertaistoiminnalla on monenlaisia muotoja. Vertaistoiminta on ihmisten keskinäistä apua ja tukea, jossa samantyyppisiä asioita kokeneet ihmiset tukevat toisiaan vastavuoroisesti. Vertaisryhmä voi perustua täysin osallistujien vertaisuuteen tai vertaistukiryhmän ohjaajana voi toimia koulutettu vapaaehtoinen tai ammattilainen.

Monilla yhdistyksillä ja muilla toimijoilla on myös nimettyjä vertaistukihenkilöitä, joihin voi ottaa yhteyttä henkilökohtaisesti, puhelimitse tai verkon välityksellä esimerkiksi sairauteen tai elämäntilanteeseen liittyen. Vertaistukihenkilöllä on taustalla omakohtainen kokemus, jonka voi jakaa vertaistuettavan kanssa.

Lisäksi yhdistyksillä on kaikenikäisille virkistys- ja harrastustoimintaa sekä avoimia kohtaamispaikkoja, joista löytää lisätietoa esimerkiksi [Lähellä.fi](https://lahella.fi) -verkkopalvelusta.

Vertaistoimintaa Pohjois-Karjalassa 2024 -opas löytyy pdf-tiedostona: pksotu.fi/olka-toiminta/vertaistuki/

Opas on päivitetty 5 / 2024.

SISÄLLYSLUETTELO

LAPSIPERHEET JA NUORET	1
JOENSUUN PELASTAKAA LAPSET RY	1
JOSNA – JOENSUUN SEUDUN NUORISOASUNTOYHDISTYS RY	2
KÄPY LAPSIKUOLEMAPERHEET RY	3
LIEKKU RY.....	4
MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON JÄRVI-SUOMEN PIIRI RY	5
TERVEYS JA SAIRAUDEN KOHDATESSA.....	7
AIVOLIITON POHJOIS-KARJALAN AVH-YHDISTYS RY	7
HARSO RY	12
JOENSUUN REUMAYHDISTYS RY	13
JOENSUUN SEUDUN DIABETES RY	16
JOENSUUN SEUDUN KUULO RY.....	17
JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY.....	18
OUTOKUMMUN SYDÄNYHDISTYS RY	20
POHJOIS-KARJALAN ILCO RY.....	21
POHJOIS-KARJALAN KELIAKIAYHDISTYS RY.....	22
POHJOIS-KARJALAN LUUSTOYHDISTYS RY	23
POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY	23
POHJOIS-KARJALAN NEPSYT AKSONI RY	27
POHJOIS-KARJALAN NEUROYHDISTYS	30
POHJOIS-KARJALAN PARKINSONYHDISTYS RY	32
POHJOIS-KARJALAN SELKÄYHDISTYS RY.....	32
POHJOIS-KARJALAN SYDÄNPIIRI RY	33
POHJOIS-KARJALAN SYÖPÄYHDISTYS RY	34
SUOMEN TOURETTE- JA OCD-YHDISTYS RY	36
VIADIA JOENSUU RY	36
VAMMAISUUS.....	38
ITÄ-SUOMEN AIVOVAMMAYHDISTYS RY	38
POHJOIS-KARJALAN NÄKÖVAMMAISET RY	38

TUKEA MIELENTERVEYTEEN JA PÄIHTEETTÖMYYTEEN.42

AA - NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT.....	42
HUOMA – HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY.....	43
NA – NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT.....	44
POHJOIS-KARJALAN KRIISIKESKUS/MIELI – POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYS RY	45
POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDEN TUKI RY	46
POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYSOMAISET - FINFAMI RY	47
TUUPOVAARAN MIELENTERVEYSYHDISTYS KAJASTUS RY	48

MUUT49

JOEN SEVERI RY	49
JOENSUUN NUORTEN NAISTEN KRISTILLINEN YHDISTYS RY	49
JOENSUUN SEUDUN ERILAISET OPPIJAT RY.....	50
KOHTAAMISEN KAHVILA.....	50
MIESSAKIT RY	51
NUORET LESKET RY	52
POHJOIS-KARJALAN SETA.....	53
VIADIA JOENSUU RY/LÄHIÖTALO.....	54

Oppaan tiedot on ensisijaisesti kerätty Lähellä.fi -verkkopalvelusta. Oppaan kokoamisesta on vastannut Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry / OLKA-toiminta.

Alkuperäinen opas ja koonti: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys,
Osallisuushanke Salli ja KATHY-toiminta

Oppaan työryhmä 2024:

Jonna Ronkanen, Hanna Kääriäinen, Marleena Laakso, Leena Virratvuori,
Ari Harakka ja Arttu Louhelainen, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry

LAPSIPERHEET JA NUORET

JOENSUUN PELASTAKAA LAPSET RY

Joensuun Pelastakaa Lapset ry toimii joensuulaisten lasten ja perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi järjestäen muun muassa lasten ja nuorten pienryhmätoimintaa, perheretkiä sekä tapahtumia. Yhdistys jakaa valtakunnallista Eväitä Elämälle -avustusta esimerkiksi lasten harrastustoiminnan mahdollistamiseen.

Nettisivu: www.pelastakaalapset.fi/joensuu/

Minä Olen Tärkeä! -pienryhmätoiminta 9–16-vuotiaille nuorille

Maksutonta pienryhmätoimintaa lapsille ja nuorille, jotka kokevat itsensä yksinäisiksi tai joilla on haasteita kaveruussuhteissa. Ryhmien ohjelmassa voi olla esimerkiksi kokkausta, leikkejä, pelejä, taiteilua, musisointia ja retkiä.

Järjestetään joka viikko tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 16.30–18.00.

Pienryhmiä kokoontuu eri puolilla Joensuun kantakaupunkia.

Lisätietoja:

www.pelastakaalapset.fi/joensuu/etusivu/toimintamme/mina-olen-tarkea-pienryhmatoiminta/

Heini Manner, heini.manner@pelastakaalapsetjoensuu.fi

050 357 9778

JOSNA – JOENSUUN SEUDUN NUORISOASUNTOYHDISTYS RY

Joensuun Seudun Nuorisoasuntoyhdistys ry (JOSNA) vuokraa NAL Asuntojen, Y-säätiön sekä Joensuun Kotien omistamia asuntoja Joensuun alueella. Tarjolla on erilaisia palveluita ja toimintaa, kuten maksutonta asumisneuvontaa ja -ohjausta sekä asukastoimintaa.

Lisäksi yhdistys tuottaa palvelusopimukseen pohjaavia maksullisia asumisen tukipalveluita.

Nettisivu: www.josna.fi/

SOMA-toiminta lastensuojelutaustaisille nuorille aikuisille (Pohjois-Karjala)

SOMA-toiminta on suunnattu 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka ovat olleet jossakin elämänsä vaiheessa lastensuojelun asiakkaana.

SOMA-toiminta on maksutonta ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa. Toiminta sisältää muun muassa yksilöllistä tukea ja vertaisryhmätoimintoja.

Lisätietoja:

Niina Tikka, SOMA-toiminnan vastaava ohjaaja,
niina.tikka@josna.fi, 044 980 9694

Nettisivu: www.josna.fi/palvelut/soma-toiminta/

KÄPY LAPSIKUOLEMAPERHEET RY

Käpy Lapsikuolemaperheet ry on valtakunnallinen vertaistukiyhdistys, jonka tarkoituksena on tukea lapsen kuoleman kokeneita perheitä. Vertaistukea on saatavilla ensisijaisesti vanhemmille ja perheille, joiden lapsi on kuollut raskauden myöhäisessä vaiheessa, vauvana, lapsena, nuorena tai nuorena aikuisena. Kaikki lapsensa menettäneet perheet voivat olla yhteydessä Käpyyn.

Nettisivu: www.kapy.fi

Vertaistukiryhmä lapsensa menettäneille vanhemmille (Joensuu)

Avoimessa vertaistukiryhmässä lapsen kuoleman kohdanneet vanhemmat voivat keskustella vapaasti ja luottamuksellisesti toisten saman kokeneiden kanssa.

Ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 18–20.

Paikka: Rantakylän kirkko, Rantakylänkatu 2, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.kapy.fi/surevalle/vertaistukiryhmat/

anu.hynninen@evl.fi, 050 571 1503

info@sykkyra.fi, 044 514 2554

LIEKKU RY

Liekku ry on Joensuun seudulla toimiva vanhemmuuden vertaistukiyhdistys, jonka toiminnan keskeisin tavoite on vanhemmuuden tukeminen. Liekku ry vahvistaa ja edistää lapsentahtista, imetysmyönteistä, luonnonmukaista ja kestävää ajattelu- ja elämäntapaa yhteiskunnassamme.

Nettisivu: www.liekku.net

Vertaistuki-illat (Joensuu)

Vertaistuki-iltoihin ovat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet. Voit tulla paikan päälle yksin, yhdessä läheisen kanssa tai koko perheen voimin. Vertaistuki-illoissa osallistujat saavat vertaistukea sekä tietoa odotukseen, vanhemmuuteen ja lapsiperheen arkeen kuuluvista asioista. Tapaamiset järjestetään maanantaisin klo 17–19.

Paikka: Perheentalo, Kauppakatu 27 b A 2–4, Joensuu, 3.kerros.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.liekku.net/vertaistuki_illat.html

Sähköpostiosoite: liekku@gmail.com

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON JÄRVI-SUOMEN PIIRI RY

MLL on kaikille avoin kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen ja lapsiperheen hyvinvointia, lisää lapsuuden arvostusta ja näkyvyyttä yhteiskunnassa sekä tuo lapsen näkökulmaa päätöksentekoon.

MLL Järvi-Suomen piiri toimii perheiden tukena, alueellisena vaikuttajana, vapaaehtoistyön järjestäjänä ja yhdistysten taustavoimana.

Nettisivu: www.jarvi-suomenpiiri.mll.fi/

Selviytyjät-vertaisryhmä (Joensuu)

Ryhmä tarjoaa tukea kiusaamiskokemusten käsittelyyn turvallisessa pienryhmässä noin 12–21-vuotiaille nuorille. Voit ilmoittautua nettilinkillä tai ottamalla yhteyttä suoraan työntekijään (sähköposti, puhelin, WhatsApp). Jokainen ryhmään tulija tavataan ennen ryhmän alkua.

Tapaamiset maanantaisin.

Paikka: MLL:n Järvi-Suomen piirin toimisto,
Kirkkokatu 16 c 35, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.jarvi-suomenpiiri.mll.fi/nuorille/selviydytaan-kiusaamisesta/

Minna Issakainen, minna.issakainen@mll.fi, 050 561 3201

Verkkovertaisryhmä

Selviytyjät-vertaisryhmä on turvallinen pienryhmä, jossa jutellaan ja tehdään pieniä helppoja harjoitteita päivän teeman mukaan yhdessä muiden osallistujien ja ryhmän ohjaajien kanssa.

Voit tulla ryhmään juuri sellaisena kuin olet, ja ryhmässä saa jakaa omista kokemuksista juuri sen verran kuin haluaa. Vertaistuki auttaa selviytymään kiusaamiskokemuksista ja ehkäisee tai vähentää negatiivisia seurauksia, joita kiusaaminen voi aiheuttaa.

Yhdessä ryhmässä on 4–8 nuorta. Ryhmään ei oteta uusia jäseniä kesken ryhmän.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/selviytyjat/

Tuu mun kaveriksi -pienryhmä (Outokumpu ja Nurmes)

Toiminnallinen pienryhmä yksinäiseksi itsensä kokeville 7–12-vuotiaille, jotka toivoisivat saavansa itselleen kaverin ja löytävänsä mielekästä tekemistä. Voit ilmoittaa lapsen ryhmään ottamalla yhteyttä suoraan työntekijään (sähköposti, puhelin, WhatsApp). Jokainen ryhmään osallistuva tavataan ennen ryhmän alkua.

Pienryhmät kokoontuvat syksyllä 2024 Outokummussa ja Nurmeksessa. Tarkemmat paikkatiedot ilmoitetaan myöhemmin.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/tuu-mun-kaveriksi/

Taina Jauhiainen, taina.jauhiainen@mll.fi, 050 478 2761

TERVEYS JA SAIRAUDEN KOHDATESSA

AIVOLIITON POHJOIS-KARJALAN AVH-YHDISTYS RY

Yhdistyksen toiminta tukee fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja heidän läheistensä voimavarojen säilymistä.

Yhdistys toimii jäsentensä edunvalvojana ja tarjoaa tietoa, toimintaa, virkistystä ja uusia tuttavuuksia.

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanavhydistys.aivoliitto.fi/

Enon AVH-virikekerho (Eno)

Kerho on yhteinen kokoontumispaikka aivoverenkierron häiriöihin sairastuneille ja heidän läheisilleen. Kerhon ohjelmassa virkistystä, keskusteluja, retkiä sekä asiantuntijapuheenvuoroja.

Kokoontumiset joka toinen keskiviikko klo 12.30–15.00.

Paikka: Ravintola Enonveneeseen kabinetti, Enontie 50, Eno.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanavhydistys.aivoliitto.fi/kerho-ja-virkistystoiminta/

Sirkka Rätty, sirkkaraty@elisanet.fi, 050 409 8394

Heinäveden virikekerho (Heinävesi)

Kerho on yhteinen kokoontumispaikka aivoverenkierron häiriöihin sairastuneille ja heidän läheisilleen. Kerhon ohjelmaan sisältyy yhteislauluja, visailuja, pelejä, muistitehtäviä, keskusteluja ja kerhokahvit.

Kokoontumiset keskiviikkoisin klo 13.00–14.30.

Paikka: Kotirinteen ala-aula, Sairaalantie 2, Heinävesi.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanavhyhdistys.aivoliitto.fi/kerho-ja-virkistystoiminta/

Taina Huurinainen, taina.else@gmail.com, 040 522 4261

Juuan vertaistukitapaamiset

Neurologisten vammaisjärjestöjen vertaistukitapaamisasioissa ole yhteydessä Reetta Nenoseen, puh. 050 365 0789, reettanenonen@gmail.com.

Hänelle voi esittää kokoontumisten aiheitoiveita, ajankohtaa yms.

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanavhyhdistys.aivoliitto.fi/kerho-ja-virkistystoiminta/

Keski-Karjalan aivohalvaus- ja afasiakerho (Kitee)

Kerho on yhteinen kokoontumispaikka aivoverenkierron häiriöihin sairastuneille ja heidän läheisilleen. Pohjois-Karjalan AVH-yhdistyksen Keski-Karjalan kerhon ohjelmassa virkistystä, keskusteluja, retkiä sekä asiantuntijapuheenvuoroja.

Kokoontumiset kerran kuussa perjantaisin klo 13.

Paikka: Turinatupa, Kellonsoittajantie 10, Kitee.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanavhyhdistys.aivoliitto.fi/kerho-ja-virkistystoiminta/

Pirkko Kinnari, pirkko.kinnari45@gmail.com, 050 412 6095

Pirjo Karila, pirjot.karila@gmail.com, 040 723 5290

Kontiolahden AVH-kerho (Kontiolahti)

Kerho on yhteinen kokoontumispaikka aivoverenkierron häiriöihin sairastuneille ja heidän läheisilleen. Kerhon ohjelmassa virkistystä, keskusteluja, retkiä sekä asiantuntijapuheenvuoroja.

Kokoontumiset kerran kuukaudessa torstaisin klo 13–15.

Paikka: Kontiolahden seurakuntatalo, Keskuskatu 26, Kontiolahti.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanavhyhdistys.aivoliitto.fi/kerho-ja-virkistystoiminta/

Jekaterina Tjomkin, tjomkin.jekaterina@kolumbus.fi, 050 542 7241

Keijo Meriläinen, merilke65@gmail.com, 040 040 8153

Liperin AVH-kerho (Liperi)

Kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen perjantai klo 13–15 juttelun ja kahvittelun merkeissä.

Paikka: Liperin kirjasto, Keskustie 12, Liperi.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanavhyhdistys.aivoliitto.fi/kerho-ja-virkistystoiminta/

Leena Tuovinen, 050 306 1797

Liikuntakerho (Joensuu)

Tervetuloa liikkumaan uudet ja vanhat kerholaiset. Meillä on käytössä Kuntokertun laitteet ja tasapainoa ja lihasvoimaa kehittäviä harjoitteita. Kerho kokoontuu joka keskiviikko klo 14.30–16.

Paikka: Suvituulen Kuntokerttu, Suvikatu 21, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanavhydistys.aivoliitto.fi/kerho-ja-virkistystoiminta/

Tuija Tuominen, 045 314 8004

Nuottakerho AVH:n sairastuneille ja heidän omaisilleen (Joensuu)

Tule kokemaan hyvää ohjelmaa, mukavaa yhdessä tekemistä ja vertaistukea.

Kerho kokoontuu kahden viikon välein keskiviikkoisin klo 13.00–15.

Paikka: Joensuun Reumayhdistyksen tilat, Siltakatu 20 A, Joensuu, 4. krs.

Lisätietoja:

Nettisivu: pohjoiskarjalanavhydistys.aivoliitto.fi/kerho-ja-virkistystoiminta/

Annikki Hämäläinen, kerho-ohjaaja, nikihama@hotmail.com, 050 027 4651

Polvijärven kerho

Yhdessäoloa rupatellen, kahvitellen ja lauleskellen.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanavhyhdistys.aivoliitto.fi/kerho-ja-virkistystoiminta/

Maire Sormunen, 050 341 7937

Ryhmä aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden omaisille (Joensuu)

Ryhmä on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden omaisille ja läheisille. Haemme ja saamme toisiltamme keskustelua ja vertaistukea muuttuneisiin kotitilanteisiin.

Ryhmä kokoontuu omakustanteiselle lounaalle tiistaisin klo 12–13.30.

Paikka: Ravintola Usva, Sepänkatu 40, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanavhyhdistys.aivoliitto.fi/kerho-ja-virkistystoiminta/

Marja Paavonkallio, marja.paavonkallio@gmail.com, 050 561 5683

Tarinakerho afaattisille ja heidän omaisilleen (Joensuu)

Tule kokemaan hyvää ohjelmaa, mukavaa yhdessä tekemistä ja vertaistukea.

Kerhossa keskustelemme ajankohtaisista asioista käyttäen kerholaisten omia apuvälineitä puhekyky huomioiden.

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 14–15.30.

Paikka: Nepenmäen kirjasto, Kärpänkatu 7, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanavhyhdistys.aivoliitto.fi/kerho-ja-virkistystoiminta/

Sähköpostiosoite: marja.paavonkallio@gmail.com

Puhelinnumero: 050 561 5683

HARSO RY

HARSO ry on harvinaissairaiden ja -vammaisten potilasyhdistysten kattojärjestö, jonka toiminta kattaa koko Suomen. Edistämme harvinaissairaiden ja -vammaisten asemaa sekä sairauksien hoitoa yhteiskunnassa.

Nettisivu: www.harso.fi

Harvinaissairaiden vertaistapaaminen (Joensuu)

HARSO ry:n koordinoima paikallinen vertaiskeskusteluryhmä aloittaa kokoontumiset Joensuussa. Ryhmää vetää HARSON vapaaehtoinen toimija.

Ryhmä on tarkoitettu alueen harvinaissairaille ja -vammaisille diagnoosista riippumatta. Tutustutaan ja keskustellaan ajankohtaisista sekä kullakin mielen päällä olevista harvinaisasiosta.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.harso.fi/tapahtumat/joensuun-alueen-harvinaisten-vertaistapaaminen/

Sähköpostiosoite: maria.ojanen@harso.fi

Puhelinnumero: 040 138 1253

JOENSUUN REUMAYHDISTYS RY

Joensuun Reumayhdistys ry:n toiminnan tarkoituksena on edistää jäsenten terveyttä ja toimintakykyä, tukea sairastuneiden elämänhallintaa sekä tarjota asiantuntevaa neuvontaa. Yhdistys tuottaa jäsenilleen vertaiskokemuksia, iloa, aktiivisuutta ja hyvinvointia eri toimintamuotojen avulla.

Nettisivu: www.joensuunreumayhdistys.fi

Nivelreumajaosto (Joensuu)

Nivelreumajaosto on Joensuun Reumayhdistyksen nivelreumaa sairastavien jäsenten vertaistuellinen keskusteluryhmä.

Jaoston toiminnan tarkoituksena on tiedottaa nivelreumaan liittyvistä asioista sekä toimia keskustelu- ja vertaistukiryhmänä. Kokoonnotukset kerran kuussa maanantaisin klo 13.00.

Tervetuloa mukaan, mikäli sairastat tai epäilet sairastavasi nivelreumaa!

Paikka: Joensuun Reumayhdistyksen kokoustila, Siltakatu 20 A 41, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.joensuunreumayhdistys.fi/vertaisryhmat/

Jukka Hyttinen, 050 430 2562

Sjögrenjaosto (Joensuu)

Joensuun Reumayhdistyksen Sjögrenin syndroomaa sairastavien vertaistukiryhmä.

Sjögrenjaoston tavoitteena on toimia vertaistukena sekä lisätä tietoa sairaudesta luentojen, keskustelujen ja painetun materiaalin avulla. Jaosto kokoontuu kerran kuussa maanantaisin klo 13.00.

Tervetuloa mukaan, mikäli sairastat tai epäilet sairastavasi Sjögrenin syndroomaa.

Paikka: Joensuun Reumayhdistyksen kokoustila, Siltakatu 20 A, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.joensuunreumayhdistys.fi/vertaisryhmat/

Mirja Kilpinen, 0400 801 715 tai Eila Venäläinen, 050 364 3044

Fibromyalgiajaosto (Joensuu)

Fibromyalgiaa sairastavien vertaistukiryhmä.

Fibromyalgiajaosto on Joensuun Reumayhdistyksen fibromyalgiaa sairastavien jäsenten yhteistyöelin. Jaoston toiminnan tarkoituksena on tiedottaa fibromyalgiaan liittyvistä asioista järjestämällä koulutus- ja virkistystoimintaa sekä antamalla vertaistukea. Jaosto kokoontuu kerran kuussa sunnuntaisin klo 16.00.

Tervetuloa mukaan, mikäli sairastat tai epäilet sairastavasi fibromyalgiaa.

Paikka: Joensuun Reumayhdistyksen kokoustila, Siltakatu 20 A, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.joensuunreumayhdistys.fi/vertaisryhmat/

Annikki Hämäläinen, 0500 274 651

Tukihenkilöt

Yhdistyksessä on viisi Suomen Reumaliiton kouluttamaa vertaistukihenkilöä, jotka toimivat kotoaan omasta puhelimestaan puhelintukea antaen.

Kun tarvitset vertaistukea (esim. sairaus juuri todettu, uusi tilanne tai leikkaus), soita rohkeasti.

Lisätietoja:

www.joensuunreumayhdistys.fi/yhteystiedot/tukihenkilot/

Fibromyalgia

Annikki Hämäläinen, 0500 274 651

Nivelreuma

Seppo Lehikoinen, 0500 808 396

Ulla Lehtola, 050 412 2613

Sjögrenin syndrooma

Mirja Kilpinen, 0400 801 715

Eila Venäläinen, 050 364 3044

JOENSUUN SEUDUN DIABETES RY

Joensuun seudun Diabetes ry:n tarkoituksena on tukea diabeetikoita ja heidän läheisiään omahoidon onnistumisessa, auttaa jäsenistöä vertaistuen löytämisessä, valvoa diabeetikoiden yhteiskunnallisia etuja, toimia diabeetikoiden vaikuttamiskanavana diabeteksen hoitoon ja hoidon kehittämiseen liittyvissä asioissa sekä tarjota tietoa diabeteksen ajantasaisesta hoidosta.

Nettisivu: www.joensuundiabetes.fi

Vertaistukea vastasairastuneille tyyppin 1 ja tyyppin 2 diabeetikoille (Ilomantsi, Joensuu, Kontiolahti, Liperi)

Annetaan vertaistukea kaikenikäisille diabeetikoille, varsinkin vastasairastuneille.

Vastasairastuneet diabeetikot tarvitsevat henkilökohtaista tai ryhmässä tapahtuvaa vertaistukea. Vertaistukihenkilö opastaa tarvittaessa hakemaan apua ammattihenkilöiltä. Vertaistukihenkilö sairastaa itse tyyppin 1 tai tyyppin 2 diabetesta.

Voidaan keskustella myös puhelimen tai verkkoyhteyden (Teams) kautta. Tarvittaessa tavataan yhdistyksen toimistolla.

Paikka: Joensuun seudun Diabetes ry:n toimisto,
Kalevankatu 23 C, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.joensuundiabetes.fi/

Sähköpostiosoite: info@joensuundiabetes.fi

Puhelinnumero: 045 235 1600

JOENSUUN SEUDUN KUULO RY

Joensuun Seudun Kuulo ry tukee ja rohkaisee kuulovammaisia täysipainoiseen elämään, omien voimavarojen ja omatoimisuuden edistämiseen ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Yhdistys tekee edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä. Yhdistys mahdollistaa kaikenikäisille kuulovammaisille ja heidän läheisilleen erilaista vertais- ja virkistystoimintaa, tietoa sekä yhteistä tekemistä ja kokemusten jakamista samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa.

Nettisivu: www.joensuunseudunkuulo.fi

Kuulolähipalvelu sekä kuulokerhot ja -tapahtumat

Kuulolähipalveluissa Joensuussa ja Kiteellä Kuuloliiton kouluttamat yhdistyksemme vapaaehtoiset antavat lisätukea kuulovammaisten itsenäiseen selviytymiseen ja aktiiviseen kuulolaitteiden käyttöön.

Kuulokerhoissa ja -tapahtumissa saadaan eri asiantuntijoiden näkemyksiä ajankohtaisista asioista. Kuuloon liittyvien asioiden lisäksi vapaamuotoisissa keskusteluissa on esillä muitakin terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä aiheita. Yhdistyksen vapaaehtoistoimijat antavat vertaistukea moniin arjen pulmiin kuuloon liittyvissä asioissa. Säännöllisten Joensuussa, Kiteellä ja Ilomantsissa toteutettavien kuulotapahtumien lisäksi yhdistys vierailee myös muilla toimialueensa paikkakunnilla.

Kuulokerhojen, -tapahtumien sekä kuulolähipalvelujen tapaamisajat ja -paikat julkaistaan Lähellä.fi-palvelussa ja yhdistyksen kotisivuilla.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.joensuunseudunkuulo.fi

Sähköpostiosoite: info@joensuunseudunkuulo.fi

JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY

Joensuun seudun omaishoitajat ry on omaishoidon asiantuntija ja vaikuttaja. Tarjoamme tietoa, tukea ja kehitämme toimintaa yhdessä omaishoitajien kanssa Joensuun seudulla.

Osoite: Kirkkokatu 16 C 34, 80100 Joensuu.

Nettisivu: www.joensuunseudunomaishoitajat.fi

OmaisOiva toiminta

Kaikille avointa omaishoitajien voimavaroja tukevaa ja hyvinvointia lisäävää toimintaa sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamana. Toimintaan osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä. Merja 0400 544 244 ja Marjut 050 528 3909. Aina emme pysty vastaamaan puheluusi, jätähän nimesi ja puhelinnumerosi vastaajaan. Soitamme sinulle mahdollisimman pian.

Omaishoitajien OVET -valmennus

OVET- omaishoitajavalmennus® 16 h on sinulle, jonka läheinen on sairastunut tai vammautunut ja tarvitsee apuasi selvittääkseen päivittäisistä toiminnoista. Selviytyäksesi läheisesi hoivaajana, etsit tietoa kuntoutuksesta, sosiaalietuuksista ja kotiin annettavista palveluista, hoivasta ja avustamisesta. Kaipaavat vertaistukea, ihmistä, joka olisi kokenut saman ja pystyisi ymmärtämään tilannettasi. Valmennus antaa monipuolista tietoa omaishoitoon liittyvistä palveluista ja tukea hoitajan omaan jaksamiseen sekä keskustelua vertaisten kanssa. Valmennukseen hakeutuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä eikä omaishoidontuen saamista. Tapaamisten aikana tarjoamme kahvit. Avaa uusia ovia, tule rohkeasti mukaan valmennukseen!

Lisätietoja:

Nettisivu: www.joensuunseudunomaishoitajat.fi

Sähköpostiosoite: merja.tanskanen@jnss-omaishoitajat.fi

Puhelinnumero: 0400 544 244

OMAISHOITAJIEN VERTAISTUELLISET RYHMÄT

Yhdistyksemme vertaisryhmät ovat suunnattu samassa elämäntilanteessa oleville omaishoitajille tai läheistään hoivaaville. Voit osallistua ilman yhdistyksen jäsenyyttä tai virallista omaishoidontuen saamista. Ryhmät sisältävät yhteistä hyvinvointia lisäävää toimintaa sekä tarjoavat mahdollisuuden jakaa kokemuksia, ajatuksia, arjen iloja ja haasteita. Toiminta-alueenamme on Ilomantsi, Joensuu, Liperi, Kontiolahti, Polvijärvi ja Outokumpu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.joensuunseudunomaishoitajat.fi

Sähköpostiosoite: marjut.lukkarinen@jnss-omaishoitajat.fi

Omaishoitajien Voimavarapäivät

Omaishoitajien Voimavarapäivät sisältävät lähitapaamisen ja 2 vrk jakson lomahotellilla tai kylpylässä. Järjestämme erilaisissa omaishoidontilanteissa oleville omaishoitajille omat Voimavarapäivät heille kohdennetuina teemoin (erityislasten vanhemmille, muille alle 65 v. omaishoitajille ja yli 65 v. omaishoitajille). Kaikilla Voimavarapäivillä on tarjolla irtiottoa arjesta ja vertaistukea. Sisältöinä ovat alle 65 v. mm. omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittaminen, stressi ja rentoutuminen. Yli 65 v. rentoutuminen ja tunteet, kaikenikäisille mielenhyvinvointi, rentoutuminen ja huumori. Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai omaishoidontuen saamista.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.joensuunseudunomaishoitajat.fi

Sähköpostiosoite: merja.tanskanen@jnss-omaishoitajat.fi

Puhelinnumero: 0400 544 244

Työkäiset omaishoitajat Itä-Suomi

Suljettu Facebook-ryhmä alle 65 v. omaishoitajille ja läheistään hoivaaville. Ryhmässä saat ajankohtaista tietoa toiminnasta ja jakaa ajatuksia vertaisten kanssa.

www.facebook.com/groups/1740020722902680

Puhelinnumero: 050 528 3909

OUTOKUMMUN SYDÄNYHDISTYS RY

Yhdistys tarjoaa yhdessä alueemme Pohjois-Karjalan Sydänpiirin kanssa tietoa, tukea ja monipuolista toimintaa sydänsairastuneille sekä kaikille terveydestä ja hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Nettisivu: www.sydan.fi/outokumpu

Sydänkerho (Outokumpu)

Sydänkerhossa tavataan tuttuja, lauletaan yhdessä, kuullaan asiantuntijoita. Nautitaan kahvista ja pidetään arpajaiset.

Kokoontumiset parittoman viikon maanantaina klo 11.30–13.

Paikka: Servo, Kummunkatu 26, Outokumpu.

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite: helka.ratilainen@gmail.com

POHJOIS-KARJALAN ILCO RY

Yhdistys auttaa tiedoillaan ja kokemuksellaan avanneleikkaukseen joutuvia ja jo leikattuja sekä heidän omaisiaan, jotka joutuvat tekemisiin hoitotyön kanssa. Yhdistys tukee jäsenten ja heidän läheistensä henkistä ja fyysistä toimintaa.

Nettisivu: www.finnilco.fi/pohjoiskarjalanilco

Yhdistyksen vertaistukihenkilöt:

Toivo Parviainen, 050 581 8209

Maritta Jurvanen, jurvanen@hotmail.com, 044 5858 323

Teija Karttunen, teijak.karttunen@gmail.com, 050 5468 714

Helena Halonen, helena.halonen56@gmail.com, 040 067 0295

Hannu Ruokolainen, hruokolainen@luukku.com, 050 546 0112

Anitta Niemi, niemianitta1@gmail.com, 040 704 0180

Yhdistyksen vertaistukiryhmä avanne- ja vastaavasti leikatuille kokoontuu Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen tiloissa (Malmikatu 5, Joensuu).

Lisätietoja:

www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/vertaistukiryhmat-tapaamiset-2/

POHJOIS-KARJALAN KELIAKIAYHDISTYS RY

Pohjois-Karjalan keliakiayhdistys ry on keliakiaa ja ihokeliakiaa sairastavien sekä muista syistä gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien henkilöiden ja heidän läheistensä alueellinen potilas- ja edunvalvontajärjestö.

Nettisivu: www.pohjois-karjala.keliakiayhdistys.fi/

Gluteenittomat illat (Joensuu)

Gluteenittomat illat ovat avoimia kaikille gluteenitonta ruokavaliota noudattaville ja aiheesta kiinnostuneille.

Järjestetään pääsääntöisesti joka kuukauden ensimmäinen arkimaanantai, paitsi kesä-elokuussa.

Paikka: Torikievari, Suvantokatu 6, Joensuu.

Gluteenittomat illat (muualla)

Gluteenittomia iltoja järjestetään satunnaisesti muilla paikkakunnilla, seuraa tiedotusta.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.pohjois-karjala.keliakiayhdistys.fi

Sähköpostiosoite: pk.keliakiayhdistys@gmail.com

Puhelinnumero: 050 405 7881

Facebook: www.facebook.com/pohjoiskarjalankeliakiayhdistys

POHJOIS-KARJALAN LUUSTOYHDISTYS RY

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry toimii osteoporoosin ja osteoporoosiperäisten luunmurtumien ehkäisemiseksi, luuston terveyden ja terveellisten elintapojen sekä osteoporoosia sairastavien tutkimisen, hoidon ja kuntoutuksen edistämiseksi.

Nettisivu: www.luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/pohjois-karjalan-luustoyhdistys-ry/

Vertaistukihenkilöt:

Mervi Hainaro, 040 571 5437

Liisa Pesonen, 0400 857 640

Sirkku Tyrväinen, 040 522 4335

Lisätietoja:

Nettisivu: www.luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/pohjois-karjalan-luustoyhdistys-ry/

Sähköpostiosoite: luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY

Pohjois-Karjalan Muisti ry toimii Pohjois-Karjalan maakunnan alueella sen puolesta, että muistisairaalla ja hänen läheisillään on mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua täysvaltaisena jäsenenä omassa toimintaympäristössään. Muistiluotsin muistiasiantuntijat ovat apunasi puhelimitse tai kasvokkain: tietoa arjen muutoksista, neuvoja kohtaamisen tapoihin, uutta näkökulmaa. Kun olet kiinnostunut tulemaan mukaan, ota yhteyttä, niin katsotaan yhdessä paras mahdollinen toimintamuoto. Vertaistukea ja tapahtumia löytyy useiden kuntien alueella ja osallistua voi yli kuntarajojen. Ota rohkeasti yhteyttä!

Nettisivu: www.pkmuistiry.fi josta löydät toimintakalenterin syys- ja kevätkauden alussa päivitettyinä.

Kirkkokatu 25 A Muistin tiloissa ja Muistiluotsin työntekijöiden ohjaamana:

Työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden vertaistukiryhmä alle 68 v. (Joensuu)

Tule rohkeasti tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia! Tarjolla vertaistukea, tietoa ja toimintaa. Vertaisryhmä kokoontuu viikoittain ja kerran kuukaudessa lauantaina.

Vertaisryhmä alle 68-vuotiaille läheisille

Sairastuiko läheisesi työikäisenä tai juuri eläkkeelle jäätyään muistisairauteen? Tule tapaamaan muita samassa elämäntilanteessa olevia, kokemaan vertaistukea ja saamaan tietoa. Vertaisryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa lauantaina.

Vertaistoimintaa työikäisenä sairastuneen perheen nuorille. Ota yhteyttä Siniin, toivomme saavamme sinut mukaan!

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite: sini.paivinen@pkmuistiry.fi

Puhelinnumero: 044 427 7311

Avoin Muisti-Kahvila on viikoittainen mahdollisuus tavata muita muistitutkimuksissa olevia tai niihin hakeutuvia, muistisairauteen sairastuneita ja läheisiä. Voit keskustella muistiasiantuntijoiden tai muiden kävijöiden kanssa. Muisti-Kahvilassa on myös tilaisuuksia, joissa vierailee eri asiantuntijoita kuten lakimies tai hyvinvointialueen eri toimijat. Ajankohta voi vaihdella, joten seuraa meitä, piipahda paikalla tai ota yhteyttä. Välillä olemme muualla maakunnassa, niin ihan aina ei meitä tavoita. Jätä viesti postilaatikkoon, niin otamme mahdollisimman pian yhteyttä.

Omahoitovalmennus muistisairausdiagnoosin kohdanneille pariskunnille

Omahoitovalmennus on kahdeksan kertaa kokoontuva valmennusryhmä muistisairausdiagnoosin kohdanneille pariskunnille sairauden varhaiseen vaiheeseen.

Ryhmä on suljettu, eli ryhmään ei oteta uusia osallistujia kesken valmennuksen. Toiminta perustuu pitkäaikaiseen tutkimus- ja kehittämistyöhön Vanhustyön keskusliitossa. Pariskunnat jakautuvat puoliso- ja muistiryhmään aina osan ajasta. Tietoa, vertaistukea, ja keinoja arjen hyvinvointiin. Voitte kuitenkin hakea jatkuvassa haussa, päästen siten seuraavaan mahdolliseen valmennusryhmään.

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite: sini.paivinen@pkmuistiry.fi

Puhelinnumero: 044 472 77311

Omahoitokahvila pariskunnille

Omahoitokahvila pariskunnille on toimintamuoto, johon osallistuvat ne pariskunnat, jotka ovat aiemmin käyneet Muistiluotsin järjestämän Omahoitovalmennuksen. Kyse on pariskunnista, joita on kohdannut muistisairaus. Tulkaa tapaamaan sekä vanhoja että uusia tuttuja, ja kokemaan vertaistukea sekä saamaan tietoa. Mahdollista jakaantua kahvittelun jälkeen puoliso- ja muistiryhmiin aivan kuten Omahoitovalmennuksessakin.

Tapaamiset järjestetään viikoittain.

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite: leena.knuuttila@pkmuistiry.fi

Puhelinnumero: 050 400 6194

Vanhemmallani on muistisairaus – ryhmä (Pohjois-Karjala)

Vertaisryhmä kerran kuukaudessa heille, joiden vanhempi tai isovanhempi sairastaa muistisairautta. Tule tapaamaan muita samassa elämäntilanteessa olevia ja saamaan vertaistukea. Mahdollista osallistua sekä paikan päällä että etäyhteydellä Teamsin kautta.

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite: leena.knuutila@pkmuistiry.fi

Puhelinnumero: 050 400 6194

Muistisairauteen sairastuneiden vertaisryhmät

69–74-vuotiaille (sairastuitko työikäisenä tai juuri eläkkeelle jäätyäsi, ja oletko nyt 69–74-vuotias?)

ja yli 75-vuotiaille (Joensuu)

Tule rohkeasti tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia! Tarjolla vertaistukea, tietoa ja toimintaa. Vertaisryhmä kokoontuu kerran viikossa.

Vertaisryhmä läheisille kerran viikossa samaan aikaan sairastuneiden ryhmän kanssa.

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite: riitta.vihavainen@pkmuistiry.fi

Puhelinnumero: 050 464 1604

Maakunnassa:

Vertaisryhmät toteutamme geriatrisen keskuksen muistihoitajien kanssa noin seitsemän kertaa vuodessa noin kerran kuukaudessa eri kunnissa. Ota yhteyttä oman alueesi muistihoitajaan tai meihin. Olemme mukana tapahtumissa tai Muistipisteillä tapaamassa alueen ihmisiä. Soittele, lähetä viestiä tai katso lisätietoja www.pkmuistiry.fi tai seuraa Facebook: [Pohjois-Karjalan Muisti ry](#), Instagram: [muistiluotsipohjoiskarjala](#).

YHDISTYKSEN TIEDOT

Pohjois-Karjalan Muisti ry
Kirkkokatu 25 A, katutaso
80100 Joensuu

POHJOIS-KARJALAN NEPSYT AKSONI RY

Pohjois-Karjalan nepsyt Aksoni ry:n jäsenryhmä on autismikirjon, tarkkaavuuden säätelyn (ADHD/ADD) ja/ tai kehityksellisen kielivaikeuden piirteitä omaavien henkilöiden sekä heidän läheisensä tukena. Yhdistyksen tavoitteena on edistää jäsenistönsä kuntoutusta ja edunvalvontaa, tarjota vertaistukea sekä tehdä tunnetuksi edustamiensa ryhmien erityistarpeita.

Aksoni ry:n toiminta kohdentuu eri-ikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen sekä aikuisjäsenille.

Nettisivu: www.aksoniry.com/

Vertaistoiminta nepsyille ja läheisille Pohjois-Karjalassa

Vertaistoimintaa nepsy-piirteisille aikuisille sekä nepsyjen vanhemmille. Toiminta on ensisijaisesti jäsenille, mutta tutustumaan saavat tulla muutkin.

Vertaistukiryhmä nepsypiirteisen lapsen ja nuoren vanhemmille (Joensuu)

Yhteistyössä Kaveripari-hanke ja Aksoni ry.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html

Joensuun seudun vanhempien vertaistukiryhmä (Joensuu)

Aksonin ja Leijonaemojen yhteinen vanhempien vertaisryhmä.

Tapaamiset kerran kuussa.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html

Eeva, 050 356 7707

Sähköpostiosoite: joensuu@leijonaemot.fi

Heinäveden vertaisryhmä nepsy-lasten vanhemmille (Heinävesi)

Vertaistukea ja yhteisiä kohtaamisia nepsypiirteisten lasten /nuorten vanhemmille.

Tapaamiset kerran kuussa tiistaisin klo 17–19.

Paikka: Yläkoulun nuorisotila, Kenttätie 1, Heinävesi.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html

Satu Tuovinen, satu.aksoni@gmail.com, 040 509 7036

Nepsy-teinien vanhempien ryhmä

Vapaamuotoinen vertaistukiporukka tapaa noin kerran kuussa kahvikupposen ääressä juttelemassa aikuisten kesken arjen asioista. Ryhmä toimii tällä hetkellä WhatsAppissa.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html

Vertaistapaamiset nepsypiirteisten lasten vanhemmille (Juuka)

Tapaamisessa vaihdetaan kuulumisia, vietetään aikaa yhdessä ja jutellaan ajankohtaisista teemoista. Tapaamiset kerran kuussa.

Paikka: Ellinkulma, Väyryläntie 1, Juuka.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html

Sähköpostiosoite: aksoniry@gmail.com

Nepsynuorten oma ryhmä (Joensuu)

Ryhmä on tarkoitettu n. 16–20-vuotiaille nepsy-nuorille. Ei haittaa, jos olet hieman nuorempi tai vanhempi.

Paikka: Itä-Suomen yliopiston Futura-rakennuksen F310-monitoimitila, Yliopistokatu 7, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html

Roosa Makkonen, roosa.aksoni@gmail.com, 040 168 4255

Vertaistukiryhmä neurokirjon aikuisille

Ryhmän teemat ovat kuulumisten vaihtoa, sovittuja teemoja, tekemistä ja yhdessäoloa.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html

Siru Niemeläinen, siru.niemelainen@outlook.com, 044 533 2593

POHJOIS-KARJALAN NEUROYHDISTYS

Pohjois-Karjalan neuroyhdistys on MS-tautia ja harvinaista neurologista sairautta sairastavien sekä heidän läheistensä tukena.

Nettisivu: <https://pohjois-karjala.neuroliitto.fi/>

Vertaistukihenkilöt

Neuroliiton koulutetut vertaistukijat ovat vapaaehtoisia, eri-ikäisiä ihmisiä. Tukijat ovat MS-tautia ja harvinaista neurologista sairautta sairastavia henkilöitä tai sairastavien henkilöiden omaisia ja läheisiä. He ovat keskustelukumppaneita, jotka omien kokemustensa perusteella kuuntelevat, myötäelävät ja kannustavat jaksamaan haastavassa elämäntilanteessa.

Älä jää yksin! Voit soittaa tai lähettää sähköpostia kenelle tahansa Neuroliiton kouluttamalle vertaistukihenkilölle paikkakunnasta välittämättä.

Neuroliiton vertaistukijat löydät Neuroliiton sivuilta:

www.neuroliitto.fi/tieto-tuki/vertaistukijat/

Harnes-vertaisryhmät

Neuroliiton harvinaisista neurologisista sairauksista vastaava erikoissuunnittelija osaa kertoa, kuuluuko sairautesi johonkin jo toimivista harnes-verkostoista, miten saat yhteyden tukihenkilöön tai onko Suomessa muita samaa sairautta sairastavia. Häneltä saat tietoa myös verkostojen ja alueellisten vertaistukiryhmien tapaamisista, seminaareista, teemapäivistä ja sopeutumisvalmennus- tai kuntoutuskursseista.

Lisätietoja:

Kirsi Asula, kirsi.asula@neuroliitto.fi, 040 753 3055

Kahvikamut

Ryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa.

Lisätietoja:

Markku Pesonen, pessim63@gmail.com, 040 9325 320

Vastasairastuneiden ryhmä

Ryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa.

Lisätietoja:

Leena Rauvola, leena.rauvola@live.fi, 050 5509 264

Läheisten ryhmä

Ryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa.

Lisätietoja:

Antti Rauvola, rauvolaantti@gmail.com, 040 5900 527

POHJOIS-KARJALAN PARKINSONYHDISTYS RY

Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistys ry on Parkinsonin tautia sekä muita liikehäiriösairauksia sairastavien potilasyhdistys. Toiminnan tarkoituksena on edistää vertaistukea ja virkistystä, kuntoutusta ja kuntoliikuntaa sekä lisätä sairastavien, heidän omaistensa ja ns. suuren yleisön tietoa em. sairauksista.

Nettisivu: www.pkparkinson.com/

Kuukausitapaamiset (Pohjois-Karjala)

Tapaamiset kerran kuussa.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.pkparkinson.com/tapahtumat/

POHJOIS-KARJALAN SELKÄYHDISTYS RY

Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry:n tavoitteena on tukea, auttaa ja neuvoa selkäongelmaisia henkilöitä sekä toimia selkäongelmien ennalta ehkäisemiseksi ja kuntouttamiseksi.

Nettisivu: www.pkselka.fi/

Pohjois-Karjalan selkäyhdistyksen Joensuun vertaistukihenkilöiden yhdyshenkilö:

Erja Hirvonen, erja.hirvonen61@gmail.com, 050 524 5220

Selkäyhdistyksen vertaistukihenkilön tavoitat puhelimitse keskiviikkoisin kello 16–18 yllä mainitusta numerosta tai voit lähettää myös sähköpostia. Häneltä saa myös lisätietoa Selkäliiton valtakunnallisista verkkovertaistukikoulutuksista ja -kokoontumisista. Tiedotamme ajankohdista ja muutoksista Lähellä.fi -palvelussa ja yhdistyksen kotisivuilla.

Lisätietoja vertaistukitoiminnasta:

Nettisivu: www.pkselka.fi/vertaistuki/

POHJOIS-KARJALAN SYDÄNPIIRI RY

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:n toiminta-alueena on Pohjois-Karjala sekä Savonlinnan kaupunki. Yhdistys toimii, jotta mahdollisimman harva sairastuisi ja yhä harvempi kuolisi ennenaikaisesti sydän- ja verisuonisairauksiin ja jotta kukaan sairastunut tai hänen läheisensä ei jäisi yksin.

Vertaistukihenkilöt:

Oman paikkakuntasi vertaistukihenkilön yhteystiedot löydät Pohjois-Karjalan sydänpiirin nettisivulta sydan.fi/pohjoiskarjala/tukea → Löydä oma tukijasi → Etsi vertaistukihenkilöä

Vertaistukea saatavilla mm. aihepiireistä ohitusleikkaus, pallolaajennus, sepelvaltimotauti ja läheisen sairastuminen.

Nettisivu: sydan.fi/pohjoiskarjala/

Sähköpostiosoite: pohjois-karjala@sydan.fi

Puhelinnumero: 050 434 3997

Pohjois-Karjalan Sydänpiirin hyvinvointi- ja terveyskoulutukset vertaisuutta tukien (Joensuu)

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:n suunnittelemat hyvinvointi- ja terveyskoulutukset vertaisuutta tukien sisältävät refleктоivalla ja keskustelun mahdollistavalla otteella toteutettuja kokoontumisia eri teemojen äärelle. Asiantuntijoiden luennot ja alustukset aiheisiin toimivat osallistavan keskustelun pohjana.

Keskiössä on terveyden ja hyvinvoinnin vahvistaminen.

Koulutukset ovat suunnattu erityisesti sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen, mutta myös kaikki käsiteltävistä teemoista ja sydänterveydestä kiinnostuneet ovat lämpimästi tervetulleita osallistumaan. Koulutukset toteutetaan opintokeskus Siviksen tuella.

Syksyn 2024 koulutukset järjestetään aina parittoman viikon torstaina 29.8. alkaen klo 13–14.30. Paikka: piiritoimisto, Torikatu 29 A, 3 krs., Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: sydan.fi/pohjoiskarjala/

Sähköpostiosoite: salla.oroeco@sydan.fi

Puhelinnumero: 044 339 7339

POHJOIS-KARJALAN SYÖPÄYHDISTYS RY

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry on potilas- ja kansanterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on ehkäistä syöpäsairauksia ja edistää terveyttä sekä tukea syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään.

Syöpään sairastuminen herättää paljon kysymyksiä ja huolta sekä sairastuneelle että läheiselle. Jokainen kokee sairastumisen omalla tavallaan. Tarjoamme sinulle ja läheisillesi maksutta tietoa, toivoa ja tukea koko hoitopolkusi ajan.

Pohjois-Karjalassa sairastuu vuosittain yli 1000 henkilöä. Syöpään sairastuminen tuo monenlaista huolta niin sairastuneille kuin heidän läheisilleen. Haluamme olla auttamassa tässä tilanteessa tarjoamalla tietoa, tukea ja kuntoutusta.

Vertaistukihenkilöt

Saman kokenut ymmärtää usein parhaiten. Koulutetut vertaistukihenkilöt ovat joko itse sairastaneet syövän tai he ovat sairastuneen läheisiä. Vertaistukihenkilön kanssa voit tavata kasvotusten tai keskustella puhelimesta. He auttavat sinua omien kokemustensa ja tietojensa pohjalta. Kohtaamiset ja keskustelut ovat aina luottamuksellisia. Vertaistukihenkilöpyynnön voit tehdä osoitteessa www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi tai soittamalla toimistollemme p. 013 227 600.

Vertaistukiryhmät

Vertaisten tapaaminen auttaa huomaamaan, ettet ole sairautesi kanssa yksin. Tavoitteena on, että vertaistukitoiminta antaa tietoa, toivoa ja tukea. Älä jää yksin - tule mukaan! Vertaistapaamisia järjestetään myös maakunnan alueella. Lisätietoa saat kotisivuiltamme www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi tai soittamalla toimistollemme p. 013 227 600.

Tämän lisäksi yhdistys tarjoaa sairastuneille ja läheisille kursseja sekä muuta tukea ja ohjausta kuntoutumiseen.

SUOMEN TOURETTE- JA OCD-YHDISTYS RY

Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys toimii Tourettea ja OCD:ta sairastavien henkilöiden, heidän perheidensä ja muiden asiasta kiinnostuneiden yhdyssiteenä.

Nettisivu: www.tourette.fi

Pohjois-Karjalan vertaisryhmä (Joensuu)

Tapaamiset kerran kuukaudessa. Jos olet kiinnostunut vertaistapaamisista, liity postituslistalle osoitteeseen tsocdilmoittaudu@gmail.com, niin saat ajantasaiset tiedot tapaamisista.

Paikka: Tukitupa, Karjalankatu 4 a 2, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.tourette.fi/vertaistuki/

Sähköpostiosoite: tsocdilmoittaudu@gmail.com

VIADIA JOENSUU RY

ViaDia Joensuu ry:n tarkoituksena on tehdä diakoniatyötä aineellisen, henkisen ja hengellisen hädän lieventämiseksi sekä päihteettömän elämäntavan ja elämänhallinnan edistämiseksi.

Nettisivu: joensuu.viadia.fi/

Kroonisen kivun vertaisryhmä (Joensuu)

Oletko kärsinyt pitkäaikaisesta kroonisesta kivusta? Koetko olevasi yksin asian kanssa?

Tule vertaisryhmään jakamaan omia kokemuksiasi toisten kroonista kipua kokeneiden kanssa. Ryhmä ei ole ammatillinen ryhmä, vaan aihealueet ja keskustelut koostuvat ihmisten omista kokemuksista.

Ryhmä kokoontuu viikoittain tiistaisin klo 10.30–12.

Paikka: Rantakylän kirkon ryhmätila, Rantakylänkatu 2, Joensuu.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Sähköpostiosoite: timo.korhonen@viadia.fi

Puhelinnumero: 045 267 6332

VAMMAISUUS

ITÄ-SUOMEN AIVOVAMMAYHDISTYS RY

Itä-Suomen Aivovammayhdistys ry toimii aivovamman saaneiden sekä heidän läheistensä yhdysiteenä ja etujärjestönä. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää aivovammojen ennaltaehkäisyä, vammautuneiden kuntoutusta sekä tarjota mahdollisuuksia vertaistukeen, yhdessäoloon ja virkistykseen.

Nettisivu: aivovammayhdistykset.fi/iavy/

Lohkottomat-ryhmä (Joensuu)

Tarkista kokoontumisaika ja -paikka yhteyshenkilöltä.

Lisätietoja:

Usi Riikonen, riikonen.susanne@gmail.com, 050 541 4180

Kuukausitapaamiset

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite: riikonen.susanne@gmail.com

POHJOIS-KARJALAN NÄKÖVAMMAISET RY

Pohjois-Karjalan Näkövammaiset ry parantaa toiminnallaan näkövammaisten yhteisöllisyyttä, vähentää näkövammaisten kokemaa yksinäisyyttä vahvistamalla ja luomalla sosiaalisia verkostoja sekä tukee näkövammaisten arjen toimintakyvyn säilyttämistä järjestämällä näkövammaisille kerhoja ja liikuntaa.

Nettisivu: www.pknv.fi/

Sähköpostiosoite: toimisto@pknv.fi

Puhelinnumero: 050 350 6050

Jumpparyhmä (Joensuu)

Yhdistyksellä toimii näkövammaisille suunnattu jumpparyhmä perjantaisin klo 11.

Paikka: Kauppakatu 17 B 22, Joensuu.

Lisätietoja:

Timo Pellikka, timo.pellikka70@gmail.com, 0400 426 807

Joensuun näkövammaisten kerho (Joensuu)

Paikka: Kauppakatu 17 B 22, Joensuu.

Lisätietoja:

Merja Hyvönen, merja.hyvonen@live.fi, 050 597 2771

Ilomantsin näkövammaisten kerho (Ilomantsi)

Paikka: Luterilainen seurakuntatalo, Koivukuja 1, Ilomantsi.

Lisätietoja:

Suvi Remes, suvi.remes@evl.fi, 0400 234 964

Juuan näkövammaisten kerho (Juuka)

Paikka: Kokkokalliontie 3, Juuka.

Lisätietoja:

Raimo Laine, raimo.laine@icloud.com, 050 331 0177

Keski-Karjalan näkövammaisten kerho (Kitee)

Paikka: Kiteen seurakuntakeskus, Kappelintie 4, Kitee.

Lisätietoja:

Anja Tuhkanen, anja.tuhkanen2@gmail.com, 040 736 4406

Kontiolahden näkövammaisten kerho (Kontiolahti)

Paikka: Keskuskatu 26, Kontiolahti.

Lisätietoja:

Raimo Nevalainen, raminevalainen@gmail.com, 050 331 8752

Lieksan näkövammaisten kerho (Lieksa)

Etsimme kerhonvetäjää Lieksan kerhoon. Ota yhteyttä, jos olet kiinnostunut kerhonvetäjänä olemisesta.

Lisätietoja:

050 350 6050/toimisto

toimisto@pknv.fi

Liperin näkövammaisten kerho (Liperi)

Etsimme tilaa, jossa voi kokoontua ja vapaaehtoista avustamaan kerhon vetämisessä.

Lisätietoja:

Hannu Pietarinen, hanski56@live.fi, 040 706 6456

Nurmeksen ja Valtimon yhteinen näkövammaisten kerho (Nurmes)

Paikka: Porokylän Ystävänpysäkki, Porokylänkatu 5, Nurmes.

Lisätietoja:

Raija Ankkuriniemi, raijaankkuri@gmail.com, 040 576 4922

Polvijärven näkövammaisten kerho (Polvijärvi)

Paikka: Polvijärven seurakuntatalo, Pappilantie 1 B, Polvijärvi.

Lisätietoja:

Jussi Huttunen, diakoni, jussi.huttunen@evl.fi, 040 024 8776

Verrokkiryhmä

Vammaisille tarkoitettu vertaistukiryhmässä VERROKKI:ssa vammaiset voivat luottamuksellisesti jakaa arkielämäänsä ja ajatuksiaan yleisestä elämästä kahvin / teen ääressä. Verrokkissa pidetään vaihtelevia teemoja sekä vierailijoiden käyntejä luennoimassa eri aiheista. Ryhmässä pyritään erityisesti lähimmäisten auttamiseen ja tukemiseen eri tavoin. Lopussa pidetään hartaushetki.

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 13–14.30.

Paikka: Seurakuntakeskus, Kirkkokatu 28, Joensuu.

Lisätietoja:

Riia Romppanen, vs. erityisdiakoniatyöntekijä,
riia.romppanen@evl.fi, 050 366 0892

TUKEA MIELENTERVEYTEEN JA PÄIHTEETTÖMYYTEEN

AA - NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT

Nimettömät Alkoholistit eli Alcoholics Anonymous on kansainvälinen yhteisö, jonka jäsenten päämääränä on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius.

Nettisivu: www.aa.fi/

Ryhmät

Kaikkien ryhmien kokoontumispaikat- ja ajat löydät nettisivulta: www.aa.fi/ → Ryhmät

Joensuun ja Savo-Karjalan ryhmien kokoontumispaikat: savo-karjala.fi/index.php/alueen-aa-ryhmat/

Valtakunnallinen auttava puhelin: 09 750 200 (klo 9–21)

Joensuun Apu-ryhmän auttava puhelin: 013 123 121

Yhteyshenkilöt:

Panu (Kontiolahden AA), 045 186 2616

Eve (Joensuun Apu-ryhmä), 044 025 2484

Ellu (Joensuun Apu-ryhmä), 045 694 0900

Petri (Liperi/Myllyn ryhmä), 040 213 4314

Matti (Noljakan AA-ryhmä), 041 546 1435

Eila (Joensuun Kartanokolmio-ryhmä), 050 530 4149

HUOMA – HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY

Huoma tarjoaa vertaistukea henkilöille, joiden läheinen on menehtynyt toisen henkilön tahallisesti surmaamana, esimerkiksi tapon tai murhan uhrina. Yhdistys antaa palveluohjausta, jakaa tietoa ja pyrkii parantamaan uhrien läheisten asemaa.

Nettisivu: www.huoma.fi/

Vertaistukiryhmät

Joissain kaupungeissa on aiemmin ollut ryhmä, mutta se on päättynyt. Tai ryhmää on yritetty perustaa, mutta ilmoittautuneita ei ensimmäisellä kerralla ole tullut riittävästi. Näillä paikkakunnilla voidaan melko nopeasti käynnistää uusi ryhmä.

Kannattaa siis aina olla yhteydessä Huoman toimistolle ja kysyä vertaistuesta. Huoman nettisivuilla sekä some-kanavilla ilmoitetaan mahdollisista vertaisryhmistä.

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite: koordinaattori@huoma.fi

Puhelinnumero: 050 304 3332

Puhelinvertaistuki

Huoman toiminnassa on mukana koulutettuja vapaaehtoisia, jotka antavat vertaistukea puhelimen välityksellä. Puhelinvertainen on itse menettänyt läheisensä henkirikoksessa ja on valmis tukemaan sinua. Hän soittaa sinulle sopimananne ajankohtana 2–6 viikon välein noin puolen vuoden ajan.

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite: toimisto@huoma.fi

Puhelinnumero: 050 401 2230

Vertaistukea verkossa

Huomalla on noin kerran kuukaudessa Teams-yhteydellä järjestettäviä vertaistapaamisia, joissa keskustellaan surusta, kokemuksista ja voimavaroista.

Aluksi näitä iltoja kutsuttiin verkkovertaistuki-illoiksi, mutta vuoden 2024 alussa nimi muuttui: illat ovat nyt nimeltään Huoman iltateet.

Tapaamiset kerran kuussa keskiviikkoisin klo 18–19.30.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.huoma.fi/vertaistuki/verkossa/

NA – NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT

Nimettömät narkomaanit on hyötyä tavoittelematon miesten ja naisten toveriseura niille, joille huumeista on muodostunut ensisijainen ongelma.

Nettisivu: www.nasuomi.org/

NA-ryhmät (Joensuu)

Way of Hope

Avoin ryhmä. Kokoukset tiistaisin klo 18–20.

Paikka: Torikatu 30, Joensuu.

NA-Noljakka

Suljettu ryhmä. Kokoukset keskiviikkoisin klo 19–20.30.

Paikka: Noljakan kirkko, Noljakantie 81, Joensuu.

NA Puhdas Voima

Avoin ryhmä. Ensimmäisessä naisaddikteilta suunnattu.

Kokoukset torstaisin klo 18–20. Paikka: Torikatu 30, Joensuu.

Susirajan perjantai

Avoin ryhmä. Kokoontumiset perjantaisin klo 18–20.

Paikka: Torikatu 30, Joensuu.

NA-Joensuu

Suljettu ryhmä. Kokoontumiset sunnuntaisin klo 13–15.

Paikka: Torikatu 30, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.nasuomi.org/kokoukset/

Valtakunnallinen NA-infopuhelin: 050 307 7597 (klo 18–20)

POHJOIS-KARJALAN KRIISIKESKUS/MIELI – POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYS RY

Mieli – Pohjois-Karjalan mielenterveys ry:n ylläpitämä Pohjois-Karjalan Kriisikeskus palvelee erilaisiin elämän ongelmatilanteisiin joutuneita asiakkaita täydentäen julkisten palvelujen verkostoa. Kriisikeskus tarjoaa maksutonta, matalan kynnyksen kriisiapua vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä.

Nettisivu: www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala/

Eheäksi itseksi – ryhmä lähisuhdeväkivaltaa kokeneille (Joensuu)

Oletko matkalla kohti omaa itsenäistä, turvallista elämää?

Pohjois- Karjalan Kriisikeskus järjestää syksyllä 2024 vertaistukiryhmän, jossa uuden ja väkivallattoman elämän alussa olijalle tarjotaan tukea ja työkaluja suljetussa ryhmässä ammattilaisten ohjauksessa.

Ryhmä kokoontuu syksyllä yhteensä 6 kertaa torstaisin klo 16.30–18.30 Kriisikeskuksella Joensuussa. Haku 30.6. mennessä.

Ryhmään hakijoihin ollaan yhteydessä viikolla 27 ja haastattelut pidetään viikolla 28. Ryhmä on osallistujille maksuton.

Ryhmän vetäjinä toimivat kriisityöntekijät Markus Lampinen ja Minna Kunnari ja voit olla heihin suoraan yhteydessä sähköpostilla etunimi.sukunimi@pohjoiskarjalankriisikeskus.fi.

POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDEN TUKI RY

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry on potilasjärjestö, jolla on sekä kansalaisjärjestötoimintaa että palvelutuotantoa.

Nettisivu: pkmielenterveydentuki.fi/

Avoin naisten keskusteluryhmä (Joensuu)

Avoin naisille suunnattu keskusteluryhmä MieTe:llä!

Kaipaatko avointa keskustelua tai vertaistukea vaikeaan tai haastavaan elämäntilanteeseen tai haluatko jutella mieltä askarruttavista asioista turvallisessa ympäristössä?

Keskusteluryhmän kokoontumiset syksyllä kerran kuussa torstaisin klo 14–16.

Paikka: Kohtaamispaikka MieTe, Torikatu 36 A, Joensuu.

Lisätietoja:

Irja, 050 5177 185

POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYSOMAISET - FINFAMI RY

Huolestuttaako läheisesi psyykkinen sairaus ja oma jaksamisesi?

Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry on mielenterveysomaisten yhdistys. Olemme Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:n jäsenjärjestönä osa FinFami-perhettä.

Edistämme toiminnallamme mielenterveysomaisten ja läheisten hyvinvointia, elämänlaatua ja arjessa selviytymistä. Tarjoamme tukea ja apua, kun olet huolissasi läheisen ihmisen psyykkisestä sairaudesta tai päihteiden käytöstä sekä omasta jaksamisestasi.

Ryhmätoimintoina on niin tiedollisia ryhmiä, vertaistukiryhmiä kuin myös toiminnallisia ryhmiä. Tarjoamme tietoa verkkosivuillamme, verkkoluentoina ja oppaina sekä henkilökohtaisena neuvontana. Lisäksi järjestämme tapahtumia ja virkistystä omaisille ja läheisille. Teemme vaikuttamistyötä niin paikallisesti kuin valtakunnallisestikin.

Toimintamme on maksutonta eikä yhdistyksen jäsenyyttä vaadita. Otathan rohkeasti yhteyttä!

KÄYNTIOSOITE: Karjalankatu 4 A 2, Joensuu.

Lisätietoja:

Virpi Kettunen, toiminnanjohtaja, virpi.kettunen@tukitupa.fi,
050 564 8708

Raija Korhonen-Pusa, omaistyöntekijä, raija.korhonen-
pusa@tukitupa.fi, 050 362 6818

Katja Pesonen, järjestösihteeri, katja.pesonen@tukitupa.fi,
050 534 6772

TUUPOVAARAN MIELENTERVEYSYHDISTYS KAJASTUS RY

Yhdistys toimii mielenterveyskuntoutujien ja kuntoutujien tukena. Järjestää yhteisiä säännöllisiä kokoontumisia. Järjestää kohderyhmälle tuettuja retkiä esim. elokuviin ja kesäteatteriin.

Nettisivu: www.mtkl.fi/yhdistys/tuupovaaran-kajastus/

Viikkotapaamisia mielenterveyskuntoutujille ja kuntoutujille (Tuupovaara)

Keskustelupiirejä eri aiheista. Tapaamiset eri teemoilla, joita ovat esim. bingo, askartelua, kävely, vierailijat, yhdessäoloa ja vapaata keskustelua.

Tapaamiset kahden viikon välein tiistaisin klo 12.30–14.

Paikka: Palvelukeskus Hopearinteen kabinetti, Paimentie 3, Tuupovaara.

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite: jouni.turunen@joensuu.fi

Puhelinnumero: 040 967 1649

MUUT

JOEN SEVERI RY

Joen Severi ry tarjoaa maksutonta digiopastusta ikäihmisille Pohjois-Karjalan alueella vertaisohjaajuuden avulla.

Ohjauspisteitä on ympäri Pohjois-Karjalaa. Paikkakunnat: Nurmes, Kiihtelysvaara, Joensuu (useita pisteitä), Kitee, Kontiolahti, Eno, Liperi, Ilomantsi.

Nettisivu: sites.google.com/site/joenseveriyhdistys/home

Sähköposti: joen.severi@outlook.com

JOENSUUN NUORTEN NAISTEN KRISTILLINEN YHDISTYS RY

Joensuun NNKY ry on ekumeeninen, paikallinen, kansainvälinen ja kaikki toiminta perustuu vapaaehtoistyöhön. Toiminta vaihtuu vuosittain osallistujien mielenkiinnon mukaan.

Sähköpostiosoite: nnky.joensuu@gmail.com

Puhelinnumero: 050 387 8950

Voimasiskot (Joensuu)

Kaikenikäisille naisille tarkoitettu voimaantumisryhmä.

Alkaa elokuussa.

Paikka: Malmikatu 2, Joensuu.

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite: voimasiskot@gmail.com

JOENSUUN SEUDUN ERILAISET OPPIJAT RY

JOSE ry on Pohjois-Karjalassa toimiva lukiyhdistys, joka tarjoaa tietoa, tukea, ohjausta ja toimintaa henkilöille, jotka kokevat vaikeuksia oppimisessa.

Nettisivu: www.lukijose.fi/

Aikuisten vertaisryhmä (Joensuu)

Aikataulu ilmoitetaan myöhemmin.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.lukijose.fi/yksiloille-ja-perheille/vertaisryhmat/

KOHTAAMISEN KAHVILA

Kohtaamisen Kahvila on avoin kohtaamispaikka.

Toiminta ehkäisee syrjäytymistä ja parantaa ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Kohtaamisen kahvilassa pyritään jakamaan huolesi ja auttamaan myös käytännössä sekä ohjaamaan tarvittaessa ammattiavun piiriin. Kohtaamisen kahvilassa kannustetaan päihteettömyyteen ja tarjotaan vertaistukea.

Nettisivu: www.kohtaamisen-kahvila.fi

Äitien, naisten ja tyttöjen iltapäiväkahvit (Joensuu)

Kohtaamisia, kahvittelua, keskustelua ja vertaistukea luottamuksella.

Keskustelemme tyttöjen, naisten ja äitien asioita. Mahdollisuus yksilökeskusteluun.

Paikka: Kohtaamisen kahvila, Kauppakatu 23 b, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.facebook.com/profile.php?id=100057616022072

Sähköpostiosoite: satu.kokkonen@gmail.com

Puhelinnumero: 050 553 9962

MIESSAKIT RY

Miessakit ry huolehtii miesten henkisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista, sekä kehittää pitkäjänteisesti miesten yhteisvastuun ja keskinäisen auttamisen rakenteita. Tätä tarkoitusta toteutetaan mm. luomalla ja ylläpitämällä monimuotoista matalan kynnyksen vertaistoimintaa, tarjoamalla ammatillisia tuki- ja kriisipalveluja ja kouluttamalla vertaismiehiä.

Nettisivu: www.miessakit.fi/

Henkilökohtaista vertaistukea erokriisissä oleville miehille (Joensuu)

Oletko eronnut? Puhuminen auttaa! Eron liittyvät kipeät tunteet ja ajatukset saattavat haitata elämääsi ja ne voivat saada sinut eristäytymään läheisistäsi, työkavereistasi ja ystävistäsi.

Voit tarvita ulkopuolista apua ja tukea – puhuminen auttaa. Miessakit ry:n Erosta Elossa -palvelun EETU-tukihenkilötoiminnan kautta saat keskustelutukea erokriisiisi. Tehtävään koulutetut EETUt ovat aivan tavallisia miehiä, jotka ovat itsekin kokeneet eron. EETUlle voit puhua tilanteestasi avoimesti ja luottamuksellisesti. He kuuntelevat ja varmasti ymmärtävät.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.miessakit.fi/toimintamuodot/erosta-elossa/eetu-erosta-elossa-tukihenkilotoiminta/

Sähköpostiosoite: timo.tikka@miessakit.fi

Puhelinnumero: 050 511 3360

NUORET LESKET RY

Nuoret Lesket ry on työkäisten leskien ja leskiperheiden vertaistukiyhdistys. Tarjoamme vertaistukea, lohtua ja tietoa kaikille ennen eläkeikää kumppaninsa menettäneille. Lisäksi järjestämme toimintaa myös vanhempansa menettäneille lapsille ja nuorille.

Nettisivu: www.nuoretlesket.fi

Vertaistukiryhmä nuorille leskille (Joensuu)

Oletko työkäinen ja menettänyt puolisesi tai elämäkumppanisi? Lämpimästi tervetuloa vertaistukiryhmään, joka on avoin kaikille työkäisille leskille.

Ryhmässä on mahdollisuus tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia ja saada tukea arjessa jaksamiseen. Ryhmässä jaetaan suruun ja leskeyteen liittyviä kokemuksia ja ajatuksia luottamuksellisesti vertaisten kanssa.

Lastenhoito ryhmän ajaksi järjestyy tarvittaessa.

Ryhmä on avoin kaikille työkäisille leskille parisuhteen muodosta, perhetilanteesta ja puolison kuolintavasta riippumatta.

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa lauantaisin klo 13–15.

Paikka: Pohjois-Karjalan Kriisikeskus, Siltakatu 14 A 11, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.nuoretlesket.fi

Sähköpostiosoite: joensuu.nuoretlesket@gmail.com

Puhelinnumero: 044 056 5542

POHJOIS-KARJALAN SETA

Pohjois-Karjalan Seta on ihmisoikeus- ja sosiaalialan kansalaisjärjestö ja valtakunnallisen Setan jäsenjärjestö, joka järjestää sateenkaarevaa toimintaa alueen seksuaali- ja sukupuolivähemmistölle.

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanseta.fi/

Sateenkaarevien miesten ryhmä (Joensuu)

Vertaisryhmä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville miehille, maskuliineille ja muunsukupuolisille. Ryhmä on suunnattu aikuisille, eli ikärajamme on K18.

Kokoontumiset kerran kuussa torstaisin klo 17–19.

Lisätietoja:

Nettisivu: www.pohjoiskarjalanseta.fi/ryhma/miesten-ryhma/

iro.ryhmanvetaja@gmail.com, 040 870 4153

Transryhmän kahvi-illat (Joensuu)

Kaikille transihmisille tarkoitettu keskusteluryhmä kokoontuu kahvi- tai teekupposen äärellä jutustelemaan! Ryhmää vetävät Pohjois-Karjalan Setan vapaaehtoiset ryhmänvetäjät. Olet tervetullut juuri sellaisena kuin olet ja jokaisella on oikeus määritellä itsensä juuri niin kuin haluaa, tai jättää määrittelemättä. Ryhmä on avoin 18 vuotta täyttäneille.

Kokoontumiset kerran kuussa tiistaisin klo 17–19.

Lisätietoja:

Sähköpostiosoite: iro.ryhmanvetaja@gmail.com

VIADIA JOENSUU RY/LÄHIÖTALO

ViaDia Joensuu ry:n Lähiötalo on lapsiperheiden kohtaamispaikka Joensuun Rantakylässä. Lähiötalo on avoinna joka arkipäivä klo 9.30–14. Lisäksi on ryhmätoimintaa, tapahtumia ja retkiä.

Nettisivu: joensuu.viadia.fi/lahiotalo/

Maahan muuttaneiden naisten vertais- ja suomen kielen opiskeluryhmä lastenhoidolla (Joensuu)

Vertaisryhmä maahan muuttaneille naisille lastenhoidolla.

Ryhmässä jaetaan elämää ja opiskellaan yhdessä suomen kieltä ja kulttuuria.

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki maahan muuttaneet naiset, jotka haluavat opiskella suomen kieltä ja kulttuuria ja tavata toisiaan.

Ryhmä pyritään jakamaan opiskeltavan asian ajaksi kahteen kielitaitotasoon.

Lapset leikkivät lastenohjaajien kanssa Lähiötalon leikkihuoneissa ryhmän ajan. Lopuksi kahvitellaan yhdessä.

Ryhmäläisille järjestetään joskus myös tapahtumia ja retkiä ja he ovat erittäin tervetulleita Lähiötalon kaikille avoimeen toimintaan.

Kokoontumiset torstaisin klo 16–18.

Paikka: Lähiötalo, Riihisärkänkatu 6 C 16, Joensuu.

Lisätietoja:

Nettisivu: joensuu.viadia.fi/lahiotalo/

Sähköpostiosoite: marika.myllynen@viadia.fi

Puhelinnumero: 045 262 4608

