

HAAGAN 2017

HAIKU





Päätoimittaja: Matti Vuoristo
 Toimitussihteeri: Marko Hanni
 Toimitus: Arto Haatanen, Sami Nyberg,
 Päivi Savolainen Anne Utriainen
 Yhteystiedot: p. 09 587 8155
 Kansien kuvat: Anne

SISÄLLYSLUETTELO

- 4 Toimintatalon esittely
- 5 Kysymyksiä Haagasta
- 6 Viikko-ohjelma
- 7 Mindfulness
- 8 Kamerakerho
- 9 Lauri ja Guttas språkbad
- 10 Päivi ja englanninryhmä
- 11 Diakonin ryhmä
- 12 Sarjakuvapaja
- 13 Suvin haastattelu
- 14 Luukin luontoretket
- 16 Sarin Runoja
- 18 Toinen kerros ja Naantali
- 22 Maratontarinaa
- 26 Iitin retki ja akupunktio
- 29 Samin haastattelu
- 30 Kolmas kerros
- 33 Haagasta hallintoon
- 34 Suomi 100 – tietokilpailu
- 35 Haagan keittiö
- 36 Vernetti
- 38 Vertaisohjaajuus
- 42 Kokemusasiantuntijuus
- 43 Mozartin vuosi
- 44 Yöjuoksu



Niemikotisäätiö Haagan toimintatalo Vanha viertotie 22 C 00350 Helsinki Vaihde puh. 09 587 8155
 Vastaava ohjaaja Marko puh. 050 593 1551 sähköposti: marko.hanni@niemikoti.fi
 Työtoiminta 2. krs Minna puh. 050 564 1727, haaga@niemikoti.fi
 Työtoiminta 3. krs Tarja ja Emma puh. 050 408 2457, 050 408 2487 haaga.tilaukset@niemikoti.fi
 Ruoka- ja toimitilahuolto Leila puh. 050 564 2181 haaga.leipomo@niemikoti.fi
 Leipomo ja kahvilatoiminta Tuula puh. 050 359 7050 haaga.leipomo@niemikoti.fi
 Päivätoiminta Minna puh. 050 564 2053, Senja puh. 050 562 6368 haaga.paivatoiminta@niemikoti.fi

Haagan Haiku on täällä taas

Niemikotisäätiön Haagan toimintatalon oma julkaisu Haagan Haiku tekee kunniakkaan paluun. Paljon on ehditty pakata ja pussittaa, retkeillä ja laulaakin sen jälkeen, kun lehti viimeksi julkaistiin vuoden 2010 lopussa. Oli siis jo aikakin lyödä viisaat päämme yhteen ja perustaa perinnettä jatkava toimitus. Ensimmäisen kerran Haagan Haiku ilmestyi lokakuussa 1999. Ideana oli, että palvelunkäyttäjät tekevät lehden alusta loppuun omin voimin, ja kun 2010 tekijöitä ei enää löytynyt, jäi lehtikin ilmestymättä. Pitkän tauon johdosta päätimme kertoa yleisemminkin toimintatalosta, josta on sivulla viisi kymmenen kysymystäkin. Pääosin keskitymme kuitenkin Haagan talon tämän hetkisiin ryhmiin ja vuoden 2017 tapahtumiin. Toiveenamme on, että jatkossa lehti julkaistaisiin säännöllisesti.



Toimituksen lisäksi lehden tekoon on osallistunut myös muita talon entisiä ja nykyisiä kävijöitä, joille kuuluu iso kiitos. Iloisia lukuhetkiä kaikille!

Matti



NIEMIKOTISÄÄTIÖ
HAAGAN TOIMINTATALO

Haagan toimintatalo

Haagassa on ollut tarjolla kuntoutustyyppistä toimintaa jo yli 50 vuotta. Talon nimi ja toimintojen sisällöt ovat muuttuneet vuosien varrella ja vuodesta 2001 nimi on ollut Haagan toimintatalo.

Haagan toimintatalossa on mahdollisuus osallistua monipuoliseen hoitoa ja kuntoutusta tukevaan toimintaan. Kuntoutuksen tavoitteena on toimintakyvyn edistäminen/ylläpitäminen, itsetunnon ja omatoimisuuden ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen sekä itseilmaisun ja luovuuden kehittäminen. Päivittäin palvelunkäyttäjiä on noin 70. Osalla palvelunkäyttäjistämme on tavoitteenaan työllistyminen, oppisopimussuhde, valmentava koulutus tai muu opiskelu.

Toiminnot jakaantuvat kolmeen eri yksikköön ja kerrokseen:

1. Ruoka- ja toimitilahuolto hoitaa keittiö-, siivous-, toimisto-, leipomo-, kahvila ja puhelinkeskustöitä.

2. Työtoiminta sisältää pakkaus-, postitus- ja kokoonpanotöitä sekä erilaisia toimisto- ja varastointitehtäviä.

3. Päivätoiminnassa on asiakkaiden mielenkiinnon kohteet ja voimavarat huomioivaa osallistavaa ryhmämuotoista toimintaa. Säännöllisen viikko-ohjelman lisäksi on erilaisia toiminnallisia pajoja ja tietoisuuksia sekä retkiä. Ryhmiä vetävät ohjaajien lisäksi koulutetut vertaisohjaajat. Päivätoiminnan ryhmät ja retket ovat avoimia kaikille talon asiakkaille.

Tänä syksynä on uutena toimintana aloitettu siivouspalveluiden tarjoaminen ulkopuolisille. Lisäksi leipomon ja kahvilan toimintaa kehitetään ja laajennetaan. Leipomotuotteita on myös mahdollista tilata kotiin tai esim. työpaikan tapahtumiin.

Haagan toimintataloon hakeudutaan sopimalla ensimmäinen tapaaminen Elimäen kadun Valtti Valmennus -yksikköön osoitteessa <https://ajanvaraus.niemikoti.fi> tai puhelimitse 041 519 6263. Tämän jälkeen voi sopia tutustumisajan Haagaan. Haagan toimintatalon sijaitsee Talin puistoalueen vieressä osoitteessa vanha viertotie 22 C.

Marko



HAAGAN PÄIVÄTOIMINNAN VIIKKO-OHJELMA Syksy 2017

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
aamupala 08:00 - 09:30	aamupala 08:00 - 09:30	aamupala 08:00 - 09:30	aamupala 08:00 - 09:30	aamupala 08:00 - 09:30
älypuhelinohjaus (A) 09:00-09:30	(sauva)kävely (A) 09:00 - 09:30	yhteisökokous 10.30-11:00 joka kk:n 2. ke ruokasali		
aamukokous 09:30 - 10:00	aamukokous 09:30 - 10:00	aamukokous 09:30 - 10:00	aamukokous 09:30 - 10:00	aamukokous 09:30 - 10:00
kymppikahvit 10:00 - 10:20	kymppikahvit 10:00 - 10:20	kymppikahvit 10:00 - 10:20	kymppikahvit 10:00 - 10:20	
karaoke (L) kahvila	yhteislaulu (H,T) 2. krs 10:30 - 11:15	hyvinvointi/ (sauva)kävely (MH) 2.krs /ulkona 10:30 - 11:15	historian havinaa (SM) 2.krs 10:30 - 11:15	teemamusiikki (LA) 2.krs 10:30 - 11:15
englannin / ruotsin keskustelu (A,P,G) vuoroviikoin 2. krs 10:30 - 11:15	voimavararyhmä ryhmähuone (MH) 10:30 - 11:15	kädentaidot (SM) 2.krs 10:30 - 11:15	metropolia kuntosali (fys.ter.opiskelijat) 10:15 - 11:15 12.10. - 14.12.	luova kirjoittaminen ryhmähuone 10:30 - 11:00
	diakonin ryhmähuone (HS) 10:30 - 11:15	tietokoneohjaus kahvila 10:00 - 11:30		
lounas 11:30 - 12:15	lounas 11:30-12:15	lounas 11:30 - 12:15	lounas 11:30 - 12:15	lounas 11:30 - 12:15
iltapäiväkokous 12:45 - 13:00	iltapäiväkokous 12:45 - 13:00	kädentaidot (SM) 12:30 - 14:00 2. krs		perjantaipulinat (P) 12:15 - 13:00 2. krs kahvitarjoilu
yhden kahvit 13:00 - 13:15				
tietokoneohjaus (AR) kahvila	mindfulness väritys (SM) 2. krs 13:15 - 14:00	keilaus (TT) joka 2. ke (alk.13.9.) Talin keilahalli	retki (MH) 1-2 x/kk (lisätiedot esitteessä)	
peliryhmä (S) 2.krs 13:15 - 14:00	digivalokuvaus (MT) 2.krs 13:15 - 14:15	korva-akupunktio joka 2. ke (alk.13.9.) 12:30 - 13:30 (EH)	käsityöpiiri (L) 12:15 - 13:00 2.krs	
shakki (AH) 2.krs 13:15 - 14:30				
toimintatalo kiinni klo 15:00	toimintatalo kiinni klo 15:00	toimintatalo kiinni klo 14:00	päivätoiminta kiinni klo 14:00	päivätoiminta kiinni klo 13:30

Vertaisohjaajat: (H) Heikki, (T) Tatu, (L) Lauri, (S) Sami, (AH) Arto H, (P) Päivi

(G) Gutte, (AR) Arto R, (AT) Alexi, (TT) Tuomo, (L) Leena, (A) Arto A

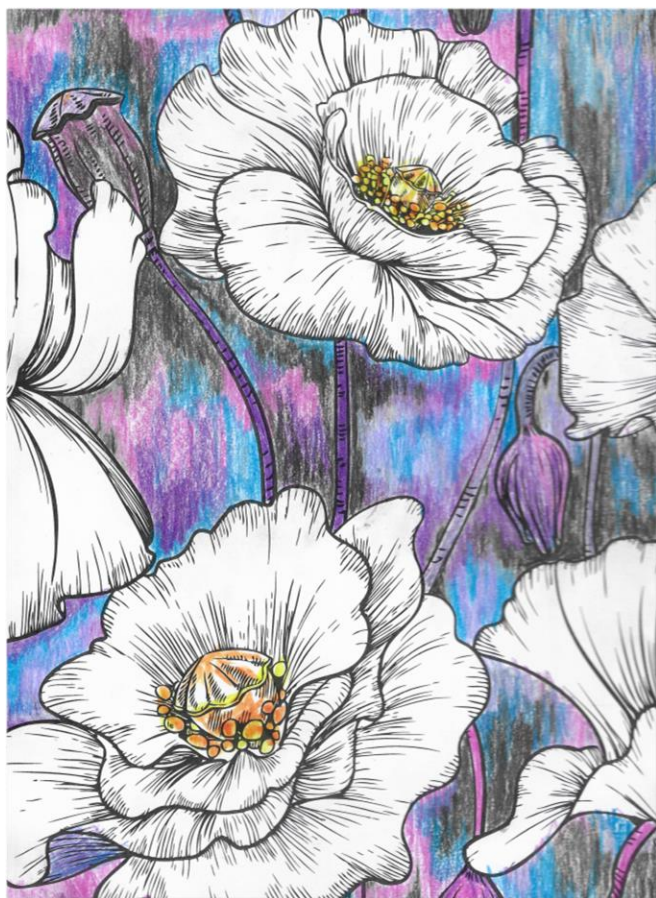
ohjaajat: (MT) Minna Tikka-Lapveteläinen, (LV), (HS) diakonissa Heli Salo, Emma Heikkinen (EH)

Lisätietoa ryhmistä päivätoiminnan ohjaajilta:

(MH) Minna Harju p. 050 5642053 minna.harju@niemikoti.fi

(SM) Senja Mutanen p 050 5626368 senja.mutanen@niemikoti.fi

Mindfulness-väritysryhmä



Mindfulnessissa on kyse mielemme, ajatustemme ja tunteidemme rauhoittamisesta erilaisin väritystehtävin samalla kun taustalla soi rauhoittava musiikki. Yksi kerta kestää noin 45 minuuttia ja ohjaajana toimii Senja ja vertaisohjaaja Jari. Harjoittelemalla voit vahvistaa itseäsi. Ryhmä alkaa tiistaina klo 13.15 Haagan toimintatalossa päivätoiminnassa eikä vaadi aikaisempaa kokemusta mindfulnessista. Tervetuloa!



Vertaisohjaaja Jari, sekä ryhmäläiset Mitsuru ja Maria

Kamerakerho

Kymmenen vuotta Haagan toimintatalossa toiminut kamerakerho keskittyy digi-kuvaukseen. Kerhon vetäjänä toimii Ohjaaja Minna Tikka-Lapveteläinen, ja jäseniä on ollut kymmenen. Alusta asti toiminta on keskittynyt Haagaan. Kerhossa ei tarvitse omaa kameraa, vaan voi lainata myös talon kameraa.

Toiminta kostuu kuvausretkistä, vierailuista ja kuvien katselusta. Vuonna 2008 tehtiin kokeilu neulanreikäkameroilla. Otetuista kuvista tehtyjä näyttelyitä on pidetty Haagan ruokasalissa, Gloriassa, Sanomatalossa ja mielenterveysmessuilla. Kerhossa oppii uusia kuvaustapoja, ja jokainen etenee omaa polkua kuvauksen suhteen omaan tahtiin. Tärkeintä kerhossa on rento ilmapiiri. Kerho pidetään joka tiistaina klo 13.00 lähtien.

Sami



Upeaa satoa kamerakerhon kuvausretkeltä.



Kallion kirkon torni esittäytyy työmaan takaa.



Kamerakerho lähtemässä luontokuvaamaan



Vertaisohjaaja Laurin haastattelu

Mitä ryhmiä ohjaat?

Tällä hetkellä vedän karaoke- ja teemamusiikkiryhmiä Haagan toimintatalolla.

Mikä on lempimusiikkiasi juuri nyt?

80-luvun musiikki.

Mitä ryhmän vetäminen antaa?

Ryhmien vetämisessä on mukavasti haastetta.

Mikä on parasta Haagassa?

Omat ryhmät ja keskusteluryhmät.

Kuinka pitkään olet vetänyt ryhmiä?

Karaokea 12 vuotta ja teemamusiikkia noin vuoden.

Missä muissa ryhmissä käyt itse?

Keskusteluryhmässä, terveys- ja hyvinvointiryhmässä sekä ajan hermolla -ryhmässä.

Onko karaokessa suosikkikappaleita?

Dingon Levoton Tuhkimo on kestoposkiki, Jari Sillanpään Satulinna on myös suosittu, ja Paula Koivuniemen Aikuinen Nainen.

Teemamusiikkiryhmä on ryhmä, jossa kuunnellaan YouTubesta osallistujien toiveiden mukaista musiikkia. Mitä aiheita ryhmässä on ollut?

Eri vuosikymmeniltä, mies - ja naislaulajat, ruotsalainen musiikki, - ja englantilainen. Myös Euroviisumusiikki ja rap ovat olleet teemoina.

Kuinka kauan ryhmät kestävät?

Molemmat ryhmät kestävät 45 minuuttia. Karaoke on maanantaisin 10.30:stä eteenpäin, teemamusiikki perjantaisin 10.30.

Mitä sanoisit ryhmään tulemistä harkitsevalle?

Aluksi ryhmiin voi tulla vain katsomaan mitä siellä tapahtuu. Esim. karaokessa ei ole laulamispakkoa. Tervetuloa vaan kaikille!

Sami

SPRÅKBAD I NIEMI-KOTISÄÄTIÖ HAAGAN TOIMINTATALO

Vi har under några år småpratats på svenska varannan måndag. Om vardagliga ärenden som butiks uppköp, hur man vägleder en på stan, sett på program och DVD skivor. Man behöver inte kunna någonting. Det gör ingenting om man pratar fel huvudsaken är att prata och ha det trevlig. Om du är intresserad att komma och prata så ta kontakt med Haagan toimintatalo.

Med Vänlig Hälsning

Gutte

Minä ja Haaga

Olen alun perin aloittanut Niemikotisäätiön Paloheinän keskuksessa. Sieltä siirryimme rajussa muutossa tänne Haagaan. Nykyisin myös asun Pohjois-Haagassa.

Aloitin kolmosen työtoiminnassa Tarjan ja Terhin alaisena. Myös siellä oli todella kivaa. Porukka oli mukavaa, retkillä ja matkoilla käytiin, ja työstäkin tienasi hyvin jos jaksoi huhkia kunnolla.

Sitten päivätoiminnassa tarvittiin siivoajaa. Ilmoittauduin, ja nyt olen jo pitkän aikaa ollut päivätoiminnassa. Osallistun jonkun verran toimintaan ja siivoan kahtena päivänä viikossa. Olen viihtynyt erinomaisesti.

Maanantaisin olen enkun ryhmässä joko vetäjänä tai osallistujana. Maanantaisin istun myös iltapäivän puhelinvaihteessa.

Töitten ohella täällä voi osallistua ryhmiin. Tämän jutun kirjoitin luovan kirjoittamisen ryhmässä. Se kokoontuu kerran viikossa ja sitä vetää Alexander.

Mikäs täällä on ollessa? Porukka on käynyt tutuksi, ohjaajat ovat mukavia, ruoka on hyvää...

Päivi



Englannin keskusteluryhmä

Haagan toimintatalon englanninkielistä keskusteluryhmää veti aikoinaan Leena ja hänen jälkeensä Annika. Leokin ehti vetää pari ryhmää. Nykyisin meitä on Alexander ja minä. Uusi vetäjä Alexander on tuonut ryhmään hyvän englannin opetusaineiston, jota käydään läpi joka toinen kerta. Siinä tulee kätevästi muun muassa kielioppia.

Joka toinen kerta Alexander ohjaa meidät muumien maailmaan englanniksi. Siinä tulee laadukkaan tekstin kääntämistä. Minä vuorollani kyselen porukalta sanoja erään nettisivuston avulla. On käynyt ilmi, että porukalla on sanasto aika hyvin plakkarissa, pari ihan tosi englannin osaajaakin ryhmässä on.

Englannin ryhmä on tosi suosittu ja siellä on tosi kiva tunnelma. Kaikki osaavat sopivasti englantia, ja tietysti jos jollekin joku asia on epäselvä, se sanotaan suomeksi. Keväällä englannin ryhmä oli katkolla, mutta toivon tietysti, että se saadaan jatkumaan. Ehkä voimme tuplata Alexandrin osuuden tai jos jostain saadaan kivoja lisäideoita.

Englannin ryhmä vuorottelee ruotsin ryhmän kanssa, ja yhdessä ne muodostavat kivan kokonaisuuden sellaiselle joka haluaa pitää kielitaitoaan elossa. Muutkin yleisivistävät ryhmät voisivat olla kivoja.

Päivi



Diakonissa Heli toinen vasemmalta.

Diakonin keskusteluryhmä

Keskusteluryhmä on Haagan toimintatalolla kokoontuva ryhmä, jota pitää Haagan seurakunnan diakonissa Heli Salo. Ryhmä on kokoontunut joka toinen viikko, tänä syksynä vähän harvemmin. Ryhmässä on aluksi kuulumiskierros, sitten päivän teema ja lopuksi hartaus ja rukous. Monesti kuunnellaan myös musiikkia. Kuulumiskierroksella voi nousta jotain sellaisia asioita esille, että teemaan ei sillä kertaa ehditäkään. Esimerkiksi suru ja menetys, kotimaan tai ulkomaiden tapahtumat tai muut elämää järkyttävät tilanteet.

Teemoina voi olla esimerkiksi Mitkä ovat henkireikäni, minkä avulla jaksan, Liikunnan merkitys, Rukous, Mitä tekisin, jos tietäisin, että minulla on viikko elinaikaa, Suomi 100 v, Levyraati, pääsiäinen ja paasto... siis kaikkea maan ja taivaan väliltä. Loppuhartautena voi olla kertomus, raamatun kohta tai musiikkia. Yleensä päättämme Herran siunaukseen.

Seurakunta on saanut olla mukana myös Niemikotisäätiön Haagan toimintatalon retkillä esimerkiksi Iitin leirikeskukseen ja Tallinnaan, sekä joulujuhlissa, joissa kirkkoherra on pitänyt puheen ja kanttori on laulattanut joululauluja. Haagan toimintatalolta on tehty myös retkiä seurakuntaan, esimerkiksi tutustumista kirkkoon tai retkiä seurakunnan juhliin ja tapahtumiin. Yhteistyö Niemikotisäätiön ja seurakunnan välillä on ollut mutkatonta ja mukavaa.

Ryhmäläisten ajatuksia keskusteluryhmästä:

Ryhmässä jokainen saa olla sellainen kuin on ja kaikkia kuunnellaan.

Tunnelma on hyvä ja ryhmään on mukava mennä.

Ryhmä on luottamuksellinen, kaikki voi puhua avoimesti.

Uskonto on monille tärkeä asia, mutta sitä ei tuputeta.

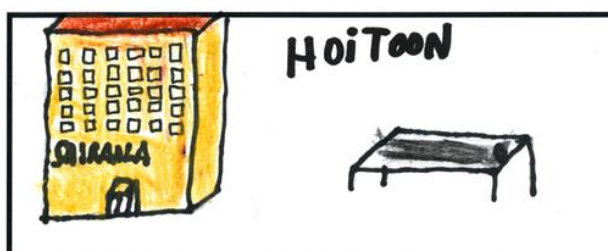
On mukavaa, että diakonissa Heli on ollut mukana myös talon retkillä ja tapahtumissa.



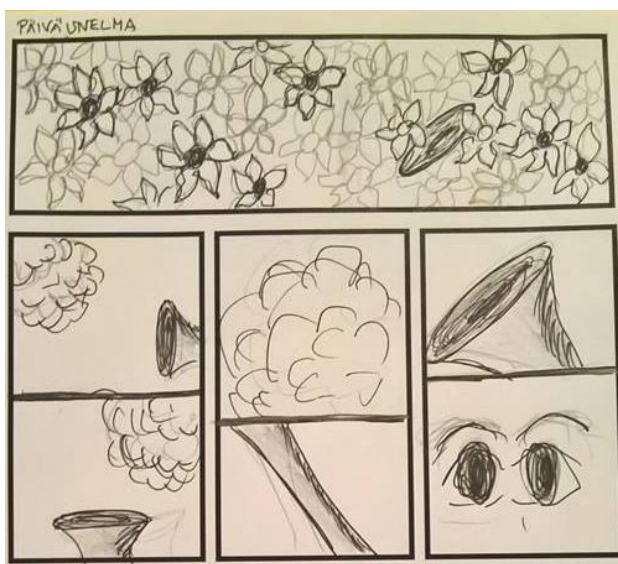
Samin vieressä olevat Juulia ja Emilia opastivat sarjakuvan teon alkeisiin.

Sarjakuvatyöpaja Rikki

Maalis-huhtikuussa keväällä 2017 oli Haagan toimintatalossa 6 kertaa sarjakuvaopetusta Juulian ja Emilian johdolla. Työpajalla käytiin läpi hahmon suunnittelua, ruutujen asettelua sekä tarinan juonta. Ja piirrettiin paljon. Saimme luonnoskirjat, joihin piirretään päiväkirjamerkintöjä. Paja toi oppia sarjakuvan tekemiseen, ja toimi voimauttavana kokemuksena osallistujille. Sarjakuvapajassa tärkeintä oli rento yhdessäolo ja eteneminen omaan tahtiin. Ja tehtiinhän siellä myös lehti Haagan isku. Jos haluat omaan paikkaan sarjakuvapajan, ota yhteyttä osoitteeseen: rikkilehti@gmail.com.



SN



Jututimme Suvia Haagan työtoiminnasta

Minkä ikäinen olet?

– Täytän kesällä 37.

Mistä tulit Haagan toimintataloon?

– Haastattelun kautta. Minut haastatteli Tony Auroran työ- ja ruokapalvelukeskuksesta. Sitä kautta kaikki kai tulevat nykyään Niemikotisäätiön toimipisteisiin.

Miksi juuri työtoiminta kiinnostaa?

– Tästä saa sopivasti taskurahaa ja sisältöä elämään. Kotona ei jaksakaan istua, näin elämä ei ole yksitoikkoista. Rahaakin tärkeämpää on päivärytmi.

Oletko hyötynyt työtoiminnasta?

– Kyllä, itseasiassa aika paljonkin. Logistiikka-ala kiinnostaa ja olen täällä saanut siitä tietoa. Olemme yksi osa isompaa kokonaisuutta tuotteiden matkalla kuluttajille.



Millaisia tulevaisuuden suunnitelmia sinulla on?

– Elän tätä päivää, en suunnittele tällä hetkellä juurikaan tulevaisuutta. Haen nyt tasapainoa elämään.

Millaisia terveisiä lähettäisit päättäjille?

– Pitkää ikää. Päättäjiä aina mollataan, mutta kyllä he varmaan parhaansa tekevät.



Luukin luontoretket

Olemme tehneet Haagan Toimintatalosta melkein vuosittain luontoretken joko keväällä tai syksyllä Luukin ulkoilualueelle, joka sijaitsee n. 30 km päässä Helsingin keskustasta Vihdin suuntaan. Sen omistaa Helsinki, sitä hallinnoi Helsingin liikuntavirasto ja se on keskellä Espoota.

Läheltä toimintataloa lähtevällä bussilla matka kestää alle puoli tuntia Luukin kartanon pysäkille. Bussilla nro 345 pääsee aivan luontopolun viereen. Alueella kulkee 8 km:n rengasmaisen ulkoilutie, joka alkaa ja päättyy Luukin kartanon pihalta. Reitin varrelle sijoittuu seitsemän lampea. Kävelimme reitistä yleensä Kaitalammelle saakka mistä tulee matkaa n. 5,5 km. Polun varteen sijoittuvat ensin vasemmalle Hepolampi, sitten vastakkaisilla puolilla käärlampi, Hauklampi, Mustlampi, väärälampi

lampi ja Halkolampi. Polku on vaihtelevaa maastoa, on nousuja ja laskuja. Matkalla syömme aamulla tehdyt herkulliset sämpylät/leivät kauniilla kallioisella taukopaikalla Hauklammen rannalla. Vastapäätä lampea ovat upeat, korkeat kalliot joilta on hyvät näköalat. Kallioiden takana kulkee rinnakkainen polku.

Suuri osa reitistä kulkee aarniometsän läpi. Aarnialueella tarkoitetaan luonnontilaista vanhaa metsää jonka tunnusmerkkejä ovat eri ikäiset puut ja lahopuiden runsaus. Jos puita kaatuu, ne saavat jäädä maahan lahoamaan. Tämä mahdollistaa lahopuissa pieneliöiden kasvun ja näin tukee luonnon monimuotoisuutta. Luukin alueen maasto on sopivaa mustikalle ja monille sienilajeille. Näitä luonnon antimia löytää aivan polkujen lähetyviltä.



Retkillämme tulemme puolen päivän jälkeen Kaitalammen nuotiopaikalle. Olemme joskus olleet myös edellisellä Halkolammen nuotiopaikalla. Ja viime vuoden keväänä teimme retken päinvas- taiseen suuntaan niin että lähdimme kulkemaan Kaitalammelta ja nautimme eväät Luukin kartanon takana olevan Luukin järven nuotiopaikalla. Meille on sattunut monta kertaa hyvä tuuri niin että nuotio on valmiina palamassa edellisten retkeilijöiden jäljiltä. Paistamme nuotiolla makkarat ja juomme päälle kahvit pullan kera. Ai kuinka eväät maistuvat luonnon helmassa erityisen hyviltä.



Kaitalammelta on aivan lyhyt matka bussin nro 345 pysäkille jolla palaamme takaisin. Luonnossa olo on ihanasti rauhoittanut mieltä ja kävely saanut aikaan levollisen väsymyksen.

Eila



Luukin kartano on yksi vanhoista espoolaisista kartanoista. Siitä on maininta jo 1600-luvun alusta asiakirjoissa ja siitä lähtien tiedetään kaikki omistajat. Helsingin kaupunki osti kartanon maineen v. 1961. Alueen pinta-ala on yli 900 hehtaaria ja se rajoittuu Nuuksion kansallispuistoon. Kartanon kahvila/ravintola Laguna on auki kesäisin joka päivä.

TOTUUTTA ETSIEN

*Tämä maa on maa havumetsien
kimmeltävien järvivesien.*

*Kansa sen kulkee totuutta etsien
lauluja laulaen kauneudesta kesien.*

*Tämä maa on lunastettu verellä äitien ja isien
ja tässä maassa ei pelätä työtä.*

*Kansa sen on monesti kulkenut pitkin yötä
mutta voittanut pimeyden taistelujen myötä.*

*Ei sanoja tarvitse sanoa
ei ylistystä anoa.*

*Me rakastumme tiedon jyvään
ja luotamme elämään hyvään.*

*Nyt tämä maa jälleen soi ja kosket pauhaa.
Kansa sen yhä rakastaa rauhaa
juhlamielellä juhlia koittaa
vaan hiljaisuus, hiljaisuus meidät voittaa.
Ei se lähde kansasta pois
vaikka uusi aika uudet tavat tois.*

Sari

POHJOLAN VÄKEVÄ KANSA

*Mikä on tämä Pohjolan väkevä kansa,
joka aina on voittanut ottajansa?
Metsistä ja järvistä se syntynyt on
kertomus vastustamaton.*

*Ankara luonto ei sitä etenemästä estä
vaikka mittaa on ottanut sen ihmisestä.
Taistoissa me olemme karaistuneet
alati huomiseen uskoneet.*

*Graniittisten kasvojen alla
sykkii lämmin sydän sen omistavalla.
Metsään on menty monesti
monesta eri syystä.*

*Ystävä hyvä – istu alas
ja kahvia leiritulella ryyistä
ja katso kauneus tämän maan
se kulkijan lumoa komeudellaan.*

Sari



SUVI-ILLAN SULOT

*Kuuletko sen
sävelen ihmeellisen,
jota käki jossain kaukana kukkuu,
kun luonto uneen vaipuu – nukkuu?*

*Näetkö sen
illan viime ruskon kauneuden,
kun aurinko hitaasti vaipuu
ja tuuli vienoksi tuuloseksi taipuu?*

*Kuka kokenut on nämä suvi-illan sulot
nähty luonnon puhtaat kosket ja purot
niittyjen ihanuuden ja metsien viheriöt ja kulot
ei sitä voittaa voi mitkään maalliset tulot.*

*Nämä ovat sointuja sydämelle
ylistystä maamme luonnolle ainutkertaiselle.
Sitä ymmärtää vain kulkija sen,
joka nähnyt on Suomen suven kauneuden.*

Sari





Tee kanssamme kodin säännöllinen siivoussopimus.

Helpota arkeasi!

**Maksuton
arviointikäynti**

**Sopimussiivous
32 €/h**

**Kertasiivous
35 €/h**

**Lisäpalvelut
40 €/h**

**Sovittu hinta
sisältää siivouksen,
siivousvälineet ja
-aineet**

Sopimussiivous sisältää kahden, kolmen tai neljän viikon välein suoritettavan ylläpitosiivouksen.

Kerta- ja ylläpitosiivous sisältävät asuinhuoneiden mattojen imuroinnin, lattioiden imuroinnin ja pesun sekä vapaiden taso- ja pöytäpintojen pölyjen pyyhinnän. Keittiössä puhdistetaan keittiötasot, tiskiallas ja välitila, kaapistojen ja kodinkoneiden ulkopinnat. Lattia pestään ja roskat viedään jätekatokseen. Kylpyhuone-WC-tilassa puhdistetaan kiinteät kalusteet, lattia sekä ovi- ja peilipinnat.

Voit myös valita tarvitsemasi **lisäpalvelut**:

- Jääkaapin ja uunin sisäpintojen puhdistus
- Roskakaapin ja jäteastioiden pesu
- Ikkunoiden ja parvekelasien pesu sisä- ja ulkopuolelta
- Sälekaihtimien puhdistaminen imuroimalla tai pyyhkimällä ne kuivalla mikrokuituliinalla
- Muut sovitut asiat

Palvelu on kotitalousvähennyskelpoista. Tarkemmat tiedot kotitalousvähennyksestä löydät verottajan sivulta www.vero.fi/fi-FI/Henkiloasiakkaat/Kotitalousvahennys

Mirja Nikiforow, toimitilahuollon ohjaaja
puh. 050 4082457

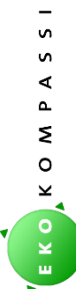
*Ota yhteyttä,
intelleaan lisää!*



NIEMIKOTISÄÄTIÖ

Niemikotisäätiön yksikkö: Haagan toimintatalo
Vanha viertotie 22 C, 00350 Helsinki
📧 niemikoti.fi/haaga ✉ haaga.tilaukset@niemikoti.fi

Niemikotisäätiölle on myönnetty Ekokompassi-sertifikaatti osoitukseksi määrätieteisestä työstä ympäristön hyväksi. Ekokompassi on Helsingin seudun ympäristöpalvelujen hallinnoima ympäristöjärjestelmä.



Suomalaisen Työn Liitto on myöntänyt Niemikotisäätiölle Yhteiskunnallinen yritys -merkin. Niemikotisäätiö tuottaa yhteiskunnallista hyvää harjoittamalla vastuullisesti voittoa tavoittelematonta pitkäjänteistä mielenterveysystöä Helsingissä.



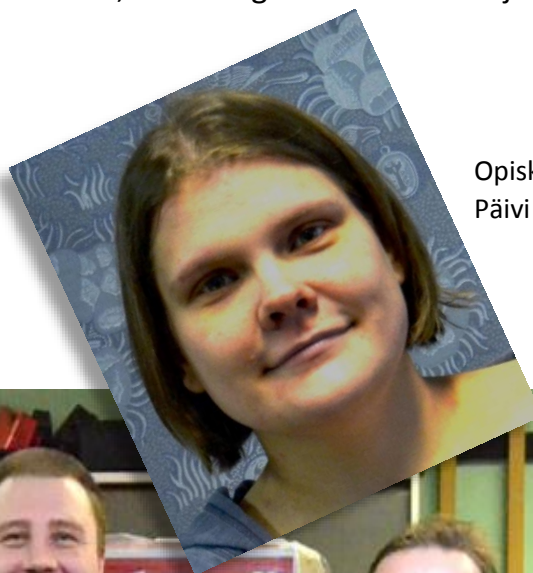
Seitsemän viikkoa 2. kerroksen työtoiminnassa

- vähemmän ruuveja, enemmän kokemuksia ja hyvää fiilistä kuin osasinkaan odottaa

Olen lähihoitajaopiskelija Diakoniaopistosta ja olen suorittanut mielenterveys- ja päihdetyöhön liittyvää harjoitteluani Haagassa toisen kerroksen työtoiminnassa 28.9. - 13.10.2017. En tuntenut Niemikotisäätiötä tai toiminnallisen kuntoutuksen työtoimintaa entuudestaan, joten olen oppinut paljon uutta harjoitteluni aikana.

Harjoittelu-aika Haagassa on yllättänyt minut positiivisesti antoisuudellaan: työsalitoiminnan lisäksi olen päässyt tutustumaan päivätoimintaan Haagassa sekä Malmilla ja erityyppisiin Niemikotisäätiön asumisyksiköihin. Pääsin myös osallistumaan Niemikotisäätiön Iloliikkuja-tapahtumaan, Haagan Naantaliin suuntautuneelle päiväretkelle, ja kirsikkana jäätelön päällä: kokemusasiantuntijoiden koulutusleirille säätiön kauniissa kesäpaikassa Iitissä. Olen

myös saanut ohjata erilaisia ryhmiä. Eniten olen ollut vaikuttunut kuitenkin Haagan tunnelmasta, joka on LÄMMIN, myös tällaisille väliaikaisille piipahtajille. Sekä henkilökunta että kävijät ovat luoneet erittäin tervetulleen olon minulle koko harjoitteluni ajan. Olen saanut erinomaista opastusta ohjaajani lisäksi kävijöiltä, josta suuri kiitos kaikille. Haagassa olen ollut Päivi myös kakkosen työsalin ulkopuolella, enkä vain ”se opiskelija”, mikä on suuri syy sille, että Haagaan on kiva tulla joka aamu.



Opiskelija
Päivi



Haagan toimintatalon iloiset autokuskit Veikko, Kimmo ja Esa.

Hyvää meininkiä kakkosen työsalilla

Kun mietin harjoitteluaikaani kakkosen työtoiminnassa, ensimmäisenä tulee mieleen rento ja vapautunut tunnelma. Vaikka moni keskittyy syvästikin työhönsä, tämä ei estä myös mukavaa jutustelua tapahtumasta. On monenlaista kävijää ja työtapaa, ja ihmeen hyvin ne kaikki mahtuvat kakkoseen, vaikka välillä työpöydät pullistelevatkin aamupäivisin. Iltapäivällä onkin sitten usein hiljaisempaa. Joku käy lähes päivittäin, toinen vain pari kertaa viikossa puolisen tuntia kerrallaan.



Punaisissa laatikoissa on sipsejä tarrattaviksi ja Janilla on kädessään foliopallo, joita työkeskuksessa pakataan talven aikana tulevaa vappua varten.

Haagan työtoimintahan poikkeaa monesta muusta toiminnallisen kuntoutuksen työtoiminnasta siinä, että kävijät saavat täällä työosuusrahaa, mikä monelle onkin tärkeä asia. Minut on myös yllättänyt työsalin asiakasyritysten suuri määrä, työn puutetta ei todellakaan harjoitteluni aikana kävijöillä ole ollut, vaan jopa kiirettäkin on pitänyt yksittäisinä päivinä. Seitsemän viikon aikana työtoiminnassa on tarroitettu sipsejä, päällystetty kirjaston kirjoja, kai-verrettu kylttejä, prikotettu ruuveja, pakat-

tu mm. ilmapalloja, lukkoja ja laboratorio-tavaraa sekä koottu mustekyniä, vain osan töistä mainitakseni. Samaa asiaa ei siis ole tarvinnut tehdä viikosta toiseen.

Ettei tämä jäisi vain opiskelijan höpinöiksi, päästetään kakkosen kävijät myös ääneen!

Työtoiminnassa mukavinta on

- *jatkuvuus*
- *palkan takia tänne en tule*
- *minulle palkka on todella tärkeä*
- *että yleensäkin saa tulla tänne ja tehdä töitä, ettei tule mökkihöperöksi*
- *ihan kiva ajanvietto*
- *uudet kaverit*
- *kun voi valita työn*
- *säännöllinen työrytmi*
- *paikka, mihin tulla aamulla*
- *nähdä kaltaisiaan*
- *työtoimintaan tullaan tekemään eikä olemaan*

Työtoiminnassa tylsintä/epämukavinta on

- *tylsintä on hidas työ, kuten prikotus*
- *ei oikeastaan mikään*
- *jos maksetaan liian vähän tylsästä työstä*
- *vessassa käynti*
- *ei ole mitään tylsää, olen niin tottunut taloon*
- *pitkä työmatka*
- *jos pakattavan tavarahan pussi on liian pieni ja kiroiluttaa ja pussi menee rikki*
- *liian vaikeat työt, joista tuntuu, ettei selviä. Silloin kysyn apua ohjaajalta tai työkaverilta.*
- *kun ei ole tarpeeksi töitä, mutta niin on harvoin*

Jatkuu seuraavalla sivulla...

Ohjaajamme on

- *tosi kiva/hauska/mukava/
hyvä/pätevä/ystävällinen*
- *työnsä tunteva ihminen*
- *osaa johtaa työtä*
- *Minnaksi häntä kutsutaan*
- *Minna Tikka ja Marko Hanni*
- *erityisesti Marko omaa hyvän
huumorintajun*

Miksi osallistun työtoimintaan

- *kuntoutus ja pieni palkka*
- *minulla on korkea työmoraali*
- *haluan olla työpäivän jälkeen
väsynyt*
- *saa tekemistä ja rahaa*
- *kun tänne tulee, ei ole liikaa
luppoaika*
- *tätä kautta pääsen urheilemaan,
urheilu on tärkeää*
- *päivärytmi*



Päiväretki Naantaliin

Noin 50 Haagan kävijää ja ohjaajaa lähtivät 7.9.2017 päiväretkelle Naantaliin. Retki alkoi yllätyksellä, kun bussi ei ilmestynyt-kään aikataulun mukaisesti Haagan pihaan, mikä aiheutti jonkin verran levottomuutta porukassa. Bussin saavuttua noin puoli tuntia myöhässä pääsimme kuitenkin matkaan. Retken aikataulukin oli mukavan väljästi suunniteltu, joten tämä ei aiheuttanut suurempia ongelmia. Bussissa oli vain pari tyhjää paikkaa, ja mukavan innostunut ja odottava tunnelma matkan aikana.

Ensimmäisen pysähdyksen teimme Salon Piihovissa, jossa hörpättiin kahvit tai poltettiin savukkeet. Saapuessamme noin klo 11.00 Naantaliin, pääsimmekin suoraan syömään satamassa sijaitsevaan kauriiseen Merisaliin, jossa nautimme herkullisen noutopöytälounaan. Merisali on valmistunut jo vuonna 1899, ja se on toiminut kylpylävieraiden rentoutumispaikkana.



Hyvän huumorintajun omaavaksikin kehuttu Marko seisoo Merisalin verannalla.



Lounaan jälkeen suuntasimme Kultarantaan, joka oli pääkohteemme. Saimme tutustua presidentin kesäasunnon puutarhaan oppaan johdolla. Puutarha oli vielä täydessä kukkaloistossa, ja lisäksi näimme useita mielenkiintoisia nykytaideteoksia, jotka on aseteltu ympäri puutarhaa. Kultarannassa on joka kesä vaihtuva nykytaiteen



näyttely, joiden järjestämisen aloitti oppaan mukaan presidentti Tarja Halonen. Nykyistä presidenttiparia emme valitettavasti nähneet, emmekä edes päässeet mäen huipulla olevan graniittilinnan pihalle, jossa sijaitsevat parin yksityisemmät tilat. Saimme kuitenkin kuulla paljon mielenkiintoista Kultarannan historiaa. Paikan on rakennuttanut Alfred Kordelin 1914-1916, joka oli aikanaan Suomen rikkaimpia miehiä. Hän määräsi testamentissaan, että Kultarannan puutarhan pitää olla aina avoimena kansalaisille. Häntä siis saamme kiittää, että puutarhaan on vapaa pääsy tiettyinä aikoina kenellä tahansa.



Tämän jälkeen tutustuimme oppaan johdolla vielä Naantaliin pienellä bussikieroksella sekä kävelimme Naantalin vanhasa kaupungissa, joka valitettavasti oli näin kesän lopussa jo hyvin hiljainen. Löysimme kuitenkin auki olevan kahvilan ja matkamuistomyymälän, josta ostaa tuliaisia. Tämän jälkeen olikin jo aika lähteä takaisin Haagaan päin. Meitä onnisti, sillä vasta lähtiessämme alkoi sataa vettä, koko päivän olimme selvinneetkin kastumatta. Kotiin palasi osittain hieman väsynyt, mutta suurelta osin reissuun tyytyväinen retkue.

Päivi L.

Pitkässä juoksussa...

tarinointia maratonjuoksusta

Millenium ja se ensimmäinen maraton

Millenium, siitkö se oma maratonharrastus alkoi? Tavallaan, mutta olihan sitä ennenkin tapahtunut paljon. Lapsuudessa vanhemmat tukivat ja kannustivat liikku-
maan. Hiihdettiin, juostiin, leikittiin, hypät-
tiin seivästä ja pelattiin lentopalloa.... Yksi
tekijä oli valkotakkinen henkilö, lääkäri,
joka suositteli korkeaan verenpaineeseen
aerobista liikuntaa. Tehdään niin kuin lää-
käri määrää ja aletaan juoksemaan...

Joka tapauksessa todellinen lähtölaukaus
minun maratonharrastukselle oli Mille-
nium. Vuosituhat vaihtui ja täytyi keksiä
siinä huumassa jotain hienoa ja ainutlaa-
tuista. Minä päätin ja lupasin juosta elä-
mäni ensimmäisen maratonin 33-vuoti-
aana. Olihan isäkin 50-luvulla hiihtänyt Na-
papiirin hiihdon noin 60 kilometriä.

Päätin osallistua Forssan suvi-iltaan
17.6.2000. Juoksija-lehdestä löytyi vink-
kejä ja aloin niillä opeilla harjoittelemaan.
Näin jälkikäteen katsottuna kaikki meni
tosi hyvin. Pitkiä yli kahden tunnin lenkkejä
tuli viisi kappaletta, pisimmät noin 26 km
ja vauhditkin olivat vaihtelevat ja ihan ok.
Itse kisapäivänä ajoin Nurmijärveltä Fors-
saan ja totesin että taitaa tulla kylmä keli.
Lämpöä oli vain noin 10 astetta, pohjois-
tuuli ja vettä satoi. Iski huoli, että onkohan
nyt kuitenkaan sortsikeli, ja pitkiä trikoita
en ole testannut enkä minä edes omista
sellaisia... ja maratonoppaissa sanotaan,
ettei koskaan ikinä saa maratonilla tehdä



sellaista mitä ei ole aiemmin testannut!
Hampaat kylmästä kalisten päädyin otta-
maan riskin ja lainaamaan kaverilta viole-
tin väriset Jalaksen trikoot ja ne jalassa läh-
din muiden noin 300 juoksijan kanssa tai-
valtamaan reilun 42 kilometrin matkaa.
Puolimatkaan saavuttiin ajassa 1:55, ja sen
jälkeen pääsin Tampereen maratonklubi-
laisten ryhmään mukaan ja se vauhti oli so-
piva. Siinä peesissä roikuin loppuun asti ja
maaliin saavuimme ajassa 3:56:03.

Maalissa totesin: nyt tuli samalla kaksi ma-
ratonia, ensimmäinen ja viimeinen. Ei tul-
lut kuitenkaan sitä flow-tilaa tai niitä ns.
kiksejä että olisi jäänyt koukkuun, vaikka
ne Jalaksen trikoot toimivatkin hyvin. Suvi-
illassa muuten esiintyi Erkki Liikanen: "jos
sie tahdot rekkeen evakon". Muut kisailijat
söivät juoksun jälkeen herkullista paellaa,
mutta minä en jaksanut hakea autolta
lompakkoa ostaakseni ruokaa vaan ajoin
kotiin saunomaan. (Miksi meidän suoma-
laisten täytyy ensin hikoilla neljä tuntia, ja
heti on päästävä kuumaan saunaan???)
Vasta myöhemmin minulle selvisi, että se
paella olisi kuulunut osallistumishintaan...

Paluu radoille

Vuonna 2005 tapahtui juoksussa muutos. Isoveli oli lähdössä Tukholman maratonille ja pyysi mukaan. Sanoin lähteväni ja antavani kaikki kokemukseni käyttöön, jotta



reissu menisi hyvin. Hankin meille molemmille Nike Suomi-lippikset. Täytyyhän runsaan yleisön tietää, että me ollaan suomesta. ”Hyvä, hyvä, suomipoika prrk... kom igen

finska pojken!” Ja kyllähän me saatiin kannustusta! Ainut huono puoli puuvillalippikissä oli se, että ne olivat lämpimässä kelissä pahuksen kuumia ja ei-hengittäviä. Paluumatkalla laivalla oltiin varsin hiljaisia poikia ja naama punaisena maisteltiin pihviä, varmaan oli jonkin sortin lämpöuupumus tullut päähän. Joka tapauksessa vuodesta 2005 lähtien olen juossut vähintään yhden maratonin. Parhaimpina vuosina on mennyt viisi maratonia vuodessa. Yksi oma haasteensa oli juosta kolme maratonia kuuden viikon sisällä. Ensimmäinen oli vaikea, toinen oli helpompi ja kolmas oli tuskallisen piinaavan raskas.

Matkailu avartaa,

Rovaniemi, Helsinki, Jyväskylä, Forssa, Vantaa, Espoo, Mikkeli, Savonlinna, Tallinna, Tukholma, Kööpenhamina, Rooma, Barcelona, Kankaanpää, Hämeenlinna, Tuusula, Lahti, Hanko. Näillä paikkakunnilla on tullut maraton juostua, osalla useamminkin kerran. Jokaisesta juostusta maratonista muistaa jotain, mutta kuitenkin yllättävän vähän. Esimerkiksi Kööpenhaminan maratonista en muista tarkkuudella kuin loppukirin. Tässäkin tapauksessa

pätee se, että ensimmäisen kerran muistaa hyvin, vaikka siitä eniten aikaa onkin. Ylivoimaisesti paras reissu on ollut Rooma 2010. Ne nähtävyydet ovat niin vaikuttavia, ettei juostavat kilometrit tuntuneet missään, ei vaikka mukulakiveä oli paljon.



Rooman maratonin lähtö tapahtui Colosseumin vierestä. Juoksijat ohjautuvat eri alueille tavoiteajan mukaan

Oma lukunsa on suomessa järjestettävät suhteellisen pienet maratontapahtumat. Esim. Kankaanpään maratonissa juostaan matka neljänä reilun kympin kierroksena. Kyllä siinä viimeisellä kierroksella on jo tullut maisemat tutuiksi ja niityillä olevien lehmiä kanssa vaihdetut katseet myös... Kotiseudullani Rovaniemellä vuonna 2011 oli matkan teko loppua. 38 kilometrin kohdalla alkoi maailma pyöriä silmissä, neste hukka teki tehtävänsä mutta kävellen pääsin maaliin.

Tukholman olympialaisten 100-vuotisjuhlamaraton vuonna 2012 oli myös hiukan erilainen. Juoksijat pukeutuivat parhaansa mukaan sadan vuoden takaisin asusteisiin, ja matka ja reitti olivat samat kuin vuonna 1912. Siihen aikaan matkan pituus oli ollut noin 40,075 km, ja nyt oli järjestetty lisälenkki, jotta sai virallisen mittaisen matkan juostua.



Nyt viimeisimpänä ja tuoreimpana juoksuna on Helsinki city maraton 12.8.2017. Viileä kesä mutta Helsingin lämpimin päivä osui juuri tähän päivään. Ennen juoksua minulta kysyttiin mihin loppuaikaan juoksu menee. Sanoin että juoksen 4:30 jäniksen perässä ja todennäköisesti päivän kunto ei riitä loppuun saakka ja joudun siitä porukasta jäämään ja tulen loppuaikaan 4.40 maaliin. (Loppuaika oli 4:40:30).

Juostessani mietin tätä artikkelia, jota kirjoitan. Mitä tuoreita tunnelmia haluaisin jakaa... Se ainakin tuli mieleen, että yksi iso haaste maratonilla on matkan pituuden lisäksi matkan aikana suoritettava tankkaus. Matkan varrella oli neljätoista tankkauspistettä, joissa suositellaan hellekelillä juomaan kaksi mukillista urheilujuomaa tai vettä. Ja juominen ja runsas nesteytys tekevät juoksemisesta raskasta ja tukkoista. Kun juokseminen alkaa sujua, tuleeikin



seuraava tankkauspiste, jossa on käytännössä pakko juoda. Muuten voi käydä kuten Rovaniemellä vuonna 2010, eli tulee nestehukka ja matka katkeaa. Koko reissun aikana neljä-viiden tunnin juoksijalla menee hellekelillä useita litroja juotavaa...

Toinen asia on maratonseinä. Jossain vaiheessa energiat loppuu ja jalat ei vain enää jaksa liikkua sillä teholla kuin alkukilometreillä. Oman haasteensa tuo kivut joita jaloissa alkaa tuntua. Illalla kun menee nukkumaan, tuntuu jaloissa samalta kuin olisi kovassa kuumessa, jalkoja särkee...



Säät voivat joskus olla juoksun aikana haasteelliset.

Tämän vuoden Helsinki city maraton oli toistaiseksi viimeistä kertaa elokuussa. Lähtö oli klo 15.00 ja olin noin 36 km kohdalla Lauttasaarella, kun Kiira-myrsky iski. Puuskissa noin 30 metriä sekunnissa iskevä tuuli ja kova vesisade iskivät selkään, parempi sekin kuin naamaan. Salamointi ja pimeä autio kaupunki saivat väsymyksen



Tukholman upea olympiastadion

unohtumaan. Ajatuksena oli, että nyt vain pois ja nopeasti... ja se nopein tapa oli juosta. Olihan siellä muitakin, noin 1500 juoksijaa oli vielä reitin varrella, kun myrsky alkoi. Yhteensä osallistujia oli noin 3000 joista joka kolmas oli ulkomaalainen.



Kiira-myrsky runteli maalialueen.

Haaste sinulle

Jos olet tähän asti jaksanut lukea tätä juttua, niin haastan sinut tutustumaan lajiin. Kestävyyssliikunta tekee meille kaikille hyvää, fyysisesti ja psyykkisesti. Unelmat ja tavoitteet ovat tärkeitä. Tavoitteet näkyvät usein arjessa lähitavoitteina, esim. juoksen tällä viikolla kolme kertaa...Tavoitteen eli matkan ei välttämättä tarvitse olla maraton, onhan niitä lyhyempiäkin matkoja. Ensi keväänä 19.5.2018 järjestetään Helsingissä suuri juoksutapahtuma, Helsinki city running day.



Helsinki city runnin puolimaraton ja Helsinki citymaraton yhdistävät tapahtumansa ja silloin on mahdollisuus osallistua maratonille, puolikkaalle tai 5 km:lle. Lisäksi on tarjolla maratonviesti jossa osuudet ovat 7-12 km. Eli kaikkea 5-42 kilometrin väliltä on tarjolla!

Käytännössäkin hyvästä kunnosta on hyötyä. Menimme muutama vuosi sitten kotiseudulleni Rovaniemelle lentokoneella. Autossa turvavyöt eivät riittäneet kaikille, joten totesin, että minä voin kyllä juostakin kentältä kotiin. Matkaa lentokentältä lapsuudenkotiin on 23 kilometriä. Juoksu meni ihan mukavasti, varsinkin kun matkalaukkua ei tarvinnut itse kuljettaa...

Jos kiinnostus liikuntaan ja hölkkäilyyn heräsi, niin otahan yhteyttä! Ja tervetuloa Haagan yhteislenkille / kävelyille, joita järjestetään kiinnostuksen mukaan perjantai iltapäivisin.

Pitkässä juoksussa pitkän matkan juoksusta saa hyvän kunnon ja se on mukavaa. Suosittelen!

Marko



MUISTIKUVIA, MIELIKUVIA JA VALOKUVIA IITISTÄ 17.-20.8.2017

3. kerroksen väki otti ja littiin lähti,
loppukesän kunniaksi, töistä lepotauxoksi.
Kaikki keräs osuutensa mukaan
jolla leiri saatiin kasaan.
Oli Eeron ja Jennan ansiosta 2 lahnaa isoa,
joista Markun savustuksen jälkeen oli kaikille
iloa.
Pöytään löytyi myös sienet, marjat,
joita keräs Emma, Anne ja Tarja.
Palloa potki Jenna menestyksekkäästi,
leffa-illan taas Inkeri järkkäsi.
Saunoi kovasti Harri,
mukanansa Kari.
Väliin kuulumme Ljudmilaa,
ja päätimme: ei sadekaan leiriä pilaa!
Late ja Tino pelas bilistä,
ja kaikille riitti hyvää fiilistä.
Oli asioihin monta näkemystä
ja niistä jokaisella omaa kokemusta.
Näistä koostui tän vuoden litti,
joka oli kiva miitti!

Sanna



Kahvilassa menomatalla littiin.



Uljass ukkometso tervehti meitä keskellä pihaa.



Tarja innokkaana johtamassa sienestystä.



Hieno saalis. Kantarelleja ja tatteja.
Näistä Tarja teki sienikastikkeen.



Tarja paistaa lettuja.



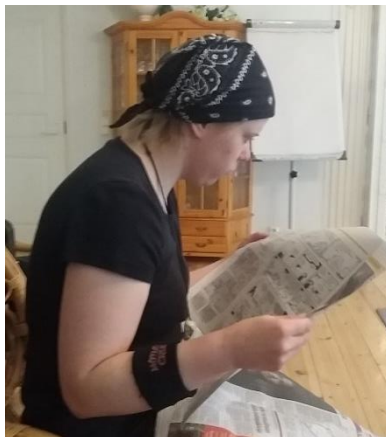
Kalastajamies Eero



Eeron pyydystämä lahna "ennen ja jälkeen". Markun savustamana lahna maistui herkulliselta.



Autokuski Latellakin on nälkä.



Inkeri lukee uutiset



Kesän kukkaloistoa.



Kari odottaa ruokailua.



Ljudmila kesätorilla



Autokuski Tino kahvilla



Anne toimi kuvaajana

**Kiitos vielä
jokaiselle
mukanaolijalle
ja kokijalle!**



Hirsikahvilan kukka-amppele



Harri Heinolassa kahvilla



Markku, Tuija ja Peppi



Emman akupunktiryhmä litissä

Kiinalainen juttu

-eli keskustelua ja kokemuksia viiden pisteen akupunktiosta Nada- menetelmällä

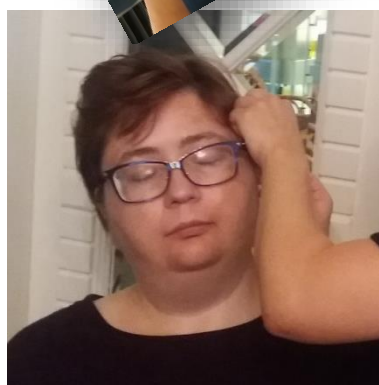
Ollessamme litin leirillä meille avautui mahdollisuus ko-keilla viiden pisteen akupunktio- hoitoa ohjaaja- Emman tekemänä. Hänellä on koulutusta ja kokemustakin hoitamisesta tällä menetelmällä, joka alun perin kehitettiin päihdehoitoja täydentämään, mutta jota käytetään myös mielen-terveyden edistämiseen, mm. rauhoittavan vaikutuksensa vuoksi.

”Sattuko se? Meneekö siitä pökerryksiin?” Ei ja ei kuuluivat vastaukset näihin kysymyksiin ensikertalaiselle hoitoon osallistujalle. Lisäksi sain tietää neulojen olevan kertakäyt- töisiä, ja hygieenisia.

Joten siis puheesta hiljaiseen huoneeseen, jossa taustalla soi rauhallinen musiikki. Oli myös oman kokemukseni mu- kaan totta, etteivät neulat sattuneet. Jos olisinkin joutunut hankalampiin olotiloihin, olisin saanut keskeyttää hoidon käsimerkillä, ja Emman ohjeistuksella voinut ottaa neulat pois korvistani. Mutta, loppuun (tällä kertaa 30 minuuttia) asti oltuani hoidossa voin sanoa oloni tulleen virkistyneem- mäksi ja levollisemmaksi.

Mielikuvissani näin, miten sieluni tummaan luolaan satoi valoa.

Sanna



Sanna ja Tarja Emman korva-akupunktioidossa

Arto haastatteli tätäkin lehteä tekemässä ollutta vertaisohjaajaa Samia.

Minkä ikäinen olet ja kuinka kauan olet ollut Haagassa toimintatalossa?

Olen 49 v. Haagassa olen ollut vuodesta 2009. Olin poissa kuntoutuksessa 2014 – 2015, minä aikana olin Vervessä kuntoutuksessa. En päässyt sinne kuitenkaan töihin, joten 2016 palasin Haagan toimintataloon.

Mikä on mielimusiikkiasi?

Blues, Ska, ja vanha musiikki yleensä.

Miten olet viihtynyt täällä toimintatalossa?

Hyvin olen viihtynyt ja hyvin on mennyt. Haagassa on erilaisia mielenkiintoisia ryhmiä.

Mitä harrastuksia sinulla on?

Sarjakuvien lukeminen, kuvataide, kuvitus, tietokonegrafiikka...

Onko toimintatalolla mielestäsi jotain kehittämistä?

Ei mitään yksittäistä, lukuun ottamatta jotakin pikkuviilaamista. Hyvin olen saanut juttuja läpi, esim. Rikki Produktion.



Samin tekemä kuvankäsittelykokeilu Aleksanteri Suuresta taistelunorsun kyydissä.



Minkälaisia tapahtumia toimintatalo on järjestänyt?

Muutama vuosi sitten kamerakerho järjesti taidenäyttelyn Sanoma Galleriassa. Avoimissa ovissa 2016 tekemäni pelin esittely Haagassa meni hyvin.

Onko elämässäsi ollut yllätyksiä?

Suurin yllätys on ollut skitsofreniaan sairastuminen kymmenisen vuotta sitten.

Entä onko jotain haaveita elämälle?

Pääsy kuvituskurssille. Toivon, että oppisin kuvittamaan kirjaa.

Onko sinulla vielä jotain lisättävää? Sana on vapaa.

Haagan toimintatalo on ihan kiva paikka johon kannattaa tulla. Työtoimintaan pääsee yhden luukun kautta, josta ohjataan Haagan toimintataloon. Haagan hetket 2016 Lehden taittaminen on minun harteilani. Haen lisäksi 2017 vuoden lopulla alkavaan kokemusasiantuntijakoulutukseen.

Arto

HAAGAN KOLMAS KERROS

VOIKO TYÖTÄ TEKEMÄLLÄ KUNTOUTUA?

Tapaan Haagan toimintatalon kolmannen kerroksen työtoimintayksikön pomon Tarja Alvesalon pilvisenä elokuun iltapäivänä kolmoskerroksen kahvitaukotilassa. Keskustelemme kaikesta mikä liittyy kolmanteen kerrokseen eli entiseen Paloheinän työkeskukseen. Alvesalo on hyvin tärkeä henkilö minun omassa elämässäni, koska hän oli yli kymmenen vuotta minun työkeskusohjaajani. Lisäksi hän on henkilö, joka kerran nimesi Paloheinän työkeskuksen Suomen kivoimmaksi työpaikaksi.

Mutta mitä kaikkea liittyy Suomen kivoimpaan työpaikkaan? Ainakin sen alku, eli vuosi 1987, jolloin Tarja yhdessä Kirsti Seistolan kanssa perusti keskuksen. Kirstiltä Tarja kertookin oppineensa tavan olla avoin aivan kaikelle työssään. On jo selvää, että työtoimintayksikössä käynti sopii myös täysin kaoottisiin elämän olosuhteisiin, ja vaikka olisi tosi huonossa kunnossa.

Ei tarvita kuin ihan perussetti hyviä käytöstapoja, jotta selviää työtoimintayksikössä. Hyvä oppi minun mielestäni. Muita työtoimintayksikössä vuosien varrella työskennelleitä ovat Anu Kronberg, Petri Tenhunen, Terhi Laakkonen ja tänä päivänä Mirja Nikiforow ja Emma Heikkinen.

Alussa työkeskus ei kuitenkaan ollut sellainen "pieni yritys" kuin se on nykyisin, vaan myyntituotteena olivat joululaatikot. Kyllä, aivan oikein: peruna, lanttu ja porkkana. Ne ovat vaihtuneet erilaisiin tilattuihin alihankintatöihin, pakkaamiseen ja postitukseen. Kolmoskerros on yhdistelmä toimistoa, varastoa ja työtilaa, jossa pakataan, kootaan ja postitetaan. Postituksia Niemi-kotisäätiöltä tilaavat monet yritykset sekä yhdistykset ja erilaiset järjestöt. Muita töitä tilaavat mm. Ensi- ja turvakotien liitto, Suomalaisen työn liitto ja Suomen



Simo, Sanna, Harri, V-P ja Teemu sotaveteraanityön äärellä.

Kansanterveysyhdistys. Itse muistan kolmoskerroksen nimenomaan pehmolelu- ja tuotemyrskynä. Melkein joka päivä postitettiin kasoittain pehmoleluja ja erilaisia tuotteita kuten sammutuspeitteitä, hälytimiä, saunaharjoja, joulun alla joulukortteja... Oikeastaan mitä tahansa taivaan ja maan väliltä. Ne työt ovat kuitenkin loppuneet.



Veteraanit Suomi 100 Juhlamerkki. Merkkien kokoaminen ja paketoiminen on tullut tutuksi jokaiselle kolmannen kerroksen kävijälle.

Sitten on yksi tilaaja, oikeastaan kaksi, joka on ajankohtainen aina, mutta erityisesti tänä vuonna, kun on Suomi sata vuotta -juhlat. Kolmosessa asioivat siis sotaveteraanijärjestöt Suomen Sotaveteraaniliitto ja Veteraanivastuu. Ne ovat myös vastuussa kivoimmista töistä kerroksessa. Yhtäältä on onnittelu- ja suruadressien tekeminen. Alusta asti kootaan adressi myytävään muotoonsa. Kerran siitä työstä sai jopa lahjan. Sotaveteraaniliitto lahjoitti kaikille meille osallistuneille taidelahjan, Edelfeltin Leikkiviä poikia rannalla, joka nyt

roikkuu minunkin seinälläni. Se oli mielestäni kaunis ja ymmärtävä ele - antaa taidelahja mielenterveyskuntoutujille.

Toisaalta sotaveteraaneilla on myös isoja kampanjoita, joita kolmoskerros on ollut toteuttamassa. Ne saavat paljon näkyvyyttä myös televisiossa, ehkä muistatte mottimerkin, Marskin merkin, Junkers-kolikron tai söpöt sodanajan tyylliset rautasormukset. Kaikki kolmosen tekemiä. Tänä vuonna kampanjan nimi on Vapaa - Fri, Suomi 100. On todella kiva työskennellä auttamisen parissa, varsinkin kun työt satuvat olemaan kivoja. Lisäksi sotaveteraaneilla on heijastin-myynti.

Kolmosessa tapahtuu vielä muutakin. Uutena on siivous team sekä mahdollisuus suorittaa siivoojan ammattitutkinto. Siivouksen päällikkyyttä hoitaa Mirja, jonka kanssa olen tehnyt itsekin pari siivouskeikkaa, ja joka on todellinen supernainen, kun siivousvehkeitä on pelissä. Myös Tarja on vannoutunut siivouksen alueella. Joten sekään ei ole ihme, että kolmoskerros kiiltää ja säihkyi viikon jokaisena päivänä. Me muutkin saadaan kolmosesta apua siivoukseen liittyvissä kysymyksissä.

Paloheinän työkeskus muutti Haagaan vuoden 2014 elokuussa. Asiakkaat olivat ihastuksissaan, ja kertoivat Tarjalle, että ihanaa kun tämä on ihan kuin oikea työpaikka. Tavallaan se on tavoitekin, toisaalta Tarjan mukaan tavoitellaan myös sellaista viihtyisyyttä, jota ehkä tavallisella työpaikalla ei ole. Työilmapiiri on a ja o. Myös mielekkyys on todella tärkeää.



Työtoimintayksikön Teemu työntouhussa.

Työtoimintayksikön on autettava viemään elämää eteenpäin: joko jatkaen työtoimintayksikössä tai siirtymällä sieltä eteenpäin, niin kuin monet ovat vuosien varrella tehneet. Työtoimintayksikkö on onnistunut tehtävässään, kun tukeminen on kokonaisvaltaista ja kattaa kaiken arjen ja elämän. Kolmoskerroshan tekee omia matkojaan asiakkaidensa kanssa. Virossa on oltu lomalla Tallinnan ohella neljä kertaa, Pärnussa, Haapsalussa, Viimsissä ja Saaremaalla.

Yhdessä Tarjan kanssa toteamme, että myös johonkin kuulumisen on tärkeää. On aina kiva olla tekemisissä niin sanotusti terveiden kanssa, mutta omankuntoisten kanssa hengailu vaikkapa töitten merkeissä on myös tärkeää. Työtoimintayksikkö tarjoaa porukan mihin kuulua. Myös yksi elementti koko jutussa on tasavertaisuus hoidettavien kanssa, ei niinkään hoitaja-hoidettava asetelma. Tarja toivottaa Markon ja Minna Harjun lailla vertais-

ohjaajuutta ja kokemusasiantuntijatoimintaa. On todella hyvä asiakkaan päästä itse vaikuttamaan asioihin. Sitten yhdessä kehitetään kaikkea mitä ihmiset tarvitsevat ja haluavat. Sitten vielä olisi mahtavaa, jos kuntoutussuhteet olisivatkin työsuhteita. Mutta toteamme yhdessä, että niin kauan kuin kaikkea ei voi saada on työtoimintayksikön toiminta kyllä tosi hyvin toimivaa.

Tarjalla on meneillään 31. vuosi työssään. Siihen mahtuu yhtä sun toista. Samoin minun työkeskusaikaani. Ihmisiä tuli keskustukseen ja lähti. Moni jopa ehti kuolla, kaikkein raskaimpana Juhan poislähtö. Silloin todella pystyi hahmottamaan, mikä merkitys työtoimintayksiköllä on kuntoutujan elämässä. Vaikka Juha oli ”vain” työkaveri, hänen lähtönsä jätti samat jäljet kuin läheisen tai perheenjäsenen. Hän vain oli yksinkertaisesti niin kiltti ja kiva ihminen. Mutta on yksikössä yksi avioparikin muodostunut. Siellä vain eletään niin kuin täyttä elämää, vaikka kaikki näyttääkin aika lailla vain työtoiminnalta.



Niko ja Lauri kokoamassa ”Handyja” eli ikkunanraaputtimia.

Voiko työtä tekemällä siis kuntoutua? Jaa-a. Yksi asia on ainakin varma. Jos asia mietityttää juuri sinua tai läheistäsi, kannattaa lähteä yrittämään, ja Haagan kolmas kerros on siihen erinomainen paikka.

Päivi



Leena Haagan
hyvinvointi-
ryhmässä
2014

Haagasta hallintoon Niemikotisäätiöllä

Olen Leena, aiempi kuntoutuja Niemikotisäätiön Haagan toimintatalolla. Tällä hetkellä olen opiskelijana Niemikotisäätiön hallinnossa Pasilassa. Haagassa vietin lähes kolme vuotta, tehden erilaisia kuntoutumistani tukevia tehtäviä. ”Yhteisö kuntouttaa” -periaate on Niemikotisäätiön toiminnassa yksi ydinajatus.

Haagassa aloitin ensin päivätoimintaryhmässä, käyden alkuun kolmena päivänä viikossa muutaman tunnin ajan. Päivätoiminnassa on erilaisia toiminnallisia ryhmiä, joita ohjaajien lisäksi pitävät vertaisohjaajat. Päivätoiminta loi arkeen yksinasuessani päivärytmiä ja säännöllisyyttä, yhteisöllisyyden lisäksi. Opin taas toimimaan muiden ihmisten kanssa ja sain vertaistukea.

Voinnin kohentuessa, minulle ehdotettiin aluksi pienimuotoista työtoimintaa, joka sisälsi pakkaus- ja pussitustöitä. Samaan aikaan olin kädentaidot -ryhmässä sillä olen aina tykännyt tehdä asioita käsilläni. Musiikki on myös yksi voimavara elämässäni, joten yhteislauluryhmään osallistuminen oli luontevaa ja mieluista.

Voinnin edelleen kohentuessa ehdotti Haagan vastaava ohjaaja minulle puhelin-keskus- ja aulapalvelutyötä, joka kuulosti puhelinkammoisen henkilön korvaan aika-moiselta hommalta. Suostuin kuitenkin ja otin sen tehtävän haasteena! Alun jälkeen itseluottamus kasvoi ja puhelinkammokin väistyi taka-alalle. Samaan aikaan koulutauduin vertaisryhmäohjaajaksi Haagan päivätoiminnan ohjaajan vinkistä. Koulutus tapahtui Alvi ry:n tiloissa. Sitä kautta aloin vetämään vertaisohjaajana englannin kielen ryhmää Haagassa päivätoiminnassa ja myös Laakson psykiatrian poliklinikalla.

Puhelinkeskuksessa oli aika hiljaista aika ajoin, joten seuraava askel oli pienimuotoiset toimistotyöt



ohjaajani ehdotuksesta jälleen. Oli hyvä, että joku osasi ohjata eteenpäin minua kuntoutumisen

polulla. Tein kuntoutujien työosuusrahojen laskentaa ja lounaskassatilityksiä sekä yritysten laskutuksia taloushallinnon ohjelmistoilla sekä manuaalisesti.

Seuraava askel oli miettiä, mitä Haagan jälkeen. Opiskelut kuulostivat rankalta ajatukselta alkuun ja asiaa piti sulatella. Muitakin vaihtoehtoja mietittiin yhdessä Haagassa ja läheisten kanssa. Koulutusmyönteisenä valikoiduin toimisto- ja taloushallinnon opintoihin, joihin haun kautta pääsin, ja joita suoritan vielä kuluvan (2017) vuoden aikana Niemikotisäätiön hallinnossa Pasilassa. Tavoitteena valmistuminen ja työllistyminen tulevaisuudessa. Aika näyttää!

Leena

Suomi 100 – tietokilpailu

1. Mikä on Suomen maapinta- ala?

- a. 303 912 km²
- b. 526 083 km²
- c. 700 145 km²

2. Suomi on verraten harvaanasuttu maa, ja sen 5,5 miljoonaa asukasta keskittyvät pääosin:

- a. etelä- ja pohjoisosiin?
- b. etelä- ja länsiosiin?
- c. etelä- ja keskiosiin?

3. Suomen perustuslaki määrittelee Suomen kansalliskieliksi:

- a. suomen ja englannin
- b. ruotsin ja venäjän
- c. suomen ja ruotsin

4. Paljonko Suomessa on havaittu lintulajeja?

- a. ei yhtään
- b. 472
- c. 530

5. Mihin kasvillisuusvyöhykkeistä suurin osa Suomea kuuluu?

- a. pohjoiseen havumetsävyöhykkeeseen?
- b. eteläiseen koivumetsävyöhykkeeseen?
- c. ei kumpaankaan näistä?

6. Suomen ilmasto on maan sijainnin takia

- a. tuulinen ilmasto?
- b. lämmin ilmasto?
- c. väli- ilmasto?

7. Milloin Suomi liittyi Euroopan Unioniin?

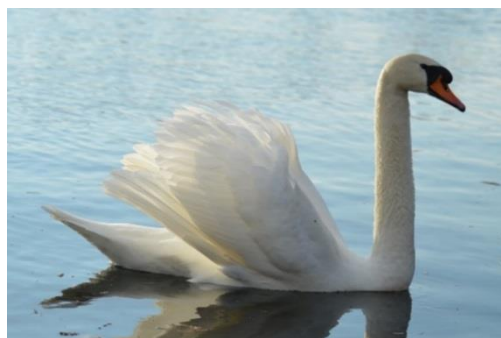
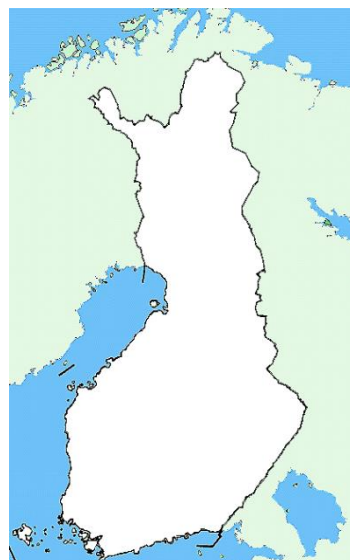
8. Entä yhteisvaluutta Euroon?

9. Paljonko suomalaisista on lukutaitoisia?

- a. 98% b. 95 % c. 100 %?

10. Paljonko Suomen väestöstä oli (vuoden 2016 lopussa) ulkomaiden kansalaisia?

- a. 2,2 % b. 4,4 % c. 6,8 %



Teemu

Keittiön kertomaa

Haastattelin Haagan toimintatalon ruokalan ravitsemustyöntekijä Sari Savelaa.

Milloin tulit Haagaan?

Vuoden 2016 tammikuussa

Ruokalassa tehdään myös aamupala.

Kerro sen sisällöstä:

Aamupala vaihtelee. Puuro, marjapuuro tai -hiutaleet. Tee, kahvi ja tuoremehu, jogurtti, leipä, levite, leikkele sekä hedelmä.

Koska lounas on?

Klo 11.30-12.15

Mikä on keittiön hyvän ruoan salaisuus?

Hyvät kokit ja raaka-aineet.

Mikä on lempityötasi?

Ruoan valmistus

Mitä jälkiruokia yleensä on:

Torstaisin keittopäivänä on vaihtelevat jälkiruoat.

Montako henkilöä ruoan valmistukseen osallistuu:

Kolmesta neljään henkilöä.

Mitä harrastuksia sinulla on:

Runojen kirjoittaminen. (*Sarin runoja löytyykin lehden sivulta 16*)

Onko ruokalassa mitään kehitettävää:

Teemapäiviä saisi olla.

Mitä haluaisit sanoa henkilölle, joka harmitsee syömään tulemista:

Tervetuloa syömään maittavaa ja terveellistä ruokaa edulliseen hintaan!

Sami



Haagan keittiössä valmistetaan päivittäin noin 100 ruoka-annosta.



Vernetti ry. on mielenterveyspalvelujen käyttäjien ja mielenterveystyöstä kiinnostuneiden vuonna 2005 perustama yhdistys, joka rekisteröitiin 2006. Vernetin nimi viittaa vertaistukeen ja internetiin. Vernetti kuuluu vuodesta 2011 jäsenyhdistyksenä Mielenterveyden Keskusliittoon MTKL:ään. Tätä kautta Vernetin jäsenet saavat Revanssi –lehden ja MTKL:n jäsenkortin, jolla saa etuja, tällä hetkellä mm. alennuksia Holiday Club -hotelliketjussa. Vernettiä johtaa jäsenistä muodostettu hallitus, jossa toimimalla on tilaisuus perehtyä yhdistystoimintaan.

Yhdistyksen tarkoituksena on mahdollistaa jäsenten omaan aktiivisuuteen ja vertaistukeen perustuvaa harrastus- ja virkistystoimintaa ja aktivoida jäseniä, tarjota virikkeitä ja ehkäistä syrjäytymistä.

Toiminta: Vernetti järjestää retkiä pääkaupunkiseudulla, esim. käyntejä museoihin, mm. äskettäin tehtiin mielenkiintoinen retki Espoon automuseoon ja suunnitellaan retkiä mm. Hyvinkään rautatiemuseoon ja Hvitträskiin ja joskus käydään pitemmälläkin, mm. eräinä vuosina on järjestetty risteily Tukholmaan ja nyt suunnitellaan Tallinnan risteilyä.

Eräinä vuosina on järjestetty Kotorannan leiri. Lisäksi järjestetään diskoiltoja ja juhlia, mm. ystävänpäivän juhla, grillijuhlia, pikkujoulu ym. sekä käydään katsomassa elokuvia ja jääkiekko-otteluita, voidaanpa

myös käydä yleisönä TV-ohjelmissa. Joinakin vuosina järjestetään keväinen grillijuhla ravintolapäivä -konseptin puitteissa, jolloin se on avoinna suurelle yleisölle.

Vernetin jäsenmaksu on tällä hetkellä (2017) vuodessa henkilöjäseniltä 10 € ja yhteisö- ja kannatusjäseniltä 50 €. Jäsenmaksun voi maksaa joko käteisellä tai alla mainitulle tilille merkitsemällä viitteeksi nimensä ja yhteystiedot.

Vernetin arvot ovat avoimuus, luottamus, yhteistyö, positiivinen elämänasenne sekä yksilön kunnioittaminen.

Vernetti toimii Niemikotisäätiön Haagan toimintatalon tiloissa

os. Vanha Viertotie 22C, 00350 Helsinki
puh. 09 587 8155 ja 0504408812

e-mail: vernetti@niemikoti.fi

verkkoyhteys: www.niemikoti.fi/vernetti

pankkiyhteys: Danske Bank

IBAN FI 07 8000 1002 0112 20.

Yhdistys tiedottaa myös Niemikotisäätiön ja Lilinkotisäätiön ilmoitustauluilla.



Kuva Vernetin hallituksen kokouksesta.

Vernetin retki Espoon Automuseoon lauantaina 23.9.2017

Tapasimme Helsingin rautatieasemalla 09.30. Kaikki tulivat ajoissa paikalle ja löysimme oikean junan, joka vei meidät Espoon Keskukseen. Sieltä jatkoimme bussilla kohti Kaisankotia. Kaisankoti on kylpylähotelli. Meillä oli siellä ohjelmana lounas seisovasta pöydästä 17 euron hintaan. Osa halusi vain kahvin ja sekin oli OK.

Lounaan jälkeen siirryimme läheiseen Automuseoon. Automuseossa oli hiljaista ja saimme rauhassa kiertää näyttelyä. Autoja oli kahdessa kerroksessa, eri vuosimalleja ja merkkejä, jopa moottoripyöriä oli esillä. Kierroksen päätyttyä lähdimme kotimatalle.

Meillä oli aurinkoinen ja mukava lauantai-päivä.



Lähtö Rautatieasemalta.



Myös erikoisempia autoja löytyi.



Puheenjohtaja Pertti automuseossa.



Museossa oli myös moottoripyöriä.

Vertaisohjaaja ja vertaistoimija -koulutus

Kolmannen sektorin eri toimijat ovat yhdessä Helsingin kaupungin Lännen psykiatria- ja päihdekeskuksen kanssa olleet mukana perustamassa ja järjestämässä omaa, matalan kynnyksen vertaisohjaaja ja vertaistoimija -koulutusta. Järjestäviltä tahoilta vastuuhenkilöinä koulutuksessa ovat olleet Lännen psykiatria ja päihdekeskuksen psykoosityöryhmän ryhmämuotoisista hoidoista vastaava sairaanhoitaja Sari Metsämaa, ohjaaja Minna Harju Niemikotisaatiön Haagan toimintatalolta ja syksyllä 2015 mukaan tulleen Mielenterveysyhdistys Helmen jäsentoiminnanohjaaja Niina Nevalainen. Mukana on ollut myös muita Helsingin ja pääkaupunkiseudun ennaltaehkäisevän hyvinvointityön ja mielenterveysalan toimijoita (mm. Alvi, Lilinkotisaatiö).

Vertaisohjaaja- ja toimijakurssin toteutus ja sisältöjen painopisteet on aina suunniteltu yhdessä kunkin aloittavan kurssin kanssa. Tarkoituksena on keskittyä voimavaroihin, hyvältä tuntuvaan arkeen ja mahdollisuuksien lisäämiseen siinä. Uutena rakenteena tai näkökulmana kevään 2016 kurssilta lähtien on ollut RECOVERY -lähestymistapa. Recovery oriented approach - eli toipumissuuntautuneen lähestymistavan teemat liittyvät mm. yksilöllisyyteen, toivoon, voimavaroihin ja pystyvyyteen, mielekkyyteen ja merkityksellisyyteen, autonomiaan, identiteettiin sekä yhteisöllisyyteen ja yhteyksien luomiseen ja ylläpitämiseen. Tekemistä ja osallisuutta

ei määritä se, mitä ei pysty tekemään, vaan se, mihin pystyy.

Kursseja on järjestetty tähän mennessä kaikkiaan yhdeksän. Jokaisen kurssin aikana tapaamisia on ollut vähintään seitsemän. Tapaamiset ovat kestäneet kerrallaan kaksi tuntia. Tämän lisäksi vertaisohjaajakoulutuksessa oleville on järjestetty mahdollisuus harjoitella ryhmän vetämistä jossain järjestäjäorganisaatioissa joko toisen, kokeneemman vertaisen tai ohjaajan kanssa. Ryhmiin on valmistauduttu yhdessä - ja ne on myös käyty läpi ja purettu jälkikäteen ohjaajien kanssa.

Koulutuksen aikana ja jälkeen on vertaisille tarjottu mahdollisuus työnohjaukseen ja virkistykseen. Lisäksi on järjestetty lyhyempiä kursseja ja lisäkoulutusta. Teemoina näissä ovat olleet mm. Unelma-keidas -tekniikkaan tutustuminen ja keskusteluryhmien vetämiseen syventyminen.

Todistuksen kokonaan suoritetusta peruskurssista on vuoden 2013 syksystä vuoden 2017 kevään kurssi mukaan lukien saanut 81 vertaisohjaaja ja vertaistoimija -opiskelijaa. Tämän lisäksi neljä vertaista on saanut kouluttajatodistuksen oltuaan mukana koulutuksessa seuraavilla lukukausilla vertaiskouluttajan roolissa vastamalla mm. eri teemojen ja sisältökokonaisuuksien jatkuvuudesta ryhmäkerrasta toiseen.

Vertaisohjaaja ja vertaistoimija -koulutuksessa on jo vuodesta 2013 noudatettu samoja periaatteita kuin vuonna 2015 julkaistuissa Kokemusasiantuntijakoulutuksen suosituksissa, jotka ovat syntyneet Sosiaali- ja terveysministeriön Kaste -ohjel-



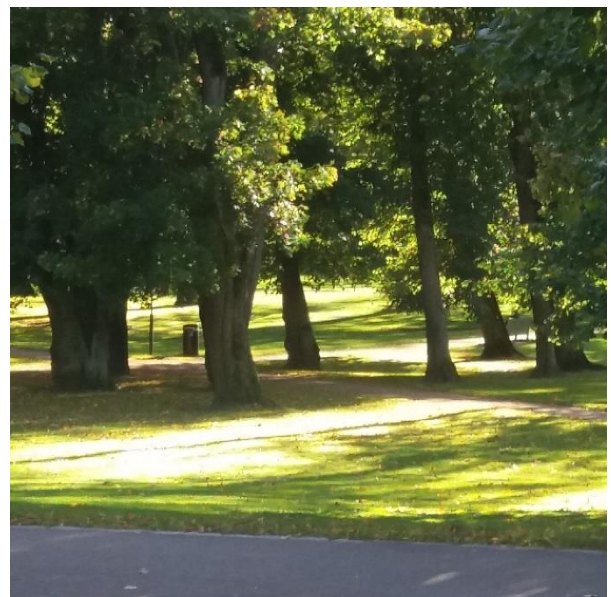
Vertaisohjaajat ja Minna H. (ylh. oikealla) poseeraamassa.

maan kuuluvan Etelä-Suomen mielenterveys- ja päihdetyön Mielen avain -kehittämishankkeessa. Tärkeä taustatuki koulutukselle on ollut Mielenterveyden keskusliitto, josta on saatu paitsi innoitusta niin myös asiantuntijaluentoja sekä koulutusmateriaalia.

Kurssin käyminen ei ole velvoittanut vertaisohjaajia tai vertaistoimijoita pysymään inkään tietyn organisaation toiminnassa, vaan nimenomaan on pyritty siihen, että vertaiset voivat etsiä itselleen sopivia toiminnan muotoja haluamistaan järjestöistä, yhdistyksistä tai muista organisaatioista. Yksi koulutuksen päätavoite onkin mahdollisimman laaja-alaisesti hyödyntää niin julkista kuin kolmattakin sektoria ja synnyttää verkostoja niin organisaatioiden kuin yksilöidenkin välille. Näin saadaan käyttöön erilaista osaamista ja luodaan myös uudenlaisia toimintatapoja tulevaan.

Pyrkimyksenä on luoda uusia polkuja erilaiselle toiminnalle, opiskelulle ja työelämälle - ja samalla laajentaa työyhteisön käsitettä tuomalla erilaiset toimijat tasavertaisesti yhteistyöhön.

(lähde: Selvitys vertaisohjaaja- ja vertaistoimijakoulutuksesta kevät 2017, Sari Metsämaa)



Haagan toimintatalo on ollut mukana vertaisohjaajakoulutuksessa toisesta kurssista lähtien ja vertaistoiminnan kehittäminen on koettu tärkeäksi osaksi toimintaa. Vertaisohjaajana toimiminen ei edellytä koulutuksen käymistä, mutta lähes kaikki vertaisohjaajat ovat halunneet osallistua koulutukseen. Toimintatalosta on osallistunut jokaiselle kurssille keskimäärin 3 henkilöä, eli jo noin 25 Haagan palvelunkäyttäjää on suorittanut koulutuksen. Tällä hetkellä toimintatalossa pyörii 14 vertaisohjaajan vetämää/avustamaa toiminnallista ryhmää. Osa niistä on esitelty tässä lehdessä. Lisäksi vertaiset voivat toimia esim. tukihenkilöinä ja perehdyttäjinä uusille palvelunkäyttäjille ja opiskelijoille, esitellä talon toimintaa vierailijoille ja tutustujille, osallistua toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen tai toimia ohjaajan työparina esim. työtoiminnassa. Tärkeintä on, että toiminta on mielekästä ja omat voimavarat ja taidot huomioivaa.

Minna H.

KUUSI KOHTAA VERTAISOHJAAMISESTA BY SAMI JA PÄIVI

MIKÄ VERTAISOHJAAJA POHJIMMILTAAN ON?

Vertaisohjaaja on tällainen kuin sinä tai minä, joka on vain yksinkertaisesti ryhtynyt ohjaamaan vertaisiaan ihmisiä. Jos esimerkiksi vetää jotain ryhmää, vaikkapa shakki- tai englannin ryhmää, tulee vertaisohjaajaksi. Tai voi esitellä työtoiminnassa tovereilleen jonkin työtehtävän. Sekin on vertaisohjaamista.

Vertaisohjaaja joko on käynyt asiaa varten kurssin tai hän ei ole sellaista käynyt. Jos-

kus riittää vain, että omaa jonkin erikois- taidon, kuten vaikkapa shakinpeluu. Toisinaan ei taitojakaan vaadita, jos vaikka vain ryhmän aluksi laittaa elokuvan pyörimään, ja siinä onkin heti elokuvaryhmä.

MITÄ OHJAAMISESTA SAA JA MITÄ SE OTTAA?

Ohjaamisesta saa pitkälti ainakin hyvän mielen. Tulee tehneeksi jotain hyödyllistä, vaikkapa vetäneeksi ryhmää jota muuten ei edes olisi olemassa. Joskus vapauttaa myös ohjaajien kädet vetämällä jotain juttua heidän sijastaan. Omasta kokemuksestamme voimme kertoa, että ohjattavat ovat tosi mukavia ja suhtautuvat hyvin vertaisiin ohjaajiin.

Se, mitä se ottaa on, että vähän kuluu voimavaroja ja aikaa, osaamista joissain tapauksissa.

MITÄ KAIKKEA VERTAISOHJAAJAT SIIS VOIVAT TEHDÄ?

Toimia tukihenkilöinä, olla ohjaajien apuna, vetää ryhmiä.

MISSÄ HAAGASSA KÄYTETÄÄN VERTAISOHJAAJIA?

Työtoiminnassa vertaisohjaaja saattaa toimia työn ohjaajana tai tutustuttajana työtoiminnan muihin rutiineihin.

Päivätoiminnassa vertaisohjaajat toimivat seuraavissa ryhmissä ja tehtävissä: Kieli-ryhmät, karaoke, peli- ja shakkiryhmä, kävelyryhmä, yhteislaulu, mindfulness, tietokoneohjaus, retkillä käynti, käsityöpiiri, luova kirjoittaminen, teemamusiikki, pulinaryhmä.



Vertaisohjaajien koulutusta improryhmässä.

Sitten on kaikenlaiset juoksevat asiat ja satunnaiset keikat. Sami esimerkiksi pitää tarvittaessa toisen kerroksen työtoimintaa auki kun Minna Tikka-Lapveteläinen on poissa. Sitä toimii ohjaajan oikeana kätenä.

TAVOITE ON KÄYTTÄÄ PALJON VERTAISOHJAAJIA

Vertaisohjaajien käyttöä painotetaan samasta syystä kuin on ylipäänsä työ- ja päivätoimintaa - että saataisiin ihmisiä aktivoitua ja johdatettua omatoimisuuteen. Myös ohjaajina toimitaan välillä itse!

KUN OLET KÄYNYT VERTAISOHJAAJAKURSSIN

Jos sitten päädyt vertaisohjaajakurssille ja valmistut, on seuraava askel usein koke-

musasiantuntijaksi ryhtyminen. Yllätys yllätys, siinäkin on kyse itsensä aktivoimisesta ja omatoimisuudesta! Kokemusasiantuntija toimii jopa hallinnon apuna, kun päätetään mielenterveyskuntoutujien asioista ja oloista.

Kokemusasiantuntijuus

Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan välinen ero on kohderyhmässä. Vertainen toimii omassa viiteryhmässään, toisten kuntoutujien kanssa. Kokemusasiantuntija taas toimii oman viiteryhmänsä ulkopuolella palveluissa ja ammattilaisten rinnalla.

Kokemusasiantuntijuudesta enemmän seuraavalla sivulla.



Anne ja Jarmo Haagan toimintatalolta ovat kokemusasiantuntijoita. Anne toimii työkeskuksessa ohjaajan työparina, Jarmo työskentelee Haagan toimintatalon keittiössä ja osallistuu kokemusasiantuntijana Niemikotisäätiön yhteistyöryhmän kokouksiin.

Anne on kokemusasiantuntija

Anne Haagan toimintatalosta valmistui kokemusasiantuntijaksi 2016 ja toimi uusien kokemusasiantuntijoiden kouluttajana 2017. Hän on myös ohjaajan työpari Haagan työkeskuksessa.

Mitä kokemusasiantuntijatoiminta on tuonut mukanaan?

Olen saanut enemmän vastuuta töissä sekä itseluottamusta enemmän.

Suosittelko kokemusasiantuntijakoulutusta muille?

Suosittelen, varsinkin jos haluaa olla tekemisissä ihmisten kanssa.

Onko suunta mielestäsi oikea?

Hyvään suuntaan ollaan menossa. En välitä istua kokouksissa tai palaverissa, mutta olen saanut olla ohjaajan apuna työtoiminnassa ja olla ikään kuin ”tulkina” asiakkaiden ja ohjaajien välillä.

Kokemusasiantuntijatoiminta

Niemikotisäätiössä on ollut yhtäjaksoista kokemusasiantuntijatoimintaa vuodesta 2015. Kokemustietoa tarvitaan kehittämään palveluita paremmin tarpeita vastaaviksi sekä muuttamaan asenteita ja lisäämään ymmärrystä. Kokemusasiantuntijatoiminta lisää myös osallisuutta.

Kokemusasiantuntijakoulutuksen käynyt henkilö voi Niemikotisäätiössä toimia monipuolisesti omien vahvuuksiensa ja mielenkiinnon kohteidensa mukaisissa tehtävissä, kuten osallistua erilaisiin työryhmiin tai toimia ohjaajan työparina ja apuna. Kokemusasiantuntijakoulutuksen käyneet henkilöt ovat mukana myös kouluttamassa uusia kokemusasiantuntijoita ammattilaisten työpareina.

Minna T.

Mozartin vuosi 2017



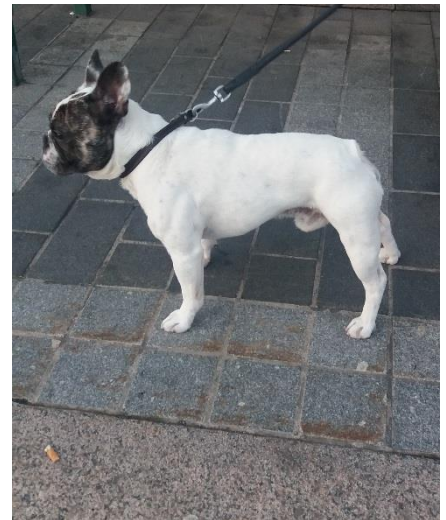
Toimituksemme Annen Ranskan bulldoggi Mozart, ikä 3 vuotta.



Mozart laulaa klassista.



Ystävänpäiväsuukko mamille.



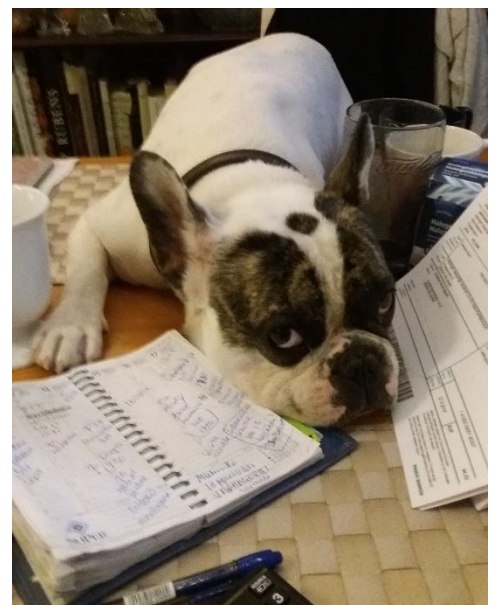
Odotellaan raitsikkaa. Kivaa!



Poronluu maistuu jouluna.



Tulemme leikkauksesta.



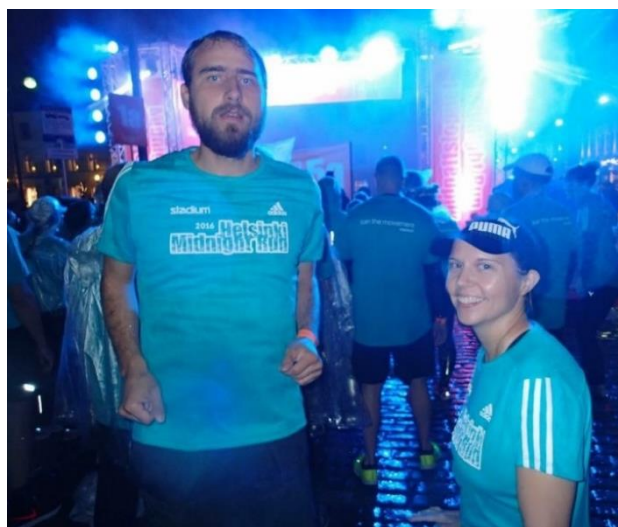


Midnight run luvallista yöjuoksua

Midnight Run Helsinki on 10 kilometrin iltajuoksu, joka järjestettiin 9.9.2017 kahdeksatta kertaa Suomessa. Vuonna 2017 vastaava tapahtuma oli järjestetty jo 19.8. Tukholmassa, 26.8. Göteborgissa ja 2.9. Malmössä. Konsepti loppukesästä/alkusyksystä pimeässä värivalojen ja musiikin tahdittamana juoksemisesta tulee siis naapurimaastamme Ruotsista. Suomessa ja pääkaupunkiseudullakin järjestetään vuosittain lukuisia juoksutapahtumia, mutta Midnight Run Helsinki näyttää vakiinnuttaneen asemansa myöhäisen ajankohtansa ja oheistapahtumiensa (mm. naamiais kilpailu) ansiosta. On myös hieno tunne juosta pitkin Helsingin keskustan katuja valtavan väkijoukon mukana tunnelmavalaistuksessa ja iloisessa kannustuksessa. Tapahtuman osallistujamäärä on vuosittain noin 10.000 henkilöä.

Itse osallistuin Midnight Runiin ystäväni houkuttelemana ensimmäistä kertaa vuonna 2013 ja sen jälkeen olen juossut sen joka vuosi. Vuoden 2015 jälkeen ajattelin etten enää osallistuisi, mutta Haagan

toimintatalon vastaava ohjaaja ja kokenut maratoonari Marko Hanni sai keväällä 2016 idean, että me osallistuisimme syksyn Midnight Runiin Niemikotisäätiön porukalla. Lyhyellä varoajalla saimme mukaan Markon ja minun lisäksi kaksi muuta juoksijaa ja kaikki ilmoittautuneet saapuivat paikalle ja juoksivat syksyn 2016 Midnight Run Helsingin, vaikka vettä satoi kaatamalla koko ajan. Sateesta huolimatta tai ehkä juuri sen takia juoksin oman henkilökohtaisen ennätysaikani, josta jäin kauaksi tänä vuonna. Hyvään aikaan vaikutti varmasti myös se, että viime vuonna 2016 väenpaljoudesta huolimatta me juoksimme Jeremian kanssa yhdessä koko matkan maaliin saakka vuorovedoin.



Jeremia ja minä lähdön tunnelmissa 2016

Vuoden 2017 Midnight Run Helsinkiin ilmoittautui jo huomattavasti isompi joukko Niemikotisäätiöläisiä, henkilökuntaa sekä kuntoutujia. Marko Hanni piti kevään ja alkusyksyn aikana muutamia yhteisiä juoksu treenejä Haagan toimintatalon läheisellä Talin puistoalueella juoksuun ilmoittautuneiden harjoittelun motivoimiseksi ja yhteishengen luomiseksi. Harjoitukset olivat kaikille avoimia ja vapaaehtoisia.

Midnight Run Helsinki 2017 päivä 9.9.2017 oli taas sateinen, mutta tapahtumapaikalle ilmestyi silti kahdeksan sinnikästä juoksijaa. Juoksun aikana tuli lopulta vain tihkusadetta, mutta maa oli märkä ja juostessa oli syytä varoa liukastumista mm. mukula-kivillä. Muuten ilma oli lämmin ja happirikas ja tunnelma tapahtumassa varsin positiivinen ja kannustava. Kaikki Midnight Run Helsinki 2017 -juoksuun osallistuneet niemikotisäätiöläiset juoksivat maaliin saakka ja saivat virallisen ajan suorituksestaan. Mukana oli myös monta ensikertalaista, jotka olivat tyytyväisiä osallistumiseensa.

Karoliina



Midnight Run 2017 tapahtuma-alueella Senaatintorilla vasemmalta Arja, Tiina, minä ja Eila.



Tiina Lassilasta, Arja Mypasta, Timo Jv:stä, Jenni Tiniksestä, Eila, Karoliina, Jeremia ja Marko Haagasta



*Katsumme Teidät 29.11.2017 klo 10-17
viettämään Haagan avointen ovien päivää
Suomi 100 teemalla.*

Ohjelmassa:

Myyjäiset

Musiikkia

Kahvitarjoilu

Yllätysohjelmaa

Kirpputori



Haagan toimintatalo: Vanha viertotie 22 c
00350 Helsinki Puh: 09-5878155

Niemikotisäätiön Haagan nettikahvio



Kahviomme on avoinna ma-to
klo 8.30-14.00 ja perjantaisin
klo 8.30-13.00. Poikkeusajat
löytyvät facebookisivuiltamme.
[https://www.facebook.com/niemi-
koti.haagantoimintatalo/](https://www.facebook.com/niemi-koti.haagantoimintatalo/)

Valikoimassa kahvia, jäätelöä ja
limsaa, suolaista ja makeaa,
myös omasta leipomosta. Kah-
vilassa kaksi nettikonetta ja
mm. viivakoodilukija ja tulos-
tusmahdollisuus.



Teemme tilauksesta mahdollisuuksien
mukaan mm. täytekakkuja, kahvikak-
kuja, ruokaisia ja makeita piirakoita.

Kyselyt s-posti haaga.leipomo@niemikoti.fi
p: 050-3597050 / Tuula

Tervetuloa!



X. Utriainen
2017