

Pelastetaan yhdessä maailma

● Niemikotisäätiön pitkäjänteinen ympäristötyö palkittiin

HSY myönsi HEI – Helsingin seudun ilmastopalkinnon 2019 helsinkiläiselle Niemikotisäätiölle pitkäjänteisestä ympäristötyöstä. Säätiön ympäristöteemoiksi on valittu yhdessä asiakkaiden kanssa energia ja ruokahävikki. Tämä Ekokompassi-yritys onkin lähtenyt panostamaan energiatehokkuuden edistämiseen ja uusiutuvan energian käyttöön. Ruokahävikin vähentämiseksi säätiö osallistui valtakunnalliseen Hävikkiviikkoon monella eri tempauksella. Tuloksiakin saatiin, säätiön eräässä toimipisteessä ruokahävikki väheni jopa puolella.

Niemikotisäätiö on kannustanut työntekijöitään viisaaseen liikkumiseen ja työntekijät ovatideoineet tapoja, joilla työnantaja voi tukea työmatkoja. Lisäksi säätiö koulutti viime vuonna yli 20 uutta ekotukihenkilöä toimipisteisiinsä. Säätiö myös valmistaa kestohedelmäpusseja, jotka haastavat kauppoissa myydyt ulkomailla valmistetut pussit. Pusseja on myyty yli 400 kappaletta, kertoo palkintoraadin puheenjohtaja ja HSY:n tulosaluejohtaja Irma Karjalainen. Ympäristöasioiden ohella palkittava yritys tekee arvokasta työtä sosiaalisen kestävyuden saralla. Ympäristöosaaminen kuuluu kaikille, ei vain terveille ja vahvoille. Recovery, toipuminen, on yrityksen työtapa myös ympäristöasioissa, Karjalainen jatkaa.

Palkintoraati totesi, että säätiön toimintaa kuvaa monistettavuus, ajankohtaisuus, kokonaisvaltainen lähestymistapa kestäväan kehitykseen ja laaja-alainen ohjelma, innovatiivisuus, sosiaalinen vastuu sekä esimerkillisyys. Yritys on saanut Ekokompassi-ympäristösertifikaatin joulukuussa 2015 ja uusinnut sen marraskuussa 2018.

Ympäristöpalkintoa juhlietaan tämän vuoden kesäjuhlassa Malmilla.



HELSINGIN SEUDUN
ILMASTOPALKINTO
2019

● Ekotuki lähelläsi

Niemikotisäätiö on kouluttanut ekotukihenkilöiksi 51 henkeä (asukkaita, toimintaan osallistuvia ja henkilökuntaa) vuosina 2016 ja 2018. Vuoden 2019 syksyllä järjestetään taas uusi koulutus. **Jos ympäristöasiat kiinnostavat ja haluaisit koulutukseen, kerro rohkeasti omalle ohjaajallesi!**

Niemikoti

Niemikotisäätiö Jälleenvuokrauksen asukaslehti Hyvä Mieli 1/2019



pieni teko kerrallaan!

● Käytännön ohjeita kotiin

Biojätteen lajitteluohje

Biojätettä ovat kaikki keittiössä syntyvät kompostoituvat jätteet, kuten hedelmien, vihannesten ja juuresten kuoret, ruuantähteet, pilaantuneet ja kuivuneet elintarvikkeet, suodatinpaperit poroineen, talouspaperit ja paperiset lautasliinat, munakennot, kasvit multineen sekä puiset aterimet ja hammastikut.

Biojätteen joukkoon eivät kuulu maito- ja mehutölkit, muovipussit ja -pakkaukset, lasi, metallit ja foliot, kalkki, tuhka, tupakantumpit, vaipat ja imurin pölypussit, kumi, tekstiilijäte tai nesteet.

Sekajätteen lajitteluohje

Sekajätettä ovat esimerkiksi siivousjäte, hehkulamput, PVC-muovi, kuten suojakäsineet, muovikansiot ja -taskut, tuhka (kylmä ja kytemätön tuhka tiiviissä astiassa), tupakantumpit, lasikuitu, elintarvikkejäämiä sisältävä jäte, alumiinia sisältävä materiaali (kahvipaketit, foliovuoratut sipsipussit), tussit, kuulakärkikynät, ikkunalasi, peililasi, posliini, keramiikka ja kristalli (pakkaa huolellisesti, jotta vältetään tapaturmat) sekä vaipat ja siteet.

Syntymätön jäte on paras jäte. Tiesitkö esim. tätä:

- **Jätteen synnyn ehkäisy** tarkoittaa, että jätettä ei synny edes kierrätettäväksi.
- Tuotteiden valmistukseen tarvittavista luonnonvaroista 90 % muuttuu jätteeksi **jo ennen käyttöönottoa**.
- Lajittelu on tärkeää, mutta vain **järkevä kuluttaminen** vähentää jätettä.
 - Jätteiden määrää vähentämällä osallistut myös **ilmastotalkoisiin**.

Toimi siis näin:

- **Osta kestäväää.**
- **Vältä kertakäyttötuotteita.**
 - **Huolla ja korjaa.**
 - **Kuluta kohtuudella** ja harkiten – samalla säästät sekä rahaa että ympäristöä.

Pyydä jätteen lajittelu- ja ympäristöasioissa tarvittaessa apua henkilökunnalta.



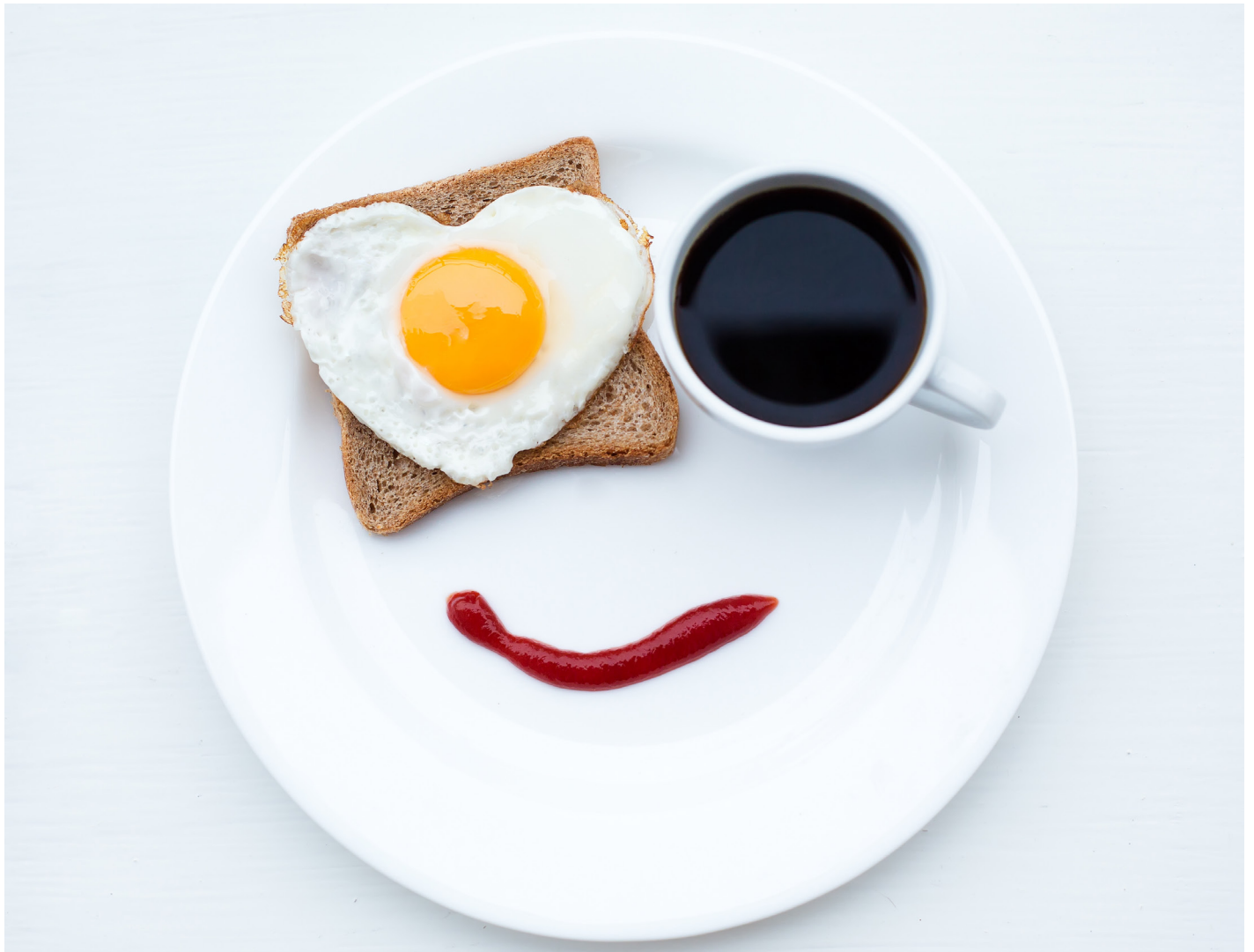
- **Kiinnostaako sinua keittiötyö, onko hygieniapassi suoritettu?**

Ja haluaisitko päästä kokeilemaan työntekoa ihan käytännössä?

Niemikotisäätiön Valtti Valmennuksessa valmistetaan päivittäin brunssi ja etsimme sopivaa henkilö huolehtimaan muutamana päivänä viikossa sen valmistamisesta.

Ota yhteyttä valtti@niemikoti.fi tai soita

☎ 050 406 6500



Niemikoti

Niemikotisäätiö Jälleenvuokrauksen asukaslehti Hyvä Mieli 1/2019





● TOIVEIKAS TORSTAI LOPPUKEVÄT 2019

- 11.4. Tamminiemi**, tapaaminen klo 13 Keskustan Sokoksella (Mannerheimintie 9). Mahdollinen omavastuu.
Lisätietoja ohjaaja Kaisa Palomaa, p. 0400 595 989
- 25.4. Elokuva Itäkeskuksessa**,
omavastuu 5-7€ (tarkentuu lähempänä).
Lisätietoja ohjaaja Pia Fager, p. 050 400 1886
- 23.5. Lounasristeily**. Omavastuu!
Jälleenvuokraus maksaa reissusta 10 € per hlö,
lopun on itse maksettava n. 25 €.
Sivot ilmoittautumiset 8.5. mennessä
Kaisa Palomaa, p. 0400 595 989

Lisätietoja saat Jälleenvuokkauksen ohjaajilta!

**Toiveikkaiden syksyn suunnitelupalaveri
pidetään Malmilla ke 15.8. klo 14. Tervetuloa!**



Kevätleiri Iitin Kesäharjussa 6.–10.5.2019

Lähde rentoutumaan Niemikotisäätiön ihanaan Kesäharjun toimintakeskukseen luonnon keskelle. Lähdemme maanantaina 6.5. klo 9 ja paluu perjantaina noin klo 14.

Leirin hinta on 75 € sisältäen kuljetuksen ja täyshoidon. Mukaan lähteville lähetetään ilmoittautumisen jälkeen leirikirje, jossa tarkemmat ohjeet.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 15.–18.4.2019
Nita Siikaojalle puh. 050 404 0020

TERVETULOA MUKAAN!

T: Nita, Sofianna ja Niina

Niemikoti

Niemikotisäätiö Jälleenvuokrauksen asukaslehti Hyvä Mieli 1/2019



● KESÄHARJU

Iitin Kesäharju sijaitsee luonnon helmassa, vesistön äärellä. Tilalla on mahdollisuudet monipuoliseen vapaa-ajan toimintaan. Kesäisin käytössä on pienoisgolfrata, lentopallokenttä ja muita erilaisia pihapelejä. Kalastus- ja retkeilymahdollisuudet ovat hyvät.

Jälleenvuokraus leireilee Kesäharjussa muutaman kerran vuodessa. Leirien sisältö vaihtelee leiriläisten mieltymysten mukaan. Välillä tarjolla on myös erilaisia teemaleirejä, joiden ohjelma on ennalta tarkemmin määriteltä. Sauna lämmitetään päivittäin ja Niemikotisäätiön käytössä on liikuntasalivuoro Vuolenkosken liikuntahallilla tiistaisin ja torstaisin.

● TIEDOKSI: SALE HUUTOHÖYRY LOPETTAA

Sale Huutotöyryn tiloissa aloittaa huhtikuun alussa pieni M-kauppa. Samaan rakennukseen tulee myös Ruisranne-leipomo. M-kaupassa myytävät leivokset ja leipätuotteet ovat vain Ruisranteen tuotteita. Kaupan valikoima voi olla totuttua pienempi, mutta leireille saa halutessaan ottaa mukaan omia herkkuja ja eväitä.



● Kesäleiri Kesäharjussa 26.–30.8.2019

Ulkoillaan, syödään, levätään ja nautitaan upeasta luonnosta ja mukavasta seurasta. Leirille on bussikuljetus Malmilta jälleenvuokrauksen toimiston edestä. Leirin hinta kuljetuksineen ja täysihoitoinen on 75 €.

Ilmoittautumiset 5.–9.8.2019 Mari
Huhdanmäelle
p. 050 499 033.

Ilmoittautumisen jälkeen sinulle lähetetään leirikirje, jossa saat tarkemmat ohjeet.

Lämpimästi tervetuloa uudet ja vanhat leiriläiset!

T. Pia, Kaisa ja Mari



● ASIAKASPALSTA

Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus

Furman luo toivoa sellaisille mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat lapsuudessaan joutuneet kokemaan raskaita ja traumatisoivia vastoinkäymisiä. Esimerkiksi omien vanhempien kuolemaa tai vaikkapa alkoholismia pidetään monesti asiana, joka voi pilata lapsen koko myöhemmän elämän. Furman rohkaisee kuitenkin näitä ihmisiä sillä tosiasialla, että kovia kokeneen elämä ei välttämättä ole mitenkään pilalla. Negatiivinen lapsuus ei välttämättä johda negatiiviseen aikuisuuteen.

Lapsuuden ei siis pidä antaa värittää meidän koko loppuelämäämme. Esimerkiksi lapsella, jolta puuttuvat vanhemmat tai jotka ovat alkoholisten, voi olla jokin korvaava aikuiskontakti, kuten naapurin setä tai kummitäti. Tämän korvaavan ihmisuhteen pohjalta lapsen on hyvä ponnistaa aikuisuuteen.

Furman luettelee lisäksi monia suojaavia tekijöitä, jotka voivat ehkäistä loppuelämän väritymistä negatiiviseen suuntaan. Hän korostaa muun muassa anteeksiannon merkitystä. Kun kovia kokenut antaa anteeksi sille, joka häntä on vahingoittanut, hän ehkäisee negatiivisen kierteen syntymistä. Myös itsensä näkeminen selviytyjänä auttaa ponnistamaan elämässä eteenpäin. On tärkeää luoda positiivinen kuva itsestä sellaisena ihmisenä, jota eivät suurelleen vastoinkäymiset ja kaltoin kohtelut lanista.

Furman kuvailee monia keinoja, joiden avulla ihminen voi selviytyä elämässä voittajana, vastoinkäymisistä huolimatta. Ihminen voi luoda mielikuvituksensa avulla itselleen paremmat olosuhteet. Myös huumori auttaa: on tärkeää saada nauraa itselleen ja nähdä asioita huvittavassa valossa. Myös usko antaa parhaimmillaan voimaa selviytyä vaikeistakin kokemuksista. Samoin luonnossa samoilu voi auttaa palauttamaan asioita oikeisiin mittasuhteisiin.

Furman harmittelee, että perinteisessä psykologiassa lapsuutta ja sen kokemuksia pidetään usein vaikutuksiltaan kohtalokkaana ihmisen loppuelämää ajatellen. Hänen mukaansa asia on päinvastoin: tosiasiasa ihminen pystyy eri keinoilla ”paikkaamaan” joskus surkeanakin pidettävää lapsuuttaan.

Furmania pidetään psykiatrian alan asiantuntijana melko kiistanalaisena hahmona. Hän on joka tapauksessa onnistunut ravistelemaan joskus turhankin luutuneita käsityksiämme. Tämä teos luokin toivoa, iloa ja valoa niille, jotka ovat pelänneet olevansa kielteisten lapsuuskokemustensa vankeja. Kaikesta voi selviytyä, eikä kenelläkään ole liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus.

Marja S-K

Lähde: Furman, Ben (1997). Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus. WSOY.



Voi miten me
voimme?

kauden ensimmäinen
maali on parane kuin
palkintokorokkeella.

Terveys, makea voitto
kun sen saa, paras
voitto nautinto.

Siispä vinkki:

Jalkasieni käytä
kotona suihkussa
ja huoneissa
sandaaleja, on
helpompi pestä
lattiat.

Ei tartu sieni latioista
itselle tai takaisin
muihin. Suihku on
helpompi pestä, kun
sandaalit

on jalassa. pese ja
vaihda sandaalit
useasti.

-Nimimerkki MP

KUTSU KESÄJUHLIIN

keskiviikkona 5.6.2019 klo 12 alkaen

Tervetuloa perinteiseen
Niemikotisäätiön Kesäjuhlaan
keskiviikkona 5.6. kello 12.00 alkaen.

Tule nauttimaan hyvästä musiikista
ja tarjoilusta hyvässä seurassa.

Juhlat järjestetään tuttuun tapaan
Malmin päiväkeskuksessa osoitteessa
Latokartanontie 14, 00700 Helsinki.

Ennakkoilmoittautumista ei tarvita.
Juhlaan osallistuminen on
maksutonta.

Tervetuloa!





● JÄLLEENVUOKRAUKSEN YHTEYSTIEDOT

NIEMIKOTISÄÄTIÖ JÄLLEENVUOKRAUS

MALMINKAARI 9C 00700 HELSINKI

sähköpostit etunimi.sukunimi@niemikoti.fi

Isännöitsijä Anssi Kiuru, 045 139 4047

Vastaava ohjaaja Timo Sampo, 050 404 0030

Niemikotisäätiön Yöpäivystys (klo 19-5.30) 050 573 5658

OHJAAJAT

jaoteltuna postinumeroitten mukaan

- Alue 1 postinumerot **00120-00350** Sini Siponen 045 635 7437
- Alue 2 postinumerot **00350-00440** Jenni Kuningas 045 139 3607
- Alue 3 postinumerot **00440-00550** Sofianna Kortesaari 0400 406 495
- Alue 4 postinumerot **00550-00700** Niina Sahlberg 040 725 7539
- Alue 5 postinumerot **00700-00770** Nita Siikaoja 050 404 0020
- Alue 6 postinumerot **00770-00900** Mari Huhdanmäki 050 499 0337
- Alue 7 postinumerot **00900-00960** Pia Fager 050 400 1886
- Alue 8 postinumerot **00960-00980** Kaisa Palomaa 0400 595989

Niemikoti

Niemikotisäätiö Jälleenvuokrauksen asukaslehti Hyvä Mieli 1/2019

