

VERTAISTOIMINTAA POHJOIS-KARJALASSA -OPAS 2026



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 vertaistuetun kanssa.

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

Vertaistoimintaa Pohjois-Karjalassa 2026 -opas löytyy pdf-tiedostona [Lähellä.fi](https://lahella.fi)-palvelusta hakusanalla "Vertaistoimintaa Pohjois-Karjalassa -opas 2026"

Opas on päivitetty 3 / 2026.

SISÄLLYS

LAPSIPERHEET JA NUORET	2
JOENSUUN PELASTAKAA LAPSET RY	2
JOENSUUN SETTLEMENTTI RY	3
KÄPY LAPSIKUOLEMAPERHEET RY.....	4
LIEKKU RY	4
LÄHIÖTALO (VIADIA JOENSUU RY)	5
MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON JÄRVI-SUOMEN PIIRI RY.....	5
PERHEPERUSTAISEN KUNTOUTUKSEN KEHITTÄMISKESKUS PERPE/HONKALAMPISÄÄTIÖ	8
POHJOIS-KARJALAN MONIKKOPERHEET RY	9
POHJOIS-KARJALAN YHDEN VANHEMMAT PERHEET RY.....	10
ÄIDIT IRTI SYNNYTYSMASENNUKSESTA ÄIMÄ RY.....	10
IKÄIHMISET	11
JOENSUUN SETTLEMENTTI RY	11
JOEN SEVERI RY.....	11
POHJOIS-KARJALAN SOSIAALITURVAYHDISTYS.....	12
TERVEYS JA SAIRAUDEN KOHDATESSA	14
GLAUKOOMAYHDISTYS RY	14
HARSO RY	14
JOENSUUN REUMAYHDISTYS RY.....	15
JOENSUUN SEUDUN DIABETES RY.....	16
JOENSUUN SEUDUN KUULO RY	17
JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY.....	17
KESKI-KARJALAN DIABETES-YHDISTYS RY	21
LIEKSAN KUULOYHDISTYS RY.....	22
OUTOKUMMUN SYDÄNYHDISTYS RY	22
POHJOIS-KARJALAN AIVOYHDISTYS RY	23
POHJOIS-KARJALAN ILCO RY	23
POHJOIS-KARJALAN KELIAKIAYHDISTYS RY.....	24
POHJOIS-KARJALAN LUUSTOYHDISTYS RY.....	24
POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY.....	25
POHJOIS-KARJALAN MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS RY.....	26

POHJOIS-KARJALAN NEPSYT AKSONI RY	27
POHJOIS-KARJALAN NEUROYHDISTYS.....	28
POHJOIS-KARJALAN PARKINSONYHDISTYS RY	30
POHJOIS-KARJALAN SELKÄYHDISTYS RY	30
POHJOIS-KARJALAN SYDÄMPIIRI RY	31
POHJOIS-KARJALAN SYÖPÄYHDISTYS RY.....	32
RÄÄKKYLÄN SYDÄNYHDISTYS	33
SUOMEN TOURETTE- JA OCD-YHDISTYS RY	33
YLÄ-KARJALAN KUULO RY	33
VIADIA JOENSUU RY	34
VAMMAISUUS	35
ITÄ-SUOMEN AIVOVAMMAYHDISTYS RY	35
POHJOIS-KARJALAN CP-YHDISTYS.....	35
POHJOIS-KARJALAN NÄKÖVAMMAISET RY	36
TUKEA MIELENTERVEYTEEN JA PÄIHTEETTÖMYYTEEN ...	39
AA - NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT	39
FINFAMI KARJALA RY.....	39
IRTI HUUMEISTA RY.....	40
JOENSUUN SINIRISTI RY	41
NA – NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT	41
POHJOIS-KARJALAN KRIISIKESKUS/MIELI – POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYS RY	42
POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDEN TUKI RY.....	43
TUUPOVAARAN MIELENTERVEYSYHDISTYS KAJASTUS RY	44
SPR LIPERIN OSASTO	44
MUUT	45
JOENSUUN SEUDUN ERILAISET OPPIJAT RY	45
KOHTAAMISEN KAHVILA	45
MIESSAKIT RY.....	45
NUORET LESKET RY	46
POHJOIS-KARJALAN SETA	47
SUOMEN ARKI RY	48

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! -perheilloja sekä tapahtumia. Toiminta on perheille maksutonta. Yhdistys jakaa valtakunnallista Eväitä Elämälle -avustusta esimerkiksi lasten harrastustoiminnan mahdollistamiseen.

Verkkosivut: 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:

Heini Manner

heini.manner@pelastakaalapsetjoensuu.fi

p. 050 357 9778

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

Myö Yhessä! -perheteroiminta

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/perheteroiminta

JOENSUUN SETTLEMENTTI RY

Joensuun Settlementti ry on paikallinen monialajjärjestö, 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.

Verkkosivut: www.settlementtijoensuu.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://settlementtijoensuu.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://settlementtijoensuu.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 Settlementin Tupa-tilassa osoitteessa Siltakatu 10 A 13, 5. kerros. Global Friday -toiminnan päivämäärät vaihtelevat kausittain.

Lisätietoa: <https://settlementtijoensuu.fi/global-friday>

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.

Verkkosivut: 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

p. 050 571 1503

info@sykkyra.fi

p. 044 514 2554

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 sekä kestäväää ajattelu- ja elämäntapaa yhteiskunnassamme.

Verkkosivut: www.liekku.net

Ajankohtaista tietoa tapahtumista:

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

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: Lähiötalo: Puronsuunkatu 1 A, 80160 Joensuu

Riekku

Jäsenenämme pääsee osallistumaan myös koko perheen yhteiseen harrastusryhmään. Voit ottaa omia liikuntavälineitä mukaan ja tulla rennolla mielellä liikkumaan yhdessä perheesi kanssasunnuntaisin klo 10.30–12 Sirkkalan liikkumiskeskukselle.

Jos et ole vielä Liekun jäsen, olet tervetullut testaamaan yhden kerran ja tutustumaan Riekkuun!

Lisätietoa:

liekku@gmail.com

www.liekku.net/vertaistuki_illat.html

LÄHIÖTALO (VIADIA JOENSUU RY)

Rantakylän ostoskeskuksella (Puronsuunkatu 1) sijaitseva lapsiperheiden kohtaamispaikka Lähiötalo on avoinna lapsille ja lasten läheisille arkipäivisin klo 9.30–14. Avoimen kohtaamispaikkatoiminnan lisäksi Lähiötalolla järjestetään myös vertaisryhmä-, retki- ja leiritoimintaa, joiden ajankohdat ja kohderyhmät vaihtelevat.

Säännöllisiä ryhmiä 2026:

Vauvalähis

Vauvaperheiden oma aamu Lähiötalolla keskiviikkoisin klo 8.30–9.30, jonka jälkeen saa jäädä vapaasti jatkamaan kahvittelua ja vauvaleikkejä Lähiötalon auetessa. Ilmoittautua ei tarvitse.

Suomen kielen ryhmä maahan muuttaneille äideille

Opetellaan yhdessä suomen kielen alkeita ja keskustelemaan elämästä maanantaisin klo 14.30–16. Lapset voi ottaa mukaan ryhmään.

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 piirin vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat tukihenkilötoiminta (perhekummi-, kaveri-, heppakaveri-, ja ystäväksi maahanmuuttajaäidille -toiminta), Tuu mun kaveriksi -toiminta, Selviydytään kiusaamisesta -toiminta sekä paikallisyhdistystoiminta. Vapaaehtoistoiminnot ovat ammatillisesti ohjattua toimintaa.

Tukihenkilötoiminta

Perhekkummitoiminta on suunnattu perheille, jotka kaipaavat arkeensa aikuista, jonka kanssa jakaa arjen iloja ja suruja.

Kaveritoiminta on 4–17-vuoden ikäisille lapsille ja nuorille suunnattua toimintaa, jonka avulla pyritään tuomaan iloa ja arkista yhdessäoloa turvallisen aikuiskaverin kanssa.

Heppakaveritoiminta on 4–17-vuoden ikäisille lapsille ja nuorille suunnattua mukavaa yhdessä tekemistä talliympäristössä turvallisen aikuiskaverin ja hevosen / ponin kanssa.

Ystäväksi maahanmuuttajaäidille -toiminta on suomea puhuvan ja maahanmuuttajaäidin välistä ystävyyttä, jonka avulla pyritään tukemaan maahanmuuttajaäidin kotoutumista ja kielen oppimista arkisen yhdessäolon avulla.

Lisätietoa toiminnoista:

<https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/tukihenkilo>

Kaveri- ja perhekkummitoiminta:

Miia Jyrkinen, miia.jyrkinen@mll.fi, p.050 346 7810

Heppakaveri- ja ystäväksi maahanmuuttajaäidille toiminta:

Jenni Hyttinen, jenni.hyttinen@mll.fi, p. 050 409 1171

Tuu mun kaveriksi -toiminta

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 keväällä kerran viikossa helmikuusta toukokuuhun.

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

Ninja Tuupainen, ninja.tuupainen@mll.fi, p. 050 478 2761

Syksy: Tuu mun kaveriksi -vertaisryhmät (paikkakunnat löydät toiminnan nettisivuilta)

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

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

Taina Jauhiainen, taina.jauhiainen@mll.fi, p. 050 347 6053

Selviydytään kiusaamisesta -toiminta (Joensuu)

Selviytyjät-vertaisryhmät 13–21-vuotiaille kiusaamista kokeneille nuorille. Ryhmässä käsitellään kiusaamiskokemuksia turvallisessa pienryhmässä, vahvistetaan niitä asioita, mitä kiusaaminen on heikentänyt ja saadaan vertaistukea. Nuorten vertaisryhmiä järjestetään liveryhminä Joensuussa sekä valtakunnallisesti etänä Teamsin kautta.

Junior Selviytyjät -vertaisryhmät 10–12-vuotiaille kiusaamista kokeneille lapsille.

Vertaisryhmässä lapsi saa tukea kiusaamiskokemuksen käsittelyyn. Teemoina ryhmätapaamisissa ovat mm. tunteiden käsittely, sosiaaliset taidot sekä itsetunto ja minäkuva.

Ennen ryhmään osallistumista on mahdollisuus myös yksilöohjaukseen.

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

Lisätietoa: <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/nuorille/selviydytaan-kiusaamisesta/>

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

Paikallisyhdistystoiminta

MLL:n paikallisyhdistykset järjestävät eri paikkakunnilla perhekahviloita, jotka ovat perheille suunnattuja avoimia kohtaamispaikkoja. Perhekahviloissa pääsee tutustumaan oman alueen perheisiin ja tapaamaan vertaisia sekä jakamaan vanhemmuuden kokemuksia ja hengähtämään kiireisen arjen keskellä.

Perhekahviloissa voi toimia vapaaehtoisena perhekahvilaohjaajana. Perhekahviloihin on aina tervetullut niin kävijänä kuin vapaaehtoisena!

Lisätietoa: <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/yhdistyksille/paikallisyhdistykset/>

Jenni Hyttinen, jenni.hyttinen@mll.fi, p. 050 409 1171

Vanhemmuusryhmät:

Vanhemmuuden ABC -ryhmä on 3–12-vuotiaiden lasten vanhemmille suunnattu vertaisryhmä, jonka Tavoitteena on lapsen positiivisen kehityksen tukeminen sekä vanhemman ja lapsen suhteen ja vuorovaikutuksen vahvistaminen. Kokonaisuus koostuu neljästä teemoitellusta tapaamisesta sekä jälleennäkemisestä.

Lisätietoa ryhmästä: <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/vanhemmuusryhmat/abc/>

Nepparit-vertaisryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka pohtivat onko heidän lapsellaan joitakin erityispiirteitä tai kokee lapsen käytöksen haastavana. Ryhmässä pääsee jakamaan omia ajatuksiaan ja huoliaan muiden samassa tilanteessa olevan vanhempien kanssa. Ryhmätapaamisia on viisi, jokaisella kerralla on oma teemansa.

Lisätietoa ryhmästä: <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/vanhemmuusryhmat/neppari/>

Vahvuutta vanhemmuuteen -vanhempainryhmä on suunnattu vauvojen vanhemmille. Ryhmässä pysähdytään yhdessä pohtimaan arjen tilanteita ja niiden vauvassa ja vanhemmassa herättämiä ajatuksia ja tunteita. Kokemuksia pohtimalla vanhemmat voivat oppia ymmärtämään entistä paremmin vauvan tarpeita ja käyttäytymistä. Kokonaisuus koostuu kahdeksasta teemoitellusta tapaamisesta.

Lisätietoa ryhmästä: <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/vanhemmuusryhmat/vahvuutta-vanhemmuuteen/>

Lapsi mielessä -vanhempainryhmä on tarkoitettu 1–6-vuotiaiden lasten vanhemmille. Ryhmässä pysähdytään yhdessä pohtimaan arjen tilanteita ja niiden lapsessa ja vanhemmassa herättämiä ajatuksia ja tunteita. Kokemuksia pohtimalla vanhemmat voivat oppia ymmärtämään entistä paremmin lapsen tarpeita ja käyttäytymistä. Kokonaisuus koostuu kahdeksasta teemoitellusta tapaamisesta.

Lisätietoa ryhmästä: <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/vanhemmuusryhmat/lapsi-mielessa/>

PERHEPERUSTAISEN KUNTOUTUKSEN KEHITTÄMISKESKUS PERPE/HONKALAMPISÄÄTIÖ

Perpe-keskus eli Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskeskus on Honkalampisäätiön kehittämistoimintaa. Tarjoamme tukea ja ohjausta lasten ja nuorten neuropsykiatriisiin erityispiirteisiin liittyviin tarpeisiin. Toimimme koko Pohjois-Karjalan alueella. Meille voi tulla ilman diagnoosia ja lähetettä. Toimintamme on maksutonta.

Verkkosivut: <https://www.honkalampi.fi/kehittamistoiminta/perpe-keskus/>

Vertaistoiminta

Perpen toimintaa ovat:

Neuvonta ja ohjaus

- neopsyirteisten lasten ja nuorten perheille 1–3 tapaamista
- autamme perheitä tunnistamaan ja vahvistamaan omia vahvuuksia ja voimavaroja
- etsimme yhdessä perheen kanssa ratkaisuja ja konkreettisia keinoja helpottamaan arkea
- voimme tavata perheen joko meillä Perpellä tai perheen kotona

Ryhmätoiminta

- neopsyirteiselle lapselle, nuorelle tai hänen koko perheelleen
- pienryhmät; 4 osallistujaa tai perhettä
- tavoitteena on onnistumisen ja vahvistumisen kokemukset
- lasten ja nuorten kanssa harjoitellaan tärkeitä arjen taitoja kuten kaveri- ja tunnetaitoja
- ryhmissä huomatuimmat keinoet välitetään lapsen/nuoren muihin ympäristöihin

(koti, varhaiskasvatus, koulu)

- vertaistukea

Asiakaslähtöinen yhteistyö

- verkostotoiminta
- yhteistyötapahtumat
- ryhmäyhteistyö
- yhteiskäynnit perheisiin

Toimintojemme ajankohdat ja tarkemmat tiedot löytyvät nettisivuiltamme <https://www.honkalampi.fi/ajankohtaista/perpe-keskus-ajankohtaista/>, Instagramista ja Facebookista nimellä perpekeskus, sekä kysymällä meiltä: perpekeskus@hl-s.fi.

Lisätiedot:

Sähköpostiosoite: perpekeskus@hl-s.fi

Käyntiosoite: Kauppakatu 23a, 2 krs., Joensuu

Nettisivut: <https://www.honkalampi.fi/kehittamistoiminta/perpe-keskus/>

Puhelinnumerot:

Noora Alm 050 388 66 06,

Mea Halonen 050 388 66 04,

Paula Muranen 050 388 66 05

Minna Karpow 050 388 66 12.

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.

Verkkosivut: <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:

Sähköposti: pkarjalanmonikkoperheet@gmail.com

Instagram: 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.

Verkkosivut: <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:

Sähköposti: yhdistys@pkyvp.fi

Instagram: https://www.instagram.com/yhden_vanhemman_perheet_pk/

Facebook: www.facebook.com/peekoonyvp/

ÄIDIT IRTI SYNNYTYSMASENNUKSESTA ÄIMÄ RY

Äimä ry on vertaistukijärjestö, jonka aihepiiriin kuuluvat raskauden aikainen/synnytyksen jälkeinen masennus ja ahdistus sekä vauva-ajan psykoosi. Vertaistuen lisäksi Äimä tarjoaa myös tietoa näihin sairauksiin liittyen.

Verkkosivut: www.aima.fi

Pohjois-Karjalassa ei toimi Äimän vertaistukiryhmää, mutta koulutetun vapaaehtoisen tukiäitimme (Pohjois-Karjala) kanssa voit keskustella puhelimitse tai sähköpostitse. Vertaistukea varten ota yhteyttä vapaaehtoistyön koordinaattoriimme: heli.mikkola@aima.fi

Äimä tarjoaa etätukea myös valtakunnallisesti sähköpostin, chatin ja Toivo-sovelluksen kautta.

Lisätietoja: <https://aima.fi/tukea-etana/>

IKÄIHMISET

JOENSUUN SETTLEMENTTI RY

Joensuun Settlementti 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.

Verkkosivut: www.settlementtijoensuu.fi

Seniorityössä järjestetään viikoittaista kohtaamispaikkatoimintaa eläkeikäisille Joensuussa ja Kontiolahdella seuraavasti:

Maanantai: Noljaakka, Sinkkola (Pesolantie 3), klo 12

Tiistai: Tuupovaara, Ullakko (Onnelantie 5), klo 9.30, Kiihtelysvaara, Suojapirtti (Tulrompsuntie 2), klo 13

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

Perjantai: Kontiolahti, Kontiotupa (Koulukuja 4 A), klo 9, Reijola, yhteisöotalo (Urheilupuistontie 2), klo 12.30

Lisätietoa:

<https://settlementtijoensuu.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, Kitee, Eno, Liperi, Hammaslahti ja Joensuu

Joensuun ohjauspisteet:

Joensuun pääkirjasto, Nepenmäen kirjasto, Karsikon kirjasto, Rantakylän kirkko ja Noljaakan kirkko

Lisätietoa:

Henrik Mäki, p. 050 331 8052

Ville Virta, p. 050 386 6678

joen.severi@outlook.com

Verkkosivut: <https://sites.google.com/site/joenseveriyhdistys/home>

POHJOIS-KARJALAN SOSIAALITURVAYHDISTYS

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

Verkkosivut: 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

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

Rantakylän Velmut

Rantakylän nuorisotalo Bobo (Pataluodonkatu 2)
joka toinen tiistai (parittomat viikot) klo 13-15.30

Kaltimon Velmut, Eno

Enon seurakuntatalo (Enontie 30 A)
joka toinen keskiviikko (parittomat viikot) klo 13-15.30

Hammaslahden Velmut

Nuorisoseuratalo (Pyhäseläntie 1)
joka toinen torstai (parittomat viikot) klo 13-15.30

KiihtelysVelmut

Suojaportti (Tulrompsuntie 2)
joka toinen maanantai (parilliset viikot) klo 12-14.30

Tuupovaaran Velmut

Ullakko (Onnelankuja 5)
joka toinen maanantai (parittomat viikot) klo 12-14.30

Outokummun Velmut

Seurojentalo Servo (Kummunkatu 26)
joka toinen keskiviikko (parilliset viikot) klo 10-12.30

Polvijärven Velmut

Koivikon pirtti, kerhotila (Kallioniementie 16 A)
kokoontumiset tiistaisin klo 12–14

Juuan Velmut,

Palvelukeskus Kotikallion tiloissa (Väyryläntie 9)
kokoontumiset torstaisin klo 12–14.

TERVEYS JA SAIRAUDEN KOHDATESSA

GLAUKOOMAYHDISTYS RY

Potilasjärjestö, joka toimii valtakunnallisesti glaukoomaan sairastuneiden yhdyssiteenä. Yhdistys järjestää infotilaisuuksia glaukoomasta ja sen hoitamisesta.

Lisäksi yhdistys järjestää glaukoomaan sairastuneille vertaistukitoimintaa.

www.glaukoomayhdistys.fi

Vertaistoiminta:

Vertaisryhmät eli glaukoomakerhot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Mukaan tullaan ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen.

Joensuun seudun glaukoomakerho

Paikka: Pohjois-Karjalan Näkövammaisten toimisto, Kauppakatu 17 B, 2. krs. Joensuu.

Aika: joka kuukauden viimeinen maanantai klo 16–18, paitsi touko- ja joulukuussa kuukauden puolivälin maanantai, ei kesä-heinäkuussa.

Kerho-ohjaajat:

Marjatta Naakka marjattanaakka@gmail.com, puh. 050 3295539

Liisa Termälä liisa.termala@gmail.com, puh. 050 3020959

HARSO RY

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

Verkkosivut: www.harso.fi

Harvinaissairaiden vertaiskeskusteluryhmä (Joensuu)

Ryhmä on tarkoitettu alueen harvinaissairaille ja -vammaisille sekä heidän läheisilleen diagnoosista riippumatta. Tapaamisissa harvinaissairaajat ja -vammaiset sekä heidän läheisensä pääsevät tutustumaan toisiinsa ja keskustelemaan. Luvassa vertaistukea ja tiedon jakamista. Ryhmää vetävät HARSON koulutetut vapaaehtoiset.

Päivitämme aina ajankohtaiset tiedot tapaamisista HARSON kotisivuille: <https://harso.fi/tapahtumat/joensuun-alueen-harvinaisten-vertaistapaamiset-2026/>

Seuraa ajankohtaista tiedotustamme.

Lisätietoja:

HARSON aluetyöntekijä Maria Ojanen

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.

Verkkosivut:

www.joensuunreumayhdistys.fi

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. Kokoontumiset maanantaisin klo 13 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. Kokoontumiset 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: 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. 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.

Verkkosivut: 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

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.

Verkkosivut: www.joensuunseudunkuulo.fi

Kuulolähipalvelu sekä kuuloerhot ja -tapahtumat

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

Kuuloerhoissa 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 vieraillee myös muilla toimialueensa paikkakunnilla.

Lisätietoa: info@joensuunseudunkuulo.fi

JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY

Tarjoaa tukea, virkistystä, ohjausta ja valmennusta omaishoitajille ja nuorille hoivaajille sekä välittää omaishoitoa ja nuorta hoivaajuutta koskevaa tietoa. Tehtävänä on turvata omaishoitoperheille ja nuorille hoivaajille perheineen mahdollisuus saada ammatillista järjestölähtöistä tukea ja ohjausta sekä kehittää erilaisia omaishoitajien ja nuorten hoivaajien hyvinvointia tukevia toimintamuotoja.

Joensuun toimisto: Kirkkokatu 16 C 34, 80100 JOENSUU
Lieksan toimisto: Energiate 2, 81700 LIEKSA
Puhelin: 0400188901
Sähköposti: toimisto@jnss-omaishoitajat.fi
Facebook: [Joensuun seudun omaishoitajat ry](https://www.facebook.com/Joensuun-seudun-omaishoitajat-ry)
Instagram: <https://www.instagram.com/joensuunseudunomaishoitajat/>
Kotisivut: www.joensuunseudunomaishoitajat.fi

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 pitkäaikaista haastetta. Alle 18-vuotiaat nuoren hoivaajan asemassa olevat lapset ja nuoret sekä heidän perheenjäsenensä 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
- pienryhmäiltoja ja
- loma-aikojen päiväleirejä

sisältäen ruokailun sekä ammattilaisen tarjoamaa yksilöllistä tukihenkilötoimintaa virkistävien aktiviteettien parissa.

ALISA-nuoret 13–18-vuotiaat:

Nuorille ALISA-toiminta tarjoaa vertaistuellisia tapahtumia

- nuorten päiviä
- pienryhmäiltoja ja
- loma-aikojen päiväleirejä

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-perheet:

ALISA-toiminta järjestää perheiden iltoja, joissa perheille tarjotaan vuorovaikutusta tukevaa toimintaa. Perheiden illoissa virkistäydytään ja rentoudutaan mukavan tekemisen äärellä sekä nautitaan iltapalaa.

Lisätiedot: www.alisaprojekti.fi

ALISA-toiminta (FB ja Instagram)

Yhteydenotot:

ALISA-toiminnan vastaava Päivi Hassinen
p. 040 688 5385, paivi.hassinen@jnss-omaishoitajat.fi

Lasten- ja nuortentoiminnan ohjaaja Emmi Halonen
p. 040 687 7235, 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, sosiaalietuksista 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 (erityislusten 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

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

Työikäiset 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.

<https://www.facebook.com/groups/1740020722902680>

KESKI-KARJALAN DIABETES-YHDISTYS RY

Yhdistyksemme toimii Keski-Karjalan alueella. Liikunnan ja hyvinvoinnin merkitys on painoarvomme toiminnassamme.

Vertaisryhmän ja elämäntaparyhmän osalta olemme järjestäneet jäsenillemme hyvinvointia edistävää elämäntapaa ja yhdessäoloa.

Verkkosivut: [Keski-Karjalan Diabetesyhdistys](#)

Vertaistoiminta:

Kiteen elintaparyhmä

Elämäntaparyhmä kokoontuu Kiteellä Turinatuvalle, Kellonsoittajantie 10 joka toisen viikon torstai, ohjaajana Sinikka Musikka. Ryhmässä keskustelemme diabetes sairauden ajankohtaisista asioista, ja meillä vierailee eri asiantuntijoita ryhmässä. Liikunnan merkitystä korostamme ja kuntosali kuuluu ohjelmaamme. Painonhallinta on tämän vuoden teemana.

Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti kerran kuussa. Kevään kokoontumiset 19.2, 5.3, 19.3, 2.4, 16.4 ja 30.4.

Kesälahden vertaisryhmä

Ryhmä kokoontuu noin kerran kuussa Sovintolassa. Kevään kokoontumiset 30.3. klo 15, 20.4 klo 13 ja 25.5. klo 13.

Ryhmässä keskustellaan diabeteksestä ja tuetaan omahoitoa. Ryhmässä vierailee eri asiantuntijoita.

Kesälahden kuntosalivuoro keskiviikkoisin klo 10–11

Ohjaajana Airi Turunen

Tohmajärven vertaisryhmä

Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti noin kerran kuussa, kevään kokoontumiset 26.2, 18.3, 22.4 ja 20.5.

Kokoontumiset alustavasti sovittu klo 13.

Ryhmässä keskustellaan diabeteksestä ja tuetaan omahoitoa. Ryhmässä vierailee eri asiantuntijoita.

Ohjaajana Satu Ikonen

Lisäksi meillä on Kiteellä Korttelituvan kuntosalivuoro torstaisin klo 10–12.

Vesijumppa Vespelissä tiistaisin klo 11 alkaen

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

OUTOKUMMUN SYDÄNYHDISTYS RY

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

Verkkosivut: 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

POHJOIS-KARJALAN AIVOYHDISTYS 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.

Verkkosivut: www.pohjoiskarjalanaivoyhdistys.yhdistysavain.fi

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.

Verkkosivut: www.finnilco.fi/pohjoiskarjalanilco

Yhdistyksen vertaistukihenkilöt:

Toivo Parviainen

p. 050 581 8209

Maritta Jurvanen

jurvanen@hotmail.com

p. 044 5858 323

Teija Karttunen

teijak.karttunen@gmail.com

p. 050 5468 714

Helena Halonen

helena.halonen56@gmail.com

p. 040 067 0295

Hannu Ruokolainen

hruokolainen@luukku.com

p. 050 546 0112

Anitta Niemi

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/

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.

Verkkosivut: 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:

Sähköposti: pk.keliakiayhdistys@gmail.com

Puhelin: 050 405 7881

Facebook: www.facebook.com/pohjoiskarjalankeliakiayhdistys

POHJOIS-KARJALAN LUUSTOYHDISTYS RY

Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry toimii osteoporoosin ja osteoporoosiperäisten luunmurtumien ehkäisemiseksi. Tavoitteena on jakaa ajantasaista tietoa luustoterveyttä edistävästä elintavoista. Tarkoituksena on tukea osteoporoosia sairastavien omahoitoa, kuntoutumista ja toimintakykyä.

Vertaistukihenkilö:

Riitta Turunen p. 040 0702156

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.

Verkkosivut: 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 (esim. puolisoillasi tai sisarellasi) on muistisairaus, ja tahdot jakaa kokemuksiasi, elämäsi ja ajatuksiasi muistiarjesta toisten omaisten kanssa. Ryhmässä painotetaan vertaistukea. Ryhmään voivat osallistua niin puoliset kuin muutkin läheiset.

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 työntekijöille.

Säveltuokiot

Muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen suunnattu laulutuoquio, jota ohjaa yhteisömuusikko Katja Vanttaja. Mahdollista liittyä myös Katjan johtamaan Muistista Laulajat -kuoroon.

Muistikahvila

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

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 työntekijöihin. Myös nuorille (alle 35-vuotiaille) sairastunutta läheistään hoitaville on oma vertaistukiryhmä.

Työkäisten vertaispäivät

Työkäisenä muistisairauteen sairastuneille (alle 68 v.) ja heidän läheisilleen tarkoitettut säännöllisesti kokoontuvat vertaispäivät kerran kuukaudessa lauantaisin. Perheiden nuoret aikuiset ovat myös tervetulleita. Tapaamisiin voi tulla myös yksin. Ilmoittautuminen työntekijöille.

Maakunnan vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmät toteutamme geriatrisen keskuksen muistihoitajien kanssa noin seitsemän kertaa vuodessa noin kerran kuukaudessa eri kunnissa. Ota yhteyttä oman alueesi muistihoitajaan tai meihin. Lisäksi olemme mukana tapahtumissa tai Muistipisteillä tapaamassa alueen ihmisiä. Soittele, lähetä viestiä tai katso lisätietoja: www.pkmuistiry.fi.

Löydät meidät myös

Facebookista: [Pohjois-Karjalan Muisti Ry](#)

Instagramista: [@muistiluotsipohjoiskarjala](#)

Muistiasiantuntijat apunasi

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

Leena Knuutila p. 050 400 6194, leena.knuutila@pkmuistiry.fi (toiminnanjohtaja)

Sini Päivinen p. 044 427 7311, sini.paivinen@pkmuistiry.fi

Sakari Mattila p. 050 4758 742, sakari.mattila@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 MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS RY

Toimimme Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueella Munuais- ja maksaliiton aluejärjestönä. Yhdistyksemme tarjoaa tietoa, virkistystä, vertaistukea, toimintaa ja uusia tuttavuuksia matalalla kynnyksellä. Meillä on sekä säännöllistä toimintaa että yksittäisiä tapahtumia.

Ilmoitamme toiminnastamme sähköpostilla, tekstiviestillä, Facebook ja Instagram sivuillamme

Sähköposti: pkmumayhd@gmail.com

Facebook: <https://facebook.com/pkmumary>

Instagram: <https://www.instagram.com/pkmumayhd/>

Verkkosivut: <https://muma.fi/etusivu/vertaistuki/loyda-vertaistukija/>

POHJOIS-KARJALAN NEPSYT AKSONI RY

Aksoni ry järjestää vertaistukitoimintaa eri puolilla Pohjois-Karjalaa.

Vertaistoiminta tarjoaa turvallisen paikan jakaa kokemuksia, saada tukea ja tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia.

Jos haluaisit perustaa uuden ryhmän omalle paikkakunnallesi, ole yhteydessä: aksoniry@gmail.com — tuemme järjestelyissä ja perehdytämme ohjaustoiminnoissa ympäri Pohjois-Karjalaa.

Vanhemmille/huoltajille suunnattu vertaistoiminta

Heinävesi

Tervetuloa vertaistapaamisiin, jotka tarjoavat tukea ja keskustelua nepsypiirteisten lasten ja nuorten vanhemmille.

Kevään 2026 tapaamisten ajankohdat:

Keskiviikkoisin klo 17–19. 7.1, 18.2, 25.3, 22.4, 27.5.

(Syksyn tapaamisten ajankohdat ei vielä tiedossa)

Paikka: Tapaamiset ovat Heinäveden yläkoulun nuorisotiloissa.

Käynti parkkipaikan puolelta.

Askeltie 1. 79700 Heinävesi.

Lisätietoja: Satu.aksoni@gmail.com

Outokumpu

Tule kahville ja juttelemaan arjesta juuri sellaisena kuin se on!

Ryhmä toimii tällä hetkellä suljettuna.

Paikka: Kummun koulun eskarin tilat, Koulukatu 6, sisäänkäynti E-ovesta

Lisätietoja, toivetta ryhmään pääsystä.

Satu Tuovinen, satu.aksoni@gmail.com

Joensuu

Joensuun seudun vanhempien vertaistukiryhmä

Ryhmä on avoin kaikille erityislasten vanhemmille ja vanhemman roolissa toimiville aikuisille. Tule tutustumaan muihin vanhempiin luottamuksellisessa ja ystävällisessä seurassa, jakamaan kokemuksia ja keventämään omaa arkeasi.

Ryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa torstaisin Joensuun Perheentalolla Kauppakatu 27 B, A2-4.

Lisätiedot:

Ilmoittautumiset joensuu@leijonaemot.fi

Lastenhoidon tiedustelu Aksoni ry:ltä aksoniry@gmail.com

Liperi

Vertaistukiryhmä nepsyperheiden vanhemmille Liperissä.

Vertaisillat vanhemmille – RUMPU ry yhteistyössä Pohjois-Karjalan Nepsyt ja AKSONI ry. Tervetuloa vertaistapaamisiin, jotka on suunnattu nepsypiirteisten lasten ja nuorten vanhemmille tai huoltajille.

Kevään 2026 tapaamisten ajankohdat:

Tiistaisin klo 18–20. 10.2, 10.3, 14.4, 12.5.

(Syksyn tapaamisten ajankohdat ei vielä tiedossa)

Paikka: Ylämyllyn koulu, Patteriston yksikkö, kotitalousluokan tilat (sisäänkäynti C-ovesta, pienemmän parkkipaikan puolelta)

Huom: Ota yhteyttä, jos tarvitset lapsenvahtia!

Lisätietoja: Salla.aksoni@gmail.com

Kontiolahti

Nepsyaikuisten ryhmä Kontiolahti

Minkälaista elämä on nepsypiirteiden kanssa? Kaipaako vinkkejä ja vertaistukea arkeen? Tule mukaan vertaisiltaan!

Kontiotupa, Koulukuja 4A, Kontiolahti

Kevään 2026 tapaamiset: Torstaisin 8.1, 12.2, 12.3, 9.4, 7.5.

(Syksyn tapaamisten ajankohdat ei vielä tiedossa)

Kahvitarjoilu

Kyselyt: kati.aksoni@gmail.com

POHJOIS-KARJALAN NEUROYHDISTYS

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

Verkkosivut: <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.

Lisätietoa:

Kirsi Asula, 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, p. 040 9325320

Vertaistukiryhmä MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairastaville

Ryhmä kokoontuu Joensuussa noin kerran kuukaudessa.

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

Lisätietoja:

Leena Rauvola, 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

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.

Verkkosivut: www.pkparkinson.com/

Kuukausitapaamiset (Pohjois-Karjala)

Tapaamiset kerran kuussa.

Lisätietoja:

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.

Verkkosivut: www.pkselka.fi/

Pohjois-Karjalan selkäyhdistyksen Joensuun vertaistukihenkilöiden yhdyshenkilö:

Erja Hirvonen

vertaistukija3@selkaliitto.fi

p. 050 524 5220

Selkäyhdistyksen vertaistukihenkilöltä saa lisätietoa Selkäliiton valtakunnallisista verkkovertaistukikoulutuksista ja -kokoontumisista. Tiedotamme ajankohdista ja muutoksista Lähellä.fi -palvelussa ja yhdistyksen kotisivuilla.

Lisätietoja vertaistukitoiminnasta: 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: <https://sydan.fi/pohjoiskarjala/tukea/> → Löydä oma tukijasi → Etsi vertaistukihenkilöä

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

Sähköposti: pohjois-karjala@sydan.fi

p. 050 512 2134

Verkkosivut: <https://sydan.fi/pohjoiskarjala>

Työikäisten sydänvertaistukiryhmät:

Työikäisille suunnatussa vertaistukiryhmässämme kohdataan sydänsairaus lempeästi ja rehellisesti puhumalla, tekemällä ja olemalla yhdessä.

Kevään 2026 ryhmät:

Ma 13.4.2026 klo 17–18.30 – Terveystavat arkeen sopiviksi.

Ma 11.5.2026 klo 17–18.30 – Ulkokuntosali tutuksi! (säävaraus)

Ma 8.6.2026 klo 17–18.30 – Sydänsairaus osana parisuhdetta ja perhe-elämää.

Osoite: Torikatu 29 A, 3 krs. 80100 JOENSUU.

Ryhmäkerta pidetään, mikäli osallistujia on vähintään kolme.

Ryhmät ovat osallistujille maksuttomia.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa: Sydänliitto Pohjois-Karjala

Mari Tahvanainen

050 512 2134 [/mari.tahvanainen@sydan.fi](mailto:mari.tahvanainen@sydan.fi)

Pohjois-Karjalan Sydänpiirin hyvinvointi- ja terveystukitukset vertaisuuttatukien (Joensuu)

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:n suunnittelemat hyvinvointi- ja terveystukitukset vertaisuuttatukien 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: <https://sydan.fi/pohjoiskarjala/tapahtuma/kaikille-avoimet-syd%C3%A4nliitto-pohjois-karjalan-hyvinvointi-ja-terveyskoulutukset/104620>

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 kasvatusten tai keskustella puhelimitse. He auttavat sinua omien kokemustensa ja tietojensa pohjalta. Kohtaamiset ja keskustelut ovat aina luottamuksellisia.

Vertaistukijapyynnön voit tehdä osoitteessa <https://pohjois-karjalansyopayhdistys.fi/haluan-tukihenkilon/> 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 <https://pohjois-karjalansyopayhdistys.fi/vertaistukiryhmat/> tai soittamalla toimistollemme p. 013 227 600.

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

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.

SUOMEN TOURETTE- JA OCD-YHDISTYS RY

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

Verkkosivut: 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. Tapaamisiin ovat tervetulleita myös omaiset

Lisätietoja:

tsocdilmoittaudu@gmail.com

www.tourette.fi/vertaistuki/

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 tietoiskuja. Lähipalvelu on maksutonta kaikille kuulovammaisille ja heidän läheisilleen eikä se edellytä kuuloyhdistyksen jäsenyyttä.

Järjestämme luentoja, virkistystapaamisia ja retkiä. Kuulolähipalvelun ajat löytyvät

[Lähellä.fi -palvelusta](#)

Kuulolähipalvelua Juuassa joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 9–10 Ellinkulmassa, Väyryläntie 1 ja **Nurmeksessa** joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 9–10 Ystävänpysäkillä, Porokylänkatu 5.

Lisätietoa:

Puhelin: 050 407 4533 / Merja Kärkkäinen pj.

Sähköposti: ylakarjalankuulo@gmail.com

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

VIADIA JOENSUU RY

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

Verkkosivut: <https://joensuu.viadia.fi/>

ViaDia-keskus (Joensuu)

Rantakylässä Venetie 10:ssä sijaitseva ViaDia-keskus on kaikille avoin kohtaamispaikka, joka on avoinna arkipäivisin klo 10–14. Keskuksella voit tavata muita ihmisiä ja kahvitella.

Lisätietoja: heidi.parkkinen@viadiajoensuu.fi p. 045 266 5133.

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@viadiajoensuu.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.

Verkkosivut: aivovammayhdistykset.fi/iavy/

Lohkottomat-ryhmä (Joensuu)

Tarkista kokoontumisaika ja -paikka yhteyshenkilöltä.

Lisätietoja:

Jari Pitkänen

jariptknn@gmail.com

p. 040-1528929

Kuukausitapaamiset

Lisätietoja:

riikonen.susanne@gmail.com

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.

Verkkosivut: www.cp-liitto.fi/pohjoiskarjala

Sähköposti: jari.rummukainen@kolumbus.fi

Puhelin: 050 347 6562

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.

Verkkosivut: www.pknv.fi/

Sähköposti: toimisto@pknv.fi

Puhelin: 050 350 6050

Vertaistukiryhmä

Paikka: Yhdistyksen tiloissa Kauppakatu 17 b 22, Joensuu

Seuraavina ajankohtina: 10.3., 14.4., ja 12.5.2026 klo 11–13
(syksyn ajankohtia ei vielä tiedossa)

Lisätietoja:

Tuula Kuismanen

tuulatuikka@gmail.com

p. 044 011 0647

Jumpparyhmä (Joensuu)

Yhdistyksellä toimii näkövammaisille suunnattu jumpparyhmä perjantaisin klo 11.

Paikka: Kauppakatu 17 B 22, Joensuu.

Lisätietoja:

Timo Pellikka

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

p.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

p. 040 736 4406

Kontiolahden näkövammaisten kerho (Kontiolahti)

Paikka: Keskuskatu 26, Kontiolahti.

Lisätietoja:

Raimo Nevalainen

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

Liperin näkövammaisten kerho (Liperi)

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

Liperin kerhosta puuttuu vetäjä. Kerhon vetämisestä kiinnostuneet ottakaa yhteyttä

Merja Hyvöseen 050 597 2771 tai s-posti merja.hyvonen@live.fi

Nurmeksien ja Valtimon yhteinen näkövammaisten kerho (Nurmes)

Paikka: Porokylän Ystävänpysäkki, Porokylänkatu 5, Nurmes.

Lisätietoja:

Raija Ankkuriniemi

raijaankkuri@gmail.com

p. 040 576 4922

Polvijärven näkövammaisten kerho (Polvijärvi)

Paikka: Polvijärven seurakuntatalo, Pappilantie 1 B, Polvijärvi.

Lisätietoja:

Kari Martikainen
p. 050 528 3063

Päivi Koponen
p. 0400 248 776

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.

Verkkosivut: 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)
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

FINFAMI KARJALA RY

FinFami Karjala ry on mielenterveys- ja päihdeläheisten yhdistys. Toimimme koko maakunnan alueella. Olemme Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFamin ry:n jäsenjärjestönä osa valtakunnallista FinFami-perhettä. Edistämme toiminnallamme mielenterveys- ja päihdeläheisten hyvinvointia, elämänlaatua ja arjessa jaksamista.

Tarjoamme tukea ja apua, kun olet huolissasi läheisen ihmisen psyykkisestä oireilusta, päihteiden käytöstä tai muusta riippuvuusoireilusta sekä omasta jaksamisestasi.

Ryhmätoimintoina järjestämme kohdennettuja ryhmiä, toiminnallisia ryhmiä ja vertaistukiryhmiä. Vuonna 2026 ryhmiä kokoontuu Lieksassa, Kiteellä, Nurmeksessa, Liperissä ja Outokummussa sekä etänä Teamsin välityksellä. Ryhmiä voidaan käynnistää tarpeen mukaan myös muilla paikkakunnilla. Tarjoamme tietoa ja tukea myös yksilöllisenä keskustelutukena, verkkosivuillemme, verkkoluontona ja oppaina. 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

Verkkosivut: www.finfamikarjala.fi

Lisätietoja:

Virpi Kettunen, toiminnanjohtaja

virpi.kettunen@finfamikarjala.fi p. 050 564 8708

Raija Korhonen-Pusa, omaistyöntekijä

raija.korhonen-pusa@finfamikarjala.fi p.050 362 6818

Katja Pesonen, järjestösihteeri

katja.pesonen@finfamikarjala.fi p. 050 534 6772

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 2026: 13.2, 13.3, 10.4, 15.5, 12.6.

Puh. iltaisin: 044 351 1568

JOENSUUN SINIRISTI RY

Siniristi on yhdistys, joka tuottaa lakisääteistä päiväkeskuspalvelua Pohjois-Karjalan hyvinvointialueelle osana päihdetyön erityisiä palveluja.

Lakisääteisen tehtävän mukaisesti yhdistys mahdollistaa päiväaikaisen suojan, huolenpidon, levon, ravinnon sekä sosiaaliohjauksen yli 18-vuotiaille päihteitä ongelmallisesti käyttäville, asunnottomille, mielenterveyden haasteiden kanssa kamppaileville, vähävaraisille, pitkäaikaistyöttömille sekä muille heikossa asemassa ja haastavassa elämäntilanteessa oleville. Jokainen on tervetullut yhdistyksen toimintaan juuri sellaisena kuin on.

Verkkosivut: www.joensuunsiniristi.fi /

Facebook: <https://www.facebook.com/siniristi/>

Merkittävässä roolissa yhdistyksen toiminnassa on yhteisöllisyys, vertaistuen löytäminen sekä yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden lisääminen. Yhdistyksen toiminnassa voi kohdata muita samassa elämäntilanteessa olevia.

Vertaistuki pohjautuu toisten kävijöiden kohtaamiseen sekä keskusteluihin esim. yhteisen tekemisen kautta. Yhdistyksessä on palkattuna omakohtaisen kokemuksen omaava rikos- ja päihdetaustaisten koulutettu kokemusasiantuntija.

Kokemusasiantuntijan kanssa voi käydä luottamuksellisia keskusteluja omasta haastavasta elämäntilanteesta sekä saada ohjausta, neuvontaa ja motivointia päihteettömään ja rikoksettomaan elämään. Kokemusasiantuntijaa voi tulla tapaamaan myös läheisen roolissa.

Vertaistuen ajankohdan, kellonajan ja paikan tiedot löydät kotisivuilta, sekä Facebookista. Työaika vaihtelee tarpeen mukaan.

Lisätiedot:

siniristi.jns@gmail.com

0504098500 / Antinkuja 2B

NA – NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT

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

Verkkosivut: www.nasuomi.org/

NA-ryhmät (Joensuu):

Way of Hope

Avoin ryhmä. Kokoontumiset tiistaisin klo 18–20.

Paikka: Torikatu 36, Joensuu.

NA-Noljakka

Suljettu ryhmä. Kokoontumiset keskiviikkoisin klo 19–20.30.

Paikka: Noljakan kirkko, Noljakantie 81, Joensuu.

NA Puhdas Voima

Avoin ryhmä. Ensisijaisesti naisaddikteille suunnattu. Kokoontumiset torstaisin klo 18–20. Paikka: Torikatu 30, Joensuu.

Susirajan perjantai

Avoin ryhmä. Kokoontumiset perjantaisin klo 18–20.

Paikka: Torikatu 30, Joensuu.

NA Kellari

Kokoontumiset lauantaisin 16–18.

Paikka: Kauppakatu 35

NA-Joensuu

Suljettu ryhmä. Kokoontumiset sunnuntaisin klo 13–15.

Paikka: Torikatu 36, Joensuu.

Lisätietoja:

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.

Verkkosivut: <https://mielilyhdistykset.fi/pohjois-karjala/>

Yksittäisistä ryhmistä ilmoitetaan verkkosivuilla ja somekanavilla:

www.facebook.com/pohjoiskarjalankriisikeskus

www.instagram.com/pohjoiskarjalankriisikeskus/

POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDEN TUKI RY

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry tarjoaa maakunnan alueella toimintaa, tukea ja asumista mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja mielenterveyskuntoutujien hyväksi.

Me kannustamme sinua etsimään ja toteuttamaan unelmiasi ja olemme tukenasi, kun työskentelet tavoitteittesi eteen. Autamme sinua löytämään oman roolisi omassa yhteisössäsä ja ympäröivässä yhteiskunnassa. Meillä saat vertaistukea ja halutessasi voit myös itse antaa vertaistukea.

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:llä on maksutonta ryhmätoimintaa Joensuussa. Tuemme myös jäseniämme ympäri maakuntaa. Tarkempaa tietoa ryhmistä saa yhdistyksen nettisivuilta ja Facebookista sekä soittamalla tai käymällä yhdistyksen toimistossa Torikadulla.

Torikatu 36:ssa Joensuussa voit pistäytyä kaikille avoimeen matalan kynnyksen kohtaamispaikkaan Olohuone Kotoisaan, joka on avoinna joka viikko to-pe klo 10–16. Lisäksi keskiviikkoisin meillä on MiePä-kahvila, jossa voit tavata Siun sotien mielenterveys- ja päihdehoitajia ja jutella heidän kanssaan. Olohuone Kotoisassa voit pistäytyä tapaamassa tuttuja, juomassa kahvit ja lukemassa päivän lehdet. Lisäksi Olohuone Kotoisassa on viikoittain vaihtuvaa ohjelmaa, kuten karaokea tai Elämäni biisi. Tule tutustumaan!

Kulttuuripaja Kuohu

Kulttuuripaja Kuohu tarjoaa monipuolista ja luovaa ryhmätoimintaa sekä rennon kohtaamispaikan 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille Joensuun keskustassa osoitteessa Torikatu 36, 3. krs. Kuohussa toimintaa suunnittelevat ja toteuttavat vertaisohjaajat. Järjestämme vertaisohjaajakoulutuksia kaksi kertaa vuodessa. Lisätietoa toiminnasta saat Kuohun nettisivuilta ja somesta (facebook ja instagram) tai ottamalla yhteyttä ohjaajiin.

Verkkosivut:

<https://pkmielenterveydentuki.fi/>

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

<https://www.kulttuuripajakuohu.fi>

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

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

TUUPOVAARAN MIELENTERVEYSYHDISTYS KAJASTUS RY

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

Verkkosivut: 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.turunen59@gmail.com

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 vertaisryhmätoimintaa MiTe-ryhmässä joka toinen keskiviikko 28.1.2026 alkaen ja siitä aina kahden viikon välein.

Verkkosivut: <https://osastot.punainenristi.fi/osastot/liperin-osasto>

SPR:n Liperin osasto
83100 Liperi Käsämäntie 122
p. 040 090 0867 / puheenjohtaja

MUUT

JOENSUUN SEUDUN ERILAISET OPPIJAT RY

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

Verkkosivut: 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.

Verkkosivut: www.kohtaamisen-kahvila.fi

Facebook: <https://www.facebook.com/people/Kohtaamisen-Kahvila/100057616022072/>

Instagram: https://www.instagram.com/kohtaamisen_kahvila/

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.

Verkkosivut: www.miessakit.fi/

Henkilökohtaista vertaistukea erokriisissä oleville miehille (Joensuu)

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

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:

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

timo.tikka@miessakit.fi

p. 050 511 3360

NUORET LESKET RY

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

Verkkosivut: www.nuoretlesket.fi

Vertaistukiryhmä nuorille leskille (Joensuu)

Oletko työikäinen ja menettänyt puolisoasi tai elämäkumppanisi? Lämpimästi tervetuloa vertaistukiryhmään, joka on avoin kaikille työikäisille 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 työikäisille 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

joensuu.nuoretlesket@gmail.com

p. 044 056 5542

POHJOIS-KARJALAN SETA

Pohjois-Karjalan Seta on valtakunnallisen Setan jäsenjärjestö, joka järjestää sateenkaarevaa toimintaa, koulutuksia ammattilaisille sekä tukea ja neuvontaa alueen seksuaali- ja sukupuolivähemmistölle, identiteettiään pohtiville ja heidän läheisilleen

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

Vapaaehtoisten ohjaamia vertais- ja harrasteryhmiä Pohjois-Karjalan Setalla:

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)
Ei-binääristen ryhmä (kerran kuussa maanantaisin)
Höntsäryhmä (noin kerran kuussa, vaihtuva päivä)
Peli-illat (vuoroviikoin/perjantaisin Lautapeli-illat tai D&D)
English speaking hangout (every other week on Mondays)

Matalan kynnyksen aukiolo ja kohtaamistila Pohjois-Karjalan Setalla:

Sateenkaareva olohuone (kerran kuussa perjantaisin, työntekijävetoinen aukiolo/ei sisällä ohjattua vertaisryhmätoimintaa)

Kaikissa Pohjois-Karjalan Setan toiminnoissa noudatetaan Turvallisemman tilan periaatteita. Tarkemmat ryhmien ja kohtaamistilojen kuvaukset, muut lisätiedot sekä ajankohdat löydät nettisivuiltamme:

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

Voit myös tutustua etukäteen Turvallisemman tilan periaatteisiimme:

<https://pohjoiskarjalanseta.fi/turvallisempitila/#ryhmille>

Sateenkaareva neuvontapalvelu:

Sateenkaareva neuvontapalvelu tarjoaa yksilöllistä ohjausta ja tukea maakunnan alueen seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluville, identiteettiään pohtiville sekä heidän läheisilleen. Neuvonta on maksutonta ja sitä voidaan antaa lähi- tai etätapaamisissa. Neuvonnassa saat tietoa ja keskusteluapua sinua mietityttäviin pohdintoihin eri tilanteissa, liittyen esimerkiksi seksuaaliseen suuntautumiseen, sukupuoli-identiteettiin, sukupuolen ilmaisuun, ihmissuhteisiin tai sateenkaarierityisiin kysymyksiin. Myös jos ryhmään tuleminen jännittää tai pohdit, mikä voisi olla sinulle sopiva vertaisryhmä, voit ottaa yhteyttä neuvontapalveluun.

Lisätietoja:

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

Kysy lisää tai varaa aika:

Jemina Markkanen

Ohjaaja & Seksuaalineuvoja

jemina@pohjoiskarjalanseta.fi

040 193 7793

Neuvontaa tarjotaan myös chat-muotoisena Tukinetissä:

<https://tukinet.fi/fi/palvelut/https-pohjoiskarjalanseta-fi-neuvonta>

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 kolme aktiivista ryhmää:**Nuorten ryhmät (13–25-vuotiaat):**

Nuorten toiminta jakautuu kahteen ryhmään:

- **venäjänkielinen nuorten ryhmä**
- **englanninkielinen nuorten ryhmä**

Molemmat ryhmät kokoontuvat kerran viikossa. Toiminta keskittyy aktiiviseen vapaaehtoistoimintaan sekä yhteiseen ajanviettoon, kuten tapahtumiin, retkiin ja harrastuksiin. Ryhmät tarjoavat nuorille matalan kynnyksen mahdollisuuksia osallistua, verkostoitua ja kehittää omia taitojaan.

Ikäihmisten ryhmä (60+):

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

Yhteysähköposti:

ohjaaja@suomenarki.com

Yhteyspuhelinnumero:

p. 044 9739347

Verkkosivut: <https://www.instagram.com/suomenarki/>

