

JÄSENTIEDOTE 2013

1/2013

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry

Lauhatuuli

Hiekkaharjuntie 13 A, 01300 VANTAA
puh. 09-873 4386, sähköposti: lauhatuuli@hyvattuulet.fi
avoinna ma-pe klo 9.00-15.00, la klo 12-15 (joka toinen la, pariton)

Myöhätuuli

Lammaslammentie 17 A, 01710 Vantaa
puh. 09-853 2328, sähköposti: myohatuuli@hyvattuulet.fi
avoinna ma-pe klo 9.00-15.00, la klo 12-15 (joka toinen la, parillinen)

Toiminnanohjaaja

Riikka Valgijainen
puh. 050-3376490
riikka.valgijainen@hyvattuulet.fi

Lauhatuulen järjestöyöntekijä

Harri Pigg
harri.pigg@hyvattuulet.fi

Kotisivut: www.hyvattuulet.fi

Facebookissa, hae nimellä Hyvät Tuulet ry

Syyskokouksessa valittu vuoden 2013 hallitus:

Merja Saksanen	puheenjohtaja
Sirpa Holappa	varapuheenjohtaja
Marja-Leena Satonentaloudenhoitaja	
Janne Alahelisten	jäsen
Ulla Pietilä	jäsen
Pertti Sailo	jäsen
Juha Suomela	jäsen
Seppo Vesala	varajäsen
Mauri Herttuainen	varajäsen
Leena Lemola	HUS asiantuntijajäsen
Sanna Huittinen	HUS asiantuntijajäsen
Riikka Valgijainen	sihteeri

Toiminnanohjaajamme Riikka on parhaillaan kotona toipumassa leikkauksesta, mutta lähettää kaikille jäsenille terveisiä ja hyvän uuden vuoden toivotukset. Riikka palaa sairauslomalta näillä näkymin helmikuun alussa, toivomme pikaista paranemista!

VUODEN 2013 JÄSENMAKSU

Jäsenmaksu on edelleen **15 €/vuosi**, tilinumero FI88 4055 0010 1290 68, Aktia. Viitenumeroa ei ole, joten kirjoita viestiosaan nimesi ja osoitetietosi. Osoite on siksi tärkeä, että saamme pidettyä jäsenrekisterin osoitetiedot ajan tasalla, ja että saat jäsenpostisi oikeaan osoitteeseen.

Jäsenmaksun voi maksaa myös Lauhatuulessa tai Myöhätuulessa **käteisellä**.

Muistathan maksaa jäsenmaksusi, jotta säilytät jäsenetusi, saat jäsentiedotteet, voit osallistua retkille ja saat Mielenterveyden keskusliiton Revanssi -lehden ym. liiton tarjoamat edut. Saat myös lounaan edulliseen hintaan 3,50 € (muilta 5,00€).



Kannatusjäsenmaksu on 80€/vuosi, se on tarkoitettu yhdistyksen toimintaa kannattaville henkilöille, jotka eivät halua olla varsinaisia jäseniä sekä toimintaamme kannattaville yrityksille ja yhteisöille. Laita viestiosaan nimi, osoite ja merkintä kannatusjäsen, tili sama kuin jäsenillä.



Omahoitoryhmät jatkavat keväälläkin toimintaansa, tässä alustava ohjelma.

Ilmoitustauluille, nettiin ja facebookiin tulee tarkennettu ohjelma, jossa on myös ryhmän vierailevan luennoitsijan tiedot:

Lauhatuulessa:

- ti 26.2. klo 13-14.30: Depressiohoitaja
- ti 19.3. klo 13-14.30: Fysioterapeutti
- ti 23.4. klo 13-14.30: Psykiatrin kyselytunti
- ti 14.5. klo 13-14.30: Suuhygienisti

Myöhätuulessa:

- to 28.2. klo 13-14.30: Depressiohoitaja
- to 21.3. klo 13-14.30: Fysioterapeutti
- to 25.4. klo 13-14.30: Psykiatrin kyselytunti
- to 16.5. klo 13-14.30: Suuhygienisti



Jäsenkahvit

Jäsenkahvit pidetään kummassakin toimipisteessä aina kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 13. Siellä kuulet uusimmat uutiset ja terveiset hallituksen kokouksesta, hallituksen jäseniltä. Jäsenkahveilla voit keskustella, kysellä ja tehdä ehdotuksia, näin voimme yhdessä kehittää toimintaamme. **Tervetuloa!**



VERTAISTUKIRYHMÄT

Lauhatuulessa ja Myöhätuulessa keväällä 2013

Lauhatuulessa

jatkaa yhdistyksen oma, kaikille avoin vertaistukiryhmä, torstaisin klo **15-16.30**
Tervetuloa vanhat ja uudet jäsenet !

Myöhätuulessa

jatkaa **Mieli maasta -ryhmä** maanantaisin klo **12-13** ohjaajana Ritva.
Tervetuloa vanhat ja uudet jäsenet!

Muistathan että vertaistukiryhmät ovat kaikille avoimia, ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen!

Väliaikatietoja Solarislomien virkistyslomasta toukokuussa

Kuten varmaan muistatte, Solarislomat peruutti meille myönnetyn 30 hengen loman, heistä johtuvien ongelmien vuoksi. Hakemuksemme on edelleen voimassa, asia ratkeaa helmikuun aikana, eli vieläkin on mahdollista että saamme ne lomapaikat, joita edellisessä kirjeessä mainostin. Seuraa ilmoittelua ilmoitustauluilla, netissä ja facebookissa, laitamme joka tapauksessa tietoa asiasta helmikuun loppuun mennessä. Pidetään peukkuja että päästään lomalle!



ILOISIA UUTISIA !!!



Raha-automaattiyhdistys on vihdoinkin myöntänyt meille määrärahat toista toiminnanohjaajaa varten! Tämä tarkoittaa sitä, että pystymme palkkaamaan toisen toiminnanohjaajan. Paikka on jo haussa ja jos sopiva ehdokas löytyy, hän aloittaa 4.3. alkaen Myöhätuulella. Saimme viime vuonna ja sitä aikaisemmin RAY:ltä toiminta-avustusta 67 000€ ja täksi vuodeksi meille myönnettiin 120 000€.

Tämä suurempi avustus vaikuttaa toimintaankin, olimme ehdotukseemme budjetoineet myös 30% enemmän jäsenoimintaan. Uudella hallituksella onkin nyt sitten haasteena miettiä miten jäsenoimintaa kehitetään. Ehdotuksia otetaan tietenkin koko ajan vastaan. Eli ihan niin kuin ennenkin; mieti mitä haluaisit yhdistyksessä tehdä, minne mennä retkelle, tutustumiskäynnille, teatteriin jne. Parhaat ehdotukset tulevat aina jäseniltä, siksi korostan tätä joka kirjeessä, että OLE AKTIIVINEN JA TEE EHDOTUKSIA!

Ideoita uusiksi kerhoiksi otetaan myös vastaan, ja jos haluat alkaa jonkun kerhon ohjaajaksi niin ilmoittele Riikalle. Nyt on jo monenlaista tarjontaa, mutta uusia harrastuksia voi aina aloittaa kun innostuneita löytyy.



ATK –kalustoa uusittu !!!



Loppuvuodesta 2012 yhdistykset saivat hakea Mielenterveyden Keskusliitosta ns. pienprojektiavustusta. Haimme liitolta rahaa jäsenistön ATK –taitojen parantamiseen tarkoituksena hankkia uudet jäsenkoneet, printterit ja järjestää kolmea erilaista kurssia taitojen kehittämiseksi. Emme saaneet rahaa niin paljon kuin haimme, mutta saimme kuitenkin 2 000€. Sillä rahalla olemme nyt ostaneet uusia koneita, Lauhatuuleen kaksi ja Myöhätuuleen yhden sekä printterin. Koneissa on Windows8-ohjelma, ja järjestötyöntekijät Harri ja Jaana opastavat niiden käytössä. Projektiin kuuluvia koulutuspaketteja suunnitellaan parhaillaan ja koulutukset halukkaille alkavat helmikuussa.

Jos sinulla ei ole konetta kotona tai olet epävarma sen käytössä, tule rohkeasti kysymään neuvoa. Nyt sinulla on yhdistyksessä mahdollisuus toimivilla koneilla hoitaa pankkiasioitasi, lähettää sähköposteja, surf-

failla netissä ym. Koneiden käyttö ei maksa sinulle mitään ja nyt saat myös pientä maksua vastaan printattua laskuista kopiot tai muita tärkeitä liitteitä jos tarvitset.

Lauhatuudessa Harri antaa yksilöllistä ATK-ohjausta keskiviikkoisin klo 13-14.30, varaa aika.
hätuudessa Tomppa ja Jaana neuvovat myös iltapäivisin, kun varaat ajan.

Myö-

AVOMIELIN -terveisii



Jatkamme edelleen Avomielin-yhteistyötä Espoon EMyN, tukiyhdistys Karvisen ja tukiyhdistys Majakan kanssa. Vuoden ensimmäisestä yhteisestä kokouksesta hieman terveisii:

1. Sovittiin että yhteisiä retkiä tehdään tänäkin vuonna, isompi kokopäiväinen kesäretki ja useita pienempiä retkiä. Seuraa ilmoitustauluja, nettiä ja facebookia, tiedot laitetaan heti esille kun retkistä on sovittu.

2. Yhdistysten yhteiset turnaukset:

Keilaturnaus	maaliskuussa
Minigolfturnaus	toukokuussa
Onkilpailu	elokuussa
Biljarditurnaus	lokakuussa

Järjestävä yhdistys

Hyvät Tuulet ry
Majakka
Karvinen
Emy



Lisäksi keskusteltiin karting-turnauksesta, mutta päätettiin siirtää päätös syksyyn, kun yhdistysten rahatilanne on selvillä.

Nyt varmaan on syytä lähteä harjoittelemaan näitä lajeja että saadaan voittopokaaleja tänäkin vuonna! Ensimmäiseksi tarvitsemme keilajoukkueen, olisitko halukas tulemaan mukaan? Joukkueissa on aina 5 pelaajaa, ja kannustusjoukkojakin tarvitaan. Keilaturnauksen ajankohta päätetään helmikuun alussa; seuraa ilmoitustauluja, nettiä ja facebookia.

3. Hyvän Mielen iltapäivää vietetään taas huhtikuussa, viikolla 17.

Karvinen on tapahtuman vastuuyhdistys, hankkii puhujat ja esiintyjän. Jäsenet, sitten vaan sankoin joukoin nauttimaan iltapäivästä kunhan viikonpäivä selviää, paikkana on perinteisesti MTKL:n Hyvän Mielen galleria.

3. Viime vuonna järjesti jokainen yhdistys yhden sinkkuillan, niistä saatu palaute oli hyvää. Tänä vuonna päätettiin järjestää vain yksi, teemalla "helluntaiheila". Sinkkuilta järjestetään touko-kesäkuussa, MTKL:n Hyvän Mielen galleriassa. Tarkka aika ilmoitetaan myöhemmin keväällä, kaikki sinkut tervetuloa!

4. **Marrasiltamat** ovat tänä vuonna meidän vastuualueena eli vapaaehtoisia tarvitaan.

Mietitään paikkaa, tarjoilua ja ohjelmaa, **HYVÄT IDEAT ON NYT TARPEEN.**

Jos haluat vapaaehtoisesti tulla suunnitteluryhmään, niin ilmoittaudu toimipisteessä, että saadaan suunnittelu käyntiin jo kevään aikana.

Ylimääräisenä kuulumisena Avomieliin-kokouksesta on myös se, että **Kisu eli Kirkkonummen seudun mielenterveysyhdistys** päätettiin kutsua taas mukaan yhteistyörinkiimme muutaman vuoden tauon jälkeen.

oo

Puheenjohtajan terveiset

Oikein hyvää uutta vuotta 2013!



Tammikuu on jo pitkällä ja meillä yhdistyksessä vuodenvaihte on ollut mielenkiintoista aikaa, niin paljon on yhtä aikaa tapahtumassa. Uusi hallitus piti järjestäytymiskokouksensa jo ennen joulua, tehtävä- ja vastuualueita jaettiin kaikille. Varapuheenjohtajaksi valittiin yksimielisesti Sirpa Holappa eli tutummin Sipe, onnea ja voimia hänelle uudessa tehtävässään. Taloudenhoitajana jatkaa Marja-Leena Satonen, hän on nyt myös hallituksen jäsen. Hallitukseen saatiin toinen asiantuntijajäsen HUS:sta, Sanna Huittinen. Vantaan Mielen Avain -hankkeen omahoitoryhmiä koordinoitunut Sanna on hankkeen loputtua palannut entiseen työhönsä ja edustaa nyt vanhuspsykiatrian poliklinikkaa. Toinen asiantuntijajäsenemme Leena Lemola taas on HUS:n kuntoutuspoliklinikan osastonhoitaja.

Viime marraskuussa oli Vantaan vammaisneuvoston vaalikokous. Menin sinne yhdistyksen valtakirjalla ja asetuin ehdokkaaksi vaaliin. Äänestys oli monivaiheinen ja tiukka, mutta pääasia oli, että minut valittiin yhdistyksen edustajana Vantaan vammaisneuvostoon seuraavaksi kahdeksi vuodeksi. Vammaisneuvosto on kaupungin ja sen alueella toimivien vammaisten henkilöiden/kuntoutujien, heidän omaistensa ja vammaisjärjestöjen yhteistyöelin. Yhdistysten edustajien lisäksi neuvostossa on kolme kaupungin edustajaa henkilökohtaisine varajäsenineen, he edustavat sosiaali- ja terveysalaa, sivistysalaa, rakennusvalvontaa, tilakeskusta sekä vapaa-ajan ja asukaspalvelujen toimialaa. Lupaam vammaisneuvostossa ollessani yritetään vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien asioihin Vantaalla aina kun vain pystyn, nyt saimme yhden hyvän väylän yritetään vaikuttaa asenteisiin ja palveluihin.

RAY:n järjestämän rahoituksellisen jymy-yllätyksen myötä ainakin minä olen kulkenut viimeisen kuukauden "suu messingillä" ja pää täynnä ideoita mitä kaikkea nyt voidaankaan tehdä kun yhdistyksen resurssit yht' äkkiä tuplaantuivat. Ensimmäistä kertaa unelma-budjettia ei tarvitsekaan karsia vaan saamme todella jäsenoimintaan, jäsenistön ja työntekijöiden koulutukseen suunnitellut rahat! Esimerkiksi vinkkinä, jos Keskusliitolla on joku hyvä, sinua kiinnostava ja yhdistystä eteenpäin vievä koulutus, niin rohkeasti vain ota yhteyttä Riikkaan tai minuun, ja laitamme hakemukset. Koulutus voi olla muunkin tahon järjestämä. Tärkeää on että neuvottelet asiasta joko minun tai Riikan kanssa, jotta voimme pohtia voisiko yhdistys tukea koulutustasi.

Toisen työntekijän saaminen yhdistykseen on mahtava asia, Myöhätuulen kävijät ovat nyt varmaan tyytyväisiä. Järjestötyöntekijät Harri ja Jaana ovat myös saaneet jatkoa työsopimuksilleen heinäkuun loppuun, hienoa! Ja tietysti vahvuutemme kuuluvat myös opiskelijat, joita kevään mittaan tulee useita. Toimintaamme on hyvä lähteä kehittämään, kun töitä voidaan jakaa eikä kaikki ole yhden työntekijän harteilla. Nämä ovat tulevaisuuden kuvia keväälle ja siitä eteenpäin, mutta sitä ennen akuutti ongelmamme on Myöhätuulen keittiötyöntekijän löytäminen.

Pirjon lähdöstä on jo aikaa, yhtään työnhakijaa ei ole ollut joten oli pakko miettiä muita vaihtoehtoja. Saamme kaikki olla kiitollisia Sipelle, joka on ansiokkaasti pelastanut tilanteen lähes

vapaaehtoistyöllä. Iso hali Sipelle ja jaksamista, toivottavasti tilanne pian ratkeaa!

Jäsenkirjeen lopussa on päivitettyt kevään viikko-ohjelmat. Seuraa ilmoitustauluilta kerhojen tarkempia ohjelmia ja muita tapahtumia. Asiat löytyvät myös netistä ja facebookista. Tätä kirjoittaessani kuulin juuri uutisista, että aurinko nousi Lapissa tänään ensimmäisen kerran eli kaamos on nyt virallisesti ohi. Olipa kaunista, kun aurinko paistoi matalalta Lapin maisemissa! Eli kevättä kohti, kohta on kesä ja kärpäset - yes!!!

Pakkasen puremin terveisin Merja S.

ps. Viime vuosi oli minulle henkilökohtaisten asioiden vuoksi tosi raskas ja voimat tuntuivat välillä loppuvan, toivottomuus ja masennus alkoivat taas vallata mieltä. Monet ystäväni tukivat minua hienosti, heidän avullaan jaksoin, kiitos. Tässä lopuksi runo jonka sain postikorttina, ensin se vaan itketti mutta sitten sain siitä voimaa jaksaa. Kiitos ystäväni, pienikin ele voi olla joskus pelastusköysi...

ÄLÄ PERIKSI ANNA

Kun kaikki käy huonosti - joskus niin käy,
kun mäki on jyrkkä, ei tasaista näy.
Kun rahat on loppu ja velat painaa,
kun hymysi hyytyy ja on mielesi vainaa.
Kun huoliasi ei kukaan muu kannaa,
lepää, jos tahdot - älä periksi anna.

Älä periksi anna vaikke huonolta näyttää,
ehkä seuraava askel jo toiveesi täyttää.
voi menestys hyvinkin lähellä olla,
jos periksi annat - on tulos vain nolla.

Et koskaan tiedä, kuinka lähellä olet,
vaikka joskus tuntuu, ett paikalla polet.
Saat kaiken voimasí taistoon panna -
ja jos vielä käy vastoin - Älä periksi anna



Ennen viikko-ohjelmia tässä vielä **Lauhatuulen vertaistukiryhmän aiheet** keväälle 2013, tervetuloa torstaisin klo 15-16.30:

- 24.1. Miten elää tässä ja nyt
- 31.1. Lempikirjani ja lukeminen
- 7.2. Arjessa jaksaminen
- 14.2. Ahdistus
- 21.2. Oireidenhallinta

- 4.4. Kevään aallonpohjat ja aallon harjat
- 11.4. Itsetunto
- 18.4. Kuvainspiraatio
- 25.4. Itsestä huolehtiminen (fyys./psykk)
- 2.5. Rentoutuminen

28.2. Levyraati, oma levy mukaan

7.3. Ystävyys

14.3. Yksinäisyys ja sen kanssa pärjääminen

21.3. Juhlat ja juhlapyhät

16.5. Miten palkitsen itseäni

23.5. Retki Suomenlinnaan

30.5. Mökkiytyminen (eristäytyminen)