

Tuuliviiri 1/2012



Majakka ry
Teuvo Pakkalantie 1 A
00400 Helsinki
Puh/ Fax 09-145028
Majakka.ry@kolumbus.fi
Tuuliviiri@kolumbus.fi
www.kolumbus.fi/majakka.ry
Facebook: "Majakka Ry"

Majakan rahankeräys
Majakan rahankeräys
Talvishakkiturnaus
Kartingia ajamassa

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 (nykyään paremmin löytyy sivuilta www.kolumbus.fi/majakka.ry). 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 Psykkiset 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 yli 400 jäsentä.

Pyrimme tukemaan yhteiskunnan palveluja eri tahojen kanssa, samalla kun toimimme mielenterveyskuntoutujien tukiyhdistyksenä..

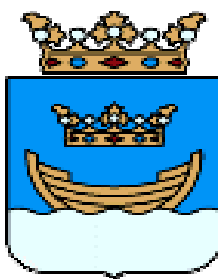
Tavoitteenamme on myös nuorten aikuisten kuntoutujien saaminen

toimintamme piiriin. Entiseen tapaan tulemme myös järjestämään virkistystoimintaa ikääntyville jäsenillemme.

Majakan aukioloajat kesäaikana **ma - pe 9-16** ja talviaikana **ma-pe 10-17**. Lisäksi Majakka on auki kerhopäivinä la - su sovittuihin kellonaikoihin. Kerhojen ja iltapäivystyksen aikaan ovet ovat avoinna iltaisin. Jäsenmaksu on 12€, maksetaan tilille **800187-10035168 (Sampo) IBAN: FI29 8001 8710 0351 68**. Viitenumeroa ei ole, joten kirjoita viestiosaan nimi- ja osoitetiedot. Jos haluat lahjoituksin tukea Majakan toimintaa tai Tuuliviiri-lehteä, voit kirjoittaa viestiosaan tiedon siitä.

Majakka netissä:

www.kolumbus.fi/majakka.ry sekä Facebookissa: Etsi hakusanoilla ”majakka ry”, Majakan sivu on ”Majakka ry”, voit tykätä siitä. Voit myös liittyä Majakan suureen ystäväjoukkoon (käyttäjä ”Majakka Ry”). Hakemalla sanoilla ”majakka ry” siis pitäisi löytyä sivu ja käyttäjä.





Puheenjohtajan palsta

Kaikille jäsenillemme oikein talvisia terveisiä ja mukavaa kesän odottelua. Kyllä tämä talvi on taas ollut luminen ja surkea, mutta ei hätää kohta aurinko sulattaa lumikinokset takuuvarmasti.

Meillä on täällä Majakassa toiminta jatkunut samanlaisena kuin ennenkin, teemme vaan paljon enemmän vapaaehtoistyötä porukalla. Kerhot toimivat ja jäsenet käyvät aktiivisesti niissä

suurin joukoin.

Arpajaisia olemme pitäneet kaksi kappaletta, se on tavallaan omavarain hankintaa ja arvat menevät kuin kuumille kiville. Olemme saaneet arpajaisiin lahjoitustavaraa. Kirpputoria olemme pitäneet tuossa kirjaston tiloissa ja tavaraa on myyty kiitettävästi.

Meillä on myös lipaskeräys eri puolilla kaupunkia. Olemme saaneet siihen luvan poliisilta. Vapaaehtoistyöntekijät ovat vuorollaan olleet keräämässä varoja. Olemme anoneet myös valtakunnallista lipaskeräystä, siihen emme ole vielä saaneet hyväksyntää, mutta toivottavasti siihenkin saamme myöntävän luvan.

Hallitus on työskennellyt ahkerasti ja kokouksia on pidetty useita ja toivottavasti olemme saaneet tehtyä hyviä päätöksiä.

Ahkeruusrahalla työskentelevät reippaat siivoojamme ovat olleet ahkerasti mukana kuvioissa ja olemme saaneet viikkolistan aina täyteen, että innokkuutta löytyy, hyvä niin. Opiskelijoita on tällä hetkellä kaksin kappalein. Saamme heistä kouluista ohjausrahaa joka on kyllä mielestäni omavarainhankintaa. Opiskelijoita oli viime vuonnakin seitsemän kappaletta mikä lisää Majakan varainhankintaa huomattavasti. Jäsenmäärämme on noussut yli neljäänsataan. Vuonna 2009 kävijöitä oli meillä 9363 kpl. vuonna 2010 kävijöitä oli noin saman verran ja 2011 kävijöitä oli 9000 kpl. Aika hyvä määrä mielestäni. Mihinkähän tällainen kävijämäärä olisi joutunut jos Majakkaa ei olisi.

Tulkaa kaikki **kevätkokoukseen, joka on 22.04 sunnuntaina kello 13.00**

kuuntelemaan mitä olemme saaneet aikaan. Tervetuloa kaikki joukolla mukaan.

Ilmoitamme myös tästä tapahtumasta ilmoitustaulullamme.

Meillä on myös erinomainen ja edullinen hieroja joka arkipäivä kello 10.00-14.00.

Varatkaa aikoja, ilmoitustaululla on varauslista. Meillä on täällä myös halpa lounas päivittäin hintaan 3,50 ja jälkiruoan kanssa 4.00 euroa. Näet myös ruokalistan Majakan nettisivuilta. Eipä sitten muuta kuin mukavaa kevään odottelua. Voikaa hyvin ja tukekaa toisianne hyvässä että pahassa sekä ylä- että alamäessä. Halailkaa toisianne ja nauttikaa aurinkoisista päivistä silloin kun aurinko suvaitsee näyttäytyä.

Heipsan kaikille toivottaa Irmeli.

Majakan ylistys

Olen todella iloinen siitä, että on Majakan kaltainen paikka olemassa. Aloin käymään Majakassa viime keväänä. Osallistuin erilaisiin ryhmiin ja kävin melkein päivittäin Majakassa. Se on tuonut elämäni ihan uutta rytmiä ja vertaistuki on tuonut helpomman olon. Majakka on auttanut minua kuntoutumaan ja olen sen ansiosta alkanut voimaan paremmin ja päässyt elämässä eteenpäin.

Majakassa saa todella olla sellainen kuin on eikä tarvitse ottaa mistään mitään painetta. Ryhmissä voi osallistua keskusteluun tai olla kommentoimatta. Kaikki on vapaaehtoista. Olohuoneen puolella on helppoa vain viettää aikaa muiden seurassa ja olla vain oma itsensä. Majakkaan voi onneksi tulla vaikka ei olisikaan se parhain päivä. Ihmiset ovat avoimia ja mukavia ja henkilökunta on positiivista ja ystävällistä.

Majakan ilmapiiri on todella kodinomainen ja lämminhenkinen. Uudet jäsenet sulautuvat joukkoon nopeasti. Ja ruokakin on hyvää. Siitä kuuluu suuri kiitos keittiöhenkilökunnalle, joka tekee työtä koko sydämellään.

Majakka on todella korvaamattoman arvokas paikka useille ihmisille. Kävijöitäkin on arkisin yleensä noin nelisenkymmentä ja parhaimpina päivinä jopa viitisenkymmentä. Toivon, että kaikki kävijät kokisivat Majakan positiivisesti. En ole kuullut Majakasta oikeastaan muuta palautetta kuin hyvää. Uskon myös, että Majakka jatkaa positiivisilla raiteillaan myös jatkossa.

Satu

Maggieta moikkaamassa

Kuuden aikaan uudenvuodenaattona saavuin Finlandia-talon etuoville. **Irma** ja **Jarmo** olivatkin jo siellä odottelemassa. Pian saapuivat muutkin, viimeiset löytyivät sisältä. Meillä oli paikat piippuhyllyllä perimmäisessä nurkassa, osa meni lähemmäs istumaan koska oli tilaa kuitenkin.

Alussa **Riku Nieminen Orchestra** toivotti meidät tervetulleeksi upealla soitannallaan. **Pentti Hietanenkin** saapui laulaen muutaman kappaleen. Ja sitten – **Maggie Reilly** ja TO FRANCE, joka kuulosti uskomattomalta. **Mike Oldfieldin** ja Maggie'n hitti, maestron itsensä laulamana. Huh, huh. Meinasin pudota tuolilta, niin upeaa oli kuunnella. Maggie lauloi pari biisiä lisää ja sitten tuli väliaika.

Konsertin toisella puoliskolla kuultiin lisää Pentti Hietasta, Maggie esitti Moonlight Shadowin, vähän omaa myöhempää tuotantoaan sekä kelttisoundeja. Uskon, ettei kukaan meistä jäänyt kylmäksi. Tästä oli mukava jatkaa uudenvuoden juhlistamista!

Tapsa

Talousnurkka: Pihistysvinkkejä

On useita tapoja säästää. Osa on parempia kuin toiset. Tässä joitakin käyttämiäni menetelmiä. Niissä on hyötynsä.

- 1) **Ruoan hinnan tarkkailu.** Tämä menetelmä on erittäin hyödyllinen ja helppo. Eri tarvikkeiden hintaerot ovat joskus suuriakin samankin kaupan välillä. Eri kaupoissa on erilaiset sisäänvetotuotteet. Joissakin se on maito ja toisissa erilainen ruoka. Kun tiedostaa missä mikäkin on halpaa niin säästää useita kertoja pikkusummia. Ne kasaantuvat kuukausien ja vuosien kuluessa isoiksi. Kilohinta on myös hyvä tarkkailun kohde. Suuri kilohinta on edullisempi usein isommassa tuotteessa kuin pienemmässä.
- 2) **Tarjousten hyödyntäminen.** Tämä menetelmä on erityisen hyödyllinen myös ruokaostoksilla. Silloin voi ostaa pakkaseen myöhempää käyttöä varten. Muutoin tämä näkyy sesonkituotteiden hintojen alenemisessa sesongin jälkeen. Aluksi voi tuntua hassulta ostaa talvikengät kesällä, mutta silloin ne ovat halvimmillaan. Lisäksi etuna on tarjouksessa olevien tuotteiden testaus silloin, kun se ei rasita lompakkoa niin paljoa.
- 3) **Kirpputorit.** Toisen turha hyödyke on toisen aarre. Kirpputorilta löytyy käytettynä usein hyviäkin tavaroita. Kun niitä ostaa halvalla niin säästö on usein moninkertainen. Lisäksi niillä on jälleenmyyntiarvoa ja ne voi myöhemmin itse myydä kirpputorilla kun turhaa tavaraa on paljon. Kirpputoreilta löytää yllätyksiä paljon ja edullisesti.
- 4) **Kunnon tavaroiden osto.** Köyhän ei kannata ostaa halpaa sanotaan. Jotkut esineet tulee ostaa kunnollisena. Yksi näistä on kengät. Kun ne kalliimmat ostaa niin niitä voi käyttää pidempään kuin halpaa sekundaa. Tämä ei koske kaikkia ostoksia vaan lähinnä tärkeitä ostoksia joita tulee todella paljon käytettyä. Niistä esineistä kannattaa pitää huolta ja huoltaa kunnolla ajoittain.
- 5) **Terveellinen ruoka ja hedelmät/vihannekset.** Nämä tuntuvat toisinaan kalliilta, mutta terveyteen kannattaa panostaa. Valmisseineet ovat usein halpoja, mutta jos panostaa terveelliseen ruokaan niin se näkyy omassa terveydessä myöhemmällä iällä. Tätä voisi kutsua panostamiseen omaan hyvinvointiin. Terveelliseen ruokaan kun tottuu niin silloin terve heräteostoksiin (esim. hampurilaisateriat) vähenee. Tämä näkyy taas lompakossa kun aterian sijasta ottaa pienen kohtuullisen välipalan. Vihanneksissa ja hedelmissä on paljon vitamiineja ja kun niistä ei ole puutetta olo on hyvä.
- 6) **Kirjaa kuluja ylös.** Näin pysyt kärryillä menoista ja tuloista. Tiedä mihin raha kuluu ja tunne mihin se mieluummin menee. Sen jälkeen voit ulkopuolisena pohtia onko tietty kulu tarpeellinen myöhemmin vai ei. Hyvä menetelmä isojen kulujen minimointiin. *(toim. huom. Katso Tuuliviiri 4/2011 Talousnurkka: Excel-taulukon teko budjetin pitämiseen)*

Nämä menetelmät ovat pohdintaan hyviä ja auttavat kulujen vähennyksessä, mutta pitää ajan kanssa tiedostaa mitkä kulut ovat tärkeitä. Se on tämän kerran oppi säästämisessä. Seuraavalla kerralla voidaan pohtia mihin säästettyjä rahoja voidaan käyttää.

Sami Juntunen

Helsingin kaupungin keskustelutilaisuudessa vammaisneuvostolle pe 2.12.2011

On niin kutsuttua fyysistä esteettömyyttä, eli että esim. rullatuolia käyttävä pääsee kulkemaan. Toisaalta yhtä tärkeää on psyykinen esteettömyys, mikä tarkoittaa, ettei uskalla lähteä kotoaan vaikkapa kauppaan ilman apua. Esteettömyydessä ovat tärkeintä palvelut ja asuinympäristö. Asemakaavassa tulee olla esteettömyysilmoitus. Rakennusluvut ja kaavoitusluvut ovat keskeisiä.

Helsingin sivistystoimen apulaiskaupunginjohtaja **Tuula Haatainen** puhui esteettömyysasioiden neuvottelukunnasta, koskien mm. esteettömiä uimahalleja sekä asuntoja. Esteettömyysasioiden neuvottelukunnan puheenjohtajana on **Pekka Sauri**.

Sosiaali- ja terveystoimen apulaiskaupunginjohtaja **Laura Rätty** kertoi mm. että sosiaali- ja terveystoimi yhdistetään vuoden 2013 alussa. Kuitenkin päivähoidon erotetaan tästä yhdistämisestä.

Helsinki kaikille -projektin projektipäällikkö **Pirjo Tujula** ei saanut itselleen nimitystä esteettömyysasiamieheksi. Helsingin vammaisneuvoston varapuheenjohtaja **Timo Lehtonen** piti lopuksi puheenvuoron ottaen esille mm. palvelukartan.

Allan ja Sirja

**HUOM! Jos haluat saada Tuuliviirin tulevaisuudessa suoraan omaan sähköpostiisi, lähetä sähköpostiosoitteesi osoitteeseen tuuliviiri@kolumbus.fi .
Laita otsikoksi TUULIVIIRIN TILAUS.**

KERHOKALENTERI

- Ma:** 11:00-13:00 **Mieli maasta -ryhmä** (Mervi, kelt. huone)
Masennusta torjuva Mervin
vertaistukiryhmä.
- 13:00-15:00 **Videokerho** (Lasse A., kelt. huone)
Lasse näyttää monipuolisesti elokuvia
draamasta kauhuun ja siitä komedian kautta
jännitykseen.
- Ti:** 11:00-12:30 **Body-Brain-Energy** (Pirkko A.,
kelt.huone) Herätellään chackroja ja
joogataan kevyesti musiikin tahdissa.
- 13:00-14:00 **Puh.johtajan kyselytunti** (Irmeli.)
Kysellään kuulumisia ja kerrotaan Majakan
tapahtumista.
- 14:30-15:30 **Keilailu** (Sami J., Ruusulankatu) Omat
keilakengät tai vuokrakengät 2 €.
- 14:00-15:30 **Karaoke** (Sirja, kelt. huone)
Majakassa ei ole pakko olla hyvä laulaja,
innostus riittää!
- Ke:** 11.00-13:00 **Moniääniset** (Mervi)
Keskustellaan moniäänisyydestä sekä
yleisesti skitsofreniasta. Ei ole pakko kuulla
itse ääniä osallistuakseen.
- 13:00-14:00 **Bingo** (olohuone)
Jännittävä peli keskiviikon ratoksi. Hyviä
palkintoja!
- 14:00-15:00 **Levyraati** (Tapsa, olohuone)
Musaa moneen makuun, laidasta laitaan.
Monille viikon kohokohta!

-
- To:** 11:00-12:30 **Käsityökerho** (Sanna, kirjasto)
Sukkien kudontaa!
- 13:00-14:00 **Shakki** (Lasse A.)
Lassen opastuksella pelataan shakkia mahan täydeltä.
- 14:00-16:00 **Biljardi** (Lasse, Ritzin sali Eteläinen Hesperiankatu 22), omakustanteinen!
- 15:00-16:00 **Kuntosali/Uinti** (Tuula, Pirkkola)
Majakan jäsenille ilmainen.
- Pe:** 10:00-12:00 **Painonhallinta** (Sirja)
Jutellaan terveistä elämäntavoista.
- 12:00-13:00 **Vertaistukiryhmä** (Mervi, kelt. huone)
Majakan periaatteisiin kuuluu vertaistuki.
- 13:00-16:00 **Pelikerho** (Tapsa, kelt.huone)
Pelataan pelejä Majakan laajasta repertuaarista. Kaikki mukaan, myös naiset!
- La:** 12:00-14:00 **Maalauskerho** (Allan)
Taiteen tekoa yhdessä.
- 13:00→ **Nuoret Aikuiset, Retkir ryhmä.**
(Tapaaminen Sanomatalolla klo 13.00, Tuula) Vaihtelevat retkikohteet ympäri pääkaupunkiseutua.
- 12:00-15:00 **Päivystys / Ruoka** (Lasse L.)
Vapaata keskustelua.
- Su:** 13:00→ **Runoryhmä** (Minna)
Luetaan ja riimitellään runoja.
- 12:00-17:00 **Päivystys / Ruoka** (Lasse L.)
Yleistä keskustelua.

Vauhdin hurmaa Myllypurossa

Yhdistysten välinen turnaussarja jatkui karting-taistossa Myllypuron Karting-centerissä joulukuun alussa. Tällä kertaa järjestäjänä toimi Hyvät Tuulet Ry. Majakan raudanluja kartingtiimi osallistui joukkueella minä Lauri, Tapsa, Sami sekä Harri. Karting on sama asia kuin mikroautoilu. Kaikki suomalaiset F1-kuljettajat ovat aloittaneet uransa juuri kartingin parista.

Paikalle päästyä ei muuta kun pukuhuoneeseen laittamaan ajohaalari ylle. Lisäksi ajovarustuksiin kuului huppu, hanskat ja lopuksi kypärä päätä suojaamaan. Tapahtuma alkoi henkilökunnan pitämällä infolla, jossa selitettiin tärkeimmät asiat esimerkiksi mitä mikäkin lippu tarkoittaa. Ohjelmaan kuului lämmittelyajo, aika-ajo sekä kilpailu. Jokainen osio oli 10 minuutin mittainen, joten jokainen pääsi ajamaan puoli tuntia. Ajajat jaettiin kolmeen ryhmään, jotka vuorollaan kävivät ajamassa. Aika-ajon perusteella nopeimmat sijoitettiin A-finaaliin, seuraavat B-finaaliin ja rauhallisemmasta ajosta nautiskelijat pääsivät C-finaaliin.

Ajaminen jännitti etukäteen jonkun verran muttei liikaa, sopiva kihelmöinti siis! Viimeksi olin ajanut 2010 Tsekissä kerran ja sitä ennen ihan pienenä muutaman kerran. Kun tuli vuoro lämmittelyajoon niin kypärä päähän ja menoksi. Täytyy sanoa, että se oli tosi hauskaa ensi hetkestä lähtien! Tsekissä olin varovainen ja pelokas mutta nyt uskalsin painaa kaasua. Kun lämmittelyajo oli ohi niin piti mennä heti pää hikisenä vettä tankkaamaan. Aika-ajo meni tosi hyvin ja sain toiseksi parhaan ajan eli pääsin aloittamaan finaalin kakkosruudusta. Paalupaikalta lähti Ernesto. Majakasta Harri ajoi myös A-finaaliin, Tapsa ja Sami pääsivät B-finaaliin.

Oli finaalien aika. Kakkosfinaalissa Sami joutui kolarin uhriksi ja Tapsa pääsi nousemaan sijoituksissa ylöspäin. Tapsa oli B-finaalin neljäs ja Sami kuudes.

Sitten koitti A-finaali. Henkilökunta opasti meidät oikeisiin lähtöruutuihin, sydän pamppaili rinnassa odottaessamme lähtövalojen vaihtumista vihreäksi. Sain hyvän lähdön, mutta en päässyt paalupaikkamiehen ohi. Lähdin saalistamaan kärkipaikkaa ja vaikuttikin siltä, että olin nopeampi kuin kärkikuski. Tuntui että Ernesto vähän pelästyi sitä, että ajoin ihan perässä kiinni ja hän tekikin ajovirheen tiukassa mutkassa. Harmi vain, että tömähdin hänen peräänsä ja kolmantena ollut pääsi ohitsemme ja putosin tämän johdosta itse kolmanneksi. Lähdin yrittämään nousua, mutta liian ahnaasti sillä pyörähdin pian mutkassa. Minut jouduttiin tulemaan auttamaan takaisin oikeaan suuntaan, jonka aikana kaikki ajoivat ohi. Yritin vielä kiivaasti saada muita kiinni, mutta taas yliyrittäminen kostautui pyörähtämisenä.

Tämän jälkeen otin vähän rauhallisemmin ettei henkilökunnalla mene hermot mun kanssa. Olin finaalin viimeinen. Harri oli paras Majakasta tullen neljänneksi.

Yhdistysten välisen kisan voitti Hyvät Tuulet ja Majakka nousi podiumin kakkossijalle. Pyörimisestä huolimatta ajaminen oli huippuhauskaa ja lohdutuksena ajoin koko kisan nopeimman ajan mistä tykkään kehuskella mahdollisimman monelle! Toivottavasti pääsisi pian taas ajamaan. Kiitokset Hyviin Tuuliin hyvin järjestetystä turnauksesta.

Lauri Löksy



Kuva: Podium, Majakan hopeatiimi vasemmalla

Kuntoutuja päivä - torstai 9.2.12

kello 05.12

Pimeys vallitsee ulkona kylmänä talviyönä. Kuntoutuja heräsi jo 03:30, ja on siitä tyytyväinen koska on nukkunut viime viikkoina liikaakin, 12-14-tuntisia öitä. Moccamaster on joutunut keittämään mukillisen kuumaa kahvia jo toisen kerran tänä aamuyönä. Kuntoutuja on käyttänyt aikaansa tapellessa Microsoft Wordin kanssa, joka ei tunnu ottavan käskyjä vastaan. Päässä pyörii että mitähän sitä tänään tekisi. Kuntoutuja kuuntelee hiljaista taustamusiikkia, nyt soi Leevi and the leavings.

kello 06.15, paluu vällyjen alle

Kuntoutuja laittaa Coldplayn uusimman levyn Mylo Xyloton soimaan ja menee lepäämään.

kello 09.55

Kohti kirjastoa, sarjis, lehti ja kirja mukaan. Kirpputorilta DVD-elokuva kahdella eurolla, R-kioskissa euro kansanterveydelle ja patikkamatka parturiin. Huumoripitoista sananvaihtoa parturi Puhuvien Saksien venäläissyntyisen Katjan kanssa. Hyvällä mielellä ja tukka siistinä kaupan kautta kotia, R-kioskilla taasen euro Majakan hyväksi.

kello 12.33

Jobinpostia postiluukusta. Kolmivuotisen vaellusleirin vetäjä on hyllytetty kesken kaiken. Mielialat laskevat pohjalukemiin, pieni paniikki päällä, saako rahoja koskaan takaisin, mitä on leirivarusteisiin sijoittanut. Kahvit keitetty ja Moccamaster puhdistettu: ajamalla ensin etikkavettä ja sitten puhdasta vettä 3 kertaa läpi.

kello 16.40

Kaveri soittaa ovikelloa. Syödään chicken nuggetseja ja juodaan kakkukahvit elokuvayhtiön nimissä. Katsotaan hyvä elokuva, "Arizona kyttä".

kello 23.58

Sari McGlinnin rentoutuslevyä kuunnellen kuntoutuja vaipuu syvään ja rentouttavaan uneen.

K. Untoutuja

SHAKKIMAILMASSA MYLLERTÄÄ!

Uudet Mestarit, uudet putoajat

Kirpeässä pakkassäässä lauantaina 28.tammikuuta pelattiin Majakan “TALVITURNAUS”. Pelaajia keltaisessa huoneessa ei kuitenkaan päättä “paleltanut” muu kuin osanottajien kova taso. Paikalle oli tullut **Hara, Pirkka, Eino, Lasse** (kirjoittaja), **Lauri, Tapsa, Jussi** ja **Silja**.

Olipa paria kovaa “vahvistustakin” kutsuttu, mutta he eivät ehtineet paikalle saapua. Alkukahvien jälkeen aloitettiin turnaus, joka kilpailtiin viiden kierroksen vaajaakierroturnauksena. Pirkka vastasi peliparien muodostamisesta, ja katsoimme ihmeissämme kun hän pyöritteli lapuistaan aina vaan kovempia pareja.

Seuraaviksi kuvailen kierros kierrokselta turnauksen kohokohtia:

1. KIERROS :

- Kovat vastaan heikommat; HARA, EINO, PIRKKA ja LASSE ottivat avausvoitot eli 1 pisteen.

2. KIERROS:

- Kärkipelissä HARA pöllytti PIRKAN. LASSE ja EINO tasasivat pisteet.

3. KIERROS:

- Lauri jatkoi tasaista pisteiden napsimista, nyt kaatui TAPSA.
- HARA pöllyytti LASSEa. EINO puolestaan kaatoi PIRKAN tasaisessa pelissä.

4. KIERROS:

- Turnauksen kärjessä HARA osoittautui EINOa selvästi paremmaksi
- PIRKKA taas upealla Daami-haarukalla pudotti LASSEa edelleen alemmaksi taulukossa.
- JUSSI ja TAPSA tasasivat pisteet keskikastissa.

5. KIERROS:

- EINO päätti LAURIN nousulennon voitolla.
- Päätöskierroksella varmisteltiin ennestään saavutettuja sijoituksia.

Taulukko muodostui tasaiseksi.

LOPPUYHTEENVETO :

- Turnaus osoittautui erittäin tasaiseksi, 1 pistekin muutti monta sijaa. Pelaajat jakautuivat kahden kastin pelaajiksi, joista selkeäksi MESTARIKSI osoittautui HARA, voittaen kaikki pelit; EINO, PIRKKA ja LAURI tasaisesti seuraavina. LASSE, TAPSA ja JUSSI olivat keskikastissa. Ainoastaan SILJA pysyi nollakerholaisena.

LOPULLISET TULOKSET:

1. Hara	5 p	5. Lasse	2 ½ p
2. Eino	3 ½ p	6. Tapsa	1 ½ p vrt.
3. Pirkka	3 p vrt.	7. Jussi	1 ½ p
4. Lauri	3 p	8. Silja	0 p

SHAKKITAPAHTUMIA tulee kevään myötä (pieni turnaus) sekä syksyllä Mestaruusturnaus. Jos tunnet jonkun Majakan ulkopuolisen shakkitaitoisen, kutsu hänet pelaamaan Majakkaan. SHAKKIKERHO jatkaa perinteisen aikaan **torstaisin kello 13-14**. Aloittelevillekin opetusta. Toivoisin, että majakkalaiset käyttäisivät kerhoa harjoittelu- ja harrastuspaikkana, sillä shakkiin pääsee "sisälle" vasta ajan kuluessa. Ei ole OIKOTIETÄ ONNEEN! VIRKEÄNÄ kohtausta paikkana pysymiseksi tarvitaan pelaajia! JOKAINEN ON TERVETULLUT PELAAMAAN !

Shakkiterveisin LASSE



Voittoisa tiimi,
vasemmalta Silja,
Pirkka, Mestari
Hara, Eino, Lauri

Täyttä elämää..!

(puhe Mielenterveysmessuilla 2011)

Majakkaan kuuluminen on täyttä elämää! Kerhokalenteri on täynnä vaihtoehtoja, joista jokainen voi valita mieleisensä. Keittiömme on täynnä suussasulavia herkkuja. Majakka järjestää retkiä, matkoja ja juhlia. Ainut joka estää sinua saavuttamaan täyden elämän, on olla tulematta paikalle tutustumaan.

On aikaa siitä kun minäkin olin vain elävä kuollut zombie. Majakassa olen saanut ystäviä toisista kuntoutujista ja olen herännyt henkiin. Jos olet yksinäinen ja mielisairas, eikä sinulla ole muuta, tule Majakkaan. Haluaisin puhalttaa sinuunkin sitä Majakan hyvää ilmapiiriä, josta Majakka on niin kuuluisa.

Minut otettiin heti mukaan toimistoapulaiseksi ja kerhoja vetämään. Pääsin Mielenterveyden keskusliiton (MTKL:n) koulutuksiin: vertaistukiryhmän ohjaajan perus- ja jatkokurssille, yhdistystoiminnan 1 ja 2 ja yhdistyksen tiedotus kurssille. Kun tulin tutuksi majakkalaisille, valitsivat he minut johtokuntaan ja viime keväänä pääsin MTKL:n liittovaltuustoon. Pidän kolmea vertaistukiryhmää: Mieli maastaryhmää masentuneille, yhteistyössä Mieli maasta yhdistyksen kanssa, ääniäkuulevien ryhmää ääniäkuuleville, yhteistyössä Moniäänisten kanssa ja vertaistukiryhmää kaikille kiinnostuneille.

Pyrimme Majakassa tukemaan, motivoimaan ja aktivoimaan ihmisiä löytämään sitä täyttä elämää sosiaalisten suhteiden ja mielekkään elämän avulla. Majakkaan liittyy joka kuukausi lisää ihmisiä, mutta harvemmin eroaa. Me pyrimme vähentämään mielisairauden tuomaa leimaa. "Tule sellaisena kuin olet", on mottomme, mutta on meillä toki myös järjestyssäännöt, joita pitää noudattaa.

Majakka on kuntoutujien oma yhdistys, meillä ei ole ammattilaisia hoitamassa meitä, emmekä tavoittele taloudellista voittoa. Kuulumme MTKL:n jäsenjärjestöihin. Toivon, että saisit kokea Majakassa olevasi normaali täyttä elämää elävä ihminen, kantamatta sairauden häpeää tai leimaa otsassasi.

Sinulle on paljon hyötyä Majakasta 12 € jäsenmaksula vuodessa:

- Edullinen lounas
- Retkiä jäsenhintaan
- Siivoustoimintaa pientä korvausta vastaan
- Tuuliviiri lehti netin kautta
- MTKL:n Revanssi lehti
- Käsi kadessa-lehti puoleen hintaan
- Kaupungin vuosiuintilipusta alennusta

Haittaa sinulle on vain se, jos et käytä hyödyksi kaikkia näitä etuja. Sivuvaikutuksena et koekaan olevasi enää yksinäinen tai syrjäytynyt.

Toivotan sinut tervetulleeksi ryhmiini tutustumaan, tai: katsomaan leffoja, joogaamaan, keilaamaan, laulamaan karaokea, pelamaan bingoa, retkir ryhmään, levyraatiin, tekemään käsitöitä, pelaamaan shakkia, painonhallintaryhmään, pelaamaan lautapelejä, maalaamaan, uimaan yhdessä, runoryhmään...Tule retkelle täyteen elämään!

-Mervi



Majakan pikkujoulut Wossikassa, vasemmalta Pertti, Lasse L., Erkki

Ystävänpäivät Majakassa 2012

