

# Mielenterveysyhdistys HELMI ry

- Öppen mötesplats för alla
- Överkomlig lunch på Helmi Café
- Gruppaktiviteter och utflykter
- Evenemang och lektioner
- Professionel rådgivning
- Frivilligverksamhet
- Stödpersoner
- Erfarenhetsexperter



# Mielenterveysyhdistys HELMI ry

## VAD?



HELMI är ett hälsofrämjande samfund för personer med mentala utmaningar. Vi arbetar med kamratstöd, delaktighet och samhällsstyrka. I vårt Helmi-hus organiserar vi många dagliga aktiviteter som ger mening och rutin i vardagen, för den som behöver stöd. Det är bara att hänga med i Helmi-husets verksamhet, delta i gruppaktiviteter eller i olika evenemang och utflykter. Vi erbjuder också stödpersoner, professionell rådgivning och organiserar volontärjobb. På vardagar serverar vi en överkomlig grötfrukost, lunch och caféprodukter på Helmi Cafe.

## VAR?



Helmi-huset ligger i Vallgård, Helsingfors. Alla är välkomna hos oss. Vårt Helmi-hus är tillgängligt och lätt att åka till med kollektivtrafik. Helmi-huset har ett mysigt och samhälleligt vardagsrum, sex olika rum för gruppaktiviteter, ett kök och en matsal. Helmi-husets centrala läge, rymliga lokaler, långa öppettider och rika aktiviteter uppmuntrar våra kunder att delta i aktiviteter med låg tröskel. Vi är öppet på vardagar från 9.00 till 16.30.

## VEM?



Vårt målgrupp är myndiga långtidsjuka personer med mentala utmaningar. Dock alla som är intresserad av våra aktiviteter är välkomna!

# Mielenterveysyhdistys HELMI ry

## GRUPP AKTIVITETER



Vi organiserar mångsidiga gruppaktiviteter. Vi har musik, idrott, kultur, konst och andra kreativa temor i våra grupper. Vi organiserar också många nöjesgrupper, från bingo till karaoke, som ökar gemenskaplighet. Under veckan har vi cirka 30 stadigvarande grupper och några pop up -grupper till. Gruppguider är frivilliga, jämlikar, professionella guider och Helmis egen personal.

## UTFLYKTER



Våra utflykter är väldigt populära och viktig aktivitet för många. Vi möjliggör olika experiment och upplevelser med trygg sällskap med överkomligt pris. Varje vecka organiserar vi eftermiddagsutflykter till olika museer eller andra kulturattraktioner, till intresanta evenemang i stan eller till avkopplande naturlokationer.

## KÖKET



På vardagar serverar vi en överkomlig grötfrukost, lunch och caféprodukter på Helmi Cafe som motiverar många att komma till Helmi-huset och på samtidigt delta i vår husets andra aktiviteter. Hälsosam och näringsrik mat ger resurser och stödjer mäntal hälsan. Helmi Café är en plats var man kan träffa andra kunder och diskutera med varandra. Säsonger och olika fester firas också i köket. Köket organiserar olika utflykter och lektioner med fokus på mat och matgrupper. Frivilliga är också välkomna att arbeta i köket och förbättra sina matlagningskunskaper.

# Mielenterveysyhdistys HELMI ry

## FRIVILLIGVERKSAMHET



Frivilliga har en stor betydelse för Helmi. Vi anpassar volontärarbeten utifrån de kunskaper och intresse som volontären har. Det finns många olika sätt att vara volontär på. Alla idéer är välkomna. Vi organiserar också utbildningar och underhållning för våra volontärer. Alla som anser mental hälsa som viktig kan ta del i Helmis frivilligverksamhet.

Olika sätt att vara frivillig i Helmi:

- Leda olika diskussions- och hobbygrupper
- Matlagning på Helmi Cafe
- Olika vardagsuppgifter och städning
- Chat-moderator
- Kväll- och veckoslutvärd/värdinna
- Stödperson



## STÖDPERSONER



Våra stödpersoner hjälper ensamma personer med mentala utmaningar. Dessa personer har inte ett supportnätverk och behöver långsiktigt stöd. Våra stödpersoner lyssnar, diskuterar, hjälper till med vardagliga saker och har kanske en hobby tillsammans. Våra stödpersoner är bunden av en tystnadsplikt och Helmis värderingar. Vi har stödpersonutbildning för volontärer och erbjuder arbetshandledning.

# Mielenterveysyhdistys HELMI ry

## PROFESSIONEL RÅDGIVNING



Rådgivningen är individuell, fokuserad och kortsiktigt stöd.

Individuell aktivering är grundstomme för rådgivning.

Marginaliserade och isolerade personer som är hotade att doppa från samhället får förutsättningar för att klara krävande dagar och hitta ett sätt att strukturera sin vardag. Rådgivning kompletterar kommunhälsovård, inte ersätter det. Vårt jobb är att stöda kunder att hitta olika sätt att ta hand om sig själv och sina ärenden, som till exempel hälsovårdskontakter och andra möten.



Vi organiserar också rådgivning för grupper som ger sociala kontakter i en riskfri miljö. Vi använder olika handledningmetoder till exempel terapi och ergoterapi.

## ERFARENHETSEXPERTER



Helmis erfarenhetsexperter ger medvetenhet om mental hälsa och jobbar emot stigma om den. De berättar om deras sjukdom och tillfriskningsperiod men också om Helmi som förening, om kamratstöd samt olika aktiviteter som man kan ta del i när man besöker Helmi. Vi samarbetar också med olika fakulteten och sjukhus med både patientgrupper och med hälso- och sjukvårdspersonalen.

# Mielenterveysyhdistys HELMI ry

## HELMİ-MAGASINET



Helmi-magasinet publiceras fyra gånger i året. Magasinet omhandlar olika intressant ämnen, samt om mental hälsa och hur det vårdas. Artiklarna till maganiset skrivs av våra kunder och deras konst publiceras också i Helmi-magasinet. Information om aktuella aktiviteter får man från föreningsidor i magasinet.

## ATT BLI MEDLEM?



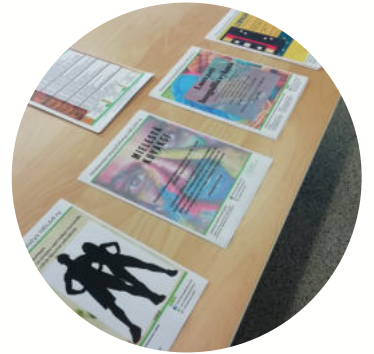
Helmi har nästan 800 medlemmar i år 2021. För att delta i Helmis aktiviteter behöver man inte vara en medlem.. Men om du vill bli medlem, blir du en del av ett kollektiv som förespråkar för bättre behandling av mental hälsa patienter och tvättar bort stigma.

### Medlemsförmåner

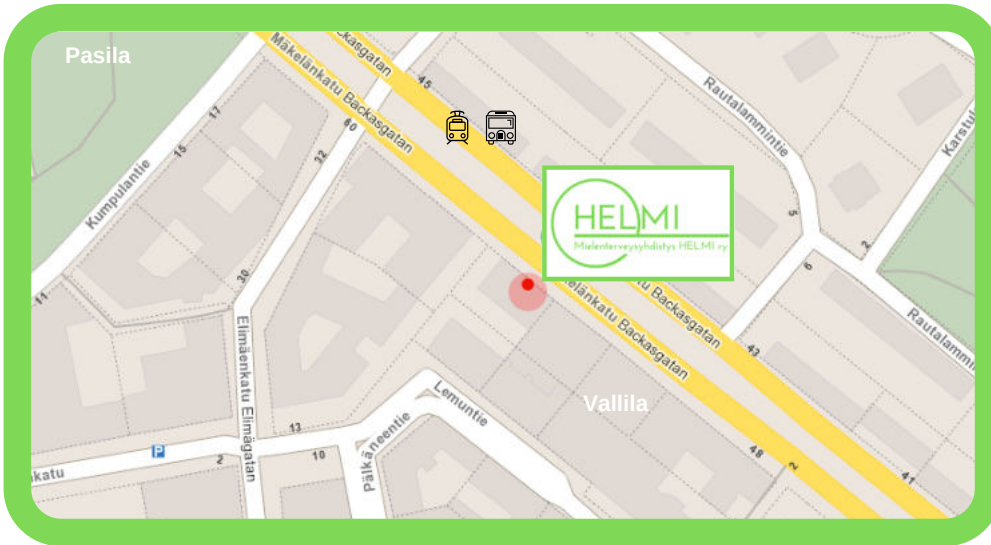
- HELMI-MAGASINET 4 GGR/ÅR
- MEDLEMS-INFO 4 GGR/ÅR
- MTKL TUNNE JA MIELI- MAGASINET PÅ HALVA PRISET 6 GGR/ÅR



# Mielenterveysyhdistys HELMI ry



# Mielenterveysyhdistys HELMI ry



Adress:

Mäkelänkatu 56, 3kr  
00510 Helsinki

Telefon:

p. 040 161 6604

helmi@mielenterveyshelmi.fi

För mera info, titta på våra  
internetsidor:

www.mielenterveyshelmi.fi

## Jag vill

- Ansöka som HELMI ry medlem. Avgiften är 15 euro/år.
- Personuppgifter kan sparas i Helmis medlemregister.
- att ni uppdaterar mitt adress.
- mera info av frivilligverksamhet t i Helmi

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postkod och stad: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Födelsedag: \_\_\_\_\_

Signatur: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(datum)



Mielenterveysyhdistys HELMI ry  
Tunnus 5008300  
00003 VASTAUSLÄHETYS