

Uutiskirje 2/2025

Keväinen tervehdys sinulle, helmiläinen!

Helmin alkuvuosi on ollut täynnä tapahtumia ja monipuolista toimintaa. Talolla on järjestetty luentoja, ryhmiä ja erilaisia tapahtumia, ja olemme myös tehneet retkiä talon ulkopuolelle.

Yhdistyksen vuosikokous 2025 pidetään torstaina 29.4.2024 klo 16.00.

Jäsenkirjeen lopusta löydät kokouskutsun ja esityslistan, ja kokousmateriaaleihin voit tutustua verkkosivuillamme. Hallitukseen on tänä vuonna runsaasti ehdokkaita, ja mukana on myös uusia kasvoja. Ehdokkaiden esittelyt löytyvät viimeisimmästä Helmi-lehdestä sekä yhdistyksen verkkosivuilta ja sosiaalisesta mediasta.

Kevään aikana uudistamme verkkosivumme, ja uudet, selkeämmät sivut julkaistaan kesän alussa. Tavoitteena on tehdä toiminnastamme entistä näkyvämpää ja saavutettavampaa.

Huhtikuun alussa Askel lähemmäs -hankkeessa aloittivat uudet hanketyöntekijät Nina Tikkasalmi ja Anna-Maria Kuri. Hankkeen tavoitteena on kehittää pääkaupunkiseudulle vapaaehtoisten vertaisohjaajien koulutusmalli ja laajentaa yhdistyksen etätukihenkilötoimintaa. Hankepäällikkönä toimii Mira Martikainen, joka on monille jo tuttu vapaaehtoistoiminnan ohjaajana.

Helmi-talon vapaaehtoistoiminnasta vastaa Katri Ruotsalainen, joten jos olet kiinnostunut vapaaehtoistyöstä, voit olla häneen yhteydessä.

Toivotan sinulle aurinkoista kevään jatkoa – tavataan ja kuullaan Helmillä!

Heidi Saukkonen

Toiminnanjohtaja, Mielenterveysyhdistys HELMI ry

 Mielenterveysyhdistys Helmi

 mielenterveys_helmi

 www.mielenterveyshelmi.fi

- Ryhmätoimintaa ja retkiä
- Tapahtumia ja luentoja
- Vertaistukea
- Vapaaehtoistoimintaa

- Lounaskahvila
- Palveluohjausta
- Tukihenkilötoimintaa

Helmi-talo, Vallila
Mäkelänkatu 56, 3. krs.
00510 Hki
p. 040 161 6604



Tapahdumia



YHTEISÖKAHVIT 29.4 ja 27.5 JOKA KUUKAUDEN VIIMEINEN TIISTAI KLO 13.00

Päivitetään kalenterit ja keskustellaan ajankohtaisista asioista. Kahvitarjoilu. Tervetuloa Helmin yhteisökahveille!

Asiantuntijaluento; HIRVEÄ HÄPEÄ KESKIVIKKONA 16.4. KLO 14.00-15.00

Oikea häpeä laukeaa, kun ihminen toimii ylimerielisesti ja ilkeästi, väärä häpeä on itsensä pienentämistä ja turhaa vähättelyä. Mielenterveysasioihin liittyy paljon turhaa häpeää.

Tilastojen mukaan joka päivä jää seitsemän alle kolmekymppisiä työkyvyttömyys-eläkkeelle ahdistuksen ja masennuksen takia.

Nykykolmekymppisiä kutsutaan ahdistuneeksi sukupolveksi. Ahdistus on kasvanut samaa tahtia mobiililaitteiden yleistyessä.

Janne Viljamaan huhtikuussa -25 ilmestyvä kirja, Kännykkäkärsimys kotona ja koulussa, käsittelee näitä aiheita. Viljamaa tulee puhumaan Helmiin otsikolla Hirveä häpeä - mielenterveysongelmat nyky-yhteiskunnassa.



VAPPUVISAILU, -DISKO JA KARKKIRAATI

KESKIVIKKONA 30.4. KLO 12.30 ->

Vappuaaton iltapäiväohjelmaa! Vieraileva sosionomiopiskelijoiden ryhmä järjestää meille hauskan tietovisan ja vappudiskon, jossa eri vuosikymmenten kuumimmat diskobiisit valtaavat Cafe Helmikukan. Voit tulla pukeutuneena vapputeemaan sopivasti tai normivaatteissa (halutessasi talolta löytyy myös lainaksi rekvisiittaa pukeutumiseen).

Diskoilun jälkeen herkutellaan Kitin karkkiraadin merkeissä.

Tule sinäkin bilettämään!

HELMI-PÄIVÄ

KESKIVIKKONA 7.5. KLO 13.30

Kevään juhlamme Helmi-päivä lähestyy. Merkitse kalenteriisi!

Ohjelmassa tietysti vuoden Helmiläisen julkistaminen ja kakkukahvit.

Suomenkielistä pop-/iskelmämusiikkia esittää artisti ja lauluntekijä Sofia Autio! Luvassa yhteisöllinen ja lämminhenkinen iltapäivä.

Ps. Vuoden Helmiläistä voit äänestää 25.4. asti, alkaen 27.3 Webropol-linkin kautta tai Helmi-talolla.

**ILONPILKE TAPAHTUMA
TORSTAINA 5.6. KLO 14.00-
17.00**

Helmi on mukana tapahtumassa. Tule sinäkin Lapinlahden Lähteelle (os. Lapinlahdenpolku 8) tutustumaan eri mielenterveysjärjestöjen toimintaan ja nauttimaan kesäpäivästä tekemisen ja tarjoilun lomassa!



**LUENTO: MIELENTERVEYS, SEKÄ
MIELENTERVEYDELLISET
HAASTEET JA SEKSUAALISUUS
TIISTAINA 10.6. KLO 13.00**

Luennoitsijana sairaanhoitajakätilö AMK, auktorisoitu seksuaalineuvoja (SSS), seksuaaliterapeutti, terapeutin parisuhdeohjaaja, mindfulness - ohjaaja Anni Mäkäräinen. Vapaa pääsy. Kahvitarjoilu. Tervetuloa talolle!

**JUHANNUKSEN MEGABINGO
JA KAKKUKAHVIT
TORSTAINA 19.6. KLO 13.00**

Lasketellaan juhannuksen viettoon Megabingon ja mansikkakakkukahvien jälkeen. "Jos aina olisi kesä, ei juhannuksessa olisi mitään taikaa". Megabingon voittajalle kotiin viemisiksi oma juhannuskakku! Kaikki mukaan.



Palveluohjaus

**PALVELUNEUVONTAA
MAANANTAISIN KLO 13.00-
15.00**

Tarvitsetko tukea käytännön asioiden hoitoon, vinkkejä tai motivointia?

Palveluohjaaja tavattavissa ilman ajanvarausta Helmitalolla maanantai-iltapäivisin. Tervetuloa juttelemaan!



**KUNTOUTUSTEN SEKAMELSKA -
MITEN LÖYTÄÄ OMANSA?
MAANANTAINA 5.5. KLO 13-14.30**

Tuntuuko sinustakin mahdottomalta löytää oikeanlaista apua? Mistä tietää, mikä terapia, kuntoutusmuoto tai kurssi sopii itselle?

Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan MTKL:n asiantuntijoiden kanssa Teamsin välityksellä. Käydään yhdessä läpi, millaisia kuntoutusvaihtoehtoja ja - polkuja on mielenterveyden ongelmia kokeville ihmisille.

Millainen kuntoutus voisi olla paikallaan, jos arjessa ei tahdo pärjätä? Tai kenelle kuntoutuspsykoterapia sopii? Entä milloin oikea suunta olisikin ammatillinen kuntoutus tai erilaiset kurssit?

Vapaaehtoistoiminta

VAPAAEHTOISMIITTI

Joka kuukauden viimeisenä tiistaina KLO 14.00

Helmin vapaaehtoisten tapaamisessa keskustellaan ajankohtaisista asioista vapaaehtoistoimintaan liittyen, jaetaan kuulumisia ja kokemuksia sekä ideoidaan yhdessä. Tervetuloa mukaan!

Keittiö



SUPERAAMUPALA

KERRAN KUUKAUDESSA KLO 9.00–10.00 (28.3, 25.4, 22.5)

Herkullinen ja runsas aamupala, vaihtuvin valikoimin!

Olet lämpimästi tervetullut ilman erillistä ilmoittautumista.

Aamupalan hinta 2,50 €

HELMIN HERKKURAADIT

PE 11.4. KLO 14.00 Kuivatut hedelmät raati

KE 30.4. KLO 14.00 Vapun karkkiraati

Maistellaan ja pisteytetään erilaisia herkkuja Helmin ruokasalissa.

Ei ennakoilmoittautumista.

PÄÄSIÄISEN JUHLALOUNAS

TORSTAINA 17.4. KLO 11.30–13.00

Juhlava pääsiäislounas tarjoillaan alkaen klo 11.30. Lounaaseen kuuluu alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka.

Lounaan hinta 5 €.

Ilmoittaudu mukaan 10.4 mennessä.

Ps. Tuttuun tapaan talolla piilossa

myös pääsiäismunia, tulehan etsimään omasi!



VAPPULOUNAS

PERJANTAINA 30.4. KLO 11.30–13.00

Vappuhenkinen lounas, munkkeja unohtamatta! Normaalilounaan hinnalla 4,00 €. Tervetuloa!



Huomio! Ryhmien paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä