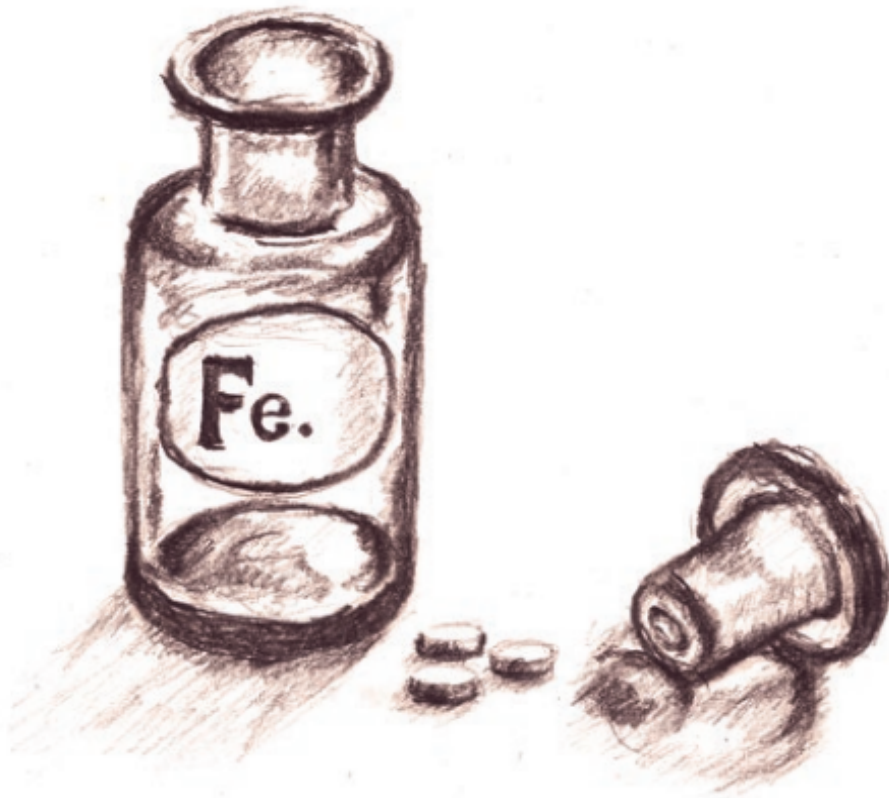


# RAUDOISTA

KUVA: SEPPÖ KILGAST



turhautunut ja pyydän pääsyä sisätauti-lääkärille. Lähetettä ei oteta kuitenkaan vastaan siellä. Ylilääkäri vastaa valitukseeni, että ferritiini on muoti-arvo, johon ei pitäisi jäädä jumiin. Olen vähän ihmeissäni tästä vastauksesta. Raudanpuute on yleinen oire naisilla, mutta harvoilla se on niin vakava ja hoitoresistentti kuin minulla. Epäilen että kärsin siitä, että ferritiini on nyt pinnalla ja apua pyydetään silloinkin, kun ferritiiniarvot ovat verrattain hyvät.

Harkitsen yksityislääkärille menoa, mutta taloudellinen tilanne ei salli sitä. Mikäli raudat eivät nouse suun kautta otetussa muodossa voidaan turvautua rautainfuusioon, eli tuolloin annetaan rautaa suoraan suoneen. Lääkärit eivät kuitenkaan suosi toimenpidettä, sillä siinä on komplikaatioiden riski. Epäilemättä sitä vältetään myös siksi, että se on myös kalliimpaa yhteiskunnalle. Yksityislääkäriltä lähetteen infuusioon saa helpommin, mutta toimenpide on tuolloin asiakkaalle varsin hintava. Enkä ole itse kerjäämässä elämäni mullistavaa rautainfuusiota. Haluaisin vain, että selvitetäisiin, menetänkö rautaa jossain sisäisessä vuodossa vai kärsinkö imeytymishäiriöstä. Tuntuu järjettömältä syödä rautatabletteja ilman mitään käytännön hyötyä.

## AEROBINEN LIIKUNTA KULUTTAA RAUTAVARASTOJA

Rautapalstalaisten neuvosta päädyn vaihtamaan rautavalmisteen toisen keran – tällä kerralla Obsidaniin. Siinä rauta on eri muodossa. Lääke vapautuu vasta pohjukkaissuolassa, josta se myös imeytyy parhaiten. Seuraavissa labroissa hemoglobiini laskee hieman, mutta ferritiini nousee vihdoin 28:n. Olen ollut juuri ulkomaanmatkalla Gdanskissa äitini kanssa ja olemme kävelleet valtavasti. Aerobinen liikunta kuluttaa elimistön rautoja, ja joskus raudanpuutteesta kärsiville asetetaan suoranaista liikuntakieltoa. Uskon kävelyn ja rasituksen verottaneen hemoglobiinia, mutta luotan siihen, että Obsidan-lääke alkaa vihdoin kerryttää rautavarastojani. Saan pyynnöstäni myös reseptin kuukautisia niukentavaan lääkitykseen, Capriloniin. Se on happo, joka vähentää verenvuotoa. Harmi kyllä lääke on lopussa apteekista koko vuoden ajan, vaikka monet tarvitsisivat sitä kipeästi.

## HEPSIDIINI-HORMONI ESTÄÄ RAUDAN IMEYTYMISTÄ

Vihdoin kuukautisia niukentavaa lääkettä saa apteekista. Lääkettä joutuu otamaan käsittämättömät 10–12 tablettia

päivässä, että se toimisi. Mutta se ei ole vaarallinen tai aiheuta mitään sivuoireita, joten otan tuon määrän. Nyt tapahtuu pienimuotoinen menestys ja ferritiiniarvot nousevat 45:een. Tämä tuntuu todelliselta ilon aiheelta. Tuossa vaiheessa olen ollut rautakuurilla jo vaatimattomat 1,5 vuotta. Arvot ovat kyllä yhä kaukana ihanteesta, mutta ero lähtötilanteeseen nähden on merkittävä. Huomaan jo pientä muutosta olotilassanikin. Olen energisempi ja jaksan liikkua hieman eikä unentarve ole enää niin suuri. Lääkäri kertoo vastaanotollaan, että nousseet rauta-arvot näkyvät usein voinnissa vasta viiveellä.

Rautakuuri jatkuu ja päätän ottaa vastedes rautalisää suunnitellusti ainoastaan kerran kolmessa päivässä. Sillä kummallakin kerralla, kun rautaravonni ovat ylöspäin, olen jo menettänyt toivoni ja turhautuneena melkein lopettanut koko rautalisän ottamisen.

Rauta imeytyy huonommin kuin muut vitamiinit ja hivenaineet, sillä rauta on periaatteessa myrkyllinen aine. Hepsidiini on raudan imeytymistä säätelevä hormoni. Jos elimistöön tulee liikaa rautaa, hepsidiini puolestaan nousee ja estää raudan imeytymistä. Epäilen että minulla hepsidiini nousee nopeasti, jos nautin rautatabletteja liian usein.

Elämäntapojen muutos näyttääkin auttaneen rautatabletteja enemmän. Olen käyttänyt Caprilonia sekä vähentänyt kahvin ja alkoholijuomien nauttimista. Ennen olen ollut oikea kahvin suurkuluttaja, mutta nyt alan välttää kahvinjuontia varsinkin aterian jälkeen. Tuo antaa ruuan sisältämille raudoille mahdollisuuden imeytyä. Myös punaisen lihan määrää olen lisännyt terveydenhoitohenkilökunnan kehoituksesta. Olen aiemmin koko ikäni suosinut kasvisruokaa. Kasviksissa oleva rauta imeytyy kuitenkin huonommin kuin lihatuotteista saatava. Mutta tämäkin on yksilöllistä, ja toiset onnistuvat saamaan vegaaniravinnostakin tarvitsemansa raudat. Mietin, kuinka ironista onkaan, että kasvisruokavalion terveellisyydestä puhutaan niin paljon, mutta minun tulee nauttia terveyssyistä aiempaa enemmän lihaa.

Maija Lindberg



## Uniruno

En voi ilman unta olla,  
siitä kärsii koko polla.  
Tuovatkohan lääkkeet unta,  
miss' on unen valtakunta?

Tule, tule unilampas,  
joillain myöskin narskuu hammas.  
Unet on monenlaisia:  
kauniita, painajaisia.

*Hanna-Elina Yli-Koski*

Painajaisissa  
taistelen tulta vastaan.  
Vihollisista  
suurimmat syntyvätkin  
omassa mielessäni.

*Hanna-Elina Yli-Koski*

## Minä vai isä

Näen joskus unia, jossa elämäni ongelmiin tarjotaan ratkaisua unen muodossa. Seuraavan unen kirjoitin ylös muutama vuosi sitten.

”Olin pyörätuolissa jossain isommassa rakennuksessa sisällä. Menin vanhemman miehen perässä, joka oli myös pyörätuolissa. Vanhempi mies meni ulko-ovelle pyörätuolinsa kanssa. Ulkona oli odottamassa invataksi vanha miestä ja vanha mies kysyi, tulenko mukaan. Sanoin en. Kun vanha pyörätuolimies oli mennyt, niin nousin seisomaan pyörätuolista ja laitoin pyörätuolin kokoon. Lähdin kävelemään rakennuksessa pyörätuolin kanssa toiseen paikkaan.”

Sellainen oli uni. Itselläni on reaali maailmassa vähäiset voimat. Myötätuntoisena ihmisenä haluan auttaa isääni. Olin auttanut häntä aiemmin voimieni mukaan. Nyt hän oli joutunut hankalaan tilanteeseen. Hänen muistisairas puolisonsa oli joutunut vanhainkotiin. Isäni oli yksinäinen ja ahdistunut. Tiesin voivani auttaa isääni käymällä hänen luonaan ja kuuntelemalla häntä. Hänen ahdistuksensa oli kuitenkin liikaa minulle. Olen helposti ahdistavaa laatua. Oma ahdistukseni lisäksi laskee toimintakykyäni. Olin ristiriitaisessa tilanteessa. Olisi pitänyt auttaa isääni, mutta minulla ei ollut voimavaroja siihen.

Oivalsin heti, mistä uni kertoi. Isäni oli unen vanha mies pyörätuolissa. Unessa olin itse pyörätuolissa. Pyörätuolini tarkoitti reaali maailmassa huonompaa psyykkistä toimintakykyä. Kun unessa en seurannut vanhaa miestä, pääsin eroon pyörätuolista.

Näkemäni unen jälkeen aloin tehdä etäisyyttä isääni. Vähensin yhteydenpitoa häneen. Näin oma toimintakykyäni pysyi parempana.

*Veijo E*

## Kevätruno

Oli kylmä, kolea päivä  
pilvet riippuivat taivaalla  
tummina, repaleisina  
kuin sadetta odottaen.

Kuljin pitkin neulasten peittämää metsäpolkua,  
kielon valkoiset kukat olivat  
vielä nupussa polun varrella.  
Polkua varjostivat vaahterat,  
joiden punaruskeat lehdet  
kurkottivat kohti tummaa taivasta.  
Tuomen kukista  
oli jäljellä vain harsopeite.

Oli kevät.  
Kuinka lyhyt lämmin jakso oli ollut,  
aurinkoiset, helteiset päivät,  
käen kukunta, lintujen loppumaton viserrys,  
yhtä lyhyt kuin elämä itse.

*Sirkka-Liisa*

## Unet, joita olen nähnyt

1980-luvulla näin unta, missä T-Rex kulki koulun vieressä. Maassa oli savua, kun menin koulusta ulos. Dinosaurukset lähestyivät minua.

2000-luvulla minua kuljettiin sidottuna käytävällä kärryillä maan alle. En nähnyt kuljettajia, mutta pääsin karkuun ja pakenin maan pinnalle, missä oli puutaloja, kirkko ja taivas.

2010-luvulla itämainen munkki johti taistelua, joissa kaksi henkilöä otti yhteen ja minä taistelin toista vastaan. Jos voitti, pääsi kilpailemaan toiselle kierrokselle. Pyysin välillä toimintasankareita apuun, ja niistä olikin apua, vaikka ne eivät välillä pärjänneet viholliselle. Itse taistelin ja pärjäsinkin kohtalaisesti.

Avaruudessa oli alus, jonka miehistö lauoi yhdessä innoissaan minulle ”Seikkailevat avaruudessa” -tunnussävelmää.

Heräsin kuntosalilla, jossa oli isopäisiä kaljuja miehiä ja ikkunasta näkyi tähtiä.

Näin itseni nuorena lapsena elokuvaohjaajana. Ohjasin paljon elokuvia.

Näin todellisuuden missä oli kaupunki, ihmisiä ja natsilippuja liehumassa kadulla. Ihmiset kulkiivat omilla teillään, eivätkä huomanneet minua.

*Arto Haatanen*



# Olet mitä ajattelet

MINÄ OLEN upea ja kaunis. Sen sijaan, että ajattelisimme näin, hoemme itsellemme monesti ihan muuta. Minä olen ruma, liian laiha, liian lihava, kelvoton, epäsopeva. Ajaudumme ajattelemaan, että haluaisimme näyttää ja olla jotain muuta. Helposti lisäämme vettä myllyyn tuijottamalla muiden kuvia ja vertaamalla itseämme muihin. Nykyisin puhutaan paljon, kuinka sosiaalinen media luo ulkonäköpaineita. Jokainen, tuntee sanonnan, olet mitä syöt, olet myös mitä ajattelet. Jos koko ajan hoet itsellesi, ettet ole riittävän hyvä, et varmasti ole sitä itsellesi. Vaikka koko maailma ympärilläsi toittotaisi kuinka upea, kaunis ja mielenkiintoinen olet, se ei riitä. Sinun täytyy itse uskoa siihen. Itsetunto lähtee muualta kuin somesta.

Mielestäni somea ei voi syyttää ihmisten huonosta minäkuvasta ja itsetunnosta. Ennen somea oli Anttilan kuvasto ja ulkomainokset. Ongelma on mielestäni muualla kuin somessa, jos toisen kuvan näkeminen saa tuntemaan huonommuutta. Toki jos itsetunto on huono ja minäkuva vääristynyt, kuvien tuijottaminen ja itseensä vertaaminen ovat oiva keino lisäämään epävarmuutta. Pahimmillaan some voi romuttaa huonoa itsetuntoa ja itseluottamusta ennestään. Emme usko olevamme yhtä kauniita, upeita tai kenenkään mielestä mielenkiintoisia. Parhaimmillaan some tuo meille vertaistukea, motivaatiota ja innostusta. Näemme kuvia ja tarinoita ihmisistä, jotka ovat selvinneet samoista haasteista kuin me. Voimme hyvällä tavalla verrata itseämme muihin, minäkin pystyn. Minäkin haluan jotain mitä toisella on, ja minäkin voin saavuttaa sen kun muutkin pystyy. Tärkeintä on kuitenkin se mitä me itse ajattelemme itsestämme.

Media on tänä päivänä todella nopeaa, uusi uutisia, kuvia ja julkaisuja tulee koko ajan. Kuvien muokkaaminen on kenelle tahansa äärimmäisen helppoa. Ihmisille on kehittynyt kyky kuvata itsestään paras puoli oikeassa kuvakulmassa. Instagramissa julkaistaan kuvapareja, joissa sama henkilö istuu huonossa ryhdissä kasassa ja toisessa kuvassa poseeraa ryhdikkäästi huolitellussa asennossa. Sitten hurrataan kuinka rohkeaa. Itse mietin, kuinka tyhminä meitä pidetään. Lähes jokaisen vatsa menee makkaralle, kun istuu kasassa, oli rasvaprosentti tai kunto mikä tahansa. Minusta tämä kertoo enemmän



KUVA: TIMO TURKKA

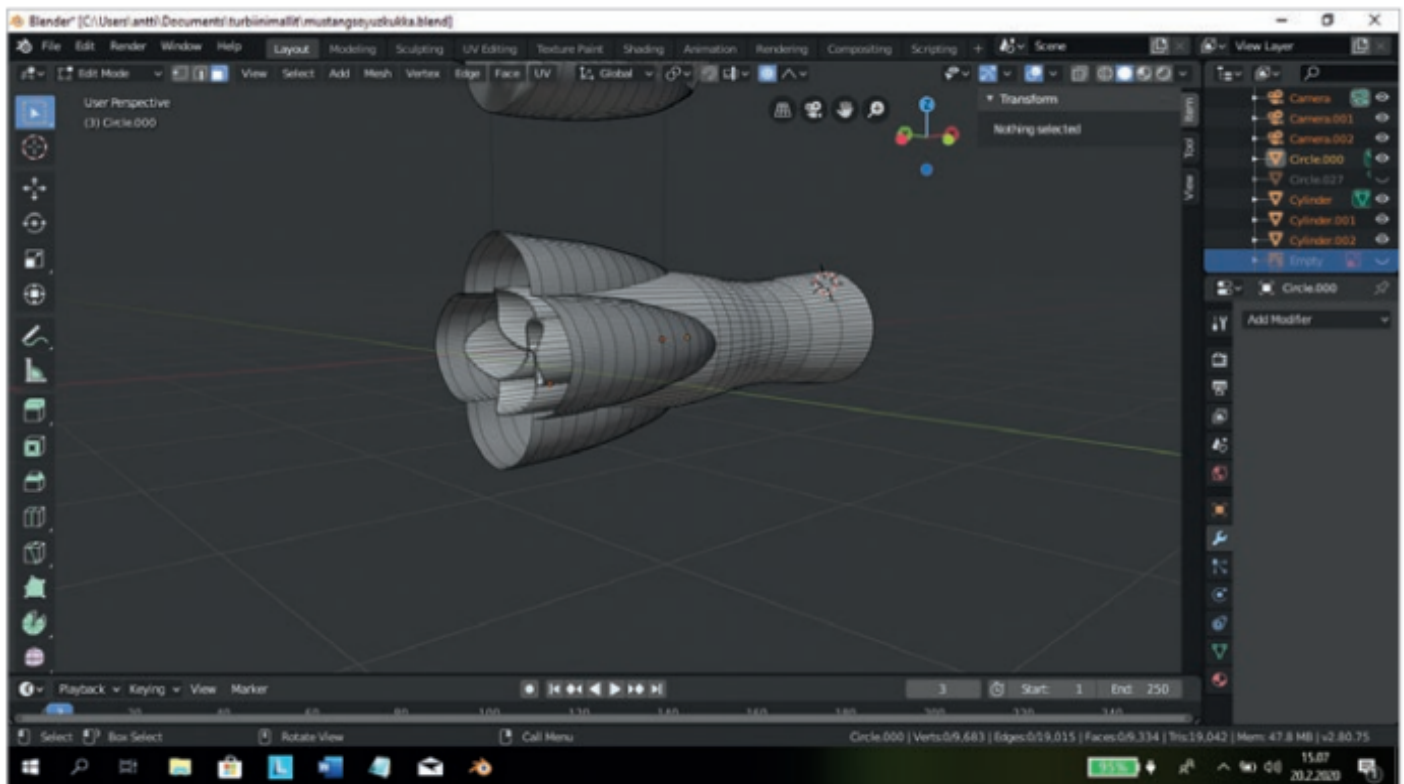
siitä, kuinka huonosti ihmiset tuntevat kehonsa ja itsensä, kuin siitä mitä some meille syöttää. Toki meidän täytyy yhä enemmän opettaa lapsille medialukutaitoa ja puhua somesta, mutta vielä tärkeämpänä pidän lapsista itsestään puhumista. Tukea heitä ymmärtämään olevansa riittäviä niin psyykkisesti kuin fyysisesti. He riittävät juuri sellaisena kuin ovat.

Elämme maailmassa, jossa some erimuodoissaan on arkipäivää. Julkaisemalla kuvia ja sanoa, annamme maailmalle palan itsestämme. Olemme avoimia kaikenlaisille kommentteille lähes koko maailmalle. Ennen meitä kommentoivat vain vieressä olevat ihmiset, sukulaiset, kaverit, tutut sekä satunnainen ohikulkija. Nyt lähes kuka vaan

pääsee ilmaisemaan ajatuksen meistä, jos julkaisemme jotain itsestämme. Itse koen hämmentävämpänä sen, jos joku tulee kadulla sanomaan, miten kamalat tatuoinnit minulla on, kuin että joku huutelee sen somessa. Sinällään sama asia, mutta itselläni se ei tule niin lähelle. Joka ikinen kerta, kun joku tuttu tai tuntematon sanoo jotain kivaa minusta tai ulkonäöstäni somessa tai kadulla, tulee hyvä mieli.

Mitä jos seuraavan kerran selaisinkin omia kuviasi. Katso itseäsi lempeästi, ihailevasti ja tutkaillen. Meistä ihan jokainen on upea ja mielenkiintoinen ja positiivisten kommenttien arvoinen. Sanotaan kivasti itsellemme ja toisillemme.

Saila Turkka



# TUULITURBIINILAIVAT

**M**ERELLE tuuliturbiinit soveltuvatkin kaikista parhaiten. Merellähän tuulee aina! Turbiinilaivat hakevat juuri matalapaineiden reunuksista sen vastavoiman, mikä kuljettaa laivoja eteenpäin. Satelliitteja apuna käyttäen voidaan etsiä matalapaineiden syklonit kartalta ja kuinka syvälle uskalletaan mennä matalapaineen keskustaan. Merellä syklonit toimivat kuin valtavina linkoina ja vastatuuli onkin turbiinialuksissa se eteenpäin työntävä voima. Suljetuissa tiloissa turbiinit eivät edes toimi, ne toimivat huonosti, eikä saada kunnon käsitystä niiden toiminnasta merellä.

## RAKENTEESTA

Nylon- tai hiilikuitukuulalaakerit ovat kai herkimmät laakerit roottoreihin. Ruostumattomasta teräksestä saa rakennettua vaipat laakereiden ympärille ja sisälle. Vain itse kuulat ovat nylonia tai hiilikuitua. Nykyinen turbiinimalli on suunniteltu pieleen. Oikeanlainen turbiinin muoto on takaosasta hieman pidempi ja leveämpi, turboahdettu! Eihän turbiiniputken suunnittelussa suurta virhettä ole tehty. Pienellä vaivalla sen saa toimimaan paremmin, turboahdin lisää siihen tehoa huomattavasti. Kun merivesi ryöpsähtelee turbiineista sisään, moninkertaistaa se myös tuulivoiman. Jonkinlainen vauhtipyörä turbiiniksiäisiin kannattaa rakentaa vakauttamaan pyörimistä.

Metallisen kahvimukin löysin, joltain se oli jäänyt, nykyinen turbiinimalli pienoiskoossa. Kertakäyttö muovimukista leikkasin heti peräosan levennyksen jatkokappaleen, eli turboahdtimeen. Ei turbiineja kannata betonista rakentaa, ruostumaton erikoismetalliteräs on ehkä parempi rakennusmateriaali. Paikka missä rakennetaan lentokoneisiin turbiineja, voisi sopia hyvin myös meriturbiinien rakentamiseen. Mitkään normaalit metallipajat eivät välttämättä riitä, koska osien on sovittava täsmälleen toisiinsa, eikä niissä saa olla mitään väljyyksiä.

Itse vene kannattaa laminoida, vaikka lasikuidusta. Siitäkin minulta löytyy näyttöä, eli täydellinen muotovalio pienoismalli turbiinilaivan rungosta, minkä olen skannannut jo tietokoneelle.

## TURBIINIT MAAILMALLA

Ajatus tuuliturbiinista on jo nyt ollut monen ihmisen pöydällä. Joku kehitti turbiinikäyttöiset tuulivoimalaitokset. Idea valtavasta kuution muotoisesta pyörähtelevästä turbiinivoimalasta toimii jo. Tuuliturbiinivoimaloita on kai jo myyty Suomesta Kiinaan. Ne eivät toimi vielä sielläkään täydellisesti kuten jo ennalta annoin ymmärtää. Amerikassa on rakenteilla turbiinijuna, eli kahden suurkaupungin välinen turbiinijuna yhteys, se ainakin toimii. Saksassa vuonna 2008 on kokeiltu kaksilapaisia potkureita pol-

kupyörään, itse keksin turbiinifillarin jo ennen kaikkia muita ja sovellutuksia tuuliturbiinista. Veneretkellä (Dragsvik 2004) pitkän kävelymatkan aikana syntyi minulle idea tuuliturbiinista, kehitelin sitä ensin polkupyöriin ja olin jo edellä aikaani. Myös patenttitoimistoon lähetin idean (Pukimäki vuonna 2006). Keksintösäätiö otti idean ensin, ja mietti jo rahoitusta. Yrityksille maksetaan, mutta yksityishenkilölle ei voida maksaa mitään.

Myös roottorien synkroninen toiminta mekaanisesti voi aiheuttaa liikaa kitkaa. Roottorit voisi synkronoida mieluummin potkurien nousuilla. Esimerkiksi etummaisen hidasnousuisen nelilapaisen roottorin puhallus ohjataan suoraan takana pyörivään nopeanousuisen kolmilapaisen roottoriin.

Turbiinilaivat on tehty ainoastaan rauhanomaiseen käyttöön, laivoilla voidaan kuljettaa ihmisiä Euroopasta, vaikka Amerikkaan. Turbiinilaivassa on kummallakin sivulla ainakin kaksi rinnakkaista turbiiniputkea, parabelikukkaa. Beautiful! Tyyrpuurin puoleinen turbiini edestäpäin katsottuna pyörii myötäpäivään ja paapuurin turbiini vastapäivään.

Reunarihlojen ja putkirypäiden väliin on mahdollista yllättävän paljon vettä, eli iso pelivara levien ja muiden epäpuhtauksien vuoksi. Mitään ripustuksiakaan ei silloin tarvittaisi, kun turbiinit pyörivät ja vesi olisi laakerina ja jousena.



Ei laakerienkaan kitka välttämättä ole suuren suuri. Rakenteesta tulisi paljon kestävämpi ja ripustuksien rakentaminen ehkä kannattaa sittenkin. Vesi laakerina on mielenkiintoinen idea, mutta se ei välttämättä toimi turbiinilaivoissa parhaiten.

## RIHLARAKENTEESTA

Uusin keksintöni ovat kääntyvät reunarihlat, mitkä myös pyörähtelevät putkiryppään ympärillä kuin pesukoneen rumpu ja pyykki. Rihlat vastaavasti pyörittävät ensin putkiloita vastakkaiseen suuntaan, pumpaavat vettä turbiiniin. Kun rihlat kääntyvät, alkaa putkiryppäs keskellä ottaa kierroksia ja pyörimissuuntakin hetkeksi vaihtuu. Mitään erillistä mäntää ei turbiinin sisälle tarvitse rakentaa! Rihlojen pyörimisliike pumpkaa ensin vettä, kunnes turbiini on täynnä, vasta sitten vesi puhalletaan tuulen avulla liikevoimaksi. Veden säätely turbiineihin ja rihlojen kääntyminenkin voisi toimia täysin automaattisesti, eli nykytekniikalla ei ihan mahdoton ajatus toteutaa.

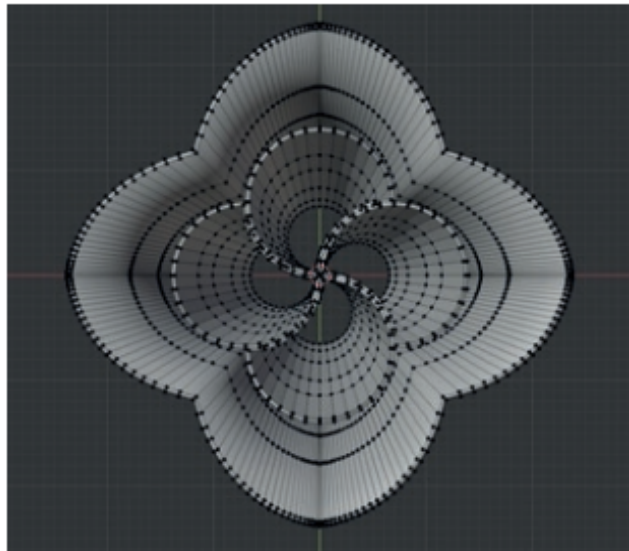
Suunnittelemani kolmen parabelin kukka ja kolmiputken rypäs voi jo yksittäisenä moottorina hyvin. Ei rihloja reunoillekaan! Kolmiputken rypäksen toiminta on yksinkertainen ja helppo toteuttaa. Putkilo sulkee aina pyöriessään osan parabelista, syntyy paine ja putkiloiden leikkauksien ansiosta rypäs alkaa pyörähdellä. Näin toimii suunnittelemani alkuperäinen tuulimoottori.

Ohessa on kuvia eri ratkaisumalleista, mitkä olen itse piirtänyt! Tuuliturbiinia rakennellessa helpottaisi paljon, kun suunnittelu tehtäisiin tiimityönä. Olisi perustettava erillinen suunnittelu jaosto jonnekin. Myös rahoitus, eli mistä rahat? Olen itse joutunut tekemään suunnittelutyötä kokonaan ilman rahaa ja yksin koko idean kanssa.

Vasta nyt haluaisin keksinnön päivänvaloon, kun voin olla varma sen toimivuudesta. Haluaisin viedä keksinnön Hollantiin, eli käydä niissä kaupungeissa, missä tuuliturbiinia voisi alkaa rakentaa.

Tuuliturbiinilaivan rakentamiseen tarvitaan paljon ihmisiä, eri maista eri alojen ammattilaisia. Itse haluan olla mukana luomassa turbiinilaivoja, se olisi unelma. Ei kukaan voi uskoa, tuuliturbiini tulee olemaan miljardibisnes, samanlainen vaikea toteuttaa, kun lentokoneet tänä päivänä ovat.

Myötätuuliongelman olen ratkaissut Turbo ahdetulla Feed Back Boosterilla, josta minulta löytyy kuva. Turbiini putkiloiden rypäs pyöriessään imee vettä,



minkä myötätuuli työntää sen sisään. Paine ohjataan takaosan turboahtimen kautta työntövoimaksi turbiinin reunoja pitkin, missä on rihlat, mitkä työntävät syntyvää puhallusta ja itse puhalluskin edesauttaa keskiosan imutehoa. Turbiinin etuosaan on jätettävä henkireikä, ajovoimaa varten vain reunat antavat sen feed backin.

Laivassa voi olla myös erilliset potkurit veden alla kaiken varalta, ellei pelkkä turbiinien puhallusvoima riitä. Hätätilassa tuuliturbiinilaivassa ei välttämättä tarvita edes koko mikrosirua, eli perinteisillä menetelmillä vedettävä rannekello, sektantti, loki, merikartat ja yöllä tähdet. Nykyisissä purjeveneissä ohjaamo on usein täysin ilman suojaa, kun purjeita on pakko reivata, on se melko hankalaa varsinkin pohjoisilla merialueilla. Turbiinilaivaa voi ohjata lasin takaa suojissa, ainoastaan, kun vastavoima jää puuttumaan, ohjaamon lasit on pakko avata ja jäädä odottelemaan tuulta.

Turbiiniputken ulkoreunoihin voisi laittaa hervottomat rihlat lisäämään roottoreiden tehoa, tätäkin on ehdotettu, luin siitä nettiautokkelin hiljattain

Aina kun laivankeula painuu alas ja turbiineihin ryöpsähtää merivettä, roottoreiden ansiosta tuuli puhaltaa veden paineella ulos, kun laivankeula taas kohoaa, puhallus voima työntää alusta eteenpäin. Näin turbiinilaiva liikkuu tuulessa.

## SKANNAUKSESTA

Laivan skannauksessa tulevat virheet on mahdollista korjata ja viimeistellä, jos niitä yleensä on. Myös alkiossa esiintyvät virheet on jo korjattu. Saumakohtissa voi vielä olla pientä epätarkkuutta. Alkionhan skannattiin peilikuvana symmetrisen veneen malli, eli se on kummaltakin puolelta samanlainen.

Laivasta tulisi rakentaa todella iso, yli 24-metrinen alus. Varmasti isoin lasikui-

tutyö mitä Suomessa on koskaan tehty. Liian pienessä mitataavassa turbiinit eivät toimi kunnolla.

Atlantilla tuulet ovat jo melko kovia, eli laivankin pitäisi olla kookas ja merikelpoinen. Alle 7 m/s laiva ei edes liikahta, 24 m/s on kohtalaisen hyvä tuuli turbiinialukselle. Lasikuiturunko on hyvä, se kestää kyllä, kun turbiinit ravistavat laivaa.

Ideani parabelikukasta eli turbiiniputki mikä voi laajeta edestä neljään erilliseen parabelin muotoiseen kukkaan. Taka tuuliturbiini kaareutuu taas yksittäiseksi putkeksi, kuten aiemmin on jo esitetty.

Voi olla, että koko roottoripotkureiden ajatus kannattaa hetkeksi unohtaa. Pelkät parabelikukan sisällä pyörivät neljän tai kolmen putken leikkaukset on helpompi toteuttaa. Neljän putken leikkaukset saadaan esimerkiksi kun asetetaan ensin kaksi samankokoista ympyrää kohti suoraan rinnakkain vertikaalisessa tasossa. Samaan kuvioon lisätään myös ympyrät alhaalta ja yläpuolelta. Ympyröiden leikkaukset hahmottaa jo keskikohdassa. Putket vain viistetään auki, riippuen pyörimissuunnasta, toisin sanoen, mihin suuntaan rypäs alkaa pyörähdellä, tai kolmen ympyrän leikkaus on hyvä kohdistaa tasasivuista kolmiota apuna käyttäen.

Kuten jo mainitsin, erilliset potkurit turbiiniputken sisällä voivat olla liian vaikea synkronoida ja toteuttaa. Putkirakenteen idean sain juuri turbiinikukan sisällä pyörivien roottorien leikkauksista, mitkä ensin suunnittelin. Vain nelitai kolmiosainen putkiloiden rypäs saattaa jopa toimia ainakin paremmin kuin nykyiset sisäkkäiset rihlarakenteiset mallit, mistä luin nettijutun, ihan liian vaikea toteuttaa.

Vain yksi iso erillinen putkiloryppäs, mikä pyörähtelee turbiinikukan sisässä, eikä sisäkkäisiä rihlaputkiloita. Rihloista voi olla hyötyä vain putkilon reunoilla. Palaan siihen myöhemmin.

Turboahdetun keskeltä kuristetun putkimallin saa tarkimmin piirrettyä käyttämällä logaritmia, jossa ympyröiden välimatkatkin tihenevät kaventuaan huippuunsa.

Mikäli spiraalia (rihlat) sittenkin joutuu käyttämään keskellä tai reunoilla, avautuu se parhaiten logaritmisesti. Sen saa laskettua syöttämällä erilliseen tietokoneohjelmaan esimerkiksi kummankin ympyrän säteen ja välimatkat.

*Teksti ja kuvat: Antti Poutiainen*





**Keuruun Kuntoutus Oy**  
www.keuruunkuntoutus.fi

**Kotkan Kontio Apteekki**  
www.kontioapteekki.fi

**ALAJÄRVEN APTEEKKI**  
Keskuskatu 14,  
62900 Alajärvi,  
puh. 06 557 2249  
www.alajarvenapteekki.fi



**Hammaslääkäri  
Auli Reijonen**  
Lahti, puh. 03 751 2122

**Lapväärtin Apteekki**  
www.lapvaartinapteekki.fi

**A ja T Myyry Oy**  
Lehmo, www.atmyyry.fi

**Runebergin Apteekki**  
Helsinki, www.runeberginapteekki.fi

**KRUUNUNHAAN  
APTEEKKI**  
Liisankatu 21,  
00170 Helsinki,  
puh. 09 612 0760  
www.kruununhaanapteekki.fi

**VAASAN  
SAIRAAHOITOPHIRIN  
KUNTAYHTYMÄ  
VAASAN KESKUSSAIRAALA**  
www.vaasankeskussairaala.fi

**Kotimies Palvelukodit Oy**

**Sysmän apteekki**  
www.sysmanapteekki.fi

**Kristina Cruises**  
Kotka, www.kristinacruises.com

**Tornion Apteekki**  
www.tornionapteekki.fi

**MAUNULAN APTEEKKI**  
Pakilantie 10,  
00630 Helsinki,  
puh. 09 724 8543  
www.maunulanapteekki.fi

**LÄNSI-PORIN  
SEURAKUNTA**

**Kurun Kivi Oy**  
Terälahti, www.kurunkivi.fi

**Hautausoimisto Saarinen**  
www.hautaussaarinen.fi

**Pihahuolto Oy**  
Tampere, www.pihahuolto.fi

**Oy Trial Ab**  
www.trialab.fi

**EUROMASKI OY**  
Kaarina,  
www.euromaski.fi

**Raimo Peräkylä Oy**  
www.raimoperakylaoy.fi

**RKW Finland**

**Teuvan Rengas Oy**  
puh. 06 267 2053

**Sähköpalvelu Keskitalo Ky**  
Kempele, puh. 044 262 7499

**KONEPAJA  
TRAMETA OY**  
Turku,  
www.trameta.fi

  
**KIRKKO HELSINGISSÄ**  
www.helsinginseurakunnat.fi

**Tmi Ari Jortikka**  
Köyliö, www.matkajortikka.fi

**Tiori-Kuljetus Oy**  
Helsinki, www.tiori-kuljetus.com

**www.koneurakointikempas.fi**  
Liperi

**Venekorjaamo  
Jouko Lindgren Oy**  
Helsinki, www.joukolindgren.fi

**METSÄPALVELU TURUNEN OY**

Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828  
tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi  
www.metsapalveluturunen.fi

# Helmi

-lehden seuraavat numerot ilmestyvät seuraavasti:

2/2020 | Ilmestyy viikolla 24 | Aineistopäivä 14.5.

3/2020 | Ilmestyy viikolla 39 | Aineistopäivä 27.8.

4/2020 | Ilmestyy viikolla 49 | Aineistopäivä 5.11.

Ilmoittaja, varaathan mainostilasi  
aineistopäiviin mennessä numeroista:

**050 530 6978**

(ANTERO VIINIKAINEN, TJM-SYSTEMS OY)

**Koivunen Oy**

ja

**AKUS Kauppiaat**



Lumileopardiuros. Kuva: Annika Sorjonen (2020). Korkeasaaren eläintarha.

## Helmin retket

### PE 3.4. KLO 13:00 ILTAPÄIVÄRETKI KEVÄTMESSUILLE HELSINGIN MESSUKESKUKSEEN

Inspiraatiota ja ideoita! Lähde messuilemaan Kevätmessuille ja näet viidet messut samalla kerralla: Kevätpuutarha, Asu&Remontoi, OmaMökki, Sisusta sekä Lähiruoka&Luomu. Tapaaminen lippuaulassa klo 13:00 os. Messuaukio 1. Ilmoittautumiset taloilla ja 4,00 €:n omavastuumaksun suoritus viim. 31.3.

### TI 7.4. KLO 13:30 VUOTALO MERIELÄMÄÄ VUOSAARESSA HALKI VUOSISATOJEN

Milloin Vuosaaren edustan saaristo asutettiin? Kuninkaallinen laivasto ja Vuosaari? Miten huvilakulttuuri muutti käsityksiä meren iloista? Luennoilla tutustutaan merielämään alueella keskiaikaisesta talonpoikaispurjehduksesta höyrylaivaliikenteeseen ja huviveneilyyn. Tarkastelemme myös miten muuten merellisyys on vaikuttanut vuosaarelaisten elämässä nykypäivään asti. Luennoitsijana FM Matti Lipponen. Luennon kesto 1,5 h. Tavataan Vuosaaren metroasemalla, kauppakeskus Columbusin puoleisessa päässä klo 13:30 josta kävellään yhdessä Vuotalolle. Retki on maksuton. Ilmoittautumiset taloilla.

### TO 16.4. KLO 14:00 KUUTTI LAVOSEN AIKA JA IKUISUUS -NÄYTTELY DIDRICHSENINTAIDEMUSEOSSA + OPASTUS

Näyttely Aika ja ikuisuus vie Kuutti Lavosen teosten keskeisten teemojen äärelle. Henkilökohtaisuuden kautta eri aikoina syntyneet kuvat punoutuvat yhteen, osaksi taiteilijan "matkakerptomusta".

Grafiikkaa, maalauksia ja piirustuksia käsittävän kokonaisuuden painotus on uusissa ja 2000-luvulla syntyneissä teoksissa, mutta taiteilijan pitkään uraan viittaavina mukana on muutamia teoksia myös 1980- ja 1990-luvuilta. Suuri osa teoksista on valmistunut näyttelyä varten 2019–2020.

Retken omavastuu hinta 2,00 € ja mukaan mahtuu 20 henkilöä. Tapaamispaikka K-Supermarket Hertan edessä Herttoniemen metroaseman "vieressä" klo 13.00 tai paikan päällä os. Kuusilahdenkuja 1 klo 13:45.

### KE 22.4. KLO 9:30 RETKI KORKEASAAREEN.

Tavataan Rautatieasemalla klo 9:30. Matka jatkuu siitä bussilla. HELMI tarjoaa eväät ja kahvit. Matkat omakustanteiset. Laita hyvät kengät jalkaan!

Ilmoittautumiset alkavat 20.3. taloilla.

### LA 25.4. KLO 19:00 TUURE KILPELÄINEN JA KAIHON KARAVAANI SAVOY-TEATTERISSA

Suosikkikokoonpano Tuure Kilpeläinen ja Kaihon Karavaani tekee mittavan konserttialikiertueen keväällä 2020. Paratiisi 2020 -kiertueella kuullaan uusia lauluja, sekä tuttuja hittejä ja klassikoita. Uudet kappaleet ovat ensi vuonna ilmestyvän albumin ensisointuja ja yhtyeen klassikkohitteihin lukeutuvat mm. Autiosaari, Valon pisaroita, Ystävänpäivä, Eloon! ja Hyvä, paha, ruma mies.

Konserttialikiertue juhlistaa samalla Karavaanin pitkää yhteistä matkaa. Kesto 2 tuntia 30 min. sis. väliajan. Liput taloilta 23.3. alkaen hintaan 10,00 €. Maksettava ilmoittautuessa.

### LEFFARETKI 12.5.

Omavastuu hinta 3 €. Leffa ja tarkempi näytösaika (n. klo 12–16) tarkentuu myöhemmin. Jätä ilmoittautuessa puhelinnumerosi, niin ohjaaja saa sinuun yhteyden!

Ilmoittautumiset alkavat 20.4.

### KE 20.5. RETKI HEUREKAAN

Kellonaika tarkentuu myöhemmin. Mennään tutustumaan uuteen SuperPUU-näyttelyyn, sekä Aivot narikasta -näyttelyyn. Retken omavastuu 20 €, joka sisältää matkat ja eväät. Ilmoittautumiset alkavat 20.4.

### MA 25.5. KLO 19 LIISA IHMEMAASSA -BALETTI OOPPERATALOLLA

Helmin järjestämä omatoimiretki oopperatalolle katsomaan Liisa Ihmemaassa -balettia. Omavastuu 20 €.

Ilmoittautuminen Johannalle tai Marille viimeistään 20.5.



# YHTEINEN TALO-TIIMI

## Helmi muuttaa Vallilaan!

**MAALISKUUN ALUSSA** saimme avaimet uuteen yhteiseen toimitilaamme Vallilaan. Heti ensimmäisten joukossa paikkaan tutustumassa oli innokas joukko talotiimiläisiä, jotka ovat jo vuoden alusta lähtien olleet mukana ideoimassa uuden talon toimintaa.

Tammikuussa pidettiin kummallakin talolla talo-infot ja helmikuun alussa täytettiin toivelistaa. Tällä kerralla tehtiin kierros uusissa tiloissa ja samalla pohdittiin talon tulevia sääntöjä.

Yhdessä tehtiin myös huomioita remonttiin liittyen ja esimerkiksi äänen kulkuun avarassa tilassa. Lisäksi fiilisteltiin uutta tilaa esimerkiksi seuraavin kommentein: "Ihanan väljät tilat ja iso keittiö", "Paljon valoa ja avoin iso tila" ja "Ei hassumpi". Ja eipä todellakaan, kyllä meidän kelpaa!

Kesäkuun puolella välissä remontin ja muuttojen jälkeen aukeaa uusi Vallilan Helmi, osoitteessa Mäkelänkatu 56.

Talotiimi kokoontuu seuraavan kerran 2.4. Pasilan Helmissä klo 12:30–14:00 ja seuraavan kerran 6.5. myöhemmin sovittavassa paikassa. Ilmoittautumiset: tiina.kallio@mielenterveyshelmi.fi.



## 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 Tiistaisumpit  
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)  
17:00 Konsolipeliryhmä

### TORSTAI

09:30 Aamukahvihetki  
11:30 Lounas  
14:00 Levyraati  
17:00 Musahässäkkä (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.oxanen@mielenterveyshelmi.fi Vastaajien kesken arvotaan leffalippuja.



Suurella manaattiarvonnassa arpaonni suosi Jaria.

## TOIMINTAA JA RYHMIÄ

### YHTEISÖKAHVIT

Joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 13:00. Tervetuloa kahvittelemaan yhdessä ja juttelemaan yhdistyksen ajankohdista asioista ja milloin mistäkin

### PERJANTAIAKAVILA

Perjantaikahvila on auki klo 15–17. Myynti päättyy klo 16:45. Seuraa ilmoittelua teema-kahviloista Facebook -sivuillamme.

### TI 31.3. KLO 13 VAPAAEHTOIS-TOIMINNAN ESITTELYÄ

Tiina Oksanen kertomassa vapaaehtoisuustoiminnasta Pasilan talon yhteisökahvilalla. Tervetuloa! Vapaa pääsy.

### 9.4. KLO 11:30–12:15 PÄÄSIÄISLOUNAS

Pääsiäisen kunniaksi Pasilan Helmi-talolla on kiirastorstaina 9.4. tarjolla pääsiäisteemainen lounas. Lounaan yhteydessä järjestetään talon kaikille kävijöille avoin pääsiäismunajahti.

### 14.4. KLO 9 ALKAEN HIEROJA PASILASSA

Anne H. koulutettu hieroja tulee Pasila talolle 14.4. Varaa joko 30 min tai 60 min hoitoaika. Hoitoajat 25 tai 50 min. Omavastuu 10 €, (30 min aika) tai 20 €, (60 min). Varaathan aikasi Johannalta! Ilmoittautumiset alkavat 23.3.

### 30.4. KLO 11:30 ALKAEN VAPUN VIETTOA PASILASSA

Vappulounas ulkona sään salliessa. Luvassa myös muuta ohjelmaa. Seuraa ilmoittelua!

### 7.5. HELMI-PÄIVÄ PASILAN HELMI-TALOLLA

Perinteinen Helmi-päivän vietto Pasilan Helmitalolla. Sään salliessa ollaan ulkona. Samalla julkistetaan vuoden Helmiläinen 2020! Muistathan siis äänestää Vuoden Helmiläistä taloilla 1.4. alkaen.



Oikaisu: Helmi-lehden numerossa 4/2019 oli sivuilla 18–19 kuvaajien tiedot virheellisesti. Kuva keskellä ylhäällä on Tarja Ruususen, kuva keskellä alhaalla on Minna Mahkosen ja kuva oikealla ylhäällä on Marko Kempaisen.

### TI 10.3.–26.5. KLO 10–11:30 KERAMIKKAA PASILASSA

Tervetuloa tekemään pieniä käyttö- ja koriste-esineitä ennen lounasaikaa! Yhteisenä työnä tehdään kynttilälyhty paperisavesta. Työt poltetaan keramiikkasi. Ohjaajana Sanna Oksanen. Kurssi on maksuton.

### LEFFAKERHO TIISTAISIN KLO 17–19:30

Katsotaan yhdessä elokuvia, jonka jälkeen vapaata keskustelua leffasta. Talo tarjoaa popparit ja mehua. Valkokangas ja 5.1 surround-äänit löytyy. Tervetuloa! Ei ennakoilmoittautumisia.

### KONSOLIPELIRYHMÄ KESKIVIIKKOISIN KLO 17–18:30

kokoontuu Kokeillaan uusia sekä vanhoja pelejä ja laitteita. Tule katsomaan tai tuo oma laitteesi/pelisi testiin! Ei ennakoilmoittautumisia. Tervetuloa! Osallistumismaksu 20 €, johon sisältyy myös opiskelussa käytettävä työkirja (ovh 33 €).

### JOKA TORSTAI KLO 14–15 HELMIN PITKÄAIKAISIN RYHMÄ LEVYRAATI

Tule kuuntelemaan ja antamaan arvioita kappaleista. Voit myös tuoda oman toiveesi. Ei ennakoilmoittautumista. Tervetuloa!

### PE 27.3. KLO 15 ALKAEN HALLITUSEHDOKKAIDEN ESITTELYTILAISUUS

Etukäteen hallitukseen ehdokkaaksi ilmoittautuneiden esittelytilaisuus järjestetään Pasilan talolla.



### TO 9.4. KLO 12:30–14:00 PÄÄSIÄISASKARTELUA TAI MINIROS-KISTEN TEKOJA PASILAN TALOLLA

Miniroskis on Roska päivässä -liikkeessä syntynyt keksintö. Miniroskis on kätevä kun tuhkista tai roskista ei ole lähettyvillä! Sen voi antaa vaikka lahjaksi.

Työpajaa tulee vetämään liikkeessä mukana oleva Elle Huisman.

Tervetuloa!



## TOIMINTAA JA RYHMIÄ

**TI KLO 12:30 TARJAN BINGO  
PARITTOILLA VIIKOILLA**

Kevään bingopäivät 7. ja 21.4. ja 5.5. Pieni palkinto voittajalle. Tule pelaamaan!

**TI KLO 15:00 TULE MUKAAN  
HERTSIKAN DISKOJUMPPAAN!**

Mielen vireyttä ja kunnon kohenemistä. Tule tsekkaamaan miten hauskaa ryhmässä voi olla!

**KE 25.3. KLO 13:45  
SOHVAREISSAAJAT**

Sohvareissaajat-ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa, aina kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 13:45 vuorotellen Herttikassa ja Pasilassa. Seuraavaksi 25.3. Herttikassa.

**TO KLO 15:00–16:00 VAPAAN  
TANSSIN TYÖPAJA HERTSIKASSA**

Torstaisin 23.4. asti (ei kokoonnu 9.4.) Herttoniemen Helmi-talolla. Tässä ryhmässä ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikua. Lähtökohtana ovat yksin, kaksin tai ryhmänä tehtävät helpot mielikuvaharjoitteet tai tehtävät. Tavoitteena hyvä fiilis ja ilo siitä että meillä on keho joka voi liikkua. Tunnin sisältöä muokataan osallistujien kiinnostusten ja toiveiden mukaan. Tervetuloa liikkumaan!

**KLO 9:30 HERTSIKASSA  
PÄIVITTÄINEN AAMUVIRKKUJEN  
VENYTTELYTUOKIO**

Kesyä jäykkyytesi arkiamuisiin ja tule venyttelemään!

**KLO 11:00 JOKA ARKIPÄIVÄ  
HERTSIKAN TAUKOJUMPPA**

Liikkeet pohjautuvat Asahiin ja jumppa sopii kaiken kuntoisille, sekä kaikille, jotka haluavat vähän liikuntaa päiväänsä. Noin 15 min jumpan jälkeen lounas klo 11:30 (hintaan 3,50 €). Tervetuloa mukaan!

**YHTEISÖKAHVIT**

joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 10.30. Päivitetään ajankohtaisia asioita, kerätään palautetta ja kehittämideoita toiminnan kehittämiseksi. Tervetuloa!

**TIISTAI-SUMPIT KLO 12:00**

Tiistaisin (paitsi Yhteisökahvipäivinä) jutustelua ja kahittelua henkilökunnan kanssa.

**PETRI KECKMANIN TAIDENÄYTTELY  
"NY\_KYKY\_TAIDETTA" HERTSIKASSA**

Jatkuu 30.3. asti. Vielä ehdit tutustua Petrin algoritmiseen taiteeseen!

**TO 2.4. KLO 13:00 MAARETIN  
TUNTEISIIN-VALOKUVANÄYTTelyn  
AVAJAISET**

Tunteisiin-näyttely on pieni retki eletyn elämän sielunmaisemiin, jossa halutaan tuoda valokuvilla ja niiden tunnelmalla väriä kevääseen. Avajaistarjoilua. Tervetuloa!

**9.4. KLO 11:30–12:15  
PÄÄSIÄISLOUNAS**

Herttoniemen talolla tarjoillaan pääsiäisteemainen lounas. Tervetuloa syömään!

**TO 30.4. KLO 12:00  
HERTSIKAN VAPPUAATTO**

Vapputarjoilua, serpentiiniä ja ilmapalloja. Tule sinäkin!

**PE 8.5. ALKAEN KLO 11:00  
HERTSIKAN PÄÄTTÄJÄISET**

Ohjelmassa mm. klo 13:00 Luovien kirjoittajien Gaala, grillausta ja paljon muuta mukavaa. Ilmoittaudu tarjoiluja varten Marille viimeistään 29.4. Kaikki mukaan "kuoppaamaan" Herttoniemen Helmi-talo! *Ma 11.5. talo on jo kiinni.*

**TO 26.3. KLO 14 ALKAEN  
HALLITUSEHDOKKAIDEN  
ESITTELYTILAISUUS**

Etukäteen hallitukseen ehdokkaaksi ilmoittautuneiden esittelytilaisuus järjestetään Herttoniemen talolla.

## VIIKKO-OHJELMA

**MAANANTAI**

09:00 Aamukahvihetki + aamupuuro (maksuton)  
10:00 Mitä Sinulle kuuluu -ryhmä  
11:00 Taukojumppa  
11:30 Lounas  
12:30 Mielestä kuvaksi: maalausta tarinan ja musiikin avulla  
14:00 Luovan kirjoittamisen ryhmä 1 (suljettu ryhmä)  
16:30 Luovan kirjoittamisen ryhmä 2 (suljettu ryhmä)

**TIISTAI**

09:00 Aamukahvit  
10:00 Helsingistä  
10:30 Yhteisökahvit  
11:00 Taukojumppa  
11:30 Lounas  
12:00 Tiistaisumpit, kahittelua henkilökunnan kanssa (ei yht.kahvipäivänä)  
12:30 Luovasti langoilla (parilliset viikot)  
12:30 Tarjan bingo (parittomat viikot)  
15:00 Disko-jumppa

**KESKIVIKKO**

09:00 Aamukahvit  
10:15 Kävelyfutis, kaiken ikäisille ja ta-soisille. Osallistujia tarvitaan lisää!  
11:00 Taukojumppa  
11:30 Lounas  
12:30 Helmin Närhet, lauluryhmä kaikille  
13:45 Sohvareissaajat, seuraavaksi 25.3.

**TORSTAI**

09:00 Aamukahvit  
11:00 Taukojumppa  
11:30 Lounas  
12:30 Kuvataiteen tekniikka  
15:00 Vapaan tanssin työpaja

**PERJANTAI**

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

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

mielenterveyshelmi.fi  
facebook.com/helmiry  
instagram.com/mielenterveys\_helmi/

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

**Pasila**  
Johanna Norring p. 050 405 4839,  
johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi

*Seuraathan myös ilmoittelua Facebookissa ja nettisivuillamme!*

# Helmi-talot ja yhteystiedot

Mielenterveysyhdistys HELMI ry  
Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki  
helmi@mielenterveyshelmi.fi  
mielenterveyshelmi.fi  
facebook.com/helmiry  
instagram.com/mielenterveys\_helmi/

Sähköposti henkilökunnalle: etunimi.sukunimi@mielenterveyshelmi.fi

Tiina Kallio, vt. toiminnanjohtaja  
p. 040 487 1335

Voit tiedustella Pasilan Helmi-talon avoinna oloa päiväkohtaisesti toimiston aukioloaikoina soittamalla numeroon 050 405 4839. Perjantaisin on tiedossa viikonlopun tilanne.

*HELMİ muuttaa, uusi osoite 15.6. lähtien: Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki.*



## PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Talo ja toimisto ovat avoinna arkisin klo 9–15. Vapaaehtoisvoimin talo on usein auki arkisin klo 15–17 ja viikonloppuisin klo 10–14.

Kerttu Hanhela, järjestösihteeri  
p. 040 161 6604  
Veera Henriksson, keittiötyön ohjaaja  
p. 040 837 0374  
Johanna Norring, toiminnanohjaaja  
p. 050 405 4839  
Tiina Finnberg, palveluohjaaja  
p. 040 545 1679  
Tiina Oksanen, vapaaehtoistoiminnan ohjaaja, p. 044 777 4998



## HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Talo ja toimisto ovat avoinna arkisin klo 9–15.

Mari Säävälä, toiminnanohjaaja  
p. 040 541 0317  
Minna Papunen, palveluohjaaja  
p. 0400 528 661  
Teija Myyry, keittiötyön ohjaaja  
p. 040 755 0607

## Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa. Hyväksyn tietojeni tallennuksen Helmin jäsenrekisteriin.
- Olen kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta Helmissä.
- että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

Sähköposti: \_\_\_\_\_

Syntymävuosi: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_/\_\_\_\_20\_\_ \_\_\_\_\_



Mielenterveysyhdistys HELMI ry  
Tunnus 5008300  
00003 VASTAUSLÄHETYS

Voit liittyä jäseneksi myös netissä [www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi)