

# Mielenterveysyhdistyksen SYKSY 2024



Elokuu	
5.8.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
9.8.	Uusi alku -kurssiopas sähköpostilla yhdistysten jäsenille
12.8.	<b>Uusi alku -kurssiopas</b> ilmestyy ja ilmoittautuminen alkaa: <a href="http://www.mtkl.fi">www.mtkl.fi</a>
23.8.	<b>Valtakunnalliset yhdistyspäivät:</b> Avajaiset, pajat, museovierailu ja iltajuhla
24.8.	<b>Valtakunnalliset yhdistyspäivät:</b> Yleisurheilulajit ja toimintarastit
29.8.	Vertaiset verkossa: Skutsi kuulee – luonnosta hyvinvointia

Syyskuu	
2.9.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
5.9.	Henkilökohtainen kirje saapuu yhdistyksen jäsenille tällä viikolla
10.9.	<b>Pohjois-Savon seuturyhmä, Kuopio</b>
11.9.	<b>Keski-Suomen seuturyhmä, Jyväskylä</b>
12.9.	<b>Etelä-Savon seuturyhmä, Mikkeli</b>
16.9.	<b>Syty liikkeelle:</b> Kampanja alkaa, poimi liikuntakortti henkilökohtaisen kirjeen välistä! Kati starttaa kampanjan käyntiin verkossa. Osallistu vapaasti <a href="http://bit.ly/sytyliikkeelle">bit.ly/sytyliikkeelle</a> -linkin kautta!
18.9.	<b>Etelä-Karjalan seuturyhmä, Lappeenranta</b>
19.9.	<b>Vapaaehtoisten hyvinvointipäivä, Helsinki</b>
24.9.	Kokemustoimijan työkalupakki: Luovuus ja rakentavan palautteen antaminen
25.9.	<b>Vapaaehtoisten hyvinvointipäivä, Oulu</b>
26.9.	<ul style="list-style-type: none"><li>Vertaiset verkossa: Työkaluja helpompaan elämään</li><li>Yhdenvertaisuus yhdistyksissä -teemailtapäivä</li></ul>

Lokakuu	
1.10.	<ul style="list-style-type: none"><li><b>MTKL jäsenkirje</b></li><li>Kokemustoimijan työkalupakki: Minä osana ryhmää, minä ohjaajana</li></ul>
9.10.	Yhdistyksen turvallisen tilan periaatteet -teemailtapäivä
13.10.	<b>Syty liikkeelle -kampanja päättyy.</b> Muista toimittaa liikuntakortit Katille!
17.10.	<b>Yhdistyshallinnon verkkokoulutus</b>
22.10.	<ul style="list-style-type: none"><li>Mikä motivoi liikkumaan? -iltapäivä</li><li>Yksinäisyys -webinaari</li></ul>
23.10.	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Etelä-Pohjanmaan alueellinen yhdistyspäivä, Seinäjoki</b></li><li><b>Vapaaehtoisten hyvinvointipäivä, Tampere</b></li></ul>
24.10.	Kokemustoimijan työkalupakki: Minun tarinani mediassa?
17.10.	Vertaiset verkossa: Apukeinoja ahdistukseen
31.10.	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Varsinais-Suomen alueellinen yhdistyspäivä, Turku</b></li><li><b>Päivitä jäsentiedot viimeistään tänään!</b></li></ul>

Marraskuu	
1.11.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
12.11.	Vinkkejä aktiivisiin taukoihin
14.11.	Vertaiset verkossa: Kaamosajan valonlähteitä
15.11.	<b>Jäsenjärjestöavustusten selvityslomakkeet ja jäsenmaksulaskut lähtevät yhdistyksiin</b>
17.–24.11.	Mielenterveysviikko
15.11.	Vinkkejä aktiivisiin taukoihin
17.11.	Kynttilätapahtumat eri puolella Suomea
19.–20.11.	 <a href="http://www.mielenterveysmessut.fi">www.mielenterveysmessut.fi</a>

Joulukuu	
2.12.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
10.12.	Kokemustoimijan työkalupakki: Entä jos uuvun?
13.12.	Yhdistyksen kevätkalenteri 2025 ilmestyy
22.12.	<b>Maksa jäsenmaksulasku viimeistään tänään!</b>



30.6.  
Majoitus- ja ruokailuvaraukset sopimushinnoin viimeistään tänään

26.7.  
Tähän saakka mahdollisuus peruuttaa kuluitta edelliset varaukset

8.8.  
Tapahtumaan ilmoittautuminen päättyy

23.–24.8.2024 Valtakunnalliset yhdistyspäivät, Joensuu

 **Ellei paikkakuntaa maininta, tapahtuma on verkossa.**

Vuoden 2025 tärkeät päivämäärät	15.1.	<b>Jäsenjärjestöavustukset 2024: Selvitys avustusten käytöstä viimeistään tänään</b>
	1.2.–15.3.	<b>Jäsenjärjestöavustusten 2025 haku aika</b>
	2.–8.4.	Pieni ele -vaalikeräys ennakoäänestyspaikoilla
	13.4.	Pieni ele -vaalikeräys kuntavaalien äänestyspaikoilla

Tutustu kursseihin 12.8. alkaen: [www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri) (hae kurssin nimellä)

# MUISTA MYÖS

## LIIKU JA LIIKUTA

### Syty liikkeelle tulee taas!

Kampanja-aika: 16.9.–13.10.2024

Suosittu syksyn Syty liikkeelle -kampanja kutsuu taas liikkumaan. Kampanjaan liittyvä täytettävä liikuntakortti postitetaan kaikille yhdistysten jäsenille syyskuun henkilökirjeen mukana. Kortin kalenteripuolelle täytetään päivittäiset liikuntaminuutit koko kampanjan ajalta.

Kaikkien kortin palauttaneiden kesken arvotaan palkintoja. Lisäksi palkitsemme yhdistyksen, joka on palauttanut eniten täytettyjä liikuntakortteja suhteessa yhdistyksen jäsenmäärään. Voit halutessasi kerätä oman yhdistyksen jäsenten kortit ja palauttaa ne samalla kertaa.

Innosta jäseniä mukaan järjestämällä oma Syty liikkeelle -tapahtuma tai perusta kampanjan ajaksi kerran viikossa kokoontuva ryhmä.

**Startataan yhdessä kampanja liikkeelle!**  
Osallistu ilman ennakoilmoittautumista yhdistysten yhteiseen starttiin 16.9. [bit.ly/sytyliikkeelle](http://bit.ly/sytyliikkeelle) -linkin kautta!  
Jaa linkkiä vapaasti eteenpäin.

## VAHVISTA HYVINVOINTIA

### Hyvinvoinnin iltakoulut

Kutkuttavatko mieltäsi ajankohtaiset aiheet ja näkökulmat? Innostaako tieto erilaisista ilmiöistä? Luentosarjalla sukelletaan mielen moninaisuuteen sekä hyvinvointiin.

Aina tiistaisin klo 18–19.30

#### 24.9. Hanki joku harrastus! Mikä auttaa ja mikä ei auta yksinäisyyteen?

Tiina Widman, yksinäisyyden asiantuntija, HelsinkiMissio

#### 29.10. Empatia elämän voimavarana

Leena Helelä, psykologi, psykoterapeutti

#### 19.11. Hyvän mielen iltamat

Hyvinvoinnin iltakoulu kääntyy täysmittaisiksi iltamiksi, osana mielenterveysviikkoa. Iltamissa kuullaan lyhyitä luentoja onnellisuudesta ja läsnäolosta. Kokeillaan runoilua ja pudistellaan stressin painoa hartioilta pienillä, mukavilla harjoituksilla. Lisäksi nautitaan musiikista ja iltasadusta.

#### 10.12. Toivo koetuksella? Toivottomuudesta toivon heräämiseen

Jari Kylmä, FT, TtL, professori (tenure track), Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteet, Hoitotiede, Tampereen yliopisto

Järjestä  
katsomo  
omalle  
porukalle!

## OPI UUSIA TAITOJA

### Vuorovaikutusta rakentamassa -webinaarisarja

Aina yhteys toiseen ihmiseen ei ole helppoa ja vaivatonta. Välejä voi hiertää omat hankalat tunteet tai tiedostamattomat tarpeet. Miten vuorovaikutusta voi parantaa? Tule kuulolle, saat vinkkejä ja lisätietoa vuorovaikuttamisen rakentamiseen.

Aina tiistaisin klo 13–15

#### 5.11. Ihmisyhteyden ja empatian luominen vuorovaikutussuhteissa

#### 12.11. Hankalat tunteet. Kuka ohjaa minua – minä vai tunteet?

#### 19.11. Mikä minulle on tärkeää? Miten kommunikoin omista tarpeistani muille?

#### 26.11. Vuorovaikutus – mitä kaikkea on hyvä ottaa huomioon?

Tutustu kursseihin: [www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri) (hae kurssin nimellä)

## Ota yhteyttä

### TUKEA YHDISTYSTOIMINTAAN

Jenni Rihti 040 820 0597  
Erkka Öörni 040 559 0347

Sähköpostit: [etunimi.sukunimi@mtkl.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mtkl.fi).

### JÄSENREKISTERI


Jäsenyysasiat  
Arja Laakso 046 851 4980  
Kilta-jäsenrekisterikoulutukset  
Maie Puusaar 040 512 0125

### LIIKUNTA- JA KULTTUURITOIMINTA

Liikuntatoiminta  
Kati Rantonen 046 920 6427  
Myös tilauskoulutukset.

Kulttuuritoiminta  
Nina Tuittu 040 723 8682

Seuraa somea  
ja hae tietoa!

 [MTKL Yhdistysuutiset](#)  
 [Yhdistyksen ABC](#)



Mielenterveyden  
keskusliitto