

Tuuliviiri

HelmiKuu 1/09

Majakka Ry
Teuvopakkalantie 1 A
00400 Helsinki
Puh/fax 09-145028
Majakka.ry/kolumbus.fi
tuuliviiri@kolumbus.fi
www.kolumbus.fi/majakka.ry

Askartelukerho

Haastateltavana askartelukerhon vetäjä.

Kerro itsestäsi

Nimeni on Malla. Olen askartelualan asiantuntija 3 vuoden kokemuksella. Olen aloittanut Majakka ry:ssä tämän uuden ryhmän vuoden 2008 syksyllä. Olen harrastanut kankaanpainantaa jonkun verran.

Mitä olette tehneet askartelukerhossa?

Olemme tehneet askartelukerhossa kankaan painantaa, joulukortteja, kransseja ym. käsitöitä.

Mitä muuta voisitte tehdä askartelukerhossa?

Olen kiinnostunut korujen teosta ja voimme aloittaa korujen teon keväällä. Korujen teossa käytetyt materiaalit ovat monipuoliset. Teemme yksinkertaisia koruja, joita on helppo valmistaa.

Esimerkkejä askartelukerhossa tehdyistä töistä:



MAJAKAN

KERHOKALENTERI

Maanantai: **11:30-13:00** Vironkielenryhmä(Petteri)(Kelt.huone)
13:00-15:00 Videokerho (Jaakko)(Kelt.huone)

Tiistai **12:00-13:00** Puheenjohtajan kyselytunti (olohuo.)
13:00-14:00 Englanninryhmä (Sami) (kelt.huone)
14:00-> Keilailu (Ruusulankatu)
14:00-16:00 Karaoke (Sirja) (kelt.huone)

Keskiviikko: **13:00-14:00** Bingo (Lasse)(olohuone)
14:00-15:00 Levyraati (Antti)(olohuone)
15:00-17:00 Vertaisryhmä (Sirja)
17:00-19:00 Seksuaalisuusryhmä (Erkki)
16:00-19:00 iltapäivystys (Lasse)

Torstai: **12:00-13:00** Askartelukerho
13:00-14:00 Rentoutus (Anne)(kelt.huone)
14:00-15:00 Visailu (Lasse A.)
15:00-> Liikuntaryhmä Pirkkola uinti, pingis (Tuula)

Perjantai: **12:00-13:00** Painonhallinta(välitila)(Mervi)
13:00-16:00 Pelikerho (Lasse A.) (Kelt.huone)

Lauantai: **12:00-15:00** Päivystys / Ruoka (Lasse)
12:00-14:00 Maalauskerho (Allan)(olohuone)
13:00-16:00 Nuoret aikuiset, Retkirhyhmä tapaaminen Samatalolla klo:13.00 (Jaakko)

Sunnuntai: **12:00-15:00** Tekniikka/kahviryhmä (Jaakko)
14:00-17:00 Päivystys (Lasse)
15:00-17:00 Yleistä keskustelua ja yhdessäoloa

Tuuliviiri

Tuuliviiri-lehti ilmestyy 4 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 yhdistys 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. Nykyään yhdistyksellä lienee noin 500 jäsentä.

Majakka Ry on mielenterveyspotilaiden perustama yhdistys. Vanhimmat jäsenemme ovat olleet toiminnassa mukana jo yli kolme vuosikymmentä. Viime vuosien laitospaikkojen ja lisääntynyt avohoitoon siirtyminen, sekä lisääntyneet psyykkiset ongelmat ovat tämän päivän haaste Mielentervejien ongelmista tiedottamiseen. Mielenterveyden Keskusliitolle, joka valvoo etujamme valtakunnanlaajuisesti.

ysjärjestöille. Majakan kaltaiset yhdistykset ovat tärkeänä linkkinä **Selkeää asenteiden** muuttumista on tapaturutkin, mutta paljon on vielä tehtävä. Yhdistyksemme rooliksi on vuosien varrella muotoutunut ulkoisista puitteista johtuen

kuntoutujien yhteen saattaminen erilaisten kerho- ja ryhmätoimintojen sekä kahvilatoiminnan avulla. Nämä kävijämme ovat voineet viettää aikaansa tasavertaisina muiden kanssa. Vertaistuen antaminen onkin yhdistyksemme pääasiallisin lähtökohta.

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

Majakan aukioloajat Ma-Pe 10-16. Läksäksi Majakka on auki kerhopäivinä La-Su sovittuihin kellonaikoihin. Kerhojen ja iltapäivystyksen aikaan ovat ovat avoinna iltaisinkin.

Jäsenmaksu on 10 € maksetaan tilille 800025-4111021 (Sampo). Viitenumeroa ei ole, joten kirjoita viestiosaan nimi- ja osoitetiedot. Jos haluat lahjoituksin tukea Majakan toimintaa, tai Tuuliviiri-lehteä, voit kirjoittaa viestiosaan tiedon siitä.

Puheenjohtajan palsta

OIKEIN HYVÄÄ UUTTA VUOTTA 2009 TEILLE KAIKILLE SEKÄ UUSILLE ETTÄ VANHOILLE JÄSENILLEMME, TAAS ON VUOSI VIERÄHTÄNYT JA SEN MYÖTÄ OLEMME SAANEET UUDEN JOHTOKUNNANKIN UUSIN JÄSENIN. TERVETULOA JOUKKOON. TOIVOTAN KAIKILLE MUKAVAA YHTEISHENKEÄ JA JAKSAMISTA.

MEILLÄ TÄÄLLÄ MAJAKASSA OVAT ASIAT HYVÄLLÄ MALLILLA. JATKAMME EDELLEEN YHTEISTYÖTÄ MUIDEN YHDISTYSTEN KANSSA MONELLA SARALLA. ON MESSUT, AVOMIELILEHDENTEKOA, MARRASILTAMAT, ILOLIIKKUJATAPAHTUMA, VALONPÄIVÄTAPAHTUMA, YM, YM. OLEMME MYÖS AKTIIVISESTI MUKANA SEKÄ AUROORAN SAIRAALAAN ETTÄ LAAKSOON.

MEILLÄ JATKUU EDELLEEN MYÖS MONIMUOTOINEN KERHOTOIMINTA. KERHOT OVATKIN OLLEET SUOSIOSSA NIIDEN MONIMUOTOISUUDEN MYÖTÄ. NIISSÄ ON OLLUT KÄVIJÖITÄ RUNSAASTI.

MEILLÄ ALKOI MYÖS TÄÄLLÄ VUODEN ALUSSA HIERONTA JÄSENILLEMME PUOLEN TUNNIN JAKSOSSA. JÄSENET OVAT OLLEET ERITTÄIN TYYYTVÄISIÄ SEN VIRKISTÄVYYDEN JA RENTOUTTAVAN FIILIKSEN MYÖTÄ.

TUTUSTUJIA ON KÄYNYT ILAHDUUTTAVAN PALJON YMPÄRI HELSINKIÄ. NIIDEN MYÖTÄ OLEMME SAANEET TÄNNÉ TYÖHARJOITTELIOITA, OPISKELIJOITA SEKÄ MYÖS UUSIA JÄSENIÄ. VIRKISTYSRETKIÄ ON PYRITTY TEKEMÄÄN KERRAN KUUSA. NUORTENAIKUISTEN RETKIRYHMÄ KOKOONTUU LAUANTAIN. KÄVIJÖITÄ ON OLLUT MUKAVASTI MUKANA.

JOHTOKUNNAN PÄÄTÖKSELLÄ PÄÄTIMME, ETTÄ ENÄÄ SAA VAIN YHDEN ELOKUVALIPUN KUUKAUDESSA. OLEMME PYRKINEET AKTIVOIMAAN JÄSENIÄMME LIKKUMAAN JA NIINPÄ MEILLÄ ON PIRKKOLAN UIMAHALLISSA TORSTAISIN ILMAINEN UNTI KELLO 15.00. JÄSENIÄ YRITÄMME SAADAA HAAGALAISLEHTI-ILMOITUKSELLA, JOKA ILMESTYY MUUTAMAN KERRAN VUODESSA. SEKÄ TIETYSTI TUTUSTUJEN KAUTTA AUROORASTA JA LAAKSOSTA. TÄHDENNÄN EDELLEENKIN KAIKKIA KÄYMÄÄN MAJAKASSA PAIKAN PÄÄLLÄ, KOSKA SILLOIN SAA TIEDON HETI TUOREELTAAN ETKÄ JÄÄ MISTÄÄN MUKAVASTA ESIM. RETKESTÄ PAITSI.

TOIVOTAN TEILLE KAIKILLE OIKEIN SYDÄMELLISESTI OIKEIN LÄMMINTÄ JA ANTOISAA KEVÄÄN ODOTTELUA. HALAILKAA TOISIANNE SIITÄ SAA HYVÄN MIELEN. EIPÄ SITTEN MUUTA KUIN ILOSIIN KUULEMIIN JA NÄKEMIIN

IRMELI

MEINASI UNOHTUA!! KIITÄN TEITÄ KAIKKIA LUOTTAMUKSESTA, ETTÄ SAAN EDELLEEN JATKAA PUHEENJOHTAJANA JA SIITÄ ANSIOMERKISTÄ MYÖS. OLEN OLLUT NÄET TÄSSÄ LUOTTAMUSTEHTÄVÄSSÄ JO 11-VUOTTA. SIITÄ KAUNIS KIOTOS.

Vertaisuuden voima kuntoutuksessa

Vertaistuen merkitystä ei pidä vähätellä mielenterveyskuntoutumisessa. Vertaistuki on ollut ja tulee olemaan vaikeista elämäntilanteista ja sairaudesta toipuvien ihmisten tukimuoto. Sen löytää yksinkertaisimillaan psykiatrisen osaston tupakkahuoneesta, jossa on helppo lähestyä kanssakulkijaa. Joskus on helpompaa puhua vaikeistaasioista juuri niiden kanssa, jotka ovat tuossa samankaltaisessa elämän kipupisteessä. Jopa niistä vaikeimmista asioista, joita läheisimmät eivät edes pystyisi ymmärtämään. Eri kuntoutumisen vaiheissa tarvitsemme eri asioita. Vertaisen on tärkeää kuunnella itseään, millaista vertaistukea kaipaa siinä hetkessä.

Ymmärrys

Juuri tähän ymmärryksen voimaan panenkin paljolti oman toivoni, kun tulee yksinäinen olo ja tunne aivan kuin olisi muukalainen lähiympäristölle. Tietäen, ettei ole yksin ongelmineen. Kuntoutujien keskeinen ymmärrys on lahja ja sitä tulee kunnioittaa. Oikein käytettynä se auttaa suuresti parantumisessa ja kuntoutumisessa.

Vertaistuki vs. hoito

Vertaistuki ei missään mielessä korvaa hyväät hoitoa, terapiaa eikä lääkehoitoa. Näitä asioita tulisi käyttää kaikin tavoin toisensa tukena, jotta paraneminen ja kuntoutuminen johtaisi jokaisen ansaitsemaan hyvään elämään. Hyvä elämä tarkoittaa eri ihmisseille eri asioita. Siksi on tärkeää oikeassa vaiheessa kuntoutumisen prosessia miettiä, mitä minun hyvä elämä on? Ja mitkä ovat keinot kuntoutumisen polulla, jotta saavuttaisin päämääräni. Olen erittäin vakuuttunut, että se ei ole mahdollista yksin. Me tarvitsemme toisiamme. Eri elämäntilanteissa kuulumme monenlaisiin viiterryhmiin ja kokemusten jakaminen on aina kautta aikojen ollut helpompaa, kun se juttukaveri tukee puhuessaan ja kuunnellessaan. Omasta kokemuksestani tiedän, etten olisi parantunut ilman hoitoa, hyväät terapiaa ja tarkoin hiottua lääkitystä. Omassa terapeutti – kuntoutuja suhteessa vallitsee luottamus ja avoimuus. Sillä on ollut suuri merkitys kuntoutumisessani terveeseen elämään. Ymmärrän myös resurssipulan ja siksi haluan nostaa esiin juuri näitä yhteistyön mahdollisuksia ja korostaa, että olemme samalla asialla.

Vertaisuuden pariin

Suosittelenkin kaikille kuntoutujille vertaistukitoimintaa. Kannustan myös kuntouttajia suosittelemaan ryhmiä asiakkailleen. Ryhmissä on monenlaisia teemoja. On eri tyypistä liikunta-, kuvataide-, musiikki-, elokuva-, keskustelu ja painonhallintaryhmiä. Useimmiten ryhmiä tarjoavat paikalliset mielenterveysyhdistykset ja ryhmien sisältö riippuu paljon yhdistysten resursseista. Mielenterveyden keskusliitto (www.mtkl.fi) koostuu noin 190 mielenterveyden tukiyhdistyksistä ympäri Suomen. Se tarjoaa monenlaisia kuntoutuskursseja, jäsenkoulutusta, tapahtumia, seminaareja, vertaiskoulutuksia, luentoja ja koulutusta ammattilaisille.

Itse olen saanut vertaistoinnista paljon, paljon enemmän kuin uskalsin toivoa. Siksi monesti muistutan kuntoutuja omasta asenteesta itseä kohtaan. Se on joskus vaikea, kun on vallitsevalle ympäristölle ”kummajainen”, mutta oikeasti me saamme olla ihan niin kuin muutkin. Asenne ratkaisee.

Kokemuskouluttaja Tuija Seppänen

Hän katsoi minua kauniisti

Äiti eläessään katsoi minua aamulla ja sanoi silmistäni. – Pienet siniset lammikot.

Katse on sielun peili. Kaunis katse on henkisesti hyvä tekevä toimitus. Ilmeet ovat vuorovaikutusta. Silmät välittävät asioita joita sanat eivät kerro.

Katse on vanhempi kuin ihmisten rakentama sivistys. Esihistoriallisina aikoina se jo välitti ihmisten vuorovaikutusta. Katse on iältään miljoonia vuosia vanha. Se välitti mielenlaatua ja silloin, kun ihmisten esi-isät asuivat puissa apinan kaltaisina olentoina. Katse oli kommunikointia jo dinosaurusten aikoina paljon ennen kuin puhe ja kirjoitus syntyiöt meidän lajimme keksintöinä.

Katse on kaunis kun tunneside on vahva. Se on sielulta ääneton puhetta. Äidin katse saa lapseen hymyilemään. Nuoripari katselee toisiaan silmiin. Katsetta läheltä tarkasteltaessa voi silmistä nähdä heijastavan kuvan mitä kumppani katselee.

Silmät muodostuivat ensimmäisille selkärankaisille muinaisina aikoina kun elämä kehittyi meressä. Kun kädelliset kehittyivät myöhemmin tertäärikaudella niiden silmät muodostuivat kallon etuosaan. Sitten he pystyivät näkemään kolmiulotteisesti.

Muinainen ihminen teki luolamaalausia kun hän tarkasteli riistaeläimiään. Renessanssiajalta on peräisin Leonardo Da Vincin kuuluisa maalaus Mona Lisa. Tämä teos, joka esitti hymyilevää naista, on huomattu maailman arvokkaimaksi taideteoksekksi. Renessanssiajalla jälkipolville muut kuuluisat taiteilijat tarkastelivat aikansa elämää ja ikuistivat sitä sitten jälkipolville.

Suomalaiset tallettivat myös maamme kehitystä meidän päivien ihmisten tarkasteltavaksi. Katse ikuistaa meille historiaamme.

Lauri Simonen



Keilailua

Kysyimme kommentteja keilailusta keilailuryhmässä olleilta jäseniltä. Ohessa mielipiteitä.

Mitä olet pitänyt keilailusta?

Jaana: Mieltä piristäävä liikuntaa ja hyvä porukka. Rentoa meininkiä.

Riina: Saa olla muiden kanssa tekemisissä. Ja siinä porukassa on ryhmähänkeä.

Lauri: Vaikken osaa niin on hauska peli. Mukavaa yhdessäoloa. Siinä kehittyy kunnossa. Se on hyvä liikuntamuoto siinä mielessä ettei tule hiki. Parempi harrastus kuin esimerkiksi juokseminen. Jos ei ole koskaan kokeillut niin suosittelen kokeilemaan.

Tavoitteita?

Jaana: Kilpailua itsensä kanssa. Ei vakavaa kilpailua muiden kanssa.

Muuta?

Riina: Säännöllistä liikuntaa.

Ryhmissä vetäjä Jaakko: Ihmisiä on käynyt. Ne jotka ovat ottaneet harrastuksen omakseen ovat jääneet keilailun pariin.



Elokuviin

Videokerhossa on ollut monia erityyppisiä elokuvia. On ollut niin kotimaisia kuin ulkomaisiakin elokuvia. Aihealueina ovat olleet niin draama kuin komediakin. Toki seikkailuelokuviakin on näkynyt. Elokuvissa näkyy elämän kirjosta mahtava osa: Niin ilo kuin surukin on edustettuna elokuvasta riippuen.

Kommentteja jäseniltä:

Mika: Videokerho on maanantain pelastus kun olen elokuvan ystävä. Syy tulla M jakkaan maanantaina.

Jukka ja Kyllikki: Saa iloa ja nautintoa. Mielekästä kulttuuritoimintaa. Laadukkaita filmejä. Elokuvat tehdään jotta katsojat saisivat elämyksiä. Ei tarvitse ajatella kohde ryhmää. Jokainen saa esittää toivomuksia mitä elokuvissa esittävissä elokuvissa esite tään. Tulee hyvät fiilikset.

Ryhmin vetäjä Jaakko: Olen pyrkinyt valitsemaan mahdollisimman monipuolisia elokuvia jäsenten toivomuksia kuunnenne. Suosituimpia elokuvia ovat olleet kotimaiset filmit ja ulkomaalaiset draama/komedia elokuvat. Olen pyrkinyt välttämään väkivaltaelokuvia, mutta nykyisin väkivalta on yleistymässä.



Tukiyhdistys Majakka Ry:n

Jäsenten sääntömääräinen

Kevätkokous

22.3.2009
klo 13:00

Osoitteessa:

Teuvo Pakkalantie 1 A, 00400 Helsinki, puh. (09) 145 028

Kevätkokouksessa käsitellään:

- Johtokunnan toimintakertomus
- Yhdistyksen tilinpäätös ja tilintarkastajan lausunto. Päättäään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuvapauden myöntämisenstä johtokunnalle ja muille tilivelvollisille.
- Sellaiset jäsenten esittämät asiat, joissa on johtokunnan lausunto mukana. Nämä esitykset on toimitettava 45 päivää ennen kokousta kirjallisesti johtokunnalle.

Kahvitarjoilu

Ehdotus johtokunnan muuttamisesta 2-vuotiseksi.

Ehdotuksen mukaan johtokunta tulisi vuodesta 2010 lähtien olemaan 2-vuotinen.

Asiasta päättetään kevätkokouksessa.

Hallituksen puheenjohtaja:

Irmeli Vuorentie

Varapuheenjohtaja:

Allan Wilen

Hallituksen varsinaiset jäsenet:

Juhani Heliara
Jaakko Anttonen
Erkki Kaarnama
Mervi Juuri
Lauri Laamanen
Lauri Löksy

Hallituksen varajäsenet:

Tapani Löksy
Helena Snell
Petteri Heikkilä

Joulujuhla Ravintola wossikassa

