

# MTKL Jäsenkirje



Mielenterveyden  
keskusliitto

Jäsenkirje 2 2016

6.4.2016

## SISÄLTÖ

- Vielä ehtii hakea yhdistysavustusta
- Henkisen hyvinvoinnin viikko: *Hyvää mieltä kävelemällä*
- Elokuussa ilmoitaudutaan Pieni Ele -vaalikeräykseen
- Liiton tapahtumat
- Osallistu Mielileffa kirjoituskilpailuun
- Yhdistyksen koulutukset näkyviin liiton kanavissa
- Kuopion toimisto on muuttanut uusiin tiloihin
- Vuoden Pomppu 2016
- Tilaa Tunne & Mieli jäsenetuhintaan

## LIITTEET

Henkisen hyvinvoinnin viikon julisteet  
Mestaruusturnaus -esite  
Kulttuuri- ja yleisurheilu -esite  
Mielileffa kirjoituskilpailu -esite

## Hyvä jäsenyhdistys!

---

### Vielä ehtii hakea yhdistysavustusta

MTKL:n pienille yhdistyksille myöntämien avustusten hakuaika päättyy 29.4. Vielä siis ehtii – ja jos haet jatkoa aiemmalle avustukselle, muista palauttaa selvitys viimevuotisen avustuksen käytöstä! Ilman sitä ei uutta avustusta voi saada.

Viime vuonna avustuksia haki yhteensä 90 yhdistystä ja niitä myönnettiin 89:lle. Yksi hakija sai suoraan RAY:n avustusta ja hylättiin siksi. Erityisesti kannustettiin hakemaan rahaa tietokoneiden hankkimiseen/uusimiseen ja liiton tapahtumiin osallistumiseen.

Hakijoista 89 sai perustoiminta-avustusta, 72 sen lisäosaa ja 31 kehittämisavustusta. Kehittämisavustus oli yhdistyksistä selvästi hankalin hahmottaa, sillä 14 hakemusta hylättiin joko siksi, ettei hakemus täyttänyt avustuskriteerejä tai sopi paremmin perustoiminta-avustuksen lisäosan hakemiseen.

#### **Katso hakuohjeet ja –lomakkeet:**

<http://mtkl.fi/yhdistysnetti/avustukset/>

Lisätietoja:

Yhdistyssihteeri Maie Puusaar

040 512 0125

maie.puusaar[at]mtkl.fi

---

### Henkisen hyvinvoinnin viikko: Hyvää mieltä kävelemällä!

Henkisen hyvinvoinnin viikon teema yhdistää tänä vuonna fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin niin matalalla kynnyksellä kuin mahdollista. 25.4. - 1.5.2016 vietettävän viikon teema on **Hyvää mieltä kävelemällä**. Samalla liitto haastaa mielenterveysyhdistykset kisaan: katsotaan, saadaanko viikon aikana rikki 1000 kävelijän raja!

Kävely on edullinen liikuntamuoto, jota voi harrastaa missä ja milloin vain. Kävely vähentää stressiä sekä ahdistus- ja masennusoireita ja parantaa henkistä hyvinvointia. Säännöllinen kävely helpottaa nukahtamista, lieviä unihäiriöitä ja päiväväsymystä. Kävelystä hyötyy koko keho.

Kävely on lähes loputtomiin sovellettava liikuntamuoto. Kulttuurikävelyllä voi tutustua paikallisiin nähtävyyksiin, luontokävelyillä nauttia luonnon rauhasta ja kokoukset voi välillä järjestää palaverikävelyinä. Uusia ideoita syntyy varmasti helpommin kuin neuvottelupöydän ääressä! Kävelylenkkiä voi tehostaa nappaamalla sauvat mukaan ja arkiliikuntaan saa lisää tehoa nousemalla portaat hissiajelun sijasta.

#### **Kannusta jäsenet kävelemään!**

Henkisen hyvinvoinnin viikolla kannustamme jäseniä kävelemään mielenterveysyhdistyksiin. Pitkämatkalaiset voivat jäädä bussista pari pysäkkiä aiemmin pois tai jättää auton parkkiin vähän kauemmaksi. Jokaiselle yhdistykselle löytyy varmasti sopiva tapa osallistua kävelyhaasteeseen.

Yhdistys voi vaikka järjestää kävelytempauksen, sillä yhdessä on mukavampi kävellä. Tempaukseen voi pyytää mukaan yhteistyötahoja omalta paikkakunnalta. Yhteisen kävelyn voi

päittää yhteiseen loppuverryttelyyn ja samalla jutella, miltä tuntui ja voisiko kävelystä kenties tulla tapa.

Pitäkää tukkimiehen kirjanpitoa siitä, montako eri jäsentä yhdistykseen saapuu viikon aikana kävellen. Ilmoita koko viikon kävelijämäärä maanantaina 2.5. joko Facebookissa MTKL yhdistysuutiset -sivulla tai liikuntasihteeri Kati Rantoselle (sähköposti [kati.rantonen@mtkl.fi](mailto:kati.rantonen@mtkl.fi), tekstiviesti 046 920 6427). Katsotaan, saadaanko 1000 kävelijän raja rikki viikossa!

*Kävely kannattaa - ota askel oman hyvinvointisi vuoksi jo tänään!*

#### **Terveysliikuntasuositus:**

- kestävyyskuntoa tulisi harjoittaa 2,5 tuntia viikossa
- kävely sopii tähän erinomaisesti
- tuntimäärän voi kerätä viikon mittaan eripituisista pätkistä
- lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa kahdesti viikossa
- tähän sopivat esimerkiksi tanssi, kuntosali, venyttely

#### **Kävelyn hyötyjä:**

- lisää energiankulutusta ja on siten oiva apu painonhallinnassa ruokavalion lisäksi
- kohottaa sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa
- säännöllisesti tehtynä vähentää vaaraa sairastua mm. tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin
- hidastaa osteoporoosin kehittymistä
- parantaa ja ylläpitää lihaskuntoa
- varsinkin ikäihmiselle erinomainen keino pitää toimintakyky kunnossa

Henkisen hyvinvoinnin viikon julisteet jäsenkirjeen liitteinä.

---

## **Elokuussa ilmoitaudutaan Pieni ele -vaalikeräykseen**

Vammaisjärjestöjen yhteinen vaalikeräys täyttää ensi vuonna 110 vuotta, ja mukaan pääsevät jälleen myös Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistykset. Juhlavuoden tavoitteena on kerätä kotimaan vammais- ja kansanterveystyölle 1,5 miljoonaa euroa.

Kuntavaaleissa huhtikuussa 2017 järjestetään lipaskeräys, jonka tuotosta puolet jaetaan mukana olleille paikallisyhdistyksille osallistumisaktiivisuuden mukaan. Toisen puolen saavat keskusliitot, joiden osuudesta maksetaan keräyskulut.

Viime vuoden eduskuntavaaleissa keräyksessä oli mukana 59 MTKL:n jäsenyhdistystä, joiden saama tuotto vaihteli vajaasta sadasta eurosta yli 2000 euroon. Aktiivisuus keräyspisteillä siis kannattaa!

Yhdistykset ilmoittautuvat mukaan 15.8.–25.9. Ilmoittautumisohjeet tulevat liitosta elokuussa. Kuntakohtainen järjestäytyminen tapahtuu 1.10.–15.11. Keräysaikaa on sekä ennakkoäänestys 29.3. – 4.4. että vaalipäivä 9.4. HUOM. ilmoittautuminen pätee samalla kertaa myös presidentinvaaleihin tammikuussa 2018.

#### **Lisätietoa:**

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

Katso keräyksen videoita: <https://www.youtube.com/user/pieniele/featured>

---

## Liiton tapahtumat

Jokakeväinen Mestaruusturnaus pelataan 21.-22.5.2016 Tampereen Messu- ja urheilukeskuksessa.

Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät on MTKL:n jäsenkentän suurimpia kokoontumisajoja. Tänä vuonna tapahtumapaikkoina toimivat Imatran Kylpylä ja Karhumäen urheilukenttä.

Tapahtumien esitteet ja ilmoittautumisohjeet jäsenkirjeen liitteinä. Päivitettyä tietoa tapahtumista löydät netistä [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi).

Seuraa MTKL:n tapahtumia, koulutuksia ja kursseja netistä: <https://kurssikalenteri.mtkl.fi/>.

---

## Osallistu Mielileffa kirjoituskilpailuun

Ohessa esite Mielileffa - kirjoituskilpailusta. Kisa jatkuu vielä 11.5.2016 saakka.

---

## Yhdistyksen koulutukset näkyviin liiton kanavissa

Järjestääkö sinun yhdistyksesi vertais-, kokemusasiantuntija- tai muuta koulutusta, johon voisivat osallistua muutkin kuin omat jäsenet? Mietitkö, miten kursseille tai tapahtumiin saisi lisää osallistujia? Kiinnostaako osaamisen jakaminen?

Ilmoita yhdistyksesi järjestämät kurssit ja tapahtumat meille, niin me markkinoimme niitä kaikille mielenterveysyhdistyksille ja muille toimijoille verkkosivuillamme ja Facebookissa. Tapahtumatietolomake löytyy yhdistysnetistä: <http://mtkl.fi/yhdistysnetti/materiaalit/>

---

## Kuopion toimisto on muuttanut uusiin tiloihin

Liiton toimisto Kuopiossa on muuttanut 1.4.2016 uusiin toimitiloihin. Edelleenkin toimitaan yhdessä muiden järjestöjen kanssa osaamis- ja palvelukeskus Majakassa ja uudet tilat ovat Savilahdessa Technopoliksessa Itä-Suomen yliopiston vieressä. Toiminta on muuttunut uusien tilojen myötä niin, ettei liitolla ole enää Tietopalvelun Propellin käyntipistettä ja muuten palvelut ovat samanlaisia kuin aikaisemmin. Liiton työntekijöiden sähköpostiosoitteet ja puhelinnumerot pysyvät samana.

Käyntiosoite:  
Mielenterveyden keskusliitto ry  
Microkatu 1, F-osa, 1. krs  
70210 Kuopio

Postiosoite:  
Mielenterveyden keskusliitto ry  
PL 1188  
70211 Kuopio

---

## Vuoden Pomppu 2016

Mielenterveyden keskusliitto myöntää Vuoden Pomppu -yhdistyspalkinnon vuosittain mielenterveystyössä ansioituneelle jäsenyhdistykselle. Vuoden palkinto on iso kiertopokaali, joka on esillä yhdistyksessä vuoden ajan.

Nyt voit jo ehdottaa yhdistystä Vuoden Pompuksi 2016, joka on mielestäsi esimerkiksi;

- Kasvanut jäsenmäärältään nopeasti
- Yhdistyksessä on monipuolista ja vireää toimintaa
- Yhdistyksessä on uusia mielenkiintoisia hankkeita tai toimintoja
- yhdistys on tärkeä toimija paikkakunnallaan

Lähetä seuraavat tiedot ehdottamastasi yhdistyksestä viimeistään 22.7.2016:

- Ehdotettu yhdistys
- Perustelut ehdotukselle Vuoden Pompuksi, joko tarinan muodossa tai vapaamuotoisesti
- Lähettäjän nimi, yhdistys, yhteystiedot ja sähköpostiosoite

Palautus ja lisätiedot:

Maie Puusaar, MTKL, Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki, [maie.puusaar@mtkl.fi](mailto:maie.puusaar@mtkl.fi), 040 512 0125

---

## Tilaa Tunne & Mieli jäsenetuhintaan!

Mielenterveyden keskusliiton jäsenet saavat Tunne & Mieli -lehden (aiemmin Käsikädessä-lehti) jäsenhintaan 30 euroa/vuosi. Alennusta on normaaleihin tilaushintoihin verrattuna jopa 50 %.

Tee tilaus (kerro samalla, että olet MTKL:n jäsen):

verkossa:

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

sähköpostilla:

[tilaajapalvelu@mtkl.fi](mailto:tilaajapalvelu@mtkl.fi)

puhelimitse:

09 8566 8349



*Yhteistyöterveisin MTKL:n viestintä- ja yhdistystiimi: edessä vasemmalta viestintäpäällikkö Sirkku Immonen, ylhäältä alas yhdistyssihteerit Maie Puusaar ja Arja Laakso, tapahtumakoordinaattori Silja Lepistö, yhdistyskoordinaattori Helena Koskelo-Suomi, liikuntasihteerit Kati Rantonen*

---

Tule mukaan keskustelemaan Mielenterveyden keskusliiton some-foorumeille!



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

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



Twitter: @MTKL\_fi