

HAAGAN 2018

HAIKU



Niemikoti

Päätoimittaja: Sami

Toimitussihteeri: Marko

Toimitus: Arto , Sanna , Päivi
ja Anne

Kansien kuvat ja piirrokset:
Anne



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

Sisälysluettelo

Pyöräilytapahtuma sivu 4
Yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta sivu 5-6
Shakkiryhmä 7
Android? sivu 8
Kokemusasiantuntija Jarmo sivu 9
Työmiehen viikko sivu 10-11
Samin peliryhmä sivu 12
Kauniita eläinmaailman ihmeitä sivu 13
Nettikahvila uudistuu 14
Olympiamenestystä sivu 15
Kuorosta sivu 16
Kuntosali sivu 17
Seppo Eronen sivu 18-21
Tuomo, keilaryhmän vetäjä sivu22-23
Lähikuvassa Tino sivu 24
Tallinnan matka sivu 25-26
City 5 sivu 27
Tiesitkö, että... sivu 28
Kesätapahtumia ja muuta kivaa sivu 29



PÄÄKIRJOITUS

Nyt on kesä ja uusi Haiku ulkona. On pyöräilyjuttua ja työmiehen viikkoa. Kevät on ollut työn täyteinen, kohta loma koittaa on aika ladata akkuja. Suuri kiitos toimittajille ja erityiskiitos avusta Artolle: ilman häntä lehti ei olisi valmistunut ajoissa.



Pyöräilytapahtuma 27.3.2018.

Haagassa järjestettiin toisen kerran koko päivän kestävä pyöräilytapahtuma. Tapahtumapäivänä ulkona oli liki 20 astetta pakkasta ja niinpä oli mukava pyöräillä sisällä. Pyörähän meillä on nimetty vauhdikkaasti Tornadoksi. Tornado on kiertänyt lähes kaikki säätiön eri yksiköt mutta kotiutunut nyt Haagaan. Tavoitteen mukaisesti pyörän polkimet olivat liikkeessä klo 7-14.00 ja yli kolmekymmentä eri pyöräilijää osallistui tapahtumaan. Päivän lopuksi arvottiin osallistujien kesken palkinto ja liikunta-aiheisen palkinnon voitti toimituksemme Sanna. Kaikki osallistujat saivat palauttavana juomana talon omaa Smoothie-juomaa ja aimo annoksen proteiinia.



YHTEISKUNNALLISESTA VAIKUTTAMISESTA

Meille suomalaisille on tässä tullut ja tulossa melkoinen vaalivyöry: oli presidentin vaalit, sitten maakunta- ja seurakuntavaalit syksyllä 2018 ja ennen kuin huomataankaan (koska aika tuntuu nykyään menevän niin lujaa), koittavat eduskunta- ja eurovaalit keväällä 2019. Mutta uskovatko ihmiset vaikuttamisen mahdollisuuksiin äänestämällä vaaleissa? Häviääkö yksilön ääni muiden äänestäjien massaan? Vai onko joukossa voimaa?

Lähdin selvittämään asiaa Haagan Toimintatalon väeltä.

Ensimmäisenä asiasta kertoi minulle Teemu. Hän käy äänestämässä, ja mieluisaa ovat erityisesti presidentinvaalit. Teemu uskoo vaikuttamiseen äänestämällä. Hänen mielestään kannattaa käydä äänestämässä.

Sitten kertoi asiasta Kahvion Maria. Häinkin äänestää presidentin, mutta joskus myös muissa vaaleissa. Hänen syynsä äänestää on halu vaikuttaa, ja hän myös uskoo äänestämisen vaikuttavan yhteisiin asioihimme. Kansalaisaloitteet ovat hänen mielestään hyviä, mutta mielenosoituksissa hän ei näe järkeä. Ihmiselle, joka ei äänestä hän haluaa sanoa: ”Kannattaa äänestää, koska siten voi vaikuttaa asioihin!”

2. kerroksen Ollillakin oli omat näkemyksensä aiheesta. Hän kertoi käyvänsä äänestämässä melkein aina. Olli pitää periaatteen miehenä asiaa kansalaisvelvollisuutena. ”Tuntuu uskomattomalta, että miten 1 ääni voi vaikuttaa. Mutta sitten ei ainakaan voi valittaa, kun on kerran itsekin käynyt vaaliurnilla.” Mielenosoituksista hän toteaa sen verran, ettei itse osallistu. Ainakin kesäaikaan siirtymisen lopettavaa kansalaisaloitetta Olli kannattaa. Lopuksi hän toteaa, että on jokaisen oma asia, äänestääkö.

Kahvion Sami Kertoo käyvänsä äänestämässä eduskunta- ja presidentinvaaleissa. Syyksi hän ilmoittaa myös uskovansa, että näin voi vaikuttaa asioihin. Sami arvostaa valinnanvapautta myös sen suhteen, käykö ylipäättään urnilla. Muita vaikuttamistapoja kuten mielenosoituksia ja kansalaisaloitteita hän kertoo myös kannattavansa.

Lopuksi mielipiteensä aiheesta kertoi 3. kerroksen Merja. Hän ei itse äänestä, koska ei tiedä, ketä äänestäisi. Mutta silti hän pitää äänestämistä tärkeänä tapana vaikuttaa. Merja painottaa että ” Se on jokaisen oma asia, äänestääkö.” Muista vaikuttamisen tavoista hän pitää mielenosoituksia ja kansalaisaloitteita hyvinä.

Silti, ei tarvitse aina vain odotella jotain vaalitapausta voidakseen vaikuttaa. Esimerkiksi täällä Haagan toimintatalossa on palautelaatikko, johon voi kertoa anonyymisti, mitä mieltä on asioista tässä yhteydessä. Yhteiskunta olemme me, ja ”pienelläkin eleellä” siihen voi vaikuttaa!



Shakkiryhmä

Shakkiryhmä pelaa shakkia joka (melkein) maanantai kello 13.15 (noin). Toisessa kerroksessa päivätoiminnan tiloissa. Ryhmään osallistuu 3-4 ryhmäläistä joskus enemmän tai vähemmän.

Shakin peluu kehittää ajattelua? Luulisin

Shakin peluu on mukavaa useimmin.

Shakkiryhmän tavoite: pelata shakkia, hauskanpitoa (shakin peluuta), shakki lisää kärsivällisyyttä.



Android?

Miten Android eroaa Windows puhelimista?: Windowsia puhelimille ei enää valmisteta ja sovellusten määrä on pienempi kuin Androidilla.

Mikä on Android?: Android on Googlen valmistama älykännyköiden käyttöjärjestelmä. Kun käyttää älypuhelinta niin useimmiten järjestelmä on Android.

Miten Android eroaa muista käyttöjärjestelmistä?: Kuka tahansa valmistaja voi ottaa Androidin käyttöön ja muokata sen mieluisaksi, sen takia ne eroaa vähän eri kännykkämerkkien välillä.

Applen käyttöjärjestelmä on vain Applen omissa laitteissa.

Miksi Android:? Android on yleisin ja myös edullisia vaihtoehtoja löytyy eri valmistajilta. Paljon apuohjelmia (play kauppa, vaatii gmail-sähköpostiosoitteen, joka on maksuton) joista paljon myös maksuttomia.

Onko kurssitusta Androidin käyttöön?: Mieli töihin järjestää ja työväenopistolla on kursseja. Ja tietenkin Haagassa voi kysyä Artoilta.

Älypuhelin huonot puolet?: Akku ei kestä niin pitkään kuin ns. vanhoissa tavallisissa puhelimissa. Datapaketti maksaa enemmän kuin ns. tavallinen liittymä, älykännykät ovat iso kokoisia ja särkyvät helposti.

Millainen on hyvä liittymä?: Rajaton niin ei tule yllätyksiä, hinta 20-30 euroa / kuukausi. Ilman datapakettia puhelinta ei voi täysin hyödyntää.

Mitä ominaisuutta käytät eniten älypuhelimessa? Soittaminen, tekstarit, Stride-yhteysohjelman käyttö, sähköposti ja verkkoselaus

Montako gigatavua tallennustilaa olisi hyvä olla puhelimessa.? 32 Gt tai enemmän.
Toimituksemme haastatteli sähköisen asioinnin asiantuntijoita Artoja.

KOKKI JA KOKEMUSASIAANTUNTIJA JARMO

Tässä tulos siitä, kun esitin muutamia kysymyksiä Haagan toimintatalossa työskentelevälle Jarmolle. Itse olen tuntenut Jarmon siitä asti kun hän tuli säätiölle. Paloheinässä Jarmo pyöritti lounaskeittiötä, ja onkin erinomainen kokki. Haagaan siirryttyämme hän ryhtyi lisäksi kokemusasiantuntijaksi ja on autellut omalta osaltaan yhteisöä niissäkin merkeissä. Yhteistyöryhmällä tarkoitetaan elintä, joka koostuu pääasiassa säätiön hallinnosta, ja jossa päätetään pitkälle asioista.

Kuinka kauan olet ollut Niemikotisäätiöllä ja mitä olet kaikkea täällä puuhailut?

Kahdeksan vuotta sitten aloitin Paloheinässä ja sitten siirryin muuton jälkeen tänne Haagan toimintatalolle, jossa aloitin sitten työt keittiössä.

Miksi mielestäsi säätiö on hyvä päivätoiminta/työpaikka?

Ihmisillä on tekemistä, tavataan ihmisiä ja kuulutaan johonkin.

Mikä sai sinut lähtemään kokemusasiantuntijaksi?

Minna Tikka-Lapveteläinen houkutteli.

Mitkä ovat kokemuksesi koke-toiminnasta?

Oli hyvä idea ryhtyä siihen. Olen työskennellyt yhteistyöryhmässä. Tehtävässä pystyy vaikuttamaan.

Kerro itsestäsi.

Olen 48-vuotias ja sairaseläkkeellä. Suosittelen kaikille osallistumista niin keittiö- kuin kokemusasiantuntijatoimintaan. Keittiöllä varsinkin jokainen päivä on erilainen.

Kerro lemmikistä joka sinulla on tällä hetkellä Valkoinen kääpiösnautseri.





SAMIN PELIRYHMÄ

Sami isännöi peliryhmää maanantaisin klo 13.15-14. Kysyin mieheltä muutaman kysymyksen ryhmään liittyen.

1) Mitä pelejä ryhmässä pelataan?

Lautapeleistä esimerkiksi Trivial Pursuitia ja Kimbleä. Kesäkautena pelataan myös ulkopelejä, kuten mölkkyä ja petanqueta.

2) Mikä saa vetämään ryhmää?

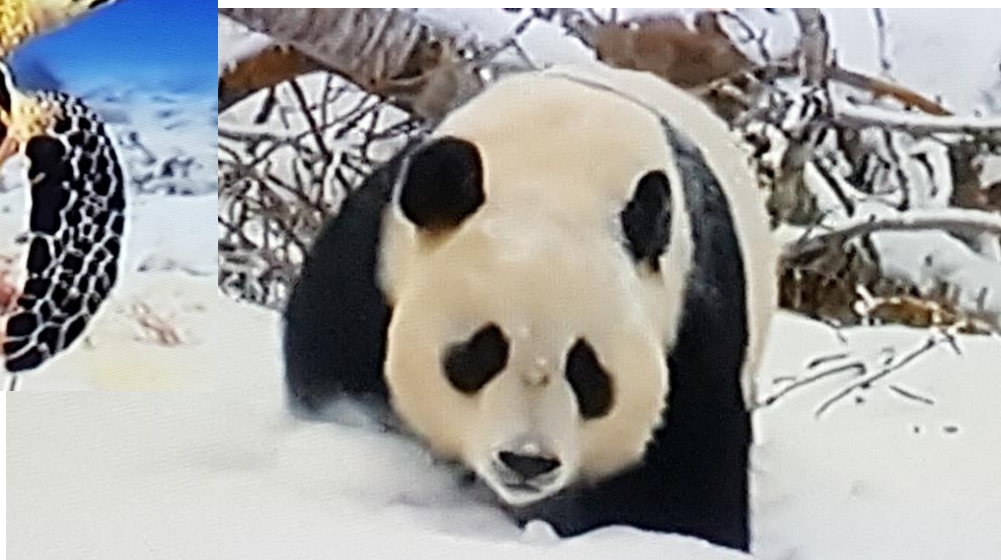
Tulee ihmisille hyvä mieli, kun he osallistuvat. Voi tarjota jotain kivaa ajankulua.

3) Miksi kannattaa tulla mukaan? Hyvä porukkahenki on tulemisen arvoinen asia.





Kauniita
eläinmaailman
ihmeitä



Nettikahvila Uudistui



Huom! Kellonajat
Ma-Pe klo 9 - 13

Kaikenlaiset maistuvaiset, makeat leivonnaiset, hedelmät ja pikkusuolaiset, karkit ja juotavaiset!

Tuula & Tiimi leipoo -ton ja -ton.

Eli laktoositon, gluteeniton, vegaani... Näitä kaikkia ruokavalioita Tuula ottaa huomioon ja käytäntöön leipoessaan monenmoista kahvilaan ja tilattuna mukaan!

Kokeile vaikka toscakakkua, täytekkua tai kauramaitoon leivottuja korvapuusteja

s-posti haaga.leipomo@niemikoti.fi tai 050 35 97050

*Tervetuloa
maistelemaan!*



Olympiamenestystä -ollutta ja tulevaa



Talviolympialaisissa 2018 Etelä-Koreassa oli Suomen menestys huima:

Iivo Niskanen sai kultamitalin miesten 50 km perinteisellä matkalla, Krista Pärmäkoski pronssia naisten yhdistelmähihhdossa sekä 10 km vapaalla tyylillä. Lisäksi pronssia tuli Enni Rukajärvelle naisten slopestylessä sekä naisten jääkiekkjoukkueelle niin ikään pronssia.

Paraolympialaisten 2018 mitalisatoa:

Matti Suur-Hamari sai kultaa lumilautailukrossissa ja pronssia banked slalomissa. Ilkka Tuomisto sai pronssia perinteisen tyylin sprinttihilidossa.

Seuraavan kerran pääsemme jännittämään sankariemme menestystä Kesäolympialaisissa 2020 Tokiossa, Japanissa ja Talviolympialaisissa 2022 Pekingissä, Kiinassa



KUOROSTA

Vuoden 2018 pitkän tauon jälkeen saimme Niemikotisäätiöön kuorotoimintaa. Vetäjäksi löytyi musiikin ammattilainen, kanttori Kirsi- Maria. Hänellä on todella elävä ja eläväinen ote laulun opettamiseen ja musiikkiin, ja kuorotuokiot ovatkin olleet monelle viikon kohokohtia. Tässä erään kuorolaisen, Seijan, mietteitä kuorosta.

Miksi lähdit mukaan tähän kuorotoimintaan?

Kiinnosti lähteä kuoroon ja alkaa laulamaan.

Mitä olet pitänyt kuorosta?

On ollut hyvä kokemus. Minulla ei ole aikaisempaa kokemusta kuoroista.

Mitä kuorossa käyminen on merkinnyt?

Se on tuonut uutta, vaihtelua elämään.

Mitä haluaisit sanoa kuorosta muille?

Kyllä kannattaa tulla, se on niin rentouttavaakin.



Metropolian lehtori Anita Ahlstrand opiskelijoineen tarjoaa monipuolisia liikuntaelämyksiä Haagalaisille.

Tunti koostuu alkuverryttelystä, itse kuntosaliharjoittelusta ja loppuverryttelystä.

Jokaiselle laaditaan oma harjoitusohjelma kunnon mukaan, jota opiskelijat ja kuntoutuja seuraavat. Toiminta alkoi vuonna 2006 ja on jatkunut näihin päiviin saakka. Ryhmään mahtuu noin 12 harjoittelijaa. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 10. Ryhmään pitää ilmoittautua etukäteen ja maksaa omavastuuosa.



Anita itse

SEPPO ERONEN JA NIEMIKOTISÄÄTIÖ ESITTÄYTYIVÄT 2.3.2018 KOKEMUSASIAANTUNTIJAPÄIVILLÄ



2.3. kokemusasiantuntijapäivillä meillä oli tilaisuus tutustua paremmin toiminnanjohtaja Seppo Eroseen ja johtamaansa Niemikotisäätiöön. Seppo Eronenhan on muun muassa mukava, asiallinen, aikaansaava ja työlleen omistautunut. Niemikotisäätiö on yksi alan suurimpia toimijoita Suomessa jollei suurin. Kerron seuraavassa molemmista.

Seppo Eronen Seppo Eronen oli ennen tätä kaikkea kaupungilla sosiaalityöntekijänä. Vuonna 1994 hän tuli Niemikotisäätiölle kesätyöntekijäksi silloiseen Iso-Roban kuntoutuskotiin. 1996 hän siirtyi Tark'ampujankadulle vetäjäksi viideksi vuodeksi. Seuraava pesti oli VTT:llä henkilöstön kehittäjänä. Sitä kesti kolme vuotta. 2003 jäi Niemikotisäätiön toiminnanjohtaja eläkkeelle ja oli Seppo Erosen vuoro alkaa vetää toimintaa. Niemikotisäätiö tiesi välitöntä tekemistä ja uudistuvaa toimintaa kuten nyt esimerkiksi Skarpissa, Elviksessä ja ompelimossa.

Skarppi, Elvis ja ompelimo Toimintakeskus Skarpin toimintaidea on mielenterveys- ja päihdeongelmien hoitojen yhdistäminen. Ensin mukaan saatiin A-klinikkasäätiö. Toiminta oli ja on itse organisoitua. Rahoitukseen saatiin lopulta kaupunki mukaan.

Elvis taas on Jouni Nisulan alkuperäinen ajatus uudentyyppisestä toiminnasta. Rahoituksen saaminen oli aluksi kiven alla, mutta kun vaikuttavuusselvitystä oli kierrätetty riittävästi sekin onnistui ensin kokeilumielessä sitten pysyvästi. Tällä hetkellä Elvis on ainoa kulttuuripaja Suomessa jolla on pysyvä rahoitus. Kävijät ovat iältään 18 - 35- vuotiaita. Kävijöitä on päivisin kymmenestä 25:teen, iltaisin voi olla kolmekin kymmentä. Myös olohuonetoimintaa löytyy.

Ompelimo etsii toimivia ideoita lisää koko ajan.

Historiaa Niemikotisäätiö perustettiin vuonna 1983. 1984 alkoi toiminta kaupungin rahoituksella. Vuonna 2011 säätiö muuttui kaupungin tytäryhteisöksi. Aloittaessa ajat olivat vielä täysin toiset. Oli nimittäin isoja sairaaloita joissa mielenterveyskuntoutujat asuivat. Tampereella 1970-luvulla alettiin purkaa moista tilannetta. Samoin asennoitui Niemikotisäätiö. Tuli psykiatrian rakennemuutos ja sairaalapaikat vähenivät.

Perustehtävä Kuntouttava ja ehkäisevä toiminta on Niemikotisäätiön perustehtävä. Asiakkaita on 1630. 2000 ihmistä käyttää palveluita vuosittain. Henkilökuntaa on 101, joista 96 on suorassa asiakastyössä. Puhutaan pienestä hallinnosta joka käytännössä onkin tosi tehokkaasti työllistetty. Asumiselle on 1270 paikkaa, työkeskustoiminnalle 205 paikkaa, päiväkeskuksissa 85 paikkaa, koulutuksessa ja valmennuksessa 30 paikkaa ja vapaa-ajan ohjatussa toiminnassa eli litin Kesäharjussa 40 paikkaa.

Budjetti Vuonna 2017 budjetti oli noin 14,7 miljoonaa euroa.

Ostopalvelusopimuksesta tuli 6,7 miljoonaa. Työtoiminnasta 250 000 euroa. RAY:ltä Niemikotisäätiö ei enää saa rahoitusta, koska status on kaupungin tytäryhteisö.

Toiminnan vahvuudet Vahvuuksia on pitkä lista: hyvä palaute, nopea reagointi, edullisuus, monipuolisuus ja laajuus, innovaatioita valtakunnallisestikin, kiinteät yhteistyöverkostot kaupungin ansiosta, yhteistyö alan järjestöjen ja erilaisten yritysten kanssa, yhteistyö myös oppilaitosten kanssa, sitoutunut henkilöstö ja hyvä henkilöstöpalaute. Lisäksi vahvistusta tulee siitä, että rahantienaustavoitetta ei ole.

Muistettava myös kuntoutus työelämään Kaksi Niemikotisäätiön yksiköistä valmentaa ihmisiä työelämään. Toinen on Mieli töihin - yksikkö ja toinen on Valtti-valmennus.

Positiivista Jo monena vuonna ovat Niemikotisäätiön tilit jääneet plussalle. Se on merkki siitä, että työsuhteiden ja palveluiden jatko on turvattu. Niin sanotusti säätiöllä on hyvää taloudenhoitoa. Niemikotisäätiö toimii myös mallina kulttuuripajoille ympäri Suomen. Sähköisen asioinnin kurssituksessa Niemikotisäätiö on ollut aikalailla edelläkävijä. Opiskelijoita säätiöllä työskentelee 70-80 vuosittain. Henkilöstöpalaute on todella hyvin positiivista ja henkilökunnan vaihtuvuus aikalailla minimi.

Ajankohtaisia teemoja Recovery, joka on suurta huutoa erilaisissakin sairaanhoito- ja kuntoutumisyhteyksissä. Se suomennetaan kömpelösti toipumiskeskeiseksi ajattelutavaksi, mutta suurin osa alan ihmisistä käyttää nimenomaan englanninkielistä versiota. Myös kokemusasiantuntijuus on todella ajankohtainen asia. Se on toisissa paikoissa suositumpaa kuin toisissa, mutta olemassa se on joka puolella. Niemikotisäätiöllä kokemusasiantuntijat ovat arvostettuja ja meihin panostetaan kunnolla. Niemikotisäätiöllä on jopa oma kokemusasiantuntija-malli. Ajankohtaista ovat myös neuropsykiatriset potilaat kuntoutujaryhmänä. Sitten on toiminnan vaikuttavuuden osoittaminen, joka on siksi tärkeää, että pelkkä numeroarviointi ei riitä. Toiminnan vaikuttavuuden on lyötävä läpi todella tehokkaasti. Ajankohtaista on myös työtoiminnan kehittäminen. Ja lisäksi Sote-uudistus.

Sote-uudistus On ihmeteltävä miksi Sote-uudistusta halutaan, kun kaikkialla, missä vastaavaa on kokeiltu, ovat kokeilut saaneet huonoja tuloksia. En tiedä uskaltaisiko joku sanoa kannattavansa Sotea, mutta meidän kokemusasiantuntijaopiskelijoissa se ainakin osittain herätti jonkinasteista pelkoa. Erityisen huolestuneita ovat tietysti ne, joiden asuminen on järjestetty Niemikotisäätiön kautta. Ohjaajat kehottavat meitä malttiin moisten pelkojen sijasta, mutta enpä ole kuullut heidän kenenkään puhuvan positiivista Sotesta. Myös Seppo Eronen ilmaisi tilaisuudessa skeptisyytensä asialle.

Eteenpäin Taas ovat takana yhdet kiintoisat ja osittain myös hyvin hauskatkin kokemusasiantuntijapäivät, joilla säätiö ja johtajansakin tulivat tutuksi. Vielä muutama koulutustapahtuma ja sitten säätiöllä on taas koko joukko kokemusasiantuntijoita lisää. Jos ei sinulla ole käden ulottuvilla kokemusasiantuntijaa voit aina laittaa palautetta suoraan säätiön johdolle netin kautta. Niemikotisäätiön sivuilta siis löytyy palautelinkki.



TUOMO, KEILARYHMÄN VETÄJÄ, HAASTATTELUSSA

Tuomo on niitä ihmisiä, jotka luovat hyvää henkeä ympärilleen minne vain menevätkin. Lisäksi Tuomo on urheilusta innostunut, mikä sitten taas yhdistää yleisesti, koska meillä on porukassa monia muitakin urheiluihmisiä. Alla näet haastattelun Tuomosta.



Missä päin Niemikotisäätiötä vaikutat?

Haagan toimintatalossa.

Mikä sai sinut ryhtymään keilaryhmän vetäjäksi ja vertaisohjaajaksi?

Haluan olla aktiivinen ja keilaus on hyvää kevyttä liikuntaa.

Koetko tehtäväsi antoisiksi?

Kyllä, ja onhan se hyvä ajanviete.



Miksi keilaaminen on niin hyvä harrastus mielenterveysväelle?

Ei liian rankkaa, kumminkin liikuntaa, johon on helppo päästä mukaan.

Mistä muista lajeista pidät?

Jääkiekosta, jalkapallosta ja formuloista.

Keilaaminen on suosittu ryhmä ja itse olet sosiaalinen ja helposti lähestyttävä; mikä on salaisuutesi ja voiko sitä paljastaa?

Lääkitys on kunnossa ja sen takia olen sosiaalinen, puhelias ja tykkään tekemisestä ja osallistumisesta kaikkeen kuntouttavaan toimintaan.

Nyt kun tulet lehteen, mitä haluaisit sanoa niin, että kaikki sen kuulevat? Terveisiä, vinkkejä, kokemuksia?

Se mikä ei tapa, kasvattaa. Kannattaa olla aktiivinen ja järjestelmällinen.

LÄHIKUVASSA PITKÄN LINJAN MONITOIMIMIES TINO



Hän on muusikko, muuttomies, autokuski ja pöytätöidenkin tekijä. Hän on ehtinyt Niemikotisäätiöllä olla monessa mukana. Hän on Tino 3.kerroksesta. Mutta miten Tinolla alkoi tämä taival, ja mitä se on pitänyt sisällään?

Niemikotisäätiölle Tino tuli ensi kerran mukaan kuvioihin vuonna 2000, jolloin hän aloitti sittemmin 10 vuotta kestäneen bänditoiminnan. Mieluista oli myös kulttuuripaja ELVIKSEN vertaisohjaajakoulutus, onhan musiikki lähellä sydäntä.

Paloheinän työkeskus oli seuraava etappi miehen tiellä. Siellä Tino ajoi autoa 4 vuoden ajan vuodesta 2009.

Tämän rupeaman jälkeen Tino piti vähän taukoa, mutta meni kuitenkin mukaan 4 vuodeksi Malmin päivätoimintakeskukseen, missä hän kävi 2 kertaa viikossa.

Sitten alkoi Puusuutarin asumisyksikön lounaskuljetukset, joita hän tekee vielä tänäkin päivänä osan viikkoa täältä

Haagasta käsin. Haagassa mies on viihtynyt viime elokuusta asti. Mutta ei siinä kaikki; ohjelmaan mahtuu myös levyraadin vetäminen Malmin Päivätoimintakeskuksessa kerran viikossa, Spotifyn avulla sekään ei pidä sisällään levypinojen raahaamista, ja kaikki saavat varmaan kuulla jotain itselle mieluista musiikkia, ja mikä tärkeää jutustellaan ja vietetään mukavaa aikaa yhdessä.

Myös Niemikotisäätiön asumispalvelut ovat tulleet tutuiksi. Entisestä vuokratämpästä Tino pääsi Niemikotisäätiön soluun Pihlajamäkeen, minkä jälkeen olikin oma kaksio Jälleenvuokrauksen kautta kotina nyt 3 vuoden ajan. Tämänkin on Tino kokenut hyväksi asiaksi, asuinpaikka on rauhallinen ja vuokranantajakin hyvä.

Autohomma on Tinolle musiikin ohella ykkösjuuttuja. Niemikotisäätiön toimintaan kannattaa hänen mukaansa hakeutua, on sen verran hyvää juttua!



SUOMENLAHDEN TUOLLA PUOLEN... MATKUSTUSMUISTOJA TALLINNASTA



Matka alkaa uudistetusta terminaalista. Huippu-terveellinen meriaamiainen buffetista

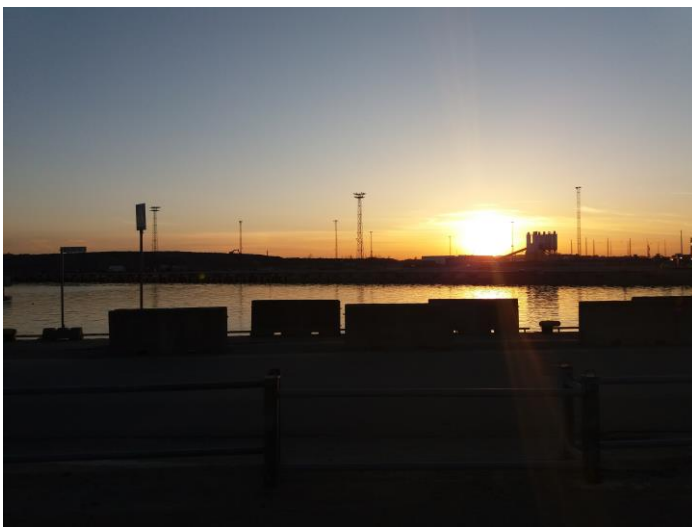
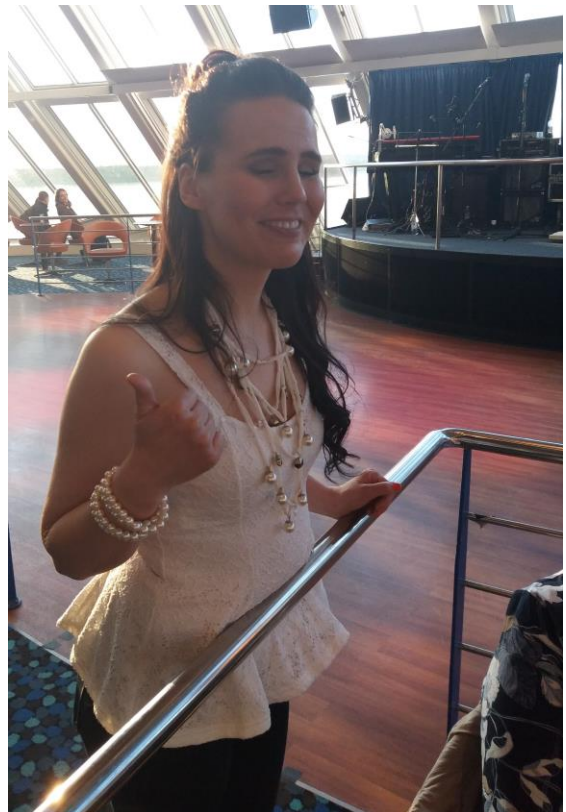


Onnenpyörä- visailu viihdytti menomatalla.

Kaverukset hytissä.

Jägalan 8 m korkea putous vähän Tallinnasta eteenpäin.

Lasse- opiskelija, mies istuu aidalla



Paluumatkalla esiintyi Anne Mattila.

Matkan lopuksi päivä painuu mailleen.

(MELKEIN HÄNNÄN-) HUIPPUMEININGEISSÄ HELSINKI CITY RUNNING DAY – TAPAHTUMASSA

Ei jaksa, ei pysty, ei ja ei... Nämä aatokset pyyhitty mielestä, mukavat kengät jalassa ja omaa aikaa ja aikataulua kuunnellen lähdin mukaan Helsinki City5 liikuntatapahtumaan. Edelläni kiisi mm. Tarja- ohjaajamme 3. kerroksesta, Jeremia ja Erkki. Marko Hannihan meni sitten vielä pidemmän kautta, eli maratonin. Me muut kävimme sen 5 km matkan omalla tyylillä, mikä oli todella kivaa ja inspiroivaa. Ihmiset liikkuvat, tuuli liikutti kukkivia puidenoksia, itse liikkui. Päivä oli aurinkoinen ja hyvä. En ollut nopein enkä hitain, mutta liikuin omaan tahtiini, ja se riitti. Riittää, että on mukana ja yrittää, pääasia on että on mukana ja yrittää. Eteenpäin!



TIESITKÖ ETTÄ

Pirkkolan uimahalli tarjoaa uinnin ja kuntosalin eläkeläisille kertahintaan 3,20 euroa. Edellytyksenä on, että ostaa kymmenen kerran kortin. Myös kannattaa olla tarkkana kuntosalin aukioloaikojen kanssa, ne vaihtelevat päivästä päivään.

TIESITKÖ MYÖS, ETTÄ

kuntokeskus Fit Haaga Nuijamiestentiellä maksaa eläkeläiselle kuukaudessa vain 39,90 euroa. Hintaan sisältyvät aina auki olevan kuntosalin lisäksi uinti ja ryhmäliikunnat. Jäsenyyttä ei tarvitse solmia eikä siitä tarvitse maksaa.

TIESITKÖ ETTÄ...

...Pasilassa Pasilan Puistotie 4:ssä palvelee Suomen Urheiluhierojaopisto. Siellä saa edullisia hierontaa ammattiin opiskelevilta henkilöiltä. Hieronnat maanantaista perjantaihin klo 8-20. Ajan saa varattua soittamalla numeroon 09 454 3800.

Hinnasto:

30 minuuttia - 20 euroa 45 minuuttia- 25 euroa 60 minuuttia- 30 euroa

90 minuuttia - 37 euroa

Lamput jakautuvat kolmeen eri jätelajiin:

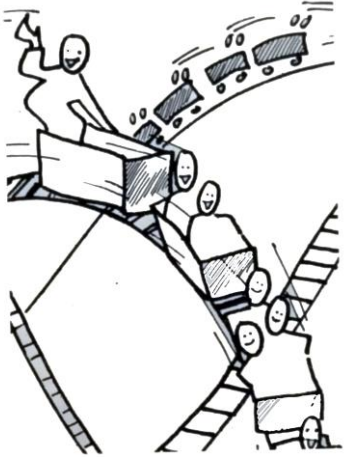
a) vaarallinen jäte: energiansäästölamput ja loisteputket (sisältävät elohopeaa) sekä led-lamput

b) sähkölaitekeräys: led-putket, valaistustuotteet kuten koristevalot ja jouluvalosarjat, kirkasvalolamput sekä kiinteällä lampulla varustetut peilikaapit

c) sekajäte: halogeenilamput, hehkulamput sekä autojen lamput

Käytöstä poistetuista lampuista saadaan talteen arvokkaita materiaaleja uudelleen käytettäväksi. Jos olet epävarma, mikä lamppulaji sinulla on, toimita se vaarallisen jätteen keräykseen

Kesätapahtumia ja muuta kivaa.



Muistathan, että Linnanmäelle pääsee sisälle ilmaiseksi. Sillä voi juoda pullakahvit tai syödä pizza-palasen, hattaran, vohveleita, jäätelöä tai ranskalaiset nakeilla

Seurakunnan Mustasaari Töölön edustalla auki kesäisin. Edestakainen laivamatka maksaa 4 €. Laiva lähtee Töölöstä. Oman alueesi diakoni voi antaa sinulle yhden ilmaisen lounaskupongin, jos olet pienituloinen. Kuponki sisältää myös Helsingin isoimman korvapuusti-kahvin.

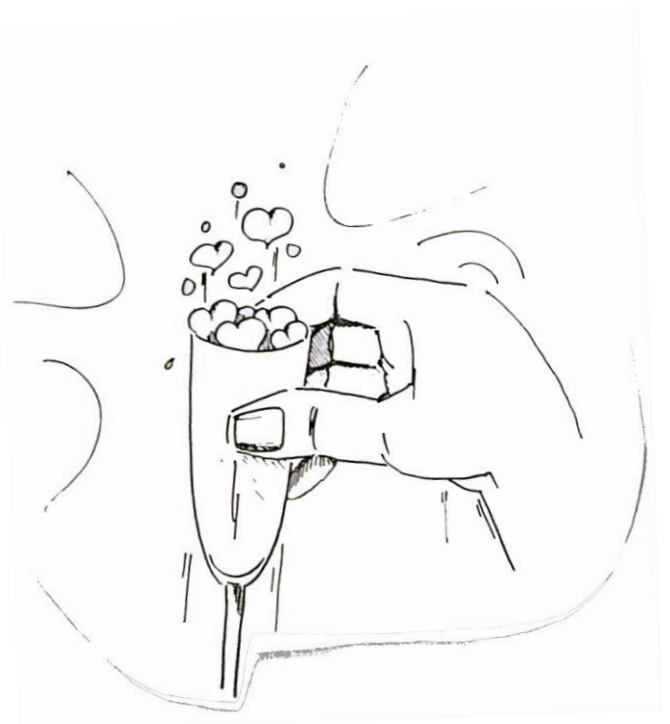
Kampin palvelukeskus työttömille ja eläkeläisille on auki kesällä 4.6. – 31.8. kello 8 – 16. Kahviossa katutasossa todella edullisia leivonnaisia ja suolaista hyvää. Kuntosali pohjakerroksessa on ilmainen ja auki 8 – 15.30. Kuntosalilla ohjaaja paikalla joka päivä eri kellonaikoina.

Ilmoittautuminen eri ryhmiin fysioterapeutti 09 310 44514.

Juhannusaattona palvelukeskus on kiinni.

*Kiitos kuluneesta
keväästä meille
kaikille!*

*Hyvää kesää ja
juhannusta!*





*Hyvää kesää ja
Juhannusta kaikille!*