

Tuuliviiri

2/2013

Tukiyhdistys Majakka ry:n jäsenlehti



LUMOAVA SAARENMAA

**FUTISKERHO TREENAA
KOHTI KULTAMITALIA**

**Viime vuosisadan menopelit
hurmaavat Automuseossa**



Tukiyhdistys Majakka ry

Teuvo Pakkalan tie 1 A

00400 Helsinki

P. (09) 145 028

Heidi (järjestöyöntekijä) 044 744 7009

Anne (toiminnanohjaaja) 050 4698 222

Retkipaikka 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 (mahdollisesti löytyy myös sivulta 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 puusallossa. Vuonna 2003 Tukiyhdistys Majakka ry pakkasi tavaransa ja muutti Pohjois-Haagaan. Lehden painoon mennessä yhdistyksellä oli 511 jäsentä.

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

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.

Jäsenmaksu on 12 €, maksetaan tilille 800187-10035168 (Danske Bank) 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 internetissä:

www.kolumbus.fi/majakka.ry sekä Facebookissa: Etsi hakusanoilla "majakka ry", jotta löydät Majakan sivun ja voit tykätä siitä.

Tuuliviiri 2/2013

Päätoimittaja: Taneli Väistinen

Taitto: Taneli Väistinen



RETKI VASIKKASAAREEN

Neljä "poikaa" ja neljä "tyttöä" Tukiyhdistys M jakasta oli tutkimassa Helsingin Vasikkasaaren luontoa ja nähtävyyksiä heinäkuussa. Ilma oli hieman epävakaa mutta rohkeasti lähdimme Lotta-veneellä liikkeelle Kauppatorilta. Matkaan oli otettu myös suuri kärry, jossa oli jättitermari kahvia ja teetä varten. Lisäksi mukana oli evästä, kuten tuplakerrosvoileipiä. Vene lähti Pekan ja Kaijan luotsaamana saarta kohden ja niin saavuimme seikkailupäiväämme.



Saareen saavuttuamme suunnistimme ensin katsomaan nykyistä urheilukenttää, joka aiemmin toimi suurena öljysäiliönä. Pidimme ensimmäisen piknikimme siellä. Sitten vaelsimme saaren halki kallioiselle rannalle, jossa kaksi hanhiperhettä oli päiväuinnilla. Tuolloin pidimme jälleen pienen lepohetken näitä kauniita hanhia, merta ja merellä seilaavia veneitä katsellen sekä mukavia rupatellen.

Sitten matkasimme kohti Saunasaarta. Seuraavan piknikimme nautimme Saunasaaren sisätiloissa kutsuvieraina. Sadekuuro puhdisti sillä välin pölyt ilmasta ja saimme taas jatkaa matkaa.

Vasikkasaressa on jonkin verran yksityisomistuksessa olevia pieniä kesämajoja, mutta saaren polkuja saa toki vapaasti käyskennellä. Rannoille on rakennettu pari piknikpaikkaakin ja grillaus on sallittua.

Piipahdimme tutkimaan myös teatteri-katsomoa, jossa Virus-teatteri esitti joitakin vuosia sitten

kesäteatteriesityksiä. Lisäksi ihmettielimme saarella kiemurtelevaa "Kiinan muuria". Aiemmin se suojaasi puisia ammusvarastoja, mutta niitä ei enää ole jäljellä.



Lopuksi kävimme vielä hienolla näköalapaikalla katsomassa kuinka muun muassa suuri purjevene lipui saaren ohitse. Paluumatkalla veneeseen istuttuamme alkoi sadekuuro, joka päätti päästyämme maihin. Saimme siis vaeltaa koko päivän kastumatta.

Retkitunnelmaterkuin, Tuula



18-hehtaarinen Vasikkasaari sijaitsee Kruunuvuoren selällä. Sen länsiosan kallioilta on upea näköala Suomenlinnaan ja Helsingin keskustaan. "Kiinan muuri" kiemurtelee saaren keskiosassa.

MAALAUSKERHON TAPAHTUMIA JA KUULUMISIA

Majakka ry:ssä, alkuperäiseltä nimeltään PKE ry, oli jo 1970-luvulla silloisen puheenjohtajan Matti Mikkosen vetämänä maalauskerho Veikkolan Parantolassa Kirkkonummella. Olin jo silloin mukana toiminnassa. Sittemmin suoritin viisi vuotta opintoja Helsingin Yliopistossa, jolloin maalausharrastus sai jäädää. Nykyisessä maalauskerhossa olin ensin kävijänä, kunnes vuonna 2008 aloitin vertaisvastaavana.

1970-luvun loppupuolella kävin taideterapeutti Aija Johanssonin ohjaamassa kolmessa erillisessä taideterapiaryhmässä.

Vuosina 1985 - 1993 maalasin Helsingin Työväenopiston akvarelliryhmässä.

Myöhemmin osallistuin erinäisiin kurssiluonteisiin ryhmiin, joissa maalattiin muun muassa öljyllä ja öljypastelliliidiulla. Runsaan kahden vuoden aikana olen pitänyt kymmenkunta taidenäyttelyä matematiikan opintojeni ohella. Nämä täydentävät toisiaan hyvin.

Maalauskerho toimii taideterapialuontiseksi perustuen vapaaseen aiheen valintaan ja mielikuvitukseen sekä luovaan aiheen työstämiseen. Lopuksi tarkastelemme yhdessä töitämme ja keksimme niille nimiä. Muut paikalla olijat voivat osallistua nimien antamiseen ja antaa kommentteja.

Lisäksi olen tuonut maalausaiheista kirjallisuutta kirjastosta selattavaksi ja luetavaksi. Periaatteessa toiminta on vapaata yhdessäoloa maalaamisen merkeissä. Jokainen osallistuu oman vointinsa mukaan. Mukana on ollut muun

muassa Ateneumissa opiskellut henkilö ja konditoria-ammattilainen. Luovia toimintoja ovat kummatkin.

Tukiyhdistys Majakka ry:ssä oli maalauskerhon taidenäyttely vuonna 2011 ja nyt on pienimuotoinen jatkuvaluontainen ryhmän taidenäyttely yhdistyksen puheenjohtajan maalauskien ohella.

Olemme kaikki kovasti innostuneita ja otettuja luovasta maalaamisesta.

Ystävällisin terveisin,

Allan Wilén (FM)

vertaisvastaava

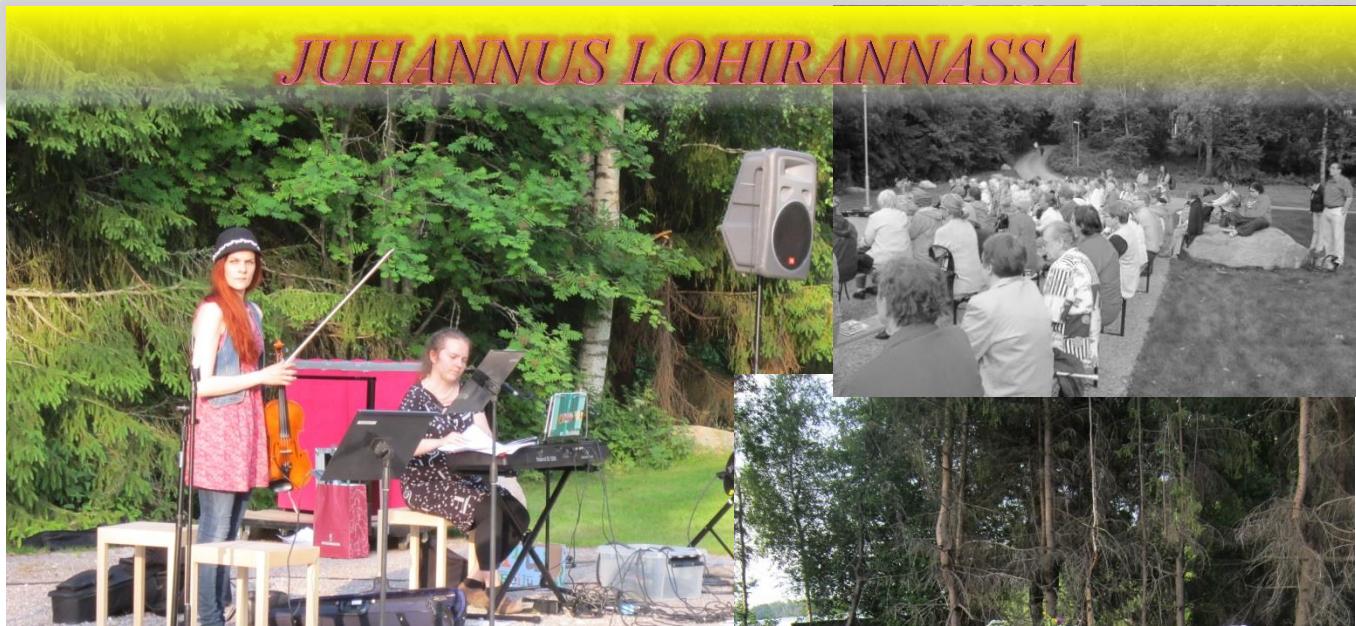
Huom! Maalauskerho kokoontuu lauantaisin kello 12 – 14.

"KESÄTOIMITTAJAN" TERVEiset

Olen Taneli ja aloitin työharjoitteluni Majakka ry:ssä juhannuksen alla. Harjoittelua kestää elokuun puoleenväliin. Tarkoitus on toimia Annen ja Heidin apuna toimistotehtävissä ja toimittaa Tuuliviiriä. Koulutukseltani olen yomerkonomi. Harrastan muun muassa valokuvausta ja käyn kuntosalilla säännöllisesti. Olen 43-vuotias ja asun Helsingissä.



Kuva: Taneli Väistinen



Kahdeksan reipasta Majakkalaista lähti juhannusjuhlille perjantaina eli juhannusaattona Lohirantaan. Siellä saimme saunaa niin tavallisessa kuin savusaunassa, uida puhtaassa Lehmijärvessä ja paljon muuta.

Ruokana oli maittavaa lohikeittoa seisovasta pöydästä. Ohjelmassa oli erilaisia ulkopelejä, puuhapisteitä, rintanapin tekoa, laulutuokio ja leikkejä, hiljaisuuden huone ja makkaran paistoa. Ilta päätti yhteiseen juhlaan, jossa oli muun muassa improvisaatioteatteriesityksiä ja yhteislaulua.

Kerrassaan mukava juhannus!



PETE VALMENTAA FC MAJAKKAA KOHTI KULTAMITALIA

Urheilun ja liikunnan merkitys on kiistaton paitsi fyysisen kunnon, myös mielenterveyden ylläpidossa. Liikunta auttaa ennaltaehkäisemään ja lievittämään mielenterveyden häiriöitä. Keskeistä on säännöllisyys ja liikunnan kokeminen mielekkääksi, jolloin liikunnasta muodostuu elämäntapa eikä ainoastaan satunnainen harrastus.

Tukiyhdistys Majakka ry:llä on oma jalkapallojoukkueensa, vuonna 2010 perustettu FC Majakka, jota valmentaa 33-vuotias Pete. Hän aloitti jalkapalloharrastuksensa Käpylän Pallossa juniorina 1980-luvulla. Suosikkijoukkueikseen Pete mainitsee espanjalaisen FC Barcelonan ja kotoisan HJK:n. Suomalaisen jalkapallon nykytasoä hän pitää melko hyvänä. FC Majakkaan Pete tutustui kauden päättävässä jokasyksisessä loppuottelussa.

FC Majakka aloittaa kautensa keväisin, kun ilmat lämpivät ja lehtipuut alkavat maalata maisemia vehreämäksi. Nyt kesän ollessa hehkeimmillään futiskausi on täydessä vauhdissaan. Majakan futisjoukkueeseen osallistuu kymmenestä viiteentoista henkeä, mukana myös muutamia naisia. Ikäjakauma on laaja, 18-vuotiaista nelikymppisiin.

FC Majakka treenaa Pirkkolan urheilupuiston hiekkakentällä kesäsuunnuntaina alkaen kello 14. Harjoitukset kestävät 45 minuuttia, taukoja pidetään kolme kappaletta. Pete kertoo, että joukkuehenki on loistava ja joukkueessa on lähtökohtaisesti tiukka kuri. Lian naama irvessä ei toki treenata: jokainen saa pelata omalla tasollaan, katsoa mihin oma paras riittää. Tasosta riippumatta jokaista vie eteenpäin tahto kehittyä lajissa alati paremmaksi, Pete valottaa FC

Majakkalaisten filosofiaa. Harjoituksissa joukkue jaetaan kahteen ja toinen puoli pukee ylleen peliliivit. Harjoitusten pääteeksi treenataan kaksi kierrosta rangaistuspotkuja. Päätavoitteena on saada kultamitali loppuottelussa.

Lopputurnauksessa toisensa kohtaa 16 joukkuetta ympäri Suomea; muun muassa FC Majakka, Haagan Hyteenat, Mehiläinen ja Tinaseppä. Kaikki pelaajat ovat mielenterveyskuntoutujia eikä lisenssipelaajia käytetä, Pete selventää toiminnan periaatteita. Tunnelma on katossa, kun Majakka ry:n porukka saapuu katsomoon kannustamaan FC Majakkaa.

Loppuottelussa pelataan kaksi kertaa kymmenen tai kaksi kertaa kaksitoista minuuttia. Kahdessa viimeisimmässä loppuottelussa FC Majakka saavutti hopeaa. Myös yhteiskuntamme päättävät tahot huomioivat turnauksen – vuonna 2011 palkinnot jakoi ministeri Paavo Arhinmäki.

Jalkapallojoukkueen lisäksi Pete valmentaa Majakan minigolfajajia Töölön Taivallahdessa. Talvisin Pete luotsaa Majakan keilajoukkueetta Helsinginkadun Urheilusalolla. Golf- ja keilajoukkueissa on neljästä seitsemään jäsentä.



**Kaikki Majakkalaiset mukaan
kannustamaan FC Majakkaa!**

Teksti: Taneli Västinen

**Kaikki Majakkalaiset tervetuloa
Painonhallintakerhoon
KESKIVIIKKOISIN kello 15
Verenpainemittaustahdollisuus!**

Painonhallinta on perinteisesti tarkoitettu laihtumisesta kiinnostuneille. Itse yritän kuitenkin tukea ryhmäläisten terveyttä ottamalla esiiin ravintoasioita ja kaikkea terveyteen liittyviä, terveyttä edistäviä asioita.

Ryhmässä motivoidaan pudottamaan painoa kavereiden tuella. Miksi kannattaa laihtua? Ehkä siksi, ettei sairastuisi verenpainetautiin, kohonneeseen kolesteroliongelmaan, ylilihavuuden aiheuttamiin sairauksiin, nivelvaivoihin, sappikiviin...

Ryhän tuella yritetään muuttaa ruokailutottumuksia harjoittelemalla järkevää ruoanlaittoa, esim. miten voi välttää rasvaa – keittäen ja höyrystäen.

Vaihdetaan ajatuksia terveellisistä ja epäterveellisistä herkuista (esim. suklaapatukka sisältää n. 200 kcal) ja eksoottisista herkuista.

Yritän ohjata ryhmäläisiä ostamaan oikeita asioita, esimerkiksi löytämällä tarjouksia. Sitten suunnitellaan ruoanvalmistust taloudellisesti. Näin säästyy rahaa. Katsellaan kaloritaulukoita – tehtävänä voi olla kirjoittaa muistiin mitä olet syönyt ja kuinka paljon siinä oli kaloreita. Sitten mietitään millainen liikunta kuluttaa kaloreita.

Kerhossani voidaan suunnitella oikeanlainen ruokavalio vaikkapa ihmiselle, jolla on urheiluvamma, sydänsairaus, masennussairaus, kilpirauhasen vajaatoiminta, eturauhasvaivoja tai

ikääntymisen aiheuttamia sairauksia (mm. aivoverenkiertohäiriöt).

Sairauksia vastaan voi taistella monipuolisella ruokavalioilla. Jos aikuisän diabetes on vaarana puhjeta, voidaan laskea glykeeminen indeksi (sokeritasapainotesti).

Perusaineenvaihdunta ja sen laskeminen voi tukea laihtumista!

Sisältä



KARAOKE SOIKOON

Majakan Keltaiseen Saliin on hankittu uudet VocoPro DVX-668K -karaokeelaitteet. Entisiin verrattuna äänenlaatu on kohentunut huimasti. Bassot jymisevät entistä muhkeammin ja diskantit soivat heleämmin. Laitteissa on mahdollisuus muun muassa transponoida eli sovittaa sävellaji laulajan äänialan mukaiseksi, joten *Pohjois-Karjala, Mombasa, Aikuinen nainen* ja muut karaokesuositkit liitätävät säveltaivaalla aiempaakin soituisammin.



Karaoke kehitettiin Japanissa 1960-luvulla. Termi muodostettiin japanin sanoista kara okesutura eli tyhjä orkesteri. Suomalainen karaokekulttuuri sai alkunsa 1990-luvulla.

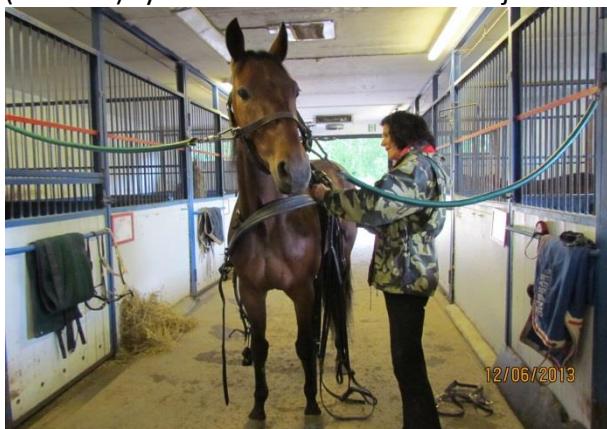
Keltainen sali karaokevehkeineen.

Lasipöydällä lepäävä mikrofoni on Shure SV100, jonka taajuusvaste on 50Hz...15kHz. Suuntakuolaltaan laaja mikrofoni on omiaan solistikäyttöön. Myös Painonhallintaryhmä kokoontuu valoisassa Keltaisessa salissa.

Teksti ja kuva: Taneli Väistinen

TALLIRETKI VERMOON

Entisen puheenjohtajamme Irmeli Vuorentien kutsusta uusimme retkemme Vermon tallialueelle. Tällä kertaa mukana olivat Lasse, Mikko, Tuula, Erkki, Ulla ja Heidi tyttärensä kanssa. Bussimme lähti Majakan edustalta kohti Perkkaata, mistä kävelimme loppumatkani Vermoon. Portilta meidät ohjattiin Antti Serkamon talleille, missä Irmeli (kuvaassa) työskentelee hevosten hoitajana.



Serkamo on kokenut hevosmies ja tallipäälikkö, joka on työskennellyt ikänsä hevosten kanssa. Hänellä on vankka hevostietämys ja -taito: "Hevoset ovat kuin huippu-urheilijoita, joita hoidetaan paremmin kuin ihmisiä!", hän kertoii. Antin tallissa on nyt noin 10 hevosta, useimmat nelivuotisia kilparavureita. Saimme seurata kun Irmeli valjasti ja asetteli omaa Vancouver-hevostaan kärryjen eteen. Saimmepä vähän taputellakin upeaa hevosta.

Irmelin lisäksi tallilla työskentelee useita tallipoikia, jotka myös ohjastavat hevosia.



Ravit käynnissä



Vermon päärakennuksen on suunnitellut arkitehti Risto Manérus (1977).

Seurattuamme aikamme tallin touhuja ja hevosten ruokintaa siirryimme pikanttiin tallikahvioon nauttimaan "ravikahvit". Sateessa siirryimme sitten varsinaiseen Vermon ravikatsomoon seuraamaan "Amerikkalaista ravi-iltaa", jossa hevoset juoksivat mailin eli 1 609 metrin matkoja. Jännityksen vuoksi ostimme yhden yhteisen sijoituslapun ensimmäiseen lähtöön. Valitettavasti hevosemme laukkasi viimeisessä kaarteessa, ja voittomme meni sivu suun - no sellaista TOTO on!



Lasse yhteiskuvassa Vancouverin kanssa

Vermon illassa oli paljon oheisohjelmaa, kuten uskomattoman taitava korttitaituri, joka sai tempuillaan meiltä suut ihmetyksestä ammolleen. Poistuessamme raveista sade kasteli meidät. Märkinä mutta onnellisina suuntasimme kotia kohti.

KIITOS vielä Irmelille hienosta tallivierailusta! Terveisin, **Lasse A.**

*Tuulee kovasti, sydämeni
kyselee toisten perään:
"oletko sitä?, oletko tätä?".*

*Kävelin halki tämän kaupungin
kuin Odysseus purjehti viininpunaista merta
päästäkseni jonnekin, missä
päämäärää ei kysytä.
Silmissäni linnut
putosivat taivaalta jonnekin,
mistä en ihmistäkään enää tavoittanut.*

*Äkisti katsoin ympärille, oksensin suustani
päättymättömät valheet, harhan
itsetietoisuudesta
ja olin hetken taas vapaa
tarjomaan eteenpäin pölyisine kenkinen.*

*Kylmyys ja kuumuuus
loistivat mielessäni kahtena kappaleena,
joiden halu sulautua toisiinsa
oli vastustamattoman väkevä.
Vastakohtien valtakunta
muodostii minussa joen uusia uomia virrata
ja hymyilin kuin ensimmäistä kertaa.*

"Majakan uumenista"



Kävimme kesäkuun
loppupuolella
katsomassa Kaapelitehtaalla
Vehreysnäyttelyä.
Yhteensä töitä oli esillä 35, jossa
jokaiselta taiteilijalta sai olla
esillä yksi työ.

Suomen Taiteilijat ry käsitteää
koko Suomen ja jäseninä on niin
harrastelijoita kuin ammattilaisia.
Joukossa oli myös Tukiyhdistys
Majakka ry:n jäsenen Allan
Wilénin työ. Ehkäpä Allanan
maalauskerhosta joku muukin
joskus liittyy Suomen Taitelijat
ry:hyn.

Maalaaminen kun on niin on
mukavaa, **Tuula**

LASTENKUVAUSTEN VIRTUOOSI TEUVO PAKKALA



TEUVO PAKKALA

Tukiyhdistys Majakka ry:n toimitilat sijaitsevat alueella, jossa on lukuisen taiteilijoiden nimikkokatuja. Majakan kotikatu on saanut nimensä kirjailija Teuvo Pakkalalta. Huhtikuussa 1862 Oulussa syntynyt

Pakkala oli kultasepän poika; isänsä puolelta hän kuului Frosteruksen pappisukuun. Pakkalan lapsuutta varjostivat isän alkoholismi ja 1860-luvun nälkävuodet. Kun isä raitistui, perheen elämä kohentui ja poika pääsi opiskelemaan.

Pakkala aloitti kirjoittajan uransa lehtimiehenä Oulussa. Hänen kaunokirjallinen esikoisteoksensa *Oulua soutamassa* näki päivänvalon 1885. Seuraavalla vuosikymmenellä hän vakiinnutti asemansa kirjoittamalla teokset *Vaaralla* (1891), *Elsa* (1894) ja *Lapsia* (1895). Hän teki teräviä havaintoja lasten kehityksen lainalaisuuksista jo ennen kuin tiedemaailma oli alkanut tutkia niitä.

Pakkala avioitui kirjailija Agnes Tervon kanssa 1889; heille syntyi pojat Samuli ja Erkki. Perhe muutti Helsinkiin 1894. Rahaa Pakkala repi muun muassa käänöstöistä. Hän sai kaksi kirjallisuuspalkintoa 1900-luvun alussa. Talousahdinko ajoi Pakkalan vaihtamaan ammattia: hän sai Kokkolasta paremmin kannattavia töitä ja muutti sinne.

Elämänsä ehtopuolella Pakkala asui poikansa Samulin luona Limingassa, ja muutti vielä Kuopioon vuonna 1923. Teuvo Pakkala siirtyi ajasta ikuisuuteen toukokuussa 1925.

Pakkala kirjoitti romaanien ja novellien ohella näytelmiä. Lisäksi hän laati tietoteoksia, kuten *Aapisen* (1908). Taiteellisesti monipuolinen Pakkala oli 1920-luvulla mukana perustamassa elokuvayhtiötä, joka tuotti yhden elokuvan, *Sotapolulla* (1922).

Menestysnäytelmä Tukkijoella

Teuvo Pakkalan kuuluisin näytelmä lienee *Tukkijoella* (1899). Rehevä kansankuvaus sai kriitikoilta täystyrmäyksen, mutta yleisö otti sen avosylin vastaan. Näytelmästä tuli kassakappale, jota esitettiin kymmeniä kertoja täysille saleille. Siitä on muokattu peräti kolme filmatisointia, joista vanhin on mykkäelokuva vuodelta 1928.

Taiteellisilta ansioiltaan köykäisen *Tukkijoella*-näytelmän menestyksen syitä on haettu kansanomaisesta humorista ja näyttämölle erinomaisesti asettuvasta vauhdikkaasta tyyllistä. Näytelmässä on selkeä hyvän ja pahan vastakkainasettelu, sopivasti romantiikkaa ja ennen muuta Oskar Merikannon näytelmää varten säveltämä *Tuulantei*, jota on luonnehdittu "ihmeellisen lumousvoimaiseksi".



Teuvo Pakkalan tie heinäkuussa 2013

Teksti: Taneli Väistinen

Kuva: Taneli Väistinen. Yläkuva: Wikimedia Commons.

Lähteet: Wikipedia "Teuvo Pakkala"

<http://oulu.ouka.fi/kirjasto/kirjailijat/pakkala/elama.htm>

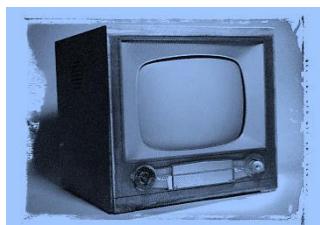


JUOPPOHULLUN PÄIVÄKIRJA

Juoppohullun päiväkirja on Lauri Maijalan ohjaama ja käsikirjoittama elokuva, joka perustuu Juha Vuorisen samannimiseen kirjasarjaan.

Tarina kertoo Helsingin Vaasankadun tienoilla asustelevasta kolmikymppisestä Juha Bergistä (Joonas Saartamo), jonka elämän keskipisteenä on viina. Terapiaryhmässä hän tapaa Tiinan (Krista Kosonen), joka kannustaa häntä jättämään kosteat elintapansa. Juha yrittelee erilaisia hanttihommia huonolla menestyksellä. Hänen kaverinsa Kristian (Santtu Karvonen) ja Mikael (Johannes Holopainen) sen sijaan menestyvät mainiosti yrityksessään pilata Juhan ja Tiinan suhde. Viina virtaa lopulta siihen malliin, että heikompaa hirvittää. Jatkuvat kiistat maahanmuuttajataustaisen naapurin (Abdeslam Chellaf) kanssa tuovat lisäväriä tarinaan. Elokuvaa laajenee käsittelemään suomalaisten suhdetta alkoholiin myös yleisellä tasolla.

Juoppohullun päiväkirjan ensi-ilta oli joulukuussa 2012 ja se keräsi teattereihin noin 125 000 katsojaa. Elokuvaa sai kriitikoilta ristiriitaisen vastaanoton: osa ihastui, osa teilasi täysin. Itse pidän enemmän realistisesta kerronnasta, mutta silloin tällöin on vallan virkistävää katsoa surrealismisia sävyjä tavoittelevaa elokuvaa.



VARASTO

Varasto on Taru Mäkelän ohjaama draamakomedia. Sen käsikirjoitti Veli-Pekka Hänninen Arto Salmisen romaanin pohjalta.

Elokuvan pääparina on varastomies Antero (Kari-Pekka Toivonen) ja maalikaupan myyjätär Karita (Minttu Mustakallio). Antero tekee pientä vilunkia työnantajansa selän takana lisätulojen toivossa. Toinen keskeinen miesosa on Raninen (Aku Hirviniemi), joka haaveilee lottovoitosta. Lottopaljojen pitäisi kuitenkin putkahtaa koneesta samassa järjestysessä kuin Raninen ruksasi ne kuponkiin, joten aivan penaalin terävin kynä mies ei ole. Karita puolestaan haluaa syventää suhdettaan Anteroon, mihin Antero taas ei ole valmis, ja tästä sopasta syntyy elokuvan kantava juoni.

Salmisen kirjaan nähdyn Anterosta on muovattu pehmeämpi ja kiltimpi hahmo. Mustakallio tähtisilmineen taasen on huomattavasti kauniimpi kuin romaanissa kuvailtu Karita.

Varaston ensi-ilta oli joulukuussa 2011. Elokuvan sivuosissa tuikkivat kiintotähdet, kuten ikinuori Hannele Lauri Karitan äitinä, suvereeni Esko Salminen maalikaupan pomona ja Vesa Vierikko aatteen miehenä. Juha Muje maalailee maalikaupan myymäläpääliköstä herkullisen hahmon ja Jope Ruonansuu karrikoi varmoin ottein laiskanpuoleista työllistettyä pitkääikaistyötöntä.

Varasto on ensiluokkaisista suomalaista viihdettä tietyin varauksin. Katsojan mieleen saattaa nousta kysymys: "Onko huonossa sosioekonomisessa asemassa oleva ihminen ilman muuta tyhmä?"

JAAKON JA MARJON KEITTIÖSSÄ

Jaakko aloitti tänä kesänä Majakka ry:n keittiöyöntekijänä. Hän on aiemmin työskennellyt isoissa laitoskeittiöissä ja pitää Majakan valkeaa keittiötilaa verraten kodinomaisena. 46-vuotias Jaakko on innokas penkkiurheilija ja kertoo toimineensa myös ammattiyhdistysliikkeessä.

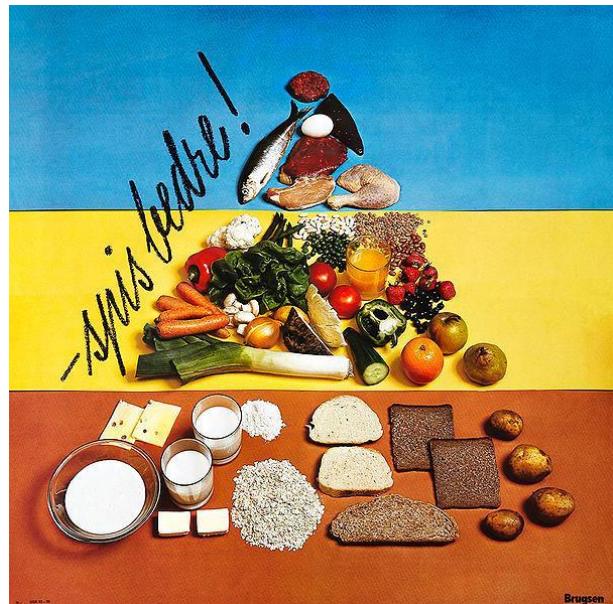
Majakan keittiö hakee tykötarpeensa lähellä sijaitsevasta elintarvikeliikeestä ja jonkin verran ruokatavaraa toimitetaan myös suoraan Majakan tiloihin. Lounaan valmistamisen aloittaa Marjo kahdeksan aikaan, Jaakko tulee kymmeneltä ja aloittaa salaatin valmistuksen. Kesällä 2013 lounasaika on kello 11 – 13, Majakka ry:n jäsenille lounaan hinta on 3,50. Syöjiä Jaakko arvioi olevan nelisenkymmentä päivittäin. Majakan ruokailutilassa voi aterioida kerrallaan seitsemän henkilöä.

Kahvia Jaakko kertoo kuluvan Majakan keittiössä yhdestä puoleentoista pakettia päivittäin. Majakka ry:n jäsenille yksi kupponen kahvia maksaa 50 senttiä, santsikupin saa 40 sentillä. Keittiössä myytävät edulliset ja herkulliset leivonnaiset ovat itselevottuja.

Kesällä kahvio auki 9.00 – 15.30



Teksti: Taneli Väistinen



Ravintopyramidi. Kuva: Wikimedia Commons.

Ravinnon vaikutus mielenterveyteen on osoitettu tieteellisesti. Keskeisessä asemassa on keskushermiston toiminnalle elintärkeä **omega-3-rasvhappo**. Kypseisen rasvhapon puutetta on arveltu erääksi masennuksen osatekijäksi.

Lähde:
<http://www.mtkl.fi/?x752385=1356941>
 (Liite)

Liallinen kofeiininkäyttö saattaa aiheuttaa hallusinaatioita myös niin kutsutuille terveille ihmisille. Antti Tanskanen kertoo katsauksessaan "Kahvi, kofeiini ja mielenterveys" kohtuukäytön rajaksi neljä kappa kahvia vuorokaudessa. Kofeiinin suurkulutukseen on liitetty muun muassa ahdistuneisuus, paniikkihäiriöt, depressio, mielialahäiriöt, syömishäiriöt, skitsofrenia ja psykoosit. Stressin ohella liialliset kofeiinimäärität voivat aiheuttaa taipumuksen ylireagoida ympärillä olevaan maailmaan.

Lähde:
<http://juttavaltonen.wordpress.com/2013/02/01/kofeiini-stimulantti/>

**AVOMIELIN-yhdistysten välinen onkikilpailu on
tiistaina 6.8.2013 kello 10 - 14
Vanhankaupunginkosken suvannossa.**

Vanhankaupunginkosken ympäristössä on myös mukavaa ulkoilla ja sinne on helppo tulla bussilla. Paikka sijaitsee Vantaanjoen suulla, Helsingin perustamispaijan Vanhankaupungin alueella. Viikon luonnon suojelealuekin sijaitsee kosken läheellä.

Nyt Majakan onkikilpailujoukkue ottamaan kaikki lohet ja muutkin suuret kalat kiinni.



Vanhan kaupunginkoski. Kuva: Wikimedia Commons



Angstiparaati tulossa Helsinkiin 10.10.2013.
Kirjaa päivä jo kalenteriisi!

Majakka osallistuu torstaina 10.10.2013
Maailman mielenterveyspäivän
Angstiparaati-tapahtumaan.

Kuka tahansa meistä -tapahtuma järjestetään
yhteistyössä lukuisten
mielenterveysyhdistöjen,
ammattioppilaitosten sekä
kuntoutujayhdistöjen kanssa.

Kokoontumme kello 17 Aleksi Kiven -
patsaalla ja päätapahtuma alkaa
kello 18 Kansalaistorilla.
Kulkue Aleksi Kiven -patsaalta
Kansalaistorille on
kello 17.15 - 17.30.

Juontajaksi on lupautunut Sampo
Marjamaa. Mukana ovat
luultavimmin myös Kulttuuripaja Elvis,
Jori Levantovskij, Karita Blom, Paula
Präktig jne.

Kuka tahansa meistä -tapahtumassa 10.10.:

- puheita
 - angstiratikka (mahdollisesti)
 - kulttuuria
 - musiikkia
 - huuto-räp-biisejä
 - biisipajoja
 - runoja
 - taidetta
 - Flash Mob -esityksiä
 - kuntoutujia mukana elävänä kirjastona.
- Tarkempi ohjelma on tulossa myöhemmin.
Mennään joukolla mukaan!

**Kesän iloliikuja tapahtuma on tulossa
taas syyskuussa.**

Päivä on joko torstaina 5.9. kello 10.30 -
14.00 tai varalle on valittu päivä tiistai
3.9.2013 jos kenttä on varattu 5.9.
Lehden painoon mennessä päivämäärä oli
valitettavasti auki. **Tuula**

KEVÄTMATKA SAARENMAALLE!

Matka alkoi Länsiterminaalista, missä oli yhteenkokous aamuvarhain. Kaikille annettiin liput käteen ja astuimme laivaan kaikenkattavalle aamiaiselle. Tallinnassa löysimme heti oppaamme ja minibussin kuljettajamme. Päivä oli helteinen, joten bussissa oli hieman ahtaat ja kuumat oltavat. Monien pikkutaukojen jälkeen saavuimme hotellimme Grand Rosee Span eteen Kuresaaren keskustaan. Hotellissa saimme omat huoneemme ja illaksi ajat lääkärille, joka määräsi kuusi kylpylä ilmaishoittoa kaikille. Ja toki oli niitä, jotka ottivat ylimääräisiä hoitoja. Kampaamossa kävivät lähes kaikki.



Hotellimme oli vanha kaunis rakennus upeine sisustuksineen; hyvin kodikas ja lämmin mutta samalla myös ylellinen. Henkilökunta oli erittäin osaavaa ja palvelu hyvää, kohteliasta. Meillä oli täysihoito ja kaikki ateriat monine valintoineen olivat hyvin maittavia. Lisäksi kävimme paikallisissa kaupoissa ostamassa eri tuotteita. Erääät tekivät loistolöytöjä luontaisuotekapoista sekä vaate- ja matkamuistomyyymälöistä. Vietimme kolme täyttä päivää saarella ja loput kaksi menivät matkustamiseen, joiden aikana näimme



Anglan tuulimyllymäki sijaitsee saaren pohjoisosassa. Kuva: Wikimedia Commons.

*"Siis pyöritä, lennätä pellavapäättä kun silmissä leikkivät säkenet lyö.
Niin kaunista muuall' ei löytyä saata kuin Saarenmaan nurmien kesäinen yö."*

Ote Saarenmaan valssista



Pangan kallioita. Kuva: Wikimedia Commons.



Kuressaaren linnna. Kuva: Wikimedia Commons.



mahtavia kauniita maisemia. Tiiviiden kolmen päivän aikana osa keskittyi lähinnä olemaan kauneushoidoissa ja osa kävi tutustumassa paikallisiin nähtävyyksiin sekä saaren luontoon. Oli mahdollisuus tutustua kävelien tai vuokraamalla polkupyörän hotellista.

Kaupunkikartat olivat hyvät, ilmankin pärjäsi eksymättä.

Meitä lomalaisia oli kaikkiaan 17 henkilöä ja näin jälkeenpäin olemme kaikki tyytyväisiä matkan onnistumiseen ja ennen kaikkea lomakohteeseen. Saarenmaa on kiehtova ja tutustumisen arvoinen matkakohde.

Milja Haavisto

Saarenmaa on noin 33 000 asukkaan saari Viron länsirannikolla. Saarenmaan pinta-alta on 2 673 km², joten se on Viron suurin saari ja sangen harvaanasuttu. Suurin kaupunki on noin 13 000 asukkaan Kuressaari, joka sijaitsee saaren etelärannikolla. Muinoin Saarenmaa oli tunnettu pahamaaineisten virolaisten merirosvojen kotisaarena. Omaleimaisuutensa säilyttäneen Saarenmaan nähtävyyksiä ovat muun muassa keskiaikiset kirkot, Anglan tuulimyllymäki ja Pangan rantatörmä. Lähde: www.saaremaa.ee



Kuvissa Mervi ja Lasse



Kaalin kraatteri. Kuva: Wikimedia Commons.

RETKI AUTOMUSEOON

Yksi lauantairetkipäivä on taas onnellisesti takana. Tällä kertaa kävimme Espoossa. Suunnistimme kohti automuseota, joka sijaitsee aivan Kartanokylpylä Kaisankodin naapurissa, Bodominjärven lähellä.

Espoont automuseo on Suomen vanhimpa yhtäjaksoisesti toimineita ajoneuvomuseoita. Museossa on esillä yli 100 autoa ja saman verran kaksipyöräisiä (moottoripyöriä, mopoja ja polkupyöriä). Autoja oli kahdessa kerroksessa ja armeijan autoja sekä joku todella vanha traktori vielä pihallakin. Jokainen meistä löysi siis varmasti oman suosikkinsa.

Autoiluun liittyviä julisteita, lehtiä ja työkaluja sekä putkiradioita ja vanhoja kirjoituskoneita ynnä muita sen kaltaisia kodin esineitä oli myös esillä.



Lisäksi sai hämmästellä todella vanhoja lasten polkuautoja, lastenvaunuja ja -rattaita. Museokierroksen tehtyämme suunnistimme tutustumaan Kaisankodin pihapiiriin, jonka jälkeen kävelimme vielä kaunista metsäpolkuja pitkin Karmeliittaluostariin.

Luonto oli mitä kauneimmillaan. Kukkia, peltoja, lintuja... Kaisankodin pihalla kasvaa pinjamänty. Ihmettelimme sen valtavia käpyjä. Erään puron uoman ylityksen kohdalla saimme nähdä vilauksen saukoistakin.

Ilma oli suotuisa ja evääät makoisat. Kiitos kaikille retkellä olleille kivasta päivästä!

Tuula