|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MTY Mielikki Ry  Kevätpörriäinen Jäsenkirje 2 / 2019 Tervehdys! Posti toi sinulle Mielikin kevätpörriäisen – pienen tietoiskun Mielikin lähiympäristöstä, sekä terveiset Mielikin toiminnasta. Kannen kuva on otettu viime keväänä tuosta naapurista Ankkalammin puistosta. Kauniisti kukkivat puut kuvassa. Mitenhän tänä keväänä käy? Mahtaako löytyä pölyttäjiä? Poloiset palelevat muutaman lämpimän päivän jälkeen räntäsateen ja pakkasviiman kourissa – nyt tarvittaisiin luonnolta lämpimämpää otetta, jotta saan syyskirjeeseen kuvan hedelmistä.  Ympäristön huomioiminen ja näkeminen kertoo siitä, että mieli vastaanottaa asioita. Vieläpä, kun näkee asioissa kauneutta ja sävyjä voi ajatella olevansa hyvällä tolalla. Olen yllättynyt siitä, miten paljon Forssassa on puistoja ja kaunista kaiken betonin väliin puristuneena! Forssan julkisista taideteoksista ja muistomerkeistä löytyy luettelo netistä, Wikipediasta ja listan saat myös Mielikistä paperiversiona. Listassa on kerrottu teoksen nimi, sijaintipaikka, tekijä sekä teoksen paljastusvuosi. Uskoisin, että Mielikistä löytyy ystävä, jos toinenkin patsasteluun ja puistobongailuun. | |  | | --- | | Tervetuloa toimintaan mukaan! \_\_\_\_ Kesäteatteri Luodesuolla 6.6. \_\_\_\_ Jäsenpäivä 17.6. \_\_\_\_ Kesäretkelle 1.8. \_\_\_\_ Heinäkuussa Mielikki on tauolla. \_\_\_\_ Mielenterveyden keskusliitto vastaa myös kesälläMaksuton vertaistukipuhelin 0800 177599Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta 0203 91920 | | Mielenterveysyhdistys Mielikki Ry Vapaudenkatu 5 B 18  30100 Forssa  050 464 8868  www.mtymielikki.fi  Fb mtymielikkiry | |

Puistoalueita löytyy Forssasta lukuisia. Tutuin minulle on tuo kuvan ottopaikka - Ankkalammin puisto, olen siellä kihlautunut 1996 – voi niitä aikoja! Puistosta löytyy yli 65 erilaista lajiketta perennoja, pensaita ja puita sekä Suomen toiseksi suurin kirjovaahtera. Kesäkukkia puistoon istutetaan vuosittain noin 2000 kpl. On puistossa patsaskin – kehrääjätyttö, joka kukitetaan vuosittain Pumpulienkelitapahtuman yhteydessä. Kesäisin lammessa ui tänä vuonna 21 vuotta täyttävä joutsennaaras – joku tosin tiesi kertoa, että joutsenta ei enää siirrettäisi yksin lammelle uimaan. Puistossa sijaitsee myös pumpattava kaivo, jonka alkuperäinen malli rakennettiin vuonna 1862. Lapset on huomioitu leikkipaikalla.

**Toukokuu**

16.5. Kevään viimeinen Mainiot Minuutit

17.5. Kevään viimeinen biljardi

21.5. Tammelan seuturyhmä aloittaa klo 15 - 16

24.5. Seurakunnan Mielekäs kevätpäivä Klemelässä 10 – 15 (Mielikki maksaa jäseniensä osallistumismaksun)

27.5. Martta Niina tulee taas. Teemana kesäjuhlat.

29.5. Kevään viimeinen keilaus –

HUOM: 1.6 - 12.8.2019 Keilahalli suljettu. 14.8.2019 alkaa syyskausi.

**Kesäkuu**

3.6. Martta Niina ja SiivousPicknic?! klo

13 – 15

6.6. Luodesuolle Kyläsepän kesäteatteriin – ilmoittautuminen Annelle.

11.6. Hallituksen kokous 15.15

14.6. Kevään viimeinen vesijumppa. Vesijumppa jatkuu taas 16.8.

17.6. Mielikin ja Mielen jäsenpäivä Wahren opiston mökillä 12 -16, omat kyydit. Ilmoittautuminen Annelle.

19.5. Kevään viimeinen Mielimusa

21. – 23.6.

Juhannus, Ei olohuonetta.

Koko kesän voit käyttää Tyykihovin kuntosalivuoroja ma ja to 17 – 18.

Kesäpeliryhmät mölkky ja frisbeegolf kokoontuvat koko kesän.

Kesä jakaa askareet Suomessa kevät- ja syyskauteen. Tarkemmin ajatellen on aikaa ennen ja jälkeen joulun ja juhannuksen - näin meilläkin täällä. Kevätkausi on ollut vilkasta aikaa ja se on sisältänyt paljon kohtaamisia. Touko- ja kesäkuussa on runsaasti kokoontuvia ryhmiä ja pieniä tapahtumia ja retkiä.

Kesäkuussa 6.6. kesäteatterin lisäksi varmasti yksi odotetuimpia juttuja on Mielikin ja Mielen yhteinen jäsenpäivä maanantaina 17.6. klo 12 – 16 Wahren-opiston mökillä Tammelassa. Luvassa on saunomisen, uimisen ja hyvän ruuan lisäksi kesäbingo ja yllätyksiäkin. Toivomme runsaslukuista osallistumista.

Heinäkuussa Mielikin pääkonttori ja olohuone ovat kesätauolla. Tällöin me Annen kanssa pidetään kertyneet lomat pois ja myös vapaaehtoiset lomailevat, eikä hallituskaan kokousta. Kaikki ovat ansainneet hengähdystauon. Vaikka arki täällä Mielikissä on hyvää, odotan ilolla myös kiireetöntä loma-aikaa perheen kanssa.

Elokuussa palataan heti ensimmäinen päivä täysillä ruorin ääreen, ihan kirjaimellisesti. Jäsenistön kesäretki tehdään torstaina 1.8. Naantalin Kultarannan maisemiin, josta puksutellaan höyrylaiva Ukko-Pekalla Turkuun. Turussa tutustutaan merimuseo Forum Marinumiin.

Laittelen tähän liitteeksi aikataulusuunnitelman. Jos jokin mietityttää tai haluat ilmoittautua mukaan toimintaan, ota yhteyttä Anneen. Mielikkiluuri (050 464 8868) vastaa varmimmin arkena 9 – 15.

Mielikin tämän vuoden tavoitteita on seuturyhmien toiminnan tukeminen paremmin ja jostain syystä tauolle menneiden ryhmien elvyttäminen. Olemmekin saaneet kaksi ryhmää

jälleen aktiivisiksi – Urjalan seuturyhmä aloitti huhtikuussa ja

Tammelan seuturyhmä starttaa kuluvan kuun aikana. Ypäjän seuturyhmän tarvetta kartoitetaan kesän ja syksyn aikana.

**Heinäkuu**

1.7. – 31.7. Mielikki on kesätauolla.

**Elokuu**

1.8. Mielikki aloittaa syyskauden

jäsenten kesäretkellä

3.8. Olohuone on auki normaalisti 12 - 15

Syksyllä jälleen Marttaillaan

Kotitalousneuvoja Niina Mäkelän

kanssa:

12.8. Syksyn satoa

19.8. Sadonkorjuujuhla

26.8. Kaskaskasvikset

21.8. Mielen ja Mielikin jäsenpäivä Valijärvellä

22.8. Stressinhallintahetki 13 - 15 (Finfami Mielikkiin)

Muutokset mahdollisia.

**Jos jäsenmaksusi (15€ varsinainen jäsen) on vielä maksamatta, pysyt jäsenenä maksamalla sen yhdistyksen tilille**

**FI61 5025 0220 1781 07 viestikenttään oma nimi ja saajaksi Mielenterveysyhdistys Mielikki ry**

**- Kiitos!**

Seuturyhmissä käy viikoittain arviolta n. 50 kävijää. Joillain kerroilla kävijöitä on viisi ja toisilla kerroilla täysi tusina. Jokainen käyntikerta on tärkeä sekä meille, että varmasti kävijälle. Ihmiskontaktia ja elävää kohtaamista on vaikea korvata millään.

**Seuturyhmien toiminta:**

Humppila – Kevätkauden viimeinen kerta 3.6. Ryhmä jatkaa ma 26.8 klo 14.

Jokioinen – Kevätkauden viimeinen kerta 10.5. Toiminta jatkuu elo – syyskuussa.

Somero – Suunnitelma on, että ryhmä toimii koko kesän.

Tammela – Kevätkauden viimeinen kerta 18.6. Toiminta jatkuu syksyllä elo-syyskuussa.

Urjala – Kevätkauden viimeinen kerta 24.6. – toiminta jatkuu elokuussa 12.8. klo 15.

Nyt toukokuussa alkoi yhteistyössä MTKL:n kanssa kurssi Suuret unelmat, pienet askeleet. Kurssille haki mukavasti väkeä ja aloittajia oli 16. Ohjaajina toimii kaksi MTKL:n ohjaajaa sekä vertaisohjaaja. Liiton puolelta tuli toivomus, että olisimme Annen kanssa mukana myös kurssilla opettelemassa ja seuraamassa MTKL:n tapaa tehdä näitä kursseja.

Ensimmäiset kolme kurssipäivää ovat olleet hyvin mielenkiintoisia ja antoisia. Ryhmä on todella motivoitunut ja on ollut mukavaa tutustua porukalla ja myös tehdä pienryhmissä tehtäviä. Kurssi jatkuu syys- ja lokakuussa ja kaikki osallistujat ovat hahmotelleet omia tavoitteitaan. Kurssilta olemme saaneet myös työkaluja näiden suunnitelmien toteuttamiseen. Myös me työntekijät olemme hyvin motivoituneita.

Osallistuu kurssille, tai ei – voi asettaa oman tavoitteen. Pieni, realistinen askel voi olla, vaikka lupaus itselle. ”Syön päivässä yhden hedelmän, soitan ystävälle viikoittain.” Annen ja minun tavoitteet liittyvät ulkoiluun ja oman hapenottokyvyn lisäämiseen. Haluamme haastaa teitä muitakin lähtemään ulos ihan huvin vuoksi.

Motivaattoriksi Mielikistä löytyy ”Askeleita luontoon” vuosikalentereita. Näissä on jokaisen kuukauden viikolle annettu pieni tehtävä. Kalenterin voit noutaa täältä meiltä Vapaudenkadulta.

Voikaa Hyvin!

Täällä me ollaan, kaikkien puolesta

Sanna toiminnanjohtaja Ari hallituksen puheenjohtaja

Anne olohuonevastaava

Kesän kynnys

Silmät ihastuksesta selällään

astun kesän kynnyksen yli,

keuhkoihin virtaa

aamukasteen raikkaus,

lintu istuu koivun latvassa

ja karjuu iloaan ilmoille,

fasaani paimentaa haaremiaan

ja ohimennen poikkeaa kasvimaalleni

napsimaan salaatin taimia aamupalaksi,

oikaisen nurmikon yli aamun lehden kera

ja istahdan rantakivelle puron solinaan,

rentukoiden keltaiset ryppäät

puron varrella

tervehtivät kuin pienet auringot,

mielihyvästä huokaan

- vihdoinkin kesä.

MarleS





Aurinkoista kesäaikaa