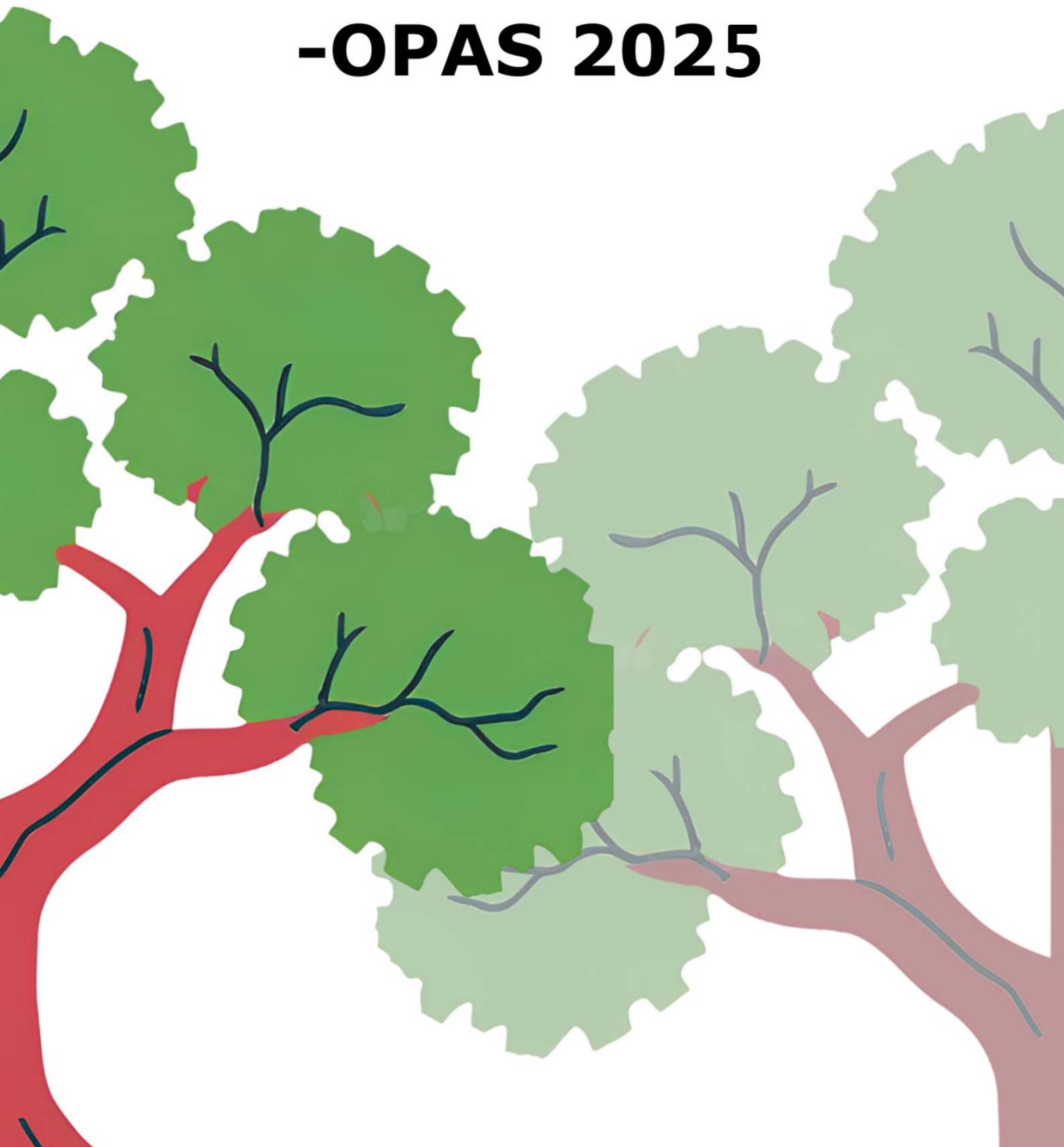


# **VERTAISTOIMINTAA POHJOIS-KARJALASSA -OPAS 2025**



## 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](#) -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](#) -verkkopalvelusta.

Vertaistoimintaa Pohjois-Karjalassa 2025 -opas löytyy [Lähellä.fi](#)-palvelusta hakusanalla "Vertaistoimintaa Pohjois-Karjalassa -opas 2025" sekä verkkosivuilta: [www.pksotu.fi/olka-toiminta/vertaistuki](http://www.pksotu.fi/olka-toiminta/vertaistuki)

Opas on päivitetty 3 / 2025.

# SISÄLLYS

<b>LAPSIPERHEET JA NUORET .....</b>	<b>2</b>
JOENSUUN PELASTAKAA LAPSET RY .....	2
JOENSUUN SETTLEMENTTI RY .....	3
JOSNA – JOENSUUN SEUDUN NUORISOASUNTOYHDISTYS RY .....	5
KÄPY LAPSIKUOLEMAPERHEET RY .....	5
LIEKKU RY.....	6
MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON JÄRVI-SUOMEN PIIRI RY ....	7
PERHEIDEN PAIKKA RY.....	8
POHJOIS-KARJALAN MONIKKOPERHEET RY.....	9
POHJOIS-KARJALAN YHDEN VANHEMMAT PERHEET RY .....	10
<b>IKÄIHMISET .....</b>	<b>11</b>
JOENSUUN SETTLEMENTTI RY .....	11
JOEN SEVERI RY .....	11
POHJOIS-KARJALAN SOSIAALITURVAYHDISTYS .....	12
<b>TERVEYS JA SAIRAUDEN KOHDATESSA.....</b>	<b>14</b>
AIVOLIITON POHJOIS-KARJALAN AVH-YHDISTYS RY .....	14
HARSO RY .....	14
JOENSUUN REUMAYHDISTYS RY .....	15
JOENSUUN SEUDUN DIABETES RY .....	17
JOENSUUN SEUDUN KUULO RY.....	18
YLÄ-KARJALAN KUULO RY .....	19
LIEKSAN KUULOYHDISTYS RY .....	20
JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY.....	20
OUTOKUMMUN SYDÄNYHDISTYS RY .....	24
POHJOIS-KARJALAN ILCO RY.....	25
POHJOIS-KARJALAN KELIAKIAYHDISTYS RY.....	26
POHJOIS-KARJALAN LUUSTOYHDISTYS RY .....	27
POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY .....	27
POHJOIS-KARJALAN NEPSYT AKSONI RY .....	30
POHJOIS-KARJALAN NEUROYHDISTYS .....	32
POHJOIS-KARJALAN PARKINSONYHDISTYS RY .....	34

POHJOIS-KARJALAN SELKÄYHDISTYS RY.....	34
POHJOIS-KARJALAN SYDÄMPIIRI RY .....	35
RÄÄKKYLÄN SYDÄNYHDISTYS .....	36
POHJOIS-KARJALAN SYÖPÄYHDISTYS RY .....	37
POHJOIS-KARJALAN SYÖPÄLAPSET SYKKYRÄ RY .....	38
SUOMEN TOURETTE- JA OCD-YHDISTYS RY .....	38
VIADIA JOENSUU RY .....	39
<b>VAMMAISUUS.....</b>	<b>40</b>
ITÄ-SUOMEN AIVOVAMMAYHDISTYS RY .....	40
POHJOIS-KARJALAN CP-YHDISTYS .....	40
JOENSUUN SEUDUN INVALIDIT RY .....	41
POHJOIS-KARJALAN NÄKÖVAMMAISET RY .....	41
<b>TUKEA MIELENTERVEYTEEN JA PÄIHTEETTÖMYYTEEN.</b>	<b>45</b>
AL-ANON SUOMI .....	45
AA - NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT.....	46
HUOMA – HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY.....	47
IRTI HUUMEISTA RY .....	48
NA – NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT .....	48
POHJOIS-KARJALAN KRIISIKESKUS/MIELI – POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYS RY .....	49
POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDEN TUKI RY .....	50
FINFAMI POHJOIS-KARJALA RY.....	51
TUUPOVAARAN MIELENTERVEYSYHDISTYS KAJASTUS RY .....	52
SPR LIPERIN OSASTO .....	53
<b>MUUT .....</b>	<b>54</b>
JOENSUUN NUORTEN NAISTEN KRISTILLINEN YHDISTYS RY .....	54
JOENSUUN SEUDUN ERILAISET OPPIJAT RY.....	54
KOHTAAMISEN KAHVILA.....	54
MIESSAKIT RY .....	55
NUORET LESKET RY .....	56
POHJOIS-KARJALAN SETA.....	56
SUOMEN ARKI RY .....	57

# LAPSIPERHEET JA NUORET

## JOENSUUN PELASTAKAA LAPSET RY

Joensuun Pelastakaa Lapset ry toimii joensuulaisten lasten ja perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi järjestäen lasten ja nuorten Minä Olen Tärkeä! -pienryhmiä, joka toinen viikko kokoontuvia Myö Yhessä! -perheiltoja sekä tapahtumia. Toiminta on perheille maksutonta. Yhdistys jakaa valtakunnallista Eväitä Elämälle -avustusta esimerkiksi lasten harrastustoiminnan mahdollistamiseen.

[www.pelastakaalapset.fi/joensuu](http://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.

#### **Lisätietoa:**

[www.pelastakaalapset.fi/joensuu/etusivu/toimintamme/mina-olen-tarkea-pienryhmatoiminta](http://www.pelastakaalapset.fi/joensuu/etusivu/toimintamme/mina-olen-tarkea-pienryhmatoiminta)

Heini Manner

[heini.manner@pelastakaalapsetjoensuu.fi](mailto:heini.manner@pelastakaalapsetjoensuu.fi)

p. 050 357 9778

## **Myö Yhessä! -perhetoiminta**

Joka toinen torstai-ilta tapahtuvaa koko perheen vapaa-ajan toimintaa. Perheilloissa apukäsinä toimivat toimintaan perehdytetyt vapaaehtoiset ohjaajat sekä työntekijä.

Perheenne on lämpimästi tervetullut, jos koette kaipaavanne arkeen mielekästä yhteistä tekemistä ja kenties muihin perheisiin tutustumista. Toimintaan ovat tervetulleita perheet, joiden vanhempi/vanhemmat ovat kokeneet haasteita arjessa esimerkiksi jaksamisen, yksinäisyyden, mielenpulumien tai ongelmallisen päihdekäytön vuoksi. Vanhemman oma kokemus kohderyhmään kuulumisesta riittää – esimerkiksi väsymys ja uupumus voivat kuulua usein lapsiperheen vanhemman arkeen.

### **Lisätietoa:**

[www.pelastakaalapset.fi/joensuu/etusivu/toimintamme/perhetoiminta](http://www.pelastakaalapset.fi/joensuu/etusivu/toimintamme/perhetoiminta)

## **JOENSUUN SETLEMENTTI RY**

Joensuun Setlementti ry on paikallinen monialajärjestö, jonka toimialoihin kuuluvat nuorisotyö, aikuistyö, seniorityö sekä Global Friday -kansainvälinen kohtaamispaikkatoiminta. Yhdistyksemme toiminta-ajatuksena on ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja osallisuuden lisääminen. Haluamme luoda edellytyksiä sille, että me kaikki voimme rakentaa oman elämämme perustuksia ja tulla kohdatuksi omana itsenämme.

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

**Tuettua osallisuutta** (2024–2026) -hankkeessa vahvistetaan jälkihuollon nuorten ja kuntoutustuen piirissä olevien henkilöiden arjen osallisuutta, kyvykkyyttä, merkityksellisyyttä ja vaikutusmahdollisuuksia osana kokonaisvaltaista hyvinvoinnin lisäämistä.

## **Vertaistoiminta:**

Nuorisotyössä järjestetään viikoittain Tupa-toimintaa 12–22-vuotiaille nuorille seuraavasti:

**Poikien Tupa**, maanantaisin klo 15–19, pojiksi itsensä identifioiville

**Tyttöjen Tupa**, tiistaisin klo 15–19, tytöksi itsensä identifioiville

**Moninaisuus meissä -ilta**, torstaisin klo 15–19,

sateenkaariteemoista kiinnostuneille

Tuvat kokoontuvat yhdistyksen tiloissa osoitteessa Siltakatu 10 A 13, 80100 Joensuu, 5. kerros.

**Lisätietoa:** <https://setlementtijoensuu.fi/lapset-ja-nuoret/tupatoiminta>

**Tuettua osallisuutta-hanke** järjestää yhteisölähtöisiä vertaisryhmiä kuntoutustukea ja jälkihuollon palvelussa oleville/olleille. Hanke järjestää 18–48-vuotiaille Olohuone-kohtaamispaikkaa perjantaisin klo 10–14 yhdistyksen toimitiloissa osoitteessa Siltakatu 10 A 13, 80100 Joensuu, 5. kerros.

**Lisätietoa:** <https://setlementtijoensuu.fi/tuettua-osallisuutta>

**Global Friday** on kaikille avointa kansainvälistä kohtaamispaikka toimintaa. Global Friday:ssa voi tutustua uusiin ihmisiin ja kulttuureihin, ilmaista omaa kulttuuria haluamallaan tavalla tai voi vain nauttia yhdessäolosta. Toimintaa järjestetään Joensuun Setlementin Tupa-tilassa osoitteessa Siltakatu 10 A 13, 5. kerros. Global Friday -toiminnan päivämäärät vaihtelevat kausittain.

**Lisätietoa:** <https://setlementtijoensuu.fi/global-friday>

## **JOSNA – JOENSUUN SEUDUN NUORISOASUNTOYHDISTYS RY**

Joensuun Seudun Nuorisoasuntoyhdistys ry (JOSNA) vuokraa yhteistyökumppanien omistamia asuntoja Joensuun kaupunkialueella. Tarjolla on erilaisia palveluita ja toimintaa, kuten maksutonta asumisohjausta sekä asukastoimintaa sekä maksullisia tuetun asumisen palveluita. Yhdistyksen toiminnassa voi olla mukana myös vapaaehtoistyössä tai vertaistoimijana.

[www.josna.fi](http://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.

[www.josna.fi/palvelut/soma-toiminta/](http://www.josna.fi/palvelut/soma-toiminta/)

#### **Lisätietoja:**

Niina Tikka, SOMA-toiminnan vastaava ohjaaja

[niina.tikka@josna.fi](mailto:niina.tikka@josna.fi)

p. 044 980 9694

## **KÄPY LAPSIKUOLEMAPERHEET RY**

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

[www.kapy.fi](http://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 maanantaisin klo 18–20.

Paikka: Rantakylän kirkko, Rantakylänkatu 2, Joensuu.

### **Lisätietoja:**

[anu.hynninen@evl.fi](mailto:anu.hynninen@evl.fi)

p. 050 571 1503

[info@sykkyra.fi](mailto:info@sykkyra.fi)

p. 044 514 2554

[www.kapy.fi/surevalle/vertaistukiryhmat/](http://www.kapy.fi/surevalle/vertaistukiryhmat/)

## **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.

[www.liekku.net](http://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.

**Lisätietoa:**

[liekku@gmail.com](mailto:liekku@gmail.com)

[www.liekku.net/vertaistuki\\_illat.html](http://www.liekku.net/vertaistuki_illat.html)

## **MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON JÄRVI-SUOMEN PIIRI RY**

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. Piiri tarjoaa toimintoja lapsille, nuorille ja lapsiperheille, palveluja kunnille, koulutuksia niin vapaaehtoisille kuin ammattilaisillekin sekä vaikuttaa lapsia, nuoria ja perheitä koskevaan päätöksentekoon.

MLL:n Järvi-Suomen piiri toimii Pohjois-Savon, Etelä-Savon, Pohjois-Karjalan ja Keski-Suomen maakunnissa ja alueella toimii 105 aktiivista paikallisyhdistystä, joissa on yhteensä yli 10 000 jäsentä.

[www.jarvi-suomenpiiri.mll.fi/](http://www.jarvi-suomenpiiri.mll.fi/)

### **Kevät: Tuu mun kaveriksi -vertaisryhmä (Tohmajärvi)**

Toiminnallinen vertaisryhmä 7–12-vuotiaille, jotka toivovat saavansa itselleen kaverin ja löytävänsä mielekästä tekemistä. Voit ilmoittaa lapsen ryhmään ottamalla yhteyttä suoraan työntekijään (sähköposti, puhelin, WhatsApp).

Vertaisryhmä kokoontuu Maiju Lassilan koululla torstaisin helmikuulta toukokuuhun.

### **Syksy: Tuu mun kaveriksi -vertaisryhmä (Outokumpu ja Nurmes)**

Toiminnallinen vertaisryhmä 7–12-vuotiaille, jotka toivovat saavansa itselleen kaverin ja löytävänsä mielekästä tekemistä. Voit ilmoittaa lapsen ryhmään ottamalla yhteyttä suoraan työntekijään (sähköposti,

puhelin, WhatsApp). Vertaisryhmä kokoontuu kerran viikossa syyskuulta joulukuuhun.

**Lisätietoa:**

<https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/tuu-mun-kaveriksi/>

Taina Jauhiainen, [taina.jauhiainen@mll.fi](mailto:taina.jauhiainen@mll.fi), p. 050 478 2761

**Selviytyjät-vertaisryhmä (Joensuu)**

Selviytyjät-vertaisryhmä on tarkoitettu 12–21-vuotiaille kiusaamista kokeneille nuorille. Ryhmässä käsitellään kiusaamiskokemuksia turvallisessa pienryhmässä aikuisen johdolla, vahvistetaan sitä mitä kiusaaminen on heikentänyt ja saadaan vertaistukea.

Vertaisryhmiä järjestetään liveryhminä Joensuussa sekä valtakunnallisesti etänä Teamsin kautta. 10–12-vuotiaille järjestetään Joensuussa omia Junior Selviytyjät -vertaisryhmiä. Jokainen ryhmään tulija tavataan ennen ryhmän alkua.

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

**Lisätietoa:**

Minna Issakainen, [minna.issakainen@mll.fi](mailto:minna.issakainen@mll.fi), p. 050 561 3201

[www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/selviytyjat/](http://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/selviytyjat/)

Instagram: @selviydytaan\_kiusaamisesta

**PERHEIDEN PAIKKA RY**

Perheidenpaikka ry tarjoaa matalankynnyksen avopalveluita lapsiperheille, ylläpitää toimintaa Pohjois-Karjalan alueelle ja hallinnoi Avoväkivaltatyön hanketta (2024–2026). Yhdistyksen toimintapisteet sijaitsevat Outokummussa ja Joensuussa. Perheidenpaikan ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimitilassa, Sänkinotkonkatu 6, 83500 Outokumpu.

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

## **Vertaistoiminta**

Avoväkivaltatyön hanke järjestää vertaistukiryhmä-toimintaa väkivaltaa kokeneille naisille.

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/perheidenpaikka/palvelut/vakivallasta-selviaminen/>

### **Yhteystiedot:**

Avoväkivaltatyö hankevastaava p. 050 4703177

[satu.skantz@perheidenpaikka.fi](mailto:satu.skantz@perheidenpaikka.fi)

Avopalveluohjaaja p. 0400 819 842

[avopalveluohjaaja@perheidenpaikka.fi](mailto:avopalveluohjaaja@perheidenpaikka.fi)

Tapaamispaikkaohjaaja p. 0400 170 826

Joensuu, 0400819842 Outokumpu

[tapaamispaikkaohjaaja@perheidenpaikka.fi](mailto:tapaamispaikkaohjaaja@perheidenpaikka.fi)

## **POHJOIS-KARJALAN MONIKKOPERHEET RY**

Yhdistyksemme tarjoaa vertaistukea, tietoa, tapahtumia ja toimintaa Pohjois-Karjalan monikkoperheille. Olemme yksi Suomen Monikkoperheet ry:n 16:sta vapaaehtoisvoimin toimivasta jäsenyhdistyksestä.

<https://monikkoperheet.fi/pohjois-karjala>

## **Vertaistoiminta**

Yhdistyksessämme järjestetään perheille monenlaisia tapahtumia, virkistys- ja vertaistukitilaisuuksia sekä odottajille monikkoperhevalmennuksia. Monikkoperhevalmennuksia järjestetään kolme kertaa vuodessa; tammikuussa, toukokuussa ja lokakuussa.

### **Lisätietoa:**

[pkarjalanmonikkoperheet@gmail.com](mailto:pkarjalanmonikkoperheet@gmail.com)

[www.instagram.com/pohjoiskarjalanmonikkoperheet/](http://www.instagram.com/pohjoiskarjalanmonikkoperheet/)

# **POHJOIS-KARJALAN YHDEN VANHEMMAT PERHEET RY**

Pohjois-Karjalan Yhden Vanhemman Perheet ry toimii yhden vanhemman perheiden henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja taloudellisten sekä sosiaalisten olojen parantamiseksi. Pyrimme tähän järjestämällä vertaistapahtumia ja koulutus- ja virkistystilaisuuksia sekä harjoittamalla pienimuotoista avustustoimintaa.

<https://pkyvp.fi/>

## **Vertaistoiminta**

Yhdistys järjestää säännöllisesti Olkkareita, jotka ovat koulutettujen vertaisohjaajien ohjaamia rentoja yhdessäolon hetkiä. Olkkareihin on järjestetty lastenhoito. Lisäksi yhdistyksellä on joka toinen viikko oma liikuntasalivuoro, jossa perheet voivat pelata ja puuhailla yhdessä. Vertaistoiminnasta tiedotetaan yhdistyksen verkkosivuilla, Facebookissa sekä yhdistyksen WhatsApp-ryhmässä.

## **Lisätietoa:**

[yhdistys@pkyvp.fi](mailto:yhdistys@pkyvp.fi)

[www.facebook.com/peekoonyvp/](http://www.facebook.com/peekoonyvp/)

# IKÄIHMISET

## JOENSUUN SETLEMENTTI RY

Joensuun Setlementti ry on paikallinen monialajärjestö, jonka toimialoihin kuuluvat nuorisotyö, aikuistyö, seniorityö sekä Global Friday -kansainvälinen kohtaamispaikkatoiminta. Yhdistyksemme toiminta-ajatuksena on ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja osallisuuden lisääminen.

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

Seniorityössä järjestetään viikoittaista kohtaamispaikkatoimintaa eläkeikäisille Joensuussa ja Kontiolahdella seuraavasti:

**Maanantai:** Noljaakka, Sinkkola (Pesolantie 3), klo 13–15.30

**Tiistai:** Tuupovaara, Ullakko (Onnelankuja 5), klo 9.30–11.30,  
Kiihtelysvaara, Suojapirtti (Tulrompsuntie 2), klo 13–15

**Torstai:** Eno, kirjasto (Alapappilantie 6), klo 9–11, Uimaharju,  
nuorisotila (Honkajoentie 2), klo 12–15

**Perjantai:** Kontiolahti, Kontiotupa (Koulukuja 4 A), klo 9–11, Reijola,  
yhteisötalo (Urheilupuistontie 2), klo 13–15

### Lisätietoa:

<https://setlementtijoensuu.fi/ikaihmiset/kohtaamispaikkatoiminta>

## 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, Eno, Liperi, Hammaslahti.

<https://sites.google.com/site/joenseveriyhdistys/home>  
[joen.severi@outlook.com](mailto:joen.severi@outlook.com)

# **POHJOIS-KARJALAN SOSIAALITURVAYHDISTYS**

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys tukee ja edistää järjestöjen toimintaedellytyksiä sekä ihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia.

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

## **Velmut-toiminta ikämiehille**

Velmut-toiminta tarjoaa ikämiehille ryhmätoimintaa, yksilöllistä tukea ja neuvontaa. Velmut-ryhmissä ikämiehet löytävät myös mielekkäitä vapaaehtoistehtäviä VertaisVelmut -vertaismiestoiminnan avulla.

Jos haluat mukaan ikämiesten toimintaan tai tiedät miehen, joka olisi toiminnasta kiinnostunut ole yhteydessä: Katja Hämäläinen, puh. 044 033 0507, [katja.hamalainen@pksotu.fi](mailto:katja.hamalainen@pksotu.fi)

Velmut-ryhmiä kokoontuu Rantakylässä (Joensuu), Enossa, Hammaslahdessa, Kiihtelysvaarassa, Tuupovaarassa ja Outokummussa.

Tulossa toimintaa myös Juukaan ja Polvijärvelle.

## **Rantakylän Velmut**

Rantakylän nuorisotalo Bobo (Pataluodonkatu 2)  
joka toinen ti (parittomat viikot) klo 13-15

## **Kaltimon Velmut, Eno**

Välitien kerhohuone (Välitie 4)  
joka toinen ke (parittomat viikot) klo 9-11

## **Hammaslahden Velmut**

Nuorisoseurantalo (Pyhäseläntie 1)  
joka toinen to (parittomat viikot) klo 13-15

### **KiihtelysVelmut**

Väentupa (Kullankukantie 4)

joka toinen ma (parilliset viikot) klo 14-16

### **Tuupovaaran Velmut**

Ullakko (Onnelankuja 5)

joka toinen ma (parittomat viikot) klo 12-14.30

### **Outokummun Velmut**

Seurojentalo Servo (Kummunkatu 26)

joka toinen ke (parilliset viikot) klo 10-12



# TERVEYS JA SAIRAUDEN KOHDATTESSA

## **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.

Yhdistyksen kerhot eri paikkakunnilla tarjoavat vertaistukea ja virkistystä aivoverenkierron häiriöihin sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Kerhoja kokoontuu seuraavilla paikkakunnilla: Kitee, Joensuu, Kontiolahti, Polvijärvi, Liperi, Heinävesi, Juuka ja Lieksa.

[www.pohjoiskarjalanavhyhdistys.aivoliitto.fi/](http://www.pohjoiskarjalanavhyhdistys.aivoliitto.fi/)

## **HARSO RY**

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

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

## **Harvinaissairaiden vertaiskeskusteluryhmä (Joensuu)**

Ryhmä on tarkoitettu alueen harvinaissairaille ja -vammaisille sekä heidän läheisilleen diagnoosista riippumatta. Tapaamisissa

harvinaissairaat ja -vammaiset sekä heidän läheisensä pääsevät tutustumaan toisiinsa ja keskustelemaan. Luvassa vertaistukea ja tiedon jakamista. Ryhmää vetävät HARSON koulutetut vapaaehtoiset. Kokoon-tuminen on pääsääntöisesti jokaisen kuukauden toisena tiistaina klo 17.30–19.30 Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen tiloissa (Torikatu 9 A 7, Joensuu).

**Lisätietoja:**

HARSON aluetyöntekijä Maria Ojanen

[maria.ojanen@harso.fi](mailto:maria.ojanen@harso.fi)

p. 040 138 1253

## **JOENSUUN REUMAYHDISTYS RY**

Joensuun Reumayhdistyksen 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.

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

[www.joensuunreumayhdistys.fi/vertaisryhmat/](http://www.joensuunreumayhdistys.fi/vertaisryhmat/)

### **Nivelreumajaosto (Joensuu)**

Nivelreumajaosto on Joensuun Reumayhdistyksen nivelreumaa sairastavien jäsenten vertaistuellinen keskusteluryhmä.

Jaoston toiminnan tarkoituksena on tiedottaa nivelreumaan liittyvistä asioista sekä toimia keskustelu- ja vertaistukiryhmänä.

Kokoon-tumiset maanantaisin klo 13.00 kevät- ja syyskaudella.

Tervetuloa mukaan, mikäli sairastat tai epäilet sairastavasi nivelreumaa!

Paikka: Joensuun Reumayhdistyksen kokoustila, Siltakatu 20 A 41, Joensuu. Lisätietoja: Jukka Hyttinen p. 050 430 2562

## **Vaskuliittijaosto (Joensuu)**

Vaskuliittijaosto toimii yhdyssiteenä ja tarjoaa vertaistukea erilaisia vaskuliittisairauksia sairastaville. Kokootumiset ovat toiveiden mukaan. Tervetuloa mukaan, mikäli sairastat tai epäilet sairastavasi vaskuliittisairauksia.

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

Lisätietoja: Sirkku Hirvonen p. 050 304 2543

## **Sjögrenjaosto (Joensuu)**

Sjögrenjaosto on syndroomaa sairastavien vertaistukiryhmä. Ryhmän tavoitteena on toimia vertaistukena sekä lisätä tietoa sairaudesta luentojen, keskustelujen ja painetun materiaalin avulla. Jaosto kokoontuu kerran kuussa maanantaisin klo 13.

Tervetuloa mukaan, mikäli sairastat tai epäilet sairastavasi Sjögrenin syndroomaa.

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

Lisätietoja: Mirja Kilpinen, p. 0400 801 715 / Eila Venäläinen, p. 050 364 3044

## **Fibromyalgiajaosto (Joensuu)**

Fibromyalgiajaosto on Joensuun Reumayhdistyksen fibromyalgiaa sairastavien jäsenten vertaistuellinen keskusteluryhmä.

Fibromyalgiajaoston 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: Annikki Hämäläinen, p. 0500 274 651

## **Selkärankareumajaosto (Joensuu)**

Selkärankareumajaosto tarjoaa mahdollisuuden tavata toisia selkärankareumaa sairastavia vertaistuen merkeissä.

Lisätietoja: Risto Savolainen p. 0400 984 216

## **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.

[www.joensuundiabetes.fi](http://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.

**Lisätietoa:**

[info@joensuundiabetes.fi](mailto:info@joensuundiabetes.fi)

p. 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 mahdollistaa kaikenikäisille kuulovammaisille ja heidän läheisilleen erilaista vertais- ja virkistystoimintaa, tietoa sekä yhteistä tekemistä ja kokemusten jakamista samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa.

[www.joensuunseudunkuulo.fi](http://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.

**Lisätietoa:** [info@joensuunseudunkuulo.fi](mailto:info@joensuunseudunkuulo.fi)

# YLÄ-KARJALAN KUULO RY

Ylä-Karjalan Kuulo tukee toiminta-alueellaan Juuassa ja Nurmeksessa kuulovammaisten yhteiskunnallista osallisuutta ja hyvinvoinnin edellytyksiä sekä kehittää yhteiskuntaa sellaiseksi, joka on kuulovammaisille esteetön ja saavutettava.

Yhdistyksellä on Kuuloliiton kouluttamia kuulolähipalveluhenkilöitä, jotka järjestävät kuulolähipalvelua ja vertaistukitoimintaa Juuassa, Nurmeksessa ja Valtimolla.

## Vertaistoiminta

Kuulolähipalvelun lähipalveluvastaanotoilla saa kädestä käteen opastusta kuulokojeen ja apuvälineiden käytössä sekä apua kuulokojeiden huoltamisessa, neuvoja kuuloon ja kuulonhuoltoon liittyvissä kysymyksissä sekä ohjausta muihin kuulonhuollon palveluihin. Joidenkin vastaanottojen yhteydessä pidetään kuuloon liittyviä tietoisuuksia. Lähipalvelu on maksutonta kaikille kuulovammaisille ja heidän läheisilleen eikä se edellytä kuuloyhdistyksen jäsenyyttä.

Järjestämme luentoja, virkistystapaamisia ja retkiä. Kuulolähipalvelun ajat löytyvät [Lähellä.fi -palvelusta](#)

## Lisätietoa:

<https://www.facebook.com/p/YI%C3%A4-Karjalan-Kuulo-Ry-61556334867439/>

p. 050 407 4533 / Merja Kärkkäinen pj.

[ylakarjalankuulo@gmail.com](mailto:ylakarjalankuulo@gmail.com)

## **LIEKSAN KUULOYHDISTYS RY**

Yhdistys antaa opastusta ja tietoa kuuloon liittyvissä asioissa sekä vertaistukea Kuulolähipalvelun vastaanotolla ja kokoontumisissa.

### **Kuulolähipalvelua:**

**Tukipiste**, Asema-aukio 2, Lieksa, kuukauden viimeinen tiistai klo 13–14

**Lieksakoti**, Närhitie 3, Lieksa, kuukauden toinen keskiviikko klo 10–11

Tiedustelut: p. 0400 823 258, [raili.pulli@gmail.com](mailto:raili.pulli@gmail.com)

## **JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY**

Joensuun seudun omaishoitajat ry järjestää ammatillista tukea, vertaistoimintaa, virkistystä, ohjausta ja valmennusta sekä välittää omaishoitajuutta ja nuorta hoivaajuutta koskevaa tietoa.

Yhdistyksessä toimintaa järjestävät ALISA ja OmaisOiva-toiminnot sekä yhdistyksen virkistystoiminta.

Toimistomme sijaitsee Kirkkokatu 16 c 34, 80100 Joensuu.

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

[www.facebook.com/JoensuunseudunOmaishoitajatJaLaheisetRy](https://www.facebook.com/JoensuunseudunOmaishoitajatJaLaheisetRy)

<https://www.instagram.com/joensuunseudunomaishoitajat/>

### **ALISA-toiminta**

ALISA-toiminta on tukea, neuvontaa ja virkistystä pohjoiskarjalaisille lapsiperheille, joissa lapsen läheinen perheenjäsen sairastaa pitkäaikaisesti somaattista tai psyykkistä sairautta, on vammautunut tai päihderiippuvainen tai jolla on muuta terveydentilaan liittyvää haastetta. Alle 18-vuotiaat nuoren hoivaajan asemassa olevat lapset

ja nuoret sekä heidän perheenjäsenet ovat oikeutettuja tukeen tässä haastavassa tilanteessa.

ALISA-toiminta tarjoaa tukea lapsille, nuorille, vanhemmille sekä perheille, yhdessä tai erikseen. Toimintaan osallistuminen on maksutonta emmekä edellytä diagnoosia.

### **ALISA-lapset 7–12-vuotiaat:**

Lapsille ALISA-toiminta tarjoaa vertaistuellisia tapahtumia lasten päiviä sisältäen ruokailun sekä ammattilaisen tarjoamaa yksilöllistä tukihenkilötoimintaa virkistävien aktiviteettien parissa.

### **ALISA-nuoret 13–18-vuotiaat:**

Nuorille ALISA-toiminta tarjoaa vertaistuellisia tapahtumia nuorten päiviä sisältäen ruokailun sekä ammattilaisen tarjoamaa yksilöllistä tukihenkilötoimintaa virkistävien aktiviteettien parissa.

### **ALISA-vanhemmat:**

Vanhemmille ALISA-toiminta tarjoaa ohjattuja vertaistuellisia vertaiskahvitapahtumia sekä yksilöllistä keskustelutukea, neuvontaa ja taukoja kuormittavaan arkeen ALISA-kahvien muodossa. ALISA-toiminta tukee vanhemmuutta sairauden kuormittamassa arjessa.

### **ALISA-perheiden päivät:**

ALISA-toiminta järjestää koko perheen tapahtumia, joissa perheille tarjotaan vuorovaikutusta tukevaa, virkistävää toimintaa sekä vanhemmille ja lapsille omat ohjatut vertaistuelliset ryhmätapaamiset. Perheiden päivissä virkistäydytään ja rentoudutaan mukavan tekemisen äärellä sekä nautitaan aina valmis ruoka.

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

ALISA-toiminta (fb ja Instagram)

### **Yhteydenotot:**

ALISA-toiminnan vastaava Päivi Hassinen

p. 040 688 5385

[paivi.hassinen@jnss-omaishoitajat.fi](mailto:paivi.hassinen@jnss-omaishoitajat.fi)



Lasten- ja nuortentoiminnan ohjaaja Emmi Halonen  
p. 040 687 7235  
[emmi.halonen@jnss-omaishoitajat.fi](mailto:emmi.halonen@jnss-omaishoitajat.fi)

## **OmaisOiva toiminta**

Omaishoidon asiantuntijoiden tuki OmaisOivassa tarjoaa erilaisia hyvinvoinnin ja jaksamisen keinoja kaikille läheisistään huolehtiville. Olemme omaishoitoperheiden rinnalla kulkijoina elämän eri vaiheissa. Toimintamme on kaikille omaishoitajille avointa voimavaroja tukevaa ja hyvinvointia lisäävää toimintaa.

Toimintaan osallistuminen ei edellytä omaishoidontuen saamista tai yhdistyksen jäsenyyttä. Toimimme koko Pohjois-Karjalan alueella Heinäveden aluetta lukuun ottamatta. Tervetuloa mukaan toimintaamme!

### **Lisätietoja:**

Omaistoiminnan vastaava 0400 544 244

Omaistoiminnan ohjaajat:

Joensuu ja ympäröivät kunnat sekä Keski-Karjala: 050 528 3909,

Lieksa, Juuka, Nurmes: 0400 513 755, 040 518 3500

## **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. Tule rohkeasti mukaan valmennukseen!

**Lisätietoja:**

p. 0400 544 244

**Oiva Hetki**

Omaishoitaja, tarjoamme sinulle OivaHetkeä, kun haluat tietoa ja tukea erilaisiin omaishoidontilanteisiin tai muutosta omaishoitoarkeen. Tarjoamme kahdenkeskistä luottamuksellista keskustelua. Voit soittaa ja jättää viestin, soitamme takaisin: Joensuu ja ympäröivät kunnat sekä Keski-Karjala: 050 528 3909, 0400 544 244, Lieksa, Juuka, Nurmes: 0400 513 755, 040 518 3500

**Omaishoitajien vertaistuelliset ryhmät**

Yhdistyksemme vertaisryhmät ovat suunnattu samassa elämäntilanteessa oleville omaishoitajille tai läheistään hoivaaville. Ryhmät sisältävät yhteistä hyvinvointia lisäävää toimintaa sekä tarjoavat mahdollisuuden jakaa kokemuksia, ajatuksia, arjen iloja ja haasteita. Voit osallistua ilman yhdistyksen jäsenyyttä tai virallista omaishoidontuen saamista.

Kysy ryhmistä Joensuu ja ympäröivät kunnat sekä Keski-Karjala: 050 528 3909, Lieksa, Juuka, Nurmes: 0400 513 755, 040 518 3500

**Omaishoitajien Voimavarapäivät**

Järjestämme erilaisissa omaishoidontilanteissa oleville omaishoitajille Voimavarapäivät heille kohdennetuin teemoin (erityislasten vanhemmille, muille alle 65 v. omaishoitajille, yli 65 v. omaishoitajille ja kaikenikäisille omaishoitajille). Voimavarapäivillä on tarjolla irtiottoa arjesta, rentoutumista ja vertaistukea sekä eri luentoja kohderyhmittäin.

Voimavarapäivät sisältävät 2 vrk hotelliviikonlopun sekä yhden tapaamisen ennen hotelliviikonloppua ja toisen tapaamisen sen jälkeen. Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai omaishoidontuen saamista.

**Lisätietoa:**

p. 0400 544 244

[merja.tanskanen@jnss-omaishoitajat.fi](mailto:merja.tanskanen@jnss-omaishoitajat.fi)

**Omaishoitajien olohuone**

Omaishoitajien Olohuone on kaikille avoin kohtaamispaikka. Voit tulla yksin, hoidettavan tai ystävän kanssa. Avoimia tilaisuuksia, joissa omaishoitoon liittyviä asiantuntijoita vieraana ja vertaistuellisia keskusteluja. Olohuoneita on Kirkkokatu 16 c 34, Jns ja maakunnassa.

**Lisätietoja:**

Joensuu ja ympäröivät kunnat sekä Keski-Karjala: 050 528 3909,  
Lieksa, Juuka, Nurmes: 0400 513 755, 040 518 3500

**Facebook ryhmä alle 65 v. omaishoitajille**

Työkäiset omaishoitajat Itä-Suomi Suljettu Facebook-ryhmä alle 65 v. omaishoitajille ja läheistään hoivaaville. Ryhmässä saat ajankohtaista tietoa Omaisoivan toiminnasta ja voit jakaa ajatuksia vertaisten kanssa.

[www.facebook.com/groups/1740020722902680](https://www.facebook.com/groups/1740020722902680)

**OUTOKUMMUN SYDÄNYHDISTYS RY**

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

[www.sydan.fi/outokumpu](http://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:** [helka.ratilainen@gmail.com](mailto: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.

[www.finnilco.fi/pohjoiskarjalanilco](http://www.finnilco.fi/pohjoiskarjalanilco)

### **Yhdistyksen vertaistukihenkilöt:**

Toivo Parviainen  
p. 050 581 8209

Maritta Jurvanen  
[jurvanen@hotmail.com](mailto:jurvanen@hotmail.com)  
p. 044 5858 323

Teija Karttunen  
[teijak.karttunen@gmail.com](mailto:teijak.karttunen@gmail.com)  
p. 050 5468 714

Helena Halonen  
[helena.halonen56@gmail.com](mailto:helena.halonen56@gmail.com)  
p. 040 067 0295

Hannu Ruokolainen  
[hruokolainen@luukku.com](mailto:hruokolainen@luukku.com)  
p. 050 546 0112

Anitta Niemi

[niemianitta1@gmail.com](mailto:niemianitta1@gmail.com)

p. 040 704 0180

**Yhdistyksen vertaistukiryhmä avanne- ja vastaavasti leikatuille** kokoontuu Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen järjestämänä, lisätiedot löydettävissä heidän sivuillaan.

**Lisätietoa:**

[www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/vertaistukiryhmat-tapaamiset-2/](http://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.

[www.pohjois-karjala.keliakiayhdistys.fi/](http://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.

### **Gluteenittomat illat (muualla)**

Gluteenittomia iltoja järjestetään satunnaisesti muilla paikkakunnilla, seuraa tiedotusta.

**Lisätietoa:**

[pk.keliakiayhdistys@gmail.com](mailto:pk.keliakiayhdistys@gmail.com)

p. 050 405 7881

[www.facebook.com/pohjoiskarjalankeliakiayhdistys](https://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.

[www.luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/pohjois-karjalan-luustoyhdistys-ry/](http://www.luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/pohjois-karjalan-luustoyhdistys-ry/)

### **Vertaistukihenkilöt:**

Riitta Turunen  
p. 040 070 2156

Mervi Hainaro  
p. 040 571 5437

Liisa Pesonen  
p. 0400 857 640

**Lisätietoa:** [luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com](mailto:luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com)

## **POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY**

Pohjois-Karjalan Muisti ry toimii Pohjois-Karjalan maakunnan alueella sen puolesta, että muistisairautta sairastavalla ja hänen läheisillään on mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua täysvaltaisena jäsenenä omassa toimintaympäristössään. 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.

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

### **VERTAISRYHMÄT:**

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa (Kirkkokatu 25A, Joensuu) Muistiluotsin työntekijöiden ohjaamina.

## **Sairastuneiden vertaisryhmä**

Kun sinulla on muistisairaus, ja tahdot jakaa kokemuksiasi, elämäsi ja ajatuksiasi muistiarjesta toisten sairastuneiden kanssa. Ryhmässä painotetaan vertaistukea.

## **Läheisten vertaisryhmä**

Kun läheiselläsi on muistisairaus, ja tahdot jakaa kokemuksiasi, elämäsi ja ajatuksiasi muistiarjesta toisten omaisten kanssa. Ryhmässä painotetaan vertaistukea. Lisäksi puolisoiden etävertaisryhmä kokoontuu 1xkk Teamsin välityksellä. Etäryhmään pääset mukaan ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Sinille p. 044 427 7311.

## **Muistikahvila**

Muistikahvila on tarkoitettu erityisesti muistitutkimuksissa oleville, hiljattain muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen. Muistikahvilaan voit tulla myös silloin, jos toimintamme ei ole sinulle entuudestaan tuttua. Muistikahvilassa saat tietoa muistiarkeen liittyen ja pääset keskustelemaan sinua mietityttävistä aiheista muistiasiantuntijoiden kanssa. Lämpimästi tervetuloa koko maakunnan alueelta!

## **Omahoitovalmennus pariskunnille**

Omahoitovalmennus on ryhmämuotoista valmennusta muistisairauden varhaiseen vaiheeseen pariskunnille. Ryhmäläiset haastatellaan ennen valmennuksen alkua. Ryhmään voi osallistua koko maakunnan alueelta, tarvittaessa myös etäyhteyksin. Valmennukseen jatkuva haku. Ilmoittautuminen Sinille p. 044 427 7311.

## **Vanhemmallani on muistisairaus**

Kun vanhemmallasi tai isovanhemmallasi on muistisairaus, ja tahdot jakaa kokemuksiasi ja ajatuksiasi muistiarjesta toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. Voit osallistua myös etäyhteyksin. Jos et ole aiemmin osallistunut ryhmään, ota ensin yhteyttä Leenaan p. 050

400 6194. Myös nuorille läheisille on tarjolla vertaistukea - ota tällöin yhteyttä Siniin p. 044 427 7311.

## **Työkäisenä sairastuneiden ja läheisten vertaispäivä**

Työkäisenä muistisairauteen sairastuneille (alle 68 v.) ja heidän läheisilleen tarkoitettu vertaispäivä. Perheiden nuoret aikuiset ovat erityisen tervetulleita. Tapaamisiin voi tulla myös yksin.

Ilmoittautuminen Leenalle p. 050 400 6194 tai Sinille p. 044 427 7311.

### **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](http://www.pkmuistiry.fi)

Pohjois-Karjalan Muisti ry (Facebook)

[instagram.com/muistiluotsipohjoiskarjala](https://www.instagram.com/muistiluotsipohjoiskarjala)

### **Muistiasiantuntijat apunasi:**

Muistiluotsin muistiasiantuntijat ovat apunasi puhelimitse tai kasvokkain: tietoa arjen muutoksista, neuvoja kohtaamisen tapoihin, uutta näkökulmaa. Ota rohkeasti yhteyttä!

Leena Knuuttila p. 050 400 6194, [leena.knuuttila@pkmuistiry.fi](mailto:leena.knuuttila@pkmuistiry.fi)  
(toiminnanjohtaja)

Sini Päivinen p. 044 427 7311, [sini.paivinen@pkmuistiry.fi](mailto:sini.paivinen@pkmuistiry.fi)

Riitta Vihavainen p. 050 464 1604, [riitta.vihavainen@pkmuistiry.fi](mailto:riitta.vihavainen@pkmuistiry.fi)

Jos ette ole olleet aiemmin toiminnassamme mukana, otattehan ensin yhteyttä työntekijöihimme. Työntekijämme ohjaavat teidät oikeisiin ryhmiin. Voitte tulla keskustelemaan kanssamme myös Muistikahvilaan!



## **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.

[www.aksoniry.com/](http://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.

[www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html](http://www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html)

### **Joensuun seudun vanhempien vertaistukiryhmä**

Tapaamiset kerran kuussa Perheentalolla klo 17.30–19.30.  
Järjestetään yhteistyössä Leijonaemojen kanssa.

Kevään kokoontumiset: 13.2. 13.3. 10.4. ja 8.5.

#### **Lisätietoja ja ilmoittautumiset:**

[joensuu@leijonaemot.fi](mailto:joensuu@leijonaemot.fi)

[www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html](http://www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html)

## **Vertaistukea ja yhteisiä kohtaamisia nepsypiirteisten lasten /nuorten vanhemmille Heinävedellä**

Tapaamiset kerran kuussa maanantaisin klo 17–19.

Yläkoulun nuorisotilat (Kenttätie 1) sisäänkäynti parkkipaikan puolelta.

### **Lisätietoja:**

[www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html](http://www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html)

Satu Tuovinen, [satu.aksoni@gmail.com](mailto:satu.aksoni@gmail.com)

## **Vertaistukiryhmä neurokirjon aikuisille**

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

Kevään päivät ilmoitetaan myöhemmin.

### **Lisätietoja:**

[www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html](http://www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html)

[aksoniry@gmail.com](mailto:aksoniry@gmail.com)

## **Vertaistukiryhmä nepsyperheiden vanhemmille**

### **Liperissä**

Ryhmä toimii yhteistyössä vanhempainneuvosto Rumpu ry:n kanssa. Ryhmäkerrat sovitaan aina edellisellä kerralla, kokootumiset kerran kuussa.

Liperi Patteriston koulu, (käynti C-ovesta).

**Lisätietoja:** [salla.aksoni@gmail.com](mailto:salla.aksoni@gmail.com)

[www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html](http://www.aksoniry.com/vertaistoiminta.html)

## **Outokummun nepsypiirteisten vertaisillat Kummun koululla**

Toistaiseksi ryhmä on suljettu, jos olisit kiinnostunut ryhmän toiminnasta, olethan yhteydessä [aksoniry@gmail.com](mailto:aksoniry@gmail.com)

## **POHJOIS-KARJALAN NEUROYHDISTYS**

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

<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/](http://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.

#### **Lisätietoa:**

Kirsi Asula, [kirsi.asula@neuroliitto.fi](mailto:kirsi.asula@neuroliitto.fi), p. 040 753 3055

## **Kahvikamut**

Ryhmä kokoontuu Joensuussa pääsääntöisesti kerran kuukaudessa yhdessä kahvitellen ja kuulumisia vaihtaen.

### **Lisätietoja:**

Markku Pesonen, [pessim63@gmail.com](mailto:pessim63@gmail.com), p. 040 9325320

## **Vastasairastuneiden ryhmä**

Ryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa.

### **Lisätietoja:**

Leena Rauvola, [leena.rauvola@live.fi](mailto:leena.rauvola@live.fi). 050 5509 264

## **Läheisten ryhmä**

Ryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa.

### **Lisätietoja:**

Antti Rauvola, [rauvolaantti@gmail.com](mailto:rauvolaantti@gmail.com), 040 5900 527

## **Vertaistukiryhmä MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairastaville**

Ryhmä kokoontuu Joensuussa kerran kuukaudessa joka kuukauden ensimmäinen tiistai

Kokoontumisten sisältöjä: keskustelua, kuulumisten vaihtamista, ohjattua liikuntaa esim. joogaa, yhteisiä liikuntaretkiä luonnossa, sieniretkiä, ohjattua askartelua eri teemoilla, infotilaisuuksia eri teemoilla esim. ravitsemus ym.

### **Lisätietoja:**

Noora Väisänen, [noorasus.vaisanen@gmail.com](mailto:noorasus.vaisanen@gmail.com), 050 4941902

Leena Rauvola, [leena.rauvola@live.fi](mailto:leena.rauvola@live.fi), 050 5509264

## **Vertaistukiryhmä Väänttyrät**

Toimii Ylä-Karjalassa Nurmeksessa ja Lieksassa. Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti kerran kuukaudessa. Ryhmässä yhdessä oloa ja kuulumisten vaihtamista.

### **Lisätietoja:**

Liisa Huttu, [liisa.huttu@gmail.com](mailto:liisa.huttu@gmail.com)

## **POHJOIS-KARJALAN PARKINSONYHDISTYS RY**

Pohjois-Karjalan Parkinson yhdistys 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.

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

### **Kuukausitapaamiset (Pohjois-Karjala)**

Tapaamiset kerran kuussa.

### **Lisätietoja:**

[www.pkparkinson.com/tapahtumat/](http://www.pkparkinson.com/tapahtumat/)

## **POHJOIS-KARJALAN SELKÄYHDISTYS RY**

Pohjois-Karjalan Selkäyhdistyksen tavoitteena on tukea, auttaa ja neuvoa selkäongelmaisia henkilöitä sekä toimia selkäongelmien ennalta ehkäisemiseksi ja kuntouttamiseksi.

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

## **Pohjois-Karjalan selkähdistyksen Joensuun vertaistukihenkilöiden yhdyshenkilö:**

Erja Hirvonen

[erja.hirvonen61@gmail.com](mailto:erja.hirvonen61@gmail.com)

p. 050 524 5220

Selkähdistyksen 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:**

[www.pkselka.fi/vertaistuki/](http://www.pkselka.fi/vertaistuki/)

## **POHJOIS-KARJALAN SYDÄNPIIRI RY**

Pohjois-Karjalan Sydänpiirin 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](http://sydan.fi/pohjoiskarjala/tukea) → Löydä oma tukijasi → Etsi vertaistukihenkilöä

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

[sydan.fi/pohjoiskarjala/](http://sydan.fi/pohjoiskarjala/)

[pohjois-karjala@sydan.fi](mailto:pohjois-karjala@sydan.fi)

p. 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.

### **Lisätietoa:**

[sydan.fi/pohjoiskarjala/](http://sydan.fi/pohjoiskarjala/)

[salla.oroeco@sydan.fi](mailto:salla.oroeco@sydan.fi)

p. 044 339 7339

## **RÄÄKKYLÄN SYDÄNYHDISTYS**

Rääkkylän Sydänyhdistys järjestää luentoja erikoisesti sydänterveyden säilyttämiseen liittyvistä aiheista, lisäksi muistakin ajankohtaisista aiheista. Lisäksi järjestämme kuntosalitoimintaa, retkiä ja liikuntatapahtumia, joissa vertaisten tapaaminen mahdollistuu. Tämän lisäksi on mahdollisuus keskustella vertaistukihenkilön kanssa.

Tiedotamme toiminnastamme paikallislehdissä sekä nettisivullamme:

<https://sydan.fi/raakkyla/>

Vertaistukihenkilöön saa yhteyden puhelimitse, p. 050-5708456 tai [mlmononen@hotmail.fi](mailto:mlmononen@hotmail.fi).

# **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.

## **Vertaistukijat**

Samana kokenut ymmärtää usein parhaiten. Koulutetut vertaistukijat ovat joko itse sairastaneet syövän tai he ovat sairastuneen läheisiä. Vertaistukijan kanssa voit tavata kasvotusten tai keskustella puhelimesta. He auttavat sinua omien kokemustensa ja tietojensa pohjalta. Kohtaamiset ja keskustelut ovat aina luottamuksellisia.

Vertaistukijapyynnön voit tehdä osoitteessa [www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi](http://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](http://www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi) tai soittamalla toimistollemme p. 013 227 600.



Tämän lisäksi yhdistys tarjoaa sairastuneille ja läheisille keskustelutukea, kursseja ja ohjausta kuntoutumiseen.

## **POHJOIS-KARJALAN SYÖPÄLAPSET SYKKYRÄ RY**

Pohjois-Karjalan Syöpälapset Sykkyrä ry on syöpään sairastuneiden lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä yhdistys.

Vapaaehtoisvoimin toimiva Sykkyrä tukee Pohjois-Karjalan maakunnan alueella syöpään sairastuneiden lasten, nuorten ja heidän perheidensä hyvinvointia hoitojen aikana, hoitojen päätyttyä sekä myös lapsen tai nuoren menehdyttyä.

[www.sykkyra.fi/me/](http://www.sykkyra.fi/me/)

[www.facebook.com/sykkyra](https://www.facebook.com/sykkyra)

[www.instagram.com/sykkyra\\_ry/](https://www.instagram.com/sykkyra_ry/)

Sykkyrä mahdollistaa jäsenperheidensä vertaiskohtaamisia yhdistyksen tapahtumien kautta. Vuoden 2025 aikana alkaa myös vanhempien Kupillinen Vertaistukea -tapaamiset.

Lapsensa menettäneiden vertaisryhmä yhteistyössä Rantakylän seurakunnan ja Käpy ry:n kanssa. Kevään 2025 tapaamiset maanantaina 10.2./10.3./7.4./5.5./2.6. klo 18–20 Rantakylän kirkolla (Rantakylänkatu 2, 80160 Joensuu).

**Yhteyssähköposti:** [info@sykkyra.fi](mailto:info@sykkyra.fi)

## **SUOMEN TOURETTE- JA OCD-YHDISTYS RY**

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

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

## **Pohjois-Karjalan vertaisryhmä (Joensuu)**

Tapaamiset kerran kuukaudessa. Jos olet kiinnostunut vertaistapaamisista, liity postituslistalle osoitteeseen [tsocdilmoittaudu@gmail.com](mailto:tsocdilmoittaudu@gmail.com), niin saat ajantasaiset tiedot tapaamisista. Tapaamisiin ovat tervetulleita myös omaiset

### **Lisätietoja:**

[www.tourette.fi/vertaistuki/  
tsocdilmoittaudu@gmail.com](http://www.tourette.fi/vertaistuki/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.

[joensuu.viadia.fi/](http://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:**

[timo.korhonen@viadia.fi](mailto:timo.korhonen@viadia.fi)  
p. 045 267 6332

# VAMMAISUUS

## ITÄ-SUOMEN AIVOVAMMAYHDISTYS RY

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

[aivovammayhdistykset.fi/iavy/](http://aivovammayhdistykset.fi/iavy/)

### Lohkottomat-ryhmä (Joensuu)

Tarkista kokoontumisaika ja -paikka yhteyshenkilöltä.

#### Lisätietoja:

Usi Riikonen, [riikonen.susanne@gmail.com](mailto:riikonen.susanne@gmail.com), p. 050 541 4180

### Kuukausitapaamiset

#### Lisätietoja:

[riikonen.susanne@gmail.com](mailto:riikonen.susanne@gmail.com)

[lohkottomat@gmail.com](mailto:lohkottomat@gmail.com)

## POHJOIS-KARJALAN CP-YHDISTYS

Pohjois-Karjalan CP-yhdistys tarjoaa vertaistukea ja toimintaa henkilöille, joilla on cp-vamma, mmc-vamma, hydrokefalia sekä heidän läheisilleen. Kohderyhmäämme kuuluvat myös muista neurologisista syistä syntymästään asti vammaiset henkilöt sekä henkilöt, joilla on motorisen oppimisen haasteita.

[www.cp-liitto.fi/pohjoiskarjala](http://www.cp-liitto.fi/pohjoiskarjala)

[jari.rummukainen@kolumbus.fi](mailto:jari.rummukainen@kolumbus.fi)

p. 050 347 6562

## **JOENSUUN SEUDUN INVALIDIT RY**

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten ihmisten mahdollisuuksia toimia yhteiskunnan yhdenvertaisina ja täysivaltaisina jäseninä ja valvoa heidän oikeuksiaan yhteiskunnassa sekä kehittää heidän mahdollisuuksiaan yhdessäoloon.

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

[joeninva@gmail.com](mailto:joeninva@gmail.com)

p. 0400 123156

Yhdistyksen toimiston osoite: Koulukatu 24 B 23, 80100 Joensuu

### **Vertaistukihenkilöt:**

Seija Lehikoinen, [lehikoinen.seija@gmail.com](mailto:lehikoinen.seija@gmail.com), p. 040 8360898

Jussi Tolvanen, [jussi64@gmail.com](mailto:jussi64@gmail.com), p. 050 3808038

Jouni Vanttinen, [jouni.vanttinen@hotmail.fi](mailto:jouni.vanttinen@hotmail.fi), p. 050 3517658  
(amputoidut)

## **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.

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

[toimisto@pknv.fi](mailto:toimisto@pknv.fi)

p. 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](mailto:timo.pellikka70@gmail.com)

p. 0400 426 807

## **Joensuun näkövammaisten kerho (Joensuu)**

Paikka: Kauppakatu 17 B 22, Joensuu.

### **Lisätietoja:**

Merja Hyvönen

[merja.hyvonen@live.fi](mailto:merja.hyvonen@live.fi)

p.050 597 2771

## **Ilomantsin näkövammaisten kerho (Ilomantsi)**

Paikka: Luterilainen seurakuntatalo, Koivukuja 1, Ilomantsi.

### **Lisätietoja:**

Suvi Remes

[suvi.remes@evl.fi](mailto:suvi.remes@evl.fi)

0400 234 964

## **Juuan näkövammaisten kerho (Juuka)**

Paikka: Kokkokalliontie 3, Juuka.

### **Lisätietoja:**

Raimo Laine

[raimo.laine@icloud.com](mailto: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](mailto:anja.tuhkanen2@gmail.com)

p. 040 736 4406

## **Kontiolahden näkövammaisten kerho (Kontiolahti)**

Paikka: Keskuskatu 26, Kontiolahti.

### **Lisätietoja:**

Raimo Nevalainen

[raminevalainen@gmail.com](mailto:raminevalainen@gmail.com)

p.050 331 8752

## **Lieksan näkövammaisten kerho (Lieksa)**

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

### **Lisätietoja:**

p. 050 350 6050/toimisto

[toimisto@pknv.fi](mailto:toimisto@pknv.fi)

## **Liperin näkövammaisten kerho (Liperi)**

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

### **Lisätietoja:**

Hannu Pietarinen

[hanski56@live.fi](mailto:hanski56@live.fi)

p. 040 706 6456

## **Nurmeksen ja Valtimon yhteinen näkövammaisten kerho (Nurmes)**

Paikka: Porokylän Ystävänpysäkki, Porokylänkatu 5, Nurmes.

### **Lisätietoja:**

Raija Ankkuriniemi

[raijaankkuri@gmail.com](mailto:raijaankkuri@gmail.com)

p. 040 576 4922

## **Polvijärven näkövammaisten kerho (Polvijärvi)**

Paikka: Polvijärven seurakuntatalo, Pappilantie 1 B, Polvijärvi.

### **Lisätietoja:**

Jussi Huttunen, diakoni

[jussi.huttunen@evl.fi](mailto:jussi.huttunen@evl.fi)

p. 040 024 8776

# TUKEA MIELENTERVEYTEEN JA PÄIHTEETTÖMYYTEEN

## AL-ANON SUOMI

Al-Anon-ryhmät tarjoavat alkoholiongelmaisten läheisille vertaistukea. Ryhmätapaamisissa läheiset jakavat kokemuksensa, toivonsa ja voimansa. Ryhmässä käymisen ainoa edellytys on perheenjäsenen tai ystävän alkoholiongelma, joten ryhmissä käy puolisoita, vanhempia, lapsia, sisaruksia ja muita läheisiä.

Al-Anonin toiminnan periaatteita ovat vapaaehtoisuus, nimettömyys ja luottamuksellisuus. Al-Anon-ohjelma perustuu 12 askeleeseen, jotka on omaksuttu AA:lta.

Yhdistyksen nettisivut [www.al-anon.fi](http://www.al-anon.fi)

Linkki: [Onko läheiselläsi alkoholiongelma? Al-Anon auttaa.](#)

## Vertaistoiminta

Al-Anon-ryhmät tarjoavat alkoholiongelmaisten läheisille vertaistukea. Toimimme nimettömyysperiaatteella ja keskustelut pysyvät luottamuksellisina.

Ryhmämme toimivat ympäri Suomea. Lisäksi meillä on ryhmiä ulkomaille ja vain verkossa toimivia nettiryhmiä. Ryhmien tiedot löytyvät täältä: [www.al-anon.fi/ryhmat-suomessa/](http://www.al-anon.fi/ryhmat-suomessa/)

## Lisätiedot

[www.al-anon.fi](http://www.al-anon.fi)

Savo-Karjalan alueen yhdyshenkilö Eila, [eilansp@hotmail.com](mailto:eilansp@hotmail.com)

Eila 0505531805



## **AA - NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT**

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

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

### **Ryhmät**

Kaikkien ryhmien kokoontumispaikat- ja ajat löydät nettisivulta:

[www.aa.fi](http://www.aa.fi) -> Ryhmät

**Joensuun ja Savo-Karjalan ryhmien kokoontumispaikat:** [savo-karjala.fi/index.php/alueen-aa-ryhmat/](http://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)  
p. 045 186 2616

Eve (Joensuun Apu-ryhmä)  
p. 044 025 2484

Ellu (Joensuun Apu-ryhmä)  
p. 045 694 0900

Petri (Liperi/Myllyn ryhmä)  
p. 040 213 4314

Matti (Noljakan AA-ryhmä)  
p. 041 546 1435

## **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.

[www.huoma.fi/](http://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:**

[koordinaattori@huoma.fi](mailto:koordinaattori@huoma.fi)

p. 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:**

[toimisto@huoma.fi](mailto:toimisto@huoma.fi)

p. 050 401 2230

## **Vertaistukea verkossa**

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

Tapaamiset kerran kuussa keskiviikkoisin klo 18–19.30.

### **Lisätietoja:**

[www.huoma.fi/vertaistuki/verkossa/](http://www.huoma.fi/vertaistuki/verkossa/)

## **IRTI HUUMEISTA RY**

Irti Huumeista ry tarjoaa valtakunnallisia vertais- ja ammattitukipalveluita huumeita käyttävien läheisille, toipuville ja huumeita käyttäville. Toimintamme tarkoituksena on vähentää ja ehkäistä huumeiden käytöstä aiheutuvia haittoja sekä yksilölle että yhteiskunnalle.

### **Läheisryhmät**

**Joensuu:** Kohtaamispaikka FinFami, Karjalankatu 4 A 2, 80100

Joensuu, klo 18–20

Tapaamispäivät keväällä: 13.2.,13.3.,10.4.,15.5.,12.6

Puh. iltaisin: 044 351 1568

## **NA – NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT**

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

[www.nasuomi.org/](http://www.nasuomi.org/)

## **NA-ryhmät (Joensuu):**

### **Way of Hope**

Avoin ryhmä. Kokoontumiset tiistaisin klo 18–20.

Paikka: Torikatu 30, Joensuu.

### **NA-Noljakka**

Suljettu ryhmä. Kokoontumiset keskiviikkoisin klo 19–20.30.

Paikka: Noljakan kirkko, Noljakantie 81, Joensuu.

### **NA Puhdas Voima**

Avoin ryhmä. Ensisijaisesti naisaddikteilte suunnattu. Kokoontumiset 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:**

[www.nasuomi.org/kokoukset/](http://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. Yhdistyksellä on yksittäisiä vertaistukiryhmiä, joista ilmoitetaan verkkosivuilla.

[www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala/](http://www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala/)

Yksittäisistä ryhmistä ilmoitetaan verkkosivuilla ja somekanavilla

[www.facebook.com/pohjoiskarjalankriisikeskus](https://www.facebook.com/pohjoiskarjalankriisikeskus)

[www.instagram.com/pohjoiskarjalankriisikeskus/](https://www.instagram.com/pohjoiskarjalankriisikeskus/)

## **POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDEN TUKI RY**

Pohjois-Karjalan Mielenterveyden tuki ry tarjoaa maakunnan alueella työtä, toimintaa, tukea ja asumista mielenterveydenhäiriöitä kokeneille henkilöille sekä mielenterveydenhäiriöitä ennaltaehkäisevää toimintaa. Meillä sinä olet oman elämäsi paras asiantuntija ja haluamme kuulla tarinasi sellaisena kuin sen haluat meille kertoa.

Me kannustamme sinua etsimään ja toteuttamaan unelmiasi ja olemme tukenasi, kun työskentelet tavoitteittesi eteen. Sinä olet tärkeä juuri sellaisena kuin olet. Autamme sinua löytämään oman roolisi omassa yhteisössäsi ja ympäröivässä yhteiskunnassa. Meillä saat vertaistukea ja halutessasi voit myös itse antaa vertaistukea.

Pohjois-Karjalan Mielenterveyden tuki ry:llä on maksutonta ryhmätoimintaa eripuolilla Pohjois-Karjalaa Joensuun lisäksi. Tarkempaa tietoa ryhmistä saa yhdistyksen nettisivuilta ja Facebookista sekä soittamalla tai käymällä yhdistyksen toimistossa Torikadulla.

**Kulttuuripaja Kuohun** toiminta on Pohjois-Karjalan Mielenterveyden tuki ry:n toimintaa. Kulttuuripaja Kuohu tarjoaa monipuolista ja luovaa ryhmätoimintaa sekä rennon kohtaamispaikan 18–35-vuotiaille nuorille Joensuun keskustassa osoitteessa Torikatu 36, 3. krs. Lisätietoa Kulttuuripaja Kuohun toiminnasta saat soittamalla

Mirkka Sarkkiselle puh. 0445503133 tai lukemalla Facebookista

<https://www.facebook.com/kulttuuripajakuohu/>

<https://pkmielenterveydentuki.fi/>

<https://www.facebook.com/pkmielenterveydentuki/>

**Käyntiosoite:** Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry  
Torikatu 36 A-talo, 3. krs., 80100 Joensuu  
puh. 013 316 388

### **Lisätietoja**

Anni Pesonen, toiminnanjohtaja

[anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi](mailto:anni.pesonen@pkmielenterveydentuki.fi)

p. 044 760 5790

Marjatta Myyry, toimistosihteeri,

[marjatta.myyry@pkmielenterveydentuki.fi](mailto:marjatta.myyry@pkmielenterveydentuki.fi)

p. 044 356 7809

## **FINFAMI POHJOIS-KARJALA RY**

Huolestuttaako läheisesi psyykinen sairaus tai riippuvuus? Oletko huolissasi omasta jaksamisestasi? FinFami Pohjois-Karjala ry on mielenterveysomaisten yhdistys. Toimimme koko maakunnan alueella. Olemme Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFamin ry:n jäsenjärjestönä osa valtakunnallista 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 järjestämme tiedollisia ryhmiä, toiminnallisia ryhmiä ja vertaistukiryhmiä.

Vuonna 2025 vertaistukiryhmiä kokoontuu ainakin Joensuussa, Lieksassa, Kiteellä, Nurmeksessa ja Outokummussa. Lisäksi paikasta

riippumaton etävertaisryhmä kokoontuu kuukauden viimeisenä torstaina Teamsin välityksellä.

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.

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

**Lisätietoja:**

Virpi Kettunen, toiminnanjohtaja

[virpi.kettunen@tukitupa.fi](mailto:virpi.kettunen@tukitupa.fi)

p. 050 564 8708

Raija Korhonen-Pusa, omaistyöntekijä

[raija.korhonen-pusa@tukitupa.fi](mailto:raija.korhonen-pusa@tukitupa.fi)

p.050 362 6818

Katja Pesonen, järjestösihteeri

[katja.pesonen@tukitupa.fi](mailto:katja.pesonen@tukitupa.fi)

p. 050 534 6772

## **TUUPOVAARAN MIELENTERVEYSYHDISTYS KAJASTUS RY**

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

[www.mtkl.fi/yhdistys/tuupovaaran-kajastus/](http://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:**

[jouni.turunen@joensuu.fi](mailto:jouni.turunen@joensuu.fi)

p. 040 967 1649

## **SPR LIPERIN OSASTO**

SPR:n Liperin osasto on yksi kolmesta Liperin kunnan alueella toimivasta osastosta. Liperin osaston toimialueena on Liperin kirkonkylä ympäristöineen.

Osastossamme on mielenterveyskuntoutujien vertaisryhmä-toimintaa MiTe-ryhmässä joka toinen keskiviikko 5.2.2025 alkaen.

SPR:n Liperin osasto

83100 Liperi Käsämäntie 122

p. 040 090 0867 / puheenjohtaja

<https://rednet.punainenristi.fi/liperi>



# MUUT

## JOENSUUN NUORTEN NAISTEN KRISTILLINEN YHDISTYS RY

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

Rahoituksen saamisesta ja vertaisohjaajien saatavuudesta riippuen keväällä järjestetään Elämän aarrekurssi ja Yleinen maalausryhmä, mahdollisesti myös jatkoa Voimasiskoille.

Seuraa tiedotusta ryhmien aloituksesta Joensuun NNKY:n Facebook-sivuilta tai tiedustele: [nky.joensuu@gmail.com](mailto:nky.joensuu@gmail.com), 050 387 8950

## JOENSUUN SEUDUN ERILAISET OPPIJAT RY

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

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

## 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.

Vertaistukiasioissa voi paikan päällä kysyä Toivoa, Jukkaa tai Perttiä. Kohtaamisen Kahvila ilmoittaa vertaisryhmistä myös Facebookissa ja Instagramissa sekä Kohtaamisen Kahvilan seinällä.

[www.kohtaamisen-kahvila.fi](http://www.kohtaamisen-kahvila.fi)

## **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.

[www.miessakit.fi/](http://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 EETU:t ovat aivan tavallisia miehiä, jotka ovat itsekin kokeneet eron. EETUlle voit puhua tilanteestasi avoimesti ja luottamuksellisesti. He kuuntelevat ja varmasti ymmärtävät.

#### **Lisätietoja:**

[www.miessakit.fi/toimintamuodot/erosta-elossa/eetu-erosta-elossa-tukihenkilotoiminta/](http://www.miessakit.fi/toimintamuodot/erosta-elossa/eetu-erosta-elossa-tukihenkilotoiminta/)

[timo.tikka@miessakit.fi](mailto:timo.tikka@miessakit.fi)

p. 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.

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

### **Vertaistukiryhmä nuorille leskille (Joensuu)**

Oletko työkäinen ja menettänyt puolisosi tai elämänkumppanisi? 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 kuolin tavasta riippumatta.

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa lauantaisin klo 13–15.

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

#### **Lisätietoja:**

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

[joensuu.nuoretlesket@gmail.com](mailto:joensuu.nuoretlesket@gmail.com)

p. 044 056 5542

## **POHJOIS-KARJALAN SETA**

Pohjois-Karjalan Seta on valtakunnallisen Setan jäsenjärjestö, joka järjestää sateenkaarevaa toimintaa, tukea ja neuvontaa alueen

seksuaali- ja sukupuolivähemmistölle, identiteettiään pohtiville ja heidän läheisilleen.

<https://pohjoiskarjalanseta.fi/>

### **Tällä hetkellä toiminnassamme pyörivät vapaaehtoisen ohjaamat vertais- ja harrasteryhmät:**

**Sateenkaaritaidepaja** (joka toinen viikko tiistaisin)

**Miesten ryhmä** (kerran kuussa torstaisin)

**Naisten ryhmä** (kerran kuussa maanantaisin)

**Transryhmän kahvi-illat** (kerran kuussa tiistaisin)

**Aroace-kirjon kerho** (kerran kuussa tiistaisin)

**Peli-illat** (vuoroviikoin/perjantaisin Lautapeli-illat tai D&D)

**English speaking hangout** (every other week on Mondays)

Kaikissa Pohjois-Karjalan Setan ryhmissä noudatetaan Turvallisemman tilan periaatteita. Tarkemmat kuvaukset, lisätiedot ja kokoontumiset kaikista ryhmistämme löydät nettisivuiltamme:

<https://pohjoiskarjalanseta.fi/ryhmat/>

Jos ryhmään tuleminen jännittää tai pohdit, mikä voisi olla sinulle sopiva vertaisryhmä, voit ottaa yhteyttä ohjaajaamme (yksilöllinen tuki- ja neuvontatyö):

[jemina@pohjoiskarjalanseta.fi](mailto:jemina@pohjoiskarjalanseta.fi)

p. 040 193 7793

## **SUOMEN ARKI RY**

Joensuun seudulla toimiva Suomen arki ry on yhdistys, jonka tavoitteena on integroida maahanmuuttajia suomalaiseen yhteiskuntaan sekä edistää harrastustoimintaa, kulttuuria ja taidetta Joensuussa ja koko Suomessa.

Yhdistyksessämme toimii kaksi aktiivista ryhmää:

**Nuorten ryhmä (13–22-vuotiaat):**

Nuorten ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Ryhmä keskittyy aktiiviseen vapaaehtoistoimintaan sekä yhteiseen ajanviettoon, kuten tapahtumiin, retkiin ja harrastuksiin.

**Ikäihmisten ryhmä (60+):**

Ikäihmisten ryhmä kokoontuu useita kertoja kuukaudessa. Ryhmä järjestää liikunnallisia ja kulttuurisia tapaamisia, jotka tarjoavat mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon ja aktiiviseen elämäntapaan.

**Yhteyssähköposti:**

[ohjaaja@suomenarki.com](mailto:ohjaaja@suomenarki.com)

**Yhteyspuhelinnumero:** p. 044 9739347

Nettisivu on kohta tulossa.

