

Mielenterveysyhdistyksen SYKSY 2025



Elokuu

12.8.	Uusi alkku -kurssiopas sähköpostilla yhdistyksen jäsenille
13.8.	Uusi alkku -kurssiopas ilmestyy ja ilmoittautuminen alkaa: www.mtkl.fi 
14.8.	MTKL jäsenkirje

Syyskuu

1.9.	MTKL jäsenkirje
3.9.	Pirkanmaan alueellinen yhdistyspäivä, Tampere
4.9.	Itseopiskeltavat verkkokurssit tutuksi
8.9.	Syty liikkeelle – kohti luontoa
10.9.	Jäsenjärjestöjen työntekijäfoorumi: Aiheena työssä jaksaminen. <i>Vierailijana työnohjaaja, työkykykoordinaattori Päivi Tonteri</i>
11.9.	Toivoa, voimaa, valoa ja unelmia -työpaja 1/4 *
16.9.	Perustetaan vertaisryhmä 1/2 *
18.9.	• Mielelle mansikoita – materiaalipankki tutuksi • Toivoa, voimaa, valoa ja unelmia -työpaja 2/4 *
23.9.	Perustetaan vertaisryhmä 2/2 *
25.9.	Kainuun seuturyhmä, Kajaani Toivoa, voimaa, valoa ja unelmia -työpaja 3/4 *

Lokakuu

1.10.	• MTKL jäsenkirje • Vertaisohjaajan vuorovaikutustaidot: Yhteyden luominen ohjaajana *
2.10.	Toivoa, voimaa, valoa ja unelmia -työpaja 4/4 *
5.10.	Jäsenjärjestöavustuksen lisähaku kehittämishankkeisiin viimeistään tänään
6.10.	Syty liikkeelle – sujuvasti sohvalla
8.10.	• Vertaisohjaajan vuorovaikutustaidot: Hankalat tunteet ja tilanteet • Jäsenjärjestöjen työntekijäfoorumi: Aiheena traumasensitiivinen kohtaaminen mielenterveystyössä. <i>Vierailijana kouluttaja Mai Peltoniemi</i>
9.10.	Pohjois-Savon alueellinen yhdistyspäivä, Kuopio
15.10.	Vertaisohjaajan vuorovaikutustaidot: Oman hyvinvoinnin merkitys *
16.10.	Pohjois-Karjalan seuturyhmä, Joensuu
29.10.	Kymenlaakson seuturyhmä, Kotka



Ellei paikkakuntaa maininta, tapahtuma on verkossa.



***-merkityt ovat osa Kokemustoimijan työkalupakki -koulutussarjaa, joka tarjoaa uusia ideoita ja osaamisen täydennystä kokemustoimijoille ja kokemustoimijoiden kanssa työskenteleville.**

Marraskuu

3.11.	MTKL jäsenkirje Syty liikkeelle – askeleet haltuun
12.11.	Kipinää liikkumiseen
15.11.	• Ilmoita yhdistyksen jäsenmäärä liitolle jäsenmaksua varten viimeistään tänään! • Jäsenjärjestöavustusten selvityslomakkeet lähtevät yhdistykseen
16.–23.11.	MIELENTERVEYSVIIKKO Katso kalenterin takasivu! 
16.11.	Kynttilätapahtumat eri puolella Suomea
19.11.	• Elämäni ensi-ilta – yhdistyksissä tuotettujen lyhytelokuvien julkistaminen • Hyvän mielen ilmatat: Toivonkipinöitä ja unelmien hattaroita
26.11.	Työkalupakki elokuvan ensikertalaisille
27.11.	Langoilla helposti (lankamandala ja tupsut) *
28.11.	Jäsenmaksulaskut lähtevät yhdistykseen

Joulukuu

1.12.	MTKL jäsenkirje
4.12.	Koukutusta ja solmeilua (virkkaukset ja makramee) *
11.12.	Paperista syntyy (koristeet ja kortit) *
14.12.	Yhdistyksen kevätkalenteri 2026 ilmestyy
18.12.	Omaksi iloksi arkeen ja lahjaksi (askartelu + pikku lahjat) *
22.12.	Maksa jäsenmaksulasku viimeistään tänään!

Vuoden 2026 tärkeät päivämäärät

15.1	Jäsenjärjestöavustukset 2025: Selvitys avustusten käytöstä viimeistään tänään
1.2.–15.3.	Jäsenjärjestöavustusten 2026 haku aika

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan 13.8. alkaen: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (hae päivämäärän mukaan).

MUISTA MYÖS



LIIKU JA LIIKUTA

Oletko valmis syttymään liikkeelle?

Kampanja-aika: 1.9.–30.11.2025
Jo monille tuttu syksyn Syty liikkeelle -kampanja jatkuu, mutta nyt aivan uudistetussa muodossa. Kampanjan kesto on nyt kolme kuukautta aina syyskuusta marraskuuhun saakka. Jokaiselle kuukaudelle on oma teemansa, joka sisältää neljä erilaista mieltä ja kehoa virkistävää harjoitetta. Kunkin kuukauden harjoitteet julkaistaan kuukauden ensimmäisenä maanantaina Teams-tapaamisessa.

- 8.9. Syty liikkeelle – kohti luontoa
- 6.10. Syty liikkeelle – sujuvasti sohvalle
- 3.11. Syty liikkeelle – askeleet haltuun

Syksy on monelle haastavaa aikaa. Pienikin liike tekee hyvää niin mielelle kuin ja kehollekin. Tervetuloa porukalla mukaan Teams-tapaamisiin innostumaan ja innostamaan liikkeelle.

VAHVISTA HYVINVOINTIA

Hyvinvoinnin iltakoulut

Kiehtooko oman mielen koukeroiden ja tunteiden pohtiminen? Innostavatko mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvät aiheet, näkökulmat ja ilmiöt?

Syksyn Hyvinvoinnin iltakouluissa teemana on resilienssi eli mielen selviytymis- ja sietokyky haastavissa tilanteissa ja palautuminen vaikeista kokemuksista. Mitä voimme itse tehdä vahvistaaksemme mieleemme selviytymiskykyä?

Aina tiistaisin klo 18–19.30

- 30.9. Resilienssi – arjen ihme
Krisse Lipponen, VTM, psykoterapeutti, työnohjaaja, kouluttaja, tietokirjailija
- 28.10. Hyvinvoiva ihminen ei addiktoidu?
Juha Lantz, Kuntoutuspäällikkö
- 9.12. Kiireen alla uinuva elämä
Sanni Vaarnila, psykologi, dialoginen työnohjaaja (STOry), runoilija

Järjestä
katsomo
omalle
porukalle!

MIELENTERVEYSVIIKKO 16.–23.11.2025

Tehdään yhdessä huikean näkyvä mielenterveysviikko

Mielenterveysviikkoa vietetään tänä vuonna teemalla **toipumisrauha**. Teemaviikko kutsuu pohtimaan toipumisen prosessia ja sitä, mitä se kunkin kohdalla tarkoittaa ja mitä uutta sen myötä voi syntyä.

Mielenterveysviikon aikana järjestetään erilaisia tapahtumia ympäri maata. Ilmoita meille myös yhdistyksesi mielenterveysviikon tapahtumat viimeistään 7.11. mennessä. Kokoamme kaikki meille ilmoitetut tapahtumat verkkosivuillemme.

Seuraa päivittyvää tietoa mielenterveysviikosta verkossa www.mielenterveysviikko.fi.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan 13.8. alkaen: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (hae päivämäärän mukaan).

Ota yhteyttä



Järjestö- ja kehitysohjaaja
Janne Jalava, 040 350 1538
Järjestö- ja alueyhteistyö, rahoitus



Järjestökoordinaattori
Erka Öörni, 040 559 0347
Avustukset, yhdistystapaamiset ja -verkostot



Liikunta- ja elintapojen asiantuntija
Kati Rantonen, 046 920 6427
Liikuntatoiminta



Kulttuurituottaja
Nina Tuittu, 040 723 8682
Kulttuuritoiminta



Juristi
Oskari Korhonen, 040 357 2529
Järjestöjuridiikka, asiantuntijaluennot



Järjestöassistentti
Eija Korkea-aho, 040 525 7252
Jäsenviestintä ja -palvelut, Pieni ele -keräys

Järjestelmäasiantuntija **Maie Puusaar**, 040 512 0125, Jäsenasiat

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@mtkl.fi

Seuraa somea
ja hae tietoa!



Mielenterveyden
keskusliitto