



Kuvat: 1 ja 2 Teatteri Quo Vadis, Ritual 3.0; 3 Myllyteatteri, Tapaus Gaala.



HEVOSVETOISTA KARUSELLIA

Evi halus kirjottaa Helmi-lehte meijä tän syksyn taide-elämyksistä, muttei siit mittä tullu. Assosiaatiopyärä häne päänupissas rupes pyärimä liika vinha vauhti. Hää ajo vaa sanojas takka eikä saanu mittä paperill aikkaseks. Kiäriköön ny rauhassa toissenki suunta sillä aikka ku mää kerro kummissist kohottavist kokemuksist kyse oli.

Lukijat pankko vastasuuren varall korvansa taa kaks teatteriryhmää, jotka tekke valtavirrast poikkeavi esityksi. Eka o 10-vuotias, Lapualt lähtösin olevan **Miira Sippolan** ohjastama Myllyteatteri. (Lapualaissi oli muute Evin exäki). Toka on yli toiskymment vuotta vanhemp, Saloss pystyyn kyhätty teatteriryhmä Quo Vadis, joka kulkke jurttansa kera ympär Eurooppa ja ohjaksiss o **Otso Kautto**. (Evi ja mää olla alunperi salolaissi eikä sikäläine murre ol munst viäläkä mihinkä karissu).

"HOPSIS KOPSIS, HUMMANI HEI, HUPUTITI HUMMANI HEI".

Mää pistin oikke lauluks, ku esityksi yhdistävä tekijä sattu olema hevone. Myllyteatterin *Tapaus Gaalassa* kopsutteli iso hevosenkenkäne ihmisheppa jykeväste oma rinkiäs ettenpäite ja Quo Vadiksen *Ritual 3.0:n* jurttaesityksessä rekvisiittana ol lasten piän puhevone, joka muuttu vaikk arkunkanneks jos

niikseen tuli. Hevosaiheen lisäksi yhteistä esityksis oli seeki ku ohjaajat ol itte koko ajan näkyväste mukana. Äänekkäänä päällepäsmärinä Kautto pani yleisönki taukojumpsama yheres näyttelijöitten kans. Sippola taas ol läsnä vaitonaisemmin omas karusellissas sillä aikka ku näyttelijät huserasiva häne ylisukupolviste lapsuuren muistojens kans näyttämöll. Kummanki esityksen visuaalises ytimessä ol jotta simmost mihi teattereis ei ain törmääkkä. *Tapaus Gaalas* mukana oli näyttelijöitten kokossi näköisnukkei kun taas *Ritual 3.0:ssa* käytetti hyväks ilosevärissi huapaköyssi symboloima millo mitäki assia.

Evi o jo tolkuksas joten puhevuoro ny vuorostas hänell, hää ku o vähä tommonen kansanperinneihmine. Hää halu kummiski valutta vähä kansanuskon näkökulma noihi teatteriesityksiin. Ei sunkka muinaise suomalaisekka olis pärjänny ilma hevossi ku verenvuotoki tukitti tämmösell loitsull ku *Tule Hiitestä* hevonen, vuoresta valittu varsa, tukkeheksi tuiman reijän, paikaksi pahan veräjän.

Kiitos aloituksesta Rutta. Jo vain hevosvoimia imin minäkin itseeni kokemistani omintakeisista teatteriesityksistä, jotka eivät olleet liian loppuun tulkittuja vaan jättivät katsojalle muutakin kuin todistajan roolin. Ne antoivat energiaa ja ajatteleminen aihetta pitkäksi aikaa.

PYÖRÄHDYS KANSANUSKON KARUSELLISSA

Risto Pulkkinen uudesta kirjasta *Suomalainen kansanusko – samaaneista saunatonntuihin* (Gaudeamus 2014) on luettavissa mitä suomalaiset ovat ajatelleet itsestään, maailman synnyistä ja lopusta, tämänpuoleisesta ja tuonpuoleisesta. Kansanusko ei ole vain kokoelma outoja uskomuksia ja rituaaleja, vaan kokonainen toimiva maailmanselitys ja tapa hahmottaa olemassaoloa. Muinaisaikainen eli arkaainen aikakäsitys on luonteeltaan syklistä, jolloin alku on aina läsnä ja erilaisissa riittimenoissa tältä sykliseltä kehältä sukeltaaan hetkeksi maailman ytimeen, myyttiseen. Tässä ajattelutavassa ei vaadita ristiriidattomuutta. Ajattelu on tavallaan kaleidoskooppimaista, jolloin sama asia voidaan luovasti nähdä eri näkökulmista.

Kansanuskon sielukäsitys puhuu kolmesta sieluolennosta: itsestä eli vapaasielusta, ruumiisielusta ja ihmisenhaltijasta. Henkisielu edustaa ruumiin elämää ja elinvoimaa, se käynnistää ihmisen elämän kohdussa ja pitää sitä yllä viimeiseen henkikäykseen asti. Vapaasielu muodostaa ihmisen persoonallisuuden, se edustaa yksilöllisyyttä ja tietoisuutta ja on lähimpänä nykykulttuurin käsitystä sielusta. Kolmas ihmiseen liittyvä sielullinen olento on ihmisenhaltija eli haltijasielu. Sitä pidetään ihmisen myötäkulkijana ja se selittää ihmisen karismaattisuutta ja muita henkisiä kykyjä. Haltijasielu voi näyttäytyä myös ihmisen kaksoisolentona, etiäisenä.

Sielun menettäminen saattoi selittää sairastumisen. Ihminen menetti haltijansa vaikkapa traumaattisen tapahtuman seurauksena. Tällöin hänestä tuli haltijaton: onneton, sairas ja masentunut. Kadonneen sielun voi palauttaa vain toisen ihmisen sielu. Mikään järkeen vetoava puhe ei voi parantaa ihmistä, jonka sairauden alkuperä on sielullinen. Vain sielujen koh-

taaminen saattoi palauttaa ihmisen kosketukseen sieluunsa, itseensä, ja käynnistää parantumisen, joka tarkoitti matkaa takaisin täyteen ihmisyyteen ja yhteisön jäsenyyteen. Keroputaanmalli on nykyajan sielujen kohtaamista parhaimmillaan.

Kansanuskon maailmankuva muodostui elämää rakentavista ja tuhoavista voimista. Tautien alkuperää saatettiin selittää milloin noidan nuolen tai pahan silmän seurauksena, milloin taas suuttuneen metsän- tai vedenhaltian kostona. Parannusrituaalit heijastivat niihin uskovien ihmisten suhdetta luontoon sekä tuonpuoleiseen ja toivat esille erilaisia käsityksiä sielusta, ruumiista, apuhengistä ja haltioista. Tontut, haltijat, maahiset ja menninkäiset ovat joutuneet väistymään, mutta sisimmässämme kansanusko jatkaa väkevänä elämäänsä.



Kuva: Gaudeamus

Evi Riitta Excell ja Rutta

TAKAISIN TEATTERIN JA ELÄMÄN PYÖRTEISIIN

*Artaud'n "julmuuden teatteriksi"
kutsutun teatterikäsitteen pohjana
on mielen syvyyksien tutkiminen.*



Antonin Artaud (1896–1948), Gringalet näytelmässä *Le Julf errant* (1920-luku). Teatteriohjaaja, runoilija, näyttelijä, näytelmäkirjailija. Restauraoitu ja rajattu kuva. Bibliothèque nationale de France.



Kaik arkipäiväne unhottus siäl hevosvetosten karusellien pyärtteiss. Mee melkke tulti linkotuiks toisse todellisuutte, sin miss eletti myyttist iki-aikka. Esitysten piänis ja ilmavis kohtauksis käytti läpi ihmiselämän käännekohti ja nää kohtaukse soljusiva ja välist oike ryäppysivä eri rytmeiss ja äänimaisemiss ettenpäite ja menos ol mukana nii elävät ku kualleekki.

Evi saa keritto lissä **Antonin Artaudista**, vuaskaussi miälisairaalois viru-neest, lahjakkaast teatterimiähestä, joka aikonas paineli hevoseseläs yksinäs menemä pitki Meksikon syrjäseutui ja tutustu siäl intiaanie riitteihi ja uskonnolliss menoihi. Mää hänest sen verra vaa, ett meijä elämät risteytysivät simmottis, et hää kauli sill siunamall hetkell ku mää tulin Saloss siitetyks. Ollan ku kaks hullu samall aikajanall peräkanasin.

AVILAN TERESASTA ANTONIN ARTAUDIIN JA VINCENT VAN GOGHIIN

Ennen Artaudia aikaloikka 1500-luvulle. Espanjalainen mystikko **Avilan Teresa** kuvasi vuosisatoja ennen psykoanalyysiä ja modernia psykologiaa ihmisielun pyöreäksi linnaksi, jossa huoneet jakautuvat kaikkiaan seitsemälle kehälle. *Tapaus Gaalankin* rakenne oli muistojen seitsemän huonetta. Meitä katsojia kuljetettiin suorittamisen, yksinäisyyden, kontrollin, haavoittuvuuden,

sodan ja kohtaamisen huoneiden läpi kirkkauden huoneeseen ja sieltä lopulta avaruuteen kuin kuvamaan ihmiselämän tähdenlentomaisuutta. Vaikka elämän huoneissa kuinka kompuroidaan ja ollaan rähmällään, kunhan kelataan oman sielun syvyiksiin niin kirkkaus ja rauha lopulta löytyvät.

Näyttelijä, ohjaaja, esseisti ja runoilija **Antonin Artaud** (1896–1948) oli surrealismin kannattaja, sittemmin merkittävä teatterin uudistaja, joka ei aikalaistensa arvonantoa nauttinut. Hänen ”julmuuden teatteriksi” kutsutun teatterikäsitteensä pohjana on mielen syvyyksien tutkiminen. Hän halusi luovalla tavalla vapauttaa teatterin kirjallisuuden ja sanojen ylivallasta. Teatterin tuli hänen mielestään olla aistien kokonaisvaltaista runoutta, jossa ilmeet, eleet ja näyttämöllepano olivat tärkeissä rooleissa. Ohjaajan tuli muistuttaa enemmänkin taikuria tai pyhien seremonioiden ohjaajaa, jonka tehtävänä oli tönä yleisön aistit hereille ja vapauttaa sen alitajunta.

Tässä yhteydessä sietää mainita **Juha Hurmeen** kirja *Nyljetyt ajatukset*. Ilman sitä ja sen hakemistoa tietämykseni Artaudista olisi ollut olematonta ja tokko olisi edes *Tapaus Gaalasta* innostunut niin paljon kuin nyt innostuin. Sainpahan tuta jotain siitä mihin Artaud pyrki kun osallistuin Myllyteatterin mielen

näyttämöiden kaleidoskooppiseen karuselliin. Se oli kuin näyttämöllinen sinfonia siitä miten mieli toimii.

”...Mielisairaalaasta vapauduttuaan Artaud ruhjoi vuotta ennen kuolemaansa paperille säkenöivän loitsun *Van Gogh, yhteiskunnan itsemurhaama*. Artaud on runoilija kuolleen Jumalan armosta ja hän muistuttaa meitä, miten alhaisen yksinkertaisista esineistä, henkilöistä, asioista ja asian puolikkaista **van Gogh** suti taulunsa....Artaud puristaa ja riepottaa kieltä ja kielen kuvia niin kauan, että löytää vastaavuuden Vincent van Goghin ylittämättömiin töherryksiin.... Artaud onnistuu sulautumaan täysin van Goghin persoonaan ja kirjoittaa kertaheitolla heistä molemmista. Ihmisestä, joka etsii päättäväisellä tarmolla omaa minuuttaan koko elämänsä ajan, onnistuu taiteen kautta etsinnässään ja saa selville mikä hän on ja kuka hän on samalla hetkellä, kun yhteiskunta kollektiivisessa tietoisuudessaan rankaisee häntä, koska hän on riuhtaissut itsensä siitä eroon, ja itsemurhaa hänet.” (*Nyljetyt ajatukset* sivu 63)

Tää oli ny si täss. Toi Artaudin kirja löytyy muute kirjastoistaki nimell: *Korpi ja auringonkukka* (1988). Sitä sit kaikk vaa lukema ja tapanina hevosen kans hurjastelema!



Edvard Munch, Elämän tanssi 1921, öljy kankaalle, 96 x 321 cm
© Munchmuseet/Munch-Ellingsen-Gruppen/KUVASTO 2014.

Edvard Munchin elämän tanssi

Norjalaisen taiteilijan Edvard Munchin (1863 – 1944) näyttely Didrichsenin taidemuseossa Kuusisaarella kuuluu vuoden taidetapauksiin Suomessa. Näyttely koostuu yli 50 maalauksesta ja grafiikanlehdestä, jotka tutustuttavat meidät tämän tuotteliaan mestarin maailmaan.

Edvard Munch oli mestarillinen epätoivon, piinaavan intohimon, ahdistuksen ja ihmissielun pimeiden puolten kuvaaja. Hänen taiteessaan on vaikutteita impressionismista ja symbolismista. Munchin taiteessa toistuvat usein symbolit täysikuu, aurinko, kuunpylväs, elämänpuu ja naisen hiuslonkerot. Munchia pidetään ekspressionistisen taiteen uranuurtajana. Munch teki maalausten ohella mestarillisia grafiikanlehtiä, joihin hänen herkkä viivansa sopi täydellisesti. Munchin maalaukset ovat luonnosmaisen ekspressiivisesti maalattuja. Maalaaminen oli mahdollisesti hänelle myös keino luonnostella grafiikan aiheita.

TAITEILIJAN MORAALINEN VASTUU

Munch jakoi vahvasti mielipiteitä aikanaan, häntä rakastettiin kuin myös vihattiin yhtä kiihkeästi. Alkuun Munchin taide oli liian väkevää sovinnaiseen taiteeseen tottuneelle yleisölle. Kriitikoiden mielestä taiteilijalla oli moraalinen vastuu yleisölleen eikä tabuja rikkovaa taidetta ollut soveliaasta esitellä. Taideteokset Munchin aikana

olivat vahvasti ihmisten mieleen vaikuttavia, toisin kuin nykyään, ihmiset eivät olleet internetin kuvavirran turruttamia. Taidetta myös pidettiin vahvasti kansallisen identiteetin rakentajana.

ELÄMÄN FRIISI

Tarina kertoo Munchin tunnetuimman teoksen, *Huudon* saaneen alkunsa erityisen punaisista auringonlaskuista, joita nähtiin taiteilijan kultakautena Norjan taivaan yllä. Auringonlaskut johtuivat tulivuorenpurkauksesta Aasiassa. Tällaisena punaherkuisena iltana taiteilija kuuli huudon läheisestä mielisairaalarasta ja ikuisti ihmisen hätäisen avunhuudon, joka kuvastaa inhimillistä kauhua elämän pohjattoman mielettömyyden edessä.

Huuto kuvaa täydellisesti yksilön ahdistusta modernisoituvan maailman keskellä, jossa mikään ei ole varmaa. Yleisön pettymykseksi *Huuto*-maalausta ei nähdä Helsingin näyttelyssä. *Huudosta* on näyttelyssä vain litografia, joka edelsi maalausta. Maalauksen taiteilija teki vasta myöhemmin. *Huuto* kuuluu *Elämän friisi* -sarjaan, joka kuvaa pel-

koa, ahdistusta ja kuolemaa. Sarjaan kuuluivat myös *Sairas lapsi*, *Tuhkat*, *Madonna ja Silta*.

MUNCHIN NAISKUVA

Munchin naiskuva oli kompleksinen johtuen osin hänen vaikeasta suhteestaan viinikauppiaan tyttäreeseen **Tulla Larseniin**. Larsen oli erityisen kaunis nainen ja hänellä oli vahva vaikutus Munchin naiskuvaan, hänen taiteeseensa ja jopa maailmankatsomukseensa. Nainen oli Munchille paitsi elämän synnyttäjä ja mystinen intohimon kohde mutta tämän takia myös syöjätär, joka vie miehen turmioon.

Munchin taiteessa nainen on usein objekti, jonka tarkoituksena on täyttää miehinen lisääntymisvietti. Useissa hänen töissään naisilla on hiukset valtoimenaan ja hiuskiehkurat juurtuvat lonkeromaisina miehen mieleen. Suhde Tulla Larseniin päättyi traumaattisella tavalla kun Larsen ilmoitti ampuvansa itsensä. Munch tuli väliin ja ase laukesi. Tämän tapauksen seurauksena Munch menetti sormensa. Myöhemmin Munch ja hänen sukunsa yrittivät peittää kaikin



tavoin Tulla Larsenin läsnäolon taiteilijan elämässä tuhoamalla kirjeitä ja muita dokumentteja.

Munchin naiskäsitystä edustaa myös teos *Vampyyri*, joka on taidokkaasti maalattu kuvaus naisesta, joka näyttää kumartuneen lohduttamaan hänen hiuslonkeroihinsa uponnutta miestä. Teoksen nimi kuitenkin antaa viitteitä siitä, mistä maalauksessa oli todella kysymys. Taulun nimi oli alunperin *Rakkaus ja tuska*, mutta taiteilija muutti myöhemmin nimen *Vampyyriksi*.

TAITEILIJAN KÄRSIMYKSESTÄ KOHTI VALOAA

Munch sopi täydellisesti kärsivän taiteilijaneron myyttiin. Hänen elämäänsä varjostivat epäonniset naissuhteet, sairaudet ja kuolemankokemukset lähipiirissä, juominen ja vainoharhat. Hän halusi pysyä elämässään ulkopuolisena säilyttääkseen luomisvoimansa, Munch on sanonut eräässä kirjeessään Tulla Larsenille, että hänen täytyy valita työnsä ja rakkauden välillä. Hän valitsi viimeisen. Larsenin rakkaus oli liian kiihkeää ja lihallista.

Kuoleman tema toistuu usein taiteilijan teoksissa. Hänen hahmoillaan on usein päällään kuolemannaamio. Syntymättömässä lapsessakin on läsnä kuolema. Useat sairaustapaukset perheessä ja suvun taipumus mielen sairauksiin näkyvät hänen taiteessaan. Munchin teos *Sairas lapsi* on syntynyt hänen lääkäri-isänsä potilaskäynnin innoittamana. Tuberkuloosin uuvuttama lapsi makaa porkkananpunaiset hiukset valtoime-

myös taiteilijan valoisamman puolen. Viimeisinä vuosinaan taiteilija maalasi myös positiivisempia teoksia. *Kylpeviä miehiä* on peräisin Ateneumin kokoluokasta ja se on valon täyttämä kuvaus miehisestä elinvoimasta.

ELÄMÄN TANSSI

Näyttelyn nimiteos *Elämän tanssi* on maalattu silloin kun suhde Tulla Larseniin oli kiihkeimmillään. Teos kuvastaa taiteilijan sielunmaisemaa, joka on havupuiden kansoittama Kristianian vuo-

nonäkymä. Joukko ihmisiä on kauempana tanssin pyörteissä, elämän tanssissa. Etualalla on kolme naista, jotka kuvaavat elämän eri sävyjä, ensimmäinen valkoista, toinen punaista ja jälkimmäinen mustaa. Valkoinen tarkoittaa viattomuutta, punainen aistillisuutta ja musta surua ja kuolemaa. Nämä värit vilahtelevat myös ihmisjoukossa tanssin pyörteissä. Taustalla kuumottaa täysikuu ja kuun silta on falloksen muotoinen. Tämä kuvaa miehistä voimaa maailmansielussa ja elämän tanssissa.

MESENAATIT JA YSTÄVÄT

Munchin menestys ei tullut sattumalta. Lahjakkuuden lisäksi hänellä oli rikkaita ja vaikutusvaltaisia ystäviä ja tukijoita, jotka järjestelivät käytännön asioita ja ymmärsivät Munchin taiteen arvon. Hänen läpimurtonsa tapahtui Norjan itsenäistymisen myötä 1905, jolloin hänet nostettiin kansallissankarin asemaan, kun sellaiselle oli selkeä tilaus. Hänestä tuli koko kansan rakastama monumenttimaalari. Hän maalasi teoksen *Historia* Kristianian yliopistolle. Teos oli vahvasti kansallishenkinen tietäjäuikkoineen ja vuonomaisemineen. Aika oli valmis Munchin taiteelle.

Teksti: Pessi Juvonen

Edvard Munch – Elämän tanssi Didrichsenin taidemuseossa, Kuusisaarella 6.9.2014 – 1.2.2015 Liput: 13€.



Edvard Munch, *Vampyyri* 1893, öljy kankaalle, 80,5 x 100,5 cm © Göteborgin taidemuseo/Munch-Ellingsen-Gruppen/KUVASTO 2014.



Oma apu, paras apu?

Itsehoitokirjallisuuden kehityksestä

Virallisten hoitomuotojen ja vertaistuen rinnalla on havaittu ns. spontaanin toipumisen tie, jolle varsinkin leimautumista pelkäävät ihmiset hakeutuvat.

"Ihmiset etsiytyvät nykyään analyysiin yhä useammin, eivät siksi, että he kärsivät masennuksesta, fobioista tai niihin verrattavista häiriöistä, vaan koska he kokevat, etteivät he selviydy elämässään tai että heillä on sisäisiä tekijöitä, jotka pidättelevät heitä tai vahingoittavat heidän yhteiselämänsä muiden ihmisten kanssa."

Lainaus on vuodelta 1942 psykoanalyttikko **Karin Horney**n teoksesta *Self Analysis* (Itseanalyysi). Eräät tutkijat pitävät tätä kirjaa lähtölaukauksena valtavien suosituksi tulleelle kirjavyörylle, jonka myynti on Amerikassa vuosittain 2,5 prosenttia kaikesta julkaistusta kirjallisuudesta ja myynnin arvo yli 10 miljardia dollaria. Horneyn kirjaa voidaan pitää kunnianhimoisena pyrkimyksenä viedä psykoanalyttista tietoa arkipäivään. Kaikki ihmisethän eivät voineet käydä psykoanalyysissä, joka oli ja on pitkäaikainen sekä kallis hoitomuoto.

Tämä lainaus (**Riitta Bergrothin** suomennos **Thomas Johanssonin** kirjasta *Täydellinen minä? Rajat vaatimuksille*) kertoo myös kirjan kohderyhmästä. Se ei ollut tarkoitettu diagnosoidusta mielenterveyden häiriöstä kärsiville potilaille vaan aivan "tavallisille neurootikoille". Kohderyhmä lienee pysynyt samana. Psykoanalyttisesta itsehoitokirjallisuudesta ei vielä tullut Suomessa suosittua.

Sen sijaan vuonna 1973 psykologi **Mirja Rutasen** kiitosta saanut suomennos **Thomas A. Harrisin** kirjasta *Minul-*

la menee hyvin, entä sinulla löi psykoanalyysistä johdetun transaktioanalyysin läpi varsin nopeasti. Sitä suositeltiin varsinkin parisuhteiden vaalimiseen. Kirja on ilmeisesti loppuunmyyty, mutta voi löytyä antikvariaateista. Transaktioanalyysiin voi edelleenkin tutustua mm. Ryhmätyö ry:n koulutuksissa.

Karkeasti ottaen seuraavan isomman aallon näyttävät muodostaneen NLP (Neuro-Linguistic Programming) ja ratkaisukeskeinen ajattelu 1980-luvulla. Kotimaisten tekijöiden lista on lyhyt: kannattaa mainita **Jari Sarasvuo**, jonka *Sisäisen sankarin* ja *Sisäisen tulen* ajatuksia monet pitävät lainoina amerikkalaiselta NLP-guru **Anthony Robbinsilta**. Ainakin molemmista tuli huomattavan rikkaita.

Viime vuosina merkille pantavin ilmiö on ollut itsehoiton ja siihen perustuvan vertaistoiminnan siirtyminen nettiin.

Koko 80-luvulla amerikkalaiselle itsehoitokirjallisuudelle (Self-help books) luonteenomainen iskusana oli Personal Development (PD); aiheesta keskustelulle laadittiin jopa taskukokoisia ensyklopedioita. Suomessa lähinnä vastaava yleiskäsite oli *Henkinen kasvu*.

Puhuttaessa suomalaisista itsehoitoppaista ei voi sivuuttaa **Kari Siimestä**,

jonka lähtökohtana on akateemisen oppiarvon sijasta omakohtaisesti koettu työuupumus ja masennus. Kymmenkunnan nimikkeen joukosta löytyy vuonna 2003 ilmestynyt *SSRI: onnenpilleri vai aikapommi*.

Viime vuosina merkille pantavin ilmiö on ollut itsehoiton ja siihen perustuvan vertaistoiminnan siirtyminen nettiin. Useissa Käypä hoito -suosituksissa on mukana myös itsehoito-ohjeet. Virallisten hoitomuotojen ja vertaistuen rinnalla on havaittu ns. spontaanin toipumisen tie, jolle varsinkin leimautumista pelkäävät ihmiset hakeutuvat.

Mielenterveysseuran Vahvistamo ja HUS:n Mielenterveystalo on esitelty Helmi-lehden numerossa 1/2014. Mielenterveysyhdistyksistä HELMI ry ja Taimit ry ovat ylläpitäneet suosittuja julkisia keskustelupalstoja. Yleissivusto Suomi24 on myös mielenterveysasioista kiinnostuneiden suosiossa. Mielenterveysseuran Tukinetia kehitetään jatkuvasti.

Juhani Weijola

Kirjoittaja on vapaa suomentaja ja toimittaja, joka on tutkinut suomalaista psykokulttuuria ja sen järjestökenttää.

Lähteitä:

- Wikipedia-artikkelit Self-help ja Self-help book.
- **Thomas Johansson: Täydellinen minä? Rajat vaatimuksille**. Edita 2007.

Mielen ruokaa muistin säilyttämiseksi

Kasvitieteen professori **Sinikka Piippo** kertoo aina olleensa kiinnostunut mielestä ja sen vaikutuksesta jaksamiseen sekä ravinnon vaikutuksesta mieleen. Ravinnolla on vaikutusta myös muistiin ja muistisairauksiin. Piipon päätökseen kirjoittaa kirja *Mielen ruokaa* vaikutti ratkaisevasti hänen äitinsä sairastuminen Alzheimeriin. – Näin sitten sen kaiken mitä tapahtui hänelle ja muillekin muistisairaille, niin halusin kirjoittaa kirjan, josta mahdollisesti olisi hyötyä muillekin ihmisille, Piippo pohti Studio55.fi-lähetyksessä lokakuussa.

Muistisairaudet periytyvät, mutta nuorena tehdyt elintapojen muutokset auttavat mielen ja kehon kunnon säilymistä pitkään ikään. Oikea ravinto jo varhaisessa vaiheessa elämää auttaa aivoja säilymään terveisin ja toimivina myöhemmin. Toisaalta voimme vielä ravinnolla ja muilla elintavoilla hidastaa, pysäyttää tai kääntää kehityksen siihen suuntaan kuin itse haluamme.

Muistimme säilyminen riippuu muusta henkisestä vireydestämme. Masennus ja stressi ovat pahimpia altistajia muistisairauksille eikä ravinnosta muistin kohentajana voi kirjoittaa niitä huomioimatta.

RAVINTO, HERMOSTON VÄLITTÄJÄAINEET JA MASENNUS

Välittäjäaineiden yhteydessä on arvostelijan ja lukijan hyvä huomata, että kaikki kirjan lähdeluettelossa mainitut teokset liittyvät tavalla tai toisella ravintotieteeseen eikä yksikään psykiatria tai farmakologiaan. Joku voi olla asioista eri mieltä professori **Piipon** kanssa.

Tunnetaan noin sata eri hermoston välittäjäainetta eli neurotransmitteriä. Muun muassa aminohapot voivat toimia välittäjäaineina, aminohappoja ovat esimerkiksi masennustutkimuksista tutut dopamiini ja serotoniini.

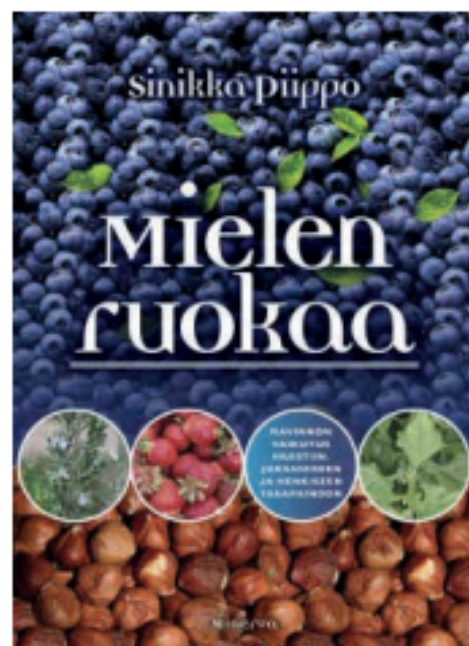
Piipon mukaan dopamiinivajeen aiheuttama masennus on hyvin erilainen kuin serotoniinivajeen aiheuttama. Dopamiinivajeesta kärsivät pystyvät yhä tekemään asioita, vaikka alakulo vaivaa.

Heidät täytyy vain ensin saada liikkeelle. Liika dopamiini aiheuttaa psykoosia, skitsofreniaa, hypersosiaalisuutta ja korkeaa libidoa. Dopamiinivajetta voi lieventää suklaalla, antioksidanteilla ja DL-fenyylialaniineilla, joita on muun muassa lihassa, kalassa, munissa ja maitotuotteissa.

Serotoniini osallistuu mielialojen sekä uni- ja päivärhythmin säätelyyn. Riittävän määrän arvellaan takaavan tunnetasapainon sekä rentouttavan, rauhoittavan ja vähentävän seksuaalista halua. Alhainen määrä voi johtaa ahdistukseen, PMS-oireisiin, lisääntyneeseen seksuaaliviettiin, hiilihydraattihimoon, väkivaltaisuuteen sekä alkoholi- ja lääkeriippuvuuteen. Liika serotoniini puolestaan saa aikaan ujoutta, alemmuuskomplekseja ja hermostuneisuutta. Serotoniinia syntyy tryptofaanista, jota on varsinkin proteiineissa (esimerkiksi lihassa). Piipon mukaan lihansyöjien ei luulisi kärsivän alhaisesta serotoniinitasosta.

YLLIN KYLLIN TIETOA

Valtavan tietomäärän takia aiheeseen entuudestaan perehtymättömän ei kannata yrittää lukea kirjaa heti kannesta kanteen, vaan aloittaa esimerkiksi sivulta 214: Muistiin ja mielen hyvinvointiin vaikuttavat ravinnon ainesosat. Kun on selvittänyt itselleen, mitä ovat hiilihydraatit, valkuaisaineet eli proteiinit, rasvat ja rasvahapot, vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet sekä antioksidantit, voi siirtyä muihin lukuihin (joita ovat mm.



Aivot ja hermosto, Miten muisti toimii ja Muistisairauksien syyt).

Piippo suosii itse lakto-ovovegetaarista ruokavaliota. Siihen samoin kuin laktovegetaariseen ruokavaliioon sisältyvät vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, perunat, viljavalmisteet, ravintorasvat ja maitovalmisteet. Lakto-ovovegetaariseen ruokavaliioon kuuluu edellisten lisäksi kananmuna.

Liha ei ole mitenkään kiellettyjen listalla, se on monille tärkeä proteiini-lähde. Moniin ns. ikuisuuskysymyksiin kirjasta löytyy selkeitä ja liberaaleja kannanottoja. Kahvilla Piippo katsoo olevan enemmän hyviä kuin huonoja puolia. Punaviinistä löytyy varsinkin terveydelle tärkeitä flavonoideja.

Piippo katsoo vielä, että ravinnon lisäksi tarvitsemme tiettyjä lisäravinteita, sillä maaperä on aikojen kuluessa köyhtynyt ja myrkyttynyt eikä kasvien ja eläinten ravinto enää kykene tarjoamaan kaikkia aineosia, joita hyvinvointiin tarvitaan.

Kirjan runsas ja korkeatasoinen valokuva-aineisto on kirjoittajan itsensä kuvaamaa. Senkin ansiosta teos sopii vaikkapa pitkävaikutteiseksi joululahjaksi.

Sinikka Piippo: *Mielen ruokaa: Ravinnon vaikutus muistiin, jaksamiseen ja henkiseen tasapainoon.* Minerva Kustannus Oy, 2014. 286 s.

Juhani Weijola

Tule mukaan työtoimintaan!

Helmin työtoimintaan avautuu lisää paikkoja, kun pesulatoiminta laajenee! Työtoiminnasta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä työtoiminnan ohjaaja Tuula Aitto-Ojaan p. (09) 8689 0741 / 040-755 0607 tai tuula.aitto-oja@mielenterveyshelmi.fi.

Helmin järjestämä osallistava työtoiminta on vapaaehtoista toimintaa, jonka avulla yhdistyksen jäseniä saadaan liikkeelle. Sen avulla henkilön toimintakyky kohenee ja samalla hän oppii uusia taitoja. Osallistava työtoiminta tarjoaa mahdollisuuden tehdä työtä ohjatusti tutussa ja turvallises- sa ympäristössä. Toiminta on suunnattu työkyvyttömyyseläkkeel-

lä, kuntoutustuella tai pitkäaikaisella sairauslomalla oleville Helmin jäsenille. Työtoiminnasta kiinnostuneet jäsenet haastatellaan ja samalla pohditaan yhdessä sopivaa toimintamuotoa ja henkilön voimavaroja sekä jaksamista.

Muita Helmin tarjoamia työtoimintamuotoja ovat keittiö- ja kahvilatoiminta, silvous ja puhtaanapito, jäsenpäivystys, talojen kunnossapito sekä toimiston avustavat työt. Työtoimintapäivässä mukana olemisesta maksetaan toiminnassa mukana olle- lle jäsenelle työtoimintapalkkio, joka on 6 tai 12 euroa päivän pituudesta riippuen.



ITSEPERATTU JOULUSILLIHERKKU

Osta kaksi Islannin rasvasilliä, porkkanoita, sipuleita, lanttu, tilliä, oreganoa, oliiviöljyä, viinietikkaa ja merisuolaa. Varaa viereen viisi tiskattua entistä sillipurkkia kansineen tiskipöydälle.

Ota haarukka ja saksit tiskipöydälle altaan viereen. Leikkaa sillipakkauksen pää auki ja solauta silli altaaseen. Upota haarukka tukevasti syvälle silliin hartialihoihin. Haarukan avulla silliä käännetään leikkaa saksilla siitä kaikki evät pois. Huomaat, että koko valmistuksen aikana ei tarvitse koskea silliin käsin, niin, että kädet eivät tule silliin hajuisiksi.

Jatka perkaamista leikkaamalla silliin maha auki saksilla ja poista sisälmykset ehjinä saksienavulla. Sen jälkeen paloittele silli saksilla noin runsaan sentin pätiksi pyrstöstä niskaan asti, tarpeen mukaan tiskialtaan pohjaa vasten tukemalla haarukalla. Laita sama määrä paloja kuhunkin purkkiin. Sitten tutkit sisälmykset ja

leikkaat löytyneet mädit ja maldit paloiksi ja nostelet purkkeihin. Toinen silli samalla tavoin. Sitten pilkot kasvikset ja täytät purkit niillä. Päälle reilusti tilliä, oreganoa ja merisuolaa.

Laita lopuksi purkkeihin vettä pohjalle, seuraava kerros sitten viinietikkaa, ja päälle oliiviöljyä, niin, että purkit tulevat melkein täyteen. Sitten kannet tiukasti kiinni. Koko aikana ei siis tarvinnut koskea silleihin käsin, vaan kaikki tehtiin haarukalla ja saksilla.

Sekoita purkit hyvin ja laita ne jääkaappiin ylösalaisin. Jääkappilla käydessäsi saat kääntää niitä aina toisinpäin. Näin mausteet leviävät parhaiten niihin. Ne ovat kyllä hetkinen valmiita syötäväksi. Mukaan laitettujen kasvikset maustuvat myös herkullisiksi. Koska sillipurkki saattaa käytön aikana valua on hyvä pitää tassia käyttöpurkin alla.

Juha Korkee



Ei hullumpaa! Muutakin kuin tiikerikakkua

Helmin oma keittokirja *Ei hullumpaa!* innostaa ja rohkaisee ruoanlaittoon esittelemällä maukkaita reseptejä, joihin jokaisen on helppo tarttua. Erityistä huomiota olemme kiinnittäneet ruo- ken terveellisyyteen, monipuolisuuteen ja edullisuuteen.

Olemme kokoontuneet säännöllisesti testaamaan reseptejä käytännössä ja valmistelemaan kirjan käsikirjoitusta. Nyt käsikirjoitus on saatu valmiiksi ja lopullinen teos on tarkoitus julkaista kevään 2015 Kirjan ja ruusun päivänä.

Terveisin HELMI ry:n keittokirjatiimi



PIIRROKSET LOTTA LINDROOS

HELMIKRYPTO



	16	3	18	8		9	4	16	16	8							
	3	18	9	7	3	7	16	4	3								
	18	9	10	4		17	15	18	4	16							
	18	2	12	8	12	3	4	1	1	3							
	4		2		9		11	4	3	7							
	>>>	6	2	17	8	11	2	11		1							
5	9	6	18	3				11		18	3	11	16	16	9		
3		4		12	4	6	3	1	3	16	9		15		16		
18	3	7	16	9		3		9	18	8	1	2		12			
8	9	16	4		3	14	1	1	9		1	2	18	3	16		
	1	8	11	13	4	7		1	2	6	9	16		5			
8	1	14	3		11	8	14	3		9		16	3	9	7		
17	8	4	16	16	8		3		16	9	14	2	11	1	4		
2		3	3	7	3		3	14	3	18		14	4	8	16		
18		16		3			11		7	2	11	4	8	14	4		
3			1	9	18	1	9	7	2	16		16		4			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Laatija: Juha Porkola

Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Kaksi vastaajaa palkitaan.

Ratkojan nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Vastaukset: 5.1.2015 mennessä osoitteeseen:

HELMI ry, Pasilan Puistotie 7, 00240 Helsinki. Kuoreen tunnus *Helmikrypto*.

Toiminnanjohtajan sijainen tuli taloon

Satu toivoisi kaikkien oppivan helmiläisiltä



Vasemmalla Satu Tuominen, oikealla Helmin perustajajäsen Malla Hannula. Kuva: Arto Mansikkavuori.

HELMI ry:n toiminnanjohtajan sijaisena vuodenvaihteessa aloittava **Satu Tuominen** istuu toimiston kahvipöydässä ja huokuu innostusta. Järvenpäässä perheensä kanssa asuva Satu on tehnyt koko työuransa viestinnän ja kehitystyön parissa liike-elämän palveluksessa. Hän on kuitenkin pohtinut hakeutumista järjestöalan töihin jo vuosia.

Mitä hohtoa Satu näkee järjestöhommissa verrattuna yritys-elämään?

– Olen jo pitkään ajatellut, että haluan tehdä sellaista työtä, jossa on mukana myös sosiaalinen ja eettinen ulottuvuus. Tämä ajatus on syntynyt liike-elämässä vietettyjen vuosien aikana.

– Olen tehnyt viisitoista vuotta töitä netin ja viime vuosina sosiaalisen median viestinnän kehityksessä. Koko ajan on ollut nähtävissä, että varsinkin sosiaalinen media toimii hyvin eettisen, sosiaalisen ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen välineenä. Kutsun sitä eräänlaiseksi "eettiseksi webiksi".

– Tarkoitan tällä sitä, että järjestöillä ja yhdistyksillä, joilla on vahva eetti-

nen arvopohja, on monipuolisesti nettiä hyödyntämällä mahdollisuus saada roimasti lisää altoa näkyvyyttä ja sitä kautta muutoksia aikaan. Sekä asenteissa että yhteiskunnassa. Hyviä asioita jaetaan mielellään ja niistä tykätään.

Vuosien mittaisen markkinakoneiston pyörittämisen kautta Sadulle on karttunut kokemusta ja näkemystä siitä, miten verkosta otetaan enemmän irti.

– Järjestöillä on valtavat mahdollisuudet netin eri ulottuvuuksien hyödyntämisessä.

Helmin parhaillaan käynnissä oleva nettisivu-uudistus tarjoaa mehevän kehittämisen kohteen ja Sadun ammattitaito tulee näkymään myös lopputuloksessa.

– Helmissä on tehty hyvää työtä netin kanssa. Kotisivujen sisällöt ovat kiinnostavia ja jäsenten sekä aiheesta kiinnostuneiden kannalta relevantteja. Tarkoitus onkin jumpata välineet siihen kuntoon, että pystymme hyödyntämään aiheita ja sisältöjä laajemmin: käyttämään jäsenten tietoa ja kokemuspohjaa tuodaksemme asiamme lähem-

mäs ihan kaikkien jokapäiväistä elämää.

Viestinnän kehittämisen lisäksi Sadun tulevan vuoden tavoitteena onkin kuunnella ja oppia Helmin jäseniltä sekä tuoda tätä tietoa avoimeen yhteiskunnalliseen keskusteluun.

– Helmiläisten keskuudessa on valtavasti viisautta. Vaikka olen käynyt Helmi-taloilla vasta muutamia kertoja, olen silti jo ehtinyt ajautua erittäin mielenkiintoisiin ja syvällisiin keskusteluihin ihmisten kanssa.

Satu aloittaa Helmin toiminnanjohtajana maanantaina 29.12. Hän on toimesta koko ensi vuoden ja sijaistaa vuorotteluvapaalla olevaa **Arto Mansikkavuorta**. Sadun saa kiinni sähköpostilla osoitteesta satu.tuominen@mielenterveyshelmi.fi ja puhelimitse 044 557 8036.

Satu uskoo, että ihmisten tuleminen aidosti kohdatuiksi ratkaisisi monia ongelmia. Luokitteleminen ja syrjäytyminen luovat niitä vain lisää. Satu ei koe mielenterveyskuntoutujia ainoastaan auttamisen kohteina vaan myös ja ennen kaikkea opettajina.

Jännitysnäytelmä oli kuin uusinta edellisvuodelta

Helmin syyskokous valitsi Juhani Ojalan puheenjohtajaksi

HELMI ry:n sääntömääräinen syyskokous pidettiin Herttoniemen Helmi-talolla 12.11. Äänivaltaisia jäseniä saapui kokoukseen 40. Kokoukseen saapui myös kansanedustaja **Rakel Hiltunen**, joka valittiin yksimielisesti kokouksen puheenjohtajaksi. Hiltunen antoi puheenvuorossaan tunnustusta Helmin työlle ja jämpille asioiden hoitamiselle.

Toiminnanjohtaja **Arto Mansikkavuori** esitteli hallituksen valmisteleman toimintasuunnitelman vuodelle 2015. Suurimmat muutokset edellisvuosiin olivat työtoiminnassa, joka oli asiakirjassa määritelty uudella tavalla. Jatkossa Helmissä puhutaan osallistavasta työtoiminnasta, jonka tarkoituksena on kohentaa toiminnassa mukana olevien helmiläisten toimintakykyä sellaiselle tasolle, että vapaaehtoistyö järjestöissä tulee mahdolliseksi. Osallistava työtoiminta on jatkossa kestoaltaan rajattua. Kokous päätti yksimielisesti hyväksyä toimintasuunnitelman ja siihen liittyvän talousarvion hallituksen esityksen mukaan.

Illan suurin jännitys liittyi henkilövalintoihin, erityisesti puheenjohtajavaaliin. Ehdolla puheenjohtajaksi olivat **Juhani Ojala** ja **Päivi Storgård**. Ojala on Helmin väelle tuttu kuuden vuoden puheenjohtajakaudestaan 2005–2011.

Storgård ei aiemmin ole ollut mukana Helmin hallinnossa, mutta monet tuntevat hänet julkisuudesta. Erityisesti vuonna 2013 ilmestyneestä *Keinulaudalla* -kirjastaan ja sen myötä kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön liittyneestä julkisesta keskustelusta.

Molemmat ehdokkaat pitivät esittelypuheen ja tämän jälkeen järjestettiin suljettu lippuäänestys. Täpärä äänestys meni Ojalan hyväksi numeroin 21–19. Täpärät ja jännittävät äänestykset ovatkin tulleet osaksi Helmin syyskokouksia, sillä vuotta aiemmin puheenjohtaja valittiin täsmälleen samoilla äänimäärillä.

Hallituksen varsinaisista jäsenistä äänestettiin ja valituiksi tulivat Päivi Storgård ja **Kalle Korpela**. Molemmat ovat ensikertalaisia Helmin hallituksessa. Varajäseniksi valittiin Auli Ojala, Tuula Haglund ja Arja Pieviläinen.



Rakel Hiltunen ja Juhani Ojala.
Kuva: Arto Mansikkavuori



Helmin hallitus

Ojala Juhani (pj.)
Ahlfors Marjatta (2. vpj)
Helameri Eeva
Korpela Kalle
Porkola Juha (1. vpj)
Storgård Päivi
Wilén Allan

Varajäsenet:
Haglund Tuula
Honkala Eija
Ojala Auli
Pieviläinen Arja



Joulun aika Helmissä

Pasilan Helmi-talolla starttaillaan joulun tunnelmaa etuajassa, kun perjantaina 19.12. järjestetään joululounas. Kattauksia on kaksin kappalein, ensimmäinen klo 11-12 ja jälkimmäinen klo 12-13. Helsingin kaupunginteatterin väki tuo joulutervehdyksen klo 12-13.

Joululounaan hinta on 5 euroa ja vapaita paikkoja kannattaa tiedustella Pasilan jäsenoiminnanohjaaja Niinalta. Lisäksi talon yläkerrassa on tarjolla torttuja ja kahvia, joista voi tulla nauttimaan vapaasti – osallistuu joululounaalle tai ei!

Joulun aikaan Pasilan Helmi-talo on auki seuraavasti:

- Jouluaattona 24.12. klo 10-14 (keittiö kiinni)
- Joulupäivänä 25.12. klo 12-16 (keittiö kiinni)
- Tapaninpäivänä 26.12. klo 10-19 (keittiö myös auki normaalisti)
- Viikonloppuna 27.12. – 28.12. Pasilan talo on avoinna normaalisti käytettävissä olevien jäsenpöytätyöskentäjien mukaan
- Joulun perjantaijuhla pidetään pe 19.12. sekä pe 26.12. klo 16-19

Herttoniemen Helmi-talo on 23.12. auki klo 9-14 ja kiinni 24.12. – 28.12.

• Joululounas tarjoillaan pe 19.12. klo 11.00. Keittiö on suljettu 20.12. 2014 – 6.1. 2015 ja aukeaa jälleen 7.1. 2015. Talo on kiinni pe 2.1. ja ma 5.1.

Helmin väki toivottaa kaikille lukijoille mahtavaa joulunaikaa!

HELMI ajaa mielenterveysväen asiaa – liity sinäkin mukaan!

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on mielenterveysväen ruohonjuuritason etujärjestö ja toimintayhteisö, jossa asiantuntijoita ovat mielenterveyspalveluiden käyttäjät, jäsenet. Jäsenenä voit osallistua harrastusryhmiin, retkille ja kursseille. Jäsenille on myös tarjolla rahanarvoisia etuja: mm. Helmi-lehti kotiin postitettuna neljä kertaa vuodessa, tuettuja kulttuurielämyksiä ja edullinen lounas Helmi-taloilla.

Jäseneksi voit liittyä helposti maksamalla jäsenmaksun tilille FI03 1011 3000 2697 37. Mainitse viestikentässä nimesi, osoitteesi sekä puhelinnumerosi. Voit myös täyttää sähköisen liittymislomakkeen osoitteessa www.mielenterveyshelmi.fi/?liity.

Tervetuloa mukaan!

HO HOI!

Helmin Facebookissa jo yli 750 tykkääjää! Jos et ole vielä mukana, tule ihmeessä! www.facebook.com/helmiry

Kevään liikuntaryhmät

Kevään liikuntaryhmiin ilmoittautumiset alkavat maanantaina 15.12.2014. Ilmoittautua voi paikan päällä Pasilan talolla tai puhelimitse Niinalle p. 050 405 4839, 09 8689 0726 klo 9.00 alkaen.

Olemme saaneet aikuisopistolta ja liikuntavirastolta jäsenillemme paikkoja seuraaviin ryhmiin:

- Pilates ja kehonhuolto (ajalla 16.1-10.4.2015) pe 11.45-12.45 opistotalolla, Töölöntullinkatu 8, omavastuu 40€
- Niska- ja selkäjumppa (ajalla 21.1-20.5.2015) ke 16.45-17.45 opistotalolla, Töölöntullinkatu 8, omavastuu 50€ (maksetaan kahdessa erässä)
- Vesijumppa Kamppi (ajalla 7.1- 22.5) ti 14.15-14.45 osoitteessa Malminkatu 3D, omavastuu 40€
- Vesijumppa Käpylinna (ajalla 7.1- 22.5) ke 12.00-12.30 osoitteessa Mäkelänkatu 86, omavastuu 40€
- Vesijumppa Pirkkolan uimahalli (ajalla 7.1- 22.5) to 11.30-12.00, omavastuu 40€
- Vesijumppa Yrjönkadun uimahalli (ajalla 7.1-22.5) ti 12.45-13.15, omavastuu 35€, huom! ei saunamahdollisuutta
- Ohjattu kuntosaliharjoittelu Yrjönkadun uimahallilla (ajalla 7.1- 22.4) to 12.00-13.00, omavastuu 25€
- Kehonhallinta ja rentoutus, Kampin liikuntakeskus (ajalla 7.1-22.5) ti 14.00-15.00, omavastuu 25€
- Kellaus Talin keilahallilla keskiviikkoisin klo 14.00, alkaen 7.1. omavastuu 50€ maksetaan kahdessa erässä

Huomioithan että paikkoja on rajallisesti ja ilmoittautuminen on sitovaa. Mukavaa liikuntakevättä!

www.mielenterveyshelmi.fi

HELMI-TALOT JA YHTEYSTIEDOT

Sähköposti henkilökunnalle on muotoa:
etunimi.sukunimi@mielenterveyshelmi.fi

PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkinen klo 9–15 (päivystäjän läsnäollessa klo 17) ja viikonloppuisin klo 10–14.30. Lounas arkisin klo 11.30–12.15 ja la&su klo 12.15–13.

Jäsentoiminnanohjaajana Pasilan talolla toimii Niina Nevalainen.

Löydät Helmi-talolle helposti raitiovaunuilla 7A ja 7B. Jää pois Länsi-Pasilassa, Kyllikinportin pysäkillä.



HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Talo on avoinna arkinen klo 9–15. Jäsentoiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä.

Herttoniemen metroasemalta nopein kävelyreitti on, kun jatkat linja-autojen luota Hiihtomäentietä oikealle ja kääntynyt talojen 16 ja 18 välistä kävelytielle ja kävelytien päästä vasemmalle Mäenlaskijantielle. Talo sijaitsee vaaleansinisessä matalammassa rakennuksessa kerrostalon edessä. Nouse mäki talon vasemmalta puolelta tai portaat talon oikealta puolelta. Sisäänkäynti talon "takana".

Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki
helmi@mielenterveyshelmi.fi
Puhelinvaihte: (09) 8689 070
www.mielenterveyshelmi.fi

PASILAN HELMI-TALO

Satu Tuominen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036.

Minna Jääskeläinen, järjestösihteeri
p. (09) 8689 0723, 040 557 6228

Mia Tervahauta
keittiötoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0730, 040 837 0374

Niina Nevalainen
jäsentoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0726, 050 405 4839

Tiina Finnberg, palveluohjaaja,
p. (09) 8689 0732, 040 545 1679

Vapaaehtoistyön ohjaaja
Eetu Karppanen
p. (09) 8689 0725, 044 777 4998

HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Tuula Aitto-oja, työtoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0741, 040 755 0607

Mari Säävälä
jäsentoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0740, 040 541 0317

Minna Papunen
Palveluohjaaja
p. (09) 8689 0742, 0400 528 661

Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa.
- saada lisätietoja HELMI ry:stä.
- että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.
- Haluan saada tietoa Helmin tapahtumista sähköpostitse.

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Tunnus 5008300
00003 VASTAUSLÄHETYS

Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi