

## Vantaan Mielensterveysyhdistys 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 (parittomat viikot) klo 12-15



### Myöhätuuli

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

#### toiminnanohjaaja, Myöhätuuli

Helena Inkeri  
puh. 050-377 6494  
helena.inkeri@hyvattuulet.fi

#### toiminnanohjaaja, Lauhatuuli

Riikka Valgijainen  
puh. 050-337 6490  
riikka.valgijainen@hyvattuulet.fi

#### Lauhatuulen järjestöyöntekijä

Harri Pigg  
harri.pigg@hyvattuulet.fi

#### Myöhätuulen järjestöyöntekijä

Jaana Ahtiainen  
jaana.ahtiainen@hyvattuulet.fi

**Kotisivut: [www.hyvattuulet.fi](http://www.hyvattuulet.fi)**

**Facebookissa, hae nimellä Hyvät Tuulet ry**



#### Vuoden 2012 hallitus:

Merja Saksanen	puheenjohtaja
Sirpa Holappa	varapuheenjohtaja
Marja-Leena Satonen	jäsen, taloudenhoitaja
Pertti Sailo	jäsen
Janne Alahelisen	jäsen
Ulla Pietilä	jäsen
Juha Suomela	jäsen
Seppo Vesala	varajäsen
Mauri Herttuainen	varajäsen
Leena Lemola	HUS asiantuntijajäsen
Sanna Huittinen	HUS asiantuntijajäsen

## Hei jäsenet!

*Kevät on jo alkanut ja kesä lähenee, mukavaa on että olemme saaneet nauttia hiukan jo aurinkoisistakin päivistä. Valo ja lämpö saavat ajatukset kirkastumaan ja suuntaamaan ajatukset kohti kesän toimintaan.*

*Yhdistyksessä Myöhätuulen toimipisteessä on aloittanut uusi toiminnanohjaaja Helena Inkeri. Hänen pääsääntöinen toimipisteensä on Myöhätuulen toimipiste. Myöhätuulella on myös aloittanut uusi keittiötyöntekijä Mitra, TERVETULOA!*

*Tässä jäsenkirjeessä esittelen alustavaa tapahtumakalenteria. Kalenterin retket ja tapahtumat ovat alustavia ja niihin voi tulla vielä muutoksia.*

*Kalenterista voit löytää myös tulevia tapahtumia joihin yhdistys osallistuu. Tapahtumat ovat toteutettavissa vain, jos vapaaehtoistoimijoita löytyy yhdistykseltämme. NYT KAIKKI MUKAAN! Avaamme tässä kirjeessä myös vapaaehtoisuutta ja konkreettisia asioita, mitä se voisi meidän yhdistyksessä olla. Kirjeen lopussa on myös palaute lappu, jossa voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi tuleviin tapahtumiin.*

*Yhdistyksen kevätkokous pidetään 10.4. Lauhatuulella. Tarkemmat tiedot löydät tästä kirjeestä. Kirjeen mukana on myös jäsenkysely, jonka voit palauttaa toimipisteisiin, viimeinen palautuspäivä on 10.4.*

Aurinkoista kesän alkua! - Riikka



## JÄSENMAKSU

**Olethan muistanut maksaa jäsenmaksusi, jotta saat edelleen jäsentiedotteet, voit osallistua retkille ja saat Mielenterveyden keskusliiton Revanssi -lehden? Saat myös lounaan edulliseen hintaan 3,50 € (muilta 5,50 €). Jäsenmaksu on 15 €/vuosi, tilinumero FI88 4055 0010 1290 68, Aktia. Viitenumeroa ei ole, joten kirjoita viestiosaan nimesi ja osoitetietosi. Jäsenmaksun voi maksaa myös Lauhatuulella tai Myöhätuulella käteisellä.**

---

## KUTSU

**Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry:n sääntömääräiseen kevätkokoukseen.**

**Aika: keskiviikko 10.4.2012 klo 13**

**Paikka: Lauhatuuli, Hiekkaharjuntie 13 A, Vantaa**

**Kokouksessa esitetään toimintakertomus ja tilinpäätös sekä myönnetään vastuuvapaus vuodelle 2012**

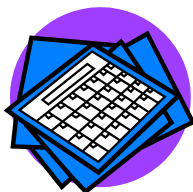
**Kokous on tarkoitettu kaikille Hyvien Tuulien jäsenille. Tervetuloa!**

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry:n sääntömääräinen  
**KEVÄTKOKOUS 10.4.2013 klo 13.00**

Esityslista kevätkokoukselle:



1. KOKOUKSEN AVAUS
2. KOKOUKSEN JÄRJESTÄYTYMINEN
  - Puheenjohtajan valinta
  - Sihteerin valinta
  - Pöytäkirjan tarkastajien (2) valinta
  - Ääntenlaskijoiden (2) valinta
3. TODETAAN KOKOUKSEN LAILLISUUS JA PÄÄTÖSVALTAISUUS
4. ESITYSLISTAN HYVÄKSYMINEN TYÖJÄRJESTYKSEKSI
5. ESITETÄÄN YHDISTYKSEN TOIMINTAKERTOMUS V. 2012
6. ESITETÄÄN TILINPÄÄTÖS 2012 JA TILINTARKASTAJIEN LAUSUNTO
7. PÄÄTETÄÄN TILINPÄÄTÖKSEN VAHVISTAMISESTA JA VASTUUVAPAUDEN MYÖNTÄMISESTÄ VASTUUVELVOLLISILLE
8. MUUT ASIAT
9. KOKOUKSEN PÄÄTTÄMINEN



## Yhdistyksen alustava tapahtumakalenteri

### MAALISKUU 2013

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
18	19 Omahoito Lauhatuuli	20 Teatteri Elannon näyt- tämö	21 Omahoito Myöhätuuli	22	23 Myöhätuuli auki klo 12-15	24
25	26 retki kasvitieteelli- seen puutar- haan	27 Avomielin keilaturnaus	28	29	30 Lauhatuuli auki klo 12-15	31

### HUHTIKUU 2013

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1	2	3	4	5	6 Myöhätuuli	7
8	9 retki Kiasmaan	10	11	12	13 Lauhatuuli	14
15	16	17 retki Talvipuutar- haan	18	19	20 Myöhätuuli	21
22	23 Avomielin Hyvän Mielen iltapäivä Omahoito Lauhatuuli	24	25 Omahoito Myöhätuuli	26	27 Lauhatuuli	28 Vertaisloma Päiväkumpu
29 (Päiväkumpu)	30 Vappujuhla (Päiväkumpu)					

TOUKOKUU 2013

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
		1 (Päiväkumpu)	2 (Päiväkumpu)	3	4 <i>Myöhätuuli</i>	5
6	7	8 Kiitos-lounas Aktiivitoimijoille	9 <i>helatorstai</i>	10	11 <i>Lauhatuuli</i>	12
13	14 Omahaito Lauhatuuli	15 retki Kansallismuseo	16	17	18 <i>Myöhätuuli</i>	19 <b>Vantaan kaupunkijuhla</b>
20	21	22	23 Vertaisryhmä Suomenlinna	24	25 <i>Lauhatuuli</i>	26
27	28 (srk) Holma kesäretki	29 retki Heureka	30 Avomielin Sinkkuilta, Omahoito Myöhätuuli	31		

KESÄKUU 2013

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
					1 <i>Myöhätuuli</i>	2
3	4	5	6	7	8 <i>Lauhatuuli</i>	9
10	11 (A-Kilta) Luontoretki	12	13	14	15 retki Porvooseen Lättähatulla <i>Myöhätuuli</i>	16
17	18 retki Tallinna	19	20 Kesäjuhla Myöhätuuli	21	22 <i>Lauhatuuli</i>	23
24	25	26 Avomielin kesäteatteri Tampere	27	28	29 <i>Myöhätuuli</i>	30

HEINÄKUU 2013

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1	2	3 retki Suomenlinna	4	5	6	7
8	9	10 retki Korkeasaari	11	12	13	14
15	16	17 retki Kuusijärvi	18	19	20	21
22	23	24 Minigolf Pähkinärinne	25	26	27	28
29	30	31 retki Hakunilan ul- koilualue				

## Jäsenkahvit



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

## VAPAAEHTOISTOIMINTA

### Hyvät Tuulet ry:

*"Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen. Yhdistys tarjoaa kodinomaisen yhteisön, jossa jäsenet voivat kartuttaa ja ylläpitää sosiaalisia kontakteja sekä kokea kuuluvansa ryhmään. Toimintaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tapahtuu jäsenten omilla ehdoilla ja voimavarojen mukaan. Yhdistyksen toiminnassa kaikki toiminnot joko suoraan tai epäsuoraan tähtäävät jäsenten parhaaksi."*

### Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistyö on omaehtoista ja palkatonta toimintaa. Vapaaehtoistoiminta on prosessi, jossa ihmiset yhdessä ryhtyvät parantamaan elämänlaatuaan ja voittamaan vaikeuksiaan. Ihmiset osallistuvat vapaaehtoistyön omasta halustaan ja ovat vapaaehtoistyöympäristössään täysivaltaisia toimijoita. Työstä ei makseta palkkaa ja sitä tehdään tavallisten ihmisten ehdoilla, tiedoilla ja taidoilla. Elämäkokemus ja sydämen sivistys ovat tärkeimpiä vapaaehtoistyön voimavaroja, eivät niinkään pelkät tekniset tiedot tai taidot. Vapaaehtoistoinnasta saa myös palkkioita – kuten hyödyllisiä taitoja tai ihmisten verkostoja – nämäkin motivoivat toimimaan. ([www.vsy.fi](http://www.vsy.fi))



## VAPAAEHTOISTOIMINTA YHDISTYKSESSÄ

### Kerhot:

Yhdistyksessä toimii useita kerhoja, joissa vetäjinä toimivat jäsenet. Kerhot ovat jäsenten itse suunnitteleimia. Kerhoja voi pitää kuka vain jäsen. Kerhotoiminnan voi aloittaa ottamalla yhteyttä toiminnanohjaajaan, joka auttaa kerhotoiminnan markkinoinnissa. Kerhoista maksetaan palkkio silloin, kun se toteutuu siten että siihen osallistuu vähintään 2 osallistujaa. Yhdistys maksaa vetäjille pienen palkkion (5€) pidetyistä kerhoista. Kerhon vetäjän on tärkeää olla motivoitunut ja kyvykäs pitämään kiinni siitä, että on valmis sitoutumaan pitämään kerhot sovittuina aikoina.

### Toimipaikkojen ylläpito

Yhdistyksellä on kaksi toimipaikkaa, jotka ovat auki arkisin klo 9-15 sekä joka toinen lauantai. Toimipaikat ovat jäsenten omia "olohuoneita" joten jäsenet osallistuvat itse toimipaikkojen ylläpitämiseen. (yhdistyksellä ei ole palkattuja siivoajia tai talonmiehiä) Toimipaikkojen ylläpitäminen tarkoittaa osallistumista esim. siistimiseen, roskien vientiin ja muihin arjen askareisiin.

### Viljelyspalstat

Yhdistyksellä on kaksi viljelyspalstaa Pähkinärinteessä. Palstojen ylläpito vaatii jäsenten aktiivisuutta. Viljelyspalstoilta yhdistys saa "lähiruokaa" toimipaikkoihin ym. Viljelypalstojen ylläpitoa on hoitanut viime vuosina Ulla ja Unto. On kuitenkin tärkeää, ettei vapaaehtoistoiminta jää vain jonkun hoidettavaksi, vaan siihen osallistuvat myös muut vapaaehtoiset.

## Hallitus ja toiminnan kehittäminen

Yhdistyksen hallitus koostuu yhdistyksen jäsenistä. Hallituksen jäsenet valitaan yhdistyksen syyskokouksissa aina kahdeksi toimikaudeksi. Hallituksen jäsenten kesken jaetaan toiminnan vastuualueita joista hallituksen jäsenet sitoutuvat huolehtimaan.

Hallitus kokoontuu kerran kuukaudessa. Hallituksen kokouksissa päätetään yhdistystä koskevista asioista. Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus tuoda hallituksen kokouksiin asioita, jäsenet voivat ehdottaa aiheita hallituksen kokouksiin joko työntekijöiden tai hallituksen jäsenten kautta.

Yhdistyksen toimintaa tukevia toimintoja (esim. verkkosivut) voivat hoitaa myös yhdistyksessä jäsenet, jotka eivät ole hallituksen jäseniä. Myös lauantai aukiolot mahdollistuvat vain vapaaehtoisten voimin.

## Retket ja tapahtumat

Retket ja tapahtumat on suunniteltu jäsenten toiveiden mukaisesti. Retkille ja tapahtumiin tarvitaan kuitenkin usein vapaaehtoistoimijoita niiden mahdollistamiseksi. Retkien ja tapahtumien vapaaehtoisena toimiminen voi käsittää esim. retkieväiden tekemisessä tai tapahtumien mahdollistamisessa. Retkien ja tapahtumien vapaaehtoistoiminta voi olla kertaluonteista.

## Muu toiminta

Jäsenet voivat osallistua yhdistyksen toiminnassa vapaaehtoistoimintaan monin eri keinoin. Yhdistyksen yhtenä kehittämisen tavoitteena on lisätä näkyvyyttä Vantaalla. Tavoitteena on, että yhdistyksen hyvä toiminta on kaikkien vantaalaisten kuntoutujien saatavilla.

Vapaaehtoistoimintaa on myös osallistua vaikkapa askartelupajoihin joissa valmistetaan yhdistyksen ”markkinatelltoihin” tuotteita. Jäsenet voivat myös osallistua esim. arpajaispalkintojen ja muiden toimintaa tukevien lahjoitusten hankintaa.



**JOKAISEN JÄSENEEN PANOS ON TÄRKEÄ!**

**JÄSENET = YHDISTYS = JÄSENET**

Vapaaehtoistoiminta on pitkän linjan toimintaa yhdistyksessä. Meiltä usein unohtuu se että aktiivitoimijat jotka mahdollistavat toiminnan omalla panoksellaan ovat vapaaehtoistoimijoita...

***KIITOS KAIKILLE YHDISTYKSEN AKTIIVITOIMIJOILLE!***



**VAPAAEHTOISIA KAIVATAAN!**

### 24.4. Hyvän Mielen iltapäivä Hki.

Hyvän Mielen iltapäivään kaivataan kahta vapaaehtoista vastaanottamaan iltapäivään osallistujia.

### 30.4. Vappujuhla

Yhdistys tarjoaa jäsenille vappulounaan ja pientä ohjelmaa vapun tunnelmissa. Vapaaehtoisia kaivataan Vappujuhlan suunnittelun ja toteuttamisen merkeissä. (keittiö + ohjelman vetäjiä ym.)

## 18.-19.5. Vantaan kaupunkijuhla

Vantaan kaupunkijuhlaan yhdistys osallistuu pystyttämällä markkinateltan Tikkurilaan, jonka tarkoituksena on lisätä Vantaalaisten tietoisuutta yhdistyksen toiminnasta. Vapaaehtoisia kaivataan yhdistyksen toiminnan esittelijöiksi markkinoille sekä markkinatuotteiden valmistukseen.

## 15.6. Porvoon retki

Retki Porvooseen tehdään Lättähatulla. Koska aikaa Porvoossa kiertelyyn jää vain kolme tuntia, on järkevää ottaa eväät retkelle mukaan. Vapaaehtoisia kaivataan retkieväiden valmistamiseen 14.6.

## 20.6. Kesäjuhla, Myöhätuuli

Juhannuksen kynnyksellä yhdistys viettää omat kesäjuhlat Myöhätuulen luonnon kauniissa ympäristössä. Tapahtumassa tarjotaan jäsenille ruoka sekä juhlitaan yhdessä jäsenten tuottaman ohjelman mukaisesti. Vapaaehtoisia kaivataan, ruokailun suunnittelussa ja toteutuksessa sekä ohjelman laatimisessa ja toteuttamisessa.

## HEINÄKUU

Heinäkuussa yhdistys tekee paljon lähiretkiä. Vapaaehtoisia kaivataan lähiretkien suunnittelussa ja toteutuksissa. Osalle lähiretkistä valmistetaan eväät mukaan. Vapaaehtoisia kaivataan eväiden valmistamiseen.



## KIINNOSTUITKO?

Vapaaehtoistoimintaan voit osallistua täysin omien voimien mukaisesti. Yhdistyksen ilmoitustauluilta voit löytää itseäsi kiinnostavia tehtäviä. Voit myös halutessasi palauttaa tämän lomakkeen toimipisteisiin.



Nimi: \_\_\_\_\_

puh. \_\_\_\_\_

minua kiinnostaa vapaaehtoistyö:

tapahtumien järjestäjänä	kerhon vetäjänä	lauantai aukiolot Lauhatuuli	juhlien järjestäjänä	palstojen hoitajana	yhdistyksen esittelijänä	"tuotteiden" valmistajana

muu, mikä: \_\_\_\_\_

Voin osallistua vapaaehtoisena tilaisuuksiin ja retkiin:

23.4	30.4	18.5	19.5	15.6	20.6	heinäkuu

## Puheenjohtajan terveiset

Uusi hallitus on nyt kokoontunut ja muutaman kerran ja vastualueita on jaettu, mutta silti tuntuu että, työt ei tekemällä loppu. Tuntuu hyvältä nähdä, että toimintaa tulee lisää ja uusia ihmisiä tulee jatkuvasti mukaan, näin asiat eivät jämähdä paikalleen. Tämä vuosi taitaa olla toiminnan vuosi, niin paljon on kaikkea suunnitteilla.

Monivuotinen haaveemme on toteutunut, kun Helena maaliskuun alusta aloitti Myöhätuulessa toiminnanohjaajana. Sydämellisesti tervetuloa, toivottavasti pääset pian työn touhuun ja löydät paikkasi yhdistyksessämme!

Molemmissa toimipaikoissa on nyt myös paljon apu työvoimaa, kun meillä on opiskelijoita ja työharjoittelijoita, sekä toimintaan että keittiötyöhön tutustumassa.

Tässä jäsenkirjeessä Riikka peräänkuuluttaa vapaaehtoistyön ja osallistumisen tärkeyttä, ja totta se on, mitä enemmän haluamme toimintaa, kerhoja ja retkiä, sen enemmän meillä tulee olla niitä tekijöitä. Asiat eivät tapahdu itsestään, eikä kaikkea voi säilyttää vain muutaman ihmisen harteille.

Olemme mielenterveyskuntoutujia, ja totuus on että toiminta virkistää ja piristää, ja siitä tulee hyvä mieli. Itse tiedän kokemuksesta miten helppoa olisi vaan jäädä kotiin, sängyn pohjalle odottamaan että aika kuluu. Minun on ainakin lähdettävä pois kotoa, muuten toimintakyky katoaa ja masennus saa vallan. Yhdistyksen toimintamahdollisuudet ja varat ovat nyt niin hyvät, että toimintaa on mahdollista kehittää. Kehityksen suuntaviivojen pitäisi tulla jäsenistöltä, millaista toimintaa halutaan. Nyt on Sinulla tuhannen taalan paikka, mieti ja tee ehdotuksia, ole aktiivinen niin olet kehittämässä yhdistyksestämme sellaista paikkaa jossa kaikkien on hyvä olla ja toimia!!!

Uusien tilojen hankkiminen Lauhatuulelle etenee hitaasti, mutta tilaa etsitään kyllä. Tarkoitukseni on olla jatkuvasti yhteydessä kunnan päättäjiin ja vaatia annettujen lupausten lunastamista.

Tavoitteemme on saada reilusti enemmän tilaa hyvien kulkuyhteyksien varrelta, ei näytä olevan helppoa.

Vuoden alusta on Vantaalle alettu laatia mielenterveys- ja päihdestrategiaa vuosille 2013-2016 ja siitä tulee kansalaisyksely keväällä eli jokainen vantaalainen saa kommentoida suunnitelmia. Jos asia kiinnostaa, käy netissä seuraamassa työn etenemistä. Strategia tehdään virkamiesyhteistyönä, myös meidän yhdistyksemme on mukana suunnitelmia tekemässä. Kyse on palveluista joita meille mielenterveyskuntoutujille tulevaisuudessa tarjotaan, ole siis aktiivinen ja kerro toiveesi. Totuushan nyt on se, että palveluita ei ole tarpeeksi ja odotusajat ovat kohtuuttoman pitkiä; kaupungin pitää satsata enemmän, ja oikeisiin asioihin.

Aurinkoista ja lämmintä kevättä, eiköhän pakkaset kohta ala hellittää! Tavataan yhdistyksessä ja retkillä, ota rohkeasti yhteyttä jos on asiaa!





## MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO

Ratakatu 9, 00120 Helsinki

p. 09 5657730

www.mtkl.fi

Näiltä nettisivuilta näet päivitettyä tietoa, tarkemmat kuvaukset koulutuksista ja kursseista, ja löydät ilmoittautumistiedot ja -lomakkeet.

MTKL tarjoaa Sinulle jäsen mm seuraavaa:

### JÄSENKOULUTUS

MTKL kouluttaa jäsenyhdistyksensä aktiiveja ja aktiiveiksi haluavia mm yhdistyksen luottamustoimiin sekä erilaisten ryhmien vetämiseen ( esim. vertaisryhmät, liikunta- ja kulttuurivastaavat)

### KOULUTUSTA KAIKILLE

MTKL kouluttaa mielenterveyskuntoutujia sekä eri alojen ammattilaisia mielenterveyteen ja mielenterveyden ongelmista kuntoutumiseen liittyvistä teemoista.

Esim. penninvenyttäjän iltapäivä ja unelmakeidas

### KUNTOUTUSKURSSIT

MTKL järjestää vuosittain kymmeniä kuntoutuskursseja Kelan ja Raha- automaattiyhdistyksen rahoituksella. Osa niistä on täysin ilmaisia, osassa pieni omavastuu. kuntoutuskursseja on eri puolella Suomea lähes kuukausittain

### TUETUT LOMAT

MTKL välittää tuettuja sosiaalisia lomia yksineläjille ja perheille, lomissa pieni omavastuu.

Esim. lomat aikuisille ja lapsiperheille kesällä ja syksyllä

### TAPAHTUMAT

MTKL järjestää erilaisia valtakunnallisia, alueellisia ja paikallisia tapahtumia kulttuurin, liikunnan ja muiden teemojen merkeissä. Tervetuloa mukaan!

**Täytä jäsenkysely ja palauta se toimipaikkojen palautelaatikkoon. Palaute kerätään kevätkokouspäivänä 10.4.**

---

### JÄSEN KYSELY KEVÄT 2013

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry  
Jäsenpalaute



#### Ympyröi asteikolla 1-4

	Huono			Hyvä
Yhdistyksen ilmapiiri	1	2	3	4
Yhdistyksen toiminta vastaa tarpeisiisi	1	2	3	4
Yhdistyksen toiminnan määrä	1	2	3	4
Vertaistuen saatavuus	1	2	3	4