

# Mielenterveysyhdistyksen kevät 2018



## TAMMIKUU

- 17.1. Kulttuuri- ja liikuntavastaavat III, Peurunka
- 17.–23.1. Pieni ele -vaalikeräys ennakkoonestyspaikoilla 
- 19.1. Lähetä viimeistään tänään aineistot Revanssiin [revanssi@mtkl.fi](mailto:revanssi@mtkl.fi)
- 28.1. Pieni ele -vaalikeräys ja presidentinvaalit 
- 31.1. **Yhdistysavustukset:** Lähetä viimeistään tänään selvitys vuoden 2017 avustusten käytöstä [maie.puusaar@mtkl.fi](mailto:maie.puusaar@mtkl.fi).

## HELMIKUU

- 1.2. **MTKL Jäsenkirje**
- 7.2. Unelmana työhyvinvointi -kurssi, Forssa
- 6.–8.2. Vertaisohjaajakoulutus 1. osa, Joensuu
- 11.2. Mahdollinen toinen vaalipäivä ja Pieni ele -keräys
- 14.2. Kulttuuri- ja liikuntavastaavat I, Oulu
- 14.2. Sosiaaliturvan sokkeloissa -kurssi, Helsinki
- 15.2. **REVANSSI**
- 20.2. Vertaisohjaajien ideapäivä, lisalmi
- 21.–23.2. Teatterin lumo -teatterikurssi, Kainuun opisto, Paltamo 
- 26.2. **Mestaruusturnaus:** Ilmoittautuminen alkaa

## MAALISKUU

- 1.3. **MTKL Jäsenkirje**
- 7.–8.3. Etelä-Suomen järjestöpäivät, Tampere
- 13.3. Miniseminaari, Hyvinkää
- 14.–15.3. Keski-Suomen järjestöpäivät, Savonlinna
- 15.3. Yhdistysten aloitteet liittovaltuustolle viimeistään tänään!
- 21.–22.3. Pohjois-Suomen järjestöpäivät, Kajaani
- 23.3. Miniseminaari, Joensuu
- 28.3. Unelmana työhyvinvointi -kurssi, Oulu
- 26.3. **Mestaruusturnaus:** Ilmoittautuminen päättyy

## HUHTIKUU

- 3.4. **MTKL Jäsenkirje**
- 6.4. Lähetä viimeistään tänään aineistot Revanssiin [revanssi@mtkl.fi](mailto:revanssi@mtkl.fi)
- 8.4. Unelmana työhyvinvointi -kurssi, Juuka
- 10.4. Miniseminaari, Rauma
- 11.4. Kulttuuri- ja liikuntavastaavat II, Oulu
- 18.4. Vertaisohjaajien ideapäivä, Turku
- 24.–26.4. Vertaisohjaajakoulutus 2. osa, Tampere
- 30.4. Muista lähettää viimeiset liitteet avustushakemuksia varten

## TOUKOKUU

- 2.5. **MTKL Jäsenkirje**
- 3.5. **REVANSSI**
- 3.5. Sosiaaliturvan sokkeloissa -kurssi, Helsinki
- 8.5. Unelmana työhyvinvointi -kurssi, Savonlinna
- 11.5. Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät: ilmoittautuminen alkaa
- 22.5. Miniseminaari, Sodankylä



- 26.–27.5. **Mestaruusturnaus Tampereella** Lajeina salibandy ja lentopallo
- 30.5. Kulttuuri- ja liikuntavastaavat III, Oulu

## KESÄKUU

- 1.6. **MTKL Jäsenkirje ja syyskalenteri**
- 12.–14.6. Kaikkien kokemosajien Veturi-päivät, Kuopio Lisätiedot: Tarja Tikkanen, [tarja.tikkanen@mtkl.fi](mailto:tarja.tikkanen@mtkl.fi)
- 15.6. Vuoden Pomppu -haku päättyy

## HEINÄKUU



## ELOKUU

- 1.8. **MTKL Jäsenkirje**
- 10.8. Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät: ilmoittautuminen päättyy
- 17.8. Lähetä viimeistään tänään aineistot Revanssiin [revanssi@mtkl.fi](mailto:revanssi@mtkl.fi)
- 24.–26.8. **Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät, Kemi**
- 31.8. Yhdistysten aloitteet liittovaltuustolle viimeistään tänään

## Elämäni kuvat -valokuvauskurssi Turussa

Kurssilla käsitellään unelmia, positiivista minäkuvaa ja itselle arjessa tärkeitä asioita sekä paikkoja valokuvan keinoin. Kurssi sopii kaikille, joita kiinnostaa valokuvallinen ilmaisu.

Lisätiedot: Wille Härkönen  
050 538 4333, [wille.harkonen@mtkl.fi](mailto:wille.harkonen@mtkl.fi)

12.4. Osa 1      3.5. Osa 4  
20.4. Osa 2      9.5. Osa 5  
26.4. Osa 3      14.5. Osa 6



Mielenterveyden  
keskusliitto

# Muista myös nämä

## Miniseminaareissa etsitään toivoa ja kuuntelemisen taitoa

Miniseminaarien teemana on *Kuuntelemattomuudesta kuunteluun, toivottomuudesta toivoon*. Seminaarit on suunnattu jäsenjärjestöille, ammatillisille ja opiskelijoille. Niissä perehdytään päällekkäisongelmiin, toivoon, arvokkaihin kohtaamisiin ja mielekkääseen arkeen. Lisätiedot: Helena Koskelo-Suomi 050 362 7637, [helena.koskelo-suomi@mtkl.fi](mailto:helena.koskelo-suomi@mtkl.fi).

## Tee uudenvuodenlupaus ja lähde liikkumaan

Askeleita arkeen -kävelyohjelma kannustaa liikkumaan rennosti. Löydät 12 viikon kävelyohjelman osoitteesta [mtkl.fi/palvelut/liikunta/askeleita-arkeen](http://mtkl.fi/palvelut/liikunta/askeleita-arkeen) ja Android-älypuhelimesi sovelluskaupasta 11.1. alkaen.

## Varaa työntekijäpäivät kalenteriisi!

Työntekijäpäivät jäsenyhdistysten työntekijöille järjestetään 4.–5.9. Helsingissä. Silloin pohditaan, miltä maailma näyttää järjestötyöntekijän silmin ja mitkä ovat meidän vahvuksiamme. Tarkempi ohjelma julkaistaan loppukevällä.

## Ideoi henkisen hyvinvoinnin tapahtuma!

Liitto ei tuota keväällä materiaalia tai kattoteemaa Henkisen hyvinvoinnin viikolle. Keskitymme toiminnan ja järjestöbrändin uudistamiseen. Jäsenyhdistykset voivat silti viettää teemaviikkoa esimerkiksi suunnitteleamalla erilaisia tapahtumia, jotka voi ilmoittaa osoitteeseen [maie.puusaar@mtkl.fi](mailto:maie.puusaar@mtkl.fi). Jaamme myös mielellämme liiton kanavilla jäsenyhdistysten henkiseen hyvinvointiin liittyviä sosiaalisen median päivityksiä. Vinkkaa niistä osoitteeseen [mirja.aarnio@mtkl.fi](mailto:mirja.aarnio@mtkl.fi).

## Ilmoita yhdistyksesi Pieni ele -vaalikeräykseen

Nyt ilmoittaudutaan mukaan vuoden 2018 maakuntavaalien, vuoden 2019 eduskuntavaalien ja vuoden 2019 EU-vaalien keräykseen. Ilmoittautuminen on käynnissä, ja se päättyy 1.3.2018. Lisätiedot: Silja Lepistö 040 500 0822, [silja.lepisto@mtkl.fi](mailto:silja.lepisto@mtkl.fi).

## Kiinnostaako teatteri?

Liiton kulttuuriteemana on vuonna 2018 teatteri. Sytytä teatterikärpänen itsessäsi esimerkiksi Teatterin lumo -kurssilla, joka järjestetään 21.–23.2. Kainuun opistossa Paltamossa. Kurssi sopii aloittelijoille. Hakulomake on auki 8.2. asti osoitteessa <https://kurssikalenteri.mtkl.fi/teatterikurssi>. Teatteriteema huipentuu teatterikatselmukseen Kulttuuri- ja yleisurheilupäivillä Kemissä 24.–26.8.

Lisätiedot:  
Kati Rantonen 046 920 6427,  
[kati.rantonen@mtkl.fi](mailto:kati.rantonen@mtkl.fi)

Helena Koskelo-Suomi 050 362 7637,  
[helena.koskelo-suomi@mtkl.fi](mailto:helena.koskelo-suomi@mtkl.fi).

## 2018 TÄRKEÄT PÄIVÄT

TAMMI- JA HELMIKUU	Jäsenjärjestökysely
4.–5.9.	Työntekijäpäivät Helsingissä
LOKAKUU	Pieni ele -vaalikeräys ja maakuntavaalit
18.11.	Kynttilätapahtuma
18.–25.11.	Mielenterveysviikko
20.–21.11.	Mielenterveysmessut Kulttuuritalolla Helsingissä



## Pidä itsesi ajan tasalla!

### MTKL Yhdistysuutiset

Mielenterveysyhdistysten oma kanava kertoo ajankohtaisia vinkkejä joka viikko – kannattaa seurata!

### MTKL Jäsenkirje

Jäsenkirje kolahtaa jatkossa sähköpostiin joka kuukauden ensimmäisenä arkipäivänä helmikuusta alkaen.

### Yhdistysnetti [mtkl.fi/yhdistysnetti](http://mtkl.fi/yhdistysnetti)

Yhdistysnetti kertoo mielenterveysyhdistyksen kannalta olennaisen perustiedon.

### Yhdistysten palvelupuhelin 050 339 4971

Yhdistysten palvelupuhelimeen voit soittaa maanantaisin klo 12–16 (puhelin lomailee kesä-elokuun).



Mielenterveyden keskusliitto