



2/2016

Helmi

**Roosa on
vuoden
helmiläinen**

**Helmi-lehti
25 vuotta**

**Helmi-talojen näyttelyt:
Callen Hyvien ihmisten talo
Eevan Vasenkätinen Naamakirja**

**Vesiliikunta
virkistää**

**LIIKUNNASTA APUA
MASENNUKSEEN**

TEEMANA LIIKUNTA

7 LIIKUNTA JA MASENNUKSESTA TOIPUMINEN
Liikkeelle lähteminen voi olla vaikeaa mutta ei mahdotonta

8 LIIKUNTAVINKKEJÄ KESÄÄN
Ilmaista ja edullista liikuntaa ja kulttuuria

9 KOLUMNI: MASENNUS JA LIIKUNTA
Masentunut tarvitsee tukea liikunnan aloittamiseen

10 VIRKISTYSTÄ VEDESTÄ
Vedellä on hyvää tekeviä vaikutuksia

12 EHEYTTÄVÄ LIIKE
Fyysinen voima voi lisätä henkistä voimaa

Helmin liikuntaryhmät, sivu 31!

5 PSYKIATRINEN HOITOTAHTO
Avohoidossa laadittu hoitotahto – osa hyvää hoitoa

6 25 VUOTTA HELMI-LEHTEÄ
Jäsenten oma lehti se vaan puuskuttaa
vuodesta vuoteen

14 KAUNEUS VAI PIMEYS
Syömishäiriö on vaikea voittoa

16 CALLE LAULAINEN
Taiteilija osaa vangita kohteen sielun ja olemuksen

18 KIRJAT: ELÄMÄN KYYYDISSÄ
Vanhat tekijät -kirjoittajaryhmän uusi antologia

20 VASENKÄTISIÄ MUISTIINPANOJA
Eeva Helameren näyttely Vasenkätinen Naamakirja

21 HELMI-PÄIVÄN AURINKOA
Vuoden helmiläinen Roosa kukitettiin suvisäässä

26 TAPPAJA VS. IHMINEN?
Kun rakkaus päättyy katastrofiin

28 HELMIN KESÄKRYPTO JA SUDOKU
Pientä aivojumppaa kesäpäiviksi



KUVA TIMO TURKKA

HELMI-LEHTI TEHDÄÄN PORUKALLA!

Tule mukaan lehtiryhmään. Seuraava palaveri ti 28.6. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla, jatketaan ti 2.8. Kokoontumiset joka toinen tiistai samaan kellonaikaan.

| | | |
|------------|----------------------|-------|
| VAKITUISET | PÄÄKIRJOITUS | 3 |
| | UUTISET | 4 |
| | SIELUN HELMIÄ | 22–24 |
| | HELMIN JÄRJESTÖSIVUT | 30 |



Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tai tuo Helmi-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen, osoitteeseen Pasilan Puistotie 7, 00240 Helsinki tai lähetä sähköpostia: helmi@mielenterveyshelmi.fi.

Päätoimittaja: Heidi Saukkonen | Toimitus: Minna Jääskeläinen, Eetu Karpanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)

25. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Paula Kontio, kontio.paula@gmail.com, p. 046 851 2970. Imoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, aineistot@tjm-systems.fi.

Kannen kuva Ami Ahonen | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Helmi-lehdet arkistossa: <http://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, p. (09) 8689 070.

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net



HELMI ry:n toimintaa tukevat
RAY ja Helsingin kaupunki



Muutosten kautta eteenpäin

Elämme nopeasti ja jatkuvasti muuttuvassa ympäristössä. Tätä kuulee ja näkee yhä useammin. Kehitys kehittyy ja kehittää kehitystä muokaten toimintaympäristöjä ja ilmapiiriä isossa ja pienemmässä mittakaavassa. Kaiken osalta kehitys ja muutos eivät kuitenkaan vie aina parempaan.

Tämä pätee myös HELMI ry:n toimintaan, kun nyt katsoo vähänkin taaksepäin ja vähän eteenpäin.

Ray-avustusten rakenne on muuttunut muutama kertaan viime vuosien aikana. Useasta kohdeavustuksesta on siirrytty monen vaiheen kautta nykyiseen yhteen kohdeavustukseen. Se on monilta osin selkeyttävä muutos HELMI ry:n kannalta.

Muutos toiseen suuntaan vei ahkeruusrahat, mikä koettiin hyvin raskaana muutoksena. Ahkeruusrahojen poistamisella näyttää ainakin alkuvaiheessa olevan vaimentavaa vaikutusta erityisesti hyvin tärkeänä koettuun keittiötoimintaan.

Näillä näkymin jo ensi vuodeksi avustuksia haetaan yhteen niputetulta rahapelian yhtiöltä. Samoin sote-uudistus voi merkitä sitä että Helsingin kaupungin sijaan haemme avustuksia ehkäpä pääkaupunkiseudun kuntien jonkinasteiselta yhteenliittymältä. Me emme vielä tiedä. Tämä näkymä tulee pitää mielessä tulevissa HELMI ry:n tulevaisuudenkuvan keskustelussa. On ehkä varauduttava aivan uusiin muutoksiin.

Näihin meistä riippumattomiin tapahtumiin meidän on kuitenkin sopeuduttava ja oltava valmiina arvioimaan tilanteita ennakkoluulottomasti ja yhä uudelleen. Hyvä yhteistyö ja verkostoituminen osaltaan auttavat meitä entistä paremmin viritämään toimintaamme ja väkemme havainnoimaan ja valmistautumaan ajoissa muutostarpeisiin.

Viime aikojen kehitys on nostanut vapaaehtoistoiminnan entistä tärkeämmäksi tekijäksi. Tähän Helmissä on panostettu onnistuneesti. Vapaaehtoistoiminnan monipuoliseen kehittämiseen ja tuomiseen kaikille toiminnolle pysyväksi ja luonteenomaiseksi piirteeksi panostetaan edelleen.

VAIKUTTAMISTOIMINTA

Vaikuttamistoiminnan alueella on jo pitkään haettu uutta ja tarkoituksenmukaista toiminnan tapaa. Vuosien varrella on kokeiltu monenlaisia rakenteita ja nimiäkin. On ollut edunvalvontaa, työpajaa ja toimikuntaa ja ryhmää ja erilaista avointa keskustelufoorumia. Jossakin virisi ajatuksia että kaikkea voitiin ja haluttiin pitää jäsenoimintana tai vertaistoimintana tai vaikuttamistoimintana.

Meidän ei kannata keksiä omia määritelmiä toiminnoille. Olemme helposti hukassa ja ongelmassa, jos keskustelukumppani mieltää samaa toimintoa kuvaavalle, jo yleisesti tunnetulle ja vakiintuneelle sanalle, aivan toisen sisällön. Tästä on kokemusta HELMI ry:ssäkin. Nimivalinnan ja sisältömäärittelysten kanssa on oltava tarkka. Sen on mahdollisimman hyvin vastattava totuutta ja yleistä vakiintunutta sisältökäsitettä.

On väliillä vähän näyttänyt siltä että Helmin vaikuttamistoiminta hakeutuu kauas omilta sektoreiltaan erilaisten käsitysten esittelyyn liittyen yleiseen hallinnon hoitoon ja hyvin yleispoliittisuonteisiin pohdintoihin. Samalla unohtuu vaikuttamistoiminnan ydinsisältö ja rooli yhtenä tärkeänä HELMI ry:n toiminnan osana. Ydinsisältöä tulee peilata Helmin sääntöihin ja toiminnan tarkoitukseen. Kaukana aaltoileva keskustelu ei vie asiaa eteenpäin. Keskustelu on tietenkin vapaata, mutta tuon tyyppiselle kaukana vellovalle keskustelulle saattaisi löytyä sopivampiakin foorumeita. Vaikuttamistoiminnan idea nykyimestään ja maassa vallitsevasta sananvapaudesta huo-

limatta ei ole ottaa kantaa kaikkeen ja yrittää vaikuttaa kaikkialla kaikkeen.

Nyt vaikuttamistoimintaa yritetään jälleen kehittää uudella tavalla kokemuksista oppia ottaen. Yksi uusi piirre on se, että vaikuttamistoimintaan siivilöityisi ja aktivoituisi esiin tärkeitä, erityisesti mielenterveyskentän asioita, joita sitten toimikunnan lisävoimin jalostettaisiin eteenpäin. Toimikunnan kokoonpanoa muodostettaessa tämä huomioitiin. Aikaisemmin pullonkaulaksi koettiin keskusteluissa nousseiden asioiden hajanaisuus ja paikoilleen jämähtäminen. Tärkeitä asioita voi nousta esiin vaikuttamme yhdessä -kokoontumisissa tai muissa tapaamisissa tai monilla muilla tavoilla.

Uusin rakentein on nyt kokoonnuttu vasta muutaman kerran. Kokemuksia kerätään ja toimintakelpoisuutta testataan edelleen kehittämistä varten. Ei unohteta tässä toiminnassa mielenterveyskentän toimijoiden yhteistä voimaa asioihin vaikuttaessa.

HYVÄÄ KESÄÄ JA MIELTÄ

Valmistaudutaan pikkuhiljaa nauttimaan kauan odotetusta ihanaa kesästä, olipa se sitten sateinen tai kuuma ja aurinkoinen. Liikutaan ja rentoudutaan.

Kysytään ja kuunnellaan mitä läheisille ja kanssaihmisille kuuluu. Annetaan heille edes hetki aikaa, ollaan läsnä ja myötäeletään juuri sitä ainutlaatuista hetkeä heidän kanssaan. Juuri sinä hetkenä me annamme ja saamme paljon voimia ja hyvää mieltä ja hyviä ajatuksia tulevaa varten.

Aurinkoisia päiviä ja ajatuksia koko kesäksi.

Juhani Ojala



HELMI ry:n

kevätvuosikokous sujui hyvässä hengessä

Kevätvuosikokous pidettiin Herttoniemen Helmi-talolla 24.5.2016. Kokoukseen osallistui ilahduttavan paljon jäseniä, joukossa jälleen monta uutta jäsentä. Kokous sujui aktiivisesti ja hyvässä hengessä ja nopeasti Helmin jäsenen, kaupunki-neuvos **Rakel Hiltusen** kokeneissa ja osaavissa käsissä.

Kokouksessa hyväksyttiin hallituksen laatima toimintakertomus. Samoin hyväksyttiin tilinpäätös ja myönnettiin vastuuvapaus tilivelvollisille.

Tilikauden tulos muodostui alijäämäiseksi 456,41 euroa. Kulut muodostuivat edellisvuotta suuremmiksi muun muassa henkilövaihdosten takia, sillä toimintojen häiriöttömän jatkumisen takaamiseksi syntyi jossakin määrin päällekkäisyysmiehitystä. Myös atk-puolella kulut olivat edellisvuotta suuremmat, koska jouduimme uusimaan ohjelmistolisenssejä ja hankkimaan raskaampia turvallisuusratkaisuja. Myös henkilökunnan työterveysperusteisia työskentelytilojen korvauskalustohankintoja siirtyi jossakin määrin edellisvuodelta nyt päättyneelle tilikaudelle 2015. Samoin kävi HELMI ry:n nettisivujen uudistamisen joka siirtyi ja valmistui vuonna 2015, vaikka aloitus tapahtui jo vuonna 2014.

HELMI ry:n taloudellinen asema ja tilanne on kuitenkin vuosien varrella vakiintunut ja HELMI ry pystyy jatkossakin tarjoamaan ja tuottamaan laadukasta ja monipuolista toimintaa jäsenilleen ja muille toimintaan osallistuville.

Juhani Ojala



Lainsäädännön uudistuksia vuodelle 2016

Lainsäädännössä on tehty nippu uudistuksia vuodelle 2016. Monet niistä vaikuttavat kuntoutujan arkipäivään. Tässä esitellään poimintoina muutamia esimerkkejä lainsäätöuudistuksista. Alle on kerätty sivustolinkkejä lisätietoa haluaville.

- Ansiotulojen verotus: keskimääräinen 1,2 prosentin ansiotulojen nousu ei kiristä verotusta. Työtulovähennyksen enimmäismäärä nousee 1 025 eurosta 1 260 euroon. Tämä keventää erityisesti pieni- ja keskituloisten palkansaajien ja eläkeläisten verotusta.
- Yleisradiovero ei enää peritä alle 10 300 euroa vuodessa ansaitsevilta. Pienin maksettava yleisradiovero nousee 51 eurosta 70 euroon. Muutos tarkoittaa, että noin 300 000 pienituloista jää Yle-veron maksuvelvollisuuden ulkopuolelle.
- Keskihintaisen tupakka-askin hinta nousee 50 senttiä vuonna 2016 ja vuonna 2017.
- Toimeentulotuki: Toimeentulotuen perusosa säilyy samalla tasolla vuonna 2016, vaikka kansaneläkeindeksi laskee. Perusosan määrä on yksinasuvalla 485,50 euroa kuukaudessa.
- Kelan korvaamista lääkkeistä saa sairausvakuutuslain mukaisen korvauksen vasta, kun vuotuiset lääkekustannukset ylittävät alkuomavastuun, joka on 50 euroa kalenterivuodessa.

- Yleisen asumistuen perusomavastuun tulosidonnaisuus nousee 40 prosentista 42 prosenttiin. Asumistuki siis pienenee nopeammin tulojen noustessa.
- Takuueläke nousee 20 eurolla 766,85 euroon vuonna 2016. Kansaneläkeindeksiin sidotut etuudet kuten kansaneläke, vammaisetuudet, perhe-eläke, lastenhoidon tuet, työttömän perusturva ja sairausvakuutuksen vähimmäispäivärahat pienevät 0,4 prosenttia.

LINKIT

<http://www.veronmaksajat.fi/Palkka-ja-elake/verotus-2016>
<http://www.vero.fi/fi-FI>
<http://mtkl.fi/vuodenvaihde-tuntuu-mielenterveyskuntoutujan-kukkarossa/>
<http://www.kela.fi/>
<https://www.eduskunta.fi/fi/Sivut/default.aspx>
<http://www.hel.fi/www/sote/fi/palvelut/maksut/potilas-maksut>

Lisätietoa lainsäädännön uudistuksista löydät Helmin Vaikuttava mieli -blogista:

<http://vaikuttavamieli.mielenterveyshelmi.fi/2016/06/01/lainsaadannon-uudistuksia-vuodelle-2016/>

Viime vuosina julkisuudessa on keskusteltu potilaan itsemääräämisoikeudesta sekä omaisten ja muun lähipiirin mahdollisuudesta saada tietoa hoidossa olevan voinnista.

Joidenkin psyykkisistä sairauksista kärsivien ihmisten kokemuksena on, että lääkärinkunta on yksipuolisesti päättänyt hoitotoimenpiteistä ilman, että heillä tai lähipiirillä on ollut mahdollista vaikuttaa. Monesti puhutaan myös pakon käytöstä psykiatrisessa sairaanhoidossa.

Vuonna 2011 Lapin sairaanhoitopiirissä otettiin ensimmäisenä Suomessa käyttöön psykiatrisen hoitotahto, jonka tavoitteena on lisätä potilaan itsemääräämisoikeutta sekä laajentaa yhteistyö koskemaan potilaan ja hoitohenkilökunnan ohella myös lähiverkostoa. Psykiatrisen hoitotahdon tehdessään potilas ilmoittaa hoitoaan koskevia toiveita tulevaisuuden varalle. Tämä on tärkeää tilanteessa, jossa potilaan vointi on heikentynyt niin, että hänen arvostelukykyä ei toimi parhaalla mahdollisella tavalla. Psykiatrisen hoitotahdon avulla hoitohenkilökunta ja koko hoitava tiimi saa tietoa potilaan henkilökohtaisista mieltymyksistä sekä elämänarvoista ja kykenee sitä kautta hoitamaan häntä paremmin.

Psykiatrista hoitotahtoa laadittaessa on tärkeää, että potilas on mahdollisimman hyvässä psyykkisessä voinnissa arvioidakseen rationaalisesti hoitotahdon merkityksen ja sisällön. Ensisijaisesti se suositellaan tehtävän avohoidossa. Auroran sairaalassa työskentelevä osastonhoitaja **Ulla Niittyaho** toteaa, että sairaalahoidossa psykiatrisen hoitotahto käydään läpi yhdessä potilaan ja omahoitajan välisessä keskustelussa hoitojakson loppuvaiheessa. Hoitotahtoa ei suositella täytettävän yksin väärinymmärrysten välttämiseksi ja kokonaisuuden toimivuuden kannalta.

Osastonhoitaja, asiantuntijasairaanhoitaja **Virve Kasari** ja osastonhoitaja Niittyaho korostavat, että psykiatrisen hoitotahto on vapaaehtoinen, mutta hyödyllinen. Tällä hetkellä se ei sisälly kansalliseen lainsäädäntöön, mutta on tulkittavissa osaksi potilaan hyvää hoitoa. Helsingin kaupungin psykiatria- ja päihdepalvelujen hoitotahdon lähteenä on käytetty sekä Vaasan sairaanhoitopiirin että Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirien käytössä olevaa hoitotahtoa, jotka perustuvat Tervein mielin Pohjois-Suomessa -osahankkeen

Psykiatrisen hoitotahto tulevaisuuden varalle



ja Lapin sairaanhoitopiirin kehittämään malliin.

Hoitotahdon ensimmäisessä osassa potilas nimeää itselleen läheisen henkilön, jolle voidaan antaa tietoa sairaudesta ja ottaa hänet mukaan hoitoneuvotteluihin kertomaan millainen hoito parhaiten vastaa potilaan omaa tahtoa, mikäli potilas on sillä hetkellä itse kykenemätön kertomaan kantaansa. Tässä osiossa potilas voi lisäksi kertoa toiveitaan koskien avo- tai sairaalahoitoa.

Virve Kasari toteaa, että kun potilaan valtuuttama henkilö on tiedossa hoitotahdossa, on hoitohenkilökunnan tarvittaessa mahdollista vedota siihen tilanteiden muuttuessa. Potilas on voinut esim. nimetä oman äitinsä tukihenkilökseen, mutta huonossa kunnossa ollessaan kieltäytynyt yhteistyöstä hänen kanssaan. Psykiatriseen hoitotahtoon viitaten hänen mielipiteensä on mahdollisesti saatu muuttumaan hoitotahdossa laaditun toiveen mukaiseksi. Kun hoitotahto on laadittu, lähiverkosto on mahdollista ottaa mukaan heti vastaanotolla ja sisällyttää heidät mukaan alusta lähtien.

Psykiatrisen hoitotahdon toisessa osassa ovat itse hoitoa ja itsemääräämisoikeutta sisältävät toiveet. Potilas voi vaikkapa kuvata, mikä lisää hänen turvallisuuden tunnettaan; haluaako

hoitajan olevan lähellään vai kaipaako enemmänkin omaa rauhaa.

Potilas on voinut hyvässä kunnossa mainita jonkin lääkkeen toimivuudesta tai että lämmin suihku on tuntunut rauhoittavalta kesken vaikeaa vaihetta. Joku toinen on saattanut mainita, että oven jättäminen raolleen on tuntunut paremmalta kuin sen sulkeminen. Potilaan antamien tietojen pohjalta hoitohenkilökunta on osannut toimia tilanteen mukaan potilaan ollessa hajanainen tai toimintakyvytön. Vaikka monet toiveet pyritään toteuttamaan, Kasari muistuttaa, että laitospäristöllä on omat rajoitteensa.

Psykiatrisen hoitotahto -lomake jää potilaan haltuun. Hyödyllistä on ottaa se mukaan sairaalaan ja esimerkiksi avohoitoon, jossa sitä on mahdollista muuttaa tai tehdä lisäyksiä. Se voidaan myös potilaan toiveesta kopioida potilaskertomuskansioihin. Hoitotahdon olemassaolosta tehdään kirjaus Pegasos-potilastietojärjestelmään.

Eetu Karppanen

Tätä juttua varten haastattelimme Auroran sairaalan osastonhoitaja, asiantuntijasairaanhoitaja Virve Kasaria ja mieliala- ja akuuttilinjan yleispsykiatrisen osaston osastonhoitaja Ulla Niittyahoa.

Helmi-lehti 25 vuotta



Helmi-lehti on saavuttanut kunnioitettavan 25 vuoden iän. Vuonna 1991 ilmestynyt ensimmäinen numero oli Helmi-info, jäsenkirjeen ja jäsenlehden välimuoto. Ensimmäinen virallinen numero, 2/1991, ilmestyi kesällä 1991 keskelle lama-Suomea.

Sen jälkeen lehti onkin kulkenut monen mutkan kautta nykyiseen muotoonsa. Alkuvuosina lehden kokonaissivuista merkittävä osa oli mainoksia ja muiden kuin helmiläisten kirjoituksia, mutta aikaa myöten jäsenten kirjoittamat tekstit lisääntyivät.

Lehden sivuilla on näkynyt vuosien varrella eri päätoimittajien kädenjälki ja numeroissa on käsitelty monenlaisia asioita yhteiskunnallisista kannanotoista kevyempiin henkilökuviin ja lukijoiden kaunokirjallisiin tuotoksiin. Kokemusasiantuntijuus on ollut esillä monissa teksteissä ja usein lehdillä on ollut jokin tietty teema, joka ryhdyttänyt numeron sisältöä. Vuonna 2013 julkistettiin yhdistyksen 30-vuotisjuhlan kunniaksi ravintola Kaisaniemessä tavallista paksumpi juhlanumero.

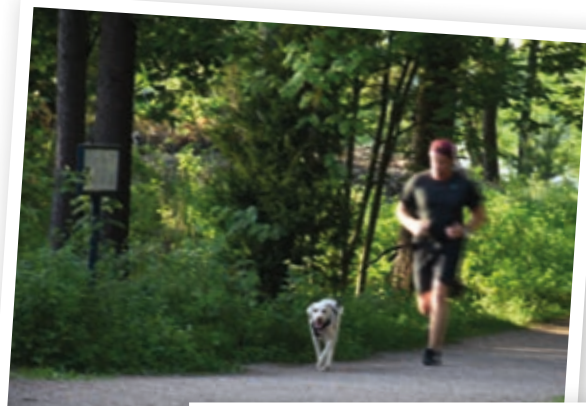
Helmi-lehti tehdään porukalla lehtiryhmässä, jonne kuka tahansa Helmin jäsen on tervetullut. Lehteä onkin ollut tekemässä iso joukko jäseniä ja sitä on jaettu aktiivisesti myös Helmi-talojen ulkopuolella, mm. terveyskeskuksiin, psykiatrisille poliklinikoille ja kirjastoihin.

Syntymäpäiväsankarin kunniaksi esitelmämme tässä Helmi-lehden kansia vuosien varrelta. Ensi numerossa tutustumme lähemmin lehtiryhmän työskentelyyn ja miten nämä upeat numerot syntyvät!

Eetu Karppanen

(Lähde: Weijola, Juhani (2011) Jotenkin kaippaa sitä menneiden lehtien hulluutta. Helmi-lehti 2/2011: 6–7.)





*On hyvä valita
itselle mieluisin
liikkumisen muoto.*

Liikunta ja masennuksesta toipuminen

Liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset ovat yleisesti tiedossa. Tästä syystä myös masentuneille on suositeltu liikuntaa mielialan parantajaksi. Ongelmalliseksi asian on kuitenkin tehnyt se, että masentuneena aloitekyky katoaa ja tuntuu lähes mahdottomalta ryhtyä mihinkään voimia vaativaan. Havainto omasta jaksamattomuudesta lisää itesyytöksiä ja sitä kautta masennuksen kierre voi jopa vahvistua.

Syynä liikkeelle lähtemisen vaikeuteen on voinut olla myös se, että ei ole ollut täyttä varmuutta siitä, miten liikunta todella auttaisi masennukseen. Kun lähteminen on vaikeaa ja vaikutukset eivät ole varmat, kynnyks on vaikea ylittää.

Viime aikoina tilanne on tässä suhteessa muuttunut. On julkistettu laajasti uutta kansainvälistä tutkimustietoa liikunnan masennusta parantavasta vaikutuksesta.

Monet tutkijoista ovat päätyneet johtopäätökseen, että liikunnalla saadaan jopa paremmat tulokset kuin masennuslääkkeillä tai terapialla, kun kyseessä on lievä tai keskivaikea masennus. Vaikka parhaat tulokset uskotaan saatavan liikunnan ja terapian yhdistämisellä, myös liikunnan yksistään on todettu parantavan mielialaa. Ja tällä hoitomuodolla ei taatusti ole haitallisia sivuvaikutuksia!

MIKÄ LIKUNNASSA SITTEN AUTTAA?

Vaikutusmekanismeja on todettu useita: uusimmissa tutkimuksissa on esitetty näkemys, että masennuksen aiheuttaa ensisijaisesti liiallinen aivojen stressihormoni ja vasta toissijaisena tekijänä serotoniinivaje. Liikunta auttaa masennuksessa, koska se vähentää stressihormonien eritystä, lisää aivojen verenkiertoa ja saa aikaan hermosolujen kasvua. Liikunta myös nostaa mielihyvää tuottavien välittäjäaineiden pitoisuuksia aivoissa ja lisää endorfiinien määrää veressä. Kehon lihasjännitykset vähenevät ja mahdollisuus hyvään uneen lisääntyy. Unettomuushan on masentuneiden yleisimpiä ongelmia.

Fysiologisten toimintamekanismin lisäksi liikunnalla on psykologinen, mielialaa nostattava vaikutus. Kun masentunut voittaa itsensä ja ylittää lähtemiskitkan, usko omiin voimiin vahvistuu. Käsitys itsestä muuttuu positiivisempaan suuntaan ja itsetunto nousee. Se antaa motivaatiota yrittämiseen, joka aiemmassa vaiheessa on puuttunut ja ollut jarruttamassa toipumisen edistymistä.

Liikunnan vaikutus mielialaan toteutuu melkein päälleliikkeelle lähdeittäessä. On todettu, että olo kohentuu jo kymmenessä minuutissa, koska liikku-

essa huomio siirtyy omasta itsestä ulkomaailman tarjoamiin aistiärsykkeisiin. Tällöin ahdistavissa ajatuksissa vellominen ja omaan itseen tuijottaminen käyvät vaikeammaksi. Masennuksessa tämä sisäänpäin kääntyminen on yleinen ilmiö.

Tarkkoja mittoja liikunnan määräästä ei ole tarpeen antaa. Liikunnan käypä hoito -suositusten mukaan liikunta auttaa jo kymmenen minuutin pätkissä ja vaikutus tehostuu liikunnan määrää lisäämällä. Esimerkiksi kaksi kertaa viikossa reilut puoli tuntia kerralla helpottaa masennuksen oireita. Liikunnan lajilla ei ole ratkaisevaa merkitystä. On hyvä valita itselle mieluisin liikkumisen muoto.

Masennukselle on ominaista, että kadotetaan toivo muutoksesta parempaan. Ei jakseta uskoa, että joillakin omilla toimenpiteillä voisi olla parantavaa vaikutusta. Siksi on erittäin tärkeää tuoda juuri masennuksesta kärsivien tietoisuuteen uutta tutkittua tietoa menetelmistä ja toimenpiteistä, joilla masennusta voidaan helpottaa. Näitä keinoja on nykytiedon mukaan useampiakin. Liikunta on yksi tärkeimmistä.

Eija Honkala



Ilmaista ja edullista **LIIKUNTAA** – ja kulttuuria

”Ota nyt vain itseäsi niskasta kiinni, nouse ylös siitä sohvalta tai sängynpohjalta ja lähde vaikka lenkille!”

ON HELPPO SANOA jotakin tuollaista, mutta liikkumaan lähteminen ei ole ihan pelkästään tahdon asia. Nonnih. Grrr! Painu itse...!

Voidaan tarvita myös itkua ja hammas-ten kiristelyä ja ehkä joskus joku ystävällinen lähimmäinen toimimaan ”personal trainerina” ja kannustamaan – jollakin muulla tavalla kuin kehottamalla ”ottamaan itseä niskasta kiinni”.

Mutta liikunnan aloittaminen ei ole ainakaan kovin kallista, tarvitaan vain mukavat kengät ja vaatteet, jotka eivät kiristä ja joissa ei tule liian kuuma tai kylmä.

Kävellä voi ihan ilmaiseksi: pääkaupunkiseudulla on paljon kauniita ulkoilu- ja lenkkipolkuja ja luontokohteita, saaria, merenrantoja ja vanhoja huvilalueita, kuten Kivinokka, Seurasaaari ja sen kiehtova ulkomuseo, Herttoniemen vanhat kartanot, Nuuksio.

Kirjastoista saa esitteitä luontoretkeistä, joilla voi tutustua esimerkiksi lintuihin, kasveihin ja niiden elinympäristöihin eri vuorokaudenaikoina.

Kävelyretken voi tehdä myös Helsingin vanhaan empirekeskustaan ja nostaa sykettä kiipeämällä Tuomiokirkon portaat ylös. Ylhäältä päin voi ihaila torinäkömää ja **C. L. Engelin** kädenjälkeä. Matkaa voi jatkaa ilmaiseen Helsingin kaupunginmuseoon Sederholmin talossa Senaatintorin kulmalla ja tutustua menneisyyden Helsinkiin.

Mieltä voi mielessään, miten suuriin metropoleihin kaipaavan, mutta pieneen syrjäiseen provinssiin juuttuneen Carl Ludvigin keppi viuhui työmiesten selkien kimpussa, miten pieni köyhä kansa uurasti usklassiset monumenttinsa. Ja torin kiveysten alla lepäävät entiset Helsingin herrat hymyilevät valkoisilla luurangonhampaillaan.

Tuomiokirkon vieressä on Kansalliskirjasto, yksi maailman kauneimmista. Sinne voi piipahtaa ja hengittää hetken historian havinaa sen ylväeseen kupoliin maalattujen pöllöjen ja joutsenten seurassa. Kansalliskirjasto vastaa kansallisesta kulttuuriperinnöstä ja sen säilyttämisestä. Kesän ajan siellä on mm.

näyttely Kirjaseikkailuja, joka kertoo kirjaston historiasta.

Empirekeskustan retken voi päättää vaikka kahvihetkeen lokkien kanssa Kauppatorilla. Tai sitä voi jatkaa Suomalinnkaan, jonne pääsee HSL-kortilla.

Jos kuntoilu alkaa innostaa, niin sisäliikuntapaikkoja on eri puolilla Helsinkiä noin 70, joista 12 on kunto- ja voimailusaleja. Niihin saa edullisia kausi- ja sarjakortteja, kertamaksu on 3,50 ja 10 kerran sarjakortti 28 euroa. Eri-tyisryhmille hinnat ovat vielä halvemmat. Ympäri vuoden liikuntavirasto järjestää monenlaista liikuntaa, jumppaa, salikursseja ja uimakoulua.

Helsingissä on 30 liikuntapuistoa, joista löytyy kuntoratoja ja hoidettuja polkuja. Ulkokuntoiluvälineitä on yli sadassa paikassa ja niissä voi tehdä kuntosalin perusliikkeitä: penkkipunnerrusta, vatsaliikkeitä, taljoja tai kyykyjä. Liikuntapuistoissa voi lenkkeillä ja voimailla ihan ilmaiseksi ja silloin kun itselle parhaiten sopii.

Lähiiliikuntapassi maksaa 20 euroa kaudessa ja liikuntaa järjestetään monessa paikassa, mm. Maunulassa, Haagassa, Pihlajamäessä ja Kontulassa.

Kesällä Liikuntavirasto järjestää ilmaisia puistojumppia eri puolilla Helsinkiä 15 paikassa, esimerkiksi Hesperian puistossa, Myllypuron liikuntapuistossa, Uimastadionilla, Rastilassa ja Maunulan Sorsapuistossa. Tietoa löytyy kirjastoista, kaupungin nettisivuilta ja ilmaisjakelulehdistä.

HELMY ry järjestää yhteistyössä Helsingin liikuntaviraston ja Helsingin aikuisopiston kanssa liikuntaa Helmin jäsenille, esimerkiksi joogaa, salikursseja ja vesijumppia. Katso lisätietoa sivulta 31.

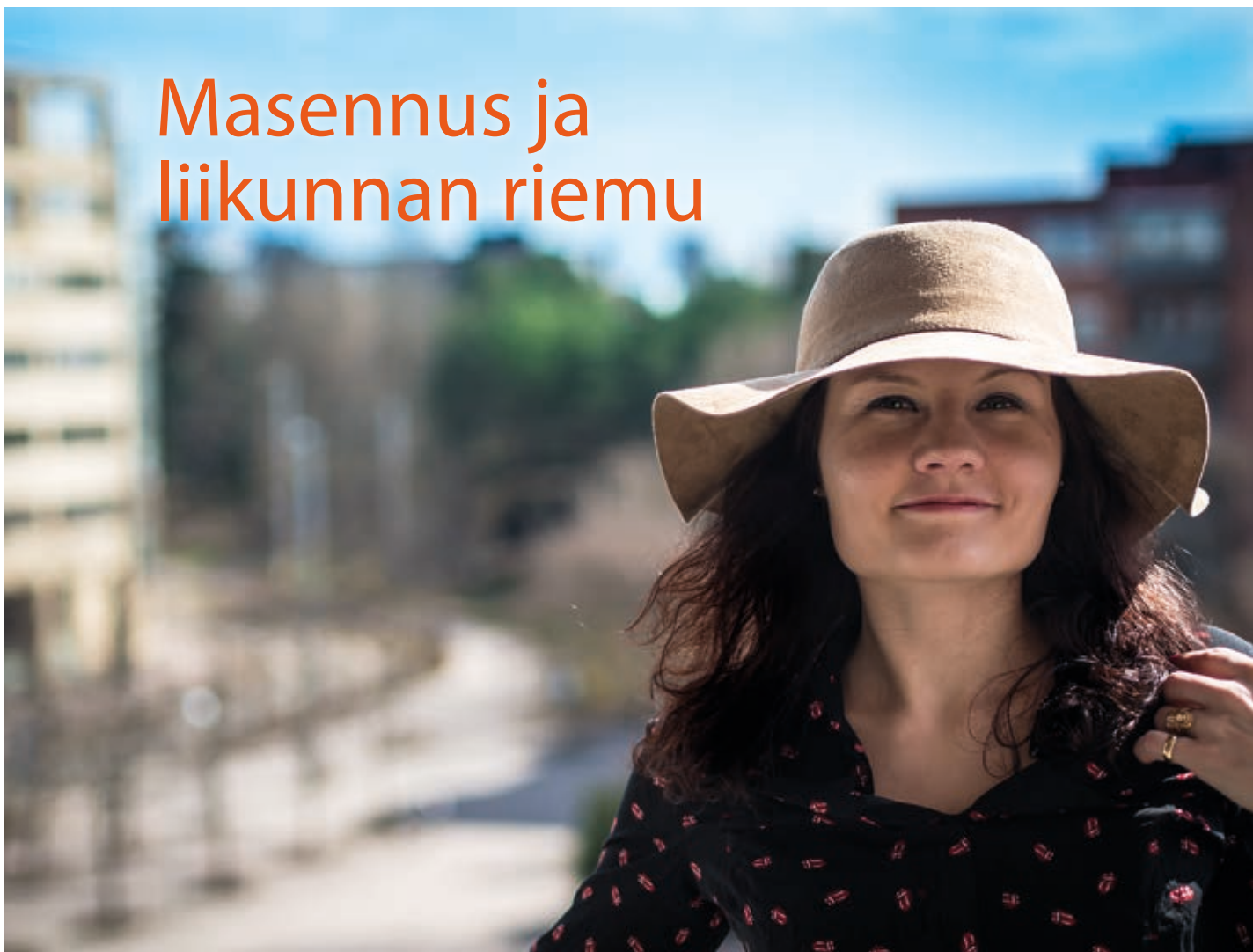
Annikki Kilgast

hel.fi/liikunta
helsinginkaupunginmuseo.fi/kansalliskirjasto.fi/fi



KUVA SEPPO KILGAST

Masennus ja liikunnan riemu



KUVA TIMO TURKKA

LIPUTAN EHDOTTOMASTI kaiken liikunnan puolesta. Masennus- ja liikuntakeskustelussa saatetaan kuitenkin unohtaa, ettei liikkumaan lähteminen ole kaikille itsestäänselvyys. Moni liikkuisi jos saisi siihen oikeanlaisia kannustusta ja ohjausta. Liikunta lisää varmasti ihmisten hyvinvointia, edistää terveyttä ja tuottaa mielihyvää. Liikunnasta voi kuitenkin tulla taakka, jos itseään ja kehoaan ei kuuntele.

Masentuneen ja uupuneen voimat ovat usein vähissä ja liikuntasuoritus voi viedä kaiken energian. Masentunut ei aina jaksa huolehtia hygieniastaan tai jaksa peseytyä riittävän usein, joka on tärkeää hikoilun jälkeen. Liikunta edellyttää kehonhuoltoa, johon voimia ei aina ole itse liikuntasuorituksen jälkeen. Kehonhuollon ja venyttelyn puute voi nopeasti näkyä lihasjumeina ja särkyinä, joka lisää kipuja ja vie liikuntahaluja. Monipuolisella ja säännöllisellä ravinnolla on merkitystä lihaksien palautumisen ja energiatasapainon kannalta, tämä saattaa tuntua liian haastavalta. Masentunutta tulisi tukea liikunnan aloittamisessa, vaikka liikunta olisi kevyttä. Jos ihminen on täysin

kuilun pohjalla, eikä jaksa oikeastaan mitään, on hieman turhaa hehkuttaa liikuntaa. Ihmisellä pitää olla riittävästi voimia ja halua liikkua. Väärin aloitettu liikunta saattaa jopa huonontaa oloa.

Aika moni muistaa lapsuuden ja nuoruuden liikuntatunnit, kun oli pakko hiihtää, voimistella, uida, pelata pesäpalloa jne. – muistot eivät aina ole niitä parhaita. Jollekin naurettiin pukuhuoneessa, kun oli kehittynyt hitaammin tai nopeammin kuin ikätoverit. Joku valittiin aina viimeisenä joukkueeseen, haukuttiin lihavaksi tai laihaksi, ehkä kömpelöksi. Pilkatettiin epätrendikkäitä urheiluvarusteita, jotka olivat kiertäneet jo viidellä vanhemmalla sisarella. Liikuntaan saattaa liittyä monia ikäviä kokemuksia. Näitä kokemuksia tulisi käsitellä ennen kuin ihminen pystyy löytämään uudelleen liikunnan riemun.

Omaa kehoa ei aina tunneta tai hyväksytä sellaisena kuin se on. Taustalla saattaa olla kiusaamista tai vääristynyttä kehonkuva. Jos ihminen on rääkännyt kehoaan liikunnalla saadakseen ahdistuksen helpottamaan, täytyy liikunnan kanssa olla

varovainen. Liikunnan täytyy tuottaa positiivista energiaa eikä toimia itsensä rankaisemisen muotona. Liikunnan aloittaminen saattaa aiheuttaa muutoksia kehossa kuten myös masennus. Lääkkeet saattavat turvottaa tai näläntunteen katoaminen voi aiheuttaa laihtumista. Ihminen voi tarvita apua kehon muutoksien käsittelyyn.

Meillä on paljon erilaisia terapia- ja vertaisryhmiä. Tarvetta olisi varmasti erilaisille kokonaisvaltaisille liikuntaryhmille, joissa liikunnan lisäksi pohdittaisiin ihmistä kokonaisuutena, kehoa ja mieltä yhdessä. Toiset tykkäävät liikkua yksin, mutta moni varmasti kaipaa kaveria, ohjausta tai vertaistukea liikunnan aloittamiseen. Liikunta tekee meille hyvää, kehomme kaipaa liikettä, lepoa, ravintoa ja venytystä. Voimme tutustua omaan kehoomme ja oppia ymmärtämään sen viestejä, meidän täytyy vain olla siihen valmiita ja halukkaita. Silloin voimme löytää liikunnan riemun ja hyvinvoinnin tunteen.

ENERGIAA KESÄÄN!

Saila Turkka



Vesielementillä on useita hyvää tekeviä vaikutuksia ja vedessä liikkuminen vaikuttaa monipuolisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Kaupungin myöntämään erityisuimakorttiin on oikeus myös psyykkisistä syistä.

KUVA JOHANNA SOLANTIE-VOUTILAINEN

VIRKISTYSTÄ VEDESTÄ

Vedellä on terapeuttisia ominaisuuksia. Jo pelkkä vedessä olo rentouttaa ja virkistää mieltä. Vedellä itsessään on hyvää tekeviä ominaisuuksia: vedessä oleva paine aiheuttaa puristuksen, joka koostaa ihmisen kehoa ja näin lisää keho-tietoisuutta ja jäsentää ihmistä itseään. Vesi voi myös helpottaa kipua. Vedessä verenkierto ja aineenvaihdunta lihaksissa lisääntyvät.

Esimerkiksi 70 kiloa painava ihminen painaa vedessä vain 6–7 kiloa. Näin vedessä liikkuminen on huomattavasti kevyempää ja helpompaa kuin kuivalla maalla, sen ollessa kuitenkin 40 % tehokkaampaa. Veden nosteen ansiosta vedessä on mahdollista tehdä liikkeitä, joita ei kuivalla maalla pystyisi tekemään, kuten hyppyjä ja juoksemista. Vedessä liikkuminen kruunattuna kunnan saunomisella saa aikaan hyvinolontunteen endorfiinin vapautumisen myötä.

VESILIIKUNTA

Vesiliikunnalla on useita vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Mielen virkistymisen lisäksi uiminen parantaa mm. hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja vaikuttaa monipuolisesti koko kehon lihaksistoon. Vedessä liikkuminen vahvistaa myös hermoston toimintaa ja auttaa ylläpitämään hormonitasapainoa. Vesiliikunta sopii erinomaisesti myös painonhallintaan, sillä vedessä ihmisen kuluttaa paljon enemmän energiaa kuin kuivalla maalla.

Vesijumppa ja vesijuoksu sopivat hyvin liikkumismuodoksi myös silloin, jos uimataito on huono. Uimahalleista saa lainata vesijuoksuvöitä ja vesijuoksu-tekniikka on helppo. Vaikka käveleminen kuivalla maalla tekisi kipeää, onnistuu juokseminen vedessä. Täten vesijuoksu sopii erinomaisesti liikunnaksi erilaisista vaivoista kärsiville kuten nivelvai-

vaisille ja ylipainoisille sekä niska- ja selkäkipuja poteville. Vesijuoksu on myös tehokasta liikuntaa: 30 minuutin vesijuoksu vastaa saman verran juoksua kuivalla maalla, mutta tuntuu kuitenkin monin verroin keveämmältä. Laji onkin kasvattanut huomasti suosiotaan. Vesijuoksua on kiva harrastaa myös yhdessä ystävän kanssa, sillä juttelu onnistuu hyvin vesijuoksun lomassa.

UINTIMAHDOLLISUUDET PÄÄKAUPUNKISEUDULLA

Pääkaupunkiseudulla on mitä loistavimmat puitteet uintiharrastukseen. Aloittaminen on helppoa, tarvitset vain uimapuvun ja pyyhkeen. Helsingissä on peräti 13 uimahallia, Espoossa ja Vantaalla molemmissa viisi. Tämän lisäksi on kolme maauimalaa: Uimastadion, Kumpula sekä tänä keväänä avattu uusi Leppävaaran maauimala.

Uimahalleissa on valinnanvaraa ihan perushalleista tavallisine uima-altaineen monipuolisiin kylpylämäisiin halleihin. Esimerkiksi Mäkelänrinteen, Malmin ja Vuosaaren uimahalleissa on lämmin terapia-allas vesihierontapisteen, jossa on mukava rentoutua liikuttamisen jälkeen.

Mäkelänrinteen uimahalli on tällä hetkellä remontissa ja aukeaa näillä näkymin jälleen lokakuussa. Yrjönkadun uimahallissa on mahdollista uida upeassa historiallisessa ympäristössä. Siellä on eri päivinä vuorot miehille ja naisille, sillä hallissa on mahdollisuus uida alasti. Saunomisesta innostunut pääsee Yrjönkadun kakkoskerroksessa tavallisen saunan lisäksi puusaunan löylyihin sekä infrapuna- ja höyrysaunaan. Uimareissusta voi tehdä näin kokonaisvaltaisen hyvinvointikokemuksen.

Jos on kiinnostunut oman uintitaidon kehittamisestä, uimahalleissa järjestetään uinnin opetusta myös aikuisille ihan alkeista uinnin tekniikoiden opetukseen. Esimerkiksi uimastadionilla pääsee näin kesällä harjoittelemaan eri uintitekniikoita ilman ennakoilmoittautumista. Opetus maksaa 2,5 euroa kerta uimahallimaksun lisäksi.

Samalla hinnalla pääsee myös syvänveden vesijumppaan sekä Kumpulassa että Uimastadionilla ilman ennakoilmoittautumista.

Lisätietoja: <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/>

Myös lukuisat uimarannat kutsuvat näin kesäaikaan vesien lämmitessä luonnonvesiintiin. Helsingissä on 26 uimarantaa ja tämän lisäksi myös Espoon sekä Vantaan järvien ja meren rannat. Pääkaupunkiseudun pyöräily ja ulkoilukarttoihin, joita saa ilmaiseksi esimerkiksi kirjastoista, on merkitty kaikki uimahallit, maauimalat ja uimarannat. Pyöräretkeen voi yhdistää näin virkistävän pulahduksen mereen, Vantaanjokivarren uimarannoille tai vaikkapa Vantaan Kuusijärveen.

ERITYISUIMAKORTTI

Helsingin kaupungin myöntämään erityisuimakorttiin on oikeus myös tiettyjen psykiatristen sairauksien perusteella. Se maksaa 52 euroa vuodessa ja sillä pääsee vaikka päivittäin uimaan kaikissa Helsingin uimahalleissa ja maauimaloissa. KELA-kortin tunnuksilla 112 tai 188 erityisuimakortin voi lunastaa

suoraan Itäkeskuksen, Jakomäen, Pirkolan tai Yrjönkadun uimahalleista sekä Töölön kisahallissa sijaitsevalta liikuntaviraston kassalta. Vaikean ja toistuvan vaikean masennuksen diagnoosilla erityisuimakortin voi saada lääkärinlausunnon perusteella. Lausunto tulee toimittaa liikuntavirastolle, josta saa viisi vuotta voimassa olevan päätöksen, jolla erityisuimakortin voi lunastaa edellä mainituista paikoista. Myös Espoo ja Vantaa myöntävät erityisuimakortin.

Itselläni uinti ja vesijuokseminen ovat jo vuosien ajan toimineet tärkeinä kuntoutumisen keinoina. Vaikka kuinka olisi vetämätön ja hankala olo, niin uinnin, terapia-altaassa loikoilun ja saunomisen jälkeen mieli ja keho ovat aina rentoutuneet ja virkistyneet. Jos on yksinäinen fiilis, niin uimahallissa voi olla ihmisten ympäröimänä ja yleensä saunan lauteilla tulee viriteltyä keskustelua toisten uimareiden kanssa. Erityisuimakortti on osoittautunut todella tärkeäksi harrastuksen jatkumisen kannalta ja se työ minkä sen hankkiminen lääkärinlausuntoineen vaati, on osoittautunut vaivan arvoiseksi.

Johanna Solantie-Voutilainen



KUVA ANNIKKI KILGAST

Helsingissä on 13 uimahallia, Espoossa ja Vantaalla molemmissa viisi. Helsingissä on 26 uimarantaa ja tämän lisäksi Espoon sekä Vantaan järvien ja meren rannat.



Päättäessämme oppia uutta, kehomme pystyy moneen. Vaikka et tänään saisi yhtään leuanvetoa, voit oppia sen.

KUVAT TIMO TURKKA

EHEYTTÄVÄ LIIKE

hyvinvoinnin rakentajana

Taiteen eri muotojen terapeuttinen vaikutus on tunnettu. Taiteen rinnalla on alettu puhua liikunnan ja liikkeen terapeuttisesta vaikutuksesta. Erilaisissa taideryhmissä ja -menetelmissä nähdään kuntouttava vaikutus. Tämän rinnalla meillä voisi olla vastaavia liikuntaryhmiä ja -menetelmiä. Ihminen on yksilö ja jokaiselle tulisi löytää oikea tapa käsitellä asioitaan, keino tehdä näkyväksi, tuoda ulos ja käsitellä niitä. Aina pelkkä puhuminen ei yksin riitä tai ole paras tapa ihmisen eheytymiseen: asioiden käsittelyyn kaivataan erilaisia välineitä. Liikunta voi olla yksi keino käsitellä tunteita ja kokemuksia. Liikkeen avulla ihmisen on mahdollista oppia tuntemaan paremmin kehoaan ja itseään. Liikunta toimii loistavasti hyvinvoinnin ylläpitäjänä ihan meillä jokaisella.

KEHO JA MIELI

Liikunta mahdollistaa onnistumisen, osaamisen ja pystymisen tunnetta. Uuden lajin aloittaessamme, oli se sitten juoksu, kuntosali, venyttely, jalkapallo, keilaus, hiihto, uinti tai mikä tahansa laji, huomaamme pian kehittyvämmä ja pystyvämmä parempiin suorituksiin. Tämä tuo upeita onnistumisen ja oppimisen kokemuksia.

Liikunnan avulla on mahdollisuus rentoutua ja opetella kuuntelemaan itseään sekä kehon viestejä. Meidän on tärkeää kuunnella kehomme lähettämiä viestejä. Kertooko hartioiden kireys ahdistuksesta, vatsakivut stressistä tai pään jomotus hallitsemattomuuden tunteesta. Venyttely ja rentoutuminen tuovat arkeen hetken kuunnella itseään ja tutkailla kehoaan.

Liikkeen ja liikunnan avulla meidän on mahdollista tutustua kehoamme, kuinka se toimii, millaisia voimia tai muotoja kehostamme löytyy. Entä jos kuvaisimme tanssien ja hyppien tunteitamme tai purkaisimme paineita punteja nostellen? Se voisi olla vapauttava kokemus. Koemme kehossamme monia tunteita eri paikoissa. Kun itsetuntonme on hukassa tai romutettuna, meidän on monesti vaikea katsoa ja nähdä kehoamme hyvänä tai kauniina. Näen selkeän yhteyden ihmisen kuntoutumisen haasteena, jos emme tunne kehoamme, meidän on vaikea saada mieltä täysin tasapainoon. Itsetuntonme vahvistuessa alamme pitää itseämme kauniina ja hyvinä.

Liikunta ei saa olla missään nimessä pakkopullaa, joka pitää suorittaa tai teh-

dä jonkun toisen takia. Juuri me olemme niin tärkeitä, että huolehdimme omasta hyvinvoinnistamme. Liikunnan parasta antia on sen antama positiivinen energia, hyvä olo kehossa ja kehomme pysyminen uusiin asioihin. Liikunta mahdollistaa keskittymisen ihan muuhun kuin arjen haasteisiin.

Monille perheellisille se tarjoaa omaa aikaa ja omien ajatusten kanssa olemista. Puolison tai ystävän kanssa voi viettää mieluisen hetken yhdessä liikkuen. Yksinäinen voi hakeutua kuntosalille tai liikuntaryhmään ja tavata samalla uusia ihmisiä.

LIIKUNNAN EHEYTTÄVÄ VAIKUTUS

Rikkoutuneen mielen ja itsetunnon hoidossa voitaisiin hyödyntää liikuntaa, samoin kuin ihmisen hyvinvoinnin ylläpidossa. Ihmisen hyvinvointi ei ole itsestään selvää, ei henkisesti eikä fyysisesti: kuntoa tulee hoitaa. Elämme koko elämämme samassa kehossa ja siitä tulisi pitää hyvä huoli. Me pystymme monenlaisiin suorituksiin, kehittymään ja oppimaan kun vain uskomme itseemme.

Monesti meidän sanavarastoomme ja mieleemme mahtuvat lausahdukset: ”en minä pysty” tai ”en minä kuitenkaan jaksa”. Nämä ovat vain meidän omia mielikuviamme ja estävät meitä kokeilemasta ja tekemästä. Pystymme moneen kun alamme uskoa ja luottaa itseemme. Meidän ei tarvitse olla parhaita, mutta voimme iloita onnistumisistamme. Oman onnistumisen esimerkin kautta voi innostaa muitakin liikkumaan.

Liikuntaa voi hyödyntää itsetunnon ja itsetuntemuksen rakentamiseen. Vaikka olisimme kokeneet elämässä epäonnistumisia ja kokisimme kehomme epämiellyttävänä, voimme pikkuhiljaa eheytyä. Huomaamme kuinka lihaksemme kehittyvät, venyvyys lisääntyy, nopeus kasvaa ja keskittymiskykymme paranee. Meidän ei pidä verrata itseämme muihin. Riittää kun voitamme itseemme, eikä aina tarvitse edes pyrkiä parhaaseen suoritukseen.

Liikunta auttaa heittäytymään. Juostessa voi pomppia pitkin metsiä, jumpatunnilla nauraa itselleen kun ei pysy rytmisissä tai rohkeana joogata metsässä. Kehossa pitää olla hyvä olo, pitää tuntea oman kehon voima.

Liikunnan kautta omasta kehostaan on helppoa puhua ja tutkailla sitä. Vaikka toisinaan parjataan ihmisiä, jotka katsovat itseään peilistä tai kuvaavat itseään, se on erityisen hyvä keino oppia tuntemaan kehoaan ja itseään. Monesti me pystymme paljon enempään kuin kuvittelemme.

Syömishäiriön kautta kehonkuva voi olla hukassa, kiusaaminen saa aikaa mittättömyyden tunnetta ja uupumus voi viedä voimat. Liikunnan kautta ihmisen on mahdollista voimistaa itseään ja sitä kautta käydä läpi tuntemuksiaan ja kokemuksiaan. Liikunnan lisäksi tarvitaan itsensä tutkailua, asioiden sanoittamista ja itseensä tutustumista: huomaamme liikunnan ystäväksi, ei keinoksi räökätä kehoa tai saada ahdistus kaikkoamaan.

Voimme unohtaa kiusaamisen, kun ymmärrämme olevamme ihan yhtä kykeneviä kuin muutkin. Jos olemme kokeneet itsemme heikkoina ja hauraina, voimme vahvistaa itseämme liikunnan avulla.

Monilla liikunta toimii hyvinvoinnin ja energian tuojana, mikä on parasta

liikunnan iloa. Parhaimmillaan fyysinen voima voi lisätä henkistä voimaa.

HYVÄNMIELIEN LIIKUNTAVINKKEJÄ:

- Liiku itsesi takia, juuri sinä olet sen arvoinen.
- Liiku koska haluat, älä siksi kun on pakko tai ympäristö painostaa.
- Nauti liikunnasta, tee sitä mistä pidät, etsi oma lajisi.
- Kuuntele kehoasi ja mieltäsi, älä pakota itseäsi mihinkään.
- Tutustu omaan kehoosi, elät siinä koko ikäsi.
- Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaharrastusta tai oppia uutta.
- Nauti liikunnan tuomasta energiasta ja hyvänolon tunteesta.

Saila Turkka



Kun huolehdimme kehostamme, auttaa se meitä jaksamaan. Jooga ja venyttely auttaa kuuntelemaan kehoa.

Syömishäiriö voi olla kuin ahdistava häkki

En tahdo elää pimeydessä, vaadin kauneutta

Kahlaan järvessä,
vettä on vyötäisille
Astun harhaan,
jalkani lipeää, kaadun
Uppoon veteen, se imaisee minut
Osun pohjaan, isken pääni kiveen
Verta pulpahtaa vedenpintaan,
minusta huolestutaan
Makaan järvenpohjassa, nielen vettä
Käsi lähestyy minua,
se tarttuu tukevasti,
vetää minut ylös,
aina pintaan saakka
Minut nostetaan järvestä,
olen niellyt paljon vettä keuhkoihini
Makaan maassa, en liiku, en hengitä

Ihmiset ympärilläni,
huolestuneet ilmeet kasvoillaan
Katseita kauhistuneita,
itkunsekaista nyyhkintää
Yhtäkkiä yskäisen,
vettä lentää ryöpyllä suustani
Katseet seuraavat minua
Haukon henkeäni hetken
Huomaan ihmiset
Katseeni kiertää väkijoukkoa,
näen sinut
Hymy leviää kalpeille kasvoilleni
Tiesin että tulisit, pelastaisit minut
Niin olet ennenkin tehnyt,
jopa silloin kun olen jo
toivoni menettänyt

VAIKKA TAISTELU VOITETTU, SOTA KESKEN

Samaa säveltä vuodesta toiseen, milloin tämä loppuu, milloin tahti muuttuu. Aina vain taistelen. Jokainen päivä on uusi mahdollisuus, sanotaan. Tunnen kuitenkin, että päivä päivältä muuttunut kyynisemmäksi ja turhaidun olooni. Turhauttaa ajatella aina ruokaa, ruokailuja ja syömistä. Miksen pääse eroon näistä tunteista, syytöksistä ja tästä olostani. Pitäisi nauttia jokaisesta päivästä, se on lahja, kuulemma, vaan ei ole minulle. Aamusta asti minua painaa sama syyllisyys, en pääse eroon ajatuksistani, en karkuun minnekään. Ajatukset seuraavat minua, aivan sama vaikka matkustaisin maailman toiselle puolelle, ongelmat ovat aina kanssani.

Luulisi, että 15 vuodessa olisi ehtinyt tapahtua muutosta, muutos parempaan, vaan ei ole niin tapahtunut. Olen kuin kirottu, mutten kuitenkaan oikeasti ole, olen vain minä. Mutta kuka olen minä. Tunnenko lainkaan tuota tyttöä, kuka se on.

Olen kuin tuntematon, jopa itselleni. Jos itse en tunne itseäni, kuka tuntee. Kuka kertoisi taikasanan, jolla tästä pääsisi. Kuka ojentaisi käden auttavan, vetäisi minut pois tästä kaikesta, pelastaisi minut.

TYTTÖ TUNTEMATON, EI NÄKYMÄTÖN

Hiukseni kurkistavat pipon alta, ne laskeutuvat olkapäilleni. Vedän pipon syvempään päähäni, tahdon olla näkymätön; näkymätön tyttö, aivan kuin muumeissa, niin juuri. Mutta en ole, en ole näkymätön, olen hyvinkin näkyvä, enkä saa itseäni piiloon. Kävelen kadulla, ei kukaan tiedä, mitä käyn pääni sisällä, minkälainen mekkala siellä on.

Turhauttaa ajatella aina ruokaa, ruokailuja ja syömistä.

Ulospäin suuntautunut tyttö, kukapa arvaisi, mitä kannan sisälläni, minkälaista taakkaa raahaan mukani. Vain ne jotka oikeasti tuntevat, he tietävät, he ymmärtävät, ehkä, mutta vain ehkä. Voiko kukaan oikeasti ymmärtää, onko se mahdollista. Jos en ymmärrä itsekään, kuinka kukaan muu voi. Tahdon piiloutua, mennä maan alle. Voisin kaivautua ja pysyä siellä. Eläisin omassa pienessä maailmassani. En voi päästä ajatuksiani pakoon, en minnekään. Vaikka tunkisin

pipon kuinka tiukasti tahansa päähäni, en silti pääsisi piiloon.

Voi kuinka toivoisinkaan voivani vaihtaa ajatukseni pois, kivoihin ja positiivisiin. Mieleni on tunkkainen ja se tarvitsisi kunnollisen suursiivouksen. Negatiivinen energia olisi pois pyyhitty, aivan kokonaan. Hyvät ajatukset valtaisivat pääni, positiivinen energia pääsisi valloilleen virtaamaan kehooni. Ei olisi enää pakkoajatuksia ruoasta, ei mitään ikävää. Voisin syödä hyvillä mielin, osaisin nauttia ruoasta. Maistella erilaisia makuja, haistella ja ihailla ruokaa. Se olisi ihanaa. Voi kunpa osaisin sen taidon, ymmärtäisin ruoan merkityksen, sen kauneuden. Ajattelisin sitä ravitsevana, en lihottavana. En tykkää pelätä lihomista, en pidä ajatuksistani. Tahdon pois, pois kaiken turhan ja ikävän. Voisin syödä hyvällä omallatunnonla, se olisi mahtavaa. Nauttia oikeasti ruoasta, kuka opettaisi sen.

VÄSYNYT MATKALAINEN

Mistä saisin taikasauvan, joka muuttaisi mieleni, kääntäisi ylösalaisin ajatukseni, tekisi siivouksen pääkoppaani. Kaiken kauniiksi muuttaisi, kuka näin auttaisi; mistä voimat selvitä, osata nauttia elämästä. Tuntuu, että elän puolielämää, en saa itsestäni kaikkea irti.

Mikä kirkastaisi valoni, auttaisi eteenpäin. Näkisin vihdoin, näkisin oikeasti kaiken kauniin. Voisin nauttia elämästäni, sen sijaan, että joudun pelkäämään. Kauhulla odottamaan, mitä seuraava päivä tuo, minkälaiset ongelmat se ottaa mukaansa.

Olen väsynyt kulkemaan pelokkaina polkujani, tallomaan maata jalkojeni alla. Milloin se pettää, milloin maa sortuu altani.

Miksi elän pelossa, kun voisin olla onnellinen alla auringon. Kaiken valoi-

saksi saada, oppia ymmärtämään elämää, mikä sen oikea tarkoitus on. Ei se ole tämä, ei pelko, eikä kauhu lain. Ymmärtäisinpä elämää, oppisin arvostamaan sitä, mitä minulla on ja mihin kannattaisi pyrkiä.

En eläisi pelossa, en joutuisi miettimään joka päivä samoja kysymyksiä ja niihin vastauksia, joita minulla ei ole. En joutuisi turhautumaan ja pettymään, kun syöminen ei onnistunutkaan. En eläisi pelossa vaan kauneudessa. Oppisin arvostamaan kaikkea kaunista, ym-

märtäisin elämän merkityksellisyyden, sillä elämä on iloitsemisen arvoinen.

Mutta;

Olen kuin aidatussa häkissä,
vankina, avuttomana
Häkki on liian pieni, ahdas
Ei ole tilaa liikkua
Minun on vaikea hengittää, tukehdun
Miksi minä, kuuluu kysymykseni?

Terhi Herranen

*Mistä saisin taikasauvan, joka muuttaisi
mieleni, kääntäisi ylösalaisin ajatukseni,
tekisi siivouksen pääkoppaani.*



KUVA TANJA TALASKIVI-MUNTHER

CALLE LAULAINEN

Taiteilija henkeen ja vereen

Astun Siskonkammariin, jossa **Kari ”Calle” Laulainen** jo odottaa tapaamistamme. Tarkoituksenani on haastatella häntä kesän lehteen. Siellä hän istuu tutuksi tulleessa pöydässään, partaisena. Hän riisuu aurinkolasinsa ja ajattelen jälleen, että hän muistuttaa tyyliltään Nobel-kirjailijamme **Frans Emil Sillanpää**ä. Kari on taitelijamies henkeen ja vereen. Tiedän hänen osaavan maalata, piirtää, soittaa kitaraa – biisejäkin tehdä. Kesustelumme alkaa ja mielenkiintoni herää. Millainen mies hän on?

Kari ottaa esille uusimpia akvarellitöitään. Niissä näkyy ihmishahmoja ja kun katson niitä tarkemmin, huomaan tuttuja ilmeitä ja habituksia. Ne ovatkin Helmin jäseniä ja ihmisiä, joita tapaan epäsäännöllisen säännöllisesti Pasilan puutalossa. Yhdennäköisyys ja se miten hän on onnistunut ”vangitsemaan” kohteidensa sielun ja olemuksen, osoittaa Karin lahjakkuuden. Yksi maisemakuvaakin on joukossa ja se on Karin oma suosikki – luontokuva Kivikosta.

Kari syntyy Varkaudessa vuonna 1948 osana suuria ikäluokkia. Jo pikkupoikana hän kiinnostuu maalaamisesta ja musiikista. Kuten moni muu, myös Calle muuttaa 1960-luvulla työn perässä Helsinkiin. Ensimmäinen koti on Käpylässä ja työ Arabian varastolla. Josain vaiheessa hän kohtaa naisen, jonka kanssa menee naimisiin, saa jälkikasvua

ja muuttaa Ruotsiin. Karin elämäntapahtumat ovat tyypillisiä 1940-luvun lopulla syntyneelle suomalaiselle – muutto omilta kotiseuduilta isoon maailmaan oli monesti ainoa keino päästä eteenpäin elämässä.

Monen muun lailla Kari palaa josain vaiheessa takaisin Suomeen. Myöhemmin Karin elämäntapahtumat saattavat hänet Niuvanniemeen, jossa hän istuu useamman vuoden.

”Kaikessa pitää pyrkiä totuuteen ja rehellisyyteen. Pitää olla jotain sanottavaa. Pessimisti ei koskaan pety.” Ne ovat lauseita, joilla Kari kuvaa omaa ajatteluaan ja taidettaan. Maalaustaiteen puolella hän nimeää esikuvikseen **van Goghin**, impressionistit ja **Picasson**.

Vuonna 1981 Kari oli mukana maalausleirillä, mutta jokin minussa sanoo Callen olevan suurimmalta osin itseopinut. Hänessä on tietynlaista ehdottomuutta, mikä on suuruuden edellytys, ajattelen.

Musiikkia hän on tehnyt jo kauan, mutta ensimmäiset äänitteet ovat vasta 70-luvun alusta, kun hän sai käyttöönsä kunnan laitteet. Biisejä Kari on tehnyt vuodesta 1971 asti.

Karin soitin on kitara tai kielisoittimet, kuten minua hän minua opastaa, ja hän kertoo haluavansa kehittyä niiden soittamisessa. Musiikkia hän on tehnyt laidasta laitaan rokista balladeihin, reggae- ja poliittisiin lauluihin asti.



Helmissä Calle on ollut pitkään, hän liittyi jo vuonna 1991 saman tien ainajäseneksi. Hän käy Pasilan talolla lounastamassa ja saunomassa. Hänestä Helmi on viihtyisä paikka, vaikka hänestä kaikenlaisen kaupustelun ja kerjäämisen kielto pitäisi olla tiukempi. Helmin lisäksi hän käy Kinaporissa syömässä, mutta siellä lounas on turhan kallis. Häntä harmittaa, että kaksi hänen maalaamaansa isoa taulua ovat kadonneet KTA:sta eli Kansalaistoiminta Arenasta, jonne hän ne oli vienyt. ”Se joka on ne vienyt ja jos heti palauttaa, niin ei tule seuraamuksia”, Calle sanoo voimakkaasti katsoen minua tiukasti silmiin.

Calle nousee ylös tuoilta kohti seuraavia menoja ja huomaan puolittaisen vierähtäneen hänen seurassaan nopeasti.

Eetu Karppanen



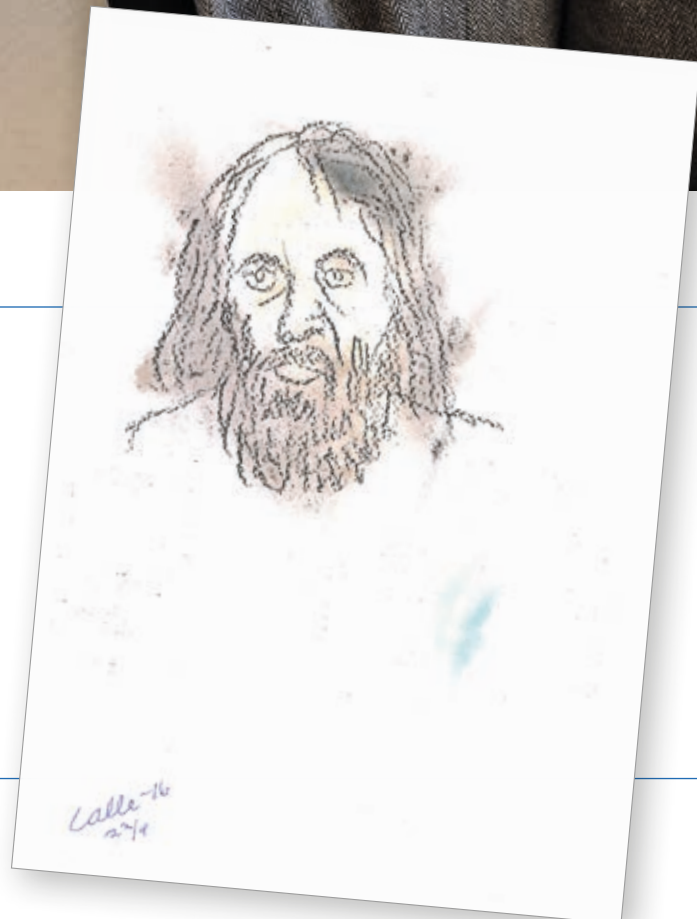
KUVA TANJA TALASKIVI-MUNTHNER

Callella oli taidenäyttely Pasilan Helmitalolla syksyllä 2013 nimellä "Säpinää Niuvassa".

Tänä kesänä hän tekee paluun uudella näyttelyllään "Hyvien ihmisten talo", jossa esillä on akvarellimuotokuvia helmiläisistä.

Avajaisia vietettiin 1.6. ja näyttely on esillä kesän ajan 31.7. asti.

TERVETULOA!



Juhani Ojala

Elämän kyydissä – Vanhat tekijät

Keväällä 2015 Vanhat tekijät järjestivät minulle mieleenpainuvan hetken: pääsin kulkemaan heidän mukanaan Elämän kyydissä. Tuo kyyti on ollut mielessäni siitä lähtien. Mieltä painavia asioita on hyvä purkaa paperille, sanovat ryhmän kirjoittajat.

Elämän kyydissä on kirjoittajaryhmän kuudes antologia. Kyseessä on Helsingin kaupungin suomenkielisen työväenopiston kirjoittajaryhmä, jota on pitkään vetänyt **Sari Pauloma**, jonka ryhmään moni on pitkään jonottanut. Ryhmään kuuluu parikymmentä jäsentä, joista tässä antologiassa mukana oli 13.

Ryhmä on toiminut jo keväästä 1978, se kokoontuu yhä edelleen ja se on alusta alkaen ollut senioriryhmä. Taiteilijanimi *Vanhat tekijät* otettiin käyttöön 2008. Osa joukosta on pysynyt mukana vuosikautia, mutta ryhmään on tullut myös uusia kykyjä.

Kirjan on koontanut taustavoimaryhmä: **Eila Anttila** (puheenjohtaja), **Urpo Ekström** ja **Tuula Saarikarhu**.

Tekijät kokevat kynän ja paperin ovalliseksi varaventtiiliksi purkaa tunteiden kirjoja ja ajatusten kulkua, rakkautta, surua, iloa. Toisille kynään ja paperiin tarttuminen auttaa voimaan paremmin ja saamaan ajatuksesta kiinni. Useimmat tykkäsivät pitäytyä prosassa. Toisille runon vapaus ja salaisillakin tunteilla leikkittely antaa enemmän, myös lukijalle jää omien mielikuvien vapaata tulkinnanvaraa. Monilla kirjoittajista on pöytälaatikossa tekstiä jo

seuraavaa antologiaa varten. Toisilla oma elämäkerta odottaa julkaisua.

Julkaisutilaisuuteen osallistuneena sain kokea tämän ryhmän vetovoiman. Siihen oli niin helppo tuntea kuuluvansa, minunkin, ulkopuolisen. Oli sykkädyttävää kuunnella tekijöiden lukevan omia tekstejään.

Aikaisemmin on julkaistu antologiat *Elämän parketilla* 1996, *Aurinko paistaa lumeen* 1998 ja *Muistelen ja kirjoitan* 1999. *Elämää ei sen vähempää* ilmestyi 2008 ja *Näillä mennään* 2012.

Kirjoittajat kertovat itsestään ja harrastuksestaan

Eila Anttila: Synnyin Karjalassa talvisodan aikaan. En kuvitellut koskaan pitäväni kirjoittamista ykköharrastuksena. Sopeuduttuani eläkkeelle päätin kokeilla kirjoittamista ryhmässä. Helpointa oli aloittaa itsestä, ilmoittauduin elämäkertakurssille. Vanhat tekijät -joukkoon tulin mukaan syksyllä 2007. Tekstejäni on mukana kolmessa Vanhojen tekijöiden kokoamassa antologiassa. *Elämän kyydissä* -teoksessa niitä on yhdeksän.

Urpo Ekström: Olen kohta 79-vuotias entinen kuntien virkamies. Kirjoit-

tamista olen harrastanut sen parikymmentä vuotta, jonka olen ollut tässä ryhmässä. *Elämän kyydissä* -antologiassa on kuusi proosateksiäni.

Tuula Saarikarhu: Syksyllä 2011 onnistuin pääsemään mukaan. Silloinen ryhmä oli alkanut koota uutta antologiaa, mutten uskaltanut vielä mukaan. Vasta seuraavaan, *Elämän kyydissä*, oli minullekin jo ehtinyt kertyä aineistoa. Olin itse yhtenä toimitsijoista ja taiteellisen taustani takia sain tehtäväkseni suunnitella tulevan kirjan kannen.

Elämän kyydissä -antologian voi tilata kustantajalta: myynti@neirol.fi, hinta 19,80 € (sis. postikulut), nidottu, 256 sivua. Kirja löytyy myös Helmin kirjastosta.





Viihtyisä lounasravintola
Niitykummun sydämessä

- Tilaustyönä ruoka-annokset: kiusaukset, täyte- ja voileipäkakut, salaattit ym.
- Juhlapalvelut
- Tiloissamme vuokrattavana edustussauna

Niitylounas

Pihatörmä 1 B, 02240 Espoo, puh. 09 412 3457
Avoinna: ma-pe 7-16 tai tilauksesta sopimuksen mukaan

www.niemikoti.fi



NIEMIKOTISÄÄTIÖ

Mahdollisuus kuntoutua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien tukena jo vuodesta 1983

TJM|SYSTEMS^{OY}
TILITOIMISTO

Älä tuhraa kallisarvoista aikaasi!

ME VOIMME AUTTAA!

Huolehdimme pienyritysten taloushallinnosta joustavalla ja yksilöllisellä otteella. Hoidamme puolestasi niin rutiinikirjanpidon kuin palkanlaskennan ja laskutuksen. Lisäksi tarjoamme yrityksellesi veroneuvontaa ja laadimme tarvittaessa myös yrityksesi asiakirjat. Helpotamme myös uuden yrityksen perustamista. Kattavan ja luotettavan kumppaniverkoston ansiosta käytössäsi ovat myös taitavat yritysjuristit ja tilintarkastajat.

Ota yhteyttä, niin suunnitellaan yrityksellesi parhaiten sopiva kokonaisuus.

ESPOON TOIMIPISTE:
Läntinen teollisuuskatu 11, 02920 ESPOO | p. 09 849 2770

VANTAAN TOIMIPISTE:
Valkovuokontie 2, 01350 VANTAA | p. 09 836 6220



www.tjm-systems.fi



ORION PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa



Orion on suomalainen avainlippuyritys.



Hyvinvointia rakentamassa



Toiveidesi mukaista kuvitusta erilaisiin julkaisuihin...

Milla Pikkuapuoti
— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

Taide Milou tarjoaa tilaustyönä myös KUVITUSPALVELUJA. Kysy tarjous!



TAIDE MILOU | Loimijoen tie 88, ALASTARO | Milla@milou.fi | 040 559 2769

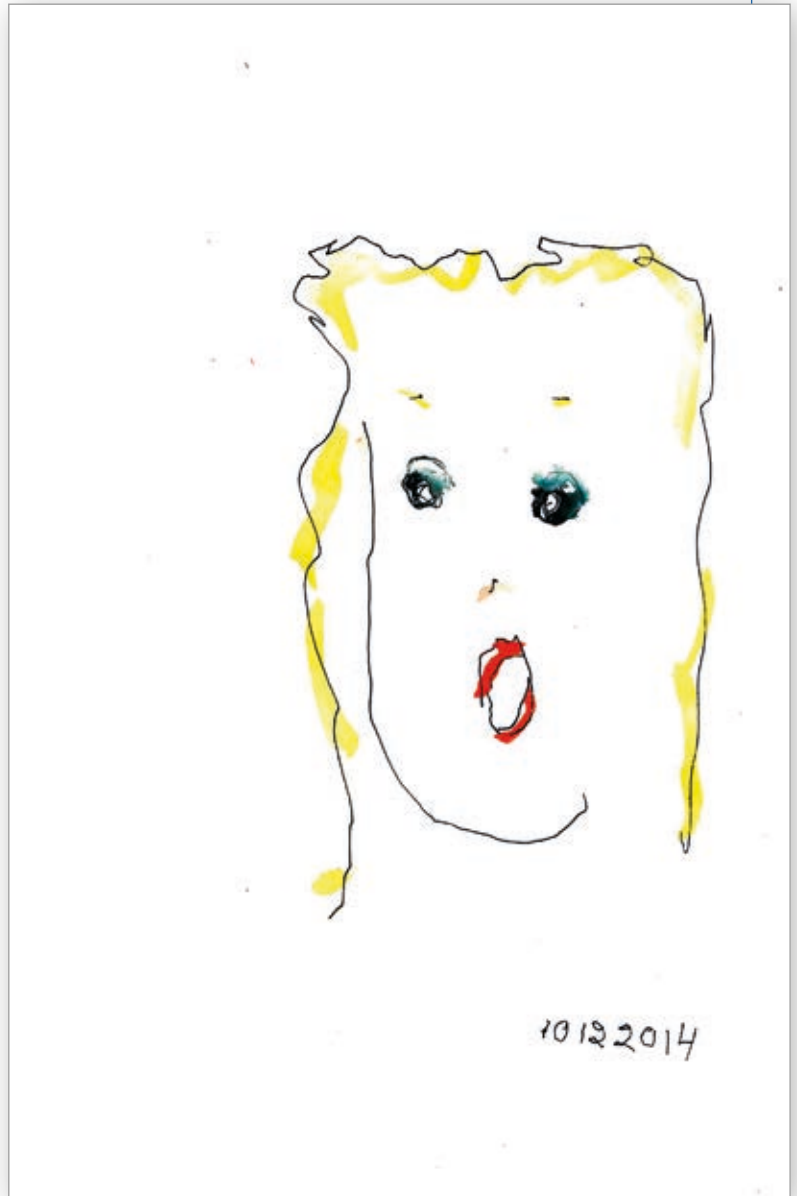
VASENKÄTINEN Naamakirja

Mitenkö vasenkätinen Naamakirja syntyi? Minäpä kerron: ensiksi ”vasenkätinen”. Luovan kirjoittamisen ryhmässä tehtiin harjoitus vasemmalla kädellä. Samasta aiheesta oikealla kädellä kirjoitettu teksti olisi ollut vällan erilainen. Oikeakätinen kirjoittaessaan vasemmalla tuottaa harkitumpaa ja lyhyempää tekstiä, koska kirjoittaminen on hankalampaa. Ostin muistikirjan ja aloin kokeilla. Kirjoitin runon sen päivän tunnelmista. Koska minulla on lievä sanasokeus, tuli vasenkätiseen kirjoitukseen usein joku kirjoitusvirhe. Yksi teksti aukeamaa kohti ja toiselle sivulle tein kuvan. Ensimmäiset jutut tein elokuussa vuonna 2011. Silloin vielä vain teksti oli vasenkätistä ja kuvat tein eri tekniikoilla ja väreillä oikealla kädellä. Tuon vuoden aikana syntyi muutama juttu. Vuosi 2012 sujahti historian roska-pönttöön ilman yhtäkään merkintää muistikirjaan. Vuodesta 2013 eteenpäin kuvatkin olivat vasemmalla tehtyjä.

Naamakirja tulee, kuten valistunut lukija arvaa, sanasta Facebook. Se oikea Facebook ei ollut minun juttuni eikä ole edelleenkaan. Hankin toisenkin muistikirjan. Aukeaman oikealle lehdelle tein vasemmalla kädellä kasvot ja vasemmalle runon. Ensiksi hankittu muistikirjan kuvista hävisi värit. Uuteen vasenkätiseen Naamakirjaan tein jutun kuvataideryhmien aluksi. Kuvissa on siinä kirjassa häivähdyks vesivärejä ja teksti yhä vielä päivänsattumuksiin perustava.

Jossain paikassa nimeltään tallessa on pieni ”matka Vasenkätinen Naamakirja”. Sitä en vain ole tähän hätään löytänyt. Päivitykset Naamakirjaan jatkuvat.

Eeva Helameri



Eeva Helameren taidenäyttely
”Vasenkätinen Naamakirja”
1.6.–8.7.2016
Herttoniemen Helmi-talolla



KUVAT

- Vuoden helmiläinen Roosa.
 - Heidi, Mari ja vuoden helmiläisen kukitus.
 - Martti Suosalo esiintyy.
 - Helmin Närhet ja Kuubalainen serenadi.
 - Poliisihepat taustalla tyylikäinä ja askellaji on käynti.
- Kuvat Ami, Marja ja Minna.

HELMI-PÄIVÄÄ vietettiin suvisäässä

Pasilan Helmi-talolla vietettiin keskiviikkona 4.5. vuotuisia Helmi-päivän juhlallisuuksia. Koska varsinainen Helmin päivä osui tällä kertaa viikonloppuun, vietimme merkkipäivää etujassa.

Sään jumalat olivat meille hyvin suosiollisia, sillä aurinko porotti ja lämpömittari kohosi korkeisiin, kesän oloisiin lukemiin. Paikalle oli kerääntynyt iso joukko sekä grillimakkaran että kulttuurin nälkäisiä osallistujia, sillä sana oli kiirinyt, että tänä päivänä ei ole kuin yksi paikka olla eli Pasilan talo!

Päivän seremonia alkoi ulkona nautitulla grillilounaalla, jonka jälkeen toiminnanjohtaja **Heidi** julisti vuoden helmiläiseksi valitun, Herttoniemen talolla vaikuttavan **Roosan**. Roosa on ehtinyt nuoresta iästään huolimatta olla monessa mukana ja tällä hetkellä hän vetää Hertsikan talolla Sanoista taidetta -kirjoittajaryhmää sekä esiintyy Helmin oman ryhmän, Närhien riveissä.

Vuoden helmiläisen kukituksen jälkeen Roosa joutui hetkeksi riisumaan sepeleensä, kun hän astui Närhien riveihin esittämään kuulijoille merimieshenkisiä lauluja, jotka veivät meidät maailman merille Kotkan ruusun ja Kuubalaiseen serenadin säestäminä. Auringon helliessä ja lämpömittarin kohotessa entisestään, tunnelma olikin välillä kuin Karibian merellä vienon tuulen puhaltaessa raikastaen ja virkistäen kuulijoita.

Kakkukahvien jälkeen meille esiintyi **Martti Suosalo** yhteineen tulkiten venäläisen **Vladimir Vysotskin** rouheita kappaleita.

Päivä oli miltei täydellinen ja ensi vuonna otetaan uusiksi.

Onnea Roosalle!



MONENLAISILLA KENGILLÄ

Monenlaisilla kengillä olen kävellyt.
Kelsinahkaisissa haparoivat
ensiaskeleeni ottanut.
Läskipohjaisissa kävelykengissä
koulutielle lähtenyt.
Kumisaappaissa syksyllä
karpalosuoille kirmannut.
Huopikkaissa talvipakkasessa
kirkasta tähtitaivasta ihailnut.
Punaisissa korkokengissä
tuntenut tanssin huumaa.
Ahtaissa kengissä on
kurjaa kävellä.
Ostin uudet kengät
sellaiset josta jalkani pitävät.

Pirkko R.S.

LIIKUNTARUNO

juokse, hyppää, työnnä, ylitä este,
vedä, hiihdä, pelaa, kamppaile
vain taivas rajana,
jos paikat ei oo hajalla.

saavuta huippu, ylitä itsesi,
ohita, voita erä, voita matsi,
voita turnaus, riko ennätys
ainakin 3-4 kertaa aikuiselle
liikuntaa viikossa
paljon on lajeja, on kevyempi vaihtaa halejakin
kun kroppa on timmissä kunnossa

squash, tennis, sulkapallo
kävely, asahi, karate
mäkihyppy, laskettelu,
sauvakävely, uinti, jumppa
suunnistus, kuntosali, voimistelu
mieletön fiilis liikunnasta, endorfiinit jyllää
hymy kasvoilla on
tyytyväinen
rento
oireeton

liikuntaa harrastavalla on
vähemmän vaivoja usein myös älliä, ”enemmän aivoja”

auttaa stressin hallintaan, verenpaineeseen
pitää kunnossa liikkujan fysiikan ja psyykeen,
antaa iloa, sosiaalisia taitoja
sisältää elämään
odottamaan jään,
että saan kuntoon liikunnan avulla pään.

-pikku h-

NAUTINTO

En saa unta.
Avaan ikkunan.
Kevätuuli hyväilee kasvojani.
Pihapuussa laulaa mustarastas.
Kuuntelen ja nautin.

Pirkko. R. S.

Virta kuljettaa ohi kivien,
Turvaisaa matka on venheellä tällä.
Kun kuljen ohi virran,
ohi kivien karikoiden.
Matka myrskyinen oli.
Tuuli ei tyyntynyt päivänä sinä.
Kuin herneenpalko
oli matka sen venheen.
Pienenä näkyi venhe
virrassa suuressa.
Laineet ne kuljetti.
Ohi vaarojen tyveneeksi asti.
Oli hiljaisuus saapuessa rantaan.
Siellä vastassa oli ystävät parhaat
Kohtasi tyynen myrskyjen jälkeen
Vieno tuuli puhalsi rannassa tyven.
Kaikki, kaikki hiljenivät kuullakseen
Hiljaisen äänen.
Rauhan ranta saavutettu on.
On kuin sylissä äidin levätä sais.
Kuin sillain pienenä aivan.

Anna

SEITSEMÄN RUNOA

Valomerkin jälkeen, kuljin etsimässä rakastettuani,
jonka joskus kadotin
omiin sanoihini, jos löytäisin,
niin rakastaisin uusilla sanoilla,
kunnes ne loppuisivat.

Olet taas jossain, yksin ollessa hypin seinille, rakkauteni vapisee,
kämpertyy koloon, lainehtii kyynelissä, olet usein poissa,
rakkauteni värisee, kun odotan sinua

Kerros kerrokselta, kuorin sinut alastomaksi,
edessäni paljastaakseni epätoivosi, ikävän,
puristin ne sinusta pois, kuorrutin sinut, uusilla kuorilla,
toivolla ja rakkaudella

Jos taivaalta sataisi rakkautta, saisin minäkin pienen palasen,
sen ruukkuun istuttaisin, vaalisin, kasvattaisin,
valmiin hedelmän korjaisin, sen söisin ja
täyttyisin rakkaudella

Sydämeni pusertuu pieneksi, kun ajattelen sinua,
pieni sydämeni tihkuu kaipausta, läheisyyttä,
sydän pienenee hylkäämään rakkauteni

Sinusta kasvoi toteemipaaluni, rakkauteni merkki, jota palvon
välimatkan päästä, uhrilahjaksi annan, surullisen sydämeni,
kaipauksen ikävääni, rakkauteni pystytän, paaluni päähän,
jotta aina sen näkisit

Ullakolta sen löysin, vanhan, pölyisen laatikon, lasikantisen,
istahdin keinutuoliin ja aivan liikutuin,
kun teidät perhoset siinä näin,
niin kuin tämäkin nokkosperhonen,
joka teki itsemurhan
ja tämä tässä näin, tämä sitruunaperhonen,
hänestä tuli alkoholisti,
mutta tämä iso ja komea ritariperhonen,
menestyi, rikastui, rakastui,
mutta enpä tiedä, onko hänkään onnellinen?
mutta tämä sinisiipi on rakkaimpani,
kiltti, pieni, arka, herkkä ja siro
ja tämä julma maailma hänet melkein lannisti ja musersi,
sinisiipi, joka toisen siiven menetti,
mutta kullanarvoiset tuntosarvensa säilytti
ja kaipasi vapautta ja sitä hän sai

Tanja Talaskivi-Munther

KALASATAMA

Kun kalasataman metrosta katsoo alas rakennustyömaalle, miten talot jo melkein hipovat Itäväylän laitoja. Rakennusmiehetkin näkyvät metron ikkunasta korkealta kuin pieninä pisteinä maassa. Sain idean! Rakennetaan katettu kävelysilta, putkilo, mikä yhdistäisi itäväylän yli kaikki Kalasataman talot. Silta olisi vain jalankulkijoille ja niitähän voi rakentaa vielä useita eri kerroksiin.

ARBORETUM

Kun kaupungin melusta ja pölystä haluaa hetkeksi pois. Viheralueet tulevatkin ihmiselle ensiarvoisen tärkeitä. Ei välttämättä tarvitse lähteä Helsingistä pois ulkoillakseen luonnossa. On meistä jokaisesta kiinni, säilyykö Viikin Arboretum virkistysalue ennallaan. Vai rakennetaanko se taloja täyteen. Eipä sinne autotietä onneksi mene. Kannattaisi laittaa vielä puomitkin porteille kaiken varalle. Vantaan joen yli alajuoksulle on jo rakennettu uusi hieno kävelysilta. Tarvitaan vielä kävelytiikin, mikä yhdistäisi Vanhankaupungin lahden ja Kalasataman metroaseman.

OHJEITA

Viikin Arboretum kävijöiden on hyvä tietää, että luontopolulla liikut aina omalla vastuulla. Siellä ei saa roskata, se on viheralue, eikä mikään lapsien tai koirien leikkikenttä. Pahinkaan pultsari ei tuo sinne pullojaan. Kun luontopolulle lähtee, on varattava tarpeeksi aikaa, eli kellonkin voi unohtaa, sen voi lenkin ajaksi työntää vaikka taskuunsa. Luontopolku johdattelee kulkijansa lempeästi pitkin ruovikkoaluetta ja lehvistöjen suojaan voi sukeltaa piiloon.

AJATUKSIA

Kevään tulon pitkän odotuksen jälkeen, kun lehvien vehreys on vasta aluillaan. Aurinko melkein sokaisee ihmisen. Viikko sitten satoi vähän. Nyt leuto tuulenvire käy puissa. Muuttolinnut ovat huomaamatta palanneet. Lähtisinkö taas Viikkiin!?

André





KUVA JARI SUOMELA

KOSMOLOGIAA

(TAI SATIIRIN MUODOSSA TÄHTITIETEEN KEHITYS)

Päässäni pyörii maailmankaikkeuden perimmäisestä olemuksesta seuraavia havaintoja: maapallon muoto ei ole pyöreä. Jos niin olisi, rakennukset sortuisivat koska pyöreän pallon päälle ei voi rakentaa mitään, koska alusta on liian hutera.

Jotta kokonaisuus olisi ehjä ja koossa, on maapallon syytä olla PANNUKAKKU. Koska ympäröivä maailmankaikkeutemme on litteä ja koska aurinko kiertää maata, ovat olosuhteet tällöin elämälle ihanteelliset. Ensin aurinko valaisee pannukakun toisen puolen ja sitten toisen puolen. Näin yön ja päivän vaihtelut ovat kohdallaan.

Maailma, jossa elämme, on avaruuden kiintopiste. Voimme aivan lähipäivinä tehdä sputnikin avulla kiertoajeluja pikkurahalla kaukaisimpiinkin tähtiin.

Maailmankaikkeuden synnystä minä luulin, että Linnunrata on matkan pituus, jonka lintu tekee lentäessään paikasta toiseen. Aikaisessa alkuräjähdyksessä (suuri pamaus) oli suuri äänenvoimakkuus.

Mikäli seisoo maailman reunalla, on vaarana pudota suureen tuntemattomaan.

Kirjoittaessani näitä AFORISMEJA tuli mieleeni sisällön olevan tilapäinen mielenhäiriö ja vatsassani kurni närästys.

Runsas mielikummituksen käyttö aikaansaa nerokkaita oivalluksia maapallon pannukakkumaisuudesta. Olen jo pikkupojasta asti uskonut auringon kiertävän maata. Sitä tosiasiaa ei ole mitään syytä asettaa kyseenalaiseksi.

Lyyro Kivisalo, Helsinki

TAPPAJA VS. IHMINEN

*”Olen tehnyt henkirikoksen. Piste.
En odota koskaan saavani sitä anteeksi.”*

En tiedä, mistä se tulee joskus illoin: olen yksin ja taistelun haavoittama silloin hätä, sieluntuska tuimana, raatelevana, kuin uhkais luisin hymyin kuolema, Mana.

Mä rinnassa kannan kaikkien syntien iestä, mä veljenä voisin syleillä murhamiestä. En ole kuin muut, en ole kuin tulis mun olla. Olen horjuva ruoko, en talo kalliolla.

Lauri Pohjanpää 1953.

1.

Olen tehnyt henkirikoksen. Piste. En odota koskaan saavani sitä anteeksi. Kuolemantuottamusta ei voi mitenkään pyytää tai saada anteeksi – koko ajatuskin on absurdi.

Olen teostani erittäin pahoillani ja kadun sitä, sekä siitä omaisille ja muille läheisilleni aiheutunutta suunnatonta kärsimystä lopun ikääni. Anteeksi-sanaa voi kuitenkin käyttää vain ja ainoastaan rukouksessa, kahden kesken Jumalan kanssa. Niin olen tehnyt ja tulen tekemään jatkossakin. En ole syvästi uskovainen. mutta yhteys kuitenkin toimii – jopa erinomaisesti.

– Isi – lupaa, että pidät huolta musta.

Näin sanoi alle kouluikäinen lapsi isälleen, joka kärsii elinkautista tuomiota Riihimäen vankilassa. Vangilta on ilmestynyt kirja: *”Isänä vankilassa”*.

Minulla on myös lapsia – kolme kaudista tytärtä. He eivät halua/pysty pitämään minkäänlaista yhteyttä isäänsä. Ymmärrän heitä. Olen myös henkisesti varautunut siihen, että yhteydenottoa ei koskaan tule. Suunnatonta ikävää ja huolta lasteni tulevaisuudesta ei sen sijaan poista mikään.

Sain tietää 13.1.2016 (kahden vuoden odotuksen jälkeen), että elinkautista ei tule. Sitä vaativat syyttäjien lisäksi lähes kaikki uhrin omaiset. Olin tietoisesti torjunut ajatuksen elinkautisesta tuomiosta, mutta alitajuntani antoi ymmärtää, että en 54-vuotiaana ryhdy odottamaan kuolemaa vankilassa, vaan käytän ainoaa mahdollista ulospääsyä. Osastomme kattoikkunoiden ristikoista roikkui vielä jokin aika sitten hirttoköysi, tai sen silmukkaosa. Siihen oli laitettu lappu, jossa luki: EXIT.

Olen tietoinen yhteiskunnan ja median (sekä todennäköisesti omaisten) mielipiteestä: mikä oikeus minulla on elää/jäädä henkiin? Vastaus kuuluu: ei luultavasti mikään. Itsemurha onkin monille henkirikoksen tekijöille ainoa tapa hyvittää tekonsa ja tiedän monia, jotka ovat tehneet niin. Tunnen hyvinkin läheisesti myös useita vankeja, jotka ovat yrittäneet itsemurhaa.

Mitä kammosin ja kauhistuin, se tahtui, mitä eniten pelkäsin, se kohtasi minut. Ei rauhaa, ei lepoa, ei tyventä hetkeksikään, yhä uudelleen tuska lyö yleni. Kuolema olisi elämää parempi.

Job 3, Raamattu.

Tunsin ensimmäiset kaksi vuotta vankeudessa myös vihaa ja uhmaa. Uhmaa tuntematonta kohtaan, joka vei minulta rakkaan vaimoni. Olen raivoissani kohtalolle, johon en edes usko. Miten on mahdollista, että kahden ihmisen rakkauteen perustunut parisuhde päättyi täydelliseen katastrofiin?

Olen lukenut kaikki löytämäni kirjaston kirjat syyllisyydentunnosta, vas-

tuusta, moraalista ym. ja kymmenet elämäkerrat sekä vankien tarinat. Olen osallistunut vakavien rikosten jälki-sovitteluun ja käyn psykologilla kerran kuussa. Opiskelen psykologiaa ja erityispedagogiikkaa yliopistossa. Takana on kaksi teatteri-produktiota, joita käsikirjoitettiin ja varsinkin esittäessä olen kohdannut itseni ja vastuuni tekemästani rikoksesta lukemattomat kerrat.

Sitten sain vuosituomion: 10,6 vuotta. Toivo heräsi uudestaan – mutta mitä se minun kohdallani oikeasti tarkoittaa?

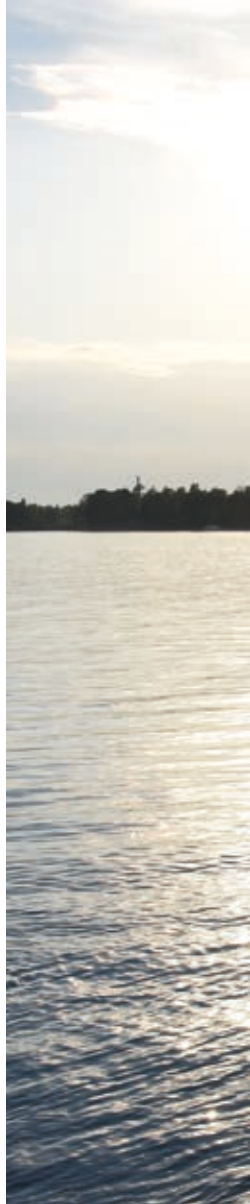
Hope is a dangerous word around here, be careful – we don't use that word in prison
Shawshank redemption.

2.

Tapasin Krissen ensimmäistä kertaa vuonna 1985.

Näin hänet Old Bakersin baarissa ja kaunis hymy ja itsevarma olemus tekivät vaikutuksen. Sitten sain kutsun uuden vuoden aatoksi Krissen ystävän naamiaisbileisiin. Ostin juhlien emännälle ison ruusukimpun ja vuokrasin itselleni Pukevaa vastapäätä sijainneesta pukuvuokraamosta fetsin ja kaftaanin sekä puiset helistimet.

Suljin uudenvuoden aattona työpaikani, Expert-myyvälän ovet, vaihdoin kaftaanin ylleni ja suuntasin korttelin toisella puolella sijainneeseen Hamlettiin hakemaan hieman rohkaisua. Sitten soi-





KUVA SEPPO KILGAST

tinkin jo stadin hienostokorttelissa ovikelloa. Kiitin juhlien emäntää kutsusta, annoin ruusut ja sitten näin Krissen. hän oli pukeutunut cowboy-asuun ja näytti siinä todella upealta. Yllätin meidät molemmat halaamalla häntä ja sanoin: ”Mehän ollaan jo vanhoja tuttuja”.

Näin alkoi molemminpuolinen rakkaustarina, joka kesti 28 vuotta – tai ei se omalta osaltani koskaan pääty.

Myöhemmin, kun olimme jatkoilla Kaivohuoneella, sanoin Krisselle että ”olen ihastunut sinuun ja haluaisin tavata uudestaan”. Krisse vain nauroi ja kertoi myöhemmin naurullaan kuitaneensa höpinäni pikaihastuksesta.

Se oli kuitenkin todellisuutta meidän molempien kohdalla.

Aamuyöstä Kaivarin nakkikioskilla Krisse kertoi kovaan ääneen jotain hauskaa tarinaa. Cavaa oli juotu ja myös muutama sininen enkeli. Kiusoitelimme toisiamme kuin kymmenvuotiaat lapset. Parkissa ollut taksikuski kuuli värikkään ja iloisen keskustelumme ja kommentoi sitä myöhemmin, kun istuimme hänen kyydissään: ”Hyvin huomaa, että te olette olleet jo pitkään yhdessä”.

Kun tikahduttava naurumme hie- man rauhoittui, niin saimme kerrottua tälle ystävälliselle taksikuski- lle, että menossa on elämämme ensimmäinen ilta yhdessä.

En voinut uskoa todeksi, että istuin tämän niin älykkään ja kauniin naisen vieressä.

Seuraavalla viikolla Krisse tuli radio- liikkeeseen palauttamaan hänen luok- seen unohtamani helistimet ja huusi myymälän ovella kovalla äänellä ”tikotiko!” ja ravisti helistimiä. Kaikki asiak- kaat ja myymälähenkilökunta kääntyivät katsomaan.

Olin pakahtua ylpeydestä.

Tuo ulospäin suuntautunut ja esiintymisiä pelkäämätön kaunis nainen oli sama, jonka kanssa olin viet- tänyt railakkaan uudenvuoden ja pari sen jälkeistä päivää. Krisse oli pu- keutunut tyylikkääseen bisnes-asuun ja ikkunoista näkyi kadulle, jossa oli parkissa tuliterä työsuhdeauto: Ford Sierra.

Makee auto ja vielä makeempi tyttö. Olin umpirakastunut.

Krisse oli kasvanut perheessä, jossa ei sanoja säästely – eikä myöskään suu- ria tunteita. Voimakastahtoinen isä oli laittanut kolme tytärtään esiintymään kansallispuvussa pienestä pitäen Minä taas tulin hillitystä virkamiesperheestä ja olin vasta alkumetreillä yrittäessäni ymmärtää, miten ihmisten kanssa käyt- täydytään ja keskustellaan.

Krissen isä oli kuollut vuotta aikai- semmin, en koskaan ehtinyt tavata hän- tä. Nyt Krisse lepää rakastamansa isän vieressä ikuisesti, samassa haudassa.

Sörkassa pääsiäisenä 2016
Veli-Matti

Vaikka minä puhuisin ihmisten ja en- kelien kieltä mutta minulta puuttuisi rakkaus, olisin vain kumiseva vaski tai helisevä symbaali. Rakkaus on kärsiväl- linen, rakkaus on lempeä. Rakkaus ei katkeroidu, ei muistele kärsimäänsä pa- haa. Kaiken se kestää, kaikessa toivoo, kaiken se kärsii.

Suurin on rakkaus,
1. Kor: 13:1, 7. Raamattu.

HELMIN KESÄKRYPTO



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

Laatija: Juha Porkola

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

Kuvassa vihjesanat harmaisiin kohtiin. Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Kaksi oikein vastannutta palkitaan.

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 30.6.2016 mennessä: HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

SUDOKUN RATKAISUOHJE:

Mitään lukuja ei lasketa yhteen. Ruudukon jokainen vaaka- ja pysty-suora rivi sekä 3 x 3 ruudun laatikko täytetään numerolla 1–9 niin, että jokainen numero esiintyy rivissä tai laatikossa vain kerran. (Vaikeusaste helpohko, helppo.) Onnea ratkaisuun. Se on hyvää aivovoimistelua!

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

Lundbeck



AUTAMME AIVOJA TOIMIMAAN

Oy H. Lundbeck Ab
Puh. +358 2 276 5000
suomi@lundbeck.com
www.lundbeck.fi
www.lundbeck.com

Logomo Byrå
Köydenpunojankatu 14
20100 TURKU

www.alzheimerinfo.fi
www.masennusinfo.fi
www.parkinsoninfo.fi
www.skitsofreniainfo.fi

*Taidetta, muotokuvia, tuotteita
...kaikkea eläinaiheista kivaa!
Korut, kellot, kortit, kyltit...
kurkkaa ja ihastu!*

Millaan Pikku puoti

— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

**Tilaa ihanat eläintuotteet
ja muotokuvat omaksi tai
lahjaksi kätevästi netistä:**

WWW.MILOU.FI

Saat -5%
alennuksen
koodilla:
ALE5

TAIDE MILOU
Loimijoentie 88, ALASTARO
Milla@milou.fi, 040 559 2769

HELMI-TALOJEN KESÄAJAT

• **HERTTONIEMEN HELMI-TALON OVET OVAT AUKI ARKISIN KLO 9–15, TOIMISTO AUKI KESÄLLÄ KLO 9–13.**

• **HERTTONIEMEN HELMI-TALO ON KIINNI 11.–31.7.**

• **HERTTONIEMEN LAUANTAI-KAHVILA** on kesätauolla ja aukeaa jälleen elokuussa. Kahvila on avoinna parittomilla viikoilla klo 14–17. Tarjolla kahvia, teetä ja pientä purtavaa edulliseen Helmin hintaan. Tervetuloa!

• **EEVA HELAMEREN TAIDENÄYTTELY**

Taidenäyttely "Vasenkätinen Naamakirja" 1.6.–8.7.2016 Herttoniemen Helmi-talolla.

• **KOIRAKAVERI VISU TAVATTAVISSA VIELÄ 17.6.**

Koirakaveri Visu nuuskimassa Herttoniemen Helmi-talolla perjantaina 17.6. lounaan jälkeen. Jos pidät koirista ja haluat tutustua suloiseen Visuun niin olet tervetullut seuraamaan sen touhuja.

• **PIKNIK HERTTONIEMEN KALLIOILLA**

Tiistaina 21.6. klo 12.30 lähdemme Piknik-retkelle Herttoniemen kallioille. Ilmoittautumiset Marille Herttoniemeen 17.6. mennessä.

• **PASILAN HELMI-TALON OVET OVAT AUKI ARKISIN KLO 9–15, TOIMISTO AUKI KESÄLLÄ KLO 9–13.**

Iltapäivisin pelaillaan, grillaillaan, leivotaan ja retkeillään kesästä nauttien. Viikonloppuisin Helmi-talo aukeaa klo 10.

• **PASILAN PERJANTAIIKAHVILA** on kesätauolla ja aukeaa jälleen elokuussa.

• **KEITTIÖT SULKEUTUVAT** juhannuksen alla 23.6.2016 ja aukeavat jälleen elokuussa 1.8.2016.

• **NAISTEN RYHMÄ PASILASSA: Muijaporukalla-ryhmä** on kokoontunut kevään aikana kädentaitojen, retkeilyn ja mukavan yhdessäolon merkeissä. Ryhmä jatkuu syksyllä, jos saamme porukkaan lisää kiinnostuneita naisia. Tervetuloa mukaan juttelemaan, jakamaan kokemuksia, tekemään käsitöitä, katsomaan elokuvia, lähtemään kirppiskierrokselle, ulkoilemaan tai mitä ikinä yhdessä ideoimme! Kiinnostuitko? Ota yhteyttä Niinaan 050 4054 839.

• **LUONTOKERHO** on alkanut Pasilan talolla vauhdikkaasti. Kaikille avoin kerho kokoontuu keskiviikkoisin klo 13.00. Rentoa keskustelua luontoaiheisista teemoista, retkeilyä luonnossa ja muissa kasveihin, eläimiin ja luontoon yleisesti liittyvissä kohteissa. Tervetuloa mukaan!

• **CALLE LAULAISEN TAIDENÄYTTELY**

"Hyvien ihmisten talo" Pasilassa 31.7. asti.



DEPRESSIOKOULU HELMISSÄ

MASENNUKSEN OIREIDEN TUNNISTAMISEEN ja itsehoitoon perehtyvä depressiokoulu alkaa Pasilan Helmi-talolla elokuussa 2016.

Viikoittaiset tapaamiset pidetään torstaisin klo 17–19. Ensimmäinen tapaaminen pidetään to 18.8. klo 17–19. Oppimateriaalina käytetään depressiokoulukirjaa. Kurssin hinta on jäsenille 12 € (kirjan hinta) ja ei-jäsenille 17 €.

Kurssin ohjaa Helmin palveluohjaaja Tiina Finnberg.

Kurssilaiset valitaan haastattelujen perusteella. Varaa tapaamisaika Tiinalta 1.8.2016 alkaen 040 545 1679.



VAIKUTAMME YHDESSÄ -RYHMÄ

HELMI ry:ssä on käynnistetty uusi Vaikutamme yhdessä -ryhmä jatkamaan aikaisemman vaikuttamisryhmän toimintaa.

Ryhmä pyrkii aktivoimaan helmiläisiä kertomaan omista kokemuksistaan ja havainnoistaan mielenterveyspalveluiden toimivuuden kannalta. Ryhmässä pohditaan hoitoon liittyviä kehittämistarpeita ja kerätään yhteisvoimin tietoa mm. hoitokäytäntöjen muutoksista sekä lainsäädännön ja etuisuuksien muutoksista. Keskustelujen teemoja ja hankittua tietoa jaetaan Helmin nettisivuilla ja myös tiivistelminä Helmi-lehdessä.

Kaikki asiasta kiinnostuneet helmiläiset ovat tervetulleita mukaan. Kokoontumme Pasilassa joka toinen maanantai klo 13.30 (kesäaikana taukoa). Keskusteluun voi osallistua myös sähköpostiryhmässä. Tarkemmat tiedot kokoontumisajoista löytyvät Helmin nettisivuilta.

Kesän teatterit

SUOMENLINNAN KESÄTEATTERI KESÄYÖN UNI 15.7.2016 KLO 19.00

Alkuperäisteos: William Shakespeare.

Suomennos: Lauri Sipari

Ohjaus: Esa Leskinen

"Sekaisin on miehet naiset / hulluja nuo kuolevaiset!"

Kesäyön uni on ajaton mielikuvituksen ylistys sekä hullujen, rakastuneiden ja runoilijoiden puolustuspuhe. Tarina ateenalaisten nuorten eksymisestä keijujen ja maahisten asuttamaan taikametsään on täynnä hurjia käänteitä ja koomisia tilanteita. Näytelmän ajaton viesti on, että unennäkö ja kuvitelmat, ei valveillaolo, on se voima joka muokkaa maailmaa ja ihmiskohtaloita.

Teatterin tekeminen ei syvimmältään ole juuri muuttanut William Shakespearen ajoista. Shakespearen kuolemasta tulee tänä vuonna kuluneeksi 400 vuotta. Ryhmäteatteri juhlistaa tällä esityksellä maailman tunnetuimman näytelmäkirjailijan merkkipäivää.

Lippuja Pasilan talolta ma 20.6 alkaen hintaan 12 €.

TAIVALLAHDEN KESÄTEATTERI ROSVO ROOPE 7.9.2016 KLO 19.00

Jaakko Jaakonpojan iki-ihanan laulunäytelmän *Rosvo-Roopen* pääosassa nähdään tangokuningas Tommi Soidinmäki. Vauhdikkaan ja viihdyttävän koko perheen näytelmän ohjaa Kari Kinnaslampi. Luvassa on laulua, tanssia, liveorkesteri, 1700-luvun loistoa, rakkautta, petosta, dramatiikkaa, komea sankari ja paljon muuta!

Upouusi, katettu 300-paikkainen katsomo takaa katsojille viihdyttävän elämyksen kesästä riippumatta ja teatterin kahvila/baari palvelee teatterinystäviä sekä ennen esitystä että väliajalla.

Lippuja Pasilan talolta 11.8. alkaen hintaan 15 €.

Seuraa Helmi-talojen viikko-ohjelmia kotisivuillamme: mielenterveyshelmi.fi. Tutustu myös blogimaailmaamme.

www.facebook.com/helmiry

<http://mielenterveyshelmi.fi/>

KESÄN RETKET

• PIKNIK-RETKI SUOMENLINNAAN PE 17.6

Lähdetään porukalla nauttimaan kesäisestä Suomenlinnasta. Otetaan piknik-eväät mukaan talolta ja mennään seiskalla ja lautalla Suokkiin. Pistetään piknik pystyyn Suomenlinnan laaksoon uimarannan lähelle, löhötään, heitellään frisbeetä, uiskennellaan jne.

Kävelemme paljon, ota hyvät jalkineet, päähine ja oma juomapullo (!) mukaan. Osallistumismaksu 3 € sisältää piknik-eväät ja matkaliputtomille matkat.

Lähtö klo 10.00 Pasilan talolta, eväiden kantajia tarvitaan! Ilmoittautumiset ja maksu Niinalle Pasilaan 14.6. mennessä.

• RETKI MUSTASAAREEN 29.6.

Perinteinen iltapäiväretki, nautimme kahvit ja saaren kahvilan kuuluisat korvapuustit. Vapaata yhdessäoloa ja toivon mukaan kauniista kesäpäivästä nauttimista. Lautta lähtee Taivallahden rannasta klo 12.00, olethan paikalla hyvissä ajoin. Pois saa lähteä omassa tahdissa, lautat takaisin Taivalhauteen esim. 13.40, 14.40, 15.40.

Retken omavastuu hinta 4 € maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä 20.6. mennessä. Mukaan lähtee Niina ja/tai Juha P.

• SUPPAILUA TÖÖLÖNLAHDELLA TO 7.7. (SÄÄVARAUS)

Yleisön pyynnöstä tänäkin kesänä on suppailua luvassa. SUP (Stand Up Paddle) tarkoittaa surffilaudan kaltaista lautaa, jota melotaan seisaaltaan.

Suppailu sopii kaikille ja mukana on kiva ja ammattitaitoinen ohjaaja koko reissun ajan. Päälle mukavat joustavat vaatteet ja päähine. Suppaillessa tulee kuuma joten kerros-

pukeutuminen suotavaa. Vaihtovaatteet, laukut yms. voi jättää suppausfirman säilytykseen.

Lähtö Pasilan talolta klo 12.20 tai voit tulla suoraan Sup-Finlandille Töölönlahdelle. Suppaus ohjaajan kanssa starttaa klo 13.00.

Omavastuu hinta 10 € maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Niinalle Pasilaan 4.7. mennessä.

• LUONTOKERHON RETKI HARAKAN LUONTOKESKUKSEEN 27.7.

Harakan luontokeskus tarjoaa elämyksiä, toimintaa, tietoa Itämerestä, saaristoluonnosta sekä kestävästä elämäntavasta. Keskus toimii historiallisissa tiloissa ihastuttavalla Harakan saarella, jonka kasvillisuuden ja linnuston rikkaus on vertaansa vailla.

Harakan saarta kiertää luontopolku, joka on merkitty kyltein ja infotauluin. Luontopolulle on helppo lähteä omatoimiselle retkelle, vaikkapa hakea luontotalolta mukaan saaren kartta ja lintukuvasto.

Luontokeskus on ympäristökasvatuksen toiminta- ja kehittämisskeskus, joka tarjoaa näyttelyjä ja tietoa uusiutuvan energian käytöstä ja energiamuotojen esittelyä.

Lähtö Pasilan talolta klo 13.00. Ratikalla mennään Kaivopuistoon josta yhteysveneellä saareen. Vene saarelle kulkee noin puolen tunnin välein Kaivopuiston Ullanlinnan laituriin. Reissun vetäjäksi lähtee Timo ja/tai Juha K.

Retken ovh 3 € sisältää edestakaisen lauttakuljetuksen sekä kahvikupposen läheisessä kahvilassa. Ilmoittautumiset ja maksu Niinalle Pasilaan 14.7. mennessä.

SYYSKAUDEN LIIKUNTARYHMÄT

ILMOITTAUTUMISET ALKAVAT Pasilan Helmi-talolla ma 15.8. klo 9.00. Varmimmin saat paikan tuleamalla talolle klo 9, puhelinilmoittautumisessa varaudu ruuhkaan. Puh. 09 8689 0726, 050 405 4839

LIIKUNTAVIRASTON KURSSIT

Vesijumpat: Kamppi to 12.45–13.15, Käpylinna ke 12–12.30, ovh 30 €. Yrjönkatu ti 12.45–13.15, ovh 27 €.

Ohjattu kuntosal: Käpylä ti 13–14 ja Yrjönkadun uimahalli to 12–13.00, ovh 25 €.

Venyttely ja rentoutus: Kamppi ti 14–15 ja Kontulan kuntokellari ti 12–12.50, ovh 20 €.

Liikuntaviraston kausi on 5.9–16.12.2016.

AIKUISOPISTON KURSSIT:

Kahvakuula: to 18.10–19.10, 8.9.–3.11. (9 kertaa), ei 6.10. ovh 35 €. Helsingin aikuisopisto, liikuntatila YK7.

Kurssilla käydään läpi kahvakuulaharjoittelun perustekniikat sekä tehdään monipuolisia voimaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Kurssi sisältää toiminnallista lihaskuntoharjoittelua, jossa koko vartalo vahvistuu. Tuntien tehoa pystyy säätämään kahvakuulan painon mukaan. Opistolta löytyy eripainoisia kahvakuulia, voit ottaa myös oman mukaan.

Kundaliinijooga alkeet: ke 17.00–18.15, 31.8.–7.12. (15 kertaa), ovh 70 €, lasku kahdessa erässä.

Annankatu 29 B, sali 2.

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka kehittää sekä fyysistä kuntoa että mielenhallintaa. Kundaliinijoogassa yhdistyvät dynaaminen ja meditatiivinen harjoitus sekä joogan eri osa-alueet kokonaisvaltaisesti. Kurssi on suunnattu vasta-alkajille.

Pilates ja venyttely alkeet: pe 11.45.–12.45, 2.9.–9.12. (15 kertaa), ovh 50 €, lasku kahdessa erässä.

Helsingin aikuisopisto, liikuntatila 104.

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertauksena pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

Salsan alkeet: to 17.30–18.45, 8.9.–1.12. (12 kertaa), ei 6.10. ovh 60 €, lasku kahdessa erässä.

Helsingin aikuisopisto, liikuntatila 104.

Salsa on useiden latinalaisrytmien keitos ja tanssityyli, joka perustuu perinteisiin kuubalaisiin tansseihin. Iloinen salsa on paritanssi, jota tanssitaan eri tyyeillä kaikkialla Latinalaisessa Amerikassa ja maailmalla. Tällä kurssilla ei kuitenkaan tanssita parin kanssa vaan soolona. Harjoitteleme salsan rytmiä ja peruskuvioita, joista kootaan helppoja tanssikoreografioita. Tunti sisältää myös kehonhuoltoa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

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 arkisin klo 9–15 (päivystäjän läsnäollessa klo 17) ja viikonloppuisin klo 10–14.30. Keittiö on kesätauolla 23.6.–31.7.

Ryhmätoiminnanohjaajana 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 kiinni 11.7.–31.7. 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
Puhelinvaihe: (09) 8689 070
www.mielenterveyshelmi.fi

PASILAN HELMI-TALO

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036

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

Marita Hardén, keittiötyön ohjaaja
23.6. asti. p. (09) 8689 0730, 040 837 0374

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

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

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

HERTTONIEMEN HELMI-TALO

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

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

Päivi Kinnunen, keittiötyön ohjaaja
23.6. asti. p. 040 755 0607

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