HAAGAN 2018

HAIKU

Niemikoti

Arto H. Sanna Päivi Marko Sami

Päätoimittaja: Päivi S.

Toimitussihteeri: Marko

Toimitus: Arto H., Sami, Sanna

Yhteystiedot: p. 09 5878155

Etukannen kuva : Anne

YHTEIS KUNNALLINEN YRITYS

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
www.facebook.com/niemikoti.haagantoimintatalo/

Sisällysluettelo

4 Pääkirjoitus
5 Telttaretki Porkkalanniemeen (Senja)
11 Kesän telttaretki (Patricia, Kaisa, Niina)
12 Green Care toimintaa Haagassa
13 Esittelyssä voimavararyhmä (Minna H.)
14 Tampereen retki
16 Fillarilla olisit ollut jo perillä
17 Piirustus (Anne)
18 Töissä WKND-festareilla
20 Perjantaipulinat (Päivi) English Group (Alexi)
21 Juttuja (Päivi S.)
22 Kirpputori (Päivi S.) Juttuja (Alexi)
23 Juttuja (Arto H.)
24 Syksyn aika (Päivi L.) Sonjan runo
25 Painonhallintaryhmä (Sanna)
26 Neulonnan historiaa (Sanna)
28 Yhteislauluryhmä (Heikki)
29 Olohuoneryhmä (Senja)
30 Käden taidot (Senja)
31 Retki Fazerilaan (Pertti)
32 Innovaatioita Haagan vertaisohjaajille
36 Iitin Kesäharjun kokemusasiantuntijaleiri (Päivi)
38 Kokemusasiantuntijakoulutus (Kaisa)
39 Sarjakuva (Sami)
40 Paloheinä-Haltiala luontoretki (Eila)
43 Viikko-ohjelma

PÄÄKIRJOITUS

Näin on Haagan haiku taas päässyt Mielenterveysmessuille! Tämänkertaisessa numerossamme jatkamme ryhmä- ja retkikuvauksia ja tuomme esiin tuotoksia luovan kirjoittamisen alueelta. Olemme työtoiminnassa myös olleet taas ahkerina. Oikeita töitä tekemässä on ollut moni. Sanna ja Kaisa ovat kertoneet kokemuksistaan oikeista työmarkkinoista lehtemme sivuilla.

Aivan uutena talossa ovat olleet Metropolia-opiskelijoiden ja vertaisohjaajiemme yhteiset Inno-hankkeet. Niistä tuli niin hyviä kokemuksia, että yhteinen innoilu jatkuu ainakin pitkälle syystalveen. Yhteistyötä on ollut myös Green care toiminnassamme. Ulkopuolelta on tullut muun muassa koiravieraita, sisäisesti oman porukan kanssa on oleiltu luonnossa.

Näitten kirjoitustemme myötä lehtemme toivottaa kaikille Rauhaisaa Joulua ja Mitä Parhainta Uutta Vuotta.

TELTTARETKI PORKKALANNIEMEEN

Haagassa on toteutettu green care ajattelumalliin moniakin ryhmiä ja tapahtumia. Vuoden aikana erilaiset luontoon ja eläimiin liittyvät toiminnot perustuvat Green care ajatteluun, että luonnon ja eläinten avulla kuntoutuminen edistyy ja sieltä löytyy erilaisia vahvuuksia ja voimaa. Luonnon äärellä oleminen toteutettiin telttailemalla 7-8.6.18 kauniissa Porkkalanniemeen. Tämä paikka oli ryhmän vetäjälle jo ennestään tuttu ja hyväksi todettu.

Telttailemaan lähtikin 6 palvelun käyttäjää kahdesta eri yksiköstä, Haagasta ja Puusuutarista. Telttailuvälineet oli hankittu Puusuutariin jo vuosia aikaisemmin siellä toteutetun retken johdosta.

Liikkeelle lähdettiin säätiön pikkubussilla. Tavarat pakattiin Puusuutarista aamulla ja kyytiin hyppäsi kahdeksan iloista telttailijaa. Matkassa oli myös mukana opiskelija joka tekee syventäviä opintoja Haagassa puolisen vuotta.

Ensimmäisenä saavuttuamme Porkkalaan pystytimme teltat. Kaksi telttaa oli samanlaiset ja muut hieman erilaisia. Pystytys onnistui oikein hyvin ja retkeläiset saivat laittaa tavaransa paikoilleen

Mukana retkellä oli myös Lio koira.

Seuraava toiminta oli nuotion teko ja ruuan laitto. Ensimmäisenä piti käydä tekemässä sopivia polttopuita. Annelta ja Mialtahan se kävi käden käänteessä.

Retkeläiset olivat itse saaneet päättää mitä ruokaa retkellä syödään. Pieni oli budjetti mutta kaikki saatiin mahtumaan sen puitteisiin.

Ruokailun jälkeen oli pieni lepohetki.

Lepohetken jälkeen lähdimme tutustumaan lähialueen paikkoihin. Ensimmäisenä menimme Lähteelän lintutorniin. Muutama uskaltautui ylös asti ja muut jäivät alas odottamaan.

Piristävän kävelyreissun jälkeen menimme kahville Porkkalan niemen kärkeen, jossa merellinen kahvila sijaitsee.

Ja sitten kun oli nämä nähtävyydet käyty katsomassa palasimme takaisin leiriin. Vapaata oleskelua oli tiedossa. Niina kävi kokeilemassa vähän kalaonnea, mutta tälläkertaa ei tärpännyt. Ilma oli hieman tuulinen sinä päivänä.

Ja kun oltiin hieman lepäilty niin jälleen syömään. Iltapalaksi oli varattu makkaraa ja lettuja ja tietysti pannukahvia.

Retkeltä saavuttuamme paikalle oli saapunut myös muita päiväretkeilijöitä. Aika kuluikin kivasti kuulumisten vaihdossa. Toinen retkiryhmä olisi halunnut mielellään jäädä meidän kanssa sinne yöksi mutta tällä kertaa se ei onnistunut.

Ilta ruuan jälkeen retkeläiset sukeltivat telttoihinsa ja hetken päästä hiljaisuuden peitti vieno kuorsaus. Taitaa nukuttaa hyvin ulkoilmassa?

Aamupalaa oli jo herännyt valmistelemaan aamunvirkku keittiöväki. Ihana pannukahvi ja voileivät maistuivat oikein hyvin kaikille. Aamupalan jälkeen vielä lähdimme käymään kävelyllä lähimaastoon. Sieltä löytyikin mielenkiintoinen kivirykelmä.

Nämä ovat pronssikautisia hautapaikkoja. Sää oli mitä mainioin kävelyretkellä.

- tykkäsin kiva porukka
- kaikki meni hyvin sai jäätelöä
- kohteet kivoja
- sain nukuttua hyvin
- hyvä ruoka

Kirjoittanut Jari

Palvelunkäyttäjämme Kaisa sai retken aikana virkistää saksankielen taitojaan. Yöllä oli tullut telttailijoita Saksasta. He olivat menossa festareille ja olivat löytäneet tämän yöpymispaikan virkistysaluekartalta. Olivat ekaa kertaa Suomessa. Jätimme heille viestin kivasta juttutuokiosta.

Retkemme viimeinen kohde oli Maalaispuoti ja kotieläinpiha Rehndahl.

Kotieläin pihassa kävimme vain pyörähtämässä pihalla ja sitten pitikin jo suunnata kohti Helsinkiä.

Kirjoittanut Senja

KESÄN TELTTARETKI

”Oli torstai aamu. Kello oli noin 7:00. Heräsin pirteenä uuteen aamuun. Olihan meillä mukavaa ohjelmaa tiedossa, lähtisimme telttaretkelle Porkkalanniemeen. Siitä oli pitkä tovi, kun olin viimeksi ollut telttailemassa. Olisikohan siitä ollut peräti 20 vuotta. Joten arvata saattoi, olin todella innostunut. Odotukset olivat korkealla. Piti tehdä aamutoimet: käydä suihkussa, pestä hampaat, pedata sänky ja àvot olin valmis lähtemään kohti pientä seikkailua. Lähdimme, Haagan kautta, aamupalan syötyämme, matkaan noin klo 9:00. Pääsimme määränpäähämme. Pystytimme teltat heti saavuttuamme. Emme olisi siinä onnistuneet, jollei Senja, joka oli retken promootteri, olisi siinä (teltan kokoamisessa) meitä auttanut. Lisäksi Senja toimi koko retken mallikkaasti. Hän tiesi mitä tehdä joka ikisessä eri tilanteessa. Hän oli retken sydän. Hänessä näin paljon sellaisia hienoja piirteitä, joita ei Haagan arjessa näy. Hän on loisto tyyppi.

Me saimme yllättäen uusia tuttavuuksia. Espoosta tuli palvelukäyttäjien ryhmä päiväretkelle. Saimme heiltä runsaasti evästä. Pöydät notkuivat herkuista. He olivat huomattavissa määrin meistä kiinnostuneita.

Mutta ilta tuli ja oli nukkumaan menon aika.

Aamulla aurinko paistoi ja oli todella tunnelmallista nousta ja päästä aamupalalle. Yö tosin oli mennyt surkeasti, nukuin kahden kiven välissä enkä juuri saanut unta. Mutta aamupala jäi mieleen enemmän kuin muut ruokailut. Aurinko paistoi silloin ja oli ihanaa nauttia pannukahvia.

Vähitellen oli takaisin lähdön aika. Pakkasimme teltat ja kaikki tavaramme autoon. Lähdimme huristellen pois Porkkalanniemestä, paikasta, jossa näimme paljon peuroja.

Lopulta pääsimme kaikki koteihimme. Retki oli takana päin. Oli taas uusien asioiden aika.”

Kirjoittanut Patricia

”Meitä lähti kesäkuussa 6 kuntoutujaa ja 2 ohjaajaa retkelle Porkkalanniemeen. Saavuttua perille pystytimme teltat. Pystytys sujui ohjaaja Senjan johdolla. Homma sujui hyvin. Sitten tutustuimme lähiympäristöön enimmäkseen grillikatokseen. Katoksen puolella oli toinen ryhmä. Juttelimme heidän kanssa ja aloimme ruoan valmistuksen. Ruokana oli kanaa ja salaattia. Teimme myös kävelyretken. Illalla paistoimme lettuja ja makkaraa. Nukkumaan menimme aikaisin. Yö oli kylmä mutta selvisimme. Muutama meistä yritti myös onkia, mutta menestys oli huono. Aamulla söimme aamupalan ja puuroakin oli tarjolla. Tapasimme myös saksalaisen pariskunnan ja juttelimme heidän kanssa. Aamupäivällä kävimme pidemmällä kävelyllä näköalatornille. Lounaaksi paistoimme loput kanafileet ja söimme maittavan lounaan. Purimme teltat ja lähdimme satamaan kahville ja jäätelölle. Sitten aloitimme kotimatkan. Leiri oli erittäin onnistunut.”

Kirjoittanut Kaisa ja Niina

GREEN CARE TOIMINTAA HAAGASSA

Green Care- toiminta näkyy Haagassa käytännössä eläinvierailuina toimintatalossamme Hiiop-Vapaaehtoispalvelun kautta. Lisäksi se meillä toteutuu luonto- ja eläinretkinä esim. Mustasaareen, Luukkiin, Naantalin Kultarannan puistoon, Sealifeen, Linnanmäelle, Haltialaan, Suomenlinnaan, Porkkalanniemeen ja omaan ihanaan Vuolenkosken Kesäharjuun, unohtamatta säännöllisiä kävelyitämme Talin puistoalueella. Ohjaajamme Senja on käynyt koulutuksen eläinavusteiseen interventioon liittyen, jossa käytiin eläinten käyttöä kuntoutuksen tukena.

ESITTELYSSÄ VOIMAVARARYHMÄ

Keskusteluryhmä kokoontuu noin kolme kertaa kuukaudessa tiistaisin klo 10.30-11.15 ryhmähuoneessa. Vetäjänä toimii Minna Harju.

Ryhmässä tavoitteena on omien voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen sekä onnistumisten ja vahvuuksien löytäminen. Käytössä on positiivisen psykologian ja ratkaisukeskeisen menetelmän lähestymistavat.

Pyrimme välittämään toivon näkökulmaa ja tuomaan esille myönteisiä asioita elämässä. Ongelmia ei kuitenkaan lakaista maton alle vaan niitä pyritään tarkastelemaan haasteina, voimavaroihin ja tulevaisuuteen suuntautuen. Ryhmäläisten kommentteja ryhmästä:

Kiva ryhmä, rento ilmapiiri, kiva porukka, hyvä kun saa kertoa omia asioita, hyvä purkautumistila, kiva kuunnella toisten ajatuksia, saa puhua avoimesti, ei mene jutut ulkopuolisille, voimavarakeskeisyys erityisen hyvä.

Kirjoittanut Minna H.

Kuvassa osa ryhmäläisistä

Tampereella..nääs!

Kevään yhteisökokous päätti äänestämällä, että syksyn kaupunkiretki tehdään Tampereelle. Samassa kokouksessa valittiin työryhmä suunnittelemaan päivän sisältöä ja valitsemaan ruokailukohde. Bussien hinnatkin piti kilpailuttaa eli ei näin isolla porukalla voi reissuun lähteä ilman hyvää suunnitelmaa. Edellisestä Tampereen reissusta oli kulunut kymmenen vuotta ja avoimin mielin suuntasimme reissuun!

Ensimmäinen pysähdys oli Hämeenlinnan Aulangon näköalatornin luona.

Tampereen tuomiokirkossa pääsimme näkemään Hugo Simbergin tuotantoa. Vapriikin museoravitolassa nautimme herkullisen lounaan, mutta itse näyttelyihin emme tällä kertaa ehtineet tutustua.

Opastettu kaupunkikierros päättyi Pyynikin näköalatornille jossa nautimme Tampereen parhaat munkkikahvit(Helsingin ja maailman parhaat löytyvät Haagan kahvilasta!!!)

Matkan videofilmannut Gutte tuumaili, että Tampereella voisi useammankin kerran käydä, olihan edellisestä reissusta vierähtänyt kymmenen vuotta. Bärren mielestä reissu oli 10+ arvoinen! Sirkka oli Tampereella ensimmäistä kertaa ja koki, että hienoa oli. Näihin sanoihin on meidän muiden noin 50 matkaajan helppo yhtyä!!!

Kirjoittanut Marko

FILLARILLA OLISIT JO PERILLÄ!!!

Niemikotisäätiöstä osallistui 13 pyöräilijää kilometrikisaan. Valtakunnallista kisailua käytiin 1.5.-22.9. välisenä aikana ja tavoitteena oli polkea mahdollisimman monta kilometriä polkupyörällä. Poljetut kilometrit kirjattiin nettisovellukseen. Hankkeen tavoitteena oli lisätä liikunnan määrää ja toisaalta vähentää polttoaineen käyttöä ja näin ollen vähentää hiilidioksidipäästöjä.

Haagasta kilometrien keräilyyn osallistui kolme tuulta ja tuiskua pelkäämätöntä kovakuntoista karpaasia. Tuloksena oli säätiön sisäisessä kisassa sijoitukset 1,7 ja 8. Leipomo-ohjaajamme Tuula nappasi voiton huikealla kilometrimäärällä 2175,10 km. Keskimäärin Tuulan fillarilenkkien pituus oli 34,5 km.

Säätiön pakettiauton takaakin tutun miehen Esan tavoitteena oli pyöräillä suomi päästä päähän mutta meno pysähtyi tällä kertaa Oulun korkeudelle eli tuloksena oli 600 km.

Yhteensä säätiöläiset keräsivät 9448 km ja hiilidioksidipäästöjä vähennettiin 1652 kg ja bensaa säästyi 661 litraa. Ensi vuonna uudestaan!!!

Esa;” matka pysähtyi 600 km kohdalle. Oulun yöelämä oli liian houkuttava varsinkin, kun kaikki meni säätiön piikkiin...”

Tuula:” tiukka kisa oli, toiseksi tullut Hinnis tuli lähes tasoihin. Nimimerkki hyperblanc myös mietitytti, nouseeko uhkaamaan voittoa…”

Kirjoittanut Marko

MINERAL WATER
ROMAN PIZZA
The finest wine – in our history
Anne H.

MAKKARAPERUNAT!”- ELI VIIKONLOPPUNI TÖISSÄ WKND- FESTIVAALEILLA

Olen jo jonkun aikaa etsiskellyt enemmän ja vähemmän töitä keittiöalalta nettiin tulevien työnhakuilmoituksien kautta. Niinpä into oli suuri, kun huomasin keittiöapulaisen paikko-ja olevan tarjolla edm- eli elektroninen tanssimusiikkiin keskittyvällä WKND- festivaalilla. Eipä muuta kuin sähköpostitse hakemusta kyhäämään periaatteella ”lyhyestä virsi kaunis”, arvelin nimittäin hakemuksia tulevan sen verran, ettei tuleva mahdollinen työnantaja jaksa lukea kovin pitkiä lurituksia hakijan erinomaisuudesta. Eli napakka ja positiivinen viesti, jossa kertoo reippaaseen, mutta realistiseen sävyyn omasta työkokemuksesta ja HOKKUS POKKUS! Viestiin tuli vastaus, jossa toivotettiin tervetulleeksi töihin perjantai-, lauantai- ja sunnuntai-iltoina avustaen pikaruokakojussa. Kyseessä oli ensimmäinen varsinainen työkeikka kohdallani pitkiin aikoihin, jos työharjoitteluja ja kuntouttavaa työtoimintaa ei lasketa.

Ai niin, työstähän maksetaan PALKKAAKIN… siispä verotoimistoon seikkailemaan. Pitkään en joutunut virumaan veroviraston byrokratian pyörityksessä, vaan kun löysin paikan päälle, minua tuli puhuttelemaan työntekijä vähän samaan tyyliin, kuin viime aikoina KELAnkin toimistoissa, että ”Miten voisi olla avuksi?” Ei siis tuntien jonottamista jollekin tiskille vuoronumero hikisessä kädessä mössääntyen… Menin yhdessä hänen kanssaan palvelupisteen tietokoneelle, ja vähän ajan kuluttua hän oli loihtinut printteristä verokortin, jonka verotusprosentti oli 15% pienempi, kuin kotiin kannettu versio olisi antanut ymmärtää.

Työviikonloppu koitti, ja esiliina ja päähine mukanani suuntasin kohti Hietaniemen rantaa, missä festivaali pidettiin. Jännitti niin, että huimasi jaloissa asti, mutta ajattelin sen olevan varmaan varsin samantapaista touhua, kuin nuoruuteni rock- festivaaleilla, joskin musiikkityyli olikin vähän eri. Eli koska selvisin tuhansien ihmisten massoista silloin hurjassa nuoruudessa, selviäisin kyllä tästäkin.

Kojun päällä komeili komeasti MAKKARAPERUNAT. Siellä sitten kiepuin yhdessä nuorien opiskelijoiden kanssa, jotka myös olivat tulleet viikonlopuksi työkeikalle seuraavien 3 illan ajaksi. Me paistoimme ja pilkoimme, hyörimme ympäriinsä ruoka- annoksia kasaten, täydensimme juomapullojen kylmäallasta ja sinappi- ja ketsuppipullojen annostelupöytää. Touhu ei kiireestä huolimatta muistuttanut mitään kauheassa kaaoksessa tv:stä tutun ”kauhukeittiön” meininkiä, vaan työnjako oli selvää ja toimivaa ja yhteen hiileen puhaltaminen teki työstä itsestään todella kivaa. Jos joku juttu tuntui hankalalta siihen sai apuja. Itse korvasin kokemattomuuttani yritteliäisyydellä; kun halusi vain yrittää parhaansa, se tässä tapauksessa tuntui riittävän.

Ensin oli kovin hiljaista, mutta kun musiikki alkoi, alkoi myös asiakkaita virrata kojullemme. Vaikka tarjolla oli niin friteerattua muikkua kuin herkkukana- annoksia, kebabit ja makkaraperunat tekivät eniten kauppansa. Etäällä soi tanssibiitti, ja hetkittäin se sykki samaa tahtia sieluni kanssa. Värikkäästi sonnustautunut festivaalikansa, musiikki, valot, kivat työkaverit ja pomot… Se oli unohtumaton elämys!

Digiaikaan asiaankuuluvasti työtunnit, henkilötiedot ja tilinumero lähetettiin kemujen jälkeen sähköpostilla pomolle. Verokortti skannattiin siihen liitteeksi. Tässäkin kohdallani kävi ”yritys ja erehdys”- en muistanut laittaa työvuorojani samaan sähköpostiin henkilötietojeni kanssa. Mutta uusi sähköposti vaan menemään, tiedot menivät perille ja palkka tuli tililleajoissa.

Kaiken kaikkiaan kokemuksena tämä keikka oli mieltä kohottava ja rohkaisi ottamaan askelia epämukavuusalueen kautta avaraan, hyvään maailmaan. Maailmaan, jossa jokainen ihminen on ihmisarvoinen ihminen, kaikki tuntevat, tanssivatkin. Ja myös syövät ja juovat, vaikkapa makkaraperunoita ja limua.

Kirjoittanut Sanna

PERJANTAIPULINAT

Perjantaisin klo 12.15 - 13.00 kahvilassa

Perjantaipulinat on erilainen ryhmä kuin muut, koska sinne on tarkoitus tulla sekä mahdollisimman paljon palvelunkäyttäjiä että myös muita talon ihmisiä kuten ohjaajia. Siellä on myös aina kahvitarjoilu. Tavoite on luoda mukava yhteishetki ennen kuin viikonloppu kunnolla alkaa.

Perjantaipulinoiden ohjelma on alunperin ollut musiikin kuuntelu youtubesta, ja sitä teemme nykyisellääkin usein. Ohjelmassa voi myös olla pelaamista kuten heittopeliä tai bingoa.
Palvelunkäyttäjiä ryhmässä käy yleensä noin 5-10. (Siihen aikaan perjantaista kai moni haluaa olla jo kotona tai kylillä viikonlopun vietossa.)

Kirjoittanut Päivi S.

ENGLISH GROUP

We meet every other week on Monday at 10:30 in the day activities room. We study book English for you, too and Moomin comics. We do it together me Alexander and Päivi. Usually we have in the group about 8 people. We learn to understand simple English words and we also study discussions in English. So we happily understand each other in English.

Written by Alexi

ELÄMÄ

Ihmisille ominainen on elämän kunnioitus. Esimerkiksi voi vastustaa kuolemanrangaistusta tai aborttia.

Joskus elämä onkin itseasiassa leikkiä elämän ja kuoleman välimaastossa.

Hyvään elämään kuuluu kaikenlaista. YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa on lueteltu niitä asioita roppakaupalla.

Yksi kiva juttu on että voi elää vapaana. Toinen on, että voi solmia ihmissuhteita ja pitää yllä perhesuhteita. Kolmas voisi olla vaikka koulutus ja elinkeinon hankkiminen.

Yleensä elämä on ihan hyvää vaikkei kaikki kriteerit täyttyisikään. Puolinainenkin elämä voi riittää, jos ei vaadi liikoja itseltään tai elämältä.

Kirjoittanut Päivi S.

TERVEYS

"Kukaan ei ole täysin terve tai täysin sairas." Se on ajatus jonka olen kuullut joskus jossain.

Mielenterveyspotilaat elävät kahdessa maailmassa. Toisessa tavataan vain mielenterveyspalvelujenkäyttäjiä ja toisessa sekä terveitä että sairaita. Itse tykkään kummastakin maailmasta, kohtuudella.

On vaikea sanoa kumpi on pahempi, mielen sairaus vai fyysinen. On taivaallista, jos on suht terveitä jaksoja elämässä.

Kirjoittanut Päivi S.

KIRPPUTORI

Kirpputorille saa helposti uppoamaan vaikka kaikki rahat. Kodinsisustukseen sieltä löytyy aina jotain. Tietysti päätuote on vaatteet. Kenkiä ei ole niin kiva ostaa kirpputorilta, koska niitä ei voi pestä. 80-luvulla käytiin Kankaanpäässä. Menimme lähetyksen kirpputorille ja ostimme hirveät läjät kaikkea. Peilin yläpuolelle oli kirjoitettu: "Olet Jumalan kuva."

Kirjoittanut Päivi S.

KIRJA

On kivaa käydä kirjastossa silloin tällöin, jos pitää tutkia kirjoja joita on monenlaisia. Itse pidän hauskoista kirjoista, jotka saavat iloiselle mielelle. Varsinkin historia kiinnostaa minua hyvin paljon. Itselläni on kotona monenlaisia kirjoja, mutta on käynyt mielessä lainata niitä myös kirjastosta. Sieltä löytyy vaikka mitä muutakin. Musiikki on myös mielenkiintoista, mutta itse pidän erikoisesti saduista.

Kirjoittanut Alexi

MUISTO

Jos meillä on joitakin rakkaita muistoja, saatamme ikuistaa ne valokuvaan. Tällaisia tilanteita ovat muun muassa rippikoulu, ylioppilaskuva tai hääkuva. On myös muitakin tilanteita joista haluaisimme mielellämme valokuvan. Itsestäni on ikuistettu vauvakuva missä hymyilen. Eräässä taas hymyilen, kun minusta on otettu koulukuva. Mutta parhaimmat kohtaukset elämässä ovat kuitenkin kuvia, jotka ovat jääneet muistojen kuviksi.

Kirjoittanut Alexi

TEHTÄVÄ

Nuori mies kulkee tiellä, hän tapasi miehiä. Miehet värväävät palvelukseen miehiä. He taivuttavat nuoren miehen palvelukseen. Nuori mies kuljetettiin joukkoihin. Joukot harjoitteli puolustautumista. Ritari johti joukot rajalle. Joukkiot on valmiina. Örkit on rajan toisella puolella. Örkit on valmiina mittelyyn. Joukot on levottomana. Diplomaatit sukkuloi maiden välillä.

Kreivi ja Örkkipäälikkö on tiukkoina toisilleen. Diplomatia on tehokasta, virkamiehet neuvotteli toistensa kanssa. Neuvottelut kestivät kaksi päivää. sovittiin lopulta joukkojen vetäytymisestä. Örkit vetäytyvät, samoin joukot. Rauha on säilytetty toistaiseksi.

Kirjoittanut Arto H.

ERÄÄNÄ PÄIVÄNÄ

Minä heräsin, oli uusi päivä. Minä aloitan uudessa tehtävässä. Minun tehtäväni on kuljettaa avaruudessa tavaraa. Menin kuljetusalukseen. Minulle annetaan tehtävä kuljettaa tärkeitä tavaroita, kuljetan sota alueelle välineitä. Ihmisten liitto on avustamassa siirtokuntaa jota piirittää avaruus rosvot. Alus kiirehti ja pujahti salaa rosvojen vartion ohi lastina on lääkkeitä ja ruokaa.

Siirtokunta on kiitollinen, rosvot ihmetteli miten siirtokunta jaksaa vastustaa. Johto kyllästyi siihen, että siirtokunta ei antaudu. Rosvot lopettaa piirityksen ja lähti pois. Siirtokunta on kiitollinen Ihmisten liitolle .

Kirjoittanut Arto H.

RUNO

Jos aikaa ois niin elämä kantais, mutta aikaa on rajoitetusti, niin elämä kantaisi kuitenkin. Elämä on hiljainen, äänekäs. Aika on, kun siihen uskoo.

Kirjoittanut Arto H.

SYKSYN AIKA JA JOULUN TAIKA

Syksyllä odottaa joulua. Lehdet tippuvat maahan ja sataa. Kun aika kuluu voi sataa myös lunta. Tontut liikkuvat hämärässä.

Voi ostaa lahjoja ja kirjoittaa kortteja. Askartelu ja käsityöt kuuluvat jouluun. Voi kävellä pitkin hiekkatietä ja olla mietteissään. Taivaanisä rakastaa meitä.

Kirjoittanut Päivi L.

On elämä tämä kuin, syystuulessa tanssivat lehdet.

Kirjoittanut Sonja

PAINONHALLLINTARYHMÄ

Hallitsetko painoasi, vai hallitseeko se sinua? Näihin ja muihin aiheeseen liittyviin asioihin etsimme Haagan toimintatalon painonhallintaryhmässä yhdessä ratkaisuja, jotka auttaisivat ihmisiä voimaan paremmin itsensä kanssa. Ryhmän tarkoitus ei ole tarjota valmiita ateria- tai muitakaan malleja, vaan pyritään käytännönläheisesti löytämään toimintaa, joka toimisi kunkin kohdalla. Puhumme paljon tunteista, koska usein tunteet ”syötättävät” ihmisiä vaikkei olisikaan varsinaisesti nälkä. Vaa’alla saa käydä, jos haluaa, mutta se ei ole pakollista. Liikunta- tai ruokapäiväkirjojen pito on myös vapaaehtoista; jotkut pitävät niitä hyvänä tukena ja motivaation apuvälineenä, toisia ne jopa ahdistavat, jolloin ei luonnolisestikaan kannata sellaisia pitää. Faktaa terveellisesti syömisestä on nykyään tarjolla yllinkyllin, ja sen kaiken keskeltä jokaiselle löytyy varmasti omannäköinen ruokasuunnitelma. En itse usko yhteen ainoaan toimivaan totuuteen tässä ruoka- asiassa, joten lähestymme tätä puolta painonhallinnasta yksilöllisesti. Viimeiseksi asiaksi ryhmässä jää kotitehtävä, jokainen keksii itse yhden asian, jonka voi tehdä vapaa-ajallaan viikon aikana painonhallintansa edistämiseksi. Itseltäni ryhmän vetäjänä on lähtenyt ryhmän kuluessa 6 kg painoa pois, eli uskon ryhmäprosessin vaikuttavan positiivisesti tähän(kin) asiaan. Tervetuloa mukaan!

Kirjoittanut Sanna

JO MUINAISET EGYPTILÄISET… ELI NEULOMISEN HISTORIAA

Neulontataidon historian katsotaan alkaneen muinaisesta Egyptistä; 600-800- luvuilta on sieltä säilynyt kirjoneulesukat, jotka oli kuvioitu linnuilla, geometrisillä aiheilla ja islamilaisilla tunnuksilla. Sieltä taidon omaksuivat arabit valloitettuaan Egyptin. Edelleen arabien valloitettua Espanjan 700- luvulla, neulomistaito tuli Eurooppaan.

Euroopassa neulomistaito eteni hitaasti yleistyen vasta keskiajalla, jolloin neuleet olivat silkki- ja pellavalangasta valmistettuja ylellisyystuotteita ja neulominen yleensä miesten työtä. Vasta noin 1600- 1700- luvuilla taito alkoi levitä maaseudun naisten ja käsityöläisten keskuuteen ja villaa alettiin käyttää kansanomaisten neuleiden materiaalina. Pohjoismaihin neulontataito levisi vesireittejä pitkin ja juurtui osaksi maiden käsityökulttuuria, sillä villasta valmistetut joustavat vaatteet ovat erinomaisia pohjoisen sääoloihin.

Suomessa ensimmäisiä neulottuja käsitöitä olivat Naantalin luostarin (1438- n. 1580) nunnien neulomat sukat. 1600- luvun Suomessa neulominen tuli tunnetuksi. Neulomistekniikkaa käytettiin ensin sukkien, lapasten ja paitojen valmistukseen. Myöhemmin, vuosisadan lopulla, alettiin tehdä myös edestä napitettavia villatakkeja eli röijyjä. Pian syntyivätkin sukankutojan ja röijyntekijän ammatit erityisesti Lounais- Suomeen.

Keskiajan miesneulojien jälkeen neulontaa pidettiin pitkään erityisen sukupuolittuneena naisten harrastuksena, mutta nykyään yhä useampi mieskin jo tarttuu puikkoihin. Eli tasaarvo toteutuu ainakin tässä asiassa…

Kirjoittanut Sanna

Haagan toimintatalossa kokoontuu käsityöpiiri torstaisin klo. 12.15—13.00

Avoimet ovet

Haagan toimintatalossa

4.12.2018. klo 10.00-14.00

Vanha viertotie 22c

Ohjelmassa:

- *Joulumyyjäiset*
- *Vertaiskahvilan avajaiset*
- *Haagan kuoron esiintyminen klo 11.00*
- *Toiminnan esittelyä*
- *Kirpputori*
- *Arpajaiset*

YHTEISLAULURYHMÄ

Niemikotisäätiön Haagan toimintatalolla kokoontuu yhteislauluryhmä tiistaisin klo 10.30 – 11.15 toisessa kerroksessa päivätoiminnan tiloissa.

Ryhmää vetävät Heikki ja Tatu. Ryhmä on avoin, eli osallistuminen on vapaaehtoista. Ryhmään voi osallistua myös kuuntelijana, eikä ryhmään kuulu velvoitetta olla joka kerta paikalla. Ryhmäläiset valitsevat kukin vuorollaan haluamansa laulun 122 laulua sisältävästä yhteislauluvihosta, joka on tehty ryhmää varten.

Tatun säestäessä kitaralla ja Heikin toimiessa esilaulajana, valittuja lauluja lauletaan yhdessä. Ryhmään osallistuminen ei edellytä musiikillista lahjakkuutta: kiinnostus laulamista kohtaan riittää.

Kirjoittanut Heikki

Pitkään toimineessa yhteislauluryhmässä laulajat saavat itse toivoa kappaleita. Toisinaan saamme säestystä myös vierailevien tähtien muodossa.

OLOHUONERYHMÄ

Olohuoneryhmä kokoontuu Haagan toisen kerroksen ryhmähuoneessa joka maanantai klo 13-13.45.

Ryhmä on perustettu vuonna 2015 tammikuussa ja ryhmässä on ollut kävijöitä 2-7 kpl/ kerta. Toiset ovat olleet ryhmässä alusta lähtien ja toiset vähemmän aikaa. Ryhmä on avoin kaikille Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjille. Se sopii myös niille, jotka ovat jäämässä pois muusta toiminnallisesta kuntoutuksesta.

Ryhmän aluksi juomme kahvit ja kerromme kuulumiset. Siitä jouhevasti siirrymme vapaa-muotoisesti keskustelemaan päivän tai viikon polttavasta aiheesta. Jokainen saa vuorollaan ottaa osaa keskusteluun. Lopuksi leikkimielinen tietokilpailu, jossa saa laittaa älynystyrät toimimaan. Ohjaaja toimii keskustelun eteenpäin viejänä.

Ryhmäläisten sanomaa: Kiva tavata ryhmäläisiä, olen viihtynyt ryhmässä ja kiva vaihtaa kuulumisia.

Kirjoitti Senja

KÄDEN TAIDOT

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin päivätoiminnan takahuoneessa klo 10.30 – 11.15. Vetäjänä toimii Senja Mutanen ja vertaisohjaajuutta harjoittelee yksi ryhmäläinen.

Ryhmä koostuu 2-6 ryhmäläisestä, joiden kanssa yhdessä on suunniteltu se mitä ryhmässä tehdään. Ryhmässä tehdään erilaisia kädentaitoja vaativia tehtäviä.

Ryhmän tarkoituksena on kehittää koordinaatiota, käden hallintaa, ryhmäytymistä erilaisten tehtävien puitteissa. Olemme tehneet esimerkiksi sytykeruusuja, saippuaa, pannun alusia, aamutossut, amppeleita, unisiepparin, heijastimia. Tuotteita tehdään myös myyntiin kahvilaan.

Ryhmä on avoin kaikille Haagassa kävijöille.

Kirjoitti Senja

VERNETIN RETKI FAZERIN TEHTAILLE 6. 10. 2018

Vernetti ry:stä teki 10 henkilöä käynnin Fazerin tehtaille Vantaalle. Lähdimme bussilla Rautatientorilta ja maksun säästämiseksi jäimme seutubussista ennen Vantaan rajaa, jolloin kävelymatkaa jäi noin kaksi kilometriä.

Fazerilla oli tunnin mittainen opastettu kierros, jolloin ei kuitenkaan käyty tuotannollisissa tiloissa. Aluksi oli lyhyt video Fazerin historiasta ja toiminnasta. Tutustuttiin pienessä kasvihuoneessa tuotteiden raaka-aineisiin, kuten kaakaoon, kaneliin, ym. Esittelykierroksen yhteydessä oli museo-osuus, jossa oli vanhoja tuotteiden pakkauksia, suklaamuotteja ym., mm. oli valmistauduttu vuoden 1940 olympialaisiin, jotka tunnetusti jäivät pitämättä…

Maistiaisnurkkauksessa saimme syödä tehtaan tuotteita niin paljon kuin halusimme, ja lähtiessämme saimme mukaan tuotekassin. Tehtaan myymälä oli myös käytettävissä. Paluumatkan jotkut mukana olleet suorittivat seutubussilla lähipysäkiltä ja välttyivät kävelyltä.

Kirjoittanut Pertti

INNOVAATIOITA HAAGAN VERTAISOHJAAJILLE

”Innovaatio on jokin uusi tai olennaisesti parannettu, taloudellisesti hyödyllinen tuote, prosessi, palvelu tai keksintö.”

Haagassa on useita vuosia tehty yhteistyötä Metropolia ammattikorkeakoulun kanssa. Fysioterapeuttiopiskelijat ohjaavat kuntosaliryhmää, jalkaterapeutit tarjoavat hoitoja opiskelutyönä ja mm sairaanhoitajia, sosionomeja ja toimintaterapeutteja on meillä harjoittelussa. Uutena yhteistyönä meille tarjottiin innovaatioprojektia. Projektissa Metropolian opiskelijat kehittävät ja ideoivat käytännön ratkaisuja työelämän tarpeisiin. Kohderyhmäksi valikoitui Haagan 28 vertaisohjaajakoulutuksen käynyttä henkilöä eli ”vertsikkaa”.

Haaste kirjattiin muotoon: Miten kehittää vertaisohjaajien yhteistoimintaa, jotta heidän yhteenkuuluvuuden tunne, tuen antaminen ja saaminen sekä kokemusten jakaminen mahdollistuu?

23 moniammatillista opiskelijaa oli valinnut meidät kumppanikseen. Ensitapaamisen jälkeen opiskelijat jakaantuivat neljään eri moniammatilliseen ryhmään. Opiskelijat olivat sairaanhoitajia, sosionomeja, toimintaterapeutteja, kulttuurituottajia, jalkaterapeutteja, optometrejä. Opiskelijat ideoivat yhdessä vertsikoiden kanssa hankkeita. Hanke-ehdotuksia tuli jokaiselta ryhmältä neljä-viisi, joista meidän vertaiset pääsivät valitsemaan yhden idean jatkoon. Lopputuloksena tuli neljä innovaatiota.

Päivi, Sanna ja Sami kuulemassa hanke-ehdotuksia Metropolian koululla. Tuula, Marko ja Minna miettivät että tässä on koulujen työelämäyhteistyötä parhaimmillaan.

Vertsikkafoorumi eli yhteisötapaamisen runko ja työmenetelmä onnistuneesti testattu.

Vertsikkanurkka eli vertaisohjaajien yhteinen työpiste kahvilaan. Jääköhän vertaiskahvilan nimi Vertti elämään pitemmäksikin aikaa…?

4-T peli eli Tiedä, toimi, taida ja tutustu! Pelin teemoja ovat vuorovaikutus, ohjaajuustaidot, organisointitaidot ja HUIMA (hulluttelu ja ryhmäytyminen)

Minä-kirja, vertaisohjaajan kirja Vertti.

Vertaisohjaajat antoivat rakentavaa palautetta opiskelijoille Innovaatioprojektin jälkeen.

- kaikki oli yllättävän hyviä
- 4-T lautapeli oli paras!
- hyvin tavoitettu mikä auttaa vertaisohjaajia
- laajasti ja vivahteikkaasti lähestytty asiaa
- tuli tunne, että onko tämä liian haastavaa minulle
- projektit sopi hyvin vertsikoille, hyvät tehtävät
- tosi inspiroivaa, kaikki neljä käyttöön!
- antoi vinkkejä miten voi toimia
- projektit hyvin esitelty, asiallisia
- kaikki opiskelijat ansaitsee parhaan arvosanan
- positiivisuus tullut kaikissa projekteissa esille
- toimivia, käytännöllisiä
- toivomuksena, että opiskelijoilla olisi enemmän aikaa tutustua toimintaan
- tuntui vähän epämiellyttävälle, kun tuli niin paljon asiaa lyhyessä ajassa

Metropolian innovaatiotiimit kokoontuivat esittelemään projektiensa tuotoksia MINNOFestissä Myllypuron Liikuntamyllyssä. Monialaiset innovaatioprojektit on toteutettu yhteistyössä pääkaupunkiseudun yritysten ja yhdistysten kanssa. Opiskelijoita ja opettajia projekteissa on mukana lähes 500. Esittelyssä oli myös toimintatalon vertaisohjaajille suunnatut innovaatioprojektit.

Vertaisohjaajan mietteitä MINNO-projektista:

”Opiskelijat saivat hyvin kiinni siitä, miten kohdataan ja autetaan mielenterveyskuntoutujia. He kohtelivat meitä kuten ketä tahansa tai kuin itseään kun suunnittelivat projektia. Opiskelijat laittoivat kaikki itsensä peliin (mikä juuri mielenterveystyössä tuo aina parhaan tuloksen).
Työt olivat ammattimaisia, mm. esim. Vertti vertaisohjaaja-kirjasta tuli elävästi mieleen Sonja Chopran itseapukirja 90-luvulta. Työt olivat huolellisia ja viimeisteltyjä, jälki kaunista sekä (niinkuin tavallaan jo mainittua) omannäköisiä. Ryhmätyö oli selvästi sujunut hyvin. Ideoissa ei oltu säästelty ja ne olivat hyviä. Ideoita vielä parempi oli toteutus. Käytännönläheisyys oli iso juttu ja se, että kaikki pystyvät osallistumaan ja myös tutustumaan porukkaan.
Opiskelijat olivat oikein hyviä esiintyjiä, nuoret on nykyisin niin luontevia. Tässä oli kaikki kuntoutuja-opiskelija - suhteen hyvä puolet samoin kuin opiskelija-ohjaaja - suhteen hyvät puolet. Myös opettaja vaikuttaa asiantuntevalta.
Erityiskiitoksia tietysti pyykkinarusta, joka jaksaa hellyttää edelleen ja on tosi matalan kynnyksen toimintamalli. Sekä kiitokset virkistyspäivästä: se ei ehkä sillä lailla tuntunut innovaatiolta, mutta siinä oli se, että se muistutti oikeaa työpaikkaa. Työpaikoillahan on usein virkistystä. Nyt on meilläkin, se oli tosi tärkeän oloista ja myös tosi mukavaa.”

IITIN KESÄHARJUN KOKEMUSASIANTUNTIJALEIRI - MAHTAVA FIILIS

Säätiö järjesti meille kokemusasiantuntijoille leirin Iitin Kesäharjussa, joka on tosi suosittu paikka eikä kylläkään turhaan. Osalla meistä oli samalla koulutuksen viimeinen etappi ja muut olivat aikaisempien vuosien valmistuneita sekä ohjaajia kuten leirin vetäjät Minna ja Teppo.

Pääpaino olikin heti ensimmäisellä ohjelmanumerolla. Ihanat Pasi ja Katriina olivat tulleet LOV ME - -hankkeesta kouluttamaan meitä säätiön johtajan Sepon antamaan tehtävään. Samalla kokeiltiin uusia kouluttautumistapoja; otettiin aistit käyttöön ja tehtiin osa idearii-hestä ulkosalla, laiturilla sekä kasvihuoneella. Ja ideoita kyllä syntyi. Ne olivat koko leirin teema, ja niistä ideoista ja niitten pidemmälle työstetyistä versioista tulee ehkä työpaik-koja säätiöllä meille kokemusasiantuntijoille. Se oli rankka riihi, mutta ammattilaisten oh-jaamana päästiin ainakin minun mielestäni tosi vaikuttaviin tuloksiin.

Seuraavana olikin ohjelmassa leireilyä: ulkoilua, saunomista ja illalla lopuksi Tepon loista-va äänimaljarentoutus, josta vaadittiinkin encore heti aamuksi ja se myös saatiin. Illan vii-meinen ohjelmanumero oli tulikeppi-show, jonka kylläkin itse valitettavasti missasin.

Toinenkin päivä alkoi vapaammalla ohjelmalla, mutta sitten pläjähtikin ohjelmaan oikein vakavaa asiaa, eli Janneke Itsemurhien ehkäisykeskuksesta piti upean luennon itsemurha-asioista. Eikä se ollut pelkkä luento, vaan saimme aivan valmiit ohjeet, miten ammattimaisesti toimitaan, kun joku yrittää tai miettii itsemurhaa.

Lopuksi oli ohjaaja Hilpin teatterituokio. Otimme tuntumaa viikonlopun aiheisiin tekemällä niistä teatteria. Hilpi saa teatterin syntymään vaikka tyhjästä. Olen näitten kokemusasiantuntijakuvioitten kautta oppinut tykkäämään teatterillisista ohjelmanumeroista. Ne tiivistävät myös ryhmädynamiikkaa.

Lounaan jälkeen vatsat pömpöllä suuntasimme takaisin kotiin. Taakse jäi taas kerran kuvankaunis Kesäharju ja Iitti mukavine kokemuksineen. Kaikki olivat hyvällä tuulella ja leiri oli ollut kaikkien kannalta tosi onnistunut. Jäädään odottelemaan mitä ideariihemme tuloksista ajatellaan ja tietysti, että Kesäharjuun päästään taas uudestaan. Jälkeenpäin niinkuin leirilläkin täytyy sanoa, että mahtava fiilis!

Kirjoittanut Päivi S.

Koket koulutuksessa!

Kokemusasiantuntija Päivi osallistui Ssyk: n koulutuspäiville Korpilammella 3-4.10. Hienoista ja vaikuttavista luennoista Päivi nosti esiin Kristian Wahlbeckin esityksen stigmasta. Kuvassa Päivin kanssa Niemikotisäätiön toiminnanjohtaja Seppo Eronen.

Kaisa on käynyt Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen. Olit ohjaajan työparina/kokemusasiantuntijana Haagan toimintatalon Iitin leirillä.

Miltä tuntui vaihtaa roolia?

En kokenut sen suurempaa roolin vaihtoa. Sain vähän vastuuta leiriläisistä. Olin mielissäni siitä pienestä roolin vaihdosta. Minua vähän jännitti aluksi.

Miten muut leiriläiset suhtautuivat rooliisi kokemuasiantuntijana leirillä?

Koin itseni tervetulleeksi rooliini kokemusasiantuntijana.

Mitä tehtäviisi kuului leirin aikana?

Sain jonkin verran ohjaajilta tehtäviä. Olin vapaaehtoisesti keittiöhommissa, korjasin iltapalaa pois ja tiskasin toisen palvelunkäyttäjän kanssa. Sain myös tehdä pienen kävelyretken myllylle, meitä oli neljä henkeä mukana.

Mikä oli vaikeinta?

Ei mikään.

Mikä oli kivointa?

Yhdessä toimiminen. Mukavaa oli tiskatessa nähdä oma kädenjälki. Myös muurinpohjalettujen teko oli mieluisaa. Saamani rahallinen korvaus lämmitti mieltä kivasti.

Suositteletko muille säätiön yksiköille kokemusasiantuntijoiden käyttämistä ohjaajan työparina leireillä ym. retkillä ja matkoilla?

Suosittelin ehdottomasti tätä kokeilua kaikkiin säätiön leiriin ja retkiin.

Miten henkilökunta voi tukea kokemusasiantuntijaa työssään?

Henkilökunta voi tukea kokemusasiantuntijaa ainakin niin, että kysytään kokemusasiantuntijan mielipidettä. Tärkeää on tehdä yhdessä asioita, alkaen leirin suunnittelusta.

Millaisia toiveita ja unelmia sinulla on liittyen kokemusasiantuntijana toimimiseen Niemikotisäätiöllä?

Toiveena olisi saada valmiiksi oma tarina KOKE- leirille esitettäväksi. Voisin kertoa omia kokemuksiani pienemmille ryhmille, tässä vaiheessa en halua esiintyä isoille ryhmille. Toivon että voin olla jatkossakin leireillä ja retkillä kokemusasiantuntijana. Tykkään tehdä työtä käytännön tasolla.

Koke-leiri eli kokemusasiantuntijaleiri kokoaa kerran vuodessa Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijat ja ammattilaiset säätiön virkistäytymispaikkaan Iittiin. Leirillä on aina jokin teema ja ne toimivat kokemusasiantuntijoiden täydennyskoulutuspäivinä.

MA
22 C C
TI
TERVE
KE
TO
Panasonic
PE
VIIKKO
Niemikoti

Paloheinä-Haltiala luontoretki

Teimme Haagan toimintatalolta pe 28.9. luontoretken Paloheinä-Haltiala alueelle. Lähdimme Haagasta klo 9 aikaan mennen bussilla 550 Maunulaan ja sieltä bussilla 66 Paloheinän majalle. Sää oli pilvipoutainen.

Majalta kuljimme metsäpolkua pitkin Vantaanjoelle päin. Mukana seurasivat myös nelijalkaiset ystävämme Bella ja Juksu-koira. Lyhytmatkalaiset erkaantuivat omalle lenkilleen ja me pitemmän reitin, n. 8,5 km, kulkijat jatkoimme Vantaanjoen yli kulkevalle sillalle josta jokiuoma avautuu hienona maisemana molempiin suuntiin. Alkava syksyn ruska oli kellertänyt joen päälle taittuvat lehtipuut kauniilla väreillään. Joki virtasi uljaana, rauhoittavana niin kuin se olisi ollut siinä ikiaikaisesti.

Aloimme kulkea mutkittelevaa polkua joka menee joen oikeaa puolta Haltialan tilalle päin. Matkalla laskeutuivat parit portaat joen rannalle tasanteelle josta voi ihailla maisemaa ja kuunnella joen solinaa. Polku kulki vanhan metsän kätkössä.

Sitten nousimme kävelemään Haltialan tilan pellon piennarta pitkän matkaa. Odottamamme levähdyspaikka tuli kun portaat laskeutuivat joen rantaan tasanteelle. Söimme siinä lähtiessä tekemiämme leipiä ja joimme kahvia/teetä.

Jatkoimme piennarta pitkin, sitten pellon poikki Niskalan arboretumin eli puulajipuiston halki. Sen taimirekisterissä on yli 700 lajia tai lajiketta joista on laaja valikoima vieraspe-räisiä puu- ja pensaslajeja. Ensimmäiset on istutettu jo aivan 1900-luvun alussa. Helsingin kaupunki omistaa alueen. Kesäisin sinne järjestetään opastettuja kävelyjä.

Reilun kilometrin päässä koitti Haltialan tila. Isot, mustat härät pellolla toivottivat meidät tervetulleeksi lempeillä katseillaan. Pihassa oli aitauksessa kaksi vuohta, kanoja. Sää oli matkan varrella kirkastunut niin että aurinko paistoi aivan pilvettömältä taivaalta kun pidimme lepotaukoa ja söimme eväitä pihan penkeillä.

Takaisinpäin ensin kuljimme suoraa tietä laajan peltoaukeaman halki. Suora tie on n. 1,4 km:n pituinen. Tien molemmille puolille avautui avara kaunis peltomaisema. Tuo avaruus tekee mielellekin hyvää. Sitten oli edessä enää metsäpolku ennen kuin saavuimme takaisin Paloheinän majalle n. klo 13. Syksyisen luonnon värit, tuoksut, matkan hyvin erilaiset maisemat olivat tehneet tehtävänsä. Mieli oli levollinen ja kehossa fyysisen rasituksen mukanaan tuoma väsymys ja raukeus.

Kirjoittanut Eila

”Haltialan retki oli kerrassaan loistava. En olekaan vuosiin patikoinut: syynä huono kunto ja tupakointikin. Pidän kyllä liikkumisesta ja jopa ulkosallakin. Kivaa oli, kun kellään ei ollut kiire minnekään ja yhdessä kohtaa ei oikein kukaan tiennyt missä edes tarkalleen olemme. Koirat toivat lisäpiristystä asiaan. On aina kiva osallistua talon retkiin, koska niillä tutustuu hyvin kaikkiin. Nytkin syntyi jopa erilaisia käyttökelpoisia ideoita esim. pikkujouluun ja muuhun. Retken ehdoton huippu oli, kun aurinko tuli esiin ja loppumatka saatiin sitten paistatella vieläpä syksyn kuulaassa auringonpaisteessa. Ulkoilualue ja Haltialan tila ovat todella hyvä kohde. Pakokaasut eivät tunge väliin ja voi saada melkein alkuperäistä vastaavan luontokokemuksen, vaikka ollaan kaupunkialueella. Rappusetkin ovat hyvät olemassa vaikkei suosikkiliikuntamuotoni olekaan, ja saahan niilläkovasti lisää vääntöä kunto-ohjelmaan. Matkalle osui kaikenlaista maisemaa ja jopa yksi arboretum. En voi sanoa olleeni usein arboretumissa, mutta kaikkea elämystä tulee kun liikkuu eriasteisten luontoihmisten kanssa. Reitti oli kivan tasainen, tykkään tasaisista lenkkeilymaastoista. Ja eväät maistu tietty hyvin, evästaukoja oli myös sopivasti. Ainoa kysymys on vaan, että miten saisi patikkaretken jokaviikkoiseksi. Tai joka toinen? Jälkifiilinki retkestä oli todella hyvä eikä yhtään liian väsynyt.”

Kirjoittanut Päivi S.

Paloheinän rappuset johtavat 59 metriä korkean mäen huipulle ja askelmia niissä on 254 kpl.

Haltialan reitti on kuin pala suomalaista maalaismaisemaa.

HAAGAN RYHMÄTOIMINNAN VIIKKO-OHJELMA

syksy 2018

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 09:00-09:30	**(sauva)kävely** 09:00 - 09:30 ala-aulasta	**lehtiryhmä** 09:00 - 09:30 parilliset viikot		
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 kahvila 10:30 - 11:15	**yhteislaulu** 2. krs 10:30 - 11:15	**terveys ja hyvinvointi** 2.krs 10:30 - 11:15	**ajan hermolla** 2.krs 10:30 - 11:15	**teemamusiikki** 2.krs 10:30 - 11:15
englannin / ruotsin keskustelu vuoroviikoin 2. krs 10:30 - 11:15	**voimavararyhmä** (päivämäärät esitteessä) ryhmähuone 10:30 - 11:15	**kädentaidot** 2.krs 10:30 - 11:15	**Metropolia kuntosali** (fys.ter.opiskelijat) 10:15 - 11:15 11.10.- 13.12.	**luova kirjoittaminen** ryhmähuone 10:30 - 11:00
	diakonin keskustelu 1x kk (päivämäärät esitteessä) ryhmähuone 10:30 - 11:15	**painonhallinta** ryhmähuone 10:30 - 11:15	**(sauva)kävely** ala-aulasta 10:30 - 11:15	
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			
yhden kahvit 13:00 - 13:15				
olohuone ryhmähuone 13:00 - 13:45	**mindfulness väritys** 2.krs 13:15 - 14:00	**keilaus** 12:45 - 14:00 parilliset viikot	**retki** 2 x kk (lisätiedot esitteessä) 12:00 -15:00	**kuoro** 2.krs 12:15 - 13:00
peliryhmä 2.krs 13:15 - 14:00	**digivalokuvaus** 2.krs 13:15 - 14:15	**korva-akupunktio** parittomat viikot 12:30-13:30	**käsityöpiiri** 2.krs 12:15 - 13:00	**perjantaipulinat** kahvitarjoilu kahvila 12:15 - 13:00
shakki 2.krs 13:15 - 14:15		**avoin askartelu** 12:15 - 13:15		