

A painting of a landscape. The background is a mix of brown, yellow, and orange tones. In the upper right corner, there is a white, circular moon. The word "HAAGAN 2019" is written in black, bold, sans-serif font at the top. The word "HAIKU" is written in large, white, stylized, hand-drawn letters across the middle. In the foreground, there are several green, rounded hills or bushes. A blue flower with white and blue petals is in the lower right. The name "Xutriainen" is written in white, stylized, hand-drawn letters at the bottom.

HAAGAN 2019

HAIKU

Xutriainen



Niemikoti

Päätoimittaja : Anne U

Sami, Sanna , Sonja ja Päivi

Toimitussihteeri : Marko

Yhteystiedot : 09 587 8155

Toimitus : Arto R, Arto H,

Kansien kuvat : Anne U



Tekee hyvää. Jakaa hyvää.

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus Anne U.	3	Kaupunkiympäristön..	20
Encaustic	4	3D Tulostus	22
litin meininkien muisteloita	6	Syksy tuivertaa	23
Talossa on uusi työntekijä	8	Tarja täytti pyöreitä	24
Vanhojen Haikun kannet	10	Etikkasilakkarullat	25
Joulu runot	11	Palvelunkäyttäjät	26
Arkisia askeleita	12	Sarjakuva	28
Vernetti	13	Niilo	30
Sami ohjaajavaihdossa	14	Mielenterveysyhdistyksiä	32
Tuula opiskelemassa	16	Oppia ikä kaikki	33
Oppisopimusopiskelija	17	Haaga plogging	34
Seikkailu	18	Historian havinaa	38



Iloista joulun odotusta kaikille!

Aktiivinen ja monipuolinen vuosi kääntyy lopulleen. Suuntaamme jo katseet vuoteen 2020. Toivotamme lukijoillemme rauhallista joulua ja uutta vuotta!

Kiitämme taas erityisesti lehtemme toimituksen Arto R:ää ja Samia teknisestä toteutuksesta, jotta saimme koottua sivujen kuvat ja tekstit paikoilleen tyylikkäästi.

KUVANTEKOA ENCAUSTIC- TEKNIIKALLA



Kuvat Pia

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 väri-iloittelua, 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 käyttäjisistä mainittakoon esim. meksikolainen Diego Rivera, joka käytti encaustic-menetelmää muraaleihinsa.

Rakkaus värikuviin

Encaustic-menetelmään ohjaaja sai alkukosketuksensa 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.

Ryhmäläisen
tekemä

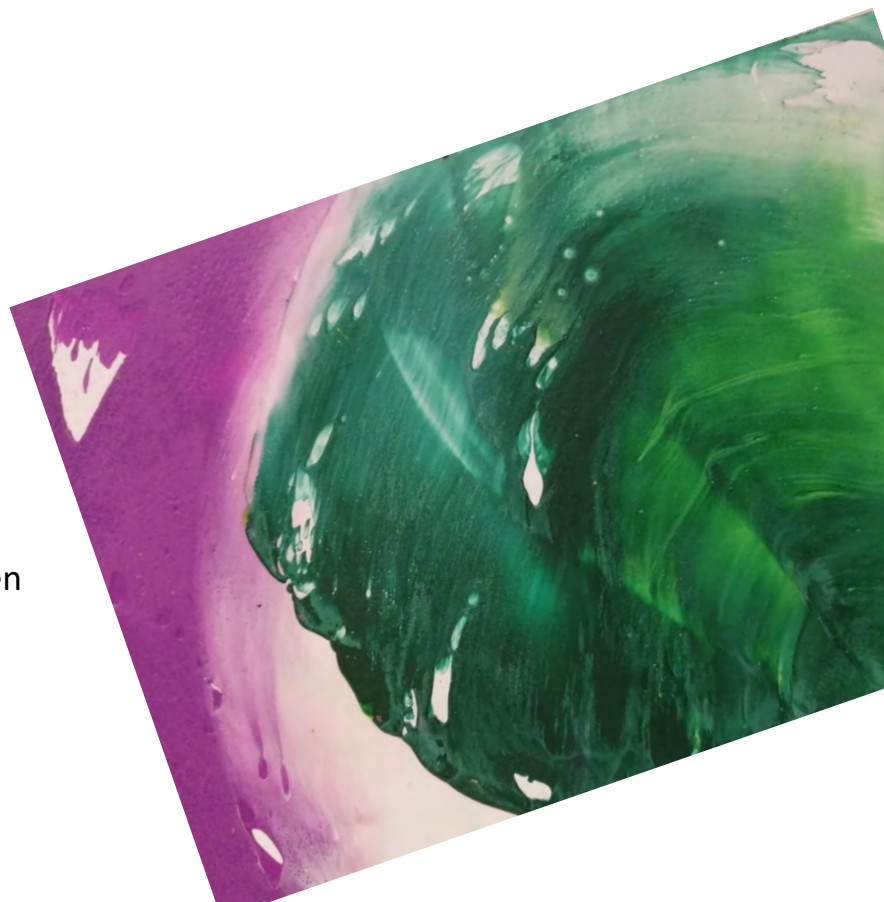
Yllätyksiä täynnä

Ryhmässämme ohjaaja kannusti jokaista löytämään oman juttunsa, oli kuva sitten abstrakti tai esittävä. Ohjaaja oli mielissä, 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 neuvo, että kurssi kannattaa käydä, enemmän kuin että sulattelee kotona tahmaa silitysrautaan...

Sanna





litin meininkien muisteloita

Oli kesälomat jo takana, syyskausi alussa. Ja niin koitti Niemikotisäätiön Haagan Toimintatalon 3. kerroksen jo perinteeksi muodostuneen litin Kesäharjun leirin aika, tänä vuonna 14.-18.8.. Pakattuina mukaan tarpeellista tavaraa, avointa ja innostunutta leirimieltä sekä Merja-ohjaajan 2 koiraa lähdimme tien päälle. Menomatkan pysäkkinä ja kahvitauon paikkana toimi Renkomäen ABC, mistä löytyi pullakahvien lisäksi esim. kortteja ja kirjoja. Perillä meitä odotti aina yhtä ihana lomakohdeemme ja sen tutut, mukavat keittiöihmiset. Osa ryntäsi jo porukastamme poimimaan puista omenoita ja pensaista marjoja -jostain syystä huonommin hoidetut viinimarjapensaat notkuivat oksat täynnä herukoita, ehkä kukaan ei ollut halunnut niin rytekköisestä pensaikosta lähteä poimimaan marjoja, eli vähän ränsistyneelläkin tapauksella on hyvät puolensa. Koska Helsingissä vietettiin leirimme aikana

Taiteiden yötä -jo 30. kerran- toteutimme siitä oman versiomme, eli loimme litin matkaa kuvaavan teoksen, johon jokainen sai piirtää tai maalata oman näkemyksensä litin leiristämme (tämä teos on nyt 3. kerroksen tilojen seinällä). Lisäksi aivan erikoisen sisällön leirillemmme antoi Tarja-ohjaajamme 60-vuotissyntymäpäivät, joiden kunniaksi joimme täytekakkukahvit. Aika kului relaillen ja herkutellen, ja yht'äkkiä huomaisimme olevamme paluumatkalla, jolla pysähdyimme vielä maistelemaan Juustoportin juustoja. Jokaisen oman näköinen, mutta yhdessä jaettu hyvä leirikokemus oli tältä kertaa takana.

Teksti Sanna

Kuvat Anne U.





Merjan söpöt koirat
Oili-Orvokki ja Lulu

TALOSSA ON UUSI TYÖNTEKIJÄ

Tapasin Merjan, uuden talon työntekijän, 25.4. kolmannessa kerroksessa, jossa hän työskentelee. Merja on ollut meillä kolmisen viikkoa, ja on aika tehdä haastattelu. Merjan iloinen ja raikkaan rauhoittava luonne oli jo tullut tutuksi, mutta mitä muuta kuuluu tämän henkilön persoonaan ja taustaan?

No, koulutukseltaan hän on lähihoitaja ja erikoistumisalueena mielenterveys ja päihdepotilaat. Kokemusta ennen säätiötä Merjalla on niin päihdepuolelta kuin lastenkin kanssa työskentelystä päiväkodeista Ratamo ja Mau-nula. Myös lasten kerhoja hän on tottunut ohjaamaan.

Seuraavaksi kysyinkin, että mitä lapsilta voi oppia. Merja kertoi, että kärsivällisyyttä, huolenpitoa, rakastavuutta lasta kohtaan, välittömyyttä ja aitoutta. "Totuus tulee lapsen suusta, niinkuin Putouksen Nöpö-Felix sanoo."

Jossain vaiheessa työkaveri oli ehdottanut, että Merja hakisi paikkaa Niemikotisäätiöltä.

Hän päätyi Lassilan kuntoutuskotiin sijaiseksi. Kunnes kesällä 2018 oli aika tutustua Haagan toimintataloon, kun yksi Lassilan asujista tuli Merjan kanssa meille tutustumaan. Talon hyvä henki löi läpi välittömästi. Pikkuisen myöhemmin Merja haki meillä auki olevaa paikkaa ja tuli valituksi.

Nyt ovat siis ensimmäiset viikot takana, ja tietysti kyselin samalla, että mitä kuuluu hyvän hoitajan tai ohjaajan ominaisuuksiin ja taitoihin. Vastaukseksi saan, että kuuntelu ja huomioon ottaminen ovat ne tärkeimmät. Päivä päivältä palvelunkäyttäjiin tutustuu paremmin sekä jokaisen tapaan tehdä töitä. Kärsivällisyys vie pitkälle ja joskus se, että tutustuu ihmisiin askel askelelta, koska kaikki eivät ihmisinä avaudu heti tai tule etsimään kontaktia. Joihinkin tutustuu niin kuin pala palalta. Elämäkokemus ja teoria ovat molemmat työssä tärkeitä.

Vapaa-aikana Merja on äiti ja koiranomistaja. Harrastuksiin kuuluu vesijuoksua ja puutarhatöitä, jonkun verran kutomista sekä hänelle tosi tärkeä musiikkipuoli. Kuorot ovat tulleet tutuiksi ja enkelikuorot. Karaokessa esikuvia ovat Paula Koivuniemi, Lea Laven, Anna Erikson ja Olli Lindholm. Ristikot ja kryptot ratkeavat hänen käsissään ja liikkumistakin tule harrastettua.

Kysyn Merjalta hänen elämänsä mottoa. Se on se, että "aina ois voinu mennä asiat huonomminkin". Siis se, että jos jokin on mennyt pieleen, täytyy iloita siitä, että ne eivät menneet pahemmin. Hän sanoo muutaman kerran elämässään joutuneensa kovaan paikkaan, mutta nousseensa sieltä kuin Feenikslintu mottoa soveltaen. Ei ollut käynytäkään niin pahasti, että tie siihen päättyisi.

Äitiys on Merjalle tosi tärkeä. Hän on opettanut lapsilleen toisen ihmisen huomioon ottamista ja kohteliaisuutta. Hänelle on tärkeää, että on aina äiti, jolle voi kertoa kaiken, koti jonne voi tulla luottavaisena oli tilanne mikä

tahansa. Merjalle on tärkeää olla äiti isolla ä:llä, ei pelkkä lastensa kaveri. Hän on hyvin vahvasti sisäistänyt äitiyden. Myös on tärkeää tulla kutsutuksi äidiksi. Se on nimityksenä myös hyvin tärkeä. "Äiti on äiti vaikka voissa paistais", hän toteaa.

Viimeiseksi kerron anekdootin siitä, kun Merja muinoin lopetti työnsä lasten hoitajana. Yksi pojista, joka oli erityisen kiintynyt Merjaan oli kotona sanonut äidilleen, että leikitään päiväkotia, hän on päiväkotilainen ja äiti on Merja. Nlin kovasti oli hän jäänyt Merjaa kaipaamaan.

Päivi

"Aina ois voinu mennä asiat huonomminkin."



Katso vanhat Haikut <https://niemikoti.fi/yleista/julkaisut/>



8.10.2019

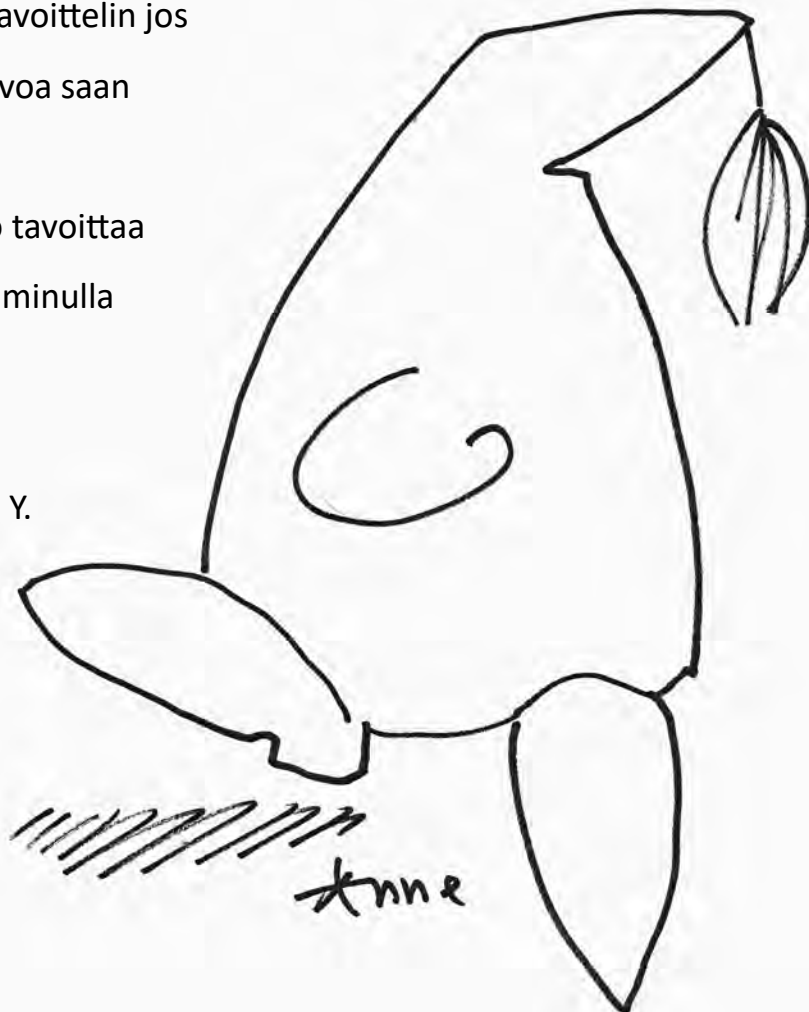
Joulurunot

aamuyön aikaisina tunteina
jolloin aamuaurinkokin antaa
odotuttaa itseänsä
silloin minä sinua ajattelen

polun lumilyhdyistä tein tontulle toivotulle
joulukuusen koristelin kera namusten
illalla taivaalle tähystin
tähtenlentoa tavoittelin jos
kerran vaan toivoa saan

tähtiä en tahdo tavoittaa
mitä ihailtavaa minulla
sitten olisi

Runot By Sonja Y.



ARKISIA ASKELEITA?

Vernetti ry järjesti Niemkotisäätiön Haagan Toimintatalon kanssa MTKL:n ja Opetus- ja kulttuuriministeriön tukeman ”Askeleita arkeen”- kävelytapahtuman. Käytännössä tämä tarkoitti kunkin kunnan mukaista kävelyretkeä Talin puistoteillä. 13 ihmisen kanssa kimpassa kipittämässä oli myös Lio- koira. Osallistujien kesken arvottiin 2 tummaa suklaalevyä- mahdollisimman terveellistä herkkua siis- sekä 3 trikoopipoa, joissa luki ko-measti Askeleita Arkeen- Taklataan stgima!

Jalkautumalla maailmaan vaikka kävelylle on mielestäni hyvä tapa taklata stigmaa, ettei jäisi vain omiin kuvioihin nököttämään. Sinne sekaan mahtuu niin kuntoutujat kuin muutkin tallaajat. Jokaisen omat askeleet ovat tuoneet meidät tänne, Haagaan Niemkotisäätiölle. Täällä kuljemme jaetuin askelein, kunkin matkaa, omaa, yhteistä. Arkisetkin askeleet on hyvä ottaa yhdessä, niin arkikaan ei tunnu niin arkiselta...

Sanna



Mielenterveysyhdistys Vernetti

VERnetti

Vernetti ry on mielenterveyspalvelujen käyttäjien ja mielenterveystyöstä kiinnostuneiden vuonna 2005 perustama yhdistys, joka rekisteröitiin 2006.

Vernetin nimi viittaa vertaistukeen ja internettiin.

Vernetti kuuluu vuodesta 2011 jäsenyhdistyksenä Mielenterveyden Keskusliittoon MTKL:oon. Tätä kautta Vernetin jäsenet saavat Revanssi - lehden ja MTKL:n jäsenkortin. Vernettiä johtaa jäsenistä muodostettu hallitus, jossa toimimalla on tilaisuus perehtyä yhdistystoimintaan.

Yhdistyksen tavoitteena on aktivoida jäseniä ja mahdollistaa vertaistukeen perustuvaa harrastus- ja virkistystoimintaa, tarjota virikkeitä sekä ehkäistä syrjäytymistä.

Toiminta: Vernetti järjestää retkiä pääkaupunkiseudulla, esim. käyntejä museoissa, Fazerilla ja vähän pidemmällekin, mm risteilyjä Tukholmaan, joinakin vuosina Kotorannan leirejä. Järjestetään juhlia, mm. ystävänpäivä, grillijuhlat, pikujoulu ym. Käydään katsomassa elokuvia, jääkiekko- ja jalkapallo-otteluita, sekä järjestetään kävelytapahtumia.

Vernetin jäsenmaksu on 2019 henkilöjäseniltä 10€ vuodessa ja yhteisö- ja kansalaisjäseniltä 50€ vuodessa. Jäsenmaksut voi maksaa käteisellä tai alla mainitulle tilille merkitsemällä viitteeksi nimensä ja yhteystiedot.

Vernetin arvot: avoimuus, luottamus, yhteistyö, positiivinen elämänsäsenne sekä yksilön kunnioittaminen.

Vuodesta 2018 lähtien Vernetti on edustettuna MTKL : n toimikunnassa ainoana helsinkiläisenä yhdistyksenä.

Yhteystiedot: Vernetti toimii Niemikotistäätin Haagan toimintatalon tiloissa os. Vanha Viertotie 22 C , 00350 Helsinki, Puh. 09 587 8155 ja 050 4408812, sähköposti vernetti@niemikoti.fi

Verkkoyhteys www.niemikoti.fi/vernetti, pankkiyhteys Danske Bank IBAN Fi07 8000 1002 0112 20.

SAMI OHJAAJAVAIHDOSHAAGAN TOIMINTATALOSSA

On aina suuri tapaus, kun talossa on vieraileva työntekijä. Oli melkein vielä jännempää, kun vierailija oli pesunkestävä Niemikotisäätiön ohjaaja. Sami Lassilan tuetuista asunnoista pääsi näyttämään taitonsa päivätoiminnan puolella sekä tutustumaan meihin kaikkiin henkilökohtaisesti. Itse hämmästyin Samin varmaa otetta työhönsä heti ensimmäisestä päivästä sekä suorastaan rauhoittavaa läsnäolon otetta. En ollut ainoa joka havaitsi ne, ja kuulemma porukka avautui Samille aivan älyttömän kivasti myös.

Samin mukaan siinä on vähän eroa miten toiminnallisuuteen panostetaan tuetussa asumisessa ja miten taas päivätoiminnassa. Myös tuetussa asumisessa on toiminnallista osuutta, Lassilassa kuntosaliryhmä, bänditoimintaa ja karaoke. Ero on siinä, että tuetussa asumisessa on oltava tilansa rauhoittumiseen ja lepoon, koska se on koti. Sami puhuu eräänlaisesta näkymättömästä ohjaamisesta. Ei pakoteta ketään eikä riehuta sen osallistumisen puolesta, vaan pikkuhiljaa ja jopa matalin kynnyksin saadaan ihmiset toimimaan. Jotkut ihmiset syttyvät hitaasti, jolloin avainsana on toiminnan säännöllisyys – mukaan voi hypätä koska vaan. Päivätoiminnassa sen sijaan kaikki on toiminnallista.

Mitä siis tapahtui Haagassa? Miesten ryhmä, Ajan hermolla-ryhmä, keskusteluryhmä, monta liikuntatapahtumaa esimerkkinä frisbee-golf ja retkiryhmä. Niitä kaikkia Sami veti itse tai itse vertaisohjaajan avustamana. Keskusteluryhmän veto oli Samilla aluevaltaus. Keskustelua oli syntynyt todella paljon. Miesten ryhmä oli mega-suosikki ja sille saattaa ehkä tulla jatkoa tai ainakin jonkun sortin encore senkin jälkeen kun Sami on jo pois talosta muutoin. Musiikkitalon retkelle on lähdössä täysi miehitys ja kalaretki oli myös todella stimuloiva ja kiva.

Samin mukaan näin loistavasta toiminnasta saa virtaa itsekkin. Hänellä on tosi hyvä katsoja-asiaan: ”toiminta lisää toimintaa”. Ja niinhän se on; kuntoutumisen eri muodot tukevat toisiaan oli kuntoutumisen taso mikä tahansa. Sami puhuu myös hyvin kauniisti, miten on kokenut jokaisen tapaamansa henkilön ainutlaatuisuuden ja tärkeyden, toimintatalomme vahvan yhteisöllisyyden ja sen, miten tässä kaikki eri ihmiset ”tekevät” tämän paikan. Mielestäni aivan naulan kantaa, tämä tosiaan on toimiva pieni yhteisö jollaiseen on kiva kuulua, jos on joutunut muista yhteisöistä, kuten töistä pois.



Ulkoilmamihmisenä Sami toivoi haastattelun tehtävän Haagan pihalla

Sami on lähihoitaja – ensimmäisiä koulutettuja lähihoitajia – mutta myös rumpali. Hän kertoo musiikin olevan hänelle luontais- ta vähän niinkuin syöminen tai juominen. Viime vuonna hänen elämäänsä on tullut basson soitto. Malmin bändiä hän on vetänyt vuodesta 2017. Ydinkolmikko Timo, Tino ja Esa ovat olleet alusta asti mukana. Vierail- via muusikoita on ollut ja nyt uutena Petri, uusi basisti. Kaksi bändin jäsentä on jopa

kouluttautuneet kokemusasiantuntijoiksi ja siirtyneet työelämään. Näyttää kuin toimin- nallisuus seuraisi tätä miestä minne hän iki- nä meneekin. Myös kaveriporukassa (työn ulkopuolisessa siis) hän usein vetää bänditoi- mintaa. Ja meidän Haagan porukassa tullaan aina muistamaan Samin mukava sekä innos- tava vierailu luonamme tänä kauniina syksy- nä.

Päivi



”Minulle musiikki on luonnollista kuin syöminen ja juominen.”

OHJAAJA-TUULA OPISKELEMASSA JA OHJAAJAVAIHDOS

Ensimmäinen kysymykseni Tuulalle koskee tietysti opiskelua, jota hän parhaillaan suorittaa. Minkälaista on lähihoitaja-opiskelussa? Tuula kertoo opiskelun olevan keskustelevaa ja kokemustentäyteistä, mikä johtuu siitäkin, että joukossa on paljon erittäin kokeneita ihmisiä hoitamiseen liittyviltä aloilta. Etäopiskelua Tuula kehuu käytännölliseksi varsinkin työn ohella tehtynä, mutta pikkuisen hän kaipaaisi enemmän perinteistä opiskelua, jossa kaikki ovat fyysisestikin paikalla.

Tällä viikolla tuli Tuulalle täyteen 36 vuotta asumista Helsingissä – kotoisin hän on Keski-Suomesta – ja säätiöllä hän on ollut töissä jo 20 vuotta. Kymmenet ja taas kymmenet meistä tuntevat hänet hyvin, monille hän on muun muassa laittanut ruokaa ja leiponut. Ja varsinkin opiskelujen alettua olemme tottuneet näkemään Tuulan myös muissa talon toiminnoissa ohjaajana. Kaiken tämän ohella on mielestäni todella kultaista, että hänen mottonsa on ”asioilla on tapana järjestyä”.

Niemikotisäätiössä positiivista on Tuulan mielestä toiminnan vapaus ja jokaisen yksikön omanlaisuus. Myös ohjaajavaihto Lassilan tuetuissa asunnoissa on ollut hyvä kokemus. Se on ollut Tuulan ensimmäinen lähestyminen kohti kuntouttavaa asumista. Hän koki paikan kivana ja ohjaajat siellä olivat hyviä. Siellä ehti kertyä paljon oppia. Paikka on pieni ja kohtelu siellä on hyvää. Oppia tuli

myös lääkkeiden jaosta. Tuula pääsi osallistumaan myös asukkaiden virkistätymistöimintaan kuten keilaukseen. Ja pääasiana tietysti oli asukkaiden tukeminen ja auttaminen kunkin arjessa, joka oli valtava kokemus Tuulalle ohjaajana. Siinä kun ollaan ihan toisen kotona.

Mitäpä seuraavaksi? Keväällä seuraa uusi harjoittelujakso. Kaksi harjoittelua on vielä jäljellä sekä neljä verkkokurssia. Haagan toimintatalossa on tiedossa muiden ohjaajien lomittamista. Oppisopimusopiskelun järjestelyt ovat hoituneet hyvin ja Tuula on hyvällä mielellä tällä hetkellä kaikesta.



Asumispuolellakin saa leipoa, varsinkin kun on aiheita juhlaan: tässä on V-P:lle kakku kandi-tutkinnon kunniaksi.

Oppisopimusopiskelijana Haagan toimintatalossa

Saapuessani elokuussa ensimmäisen työpäiväni aamuna toimintatalon ala-aulaan, koin iloisen vastaanoton, kun yksi kävijöistä toivotti minut tervetulleeksi jo ulko-ovella. Minusta tuntui, kuin olisin vanha tuttu, jonka saapumista oli odotettu pitkään.

Olen mielenterveys- ja päihdetyötä opiskeleva Amiedun lähihoitajaopiskelija ja sain kunnon tulla Niemikotisäätiölle oppisopimus-koulutukseen viimeiseksi opiskeluvuodekseeni.

Ensimmäiset kuukauteni Haagan toimintatalossa ovat osoittautuneet erittäin mukaviksi ja monipuolisiksi. Olen saanut perehtyä työsalin tehtäviin hyvässä ohjauksessa, tutustua hienoihin ihmisiin ja suunnitella omaa osaamistani vastaavia, kävijöitä kiinnostavia ryhmätoimintoja, kuten kädentaito- ja ulkolii-kuntaryhmä.



Lähihoitajaoppisopimusopiskelija
Roosa ja hänen työpaikkaohjaajansa
Minna

Olen vaikuttunut Haagalaisten - niin ohjaajien kuin palvelunkäyttäjienkin - tavasta toimia yhdessä, koko talon voimin ja toipumisorientaation mukaisesti niin, että jokainen tulee nähdyksi ja kuulluksi. Huumori siivittää vahvaa ammattitaitoa päivittäin luoden rennon ja mukavan olon niin uusille kuin vanhoillekin tutuille. Haagan toimintatalossa vallitsee avoin ja ystävällinen ilmapiiri. Koen, että minun jaksamisestani sekä kuulumisistani on aidosti välitetty ja kouluttautumismahdollisuuteni on varmistettu tarjoamalla esimerkiksi talon ulkopuolisia koulutuspäiviä.

Haagan toimintatalo on jo lyhyessä ajassa antanut minulle enemmän, kuin olen osannut toivoa! Toki odotan innolla tutustumista myös Niemikotisäätiön muihin yksiköihin.

Roosa, lähihoitajaopiskelija

”Työtoiminta on terapeutista ja tuo kokonaisvaltaisesti hyvää oloa”, sanoo Ritva hymyillen.



Seikkailu

Tuuli myrskyää, puut kaatuvat. Tuuli on kova. Avaruusalus lentää avaruudessa. Alus kuvaa planeettaa.

Kapteeni istuu ja tuijottaa seinää. Perämies seisoo takana hän odottaa hiljaa. Aikaa kuluu jonkin aikaa, perämies köhäisee ja sanoo ”Herra kapteeni”. Kapteeni havahtuu ja sanoo ”tehkää niin”. Perämies on hiljaa, taas kestää kovin. Perämies sanoo ”sir mitä tarkoitatte”. Kapteeni on hiljaa ja havahtuu. Hän sanoo ”pistäkää kaikki normaalit toimintatavat”. Perämies tervehti ja komensi miehistöä töihin.

Kapteeni tuijottaa seinää ja pysyy paikalla. Kapteeni poistuu komentosillalta.

Perämies ohjaa miehistöä. Kapteeni meni hyttiinsä hän istuu tuolilla ja on miettelijäs.

Huoltomies korjaa releitä, huoltomies on tyytyväinen. Konemestari valvoo toimintaa rauhallisesti.

Tietokoneet välkkyy ja piippailee, miehistö kävelee käytävillä.

Rahti kuljetetaan ruumasta pikku aluksilla alas planeetalle. Ihmiset ottaa planeetalla vastaan rahdin.

Arto H.



HAAGAN RYHMÄTOIMINNAN VIIKKO-OHJELMA

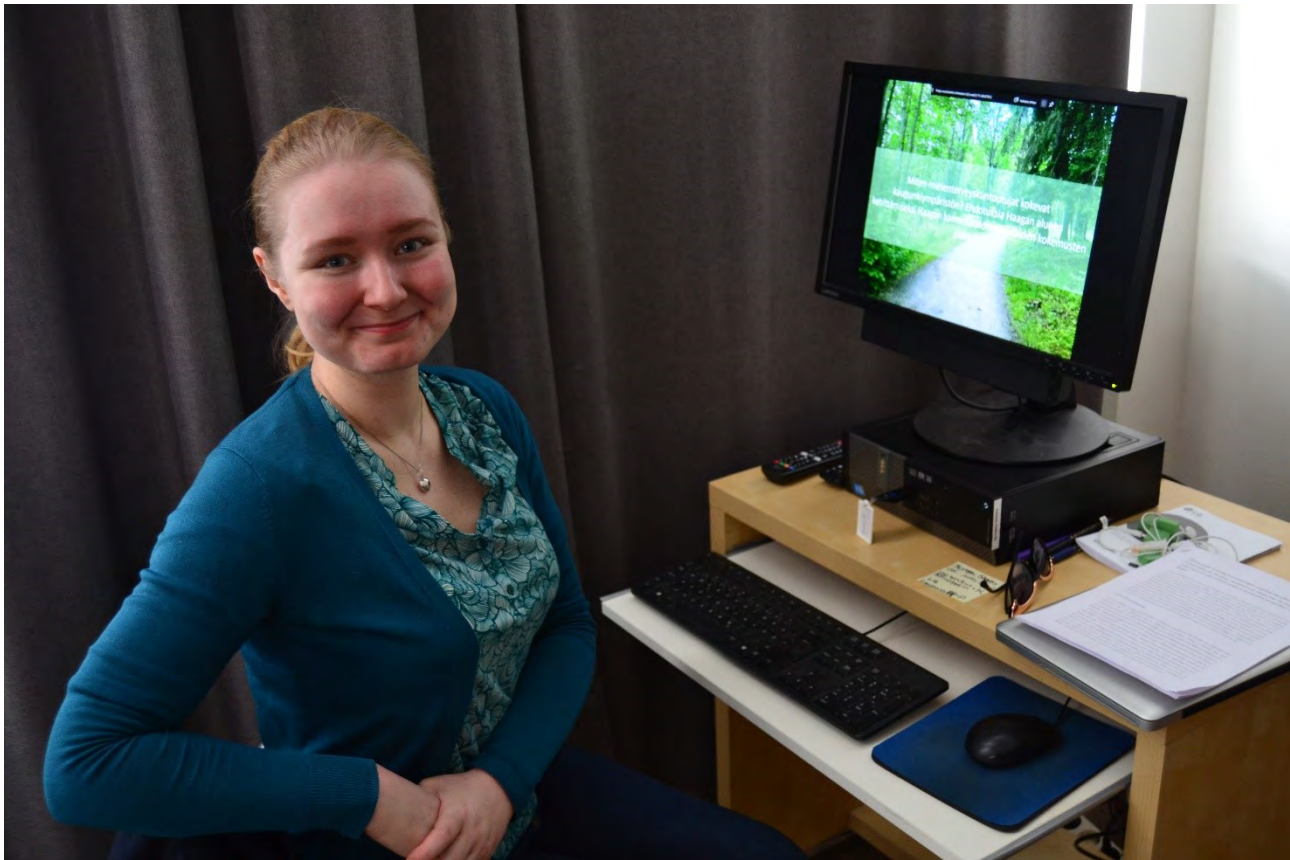
syksy 2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
aamupala 08:00 - 09:30	aamupala 08:00 - 09:30	aamupala 08:00 - 09:30	aamupala 08:00 - 09:30	aamupala 08:00 - 09:30
	(sauva)kävely 09:00 - 09:30			
aamukokous 09:30 - 10:00	aamukokous 09:30 - 10:00	aamukokous 09:30 - 10:00	aamukokous 09:30 - 10:00	aamukokous 09:30 - 10:00
kymppikahvit 10:00 - 10:20	kymppikahvit 10:00 - 10:20	kymppikahvit 10:00 - 10:20	kymppikahvit 10:00 - 10:20	
10:30 - 11:15	10:30 - 11:15	10:30 - 11:15	10:30 - 11:15	10:30 - 11:15
karaoke	yhteislaulu	terveys ja hyvinvointi	ajanhermolla	teemamusiikki
englanti / ruotsi vuoroviikoin	voimavararyhmä / diakonin keskustelu (päivämäärät esitteessä)	kädentaidot	Metropolia kuntosali (fys.ter.opiskelijat) 10.10.- 14.11.	luova kirjoittaminen
		painonhallinta tietokoneohjaus	(sauva)kävely	
lounas 11:00 - 12:00	lounas 11:00 - 12:00	lounas 11:00 - 12:00	lounas 11:00 - 12:00	lounas 11:00 - 12:00
12:15 - 13:00	12:15-13:00	12:15 - 13:30		12:15 - 13:00
olohuone	mindfulness väritys	keilaus (Aikataulut esitteessä)	retki 2 x kk (lisätiedot esitteessä) 12:00 -15:00	kuoro
tietokoneohjaus				
peliryhmä	digivalokuvaus		käsityöpiiri	perjantaipulinat kahvitarjoilu
shakki	13:15 - 14:15		12:15 - 13:00	
Iltapäiväkokous 13:00 - 13:15	Iltapäiväkokous 13:00 - 13:15			



HELSINGIN SEUDUN
ILMASTOPALKINTO
2019

Miten mielenterveyskuntoutajat kokevat kaupunkiympäristön? Ehdotuksia Haagan alueen kehittämiseksi Haagan toimintatalon palvelunkäyttäjien kokemusten pohjalta.



Helsingin yliopiston ja Aalto yliopiston yhteistyössä vetämän Urban Studies and Planning- maisteriohjelman opiskelija Asta Hiippala.

Asta haastatteli Niemikotisäätiön Haagan toimintatalon asiakkaita ja henkilökuntaa tutkimustaan varten.

Asta Hiippala käsitteli tutkimuksessaan Haagan aluetta mielenterveyskysymysten näkökulmasta. Tutkimus kartoitti haastattelujen avulla, mikä Haagan toimintatalon rooli on mielenterveyskuntoutujien arjessa ja mikä heidän kokemuksensa on kaupungista ympäristönä, erityisesti Haagan alueesta. Mitkä asiat alueella/kaupunkiympäristössä lisäävät heidän hyvinvointiaan ja tukevat kuntoutumisessa? Mitkä taas vaikuttavat negatiivisesti? Kokevatko he, että heillä on tasavertaiset oikeudet julkisiin tiloihin, kuten esimerkiksi kirjastoon? Ovatko he kokeneet syrjintää sairautensa vuoksi?

Mitä päättäjien ja suunnittelijoiden tulisi heidän mielestään ottaa huomioon kun kaupunkia kehitetään?

”Jokaisella helsinkiläisellä – niin nuorella, ikääntyneellä kuin toimintarajoitteisella – on mahdollisuus elää kokemusrikasta ja laadukasta elämää ja saada siihen tarvittava tuki ja palvelut kaikissa elämän vaiheissa.”

-Helsingin kaupungin toimintastrategia 2017-2022

Asta haastatteli syksyn 2018 aikana kymmentä Haagan palvelunkäyttäjää. Aiempien tutkimusten perusteella lähiympäristöllä on hyvinkin merkittävä vaikutus kuntoutumisessa. Nyt tärkeimmiksi asioiksi nousivat Haagan toimintatalon tapaiset kuntoutujille suunnatut paikat (90%), rauhallisuus (85%), ystävät ja perhe (75%), puistot ja muut viheralueet (65%) ja palveluiden läheisyys (60%).

Mielenterveyteen jossain vaiheessa elämää kielteisesti vaikuttavia asioita olivat; rahanpuute (66%), yksinäisyys (63%), liian vähän tekemistä ja rutiineja (42%)

Noin 40 % vastaajista koki tiedonhaun ja asiointin (esim. pankki, Omakanta, sähköposti) erittäin vaikeaksi tai vaikeaksi.

Haastatteluissa esiin tulleita asioita; osalle julkisten kulkuvälineiden käyttö voi olla hyvin haastavaa. On hyvin tärkeää ettei mielenterveyskuntoutujia eristetä muista esim. asumisessa. Isot muutokset ja epävarmuus ovat usein haastavia, luonto koetaan positiiviseksi, ennakkoluulot tulevat eniten esille työhäussa ja julkisen sektorin terveydenhuollossa asioidessa.

Tutkimuksessa esiin nousseet kolme asiaa:

Viheralueiden tärkeys: luonnossa oleskelusta on erityisesti mielenterveydelle etua ja luonnonläheisyys motivoi liikumaan. On siis tärkeää, että viheralueisiin kajotaan harkiten, jotta alueen puistomaisuus säilyy.

Alueellisen eriytymisen pysäyttäminen: 1990 -luvulta lähtien Helsingin eri alu-

eet ovat jakaantuneet hyvä- ja huono-osaisiin (esim. ero Pohjois-Haagan ja Etelä-Haagan välillä näkyy ihmisen palkkatasossa, asuntojen hinnassa ja koulutustasossa). Kyselytutkimuksen perusteella kokemukset huonosta rahatilanteesta ja asumisesta ovat melko yleisiä.

Lähipalveluiden palauttaminen: lähipalvelut koettiin erittäin tärkeäksi. Palvelut eivät pelkästään palvele vaan ne luovat naapurustoon sosiaalisen ilmapiirin ja helpottavat yhteisöjen syntyä. Monet kokivat julkisen liikenteen käytön ja asioiden hoitamisen netissä vaikeaksi.

”Haagassa on monella tapaa ‘hyvät’ puitteet”: on puistoja, rauhallisuutta ja paikkoja mielenterveyskuntoutujille. Lisäksi alueella on hyvät julkisen liikenteen yhteydet ja paljon kivijalkaliikelle ja muille palveluille sopivaa tilaa. Jos Haagan alueen tulevaisuus suunnitellaan fiksusti, siitä voisi tulla malli paikasta, jossa mielenterveyskuntoutujat otetaan huomioon.” kertoo Asta tutkimuksesta.

Marko

3D tulostuskurssi

Mieli töihin

Mieli Töihin - yksikkö on Niemikotisäätiön tietotekniikan koulutuspaikka, jossa voi opiskella eri tietotekniikan osa-alueita. Paikka sijaitsee Länsi -Pasilassa vanhalla paloasemalla. Minä olen opiskellut 3D - mallinnusta ja nyt 3D - tulostusta. Käytämme Fusion360 ohjelmaa mallien suunniteluun. Itse tulostukseen käytetään 3D Prenta duo xl se printteriä, tulostusmateriaalina käytetään PLA-muovia. PLA-muovi on tärkkelyspohjainen ja biohajoava ympäristöystävällinen materiaali. Kurssi sisältää 3D -mallien tekemistä ja itse tulostamista. Kurssi oli hyvin mielenkiintoinen ja opin paljon uutta. Kurssin kesto oli kahdeksan päivää syyskuussa 2019

Lisätiedot: mieli.toihin@niemikoti.fi

Vastaava ohjaaja:

Timo Heinilä, 040 707 2526

Henkilökunta:

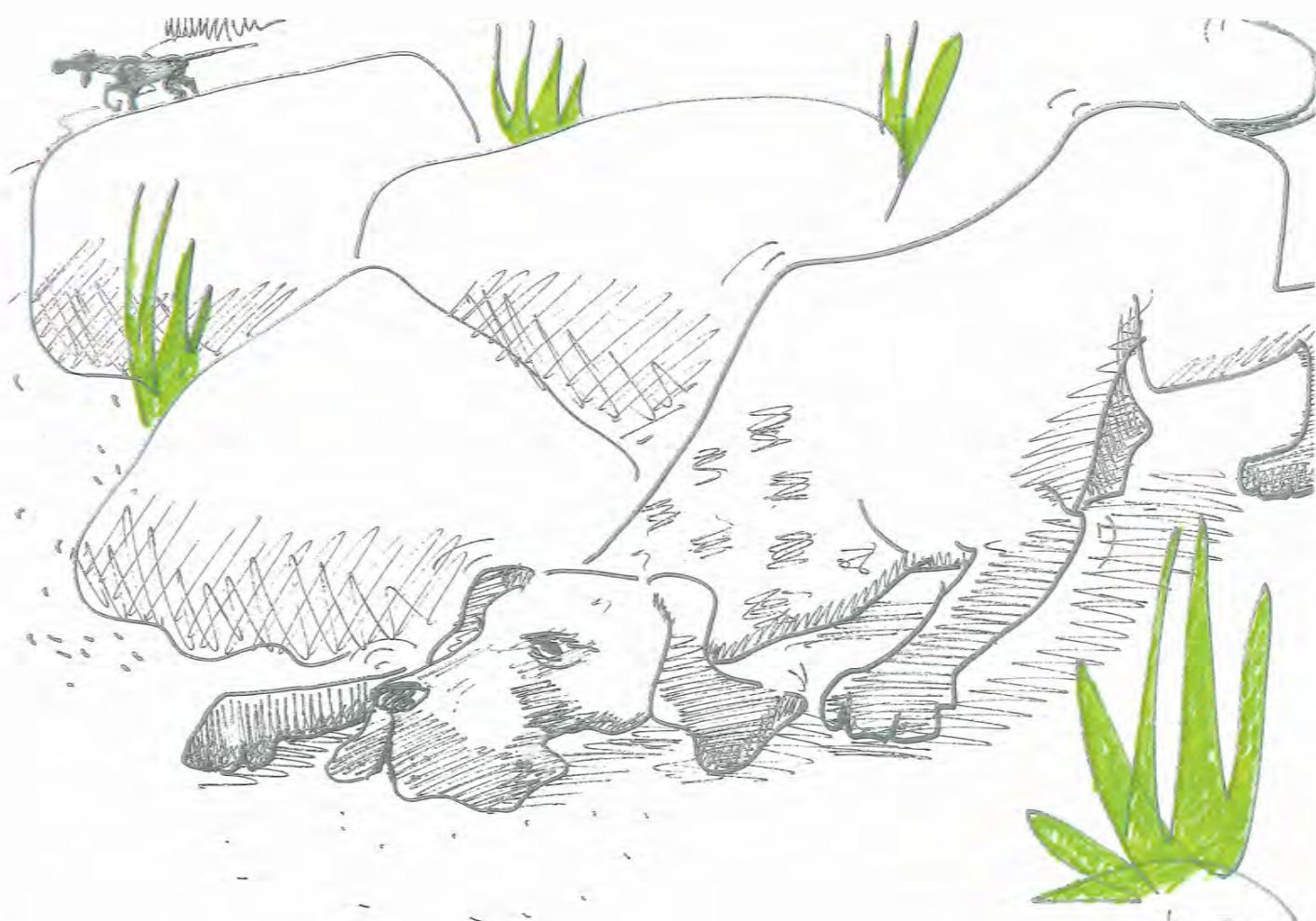
Tietotekniikkakouluttaja Veikko Henriksson,
040 522 8583

Tietotekniikkakouluttaja Mikko Tapaninaho,
040 522 8583

Sami N.



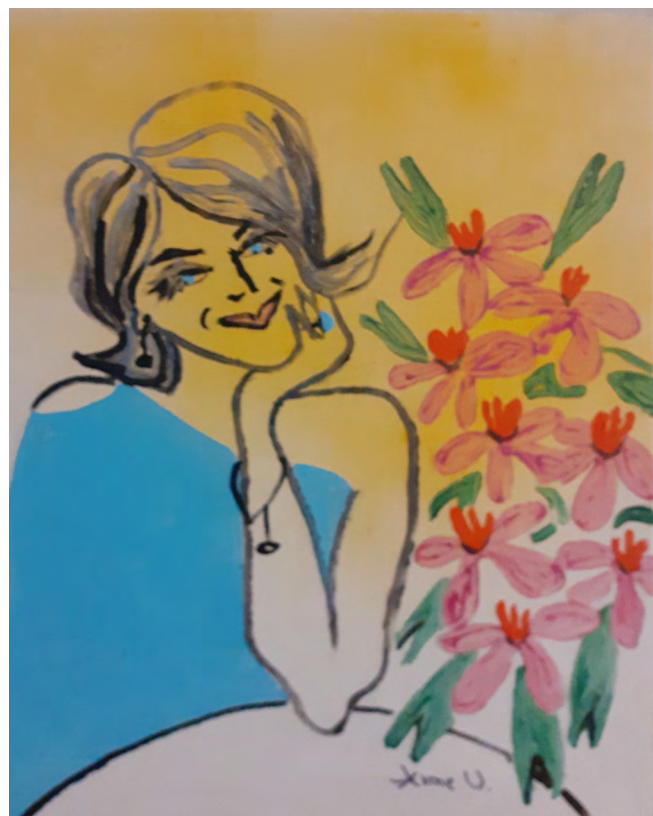
Syksy tuivertaa Turrenkin partaa



ja metsästyskoirat pääsevät töihin taas !

Rakas ohjaajamme Tarja täytti pyöreitä vuosia!

Mitä Tarjan elämään kuuluu tänään?
Syksyllä on ollut muutto uuteen kotiin.
Anne maalasi Tarjalle synttäritaulun.



Kokemusasiantuntijoiden syysleirin teemana oli esiintymisvalmennus

Kaija- mummin haudutetut etikasilakkarullat

1,5 kg silakkafileitä

2 tilliruukkua

2 ruohosipulipunttia

Jauhettua valkopippuria

LIEMI:

7 dl vettä

2,5 dl sokeria

6 dl etikkaa

2 rkl suolaa

20 kokonaista maustepippuria

20 kokonaista Valkopippuria

1 rkl sitruunapippuria

Keitä liemi valmiiksi.

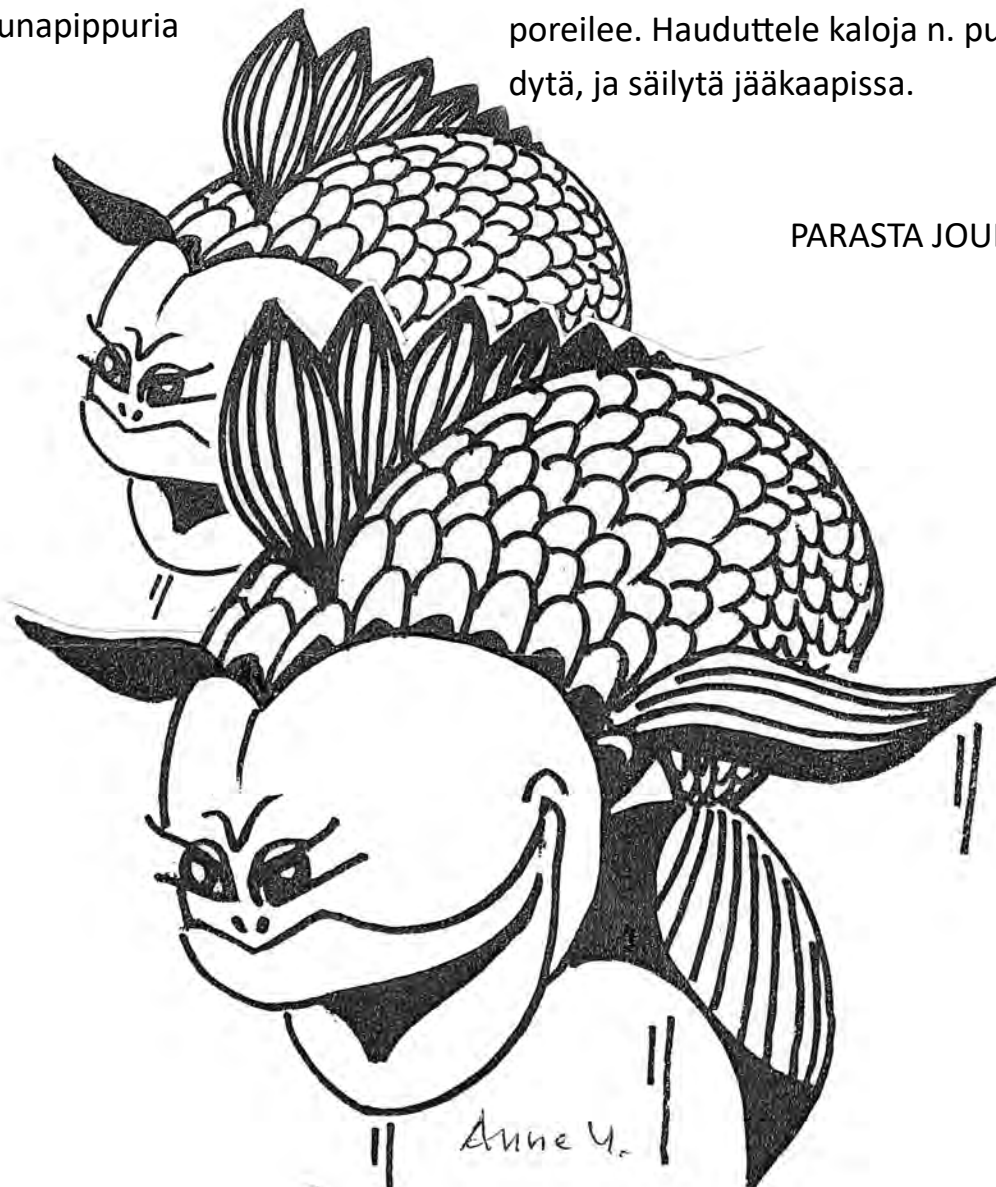
Leikkaa fileistä selkäävä pois, ja asettele ne nahka-
puoli alaspäin leivinpaperille työpöydälle.

Silppua yrtit hienoksi, jätä tillin varret pois.

Ripottele hieman jauhettua valkopippuria fileiden
päälle. Laita yrttisekoitusta fileiden päälle. Kääri
fileet rullalle yksi kerrallaan aloittaen leveästä
päästä ja asettele rullat pienen kattilan pohjalle
vieri viereen niin, että ne pysyvät rullalla.
Asettele toinen ja kolmas kerros myös päälle-
kän.

Kaada kuuma liemi varovasti rullien päälle niin, että
ne peittyvät. Kuumenna kiehuksi, ja vähennä
lieden lämpötilaa niin, että liemen pinta vähän
poreilee. Hauduttele kaloja n. puoli tuntia. Jääh-
dytä, ja säilytä jääkaapissa.

PARASTA JOULUPÖYTÄÄN!



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 kävijöistä 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 käyvänsä säätiöllä. Kuntoutuja-termiä hän käyttää vain äärivirallisissa yhteyksissä. Toinen haastateltu oli myös työtoiminnan kävijä. 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 ehdottomasti paras on sanoa ryhmänvetäjäksi tai vertaisohjaajaksi. Se tietysti toimii vain, jos puhutaan palvelunkäyttäjistä, joka vetää ryhmiä tai on käynyt vertaisohjaajakoulutuksen.

Päivi

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 "mielenterveyskuntoutuja". 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 sanoaan palvelunkäyttäjää. 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 koulutuksissa 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. Palvelunkäyttäjää-sanaa tai nimeä voisi käyttää ristikkäin tai tilanteen mukaan.

Päivi

Аpuа



а
в
г
д

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

runsas; 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!!

Niilo

Niilo-sovellus on tekninen innovaatio asumisen tukemiseen, joka pohjautuu recoveryyn eli toipumisorientaatioon ja älypuhelimeen, joka on Android. Niilon kehitys alkoi 2017, kun Pasi Tuominiemi alkoiideoimaan Niiloa yhdessä palvelunkäyttäjien kanssa. Ajatus digitaalisesta välineestä palveluihin syntyi kesällä 2017. Pasi teetti kyselyn Säätiössä, jossa kartoitettiin palvelujen tarpeita, ja pyydettiin vapaaehtoisia mukaan kehittämään uutta tuotetta.

Mukaan tulivat Olli Marttila, Santtu Kosonen, Harri Inkinen ja Sonja Karvinen. Lisäksi mukaan ryhmään liittyi Niemikotisäätiön ohjaaja Laura Vaara. Kevätkesällä 2018 pilotoitiin

ja testailtiin Niilon toimintoja Whatsapp-sovelluksella. Tulokset olivat sellaiset, että käyttäjät antoivat ymmärtää, että digitaalista tukea tarvitaan. Syksyllä 2018 Niemikotisäätiö satsasi sovelluksen pilotointiin ja se toteutettiin talvella. Design toimisto Adventure Club Laura Turkin johdolla kehitettiin versio, jota alettiin testata helmikuun alussa vuonna 2019. Koodaaja tuli vielä eri toimistolta: Niilon on koodannut Teemu Huttunen Lucky Few'sta. Tärkeää Niilossa on ollut myöskin luoda palvelunkäyttäjille digitaalinen kohtaamispaikka. Niemikotisäätiön omat kokemusasiantuntijat ovat testanneet ohjattua chatti-keskustelua tänä kesänä.



NIILON KESÄ kirjoittanut Päivi

Kesäkuussa minulla oli tilaisuus istua alas koke-ryhmän kanssa, joka on ollut suunnittele-
massa ja kehittämässä Niemikotisäätiön Niilo-sovellusta. Projektin päässä on Pasi Tuomi-
niemi Jälleenvuokrauksesta, ja pöydän ää-
ressä istuivat kesän mittaan kokemusasian-
tuntijat (koket) Heikki, Santtu, Petri, Harri ja
Emma. Elokuussa suunnittelupalaveriin tuli
vielä koko joukko muita kokeja ja kokena toi-
mivia. Teknistä porukkaa on taustalla tietysti
myös.

Työtä tehtiin hyvin sydämellä ja järkevästi,
onhan kysymys todella palvelunkäyttäjien
edusta. Asumisesta, mahdollisimman hyvin
palveluin mutta myös mahdollisimman itse-
näisesti. Luotan Niilon käyttäjien sanaan sii-
tä, että sovellus on tosi hyvä. Itse en (vielä?)
käytä Niiloa. Niilo siis sisältää tukea antavan
osuuden, jakaa banaaneita onnistumisista ja
siihen voi ohjelmoida omiakin toiveita päi-
vittäiselle asioiden kululle.

Niilossa on myös 23 erilaista chättiä eri tar-
koitukseen. Yksi niistä on ”Kaikkien kanava”,
jossa koket maanantaisin juontavat ja kaikki
Niilossa olevat osallistuvat. Toivottavasti. Oli
nimittäin ainakin vielä kesällä vaikea saada
hurjaa määrää keskustelijoita mukaan. Kaik-
kien kanavalla on siis ollut joka maanantai
teema-chatti, jolla on ollut tavallisimmin yksi
juontaja ja sitten kysymysten tekijät. Se on
siis chatti, mutta myös tietokilpailu. Kun aloi-

tusaika siirtyi viideksi, tippui tietokilpailu-
osuus pois.

Omalla vuorollani oli tarkoitus vetää keskus-
telua mielenrauhasta. Se oli vähän niin kuin
ryhmän vetämistä, mutta ei ihan niin vaike-
aa. Valmistauduin pitkään ja ehdin saada
kunnan hermostumisen aikaiseksi, mutta se
väheni sitten sitä mukaa kun iltapäivä ja kes-
kustelu eteni. Minun vuorollani ei ollut tieto-
visaa ollenkaan.

Elokuussa siis kokouksessa olikin jo yli kym-
menen osallistujaa. Saimme kaikki loistavat
Niilo-paidat ja otettiin yhteiskuva. Niilon ke-
hittäminen jatkuu. Seuraavaksi siihen tulee
muun muassa yksityisviestimahdollisuus. Li-
säksi ajetaan Niiloa mielenterveysmessuille.
Niiloa myös markkinoidaan. Se ei ole maail-
man halvin lanseerattava, mutta sen voisi
ajatella soveltuvan yhteen jos toiseenkin tar-
koitukseen. Niilo maailmankartalle vaan.

**Lisätietoa 14. 9.: Kaikkien kanava on tauolla
ja aloittaa ”kahvilana” jälleen 23.9.2019. Se
on myös chatti, mutta vähän eri muotoinen
kuin mitä kesä-chatti oli. Kesä-chättikin saa-
tetaan joskus vielä elvyttää, mutta eri tee-
malla kuin ”kesä”.**



Muita mielenterveysyhdistyksiä

Helsingin Klubitalo on Eskot ry:n isoin Klubitalo. Helsingin Klubitalo on kansainvälinen koulutuskeskus. Helsingin Klubitalo perustettiin 1997.



Eskot ry: Eskot ry on yhdistys missä on monta Klubitaloa Etelä-Suomessa. Kaksi Helsingissä, yksi Vantaalla; Tikkurilan Klubitalo, Nurmijärven Klubitalo Klaukkalassa. Yksi Lahdessa; Lahden Klubitalo ja Yksi Imatralla; Imatran Klubitalo. Minä työskentelen viestintä työryhmässä ja teen Kurvikas- ja Klubi-lehteä.

Helmi ry on Helsingin isoin itsenäinen yh-



distys. Mielenterveys Helmillä on kaksi toimipistettä Länsi-Pasilassa ja Herttoniemessä. Helmillä on monipuolinen retki- ja ryhmätoiminta esimerkiksi lehtiryhmä. Lehtiryhmässä ideoidaan tulevaa Helmi-lehteä. Helmi-lehti on laadukas lehti. Yksi parhaista mielenterveys-lehdistä. Helmissä on mukavia jäseniä ja mukava henkilökunta.

Tukiyhdistys Majakka ry: Yhdistyksellä on yksi toi-



TUKIYHDISTYS
Majakka ry

mipiste Pohjois-Haagassa. Majakassa henkilökunta on mukavaa ja Tuuliviiri-lehti on hyvä mielenterveys lehti. Jäsenet ja kävijät keskustelevalt monista aiheista, Majakka on mata-

lan kynnyksen yhdistys. Majakassa on hyvä henki ja ajattelevia kävijöitä.

Tukiyhdistys Karvinen ry : Karvisessa on kaiken-



Tukiyhdistys
KARVINEN
ry

ikäisiä kävijöitä. Työntekijät on mukavia. Karvisessa puhutaan paljon, ja jäsenet on arvokkaita mukavia miehiä ja naisia. Karvisessa saa kaksi kertaa viikossa leipää.

Taiteen Sulattamo ry: Siellä kirjoitetaan tekste-



jä ja järjestetään erilaisia koulutuksia.

Näyttelemistä ja näytelmien esittämistä, sekä teatteriesityksiä harjoitellaan paljon. Teatteri esitykset on hyvä juttu. Teatteri käsikirjoitukset on mukava tehdä. Teatteri on mukavaa. Taiteen sulattamossa on paljon erilaisia ihmisiä. Taiteen Sulattamo on saanut uudet tilat Malmilla ja palkannut uusia työntekijöitä. Taiteen sulattamossa on myös korujen tekemistä. He pitävät kahvitteletuhetkiä maanantaisin, silloin jutellaan kuulumisia.

Mielenterveyden keskusliitto:

MTKL kouluttaa yhdistyksiä ja luottamushenkilöitä. MTKL on jäsenyhdistysten edunvalvoja. MTKL on aktiivinen vaikuttaja yhteiskunnassa (mielenterveysasioissa). MTKL : on yksi toimijuttu on Valtakunnalliset toimikunnat. MTKL on hyvä järjestö

Arto H

OPPIA IKÄ KAIKKI

Pääkaupunkiseudulla on meidän kaikkien onneksi mahdollista harrastaa melko lailla vaikka mitä, kohtuuhintaisilla kursseilla. Niitä tarjoavat esim. Helsingin Työväenopisto, Kalliolan settlementin kansalaisopisto ja Helsingin aikuisopisto. Kurssien aiheet vaihtelevat niin liikunnasta kieliin kuin kokkauksesta käsitöihin. Kurssimaksutkin ovat kohtuullisia, viiden euron lyhytkurssista joitakin kymmeniä euroa maksavaan intensiivisempään pitkäkestoiseen kurssiin. Harrastukset tuovat iloa elämään ja mielekäs tekeminen heijastuu hyvinvointina muillekin elämän osueille. Ilmoittautua kursseille voi yleensä aina lukukauden alussa, mutta jos tilaa kurssilta löytyy, voi kyytiin hypätä vaikka kesken lukukaudenkin. Tietoa kursseista saa esim. Ilmoneistista (Työväenopisto ja Arbis) tai opistojen nettisivuilta. Jos ei internetin ihmemaailma ole se oma juttu, mistä tietoa etsii, kirjastoista saa painettuja vihkosia, joissa kerrotaan kurssitarjonnasta.

Seuraavaksi Patrician kokemuksia Työväenopiston nukkekursseilta, iltakurssi 13.9. ja viikonloppukurssi 1.-2.9. Hän aloitti nukkejen valmistamisen viitisen vuotta sitten. Työväenopiston kurssin innoittamana. Tältä ajalta juonsi juurensa nykyinenkin kurssi, kun hän sai sitä kautta tietää tutun opettajan uudemmastakin kurssista.

Kurssi-ilmoittautumisen Patricia hoiti Opistotalolla (eli ei kaikkeen aina internetiä tarvita). Ja sitten ompelemaan! Perjantai- iltakurssi ja viikonloppun kurssit olivat tosi kivoja,

sai ommella mitä halusi, ja opettaja tarvittaessa ohjasi. Patrician kohdalla tämä tarkoitti jo klassikoksi nousseiden pupu- pehmonukkejen vaatteita, joihin hän sai 6-7 uutta vaa- tekaavaa, esim. alushameen mekolle. Intohimo nukkejen tekemiseen löytyi jo 5 vuotta sitten, ja lisää kipinää omaan tekemiseen löytyy niin kursseilta kuin omaehtoisesti vaikka kirjaston kirjoista, kuten pupun päällystakki ja hiippalakki huovasta. Oma luovuus kukoistaa myös soveltaessa opittua johonkin uuteen, esim. alushameen resori on Patrician itse oivaltama asia. Eli ei se oppi opistotalojen seinien sisään jää, sen voi viedä mukanaan keskelle elämää! ”Kyllä kannattaa käydä oppimassa uutta, se on sellainen asia, jota ei voi rahalla mitata”, Patricia toteaa.

Sanna



Patricia ja Työväenopiston kurssin luomukset

HAAGA PLOGGING - ROSKAKÄVELYTAPAHTUMA

Niemikotisäitiössä ympäristötyö on tärkeä osa arkea!

Järjestimme Haagan toimintatalon porukalla roskakävelytapahtuman perjantaina 25.10.



Saimme Helsingin kaupungin Staralta lainaan roskapihtejä ja roskapusseja - toimintatalon ovelle asti kuljetettuna.

Roskakävelyllä tekemisen ilo yhdistyy liikuntaan ja ympäristötietoisuus herää. Silmä harjaantuu erottamaan roskat ja kun roskaa on noukkinut urakalla, kiinnittää varmasti jatkossa huomiota omaan ja muiden tapaan käsitellä roskaa.

Roskia kerätessä askeleita kertyy huomaamatta, roskapihtejä käyttäessä silmän ja käden yhteistyö harjaantuu sekä hienomotoriikka kehittyy. Kuulumisetkaan ei jää vaihtamatta!

Hajaannuimme bussipysäkeille, lähipuistoihin ja tien laidille oman toimintatalon pihaa ja parkkipaikkaa unohtamatta.

Osallistujien kommentteja roskakävelystä:

- Talin tennisareenan alue yllättävän siistiä, tosi vähän tumppeja
- Vaatteita paljon..
- McDonald'sin seutu sotkuinen



Tavoitteenamme on saada porukkaa kokoon roskakävelyä varten tulevaisuudessa säännöllisin väliajoin.

Haastamme myös muut kokeilemaan ja innostumaan!



**HAAGA
PLOGGING**

Tätä emme jaksaneet kantaa!

SoiseliSoi



Haagan toimintatalo
VANHA VIERTOTIE 22C



klo 10.15 4.12.2019

*Malmi
House
Band*



AVOIMET OVET
HAAGAN
TOIMINTATALO

HISTORIAN HAVINAA

SOTAORVOT TYTÖT KOKOONTUIVAT HAAGAN TOIMINTATALOLLA

Sodan uhrien kukkaisrahasto ylläpiti nykyisessä Haagan toimintatalossa sodan jälkeen sisäoppilaitoksena toiminutta Haagan ompeluammattikoulua. Sen viimeinen ryhmä vuosilta 1961–1963 tapasi Haagassa 23.8.2011.

Luokkakokouksen alullepanija **Leena Litmanen** on tehnyt suuren työn etsiessään entisiä koulukavereitaan kokoon. He eivät ole FaceBookissa ja ilmeisesti vain kaksi löytyi Koulukaverit.comin kautta.

Leena kertoo aloittaneensa etsimisen vuosi sitten soittamalla henkilöille, joilla on sama sukunimi ja tiedustelemalla tuntevatko he Leenan etsimää ihmistä. Nyt ”tyttöjä” oli täällä Haagassa koossa toistakymmentä.

Oppilaita sisäoppilaitoksessa oli ympäri Suomea, kaukaisimmat Pelkosenniemeltä ja Kuusamosta saakka.

Säännöt olivat ankarat: klo 21 sisällä, klo 22 tarkastus ja hiljaisuus. Jos myöhästyi, oli seurauksena erottaminen. Tupakanpoltosta rangaistiin. lähtään tytöt olivat 13–16 vuotiaita. Kuten nuoriso kautta aikojen, olivat nämäkin nuoret ajoittain kurittomia ja tanssivat hiljaisuuden jälkeen pitkin käytäviä jonkun ollessa vahdissa opettajien varalta.

Nykyisen keittiön ruokasalin puoleisesta ovesta kuljettiin 2. ja 3. kerroksissa sijainneisiin asuntolan huoneisiin.

Huoneissa, jotka nyt ovat ohjaajien toimistoina, oli majoitettuna aina neljä tyttöä. Huoneiden kummallakin seinustalla oli kerrossänky.

Pihassa oli lisäksi puinen asuntolarakennus ja erillinen saunarakennus, jossa sai pestä myös vaatteita. Tytöt muistelevat edesmenneen opetusministeri **Jussi Saukkosen** (1905 – 1986) käyneen joka lauantai saunomassa.



Mieleen ovat jääneet myös läheisessä metsässä asuneet puliukot ja se, kuinka housuja sai pitää vain urheilu-päivänä. Koulu järjesti erilaista kerhotoimintaa, mm. laulu- ja tanhuryhmiä. Strömbergin konepajakoulun (nykyinen ABB) kanssa vietettiin yhteisiä pikkujouluja ja Strömbergiltä löytyi melkein puolelle ty-töistä aviomies. Kihloihin mennessä sai olla tunnin pidempään ulkona. Kahvila Vernetin kohdalla oli piirustuksen ja matematiikan luokka. ”Näin pienikö se olikin”, joku ty-töistä hämmästyy. **Sakari Jurkan** näyttelijät teettivät ompeluammattikoulussa vaatteita, muistavat tytöt. Kun nämä tytöt valmistuivat ompelijoiksi 1963, muuttui ompeluammattikoulu Haagan kuntouttamislaitokseksi.

Minna T-L.

Me ollaan sankareita kaikki...



Tervetuloa
Haagan toimintatalon
avoimien ovien päivään
4.12.2019 klo 10-14!

Ohjelmassa:

Toiminnan esittelyä

Malmi house band

ja kuoro SoiseliSoi klo 10:15

Keittolounas klo 11-13, 3 euroa

Kirpputori

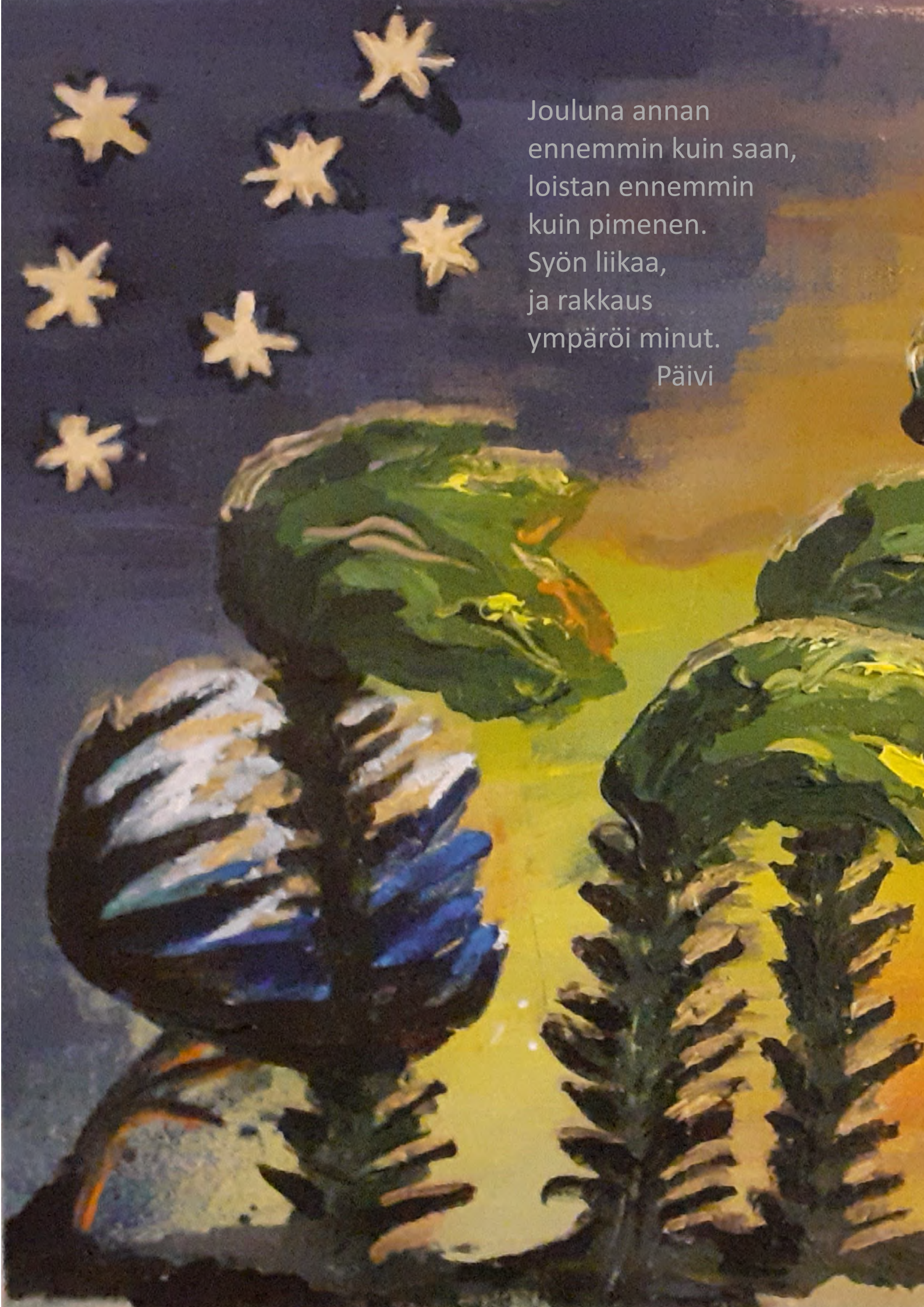
Joulumyyjäiset

Arpajaiset

vanha viertotie 22C

00350 Helsinki



A painting of a Christmas scene. The top half features a dark blue night sky with several yellow, six-pointed stars. A bright yellow sun or moon is partially visible on the right side. Below the sky, there are several green pine trees. One tree on the left has a blue and white striped trunk, while the others are dark green. The overall style is expressive and somewhat abstract.

Jouluna annan
ennemmin kuin saan,
loistan enemmän
kuin pimenen.
Syön liikaa,
ja rakkaus
ympäröi minut.

Päivi