



Toimintakertomus 2019

Vantaan Mielensterveysyhdistys
Hyvät Tuulet ry

Myöhätuuli

Lammaslammentie 17 A
01710 Vantaa

Lauhatuuli

Leinikkitie 22 C
01350 Vantaa

Sisälllys

1. VANTAAN MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVÄT TUULET RY	3
2. TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA KÄVIJÄMÄÄRÄT	4
2.1. TOIMINTAYMPÄRISTÖ.....	4
2.2. KÄVIJÄMÄÄRÄT.....	4
3. HALLINTO	5
4. TALOUS	6
5. HENKILÖSTÖ	6
6. TYÖYHTEISÖN HYVINVOINTI JA KEHITTÄMINEN	8
7. JÄSENISTÖ	9
8. JÄSENTOIMINTA	9
8.1. MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN ÄÄNI KUULUVIIN.....	9
8.2. ARKITOIMINTAA HYVÄT TUULET RY:SSÄ.....	10
8.3. MUU JÄSENTOIMINTA.....	11
8.4. TERVEELLISTEN ELÄMÄNTAPOJEN TUKEMINEN.....	16
8.5. UUSIEN KOHDERYHMIEN TAVOITTAMINEN.....	16
9. TIEDOTUS	17
9.1. ULKOINEN TIEDOTUS	17
9.2. SISÄINEN VIESTINTÄ	18
10. YHTEISTYÖ	18
10.1. AVOMIELIN-YHTEISTYÖ.....	19
10.2. MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO	20
10.3. VANTAAN KAUPUNKI	20
10.4. HUS	20
10.5. VANTAAN SEURAKUNNAT	20
10.6. YHTEISTYÖ OPPILAITOSTEN KANSSA	21
10.7. TOIMINTA VÄLITYÖMARKKINOILLA	21
11. TOIMINNAN ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN	21
11.1. JÄSENPALAUTE	23
11.2. HALLITUKSEN KEHITTÄMISPÄIVÄT	24
12. LOPUKSI	24
Liitteet	
1. Organisaatiokaavio.....	(Liite 1)
2. Viikko-ohjelmat.....	(Liite 2)

1. Vantaan Mielensterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry

Vantaan Mielensterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry on vuonna 1984 perustettu ja 1986 rekisteröity mielensterveyskuntoutujien etujärjestö. Yhdistys on voittoa tavoittelematon yhteisö. Hyvät Tuulet ry kuuluu Mielensterveyden keskusliittoon.

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää mielensterveystyötä, yhdistää ja aktivoida vantaalaisia mielensterveyskuntoutujia sekä pyrkiä saattamaan yhteistoimintaan ystäviä, viranomaisia ja muita osallisia. Yhdistys pyrkii toiminnallaan edistämään jäsentensä mielensterveystyötä, ehkäisemään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, kehittämään mielensterveyspalvelujen saatavuutta, laatua ja tasoa sekä tekemään ennaltaehkäisevää mielensterveystyötä. Yhdistyksen yhtenä tärkeänä tavoitteena on saada kuntoutujien ”ääni” kuuluviin erilaisia kunnallisia päätöksiä tehtäessä, eli toimia omalta osaltaan mielensterveyskuntoutujien edunvalvojana.

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen ja kaikille toiminnasta kiinnostuneille matalan kynnyksen periaatteella toimintaa, virikkeitä, mielekäästä tekemistä ja vertaistukea sekä mahdollisuuden vapaaehtoistyöhön. Yhdistyksellä on kaksi kodinomaista toimitilaa, joissa jäsenet voivat kartuttaa sosiaalisia kontaktejaan sekä kokea kuuluvansa ryhmään. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen keskustelu- ja valistustilaisuuksia, eri harrastusalojen kerhoja, opintotoimintaa sekä retkiä ja matkoja. Yhdistys on kuntoutujalle mahdollisuus olla aktiivitoimija vertaistensa parissa.

Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen sekä vahvaan verkostotyöskentelyyn. Toimintaan osallistuminen tapahtuu jäsenten omilla ehdoilla ja omien voimavarojen mukaan. Vertaisryhmät, samankaltaiset kokemukset ja esimerkit rohkaisevat selviytymään elämässä. Vertaisryhmät perustuvat kokemusten jakamiseen ja arkipäivän asiantuntijuuteen. Kokemus ymmärretyksi tulemisesta kasvattaa toivon ja voimaantumisen tunnetta.

Vuodelle 2019 asetetut tavoitteet olivat

- 1. Mielekkääksi koetun matalan kynnyksen toiminnan ylläpitäminen ja kehittäminen**
- ryhmätoiminnan edelleen kehittäminen kuntoutujien tarpeita vastaaviksi ryhmiksi, jäseniä kuunnellen
- 2. Nuorten (alle 30-v) mielensterveyskuntoutujien saaminen mukaan toimintaan tekemällä**
- aktiivista yhteistyötä alueen muiden toimijoiden kanssa ja järjestämällä heille mielekäästä toimintaa
- 3. Vielä työelämässä olevien työssä uupuneiden ja/tai masentuneiden kuntoutujien tukeminen iltatoiminnan avulla**
- 4. Maahanmuuttajataustaisten mielensterveyskuntoutujien saaminen mukaan toimintaan**
- 5. Vapaaehtoistyön mahdollistaminen, kehittäminen ja vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen**
- 6. Verkostotyöskentelyn syventäminen ja laajentaminen.**

2. Toimintaympäristö ja kävijämäärät

2.1. Toimintaympäristö

Yhdistyksellä on kaksi olohuonetyyppistä matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa: Lauhatuuli Simonkylässä ja Myöhätuuli Pähkinärinteessä. Vantaan yhdyskuntarakenne ja pitkät välimatkat edellyttävät kahden toimipisteen ylläpitämistä. Molemmissa toimipisteissä on olohuone- ja ruokailutilat, keittiö, askartelu- ja atk-tilat, toimisto sekä Lauhatuulessa lisäksi käsityötila ja musiikki/liikunta/neuvotteluhuone.

Yhdistys oli auki ympäri vuoden, olemme kokeneet erittäin tärkeäksi järjestää toimintaa myös koko kesän, kun muualla on lomien ja säästöjen takia palvelut tauolla tai heikommin saatavissa. Yhdistys on ollut auki vapaaehtoisvoimin jopa joulun pyhinä, monien jäsenten ohentuneista sosiaalisista verkostoista johtuen yksinäisille järjestetään paikka missä olla muiden seurassa juhlapyhien aikaan.

Lauhatuulen toimipiste muutti huhtikuussa 2016 suurempiin ja käyttökelpoisempiin tiloihin Simonkylään. Olemme olleet todella tyytyväisiä uusiin tiloihin ja varsinkin hienoon keittiöön. Samaan kerrokseen oli muutamaa viikkoa aikaisemmin muuttanut Vantaan Järjestörinki, jonka yhteydessä on avoin asukastila alueen asukkaille. Yhdessä muodostamme Kansalaistoiminnan-keskus Leinikin; Järjestörinkiin kuuluvat vantaalaiset järjestöt käyttävät Leinikin tiloja ja Lauhatuulella on omat tilat. Mitään väliovea ei ole vaan olemme tavallaan osa avointa 900 neliön tilaa. Leinikki on Vantaan ensimmäinen kansalaistoiminnan keskus.

Toimipaikat olivat vuonna 2019 auki seuraavasti:

Lauhatuuli

ma-pe klo 9-15.00

Nuorten aikuisten ilta (18-30 v) maanantaina klo 15.30-17.30

Vertaistukiryhmä työssä uupuneille maanantaina klo 18.00-19.30

Myöhätuuli

Ma-pe klo 9-15

La (parillisilla viikoilla) klo 11.30-15.

Nuorten aikuisten ilta (18-30 v) tiistaina klo 16-18.00

Vertaistukiryhmä työssä uupuneille tiistaina klo 18.30-20.00

Lauhatuulessa ja Myöhätuulessa toimivat yhdistyksen ryhmät ja kerhot. Arkipäivinä on mahdollisuus edulliseen (4€) lounasruokailuun. Keittiö toimii myös kahvilana. Tarjolla on koko päivän edullisesti virvokkeita, leivonnaisia, sämpylöitä ja hedelmiä. Yhdistys järjestää erilaista toimintaa myös toimitilojen lähiympäristössä, esimerkiksi liikuntaryhmiä ja retkiä erilaisiin kohteisiin. Lähialueilla tapahtuvalla toiminnalla pyritään ehkäisemään syrjäytymistä ja tukemaan kuntoutujia löytämään palveluita ja sosiaalisia kontakteja lähiympäristöstään.

2.2. Kävijämäärät

Yhdistyksessä oli vuoden 2019 lopussa 426 jäsentä. Toimipisteissä oli vuoden 2019 aikana yhteensä 9 936 käyntikertaa. Myöhätuulen tiloissa käyntimääriä oli lähes 700 enemmän kuin 2018, liian pienet ja ahtaat tilat eivät ole vaikuttaneet käyntimääriin. Lauhatuulessa kävijämäärien laskuun vaikutti mm jäsenistön ikääntyminen, monet iäkkäät jäsenemme ovat siirtyneet Havurastiin tai eivät enää käy terveydellisten syiden takia.

Huomioitavaa on se, että kävijämäärien seuranta tapahtuu toimipaikkakohtaisten vieraskirjojen avulla, todellisuudessa kaikki kävijät eivät kirjoita siihen nimeään. Yhdistyksen todelliset kävijämäärät ovat arviolta noin 10 % vieraskirjoihin kirjattuja käyntejä suuremmat. Hyvät Tuulet ry:n kävijämäärät ovat kasvaneet jatkuvasti vuodesta 2009, mikä kertoo yhdistyksen olemassaolon ja toiminnan tarpeellisuudesta Vantaalla.

Hyvät Tuulet ry kävijämäärät v. 2018-2019

Vuosi	2018	2019	Kävijämäärän kasvua edelliseen vuoteen verrattuna 87 henkilöä
Lauhatuuli	6305	5682	
Myöhätuuli	3631	4341	
Yhteensä	9936	10023	

Vuoden 2019 aikana yhdistyksessä oli arkisin käyntikertoja 9 757 ja lauantaisin 179 käyntikertaa. Yhdistyksen käyntimäärien keskiarvo arkisin oli 38,5/ päivä ja lauantaisin 8,5/päivä.

Lauhatuulen kävijämäärien kehitys

Lauhatuuli oli vuonna 2019 auki 250 arkipäivää, lauantaisin ei pidetty auki. Lauhatuulussa kävi arkipäivisin keskimäärin 25 henkilöä.

Myöhätuulen kävijämäärien kehitys

Myöhätuuli oli vuonna 2019 auki arkisin 253 arkipäivää sekä 21 lauantaina. Arkipäivien käyntimäärien keskiarvo oli 14 ja lauantaisin 8,5.

Kävijämäärän kasvua lisäsi osittain ruoka-avun hakijoiden määrän kasvu, saimme nuorten toimintaan muutamia uusia osallistujia ja yhdistyksen toimintaan tutustuttiin vilkkaasti.

3. Hallinto

Hyvät Tuulet ry:n hallitus koostuu yhdistyksen jäsenistä, ja kahdesta HUS:n asiantuntijajäsenestä. Hallituksessa oli puheenjohtajan lisäksi kuusi jäsentä ja kaksi varajäsentä. Toimikausi on kaksi vuotta ja puolet hallituksesta on vuosittain kerrallaan erovuorossa. Hallituksen jäsenille määriteltiin vastualueet ja tehtävät, he toimivat työntekijöiden apuna vapaaehtoisina. Hallitus kokoontui noin kolmen viikon välein. Yhdistyksen toiminnanohjaajat tekivät yhteistyötä hallituksen kanssa, Myöhätuulen toiminnanohjaaja oli hallituksen sihteerinä. Hallituksen puheenjohtaja toimii toiminnanohjaajien esimiehenä. Toiminnanohjaajat toimivat puolestaan omien yksiköidensä esimiehinä.

Yhdistys järjestää vuosittain kaksi sääntömääräistä kokousta: kevät- ja syyskokouksen. Kevätkokouksessa 24.4. vahvistettiin tilinpäätös, myönnettiin vastuuvapaus hallitukselle sekä esitettiin vuoden 2018 toimintakertomus ja tilintarkastajan lausunto. Syyskokouksessa 18.9. jäsenet valitsivat hallitukseen puheenjohtajan, jäsenet ja varajäsenet erovuorossa olevien tilalle vuodelle 2020. Lisäksi syyskokouksessa vahvistettiin vuoden 2020 toimintasuunnitelma ja talousarvio, jäsenmaksun ja kannatusjäsenmaksun määrä sekä valittiin tilintarkastajat.

Vuoden 2019 hallitus:

Merja Saksanen.....	puheenjohtaja	
Kirsi Snåre.....	jäsen, varapuheenjohtaja	- erosi 29.8.2019
Marja-Leena Satonen.....	jäsen, taloudenhoitaja	
Mauri Herttuainen.....	jäsen	
Satu Ojala.....	jäsen	
Ritva Vanhatalo.....	jäsen	- erosi 31.12.2019
Päivi Cavonius-Baran.....	jäsen	
Jari Mettälä	varajäsen	
Kalevi Suuronen	varajäsen	
Jaana Kurki.....	HUS:n asiantuntijajäsen	
Leena Lemola.....	HUS:n asiantuntijajäsen	

Hallitus kokoontui vuonna 2019 kolmetoista (13) kertaa. Hallituksen jäsenille ei maksettu toiminnasta palkkaa eikä palkkioita.

4. Talous

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry toimintaa rahoittivat vuonna 2019 Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus (STEA) ja Vantaan kaupunki. STEA:n tuki oli 201 564 € ja Vantaan kaupungin 36 000 €. Lisäksi Vantaan kaupunki maksaa toimitilatukena Myöhätuulen vuokran. Viola Ranin säätiöltä yhdistys sai 15 000 € vuosivastuun.

Vuonna 2015 Hyvät Tuulet ry nimettiin merkittävää yhteiskunnallista työtä tekeväksi järjestöksi (MYT) ja siitä lähtien on voimassa ollut yhteistyösopimus Vantaan kaupungin kanssa.

Omavarainhankintaan kuuluivat jäsenmaksut, opiskelijoiden ohjauspalkkiot, liikuntavuorojen ja retkien omavastuuosuudet, kahvilatoiminta, Pieni Ele-keräykseen osallistuminen sekä myyjäis- ja kirpputoritoiminta. Yhdistys sai useilta yrityksiltä tavaralahjoituksia bingo- ja arpajaispalkinnoiksi.

Yhdistyksen kirjanpidon ja palkanmaksun hoiti vuonna 2019 tilitoimisto Torpan Tili Oy. Tilintarkastajana vuonna 2019 toimi HTM Kirsti Kieksi.

Taloudellinen tilanne kartoitettiin kuukausittain hallituksen puheenjohtajan, varapuheenjohtajan ja taloudenhoitajan toimesta. Talousarvion toteutumista seurattiin tiiviisti jokaisessa hallituksen kokouksessa. Kaikki isommat hankinnat tehtiin joko kilpailuttamalla tai hintoja vertailemalla.

Jäsenmaksu oli 15 € kalenterivuodessa. Tästä summasta maksettiin Mielenterveyden keskusliitolle 4 €/jäsen. Kannatusjäsenmaksu oli 80 €.

5. Henkilöstö

Vuoden 2018 STEA:n rahoituspäätöksen myötä yhdistyksen pitkäaikainen unelma toteutui, saimme palkata molempiin toimipisteisiin järjestötyöntekijän. Myöhätuulen tukityöllistetty työntekijä valittiin uudeksi järjestötyöntekijäksi, hän aloitti samalla oppisopimuskoulutuksen nuoris- ja vapaa-ajanohjaajaksi. Oppisopimuskoulutus jatkui koko vuoden ja koulutuksen päättymisen ajankohta on keväällä 2020. Lauhatuulen toimi laitettiin hakuun ja uusi järjestötyöntekijä aloitti toukokuun 2018 alusta.

Kaksi uutta vakituista, pysyvää työntekijää luo toimintaan vakaan pohjan ja antaa mahdollisuuden järjestää säännöllistä iltatoimintaa. Järjestötyöntekijöiden toimenkuvassa painottuu nuorille aikuisille kuntoutujille suunnattu toiminta ja iltaryhmien aloittaminen vielä työelämässä oleville työuupumuksesta ja/tai masennuksesta kärsiville.

Toimintaa yhdistyksessä on nykyään paljon ja se on monipuolistunut huomattavasti, joten vielä kehittyäkseen yhdistyksellä pitää olla päteviä työntekijöitä. Näin isossa yhdistyksessä toiminnanohjaajalla on paljon hallinnollisia tehtäviä, jäsenille ja heidän kanssaan keskustelemiselle jää pakostikin liian vähän aikaa. Tässä pysyvä järjestötyöntekijä helpottaa huomattavasti toiminnanohjaajan työtaakkaa ja pystyy myös viettämään enemmän aikaa jäsenten kanssa. Jäsenet kaipaavat keskustelua ja toimintaa työntekijöiden kanssa, jatkuva työntekijöiden vaihtuminen on tähän asti tuonut tältä osin turvattuutta ja jopa ahdistusta jäsenistölle.

Molemmissa toimipisteissä oli myös lisänä tukityöllistettynä pitkäaikaistyöttömiä järjestöapulaisina, keittiötyöntekijöinä ja siistijöinä vuoden aikana yhteensä 20. Tukityöllistetyt voidaan palkata vuodeksi kerrallaan. Yhdistyksemme toimii välityömarkkinoilla tarjoten niin tukityöllistetyilleen kuin työkokeilijoilleenkin matalan kynnyksen työtilaisuuden ja näin tarttumapintaa työelämään. Hyvät Tuulet ry tukityöllistetyt, työkokeilijat ja erilaiset harjoittelijat ovat keskeinen apu yhdistyksen arjen pyörittämisessä. Tukityöllistämivuodesta muutama pitkäaikaistyötön on saanut uuden kipinän opiskeluun tai saanut sen jälkeen oikean työpaikan. Lauhatuulesa oli näiden työntekijöiden lisäksi vuoden 2019 aikana myös muutama yhdyskuntapalvelua suorittava henkilö siistijän tehtävissä. Lisäksi Lauhatuulesa oli muutama maahanmuuttaja harjoittelemassa suomen kieltä.

Lähihoitaja- ja sosionomiopiskelijoita pyritään pitämään jatkuvasti mukana toiminnassa, vuonna 2019 heitä oli 4-10 viikon jaksoissa yhteensä 9.

Yhdistyksen organisaatiokaavio on liitteenä (LIITE 1).

Vuoden 2019 henkilökunta.

Lauhatuuli

Anne Niemi	toiminnanohjaaja	23.8.16-	STEA
Heidi Kiviranta	järjestötyöntekijä	7.5.18-	STEA
Thea Elfving	järjestöapulainen	5.2.18-4.2.19	palkkatuki
Jari Siren	järjestöapulainen	14.1.19-10.10.19	palkkatuki
Siru Åvall	järjestöapulainen	25.11.19-	palkkatuki
Pia Mikkonen	Keittiötyöntekijä	5.3.18-4.3.19	palkkatuki
Mika Korpi	keittiötyöntekijä	15.10.18-22.3.19	palkkatuki
Anita Aamurusko	keittiötyöntekijä	20.5.19-	palkkatuki
Jenni Koivisto	keittiötyöntekijä	13.5.19-	palkkatuki
Kristiina Seppi	siistijä	1.2.18-31.1.19	palkkatuki
Riitta-Liisa Solmio	siistijä	18.2.19-	palkkatuki
Kifah Faiyadh	keittiöavustaja	21.1-20.4.19	työkokeilu
Aila Hagert	yleisapulainen	4.3-3.6.19	työkokeilu
Minna Sonkamo	yleisapulainen	15.4-14.7.19	työkokeilu

Myöhätsuuli

Pirjo Nikula	toiminnanohjaaja	25.9.18-	STEA
Ville Heinikari	järjestötyöntekijä	13.3.17-12.3.18	palkkatuki
	järjestötyöntekijä	13.3.18-	STEA
Christa Karhu	keittiötyöntekijä	15.2.18-14.2.19	palkkatuki
Petri Nevala	keittiötyöntekijä	15.10.18-14.10.19	palkkatuki
Katriina Viitanen	siistijä/keittiöapulainen	20.2.18-19.2.19	palkkatuki
Sanna Siira	siistijä/järjestöapulainen	14.1.19-13.1.20	palkkatuki
Svetlana Santalainen-Sonina	keittiötyöntekijä	3.1.19-2.1.20	palkkatuki
Nataliia Kustochkina	keittiötyöntekijä	11.11.19-	palkkatuki
Minna Taipale	yleisapulainen	25.3.-24.9.19	työkokeilu
	järjestöapulainen	2.12.19-	palkkatuki
Svetlana Santalainen-Sonina	keittiötyöntekijä	1.8.18-2.1.19	työkokeilu
Albert Razmus	keittiötyöntekijä	18.11.19-	työkokeilu
Kätlin Kallas	yleisapulainen	3.12.19-	kuntouttava työtoiminta

6. Työyhteisön hyvinvointi ja kehittäminen

Vuonna 2019 Hyvät Tuulet ry jatkoi työntekijöiden työhyvinvointia tukevaa toimintaa. Järjestötyöntekijöillä oli yhteinen työnohjaus kerran kuussa ja Lauhatuulen toiminnanohjaajalla marraskuusta lähtien kerran kuussa. Työssä jaksamisen ja virkistäytymisen tueksi toiminnanohjaajat saivat alkuvuodesta liikunta- ja kulttuuriseteleitä.

Koska tukityöllistetyillä ei yleensä ole mitään kokemusta mielenterveyskuntoutujista, uusille työhön tuleville järjestettiin edellisen vuoden tapaan keväällä perehdytys-/koulutuspäivä mielenterveysyhdistyksessä työskentelemisestä

Toiminnanohjaajat pitivät omilla toimipisteissään henkilökunnalle työntekijäpalaverit viikoittain. Siinä käytiin läpi seuraavan viikon tapahtumat, ohjelma ja tarvittaessa työnjako.

Jo syksystä 2018 aloitettiin uudelleen kuukausittaiset toimipisteiden yhteistyökokoukset, joihin osallistuivat toiminnanohjaajat ja järjestötyöntekijät. Palavereiden tarkoituksena oli vahvistaa toimipisteiden yhteistyötä, tukea työntekijöiden hyvinvointia ja vahvistaa verkostotyöskentelyä.

Toiminnanohjaajat ja järjestötyöntekijät osallistuivat myös Avomielin -yhteistyön ”Tukijat”- tapaamisiin, joissa mielenterveysyhdistysten työntekijät tapasivat toisensa verkostoitumisen merkeissä, virkistäytyivät, vaihtoivat kokemuksia ja miettivät uusia ideoita ja toimintatapoja työhönsä.

Työntekijöillä on myös työterveyshuolto Mehiläinen Oy:ssä.

7. Jäsenistö

Yhdistyksen matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen, jäsenet ovat aktiivisia toimijoita. Hyvät Tuulet ry on yhteisö, jossa jokainen jäsen voi toimia omien voimavarojensa ja kiinnostustensa mukaisesti yhteisten pelisääntöjen puitteissa. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen monipuolista toimintaa sekä tukea toimintaan osallistumisessa. Yhdistyksen toiminnassa kaikki tähtää jäsenten hyvinvoinnin ja elämänhallinnan vahvistumiseen. Jäsenyys ja toiminta yhdistyksessä perustuvat vapaaehtoisuuteen; lähetteitä ei tarvita eikä diagnooseja kysellä.

Jäsenistö on avainroolissa yhdistyksen toiminnan suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja kehittämisessä. Jäsenet tulivat kuulluiksi yhdistyksen arjessa, jäsenkyselyissä ja palautteissa sekä kerran kuukaudessa järjestettävillä jäsenkahveilla. Jäsenkahveilla hallituksen edustajat tiedottivat yhdistyksen ajankohtaisista kuulumisista ja hallituksen päätöksistä. Samalla tilaisuus toimi areenana avoimelle keskustelulle ja ideoinnille. Tilaisuudessa käsiteltiin myös palautelaatikoon kertyneet palautteet, ehdotukset ja retkitoiveet. Jäsenkahveille osallistuttiin kummassakin toimipisteessä erittäin aktiivisesti.

Harrasteryhmiä jatkettiin ja uusia perustettiin pääasiassa jäsenten toiveiden mukaan ja niitä ohjasivat yhdistyksen jäsenet henkilökunnan tukemina. Yhdistyksen jäsenille annettiin palautetta vapaaehtoistyöskentelystä yhdistyksessä ja heitä kannustettiin osallistumaan enemmän toimintaan sekä ottamaan vastaan vapaaehtoistehtäviä omien voimavarojensa ja kykyjensä mukaan. Vapaaehtoisia oli ohjaamassa ryhmiä ja toteuttamassa toimintaa 30 henkilöä.

Kuntoutujat saavat toisiltaan tukea ja palautetta arjen tiimellyksessä. Mikäli jonkun jäsenen voinnissa tapahtuu selvää muutosta suuntaan tai toiseen, toiset kuntoutujat antavat hänelle palautetta. Mikäli vointi huononee, yhdistyksestä tuetaan tarvittaessa etsimään oikeita palveluita tilanteeseen. Yhteisö tuo näin suojaa ja turvaa vaihtuviin elämäntilanteisiin. Lisäksi jäsenillä oli päivittäin mahdollisuus keskustella toiminnanohjaajien ja järjestötyöntekijöiden kanssa. Yksilökohtaamisia, kahdenkeskistä keskusteluapua myös puhelimitse, tukea elämänhallintaan ja asioiden hoitoapua työntekijöiltä sai yhdistyksessä arviolta parikymmentä henkilöä.

Yhdistyksen periaatteisiin ei kuulu hoito eikä terapia, jokaisella niitä tarvitsevalla on asiakassuhde omaan lääkäriinsä tai hoitopisteeseensä.

8. Jäsentoiminta

8.1. Mielensterveyskuntoutujien ”ääni” kuuluviin

Hyvät Tuulet ry pyrki saamaan kuntoutujien ”äänen” kuuluviin yhteiskunnallisessa päätöksenteossa – toimien omalta osaltaan mielensterveyskuntoutujien edunvalvojana. Käytännössä tämä toteutui esimerkiksi osallistumalla erilaisiin verkostopalaveriin, kutsumalla kunnallisia päätöksentekijöitä tutustumaan toimintaan sekä suorilla kontakteilla päätöksentekijöihin.

Yhdistys on neuvottelukunnan perustamisesta asti ollut mukana Vantaan omaistoiminnan neuvottelukunnassa, jonka kautta mielensterveyskuntoutujien ja heidän omaistensa asioita viedään Vantaalla eteenpäin monen eri sektorin kautta yhdessä Finfami Uusimaa ry:n kanssa.

Yhdistyksen edustajia on myös jäsenenä Vantaan vammaisneuvostossa useita kahden vuoden toimikausia. Tämä on hyvä väylä saada mielensterveyskuntoutujien asioita tiedoksi ja eteenpäin, pysyä mukana kaupungin suunnitelmissa sekä saada ajankohtaista tietoa kunnallisista päätöksistä sekä muiden mukana olevien yhdistysten suunnitelmista, resursseista ja päätöksistä.

Yhteistyö HUS:n psykiatristen poliklinikoiden ja osastojen sekä Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveystoimen henkilökunnan kanssa on myös luonut kanavan saada kuntoutujien ”ääntä” kuuluviin erilaisissa asioissa. Hyvät vuorovaikutussuhteet mahdollistavat keskustelun vaikeistakin asioista ja kokemuksiamme kuullaan.

8.2. Arkitoimintaa Hyvät Tuulet ry:ssä

Yhdistyksen arkitoiminta tukee monipuolisesti elämänhallinnan taitoja kannustaen terveellisiin elämäntapoihin ja säännölliseen arkirytyyn. Käytännössä tämä toteutui mahdollisuutena terveelliseen kotiruokalounaaseen, ulkoiluun ja/tai liikuntahetkiin, monipuolisiin ryhmätoimintoihin sekä vertaistukeen muiden jäsenten kanssa.

Opinto- ja harrasteryhmiä (kulttuuriryhmä, painonhallintaryhmä, kitararyhmä, karaoke, lyriikan alkeet, runoryhmä, leivontaryhmä ja livemusiikkiryhmä) järjestettiin viikko-ohjelman mukaan. Pääsääntöisesti ryhmiä ohjasivat yhdistyksen jäsenet. Vuonna 2019 yhdistys aktivoi jäseniään etenkin liikunta- ja kulttuuriharrastusten pariin.

Kädentaito-ryhmissä (käsityö, askartelu, puunkaiverrus, kuvataideryhmä) toiminnot ylläpitävät toimintakykyä kokonaisvaltaisesti, ja opettavat uusia taitoja. Ryhmissä tehtiin paljon hyötykäyttöön sopivia tuotoksia ryhmäläisten motivaation ja innostuksen mukaan. Myös omia vaatteita sai korjata ja tuunata. Ekologinen ajattelu toimii perustana askartelussa ja käsitöissä, materiaalina käytetään paljon kierrätysmateriaaleja.

Liikunnalliset ryhmät ovat monipuolistuneet. Jo vuosia on ollut tapana käydä päivittäisellä kävelylenkillä lounaan jälkeen. Liikuntaharrastusten tukemista jatkettiin tarjoamalla jäsenille matalan kynnyksen tilaisuuksia aloittaa liikunta. Tarjolla oli mahdollisuus käydä keilaamassa, pelaamassa biljardia ja muita pöytäpelejä, vesijuoksussa/uimassa, sählyssä sekä kuntosalilla ohjattuna ja ilman ohjausta, ja kesäisin pelaamassa minigolfia. Lisäksi jäsenille annettiin 50% tuki maksusta Vantaan kaupungin liikuntaryhmiin, sen voi saada kerran vuodessa.

Englannin kielten opiskeluryhmiä oli Myöhätuudessa sekä Lauhatuudessa. Lauhatuudessa oli lisäksi venäjän kielen ryhmä.

Tietokoneet olivat jäsenten käytössä. Jäseniä opastettiin tietokoneen käytössä tarpeiden mukaan, molemmissa toimipisteissä on ns. ATK-tukihenkilö. Tarvittaessa jäsen sai ATK- taitojen perusopetusta, ja apua verkkoasioinnissa. Monilla jäsenistä ei ole varaa hankkia tietokonetta itselleen, joten he voivat käyttää tietokoneita sähköpostien lukemiseen, sähköisen asiointien hoitamiseen esimerkiksi verkkopankkiasioinnissa sekä asioida Kelan sivuilla toimeentuloon liittyvissä asioissa. Lisäksi kohtaamispaikoissa oli käytettävissä kopiointi- ja tulostusmahdollisuus.

Vertaisryhmät kokoontuivat viikoittain, maanantaisin Myöhätuudessa ja torstaisin Lauhatuudessa. Ne ovat avoimia kaikille mielenterveyskuntoutujille. Vertaisohjaajina toimivat yhdistyksen jäsenet, jotka ovat saaneet koulutuksen vertaisryhmien ohjaamiseen.

Lisäksi Lauhatuudessa kokoontui kuukausittain FinFamin järjestämä moniperheryhmä, Vantaan alueen mielenterveysseuran ja meidän yhteinen sosiaalisten pelkotilojen alkeis- ja jatkoryhmä sekä työssä uupuneille yrittäjille että työelämässä oleville työssä uupuneille suunnattu vertaisryhmä. Lauhatuuleen syyskuksi suunniteltu vertaisryhmä itsemurhalle läheisensä menettäneille jouduttiin perumaan osallistujien puutteen vuoksi, mutta se on suunniteltu aloitettavaksi keväällä 2020.

Myöhätuudessa kokoontui joka toinen lauantai Moniääniset ry:n järjestämä ääniä kuulevien vertaistukiryhmä. Viikko-ohjelma (LIITE 2)

Omahoitoryhmissä eri alojen asiantuntijat opastivat muun muassa terveyteen, hyvinvointiin ja taloudelliseen toimeentuloon liittyvissä teemoissa noin kerran kuukaudessa. Ryhmät ovat vapaamuotoisia keskustelutilaisuuksia kaikille mielenterveyskuntoutujille. Niiden tarkoituksena on aktivoida itsehoitoa ja vahvistaa potilaan ajattelun muutosta passiivisesta hoidon kohteesta aktiiviseksi hoidosta vastaavaksi osallistujaksi. Yhteistyötahoina ovat muun muassa Mielenterveyden Keskusliitto, HUS ja Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveystoimen asiantuntijat ja eri alojen järjestöt.

Muuta toimintaa: *Kunnostus- ja siivoustöitä* tehtiin talkootyöllä molemmissa toimipisteissä. Myöhätuulussa jäsenillä on myös *pyykinpesumahdollisuus* pientä omavastuuta vastaan. Lauhatuulussa oli *kirpputoritoimintaa* yhdistyksen hyväksi, jäsenet saivat tuoda sinne kaikenlaista myytävää. Pähkinärinteen *viljelypalstatoiminnasta* on saatu yhdistykseen kukkia ja maistiaisia ”omasta pellostasta”. Viljelypalstalla oli nimetty ohjaaja, joka suunnitteli istutukset ja viljeltävät vihannekset. Ohjaaja hoiti yhdessä kävijöiden sekä jäsenten kanssa palstatoimintaa. Palstalla oli ohjaajan lisäksi 2-6 vapaaehtoista kävijää. Viljelypalstalta saimme kasviksia ja juureksia hyödynnettyä myös Myöhätuulen ruokapöytään.

Ruoka-apua:

Yhdistyksessä jaettiin keväällä EU-ruoka-avustuskasseja, yhteensä 1000 kg ruokatarvikkeita. Maaliskuusta 2018 lähtien ja tehdyn yhteistyösopimuksen myötä ”Yhteinen pöytä” - järjestön kanssa, yhdistykseen on tuotu kerran viikossa; keskiviikkoisin Myöhätuulen kohtaamispaikkaan ja torstaisin Lauhatuulen kohtaamispaikkaan kauppojen ylijäämäruokaa jaettavaksi jäsenille.

8.3. Muu jäsenoiminta

Retket ja tutustumiskäynnit

Viikko-ohjelman lisäksi yhdistyksen toimintaan kuuluvat erilaiset retket ja tutustumiskäynnit. Retkiä yhdistys toteuttaa sekä päiväretkinä lähiympäristöön, että pidempinä retkinä. Kesällä, kun kerhotoiminta on tauolla, retkiä tehdään viikoittain vaihteleviin kohteisiin. Retket suunnitellaan yhdistyksen jäsenten toiveiden pohjalta, ja niillä on paljon osallistujia. Lyhyemmillä retkillä omavastuu on aina puolet kustannuksista. Sen sijaan pidemmällä, koko päivän kesäretkillä ja Tallinnan retkellä, omavastuu on pienempi.

Retket vuonna 2019

Tammikuu	-	
Helmikuu	05.02.	Vierailulle Oodiin!
Maaliskuu	08.03.	TeatteriVantaassa: ”Raili ja tähti”
	26.03.	TeatteriVantaassa: Maria Lund, Ruuskanen Railio klubi
Huhtikuu	10.04.	Fallkullan kotieläintilalle
Toukokuu	04.05.	Oopperan päälämpioon
	13.05.	Seurakunnan ja Hyvät Tuulet ry:n päiväretki Holman leirikeskukseen
	21.05.	Elämymatka Tropicarioon
	29.05.	Päiväristeily Tallinnaan
Kesäkuu	07.06.	Retki Helsingin luonnontieteelliseen museoon
	13.06.	Retki musiikkitaloon, Lied- ja pianomusiikkia

Heinäkuu	03.07.	Avomielin yhteispäivät- Suomenlinnan yhteispiknikkiretki
	04.07.	Tule kävelemään yhdessä Kuusijärven ulkoilualueelle!
	10.07.	Avomielin – kumppanit kesäpäivä Stora Blindsundin saarella
	18.07.	Matonpesua ja mäntysuopaa !
	25.07.	Retki Halkolammelle
	30.07.	Vierailu seurakunnan kahvilaan ”Cafe Pähkinään”
Elokuu	01.08.	Retki Hiirilammelle
	02.08.	Retki Haltian kotieläintilalle
	09.08.	Bussi – metroajelua Tikkurila – Mellunmäki – Matinkylä ja takaisin
	10.08.	Retkelle Taivallahden Kesäteatteriin Helsinkiin: ” Hotelli Humina”
	17.08.	Retki Porvooseen J.L. Runebergillä ja paluu ”museolättähatulla”
	23.08.	Kumpulan kasvitieteellinen puutarha
Syyskuu	04.09.	Retki Hietaniemen hautausmaa: presidentit ja Sibeliuspuisto
Lokakuu	08.10.	Retki Vertaistuki ja ilmastoahdistus -seminaariin
	10.10.	Retki Oodi-kirjastoon maailman mielenterveyspäivänä
	11.10.	Stadin silakkamarkkinat
	15.10.	Retki tutustumaan Salmisaaren Kiipeilyareenalle
	24.10.	Retki Halkolammelle
	31.10.	”Yleisön pyynnöstä” Kuusijärvi kutsuu jälleen !!
Marraskuu	01.11.	Retki Kiasmaan!
	11.-12.11.	Tallinnan retki
Joulukuu	08.-12.12.	Kylpylämatka Viron Haapsaluun

Retkiin voidaan lukea myös matineaelokuvat, joita esitettiin päivänäytöksiä Bio Grandissa Tikkurilassa ja Kino Myyrissä Myyrmässä keskiviikkoisin ja lauantaisin edullisella jäsenhinnalla. Yhdistys tuki ja kannusti jäseniä käymään Matinea-elokuvissa. Elokuviissa oli muutamia kävijöitä.

Tapahdumat ja juhlat

Vuonna 2019 yhdistys järjesti perinteisesti yhdessä vietetyt juhlat: ystävänpäiväjuhlan, pääsiäislounaan, vappuriehan, juhannusjuhlan, itsenäisyyspäivänjuhlan ja joulujuhlan. Tilaisuuksissa oli leikkimielisiä kilpailuja/-pelejä, yhteislauluja, esityksiä ja muuta mukavaa ohjelmaa. Juhlissa jäsenille tarjottiin ruoka puoleen hintaan, ja joulujuhlissa joululounas kohtuullista maksua vastaan.

Juhlatilaisuudet ovat jäsenillemme merkittäviä ja ne tavoittavatkin suuren osan jäsenistöstä. Yhteiset juhlat tukevat yhdistyksen näkökulmasta yhteisöllisyyttä ja yksilön näkökulmasta yhteisöön kuulumisen tunnetta. Ohentuneista sosiaalisista verkostoista johtuen usein juuri juhlapyhät ovat jäsenille yksinäistä ja psyykkisesti haastavaa aikaa. Tällöin yhdistyksestä saatava sosiaalinen tuki on jäsenille korvaamatonta. Tämän vuoksi esim. pitkinä juhlapyhinä yhdistystä pidetään tarpeen mukaan auki vapaaehtoisvoimin.

Arkipäiviin osuvat yleiset liputuspäivät ja juhlapäivät huomioitiin toimipisteissä. Kahvikupin äärellä kerrottiin juhlapäiviin liittyvää historiaa, miksi ko. päivää vietetään ja mitä perinteitä siihen liittyy. Muita juhlia kuten syntymäpäiviä, läksiäisiä ja muistotilaisuuksia järjestettiin jäsenten aloitteista.

Lisäksi yhdistys järjesti ja oli mukana erilaisissa yleisötilaisuuksissa yhteistyössä sidosryhmien ja yhteistyökumppaneiden kanssa kuten "Iloliikkuja-tapahtuma" ja "Asunnottomien Yö" -tapahtuma. Avomielin yhteistyö jatkui myös monipuolisena.

Joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina kohtauspaikoissa pidettiin jäsenkahvit. Lisäksi vuonna 2018 aloitettu ja suuren suosion saanut "Puolen kuun puuro" jatkoi puuroaamuja kerran kuussa molemmissa kohtauspaikoissa.

Tapahtumat vuonna 2019

Tammikuu	07.01.	Jäsenkahvit
	10.01.	Japani teemapäivä
	11.01.	Puolen kuun puuro
	21.01.	Vapaaehtoisten iltapäivä
Helmikuu	05.02.	Runebergin päivä
	07.02.	Luento masennuksesta ja sen hoidosta!
	14.02.	Ystävänäpäivänjuhlat
	15.02.	Puolen kuun puuro
	18.02.	Vapaaehtoisten iltapäivä
	21.02.	Venäläinen teemapäivä
	28.02.	Kalevalanpäivä & suomalaisen kulttuurin päivä
Maaliskuu	04.03.	Jäsenkahvit
	05.03.	Laskiaistiistai
	08.03.	Kansainvälinen naistenpäivä
	12.03.	Vertaistuellinen keskustelutilaisuus työuupumuksesta kokemusasiantuntijan johdolla
	15.03.	Puolen kuun puuro
	19.03.	Minna Canthin päivä & tasa-arvon päivä
	20.03.	KELAn edustaja: Eri kuntoutusvaihtoehdot
	21.03.	Romaanikulttuurin päivä
Huhtikuu	01.04.	Jäsenkahvit
	02.04.	Saksalainen teemapäivä
	09.04.	Mikael Agricolan päivä eli suomen kielen päivää
	12.04.	Puolen kuun puuro

	16.04.	Avomielin- yhdistysten keilausturnaus
	16.04.	Luento muistista ja ravinnosta
	18.04.	Pääsiäislounas
	30.04.	Vappujuhlat
Toukokuu	06.05.	Jäsenkahvit
	08.05.	Minigolfia by Lions Club Pähkinärinne
	10.05.	Äitienpäiväpuuro
	10.05.	Turkkilaisia makuja- teemapäivä
	16.05.	Muistitilaisuus
	20.05.	Jorin läksiäiset
	21.05.	Diakoni Johanna: talousneuvontaa
	23.05.	Avomielin sinkkuilta
Kesäkuu	03.06.	Jäsenkahvit
	06.06.	Hyvät Tuulet ry liikuntapäivä
	13.06.	Myöhätuuli avoimet ovet
	14.06.	Puolen kuun puuro
	18.06.	Avomielen minigolf – turnaus Taivallahden minigolfradalla
	20.06.	Juhannusjuhlat Myöhätuulessa
Heinäkuu	-	
Elokuu	05.08.	Jäsenkahvit
	16.08.	Avomielin – kumppanit onkiturnaus Vanhankaupunginlahti
	16.08.	Puolen kuun puuro
	27.08.	Lions Club minigolfia ja makkaranpaistoa
	28.08.	Hyvät Tuulet ry:n tikanheitto- ja pienoisgolf – turnaus
	29.08.	Taiteiden Yö-tapahtuma Myyrmäki
Syyskuu	04.09.	Iloliikkuja Eläintarhan kenttä
	10.09.	”Pyörällä halki Euroopan” kirjaesittely/tuolimatka
	13.09.	Puolen kuun puuro
	20.09.	Sadonkorjuujuhla
	26.09.	Avoimet ovet - päivä Lauhatuulessa
Lokakuu	04.10.	Syyskauden perinteinen kekrijuhla Lauhatuulessa
	07.10.	Jäsenkahvit
	10.10.	Aleksis Kivenpäivä

	11.10.	Puolen kuun puuro
	12.10.	Hyvinvointimessut Energia Areenalla
	17.10.	Asunnottomien yö
	27.10.	Lähde Lakritsi- & Salmiakkipfestareille 2019!
	31.10.	Marmorointia
Marraskuu	01.11.	Halloweenia Myöhiksessä
	07.11.	Avomielin – kumppanit Biljardikisa
	08.11.	Kakkukahvit Isänpäivän kunniaksi
	15.11.	Puolen kuun puuro
	15.-17.11.	Suomen Käsi- ja design – tapahtuma Tampereella
	19.-20.11.	Mielenterveysmessut Helsingin Kulttuuritalolla
	21.11.	Marrasiltamat
	30.11.	Joulumarkkinat Tikkurilan vanhalla torilla
Joulukuu	05.12.	Vertaismessut Tikkurilassa
	05.12.	Itsenäisyyspäivän juhlat
	10.12.	Perinteiset Leinikin joulumarkkinat / joulumyyjäiset
	11.12.	Piparin leivontaa
	13.12.	Puolen kuun puuro
	13.12.	Kinkkubingo
	16.12.	Jäsenten joulujuhla
	17.12.	Piparin leivontaa
	20.12.	Maksuton joulupuuro ja torttukahvit
	23.12.	Ilmainen joulupuuro
	31.12.	Uudenvuoden juhlat

Koulutukset ja kuntoutuskurssit

Jäsenille tiedotettiin Mielenterveyden Keskusliiton (MTKL) ja muiden järjestöjen koulutuksista, tilaisuuksista, kuntoutuskursseista ja virkistyslomista toimipisteiden ilmoitustauluilla. Henkilökunta avusti tarvittaessa jäseniä niihin hakeutumisessa.

Mahdollisuuksien mukaan tuettiin taloudellisesti jäsenten osallistumista yhdistyksen toimintaa tukeviin koulutuksiin. Tuen saaneilta edellytettiin joko suullista tai kirjallista raportointia koulutuksen annista sekä uuden osaamisen hyödyntämistä yhdistyksen arjessa, esimerkiksi ohjaamalla ryhmiä tai auttamalla tarvittaessa keittiötöissä (hygieniatodistus). Yhdistyksessä on tällä hetkellä koulutetut kulttuuri- ja liikuntavastaavat sekä useita koulutettuja vertaisohjaajia.

Yhdistyksessä järjestettiin vuoden aikana 4 koulutusta: 23.01. *Ryhmäohjaajan peruskoulutus*, 24.01. *Käyttökoulutus Järjestöringin tiloissa* ja 08.02. *Perehdyttämiskoulutus ja 8.2. Vertaisohjaajakoulutus*, johon osallistui sekä työntekijöitä että yhdistyksen jäseniä. Lisäksi toiminnanohjaajat kouluttautuivat vuonna 2019. Toiminnanohjaajamme osallistui 4.9.2019 Kuntoutussäätiön järjestämälle ”Arvioinnin työkaluja”-koulutukseen ja toinen toiminnanohjaaja kävi muutaman kuukauden mittaisessa digitaalisen pilvityökalu- koulutuksessa Amiedussa. Näitä koulutuksia on hyödynnetty yhdistyksessä arviointi- ja palautetyökalujen kehittämisessä ja ottamalla testikäyttöön toiminnanohjaajien välillä uusia digityökaluja, esimerkiksi Microsoft Teams -sovellus.

8.4. Terveellisten elämäntapojen tukeminen

Yhdistyksemme tarjoaa kohtuuhintaista (4€) ja terveellistä kotiruokaa joka arkipäivä, joka rakentaa pohjaa kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Yhteiset lounashetket ovat yhdistyksen toiminnan sydän. Maittavan ruoan äärellä on luontevaa kohdata muita ihmisiä ja keskustella erilaisista asioista, tai sitten olla hiljaa ja kuunnella muita. Yhdistys panosti edelleen lounasaterioiden ja kahvilatarjoilujen terveellisyyteen, joka päivä oli salaattia ruuan kanssa ja hedelmiä tarjolla. Monelle, varsinkin yksin asuvalle, yhdistyksessä nautittu lounas on päivän ainoa lämmin ateria.

Lounaan lisäksi aloitimme maaliskuussa 2018 ”puolen kuun puuro” -tarjoilun eli kerran kuussa perjantaisin jäsenet saivat tulla klo 9 terveelliselle aamupalalle, tarjolla oli puuroa, leikkeleitä, voileipiä, vihanneksia ja hedelmiä. Se saavutti suuren suosion heti. ”Puolen kuun puuro” - tarjoilupäivinä luovuttiin keittolounaasta ja aamupalaa pidettiin tarjolla klo 12 asti, koska jäsenet eivät jääneet runsaan aamupalan jälkeen lounaalle.

Monet mielenterveyslääkkeet tunnetusti aiheuttavat painonnousua. Terveellinen lounas ja liikuntamahdollisuuksien lisääminen yhdistyksen toiminnassa tukee painonhallintaa. Toiminnanohjaaja jatkoi viikoittain koontuvan painonhallintaryhmän, jossa yhdessä keskustellen tuetaan jäseniä painonhallintaan. Ryhmään osallistuvat saivat lounasaikaan hiilihydraattittoman lounaan 2€ hintaan, jotta pysyisivät sovitussa ruokavaliassa.

8.5. Uusien kohderyhmien tavoittaminen

1. Nuorille aikuisille, 18-30 v kuntoutujille tarkoitettu toiminta on yhdistyksessä aloitettu keväällä 2015. Vuonna 2019 nuorten toimintaa oli molemmissa toimipisteissä kerran viikossa. Toimintaa suunniteltiin yhdessä nuorten kanssa. Vuoden aikana muun muassa tehtiin retkiä, osallistuttiin tapahtumiin, kokkailtiin ja pelattiin pelejä. Muutamia nuoria aikuisia on saatu mukaan myös muuhun päivätoimintaan, esimerkiksi harraste- ja liikuntaryhmiin.
2. Työssä uupuneiden vertaistukiryhmiin tuli kävijöitä tasaisesti lisää vuoden 2019 aikana. Syksyllä kävijöitä oli jopa 7-10 per kerta, enimmillään 12 henkilöä. Ryhmä on tarkoitettu vielä työelämässä/opiskelemassa oleville työuupumuksesta ja/tai masennuksesta kärsiville. Nämä henkilöt eivät voi osallistua toimintaan päiväaikaan, joten tarjoamme heille iltaryhmiä, joista saa vertaistukea, tietoa ja mahdollisuuden keskusteluun.
3. Maahanmuuttajataustaisten jäsenien toimintaan mukaan saaminen on lähtenyt hitaasti käyntiin. Leinikissä on yksi Vantaan maahanmuuttajien neuvontapisteistä. Olemme jatkaneet yhteistyötä Järjestöringin kanssa vuonna 2019. Muutamia maahanmuuttajataustaisia kuntoutujia on liittynyt yhdistykseen vuoden aikana, mutta eniten maahanmuuttajiin olemme tutustuneet työntekijöiden kautta. Yhteistyö jatkuu myös vuonna 2020 maahanmuuttajataustaisten saamiseksi yhdistyksen toimintaan mukaan. Järjestötyöntekijämme olivat myös Vantaan maahanmuuttajapalvelujen

kotoutumispalveluissa esittelemässä yhdistyksen toimintaa ja suunnittelemassa miten nuoria maahanmuuttajia saataisiin yhdistyksen toimintaan mukaan.

Eri kulttuuritaustaisia työntekijöitä ja vapaaehtoisesti yhdistykseen tulleita suomen kielen opiskelijoita (tarvitsevat kielen puhumiseen harjoitusta mm opiskelua varten) on vuoden 2019 aikana ollut useita. Yhdistys liittyi myös mukaan VETO -verkostoon (Vertaistoimijat.fi) ja osallistui kuukausittain järjestettäviin verkostopalaveriiniin mahdollisuuksien mukaan.

9. Tiedotus

9.1. Ulkoinen tiedotus

Vuonna 2019 yhdistyksen tavoitteena oli edelleen lisätä vantaalaisten tietoutta yhdistyksen toiminnasta. Yhdistys panosti näkyvyyteen osallistumalla erilaisiin tapahtumiin, parantamalla verkkonäkyvyyttä ([Facebook](#) ja [Instagram](#)), päivittämällä ahkerasti kotisivuja [www.hyvattuulet.fi](#) sekä toimittamalla uudistettuja esitteitä ja käyntikortteja erilaisiin tiloihin. Lisäksi vertaistoimintaa esiteltiin myös elokuussa Vantaan Sanomissa.

Yhdistyksen toiminnan esittely talon ulkopuolella

Järjestötyöntekijät jalkautuivat eri verkostoihin ja sidosryhmien luokse esittelemään yhdistyksen toimintaa. Esittelykierroksia oli myös kirjastoissa ja terveyskeskuksissa. Yhdistys osallistui toimintakauden 2019 aikana Mielenterveysmessuille, Vantaan Hyvinvointi-messuille sekä muutamiin paikallisiin markkina-/messutilaisuuksiin. Halusimme näkyvyyttä myös ihan tavallisissa tapahtumissa, jotta tunnettavuus lisääntyisi ja ennakkoluulot kuntoutujia kohtaan häviäisivät. Olimme mukana myös Vantaan Taiteiden Yössä Myyrmäessä, Tikkurilan joulubasaarissa sekä Leinikin joulumarkkinoilla.

– päämääränä tavoittaa potentiaalisia jäseniä ja yhteistyökumppaneita sekä luoda ja lujittaa yhteistyöverkostoja. Yhdistys varasi tilaisuuksista esittelypöydän, jossa yhdistyksen vapaaehtoiset jäsenet ja työntekijät kertoivat toiminnasta apunaan yhdistyksen esittelymateriaalit.

Yhteistyösuhteita vahvistettiin etenkin Vantaan mielenterveystoimijoihin. Yhteyttä pidettiin Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveystoimeen sekä kuntalaispalveluihin, seurakuntiin ja seurakuntayhtymään, Peijaksen sairaalan (HUS) psykiatrisiin osastoihin ja poliklinikoihin sekä lähialueiden asumisyksiköihin. Kaikille yhteistyökumppaneille on toimitettu käyttöön yhdistyksen esittelykansio, jonka avulla voi tutustua yhdistykseen ja sen toimintaan kuvien kera.

Säännölliset yhdistyksen esittelytilaisuudet Peijaksen sairaalan psykiatrisella P2-osastolla pidettiin kuukausittain, ne on aloitettu keväällä 2014. Vierailujen tarkoituksena on kertoa Hyvät Tuulet ry:n toiminnasta suoraan ihmisille, jotka voisivat hyötyä yhdistyksen toiminnasta. Tavoitteena on rohkaista ja kannustaa ihmisiä ensin tutustumiskäynnille yhdistykseen. Tämän jälkeen tukea osallistumaan mielekkäiksi kokemiinsa yhdistyksen toimintoihin ja myös mahdollisuuden vapaaehtoistyöhön omien voimavarojen mukaan.

Yhdistyksen toiminnan esittely toimipisteissä

Tavoitteena oli tehdä Hyvät Tuulet ry:tä sekä sen toimintaa että toimipisteitä tutummiksi ja luoda uusia yhteistyömalleja lähialueen toimijoiden kanssa.

Tutustujat ja vierailijat toivotettiin lämpimästi tervetulleiksi toimitiloihin. Henkilökunta ja/tai aktiivijäsen esitteli yhdistyksen toimintaa. Tutustujia kävi työntekijän kanssa (psykiatrisen sairaanhoitaja, depressiohoitaja, sosiaalityöntekijä tai asumisohjaaja) 1-10 kerrallaan. Myös sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksista käy opiskelijaryhmiä (5-20) tutustumassa tai tekemässä opinnäyteprojekteja jäsenten kanssa.

Yhdistys esittäytyi lisäksi monissa tapahtumissa sekä messuilla. Asunnottomien Yö-tapahtuma järjestettiin Järjestöringin ja Hyvät Tuulet ry yhteisissä toimitiloissa, jossa yhdistyksen tunnetuksi tuleminen ja toiminnan tunnettavuus lisääntyi Vantaalla.

Muut ulkoisen viestinnän tiedostuskanavat

Yhteistyökontakteissa hyödynnettiin aktiivisesti jäsenistön yhteyksiä muihin yhdistyksiin, yrityksiin ja yhteistyötahoihin. Hyvät Tuulet ry:n toiminnasta voi lukea myös Avomielin- yhteisön yhteisiltä nettisivuilta (www.avomielin.fi). Pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten yhteinen Avomielin-lehti ilmestyy kerran vuodessa, marraskuussa Mielenterveysmessuille. Lehdessä julkaistaan yhdistysten jäsenten kirjoittamia juttuja ja tietoa Avomielin -yhdistyksistä. Yhdistyksemme on mukana uusimaalaiset.fi ja terveyskyla.fi nettiportaaleissa. Lisäksi tehtiin uusi yleisesite, jota voitiin jakaa eri tutustumis- ja esittelykäynneillä, messuilla ja tapahtumissa.

9.2. Sisäinen viestintä

Vuonna 2019 lähetettiin vain 3 *jäsenlehteä* jäsenille kotiin, neljäs marraskuussa jäi lähettämättä postilakon vuoksi ja tiedot julkaistiin vain netissä. Lehdissä kerrottiin ajankohtaista tietoa yhdistyksen tapahtumista, puheenjohtajan ja toiminnanohjaajien terveiset, jäsenten terveisiä eri tapahtumista ja jäsenten tekemiä piirroksia, runoja sekä tarinoita. Sääntömääräisten kokousten kutsut ilmoitettiin jäsenkirjeessä keväällä ja syksyllä.

Yhdistyksen sisäistä tiedotusta parannettiin muun muassa laittamalla *selkeät mainokset* retkistä ja tapahtumista hyvissä ajoin ilmoitustauluille. Tapahtumista ilmoitettiin myös sosiaalisen median välityksellä yhdistyksen omilla verkkosivuilla (www.hyvattuulet.fi) sekä Facebookissa ja Instagramissa.

Sähköinen tiedote (4 krt) lähetettiin sähköpostitse yli 70 sähköpostijakelulistalla olevalle yhteistyökumppanille sekä yksityishenkilöille.

Viikko-ohjelma tehtiin sekä kevät- ja syyskaudelle ja sen avulla voitiin esitellä ryhmätoimintaa kohtaamispaikoissamme.

Jäsenet saivat myös MTKL:n Revanssi-lehden 4 kertaa vuodessa jäsenetuna.

Tärkeä tiedotuksen väylä oli myös *jäsenkahvit* kerran kuussa, ne mahdollistivat suoran keskustelun ja yhteisen suunnittelun jäsenistön kanssa.

Lisäksi käytössä oli WhatsApp-ryhmiä, joita käytettiin tiedottamisen ja informaation jakamisessa yhteistyökumppaneiden, ryhmien sekä työntekijöiden sisäisen nopean tiedottamisen kanssa ja apuna.

10. Yhteistyö

Toimintasuunnitelman tavoitteiden mukaisesti verkostoissa työskentely oli aktiivista vuoden 2019 aikana. Yhteistoiminnan avulla kehitetään mielenterveyspalvelujen saatavuutta ja laatua yhdessä muiden toimijoiden kanssa, ja saadaan mielenterveyskuntoutujien ”ääni” kuuluviin erilaisissa tilanteissa. Lisäksi verkostoissa voi jakaa kokemuksia, oppia uusia asioita ja kuulla päivityksiä tärkeistä asioista.

Yhteistyötä jatkettiin vuonna 2019 muun muassa seuraavien tahojen kanssa:

- Vantaan kaupungin sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimi, kuntalaispalvelut, työllisyyspalvelut, maahanmuuttajapalvelut, nuorten aikuisten palvelut ja -sosiaalityö (MOODI-hanke) sekä Nuorten Ohjaamo
- Vantaan seurakuntayhtymä ja seurakunnat (Tikkurila, Hämeenkylä)
- Peijaksen sairaalan (HUS) psykiatrian yksiköt: osastot ja poliklinikat
- Mielen terveyden Keskusliitto
- Suomen Mielen terveysseura, Vantaan alueen Mielen terveysseura
- Pääkaupunkiseudun mielen terveysyhdistykset (Avomielin-yhteistyö) sekä
 - Moniääniset ry ja Kaksisuuntaiset ry
- FinFami ry, Vantaan Omaistoiminnan neuvottelukunta
- POLLI ry
- Tikkurilan Klubitalo Eskot ry
- Vantaan A-kilta ja Tukihenkilötyö ry
- Espoon Järjestöjen Yhteisö ry (EJY)
- Vantaan erilaiset asumispalveluyksiköt
- Vva ry -Vailla vakinaista asuntoa ry
- Oppilaitokset: Laurea Ammattikorkeakoulu, Vantaan ammattiopisto Varia, Keski-Uudenmaan ammattiopisto Keuda, Kiipulan ammattiopisto, Amiedu, Stadin ammattiopisto, DIAK ja Diakoniaopisto, Omnia Espoo
- Vantaan Järjestörinki ja sen jäsenyhdistykset
- Vertaistojat.fi (VETO-verkosto)
- Lions Club Pähkinärinne ja Pähkinärinnesseura
- Yhteinen pöytä
- Mehiläinen Oy

10.1. Avomielin-yhteistyö

Vuonna 2019 osallistuttiin edelleen antoisan Avomielin-yhteistyön kaikkiin kokouksiin ja tapahtumiin, yhteistyötä on tehty jo yli 10 vuotta. Avomielin yhteistyön muodostavat Espoon mielen terveysyhdistys EMY ry, Helmi ry, Sympati rf., Tukiyhdistys Karvinen ry ja Tukiyhdistys Majakka ry Helsingistä sekä Vantaan Mielen terveysyhdistys Hyvät Tuulet ry

Yhdistysten kesken toteutetaan yhteisiä retkiä ja osallistutaan erilaisiin tapahtumiin, esimerkiksi Mielen terveysmessuille yhteisellä ständillä. Messuilla hoidimme yhdessä myös narikkatoimintaa vuosia Wanhassa Satamassa, vuonna 2019 Kulttuuritalolla se ei ollut mahdollista. Avomielin yhdistykset julkaisevat yhteistä Avomielin-lehteä jaettavaksi Mielen terveysmessuilla ja yhdistyksissä. Lisäksi jo kuutena vuonna on järjestetty yhdistysten kesken leikkimielisiä turnauksia kuten keila-, minigolf- ja biljarditurnaus, onkikilpailut, sinkkuilta, marrasiltamat, kesäretki Stora Blindsundiin, Suomenlinnan piknikretki sekä mölkkyturnaus. Niissä kilpaillaan hyvässä hengessä viiden hengen joukkueilla ja voittopokaalit kiertävät yhdistyksissä. Yhdistysten luottamushenkilöt (hallituksen jäsenet) viettävät yhteisiä virkistystapaamisia vuosittain, samoin yhdistysten työntekijät tapaavat keskenään vuosittain.

10.2. Mielen terveyden keskusliitto

Yhdistyksen jäsenet osallistuivat Mielen terveyden keskusliiton järjestämiin tapahtumiin. Iloliikkuja-tapahtumassa syyskuun alussa oli yhdistyksen jäseniä mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa tapahtumia yhdessä Mielen terveyden keskusliiton, Avomielin -yhdistysten, Niemikotisäätiön, Auroran fysioterapia- ja liikuntapalveluiden, Läntisen mielen terveysyksikön, Helsingin kaupungin liikuntaviraston ja Suomen moniääniset ry:n kanssa.

Hyvät Tuulet ry työntekijöitä osallistui koulutuspäivään Helsingissä 28.-29.8.2019.

10.3. Vantaan kaupunki

Hyvät Tuulet ry solmi keväällä 2015 Vantaan kaupungin kanssa ensimmäisen kumppanuussopimuksen, se uusitaan 1-2 vuoden välein. Yhdistyksemme nostettiin silloin merkittävää yhteiskunnallista työtä tekeväksi järjestöksi (MYT), joita Vantaalla on kymmenen. Tiivistimme yhteistyötä toisen MYT-järjestön eli Vantaan Järjestöringin kanssa vuonna 2015 ja teimme kaupunginhallitukselle ehdotuksen Kansalaistoiminnankeskus ”Leinikin” perustamisesta 960 neliön tiloihin. Kaupunki hyväksyi suunnitelman. Vantaan Tilakeskus vuokrasi käyttöömme tilan, josta 300 neliötä tuli yhdistyksemme käyttöön ja loput Järjestöringille.

Terveyskeskusten depressiohoitajilla ja muutamalla muulla työntekijällä on yhdistyksen esittelykansiot, he voivat ohjata asiakkaitaan tutustumiskäynnille. Muutamassa terveyskeskuksessa on myös käyty esittelemässä toimintaa sairaanhoitajille ja esim. diabeteshoitajille. Aikuissosiaalityöstä käy työntekijöitä tutustumiskäynneillä asiakkaan kanssa.

Kaupungin liikuntapalveluja käytämme paljon, ja yhtä kuntosaliryhmää ohjaa Tikkurilan terveysaseman fysioterapeutti.

10.4. HUS

Yhteistyö HUS:n psykiatrian toimipisteiden kanssa on viime vuosien aikana kehittynyt molemmin puolin toimivaksi. Poliklinikoilta ja osastoilta käy kuntoutujia tutustumassa yhdistykseen säännöllisesti, ja yhdistyksen työntekijät sekä vapaaehtoiset käyvät pyydettyä esittelemässä yhdistystä HUS:n omissa tilaisuuksissa ja erilaisissa koulutuksissa.

Huhtikuusta 2014 yhdistyksen jäseniä ja työntekijöitä on myös käynyt Peijaksen sairaalan psykiatrisella osastolla kerran kuussa esittelemässä Hyvät Tuulet ry:n toimintaa. Esittelijät käyvät P2-osastolla, mutta kuulijoita tulee myös osastoilta P1 ja P3. Myös opiskelijat ja uudet työntekijät ovat osallistuneet infoihin. Hyvät Tuulet ry:n hallituksessa on vuodesta 2012 ollut asiantuntijajäsenenä HUS:n edustaja, nyt viidettä vuotta jo kaksi edustajaa. Tämä mahdollistaa tiiviin kontaktin ja hyvän tiedonkulun.

10.5. Vantaan seurakunnat

Teimme yhteistyötä seurakuntien kanssa yhteisen tekemisen kautta.

Olimme Hämeenkyllän seurakunnan kanssa yhteisellä retkellä toukokuussa Holman Valkjärvellä, jossa mukana olivat diakonit ja yhdistyksemme jäseniä sekä työntekijöitä. Tikkurilan diakonit ovat käyneet Lauhatuulessa keskustelemassa yhdistyksen jäsenien kanssa.

10.6. Yhteistyö oppilaitosten kanssa

Yhteistyö pääkaupunkiseudun oppilaitosten kanssa on tuonut yhdistykseen sosionomi- ja lähihoitajaopiskelijoita. Vuosittain opiskelijaharjoitteluja ohjataan paljon, vuonna 2019 lähihoitaja ja sosionomiopiskelijoita oli useita eri oppilaitoksista. Jokainen opiskelija suunnittelee ja toteuttaa harjoittelun aikana opinto- tai harrasteryhmän, juhlan tai retkipäivän. Harjoittelu mielenterveyskuntoutujien etujärjestössä tarjoaa opiskelijalle mahdollisuuden kehittää monipuolisesti taitojaan asiakkaan kokonaisvaltaisen kuntoutumisen tukemisessa sekä ryhmien ohjaamisessa.

Opiskelijat ovat tuoneet positiivista ilmapiiriä ja raikkaita näkemyksiä yhdistyksen arkeen. Opiskelijoiden läsnäolo rikkoo positiivisessa mielessä arjen liiallista rutinoitumista ja tuo yhdistykselle tuulahduksen uutta sosiaali- ja terveysalan osaamista. Vuorovaikutus opiskelijoiden ja jäsenten välillä vahvistaa jäsenten sosiaalisia taitoja.

10.7. Toiminta välityömarkkinoilla

Yhdistys on toiminut vuodesta 2011 välityömarkkinoilla matalan kynnyksen työllistäjänä tarjoten työkokeilua ja tukityöllistymismahdollisuuksia pitkäaikaistyöttömille ja kuntoutujille. Yhdistyksessä on myös harjoittelijoita työelämään tutustujina, he ovat pitkäaikaistyöttömiä ja/tai kuntoutujia. Harjoittelijoita saatiin muun muassa Vantaan TE- toimiston ja Kiipulan ammattiopiston kautta.

11. Toiminnan arviointi ja kehittäminen

Yhdistyksen toimintaa arvioidaan, suunnitellaan ja kehitetään tilastoimalla kävijämäärät, ryhmiin osallistujat, retkille sekä tapahtumiin osallistuneet. Lisäksi kirjattiin ”tukkimiehenkirjanpidolla” yksilöyhteydenotot ja asioiden hoitamiset. Tilastoinnin avulla voimme kehittää toimintaamme ja sen tarvetta tulevaisuudessa.

Yhdistyksellä oli vuonna 2019 runsaasti toimintaa, joka on tukenut tavoitteita.

Toimintaan osallistuneille tehtiin kysely ARTSI -kyselylomaketta hyödyntäen. Saimme vastauksia 48 kpl.

Seuraavassa hieman arviointia miten vuodelle asetetut toimintasuunnitelman tavoitteet ovat toteutuneet:

1. Mielekkääksi koetun toiminnan ylläpitäminen ja kehittäminen jäsenten toiveiden mukaan

- Jäsenien toiveita on kuunneltu retkiä suunniteltaessa ja toimintaa toteuttaessa. Viikko- ohjelmien ryhmätarjonta on ollut molemmissa toimipisteissä runsasta. Tähän tavoitteeseen olemme päässeet, esimerkiksi kävijämääristä ja myönteisestä palautteesta päätellen. Uusia jäseniä tulee tasaiseen tahtiin ja monet haluavat tehdä vapaaehtoistyötä

2. Nuorten (alle 30-v) mielenterveyskuntoutujien saaminen mukaan toimintaan

- Nuorten aikuisten toimintaa oli molemmissa toimipisteissä, ja toimintaan osallistui jo suhteellisen hyvä määrä kävijöitä. Sitoutuminen viikottaiseen tapaamiseen on kuitenkin huonompaa kuin päiväkävijöillä, yhdelläkään kerralla ei ollut kaikki ryhmään kuuluvat paikalla.

3. Vielä työelämässä olevien kuntoutujien tukeminen iltatoiminnan avulla

- Iltatoiminta aloitettiin elokuussa ja hakee vielä muotoaan. Molemmista ryhmistä on ollut kävijöitä, muuta markkinointiin ja tiedottamiseen on vielä panostettava. Mukana olevat toki kokevat ryhmän tarpeelliseksi, mutta vertaistukea saisi enemmän isommassa ryhmässä ja kuulisi enemmän selviytymiskeinoista ja kokemuksista.

4. Maahanmuuttajataustaisten kuntoutujien saaminen mukaan toimintaan

- Yhdistyksessä oli kuntoutujia sekä työkokeilijoita useasta eri kulttuurista, joten siltä osin maahanmuuttajataustaisia oli mukavasti toiminnassa mukana. Maahanmuuttajien neuvontapisteiden kautta yhteistyötä on jatkettu ja otettu selvää mitä muuta kautta maahanmuuttajataustaisiin kuntoutujiin saisi yhteyttä. Helmikuun tapaamisessa Vantaan maahanmuuttajapalvelujen kanssa kartoitettiin, miten nuoria maahanmuuttajia Vantaalta saadaan osallistumaan Hyvien Tuulien toimintaan. Tässä riittää haastetta ja yhteistyön tärkeyttä sekä toiminnan jatkuvuutta seuraaville vuosillekin.

5. Kuntoutumisen tukeminen terveellisiä elämäntapoja painottaen

- Kummassakin toimipisteessä tarjolla oli monipuolinen ja terveellinen lounas ja välipaloja arkisin. Liikuntaa lisättiin huomattavasti yhdistyksen toiminnassa ja tarjonnassa. Käynti yhdistyksessä auttaa normaaliin päivärutmiin pääsemistä, monet kertovat aikaisemmin nukkuneensa iltapäivään.

6. Vapaaehtoistyön kehittäminen ja vapaaehtoisten tukeminen

- Lauhatuulen järjestöyöntekijä aloitti elokuusta kuukausittaiset vapaaehtoisten iltapäivät/illat, jonka tarkoituksena on tukea vapaaehtoisia työssään. Tavallaan kyse on työnohjauksellisista keskusteluista ja uusien toimintatapojen ideoinnista. Ryhmä on vähitellen päässyt käyntiin, mutta uusia vapaaehtoisia kaivataan.

7. Verkostotyöskentelyn syventäminen ja laajentaminen.

- Yhdistys oli aktiivisesti mukana erilaisissa yhteistyöverkostoissa. Leinikissä yhteistyö muiden vantaalaisten järjestöjen kanssa on luontevaa, suunnitelmia on syntynyt jo useita.

Vuoden 2016 aikana yhdistys aloitti yhteistyön myös omaisjärjestöjen kanssa:

- FinFamille tarjosimme tilat kuukausittain uudelle moniperheryhmälle, joka on alunperin HUS:ssa aloitettu vertaisryhmä psykoosista toipuville ja heidän omaisilleen.

- Keväällä jatkoi Länsi-Vantaalla, Myyrmäessä, masennuksesta toipuvien kuntoutujien vertaisryhmä yhteistyössä HUS:n kanssa, ohjaajina olivat koulutetut vertaisohjaajat. Työnohjaajina ryhmässä ovat Myöhätuulen toiminnanohjaaja ja sairaanhoitaja HUS -psykiatriasta yhdessä. Ryhmä kokoontui myös yhteistyökumppanien Tukihenkilötyö ry ja Vantaan A-killan tiloissa Löydöstuvalla syksyllä.

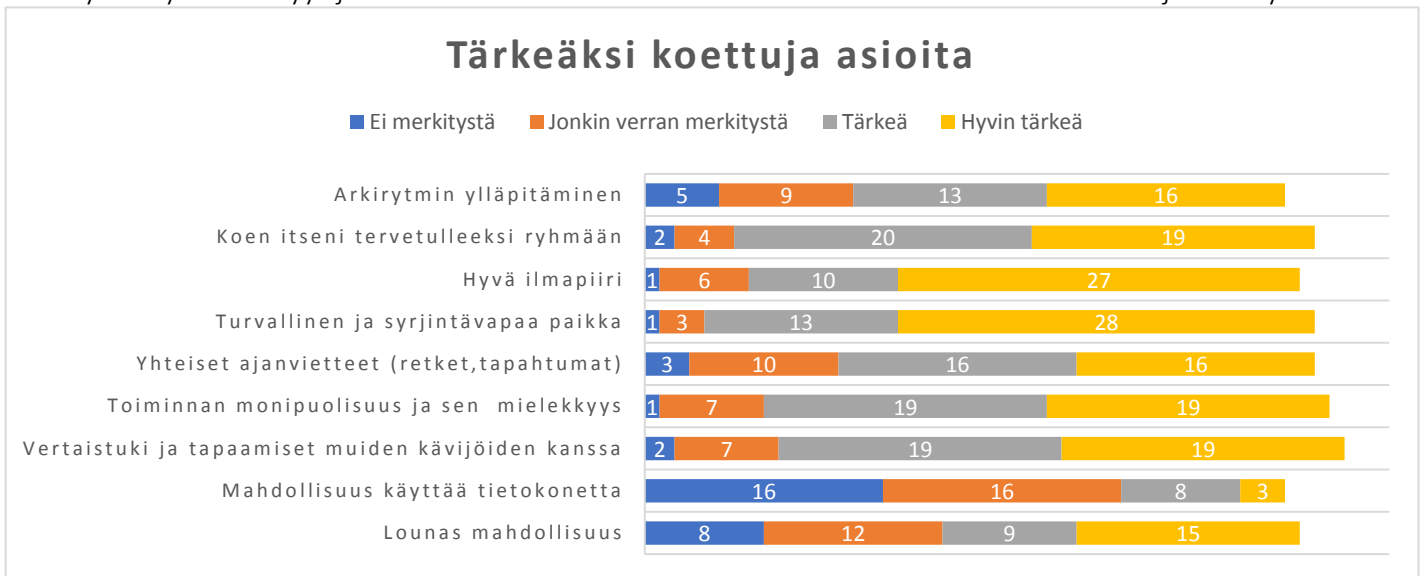
Uusia yhteistyöverkostoja luomalla voimme edelleen kehittää toimintaamme ja myös jakaa kustannuksia.

11.1. Jäsenpalaute

Jäsenpalautetta käytetään ensisijaisena toiminnan laadun mittarina ja suunnannäyttäjänä toiminnan kehittämiseksi. Syys- ja kevätkokouksien yhteydessä tehtiin jäsenkysely, jossa kerättiin jäseniltä palautetta jäsenpalautelomakkeella. Yhdistyksen merkitys jäsenille näyttää olevan suuri, monissa vastauksissa kerrottiin, että ilman yhdistystä olisi todennäköistä, ettei jäsen poistuisi kodistaan lainkaan.



Yhdistyksen yhteisöllisyys ja mahdollisuus toimia aktiivisesti vaikuttavat konkreettisesti kävijöiden hyvinvointiin.



Kummankin toimipisteen palautelaatikkoihin tulleet palautteet käsiteltiin yhdessä jäsenistön kanssa kuukausittain jäsenkahvien yhteydessä ja tarvittaessa asiat vietiin eteenpäin hallituksen kokouksiin. Lisäksi jäsenillä on päivittäin mahdollisuus antaa palautetta työntekijöille, ja myös hallituksen jäsenille.

11.2. Hallituksen kehittämispäivät

Hallituksen jäsenet tapasivat muiden Avomielin yhdistysten hallituksen jäseniä virkistyspäivillä. Päivän aikana sai tutustua uusiin ihmisiin ja kuulla uusia toimintatapoja ja -malleja muissa yhdistyksissä. Toiminnan arvioinnin apuna yhdistyksenhallitus on käyttänyt muuan muassa MTKL:n ”arvioinnin ja kehittämisen työkalua”, joka auttaa hahmottamaan toiminnan vahvuuksia ja kehittämistarpeita. Kehittämispäivä pidettiin heti alkuvuodesta ja syksyllä hallituksen jäsenet täyttivät MTKL:n arviointilomakkeen palautteena hallituksen toiminnasta.

12. Lopuksi

Vuosi 2019 oli monellakin tapaa mielenkiintoinen, vaikka toiminta on jatkunut lähes entisellään ja uusiakin tuulia on ollut.

Teimme nuorille aikuisille suunnattua toimintaa Vantaan kaupungin nuorten aikuisten palvelujen MOODI-hankkeessa yhdessä Tikkurilan Klubitalon kanssa kerran viikossa. Yhteistyö jatkuu edelleen vuonna 2020. Hyvät Tuulet oli ja jatkaa mukana myös Kumaja kumppanuusverkostossa, jonka tarkoituksena on olla mukana vaikuttamassa Uudenmaan järjestöjen kanssa sote- ja maakuntauudistusta.

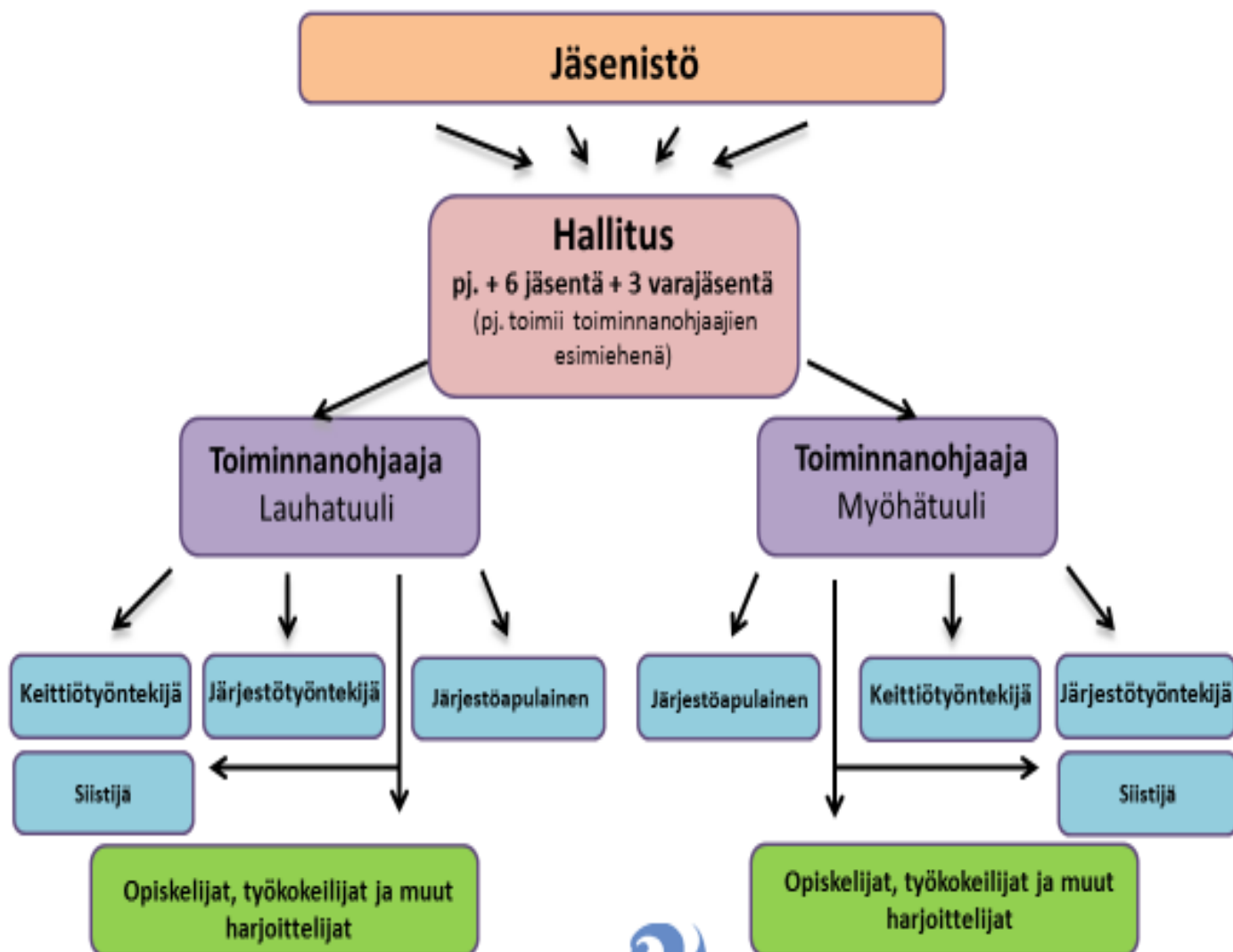
Suunnitteilla on aloittaa toimintaa senioreille sekä järjestää ryhmätoimintaa mielenterveyskuntoutujien omaisille että läheisille yhdessä FinFami Uusimaan kanssa.

Yhteenvetona vuodesta 2019 voisi myös sanoa, että nyt yhdistyksessä on hyvä määrä työntekijöitä, he ovat motivoituneita ja toimipaikoissa on hyvä tunnelma. Hallitus on myös toiminut aktiivisesti ja sen jäsenet ovat sitoutuneet toimimaan yhdistyksen hyväksi. Tästä tilanteesta on hyvä jatkaa vuoteen 2020, kohti uusia haasteita.

vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi



Organisaatiokaavio 2019 - Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
9:30- Muistikerho	9:00-11:00 Leivontakerho 1€	9:30-11:30 Elokuva-aamu	9:30-10:30 Tietokoneopas- tusta 10:00-11:00 Yhteisen pöydän ruokajako	10:00-11:00 Levyraati	
14:00-15:00 Kitara tutuksi ryhmä Parittomat viikot 14:00-15:00 Kuntosali Tikkurilan uimahalli, 2€ 15:30-17:30 Nuortenryhmä 18:00-19:00 Vertaistukiryhmä työssä uupuneille	12:00-13:00 Englannin kielen ryhmä 12:00-14:30 Askartelu 13:00-14:00 Onnenpyörä 1€ 13:00-14:00 Keilaus Tikkurilan urheilutalo parittomat viikot 5€ 13:00-14:00 Biljardi Tikkurilan urheilutalo parilliset viikot 2€	12:00-14:30 Askartelu 13:00-14:00 Venäjän kielen ryhmä edistyneille 13:00-14:00 Kulttuurikerho 18:00-19:00 Ohjattu kuntosali harjoittelu Tikkurilan terveysasema 4€	12:00-12:45 Painonhallinta- ryhmä 13:00-15:00 Käsityökerho 1€ 13:00-14:00 Yhteislauluryhmä 13:00-14:00 Äijäkerho 14:00-15:00 Kuntosali Tikkurilan uimahalli 2€ 15:00-16:30 Avoin vertaisryhmä	12:30-13:00 Bingo 1€ 13:30-14:30 Karaoke 14:00-15:00 Sähly Rajatorpan väes- tösuoja 2€	Auki sovitusti lau- antaisin (12:00- 16:00)

MYÖHÄTUULEN VIIKKO-OHJELMA 2019 (RUOKAILU KLO 11-12)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
9:15-10:45 Muisointi/Bändi- ryhmä 10.00-11.00 Kuntosali 10.30-11.30 Pelisali/ Biljardi Arkki, Myyrmäki	9:15-10:45 Puunkaiverrus- ryhmä	9:15-10:45 Livemusiikkia Parittomat viikot Karaoke Parilliset viikot 12.00-14.00 Nuorten ryh- mät Nuorten mo- nitoimitalo Liito	10.00-11.00 Kuntosali Arkki, Myyrmäki 11.00-12.00 Pelisali/Biljardi Arkki, Myyrmäki	9.15-11.15 Kuvataideryhmä	
13.00-14.00 Vertaistukiryhmä 13.00-13.30 Jäsenkahvi Joka kuukauden 1. maanantai	13:00-14:00 Englannin keskus- teluryhmä 16.00-18.00 Nuortenryhmä 18.30-20.00 Vertaistukiryhmä työssä uupuneille	13:00-14:00 Levyraati 15.30-16.30 Kitara tutuksi ryhmä 17.15-19.15 Masennuk- sesta toipuvien vertaisryhmä	12.15-13.00 Lyrriikan alkeet 13.15-14.15 Ammennus- tia- runo- ja kir- joitusryhmä	12:30-13:00 Bingo 1 € Parilliset viikot Tietovisa Paritto- mat viikot 14.00-15.00 Sähly 2 € Rajatorpan väestön- suoja	11:30-15.00 AVOINNA Parillisilla viikoilla 13.15-14.15 Äänien kuule- vien vertais- ryhmä