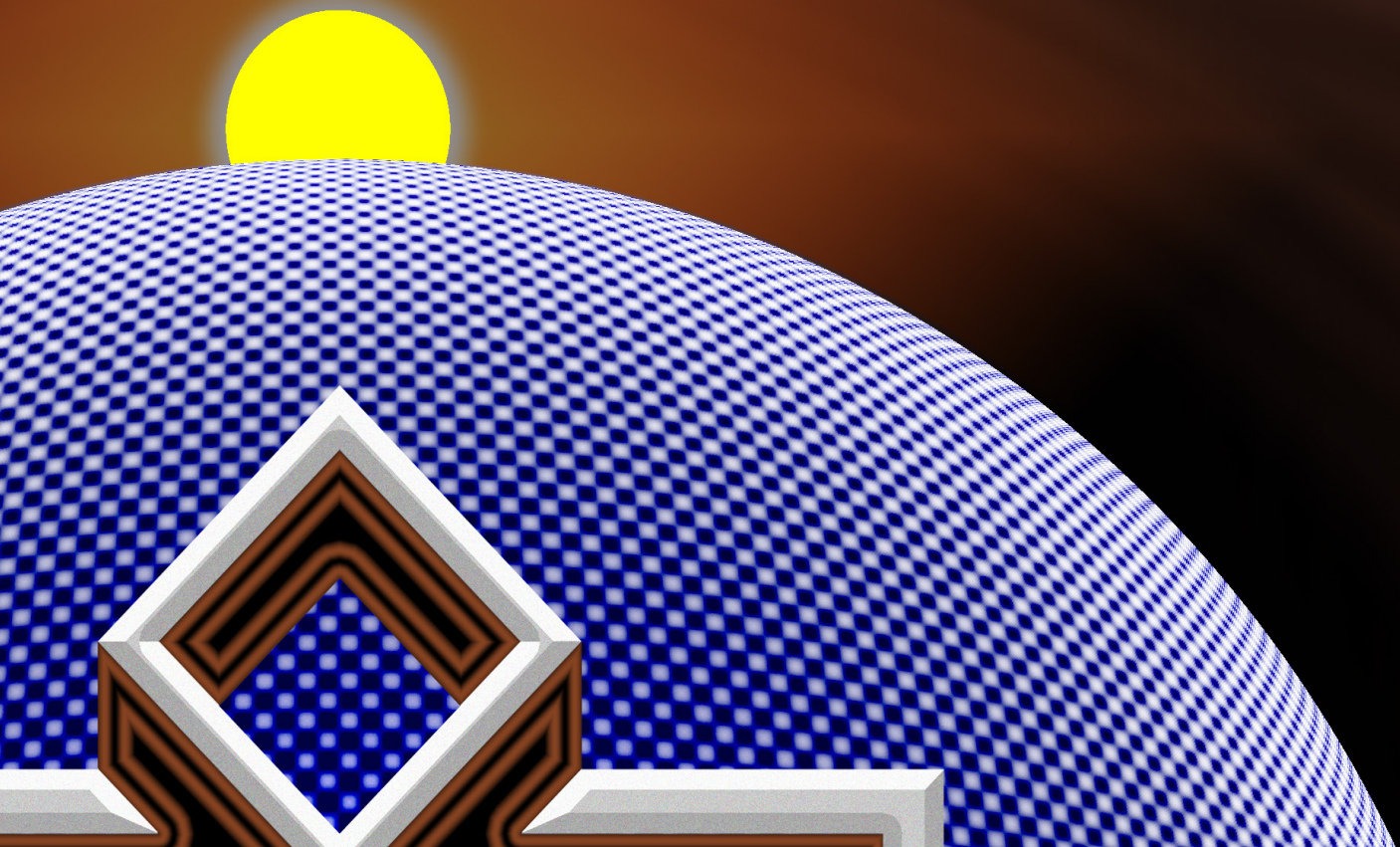


Hyvä • mieli

NIEMIKOTISÄÄTIÖN ASIAKASLEHTI

1/22

Kuvan on tehnyt me-tiimin
Otso Pohto, katso sivu 11



Niemikoti
Niemikotisäätiö – paras paikka toipua

Lataa vertaiskirja Kukintoja sementillä
ilmaiseksi kukintojasementilla.fi



● Ihanaa alkavan kevään tuntua kaikille!

Viime lehdestä on jo vierähtänyt tovi ja paljon on ehtinyt tapahtua. Olemme olleet mukana Digijuu Digime -hankkeessa ja virkistystoimintaan on uudistuksia tiedossa!

Jälleenvuokauksen alue 3:n (postinumerot 00440-00550) uutena ohjaajana on toiminut Tero Turunen ja alue 8:lla (00960-00980) Annikki Lammi on aloittanut Kaisan sijaisena. Joku saattaa muistaa Annikin jo Iitin leirin karaokesta. Ihanaa saada Tero ja Annikki mukaan työryhmään!

Ohjaajat suunnittelevat taas koronarajoitusten lieventyessä tervehdyskäyntejä. Pitkään onkin saattanut kuluä edellisestä käynnistä, joten mukavaa päästä näkemään asukkaita kunnolla taas kasvotusten. Tervehdyskäynnit aloitetaan niistä, joilla viimeisimmästä kotikäynnistä on kulunut jo aikaa. Jos toivot kotikäyntiä mahdollisimman pian, otathan yhteyttä omaohjaajaasi. Ohjaajien yhteystiedot löydät lehden takakannesta.

Jälleenvuokrauksessa asukkaalla on itsellään paljon vastuuta asumisessa. Muistutammekin usein asukkaita siitä, että tärkein osattava taito on avun pyytäminen. Oli kyse sitten asunnon repsottavasta lattialistasta, ahdistuneesta olostä tai hakemuksen täyttämisestä, älä jää yksin! Aina saa pyytää apua omaohjaajalta. Yhdessä asiat saadaan ratkottua tai ainakin keksitään se paikka, josta apua lähdetään hakemaan.

Ota seurantaan Niemikotisäätiön instagram-tili @niemikoti. Jälleenvuokraus tulee kevään aikana kertomaan tilillä toiminnastaan ja pääset seuraamaan myös ohjaajan päivää!

Lehteen otetaan edelleen vastaan juttuvinkkejä ja -toiveita! Voit lähettää ideasi me.niemikoti-sivuston kautta tai suoraan Jälleenvuokraukseen Niinalle:

niina.sahlberg@niemikoti.fi

puh. 040 725 7539

Niemikotisäätiö Jälleenvuokraus/Hyvä mieli

Malminkaari 9 C, 00700 Helsinki.

Hyvä • mieli 1/22

Pääkirjoitus.....	2
Isännöitsijän palsta	3
Tervetuloa CV-pajaan.....	4
Jälleenvuokauksen asukastapaamiset.....	5
Päivätoiminnan palvelutarjotin....	6
Lajittelulla säästät luontoa ja luonnonvaroja	8
Kaipaatko digiapua?	10
Chat-kahvila maanantaisin Niilossa.....	11
Me-sivustolla käynnissä kiinnostava AI-kokeilu.....	11
Kahvakuulaa ja toipumisorientaatiota.....	12
Kuoroon mahtuu vielä.....	13
Kutsu kesäjuhliin	14
Jälleenvuokauksen Iitin leirit ...	15
Kuljetusala mielessä?.....	15
Yhteystiedot.....	16

Hyvä mieli -lehden päätoimittaja on Niina Sahlberg, puh. 040 7257539, niina.sahlberg@niemikoti.fi

Lehden toimitus- ja sisältötiimiin kuuluu kokemusasiantuntijoita ja Niemikotisäätiön työntekijöitä.

Voit lähettää seuraavaan lehteen tulevaa aineistoa päätoimittajalle tai me.niemikoti.fi-sivuston lomakkeella.





● Huoneiston hyvä hoito on ekoteko!

Säännöllinen siivous ja kohtuullinen tavaramäärä helpottavat vikojen sekä puutteiden havainnointia ja korjausta. Siivoamalla ylläpidät niin asunnon lattia- ja seinäpintojen kuin kiinteiden kalusteiden kuntoa. Irtaimiston suuri määrä vaikeuttaa vahinkojen ja erityisesti tuhoeläinten havaitsemista sekä lisää paloturvallisuusriskiä. Näillä on merkittävä vaikutus niin omaan kuin muidenkin asumisviihtyvyyteen ja -turvallisuuteen. Asianmukaisesti hoidetussa huoneistossa tuhoeläinten torjuntatoimet voidaan suorittaa tehokkaasti. Mikäli huoneiston huono hoito estää korjaustoimet tai tuholaiistorjunnan, on huoneistoon tehtävä raivaussiivous vuokralaisen kustannuksella. Vuokralaisella on ilmoitusvelvollisuus huoneistossa havainnoimistaan vioista sekä puutteista. Hyvään vuokratapaan kuuluu ilmoittaa havainnoista saman tien joko huoltoyhtiöön tai isännöitsijälle. Voit aina ilmoittaa viasta myös omaohjaajallesi, joka ohjaa sinua ilmoituksen teossa.

Säännöllinen siivous ja kohtuullinen tavaramäärä ovat myös ekoteko. Säännöllisellä poisto- ja tuloilmanventtiilien puhdistamisella huoneiston ilmanvaihto paranee. Huoneiston lämmönsäätely toimii tehokkaammin, kun lämpöpatterit eivät ole huonekaluilla tai muilla tavaroilla peitettynä. Näin säästyy sekä energiaa, että rahaa asumisessa.

Esimerkkejä asukkaalle kuuluvista korjaus- ja siivoustoimista:

- valaisimien lamppujen ja sulakkeiden vaihto
- lattiakaivon ja liesituulettimen rasvasuodattimen puhdistus
- poisto- ja tuloilmanventtiilien puhdistaminen asunnon puolelta
- jääkaapin ja uunin lampun vaihto
- jääkaapin ja liedon ylläpitosiivous
- ikkunoiden pesu
- seinien pyyhkiminen

Jos tarvitset apua tai ohjausta yllämainituissa toimissa, ota yhteyttä omaohjaajaasi!

Vinkkejä pintojen kulumisen estämiseksi:

- Huonekalut on hyvä varustaa **huopatassuilla**. Näin lattioihin ei tule väri- tai muita vaurioita. Huopatassuja myydään marketeissa sekä rautakaupoissa. Painavien esineiden vetämistä lattiaa pitkin on syytä välttää naarmujen syntyminen estämiseksi. Otathan siivouksessa huomioon eri lattiapintojen siivousohjeet. Erityisesti laminaattipinnat vahingoittuvat liiasta kosteudesta. Lattiapintoja voi suojata esimerkiksi matoilla. Tavanomaisesta kulumisesta poikkeavien vaurioiden korjauskustannukset laskutetaan vuokralaiselta.
- Seinissä olevien kiinnitystarvikkeiden (proput, koukut yms.) **määrää kannattaa harkita**. Jos poistettavia kiinnitystarvikkeita on paljon, on mahdollista, että huoneiston seinäpintaa joudutaan uusimaan laajaltikin irrotusjälkien peittämiseksi. Tavanomaisesta kulumisesta poikkeavien vaurioiden korjauskustannukset laskutetaan vuokralaiselta. Vuokralaisella ei ole oikeutta tehdä muutostöitä huoneistossa ilman vuokranantajan lupaa mm. maalaus ja tapetointi.

Keväisin terveisin, Anssi ja Anne






TERVETULOA CV-PAJAAN!

**VALTTI
VALMENNUKSEEN**

MISSÄ?

NIEMIKOTISÄÄTIÖ
VALTTI VALMENNUS

 Kuortaneenkatu 1, 4krs.
00510 Helsinki

 050 406 6500

 valtti@niemikoti.fi

MILLOIN?

JOKA TOINEN

MAANANTAI KLO 13-15

- 28.3
- 11.4
- 25.4
- 9.5
- 23.5

MITÄ?

SAAT TUKEA CV:SI TEKEMISEEN
TAI PÄIVITTÄMISEEN

- Tuodaan osaamisesi ja vahvuutesi esille ja pohditaan niitä yhdessä
- Opit käyttämään CV:n tekemiseen erilaisia mallipohjia tai luomaan ihan oman

**EI VAADI
ILMOITTAUTUMISTA!**

- Riittää kun tulet vain paikan päälle

**PUUTTUUKO
TYÖHISTORIAA?
EI HAITTAA!**

- Jos sinulla on työ-, koulu- tai kurssitodistuksia voit ottaa ne mukaan



● Jälleenvuokrauksen asukastapaamiset kevät 2022

Asumisen lisäksi Jälleenvuokraus järjestää asukastapahtumia ja virkistystoimintaa asukkailleen. Toivotaan, että rajoituksista on lopullisesti päästy ja toimintaa voidaan jatkaa keskeytyksettä. Ajankohtaisen tilanteen tapaamisten suhteen voit aina tarkistaa omaohjaajaltasi!

SÄHLY

perjantaisin klo 12–13. Myllypuron liikuntamyly, Jauhokuja 3.

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

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



Lisätietoa sählystä ja ilmoittautuminen:
Lauri Hernetkoski puh. 045 635 7437

TOIVEIKAS TORSTAI

Toiveikkaan torstain toiminta käynnistyy syksyllä, kesän 2022 jälkeen.

Toiveikkaan torstain retkiä järjestetään joka toinen torstai. Retket ovat asukkaidemme ideoimia ja pääsääntöisesti maksuttomia. Mikäli retkeen kuuluu omavastuumaksu, siitä ilmoitetaan erikseen. Mukaan ovat tervetulleita kaikki Jälleenvuokrauksen asukkaat. Tulevat retket suunnitellaan normaalitilanteessa kahdesti vuodessa. Suunnittelukokoukseen osallistumalla pääset vaikuttamaan retkikohteisiin.

Retkistä tiedotetaan Hyvä mieli-lehden lisäksi Jälleenvuokrauksen Facebook-sivuilla @Niemikotisäätiö: Jälleenvuokraus.

Seuraava suunnittelukokous: torstaina 25.8. klo 13
Jälleenvuokrauksen toimistolla, Malminkaari 9 C.

Tule mukaan kehittämään Jälleenvuokrauksen asukastapaamisia!

Jälleenvuokrauksen asukastapaamisilla eli Pasilan kahveilla on ollut mahdollisuus tavata Jälleenvuokrauksen ohjaajia, vaihtaa kuulumisia, lukea päivän lehdet ja juoda aamukahvit pienen purttavan kanssa.

Asukastapaamiset tulevat uudistumaan syksyn 2022 aikana!

Nyt haemme palvelunkäyttäjiä suunnittelemaan ja kehittämään palvelua. Huhti-toukokuun aikana järjestetään 2–4 kehittämispajaa Jälleenvuokrauksen toimistolla (Malminkaari 9 C).

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 8.4. mennessä:

Anne Jukkara 📞 045 139 3607 ✉ anne.jukkara@niemikoti.fi



● Päivätoiminnan palvelutarjotin, olkaapas hyvät!

Vihdoinkin näyttää siltä, että pääsemme taas tekemään ja harrastamaan yhdessä. Koska koronapandemia on osoittautunut melko muuntuvaiseksi, teemme viikko-ohjelmat toistaiseksi vain kuukaudeksi kerrallaan.

Toivotaan, että pidemmät jaksot onnistuvat jo seuraavassa Hyvä Mieli -lehdessä.

Löydät ajankohtaiset viikko-ohjelmat osoitteessa me.niemikoti.fi/palvelutarjotin.

Otathan huomioon, että jotkin ryhmät ovat täynnä ja joihinkin tulee ilmoittautua etukäteen. Jos et ole ennen käynyt ko. yksikössä, varaa ensin aika henkilökohtaiseen tutustumishaastatteluun. Yhteystiedot löytyvät viikko-ohjelman vasemmasta reunasta.

Puuhakasta kevättä meille kaikille!

Kulttuuripaja ELVIS

Lautatarhankatu 4 (Kalasatamassa)



VIIKKO- OHJELMA

MAALISKUU 2022

	MAANANTAI ELVIS AUKI KLO 11-18	TIISTAI ELVIS AUKI KLO 10-14	KESKIVIIKKO ELVIS AUKI KLO 10-17	TORSTAI ELVIS AUKI KLO 11-17	PERJANTAI ELVIS AUKI KLO 10-14
<p>Yhteystiedot: elvis@niemikoti.fi</p> <p>0504082259/Tapsa 0504210406/Hanna 0504040023/Heidi</p> <p>Jos olet uusi kävijä, varaa ensin aika henkilökohtaiseen tutustumishaastatteluun.</p>	<p>Huom! Ma 21.3.2022 ELVIS aukeaa vasta klo 13 (Vertaisohjaajien työnohjaus klo 11-13)</p>	<p>Soppakokit & lautapelit klo 11-14</p> <p>Tehdään yhdessä kasviskeitto kauden vihanneksista/juureksista. Soppa 1,5€/hlö</p> <p>Sopan jälkeen n. klo 12 starttaa lautapelit, porukalla päätetään mitä pelataan.</p>	<p>Ke 2.3. Avoin info -etänä (Teams) klo 10-10.30</p> <p>Asahi etänä (Facebook live) klo 10.15-11</p> <p>Rauhallista, virtaavaa terveysliikuntaa, liikkeit tehdään seisten.</p>	<p>KÄDENTAITOPAJAT Elviksessä klo 12-14.30</p> <ul style="list-style-type: none"> to 3.3. BUJO (bullet journal) ja SKRÄPPÄYS to 10.3. KESTOTUOTEPAJA - ommellaan esim. hedelmäpusseja, kestopanulappuja jne. to 17.3. Kankaankuviointi - myös omia tekstiilejä voi kuvioida to 24.2. VIRKKAUSPAJA to 31.3. RAIRUOHOT/VERSOT ITÄMÄÄN + istutusastioiden koristelu 	<p>KUVISTA JA HYGGEÄ Elviksessä klo 12-14</p> <ul style="list-style-type: none"> pe 4.3. SABLUNAT - SEKATEKNIikka pe 11.3. LINOPAINANTA pe 25.3. ASETELMAMAALAUUS Linné ja Pieni pala paratiisia näyttelyn inspiroimana
	<p>Hyggeily klo 14.30-17</p> <p>Villasukat jalkaan, maailman murheet hetkeksi syrjään ja olo mukavaksi teekupposen äärellä.</p>	<p>Päivätoiminnan ohjaajien viikkokokous/työnohjaus klo 14-16, ELVIS kiinni</p>	<p>Pleikkapelit Elviksessä klo 12-14</p> <p>Pelattavana valikoima erilaisia Pleikk4 -pelejä. Huom! Uusi aloitusaika.</p>	<p>LUOVA KIRJOITTAMINEN HYBRIDINÄ -Elviksessä ja etänä (Teams) klo 15-16.30</p> <p>Viikoittain vaihtuvat teemat, käydään tekstit yhdessä läpi arvostaen.</p>	<p>KULTTUURIAPAJA PE 18.3. klo 11-14</p> <p>Retki Sinebrycoffin museoon taidenäyttelyyn Lähtö Elviksestä klo 11, ilmoittaudu elvis@niemikoti.fi</p>
	<p>Asahi klo 17-18</p> <p>Rauhallista, virtaavaa terveysliikuntaa, liikkeit tehdään seisten.</p>	<p>Rope -ryhmä klo 16.30-18</p> <p>1.3.-12.4.2022 Ryhmä täynnä. Elvis auki vain pelaajille.</p>	<p>Musavideoraati klo 14.45-16.15</p> <p>Viikoittain vaihtuvat teemat</p>		<p>Niemikoti Niemikotisäätiö – paras paikka toipua</p>

Kuntosali ja fysioakustinen tuoli käytössä Elviksen aukioloaikoina.

www.kulttuuripajaelvis.fi löydät kalenterin, jossa ilmoitetaan muutokset



Malmin päivätoimintakeskus

Vanha Helsingintie 9 (Malmi)

VIIKKO-
OHJELMA

MAALISKUU 2022



Lisätiedot ja ilmoittautumiset ryhmiin:

sähköpostitse malmi@niemikoti.fi tai soita ohjaajille 050 404 0025/ Sanna-Mari 050 404 0026/ Iina

Jos olet uusi kävijä, varaa ensin aika henkilökohtaiseen tutustumis-haastatteluun.

MAANANTAI
YHTEISÖPÄIVÄ
KLO 8.30-13

Aamiaisen klo 8.30

**Aamukokous
klo 9.30**

**Musaraati
klo 10.30-11.30**

max. 8 osallistujaa, täydentyvä ryhmä, *täynnä*. Uudet Euroviisuehdokkaasiit kuunteluun.

Lounas ja kahvit klo 11.30

Avoim info
maanantai 21.3.2022
klo 13 - 13.30

Toiminnan ja tilojen esittely kaikille yksikön toiminnasta kiinnostuneille. Ei ilmoittautumista. Tervetuloa!

**Uusien tutustujien
haastatteluja
klo 14-16**
Varaa aika!

TIISTAI
YHTEISÖPÄIVÄ
KLO 8.30-13

Aamiaisen klo 8.30

**Aamukokous
klo 9.30**

**Luonto & liikunta -
kävelyryhmä
klo 10.30-11.15**

kävely lähiluonnossa. Kaksi ryhmää, voit valita reippaasti tai rauhallisesti etenevän ryhmän.

Lounas ja kahvit klo 11.30

**"Toipumisen tukena"
-vertaisuudesta voimaa
klo 12.45-13.30**

Ilmoittaudu yhdelle tai useammalle kerralle. Keskukseluryhmä.

Päivätoiminnan ohjaajien
viikkokokous/työnohjaus
klo 14-16

KESKIVIikko
YHTEISÖPÄIVÄ
KLO 8.30-13

Aamiaisen klo 8.30

**Aamukokous
klo 9.30**

Pianonsoiton ohjaus klo 9-13
max. 7 osallistujaa, *täynnä*.

**Yhteisön toivoryhmä
klo 10.15-11.30**

max. 8 osallistujaa, täydentyvä ryhmä, esim. asahi, rentoutus, tietovisa, kädentaidot

Lounas ja kahvit klo 11.30

**Taide & musiikki -
ryhmä
klo 13.30-14.15**

max. 5 osallistujaa, ilmoittaudu. Uusia ideoita luovaan taiteluun (vesivärit, tussit, jne.) vaihtuvien luontoteemoin ja musiikkia kuunnellen.



TORSTAI
RYHMÄPÄIVÄ

**Tuetun asumisen &
jälleenvuokrauksen
asukkaiden toivoryhmä
klo 10.30-11.15**

max. 8 osallistujaa, täydentyvä ryhmä, *täynnä*, ryhmä päättää mitä tehdään, esim. musavideoaati, bingo, tietovisa tai lautapelejä.

**Puutarha- ja
luontoryhmä
klo 12.45-13.30**

Ilmoittaudu.

- 3.3. Kevätesikön istutus
- 10.3. Tomaatin istutus ja taimikylyt
- 17.3. Pajukranssin teko
- 24.3. Kukkaruukun koristelu
- 31.3. Pääsiäisohran istutus itse koristeltuun ruukkuun

**Bändiryhmän treenit
klo 15.30-16.30**
Ryhmä *täynnä*.

PERJANTAI
YHTEISÖPÄIVÄ
KLO 8.30-13

Aamiaisen klo 8.30

**Aamukokous
klo 9.30**

**Ajan tasalla -ryhmä 2krt
klo 10.15-11.15**

pe 4.3. ja pe 18.3. max. 8 osallistujaa, täydentyvä ryhmä. Viikon kiinnostavimmat puheenaiheet -lehtikatsaus.

**Muisteluryhmä 2krt
klo 10.15-11.30**

pe 11.3. ja pe 25.3. max. 8 osallistujaa, täydentyvä ryhmä.

Lounas ja kahvit klo 11.30
**Uintiryhmä
klo 12.30-14.15**

Omatoinen liikuntaryhmä Malmin uimahallille.

Niemikoti
Niemiokotisaatio - paras paikka toipua



Toimintakeskus Villa Borgis

Linnavuorentie 13

VIIKKO-
OHJELMA

MAALISKUU 2022



Lisätiedot ja ilmoittautumiset ryhmiin:

sähköpostitse villaborgis@niemikoti.fi tai soita ohjaajille

0400 560 176/ Ulla 050 414 3138/ Virve

Jos olet uusi kävijä, varaa ensin aika henkilökohtaiseen tutustumis-haastatteluun.

MAANANTAI
YHTEISÖPÄIVÄ
KLO 8.30-15

Aamiaisen klo 9-9.45

**Aamukokous
klo 10**

**Talon töitä
klo 10.30-12**

(esim. pihatyöt, sisustus, siivous)

Lounas klo 12

**Mahdollisuuksien
maanantai
klo 13-14**

(esim. kirjoittaminen, ukulelen soittoa, naurujoogaa)

Kahvit klo 14

TIISTAI
YHTEISÖPÄIVÄ
KLO 8.30-15

Aamiaisen klo 9-9.45

**Aamukokous
klo 10**

**Borgiksen Picassot -
kuvisryhmä
klo 11-12**

Lounas klo 12

**Yhteisön ohjelmaa
klo 13-14**

mm. musiikki kuuntelu, yhteisökokoukset, ulkoilu

Kahvit klo 14

Päivätoiminnan ohjaajien
viikkokokous/työnohjaus
klo 14-16

KESKIVIikko
RYHMÄPÄIVÄ

**Brunssiryhmä 5 krt,
klo 10-12**

2.3.-30.3. max. 6 osallistujaa, ilmoittaudu.

Valmistetaan ja nautitaan yhdessä helppo ja edullinen brunssi. Hinta 2€/osallistujaa.

**Vihrepeukat 12krt,
klo 13-15**

2.3.-25.5. max. 8 osallistujaa, ilmoittaudu.

Luontolähtöistä toimintaa sisällä ja ulkona mm. kasvien kasvatusta, puutarhavierailuja, pihatöitä.

TORSTAI
RYHMÄPÄIVÄ

**Helppoa ompelua 5krt
klo 10-12**

3.3.-7.4. max. 4 osallistujaa, ilmoittaudu. Ommellaan koneella yksinkertaisia käyttökäyttöä ja korjausompelua ryhmäläisten omien tarpeiden ja taitojen mukaan.

Voimapolku-työpaja klo 10-12

to 3.3. max. 6 osallistujaa, ilmoittaudu. Ryhmässä tehdään näkyväksi omia voimavaroja ja unelmia maalaamalla/ kirjoittamalla /keskustelemalla.

**Sulkakynät
-kirjoittajaryhmä 5krt
klo 10.30-12**

10.3.-7.4. max. 8 osallistujaa, ilmoittaudu. Monipuolisia kirjoitusharjoituksia, joiden avulla tutustumme toisiimme ja itseemme. Yhdistellään kirjoittamiseen kuvataidetta, liikettä, musiikkia, luontoa.

**Croquis-piirustus 3krt,
klo 13-14**

to 3.-17.3. max. 6 osallistujaa, ilmoittaudu. Nopeatempoista elävän mallin piirustusta eri tekniikoin ja välinein. Osallistuminen ei vaadi aiempaa osaamista.

**Valot ja varjat -
valokuvauskurssi 5krt,
klo 13-14.30, 5 krt**

to 31.3.-28.4. max. 8 osallistujaa, ilmoittaudu.

PERJANTAI
RYHMÄPÄIVÄ

**Balanssi
-joogaryhmä
klo 10-11**

max. 8 osallistujaa, ilmoittaudu yhdelle tai useammalle kerralle. Lempäitä joogaharjoituksia, sopii myös ensikertalaisille.

**Läsnäoloa, iloa, luovuutta
taideterapeuttisiin
menetelmin
klo 11.30-14**

28.1.-29.4.2022

Huom! Suljettu ryhmä, *täynnä*.

Niemikoti
Niemiokotisaatio - paras paikka toipua

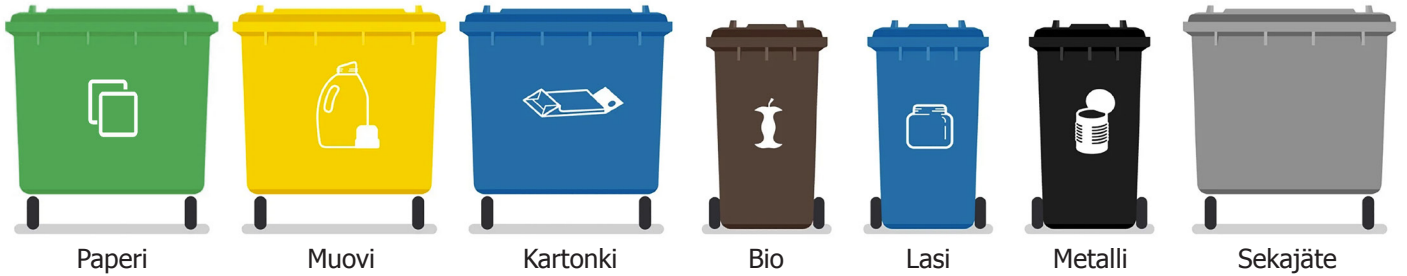


Avoim info kaikille toiminnasta kiinnostuneille to 24.3. klo 13-14.



● Lajittelulla säästät luontoa ja luonnonvaroja

Taloyhtiöissä on nykyään lajitteluastiat vähintään paperille, kartongille ja biojätteelle. Muovi-, lasi- ja metallijätteet voit lajitteluastian puuttuessa viedä esim. kauppakeskuksen tms. yhteydessä olevaan Rinki-ekopisteeseen.



Paperi



Vihreään paperinkeräykseen käyvät kotona tai työpaikalla kaikki postiluukusta/-laatikkoon tuleva puhdas ja kuiva paperi sekä tulostuspaperi. **Niittejä ja paperiliittimiä ei tarvitse poistaa.**

Kyllä kiitos

- Sanoma- ja aikakauslehdet, mainosposti, esitteet ja muut vastaavat painotuotteet
- Kirjekuoret (myös ikkunalliset)
- Puhelin- ja tuoteluettelot, postikortit
- Kopiopaperit ja tulosteet, valkoiset piirustus- ja lehtiöpaperit
- Valkoisesta paperista tehdyt paperikassit.

Ei kiitos

- Kirjat, pahvit tai kartongit
- Märät tai likaiset paperit
- Ruskeat paperit tai paperikassit, voimakkaasti värjätyt paperit kuten lahjapaperit.

Muovi



Tuotteen pakkaukseen käytetty muovi. Voit lajitella muovipakkaukset kotitalosi **keltaiseen** muovinkeräysastiaan (jos sellainen löytyy) tai viedä Rinki-ekopisteeseen. Muuta muovia kuten ämpäreitä ja puutarhatuoleja voit viedä Sortti-asetille.

Kyllä kiitos

- Elintarvikemuovit, esimerkiksi kääreet, jogurttipurkit, voirasiat, leikkele-/juusto- ja ruokapakkaukset. **Huuhto muovi ennen keräykseen laittamista.**
- Käyttötavaroiden muoviset myyntipakkaukset
- Muovikassit, -pussit ja -kääreet
- Tyhjät muoviset pesuaine-, sampoo- ja saippuapullot, tyhjät muovipullot, -kanisterit ja -purkit. **Korkit ja kannet erikseen.**

Ei kiitos

- PVC-muovipakkaukset (merkintä 3 tai 03);
- PVC:tä voi olla joissakin lelu-, työkalu- tai elektroniikkapakkauksissa sekä lääkkeiden läpipainopakkauksissa. Lajittele PVC sekajätteeseen.
- Vaarallisen aineen jäämiä sisältävät pakkaukset, esimerkiksi moottoriöljypullot vaaralliseen jätteeseen tai lääkepakkaukset sekajätteeseen
- Muut kuin pakkausmuovit, esimerkiksi keittiövälineet, lelut, pakastusrasiat, pesuvadit

Kartonki



Siniseen kartonkipakkauskeräysastiaan kuuluvat kartonki-, paperi- ja pahvipakkaukset. **Muista litistää pakkaukset!**

Kyllä kiitos

- Kartonkiset nestepakkaukset, kuten maito- ja mehutölkit (myös alumiinivuoratut)
- Kartonkipakkaukset, kuten muro- ja keksipakkaukset



- Paperikassit ja -pussit, kuten leipä- ja jauhopussit
- Käärepaperit, kuten kopiopaperin kääreet (ei kuitenkaan painovärjättyjä lahjapapereita)
- Munakennot
- Talous- ja wc-paperin hylsyt
- Aaltopahvi ja voimapaperi

Ei kiitos

- Likaisia pakkauksia, joiden elintarvikettä ei ole huuhdeltu ja/tai kaavittu pois. Ne kuuluvat sekajätteeseen.
- Lahjapapereita tai askartelukartonkeja. Ne kuuluvat sekajätteeseen.

Biojäte



Biojäte on maatuva ja kompostoitavaa elintarvike- ja keittiöjätettä. Myös helposti maatuvat kuitumateriaalit voi laittaa **ruskeaan** biojäteastiaan.

Kyllä kiitos

- Hedelmien ja vihannesten kuoret, ruoan tähteet, kalanruodot, luut
- Jähmettyneet rasvat
- Kananmunakennot, pehmopaperit, kuten talouspaperit, lautasliinat ja nenäliinat
- Kahvin ja teen porot, teepussit ja suodatinpaperit
- Kasvinosat ja kuihtuneet kukat
- Pienet määrät haravointijätettä
- Lemmikkieläinten puupohjaiset kuivikkeet (esim. purut ja pelletit).

Ei kiitos

- Ruokapakkaukset. Ne kuuluvat tyhjänä pienmetalliin tai muovi-, kartonki- tai lasipakkausten keräykseen.

Lasi



Kyllä kiitos

- Värilliset ja värittömät lasipakkaukset eli pullot ja purkit voi laittaa **siniseen** lasikeräysastiaan.

Mukavaa lajittelua ja luonnon säästämistä!

Ei kiitos

- Juomalasit, kuumuutta kestävä lasi kuten uunivuoat, kahvipannut > sekajätteeseen
- Kristalli, posliini ja keramiikka > sekajätteeseen
- Ikkunalasi, peililasi, opaalilasi > sekajätteeseen
- Lamput > halogeeni- ja hehkulamput sekajätteeseen, ledit, energiansäästölamput ja loisteputket sähkölaitteiden tai vaarallisen jätteen keräykseen

Metalli



Laita kiinteistön **mustaan** metallinkeräysastiaan ja Rinki-ekopisteeseen vain pienet metalliesineet, jotka mahtuvat keräysastiaan, kuten säilyketölkkit ja alumiinivuoat.

Kyllä kiitos

- Säilyke- ja juomatölkit
- Alumiinivuoat ja -foliot
- Metallikannet ja -korkit
- Tuikkukynttilöiden metallikuoret
- Tyhjä ja kuivat maalipurkit
- Tyhjä aerosolipurkit (jotka eivät hölsky tai pihise)
- Pienet metalliesineet, jotka mahtuvat keräysastiaan.

Ei kiitos

- Isot metalliesineet kuten polkupyörät, rakennuspellit ja metalliputket, huonekalujen metalliosat, metalliset koneet ja laitteet, metallitynnyrit -> Sortti-asemien tai HSY:n keräysautojen metalliromun keräykseen
- Akkuja, paristoja, aerosoli- tai maalipurkkeja (elleivät ne ole täysin tyhjiä). Nämä kuuluvat vaarallisen jätteen keräykseen.
- Kodinkoneet ja elektroniikka. Nämä kuuluvat sähkölaitteiden keräykseen.

Sekajäte



Jätteet, jotka eivät sovellu edellä esiteltyihin lajitteluastioihin, voit laittaa harmaaseen sekajäteastiaan.


Niemikoti
NiemiKotisäätiön ympäristötyöryhmä



● Kaipaako digiapua?

Askarruttaako älypuhelimien käyttö tai turvallisuus? Harkitsetko tietokoneen hankintaa tai kuinka sen saa käyttöön? Jaakko, Jukka ja Ari auttavat!



Soita 044 760 3210

Tiistaisin ja torstaisin klo 12–15
tai vieraile sivulla digijuudigime.fi



Jaakko



Jukka



Ari

Niemikotisäätiön ja Kaksbyn yhteinen digiosallisuutta edistävä Digijuu Digime -hanke alkoi viime syksynä ja kestää elokuuhun 2023. Hanke saa rahoituksen EU:n sosiaalirahastosta.

Digosallisuutta ja yhdenvertaisuutta edistetään opettelemalla niin palvelunkäyttäjät kuin työntekijät yhdessä digiasioita. Olemme kaikki keskellä isoa muutosta, digivallankumousta. Yhdessä oppimalla digitaitoja voimme saada sujuvamman arjen ja lisää hyödyllisiä ja mukavia asioita arkeemme.

Voit saada tukea esimerkiksi **puhelimien käyttöön, sähköiseen asiointiin** tai vaikka **ruuan verkkotilaukseen**.

Digiapua antavat kolme kokenutta vertaisohjaajaa Mieli Töihin -yksiköstä. **Ari, Jaakko** tai **Jukka**

voi tulla kotiin opastamaan digiasioissa tai voitte tavata esim. Pasilan Mieli Töihin -yksikössä tai päivätoimintakeskuksissa. Kohtaamme rauhassa ja etenemme sinulle sopivalla tahdilla.

Voit saada apua myös etänä joka tiistai ja torstai (ei pyhinä) klo 12-15 soittamalla numeroon 044 760 3210 19.5.22 asti.

Hankkeen kautta on mahdollista **lainata tabletteja** tai saada **apua digilaitteiden hankintaan**. Ota rohkeasti yhteyttä oman ohjaajan kautta.

Otetaan yhdessä digiasiat haltuun!



Niilo-sovellus on täällä!

Niilossa chat-kahvila maanantaisin klo 17-18, tervetuloa mukaan!

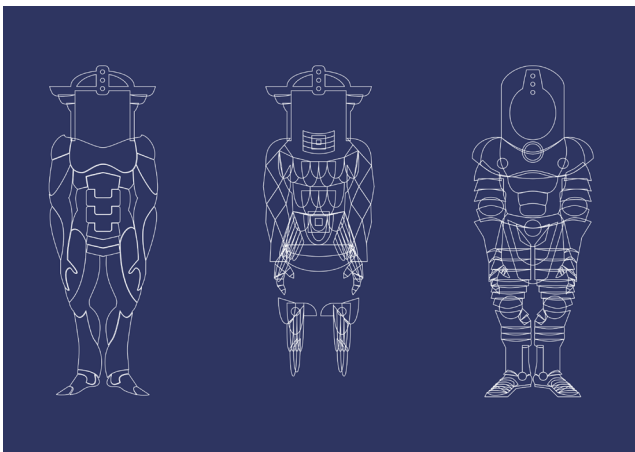
Niilo on ilmainen, toipujilta toipujille, arjen avuksi ja viihtymiseksi tehty mobiilisovellus, jonka kehittämiseen kokemusasiantuntijat ovat vahvasti osallistuneet.

Saat Niilon käyttöösi tilaamalla sen osoitteessa niilo.niemikoti.fi



● Me-sivustolla käynnissä kiinnostava kokeilu!

Me.niemikoti.fi on Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjien ylläpitämä ja ideoima sivusto. Sivulla kerrotaan tapahtumista, kilpailuista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista tai kiinnostavista asioista. Sivustolla voi jakaa omaa osaamistaan ja taidettaan. Me-tiimin Otso Pohto luo kiinnostavaa scifi-jatkokertomusta tekoälypohjaisilla kirjoitusohjelmilla Rytr ja DeepAI ja ennen kaikkea kuvittaa hienosti tarinaa.



Seuraa Otson grafiikkaa ja AI-tarinaa osoitteessa me.niemikoti.fi/otson-kynasta

Tervetuloa mukaan! me.niemikoti.fi

me.Niemikoti





Tämä kaunis syksyinen kuva Iitin Kesäharjusta on Marko Hannin ottama. Kesäharjussa pidetään tärkeitä vapaa-ajan leirejä ja kursseja palvelunkäyttäjille.

Kuoroon mahtuu vielä!

Haagan toimintatalossa (Vanha viertotie 22, 2. krs) harjoittelee perjantaisin klo 12 alkaen SoiSelisoi-sekakuoro, jota vetää kanttori Maria Susuna. Kuoroon mahtuu uusia jäseniä – aiempaa osaamista ei vaadita.

Tule mukaan! Ota yhteyttä Haagan ryhmätoimintaan:

Senja Mutanen  senja.mutanen@niemikoti.fi tai  050 562 6368

Minna Harju  minna.harju@niemikoti.fi tai  050 564 2053



Jälleenvuokrauksen Iitin leirit kesä 2022

9.–13.5. ja 29.8.–2.9.

Jälleenvuokrauksen kesän leirit vietetään Iitin Kesäharjussa toukokuussa ja elokuun vaihteessa.

Iitin Kesäharju on Kymijoen varrella sijaitseva toimintakeskus, joka tarjoaa puitteet rentoutumiselle ja mukavalle yhdessä tekemiselle. Leirin ohjaajat järjestävät yhteistä toimintaa, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Sauna lämmitetään päivittäin. Toiveita ohjelman sisällöstä voi esittää ilmoittautumisen yhteydessä!

Leirimaksu (80 €) sisältää kuljetukset Jälleenvuokrauksen toimistolta Kesäharjuun ja takaisin, päivittäiset ateriat (aamiainen, lounas, päiväkahvi ja iltapala) sekä majoittumisen 2–4 hengen huoneissa.

Toukokuun leirin ohjaajat: Pia Fager, Anne Jukkara ja Niina Sahlberg.

Elokuun leirin ohjaajat: Eija Sipilä, Annikki Lammi ja Timo Sampo.

Ilmoittautumiset:

Toukokuun leirille ilmoittautuminen
25.–26.4. Pia Fager puh. 050 4001 886

Elokuun leirille ilmoittautuminen
8.–12.8. Timo Sampo puh. 050 404 0030

Leireille otetaan toistaiseksi mukaan 12 Jälleenvuokrauksen asukasta. Mikäli koronatilanne sallii, saattaa lisäpaikkoja avautua. Leirille ilmoittautuneista ensisijalla ovat ensikertaiset ja ne, kenen viime leireilystä on kulunut jo aikaa.

Mukaan mahtuneille lähetetään leirikirje, jossa tarkemmin tietoa mm. leirimaksun suorittamisesta sekä leirin ohjelmasta. Leirimaksuun voi tarvittaessa hakea toimeentulotukea.

Tervetuloa mukaan!

● Kuljetusala mielessä?



Onko sinulla B-ajokortti ja koet olevasi vastuullinen autonkuljettaja?

Haluaisitko saada työkokemusta kuljetukseen liittyvistä työtehtävistä ja mahdollisesti työllistyä alalle tulevaisuudessa? Oletko ehkä harkinnut logistiikka-alan koulutusta?

Niemikotisäätien Valtti Valmennuksessa on avoinna harjoittelupaikka kuljettajan työstä kiinnostuneelle henkilölle. Kuljetustyö toteutetaan työtoimintana ja osallistumisesta maksetaan työosuusrahaa.

Kuljetukseen liittyvät työtehtävät pitävät sisällään sekä Valtti Valmennuksen yritysyrityskumppaneiden pieniä tavarankuljetuksia että Niemikotisäätien sisäisiä kuljetuksia. Työtehtäviin perehdytetään, ja useimmilla keikoilla kuljettajalla on mukana apulainen.

Harjoittelujakson aikana rinnallasi kulkee työvalmennus. Työvalmentajasi tuella voit edetä valmennuksessa omia tarpeitasi ja toiveitasi kuunnellen.

Kiinnostuitko?

Ota yhteyttä Valtti Valmennuksen vastaavaan ohjaajaan Emma Heikkiseen ja jutellaan lisää!

Yhteystiedot: 📞 050 449 7428/

✉ emma.heikkinen@niemikoti.fi



