



## **MIELI KAAKKOIS-HELSINGIN MIELENTERVEYS MIETO RY TOIMINTAKERTOMUS 2021**

### **TOIMINTA-AJATUS**

MieTo ry:n tehtävä on edistää hyvää mieltä, jaksamista, työ- ja toimintakykyä tarjoamalla mielekkään ja yhteisöllisen tekemisen mahdollisuuksia kaikille vapaaehtoisesta kansalaistoiminnasta ja yhdessä tekemisestä kiinnostuneille. Yhdessä tekeminen tukee hyvää mieltä, lisää osallisuutta ja vähentää syrjäytymistä.

### **YDINTEHTÄVÄ**

MieTon ydintehtävä on edistää ja vahvistaa mielen hyvinvointia ja mielenterveystyötä tarjoamalla matalan kynnyksen mielekästä hyvinvointioimintaa, ehkäistä toiminnallaan syrjäytymistä, korostaa osallisuutta ja tukea haavoittuvassa asemassa olevia.

### **VISIO**

”Mielekästä Toimintaa jokaiselle Mielelle”

### **YLEISTÄ**

Vuosi 2021 oli MieTon kahdeskymmenes täysi toimintavuosi. Jatkuneesta koronapandemiasta ja erilaisista rajoitteista huolimatta MieTon vuosi oli täynnä tekemistä.

Toimintapäiviä järjestettiin 1-4 kertaa viikossa, jonka lisäksi järjestettiin liikunta-, koulutus- ja hyvinvointitapahtumia, tutustumis-, teatterikäyntejä- sekä luonto- ym. retkiä.

Vuonna 2021 toteutettiin runsas 497 tapahtumaa. Tapahtumiin osallistumisia kertyi 3233.

## **TOIMINTA**

Toimintapäivät toteutettiin kevätkaudella 1.1-31.5.21 Uutelan Kodalla. Kuha kalastellaa -ryhmä kokoontui verkoille vaihtelevina päivinä. Muuta toimintaa keväällä ei voitu järjestää.

Kesä- ja syyskauden 5.6-13.11 aikana toimintapäivät (ti, to, pe) järjestettiin Helsingin kaupungin kiinteistövirastolta vuokratulla toimitila Kiekolla Vartiosaassa. Vakiotoimintojen lisäksi kunnostettiin toimitilaa, laitureita, piharakennuksia ja ulkoalueita talkoilla.

Vertaisryhmiin osallistui 5-13 henkilöä/ryhmäkerta lukuun ottamatta ruokaryhmää torstaisin, johon osallistui vaihtelevasti 5-21 henkilöä.

Kaikki toiminta järjestettiin koko vuoden vapaaehtoisten jäsenten voimin.

### **Kulttuuriryhmä**

MieTon kulttuuriryhmän ohjelmaan kuului käyntejä elokuvissa ja teatterissa. Syksyn aikana käytiin katsomassa elokuvat ”Isä”, uusin James Bond sekä ”Hyttinnumero 6”. Teatterissa nähtiin Kivinokan kesäteatterin ”Linjat Kuumina” sekä aikateatterin ”Muuttomiehät”. Tapahtumiin osallistui yhteensä 50 hlö.

### **Ruokaryhmä**

Ruokaperjantai muuttui vuoden aikana ruokatorstaiksi. Kevätkaudella kokoonnuttiin ruuan merkeissä Uutelan Kodalla. Kesäkuusta eteenpäin ruokailtiin Kiekolla torstaisin (elokuussa myös tiistaisin).

Asukastalo Ankkuriin siirryttiin ruokailemaan marraskuussa 2021. MieTo aloitti toukokuun lopussa yhteistyön Stadin Safkan kanssa, joka on Helsingin kaupungin ja Seurakuntayhtymän ruoka-aputoimija. Yhteistyö mahdollistaa hävikkiruuan hyödyntämisen yhdistyksen ruokatoiminnassa.

Yhteistyö Kanniston Leipomon kanssa jatkui koko vuoden. Viikoittain noudettiin myymättömäksi jääneet leivät ja pullat ja niitä jaettiin jäsenille Siilitien metroasemalla, Senioritalon asukkaille sekä niitä käytettiin omassa ruokatoiminnassa.

Yhteensä osallistumisia ruokailuissa oli 690.

### **Liikkeelle -ryhmä**

Liikkeelle ryhmä järjesti mm. luontoretkeilyä, keilailua, uintia, Minigolffia. Toimintapäiviä oli viikoittain, parhaina viikkoina kaksi.

Keilaamassa käytiin 15 kertaa. Osallistumisia oli yhteensä 90.

Uintia harrastettiin Itäkeskuksen uimahallissa 7 kertaa ja osallistumisia 35.

Minigolffia harrastettiin kesän aikana säävarauksella neljä kertaa ja osallistumisia oli 20.

### **Kuha kalastellaa -ryhmä**

Kalastusta harrastettiin verkoilla helmikuusta lähtien. Kesäkaudella ryhmän jäsenet harrastivat lisäksi virvelöintiä, uistelua ja mato-ongintaa Helsingin vesillä. Katiskasta saatiin saalista ja sitä valmistettiin monella eri tavalla yhteiseen ruokapöytään.

Toimintaan osallistui keskimäärin 6 henkilöä. Osallistumisia yhteensä 228.

### **Puutarharyhmä**

MieTon puutarharyhmä ylläpiti Vartiosaaren Kiekolla terapiapuutarhaa sekä huolehti piha-alueesta ja sen istutuksista. Kasvihuoneessa kasvatettiin tomaatteja. Yrttitarhasta saatua satoa on hyödynnetty ruuanvalmistuksessa.

Osallistuttiin Avoimet Puutarhat -tapahtumaan kesäkuussa.

Puutarhanhoitoon osallistui keskimäärin 4 henkilöä, osallistumisia yhteensä 88.

### **Kädentaitoryhmä ja remonttiryhmä**

Remonttiryhmä on uusinnut saunan lauteet, pikkumökin sisäkaton vesivaurio korjattiin, piipun juuri tiivistettiin, piippu korjattiin ja kotaan on rakennettu uusi grilli ja lattian pellitys. Talkoita on pidetty aina tarvittaessa ja kaikki työ on tehty vapaaehtoisvoimin jäsenten kädentaitoja hyväksikäyttäen.

Remonttiryhmään osallistui keskimäärin 5 henkilöä, osallistumisia yhteensä 35.

### **Varainhankintaryhmä**

Jäsenillä on ollut mahdollisuus käyttää Kiekon huvilaa kesäviikonloppuisin pientä käyttökorvausta vastaan. Mieli ry:n Mielinauha -keräykseen osallistuttiin.

Maailman Mielen terveystapahtumana 10.10, kahvila POP-UP Lapinlahden Lähteellä, Aikateatterissa kahvilan pitämistä, kirppis Ankkurissa, joulukuusten myynti Ankkurissa, Hyvän Mielen Saunailtojen saunamaksu.

### **Kiekk-Huvila toimitila Vartiosaassa**

Kiekossa nautittiin kesästä ja merestä; pelattiin, askarreltiin, saunottiin, tehtiin polttopuita, uitiin, kalasteltiin, paistettiin makkaraa, rakennettiin uutta ja korjattiin vanhaa, hoidettiin ympäristöä, parannettiin maailmaa, suunniteltiin syksyn toimintaa ja laitettiin yhdessä maittavaa ruokaa.

Toiminta siirtyi Kiekkoon kesäkuun alussa. Jäsenet ovat viettäneet aikaa Kiekolla maanantaista perjantaihin ja myös ilta-aikaan. Varsinaiset toimintapäivät ovat olleet tiistai torstai ja perjantai.

Torstaisin on valmistettu lounas vanhaan malliin vapaaehtoisten voimin. Stadin Safkan ruokatoimitus on tuonut ruuanlaittoon tervetulleeseen lisän.

Hyvän Mielen Saunailtoja pidetty keskiviikkoisin.

Saariohjeet laadittu kävijöiden käyttöön.

Avoimet Puutarhat järjestetty 20.6. ja Venetsialaisia juhlittiin 30.9.

MHAW järjestettiin 1.–3.6. (31.5. valmistelupäivä) ja teemana oli ikääntyneiden hyvinvoinnin lisääminen. Koko teeman otsikko oli ”Luonto liikuttaa mieltä”.

Vapaaehtoiset koordinoivat kesän toimintaa ja vastasivat saareen kuljetuksista sekä huolehtivat toimitilan kunnossapidosta.

Kiekossa järjestettiin talkoita 10 kertaa.

Koronarajoitusten takia tänä kesänä ei Kiekossa järjestetty avoimet ovet -tapahtumia.

Toimintapäiviä Kiekossa oli 56, keskimäärin osanottajia 10, osallistumisia 540.

### **Vene**

Yhdistyksen kuljetukset Aiorannasta Vartiosaareen hoidettiin pääosin soutuveneellä paitsi torstaisin Sun Buster moottoriveneellä. Kuljetuksista vastasivat vapaaehtoiset.

### **Toimisto**

MieTo vuokraa toimistotilaa Asukastalo Ankkurista Herttoniemestä. Tila mahdollistaa järjestöyhteistyön sekä asukastalon harrastus- yms. tilojen käytön.

## **HALLITUS, KOKOUKSET JA EDUSTUKSET**

Hallitus kokoontui vuoden aikana 11 kertaa. Hallituksen jäseninä toimivat:

Marttinen Hilpi	puheenjohtaja/kulttuurivastaava
Sisko Jalkanen	varapuheenjohtaja/ruokavastaava
Anttila Tuula	sihteeri
Poutanen Mika	jäsen
Tammisto Tommi	jäsen
Turtiainen Tauno	jäsen
Välipirtti Mika	jäsen
Manninen Timo	jäsen
Marjanen Kari	varajäsen
Herold Teijo	varajäsen
Kananen Peter	varajäsen/venevastaava
Rönnqvist Bruno	varajäsen

Yhdistyksen taloudenhoitajana ja kirjanpitäjänä toimi Ritva Kima ja rahastonhoitaja Jussi Hautala.

Toiminnantarkastajana toimi Matti Wallgren ja varatarkastajana Kari Väisänen.

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidettiin 16.6.21, osanottajia 13.

Yhdistys oli edustettuna Mieli ry:n järjestämässä tilaisuuksissa. Ulla Korhonen kuului Asukastalo Ankkurin hallitukseen. Lisäksi oltu yhteistyössä Asukastalo Ankkurin, Sininauhaliitto, VVA, Senioritalo, Vuosaaren Psykopolin, Niemikotisäätiön, Vartiosaari-seuran, Stadin Safkan ja Reserviläisliiton kanssa.

## **TIEDOTUS**

Yhdistyksen kotisivut on päivitetty, some-viestintää ja jäsentiedotteita mobiilisovelluksilla on lisätty ja paranneltu. Verkkosivumme mieto.fi sekä jäsenille toimitettu tekstiviesti toimivat pääasiallisena tiedotuskanavana, josta voi lukea yhdistyksen tiedotteita ja saada tietoa tulevasta toiminnasta.

Toiminnasta on lisäksi tiedotettu jäsenille ja muille toimintaan osallistuville viikoittaisessa MieTo-infossa ruokatorstain yhteydessä.

MieTon toiminnasta on lisäksi kerrottu erilaisissa tapahtumissa sekä alueen työryhmissä. Viestintää on myös jalkautettu viemällä tiedotteita mm. ilmoitustauluille jne.

## **KOULUTUS**

Järjestöpäivä -verkkotapahtuma 17.4 (2 osallistujaa)  
Liikkuva mieli ikääntyessä -hanke 24.4 (1)  
Mieli ry:n viestinnän kehittämisen työpaja Kiekossa 15.6 (16)  
Terveysmetsäkurssi 25–26.9 (2)  
Ryhmänohjaajakoulutus 23–24.10 (2)  
Kulttuuri mielessä -koulutus (1)  
Puheenjohtajien neuvottelupäivät 15–16.10 (1)  
Tukitoiminnan koulutus siirtyi keväälle 22

## **JÄSENISTÖ**

Vuoden vaihteessa henkilöjäseniä oli 155.  
Jäsenmaksu vuonna 2021 oli henkilöjäseniltä 23 €, kannatusjäseniltä 50 €, yhteisöjäseniltä 130 €, yhteisökannatusjäsen 250 €.

## **TALOUS**

Yhdistyksen taloudesta kerrotaan tarkemmin tilinpäätöksessä.

## **YHDISTYKSEN TULEVAISUUS**

Yhdistys on aktivoinut ”vanhoja” jäseniä ja rekrytoinut uusia toimijoita sekä jäseniä. Yhdistykseen luodaan päivitettyt mallit seuraavista asiakirjoista: vuosisuunnitelma, vapaaehtoistoiminnan kehittämissuunnitelma, viestintäsuunnitelma ja yhdistyksen ydinviestiä

sekä strategiaa kehitetään. Päivitetyt ja uusitut asiakirjat ohjaavat toimintaa yhdessä tehdyn suunnitelman mukaisesti eteenpäin.

Jatkossa ennaltaehkäiseviä matalan kynnyksen palveluita kehitetään entisestään jäsenien, vapaaehtoistoimijoiden, kaupungin sekä alueen muiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhdistyksien kanssa.

Työttömyys, syrjäytyminen ja erilaiset mielenterveyden ongelmat, jotka ovat koronapandemian aikana vielä entisestään korostuneet ovat haasteita sosiaali- ja terveystoimille sekä 3.sektorin vapaaehtoisjärjestöille. Tässä vapaaehtoistoiminnalla on kuitenkin merkittävä osuus olla vahvistamassa mielen hyvinvointia myös kaupungin toiminnan tukena.

Yhdistyksen on oltava entistä enemmän mukana vaikuttamassa ja kuulemassa. Tulee verkostoitua kattavammin ja laajentaa yhteistyökohteita.

Yhdistyksessä kerätään jatkossa lukuja myös viestinnästä ja tiedottamisesta. Sosiaalisen median jakoja ja tykkäyksiä kerätään lukuina ylös. Kerätään myös vuoden alussa ja lopussa olevat sosiaalisen median seuraajat/tykkääjät.

## MIETON TOIMINTATAULUKKO 2021

Tapahtuma	Päivä	Kertaa	Osallist. ka	Osallistumisia
Ruokaryhmä Uutelan Kodalla	1.1-31.12	28	11	319
Ruokaryhmä Kiekko/Ankkuri	3.6-30.12	29	13	371
Toimintapäivät Kiekossa ti,to,pe	31.5-29.10	56	10	540
Muu toiminta Kiekossa ma,ke,vkl	1.1-23.11	75	6	455
Leivän haut ja jakelu	1.1-31.12	148	4	592
Liikkeelle tapahtumat	1.1-31.12	26	5	145
Kulttuurikeikaukset	1.1-31.12	5	10	50
Kiekko talkoot	1.1-31.12	10	8	80
Kuha kalastellaa ryhmä	1.1-31.12	38	6	228
Remonttiryhmä	1.1-31.12	7	5	35
Puutarharyhmä	1.1-31.12	22	4	88
Varainhankintaryhmä	1.1-31.12	15	3	45
Hallituksen kokoukset	1.1-31.12	11	8	93
Vuosikokous	16.6	1	13	13
Koulutustapahtumat	1.1-31.12	7	21	21
MHAW	31.5-2.6	1	32	32
Maailman mielentervpä 10.10	10.10	1	6	6
Juhannus	25-27.6	1	24	24
Saunailat Kiekossa	1.6-31.8	8	4	32
Luonto-opastukset	1.6-31.8	8	5	40
Joulujuhla	16.12	1	32	32
		498		3241