

# Mielenterveysyhdistyksen KEVÄT 2024



Tammikuu	
9.1.	Uusi alku -kurssiopas yhdistysten jäsenille
10.1.	<b>Uusi alku -kurssiopas:</b> www.mtkl.fi
11.1.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
15.1.	<b>Selvitykset jäsenjärjestö-avustusten 2023 käytöstä viimeistään tänään</b>
17.-23.1.	Pieni ele -vaalikeräys ennakoäänestyspaikoilla
18.1.	Perustetaan Olohuoneen osallistujat ryhmä meillekin!
28.1.	Pieni ele -vaalikeräys äänestyspaikoilla
Huom! Pieni ele -lipaskeräys mukana myös toisen mahdollisen vaalikierroksen aikana 31.1.-6.2. ja 11.2.2024.	

Helmikuu	
1.2.	• <b>MTKL jäsenkirje</b>
	• <b>Vuoden 2024 jäsenjärjestö-avustusten haku alkaa</b>
14.2.	Vuoden 2024 kulttuurikummin julkistus
22.2.	• Yhdistyksen liikuntatoiminnan haasteet ja niiden ratkaiseminen • Vertaiset verkossa: Valokuva vahvistamassa hyvää
28.2.	<b>Henkilöjäsenkirje yhdistysten jäsenille</b>


Maaliskuu	
1.3.	• <b>MTKL jäsenkirje</b> • <b>Vuoden Pomppu 2024</b> <b>Nyt saa ehdottaa!</b> www.mtkl.fi
11.3.	Liikettä palloon! ilmoittautuminen alkaa
15.3.	<b>Jäsenjärjestöavustusten haku päättyy</b>
26.3.	Sinustako verkkovertainen? 6-osaisen kurssikokonaisuuden ensimmäinen kerta.
28.3.	Vertaiset verkossa: Miten puhua syömishäiriöstä?

Huhtikuu	
2.4.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
9.4.	• Liikettä palloon! ilmoittautuminen päättyy • Vertaiset verkossa: Luonto taiteen lähteenä
10.4.	<b>Päijät-Hämeen alueellinen yhdistyspäivä, Lahti</b>
18.4.	• <b>Kanta-Hämeen alueellinen yhdistyspäivä, Forssa</b> • Vertaiset verkossa: Luonto taiteen lähteenä

Toukokuu	
2.5.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
8.5.	• Katin vinkit kesän aktiviteetteihin • Valtakunnalliset yhdistyspäivät 2024: ilmoittautuminen aukeaa
18.5.	<b>Liikettä palloon!:</b> salibandy Kauppi Sports Center, Tampere
30.5.	Vertaiset verkossa: Kesäkahvit

Kesäkuu	
3.6.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
7.6.	Vuoden Pomppu 2023: ehdotukset viimeistään tänään
14.6.	Yhdistyksen syyskalenteri ilmestyy



Elokuu	
1.8.	<b>MTKL jäsenkirje</b>
8.8.	Valtakunnalliset yhdistyspäivät 2024: ilmoittautuminen päättyy
23.-24.8.	<b>Valtakunnalliset yhdistyspäivät</b>
	

 Ellei paikkakuntaa maininta, tapahtuma on verkossa.

Kulttuuriin ja luovaan ilmaisuun liittyvät kurssit julkaistaan kevään aikana heti rahoituspäätösten jälkeen. Seuturyhmien tapaamiset eri paikkakunnilla jatkuvat myös keväällä. Kurseista lisää tulevissa jäsenkirjeissä!

## JÄSENÄÄNESTYKSEN 2024 TÄRKEÄT PÄIVÄMÄÄRÄT

4.3.	Vaalikone julkaistaan liiton verkkosivuilla.
28.3.	Toimita äänivaltaan liittyvät valtakirjat liittoon viimeistään tänään!
8.-11.4.	Jäsenäänestyksen äänestysaika.
12.4.	Julkaistaan äänestyksen tulokset (pj + 30 liittovaltuuston jäsentä).
17.5.	Uusi liittovaltuusto valitsee liittohallituksen (pj + 8 jäsentä).

Lue lisää ja ilmoittaudu ajoissa mukaan: [www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri) (hae kurssin nimellä)

Huom! Osa kurseista avautuu tapahtumakalenteriin 10.1. ja osa kevään aikana.

# MUISTA MYÖS

## LISÄÄ LIIKETTÄ

### Perustetaan Olohuoneen osallistujat ryhmä meillekin!

Tule kuuntelemaan, mitä Olohuoneen osallistujien toimivaksi koettu ryhmätoimintamalli on ja saamaan tietoa, miten te voitte aloittaa oman paikallisen Olohuoneen osallistujat-ryhmän.

Kenelle? Liiton jäsenyhdistykset ja niiden hallituksen jäsenet, liikuntavastaavat ja työntekijät sekä muut mielenterveysalan liikunnasta kiinnostuneet.

Aika: torstai 18.1.2024 klo: 13–14.30

Paikka: Verkossa Teams-alusta

Ilmoittautuminen: 10.1.–17.1.2024 klo 13

Kysy lisää: Kati Rantonen 046 920 6427, [kati.rantonen@mtkl.fi](mailto:kati.rantonen@mtkl.fi)

## HYVINVOINTIA ARKEEN

### Hyvinvoinnin iltakoulut

Webinaarisarja mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan.

27.2. klo 18–19.30

#### Vahingoitako itseäsi kielteisellä puheella?

Kaisa Vuorinen, FT, ratkaisukeskeinen työnohjaaja

26.3. klo 18–19.30

#### Häpeä nakertaa hyvinvointia

Katja Myllyviita psykologi, kouluttajapsykoterapeutti ja tietokirjailija, mm. Häpeän hoito, Duodecim 2020.

23.4. klo 18–19.30

#### Millä mielellä, mitä mielessä?

Minttu Oinonen ja Anna-Riikka Vuori, Aseman Lapset ry

28.5. klo 18–19.30

#### Pelko puristaa, jännitys jäytää?

Laura Nenonen, psykologi

Järjestä  
katsomo  
omalle  
porukalle!

## LUOVUUDEN ÄÄRELLÄ

### Luovuutta keskelle viikkoa – herättele luovuuttasi kuvin ja sanoin

Haluaisitko oppia luovia harjoituksia ja herätellä luovuuttasi? Haluatko kokeilla maalaamista, piirtämistä, valokuvausta ja luovaa kirjoittamista osana arkista viikkoasi?

Kurssi on tarkoitettu kaikille luovasta ilmaisusta kiinnostuneille. Aikaisempaa osaamista ei tarvita, riittää että haluat kokeilla niitä. Valitse itsellesi sopiva ryhmä.

Aika:

#### 1 ryhmän kurssipäivät:

30.1. / 6.2. / 13.2. / 20.2. / 27.1. / 5.3.  
(klo 13–16)

#### 2 ryhmän kurssipäivät:

15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6.  
(klo 13–16)

Paikka: Zoom

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan 10.1. alkaen: [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

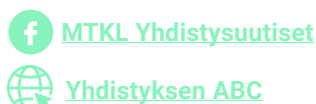
Jäsenyysasiat  
Arja Laakso 046 851 4980  
Kilta-jäsenrekisterikoulutukset  
Maie Puusaar 040 512 0125

### LIIKUNTA- JA KULTTUURITOIMINTA

Liikuntatoiminta  
Kati Rantonen 046 920 6427  
Myös tilauskoulutukset.

Kulttuuritoiminta  
Nina Tuittu 040 723 8682

Seuraa somea  
ja hae tietoa!



Mielenterveyden  
keskusliitto