



**TOIMINTASUUNNITELMA
VUODELLE 2022**

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.

Koronakriisi on lisännyt selvästi mielenterveyspalvelujen kysyntää ja tämä on otettava haasteena myös MieTo ry:ssä. Lähes pysähdyksissä ollut mielenterveysjärjestöille räätälöity kriisi- ja muu yksilö- ja ryhmätukitoimintaan liittyvä koulutus on taas käynnistettävä pikimmiten, jotta saadaan lisää valmiuksia tukitoimintaan.

Toiminnanohjaajan palkkaus ja kriisi- ja muun tukitoiminnan kehittäminen edellyttävät 2022 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.

- Kohtelee 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

JÄSENISTÖ, 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. Vuosikokouksesta ilmoitetaan myös yhdistyksen kotisivuilla.

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 ASIAANTUNTIJAT

Yhdistyksen tapahtumien organisoinnista ja toteutuksesta vastaavat talvikaudella hallitus ja jaostot sekä lisäksi kesäkaudella 1.5.–30.9. toiminnanohjaaja. Tapahtumia vetävät toiminnanohjaajat yhdessä vapaaehtoisten vertaisohjaajien ja ryhmien vastuuhenkilöiden kanssa.

Asiantuntija-apua saadaan mm. Suomen Mielenterveys Mieli ry:ltä, jonka aluejärjestöihin Mieto ry kuuluu.

TOIMINTA

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

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

Toimintapäiviä on talvikaudella ti, ke, to ja pe lokakuun alusta huhtikuun loppuun. Torstaipäiviksi on saatu talvikaudeksi Herttoniemestä Asukastalo Ankkurista 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.

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.

RYHMÄT

RUOKARYHMÄ

Vastaa mm. torstaisin järjestettävästä yhteisestä ruokailutapahtumasta, ruokatavaroiden hankinnasta ja Stadin Safkan ja Kanniston leipomosta saatavan ruuan ja 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, joka järjestetään vuosittain, taideleirit etc.

KÄDENTAITORYHMÄT

Neuloo, virkkaa, nikkaroi ja tutustuu kulttuuriperinteisiin Asukastalo Ankkurissa. Kesällä on myös paljon kädentaitoja vaativaa toimintaa Kiekolla.

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 KALASTEELLA -ryhmä

"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.

VARIAHANKINTARYHMÄ

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

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.

Kesäajan kuljetusten järjestämisestä saareen vastaa toiminnanohjaaja. Veneretkistä vastaa talkooryhmä.

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN 2022

TUKITOIMINTA JA SIIHEN LIITTYVÄT KOULUTUKSET

Mieli ry on myöntänyt Mieto ry:lle vuosille 2020 ja 2021 10 000 € avustusta yksilö- ja ryhmätukitoiminnan kehittämiseen. Avustus on kertaluontoinen ja sen käytöstä raportoidaan Mieli ry:lle. Koronaepidemian takia avustusta ei ole juurikaan käytetty, ja sitä on näin käytettävissä myös vuonna 2022.

Käytännössä avustus mahdollistaa sen, että yksilö- ja ryhmätukitoimintaa edistäviä koulutuksia voidaan nyt lisätä.

Osin jo sovitutkin koulutukset järjestetään heti kun koronatilanne sen sallii.

Muissa koulutuksissa otetaan huomioon ensisijaisesti kulloisenkin koulutuksen tarkoituksenmukaisuus. Huomioidaan myös muiden järjestämät koulutukset ja seminaarit.

Tarpeen ja mielenkiinnon mukaan myös osallistutaan.

TIEDOTUSTOIMINTA

Yhdistykselle tehtiin uudet kotisivut syksyllä 2019 ja samalla vaihdettiin myös palveluntarjoajaa. Samat kotisivut ovat edelleen yhdistyksen päätiedotuskanava. Sen lisäksi tiedotetaan toiminnasta ja tapahtumista yhdistyksen Facebook-sivuilla, Instagramissa ja WhatsApp-ryhmissä. Jäsentiedotteita mobiilisovelluksilla jatketaan kuten tähänkin asti.

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan lisäksi toiminta- alueen ilmoitustauluilla, julkisissa tiloissa ja liikkeissä, ilmaisjakelulehdissä sekä erikseen sosiaalitoimen ja Idän psykiatrian asiakkaille.

Eri teemoihin liittyvät tilaisuudet ja tapahtumat markkinoidaan myös yhteistyöverkostojen kautta.

Tiedotustoimintaan on saatavissa tarvittaessa opastusta ja materiaalia Mieli ry:stä; sitä hyödynnetään. Myös lisää vapaaehtoisia tiedotustoimintaan, varsinkin some-viestintään toivotaan.

KIEKKO

Kiekon iltakäyttömahdollisuuksia jäsenille lisättiin huomattavasti kesäkaudesta 2020 alkaen ja tämä on myös lisännyt edelleen kävijämääriä saarella. Toimintapäiviä järjestetään ti, to ja pe ja keskiviikkoisin lisäksi vuoroviikoin naisten ja miesten saunailta. Iltakäytön mahdollistaminen edellyttää vapaaehtoisia vastuuhenkilöitä, joista joku on aina po. iltoina paikalla.

Perinteinen Ruokaperjantai on kesäajaksi siirretty käytännön syistä torstaiksi ja yhteistyö Stadin Safkan kanssa ja sieltä saatava ruoka-apu on mahdollistanut, että ruokaa tarjotaan myös tiistaisin. Lisäksi tarjotaan toimintapäivinä aamiainen.

Saaritoimintojen pyörittäminen vapaaehtoisvoimin on koettu aika ajoin raskaaksi, joten kesäkaudelle 2022 voidaan harkita myös esim. työkokeilijoiden ottamista saaritoimintoihin vapaaehtoisten avuksi. Pysyvän toiminnanohjaajan palkkaaminen helpottaisi myös saaritoimintojen pyörittämistä.

Kesäkaudella 2022 keskiviikkoiltaisoin voidaan kokeilla Kiekon avaamista myös ulkopuolisille järjestämällä siellä ns. Hyvän mielen saunailtoja, jotka voivat olla myös ohjelmallisia. Kulujen kattamiseksi saunailtoihin osallistuvilta ulkopuolisilta voidaan periä myös pieni maksu. Jäsenille Hyvän mielen saunaillat ovat maksuttomia. Saunailtojen kuljetuksista ja muista järjestelyistä vastaa ensisijaisesti toiminnanohjaaja.

HANKKEET, TAPAHTUMAT, YHTEISTYÖ

Yksi meistä hanke

MieTo ry on hankekumppanina Y-säätiön Yksi meistä hankkeessa, jonka tarkoituksena Y-säätiön hajautetuissa vuokra-asunnoissa asuvien henkilöiden yksinäisyyden

vähentäminen ja saaminen osallistavan toiminnan pariin. Hanke käynnistyi kevään 2020 aikana ja kestää kaksi vuotta. - Osallistutaan resurssien mukaan.

Erillistapahtumista 2022 mainittakoon mm. Mental Health Art Week toukokuussa, Järjestöpäivät ja liittokokous huhtikuussa, Mielinauhakeräys 01.04.22 alk., Itsemurhien ehkäisy päivä syyskuussa ja Maailman mielenterveyspäivä 10.10.22. Lisäksi esitellään toimintaa Helsinki-päivänä kesäkuussa ja osallistutaan Vartiosaari-päivään elokuussa. Elokuussa järjestetään myös perinteinen taideleiri Vartiosaarella ja Venetsialaiset.

Yhteistyötä tehdään Asukastalo Ankkurin, Suomen Mielenterveys Mieli ry:n aluetyön, pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten, Stadin Safkan, Herttoniemen ja Roihuvuoren seurakuntien, Y-säätiön, Helsingin sosiaali- ja terveystoimen, Idän psykiatrisen poliklinikan, Roihuvuoren nuorisotalon, Niemikotisäätiön toimintakeskus Villa Borgiksen ja urheiluseurojen kanssa. Yhteistyön lisäämistä ja verkostojen laajentamista uusiin kumppaneihin jatketaan.

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

JÄSENISTÖ

HENKILÖJÄSEN, KANNATUSJÄSEN, YHTEISÖJÄSEN

Yhdistyksen jäsenkentässä tapahtuu varsin laajamittaisia vuosittaisia muutoksia. Tavoitteena on saada vuoden 2022 loppuun mennessä vähintään 180 henkilöjäsentä ja 10 yhteisöjäsentä.

Yhdistyksen toimintapäiviin voi osallistua olematta Jäsen.

LUOTTAMUSHENKILÖT, HENKILÖSTÖ, VAPAAEHTOISET, KOKEMUSASIAANTUNTIJAT, JÄSENET

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.

Toiminnanohjaajalle tarjotaan mahdollisuus osallistua työn tekemisen edellytyksiä parantaviin koulutuksiin.

TALOUS

TALOUSRSSIT TOIMINNAN TOTEUTTAMISEEN

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

Suurimmat kulut koostuvat Kiekko-huvilan ja Asukastalo Ankkurissa olevan toimitilan vuokrista, toiminnanohjaajan palkasta ja toimintapäivien toteuttamisesta aiheutuvista kuluista.

Yhteistyö Stadin Safkan ja Kanniston leipomon kanssa on viime vuosina vähentänyt merkittävästi ruokapiirin kuluja, kun ylijäämäruokaa ja leipomotuotteita on saatu kahtena - kolmena päivänä viikossa maksutta.

Ruokakauppojen hukkaa koskevia neuvotteluja alueen kauppojen kanssa jatketaan myös vuonna 2022.

VARAINHANKINTARYHMÄ

Yhdistyksen jäsenet ja vapaaehtoiset tekevät varainhankintaa kerätäkseen rahoitusta yhdistyksen toimintaan. Varainhankinnan muotoina ovat mm. inventaariot, elokuva-avustajina toimiminen, muutto-, korjaus- ja remonttiavut. 2021 joulukuussa yhdistyksellä oli myös joulukuusien myyntipiste, mistä saatiin lisätuloja. Kokemukset olivat hyviä ja kuusikauppaa tehdään todennäköisesti myös tulevina vuosina.