

Tuuliviiri

Tukiyhdistys Majakka ry:n jäsenlehti

4/2013

BODY-BRAIN-ENERGY

**Historiaa ja karaokea -
SYYSRETKI TALLINNAAN**

**NÄKÖKULMIA
VERTAISTUKEEN**



**Muistithan maksaa
jäsenmaksusi?
Tiedot sivulla 2.**

Tukiyhdistys Majakka ry
Teuvo Pakkalan tie 1 A
00400 Helsinki



(09) 145 028

Heidi (järjestötyöntekijä) 044 744 7009

Anne (toiminnanohjaaja) 050 4698 222

Retkiryhämä 041 547 8363

tuuliviiri@kolumbus.fi

majakka.ry@kolumbus.fi

www.kolumbus.fi/majakka.ry

Facebook: Majakka ry



TUULIVIIRI

Tuuliviiri-lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehti kuuluu jäsenetuihin, joten se tavoittaa myös sellaiset kuntoutujat, jotka eivät muuten käy Majakan toimitiloissa. Lehden tarkoitus on tiedottaa retkistä ja tapahtumista, joita Majakka ry järjestää. Tietoja saattaa löytyä myös internetsivulta

www.kolumbus.fi/majakka.ry

Jäsenet voivat myös saada oman äänensä kuuluviin tämän lehden sivuilla lähettämällä juttuja, runoja, piirustuksia ja ideoita lehden toimitukseen. Materiaalia ja ideoita otetaan vastaan osoitteessa tuuliviiri@kolumbus.fi.

Toimitus pidättää oikeudet muokata tai jättää julkaisematta juttuja.

MAJAKKA RY

Helsingin vanhin mielenterveysyhdistys on perustettu 1970 nimellä Psykiatrisesti kuntoutuvien etujärjestö PKE ry, mikä muutti myöhemmin nimensä Psyykkiset ry:ksi. Toimitilat olivat alkuaan Helsingin Pasilassa vanhassa puutalossa. Vuonna 2003 Tuki-

yhdistys Majakka ry pakkasi tavaransa ja muutti Pohjois-Haagaan. Lehden painoon mennenä yhdistyksen jäsenmäärä oli 511.

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 ovat 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 iltaisinkin.

Vuotuinen jäsenmaksu on 12 €, se maksetaan tilille 800187-10035168 (Danske Bank) IBAN: FI29 8001 8710 0351 68. Viitenumeroa ei ole, joten kirjoita viestiosaan nimi- ja osoitetiedot. Huom! Jäsenmaksusta ei lähetetä erillistä laskua! Jos haluat lahjoituksin tukea Majakan toimintaa tai Tuuliviiri-lehteä, voit kirjoittaa viestiosaan tiedon siitä.

Majakka internetissä:

www.kolumbus.fi/majakka.ry

Facebook: "majakka ry"



[Majakan Facebook-sivulla on jo 185 tykkääjää.](#)



Päätoimittaja ja taitto: Taneli Väistinen

KERHOKALENTERI

PäiväAikaRyhmäVetäjä (paikka)

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

11.00-13.00 Mieli maasta ryhmä
 13.00-15.00 Leffakerho

Mervi (Olohuone)
 Lasse A. (Keltainen huone)

11.00-12.30 Body-Brain-Energy
 13.00-14.00 Puheenjohtajan tunti
 14.00-15.30 Karaoke
 15.00-16.00 Keilaus/Mini-golf
 15.30-16.30 Kuntosali/Uinti

Pirkko A. (Keltainen huone)
 Puheenjohtaja
 Sirja (Keltainen huone)
 Petri (Helsinginkatu)
 Tuula (Pirkkola)

11.00-13.00 Moniääniiset
 13.00-14.00 Levyraati
 14.00-14.45 Bingo
 15.00-16.00 Painonhallinta

Mervi (Olohuone)
 Toni (Olohuone)
 Jarmo (Olohuone)
 Sirja (Keltainen huone)

11.00-12.30 Käsityökerho
 13.00-14.00 Jutturyhmä
 14.00-15.30 Äijäryhmä

Sanna (Keltainen huone)
 Irmeli (Keltainen huone)
 Lasse A. & Sami (Keltainen huone)

11.00-13.00 Vertaistuki
 12.00-14.00 Šakkikerho

Sirja (Keltainen huone)
 Lasse A. (Olohuone)

12.00-17.00 Päivystys
 12.00-14.00 Maalauskerho
 14.00-17.00 Pelikerho
 13.00-16.00 Lauantain retkiryhämä
(Tapaaminen Sanomatalolla klo 13)

Lasse L.
 Allan (Olohuone)
 Tapsa (Keltainen huone)
 Tuula

12.00-17.00 Päivystys/Yleistä keskustelua ja yhdessäoloa
 12.00→ Leivontakerho

Irma (Keittiö)

Puhelinjohtajan palsta



SUVAITSEVAISUUDESTA

Erilaisuus on lahja, joka on annettu meistä jokaiselle jo syntyessämme. Erilaiset mielipiteet ja ihmiset ovat arvokkaita, mutta testaavat sietokykyämme. Suvaitsevaisuus on kyky, jota ei ole valmiiksi jaettu, mutta jota kohti meistä jokaisella tomuussa eivät vie tätä maailmaa eteenpäin, vaan rajoittavat henkisesti sitä. Rajoittavat joka-päiväistä arkista elämäämme. Suvaitsevaisuus vaatii työtä, ymmärrystä ja henkistä kasvua. Toisen ihmisen mielipiteiden hyväksyminen vaatii myös toisen ihmisen arvostamista. Yhtäkään ihmisolentoa ei ole luotu turhaan eikä väheksytäväksi, heikointakaan.

Suvaitsevaisuus lähtee liikkeelle meistä itsestämme. Ennen kuin pystymme täysin hyväksymään muut, meidän on kyettävä hyväksymään itsemme; juuri sellaisena kuin olemme heikkouksinemmme. Kun ensiksi arvostamme itseämme kaikkine virheinemmekin, voimme hyväksyä muutkin. Jos väheksyy ja epäilee itseäänkin, ei varmasti pysty arvostamaan täysin muitakaan

ihmisiä. Rasistinen ihminen ei kykene ymmärtämään omaa piennuttaan tässä maailmassa, ja nostaa itsensä muita ylemmälle jalustalle. Kuitenkin jokainen meistä on vain pieni osa tätä maailmankaikkeutta, missä pieninkään osa ei ole tarpeeton tai turha.

Mutta sanat, kauniitkaan, eivät vie suvaitsevaisutta eteenpäin. Tarvitaan myös tekoja, kohdaamista joka päivä arjessamme.

Täydellinen suvaitsevaisuus ei tunne kateutta, epäluuloa, halveksuntaa, vihaa eikä arvostelua... Se ei jaottele ihmisiä rodun, uskonnnon, mielipiteiden, tapojen tai kansallisuuden mukaan. Suvaitseva ihminen hyväksyy myös toisen ihmisen erilaisuuden, toisen ihmisen ihmistarvon.

Arvostakaamme siis kaikkia samanarvoisina, myös itseämme. Ehkä vielä joskus pystymme kaikki ymmärtämään, mitä ajatus "kaikki erilaisia - kaikki samanlaisia" sisältää - myös meillä Majakassa.

*Terveisin Lasse Anttonen,
Majakan puhelinjohtaja*

Joulukuu tuo mukanaan paitsi joulun, myös joulun liittyvät kirjoitukset, joissa toistuvat samat asiat joka vuosi, kenties hieman uudenlaisiin paketteihin käärityinä. Joulun liittyvän kaupallisuuden paheksuminen kuuluu joulun yhtä tiiviisti kuin lantut laatikkoon. Kaikkialla soivasta joulumusiikista äartyneet ihmiset purkavat tuntojaan yleisönosastoilla: Pitääkö niitä kulkusia alkaa renkuttaa jo marraskuun alussa? Meitä muistutetaan säännönmukaisesti myös joulun varsinaisesta kristillisestä sanomasta. Osa uhoa jättävänsä koko joulun väliin ja lähtee Kanarialle loppuvuodeksi. Toiset ylpeilevät sillä, etteivät ole tehneet joulusiivousta, ja kuinka heillä onkaan kaapit likaisina myös jouluisin.

Mikään toinen juhla ei herätä suomalaisissa yhtä voimakkaita tunteita kuin joulu, olivat ne sitten positiivisia tai negatiivisia. Pääsiäinen tulee ja menee melkein huomaamatta, juhamuskin on melko vaativaton perjantaipläjäys joulun verrattuna. Osa ahdistuu joulusta, osa taas pitää jouluhössötystä asiaan-kuuluvana. Jouluna kuuluu olla iloinen, mutta entä jos ei jaksa olla suupielet korvissa keskellä pimeintä vuodenaihkaa? Pohjoisilla leveysasteilla ainakin aurinko tyytyy kurkkimaan joululvalmisteluita ja jouluviettoa kovin vienosti; mokoma kun paistaa vain muutaman tunnin ja silloinkin se näyttää nousevan hädin tuskin kattojen ja puiden latvojen yläpuolelle.

Jos joulusta ei piittaa, voi juhlia ainakin talvipäivänseisausta: päivä alkaa jälleen pidentyä, ensin melko verkkaisesti, mutta loppiaisen jälkeen saadaan jo useita valoisia minuutteja lisää päivä päivältä.

Teksti: Taneli Väistinen



Supermarket kohosi Majakan kylkeen

Aivan Majakan toimitilojen tuntumaan on avattu supermarket, josta yhdistyksemme vasteedes hankkii ruokatarvikkeensa. Lähes 2 000 m²:n laajuista kaupaa on rakennettu alkuvuodesta 2013 lähtien. Matalahko punatiilinen rakennus on harmoniassa ympäröivien talojen kanssa.

Runko saatiin pystynnä kesällä. Kuvassa näkyvän montun kohdalla kulkee nyt asfaltoitu kuja.



Talon etupihalle antaa ilmettää kaareutuva liuskekivimuuri. Marketin ulkokatos kaartuu kauniisti muuria mukailleen. Samaa liuskekivialihetta on käytetty myös Eliel Saarisen tien toisen puolen muureissa.

Lokakuun alussa alkoi muotoutua kaupan parkkialue ja pensaat oli istutettu kaupan edustalle. Kauppa avattiin 10. lokakuuta ja asiakkaat ryntäsivät paikalle. Olihan tarjolla sentään maksuttomat kakkukahvit ja ilmapalloja.



Kauppa on valmis ja avattu. Kuva lokakuun puolivälistä.



Liuskekivialtaa oli valmis elokuun lopussa ja rakennuksen lopullisen muodon saattoi jo hahmottaa.

PIRTEÄMPI YMPÄRISTÖ PUNATIILESTÄ

Uudisrakennuksessa on käytetty punaista tiiltä sekä seinissä että pihan laatoituksessa. Siisti punainen pinta on paitsi kauniimpi kuin asfaltti, myös tilaa selkeyttää: jalankululle tarkoitettu alue erottuu selkeämmän moottoriajoneuvoille tarkoitetusta alueesta. Pimeä ja harmaa vuodenaike on Helsingin leveysasteilla melko pitkä, joten sikälakin pirtsakan punatiilen käyttö on onnistunut ratkaisu. Pystypintojen liuskekivet puolestaan luovat hillityn elegantia tunnelmaa.

MARRASILTAMAT

1. marraskuuta 2013

Marrasiltamat järjestettiin 1. marraskuuta Vantaalla Vernissassa. Tilaisuus alkoi kello 18 ja päätti kello 21. Tapahtuman talkooväki kokoontui juhlapaikalle pari tuntia ennen tilaisuuden alkua koristelemaan pöytää ja asettelemaan tarjottavia ruokia esille.

Minun (opiskelija Heidi) tehtäväni kuului tilaisuuden aikana juhlamaljojen tarjoilu ja ruokailun sujuvuudesta vastaaminen. Tarjolla oli pääruuaksi kinkku- tai kasviskiusausta, salaattia ja patonkia sekä jälkiruuaksi kahvia tai teetä pullan kera. Ruokailu sujui hyvin ja kaikki saivat vatsansa täyneen. Juhlavieraiden ruokailusta vastaavatkin kerkesivät pikaisesti maistelemaan juhlaherkkuja ennen kahvitarjoilun alkamista.



Marrasiltamien antimia

Puheenjohtajan (Lasse Anttonen) ominaisuudessa marrasiltamat oli edustustilaisuus, tapasin muiden yhdistysten vastuuhenkilötä ja vaihdoin kohteliaisuksia. Paljon tuttuja ihmisiä tuli tavattua. Vantaalaiset olivat hoitaneet hyvin järjestelyt. Ohjelmasta jäi mieleeni hupaisa stand up -koomikko, Majakan musiikkiduon esitys sekä bingo.

Esityksistä erityisesti olin vaikuttunut musiikkiryhmästä, joka oli käsittääkseni kehitysvammaisten musiikkiryhmä; ikivihreät kappaleet tekivät minuun syvän vaikutuksen.

Sirjan vetämä karaoke oli myös kiva lisä iltaan, valitettavasti minun oli kuitenkin lähdettävä muualle, ennen illan päättymistä, siksi en nähtyn illan loppua.



Esiintyvät taiteilijat viihdyttivät yleisöä

Kahvitarjoilun päätyttyä talkooväki alkoi pakkailla tavaroida kasaan ja vieraiden lähdettyä siistimme juhlapaikan alkuperäiseen kuntoon. Talkooväen näkökulmasta ilta oli kiireinen mutta antoisa. Ihmiset näyttivät viihtyvän hyvin ja ruokaa kehuttiin maittavaksi. Kokonaisuudessa tilaisuus sujui hyvin ja kotiin lähdettyä väsymys painoi mutta olin kuitenkin erittäin tytyväinen tapahtumaan.

Heidi & Lasse A.

MASENNUKSESTA JA SEN HOIDOSTA

Suomen Kuvailehti kirjoitti taannoin masennuslääkkeistä. Vuonna 2011 maksettiin masennuslääkkeistä Kela-korvausta 434 000:lle suomalaiselle. Lehden mukaan vakavaa masennusta sairastaa kuutisen prosenttia suomalaisista. Masennusdiagoosien määrä lisääntyi 1990-luvulla, kun markkinoille tuotiin uusia serotoniinilääkeitä, joiden haittavaikutukset olivat melko pieniä.

Lehti kysyy, ”onko kynnys lääkkeiden määräämiseen laskenut ja tulkitaanko elämän normaalit vastoinkäymiset liian helposti masennukseksi?” Toisaalta mainitaan ihmiset, jotka eivät hakeudu hoitoon masennuksen takia, vaikka siihen olisi syytä. ”Perusterveydenhuollossa vastaan tulee resurssiongelma. --- Ei ole rahaa eikä tekijöitä.”

Lääkeyhtiöiden ja lääkäreiden suhteet ovat ikuisuusaihe. Teollisuuden kanssa on tehtävä yhteistyötä, mutta vaarana piilee, että tehomarkkinointi lisää lääkkeiden tarpeetonta käytötä. Uuden lääkkeen tuominen maailmanmarkkinoille maksaa noin 1,6 miljardia euroa, ja lääkkeen on oltava oleellisesti kilpailijoitaan parempi, jotta se kannattaisi. ”Lääkekehittelyn iso ongelma on se, että me emme ymmärrä riittävän hyvin kaikkia masennukseen liittyviä neurobiologisia sairausmekanismuja”, lehden haastattelema Helsingin yliopiston psykiatrian professori Erkki Isometsä kertoo.

Harvardin yliopiston tutkijan Irving Kirschin mukaan lumelääkkeiden ja masennuslääkkeiden välillä ei ole mainittavia eroja lievän tai keskivaikean masennuksen hoidossa. Useat lääketehaat ovat todistettavasti julkistaneet vain positiivista tutkimustietoa lääkeistään. Isometsä toteaa, että lääketehaat ovat ”tehneet hallaa” psykiatrialle vaikenemalla itselleen kielteisistä tutkimuksista. Hänen tiedossaan ei ole ainuttakaan meta-analyysia, jossa väitettiäisiin, ettei masennuslääkkeillä ole lainkaan todellista tehoa. Eri asia sen sijaan on, kuinka hyvin lääkkeet toimivat masennuksen hoidossa.

On tehty niin ikään tutkimuksia, joiden mukaan lääkkeet tehoavat kohtalaisesti myös lieviin ja keskivaikeisiin masennustiloihin. Keskustelu pyörii Isometsän mielestä sen ympärillä, ”kuinka pal-

jon tehoa on riittävän paljon”, ja kuinka rekisteröintitutkimusten tuloksia tulisi tulkita.

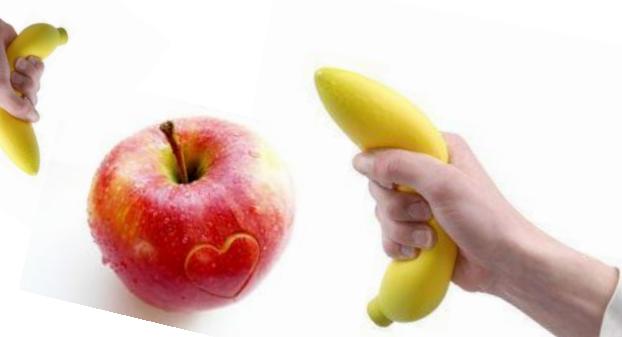
Lopuksi Isometsä toteaa, että on huomattavan paljon tyytyväisiä potilaita, jotka ovat toipuneet depressiostaan hyvin – siis se hiljainen enemmistö.



Syyskuussa uutisoitiin tutkimuksesta, jonka mukaan epäterveellinen ruokavalio on yhteydessä masennuksen lisääntymiseen. Tutkimuksen mukaan masentuneiden ruokavalio on usein heikko-laatuisempaa ja yksipuolisempaa kuin terveiden.

B-ryhmän vitamiineihin kuuluva **folaatti** näyttää suojaavan masennukselta. Epäterveelliset elintarvikkeet sisältävät vähemmän folaattia kuin terveelliset. Folaattia vähiten saaneiden riski sairastua masennukseen oli kaksin verroin suurempi kuin folaattia eniten saaneiden. Suomalaisen suosikkiruoista muun muassa makkarat ja perunat altistavat masennukselle. Hyviä folaatin lähteitä ovat muun muassa täysjyväilja, kasvikset, hedelmät ja liha.

Tutkittavia oli runsaat 2 000, seuranta-aika oli lähes 20 vuotta.



Suomen Kuvailehti 46/2012
Helsingin Sanomat 6.9.2013, s. A10
<http://www.ksml.fi/uutiset/kotimaa/roskaruoka-voi-lisata-masennusta/1388817> 5.9.2013
Tekstit: Taneli Väistinen annettujen lähteiden pohjalta



BODY BRAIN ENERGY

Body Brain Energy –metodi on lähtöisin Etelä-Koreasta, missä sen filosofia on osa päivittäistä elämää. Ichi Lee on perustanut harjoituksen kolmisentkymmentä vuotta takaperin ja nyt se on levinnyt laajalti ympäri maapalloa. Amerikassa sitä kutsutaan nimellä Dahn Yoga ja Englannissa Body & Brain. Minä tutustuin harjoitukseen Lontoossa asuessani ja myös opitin sitä puolitoista vuotta. Meillä oli Lontoossa ja Etelä-Englannissa seitsemän omaa joogakeskusta, missä meitä oli hyvin kansainvälinen ohjaajakaarti eteläkorealaiset mukaan lukien.

Tärkeä osa harjoituksen filosofiaa on toisen ihmisen kunnioittaminen, huomioonottaminen ja auttaminen. Filosofiaan kuuluu myös tässä hetkessä eläminen, mihin helpoimmin kenties pääsemme tuomalla mieli kehoon seuraamalla hengitystämme. Siten opit myös kuuntelemaan itseäsi ja tulkitsemaan viestejä, mitä kehos ja mielesi lähettilä sinulle. Tämä kontakti kehoomme meiltä länsimaisilta ihmisiiltä usein puuttuu, kun elämme niin voimakkaasti ajatuksissamme.

Keho-mieli-yhteyden saavuttaaksemme meidän pitää harjoitella tavoitteenne kehon luonnollisen energiankierron palauttaminen ja kehon energiatason nostaminen.

Body Brain Energy –metodissa on paljon erilaisia harjoituksia, jotka auttavat meitä tässä tavoitteessa. Harjoitukseen kuuluu myös musiikki, mikä muuttuu osa-alueesta toiseen siirryttääessä ja auttaa harjoittelijaa syvempään kokemukseen.

Harjoituksen osa-alueet ovat taputusharjoitukset, venytykset, rentoutus, hengitysmeditaatio, energiameditaatio, aivoaaltovärähelyharjoitus ja loppuvenytykset. Tämä saattaa kuulostaa paljolta, mutta itse asiassa vajaa puolitoistatuntinen kuluu yllättävän nopeasti.

Opettelemme myös rentouttamaan kehoamme ja rentoutumaan kokonaisvaltaisesti, mikä auttaa meitä olemaan läsnä ja tuntemaan hyvää oloa itsestämme.

Harjoitukset ovat rentoja ja vapauttavia, joten tervetuloa kokeilemaan!

Energisön syysterveisin,

Pirkko



VALOA AIVOSOLUIHIN

Optogenetiikka on aivotutkijoiden uusi mielenkiinnon kohde. Nimensä mukaisesti se yhdistää optiikkaa ja genetiikkaa. Sen avulla päästään aivosolujen sisään eli mielen syvimpiin sopukoihin. Soluun ohjataan laservaloa valokuidun välityksellä ja sitä kautta voidaan muuttaa koe-eläimen käytöstä. Optogenetiikka hakee vastauksia peruskysymyksiin: Kuinka mielenliikkeet ja mielenhäiriöt viime kädessä syntyyvät. Laservalon avulla koe-eläimiltä on paikannettu muun muassa ahdistukseen ja masennukseen liittyviä hermosoluja.

Sykiatrian näkökulmasta mielenkiintoista on, voidaanko ihmisen mielenhäiriötä, kuten skitsofreniaa ja depressiota hoitaa suuntaamalla laservalo tiettyihin aivosoluihin. Ihmisillä optogenetisiä kokeita alettaneen tehdä 2020-luvulla, joten toimiviin hoitokeinoihin on vielä matkaa. Toistaiseksi tiedetään, etteivät ainakaan apinat ole saaneet valokuiduista oireita. Ydin kysymys on, voidaanko optogenetiikalla parantaa neurologisia ja psykiatrisia sairauksia. Ensi vaiheessa tutkijoiden on määrä käydä Parkinsonin taudin kimppuun.

Taneli Väistinen

Lähde: <http://www.hs.fi/tiede/a1381482240034>

*Body Brain Energy tiistaina kello 11.00 - 12.30
Keltainen sali*



ELÄMÄNVOIMAA VERTAISTUESTA

Perjantain vertaistukikerhon tarkoituksesta on hahmotella kuntoutumisen vaiheita, tukea kuntoutujia hallitsemaan omaa elämäänsä ja oppia muuttamaan omaa arkeaan. Yritän tukea kuntoutujia tulemaan psyykkisesti ja fyysisesti parempaan kuntoon. Ryhmässäni on mahdollisuus kertoa omasta psyykkisestä oireilusta. Ryhmäläiset saavat puhua juuri niistä asioista, jotka ovat ongelmana.

Sinulla on lupa etsiä ja tehdä valintoja paremman elämän puolesta. Vastuun ottamiseen liittyy vastuu omista avun ja tuen tarpeista. On tärkeää opetella tunnistamaan mitä tarvitsee ja mitä haluaa. Puhutaan kuntoutumisvalmiudesta, joka tarkoittaa kuntoutujan kykyä asettaa omaa elämää koskevia muutostavoitteita. Yritän tukea kuntoutujien oireidenhallintaa harjoituksin ja vapaamuotoisella keskustelulla.

Voidaan vaikka suunnitella viikko-ohjelma niin, että saadaan säännöllistä tekemistä arkeen. Elämä olisi mielekkäämpää ja keskittyisi vähemmän sairauden ympärille. Vahvistetaan kuntoutujan minäkuva ja parannetaan itsetuntoa. Rohkaisen kuntoutujia tekemään hyviä asioita. Harjoitellaan sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutustaitoja, jotka kehittävät Majakkaa hyväksyvänä yhteisönä, jossa ei syrjintää ketään, ei heikoimpiaan. Itse en halua syyllistää toisia majakkalaisia, koska se voi lisätä psyykkistä oireilua. Nämä jokaisella olisi hyvä olla Majakassa.

Kuntoutujan omia näkemyksiä esii nostava ja ryhmäläisiäni arvostava suhtautumiseni auttaa ryhmäläisiä vapautumaan ja puhumaan ongelmistaan. Ryhmän tuella etsitään ratkaisuja.

Osallistujat voivat löytää ryhmästäni uusia ystäviä ja ihmissuhteita. Ohjaan ryhmäläisiäni menemään myös muihin Majakan kerhoihin: maalauskerho, keilailu, šakki, pelikerhot, käsityökerho jne.

Sydämelisesti, Sirja



MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN YSTÄVYYDESTÄ JA VERTAISTUESTA

Tukiyhdistys Majakka ry tekee mielestääni loistavaa työtä mielenterveyssektorilla. Eriaiset harrastusryhmät muodostavat päivittäin tukiverkon kuntoutujille ja auttavat jaksamaan arjenriennoissa. Samalla Majakassa voivat usein samanlaisista sairauksista kärsivät jakaa kokemuksiaan ja kertoa oman elämäntarinansa tai vain vaihtaa päivän kuulumiset ja henkilökohtaisia uutisiakin.

Majakan kaltaisille paikoille on kysyttyä maailmanlaajuisesti ja niitä tarvitaan eri maihin. Kiihtynyt tiedonvälitys ja sen myötä nopeutunut elämänrytmä vaativat usein ihmislähtö valtavasti ponnisteluja ihan arkisesta työelämästä selviytymiseksi. On syytä miettiä, tarvitsemeko niin valtavaa informaatiotulvaa kuin nykyisin saamme. Ainakin itse kullekin on syytä pitää huolta riittävästä levosta ja palautumisesta, sekä huolehtia myös fyysisestä kunnostaan.

Mukavat ja virkistävät harrastukset muodostavat sitä elämän elikiiriä, jota jokainen meistä tarvitsee. Harrastusten osalta Tukiyhdistys Majakka osaltaan vastaa kysyntää monine toiminta-ryhmäineen ja retkineen. Mielestääni meillä Majakassa on mukava ja virkeä sekä toimiva yhteisö, joka ansaitsee kaikkien arvostuksen ja kunnioituksen. Haluan vielä lopuksi toivottaa jokaiselle majakkalaiselle rauhallista loppuvuotta ja **Hyvä Joulun ja uuden vuoden 2014 odotusta**. Seuraava vuosi näyttää meillekin haastavalta ja odotan sitä mielenkiinnolla.

Ystäväinne Jyrki

*Sirjan vertaistukikerho perjantaisin kello 11.00 - 13.00.
Keltainen sali*



FC MAJAKKA TAISTELI URHOOLLISESTI

Tällä kertaa oli tyytyminen viidenteen sijaan

Niemikotisäätiö järjesti vuosittaisen epävirallisen jalkapalloturnauksen Käpylän kentällä 12. syyskuuta. Mukana oli kaikkiaan 15 joukkueita. Majakka ry:n joukkue FC Majakka pelasi turnauksessa neljä ottelua, ja taisteli itsensä jaetulle viidennelle sijalle. Ensimmäisessä ottelussa FC Majakka voitti lahtelaisen Sopimus-kodin joukkueen. Toinen ottelu pelattiin raisiolaisista Vaisaarta vastaan. FC Majakan ote herpaantui pahoin, ja ottelun lopputulokseksi kirjattiin 7-0 Vaisaaren hyväksi. Kolmannessa ottelussa vastassa oli Haagan Hyteen. Ottelu oli majakkalaisten täydellistä ylivoimaa, vastustaja kaatui komein lukemin.

Joukkue ylsi huipputulokseen vaihtopelaajien vähäisestä lukumäärästä ja Peten lievästä loukkaantumisesta huolimatta. FC Majakan maalivahti torjui määritietoisesti vastustajan epätoivoiset yritykset saada pallo sisään. Viimeinen metsi oli puoliväliräottelu Aurora vastaan: FC Majakka kohtasi poikkeuksellisen vahvan joukkueen ja hävisi 4-0.

Kokonaisuutena turnaus oli FC Majakan osalta kohtalaisen onnistunut, vaikka kulta jäi tällä kertaa haaveeksi.



*FC Majakan maalitykki upottaa pallon verkkoon.
Turnaus pelattiin Käpylän urheilukentällä lähes kesäisessä säässä.
Kannustaja oli runsaasti, toki enemmänkin olisi mahtunut.*



Majakan joukkue järjestyy riviin – viides sija ei masentanut.



Tuuliviiran talvinumeron maskotti, lumiukko Lalli kannustaa liikkumaan ja urheilemaan.





FC Majakan kahdeksanhenkinen joukkue 12. syyskuuta 2013.

Ylärivissä Lasse, Petri ja Olli, alarivissä Panu, Silja ja Sergei (ensimmäinen oikealta).

KESÄISIN KENTÄLLÄ, TALVISIN ALTAASSA JA RADALLA

Myös talviaikaan Majakassa on jos jonkinlaista liikunnallista aktiviteettia. Ohjelmaan kuuluu keilausta, uintia ja kuntosalilla käyntiä. Keiloja pääsee kaatamaan Helsinginkadun Urheilutalossa tiistaisin. Uinti- ja kuntosalipäivä on niin ikään tiistai, paikkana on Pirkkola. Mahdollisten muutosten vuoksi ajat kannattaa tarkistaa Majakan internet-sivulta.

Faktaa...



Keilailussa yritetään kaataa painavalla pallolla (max. 7,2 kg) noin kahdeksantoista metrin päässä sijaitsevan patterin kaikki kymmenen keilaa. Jos keiloja jää pystyn ensimmäisen yrityksen jälkeen, pelaaja voi toisella kerralla yrittää kaataa loput eli paikata. Vaikka keilaajat puhuvat pallon heittämisestä, tosiasiassa pallo vieritetään liukasta rataa pitkin kohti patteria.



Uinti kohentaa lihaskuntoa ja on hyväksi hengitys- ja verenkiertoelimistön aerobiselle kunnolle. Jalkavammojen kuntouttamiseen uinti sopii erityisen hyvin. Laihduttamisen kannalta uinti puolestaan on huomattavasti pehmeämpi tapa kuin lenkkeily.

Sitä paitsi: jo pelkkä vedessä olo virkistää ja rentouttaa.

Lähteitä:

<http://www.keilailu.fi/html/koulutus/Keilailussa%20on%20ideaa.pdf>
<http://users.jyu.fi/~ikeskine/kuntoilu.htm>

LEIJONASYDÄN

Dome Karukosken ohjaama *Leijonasydän* hakee kaupallista menestystä tutuin konstein: tarjotaan sopivasti seksää, hieman romantiikkaa ja hillittömästi väkivaltaa. Tarinan keskushahmo Teppo (Peter Franzén) on itäsuomalaisen pikkukaupungin uusnatsien johtaja. Onko Teppo älykkö ja kouluja käynyt? Ei tietenkään. Silloinhan tarinasta tulisi monimutkaisempi. Teppo on kohtalaisen yksinkertainen ja kouluttamatonta. Hänen velipuolensa Harri (Jasper Pääkkönen) on vielä tyhmempää ja yksioikoisempi.

Teppo ihastuu kolmikymppiseen Sariin (Laura Birn), joka työskentelee baaritarjoilijana. Kun romanssi on saavuttanut huippukohtansa, mikä tässä tarinassa tapahtuu hyvin nopeasti, se lyödään sirpaleiksi. Sari saa selville, että Teppo on kansallissosialisti. Teppo puolestaan saa selville, että Sarilla on ala-asteikäinen poika, Ramu (Yusufa Sidibeh). Tämän isä, Salif, on afrikkalaistaustainen suomalaistunut maahanmuuttaja (Jani Toivola). Salif on älykäs, kyllästymiseen asti sanavalmis ja menestynyt.

Sari hyväksyy Tepon luokseen asumaan sillä ehdolla, että tämä ei osoita pienintäkään aggressiota Ramua kohtaan. Sari siirretään tarinasta syrjään ja keskitytään seuraamaan Ramun ja Tepon välien kehittymistä. Samalla Teppo joutuu konfliktiin vanhan viiteryhmänsä, paikallisten uusnatsien kanssa. Näin hän joutuu taistelemaan kahdella rintamalla samanaikaisesti. Elokuvan keskeinen sivuhenkilö, Harri, nousee erääksi tarinan mielenkiintoisimmista hahmoista. Muut sivuhenkilöt jäävät läpikuultavanohuiksi tarinan eteenpäinviejiksi.

Vaikka uusnatsit esitetään lähinnä väkivaltaisina idiootteina, *Leijonasydämessä* on kohtia, joissa heidän poliittista ajatteluaan tuodaan laajaisemmin esiin. Eräs heistä raivostuu siitä, ettei saa kuittia ostamastaan oluesta, jolloin hän oitis epäilee maahanmuuttaja-baarimikkoa veronkierrosta. Jotta elokuva olisi poliittisesti korrekti, baarimikko näyttää kuitin ja todistaa

viattomuutensa. Tarinasta olisi tosin tullut moniulotteisempi, mikäli baarissa todella harjoitettaisiin veronkiertoa. Tällöin olisi asetettu vastakkain kaksi moraaliltaan kyseenalaista toimijaa.

Kokonaisuutena *Leijonasydämessä* ei ole juuri mitään yllättävää, lopun katarsiskin on ennalta-arvattavissa. *Leijonasydän* on viihdyttävä katsottavaa; Franzén, Birn ja Pääkkönen osoittavat vahvuutensa näyttelijöinä ja tarina etenee kuin VR:n junan kauniina kesäpäivänä. Lajityypiltään teos onnahtelee draaman ja komedian välimaastossa, eräissä kohtauksissa on jopa farssin piirteitä.

Meri-Lapin poika tapetilla



Näyttelijä, kirjailija, ohjaaja ja Irina Björklundin aviomies Peter Franzén on ollut runsaasti esillä kuluneen syyskauden aikana. Alkusyksistä sai ensi-iltaansa Franzénin ohjaama, miehen omaelämäkerrallinen romaaniin perustuva elokuva *Tumman veden päällä*. Franzén tekee elokuvassaan myös sivuosan. Teos sijoittuu Franzénin lapsuudenmaisemiin, 1970-luvun Meri-Lappiin.

Eräs syksyn uutuuskirjoista on Franzénin omaelämäkerrallinen romaani *Samoilla silmillä*, joka on jatkoa *Tumman veden päällä* -teokselle. Uutuuskirja kertoo Peten nuoruudesta, ympäristönä on edelleen Meri-Lappi. Nyt eletään 1980-lukua, kasettipesissä pauhaavat Dingo ja Iron Maiden. Peten äiti on ottanut avioeron ja elää uutta nuoruuttaan uuden miehen kanssa. Peten elämänpitri laajenee vähitellen – tie miehuuteen avautuu. *Samoilla silmillä* on saanut erinomaisen vastaanoton kriitikoilta.

Franzén, Peter: *Samoilla silmillä*. Tammi 2013. 223 s.

Teksti: Taneli Väistinen, kuva: Wikimedia Commons

Lähteitä:

<http://www.pohjolansanomat.fi/Kritiikki/1194838157590/artikkeli/franz%20nin%20pete%20on%20tullut%20teini-ikaan.html>
<http://www.finnkino.fi/Event/299745/>

SPEKTAAKKELIA FESSEN ARVOSTA?

Keskiviikko 25.9.2013: meitä oli minä eli Mikko, Lasse, Riku sekä Juha (Martti tulisi suoraan paikalle). Lähdimme vähän ennen kello 13:a Majakasta kohti Ryhmäteatterin Pengerkadun näyttämöä katsomaan Juha Kukkosen ohjaamaa ja kirjoittamaa näytelmää *Lähes onnellinen mies*. Majakka armollisesti suostui (kuten tavallista) maksamaan puolet lipun hinnasta eli koska kyseessä oli ennakonäytäntö ennen varsinaista ensi-iltaa niin jokainen lähtijä joutui kärsimään kokonaista viisi euroa.

Kyseinen näytelmä perustuu osittain Jouni Hynyn kirjoittamaan romaanin *Rakkauksella, Hynnen*. Kyseessä oli ko. näytelmän jo toinen tuleminen, sillä keväällä 2010 näytelmän ensimmäinen versio oli esitetty Teatteri Jurkassa. Rooleissa oli kolme miestä: Reino Nordin, Aarni Kivinen sekä Paavo Kerosuo.

Kuljettuamme alkumatkan bussilla 51 Kallioon kävelimme lopun matkaa Ryhmikseen ja siellä se Marttikin jo odotteli meitä. Olimme varsin hyvissä ajoin perillä, aikaa näytelmän alkuun oli lähes tunnin verran. Seisoskelimme yhdessä niitää näitä jutellen, kunnes pääsimme astumaan hämärään teatterikatsomoon. Totta kai me mielenterveyskuntoutujat (lähes onnelliset miehet?) sitten valitsimme heti ensiksi lähes syrjäisimmän osan katsomosta, josta näkyvyys näyttämön lavalle oli kaikista heikoin. Emme kait halunneet pistää sil-



mään millään tavoin ”valtaväestöstä” koostuvasta muusta yleisöstä.

Näytelmä alkoi monologilla, joka antoi ymmärtää kyseessä olevan jonkinlainen ”teemalta” miehi-syyteen ja miehenä olemiseen. Sitten itse näytelmä kolmen näyttelijän voimin pääsi liikkeelle. ”Kovin on sekavaa”, tuumin mielessäni katselles-sani noiden kolmen miehen melskaamista lavalla, hetkittäisine verbaalisine ilotulituksineen. Näytelmässä oli (varsin löyhä) juonikin, jonka kuljet-taminen eteenpäin tuntui olevan ainoastaan kuin ulkoisesti sijoitettu raami irrot-teluille.

”Komedia”, oli näytelmää etu-käteen mainos-tettu. Väliajan jälkeen näytelmä jatkui lähes sa-manlaisena, mutta itse olin siirtynyt katso-mon eturiviin (jo lähes pelkästään kapinallisena reaktiona siihen,

että mielenterveyskuntoutujien pitäisi istua muka jossain katsomon uumenissa mahdollisimman huomaamattomina). Ja, kieltämättä, näyttelijät toisiaan näyttivät melkoisen paljon vaikuttavam-milta kun katsoin heitä ylöspäin ihan lavan vieres-tä!

Poistuttuamme teatterista lähdimme kaikki eri suuntiimme, vaihdettuamme muutaman kom-mentin keskenämme näytelmästä: joku tykkäsi, joku meistä koki näytelmän pitkäveteiseksi. Itse tuumasin hetken mielessäni: ”tulimmekohan me miehet tästä taas hetkeksi edes hitusen verran onnellisemmiksi?”. Käy katsomassa näytelmä itse, ja päätää itse miten voit tuohon kommentoida!!!

Rethken ohjaaja Mikko



MUSIIKKI ON TIE TUNTEISIIN

Musiikin yhteys mielialoihin, tunnelmiin ja tunteisiin on tiedetty kautta aikain. Kauppaliikkeissä ihmisten ostokäytäytymistä pyritään manipuloimaan musiikin avulla, elokuvissa musiikki on keskeinen tunnelmanluoja, musiikkia käytetään miliaristikossa rummutuksessa ja pasifisessä päättoksessa.

Musiikin vaikutus ihmiseen ei rajoitu pelkkään kuuntelukokemukseen. Ihmiskehon kudoksilla on omat värähtelytaajuutensa, jotka reagoivat herkästi musiikin vaihteleviin taajuksiin. Musiikki pystyy myös rakentamaan siltaa ihmisen oikeaan ja vasemman aivopuoliskon väliin, sillä molemmat puoliskot aktivoituvat musiikin avulla. Melodia hahmotetaan oikeassa aivo-puoliskossa, rytm, sanat ja muotorakenteet puolestaan vasemmassa. Puoliskoja yhdistävä aivo-kurkiainen on ammat-timuusikoilla vahvistunut myös fyysisesti, erityisesti jos he ovat aloittaneet musisoinnin varhaislapsuudessaan.

Musiikin aiheuttama mielihyvä perustuu fysiologisiin reaktioihin, joita musiikin tuottaminen tai kuunteleminen aiheuttaa. Mielihyvän tunteen takana taasen ovat endorfiinit, joita vapautuu ja lisääntyy musiikin aiheuttaman aktivoitumisen myötä.

Musiikkiterapia aktivoi ihmisen mieltä ja kehoa samanaikaisesti. Sen avulla voidaan käsitellä tiedostamattomia tunteita ja etsiä uusia vuorovaikutuksen muotoja riippumatta henkilöiden musikaalisuuden esteesta. Ihmisiin, joiden kanssa on vaikea päästää yhteyteen puheen avulla, on löydetty kontakti musiikin kautta. Musiikin avulla ihminen voi oppia ymmärtämään sisäistä psyyk-

kistä maisemaansa ja ilmaisemaan tunteitaan sanattomasti. Rytmikäs musiikki aktivoi ihmistä toimimaan, surullinen musiikki auttaa prosessomaan omia surujaan ja kaunis musiikki vie ajatukset pois arjen huolista.

Kaikki taidemuodot nostavat tunteita pintaan, mutta musiikki tekee sen erityisen voimallisesti. Ihmiselle itselleen merkitykselliset musiikkikappaleet tuovat mieleen menneitä tapahtumia kuin ne olisivat tapahtuneet eilen. Ihminen saamaistaan oman tunnetilansa musiikkiin ja löytää siten tien niihin tunteisiin, jotka hän on kätkenyt.

Neljälle perustunteelle – vihalle, surulle, onnelle ja hellyydelle – on määritelty omat musikaaliset vastineensa. Vihaan liitetään suuri äänenvoimakkuus, kirkkaat äänenvärät, nopeat tempot ja pienet tempovaiotelut, suuruun sitä vastoin pieni äänenvoimakkuus ja hidaskin tempo. Onnen tunteeseen yhdistetään samat ominaisuudet kuin vihaan ja niiden lisäksi nuotin kestojen vastakohdat. Hellyyteen kuuluvat samat musikaaliset ominaisuudet kuin suruun lukuun ottamatta äänensävyjä, jotka hellyydessä ovat pehmeitä, surussa taasen sameita.

Kuoroja, yhtyeitä ja lauluryhmiä on pidetty erinomaisena ehkäisevänen mielenterveystyönä. Niihin avulla ihminen saa kokea yhteisyyttä ja sosiaalisuutta, toisin sanoen rakentaa tunnesiteitä muihin ihmisiin. Musiikki on eräs tapa rakentaa yksilön identiteettiä: kuka olen ja mihin kuulin. Myös musiikkiperinteet, kuten joululaulut, vahvistavat yhteisöllisyyttä.



Lähteitä:

http://publications.thesaurus.fi/bitstream/handle/10024/13855/einola_kirsi.pdf?sequence=1

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/258383.php>

<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/01/Psychologie-Musik>

Teksti: Taneli Väistinen annettujen lähteiden pohjalta

Kuvat: ClipArt



OMAN TARINAN PUHUMISESTA



Toisinaan on tarpeen kertoa omaa tarinaa eri yhteyksissä. Sitä helposti arastelee, mutta kun miettii tarkemmin, niin huomaa meidän tekevän sitä huomaamattamme ja jopa usein. Seuraavaksi käsittelemme puhumista tutuille ja tuntemattomille erikseen havaitaksemme eroja ja yhtäläisyysia.



Tutuille puhuminen

Kun puhuu tutuille ihmisiille niin osaa jonkin verran ennakoita ja arvioida mistä osasta puhetta toinen pitää tai arvella reagointia siihen. Tuttujen ihmisten tapoja on tiedossa jo, ja tiedämme osia heidän henkilöhistoriastaan. Siksi luottamus on jo olemassa ja arempiaasioita on helpompi puhua kuin tuntemattomalle. Tutuilla saa myös helpommin palautetta kun sitä kysyy. Lisäksi palautteessa otetaan huomioon joitain persoonaan liitettyjä ajatuksia. Oma persoona vaikuttaa hieman odotuksia vastaanvalta riippumatta siitä, mitä persoonallisuuden piirteitä näytetään aktiivisemmin. Eli ihmiset näkevät sinut jo osittain ns. silmälasiin läpi.

Tuntemattomille puhuminen

Tuntematon ei ole vielä luonut odotuksia siitä, millainen täsmällinen persoonasi on. Se helpottaa tutustumista. Keskustelun jatko vaikuttaa millaisena henkilö tulee sinut keskustelun

jatkessa näkemään. He tietävät sinusta sen mitä kerrot. Oikein toimittuna sinut voidaan nähdä hyvässä valossa pitkäänkin. Virheitä tehden voi oppia toimimaan paremmin tuntemattomien kanssa tulevaisuudessa. Tuntemattoman kanssa jutellessa oppii sosiaalisuutta toisella tavalla kuin tuttujen kanssa. Jokainen uusi keskustelu avaa lisää taitoa jutella muiden kanssa. Tuntemattoman kanssa jutellessa virheet ja mokat ovat turvallisempia tehdä, koska heitä ei välttämättä näe uudelleen. Voit oppia toimimaan läheisten kanssa paremmin harjoittelemalla tuntemattomille puhumista. Taitavana puhujana oppii ns. silmälasienviennin ja ihmistuntemus kasvaa. Tosin se vaatii harjoittelua ja pohtimista.

Oman tarinan rajaaminen

Oma tarina on hyvä rajata osiin. Kerran kerrottua ei saa kertomattomaksi kunkin henkilön kohdalla. Sinut voidaan muistaa vuosienkin kuluttua tarinan osista, joita et olisi välttämättä halunnut jakaa jos olisit muistamisen arvannut. Lyhyesti voi sanoa olevan asioita joista haluamme meidän muistettavan ja niitä, joista ei haluttaisi muistettavan. Siksi rajaamisen taito on tärkeää. Oma tarina on hyvin henkilökohtainen ja koska se on oma, niin se laajenee ajan kuluessa ymmärryksen lisääntymiseen. Tapa kertoa oma tarina kehittyy ja sisällöstä löytyy helmiä. Oma tapa kertoa tarinaa eri yhteyksissä on yleensä erilainen. Rajaus suojelee herkkiä asioita ja pitää tiedon jakamisen itsestä turvallisempana. Tämä on kuitenkin taitolaji: Kerrottu tarina on kuitenkin mielellään kertomus omasta itsestä halutun laisenä, ei liiallisen itsesensuurin hallitsemana.

Sami Juntunen



Aforismeja

Ainoa tapa hallita tunteita on tuntea niitä.

Väkisin saatu ei ole sen arvoista.

Vaikeinta asian toteutumisen kannalta ei ole itse päätös, vaan päätöksessä pysyminen.

Itsensä hallinta ei ole välttämättä itsensä hillintää.

Epätäydellinen on lähempänä täydellisyyttä kuin täydellinen.

Joka korostaa omaa arvoaan joka paikassa, osoittaa vain epäselvyyttä omasta arvostaan.

Omasta pienuudesta löytyy kaiken suuruuden alkua.

Elintaso alkaa olla liian korkea silloin, kun on varaa muuttaa kaikki kaunis rumaksi.

Kiitos on aina kiitos.

Vain kuolleet ovat kaiken kokeneet.

Aina-Maria Lagerstedtin teoksesta ***Mieluiten yksinkertainen kuin kaksinkerroin toisten edessä***

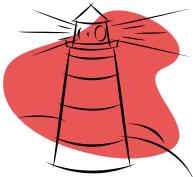
Ruska-aika lähestyy,
elokuu lähenee vaan loppuaan,
puolukat kypsyvät metsässä.
Pihlajanmarjat alkaa punertaa.
Sienet ilmestyvät maaperään,
puut koristautuvat ruskan väreihin.
Luonnon valtaa taas syyskausi,
vuoden iltala-aika koittaa taas.
Linnut lentää vaan etelään,
talven pohjoisen hyisyyttä pakoon.
Vilja on pelloilla kypsnyt sitten korjuukuntaan,
talven varalle saadaan taas leipää ravinnoksi,
koulutyö vaan sitten alkaa,
koittaa matka talven yli uuteen kevääseen
jälleen kerran niin.

Lauri Simonen, 26. elokuuta 2013

Ruskan hehku

Syysaika on jälleen koittanut luontoon,
koivut hehkuват ruskan väreissä niin.
Pihlajanmarjat punoittavat puun oksilla,
maa on täynnä sieniä poimittavaksi.
Linnut ovat taaskin muuttaneet etelään.
Lehdet varisevat maahan puista vain,
koulut ovat taaskin sitten alkaneet.
Kesämökit ovat vain odottamassa kesää uutta
talven jälkeen.
On kuulas syyspäivä, vilja on jo korjattu pelloilta
talteen.
Järvivesi vain jäähtyy kunnes jääpeite sen pinnan sulkee
sitten talven ajaksi vain.
Luomakunnan iltala ja talviyö niin sitten antaa luonolle
virkistävän unen kyllä.

Lauri Simonen, 28. syyskuuta 2013



MAJAKKA LOISTI MIELENTERVEYSMESSUILLA

Vuotuiset Mielenterveysmessut järjestettiin 19. ja 20. marraskuuta 2013. Tänä vuonna messuihin osallistui noin 75 toimijaa. Paikkana oli Wanha Satama Katajanokalla, kuten jo puolen vuosikymmenen ajan. Messujen aattona menimme rakentamaan osastoamme E11. Paikalle saapui EMYn toiminnanjohtaja Järvisalo ja pari järjestötyöntekijää, Karvisesta saapui vapaaehtoistyöntekijä Seppo ja Majakasta varapuheenjohtaja Lauri Laamanen. Rakentaminen sujui kuin tanssi, kahdessa tunnissa osastomme oli pystyssä ja valmiina messuihin.

Tehtävämme oli esitellä yhdistyksämme Avomieelin-yhteistyön puitteissa, yhteistyössä on mukana kaikkiaan neljä yhdistystä. Joka yhdistyksestä oli vuorollaan yksi esittelijä osastolla ja kunkin yhdistyksen esittelyaika oli neljä tuntia esittelijää kohden. Laamasen kohdalla vuorot hieman venähtiivät, sillä sairastumisen johdosta Majakan toinen esittelijä oli estynyt. Laamanen teki kahdeksan tunnin vuoron molempina päivinä. Yhdistystemme toiminta herätti messuvieraissa runsaasti mielenkiintoa, esitteitä jaettiin noin 250 jokaisesta yhdistyksestä, eli kaikkiaan osastollamme vieraili tuhatkunta ihmistä.

Aloimme purkaa osastoamme noin kello 16 jälkimmäisenä messupäivänä ja messutarvikkeemme olivat tuota pikaa paketissa. Laamasen arvion mukaan vierailijoita lienee ollut tänä vuonna hieman vähemmän kuin edellisvuosina. Tunnelma Wanhan Sataman viihtyisissä tiloissa oli erittäin hyvä.

Narikassa riitti vipinää. Ruuhkaa ei kuitenkaan juuri syntynyt, sillä työntekijötä oli tiskin takana useita ja asiakaspalvelu sujui mainosti. Useilla messuvierailla oli matkatavaroida mukanaan, sijaitsevan Wanha Satama aivan Viking Linen terminaalilta kapeessa. Jos pieniä sekaannuksia sattuivat, ne selvitettiin nopeasti.

Parkkivuorossa oli iltapäivällä lepoisaa, aamupäivällä vilskettä oli enemmän. Messusää oli kohtalainen, toisena päivänä satoi hieman, muutoin oli kuivaa. Ja näkyyhän majakka toki huonommassakin säässä.



Lauri Laamanen

MENU-MESSUT

Laamasen seuraava tapahtuma oli Menu-messut eli vapaaehtoistyöntekijän messut 23. marraskuuta 2013 Helsingin Messukeskuksessa. Aiempina vuosina Menu-messut on pidetty Vanhalla ylioppilastalolla. Tapahtuma oli Kansalaisareenan järjestämä. Laamanen esitti Majakan toimintaa, varattuna oli yhteispöytä Karvisen kanssa. Kaikkaan mukana oli noin 50 toimijaa. Samaan aikaan Messukeskuksessa järjestettiin muitakin messuja. Tavoitteemme oli värvätä vapaaehtoisia yhdistystemme toimintaan. Messuilla jaettiin lisäksi vuoden vapaaehtoistyöntekijän palkinto, joka tällä kertaa meni Raumalle. Kunnia-maininnan sai kymmenkunta ihmistä. Palkinto jaettiin ensi kerran valtakunnallisesti.

MAKASIINIT UUSIOKÄYTÖSSÄ

Wanhan Sataman rakennukset toimivat viime vuosisadan alkupuolella kauppanuoneiden tullimakasiineina. Rakennusten välistä kulki rautatie Katajanokalta Töölön ratapihalle. Raitilla kuljetettiin muun muassa mausteita ja kahvia. Makasiinit saneerattiin perusteellisesti 1980-luvulla. Suomen Messut Osuuskunta osti kiinteistöt vuonna 2004.



KIRJAMESSUILLA KOETTUA

On Suuren Pyhän aatto. Lisäksi on 1. marraskuuta – kuoleman kuukausi. Olen lueskellut ”Lentäviä paprujani” – kekkasin nimen irralliselle A4:lleni. Luin kirjan *Puolivallaton presidentti*, kiitos kirjailijalle eli Risto Uimoselle.

Fyysisesti kunto kesti yllättävän hyvin, on siis kyse Helsingin Kirjamessuista, jotka järjestettiin Messukeskuksessa 24. – 27. lokakuuta. Tulin aikaisin ja viiytin muutaman tunnin. Kuljeskelin aika paljon laajalla alueella, enimmäkseen pysyttelin kuitenkin kirjojen lomassa. Tutkin myös antikvariaatteja, isoja ja pieniä. Messuilla oli tarjolla myös meheviä ja maukkaita pizzoja.

Eero Heinäläluoma esitti kirjansa, samoin Kjell Westö, mistä kiinnostuin erityisesti. Judith Schalanskyn ja Tuomas Vimman jätin väliin.

Hannu K. Riikosen ja Sari Kivistön esiintymisajat ja –paikat painoin tarkasti mieleeni, jotta olisin ollut oikeaan aikaan oikeassa paikassa. Ostin heidän yhteisen kirjansa *Mitä jokaisen ihmisen tulee tietää antiikista* ja perjantaina sain siihen nimikirjoitukset. Kirja on ollut mieluisaa luettavaa.

Matti Vanhanen puhui dystopiasta, termi ei ollut minulle entuudestaan tuttu, joten tutkin sitä Googlesta. Dystopiahan on utopian vastakohta, Wikipedian mukaan sillä tarkoitetaan tulevaisuuden epätoivottavaa yhteiskuntaa. Aihe oli siis perin synkkä.

Sunnuntaina kello 11 Paavo Castrén puhui antiikista. Juttelin hänen kanssaan, ja keskustelumme oli antoisa. Tarmo Kunnas puhui fasismista ja siitä, kuinka se vetosi aikansa älymystöön. Sitä en jaksanut kovin pitkään.

Jaakko Hämeen-Anttilaa olen seurannut pitkään. Torstaiaamuna hän puhui radiossa ja kuuntelin ohjelmaa ennen Kirjamessuille lähtöä.

Sain messulta ilmaislukemista ja aion käydä kaiken läpi.

Terveisin, Tuija Irmeli

Kirjavinkki

[Alasalmi, Päivi: Joenjoen laulu. Gummerus 2013. 306 s.](#) Alasalmen teos kertoo saamelaisen koettelemuksista, sen kolme pienoisromaania ajoittuvat eri vuosisatoihin. Varhaisin on 1500-luku. Saamelaistyttö Sorua löytää haavoittuneen pirkkalaisen, ja pitää mestä hänelle annettuna. Saamelaisyhteisö ei hyväksy Soruan ja vihollisheimoon kuuluvan pirkkalaisen läheistä suhdetta. Toinen taso on 1800-luku, ja sen keskushahmo on puoliksi saamelainen saarnaaja Laestadius, joka haluaa pelastaa pohjoisen kansan alkoholin kiroilta. Kolmantena tasona on nykyaika: Sami Uddas palaa etelästä Inariin ja tapaa Ingan, joka kamppailee inarinsaamen kielen puolesta.

Romaania on kuvailtu komeaksi ja kiinnostavaksi. Kieli ja kerronta virtaavat sujuvasti kuin tunturipuron vesi.

**Hirvveen paljon kiitoksia
mahtavasta harjottelusta, kivvaa
oli!! Jatkan Majakassa
vapaaehtoistyöntekijänä, joten
lopullisesti ette piäse minusta
vielä erroon. Nähhääն <3 Heidi**



20X20-senttinen piparkakkutalo maksaisi noin 300 euroa Eiran neliöhinnolla. Pystyisiköhän piparkakusta muotoilemaan majakan?





MAJAKAN JÄRJESTÄMÄ TALLINNAN REISSU

Olin Katajanokan satamassa ensimmäisenä, mutta muut ilmestyivät kyllä paikalle pikkuhiljaa. Meillä ei ollut aamiaista ostettuna valmiaksi ja laivalla meninkin Deli-ravintolaan, jossa ruuan hinta riippuu sen painosta. Olin lihapullia ja perunaa ja kassa punnitsi lautaseni. En löytänyt istumapaikkaa ja soin jossakin nurkassa. En onneksi pudottanut lautastani. Tavarat oli viety yhtiseen hyttiin. Laivamatka sujui verkaisesti. Tallinnassa meillä oli tapaaminen taksien luona rullarappujen alla. Kävelimme hotelli Metropoliin satamasta ja saimme huoneemme. Olin Annelin huonetoveri. Hänen kanssaan jutteleminen sujui helposti.

Illalla menimme syömään. Totesimme ennalta suunnitellun ruokapaikan liian kalliiksi ja menimme toiseen. Siellä oli hieman gourmettyylistet annokset ja seuraavana iltana menimmekin Tallinnan vanhassa kaupungissa ravintolaan, josta tuli meidän porukan kesken niin suosittu, että ennen kotiinlähöötä kävimme siellä toisenkin kerran. Meillä oli sellainen systeemi, että sai kuluttaa neljätoista euroa ja sen yli menevä piti maksaa itse.



Mervi ja Anne

16/10/2013

Syömisen jälkeen oli maanantai- ja tiistai-iltana kovat karaokelaulut hotellin karaokebaarissa, ihan teen ja limsan voimalla. Meillä syntyi duettojakin. Anne ja minä lauloimme yhdessä, Lasse A. ja minä lauloimme yhdessä ja Heidin kanssa lauloin kahdestaan. Sitten Heidi ja Lasse lauloivat yhdessä ja Lasse ja Anne lauloivat yhdessä ja lopulta me neljä improvisoimme aivan oman sovituksemme eräästä Yön kappaleesta yhdessä.



Anneli ja villisika

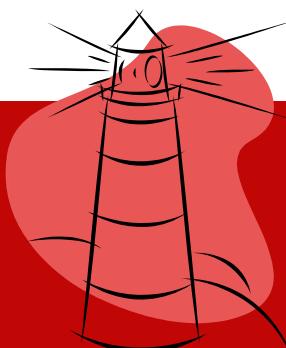
16/10/2013

Tiistaina päivällä kävin itse parissa kosmetologihoidossa ja shoppailemassa Sada-marketissa. Osa oli käynyt KGB-museossa ja he kertoivat, että Neuvostovallan aikana Viru hotellissa oli mikrofoneja ja kameroita kynissä ja tuhkakupin alla ja peileissä, joka paikassa. Tuli ihan skitsofreeninen olo. Millaisetkohan seurantamenetelmät tään päivänä on?

Kotiinpaluu sujui verkaisesti. Jotkut ostivat vielä viimeiset tulaiset tax freestä. Laiva tuli satamaan kello 20.30. Nelosen raitiovaunu pursui ihmisiä. Tulin kotiin ja nukahdin omassa sängyssäni. Oma maa mansikka, muu maa mustikka. Tulipahan tuuletettua päättää jossakin.

Jatkuu takasivulla...

Mervi



Onnellista alkanutta vuotta

2014



Majakka ry kiittää vuoden 2013 lahjoittajia:

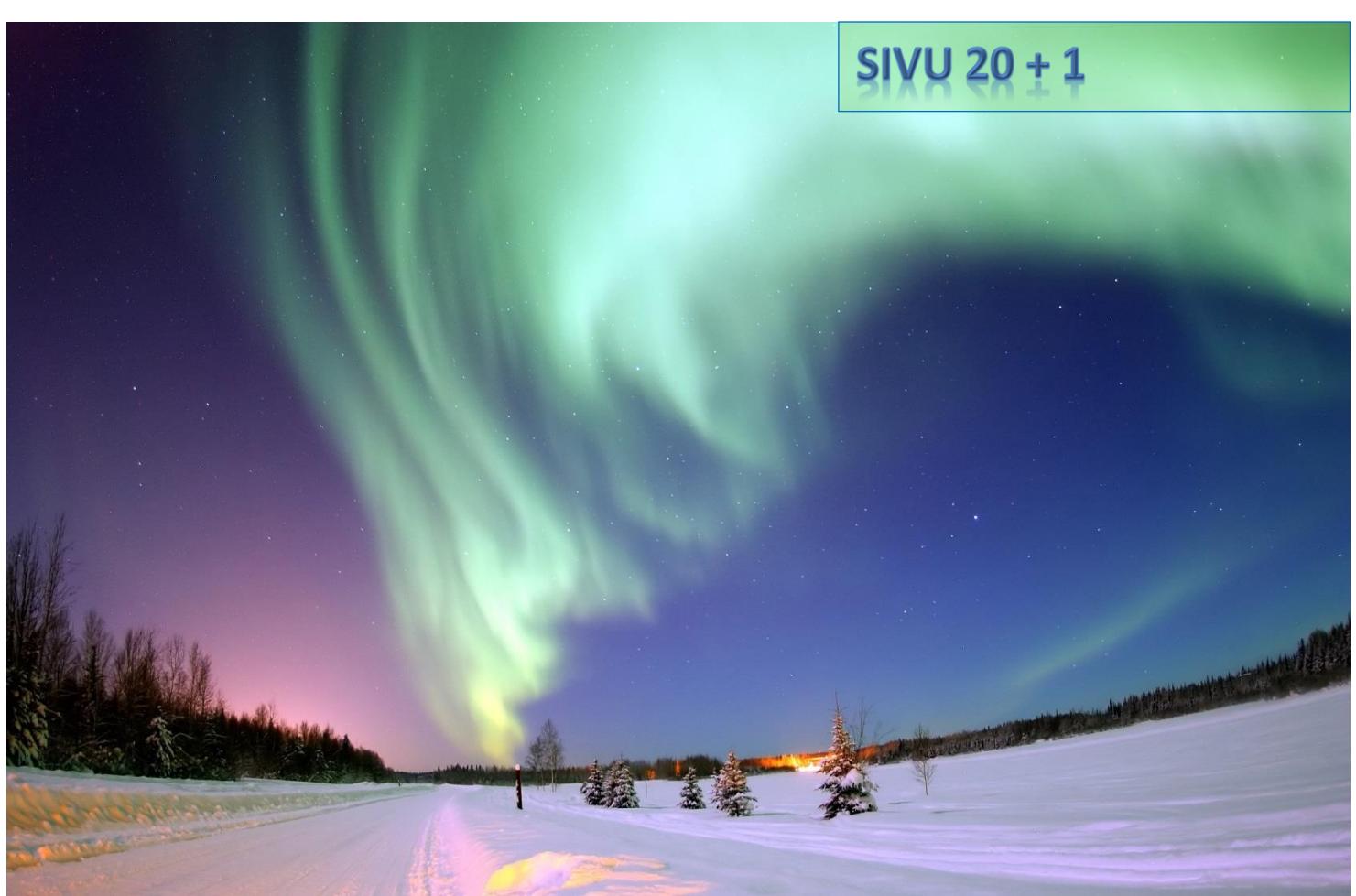
Crocs, Cutrin, Duni, Eckerö Line Ab Oy, Expert, Fazer, FilmTown, Hesburger, Ikea, Makuuni, McDonald's Oy, Medishop, Omron, Oriflame, Taffel, Tallink Silja Line, Viking Line

Vuoden 2013 rahalahjoittajat:

Viola Raninin Säätiö
LähiTapiola

Lisää Tallinnan kuvia...





Kennen kuva alkuperäisenä. Kuva on otettu Alaskassa. Revontulet loimuavat Bear Laken ("Karhujärven") yllä (Alaskassa on tusinan verran saman nimisiä järviä) Eielsonin lentotukikohdan lähistöllä.



Sivun 2 taustakuva alkuperäisenä. Kuvassa Iijärvi Kuusamossa (samalla nimellä järviä on useita). Kuva on otettu livaaralta, joka Täyssinän rauhassa määrähtiin Ruotsin ja Venäjän rajatunturiksi.