

A close-up photograph of a bumblebee with black and yellow stripes, perched on a large, dense, purple flower head. The background is a soft-focus green field. The text 'Kesän kunniaksi pörriäisteema' is at the top, and 'Tiedossa taas kivoja kesämenoja!' is in a speech bubble at the bottom right. A small bee icon is next to the speech bubble.

**Kesän kunniaksi pörriäisteema**

Kuva: Elina Salo

Tiedossa taas kivoja kesämenoja!



Niemikoti

...ja pörriäisjuttuja!

niilo.niemikoti.fi

# Tiedossa taas kivoja kesämenoja!

...ja pörriäisjuttuja!

**nijlo.niemikoti.fi**



## ● Hyvä mieli kuuluu kaikille

Hyvä mieli ei ole etuoikeus, vaan ihmisoikeus. Ja siis ihan oikeasti, Maailman terveysjärjestö (WHO) on todennut, että mielenterveys on jokaisen perustavanlaatuinen ihmisoikeus. Jokaisella ihmisellä on oikeus mahdollisimman hyvään mielenterveyden tasoon, riippumatta siitä, kuka hän on tai missä hän asuu.

Meistä jokainen kaipaa turvaa, hyväksyntää ja tunnetta siitä, että kuuluu joukkoon. Nämä tarpeet ovat syvällä ihmisyydessä. Niemikotisäätiö haluaa korostaa kaikkien oikeutta olla olemassa. Osallistumme myös Helsingin Pride-kulkueeseen tänä vuonna porukalla ensimmäistä kertaa!

Mielenterveys ei ole vain diagnooseja tai kuntoutusta. Hyvä mieli rakentuu arjen hyvinvointiteoille, levollisille öille, ystävällisille sanoille ja tunteelle siitä, että kelpaa.

Meidän on rakennettava yhteiskuntaa, jossa jokainen nähdään arvokkaana. Haluan muistuttaa: hyvä mieli kuuluu myös sinulle. Se kuuluu nuorelle ja vanhalle, äänekkäälle ja hiljaiselle, yksin elävälle ja yhteisössä olevalle, sinulle ja minulle. Se kuuluu myös heille, jotka eivät juuri nyt jaksa uskoa siihen.

Pysähdytään, kysytään ja kuunnellaan, ollaan toistemme puolella. Koska hyvä mieli kuuluu kaikille.

**Mitä juuri sinä haluaisit lukea Hyvä mieli -lehdestä? Haluaisitko kirjoittaa tai kuvittaa lehteen?**

Kerro päätoimittajalle

 [niina.sahlberg@niemikoti.fi](mailto:niina.sahlberg@niemikoti.fi)

 puh. 050 314 0181

Hyvä mieli Malminkaari 9 C, 00700 Helsinki.

## Hyvä • mieli 1/25

|                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Pääkirjoitus.....                                                                                                                                                                                                                    | 2  |
| Kesäjuhla.....                                                                                                                                                                                                                       | 3  |
| Kesän ja syksyn<br>tapahtumakooste .....                                                                                                                                                                                             | 4  |
| Ilonpilke 2025 .....                                                                                                                                                                                                                 | 5  |
| Pöriäisteeman esittely.....                                                                                                                                                                                                          | 7  |
| <i>Kaikki töihin</i> oli menestys! .....                                                                                                                                                                                             | 8  |
| Blogi: Kokekoulutuksesta .....                                                                                                                                                                                                       | 9  |
| Malmin kieliharjoittelijoiden<br>haastattelu .....                                                                                                                                                                                   | 10 |
| Ninan tarina .....                                                                                                                                                                                                                   | 12 |
| Ninan asiakaskokemus<br>toipumisorientaation valossa ....                                                                                                                                                                            | 13 |
| Porukalla Prideen .....                                                                                                                                                                                                              | 14 |
| Kaikille palvelunkäyttäjillemme<br>avoin kesätoiminta .....                                                                                                                                                                          | 15 |
| Jälleenvuokrauksen lomakutsu .                                                                                                                                                                                                       | 16 |
| Päivätoiminnan kesäleiri.....                                                                                                                                                                                                        | 17 |
| Valtti Valmennuksen<br>yhteiskehittämisestä .....                                                                                                                                                                                    | 18 |
| Mieli töihin -valmennus auttaa<br>digiasioissa .....                                                                                                                                                                                 | 20 |
| Auringonkukanauhan esittely..                                                                                                                                                                                                        | 20 |
| Jalkapalloturnaus .....                                                                                                                                                                                                              | 21 |
| Omais- ja läheistapahtuma.....                                                                                                                                                                                                       | 22 |
| Maksuihin voi saada<br>huojennusta.....                                                                                                                                                                                              | 23 |
| Tilaa uutiskirje .....                                                                                                                                                                                                               | 23 |
| Mitä kaikkea ne mehiläiset<br>saavatkaan aikaan.....                                                                                                                                                                                 | 24 |
| Hyönteishotelli<br>kierrätysmateriaaleista.....                                                                                                                                                                                      | 25 |
| Runoja .....                                                                                                                                                                                                                         | 26 |
| Tarina: Terapiamehiläinen .....                                                                                                                                                                                                      | 27 |
| Kokemusasiantuntijaksi? .....                                                                                                                                                                                                        | 28 |
| Kesäinen koivukuorinta .....                                                                                                                                                                                                         | 29 |
| Tarina: Pöriäisen siivet.....                                                                                                                                                                                                        | 30 |
| Elinan sarjakuva .....                                                                                                                                                                                                               | 31 |
| Yhteystiedot.....                                                                                                                                                                                                                    | 32 |
| Lehden toimitus- ja sisältötiimiin<br>kuuluu kokemusasiantuntijoita<br>ja Niemikotisäätiön työntekijöitä.<br>Voit lähettää seuraavaan lehteen<br>tulevaa aineistoa päätoimittajalle<br>tai me.niemikotifi.fi-sivuston<br>lomakkeella |    |



# KESÄ- JUHLA

**LIVE MUSIIKKIA - RUOKAA**



**TI 3.6.**  
**KLO 12-14**

**Malmin päivätoimintakeskus**

**Vanha Helsingintie 9**

**00700 Helsinki**

**Pyöräile juhliin!**

Huoltopiste  
käytettävissä!  
Ohjausta pyörän huoltoon  
halukkaille!

**TAPAHTUMA ON ILMAINEN  
TERVETULOAA!**

## ● Kesän ja syksyn tapahtumakooste



📅 ti 3.6. klo 12-14 Kesäjuhlat s. 3

📅 to 5.6. klo 14-17 Ilonpilke 2025, s. 5

📅 la 28.6. Pride-tapahtuman kulkue, sivu 14

📅 Kaikille Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjille avoin kesätoiminta 30.6.-1.8.2025, s. 15

📅 28.7.-1.8. Päivätoiminnan kesäleiri litissä, s. 17

📅 18.-22.8. Jälleenvuokrauksen kesäleiri litissä, s. 16

📅 Viikolla 34 (18.8. alkaen) haku avautuu kokemusasiantuntijakoulutukseen, s. 28

📅 9.9. klo 8-16 Jalkapalloturnaus, s. 21

📅 18.9. Omais- ja läheistapahtuma, s. 22

📅 Koko kesän kaupunkiviljelyä torstaisin klo 14-15

**Ja hei! Tilaa uutiskirjeemme suoraan sähköpostiisi osoitteessa [niemikoti.fi/uutiskirje](mailto:niemikoti.fi/uutiskirje)**

Muistathan, että tapahtumissa on mukavan leppoisa meininki :)

Sivustolla [kalenteri.niemikoti.fi](http://kalenteri.niemikoti.fi) löydät tuoreimmat tapahtumat ja voit myös rajata näkyviin vain juuri ne sinua kiinnostavimmat tapahtumat.

Ilmaisessa Niilo-sovelluksessa voit keskustella aina! Tilaa se osoitteessa [niilo.niemikoti.fi](http://niilo.niemikoti.fi).



# Ilonpilke 2025

Tervetuloa viettämään rentoa ja iloista kesäpäivää  
Lapinlahden Lähteelle.

**TORSTAINA 5.6.2025 KLO 14-17.**

Tarjolla eri järjestöihin tutustumista, toiminnallisia pisteitä ja musiikkiesityksiä. Paikan päällä myös pientä purtavaa ja juotavaa maksutta. Halutessasi voit osallistua myös karkkiarvontaan.

Tapahtumaan vapaa pääsy

Lapinlahden Lähde: Lapinlahdenpolku 8. 00180 Helsinki

## ***Tapahtumassa toimintaansa ovat esittelemässä:***

- |                                                                         |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| - Varustamot                                                            | - KoKoA                                |
| - Erityisnuorisotyönkeskus Snellu                                       | - Leikkiväki                           |
| - Niemikotisäätiö                                                       | - Kakspy oy/Alvila                     |
| - Lilinkotisäätiö                                                       | - Mieto ry                             |
| - Majakka ry                                                            | - Tukiyhdistys Karvinen                |
| Mielenterveysyhdistys Etappi ry                                         | - Helsingin A-kilta ry                 |
| - Pro Lapinlahti                                                        | - Kulttuuripaja Kupla                  |
| - Mielenterveysyhdistys Helmi ry                                        | - Seniori-info                         |
| - Taiteen sulattamo                                                     | - Helsingin kaupungin palvelukeskukset |
| - Alvi ry/Laturin tukiyhteisö ja Kohti työelämän eri polkuja ESR+ hanke | - Etelän-SYLI ry                       |
| - Hertsikan pumppu                                                      | - Tulevaisuuskoalitio:                 |
|                                                                         | <i>Taiteen sulattamo ry,</i>           |
|                                                                         | <i>Mielenterveyden</i>                 |
|                                                                         | <i>keskusliitto,</i>                   |
|                                                                         | <i>mielenterveysyhdistys</i>           |
|                                                                         | <i>Helmi ry, Alvi ry ja Kakspy ry</i>  |

Lisätiedot: Laura Nuutinen, puh. 040 768 3328



Nämä kuvat ovat Marko Hannin ottamia. Bongaa leppis!

# ● Lehden teemana pörriäiset. Mitä ihmettä?!

**Miksi ajattelimme Hyvä mieli -toimituksessa, että pörriäisteema olisi kiva?**

**No monesta syystä!**

1. Lehti ilmestyy kesän kynnyksellä, jolloin **pörriäisiä riittää**.
2. **Hyönteiset ovat tosi tärkeitä** maailman hyvinvoinnille. Niemikotisäätiö, joka ottaa kaikessa toiminnassaan myös ympäristön huomioon, nostaa esiin erilaisia ympäristöteemoja.
3. Ne ovat **kiinnostavia, jänniä, outoja ja kauniita**. Aina kiva tutustua uusiin asioihin!

## Tietoa pölyttäjäistä

Koostanut Elina Salo

- Pölyttäjiä ovat esimerkiksi ampaidet, mehiläiset, kimalaiset, kukkakärpäset ja perhoset
- Ne syövät kukkien mettä ja siitepölyä
- Niiden määrä on vähentynyt huomattavasti ja huonoin tilanne on Yhdysvalloissa, Kiinassa, Iso-Britanniassa ja Saksassa
- Niiden määrään vaikuttaa tehomaatalous, torjunta-aineet, elinympäristöjen väheneminen ja ilmastonmuutos
- 90% maailman kasvilajeista tarvitsee pölyttämistä
- Ja 70% ihmisten viljelykasveista. Niinpä ne ovat elintärkeitä ruokatuotannolle ja ekosysteemille

## Joitain yllättäviä faktoja:

- pölyttäjät voivat kuolla nälkään jo parissa tunnissa
- hyönteismyrkyt saavat aikaan sen että niiltä katoaa suuntavaisto, jolloin ne eivät enää löydä kotipesäänsä
- mehiläiset kommunikoivat toisilleen tanssien, mistä löysivät ruokaa
- mehiläinen osaa plus- ja miinuslaskuja, numeroiden 0-5 välillä

Lähteet Yle ja polyttajat.fi



**Pölyttäjiä voi auttaa** niin että jättää piha-alueen osittain hoitamattomaksi, kukat paikoilleen. Kukkia voi myös istuttaa lisää. Pesäpaikoista on myös pulaa ja siihen auttaa hyönteishotellit, ks. sivu 25.



Artikkeli on lyhennös kotisivujen uutisesta

## ● Kaikki töihin -tapahtuma oli menestys!

Täsmätyökykyisten rekrytapahtuma järjestettiin Metropolia Myllypurossa kolmatta kertaa 18.3.2025. Tapahtuman kehitystarina on huikea – ensimmäisen kerran pienen huoneen muutamasta näytteilleasettajasta on kolmessa vuodessa edetty siihen, että käytössä oli Metropolian koko kerros ja ilmoittautuneita 200. Teemana oli tänä vuonna toivo ja varmasti sitä oli paljon ilmassa puheenvuorojen ja uusien kontaktien ansiosta. Tapahtuma varmasti toistuu, pysythän kuulolla!



*Kuvassa oikealla tapahtumaa järjestämässä ollut Valtti Valmennuksen porukka Kaikki töihin 2025 -tapahtumassa: vasemmalta Emma Heikkinen, Pasi Tuominiemi, Matleena Huovio ja Saana Koskimaa.*

 kaikkitoihin.fi



Lisätietoa  
kokekoulutuksesta  
sivulla 28

# Mikä on kokekoulutus?

# Miksi kokekoulutus järjestetään?

Yksi tulevaisuuden haave on vielä täyttymättä. Haaveilen täysiaikaisesta työstä säätiöllä. Se voisi olla kouluttamista, koordinoitua, viestintää, työnohjausta kokemusasiantuntijuuteen yhdistettynä. Tai jotain ihan muuta. Ehkä silloin vanhuuseläkkeellä...



Malmin päivätoimintakeskuksen ohjaajat Hanna Korhonen ja Paula Sarapisto

# Kieliharjoittelijat ovat voimavara nyt ja tulevaisuudessa

Kieliharjoittelu sisältyy maahanmuuttajien kotoutumiskoulutukseen, jota eri palveluntarjoajat järjestävät. Kieliharjoittelun tavoitteena on oppia ja kehittää suomen kielen taitoa sekä tutustua suomalaiseen työelämään. Harjoittelujaksot ovat eripituisia ja niitä voi olla useampi saman koulutuksen aikana.

Malmin päivätoimintakeskuksessa on ollut viisi kieliharjoittelijaa ja uusiakin on jo tulossa. Harjoittelijat ovat tulleet eri kouluista ja työllisyyspalveluista: Taitotalosta, Careeriasta ja Eezy Työllisyyspalveluista. Osa on hakenut kieliharjoittelupaikkaa sähköpostitse tai puhelimitse, mutta jotkut ovat myös tulleet suoraan paikan päälle tiedustelemaan paikkaa. Monet hakeutuvat harjoitteluun juuri päivätoimintaan, koska ovat kiinnostuneita työskentelemään tulevaisuudessa sosiaali- ja terveysalalla. Osalla on jo aiempi alan koulutus ja aikeita jatkaa ammattinsa harjoittamista Suomessa vaadittavan kielitason saavutettuaan. Kieliharjoittelijoiden tehtäviin kuuluvat palvelunkäyttäjien kanssa toimiminen sekä avustavat tehtävät ryhmien ohjaamisessa, keittiössä ja siivouksessa.

Malmin päivätoimintakeskuksen viimeisimmät kieliharjoittelijat olivat **Stanley Sackitey** ja **Kristoffer 'Kris' Laguna**. He tekivät kolmen viikon harjoittelujakson Eezy Työllisyyspalveluiden kautta yhtä aikaa helmi-maaliskuussa. Haastattelimme heitä Malmilla aurinkoisena huhtikuisena perjantaina heidän harjoittelukokemuksistaan päivätoiminnan parissa.

## Kris ja Stanley, mikä on kieliharjoittelunne tarkoitus?

**Kris:** Päämääräni on saada tulevaisuudessa vakaa työpaikka ja ammatti, jotta voin ansaita elantoni perheelleni ja voimme jäädä kaikki Suomeen. Haluan hyvän tulevaisuuden lapsilleni. Olen työskennellyt kokkina tähän asti. Minulla on sairaanhoitajan tutkinto, mutta minun täytyy läpäistä B2-kielitaso, jotta voin työskennellä sairaanhoitajana Suomessa.

**Stanley:** Olen muuttanut Suomeen ja minun täytyy oppia kieltä, jotta voin kommunikoida muiden kanssa. Haluan jäädä Suomeen perheeni kanssa. Suomen kielen harjoittelu on vaikeaa, mutta Eezy:n opettaja on todella hyvä ja aina valmis auttamaan. Malmilla oli hyvä opetella suomen kieltä, koska kaikki puhuvat koko ajan suomea.

## Haluatteko kertoa jotain taustoistanne?

**Kris:** Olen kotoisin Filippiineiltä, jossa olin töissä ensihoitajana. Haluaisin tehdä Suomessa sairaanhoitajan työtä.

**Stanley:** Olen tullut Ghanasta Suomeen, koska vaimoni on täällä töissä. Tulin noin kaksi vuotta sitten. Haluaisin saada Suomessa uuden ammatin hoiva-avustajana.

## Miten päädyitte hakemaan kieliharjoittelupaikkoja Malmin päivätoimintakeskuksesta?

**Kris ja Stanley:** Näimme Malmilla ison Niemikoti-kyllin. Kirjoitimme sanan hakukoneeseen ja tuloksista löytyi Malmin

päivätoimintakeskus. Halusimme harjoitteluun päiväkotiin tai vanhainkotiin, koska siellä puhutaan paljon suomen kieltä selkeästi. Päivätoiminta oli myös hyvä vaihtoehto. Kävelimme tänne kysymään, voimmeko tulla harjoitteluun ja haastattelujen jälkeen päädyimme tänne.

## Millainen kieliharjoittelukokemus Malmilla oli?

**Stanley:** Viihdyin hyvin Malmilla. Malmilla oli helppo puhua ihmisten kanssa ja kaikki olivat ystävällisiä. Opin suomea, kun istuimme yhdessä syömässä, pelasimme yhdessä ja kävimme myös Mummodiskossa. Aamukokouksissa vaihdoin kuulumisia suomeksi. Tein harjoittelun lopussa kaikille lounaaksi kalapataa (kaikki pitivät Stanleyyn kalapadasta). Oli mielenkiintoista vieraila myös Villa Borgiksessa ja opettaa siellä tanssia Talven Taittajaisissa.

**Kris:** Olen nauttinut kieliharjoittelusta Malmilla, koska olen oppinut kieltä vuorovaikutuksessa kävijöiden kanssa. Olen saanut puhua suomea kokonaisina harjoittelupäiviä ja tämä on tukenut kielen oppimistani juuri niin kuin halusin. Kävijät ovat todella helposti lähestyttäviä ja mukavia, joten heille oli helppo puhua. Harjoittelu Malmilla oli mukavaa. Minulle on todella tärkeää oppia puhumaan suomea, jotta voin kommunikoida ihmisten kanssa paremmin suomeksi. Tutustuin Malmilla uusiin ihmisiin ja ajatuksiin. Opin samalla tärkeitä päivittäisiä sanoja ja uusia erikoisempia sanoja eri ryhmissä. Pyrin oppimaan viisi uutta sanaa joka päivä. Kun osaan tarpeeksi suomen kieltä, haluaisin päästä töihin Niemikotisäätiölle.

Kieliharjoittelupaikkoja hakevia on paljon ja Malmin päivätoimintakeskukseen tulee jatkuvasti useita hakemuksia. Kieliharjoittelupaikkojen tarjoaminen edistää yhdenvertaisuutta ja maahanmuuttajien mahdollisuuksia integroitua Suomeen sekä paikalliseen työkuultuuriin. Kieliharjoittelijoista on myös paljon apua toiminnan arjessa ja erilaisten kulttuurien kohtaaminen toiminnassa on rikastuttanut yhteisöä monin tavoin. Suosittelemme lämpimästi kieliharjoittelijoiden ottamista mukaan eri yksiköiden toimintaan!

## Malmin päivätoimintakeskus

📍 Vanha Helsingintie 9, 00700 Hki

✉️ malmi@niemikoti.fi

☎️ 050 404 0025 ja 050 404 0026

Tule tutustumaan toimintaamme, ota yhteyttä ja sovitaan aika!







# ● Porukalla Prideen 28.6.!

Niemikotisäätiöstä osallistutaan omalla ryhmällä kesäkuun viimeisellä viikolla järjestettävään Helsinki Pride -tapahtumaan, joka on Suomen suurin **ihmisoikeus- ja kulttuuritapahtuma**. Pride-viikkoa vietetään 23.–29.6.2025, ja se huipentuu lauantaina 28.6. järjestettävään kulkueeseen ja puistojuhlaan. Tämän vuoden teema on "Ylpeyttä ilman rajoja", joka korostaa jokaisen oikeutta vapauteen, ylpeyteen ja itsemäärittelyyn ilman rajoja.

Niemikotisäätiön osallistuminen Pride-viikkoon heijastaa sen sitoutumista yhdenvertaisuuden ja moninaisuuden edistämiseen ja on osa laajempaa pyrkimystämme tukea kaikkien oikeutta olla oma itsensä turvallisesti ja arvostetusti. Sloganiamme myötäillen olemme myös "paras paikka olla oma itsensä".

Niemikotisäätiöstä halukkaat voivat osallistuvat yhdessä kulkueeseen ja puistojuhlaan ja tuoda näin esiin omaa ääntään, kokemuksiin ja tukeaan pride-yhteisölle.

Osallistumalla tapahtumaan osoitamme tukemme seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksille sekä edistämme avoimuutta ja ymmärrystä eri väestöryhmien välillä.

Lisätietoja Helsinki Pride -tapahtumasta ja sen ohjelmasta löytyy osoitteesta [pride.fi/helsinki-pride-2025](https://pride.fi/helsinki-pride-2025).

Lisätietoa Niemikotisäätiön yhdenvertaisuuspolitiikasta: [niemikoti.fi/kaikille-turvallinen-tila](https://niemikoti.fi/kaikille-turvallinen-tila)



Osallistumisemme Prideen ei ole lähtökohtaisesti poliittista vaan **perustuu**

**ihmisoikeuksiin** – haluamme osaltamme rakentaa yhteiskuntaa, jossa jokainen saa olla oma itsensä ja tulla kohdatuksi arvokkaana riippumatta sukupuolesta, sukupuoli-identiteetistä tai -ilmaisusta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai somaattisesta/psykkisestä terveystaustasta.



**Haluatko osallistua kulkueeseen Niemikotisäätiön ryhmässä?**

Ota yhteyttä ohjaajaamme Virve Mikkoseen

✉ [virve.mikkonen@niemikoti.fi](mailto:virve.mikkonen@niemikoti.fi)

☎ 050 414 3138

KAIKILLE NIEMIKOTISÄÄTIÖN PALVELUNKÄYTTÄJILLE

# AVOIN KESÄTOIMINTA

## 30.6.-1.8.2025

TOIMINTAKESKUS VILLA BORGIS  
OS. LINNAVUORENTIE 13

MA-TO KLO 10-15, PE KLO 10-13

- MA** 10-11 Aamupuuro 2 €  
11-12 Talon töitä  
13-15 Luovaa toimintaa (kädentaitoja, taidetta, kirjoittamista, musiikkia, sirkustelua, pelejä yms.)
- TI** 10-11 Aamupuuro 2 €  
11-12 Kuvataidetta  
12-15 Lautapelit  
13-15 Luovaa toimintaa
- KE** 10.30-12 Soppakokit, ruoan hinta ryhmään osallistujille 2 €. Ilmoittaudu!  
11-13 Pleikkapelit  
13-15 Viherpeukalot -puutarharyhmä
- TO** Retkiä: 3.7. Mustavuori, 10.7. Linnanmäki, 17.7. Green City Farm Malmilla 24.7. Stansvik. 31.7. Kahvila Meridian. Ilmoittaudu!
- PE** 10-11 Jooga/ Aamuliikunta  
11-13 Sauna ja grilli kuumina

**TERVETULOA MUKAAN OSALLISTUMAAN TAI  
VIETTÄMÄÄN AIKAA!**

Retki-ilmoittautumiset ja tiedustelut: villaborgis@niemikoti.fi  
Puh. 0400-560 176 tai 050-414 3138

Niemikoti

Jälleenvuokrauksen asukas

# Lähde lomalle Kesäharjuun!

Elokuussa 18.–22.8.2025



Olisiko mukava lomailla hetki arjen pyörteistä ja huolista, vaihtaa kokonaan maisemaa?

Tule rentoutumaan ja nauttimaan Kesäharjun loma- ja kurssikeskukseen Kymijoen varrelle! Irtaudu arjesta, virkisty luonnossa ja osallistu mukavaan yhdessäoloon. Päivittäin lämpenevä sauna, vapaaehtoinen ohjelma ja herkulliset, valmiit ateriat – mikä voisi olla mukavampaa?

**Hinta 80 € sisältää kaiken:** kuljetukset, ruoat ja majoituksen 2-4 hengen huoneissa. Voit myös esittää toiveita ohjelmasta jo ilmoittautuessa.

**Jälleenvuokrauksessa asuva, ilmoittaudu viimeistään 15.7.2025**

**Ilmoittaudu Niina Sahlbergille:**  
puh. 050 314 0181 tai sähköpostilla  
niina.sahlberg@niemikoti.fi

**tai kirjeitse**  
Jälleenvuokraus  
Malminkaari 9C 00700 Helsinki.



Iitin Kesäharju on Kymijoen varrella sijaitseva toimintakeskus, joka tarjoaa puitteet niin rentoutumiselle, liikkumiselle kuin mukavalle yhdessä (tai yksin) tekemiselle.

Leirin ohjaajat järjestävät yhteistä toimintaa, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Sauna lämmitetään päivittäin ja pääset syömään valmiiseen pöytään! Toiveita ohjelman sisällöstä voi esittää ilmoittautumisen yhteydessä.

## Otathan nämä huomioon:

- ✓ Jos yksin lähteminen jännittää, ota joku läheinen mukaan!
- ✓ Loma on **päihteetön**.
- ✓ Lomalle ovat **etusijalla ensikertalaiset**.
- ✓ Laskuun voi hakea **toimeentulotukea**, pyydä tarvittaessa lausunto Niinalta.
- ✓ Jos **peruutat** vähintään viikkoa ennen lähtöä, mitätöidään lasku. Muista peruutuksista veloitamme 50 % hinnasta, ellei kyse ole sairastumisesta. Alle viikkoa ennen lähtöä peruutetusta lomasta veloitamme koko hinnan.



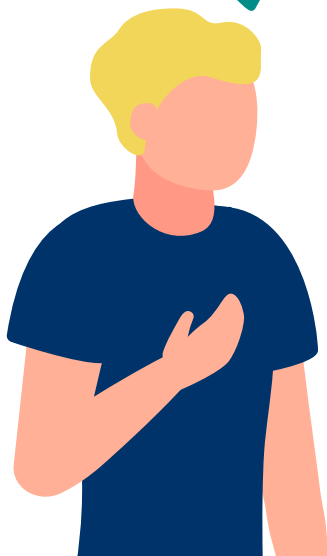


# Yhdessä hyvä tulee!

Yhteiskehittäminen ja asiakaskeskeisyys ovat Valtti Valmennuksen peruseriaatteita

Yhteistyö kokemusasiantuntijan kanssa on antoisaa –

– niin ammattilaiselle kuin palvelunkäyttäjälle



## Matleena:

### Kokemusasiantuntijan kanssa työskentely helpottaa asiakkaan asemaan asettumista.

Valtti Valmennuksessa toimii viiden työvalmentajan lisäksi kaksi kokemusasiantuntijaa, joiden näkökulmia pidetään työyhteisössä suuressa arvossa. Koen, että työntekijänä on tärkeää pysähtyä pohtimaan kokemusasiantuntijan kanssa, missä asiakkaamme todellisuudessa tarvitsevat tukea.

Näen äärimmäisen tärkeänä, että kokemusasiantuntijat ovat mukana toimintamme kehittämisessä sekä aktiivisessa toiminnassa. Valtti Valmennuksen kokemusasiantuntijat toimivat ryhmissä työvalmentajan työparina. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että suunnittelemme yhdessä kokemusasiantuntijan kanssa koko ryhmävalmennuksen sisällön sekä toteutustavan. Lisäksi kokemusasiantuntijat osallistuvat toimintamme esittelyyn eri toimijoille ja järjestävät infoja ajankohtaisista, tärkeistä aiheista.

Kokemusasiantuntijat tuovat ryhmävalmennukseen oman osaamisensa lisäksi turvan tunnetta. Uskon, että kynnyksellä osallistua ryhmiimme madaltuu, kun ryhmässä on muiden osallistujien ja työvalmentajan lisäksi kokemusasiantuntija.

Kokemusasiantuntijan läsnäolo sekä näkökulma voivat luoda asiakkaillemme myös toivoa siitä, että toipuminen ja yhteiskuntaan osallistuminen on mahdollista.

Kokemusasiantuntijat luovat läsnäolollaan samaistumis pintaa ryhmään osallistuville, joka voi olla monelle voimaannuttavakin kokemus.

Se, että kokemusasiantuntija otetaan aidosti mukaan toimintaan luo myös luottamusta Niemikotisäätiöön ja sen palveluihin. Asiakkailamme saattaa olla kokemus, etteivät he ole aiemmin päässeet vaikuttamaan esimerkiksi omaan hoitoonsa.

Kolleegani kerran sanoi, ettemme ilman kokemusasiantuntijoita pysty toimimaan aidosti asiakaskeskeisellä tavalla, emmekä pysty kehittämään toimintaamme ilman

heidän näkökulmaansa. Hän on tässä aivan oikeassa. Asiakaskeskeisyys on koko toimintamme peruseriaate Valtti Valmennuksessa. Kokemusasiantuntija avaa ammattilaiselle ikkunan asiakasnäkökulmaan, joka muuten saattaa jäädä teoriaosaamisen varjoon.

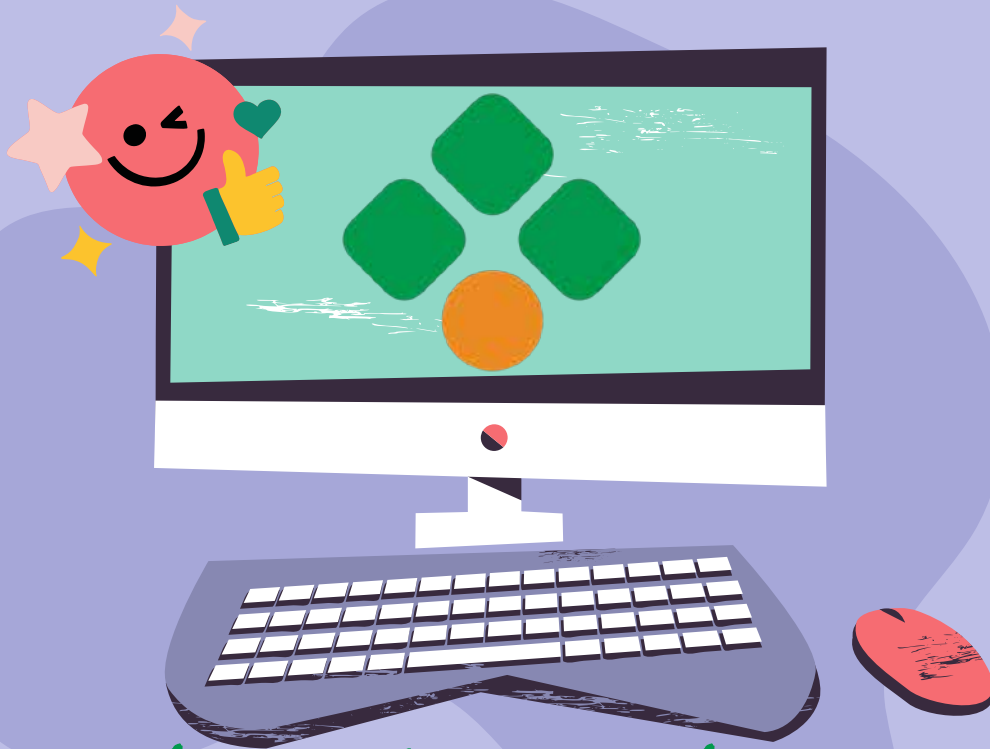
## Aino:

### Tieni kokemusasiantuntijaksi Valtti Valmennukseen

Reilu vuosi sitten pohdin, mitä alkaisin tehdä. Olin juuri saanut uuden kotini kalustettua ja muutenkin elämä oli tasaantunut. Minulla on ollut hyviä kokemuksia Niemikotisäätiön palveluista. Valtti Valmennus oli ennestään tuttu, joten soitin Valttiin ja sovin tapaamisajan. Aloin käydä Valtin ryhmävalmennuksissa. Pian tuli tunne, että minulla olisi annettavaa ryhmien suunnittelulle ja ohjaamiselle.



# TÖKKI KÖ DIGIJUTUT?



*Miesi Töihin -valmennus*  
**MEILTÄ SAAT APUA DIGIASIOISSA**

m i e l i . t o i h i n @ n i e m i k o t i . f i

## TIESITKÖ? Auringonkukkanauha – tukea näkymättömiin rajoitteisiin

Kaikki erityisyydet eivät näy päälle päin. Auringonkukkanauha (Sunflower Lanyard) on kansainvälinen merkki siitä, että käyttäjällä voi olla näkymättömiä vammoja, sairauksia tai erityistarpeita.

Nauhan viesti muille on, että nauhaa käyttävä henkilö saattaa tarvita esimerkiksi hieman enemmän aikaa, ymmärrystä tai tukea. Nauhaa voi käyttää esimerkiksi lentokentillä, tapahtumissa tai arjessa.

## Mistä saan oman nauhan?

Finnair tarjoaa Auringonkukkanauhoja Helsinki-Vantaan lentokentällä.

Nauhoja voi tilata myös kansainvälisestä palvelusta: [hdsunflower.com](https://hdsunflower.com).





# Niemikoti TURNAUS

Tiistaina 9.9.2025  
klo 8-16:00  
Käpylän  
liikuntapuisto

Ilmoittautumiset  
ja lisätiedot  
turnauksesta:

Anne Jukkara  
Niemikotisäätiö  
050 404 0020  
[anne.jukkara@niemikoti.fi](mailto:anne.jukkara@niemikoti.fi)

# Käpylän liikuntapuisto

anne.jukkara@niemikoti.fi



**Torstaina 18.9.2025 klo 17.30-19.30**

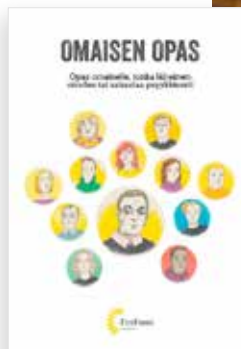
## Omais- ja läheistapahtuma

Omais- ja läheistapahtuma  
yhteistyössä FinFami ry:n  
kanssa Niemikotisäätiön  
palvelunkäyttäjien  
omaisille ja läheisille  
Kulttuuripaja  
Elviksen tiloissa  
Kalasatamassa



# FinFami

Kun yksi sairastuu, monen  
maailma muuttuu. Et ole  
yksin.



*Yllä otoksia vuoden 2024 läheis- ja omais-  
tapahtumasta ja FinFamin omaisen opas*

-  Kulttuuripaja Elvis  
Lautatarhankatu 4
-  Ilmoittautumiset ja  
etukäteiskysymykset  
**4.9.2025** mennessä
-  [ulla.tiainen@niemikoti.fi](mailto:ulla.tiainen@niemikoti.fi)
-  [niemikoti.fi/laheisille](https://niemikoti.fi/laheisille)

## Teemana on toipumis- orientaatio ja ohjelmassa:

- ✓ Niemikotisäätiön esittely, toiminnanjohtaja Seppo Eronen
- ✓ FinFamin puheenvuoro
- ✓ Säätiön toimimisorientaatiotyöryhmän puheenvuoro
- ✓ Kahvitarjoilu

## VÄLITÄ KUTSU LÄHEISELLESI

# Lämpimästi tervetuloa!

## TIESITKÖ? Voit saada maksuihin huojennusta

Sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksuihin voi hakea huojennusta tai vapautusta, jos maksaminen vaikeuttaisi toimeentuloasi. Esimerkiksi HUS voi antaa maksuvapautuksen takuueläkeläisille asiakasmaksuista, jos toimitat Kelan tositteen takuueläkkeestä HUS laskutukseen.

Asiakas voi saada tukea maksuihin myös toimeentulotuesta, mutta maksun alentaminen tai perimättä jättäminen on ensisijainen keino.

Haet maksun alentamista, hyvinvointialue tutkii hakemuksen ja päättää, täyttyvätkö ehdot. Jos ne täyttyvät, maksua on alennettava. Et siis hae alennusta sieltä, mistä olet palvelun saanut, vaan siltä hyvinvointialueelta, joka palvelun tuottaa.

Ohjeet alennuksen tai perimättä jättämisen hakemiseksi Helsingin tuottamissa palveluissa:  
[www.hel.fi/sote-palvelut/maksut](http://www.hel.fi/sote-palvelut/maksut)

### Asiakasmaksujen palvelunumero:

arkisin klo 9–11, puh. 09 310 44610 (takaisinsoittopalvelu)  
Lue lisää: <https://stm.fi/sotehuollon-asiakasmaksut>



## Tilaa uutiskirjeemme!



Hyvä mieli -lehti ilmestyy niin harvoin ja haluaisit pysyä ajan tasalla ryhmistä, tapahtumista ja hyvän mielen tarinoista.

Tilaa uutiskirjeemme – saat ajankohtaiset ja kiinnostavat tapahtumamme sähköpostiisi, joka kuukausi!

Kaikkien uutiskirjeen tilaajien kesken arvomme pienen, mutta piristävän palkinnon!

Tilaa nyt ja osallistu arvontaan!  
[niemikoti.fi/uutiskirje](http://niemikoti.fi/uutiskirje)



  
**Kohokohdat-uutiskirje**



Anna Ali-Mattila, ympäristötyöryhmä

# ● Makeaa kultaa ja muita palveluja

Hunaja on makeaa, herkullista kultaa, mutta mitä muuta hyötyä mehiläisistä on? Suomessa on jokunen villimehiläislaji, mutta erityisesti tarhamehiläiset elävät hoidettavissa yhteiskunnissa, jotka tuottavat ruokaa, jota kutsumme hunajaksi.

Hunaja oli aikoinaan lähes ainoa tarjolla ollut makeuttamisaine. Nykyään hunajaa suositellaan terveyskeskuksissakin helpottamaan lievän yskän ja kurkkukivun oireita. Hunaja siis vahvistaa terveyttämme ja siksi moni mehiläistarhaaja aloittaakin aamunsa lusikallisella hunajaa. Myös mehiläisten pölyttäminen on välttämätöntä monille ravintokasveillemme.

Mehiläiset tuottavat hunajan lisäksi pölytyspalveluja kerätessään mettä eri kasveista ja näin kuljettaen siitepölyä kasvista toiseen. Tämä sinänsä runollinen tapahtuma mahdollistaa kasvien suvullisen lisääntymisen ja esimerkiksi monien marjojen ja kasvien hedelmien muodostumisen. Useille ravintokasveillemme tämä on välttämätöntä. Ilman erilaisten pölyttäjien tekemää työtä maailmassa olisi huomattavasti vähemmän ruokaa.

Villipölyttäjien kuten perhosten, mesipistiäisten ja erilaisten muiden hyönteisten määrät ovat vähentyneet ympäristöjen yksipuolistumisen myötä. Monesti tätä koitetaan paikata tarhamehiläisten pölytyspalveluja käyttämällä. Mehiläispesiä viedään lähelle hyönteispölyttäisten kasvien peltoja tai viljelyalaa. Tämä ei tietenkään korvaa villipölyttäjien kantojen vähenemistä. Tilannetta kuvaa se, että mehiläisten pölytystyö on laskettu Suomessa viisi kertaa arvokkaammaksi kuin hunajasato.

Mehiläiset keräävät kasveista mettä ja siitepölyä. Siitepölyä kerätään jatkuvasti toukkien ruokintaan ja mettä käsitellään pesissä niin että siitä muodos-

tuu hunajaa. Hunaja on myös mehiläisten omaa ravintoa, jota ne tuottavat pesään kulutukseen, huonojen päivien ja talven varalle. Tätä "vararavintoa" mehiläistarhaajat sitten keräävät ja purkittavat. Ammattitaitoisen mehiläistarhaajan velvoitteena on turvata pesien ravinnonsaanti ja kestävyys sadonkorjuun jälkeen. Hunaja on siis monimutkaisempien luonnonketjujen aikaansaannos kuin usein osaamme ajatella. Se on värinsä mukaan painonsa arvoista kultaa, jonka eteen mehiläiset ovat tehneet paljon työtä.

Hunajan keruu voi kuulostaa ryöstelyltä, mutta tarhamehiläisellä ja ihmisellä on pitkä yhteinen historia. Esimerkiksi Suomen oloissa karannut tai muusta syystä hajonnut pesä ei pärjää talvea omillansa. Suomessa tarhamehiläiset luetaan lainsäädännöllisesti löyhästi kotieläimiksi.

Seuraavan kerran kun ostat hunajaa voitkin miettiä purkkisi sisältöä uudella tavalla. Hienon maun lisäksi voit arvostaa pölyttäjätoimintaa. Muistathan varmistaa, että ostamasi hunaja on suomalaista. Silloin tiedät, että ostamasi hunaja on tosiaan hunajaa eikä sokerisiirappia. Hunajaväärennökset ovat maailmalla yleisiä, mutta ainakin vielä Suomessa myytävä hunaja on lähes täydellisesti sitä itseään!

Eli nyt vaan laittamaan suu makeaksi arvostaen mehiläisten tekemää työtä ja hunajan moniväristä makua!





# Hyönteisille luksushotelli kierrätysmateriaaleista

## Tarvikkeet:

- ✓ Vanha puulaatikko, palikka tai pätkä halkoa
- ✓ Porakone tai paksu naula ja vasara
- ✓ Kuivia luonnonmateriaaleja:
  - Onttoja oksia tai korsia
  - Käpyjä
  - Olkia tai kuivaa heinää
  - Kuivia lehtiä, sammalta
- ✓ Verkkoa (esim. kananverkkoa) – valinnainen
- ✓ Vasara, ruuveja tai narua kiinnitystä varten

## Ohjeet:

- ✓ **Valitse runko**  
Käytä esimerkiksi puinen viinilaatikko, tiivis puupalikka tai pala vanhaa halkoa.
- ✓ **Poraa reikiä**  
Poraa erikokoisia reikiä (3–10 mm) noin 5–10 cm syvyyteen. Nämä kelpaavat mm. petopistiäisille.
- ✓ **Täytä kolot**  
Asettele onttoja oksia, olkia, käpyjä tai muita kuivattuja luonnonmateriaaleja tiiviisti lokeroihin. Älä käytä muovia.
- ✓ **Suojaa tarvittaessa**  
Kiinnitä eteen verkko, jos pelkää lintujen repivän sisältöä. Tämä ei ole pakollista.
- ✓ **Sijoita aurinkoiselle, suojaisalle seinälle**  
Hyönteishotelli kannattaa laittaa etelä- tai kaakkoissuuntaan, vähintään 50 cm maanpinnan yläpuolelle, sateelta suojattuun paikkaan.

Vinkki: Hotelliin voivat pesiä esim. lehtikuoriaiset, petopistiäiset, hämähäkit ja kovakuoriaiset.



# Runoja

ei se oo vielä tänään

ei se oo vielä tänään.  
Oliko se eilen?

ei se oo vielä tänään. voi  
olla että jo meni?

ei se varmaan oo tänään

se varmaan meni jo  
ohi. ei se tänään oo  
kummiskaan.

se meni jo ohi. ei se  
tänään oo kummiskaan.

sakkomaksut menee  
edunvalvontaan.

ANONYymi

\* \* \*

Kohtaamisen kipeä  
todellisuus

Sovinnon uusiutuva syli

Anteeksiannan kaunis ilo

Läheisyyden salliva nälkä

Rakkauden rohkea  
kaipaus

Luovuuden lempeä  
utelaisuus

HEIKKI MÄNTYMAA

REIJA MAURIA-HAIDARA

## Kesän jälkeen

Kesä on päässyt pakenemaan  
syksy on tullut  
on vain tavallisia pilviä  
poutapilviä ei enää ole  
joskus sataa  
joskus paistaa aurinko.  
Kesän jälkeen.

\* \* \*

## Sinä olet

Sinä olet niin lähellä  
mutta myös kaukana  
minä odotan  
minä odotan sinua

Kevät tulee  
Aurinko pisaroi ylleni  
minä odotan  
minä odotan sinua

Uimarannalla hiekka  
on kuumaa  
aallot ovat korkealla  
minä odotan  
minä odotan sinua  
kevään jälkeen  
tulee kesä  
minä syön mansikoita  
minä odotan  
minä odotan sinua

Olen unohtunut uimarannalle  
Täällä tuulee  
minä odotan  
minä odotan sinua

## Aurinko ja meri

Kuu loistaa  
ja  
tähdet valaisevat yötä.  
Yöllä kuu valaisee meren  
ja luo kuun sillan.

Tähdet ovat kuun tovereita  
tähdet kuuluvat avaruuteen  
tähdet valaisevat yöllisen meren  
yöllä pilviä ei näy taivaalla  
pilvet tulevat näkyviin  
vasta  
kun aamu valkenee  
ja aurinko valaisee meren

Päivä ja yö vuorottelevat  
päivän jälkeen tulee yö  
ja  
yön jälkeen tulee päivä

Kuu ja aurinko vaihtavat  
paikkaa keskenään  
Aurinko

Aurinko  
Aurinko  
sinä olet aurinkomeri  
sinä olet minun Aurinkoni

Sinun auringonsäteet  
lävistävät minut.  
Olet minun aurinkoni.

Kuu on myös vieraillut  
täällä.  
Kuu on minun poikani.  
Hänen nimensä on  
kuun ensi hymy.

Kuu kiertää radallaan  
kun kraatterit  
nousevat ponnekkaina ylös

Mustassa kuussa on pimeää  
olen kävellyt siellä  
kolme kertaa

Siellä on niin mustaa  
että  
ei erota avaruutta  
kuun pinnasta.





## Terapiamehiläinen Honey kevätsateessa

Ensimmäisen kevätsateen ensimmäinen pisara tippuu Honeyn päähän muuttuen timantiksi ja herättää hänet keväeseen hieman unisena. Elssa seuraa, kun miljardi sadepisaraa sataa laisiin. Miljardi sanana kuulostaa ihan jalokiveltä, niin kuin rubiini tai smaragdi. Honey lentää Elsan kotiin ikkunalle surisemaan. Elssa heittää Honeyn ulos puistoon päin. Pian koko Honeyn suku lentää takaisin, jäävät parvekkeelle asumaan ja tekevät pesän kastelukannuun. Elssa laittaa kastelukannun viereen kukkasia, sillä niillä on siinä hyvä olla. Elssa paistaa letunretaleita ja avaa oven raolleen - jospa tuoksu toisi vieraita, vaikka yläkerran Brita Kakkusen tai kirsikankukan. Kastelukannun vieressä on toivomuslamppu, joka antaa Elssalle yhden toivomuksen. Toivoisiko Elssa itselleen, ystävälle vai koko maailmalle? Hän ei osaa päättää ja toivomus jää taskuun odottamaan.

”Kymmenellä hyvällä ajatuksella jäät elämäni sateeseen, pisaraksi kukkaseen”, tuumii Elssa. Miljardi pisaraa sataa kruunuksi Elssan hiuksiin.

Kuva ja kirjoitus: Sari Mieholä



## ● Haluatko kokemusasiantuntijaksi?

Onko sinulla omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöstä, riippuvuussairauksista tai elämän haasteista sekä toipumista edistävästä tekijöistä? Kiinnostaako kokemusasiantuntijuus ja onko sinun mahdollista sitoutua ryhmämuotoiseen koulutusprosessiin?

On hyvä, jos sinulla on halua jakaa kokemuksia sairastumisesta ja siitä toipumisesta, kuitenkin niin, että oma toipumisesi olisi sen verran pitkällä, että olet jo saanut etäisyyttä elämäsi vastoinkäymisiin (kriisit, traumat jne.), eikä sinulla ole parhailaan menossa akuuttia kriisiä. Eduksi on myös halu auttaa muita tai olla hyödyksi toisille toipujille ns. tiensiloittajana. Olethan lisäksi yhteistyökykyinen ja valmis kehittämään itseäsi? Kyky itsereflektioon on plussaa.

Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen tarkoitus on tukea toipumistasi ja samalla se antaa valmiuksia kokemusasiantuntijana toimimiseen. Peruskoulutus on laajuudeltaan noin 54 tuntia ja se järjestetään yhdeksän kuukauden mittaisena. Tammi-toukokuussa on kuusi koulutuspäivää (klo 9–15) lähiopetuksena Helsingissä ja lokakuussa kolme päivää kestävä leiri Niemikotisäätiön virkistytymis- ja kurssikeskus Kesäharjussa Iitin Vuolenkoskella.

Koulutus ei ole tutkintoon tai tutkinnon osan suorittamiseen tähtäävää. Koulutukseen osallistuminen on osallistujalle täysin maksutonta.

Koulutuksen sisältö koostuu mm. seuraavista teemoista: mitä kokemusasiantuntijuus on, ryhmän jäsenenä toimiminen, mitä osallisuus merkitsee minulle, toipumisorientaation näkökulma, oman tarinan jäsentely, sen kertomiseen valmistautuminen ja oman tarinan muokattavuus, kirjoittajatyöpaja, työnohjauksen merkitys ja verkostoituminen, oman osaamisen ja vahvuuksien kartoittaminen sekä työvalmennukseen ja työelämäpolkuihin tutustuminen.

Vuoden 2026 koulutuksen hakulomake julkaistaan sähköisenä Niemikotisäätiön kotisivujen Kokemusasiantuntijat -osiossa viikolla 34.

[niemikoti.fi/kokemusasiantuntijat/](http://niemikoti.fi/kokemusasiantuntijat/)

### Niemikotisäätiön "koket" eli kokemusasiantuntijat

- kehittävät toimintaa eri työryhmissä
- voivat toimia kokemuskouluttajina
- toimivat vertaisohjaajana ja -tukena
- voivat toimia asiantuntijoina tilaisuuksissa

#### KOKEMUSKOORDINOINTI

Sirpa Sinisalo (viereisessä kuvassa)  
✉ [sirpa.sinisalo@niemikoti.fi](mailto:sirpa.sinisalo@niemikoti.fi)

#### KOKEMUSASiantuntijakoulutuksen KEHITTÄJÄ/JÄRJESTÄJÄ, TYÖTOIMINNAN OHJAAJA

Minna Tikka-Lapveteläinen  
✉ [minna.tikka-lapvetelainen@niemikoti.fi](mailto:minna.tikka-lapvetelainen@niemikoti.fi)  
☎ 050 564 1727

🌐 [niemikoti.fi/kokemusasiantuntijat](http://niemikoti.fi/kokemusasiantuntijat)



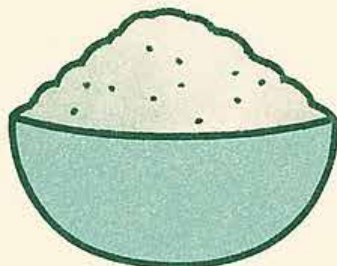
# ● Kesäinen koivukuorinta

Tuoreista koivunlehdistä voi valmistaa vartalokuorinnan, joka tekee ihosta pehmeän, sileän ja kesältä tuoksuvan. Koivunlehdet kannattaa poimia kesäkuussa, sillä niistä tulee sen jälkeen hiukan liian karkeita. Kuorinta-aine säilyy 6–12 kuukautta.

## Tarvikkeet:



1 dl tuoreita koivunlehtiä



5 dl hienokiteistä merisuolaa tai muuta suolaa



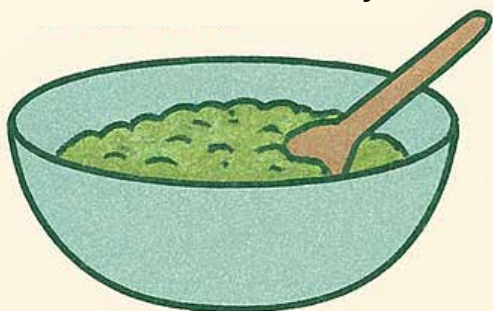
1 rkl hunajaa



2 dl oliiviöljyä

## Tee näin:

Mittaa kaikki ainekset yhteen isoon kulhoon. Käytä sauvasekoitinta ja surauta seos tasaiseksi. Valmiin kuorinta-aineen koostumus saa olla hieman kuivahkoa ja rouheaa.



Siirrä valmis seos puhtaaseen lasipurkkiin, joka sulkeutuu ilmatiiviisti.



## Käyttöohje:

Ennen käyttöä käy lämpimässä suihkussa tai saunassa, jotta iho pehmenee.

Hiero kuorinta-ainetta kauttaaltaan iholle pyöriävin liikkein.

Huuhtelee kuorinta pois vedellä, mutta odota hetki ennen kuivaamista, jotta iholle jäävä öljy ehtii imeytyä.

Kuivaa iho pyyhkeellä normaalisti.



## Pörriäisen omat siivet ei ihan vielä kantaneet.

Ne olivat ottaneet osumaa vähän sieltä ja täältä. Yksi kohta siivistä oli myös täysin revennyt. Vaan kuka reikäisillä siivillä lentää vois? Niiden hohde oli myös kaikonnut. Niissä ei ollut enää taikapölyä. Jota lentämiseen tarvittaisiin.

Tuuli ja viima ja sade kävivät pörriäisen kotona. Kukin vuorotellen ja välillä samaan aikaan. Miten siinä lentää vois?

Oli selvää että pörriäisen täytyi muuttaa. Se oli kuullut hyönteishotellista, siellä olisi kaikki mukavuudet wc, keittiö ja hierontalaite. Niimpä pörriäinen päätyi sellaiseen kokeilujaksolle. Kuitenkin, jo heti alussa, hierontalaite oikein runnoi siivet. Nyt niissä oli jo toinenkin reikä.

Oli selvää, että pörriäisen pitäisi jatkaa etsimistä. Talo oli kuin uusi, koskematon. Pörriäinen oli oikein innoissaan ja hyvillään- nyt hänellä olisi koti. Oma koti kullan kal.. Ja ei aikaakaan kun pörriäinen jäi työmaakoneen alle. Siitä tuli vähän isompikin tälli. Aut, mutta pörriäinen kyllä selviäisi. Piti vaan jatkaa etsimistä.

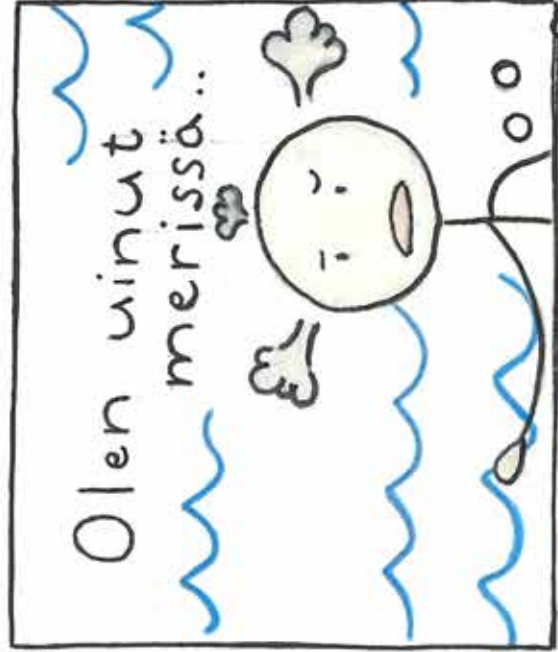
Pörriäinen oli jo aika hatara ja lyöty. Vastoinikäymiset ei vaan ottaneet hellittääkseen.

Yömyöhään se saapui osoitteeseen, josta oli nähnyt mainoksen lehdessä- tukipilariasuminen. Siellä oli muitakin pörriäisiä, joiden siivet olivat vähän ottaneet osumaa. Takka oli ruma ja keittiö pieni, mutta siitä hetkestä pörriäinen tiesi että tämä oli se. Tämä oli se mitä pörriäinen nyt tarvitsi, nyt, hetkisen.



Kuvat Satu Toivonen





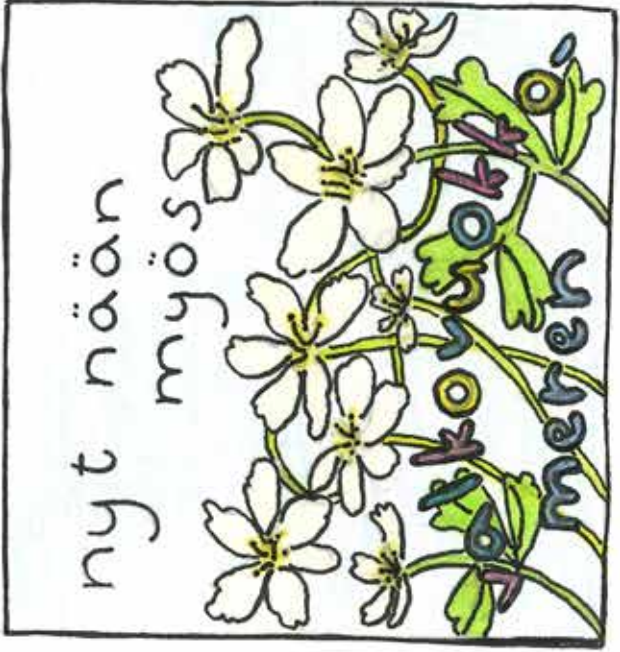
Olen uinut  
merissä..



.. ja nähnyt  
pohjan

jotain  
pahaa..

tapahtuu  
kohta..



nyt nään  
myös

kokon  
meren

