



Maksutonta
verkko-
toimintaa



Vertaiset verkossa

Kaipaisitko keinoja ja vinkkejä vertaistapaamisiin omassa yhdistyksessäsi? Uusien asioiden kokeilua ja tietoa erilaisista aiheista? Ja mahdollisuutta siinä samalla vaihtaa ajatuksia toisten, ihan eri puolilta maata olevien mielenterveysyhdistysten ihmisten kanssa?

Ideoimme yhdessä vertaistuen mahdollisuuksia verkossa ja tuemme samalla toinen toistemme jaksamista. Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, ja voit osallistua yhdelle kerralle, kahdelle tai vaikka kaikille.

Mukana on aina Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja alustamassa päivän aihetta ja yhteistä keskustelua.

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja aktiiveille, mutta myös muille vertaistapaamisia ja -tukea toivoville.

VERKOSSA

Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen jolla pääset verkkoon sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse osallistumislinkin aina tapahtumapäivän aamuna.

Vertaiset verkossa

-tapaamiset järjestetään Teams-alustalla. Näet toiset osallistujat ja ohjaajan videoyhteyden kautta ja pääset myös juttelemaan. Osallistuminen on myös mahdollista niin, että pitää oman kameransa kiinni.

Ilmoittaudu mukaan

Viimeistään edellisenä päivänä klo 10 mennessä

Lue lisää: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (Hae: kurssin nimellä)

To 21.1. klo 14.00 - 15.15 Yhdistystoiminnan raamit, rakenteet ja koukerot

Millaista on yhdistystoiminta?
Tutustutaan yhdistystoiminnan raameihin ja rakenteisiin. Millaisia koukeroita yhdistystoiminta voikaan pitää sisällään?

Ohjaajina: Helena Koskelo-Suomi ja Jenni Rihti

To 4.2. klo 14.00 - 15.15. Pomo piilossa

Kahvitellaan virtuaalisesti toiminnan johtaja Olavi Sydänmaanlakan kanssa. Olavi kertoo Mielenterveyden keskusliiton kuulumisia.

Ohjaajina: Olavi Sydänmaanlakka, Riitta Hämäläinen ja Tarja Tikkanen

To 18.2. klo 14.00 - 15.15. Digitaiturointia

Mitä kaikkea digitaidot pitävät sisällään? Mikä tuntuu hankalalta? Mitä voisi kokeilla? Keskustellaan ja kokeillaan yhdessä.

Ohjaajina: Riitta Hämäläinen, Esko Pylsy ja Tarja Tikkanen

To 4.3. klo 14.00 - 15.15. Piirustelua piristykseksi

Piirtely pitää valppaana ja vireystilaa yllä – mieli ei pääse tylsistymään. Piirtelyn avulla mieli käsittelee informaatiota ja auttaa sen ymmärtämistä. Lisäksi voi syntyä uusia ideoita tai keksintöjä. Parhaimmillaan piirtely on luovaa ongelmanratkaisua. Tule mukaan helppojen piirtelyharjoitusten äärelle.

Ohjaajina: Nina Tuittu ja Wille Härkönen

To 18.3. klo 14.00 - 15.15 Puhetta toimeentulosta

Miten toimia, kun taloudellinen tilanne mietityttää? Miten voin hakea toimeentulotukea tai asumistukea? Mitä tarkoittaa hoitotuki? Tutustumme toimeentulotukeen, asumistukeen ja hoitotukeen. Kuka niitä voi hakea ja millaisessa elämäntilanteessa?

Ohjaajina: Riikka Mettälä ja Tarja Tikkanen

To 8.4. klo 14.00 - 15.15 Kurssille, mutta verkossa vai kasvotusten?

Millaista kurssitoiminta on verkossa? Miten pääsen mukaan kurssitoimintaan? Miten uskaltaisin hakeutua kurssille?

Ohjaajina: Paula Paloheimo ja Tarja Tikkanen

To 22.4. klo 14.00 - 15.15 Mihin tästä voi valittaa?

Millaisia oikeussuojakeinoja potilaalla ja asiakkaalla on? Miten ja mihin voi tehdä muistutuksen, kantelun tai valituksen, jos asiat eivät suju sosiaali- ja terveydenhuollossa niin kuin pitäisi?"

Ohjaajina: Oskari Korhonen ja Riikka Mettälä

To 6.5. 14.00 - 15.15 Kevyin askelin kohti kesää

Kesä lähestyy! Tehdään muutamia mukavia liikunnallisia harjoituksia ja astutaan kesää kohti kevein askelein.

Ohjaajina: Terhi Kimmelma-Paajanen ja Kati Rantonen

To 20.5. klo 14.00 - 15.15. Myötätuntotuokio

Miten oppisin kohtelevaan itseäni kuin parasta ystävääni? Keskustellaan tärkeistä taidosta, itsemyötätunnosta

Ohjaajina: Teija Eskola ja Merja Matilainen

To 3.6. klo 14.00 - 15.15. Kesän eväänä valokuvat

Virkistetään muistiin kännykkäkuvaamisen niksit ja otetaan kesän kuvasato talteen.

Tämä Vertaiset verkossa -tapaaminen on poikkeuksellisesti kaksiosainen. Kun ilmoittaudut mukaan tähän kertaan, olet automaattisesti mukana myös 17.6. kerrassa.

Ohjaajina: Wille Härkönen ja Nina Tuittu

17.6. klo 14.00 - 15.15. Kesän eväänä valokuvat

Jatkoa valokuvaaväille, joka alkoivat 3.6.

