|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MTY Mielikki Ry Jäsenkirje 1 / 2020 **Sydänlämpöinen tervehdys Sinulle!**  Hyvää alkanutta uutta vuosikymmentä! Kalenteria kun katsoo, talvi alkaa olla loppupuolella. Ulos kun on talven aikana katsonut, ei oikein enää tiedä mitä ajatella – tammikuussa oli kelejä, jotka olivat kuin huhtikuuta eläisi.  Mielikissä on toiminta rullannut luonnonilmiöiden ihmettelyn lomassa hienosti. Olohuoneet ovat vilkkaita, ryhmät ovat aktiivisia ja sunnuntain olohuoneet päästiin aloittamaan taas helmikuun alusta.  Viime vuoden loppupuolella pilotoitu ulkoileva olohuone on jatkanut aktiivisena olohuoneena. Joka viikko on useampi kokoontunut ennen torstain varsinaista olohuonetta liikkumaan ja tekemään yhdessä. Alkuperäinen idea on ollut motivoida kävijöitä ulkoilemaan ja tekemään yhdessä. Ulkona ollaan aina kun on mahdollista, jokusen kerran on tehty poikkeus ja jakauduttu kahtiakin. Osa joogasi sisällä ja osa teki reippaan kävelylenkin. Kerran tuli ihan kaatamalla vettä, joten tehtiin alkuverryttelyt ja heiteltiin pussipeliä sisällä. Idea on, että kukin osallistuu oman kunnon ja tunnon mukaan – pelkälle ulkoilulle annetaan ihan yhtä iso arvo kuin reippaalle kävelyllekin. Ulkoilevasta olohuoneesta ideana ollaan saatu hyvää palautetta sekä rahoittaja STEAlta, että Mielenterveyden keskusliitolta.  Alkuvuodesta toteutettiin hallitustyökoulutus hallitukselle ja luottamushenkilöille. MTKL:n Helena Koskelo-Suomi toimi kouluttajana ja viihtyi seuraavana päivänä myös olohuonevieraana. Hän oli kovin vaikuttunut meidän hyvästä tunnelmasta, loistavista tiloista ja toiminnasta sekä suunnitelmista. Tämä kovasti kannustaa jatkamaan! Alkuvuodesta puheenjohtajana toiminut Tom jatkaa tästä omin terveisin. Liitän tähän lukujärjestyksen ja vieressä on tiedossa olevia päivämääriä. Muutokset ovat mahdollisia.  Nähdään taas! Yt. Sanna ja terveiset myös Annelta! | |  | | --- | | Poimintoja ohjelmasta: Mielikki talvilomailee 24.2. – 1.3. Suljettu \_\_\_\_ Ti 10.3. klo 13 – 15 Mielikissä Finfamin luento ””Palauttava uni ja lepo” \_\_\_\_ To 19.3. klo 13 - Olohuonevieras Esa Löytömäki \_\_\_\_ Ke 22.4. Mielekäskevätlauluhetki seurakuntatalolla klo 14 alkaen \_\_\_\_ Ti 12.5. klo 13 – 15 Mielikissä Finfamin luento Kirjoittamisesta ”Yksisarvisesta iloa” | | **Mielenterveysyhdistys Mielikki Ry** Vapaudenkatu 5 B 18  30100 Forssa  050 464 8868  Facebook mtymielikkiry  [www.mtymielikki.fi](http://www.mtymielikki.fi) | |

**Puheenjohtajan tervehdys**

Mielikki ry:n toiminnassa on alkanut uusi vuosi. Syyskokouksessa valittiin nykyään toimiva hallitus, jossa uudet hallituksen jäsenet ovat vastuussa siitä mihin päin Mielikkiä kehitetään.

Maailmalla on ollut paljon puhetta ilmaston muutoksesta, josta etenkin nuoret ovat olleet huolissaan. Ilmastoaktivisti Greta Thunberg on ollut parrasvaloissa, jossa hän perää maailman johtavilta poliitikoilta päätöksiä ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi.

Tänä vuonna 2020 on myös tärkeä vuosi Mielenterveyden keskusliiton kannalta, koska on liittokokousvuosi. Liittokokous pidetään Tampereella 6.-7. kesäkuuta, jossa MTKL:lle valitaan uusi hallitus ja valtuusto kolmeksi vuodeksi eteenpäin.

Mielikin ovet ovat avoimet kaikenlaisille ihmisille, olipa diagnoosi mikä tahansa. 15 € jäsenmaksua vastaan saa monenlaista aktiviteettia. Ryhmiä on paljon, joista jokainen voi valita mieleisensä. Meillä Mielikissä on valittu sellainen linja, että yhdistykseen on helppo tulla.

Pääpaikkana Mielikissä on Forssan toimitilat, mutta myös seuturyhmät Jokioinen, Somero, Humppila ja Urjala pyörivät.

**Terveisin puheenjohtaja Tom Jäderholm**

**Mielikin viikko-ohjelma kevät 2020**



SEUTURYHMÄT:



Maanantaisin Humppilassa Lehtokuja 1 klo 14-16 sekä Urjalassa Narikassa klo 15-16.

Keskiviikkoisin Someron palvelutalolla klo 15-17. Torstaisin Jokioisten nuokkarilla klo 13-15.

Lisäksi Mielikissä on vaihtelevaa ohjelmaa: olkkarivieraita, retkiä, tapahtumia.