

Hyvät Tuulet ry

JÄSENLEHTI 2/2026



Kuvaaja: Minttu M.

Anna hyvien tuulien kuljettaa!



VIOLA RANININ SÄÄTIÖ RS
Viola Raninin säätiö os



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

KOHTAAMISPAIKAT & YHTEYSTIEDOT



vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi



Hyvät Tuulet ry



hyvattuulet



www.hyvattuulet.fi



WhatsApp -ryhmät: Pyydä liittymistä henkilökunnalta



Lauhatuuli

Leinikkitie 22 C, Vantaa (Simonkylä)

Avoinna

Ma-Pe klo 9.00–15.00

Järjestöavustaja (Toimisto): 046 923 0882

Yhteisökoordinaattori: 050 337 6490

Toiminnanjohtaja: 050 377 6494

Puheenjohtaja: 044 507 0875



Myöhätkuuli

Laajaniityntie 3, Vantaa (Martinlaakso)

Avoinna

Ma-Pe klo 9.00–15.00

Järjestöavustaja (Toimisto): 046 920 3267

Etsivä Mielenterveys: 040 487 4515

Kehitysjohdaja: 050 567 3415



Sisäänkäynti pohjakerroksessa

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.

Ovemme ovat auki myös muille toiminnastamme kiinnostuneille.

Kohtaamispaikkamme ovat päihteettömiä.

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Kesä alkaa olla lopuillaan, toivottavasti olet nauttinut valoisista päivistä ja luonnon kauneudesta. Pian on taas aika palata normaaliin päiväjärjestykseen ja aloittaa ryhmät toimipaikoissa. Nyt syksyllä meiltä tulee vain yksi lehti elokuussa, joten tästä näet ohjelman ihan vuoden loppuun saakka. Tuntui hassulta suunnitella joulun ajan tapahtumia jo nyt kesällä, mutta tässä ne nyt ovat.

Kesällä on retkeilty ja oltu paljon ulkona, aina kun sää on sallinut. Nyt elokuussa alkavat taas kaikki kerhot ja ryhmät, valitse itsellesi mieluinen tai useampiakin ryhmiä, nyt on valinnanvaraa. Tai tervetuloa vaan viihtymään olohuoneisiimme, ei ole pakko osallistua, voi vaan istua ja seurustella, nämä paikkamme ovat kaikille avoimia ja kaikki ovat tervetulleita.

Syyskuussa on taas syyskokous 22.9., tervetuloa kuuntelemaan ensi vuoden suunnitelmia ja valitsemaan uusia jäseniä hallitukseen. Hallitus on tärkeä yhdistyksellemme, siksi pyydän sinua vaikuttamaan sen kokoonpanoon äänestämällä. Hallituksesta on erovuorossa kolme varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä, olisitko Sinä uutena ehdokkaana?



Yhdistys on saanut paljon uusia vapaaehtoisia, mutta yhä tarvitaan, kiinnostaisiko sinua jonkinlainen vapaaehtoistyö? Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Katariinaan, sinullekin keksitään jotain hommaa. Haluan kiittää kaikkia vapaaehtoisena toimivia, ilman teitä yhdistys ei toimisi näin hyvin!

Syksyllä on ryhmätoiminnan lisäksi myös retkiä ja monenlaisia tapahtumia, tule mukaan. Toivottavasti tapaamme syksyn mittaan usein!

Loppukešän terveisin Merja

UUSI LOGO JULKAISTIIN 40-VUOTISJUHLASSA

Järjestömme uusi logo julkaistiin 40-vuotisjuhlassa. Ennen julkistusta logoehdotukset karsittiin kahteen finalistiin, joista jäsenet ja kävijät saivat äänestää suosikkiaan. Äänestyksen voittanut ehdotus otettiin käyttöön järjestön uutena logona.

**Hyvät
Tuulet ry**



**Lauhatuulessa klo 12 alkaen:
Ma 31.8., 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12.**

**Myöhätuulessa klo 11 alkaen:
Ti 18.8.**

To 3.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.

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

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

HYVÄT TUULET RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

AIKA: Tiistai 22.9.2026 klo 13.00

PAIKKA: Lauhatuulen toimipiste,
Leinikkitie 22c, 01350 Vantaa

ESITYSLISTA

1. Kokouksen avaaminen
2. Kokouksen järjestäytyminen
3. Todetaan osanottajat
4. Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
5. Esityslistan hyväksyminen työjärjestykseksi
6. Vuoden 2027 toimintasuunnitelman esittäminen ja hyväksyminen
7. Vuoden 2027 talousarvion esittäminen ja hyväksyminen
8. Jäsenmaksun ja kannatusjäsenmaksun suuruudesta päättäminen 2027
9. Hallituksen jäsenten ja varajäsenten valinta erovuorossa olevien tilalle vuosille 2027-2028
10. Tilintarkastajan/toiminnantarkastajan ja hänen varamiehensä valinta vuodelle 2027
11. Vuoden 2027 tilintarkastajan/toiminnantarkastajan palkkion vahvistaminen
12. Kokouksen päättäminen

Tule mukaan syyskokoukseen kuulemaan toimintakertomuksesta ja tilinpäätöksestä.

Tervetuloa!

Vuoden 2026 hallitus

Merja Saksanen, puheenjohtaja
Pörri Ojala, varsinainen jäsen
Tom Kärnä, varsinainen jäsen
Janette Lehtonen, varsinainen jäsen
Antti Kuparinen, varsinainen jäsen

Leena Ahllund, varsinainen jäsen
Marja-Leena Satonen, varsinainen jäsen
Liisa Liukkonen, varajäsen
Merja Hietala, varajäsen
Hannu Hytönen, varajäsen





Juhlapuhe 13.3.2026

Martinlaakson yhteisötila

Jyrki Paalijärvi, Hakunilainen runoilija ja yhdistyksen jäsen jo 30 vuotta, esitti seuraavan kolmen runon sarjan yhdistyksen 40-vuotisjuhlissa juhlavuoden kunniaksi.

Ihanat, hyväntuuliset ohjaajat

Hymyillen tervehtivät hyväntuuliset ohjaajat jo ulko-ovella, **kaikkia tulijoita**. Sydänystäviä löytyy Lauhatuudessa ja Myöhätuudessa. Parhaimmillaan useita. Henkisesti avarassa ilmapiirissä käydään herkkiä keskusteluja. Puolesta sanasta useinymmärrämme toisiamme. Joskus merkitys avautuu myöhemmin. Kaikki kuitenkin kultahippuja rakastavien ohjaajien antamia. Näitä hippuja on tuhottavaksi asti, eivätkä käytössä kulu. Joka päivä uusi annos, välillä karkeloimme kuin kuningas Daavidin hovissa, muinaisina aikoina. Kukapa voisi sanoa ovatko meidän pidot parempia vai eivät. Inhimillistä on, että annamme runsaan kiitoksen kaikille osallistujille. Se on rakkauden selviö.

Hyvien Tuulten mielen murusia

Hyviä mielen murusia mahtuu 40 vuotiseen taipaleeseen. Nuorekas, keski-ikäinen, lupsakka luonteeltaan, näin voisi luonnehtia kovassakin tuudessa purjehtivaa yhdistyksen väkeä. Yhteisvoimin selätämme monta henkistä karikkoa. Rakkaudellinen sana toiselta ymmärtävälle lähimmäiselle auttaa paljon. Rakkaus onkin ikuista, joskus sanaa enemmän tarvitsemme halausta. Emme pelkää näyttää tunteitamme. Meistä jokainen on pieni runoilija. Hyvää hehkuen, arvokas, ainutlaatuinen maailmassa. Yhdessä elämän taivaltamme on helpompi kulkea. Tyhjätaskuja eivät ole yhdistyksemme jäsenet, vaan henkisesti rikkaita, kaikella hyvällä vaeltaen riemua tuottaen. Yhteiskunnan henkisiä pilareita.

Malliyhteisö

Parhainta olisi, jos yhteisössämme kokoontuisivat parhaimmat piirteensä jokaisesta yksilöstä, esille tuoden. Jos asiat ovat tärkeitä sekä niiden halutaan vaikuttavan, että viihdyttävän. Halua löytyy runoilla. Taide ei ole vain halpaa temppuiliua, sirkushuveja.

Yhteisöjä on monta lajia, eri tasoilla, mutta yhtäkään en jättäisi kokematta pois.

Kulttuurissamme on hyvää, että parhain kirjallisuus on vasta edessäpäin ja koettavissa vuosikymmenten ajan.

LIITY JÄSENEKSI TAI TUE TOIMINTAAMME LAHJOITUKSELLA



Toimintaamme osallistuminen ei vaadi jäsenyyttä, mutta jäseneksi liittymällä kuitenkin tuet yhdistyksemme toiminnan jatkuvuutta ja monipuolisuutta. Tähtäämme jäsenten sekä kävijöiden osallisuuden, hyvinvoinnin ja elämänhallinnan vahvistumiseen.

Tervetuloa mukaan toimintaamme!

OLETKO JO JÄSEN?

Varsinainen jäsen:

Voit maksaa vuoden 2026 jäsenmaksun joko tilille tai kohtaamispaikkojen toimistoihin. Tilille maksaessa kirjoita viestikenttään Jäsenmaksu.

Jos maksat jonkun toisen puolesta, kirjoita viestikenttään jäsenen nimi ja osoite.

JÄSENMUODOT

Varsinainen jäsen:

- **Jäsenmaksu 18€/vuosi**
- voi vaikuttaa päätöksiin ja olla mukana osallistumassa ja kehittämässä toimintaamme
- Osallistu toimintaan ja tuo äänesi kuuluviin!

Kannatusjäsen:

- **Kannatusjäsenmaksu 36€/vuosi yksityishenkilöille**
- **Yrityksille ja yhteisöille 100€/vuosi**
- Tue tärkeää työtä vaivattomasti
- Ei velvollisuuksia, halu auttaa riittää
- Ei äänioikeutta kokouksissa.

HALUATKO LIITYÄ JÄSENEKSI?

Jäsenhakemuksen voi täyttää netissä: hyvattuulet.fi/liityjaseneksi tai paperisena toimipisteissämme.

Jäsenhakemuksen täytön jälkeen voit maksaa jäsenmaksun tilille tai toimistoihin. Maksutiedot löydät myös nettisivuilta.

Saaja: **Hyvät Tuulet ry**

IBAN: **FI97 4405 0010 5074 19**

Pankkiyhteys: **Nooa Säästöpankki**

Viestikenttään: **Jäsenmaksu**

PIENILLÄ TEOILLA SUURI VAIKUTUS – LAHJOITA JA TUE MIELENTERVEYSTYÖTÄ

Keräämme varoja yhdistyksen matalan kynnyksen mielenterveystyöhön. Lahjoituksesi avulla voimme tarjota kävijöillemme maksutonta mielekästä tekemistä, vertaistukea ja turvalliset kohtaamispaikat, ilman diagnooseja tai lähetteitä. Toiminta tuo arkeen rytmiä ja mielekästä sisältöä, mikä tukee mielenterveyttä ja vähentää yksinäisyyttä. Lahjoitukset ohjataan suoraan yhdistyksemme kävijöille suunnattuihin toimintoihin, kuten ryhmä- ja retkitoimintaan.

Voit lahjoittaa haluamasi summan joko Mobilepaylla #29533 tai lahjoitustilille FI22 4405 0040 0130 65

Vain lahjoitukset tälle tilille!



Mobilepay

Kiitos tuestasi - yhdessä saamme aikaan suuria asioita!

Rahankeräyslupanumero RA/2025/588

Saat ilmaiseksi ajankohtaisen yhdistyksen jäsenlehden kohtaamispaikoistamme.

Mahdollisuus osallistua yhdistyksen toimintaan ja tilaisuuksiin.

Mahdollisuus asettua ehdolle yhdistyksen hallitukseen ja vaikuttaa toimintaan yhdistyksen kokouksissa.

Voit tilata tunne & mieli - aikakauslehden alennettuun jäsenhintaan.

Etuja mielenterveyden keskusliitolta.

UUDET JÄSENEDET

Yhteistyökumppanimme tarjoavat alennuksia jäsenkorttia näyttämällä seuraavasti:

Mike's Diner tarjoaa jäsenetuna - 20% alennuksen normaalihintaisista ruoista. Huomioithan, että alennus ei koske tarjoustuotteita kuten esim. lounashintaa.

Kruunukukka Tmi tarjoaa jäsenetuna -10% alennuksen.

Gete Deli tarjoaa jäsenetuna -10% kaikista tuotteista. Lounaan yhteydessä maksuton kahvi/juoma.

Samrai ravintola tarjoaa jäsenetuna -10% alennuksen.



KESÄ EI OLE OHI

Se hurmaa sielun kuumalla tuoksullaan.
Ja rannattomalla maisemallaan.

Aallon ja tuulen yhdistelmä.
yli taivaanveden taittuu kuin unissaan se oisi.
tummassa, liikuttamassa lahden poukamassa...

Hiljaisuus odottaa...
pimeän pehmeätä unta nähden.
Silloinkin kun muu katoaa valtavaan hyiseen viimaan.
Odotamme hillitysti luonnon hymyilevän taas itsestään.

Pienet ilot. Suurempia kuin mahtavat.
Elämäntanssijattaren hillityssä esityksessä.

Elämänvene, pilvivene.
Unten ompelemin purjein saavumme utuiselle
rannalle...
ja kohtaamme äärettömyyden johon katoamme

Teksti: Anne P.

KESÄN LOPPU.

Hiljaisuus elokuun vehreydessä, hedelmät ylikypsät.
Tuulee yli taivaan Kirkkaan taivaan valoa, avaruutta,
kesälampun pimeä.

Mantelipuiden kukka kaareutuu auringossa aaltolina
meren, kiveäkö aallon ja tuulen?

Syksykissa puutarhassa ottaa omenan ja oksan,
Maamyyrä Lapiokäpälä, Samettiturkki katoaa.
Veden ja vuorten karikon.

Teksti: Anne P:n aviopuoliso.



TOIPILAAN TERVEISET - TAKAISIN SISKON RINNALLE LEIKKIMÄÄN - LOPUKSI VÄHÄN RYHMÄURHEILUA

Kävijän kynästä



Minni-tyttö

Vuosi on mennyt Minnin sairastumisesta. Olin surullinen ja mieli maassa. Pelkäsin, että menetän Minnin ja Luumun, koska Luumu "oli mukana" siskon sairastaessa; Luumu söi tavallista vähemmän, joi sentään. Luumunkin tilanne parani, kun Minni-sisko alkoi toipua, kiitos suomalaisen eläinlääketieteen. Joku "eläinvihaaja" voi ajatella, että ne on vain kissoja... Todellakin ne ovat kissoja, mutta ovat myös perheenjäseniä. Jos kissa sairastuu, niin eläinlääkäriin mennään, maksoi mitä maksoi. Näillä mirreillä on luonnollisesti vakuutus, josta sain ihan mukavasti korvausta. Luumukin sai elämänhalunsa takaisin, kun sisko tervehtyi, ja maminkin elämä alkoi olla kohtalaisen normaalia.

Viikkoja oli epävarmaa, selviääkö Minni, häviääkö, pieneneekö kasvain, mutta hiljalleen ruoka ja juominen alkoivat maistua kohtuullisen normaalisti eli kasvain voi huonosti. Minni oli jo kuivahtanut ja laihtunut, oli nesteytetty. Luumu oli ihmeissään Minni-siskon olemuksesta ja leppäämisestä ja tiesi, että sisko oli sairas. Lopulta Minni toipui ja Luumukin oli taas entisellään.



Luumu-tyttö

Tilasin Mustilta ja Mirriltä uuden kolmikerroksisen suihku-juoma-automaatin. Kumpikin vierastivat sitä ensin ja kävivät ihmettelemässä tuota "ihmetystä", josta vesi solisi suihkuna ylös ja siitä seuraavalle kahdelle korkeudelle. Tämä ihme on väriltään keltainen ja on jonkin verran painavaa ainetta, olisiko keramiikkaa. Sen avulla kisut alkoivat juoda hiljalleen ihanan raikasta vettä. Olin lukenut, että kissat tykkäävät juoda uutta raikasta vettä. Siispä aloin tutkia eri juoma-astioita ja päädyin nykyiseen keltaiseen ihmeeseen, jonka kissat ottivat lopulta omakseen; janon sammuttaminen oli uudessa ulottuvuudessa ja maistuu.

Minnin kunto koheni viikko viikolta; ruoka ja vesi maistuivat, en pelännyt enää Luumunkaan puolesta. Mutta kyllä tulee edelleenkin itku, kun silittelen Minnin silkkistä turkkia.

Minnin turkkikin on kasvanut entiselleen, onhan siitä jo vuosi aikaa, ja paino on kohentunut, koska ruoka kerran maistuu. Seuraan sekä Minnin että Luumun syömistä ja juomista tarkkaan - kyllä se tapahtunut säikäytti minut pahanpäiväisesti. Se kasvain tuli kuin salama kirkkaalta taivaalta.



Vähän urheilua tähän loppuun

Uudelta mantereelta on televisioitu futiksen MM-kisoja joka yö. Minä en ole katsellut kuin tulokset jälkikäteen. Aloitin katselemisen, kun mitalipelit alkoivat. Tämän lehden ilmestyessä on selvillä, mikä maa voitti vuoden 2026 MM-tittelin, Argentiina vai Espanja.

Lukijoissa on varmasti niitä persoonia, jotka seurasivat aikanaan Argentiinan futari Diego Armando Maradonaa. Niistä ajoista asti olen MM-kisoja seurannut. Maradona oli ilmiömäinen pelaaja, 160 senttinen patukka (selostaja Pentti Salmen antama nimi), kertaalleen mm. "Jumalan kädellä" tehty maali. Kaksi kertaa tämä "patukka" johti Argentiinan mestaruuteen.

Kuinkahan kauan menee siihen, että Suomi pelaa MM-kisoissa muiden Pohjoismaiden kanssa? Herra yksin tietää vastauksen. Jalkapallo on maailman eniten pelattu peli, "köyhän miehen tie rikkauksiin". Lätkässä Suomi on voittanut jo monta mestaruutta, viimeksi muutama kuukausi sitten nuoren Konsta Heleniuksen unelmamaalilla.

Kuukauden päästä alkavat yleisurheilun EM-kisat Birminghamissa Englannissa. Saa nähdä, montako mitalia tuovat kotiin (mm. moukarinaiset). Keihäästä ei näissä kisoissa ole tulossa kuin lämmintä kättä, ellei tapahdu pientä ihmettä. Yllätysmitaleita, toivottavasti!

*Näin tällä kertaa. Luumu ja Minni toivottavat kaikille kamuille oikein mukavaa loppukesää ja lämmintä syksyä. Ollaan taas kuulolla!
Terveisin ja hei hei Luumu, Minni ja Marja-Leena*

Kuu kiurusta kesään, puoli kuuta peipposesta, västäräkistä vähäsen, pääskyselästä ei päivääkään.

Muunnettu tähän päivään:
Kuu katuporasta kesään, puoli kuuta puomeista, väylämuutoksista vähäsen, päällystystöistä ei päivääkään.

Ratiriti ralla, tuli talvihalla, kuurapart, tuiskutukka, lumiviitta, harmaasukka.

Muunnettu tähän päivään:
Ratiriti ralla, ilmastonmuutos puhalla, vesiparta, vesitukka, vesiviitta, Gore-Tex -sukka.

Pappi, lukkari, talonpoika, kuppari, rikas, rakas, köyhä, varas.

Muunnettu tähän päivään:
ateisti, tyhjänpantti, vuokralainen, laborantti, rikas, rakas, köyhä, varas.

Kirjoitti
"Tähtireportteri" Marja-Leena

KUINKA AIVONI OVAT EHTINEET SOPEUTUA JA MUKAUTUA MYÖHÄTUULEN TAPAHTUNEeseen MUUTTOON

Kävijän kynästä

Tämän lehden numerossa 1/2026 olin jo melko paljon puhunut uuden Myöhätuulen asioista, ja yritän olla nyt toistamatta liikaa itseäni. Mutta aluksi jotain samaa kuitenkin.

Olen virkaiässä Hyvien Tuulien vanha patriarkka, jos virkaiässä on kyse siitä, että on jatkuvanoloisesti toiminut yhdistyksessä vapaaehtoisena.

24 vuoden ajan yhdistykseni länsi-Vantaan toimipiste Myöhätuuli oli sijainnut pienissä mutta kodinomaisissa tiloissa Pähkinärinteessä luonnonkauniissa sijainnissa.

Pitkällisten sisäilmaongelmien jälkeen vanha Myöhätuuli oli jouduttu sulkemaan, ja uusi Myöhätuuli oli päässyt aloittamaan uusissa tiloissa viisi kuukautta vanhojen tilojen sulkeutumisen jälkeen lokakuun 13. päivänä viime vuonna 2025.

Se sijaitsee usealle toimijalle tarkoitetussa yhteisötilassa, joka on saanut myöhemmin viralliseksi nimekseen Martsa. Suurelta yleisöltä oli pyydetty ehdotuksia nimeksi, mutta en tiedä, millä perusteilla nimi oli sitten valittu. Mutta hyvä ja selkeä nimihän tuo kyllä on.

Jos ketään nyt enää kiinnostaa, niin uuden Myöhätuulen voi kuvailla sijaitsevan junaradan vieressä sen kanssa samansuuntaisesti kulkevan Lillaksenpolun ja Martinlaaksontien vieressä kulkevan kävelytien kulmassa. Mutta sen ulko-ovi sijaitsee Lillaksenpolun puolella pienellä sisäpihalla. Sisään pääsee luultavasti painamalla ovikellon nappia.

Martinlaakson asema sijaitsee kivenheiton päässä Myöhätuulesta.

Jouduin tämän kauhean muutoksen myötä opettelemaan siihen, että halutessani päästä Pähkinärinteessä sijaitsevasta kodistani Myöhätuuleen, minun oli matkustettava julkisilla liikennevälineillä sinne. Ennen olin päässyt jalkaparikassa hyvissä olosuhteissa yhdeksässä minuutissa "kerholle". Eikä siinä edes ollut tullut hiki.

Mutta täytyy myöntää, että siihen aikaan maailmankuvassani maailma oli koostunut turvallisista pisteistä, joiden väliä kulkeminen taas oli henkisesti vaarallista. Myöhätuulessa oli kiva olla, ja oli kiva lenkkeillä tuttuun kanssa Lammaslammen ympäri. Mutta kävely sinne ja kävely sieltä lähikauppaan ja sieltä kotiin oli ollut minulle henkisesti rasittavaa.

Jouduttuani vaihtamaan uuteen todellisuuteen olen tavallisesti käyttänyt kahden bussin menetelmää siirtymiseen. Yleensä kymmenen minuutin välein kulkevalla runkolinjan 300 bussilla Louhelan alkuun, ja siitä millä tahansa lukuisista sitä kautta kulkevista busseista Martinlaaksoon. Ja kääntäen. Takaisin kotiin taidan päästä vielä sujuvammin.

Lyhimmillään bussimatkan "kerholle" ovat kestäneet vain varttitunnin ajan, siis siitä, kun Pähkinärinteessä astun bussiin siihen kun astun jälkimmäisestä bussista ulos.

Sattuneista syistä uuden Myöhätuulen ulko-ovi pidetään lukossa, ja toimiva ovikello on melko tärkeä siksi kävijöillemme. Neljäs kerta toden lopulta sanoi, ja ovikellomme on toiminut sittemmin useimmiten ihan hyvin. Ja siltä varalta, ettei se aina toimisi hyvin, on yleensä ainakin joku istumassa yleisoleskelutilassa, josta näkee, jos joku on ovella.

Olen päätenyt lopulta siihen, etten jaksa käydä Martinlaaksossa kaupassa ostaakseni eineksiä. Syön paikalla ollessani useimmiten Myöhätuulen puolitoista euroa maksavaa leipää, ja joskus satunnaisesti ehkä jotain muuta, kun alkaa tulla korvista ulos tai on muu erityinen tarve, kuten matkustaminen kerholta jonnekin, jolloin tarvitsee jotain vahvempaa, jotta jaksaa.

Kotimatkan varrella maitokaupassa käynti voi sitten olla kuitenkin terveydelle vaarallista, jos on jonkinlainen isompi sisäinen tarve täydemmälle ruoalle päiväaikaisen leipädieetin jälkeen.

Onnistuin selviämään talven kylmyydestä kuitenkin melko lailla pelkän leivän avulla, siis "kerholla" olon aikana.

Uuden Myöhätuulen maisemissa on vähemmän luontoa verrattuna entisen sijainnin ympäristöön. Suhteellisen lähellä uutta sitä kuitenkin sijaitsevat Jokiuoman puisto ja Kivimäen puisto, ja jälkimmäisessä sijaitsee alppiruusutarha. Edellisen luona taas sijaitsee Myöhätuulen uusi viljelypalsta.

Pingispöytä meillä oli ollut jo "vanhastaan", mutta myöhemmin ollaan saatu käyttöön myös PlayStation 5 -pelikonsoli sekä yhdistetty biljardi- ja ilmakiekko-pelikompleksi.

Ja tänä kesänä saatiin myös uudet verhot ja uusia kalusteita.



Aluksi jatkuva matkustaminen julkisilla liikennevälineillä oli ollut minulle oikeastaan jopa tuskallista. Mutta aivoni ovat kummasti mukautuneet asiaan ajan kuluessa ja rutiinin hommaan syntyessä. Ja kun omistan (hinnaltaan alennetun) kuukausilipun, niin minusta on tullut yllättävän "ulottuvainen". Kun minun ei tarvitse laskeskella, että kannattaako tuolla ja tuolla käydäkseen ostaa kallis yksikkölippu, niin olen suhteellisen huolettomasti oppinut lopulta matkustelemaan. Sukulaistenkin luona käyminen on nyt psyykkisesti helpompaa minulle. Mutta toisaalta, koska olen jatkuvainen Myöhätuulen-kävijä, niin en välttämättä jaksa kovin usein ajatella sitä, että voisi mennä yhdistyksen retkillekin mukaan jonnekin kauemmas. Matkustamista tuntuu olevan ihan riittämiin jo muutenkin. Tuntuu kuin tällaista matkustamispaljoutta olisi minulla ollut edellisen kerran joskus 1990-luvun loppupuolella.

Kävelemiset paikasta A paikkaan B eivät myöskään tunnu enää yhtä ahdistavilta kuin aikaisemmin. Tätäkin kai voi kutsua altistumisen aiheuttamaksi henkiseksi muutokseksi.

Uudessa Myöhätuulella oli pidetty myös yhdistyksen mahtavat 40-vuotisjuhlat. Niissä oli myös järjestömästi väkeä. Se kaikki mahtui tiloihimme. Lisäksi Vantaan kaupunki on somistanut kauniisti Myöhätuulen sisäpihaa. Samassa yhteydessä se oli tainnut revittyttää entiset aikaisemmin väistötiloissa samoissa tiloissa olleen Vernissan teipit pois ikkunoista. Tämä kaikki tapahtui kätevästi ennen Martsan yhteisötilan virallisia avajaisia ennen kesää.

Muun ohella olen joutunut kyllä myös huomaamaan sen, että olen turhankin intensiivisesti harjoittanut erästä epäviileää harrastustani. On hölmöä niisanotusti polttaa kynttilää molemmista päistä... ollessaan työkyvyttömyyseläkkeellä. Oman terveyden pitäisi olla tärkeintä...

Tom Kärnä

SYKSYN RYHMIÄ KOOSTETTA

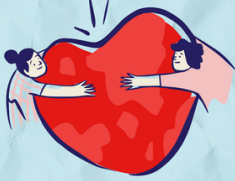
LAUHATUULESSA:

- Bingo
- Askartelu
- Helppoa englantia
- Runoryhmä
- Miesten kerho Leinikin tiloissa
- Naisten hetki -ryhmä
- Lautapeliryhmä
- Luovemmaksi -ryhmä
- Mielenterveys elämäntaitona ryhmä
- Avoin vertaistuki
- Digituki
- Kävelyryhmä
- Hyvän mielen lempibiisit
- Taideriä

MYÖHÄTUULESSA:

- Kävelyryhmä
- Biljardi/Pingisryhmä
- Kädentaitoryhmä
- Levyraati
- Roolipelit
- Lautapeliryhmä
- Hyvän mielen ryhmä
- Bändiryhmä
- Erityisherät
- Englannin kielen ryhmä
- Lähialueen tapahtumien katsaus

MUUALLA:



HYVÄN MIELEN RYHMÄ

KAIPAATKO TUKEA MIELEN HYVINVOINTIIN?

TULE HYVÄN MIELEN RYHMÄÄN, JOSSA YHDESSÄ MUIDEN KANSSA PÄÄSET POHTIMAAN MITEN MIELENTERVEYTTÄ VOISI TUKEA.

RYHMÄ KOKOONTUU KAHDEKSAN KERTAA TIKKURILAN KIRKON VEHKAPOLUN KERHOTILASSA, OSOITE VEHKAPOLKU 10 C

RYHMÄ KOKOONTUU MAANANTAISIN 7.9. - 26.10 KELLO 15.00 - 16.30

RYHMÄN TOTEUTTAA TIKKURILAN SEURAKUNNAN DIAKONIAITYÖ JA HYVÄT TUULET RY

TULE MUKAAN!



Toimintamme rakentuu pääasiassa vapaaehtoisuuden voimin. Voit tutustua tarkemmin vapaaehtoisuuteen sivullamme:

www.hyvattuulet.fi/vapaaehtoistoiminta

SYYSKUU

- Ti 1.9. Vapaaehtoisten perusperehdytys (Martinlaakso)
- Pe 4.9. Kesäolympialaiset Karvisessa (Avomielin)
- La 5.9. Mahdollisuuksien tori Tikkurilassa
- Ma 7.9. Hyvinvointiluento ja visa suunterveydestä (VAKE)
- Ti 8.9. Retki: Espoon modernin taiteen museo Emma
- Pe 11.9. Avomielin yhdistykset vierailuilla
- La 12.9. Hyvinvointimessut Puistokulmassa
- To 17.9. Teatteri Tilkkutäkki - "Enemmän elossa"
- Ma 21.9. Hyvinvointiluento ja visa suunterveydestä (VAKE)
- Ti 22.9. Syyskokous Lauhatuulessa

*Vietämme myös sadonkorjuujuhlaa Myöhätuulessa
(lisätietoja kun sadonkorjuun aikataulu selviää)*

LOKAKUU

- La 3.10. Hyvinvointimessut Myyrmannissa
- To 8.10. Vierailu Tsänssissä, Helsinki
- Ti 20.10. Retki: Luonnontieteellinen museo
- Pe 30.10. Halloween juhlat, Lauhatuuli/Myöhätuuli

www.hyvattuulet.fi

vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi

Lauhatuuli: 046 923 0882 Leinikkitie 22c, Vantaa

Myöhätuuli: 046 920 3267 Laajaniityntie 3, Vantaa

SYKSY 2026

MARRASKUU

- Ti 10.11. Retki: Heureka
To 12.11. Avomielin biljardikisat Kivenlahdessa (Emy)
Su 15.11. Kynttilätapahtuma
Pe 27.11. Vierailu Majakkaan

JOULUKUU

- Ti 1.12. Retki: Eläintieteellinen museo
Pe 4.12. Itsenäisyyspäivän juhla ja pikkujoulut
Ti 8.12. Piparien leivontaa
Pe 11.12. Vapaaehtoisten virkistys
Su 13.12. Joulumyyjäiset Puistokulmassa
Ma 14.12. Piparien leivontaa
Ke 16.12. Joulukirkko ja yhteisöruokailu Hämeenkylässä kirkossa
Ke 16.12. Joulukirkko Tikkurilan kirkossa
Pe 18.12. Kinkkubingo ja joulumyyjäiset
Ti 22.12. Joulupuuro ja torttukahvit
To 31.12. Uuden vuoden juhla

MUUTOKSET OHJELMAAN OVAT MAHDOLLISIA!

Liputuspäivät / muut merkkipäivät:

Lokakuu: 1.10. Miina Sillanpään päivä, kansalaisvaikuttamisen päivä, 10.10. Aleksis Kiven päivä, suomalaisen kirjallisuuden päivä, 24.10. YK:n päivä

Marraskuu: 6.11. Ruotsalaisuuden päivä, Kustaa Aadolfin päivä, 8.11. Isänpäivä, 20.11. Lapsen oikeuksien päivä

Joulukuu: 6.12. Itsenäisyyspäivä, 8.12. Jean Sibeliuksen päivä, suomalaisen musiikin päivä

VIKKO- OHJELMA

LAUHATUULI

Leinikkitie 22c, 01350 Vantaa
Toimisto: 046 923 0882

SYKSY 2026

www.hyvattuulet.fi

Maanantai

- 10–10.30 Bingo (24.8 alk)
10–12 Askarteluryhmä (17.8 alk.)
11–12 Lounas
12–12.45 Helppoa englantia (7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. & 7.12)
12–13 Diakonissa Marjo tavattavissa (17.8., 21.9., 19.10. ja 16.11.)
13.00 Kuukausikahvit joka kuun 1. maanantai
13–14.45 Miesten ryhmä Leinikissä (yhteistyössä järjestörinki)(10.8 alk)

Tiistai

- 10.15–11.15 Naisten hetki (18.8., 20.9., 22.10., 24.11 & 15.12)
11–12 Lounas
12 alk. Lautapeliryhmä (18.8., 20.9., 22.10., 24.11 & 15.12)
12–13.30 Luovemmaksi ryhmä (18.8., 8.9., 22.9., 13.10., 3.11., 24.11., 15.12.)

Keskiviikko

- 11–12 Lounas

Torstai

- 11–12 Lounas
12.30–13.30 Mielenterveys elämäntaitona (17.9., 15.10., 19.11. ja 10.12.)
14–15.30 Avoin vertaistukiryhmä (20.8 alk.)

Perjantai

- 10–11.30 Taideryhmä (28.8 alk.)
11–12 Lounas
12.00 Kävelyryhmä säävarauksella (21.8 alk.)
12–13 Digituki (25.9. alk)
13–14.30 Hyvän mielen lempibiisit (21.8 alk.)



Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia!

VIIKKO- OHJELMA

MYÖHÄTUULI

Laajaniityntie 3, 01620 Vantaa
Toimisto: 046 920 3267

SYKSY 2026

www.hyvattuulet.fi

Maanantai

- 11-12 Biljardi/pingisryhmä
- 12.00 Kävelyryhmä (säävaraus)
- 13.00 Kuukausikahvit joka kuun 1. maanantai
- 13-14.30 Kädentaitoryhmä (17.8., 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12.)

Tiistai

- 12.00 Kävelyryhmä (säävaraus)
- 12-13 Englannin kielen ryhmä (alk. 1.9.)

Keskiviikko

- 12.00 Kävelyryhmä (säävaraus)
- 12-13 Karaoke
- 12-14.45 Roolipelit (kysy paikkaa alk 19.8.)
- 13-14 Levyraati

Torstai

- 10.30-11 Lähialueen tapahtumien katsaus (alk. 6.8.)
- 12.00 Kävelyryhmä (säävaraus)
- 12-14.45 Lautapeliryhmä (alk. 20.8.)
- 13-14 Hyvän mielen ryhmä (alk. 20.8.-10.12. välisellä ajalla).

Perjantai

- 12.00 Kävelyryhmä (säävaraus)
- 12-14 Bändiryhmä
- 13-14 Erityisherkit (25.9., 23.10., 27.11. ja 18.12.)

**Hyvät
Tuulet ry**

Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia!

Huomioithan, että tilamme on tuoksuton!



KUMPULAN
KASVITIEEELLISEN
PUUTARHAN RETKELTÄ



MYÖHÄTUULEN
JUHANNUSKORISTELUJA



KANGASVÄRITYÖPAJA
LAUHATUULESSA



YHTEISTAIENÄYTTELY
LAUHATUULESSA



TAIDeseinÄLTÄ
MARTSASSA



YHTEISÖTILA MARTSAN AVAJAISET



SINEBRYCHOFFIN TAIDEMUSEON RETKELTÄ

KUVAT: KAI K. SEKÄ HYVÄT TUULET