Liikettä ja kulttuuria mielenterveysyhdistyksille

SYKSYLLÄ 2020

Jäsenyhdistyksissä

Syty liikkeelle -kampanja

- 14.9.–11.10. Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksissä

Kampanjalla kannustetaan yhdistyksiä keksimään tapoja lisätä aktiivisuutta toimintaansa. Yhteiset liikkumistuokiot kirjataan tulostettaviin kortteihin. Viimeistään 16.10. palautetut kortit osallistuvat kilpailuun, jossa palkitaan sekä aktiivisimmat yhdistykset että hauskimmat tavat liikkua.

Helsinki

Tarina, joka etsii pääsyään ulos - kirjoittamisen starttikurssi

- 23.9. klo 8.30 – 17 Helsinki, Taiteen Sulattamo, Malmin raitti 17 C.

Kurssilla haetaan yhdessä luovuutta ja kirjoittamisen iloa. Maksuton kurssi, hae mukaan viimeistään 18.9. Ohjaaja Tiina Martikainen.

Mikkeli

Liikkumisen ja luovuuden iloa!

- 26.11. klo 10-16

Tapahtuma on tarkoitettu lähialueella toimivien MTKL:n jäsenyhdistysten jäsenille, jotka ovat kiinnostuneet liikkumisesta ja luovasta toiminnasta.

Tampere

Liikkumisen ja luovuuden iloa!

- 15.12. klo 10-16

Tapahtuma on tarkoitettu lähialueella toimivien MTKL:n jäsenyhdistysten jäsenille, jotka ovat kiinnostuneet liikkumisesta ja luovasta toiminnasta.

Käännekohta-podcastit

Podcastit julkaistaan 30.9.2020 Soundcloud-palvelussa, jonne tulee linkitys Mtkl.fi -verkkosivuilta. Tarinat lukee Mielenterveyden keskusliiton kulttuurikummi Seela Sella ja tuotannossa on ollut mukana Sosped-säätiön Mieletöntä valoa -hanke.

Verkossa

Katin liikuntastudio

- 16.9. Facebook-livetapahtuma MTKL Yhdistysuutiset -sivulla

Syty liikkeelle -kampanja käynnistyy liikunnan suunnittelija Kati Rantosen liikuntastudio-livelähetyksellä, jossa kerrotaan kampanjasta ja annetaan liikkumisvinkkejä yhdistyksissä toteutettavaksi.

Syty liikkeelle – viikon liikkumisvinkki
- 21.9. klo 12.30 Facebook-livetapahtuma MTKL Yhdistysuutiset -sivulla

Syty liikkeelle – viikon liikkumisvinkki
- 28.9. klo 12.30 Facebook-livetapahtuma MTKL Yhdistysuutiset -sivulla

Kuuntele ja kohtaa – podcastien julkaisutilaisuus

- 30.9. Facebook livetapahtuma MTKL Yhdistysuutiset -sivulla

Livetapahtumassa julkaistaan Käännekohta-kirjoituskilpailun voittaneet ja kunniamaininnan saaneet kuusi tarinaa, joista on tehty podcast-äänitykset.

Syty liikkeelle – viikon liikkumisvinkki
- 5.10. klo 12.30 Facebook-livetapahtuma MTKL Yhdistysuutiset -sivulla

Syty liikkeelle – viikon liikkumisvinkki
- 12.10. klo 12.30 Facebook-livetapahtuma MTKL Yhdistysuutiset -sivulla

Matkalla minuksi - luovan kirjoittamisen kurssi

- 12. ja 19.11. klo 13.15–17 Teams-alustalla

Oman elämänkaaren tapahtumiin ja käännekohtiin painottuva, maksuton kirjoituskurssi, jonka ohjaa kirjailija ja tunnetaideohjaaja Laura Paloheimo sekä kulttuurituottaja Nina Tuittu. Hae mukaan viimeistään 2.11.

Liikuntatoiminta mielenterveysyhdistyksessä
- 25.11. Liikunnan webinaari Teams-alustalla klo 10–11

Vinkkejä yhdistyksen luontoliikuntatoimintaan
- 2.12. Liikunnan webinaari Teams-alustalla klo 10–11

Lisätiedot

kulttuurituottaja Nina Tuittu p. 040 723 8682, nina.tuittu@mtkl.fi
liikunta-asiantuntija Kati Rantonen p. 046 920 6427, kati.rantonen@mtkl.fi
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

#sytyliikkeelle #kuuntelejakohtaa

Mielenterveyden keskusliitto