

URHO

UUSIA VÄYLIÄ MIEHILLE

MISSAKIT RY - JÄSENTIEDOTE - KEVÄT 2015



TÄSSÄ NUMEROSSA

Tasavallan presidentin tervehdys	3
Miessakit ry 20-vuotta	4
Erosta Elossa –koulutuksia	7
Miessakkiopiston tapahtumia	12
Miestyön koulutusiltapäivät keväällä 2015	16
Kevään Miesryhmänohjaaja I -koulutus	18

ILMESTYMISAIKATAULU

Kesä 2015
aineistopäivä 31.5.2015

Syksy 2015
aineistopäivä 15.9.2015

Joulu 2015
aineistopäivä 30.11.2015

Kevät 2016
aineistopäivä 28.2.2016

URHO - UUSIA VÄYLIÄ MIEHILLE

Päätoimittaja

Tomi Timperi

Ulkoasu ja taitto

Jami Snäkä

Toimituksen yhteystiedot

URHO / Miessakit ry

Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki

puh. 09 6126 620, sähköposti miessakit@miessakit.fi



Tänä vuonna tulee kuluneeksi 20 vuotta Miessakit ry:n perustamisesta. Miessakit ry on tehnyt urauurtavaa työtä miesten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseksi Suomessa. Sukupuolten välinen tasa-vertainen mahdollisuus hyvinvointiin ja itsensä toteuttamiseen on Suomessa kaiken toiminnan perusta. Se ei kuitenkaan poista tarvetta pohtia ja perehtyä sukupuolen merkitykseen ja ilmentymiseen yhteiskunnassamme ja erilaisissa arkipäivän tilanteissa.

On hienoa, että miehet hakevat yhä helpommin tukea elämän eri vaiheen haasteisiinsa. Miessakit ry:n toiminta arkipäivän ongelmien ennaltaehkäisyssä on tuonut monelle korvaamattoman avun. Vertaistuki on antanut monella voimaa löytää ratkaisuja esimerkiksi isyyteen, parisuhteeseen sekä perheen ja työn yhteensovittamiseen. Miessakit ry on onnistunut myös vahvistamaan miesten erityislaatuisuuden ymmärtämistä ja osaamista erityisesti kasvatus-, sosiaali- ja terveysalalla.

Kiitän Miessakit ry:tä, yhdistyksen työntekijöitä ja vapaaehtoistoimijoita tärkeästä työstä suomalaisen hyvinvoinnin eteen. Onnitteluni 20. juhlavuotenne johdosta ja parhainta menestystä työllenne tulevaisuudessa!



Sauli Niinistö
Tasavallan presidentti



JUHLAVUODEN ARTIKKELISARJA

20. juhlavuotensa aikana Miessakit ry julkaisee järjestöön ja sen toimintaan liittyvän kahdenkymmenen artikkelin sarjan, joka toimii myös myöhemmin julkaistavan Miestyön perusteoksen runkona. Artikkelit käsittelevät ensisijaisesti käytännön työtä sekä sen toteutusta, tuloksia ja kehittämistä, mutta myös järjestön ideologiaa ja miestyön viitekehystä kuten hyvinvoinnin tasarvoa, mieserityisyyttä ja miesten välisiä vertaisuutta. Artikkelit julkaistaan Miessakit ry:n verkkosivuilla 19.1.-8.6. sekä 17.8.-7.12. kahden viikon välein.

Artikkelit ovat luettavissa osoitteessa miessakit.fi/fi/miessakit_20-vuotta.

ONNEA MEILLE (VÄHINTÄÄN) PARIKYMPPIKISILLE!

Miessakit ry perustettiin Helsingissä 28.2.1995 ja on täten juuri täyttänyt 20 vuotta. Idean tasolla järjestön rakentaminen aloitettiin jo 1980-luvulla ja perustuksen valaminen pääsi täyteen vauhtiin 1990-luvun alkupuoliskolla. Heti vuodelle 1996 Miessakit ry sai RAY:ltä avustusta toiminnan rakentamiseen ja ensimmäinen toimisto avattiin Helsingin Kaivokadulla sijaitsevaan toimistohotelliin 1.3.1996. "Avajaisissa" oli "koruttomasti itsekseen" läsnä samana päivänä ensimmäisenä työntekijänä aloittaneena allekirjoittanut.

Aikaan ennen virallista perustamista liittyy useiden eri henkilöiden toistuvia keskinäisiä pohdintoja järjestön ideasta. Kehittämistä tuki samanaikaisesti pilotoitu miesten kasvuryhmätoiminta, johon osallistuneet miehet olivat tärkeä osa järjestön toiminta-ajatuksen vahvistamista oman ja yhdessä esiin tuodun panoksen myötä.

Niitä keskeisiä ideoita luoneita nimiä on iso joukko, muiden muassa Antti-Veikko Perheentupa ja hänen puolisonsa Britt-Marie Perheentupa, Jussi Särkelä, Lasse Murto, Markku Ruohonen, Juha Koiso-Kanttila, sekä Antti-Veikon ohella perustamiskirjan allekirjoittaneet Lasse Reijomaa, Pertti Andersson, Tapio Kuusisto, Pertti Rissanen, Vesa Kantola, Ilpo Rossi ja Jan-Christer Wahlbeck. Monia muitakin miehiä oli mukana ja useimmille perustamisvaiheessa mukana olleista merkittävin kokoontuminen pidettiin VPK-talolla Albertinkadulla Helsingissä. Perustamisvaiheen jälkeen yhdistyksen vastuunkantajina ovat olleet

suuri joukko eri rooleissa (valtuusto, hallitus, johto) toimineita miehiä, hiljalleen kasvanut henkilöstö sekä ryhmänohjaajien ja vapaaehtoistoimijoiden verkosto.

Yhdistyksemme juhlistaa merkkivuottaan juhlaseminaarin ja illallistilaisuuden muodossa Miesten Viikolla marraskuussa. Tärkeä osa juhllallisuuksia on myös erityisesti tämän hetken toimintaan perustuvan 20-osaisen artikkelisarjan julkistaminen. Sen kirjoittajina toimivat koko nykyinen henkilöstö ja pari vapaaehtoista. Tasavallan presidentti Sauli Niinistön tervehdyksellä "saatettuna" artikkelisarjaa on jo ryhdytty julkaisemaan nettisivuillamme osoitteessa www.miessakit.fi/fi/miessakit_20-vuotta.

Seminaarista ja illallistilaisuudesta tiedotamme tarkemmin ennen kesää. Tässä kohdassa haastan erityisesti teitä järjestön perustamista valmistelleita muistelemaan noita aikoja. Olisi kerrassaan tärkeitä kuulla teidän tarinoitanne alkuajan pohdinnoista ja myös haasteista. Kokemuksistanne kuuleminen olisi arvokasta pääomaa meille nykypäivän toimijoille. Laittakaa ihmeessä muistelmanne minulle vaikkapa sähköpostitse tai valmistautukaa kertomaan niistä kanssarakentajillenne ja nykysakkilaisille marraskuun tapaamisessa. Juurensa tunteva ja niistä huolehtiva kasvava ryhdikkäästi ja juurtuu entisestään.



Tomi Timperi
toiminnanjohtaja

Teksti STM Tiedote 17/2015 27.1.2015

Peruspalveluministeri Susanna Huovinen pitää uutta sosiaalihuoltolakia yhtenä tämän hetken suurimmista muutoksista peruspalveluiden kentällä.

"Ehkäisevien palvelujen vahvistamisen tarpeesta on puhuttu kauan. Nyt tähän tarpeeseen vihdoinkin vastataan. Sosiaalihuoltolain tavoitteena on mahdollisimman tehokas, lyhytaikainen tuki mahdollisimman varhaisessa vaiheessa", totesi ministeri Huovinen sosiaalihuoltolain koulutuskieroksella Porissa 27.1.2015.

"Voi olla, että joissakin tilanteissa satsaaminen ennaltaehkäisyyn nostaa kustannuksia väliaikaisesti. Näin käy murrosvaiheessa, kun varhaisen tuen palveluihin investoimisen lisäksi maksetaan samaan aikaan myös runsaasta korjaavien palvelujen käytöstä. Kuitenkin kalliiden erikoispalvelujen tarve vähenee myöhemmin, kun panostukset ennaltaehkäisyyn vahvistavat esimerkiksi lasten arkisia kasvu- ja kehitysympäristöjä."

"Sosiaalityön eri sektoreilla on valtava määrä osaamista, innostusta ja halua kehittää työtä. Uuden lain hengen mukaisia ratkaisuja on kokeiltu viime vuosina jo useassa kunnassa erityisesti lapsi- ja perhepalveluissa. Kokemukset ovat olleet myönteisiä, niin asiakkaiden kuin viranomaistenkin näkökulmasta."

Vaikka perheiden ja lasten asiat nostetaan erityisesti esiin uudessa sosiaalihuoltolais-

sa, se on myös vahva yleislaki, joka huomioi kaikkien ikäryhmien tarpeet ja edun.

"Erityistä tukea tarvitsevan asiakkaan huomioiminen laissa vahvistaa sosiaalihuollon perimmäistä tehtävää huolehtia yhteiskunnan heikommista ja eniten apua tarvitsevista ryhmistä. Sosiaalihuollossa on tärkeää huomata myös ne ihmiset, joilla on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemaansa apua."

Lisätietoja

erityisavustaja Laura Lindeberg
040 826 8292

FUTSAL | HELSINKI

Liikkukaa - Sports for All ry / Ei rasismille -hanke järjestää yhteistyössä Miessakit ry:n Vieraasta veljeksi -toiminnan kanssa futsalin pelaamista Viikin monitoimitalolla yli 25-vuotiaille kantasuomalaisille ja maahanmuuttajataustaisille miehille. Maksuton osallistuminen!

Aika

Keskiviikkoisin klo 18.00-19.30
14.1. alkaen.

Paikka

Maakaari 3, Helsinki.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Petri Öhman
ohman@liikkukaa.org
044 7716 7797

LYÖMÄTÖN LINJA -KESKUSTELURYHMÄ

Miessakit ry:n Lyömätön Linja kokoaa keskusteluryhmän perhe- ja lähisuhdeväkivallasta miehille. Keskustelemalla ryhmässä kukin jäsen voi löytää väkivallattomia ja turvallisuutta lisääviä toimintatapoja omassa elämässään. Keskustelu on luottamuksellista.

Ryhmä on täydentyvä eli yhden jäsenen lopettaessa hänen tilalleen otetaan uusi.

Ryhmään valitaan 5-7 jäsentä. Osallistuminen on maksutonta.

Ryhmän kesto, aika ja paikka

Ryhmä alkaa 17.3.2015 ja kokoontuu tiistaisin klo 16.30–18.00 Miessakit ry:n tiloissa Annankadulla Helsingissä.

Ryhmään sitoudutaan vähintään kahdeksan peräkkäisen kerran ajaksi. Ryhmän jäsenyys voi maksimissaan kestää 1½ vuotta.

Ryhmä on kesätauolla 22.6.–16.8.2015.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Matti Kupila

044 751 1330

matti.kupila@miessakit.fi

Ryhmään valitaan jäsenet ohjaajien järjestämän yksilöhaastattelun kautta.

Ohjaajat

Matti Kupila, psykoterapeutti

Pekka Jolkkonen, psykoterapeutti

PERHE- JA ISÄYSTÄVÄLLINEN TYÖ-PAIKKA –NETTILUENTO VÄESTÖLII-TON PERHAIKAA.FI 21.1.2015

Minkälainen on perhe- ja isäystävällinen työpaikka? Voisiko sinun työpaikkasi olla sellainen? Mitä se tarkoittaa? Voitko itse vaikuttaa siihen? Mikä on esimiehen rooli? Entä työnantajan? Tässä luennossa vastataan näihin kysymyksiin ja esitellään Miessakit ry:n käytännöt hyvänä esimerkkinä isäystävällisestä työpaikasta.

Luento on katseltavissa osoitteessa perheikaa.fi/nettiluennot/lapsitulossa/luento:2350/. Luennoitsijana toimii Miessakit ry:n kehittämisspäällikkö Peter Peitsalo.

LÄHDE KATSOMAAN MIESSAKKILAISTA NÄYTTÄMÖLLÄ: JARMO HOLTINEN MUSTAPUKUISESSA NAISESSA!

Esitykset Järvenpäässä 14.3. - 28.3. 2015. Susan Hillin kauhuromaniin *The Woman in Black* perustuvan näytelmän on muokannut Stephen Mallatratt. Sen on sanottu olevan pelottavin ja yllätyksellisin teatterissa koskaan esitetty kauhutarina. Pelkästään Lontoossa näytelmää on esitetty jo 25 vuotta yli seitsemälle miljoonalle katsojalle. Ja nyt näytelmä saa ensi-illan Järvenpään teatterissa maaliskuussa.

Lue lisää osoitteesta jarvenpaanteatteri.fi/mustapukuinen-nainen-off.html.

Koulutus sisältää kaksi 6 tunnin jaksoa, jotka pidetään kahtena lauantaina kahden viikon välein. Koulutus käsittää mm. seuraavia elementtejä: mies ja ero, erotukeminen, tukihenkilötoiminta ja kriisiauttaminen. Oppimismenetelminä ovat luennot, tilanneharjoitukset, ryhmätyöt, itsenäiset tehtävät ja oppimispäiväkirja.

Erosta Elossa

Koulutukseen voi osallistua asuinpaikasta riippumatta ja koulutuksen käyneet toimivat tukihenkilöinä omilla paikkakunnillaan. Koulutuksen järjestää Kari Vilkkö, erotyöntekijä. Koulutukseen hakeneet haastatellaan ennen valintaa. Koulutus on ilmainen.

Hyödyt osallistujalle

Koulutuksen jälkeen henkilöllä on perusvalmiudet toimia ero-miehen vertaistukijana. Hän ymmärtää ja osaa käsitellä entistä paremmin paitsi tuettavan myös omia tunteitaan. Tukihenkilöllä on takanaan oma eroprosessi. Toisen eromiehen auttaminen voi olla itselle erittäin myönteinen kokemus.

Kenelle

Omasta eroprosessistaan tasapainotilan saavuttanut mies, joka on aidosti kiinnostunut vapaaehtoisesta auttamistyöstä. Koulutusryhmän koko on enintään 8. Koulutukseen hakeneet haastatellaan ennen valintaa.

Hinta

Koulutus on osallistujille ilmainen.

Aika ja paikka

La 28.3.2015 klo 10.30 -16.30 ja

la 11.4.2015 klo 10.30 -16.30.

Miessakit ry, Tampereen toimisto,
Salhojankatu 42, Tampere
(Kumppanuustalo Artteli).

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Kari Vilkkö

erotyöntekijä

044 751 1341

kari.vilkkö@miessakit.fi

Ilmoittautuminen viimeistään pe
13.3.2015. Haastattelut sopimuksen mukaan.

MISSAKKIEN TAMPEREEN TOIMIPISTE ON MUUTTANUT!

Uusi osoite 2.2.2015 alkaen:

Kumppanuustalo Artteli

Salhojankatu 42 (2.krs)

33500 Tampere

Teksti FM Ira Virtasen puheviestinnän alaan kuuluva väitöskirja 14.2.2015 (kooste tiivistelmästä)

Tämä puheviestinnän väitöskirja sijoittuu interpersonaalisen viestinnän tulkinnalliseen traditioon. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää sosiaalisen tuen ilmiötä ja sen viestinnällistä toteutumista eli supportiivista viestintää suomalaisten miesten ystävyysuhteissa. Tutkimuksessa selvitetään miesten tavoitteita tuen antamisessa sekä niitä viestinnällisiä tapoja, joilla miehet pyrkivät tavoitteensa saavuttamaan. Erityistä huomiota kiinnitetään niihin merkityksiin, joita vuorovaikutussuhteella, sukupuolella ja kulttuurilla on suomalaisten miesten supportiivisissa viestintätilanteissa ystävien kanssa. Tutkimus osallistuu tulosten avulla supportiivisen viestinnän teorian kehittämiseen.

Miesten ajatellaan usein välttelevän tunteista puhumista, minkä takia heitä saateen pitää naisia heikompina tuen antajina. Stereotyyppisessä ajattelussa suomalaisten miesten ongelmat selittyvät sillä, että he eivät puhu vaikeuksistaan eivätkä ylläpidä tukea antavia ihmissuhteita. Aikaisempi tukea antavan eli supportiivisen viestinnän tutkimus on pääosin yhdysvaltalaista. Tutkimuksissa on havaittu, että miehet ja naiset arvioivat samankaltaisen, tunteet huomioon ottavan tuen hyödylliseksi. Miehet eivät kuitenkaan ole arvioissaan yhtä kriittisiä kuin naiset. Tuloksia on selitetty sillä, että miehet ovat naisia taitamattomampia viestijöitä ja vähemmän motivoituneita sekä tuen antamiseen että an-

netun tuen käsittelemiseen. Supportiivinen viestintä on kuitenkin monimutkainen prosessi, johon vaikuttavat sekä viestinnän sisällölliset että ulkoiset seikat. Tästä syystä on tarkoituksenmukaista kuvata myös supportiivisia viestintätilanteita sen sijaan, että kiinnitettäisiin huomiota ainoastaan viestinnän sisältöön. Esimerkiksi kontekstuaaliset tekijät, kuten vuorovaikutuskumppanien välinen suhde, voivat ohjata niitä tulkintoja ja merkityksiä, joita supportiiviselle viestinnälle annetaan.

Tutkimus osoittaa, että sosiaalinen tuki on tietoisuutta siitä, millainen on ”lovi”, joka voi syntyä tai on syntynyt ihmisen kokonaisena pitämään tai ehjäksi toivomaan elämäkokemukseen, sekä toiseutta, joka pyrkii auttamaan siinä, että kokemus elämästä tulisi jälleen ehjäksi. Kokemus ongelmasta ja siitä selviytymisestä on yksilöllinen ja ainutlaatuinen. Miesten supportiivisissa viestintätilanteissa on hyödyllistä, että niin tuen saaja kuin tuen antaja hyväksyy haavoittuvaisuuden kokemukset osaksi ihmisen elämää ja sallii haavoittuvaisuuden ilmenemisen myös ystävien välisessä vuorovaikutuksessa. Haavoittuvaisuuden kokemuksen jakaminen vahvistaa keskinäistä yhteyttä ja läheisyyttä miesten ystävyysuhteissa.

Tulosten mukaan miesten supportiivisen viestinnän tavoitteena on auttaa ystävää pääsemään ongelmasta eteenpäin. Tähän tavoitteeseen miehet pyrkivät kanssaolemisella, vartenolemisella ja peilaamisella. Näitä tuenantotapoja viestitään kuuntele-

malla aktiivisesti ja myötätuntoisesti, tuotamalla ystävälle myönteisiä tunteita sekä auttamalla häntä uudelleen arvioimaan kokemustaan. Koska miesten ystävyys-suhteen supportiivinen viestintä tapahtuu usein kulttuurisesti tunnistettavissa tilanteissa ja merkityksellisissä paikoissa, kuten saunoessa tai mökkeillessä, myös hiljaisuus ja rauhassa yhdessä oleminen saavat supportiivisia merkityksiä.

Tutkimuksen tulokset havainnollistavat, että kulttuuri tai sukupuoli ei määritä supportiivista viestintäkäyttäytymistä läheisen ystävän kanssa vaan kyseiset kontekstuaaliset tekijät pikemminkin heijastuvat viestintään ja tulevat neuvotelluiksi vuorovaikutuksessa. Miesten supportiivisen viestinnän tavoitteita ja tapoja ohjaavat eniten ystävän yksilölliset piirteet, ystävyys-suhteen laatu sekä tuen saajan ongelman luonne. Ystävyys-suhteen läheisyys mahdollistaa myös suorapuheisen tuen antamisen, jossa ”hyvän ystävän” identiteetin ylläpitäminen on ”maskuliinisen miehen” identiteettiä merkityksellisempää. Yksilön tuen tarve on ainutlaatuinen ja siksi saatavilla oleminen, autonomian tukeminen sekä aitous ja rehellisyys ovat keskeisiä elementtejä miesten supportiivisessa viestinnässä. Tulokset viittaavat vahvasti siihen, että mitä läheisempi miesten ystävyys-suhte on, sitä todennäköisemmin emotionaalista tukea on saatavilla. Kuitenkin merkityksellisiä tuenannon vuorovaikutustilanteita voi syntyä myös vieraiden ihmisten kesken, kun vuorovaikutuskumppanit jakavat yhteisen ymmärryksen viestintä-

lanteesta ja päätyvät ”puhumaan henkeviä”.

Tulokset osoittavat, että tutkimukseen osallistuneilla suomalaisilla miehillä on läheisiä ystävyys-suhteita, joissa emotionaalista tukea viestitään. Omien haavoittuvaisuuden kokemusten tunnustaminen ja niiden hyväksyminen toisissa lähentää ihmishuuhdetta. Aktiivinen ja empaattinen kuunteleminen on keskeinen supportiivisen viestinnän muoto. Tuloksissa korostuu lisäksi motivaation merkitys tukea annettaessa. Hyödyllinen tuki on toisen asemaan asettumista, mutta ei ainoastaan ongelman kokijana vaan myös tuen tarvitsijana ja sen vastaanottajana. Koska toisen kokemusta ei miesten mukaan voi koskaan täysin ymmärtää, miehet välttävät verbaalisesti määrittämästä ystävälle hänen kokemukseen ja pyrkivät mieluummin hienovaraiseen tuen antamiseen. Tutkimus luokii uuden käsitteen kokemuskeskeinen tuki, jossa toisen ihmisen yksilöllistä kokemusta pyritään kunnioittamaan tiedostamalla aktiivisesti supportiivisen viestintätilanteen ainutlaatuiset piirteet. Usean viestintätavoitteen yhtäaikainen hallinta, kuten tavoitte ylläpitää sekä ystävyys-suuhdetta että supportiivista vuorovaikutusta, edellyttää miehiltä vuorovaikutusosaamista.

Väitöskirjan tilausosoite

Verkkokirjakauppa Granum, granum.uta.fi
tai sähköpostitse: kirjamyynti@juvenes.fi.

Miessakit ry on järjestänyt miesten eroryhmiä Suomessa vuodesta 2007 alkaen. Eroryhmä on osoittautunut olevan avun ja tuen muotona erotilanteessa olevalle miehelle erittäin toimiva ja pidetty käytäntö. Ryhmiä kokoontuu tällä hetkellä 13 paikkakunnalla ympäri maata. Toimintaa on tarkoitus edelleen laajentaa ja samanaikaisesti vahvistaa jo mukana olevien paikkakuntien ohjaajaresursseja. Eroryhmäkoulutus antaa valmiuden toimia eroryhmäohjaajana ja toteuttaa Miessakkien eroryhmämallia.

Hyödyt osallistujalle

Koulutuksen jälkeen osallistujalla on tuntemus Miessakit ry:n eroryhmämallista ja ryhmän sisällöistä ja hän voi toimia eroryhmien ohjaajana.

Toteutus

Koulutus sisältää kaksi lähiovetuspäivää, yhteensä 12 tuntia ja 4 tuntia ennakotehtäviä. Koulutus käsittää mm. seuraavia elementtejä: eroryhmän rakenne ja teemat, miesten kokeman eron erityispiirteet, ero kriisinä, ohjaajan roolit ja tehtävät. Oppimismenetelminä ovat luennot, ryhmätyöt ja itsenäiset tehtävät.

Aika ja paikka

9.-10.4.2015, to. klo 10 -17 ja pe. klo 9 – 15.30, Miessakit ry / Tampere, Kumppanuustalo Artteli, Salhojankatu 42, Tampere.

Kouluttaja

Vastaava erotyöntekijä Jouni Linnankoski, Erosta Elossa/Miessakit ry.

KEVÄÄN 2015 ERORYHMÄT

Miessakit ry:n eroryhmiä kootaan keväällä 2015 seuraavilla paikkakunnilla:

- Helsinki
- Hämeenlinna
- Joensuu
- Jyväskylä,
- Järvenpää
- Kajaani
- Lahti
- Oulu
- Pori
- Tampere
- Turku

Lisätietoa ajankohdista ym. löytyy netistä osoitteesta miessakit.fi.

Hinta

Tuleville Erosta Elossa -eroryhmäohjaajille ilmainen. Muut 300€/osallistuja.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen 1.4. mennessä!

Vastaava erotyöntekijä

Jouni Linnankoski

044 751 1333

jouni.linnankoski@miessakit.fi

IHMISYYDEN KESTÄVÄ KEHITYS - UUTTA JOHTAJUUTTA LUOMASSA

Mikä on uutta johtajuutta? Miksi vanhat johtajuuden mallit eivät enää palvele tarkeitustaan? Ketkä ovat uuden ajan johtajia ja miten he toteuttavat ihmisyyden kestävää kehitystä? Tule mukaan osallistumaan!

Maria Akatemia järjestää kuudennen symposiumin, joka tarjoaa foorumin poikkitieteelliseen ja moniammatilliseen pohdintaan ja yhteistyön kehittämiseen.

Teema kutsuu koolle eri yhteiskuntasektoreiden vaikuttajia ja toimijoita pohtimaan ja keskustelemaan siitä, minkälaista johtajuutta ajassamme tarvitaan. Millainen on hyvinvointiyhteiskunta tässä ja nyt ja mitä konkreettisia toimenpiteitä tarvitaan?

Keskustelussa mukana psykoterapeutti, Maria Akatemia ry:n perustaja Britt-Marie Perheentupa; yrittäjä, viestintäkouluttaja Marco Bjurström; TkT, KTM Merja Fischer; Kampin kappelin toiminnanjohtaja Kenneth Koskinen; kansanedustaja (kok.) Eliina Lepomäki, Suomen Partiolaisten puheenjohtaja Anna Munsterhjelm ja FT, erityispedagogiikan dosentti Lotta Uusitalo-Malmivaara.

Päivän aikana meitä johdattaa toimittaja Maarit Tastula.

Varaa aika kalenteriisi jo nyt ja varmista paikkasi!



MARIA AKATEMIA
MARIA AKADEMI

Aika

Torstaina 23.4.2015 klo 9.00 - 16.30.

Paikka

Teatteri Avoimet Ovet
Erottajankatu 5, Helsinki.

Hinta

70€/60€ (normaalihinta/jäsenhinta),
sisältää iltapäiväkahvit.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

toimisto@maria-akatemia.fi
09 7562 2250

Sitovat ilmoittautumiset 23.3.2015 mennessä.

Symposiumin ohjelma löytyy osoitteesta maria-akatemia.fi.

Maria Akatemia pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin.

SÄBÄSAKIT KEVÄT 2015

Miessakit ry:n Säbäsakki –ryhmä tarjoaa mahdollisuuden pelata harrastusmielessä sählyä. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Tarvitset mukaan vain omat sisäliikuntavarusteet ja sählymailan.

Aika ja paikka

Helsingin ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 11.1.-14.6.2015 klo 18.30-19.30 Arena Centerissä:
 Arena Center Hakaniemi, Sörnäisten rantatie 6, Helsinki.

Tampereen ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 11.1.-14.6.2015 klo 20-21 Johanneksen koulussa:
 Johanneksen koulun jumppasali, Erkkilänkatu 10, Tampere.

Hinta

Miessakit ry kustantaa pääosan maksuista. Omakustannusosuus 40 € (kattaa koko kevätkauden).

Ilmoittautumiset

Ilmoittaudu mukaan Säbäsakkeihin osoitteessa miessakit.fi/fi/toimintamuodot/miessakkiopisto/sabasakki.

Lisätiedot

Tomi Timperi
 050 588 1687
tomi.timperi@miessakit.fi

Tervetuloa mukaan!

PATIKKASAKKI PYHÄTUNTURILLA

Patikkamies! Varaa jo nyt kalenteriisi tilaa viikolle 24 kesäkuussa! Silloin nimittäin patikoimme Pyhätunturin upeissa maisemissa. Yötön yö ei rajoita retkiaikoja. Se on aina yhtä hieno kokemus!

Tunturiretkien lisäksi ohjelmassa on saunomista, ruokahuoltoa ja tietysti MIESPUHETTA. 10-14.6. pidetään Sodankylässä elokuvajuhlat, siellä kannattaa käydä ainakin yhtenä päivänä.

Aika ja paikka

8.-14.6.2015
 Meillä on tukikohtana tunturimaja Puolukka, jossa on hyvät tilat kymmenelle miehelle ja lattiamajoitusta useammallekin.

Sijainti on aivan Pyhän liikekeskuksen tuntumassa: Polartie 9, Pyhätunturi. Lisätietoja osoitteessa poiesis.fi.

Hinta

Matkat Pyhälle ja ruokatarvikkeet kimpassa ostettuna. Puolukka tarjoaa majoituksen (omat lakanat ja pyyhkeet mukaan).

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Risto Railo
 050 571 9928
risto.railo@poiesis.fi

MIESTEN MINDFULNESS –KURSSI

Tule kehittämään tietoisien hyväksyvän läsnäolon kykyäsi. Tietoinen hyväksyvä läsnäolo eli mindfulness on kaiken sen aistimista, jota tämä olemassa oleva hetki tarjoaa. Menetelmä lisää stressinhallintakykyäsi, vähentää uupumusta ja auttaa sinua kohtaamaan tunteita sekä murehtivia ajatuksiasi. Se auttaa myös selkeyttämään omia tavoitteita, lisää myönteisyyttä ja omien voimavarojen käyttöön ottamista. Tästä on hyötyä niin työssä kuin kotonakin.

Mindfulness menetelmä koostuu harjoituksista, jotka ovat yksinkertaisia ja helposti opittavissa. Kurssilla teemme paljon erilaisia harjoituksia istuen, seisten tai lattialla maaten. Kurssi sisältää 15 tuntia mindfulness ohjausta ja omakohtaista harjoittamista useana päivänä viikossa. Harjoitteiden tekemiseen saat ohjausta ja tukea kurssin aikana. Kurssi sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Ohjaajana Tomi Tommola (mindfulness-ohjaaja, joogaohjaaja, uravalmentaja, VTM).

Kurssi järjestetään keskiviikkoisin 8.4. - 13.5. Tapaamiset 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5. ja 13.5.

Paikka: Annankatu 16 B 28, Helsinki
 Hinta: 150 € (Miessakkien jäsenet -15%)

Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Tomi Tommola, 050 540 7654
 tomi.tommola@gmail.com

TAIDETERAPIARYHMÄ MIEHILLE | HKI

Haluatko tutustua kokonaisvaltaisen taidetyöskentelyn menetelmiin ja herätellä luovuuttasi? Tule mukaan ekspressiivisen taidetyöskentelyn ryhmään, jossa piirrämme, maalaamme ja kirjoitamme. Tutkimme omaa elämäämme taiteen keinoin ja opetellemme pysähtymään. Aikaisempaa kokemusta taiteen tekemisestä ei tarvita. Avoin ja tutkiva mieli riittää.

Kurssia vetää graafikko Markus Frey. Kurssi on samalla osa hänen ekspressiivisen taideterapian opintojen työharjoittelua.

Aika ja paikka

Ryhmään mahtuu 8 henkilöä ja se koontuu 6 kertaa tiistai-iltaisin klo 17-20 Miessakit ry:n tiloissa Annankadulla Helsingissä.

Kurssi alkaa tiistaina 10.3. ja päättyy tiistaina 14.4.2015.

Hinta

Kurssi maksaa 80 euroa, johon sisältyvät kaikki taidetarvikkeet ja materiaalit. Miessakkien jäsenet saavat 15 % alennuksen.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Markus Frey
 markus@markusfrey.com

MIES TAVATTAVISSA

Miessakit ry:n Mies Tavattavissa - ryhmän tarkoituksena on koota miehiä pienryhmään, jossa keskustellaan miehenä olemiseen liittyvistä kysymyksistä ja toinen toistaan peilinä käyttäen haetaan aineksia omaan henkiseen kasvuun.

Perinteisesti ongelmiaan kätkevä suomalainen mies löytää ryhmän kautta uutta rohkeutta ja itseluottamusta tulla hyväksytyksi ongelmineen ja epävarmuuksineen miehenä. Näin myös tuen ja hoidon hakemisen kynnyks madaltuu, ja apua etsitään ennen kuin mahdollinen kriisi tai sairaus on edennyt selvästi vaikeammaksi hoitaa. Toisaalta ryhmästä saa tukea myös arjen pienempiin kysymyksiin ja ongelmiin. Tämä ennaltaehkäisee selvittämättömien asioiden kasaantumista.

Ryhmä on avoin. Ryhmään voi siis liittyä milloin vain eikä mukaan tuleminen edellytä osallistumista koko kevätkaudeksi.

Aika ja paikka

Joka toinen tiistai väillä 10.3.–16.6. klo 17 alkaen. Miessakkien tilat, Annankatu 16 B 28, Helsinki.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Jyrki Seppälä
 jyrki.t.seppala@netti.fi
 044 380 0870

Tervetuloa mukaan!

MIESTEN RETRIITTI

Tähän kristillisen perinteen mukaiseen hiljaisuuden retriittiin saat tulla sellaisena kuin olet, saat levätä ja kuunnella oman elämäsi tarpeita ja toiveita miehenä olemisesta. Retriitin teemana on "Tosimies vai tosi mies?"

Aika ja paikka

Helatorstain seutuvilla 13.-15.5.2015 (kepe) Saaren retriittikodissa Porin Laviassa.

Hinta

Hinta 134,- sisältää täysihoidon 1 hh:ssa omin liinavaattein, Miessakit ry:n jäsenille 15 % alennus.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Seppo Laakso
 050 378 8055
 seppo.laakso@miessakit.fi

ISÄTIETOA

Isätietoa - asiaa isyydestä ja sen merkityksestä, työn ja perheen yhteensovittamisesta sekä isien kohtaamisesta lapsiperheiden palveluissa -oppaasta on otettu uusi painos.

Oppaita voi tilata (vastaanottaja maksaa postituskulut) osoitteesta miessakit.fi/fi/miessakit_ry/julkaisut/kirjatilaus. Opas löytyy myös sähköisenä Miessakit ry:n nettisivuilta Isyyden Tueksi -osiosta.

MIESTEN KIRJALLISUUSPIIRI | VIHTI

Piiriin voi liittyä kuka tahansa miespuolinen henkilö, ylä- tai alaikärajaa ei ole eikä laajaa perehtyneisyyttä kirjallisuuteen edellytetä. Ryhmäläisiltä toivotaan aktiivista mieltä, hurtin huumorin tajua ja kuntoitusta toisten ryhmäläisten ehkä kuohuttaviakin mielipiteitä kohtaan.

Joka kerralle valitaan ryhmän jäsenten kesken luettavaksi ja ruodittavaksi uusi kirja, joka voi olla yhtä hyvin kauno- kuin tietokirjallisuuttakin. Ensimmäisenä käsiteltävänä teoksena on Matti Yrjänä Joensuun Harjunpää ja rakkauden nälkä.

Ryhmän vetäjänä toimii kirjastonhoitaja Erkki Hipponen.

Aika ja paikka

Kokootumisia pidetään kerran kuussa. Ensimmäinen kokoontuminen järjestetään torstaina 29.1.2015 klo 18. Jokainen istunto kestää noin tunnin tai vaikka pidempäänkin, jos keskusteltavaa riittää.

Vihdin pääkirjasto, Asemantie 30, Nummela.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Erkki Hipponen
 erkki.hipponen@vihti.fi
 044 767 4692

Ryhmään voi myös ilmoittautua kirjaston tiskillä.

RADIO | YLE PUHE | MIESTEN TUNTI

MITÄ SUOMALAISELLE MIEHELLE KUULUU?

Mihin mies tarvitsee herrakerhoja ja kalliita kelloja? Pettääkö lasilattia vain ylipainon vuoksi? Mihin y-kromosomia tulevaisuudessa tarvitaan? Mikä merkitys on autotallilla ja saunalla miehen mielenterveydelle? Puheen Päivässä keskustellaan joka maanantai klo 11.03 miesten kanssa muun muassa rakkaudesta, isyydestä, työstä ja terveydestä.

Uudessa ohjelmasarjassa puhuu siis suomalainen mies ja muutama nainenkin.

Miesten tunti alkoi 12.1.2015. Sarjaa toimittaa Jarmo Laitaneva.

Sarja on kuunneltavissa netissä osoitteessa <http://ohjelmaopas.yle.fi/1-2593836>.



Laurea ammattikorkeakoulun Miestyön koulutusiltoapäivät ovat hoito- ja sosiaalityön eri alueilla työskenteleville ammattilaisille sekä alojen opiskelijoille tarkoitettuja koulutuksia. Koulutus toteutetaan yhteistyössä Miessakit ry:n kanssa.

Laurea Tikkurilassa järjestettävät koulutukset järjestetään maaliskuussa 2015. Esittelemme seuraavassa koulutusiltoapäivien tarkemmat ajankohdat, teemat ja kuvaukset sisällöistä. Tekstin lopusta löytyvät koulutuspaikkaesittely, hinnat ja ilmoittautumisohteet.

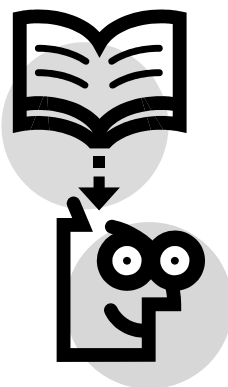
Miesten kohtaaminen hyvinvointipalveluiden asiakkaina

Aika: ma 11.3.2015 klo 13.00 – 16.30

Kouluttaja: Miessakit ry:n kehittämispäällikkö Peter Peitsalo

Kuvaus sisällöstä: Esityksessä perehdytään miesten näkökulmasta hyvinvointipalveluiden asiakkuuden keskeisiin kysymyksiin. Tarkastelemme miestyön ja miestutkimuksen näkökulmista maskuliinisuutta ja miehen rooleja sekä sitä, kuinka nämä vaikuttavat miesten avun hakemiseen. Lopuksi syvennymme miestyön käytänteisiin, joilla on mahdollista tukea miesten ja heidän lähiverkostojen hyvinvointia.

Sitova ilmoittautuminen e-lomakkeen kautta viimeistään 13.2.2015 mennessä:
<https://elomake3.laurea.fi/lomakkeet/9920/lomake.html>.



Isyys kuulluksi, näkyväksi ja osallistuvaksi

Aika: ma 25.3.2015 klo 13.00 – 16.30

Kouluttajat: Miessakit ry:n isätyöntekijät (Isyyden Tueksi) Timo Tikka ja Ilmo Saneri

Kuvaus sisällöstä: Isän ja lapsen välisen suhteen merkityksellisyys on tunnettua lapsen kannalta, mutta isille itselleenkin tämä suhde tuottaa merkittävää hyvinvointia. Isien mukanaolo heti lapsen syntymässä mahdollistaa kiinteän suhteen isän ja lapsen välille, mikä vaikuttaa myönteisesti myös vanhempien keskinäiseen suhteeseen. Koulutuksessa tarkastellaan isän ja lapsen välinen vuorovaikutuksen tukemista sekä isyyden tukemista vertaisryhmissä, isyysvalmennuksissa ja perhevalmennuksen osana. Lisäksi tarkastelun kohteena on isyys sosiaali- ja terveyshuollon palvelujärjestelmässä.

Sitova ilmoittautuminen e-lomakkeen kautta viimeistään 13.2.2015 mennessä:
<https://elomake3.laurea.fi/lomakkeet/9920/lomake.html>.

Miesten kanssa tehtävä väkivaltatyö

Aika: ma 8.4.2015 klo 13.00 – 16:30

Kouluttajat: Miessakit ry:n väkivaltatyöntekijät (Lyömätön Linja) Pekka Jolkkonen, Matti Kupila ja Jukka Lampinen

Kuvaus sisällöstä: Esiityksen aikana keskitytään väkivaltatyöhön tilastojen kautta miesten kanssa tehtävän väkivaltatyön tuloksiin sekä auttamiseen liittyviin keskeisiin kysymyksiin. Lisäksi tarkastellaan miten väkivalta ilmentyy läheisissä suhteissa ja minkälaisia tekijöitä väkivaltailmiöön miestyön näkökulmasta liittyy.

Sitova ilmoittautuminen e-lomakkeen kautta viimeistään 13.3.2015 mennessä: <https://elomake3.laurea.fi/lomakkeet/9924/lomake.html>.

Miesten eroauttaminen

Aika: ma 22.4.2015 klo 13.00 – 16.30

Kouluttajat: Miessakit ry:n erotyöntekijät (Erosta Elossa) Jouni Linnankoski ja Kari Vilkkö

Kuvaus sisällöstä: Osiossa tarkastellaan miehille suunnattujen eroauttamismuotojen toimivuutta ja hyötyjä miesten kokemuksiin peilaten sekä luodaan katsaus eroamisen historiaan miehen näkökulmasta. Osiossa perehdytään myös miehen tapoihin kohdata ja selvittää erotilanteesta ja siihen, minkälainen tuki ja apu auttavat parhaiten miestä selviämään.

Sitova ilmoittautuminen e-lomakkeen kautta viimeistään 13.3.2015 mennessä: <https://elomake3.laurea.fi/lomakkeet/9924/lomake.html>.

Koulutuspaikka

Laurea Tikkurila, Ratatie 22, 01300 Vantaa. Laurea Tikkurila sijaitsee Tikkurilan keskustassa, juna-aseman läheisyydessä. Tikkurilan aseman uudistusten vuoksi autolla kulku voi olla vielä hieman hankalaa. Parkkitilaa (12h) on runsaasti mm. osoitteessa Jokiniementie 65-70. Jos tulet junalla, pääset koulutukseen kävelemällä pohjoiseen päin olevaa käytävää ja koulutukseen sijaitsee läntisellä puolella rataa. Koulutusta varten varattu luokka B309 sijaitsee 3. kerros, B-siipi, hissistä tai portaikosta oikealla olevalla käytävällä.

Hinta ja ilmoittautuminen

Yhden koulutusiltapäivän hinta on 120,00 euroa (sisältäen alv 24 %). Voit valita Sinua kiinnostavan koulutusiltapäivän ja ilmoittautua iltapäivään e-lomakkeen kautta maaliskuun koulutuksiin 13.2.2015 mennessä ja huhtikuun koulutuksiin 13.3.2015 mennessä. Tarkemmat ilmoittautumislinkit yllä.

Ilmoittautuminen on sitova. Jos peruutuksen tekee sähköpostitse 21 vuorokautta ennen koulutusiltapäivää, voidaan maksua alentaa 50%. Ilmoittautuneille toimitetaan lasku ilmoitettuun osoitteeseen. Peruutuksen voi tehdä sähköpostitse: info.tikkurila@laurea.fi.

Teksti Peter Peitsalo

Miessakit ry:llä on pitkät perinteet erilais-
ten miesryhmien järjestämisestä. Toimin-
nassa mukana olleiden miesten palautteet
ryhmien käyttökelpoisuudesta ovat kautta
linjan olleet myönteisiä. Kokemusten va-
lossa on helppo todeta, että erilaiset ryh-
mät soveltuvat niin elämään liittyvien arki-
sempien kysymysten kuin syvempien krii-
sienkin käsittelyyn. Ryhmiin osallistumi-
nen antaa miehille uudenlaisia mahdolli-
suuksia tarkastella omaa itseään, miehenä
olemista sekä miehisyyttä laajemminkin.

Miessakeissa toiminnasta vastaavat koulu-
tetut ryhmänvetäjät. Yhä edelleen Miessak-
kien järjestämissä ryhmissä ohjaajan on
oltava mies. Tästä järjestö on myös saanut
hyvää palautetta erityisesti ryhmiin osal-
listuneilta miehiltä. Sen sijaan koulutukset
ovat avoimia myös naisille, sillä miestyön
osaamista tarvitaan laajasti. Miesryh-
mänohjaajakoulutus antaa hyvän pohjan
erilaisten miesryhmien ohjaamiseen ja pe-
rehdyttää (ryhmätoiminnan kautta) mies-
ten kanssa tehtävään työhön.

Kouluttautuminen miesryhmien ohjaajaksi
tapahtuu teoriaan pohjautuvan keskuste-
lun ja tutkivan oppimisen myötä. Neljäpäi-
vängön koulutuskokonaisuuden aikana
osallistujat perehtyvät muun muassa ryh-
mädynamiikkaan, mieserityisyyteen ja
miesten kanssa työskentelyyn. Koulutuk-
sen itsenäiset tehtävät lisäävät osallistuji-
en itsetuntemusta ja mahdollisuuksia
oman persoonan hyödyntämiseen osana
ohjaustyötä.



MIESRYHMÄNOHJAAJA I -KOULUTUS

Aika

4.-5.5. ja 1.-2.6.2015 Ensimmäiset lähi-
päivät (maanantait) klo 10–17 ja jäl-
kimmäiset (tiistait) klo 9–15.30

Paikka

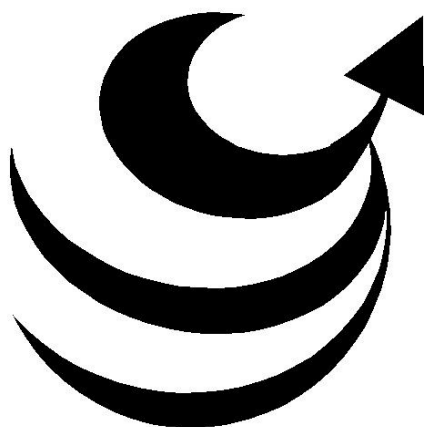
Miessakit ry:n toimisto
Annankatu 16 B 28, Helsinki

Hinta

300 € (alv. 0 %). Hinta sisältää koulu-
tusmateriaalin lisäksi aamu- ja iltapäi-
väkahvit. Miessakit ry:n jäsenet saavat
20 % alennuksen koulutusmaksusta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

miestyon_osaamiskeskus@miessakit.fi
044 751 1331



Toimisto

Jami Snäkä, toimistos sihteeri
09 612 6620
jami.snaka(at)miessakit.fi
miessakit(at)miessakit.fi

Hallinto

Tomi Timperi, toiminnanjohtaja
050 588 1687
tomi.timperi(at)miessakit.fi
Antti Alén, hallintopäällikkö
0500 934 303
antti.alen(at)miessakit.fi
Peter Peitsalo, kehittämisspäällikkö
044 751 1331
peter.peitsalo(at)miessakit.fi

Miestyön Osaamiskeskus

miestyon_osaamiskeskus(at)miessakit.fi
Peter Peitsalo, kehittämisspäällikkö
044 751 1331
peter.peitsalo(at)miessakit.fi

Miessakkiopisto

Jami Snäkä, toimistos sihteeri
09 612 6620
miessakit(at)miessakit.fi

Alueelliset yhdysmiehet

Ks. tämän lehden takakansi

Lyömätön Linja

09 6126 6212
044 751 1334
lyomaton.linja(at)miessakit.fi
Pekka Jolkkonen, vastaava psykoterapeutti
044 751 1335
pekka.jolkkonen(at)miessakit.fi
Matti Kupila, psykoterapeutti
044 751 1330
matti.kupila(at)miessakit.fi
Jukka Lampinen, väkivaltatyöntekijä
044 751 1336
jukka.lampinen(at)miessakit.fi

Erosta Elossa

09 6126 6216
erosta.elossa(at)miessakit.fi
Jouni Linnankoski, erityövastaava,
psykoterapeutti
044 751 1333
jouni.linnankoski(at)miessakit.fi
Kari Vilkkö, erityöntekijä
044 751 1341
kari.vilkkö(at)miessakit.fi
miessakit.tampere(at)miessakit.fi

Isyyden Tueksi

miessakit.lahti(at)miessakit.fi
Timo Tikka, vastaava isätyöntekijä
050 511 3360
timo.tikka(at)miessakit.fi
Ilmo Saneri, isätyöntekijä
050 511 3361
ilmo.saneri(at)miessakit.fi

Vieraasta Veljeksi

Heikki Kerckänen, Vieraasta Veljeksi -
yhdysmies
heikki.kerckanen(at)miessakit.fi
Kimmo Saastamoinen, Vieraasta Veljeksi -
yhdysmies
kimmo.saastamoinen(at)miessakit.fi

Hallitus ja valtuusto

Ks. yhdistyksen Internet-sivusto

MISSAKIT RY
YHDYSMIESVERKOSTO

Miessakit ry ylläpitää valtakunnallista yhdysmiesten verkostoa paikallisen miestoiminnan tukemiseksi. Yhdysmiehiin voi olla yhteydessä tiedustellakseen tarkemmin yhdistyksen toiminnasta ja muista mahdollisista miehille suunnatuista palveluista.

Yhdysmiehen perustehtävät

- Miessakkien paikallinen kontaktihenkilö
- Yhteydenpito pääkallopaikalle ja muihin yhdysmiehiin
- Kiinnostus omaan alueeseen (alueen resurssien ja miehille suunnattujen erityispalvelujen kartoittaminen)
- Paikallismedian kartoittaminen

Jos olet halukas ryhtymään yhdysmieheksi, olethan yhteydessä toimistoomme!



Pääkaupunkiseutu

Jarmo Holttinen
040 555 3509
jarmo.holtтинен@miessakit.fi

Pääkaupunkiseutu

Sami Koikkalainen
040 731 2021
sami.koikkalainen@miessakit.fi

Somero

Voitto Vieraankivi
045 267 9009
voitto.vieraankivi@miessakit.fi

Ylä-Savo

Raimo Reinikainen
0400 881 166
andracon.rr@gmail.com

Lahti

Jouni Judén
044 334 6344
jouni.juden(at)hotmail.com

Tampere

Pekka Huttunen
0500 794 794
pekka.e.huttunen@miessakit.fi

Joensuu

Onni Voutilainen
050 365 6138
onni.voutilainen@miessakit.fi

Sastamala

Seppo Laakso
050 511 7725
seppo.laakso@miessakit.fi

Turku

Olavi Katto
050 311 4129
olavi.katto@tunmky.fi

Järvenpää

Risto Salovaara
040 537 2038
rsalovaara@gmail.com

Riihimäki

Markku Alhorinne
050 339 8059
markku.alhorinne@miessakit.fi

Mäntsälä

Risto Nuutinen
0400 174 414
risto.nuutinen@miessakit.fi

Rovaniemi

Pekka Hakala
050 500 2119
pekka.hakala@miessakit.fi

Hartola

Markku Palm
0400 49 2222
markku.palm@miessakit.fi

Vaasa

Patrik Martonen
044 5151 663
patrik.martonen@miessakit.fi