



## JÄSENKIRJE 1/2016

### Sisällys

1. Jäsenlehden aika on nyt ohi .....	1
2. Puheenjohtajalta .....	2
3. Palautekysely .....	2
4. Sääntömääräinen kevätkokous .....	2
5. Virikkeen ryhmät .....	4
6. Jäsenlajit, jäsenedut ja jäsenmaksu.....	4
7. Tulevia tapahtumia .....	5
8. Vapaaehtoistoiminta .....	6

### 1. Jäsenlehden aika on nyt ohi

Mukavaa alkanutta kevättä Sinulle. Virikkeen jäsenlehden Sytykkeen (ent. Virma) toimittaminen on nyt historiaa. Monia kivoja hetkiä on senkin julkaisun parissa vietetty.

Tämän päivän yhteiskunnassa tiedottamisen pitää kuitenkin olla nopeampaa ja iso osa tiedotuksesta tapahtuukin sähköisessä maailmassa. Siitäkin syytä, jos käytät sähköpostia edes suurin piirtein säännöllisesti, niin ilmoittaisit Askolle sähköpostiosoitteen joko täällä tai sitten laittamalla Askolle sähköpostia osoitteeseen [asko.korhonen@virikery.fi](mailto:asko.korhonen@virikery.fi). Virikkeellä on myös vireät Facebook-sivut ja työntekijöillä Virike-merkkiset profiilit Minna Virike Juuti ja Mimmi Virike Tick. Käy tykkäämässä sivuista ja pyydä rohkeasti kaveriksi. Kotisivuja päivitetään säännöllisesti ja siellä on linkki tapahtumakalenteriin josta löytyy Virikkeen päivittäinen ohjelma. Kotisivuja on mahdollisuus kehittää ja jos joku haluaa käyttää sitä esimerkiksi julkaisualustana runoille tai muulle sellaiselle niin ota hihasta kiinni niin kehitellään...

Virikkeen ryhmät noudattelevat aika pitkälti Kansalaisopiston lukukausia lomineen. On tärkeää, että ryhmien vetäjät tai ohjaajat saavat välillä levätä ihan hyvällä omalla tunnolla. Eli ryhmät jäävät kesätauolle keväällä siten, että viikolla 20 ei ole enää ryhmiä. Kesäkaudella panostaan ryhmien sijasta muunlaiseen, talon ulkopuolelle suunnattuun toimintaan, retkiin, ulkoiluun ja yhteiseen mielekkääseen liikkumiseen.

*Mimmi*

## 2. Puheenjohtajalta

Tervehdys!

Taas on vuosi vaihtunut ja sitä myötä Virikkeen hallitukseen on saatu uusia jäseniä. Myös puheenjohtaja on vaihtunut, kiitokset syyskokoukselle antamastanne luottamuksesta! Olen ollut varapuheenjohtajana useampana vuonna ja siten saanut lähietäisyydeltä hyvää oppia väistyneiltä puheenjohtajilta eli ”koulutustakin” on jo takana.

Uuden vuoden myötä myös Virikkeen ”suuntaviivat” ovat muuttuneet; kohtaamispaikkamme lisäksi painotamme toiminnassamme tänä vuonna vapaaehtoisuutta ja näiden henkilöiden koulutusta ja tukemista. Tuossa on mielestäni hyviä suuntaviivoja kaikille Virikkeellä kävijöille; kohdatkaamme ja tukekaamme toisiamme aitoina ihmisinä sekä antakaamme tilaa toisten heikkouksille ja vahuuksille. Siten kaikkien on miellyttävä tulla ja olla Virikkeellä sekä yhdessä että yksin ja toisiin on helpompi luottaa. Yhdessä olemme enemmän!

Hymyillään kun tavataan,

*Sanna Puusaari*

## 3. Palautekysely

Virike kerää palautetta jäseniltä, vapaaehtoisilta, hallitukselta ja yhteistyökumppaneilta nyt kevään aikana. Toimintaan osallistuneiden palaute on täytettävissä 29.3-8.4. Palautteen perusteella teillä on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, sen laatuun ja sisältöön ja antaa palautetta toiminnasta. Toimintaan osallistuneiden – palautteen ja vapaaehtoisten -palautteen palauttaneiden kesken arvotaan 20€ lahjakortti S-liikkeeseen Virikkeen vuosikokouksen yhteydessä. Palautteita voi tulla täyttelemään tänne kohtaamispaikkaan sen aukioloaikojen puitteissa.

PÄÄSIÄISEN JÄLKEISELLÄ VIIKOLLA VIRIKKEEN KOHTAAMISPAIKKA ON AUKI

TI 29.3 12-16 (KAKSISUUNTAISTEN RYHMÄ KLO 16)

KE 30.3 12-16 (PELI-ILTA KLO 16-18)

TO 31.3 12-19

Näinä päivinä kahvio auki, ei ruokailua.

PE 9.30 – 14 SUSINIEMEN RETKIPÄIVÄ

## 4. Sääntömääräinen kevätkokous

Aika: Perjantai 8.4.2016 klo 14.00

Paikka: Virikkeen kohtaamispaikka, Päämajankuja 1

Virike ry

Päämajankuja 1

50100 Mikkeli

[www.virikery.fi](http://www.virikery.fi)

[www.kokemuspankki.virikery.fi](http://www.kokemuspankki.virikery.fi)

[etunimi.sukunimi@virikery.fi](mailto:etunimi.sukunimi@virikery.fi)

Tykkää meistä Facebookissa!



Toiminnanjohtaja

Minna Juuti

050 364 3907

Vertaistukikoordinaattori

Mimmi Tick

040 671 7657

Puheenjohtaja

Sanna Puusaari

040 354 9907

[puheenjohtaja@virikery.fi](mailto:puheenjohtaja@virikery.fi)

## Kokouksessa käsiteltävät asiat

1. Kokouksen avaus
2. Todetaan laillisuus ja päätösvaltaisuus
3. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Esitetään tilinpäätös, toimintakertomus ja tilintarkastajien lausunto
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille
7. Sääntömuutos

Sääntömuutos, joka hyväksyttiin syyskokouksessa 2015, tuli Patentti- ja rekisterihallitukselta takaisin korjattavaksi seuraavin ehdotuksin:

Sääntöjen kohdassa 6§ Yhdistyksen kokoukset:

Korjausehdotus
<p>Etäosallisuus hyväksytään kun se tapahtuu ennen kokouksen alkamista luotettavalla menetelmällä, esimerkiksi sähköpostin kautta salasanaa käyttäen. Etäosallisuus – toimintaa hoitaa hallituksen nimeämä luottamushenkilö. Tämä menettely koskee ainoastaan henkilövaalia.</p> <p>Etäosallisuus hyväksytään kun se tapahtuu ennen kokouksen alkamista luotettavalla menetelmällä, esimerkiksi sähköpostin kautta salasanaa käyttäen. Etäosallisuus – toimintaa hoitaa hallituksen nimeämä luottamushenkilö.</p> <p><input type="checkbox"/> Yhdistys hyväksyy ehdotetun korjauksen</p> <p><input type="checkbox"/> Yhdistys ei hyväksy korjausehdotusta, vaan oheistaa uuden sääntökohdan</p> <p>Rasti valitsematta</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>
Ohje ilmoittajalle
<p>Katso yhdistyslain 17 §; etäosallistuminen ei voi koskea vain osaa kokouksessa käsiteltävistä asioista, vaan sen tulee koskea koko kokousta.</p>

## Sääntöjen kohdassa 11§ Tilit ja tilintarkastus

Korjausehdotus
<p>Tilinpäätös asiakirjoineen on annettavat tilintarkastajille viimeistään neljä (4) viikkoa ennen yhdistyksen kevätkokousta.</p> <p>Tilinpäätös asiakirjoineen on annettavat tilintarkastajille viimeistään kuukautta ennen yhdistyksen kevätkokousta.</p> <p><input type="checkbox"/> Yhdistys hyväksyy ehdotetun korjauksen</p> <p><input type="checkbox"/> Yhdistys ei hyväksy korjausehdotusta, vaan oheistaa uuden sääntökohdan</p> <p>Rasti valitsematta</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>
Ohje ilmoittajalle
<p>Katso tilintarkastuslain 4 §.</p>

Virike ry  
Päämajankuja 1  
50100 Mikkeli  
www.virikery.fi  
www.kokemuspankki.virikery.fi  
etunimi.sukunimi@virikery.fi



Toiminnanjohtaja  
Minna Juuti  
050 364 3907  
Vertaistukikoordinaattori  
Mimmi Tick  
040 671 7657  
Puheenjohtaja  
Sanna Puusaari  
040 354 9907  
puheenjohtaja@virikery.fi

Tykkää meistä Facebookissa!

## Kokousväelle tarjolla kahvit ennen kevätkokousta klo 14.

**Tervetuloa!**

**Virike ry:n hallitus 2016**

### 5. Virikkeen ryhmät

#### **MAANANTAI**

RIIPPUVUUDET

Klo 15 Virikkeen toimistossa. Sekaryhmä. Ryhmä alkaa 4.4.2016

ILTISRYHMÄ

Parilliset viikot klo 16 Kohtaamispaikassa. Avoin sekaryhmä.

NAISTEN RYHMÄ

Parittomat viikot klo 16 Kohtaamispaikassa. Avoin ryhmä.

#### **TIISTAI**

KAKSISUUNTAISTEN RYHMÄ

29.3, 19.4, 10.5 klo 16 Kohtaamispaikassa. Avoin ryhmä.

#### **KESKIVIIKKO**

HAUKIVUOREN RYHMÄ

Klo 13-16 Haukivuoren takkatuvalla. Avoin ryhmä.

PELI-ILTA

Klo 16-18. Pelataan shakkia, lautapelejä, bilistä, korttia.

#### **TORSTAI**

KÄDENTAITOJEN RYHMÄ

Klo 16-18. Tehdään käsillä, askarrellaan.

MIKKELIN TAVIKSET

Parilliset viikot klo 16-18. Katso [www.mikkelintavikset.fi](http://www.mikkelintavikset.fi)

#### **PERJANTAI**

SÄHLY

Runebergin aukion liikuntasali. 16-17. Mailoja löytyy Virikkeeltä.

#### **LAUANTAI**

VERTSIKKAKAHVIT

Kohtaamispaikka auki vertaistuellisesti 11-14

KUNTOSALIVUORO

Runebergin aukion kuntosali 14.30-15.30. Hae avain Virikkeeltä ennen klo 14.

### 6. Jäsenlajit, jäsenedut ja jäsenmaksu

Virikkeen jäsenmaksun 12 € maksamalla liityt myös Mielenterveyden keskusliittoon, joka on suurin pohjoismainen potilasjärjestö ja ihmisoikeusjärjestö. Olet yksi 17 000 henkilöjäsenestä 160 jäsenyhdistyksessä.

Valitse kannatusjäsenyys kun haluat olla tukemassa Virike ry:tä. Jäsenmaksu on tuolloin 50 €/vuosi. Kannatusjäsenenä saat halutessasi Mielenterveyden keskusliiton jäsenlehden, mutta muut jäsenedut eivät ole käytössäsi.

Valitse ainajäsenyys kun haluat olla aina tukemassa Virike ry:tä. Kertamaksu 100€ kattaa koko jäsenyysajan. Voit antaa ainajäsenyyden myös lahjaksi. Ainajäsenenä kaikki jäsenedut ovat käytössäsi.

Virike ry  
Päämajankuja 1  
50100 Mikkeli  
[www.virikery.fi](http://www.virikery.fi)  
[www.kokemuspankki.virikery.fi](http://www.kokemuspankki.virikery.fi)  
[etunimi.sukunimi@virikery.fi](mailto:etunimi.sukunimi@virikery.fi)



Toiminnanjohtaja  
Minna Juuti  
050 364 3907  
Vertaistukikoordinaattori  
Mimmi Tick  
040 671 7657  
Puheenjohtaja  
Sanna Puusaari  
040 354 9907  
[puheenjohtaja@virikery.fi](mailto:puheenjohtaja@virikery.fi)

Tykkää meistä Facebookissa!

Virikkeen jäsenedut:

- Mielenterveyden keskusliiton Tunne&Mieli –lehti jäsenhintaan
- Revanssi –lehti ilmaiseksi (4 numeroa vuosi)
- Yhteisistä retkistä alennusta
- Mielenterveyden keskusliiton jäsenkortti, joka oikeuttaa joihinkin alennuksiin koko maassa
- Kulttuurituki: Virikkeeltä voi ostaa elokuvalippuja 5 € kappalehintaan 4 kpl vuoden aikana
- Uimahallilipputuki
- Tanssilippuja Hiihtomäen lavalle
- Sport Forumille jäsenhintaan päivisin
- Luontaistuote Päivänpaiste 10 % alennus normaalihintaisista tuotteista

Saajan tilinumero Mottagarens kontonummer	80001170976766	IBAN FI2480001170976766	BIC DABAFIHH
Saaja Mottagare	Virike ry	Jäsenmaksu 2016 Nimi: Osoite: Syntymävuosi: Sähköposti:	
Maksajan nimi ja osoite Betalarens namn och adress  Allekirjoitus Underskrift	TILISIIRTO GIRERING	Viitenro Ref.nr	
Tilityt nro Från konto nr	Eräpäivä Förf.dag	29.4.2016	Euro 12,00

Maksu välitetään saajalle vain Suomessa Kotimaan maksujenvälityksen yleisten ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella.  
Betalingen förmedlas till mottagaren endast i Finland enligt Allmänna villkor för inrikes betalningsförmedling och endast till det kontonummer betalaren angivit.

SPY 4410e LT08

PANKKI BANKEN

## 7. Tulevia tapahtumia

**1.4.2016 9.30-14 SUSINIEMEN KEVÄTRETKEI** Ulkoilu- ja pilkkipäivä Susiniemen saunamajalle. Kimppakyydeille. Saunomismahdollisuus. Maksu 5€ sisältää kyydit, makkara, pastasalaatti ja kahvit. Ilmoittautumiset 30.3 mennessä Mimmille 0406717657

**8.4.2016 14.00 VIRIKKEEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS.** Käsitellään sääntöjen määräämät asiat ja sääntömuutos. Kahvitarjoilu. Tervetuloa. Kokouksen päätteeksi arvotaan Virikkeen toiminnasta palautteen antaneiden kesken lahjakortti S-liikkeeseen.

**22.4.2016 14.00 VIRIKEKAHVEILLA NOJATUOLIMATKA INTIAAN.** Matkanjohtajana Minna Kurvinen.

**20.5.2016 KLO 14 VIRIKEKAHVEILLA LÄÄKEINFO: MITÄ HALUAT TIETÄÄ PSYYKENLÄÄKEISTÄ.** Aiheeseen johdattaa apteekkari Kari Piskonen Ristiinan apteekista.

**7.6.2016 SAVOLAISET SUVIJUHLAT VARKAUDESSA.** Lisää infoa tulossa myöhemmin. Retki maksanee noin 15 € (sis. kyydit, pääsylipun ja ruokailun)

## 8. Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistyö on tärkeä osa Virikkeen toimintaa. Virikkeellä voi tehdä vapaaehtoistyötä vertaistukiryhmän ohjaajana, kohtaamispaikan emäntänä/isäntänä sekä kokemusasiantuntijatoiminnassa. Kokemustoiminta sisältyy siis vapaaehtoistyöhön.

Vuosi 2016 on Virikkeellä vapaaehtoistyön kehittämisen vuosi. Tarjoamme vapaaehtoistyötä tekeville tukeamme koulutuksen, virkistyksen ja työnohjauksen muodossa.

Keräämme rekisterin, jossa on Virikkeellä vapaaehtoistyötä tekevien yhteystiedot lähinnä tiedottamista varten. Jos siis teet tai olet halukas tekemään vapaaehtoistyötä muodossa taikka toisessa niin ota yhteyttä että saamme yhteystietosi päivitettyä rekisteriin. Kaikki kokemusasiantuntijat eivät ole automaattisesti tässä rekisterissä, mutta voit ilmoittaa itsesi rekisteriin.

Olemme jakaneet vapaaehtoistyöhön liittyviä työtehtäviä Virikkeellä siten, että Mimmi kantaa enemmän vastuuta vapaaehtoistyön käytäntöön liittyvistä asioista. Minna pitää edelleen huolta suurista linjoista ja tietenkin hänellä on kokonaisvaltaisempi vastuu sitten loppupeleissä. Mutta toivoisimme, että jatkossa käytännön asioihin liittyvät kysymykset (esim. kysymykset, sairastumiset, esteet, raha, ilmoittautumiset, markkinointiin liittyvät kysymykset, mahdolliset ongelmatilanteet) kulkisivat ensisijaisesti Mimmin kautta. Me sitten yhdessä pohditaan vaikeammassa asioissa miten toimitaan. Myös kokemuspankin hallinnointi kuuluu Mimmille.

**TYÖNOHJAUS VAPAAEHTOISILLE.** Työnohjaus on kerran kuukaudessa ja työnohjaajana toimii psykiatrian poliklinikan kuntoutusohjaaja, työnohjaaja opiskelija Sini Hintikainen. Paikka ja aika ilmoitetaan rekisterissä oleville vapaaehtoisille.

Vapaaehtoisten yhteisiä ”Tupailtoja” järjestetään kerran kuukaudessa Virikkeen kohtaamispaikassa, yleensä kuukauden kolmas tiistai klo.16-18, alkaen helmikuun 16.päivä (Tammikuun 19. päivä kokoontuvat pelkät kokemusasiantuntijat). Näissä illoissa on mahdollisuus vaihtaa kuulumisia ja kokemuksia kahvikupposen äärellä. Neljä kertaa vuodessa on teemallinen tapaaminen, joista ensimmäinen kokoontuu tiistaina 15.3.16.

*Minna ja Mimmi*

Virike ry  
Päämajankuja 1  
50100 Mikkeli  
[www.virikery.fi](http://www.virikery.fi)  
[www.kokemuspankki.virikery.fi](http://www.kokemuspankki.virikery.fi)  
[etunimi.sukunimi@virikery.fi](mailto:etunimi.sukunimi@virikery.fi)



Toiminnanjohtaja  
Minna Juuti  
050 364 3907  
Vertaistukikoordinaattori  
Mimmi Tick  
040 671 7657  
Puheenjohtaja  
Sanna Puusaari  
040 354 9907  
[puheenjohtaja@virikery.fi](mailto:puheenjohtaja@virikery.fi)

Tykkää meistä Facebookissa!