



JÄSENTIEDOTE 1/2016

Hyvät Tuulet ry



JÄSENTIEDOTE

1/2016

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry



Lauhatuuli

Hiekkaharjuntie 13 A,
01300 VANTAA

puh. 09-873 4386

sähköposti:

lauhatuuli@hyvattuulet.fi

avoinna:

ma, to-pe klo 9.00-15.00,

ja ti-ke klo 9.00-18.00

joka lauantai klo 12.00-16.00

Nuorten ilta

maanantaisin klo 16-20

Toiminnanohjaaja

Katja Liukkonen

puh. 050-3376490

katja.liukkonen@hyvattuulet.fi

Myöhätuuli

Lammaslammentie 17 A,
01710 VANTAA

puh. 09-853 2328

sähköposti:

myohatuuli@hyvattuulet.fi

avoinna:

ma - pe klo 9.00–15.00,

ke klo 9-18.00 (parittomat vkot)

la (parilliset vkot) klo 11.30-15.00

Nuorten ilta

tiistaisin klo 16-18.30

Toiminnanohjaaja

Hanna Vänskä

puh. 050-3776494

hanna.vanska@hyvattuulet.fi



Lauhatuulen järjestöyöntekijä *Kikka Salminen* Myöhätuulen järjestöyöntekijä *Maher Gerges*

Kikka Salminen

lauhatuuli@hyvattuulet.fi

Maher Gerges

Jasmin Nyman

myohatuuli@hyvattuulet.fi

Kotisivut: www.hyvattuulet.fi

Facebookissa, hae nimellä Hyvät Tuulet ry

VUODEN 2016 JÄSENMAKSU

Nyt on taas aika maksaa jäsenmaksu!

Jäsenmaksu on edelleen **15 €/vuosi**, alla maksutiedot.

Osoite viestiosassa on siksi tärkeä, että saamme pidettyä jäsenrekisterin osoitetiedot ajan tasalla, ja että saat jäsenpostisi oikeaan osoitteeseen.

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

Maksutiedot: tilinumero **FI75 3636 3010 7356 11, LähiTapiola**
summa **15,00 €**

Viitenumeroa ei ole, joten **kirjoita viestiosaan nimesi ja osoitetietosi.**

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.

Muistathan maksaa jäsenmaksusi, jotta säilytät jäsenetusi. Saat jäsentiedotteet, voit osallistua kerhoihin ja retkille, ja saat Mielenterveyden keskusliiton Revanssi –lehden ym. liiton tarjoamat edut!

Saat myös lounaan edulliseen hintaan 3,50 € (muilta 5,00€).

Vuoden 2016 hallitus on:

Merja Saksanen, puheenjohtaja

Janne Alahelisten, jäsen

Pia Harju, jäsen

Kari Nurmi, **uusi** jäsen

Aili Putkonen, **uusi** jäsen

Marja-Leena Satonen, jäsen

Kirsi Snåre, **uusi** jäsen

Mauri Herttuainen, varajäsen

Päivi Cavonius-Baran, **uusi** varaj

Veikko Hintzell, **uusi** varajäsen

Leena Lemola, HUS

Sanna Huittinen, HUS

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Oikein hyvää alkanutta vuotta! Se tuo muutoksia yhdistyksen arkeen Lauha-
tuulen uusien tilojen myötä, kun saamme toimivammat tilat. Kaikkea toi-
mintaa pyritään kehittämään jäsenten tarpeiden mukaan, ja uusia yhteis-
työn muotoja kehitellään kansalaiskeskuksen muiden toimijoiden kanssa.
Lisäksi tämä on taas juhlavuosi, yhdistyksemme täyttää 30 vuotta! Juhlien
suunnittelu aloitetaan hyvissä ajoin, ajankohta tarkentuu kunhan pääsemme
ensin muuttamaan.

Remontti Leinikissä on viivästynyt mm ilmastointihuoltojen vuoksi, mutta
hyvää kannattaa odottaa! Laitamme tietoa muutosta ilmoitustauluille, net-
tiin ja facebookiin heti kun aikataulu selviää. Viimeisin tieto on maaliskuun
alku, keittiöremontti on alkamassa ja muut hommat on jo tehty.

Hallitus on taas järjestäytynyt ja jakanut vastuualueita kaikille jäsenilleen.
Varapuheenjohtajaksi valittiin Kari ja taloudenhoitajana aloittaa Päivi. Jos
sinulla on palautetta tai ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi, ota rohkeasti
yhteyttä hallituksen jäseniin, me olemme ajamassa jokaisen jäsenen ja
koko yhdistyksen etua.

Tapahtumakalenterista näet yhdistyksen ohjelmaa alkuvuodesta. Lisää
tapahtumia ja retkiä tulee koko ajan, seuraa ilmoitustauluja, nettiä ja
facebookia. Retkiehdotuksia otetaan ilomielin vastaan, ole aktiivinen ja
kerro toiveistasi!

Viikko-ohjelmista näet että tarjontaa on tosi paljon, olisiko nyt aika aloit-
taa uusi harrastus?! Toivottavasti nähdään retkillä ja tapahtumissa! Oikein
mukavaa talviaikaa, tästä ne päivät alkavat taas kirkastua kevättä kohti!

T. Merja

Jäsenkahvit



Jäsenkahvit pidetään kummassakin toimipisteessä perinteisesti 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. Kahveilla avataan aina myös palautelaatikko ja käsitellään asiat yhdessä, ole siis aktiivinen ja anna palautetta, tee ehdotuksia !

Toiminnanohjaajien terveiset!

Uusi vuosi on käynnistynyt kauniissa talvisäässä, ihanaa aurinkoenergiaakin on ollut tarjolla!

Ajattelimme esitellä teille tämän vuoden työntekijämme. Meillä on nyt varsin hyvä työntekijätilanne. Toiminnanohjaajina jatkamme me, Hanna ja Katja. Olemme päässeet hyvän yhteistyön vauhtiin tässä viime vuoden aikana ja toivomme että sama ”hyvä buugi” yhdistyksen toiminnan kehittämässä jatkuu tämänkin vuoden. Yhdessä meidän kanssa töitä tekee tällä hetkellä Lauhatuulen päässä **Pirjo** ja **Hebbi** keittiössä, **Kikka** järjestötyöntekijänä, **Sipe** järjestöapulaisena sekä **Tero** ATK-tukihenkilönä. Myöhätuulen tiimi koostuu siten että keittiötyöntekijänä on **Sari**, Järjestötyöntekijöinä **Maher** ja **Jasmin**, Järjestöapulaisena **Sirpa** sekä nuoristotyöntekijänä **Irina**. Loistotiimit siis kasassa!

Uutena työntekijänä remmiin astuu oppisopimusopiskelija Kim Takala. Kim on mukana mm.molempien toimipisteiden nuorten illoissa. Tämän mahdollistaa meille RAY:n ”Paikka auki”-hanke, jonka tavoitteena on tarjota ammatti alle 30-v vailla ammatillista koulutusta vailla olevalle nuorelle.

Kaikki palaute yhdistyksen toiminnasta on tervetullutta, jotta voimme vastata aktiivisesti jäsenistömme toiveisiin ja tarpeisiin. Te jäsenet olette kuitenkin se yhdistyksen tärkein voimavara ja teidän takia me kaikki täällä töitä paiskimme!

Nyt kun kelit ovat meitä hemmotelleet niin tarjolla on eväsretkiä lähiluontoon, seuraa tiedotusta ilmoitustauluilla ja netissä.

Aurinkoisin talviterveisin, **Hanna ja Katja**



VERTAISRYHMÄT

Muistathan että vertaisryhmät ovat **kaikille kuntoutujille avoimia, ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen!** Voit siis kertoa myös ystävillesi tästä ryhmästä!

Myöhätulessa

jatkaa kaikille avoin **vertaisryhmä "Elämä heittelee"**,
maanantaisin klo **12-13**, ohjaajana Janne.

Tervetuloa vanhat ja uudet vertaiset !



Lauhatulessa

jatkaa kaikille avoin **vertaisryhmä**, torstaisin klo **15-16.30**.

Tervetuloa vanhat ja uudet vertaiset !

Vertaisryhmien aiheet:

HELMIKUU

04.02	Vaikeuksista voittoon!	14.04	anteeksi?
11.02	Elämisen oppiminen		Olen ollut väsynyt ja loppuun palanut!
18.02	Elämänläheinen keskustelu?	21.04	Olenko oman elämäni herra?
25.02	Esikuvista oppiminen	28.04	Ennakkoluulot mielen terveydestä?

MAALISKUU

03.03	Toivoa toivottomassa tilanteessa?	TOUKOKUU	
		12.05	Voinko minä muuttua?
10.03	Taito vai tahto?	19.05	Onko identiteettini hukassa?
17.03	Odotuksia ja pettymyksiä!		
24.03	Kiirastorstai?	26.05	Kun elämä sattuu!

31.03 Uskallanko elää?

KESÄKUU

HUHTIKUU

07.04	Osaanko antaa itselleni	02.06	Kaikella on aikansa!
		09.06	Kevätkauden päätös, mitä

opimme itsestämme?

KOULUTUSTA-KOULUTUSTA-KOULUTUSTA !!!

Vertaisohjaaja -koulutus

Haluatko ryhtyä vertaisohjaajaksi Lauhatuulen tai Myöhätuulen vertaisryhmään? Nyt sinulla olisi tilaisuus saada siihen koulutusta, ja todistus käydystä kurssista.

Kurssi (10 tuntia) pidetään Lauhatuulella ti 1.3. ja to 3.3. klo 9-15, kouluttajana Jorma Kuusijärvi. Ilmoittautuminen toiminnanohjaajille

OMAHOITORYHMÄT

Hyvät Tuulet ry aloitti vuonna 2011 merkittävän yhteistyön Vantaan kaupungin ja "Vantaalaisen Hyvä Mieli" -hankkeen kanssa. Yhdistyksemme oli mukana suunnittelemassa Omahoitoryhmää, jonka tarkoituksena on aktivoida itsehoitoa kerran kuussa kokoontuvalla omahoitoryhmällä. Ryhmä kokoontui alusta lähtien Lauhatuulen ja Myöhätuulen tiloissa ja ryhmä on aina ollut avoin kaikille. **Ryhmässä vahvistetaan kuntoutujan ajattelun muutosta passiivisesta hoidon kohteesta aktiiviseksi hoidosta vastaavaksi osallistujaksi.** Omahoitoryhmä jatkoi toimintaansa vuonna 2013 hankkeen päätyttyä yhdistyksen omana toimintona.

Ryhmät ovat vapaamuotoisia keskustelutilaisuuksia kaikille, osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä!

Omahoitoryhmät jatkavat keväälläkin toimintaansa, tässä alustava ohjelma.

Ilmoitustauluille, nettiin ja facebookiin tulee tarkennettu ohjelma, jossa on myös ryhmän vierailevan luennoitsijan tiedot. Kevään aiheita ovat paniikkihäiriö, diabetes, Asperger, masennuksen itsehoito ja Marttojen vinkkejä.

Myöhätuuli

ma 8.2. klo 13.15-14.45
ma 14.3. klo 13.15-14.45
ma 11.4. klo 13.15-14.45
ma 9.5. klo 13.15-14.45

Lauhatuuli

ma 15.2. klo 13-14.30
ma 21.3. klo 13-14.30
ma 18.4. klo 13-14.30
ma 16.5. klo 13-14.30

AVOMIELIN -terveisii



Avomielin-yhteistyö jatkuu edelleen eli toteutamme yhteisiä retkiä, tapahtumia ja juhlia tukiyhdistys Karvisen, tukiyhdistys Majakan ja Emyn kanssa

1. Yhdistysten yhteiset turnaukset:

Keilatornaus	huhtikuussa	Hyvät Tuulet ry
Minigolftornaus	toukokuussa	Majakka
Onkilpailu	elokuussa	Karvinen
Biljarditornaus	marraskuussa	Emy

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



Solaris- vertaistukiloma MeriKarinassa

Saimme 20 hengen virkistysloman MeriKarinan toiminta- ja kuntoutuskeskukseen 27.6.-2.7.2016, omavastuu on 80 €.

Hakemuksia saat toiminnanohjaajilta ja hakemus on palautettava 29.2. mennessä Lauhatuuleen tai Myöhätuuleen.

Muistathan että tuetulle lomalle pääsee vain joka toinen vuosi, joten Imatran kylpylässä keväällä 2015 olleiden ei kannata hakea. Mukaan mahtuu 20 lomailijaa, ja mukaan ei lähde yhdistyksen työntekijää, mutta hallitus on nimennyt sinne vastuuhenkilöksi Kari Nurme

Kevään 2016 Matinea-elokuvat

Alkuvuoden aikana Vantaan Matinea-elokuvissa on taas hyviä leffoja, lähdemme porukalla katsomaan niitä. Omavastuu elokuvissa on 3€, joten nyt sinulla on mahdollisuus lähteä edullisiin elokuviin iltapäivisin! Elokuvat esitetään yleensä keskiviikkoisin ja lauantaisin Tikkurilan BioGrandissa ja Myyrmäessä KinoMyyrissä. Seuraa ilmoitustauluja ja nettiä, käymme elokuvissa noin kerran kuussa. Voit myös käydä itsenäisesti katsomassa Matinea-elokuvan tai muun 6-7€ päivänäytöksen, silloin saat maksamastasi lipusta rahaa takaisin 3-4€ jälkeinpäin.

YHDISTYKSEN ALUSTAVA TAPAHTUMAKALENTERI helmi-huhtikuu 2016

Helmikuu:

- 5.2. Runebergin päivä, torttukahvit
- 6.2. Saamelaisten kansallispäivä, kahveilla asiaa saamelaisista
- 9.2. Laskiaistiistai, pullakahvit
- 10.2. Teatteri Vantaa ”Putoaminen”
- 12.2. Ystävänpäiväjuhla Myöhätuuleessa
- 19.2. Ulkoiluretki Haltialaan
- 29.2. Kalevalanpäivä ja karkauspäivä, kahvit

Maaliskuu:

- 1.3. Iloliikkuja- tapahtuma Pirkkolassa
- 5.3. Teatteri Vantaa ”Junan tuomaa”
- 19.3. Kansainvälinen naistenpäivä, kahvit
- 23.3. Pääsiäislounas Lauhatuuleessa ja Myöhätuuleessa

Huhtikuu:

- 20.4. Yhdistyksen kevätkokous

27.4. Veteraanipäivä, kahvit
27.-29.4. Mökkireissu Vääkseen
30.4. Vappujuhla Lauhatuudessa ja Myöhätuudessa

Liikunnasta apua mielenterveyteen?

Jori löysi MTKL:n sivuilta hyvän artikkelin, motivoisikohan se Sinua aloittamaan liikuntaharrastuksen:

Tutkimuksissa ei ole saatu selvää näyttöä siitä, että liikunnan teholla olisi vaikutusta mielen hyvinvointiin. Tärkeämpää näyttäisi olevan liikuntakertojen määrä. Jotta henkilön psyykinen hyvinvointi kohenisi liikunnalla, hänen tulee kokea toiminta sekä liikunnaksi että hyvinvointia edistäväksi.

Tutkimusten mukaan mielenterveyttä kohentavan liikunnan ei tarvitse olla aerobista liikuntaa. Jo alhaisella intensiteetillä suoritettulla liikunnalla, esimerkiksi petanquen pelaamisella ryhmässä, voi olla positiivisia vaikutuksia psyykkiseen terveyteen.

Masennuksen hoidossa anaerobisella liikunnalla on saatu aikaan yhtä hyvät tulokset kuin aerobisellakin liikunnalla. Tämä on tärkeä havainto, sillä mielenterveyskuntoutujien keskuudessa liian rasittavaa liikuntaa ei yleensä harrasteta mielellään.

Erään tutkimuksen mukaan liikunnan tulisi olla aerobista ja intensiivistä, kilpailua kaihtavaa, säännönmukaista ja rytmistä, jotta se vähentäisi stressiä. Hyviä liikuntamuotoja ovat siis esimerkiksi sauvakävely ja aerobic. Stressiä sen sijaan eivät vähentäisi esimerkiksi nyrkkeily ja jooga. Toisaalta kilpailullinen liikunta on psyykkisesti tärkeää niille, jotka ovat tottuneet sitä harrastamaan.

Itsetuntemuksen kohentamiseen uskotaan parhaiten sopivan kuntosaliharjoittelu, koska se vaikuttaa nopeasti tuntemukseen, miltä oma keho tuntuu ja miten se toimii.

Ryhmässä tapahtuvan virkistysliikunnan ja -toiminnan oletetaan olevan hyödyllistä mielialan kohoamiselle ja sosiaalisuudelle. Mielenterveyskuntoutujille, jotka usein ovat yksinäisiä, ryhmäliikunta luo tärkeitä sosiaalisia kontakteja sekä ajanvietettä, olipa kyseessä sitten kuntosaliharjoittelu tai leikkimielinen mölkkypeli.

Selvimmät liikunnan positiiviset vaikutukset mielenterveyteen ovat tulleet esille teholtaan kohtalaisella liikunnalla, joka on kestänyt 20–60 minuuttia. Tutkimukset osoittavat myös, että 30 minuuttia päivässä kestävä liikunta parantaa mielialaa enemmän kuin kolmessa eri kymmenen minuutin osiossa suoritettu liikunta.

Olen listannut alle säännöllisen liikunnan vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin:

- Ahdistuneisuus ja masennus vähenevät.
- Itsearvostus kohoaa, huomaa pystyvänsä ja osaavansa.
- Mieli piristyy ja virkistyy; stressi, kiire, murheet yms. unohtuvat
- Oman kehon tuntemus lisääntyy.
- Kyky erottaa jännittynyt ja rento keho kehittyy, rentoutuminen tehostuu.
- Univaikeuksista kärsivillä liikunta helpottaa unen saantia ja unen laatua.
- Antaa uusia kokemuksia ja elämyksiä.
- Sosiaalisten suhteiden ylläpito
- Sydän- ja verenkiertoelimistön toiminta paranee, syketaso alenee, sydämelle jää kapasiteettia yllättäviin tilanteisiin, aäreisverenkierto paranee, verenpaine laskee.
- Keuhkojen toiminta taloudellistuu: hengästyminen fyysisessä rasituksessa vähenee, hengitys syvenee tihentymisen sijaan levossa ja rasituksessa, palautuminen rasituksen jälkeen nopeutuu.
- Lihaskunto kasvaa, lihakset jaksavat toimia pitempään, lihastasapaino paranee, hyvä ryhti, nivelet voivat hyvin. Ihminen säilyy hyväkuntoisena pitempään, arkipäivän askareet onnistuvat helpommin.
- Energiankulutus kasvaa: lihaskudos kuluttaa enemmän kuin rasvakudos, eli liikunta hyvä apu painonhallintaan.
- Liikunta vähentää mm. liikapainon, osteoporoosin, sepelvaltimotaudin, 2 tyypin diabeteksen vaaraa

HALUATKO UUDEN LIKUNTAHARRASTUKSEN ?

Hyvät Tuulet ry on varannut erilaisia liikuntavuoroja, joten rohkeasti vain mukaan rientoihin, yhdessä on hauskeempaa harrastaa !!!

Lauhatuuli:

Maanantai: **KUNTOSALI**, Tikkurilan uimahallilla, sis. uinnin ja saunan
klo 14-15, omavastuu 2 €.

Tiistai: (Parittomat viikot) **KEILAUS**, Tikkurilan Urheilutalon keilahalli
klo 13-14, omavastuu 4 €.
(Parilliset viikot), **BILJARDI** Tikkurilan urheilutalon biljardisali
klo 13-14, omavastuu 2 €.

Keskiviikko: **VESIJUOKSU /UINTI**, Tikkurilan uimahalli
klo 13.30-15, omavastuu 1 €.
ohjattu **KUNTOSALI**, Tikkurilan terv.aseman fysioterapiatila
klo 18-19, omavastuu 3 €.

Torstai: **KUNTOSALI**, Tikkurilan uimahallilla, sis. uinnin ja saunan
klo 14-15 , omavastuu 2 €

Myöhätuuli:

Maanantai: **PELISALI**, Myyrmäen Arkki
klo 11-12 (ilmainen).

KUNTOSALI, Myyrmäen Arkki
klo 12-13 (ilmainen).

Tiistai : **VESIJUOKSU /UINTI**, Myyrmäen uimahalli
klo 10-11.30 ja klo 13.30-15, omavastuu 1 €.

SULKAPALLO, Variston tennishalli
klo 11-12, omavastuu 3 €.

BILJARDI, Pähkinärinteen kirjasto
klo 14-16 (ilmainen, mutta kirjastokortti oltava).

Torstai: **KUNTOSALI**, Myyrmäen Arkki
klo 9-10 (ilmainen).

PELISALI, Myyrmäen Arkki

klo 10-11 (ilmainen).

KEILLAUS, Talin keilahalli

klo 13.30-14.30, omavastuu 4 €.

Perjantai: **SÄHLY**, Rajatorpan väestösuoja

klo 14-15, omavastuu 1 €