

# Mielenterveysyhdistys Mielikki ry

## Jäsenkirje 1 / 2026



### Lämmin tervehdys Sinulle!

Kevät on täällä taas kohta ja sen myötä myös uutta energiaa ja innostusta yhdistyksen toiminnassa. Melkoisten, isojen STEA-rahoitusleikkausten jälkeen on hienoa todeta, että Mielikillä jatkuu hanketoiminta tänäkin vuonna ja rahoitus pysyi ennallaan. Sopeuttamalla toimintaa, vaikka kustannukset ovat nousseet, myönnetty rahoitus riittää. Uusia leikkauksia on vielä tulossa, mutta muutokset voi kokea mahdollisuutena kehittyä ja ajatella asioita eri kanteilta. Luvassa onkin taas monipuolista toimintaa kevään ja kesän aikana: tapahtumia, kohtaamisia ja yhteistä tekemistä eri muodoissa.

Alkuvuodesta on kehitetty maanantaiaamuihin keskusteleva ryhmä - voimavaraparkki. Ryhmä on kokoontunut aamukahvin ääreen juttelemaan rennosti kuulumisia eri teemoilla. Toteutukseen on osallistunut kokemusasiantuntijaopiskelija, joka on johdattanut meitä, hyödyntämällä omaa tarinaansa, pohtimaan jokaisen omia kehon viestejä, vireystilaa ja jaksamista. Toisen kokemusasiantuntijan kanssa on luotu alkuvuoden torstai-iltapäiviin Naisten teehetki, jossa kokemusasiantuntijapuheenvuoron lisäksi on keskusteltu uuden vuoden mahdollisuuksista ja voimavaroista. Keväällä jatketaan tuttua vertaisryhmätoimintaa, Nepsykahviloita ja kokemusasiantuntijoiden ohjaamia ryhmiä, sekä kokeillaan uutta, kuten maanantaiaamujen aamukahveja varttuneemmalle väelle maaliskuusta alkaen.

Kalenteriin kannattaa raivata tilaa to 12.2. käynnistyvälle, kaikille suunnatulle "virkeyttä väkeen - kampanjaan", joka toteutetaan yhdessä kattojärjestö MTKL:n kanssa. Ensimmäiseksi on aloitustapahtuma ja info -kahdeksan viikon aikana on tarkoitus kerätä passiin omia suorituksia. Ilmoittautumalla ajoissa, sekä osallistumalla kampanjan tilaisuuksiin pääset myös päätöstopahtumaan, joka pidetään Eerikkilän urheiluopistolla. Kampanja on osallistujille maksuton.

Keväälle on suunnitelmassa elokuvailta ja kesälle mahdollisesti kesäteatteriretki. Tarkemmista ajankohdista ja sisällöistä tiedotamme lisää päivämäärien varmistuessa. Lisätiedot toiminnasta ja lukujärjestykset löytyvät verkkosivuilta, meidän alaovelta ja tietysti täältä meiltä. Forssan lehdessä pyritään ilmoittelemaan suurjakoviikkoina, mutta parhaiten (ja hauskimmin) tieto kulkee varmasti poikkeamalla toiminnassa.

Vapaudenkatu

5 B 18  
30100 Forssa

Mielikkiluuri

050 464 8868 /  
Anne Myllyoja  
olohuonevastaava@  
mtymielikki.fi

Puheenjohtaja

Patrick Lohvansuu  
puheenjohtaja@  
mtymielikki.fi

Taloudenhoitaja &  
jäsenrekisteri-  
vastaava

Niina Peuhkuri  
taloudenhoitaja@  
mtymielikki.fi

Toiminnanjohtaja

050 570 7442 /  
Sanna Karppanen

toiminnanjohtaja@  
mtymielikki.fi

www.mtymielikki.fi

FB Mty Mielikki ry  
IG mtymielikki

## Mielikin Hallitus

2026

### Hallituksen puheenjohtaja

Patrick Lohvansuu

### Varapuheenjohtaja

Tom Jäderholm

### Hallituksen jäsenet

Tom Jäderholm

Niina Peuhkuri

Katja Gönberg

Juho Ala-Miekköja

Lissu Holpainen

Tiina Into

### Varajäsenet

Hanna-Kaija Kaseva

Kari Tuura

Mia Ahonen

### Hallituksen sihteeri

Sanna Karppanen

### Taloudenhoitaja &

Jäsenrekisteri

Niina Peuhkuri



## KEVÄÄN POIMINTOJA

Huom! Kaikki toiminta ei  
välttämättä löydy  
lukujärjestyksestä ja  
muutokset ovat  
mahdollisia 🤗

Olohuonetoiminta,  
Ulkoilevat olkkarit,  
Seuturyhmätoiminta

jatkuu..

Toiminta ei synny itsestään. Kaipaamme mukaan vapaaehtoisia – pieni tai suuri panos, kertaluonteisesti tai pidempi, kaikki apu on arvokasta. Jos sinulla on aikaa, ideoita tai halua olla mukana tekemässä, ota rohkeasti yhteyttä. Yhdessä saamme enemmän aikaan ja pidämme yhdistyksen elinvoimaisena.

Lämmin kiitos kaikille tuesta ja mukanaolosta. Tehdään tästä keväästä aktiivinen ja innostava – yhdessä.

Aurinkoista kevättä!

**Toiminnanjohtaja Sanna ja Olohuonevastaava Anne**

## Puheenjohtajan terveiset

Oikein hyvää alkanutta vuotta 2026 sinulle, arvoisa lukija!

Heti aluksi pahoittelen tämän tervehdysten mustaa sävyä. Toivottavasti jaksat lukea sen loppuun asti.

Vuosi on jälleen vaihtunut, ja sen myötä myös Mielikin puheenjohtaja. Aloitin 1.1. kolmannen kauteni tehtävässä.

Toivottavasti joulun aikasi ja vuoden vaihde meni hyvin. Omani oli ahdistuksen aikaa, mutta eiköhän se tästä ala vähitellen helpottamaan, kun valon määrä alkaa hiljalleen taas lisääntymään talvipäivänseisauksen myötä, joka oli viime vuonna 21.12. hieman klo 17 jälkeen. Taakse on onneksi jäänyt pitkä pimeä, sateinen ja pilvinen syksy, joka ei sekään ollut ainakaan minulle mitenkään helppoa aikaa. Välillä olisi tehnyt mieli itkeä, mutta kyyneliä ei vain tullut.

Kulunut vuosi oli minulle muutenkin vaikea. Keväällä saatoin suuresti arvostamani sukulaisen haudan lepoon. Se sai minut pohtimaan omankin elämäni rajallisuutta. Roomalaiset sanoisivat ”Mors certa, solum hora incertum est”. Eli suomeksi ”kuolema on varma, vain sen ajankohta on epävarma”. Toinen menetys tuli loppukesästä, kun rakas Topi-koira jouduttiin viemään eläinlääkärille viimeisen kerran. Sitä seurannut suru ja kaipaus oli syvä. Vieläkin tuntuu siltä, ettei Suomen kielestä löydy sanoja kuvaamaan sitä surua. Tuntui kuin koko maailmani olisi särkynyt palasiksi, laulun sanoin ”kuin lasi marmorin” (Juliet ja Joonatan, Anna Eriksson).

Vaikean menneen vuoden aikana olen kuitenkin saanut lohtua Mielikistä ja mielikkiläisten (Sanna ja Anne mukaan lukien) kanssa käymistäni keskusteluista saamastani vertaistuesta, kuten aikaisempinakin vuosina. Sain huomata, että en ole todellakaan ainoa, jolla elämä on välillä vaikeaa. Välillä olen tullut Mielikkiin ihan vain siksi kun kotona oleminen on ahdistanut ja olen tiennyt saavani Mielikistä helpotusta.

Harmittamaan jäi syksystä hieman sekin, että pilvisestä säästä johtuen en nähnyt komeettaa C/2025 A6, johon on mediassa viitattu myös nimellä

Erilaiset vertaisten ja ammattilaisten ohjaamat ryhmät ja tapahtumat:

aikuismuskari,  
ammattilaisten  
aamukahveet,  
voimavaraparkki,  
miestenryhmä, naisten  
teehetki, bingo- ja  
pelihetket,  
musaryhmä.....

Elokuvailta

Virkeyttä väkeen  
kampanja ja -tapahtumat

Skutsi Kuulee – luonto-  
liikuntatoiminta

Kokemusasian-  
tuntijoiden ohjaamat  
vertaisryhmät:

Alkoholistien omaisten  
ryhmä

Kipu&Mieli – ryhmä

Huumeiden käyttäjien  
omaisten vertaisryhmä

Järjestöyhteistyössä

Vikto ry läheiskompassin  
yksilöohjaukset ja  
tietoiskut Mielikissä

Finfamin omaisneuvonnat  
ja Mielen huoltamot  
Mielikissä

Nepsykahvilat

”Lemmon”. Seuraava mahdollisuus tämän komeetan näkemiseen Maasta käsin onkin sitten 1150 vuoden kuluttua. Se on toki avaruuden mittakaavassa melkoisen lyhyt aika. Vertailun vuoksi matka Maapalloa lähimmälle tähdelle Proxima Centaurille kestäisi nykyisellä teknologialla sellaiset 6300 vuotta, eli musapicnic sinne voidaan toistaiseksi unohtaa. 😊

Mutta nyt riittää synkistely ja siirrytään iloisempiin tunnelmiin. Rahoituksemme alkaneelle vuodelle on varmistunut, ja saamme saman rahan kuin viime vuonnakin. Myös yhdistyksen toimintaa kehitetään jatkuvasti, jäsenistön toiveita kuunnellen. Toiminnanjohtaja Sannalla ja minulla on menossa asiaan liittyvä projekti, joka alkoi viime syksynä. Saatoit loppuvuodesta vastata projektiimme liittyvään kyselyyn Mielikin kehittämistä, näin olit mukana vahvistamassa tulevaisuuden osallisuutta myös meillä.

**Puheenjohtaja Patrick**

Ps. Tässä kirjeessä saat mukana vuoden 2026 jäsenmaksulaskun – laittelethan viestiä, jos tietosi muuttuvat, jotta jäsenkirje tavoittaa sinut jatkossakin!



**Hyvää Ystävänäpäivää jokaiselle - Nähdään!**


**T. Mielikin hallitus ja työntekijät**



# HELMIKUU 2026



Mty Mielikki ry – kuukausiohjelma – Muutokset mahdollisia!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<p>2</p> <p>Voimavaraparkki ja alkuvuoden aamukahvee 10-11 keskusteleva ryhmä</p> <p><b>Olkkari 11-15</b></p> <p>Musaryhmä 13-14.15</p> <p>*) HKV 17-19 Kuntosali 17-18</p> <p><b>#kutsikuulee</b> Forssan Luontolähtettien Teams 17.30-18.30</p>	<p>3</p> <p>Mielikkiluuri 9-15</p> <p>Mielikin Vapaaehtoisten hetki ja työnhjaus 12-13.30</p>	<p>4</p> <p><b>Olkkari 11-15</b></p> <p>Mukana olkkarissa Vikto ry läheiskompassi + Tietoisku puheeksi ottamisesta klo 13-14 (Ajanvarauksella Vikto yksilöohjaukset 10-16)</p> <p><b>KIPU&amp;MIELI-ryhmä (**)</b> 16.30-18</p>	<p>5</p> <p><b>#SYTYLIKKEELLE</b> <b>Ulkoileva olkkari</b> 11-12.30</p> <p><b>Olkkari 12.30-15</b></p> <p><b>Makkararetki olkkariin!</b> Fiilistellään talvea! 13-14.30 Askarrellaan Talvisia teoksia, makkaraa on tarjolla 1€/kpl</p> <p>EDS.vertaistukitapaaminen 17-19 Kuntosali 18-19</p>	<p>6</p> <p>Mielikkiluuri 9-15</p>
<p>9</p> <p><b>Olkkari 11-15</b></p> <p>Musaryhmä 13-14.15 Yllätysteema!</p> <p>***) AO 17-19</p> <p>Kuntosali 17-18</p>	<p>10</p> <p>Mielikkiluuri 9-15</p> <p></p>	<p>11</p> <p><b>Ammattilaisten aamukahveet 8-10</b> yhteistyössä OmaHäme</p> <p><b>Olkkari 11-15</b></p> <p><b>Mielen huoltamo</b> yhteistyössä Finfami 13-14.30</p>	<p>12</p> <p><b>#SYTYLIKKEELLE</b> <b>Ulkoileva olkkari 11-12</b> Virkeyttä väkeen-kampanjan aloitustapahtuma/info! Mukana MTKL Kati Rantonen –</p> <p><b>Olkkari 12-15</b></p> <p>Olkkarivieras! MTKL Kati Rantonen Kuntosali 18-19</p>	<p>13</p> <p>Mielikkiluuri 9-15</p>
<p>16</p> <p>Voimavaraparkki ja alkuvuoden aamukahvee 10-11 keskusteleva ryhmä</p> <p><b>Olkkari 11-15</b></p> <p>Musaryhmä 13-14.15</p> <p><b>Nepsykahvila</b> 15-16.45 *) HKV 17-19 Kuntosali 17-18</p>	<p>17</p> <p>Mielikkiluuri 9-15</p>	<p>18</p> <p><b>Olkkari 11-15</b></p> <p>Aikuismuskari 12-12.45</p> <p>Miesten ryhmä 13-14.45</p>	<p>19</p> <p><b>#SYTYLIKKEELLE</b> <b>Ulkoileva olkkari</b> 11-12.30</p> <p><b>Olkkari 12.30-15</b></p> <p>Kuntosali 18-19</p>	<p>20</p> <p>Mielikkiluuri 9-15</p>

## VERTAISRYHMIÄ MIELIKISSÄ!

**\*\*\*\*) Voimavaraparkki** satunnaisina maanantaina – keskusteleva ryhmä vaihtuvin teemoin ja aamukahvi. Voit tulla kerran tai joka kerta. Kaikille avoin!

**\*) HKV** – Huumeiden käyttäjien omaisten / läheisten vertaistukitapaamiset ohjaa koulutettu vertaistukihenkilö / kokemusasiatuntija.

**\*\*\*) KIPU&MIELI** – Vertaisryhmä kivun kanssa eläville. Tapaamiset ohjaa koulutettu tukihenkilö / kokemusasiatuntija

**\*\*\*\*) AO** – alkoholisten omaisten / läheisten vertaistukitapaamiset ohjaa koulutettu tukihenkilö / kokemusasiatuntija

+ **NEPSYKAHVILAT!**

## SEUTURYHMÄT

**Tammela** Kuusitie 5 A, (rivitalon pääty) ke15-16.30

**Jokioinen** - Srk-talo Sopukka, Koulutie 5 (talon pääty) ke 12-14

**Humppila** Lehtokuja 1 ma 14-16

**Ypäjä, Urjala, Somero** – Toiminta varmistuu lähiaikoina! Lisätietoja saat täältä meiltä tai ryhmien ohjaajilta. Muutokset mahdollisia!

Mielikin olkkarit ovat kaikille avoimia tilaisuuksia istua alas, vaihtaa kuulumisia ja nauttia vaikka kuppi kahvia – Tervetuloa!

Vko 9 - Mielikin olkkarit ja ryhmät talvilomailevat!

VIRKEVÄÄ VÄKEEN  
**KAMPANJA ALKAA!**



**#sytylikkeelle**  
liikunnallisempaa, kaikille