

# Mieleinen

2/2021  Raahen Psyke ry:n jäsenlehti





## Pääkirjoitus

## Kohtaamisia

Mielenterveysviikon teemana on tänä vuonna kohtaaminen. Se saa miettimään, miten eri tavoin voi toisia kohdata. Ja miten erilainen on jokainen kohtaaminen, ja omalla tavallaan merkityksellinen.

Korona ja eristys sai meidät monet myös uudenlaisen tilanteen eteen, kohtaamaan itsensä ja läheisensä eri tavalla kuin ennen. Ehkä opimme enemmän myös itsestämme ja toisistamme. Korona toi myös uudet kohtaamistavat, kuten zoomin ja kaikki muut etäyhteydet. Siinä on ollut opettelamista monella tavalla itse kullekin. Itselleni esimerkiksi zoom- tai whatsapp-ryhmäpuhelu tuntui aluksi varsin vieraalta. Oman naaman näkeminen ruudussa perin ahdistavalta. Keskittyminen saattoi mennä ensin siihen, millaisena muut minut näkevät. Siinäkin siis joutui kohtaamaan myös itsensä. Mutta pian näihin etäviestintätyökaluihin tottui, ja niistä tuli uudenlainen, toimiva väline kohdata ihmisiä. Esimerkiksi musiikkiryhmämme on toiminut etätupana koronan alkuajoista asti, osa ihmisistä on osallistunut jäsen-tuvalta ja osa kotoa. Itse olen kokenut kotoa osallistumisen lopulta helpoksi, ja olenkin iloinen voidessani kohdata ihmisiä näin kotisohvalta, esimerkiksi tällaisena sateisena päivänä.

Kohdata voi myös eläimiä. Minulle itselleni hyvin tärkeiksi ovat muodostuneet Psykyen eläintilaretket. Etenkin nyt, kun oma rakas kissani poistui viime joulun alla sateenkaarisillalle. On ollut hienoa kohdata esimerkiksi hevosia ja poneja, hoitaa heitä ja kokea yhteys heihin.

Puhun eläimistä myös sanalla ”hän”, sillä minulle hekin ovat persoonia. Esimerkiksi Psykyen kanssa vierailemillani hevostiloilla kaikki kohtaamani hevoset ja ponit ovat olleet hyvin erilaisia persoonia, ja heitä on tullut ikävä, ja heidän poismenonsa on surettanut.

Jokainen kohtaaminen jättää jälkensä. Niin ihmisten kuin eläintenkin, näin eläinrakkaalle ihmiselle. Ja uskon, että jonkinlainen muistijälki jää myös eläimille meistä ihmisistä. Ihmisiä olen kohdannut koronan aikana yllättävän paljon eri tavoin, loppujen lopuksi melkein enemmän kuin vuosiin. Olen ollut kirjastolla avotyössä (sanahirviö) nyt kaksi vuotta, ihan oikeita töitä tekemässä. Kohtaan kirjastolla hyvin erilaisia ihmisiä, vauvoista vaareihin ja mummoihin. Monista asiakkaista on tullut tuttuja. Työkaverit ovat tärkeitä, näen heitä muutaman kerran viikossa.

Keväällä käymäni kokemustoimijakurssin tiimoilta ta-

pasin monia hyvin erilaisia ja mielenkiintoisia persoonia. Jokainen heistä jäi omalla tavallaan mieleen. Kurssilta jäi myös ystäviä, joiden kanssa pidän yhteyksiä. Kurssi käytiin etänä, lopuksi livetapaamisin. Kurssilla esitettiin lopuksi toisille oma elämäntarina. Näiden esitysten kautta kohtasin jokaisen heistä lähemmin, opin heistä jokaisesta jotain.

Jännittäjien ryhmä on ollut minulle koko tämän korona-aikakauden ajan tärkeä kohtaamispaikka, aluksi etälustan kautta ja sitten livenä. Ryhmä on elänyt ja muokkautunut, ihmisiä on lähtenyt ja uusia tullut. Olen kohdannut jokaisen heistä, joistakin on tullut minulle ystäviä. Koko ryhmän kanssa meillä on ollut mielestäni hyvä yhteenkuuluvuuden henki koko ajan. Pystymme whatsapp-ryhmässämme ja livenä kohdatessamme keskustelemaan vaikeistakin asioista.

Samalla kun kohtaamme ihmisiä, kohtaamme myös asioita, ja kun kohtaamme asioita, kohtaamme myös itseämme. Opimme jatkuvasti uutta myös itsestämme, toisten kautta. Koskaan emme tiedä, keitä tulemme kohtaamaan ja mitä heiltä opimme, ja mitä uutta ehkä opimme itsestämme heidän kauttaan.

Täytyy lisätä vielä se, että millä tavoin tulemme kohdatuksi, esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaina, vaikkapa mielenterveystoimiston asiakkaina, on tärkeää. Kuullaanko meitä, tulemmeko ymmärrettyksi, tunnummeko tulevamme kohdatuksi omana itsenämme? Tietysti niin asiakkaana kuin missä tahansa kohtaamistilanteessa on tärkeää olla oma itsensä ja mahdollisimman rehellinen. Silloin tulee varmastikin helpommin kohdatuksi oikealla tavalla.

Toki joissakin tilanteissa elämässä on hyvä olla paljastamatta itsestään kaikkea, sillä se voi altistaa haavoittumiselle. Voi valita, kohtaako toinen ihminen minut pinnallisemmin vai syvällisemmin. Ehkä ihmiskontakteissa onkin hyvä tutustua ajan kanssa, kohdata toinen ja antaa toisen kohdata itsensä asteittain. Ja tarvitseeko jokaisen kohtaamani henkilön tuntea kaikkia haavojamme? Ehkä ei.

Usein erilaisia kohtaamisia voi helpottaa ja keventää huumori. Toki aina eivät huumorintajut kohtaa, mutta itse koen yleensä huumorin helpottavana ja keventävänä asiana esimerkiksi jännittävissä kohtaamisissa ja kun ollaan vaikeidenkin asioiden äärellä.

Kohdataan, omina itsenämme, juuri sillä tasolla kuin tuntuu luontevalta.

Tällaisia ajatuksia kohtasin päässäni tänään.

# Mieleinen

2/2021

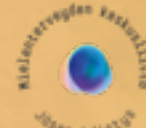
Lehden toimitusryhmä:  
Jouko Kastelli, Eila Nikula, Sirkka Kerttula.  
Kansikuva: Aila Tuomaala  
Lehden paino/taitto:  
Rannikon Laatupaino Oy/Hanna Tenkula  
Raahen Psykye ry, www.raahenpsykye.fi  
Jäsentupa, Rantakatu 58, 92100 Raahen

Puheenjohtaja;  
**Risto Heinonen**  
**Niina Lukinmaa**  
toiminnanohjaaja  
044-278 6679  
**Merja Mustonen**  
vapaaehtoiskoordinaattori  
044-299 4076

Sähköpostit:  
etunimi.sukunimi@raahenpsykye.fi

**Sirkka Kerttula**  
järjestösihteeri  
044-323 7342

**Marjo Huotari**  
ohjaaja  
044-077 9960



# ILOA LIIKUNNASTA IISALMESSA

Auringonsäteiden leikkiessä aamukasteen kanssa, alkoi hiljalleen kerääntymään väkeä tuvan eteen. Ei näkyntä väsymystä kisamatkaajissa, kun kaikki toivottivat huomenia iloisesti toisilleen.

Pian saapuikin Nylanderin bussi ja kisamatkaajat pääsivät kipuamaan kyydille, kauan odotettu matka saattoi alkaa. Matkasimme kohti Iisalmea, jossa Mielenterveyden Keskusliitto järjesti 25. kerran liikuntapäivän elokuun viimeisenä lauantaina. Iisalmen urheilupäivät keräsivät lähes 120 osallistujaa 20 eri jäsenyhdistyksestä ympäri Suomen viettämään iloista urheilupäivää.

Raahen Psykyke olikin tänä vuonna hyvin edustettuna urheilupäivässä, kun kilpailijoita oli yhteensä 7 ja kisaturisteja kannustajina yli tuplasti enemmän. Kisamenestys oli huikea Iisalmissa.

Kisakatsomossa oli jännittävä tunnelma ja kannustus-huudot sekä taputukset raikasivat, kun kisat pääsivät käyntiin. Ensin kisailtiin kolmiottelussa, joissa lajeina oli 60m juoksu, pituushyppy sekä kuulantöntö. Psykyken edustusta oli 3-ottelussa, kun Seppo Lassila, Reino Pyhälä ja Moona Krekilä kilpailivat omissa ikäryhmissään. Mitalisijoille kolmiottelussa ylsi Seppo Lassila ollen ikäryhmänsä yli 70-vuotiaiden miesten 3. sijalla ja Moona Krekilä sijoittui ikäryhmänsä yli 40-vuotiaiden naisten 1. sijalle. Reino Pyhälä oli ikäryhmänsä yli 60-vuotiaiden 9. sijalla.

Raahen Psykyke oli hyvin edustettuna myös 1000m kävelyssä. Miesten sarjassa kisasi omissa ikäryhmissään Jarkko Kellola, Kari Alakopsa ja Reino Pyhälä sekä naisten sarjassa kisasi Moona Krekilä, Mirja Alakopsa ja Eija Arvola, kukin omassa ikäryhmässään. Kisakatsomo raikui, kun kävelijöitä kannustettiin. Taputukset ja kannustushuudot auttoivat kävelijöitä tekemään oman parhaan suorituksensa.

Ja menestystä tuli kävelystäkin huimasti! Naisten kävelyssä Eija Arvola voitti oman ikäryhmänsä, niin ikään oman ikäryhmänsä voitti Mirja Alakopsa. Moona sijoittui oman ikäryhmänsä kolmanneksi. Miesten sarjassa kisailtiin myös

omissa ikäryhmissään ja Jarkko Kellola sijoittui viidenneksi miesten alle 40-vuotiaiden sarjassa, Kari Alakopsa oli ikäryhmänsä 40-vuotiaiden miesten 5. ja Reino Pyhälä ylsi yli 60-vuotiaiden miesten sarjassa 9. sijalle.

Iisalmissa kisailtiin samalla yhdistysten välissä kisoissa, joissa Raahen Psykyke ry sijoittui neljänneksi. Hienoa!

Kisapäivän päätti yhteiskävely. Aurinko helli liki 120 liikkujaa Iisalmen Sankariniemen stadionilla, kun kisa-yhteisö käveli leppoisasti omaan tahtiinsa ja nautti liikku-misen ilosta.

Ihana, ihana päivä kaikkienensa.

## TULOKSET: RAAHEN PSYKYKE RY

<b>Naiset 40v. 3-ottelu</b>	<b>Pisteet</b>
1. Moona Krekilä	496
<b>Miehet 60v. 3-ottelu</b>	
9. Reino Pyhälä	273
<b>Miehet 70v. 3-ottelu</b>	
3. Seppo Lassila	392
<b>Naiset 40v. 1000m kävely</b>	<b>Aika</b>
3. Moona Krekilä	7.44,39
<b>Naiset 50v. 1000m kävely</b>	
1. Mirja Alakopsa	7.47,08
<b>Naiset 60v. 1000m kävely</b>	
1. Eija Arvola	8.09,10
<b>Miehet 1000m kävely</b>	
5. Jarkko Kellola	8.41,47
<b>Miehet 40v. 1000m kävely</b>	
5. Kari Alakopsa	8.40,48
<b>Miehet 60v. 1000m kävely</b>	
9. Reino Pyhälä	10.09,20
<b>YHDISTYSKISA</b>	
Raahen Psykyke ry	34 pistettä, 4. sija



Eija, Mirja ja Moona naistenkävelyssä.

## TERVEHDYS RAAHEN KANSALAISTALOYHDISTYS JYTY RY:LTÄ!

Meillä puhaltaa muutosten syystuulet! Hansa-talossa on alkanut remontti, mutta toimintamme jatkuu samanlaisena toistaiseksi. Raahen Kansalaistaloyhdistys on 15 alueellisen yhdistyksen perustama yhdistys. Ajatuksena on ollut perustaa matalankynnyksen Kansalaistalo, joka tuo yhteen J= Järjestöjä, Y= yhdistyksiä, T= työttömiä ja Y= Yrityksiä. Yhdistyksen on ajateltu työllistävän ja tuottavan työtä osatyökykyisille ja pitkäaikaistyöttömille. Yhdistykseen on tullut lukuisia yhteydenottoja ja toiveita Kansalaistalotoiminnan käynnistämisestä ja jäsenjärjestöjen yhteistyön kanavoimisesta. Olemme päättäneet tarttua näihin yhteistyötoiveisiin ensi vuoden aikana.

Osatyökykyisyys ja pitkäaikaistyöttömyys johtuu monista eri syistä. Jokin sairaus, vamma tai oma elämäntilanne rajoittaa työkykyä, työn saamista tai sen etsimistä. Yhdistyksemme tehtävänä onkin olla rinnalla kulkijana ja rohkaista työn etsimisessä.

Kuntouttavan työtoiminnan tai työkokeilun kautta meillä voi testata omaa jaksamista ja rajoja erilaisissa työtehtävissä sekä oppia uusia taitoja. Eri kulttuureista tulleet oppivat meillä kuntouttavan työtoiminnan kautta suomalaista työkulttuuria ja suomen kieltä. Shl:n mukaisella sopimuksella pidetään yllä omaa työkykyä ja sosiaalista kanssakäymistä. Tätä kautta voi osoittaa omaa osaamista erilaisissa työtehtävissä. Aina ei tiedä ”mikä minusta tulee isona” ja haluaisi kokeilla erilaista työtä ilman ammatillisia paineita tai on halua suorittaa tutkinto, mutta ei jaksakaan istua koulun penkillä. Näissä asioissa meihin voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä. Meillä on opiskelijoita työharjoittelujaksolla. Meillä voi suorittaa myös tutkintoja oppisopimuksella tai täydentää omaa osaamista suorittamalla osatutkintoja. Tavoitteenamme on avata ja raivata työllistymisen polkuja työmarkkinoille, löytää juuri se ”oma juttu”.

Olemme onnekkaita siinä, että osalle on löytynyt ja löy-

tyy edelleenkin myös talon sisällä mahdollisuus työllistyä palkkatyöhön. Meillä toimiikin eri tehtävissä suuri joukko taitavia ja ahkeria tekijöitä. Tällä hetkellä Jyty ry työllistää viitisenkymmentä työntekijää.

Työpajatoiminnassamme on laajentumissuunnitelmia ensivuodelle. Työpajoissa työstetään jo joulua ja myymälämme rakentuukin pikkujoulun odotukseen. Myymäläsämme on runsaasti erilaisia käsitöitä ja syötävää myynnissä päivittäin. Myymälämme on avoinna ma-pe klo 9-13. Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko meiltä voi käydä ostamassa kotipakettiin lounaan 4-5€:n hintaan.

Ompelimon ja kutomon toiminta on vilkastunut koronajan seurauksena. Erilaiset pienet korjaukset ja tilausompeleet ja matot voi teettää meillä. Kotiapupalveluiden valikoima on monipuolinen. Kotisiivouksien ja asiointiavun lisäksi meiltä voi tilata pihatalkkariapua.

Kaveriaputoimintamme on laajentunut aktivoivammaksi. Kaveriavun sisältö rakentuu yhdessä tekemisen kautta. Juttelun ja ulkoilun lisäksi mm. jumpataan, leivotaan, tehdään käsitöitä ja askarellaan tai tehdään yhdessä pieniä kotiaskareita asiakkaan kotona. Meiltä voi tilata myös saattaja-apua lääkäri-, parturi- tai virastokäynneille. Pyykkihuoltoon olemme vuokranneet tilat Kreivinajasta. Pyykkiapua tarvitaan silloin, kun siitä ei enää itsenäisesti selviydy tai voimat ei kaikkien riitä. Jos lakanapyykki tuo haasteita, vaikka muusta pyykistä selviäisikin on hyvä pyytää apua. Saattohoitotilanteissa ja omaishoitotilanteissa pyykkimäärät voi kasvaa niin isoiksi, että ei kuivastilaa löydy ja kaikki aikaa menee pyykin pyörittämiseen. Silloin kannattaakin tätä palvelua hyödyntää. Tarvittaessa haemme pyykit ja tuomme puhtaana takaisin.

Tervetuloa tutustumaan!

Sari Havela-Hiitola, toiminnanjohtaja  
Raahen Kansalaistaloyhdistys



## Kiitos elämälle

Sitten, kun minusta tulee vanha ja makaan vällyjen alla vanhainkodissa, monesta asiasta riisuttuna ja melkein paljaana, muistelen elämäni onnellisimpia hetkiä.

Jos en enää voisikaan näyttää hymyäni enkä naurahtaa ääneen, niin tietäkää, että sisimmässäni olen onnellinen. Olen onnellinen niistä kaikista muistoista, jotka olen halunnut tallentaa sisimpääni. Kohtaan uudelleen kaikki rakkaimpani ja kaikki ne hetket, joista rakensin muistojeni helminauhaa, arvokkainta kaikista.

Olihan minulla toki surulliset hetkenikin ja voimattomat käteni. Niiden yli kun pääsin, minusta kasvoi minä; juuri tällaiseksi tarkoitettu.

Jonakin salattuna hetkenä voin sitten sanoa: kiitos elämälle, oli se sen arvoista.

Teksti: Sirkka Saaristo  
Kuva: Aila Tuomaala





Teksti: Jouko Kastelli, kuva: Seppo Lassila

## MUSTANGILLA LINNAKALLIOLLE SEPPO ON SOMPAMIEHIÄ

On kulunut yli viisikymmentä vuotta siitä, kun Seppo Lassila oli aidon Mustangin puikoissa. Vauhdikas matka Tukholmasta Södertäljeen ajoittuu vuoteen 1964. Lienee ehkä nuoruusajan nostalgisia tunteja siinä, että Lassila nimesi hiljattain hankkimansa auton komeasti Mustangiksi. Kyseessä on ”pikkumusta” Citroën, mutta auton konepellillä komeilee auton lempinimi ”Mustang”. Lassila järjesti Ilpo Överstille ja tämän jutun kirjoittajalle syyskuun iltahämärissä automatkan Linnakalliolle Alavieskaan.

Idean retkelle Seppo sai käydessään Linnakalliolla Raahen Psyken porukan mukana syyskuussa. Hän ihastui Linnakallion miljööseen ja halusi järjestää meille kolmelle ”ukolle” oman vierailumme, jonka huippuhetkiä oli eittämättä aidon savusaunan löylyistä nauttiminen.

Jalkauduttuamme tähän korpimetsän ympäröimään virkistysalueeseen kävimme ensimmäisenä ”Karhunpesässä”, nuotiopäikällä, joka oli katettu valtavilla, ikeikaisilla hirsillä. Ympäröivästä maastosta teki Ilpo heti havainnon: metsän puut olivat hyvin naavaisia, tehdaspaikoillahan ei juuri naavaa esiinny. Naava onkin puhtaan luonnon ja ympäristön merkki.

Kun olimme ihmetelleet Linnakallion historiallisia rakennuksia ja seudun metsämaita, oli aika unohtaa huolet ja surut, kun soivat ”kiukaan mustat urut”. Savusaunan välittömässä läheisyydessä oli kirkasvetinen lampi ja veden lämpötila +11 C. Avanto-uintiin tottunut Seppo kävikin reilusti syksyn viilentämän veden syleilyssä. Saunassa viskottiin melkoisia löylyjä ja yleensäkin ”alalautteen miehenä” tämän kirjoittaja siirtyi sovinnolla jäähyllä raikkaaseen ulkoilmaan. Ilpo puolestaan viipyi saunareissullaan vanhan koulukunnan kaavalla, kiirettä pitämättä. Kun olimme kylvyn jälkeen syöneet eväämme retkipaikan pöydän ääressä oli aika Mustangin valokeilojen halkoa jo pimennyttä maisemaa. Kotimatalla olivat matkustajat varmasti jo savusaunan löylyjen raukaisemia.

*Seppo on kouliintunut kuski. Työkseen mies on ollut niin taksin kuin ambulanssinkin ratissa. Nyt on vuorossa oma ”Mustang”.*



## Carrus kuljettaa

*Asfaltti hohkaa kylmää Raahen aamussa  
Kaverit, sähkömailoineen, moikkailee toisiaan  
Kuski vääntää vitsiä jostain ja jopa onnistuu  
Joko lähdetään?*

*Volvo Carrus hyrisee pitkin Fellmania  
R-kioskin edessä joku polttaa tupakkaa  
Valot vaihtuvat vihreään, Kokkolantie  
Joko matkafiliis on täällä?*

*Sisäsuomi odottaa, malmitie kutsuu  
Kumpula kuljettaa, porukka koossa  
Laitan kuulokkeet korviin, sweet music  
Milloin tulee Brucea?*

*Pysähdytään ABC:llä, S-ryhmä tienaa  
Lihapyöryköitä ja pottumuusua  
Läikytän maitoa tarjottimelle  
Miksi aina sama juttu?*

*Tampere tervehtii matkamiehiä  
Syömään keskustaan, kivaa juttelua  
Otan listan parhaan pihvin  
Olika siellä tilillä rahaa?*

*Tiikerihai, puoli tuntia odotusta  
Mutta sitten saa laulaa Dire Straitsia  
Väenpaljous väsyttää, ja odotus  
Onko ja mun vuoro?*

*Carrus nielee pimeää tietä  
Taas harrastesarjan hopeaa  
Puheensorina vaimentunut  
Joko ollaan kotona?*

-Allti

# Käsillä tekemään

Teksti: Liisa R.

Luin Kodin Pellervo-lehdestä jutun Seijasta, joka oli saanut kolme peräkkäistä aivoinfarktia. Hän sanoo:

- Kahvikuppikaan ei tahdo enää pysyä kädessä, mutta kutomisesta en luovu!

Hän kutoo kangaspuilla mattoja, poppanoita, liinoja ja verhoja. Seijan tarina kosketti minua, sillä mietin juuri, vieläkö jaksan olkapääkipujeni vuoksi osallistua Raaheopiston entisöintipiiriin.

Juttu rohkaisi menemään mukaan ja tarttumaan hiomakoneeseen ja maalipensseliin vanhan lipaston saattamiseksi entiseen loistoonsa. Vuosien kuluessa olen kunnostanut kotiini monia tarpeellisia tavaroita, mm. vanhoja tuoleja ruokapöydän ääreen, pienen pöydän olohuoneeseen. Myös koristeita tai muistoja menneiltä sukupolvilta, kuten pappani tekemän pienen muistorasian, renginkaapin ja kynttilälälyhtyjä.

Työskentely piirissä ei aina ole kovin kiivasta, mutta homman lomassa nauru helskyy ja juttu luistaa. Välillä juodaan kahvit ja ihastellaan toisten aikaansaannoksia tai jaetaan vinkkejä. Yhdessä tekeminen voimaannuttaa ja lisää tekemisen motivaatiota ja antaa uusia ideoita.

## OMPELUMUISTOJA

Ompelukoneeni on nököttänyt koko vuoden keittiössä emännänkaapin kupeessa. Ei ihan toimettomana, muistan lyhentäneeni ainakin yhdet housunlahkeet. Se on niitä pakollisia käsitöitä, jotka eivät aina innoista. Joulun alla taidan taas ommella tilkkukortteja. Niiden tekoon innostuin kun rupesin kokeilemaan kaikkia ompelukoneeni tarjoamaa 50:ntä erilaista ommelta. Nykyajan ompelukoneissa on niin monenlaista tikkivaihtoehtoa ja välinettä, ettei kaikille oikein löydä käyttöä tai intoa niiden opetteluun. Neula, paininjalka ja tikki täytyy vaihtaa kankaan mukaan. Kaipauksella muistelen äidin poljettavaa Singeriä, joka veti samoilla vempaimilla niin ohuemman verhoakaan kuin tosi paksun sarkapompan saumoissa. Siinä vasta kone!

Lapsena olin ahkera äidin apulainen ompelutöissä. Usein mukana sormineni liian lähellä tikkaavaa neulaa, mutta vain kerran neula meni etusormestani läpi. Ensimmäisiä omia ompelukseni oli patalappu, joululahja

mummolle. Kinusin äitiä opettamaan koneompelua ja vaadin pientä tilkkua uudesta sängynpeitteestä, jota hän juuri teki. Niin tehtiin yhdessä patalappu, joka varmaan jäi pienuutensa vuoksi mummolta käyttämättä, niin hyvin se on säilynyt koristeeksi keittiöni.

Käsityöt tuovat mukanaan muistoja lapsuuden ajoista, ihmisistä ja suvun perinteistä. Itse värkätty käsityölahja ilahduttaa saajaansa ja tekijäänsä. Sen silmukoihin ja pistoihin on upotettu lämpimiä tunteita ja välittämistä.

## ENNEN KÄSITYÖ OLI ARKEA

Lapsuudessani käsityö oli osa arkista touhua. Miehet nikkaroivat iltasilla pirtissä, tehtiin tarvekaluja, mm. kelkkoja, tiinuja, saaveja, vuoltiin kirveen varsia, sop-pakauhoja. Naiset huolehtivat vaatetuksesta ja kodin tekstiileistä. Muistan hämärästi ajan, jolloin lampaanvillat vielä karstattiin kotona ja mummo kehräsi ne langaksi. Myöhemmin villat lähetettiin kehräämään. Niistä sitten neulottiin sukkaa, lapasia, villapaitoja ja -housuja.

Äitini ompeli vaatteita, paikkasi ja parsi. Talvisin hän kutoi kangaspuissa mattoja, poppanoita, jopa verhoakankaita. Naapurin naisten kanssa pidettiin matonleikkuutalkoita. Äiti tikkasi jopa tärkkejä. Tä-kintikkauspuut ovat minulla edelleen tallessa, olen niitä käyttänyt tilkkupeittojen teossa.

## KÄSITYÖ MUUTTUU HARRASTUKSEKSI

Nuorena äitinä ompelin paljon lasten vaatteita, neuloin villapaitoja, sukkaa. Mutta sitten tulivat vuosikymmenet, jolloin käsityö ei enää ollut arvossaan. Kaikkea sai kaupasta helpommin ja edullisemminkin. Vähitellen käsityö, niin puutyöt kuin ompelu- ja kudonta muuttuivat enemmän harrastukseksi. Viime vuosina eri yhdistyksien järjestämien käsityöpiirien rinnalle on noussut neulekahviloita ja ystävien perustamia ompelukerhoja.

2018 tehdyn kyselyn perusteella joka kolmas suomalainen harrastaa käsitöitä säännöllisesti, satunnaisesti vielä useampi. Naisten keskuudessa suosituimpia ovat neulonta ja virkkaus. Naisille käsityö on ennen kaikkea



**Tuvalla kokoontuu puikkopiiri keskiviikkoisin klo 13 alkaen. Tuvalla on myös ompelukone ja saumuri, sekä askartelutarvikkeita mm. korttien tekemiseen. Tule mukaan yhteiseen tekemiseen, laitetaan ainakin puikot kilisemään ja ideoidaan muuta. Poristaan ja nautitaan yhdessäolosta ja käsityöterapiasta.**

rentoutumista ja omaa aikaa. Miehet tekevät enemmän tarpeeseen liittyvää rakentamista, kunnostusta, mutta harrastavat myös puutöitä tai pienoismalleja.

Uutisoinnin mukaan kaikenlainen kotona ja käsillä tekeminen on korona-aikana lisääntynyt hurjasti. Erityisesti islanninvillapaitojen neulominen on lähes huumannut kutojat, langat ovat loppuneet liikkeistä kesken. Myös rakentaminen ja kaikenlainen nikkarointi on voimistunut, kun on vietetty enemmän aikaa kotona.

Koulussa käsityön opetus on muuttunut monella tapaa. Enää eivät pelkästään pojat pääse tekniseen työhön, vaan kaikki opettelevat niin teknistä kuin tekstiilityötä. Se on hyvä asia, mutta valitettavasti samalla käsityöhön käytettävä tuntimäärä on pienentynyt. Myös opettajat voivat nykyään koulutuksensa erikoistua käsityöhön, ei enää pelkästään sukupuolen mukaan pehmeisiin tai koviin materiaaleihin. Minunkin entisöintiini opettaja on nainen.

### KÄSILLÄ TEKEMINEN LISÄÄ HYVINVOINTIA

Itä-Suomen yliopistossa työskentelee käsityötieteen professori Sinikka Pöllänen. Seijasta kertovassa jutussa hän sanoo, että korona-aikana lisääntyneet vapaa-ajan myötä on neulomalla ja nikkaroimalla purettu aikaan liittyvää epävarmuutta, tynnytetty mieltä ja helpotettu ahdistusta.

Käsityö tarjoaa lepo hetken, jossa saadaan samalla jotakin näkyvää aikaiseksi: äiti kutoo nuttua pienokaisen nukkuessa tai töistä palaava saa virkkuutyöstä hengähdystauon kiireisen päivän jälkeen. Naisilta onnistuu neulominen jopa tv:tä katsellessa.

Käsillä tekeminen auttaa purkamaan stressiä ja tarjoaa vastapainoa työlle, opiskelulle tai koneen ääressä kököttämislle. Siinä pääsee välittömästi ihaillemaan edistymistään ja onnistumistaan. Erilaisissa käsityöpiireissä saa myös työhönsä ihailua, tsemppausta ja neuvoja muilta osallistujilta.

### TOIMII JOPA TERAPIANA

Virkkasin ja neuloin ison kasan päähineitä pitkällä sairauslomalla, saadakseni ajatukseni pois ahdistavasta

elämäntilanteesta. Nyt minulla riittää pipoja varmaan loppuelämäni ajaksi, kaikissa mielestäni minulle sopivissa väreissä. Osa on vielä täysin käyttämättömiä. Villapaitojen tai kirjoneulesukkien silmukoita laskessa huomasin, että tähän toimii meditaatioharjoituksena! Kun mielessäni kiersi jatkuva kehä ikäviä tapahtumia, tunteita, vaatimuksia, mietin miten noista ajatuksista pääsisi eroon. Muistin keskittymisharjoituksen, jossa pyrittiin laskemaan sataan. Aina kun mieleen palkähti jokin ajatus, joka keskeytti laskemisen, piti aloittaa alusta.

Myös mindfulness-meditaatiossa käytetään laskemista ajan ja tilan häivyttämiseen ja hengittämiseen keskittymisessä. Siis kun neuloessani lasken silmukoita, mieleni on kiinnittynyt ja keskittynyt vain siihen. Vaikeissa elämäntilanteissa käsityö voi näin toimia pakokeinona ja tarjota turvallisen tilan ja ajan käsitellä tunteita sekä muita mielen päällä olevia asioita. Monet käyttävät käsitöitä terapiavälineenä tietämättään.

### LISÄÄ HYVINVOINTIA

Tutkimusten mukaan käsillä tekemisen on todettu lisäävän hyvinvointia. Mm. syöpää sairastavilla säännöllinen käsityöharrastus vähentää kiputuntemuksia. Luovan työn parissa ikävät asiat unohtuvat hetkeksi. Murehtimisen sijaan voi kokea osaamisen iloa ja hallinnan tunnetta, vaikka sairaus rajoittaisikin toimintakykyä. Ihaillen olen seurannut vaikeaa nivelreumaa sairastavaa tuttavaa, joka vinksottavilla sormillaan tekee erittäin kauniita ja pikkutarkkuutta vaativia askartelutöitä.

Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa mukana olleissa muistisairaiden ryhmässä käsitöiden muistelun tulokset yllättivät. Piilossa ollut vanha osaaminen nousi esiin. Vanhusten vuorovaikutus lisääntyi, sanojen käyttö rikastui ja ilmapiiri muuttui leppoisammaksi. Käsitöiden tekeminen stimuloi aivoja, parantaa aivo- puoliskojen yhteistyötä ja auttaa hahmottamaan haastavia kokonaisuuksia esim. kirjoneulekuvioita. Käsityö siis ainakin auttaa oppimaan uutta, ilahduttaa, rentouttaa, lohduttaa, hoitaa, parantaa, vähentää kipua, leppoistaa oloa ja toimii ilmaisena terapiana.



Teksti: Eila Nikula, kuva: Marjo Huotari

# INNOSTAVA IMPRORYHMÄ

Haastattelin Psykyen Improryhmää Raahen teatterilla perjantaina lokakuun ensimmäisenä päivänä. Tätä tekstiä kirjoittaessani olen hyödyntänyt myös ryhmän ohjaajan Marjon minulle antamaa tietopakettia improvisaatioteatterista.

Kyselen improlaisilta, mikä on ryhmässä antoisinta ja mitä uutta he ovat oppineet ryhmässä.

- Tässä joutuu haastaa ja ylittää ittensä. Ryhmän ilmapiiri on hyvä, keskustelevalta. Esiintymisen pelot ja jännitykset vähenevät pikkukuhiljaa, kertoo Tuula.

- Täällä saa nauraa. Olen saanut uusia ystäviä ja tuttavuuksia, Janne mainitsee.

Minnan mielestä antoisinta on mahdollisuus heittäytyä rooleihin ja tunnetiloihin voimakkaammin kuin arjessa on mahdollista. Hän kertoo, että ryhmä otti hänet hyvin vastaan, kukaan ryhmäläisistä ei ollut entuudestaan tuttu.

- Heittäytyminen on tärkeää. Olen saanut vähitellen esiintymiskammoa pois, lisää Kirsi.

Päivi kertoo, että on oppinut asettamaan omia rajoja harjoitusten kautta.

Yhdessä improssa kukin sai olla vuorollaan puhelinmyyjä ja myynnin kohde. Improt kestävät yleensä joitakin minuutteja. Maksimi tapahtui Zoomissa, kun kaksi ryhmäläistä sai keskustella vain esittäen kysymyksiä, vastata kysymyksiin ei saanut. Se impro kesti 20 minuuttia.

Yksittäinen impro syntyy esimerkiksi seuraavalla tavalla. Osa ryhmästä on esiintyjä ja osa katsojia. Katsojat määrittelevät aluksi paikan, tilanteen ja henkilöt. Esiintyjät sanovat sanan ja repliikin kerrallaan. On oltava tarkasti kuulolla. Vastanäyttelijän ehdotuksiin suostuminen vie tarinaa eteenpäin. Yleisö voi kesken kaiken syöttää tilanteeseen esiinty-



Herää kysymys, mitä tässä kuvassa tapahtuu?



Vastustamattoman hauskan näköistä menoa improssa.

jälle, vaikka että sinä olet vihainen. Vihaa on sitten jotenkin ilmaistava. Pakko ei kuitenkaan kuulu improon, esiintyjä voi vetäytyä välillä ottamaan ”aikalisän”, jos ei halua tehdä jotain.

Yhteistyö on impron avainsana. Osallistujat tietävät, että porukka pelastaa tilanteesta. Turvallisessa ryhmässä oppii tilanneherkkyyttä. Havainnointi, oman vuoron odottaminen keskustelussa ja toisen puheen kuuntelu kehittyvät varmasti. Tehostetuilla ilmeillä ja eleillä voi lisätä dramatiikkaa esitykseen. Myös ilmeettömyys voi olla onnistunutta ilmaisua.

- Impro eli improvisaatioteatteri on teatteria ilman valmista käsikirjoitusta, Marjo tiivistää. Hän muistelee Psykyen ryhmän alkaneen vuonna 2016. Alun perin idean toi mukanaan Psykellä työskennellyt Janne. Myös Merja oli alussa mukana. - Olen käynyt MTKL:n ja Raahen improkursseja. Innostuin, että tähän on mahtava mahdollisuus opetella monenlaisia taitoja. Läsnäolo on keskeinen asia, Marjo painottaa.

Improvisaatioharjoituksissa saa paljon rohkeutta. Pystyy paremmin hallitsemaan normaalissa elämässä eteen tulevia tilanteita. Voi olla lukkoja, eikä saa sanottua mieleen tulevia asioita. Improvisaatiossa oppii, millä hetkellä on hyvä sanoa asiansa ja millä tavalla. Samalla oppii olemaan pahastumatta, vaikka joutuukin jättämään mieleensä tulleen idean sanomatta. Esimerkiksi, jos toinen kertoo koiransa tekevän kuolemaa, et voi ohittaa hänen sanomaansa.

Pari tuntia kestävässä kokoontumisessa keitellään ensin kahvit. Sitten käydään kuulumiskierros. Liikeharjoitukset ja piirileikit vievät pois liikaa kontrollia ennen improja. Yksi tauko pidetään myös.

- Tää Raahen teatteri on ihana paikka meidän ryhmälle, sanoo Tuula. Hän on itse teatterin kannatusjäsen ja osallis-



tuu talkoisiin. Päivi on ollut myös mukana teatterin näytelmissä.

Impro ei ole pelkkää komediaa. Vakavampiakin harjoituksia on. Improissa pääsee kokeilemaan eri rooleja kuin arjessa. Yhdessä statusharjoituksena kukin sai olla vuorollaan ”anteeksi että olen olemassa -tyyppi” ja sitten omaa itseään korostava pullistelija.

- Aistit pois sulkevassa harjoituksessa sokean ja taluttajan roolit vaihtelivat, kuvailee Päivi.

- Kun Toni Kettukangas opiskeli AMK:ssa, olimme hänen koulutusryhmässä, Marjo kertoo. Psykyen improlaiset ovat myös esiintyneet. Jokilaaksojen Tiimin tapahtumissa sekä Psykyen mielenterveysviikon iltamissa menttiin ihan improillen. MTKL:n kulttuuri- ja yleisurheilupäivillä oli parina vuotena teatteri teemana, toisella niistä tapahtuma oli Kemissä.

- Esiintyminen Kemin teatterin lavalla on jäänyt aivan erityisenä mieleen. Omaa vuoroa jouduttiin verhon takana odottamaan kauan ja latauksen piti säilyä, Tuula eläytyy. Päivillä on mieluisia muistoja Psykyen 30-vuotisjuhlasta, jossa heillä kullakin oli oma sketsinsä. Kemin ja 30-vuotisjuhlien esitykset oli harjoiteltu etukäteen.

Koskaan ei voi tietää etukäteen mitä ryhmässä tapahtuu.

- Sääntö numero yks on se, että kun on ääneen määritelty, kuka sä oot, niin sit sä oot se, Päivi kertoo. Impro on vetovoimainen ryhmä. Nyt on mukana kolme alkuperäistä jäsentä. Jotkut ovat olleet välillä työn tai opiskelun takia pois ja palanneet sitten takaisin. Tällä kertaa ihan kaikki eivät olleet päässeet paikalle.

Uusia jäseniä otetaan syksyn ja tammikuun ensimmäisissä harjoituksissa. Sitten ryhmä suljetaan.

- Ryhmytyminen on erittäin tärkeää, koska ilman turvallista ja hyväksyvää ilmapiiriä ei synny luovuutta, lisää Marjo.

- Tää on ihana tapa lopettaa viikko ja aloittaa viikonloppu, hymyilevät Tuula ja Minna. Tuulan koira, joka aluksi tervehti kaikkia, makaa nyt rentona lattialla. Minä lähdän kauppaan. Ryhmän tärkein toiminta, joka perjantaiset improharjoitukset pääsevät alkamaan.

Sain jälkikäteen vielä sähköpostia Sirkalta ja Teemulta.

- Olemme käyttäneet improsta saamiamme löytöjä esim. Mieli maasta ry:n ryhmissä, joissa olemme ohjaajaparina. Teemme pikkuimproja yhdessä koko ryhmän kanssa. Olen teettänyt niitä myös kouluttajakeikoillani yhteisessä illanvietossa, sanoo Sirkka. Teemun mielestä antoisinta ryhmässä on yhteenkuuluvaisuuden tunne ja yhdessä tekemisen meininki. Vapaus innoittaa kokeilemaan.

- Olemme kaikki vertaisia ja aikatauluista pidetään kiinni.

Sirkan mielestä antoisinta on tekemisen ja rohkeuden ilo. Ohjaaja on kannustava ja ystävällinen, hän kiittää Marjoa. Teemu kertoo oppineensa nauramaan hyvántahtoisesti itselleen. Sirkka sanoo opetelleensa pikkuhiljaa pitämään terveellä tavalla puoliansa elämässä ja ilmaisemaan omat mielipiteensä.

- Meillä on huippuryhmä, ei tarvitse ketään orjailla. On helppo olla oma itsensä, se riittää, summaavat Sirkka ja Teemu.

## Taimenten häät

Oli jo myöhäinen syyskuun ilta, usva kietoi tienoot vaippaansa. Se nousi luonnonniityn vehmaasta vehreydestä verhoten myös Korven pelloiksi nimetyn viljelysvainion harmaat ladot. Kuu oli nousemassa, noina tuokioina ilta oli vaihtuva yöksi.

Oliko minulla saalista tuona iltana, sitä en enää muista. Usein kuitenkin noina nuoruuteni parhaina vuosina juuri loppukesällä kalasreissulta palatessa sain kotipihalla odottelevan isäni leveään hymyyn riiputtaessani meille muutaman taimenen koivunvihtaksessa. Nyt olikin pian paluun aika niittyjen poikki virtaavalta puroilta. Päätin kuitenkin koettaa kalaonneani vielä pienen koskipahasen alapuolelta.

Laskeuduin mahdollisimman hiljaa horsmien ja pajujujen sekaan lähelle vesirajaa, ja silloin sen kuulin. Pieni loiskahdus, sitten toinen... Tarkensin aistini äärimmilleen, vesimyyräkö mahtoi olla liikkeellä? Taas tuo ääni. Silloin näin hienoista liikettä kosken alla vedessä. Siellä ui kaksi kalaa! Hitaasti, välillä melkein pysähtyen ne lipuivat kuun valaisemaa puroa. Ne olivat hieman eri kokoisia ja uivat aivan rinnatusten. Kuulemani pienet loiskahdukset aiheutuivat kalojen pyrstöevien käydessä veden pintaan.

Taimenten häät, sitä tämä syyskesän illan luonnonnäytelmä varmasti oli! Ei siihen raaskinut lippaa heittää säikäyttämään tähän seremoniaan osallistuvaa kalapariskuntaa, kyykötin vain vaieten horsmien kätöksissä.

Taimenet jäivät pian salaperäiseen varjoon pensaiden suojaan ja mahdollisimman hiljaa kohottauduin paikaltani ja nousin niitylle. Ilmassa oli loppukesän tuoksut, tallustelin kotia kohti mietiskellen näkemääni ja luomakunnan ehtymättömiä rikkauksia.



## Kirjoittajaryhmän luovuutta



*Aiheena oli: käytä jotain erikoissanastoa. Käytin sienikirjaa*

Hei Poimuihippo, tiedätkö minne Orahytykkä on lähtenyt?

- Senkin Aasinkorva! Etkö kuullut, kun hän sanoi lähtevänsä Tummalakkitympöstä tapaamaan.

- No voihan Limanuljaska, nyt tällä Taulakäävällä menee käämi!

- Älä nyt viitsi. Tummalakkitympönehän on jo Koivulahorusakasvaiheessa.

Ei pysty enää puuttumaan meidän perheen asioihin.

- Taidat olla oikeassa. Minua vaivaa jo Koivuhaperous. Ajatukset on levällään kuin Viuhkakäävällä.

- Minusta sinä olet kehittänyt Lampaankäpämäiseen suuntaan. Osaat ottaa neuvoja vastaan.

- Kiitos pikku Keltavahakkaiseni.

- Koska syödään? Minulla on kolmen tähden arvoinen Sillihaperonälkä.

Teksti: Eila Nikula, kuva: Aila Tuomaala

### Onnellinen laakso

*Isosiskon perhe tekee lähtöä  
Pieni tyttö odottelee eteisessä  
Kesämekossaan, sandaalit jalassa  
Vaaleanpunainen reppu selässä  
Kysyn saanko ottaa kuvan*

*Kädessään hänellä on sarjakuvia  
Ostamani Aku Ankan taskukirja  
Ja lainaamani Barks-albumi  
Kaksi itsetehtyä kirjanmerkkiä  
Aku ja Iines, kontaktimuovattuina*

*Kun katson tuota kuvaa iltamyöhällä  
Sydämeni täyttyy ilosta ja rakkaudesta  
Elämä meni siten, että perhettä ei ole  
Mutta on tämä pieni naisenalku  
Joka katsoo tulevaisuuteen kuvassa*

*Toivon hänelle seikkailijan luonnetta  
Opastusta ja ohjeita elämään, minullakin  
Luotan että hän kyllä pärjää isonakin  
Kunhan vain laittaa repun selkään  
Lempilierihatun päähän ja suuntaa*

*Kohti onnellista laaksoa*

*-Allti*

*Aiheena oli: luo silmiesi  
eteen mielenkiintoasi  
houkutteleva näkymä,  
tutustu tuohon edessäsi  
olevaan tuntemattomaan,  
miten etenet? mitä koet  
matkalla?*

### TURVAPAIKKA

Kello on 8 kun pääsen ulos. Hengitän portailta pakkasilmaa. Olen valinnut aamun kävelylenkiksi läheisen metsäautotien. En pääse tuolle metsäreitille kävelemättä ensin vähän matkaa kylätietä pitkin. Hetken päästä olen metsäpolkuni alussa. Pysähdyn ihan hetkiseksi katsomaan luokseen kutsuvaa lumista metsää. Aurinko alkaa olla nousemassa, on se sininen hetki aamusta. Pakkasta on vain kuusi asetetta. Hengitän syvään.

Joku on aurannut toissayönä sataneet lumet ja metsässä on helppo kävellä. En pidä mitään kiirettä. Kävelen rauhallisesti tiheässä havupuumetsässä mutkittelevaa polkua. Pysähdyn välillä katsomaan, kuinka aamun ensimmäiset auringonsäteet koskettavat puita ja lumi kimaltaa säteiden osuessa siihen. Kaunista. Puut notkuu lumen painosta ja välillä oksalta putoaa lohkare lunta, joka hennon tuulenviireen mukana leviää maahan. Kuulen vain omat askeleeni, jotka narskuvat lumessa. On hiljaista.

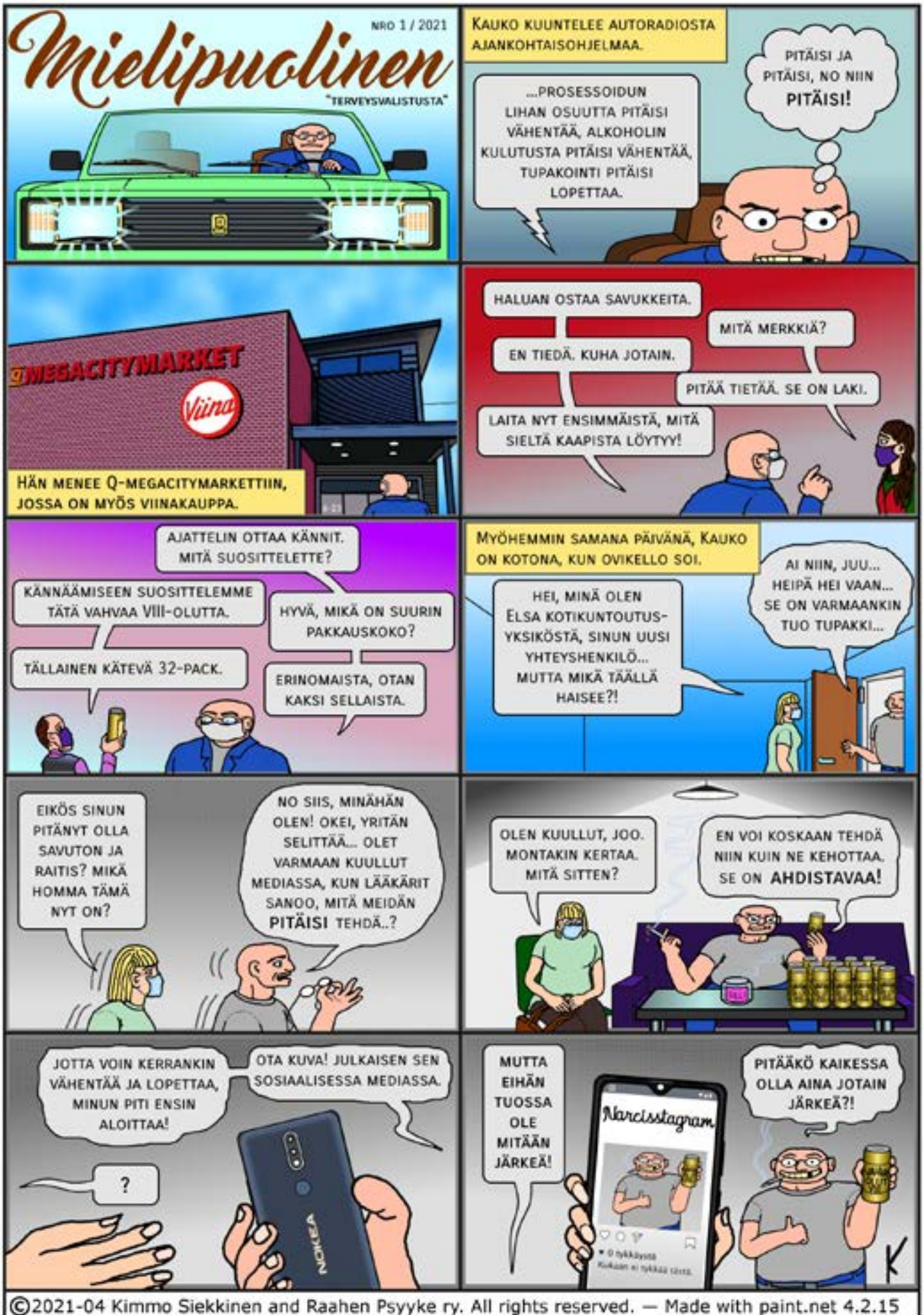
Metsässä ei ole kulkenut muita viimeisen lumisateen jälkeen. Huomaan tuoret pupun jäljet lumessa.

Sininen hetki on ohitse ja aurinko nousee vauhdilla. Palaan pian metsälenskiltäni kotiin. Otan vielä syvän henkäyksen puhdasta luontoa keuhkoihini, nautin metsästä, lumesta ja hiljaisuudesta.

Taidan palata metsäpolulle pian uudelleen.

Teksti: Moona Krekilä, kuva: Jari Tuovinen







## Mielenterveysviikka 21.-28.11.2021

Marraskuussa vietettävän Mielenterveysviikon teemana on tänä vuonna *kohtaaminen*. Kampanjan tavoitteena on viestiä siitä, että jokainen meistä, mielenterveystilanteesta riippumatta, ansaitsee tulla kohdatuksi, nähdäksi ja kuulluksi samalla tavalla.

Lisäksi haluamme muistuttaa, että kaikkeen ei tarvitse löytää sanoja tai ratkaisuja.

Tärkeintä on pysähtyä kuuntelemaan ja olla läsnä niille, jotka sitä tarvitsevat.

Empatian avulla voimme vahvistaa yhteydentunnetta, jolle on erityisen suuri tarve juuri nyt.

### OHJELMA 2021

#### PERJANTAI 19.11.

##### LASTENPÄIVÄN ULKOTAPAHTUMA

Rantatorilla klo 10-12.

Yhteistyössä OmaisOiva, Raahen seurakunta,  
Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä,  
Raahen ensi- ja turvakoti,  
Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

#### SUNNUNTAI 21.11.

##### KYNTTILÄTAPAHTUMA

Raahen seurakuntakeskuksen pihalla klo 16,  
Sovionkatu 1. Kynttilät sytytetään itsemurhan  
tehneiden muistolle ja heidän läheistensä tueksi.

Lisäksi tilaisuus käynnistää

valtakunnallisen mielenterveysviikon.

Ohjelmassa runo- ja musiikkiesityksiä sekä puheita.

Kahvitarjoilu Jäsentuvalla tilaisuuden lopuksi.

Vihannin kynttilätapahtuma klo 16 Vesipuisto.

Lopuksi kahvitarjoilu Kaverituvalla.

Yhteistyössä Raahen Psykyke ry, Raahen seurakunta  
ja Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä.

#### MAANANTAI 22.11.

##### AVOIMET OVET JÄSENTUVALLA

Rantakatu 58, Raahe klo 10-17. Tervetuloa  
tutustumaan toimintaan ja tiloihin.

Yhdistyksen esittely PRAATISSA palveluiden olohuone, Kirkkokatu 43 klo 13-15.

Lisäksi olemme Praatissa esittelemässä  
toimintaamme lauantaina 18.12. klo 11-15.

#### TIISTAI 23.11.

#### – KESKIVIIKKO 24.11.

##### MIELENTERVEYSMESSUT

– osallistutaan Jäsentuvalla luennoille.

#### TORSTAI 25.11.

##### ULKOILUILTAPÄIVÄ klo 13-16.

Lähdetään kimppakyydeillä Jäsentuvalla.

Ulkoillaan ja paistellaan makkaraa.

Ilmoittautuminen puh. 044-323 7342. Säävara.

#### PERJANTAI 26.11.

TEATTERIESITYKSEEN katsomaan  
näytöstä KATSASTUS. Näytös alkaa klo 19.

Raahen Teatteri, Koulukatu 13, Raahe.

Yhteistyössä OmaisOivan kanssa.

Ilmaisia lippuja rajoitettu määrä.

#### LAUANTAI 27.11.

Jäsentupa auki klo 16-19.

Ohjelmassa BINGO klo 16.30.

##### KAHVITARJOILU KOKO VIIKON JÄSENTUVALLA.

Ryhmät pyörivät normaalisti.



MIELENTERVEYS-  
MESSUT 2021

*Mielen hyvinvointia kokemuksella*

23.-28.11.2021

[www.mielenterveismessut.fi](http://www.mielenterveismessut.fi)