

# Mielenterveysyhdistyksen KEVÄT 2021



Tammikuu	
7.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Jäsenjärjestöavustusten sähköinen haku alkaa</b></li><li>• Uusi alku -kurssiopas: <a href="http://www.mtkl.fi">www.mtkl.fi</a></li></ul> 
11.1.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
20.1.	Yhdistystoiminnan perusteet 1: Yhdistystoiminnan tunnusmerkit
21.1.	Vertaiset verkossa: Yhdistystoiminnan raamit, rakenteet ja koukerot
27.1.	Yhdistystoiminnan perusteet 2: Hallitus työskentelee
31.1.	<b>Selvitykset jäsenjärjestöavustusten käytöstä palautettava</b>

Helmikuu	
1.2.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
3.2.	Yhdistystoiminnan perusteet 3: Puheenjohtajana ja sihteerinä yhdistyksessä
4.2.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kilta-jäsenrekisteri</b> peruskoulutus uusille käyttäjille</li><li>• Vertaiset verkossa: Pomo piilossa, Olavi kertoo liiton kuulumisia</li></ul>
10.2.	Yhdistystoiminnan perusteet 4: Talous ja varainhankinta
11.2.	Avustusinfo jäsenjärjestöavustuksista
16.2.	<b>Kilta-jäsenrekisteri</b> peruskoulutus uusille käyttäjille
17.2.	Yhdistystoiminnan perusteet 5: Katse tulevaisuuteen: yhdistystoiminnan kehittäminen
18.2.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>REVANSI</b></li><li>• Arviointi- ja seurantaopas: Uudistunut STEA-raportointi</li><li>• Vertaiset verkossa: Digitaiturointia</li></ul>
23.2.	<b>Kilta-jäsenrekisteri</b> peruskoulutus uusille käyttäjille
25.2.	Liikunta yhdistysten työvälineenä 1: Vinkkejä ja ideoita yhdistyksen liikuntatoiminnan aloittamiseen ja kehittämiseen

Maaliskuu	
1.3.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>MTKL jäsenkirje</b></li><li>• Juhlavuoden Pomppu 2021 Nyt saa ehdottaa! <a href="http://www.mtkl.fi">www.mtkl.fi</a></li></ul>
4.3.	Vertaiset verkossa: Piirustelua piristykseksi
9.3.	Hyvinvointia työhön 1: Vuorovaikutusta rakentamassa
11.3.	Liikunta yhdistysten työvälineenä 2: Yhteistyötahot yhdistyksen liikuntatoiminnassa
15.3.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Jäsenjärjestöavustusten haku päätty</b></li><li>• Yhdistysten aloitteet liittovaltuustolle viimeistään tänään!</li><li>• Liikettä palloon! ilmoittautuminen aukeaa</li></ul>
18.3.	Vertaiset verkossa: Puhetta toimeentulosta
24.3.	Liiton johdon verkkoinfo jäsenyhdistyksille
25.3.	Liikunta yhdistysten työvälineenä 3: Yhdistyksen liikuntatoiminnan turvallisuus
30.3.	Hyvinvointia työhön 2: Voimavarat jaksamisen taustalla

Huhtikuu	
1.4.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
7.-13.4.	Pieni ele -vaalikeräys ennakoäänestyspaikoilla
8.4.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liikunta yhdistysten työvälineenä 4: Luontoliikuntatoiminta mielenterveysyhdistyksessä</li><li>• Vertaiset verkossa: Kurssille, mutta verkossa vai kasvotusten?</li></ul>
15.4.	Liikettä palloon! ilmoittautuminen päätty
18.4.	Pieni ele -vaalikeräys kuntavaalien äänestyspaikoilla
20.4.	Hyvinvointia työhön 3: Itsemyötätuntoa etsimässä
22.4.	Vertaiset verkossa: Mihin tästä voi valittaa?
30.4.	EU:n ruoka-apu 2022: viimeinen hakupäivä

Toukokuu	
3.5.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
6.5.	Vertaiset verkossa: Kevyin askelin kohti kesää
10.5.	Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät 2021 & liitto 50 vuotta: ilmoittautuminen aukeaa
11.5.	Hyvinvointia työhön 4: Tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen
18.5.-19.5.	Veturipäivät: Luonnon ja luovuuden poluilla, Turku
20.5.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>REVANSI</b></li><li>• Vertaiset verkossa: Myötätuntotuokio</li></ul>
22.-23.5.	<b>Liikettä palloon!</b> Tampere Salibandya, kävelyfutista, terveystietoiskuja 

Kesäkuu	
1.6.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>MTKL jäsenkirje</b></li><li>• Hyvinvointia työhön 5: Kokonaisvaltainen hyvinvointi</li></ul>
3.6.	Vertaiset verkossa: Kesän eväänä valokuvat
11.6.	Alueelliset yhdistyspäivät lisalnessa
12.6.	Mielenterveyden keskusliitto pop up lisalnessa
14.6.	Yhdistyksen syyskalenteri ilmestyy
17.6.	Vertaiset verkossa: Kesän eväänä valokuvat, jatkoa 3.6. kurssille
30.6.	Juhlavuoden Pomppu 2021: ehdotukset viimeistään tänään

Heinäkuu	
	

Elokuu	
2.8.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
10.8.	Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät 2021 & liitto 50 vuotta: ilmoittautuminen päätty
27.-28.8.	<b>Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät 2021 &amp; liitto 50 vuotta</b> Juhlavuoden Pomppu 2021 julkistetaan

## Miten mukaan kurseille?

Liitto järjestää jatkossa vähintään puolet toiminnastaan verkossa. Ellei paikkakunnan nimeä näy, kurssi on verkossa. Siellä on myös tapahtumakalenteri: [www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri). Yhdistyskoulutukset löytyvät hakusanalla "yhdistys". Muuten voit etsiä kiinnostavia kursseja ajankohdan tai kurssin nimen mukaan.

LISÄÄ  
KOULUTUKSIA ▶

# Olohuoneen osallistujat: järjestä aktiivisia taukoja

Julkaisemme 18.1. alkaen kerran viikossa videon aktiivisten taukojen hyödyntämiseen. Videon alussa on lyhyt tietoisuus ja tämän jälkeen ohjattu harjoite. Videoiden tueksi yhdistyksiin saapuu 11.1. mennessä juliste, johon on koottu kahdeksan erilaista aktiivista taukoa. Harjoitteisiin löytyy myös kuvalliset ohjeet.

Ottakaa taukoarjoitteet käyttöönnne yhdistystoiminnan oheen, lyhyet aktiiviset liikuntatauot piristävät ja auttavat lihaskipuihin ja jomotuksiin!

Videot löytyvät liiton verkkosivuilta [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) hakusanalla "olohuoneen osallistujat". Lisätietoa tulossa tammikuun jäsenkirjeessä.

Videosarja on osa Olohuoneen osallistujat-hanketta, jonka tavoitteena on lisätä fyysistä aktiivisuutta jäsenyhdistyksissä.

## HARJOITEVIDEOT

18.1.	Kehon herättelyä
25.1.	Arkeen aktiivisuutta tanssien
1.2.	Virkeyttä mielelle
8.2.	Voimaa arkeen
15.2.	Sopiva annos itse kullekin
22.2.	Tasapainoillen taitavaksi
1.3.	Venyttellen vetreäksi
8.3.	Löydä oma tapasi liikkua

## Sinustako verkko- vertaisohjaaja?

Verkkokurssilla jaetaan tietoa muun muassa vertaisohjaajan tehtävistä sekä tutustutaan erilaisiin alustoihin. Verkkovertaisohjaajat toimivat Mielenterveyden keskusliiton chatissa, kursseilla, tapahtumissa ja jäsenyhdistyksissä.

Hae mukaan  
viimeistään **5.1.2021**  
[www.mtkl.fi/](http://www.mtkl.fi/)  
tapahtumakalenteri

## Yhdistyksen palvelupuhelin

Kysy omaa yhdistyksellesi sopivaa koulutusta tai kutsu liiton työntekijöitä yhdistysvierailulle! Maanantaisin klo 9–16 toukokuun loppuun saakka.

☎ 050 339 4971

Päivitä jäsentietosi  
ja tulosta jäsenkortti käyttöösi!

OmaKilta

[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)



JÄSENETU

## Tunne ja Mieli jäsenetuhintaan!

Haluatko lukea koskettavia henkilöhaastatteluja ja virkistyä hyvän mielen vinkkien parissa? *Tunne & Mieli* on lehti mielen hyvinvoinnista. Lehdessä käsitellään monipuolisesti ja ratkaisukekseisesti mielen ilmiöitä, kehon ja mielen hyvinvoinnin yhteyksiä, ihmissuhteita, henkistä kasvua ja työhyvinvointia.

Liiton jäsenyhdistysten jäsenet saavat lehden jäsenetuna puoleen hintaan: **29,50 euroa** (normaalisti 59 euroa) vuodessa. Tutustu lehteen: [www.tunnejamieli.fi](http://www.tunnejamieli.fi).

### Tee näin:

Lähetä jäsentilauksesi osoitteeseen [tilaukset@tunnejamieli.fi](mailto:tilaukset@tunnejamieli.fi) tai soita 03 4246 5323.

### Kerro nämä asiat:

- nimesi
- postiosoitteesi
- maksaja ja laskutusosoite (jos eri kuin yllä)
- puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi
- jäsenyhdistyksesi

## MIELENTERVEYS- MESSUT

22.-26.11.2021  
verkossa tai  
livenä

## Voimavaroja yhdistyksen vapaaehtoisille

Keväällä on tulossa eri paikkakunnille vapaaehtoisten Hyvinvointipäiviä, syksyllä peruutettujen päivien tilalle. Päivän aikana etsitään voimavaroja omaan elämään ja vietetään rentouttava päivä muiden vertaisen kanssa. Seuraa tilannetta verkon tapahtumakalenterista: [www.mtkl.fi/](http://www.mtkl.fi/)tapahtumakalenteri.



Mielenterveyden  
keskusliitto