



na sekä bassossa ollut Heikki kuvailevat esiintymistä alussa jännittäväksi, mutta kun lavalle pääsi ja soittaminen alkoi, olo rentoutui. Kirkkaissa valoissa ei juuri edes huomannut yleisöä. Esiintyminen alkoi melkein heti kun Poriin oli tultu, joten aikaa ylimääräiseen hermoiluun ei jäänyt.

Festarien antina muiden esitysten näkeminen ja niistä vaikutteiden saaminen oli kiintoisaa, enemmän olisi voinut olla mahdollisuuksia verkostojen luomiseen. Aikaa jäi kierrellä myös Porin nähtävyyksiä, kuten Kirjurinluotoa merinäkyminen.

VIDEO TAPAHTUMASTA

Musahässäkän esiintymisestä löytyy tietointi Helmin Facebook-sivuilta kohdasta "Videot" <https://www.facebook.com/helmiry>.

Kommenteissa löytyy myös linkki 20 minuutin videoon, jossa näkyy koko esitys ja raadin kommentit esiintymisestä. Joka esiintyjälle annettiin esityksen jälkeen palautetta, josta voi saada ideoita kehittämiseen. Videointi editointineen oli myös kävijöiden omaa kädenjälkeä, joka tarjosi mahdollisuuden kokeilla harvemmin käytettyjä taitoja leikkausohjelmien parissa ja kerätä palautetta ja ideoita ensi kertaa varten.

Teksti ja kuvat: Tuomo



KOKEMUKSIA SÄHKÖHOIDOSTA

Masennuksesta ja mielenterveysongelmista keskustellaan entistä avoimemmin eri medioissa. Sähköhoitoa ei juurikaan ole käsitelty ainakaan potilaan näkökulmasta.

MASENNUKSESTA ja muista mielenterveysongelmista onneksi nykyisin puhutaan ja kirjoitetaan entistä avoimemmin eri medioissa. Moni on kuvannut toipumisprosessiaan, lääkitystään ja mahdollisia osastojaksojaan.

Mutta yhteen hoitomuotoon en ole juurikaan lehdissä tai nettipalstoilla törmännyt ainakaan potilaan näkökulmasta: sähköhoitoon. Se on ollut itselleni erittäin tehokas vaikean masennuksen hoitomuoto lääkityksen lisäksi. Olen viisikymppinen, aikuisen pojan äiti.

Olen vuodesta 2009 sairastunut vaikeaan masennukseen viisi kertaa, kahdella ensimmäisellä kerralla minulla oli myös psykoottisia oireita. Osastojaksojakin on takana useita, niin päiväosastolla kuin ympärivuorokautisella osastollakin.

Masentuneena elämäniloni, ruokahaluni ja toimintakykyni katoaa lähes kokonaan eikä uni tule ilman nukahtamislääkkeitä. Ilman läheisten tukea ja hoitoon patistamista jäisin sänkyyn makaamaan, kaupassa käynti ja ruuan laittaminenkaan ei onnistu.

Olin vakituisessa, pitkäaikaisessa työsuhteessa vuoteen 2015 asti, jolloin

vihdoin irtisanouduin kolmen vaikean masennusjakson ja pitkän sairausloman jälkeen. Sen jälkeen olen ollut useamassa työkokeilupaiikassa joko TE-toimiston tai vakuutusyhtiön kautta.

Viime syksynä sain ennakkopäätöksen ammatillisesta kuntoutuksesta ja olen nyt Kukuroni ry:ssä työkokeilussa, teen toimistotöitä hallintotiimissä. Tämä on ehdottomasti viihtyisin ja mielekkäin työkokeilupaiikka, jossa olen koskaan ollut. Täällä kuntoutuja otetaan vastaan ihmisenä, ei pelkästään työntekijänä ja jokaisen hyvinvointi on tärkeää.

Kun Peijaksen P2-osaston psykiatri ensimmäisen kerran suositteli minulle sähköhoitoa, olin kauhuissani. Minulle kuten monelle muullekin tuli ensimmäisenä mieleen elokuva *Yksi lensi yli käenpesän* ja kuinka siinä **Jack Nicholsonin** esittämälle potilaalle annettiin sähköhoitoa – ilman nukutusta. Hoitoa annettiin lähinnä rangaistuksena ja se lamaannutti potilaan täysin.

Pelkäsin, että saisin sydänkohtauksen tai aivotoimintaani jäisi pysyviä muutoksia. Hoidon kulku selitettiin minulle etukäteen tarkasti: minut nukutetaan neljäksi minuutiksi ja hoidon jälkeen

lepäilen vähän aikaa ennen osastolle paluuta.

Sähköhoito saattaa vaikuttaa lähi-muistiin, mutta muisti palautuu muutama kuukauden sisällä. En silti vakuutunut hoidon riskittömyydestä.

Pelkoani lisäsi se, että vuonna 2009 Peijaksessa ei vielä ollut sähköhoitolaitteita, joten jouduin matkustamaan pikubussilla hoitajan kanssa Kellokosken sairaalaan. Siitäkin minulla oli negatiivinen mielikuva: siihen sairaalaan potilaat tulevat jäädäkseen.

Hoitajan rauhoittelu auttoi vähän, mutta sähköhoitopaikan odotusaulassa sykkeeni nousi taas. Aulassa oli paljon pyörätuolissa istuvia, apaattisen näköisiä potilaita. Mietin, että onkohan heillä jo pitkä hoitajakso takana...

Kun vuoroni vihdoin tuli, menin pelokkaana toimenpidehuoneeseen. Siellä minua odottivat ystävälliset ja hymyilevät hoitajat ja anestesia lääkäri. Menin sängylle pitkäksi ja suuhuni laitettiin jokin esine, joka esti minua puremasta kieltäni. Vaikka olin masentunut ja pelokas, niin ennen nukahtamistani muistan, kuinka komealta mieshoitaja näytti hymyillessään minulle rauhoittavasti...



Hoidon jälkeen olen väsynyt ja oksensin kerran, mutta helpotukseksi aivo toimintani tuntui olevan suurin piirtein ennallaan. Seuraavilla hoitokerroilla sain pahoinvointilääkettä etukäteen suoneen, joten en enää oksennellut. Matkustimme takaisin Peijakseen, sain syötävää ja lepäilin loppupäivän.

Itse "sähköiskusta" en tietenkään nukutuksen vuoksi muista mitään. Lihakset olivat hieman kipeät, mutta särkylääke auttoi ja kun hoitokerrat lisääntyivät, kipukin väheni. Lähimuistini pätki jonkin verran. Huomasin sen siitä, että kun miesystäväni toivuttuani muisteli esim. kuinka kävimme elokuvissa tai Nuukiossa kävelyllä sairaana ollessani, en muistanut siitä mitään. Mutta tietääkseni en ole unohtanut mitään oleellista.

Olen saanut sähköhoitoa jokaiseen masennukseeni, viimeksi kahdentoista kerran hoitojakson jouluhelmikuussa.

Onneksi me vantaalaiset saamme nykyisin hoitoa Peijaksen sairaalassa. Hoidon jälkeen ei saa mennä ilman saattajaa julkisilla liikennevälineillä kotiin. Miesystäväni pääsi saattamaan ja kuskamaan minut kotiin useimmilla kerroilla. Vain kaksi kertaa kotiuduin Kela-taksikyydillä.

Jo neljännen tai viidennen hoitokerran jälkeen aloin selvästi toipua ja huumorintajunikin palasi vähitellen. Huomasin sen siitä, että kun me potilaat kahvitelimme kahvihuoneessa hoidon jälkeen, nauroin itsekseni, kuinka erään

nuoren miehen kihara tukka oli pystyssä. Hän olikin saanut kunnon tärskyn ja permanentin samalla kertaa! Myös läheiseni huomasivat selviä merkkejä toipumisestani.

Nykyisin koen sähköhoidon jopa miellyttävänä ja siitä kuuluu kiitos ystävälliselle ja ammattitaitoiselle henkilökunnalle, josta moni on jo tullut tutuksi. Kun menen lepoasentoon, näen katossa pienen ikkunan – "pienen taivaan" – ja pian anestesia lääkäri toivottaa minulle hyviä unia. Kun viimeksi loppuvuodesta sairastuin, en joutunut osastolle, vaan pärjäsin lääkityksen ja sähköhoidon turvin. Jo maaliskuussa aloin olla tolpillani ja huhtikuun puolessa välissä aloitin työkokeilun.

Toivuin masennuksesta, mutta ahdistusoireet ovat viime viikkoina lisääntyneet. Niinpä ensimmäistä kertaa ensi viikolla aloitan ylläpitosähköhoitojakson, noin kaksi kertaa kuukaudessa.

Koska hoito on ollut kohdallani hyvin tehokasta masennuksen hoidossa, hyödyn siitä suurella todennäköisyydellä myös ahdistuneisuuden hoidossa. Se vähän huolestuttaa, kuinka työtehtävät onnistuvat hoitojakson aikana.

Aikaisemmin olin aina hoitojen aikaan sairauslomalla. Poissaoloja tulee jonkin verran, koska sähköhoitopäivinä en voi mennä töihin. Onneksi Kukurissa ollaan ymmärtäväisiä ja joustavia – onhan työntekijöistä moni itekin mielenterveyskuntoutuja ja hankkeiden

toiminnassa on mukana kokemusasiantuntijoita.

Olen jo pitkään halunnut kertoa kokemuksiani sähköhoidosta positiivisena ja turvallisena hoitomuotona varsinkin vaikean masennuksen ja myös skitsofrenian hoidossa. Sen sivuvaikutukset ovat usein lääkehoitoa lievemmat ja tutkimusten mukaan hoitovaste on jopa yli 70 prosenttia.

Toivottavasti tämä kirjoitukseni muutti näkemyksiäsi ja ehkä jopa pelottavia mielikuviasi sähköhoidosta. Työkaaverini kysyi minulta viime viikolla, että "vieläkö sitä hoitoa annetaan?" mikä vahvasti päätöstäni siitä, että haluan kertoa kokemuksiani aiheesta muillekin kuin läheisilleni. Minulle hoito on ollut pelastus, kun muut hoitotoimenpiteet eivät ole auttaneet. Masentuneenakin tiedän, että sähköhoito auttaa tälläkin kertaa.

Liitän alle linkit Tehy-lehden artikkeliin ja *Käypä hoito* -artikkeliin, joista voit lukea faktaa sähköhoidosta. Myös esimerkiksi Mielenterveysseuran nettisivuilta löytyy asiaa sähköhoidosta ja myös video siitä, miltä itse hoitotoimenpide näyttää. Itse en ole halunnut sitä jostakin syystä katsoa...

Susanna Kaste

<https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/huuhutu-hoito-tehoaa-nopeasti-tiesitko-nama-6-faktaa-sahkohoidosta>

<https://www.kaypahoito.fi/nak06961>

Maaseutua Helsingin lähellä

TÄHTITARHOJEN todellisuus on luontoa, niin myös kaupunkien keskustat, ne ovat ihmiseläimen yhdyskuntia, muurahaispesien tapaan. Ehkei tule ajatelleeksi, että suurkaupungin alueellakin on maaseutumaista aluetta monen monessa paikassa ja yhteensä yllättävän paljon ja monimuotoisesti. Uusimaa ei myöskään ole tylsää seutua, vaan monien jokihäärästöjen ja satojen koskien seutua. Maiseman rikkautta riittää, vaikka lehdistömme onkin julkaissut kuvia lähinnä lähiöistä, cityistä, ja teollisuusalueilta. Tämän jutun kuva on juuri tällaisesta jokihäärästä, vastapainoksi julkisuuden vääristämälle Uusimaa-kuvalle. Kuva on luoteis-Karkkilasta Rautakoskenmaasta.

Yleinen väärä käsitys on sekin, että etelän metsät ovat läpipääsemättömän tiheätä risukkoa, joka tekee retkeilyn mahdottomaksi. Risukkoapaikkoja on vähän. Monessa planeettamme maantiedon kirjassa maamme on merkattukin kokonaan tundraksi, eli helppokulkuiseksi maastoksi. Nyt on havaittu, että mäntykankaita on suojeltuina paljon, ja kuusikkokorpija erittäin vähän, jos yhtään.

Ja kuusikkokorvet olisivat juuri lajiston monipuolisuutta eli biodiversiteettiä ajatellen lähes tärkeimpiä suojeltavia, niissä pohisee rikas elämä.

Ja kuusikkokorvet olisivat juuri lajiston monipuolisuutta eli biodiversiteettiä ajatellen lähes tärkeimpiä suojeltavia, niissä pohisee rikas elämä. Sipoonkorpi on ollut yritys suojella korpea, mutta sekin on suureksi osaksi mäntykangasta. Korpi on usein kosteapohjaista sankkaa puustoa, kuusta tai lehtoa, lehtokorpiakin on mahdollinen, joskin vieläkin harvinaisempi ja suojelun kannalta arvokkaampi, lajistorikkaampi.

Armeijassa helsinkiläiskaverit sanoivat, että stadilaisilta puuttuu suoluonto kohde. Tähän asiaan saatiin hiljattain helpotusta, sillä hyvinkääläinen Kurkisu suojeltiin. Nykyään polkupyörä kulkee ilmaiseksi pikkujunassa Hyvinkäälle, ja siellä on asemalta noin 13 km pyörä-

matkaa Kurkisuolle. Pyörätietäkin rakennetaan parhaillaan. Kurkisuon tarina on jännittävä. Puolet suosta omisti VaPo, eli Valtion Polttoainekeskus, turpeenottoa varten, ottoa ei vaan ollut aloitettu vielä. Toisen puolen omisti viinatehdas Altia, sekin valtion firma, ja viinatehdas käytti suon alla olevaa huippulaadukasta pohjavettä viinoihinsa. Koska arvokkaan veden saanti oli uhattuna Altia suojeli oman puolikkaansa suosta. Hyvinkään Ympäristönsuojeluyhdistyksen pitkään ajama suojeluhanke nytkähti eteenpäin, VaPo luopui turvesuunnitelmistaan, ja suo saatiin kokonaan suojeltua.

Nuoksion Kansallispuistoon pääsee bussilla. Saaristokohteiden määrä lisääntyy, kun saaria avataan retkeilykäyttöön. Palstaviljely oli uhattuna pahimpina 70-luvun ilmansaastevuosina, mutta ilma puhdistuu ja palstaviljely vahvistuu. Helsingin Keskuspuisto johtaa tässä vaiheessa Etelä-Suomen tämän syksyn sienisaalistilastoa Facebookissa monien sieltä saamalla jätti tattisaaliskuormilla.

Teksti ja kuva: Juha Korkee, ajattelijana, aktivisti, hullu, Hyvinkää





KOKEMUKSIANI AURORASTA

JOS EI OLE mitään kokemusta Auroran hoidosta, ajatus joutumisesta psykiatriseen sairaalaan, saati suljetulle osastolle, tuntuu varmaan hyvin pelottavalta. Niin se tuntui minustakin, kunnes olin ensimmäistä kertaa hoidossa Aurorassa.

Perussairauteni on kaksisuuntainen mielialahäiriö. Sen lisäksi minulla on psykoosialttius. Näiden molempien sairauksien vuoksi olen ollut Aurorassa viimeksi kuluneiden noin 15 vuoden aikana niin monta kertaa, että olen mennyt jo laskuissa sekaisin.

Ensimmäinen kerta oli psykoosin takia. Kiertelin muutaman päivän ystäväni luota toiselle, kunnes terapeutini lopulta sanoi, että nyt on aika lähteä Auroraan. Olin vielä sitä mieltä, että pakkohan minun on käydä työterveyshuollossa, kun minulla oli sinne aika varattuna, mutta lopulta sitten olin Auroran vastaanottohuoneessa.

Koska minulla oli aiempia sairaalakokemuksia vain Päijät-Hämeen keskussairaalaan, kuvittelin, että jokainen sairaala on samanlainen ankea paikka, jossa on sairaalasängyt ja sellainen haju, johon pyörriin ensimmäisellä kerralla.

Siksi oli iso yllätys, miten kodinomaisia Auroran osastot ovat. Sillä osastolla, jossa minua hoidettiin ensimmäisellä kerralla, oli hieman pelottava pitkä

käytävä. Potilashuoneet ovat kuitenkin suhteellisen viihtyisiä, ja niissä on ihan tavalliset sängyt. Osastoilla on isot olohuoneet, ja ruokailutiloissa on pienehköjä pöytiä.

Kun ensimmäisen kerran jouduin – tai ehkä pikemminkin pääsin – Auroraan, siellä oli osastonhoitajana eräs Riitta, kokenut Auroran hoitaja. Kovin paljon muistikuvia minulla ei ole tuosta kerrasta. Sen kuitenkin muistan, että Riitta leipoi viikonloppuna pullia tai sämpyläitä ja piti tarkan huolen siitä, että potilaat eivät päässeet lähellekään kuumaa uunaa.

Riitta on kulkenut mukanani Aurorassa aika monta kertaa, niin myös silloin, kun olin tosi pitkässä hoidossa psykoottisen manian takia. Ilman Riitaa alkuajat psykiatrisessa osastohoidossa olisivat olleet jonkin verran vaikeita. Onneksi muutkin hoitajat ovat yleensä ihan mukavia.

Viimeisimmän hoitajakson jälkeen avohoidon omahoitajani sanoi, että eihän maailma siihen kaatunut. Tietenkin olisin iloinen, jos ei tarvitsisi koskaan joutua suljetulle osastolle. Verrattuna esimerkiksi HYKS Psykiatriakeskukseen, jossa olen myös viettänyt kuukauden, Aurora on kuitenkin aika lailla toisenlainen maailma.

Suuri osa Auroran osastoista on vanhan ihosairaala-ajan luomuksia ja sellaisina hyvin viehättäviä. Myös sairaala-alue on hoidollisesti ilopilkku, kun siellä on puita, kallioita, lampi ja sairaalakoulun keinoja. Viime kerralla pääsin myös ulkoilemaan keskuspuistossa, mikä oli todella ihana mahdollisuus.

Kaikki kerrat, jotka olen ollut Aurorassa, ovat olleet suljetuilla osastoilla. Tänä vuonna pääsin ensimmäistä kertaa vieraana käymään avoimella osastolla. Se oli hyvin mielenkiintoinen kokemus, koska osastolta pääsee lähtemään pitkäaikin aikaa, kunhan ilmoittaa hoitajalle, milloin aikoo palata.

Olen surullisena seurannut uutisia osastopaikkojen vähentämisestä. Itselleni on myös käynyt niin, että jos on manian varo-oireita, jotka ennen menivät ohi lyhyellä osastojaksolla, kestävät avohoidossa viikkokausia.

Edelleen on kuitenkin niin, että jos todella kipeästi tarvitsee hoitoa, se on hyvinvointi-Suomessa mahdollista saada. Aurorasta on minulle tullut turvasatama, johon tarvittaessa pääsen hoitamaan itseni sellaiseen kuntoon, että pärjään taas ilman osastohoitoa.

Teksti ja kuva: Sinisiipi

Taipaleen mielestä lapsia kuunnellaan liian vähän heitä itseään koskevissa asioissa.

LASTENPSYKIATRIN AJATUKSIA

”LASTEN ELÄMÄ on sidoksissa ympäröivään yhteiskuntaan, sen kulttuuriin ja työolosuhteisiin”, kirjoittaa **Vappu Taipale**.

LASTENPSYKIATRI JA POLIITIKKO

Taipale valmistui lastenpsykiatrian erikoislääkäriksi 1970. Taipale kirjoitti ensimmäisen suomalaisen lastenpsykiatrian oppikirjan **Eero Valanteen** kanssa 1972. Nyt ilmestynyt *Rakas lapsi* -kirja on jatkoa 1982 kirjoitetulle *Rauhan lapset* -kirjalle.

Taipale ei alun perin halunnut lääkäriksi. Hän oli kiinnostunut taiteesta ja kirjallisuudesta ja viihtyi hyvin kirjastossa. Tämä selittää osin sen, miksi nyt tehty kirja on hyvä ja helppo lukea. Opiskeluaikanaan hän oli tekemässä opiskelijalehteä.

Lastenpsykiatria, jonka hän valitsi alakseen, oli siihen aikaan uusi. Ammatillinen ymmärrys lapsista ja Taipaleen oma kokemus lapsiperheen arjesta 1960-luvun lopulla osoitti, että on tärkeää saada yhteiskunnan apua lastenhoitoon, jos äiti on töissä. Taipale oli vaikuttamassa päivähoitoon sosiaaliministerinä.

YHTEISKUNNALLINEN TASA-ARVO

Taipale arvioi, että elämä ei Suomessa ole muuttunutkaan niin helpoksi kuin ajateltiin hyvinvointiyhteiskunnan rakennusvaiheessa. Hänen mukaansa maailmalla on ollut jo pitkään voimakas suuntaus naisten oikeuksien vähentämiseksi. Nais-tutkimus saatiin vasta 1980-luvulla vakavasti otettavaksi tieteenksi.

KULTTUURIAKTIVISTI

Mielenkiintoista on se, että 1970-luvulla Taipaleet painattivat keväisin jonkun kirjan ja myivät niitä lastenvaunuista

vappumarssilla. Eräs tällainen kirja oli **Heinrich Schultzin** kirjoittama *Äiti kasvattajana*, (1908, näköispainos, 1977). Taipale ajattelee, että lapsen luova kyky kirkastaa arjen kaikkialla.

MIKSI USKOA TIEDETTÄ?

Äitiys on aina ollut asia, johon yhteiskunta on halunnut ja voinut vaikuttaa. Joskus tiede on antanut ohjeet, jotka myöhemmin on todettu virheellisiksi. Vaikka tieteessä täytyy tehdä yleistyksiä, korostaa Taipale koko elämäkokemuksellaan, että jokainen lapsi on ainutlaatuinen.

Myös psykologian ja psykiatrian opinkappaleet muuttuvat aikojen kuluessa, mikä on hyvää kehitystä. Tutkimustiedon valuminen käytäntöön vie aikaa. Taipale esittää kysymyksen, että vaikuttavatko tutkimukset päätöksentekoon. Hänellä on kokemusta poliittisesta toiminnasta

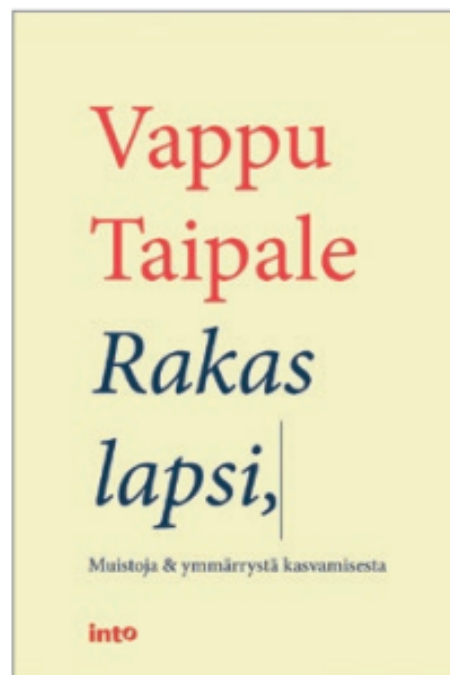
LAPSUUDEN ASIANTUNTIJAT

Vappu Taipale puhuttelee kirjassaan suoraan yhteiskuntaa ja myös toisia tutkijoita sekä poliitikasta kiinnostuneita ihmisiä. Taipaleen mielestä lapsia kuunnellaan liian vähän heitä itseään koskevissa asioissa. Kirja mainitsee muutaman aivan äskettäin tehdyn tutkimuksen, jossa asioita on kysytty suoraan lapsilta.

PÄIVÄHOITO

Lapset ovat pieninä riippuvaisia hoivan antajista. Kauan luultiin, että hoivanantajana voi toimia vain äiti, koska tällainen on ollut kulttuurin antama malli.

Taipaleen äiti oli päiväkodin johtajatar aina vuoteen 1965 asti. Taipale itse sai käsityksen päivähoitosta kolmessa vaiheessa. Ammatillisesti, kun hän aloitti opinnot lastenpsykiatriassa. Toiseksi henkilökohtaisesti, kun hän sai omia lap-



Vappu Taipale: *Rakas lapsi – Muistoja & ymmärrystä kasvamisesta*. Into Kustannus 2019.

sia. Ja poliittisesti ollessaan päivähoitokomiteassa ja myöhemmin sosiaaliministerinä.

Taipale tekee kirjassaan havainnon, että lastentarhojen kehittäminen ja kansallisuusaate liittyvät monessa Euroopan maassa vahvasti yhteen. On tehty paljon tutkimuksia päivähoiton vaikutuksesta lapsen kehitykseen, mutta näyttää siltä, että juuri laman aikaan lapsen parhaan hoivan ajatellaan olevan oma äiti.

Taipale julkaisi jo 1971 tieteellisen artikkelin nimeltä *Päivähoito ja lapsen mielenterveys*. Poliittinen kädenväntö päivähoitosta osoitti, miten julma poliittinen maailma voi olla. Vuonna 1973 kunnat velvoitettiin järjestämään päivähoitoa alueellaan ja naiset pääsivät työelämään tasa-arvoisemmin.

Kirja ei ole pelkkää teoriaa. Se on myös elettyä elämää ja näkemyksellä arvioitua todellisuutta. Teos sisältää historiallista ajankuvaa. Taipale on ihmisenä nainen, jonka toiminnalla on ollut selkeät tavoitteet. Hän kirjoittaa, että kyky ihmissuhteisiin on perusta, joka säilyttää koko ihmiskunnan. Tämä perusta luodaan lapsuudessa.

Eija Toiviala

Olumppiahuumaa

- Liikuntavirastossa.
- Paavo Matikainen täällä, hyvää huomenta.
- Huomenta.
- Tuota noin. Tuli tehtyä sellainen uuden vuoden lupaus, jotta aloittaisin uuden urheilulajin. Onko teillä hyviä ehdotuksia?
- Toki. Ryhtykää penkkiurheilemaan.
- Anteeksi kuinka?
- Penkkiurheilu on antoisa ja kehittävä harrastus.
- M-mutta...
- Vai harrastatteko kenties jo tätä jaloa lajia?
- Totta tosiaan en. Vaimo kantoi töllöttimen vintille jo vuosia sitten.
- No, kantakaa se takaisin ja vaimo tilalle vinttiin, jos hänellä on jotakin valittamista. Siinä on teille sopiva alkuverryttely. Teillä on kahdeksan vuotta aikaa harjoitella. Naganosta voitte aloittaa, niin pääsette heti oikeaan tunnelmaan.
- Anteeksi vain. Eikö liikuntaviraston tehtävä ole aktivoida kaupunkilaisia liikkumaan itse, pois television äärestä?
- Ajat muuttuvat, Paavoseni. Televisio on olumppialaistenkin herra. Tervettä ja nöyrää asennetta on hyvä opetella jo näin alkuvaiheessa.
- Varmasti. Minä nyt kuitenkin haluaisin liikkua itse. Eikö teillä ole mitään muita ehdotuksia?
- Hmm. Kiinnostaisiko teitä pikaluistelu? Jos harjoitlette sitkeästi ja teillä on lahjoja, saattaisitte hyvinkin mahtua Suomen joukkueeseen Helsingin olumppialaisiin. Kisojen jälkeen teillä olisi erinomaiset harjoittelumahdollisuudet Helsingin uudessa pikaluisteluhallissa.
- Hiiteen kilpaurheilu. Entä tavallinen luisteluharrastus?
- Voi voi. Teidän täytyisi muuttaa Kilpisjärvelle. Helsingin talvet ovat nykyisin niin vetisiä, että kaupungilla on varaa pitää yllä vain tekojäitä. Niiltä taas riittää jääaikaa kullekin helsinkiläiselle viisi tuntia 24 minuuttia talvessa, sekin virka-aikana 12 minuutin jaksoissa, jotta valvonta helpottuisi.
- Niinkö? Oletteko unohtaneet kansan kokonaan?
- Emmehän me, mistä te saitte päähänne sellaisen ajatuksen? Valtio on luvannut tukea kansalaisten urheiluharrastusta vuodesta 2010 alkaen, kun kaikki olumppialaisten kulut on saatu ynnättyä yhteen. Valtio haluaa kymmenyksen kisojen voitosta. Jos selviämme sadan miljoonan markan nettotappioilla, siitä jää valtion maksettavaksi kymmenen miljoonaa. Koska tuo summa käytetään lyhentämättömänä kansalaisten hyväksi, te saatte vapaasti uida luonnonvesissä sekä kävellä ja pyöräillä ulkona, kunhan ensin maksatte neljänsadan markan liikuntaveron.

- Haloo? Haloo?

Hanna-Elina

Kallioluoto
kantaa käkkyrämannyn.
Syksy on tullut.
Yhdessä odotetaan
muuttolinnun paluuta.

Hanna-Elina

Tänään kuulin sinun laulavan lasisen ikkunaruuodon läpi, ikkuna tuli höyryiseksi ja siitä lähti pieni lintu lentoon, avasin ikkunan ja annoin linnun lentää kauas lämpöisille maille. Lintu lensi Niilin varrelle ja siellä se tervehti isä aurinkoa, istahti korkeimman pyramidin päälle ja lauloi laulun Ramseksen kunniaksi.

--

Kuoleman hopeiset neiet kutovat elon verkkoa, aurinko värjäytyy tulipunaiseksi, kuusten oksat välkkyvät hopeisina, elon verkko kiertää auringon ja hopeoidut kuuset. Ihmiset nukkuvat sysiharmaata untaan, hopeiset varjot nousevat ja peittävät heidät, jokainen on Tuonelassa yksin.

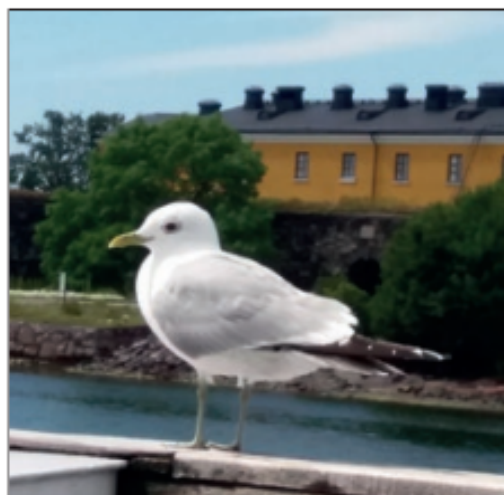
Nimimerkki Stella

HELMI ry:lle Kunnianosoitus:

- Kiitos kaikesta siitä mihin aina en yksin riitä
- Saan katsoa toisia silmiin ja liittyä elävään filmiin
- Joskus on elämä tässä kuin suksisauva ylämäessä alhaalta tukee ja ylhäältä pettää ja ympärillä ei näyt kettään
- Tänne tuln siniseen taloon, uskon ystävyyyteen ja rakkauden paloon.

Mika

KUVA: TANJA TALASKIVI-MUNTHER



						1	2	2	3	2		2	4	5	6				
						7		8	9	10	9	11	7		12				
						13	5	19	1	14		2	1	14	10				
						6		15	9	4	19	14	1		15				
						16			10		14	10	14	10	7				
						17	2	1	2		1			5					
9	8	19	15	2	1	2	6			11	14	18	17	19	2				
18	9	4	5		2	18	19	8	2	2		5	5	13	14				
19	6	6	19		4	14	8	19		1	5	15	14	19	6				
6	19	14	1	9	6		14	14	18	14		2	10	19	2				
	20		2	6	14	15		6	9	10	19			3					
1	14	10	6	5		2	17	9	6		17	19	18	2	6				
7		5		15	2	6	9		4	14	14	18	2		5				
4	7	13	15	16	17	5	6	15	14		10	14	10	10	14				
4		2		1	14	11	9		10	7	6	14	6		8				
12	13	6	9	14	4	2	18	17	2		19	6	2	11	2				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

SUDOKU 3/2019

7	2		3		4		8	6
	9		8	6	7		2	
		4				8		
	3		5		9		1	
		6				2		
	7		6	3	1		4	
4	5		2		8		6	3

Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Vihjesana tulee vaaleankeltaiseen palkkiin. Kaksi palkitaan.

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 29.10.2019 mennessä: "HELMIKRYPTO 3/2019"
HELMi ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

HELMISUDOKU

Jokaiselle pysty- ja vaakariville tulee numerot 1–9. Lisäksi jokaisessa pienemmässä 9 (3x3) ruudun osiossa täytyy olla numerot 1–9. Samoja numeroita ei saa olla samoilla riveillä tai osioissa kuin kerran. (Vaikeusaste: ++)
Onnea!

Helmin keittokirja *Ei hullumpaa!* NYT TARJOUKSESSA VAIN 5 EUROA

Ruoanlaitto ei ole lainkaan hullumpaa puuhaa. Nyt kipin kapin Helmi-taloille kirjaostoksille.

Ei hullumpaa! -keittokirja innostaa ja rohkaisee ruoanlaittoon esittelemällä hyviä ja mutkattomia reseptejä, joihin jokaisen on helppo tarttua.

Kirja sisältää 28 lämpimän ruoan ja 12 jälkiruoan reseptit, jotka muodostavat yhdessä neljän viikon ruokalistan. Mukana kasvisvaihtoehdot! Erityistä huomiota on kiinnitetty ruokien monipuolisuuteen ja edullisuuteen.

Tomaattia, kesäkurpitsaa, porkkanoita, perunoita, paprikaa, omenoita, puolukoita ja vaikka mitä. Syksyn ihana sato talteen Helmin keittokirjan makoisilla resepteillä.



Couscouratouille



VITAMIINEILLA
MENNÄÄN!



4 annosta

- 1 prk tomaattimurskaa
- 2 dl couscousta
- 1 kesäkurpitsa
- 3 sipulia
- 1 munakoiso
- 1 punainen paprika
- 1 keltainen paprika
- 4 valkosipulinkynttä
- 2 dl vettä
- 1 rkl yrttisekoitusta
- 1 tl mustapippuria
- 3 rkl rypsiöljyä
- 1 ½ tl suolaa



Ratatouille

1. Pilko vihannekset
2. Kaada kattilaan rypsiöljyä, lisää kasvikset ja anna niiden kuullottua noin 10 minuuttia.
3. Lisää vesi ja tomaattimurska.
4. Mausta ja anna hautua 20–30 minuuttia.

Couscous

1. Mittaa kattilaan 2 dl vettä. Lisää 1 tl suolaa.
2. Anna kiehahtaa, ota kattila levyltä pois ja lisää 2 dl couscousta. Sekoita seos.
3. Lisää joukkoon ruokalusikallinen öljyä samalla, kun couscous imeytyy veteen ja turpoaa.
4. Tarjoile couscous ratatouillen kanssa.



LAVA-AMMUNTA VI – SIX-PACK -KOMIIKKAA

21.10.2019 klo 19 Ryhmäteatterin Helsinginkadun näyttämöllä

"Aina sanotaan, että taitelijan pitäisi uudistua. Minä en uudistu! Vanhassa vara parempi!" Taiteilija **Ulla Tapaninen** palaa Ryhmäteatterin lavalle six pack -komiikan kanssa.

Esitys on itsenäinen ja jo kuudes jatko-osa *Lava-ammuntaa*-esityssarjalle, jonka ensimmäinen osa nähtiin Ryhmäteatterissa vuonna 1995.



SANATON RAKKAUS

Espoon kaupunginteatteri 22.10.2019

Sanaton rakkaus (Children of a Lesser God) on moderni klassikko, joka kertoo kuuron naisen ja kuulevan miehen rakkaudesta ympäristön ristipaineessa.

Mark Medoffin näytelmä törmäyttää esiin kysymyksiä identiteetistä, omasta äänestä ja sulautumisesta, itsemääräämisen oikeudesta, intohimosta ja sillanrakennuksesta. Tarinassa kipinät sinkoilevat, kun kuuro Sarah ja kuuleva James ottavat mittaa toisistaan ja voimista ympärillään. Moninkertaisesti palkittu draama tunnetaan myös elokuvaversiostaan, josta **Marlee Matlin** voitti parhaan naispääosan Oscar-palkinnon.

Suomen kantaesityksessä nähdään upea **Dawn Jani Birley**, Toronton Theatre Critic's Award -palkinnolla vuonna 2017 palkittu valovoimainen näyttelijä. Hän saa vastavoimakseen monista näyttämö- ja elokuvavaroistaan tunnetun karismaattisen **Santeri Kinnusen**.

Tavataan klo 13 Kampin vanhan metroaseman ylätasanteella. Ilmoittautumiset alkavat taloilla 30.9. Omavastuu hinta 10 € (oma matkalippu oltava).

TO 3.10. KLO 12:30 ATENEUM

Hiljainen kauneus -näyttely. Pääsemme oppaan johdolla tutustumaan pohjoismaita ja Itä-Aasiaa yhdistävään pelkistettyyn estetiikkaan 1900-luvun taiteessa. Näyttelyn jälkeen käymme yhdessä kahvittelemassa, Helmi tarjoaa kahvin/teen kera pullan.

Tapaaminen on Rautatien Kompassi-aukiolla klo 12:30. Omavastuu hinta 4 €. Ilmoittautumiset taloilla 27.9. mennessä.

PE 4.10. KLO 13:00 PÄIVÄLEHDEN MUSEO JA KAKKUKAHVIT

Museon pysyvät näyttelyt läpivalaisevat sananvapautta ja sensuuria. Voit seurata suurelta maailmankartalta maailman uutisvirtoja reaaliaikaisesti ja vertailla eri maiden sananvaustilanteita. Saamme museolla opastuksen ja kierroksen jälkeen kahvitellaan yhdessä.

Retki on suunnattu erityisesti lehtitoiminnasta kiinnostuneille tai siinä mukana oleville, muutkin toki tervetulleita, jos paikkoja riittää. Ilmoittautumiset taloilla 27.9. mennessä.

KE 9.10. KLO 13:30 SILAKKAMARKKINAT

Stadin Silakkamarkkinat vietetään jälleen Kauppatorilla merellisissä tunnelmissa. Helsingin vanhinta perinnetahtumaa on järjestetty tiettävästi jo vuodesta 1743. Veden kielelle nostattavat sekä suolasilakat että herkullinen valikoima erilaisia silakkamarinadeja pihlajanmarjoista punapippuriin, maukasta toriruokaa unohtamatta. Merelysten herkkujen lisäksi markkinoilta saa myös aina maistuvaa mustaa saaristolaisleipää sekä saarilampaiden villasta tehtyjä vaatteita ja muita käsitöitä.

Tapaaminen klo 13:30 Havis Amandan patsaalla, josta lähdemme yhdessä markkinahumua ihmettelemään. Retken päätteeksi juodaan perinteiset torikahvit Kauppatorilla Helmin tarjoamana.

Lisätietoja Johanna (Pasila) 040 837 0374. Ilmoittautumiset taloilla 4.10. mennessä

PE 18.10. KLO 13:00 EMMA-MUSEO JACKSON: ON THE WALL

Kansainväliset eturivin taiteilijat tulkitsevat ilmiötä nimeltä Michael Jackson. Tavataan Rautatien Kompassiaukiolla klo 13:00 tai vaihtoehtoisesti voi tulla Tapiolan metroasemalle klo 13:30 ja siitä kävelemme yhdessä EMMAan. Meille on varattu opastus näyttelyyn.

Retki on ilmainen ja sisältää Helmin tarjoamat kahvittelet näyttelyn jälkeen. Tervetuloa mukaan! Ilmoittautumiset taloilla 11.10. mennessä.

KE 23.10. KLO 12:10 KATUTAIDEKIERROS PASILASSA

Pasilan katutaidekaupunginosa on ainutlaatuinen paikka Suomessa niin katutaiteen määrän, monipuolisuuden kuin tason suhteen. Sen seinillä on taidetta monilta kansainvälisesti tunnetuilta taiteilijoilta ympäri maailman.

Kaksi tuntia kestävä kierroksen aikana näemme katutaiteita graffiteista stencileihin, isoihin muraaleihin, keeramiseen taiteeseen ja installaatioihin.

Tapaaminen klo 12:10 Lasipalatsin edessä raitiovaunun nro 9 pysäkillä (laituri 41), tai vaihtoehtoisesti voit tulla suoraan Pasilan kaupunkitaidekeskukselle (osoite on Kasöörintie 3, keskus sijaitsee talon sisäpihalla).

Pasilan katutaidekierros järjestetään HELMI ry:n ja Vantaan Hyvät Tuulet ry:n kanssa. Säänmukainen vaate. Retki on maksuton. Ilmoittautumiset taloilla 18.10. mennessä.

KE 30.10. KLO 13:20 TUTUSTUMISKIERROS OOPPERATALOON

Nyt on ainutlaatuinen tilaisuus päästä kurkistamaan Oopperatalon kulissemiin ja näkemään, miten paljon erilaista osaamista kätkeytyy onnistuneeseen esityksen taakse. Talokierros kestää noin tunnin.

Tapaaminen on joko Lasipalatsilla ratikan 10 pysäkillä klo 13:20, tai vaihtoehtoisesti voit myös tulla suoraan Oopperatalolle, jossa tapaaminen Töölönlahden puoleisella sisäänkäynnillä klo 13:45 (pääovet päivisin kiinni). Retki on maksuton. Ilmoittautumiset taloilla 25.10. mennessä.

TO 14.11. KLO 10:00 TALVISIRKUS HURJARUUTH BAU! -ESITYS

Tanssiteatteri Hurjaruuthin talviklassikko taituroi nyt rakennustyömaalla. Luvassa ketterää raksaparkouria ja teollisuushallin seinistä rapisevaa kummitusromantiikkaa. Esityksessä nähdään huippuaitavia sirkustaiteilijoita muun muassa Ranskasta, Ruotsista ja Suomesta. Tavataan klo 9:30 Ruoholahden metroaseman ovilla, josta menemme yhdessä Kaapelitehtaalle. Omavastuu hinta 10 €. Ilmoittautumiset alkavat 21.10.

TULOSSA JOULUKSI: EU:N RUOKA-APU!

HELMI ry toimii yhtenä EU:n ruoka-avun jakelijana yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton kanssa.

Ruokakassien jakelu alkaa marraskuun loppupuolella, viimeistään joulukuun alusta. Jakelu jatkuu arkisin klo 9–15 niin kauan kuin tavaraa riittää. Ilmoitamme jakelun alkamisesta Facebookissa heti päivämäärän tarkennuttua.

EU:n ruoka-apu



Jaamme Euroopan unionin ruoka-apua.

Ruoka-apua rahoittaa Euroopan unionin Vähävaraisille esitettynä eurooppalaisen avun rahasto. Suomessa Maaseutuministeriön ruoka-avun hallinnosta ja toteutuksesta. Elintarvikkeiden jakelua tukevat kansainjärjestöt ja avustaja/taiteilija olevista organisaatioista valitut kumppanit/organisaatiot.



VIIKKO-OHJELMA

MAANANTAI

09:30 Aamukahvihetki + puuro
11:30 Lounas
14:00 Bingo
16:00 Kuvataidepaja (suljettu ryhmä)
17:30 Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä (parittomat viikot)

TIISTAI

09:30 Aamukahvihetki
11:30 Lounas
12:30 Päiväsumpit
12:30 Lehtiryhmä (parilliset viikot)
13:00 Sauna lämmin!
(Miehet 13:00 / Naiset 14:00)
13:30 Karaoke
17:00 Leffakerho

KESKIVIIKKO

09:30 Aamukahvihetki
11:30 Lounas
12:30 Ideatuokio
13:00 Valokuvauskerho (suljettu ryhmä)

TORSTAI

09:30 Aamukahvihetki
11:30 Lounas
14:00 Levyraati
17:00 Musahässäkki (18–40v)

PERJANTAI

09:30 Aamukahvihetki + puuro
11:30 Lounas
13:00 Sauna lämmin!
(Miehet 13:00 / Naiset 14:00)
13:00 Pelikerho
15:00 Helmi Café

Psst! Etsi lehden sivuilta isoveljeni ja laita meiliä Tiinalle: tiina.oksanen@mielenterveyshelmi.fi
Vastaajien kesken arvotaan leffalippuja.



Suuressa manaattiarvonnassa arpaonni suosi Leenaa.

TOIMINTA

TO 10.10. KLO 9:00 ALKAEN JALKAOHITTOA

Hoito sisältää: Jalkakylvyn, kynsien lyhennyksen / ohennuksen ja mahdollisten iho-ongelmien, kuten kovettumien hoidon. Lopuksi jalkojen rasvaus ja hieronta. Kesto 45 min. Päivään mahtuu kuusi asiakasta ilmoittautumisjärjestyksessä. Oma-vastuuhintana 20 euroa maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautumiset taloilla 4.10. mennessä.

KE 11.12. KLO 11:00 PASILAN PUUROJUHLA

Joululaulukarkelot klo 11 ruokasalissa ja ilmainen joulupuuro tarjolla klo 11:30 alkaen. Ilmoittautuminen taloilla 4.11. alkaen.

KESKUSTELUILTOJA

KE 9.10. KLO 15–17 KEHOPOSITIIVISUUS JA SYÖMISHÄIRIÖT

Puhujana mediapersoona ja Hyvän mielen lähettiläs 2019 Jenny Lehtinen ja Syli ry:n Uura-Liina Lahti.

KE 13.11. KLO 15–17 KUNTOUTUJASTA KOKEMUSASIAINTUNTIJAKSI

Keskustelua avaamassa ja oman tarinansa kertomassa Helmin kokemusasiantuntijat Tuula Samulin ja Arja Sihvonen.

KE 4.12. KLO 15–17 ITSEMURHIEN EHKÄISY

Puhujana Harri Sihvola itsemurhien ehkäisykeskuksesta sekä hyvän avun saanut kokemusasiantuntija.

AJANKOHTAISTA HELMISSÄ

YHTEISÖKAHVIT TALOILLA 24.9., 29.10., 26.11. JA 31.12.

- HERTTONIEMI KLO 10:30
- PASILA KLO 13:00

Käydään läpi ajankohtaisia asioita, otetaan vastaan ideoita sekä palautetta ja kahvitellaan. Kaikki ovat tervetulleita! Yhteisökahvit aina kuukauden viimeisenä tiistaina.

TO 28.11.2019 KLO 14–16 SYYSKAHVIT

Herttoniemen Helmi-talolla järjestetään kaikille jäsenille avoimet jäsenkahvit orstaina 28.11. klo 14–16. Tervetuloa keskustelemaan yhdistyksen toiminnasta ja tulevasta vuodesta, sekä yleisesti mieltä askarruttavista asioista. Paikalla tavattavissa hallituksen ja henkilökunnan edustajia. Toivottavasti mahdollisimman moni pääsee paikalle!

KE 6.11. KLO 9–13 VAPAAEHTOIS- TOIMINNAN KEHITTÄMISPÄIVÄ

Hei vapaaehtoistoiminnassa jo mukana oleva tai siitä kiinnostunut! Tervetuloa Helmin vapaaehtoisten kehittämispäivään 6.11. klo 9–13 Oodiin.

Tapahtuma aloitetaan aamukahveilla ja siihen sisältyy lounas. Mukaan kehittämään mahtuu 15 henkilöä.

Ilmoittaudu vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Tiina Oksaselle viimeistään 28.10. numeroon 044 777 4998 tai tiina.oksanen@mielenterveyshelmi.fi.

TO 21.11. KLO 17:00 AVOMIELIN- YHTEISÖN MARRASILTAMAT

Tervetuloa katkaisemaan kaamos ja nauttimaan tunnelmasta Marrasiltamiin! Ohjelmassa herkullista ruokaa, monipuolista tanssittavaa musiikkia esittävä bändi, karaoke, sekä tietysti rentoa yhdessäoloa. Voit halutessasi kuvauttaa itsesi kuvauspisteessä.

Juhlat pidetään Vartiokylän työväentalolla, Rusthollarinkuja 3, 10 minuutin kävely Puotilan metroasemalta, josta opastus työväentalolle alkaa klo 16:20. Voit tuki saapua paikan päälle talolle itsenäisesti. Ovi juhlapaikalla aukeaa klo 16:30 ja juhla alkaa klo 17:00.

Lippuja taloilta 1.10. alkaen hintaan 2 € kpl (ovelta 3 €).

TO 5.12. KLO 11:30 ITSENÄISYYPÄIVÄN JUHLALOUNAS HELMI-TALOILLA

Juhlistetaan Itsenäisyyspäivää ja Vapaaehtoisten päivää Juhlavan aterian kera. Lounaan hinta 5 €, ennakkoilmoittautuminen ja maksu taloille 4.11. alkaen.

TO 19.12. JOULUINEN JUHLALOUNAS HELMI-TALOILLA

Perinteiset jouluherkut tuoksuvat ja maistuvat taloilla! Herttoniemessä kattaus 11:30. Pasilassa kattaukset 11:30 ja 12:30. Lounaan hinta 5 €, ennakkoilmoittautuminen ja maksu taloille 4.11. alkaen.

TOIMINTA

**PE 1.11. KLO 10:30 HERTSIKAN
KAUHEAT HALLOWEEN-BILEET**

Ohjelmassa mm. Helmin Närhet esiintyy klo 11:00 (olethan ajoissa paikalla!).

Klo 11:30 Kauhukeittiön lounas, johon voit ilmoittautua 30.9. alkaen kirjoittamalla nimesi talolla olevaan ilmoittautumislistaan ja maksamalla lounaan hinnan 3,50 €. Noin klo 12:15 on vuorossa Sirkan kauhutarina. Kaikki ovat tervetulleita pukeutuneina teemaan sopivasti tai normaatteissa. Paras asu palkitaan!! Ps. ei lapsille eikä heikkohermoisille.

**TO 21.11. KLO 9:00 ALKAEN
JALKAOHITOA HERTTONIEMESSÄ**

Jalkahoitaja Victoria Uimolainen tulee tekemään jalkahoitoja Herttoniemen Helmi-talolle.

Omadastuuhinta 20,00 € maksetaan ilmoittautuessa. Kuusi henkilöä mahtuu päivään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumisaika taloilla 14.10.–10.11.

**MA 25.11. KLO 10–14 HERTSIKAN
JOULUMYYJÄISET**

Tule tekemään löytöjä! Myynnissä mm. käsitoita ja taidetta.

Myyntipöytävaraukset Marilta Hertsikasta 14.10. alkaen p. 040 541 0317.

**PE 6.12. KLO 17:00 ITSENÄISYYS-
PÄIVÄN ILLANISTUJAISET**

Herttoniemen Helmi-talon illanistujaisissa seuraamme linnanjuhliä, nautitaan pikkupurtavasta ja kuplivasta juomasta hyvässä juhलaseurassa. Mahdollisuus tanssia. Pukukoodi: siisti pukeutuminen. Ilmoittautumiset taloilla 4.11. alkaen.

**KE 11.12. KLO 11:00 HERTSIKAN
PUUROJUHLA**

Tiernapojat esiintyvät klo 11:00, tämän jälkeen ilmainen puurolounas klo 11:30 ja sitten voimmekin aloittaa joulunodotuksen. Ilmoittautuminen taloilla 4.11. alkaen.

UUTUUSRYHMÄT

**8.10. JA 22.10. KLO 12:30
KANKAANPAINANTAA**

Ryhmä kokoontuu Herttoniemen Helmi-talolla kahtena tiistaina 8.10. ja 22.10. klo 12:30–14:00. Kokeillaan eri tekniikoita, miten kangasta voi kuvioda. Ryhmä soveltuu kaikille, vasta-alkajista jo aiemmin kankaanpainantaa harrastaneille. Talo tarjoaa kaksi kangaskassia jokaiselle työstettäväksi, mutta jos innostut painamaan enemmänkin, niin tuothan mukana jotain mille painaa. Ilmoittautumiset tarvikkehankintoja varten Herttoniemeen Marille tai Lauralle 2.10. mennessä. Tervetuloa mukaan!

**26.9.–17.10. NAISTENRYHMÄ:
KESKUSTELUA, KAHVITTELUA JA
KÄSILLÄ TEKEMISTÄ**

Ryhmä kokoontuu Hertsikassa neljä kertaa torstaisin klo 10:00–11:30 alkaen 26.9. Ryhmäkertojen kädentaitojen aiheina on mm. saippuan valmistusta, heijastimien tekoa, korujen valmistamista eri materiaaleista sekä tunteiden piirtämistä. Joka kerralla on siis eri aihe, ja samalla keskustellaan kaikesta maan ja taivaan välillä. Huom! tämä ryhmä on vain naisille.

Ilmoittautumiset MAHDOLLISIMMAN PIAN Hertsikaan Marille tai Lauralle.

24.10.–14.11. RAVITSEMUSLUENNOT

Pidetty, monipuolinen luentosarja eri ravitsemusaiheilla. Kokoontuu Hertsikassa neljänä torstaina klo 10–11:30. Ravitsemusasiantuntijat Heli Bollström ja Pia Mustajoki toivottavat sinut tervetulleeksi!

VIIKKO-OHJELMA

MAANANTAI

09:00 Aamukahvihetki + puuro
11:00 Taukojumppa
11:30 Lounas
12:30 Mielestä kuvaksi: maalausta tarinan ja musiikin avulla
14:00 Luova kirjoittaminen 1 (Täynnä)
16:30 Luova kirjoittaminen 2 (Täynnä)

TIISTAI

09:00 Aamukahvihetki
10:00 Helsingivisa
11:00 Taukojumppa
11:30 Lounas
12:30 Päiväsumpit
12:30 Luovasti langoilla (parilliset viikot)
15:00 Disko-jumppa

KESKIVIIKKO

09:00 Aamukahvihetki
10:15 Kävelyfutis, kaiken ikäisille ja tasoisille. Tule mukaan!
11:00 Taukojumppa
11:30 Lounas
12:30 Helmin Närhet, lauluryhmä

TORSTAI

09:00 Aamukahvihetki
11:00 Taukojumppa
11:30 Lounas
12:30 Kuvataiteen tekniikka
17:00 Al-anon, ryhmä alkoholistien läheisille ja omaisille

PERJANTAI

09:00 Aamukahvihetki + puuro
09:30 Käsityö-ryhmät: Ompeluseura & Huovutusta
11:00 Taukojumppa
11:30 Lounas
12:15 Tarinatuokio (parilliset viikot) // Ideatuokio (parittomat viikot)
13:15 Lempikappaleet

**LISÄTIETOJA TALOJEN RYHMISTÄ JA TAPAHTUMISTA
SEKÄ ILMOITTAUTUMISET RETKILLE****Herttoniemi:**

Mari Säävälä p. 040 541 0317,
mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi

Pasila:

Niina Nevalainen p. 050 405 4839,
niina.nevalainen@mielenterveyshelmi.fi
Seuraathan myös ilmoittelua
Facebookissa sekä nettisivuillamme!

HALUATKO VAIKUTTAA?

Helmin hallitus pyytää palautetta ja kehitysideoita toimintaan. Voit laittaa viestiä järjestösihteerin kautta, tiina.kallio@mielenterveyshelmi.fi. Seuraavat hallituksen kokoukset: 26.9., 24.10., 21.11. ja 19.12.