







Vantaan Mielensterveysyhdistys  
Hyvät Tuulet ry

Lauhatuuli  
Hiekkaharjuntie 13 A,  
01300 VANTAA  
puh. 09-873 4386  
lauhatuuli@hyvattuulet.fi

Myöhätuuli  
Lammaslammentie 17 A,  
01710Vantaa  
Puh.09-853 2328  
myohatuuli@hyvattuulet.fi

avoinna:

ma , to-pe klo 9.00-15.00  
ti-ke klo 9-18 ja la 12-16

ma - pe klo 9.00–15.00,  
la (parilliset viikot) klo 11-15

Toiminnanohjaaja  
Katja Liukkonen  
puh. 050-3376490  
katja.liukkonen@hyvattuulet.fi

Lauhatuulen järjestöyöntekijä

Kikka Salminen  
lauhatuuli@hyvattuulet.fi

Myöhätuulen järjestöyöntekijä

Jasmin Nyman  
myohatuuli@hyvattuulet.fi



## Puheenjohtajan terveiset

Huhtikuussa on jälleen kevätkokouksen aika, joten tulepa mukaan tarkastelemaan miten viime vuosi meni, sekä talouden että toiminnan osalta.

Lauhatuulen uusissa tiloissa on tehty remonttia, nyt on jo loppuvaihe menossa ja muutto alkaa hämmöttää. Järjestörinki pääsee muuttamaan Violasta varmaankin maaliskuun lopulla ja Lauhatuuli huhtikuun alussa, heti kun lopputarkastus on tehty. Tilaa meillä tulee sitten olemaan 300 neliötä, nykyisissä tiloissa on 156 neliötä, eli kaikki huoneet ovat sitten tuplasti isompia ja keittiö on erikseen. Yhdessä Järjestöringin kanssa muodostamme kansalaistoiminnan keskus Leinikin, eli meillä on mahdollisuus tehdä muiden yhdistysten kanssa yhteistyötä, esim. järjestää yhteistä toimintaa ja retkiä, se antaa meille enemmän mahdollisuuksia toimia.

Jäsenkirjeen tapahtumakalenterista näet, että olemme yrittäneet toteuttaa jäsenistön toiveita. Lisää toimintaehdotuksia tulee koko ajan, joten seuraa ilmoitustauluja ja nettiä, yritämme suunnitella toimintaa monipuoliseksi, jotta jokaiselle löytyy jotain mieluista tekemistä. Omavastuut pyritään pitämään kohtuullisina, mutta jotain on aina itsekin maksettava, ja ei-jäsenille on aina korkeampi omavastuu. Tarjoamme mahdollisuuksia kokea yhteisiä elämyksiä ja saada kivoja kokemuksia edulliseen jäsenhintaan.

Kevät taitaa tulla vähitellen, auringon paisteesta saa paljon energiaa eli nyt kannattaisi olla mahdollisimman paljon ulkona. Nauti ulkoilusta ja kokeile jotain uutta liikunnan muotoa, liikkumisesta tulee hyvä olo!

ps. Hyvää pääsiäistä, vappua ja juhannusta, seuraava jäsentiedote tulee elokuussa !

Terv. Merja

**\*\*\*\*\* ASIAA JÄSENMAKSUSTA \*\*\*\*\***

Vuonna 2016 otamme käyttöön uuden laskutusjärjestelmän, MTKL:n ylläpitämän Kilta-rekisterin. Jatkossa saat siis laskun kotiisi! Vanhaan malliin jäsenmaksun voi maksaa myös käteisellä Lauhatuulessa ja Myöhätuulessa laskujen ilmestymisen jälkeen. Tällöin tuo lasku mukana Lauhatuulen tai Myöhätuulen kassalle maksun yhteydessä.

**Älä siis maksa enää jäsenmaksua tilille ilman viitettä!!**

**Jos olet jo maksanut tämän vuoden jäsenmaksun vanhaan malliin, lasku on aiheeton ja sen voi hävittää.**



**Jäsenkahvit**

Jäsenkahvit tarjotaan kummassakin toimipisteessä jokaisen kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 13. Pullakahvien äärellä kuulet yhdistyksemme uusimmat uutiset ja terveiset hallituksen kokouksesta, hallituksen jäseniltä. Jäsenkahveilla voit kysellä, keskustella ja tehdä ehdotuksia - näin voimme yhdessä kehittää toimintaamme.

Tervetuloa!

**\*\*\*\*\* KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN \*\*\*\*\***

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry:n sääntömääräinen kevätkokous järjestetään tiistaina 21.4.2016 klo 13.00 Lauhatuulessa Hiekkaharjuntie 13 A, Vantaa

Kokouksessa esitetään vuoden 2015 toimintakertomus ja tilinpäätös, myönnetään hallitukselle vastuuvapaus vuodelle 2015.

Kokous on tarkoitettu KAIKILLE Hyvien Tuulien jäsenille  
Tervetuloa!

## Kevään 2016 Omahoitoryhmät

### Lauhatsuudessa

21.3 klo 13

Diabetes/Tuula Natunen

12.4. klo 13

Syömishäiriöt/ Uura-Liina Lahti

18.4 klo 13

Paniikkihäiriö/ Eija Hyytiäinen

toukokuussa

Depressiohoitaja

### Myöhätsuudessa

11.4. klo 13

Paniikkihäiriö/ Eija Hyytiäinen

toukokuussa

Depressiohoitaja

Seuraa toimipisteiden ilmoitustauluja, sieltä löytyy lisätietoa sekä seuraavat aiheet

---

## Kansikuvakilpailu on ratkennut!

Voittajaksi arvovaltainen raatimme valitsi Jari Mettälän kuvan. Onneksi olkoon! Alla runo, jonka pohjalta kuva on tehty. Tuotepalkinto voittajalle on noudettavissa Myöhätsuudesta.

Riina Katajavuori:

"OMAKUVA 8. 11.2009 sunnuntaina Karjalatalo klo 18.46, kuvajainen ikkunasta

Keltaiset valot johdattavat Oulunkylään, missä talot tuijottavat meitä, sanovat: Me olimme suuria joskus, nyt seisomme tässä ja koetamme levittää harteitamme, ja kaikki sisällämme kasvavat, eroavat, kuolevat.

Nainen nojaa nyrkkiinsä eikä näe taloja, ainoastaan keltaiset katulamppujen valot, taksin pysähtyneet ajovalot ja muita valoja joita ei jaksu luetella. Elämä ei saa olla yhtä luetteloa. On synnyttävä ajatuksia. Kielen on virrattava minusta, sanojen on tultava jostain. Sairaalassa kaikki tietävät, miten pitää toimia. Kukaan ei ole kauhuissaan eikä liioittele. Toiminta perustuu tietoon. Sairaalan ulkopuolella vallitsee tunnekaaos. Elämä on sääennusteiden jono. Sääennusteesta sääennusteeseen me livumme."

Kissamaista

"Uusi vuosi, uudet kujeet", sa-novat ihmiset. Meillä kissoillahan on aina uudet kujeet mielessä. Minulla ja Luumulla on välillä 'yhteenottoja', "kuten lapsillakin", sanoo emäntä, ja emäntä on aina oikeassa. Meillä on kyllä kiva emäntä, kun ei se meille suutu, vaikka "tappelemmekin" ja minä syljen ja murisen, siis minä eli Minni. Se on katsokaas rakkaat lukijat niin, että kun minä, siis Min-ni, olen isompi kuin Luumu, niin minä olen luonnollisesti "pomo". Mutta Luumun mieles-tä asia ei ole lainkaan niin. Meillä on välillä selät kaarella, kun ärhentelemme, muri-semme (minä) ja "nyrkkeilemme" tassuilla. Sitten emäntä tulee paikalle, laittaa käten-sä meidän väliin ja heiluttaa sitä siinä edes-takaisin, "no niin karvakamut, nyt laitetaan riita poikki ja voita välliin, ja tehdään so-vinto". Siihen se nahistelu sitten loppuu... ainakin vähäksi aikaa. Joskus emäntä vain katselee ja puristelee päätään. Välillä me juoksemme asuntoa päästä päähän eli pidämme juoksulenkkiä, ja kinastelemme välillä, ja jatkamme juok-semista ja sitten nuolemme turkkiamme, tai toisen turkkia. Ja emäntä katselee meidän menoamme. Sellaista se on kissasiskosten elämä. Kun hyvää ruokaa riittää ja vettä – niin ei kun syömään, ja sitten tirsoille tyytyväisenä. Teille, rakkaat aviisimme luki-jat, koittaa emännän mukaan pian Uusi Aika, kun pääsette muuttamaan uuteen isom-paan tupaan. Mekin muutamme, siis minä ja Minni, maaseudulle pidempien pyhien ja lo-mien ajoiksi, niin on emäntä meille kertonut ja niin olemme kokeneet. Te muutatte emännän mukaan ihan kokonaan,

ettekä reissaa mitään väliä, kuten me. Hyvää muuttomatkaa, milloin se lieneekin.

Sitten vähän duolaulua. TV:ssä niitä on kaikenlaisia laulukilpailuja, emäntä on kertonut, ja olemme me Luumun kanssa niitä kuunnelleetkin, toisella korvalla, niinpä mekin päätimme Luumun kanssa kokeilla. Siis laulamista, maukuen, emmekä kilpaile, vaan maukuilemme vain yhdessä. Makoilim-me eräänä päivänä sängyillä, haukottelimme molemmat ja sitten me saimme kuin sopi-muksesta idean. Oikein "neronleimauksen", kuten emännällä on joskus tapana sanoa. Kissatkin saavat siis neronleimauksia! Me päätimme Minnin kanssa laulaa tai siis mau-kua teille erään kissalaulun, jota emäntä joskus aina hyräilee ja laulaakin ihan. Me päätimme olla siis puhuvia, laulavia, kissoja. Emäntä katsoi kerran tv:stä jotain eläinohjelmaa. Siinä eläimet puhuivat. Mekin kat-selimme sitä Minnin kanssa välillä...

Nousimme siis istumaan, jotta meidän kaunis sopraanomme kuuluisi paremmin. Nuolaisimme ensin hiukan turkki-amme, jotta olemme oikein Miss Ragdoll – Miss Minni ja Miss Luumu. Kunpa emäntä nyt näkisi meidät.... Sitten me aloitimme...

## RAGDOLL-TANGO

La-la-la-la-la-la, la-la!  
Kun Ragdollit saapui, ne arkaillen nuuhki uutta kotiaan.  
Sen ruskean kissan tassut ne lumivalkeet on,  
ja sinisellä tassut siniharmaat on.  
Kun mä narun päähän kerän heitän näin,  
niin Raggit tanssii aivan tangon askelin!

Hei, tanssi Raggi tango, tango, tango,  
se Salppikselta saapui tänne meillekin.  
La-la-la-la-la-la, lal-la!

On polvisukat sillä ja nenänpää kostee,  
Ja landella kissat on villit viidakon.  
Mut kissat, jotka tanssii, ne parhaat  
kissat on, sen silkkisempää turkkia ei  
olla voi.

Hei, tanssi Raggi tango, tango, tango,  
se Salppikselta saapui tänne meillekin.  
La-la-la-la-la-la, lal-la!

Ragdollin päivät on aidot kissanpäivät,  
ja paksut posket niillä on aivan silkkiä.  
Ja Ragdollit tähtiä on television -  
niiden tango globaali ja kaunis on.  
Hei, tanssi Raggi tango, tango, tango,  
se Salppikselta saapui tänne meillekin!  
Ovat saaneet tunnustusta nää  
viiksiniekat sievät, á vot  
ja siitä mirrit kiittää ... nyt oikein  
kauniisti.  
La-la-la-la-la-la, lal-la! Miau!

”Me olimme varmaan  
oikein kuvauksellisia!” Minni tuumi ja  
minä hymyilin arvoituksellisesti, siis  
Luumu. Miiuu, sanovat Raggit ja  
maukaisevat uudelleen. Olimme me  
varmaan näky.

Olisipa emäntä vain nähnyt  
ja ottanut meistä filmin. Siitä olisi tullut,  
jos ei nyt maailman sensaatiota, niin  
ainakin kotimaan. Noista sanoista sen  
verran, että tuo mainittu Salppis  
tarkoittaa Salpaussel-kää ja se on  
Lahdessa (jos ette satu tietä-mään), ja  
me olemme Luumun kanssa synty-  
jään lahtelaisia. Siitä siis Salppis.  
Eikös ole-kin hyvä keksintö?! Mitähän  
kivaa me vielä keksisimme.

Emäntä on ollut viime  
aikoina ahkerasti koneella tai kuten  
emännän mu-kaan nykyisin sanotaan,

läppärin äärellä. On siinäkin sana,  
läppäri! Emäntä puhuu välillä myös  
räppäristä. Se on kuulemma jonkin  
sortin laulaja – ei se kuitenkaan  
emännän mukaan mitään laulamista  
ole. Emäntä ei ole räppäri-ihmisiä  
lainkaan. Mutta asiaan. Nythän oli  
puhe läppäristä, siis kannetta-vasta  
tietokoneesta. Emännällä on ollut iso  
projekti menossa, nimittäin historiikin  
te-keminen. Se alkaa emännän  
mukaan olla jo vaiheessa. Minä, siis  
Luumu, en tykkää lain-kaan, että  
emäntä tekee läppärillä mitään. Minä  
kuljen läppärin päältä eli näytön edes-  
tä vähän väliä ja välillä ihan  
kiskottelen. Emäntä ei tietenkään pidä  
siitä lainkaan, vaan työntää minua  
pois. ”Nyt Luumu lope-tat, ei tästä tuu  
yhtään mittään, kun sinä tassuttelet  
siinä ja kone tekkee kaikenlaisia turhia  
juttuja”, manaa emäntä, mutta minä  
olen sinnikäs. Kun emäntä sitten  
antaa mi-nulle ruokaa, niin rauhoitun  
ja emäntä huo-kaa, ja jatkaa sitä  
historiikkia. Siellä on kuviakin, olemme  
kumpikin, siis minä ja Min-ni, nähneet.  
Emäntä tykkää kirjoitella!

Tällaista se on elämä, eli  
ihan mukavaa. Ruokaa riittää ja  
palvelu pelaa! Ulos on ollut mukava  
katsella, kun aurinko on paistanut ja  
päässä ”kangastaa” ajatus päästä  
tepastelemaan ulos. Mutta ei vielä,  
kun sitä valkoista ainetta eli lunta on  
maas-sa.

Mukavia tulevia kevätpäiviä kaikille  
tutuille, ja lauhatuulilaisille hyviä  
muuttokelejä sit-ten aikanaan. Emäntä  
taas kirjoittelee, kun muilta hommiltaan  
ehtii.

Miiuuu,  
toivovat Luumu, Minni ja Marja-Leena





## AVOMIELIN –yhteistyö

Jatkamme edelleen Avomielin-yhteistyötä Espoon EMYn, Tukiyhdistys Karvisen ja Tukiyhdistys Majakan kanssa.

Yhdistysten yhteiset turnaukset:

Järjestävä yhdistys

Keilatornaus	huhtikuussa	Hyvät Tuulet ry
Minigolfturnaus	toukokuussa	Majakka
Onkilpailu	elokuussa	Karvinen
Biljarditurnaus	lokakuussa	Emy

Perinteikkäät Marrasillamat ovat perjantaina 4.11. 2016. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Mielenterveysmessuilla marraskuussa (22-23.11) Avomielin-porukalla on yhteinen esittelypiste. Messuilla tarvitaan paljon talkooväkeä, laitapas nyt jo päivämäärät kalenteriin! Messuilla tapaa paljon tuttuja vuosien ja kilometrien takaa joten sinne kannattaa lähteä mukaan. Viime vuonnakin talkooporukamme hoiti homman kunnialla kotiin ja messuista saatu palaute oli erittäin positiivista. Jokainen meistä voi olla ylpeä panoksestaan!

---

## Yhdistyksen tulevat retket

Keväälle ja kesälle on suunnitteilla mm.....

- \*Mökkireissu Vääkseen huhtikuun lopulla
- \*Matka Tallinnan käsityömessuille
- \*Retki Tytyrin kaivomuseoon Lohjalle

Seuraa yhdistyksen nettisivuja ja ilmoitustauluja, niihin päivitetään tarkempi retki-info lähempänä ajankohtaa.

Toiveita retkistä ja muusta toiminnasta voi lähettää nettisivujen palautelaatikon kautta sekä olohuoneissa olevien palautelaatikoiden kaut

koonnut Merja S

HUS eli Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri on tuottanut nettiin paljon tietoa mielenterveysasioista, sieltä löydät monenlaista infoa. Osoite netissä on mielenterveystalo.fi, sen otsikon alta löydät 4 laatikkoa, jotka ovat nimeltään ”aikuiset, nuoret, lapset ja nettiterapia”.

**AIKUISET-** palkin alla palveluohjausta, luotettavaa tietoa mielenterveydestä, omahoito-ohjelmia, oppaita ja työkaluja itsearviointiin. Oppaista uusimmat ovat ”Mielenterveys puheeksi” ja ”Psykoteraapiaan hakeutujan opas”. Muut oppaat käsittelevät mm tietoa sairastuneen läheisille, tietoa mielenterveyskuntoutuksesta, tietoa juomisen hallinnasta ja peliriippuvuudesta. Omahoito-ohjelmia on mm seuraavista aiheista: masennus, unettomuus, pakko-oireet, vapaaksi viiltelystä, paniikki, traumaattiset kriisit, ahdistus, aggression tunteet ja irti ahminnasta. Työkalut itsearviointiin auttavat sinua hahmottamaan oireiden vakavuusasteen ja milloin on hyvä ottaa yhteyttä hoitavaan tahoon.

**NUORET-**palkin alla on aiheet ”Mikä mua vaivaa ja mistä saan apua” sekä ”Milloin tarvitsen apua”

**LAPSET-**palkin alla on erilaisia pääotsikoita: Hae neuvoja ja apua, Lapset, Vanhemmille, Ammattilaisille ja Huolinavigaattori. Niistä löytyy monenlais-ta tietoa lasten mielenterveysongelmista.

**NETTITERAPIA-**palkin alla esitellään kaikki tällä hetkellä saatavilla olevat nettiterapian muodot: Masennus, yleinen ahdistuneisuushäiriö, paniikkihäiriö, pakko-oireinen häiriö, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja alkoholin liikakäyttö. Nettiterapiaan tarvitaan lähete lääkäriltä, ja tietenkin oma halu terapiaan netin välityksellä.

Mielenterveystalosta löydät siis monenlaista tietoa sinua kiinnostavista asioista, tee tutkimusretki netin ihmeelliseen maailmaan! Seuraavassa jäsentiedotteessa esittelen MTKL:n nettiin tuottamaa materiaalia.

## Toiminnanohjaajan terveiset

Kevät on tullut, aurinko paistaa ja luonto heräilee vauhdilla. Toimipisteiden puheensorinasta on erottunut monesti aiheiksi kesän tulevat retket ja samalla on lähdetty muistelemaan monia menneitä ihania yhteisiä retkiä.

Haikein mielin olen näitä keskusteluja kuunnellut. Olen saanut monta ihanaa ja rikasta kokemusta tässä yhdistyksessä työskennellessäni. Kesäteatterimatkoilla olen saanut" leikkiä lentoemoa" bussissa, olen tutustunut upeisiin ihmisiin, juossut tukka putkella sählypallon tai jalkapallon perässä ja toki hoitanut ihan perus- toimenkuvaanikin.

2015- vuoden aikana yhteistyö toimipisteiden välillä on kasvanut, liikunnan määrä lisääntynyt ja nuorten aikuisten toiminta alkanut. 2016- vuosi on vasta alullaan, ihanaa seurata mitä kaikkea tulee tapahtumaan..

Nyt olen siirtymässä uusiin työtehtäviin. Toivotan teille kaikille ihanaa jatkoa ja kiitos että sain tutustua juuri sinuun.

-Hanna Vänskä-

