

Mielenterveysyhdistyksen syksy 2018

Kalenterin teemat:  = liikunta- ja kulttuuri  = viimeinen dl

Elokuu

- 1.8. MTKL jäsenkirje**
- 1.8. Uusi alku -kurssiopas ilmestyy**
- 7.-9.8.** Sinustako kokemusasiantuntija? 1/3, Tampere
- 10.8.** Ilmoittautuminen kulttuuri- ja yleisurheilupäiville päättyy
- 15.8.** Palauta viimeistään Askeleita arkeen -kävelykampanjan liikuntakortti
- 17.8.** Syyskuun Revanssiin jutut ja kuvat viimeistään tänään: revanssi@mtkl.fi
- 24.-26.8.** Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät, Vuoden Pomppu 2018 Askeleita arkeen -kävelykampanjan Jopopolkupyörän arvonta
- 31.8.** Yhdistyksen aloitteet syksyn liittovaltuustolle viimeistään tänään: eija.tuominen@mtkl.fi.



Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät
KEHATAAN KEMISSÄ!
24.-26.8.2018
Kemi

Syyskuu

- 3.9. MTKL jäsenkirje**
- 4.9.** Iloliikkuja -tapahtuma, Helsinki
- 4.-5.9.** Työntekijäpäivät yhdistysten työntekijöille, Vantaa
- 6.9.** Kilta -jäsenrekisterikoulutus, Rovaniemi
- 11.9.** Ideapäivä liikunta- ja kulttuurivastaaville ja ryhmänohjaajille, Helsinki
- 11.-13.9.** Toivon työpaja, Iisalmi
- 11.-13.9.** Toivon työpaja, Vaasa
- 12.9.** Kilta -jäsenrekisterikoulutus, Jyväskylä
- 13.9.** Pohjoinen seuturyhmä, Oulu
- 13.9. REVANSSI**
- 20.9.** Kilta -jäsenrekisterikoulutus, Oulu
- 25.-27.9.** Teatteri lomo -peruskurssi, Valkeala



Lokakuu

- 1.10. MTKL jäsenkirje**
- 1.10. Yhdistysavustukset 2019**
→ haku alkaa
- 3.10.** Pohjanmaan seuturyhmä, Nivala
- 3.10.** Toivon työpaja 2/2, Seinäjoki
- 4.10.** Kainuun seuturyhmä, Kajaani
- 7.-12.10.** *Voimaa vertaisuudesta aikuisille, Leppävirta*
→ hae lomalle viimeistään 6.7.
- 9.10.** Kymenlaakson, Etelä-Karjalan ja Etelä-Savon seuturyhmä, Kouvola
- 9.10.** Diabetes ja mieli -luento, Turku
- 10.10.** Pohjois-Savon seuturyhmä, Kuopio
- 10.10.** Kävelykoutsikoulutus, Kuopio
- 10.10.** Savuttomuuskoutsikoulutus, Kuopio
- 11.10.** Pohjois-Karjalan seuturyhmä, Kontiolahti
- 11.10.** Kävelykoutsikoulutus, Kontiolahti
- 12.10.** Marraskuun Revanssiin jutut ja kuvat viimeistään tänään: revanssi@mtkl.fi
- 16.10.** Uudenmaan seuturyhmä, Helsinki
- 17.10.** Varsinais-Suomen seuturyhmä, Turku
- 23.10.** Pirkanmaan seuturyhmä, Tampere
- 23.-24.10.** Sinustako kokemusasiantuntija? 2/3, Tampere
- 23.-25.10.** Toivon työpaja 1/2, Virrat
- 24.10.** Satakunnan seuturyhmä, Pori
- 24.10.** Kävelykoutsikoulutus, Pori
- 25.10.** Keski-Suomen seuturyhmä, Jyväskylä
- 30.10-1.11.** Toivon työpaja, Tampere
- 31.10. Tarkistettu jäsenlista** liittoon viimeistään tänään: arja.laakso@mtkl.fi

Marraskuu

- 1.11. MTKL jäsenkirje**
- 7.11.** Ideapäivä liikunta- ja kulttuurivastaaville ja ryhmänohjaajille, Kälviä
- 8.11. REVANSSI**
- 9.-10.11.** Liittovaltuusto, Vantaa
- 14.-16.11.** Teatteri lomo -jatkokurssi, Paltamo 
- 18.11. Kynttilätapahtuma**
- 18.-25.11. Mielenterveysviikko**
- 20.-21.11.2018**
- 20.11.** Hyvän mielen lähettiläs 2019 julkistetaan Mielenterveysmessuilla
- 20.11.** Sinustako kokemusasiantuntija? 3/3, Tampere
- 21.11.** Toivon työpaja 2/2, Virrat
- 22.11.** Kuntoutujan itsemääräämisoikeus -seminaari, Turku
- 30.11. Jäsenmaksulaskut** lähtevät yhdistyksiin



Tervetuloa
joukolla
mukaan!

Joulukuu

- 3.12. MTKL jäsenkirje**
- 17.12.** Yhdistyksen kevätkalenteri
- 21.12. Yhdistysavustukset 2019**
→ haku päättyy
- 21.-26.12. Voimaa vertaisuudesta aikuisille, Leppävirta**
→ hae lomalle viimeistään 20.9.

Mun elämä,
hyvä elämä.

Mielenterveysviikko
18.-25.11.2018



Mielenterveyden
keskusliitto

Muista myös nämä

Lehtipisteen viikon lehti: Tunne & Mieli

Elokuun Tunne & Mieli on Lehtipisteen Viikon lehti ilmestymisviikollaan 31! Lehti on siis esillä R-Kioskien päälehtiesittelyssä ympäri Suomen. Lehden ilmestymispäivä on 2. elokuuta, mutta Ärriltä sen saa jo kaksi päivää aiemmin ennakkomyyntinä. Kansijutussa tavataan vuoden 2018 Hyvän mielen lähettiläs, kansanedustaja

Jani Toivola. Tue lehteä ostamalla irtonumero, mainostamalla kampanjaa ystäville ja tuttaville tai jakamalla kuva Ärriltä bongaamastasi lehdestä sosiaalisessa mediassa aihetunnisteella #tunnejamieli!



Liiton ilme ja verkko uusiksi

MTKL:n visuaalinen ilme ja verkkosivut uudistuvat syyskaudella. Uusilla sivuilla esitellään jäsenyhdistykset nykyistä tarkemmin, ensin muutaman yhdistyksen kertajulkaisuna ja sitten 1 yhdistyksen viikkovauhtia kunnes kaikki on käyty läpi. Otamme yhteyttä, kun oma vuorosi koittaa! Vuodenvaihteessa tulossa myös uuden ilmeen sovellusohje yhdistyksille.

2019 Tärkeät päivämäärät

31.1.	Selvitykset yhdistysavustusten käytöstä palautettava
3.-9.4.	Pieni ele -vaalikeräys ennakköäänestyspaikoilla
14.4.	Pieni ele -vaalikeräys eduskuntavaalien äänestyspaikoilla
26.5.	Pieni ele -vaalikeräys EU-vaalien äänestyspaikoilla
Toukokuu	Mestaruusturnaus, Tampere
23.-25.8.	Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät, Leppävirta
17.-24.11.	Mielenterveysviikko
17.11.	Kynttilätapahtumat
19.-20.11.	Mielenterveysmessut

Hyvinvoinnin iltakoulu -luentosarja

Luennoille on vapaa pääsy!

Helsinki: Walkers-kahvila, Simonkatu 1-3, klo 17:30-19.

- 3.9. Suunta hukassa? Sisäinen motivaatio avuksi?
- 1.10. Liikkuvia lauseita, tunnusteltavia murtolukuja – kivoja keinoja oppimiseen
- 5.11. Mä oon hyvä just näin! Mitä on kehopositiivisuus?

Kuopio: Ramin Konditoria, Puijonkatu 23, Kauppakeskus Sektori, 17:30-19.

- 4.9. Mä oon hyvä just näin! Mitä on kehopositiivisuus
- 3.10. Hyvän mielen voima
- 1.11. Hävetti niin paljon, että meinasin kuolla!

Oulu: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 17-18:30.

- 20.9. Toivoa unelmista Miten vaalia unelmia ja toivoa
- 10.10. Keho kunnossa, mieli mallillaan?
- 21.11. Luovuus ja ilo hyvinvoinnin lähteenä

Tampere: Pääkirjasto Metso, Lehmus-Sali, 17-18:30.

- 10.9. Metsämieli© – Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin
- 8.10. Hyväksyen kohti kehoa – Oman kehon kaveriksi
- 19.11. Suunta hukassa? Sisäinen motivaatio avuksi

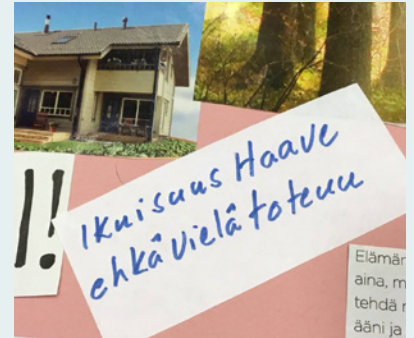
Turku, pääkirjasto, Studio-sali, Linnankatu 2, 17:30-19.

- 25.9. Läsnäoloa ja tunnetaitoja *luentoa voi seurata vaikka kotoa käsin. Linkki: mtkl.fi -nettisivuilla ennen tapahtumaa.
- 30.10. Vanhemmuutta vakavan sairauden varjossa – kun lapsi sairastuu vakavasti

Seuraa luentoja Mielenterveyden keskusliiton facebook -sivulla!

Seuraa kursseja ja tapahtumia

Seuraa päivittyviä kursseja ja tapahtumia mtkl.fi -sivujen kurssikalenterista sekä Uusi alkuperustiedon osoitteesta www.mtkl.fi/yhdistysnetti.



Veturipäivät 2019

Suuren suosion saaneet Veturipäivät järjestetään vuonna 2019 kesällä. 2018 Veturipäiville oli hakijoita 82 henkilöä, joista mukaan mahtui 50. Ne, jotka nyt eivät mahtuneet mukaan, hakekaa ihmeessä ensi vuonna, etusijalla ovat ensi kertaa hakeneet.

ASKELEITA ARKEEN

Askeleita arkeen

Askeleita arkeen – kalenteri on lempeä tapa lisätä askeleita arkeesi. Ei haittaa vaikka oma kunto olisi ihan nollassa, voit silti tulla mukaan, sillä kalenteri alkaa hyvin keveillä harjoituksilla. Kalenteri sisältää mukavia tehtäviä jokaiselle päivälle 12 viikon ajan.

Lähde sinäkin mukaan ja tulosta kalenteri itsellesi osoitteesta <http://mtkl.fi/palvelut/liikunta/askeleita-arkeen/> tai lataa Android-puhelimeen mobiilisovellus ilmaiseksi Google Play -kaupasta.

Liikunta virkistää niin kehoa kuin mieltä. Jos kävelykärpänen on jo puraissut ja haluat innostaa muitakin kävelemään, niin tule kävelykoutsikoulutukseen. Hanketta tukee Opetus- ja kulttuuriministeriö.

MTKL Jäsenkirje

Jäsenkirje lähetetään 1.8., 3.9., 1.10., 1.11. ja 3.12. yhdistysten ilmoittamiin sähköpostiosoitteisiin sekä paperiversiona niille yhdistyksille, joilla ei vielä ole sähköpostia. Suosittelemme, että jäsenkirje tilataan koko hallitukselle sekä työntekijöille. Yhteyshenkilö: Maie Puusaar, maie.puusaar@mtkl.fi.

MTKL Yhdistysuutiset

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

Yhdistysnetti

Verkosta löydät mielenterveysyhdistyksen kannalta olennaisen perustiedon osoitteesta www.mtkl.fi/yhdistysnetti.



Mielenterveyden keskusliitto