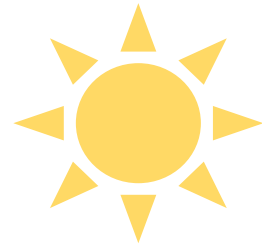




MIELENTERVEYSYHDISTYS MIELIKKI RY

JÄSENKIRJE 1 / 2025



Mielenkiintoista päivää Sinulle!

Kevään voi aistia monella tapaa. Kevät on käsin kosketeltavissa, nenällä tuoksutettavissa ja aurinko tuntuu ihana lämpönä iholla. Lunta on ollut vain vähän talvella, joten sulamisvesiäkään ei täällä juuri ole, saatiin ne jo loppuvuodesta sateena taivaalta. Tiet ovat olleet kovilla, ne ovat urautuneita ja kuluneita, vuoden kierto ja elämän jäljet näkyvät niissä. Kuitenkin ympäristö heräilee ja uutta vihreää on alkanut pukata ja luonto uudistuu.

Tällä hetkellä Mielikki kulkee monen ihmisen rinnalla jälkiä jättämässä, silottamassa ja parantamassakin. Yhteisö kannattelee lempeästi omiaan ja ottaa vastaan uusia ja vanhoja. Toiminta on vahvaa. Olohuoneet kokoontuivat v. 2024 481 kertaa Forssassa ja seutukunnissa, raportoitujen kävijäkertojen määrä oli melkein 5000. Lisäksi vapaaehtoistyöntunteja tehtiin huikat 1136 joka tarkoittaa enemmän kuin puolta työmiesvuotta. Tämän lisäksi osallistuttiin erilaisiin tapahtumiin sekä järjestettiin omia tapahtumia. Hyvä me!

Ihmiset ja tapa kohdata ihminen sekä vertaisuus ja palo tehdä työtä hyvinvoinnin eteen tekevät Mielikistä Mielikin. Vertaisohjaajien lisäksi on saatu kasvatettua koulutettujen kokemusasiantuntijoiden reserviä. Kevättalven ja kevään aikana on Mielikissä alkanut uusia ryhmiä ja on saatu kuulla hienoja kokemusasiantuntijapuheenvuoroja. Tänä vuonna Mielikki pyrkii edelleen tukemaan vapaaehtoistyötä paremmin ja uusille vapaaehtoisille olisi myös kova kysyntä. Vapaaehtoisuus voi tarkoittaa melkein mitä vain. Vapaaehtoistyössä voit sitoutua vain kerraksi, vaikka yksittäiseen tapahtumaan tai vaikka koko kaudeksi. Olisiko sinulla joku juttu, jonka haluaisit jakaa?

Skutsikin Kuulee taas keväällä. Tällä kertaa luontokurssin muodossa, joka on suunnattu 18–35-vuotiaille, jotka haluavat tutustua luontoon sekä sen mahdollisuuksiin vahvistaa hyvinvointia. Luonnolla on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen mielen ja kehon hyvinvointiin. Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelma madaltaa kynnystä lähteä ulkoilemaan. Vaikka osuisi nyt MTKL:n yhteistyössä tehtävän hankkeen kohderyhmään, ihan jokaiselle tarjotaan Mielikin mukana mahdollisuuksia lähteä luontoon voimaantumaan. Lyhytkin hetki luonnossa laskee sykettä ja verenpainetta sekä lievittää stressiä ja ahdistusta. Lisäksi luonnolla on ennaltaehkäiseviä vaikutuksia esimerkiksi yksinäisyyteen ja toisaalta se tarjoaa hektisessä maailmassa mahdollisuuden vetäytyä hiljaisuuteen. Lukkarit löytyvät täältä meiltä tai verkkosivuilta.



Täällä ollaan, tervetuloa mukaan toimintaan!

Aurinkoisin terveisin:

Toiminnanjohtaja Sanna ja Olohuonevastaava Anne

Kevätkokouskutsu

to 24.4.2025 klo 17

Osuuspankin kokoustilassa

Mielikin alakerrassa -

Käsitellään sääntömääräiset
asiat. Tervetuloa!



Vapaudenkatu

5 B 18

30100 Forssa



Mielikkiluuuri

050 464 8868 /

Anne Myllyoja
olohuonevastaava@
mtymielikki.fi

Puheenjohtaja

040 768 8124

Tom Jäderholm

puheenjohtaja@

mtymielikki.fi

Taloudenhoitaja

Niina Peuhkuri

taloudenhoitaja@

mtymielikki.fi

Toiminnanjohtaja

050 570 7442 /

Sanna Karppanen



toiminnanjohtaja@

mtymielikki.fi



www.mtymielikki.fi

FB Mty Mielikki ry

KEVÄÄN POIMINTOJA

to 27.3. klo 13 Olkkarivieras
kokemusasiantuntija Jamel –
mielenterveyshaasteet ja
malariasta toipuminen

Pas Voire Hyvin –
hyvinvointitapahtuma la
12.4. klo 10-14 Feeniksissä

Musapiknikki ma 19.5. klo 13
– vieraana kirjastolta
musavastaava Timon

Uutena - Naisten
aamukahveet!

Uutena - Tuolijoogahetket
keskiviikkojen olkkareiden
yhteydessä!

Nepsykahvilat, Ulkoilevat
olkkarit, Bingo, uusia ryhmiä!

Keväälle on suunnitelmassa
monenlaista mukavaa,
tiedotetaan kunhan saadaan
lukittua päivämääriä –
kannattaa poikkeilla 😊

Kurssitoimintaa - Omaisille
on tulossa syksyllä Omaisen
ABC!

Tervetuloa mukaan

 *toimintaan!*

Puheenjohtajan tervehdys

Niin on taas yksi vuosi kulunut Mielenterveysyhdistys Mielikin toiminnassa. Minut valittiin viime syyskokouksessa puheenjohtajaksi vuodelle 2025. Olen tyytyväinen valintaani ja olen todennut ilolla, että Mielikki toimii.

Elämme jännittäviä aikoja, jos katsotaan maailmanpoliittista tilannetta. Sotaa Ukrainassa ei olla vielä saatu loppumaan. Maailman johtohenkilöt yrittävät saada rauhaa aikaiseksi. Myös sota Lähi-Idässä on ollut huolenaihe. Palestiinalaisella alueella Gasa on ihan raunioina ja alueen ihmiset elävät surkeissa oloissa. Sodat saivat loppua tästä maailmasta, mutta ihminen on sellainen, että se haluaa päästä valtaan.

Mielikkiin palatakseni – on hyvä, että olemme saaneet jälleen STEA:lta rahoitusta tälle vuodelle. Toiminnanjohtaja on tehnyt vakuuttavaa työtä ja myös olohuonevastaava on tehnyt loistavaa työtä.

Itse olen pitänyt vertaistukiryhmistä Vesihelmessä vesiliikuntaa, Mielikissä miestenryhmää, kuntosaliryhmää Tyykihovissa, biljardiryhmää nuorisotila Kuutamolla ja yhdessä vertaistukihenkilön kanssa Tammelan seuturyhmää. Ryhmätoimintaa on paljon ja vertaisohjaajat ja kokemusasiantuntijat antavat suuren panoksensa Mielikin toiminnalle. Hyvältä näyttää. Tätä kirjoittaessa on suunnitelmassa monenlaista mukavaa tälle vuodelle.

Olen käytettävissä, jos jokin asia askarruttaa Mielikin jäseniä ja pyrin auttamaan parhaalla mahdollisella tavalla. Hyvää alkanutta kevättä kaikille!

Terveisin:

Puheenjohtaja Tom Jäderholm

Ps. Ohessa on vuoden 2025 jäsenmaksu. Maksamalla jäsenmaksun ja huolehtimalla tietojesi ajantasaisuudesta pysyt mukana Mielikin postituslistalla, saat mukavia jäsenetuja ja voit osallistua yhdistyksen tapahtumiin. Kiitos kun olet 😊

Seuturyhmät – Hyvän mielen olkkarit

Tammela - Kuusitie 5 A, (rivitalon pääty) keskiviikkoisin klo 15-16.30 päivitetään päivämääriä kuukausittain!

Humppila - Lehtokuja 1, maanantaisin klo 14-16

Jokioinen - Seurakuntatalo Sopukka, Koulutie 5 (talon pääty) keskiviikkoisin klo 12-14

Ypäjä – Veteraanitupa Perttulantie 7, parittomien viikkojen torstaisin klo 13.30-15

Uusikaupunki - Iltalan kerhohuone Vanhainkoti 7, parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 15-16.30 – heti aloitetaan kun vapaaehtoinen kahvinkeittäjä löytyy. Ei sisällä kaupassakäyntiä, eikä avaimien kanssa tarvitse huolehtia!

Somero on tauolla toistaiseksi – voidaan aloittaa uudelleen jos tarvetta ja vapaaehtoisia on 😊