Hyvät Tuulet ry

JÄSENLEHTI 3/2025

Vantaankoski
Kuvaaja: Jani R.

Anna hyvien tuulien kuljettaa!

Mielenterveyden keskusliitto Jäsenyhdistys

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

Vantaa

Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

Kohtaamispaikat & Yhteystiedot

Hyvät Tuulet ry

www.hyvattuulet.fi

Hyvät Tuulet ry

vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi

hyvattuulet

Lauhatuuli

Avoinna
ma-pe klo 9.00-15.00

Leinikkitie 22 C,
Vantaa (Simonkylä)

Järjestöavustaja (Toimisto): 046 923 0882
Järjestötyöntekijä Katariina: 050 337 6490
Järjestötyöntekijä Terhi (Myöhätuuli): 050 437 2323
Toiminnanjohtaja Anne: 050 377 6494
Ohjaaja Jonna: 040 487 4515

Puheenjohtaja Merja Saksanen: 044 507 0875

Myöhätuuli siirtyy uusiin tiloihin Martinlaaksoon syksyn aikana

Aikataulu tarkentuu lähempänä ajankohtana

Myöhätuulen työntekijät tavoitat ennen muuttoa Lauhatuulen toimipisteestä.

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. Ovemme ovat auki myös muille toiminnastamme kiinnostuneille. Kohtaamispaikkamme ovat päihteettömiä.

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Oikein mukavaa loppukesää Sinulle, toivottavasti ne helteet ovat nyt ohi ja saamme vielä nauttia ”normaaleista” kesäkeleistä. Monta viikkoa meni taivastellessa helteitä, mitään ei jaksanut tehdä. Olemme kuitenkin aloittaneet syksyn suunnittelun, viikko-ohjelmakin alkaa olla valmis. Syksyn retkiä vasta suunnitellaan, näet ne sitten netistä ja somesta myöhemmin. Kesällä on retkeilty paljon ja monet ovatkin osallistuneet.

Kesän aikana on tehty iso muutos henkilökuntarakenteessa.
Toiminnanohjaajamme Anne on nimitetty hallituksen päätöksellä toiminnanjohtajaksi 1.7. lukien, onnea hänelle uuden vakanssin johdosta!

Lauhatuulessa on keittiössä aloittanut uusi työntekijä Monica, tervetuloa mukavaan joukkoomme!
Tulkaahan sankoin joukoin lounaalle syömään Pian ja Monican herkkuruokia.

Jotenkin tuntuu hassulta että Myöhätuulta ei tällähetkellä ole, mutta onneksi tapaamisia on kävijöillä ollut muutamia viikoittain.
Anne kertoo omassa jutussaan uusimpia kuulumisia, paljon on vielä asioita auki mutta eiköhän kaikki ratkea syksyn aikana, ja Myöhätuulikin saada auki uusiin tiloihin.

Lehdessä on myös kutsu syyskokoukseen, tulehan mukaan vaikuttamaan uuden hallituksen kokoonpanoon sekä hyväksymään toimintasuunnitelma ja budjetti vuodelle 2026.

Hallitukseen valitaan puheenjohtaja, varsinaisia- ja varajäseniä, olisitko sinä vapaaehtoinen osallistumaan mielenkiintoiseen hallitustyöhön?

Kerhot ja ryhmät alkavat pian, tulehan innolla mukaan edelleen tai hanki itsellesi uusi harrastus. Vertaisryhmäkin on hyvä vaihtoehto, siellä pääset keskustelemaan ja vaihtamaan mielipiteitä eri aiheista vertaisten kanssa.

Haluan vielä lopuksi sydämellisesti kiittää kaikkia teitä kävijöitä ja henkilökuntaa, jotka osallistuitte lahjakeräykseeni kun täytin vuosia.
Sain lahjaksi 100 euron lahjakortin jalkahoitolaan, se oli tosi mieluinen.
Nyt totuttelen siihen että ikäni alkaa seiskalla, mutta onneksi sehän on vain numero, tunnen itseni yhä nuoreksi.

Hyvää loppukesää ja toivottavasti näemme usein syksyn aikana Lauhatuulessa!

Terveisin,
Merja

Hyvät Tuulet ry

040 596 1658

lauri.piiparinen@hyvattuulet.fi

hyvattuulet.fi

Hyvät Tuulet ry tarjoaa matalan kynnyksen etsivää mielenterveystyötä Vantaan ja Keravan alueella.

Palvelu on suunnattu henkilöille, jotka tarvitsevat tukea arjessa selviytymiseen ja oikeiden palveluiden löytämiseen.

Etsivä työntekijä voi esimerkiksi:

- Avustaa virasto- ja lääkärikäynneillä.
- Tukea mielekkään arjen rakentamisessa
- Ohjata vertaistuen ja ryhmätoiminnan pariin

Asiakastapaamiset sovitaan joustavasti, esimerkiksi kaupungille tai Hyvät Tuulet ry:n kohtaamispaikkoihin.
Palvelu on maksutonta, eikä siihen tarvita lähetettä tai diagnoosia.

Etsivä Lauri tavoitettavissa ma, ti ja ke klo 8-16.

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Ensimmäiseksi haluan kiittää luottamuksesta, että minut on nimetty yhdistyksen ensimmäiseksi toiminnanjohtajaksi. Olen nyt työskennellyt Hyvissä Tuulissa vuoden ja tähän aikaan on mahtunut monenlaista. Viimeisempänä mielessämme on tietenkin Myöhätuulen tilanne.

Lammaslammen laiturilta
Kuva: Terhi

Myöhätuulessa aloitettiin keväällä sisäilmaongelman vuoksi remontti. Tilassa jouduttiin purkamaan rakenteita ja aloittamaan kuivaus. Pähkinärinteen tilan sisäilmaongelman on meille kerrotun tiedon mukaan aiheuttanut lattiamateriaalien kostuminen, mutta asbestia tai mitään kasvustoa tilassa ei ole ollut. Onneksi Myöhätuulesta työntekijät voitiin siirtää Lauhatuulen kohtaamispaikkaan, koska muistamme vielä kuinka valitettavia ja raskaita sopeuttamistoimet ovat olleet, joita meillä on jouduttu tänä vuonna tekemään.

Juhannuksen aikaan saimme tietää, että kaupunki tarjoaa meille uusia tiloja Martinlaaksosta. Tilojen vastaanottamista ei tarvinnutkaan sen enempää miettiä, koska Pähkinärinteeseen jääminen ei ollut vaihtoehto. Ensi vuonna kaupunki ei enää olisi ollut tukemassa Pähkiksen tilaa, vaan olisimme jääneet kokonaan ilman toista kohtaamispaikkaamme, jos emme olisi vastanneet kyllä. Muuta tilaa kaupungilla ei ole tarjota ja Martinlaakson tila onkin kyllä varsin erinomainen.

Martinlaaksossa meitä odottaa yhteisötilat. Tämä tarkoittaa, että tiloissa on myös muita toimijoita, eikä tilat ole tyhjäkäytöllä iltaisin ja viikonloppuisin.
Yhteisötilat mahdollistavat monenlaista toimintaa ja yhteistyötä mutta toisaalta vaatii paljon suunnittelua ja vuorovaikutusta niin henkilöstön, muiden toimijoiden kuin yhdistyksemme aktiivien kanssa.

Uudet tilat on tarkoitus päästä avaamaan heti lokakuussa.
Tilat ovat aivan Martinlaakson juna-aseman läheisyydessä maan tasalla, rakennuksessa on ylemmissä kerroksissa mm. Kirjasto ja miepä-piste. Käytännössä syksy on siis täynnä monenlaista työtä, suunnittelua liittyen uusiin tiloihin ja toimintoihin, Pähkiksen tilan tyhjentämistä, kuin myös ensi vuoden toimintasuunnitelman ja rahoitushakemusten tekemistä.

Meidän tavoitteemme on että uusien tilojen toiminnan suunnitteluun pääsevät kaikki halukkaat osallistumaan, kävijöitä vartenhan se paikka on.

Mukavaa loppukesää kaikille ja hyviä tuulia muutoksiin.

Nähdään!

Anne

VAPAAEHTOISILLE:

Koulutuspäivä Hyvien Tuulien vapaaehtoisille Lauhatuulessa Ma 22.9. klo 12-14.30. Ilmoittaudu mukaan Terhille tai Katariinalle!

Vapaaehtoisten tapaamiset molemmissa toimipisteissä 20.10., 17.11. ja 8.12. klo 12-12.30. Tervetuloa juttelemaan vapaaehtoistyöhön liittyvistä asioista!

MARRASILTAMAT TULEVAT TAAS!

Perinteiset marrasiltamat järjestetään Malmin työväentalolla Keskiviikkona 12.11.2025.

Luvassa hyvää ruokaa, mukavaa ohjelmaa ja leppoisaa yhdessäoloa.

Lipunmyynti alkaa jo 15.9., tule sinäkin mukaan!

HYVÄT TUULET RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

AIKA: Tiistai 23.9.2025 Klo 13.00
PAIKKA: Lauhatuulen toimipiste,
Leinikkitie 22c, 01350 Vantaa

ESITYSLISTA

1. Kokouksen avaaminen
2. Kokouksen järjestäytyminen
3. Todetaan osanottajat, kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Esityslistan hyväksyminen työjärjestykseksi
5. Vuoden 2026 toimintasuunnitelman esittäminen ja hyväksyminen
6. Vuoden 2026 talousarvion esittäminen ja vahvistaminen
7. Jäsenmaksun ja kannatusjäsenmaksun suuruudesta päättäminen vuodelle 2026
8. Hallituksen puheenjohtajan ja jäsenten palkkioista päättäminen
9. Hallituksen puheenjohtajan, jäsenten ja varajäsenten valinta erovuorossa olevien ja eronneiden tilalle vuosille 2026-2027
10. Tilintarkastajan/toiminnantarkastajan ja hänen varamiehensä valinta vuodelle 2026
11. Vuoden 2026 tilintarkastajan/toiminnantarkastajan palkkion vahvistaminen
12. Kokouksen päätös

TERVETULOA!

Syyskuussa on taas sääntömääräisen kokouksen aika, tervetuloa mukaan hyväksymään toimintasuunnitelma ja budjetti ensi vuodelle.

Samalla saat myös äänestää hallitukseen uusia jäseniä, olisitko sinä kenties halukas osallistumaan hallituksen toimintaan? Tällä kertaa valitaan puheenjohtaja, kolme varsinaista jäsentä ja yksi varajäsen.

Tule mukaan päättämään asioista!

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 tuntea 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

Elokuu

21.8. Kesäkuulumisia
28.8. Entä jos... -pelot

Syyskuu

4.9. Ennakkoluulot mielenterveydestä
11.9. Elämänhallinta, mitä se on?
18.9. Rentouden oppiminen
25.9. Harrastuksista voimia

Lokakuu

2.10. Elämäni nautinnot
9.10. Eniten minua harmittaa...
16.10. Miten saan mielekkyyttä elämääni
23.10. Itsetunto
30.10. Positiivinen muistelu

MEILLÄ TYÖNTEKIJÖILLÄ OLI MUKAVA TYHYPÄIVÄ 23.5

Aluksi keskusteltiin hyvinvoinnin teorioista ja osa-alueista Tikkurilan kirjaston Voimala kokoustilassa. Mike's Dinerissä saimme sopuhintaan mahat täyteen mainiota sapuskaa, jonka jälkeen vietimme aikaa Heurekassa leikkien, ihmetellen ja hassutellen.

Heureka

Kyllähän päivä piti yllä hyvää työilmapiiriä, tällaiset päivät ovat tärkeitä!

JANIN VALOKUVANÄYTTELY NÄHTÄVILLÄ LAUHATUULESSA

Janin taidenäyttelyn avajaisissa pääsimme kurkistamaan hänen kalastusharrastukseensa. Kalastaminen ei ole pelkkää kalannappaamista vaan Janilla on paljon osaamista ja tietoa myös perhojen tekemisestä.

Jani kertoi avajaisissa millainen merkitys saaliin nappaamisessa on perhon ulkonäöllä ja säätilalla. Perhon tulee olla sellainen, joka muistuttaa kalan luonnollista ravintoa ja tarjoilla kalalle sinne sitä jäljitelmää missä se mitäkin olosuhteiden mukaan syönöstää.

Jani ja Avomielin-kalastuskisan voittopokaali

Toivotamme Janille kireitä siimoja ja iloa jatkossakin, ja toivomme, että tämä näyttely innostaa meitä kaikkia löytämään omat tapamme ilmaista ja kokea maailmaa.

TYÖSSÄ UUPUNEIDEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Aina ei tarvitse jaksaa yksin.
Tule mukaan työssä uupuneiden vertaistukiryhmään!

Oletko väsynyt, uupunut tai toipumassa työ- tai opiskelu-uupumuksesta?
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.

Vertaistukiryhmässä Keskustelemme arjen haasteista, jaamme kokemuksia ja saamme tietoa uupumisesta sekä toipumisesta.

Ryhmäämme voit osallistua torstaisin;
iltaisin villasukat jalassa kotisohvalta Teamsin välityksellä tai päivällä kohtaamispaikassamme livenä teekupin äärellä.
Työssä uupuneiden ryhmässä voit löytää uusia näkökulmia ja tavata ihmisiä, jotka ymmärtävät sinua. Kokemusten jakaminen auttaa myös ymmärtämään itseäsi ja lievittää yksinäisyyttä sekä uupumuksen synnyttämää häpeää.

Voit osallistua silloin kun jaksat – mukaan voi tulla matalalla kynnyksellä. Ryhmä on luottamuksellinen, rento ja avoin. Ohjaajina toimivat koulutettu kokemusasiantuntija Jaana sekä järjestötyöntekijämme, joilla on aikaa ja tilaa myös sinun tarinallesi.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa:

- Joka toinen torstai iltaryhmä klo 17.30-19 Teamsissa
- Joka toinen torstai päiväryhmä klo 13-14.30 Vantaalla kohtaamspaikassa tai Teamsissa

Syyskuu
11.9. Teams klo 17.30 - 19.00
18.9. Teams klo 13.00 - 14.30
25.9. Teams klo 17.30 - 19.00

Lokakuu
2.10. Live klo 13.00 - 14.30
9.10. Teams klo 17.30 - 19.00
16.10. syysloma
23.10. Teams klo 13.00 - 14.30
30.10. Teams klo 17.30 - 19.00

Tervetuloa juuri sellaisena kuin olet. Sinun ei tarvitse jaksaa yksin.

Saat Teams-linkin ja lisätietoja sähköpostitse:
terhi.jokiaho@hyvattuulet.fi tai katariina.elovirta@hyvattuulet.fi

Pienillä teoilla suuri vaikutus – tue mielenterveystyötä

Keräämme varoja yhdistyksen matalan kynnyksen mielenterveystyöhön. Lahjoituksesi avulla voimme tarjota kävijöillemme maksutonta mielekästä tekemistä, vertaistukea ja turvallisia kohtaamispaikkoja ilman diagnooseja tai lähetteitä. Lahjoitukset ohjataan suoraan yhdistyksemme kävijöille suunnattuihin toimintoihin, kuten ryhmä- ja retkitoimintaan.

Näin voit lahjoittaa:

Saaja: Hyvät Tuulet Ry
Tilinumero
IBAN: FI22 4405 0040 0130 65
BIC: ITELFIHH
Viesti: Lahjoitus

Rahankeräyslupa RA/2025/588

Iso kiitos jo lahjoittaneille!
Pienikin lahjoitus merkitsee paljon

PAKKOLOMAA, TAKKUILUA JA SAIRASTELUA

Suurimmat helteet on kärvistelty ja hengissä selvitty. Kotonakin on ollut melkein kuin saunassa ikään, vaikka tuuletin on jauhanut miltei koko ajan. Ajatelkaapas, kun tuo ilmastonmuutos menee aina vain eteenpäin, niin meilläkin helteet pahenee joka vuosi. Mutta ei ajatella sitä, vaan tätä päivää.

Siispä asiaan! Kuten jokainen tietää, menee sotealueilla huonosti. Niin on myös Helsingin kaupungin sairaanhoidon laita, ja niin muodoin myös Tohtori Hajamielen ja hänen erikoisten potilaidensa tilanne. Heidän ”hoitamisensa on jäähyllä” eli osasto on kokonaan pakkolomalla seuraavat pari kuukautta.

Osastoa on toki pyritty hajauttamaan, niin hoitohenkilökuntaa kuin potilaita – heillähän ei ole ”hätää mitään”. Vai onko sittenkään?

Jos Tohtori Hajamielen potilaille tulee äkillisiä ongelmia, on käännyttävä päivystyksen puoleen, joka ei ole sekään kovinkaan hyvässä huudossa. Ei hyvältä näytä muiden kuin herra Tarkkanäön osalta; hän on edelleen osastohoidossa.

Hänelle on annettu toki toiveita, että pääsisi kotihoitoon lähiaikoina, jää nähtäväksi.
Tämä tältä erää tältä osastolta, toivotaan syksylle parempia aikoja.

TAKKUILUA JA SAIRASTELUA

Kissarintamallakin on ollut ongelmia.
Minnillä oli nimittäin turkissaan takkuja, joihin mamin konstit eivät enää auttaneet. Piti siis soittaa eläinlääkärille aika takkujen poistoon. Kerroin eläinhoitajalle ensin, ettei Minni ole tykännyt rokotettaessakaan tulla ”kantokassista” ulos. Siispä sain oikein kunnon kintaat käsiini (melkein olkapäihin asti), jotta rauhoituspiikin antaminen onnistuisi.
Pidin Minniä niskasta hellästi kiinni ja niin piikki saatiin annettua (takapäähän) ja sinne hoitohuoneeseen Minni jäi rauhoittumaan.
Minä poistuin odotushuoneeseen.

Jonkun ajan kuluttua lääkäri kutsui minut takaisin huoneeseen. Minni oli muuttunut täysin: vain päässä, tassuissa ja hännässä oli karvat, muuten oli ajeltu ”klaniksi”. Sitä näkyä tiesinkin odottaa, koska siskonsa Luumu oli kokenut saman käsittelyn muutamia vuosia aiemmin. Lääkäri meni huoneesta pois ja kysyi palatessaan, onko Minni oksennellut. Vastasin ”kyllä”. Sitten tuli varsinainen ”pommi”.

Lääkäri oli karvoja ajaessaan tunnustellut Minnin vatsaa ja muutenkin ja oli tuntenut vatsassa jotain pehmeää. Enempää lääkärin ei tarvinnut heti sanoa, kun tajusin, että Minnillä oli kasvain vatsassa. Kyyneleet nousivat heti silmiin. Tähänkö Minnin maallinen taival päättyy, äkkiarvaamatta. Lääkäri rauhoitteli heti, että otetaan vielä rtg ja katsotaan, että minkä kokoinen ”se” on. Rtg otettiin ja lääkärin epäilys oli oikea. Kasvain oli pieni vielä. Lääkäri sanoi keskustelevansa Minnistä vielä toisen lääkärin kanssa ja palaa ihan pian. Kysyin, ”kärsiikö Minni nyt, vastaus oli, että ei vielä”.

Lääkäri poistui ja kyyneleet nousivat uudelleen silmiin. Silitin Minniä koko ajan ja juttelin sille mukavia kyyneleitä silmistäni pyyhkien. Tuntui tosi pahalle. Minni on niin ihana kissa Luumu-siskonsa kanssa, ja sitten tällainen. Tämä tuli niin äkkiarvaamatta, että tuskin todeksi uskoi. Olin jollakin tavalla kuin unessa. Me oli lähdetty vain takkujen poistoon ja nyt sitten tämä.

Lääkäri palasi ja antoi toivoa. Sain kuulla, että on olemassa lääke, pistos, joka voisi auttaa. Toinen lääkäri oli sitä mieltä, että lääkettä kannattaa kokeilla. Pistos annetaan joka toinen viikko ja katsotaan ja seurataan tilannetta.
Sain kuulla, että ragdolleilla ovat kasvaimet yleisiä. ”Mutta ei vaivuta synkkyyteen. Jos haluatte, niin kokeillaan lääkitystä.”

Tämän kaiken kuultuani oli itsestään selvää, että kokeillaan. Silitin Minnin päätä ja juttelin sille, Minni oli tokkurainen. Lääkäri poistui huoneesta hakemaan lääkeruiskua.

”Me lähdetään Minni kotiin kohta Luumu-siskoa katsomaan, ja annoin suukon vielä päälaelle.”
Minni sai lääkepistoksen niskaan ja sovittiin, että varaan seuraavan pistosajan. Lääkärin mukaan lääke on ollut tehokas, mutta jokainen tapaus on erilainen eikä kannata pelästyä, jos vaikka ensimmäinen pistos ei vielä auttaisi.
Mutta toivotaan Minnille onnea. Sanoin lääkärille, että ”Minni ei ole vielä valmis lähtemään kissojen taivaaseen, vaan kotiin”.

Laitettiin Minni kantokassiin ja sain kasvoilleni huokaisuhymyn. Lähdettiin kassalle odottamaan laskua. Kyyneleet tuppasivat tulemaan silmiin, mutta taistelin ne takaisin, ainakin yritin.
Oikein mukava naislääkäri. Jäin istumaan ja odottamaan maksamista ja lääkärinlausuntoa. Sitten oli maksamisen vuoro, vauuu.. mikä hinta, ja uuden ajan sain tasan kahden viikon päähän. Rahasta oli luovuttava, mutta mitä sitä ei rakkaan lemmikkinsä eteen tekisi. Vakuutuksesta saa pikkuisen takaisin.

Nyt vain toivotaan parasta.
Minni on nyt hoikka tyttö, ruokahalua pitää saada lisää, jotta kunto kohenee. Ruokintaohjeitakin sain mukaan ja Minni oli saanut ruokahalua kiihottavan piikin, hieno juttu. Ulkona tuli mieleeni, että ”mahtaa Luumu ihmetellä, että minkä ruipelon sää sieltä mukanas toit”.

Soitin kuljetuksen ja tultiin kotiin. Tilanne kaihersi mieltä, mutta onneksi Minni sai toivoa. Hiljalleen Minni alkoi syödä paremmin ja se on hyvä merkki. Toivoa on, ensi viikolla on toisen pistoksen aika. Tällaista ”raadollisempaa” tällä kertaa.

Hyvää elokuun loppua ja alkusyksyä kaikille!
Loppukesä ja syksy ovat jännittävää aikaa, kun seurailen Minnin ”edistymistä/vointia”. Ruoka on ainakin maistunut paremmin ja vesikin on kelvannut. Karvoja ei tarvitse nyt kammata, kuin ihan vähän. Karvan kasvamista on sitäkin jännittävä seurata.

Hyvän ja toivorikkaan syksyn odotusta toivovat Luumu, Minni-toipilas ja mami!

HYVIEN TUULIEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Hyvien Tuulien kesätapahtuma järjestettiin liikunnan merkeissä Hiekkaharjun aurinkoisella urheilukentällä 3.6. Paikalla oli toistakymmentä iloista osanottajaa. Lajeina olivat 60m juoksu, saappaanheitto sekä 6 ja ja 12 minuutin cooper-testit.

Kuva: Katariina

Kilpailut aloitettiin 60m juoksulla ja ajat olivat seuraavat Harri 21,79, Liisa 24,59, Pirkko 16,27, Kaija 22,57, Sangar 12,66, Arto 47.02. Heidi 33,04, Kalevi 40,00, Seppo 36,51, Jani 40,95 ja ESa 14,33.

Tämän jälkeen kyytiä saivat saappaat. Heittoja oli kolme, joista paras jäi voimaan. Tulokset tässä: Harri 17,70, Liisa ja Katariina 12.70.

Tämän jälkeen siirryttiin kävelytesteihin seuraavin tuloksin. 6 minuutin kävely: Jani 400m, Seppo 800m, Esa 400m. 12 minuutin kävelijät: Harri 890m, Sangar 1230m, Liisa 700m, Heidi 780m, Marjo 1270m, Kukka-Maaria 900m, Kaija 1100m ja Pirkko 1230.

Lopuksi arvottiin palkintoina muutamia kahvilippuja ja yhdet villasukat ja nautittiin keittiön tarjoamat mehut. Paikallisesta yleisurheiluseurasta Kenttäurheilijat-58 mukana oli myös Tarja Suomalainen, joka toimi mm. lähettäjänä ja ajanottajana kävelytestissä. Kiitokset myös Kristiinalle, Harrille ja Jormalle.

Urheilullisin terveisin, Jorma

MYÖHÄTUULEN VILJELYPALSTA MULTASORMISILLE

Kasvua palstalla
Kuva: Terhi

Vanhemmillani oli ollut, kun olin lapsi, oma viljelypalsta. Itse en kuitenkaan ole ollut koskaan sen enempää viherpeukalo kuin multasorminenkaan. Olen itse asiassa onnistunut kerran tappamaan kaktuksen. Mutta jouduin siihen hommaan mukaan kuitenkin, vaikkakin varsin lievästi.

Myöhätuulen järjestötyöntekijä Terhi oli käynyt hankkimassa siemenperunat. Lajikkeeksi oli valittu Timo.Olin raahannut perunat ja tietyt tarvikkeet juuri ennen Myöhätuulen sisäilmaongelmien alustavan korjaushomman alkamista Myöhätuulesta kotiini. Siinä meni sitten jokunen päivä. Pehtoorimme Sari tuli lopulta hakemaan minua ja tarvikkeita kotoani. Perunoihin oli ehtinyt kasvaa idut odottaessa.

Ennen yhdistyksen Lammaslammen ympäryskävelyreitin vierellä sijaitsevalle viljelypalstalle menoa kävimme vielä pikaisesti lähikaupassa Pähkinärinteessä. Paikalle porhalsi "autollaan" seuraavaksi toverimme Liisa. Myöskin Hannu ja sitten herra A saapuivat.

Liisa oli tuonut mukanaan termospullossa kahvia ja kaupasta ostamansa ison pullan. Tämä tällainen hommeli oli täysin vastoin taipumuksiani. Pyrin välttämään pullan syömistä, jotta pääasiallisille työntekijöille riittäisi enemmän, mutta kun sitä tyrkytettiin, niin otin sitten lopulta pienemmän palasen.

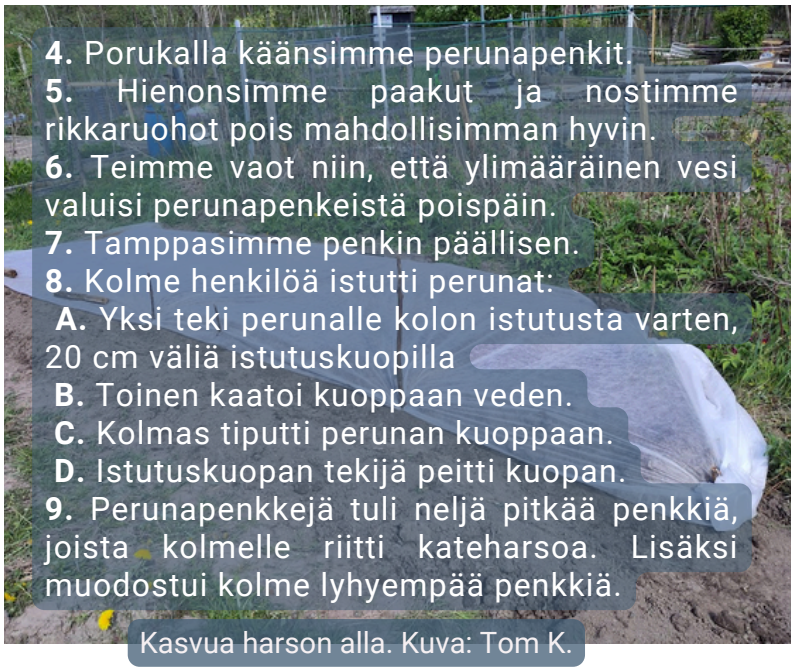
Ikivireiden laulaminen voi auttaa fyysisessä työnteossa. Jossain välissä minä itse laulaa luritin lievästi väärillä sanoilla yli 40 vuoden takaista Valion televisiomainoksen laulua, jossa sanottiin "aina, kun mä maitoo juon". Laulu lauletaan yhdysvaltalaisen laulajan John Denverin (1943–1997) tunnetuhkon laulun Thank God I'm a Country Boy sävelellä.

Mutta ainakin porukkaa oli siunattu hyvällä säällä. Tuuli tosin oli melko kova.

Palstatyöt käynnissä.
Kuva: Tom K.

Oma suhteellinen tajuttomuuteni hommassa jonkin verran pisti alakuloiseksi, kunnes tajusin, että minähän voisin kirjoittaa tästä tekstin tähän lehteemme.
Otin jonkin verran kännykkäni kameralla kuviakin tätä hienoa selostustani varten.

Sari ystävällisesti oli laittanut minulle jälkikäteen tiedoksi tänä päivänä suoritetun toimenpideohjelman, jonka ansiosta näkyy, mitä siellä oli mahdettu tehdä. Annan nyt sille puheenvuoron kohdasta 4 alkaen:



4. Porukalla käänsimme perunapenkit.
5. Hienonsimme paakut ja nostimme rikkaruohot pois mahdollisimman hyvin.
6. Teimme vaot niin, että ylimääräinen vesi valuisi perunapenkeistä poispäin.
7. Tamppasimme penkin päällisen.
8. Kolme henkilöä istutti perunat:
A. Yksi teki perunalle kolon istutusta varten, 20 cm väliä istutuskuopilla
B. Toinen kaatoi kuoppaan veden.
C. Kolmas tiputti perunan kuoppaan.
D. Istutuskuopan tekijä peitti kuopan.
9. Perunapenkkejä tuli neljä pitkää penkkiä, joista kolmelle riitti kateharsoa. Lisäksi muodostui kolme lyhyempää penkkiä.

Kasvua harson alla. Kuva: Tom K.

Itse olin Liisan kanssa mukana siinä, kun perunapenkkejä lopuksi peiteltiin suojaharsolla. Voimakas tuuli yritti tehokkaasti vaikeuttaa työtämme. Jostain ympäristöstä piti löytää mukana tuotujen lisäksi sopivia esineitä, joiden painon avulla harsoutus pysyisi paikoillaan tuulen voimakkuudesta huolimatta.

Sari oli tuonut mukanaan aurinkovoidetta, jota heti palstalle päästyäni olin käyttänyt itseeni. Olin unohtanut kuitenkin käsitellä sillä kaula-aukon alueen. Niinpä sain jonkinlaisen auringonpolttaman siihen.
Mutta ainakin nenänpää säästyi.

Ja multasormiset olivat hienosti jatkava työtään!

Tom Kärnä

VIIKKO-OHJELMA

LAUHATUULI

SYKSY 2025

Leinikkitie 22c, 01350 Vantaa

www.hyvattuulet.fi

Maanantai

10 - 12 Askartelu joka toinen viikko (parittomat vkot) alk. 8.9.
11 - 12 Lounas
12 - 13 Diakonissa Marjo tavattavissa: 18.8. 29.9. 20.10. 17.11. 22.12
12 - 13 Muistiryhmä
13 - 14.45 Miesten ryhmä Leinikissä (yhteistyössä järjestörinki) alk. 18.8.
13 - 13.30 Kuukausikahvit joka kuun 1. maanantai
13 -15 Nuorten hyvän mielen ryhmä, Klubitalon tiloissa (Yhteistyössä Tikkurilan Klubitalo) alk. 8.9.

Tiistai

10.15 - 11.15 Voimanaiset 26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12.
11 - 12 Lounas

Keskiviikko

11 - 12 Lounas

Torstai

11 - 12 Lounas
13 - 14.30 Työssä uupuneiden vertaistukiryhmä 18.9., 2.10., 23.10.
(Teams tai kohtaamispaikat, katso tarkemmin www.hyvattuulet.fi)
13 - 14 Miesten ryhmä Alk. 4.9.
14 - 15.30 Avoin vertaisryhmä alk. 21.8. (aiheet näet nettisivuiltamme)
17.30 - 19 Työssä uupuneiden vertaistukiryhmä 11.9., 25.9., 9.10., 30.10.
(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

Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia!

HYVIEN TUULIEN SYKSY 2025

MUUTOKSET OHJELMAAN OVAT MAHDOLLISIA!

SYYSKUU

Pe 5.9. Avomielin - Olympialaiset (Malmi)

Ma 15.9. Galleriakävely Helsingissä

Ti 16.9. Tallinnan päiväristeily

LOKAKUU

Päivät tarkentuvat lähempänä:

Opastettu kierros Oodissa

Myöhätuulen avajaiset Martinlaaksossa

Marraskuussa Marrasiltamat Käpylän työväentalolla 12.11., lipunmyynti alkaa 15.9.!

Liputuspäivät / muut merkkipäivät:

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

Liputuspäivinä tarjoamme ilmaisen kahvin liputuspäiväkahveilla

Retkille ilmoittaudutaan toimistoon p. 046 923 0882
(myös WhatsApp viesti tai tekstiviesti),
tai sp. vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi

Kuva: Jani R.

Mielenterveyden keskusliitto
Jäsenyhdistys

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

Vantaa

Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA