

Tuuliviiri

3/2013

Tukiyhdistys Majakka ry:n jäsenlehti

Kesäristely

Helsingin saaristoon

Jäsenen tarina

Tukiyhdistys Majakka ry

Teuvo Pakkalan tie 1 A

00400 Helsinki

P. (09) 145 028

Heidi (järjestötyöntekijä) 044 744 7009

Anne (toiminnanohjaaja) 050 4698 222

Retkiryhmä 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 jätää 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 puatalossa. 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 tukiyhdistyksenä.

Tavoitteenamme on myös nuorten aikuisten kuntoutujien saaminen toimintamme piiriin. Entiseen tapaan tulemme myös järjestämään virkistystoimintaa ikääntyville jäsenillemme.

Majakan aukioloajat ovat kesääikana 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 illtaisinkin.

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. 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 yli 150 tykkääjää.

Päätoimittaja ja taitto: Taneli Väistinen

SYKSYN 2013 KERHOKALENTERI

PäiväAikaRyhmäVetäjä*Maanantai*

- 11.00-13.00 Mieli maasta -ryhmä
13.00-15.00 Leffakerho



Mervi
Lasse A.

Tiistai

- 11.00-12.30 Body-Brain-Energy
13.00-14.00 Puheenjohtajan kyselytunti
14.00-15.30 Karaoke
15.00-16.00 Keilaus/Mini-golf

Pirkko A.
Puheenjohtaja
Sirja
Petri

Keskiviikko

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

Mervi
Toni
Jarmo
Sirja

*Toistai*

- 11.00-12.30 Käsityökerho
13.00-14.00 Jutturyhmä
14.00-15.30 Äijärinki
15.30-16.30 Kuntosali/Uinti (Pirkkola)

Sanna
Irmeli
Mikko & Sami
Tuula

*Perjantai*

- 11.00-13.00 Vertaistuki
12.00-14.00 Šakkikerho
14.00-15.30 Runo-assosiaatioryhmä

Lasse L.
Allan
Tapsa
Tuula

*Lauantai*

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

Lasse L.
Irma

Sunnuntai

- 12.00-17.00 Päivystys
12.00→ Leivontakerho
15.00-17.00 Yleistä keskustelua ja yhdessäoloa



Puheenjohtajan palsta



3
2013

MAJAKAN ARVOISTA

TASAVERTAISUUS, YHDENVERTAISUUS, SYRJIMÄTTÖMYSYYS, JOKAISEN KUNNIOITTAMINEN YKSILÖNÄ IHMISARVOISESTI, OVAT MAJAKKALAIKSA ARVOJA. JOKAISELLA ON OIKEUS SAADA VERTAISTUKEA JA TULLA KOHDELUKSI INHIMILLISESTI NIIN, ETTÄ KUNTOUTUMISEN EDISTYMINEN ON MAHDOLLISTA MAJAKASSA.

MAJAKKA ON PAITSI KOHTAAMISPAIKKA, MYÖS PAIKKA JOSSA ON MAHDOLLISTA KEHITTÄÄ SOSIAALISIA TAITOJA JA MAHDOLLISUUS KUNTOUTUA ERILAISTEN TOIMINTOJEN KAUTTA JA ASKEL ASKELEELTA EDETÄ KUNTOUTUMISEN TIELÄ JA OMAN ITSENSÄ HYVÄKSYMISESSÄ.

KOHDELLESSAMME TOISIAMME HYVÄKSYVÄSTI VERTAISINA, JOKAINEN OSALTAMME RAKENNAMME MAJAKASTA IHMISARVOISTA YHDISTYSTÄ, JOSSA ON MAHDOLLISUUS TULLA KUULLUKSI JA KOHDELUKSI IHMISENÄ, ILMAN ALITUISTA "POTILAAN" STIGMAA. HYVÄ ILMAPIIRI - "MAJAKKALAINEN HENKI" - ON YHTEISEN TOIMINTAMME TULOSTA JA

MAHDOLLISTAA HYVINVOINNIN MAJAKASSA - JA ETTÄ MAJAKKAAN HALUAA TULLA. PIENET MITÄTTÖMIEN MURHEIDEN EI SAA ANTAA NAKERTAA SITÄ MAJAKKAA, JOSSA ON MAHDOLLISUUS TULLA HYVÄKSYTYKSI JA KOHDELUKSI VERTAISENA SELLAISENA KUIN ON, MAJAKKALAISENÄ.

TOiset meistä ovat olleet täällä majakassa jo vuosia, ja yhä edelleen tulevat, viihtyvät ja pitivät majakasta aidosti omana paikkanaan - minä olen yksi heistä.

TERVEISIN

Lasse Anttonen

PUHEENJOHTAJA



Kaikki tiet johtavat Roomaan, ja Majakkaankin johtaa ainakin Eliel Saarisen tie, jota pitkin kulkee lukuisia bussilinjoja. Majakan toimitilat sijaitsevat ympyröidyn punatiilisen kerrostalon ensimmäisessä keroksessa. Kuva on otettu Hämeenlinnanväylän suunnasta.

Kuva: Taneli Väistinen

SYKSYN 2013 KIRJAUUTUUKSIA

Jari Tervo: *Esikoinen*. 351 sivua. WSOY 2013.

Tervon uutuutta on luonnehdittu vahvaksi päiväkirjaromaaniksi. Kirjan kertohahmo on 13-vuotias poika, joka elää elämäänsä vuoden 1972 Rovaniemellä. Ajankuva on tarkkaa, yksityiskohdista rakentuu eheä kokonaisuus. Väillä poiketaan myös 1600-luvulla ja kahden sukulaistädin kertomukset värittävät tarinaa. Esikoinen asema puolestaan oli ennen vanhaan erilainen kuin nykyään: aikuiset uskoutuivat esikoisille ja heihin suhtauduttiin eri tavoin kuin perheen nuorempien lapsiin.

Kari Hotakainen: *Luonnon laki*. 282 sivua. Siltala 2013.

Hotakaisen tuorein kertoo maalämpöyrittäjä Rautalasta, joka joutuu sairaalaan onnettomuuden seurauksena. Sairaalan pedissä Rautalalla on aikaa pohtia suhdettaan tyttäreensä ja vanhempiinsa – ja verotukseen. Verovarojen hupeneminen alkaa uhata Rautalan saamaa hoitoa, joten Hotakaisen teos on tiukasti ajassa kiinni. Herkulliset sivuhahmot täydentävät kerrontaa. Rautalan tytär odottaa lasta, ja hänen raskautensa mukaan romaanin jaettu kolmeen osaan. Savon Sanomien mukaan teoksen sävy on groteski, "eikä syttää".



Kaari Utro: *Seuraneiti*. 464 sivua. Amanita 2013.

Kaari Utro kuljettaa tarinaansa sujuvasti 1830-luvun Suomessa Kajaanista Savon halki Helsinkiin. Seuraneiti kertoo papintytären, Linda Melinin edesottamuksista Helsingin seurapiireissä. Ajan tavan mukaan nuoren, kauniin neidon olisi päästävä naimisiin, ja vieläpä asiaankuuluvan säädynmukaisesti. Suuriruhtinaskunnan salonkien kattokruunujen alla ja himmeiden katulyhyjen katveessa koetaan monet skandaalit ennen kuin papintytär on löytänyt sen oikean. Epookkiromaanin henkilögalleria on monipuolinen. Tiukkapipoiset tädit ja ilkeät kilpakkosijattaret lyövät kapuloita lemmenrattaisiin sen minkä ehtivät.

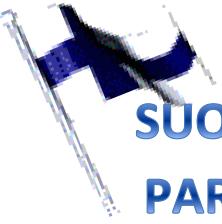
Laila Hirvisaari: *Me, Keisarinna*. 576 sivua. Otava 2013.

Hirvisaari vie lukijansa 1700-luvun venäläisen hovielämän pyörteisiin. Romaani kertoo Katariina II Suuresta ja on jatkoa 2011 julkaistulle romaanille *Minä, Katariina*. Vanhenevaa keisarinnaa kalvavat huulet lasten edesottamuksista ja naisellisen viehätysvoiman rapistumisesta. Alituiset juonet Katariinan pään menoksi kuluttavat majesteetin voimia ja voitokkaiden sotien viattomien uhrien muisto piinaa häntä. Pahin uhka on Pähkinälinnaan suljettu livana VI, jota monet pitivät Venäjän ainoana laillisena hallitsijana.

Lähteitä:

- <http://www.aamulehti.fi/Kirjat/1194835385943/artikkeli/jari+tervo+esikoinen.html>
- <http://www.kaariutro.fi/seura/>
- <http://www.savonsanomat.fi/viihde/kirjat/kari-hotakainen-luonnon-laki/1471295>
- <http://www.siltalapublishing.fi/fi/ajankohtaista/kari-hotakaisen-luonnon-laki-ilmostyy-7-syyskuuta>
- <http://www.ts.fi/kulttuuri/537105/Keisarinnan+tarina+saa+tanaan+jatko>

Tekstit: Taneli Väistinen



SUOMI-NEITO NÄYTTI PARHAAT PUOLENSA LOUNASRISTEILIJÖILLE

Lokkien hyökkäys yllätti matkalaiset

Viitisentoista Majakkalaista, muiden mukana Anne, Heidi, Lasse ja Panu, teki lounasristeilyn Helsingin saaristoon M/S Doriksella 7. elokuuta. Aurinko helotti Kauppatorin yllä, kun matkalaiset astuivat laivaan kello yhdentoista paikkeilla. Ilma oli kaunis kuin morsian, meri tervehti risteilylle lähtijöitä suloisella liplatuksellaan ja auringonsäteet säkenöivät laineilla. Lokit kirkuvat kesäistä riemuaan, mutta aiheuttivat Heidille jonkinmoista päänvaiavaa matkan loputtua.

Aistillisesti katetut, herkuja notkuvat ruokapöydät odottivat laivassa ja Majakkalaiset siirtyivät saman tien aterioinnin pariin. Pöydät oli varattu etukäteen, eikä mitään tungosta syntynyt. Buffetissa oli tarjolla jos jonkinlaisia meren antimia: Savustettua siikaa, savustettua kyläsavulohta, lämminsavulohta ja sillejä. Lisäksi oli Pariisin perunoita, salaatteja, papuja ja porsaan ulkofilettä. Raikas meri-ilma antoi ateriointiin oman erityisen säväyksensä.

Ruoan jälkeen Lasse siirtyi ulkokannelle nauttimaan kahvia, Anne ja Heidi sen sijaan katsoivat parhaaksi pysytellä sisätiloissa suoressa tuuleltta.

Doris seilasi Helsingin itäsaaristoon ulkokautta. Suomenlinnan Kuninkaanportin kohdalta laiva kääntyi itään ja suuntasi kohti Villinkiä, jonka kohdalla se kääntyi takaisin kohti Kauppatoria. Saaristossa tuuli oli sen verran tyyntynyt, että myös Anne ja Heidi uskaltautuivat aurinkokannelle.

Hevossalmessa matka katkesi noin kymmeneksi minuutiksi, sillä Doris joutui odottelemaan sillan käänymistä. Hevossalmen virtaa Laajasalon ja Santahaminan välitse. Paikan historia on hyvin mielenkiintoinen; alueelta on tehty muun muassa pronssikautisia löytöjä. Hevossalmen ruotsinkielisen väestön historia ulottuu 1100-luvulle, eli aikaan noin neljäsataa vuotta ennen Helsingin perustamista.

Panu kertoi saaristomaisemien olleen upeita. Matkalaiset saivat ihastella paitsi luonnon monimuotoisuutta, myös kauniita rakennuksia. Laivan kulku oli tasaista koko matkan, laiva oli siisti ja kaikin puolin hyväkuntoinen saaristoalus. Vastaan tuli veneitä ja muita pikkualuksia, kovin isot aluksethan eivät Helsingin saaristossa mahdu seilaamaan. Panu kiinnitti lisäksi huomiota ohikiitääviin vesikoottereihin.

Laivan kaiuttimista saatin kuunnella tarinoita matkan varrella sijaitsevista paikoista ja niiden historiasta. Ulkomaisia turisteja oli runsaasti, onhan elokuu useimmissa maissa vuoden tärkein lomailukuukausi. Suomi-neito keimaili kauneimmassa kesäpuvussaan niin turisteille kuin paikallisleillekin.



Hevossalmen nykyinen silta rakennettiin 1959. Rasitusmurtumien ja korroosiovaurioiden takia silta peruskorjattiin vuosina 2005 ja 2006.



Kauppatori – risteilyn lähtö- ja paluupaikka.

Hauskin kombellus sattui aivan matkan lopussa. Majakkalaiset rantautuivat Kauppatorille, ja suunnistivat lähimmälle jäätelökioskille, josta ostettiin mansikkavaniljapehmikset. Anne varoitti Heidiä Kauppatorin lokeista, sillä mokomat olivat napanneet häneltä jäätelön muutamia vuosia sitten. Siitä suivaantuneena Anne oli hyppinyt ja huutanut kuin turkkilainen torikauppias. Aasiaalaiset olivat tietenkin ikuitaneet välikohtauksen kameroillaan.

Vahingosta viisastuneena Anne ymmärsi suojata ostamansa jäätelön visusti ja jätti lokit tällä kertaa nuolemaan näppejään. Heidi oli vakaasti sitä mieltä, että hän välttyy lokkien hyökkäykseltä ja suojasi jäätelönsä vain ylimalkaisesti – ja siinä samassa lokkiparvi hyökkäsi ja häikäilemättä varasti hänen mansikkavaniljapehmiksensä! Heidiltä paloivat käämit. Hän suuttui lokeille ja huusi niille asiaan kuuluvan temperamentikkaasti. Ja kun turistiryssässä ollaan, sattuipa muuan turisti



Suomenlinna lähestyy. M/S Doris ei kuitenkaan seilannut Kustaanmiekasta, kuten Ruotsinlaivat, vaan kääntyi Kuninkaankartion kohdalta Helsingin itäiseen saaristoon.

Lokit kiittäävät Heidin "tarjoamasta" 3,50 euron hintaisesta pehmiksestä.



Teksti: Taneli Västinen

Kuvat: Wikimedia Commons

tallentamaan tämänkin tapauksen kamerallaan.

Siinä määrin jäätelönryöstö Heidiä sapetti, että kotimatkalla hän osti uuden jäätelön, kun oli päättänyt, että jäätelö on saatava. Tällä kertaa hän teki jäätelöostoksensa alueella, jossa lokkeja ei ole.

ERÄÄN JÄSENEMME TARINA

N on saavuttanut elämässään asiat, jotka ovat hänen itselleen tärkeitä. Hänen on mielenkiintoinen työ suurtalouskokkina ja toimiva parisuhde. Joitakin vuosia sitten hänen tilanteensa oli aivan toisenlainen.

N:llä on pitkä sairaushistoria, jossa on ollut eräitä todella vaikeita jaksoja ja syvissä vesissä uimista. Hänen oli arka elämän suhteen. Kun mieli on lyöty, alkaa kyseenalaistaa omat voimavaransa, epäillä mahdollisuksiaan ja pelätä epäonnistumista. N on päässyt negatiivisten ajatusten yli ja sairauskertomuksensa ruotimisen sijasta hän haluaa painottaa sairaudesta selviämistä ja oman tahdon merkitystä paranemisen tiellä. Sairauskertomuksesta tulee selviytymistarina.

Järjestötoiminta on ollut N:lle erittäin tärkeää. Hänen on Mielenterveyden liiton kouluttama vertaisohjaaja. Lisäksi hän on itse kouluttanut vertaisohjaajia kautta Suomen, ollut vertaisasiantuntijana, puhunut ammattikorkeakouluissa kuntoutumisesta ja ollut mukana Eduskunnan naiskonveriston tapahtumassa.

Myös Majakasta N on saanut erinomaista tukea. Hänen tuli Majakkaan työkoileluun tammikuussa 2009. Hänen teki järjestötoimihenkilön tehtäviä ja viihtyi erinomaisesti puolen vuoden mittaisella työjaksollaan. Ennen Majakkaan tuloaan N veti nuorten aikuisten ryhmää, sillä hän havaitsi heillä olevan tarvetta omalle vertaisryhmälle.

N tuo esiin vertaisuuden ja vertaisryhmien tärkeyden. Hänen mielestään vertaisuuden ydin on ymmärtäminen. Tarvitaan yhteistä kosketuspintaa; sitä että toinen ihminen ymmärtää toista selityksettäkin. N on saanut korvaamatonta tukea muulta kuntoutuneilta. Hänen kiteyttää sanomansa toteamalla, että se mikä on mahdollista muille, on mahdollista myös minulle. Ihmisen on itse tiedettävä, mitä hän tahtoo elämältään, mitkä

ovat hänen itselleen tärkeitä asioita. Niiden saavuttamiseksi on itse kullakin velvollisuus ja oikeus ponnistella.

N:lle tärkeitä ovat perhe, suku, ystävät, psyykkinen ja fyysinen terveys, taloudellinen hyvinvointi ja parisuhde. N on määritellyt itse oman hyvän elämänsä tekijät ja ponnistellut niiden saavuttamiseksi. Helppoa se ei ole ollut, sillä yhteiskunnassamme on edelleen vahvoja ennakoluuloja mielenterveyskuntoutujia kohtaan.

N antaa tunnustusta lähipiirilleen, joka on kannustanut häntä eteenpäin, mutta ei ole kuitenkaan hyysänyt liikaa. Omien voimavarojensa tunnistamiseksi voi piirtää vaikkapa niin sanotun voimavarapuun.

Kuntoutumisessa on N:n mielestä keskeistä löytää tahot, jotka voivat auttaa kuntoutujaa eteenpäin. Ammattilaisten apu on tärkeää kuntoutumisen koordinoinnissa, mutta sitäkin tärkeämpää on kuntoutujan oma tahti. Myös lääkehoitoon tulee sitoutua; sitä N ei kuitenkaan pidä mielekkäänä, että ihmiset pumpataan lääketokkuraan ja suljeetaan sairaalaan makaamaan.

Majakkalaisille N lähettää terveisä, että jokainen Majakkalainen on onnekas, että saa ja jaksaa tulla mukaan toimintaan.



"Kaikki on mahdollista!"

N:n iskulause

Teksti: Taneli Väistinen



Häyjen valtakauteen ajoittuva *Härmä* kertoo vanhojen kotimaisten elokuvien peruskuvastoon kuuluvan tarinan 2010-luvun tyylisiin. On mahtava maalaistalo ja sen kaksi perillistä: vanhempi poika Esko (Mikko Leppilampi) ja nuorempi poika Matti (Lauri Tilkanen). Esko on väkivaltainen ja luonnehäiriöinen häyj, Matti puolestaan kunnon mies. Perinteent mukaan talo kuuluu kokonaisuudessaan vanhemmalle pojalle, mutta isäntä (Esko Salminen) päättää testamentata sen nuoremalle. Esko ei hyväksy järjestelyä, vaan pitää kiinni perintöoikeudestaan.

Alkaa taistelu, jossa Eskon häikäilemätön luonne tulee esiin koko karmeudessaan. Eskon ja Matin äiti (Lena Meriläinen) asettuu perintötaistelussa Eskon puolelle, vaikka onkin tietoinen esikoisensa luonneviasta. Tarinan kaunotar, kultakuttrinen Aino (Pamela Tola), on salakihloissa Matin kanssa. Eskon mielestä Aino on ilman muuta hänen omaisuuttaan. Kolmiodraamaa ei synny, sillä Aino ei ole kiinnostunut Eskosta. Ainon kohtalon sanelee rakkauden sijasta raha. Matti ajetaan ahdinkoon, josta hänen on selviydyttävä lunastaakseen mahitalon ja Ainon itselleen.

Pintapuolisestaan huolimatta *Härmä* on nauttittavaa katseltavaa. Hyvän Matin ja pahan Eskon naiivin mustavalkoinen vastakkainasettelu takaa draaman kantavuuden. *Härmä* on myös kuvaus narsismista, jota puukko tanassa pitkin pitääjää remuava Esko edustaa. Miljöiden historiallinen aitous on ainakin maallikon silmissä uskottava. Tietokonetekniikan kehittymisen myötä tehosteita voidaan tehdä alati edullisemmin kustannuksin. *Härmässä* efektejä on käytetty taiten tunnelmien vahvistamiseen. Väkivaltaohaukset ovat sen verran rajuja, että elokuvan ikärajaksi on lätkäisty 16 vuotta. Pohjanmaa-aiheisten elokuvien pitkään jatkumoon *Härmä* on oiva lisä.



Kemijärvi sijaitsee 82 km Rovaniemen itäpuolella, se on Suomen pohjoisin kaupunki ja käsityt kovasti teollisuuden rakennemuutoksesta ja sen myötä raskaasta muuttotappiosta. TV 2:n suositu aikalaisdrama *Taivaan tulet* sijoittuu Kemijärvelle ja on tehnyt paikkakuntaa tunnetuksi kautta Suomenniemens. Televisiosarjan lähtökohtana on nuori, kaunis, blondi poliisikonstaapeeli Rauni (Ria Kataja), joka palaa Espoosta kotiseudulleen ja oppii pian, että työtavat pohjoissa ovat varsin erilaisia kuin etelässä.

Kun draamasarjan keskushahmo on poliisi, on päivänselvää että hänet heitetään toinen toistaan erikoisempaan ja vaarallisempaan tilanteisiin. Pohjoisen eksotiikasta tuodaan esiin paitsi luonnon jylhyys, myös sen vaarat. Esimerkiksi jaksossa 5 kemijärveläiset kohtaavat sähkökatkon tulipalopakkosten paukuessa.

Taivaan tulien vahva taustahahmo on näyttelijä Kari Väänänen, jolla on sarjassa sivurooli.

Taivaan tulia alettiin esittää tammikuussa 2007, toinen tuotantokausi alkoi marraskuussa 2010, joten turhaa hoppua sarjan tuottamisen kanssa ei ole pidetty. Kolmatta kautta aletaan esittää loka-kuussa. Sarjan ensimmäinen ja toinen tuotantokausi on julkaistu DVD:nä. Molemmat kaudet käsittävät 12 osaa.

Trivia: Valko-Venäjän pääkaupunki Minsk sijaitsee hieman lähempänä Helsingiä kuin Kemijärvi – *Taivaan tulien* No Man's Land lienee Turpeisen Baarin ohella Suomen kuuluisin ravintola, jota ei ole edes olemassa – Kari Väänänen täyttää 60 vuotta 17. syyskuuta 2013.

Lähteitä:

<http://www.visitkemijarvi.fi/kemijarvi-taide/taivaan-tulet-tv-sarja>

http://yle.fi/uutiset/kari_vaananen_malli_on_nieltava/6538214

<http://www.elonet.fi/name/he28mw/>

Televisiolaitteen kuva: Wikimedia Commons

VERTAISTUKIRYHMÄT

Syksyn vertaistukiryhmät jatkuvat Majakan olahuoneessa.

Mieli maasta ryhmä masentuneille

Maanantaisin klo 11.00 – 13.00

Lounastauko klo 12.00 – 12.30

Moniääniset ryhmä ääniä kuuleville

Keskiviikkoisin klo 11.00 – 13.00

Lounastauko klo 12.00 – 12.30

*Tervetuloa!
T: Mervi*

Voimaa vertaistuesta!

Olen jo ainakin viisi vuotta ohjannut Mieli maasta ryhmää masentuneille ja Moniääniset ryhmää ääniä kuuleville ihmisiille Majakassa. Meille on syntynyt turvallinen ilmapiiri, jossa uskaltaa keskustella aroistakinasioista. Moni on käynyt ryhmässä jo muutaman vuoden ja uusia ystäviä tulee tutustumaan ryhmään aina vähän väliä. Usein meitä on koolla kymmenenkin ihmistä. Asiat pysyvät ryhmän sisällä, eikä niitä levitetä ympäri kyliä. Ryhmässä käynti on meille kuin sosiaalinen tapahtuma, jossa saa kertoa kuulumisensa ja kuulla mitä toisille

kuuluu. Ryhmien jäsenistä tulee rakkaita. Yritämme vahvistaa otetta elämään ja ehkäistä syrjäytymistä. Ryhmässä on mahdollisuus antaa ja saada tukea ihmisiiltä, joilla on samanlaisia kokemuksia tai samanlainen elämäntilanne.

Molemmissa ryhmissä keskustellaan kuntoutumiseen liittyvistä asioista ja toisilta oppii myös selviytymiskeinoja. Mieli maasta ryhmässä käytän keskustelun alustuksena *Masennus*-nimistä kirja ja Moniääniset ryhmässä käytän ääniin liittyvää materiaalia, kuten esimerkiksi *Uhrista voittajaksi* tai artikkeleita äänen kuulemisesta. Olen käynyt

Mielenterveyden keskusliiton vertaistukiryhmäohjaajien perus- ja jatkokurssin ja Mieli maasta vertaistukiohjaajien perus- ja jatkokurssin. Sen lisäksi minulla on kahdenkymmenen vuoden kokemus masennuksen ja äänten kanssa elämisestä. Ryhmäni koontuu joka viikko maanantaisin ja keskiviikkoisin kaksi tuntia ja ryhmän aikana on kahdenkymmenen minuutin lounastauko.

Tervetuloa tutustumaan!

Mervi Juuri



ONGINTAKILPAILU VANHANKAUPUNGINLAHDELLA

Yhdistysten välinen ongintakilpailu pidettiin Vanhankaupunginlahdella 6. elokuuta. Kilpailuun osallistuivat Vantaa, Emy, Karvinen ja Majakka. Majakan porukalla suunnistimme aamulla jo hyvissä ajoin kohti Vanhankaupungin lahtea. Joukkueessamme onki Lasse, Mikko, Sanna, Petri ja Marko. Olimme tänä vuonna hyväällä asenteella liikkeellä, olimmehan viime vuonnaakin tulleet toiseksi.

Kalastus sujui hyvään malliin ja pieniä ahvenia nousi tasaisen tahtiin. Mahtuipa sekaan joku isompikin kala, mutta kaikkein isoimmat "vonkaleet" jäivät kuitenkin saamatta. Petri ja Marko kokeneina kalastajina suuntasivat hyville apajille vastarannalla, mistä saivatkin aimo kalansaaliin. Me muut ongimme tällä rannalla.

Tänä vuonna voitto karkasi kuitenkin Emylelle, joka onnistui pyytämään pienen lohen, jolla voitti kilpailun. Majakka sijoittui kolmanneksi. Kilpailun jälkeen nautimme Karvisen tarjoamia retkiveväitä kauniissa iltapäivääuringossa.

Kalastuspäivämme oli onnistunut ja ikimuistoinen, ja palasimme koteihimme mieli virkistyneenä.

TERVEISIN

Lasse A



Onkikilpailu käytti sinisen taivaan
alla kosken kuohuissa...



Vantaanjoki virtaa Vanhankaupunginlahden kautta Suomenlahteen. Vanhankaupunginlahti on kansainvälistikin merkittävä luonnonsuojelualue. Siellä on havaittu lähes 300 lintulajia, joista eräs on harvinainen sitruunavästäräkki. Alueen rantakasvillisus muodostaa upeita luhtia ja rantaniittyjä. Vanhankaupunginlahden reunametsät koostuvat rehevistä tervaleppäluhdista.

Lähde: <http://www.ymparisto.fi/default.asp?node=11342&lan=FI>



MIELENTERVEYS MESSUT 2013

19.–20.11.2013 Wanha Satama, Helsinki

Suurin vuotuinen mielenterveys- ja pähdealan koulutus- ja messutapahtuma tarjoaa ajankohtaista tietoa henkiseen hyvinvointiin liittyvistä teemoista ja palveluista alan ammattilaisille, palvelunkäyttäjille ja suurelle yleisölle!

Ainutlaatuisia kohtaamisia ja elämyksiä!



Ohjelmaa päivitetään
mielenterveymessut.fi



Tapahtuman järjestää
Mielenterveyden keskusliitto
yhteistyökumppaneineen.

Lokakuu on värien aikaa. Luonnossa hehkuu keltaista, vihreää ja punaista kaikkine eri sävyineen. Aivan yhtä upeaa kuin alla olevassa Albert Bierstadtin maalaussessa "On The Saco" ei sentään liene järin usein. Marraskuussa luonnon värit katoavat jonnekin palatakseen taas keväällä heleinä vihreän sävyinä. Siinä välissä luonto lepää, mutta ei suinkaan kuole, kuten asia joskus ilmaistaan. Seuraava Tuuliviiri (4/2013) on raikas talvinumero. Alustava ilmestymisaika on marraskuun lopussa.



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bierstadt_Albert_On_the_Saco.jpg



Perjantaina 1. marraskuuta 2013 kello 18.00 – 21.30
Tikkurilan Vernissa
Tikkurilantie 36, Vantaa

Jälkisivu

Tuuliviirissä 4/2013 kerrotaan muun muassa lokakuista Tallinnan matkasta ja muutoksista Majakan toimitilojen ympäristössä, jota on mylleretty tämän vuoden aikana. Majakan kylkeen on avattu elintarvikeliike ja ohikulkeva Eliel Saarisen tie on modernisoitu. Lehdessä on myös vertaistukiasiaa.



Uudisrakennus Eliel Saarisen tien puolelta lokakuun alussa. Pensaat on istutettu kaupan eteen, mullat odottavat levittämistään. Pian jalkakäytävällä kuljetaan hiekan sijasta päälystettyä pintaan. Alakuussa syksyn värejä Majakan takapihalla Aleksi Kiven päivänä.

