



MIELENTERVEYSVIIKKO: MUN ELÄMÄ, HYVÄ ELÄMÄ

Mielenterveysviikolla keskustellaan hyvästä elämästä ja siitä, mikä pitää mielen kunnossa. Erityisesti pohditaan nuorten aikuisten mielenterveyden häiriöitä, niiden vaikutuksia elämään sekä mahdollisuuksia löytää oikeanlaista tukea. Viikon aikana julkaistaan verkossa ja sosiaalisessa mediassa nuorten aikuisten kokemuksia, myös siitä, mikä heitä on auttanut.



Jaa näitä julkaisuja vapaasti oman yhdistyksesi kanavissa! Viikon sometunnukset ovat #munelämä #mielenterveysviikko. Lisätietoja myös 8.11. ilmestyvästä Revanssi-lehdestä.

Lähetimme yhdistyksille kyselyn siitä, mitkä asiat tekevät arjesta hyvää. Esille nousivat aivan arkiset elämän ja arjen kannattelijat: hyvät ihmissuhteet, terveys, harrastukset, lemmikit, itsensä hyväksyminen, kiitollisuus ja rakkaus. Vapaaehtoistyö ja yhdistystoiminta nousivat myös tärkeinä asioina esille. Vastauksien kooste löytyy mielenterveysviikolla verkosta: www.mtkl.fi. Kiitos kaikille runsaasta määrästä vastauksia! Arvoimme vastanneiden kesken *Hajamielisen kalentereita*, ja voittajat ovat saaneet jo tiedon sähköpostitse.

MIELENTERVEYSVIIKON TAPAHTUMAT: ILMOITA HETI!

Kiitos jo teille, jotka olette ilmoittaneet mielenterveysviikon tapahtumanne meille: luentoja, näyttelyjä, musiikkia, visailua, retket mielenterveysmessuille, talutusratsastusta poneilla ym. hyvää mieltä tuovaa toimintaa ja tapahtumaa. Kokoamme yhdistysten tapahtumat [verkkosivulle](#) ensi viikon alussa, joten vielä ehdit sinäkin! Ilmoita tapahtumatiedot [tästä](#).

KYNTTILÄTAPAHTUMAN JA MIELENTERVEYSVIIKON MATERIAALIT

Mielenterveysviikon avaavat sunnuntaina 18.11. kynttilätapahtumat eri puolella Suomea. Helsingin tapahtumassa kutsumme ihmisiä: *Tule sytyttämään kynttilä yhteiseen sydämeen*. Rakennamme Vanhan kirkon puistoon sydämenmuotoisen kynttilämuodostelman, johon voi tuoda oman kynttilän. Jokainen yhdistys voi toki suunnitella paikkakunnalleen sopivan tilaisuuden. Tässä tapahtuman materiaalit käyttööne:

[Kynttilätapahtuma juliste – tulostettava/täytettävä](#)

[Kynttilätapahtuman juliste – word kirjoitus pohjalla](#)

[Kynttilätapahtuman ohjeet](#)

[Kynttilätapahtuman tiedotteen mallipohja](#)

Mielenterveysviikon materiaaleista löydät eri vaihtoehtoja: valmiita julisteita sekä täytettäviä, joihin voitte täyttää omat tapahtumatietonne. Mukana myös somekuva, jota voitte julkaista somekanavilla hashtageillä: #munelämä #mielenterveysviikko. Tässä viikon materiaalit käyttöönne:

[Mielenterveysviikon juliste – blanco/tulostettava](#)
[Mielenterveysviikon juliste -tulostettava/täytettävä](#)
[Mielenterveysviikon juliste – word kirjoitus pohjalla](#)
[Mielenterveysviikon juliste – blanco/ruotsinkielinen](#)
[Mielenterveysviikon somekuva](#)

MIELENTERVEYSMESSUILLA TAPAHTUU 20.-21.11.2018

Mielenterveysmessut ovat tänä vuonna uudessa paikassa Helsingin Kulttuuritalolla. Tapahtuman ohjelmasisältö on tuttu jo aiemmilta vuosilta: luentoja, tietoiskuja, kokempuhevoroja sekä viihdettä. Messuille on maksuton sisäänpääsy jäsenkortilla ja Revanssi-lehden vapaalipukkeella.



Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja *Tarmo Raatikaisen* uunituoreen levyn julkistamiskeikka on messuilla tiistaina Aalto-salissa klo 13. *Tarmo ja Sepi* esiintyvät messuklubin lavalla klo 12.

Mieletön messuradio on mukana messuilla messupäivinä klo 12-15. Radion tekijöihin voi tutustua messuaulassa ja ohjelmaa voi kuunnella Lähiradiosta 100.3 MHz tai verkossa www.mieletontavaloa.fi.



Tutustu etukäteen messuohjelmaan:

[Yleisöluennot](#)
[Kokempuhevoro](#)
[Tietoiskut - tiistai](#)
[Tietoiskut - keskiviikko](#)
[Messuklubin ohjelma](#)

Mielenterveyden keskusliitto osastolla 1. Tervetuloa!
Jos et pääse paikalle, kuuntele ja seuraa tunnelmia Mielettömästä messuradiosta!

HAJAMIELISEN ALLAKKA HAASTAA UUTEEN!

Tarjous jäsenille: Hajamielisen allakka erikoishintaan Mielenterveysviikolla!

Hajamielisen allakka on vuoden mittainen matka kohti parempaa keskittymistä. Seinäkaleri haastaa vanhoja tottumuksia ja tarjoaa harjoituksia, joilla ravita keskittymiskykyä. Mielenterveysviikolla 18.–25.11.2018 liiton jäsenet saavat kalerin tarjoushintaan 15 euroa (sisältäen postikulut) Tunne & Mieli -lehden verkkokaupasta. Tilaa kaleri osoitteesta holvi.com/shop/tunnejamieli. Lisää kaleri ostoskoriin ja syötä alennuskoodi MTVIIKKO2018 sille varattuun kenttään ennen maksamista, niin hinta päivittyy! Alennuskoodi toimii vain Mielenterveysviikon ajan 18.–25.11.2018!



Kalerin voi tilata lehden [verkkokaupasta](#). Kaleria myydään sekä yksin että yhdessä Keskittymiskyvyn elvytysopas -kirjan kanssa.

Seuraava jäsenkirje ilmestyy 3.12.

Lue 8.11. ilmestyvä Revanssi-lehti täältä.

Seuraa meitä somessa!



www.mtkl.fi