



SISÄLTÖ

- LIITTOKOKOUSASIAT
- Jäsenrekisteri ajan tasalle
- Avustusten haku päättyy 15.12.2016
- Mielenterveysviikolla tapahtuu
- Tule mukaan mielenterveystalolle!
- Yhdistykset mukana Pieni Ele -keräyksessä
- Liiton tapahtumat ja kurssit
- Sisäinen ääni -opas yhdistyksille
- Kokeile uusia inspiraatiokortteja
- Tilaa Tunne & Mieli jäsenetuhintaan!
- Tule keskustelemaan Mielenterveyden keskusliiton some-foorumeille!

LIITTEET

- Sisäinen ääni -opas ja saatekirje

Hyvä jäsenyhdistys!

Nyt yhdistyksissä on varmasti vipinää. Arvioidaan jo tämän vuoden toimintaa ja suunnitellaan ensi vuoden toimintasuunnitelmia sekä täytetään toiminta-avustuslomakkeita. Mielensterveysviikolla yhdistyksissä on monenlaisia tapahtumia. Myös vuosi 2017 tuo jännitystä Liittokokouksen muodossa. Nyt kannattaa jo miettiä kuka olisi hyvä ehdokas uuteen 3-vuotiskauteen liittohallitukseen ja -valtuustoon. Vireää syksyä kaikille!

LIITTOKOKOUSASIAT

Mielensterveyden keskusliiton liittokokous järjestetään Helsingissä 20.-21.5.2017, paikkana BEST WESTERN PLUS Hotel Haaga. Hotellista löytyy erihintaisia majoitusvaihtoehtoja 1, 2 ja 3 hengen huoneissa. Yhdistykset varaavat liittokokousedustajiensa majoituksen suoraan hotellista alennushintaan varauskoodilla, joka ilmoitetaan myöhemmin.

Ensimmäinen kokouspäivä aloitetaan valtakirjojen tarkistamisella klo 8:30. Lounas tarjoillaan klo 11 ja kokous alkaa klo 12.

Maksa jäsenmaksulasku eräpäivänä – siitä riippuu äänioikeutenne liittokokouksessa

Jäsenmaksulaskut alkavat saapua yhdistykseen 30.11. Tänä vuonna on erityisen tärkeää maksaa lasku eräpäivänä: yhdistyksen oikeus lähettää edustajia liittokokoukseen ja käytettävissä oleva äänimäärä riippuu siitä, että jäsenmaksu on lähtenyt yhdistyksen tililtä vuoden 2016 puolella.

Maksa siis jäsenmaksulasku ajoissa. Pankista saadun tämänhetkisen tiedon mukaan ehdoton takaraja verkkopankissa on perjantai 30.12. klo 15. Järkevintä on toimia reilusti ennen sitä.

Liiton sääntöjen mukaan yhdistyksen liittokokousedustajien määrä lasketaan jäsenmäärän perusteella. Yhdistyksillä on oikeus lähettää kaksi (2) edustajaa jokaista alkavaa sataa (100) jäsentä kohti, kuitenkin enintään kuusi (6) edustajaa. Kaikkien ei tarvitse henkilökohtaisesti osallistua liittokokoukseen, vaan yksi henkilö voi valtakirjalla käyttää useamman edustajan ääntä. Yksi henkilö voi edustaa liittokokouksessa vain yhtä yhdistystä.

Vuonna 2017 liittoon liittyvä yhdistys saa äänioikeuden sen mukaan, paljonko sillä on jäseniä liittymishetkellä.

Jäsenmaksulaskuista vastaa yhdistyssihteeri Maie Puusaar, maie.puusaar@mtkl.fi, 040 512 0125.

Aloitteet liittokokoukselle 15.2.2017 mennessä

Jäsenyhdistyksen, joka haluaa asian ottamista käsiteltäväksi varsinaisessa liittokokouksessa, on tehtävä siitä perusteltu kirjallinen aloite liiton hallitukselle viimeistään 15. helmikuuta mennessä.

Aloitteet voi lähettää johdon assistentti Eija Tuomiselle, eija.tuominen@mtkl.fi, 040 525 7252.

Ehdokasasettelu liiton puheenjohtajaksi sekä hallituksen ja liittovaltuuston tehtäviin päättyy 1.4.2017. Siihen mennessä asetetut ehdokkaat esitellään liiton verkkosivuilla ja Revanssi-lehdessä. Myös liittokokouksessa on mahdollista asettaa vielä ehdokkaita.

Virallinen kokouskutsu saapuu yhdistykseen kirjallisesti viimeistään 30 päivää ennen liittokokousta.

Tiedotamme lisää liittokokoukseen valmistautumisesta, aikataulusta ja järjestelyistä tulevilla jäsenkirjeissä! Liittokokous on esillä myös mm. maaliskuun järjestöpäivillä sekä kevään Revansseissa.

Jäsenrekisteri ajan tasalle

Ilmoitathan jäsenrekisterin muutokset, uudet jäsenet ja poistot viimeistään 31.10.2016. Jos yhdistyssihteeri Arja Laakson lähettämä jäsenlista on palauttamatta korjauksineen, palauta se myös samaan päivämäärään mennessä.

Voit tilata Arjalta yhdistyksesi jäsenlistan päivitystä varten. Älä käytä yhdistyksen omaa rekisterilistaa!

Jäsenlistojen palautus: Arja Laakso, Saarikatu 14 b 9, 11100 Riihimäki
Lisätietoja: arja.laakso@mtkl.fi, 046 851 4980.

Yhdistysavustusten haku päättyy 15.12.2016



Vuodelle 2017 tarkoitettujen avustusten haku on alkanut 3.10.2016. Yhdistyksille on lähetetty sähköposti, jossa on linkki hakuohjeisiin ja -lomakkeisiin. Ne yhdistykset, joilla ei ole sähköpostia, ovat saaneet saman materiaalin postitse.

Löydät ohjeet ja lomakkeet [täältä](#). Hakuaika päättyy 15.12.2016.
Lisätietoja: yhdistyssihteeri Maie Puusaar, maie.puusaar@mtkl.fi, 040 512 0125.

Mielenterveysviikolla tapahtuu

Sunnuntaina 20.11.2016 vietetään Kynttilätapahtumia eri puolella Suomea. Kynttilät syttyivät itsemurhan tehneiden muistolle ensimmäistä kertaa 25 vuotta sitten.

Tämän vuoden valtakunnallisen mielenterveysviikon teema on Oletko sinut? Kaikille yhdistyksille on lähetetty kynttilätapahtumien ja mielenterveysviikon ohjeet sekä julisteet viime viikolla. Löydät ohjeet ja julisteet myös [yhdistysnetistä](#). Yhteisen teemakampanjan vuoksi julisteita ei saa jakaa verkossa tai sosiaalisessa mediassa ennen 16.11.2016.

Mielenterveyspoolin kanssa yhteistyössä toteutettu Oletko sinut? -somekampanja alkaa jo kansainvälisenä suvaitsevaisuuden päivänä 16.11. ja jatkuu mielenterveysviikon loppuun 27.11. saakka. Stigmanvastaisen kampanjan tarkoitus on levittää sanomaa erilaisuuden hyväksymisestä ja ennakkoluulojen poistamisen tärkeydestä. Tiedotamme ja ohjeistamme yhdistyksiä, kun kampanjan some-materiaali ja aikataulu on valmis. Seuraa myös yhdistysnetin [verkkouutisvirtaa](#).

Lisätietoja: viestinnän suunnittelija Mirja Aarnio, mirja.aarnio@mtkl.fi, 050 493 4433.

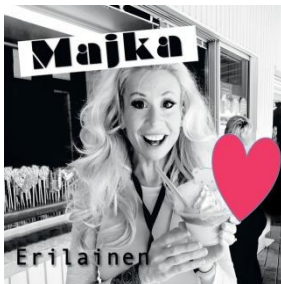
Ilmoita kynttilätapahtumista ja muista mielenterveysviikon tapahtumista!

Ilmoitathan sekä kynttilätapahtumista että kaikista mielenterveysviikon tapahtumista viimeistään 1.11. sähköpostilla paivi.tonteri@mtkl.fi. Näin omat tapahtumanne ehtivät mukaan liiton valtakunnalliseen mediatiedotukseen. Toki päivitämme tapahtumatietoja verkkoon senkin jälkeen, eli ilmoittaa voi myöhemminkin.

Tarvitsemme tapahtumista nämä tiedot:

Järjestävä yhdistys ja mahdollinen yhteistyökumppani
Tapahtuman nimi
Aika, paikka ja ohjelma
Yhteyshenkilön nimi ja puhelinnumero

Tilaa materiaalia mielenterveysviikon tapahtumiin



Voitte tilata esitteitä ja lehtiä mielenterveysviikon tapahtumiin toimistoemäntä Marja Tirroselta: marja.tirronen@mtkl.fi, 045 120 6303.

Arpajaisiin ym. palkintoihin meillä on jaossa *Majkan* levyä Erilaiset. Vaikean masennuksen läpikäynyt muusikko haluaa lauluillaan kertoa, että aina on toivoa.

Tule mukaan mielenterveysmessuille!

Mielenterveysmessut järjestetään 22.-23.11.2016 Wanhassa Satamassa, Helsingissä. Messuilta löydät mielenkiintoisia yleisöluentoja ja seminaareja. Tule pelaamaan perinteistä messubingoa ja nauttimaan viihdesalin ohjelmasta. Tutustu koko tarjontaan netissä www.mielenterveysmessut.fi.

Seuraavasta Revanssi-lehdestä löydät vapaalipukkeen messuille.

Yhdistykset mukana Pieni Ele -keräyksessä

67 jäsenyhdistystä ilmoittautui mukaan Pieni ele -vaalikeräykseen (vuonna 2014 mukana oli 60 yhdistystä). Ensimmäiset kokoontumiset, järjestäytyminen ja kuntavastaavien valinta tehdään kuntakokouksissa 1.10.-15.11.2016. Katso [täältä](#) vaalikeräykseen osallistuvat yhdistykset.

Liiton tapahtumat ja kurssit



Seuraa netin tapahtumakalenterista liiton ja jäsenyhdistyksien koulutukset sekä tapahtumat.

Oman yhdistyksesi järjestämät, muillekin kuin omille jäsenille avoimet koulutukset ja tapahtumat voit ilmoittaa mukaan yhteiseen tapahtumavirtaan yhdistyssihteerin Maie Puusaarelle, maie.puusaar@mtkl.fi, 040 512 0125.

Sisäinen ääni -opas yhdistyksille

Suomen Moniääniset viettää tänä vuonna 20-vuotisjuhlaa. Sen kunniaksi yhdistys lahjoittaa MTKL:n muille jäsenyhdistyksille Sisäinen ääni -oppaan, josta on juuri julkaistu uusi päivitetty painos. Ensimmäinen painos oppaasta on aikanaan tehty MTKL:n toimesta. Opas postitetaan jäsenkirjeen mukana. Oppaan nettiversioon voi tutustua [täällä](#).

Kokeile uusia Inspiraatiokortteja



Viime viikolla julkaistut inspiraatiokortit ovat työkalu arjen elävöittämiseen niin töissä kuin kotonakin. Kortit on suunniteltu tuomaan inspiraatiota arkisiin pulmiin ja valintatilanteisiin. Niitä voi käyttää myös ryhmien/asiakkaiden kanssa työskentelyyn.

Inspiraatiokortit sisältävät tunnelmallisen kuvan ja ajatuksia herättävän lauseen. Kukin kortti tarjoaa yksinkertaisen ehdotuksen toiminnaksi ja rohkaisee kokeilemaan uusia näkökulmia. Mukana tulee käyttöohjeet.

Korteissa on hyödynnetty uusinta inspiraatiotutkimusta sekä positiivisen psykologiaan ja luovuuteen liittyvää tutkimustietoa. Tekijät: Maaretta Tukiainen ja Krista Keltanen, kustantaja PS-Kustannus.

Voit tilata Inspiraatiokortit MTKL Vireän Mielen kautta hintaan 25 euroa sisältäen postituskulut. Lähetä tilaamiesi korttipakkojen määrä, toimitus- ja laskutusosoite sähköpostilla osoitteeseen: myynti@mtkl.fi.

Tilaa Tunne & Mieli jäsenetuhintaan!

Mielenterveyden keskusliiton jäsenet saavat 6 kertaa vuodessa ilmestyvän 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
sähköpostilla: tilaajapalvelu@mtkl.fi
puhelimitse: 09 8566 8349

Tule mukaan keskustelemaan Mielenterveyden keskusliiton some-foorumeille!



www.facebook.com/mielenterveydenkeskusliitto
www.facebook.com/mtklyhdistysuutiset



Twitter: @MTKL_fi

Yhteistyöterveisin MTKL:n viestintä- ja yhdistystiimi: viestintäpäällikkö Sirkku Immonen, viestinnän suunnittelija Mirja Aarnio, yhdistyssihteerit Maie Puusaar ja Arja Laakso, tapahtumakoordinaattori Silja Lepistö, yhdistyskoordinaattori Helena Koskelo-Suomi ja liikuntas sihteeri Kati Rantonen