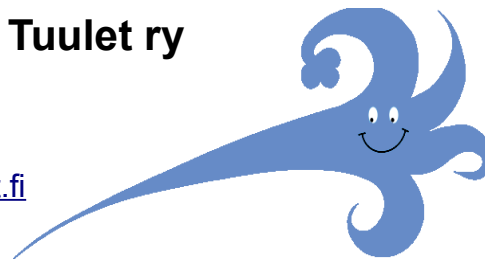


Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry**Lauhatuuli**

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



Kotisivut: www.hyvattuulet.fi

Facebookissa: Hyvät Tuulet ry

Vastaava toiminnanohjaaja

Kristina Rumbin
 puh. 050-3376490
kristina.rumbin@hyvattuulet.fi

Toiminnanohjaaja

Hanna Vänskä
 puh. 050-3776494
hanna.vanska@hyvattuulet.fi

Lauhatuulen järjestötyöntekijä

Jenni Kokko
jenni.kokko@hyvattuulet.fi

Myöhätuulen järjestötyöntekijä

Petri Nevala
petri.nevala@hyvattuulet.fi

**Vuoden 2014 hallitus on:**

Merja Saksanen, puheenjohtaja
 Sirpa Holappa, varapuheenjohtaja
 Janne Alahelinen, jäsen
 Ulla Pietilä, jäsen
 Marja-Leena Satonen, jäsen
 Kristiina Jobateh, uusi jäsen
 Jori Vauhkonen, uusi jäsen

Mauri Herttuainen, varajäsen
 Ritva Ristilähde, uusi varajäsen

Sanna Huittinen, HUS asiantuntijajäsen
 Leena Lemola, HUS asiantuntijajäsen

Hallituksen sihteerinä toimii v2014 toiminnanohjaaja Hanna Vänskä

#####

TYÖNTEKIJÄTILANNE

Syksy ei sitten tuonutkaan rauhaa työntekijärintamalla, loppuvuodesta muutama työntekijä jäi pois ja muutamia on tullut tilalle. Onneksi yhdistyksellä on selkeät toimintatavat, joten arki pyörii entiseen malliin työntekijöiden vaihtumisesta huolimatta. Tässä molempien toimipaikkojen kuulumiset:

LAUHATUULESSA Harri Pigin työsuhde oppisopimusopiskelijana lopetettiin koeajalla 9.12. lukien, syynä lähinnä taloudelliset syyt. **Jenni Kokko** aloitti 7.1. työkokeilussa järjestötyöntekijänä. Kristina Rumbin nimitettiin vastaavaksi toiminnanohjaajaksi joulukuussa. Keittiössä jatkavat Aili Putkonen ja keittiöapulaisena 4pv/vko Minttu Holappa.

19.3.	ke	OPPIPOIKA	ohj. Ulrika Bengts
2.4.	ke	MIELETÖN ELOKU	ohj. Taru Mäkelä
9.4.	ke	LEIJONASYDÄN	ohj. Dome Karukoski
16.4.	ke	DIANA	ohj. Oliver Hirschbiegel
23.4.	ke	ISÄMAALLINEN MIES	ohj. Arto Halonen
8.5.	to klo 14	VIIMEINEN RAKKAUS	ohj. Sandra Nettelbeck

Kino Myyri, Myyrmäki

1.3.	la klo 12	TUMMAN VEDEN PÄÄLLÄ	ohj. Peter Franzen
15.3.	la	OPPIPOIKA	ohj. Ulrika Bengts
29.3.	la	MIELETÖN ELOKU	ohj. Taru Mäkelä
5.4.	la	LEIJONASYDÄN	ohj. Dome Karukoski
12.4.	la	DIANA	ohj. Oliver Hirschbiegel
8.5.	to	VIIMEINEN RAKKAUS	ohj. Sandra Nettelbeck

ps. tuo Mieletön elokuva on se elokuva, jossa yhdistyksemme väkeä oli avustajina!!!

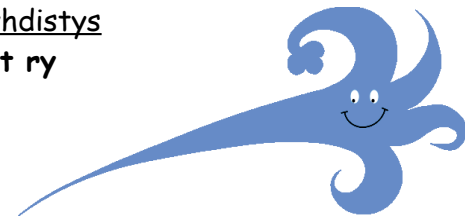
AVOMIELIN -terveisii



Jatkamme edelleen Avomielin-yhteistyötä Espoon EMyN, tukiyhdistys Karvisen, tukiyhdistys Majakan ja Kirkkonummen mieleterveysyhdistys Kisun kanssa. Avomielin-yhteistyöhön tulee tänä vuonna mukaan myös valtakunnallinen yhdistys Suomen moniääniset ry.

Vuoden ensimmäisestä yhteisestä kokouksesta hieman terveisii:

<u>1. Yhdistysten yhteiset turnaukset:</u>	<u>Järjestävä yhdistys</u>
Keilatornaus	ke 26.3. klo13-15 Hyvät Tuulet ry
Minigolfturnaus	toukokuussa Majakka
Onkilpailu	elokuussa Karvinen
Biljarditurnaus	lokakuussa Emy



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.

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

Yhdistyksemme on tapahtuman vastuuyhdistys, hankkii puhujat ja esiintyjät.

Tilaisuuden päivämääräksi päätettiin **to 24.4.14 klo 14**

Tämän tapahtuman toteuttamiseen tarvitsemme vapaaehtoisia, ota yhteyttä toiminnanohjaajiin jos olet kiinnostunut!

3. Viime vuosina järjestettyjä **sinkkuiltoja** ei tänä vuonna järjestetä vähäisen kiinnostuksen vuoksi.

4. **Marrasiltamat** ovat tänä vuonna perjantaina 7.11. Vastuuyhdistyksenä on tällä kertaa Majakka, mutta meiltäkin odotetaan osallistumista, esimerkiksi jotain ohjelmaa.

5. **Mielenterveysmessut** ovat taas marraskuussa, 18.-19.11. Hallituksen päätöksen mukaan **emme osallistu** messuille tänä vuonna. Tämä siksi että viime vuonna oli todella haastavaa saada vapaaehtoisia mukaan narikkaan ja messuosastolle.

seen. Pienellä omavastuulla pääset kokeilemaan näitä liikunnan muotoja, lähde reippaasti mukaan. Lisäksi perustimme painonhallinnan itsehoitopisteet, niissä on verenpainemittari, mittanauha, vaaka, Selätin ja muitakin liikkumisen apuvälineitä sekä tietoa ravinnosta ja liikunnasta. Kun käyt yhdistyksessä, nyt sinulla on mahdollisuus seurata liikunnan ja ruokavalion vaikutuksia painoosi ja mittoihisi. Yhdessä yrittämällä painonpudotuskin onnistuu! Liikuntaharrastusten lisäksi myös kulttuuritarjontaa on lisätty, toivottavasti nähdään elokuvissa tai teatterissa! Oikein mukavaa pakkastalvea, tästä ne päivät alkavat taas kirkastua kevättä kohti!

T. Merja

VAPAAEHTOISTOIMINTA

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)

VAPAAEHTOISTOIMINTA YHDISTYKSESSÄMME:

Kerhot:

Yhdistyksessä toimii useita kerhoja, joissa vetäjinä toimivat jäsenet. Kerhot ovat jäsenten itse suunnittelemlia. Kerhoja voi pitää kuka vain jäsen. Yhdistys maksaa vetäjille kuntoutusrahaa (5€) pidetyistä kerhoista. Kerhon vetäjän on tärkeää olla motivoitunut ja kyvykäs pitämään kiinni siitä, että on valmis sitoutumaan pitämään kerhot sovittuina aikoina.

Toimipaikkojen ylläpito

Toimipaikat ovat auki joka toinen lauantai kahden vapaaehtoisen voimin. Toimipaikat ovat jäsenten omia "olohuoneita" joten jäsenet osallistuvat itse toimipaikkojen ylläpitämiseen. 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. Viljelypalstoja ovat viime vuosina hoitaneet 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 kahdeksi vuodeksi. Hallituksen jäsenten kesken jaetaan toiminnan vastuualueita, joista hallituksen jäsenet sitoutuvat huolehtimaan.

Hallitus kokoontuu 3 viikon välein. 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.

Retket ja tapahtumat

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

Muu toiminta

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

Vapaaehtoistoimintaa on myös osallistua vaikkapa askartelupajoihin joissa valmistetaan yhdistyksen "markkinatelttoihin" tuotteita.

Jäsenet voivat myös osallistua esim. arpajaispalkintojen ja muiden toimintaa tukevien lahjoitusten hankintaan.



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...

***SYDÄMELLINEN KIITOS KAIKILLE YHDISTYKSEN
AKTIIVIJÄSENIILLE!***

YHTEISTYÖ SEURAKUNTIEN KANSSA

Seuraavaksi vähän päivitettyä tietoa yhteistyökumppaneistamme Vantaan seurakunnista, jos kaipaat keskusteluapua tms.

Myöhätuulessa tehdään yhteistyötä Hämeenkyllän seurakunnan kanssa:

Diakoniapäivystys Hämeenkyllän kirkolla, Auratie 3,
p. 09 830 6472 keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9-11.

Diakoniatiimi: **Satu Enrold**, satu.enrold@evl.fi
Anne Puumala, anne.puumala@evl.fi

Diakoniapappina toimii pastori **Jaakko Kara**, jaakko.kara@evl.fi

Lauhatuulesta tehdään yhteistyötä lähinnä Tikkurilan seurakunnan kanssa:

Diakoniapäivystys maanantaisin ja torstaisin klo 10-11.30 (Unikkotie 5 A, 3.krs).

Päivystyksessä 15 minuutin mittainen vastaanottoaika. Voit myös varata rauhallisemman ajan erikseen diakoniatyöntekijöille.

Diakonian puhelinneuvonta p. 050 439 9651 (ma ja to klo 10-11.30)
sähköposti diakonia.tikkurila@evl.fi

Ruokailu Tikkurilan seurakunnan nuorisotilalla, Unikkotie 5C, tiistaisin klo 12. Ruokailuun ohjataan vuoronumeroiden perusteella.

Diakoneja on useita, tässä ehkä meille sopivimmat:

Diakoni **Hanna Nikama**, diakoninen perhetyö, 040 509 7306, hanna.nikama@evl.fi

Diakonissa **Hanna Raunu**, mielenterveys- ja surutyö, omaishoitajien tukeminen 050 3848481
hanna.raunu@evl.fi

Diakonissa **Sanna Tuusa**, Kirkon Ruokailu, kuntouttava työtoiminta, päihdetyö 050 347 4995

Vantaan seurakuntayhtymällä on useita erityisalojen diakoneja

yhdistyksemme on tehnyt yhteistyötä mm seuraavien kanssa:

kasvatusasian **Tarja Korpela**, 050 3888501, tarja.korpela@evl.fi

(kynttilätapahtuma, tukihenkilökoulutus)

Vs. päihdetyön diakoni **Natasa Stambej**, ajanvaraus: 050 3818 775, natasa.stambej@evl.fi

NATASA TULEE ESITTÄYTYMÄÄN SEKÄ LAUHATUULEEN ETTÄ MYÖHÄTUULEEN !

Jos haluat tietoa muiden seurakuntien diakoniatyöstä, sitä löytyy sivulta

www.vantaanseurakunnat.fi otsikon ” ” alta.

Sekä Lauhatuulella että Myöhätuulella on ilmoitustaululla esite missä kerrotaan **ilmaisista ja edullisista ruokailumahdollisuuksista** eri puolilla Vantaata arkipäivisin.

Lauhatuulen vertaisryhmien aiheet keväällä 2014:

Tammikuu

- 9.1. Miten saan mielekkyyttä elämääni?
16.1. Entä jos... -pelot
23.1. Lempikirjat ja lukeminen
30.1. Miten elää tässä ja nyt?

Helmikuu

- 6.2. Ruumis sielun peilinä
13.2. Ystävyys
20.2. Keinoja masennuksesta nousemiseen
27.2. Oma sosiaalinen verkostoni

Maaliskuu

- 6.3. Vanheneminen
- 13.3. Kuvainspiraatio
- 20.3. Odotuksia ja pettymyksiä

Huhtikuu

- 3.4. Terveelliset elämäntavat
- 10.4. Oman elämän hallinta
- 17.4. Juhlat ja juhlapyhät
- 27.3. Anteeksiantaminen

- 24.4. Levyraati, oma lempilevy muk

Toukokuu

- 1.5. Vapunpäivä, ei ryhmää
- 8.5. Häpeä, syyllisyys ja huono omatunto
- 15.5. Arjessa jaksaminen
- 22.5. Ahdistus
- 29.5. Helatorstai, ei ryhmää! Tällä vkolla retki, teatteri tms