



## JÄSENKIRJE 1/2017

## Sisällys

1. Alle sata päivää joulun!	2
2. Puheenjohtajalta	2
3. Jäsenedut	3
4. Sääntömääräinen syyskokous	3
5. Virikkeellä kokoontuvat ryhmät	4
6. Tulevia tapahtumia	5



Virike ry  
 Lönnrotinkatu 3  
 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  
 Vapaaehtoiskoordinaattori  
 Mimmi Tick  
 040 671 7657  
 Puheenjohtaja  
 Sanna Puusaari  
 040 354 9907  
[puheenjohtaja@virikery.fi](mailto:puheenjohtaja@virikery.fi)

## 1. Alle sata päivää joulun!

Virike on muuttanut uusiin toimitiloihin osoitteeseen Lönnrotinkatu 3 - kesäkuussa ja toiminta on alkanut vakiintua ja löytää uomiaan uusissa tiloissa. Ja jos et vielä ole piipahtanut tai viivähtänyt uudella talolla niin tule ihmeessä. Paikka on auki seuraavasti:

Ma-ti ryhmät, retket, tapahtumat

Ke-Pe 12 – 18

La 11 –14

Virikkeen ryhmätoiminta on ottanut tuulta alleen ja tiloissa kokoontuukin nyt yhteensä 15 eri ryhmää, joista jokainen varmasti löytää omansa. Osa ryhmistä on ns. Virikkeen ulkopuolisia ryhmiä, mutta avoimia myös Virikkeen jäsenille. Muiden toimijoiden järjestämät ryhmät noudattelevat Virikkeen ajatusmallia vertaisuudesta ja tukevat samoja arvoja kuin mitä Virike pitää tärkeinä eli mielenterveyttä ja päihteettömyyttä.

Jos Virikkeeltä puuttuu mielestäsi joku toiminto tai ryhmä ja sinulla on ajatus ja mahdollinen ratkaisu sen toteuttamiseksi – olethan rohkeasti yhteydessä. Virike on meidän kaikkien yhteinen juttu!

*Minna ja Minni*

## 2. Puheenjohtajalta

Tervehdys ystävät ja kylänhenkilöt!

Niin on syksy taas saapunut ja Virikkeen toiminta muuton ja kesälomien jälkeen alkanut entistä ehompana. Uudet tilamme on otettu hyvin vastaan ja olemme saaneet monia, uusia yhteistyötahoja entisten lisäksi.

Syksy toi myös vuoden poissaolon jälkeen takaisin Virikkeen organisoiman Kokemusasiantuntija–koulutuksen. Itsekin kyseisen koulutuksen käyneenä ja nelisen vuotta kokemustarinaani lähinnä AMK–opiskelijoille kertoneena, näen, miten tärkeä ja hyödyllinen osa se heidän opintojaan on.

Koulutetut kokemusasiantuntijat luennoivat useilla paikkakunnilla opiskelijoille ja näin auttavat tulevia ammattilasia töissään. Mutta näin ei kuitenkaan ole ympäri Suomen, ja näin ollen Virike ry:n hallitus laati Mielenterveyden keskusliitolle aloitteen, jossa esitämme koulutettujen kokemusasiantuntijoiden luentoja kirjattaviksi terveydenhoito-opiskelijoiden opetussuunnitelmiin. Mielenkiinnolla odotamme, mitä tuleman pitää.

Huolimatta sateisesta ja viileästä puolivuotiskaudesta, toivotan teille kaikille sydäntä lämmittävää talven ja joulun odotusta! Muistakaa, että kohta tontut alkavat kurkistella ikkunoista eli olkaahan kiltisti!

*Sanna*

### 3. Jäsenedut

- Virikkeen jäsenenä liityt Mielenterveyden keskusliittoon. MTKL jäsenkortti – valtakunnalliset edut
- Revanssi-lehti ilmaiseksi
- Yhteisistä retkistä alennusta
- Tunne & Mieli – lehti jäsenhintaan
- Alennusta yhteisistä retkistä
- Alennusta elokuva- ja uimahallilipuista
  - Kulttuurituki: Virikkeeltä voi ostaa elokuvalippuja 5 € kappalehintaan 4 kpl vuoden aikana
  - Uimahallilipputuki. Rantakeitaan 10 kerran sarjaliput: aikuisille 40€, eläkeläisille 30€, Naisvuoreen 10 kerran sarjaliput: aikuiset 30€ ja eläkeläiset 25€ (1. kerralla 5€ korttimaksu lisäksi). Jäsenetu MTKL:n korttia (ja eläkeläisalennukseen oikeuttavaa korttia) näyttämällä suoraan uimahallista. Jos sinulla ei ole jäsenkorttia, saat todistuksen jäsenyydestä Virikkeeltä.
- Alennusta Sport Forumin palveluista (arkisin 8-16)

### 4. Sääntömääräinen syyskokous

Aika: Keskiviikko 29.11.2017 klo 16.30

Paikka: Mikkelin yliopistokeskus, auditorio. Lönnrotinkatu 5.

Yhdistyksen syyskokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä jäsenmaksujen suuruudet kullekin jäsenyydelle seuraavalle kalenterivuodelle
6. Päätetään hallituksen jäsenille ja tilintarkastajille maksettavista palkkioista
7. Valitaan hallituksen puheenjohtaja joka toinen vuosi ja muut erovuoroiset jäsenet sekä varajäsenet
8. Valitaan vaadittavat tilin- ja tai toiminnantarkastajat seuraavaksi kalenterivuodeksi
9. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat
10. Kokouksen päättäminen

**Kokousväelle tarjolla kahvit ennen kokousta.**

**Tervetuloa!**

**Virike ry:n hallitus 2017**

## 5. Virikkeellä kokoontuvat ryhmät

### **Maanantai**

Parittomat viikot Naisten ryhmä klo 16 - (avoin vertaistukiryhmä)

### **Tiistai**

Parilliset viikot Kaksisuuntaisten ryhmä 16 - (Avoin kaksisuuntaisille ja skitsoaffektiveille suunnattu vertaistukiryhmä)

Parittomat viikot Pelaaminen ongelmana -ryhmä klo 16 - (Avoin ryhmä) alkaen 21.11  
joka kk 1. tiistai E-S ADA: Neuropsykiatristen ihmisten ja omaisten vertaistukiryhmä klo 17.00 -

### **Keskiviikko**

JOKA VIIKKO Pelipäivä, shakkimiehet paikalla klo 13  
Haukivuoren ryhmä 13-16, Srk:n takkatupa

### **Torstai**

Parittomat viikot Kädentaitojen ryhmä 14 - alkaen 9.11

Parilliset viikot Hyvän mielen ryhmä 14 - 16 alkaen 19.10

Parilliset viikot Mikkelin tavikset ry 14 -

JOKA VIIKKO NA OTE-ryhmä klo 18.15.

Miesten Aseman akupunktioryhmä miehille 9.11.17 - 14.12.17 klo 11 - 12

### **Perjantai**

Virikekahvit 14 - 16

Sähly Runebergin aukiolla 16 - 17

### **Lauantai**

Vertsikkakahvit 11 - 14

Tavikset isännöivät Vertsikkakahveja joka kuukauden 1. lauantai ja tarjoavat kahvia ja suolapalaa. Mimmi on ainakin yhden lauantain kuukaudessa ja sitten vapaaehtoisia tarvitaan emännöimään ja isännöimään kohtaamispaikkaa. Lista löytyy ilmoitustaululta ja toki voit oman vuorosasi varata soittamalla Mimmille, vapaaehtoiset pitävät paikkaa auki pääsääntöisesti pareittain.

## 6. Tulevia tapahtumia

aika	tapahtuma	paikka	lisätietoja
To 26.10 klo 9-16	Sote-uudistus – entä järjestöjen ääni?	Mikkelin kampus, Mikpoli-sali Patteristonkatu 3 D, 50100 Mikkeli	MTKL:n ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Sininauhaliiton yhteisellä kiertueella keskustellaan mielenterveys- ja päihdeasioista sote-uudistuksessa. Ohjelma alla. Ilmoittaudu 23.10. mennessä: <a href="https://www.webropolsurveys.com/S/CB3FAEE02F65CFF2.par">https://www.webropolsurveys.com/S/CB3FAEE02F65CFF2.par</a>
Ke 8.11 klo 12-15	Koska on hyvä hetki- Ehkäisevän päihdetyön tapahtuma	Virike ry, Lönnrotinkatu 3	Asiantuntijaluentoja, infoa, ajatuksia herätteleviä kohtaamisia. Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille. Kahvitarjoilu.
To 16.11 klo 18	Jokainen meistä voi sairastua – Pertti Salovaaran kokemuspuheenvuoro	Mikkelin yliopistokeskuksen auditorio, Lönnrotinkatu 5	Järjestäjät Virike ry, Savon Mielenterveysomaiset Finfami ry, ESSOTE JA Mikkelin tuomiokirkkoseurakunta. Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille!
Su 19.11 klo 18	Sytytä kynttilä!	Mikkelin tuomiokirkko	Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistolle. Sytytetään tuohukset, musiikkia, lohdun sanoja, vahva ymmärryksen ilmapiiri.
Ke 29.11 klo 16.30	Virike ry sääntömääräinen syyskokous	Mikkelin yliopistokeskuksen auditorio, Lönnrotinkatu 5	Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat: Toimintasuunnitelma ja talousarvio 2018 valitaan Virike ry:n puheenjohtaja ja puolet hallituksesta
Ke 13.12 klo 12-14	Kauneimmat joululaulut ja Mielenterveyskuntoutujien puurojuhla	Mikkelin tuomiokirkko ja seurakuntakeskus	
To 21.12 klo 14	Jouluglögit	Virikkeellä	Virike tarjoaa glögit ja piparit ja jää joulutauolle ja avaa ovet jälleen 3.1.2018 klo 12.00

## SOTE-UUDISTUS – ENTÄ JÄRJESTÖJEN ÄÄNI?

### 26.10.2017 KLO 9.00 – 16.00, MIKKELI

**Paikka:** Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikpoli-Sali, Patteristonkatu 3 D, Mikkeli

klo 9.00 – 9.30	Ilmoittautuminen ja kahvit
klo 9.30 – 9.45	Päivän ohjelma, puheenjohtajana kehitysjohtaja Heini Kapanen, Mielen terveyden keskusliitto
klo 9.45 – 10.00	Tervetuloa Mikkeliin kehitysjohtaja Kalevi Niemi, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
klo 10.00 – 10.30	Mielen terveys- ja päihdepalvelut Etelä-Savossa sotien jälkeen vastaava ylilääkäri Timo Liukkonen, Essote
klo 10.30 – 10.45	Jaloittelutauko
klo 10.45 – 11.30	Järjestöjen rooli sote- ja maakuntauudistuksessa? toiminnanjohtaja Annastiina Vesterinen, Estery ry hankepääällikkö Maiju Konttinen, Hyvinvointikumppanuus Etelä-Savossa-hanke
klo 11.30 – 12.30	Lounas (omakustanteinen)
klo 12.30 – 12.45	Päihde- ja mielen terveysjärjestöjen mahdollisuudet sotessa toiminnanjohtaja Teemu Tiensuu, Sininauhaliitto
klo 12.45 – 13.00	Sote mielessä toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka, Mielen terveyden keskusliitto
klo 13.00 – 14.00	Sote-uudistus palvelujen käyttäjän näkökulmasta lakimies Merja Karinen, Mielen terveyden keskusliitto
klo 14.00 – 14.15	Kokemusasiantuntijan puheenvuoro: Kokemukset palvelujärjestelmässä kokemusasiantuntija, Tarja Korhonen, Virike ry
klo 14.15 – 14.30	Järjestöt mukana muutoksessa hankepääällikkö Anita Hahl-Weckström, Järjestö 2.0 Etelä-Savo
klo 14.30 – 15.00	Kahvitauko
klo 15.00 – 16.00	Kysymyksiä ja keskustelua ryhmissä koulutus- ja markkinointikoordinaattori Riitta Hämäläinen, Mielen terveyden keskusliitto ja sote-muutostyön suunnittelija Teija Nuutinen, Sininauhaliitto

**Järjestäjät:** Sininauhaliitto ja Mielen terveyden keskusliitto

**Ilmoittaudu** 23.10. mennessä: <https://www.webropolsurveys.com/S/CB3FAEE02F65CFF2.par>

Osallistuminen on maksutonta, mutta vaatii ennakoilmoittautumisen.

**Lisätiedot:** Sirpa Pöllönen, [sirpa.pollonen@sininauha.fi](mailto:sirpa.pollonen@sininauha.fi) tai 050- 560 3851



# JOKAINEN MEISTÄ VOI SAIRASTUA



## PERTTI SALOVAARAN KOKEMUSPUHEENVUORO

**TO 16.11.17 KLO 18.00**

**MIKKELIN YLIOPISTOKESKUKSEN  
AUDITORIOSSA**

**Lönnrotinkatu 5**

**TAPAHTUMAAN ON VAPAA PÄÄSY**

**JÄRJESTÄJÄT**

Virike ry, Savon mielenterveysomaiset FinFami ry  
Mikkelin tuomiokirkkoseurakunta

Lisätietoja Minna Juuti Virike ry, Lönnrotinkatu 3  
[minna.juuti@virikery.fi](mailto:minna.juuti@virikery.fi)

050 3643907







Itsemurhan tehneiden muistolle

# Sytytä kynttilä 2017

**19.11.2017 klo 18**

Mikkelin tuomiokirkossa

## OHJELMA

Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistolle.

Sytytetään tuohukset

Musiikkia

Lohdun sanoja

Vahva ymmärryksen ilmapiiri.

*Lämpimästi tervetuloa!*

Järjestävä yhdistys:



Virike ry ja Mikkelin tuomiokirkkoseurakunta

