

KAAKKOIS-HELSINGIN MIELENTERVEYSSEURA MIELEKÄS TOIMINTA, MIETO
RY



TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2021

SAATTEEKSI

Yhdistyksen laaja toiminta, vähintään 160 toimintapäivää vuodessa ja vähintään 640 toimintatuntia sekä lähes 4000 osallistumista, edellyttää

jatkossa kokopäiväisen toiminnanohjaajan palkkaamista organisoimaan toimintatapahtumia ja vapaaehtoisten vertaisohjaajien työtä sekä pitämään yhteyttä yhdistyksen laajan yhteistyöverkoston yhdyshenkilöihin.

Talvitoiminnan varmistamiseksi MieTo ry tarvitsee pysyvää vuokratilaa omien tavaroiden säilyttämiseen, toimistotilaksi sekä toiminnanohjaajan työtilaksi.

Toiminnanohjaajan palkkaus ja parempi talvitoimitila edellyttävät toimintakaudella 2020 tehostettua varainhankintaa ja uusien toimintaa avustavien kohteiden löytämistä.

ARVOT

OIKEUDENMUKAISUUS, TASA-ARVO, YHDENVERTAISUUS, SOLIDAARISUUS, VASTUULLISUUS

Kaikkia MieTon toiminnassa mukana olevia kunnioitetaan ja kohdellaan oikeudenmukaisesti, yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti. Kaikille tarjotaan yhtäläiset toimintamahdollisuudet riippumatta kansalaisuudesta, etnisestä alkuperästä, seksuaalisesta suuntautumisesta, iästä, sukupuolesta, vammasta tai sairaudesta. Yhdistyksessä toimitaan vastuullisesti ”kaveria ei jätetä” -periaatteella. MieTon toiminta on reilua, avointa ja läpinäkyvää suhteessa jäseniin, muihin toimintaan osallistuviin ja yhteistyökumppaneihin.

- Kohtele toisia niin kuin toivoisit toisten kohtelevan itseäsi
- Kannustetaan kaveria
- Ole oma itsesi
- Hyväksy ihmiset sellaisina kuin he ovat
- Konfliktit ratkaistaan yhdessä positiivisessa hengessä

TOIMINTA-AJATUS

TERVEYS, JAKSAMINEN, TYÖ- JA TOIMINTAKYKY

MieTo edistää hyvää mielenterveyttä, jaksamista ja työ- ja toimintakykyä tarjoamalla mielekkään ja yhteisöllisen tekemisen mahdollisuuksia kaikille vapaaehtoisesta kansalaistoiminnasta ja yhdessä tekemisestä kiinnostuneille henkilöille. MieTon päivätoiminta on päihteetöntä.

OSALLISUUS, HYVINVOINTI

MieTo tarjoaa tekemistä ja toimintaa sekä toveruutta, tukea ja toivoa. Vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen perustuva yhdessä tapahtuva toiminta

lisää osallisuutta ja hyvinvointia, voimaannuttaa, vähentää syrjäytymistä ja edistää mielenterveyttä.

Toiminta vahvistaa yksilön itsetuntoa, lisää yksilön arjenhallintaa ja vastuunottoa omasta elämästä. Tämä johtaa parempaan terveyteen ja hyvinvointiin.

TULEVAISUUSKUVA

TUNNETTU, LUOTETTAVA, KEHITTYVÄ KANSALAI SJÄRJESTÖ

MieTo on tunnettu, luotettava, arvostettu ja kehittyvä toimija, joka tarjoaa ihmisille monipuolisia, yhteisöllisiä ja hyvinvointia tukevia toiminnan mahdollisuuksia yhteistyössä toimialueensa muiden toimijoiden kanssa.

HALLINTO

JÄSENI STÖ, SÄÄNTÖMÄÄRÄISET KOKOUKSET, HALLITUS

Yhdistyksen jäsenistö kokoontuu hallituksen päättämänä päivänä sääntömääräiseen vuosikokoukseen tammi – huhtikuussa. Kokouksesta ilmoitetaan jäsenistölle vähintään kaksi viikkoa ennen kokousta kirjeitse tai ilmoittamalla paikkakunnalla ilmestyvässä sanomalehdessä.

Vuosikokouksen valitsemina hallituksen puheenjohtaja ja 4-6 varsinaista sekä 0- 4 varajäsentä vastaavat yhdistyksen toiminnasta toimikautensa aikana.

Hallitus kokoontuu noin 10 kertaa vuodessa päättämään yhdistyksen juoksevista asioista.

Puheenjohtaja valitaan vuodeksi kerrallaan. Hallituksen muut jäsenet kahdeksi vuodeksi kerrallaan ja heistä on vuosittain puolet erovuorossa. Ensimmäisellä kerralla erovuoroisuus ratkaistaan arvalla. Hallitus valitsee vuoden ensimmäisessä kokouksessaan yhdistyksen varapuheenjohtajan sekä ottaa keskuudestaan tai ulkopuolelta sihteerin, rahastonhoitajan ja tarvittavat toimihenkilöt.

HENKILÖSTÖ

TOIMINNANOHJAAJA, VERTAISOHJAAJAT, KOKEMUS- JA MUUT ASIANTUNTIJAT

Yhdistyksen tapahtumien organisoinnista ja toteutuksesta vastaavat talvikaudella hallitus ja jaostot sekä lisäksi kesäkaudella 1.5.-30.9. toiminnanohjaajat joita on ollut useampia, ja jotka kesäkaudella vuorottelevat. Tapahtumia vetävät toiminnanohjaajat yhdessä vapaaehtoisten vertaisohjaajien ja ryhmien vastuuhenkilöiden kanssa. Teemme myös yhteistyötä Niemikotisäätiön Villa Borgiksen kanssa ja näissä tapahtumissa vetovastuu on yleensä Villa Borgiksella. Asiantuntija-apua saadaan mm. Suomen mielenterveys, Mieli ry:ltä, jonka aluejärjestöihin Mieto ry:kin kuuluu

Yhdistyksellä on jo pidemmän aikaa ollut tarve ympärivuotiselle ja vähintään osa-aikaiselle toiminnanohjaajalle. Lisäksi harkinnassa toiminnanohjaajan palkkaaminen palkkatuella, jos vain muuten palkkatukeen oikeutettu toiminnanohjaajakandinaatti löytyy. Molemmissa tapauksissa etusijalla ovat yhdistyksen toiminnassa jo mukana olevat työttömät henkilöt.

TOIMINTA

Yhdistyksen toiminnan arvopohjana on vertaisuus ja vapaaehtoisuus. Vertaisryhmässä saa osallisuuden kokemuksia ja voi jakaa tietoja ja taitoja sekä huolia ja iloja.

Toiminnanohjaaja ja ryhmänohjaajat järjestävät vertaistoimintaa mm. kulttuurin, liikunnan, arjenhallinnan, ruoanlaiton, ja kesätoiminnan merkeissä.

Toimintapäiviä on talvikaudella 2020 ti, ke, to ja pe lokakuun alusta huhtikuun loppuun. Perjantaipäiviksi on saatu klo 10 – 14 talvikaudeksi Helsingin kaupungilta Roihuvuoren nuorisotalolta toimitila, missä kokoontuu ruokaryhmä ja järjestää siellä jokaviikkoisen ruokailutapahtuman. Tilaisuus on tarkoitettu kaikille jäsenille ja toimintaan tutustuville. Uusille jäsenille tapahtumassa on tarjolla myös ns. Mieto-info, missä yhdistys jakaa tietoa toiminnastaan.

Maanantaista torstaihin toiminta on sitä varten perustettujen toimintaryhmien vastuulla ja paikat vaihtelevat järjestettävän toiminnan mukaan.

Kesäkaudella toiminta keskittyy pääasiassa Vartiosaaresta yhdistyksen vuokraamalle Kiekkohuvilalle, missä järjestetään toimintapäiviä tiistaisin, torstaisin ja perjantaisin. Myös perjantain ruokailutapahtuma siirtyy kesäkaudeksi Kiekkoon.

Toistaiseksi Kiekon kesätoiminta on ollut rajoitettuna lähinnä päiväsaikaan joitakin erillistapahtumia luukuunottamatta. Kesäkaudella 2021 pyritään Kiekon toimintaa lisäämään myös ilta-aikaan, jotta myös työ- ja muussa päivätoiminnassa olevat pääsisivät paremmin mukaan tointaan.

RYHMÄT

Yhdistyksessä toimii seuraavanlaisia ryhmiä, jotka jatkavat toimintaansa myös 2021.

RUOKARYHMÄ

Vastaa mm. perjantaisin järjestettävästä yhteisestä ruokailutapahtumasta, ruokatavaroiden hankinnasta ja Kanniston leipomosta saatavan lahjoitusleivän noudosta ja jakamisesta edelleen jäsenille ja muille tarvitsijoille.

KULTTUURIRYHMÄ

Järjestää monipuolista kulttuuritoimintaa, mm. teatteri, konsertit, elokuvat, ooppera, museot, taidenäyttelyt, messut. Lisäksi omaehtoista kulttuuritoimintaa kuten Mental Health Art Week- tapahtuma 2019, taideleirit etc. Omaehtoista kulttuuritoimintaa paljon myös Villa Borgiksella missä paljon myös mietolaisia mukana.

KÄDENTAITORYHMÄT

Neuloo, virkkaa, nikkaroi ja tutustuu kulttuuriperinteisiin torstaisin klo 10-12 Villa Borgiksessa. Kesällä paljon kädentaitoja vaativaa toimintaa Kiekolla, ennen tulevaa kesää mm. Kiekolla olevan huvimajan grillin korjaus.

LIIKKEELLE -RYHMÄ

Liikkuu luonnossa, marjastaa, sienestää ja harrastaa joogaa, shindoa, pilatesta, tai chi:tä, keilausta, vesijumppaa ja uintia ym.osallistavaa liikuntatoimintaa terveyden ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi.

KUHA KALASTELLAA

”Kuha kalastellaa” on MieTon oma kalastuskerho, jolla on toimintaa ympäri vuoden. Kalastusmuotoja ovat mm. verkkokalastus, jigaus, pilkkiminen ja ihan tavallinen mato-onginta. Toiminta keskittyy pääasiassa Kiekolle, mutta kalastusretkiä tehdään myös muualle.

MIELENHALLINTA

Henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi osallistutaan aktiivisesti Mieli ry:n ja muiden yhteistyökumppaneiden sekä alueen muiden toimijoiden järjestämiin tapahtumiin, luentoihin, messuihin etc.

KESÄTOIMINTA

Yhdistyksen kesätoiminta keskittyy ensisijaisesti Mieton Helsingin kaupungilta Vartiosaaresta vuokraamalle Kiekko huvilalle. Toiminta Kiekolla alkaa toukokuun alussa ja päättyy kesävesien katkettua syys-lokakuun vaihteessa

Kesätoimintaan kuuluu oleellisena osana luonnossa liikkuminen, veneretket, Vartiosaaren muiden toimijoiden järjestämiin toimintoihin osallistuminen, puutarhahoito ja vertaisryhmien kokoontumiset.

Kesäajan toimintaan kuuluu kiinteänä osana myös yhteiset tapaamiset ja tapahtumat yhteistyökumppaneiden kanssa.

Toimintapäivien tiistai, torstai, perjantai ulkopuolella yhdistyksen jäsenet ja yhteistyökumppanit voivat varata toimitilaamme käyttökorvausta vastaan. Varauksesta on laadittu erilliset säännöt, joiden noudattamisen valvonnasta vastaa toiminnanohjaaja hallituksen antamin ohjein ja valtuuksin.

VEENE

Yhdistyksellä on saaritoimintaa varten hankittu Buster-merkkinen moottorivene ja soutuvene. Yhdistyksen veneiden kunnossapidosta, vesillelaskuista ja talviajan säilytyksestä vastaa hallituksen määräämät henkilöt ja erikseen koottava talkoo-ryhmä.

Vene on tarpeellinen, koska kesätoimitila on saarella eikä sinne ole maayhteyttä.

Kesäajan kuljetusten järjestämisestä saareen vastaa toiminnanohjaaja. Veneretkistä vastaa talkooryhmä.

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN 2021

TIEDOTTAMINEN, KOTISIVUT, KOULUTUS, ILTA- JA VIIKONLOPPUTOIMINTA

JÄSENKIRJEET, KOTISIVUT, SÄHKÖPOSTI, TEKSTIVIESTIT

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan kotisivulla, Facebook-sivulla, sähköposteilla, tekstiviesteillä, perinteisillä jäsenkirjeillä sekä viikoittaisessa Mieto-infossa ruokaperjantain yhteydessä. Uusina viestintämuotoina Instagram ja WhatsUp.

Yhdistyksen tapahtumista tiedotetaan lisäksi toiminta-alueen julkisilla ilmoitustauluilla, liikkeissä, ilmaisjakelulehdissä sekä erikseen sosiaalitoimen ja itäisen psykopolin asiakkaille.

Eri teemoihin liittyviä tilaisuuksia ja tapahtumia markkinoidaan myös yhteistyöverkostojen kautta.

Tiedotustoiminnassa saatavissa tarvittaessa opastusta ja materiaalia Mieli ry:stä; sitä hyödynnetään.

KOULUTUS

Koulutuksissa otetaan huomioon ensisijaisesti kulloisenkin koulutuksen tarkoituksenmukaisuus; sen mukaan päätöksiä osallistumisesta.

Mieli ry:llä paljon hyvää, ilmaista koulutus- ja kurssitoimintaa, jota hyödynnetään. Mm. ryhmänohjaajakoulutusta lisätään.

Tarvetta tällä hetkellä lisäksi esim. Mielenterveyden ensiapukursseille. Tutkitaan voidaanko esim. yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa mielenterveyden ensiapukoulutuksia järjestää.

Huomioidaan myös muiden yhteistyökumppanien järjestämät koulutukset ja seminaarit. Tarpeen ja mielenkiinnon mukaan myös osallistutaan.

Toiminnanohjaajalle tarjotaan mahdollisuus osallistua työn tekemisen edellytyksiä parantaviin koulutuksiin.

Ohjaajille tarjotaan mahdollisuus osallistua ryhmäohjaajakoulutukseen sekä tarpeen mukaan muihin vapaaehtoistyötä tukeviin teemakoulutuksiin.

Jäsenille ja vapaaehtoisille tarjotaan mahdollisuus osallistua Suomen mielenterveys, Mieli ry:n ja muiden alueen toimijoiden järjestämiin koulutustilaisuuksiin.

TYÖSSÄKÄYVIEN JA MUISSA PÄIVÄTOIMINNOISSA OLEVIEN OSALLISTUMISMAHDOLLISUUKSIEN LISÄÄMINEN

Parannetaan työssä käyvien ja muissa päivätoiminnoissa olevien osallistumista toimintaan siirtämällä toimintoja myös ilta-aikaan. Osaksi näin on jo tehtykin, mm. uintiryhmä on kokoontunut syyskuusta 2019 alkaen klo 17, jolloin myös työssäkäyvät ovat päässeet mukaan.

Lisätään samaa käytäntöä myös muissa toimintaryhmissä, jolloin työssäkäyvien osallistumismahdollisuudet myös niissä lisääntyvät. Harkitaan myös viikonloppuisin järjestettävien tapahtumien lisäämistä ja jo olemassaoleviin viikonlopputapahtumiin osallistumista.

Lisätään myös Kiekon iltakäyttömahdollisuuksia kesäaikaan. Illat kesällä pitkään valoisia, joten varsinaisen siellä järjestettävän päivätoiminnan lisäksi voidaan jatkaa päivää saarella vapamuotoisella oleilulla, esim. saunoen ja grillailten.

ARVIOINTI

Toimintaa arvioidaan osallistujia haastatteleamalla ja tavoitteiden toteutumisen tarkistuksella vuosikertomuksen laadinnan yhteydessä.

TOIMITILAT

KIEKKO-HUVILA VARTIOSAARESSA

Kiekko-huvilan käyttöaikatauluihin Vartiosaarella tehtiin keväällä 2020 aikana uudistuksia ja ne otettiin innolla vastaan. Kornasta huolimatta uudistukset lisäsivät myös kävijämääriä. Tarkoitus oli myös avata saaren toimintoja muille kuin mietolaisille, mutta koronarajoitukset estivät esim. laajemmalle yleisölle suunniteltujen tapahtumien järjestämisen. Tästä on kuitenkin saaritoimintojen osalta hyvä vuonna 2021 jatkaa.

Huvilalla tehtäviä korjauksia tehty kiireellisyysjärjestyksessä, Keväällä ja

alkukesästä 2020 korjattiin mm. saunaa, tehtiin kokonaan uusi terassi päärakennuksen eteen, uusi puuliiteteri, kasvihuone, grillikatokseen uusi kivigrilli ja korjattiin grillikatoksen lattia.

Vuonna 2021 korjausvuorossa on ainakin pahasti rapistumaan päässyt huvimaja.

YMPÄRIVUOTINEN TOIMITILA ASUKASTALO ANKKURISTA

Jo pidemmän aikaa on ollut tavoitteena saada MieTolle pysyvä, ympärivuotinen edullinen toimitila ja se näyttäisi nyt olevan toteutumassa. Loppukesästä 2020 Mietolle tarjottiin 9 neliön omaa toimistohuonetta Asukastalo Ankkurista ja ed. hallitus on käynyt siihen tutustumassa. Tila itsessään ei ole suuri, mutta se mahdollistaa myös asukastalon muiden tilojen saamista edullisesti yhdistyksen käyttöön, jos ja kun tarvetta ilmenee. Talosta löytyy mm. iso ruokailutila, tilava keittiö, voimistelusalit, kokous ja neuvottelutiloja ja varastotiloja. Talo jo sinällään tarjoaa lisäksi hyviä yhteistyömahdollisuuksia muiden siellä toimivien järjestöjen kanssa.

Vuorasopimus toimitilasta allekirjoitettiin loppuvuodesta 2020.

.

KUMPPANUUS, HANKKEET

HANKKEET, TAPAHTUMAT, TUTUSTUMISET, PALAVERIT,

Yhteistyötä tehdään Itä- ja Kaakkois-Helsingin toimijoiden, Suomen Mielenterveys Mieli ry:n aluetyön, pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten, Helsingin sosiaali- ja terveystoimen, idän psykiatrisen poliklinikan, Y-säätiön, Roihuvuoren nuorisotalon, Vartiosaari seuran, Asukastalo Ankkurin, Niemikotisäätiön toimintakeskus Villa Borgiksen ja eri urheiluseurojen kanssa. Yhteistyön lisäämistä ja verkostojen laajentamista uusiin kumppaneihin jatketaan myös 2021.

Uutena hankkeena osallistutaan Y-säätiön hallinnoimaan Yksi meistä

hankkeeseen, jonka tarkoituksena on hajasijoitetuissa vuokra-asunnoissa asuvien yksinäisyyden vähentäminen ja saaminen ohjatun toiminnan pariin. Hanketta toteutetaan Itä-Helsingin alueella vuoden 2022 loppuun.

Toimintakeskus Villa Borgiksen kanssa toteutetaan kesäkaudella Mental Health ART Week ja perinteinen Taideleiri sekä järjestetään kulttuurikäyntejä, pyöritetään shindo-, jooga- ja pilatesryhmää sekä järjestetään Venetsialaiset (kesäkauden päättäjäiset) syyskuussa.

Mieto on mukana Suomen Mielenterveys Mieli ry:n ESR-hankkeessa MIOS - Mielen hyvinvointia ja osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa (2018-2020). Yhdistys on sitoutunut suunnittelemaan ja toteuttamaan Mios-hanketta hankesuunnitelman mukaisesti yhteistyössä hanketta hallinnoivan Suomen Mielenterveys Mieli ry:n kanssa. Hanke päättyy vuoden 2020 lopussa eikä sille ole tiedossa jatkoa enää vuodelle 2021. Toki toivotaan, että aktiivinen yhteistyö eri maahanmuuttajatahojen kanssa jatkuu edelleen ja myös kontaktit säilyy.

Yhteistyötä Amiedun ja TE-keskuksen kanssa tehdään tarjoamalla harjoittelupaikkoja opiskelijoille ja työttömille työnhakijoille omien mahdollisuuksien mukaan.

Osallistutaan Herttoniemen alueryhmän ja Suomen Mielenterveys Mieli ry:n Etelä- Suomen aluefoorumin toimintaan. Tehdään opinto- ja tutustumiskäyntejä oman toiminnan kehittämiseksi ja yhteistyön lisäämiseksi.

Yksilö- ja ryhmätukitoiminnan kehittäminen

Mieli ry:n ja Mieron yhteisenä hankkeena on päätetty aloittaa MieTo ry:ssä yksilö ja ryhmätukitoiminnan kehittäminen ja siihen liittyvät koulutukset vuoden 2020 ja 2021 aikana. Tätä varten on myös haettu ja saatu Mieli ry:n saamasta testamenttilahjoituksesta 10 000 e määräraha em. koulutus- ja kehittämistoimintaan. Kyseessä on ns. korvamerkitty avustussumma kahden vuoden ajalle eikä sitä voi käyttää yhdistyksen muuhun toimintaan.

Ensimmäinen 10-15 henkilölle tarkoitettu yksilötukitoimintaa käsittelevä n. 35 h kestävä koulutusjakso oli tarkoitus järjestää keväällä 2020, mutta sitä jouduttiin siirtämään silloin voimassa olleiden koronarajoitusten takia. Hankkeen jatkosta sovitaan Mieli ry:n kanssa myöhemmin syksyllä. Intensiivisemmin koulutuksia päästään jatkamaan vuoden 2021 aikana.

JÄSENISTÖ

HENKILÖJÄSEN, KANNATUSJÄSEN, YHTEISÖJÄSEN

Tavoitteena on saada vähintään 160 henkilöjäsentä ja 10

yhteisöjäsentä. Yhdistyksen toimintapäiviin voi osallistua olematta jäsen.

TALOUS

TALOUSRESURSSIT TOIMINNAN TOTEUTTAMISEEN

Yhdistyksen tulot koostuvat pääasiassa jäsenmaksuista, omasta varainhankinnasta ja Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen, Suomen Mielenterveysseuran koordinoimasta STEA:n toiminta-avustuksesta sekä kohdeavustuksista ja erilaisista hankekohtaisista kohdeavustuksista.

Suurimmat kulut koostuvat toiminnanohjaajan palkasta, toimitilavuokrista ja toimintapäivien toteuttamisesta aiheutuvista kuluista.

Yhteistyö Kanniston leipomon kanssa on viime vuosina vähentänyt merkittävästi ruokapiirin kuluja kun ylijäämä leipomotuotteita on saatu kahtena - kolmena päivä viikossa maksutta.

Uutena toimintana v. 2020 liittyminen Helsingin seurakuntayhtymän ja Helsingin kaupungin hallinnoimaan Yhteinen pöytä – tyyppiseen Stadin safka hankkeeseen, mikä mahdollistaa sen, että myös kauppojen hävikkiruokaa voidaan saada Ruokaperjantaita varten.

Kiekko-huvilan käyttöaikatauluissa tehdyt muutokset ja huvilan ottaminen enemmän omaan käyttöön vähentävät jatkossa huvilan vuokraustoiminnasta saatavia tuloja ja tämä on otettava huomioon talousarviossa. Korvaavia tuloja voidaan jonkin verran saada huvilalla järjestettävistä yleisötapahtumista 2021. Toivotaan toki, että tämä samoin kuin oman pysyvän toimitilan vuokraamisesta aiheutuvat lisäkulut otetaan huomioon myös kaupungin järjestöavustuksista päätettäessä.

VARAINHANKINTARYHMÄ

Yhdistyksen jäsenet ja vapaaehtoiset tekevät varainhankintaa kerätäkseen rahoitusta yhdistyksen toimintaan. Varainhankinnan muotoina ovat mm. inventaariot, elokuva-avustajina toimiminen, muutto-, korjaus- ja remonttiavut.