

Tuuliviiri 2/2022

**Uusi puheenjohtaja
Kerhotoimintaa
Sinkkuilta**

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

HEI! OLEN LASSE ANTTONEN, 43 V. MAJAKKALAINEN, JA KEVÄTKOKOUKSESTA 22.4.2012 LÄHTIEN TOIMINUT MAJAKAN UUTENA PUHEENJOHTAJANA. ALKU ON OLLUT TYÖNTÄYTEINEN. HALUAN KIITTÄÄ KAIKKIA MAJAKKALAISIA SAAMASTANI TUESTA JA KANNUSTUKSESTA - ANNEA ERITYISESTI OPASTUKSESTA.

ALKU VUOSI 2012 ON OLLUT MAJAKALLE TALOUDELLISESTI TIUKKAA, RAYN AVUSTUS PIENENI JA SIKSI ON JOUDUTTU SÄÄSTÖTOIMIIN. KERHOJA ON VEDETTY TALKOOVOIMIN JA RAHANKERÄYSTÄ ON TEHTY AHKERASTI. VUODEN OLLESSA PUOLESSA TILANNE NÄYTTÄÄ VALOISAMMALTA, 2012 VUOSI PÄRJÄTÄÄN TARKEMMALLA TALouden PIDOLLA - LAHJOITUKSIKIN ON SAATU. RAYN TARKASTUS MAJAKASSA SUJUI KIITETTÄVÄSTI, JA ENSI VUODEKSI ON LUVASSA ENEMMÄN RAHAA.

HYVÄ YHDISTYKSEN JOHTOTAITO KOROSTUU, JA KIITÄNKIN VASTUULLISTA MAJAKAN JOHTOKUNTAA SEKÄ KERHONVETÄJIÄ, JOIDEN INNOLLA PYÖRITETÄÄN MONIPUOLISTA KERHOTOIMINTAA.

HYVÄ YHTEISHENKI “MAJAKKA HENKI” KOROSTUU ERITYISESTI NYT - JA LUO KAIKILLE VIIHTYISÄÄ ILMAPIIRIÄ. PIDÄN TÄRKEÄNÄ, ETTÄ MAJAKASSA ON MONIPUOLISTA VERTAISTUKEA JA MAHDOLLISUUS KESKUSTELUUN ITSEÄ VAIVAAVISTA ASIOISTA! RYHMIEN JA HYVÄN ILMAPIIRIN TUKI ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ. TUKIYHDISTYKSESSÄ ON ERITYISESTI OLTAVA MAHDOLLISUUS EDETÄ OMALLA KUNTOUTUMISEN POLULLA, NIIN ETTÄ MAJAKASTA SAA HENKISIÄ VOIMAVAROJA JA TUKEA OMAAN ELÄMÄÄN JA ARJESSA JAKSAMISEEN!

VERTAISTEN IHMISTEN KOHTAAMINEN ANTAA ELÄMÄLLE SISÄLTÖÄ JA SAMALLA LEIMAANTUMISEN PELKO HÄLVENEE. KUTEN MAJAKAN KUMMI JORMA OKSANEN KÄVI MEILLE ASIAANTUNTEVASTI KERTOMASSA.

TOIVON ETTÄ MAJAKKA TOIMINNALLAAN SAA ARVOSTUSTA MYÖS TUKIJOILTA, JA OSALTAMME HÄLVENNÄMME ENNAKKOLUULOJA JOITA MIELENTERVEYSKUNTOJA KOHTAA.

OLEMME KOHTAAMISPAIKKA, JOSSA SAA SEURAA SEKÄ MYÖS VERTAISTUKEA. TOIMINNALLAMME EHKÄISEMME SYRJÄYTYMISTÄ, SEKÄ VÄHENNÄMME MONEN KOKEMAA YKSINÄISYYTTÄ!

MAJAKASSA ON KEVÄÄN MUKANA OLLUT MONENLAISIA TAPAHTUMIA - VAPPUJUHLIA, AVOIMIA OVIA, SINKKUILTA, SHAKKIKILPAILUA SEKÄ AVOMIELIN YHTEISTYÖTAPAAMISIA, KUTEN ONGINTAA, BILJARDIA YMS. ULKOMAAN MATKAKIN TEHTIIN TALLINNASSA HYVÄLLÄ PORUKALLA. VUORILAHDEN LEIRI ON TULOSSA HEINÄKUUN 16-20. LAAJASALOSSA ALLAN WILENIN NÄYTTELYYN PERNIÖÖN TEHDÄÄN BUSSIRETKI JA SYKSY TUO TULLESSAAN YLEISURHEILUKILPAILUJA JA JALKAPALLOTAPAHTUMIA.

VARMAAN TEHDÄÄN MYÖS PIENIÄ RETKIÄ SYKSYLLÄ, LISÄKSI TUULA RETKEILYTTÄÄ.

KAIKEN KAIKKIAAN MAJAKAN TOIMINTA PYÖRII HYVIN - JA OLEMME MYÖS KOKO KESÄN AUKI! JOKAINEN MAJAKKALAINEN ON OSALTAAN LUOMASSA SITÄ HYVÄÄ ILMAPIIRIÄ, JOSTA MEIDÄN MAJAKKA TUNNETAAN. LÄHEISTEN KUNNIOITTAMINEN , IHMISTEN KOHTAAMINEN JA YSTÄVÄLLISYYS OVAT ARVOJA, JOITA ME KAIKKI JAAMME!

PIDÄN TÄRKEÄNÄ ETTÄ OLEMME SUVAITSEVAISIA JA HYVÄKSYMME UUDET JÄSENET VERTAISENA MEIDÄN JOUKKOOMME, NIIN ETTÄ JOKAINEN KOKISI ITSENSÄ HYVÄKSYTYKSI SELLAISENA KUIN KUKIN ON.

TOIVON ETTÄ MAJAKKAAN TULEE MIELELLÄÄN JA TUNTEE ITSENSÄ Tervetulleeksi., NIIN ETTÄ SIITÄ VOI KERTOAA YSTÄVILLEEN - MAJAKASTA SAA MYÖS HYVÄÄ VIRETTÄ ELÄMÄÄNSÄ! OLEMME MYÖS FACEBOOK - SIVUJEMME AVULLA SAANEET UUSIA KÄVIJÖITÄ MAJAKKAAN!

TOIVOTAN HYVÄÄ KESÄÄ KAIKILLE MAJAKKALAISILLE!
TERVEISIN PUHEENJOHTAJA



Tuuliviiri

Tuuliviiri-lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehti kuuluu jäsenetuihin, joten sillä tavoitetaan myös sellaiset kuntoutujat, jotka eivät käy muuten Majakan toimitiloissa. Lehden tarkoitus on tiedottaa retkistä ja tapahtumista, joita Majakka Ry järjestää. Jäsenet voivat myös saada oman äänensä kuuluviin tämän lehden sivuilla lähettämällä juttuja, runoja, piirustuksia ja ideoita lehden toimitukseen. Materiaalia sekä ideoita otetaan vastaan osoitteessa

tuuliviiri@kolumbus.fi.

Toimitus pidättää oikeudet muokata tai jättää julkaisematta juttuja.

Majakka ry

Helsingin vanhin mielenterveysyhdistys on perustettu 1971 nimellä Psykiatrisesti kuntoutuvien etujärjestö PKE ry, mikä muutti myöhemmin nimensä Psyykkiset ry:ksi. Toimitilat olivat alkujaan Helsingin Pasilassa vanhassa puutalossa. Vuonna 2003 Tukiyhdistys Majakka ry pakkasi tavaransa ja muutti Pohjois-Haagaan. Lehden painoon

mennessä yhdistyksellä oli vajaat 400 jäsentä.

Tavoitteenamme on myös nuorten aikuisten kuntoutujien saaminen toimintamme piiriin entistä aktiivisemmin ja yksilöllisemmin. Entiseen tapaan tulemme myös järjestämään virkistystoimintaa ikääntyville jäsenillemme. Pylimme tukemaan yhteiskunnan palveluja eri tahojen kanssa, samalla kun toimimme mielenterveyskuntoutujientukiyhdistyksenä.

Majakan aukioloajat kesäaikaan Ma -
Pe 9-16. la 12-15 ja su 12-17

Jäsenmaksu on 12€, maksetaan tilille 800187-10035168 (Sampo) IBAN: FI29 80018710035168. Viitenumeroa ei ole, joten kirjoita viestiosaan nimi- ja osoitetiedot. Jos haluat lahjoituksin tukea Majakan toimintaa tai Tuuliviiri-lehteä, voit kirjoittaa viestiosaan tiedon siitä

Majakalla on lahjoitustili.
Lahjoitustilinumero
IBAN FI22 8001 8710 0470 31
Keräyslupa 2020/2012/879

KERHOKALENTERI

Maanantai

11:00-13:00

Mielimaasta ryhmä (Mervi)

13:00-15:00

Videokerho (Keltainen huone)

Tiistai

11:00-12:30

Body-Brain-Energy (Pirkko A. Keltainen huone)

13:00-14:00

Puh.johtajan kyselytunti (Lasse A. Keltainen huone)

14:00-15:30

Karaoke (Sirja Keltainen huone)

14:30->

Minigolf (Taivallahti Veli-Matti)

Keskiviikko

11:00-13:00

Moniääniset (Mervi keltainen huone)

13:00-13:45

Bingo (olohuone)

14:00-15:00

Levyraati (Tapani olohuone)

Torstai

11:00-12:30

Käsityökerho (Sanna kirjasto)

13:00-14:00

Shakki (Harry J. olohuone)

15:00-16:00

Kuntosali/uinti (Tuula H. Pirkkola) (ei heinäkuussa)

Perjantai

10:00-12:00

Painonhallinta (Sirja K. Keltainen huone)

12:00-13:00

Vertaistuki (Mervi Keltainen huone)

13:00-16:00

Pelikerho (Tapsa Keltainen huone)

Lauantai

12:00-15:00

Päivystys/ruoka (Lasse L. ja Sami J.)

12:00-14:00

Maalauskerho (Allan olohuone)

13:00-16:00

Nuorten aikuisten retkiryhmä (Tuula H.)

Sunnuntai

12:00-17:00

Päivystys/ruoka (Lasse L. ja Sami J.)

15:00-17:00

Yleistä keskustelua ja yhdessäoloa

Mervin puheenvuoro "Auroran sairaalan hoidon ja yhteistyön kehittämiseksi nykyisten ja entisten potilaiden osalta tasa-arvoisuuden pohjalta" -tilaisuudessa

-Omahoitaja on tärkeä, eikä saisi muuttua usein. Lääkärin ja omahoitajan yhteistyö on potilaan kannalta välttämätön.

-Ero sairaalassa olemisen ja kodissa asumisen välillä on liian suuri. Tukiyhdistys Majakka ja muut senkaltaiset yhdistykset auttavat, ettei jää tyhjän päälle. Sairaalaan tulisi ohjata näihin yhdistyksiin, muuten kotona joutuu olemaan yksin ilman mitään tukea. Yhdistykset ovat apuna, ettei joudu "pyöröovisyndroomaan", entistä huonommassa kunnossa takaisin sairaalaan.

-Aurorassa olisi hyvä olla tilapäinen yöpymismahdollisuus ilman, että olisi sairaalan kirjoissa.

-Psykiatrasta kurssittamista kehitettävä. Kaikki oireidenhallintaryhmät, ääniä kuulevien ryhmät, ahdistuksenhallintaryhmät, masennusryhmät, jne.. ovat erittäin hyviä ja niitä tulisi jatkossakin olla ja kehittää. Kasvojen, käsien ja jalkojen virkistyshoitoja ja hierontaa ja lymfahoitoja voisi miettiä. Ottaa vähän mallia kylpylöistä, jotka tekevät kuntoutujille hyvää. Siinä tulee turvallista ihmisen kosketusta kuntoutujalle.

-Lepositeiden ja sähköshokkihoitojen käyttö liiallista. Heti kun lisälääkitys vaikuttaa, potilas pois lepositeistä ja eristyksestä. Liiallinen ja väärä vallankäyttö pois sairaalasta. Henkilökunnan tulisi olla ystävällinen ja asiallinen potilaita kohtaan. Stigmatisointi eli leimaaminen saatava vähäisemmäksi sekä sairaalassa, että yhteiskunnassa. Maailmassa on miljoona stressaantunutta ihmistä. Mielenterveysongelmat ovat aika normaalia. Ihmisarvo ja ihmisoikeudet kuuluvat potilaille. Ymmärrämme henkilökunnan tilanteen, mutta myös potilaita pitää kuunnella enemmän ja heidän kanssaan tulee keskustella. Tarpeeksi usein ei pääse osastolta ulos edes hoitajan kanssa.

-Hyvä asia on, että asunto hommataan ennenkuin potilas joutuu pois sairaalasta. Näin tulee olla jatkossakin. Mutta usein potilas joutuu sairaalasta liian aikaisin pois. Omakohtainen positiivinen sairaalakokemus on ollut, että itsemurhayritykset on sairaalahoidossa saatu kokonaan pois. Pakkohoitopäätös leimaa hoidossa liikaa. Liian suuri ero suhtautumisessa pakolla tai vapaaehtoisesti hoitoon tullessiin.

-Hoitomahdollisuudet eivät saisi olla potilaan oman pyynnön varassa, vaan henkilökunnan tulisi tuoda esiin enemmän hoitovaihtoehtoja. Vaikuttavatko taloudellinen asema ja sukutausta hoitoon ja hoitoon pääsyyn?



Majakan sinkkuilta



Järjestettiin ensimmäistä kertaa 30.5.2012. Osallistujia tuli Emystä, Vantaan Hyvistä Tuulista, Karvisesta ja meiltä Majakasta, meitä oli parhaimmillaan yhteensä 40 henkeä.

Järjestelimme paikkoja kuntoon hyvissä ajoin ennen tapahtuman alkua. Koristelut, tarjoilut ja pikatreffejä varten kaikki majakan tuolit laitettiin sohvia vastapäätä ja osa käytävällekin. Ensimmäinen treffitäinen tuli hyvissä ajoin puolituntia etuajassa ja pikkuhiljaa talo oli täynnä sinkkuja. Monella tulijalla oli silmiinpistävä tutinaa ja jännitys päällä.

Aloitimme tilaisuuden rintaan teipattavien esittelylappujen täytöllä johon oli laitettava oma nimi ja kertoa hieman itsestään sekä lapulla johon sai laittaa kiinnostavan sinkun lappuun, oman nimensä ja rohkeat jopa oman puhelin numeronsa. Pikatreffeillä oli 3 minuuttia aikaa seurustella parin kanssa, minä seisoin ovella munakello kourassa (ovella koska olohuoneemme oli täynnä sinkkuja ja siellä ei ollut enää minulle tilaa, edes seisomaan..) ja huutelin että vaihto! Oli mukava katsella, kuinka rohkeasti sinkut juttelivat toistensa kanssa. Puheen sorina oli KOVAA. Harmittelin jälkeenpäin että olisi kiva ollut saada se nauhalle, en ollut moista koskaan kuullut Majakassa.

Miehiä oli enemmän kun naisia paikalla ja he joutuivat kärsimättöminä odottelemaan vuoroaan käytävällä monella oli jännityksestä kiva puna poskilla. Vuoroaan odottelevat miehet ravasivat pitkin käytävää hermostuksissaan ja kyselivät moneen kertaan milloin pääsen mukaan pikatreffeille. Minä lohduttelin, että kyllä jokainen pääsee vuorollaan. Emme lähde täältä pois ennen kun jokainen on päässyt sinkku daamejamme jututtamaan.

Pikatreffien jälkeen sinkut laittoivat valitsemiensa lappuihin nimensä, sitäkin tapahtumaa oli jännä katsoa kun miehet laittoivat naisten lappuihin nimensä vauhdilla ja naiset harkitsivat pitkään ja korjailivat niitä moneen kertaan ja miehet kärsimättöminä odottelivat niitä.

Kaikilla ei niitä nimiä ollut ja lohduttelin heitä että tämä on vasta ensimmäinen sinkkuilta, seuraava on 13.6.12 Emyssä ja voihan se olla että silloin tärppää tai myöhemmin Vantaan Hyvissä Tuulissa tai Karvisessa. Meillä oli myös ohjelmana kisa, jossa joukkueiden piti arvata oman joukkueen jäsenen piirros. Alussa ei millään meinannut löytyä henkilöitä jotka olisivat halunneet piirtää, mutta lopulta muutamat rohkaistuivat ja piirsivät hyvin.

Tilaisuus loppui klo 19.00 ja ainakin näin kahden parin kävelevän yhdessä ovesta ulos ja muutamien puhuvan että saivat puhelin numeroita ”tiskin alta ” tai ihan virallisesti tekemäämme lappuun. Ilta oli mukava ja onnistunut vaikka tilat olivat meillä liian pienet, joten täytynee katsoa ensi vuonna kun on meidän vuoro niin suurempia tiloja !

ps. Tilanteen ”vakavuudesta” kertoo varmaan se että tarjottavaa jäi runsaasti seuraaviinkin juhliin ja Majakassa ei seuraavana päivänä juuri sinkkuja näkynyt ; DD

Terveisin Majakan
Anne



Nuorten aikuisten ilta

Soit se silti –Porilaisen musiikin festivaali Gloriassa

Nuorten aikuisten ilta alkoi hienosti matkalla Helsingin rautatientorille kesäisen lämpimänä iltana. Vaatetusta ei tarvinnut olla paljoa. T-paita ja farkut päälläkin oli lämmin. Matka Gloriaan sujui eksymättä ja valintana oli mennä sisään ajoissa tai odotella muualla konsertin alkua. Appelsiini mehu maistui terassilla konsertin alkua odotellessa. Kesäinen nautinto oli taattu.

Pian pääsimme sisälle Gloriaan odottamaan lämmittely bändejä. Väkeä oli vähän. Oma pöytä oli helppo saada ryhmällemme. Kohta alkoi ensimmäinen bändi, Noora Tommila ja Ilona Jokinen, soittamaan soittiminaan sello ja kosketinsoitin. Kosketinsoitin vaihtui kitaraksi ja ei voinut kuin ihailla luontevaa instrumentin vaihtumista.

Veli Kurki soitti seuraavana. Tunnelmallisia lauluja oli useita. Yksi lauluista oli pultsarin elämästä kertova kuvaileva kokemus elämän eri vaiheista. Siinä oli sanomaa ja tunnetta yhdistettynä loistavaan soittamiseen.

Kuusumun profeetta oli varsinaiseksi odotetuksi kohokohdaksi tarkoitettu viimeisenä esiintyvä live bändi. Se yllätti tyylillään. Sanoista ei saanut selvää ja musiikki oli oudommasta päästä kuin mikään kuulemani pitkään aikaan. Sanoinkin siitä jotain esityksen aikana ja yksi henkilö yleisöstä totesi Kuusumun profeetan musiikkia pitävän ajatella taiteena. Itse olen sitä mieltä, että taidetta se toki on. Sanoista olisi kuitenkin pitänyt saada selvää.

Pian olikin sitten kotiinlähdon aika. Ilta oli tärkeä monelle mukaan lähteneelle majakan nuorelle. Siksi rohkaisenkin lukijoitamme osallistumaan yhteiseen vaihtelevaan hengailuun kanssamme.

Sami Juntunen

Majakan esittelyvideo on nähtävissä Majakan kotisivulla Osoitteessa
<http://www.kolumbus.fi/majakka.ry/media.html>

Tallinnan matka

7.5 olimme lähteneet matkalle Tallinnaan. Siellä odotti kaksi yötä hotelli Metropolissa. Aluksi menin hyvissä ajoin odottelemaan laivamatkan alkua katajanokan satamaan. Olin hieman liiankin ajoissa ensimmäisenä odottelemassa. Tulevan puolituntisen aikana tulikin jo muita aikaisin tulijoita. Saimme liput ongelmitta ja lähdimme matkaan Viking XPRS:llä muidenkin tultua paikalle.

20 henkilön porukalla on mukava matkustaa. Osa meni brunssille ja toiset kahville tai muuten vaan hengailivat jossain päin laivaa. Live musiikkia ja karaokea oli myös. Pian laivamatka päättyi. Tallinnan satamassa oli huvipuisto. Sen ilmestyminen oli yllätys. Hotelli oli upea sisältä. Majoittautumisen jälkeen päästiin syömään herkullista ja taiteellisesti esille tuotua ruokaa. Ruoan laatu oli hyvää. Erityisesti pidin leivoksista, joita myytiin edullisesti vanhassa kaupungissa olevassa kaupassa. Läheisessä kauppakeskuksessa oli hienoja kiinalaistyyppisiä vaatteita, joita tahdoin. Ostin molemmat parit pois hyllyiltä kohtuuhintaan.

Illalla oli karaoken laulamisen aika. Minulla oli kylmä olo ja jouduin lepäämään, vaikka ilta olikin nuori. Muutama laulu oli kuitenkin kylmästä olostu huolimatta tullut laulettua. Auramehu oli herkkua: Kuin joisi puristettuja hedelmiä.

Seuraavana päivänä menimme bussilla eläintarhaan. Eväät retkelle hankittiin kaupungilta. Sisäänpääsy eläkeläisalennuksella onnistui niiltä, jotka todistivat statuksensa. Invalid, sanoi kassa. Yes, sanoin minä. Lipun hinta oli alhainen muillakin: n. 6 euroa. Eläimillä oli joko todella paljon tilaa tai ahdas häkki varoituskyltteineen. Oli jääkarhuja, norsuja, sekä pienempiä eläimiä.

Illalla oli taas karaoke mahdollisuus. Tahdoin käydä huvipuistossa 5D laitteessa. Siellä oli tuoli eri asennoissa 3-D lasien kera näyttämässä millaista maailma oli hieman erikoisessa vuoristoradassa. Efektit olivat ihanat. Kannatti testata.

Seuraavana päivänä oli matka kotiinpäin. Osa oli huoneiden luovutuksen jälkeen hotellilla ja toiset menivät kaupungille syömään ja viihtymään. Kuitenkin olostu nautittiin kukin tahollamme. Tuliaisia hankittiin ja ostettiin kotosuomeen mitä tahdottiin. Matka satamaan oli lyhyt ja kävely oli hyvä vaihtoehto. Liiallista tavarann määrää ei kuitenkaan oltu hankittu vaan itse saatiin kannettua omat tavaramme.

Matkasta jäi hyvä jälkimaku. Olen valmis toistamaan samankaltaisen matkan toistekin.

Sami Juntunen

Kuva Risto Laitinen



SAKULI

(VANHAN KANSAN KARJALAA: PIKKUPOIKA)

SAKULI HYPPÄÄ, SAKULI LOIKKAA,
PIHAPELEISSÄ TAHTOO VOITTA...

AIKAA KULUU. -TOI IKUINEN VUODENKIERTÄMINEN...
KOTONA ISÄUKKONI, JA MINUUN KOHDISTUVA HIERTÄMINEN.
-JOO KÄY KOTONA PELI KARKEAMMAKSI...-RAKKAUTTA EI OLE,
MUUTTUU POIKA AREMMAKSI:

-PARAS YSTÄVÄ SAA ISKUJA...
KUN EI LÖYDY SANOJA
-EI OLE OPPIKIRJOJA JALOJA,
MISTÄ VOISI IHMETELLÄ IHMISKÄYTÖKSEN SALOJA...

-84 TAISI OLLA VUOSI. -TALVI, SYKSY -MIKÄ LIE...
KUN ASTUU VOIMAAN 'LAKI', JOKA TOSI PAIKKAAN VIE
JA ALKAA KYLVETYN -NIITTÄMISEN TIE...

NIIN VARMA, VARMA ON JUHA ROOLISTANSA TAPPELIJAN,
ETTÄ USKALTAÄÄRSYTTÄÄ VOIMASSAAN ISOMMAN:
-ARVIOLTA VIISITOISTA ISKUA PÄIN KASVOA...
-VERTA VALUU, -HAETAAN SIDEHARSOA...

-NYKYÄÄN OLEN PEACE-MAN,
MUTTA TUO LÖYLYTYS EI TUNTUNUT VIELÄ RIITTÄVÄN...

"-TON KAVERIN KYLLÄ PÄIHITÄN"
-PITIKÖ SEN NOUSTA AJATUKSIIN TUON JÄRJETTÖMÄN...

JANNE OLI 'VASTAVOIMAN' NIMI, JA HARRASTI VIELÄ LÄTKÄÄ
EI JUHA POIKA ARVANNUT: JÄLJELLÄ VIELÄ KOVAA JÄTKÄÄ

-PAKENE JUHA PAIKALTA, EI, EI SINNE!!!...
KATO, HÄIVY, MENE TIES MINNE...

EDELLISEEN VERRATTAVA OLI VIIMEIN LÄKSYTYS TUO
MUSTA SILMÄ, AIVOTÄRÄHDYS JA NENÄSTÄ VEREN VUO

KAKSI MATSIA NELJÄS KAHDEKSATTAKYMMENETTÄ. (-84)
PARHAAN KAVERINI HAKKAAMISEN LOPETIN, LYÖTIHIN KÄTTÄ.
EN ITSEÄNI VOI AINAKAAN KIITTÄÄ
MÄ KYLVIN, JA JOO.. -SAIN NIITTÄÄ...

- Juha -

Majakan tähti näyttämöllä

Majakkalainen Jussi harrastaa teatteria. Hänen viimeinen esityksensä Yksinäinen lintu se kaverin nappaa nähtiin joulun alla Vantaan aikuisopistossa. Esityksen ohjasi ja käsikirjoitti Anna Jaanisoo.

Jussi esitti näytelmässä yksinäisyydestä poliisia. Yksinäisyys on myös koko esityksen kantava voima, mutta aihe esitettiin kuitenkin huumorin keinoin.

Mitäs sitten Jussi itse piti esityksestä? Ensinnäkin esitys oli hänelle poikkeuksellinen, koska näytelmä tallennettiin (dvd) ja hän näki myöhemmin oma esityksensä myöhemmin dvdeeltä.. Se oli Jussista kauheata katsottavaa, mutta oli siinä jotain hauskaakin. Jussin mukaan täytyy olla kuitenkin armollinen itselleen. Liika itsekritiikki on nyt turhaa. Toisaalta Jussi ilmaisee haluan kehittyä näyttelijänä, mutta hän näkee, että sen on tapahduttava oman INNOSTUKSEN ja kiinnostuksen kautta.

Seuraava esitys, jossa Jussi esiintyy on myös Vantaan aikuisopiston näytelmä/esityksessä. Sen ohjaaja ja käsikirjoittaa on myös Anna Jaanisoo. Esityksen nimi on työn alla, mutta tyyliältään se on aikuisille suunnattu lasten näytelmä, joka käsittelee masennusta. Jussi roolihahmoltaan esityksessä on hämähäkki, joka hänestä on haastavaa. Jussin mukaan näytelmä tulee myös pitämään sisällään paljon erilaisia tunteita. Näytelmä on hänestä vaikuttava, ja aika haastava harrastelijanäyttelijälle, vaikka Jussi onkin kokenut näyttelijä

Jussi aloitin näyttelemisen noin 10-vuotta sitten Lohjalla nuorten teatterissa (Teatteri Trala), jossa Hän harrastin vähän aikaa näyttelemistä. Lohjan kauden jälkeen tulikin kuitenkin pieni tauko ja todenteolla Jussi uudelleen aloitti teatteri harrastuksen, kun muutin Vantaalle n.neljä vuotta sitten.

Jussi oli kuitenkin jo ennen Teatteri Trala näytellyt. Hän oli ala-asteella esittänyt Peter Pania – näytelmässä Kapteeni Koukkua Esitys pidettiin Lohjalla Laurentius - salissa. Yleisöä oli n.1000 henkeä! Jussi sai näyttelemisestä hyvää palautetta. Jussi mukaan voidaan sanoa että hänen ensimmäinen roolini on Kapteeni Koukku!

Mikä saa sitten Jussin jatkamaan näyttelemistä? Jussin mukaan Vantaan aikuisopistossa on mukava ryhmä. Harrastus myös auttaa jaksamaan paremmin arjessa. Näytelmää harjoitellessa työasiat unohtuvat. Näytteleminen on hauska, sopivasti haastava ja mielenkiintoinen harrastus. Myös ryhmällä ja ryhmän vetäjällä on suuri merkitys jatkaa tätä harrastusta.

P.S. Lopuksi kevennys! Jussi paljastaa oman esikuvansa näyttelijänä ja kohtaamisen hänen kanssaan. Hän on Martti Suosalo. Jussin mukaan hän on ilmeikäs ja monipuolinen näyttelijä, jolle hän myös rautakaupassa töissä ollessaan myynyt erityisviilan.

Aina-Maria

MAJAKAN “ KESÄ ” SHAKKITURNAUS 3.6.2012, MAJAKAN KELTAINEN HUONE



Tämän vuoden 2. shakkiturnaus pidettiin kesäisissä tunnelmissa 3.6 sunnuntaina. Pelaajat jaettiin oman ilmoittautumisen mukaan 2. Divisioonaan: parempaan “KULTA-LIIGAAN” ja tasaisempaan “HOPEA - LIIGAAN” .

Ratkaisua kiiteltiin: Kultaliigassa pelasi Hara, Pirkka, Eino , Lasse ja Mikko N. Hopealiigassa pelasi Lauri, Petri S, Sami, Tapsa, Marius ja Silja. Kummankin liigan voittajalle oli luvassa pokaali, lisäksi jokainen sai Osallistujapalkintona “ Shakkimestarin” kehystetyn kuvan. Kultaliiga pelasi 15+15min ajoin kaksi kierrosta. Hopealiiga ilman aikaa yhden kierroksen

SHAKKITURNAUKSEN TULOKSIA - “ KULTA-LIIGA ”

1. Hara 7 ½ P
2. Pirkka 5 ½ P
3. Eino 3 ½ P
4. Lasse 2 ½ P
5. Mikko N 0 P

“ HOPEA-LIIGA ”

1. Lauri 5 P
2. Petri S. 3 P
- Sami J. 3 P
4. Tapani 2 ½ P
5. Marius 1 ½ P
6. Silja 0 P

Sekä Mikko Kallio pelasi 1 pelin! Kiitos kaikille kilpailijoille!
Terveisin organisaattori Lasse Anttonen

HEI MIES!

Haluatko kerran viikossa kokoontua keskustelemaan kaltaistesi kanssa?
Onko Sinulla joskus tarve jakaa oman elämäsi sisältöä toisten miesten seurassa?
Tai haluatko vain istua hiljaa ja kuunnella?

Majakka ry:ssä alkaa 13.9.2012. torstaisin klo 14-15 pyörivä miesryhmä.
Ryhmää vetää majakkalainen Mikko Kallio (fil.maist,mielenterveyskuntoutuja).
Ryhmässä on tarkoitus yhdessä purkaa avoimeksi maskuliinisuuden eri
ulottuvuuksia itse kunkin arjessa lähinnä keskustelemalla sekä käymällä läpi
oheismateriaalia. Mies, ole ylpeä itsestäsi ja tuo itsesi mukaan rikastuttamaan
ryhmäämme, kuka tietääkään mihin asti vielä yhdessä pääsemme...

Tarkoituksena on saada mahd. paljon eri-ikäisiä ryhmään.
Sen lisäksi, että kyseessä on kasvuryhmä, niin myöskin se toimii samalla
luonnollisesti myös vertaistukiryhmänä.

Jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan, niin Majakan ilmoitustaululta löytyy
lisätietoa.

Muista nauttia kesästä ja ladata akkusi täyteen, niin syksyllä sitten jaksat!!!

Lämpimin Kesäterveisin

Mikko

Sosiaaliset taidot ja kehittyminen

Toisinaan jos miettii omaa kehittymisen kulkua eri elämän osa alueilla niin voi yllättyä hyvin positiivisesti. Aina ei tunne itse kehittyvän, koska kehittyminen on tullut pitkän ajan kuluessa. Havainnollistan tilannetta omalla esimerkilläni.

Muista alkutilanteita

Aiemmin en osannut tuoda omaa persoonaani esille. En osannut ottaa muita huomioon esimerkiksi tervehtimällä. En myöskään tiennyt mitä sanoa muille silloin, kuin ei ollut tiedossa jokin asia, joka piti saada tehtyä yhdessä. Sanat olivat se menetelmä joilla toisiin olisin vaikuttanut. Ilmeet, eleet ja ensivaikutelman tärkeys oli vierasta minulle. Tästä tilanteesta on kuitenkin hyvä lähteä kehittymään.

Muista kehittymistä sen jälkeen

Vuonna 2007 kävin kurssilla, joka oli tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille. Osa ajasta oli sosiaalisten taitojen kehittämistä eri muodoissa. Palautetta kurssilla sai paljon ja niitä harjoiteltiin myös. Oma mukavuusalue tuli tutummaksi ja sen ulkopuolellekin mentiin opin saamiseksi. Sieltä kurssilta pääsin myös työharjoitteluun, josta pääsin töihin. Työnkuva oli erittäin sosiaalinen. Siitä päästään nykytilanteeseen.

Näe oppimistulokset

Oppimisen jälkeen analysoi osa-alueita, jotka huomaat kehittymisen jälkeen. Käytätkö joitakin menetelmiä tietoisesti ja aktiivisesti vai onko se sellaista hiljaista tietoa, joka jää oppiessa pyörimään mieleen. Itse opin tervehtimisen tärkeyden ja tietoisesti tervehdin tuttuja. Tuntemattomille taas esittäydyn oma-aloitteisesti niihin sopivissa tilanteissa. Oman elämäntilanteen osalta valikoin kerrottavia asioita ja mietin, mikä on tärkeä viesti kulloisellekin keskustelukumppanille. Olen oppinut myös opettamaan muita.

Elämänhallinta

Oppi on tärkeää elämän merkityksellisyyden lisäämiseksi. Mikä on sinulle tärkeä asia ja miten kehittyä päämäärätietoisesti? Yksi hyvä tapa on kirjoittaa ylös suunnitelmia ja jakaa ne pieniin osa-alueisiin. Onpa asiat pieniä tai suuria niin edistymisen tapahtuu osissa. Omat taidot vaikuttavat kehittymiseen ja sen havainnointiin. Suuntaviivoja näkyy kuitenkin tarkalle mietijälle. Suunnitelmia voi muuttaa kun tietää mihin on menossa. Tukea saa muilta kuitenkin kun uskaltaa pyytää. Omat päämäärät ovat toki eri kuin keskustelukumppanin, mutta usein keskustelusta voi ottaa oppia.

Sami Juntunen

Kesä kypsyy!

Juhannus on jo jäänyt taakse,
mutta yhä päivät ovat pitkiä,
mustikat ja mansikat kypsyvät,
niitty hehkuu keskikesän loistoaan,
jota kukat tuovat,
perhoset ja mehiläiset keräävät niistä mettä,
ja pöllyttävät kukan,
kaislikko suhisee tuulessa,
ja laineet liplattavat rantahiekalle.

Unikeon päivä vielä edessä, suvea kestää vielä.

Kesän päivät ovat keskivälissä,
vuoden valoisan ajan sulokkuudesta voi vielä nauttia.

Lauri Simonen

Majakan uudet työntekijät



Kokki Mohammad



Keittiöapulainen Sari