HAIKU 2025

Sisällysluettelo

Sivu 3 Sisällysluettelo
Sivu 4 Pohjalaisia
Sivu 5 Leirillä
Sivu6 Kulttuuri hyvinvoinnin tukena
Sivu 7 Elämänlaatua kulttuurista
Sivu 8 Kultuurin toimintaa
Sivu 9 Juhlapäivä
Sivu 10 Pidä huolta itsestäsi käsitöitä tekemällä
Sivu 11 Käsityöryhmissä kannustetaan muita
Sivu 12 Senjan haastattelu
Sivu 13 Runoja
Sivu 14 Toimittajan vierailu
Sivu 15 Talvisirkus Hurja Ruth
Sivu 16 Muistisairaudesta
Sivu 17 Kommunikaatio välineenä
Sivu 19 Kuusijärven retkeilijät
Sivu 21 Tuurin retki 2025
Sivu 23 Arton juttuja
Sivu 24 Haagan paloturvallisuuskoulutus
Sivu 28 Opiskelijamatinea musiikkitalossa
Sivu 29 Taiteen Sulattamo
Sivu 30 205.2025
Sivu 32 Leiri Iitissä
Sivu 34 Heinäkuun retkeni
Sivu 35 Vernetin kesäjuhla
Sivu 36 Haagan toimintatalon retkeilyjä
Sivu 38 Villa Borgigsessa
Sivu 39 Syysretki Raaseporiin
Sivu 43 Esteetön kulku Haagan toimintataloon
Sivu 44 Haagan vertaisten retki
Sivu 46 Mieli Töihin
Sivu 47 Presidentti Tarja Halonen Haagan toimintatalolla
Sivu 49 Maijan ryhmä
Sivu 50 Kuningatarnäytelmää katsomassa
Sivu 51 Niilo
Sivu 53 KOKE-toiminta 10 V
sivu 55 Vernetti 20 v

Toimitus:
Marko, Sanna, Maija, Päivi, Arto H, Sami, Toni ja Heikki

Etu- ja takakansi Niko Korpela

Tämä päivä on huomisen historiaa

Haikun lehtiryhmän vuoden uurastus on saatu päätökseen ja lehti valmistui ajallaan. Tammikuussa mietimme, että kulttuurin näkyminen lehdessä on yksi tavoite ja siinä onnistuimme hyvin. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistoiminnan tärkeys Haagassa näkyy myös monessa jutussa. Alkuvuodesta emme tarkalleen tietäneet mitä vuosi tuo tullessaan. Vanhat lehden tekemisen ohjelmat olivat jääneet pois käytöstä ja uutta ohjelmaa eli Canvaa alettiin ihmettelemään ja kieltämättä Sami muutaman harmaan hiuksen taisi ohjelmasta saada. Aika näyttää tuliko samalla kertaa tehtyä kolme lehteä Canvalla eli ensimmäinen, viimeinen ja ainut. Meidän Haagan aktiiviset ja osaavat kokemusasiantuntijat kutsuivat vieraaksi Sateenkaarikahvilaan Presidentti Tarja Halosen. Tämä lokakuun tapaaminen teki meihin lähtemättömän vaikutuksen ja jätti meille lämminhenkisen muiston. Loppuvuodesta vietimme Mielenterveysyhdistys Vernetin 20-vuotissyntymäpäiviä. Eli paljon olemme Haikun kautta saaneet näkyväksi meidän monipuolista toimintaa jota voi vielä vuosienkin jälkeen lukea ja muistella. Tämän vuoden Haikussa herättelimme myös vanhoja kirjoituksia teemalla ”Historian havinaa”. Ehkäpä 20 vuoden päästä Haikun toimitus nostaa esiin jonkin tämän lehden jutuista teemalla ”Historian havinaa…Tarja Halonen Haagassa”

Iso kiitos jälleen kerran Haikun toimitukselle. Teidän kanssa on ilo ja kunnia työskennellä. Samoin iso kiitos Niko Korpelalle joka teit meille lehden kannet. Etukannen astronautti herätti meissä toimituksessa paljon ajatuksia ja sai mielikuvituksen laukalle…
Nyt Haiku lehtiryhmä pitää ansaitun joululoman ja loppiaisen jälkeen aloitamme Haikun 2026 tekemisen. Hyvää Joulua ja Onnellista uutta vuotta 2026 kaikille!

Haagassa 10.12.2025 Marko Hanni

Juttu Presidentin vierailusta luettavissa kokonaisuudessaan sivulla 47

POHJALAISIA – PIKKUISEN KULTTUURIA

19.11.2024 meitä hemmoteltiin pienoisella ooppera-pläjäyksellä. Oli Oopperan pääharjoitus. Ohjelmassa oli Pohjalaiset-ooppera. Sen pohjana ovat toimineet vanhat kansanlaulut mm. rakkaudesta, kaipauksesta ja häjynä olon karmeudesta. Monille järisyttävintä olikin, että ooppera on täysin suomalainen kieleltään ja kaikelta muultaan. Teema kaikessa mahtavuudessaan oli vapaus. Aikakautta symboloivat mm. lavalla nähdyt autot.

Homma kesti tosi kauan ja taukojakin oli kaksi, puoli tuntia pätkässään. Mutta kun ensimmäisen osan aikana oli tottunut ilmaisuun ja äänimaailmaan, niin siihen pääsi ikäänkuin sisään. Ensimmäistä kertaa elämässäni luin oopperasta myös tekstit; juoni oli monisyinen ja todella jännittävä. Laulajat olivat oikein hyviä ja toteutus mm. lavastuksen osalta oli todella tenhoava. Kyllä voi sanoa, että se oli kulttuurinautinto. Sitten vaan uusia ilmaislippuja hakemaan uudestaan oopperaan ja muuhunkin kullttureliin.

LEIRILLÄ

Outi ja Robert ovat Iitin lomanviettopaikassa Haagan toimintatalon kesäleirillä. On kaunis ilma. Istumme Outin ja Robertin kanssa ja ihalemme ympäröivää luontoa. On vihreää ja kukatkin kukoistavat ja linnut laulavat.

Kerromme ajatuksia lomasta. Heille Iitti on maiseman vaihdos normaaliin arkeen. Täällä tapaa uusia ihmisiä ja tutustuu heihin. Ympäristö on rauhallinen ja luo hyvää tunnetta. Täällä saa jättää hektisen kaupungin hetkeksi taakseen. On myös täysihoito jolloin syödään hyvin ja ravitsevasti. Outi ja Robert ova viihtyneet hyvin leirillä. Saunaakin on lämmitetty joka ilta. Toivottavasti he tulevat Iittiin myös ensi vuonna.

Kirjoittanut Maija

Kulttuuri hyvinvoinnin tukena

Teksti: Heikki Krook

Olen 53-vuotias skitsofreniaa sairastava mies. Kun 16-vuotiaana sairastuin, näytti tulevaisuus synkältä. Myöhemmin sain kuitenkin elämääni merkityksellisyyttä yhteisöllisyyden ja mielenkiintoisten virikkeiden avulla. Kuntoutumistani on tukenut erityisesti toimintaterapia, jossa musiikki on ollut yhtenä välineenä. Ollessani Niemikotisäätiön Sotkanpesän kuntoutuskodissa 90-luvulla, alkoi musiikkiterapeutiksi juuri valmistunut Markus Raivio pitää musiikinkuunteluryhmää kyseisessä kuntoutuskodissa. Hänestä tuntui pian, ettei pelkkä levyjen soittaminen ja niistä keskustelu vastannut hänen käsitystään musiikkiterapiasta. Pian sen jälkeen alkoivat kitararyhmä ja bänditoiminta Markuksen vetämänä. Myöhemmin mukaan toimintaan tuli Niemikotisäätiön laulajat -niminen kuoro, jota Markus johti. Erityisesti bändin kanssa esiintymisellä oli havaittavia terveysvaikutuksia. Onnistumisen kokemukset vahvistivat itsetuntoa, vaikka esiintyminen aluksi jännitti. Musiikin harrastaminen herätti hyviä tunteita, ja minulle on jäänyt siitä paljon eteenpäin kantavia muistoja. Bänditoiminta on ollut myönteistä minäkuvaa vahvistava kokemus. Se on opettanut itsearvostusta ja yhteisöllisyyttä. Kun joukko ihmisiä kokoontuu yhteen kulttuuririentojen parissa, on siinä monia mielenterveyteen vaikuttavia elementtejä. Yhteisöllisyys ja yhteinen virike, joka yhdistää osallistujat toimimaan toisiaan tukien, vahvistaa ryhmätyötaitoja ja tukee sosiaalisten valmiuksien kehittymistä. Kulttuuri on keino kohdata omia tunteita, ja tunteiden hyväksyminen onkin mielenterveyden perusta. Parhaimmillaan kulttuuri opettaa hyväksymään erilaisuutta yhdistelemällä asioita, joita ei ehkä muuten olisi tullut ajatelleeksi. Kun katson taidenäyttelyssä taulua, herättää se minussa jotain. Tuon taulun arvo kirkastuu siinä hetkessä, kun sitä katsoessani näen sisääni ja koen tuntemuksen, joka kuvastaa itseäni ja omaa tapaani kokea räikeä värien kontrasti tai miellyttävä sopusointu kauniissa metsämaisemassa. Vuorovaikutus on tärkeä kansalaistaito. Siinä yhdistyy omien ja toisten ihmisten tunteiden kunnioittamisen ohella pyrkimys vaikuttaa. Vaikuttamisen välineitä ovat kaikki informaatiota tuottavat asiat, kuten esimerkiksi kuvataide, musiikki tai kirjoitettu sana. Omaan näkemykseeni kulttuurista sisältyy kirjoittamisen tuoma kokemus, joka alkoi luovan kirjoittamisen ryhmässä Kulttuuripaja Elviksessä kymmenisen vuotta sitten. Olen toteuttanut itseäni kirjoittajana myös Sosped Säätiön Mieletöntä Valoa -toiminnan parissa kirjoittamalla Valoa-lehteen näkemyksiäni. Peruskouluaikoina en juurikaan kirjoittanut, koska en rohjennut tuoda näkemyksiäni julki. Vasta aikuisiällä olen saamani kuntoutuksen vaikutuksesta löytänyt itseni kirjoittajana. Oleellinen väline toipumisessani on ollut kulttuuri. Sen parissa olen onnistunut ja saanut kontaktia muihin ihmisiin. Kirjoittaminen ja musiikki ovat antaneet iloa elämään vahvistaen tunnetta elämän merkityksellisyydestä.

Elämänlaatua kulttuurista

Elämänlaatua kulttuurista Kulttuuririentojen tarkoitus lienee alkujaankin ollut viihdyttää suurta yleisöä. Rentoutuminen kulttuurin parissa herättää positiivista mielialaa ja auttaa käsittelemään tunteita. Silloin, kun elämässä on vastoinkäymisiä, tulee tietoisesti etsineeksi niitä asioita, jotka auttavat palautumaan. Mukavuusalueella oleminen onkin hyvä rentoutumiskeino stressiä aiheuttavien asioiden keskellä. Mukavuusalueella ollessaan ihminen palautuu turvalliseen ja rauhalliseen olotilaan. Yksi palautumista edistävistä asioista on kulttuurin harrastaminen. Teatterissa tai konsertissa käyminen tuo iloa arkeen ja herättää siten näkemään asiat positiivisemmassa valossa. Itse olen havainnut musiikin kuuntelun auttavan pääsemään irti arjesta. Kun kuuntelen musiikkia sohvalla rentoutuen, huomaan ajatusteni vaeltavan ja alitajunnasta puskee esiin tajunnan virtaa ja joskus jopa oivalluksia. Koen musiikin kuuntelun olevan oiva keino käsitellä stressiä, koska siinä ei tarvitse käsitellä mitään tehtävää, vaan voi pelkästään vaipua musiikin vietäväksi ja antaa kaikkien tunteiden ja ajatusten tulla. Ehkä juuri siksi koen, että juuri musiikki on hyvinvointia lisäävä tekijä. Musiikki on tunteita herättävää värähtelyä, joka auttaa kohtaamaan omia pelkoja, kiitollisuutta, raivoa ja myös rakkautta. Ei pelkästään sanoitusten, vaan ennen kaikkea rytmin ja melodian vaikutuksesta heräävät syvät tunnetilat johtavat ihmisen näkemään sisimpäänsä.

Teatteri taas on taiteenala, jossa painottuu jonkin oivalluksen tai opetuksen välittäminen yleisölle. Näytelmän aikana tulee usein verranneeksi esitettävää tarinaa omaan kokemuspohjaan. Silloin kumpuaa esiin ajatuksia eri elämänvaiheista. Näytelmän edetessä tulee mieleen skenaarioita, joiden pohtiminen johtaa päätelmiin. Lopulta voi huomata löytäneensä jonkin oivalluksen tai opetuksen mukaan otettavaksi ja kokea viihdyttävää oppimisen iloa. Teatteri on paikka, jossa oivallukset heräävät rentoutumisen lomassa. Teatterin hyvinvointia lisäävän vaikutuksen voi tuntea mielikuvituksen yhtyessä päätelmien ketjuun. Hienot ideat pursuvat esiin näytelmän edetessä, ikään kuin olisit itse keksinyt näytelmän juonen.

Taidenäyttelyissä käydessäni minulla on tapana miettiä, minkälaista tunnetilaa taiteilija yrittää teoksellaan kuvata. Tärkeintä on kuitenkin se sisäinen kokemus, jonka kyseinen teos minussa herättää. Kuvataide kaikkine tyylisuuntineen on keino ilmaista itseään. Sen avulla voi jakaa omia tunteita ja ideoita toisten kanssa. Katsojassa se herättää miellyttäviä, mutta joskus räikeitäkin tunteita. Joskus se ihastuttaa, joskus vihastuttaa. Sen tehtävä on saada ihmiset katsomaan itseensä ja kokemaan jokin sykähdyttävä elämys katsottavan kuvan aiheen ja sen värien välityksellä.

Kulttuuri on tunteiden tulkki, joka ilmaisee ihmisyyden ulottuvuuksia. Sen avulla opitaan, koetaan ja viihdytään. Elokuva on tästä hyvä esimerkki. Se on mahdollistanut tutustumisen vieraidenkin yhteiskuntien elämään ja ongelmiin. Se voi parhaimmillaan herättää syviä tunnetiloja. Elokuvassa vain mielikuvitus on rajana. Sen mahdollisuudet tarinankerrontaan ja lavastukseen ovat paremmat kuin teatterissa. Musiikin käyttö on muodostunut keinoksi korostaa elokuvan herättämiä tunnetiloja. Ihminen tarvitsee kulttuuririentoja tunteakseen ja viihtyäkseen, mutta ennen kaikkea kulttuuri vaikuttaa käsitykseen kaikesta ympärillämme olevasta, aistein havaittavasta ympäristöstä ja vastaa siten kysymykseen, (pilkku) mitä on ihmisyys. Monissa taiteenlajeissa voidaan haastaa ja mennä päätyyn asti kyseenalaistamalla ihmisen käsityskyvyn rajat, jotta käsitys kirkastuisi. Mielestäni hyvä esimerkki tästä on Salvador Dalin tapa tehdä taidetta

Teksti: Heikki Krook

Kulttuurin toimintaa

Kulttuuri on tärkeää yhteiskunnalle, ilman kulttuuria ja taidetta yhteiskunta on vajaa. Taiteilijat tekevät kulttuuria monipuolisesti, on ammattitaiteilijoita ja harrastelijoita. Kulttuuria on museoissa ja teattereissa, ja vapaissa taiteilojoissa. Ihmiset rakastavat taidetta ja kulttuuria.

Itse harrastan kirjoittamista se on mielenkiintoista. Kirjoittaminen on osa kulttuuria. Kaikkien kannattaa harrastaa taidetta jos haluaa, taide on yhteiskunnan hengitys. Suomi on korkean kulttuurin ja lukutaidonmaa, musiikkia on monenlaista taide ja kevyttä klassista ja populaarista kirkot on osa kulttuuria kirkkomusiikki on arvokasta.

10.01,2025 Helsingin Käpylässä Arto Haatanen

Juhlapäivä!

Meidän Sami täytti 50 vuotta ja perinteisesti se tarkoitti kakkukahveja. Kahvittelun lomassa Sami kertoi Haagan toiminnassa olemisesta, siitä kuinka monipuolinen toimenkuva hänellä on ollut. Auton apumies, kahvilatyöntekijä, pakkaus ja siivoustöitä, kassassa työskentelyä, Vernetin hallitustyötä ja ryhmien ohjaamista yms... Sitoutuneena, positiivisena ja taitavana moniosaajana Sami tunnetaan! Sami kertoi myös pitkäaikaisesta unelmasta ja haaveestaan. Samin haaveena oli ollut päästä käymään Imatran kylpylässä. Samin viikonloppumatka junalla Imatralle yhdessä läheisten sukulaisten kanssa toteutui täydellisesti.

Sami työnkuvaan kuuluu myös ruokasalin kassassa työskentely.

Pidä huolta itsestäsi käsitöitä tekemällä
Kirjoittanut Johanna N.

Käsitöiden tekeminen tarjoaa mukavan ajanvietteen lisäksi hyötyjä, joita ei välttämättä aivan joka harrastuksesta löydä. Käsityöharrastus on tutkitusti herkkua aivoille. Käsitöitä voi tehdä joko yksin tai ryhmässä.

Käsitöiden tekemisestä voi tulla tekijälleen rakas harrastus. Esimerkiksi neulomisen kohdalla langan värin ja sopivan mallin suunnitteleminen on hauskaa. Valmiille käsitöille on käyttöä, ja omien käsien aikaansaamia tuloksia on mukava ihastella pitkäänkin, antaa lahjaksi tai myydä. Mutta käsityöt tarjoavat myös paljon muuta. Yksi käsitöiden tekemisen vaikutuksista hyvinvoinnille on stressin lievittäminen ja muuhun keskittyminen. Arki voi kaivata keinoja, jotka vievät ajatuksia välillä muualle ja tekevät mielen leppoisaksi. Käsitöitä tehdessä mieli rauhoittuu, luovuus kehittyy ja onnistumiset tuovat mielihyvää, kun hyvinvointia tuottavat hormonit käyvät töihin. Käsityöt tarjoavat myös mahdollisuuden uuden oppimiselle, jos neuloessa innostuu kuuntelemaan samanaikaisesti vaikkapa mielenkiintoista podcastia tai äänikirjaa. Uutta voi oppia myös opettelemalla uusia käsityötekniikoita. Käsitöiden tekeminen vahvistaa itsetuntoa, käsien hienomotorisia taitoja ja sujuvoittaa ajattelukykyä.

"Käsityöt rauhoittavat"

Niemikotisäätiön käsityöryhmien ohjaaja Senja Mutanen on tehnyt aina käsitöitä. Sukkien ja villapaitojen neulomisen sekä virkkaamisen lisäksi Senja viihtyy vapaa-ajallaan muun muassa asuntovaunujen ja autojen verhoilun sekä puu- ja betonitöiden parissa. - Neulon usein samaan aikaan, kun katson televisiota. Kädet "vaativat" jotain tekemistä, Senja kuvailee harrastustaan.

Senja suunnittelee koko ajan uutta ja opettelee uusia käsityötekniikoita. Senja tuo esille, että käsitöiden tekemisen tuloksena syntyy edullisesti itse tehtyjä uniikkeja tuotteita. Senja on huomannut omalla kohdallaan käsitöiden tekemisen vaikutuksen omaan hyvinvointiinsa. - Käsityöt rauhoittavat ja vievät levottomuutta pois. Kun opit tekemään vaikka sukan ja se alkaa sujumaan, siitä tulee hyvä mieli ja se rauhoittaa. Näet heti työsi tuloksen ja saat mielihyvää työn etenemisestä, Senja kertoo.

Käsityöryhmissä kannustetaan muita

Käsitöiden tekeminen voi olla hyvinkin sosiaalista ja sitä kautta hyvinvointia tukevaa. Niemikotisäätiön käsityöryhmissä muun muassa neulotaan, virkataan, ommellaan, askarrellaan, tehdään savitöitä, maalataan ja piirretään sekä tehdään kausituotteita, kuten joulun alla kynttilöitä ja saippuaa. Käsitöitä tehdään ryhmissä usein kierrätysmateriaaleista. Ryhmät tarjoavat Senjan mukaan osallistujilleen mielekästä tekemistä, uuden oppimista ja kannustavan ilmapiirin. Ryhmiin osallistuville ei ole osaamisvaatimuksia, joten aloittelijat

voivat helposti tulla mukaan oppimaan uutta. Senja ohjaa ryhmien lisäksi yksittäisiä kävijöitä, joilla on jo jonkin verran kokemusta käsitöiden tekemisestä. - Matalalla kynnyksellä voi tulla kokeilemaan ja harjoittelemaan. Opetetaan ihan kädestä pitäen. Rohkeasti mukaan ja opettelemaan uusiakin asioita, Senja kannustaa. Haikun toimitus kävi tutustumassa keskiviikkoiseen käsityöryhmään.Tällä kerralla 8-henkisessä ryhmässä tehtiin Diamond Painting -töitä. Osallistuneiden mukaan ryhmässä oppii uusia tekniikoita, tapaa kivoja ihmisiä ja saa apua käsitöiden tekemiselle. Jokainen saa tehdä töitä omaan tahtiinsa. - Käsillä tekemisestä saa mielihyvää, kertoo Heikki, joka on tehnyt ryhmässä muun muassa myyjäistuotteita, kuten kännykkäpussukoita ompelukoneella. Maija on löytänyt käsitöiden tekemisestä apua lievään ahdistukseen. - Kun virkkaan kotona tai ryhmässä patalappuja, keskityn ja rauhoitun. Vaikka ryhmään tullessa olisikin huono fiilis, ryhmästä lähtiessä on hyvä olo, Maija kuvailee. Käsitöiden tekeminen on hyvä harrastus, jonka avulla voi panostaa omaan terveyteen ja joka voi innostaa pitkäänkin. Erilaisia käsityötekniikoita löytyy useita. Rohkeasti vain kokeilemaan joko yksin tai ryhmässä! Lue lisää lähteistä Käsityöt ovat tapa rentoutua ja mahdollisuus kanavoida tunteita (Mielenterveyden keskusliitto: mtkl.fi) Käsityö tekee hyvää aivoille (Tekstiiliopettajaliitto TOL: tekstiiliopettajaliitto.fi) Miksi käsityöt ovat hyväksi aivoille? (askelterveyteen.com)

Historian havinaa vuodelta 2007

Uusi palvelusektorin ohjaaja talossa

Senja Mutanen

Kesäloman lopulla saimme taloon uuden palvelusektorin ohjaajan Senjan – tarkemmin 31.7. Senja on syntynyt Oulussa, mutta muutti 4-vuotiaana Etelä-Karjalaan Parikkalaan. Senjan viimeisin ammatti on nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja.

Tähän mennessä hän ehtinyt tehdä monenlaisia töitä. 80-luvun loppupuolella hän hankki keittäjä- laitoskeittäjän ammatin. Hän on työskennellyt leipomossa useita vuosia, samoin ravintolakokkina. Hän on myös suorittanut maatalouslomittajan kurssin, jota työtä hän teki 14 vuotta. Joensuun seutu Pohjois-Karjalassa on Senjalle tuttua.

Tänä vuonna tammikuussa hän muutti Espooseen töiden perässä ja työskenteli autismisäätiössä ja tuli sitten sen jälkeen Niemikotisäätiölle ohjaajaksi. Senjalla on yksi vanhempi sisar. Hänen omaan perheeseensä kuuluu 10-vuotias poika ja heidän lenkkeilyseurana on koira. Senja on horoskooppi-
merkiltään skorpioni.

Omasta mielestään hänen parhaimmat ominaisuutensa ovat, että hän on luova, osaa ideoida ja toteuttaa ideansa. Hän on mielestään järjestelmällinen ja haluaa, että asiat hoituvat, siis jämpti. Hän haluaa myös toteuttaa itseään ryhmätoiminnassa. Meiltä hän odottaa, että työt tehdään hyvin mahdollisuuksien puitteissa ja että ilmapiiri säilyisi hyvänä.

Senja harrastaa ratsastusta, pojan ja koiran kanssa lenkkeilyä, uintia. Yleisesti ottaen liikuntaa ja ompelemista, joskus kalastamista. Hänen lempivärinsä ovat maanläheisiä – vihreä ja ruskea. Lempiruokia ovat mm. savustettu lohi ja herkkusienipekonikääryleet. Senja toivoo elämältä mielekkyyttä, terveyttä, että töitä riittäisi ja saisi lapsen kasvatettua kunnon kansalaiseksi. Hänen omana ohjenuoranaan on: Sen minkä tekee, tekee kunnolla kunnioittaen toista ihmisenä ja tämän arvoja.

Mitä hän haluaisi muuttaa talossa / maailmassa? Hän haluaisi tehdä talosta ulkoasultaan viihtyisämmän ja haluaisi talossa lisää kädentaitovälineitä. Maailmassa hän haluaisi että lasten ja nuorten ongelmiin puututaan ajoissa. Pitäisi tehdä ennaltaehkäisevää työtä lasten ja nuorten parissa.
Etenkin kotona pitäisi havaita ongelmat ajoissa, antaa aikaa lapselle, olla esimerkkinä.

Senjan tulevaisuuden haaveena on, kuinkas muuten, oma punainen tupa ja hevoshaka. Lopuksi hän toivoo kaikilta ihmisiltä suvaitsevaisuutta kanssaihmisiä kohtaan, lähimmäisenrakkautta, välittämistä toinen toisistaan.

Kiitos Senja ja tervetuloa taloon.

Ritva

Runoja

Historian havinaa vuodelta 2007

Aika

Väsyneet kellot huokaa, aika lentää, siivet selässä. -Rafa

Kevyeltä näyttää perhosen lento,
mutta se on vain pintaa.
Vallaton, villi, ajattelematonkin.
Haluaa tehdä, kokea ja elää,
hymyillä ja valloittaa,
vaikka kuitenkin on vain herkkä ja haavoittuva,
epävarma tyttö,
jonka pieni sydän uneksii hellästä miehestä,
jonka kädestä voi vain pitää kiinni.-Elina

Toimittaja Niina Rapo, lehden tekemisen Abc…d

Toimittaja Niina Rapo kävi Haiku-lehden toimituksessa vierailulla ja kertoi ammattilaisen näkökulmasta mistä hyvä lehti koostuu. Kattavasta luennosta muutama nosto eli lehden tekemisen abc.

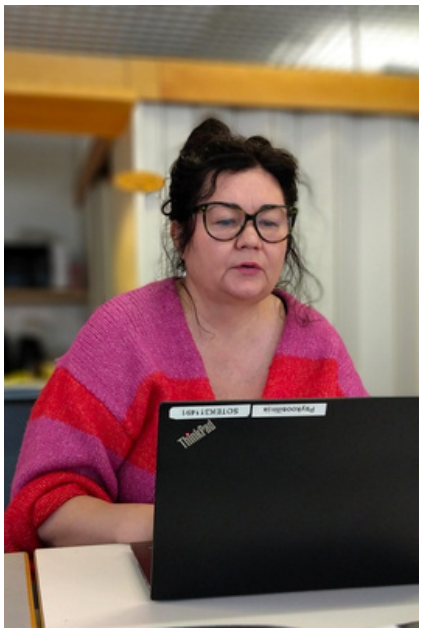
A) Pienlehdet luovat yhteisöllisyyden tunnetta ja ovat lukijalleen elävä kosketus omaan yhteisöönsä. Painettu lehti on henkilökohtaisempi media kuin verkkolehti

B) Ennen haastattelu: Tee taustatutkimusta aiheesta ja mieti kysymyksiä etukäteen. Muista uutisten peruskysymykset eli mitä, kuka, missä, milloin, miksi, miten. Jos mahdollista haastattele ihminen hänelle luontevassa miljöössä. Kysy selkeitä ja lyhyitä kysymyksiä. Muista että haastateltava on oman alansa tai elämänsä asiantuntija

.

C) Valokuvat: Kokeile myös epätavallisia perspektiivejä. Huomio myös kuvan tunne ja kertooko kuva tarinaa. Hyvän kuvan määritelmä riippuu ensisijaisesti aina katsojasta.

D) Kirjoittaminen: tee mind map ja pohdi otsikkoa. Kirjoita aiheesta joka koskettaa ja säväyttää sinua. Ei jankkausta ja synonyymisanasto on hyvä kaveri. Yksityiskohdat ovat herkullinen asia. Ei kerrota koko ajan vaan kuvaillaan eli ei kerrota että oli raskasta aikaa vaan mitä kaikkea tapahtumia tästä ajasta muistaa. Lauseet eivät ole liian pitkiä. Lue teksti ääneen ja kuuntele sen rytmiä.



Talvi-Sirkus Hurjaruuth.

Kaapelitehtaalla esitettävä talvisirkus sisältää tanssia, akrobatiaa, huumoria, elävää musiikkia ja kaikkea mikä hyvään sirkukseen kuuluu!

Muistaessani tämä tieto…

Muistisairaus voi tulla kenelle tahansa meistä tai meidän läheiselle. Muistisairauksia voi myös ennaltaehkäistä ja tässä toimintoja jotka tutkimusten mukaan vähentävät riskiä sairastua muistisairauteen. Saunominen 9-12 kertaa kuukaudessa voi jopa puolittaa muistisairausriskin verrattuna henkilöihin jotka eivät sauno tai saunovat hyvin harvoin. Aivojumppa, fyysinen ja sosiaalinen aktiivisuus ehkäisevät muistisairauksia kuten myös terveellinen ruokavalio ja sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallinta.

Kommunikaatio välineenä teksti: Heikki Krook

Ihmisten välinen vuorovaikutus on sekä biologian että psykologian näkökulmasta tarkasteltava ominaisuus. Jos asiaa katsoo laajemmin, sisältyy kyky kommunikoida kaikkien nisäkäslajien biologisiin ominaisuuksiin. Laumaeläimet muodostavat yhteisön, jossa on hierarkia. Myös ihmisten yhteisöille on ominaista, että ne muodostavat hierarkioita. Ihminen alkaa valikoitua sosiaaliseen ja taloudelliseen asemaansa yhteiskunnassa jo lapsuudessa. Yhteiskunnalliseen asemaan vaikuttaa moni asia, mutta tärkein niistä on kyky kommunikoida.
Kommunikaation välineitä ovat puhuttu kieli, eleet ja ilmeet. Kommunikaatio on tunteiden ilmaisemista ja pyrkimystä vaikuttaa ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Tunteista puhuttaessa ollaan biologian ja psykologian rajapinnalla. Tunteiden ja tekojen hallinta on psykologinen ominaisuus, kun taas tunteet kuuluvat osittain biologian tieteenalaan. Ihmisten keskinäinen kommunikaatio vaikuttaa siihen miten hierarkian

tunne on kaiken terveen vuorovaikutuksen perusta.

Väkivalta kumpuaa turvattomuudesta. Jokainen toista kaltoin kohdellut ihminen on itse ensin kokenut turvatonta kohtelua, usein jo lapsuudesta saakka. Väkivaltaista ihmistä voidaan kuitenkin auttaa syrjimättömällä kohtelulla. Yhteisöllisyys ja hyväksytyksi tuleminen parantavat henkisiä haavoja ja auttavat toipumaan. Stigman vähentämiseksi yhteiskunnassamme tulee tehdä työtä. Turvallinen ympäristö, jossa saa toteuttaa itseään on hyväksi mielenterveydelle. Liian moni sairastuu psyykkisesti syrjinnän ja häpeän vaikutuksesta. Lähtökohtana on, ettei kenekään henkeä tai terveyttä saa vaarantaa. Jokaisella tulee olla oikeus olla sellainen kuin on, mutta omaa käyttäytymistä tulee osata hallita niin, ettei ole vaaraksi itselleen tai muille. Suomalaiseen demokratiaan kuuluu ennenkaikkea mielipiteen vapaus. On myös tärkeää, että kansalaisilla on oikeus äänestämällä valita maatamme johtavat poliitikot. Monipuoluejärjestelmä takaa sen, että vaihtoehtoja on olemassa. Toimivaan demokratiaan kuuluu siten myös oppositio, joka tarvittaessa antaa kritiikkiä vallassa oleville ja hallituksen luottamuksestakin voidaan äänestää. Uskonnonvapauslaki antaa mahdollisuuden kaikkien uskontojen harjoittamiseen maassamme ja näkisin sen rikkautena, että tässäkin asiassa on valinnan varaa. Suomalaisilla on oikeus valita myös seksuaalinen suuntautumisensa. Tämä kaikki on hyvinvointimme pohjana. Kaikki eivät kuitenkaan voi hyvin. Moni joutuu syrjityksi uskontonsa, poliittisten mielipiteidensä tai seksuaalisen suuntautumisensa takia

Sanan käyttö on oleellinen väline kun ollaan vuorovaikutuksessa. Sanat herättävät mielikuvia, tunteita, päätelmiä ja oivalluksia. Vaikka eleet ja ilmeetkin ovat tärkeitä informaation välittymisen kannalta, on suurin ja ratkaiseva vaikutus sanan käytön omaksumisella

Sanojen avulla kielletään, käsketään, kehotetaan, haukutaan ja kehutaan. Sanat ovat välineenä kun ehdollistetaan asioita, lohdutetaan, turvataan, alistetaan tai vaikka koulutetaan ihminen vaikuttamaan omassa ympäristösään. Koulutus on ihmiselle tyypillinen ominaispiirre, ihmisen hierarkinen asema yhteiskunnassa voi muuttua koulutuksen avulla. Eläimet eivät kouluttaudu vaikka ne ovatkin vuorovaikutuksessa oman laumansa kanssa. Koulutuksella onkin mittava merkitys ihmisten välisessä hierarkiassa. Monet vaikuttamismahdollisuudet riippuvat koulutustaustasta. Peruskouluvaiheessa ollaan vielä suhteellisen tasavertaisia mutta työelämää kohti siirryttäessä tehdään etenkin koulutuksen osalta koko loppuelämään vaikuttavia valintoja.

Ratkaisevaa aikaa erityisesti nuorten miesten elämässä on varusmiespalveluksen suorittaminen ja sen vaikutus asemaan yhteiskunnassa.
Lainsäädännössä säädetään kansalaisen oikeuksista ja velvollisuuksista. Lainsäädäntö suitsii myös mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskunnassa. Monet lait kuten laki uskonnonvapaudesta rajoittaa, mutta antaa myös mahdollisuuksia käyttää kommunikaatiota yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Suomalaisessa yhteiskunnassa tiedonhankinta on periaatteessa vapaata. Lähes kuka tahansa voi kouluttautua itse valitsemalleen alalle. Informaation vapaa hankinta kuuluu suomalaiseen demokratiaan. Sitä edustaa myös vapaa, sensuroimaton ja rajoittamaton lehdistö.
Maailman onnellisin maa Suomi, olisi hyvä esimerkki toimivan hyvinvointiyhteiskunnan mallin kopiopimiseksi ja viemiseksi nälänhädästä ja väkivallasta kärsiviin maihin. Historia on opettanut että hyvinvointi vähentää väkivallan tarvetta. Siksi rikkaiden maiden tulisikin rakentaa infraa, kuten kouluja, sairaaloita ja työpaikkoja köyhiin ja hätää kärsiviin maihin sekä tukea niitä luonnonvarojen kestävässä hyödyntämisessä.

Motivaation pohja on tunteissa. Kaikki tunteet kuuluvat ihmisyyteen. Omien tunteiden tiedostaminen, tunnistaminen ja hyväksyminen on edellytys sille että tunteet hyväksyy myös toisessa ihmisessä. Se mahdollistaa erilaisuuden hyväksymisen ja sovun ihmisten välille. Ihmisellä on monia tarpeita ja tunteita. Tunnetilat vaihtelevat ja niin pitääkin olla. Perus tunteita ovat mm. rakkaus, kiitollisuus, ilo, pelko, inho ja viha. Tunteet linkittyvät tarpeisiin, kuten vihan tunne, joka ilmenee usein vastustamisen tarpeen ohella. Motivaatio voi rakentua useiden samanaikaisesti ilmenevien tunteiden varaan. Ihminen harvoin tuntee vain yhtä tunnetta kerrallaan, on kuitenkin tavallista että joku tunne on hallitsevampi kuin muut.
Erilaisuuden hyväksyminen on osaltaan kykyä käsitellä omia tunteita kavahtamatta niiden vaikutusta omassa mielessä. Silloin kun ihminen kieltää itseltään jonkin tunteisiin pohjautuvan ominaisuuden, kieltää hän sen helposti myös muilta. Oman itsen tiedostaminen on alku täysipainoiseen elämään. Etenkin silloin kun rohkenee tuoda itsensä julki, voi kokea hyväksyntää myös muilta ihmisiltä. Erilaisuuden hyväksyminen kulkee käsi kädessä oman itsen hyväksymisen kanssa.

Kuusijärven retkeilijät

2.4.2025

Sipoonkorven kansallispuiston kartta.

Kävelyn jälkeen paistoimme makkaroita. (Söimme nuo kaikki)

Metsässä maisemat olivat kauniita ja saimme nauttia luonnon rauhasta. Kevät on tulossa hurjaa vauhtia. Kuusijärvellä lepäsi myös kaksi joutsenta.

Matka sujui mukavasti ja nopeasti omaan tahtiin. Osa retkeilijöistä tekivät lyhyemmän reitin, kun toiset menivät pidemmän reitin. Lopuksi paistoimme makkarat.

Tuurin retki 2025

Teksti: Heikki Krook

Keskiviikkona 19.3.2025 kaikki Tuuriin lähtijät olivat ajoissa paikalla, joten matkaan päästiin kello 9:52 Haagan toimintatalon pihalta Niemikotisäätiön pikkubussilla. 11:40 saavuimme Viinikan ABC huoltoasemalle, jossa nautimme pientä purtavaa. Matka jatkui suurin piirtein puolen tunnin kuluttua. Matkan seuraavista vaiheista en tiedä, koska nukahdin melkein tunnin ajaksi luottavaisena siihen, että Senja kokeneena kuljettajana vie meidät turvallisesti perille. Keskisen kyläkaupan parkkipaikalle kurvasimme joskus 14:00 jälkeen. Tallustelimme kirjautumaan hotelli Onnentähteen. Kun asiakaskortit oli täytetty ja tavarat viety huoneisiin, lähdimme ruokailemaan. Porukka jakaantui kahteen osaan. Sami, Jari, Senja ja minä menimme pihvipaikkaan, jonka nimi ei tarttunut muistini sopukoihin, Rauno, Kirsi, Eila ja Lotta suosivat buffet ravintolaa. Shoppailun aloitimme heti ruokailun jälkeen ja sitten huoneisiin lepäämään.

Torstai 20.3. alkoi aamupalaa syöden, se kun kuului huoneen hintaan. Torstain kohokohta oli retki Killinkosken vanhalle museo-alueelle. Saimme tutustua vanhaan nauhatehtaaseen ja kameramuseoon. Tuurista Virroille oli matkaa noin 40 - 45 km autolla ajaen ja aikaa matkaan meni vähän yli puoli tuntia. Killinkosken vanhaan tehdasmiljööseen kuuluu kuuluisan kirkkoarkkitehti Josef Stenbäckin suunnittelema tehdasrakennus, jonka vanhimmat osat ovat valmistuneet vuonna 1908. Rakennuksessa on toiminut P. G. Holmin nauhatehdas joka myöhemmin oli nimeltään Inka Oy. Inka henkselit olivatkin laajalti Tunnetut ympäri suomen vielä 50 vuotta sitten. Kyseisessä tehtaassa on aikoinaan kudottu myös Suomen armeijan joukko-osastotunnukset.

Kameramuseossa opas kertoi Into Konrad Inhan elämäntarinan. I.K.Inha oli suomalainen valokuvaaja, kirjailija, suomentaja ja toimittaja. Hän on tunnettu suomalaisen kansanperinteen ja Suomen maisemien tallentajana välineenään kamera. Hän oli myös ensimmäisten joukossa tuomassa polkupyörää Enlannista Suomeen. Sanaa polkupyörä on väitetty hänen keksimäkseen. I.K.Inha olikin innokas pyöräilijä ja hänen pyöräilyretkensä ulottuivat keskieurooppaan saakka. Retkillään vuosina 1889 - 1890 Inha kuvasi maisemia Saksassa, Itävallassa ja Italiassa.

Killinkoskelta palattuamme oli ohjelmassa shoppailua ja ruokailua. Eila ja minä söimme buffetpöydästä ja muut ruokailivat à la carte ravintolassa ilmeisesti pihveistä nauttien. Jäätelöbaarin antimia maisteltiin illalla yhdessä. Miesten saunavuoro oli aamuisin 8:00 – 10:00 ja iltaisin 20:00 – 22:00. Naisten saunavuoro oli muistaakseni ennen miehiä.

Perjantaina 21.3. ehdin vielä ostaa herätyskellon tuliaisiksi eräälle ystävälleni. Huoneet luovutettiin ja kotimatkalle päästiin vähän ennen puolta päivää. Paluumatkaan kuului ruokailu Ylöjärven Shell helmisimpukassa. Buffetpöydässä oli lihapullia ja mustaamakkaraa, listalla muunmuassa pizzaa. Haagan toimintatalon pihaan saavuttiin turvallisesti sujuneen matkan jälkeen noin kello 16:30.

KIIRETTÄ PITÄÄ

Hei Olen toistakertaa kuntavaali ehdokkaana, toiminta on monipuolista. Osallistun erinlaisiin tapaamisiin puolueen ja muiden tahojen tapahtumiin, pidän tästä että voi kirjoitella ja osallistua tälläiseen se tärkeä osa yhteiskunnantoiminnassa. Politiikkaa arvostetaan ja arvostellaan, politiikka vaikuttaa kaikkeen. Kokemukseni kasvaa ja rohkeuteni lisääntyy. Aina on yllätykset mahdollisia, se jos mikä virkistää mieltä ja lisää sopivasti haastetta ja vaikeusastetta elämässä. Mielen kiintoista käy miten vaaleissa tahansa se kannattaa.

Arto Haatanen 21.03.2025 Helsingin Käpylä

Vaalitunnelmia

Tänään on 15.05.2025 Vaalit on takana sain tarkastuslaskennan jälkeen 24ääntä. Toisen kerran olin kuntavaaleissa, oli helpompaa kun viimeksi, vastasin vaalikoneisiin tapasin ihmisiä eri puolella kaupunkia. Sain vaalitukea jota käytin käpylä lehden mainokseen, sijoitin rahaa mainontaan.
Kolleegat oli mukavia, toivottavasti tulee jatkossa enemmän ääniä, toiminta oli värikästä. Vaalivalvojaiset oli innostavat, kunnon tunnelmaa. Politiikka on yhteistyötä keskustelua. Politiikka innostaa minua kovasti ei muuta kun kannattaa tulla mukaan politiikkaan.

Arto Haatanen 15.05.2025 Helsingin käpylässä

Haagan toimintatalon paloturvallisuuskoulutus Teksti: Heikki Krook

Haagan toimintatalon palvelunkäyttäjillä oli huhtikuussa 2025 mahdollisuus saada koulutusta tulipalotilanteessa toimimiseksi. Teoriaopinnot olivat ryhmätoiminnan tiloissa kahdeksas huhtikuuta. Turvallisuuskouluttaja Mika Gerasimoff opasti vaihe vaiheelta miten palotilanteessa tulee toimia. Koulutuksen tavoitteena on lisätä riskitietoutta sekä auttaa ehkäisemään onnettomuuksia ja toimimaan oikein onnettomuustilanteessa.

Suurin syy rakennuspaloihin ovat turvallisuuskouluttajan mukaan erilaiset sähkölaitteet ja kynttilät. Onnettomuustilanteeseen on varauduttava ennalta, koska valmiit toimintamallit mahdollistavat pelastautumisen tositilanteessa. Shokkitilassa ihmisen harkinta ei toimi, mutta valmiiden toimintamallien harjoittelu auttaa pelastautumisessa.

On yritettävä estää palon leviäminen sulkemalla palavan huoneen ovi ja ikkunat. On myös poistuttava välittömästi, koska palamisen aiheuttamat savukaasut tuhoavat keuhkot hetkessä. Sen lämpötila on useita satoja asteita ja savukaasu on myös myrkyllistä. Mika Gerasimoff tähdensi siksi ettei savuiseen porraskäytävään saa mennä. Kun on päästy poistumaan palavasta rakennuksesta, on heti soitettava hätänumeroon 112. poistuminen pyritään suorittaman mahdollisimman turvallisesti. Jos kaikki poistumistiet ovat tukossa, on odotettava pelastuslaitoksen saapumista paikalle. Ikkunasta hyppääminen on suositeltavaa jos pelastautuminen sitä vaatii. Hyppäämisessä on kuitenkin käytettävä tervettä järkeä, eikä yli kolmen metrin korkeudelta tule hypätä.

Turvallisuuskouluttaja Mika Gerasimoff suositteli asentamaan puhelimeen 112 sovelluksen siitä erityisestä syystä, että shokissa voi olla vaikeaa muistaa missä osoitteessa palopaikka sijaitsee. 112 sovelluksen avulla hätäkeskus kykenee paikantamaan soittajan sijainnin ja apu tulee silloin nopeammin paikalle.

Kymmenes päivä huhtikuuta oli Helsingin pelastuslaitoksen turvallisuuskoulutuksen toinen opintopäivä ja vuorossa oli sammutusharjoitukset. Me koulutettavat jakaannuimme kahteen ryhmään. Harjoituksissa käytettiin oikeaa tulta ja harjoittelimme sammutuspeitteen, palosammuttimen ja paloletkun käyttöä. Ennen harjoituksia puimme yllemme suojavarusteiksi takin ja käsineet. Sitten alkoi käytännön harjoittelu.

Sammutuspeitteen tarkoitus on tukahduttaa tuli syrjäyttämällä palavasta kattilasta happi. Keittiöissä yleistä rasvapaloa ei saa sammuttaa vedellä, koska veden vaikutuksesta se leimahtaa. Sammutuspeite on tarkoitettu juuri keittiössä tyypillisille ja muille tukahduttamalla sammutettaville tulipaloille. Sammutuspeite myös suojaa sammutuksen suorittajaa liekeiltä ja kuumuudelta.

Palosammutin soveltuu käytettäväksi monenlaisissa palotilanteissa. Sen käyttökohteita ovat autot, alkavat maastopalot ja alkusammutus rakennuspaloissa. Palosammutin sisältää vaahtoa tai jauhetta. Jos kyseessä on sähköpalon sammuttamiseen tarkoitettu CO2 palosammutin, sisälttä se silloin hiilidioksidia.

Hiilidioksidi ei sotke paloa mahdollisesti ympäröiviä herkkiä laitteita toisin kuin esimerkiksi jauhesammuttimet. CO2 sammutin sopii siksi sähköpalojen sammutukseen laboratorio- ja hienomekaanisen teollisuuden tiloissa. Hiilidioksidi ei johda sähköä, ja sammuttimilla voi usein sammuttaa enimmillään 1000 voltin jännitteen omaavia kohteita yhden metrin päästä saamatta sähköiskua.

Neste- tai vaahtosammuttimet sammuttavat kiinteitä ja nestepaloja. Toinen näistä sammutintyypeistä toimii nestemäisellä vaahdolla ja toinen nesteellä. Sammuttimet sopivat erityisesti asuntoihin, toimistoihin ja julkisiin paikkoihin, koska ne sotkevat paljon vähemmän kuin

jauhesammuttimet. Jälkisiivous on siten helpompaa. Suurin toimiva sammutusetäisyysNeste- tai vaahtosammuttimilla on noin 3 m.

Jauhesammuttimet sammuttavat useimmiten kiinteitä, neste- ja kaasupaloja. Jauheet ovat turvallisia myös sähköpalojen sammutuksessa. Ne sopivat erityisesti teollisuuteen, tulityöpaikkoihin, korjaamoihin ja palavien nesteiden/kaasujen varastoihin, mutta myös koteihin ja kokoontumis- tai liiketiloihin, autoihin ja veneisiin. Suurin toimiva sammutusetäisyys on noin 3 m.

Vesisammuttimilla, kuten sankoruiskulla sammutetaan kiinteän materiaalin paloja. Pumpattavat sankoruiskut sopivat erityisesti asuntoihin, mökeille ja leiripaikkoihin. Vesi ei sovi sähkö- tai rasvapalojen sammuttamiseen.

Palosammutinta käyttäessä sammuttimen suihku suunnataan turvallisuussyistä liekin juureen, eikä liekin yläosaan.

Suomen lain mukaan käsisammuttimen tarkastus on tehtävä vuoden välein, jos käsisammutinta säilytetään paikassa, jossa se on alttiina sammuttimen toimintakuntoon vaikuttaville tekijöille kuten kosteudelle, tärinälle, lämpötilojen vaihtelulle tai pakkaselle. Käsisammuttimen tarkastus on tehtävä kahden vuoden välein, jos käsisammutinta säilytetään kuivissa ja tasalämpöisissä sisätiloissa. Ensimmäisen tarkastuksen ajankohta määräytyy käsisammuttimen valmistusajankohdasta.

Tarkastusten lisäksi on tehtävä sammuttimen huolto. Lain mukaan vaahto-, neste-, ja rasvapalosammuttimien huoltoväli on 5 vuotta. Muilla sammuttimilla huoltoväli on 10 vuotta. Lisäksi lain mukaan käsisammutin on huollettava jokaisen käyttökerran jälkeen. Käsisammutin on huollettava myös silloin, kun tarkastus antaa siihen aihetta, kuitenkin vähintään valmistajan tai maahantuojan ohjeissa mainituin huoltovälein.

Sammuttimet ovat paineastioita ja niissä on mittari, joka osoittaa onko astiassa tarpeeksi painetta vai ei. Mittarin lukeman ja sammuttimen ulkoisen kunnon voi tarkastaa itse, mutta sammutin tulee silti tarkastuttaa ja huoltaa sammutinhuoltoliikkeessä alla kerrotuin aikavälein. Tarkastukset ja huollot koskevat kaikkia sammuttimia, myös kotona, autossa ja veneessä olevia sammuttimia. Käytännössä kuitenkin uuden sammuttimen hankkiminen on usein halvempaa kuin useimmat huoltotoimenpiteet.

Palonsammutustilanteessa huomioitavia asioita ovat ainakin turhien riskien välttäminen, pelastaminen ja pelastautuminen sekä oikein suoritettu alkusammutus. Vaikka palo sammuisi omin keinoin, tulee aina soittaa hätänumeroon, jotta pelastuslaitos tulee paikalle varmistamaan tilanteen. Pelastajia informoidaan kertomalla palon sijainti ja alkusyy, jos se on tiedossa ja myös kertomalla viivyttelemättä mahdollisista palosta pelastettavista ihmisistä.

Voidaan sanoa, että koulutus paransi osallistujien valmiuksia selviytyä palotilanteessa merkittävästi ja siten lisäsi myös yleistä turvallisuutta Haagan toimintatalolla ja osallistujien muissa ympäristöissä.

Opiskeliamatinea Musiikkitalossa

Teksti: Päivi Savolainen ja Heikki Krook

Opiskelijamatinean kohokohta tuli jo alussa, kun saimme kuulla kuuden esittäjän soittavan vaskipuhaltimilla eri säveltäjiä. Kun ei kuluta kovin paljon klassista musiikkia, ja kun se yleensä on synonymi vain Placido Domingolle, ei ole oppinut tajuamaan, että klarinetteja oli jo Mozartin aikaan. Opin senkin, että todella pidän kaikista vaskipuhaltimista.

Tuttuja nimiä oli säveltäjien joukossa yhtä paljon kuin tuntemattomia. Mozart, Debussy, Haydn ja siihen Tomasi, Högberg, Hummel ja Sulek. Kaikki todella kauniita esityksiä jotka saivat ajan pysähtymään, tekivät tiistain kello yhdestä taikahetken ja tuntui kuin olisi leijunut tilanteen yläpuolella. Luulen, että yksi syy esitysten viehättävyyden takana oli juuri esiintyjien nuori ikä. Se tuntui läpi itseasiassa koko ohjelmistosta. Raikkaus yhdistettynä huimaavaan taitotasoon.

Erityisen vaikutuksen teki Ayane Matsuura kauniilla pianon soitollaan, joka suorastaan hyväili korviani. Hänen kanssaan sulosointuja heti konsertin alkuun taituroi klarinetillaan Juuso Björkroth. Puhaltimissa Sibelius-akatemiaa edustivat myös Jere-Pekka Laitinen (trumpetti), Miika Törmä (pasuuna), Aino Raula (pasuuna), Anniina Oksman (baritonitorvi) ja Hanna Carlqvist (pasuuna). Ayane Matsuura säesti kaikkia näitä puhaltimien lahjakkuuksia taitavasti, saaden kokonaisuuden kuullostamaan luontevalta.

Pienen WC-tauon jälkeen taidenautinto sai jatkua kun sopraano Anna Ginström Dávid Szilasin pianosäestyksellä lauloi Chopinia, Sibeliusta, Rautavaaraa ja muita kuuluisien säveltäjien tuotoksia. Tilaisuuden lopuksi osamistaan esittelivät myös Niilo Ruotsala ja Paul Florescu, molemmat taitavia pianisteja. He tulkitsivat Beethovenia, Bachia, Ligetia ja Lisztia.

Netissä Taiteen Sulattamosta lukee näin:

Taiteen Sulattamo järjestää vapaan pääsyn luovaa taidetoimintaa ja muuta toimintaa Helsingin Malmilla, osoitteessa Malmin raitti 17, 00700 Helsinki.

Taiteen Sulattamo ry

Tänä keväänä on taidekärpänen purrut useampaakin meistä haagalaisista. Onhan meillä taideryhmiä, mutta ne kestävät yleensä 45 minuuttia. Joten joskus kannattaa ihan kokeilumielessäkin käydä vähän pidemmässä ja perusteellisemmassa taidepajassa.
En mainitse nyt kaikkea Sulattamon toimintaa, mutta ihan nämä klassiset kirjoituspaja tiistaina, kuvataidepaja keskiviikkona ja ilta-improteatteria torstaina

Mikä on sinun lajisi? Meistä osa on kokeillut improa ja itse olen nyt kaksi kertaa kirjoitellut muitten loistavien kirjoittajien joukossa tiistaisin. (Aivan mahtavaa.)
Pajoihin ei ole ilmoittautumista, vaan sinne voi mennä sellaisena kuin on ja kenenkään tietämättä. Säännöt ja käytännöt kerrataan joka kerralla erikseen, joten etikettiä on helppo noudattaa. Ja ohjaajat ovat aivan huippuja ja tunnelma oikein taiteen hengelle sopiva. Kirjoituspajassa räjähdetään välillä vaikka nauramaan jos joku on sattunut kertomaan jotain tosi hauskaa. Ja itsesi ohella kannattaa tuoda mukana omat eväät, taukoja pidetään.

Uutela 20.5.2025

Haagan toimintatalon leiri Iitissä 9.-13.6.2025

Helsingistä matka alkoi pikana, kun bussissa istuimme laukut mukana. Kävimme kahvilla Tuuliharjan tienoolla, meidän yhteisellä matkalla hienolla.

Vettä satoi kun ikkunasta ulos katsoi. Tunnelma oli odottava ja matkan päätä kohti jaksoi. Jokainen jo lomaa pohti, kun kuljimme Kesäharjua kohti. Kun Bjarnen kyydillä Kesäharjun pihaan kurvasimme oli alkamassa yhteinen leirimme. Nyssäkät huoneisiin roudasimme ja liinavaatteita hamusimme. Pian lakanat sänkyihin entää, kuin petiin voisi lentää. Pian ruokailuun jo säntäsimme ja sai Bjarnekin seitiä syödäkseen. Ruokia näitä haaveillen odotti moni herkuista täyttyäkseen. Sitten kokoonnuimme hetkeen yhteiseen, sain tietää mitä seuraavaksi teen.

Susu ja Erkki ne lämmitteli saunat molemmat valmiiksi.
He antoivat saunariemua meille poloisille hetkeksi. Löylyt lämpöiset kiukaasta höyrysivät, niistä kylpijät yhdessä nauttivat. Uintihetki vilvoittaa kun veteen laituriltaa pulahtaa. Jo iltapalaa kaikki odottaa ja ovella nälkäisenä jonottaa.Makkaraa, sämpylää niin maittavaa ja yhdessä ne syödä saa. Salkkareissa Gunnarkin pelastettiin, vaan noinkohan auttaa se ongelmiin. Sairaalaanko Gunnar jää, vai selviääkö miehen pää.

Päivä toinen jo sarastaa, aamupalaa kun syödä saa. Omenahillo maittaa kun sitä puuron päälle laittaa. Mehu raikas marjainen on herkku meidän jokaisen.
Jo aamukokous koittaa, se päivämme taas aloittaa. Yhteiset ohjelmamme mietitään, mitä tänään tehdäänkään. Päiväretkeläiset saapuivat tuoden sateen mukanaan heidät tervetulleeksi sai toivottaa ihan kokonaan.
Pihapelitkin pelattiin, ketjut, saappaat heiteltiin, tikkakin lensi kaaressa ja frisbee siinä ohessa. Minigolfia pelasi ken palloa mailalla hallitsi.
Kirppisreissuun lähdettiin suurin odotuksin jos jotain ihanaa löytyisi.
En väkisin koskaan kuitenkaan mitään turhaa krääsää ostaisi. Ei sadekaan tunnelmaa latista on Erkillä joessa katiska. Torstai toivoa täynnä kun piirustusryhmä kokoontuu. Taiteilijat siinä luomisvoimaansa keskittyy. Bingoa, karaokea kun ryhmääntyy joukko Haagan yhdessä. Siinä jokainen meistä kuntoutuu kuin soutaen samassa veneessä. Perjantai aamuna touhutaan me siivouksen parissa, on intoa yhdessä ja toisessa ja varsinkin Karissa. Nokka Helsinkiä kohti pian suunnataan ja Iitti taakse jää. Taas lisää on muistoihin kertynyt tätä elettyä elämää.

Kesäharjussa 12.6.2025 Maija ja Heikki

Haagan karvakuonot

Kaarti, Kiasma, Mustasaari, Suomenlinna; heinäkuun retkeni

Kirjoittanut Päivi

Niinkuin viimekin kesänä, Samppa veti retken sekä Kaartin ravintolaan että Kiasmaan. Ruoka maistui taas ja taide ihmetytti taas silleen ihan hyvällä tavalla. En käy näillä retkillä siksi, että ymmärrän nykytaidetta vaan siksi, että Kiasma on toiseksi suosikkirakennukseni rakkaassa kotikaupungissani Helsingissä.

Niinkuin viimekin kesänä olin toisen Samimme kanssa Mustasaaressa kuikuilemassa tilanteita ilmaislipuilla. Tapasimme lampaita, kovaäänisen kukon ja Kiinan juoksuankkoja?! Söimme tosi hyvää ruokaa, kiertelimme ja istuimme läpi kokonaisen jumalanpalveluksen ja kirkkokahvit. Helle paahtoi.

Ensimmäinen ikinä organisoimani Vernetin retki suuntautui perinteellemme uskollisesti Suomenlinnaan. Kaikki muu oli toki tuttua, mutta se väen määrä lautalla ja kohteessa löi totaaliseti ällikällä! Oli niin kuuma päivä, että porukka laihtui kuuteen henkilöön. Mutta jälleen kerran, söimme hyvin ihanassa Bastion Bistrossa, yritimme käyskennellä saarella ja söimme Vernetin tarjoamat jätskit. Nyt en näe näitä duunikavereita ennen kuin loman jälkeen.

Vasemmalla iloiset ja kylläiset Suomenlinnan-kävijät.
Mustasaaren ulkoilmakappelin alttari.

Vernetin kesäjuhla

Mielenterveysyhdistys Vernetin järjestämässä kesäjuhlassa oli tekemisen ja yhdessä olemisen meininki, grillausta unohtamatta. KM-singers eli Kimmo ja Mikko esittivät lähes kaikki Elviksen hitit sekä muutaman kotimaisen iskelmän jotta tanssijalka alkoi ainakin osalla vipattamaan. Samalla järjestimme yhteistyössä pihakirppiksen ja moni lähes uusi vaate sai uuden omistajan.

Haagan toimintatalon retkeilyä Vuosaaressa

Helsingin Vuosaaressa on kolme kohdetta, joihin Haagan toimintatalon ryhmätoiminta on tutustunut viimeaikoina. Ensimmäinen niistä on Uutelan kota, paikka jossa on Haagan porukalla grillattu makkaraa ja nautittu yhdessä olosta. Se on ulkoilukohde joka sijaitsee Vuosaaressa, Itä-Helsingissä. Uutelan kota sijaitsee osoitteessa Särkkäniemi 5, 00990 Helsinki. Uutela on Helsingin kaupungin suosituimpia yhtenäisiä luonnontilaisia virkistysalueita, ja se on kolmelta suunnalta meren ympäröimä. Alueella on luontopolku, jonka varrella on monipuolista kasvillisuutta ja maastoa kuten rantakallioita, erilaisia metsätyyppejä ja niittyjä. Luontopolun varrella sijaitseva Uutelan kota tarjoaa kävijöille luonnonrauhaa ja elämyksellisiä maisemia. Uutelan kodan läheisyydessä on myös muita ulkoilumahdollisuuksia, jotka mahdollistavat tutustumisen alueen monimuotoiseen luontoon. Uutela on hyvien liikenneyhteyksien ulottuvilla ja sinne on lyhyt matka Vuosaaren metroasemalta. Uutelan ulkoilualueella on myös monipuolisia palveluita. Alueella on kaksi itsepalveluperiaatteella toimivaa keittokatosta, joissa voi grillata omia ruokia. Lisäksi alueella on useita pysäköintipaikkoja, koirapuisto, viljelypalstoja ja Skatan tila, jossa on kahvila ja venelaituri.

Uutelan kämppä tuli ryhmätoiminnan väelle tutuksi kesäkuussa 2025. siellä on petipaikat yhteensä 11 hengelle. 9 petipaikkaa kämpässä ja 2 saunalla. Uutelan kämpän päädyssä on grillikatos ruoanlaittoa varten. Uutelan kämppä tarjoaa puitteet pienelle leirille tai päiväretkelle. Kämppä sijaitsee lähellä Meriharjun luontotaloa metsätien päässä ihan meren rannalla. Kämpän varustelutaso on vaatimaton. Valaistus toimii aurinkosähköllä tai retkivalaisimilla, lämmitys takalla tai kamiinalla. Kämpässä on pieni aurinkosähköllä toimiva jääkaappi. Kesävesi tulee letkua pitkin Meriharjun luontotalolta. Kämpän pihapiirissä on kaksi ulkovessaa, ulkovarasto sekä rantasauna. Uutelan kämppä on tarkoitettu vain kesäkäyttöön. Tiloja voi varata toukokuusta syyskuuhun. Yöpyminen on mahdollista. Uutelan kämppä kuten kaikki Helsingin kaupungin tilat ovat savuttomia ja päihteettömiä ja niissä noudatetaan savuttoman Helsingin periaatteita.

Haagan toimintatalo teki 6.8.2025 retken Seikkailutalolle Vuosareen. Ohjelmassa oli leikkimielistä kilpailua älypelien parissa ja tietenkin nautimme eväistä kuten juustosämpylöistä, grillimakkarasta, kahvista ja mehusta.

Seikkailutalo on seikkailukasvatukseen keskittynyt toimipiste Vuosaaren Kallahdessa. (Käyntiosoite Kallvikinniementie 10, 00980 Helsinki.) Alunperin seikkailutalo on eräälle everstille vuonna 1912 rakennettu omakotitalo ja alkuperäinen nimi lienee ollut Villa Barrdoft. Talo sijaitsee ihastuttavan hiekkarannan ja kahvilan läheisyydessä. Seikkailutalo on tarkoitettu maksimissaan 30 hengen ryhmille. Seikkailutalon toiminta on suunnattu pääasiassa nuorille, mutta myös muille, kuten järjestöille. Seikkailutalolla on kohdennettua ja seikkailukasvatuksellista pienryhmätoimintaa ja ryhmäytyksiä yläkoululuokille. Tarjolla on myös seikkailutoimintaan liittyvää koulutusta, osaamista, tiloja ja välineistöä. Keskeiset toiminnot ovat: kohdennettu seikkailukasvatuksellinen pienryhmätoiminta, seikkailukasvatukselliset ryhmäytykset, viikoittainen seikkailukerho nuorille sekä retki-, vaellus- ja leiritoiminta. Tilat ovat maksuttomia helsinkiläisille toimijoille. Yrityksille ja uskonnollisille yhdyskunnille sovelletaan Kulttuuri- ja vapaa-ajan lautakunnan hyväksymiä vuokria.

Miten me siis päädyimme näihin ihaniin kohteisiin? Ohjaajallamme Senja Mutasella oli yhteys nuorisopuolelle, koska hänellä on alan koulutus. Huolellisesti hän kampasi läpi kaikki kohteet, joita meille tarjottiin ja oli moottoroivana voimana kun niitä valittiin, mutta ennen kaikkea kun niihin tehtiin retki.

On todella tärkeää, että luontokokemuksia ja virkistystä luonnossa saadaan mielenterveyspalvelujen käyttäjille. Itse olen melkein kaikilla vuosikellossamme olevilla luontoretkillä mukana ja ne tekevät todella hyvää. On mukava kohdata toimintatalo- ja työkaverit erilaisessa ympäristössä ja ohjaajatkin tuovat siihen oman lisänsä sosiaalisesti. Joskus on ollut opiskelijakin retkellä mukana. Täydet pisteet Niemikotisäätiölle, että tällaiseen löytyy rahkeita ja tekemistä!

Villa Borgiksessa

Koen olevani etuoikeutettu, kun sain viettää viisi keskikesän viikkoa Villa Borgiksen idyllisessä miljöössä. Myönnetään, olin töissä siellä. Mutta silti!
Aika meni kuin siivillä. Loistavat kollegat ja ihanat kävijät saivat oloni tuntumaan alusta asti tervetulleelta ja nopeasti soljahdinkin joukkoon. Borgiksessa oli myös kesällä runsaasti toimintaa, johon osallistua. Olin hämmästynyt toiminnan laajuudesta!
Itse olin mukana mm. puuronkeittäjän ja tiskikoneen tyhjentäjän roolissa. Lisäksi pidin kokemusasiantuntijan vastaanottoa, jolle näen säätiöllä kyllä kysyntää, sillä ihmiset kävivät juttelemassa luottamuksellisissa keskusteluissa kahden kesken kanssani. Vedin myös luovan kirjoittamisen ryhmiä viikoittain. Työaikaa kului toki myös mukavaan jutusteluun ja kivoilla retkillä käymiseen mm. Linnanmäellä, Mustavuorella ja Malmin kaupunkipellolla Green City Farmilla.
Sain hyvää palautetta panoksestani.
Tästä on helppo jatkaa yhteistyötä.
Kiitos Villa Borgis – nähdään pian!

Teksti Sirpa sinisalo

”Työparityöskentely ammattilaisen ja kokemusasiantuntijan välillä rakentaa luottamusta, lisää ymmärrystä ja parantaa palvelua.

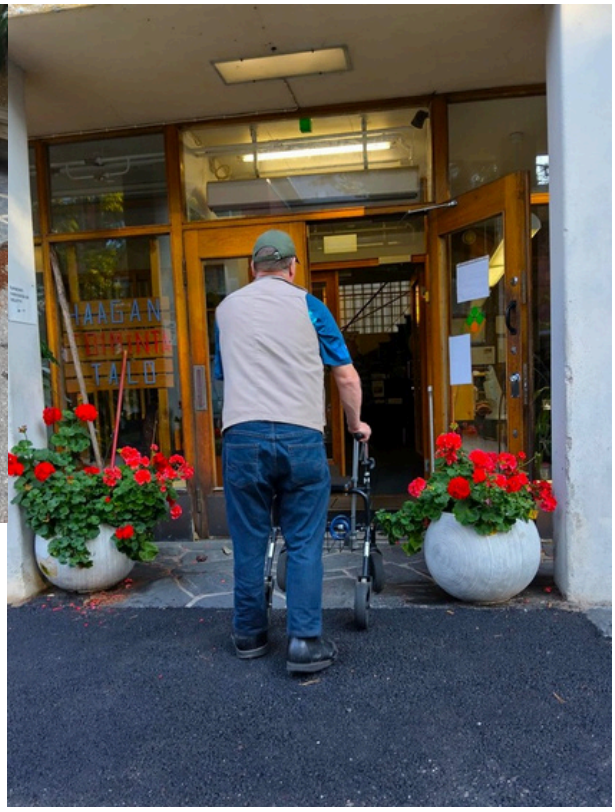
Syysretki Raaseporiin

Haagalaisten syysretki suuntautui Raaseporin linna raunioille ja Tammisaareen. Bussi starttasi tasan klo 8.00 ja yhden pysähdyksen taktiikalla saavuimme Raaseporin linnaan jossa meitä odotti oppaamme Katariina. Reilu tunnin kierroksella saimme kuulla linnan historiasta ja ylipäätään Raaseporin alueen tapahtumista eri vuosisatoina, kummitustarinaa unohtamatta. Linnalta matka jatku Tammisaareen lounaalle, ravintola Fyren. Lounaan jälkeen tutustuimme oppaamme johdolla kaupunkiin sekä kävellen että kiertoajeluna. Kierroksen jälkeen matkamme jatkui ns Fagervikin museotietä ja pysähdyimme yhdelle tauolle Fagervikin kahvilaan. Siitä matka jatkui kohti Haagaa ja kotia. Kiitokset kaikille matkalla olleille ja oppaallemme Katariinalle sekä jällen kerran kuljettajallemme Bjarnelle / PackalenBus!

HELLY TECH

Packalén
Packalén

Esteetön kulku Haagan Toimintataloon

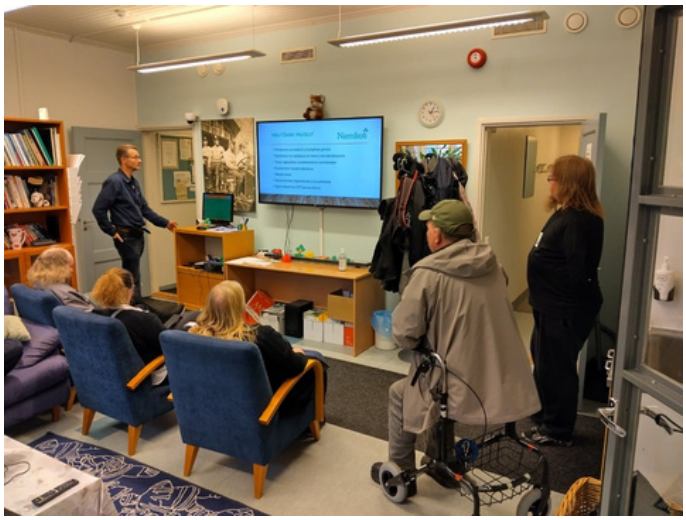


Haikun toimitussihteeri Marko on helppoa tunnistaa mutta tunnistatko kolme muuta henkilöä? Laita vastaukseksi os Haaga.helppi@outlook.com 10.2.2026 mennessä ja voit voittaa ystävänpäiväpalkinnon

Haagan vertaisten retki Lohjalle, Bilnäsiin ja Fiskarsiin

Eräänä syyskuisena torstaipäivänä 2025 teimme retken Lohjalle. Osallistujina oli sekalainen seurakunta vertaisohjaajia sekä kokemusasiantuntijoita, lisäksi vastaava ohjaaja Marko Hanni ja viimeisenä muttei vähäisimpänä ohjaaja Minna Harju. Retkellä oli mahdollisuus tutustua isänmaamme historiallisiin kohteisiin. Elämyksistä ensimmäisenä tupsahti eteemme Lohjan vanha juna-asema, joka historiallisesti tuoksahti Lohjan vanhalle juna-asemalle. Sen kahviossa kutsuivat retkeläisiä kahvi ja leivonnaiset. Aseman pihalla lepäsi vanha höyryveturi ja ja pari säätilojen raiskaamaaresiinaa, joiden maalipinta todellakin oli nähnyt parhaat päivänsä jo kauan sitten.
Toinen kohde olikin jo kirkko.Kyseessä oli keskiaikainen kivikirkko, joka oli kirjavanaan maalauksia Raamatun kertomuksista. Tilaa hallitsi suunnaton kattoon kiinnitetty krusifiksi, joka loi uskomattoman vahvan hartaan vaikutelman. Jopa alttaritaulu oli sen tieltä sijoitettuna erikseen sivuseinälle. Ulkona hautausmaalla kajahtelivat kirkon kellot. Emme keksineet mihinkokoontumiseen ne kutsuivat, mutta ne kuulostivat todella kauniilta ja antoivat vähän leffan Breaking the Waves - vaikutelman.
Aterioimme Bilnäsin vanhassa teollisuus-miljöössä. Ruoka kolahti osalle ja osalle ei. Mutta maisemat olivat kauniit kaikkien mielestä. Alue onkin nykyisin hotellialue. Voi hyvin kuvitella että
sen maalauksellisuus vetoaa ulkomaisiin matkailijoihin.Sitten tuli Fiskars. Täynnä käsityöpuoteja. Kaikista mahdollisista materiaaleista oli tehty hyödykkeitä ja taide-esineitä. Joululahjoja löytyi ostaa. Ja muumiaiheista käsityönä tehtyä suklaata??!!
Viimeisenä matkaamme leiman löi "tavaramerkkimme": pullakahvit luontokohteessa. Kohde oli maankuulu Mustion linna, muttei itse linna vaan sen puutarha. Se oli hyvin kaunis ja ehdottomana huippukohtana "lumme-polku". Lumpeiden sekaan oli kellukkeista ja lavoista tehty kävelyreitti.
Mikä sen ihanampaa kuin kävellä suoraan lummelauttaan!
Vertaisten retket ovat todella kivoja ja virkistäviä. Eilan matkaoppaanlahjat olivat kuin piste i:n päälle. Ja kyllä niillä töistäkin välillä puhutaan. Retken jälkeen lähinnä heräsivät uudet retkihenkiset ideat. Nuuksio seuraavaksi talon patikointiretkeksi tai ehkä Mustion linnan ravintola seuraavaksi ravintolakohteeksi.

Niemikotisäätiö tutuksi:



Kehittämisasiantuntija Ari Kuusela ja Haagalaisia perjantaipulinoissa 22.8.2025

Mieli töihin yksikkö

Siltakylän kuvia

Presidentti Tarja Halonen vieraanamme Haagan toimintatalossa

1.10. on tärkeä päivä: silloin vietetään Minna Sillanpään päivää sekä kansalaisvaikuttamisen päivää ja se on myös liputuspäivä. Meille haagalaisille se oli vieläkin tärkeämpi, sillä presidentti Tarja Halonen saapui vierailulle luoksemme kokemusasiantuntijoiden suunnittelemaan sateenkaarikahvilaan.

Idean äiti oli kokemusasiantuntija Susu, joka erään suunnittelutyöryhmän päätteeksi letkautti, vähän läpällä, että seuraavan hypomaniajakson sattuessa hän varmaan kutsuu itse presidentti Tarja Halosen sateenkaarikahvilaan. No, ei tarvinnut odottaa seuraavaa jaksoa, vaan Susu laittoi tuulemaan heti kotiin palattuaan.

Meille presidentti Halosen vierailu oli suuri kunnia. Tunnelma salissa oli huipussaan ja kuten presidentti alussa totesi, on mukavaa mennä uusiin paikkoihin, koska saa uusia ystäviä. Aivan kuten me hänelle ja hän meille.
Presidentin aikataulu oli tiukka, sillä hän oli menossa vierailumme jälkeen Yleisradiolle haastatteluun. Siitä huolimatta hän sanoi ja osoitti, ettei ole mitään kiirettä. Meidän mielestämme se kertoo paljon hänestä.
Lämmin kiitos presidentti Tarja Halonen!

Teksti Sirpa Sinisalo

Historian havinaa 2016

”Tarja Halonen oli jakamassa v 2016 käsipalloturnauksen mitalit jolloin Seppo ja Katariina pääsivät tutustumaan häneen”

Kokemusasiantuntija

Maijan piirustusryhmän tuotoksia

KUNINGATARNÄYTELMÄÄ KATSOMASSA

Kuninkaista on kirjoitettu näytelmiä, kuningasnäytelmiä, aika lailla, ihan Shakespearen Henry VIII:sta ja Macbethistä lähtien. Silti historian merkkihenkilöistä kuningattaria ei juuri päähenkilöinä ole teatterilavoilla nähty. Tästä ilahduttava poikkeus oli Helsingin Kaupunginteatterin Kuningatarnäytelmä- niminen näytelmä Ruotsin kuningatar Kristiinasta. Siihen Kaupunginteatteri tarjosi meille liput, ja pääsimme 15 vernettiläisen kanssa katsomaan hyvin modernia ja rohkeaa kertomusta Kristiina- kuningattaren elämästä. Miten pääsimme teatteriin. olikin luku sinänsä; halusimme mennä Vernetti- yhdistyksenä kokemaan kulttuuria. Joten kysyimme kaupunginteatterilta lippuja. 10 minuuttia sähköpostin lähettämisestä tuli myöntävä vastaus, ja kysyttiin vaan meiltä, montako lippua tarvitsisimme. 15 pyydettiin, ja sehän järjestyi ennätysajassa. Eikä siinä sitten muuta, kuin teatteriin 3.10. Yhteisömme eloisuus tuli todistettua, kun paikalle saavuttiin jokainen omalla tyylillä ja omassa tahdissa. Ei tarvinnut mennä tahdissa- mars- parijonoon järjestyneenä, vaan yhteinen ei tarkoittanut tässä yhdenmukaista retkeä -kaikki osasivat perille, ja nauttivat teatterielämyksestä omalla laillaan. Itseäni vähän mietitytti ensimmäisen näytöksen painopiste, kerrottiin kovin Kristiinan rakkauselämästä. Noh, kun se asia saatiin käsiteltyä, saatiin näytelmän loppulaukalle nopeasti lueteltuna Kristiinan saavutuksiakin, kuten valtiosäätypäivien perustaminen Ruotsiin ja viiden akatemian luominen valtakuntaansa. Kuitenkin näytelmä teki kunniaa pelottomalle historian naishahmolle tuomalla tähän päivään hänen tarinansa tuoreella ja sievistelemättömällä tavalla. Vernetti haluaa kiittää kaupunginteatteria tästä mahdollisuudesta kokea uudella tavalla historiaa ja nauttia hyvästä teatteriesityksestä!

MIKÄ IHMEEN NIILO?
-HISTORIAA JA NYKYPÄIVÄÄ

Niin kuin monelle muullakin taholla myös Niemikotisäätiöllä on oma sovellus, äppi, Niilo nimeltään, kuten jo Niemikotisäätiön nimi antaa viitteitä. Logona sillä on apina, joka kutsuu kaupungin viidakoiden Niemikotisäätiön digikädellisiä yhteyteen kanssaan ja kauttaan. Niilossa voi esim. asettaa itselleen tavoitteita, jonka saavuttamisesta kontolle tipahtaa ”piste”, ja koska ollaan viidakon oloissa, pisteen symboli on banaani. Kun banaaneita alkaa kertyä, saa Niilo päähänsä erilaisia hattuja, ja itse käyttäjä saa hyvän mielen, kun on jokin asia tullut hoidettua. Näin Niilo kannustaa aktiivisuuteen. On Niilo silti muutakin, kuin itsekseen touhuttavien toimien rekisteröintiä. Moni on löytänyt Niilosta yhteisön, jonka kanssa pitää yhteyttä chat-kanavien kautta, on esimerkiksi keskustelua eri aiheisiin liittyvien viestiketjujen kautta. Monen ja allekirjoittaneen itsensä mielestä viikko on hyvä aloittaa maanantaisella Chat-kahvilalla, jolloin kokoonnutaan yhtä aikaa laitteille keskustelemaan. Toiminnan pyörimisessä on kokemusasiantuntijoilla iso rooli, onhan Niilo suunnattu toipujilta toipujille.
Kyselin kahdelta Niilon pitkän linjan toimijoilta, miten Niilo näkyy ja on näkynyt heidän elämissään. Ensimmäisenä kysyin historian ensimmäiseltä Niilon digiosaajalta, Tuomakselta Niilon kuvioista ennen ja nyt. Hän itse lähti pyynnöstä mukaan Niiloon, joka on siis aikain saatossa kehittynyt päivitysten myötä, ja esim. digiosaajan rooli on nykyään sen mukaisesti toisenlainen. Hän on nähnyt myös, kun osa porukasta on vaihtunut vuosien myötä. Toiveena Tuomaksella olisi, että Niilo saisi kaikki tarvittavat ehdotetut ominaisuudet. Hänen mielestänsä ennen kaikkea kannattaa liittyä Niilon käyttäjäksi (jos siis on kohderyhmää), onhan Niilo Ihan paras äppi! Toinen alkuajan pioneeri on Santtu, joka on myös toiminut Niilon digiosaajana. Hän muistaa alkuajat optimistisina, Niiloa suunniteltiin ihan ulkomaita myöten leviäväksi äpiksi. Hän pitää Niilon graafisesta ilmeestä, joka kehitettiin silloin.

. Alkuun oli kovaa myös WhatsAppin puolella. Nykyään Niilo on hänelle Chat-puolta enimmäkseen. Chat-kahvilat ja viestiketjut toimivat hyvänä osana arkea, ja saavatpa muut kokemusasiantuntijat sekä Teppo- ohjaaja kiitosta häneltä myös. Santtu kaipaisi jonkinlaista päiväkirjatoimintoa Niiloon (mutta eihän Niilon evoluutio ole mitenkään pysähtynyt, kirj. huom.) Chat-ketjuihin sekä Chat-kahviloihinkin toivottaisi Santtu uuden ihmisen tervetulleeksi. Kahviloissa välillä vaihdetaan kuulumisia, välillä kokoonnutaan jonkin aiheen ympärille. Alkuun, jos ei vaikka halua osallistua itse keskusteluun, voi seurata sen kulkua. Mutta jos on halua, voi toki tulla itse vaikka vetämäänkin kahviloita. Minulle itselleni Niilo merkitsee hyväksi havaittua viikon aloitusta maanantai-iltaisin Chat-kahvilan merkeissä, joita välillä vedän, ja välillä olen osallistujan ominaisuudessa. Juuri tämä käytäntö kiteyttää mielestäni Niilon hienon periaatteen ja toteutuksen, kaikki voivat osallistua haluamallaan tavalla, ei aina keskustelua johtaen, eikä aina seuraillen. Eri roolit vaihtuvat, niin kuin demokratiassa parhaimmillaan. Minulle arjen tsempparina toimivat tavoitteet. Chateissä olen saanut kokea jotain ”yhteys-plus”- ilmiötä, yhteisö, joka ei aina näy on olemassa ”Siellä Jossain”, mikä tekee päivästä aina vähän paremman.

KOKE- TOIMINTA 10- V NIEMIKOTISÄÄTIÖLLÄ! - KOKEMUKSIA KOKEMUSASIANTUNTIJUUDESTA

Jo 10 vuotta on tänä vuonna kulunut siitä, kun kokemusasiantuntijakoulutus alkoi pyöriä Niemikotisäätiöllä. Toiminnan äitinä on koko ajan ollut ohjaaja Minna Tikka- Lapveteläinen, ohjaajista myös Teppo Tolvanen on ollut mukana kuviossa. Kuitenkin tasa- arvoisuuden ja toipumisorientaation nimissä koulutuksen ja perinteikkään koke- leirin suunnittelussa ja toteutuksessa on paitsi ammattilaisia myös kokemusasiantuntijoita. He ovat kanssakuntoutujia, joiden oma toipumisprosessi on ensin mahdollistanut oman Koke- koulutuksen läpikäynnin, ja joiden polku on johtanut sitten viemään toivon ja toipumisen sanomaa tällä tavoin eteenpäin. Olin itse Niemikotisäätiön kouluttamana kokemusasiantuntijana tämän kuluneen kauden suunnitteluryhmässä mukana, mikä piti sisällään pitkin vuotta Haagan Toimintatalolla järjestetyt Koke-kahvilat, joissa käsiteltiin kahvikupposen ääressä ajankohtaisia teemoja, ja onhan nyt uutena toimintana alkanut sateenkaari- kahvilatkin pyöriä, joissa fokus on sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin keskittyvällä agendalla. Kuitenkin Se Iso Juttu oli kokemusasiantuntijaleirin suunnittelu 10 vuotista historiaa kunnioittaen, muttei liikaa siihen keskittyen.

Koke- leiri on meillä Niemikotisäätiön Kokemusasiantuntijoilla jokavuotinen tapahtuma, jolloin kokoonnumme Iitin Vuolenkoskella sijaitsevaan Kesäharjun leirikeskukseen jakamaan kokemaamme, kuulemaan tarinoita ja ihan vaan nauttimaankin luonnon keskellä leirimeiningistä. Koska Niemikotisäätiön Koke-toiminta on nimensä mukaan kokemukseen painottuvaa, on ihmisen oma kokemus ja tarina keskiössä esim. teorioiden vaikka ryhmäytymisen prosesseista sijaan, mikä minusta on ihanaa tässä toiminnassa. Niinpä tarinoiden, ihmisten kuuleminen ja tarinansa jakavien uusien kokemusasiantuntijoiden oli tämänkin leirin ehdoton pääasia (muttei pelkän pään asia). Suunnittelutyöryhmänä pidimme ohjelmaa, jossa oli allekirjoittaneen ahdistuksen hallinnan työpaja, koke-kollegan Mielenterveys- ja harrastukset- aiheinen, saunomisen ja kylmävesiuimisen saloja avannutta ohjelmaa, tarinateatteria ja aamuiset asahi- sekä iltaisin gongi- ja äänimalja- sessiot sekä tietysti juhla 10-vuotisesta koke-toiminnasta. Teimme sitä varten onnittelulaulun ja saimme tutustua vähän toiminnan historiaan Minnan kautta vuosien kuvattujen kuvien kanssa kertomana. Koen hienona ja hyvänä olla osa tätä jatkumoa, omalla tavallani. Oma tapa on juuri se ainoa oikea, mitä kokemusasiantuntijuuteen tulee; jokainen näkee ja kokee asiat omalla laillaan, ja se on juurikin hyvä. Tähän omaan tarinaan, jos sen kuuleminen auttaa muita, niin sen kautta tulee ihan uusi merkitys itselle ja Koke-töiden kautta olen kuullut , että merkityksellisyys muille.

VERnetti 20 vuotta
– oma yhdistyksemme juhli pitkää taivaltaan

Puheenjohtaja Kaisa ja perustajajäsen Eila juhlatunnelmissa.

Miten kaikki alkoi – pölyisestä verstaasta yhteisön olohuoneeksi

Kun Vernettiä alettiin suunnitella 2000-luvun alussa, nykyisessä Haagan kahvilassa oli vanha, pölyinen verstas työkaluineen ja paksuine pölykerroksineen, kertoo Niemikotisäätiön toiminnanjohtaja **Seppo Eronen**. Seppo muistaa hyvin, miten ideointi lähti liikkeelle, kun mietittiin, miten tila voitaisiin ottaa käyttöön ja mitä uutta se voisi tarjota palvelunkäyttäjille.

Taustalla toimi Mielikki-kahvila, jonka toiminta siirtyi vähitellen Vernetille. Palvelunkäyttäjät pitivät useita kokouksia ja selvittivät, miten yhdistys voitaisiin perustaa ja voisiko Mielikki-kahvilan kassan siirtää uuden yhdistyksen alkuvaraksi. Lopulta todettiin, että siirto on mahdollinen, ja näin Vernetti sai tarvitsemansa alkupääoman toiminnan käynnistämiseen.

Myöhemmin kahvilatoiminta siirtyi Niemikotisäätiön ruokapalveluiden rinnalle, eikä Vernetti enää pyöritä kahvilaa itse. Muuta toimintaa on tullut senkin edestä.

Vertaistuki ja tietotekniikka – nimen synty

Yhdistyksen ydinajatuksiksi muotoutuivat vertaistuki ja tietotekninen tuki, jotka olivat ajankohtaisia tarpeita. Näistä kahdesta syntyi myös nimi: VERnetti – vertaistukea ja nettiä, yhdessä.

Haagan toimintatalon vastaava ohjaaja Marko Hanni Vernetin rahastonhoitajana tekee ”tylsät, hallinnolliset ja rahaan liittyvät työt”.

Niemikotisäätiöön palkattu kokemuskoordinaattori Sirpa Sinisalo nautti juhlasta.

Tilojen uudistaminen ja Niemikotisäätiön tuki
Niemikotisäätiö remontoi tilan yhdistykselle omalla kustannuksellaan. Arkkitehtitoimisto suunnitteli tilat, liukuovet, kulkureitit ja esteettömyyden. Yhdistyksen 18 perustajajäsenestä 6–7 on yhä mukana toiminnassa. Niin tärkeäksi yhteisö on monille muodostunut vuosien varrella.

Mitä Vernetti tekee nykyään?

Vernetti järjestää toimintaa ympäri vuoden – silloin, kun sitä eniten tarvitaan. Toiminta on Niemikotisäätiön tukemaa ja sillä halutaan tarjota turvallisia kohtaamisia myös iltaisin, viikonloppuisin, pyhien aikaan ja talon kesälomakuukautena. Puheenjohtaja **Kaisa** tiivistää: “Me halutaan olla avoinna juuri silloin, kun muut paikat ovat kiinni.”

Kuukausittaiset jäsenkahvit ja aktiivinen hallitustyö

- Jäsenkahvit kuukauden ensimmäinen torstai.
- Niissä keskustellaan tulevista retkistä, tapahtumista ja yhdistyksen kuulumisista.
- Hallitus kokoontuu kerran kuukaudessa.
- Hallituksessa on puheenjohtaja, varapuheenjohtaja sekä kuusi varsinaista jäsentä ja kolme varajäsentä.
- Toiminnassa ovat mukana ohjaajat **Minna Harju** ja **Marko Hanni** tukena ja turvana.

Retkiä, tapahtumia ja matkoja
Vernetistä lähdetään aktiivisesti liikkeelle – ja usein jäsenille täysin maksutta.

- 1–2 retkeä joka kuukausi
- teatteri-iltoja
- jääkiekko- ja jalkapallo-otteluita
- Tallinnan matka
- suunnitteilla Pärnun matka
- Tukholman risteily
- sesonkiretkiä, kuten syksyn Halvan karkkitehdasvierailu

Sami toimii retkivastaavana ja järjestää kohteita: kun hän löytää kiinnostavan paikan kaupungilta, hän alkaa ideoida sinne retkeä Vernetille. Toiminta on vahvasti vertaisten itsensä järjestämää.

Mitä Vernetti on jäsenille?

Jäsenet kuvaavat Vernettiä lämpimäksi, avoimeksi ja tasa-arvoiseksi yhteisöksi. **Kirsi** sanoo, että yhteisössä on mukavaa ja turvallista olla. **Rauno** jatkaa: "Kaikki ovat vertaisia. Kaikki otetaan huomioon. Kaikki ovat samanarvoisia."

Vuosien varrella retket, matkat ja yhdessä koetut hetket ovat jättäneet pysyviä muistoja. Ystävänpäivän leivokset Haagan toimipisteessä muistetaan edelleen ja erityisesti: joka vuosi ne olivat edellisvuotta upeampia.

Vertaistuki käytännössä
Vertaistuki on Vernetin toiminnan sydän. Se näkyy:

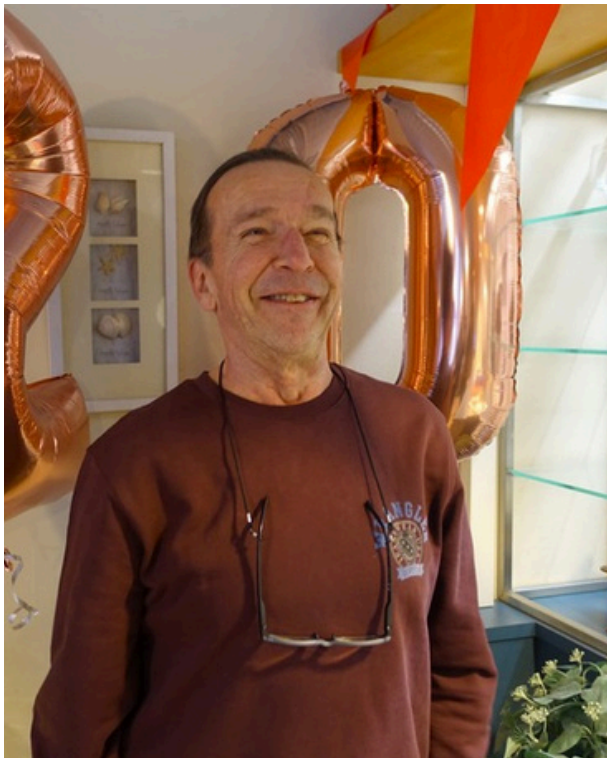
- retkillä
- tapahtumissa
- arjen yhteisessä tekemisessä
- keskusteluissa ja kohtaamisissa
- hallituksen toiminnassa

"Kaikki jäsenet auttavat toisiaan, ja yhdessä oleminen on ollut tärkeintä Vernetissä 20 vuoden ajan," Sami kuvaa. Lisäksi tietotekniikkatuki on osa vertaistoimintaa – "vertaisuus ja netti" ovat edelleen yhdistyksen ydintä.

Jos Vernetti olisi ihminen – millainen 20-vuotias se olisi?
Kuvitelma sai ryhmältä hymyn huulille. Vernetti olisi:

- tasapainoinen
- kypsä, mutta mahdollisuuksia täynnä
- ystävällinen ja auttavainen
- sopeutuva
- elämän kolhujen keskellä tukea tarjoava ystävä

"Se on kuin oma lapsi – 20-vuotias, jolla on hyvä pohja ja tulevaisuus edessä," kuten Minna ja Marko kuvailevat.



Esa iloisena juhlakoristeiden keskellä.

Apulaisjohtaja Jouni Nisula kiitteli lämpimästi Vernetin tekemää merkityksellistä työtä jo 20 vuoden ajan ja toivoi toiminnalle jatkoa.

Niemikotisäätiön toiminnanjohtaja kiitteli "Tunnelma oli erityisen lämmin ja monen palvelunkäyttäjän kasvoilta paistoi tyytyväisyys ja myös ylpeys tästä Vernetin toiminnasta".

Varapuheenjohtaja Harri ja puheenjohtaja Kaisa

Vernetin tulevaisuus – pieni mutta paras

Tulevaisuudelta ei odoteta kasvua määrässä, vaan laadussa. Marko ja Minna kiteyttävät tavoitteen:
"Ei olla Suomen suurin yhdistys, mutta Suomen paras."

Yhdistyksellä on:

- noin 60 jäsentä
- sitoutunut hallitus
- selkeä vuosikello
- tilaa spontaanille toiminnalle (kuten teatteriretket, jotka syntyvät ideasta)

Jäsenistön ääni on toimintaa ohjaava perusta. Uudet ideat toivotetaan tervetulleiksi. Yhdistys pyörii pienin kustannuksin, kun arvot ja tilat ovat kunnossa.

Haagan toimintatalon keittiön ohjaaja Tuula Pöyhönen-Terkko loihti taas maukkaat tarjoilut juhlijoille.

Kuka voi liittyä Vernetin jäseneksi?

Kuka tahansa, joka allekirjoittaa Vernetin arvot, on tervetullut jäseneksi.

"Tervetuloa mukaan!"
puheenjohtaja Kaisa sanoo.

- **Jäsenmaksu**: 10 €/v
- **Yhteisön jäsenmaksu**: 50 €/v
- Jäseneksi kannattaa liittyä heti tammikuussa, jotta saa koko vuoden edut käyttöönsä

Liittymistiedot:
vernetti.niemikoti.fi

EKOTEKO
2024

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!