

# Tervetuloa Lauhatuuleen! Mielensterveyskuntoutujien kohtaamispaikkaan

Tommi Määttä

**L**auhatuuli on Vantaan Mielensterveysyhdistyksen Hyvät Tuulet ry:n toimipiste Simonkylän Leinikki-talolla Vantaan Kansalaistoiminnan keskuksen yläkerran tiloissa. Yhdistys on kolmannen sektorin yhteisö, joka kuuluu Mielensterveyden keskusliittoon. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen toimintaa, virikkeitä, mielekästä tekemistä ja vertaistukea, yksilöllisyyttä kunnioittaen. Lauhatuuli on avoinna maanantaista perjantaihin 9.00-15.00.

Lauhatuulen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen sekä vahvaan verkostotyöskentelyyn. Yhdistys tarjoaa kodinomaisen yhteisön, jossa jäsenet voivat kartuttaa ja ylläpitää sosiaalisia kontakteja sekä kokea kuuluvansa ryhmään. Toimintaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tapahtuu jäsenten omilla ehdoilla ja voimavarojen mukaan. Samankaltaiset kokemukset ja esimerkit rohkaisevat mielensterveyskuntoutujaa selviytymään elämässä. Vertaisryhmille toiminta on samankaltaisuuteen, kokemuksellisuuteen perustuva

arkipäivän asiantuntijuutta, joka antaa ymmärretyksi tulemisen kautta voimaantumisen tunteen.

Monipuolista toimintaa liikunnasta, askarteluun, retkiin ja ATK-laitteiden käyttöön

Lauhatuuleen on jäsenten käytössä ATK-laitteita internet-yhteyksineen. ATK-taitojen perusopetusta annetaan tarvittaessa sekä opastusta erilaisten sosiaalisten medioiden käyttämiseen sekä asiointiin verkossa, esim. pankki, Kela, sosiaalitoimisto. Yhdistys järjestää lukuisia opinto- ja harrastekerhoja kuten askartelua, kuvataidetta ja kieliä. Pääsääntöisesti kerhoja vetävät yhdistyksen jäsenet. Yhdistys aktivoi jäseniä liikuntaharrastuksiin.

Mielensterveyteen tutkitusti positiivisesti vaikuttavalla liikunnalla kannustetaan jäseniämme osallistumaan erilaisiin liikunnallisiin rientoihin edullisilla jäsenhinnoilla. Lauhatuulen viikko-ohjelmasta löytyy mm. keilailu, biljardi, sekä ohjattu kuntosalia että omatoiminen kuntosalia ja vesijuoksu /uinti. Liikuntaryhmiin innostetaan ja jatkuvuut-

ta pyritään vahvistamaan. Lauhatuuleen kokoukset pidetään torstai-iltapäivisin miesten kerho, "Äijäkerho", jossa keskustellaan ajankohtaisista asioista ja tehdään joitakin retkiä kulttuuri- ja urheilutilaisuuksiin.

Lauhatuulen mukana jäsenillä on mahdollisuus osallistua erilaisiin retkiin lähiseudulle, kesällä pääsääntöisesti ulko-kohteisiin ja talvella sisätiloihin kuten museoihin ja teattereihin. Vuosittain järjestetään suositut Tallinnan-risteily. Etelä-Suomen kesäteattereihin tehdään bussiretki kerran kesässä.

Yhdistyksen perinteisiin kuuluu järjestää jäsenille perinnekulttuuriimme liittyviä yhteisiä juhlia kuten vappurieha, juhannusjuhla ja joulujuhla. Nämä juhlit tukevat yhdistyksen näkökulmasta yhteisöllisyyttä ja yksilön näkökulmasta yhteisöön kuulumisen tunnetta. Usein kuntoutujien omat sosiaaliset verkostot ovat ohentuneet, monet ovat yksin, jolloin yhteisössä vietetyt hetket kasvattavat merkitystä kuntoutujan näkökulmasta.

Tapahtumista, kerhoista ja retkistä tiedotetaan yhdistyksen kotisivuilla ([www.hyvattuulet.fi](http://www.hyvattuulet.fi)), Facebook-sivulla (Hyvät Tuulet ry) ja toimipisteiden ilmoitustauluilla. Yhdistys lähettää jäsenilleen jäsenkirjeen postitse neljä kertaa vuodessa. Jäsenkirjeessä kerrotaan yhdistyksen kuulumiset ja tulevat tapahtumat sekä kannustetaan tekemään ehdotuksia ja osallistumaan toimintaan. Sääntömääräisten kokousten, kevät- ja syyskokouksen, kutsut ilmoitetaan jäsenkirjeessä tai paikallislehdessä. Hyvät Tuulet ry:n toiminnasta voi lukea myös Pääkaupunkiseudun mielensterveysyhdistysten Avomieliin yhteisiltä nettisivuilta, ja siellä on luettavissa myös vanhoja Avomieliin-lehtiä ([www.avomieliin.fi](http://www.avomieliin.fi)). Yhdistyksen jäsenet tulevat kuulluiksi muun muassa jäsenkahveilla, jotka ovat toimipisteessä aina kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 13. Jäsenillä on myös päivittäin mahdollisuus keskustella toiminnanohjaajien ja järjestötyöntekijöiden kanssa. Ideoita ja toiveita kerätään sekä keskusteluiden lomas-



sa että palautelaatikoilla.

Maittavan kotilounaan saa kello 11.00 -12.00 välisenä aikana arkipäivisin edullisella 4 €:n hinnalla. Myös muuta sekä suolaista että makeaa purtavaa kahvin kera on tarjolla edulliseen omakustannushintaan.

Yhdistys toimii Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) ja Vantaan kaupungin tuella. Meille ei tarvita lähetettä eikä meillä kysytä diagnoosia, voit tulla silloin kun haluat ja sellaisena kuin olet.

## Lauhatuuli

Vantaan Mielensterveysyhdistyksen Hyvät Tuulet ry:n toimipiste Simonkylän Leinikki-talolla osoitteessa Leinikki 22.

Jäseneksi pääsee maksamalla yhdistyksen jäsenmaksun 15 €/vuosi. Uudet jäsenet ja muut yhdistyksestä kiinnostuneet huomioidaan järjestämällä heille mahdollisuus tutustua toimintaan ja tiloihin.

## Lisätietoja kotisivuilla

[www.hyvattuulet.fi](http://www.hyvattuulet.fi)  
facebookissa Hyvät Tuulet ry  
Tervetuloa sellaisena kuin olet!

# Suomi 100 -villapipoilla lakitettiin veteraanit

Raija Lassila

**H**avukosken Eläkeläiset Vantaalta kutoivat viime vuonna yli 200 villapipoa. Jokaiseen pipoon oli joko kudottu, tai kirjottu jälkikäteen teksti "SUOMI 100".

Kutojia meillä oli noin 20, muutamit kutojat urakoivat kymmeniä pipoja. Lankoja ostimme itse ja saimme lahjoituksina. Ensimmäinen hirtti Tikkurilan Tokmanni hyvän asian puolesta. Sitten tulivat mukaan Porttipuiston Tokmanni ja Tikkurilan Prisma. Muutamit yksityiset henkilöt lahjoittivat myös lankoja sekä yksi paikallinen yhteisö. Näin onnistuimme tavoitteessamme ja vantaalaiset sotiemme veteraanit onnistuttiin "lakittamaan" tulevan talven varalta.

Vantaalla toimii viisi sotaveteraanijärjestöä: Vantaan Sotaveteraanit, Tikkurilan Rintamaveteraanit, Vantaan Seudun Rintamaveteraanit,

Sotainvalidien Helsingin piirin Vantaan osasto sekä Vanda Krigsveteraner rf. Onnistuimme Matti Passin ja Markku Sepän avustuksella kartoittamaan tarvittavan pipojen kappalemäärän ja heidän avustuksellaan myös toimittamaan valmiit pipot niitä tarvitseville. Vierailimme Ilona Rosenlundin kanssa sotaveteraanien kolmessa tapahtumassa, joissa kaikissa jaoimme kauniisiin läpinäkyviin rasioihin pakatut pipot veteraaneille. Ainoastaan ruotsinkielisten veteraanien pipot jakoi heidän puheenjohtaja Åke Eklund.

Ensimmäinen pipo lahjoitettiin jo 17.5. Havukosken palvelutalon auditoriossa 94-vuotiaalle Mauno Kankaanpäälle tapahtuman "Miten Suomi nousi sotien jälkeen hyvinvointivaltioksi" yhteydessä.

Seuraavat reilut sata pipoa jaettiin 21.10. "Sinivalkoisista musiikkia" tapahtumassa Viertolan koululla Tik-



Vantaan seudun rintamaveteraanit 50-vuotisjuhlissa 6.11.2017 ravintola Jyvässä

kurilassa. Silloin paikalla olivat Vantaan Sotaveteraanit ja Tikkurilan Rintamaveteraanit. Vantaan seudun rintamaveteraanit saivat piponsa 50-vuotisjuhlissa ravintola Jyvässä 6.11.2017.

Kolme yhdistyksemme iäk-

käntä jäsentä saivat myös Suomi 100 pipon. Onnistuimme mielestäni pipotalkoissa hyvin ja kiitosta olemme saaneet myös sotiemme veteraaneilta.

Suuret kiitokset kaikille talkoisiin osallistuneille ja Hyvää alkanutta vuotta 2018.



Ensimmäinen pipo lahjoitettiin jo 17.5. Havukosken palvelutalon auditoriossa 94-vuotiaalle Mauno Kankaanpäälle tapahtuman "Miten Suomi nousi sotien jälkeen hyvinvointivaltioksi" yhteydessä.



Kuvassa on yksi pipon saaneista yhdistyksemme jäsenistä puurojuhlassa 5.12.2017.