



Uusi vuosi on jo pyörähtänyt käyntiin ja vuoden ensimmäinen jäsenkirje on tässä luvatussa sähköisessä muodossa. Tavoitteena on, että vuoden aikana jäsenkirje vaihtuu sähköisen uutiskirjeen muotoon sen myötä, kun liiton brändi uudistuu. Brändityön pohjaksi on lähetetty yhdistyksille kysely jäsenyhdistyksen tarpeista. Nyt kannattaa vastata ja vaikuttaa suunnitteluun.

Liiton [Uusi alku -kurssiopas](#) on ilmestynyt. Sieltä löydät kevään kurssit ja koulutukset.

YHDISTYSAVUSTUSTEN KÄSITTELYN AIKATAULU

Viimeinen palautuspäivä selvitykselle vuoden 2017 avustuksen käytöstä oli 31.1.2017. Jos et ole saanut selvityslomaketta, ota yhteys Maie Puusaareen. Avustusehdotus vuodelle 2018 valmistuu 15.2. mennessä ja avustukset maksetaan yhdistyksen tilille, kun seuraavat asiakirjat on toimitettu liittoon heti kevät- tai vuosikokouksen jälkeen: vuoden 2017 tilinpäätös, toiminnantarkastuskertomus, kevätkokouksen pöytäkirja ja allekirjoitettu sopimus avustuksen siirrosta. Kysy lisää: Maie Puusaar, 040 512 0125, maie.puusaar@mtkl.fi tai yhdistyspalvelupuhelin 050 339 4971 maanantaisin kello 12-16.

HAE TUKEA KOULUTUKSIIN

Mielenterveyden keskusliitto on jäsenenä Opintokeskus Siviksessä, joka tukee järjestöllistä koulutusta. Jos yhdistyksesi toimintasuunnitelmassa on koulutusta, nyt on mahdollista hakea liiton saamasta koulutustuntikiintiöstä tunteja enintään kolmeen eri opintojaksoon. Haku on jatkuva ja tunteja myönnetään, kunnes tuntikiintiö on käytetty. [Lue lisää>>](#)

ILMOITTAUDU PIENI ELE -VAALIKERÄYKSIIN 2018-2019

Nyt on oiva tilaisuus kerätä varoja yhdistykselle ja ilmoittautua kolmen seuraavan vaalin Pieni ele -keräykseen. Edellinen ilmoittautuminen ei enää ole voimassa, joten jokaisen mukaan haluavan yhdistyksen pitää ilmoittautua. Saimme palautetta, että pääkaupunkiseudun äänestyspaikoilla oli ollut pulaa lipaskerääjistä, joten erityisesti pääkaupunkiseudun yhdistykset: nyt joukolla mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 1.3. [Lue lisää ja ilmoittaudu heti>>](#)

Nyt saa juoruta - EHDOTA VUODEN POMPPUA

Mielenterveyden keskusliitto myöntää vuosittain mielenterveystyössä ansioituneelle jäsenyhdistykselle Vuoden Pomppu -yhdistyspalkinnon. Nyt kannattaa juoruta ja ilmiäntää uudet ideat tai hyvät käytännöt yhdistyksissä. Palkinto luovutetaan elokuussa Kulttuuri- ja yleisurheilupäivillä Kemissä. [Lue lisää>>](#)

JÄRJESTÖPÄIVÄT – kuinka voimme olla avuksi?

Yhdistysten luottamushenkilöitä kutsutaan järjestöpäiville pohtimaan ja löytämään oivalluksia yhdistystoiminnan muutoksesta ja yhdistysten elinvoimaisuuden turvaamisesta. Mukana ovat mm. liiton puheenjohtaja Tarmo Raatikainen, toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka ja kehitysjohtaja Heini Kapanen. Nyt on aika valita yhdistyksen edustajat tilaisuuteen! Osallistua voi kaksi henkilöä per yhdistys.

[Lue lisää ja ilmoittaudu>>](#)

- 7.-8.3.2018 Etelä-Suomi, Tampere
- 14.-15.3.2018 Keski-Suomi, Savonlinna
- 21.-22.3.2018 Pohjois-Suomi, Sotkamo

KEHATAAN KEMISSÄ JA KISATAAN TAMPEREELLA

Perinteinen ja tuttu Mestaruusturnaus pelataan Tampereella 26.-27.5. Pitkäaikainen turnauspaikka kuitenkin vaihtuu, ja nyt pelataan uudessa Kauppi Sports Centerissä. Ilmoittautuminen avautuu 26.2. [Lue lisää>>](#)

Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät Kemissä aloitetaan perjantaina 24.8. Päivien teemana on teatteri. Monipuolisesta ohjelmasta löytyy varmasti kaikille jotain, joten tutustu päivien ohjelmaan. [Lue lisää>>](#)

UUSI ALKU -KURSSIOPAS – hae kevään kursseille

Liiton uusi kevään kurssiopas on ilmestynyt ja se on lähetetty kaikille yhdistyksille. Osa kursseista on jo täyttynyt, joten kannattaa ripeästi tutustua ohjelmaan ja ilmoittautua. Löydät ohjelman sähköisestä [kurssioppaasta](#) ja ilmoittautua voit [kurssikalenterin](#) kautta.

ASKELEITA ARKEEN -MOBIILISOVELLUS AUTTAA LIKKUMAAN

Askeleita arkeen -kävelyohjelman mobiilisovellus on nyt ladattavissa Android-älypuhelimiin ilmaiseksi Google Play-kaupasta. Ohjelman harjoitukset latautuvat sovellukseen aina maanantaisin. Sovellus antaa vinkkejä liikkumiseen arjessa. Tsemppiä liikkumiseen saa myös paperisesta kävelykalenterista. [Lue lisää>>](#)

LIITON HALLITUKSEN UUDET TYÖRYHMÄT

Mielenterveyden keskusliiton hallituksen työryhmien 2018-2020 kokoonpano vahvistetaan 12.2. liiton hallituksen kokouksessa. Uudet Järjestö- ja ansiomerkittoimikunta, Kulttuuri- ja liikuntatyöryhmä sekä Omaistyöryhmä esitellään Revanssi-lehdessä 1/2018.

NEUVONTAA NYT MYÖS CHATISSA – kysy rohkeasti

Liiton valtakunnallinen mielenterveysneuvonta palvelee nyt myös neuvontachatissa keskiviikkoisin klo 10-16 osoitteessa www.mtkl.fi. Voit kysyä nimettömästi ja valintasi mukaan joko kuntoutusneuvojalta tai kokemusasiantuntijalta. ”Chatista saa nopeasti apua ja tarvitsemansa tiedon, jos on huolissaan omasta jaksamisestaan, mielenterveydestään tai arjen asioista”, kertoo kokemusasiantuntija Heli Hämäläinen.

EU:n KEVÄÄN RUOKA-APUTOIMITUS

Kevään EU-ruoka-aputoimituksen ensimmäiset kuljetukset lähtevät yhdistyksille maaliskuun lopulla. Suurin osa ajoittuu huhtikuulle tai toukokuun alkupuolelle. Kevään ruoka-avun piirissä oleville yhdistyksille tiedotetaan tilanteesta viimeistään 16.2. Ruoka-apua on hakenut liitolta 29 yhdistystä.

TUNNE & MIELI -LEHTI – muista edullinen jäsentilaus

Tunne & Mieli -lehti pureutuu vuoden 2018 ensimmäisessä numerossaan rakkauteen. Kansijutussa tanssijat Jukka Haapalainen ja Sirpa Suutari-Jääskö pohtivat parisuhdettaan kilpauralla ja sen jälkeen. Muissa jutuissa käsitellään muun muassa ystävyyttä, perhettä, itsensä rakastamisen taitoa sekä masennustutkimuksen uusimpia uria. Mukana myös monenlaista aivojumbppaa!

Mielenterveyden keskusliiton jäsenet saavat lehden kuusi kertaa vuodessa jäsenhintaan 30 euroa / vuosi (kestotilaus normaalisti 57 euroa). Mainitse tilauksen yhteydessä jäsenyydestäsi. Tilaukset sähköpostilla: tilaajapalvelu@mtkl.fi tai soittamalla 09 8566 8349.

Miltä lehti näyttää? Katso videomaistiainen uudesta lehdestä [tästä](#).

Onko jotain kysyttävää yhdistystoimintaan liittyen? Yhdistysten palvelupuhelimeen voit soittaa maanantaisin klo 10-16. Helena päivystää numerossa 050 339 4971.

Lue usin Revanssi -lehti [TÄSTÄ!](#)

Seuraa meitä somessa!



www.mtkl.fi