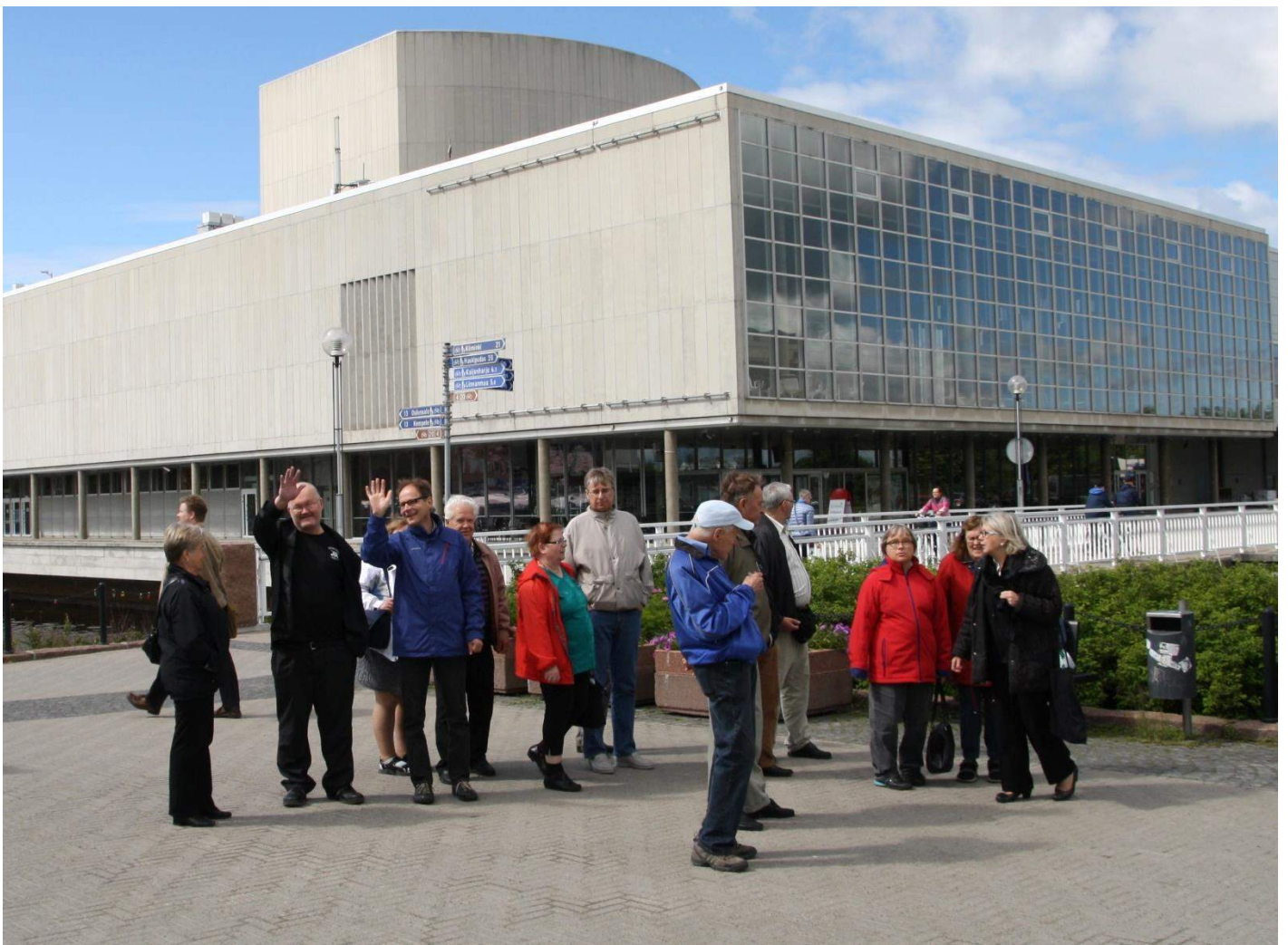


# KÄSKYNNKÄ

14. Vuosikerta

Nro 1

Helmikuu 2015



## Tämän lehden aiheita ovat mm:

Puheenjohtajan palsta

Kristian Meurman Vieraili  
Iisalmissa

Tiedotukset

# Käskynkkä

Iisalmen Mielenterveystuki ry:n  
tiedotuslehti

Lehti ilmestyy kaksi kertaa  
vuodessa, helmi- ja syyskuussa.

Kannen kuva: Jani Kukkonen



Iisalmen Mielenterveystuki ry  
on Mielenterveydenkeskusliitto  
ry:n (MTKL) jäsenyhdistys



Iisalmen Mielenterveystuki ry  
saa RAY:ltä kohdennettua  
toiminta-avustusta  
Louhentuvan toiminnan  
mahdollistamiseen.

## Yhteystiedot

Iisalmen Mielenterveystuki ry  
Louhentupa  
Kirkonsalmentie 29  
74120 Iisalmi  
Puh: 044 356 6720  
E-mail: [louhentupa@meili.fi](mailto:louhentupa@meili.fi)  
[www.webbi.meili.fi/louhentupa](http://www.webbi.meili.fi/louhentupa)

## Tässä Lehdessä

- 3 Puheenjohtajan palsta**  
Iisalmen Mielenterveystuki ry:n Puheenjohtaja  
Liisa Kumpulainen
- 4 Mielenterveysyhdistys osallisuuden  
tukena.**  
Kirjoittanut: Harri Paasonen
- 5 Mitä karjalaisuus on tänä päivänä?**  
Kirjoittanut: Arto Havukainen
- 6-7 Laulaja ja musiikintekijä Kristian  
Meurman kertoi omasta sairaudestaan**  
Kirjoittanut: Jani Kukkonen
- 7 Omille jaloille**  
Takuu-Säätiön Omille jaloille -tukihenkilötoiminta
- 8 Pieni ele**  
Tule vapaaehtoiseksi lipaskerääjäksi
- 9 Tiedotukset**  
Iisalmen Mielenterveystuki ry:n kevätkokous,  
Iisalmen Mielenterveystuki ry:n hallitus.
- 10 Tiedotukset**  
Hengellinen kerho, Tapahtumat ja retket.
- 11 Tiedotukset**  
Liiku mieli hyväksi – liikuntaryhmät,  
Louhentuvan ryhmät, Omaiset.
- 12 Takakansi**  
Kuntokortti, yhteystiedot.

## Terve taas

Vuosi vaihtui ja niin myös osa hallituksen jäsenistä. Soili, joka toimi sihteerinä 14 vuotta, päätti ryhtyä pelkästään hallituksen jäseneksi. Kiitän Soilia hyvin tehdystä työstä ja toivon menestystä tuleviin tehtäviin.

Louhentuvalla kävijöiden määrä on hienosti noussut. Pyytäisin kaikkia Louhentuvalla käyviä henkilöitä ajattelemaan omaa käytöstään, ettei edes vahingossa loukkaisi toisia. Siinä on tietysti haastetta, koska olemmehan erilaisia ihmisiä ja meillä on erilainen käsitys hyvästä käyttäytymisestä. Yhteisymmärrykseen kannattaa pyrkiä, niin kaikilla olisi parempi olla.

Hengelliseen kerhoon on saatu lisää kerhon pitäjiä, mikä on ollut piristysruiske kerhon toiminnalle. Mukaan voi tulla kaiken ikäiset ja kaiken kokoiset.

Kerhoihin on tullut muutamia muutoksia. Uutena kerhona on aloittanut Tutuntupa, elokuvan katseluryhmä ja askartelukerho. Jos olet kiinnostunut kevät- ja kesäretkistä, niin käy Louhentuvalla. Ilmoitustaululla on esityksiä varten kyselylomake johon voi kirjoittaa oman mielipiteensä. Viikkokokouksessa päätämme retkikohteesta ja ajankohdasta.

Nyt olen jaaritellut asioista. On aika toivottaa hyvää vuodenvaihdetta kaikille kuntoutujille, työntekijöille sekä kaikille Louhentuvalla kävijöille.

Tämän kirjoitti yksi henkeen ja vereen Louhentupalainen.

*Terveisin*

*lisalmen Mielenterveystuki ry:n Puheenjohtaja  
Liisa Kumpulainen*

### Ketunpojan loru

Valkoinen on joutsen  
valkoinen on lammas.  
Valkoinen on suussa  
lampaan oma hammas.

Punainen on kettu  
punainen on nuttu.  
Ketunpoika lapsille  
suloinen ja tuttu.

*Tuomas Väättäinen*

### Jos saisin jotain toivoa

Jos saisin jotain toivoa,  
toivoisin terveyttä,  
mieltäni puhdasta, avaraa,  
henkistä syvyyttä.

Tahtoisin olla kukka se,  
joka terälehdet aukaisee,  
suuntaa lehtensä valoa päin,  
lämmön itseensä imaisee.  
Tahtoisin juuret syvät myös,  
joilla tarttua pintaan maan,  
niillä saisin ravinteet itseeni,  
vaikka tuuli mua huojuttaa.

Aikani olla täällä on,  
ja mennä kerran pois,  
toivoisin silloin sitä vain,  
että kotiin päästä vois.

*Jani Kukkonen*

# Mielenterveysyhdistys osallisuuden tukena

Talvi on näyttänyt meille parhaita puoliaan, lunta on ollut mukavasti sekä pakkasta kohtuullisesti. Olemme päässeet toteuttamaan itseämme talvisien harrastusten ja puuhastelujen parissa. Päiväkerrallaan valoisuus on lisääntymässä ja pääsemme kohti monen odottamaa keväistä vuodenaikaa.

Loppuvuodesta sain tutustua Liisa Hokkasen tekemään tutkimukseen, Toimiminen mielenterveysyhdistyksessä tukee mielenterveyskuntoutujan yhteiskunnallista osallisuutta.

Mielenterveydensairaudet ovat yleisiä ja sairaudet voivat kohdata meitä kaikkia, joko henkilökohtaisesti tai läheisen kautta. Yleisyydestä huolimatta mielensairauksiin liittyy edelleen häpeää ja ennakkoluuloja. Sairastuminen muuttaa, tai jopa estää osallisuutta yhteiskuntaan. Toimiminen mielenterveysyhdistyksessä voi kuitenkin palauttaa osallisuutta, ilmenee sosiaalityön lehtori Liisa Hokkasen tekemässä tutkimuksessa.

Mielenterveyteen liittyvät sairaudet muuttavat ihmisen toimintakykyä ja katkovat osallisuutta yhteiskuntaan. Mielenterveysyhdistyksissä kuntoutujat ovat omien yhdistystensä toimijoita tukien toisiaan. Hokkanen selvitti tutkimuksessaan tällaisen jaetun, vapaaehtoisen ja vertaisuuteen perustuvan toiminnan merkitystä mielenterveyskuntoutujien yhteisölliseen toimijuuteen. Tutkimuksessa tarkasteltiin tarkemmin muutamia mielenterveysyhdistysten toimintamuotoja: avoimia kohtaamispaikkoja, vertaisryhmiä, kahdenkeskistä vertaistukitoimintaa, kokemusasiantuntijuutta ja hallitustyöskentelyä.

Tutkimuksen mukaan mielenterveysyhdistysten aktiivit kokevat toiminnan lisänneen mielekästä toimintaa, yhteisöllisyyttä ja vaikuttamismahdollisuuksia. On houkuttelevaa asettaa yhdistystoiminnan tavoitteeksi työmarkkinoille pääsy ja mielenterveydensairauksista kuntoutuminen. Tällaiset

tavoitteet eivät kuitenkaan vastaa yhdistysaktiivien kokemaa yhteiskunnallista todellisuutta. Heille kyse on toipumisesta, jossa yhdistystoiminta tarjoaa sosiaalisen kiinnittymisen reittejä. Yhteisössä näkee erilaisia elämänkohtaloita ja -tilanteita, joka tuottaa omaan toipumiseen uusia näköaloja, valmiutta ja kumppanuutta. Toipuminen on prosessi, jossa kukin ottaa niitä askelia, jotka vievät häntä eteenpäin, Hokkanen sanoo.

Toipumista edistää myös se, että yhdistystoiminta muuntuu jäsentensä mukaan. Mielenterveysyhdistysten toiminta rakentuu sen mukaan, millaisia aktiiveja toiminnassa on mukana ja millaista osaaamista heillä on. Toimintaan kuuluvat seesteiset ja intensiiviset vaiheet, samoin kuin ristiriidat, neuvottelut, innostumisen ja onnistumisen kokemukset, Hokkanen kuvailee.

Liisa Hokkasen mukaan ei ammatilliset kuntoutumisen muodot ja mahdollisuudet jäävät usein sivuun, kun kuntoutusta katsotaan vain järjestelmäkeskeisesti. Erilaisissa paikallisissa toimintaympäristöissä tarvitaan ja on mahdollisuuksia erilaiselle toiminnalle, avulle ja tukemiselle. Tämän tyyppisten yhdistysten toimitilojen kustannukset, toiminta-avustukset ja työntekijäresurssit ovat olleet esillä julkisen talouden ”säästökohteissa”. Yhdistykset tunnistavat säästöpuheiden lyhytnäköisyyden. Yhdistysaktiivit kokevat myös riittämättömyyttä vastata yhdistyksille asetettuihin vaatimuksiin, joiden taustalla on mielenterveyspalveluiden niukka tarjonta, Hokkanen kertoo.

Tutkimus on toteutettu kyselynä mielenterveysyhdistysten aktiivitoimijoille, jotka ovat itse kokeneet mielenterveytensä sairastumisen. Kyselyyn vastasi 384 Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten aktiivitoimijaa eri puolilta Suomea.

*Harri Paasonen  
Louhentupa*

# Mitä karjalaisuus on tänä päivänä?

Karjalaiset, heimo idän ja lännen välillä. Merkitseekö se nuorille mitään, olutmerkki, jääkiekkoturnaus, karjalan piirakat ja karjalan paisti. Laulamaan ovat innokkaita. Onko se rikkaus vai maanvaiva. Kauniit kunnaat, rajoillamme on rauhallista. Karjalaiset on sotien jälkeen asutettu ja integroitu suomalaisiksi. Tehdään lähialueyhteistyötä, on paljon kanssakäymistä tavallisten ihmisten kesken. Kotiseutuyhdistyksiä, yrityksiä, paljon rakennetaan, tulevaan katsotaan luottaen. Runokylät autioituvat, väki muuttaa asutuskeskuksiin, entistä vaalitaan, Kalevala, Vuokkiniemi, Paanajärvi, joillekin tuttuja seutuja muistoissa.

Suomessa on Pro Karelia-liike, Tarton rauhan rajoja tuskin palautetaan niin, kuin presidenttimme Tarja Halonen totesi, meillä ei ole mitään vaatimuksia Venäjälle.

Karjalaiset joutuivat jättämään kotiseutunsa, sovussa on asetettu uusille asuinsijoille. Ortodoksisuus on itäistä arvomaailmaa, rukoushuoneita, tsasouna, kirkkoja on entisöity. Uusi Valamo on pitänyt yllä perinteitä karjalaisuudesta. Vieraanvaraisia ja ulospäin suuntautuvia, vaikka maailma globalisoituu, heimoajattelu varmaan säilyy. Rajan käyntiä historiassa, tämä sukupolvi ei marssi Aunuksen teitä kuin kenties turistina. Historiasta on syytä ottaa oppia, tänä Talvisodan merkkivuonna.

Laatokan norppa on isompi kuin veljensä Saimaalla. Paljon on säilyttämisen arvoista luonnossakin. Lehti puu ja kukkuvat käet, haaveissa ei kannata elää, kaikki eivät pidä karjalaisista, tämä itäinen ulottuvuus on kuitenkin alati läsnä. Kauppiaita, musiikkimiehiä, monet laulut on Karjalasta tehty. Puita rahdattu, EU:n elintasaraja, vientiä ja tuontia, bussit, rekat kulkevat, karjalan kieltäkin pidetään vielä elossa. Se, mikä on mennyt, on mennyt. Kannaksella aikoinaan isämme isät kävivät koettelemuksensa läpi. Olemme saaneet elää pitkän rauhan ajan, 'nuo taistelupaikat elävät kuitenkin muistoissamme. Nuorienkin olisi hyvä tietää millainen oli Viipuri ja kuinka kaunis oli kerran Karjala.

Nostetaan joskus tuoppi tämän heimon kunniaksi: Säkkijärvi meiltä on pois, mutta jäihän sentään polkka.

*Arto Havukainen*





# Laulaja ja musiikin tekijä Kristian Meurman kertoi omasta sairaudestaan

Teksti ja kuva: Jani Kukkonen

**Ennakkoluulot ovat yhä vahvoja mielenterveyden kanssa kamppailevia henkilöitä kohtaan. Kun julkisuudesta tunnettu henkilö kertoo avoimesti omasta elämästään ja siinä koetuista vastoinkäymisistä, on se usein varsin oiva tapa kaataa näitä, ennakkoluuloja. Mielenterveyden keskusliiton hyvän mielen lähettiläs vuodelta 2011, Kristian Meurman, vieraili Iisalmessa maanantaina 17.11.2014 kertomassa omasta tiestään mielenterveysongelmien kanssa.**

Tupa täynnä, melkein, ja paikalle saapuneet odottavat malttamattomina tilaisuuden alkua. Eipä olisi tällaista uskonut silloin 1960-luvun lopulla, kun Iisalmelainen Tapani Rissanen, sittemmin Mielenterveyden keskusliiton ensimmäinen toiminnanjohtaja ja vuonna 2001 sosiaalineuvoksen arvon saanut, sai ajatuksen saada potilaat ulos sairaaloista. Tekemään jotain, sillä pelkästään oleminen ilman mitään tekemistä jo itsessään sairastuttaa. 1960-luvulla lääkärit ja muutkin olivat vahvan ennakkoluulon vallassa. Miten niitä sairaalapotilaita nyt sairaalasta ulos voi päästää, saati että vielä perustaisivat oman yhdistyksen ja jopa Mielenterveyden keskusliiton ajamaan omaa asiaa.

Tapani Rissanen ei antanut periksi, hän uskoi vahvasti asiaansa. Hän ei ollut käynyt sairaala-alan kouluja, vaan tuli aikoinaan Harjamäen psykiatriseen sairaalaan Siilinjärvelle sairaalaelämän ulkopuolelta, liikunta-alan ammattilaisena järjestämään potilaille toimintaa. Ulkopuolisena on usein helpompi nähdä, mikä voisi olla toisin.

Pitkä matka on noista vuosista kuljettu siihen, kun mielenterveysongelmista ja -häiriöistä voi puhua avoimesti, saati että niistä puhuu julkisuuden henkilö. Jotain kertoo sekini, että

mielenterveysaiheiset tilaisuudet ovat nykyään suosittuja. Ainakin Iisalmessa on huomattu, että enää ei ujoitella tulla tällaisiin tilaisuuksiin. Tämä on huomattava muutos ja edistys verrattuna esim. 1960-lukuun.

Kristian Meurman tuli tunnetuksi vuonna 2007 oltuaan mukana Idols-laulukilpailussa ja menestyttyään siinä varsin hyvin. Hän sairastui kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön ja joutui kamppailemaan saadakseen hoitoa. Lopulta löytyi myös oikea lääkitys ja elämä alkoi palautua raiteilleen. Nykyään hän elää normaalia elämää vaimon ja tyttären kanssa ja myös laulaa yhä. Näistä asioista hän kertoi kahteen otteeseen Iisalmessa marraskuun puolivälissä 2014, ensin kulttuurikeskuksessa ja illemmalla Luma-keskus Majakassa. Yleisö kuunteli kulttuurikeskuksessa hievahtamatta, kun Meurman kertoi elämästään, mielenterveysongelmien puhkeamisesta oikean lääkityksen, hoidon ja tasaisemman elämän löytymiseen. Aihe oli mielenkiintoinen, sen osoittivat kysymykset, joita sai esittää Meurmanille hänen tarinansa jälkeen.



Vierailu järjestettiin yhdessä Mielenterveystuki ry:n, Oma ry:n, Perheentalon, Pysäkki ry:n ja seurakunnan diakoniatyön kanssa. Kuvassa Kristian Meurman, Harri Paasonen, Eeva-Mari Penttonen, Tiina Puranen, Merja Leinonen ja Oma ry:n opiskelija.

Kun Meurman esitti lopuksi vielä muutaman laulun tyyliin kitara ja mies yhden laulun ollessa radioaikaan saanut Läpi yön, ei kuuntelijoille jäänyt epäselväksi, etteikö kaikki olisi sairastuttua mahdollista. Oikean hoidon löytäminen on avainsana eikä se aina tarkoita vain lääkitystä.

Mielenterveysongelmia ja -häiriöitä on niin monenlaisia ja ihmiset ovat erilaisia, joten ainoa mahdollisuus saada oikeaa hoitoa on kohdata ja kuunnella sairastunutta ja alkaa kokeilemaan mikä auttaisi. Alkaa kokeilemaan, niin, joskus se on kokeilemista, joskus oikean avun löytäminen on selkeämpää.

Varmaa on vain se, että avun hakeminen on ensi askel oikeaan suuntaan. Yhtenä esimerkkinä tästä on Kristian Meurman, joka selvisi tasaisemmille vesille rankan sairastumisen jälkeen. Hän haki apua, joskin hänelläkin oli vaikeuksia saada hoitoa ja löytää oikea lääkitys. Tällaista nykyhetken Suomessa valitettavasti tapahtuu, ihmistä ei välttämättä oteta vaikeuksissa tosissaan. Mutta, kun vaikeudet ilmaantuvat elämään, avun hakeminen on aina viisasta. Aina ihminen ei sitä itse ymmärrä, mutta kun hän vihdoin saa oikeaa apua, kaikki on mahdollista.

---

## Apua taloudellisissa vaikeuksissa oleville

Velkatilanteen selvittelyyn ja talouden hallinnan tukemiseen voi hakea apua Takuu-Säätiön koordinoimasta Omille jaloille - tukihenkilötoiminnasta.

Toiminta on vapaaehtoistyötä, jossa koulutetut tukihenkilöt auttavat vaikeissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä heidän talous- ja velkaongelmissaan.

Tukihenkilön kanssa sinulla on mahdollisuus keskustella ja saada tukea talouteen liittyvissä asioissa. Omille jaloille -tukihenkilö on rinnalla kulkija joka rohkaisee, kannustaa ja auttaa sinua velka-asioiden selvittelyssä ja hoidossa ja voi lähteä mukaasi esim. virastokäynneille.

### Omille jaloille -toiminta lisälnessä

Tukihenkilöt ottavat tuettaviaan vastaan Louhentuvalla (Iisalmen Mielenterveystuki ry) osoitteessa Kirkonsalmentie 29, Iisalmi. Tukihenkilölle varataan aika etukäteen. Sovi tapaamisesta soittamalla tai lähettämällä tekstiviesti numeroon 044 943 4553 (Sirpa) tai 0469037058 (Pirjo)

Omille jaloille -tukihenkilötoiminta on maksutonta ja kaikille avointa.

Voit soittaa myös Velkalinjaan puh. 0800 9 8009 (arkisin klo 10 - 14), joka on Takuu-Säätiön maksuton valtakunnallinen neuvontanumero.

Lisätietoja:

Taina Rajanen

hankekoordinaattori

045 851 4529

taina.rajanen@takuu-säätiö.fi

www.omillejaloille.fi



OSA MEISTÄ TARVITSEE VÄHÄN APUA PYSYÄKSEEN MENOSSA MUKANA.



TEE **PIENI ELE**  
JA PISTÄ ROPOSI LIKON.

LAHOITA KOTIMAAN  
VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE »

PIENI  
*ele*

## Pieni ele – Auttaminen alkaa läheltä

Pieni ele (ent. Vaalikeräys) on valtakunnallinen keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. Sen järjestävät 18 vammais- ja terveystyön järjestöä, joihin kuuluu noin 400 000 jäsentä. Keräys toteutetaan talkoovoimin valtakunnallisten vaalien yhteydessä, mukana on yli 10 000 vapaaehtoista äänestyspaikoilla ympäri Suomen.

Pieni ele -keräyksen tuotto vaihtelee vaalista riippuen alle miljoonasta 2,5 miljoonaan euroon. Puolet lipaskeräyksen tuotosta jää ruohonjuuritasolle paikallisyhdistysten toimintaan, ja se käytetään esimerkiksi neuvontaan ja vertaistukitoimintaan. Toinen puoli käytetään valtakunnallisella tasolla esimerkiksi kuntoutukseen, koulutukseen, apuvälineiden hankintaan ja syrjäytymisen ehkäisemiseen.

Lipaskeräyksen rinnalla käynnistellään muita lahjoitustapoja. Keräykseen voi osallistua myös lahjoittamalla verkkopankin kautta, tekstiviestillä tai soittamalla lahjoitusnumeroon. Uutuutena on Otto & lahjoitus -kampanja Otto-käteisnostoautomaateilla.

## Historia

Pieni ele -keräyksen tarina alkaa vuodesta 1907, jolloin keräys järjestettiin ensimmäisten eduskuntavaalien yhteydessä tavoitteena kerätä varoja tuberkuloosin vastustamiseen. Keräyksen

käynnisti kirjankustantaja Werner Söderström. Siitä lähtien keräys on järjestetty valtakunnallisten vaalien yhteydessä Vaalikeräyksenä. Uusi nimi, Pieni ele, päätettiin ottaa käyttöön TSN Gallupin kesäkuussa 2010 tehdyn tutkimuksen jälkeen. Tulokset osoittivat ihmisten yhdistävän Vaalikeräyksen virheellisesti politiikkaan. Uusi nimi sai alkunsa siitä ajatuksesta, että jokainen meistä voi auttaa pienillä käytännön teoilla lähimmäisiään ja apua tarvitsevia.

## Keräyksessä mukana

Allergia- ja Astmaliitto, Epilepsialiitto, Förbundet De Utvecklingsstördas Vål, Hengityслиitto, Invalidiliitto, Kehitysvammaisten Tukiliitto, Kehitysvammaliitto, Kuuloliitto, Kuurojen liitto, Mielen terveyden keskusliitto, Munuais- ja maksaliitto, Näkövammaisten Keskusliitto, Psoriasisliitto, Sotainvalidien Veljesliitto, Suomen Diabetesliitto, Suomen MS-liitto, Suomen Reumaliitto, Suomen Sydänliitto.

## Osallistu lipaskeräyksen eduskuntavaalien äänestyspaikoilla 8.-14.4. tai 19.4.2015.

Iisalmen Mielen terveystuki ry on keräyksessä mukana ensimmäistä kertaa. Keräyksen toteuttamiseksi tarvitsemme vapaaehtoisia lipaskerääjiä ennakkoäänestykseen ja varsinaiseksi vaalipäiväksi. Tule vapaaehtoiseksi lipaskerääjäksi, ilmoittaudu Louhentuvalle, puh. 044 35 66 720.



## Iisalmen Mielensterveystuki ry:n Kevätkokous 24.2.2015 klo 13.30

Iisalmen Mielensterveystuki ry:n jäsenet ovat tervetulleita yhdistyksen kevätkokoukseen 24.2.2015 klo 13.30 Louhentuvalla osoitteeseen Kirkonsalmentie 29, Iisalmi. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11§:ssä mainitut yhdistyksen kevätkokoukselle kuuluvat asiat:

- Esitetään vuoden 2014 tilinpäätös, toimintakertomus ja toiminnantarkastajien lausunto.
- Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.

Kokouksen päätyttyä kahvitarjoilu. Tule keskustelemaan ja päättämään asioista. Tervetuloa!

---

## Iisalmen Mielensterveystuki ry:n hallitus 2015

### Puheenjohtaja

Kumpulainen Liisa

### Varsinaiset jäsenet

Kolehmainen Seppo (varapuheenjohtaja)

Kukkonen Jani (sihteeri)

Tuovinen Soili

Leinonen Merja

Tiikkainen Matti (rahastonhoitaja)

Hynynen Seija

### Varajäsenet

Muranen Hannu

Hiltunen Timo

Väätäinen Tuomas

### Toiminnantarkastajat

Bergbacka Katariina

Kotilainen Hannu

---

### Tiedoksi:

Iisalmen Mielensterveystuki ry:n jäsenmaksun vuonna 2015 voit maksaa **käteisellä** Louhentuvalla. (Ei pankkikortilla)

Voit lähettää omia juttuja julkaistavaksi seuraavassa lehdessä omalla nimellä varustettuna. Aineiston voi tuoda Louhentuvalla, tai lähettää postitse tai sähköpostilla. Yhteystiedot takasivulla. Toimitus ei palauta lähetettyä materiaalia.

## Hengellinen kerhon ohjaajat

### Helmikuu

- 16.2. Seppo Kolehmainen  
23.2. Lauri Oikarinen

### Maaliskuu

- 2.3. Liisa Kumpulainen  
9.3. Kanttori  
16.3. Merja Leinonen  
23.3. Martti Nissinen  
30.3. Ei Hengellistä kerhoa

### Huhtikuu

- 13.4. Seppo Kolehmainen  
20.4. Merja Leinonen  
27.4. Lauri Oikarinen

### Toukokuu

- 4.5. Liisa Kumpulainen  
11.5. Martti Nissinen  
18.5. Seppo Kolehmainen  
24.5. Yhteinen kirkkopäivä  
25.5. Ei hengellistä kerhoa

Muutokset mahdollisia!

## Retkiä ja tapahtumia • Kevät 2015

### Helmikuu

- 24.2. Yhdistyksen kevätkokous**  
klo 13.30 Louhentupa, lisää tietoa sivulla 9.

### Maaliskuu

- 16. – 27.3. Louhentuvan koronatornaus**  
Tarvittaessa sijoituspelit 30.3 – 2.4.  
Ilmoittautuminen 11.3. mennessä.

### 20.3.

- Rantasaunapäivä**  
klo 10.00 Koljonvirran sairaalan rantasauna.

### Huhtikuu

### 23.4.

- Hyvän mielen kävely**  
klo 12.30 Rantatietä Pursiseuran rantaan ja takaisin. Mehutarjoilu ja arvonta.

### Toukokuu

### 29.5.

- Louhentuvan kevätjuhla**  
klo 11.30 Kevätlounas, naamiaiset, paras asu palkitaan.

### Kesäkuu

### 4.6.

- Urheiluryhmän harjoitukset**  
klo 14.00 Louhentuvan urheiluryhmän harjoitukset alkavat Sankariniemen urheilukentällä.

## Arvontalipuke

Palauta lipuke Louhentuvalla  
31.3.2015 mennessä ja osallistut  
2 x Louhentuvan lounaan,  
2 x pullakahvin arvontaan.  
Arvonta 7.4.2015.

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

Puh: \_\_\_\_\_

 Leikkaa irti

## Liikuntaryhmät • Kevät 2015

### **Ma 15.00 Vesiliikuntaryhmä**

Uimahallin monitoimiallas.

Tiedustelut: Allasosasto 040 350 2528

### **Ti 14.00 Liikunta- ja rentoutusjumppa**

Liikuntahallin yläkerta.

Tiedustelut: Allasosasto 040 350 2528

### **Ke 12.30 Kuntosaliryhmä**

Uimahallin kuntosali.

Tiedustelut: Louhentupa 044 356 6720

### **Ke 14.00 Palloiluryhmä**

Liikuntahalli.

Tiedustelut: Louhentupa 044 356 6720

### **To 15.30 Salibandyryhmä**

Liikuntahalli.

Tiedustelut: Louhentupa 044 356 6720

### **Pe 15.00 Palloiluryhmä**

Liikuntahalli.

Tiedustelut: Louhentupa 044 356 6720

Liikuntaryhmät toimivat 5.1.–15.4.2015.

Liikuntaryhmiin voi osallistua lunastamalla Liiku mieli

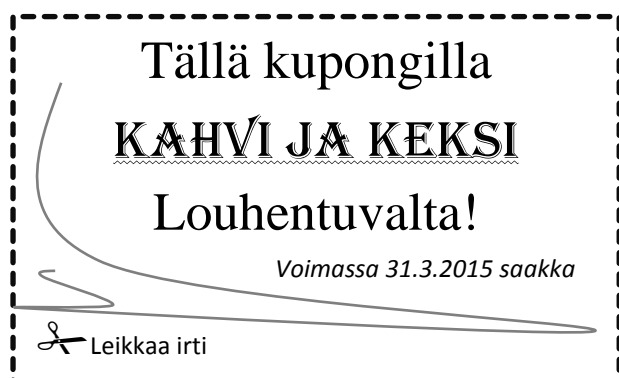
hyväksi – liikuntakortin Louhentuvalta 10€ hintaan.

lisalmen Mielenterveystuki ry:n jäsenet saavat 2€

alennuksen. Kortilla voi käydä omalla ajalla 3 kertaa

uimassa tai kuntosalilla kortin voimassaoloaikana,

arkipäivisin klo 16.00 saakka.



## Louhentuvan viikoittaiset ryhmät

### **Maanantai**

**12.30 Hengellinen kerho**

### **Tiistai**

**10.00 Musiikinkuunteluryhmä**

**12.30 Viikkokokous**

Keskustellaan ja päätetään yhdessä Louhentuvan ajankohtaisista asioista.

### **Keskiviikko**

**17.30 Virtaverkko**

Nuorten aikuisten toiminnallinen ryhmä. Virtaverkko kokoontuu keskiviikkoisin Louhentuvalta kello 17.30.

Lisätietoja ja ohjelma Louhentuvan kotisivuilta.

### **Torstai**

**10.00 Bingo**

**12.00 Askarteluryhmä**

**14.00 Kirjoittajapiiri**

Kokoontuu parillisina viikkoina. Päivämäärät ja ilmoittautuminen Louhentuvalta.

**18.00 Tutuntupa**

Ryhmä kaikenikäisille ja kokoisille, ohjelma kotisivuilta.

### **Perjantai**

**10.00 Ulkoiluryhmä tai venyttely**

**12.30 Elokuvaryhmä** parillisina viikkoina.

**14.00 Keilaus** parittomina viikkoina.

## Omaisten ryhmän tapaamiset

Tiedustelut: Merja Leinonen, Puh 833 52 22 tai 044 733 5222

### **Maaliskuu**

17.3.2015 klo 17.00


### **Huhtikuu**

21.4.2015 klo 17.00

# Kuntokortti ● Kevät 2015 ●

Kuukausi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Maaliskuu</b>																															
<b>Huhtikuu</b>																															
<b>Toukokuu</b>																															

Nimi: \_\_\_\_\_ Puh. nro: \_\_\_\_\_

 Leikkaa irti ja palauta Louhentuvalla

Merkitse Taulukkoon rasti jokaisena päivänä, jolloin olet liikkunut yhteensä vähintään 30 minuuttia. Liikkumiseen lasketaan kaikki liikkuminen, esim. ulkona kävely ja pyörällä kulkeminen. Kotiaskareita ei lasketa liikkumiseksi. Palauta kuntokortti Louhentuvalla perjantaihin 19.6.2015 mennessä, niin osallistut tavarapalkintojen arvontaan.

**Syksyn 2014 kuntokorttien palauttaneiden kesken arvottiin tavarapalkinnot 20.1.2015 Louhentuvan viikkokokouksessa. Onni suosi seuraavia: Juutinen Sari, Tiikkainen Matti, Rissanen Tuija, Muranen Hannu, Hiltunen Tarja, Huttunen Eero, Laitinen Vesa ja Niemelä Ville.**

## Louhentuvan aukioloajat

Ma – To 9 – 16

Pe 9 – 15

La Lauantain aukiolosta päätetään tiistain viikkokokouksessa.

## Louhentuvan yhteystiedot

Louhentupa

**Puh.**

044 356 6720

Kirkonsalmentie 29

**Email:**

louhentupa@meili.fi

74120 Iisalmi

**Kotisivut:**

<http://webbi.meili.fi/louhentupa>