

JÄSENKIRJE 3/2013



Vantaan Mielensterveysyhdistys
Hyvät Tuulet ry

Tervetuloa yhdistyksen toimipisteisiin!

Lauhatuuli

Hiekkaharjuntie 13 A
01300 Vantaa
p. 09 873 4386
lauhatuuli@hyvattuulet.fi

avoinna:
ma – pe klo 9 – 15
la (parittomat viikot)
klo 12 – 15

toiminnanohjaaja
p. 050 337 6490

järjestöyöntekijä
p. 09 873 4386

Myöhätuuli

Lammaslammentie 17 A
01710 Vantaa
p. 09 853 2328
myohatuuli@hyvattuulet.fi

avoinna:
ma – pe klo 9 – 15
la (parilliset viikot)
klo 12 – 15

toiminnanohjaaja
Helena Inkeri
p. 050 377 6494
helena.inkeri@hyvattuulet.fi

järjestöyöntekijä
Riitta Allisto
p. 09 853 2328
riitta.allisto@hyvattuulet.fi

Tässä jäsenkirjeessä

Uusin tuulin kohti syksyä	s.4
Riikan jäähyväiset – kiitosten aika	s.5
Puheenjohtajan terveiset	s.5
Syksyn jäsenkokouksen kutsu ja esityslista	s.6
Alustava tapahtumakalenteri	s.8
Syksyn viikko-ohjelmat	s.10
Omahoito- ja vertaistukiryhmät	s.12
Mielenterveyden keskusliitossa tapahtuu	s.13
Kirjoituksia myötätunnosta ja välittämisestä	s.14
Vapaaehtoisia kaivataan!	s.18

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 5,00 €). Jäsenmaksu on 15 €/vuosi, tilinumero FI88 4055 0010 1290 68, Aktia. Viitenumeroa ei ole, joten kirjoita viestiosaan nimesi ja osoitetietosi. Jäsenmaksun voi maksaa myös Lauhatuulessa tai Myöhätuulessa käteisellä.

Jos haluat tietoa yhdistyksen tapahtumista ja retkistä puhelimeesi, ilmoitathan yhdistykseen puhelinnumerosi.

www.hyvattuulet.fi
Facebookissa: Hae nimellä Hyvät Tuulet ry



Uusin tuulin kohti syksyä

Kirjoitamme tätä elokuun tunnelmissa, joissa lomittuvat muutosten mukanaan tuoma haikeus sekä positiivinen odotus tulevasta. Kesän aikana alkaneet henkilökuntamuutokset jatkuvat edelleen syksyllä. Ne herättävät varmasti kaikissa ristiriitaisia tunteita. Elämän virrassa sekä luopumisella että uuden vastaanottamisella on omat tärkeät merkityksensä ja hetkensä, yhtä ei ole ilman toista.

Molemmat järjestötyöntekijät, Jaana Myöhätuulessa ja Harri Lauhatuulessa lopetivat 17.7. vuoden kestäneen työsuhteensa. Jäämme kaipaamaan heidän iloista ja reipasta olemustaan. Oikein hyvää jatkoa molemmille – kiitos yhteisestä ajasta ja onnea tuleviin haasteisiin! Iloksenne Harri saattaa palata Lauhatuulessa syksyllä oppisopimuskoulutuksen merkeissä, jos kaikki menee niin kuin on suunniteltu. Myöhätuulessa aloitti jo heinäkuussa uusi järjestötyöntekijä Riitta Allisto: tervetuloa joukkoomme! Lauhatuulessa on haussa uusi järjestötyöntekijä. Myös Lauhatuulen keittiössä on tapahtunut. Jessican loman aikana keittiössä on sijaistanut jälleen Sipe, siitä hänelle suurkiitokset! Jessica lopettaa 14.8. Kiitos Jessica tästä vuodesta, jäämme ikävöimään sinua! Uusi keittiötyöntekijä Aili Putkonen on aloittanut työkokeilun 15.7. Tervetuloa taloon Aili!

Suurin uutinen on varmasti se, että toiminnanohjaajamme Riikka on lopettanut Hyvissä Tuulissa. Hänen työsuhteensa päättyi 2.8. Valitsemme parhaillaan Riikalle seuraajaa, joka aloittaa viimeistään 1.9. Hakijoita oli mukavasti ja valinta on vaikeaa, mutta uskomme, että pätevä seuraaja löytyy varmasti. Riikalle sydämelliset kiitokset ajasta jonka vietit kanssamme, jätit unohdettomana jäljen yhdistykseemme. Toivottavasti yhteys säilyy vastaisuudessaakin!

Tulevaan katsoessamme meissä läikähtää kuitenkin positiivinen odotuksen tunne: uudet työntekijät kannattaa ottaa avoimin mielin vastaan, sillä uudet ihmiset tuovat mukanaan aina oman särmänsä ja raikkaita ideoita.

Tämäkertainen jäsenkirje sisältää odotetun syksyn alustavan tapahtumakalenterin, uunituoreet viikko-ohjelmat Lauhatuuleen ja Myöhätuulessa, sekä tietoa muusta syksyn ohjelmasta. Ohjelmaan saattaa tulla vielä muutoksia, tiedotamme niistä yhdistyksen ilmoitustauluilla sekä nettisivuilla. Jäsenkirje sisältää myös jäsenten upeita kirjoituksia, jotka kieppuvat myötätunnon ja välittämisen teemojen ympärillä.

Syksyn yhdessä järjestettäviin tapahtumiin, esimerkiksi messuille ja Marrasiltaisiin toivomme jokaisen kynnellä kenevään apua. Tehtäviin opastetaan eikä kenenkään tarvitse kantaa vastuuta yksin. Kuten toukokuussa Karjalohjan kylpylä-hotelli Päiväkummussa jäsenet totesivat: yhdistyksen näkyvyyden lisääminen on erittäin tärkeää, jotta tulevaisuudessa mielenterveysongelmat otetaan yhteiskunnassa todesta ja mielenterveyskuntoutujan nähdään tasa-arvoisina muiden kuntoutujien kanssa. Ollaan ylpeästi esillä ja tehdään tästä yhdessä upea syksy!

Aurinkoista kesänjatkoa toivotellen,
Merja ja Helena



Riikan jäähyväiset – kiitosten aika

Kesä alkaa olla loppuillaan, ja syksy valmistautuu jo kauniiden värintäyteisten hetkien jakamiseen. Kesälomat on vietetty ja syksy tuo perinteisesti aina työelämään uusien haasteiden kaipuuta.

Olen kiitollisena saanut nauttia työskentelystä yhdistyksessä jo muutaman kauden ajan, mutta nyt toi syksy myös minulle uusien mahdollisuuksien kaipuun, joten jatkan matkaani toisiin tehtäviin.

On kiitosten aika... Kiitos mahtavista kokemuksista! Olette aivan mahtavia, jokainen! Kuten olen aiemmin jo kirjoitellut, on yhdistys yhtä kuin ihmiset. Tätä näkökulmaa toivon teidän haalivan ja arvostavan. Ihmi-

set ovat ne jotka tekevät yhdistyksen, ilman ihmisiä ei olisi tarvetta tai sijaa koko yhdistyksen olemassa oloon.

Erityiseksi Hyvien Tuulien yhdistyksen tekee se valtava yhteisöllisyyden tunne, joka toimii valtavana moottorina toiminnan jatkumisen varmistamiseksi. Hyödyntäkää ja olkaa ylpeitä tästä valtavasta voimasta, jonka saa yhteistoiminta ja yhteisöllisyys aikaiseksi... vain taivas on rajana, uskokaa siihen.

Toivon teille paljon onnistumisia, kokemuksia sekä hyvää elämää! Kiitos kuluneesta ajasta!

T. Riikka

Puheenjohtajan terveiset

Kohta on taas aika valita puheenjohtaja ja uusia jäseniä hallitukseen ja haluaisin, että asiaa mietitään kunnolla etukäteen. Hallituksen jäsenillä on paljon vastuuta yhdistyksen toiminnan kehittämistä, mm. taloudellinen vastuu. Hallitus toimii myös toiminnanohjaajien esimiehenä. Mieti oletko valmis luottamustehtävään tai tiedätkö jonkun, joka mielestäsi sopisi siihen hyvin eli on aktiivinen ja toimielias. Hallitukseen tarvitaan 2 uutta varsinaista jäsentä ja 2 varajäsentä eli ainakin 4 ehdokasta tarvitaan.

Puheenjohtaja on yksi hallituksen jäsenistä, mutta hänellä on eniten vastuualueita ja siksi hän on tarkimmin "suurennuslasin alla". Ja sellaista ihmistä ei olekaan, joka olisi kaikkien mieleen, aina tulee sanomista ja arvosteltavaa, mutta puheenjohtajan on ajateltava koko yhdistyksen kannalta mikä olisi paras ratkaisu. Olen tämän kahden vuoden aikana huomannut, että arvostelua, moitteita ja kritiikkiä saa hyvin helposti, kausi on ollut hyvin haasteellinen. Toki kiitostakin on tullut, ja onnistumisia,

niiden avulla olemme jaksaneet, sillä koen että me Riikan kanssa teimme varsinkin viime vuonna tosi paljon töitä toiminnan kehittämiseksi ja siitä palkinnoksi saimme toisen toiminnanohjaajan.

Nyt haluankin haastaa teidät kaikki jäsenet miettimään kenet haluatte seuraavalle 2-vuotiskaudelle puheenjohtajaksi? Mieti, millainen on mielestäsi hyvä puheenjohtaja, kuka olisi siihen tehtävään hyvä? Jos tiedät hyvän ehdokkaan, puhu hänelle ajoissa, sillä vasta syyskokouksessa sitä ei enää kannata ryhtyä pohtimaan. Nyt kun koko henkilökunta muuttuu tämän vuoden aikana eli maaliskuussa aloittanut Helena on "vanhin" työntekijämme, myös hallituksen osuus perehdyttämisessä on suuri eli tietotaitoa pitäisi olla.

Tämä syyskokous on tosi tärkeä, tule mukaan vaikuttamaan yhdistykseemme tulevaisuuteen!

pj. Merja

Kutsu yhdistyksen sääntömääräiseen SYYSKOKOUKSEEN

keskiviikkona 18.9.2013 klo13.00
Lauhatuulen toimipisteessä

Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet vaikuttamaan Hyvien Tuulten tulevaisuuteen. On rikkaus, että toiminnassamme näkyä mahdollisimman erilaisten ihmisten kädenjälki. Myös hallituksen merkitys on suuri: toimiva ja yhteistyökykyinen hallitus on kaikkien etu. Mieti jo etukäteen ketkä yhdistyksen jäsenistä olisivat mielestäsi sopivia henkilöitä hallitukseen ja tule paikalle antamaan tukesi omalle ehdokkaallesi!



Vantaan Mielensterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry
Hiekkaharjuntie 13 A, 01700 Vantaa
www.hyvattuulet.fi

Sääntömääräinen syyskokous

Aika: keskiviikkona 18.9.2013 klo 13.00
Paikka: Lauhatuulen toimipiste, Hiekkaharjuntie 13 A, 01700 Vantaa

1. Kokouksen avaaminen
2. Kokouksen järjestäytyminen
 - Puheenjohtajan valinta
 - Sihteerin valinta
 - Päytäkirjan tarkastajien (2) valinta
 - Ääntenlaskijoiden (2) valinta
3. Todetaan osanottajat, kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Esityslistan hyväksyminen työjärjestykseksi
5. Vuoden 2014 toimintasuunnitelman esittäminen ja hyväksyminen
6. Vuoden 2014 talousarvion esittäminen ja vahvistaminen
7. Jäsenmaksun ja kannatusjäsenmaksun suuruudesta päättäminen vuodelle 2014.
8. Hallituksen puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten palkkioista päättäminen
9. Yhdistyksen sääntömuutoksista päättäminen
10. Hallituksen puheenjohtajan valinta vuosille 2014–2015
11. Hallituksen jäsenten ja varajäsenten valinta erovuorossa olevien ja eronneiden tilalle vuosille 2014-2015
12. Tilintarkastajan/toiminnantarkastajan ja hänen varamiehensä valinta vuodelle 2014
13. Vuoden 2014 tilintarkastajan/toiminnantarkastajan palkkion vahvistaminen
14. Muut esille tulevat asiat
15. Kokouksen päätös

ELOKUU 2013

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
29.7.	30.7.	31.7. Riikan läksäiset, Lauhatsuuli	1.8.	2.8.	3.8. Lauhatsuuli auki klo 12-15	4.8.
5.8.	6.8. Avomielin Onkiretki Vanhankaupungin koskelle	7.8. Retki Träskandan puistoon	8.8.	9.8.	10.8. Myöhätsuuli auki klo 12-15	11.8.
12.8.	13.8.	14.8.	15.8. Mattopyykille, Myöhätsuuli	16.8.	17.8. Lauhatsuuli auki klo 12-15	18.8.
19.8.	20.8.	21.8.	22.8.	23.8.	24.8. Myöhätsuuli auki klo 12-15	25.8.
26.8.	27.8. Omahoitoryhmä, Lauhatsuuli	28.8.	29.8. Omahoitoryhmä, Myöhätsuuli Valokuvaus- kerho, Lauhatsuuli	30.8. Valokuvaus- kerho, Myöhätsuuli	31.8. Lauhatsuuli auki klo 12-15	1.9.

SYYSKUU 2013

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
2.9.	3.9.	4.9.	5.9. Iloikkujä - tapahtuma (?) Valokuvauskerho, Lauhatsuuli	6.9. Valokuvaus- kerho, Myöhätsuuli	7.9. Myöhätsuuli auki klo 12-15	8.9.
9.9.	10.9.	11.9.	12.9. Ruskaretki, Pähkinärinne Valokuvauskerho, Lauhatsuuli	13.9. Valokuvaus- kerho, Myöhätsuuli	14.9. Lauhatsuuli auki klo 12-15	15.9.
16.9.	17.9.	18.9. Syyskokous, Lauhatsuuli	19.9. Valokuvauskerho, Lauhatsuuli	20.9. Valokuvaus- kerho, Myöhätsuuli	21.9. Myöhätsuuli auki klo 12-15	22.9.
23.9.	24.9. Omahoitoryhmä, Lauhatsuuli	25.9.	26.9. Omahoitoryhmä, Myöhätsuuli	27.9. Avomielin sieniretki Luukkin	28.9. Lauhatsuuli auki klo 12-15	29.9.

MYÖHÄTUULEN VIIKKO-OHJELMA, syksy 2013

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
9.30-11.00 kuvataideryhmä (Janne)	retkipäivä 10.30-11.00 yhteislaulua (Matti)	9.30-10.45 vesijuoksu / uinti Myyrmäen uimahalli		10.00-10.45 tietovisa / pelit / bingo	12.00-15.00 Myöhätuuli avoimna <u>parillisilla</u> <u>viikoilla</u>
ruokailu 11-12	ruokailu 11-12	ruokailu 11-12	ruokailu 11-12	ruokailu 11-12	
kävely / kevyt jumppa	kävely / kevyt jumppa	kävely / kevyt jumppa	kävely / kevyt jumppa	kävely / kevyt jumppa	
12.00 - 13.00 Mieli maasta ry:n vertaistukiryhmä (Janne)		13.00-14.00 levyraati (Tomppa)	13.00-13.30 runotuokio <u>parillisilla</u> <u>viikoilla</u> (Auli)	12.00-13.00 italian kielen kurssi parittomilla viikoilla (Tomppa)	10.8. 24.8. 7.9. 21.9. 5.10. 19.10. 2.11. 16.11. 30.11. 14.12. 28.12.
13.00-13.30 jäsenkahvit joka kuukauden ensimmäinen maanantai			13.00 - 14.30 omahoitoryhmät 29.8., 26.9., 24.10., 14.11., 12.12.	13.00-14.30 valokuvauskerho 30.8., 6.9., 13.9. 20.9. (Helena)	

LAUHATUULEN VIIKKO-OHJELMA, syksy 2013

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
10.00-11.00 Käsityöryhmä (Sipe)	10.00-11.00 Levyraati (Henri)	10.00-11.00 Käsityöryhmä (Marja-Leena)	9.30 Vesijuoksu Tikkurilan uimahalli (Marja-Leena)	10.00-10.45 Tietovisa / pelit / bingo (opiskelijat)	
ruokailu 11-12	ruokailu 11-12	ruokailu 11-12	ruokailu 11-12	ruokailu 11-12	
kävely	kävely	kävely	kävely	kävely	
13.00-13.30 Jäsenkahvit joka kuukauden ensimmäinen maanantai	13.00-14.00 Aivojumppaa lautapelien kera (opiskelijat)	13.00-14.00 Rentoutus/ venyttely (Marja-Leena)	12.00-14.00 Askartelu (Anne)	12.00-13.00 Kuvataide- ryhmä (Mariia)	12.00-15.00 Lauhatsuuli avoimna parittomilla <u>viikoilla</u> 17.8., 31.8., 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12., 21.12.
	13.00-14.30 Omahoitoryhmät 27.8., 24.9., 22.10., 12.11., 10.12	13.00-14.30 Atk-ohjaus	15.00-16.30 Vertaistuki- ryhmä		

Syksyn omahoitoryhmät

Omahoitoryhmissä eri alojen asiantuntijat opastavat mm. terveyteen, hyvinvointiin ja taloudelliseen toimeentuloon liittyvissä teemoissa. Ryhmät ovat vapaamuotoisia keskustelutilaisuuksia kaikille, osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä. Tervetuloa!

Penninvenyttäjän iltapäivä

ti 27.8. klo 13.00–14.30 Lauhatuuli
to 29.8. klo 13.00–14.30 Myöhätuuli

HUS:n palvelut: Mielenterveystalo ja nettiterapia

ti 24.9. klo 13.00–14.30 Lauhatuuli
to 26.9. klo 13.00–14.30 Myöhätuuli

Psykiatrin kyselytunti

ti 22.10. klo 13.00–14.30 Lauhatuuli
to 24.10. klo 13.00–14.30 Myöhätuuli

Syö oikein ja terveellisesti

ti 12.11. klo 13.00–14.30 Lauhatuuli
to 14.11. klo 13.00–14.30 Myöhätuuli

Liikunnalla kuntoon

ti 10.12. klo 13.00–14.30 Lauhatuuli
to 12.12. klo 13.00–14.30 Myöhätuuli

Syksyn vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmissä jutellaan porukalla vapaamuotoisesti erilaisista hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvistä teemoista, kuten yksinäisyys, oireiden hallinta, rentoutuminen tai arjen voimavarat. Muistathan, että vertaistukiryhmät ovat kaikille avoimia ryhmiä, jotka eivät edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Tervetuloa mukaan vanhat ja uudet kävijät!

Lauhatuussa jatkaa yhdistyksen oma, kaikille avoin vertaistukiryhmä torstaisin klo 15.00–16.30. Ryhmää ohjaavat vuorotellen vertaisohjaajat Kari, Merja, Meri, Pertti, Jorma ja Mauri.

Myöhätuussa jatkaa Mieli maasta -ryhmä maanantaisin klo 12.00–13.00, ohjaajana toimii Janne.

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. Jäsenille tarjotaan ilmaiseksi kahvit ja pullat klo 13.00–13.30. Tervetuloa!

Mielenterveyden keskusliitossa tapahtuu



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:

JÄSENKOULLUTUS

MTKL kouluttaa jäsenyhdistyksensä aktiiveja ja aktiiveiksi haluavia mm. yhdistyksen luottamustoimiin sekä erilaisten ryhmien ohjaamiseen (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 on pieni omavastuu. Kuntoutuskursseja on eri puolella Suomea lähes kuukausittain.

TUETUT LOMAT

MTKL välittää tuettuja sosiaalisia lomia yksineläjille ja perheille, lomissa on 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!

Kevät ja kesä yhdistyksessä ovat näyttäneet miten toimeliaaseen, kehityssuuntautuneeseen ja sydämelliseen yhdistykseen olen löytänyt tieni. Tuntuu, että olen päässyt Hyvissä Tuulissa lähelle tärkeitä asioita: myötätuntoa, jakamista ja toinen toisensa tukemista elämän tuulissa.

Tässä jäsenkirjeessä minulla on ilo esitellä jäsentemme tekstejä, jotka kaikki huokuvat myötätuntoa ja välittämistä. Myötätunto puhkeaa kukkaan silloin, kun onnistun kohtaamaan toisen ihmisen avoimesti ja vailla odotuksia, ainutlaatuisena yksilönä. Tämä tarkoittaa toisen huolellista kuuntelemista ja empaattista läsnäoloa. Kussakin ihmisessä piilevä erityislaatuisuus tulee näkyviin parhaiten, kun annamme toiselle tilaa olla juuri sellainen kuin hän on, määrittelemättä toista tai hänen ominaisuuksiinsa oman ”maailmamme” kautta. Tämä ei ole helppoa, mutta lienee tavoittelemisen arvoista. Yhteisössä voimme toimia ikään kuin toistemme peileinä ja antaa näin mahdollisuuden heijastaa ikään kuin ”kauttamme” asioita, jotka kulloinkin tuntuvat ajan-kohtaisilta ja tärkeiltä.

Myötätuntoisen maailman kääntöpuolella on suvaitsematon ja mustavalkoinen maailma: siellä ihmiset luokitellaan hyviin ja pahoihin, kelvollisiin ja kelvottomiin. Todellisuudessa meissä kaikissa on valtava kirjo erilaisia puolia ja ominaisuuksia, jotka eivät ole kavennettavissa tällaiseen yksinkertaisuuteen. Myötätunto pitää sisällään ennen kaikkea anteeksiantoa, suvaitsevaisuutta ja kiitollisuutta. Mitä enemmän toisistaan

poikkeavia näkökantoja maailmaani mahtuu, sitä hyväksyvämpi ja myötätuntoisempi on asenteeni kanssaihmiesten erilaisuutta kohtaan ja sitä kiitollisempi osaan olla heidän olemassa olostaan ja ainutlaatuisuudestaan.

Haluan jakaa teille ajatuksen harjoituksesta, joka toimii hyvänä keinona kiitollisuuden ja myötätunnon kasvattamiseen kanssa ihmisiä kohtaan. Kiitollisuuspäiväkirjaan kirjoitetaan joka ilta ennen nukkumaan menoa kuluneesta päivästä muistiin asioita, joista olet kiitollinen. Kiitollisuutta voivat herättää esimerkiksi ystävän tapaminen, kauniiden kukkien katseleminen, miellyttävä sää tai se, että jaksoi vaikkapa tiskata. Tehtävä voi ensin alkuun tuntua haastavalta, mutta varmasti jo pian löydät useita asioita, joista olla kiitollinen ja iloinen. Tässä ovat omat kiitokseni Hyvien Tuulien yhdistykselle.

Kiitollisuuspäiväkirja 1.8.2013:

Kiitos, että saan tehdä merkityksellistä työtä tärkeäksi kokemieni asioiden parissa.
Kiitos, että saan toimia hyvin erilaisten, aitojen ja inspiroivien ihmisten kanssa.
Kiitos, että jokainen työpäivä tuo aina uutta tullessaan.
Kiitos, että saan kokea ja todistaa syvällistä välittämistä.

Teidän,
Helena
toiminnanohjaaja



Todellista ja aitoa ystävää et saa väkisin hakemalla, vaan hänet löydät – ihan vahingossa. Se löytö on todella harvinainen, kultaa ja timanttia paljon arvokkaampi. Hyvin harva sellaisen löytää. Se ei tunne rajoja vaikka itse olisit nainen tai mies, herra tai narri, rikas tai köyhä, musta tai valkoinen, nuori tai vanha, sairas tai terve, tosikko tai humoristi, uskonnollinen tai ateisti, porvari tai vasemmistolainen. Hän tuntee sinun niin hyvät, kuin huonotkin puolesi. Hän on aina lähelläsi, kun häntä tarvitset hätäsi

hetkellä. Hän lohduttaa sinua suruissasi, tukee, auttaa ja kannustaa sinua kun yhteiskunta tuntuu epäoikeudenmukaiselta ja pahalta. Hän hyväksyy sinut sellaisenaan kuin olet, elämäsi loppuun saakka. Sen kaiken perustana ovat molemmin puoleinen avoimuus, rehellisyys, uskollisuus ja vankka luottamus toisiinne. Sen arvoa ei voi millään rahayksiköllä mitata.

Kaitsu

Hyvien Tuulien ja EMYn kesäretki Tampereelle Pyynikin KESÄTEATTERIIN ke 26.6.2013 ”Kuuma kesä -85” musikaali

Aamu alkoi mukavan ”viileänä”, mutta hellettä oli ennustettu. 25 iloista lauhatuulilaista odotti Karin ohjaaman linja-auton saapumista vähän ennen klo 8.30 pysäkillä. Iloinen puheensorina täytti hetkessä auton. Lähdimme. Myöhätuulilaiset haettiin pysäkillä, sitten EMYläiset. Auto oli täynnä, kun kaikki oli haettu. Lähdimme Mansea eli Tamperetta kohti.

Iloinen jutustelu ja maisemien katselu alkoi. Taakse jäivät kerrostalot ja kiire. Vehreys ja avarammat maisemat lisääntyivät. Olimme pian ”maalaismaisemassa”. Riikka kertoi mikrofonilla tulevasta ohjelmasta. Meidän oli määrä olla Pyynikillä klo 12.30. Siellä odottaa tutustuminen kesäteatteriin ja ruokailu ennen musikaalin alkua”.

Matka jatkui. Lopulta saavuimme tärkeään risteykseen, josta joko jatketaan Tampereelle tai... Kyllä Kari tiesi. Sitten tulikin ”ongelma”, kun piti löytää oikea katu Pyynikille. Kiertelimme. Oltiin retkellä, vaikka meillä alkoikin olla kiire syömään.

Löytyihän se kesäteatteri, kun olimme ajaneet vähän ”sightseeingiä”. Meitä oli

veitikkamainen miesopas vastassa. Hän osoittautui muutenkin hauskaksi hepuksi. Menimme teatterin ”pihaan” ja istuuduimme alimmille penkkiriveille. Opas kertoi Pyynikin kesäteatterin historiasta ja nykyhetkestä.

Esittelyn päätyttyä siirryimme lounaalle. Riistakiusaus, salaattit ja kahvi olivat erittäin hyviä ja kahvi kuumaa. Palvelu oli tosi hyvää, sitä kuuluisaa ”hämäläistä vieraanvaraisuutta”. Sitten ilmoitettiin, että näytäntö alkaa hetkisen kuluttua.

TARINA MENEÄ NÄIN:

”Koulut ovat päättyneet. Lokomon duunari Tommi Turmiola kohtaa Pyynikin kesäisessä yössä vaalean kaunottaren Karoliinan, lempi leiskahtaa, ja mikään ei ole enää ennalaa. Tommin tietämättä Karoliina on pysähtynyt vain hetkeksi Tampereelle jatkaakseen kesäreissuaan poikaystävänsä Reksun bändin keikkabussissa, pieniä rockfestivaaleja kiertäen. Palavasti rakastunut Tommi lähtee reppumatkaaja Pasi ”Sherpa” Mäkisen kanssa jäljittämään Karoliinaa uskollisella sadan ampeerin Datsunillaan. Sa-malla kun maailma valmistautuu Live

Aid -megakonserttiin, seuraa hullunhauska takaa-ajo kesäisessä Suomessa, kun Tommi yrittää uusine ystävine pelastaa Karoliinan enemmän ja enemmän lahkojohtajan piirteitä saavan Reksun kynsistä. Reksun loputon kunnianhimo uhkaa aiheuttaa kansainväliset mitat täyttävän skandaalin, kun rock'n rollin supertähti Rennie "Salvequick" Johnson saapuu suomalaissukuisen vaimonsa Laylan kanssa Suomenvisiitille. Siviilivaatteet päälleen vaihtanut ja omasta elementis-tään pois joutunut Komisario Peppone yrittää soluttautua festivaalikesänsä keskuuteen, koska hämäräperäisellä levypomo Lester Kinnusella on kyseenalaisia yhteyksiä itärajan taakse. Eikä Suomen asemaa puolueettomana maana saa kylmän sodan vuosikymmenellä uhata mikään, ei edes hänen oma poikansa Mauno, joka isältään tietämättä on vaihtanut kesätyöpaikan kitaransoittoon. Kuuma kesä '85 -musiikkikomediassa kuullaan Eppu Normaalin, Juicen ja Popedan kappaleita ja siinä irvailtaan rakkaudella 80-luvun musiikkimaailman erilaisille ilmiöille."

Musikaali oli nostalginen, sanailu mainiota ja juoni hauska. Tuttujen iskelmien muun-

Runoja

Suuri onni on pieninä pipanoina
Merja M.

Elämän merkitys koostuu pienistä asioista,
se on kuin vaikea palapeli.
Sen kokoaminen onnistuu,
jos sinulla on ystävä auttamassa kokoamisessa.
Lopputuloksesta voi iloita yhdessä.
Merja M.

Aamuvahain
ennen niin pelottava,
otan sinut nyt ilolla vastaan.
Kaikella on tarkoitus. – Muuttolinnullakin.
Merja M.

nellut sanoitukset sopivat mainiosti, olivat iskeviä ja laittoivat hyräilemään mukana. Sitähän se vuosi 1985 oli, festarikesä.

Esityksen päätyttyä näyttelijöille aplodeerattiin moneen kertaan - paluu linja-autolle. Matka Espooseen ja Vantaalle alkoi. Riikka kertoi loppumatkan ohjelman. Matka taittui rauhallisessa illassa. Taukopaikalla kahvi ja jäätelö tekivät kauppansa.

Kesä ja maisema olivat kuin morsian. Kerrostaloja, olimme palaamassa "ruuhka-Suomeen". Maalaismaisemat jäivät. Kirjoittajan mieleen jäi Tampereen-kaiho. Ensimmäinen Espooseen, sitten Vantaalle. Kiiteltiin kuljettajaa ja Riikkaa ja toivottiin hyvää loppu-matkaa kaikille. Matka oli antoisa ja rentouttava. Ruoka oli hyvää ja musikaali mielenkiintoinen ja näyttelijät hyvä-äänisiä. Kiitämme Karia ja Riikkaa, jotka tekivät musikaali-matkan mahdolliseksi.

Ensi kesäretkeä odottaen
Marja-Leena

Herään väsyneenä
ei, ei, en nouse
en jaksa
harmaata säätä.
Ja mieltä
sade ropisee
ikkunaruutuun.

Hei!!
Tänään kiva
kerhopäivä!!
Onkohan siellä
se nauravainen
ja se joka iloisena
tervehtii joka kerta
entä se joka kysyy usein
mitä kuuluu ja monet
monet muut.

Peitto pois,
aamupala toimeksi,
ja matkaan
aurinkokin jo näkyy
pilven takaa
oksalla lintunen tirsкуttaa
päivästä tulee ihan mukava.
Rallu



kuva: Rallu

Vapaaehtoisia kaivataan!



5.9. Iloliikkuja-tapahtuma

Tapahtuma järjestetään Eläintarhan kentällä yhdessä pääkaupunkiseudun mielen-terveystoimijoiden kanssa. Ohjelmassa on erilaisia liikuntalajeja, kuten pituushyppyä ja saappaanheittoa. Tapahtumaan tarvitaan 5–6 vapaaehtoista avuksi toimintapisteisiin. Kaikille osallistujille tarjotaan keittolounas.

26.10. Hyvinvointi-messut Energia-areena

Messuilla esittäytyy eri sosiaali- ja terveysalan järjestöjä, myös Hyvillä Tuulilla on messuilla oma pöytä. Tapahtumaan kaivataan ihmisiä, jotka kertovat kävijöille yhdistyksen toiminnasta. Osallistujille tarjotaan lämmin lounas.

1.11. Marrasillamat

Tänä vuonna meidän yhdistyksellä on marrasillamien vetovastuu. Paikaksi on varattu Vernissa Tikkurilasta, jonne mahtuu 150 henkilöä. Juhla suunnitellaan Avomielin-yhteistyönä eli ohjelmaa tulee kaikista yhdistyksistä. Me hoidamme sinne ruuat ja iltamiin tarvitaan vapaaehtoisia koristelemaan paikkaa, tarjoilemaan, lipunmyyntiin ja jälkisiivoukseen. Tehdään yhdessä hienot, ikimuistoiset juhlat!

17.11. Kynttilänpäivä

18.–24.11. Pieni Ele -lipaskeräys

Mielenterveysviikolla kerätään Mielenterveyden keskusliiton organisoima lipaskeräys

koko maassa, yhdistyksemme vastuulla on Vantaan alue. Keräyspaikkoja ovat lähinnä suuret kauppakeskukset. Keräyksessä toimitaan kuten vaalipaikoilla eli istutaan pöydän takana ja kiitetään kun joku antaa lahjoituksen lippaaseen. Ei siis tarvitse pyytää lahjoituksia! Yhdistys saa 60% lahjoituksista eli mitä enemmän keräämme, sitä enemmän saamme. Tähän projektiin tarvitsemme kaikki mukaan, sillä keräys kestää viikon. Kukin on vuorollaan keräämässä vain muutaman tunnin, jaksamisensa mukaan. Seuraavista vaaleista lähtien pääsemme sitten mukaan vaalipaikoille Pieni Ele -vaalikeräykseen.

19.–20.11. Mielenterveysmessut

Mielenterveysmessut on päihde- ja mielen-terveysalan tapahtuma Helsingin Wanhassa satamassa. Yhdistyksemme esittelee siellä toimintaansa Avomielin-yhteistyöporukan kanssa. Mielenterveysmessuilla hoidamme messujen narikan Avomielin-yhteistyönä: jokainen yhdistys hoitaa yhden puolikkaan päivän (5 tuntia). Narikkaan tarvitaan 8 henkilöä, joista 6 on narikassa ja 2 ulkona parkkialueella – tehtäviä vaihdellaan. Lisäksi esittelytehtävissä messukopissamme tulee aina olla 1 hlö/yhdistys, eli meiltä tarvitaan 3 hlö/päivä. Kaikille messuille auttamaan tuleville tarjotaan lounas messuravintolassa. Myöhemmin messukokouksessa päätetään tarkemmin vuoroista.



Lämpimät kiitokset jokaiselle yhdistyksen aktiivitoimijalle!



Vantaan Mielenterveysyhdistys
Hyvät Tuulet ry