|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  | Mielenterveysyhdistys Mielikki ry Jäsenkirje 1 / 2021 |
| Aurinkoinen tervehdys! Aurinko paistaa, vesi tippuu räystäistä ja linnut pitävät lauluharjoituksia. Soon kevät nyt – ensimmäinen kevätkuukausi on jo pitkällä ja kyllä! – Se tuli tänäkin vuonna.  Poikkeusoloja on nyt vuosi takana, aika on ollut pitkä ja opettavainen. On opittu kärsivällisyyttä ja olemista hetkessä – liiankin kanssa, tuumaa varmasti joku. Piirit ovat olleet pienet ja menoja vähän. Pääsy ihmisten keskelle ja oikeasti kasvokkain kohtaaminen on asia mitä moni kaipaa kovasti.  Korvikkeeksi Mielikki on tuottanut Mielenterveysseuran kanssa yhteistyössä toimintaa netissä vuodenvaihteesta lähtien. Säännöllisiin verkko-olkkareihin ja ryhmiin on löytänyt moni, mutta paljon olisi vielä tilaa. Verkko-olkkaritarjonnan löydät verkkosivuilta (www.mtymielikki.fi ) Toiminta-välilehdelta” kohdasta ja lukujärjestyksestä, joka tulee tämän kirjeen mukana.  Apua osallistumiseen saat meiltä – soittele Annelle, hän kertoo mahdollisuuksista. Mielikkiluuri päivystää maanantaista ja perjantaihin klo 11 – 15 välillä, jos Anne on varattu, soita uudelleen tai laita tekstiviestillä soittopyyntö. ”Puhelinpäivystykselle” ei ole rajattu tiettyä kohderyhmää, vaan se on kaikille avoin. Kyse ei ole kriisipuhelimesta, vaan vaihdetaan kuulumisia ja päivitellään asioita. Voit myös ottaa meihin yhteyttä jos jokin tässä ajassa pohdituttaa. Älä jää yksin, täällä ollaan!  Keväälle on paljon ohjelmaa varattuna. Verkko-olkkari on se perinteisin tapa kohdata ja tulla kohdatuksi – olemme iloisia, että täällä on ollut koko maakunnasta osallistujia, verkossa tapaaminen kun ei vaadi matkustelua. Verkkomusaryhmässä kokoonnutaan toivomaan musiikkia. Forssa Go on ryhmä, jossa on mm. tutustuttu Forssaan vanhojen valokuvien avulla ja pohdittu miten asiat ovat muuttuneet, valokuvateema varmaankin jalostuu tässä kevään aikana. Nettiolkkarivisassa on kuulumisten vaihdon lisäksi erilaisia visoja ja teemoja. Ja kerran kuussa kokoontuvia ryhmiä ovat mm. Tarinatupa, Mielenkevennysryhmä ja Kässätreffit.  Nettiolkkarivieraina huhtikuun alussa piipahtaa maikkarilta tutuksi tullut meteorologi, sääneuvos Petri Takala ja loppukuusta Mielenterveyden keskusliitolta asiantuntija Pirjo Metsäranta. Petrin kanssa varmasti puhetta tulee säästä ja Pirjon kanssa pohditaan luontoa ja jaksamista. Molemmat hetket ovat varmasti lämpimiä ja toivotaan niihin iloista keskustelua… Tästä tulikin mieleen: Ujostuttaako osallistuminen nettiryhmään? Pelkäätkö, että et osaa? Ihan turhaan! Me ollaan kaikki tässä vielä aloittelijoita ja sieltä ryhmästä se vertaistuki tähänkin tulee. Mukaan vain!  Toukokuussa on Mielekäs kevätlauluhetki – näillä näkymin tämäkin streemataan verkkoon – kaikki tapahtumat pystytään nopeallakin aikataululla järjestämään perinteisesti kasvokkain jos rajoitukset sen sallivat. Toukokuussa on myös Finfamin kanssa yhteistyössä teemahetki, tämän aihe vielä elää – paljon on siis kaikkea, joten tervetuloa! Puheenjohtajan tervehdys Paljon on aikaa kulunut siitä, kun koronavirus saapui maahamme. Mielikin toiminta on mukautettu Aluehallintoviranomaisten suosituksesta niin, että kasvokkain tapahtuvasta toiminnasta on luovuttu toistaiseksi.  Itse olen jaksellut hyvin ja pysynyt terveenä. Talvi on ollut parhaimmillaan, hieno ja luminen. Hiihtokelit ovat olleet erittäin hyvät ja toivonkin, että Mielikin jäsenet ovat nauttineet talvesta ja alkaneesta keväästä täysin rinnoin.  Toivon, että Mielikissä voitaisiin jatkaa normaalia ryhmätoimintaa mahdollisimman pian. Nythän on niin, että yhdistyksemme toiminta pyörii verkossa ja ryhmiin voi osallistua kännykällä, tabletilla tai tietokoneen välityksellä.  Jäsenkirjeen mukana tulee jäsenmaksu. Toivoisin, että mahdollisimman moni maksaisi yhdistyksen jäsenmaksun myös tässä poikkeustilassa, sillä siitä on hyötyä jäsenille.  Hyvää kevättä kaikille!  Terveisin: Pj. Tom Jäderholm |
|  | |
|  | **Vapaudenkatu**  **5 B 18**  **30100 Forssa** |
|  | |
|  | **Mielikkiluuri**  050 464 8868 / Anne Myllyoja  **Puheenjohtaja**  040 768 8124 / Tom Jäderholm  **Toiminnanjohtaja**  050 570 7442 / Sanna Karppanen |
|  | |
|  | **toiminnanjohtaja@**  **mtymielikki.fi** |
|  | |
|  | **www.mtymielikki.fi**  **FB Mty Mielikki ry** |
| **Tulevia tapahtumia!**  **Nettiolkkarivieras sääneuvos Petri Takala** To 1.4. klo 13 – 14.30  **Nettiolkkarivieras MTKL:n asiantuntija Pirjo Metsäranta ”Luonto ja jaksaminen”** To 22.3. klo 13 – 14.30  **Mielekäs Kevätlauluhetki** Ma 3.5. klo 13 verkossa    **Finfamin teemahetki**: 11.5. klo 13 – 15 verkossa  **”Se mitä näet, lisääntyy. Näe siis kauniita asioita”**  **Yritetään nyt vielä jaksaa tätä kummallista aikaa yhdessä. Aurinkoa tankataan ja heräilevää luontoa seurataan. Kuljetaan valppaana nauttien siitä mitä meillä on.**  **Kevätterveisin: Sanna, Anne ja Tom** | |  |