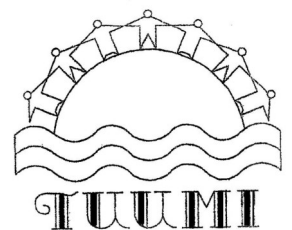
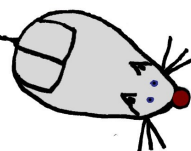


TUUMI.INFO

Tuusulan seudun mielenterveysyhdistys Tuumi ry:n julkaisu 2/2017





Lehtiryhmä:

Anni Tukiainen

Anna Lindroos

Jari Järvinen



Sisällys:

Puheenjohtajan terveiset.....	3
Lontoossa.....	4-5
Pelon kohtaaminen / Runoja.....	6
Kuvataidetta.....	7
Miestenryhmän kevätretki.....	8-9
Valokuvausharrastukseni.....	10-11
Mitä koiralle kuuluu?.....	12
Syksyisiä näkymiä luonnosta.....	13-14
Viimeinen kuva.....	15
Takakansi.....	16

Kirjoitukset, runot ja kuvataidemateriaali ovat tervetulleita. Toimitus pidättää oikeuden valita julkaistavan aineiston. Aineiston voi toimittaa joko tuumiry1@gmail.com tai Tuumin pj . Raija Wallin/ Tuumi.info-toimitus, Muorinpolku 8 as 2,

Kansikuva: Anskun arkisto

Takakannen kuva: Jari Järvinen



**Mielenterveyden
keskusliitto**



Puheenjohtajan terveiset

Tervehdys kaikille!

Syksy on luonnossa sadon keräämisen, talven varalle tallettamisen aikaa. Kiirehdimme aloittamaan jotain toimintaa ja teemme suunnitelmia pimeän ajan varalle, niin Tuumikin on tehnyt tapahtumakalenterin. Se ei ole niin monipuolinen kuin haluaisimme, toivomme, että seuraatte paikallista tarjontaa esim. Suomi 100 tilaisuuksia ilmoitellaan syksyn mittaan. Useimmat niistä ovat lisäksi ilmaisia.

Varma syksyn merkki on Mielenterveyst messut Wanhassa Satamassa marraskuun 21-22. päivinä, katso Revanssista ohjelma ja pääsylippu. (Tuumin jäsenet pääsevät Mielenterveyden Keskusliiton jäsenkortilla messuille. Toim. Huom.)

Tiedäthän, että voit vaikuttaa Tuumin toimintaan antamalla palautetta ja esittää toiveita. Näin saadaan uusia avauksia ja yhä useammalle mieleistä toimintaa. Rohkeasti juttusille.

Kokemuksen voimalla eteenpäin!

Oi, oppi ottakaa joutsenista!

Ne lähtee syksyin, palaa keväisin.

On meidän rannoillamme rauhallista

Ja turvaista on rinne tunturin.

Eino Leino: Lapin kesä

Raija Wallin

Lontoossa



Päätimme äitini kanssa lähteä lomamatkalle Lontooseen. Matkan ajankohta oli huhti -toukokuun vaihte keväällä. Halusimme lähteä sinne, koska se oli uusi paikka minulle enkä ollut ennen käynyt niin suuressa kaupungissa.

Vaikka kärsin paniikkihäiriöstä, matka meni varsin hyvin eikä paniikkikohtauksia tullut. Lentomatkatkin menivät hyvin, koska olen kokenut lentomatkailija. Paluumatkan lennon lähtö oli tunnin myöhässä. Matka yhteen suuntaan kesti vajaa kolme tuntia.

Hotellimme oli rauhallisella paikalla, kuitenkin lähellä Lontoon keskustaa. Metroasema oli hotellin vieressä ja matkustimme paljon tällä Undergroundilla. Sillä pääsi kätevästi moneen eri paikkaan. Hotelli oli muuten hyvä, mutta siellä ei ilmastointi toiminut, joten huoneemme oli liian kuuma. Yhtenä iltana tuli aiheettomia palohälytyksiä kolme kertaa.

Kävimme kuuluisia nähtävyyksiä katsomassa, kuten Harrodsin tavaratalo, Big Ben ja Victoria and Albert Museum. Joitakin kohteita jäi näkemättä, koska aika ei riittänyt siihen. Ruokailimme monessa eri ravintolassa, joissa oli hyvä ruoka. Paras ruoka oli mielestäni vegaaniravintolassa, jonka etsimiseen meni aikaa, kun arvioimme väärin matkan keston sinne.

Paikalliset ihmiset olivat avoimempia ja kohteliaampia kuin kotimaassamme Suomessa. Asiakaspalvelu oli hyvää lähes jokaisessa paikassa. Ostimme tuliaisia ystäville ja perheelle ja itsellemme myös jotain. Hinnat olivat jonkun verran kalliimpia kuin Suomessa.

Aika meni yllättävän nopeasti ja hyvin olisi voinut olla pidemmänkin aikaa. Matkasta jäi mukavat muistot mieleen.

Teksti ja kuvat: Ansku90



Yhden kahvilan näyteikkuna



Näkymä Victoria and Albert Museumista

Pelon kohtaaminen

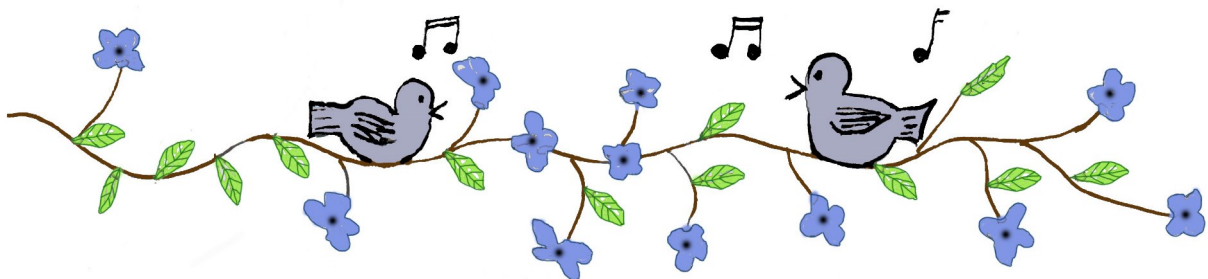
Itselleni kaikkein vaikein tunne on varmaankin pelko. Silloin kun pelko vallitsee, se sitoo kotiin ja sängyn pohjalle. Joskus vaatii suurta ponnistusta nousta aamulla sängystä ylös ja uskaltautua taas uuteen päivään. Olen kärsinyt peloista lähes koko elämäni ajan. Tällaisia pelkotiiloja etten yksin uskalla mennä ulos kodista en ole kuitenkaan potennut kuin viimeisen viiden vuoden aikana. Koiran kanssa olen kuitenkin uskaltanut paremmin lenkkeillä. Koiran kanssa ulkoillessa on kiinnitettävä huomio koiraan ja oma pelko ei ole ihan niin hallitseva.

Vaikka alun perin vastustin koiran ottamista meille ja välillä sen karvanlähtö ja muu sotkeminen vieläkin suututtaa

minua, on koirasta ollut siis iloa ja hyötyäkin.

Pelko on vaikea tunne, koska se koskee koko olemassaoloni perustaa ja perusturvallisuutta. Yksi syy pelkotilojeni pahenemiseen taisi olla viitisen vuotta sitten se, kun isäni luopui autolla ajosta ja hänellä todettiin Parkinsonin tauti. Isä, johon olin tottunut hädän hetkellä turvautumaan, onkin nyt ollut itse tuen tarpeessa. Tämä on ollut minulle vaikeaa hyväksyä. Eihän tässä auta muu kuin aikuistua vihdoinkin 54-vuotiaana. Mutta se onkin helpommin sanottu kuin tehty.

Tapio S.



Runo syntyy ja kuolee
yhtä kuin ilo yhdessäolosta.
Sitä eilisestä runovieraasta en
tiedä mitä se oli.
Kaipasin kauan suloista viileyttään
joka huuliani puri.

Ajatus ihmeellisin kaikesta.
Se syntyy vapaudesta.
Minäkin olen ajatus

Helena Lappinen, Palokka

Kuvataidetta



Kytäjän kirkko Hyvinkäällä, pastellityö



Myllykoski, Vanhamylly, Hyvinkää, öljyvärimaalaus

Teokset: Jari Järvinen



Miestenryhmän kevätretki

Päätimme miestenryhmän kanssa tehdä kevätkauden päätökseksi retken, johon mahdollisimman moni ryhmäläinen haluaisi osallistua. Markun ehdotus oli ensin Tallinnan päiväristeily, mutta se ei saanut riittävää kannatusta. Pohdimme muita vaihtoehtoja ja tuli esiin ajatus Helsingin saaristoristeilystä. Se olisi sopivan lyhyt ja lähellä retken kohteeksi. Tähän siis päädyimme.

Toukokuun lopulla matkasimme aamupäivän junavuorolla Helsinkiin. Minä aloitin matkan Hyvinkäältä, kolme muuta miestä

hyppäsivät samaan junaan Järvenpäässä. Näin olimme koossa. Helsingin asemalta kävelimme kauppatorille, josta nämä risteilyt lähtevät. Tuumi tuli risteilylipun hinnassa vastaan niin että

jouduimme maksamaan vain puolet summasta.

Puolenpäivän jälkeen, aurinkoisessa säässä risteily alkoi. Kun lähdimme satamasta, Markku totesi, katsoessamme taaksemme, että katsopa noita mustia pilviä. Näinköhän saamme vielä vettä niskaamme? Istuimme paatin yläkannella auringon paisteessa.

Turistilaivassamme oli selostus Helsingistä ja reitin saaristosta monella kielellä, mikä olikin ilmeisen tarpeellista, kun matkustajia oli monesta maasta, tämän huomasin. Mukanamme meillä oli kamerat yhtä miestä lukuun ottamatta. Minua ei tosin kovin paljoa kiinnostanut kuvata Helsingin tuttuja maisemia, mutta retken jälkeen oli kuvia kertynyt kuitenkin 14 tallennettavaksi.

Puolessa välissä reittiämme pelkäämämme sade alkoi. Kaikki siirtyivät laivan alakertaan, jossa jouduimme pitämään sadetta pari kymmentä minuuttia.

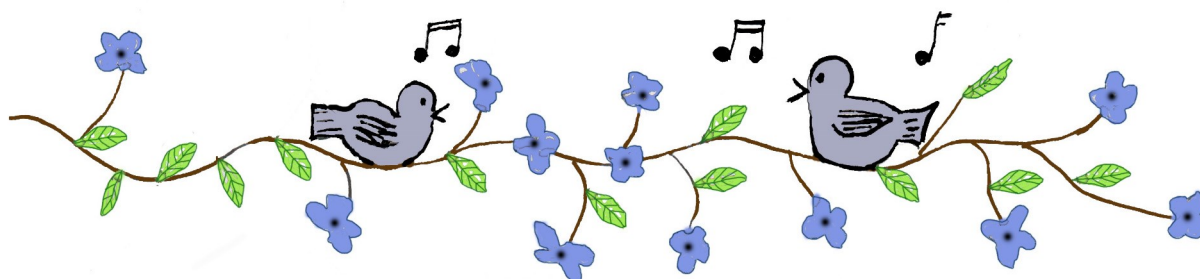
Onneksi ei sen kauempaa, joten risteilymme ei mennyt pahemmin pilalle tämän takia. Lopun ajan puolentoista tunnin risteilystä istuimme taas ulkoilmassa.

Satamaan saavuttuamme joimme kahvit lihapiirakan kera kauppatorin kahviteltassa ja suuntasimme Esplanadin puiston kautta asemalle. Ihan mukava retki, sopivan pienimuotoinen niin ettemme pahemmin rasittuneet. Paluumatkalla puhuimme jo syyskauden päätösretkestä, mutta siihen on vielä aikaa, joten siitä lisää myöhemmin.

Teksti ja kuvat: Jari Järvinen



Vasemmalta: Markku, Juha ja Jari, kuvasi Hannu



Valokuvausharrastuksestani



Ahvenanmaan saaristoa

Isän isän isän Partataatan kuvan ties kuinka mones kappale oli kotimme seinällä ja sitä kunnioitettiin suuresti. Isä kuvasi 6 x 9 koon laatikkokameroilla useamman rullan vuodessa, ne oli lähes kertakäyttökameroita, ja lopulta pysyivät koossa enää kumiritsoilla. lapsuuteni kuvamuistoihin kuului myös View Master, jolla pystyi katselemaan värikuvia suuntaamalla laitteen valoa kohden. Kuvat piti ostaa sellaisina kortteina, yhdessä kortissa oli ehkä 12 kuvaa, eikä kuvia voinut ottaa itse, mutta ne olivat kyllä etittäin hienoja. Meillä oli kuvia esim Euroopan hienoimmista puistoista ja Hollannin kukkaviljelyksiltä.

11-vuotiaana liityin Oppikoulun luontokerhoon Hybriidiin ja siellä monilla oli järjestelmäkameroita ja luontokuvia katseltiin kerhossa. Kovasti teki itsekkin mieli. 15-votiaana sain sitten Itä-Saksalaisen Praktica järjestelmäkameran, normaaliobjektiivin, pikkusalaman ja laukun. Myöhemmin kesätyörahoilla ostin siihen kaksi objektiivia lisää ja lähikuvausvälineen eli loittorengas-sarjan. Luontokuvaus oli oikeastaan ainoa mitä tein. Mitään pitkiä teleitä ei mulla ollut ja lintu- ja eläinkuvaus jäi vähäiseksi sen vuoksi. Meidän pellolle rakensin kuitenkin kuusen oksista piilokojun ja kuvasin sen avulla teerien soidinta 135 mm pikkuteleellä, se oli lainassa Kamerakerholta, johon olin liittynyt Lukioon mentyä.



Kangasmetsän sisus

Teerikuvia ei tullut montaakaan, koska Cosinon-teleen tarkennusrengas oli niin jäykkä ja hitaasti liikkuva, että sen kanssa myöhästyi kaikista tilanteista. Prakticalla sain Lukion ekalla toisen palkinnon Kouluhallituksen valtakunnallisessa kilpailussa, diakuvien sarjassa. Kuvat esittivät heinälatoa, jonne aurinko paistoi hirsien raoista sisälle. Lukion kolmannella sain samassa kilpailussa ensimmäisen palkinnon. Kuvat esittivät pellavan valmistusta, kuten loukuttamista, klihtaamista, häkilöintiä, jne.

Opiskeluvuosina menin talvella Hesperian sairaalaan apuhoitajan sijaiseksi kolmeksi viikoksi yövuoroon. Päivät istuin opistolla luennoilla. Nukuin luentojen jälkeen ennen yövuoroon lähtöä, ja tietenkin viikonloppuina nukuin paljon. Tienatuilla rahoilla ostin Ricoh XR-2 järjestelmäkameran, joka käyttää Pentax K bajonettia, eli siihen sopii erittäin monet erilaiset objektiivit, niin halvat, kuin kalliit. Plus normaaliobjektiivin, laajakulmaobjektiivin ja pikku macro telezoomin. Ja taas tuli kilpailumenesystä. Kellokosken sairaalan Lappi-aiheisen kilpailun diakuvien sarjan voitto. Hämeenkyrön Kamerseuran valtakunnallisen kansallismaisemakilpailun kaksoisvoitto, eli ykkös- ja kakkospalkinto isojen väripaperikuvien sarjassa. Ja Puuteollisuuden kutsukilpailuun minut kutsuttiin, siellä en voittanut, mutta he tekivät ostotarjouksen neljästä kuvasta, yksi esitti tanhuakoivua, ja kolme pärekaton valmistusta, 300 mk/kpl. Myin kuvat, kävelin verotomistoon rahoineni ja sanoin, että tulin maksamaan verot. Verovirkailija kyseli kaikki asiat, ja sanoi, että sinä olet niin köyhä, ettei sun tarvi mitään veroja tästä maksaa, laita rahat vaan taskuusi. Olipa hieno tapaus tämä.

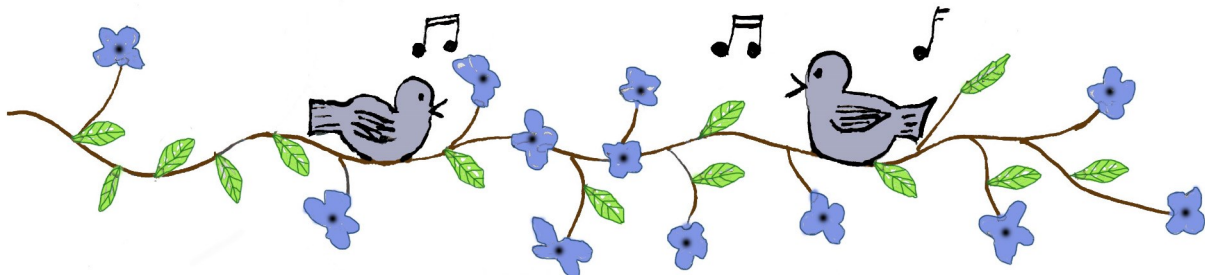
Noin vuonna 1998 ostin Nikon järkkärin ja siinä tuli mukana pikkuzoomi. Sillä ei tullut kuvattua paljoa, olin sairauden myrskyisissä vuosissa. Nyt keväällä ostin digi Nikon järkkärin ja siihen kunnon zoomin ja vastavalosuojan. kesän mittaan oon ostanut myös filmiä käyttävän ehkä 30 v vanhan Pentax-järkkärin käytettynä siis ja pari ehkä nekin

30-40 vuotta vanhoja objektiivia filmille kuvaamiseen. Sekä 4,5 x 6 koon rungon, ehkä 30 v vanhan filmiä käyttävän, 645-objektiivia ei ole vielä.

Olen nyt 58 v ikäinen. Jo 20 v ikäisenä aloin kuvata metsän sisusta, sisäpuolta. Sammalmättäikköjä, satumetsää, metsän kiviä ja puita. Hienointa on kuusikkokorpi. Sairauden merkeissä aikalailla kaikki kuvat on tuhoutuneet. Tässä jutussa on kaksi kuvaa. Toinen on 20 vuoden takaa menneisyydestä, kuvattu Ahvenan mantereelta kalliovaaran laelta Ahvenanmeren saaristoon. Meri näkyy vain parissa kohdassa pikkuisen, kaikki muu on metsäisten saarien rykelmää. Se kuva on otettu tele-polttovälillä, ehkä 100 mm. Toinen kuva esittää mäntykangasta metsän sisältä kuvattuna. Se on tältä kesältä. Molemmat kuvat on otettu alun perin diafilmille vanhanaikaisilla kameroilla ja digitoitu sitten filmistä tätä lehteä varten.

Mun nuoruudessa Etelä-Suomen metsissä ei ollut karhuja ja susia. Oli "selvät metsät" ja oli kivaa retkeillä. Tänä päivänä karhut ja sudet ovat todella vakava ongelma tässä Hyvinkäälläkin. Olen kerran törmännyt karhuun tossa 16 km päässä Hausjärven puolella, ja toisen kerran samoilla suunnilla katsellut suuria sudenjaljia. Vähän siitä tänne kaupunkiin päin pari kesää sitten susilauma raateli lammasmaun. Tänä kesänä tossa 11 km päässä Nurmijärven puolella törmäsin karhunkaskaan, ja toisella kerralla siinä lähellä karhu oli repinyt samalta irti ja heitellyt sitä menemään. Yleisö on heräämässä näihin asioihin, sillä karhujen ja susien takia monella alkaa oleen pitkä aika kulunut siitä, kun on retkeillyt, ja kaipuu metsille vahvistuu. Viime talvena tuli tutkimustulokset, että niissä toimitoissa, joissa seinillä on luontokuvia, työntekijät sairastelee vähemmän. On välttämätöntä, että kansa oikein pääsemme takaisin luontoon, retkille, metsille. Tässä on terveydestäkin kysymys.

Juha Korkee, aktivisti, Hyvinkää



Mitä koiralle kuuluu?

Olen edellisessä Tuumin jäsenlehdessä kertonut jotakin koirastamme Timistä. Kerron nyt jotakin lisää.

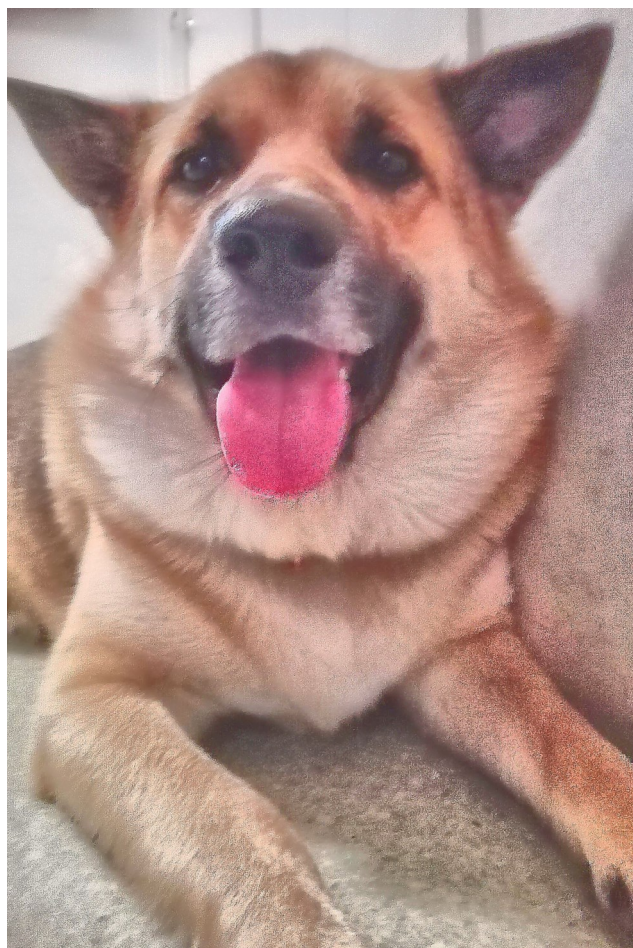
Koiramme Timi on tätä kirjoittaessani kaksi vuotta ja kolme kuukautta vanha. Meillä se on ollut pennusta asti eli kaksi vuotta. Se on hyvin itsepäinen tapaus. Jos se löytää pihalta tai kadulta jonkin esineen tai roskan ja ottaa sen hampaisiinsa, se ei millään luovu siitä ilman vaihtokauppaa. Jos yritän ottaa esineen tai roskan väkisin pois siltä, se raivostuu aivan suunnottomasti. Kerran se puri minua sellaisessa tilanteessa vasempaan käteeni niin että pienet arvet ovat edelleen näkyvissä. Tämä Timin itsepäisyys on kuulemma sen rotuominaisuus. Se on tietääksemme puoliksi pystykorva ja puoliksi Norjan hirvikoira.

Olen tehnyt Timin kanssa viikonloppuisin aamulla juoksulenkkejä muutaman

kilometrin verran. Siinä olen saanut itsekin kaipaamaani liikuntaa, joka muuten on jäänyt vähäiseksi paniikkipelkojeni takia. Koiran kanssa on helpompi uskaltaa lenkkeillä. On kaveri mukana, vaikka se ei olekaan ihminen.

Tänä kesänä olemme käyneet koiran kanssa myös kesämökillämme. Tein sinne aita-verkosta Timille aitauksen. Mutta Timi kaivautuikin aidan ali vapauteen. Aitaus oli siis hukkainvestointi. Mutta ei hätää: vaikka Timi saa nyt vapaasti juoksennella mökillä, se ei karkaa omille teilleen, vaan palaa aina takaisin luoksemme. Erityisen innokas Timi on kaivamaan kuoppia maahan. Mökillä on yksi hiekkakuoppa, jossa se saa vapaasti kaivaa.

Tapio S.



Timi

Kuva: Vernus

Syksyisiä näkymiä luonnosta

Kuvaajan vinkki: Kun katselet kuvia, niin voit muuttaa näkymää siirtämällä hiirtä näyttöruudun oikeassa reunassa olevaan plus- tai miinusmerkkiin ja klikkaamalla muutaman kerran merkistä voit suurentaa tai pienentää kuvia.





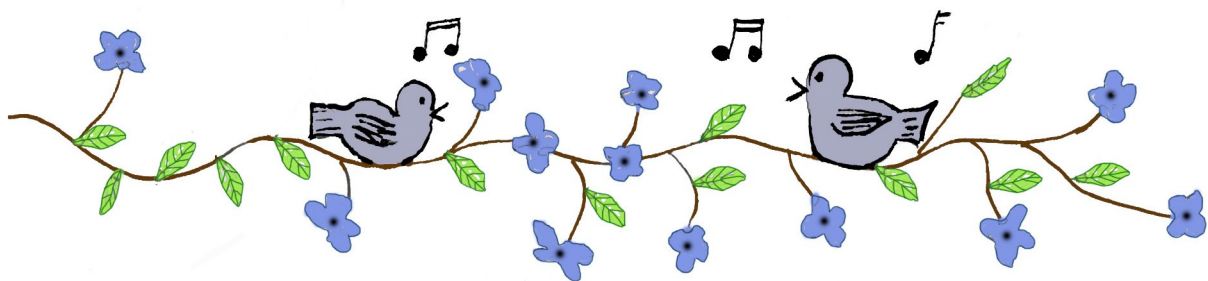
Kuvat: Jari Järvinen

Viimeinen kuva



Poimintoja Apulanta-yhtyeen kappaleesta "Maanantai".

Piirros: Ansu





On syksy niin ihmeellinen

On syksy niin ihmeellinen,
minä kaikkea ymmärrä en.
Miten vihreä maa
värin uuden nyt saa,
linnut lentävät merien taa?

Mihin siilit ja etanat käy?
Niitä syksyllä missään ei näy.
Mihin pois katoaa,
missä siilien maa,
mullan allako ne asustaa?

Kuka vaahterat kauniiksi saa,
värit muuttaa ne,
nyt punertaa?
Kuka pensselillään lehdet käy
värjäämään? Missä maalarin tuon
kotimaa?

Miten kypsyvät puolukat nuo,
mistä karpalot päälleen saa suo?
Mikä punertumaan
saapi marjat ja maan?
Syksyn ihmeitä kaikki on vaan.

On syksy niin ihmeellinen,
minä kaikkea ymmärrä en.
Miten muutoksen saa
koko kesäinen maa?
Värit hehkuvat nyt loistossaan.

Juhani Konola