



JÄSENKIRJE TAVOITTAU NYT NOIN TUHAT AKTIIVIA!

Mielenterveyden keskusliiton jäsenkirje lähetetään yhdistysten ilmoittamaan viralliseen sähköpostiosoitteeseen sekä nyt myös kaikille yhdistysten luottamushenkilöille eli yhteensä noin tuhannelle henkilölle.

Siksi on tärkeää, että luottamushenkilöiden yhteystiedot ovat ajan tasalla Kilta-rekisterissä. Te, jotka päivitätte Kilta-jäsenrekisteriä itse: huolehdittehan uusien luottamushenkilöiden tiedot aina välittömästi rekisteriin! Te, joilla rekisteri ei ole käytössä: ilmoittakaa tiedot [sähköisellä yhteystietolomakkeella](#) tai yhdistyssihteeri Arja Laaksolle, osoiterekisteri@mtkl.fi. Kiitos!

VUODEN 2019 YHDISTYSAVUSTUKSEN HAKU ON ALKANUT

Nyt on aika hakea vuoden 2019 yhdistysavustusta. Yhdistyksesi oma hakulinkki perus- ja toiminta-avustuksen sähköiseen hakulomakkeeseen lähetettiin yhdistyksen ilmoittamaan sähköpostiosoitteeseen 1.10. Haku päättyy 21.12.2018. Hakuohjeet löytyvät [yhdistysnetistä](#).

Mielenterveyden keskusliitto hakee vuosittain STEA:lta avustusta jakaakseen sen pienavustuksina omille jäsenyhdistyksilleen. Tarkoitus on turvata vapaaehtoisuuteen pohjautuva yhdistystoiminta. Avustusta voivat hakea ne yhdistykset, joita STEA ei avusta suoraan.

Liiton linjauksen mukaan avustuksen käyttötarkoituksen tulee noudattaa seuraavia painopisteitä:

- yhdistystoiminnan tukeminen ja kehittämien
- vertaistuki- ja kokemusasiantuntijuuden tukeminen ja kehittäminen
- vaikuttamistoiminta ja edunvalvonta
- yhdistyksen ja jäsenistön vapaaehtois- ja kansalaisjärjestötoiminnan kehittäminen ja tukeminen
- uusien tapahtumien ja tilaisuuksien järjestäminen ja niihin osallistuminen

Avustuslajit ja määrät: Perusavustus 500 euroa kohtuullisiin hallintokuluihin, toiminta-avustus enintään 2000 euroa. Lisäksi voi hakea kehittämisavustusta max. 2000 euroa vuodessa (projekti voi olla yksi- tai kaksivuotinen). Avustus maksetaan, kun yhdistys on toimittanut liittoon kaikki seuraavat asiakirjat: kevät- tai vuosikokouksen pöytäkirja, 2018 tilinpäätös, toimintakertomus, toiminnantarkastuskertomus ja allekirjoitettu sopimus avustuksen siirrosta liittoon.

Laita kalenteriin tärkeät päivämäärät:

- 17.10.2018 avustushaku vuoden 2018 mielenterveysviikon tapahtumiin päättyy (lue lisää [jäsenkirjeestä 7/2018](#) tai [yhdistysnetistä](#))
- 31.10.2018 Tarkistettu jäsenlista: arja.laakso@mtkl.fi

- 30.11.2018 Jäsenmaksulaskut alkavat saapua yhdistyksiin
- 21.12.2018 Yhdistysavustukset 2019 → haku päättyy
- 31.1.2019 Selvitykset yhdistysavustusten käytöstä palautettava
- 28.2.2019 Avustusehdotus vuodelle 2019 valmistuu

Lisätietoja: yhdistyssihteeri Maie Puusaar, 040 512 0125, maie.puusaar@mtkl.fi tai yhdistyspalvelupuhelin 050 339 4971 maanantaisin kello 12-16.

ONKO TÄSSÄ PIMEYDESSÄ VALOA? – UUSI VERKKOKURSSI KUNTOUTUJILLE

Tuntuuko siltä, että maailman ja sinun välissäsi on seinä? Sisällä myllertää, vaikka pinta on tyyni? Kaipaatko suoraa puhetta siitä, kun mieli ei jaksakaan? Et todellakaan ole ainoa!

12.11. alkaa Mielenterveyden keskusliiton verkkokurssi työelämän ulkopuolella oleville kuntoutujille. Kurssia on ollut suunnittelemassa kokemusasiantuntijoiden joukko. Uusi jakso alkaa aina maanantaisin. Voit kuitenkin yhtä hyvin liittyä mukaan tiistaina tai toisena sopivana päivänä viikon aikana ja seurata kurssia omaan tahtiisi. Aikaa tarvitset pari tuntia viikossa. Lisäksi tarvitset tietokoneen ja nettiyhteyden. Kurssi sisältää videoita, podcasteja, pieniä tehtäviä, mielenkiintoista luettavaa ja keskustelua digitaalisella keskustelupalstalla. Osallistujilla on tukenaan ohjaajat ja vertaisohjaajat.

Kurssijaksot:

- 12.11. Toivo: Se oli hirveätä, mutta selvisin
- 19.11. Häpeä: Hävetti niin paljon, että meinasin kuolla
- 26.11. Myötätunto: Rakastaa, ei rakasta, rakastaa...
- 3.12. Kehon ja mielen yhteys: Tiedän, että pitäisi...
- 10.12. Rohkeus: Lennä jo!

Voit ilmoittautua kurssille [tästä](#). Osallistua voi työelämän ulkopuolella oleva mielenterveyskuntoutuja.

Lisätiedot: Päivi Tonteri paivi.tonteri@mtkl.fi ja Paula Paloheimo paula.paloheimo@mtkl.fi.

VIELÄ EHDIT ILMOITTAUTUA LOPPUVUODEN KURSSEILLE

Mielenterveyden keskusliiton kurssikalenterista löydät mielenkiintoisia kursseja, luentoja ym. syksyn pimeneviin päiviin: kävelykoutsit -koulutukset [Lehmossa](#) ja [Porissa](#), [liikunnan ja kulttuurin ideapäivä Kälviällä](#) sekä Hyvinvoinnin iltapäivät ja -koulut [Kuopiossa](#), [Tampereella](#), [Oulussa](#), [Turussa](#) ja [Helsingissä](#).

Mielenterveysviikolla pureudutaan Turussa [Laki ja arki -luennolla](#) lainsäädännön muutoksiin, joilla on tarkoitus vahvistaa ihmisen itsemäärämisoikeutta sosiaali- ja terveyshuollossa.

Tule tapaamaan muita yhdistystoimijoita alueesi seuturyhmään. Yhdistykselle ei tule kuluja osallistumisesta ja tarjolla on aamukahvi, lounas ja päiväkahvi. Ilmoittaudu pian ja varmista mukanaolosi!

- 16.10. Uusimaa: Helsinki
- 17.10. Varsinais-Suomi: Turku
- 23.10. Pirkanmaa: Tampere
- 24.10. Satakunta: Pori
- 25.10. Keski-Suomi: Jyväskylä
- 30.10. Pohjoinen: Oulu
- 31.10. Pohjanmaa: Nivala

Löydät seuturyhmäkoulutukset [kurssikalenterista](#) (valitse valikoista jäsenyhdistykset) tai [Uusi alkku -kurssioppaasta](#).

MITKÄ ASIAT TEKEVÄT ARJESTA HYVÄÄ?

Mielenterveysviikon teema on tänä vuonna *Mun elämä, hyvä elämä*. Koostamme kyselyn avulla jäseniltä tietoa siitä, mitkä asiat tekevät arjesta hyvää ja mielekästä.

Vastaa lyhyeen kyselyyn [tästä](#) viimeistään 14.10.2018 mennessä. Välitäthän linkkiä myös eteenpäin yhdistyksessänne!

Päivitämme [nettiin](#) lisätietoa mielenterveysviikosta ja viikon materiaalit lähetämme puolestaan lokakuun alkupuoliskolla. Luvassa on somekuvia, julisteita ja tiedotepohjia käyttöönnne.



Muista ilmoittaa meille heti, kun olette lyöneet lukkoon mielenterveysviikon tapahtumat! On tärkeää, että saamme koottua ne ajoissa mielenterveysviikon nettisivulle toimittajien ym. käyttöön. Ilmoita tapahtumat [tästä](#).

NÄHDÄÄN MIELENTERVEYSMESSUILLA

Mielenterveysmessut järjestetään tänä vuonna uudessa paikassa Helsingin Kulttuuritalolla 20.-21.11.2018. Tervetuloa taas joukolla mukaan tapahtumaan! Mielenterveyden keskusliiton ständin löydät näyttelyosastolta numero 1. Sisäänkäynti Revanssi-lehden vapaalipukkeella ja jäsenkortilla on maksuton. Tutustu ohjelmaan [tästä](#).

Saapumisohteet Kulttuuritalolle löydät [tästä](#). Tilausbussit voivat pysähtyä talon edessä ja bussien pysäköinti löytyy Linnanmäen pysäköintialueelta.

TUNNE & MIELI JULKAISEE HAJAMIELISEN ALLAKAN!

Tunne & Mieli -lehden seinäkalenteri vuodelle 2019 vaalii keskittymiskykyä. *Hajamielisen allakka* on vuoden mittainen matka kohti parempaa keskittymistä. Seinäkalenteri haastaa vanhoja tottumuksia ja tarjoaa pieniä ajatuksia ja harjoituksia, joilla ravita keskittymiskykyä. Aivotutkimukseen perustuvat tekstit ovat kasvatustieteen professori **Minna Huotilaisen** ja psykologian tohtori **Mona Moisan** laatimia ja pohjautuvat heidän kirjoittamaansa *Keskittymiskyvyn elvytysoppaaseen* (Tuuma 2018). Kalenterin lempeän humoristinen ulkoasu on kuvittaja **Maria Viljan** käsialaa.



Kalenterin voi tilata lehden [verkkokaupasta](#). Kalenteria myydään sekä yksin että yhdessä *Keskittymiskyvyn elvytysoppas* -kirjan kanssa.

KYSY YHDISTYSASIOISTA

Tarvitsetko apua tai tietoa yhdistystoimintaan liittyvissä asioissa? Yhdistysten palvelupuhelin palvelee maanantaisin klo 12-16 numerossa 050 339 4971.

Seuraava jäsenkirje ilmestyy 1.11.

Lue uusin Revanssi -lehti sähköisenä [TÄSTÄ!](#) Seuraava numero ilmestyy 8.11.

Seuraa meitä somessa!



www.mtkl.fi