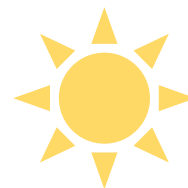




# MIELENTERVEYSYHDISTYS MIELIKKI RY

## JÄSENKIRJE 2 / 2024



### Syyskokous

To 14.11.2024 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

Patrick Lohvansuu  
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

### Syystervehdys Sinulle!

Hei, mitä kuuluu? Oikeasti? Mitä Sinulle kuuluu? Tämä on kysymys, jonka kuulee aina toisinaan. Miten vastaisit juuri nyt? Ihan hyvää. Ihan ookoo – sitä samaa. Ilahtuisitko todella ja vastaisit hetken pohtien? Kuulumisien kysymiseen ei voi koskaan panostaa liikaa. Jos kysyt, toivottavasti myös varaudut siihen, että ehdit, jaksat, haluat kuulla mitä kaverille oikeasti kuuluu. Mielikissä on varattu tilaa, aikaa ja tilaisuuksia kysyä ja kuunnella toisten kuulumisia. Toivoisin, että jokaisella olisi joku, joka kysyisi edes joskus ja kuuntelisi oikeasti, luottamuksellisesti ja kiinnostuneena. Hyviä kohtaamisia, niitä minä toivon jokaiselle!

Mitä Mielikille kuuluu? Hyvää. Vuosi ehti puolen välin yli ja kalenterit täyttyvät. Poikkeuksellisen pitkä viiden viikon kesäsulku teki piikin yhteydenotoissa ja uusia tutustujia on käynyt ja puhelin on soinut. Toiminnassa jo aiemmin mukana olleet ovat pikkuhiljaa löytäneet tiensä jälleen Mielikin olkkareihin. Ryhmätoimintaa käynnistellään ja seuturyhmätkin heräävät jälleen eloon kesätauolta. Meille kuuluu siis hyvää, vaikka hallituksen uhkailemat suuret säästöt keräävätkin pilviä meidänkin toiminnan ylle. Loma teki hyvää.

Kaikille avointa toimintaa on tälläkin hetkellä useammalla paikkakunnalla. Olkkarit ja ryhmät kokoontuvat Forssan lisäksi, Tammelassa, Jokioisilla, Humppilassa, Urjalassa ja Ypäjällä. Vapaaehtoisia kaivataan toimintaan ja kävijöitäkin mahtuu.

Tiistai-illoissa jatkavat tiistai-illan olkkarit syyskuussa klo 18 – 20 vapaaehtoisvoimin. Tämä monipuolistaa meidän saavutettavuutta. Nepsykahviloita on kerran kuussa ja muutama tapahtumakin nepsyteemalla toteutetaan syyskaudella. Nämä tehdään yhteistyössä Mielen ja Finfamin kanssa.

Finfamin kanssa jatkuu tiivis yhteistyö ja kurssitarjontaakin löytyy syksyille Omaisen ABC:n muodossa ja teemahetkien tiimoilta. Forssassa on mahdollisuus Mielikin tiloissa tavata Finfamin omaistyöntekijä omaisneuvonnoissa ajanvarauksella.

Finfamin kanssa järjestetään syyskuussa myös teemailta kiusaamisesta aiheella ”Kun läppä meni tunteisiin”. Ilta on kaikille avoin ja sen toivotaan olevan alkusysäys vertaisryhmän syntymiselle, jolle on ilmaistu tarvetta olevan. Tervetuloa mukaan ihan joka näkökulmasta!

## SYKSYN POIMINTOJA



Nepsykahvilat kuukausittain,  
Ulkoilevat olkkarit torstaisin,  
Tiistain iltaolkkarit 18-19.45

## SYYSKUU

**Omaisien ABC** – kurssi

**Retkipäivä Eerikkilään** ma 9.9.  
– bussikuljetus Forssasta  
(ilmoittautumiset viim. pe 30.8.)

**Finfamin teemahetki**

”Näkökulmia mielen  
hyvinvointiin”

**MTKL** lakimies Oskari Korhonen  
on tavattavissa **teemaillassa**,  
aiheina ovat mm. edunvalvonta  
ja itsemääräämisoikeus  
asumispalveluissa (lisätietoja  
lähempänä)

**Teemailta kiusaamisesta** ”Kun  
läppä meni tunteisiin”

Vertaisryhmän suunnittelu

## LOKAKUU

**Asunottomien yö** to 17.10.

**Retki Mäkilampi luonto** ja  
laavu to 10.10. kimppekyydit  
ja ilmoittautumiset!

## MARRASKUU

**Mielenterveysmessut**  
striimataan Mielikissä

Valtakunnallinen

**Kynttilätapahtuma** itsemurhan  
tehtäneiden muistolle

**Finfamin teemahetki**

”Ikääntymien voimavaraksi”

**Nepsyhaasteet perhearjessa**  
luento- ja keskustelutilaisuus

## JOULUKUU

**Joulupuuroilua**

**Nepsykahvilassa vierailija** ja  
teemana ”Sosiaaliset taidot ja  
yhteyden luominen

Listailen lisää poimintoja kalenterista noihin sivumarginaaleihin. Marginaaleista löydät myös meidän yhteystiedot ja varhaisen kutsun syyskokoukseen. Meidän lukkarin löydät verkkosivuilta ja aina voi soitella Mielikkiluuriin, jos jonkin askarruttaa. Toki varaamme täällä mahdollisuuden suunnitelmien muutoksiin!

**Aurinkoa ja mukavaa syyskautta! Toiminnanjohtaja Sanna**

## PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS SYKSY 2024

Kesäinen tervehdys sinulle, arvoisa Mielikin jäsen!

Viimeinen varsinainen kesäkuukausi on kääntymässä kohti loppupuoltaan, ja lähtölaskenta syksyyn on alkamassa. Illat ovat jo alkaneet selkeästi pimentyä, luoja kiitos. Kyllähän tässä tulikin taas muutama kuukausi kärsittyä valoisista öistä.

En tiedä, miten sinun kesäsi on mennyt, mutta omani ei mennyt aivan suunnitelmien mukaan. Jouduin perumaan työkeikat ahdistuksesta seuranneen toimintakyvyn väliaikaisen alenemisen seurauksena. Purolassa ja Suvannossa tuli käytyä heinäkuussa ahdistuksen helpottamiseksi, kun Mielikki ei ollut avoinna. No nyt ahdistus alkaa olla ikävä muisto, ja arki alkaa rullaamaan omalla painollaan Mielikin avattua jälleen ovensa.

Opintoni eivät ole edenneet täysin alkuperäisen suunnitelman mukaan, joka oli 3,5-4 vuotta, vaan päätin käyttää ylimääräisen vuoden, johon minulla on oikeus. Sen jälkeen on mahdollista kirjallisesti perustelemalla käyttää opintoihin vielä 1 lukuvuosi, eli yhteensä 6 vuotta.

Kesällä tulikin suoritettua ns. rästiin jääneitä matematiikan opintoja. Tarkemmin sanoen geometrian ja lineaarialgebran kurssi. Kova työ antoi palkintonsa onnistuneella suorituksella ja toiseksi parhaalla arvosanalla. Seuraavaksi ovat vuorossa differentiaali- ja integraali-laskenta. Sitten olisi vielä sähköopin ja magnetismin kurssi, ja sitten on aika painaa imppu-lakki päähän ja vaikkapa tilata kakku valmistumisen kunniaksi!

Opintoihin liittyen, olen päässyt aloittamaan puurtamisen opinnäytetyöni parissa, ja siihen liittyen olen vaivihkaa suorittanut kuvauksia 360 asteen kuvia ottavalla kameralla Mielikissä. Kuvaukset olen tehnyt aukioloaikojen ulkopuolella sinun yksityisyytesi suojaamiseksi. Aikanaan kuvaamastani materiaalista on tarkoitus rakentaa virtuaaliympäristö, jossa jokainen halukas pääsee omassa rauhassa ja kotoaan poistumatta tutustumaan Mielikin toimitiloihin.

Voit jo nyt käydä tutustumassa demo-versioon osoitteessa: [t.ly/V961n](https://t.ly/V961n)

**Toivotan sinulle oikein hyvää loppukesää ja alkavaa syksyä. Ehkä tapaamme Eerikkilässä syyskuussa. Puheenjohtaja Patrick**

