

HAAGAN 2019

HAIKU





Niemikoti



Päätoimittaja : Anne U

Yhteystiedot : 09 587 8155

Toimitussihteeri : Marko

Kansien kuvat : Senja M.

Toimitus : Arto R, Arto H, Sami,
Sanna , Sonja ja Päivi

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus Anne U.	3	Palvelunkäyttäjät	18
Rakkautta ensi silmäyksellä	4	Liike on lääke	21
Lion päivä	5	Patrician haastattelu	22
Juhannusjuttu	8	Laten-juttu	24
Avoimet ovet	10	Pietarinmatkakertomus	25
Örkkitarina	12	Onko nimellä väliä	27
Sarjakuva	13	Tallinnanmatka	29
Sonjan runoja	14	Nikon taidegrafiitti	30
Näin pääset Haagaan	15	Kuvituskuva	31
Encaustic	16		

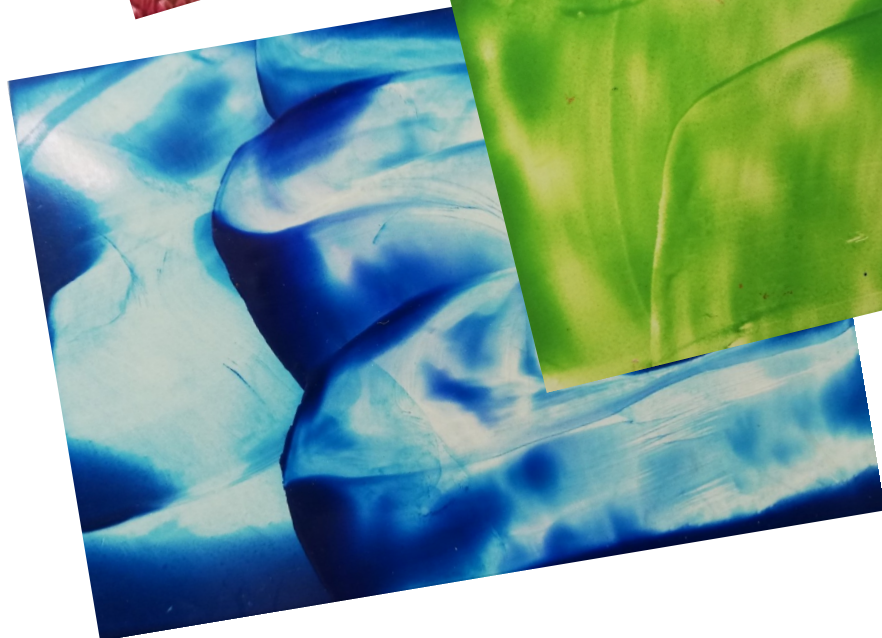
Tekijä Piia



Tekijä Piia



Tekijä Piia



Aurinko suokoon taas lämpöään meille!

Olen päätoimittajana erityisen iloinen ENCAUSTIC tekniikalla tehdyistä taidekuvista, jotka on tehty Haagan toimintatalossamme. Kuvat ovat herättäneet erityistä ihastusta joka paikassa. Kansien kuvat on tehnyt ohjaaja Senja M. Tällä aukeamalla on kolme kuvaa, jotka on tehty samalla encaustic tekniikalla. Lisää aiheesta s. 16 ja 17.

Meidän on paljosta kiittäminen taas Arto R:ää. Hän kiinnittää tietokoneella tekstit ja kuvat paikoilleen, jakaa ne palstoihin oikealla tekstityypillä taitavasti ja nopeasti.

Luvassa on kuuma kesä Euroopassa ja mekin saamme auringosta D-vitamiinia.

Haiku-lehemme on täynnä mielenkiintoisia asioita, joihin kannattaa tutustua.

”RAKKAUTTA ENSI SILMÄYKSELLÄ”- TARUA VAI TOTTA?

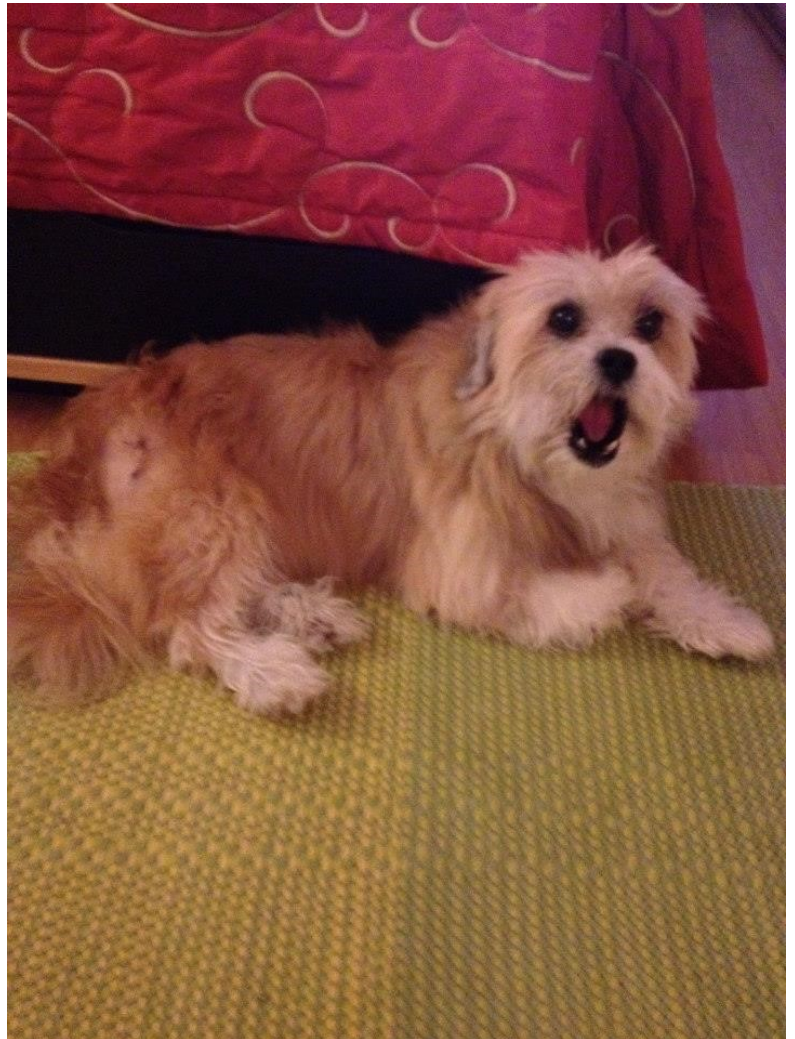
Tässä tapauksessa täysin totta. Olen Lio, 17 vuotias rescue- koira Espanjasta. Toimin tällä hetkellä kaverikoirana Haagan Toimintatalossa. Tehtäviini kuuluu:

- Olla suloinen
- Olla kiltti
- Heiluttaa häntää
- Olla rapsutettavana.

Minut siis otti tuo Emäntä koirakseen 2005 tai 2006 Espanja Puerto de la Cruzista Teneriffan saarelta löytöeläinkodista. Kun hän näki minut ensimmäisen kerran se oli ”Rakkautta ensi silmäyksellä” . Minä nyt vaan satuin olemaan siellä, aika surkeassa kunnossa. Heilutin hänelle häntää ja katsoin syvälle silmiin...

Ja se oli menoa sitten! Eli ei muuta kuin paperit kuntoon ja lentolippua varaamaan.

Hieman löytöeläinkodin henkilökunta epäroï, kuinka tulisin sopeutumaan Suomen kylmään talveen. Minäpä näytin niille pitkän nenän! Mikä kamala talvi?? Ihana lumi ja villapaidatkin keksitty - haloo!! ”Mummoni” neuloi minulle jo Espanjassa villapaidan menomatkaa varten, ja matka taittui lämpimässä ruumassa Helsinkiin. Sieltä sitten vielä pienkoneella Joensuuhun pienessä laukussa, asuimmehan silloin siellä.

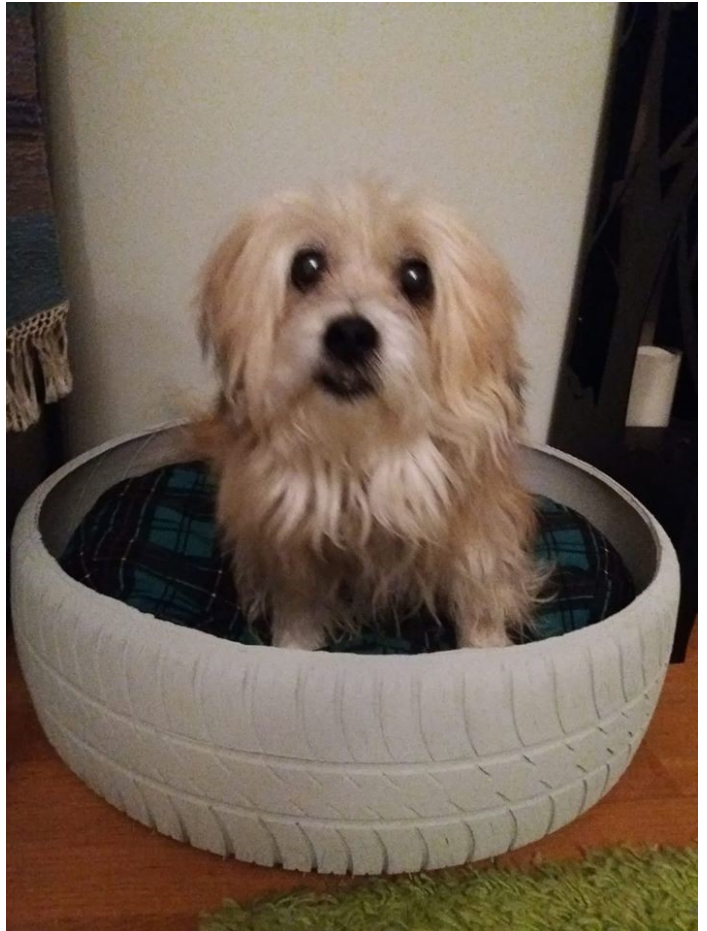


LION PÄIVÄ

Aamulla, kun herätyskello soi, reagoin siihen käänteisesti, ja pyrin makoilemaan emäntäni viereen hänen sänkyynsä. Onneksi Emäntä on ymmärtänyt tämän aamuköllöttelyn tarpeeni, ja laittaa herätyskellon soimaan 15 min tarvittua aikaisemmin, että ehtii hoitaa minua ennen kuin päivä lähtee käyntiin. Katselen, kun Emäntä laittautuu päivää varten. Sitten on aamupalan hotkimisen aika, jonka päälle latkin nopeasti vettä, joskus niinkin nopeasti, ettei se ”tahdo pysyä mahassa”. Sen jälkeen menemme aamulenkille, jossa vastaan tulevia koirakavereita moikkailen, mutten hirveän pitkään jää heidän kanssaan ”juoruamaan”.

Palaamme kotio, jolloin itse päätän, lähdenkö Emännän mukaan töihin. Hän osaa jo lukea minua, jos pyörin eteisessä, hän ottaa minut mukaansa, jos vetäydyn takavasemalle, jään keskittymään talonvahdintätehtäviin .

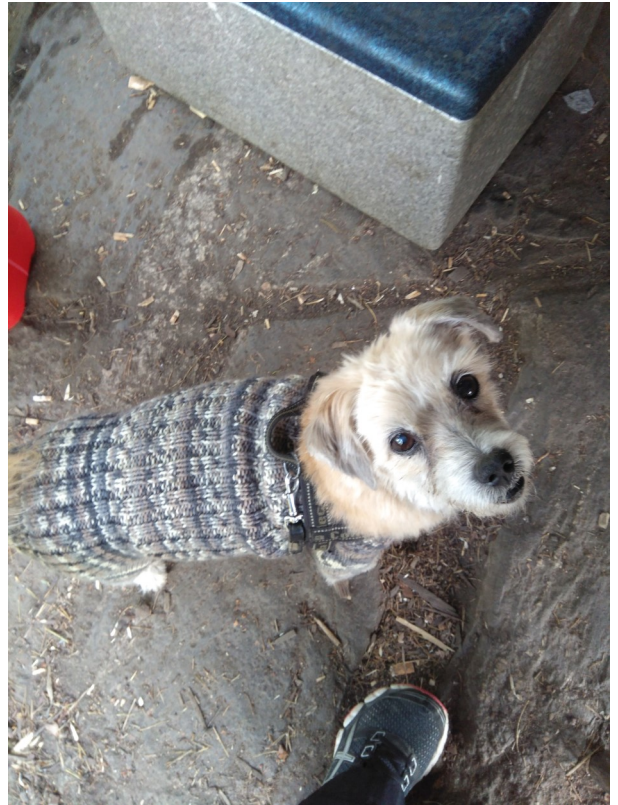
Kun saavumme Emännän työpaikalle, käyn heti ensimmäiseksi katsastamassa tärkeimmät eli ruoka- ja juomakupit sekä petini. Jos juomakuppi on tyhjä, muistutan Emäntää tilanteesta ja paiskon kuppia vähän ympäriinsä- ja saan sitten siihen vettä. Seuraavaksi tarkastuskierros, ovatko kaikki paikallaan Päivätoiminnan puolella, keitä siellä kulloinkin sattuu olemaan? Sitten odotellaan rapsutuspalvelua Talon kävijöiltä. Aamukokouksessa ja ryhmissä täytyy ehdottomasti olla mukana tarkkailemassa tilannetta. Se on aika väsyttävää puuhaa, joten päivän aikana useammat



torkut ovat paikallaan. Ihmisotusten ruoka-ajan koittaessa ulkoilutan Emäntää Toimintatalon ympäristössä. Sitten onkin ohjelmassa iltapäivän ryhmiin osallistumista. Retkiin ja matkoille osallistun myös mielelläni, esim Porkkalanniemessä ja Nuuksiossa olin Emännän mukana. Minulla on myös omia juttuja, kuten se, että matkoilla ja retkillä yövyttäessä haluan aina nukkumaan Emännän viereen, enkä omaan petiin.

Työpäivän päätyttyä matkustan rauhallisesti autossa Emännän kanssa kotiin. Illalla on vielä lenkki, ja sitten nukkumaan, joko omaan petiin tai jos kuorsaan liikaa-olohuoneeseen, että Emäntäkin saa nukkua.

Nykyisin työpäivää seuraa palautumispäivä, onhan osallistuminen rankkaa puuhaa! Silti, pidän kovasti ihmisotuksista, vaikken heidän syleissään viihdykään, mutta eihän joka koiran ole pakko sylkiöira ollakaan. Iän myötä kuulo- ja näköaisti on hieman rapistumaan päin, ja joskus yllätyn, kun Emäntä kutsuu minua selkäni takaa, en aina hoksaa, missä hän on.



Sanna



Haagan toimintatalon kahvila

”Vertti vertaiskahvila”



Kahvila on ollut aiemmin Mielenterveysyhdistys Vernetin kahvila, mutta nyt se on Haagan toimintatalon kahvila. Kahvilamme nimi uudistettiin joulukuussa 2018 ja kahvilan tiloissa on nykyään myös vertaisohjaajien toimipiste. Uutuutena saimme myös maksupäätteen eli meillä voi maksaa myös kortilla ja pienin kortilla maksettavan ostoksen summa on 1 €. Valikoima on

runsa; kahvin kera voi ostaa sekä suolaista että makeaa. Makeat leivonnaiset on pääosin Haagan omassa leipomossa leivottuja.

Kahvila on avoinna ma-to 9-13 ja pe 9-12. Mahdolliset poikkeusajat ilmoitetaan kahvilan ovelta.

**Tervetuloa
kahvittelemaan!!**

KYMMENEN ASIAA SUOMALAISESTA JUHANNUKSESTA

1. YÖTTÖMÄN YÖN JUHLA

Aurinko ei laske ollenkaan Lapissa.

2. "UKON JUHLA"

Osissa Suomea juhannusta kutsuttiin alunperin Ukon juhlaiksi. Sillä varmistettiin sato ja hedelmällisyys.

3. PAHAT HENGET JA KUMMITUKSET

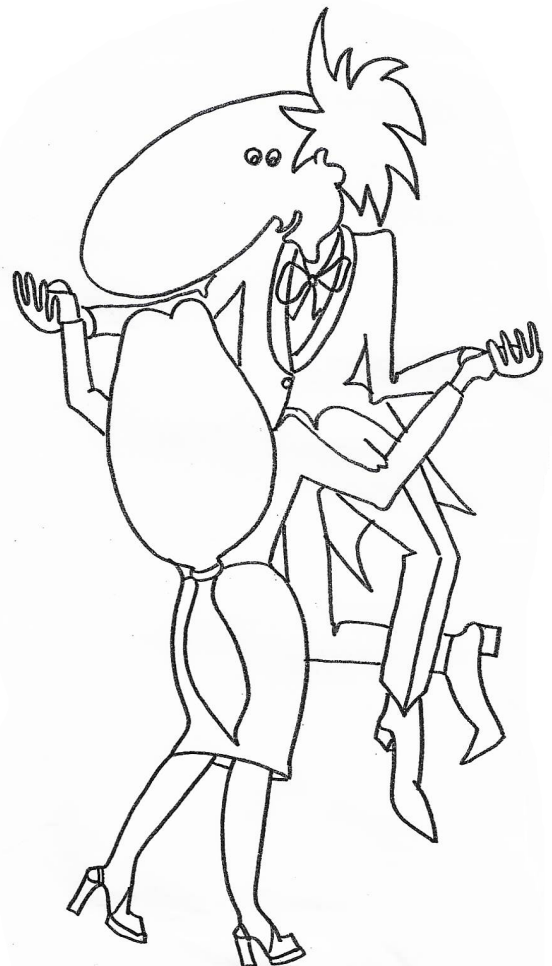
Wikipedia tietää kertoa, että "vuoden pisimpiä päiviä on kutsuttu *pesäpäiviksi*, koska aurinko on silloin 'pesässä', eli sen päivittäinen kierto käy korkeimmalla kohdallaan, ikäänkuin maailmanpuun oksalla. Aurinko näyttää viipyvän pesässään useita päiviä, kunnes aurinгон liikerata alkaa taas laskea ja päivät lyhetä." Moinen kosminen suunnanmuutos nostaa pahat henget ja kummitukset esiin ja saa ne liikkumaan vapaasti siellä täällä. Se on suotuisaa aikaa myös enteiden katsomiselle.

4. ÖLINÄ JA KOKOT

Ihmiset, jotka uskoivat pahoihin henkiin joutuivat mölyämään humalassa ja polttamaan kokkoja, koska ne kaksi tapaa karkottivat pahat henget.

5. ENTEET JA TAIAT

Enteitä katsottiin säiden, satovuoden ja karjaannon osalta. Nuoret naiset saivat taikoja tekemällä selville tulevan puolisonsa. Piti vain kiertää kolmesti saunan ympäri ja kurkistaa lakeisesta sisään.



6. SIIVOUKSEN PÄÄLLE KOIVUJA JA KUUSIA

Juhannukseen liittyy erityisen laaja suursiivous. Se viimeistellään koivunok-silla tai koivuilla, ja ovatpa pohjanmaa-laiset käyttäneet joskus kuustakin.

kemassa perinteinen helsinkiläinen Seurasaaren juhannusjuhla?

Lähde: Wikipedia

Tutkimustyön teki: Sonja

Kirjoittanut Päivi

7. LIPUTUSTA VUODESTA 1934

Kirjailija Maila Talvio on ehdottanut nykyistä liputuspäivää, juhannuspäivää.

8. KAIKKIALLA EUROOPASSA JA KATOLINEN KIRKKO

Juhannus oli yleinen juhla Euroopassa. Katolinen kirkko halusikin antaa sille kristillisen merkityksen. Juhannusta alettiin juhla Johannes Kastajan syntymäpäivänä. Siksi nimeksikin vakiintui juhannus.

9. JUHANNUSHÄÄT

Juhannushäiden taustalla on talonpoikaiskulttuurien maataloustöitten väliaika, joka oli kesäkuun loppupuolella. Ensin yleistyivät juhannushäät, sitten kesähäät.

10. SEURASAAREN JUHANNUS

Olisiko tämä jo sopiva vuosi käydä ko-



AVOIMET OVET 2018

Vuotuinen Haagan toimintatalon avoimet ovet järjestettiin tänä vuonna tiistaina 4. joulukuuta. Koko homma käynnistyi siten, että toiminnanjohtajamme Seppo Eronen avasi käyttöä varten vertaiskahvila Vertin. Se on siis entinen kahvilamme, mutta niin, että siinä sijaitsee vertsikkanurkka, jossa vertaisohjaajat muunmuassa tapaavat muita Haagan kävijöitä. Myös palautelaitikko sijaitsee nurkassa. Sinne voi tipauttaa palautelappuja vaikkapa aina heti ryhmän jälkeen tuoreeltaan.

Tänä vuonna avoimissa ovissa ei ollut ilmaista ruuanjakoa, mutta kohtuuhintaan sai herkullisen keittoaterian. Aulassa oli leivontatuotteiden myyntipiste. Sieltä löytyi talossa tehtyjä kakkuja, leipiä, hilloja ja sinappia. Mehevä taatelikakku viritti sopivasti jo etukäteen jouluherkuttelun tunnelmaan. Yläkerrassa, kolmannessa, tarjoiltiin glögiä ja kaupattiin kirpputorituotteita. Päivätoiminnassa myytiin käsityönä tehtyjä juttuja: heijastimia, saippuonia, kynttilöitä ja jouluisia villasukkia. Kakkoskerroksen työtoiminta oli kehittänyt limsa- ja vaahtokarkkitarjoilun, jotta kaikki saivat suun makeaksi.

Kello 11 aloitti kuoro. Sekin on tietysti talon oma, ja tosi hyvä onkin. Ohjelmistoon kuuluu iskelmiä ja näin joulun alla joululauluja tottakai. Kuoron esiintymisestä saa tosi hyvän tunnelman, se koettiin jo talon omissa, sisäisissä pikkujouluissa omalle väelle ja nyt uudestaan.

Talon omat kierrättäjät, vertaisohjaajat ja esittelijät, tekivät vierailijoille taloa tutuksi näyttämällä talon eri osat ja kertomalla mitä niissä milloinkin tehdään. Kahvilassa potilasyhdistys Ver-



Seppo Eronen vihki vertaiskahvilan toimintaan!

netti teki itseään tutuksi muunmuassa esitelehtisillä. Vernetin jäsenyys maksaa tällähaavaa 10 euroa. Se oikeuttaa pieniin juhlaosallistumisiin vuoden mittaan kuten ystävänpäivän juhlat sekä erilaisiin retkiin. Joskus retki on pienempimuotoinen kuten Hellas tai Fazer, joskus reissataan aina Ruotsiin asti.

Vielä kello 13 oli ohjelmaa. Juha päivätoiminnasta esitti ihastuttavia klassisia pianokappaleitaan ruokasalissa. Ne kuulostavat vuosi vuodelta kauniimilta.

Tällä kertaa lopetimme jo kello 14, mutta joinain vuosina loppumisaika on ollut sellainen, että työstä tulevatkin ehtivät mukaan. Olimme varsin tyytyväisiä avoimiin oviin taas. Väkeä tuli kiva määrä, osaksi meidän omaisiamme ja spesiaaleja ystäviämme, osaksi kaikenlaisista muista yhteyksistä tuttuja kuten muitten säätiön pisteiden kävijöitä. Kannattaa muistaa tämä tapahtuma taas vuoden kuluttua. Keksimme taas varmasti hyviä vetonauloja ja voimme yhdessä juhlia jo joulun- aluksena. Kaikki ovat tervetulleita!



Mitä sitten tapahtui

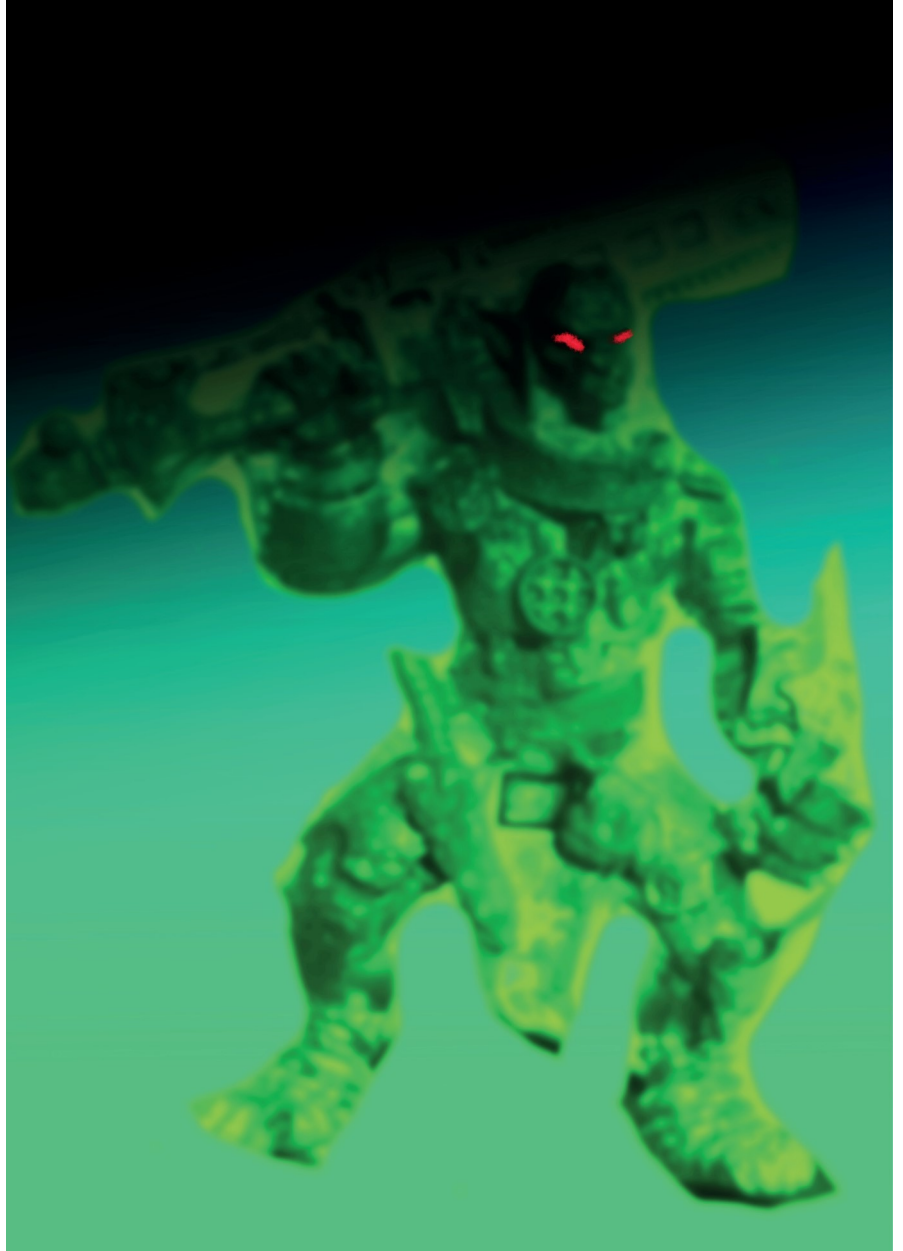
Nuorukainen istuu tuolissa, äiti valmistaa ruokaa. Nuorukainen syö ruokaa, hän miettii mitä tapahtui aikaisemmin. Hän muistelee kun tuli komento armeijaan. Kreivi kuuli mitä on tapahtunut, hän on huolissaan. Kreivi lähetti viestin viejän kristillisten örkkien luokse.

Örkki kuningas otti vastaan lähetin. Lähetin sanoo : ” herani lähetti viestin”, hän jatkaa ” kreivi on huolissaan tilanteesta maailmassa”. Örkki kuningas sanoo ” ei hätää olemme turvassa tänne ei ole uhkaa tiedossa”.

Lähetin asettui örkki hoviin, muut lähettiläät katseli tarkasti. Virkamiehet käsittelee tietoja tarkasti. Örkki kuningas istuu valtaistuimella.

Nuorukainen jutteli kohtalotoveriensa kanssa. He ovat helpottuneita ettei tullut taistelujuja. He ovat onnellisia. Rauha vallitsee heidän yllä.

Arto Haatanen



Sami N.

UUSI SUPER VOIMA



Sami N.

SONJAN RUNOJA VUOSIEN VARRELTA

Kitarani kielet viritän
riitasointu vain sydämessä värähtää.

Tapasi sopuli oravan onnettoman
baaritiskillä. Rykäisi,
”Miksi apea katse sulla.
juttua täytyisi tulla myös mulla?”

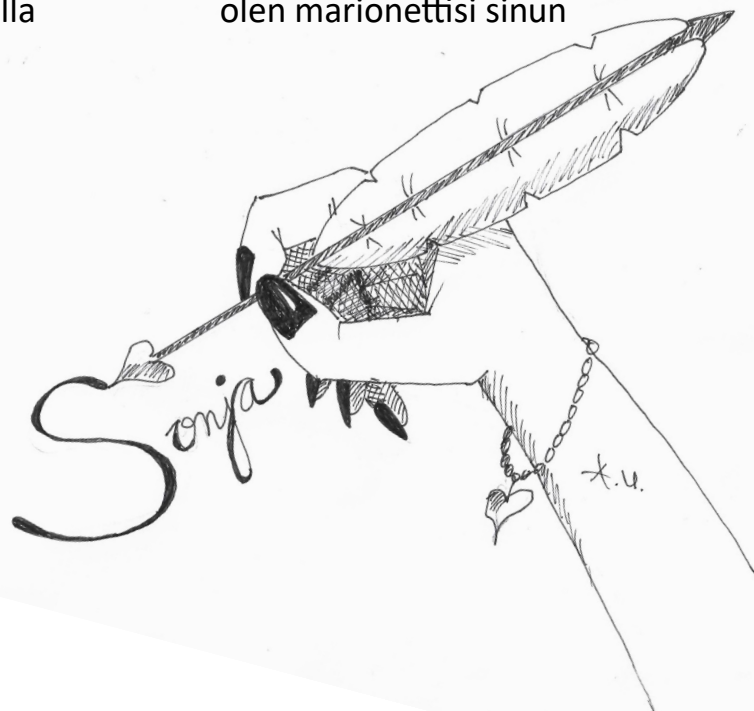
Aurinko kilpaa kauneudellaan
sinun kanssasi toiseksi vain jää

Maanantai, musta masennus verkkoa ylleni
yrittää langettaa.
Satimessa sen vastaan pyristelen.
Silloin sinut muistan ystäväin
maalaan taulun tuon iloisilla väreillä.

Sinä olet kuin maalaamaton taulu
makuuhuoneeni seinällä

Menneisyyden laulut taas kuulen.
Kuinka voisin unohtaa?
Rakkauden aallonpituudella
seilaan ilman purjeita.

Joku naruista vetelee
minä liikahdan
olen marionettisi sinun



Näin pääset Haagaan!!!

Haku Haagaan toiminta taloon sekä työ että ryhmä toimintaan

ota yhteys Leena Rantasaloon ja

sovi tapaaminen Valtti Valmennus -

yksikköön ajanvarauspalvelussamme tai puhelimitse.

ajanvaraus.niemikoti.fi

puh. 041 519 6263 (ma-to)



KUVANTEKOA ENCAUSTIC- TEKNIIKALLA

Syvä värin helähdys

Kun kuulin sanan Encaustic, minulle tuli mieleen toinen sana, acoustic eli akustinen. Mielessäni nämä sanat kuvasivat niitä ilmavan näköisiä, väreillä leikittelevän liehuvia kuvia, joita Pia ohjaaja esitteli minulle ja ilokseni tarjosi mahdollisuuden niitä itsekkin tulla tekemään. ”Miten minä osaisin, ja poltanko suunnilleen sormeni tällä tavoin?” Kysymykset risteilivät jännittäjän mielessäni. Silti menin, kun olin ensin meinannutkin.

Pieni ryhmä ihmisiä oli saapunut kuviemme tekoa varten Niemikotisäätiön Haagan Toimintatalon Ryhmätoiminnan tiloihin. Mistään huolimattomasta värien huitaisusta ei ollut kyse, ryhmämme ohjaaja oli laittanut pöydille suojapaperit ja ennakkoon kehottanut varustautumaan sellaisilla vaatteilla, joissa ei haittaa, jos sulaa vahaliitua sinne osuisi.

Ja itse asiaan: yllätyksekseni menetelmässä

sivellään silitysrautaa vahaliidulla, ja siihen sulanut väri levitetään sitten paperille. Omista töistäni tuli abstrakteja, lähinnä väriiloittelua, josta kukin saa itse päättää, mitä niissä on. Tekniikalla pystyy myös tekemään hyvinkin esittäviä teoksia. Väri on vapaa!

Historiaa

Encaustic maalaaminen on itse asiassa hyvinkin vanha taiteenlaji; ensimmäiset kuvat tällä menetelmällä on ajoitettu 200-luvulle eKr. Nimi encaustic tulee kreikan kielen sanasta 'enkaustikos', joka tarkoittaa suomeksi suunnilleen 'jättää jälki polttamalla'. Tekniikassa käytetään sulatettua väriä, jolla kuva maalataan. Tunnetuista menetelmän käyttäjistä mainittakoon esim. meksikolainen Diego Rivera, joka käytti encaustic- menetelmää muraaleihinsa.

Ryhmäläisen tekemä



Rakkaus värikuviin

Encaustic- menetelmään ohjaaja sai alkukoketuksensa ystävän luona, yksityisopetuksessa. Muutaman mutkan jälkeen tämä maalauksen tie vei mennessään kohti muidenkin ohjaamista tässä taiteenlajissa.

Ohjaaja oli maalannut ihan lapsuudesta asti. Elämän suurimmissa aallokoissa maalaaminen on kannatellut eteenpäin. Sydäntä lähellä työssään hänellä on niin kuntoutujat kuin työpaikkojen TYHY- päivätkin. Inspiraatiota hän löytää myös esim. taidenäyttelyistä, taiteen muotojen keskinäisestä dialogista ja luonnon voimasta.

Yllätyksiä täynnä

Ryhmässämme ohjaaja kannusti jokaista löytämään oman juttunsa, oli kuva sitten abstrakti tai esittävä. Ohjaaja oli mielissään, kun paljon stressiä kokenut ryhmäläinen löysi encaustic- menetelmällä vapauttavan rentouden.

Kurssilla oli myös tilaa antaa omille kuville nimi - oli väri kuin tunne, sanat kuin ajatus ja yhteys löytyi niiden välille läsnäolevan aistimisen kautta. (KUVA: ELÄMÄNPERHONEN)

Lopuksi asiantuntija, eli ohjaajamme neuvoo, että kurssi kannattaa käydä, enemmän kuin että sulattelee kotona tahmaa silitysrautaan...



Ryhmäläisen tekemä

OLEMMEKO ME TOSIAAN PALVELUNKÄYTTÄJIÄ?

Kaikki eivät sitä ehkä aivan tiedäkään, mutta mielenterveyskuntoutajat ovat nykyisin virallisesti "palvelunkäyttäjiä". Tässä käsitellään minun näkemystäni moisesta uudis-termistä sekä muita lähestymistapoja siihen, miten meitä palvelunkäyttäjiä kutsutaan.

Itse puhun helposti usein "kävijöistä". Ne ovat niitä, jotka "käyvät" meillä toimintatalossa päivittäin tai harvemmin. Vähän aikaa sitten suosittiin termiä "kuntoutuja" tai "mielenteveyskuntoutuja". En koskaan pitänyt siitä erityisesti ja minulle jäi tunne, että asialle vieraat henkilöt eivät siitä osanneet päätellä kenestä tai keistä on kysymys.

Minulta meni noin päivä tottua sanaan palvelunkäyttäjä. Ei ollut kyse mistään omituisuudesta tai virkaslangista, vaan oikeastaan toteu-

tuneesta toiveesta. On tärkeää miten meitä ryhmänä kutsutaan toimivalla ja hyvällä termillä.

Mielestäni sillä kuvataan myös niitä, jotka ovat lähes täysin kuntoutuneita, mutta käyttävät minimimäärän mielenterveyspalveluita.

Sen verran olen erilaisissa kouluksissa istunut, että tiedän, että nykyisin ammatillisuudessa pyritään henkilökohtaisuuteen ja yhdenvertaisuuteen hoitotahon, kokemusasiantuntijoiden ja potilaan välillä. Muun muassa siksi on tärkeää työskennellä käyttäen palvelunkäyttäjän omaa nimeä. Toimintatalossahan kunkin oman nimen käyttö on myös oleellinen osa tunnelmaa. Palvelunkäyttäjä-sanaa tai nimeä voisi käyttää ristikkäin tai tilanteen mukaan.

ONKO PALVELUNKÄYTTÄJÄ HYVÄ TERMI?

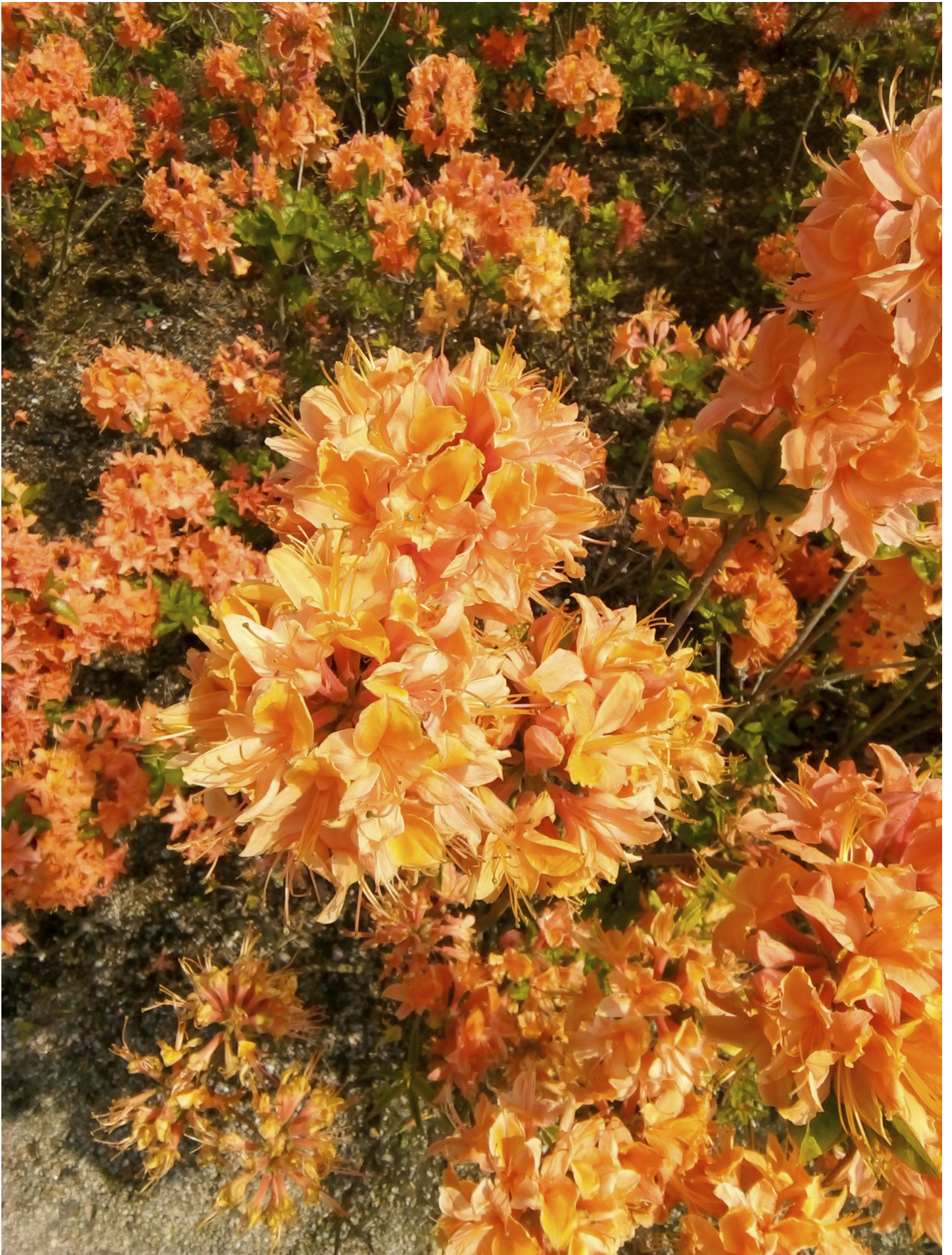
Tein pienen tutkimuksen toimintatalos- Kysely sa siitä aiheesta, että onko nykyisin käytössä oleva termi "palvelunkäyttäjä" meidän palvelunkäyttäjien mielestä paras termi. Siitä on kysymys, miksi haluamme meitä kutsuttavan. Tutkimuksessa oli kaksi osaa: galluppi jonka minä ja ohjaajat teimme päivätoiminnan käyjistä sekä pienoinen kyselytutkimus.

Gallupin tulokset

Palvelunkäyttäjä	10
Toipuja	4
Asiakas	11
Kävijä	21
Kuntoutuja	2

Mielestäni tämän voi tulkita niin, että "palvelunkäyttäjä" on ainakin ihan ok termi. Mielenkiintoista oli tosin myös se, että "kävijä" pärjäsikin niin hyvin. Olinhan ottanut sen mukaan vain, jotta vastaesimerkkejä olisi.

Ensimmäinen, jota haastattelin on työtoiminnan kävijä. Hän sanoi tutuille sanovansa käyvänsä säätiöllä. Kuntoutuja-termiä hän käyttää vain äärivirallisissa yhteyksissä. Toinen haastateltu oli myös työtoiminnan käyjä. Hän kallistui etunimen käytön puolelle, todeten että "en osaa olla muuta kuin mä". Kolmas haastateltu oli työtoiminnan ohjaaja. Hän sanoi yleensä sanovansa, että "joku meidän porukasta". Myös palvelunkäyttäjä-termille hän lämpeni jonkun verran. Neljäs haastateltu oli päivätoiminnan kävijä, ja hänellä oli mielenkiintoinen mielipide tutkimukseni kannalta. Hän sanoi, että olemme kuntoutujia, mutta että ehdottomasti paras on sanoa ryhmänvetäjäksi tai vertaisohjaajaksi. Se tietysti toimii vain, jos puhutaan palvelunkäyttäjistä, joka vetää ryhmiä tai on käynyt vertaisohjaajakoulutuksen.



LIIKE ON LÄÄKE

Olin pienen ikäni inhonnut liikuntaa, jonnekin koulun telinevoikkatuntien nihkeyteen katosi liikkeen riemu aikoinaan. Teini- iässä aloin kuitenkin kävellä tunnin- kahden lenkkejä, tuntui hyvältä omat jalat, niillä seisominen ja liikkuminen. Ei tarvinnut odotella kyytejä tai pumppailla ilmaa pyöränkumeihin, itse pääsi pienellä yrityksellä ympäri vuoden paikasta A paikkaan B. Tunsin itseni itsenäiseksi ja vahvaksi, ihan itse pystyin liikkumaan, miten halusin.

Yliopistoaikoina sitten 20- vuotiaana aloin harrastaa karatea ja itämaista tanssia. Nyt liike sai toisen merkityksen, ja sen voimauttava vaikutus syveni: olin etsimässä itseäni: ”Kuka olin ihmisenä, naisena, kehona?”

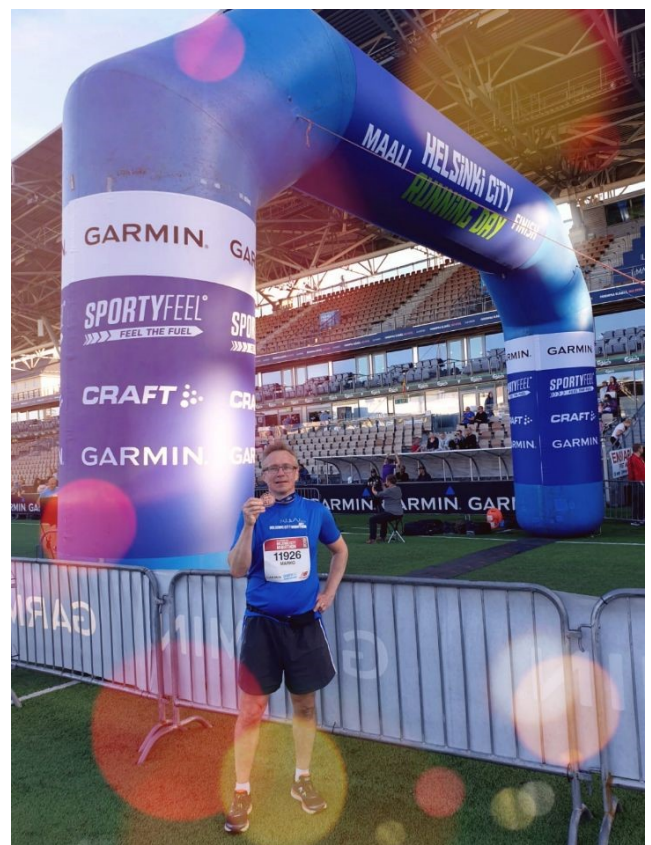
Nykyään liike on tapa työstää ajatuksia ja tunnelmia ihan yhtä lailla, kun pitää kehosta huolta. Naisten puolelle uimahalliin mahdumme monenikäiset ja – näköiset daamit, samaan uima- altaaseen niin kilpauimarit,

Kuvassa maaliin Maratonin päätteeksi saapui Marko. Muita talostamme oli myös mukana juoksutapahtumassa eri matkoilla. Oman liikkeen jakamisesta löytyi yhteinen liike, sama matka. Yhteisyyden kokemus löytyi oman kokemuksen myötä.

vesijuoksijat kuin kuviokellujatkin. Ei ole vain yhtä oikeaa tapaa olla nainen, keho, liikkuja, jokainen on sitä omalla tavallaan.

Liike pitää sisällään suloisia yllätyksiä, vaikka kuntosali on sama ja vaikka liikkeet toistuisivat tietyllä tavalla, on tunnelma omasta kulloisestakin tilanteesta johtuen erilainen, vaihteleva. Aina se palkitsee hyvällä ololla, mutta joka kerta eri lailla.

Uima- altaaseen voi puhista pois päivän stressit ja puhdistaa päätä samalla. Kuntosalilaite on kuin jotain huvipuistoa vastaava asia. Liikkuminen tekee ennen kaikkea hyvää, liike on lääke moneen seikkaan- kokeile vaikka!



Haagan toimintatalon 2. kerroksen työtoiminnan kävijän haastattelu

Mitä teit ennen Haagaa?

Sairastuin jo kauan sitten skitsofreniaan ja olin pitkään sairaalahoidossa. Aloitin 8 vuotta sitten työt täällä Haagassa.

Mitä teet Haagassa?

Työtoiminnassa teen pakkaus- ja pussitustöitä sekä ilmansuodattamien pakkausta. Ilmansuodattimien pakkaus on päätyöni sekä mielekkäin työ kaikista.

Kuka olet?

Olen Patricia Jakowleff. Olen 52-vuotias. Lauttasaaren yhteiskoulusta kirjoitin itseni ylioppilaaksi ja pyrin yliopistoon teologiseen tiedekuntaan. Opiskeltuani 2 vuotta sairastuin psyykkisesti.

Mitä pidät Haagasta?

Tykkään tosi paljon. Työ on tosi kivaa. Täällä on hyvä ilmapiiri. Ohjaajat ovat mukavia samoin muut palvelunkäyttäjät.

Kerro käsitöistä?

5 vuotta sitten ollessani psykiatrisessa hoidossa piirsin intuitiivisesti Naperon kuvan, joka kehittyi myöhemmin pupuksi. Ne ovat lapsille ja aikuisille tarkoitettuja pupunukkeja. Pupunukkeni tarkoitus on tuottaa mielihyvää sekä minulle että ostajalle.

Mitä harrastat?

Pupujen teko on harrastukseni ja on vinytkin koko sydämeni. Raamattupiiri on myös yksi harrastuksistani. Lisäksi olen käynyt vuoden kestävästä raamattukoulusta.

Mitä vinkkejä antaisit muille kuntoutujille?

On hyvä olla rehellinen ja avoin. Ei huiputa ketään. Ottaa huomioon myös muut jotta kaikilla olisi hyvä olo.

Mitä toiveita ja unelmia sinulla on?

Toivon löytäväni miesystävän, pupu harrastus jatkuisi ja kehittyisi. Tulevaisuudessa jos löytäisi jonkun hyvän työpaikan.

Voimavaroja?

Paniikkikohtauksen sattuessa hallitsen tilanteen ja pystyn rauhoittamaan itse mieleni. Olen mielestäni sinnikäs ja vahva ihminen. Pystyn auttamaan muita omien kokemusten pohjalta.

Tulevaisuuden suunnitelmia?

Miesystävä, avioliitto, työ, harrastukset, ystävät ja läheiset.

Olen iloinen haastattelusta ja minulle on tärkeää että pääsen kertomaan ajatuksiani.

Haastattelija Arto Haatanen

Kysymykset Haikun lehtiryhmä





YSTÄVÄMME LATE - MONESSA MUKANA

Late on 36- vuotias, horoskooppimerkiltään jousimies. Tällä hetkellä hänelle kuuluu hyvää.

Aamumme alkaa 3. kerroksessa mukavasti, kun Late laulaa biisejä – ja hyvin laulaakin! Sitten hänellä alkavat nykyiset työtehtävät Haagan Toimintatalossa, joita ovat: kahvityö, ruokakuljetukset maanantaina ja torstaina kuin myös postikuljetukset tarvittaessa. Tukussa ja ruokakaupassa hän käydä huristelee autollamme hakien purtavaa talon väelle. Ja autohommia hänellä on tämän lisäksi: litin matkoillamme hän on kuskina ja myös muuttoajot ovat tulleet tutuiksi, on ol-

lut kokemusta siitä, kun hän on saanut huonekalut ehjinä perille. Koemme olevamme turvallisessa kyydissä, kun Late ajaa.

Mutta ei Säätiömme ole miehelle tuttu vain työtoiminnan puitteista, hän myös asuu nykyisin Jälleenvuokrauksen kaksiossa Itäkeskuksen suunnalla. Sinne vei tie hänen 6 viikkoa asumista harjoiteltuaan Itä- Pakilassa Tinasepän kuntoutumiskodissa, minkä jälkeen hän asui Siltamäessä soluasunnossa.

Koulujakin hän on ehtinyt käydä, 5 kuukauden Kahvilapitäjä- koulun ja 3 vuoden Kiinteistöhoitaja- tutkinnon. Koskapa Late oli niin tunnollinen opiskelija, hän sai stipendinkin!

Harrastuksillekin miehellämme on kaikesta tästä huolimatta myös aikaa; kiinnostuksen kohteita löytyy salibandystä, jalkapallosta, pyöräilystä, kävelystä, musiikista, videopeleistä ja elokuvista.

Laten haaveena on, että terveys säilyy hyvänä ja saa tehdä kuntouttavaa työtä!

Anne U.

MATKAKERTOMUS PIETARI 10.4.- 12.4. 2019

Mukana Kaisa, Leila, Rauno, Patricia, Eila, Kirsi ja Minna

Koostettu Kaisan ja Patrician matkakuvauksista

Tapasimme keskiviikkoamuna Helsingin rautatieasemalla 06:45. Junamme lähti kohti Pietaria 07:20. Seikkailumme alkoi. Meille oli varattu hyvät paikat Allegro-junasta. Kävimme ravintolavaunussa aamiaisella. Junassa meidän passimme tarkastettiin jo Suomen puolella. Sitten kun saavuimme Venäjän puolelle, piti istua paikalla passin ja viisumin tarkastusta varten. Meillä oli ryhmäviisumi.

Saavuimme Pietarin Finjandskin rautatieasemalle. Meitä oli vastassa opas ja minibussin kuljettaja. Opas puhui hyvää suomen kieltä. Lähdimme heti kolmen tunnin kaupunkierokselle. Näimme paljon ja saimme paljon informaatiota. Näimme Talvipalatsin, Eremitaasin, lisakirkon ja Verikirkon. Ihailimme Pietaria, jota myös Pohjolan Venetsiaksi kutsutaan. Pietarissa on kymmeniä kanaaleja ja noin 300 kanaalin ylittävää siltaa. Oli myös paljon patsaita ja monumentteja ja museota. Yritimme päästä sisään lisakirkkoon, mutta se oli kiinni tänä keskiviikkona. Pääsimme sinne kyllä seuraavana päivänä. Pyäsähdymme myös matkatavarakaupassa.

Kierroksen päätteeksi meidät vietiin hotel-

liin, Dostojevskiin. Saimme heti huoneemme, jotka olivat siistejä, mutta huoneessa oli kamalan kuuma. Lähdimme pian taas liikkeelle. Hotelli sijaitsi aivan keskellä ihmisviiniä ja autoilua. Pietarissa asuu 5 300 000 ihmistä. Aika huikeata, eikö? Saman verran kuin koko Suomessa on asukkaita. Etsimme kiinnostavaa ruokapaikkaa. Meillä oli yksi paikka, Aragosta, mielessä mutta se oli kiinni. Päädyimme lähellä olevaan ravintolaan Cabinet-Portraitiin. Siellä oli tilaa ja saimme hyvää ruokaa syödäksemme. Ruoka ja juoma maksoivat noin 15 euroa.

Kävelimme vähän ympäriinsä ennen kuin menimme hotellille. Kävimme kahvilla ja herkuttelimme ihanilla leivoksilla hotellin viereisessä kahvilassa. Menimme aikaisin nukkumaan, väsy oli valtava.

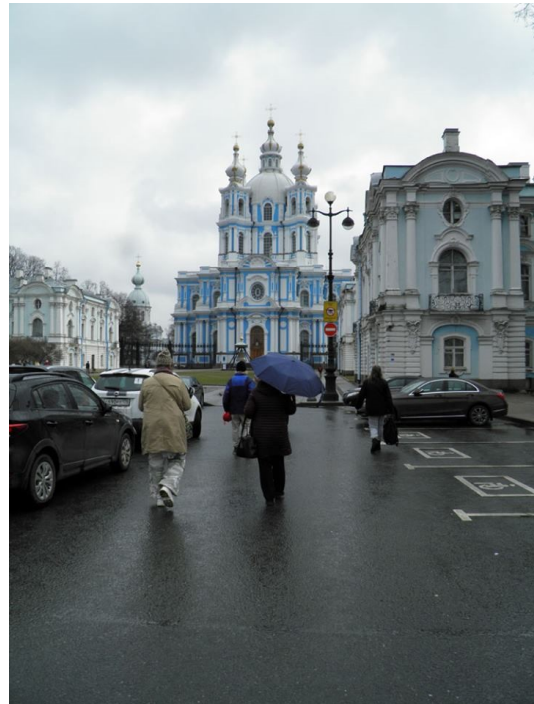
Hyvin nukutun yön jälkeen meitä odotti runsas aamiainen. 10:30 tuli opas hakemaan meitä lisakirkkoon ja Eremitaasiin. Eremitaasissa oli paljon katsottavaa ja paljon ihmisiä. Hienot salit ja taulut yms. Lisakirkko oli valtava. Hienot pyramidit ulkopuolella. Kirkkoa rakennettiin 40 v. Kirkolta osa porukkaa (Eila, Leila ja Kaisa) jätettiin Nevski Prospektille ja osa jatkoi hotellille hetkeksi lepäämään.



Halusimme fiilistellä Pietarin ilmapiiriä. Löysimme kahvilan, joka ei ollut mikään turistirysä vaan siellä oli paikallisia. Tilasimme kahvit ja piirakat, nam. Kävelimme hiljalleen Nevskiä pitkin takaisin hotellille.

Kävimme illalla syömässä pikaruokaketju Teremokin ravintolassa. Se tarjoaa venäläistä pikaruokaa, kuten borssikeittoa, piiraita ja blinejä. Kävimme hotellin viereisessä kahvilassa ja kaupoissa. Seuraavana aamuna taas aamiainen ja pakkaaminen. Kävimme vielä kävelyllä ja kahvilla. Kotimatka alkoi 14:00. Juna lähti kohti Helsinkiä 15:30.

Ajatella, olemme olleet matkalla Pietarissa, Venäjällä, yhdessä kolmen suurvallon kaupungissa ja nauttineet sen tunnelmasta. Olemme tämän matkan jälkeen monta kokemusta rikkaampia. Hyvä matka täysi 10!



Anne U. on ahertanut tänä keväänä Kampin palvelutalossa mosaiikkikerhossa. On tehty viisi työtä, jotka ovat nyt taidenäyttelyssä, Isossa lasivitrinissä ensimmäisen kerroksen takaosassa. Esillä oli myös muiden taiteilijoiden ja opettaja Ritvan töitä 2.5.2019—16.5.2019 asti. Puuta ja kiveä.



ONKO NIMELLÄ VÄLIÄ

Tiesitkö että kaikilla nimillä on merkitystä esimerkiksi

miesten nimistä

Arto

Arto on Artturin puhuttelumuoto, eli sekin mahdollisesti juontuu kelttiläisestä sanasta

artaos, joka merkitsee ”karhua”

Johannes

kr. asu hepr. nimestä Johanan, ” Jahve on armollinen”, Johannes erikielisinä asuineen on luultavasti maailman yleisin miehennimi Suomessa muunnokset, Johannes, Juhani, Jussi, Janne, Jani, Joni, Hannes, Hannu ym.

Naisten nimistä esimerkiksi,

Anna hepr. Hannah ”Armo”. Anna on Suomen yleisin ja koko maailmassa luultavasti (Marian jälkeen) toiseksi yleisin naistennimi. Siitä on eri kielissä syntynyt hyvin runsaasti erilaisia asuja ja monet niistä ovat,

ja monet niistä ovat levinneet myös

Suomeen: Anne, Anni (kki), Anja, Anniina, (Niina), Anette, Anita,

Annele, Anneli, Annika, Annu(kka), Anu, Nanna, Nanni, Nanny, jne.

Minna

Minna on alkuaan saksalainen muunnos nimestä Vilhelmiina, joka pohjautuu saksalaisperäiseen miehen nimeen Vilhelm kantanimen merkitys on ”lujatahtoinen kypäräkantaja”.

Tarkempaa tietoa löydät Nimikirjoista joita voit lainata kirjastoista tai ostaa kirjakaupoista

MINNE MENNÄ TÄNÄ KESÄNÄ

UIMAAN

Helsingissä on paljon mahdollisuuksia esim uida kesällä.

Uimarantoja löytyy:

Aurinkolahdessa

Furuvikissä

Hietalahdessa

Hevossalmissa

Isossa Kallahdessa

Kallahdenniemessä

Kivinokassa

Lauttasaarella

Laajasalossa

Luukissa (Espoosta)

Marjaniemessä

Mustasaarella

Munkkiniemessä

Mustikkamaalta

Pakilasta

Pihlajasaaresta

Pikkukoskelta

Porvariskuninkaanpuistosta

Puotilasta

Rastilasta

Seurasaaresta

Suomenlinnasta

Tapaninvainiosta

Tuorinniemestä

Uunisaaresta

Veijarivuoresta.

Lisäksi maauimalat Kumpulassa, Uimastadionilla sekä Katajanokan Allas Sea Pool tarjoavat virkistystä kesähelteisiin.

MUSTASAAREEN

Mutta voihan kesällä tehdä muutakin kuin uida:

Mustasaareen pääsee Seurakuntien diakonian kautta

ilmaiseksi, jos on vähävarainen

nauttimaan kesäpäivästä vaikka kaupungin suurimman korvapuustin kera!

Linnanmäellekin pääsee, nykyisin

ilman pääsymaksua.



A watercolor painting of a pink flower with soft, blended petals. A black banner with the word 'HYVÄÄ' in pink, stylized, uppercase letters is overlaid on the upper part of the flower. The background is light green and white. In the bottom left corner, there is a white palette with various watercolor colors, including yellow, orange, red, and purple.

HYVÄÄ

A watercolor painting of a purple flower with soft, blended petals. A black banner with the word 'Kesää' in orange, stylized, lowercase letters is overlaid on the middle part of the flower. The background is light green and white. In the bottom left corner, there is a white palette with various watercolor colors, including yellow, orange, red, and purple.

Kesää



Nikon taidegrafiitti

On Suomen ensimmäinen graffitien tekijä jo 40 v ajan. Hänen vaari asuu Los Angelesissa, josta kaikki on saanut alkunsa. Niko ei ole halunnut tehdä ilkivaltaa vaan toivonut, että ne tulisivat laillisiksi.

Aina näin ei ole ollut. Tämän kuvan graffiti on Niemikotisaatiön 3. krs hissiaulassa luomassa tunnelmaa ja hyvää mieltä. Graffitit tehdään spraymaaleilla.

Hei

Olen 50 vuotta vanha taiteenharrastaja ja tämä on minun viides taidenäyttely. Yhdistelen valokuvia ja digigrafiikkaa. En nimeä töitä. Suosin A4-kokoa

Terveisin Sami N.





Sami N.

Kesäloma

Taakse jäi koko vuoden työt ja vaivat

Saapuivat uudet purjelaivat

alla kimmeltäen Meri

lailla tuhansien timanttien

,yöt niin kuulun valkeat

kuu yllä sen nauraen

luo meille hopeista loistoaan

Sonja

