



**Jäsenlehti 4 / 2018**  
**Mielenterveysyhdistys**  
**Kaippari ry**



@Sampo

**Katseissa uusi vuosi...**

## Puheenjohtajan Palsta

Mielenterveyden keskusliitto piti syyskokouksensa Vantaalla viime kuussa. Siellä esiteltiin mm. keskusliiton uusi brändi, joka kevät-talvella tulee käyttöön. Liiton logo, verkkisivut sekä ulkoasu muuttuu digiaikaan paremmin sopivaksi ja on muunneltavissa ajankohtaisiin aiheisiin aina sopivaksi väreiltään jne. Brändiä toivotaan liiton jäsenyhdistystenkin hyödyntävän omissa ulkoasuissaan, vähintään niin, että liiton uusi, talvella julkistettava logo, ainakin löytyy yhdistysten esitteistä.

Kokouksessa vahvistettiin myös liiton strategia. Yksi tärkeimmistä kohdista oli stigman vähentäminen! Edelleen yhteiskunnassamme kohtaamme mielen sairastuessa häpeää. Ongelmastaan ei haluta kertoa, jolloin hoitoon hakeutuminenkin saattaa pitkittyä. Jäädään yksin ongelman kanssa neljän seinän sisään eikä uskalleta ulos muiden pariin. Tätä ns. stigmaa ollaan liitossa aina pyritty poistamaan, mutta paljon on vielä työsarkaa.

Itse koen meidän oman yhdistyksemme Kaipparin, yhdeksi tärkeimmistä tehtävistä, olla matalan kynnyksen paikkana ihmisille joita arkiset asiat ahdistavat. Meille voi tulla ilman, että kyselemme diagnoosia tai muutakaan syytä, miksi tulit meille. Kaikki toivotetaan tervetulleiksi ja jos henkilö haluaa keskustella asioistaan yksityisesti, tilaisuus siihen järjestetään. Kaipparin tupaan voi siis poiketa pelkästään "moikkaamaan" meitä leimautumatta sen kummemmin mihinkään.

Tänäpäivänä maailmassa näyttää mielenterveysongelmat olevan kasvamassa ja jopa nuoret lapset kokevat mielentasa-painon järkkymistä. On ahdistuneisuutta, pelkoja ja epävarmuutta. Tässä kohtaa astuu kuvaan mielenterveysyhdistykset!

On helppoa hakeutua matalan kynnyksen toimijan luokse tutkailemaan ja selvittämään, olisiko tarve hakeutua hoitoon vai helpottaako jo toisen, vertaisen ihmisen kohtaaminen, jolla on saattanut olla samanlaisia ongelmia? Kolmannen sektorin toimijoiden, joka Kaipparikin on, merkitys yhteiskunnassa on siis merkittävä ja tarve meidän kaltaisille yhdistyksille on suuri!

Kirjoituksissani olen aina ollut huolissani rahoituksesta. Niin nytkin. Kaipparinkin toiminnan pyörittämiseen tarvitaan melkoinen määrä rahaa. Meillä on isoja menoeriä, joista suurimmat ovat vuokrat, sekä palkat. Ilman tiloja on vaikea toimia, eikä ilman ammattitaitoisia työntekijöitäkään pystytä tehokkaasti työskentelemään. Vapaaehtoistenkin panos on erittäin merkittävä, mutta suurin ongelma on aina, mistä rahoitus!

Kaipparille rahoitusta joudutaan joka vuosi anomaan useammasta eri kohteesta ja aina ei ole täysin saletti, että rahaa tulee, tai ainakaan sitä määrää, jota anottiin. Eli budjetin teko on tavallaan aina "toivelista Joulupukille" ja sitä sitten muunnellaan, kun rahoituspäätökset ovat selvät. Yleensä se toteutuu niin, että joudutaan menoja supistamaan.

Jos nyt joskus tilanne muuttuisikin sellaiseksi, että yhteiskunnassa löytyisi rahoittaja joka sitoutuisi vaikka kolme tai peräti viisi vuotta rahoittamaan toimintaamme sovitulla summalla automaattisesti, olisi varsinaiseen työtoimintaan helpompi panostaa koko yhdistyksen energia ja unohtaa rahasta huolehtiminen. Toistaiseksi nyt maailma kulkee näin, kuin se on, eli vuosittain täyttelemme anomuksia sinne tänne ja jännitämme miten käy....

Suuri kiitos kuitenkin tahoille, jotka meitä ovat rahoittaneet, toivottavasti luotatte meihin jatkossakin ja runsaskätisesti tuette toimintaamme. Panostuksenne ei mene hukkaan!

Kun yhdistyksemme nyt tammikuussa täyttää 25 vuotta, olisi toivottavaa, että muistatte meitä mielummin kartuttamalla pankkitiliämme, kuin esim. kukkalahjoilla. Merkkipäivääkin kun vietetään ihan vain normaalin päivätoiminnan ohessa!

Oikein rauhaisaa ja hyvää Joulua!  
Sepi Sundman



Hallitus kokoontuu aina kuukauden viimeisenä keskiviikkona.  
Lähetä tai tuo Tuvalle hallitukselle osoitettuja kysymyksiä, ajatuksia, ideoita.

Yhteistyössä on voimaa!

Mty Kaippari ry viettää  
25-vuotispäiväänsä  
keskiviikkona 16. 1. 2019  
klo 12-15  
Kaipparin Tuvalla

Toivotamme kaikki jäsenemme  
tervetulleiksi!

Ilmoittautuminen puhelimitse  
numeroon 045 643 6133 /  
koordinaattori tai sähköpostilla  
mtykaippari@gmail.com  
7.1.2019 mennessä.

Haluatko lehden jatkossa  
sähköisesti?

Ilmoita puhelimitse numeroon  
045 643 6133 / koordinaattori tai  
sähköpostilla mtykaippari@gmail.com

Kiinnostaako toimittajan hommat?

Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu parillisten viikkojen keskiviikkoisin Kaipparin Tuvalla. Seuraava palaveri ke 23.1.2019 klo 13.

Jos haluat osallistua vuonna 2019 Kaippari-jäsenlehden tekemiseen tai sisällön tuottamiseen, niin voit lähettää materiaalia sähköpostitse mtykaippari@gmail.com.

Kaippari-lehti tehdään porukalla!

## Mielenterveysmessut 2018

Marraskuun 20.-21. vietettiin taas kerran mielenterveysmessuja Helsingin Kulttuuritalolla.

Kävijämäärä kahden päivän aikana nousi yli 4300. Saimme kattavaa tietoa hoito- ja kuntoutuspalveluista, järjestöistä, viranomaisista, koulutuksesta sekä mielenterveyden tukemisesta. Saimme myös näytteilleasettajien mielenkiintoisia tietoiskuja kahdessa eri salissa. Tarjolla oli myös seminaareja, luentoja ja mm. "kokemuskirjasto".

Viihdepuolikin kuului tietysti tarjontaan. MTKLn hallituksen puheenjohtaja Tarmo Raatikaisen levy julkistettiin messuilla ja musiikkiryhmä Kivelä kymppi esiintyi isossa salissa.

Itse touhuilin nyt jo kolmatta kertaa, viihdesalin ääni- ja valotekniikkaa hoitaen ja vastasin "messuklubin" musiikkitarjonnasta. Duo The Elfs (Tarmo Raatikainen sekä allekirjoittanut) esiintyi tiistaina kuten Lohjan Kulttuuriopajan Pallosalama-yhtye. Keskiviikkona oli vuorossa Purkkiorjat ryhmä, joka soitti itse tehdyillä soittimilla, joiden kaikupohjana ovat hyvin tyhjennetyt säilykepurkit. Soittimet on rakennettu lähes täysin kierrätysmateriaalista. Yhtye sai runsaasti positiivista palautetta ja alustavasti allekirjoittanut sopi ryhmälle keikan Karjaalle helmikuulle. Kannattaa käydä siis kuuntelemassa, jos tuolla jäi väliin!

Viihdesalin ohjelman juonsi entiseen tapaan Tarja Jyväskylä. Tietovisan ja bingon lisäksi mukaan oli nyt otettu myös levyraati. Aikaisempien vuosien tapaan ohjelmassa oli myös imitaattori Tuomo Heikkilä, jonka jutut hauskuttivat messuyleisöä useampaan otteeseen. Myös ns. open stage mahdollisuuskin annettiin yleisölle ja muutama spontaani esitysikin kuultiin.

Viihdesaliin oli myös koottu Elämäni kuvat valokuvanäyttely: (Omaelämäkerrallisia valokuvia Mielenterveyden keskusliiton valokuvakursseilta, joissa kurssilaiset käyttivät valokuvaa oman identiteetin, ympäröivän maailman sekä unelmien ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tutkimiseen ja rakentamiseen. Tavoitteena itseymmärryksen kasvaminen ja myötäelävä arvostava kohtaaminen ryhmässä. (Lainaus messuesitteestä)

Kyseinen näyttely lähtee kiertämään Suomea. Karjaata ja Bio Pallaksen aulaa kaavailtiin aloituspaikaksi. Infoa ajankohdasta myöhemmin.

Messut pidettiin nyt vanhasta poiketen Kulttuuritalolla joka sokkeloisuudestaan huolimatta soveltui erinomaisesti messuille. Paikoin oli välillä tungosta, mutta "sopu tilaa antaa" sanonta toimi ja yleisesti ottaen messut onnistuivat erinomaisesti. Jää nähtäväksi, missä messut sitten taas ensivuonna ovat...

Mielestäni kävijämäärät ovat vuosi vuodelta kasvanneet, joten kiinnostus mielenterveysasioista on kasvanut. Tämä tietysti ihan hyvä asia.



Messuklubi valmiina, yleisöä odotellaan:  
Tuomo Heikkilä ja Sepi  
Kuvaaja: Tarja Jyväskylä

Teksti: Sepi Sundman

## Tapojen mukaan elämistä ja omana itseään olemisen vaikeudet

Ihmisen persoona kehittyy ja muuntuu hitaasti ajan kuluessa. Itsensä tunteminen ja uusien asioiden oppiminen on sitä, mitä jotkut elämässään haluavat. Mutta monissa yhteisöissä tulisi pyrkiä toimimaan samalla tavalla, kuten muutkin ihmiset. Jos joku elämässään ei onnistu toimimaan kuten enemmistö, tai hän kokee elämässään asioita eri tavalla, niin tällaisessa henkilössä on monien mielestä jotain vikaa. Huomioitta jätetään se fakta, että he ovat omia persooniaan, erilaisiksi kasvaneita ihmisiä. Eivät kaikki ihmiset pysty heti tietämään, mitkä tavat ovat etiketin mukaisia ja mitä he elämällään tekisivät. Ehkä he vain haluaisivat kokeilla jotain uutta, tai tehdä juttuja omalla tavallaan, mutta yleensä neuvotaan vain toimimaan jollain jokapäiväisellä tavalla, johon tämä ihminen on voinut kyllästyä.

Uusien juttujen tekeminen ja itsensä kehittäminen ovat pelottavia aiheita. Useat eivät tykkää kokeillakkaan uusia asioita, kun ei tiedetä miten itse siinä pärjäisi ja tykkäisikö edes tehdä jotain, mistä kuulee kuinka vain tietynlaiset persoonat tekevät sellaista. Paikoissa, joissa ihmisen olisi lampaan tavoin pysyttävä porukassa, ja toimittava muita matkien, tämän yksilön mieltymysten ja tapojen huomioon ottaminen tuottaisi lisää töitä, joita harva ihminen jaksaa tehdä.

Harvoin ihmisiä pidetään omina uniikkeina itsenään vaikka usein saa kuulla, kuinka ihmiset ovat erilaisia, mutta heidän olisi käyttäytyttävä ja oltava samaa mieltä asioista, mitä enemmistökin. On niin iso yllätys, kun saa kuulla, ettei joku tuttu teekkään jotain asiaa, "Koska niin on tapana tehdä". Joskus meitä pidetään vain yhdenvertaisina lampaina, joiden olisi alistuttava hyväksymään se, mitä joku sanoo. Itse ei saisi päättää ja tuoda esille sitä, mitä itse tykkää tehdä ja miten sen tekisi. Kaikkea ei tietenkään saa vapaasti tehdä riippuen toiminnasta, mutta perus järjen käytön olemassa olo pitäisi tiedostaa. Jokaista ei myöskään tulisi kädestä pitäen kertoa mitä saavat ja eivät saa tehdä tai ajatella. On tärkeää antaa toisen vain kokeilla ja tutkiskella tekemisen mahdollisuuksia omalla nopeudellaan.

olemassa olo pitäisi tiedostaa. Jokaista ei myöskään tulisi kädestä pitäen kertoa mitä saavat ja eivät saa tehdä tai ajatella. On tärkeää antaa toisen vain kokeilla ja tutkiskella tekemisen mahdollisuuksia omalla nopeudellaan.



Yhdessä asioista tuskin kuitenkaan yritetään keskustella, sillä asioista keskustelu voi tuoda sellaisia asioita esille, jotka vaarantaisivat jonkun henkilön kuplamaailman, joten on vain helpompi jatkaa asioiden kieltämistä, väittää aina olevansa oikeassa ja välttää muutenkin muiden kanssa puhumista mistään muusta kuin jokapäiväisestä rutiinista. Harva haluaa ottaa vastuuta tekemisistään ja niiden seuraamuksista, aina yritetään siirtää syyt muiden niskaan. Jos toinen ei pidä siitä miten asiat tehdään, niin silloin hän voisi vain pysyä poissa tai olla hiljaa. Uskotellaan, etteivät ihmiset tarvitsisi seuraa, ruokaa, kotia tai viihdettä elääkseen. Kerrotaan, miten kaikki on vain vapaaehtoista ja omaa päätöstä kun päätyy johonkin tilanteeseen.

Jos ei suostu elämään elämäänsä konemaisesti, kuten yhteisössä kuuluu, niin silloin tämän henkilön voi helposti joko syrjäyttää, koska hänen vikansahan on ettei suostu toimimaan muiden tavoin tai sitten hänen tapojaan voi koittaa muuntaa. Lääkkeet ja terapiat tulevat ensimmäisenä mieleen, mutta niilläkin oikein käytettyinä voi saada hyviä tuloksia. Useimmiten laadukkaita tuloksia ei tavoitella, koska se vaatisi paljon töitä ja on helpompaa pistää apua tarvitseva ihminen tekemään ison osan työstä itse, vaikkei hänellä olisi mitään ideaa siitä, mikä on ongelmana tai kuinka hänen olisi lähdettävä ratkomaan ongelmaa.

Teksti ja kuva: Sampo

## Mun elämä - hyvä elämä -luento- ja keskustelutilaisuus 22.11.2018

### Miten voin itse vaikuttaa omaan hyvinvointiini

Voit harjoitella päivittäin omien ajatustesi muuttamista itseäsi arvostavimmiksi. Aina kun huomaat ajattelevasi vähättelevästi tai negatiivisesti itsestäsi, huomaa se! Sano mielessäsi silloin STOP, tai voit sanoa sen ääneenkin, jolloin se on vielä tehokkaampaa. Sen jälkeen siirrä ajatuksesi huomaamaan omia hyviä puolia.

Harjoittele myötätuntoa itseäsi kohtaan. Sen sijaan että toruisimme itseämme, miksemme kohtelisi itseämme kuin parasta ystävää: kannustaen, ymmärtäen ja myötätuntoisesti. Kun jossain olemme kokeneet epäonnistumista, tarvitsemme enemmän kannustusta ja ymmärrystä kuin torumista ja vähättelyä. Muistele hetkeä, jossa olet kokenut onnistumisen tunteen. Huomaa, miten pelkkä muisteleminen voi ojentaa ryhtiäsi ja siinä tilassa on parempi olla. Tiedä ettei ole todellista syytä, miksi sinun tarvitsisi tuntea huonommuutta, miksi sinun tarvitsisi vähätellä itseäsi.

Mieti hetki, kummasta lähtökohdasta käsin sinun on helpompi toimia elämässä: iloisesta ja toiveikkaasta - vai toivottomasta alennustilasta?

Parasta mitä voit antaa itsellesi - sekä myös toisille ihmisille on, että voit itse niin hyvin kuin mahdollista! Silloin iloinen olemuksesi säteilee ympärilleen ystävällisenä ja kannustaa muitakin "voimaan paremmin".

Tutkimusten mukaan ihminen voi harjoitella siirtymistä positiivisemmille ajatusradoille. Jos ajattelemme että ajatusradat ovat kuin virtaava joki, voimme ajatella että joki on kaivanut totutun uomansa aikojen saatossa ja se pysyy uomassaan. Ajatuksetkin pysyvät omissa totutuissa uomissaan - ellemmme tee työtä, kaivaaksemme niille uuden uoman. Vanhassa totutussa mallissa on helppo pysyä, uusi vaatii

ponnistelua. Mitä useammin harjoittelemme, sitä vahvemmaksi alkaa uusi uoma muodostua - ja sinne on aina helpompi päästä. NLP:n tutkimusten mukaan 21 päivää peräjäälkeen ajatustensa harjoittelu alkaa jo muodostaa tuotta uutta uomaa niin vahvaksi että on helpompi pysyä uudessa ajatusuomassa, joka sisältää itseänsä arvostavia ajatuksia, onnistumisen kokemuksia ja myötätuntoa itseään kohtaan.

### Vuorovaikutus



Riidat johtuvat miltei aina kahden ihmisen välisestä erilaisesta kokemusmaailmojen törmäyksestä. Kun ihminen haluaa sanoa asian toiselle, se asia tulee harvoin ymmärretyksi juuri niin kuin asian ilmaisija on sen tarkoittanut. Jo puhuttu kieli rajoittaa asioiden ilmaisemista puhtaasti. Asian tarkoitus ja sisältö muuttuu kun vastaanottajan korvan kautta saatu tieto muokkautuu sen mukaan, mitkä ovat hänen kokemuksensa tähänastisesta elämästään.

Voimme opetella muistamaan että asia voi näyttää erilaiselta kun sitä katsoo toisen ihmisen näkökulmasta, silloin ymmärrämme että riidat ovat turhia. Kysymyksessä on vain erilaiset näkökulmat, joista voimme opetella puhumaan. Voimme siten päästä lähemmäksi toisen ihmisen ajatusmaailmaa ja löytää uusia näkökulmia, jotka laajentavat omaakin ajatteluamme.

Useimmat ovat kokeneet joskus turhautumista, kun yritämme selittää jotain asiaa - eikä toinen osapuoli ymmärrä mitä haluamme sanoa. Näkökulmista keskusteleminen voi auttaa, kun se vaan on mahdollista. Kaikki eivät ole valmiita keskustelemaan näistä asioista, mutta jo sen tiedostaminen että ei ole oikeaa, eikä väärää mielipidettä, kun asiaa katsoo kunkin omasta näkökulmasta käsin, voi helpottaa tilannetta.

### Toisten auttaminen / tukeminen, kun se on hyvä toiselle ja itselle

Muista että paras lahja minkä voit antaa toisille, on sama kuin itsellesikin: "Ole onnellinen" - tai ainakin huolehdi itsestäsi niin hyvin kuin mahdollista. Kun läheisesi tarvitsee tukea, muista että et voi auttaa toista menemällä itse siihen kuoppaan, jossa toinen on. Sieltä kuopasta käsin ei kukaan voi enää auttaa ketään. Kun huolehdit omasta jaksamisestasi, voit auttaa muitakin paremmin, vaikka olisi kuinka läheinen ihminen. Tämäkin voi vaatia harjoittelua, mutta "kuopassa oleva" hyötyy sinun hyvinvoinnistasasi ja hyvä olo ikään kuin säteilee ympärille, auttaen toistakin voimaan paremmin. Kun arvostat itseäsi, voit myös asettaa omat rajasi, mihin asti sinä joustat. Huomaa missä kohtaa alat väsyä, missä raja tulee vastaan. Jos kulutat itsesi loppuun, väsyvät itsesi ja olet kykenemätön auttamaan toisia.

Omaan hyvinvointiinsa kannattaa satsata joka päivä hetki: harjoittele rentoutumista, ulkoile luonnossa, huomaa pienet kauniit asiat elämässäsi. Kirjoita vaikka "kiitos"-lista, jossa on 10 asiaa, jotka ovat elämässäsi tällä hetkellä hyvin.

Se mihin kiinnität elämässäsi huomiota - lisääntyy!

Teksti: Heidi Selenius, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, NLP-Master Practitioner  
Kuva: Sampo

## Raimon tietovisa

1. Mikä romaani päättyy sanoihin Aika velikultia?
2. Monessako elokuvassa Laila Kinnunen esiintyi?
3. Kenen kappale on Saat miehen kyyneliin?
4. Kenellä on Miesten 400 m SE?
5. Mitä maata Suomi ei ole koskaan voittanut jääkiekossa?
6. Kenen pop tähden manageri oli Tom Parker?
7. Missä TV-sarjassa esiintyi asianajaja Davenport?
8. Minkä yhtyeen biisi on Likaiset legendat?
9. Minkä puolueen kansanedustaja oli Eino Poutiainen?
10. Minkä kaupungin virallinen nimi ennen oli Nikolainkaupunki?

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

[www.puzzles.ca/sudoku\\_puzzles/sudoku\\_medium\\_419.html](http://www.puzzles.ca/sudoku_puzzles/sudoku_medium_419.html)

### Raimon tietovisan vastaukset

1. Tuntematon sotilas
2. 4
3. P. Willberg
4. M. Kukkoaho
5. Englanti
6. Elvis
7. Hill Street Blues
8. Yön
9. SMP:n
10. Vaasan

## Touhuja Kaipparilla

Syksyn värit kauniit kohti talvea haalistuu.  
Tuuli päivä päivältä kylmempi lehdet puista  
pois riepottelee.  
Valoisat päivät kohti pimeyttä kulkevat,  
synkkyys hiipii sydämeen.  
Silmäsi väsyneet ympärille katsoo, havahdut  
lämpimään kosketukseen kädelläsi.  
Kirkkain silmin, hymy huulillaan hän sinuun  
katsoo ja lujasti halua.  
Synkkyuden keskeltä valo kasvava pilkahtaa  
ja muistat jälleen ettet yksin ole sittenkään.

Nina-Mariie  
Runopaja 5.11.2018

On ihanaa, kun elo taas on makeaa,  
Sen hetki sitten oivalsin ja riemuun ratkesin.  
On turhaa menneitä muistella ja energiaa  
siihen hukata.  
On hetki tämä tässä, se riittää elämässä.  
On harvoin kun kiitosta sanotaan se kuitenkin  
mielen rauhoittaa.

Oili  
Runopaja 5.11.2018



Kynttiläpaja 1.11.2018



Kuvataidekerhon malli on saapunut ja valmis  
tehtävään







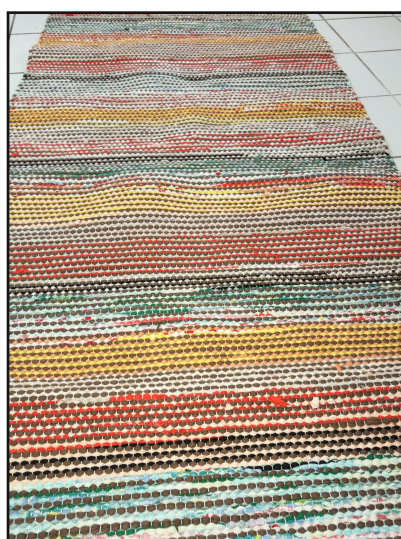
Arjan KEITTIÖ



Pizzaperjantai 30.11.2018



Oilin MUNKIN VYÖ



Gunillan SIENIMETSÄ



## Tule sinäkin kerhotoimintaan mukaan!

Kerhotoiminta on tauolla vko 52 - 1. Syyskaudella 10 ryhmää / kerhoa kokoontui 80 kertaa. Kiitos kaikille osallistujille ja ryhmien vetäjille: Ninalle, Tuulalle, Annelle, Sepille, Kirillille, Raimolle, Piukulle ja Julialle!

Millaista toimintaa toivoisit KAIPPARIn järjestävän? On suunniteltu vertaisryhmää diabetesta sairastaville. Ilmoita, mikäli olet kiinnostunut osallistumaan.

Kerro, jos sinulla on toivomuksia tai ideoita liittyen kerhotoimintaan.

Kevätkausi alkaa vko 2. Tervetuloa viihtymään, oppimaan ja opettamaan uutta! Tavataan!

### AVOIMET RYHMÄT

Ryhmät ovat maksuttomia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua.

Tule sinäkin rohkeasti mukaan kun se sinulle sopii!

**Tietokoneen ja puhelimen käytön opastus** maanantaisin klo 12-14, vetäjänä Nina

**Keskustelu- ja käsityökerho** tiistaisin klo 12.30-14.30, vetäjänä Tuula

**Ulkoilu- ja venyttelyryhmä** torstaisin klo 13-14, vetäjänä Anne

**Tietovisa** torstaina 10.1., 7.2., 7.3., 4.4. ja 9.5. klo 13.30-14.30, vetäjänä Raimo

### SULJETUT RYHMÄT

Ryhmät ovat maksuttomia. Ryhmät suljetaan, kun ne ovat muodostuneet. Asiat pysyvät ryhmän sisällä, eikä toisten puheita arvostella. Toivomme, että pystyt osallistumaan kaikkiin tapaamiskertoihin.

**Ilmoittautuminen 11.1. mennessä**  
puh. 045 643 6133 / koordinaattori tai  
mtykaippari@gmail.com

### TUPAKOINNIN VÄHENTÄMIS- TAI LOPETTAMISRYHMÄ

Ryhmä kokoontuu torstaisin 7.2. alkaen klo 17-18.30 7 kertaa. Ohjaaja savuttomuuskoutsi Sepi Sundman.

Saat keinoja kyseenalaistaa tupakoinnin järkevyyttä. Saat vertaistukea ja paljon konkreettisia ideoita vähentämiseen tai lopettamiseen. Voit ottaa tukea vastaan, jos haluat tupakasta eroon ilman pakkoa ja pakottamista, omaan tahtiin.

### NAISTEN RYHMÄ

Ryhmä kokoontuu 7 kertaa 16.1.- 6.3.2019 (aikataulu muuttunut) klo 17-19.

Tapaamiskerrat ke 16.1., ke 23.1., ti 29.1., ti 5.2., ti 12.2., ti 26.2., ke 6.3. (ei vko 8). Ohjaaja FM, toiminnallinen ryhmänohjaaja Piukku Kilpikivi.

Ryhmässä tutkitaan naisten rooleja elämässä ja omien tarpeiden ja toisten tarpeiden yhteensovittamista. Mietitään yhdessä myös omia rajoja ja niiden puolustamista.

### ME VÄLITÄMME- RYHMÄ

Kaksikielinen ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti maanantaisin (päivä muuttunut) 14.1.2019 alkaen klo 17-19 niin pitkään kuin se on tarpeen. Ryhmä kokoontuu poikkeuksellisesti ke 6.2. ja ti 5.3., vetäjänä Johan Mångård.

Tavataan muita, jotka kokevat tulevansa loukatuksi toisten ymmärtämättömyyden takia ja kaipaavat vertaistukea itsensä suojelemiseen. Kokeillaan syyllistämisen, uhriuttamisen ja häpeän kulttuurin vastapainoksi uusi tapa käsitellä tunteita.

Ajankohtainen tieto toiminnasta löytyy Etelä-Uusimaa lehden tapahtumia-palstalta. Seuraa meitä Facebookissa - Kaippari Ry puh. 045 643 6133 / koordinaattori mtykaippari@gmail.com kaippari.fi/kerhotoiminta

## Unelmoitko opinnoista tai työhön paluusta tulevaisuudessa?

Moi!

Mä oon Niko ja olin vuonna 2015 kuusi kuukautta työkokeilussa Kaipparilla Billnäissä. Pääasiassa olin puuverstaalla, jossa tehtiin muun muassa linnunpönttöjä, perhospönttöjä ja lepakonpönttöjä. Kaipparilla ollessani olin koulutukseltani koneasentaja, mutta sen alan töitä ei silloin löytynyt. Puuverstaalla viihdyin hyvin ja kiinnostuin sen alan hommista. Niinpä opiskelinkin sitten kirvesmieheksi.

Keväällä 2018 luin kotonani lehteä ja huomasin, että Axxellissa alkaa työvoimapolitiittinen koulutus levyseppähitsaajaksi. Hain ja pääsin kouluun. Valmistun juuri ennen joulua ja nyt mietinkin syventää levyseppähitsaajan osaamistani lisäopinnoilla.

Kannustan kaikkia muitakin aloittamaan opiskelun. Sen kautta saa kavereita ja paljon uutta osaamista. Jännittää ei kannata. "Ei se oo ku mennä vaan!"

Nyt on vielä aikaa suunnitella mitä opiskelisit, koska kevään yhteishaku ammatilliseen koulutukseen on 19.2.-12.3.2019. Kaipparilla on tarjolla joitakin harjoittelu- ja työssäoppimispaikkoja, sekä työkokeilupaiikkoja tai mahdollisuus työelämään tutustumiseen.

Ota rohkeasti yhteyttä sähköpostilla [mtykaippari@gmail.com](mailto:mtykaippari@gmail.com) tai puhelimitse 040 569 5162 / toimintavastaava Marjo ja kysy lisää.



Mielenterveyden keskusliitto ry:n **SUURET UNELMAT, PIENET ASKELEET**- kurssi Kaipparilla 25.2.-1.3.2019 ja 26.8.-30.8.2019 klo 9-15 mielenterveyskuntoutujille, jotka etsivät uusia näkökulmia arkeen ja ovat eläkkeellä tai kuntoutustuella viimeinen hakupäivä: 31.1. Mistä unelmoit? Matkasta? Että uskaltaisit käydä uimahallissa tai jaksaisit kirjastoon?

Kurssilla etsimme uusia näkökulmia arkeen. Vaikka unelmoisimme isosti, teemme pieniä tavoitteita lähitulevaisuuteen. Pienilläkin asioilla on merkitystä hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Opimme herättelemään unelmia ja suunnittelemaan tulevaisuutta. Pohdimme yhdessä arjen selviytymistaitoja ja etsimme kadoksissa olleita voimavaroja.

Kurssilla puhutaan myös kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, tunnetaidoista ja siitä, millaisia ajatuksia ja uskomuksia sinulla on itsestäsi.

Opettelemme luomaan itsellemme hyödyllisiä verkostoja: Mihin voisoin osallistua, jotta en jäisi kodin seinien sisälle? Entä mistä saan apua, jos tarvitsen?

Kurssilla jaamme ja kuulemme toistemme kokemuksia. Lisäksi liikumme yhdessä. Mukana on vertaisohjaaja, joka kertoo omista kokemuksista ja toipumisestaan.

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja Pirjo Metsäranta, MTKL ja vertaisohjaaja

Valinnasta ilmoitetaan viimeistään 8.2. HUOM! Kurssi sisältää lounaan ja kahvit Hakulomake löytyy [kurssikalenteri.mtkl.fi](http://kurssikalenteri.mtkl.fi)

Lisätiedot Isko Kantoluoto p. 050 306 8379 / kuntoutussuunnittelija tai [isko.kantoluoto@mtkl.fi](mailto:isko.kantoluoto@mtkl.fi)

### **Kaipparin Tupa ja Puoti**

Elina Kurjen katu 6, Karjaa

ma-pe 10-15

puh. 040 569 5162 / toimintavastaava

Tule

- \* viettämään aikaasi
- \* lukemaan päivän lehdet
- \* tapaamaan muita
- \* jutustelemaan
- \* kahvittelemaan

Keskusteluapuakin löytyy, sekä tukihenkilö tarvittaessa.

On myös mahdollista käyttää nettiä.

Kerhoihinkin mahtuu vielä mukaan.

Tarjolla on mm. kaikille avoin keskustelu- ja käsityökerho, tietovisailua, ulkoilu- ja venyttelyryhmä, sekä tietokoneen ja puhelimen käytön opastusta.

Käynnistymässä on myös Naisten ryhmä, "Me välitämme" ryhmä, sekä Tupakoinnin vähentämis- tai lopettamisryhmä.

Toiminnassa mukava olevilla mahdollisuus syödä edullisesti lounasta.

Tule tutustumaan yksin, tukihenkilön tai kaverin kanssa.

Kulku Elina Kurjen kadun puolelta.

Tervetuloa!



**SvJ** BERGSRÄDINNAN  
SOPHIE VON JULINS  
STIFTELSE



**RASEBORG  
RAASEPORI**

### **Puuverstas**

Ruukintie 9, Billnäs

ma-pe 10-14

Pienimuotoista kunnostus- ja entisöintipalvelua!

puh. 045 170 8959 / ohjaaja

### **Kirpputori, ompelimo ja kutomo**

Nils Grabben katu 4, Karjaa

ma,pe,la 10-14

ti,ke,to 9-17

**Ompelimo** tekee korjaus- ja ompelutöitä ammattitaidolla!

**Kutomossa** teemme tilaustöitä, sekä on mahdollisuus kangaspuilla kutomiseen!

puh. 050 516 0595 / Kirppiksen kassa

puh. 045 170 8957 / ompelimo

puh. 045 270 9687 / kutomo

Pankkitili

Aktia Mty Kaippari ry

FI3140558920002432

mtykaippari@gmail.com

www.kaippari.fi



**Olemme  
Facebookissa**

Kaippari Ry