



Syksyn teema on **PALOTURVALLISUUS**

● Paloturvallisuus kotona

Ruoanlaitto

- Valvo päällä olevaa keittolevyä.
- Sammuta laitteista virta aina käytön jälkeen.
- Huolehdi, ettei liedon päällä tai lähettyvillä ole syttyvää materiaalia.
- Puhdista liesituuletin säännöllisesti.
- Kokkaa vain selvinpäin.



Sähkölaitteet

- Lue laitteiden käyttöohjeet ennen käyttöä ja asentamista. Huomioithan, että kiinteitä sähköasennuksia saa tehdä vain sähköalan ammattilainen! Kiinteitä sähköasennuksia ovat mm. kiinteät valaisimet, liedet, pistorasiat ja kytkimet.
- Selvitä asuntosi sähkökaapin ja pääkytkimen sijainti. Ennen kuin aloitat esimerkiksi valaisimen asentamisen, katkaise sähköt pääkytkimestä.
- Huolehdi sähkölaitteiden kunnosta ja puhdista ne säännöllisesti. Irrota laite sähkövirrasta puhdistuksen ajaksi.
- Ole paikalla aina kun pyykin- tai astianpesukone on päällä.
- Toimita vialliset laitteet huoltoon tai poista ne käytöstä. Sortti-asetat ottavat vastaan pieneriä sähkölaitteita ilmaiseksi.
- Jos käytät asunnossa lisälämmittimiä, huomioi valmistajan ohjeet sekä riittävä suojaetäisyys.
- Vikatilanteissa lopeta viallisen sähkölaitteen käyttö ja kytke se pois sähkövirrasta. Ole vikatilanteissa yhteydessä laitteen valmistajaan, huoltoyhtiöön tai pyydä apua omaohjaajaltasi.

Tupakointi

- Niemikotisäätiön asunnoissa on tupakointi kielletty. Muilta osin noudata taloyhtiön sääntöjä tupakoinnin suhteen.

Kynttilät

- Polta kynttilää vain tukevalla ja palamattomalla alustalla.
- Huomioi, ettei ympärillä ole palavaa materiaalia, kuten ikkunaverhoja.
- Valvo aina palavaa kynttilää. Sammuta kynttilä tukahduttamalla.
- Huomioi lemmikkieläimet.
- Normaalin kynttilän voi korvata paloturvallisella LED-kynttilällä.

Muista myös huolehtia riittävästä vakuutusturvasta (=kotivakuutus) kotonasi. Kotitalouksille on saatavilla myös sammutuspeitteitä ja käsiammuttimia. Sammutuspeitteellä voi tukahduttaa liedellä syttyneen rasvapalon tai palamaan syttyneen kodinkoneen.

Turvaterveisin, Anssi ja Anne





● Mitä tehdä akun syttyessä

Toimi nopeasti!

Palava akku voi sytyttää laitteen lisäksi myös koko huoneiston tai talon tuleen. Myös akun elektrolyytinesteet sekä palossa syntyvät savukaasut ovat myrkyllisiä.

Sammuta palo näin

- 1. Irrota laturin verkkojohto ennen palon sammuttamista, jos se on mahdollista.**
- 2. Lition-akkupalon ensisijainen sammutustapa on suuri määrä vettä tai upotus veteen, sillä vesi jäädyttää akkua.**
- 3. Käytä vaahtosammuttinta, jos isoa vesimäärää ei ole käsillä. Laita vesi valumaan astiaan.**
- 4. Myös jauhesammutin tai muu tukahduttava sammutusväline pysäyttää palon hetkellisesti, mutta ei jäähdytä akkua eikä estä syttyvien kaasujen leviämistä.**

Kun palo on samutettu

Sammutettu akku **voi syttyä uudestaan palamaan**. Varmista siis, että akku on paikassa, josta mahdollinen uusi palo ei pääse leviämään. Siirrä akku tai laite turvalliseen paikkaan, esim. täytämääsi vesiämpäriin. Käytä patakintaita tai sammutuspeitettä siirtämiseen.



Mikäli et saa alkanutta paloa nopeasti sammumaan tai palo muodostaa voimakkaasti savua, evakuoitila välittömästi ja soita tai pyydä jotakuta soittamaan hätänumeroon.

Syksyn teema
PALOTURVALLISUUS



Liikettä lokakuuhun!

• Askel askeleelta puhtaampi ympäristö ja parempi kunto

Liikunnan terveellisiä vaikutuksia ei voi kylliksi korostaa. Lisäksi hyötyliikunta voi säästää ympäristöä. Esimerkiksi työ- ja harrastusmatkat voi tehdä osin tai kokonaan lihasvoimalla. Minkä ajassa saattaakin menettää, elämänlaadussa ja terveydessä taatusti voittaa. Hyvä kunto tuo onnea ja iloa olemiseen – sen tiedämme kaikki.



Niemikotisäätiön liikkumisen ranking-lista

👍👍👍 **kävely/pyöräily** - ehdoton ykkönen! Kaupunkipyörien epämukavuus nostaa kuntoa entisestään :) ja joskus talvella hiihtäminenkin voi olla hieno vaihtoehto. Muita liikennevälineitä käyttäessä voi hypätä pysäkin-pari aiemmin pois ja lopun matkaa kohottaa fiilistä & kuntoa kävelemällä.



👍👍 **julkiset liikennevälineet** - juna on kaikista ympäristöystävällisin kulkuneuvo. Myös raitiovaunut ja bussit saavat meiltä peukkuja. Etenkin bensiinin sijaan maa- tai biokaasulla kulkevat bussit ovat luontoa säästävämpi liikkumismuoto.

👍 **ekologinen auto** - aina yksityisautoilua ei voi välttää. Sähköllä tai biokaasulla toimiva vaihtoehto säästää ympäristöä bensiiniautoa enemmän.

👍 **kimppakyyti** - yksittäisen kyyditettävän hiilijalanjälki pienenee, kun samassa autossa on useampi ihminen.

👎 **bensiiniauto** on joskus pakollinen, mutta sillähän voit myös ajaa lähimmälle julkiselle.

👎👎 **lentokone** onneksi harvemmin tarvitaan – tutki aina myös junavaihtoehto.



Reittiopas auttaa uusien polkujen löytämisessä!
www.hsl.fi



Niemikoti

Niemikotisäätiön ympäristötyöryhmä

Niemikotisäätiön asiakaslehti Hyvä mieli 2/2021

Lokakuun askelkisa!

Nyt mitataan askelmäärää! Eiten askelia lokakuussa kerännyt voittaa lahjakortin. Askeleet voit laskea sovelluksella tai älykellolla. Katso täältä sovellusvaihtoehtoja <https://niemikoti.fi/askelkisa>. Samalla sivulla voit ilmoittaa kisan lopuksi askelmääräsi marraskuun ensimmäisellä viikolla.



● Mitä Niemikotisäätiön päivätoiminta on?

Päivätoiminta on osa Niemikotisäätiön toiminnallista kuntoutusta ja on tarkoitettu helsinkiläisille työikäisille mielenterveystoipujille, joilla on voimassa oleva hoitosuhde. Päivätoimintaan osallistuminen voi olla välivaihe ennen siirtymistä esim. työtoimintaan tai opintoihin tai tarjoaa pitempiaikaista tukea oman näköiseen elämään, asumiseen ja arkeen.

Päivätoiminnan lähtökohtana ovat jokaisen omat kiinnostuksen kohteet ja voimavarat. Yhdessä toimiminen vahvistaa sosiaalisia suhteita ja mahdollistaa kohtaamaan muita ihmisiä, joita kiinnostavat samat asiat.

Toimintayksiköitä on kolme: Kulttuuripaja ELVIS (18-35 -vuotiaille) Sörnäisissä, Malmin päivätoimintakeskus Malmilla ja toimintakeskus Villa Borgis Vartioharjussa. Jokaisessa yksikössä on kaksi ohjaajaa: Elviksessä Hanna ja Tapsa, Malmilla Sanna-Mari ja Iina ja Villa Borgiksessa Ulla ja Virve. Heidi toimii kaikkien yksiköiden vastaavana ohjaajana. Kaikissa yksiköissä järjestetään erilaisia luovia ja toiminnallisia ryhmiä, sekä retkiä ja leirejä, vähän eri painotuksin. Yhteistä kaikille yksiköille on yhteisöllisyys ja turvallisen tilan periaatteet. Toimintaa järjestetään arkisin, maanantaista perjantaihin.

Mukaan toimintaan pääsee ottamalla yhteyttä yksiköön joko sähköpostitse tai puhelimitse ja varaamalla henkilökohtainen tutustumishaastatteluaika.



Kulttuuripaja ELVIS

Elvis on kohtaamispaikka nuorille aikuisille ja toiminnallisia ryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat ohjaajien tuella. Osa ryhmistä/pajoista toteutetaan eri nuorisotalojen tiloissa. Viikko-ohjelmassa on mm. luovaa kirjoittamista, kuvataiteita, lauta- ja konsolipelejä, hyggeä, asahia, kädentaitoja ja rentoutusta. Lisäksi käytössä on kuntosali ja fysioakustinen tuoli.

Yhteystiedot:

Lautatarhankatu 4, 00580 Helsinki

elvis@niemikoti.fi

Vastaava ohjaaja 050 404 0023

Ohjaajat: 050 408 2259 ja 050 421 0406

Malmin päivätoimintakeskus

Toiminta Malmilla painottuu hyvinvointiin ja arjen hallintaan liittyviin ryhmiin. Esim. rentoutus, kävely-, uinti-, kuvataide- ja musiikkiryhmät. Yksin asuville on tarjolla yhteisöllisiä aamupäiviä, joihin kuuluu ryhmätoiminnan lisäksi aamupala ja lounas.

Yhteystiedot:

Vanha Helsingintie 9, 00700 Helsinki

malmi@niemikoti.fi

Vastaava ohjaaja: 050 404 0023

Ohjaajat: 050 404 0025, 050 404 0026

Toimintakeskus Villa Borgis

Villa Borgiksen ryhmätoiminta painottuu erilaisiin luoviin ja toiminnallisiin ryhmiin, esim. kädentaidot, kuvataide, luova kirjoittaminen, jooga ja puutarhatoiminta. Yksin asuville on tarjolla yhteisöllisiä aamupäiviä, joihin kuuluu ryhmätoiminnan lisäksi aamupala ja lounas.

Yhteystiedot:

Linnavuorentie 13, 00950 Helsinki

villaborgis@niemikoti.fi

Vastaava ohjaaja: 050 404 0023

Ohjaajat: 040 056 0176 ja 050 414 3138



● Niilo-sovellus valloittaa säätiotä!

Toukokuussa julkaistu Niilo on tulossa hienosti tutuksi Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjille. Sovellus toimii sekä Android- että iPhone-puhelimissa ja antaa kivaa viihdykettä ja myös ryhtiä arkeen sekä tietenkin chat-seuraa niemikotilaisille.

Tärkeä ja hieno juttu Niilossa on se, että sen keskeiset suunnittelijat ovat kokemusasiantuntijoita ja toipujia. Sen slogan onkin *Niilo on toipujilta toipujille.*

Niilon pääominaisuudet ovat:

Chat

Täällä voit keskustella eri aiheista ja näin tavata virtuaalisesti muita palvelunkäyttäjiä.

Maanantain chat-kahvila

Toistaiseksi maanantaisin klo 17-18 kokoonnutaan välillä nopea-tempoiseenkin keskusteluun Niilon kahvilaan. Aiheina mm. leffat, käsityö tai muuten vaan jutustellaan kuulumisia.

Tavoitteet

Itse asetettujen tavoitteiden saavuttamisella "tienaa" banaaneja ja niitä keräämällä taas erilaisia pähineitä.

Tapahtumat ja vinkit

ovat juuri niitä - tapahtumia ja vinkkejä :) Tekemistä Helsingissä taas riittää, kun koronarajoitukset poistuvat, Niilo vinkkaa ja muistuttaa niistä.

Jos sinulla ei ole vielä Niiloa, voit säätion palvelunkäyttäjänä tilata sen osoitteessa niilo.niemikoti.fi



Niilo käy kierroksilla Niemikotisäätiön yksiköissä. Yllä olevassa kuvassa Teppo esittelee Niiloa Malmin päivätoimintakeskuksessa. Vasemmalla Tuomas, yksi Niilo-kehittäjistä, oli esittelemässä aamupuuron kera Niiloa Jälleenvuokrauksen toimistossa.



● Kukintoja sementillä -kirja julkaistiin

Kukintoja sementillä – voimaannuttavat vertaiset -kirja julkaistiin kutsuvierastapahtumana 17.9.2021 Metropolian Myllypuron kampuksella.

”Ihmisten elämässä on erilaisia vaiheita. Sairastuminen on kriisi ja se saattaa muuttaa koko elämän. Kriisi voi olla myös oppimiskokemus ja ovi uuteen vertaisten maailmaan. Tässä kirjassa kokemusasiantuntijat kertovat tarinoidensa kautta vertaisuudesta ja siitä, miten vertaisuus on vaikuttanut heidän elämässään.”

Lainaus on ote kirjan takakansikuvauksesta. Vertaiskirjan idea syntyi Niemikotisäätiön yhteistyöryhmässä toimivan palvelunkäyttäjän (kirjan **”Annikki”**) aloitteesta. Toiminnanjohtaja **Seppo Eronen** kertoi puheessaan kuinka idea koettiin ryhmässä loistavaksi ja toteuttamisen arvoiseksi.

Luontevana ja osaavana yhteistyökumppanina Sosped-säätiö toteutti kirjan Niemikotisäätiön rahoitusavustuksella.

Kirjan keskeisenä koostajana ja toteuttamisen tukena toimi **Saija Salonen**, Mielettöntä valoa -tuottaja. Kirjoittajia saatiin kokoon kahdeksan ja kokemukset vaihtelivat omakohtaisista tai lähipiirin kokemista psyykkisistä kipukohtista kehollisiin toiminnallisiin vikoihin. Salonen toi esiin kiitospuheensa, kuinka pitkän ja koronankin vaikuttaman projektin jälkeen oli hienoa päästä yhdessä samaan tilaan juhlistamaan komeaa saavutusta.

Tilaisuudessa Annikki kertoi kuinka maailma ei ole vielä valmis ja siksikin mielenterveyskuntoutujien tarinat tulee saattaa tueksi ja avuksi muille vertaisille ja myös yleiseen tietoisuuteen. ”Me ollaan sankareita kaikki, ihan jokainen”, hän tiivistä puheessaan. Myös kirjassa tarinansa kertonut **Heka** sanoi prosessin olleen kirjoittamisen osalta opettavainen. Hän kiitti myös projektin alussa mukana ollutta **Heini Laitista**, joka antoi tärkeää opastusta kirjoittamisen rakenteesta ja tyyleistä. Heka pohti, ettei niin lyhyeen tarinaan voi kertoa kuin pienen osan elämästään, mutta tärkeintä oli se, että tarina tuli kerrottua.

Tilaisuudessa online-tallenteessa puhuneet Seppo Eronen, **Lassi Rajamäki** (Sosped-säätiön toiminnanjohtaja) ja **Ulla Vehkaperä** (Metropolia) mainitsivat kuinka yksi kirjan tärkeä arvo on sen tuoma perspektiivi ja tieto kokemuksesta alan ammattilaisille ja alalle opiskeleville.

Kirjaa on painettu 500 kpl ja sitä jaetaan tekijöiden lisäksi alan keskeisille toimijoille ja kirjastoihin.

Kirja on ladattavissa ilmaiseksi sähköisessä muodossa osoitteessa <https://kukintojasementilla.fi>

Antoisia ja avaavia lukuhetkiä kirjan parissa!



● Me-sivustolla tapahtuu!

Me-sivustolla käytiin keväällä kirjoituskilpailu, jonka aiheena oli koronavuosi. Hienoista kirjoituksista palkittiin kolme. Sivustolla on julkaistu myös Niemikotisäätiössä kokonaan uusi viestintämuoto, podcast. Heikin podcast käsittelee toipumisorientaatiota palvelunkäyttäjän näkökulmasta.

Koronavuosi- kirjoituskilpailun voitti Laura Myllyviita

Raati tutustui teksteihin ilman tietoa kirjoittajista. Tuomariston jäsen Pasi Tuominiemi kertoi raadin työn olleen kaikille tuomariston jäsenille erittäin mieleinen ja kilpailun täyttäneen hienosti tarkoituksensa: kilpailuun tuli hienoja kirjoituksia mukava määrä.

Vaikka voittajia oli vaikeaa valita hyvistä kirjoituksista, raati päätyi lopulta yksimielisesti valitsemaan kolme parasta, joista voittajaksi Laura Myllyviidan kirjoittaman runon.

Raati lausui seuraavaa:

Runomuotoinen teksti on teknisesti taitava. Siinä on hyvä jatkumo, ja se herättää mielikuvia.

Se menee syvälle koronakokemukseen, josta kirjoittaja tekee teräviä huomioita. Runossa näkyy ja kuuluu koronan kosketus kaikkiin iästä riippumat-

ta, myös ympäristöön. Kirjoittaja tuo esille huolen maapallon tilasta.

Runo on kuitenkin tulevaisuuteen katsova, kuten voi nähdä vahvasta ja toiveikkaasta lopetuksesta: "Mutta uuden voi rakentaa / Ja ojentaa kätensä".

Palkittiin myös kaksi muuta tekstiä: Nimetön 2/Koronavuosi (kirjoittaja Satu Mäkinen) ja Mie meen ainaki pussiin (kirjoittaja Elina Salo). Nämä proosamuotoiset tekstit olivat niin ikään ansiokkaita luotuksia koronan aikaiseen elämään. Kaikkiaan saadut kirjoitukset olivat tasokkaita, ja raatilaiset löysivät jokaisesta niistä ansioita.

Lue kirjoitukset osoitteessa me.niemikoti.fi/niemikotisaation-kirjoituskilpailun-tulokset/

Me-sivusto kehittyi tohinalla

Ilolla voimme todeta, että me-sivuston toimittajatiimiin on tullut uusia jäseniä ja kehitysideoita on kertynyt jo paljon. Yritämme ehtiä toteuttaa kaikki mahdollisimman pian!

Heikin 6-osaisen podcastin loputkin jaksot ilmestyvät syksyn mittaan.



Me-sivuilla saat tietoa tapahtumista, kilpailuista, uutisista, kursseista ja koulutuksista. Voit myös itse lähettää tiedon tapahtumasta, uutisen tai vaikkapa ajatuksesi, mietelauseen tai runon lukijapalstallemme.

Tervetuloa mukaan! me.niemikoti.fi

me.Niemikoti



pelkäämättömiä ja erityisplussa tietysti vastaava ohjaaja Markolle. Kyllä kuntouttava paikka voi olla paljolti nimittäin päällikkönsä näköinen. Marko on työstään jopa innostuva maraton-mies, joka harrastaa muunmuassa vitsejä ja huumoria. Ruoka on hyvää, se maksaa 3,80€ ja tarvittaessa voi aloittaa päivänsä myös edullisella aamupalalla.

Haagan nykytila on erinomainen olosuhteet huomioon ottaen. Vain kuntoutuskodeissa asuvia vielä odotellaan tonteille. Korona-aikana talolta sai tukea yksinäisiin rupeamiin. Jos ei muuta voitu tehdä, niin ainakin ajankulunkia tarjottiin kuten lukemista. Ajankulukkeita saatiin lahjoituksina. Nyt olemme melkein täydessä toiminnassa. Kahvilaa ei olla vielä saatu avattua. Kahvila on nykyisin ns. vertaiskahvila, mutta kaikkien hengailutarpeisiin sopiva. Sinne ovat muutkin tervetulleita kuin talolaiset. Toiminnassa ei ole myöskään vielä uudelleen kokemusasiantuntija-kahvila, joka meillä oli tapana järjestää kerran kuussa. Se oli iltapäiväaikaan ja sinne olivat myös tervetulleita ja ovat muutkin kuin säätiön väki, kunhan on vain joku liittymäkohta kokemusasiantuntijuuteen.

Oma elämä on sillä lailla muuttunut näinä vuosina, että olen muuttanut myös Pohjois-Haagaan asumaan. Kävin täällä aikaisemminkin useasti tapaamassa vanhempiani, jotka muuttivat tänne 90-luvulla. Halusin olla lähellä heitä, jos he vaikka alkavat tarvita apua elämiseen iän myötä. Lisäksi täältä on kävelymatka toimintatalolle. Jos säätiö tai toimintatalo joskus arveluttavatkin ihmisiä, niin niin tekee Haagakin itsessään. Kerran kävellessäni Haagan ostariaukiolla baarin ohi kuulin jonkun naisen sanovan baarista tulevalle seurueelleen, että "on tää vaan niin Jumalan hylkäämä paikka".

Mutta voin vakuuttaa, ettei Jumala ole meitä hylännyt vaan täällä saa itselleen ihan hyvät asuinolotavatkin.

Kirjoittajasta

Päivi Savolainen, kokemuskoodinaattori

Päivi on ollut Niemikotisäätiön palvelukäyttäjänä vuodesta 2005 ja hän on ehtinyt tehdä kaikenlaisia töitä säätiössä siivouksesta puhelinkeskustoihin. Tällä hetkellä hän toimii kokemuskoodinaattorina ja -asiantuntijana sekä lisäksi Haagan Haiku -lehden toimituksessa ja vertaisohjaajana Haagan toimintatalossa.

MINUN TARINANI

Syntyi tämä pieni poika maahan kylmään pohjoiseen.

Jo pienenä opin juoksemaan, sisaruksia karkuun piti juosta vaan.

Talvet hiihdin, kesät matoja tongin ja ahvenia ongin.

Kävin kouluni siellä.

Lähdin sieltä onneani onkimaan, mutta maistunut ei työn sarka, olin myös ehkä vähän arka.

Herra antoi, herra otti, saamatta jäi potti.

Joskus koville se otti.

Huolimatta kaikesta tästä minä nautin elämästä.

Sillä elämän tarkoitus on ikävän karkoitus.

E.R.



● Jälleenvuokrauksen syksy

Syyskausi Jälleenvuokrauksen toiminnassa on alkanut ja asukastapaamiset käynnistyneet. Seuraamme edelleen koronarajoituksia ja tilanne voi edelleen muuttua syksyn mittaan. Lisätietoja voit aina kysyä omaohjaajaltasi!

PASILAN KAHVIT

tiistaisin klo 10-11. Pasilan puistotie 5.

Jälleenvuokraus tarjoaa aamukahvit asukkailleen tiistaisin klo 10-11. Tarjolla kahvia, teetä sekä suolaista että makeaa palanpainiketta. Lisäksi mahdollisuus lukea päivän lehdet sekä tavata Jälleenvuokrauksen ohjaajia sekä muita palvelunkäyttäjiä.

Osoite: Pasilan puistotie 5 (kerhohuone)

SÄHLY

perjantaisin klo 12-13. Liikuntamyly, Jauhokuja 3.

Jälleenvuokrauksen sählyvuoro Liikuntamylyssä Myllypurossa kokoontuu perjantaisin klo 12 - 13. Sählyvuoron alussa tehdään joukkueiden jako ja tämän jälkeen pelataan noin tunnin ajan. Mukaan saa tulla kuka vain, lajitaustaa ei tarvitse.

Ota mukaan vesipullo ja sisäliikuntaan soveltuva vaatetus. Myös oma maila olisi hyvä olla, Niemikotisäätiöllä on pari ylimääräistä mailaa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Lauri Hernetkoski puh. 045 635 7437

PIKKUJOULU!

2.12.2021 klo 12-14

Jälleenvuokrauksen toimisto, Malminkaari 9C.

Perinteiset asukaspikkujoulut järjestetään ajankohtaisia rajoituksia noudattaen Jälleenvuokrauksen toimistolla. Tarjolla joulupuuroa, glögiä ja muita jouluherkkuja. Ohjelmassa musiikkiesityksiä ja mukavaa yhdessäoloa. Tervetuloa!

Lisätiedot: Timo Sampo 0504040030



Niemikoti

Niemikotisäätiön asiakaslehti Hyvä mieli 2/2021



Jälleenvuokrauksen Iitin leiri 15.–17.11.2021

Tule viettämään rentouttava kahden yön loma ulkoilun ja hyvän ruoan merkeissä Iitin Kesäharjuun. Kesäharju on Iitin Vuolenkoskella, Kymijoen varrella sijaitseva toimintakeskus, joka tarjoaa puitteet niin rentoutumiselle kuin ulkolullekin. Leirillä on mahdollisuus osallistua erilaisiin aktiviteetteihin kuten tietovisaan ja kävelyretkeen luonnon rauhahan eväiden kera sekä saunomiseen rantasaunassa. Jos sinulla on idea leirille sopivasta toiminnasta, niin kerro siitä ilmoittautumisen yhteydessä!

Leirin osallistujamäärä tarkentuu lähempänä. Leirillä noudatetaan ja huomioidaan alueellisia koronarajoituksia ja -suosituksia. Ensikertalaisilla on etusija leirille ilmoittautumisessa.

Leirin hinta on 50 € sisältäen kuljetukset, majoituksen, vuodevaatteet sekä täyden ylläpidon.

Leirin aikataulu:

Lähtö ja paluu Jälleenvuokrauksen toimistolta (Malminkaari 9 C)

Lähtö maanantaina 15.11. klo 9:00

Paluu keskiviikkona 17.11 klo 14:00

Ilmoittautumiset viikolla 42 (18–22.10) ohjaaja Mari Huhdanmäelle 050 499 0337.



Tervetuloa mukaan!

Terveisin Jälleenvuokrauksen ohjaajat Anne ja Mari sekä opiskelija Annikki

Toiveikas Torstai syksy 2021

Toiveikas torstai retkeilee palvelunkäyttäjien määrittämiin retkikohteisiin joka toinen torstai. Lisätietoja retkestä saat retken ohjaajilta. Kaikki Jälleenvuokrauksen asukkaat ovat tervetulleita mukaan!

7.10. Fallkullan kotieläintila (Grillaus)

Malminkaari 24. Klo 13.00.

Ohjaajat: Kaisa Palomaa ja Anne Jukkara

Ilmainen. Ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoja Kaisalta puh. 0400595989

21.10. Elokuva: Tarkentuu lähempänä.

Tennispalatsi, tapaaminen lipunmyynnin edessä klo 12.30.

Ohjaajat: Eija Sipilä ja Mari Huhdanmäki

Ilmainen. Ilmoittautumiset 18.10. mennessä

Eijalle puh. 0504040022

4.11. Taidekoti Kirpilä

Pohjoinen Hesperiankatu 7.

Ohjaajat: Kaisa Palomaa ja Lauri Hernetkoski

Ilmainen. Ilmoittautumiset 27.10. mennessä

Kaisalle puh. 0400595989.

Kierroksen jälkeen Jälleenvuokraus tarjoaa kahvit!

18.11. Didrichsen taidemuseo:

Björn Weckström – Ihminen, kone ja koru.

Tapaaminen museolla klo 13:00.

Ohjaajat: Pia Fager ja Kaisa Palomaa

Sisäänkäynti ilmainen.

Ilmoittautumiset 8.11. mennessä Pialle

puh. 0504001886.

Max 15 hlö.

Kierroksen jälkeen kahvittelut omakustanteisesti.

16.12. Keilaus

Urheilutalo Helsinginkatu 25.

Tapaaminen 12:30 ulko-ovilla.

Ohjaajat: Anne Jukkara ja Kaisa Palomaa

Ilmoittautumiset 7.12. mennessä Annelle

puh. 0451393607.

Keilauksen jälkeen Jälleenvuokraus tarjoaa kahvit!

13.1.2022 Kevätkauden suunnittelukokous.

Jälleenvuokrauksen toimisto.

Malminkaari 9C. Klo 13.00.

Ei ennakkoilmoittautumista.

Tervetuloa mukaan suunnittelemaan kevään retkiä!



