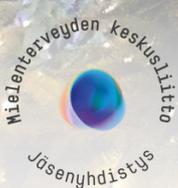


Hyvät Tuulet ry

JÄSENLEHTI 4/2025



Kuvaaja: Tiina H.



Vantaan ja Keravan
hyvinvointialue



VIOLA RANININ SÄÄTIÖ RS

Viola Ranins stiftelse sr



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

KOHTAAMISPAIKAT & YHTEYSTIEDOT



vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi
www.hyvattuulet.fi



Hyvät Tuulet ry



hyvattuulet



Lauhatuuli

Leinikkitie 22 C, Vantaa (Simonkylä)

Avoinna

Ma-Pe klo 9.00-15.00

Järjestöavustaja (Toimisto): 046 923 0882

Järjestötyöntekijä: 050 337 6490

Toiminnanjohtaja: 050 377 6494

Ohjaaja (Nuoret): 040 487 4515



Hyvät Tuulet ry

Myöhätuuli

Laajaniityntie 3, Vantaa (Martinlaakso)

Avoinna

Ma-Pe klo 9.00-15.00

Järjestöavustaja (Toimisto): 046 920 3267

Järjestötyöntekijä: 050 437 2323

Tiimivastaava: 050 567 3415

Puheenjohtaja: 044 507 0875



Tervetuloa Hyviin Tuuliin!

Järjestämme toimintaa kävijöidemme toiveita kuunnellen

Hyvät Tuulet ry on Vantaalainen Mielenterveyden keskusliittoon kuuluva yhdistys. Toimintamme tavoitteena on tukea täysi-ikäisten mielenterveyskuntoutujien sekä heidän läheistensä mielen hyvinvointia ja osallisuutta, ja tuoda mielekästä sisältöä arkeen. Ovimme ovat auki myös muille toiminnastamme kiinnostuneille. Kohtaamispaikkamme ovat päihteettömiä.

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Vihdoin on koittanut aika, että Myöhätuulenkin toiminta on käynnistynyt, tässä lehdessä on paljon tietoa siitä mitä siellä tapahtuu. Paikka on aivan Martinlaakson juna-aseman vieressä talon alimmassa kerroksessa.

Myös bussilla pääsee asema-aukiolle, ja siitä pääsee radan ali. Käyhän tutustumassa paikkaan jota on kauan ja hartaasti odotettu!

Myöhätuulella tapaat Terhin, Annen ja Pentin, sekä Laurin joka toimii siellä tiimivastaavana. Lauri on etsivässä työssä mukana vielä marraskuun loppuun tiistaista torstaihin, mutta aloittaa sitten joulukuun alusta täyspäiväisesti Myöhätuulella. Vapaaehtoisia sinne kaivataan toimintaa järjestämään, erilaisia kerhoja ja ryhmiä ohjaamaan.

Syyskokous tuli pidettyä, kiitos kaikille osallistuneille. Minut valittiin vieläkin puheenjohtajaksi ja haluankin kiittää luottamuksesta ja lupaan tehdä parhaani yhdistyksen hyväksi.

14 vuotta puheenjohtajana on antanut aika hyvät eväät pestin hoitamiseksi, eläköitymistä harkitsen sitten parin vuoden kuluttua. Hallitukseen valittiin uusia jäseniä, Myöhätuulesta Antti ja Janette ja varajäseneksi Lauhatuulesta Leena. Hallituksessa jatkavat edelleen Pörri, Tomppa, Taru ja Kirsi sekä varajäsenenä Liisa ja Merja H. Uuden hallituksen toimikausi alkaa tammikuussa, siihen asti toimimme vanhalla porukalla.

Lehdessä on aikataulua loppuvuodelle, monenlaista toimintaa on marras- ja joulukuussa. Paljon on jouluun liittyvää toimintaa, voit valita mieleisesi. Huomaa myös joulukirkot Tikkurilassa ja Hämeenkylässä.



Mielenterveysviikolla, eli vko 47, pidetään Teamsissa katsomoa ke 19.11. toimipaikoissa, kun Mielenterveyden Keskusliiton kautta on iltapäiväksi tehty lyhytelokuvia temalla "Elämäni ensi-ilta". Katsomo toimii klo 13-16, tule yhdessä ihailemaan tuotoksia.

Toivon myös että tulet mukaan joulujuhliin to18.12. Puistokulmaan, jossa herkullinen joululounas ja mukavaa ohjelmaa, vietetään yhdessä jouluinen hetki. Ja seuraavana päivänä on sitten taas perinteinen kinkkubingo, jossa jouluisia palkintoja.

Joulun aikaan on pitkä vapaat, kun joulun pyhät ovat ke,to,pe ja siihen viikonloppu päälle. Päätimme hallituksessa pitää toimipaikat auki vapaaehtoisvoimin tapaninpäivänä eli pe 26.12. klo 11-15 niin ei tule liian pitkää taukoa jos kotonaolo ahdistaa. Lauhatuulella on silloin Merja ja Kirsi, Myöhätuulella Tomppa ja Liisa.

Tammikuun lehdessä on sitten kevään viikko-ohjelmat molempiin paikkoihin, toivottavasti toimintaa on paljon.

Toivotan sinulle oikein hyvää loppuvuotta, hyvää joulua ja uuden vuoden alkua!

T. Merja

Hyvien Tuulien

Joulujuhla

**TO 18.12. KLO 11-14
RAVINTOLA PUISTOKULMASSA**

(Talkootie 4, 01350 Vantaa)

Ilmoittautumiset ja maksu toimistoihin Pe 5.12. mennessä

OV 15€

*Jouluateria,
kivaa ohjelmaa,
ja rentoa yhdessäoloa.*

*Ota mukaan pikkupaketti
(n. 2-3€) niin saat
joulupukilta lahjan!*



TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Kauan odotettu Martinlaakson tila on saatu avattua 13.10., ja kuten siellä jo käyneet ovatkin huomanneet, niin kaikki on vielä hyvin kesken. Tila on yhteisötila, jossa kanssamme on jo aloittanut muitakin toimijoita.

Yhteisötilaa kehitetään yhdessä kaupungin ja muiden toimijoiden kanssa, joita varmasti tulee pitkin matkaa vielä lisääkin mukaan toimintaan.

Iso kiitos kaupungille luottamuksesta, että Hyvät Tuulet pääsi mukaan tähän aivan uudenlaiseen toimintamalliin Vantaalla.

Toinen iso kiitos kuuluu ilman muuta kävijöille ja vapaaehtoisillemme, jotka ovat ottaneet jo paikan omakseen ja alkaneet tuottaa erilaisia sisältöjä toimintaan.

Haluan osoittaa kolmannen kiitoksen työntekijöillemme, jotka ovat myös eläneet muutoksen keskellä ja ponnistaneet suurella sydämellä ja ammattitaidolla kehittämään täysin uutta, innokkaina ja avoimin mielin.

Viimeisempänä mutta ei pahnanpohjimmaisena kiitos hallituksellemme, joka nimesi ja palkkasi Myöhätuuleen tiimivastaavaksi Lauri Piiparisen. Lauri on ollut Hyvissä Tuulissa jo pitkään töissä ja tehnyt monia eri tehtäviä.

Laurin osaaminen täydentää työryhmäämme ja auttaa toiminnanjohtajaa monissa hallinnollisissa tehtävissä, joita kahden kohtaamispaikan pyörittämisessä on.

Haluan myös kertoa, että Hyvät Tuulet ry valittiin Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Järjestöyhteistyön neuvottelukuntaan uudelle kaudelle ryhmän Päihteet, huumeet, riippuvuudet ym. varajäseneksi, varsinaisen jäsenen ollessa A-klinikkasäätiö.

Näin moninaisin ja iloisin uutisin toivotan mukavaa syksyn alkua kaikille!

T. Anne



Järjestöyhteistyön neuvottelukunnan tehtävänä on tukea lähidemokratia- ja osallisuuslautakunnan järjestöyhteistyön koordinaatiotehtävää sekä vahvistaa järjestöjen toimintaedellytyksiä alueella.

On hienoa, että pääsimme mukaan, sillä se lisää tunnettavuuttamme ja vaikuttamismahdollisuuksia paitsi omaa yhdistystämme kohtaan, neuvottelukunta edustaa myös siihen kuulumattomia järjestöjä.

Uuden toimintakauden (v.2025–2027) ensimmäinen kokous pidettiin 14.10., jossa Järjestöyhteistyön neuvottelukunnan puheenjohtajaksi valittiin Järjestöingin toiminnanjohtaja Heli Lumiaro.

Kynttilätapahtuma

Sunnuntaina 16.11.2025 klo 17-19

Tikkurilan uuden kirkon kerhohuone (Vehkapolku 10)

Tapahtumassa kuullaan läheisensä menettäneen kokemuksia, puheenvuoroja ja musiikkia.

Kahvia ja teetä tarjolla.

Kynttiläkulkue Tikkurilan uudelle torille lähtee klo 18.45

Lämpimästi tervetuloa kunnioittamaan ja muistelemaan menetettyjä läheisiämme sekä tukemaan itsemurhalle läheisensä menettäneitä

Tilaisuuden järjestävät:

VANTAAN SEURAKUNNAT
FÖRSAMLINGARNA I VANDA



Hyvät Tuulet ry

mieli mieli
Vantaan alueen mielen terveysseura Helsingin mielen terveys ry

Hyvien Tuulien
**VAPAAEHTOISTEN
TAPAAMISET**
Lauhatuulessa
ja Myöhätuulessa

n. kerran kuukaudessa,
päivät tarkentuvat lähempänä

Vaihdetaan kuulumisia, keskustellaan mm. mitä vapaaehtoisuus antaa, mahdollisista haasteista ja kysymyksistä sekä ratkomme niitä yhdessä.

Jos vapaaehtoistyö kiinnostaa, ota rohkeasti yhteyttä järjestötyöntekijöihimme, kerromme mielellämme lisää!

MYÖHÄTUULI ON NYT AUKI MARTINLAAKSOSSA

Myöhätuuli on nyt virallisesti avattu!
Kohtaamispaikka sijaitsee Laajaniityntie 3:ssa,
pohjakerroksessa, aivan Martinlaakson juna-
aseman vieressä. Tarkemmat saapumisohteet
löydät nettisivuiltamme Myöhätuuli-linkin takaa.



Myöhätuuli, Laajaniityntie 3, Martinlaakso
Avoimma ma-pe klo 9-15
Toimisto / 046 920 3267



Ensimmäiset päivät ovat tuoneet mukanaan
tuttujen kävijöiden lisäksi toimintaan tutustujia
ja osa ryhmistäkin on käynnistynyt.
Toistaiseksi myynnissä on kahvia ja teetä,
mutta kunhan sopiva keittiötyöntekijä löytyy,
myyntiin tulee myös pientä purtavaa.

Tervetuloa uuteen Myöhikseen!
T. Lauri, Terhi ja kumppanit

YHTEISÖTILAN NIMIKILPAILU

Myöhätuuli-nimi säilyy kohtaamispaikan
nimenä, mutta koska tilassa on useita eri
toimijoita, kaupungin aloitteesta
yhteisötilalle halutaan antaa oma nimi.
Mikä nimi kuvaisi mielestäsi parhaiten
Martinlaakson yhteisötilaa?

Kilpailuaika: 01.11.-16.11.2025

Yhteisötilan uusi nimi julkaistaan 26.11.2025
ja valinnan tekee kaupungin toimikunta.

Näin osallistut

Kirjoita oma nimiehdotuksesi ja halutessasi lyhyt perustelu. Jätä ehdotuksesi
nimikilpailulaatikkoon Myöhätuulella tai jätä nimiedotusnettisivuilla olevan
lomakkeen kautta. Lomake löytyy "ajankohtaista" sivulta.



PIENILLÄ TEOILLA SUURI VAIKUTUS - LAHJOITA JA TUE MIELENTERVEYSTYÖTÄ

**Lahjoittaa voit haluamasi summan joko tilille tai
nyt myös MobilePaylla Nroon 29533 !**

Lahjoitukset ohjataan suoraan yhdistyksemme kävijöille
suunnattuihin toimintoihin, kuten ryhmä- ja retkitoimintaan.

Saaja: Hyvät Tuulet Ry

IBAN: FI22 4405 0040 0130 65

BIC: ITELFIHH

Rahankeräyslupa: RA/2025/588



Mobilepay

*Kiitos tuestasi -
yhdessä saamme aikaan suuria asioita!
Sydämellinen kiitos lahjoittaneille*

LUUMU TSEMPPAAJANA JA MINNI-SISKON TERVEYDENTILA

Kävijän Kynästä

Viime aviisissa jäimme siihen, että Minnille sovittiin pistohoito vatsasta löydetyn kasvaimen hoidossa eli kuihduttamiskokeilussa.

Olin lääkärissä ihan onneton, kun selvisi Minnin huonon kunnon syy, ja oletin ilman muuta, että Minni piti nukkuttaa ikiuneen. Ajatuskin toi kyyneleet silmiin. Kasvain oli aiheuttanut laihtumisen, kuivumisen ja takatassujen lihasten heikentyneen voiman.

Pistohoitoehdotus tuli kuin "taivaan lahjana". Minniä myös nesteytettiin ja annettiin toinen pistos ruokahalun lisäämiseksi. Juomista piti seurata, että saataisiin nestetasapaino kuntoon normaalilla tavalla.

Kotiin tullessa Luumu-sisko oli tietysti onnessaan ja puski Minnin kantokassia.

Luumu oli varmasti aavistanut (eläimillähän on se taito), ettei siskolla ollut kaikki hyvin. Minni tuli pois kassista ja itkuhan siinä mamille tuli, kun katselin kisun astelua lattialla. Hoikkahan Minni oli, kun takut oli ajettu pois, mutta ihan kuin se olisi saanut pistoksen siitä, että pääsi kotiin.

Hiljalleen aloitin sen toiveikkaan ajattelun, että Minni tervehtyisi. Enhän muuta voinut. Se oli ensimmäinen askel "paranemisen tiellä", että Minni meni latkimaan vettä. Ostin tässä jokin aika sitten uuden sähköllä käyvän 1,5 litran juoma-automaatin, jossa oli koneisto sisällä; se nosti vettä putkea pitkin "katolle", josta kisut joivat. Keskellä oli puolen kuun kokoinen kohouma, jonka päällä oli "siivet" ja niiden alta vesi pulppusi katolle. Reunoissa oli 2 cm:n laita ja sivulla pitkulainen reikä, josta vesi liris takaisin alas. Vesi siis liikkui ja vaihtui koko ajan. Luumu on jo uskaltanut ottaa uuden "komistuksen" käyttöön, Minni vasta arkaillen kokeili. Pää nousee välillä, katsellaan varovasti ja latkitaan taas. Hiljalleen. Nappuloihin Minni ei vielä koskenut, vaan meni nukkumaan.



Kuvituskuva

Näin meidän ensimmäinen päivämme meni, ihan ok. En minä Minniä sen paremmin päivittäin punnitsemaan alkanut, mutta sen päätin, että kun uusi viikko alkaa, niin silloin.

Ensimmäisen viikon jälkeen paino oli pikkuisen noussut, kiitos ruokahalun paranemisen. Painonnousu olikin suotavaa, koska Minni oli aika hoikka tyttö. Ruokahalu parani hiljalleen, sille minusta ainakin näytti.

Näin Minnin syövän ja juovan uudesta juoma-automaatista pikkuisen kerrallaan, mutta niin se on Luumunkin kohdalla. Vesi ikään kuin raikastui, kun se oli liikkeessä. Kisuilla on siis "uutta raikasta vettä juotavana koko ajan".



Kuvituskuva

Viikonvaihteessa seurasin Minni-tyttöä tarkkaan, juomista, syömistä ja nukkumista.

Tilanne oli pikkuisen parempi. Viikon päästä sunnuntaina otetaan rtg-kuva; toivottavasti tilanne on vähintään sama kuin edellisessä rtg:ssä. Kyllä viikonvaihteessa useamman kerran tuli kyynel silmään, kun Minniä katselin.

Olin tosi onnellinen, että pientä edistymistä oli tapahtunut.

Sunnuntai koitti ja aika lähteä lääkäriin.

Minni ei olisi halunnut mennä kantokassiin, mutta sain sen lopulta tapahtumaan. Sain naapurin rouvalta kyydin, ei tarvinnut ottaa taksia. Hän oli elänyt kanssani jännityksessä, samoin kamu maalla. Kamu lupasi tulla Vili-haukun kanssa ainakin pari yöksi meille. Mutta nyt lääkäriin.

Minni punnittiin (paino oli vähän noussut), verikokeita otettiin, vatsa rtg-kuvattiin ja kuvaa katsottiin; minäkin ymmärsin jotain. Kuvassa oli pienen pientä muutosta parempaan (helpotuksen huokaus). Verikokeita saatiin hetki odotella; se aika oltiin odotushuoneessa ja lääkäri otti koirapotilaan.

Minni oli rauhallisena kantokassissa. Sitten oli meidän vuoromme. Nestetasapainokin oli parempi, mutta juomista ja syömistä oli seurattava. Uutta piikkiä sen suhteen ei annettu, mutta lääkepiikki annettiin. Minni oli edelleen hoikka tyttö. Uudet karvat kasvavat tosi hitaasti – omaa hidasta tahtiaan.

Lähdimme vähän onnellisimpina kotiin.

Pari viikkoa kului; Minnille maistui ruoka paremmin samoin juominen. Rtg-kuva otettaisiin taas, kun lääkäri katsoi sen tarpeelliseksi. Joka kerta juomaan mennessä Minni näytti seuraavan veden solinaa ja liikkumista astiassa. Saman teki siskokin. Juoma joka tapauksessa maistui, ja jos itse mitään ymmärsin, niin lääke alkoi hiljalleen nakertaa kasvainta. Ikään kuin Luumukin olisi hoivannut siskoa ja nuollut enemmän. Minnin olemusta Luumu näytti seuraavan ohi mennessään. Kyllähän eläimet vaistoavat, jos kaveri on heikompi tai kipeä ja varsinkin sisarusta. Joka kerta, kun Minni hyppäsi sänkyyn ja tuli vatsani tai rintakehäni päälle lepäilemään, tuli hyvän olon tippa silmäni pelkästä helpotuksesta ja Luumu makasi jalkopäässä.

Kamukin tuli viikonvaihteessa, joten Minnillä riitti "hoitajia". Näytti kuin Vilikin olisi katsonut ja haistellut Minniä eri tavalla kuin ennen; hoikentunut ja vähäkarvaisempi olemus ihmetytti. Minni näytti "pikkuleijonalta". Kyllä kisun nyt kelpasi, kun hoitajia ja pajaajia riitti, mutta annettiin Minnin olla myös ihan rauhassa. Kävin Lauhiksessa pitämässä "Muistikerhon". Voin lähteä rauhallisella mielellä, kun kisut eivät joutuneet olemaan kahden ja olemista seurattiin. Lepäilivät Vili muassaan. Kaveruksia oli mukava seurata. Jää nähtäväksi, montako lääkepiikkiä Minnille tarvitaan, että kasvain häviää tai ei enää vaivaa. Jos kunto ja paino nousevat hiljalleen, ovat ne merkkejä siitä, että eteenpäin mennään.

Ruokaa ja vettä tarvitaan riittävästi, jotta kunto kohoaa. Kun rtg-kuva otettiin kolmannen kerran, havaittiin kasvaimen pienentyneen edellistä kerrasta. Lääke auttoi, tilanne näytti jo valoisammalta.

Ensimmäisellä kerralla mentiin lääkäriin takkuuntuneen turkin vuoksi. Minnistä tehtiin "pikkuleijona". Toiseen lääkärikäyntiin oli sattumalla osuutensa, kun huomasin Minnin heikentyneen voinnin. Lääkärikäyntien väli oli 1,5 kk. Sattumalta huomasin vasemman takajalan voimattomuuden.

Kyllä Minnin sairastuminen on ottanut koville, itku on ollut kotona herkässä. Lääkityksen aikana on minunkin oloni parantunut. Nyt vain odotellaan, että Minni voimistuu ja toivottavasti voidaan mennä syksyn aikana vielä ulos. Tällä hetkellä tosin ulosmeno on epätodennäköistä. Luumu on halunnut ulos aika ajoin, mutta on ollut sen verran viileää, että ulkoileminen on jäänyt. Yksi potilas riittää.

Onneksi on vakuutus, josta saa kuluista takaisin, kun saman sairauden takia lääkärissä käydään ja kokeita otetaan. Pian tulee kolme kuukautta ensimmäisestä käynnistä, ja potilaalle on kasvanut uutta karvaa, ei ole enää ihan "pikkuleijonan" näköinen. Minni ei ole niin hoikkakaan enää; nesteytys ja syöminen ovat auttaneet. Mutta seurannassa ollaan edelleen.

Kaikille Hyvien Tuulien jäsenille oikein hyvää ja kaunista syksyä ja ruskun aikaa. Ollaan toiveikkaita valkoisen joulun suhteen.

Terkuin Luumu, Minni-toipilas ja heidän Maminsa!!

OSALLISTU

Uuden Logon suunnitteluun

1.11.-25-31.1.-26

Hyvät Tuulet ry täyttää v. 2026 komeat 40-vuotta, ja juhlavuoden kunniaksi suunnittelemme logomme uudistamista. Onko juuri sinulla ehdotus uudeksi logoksi?

Toimita ehdotuksesi JPG tai PNG- kuvana Hyvien Tuulien toimistoon sähköpostilla vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi tai esim. WhatsApp- viestillä. Myös käsin piirretty logoehdotus käy.

Logon suunnittelija luovuttaa logon käyttöoikeudet Hyvät Tuulet ry:lle, ja antaa luvan tarvittavien muutosten tekemiseen

Osallistumisaika on 1.11.-25 -31.1.-26

Valssi

Tanssin jos tanssin
Yhden kauniin valssin
Alla tän kuutamon
lie missä hän on?
Kätehen tarttua
Pientä naurua

Tanssia tanssin
Valssia valssin
Kristalli lattia
Hiljaista tahtia
Tähdet tuijottaa vaan
Kuin ois omaa untaan

Ei valssin valssia
Eik' tanssin tanssia
Verhon tummuneen
Herätä uudelleen
Menetyksen haikein
Tanssi kanssa kaunein.

*Kävijän
Kynästä*



Henri

LAUHATUULEN VERTAISRYHMÄ

TORSTAISIN KLO 14-15.30

Vertaisryhmä on auttamassa ottamaan askeleen passiivisesta terveydenhuollon kuluttajasta aktiiviseksi, omia tarpeita palvelevaksi hoitoon osallistujaksi. Perimmäinen tavoite tapaamisilla on ihmisenä kypsyminen.

Tuloksiakin on jo nähty:

- elämänilon uudelleenlöytyminen
- "ulos torpasta" normaalimpaan sosiaaliseen kanssakäymiseen pääseminen

Vertaisryhmissä on tavoitteena:

Saada

- ymmärrystä siitä, millaista elämä mielenterveysongelmien kanssa on
- keskustella sellaisesta, mikä tuntuu tärkeältä
- tietoa tapahtumista ja aktiviteeteista voimaa taistella eteenpäin
- **Jakaa** tietoa, kokemuksia ja mielipiteitä
- **Antaa** toisille voimia jaksamaan ponnistella eteenpäin
- **Oppia** kokeilemaan ryhmässä uusia ajatuksia ja suhtautumistapoja
- **Löytää** omat voimavaransa, itsensä ja uusia ystäviä

Vertaisuus auttaa ymmärtämään ettei kukaan ole tilanteessa yksin. Ole oma itsesi – vertaisuus vahvistaa!

Vertaisryhmässä:

- tuntee itsensä tervetulleeksi kun tapaa jonkun, joka kuuntelee, kun tulee hyväksytyksi sellaisena kuin on ja kun kokee aitoa kohtaamista
- ryhmässä tutustumalla muihin saa tuntoa yhteyttä, saa toivoa ja saa kuunnella toisten kokemuksia
- Saa mahdollisuuden kuntoutua/toipua omassa tahdissa, luoda sosiaalisen verkoston, ottaa vastuuta ja auttaa muita, tuntea itsensä tarpeelliseksi ja kasvaa ihmisenä

SYKSYN 2025 AIHEET

Marraskuu

- 6.11. Osaanko rakastaa itseäni?
- 13.11. Kuvainspiraatio
- 20.11. Oman elämän hallinta
- 27.11. Vanheneminen

Joulukuu

- 4.12. Lempikirjat ja lukeminen
- 11.12. Ystävyys
- 18.12. Mitä odotan Joululta?

UUPUNEIDEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Tuntuuko arki liian kuormittavalta? Koetko työuupumusta, jatkuvaa väsymystä tai riittämättömyyden tunnetta opinnoissa?

Vertaistukiryhmämme on sinua varten. Olet tervetullut juuri sellaisena kuin olet ja niillä voimavaroilla, mitä sinulla juuri tällä hetkellä on. Ryhmämme tarjoaa turvallisen ja hyväksyvän paikan jakaa kokemuksia uupumuksesta, saada vertaistukea ja löytää toivoa toipumisen polulle. Jokaisella on lupa tulla sellaisena kuin on – hiljaisena kuulijana tai ajatuksia jakavana osallistujana.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa:

- Joka toinen torstai iltaryhmä klo 17.30-19 (Teams)
- Joka toinen torstai päiväryhmä klo 13-14.30 (Vantaalla kohtaamspaikassa tai Teams)

Tiedustelut ja osallistumislinkit:

**terhi.jokiaho@hyvattuulet.fi tai
katariina.elovirta@hyvattuulet.fi
hyvattuulet.fi/uupuneet**

Sinun ei tarvitse jaksaa yksin.

Väsyttääkö?

Lisätiedot:



Marraskuu 6.11. Myöhätuuli klo 13 – 14.30
13.11. Teams klo 17.30 – 19
20.11. Teams klo 13 – 14.30
27.11. Teams klo 17.30 – 19

Joulukuu 4.12. klo 13 – 14.30
11.12. Lauhatuuli klo 17.30 – 19

Tervetuloa juuri sellaisena kuin olet.

Turvallisemman tilan periaatteet

1

Kunnioitetaan toisiamme, jokaisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa sekä itsemääräämisoikeutta. Muistathan, ettet voi tietää toisen rajoja kysymättä niistä, ethän siis koske muita kysymättä lupaa. Pyydä tilaa myös itsellesi tarvittaessa.

2

Kannustetaan, ei lannisteta tai arvostella muita. Ethän jätä ulkopuolelle, nolaa, tai pilkkaa ketään puheillasi, käytökselläsi tai teoillasi. Pitäydytään ulkonäön ja kehon arvostelusta, juoruilusta ja stereotyyppien ylläpitämisestä.

3

Hyväksytään toiset omana itsenään. Ethän tee oletuksia ulkonäköön tai toimintaan perustuen kenenkään seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, taustoista, terveydestä tai toimintakyvystä.

4

Annetaan toisten mielipiteille tilaa. Pyritään antamaan muillekin puheenvuoro ja mahdollisuus halutessaan osallistua keskusteluun. Kunnioitathan toisten yksityisyyttä ja käsittelet arkoja aiheita kunnioittavasti.

5

Kuunnellaan ja opitaan. Otetaan vastaan uudet aiheet, henkilöt ja näkökulmat ennakkoluulottomasti. Jokainen vastaantuleva asia ja tilanne voi olla mahdollisuus oppia uutta ja kehittyä.

6

Pyydäthän anteeksi, jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita. Otetaan vastuu omasta käytöksestä.

*Luodaan yhdessä paikka,
jossa kaikkien on hyvä ja turvallista olla!*

Turvallinen tila on tärkeä, ja koskee meitä kaikkia; niin kohtaamispaikoissamme kuin myös sosiaalisessa mediassa. Me kaikki yhdessä teemme tilasta turvallisen, hyvän paikan olla. Mikäli turvallisen tilan periaatteita rikotaan, eikä keskustelu henkilökunnan kanssa ole tilanteessa auttanut, voidaan ohjeistusta toistuvasti rikkonut poistaa tiloista määrääjäksi tai pysyvästi.

HYVIEN TUULIEN TALVI 2025

MUUTOKSET OHJELMAAN OVAT MAHDOLLISIA!



Hyvät Tuulet ry

MARRASKUU

- To 6.11. Avomielin - Biljarditurnaus
- Pe 7.- La 8.11. Unipäivät Leinikissä (Järjestörinki)
- Ke 12.11. Marrasiltamat Käpylän Työväentalolla
- Su 16.11. Kynttilätapahtuma Tikkurilassa
- Ke 19.11. Elämäni ensi-ita -katsomo Teamsissa

JOULUKUU

- Ma 1.12. Piparien leivonta, Lauhatuuli / piparien koristelu, Myöhätuuli
- Pe 5.12. Itsenäisyyspäivän juhla sekä pikkujoulut, Yhteinen pöytä 10v
- Su 7.12. Joulumyyjäiset Puistokulmassa klo 10-13
- To 18.12. Hyvien Tuulien Joulujuhla Puistokulmassa
- Pe 19.12. Kinkkubingo (Lauhatuuli ja Myöhätuuli)
- Ma 22.12. Joulupuuro ja torttukahvit Lauhatuuli, torttukahvit Myöhätuuli
- Ke 24. ja to 25.12. Olemme suljettu, Rauhallista joulua
- Pe 26.12. Kohtaamispaikat avoinna klo 11-15
- Ke 31.12. Uudenvuoden juhlat (Lauhatuuli ja Myöhätuuli)
- To 1.1.2026 Olemme suljettu, Hyvää uutta vuotta!

Muita tapahtumia:

- Ke 10.12. Hyvän mielen joulukirkko Tikkurilassa klo 13
- Ke 17.12. Joulukirkko Hämeenkylässä klo 11

Liputuspäivät / muut merkkipäivät:

- Marraskuu:** 6.11. Ruotsalaisuuden päivä / Kustaa Aadolfin päivä, 20.11. Lapsen oikeuksien päivä.
- Joulukuu:** 08.12. Jean Sibeliuksen päivä / Suomalaisen musiikin päivä

Maanantai

- 10 - 12 Askartelu joka toinen viikko (parittomat vkot)
11 - 12 Lounas
12 - 13 Diakonissa Marjo tavattavissa: 17.11., 22.12
12 - 13 Muistiryhmä
13 - 14,45 Miesten ryhmä Leinikissä (yhteistyössä järjestörinki)
13 - 13,30 Kuukausikahvit joka kuun 1. maanantai
13 -15 Nuorten hyvän mielen ryhmä, Klubitalon tiloissa
(Yhteistyössä Tikkurilan Klubitalo)

Tiistai

- 10.15- 11.15 Voimaiset 11.11., 9.12.
11 - 12 Lounas

Keskiviikko

- 11 - 12 Lounas

Torstai

- 11 - 12 Lounas
13 - 14,30 Työssä uupuneiden vertaistukiryhmä 6.11., 20.11., 4.12.
(Teams tai kohtaamispaikat, katso tarkemmin www.hyvattuulet.fi)
13 - 14 Äijäryhmä
14 - 15,30 Avoin vertaisryhmä (aiheet näet nettisivuiltamme)
17.30 - 19 Työssä uupuneiden vertaistukiryhmä 13.11., 27.11., ja 11.12.
(Teams tai kohtaamispaikat, katso tarkemmin www.hyvattuulet.fi)

Perjantai

- 10 - 11 Käsitöiden tekoa yhdessä
11 - 12 Lounas
12 - 13 Digituki (Tietokone, kännykkä)
13 - 14,30 Levyraati



Maanantai

- 10 - 11 Kuntosali: Arkki, Myyrmäki
11 - 12 Biljardi / Pelisali: Arkki, Myyrmäki
12,00 Kävely (Säävarausta)
13 - 13,30 Kuukausikahvit joka kuun 1. maanantai
13 - 14 Käsiyöryhmä Alk. 20.10.
12 - 13 Voimaiset (parilliset viikot), alk. 24.11.

Tiistai

- 12,00 Kävely (säävarausta)
12 - 14,45 Lautapeliryhmä
13 - 14 Erityisherkkien vertaisryhmä (parittomat viikot)
13 - 14 Hyvä mieli- ryhmä (parilliset viikot), alk. 11.11.

Keskiviikko

- 12,00 Kävely (säävarausta)
13 - 14 Levyraati

Torstai

- 10 - 11 Kuntosali: Arkki, Myyrmäki
11 - 12 Biljardi / Pelisali: Arkki, Myyrmäki
12,00 Kävely (säävarausta)
12 - 14,45 Lautapeliryhmä
13 - 14,30 Työssä uupuneiden vertaistukiryhmä 6.11., 20.11., 4.12.
(Teams tai kohtaamispaikat, katso tarkemmin www.hyvattuulet.fi)
17.30 - 19 Työssä uupuneiden vertaistukiryhmä 13.11., 27.11., 11.12.
(Teams tai kohtaamispaikat, katso tarkemmin www.hyvattuulet.fi)

Perjantai

- 12,00 Kävely (säävarausta)
12 - 13,30 Bändiryhmä



Hyvien Tuulien kuvamuistoja



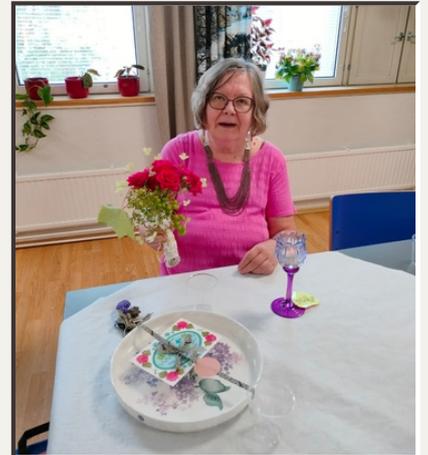
Laiturikahvit Lammaslammella



Retki Oodiin



Halloweenia uudessa Myöhätuulussa



Puheenjohtajamme Merjan 70-vuotisjuhlat 8/2025



Anna hyvien tuulien kuljettaa!