



2022  
HAIKU

← 22 A, B, C

Niemikoti  
Haagan toimintatalo • Vanha viertotie 22 C  
Niemi  
Haagan





Päätoimittaja

Heikki

Toimitussihteeri

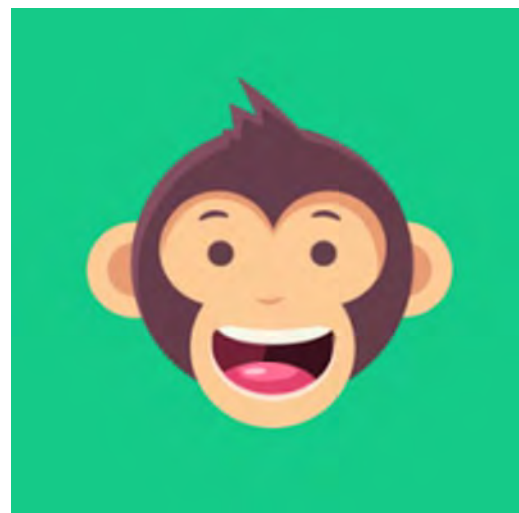
Marko

Toimitus

Arto H., Päivi, Sanna, Sami, Maija, Arto A.

# SISÄLLYSLUETTELO

Pääkirjoitus	4
Kissanpäivät	5
Tarina	6
Joulun valmistautuminen	7
Vuosikello	8—9
IKEAA edemmäs kalaan	11
Kokemusasiatuntijuutta Niemikotisäätiössä	12
Hengelliset kokeilut jatkuvat	13
Vernetti	15
Taidenäyttely	16—17
Kokemuksia päätoimittajuudesta	18
Haagan toimintatalon telttaretki	19—20
Päiväretki Liesjärvelle	21
Tunnelmia litin leiriltä	22
Haagan roskaplogging	23
Matkamuistoja Tallinnasta	24
Syvää ystävyyttä	25
Tajunnan virtaa Kesä 22	26—27
Ympäristön suojelu - vapaus valita	28—31
Lions Club Helsinki Hietalahti	32—33
Tosielämän aakkoset	34—36
Kuvia	37
Muistoa kunnioittaen	38
Sonjan runoja vuosien varrelta	39
Minna Harjun haastattelu	40
Riston vitsitehtaalta	41
Metropolia	42
Vertti vertaispäivä	43
Plan B—Plan Me	44
Kuvakollaasi 2022	45
Uutelan päiväretki	46
Sarjakuva	47



## Pääkirjoitus Haiku lehteen

Olen Heikki, Haikulehden nykyinen päätoimittaja. Kokemukseni toimittajana rajoittuu Haikulehden ohella Valoa lehteen. Olen löytänyt itseni kirjoittajana Kulttuuripaja Elviksen luovan kirjoittamisen ryhmässä ja Mielettöntä Valoa hankkeen parissa vietetyt vuodet ovat muokanneet minusta toimittajan. Taustaltani olen 51-vuotias paranoidinen skitsofreenikko. Median tekeminen on auttanut minua toipumaan lieventäen oireitani. Erityisesti juuri kirjoittaminen on minulle luontevin keino tuoda itseäni julki. Onnistuminen median tekemisessä on tehnyt hyvää itsetunnolleni. Suosittelenkin kirjoittamista kaikille niille, joilla on vaikeuksia ilmaista itseään. Omien tekstien julkaisemisella on toipumista edistävä vaikutus. Kuluva, jo nyt loppuillaan oleva vuosi on ollut monella tapaa erilainen. Koronavirus, jonka takia on kärvistely jo liki kolme vuotta, on loputakin alkanut talttua. Olen kuullut ennusteita, joiden mukaan koronavirus olisi tullut jäädäkseen. Elän kuitenkin toivossa ja uskon tartuntamäärien olevan jatkossa pieniä. Keväällä alkoivat Venäjän sotatoimet, jotka uhkaavat Ukrainan itsenäisyyttä. Se on muuttanut turvallisuustilannetta Euroopassa ja koko maailmassa. Suomi ja Ruotsi ovat hakeneet sotilasliitto NATOn jäsenyyttä turvatakseen kansalaistensa turvallisuudentuntoa. Nykytilanteessa lienee epätodennäköistä, että Venäjä hyökkäisi Suomea tai Ruotsia vastaan. Perustan näkemykseni sille, ettei Venäjän kannalta ole strategisesti järkevää hajauttaa resursseja useamman rintaman sotaan samanaikaisesti. Varsinkin kun Suomi ei muodosta sotilaallista uhkaa mitään tahoa kohtaan, olen taipuvainen uskomaan turvallisuuden pysyvän Suomessa vakaana.

Ensimmäinen kauteni Haikulehden päätoimittajana on nyt tulossa päätökseensä. Kokousten johtaminen on jäänyt enimmäkseen Marko Hannin harteille ja kirjanpitäjänä kokouksissa on toiminut Päivi Savolainen.

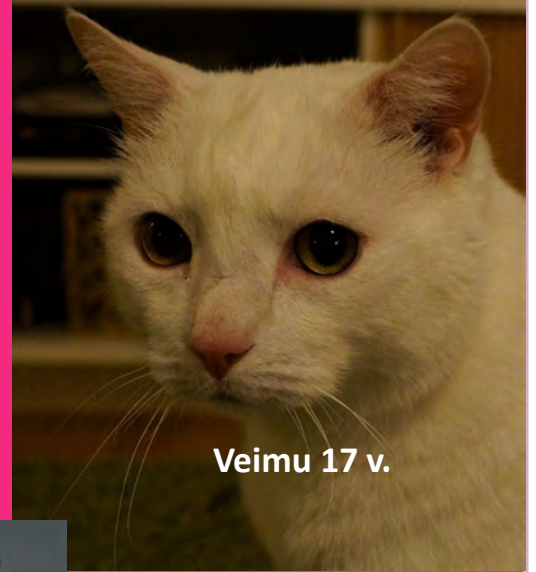




# Kissainpäivät



Viu 17 v.



Veimu 17 v.

Devillan 2,5 v. lempiruokaa on Whiskas-kalalajitelma ja lempipuuhaa on kähveltää tiskirättiä salaa keittiöstä.



Rauha

Rauha on 4- vuotias kotikissa, joka tykkää osallistua ihan kaikkeen. Kesällä Rauha ulkoilee valjaissa ja tykkää seurata lintuja ikkunasta.



Devilla



Pörri-Herra

## SEIKKAILU JATKUU

Miehet juoksevat vauhdilla eteenpäin, miehet meni sisälle alukseen, alus nousi ylös ja kiiti taivaalle. Ohjaaja sanoo: miten kävi. Toinen miehistä vastasi tuhosimme muuntajan, toinen nyökkäili.

Alhaalla räjähti, kuuluu huutoa ja meteliä. Hetkenpäästä paikalle kiisi hälytysäänillä varustettuja aluksia alukset huutaa antautukaa laskekaa aseenne. Maassa olevat tiputti aseet maahan ja nosti kädet ylös.

Ohjaaja ilmoitti tehtävä hoidettu, alus saapui tukikohtaan. Alus laskeutui halliin, alus meni paikalleen. Ohjaaja sammutti tietokoneen ja poistui miehien kanssa halliin, huoltomies tuli tarkastamaan alusta. Huoltomies kirjoittaa tiedot ylös. Toinen miehistä meni ravintolaan, mies syö ruokaa ja juo.

Toinen meni asuntoonsa ja lepää siellä. Aseman miehistö tarkastaa taitojaan harjoittele-malla ahkerasti. Aseman päällikkö kirjoittaa raporttia. Avustaja tuo tietoja hänelle, päällystö keskustelelee äänekkäästi. Eräs upseeri sanoo: tämä on huono palvelupaikka. Upseeri haluaa keskeisempään paikkaan.

Mies poistuu ravintolasta ja on hyvällä tuulella, huoltomiehet kulkee ahkerasti käytävillä. Vartijat kävelee käytävällä ja tarkistaa papereita, sabotöörejä etsitään ahkerasti.

Mies tuli pihalle ja huutaa: tulkaa juhlimaan voitonjuhlaa. Naapurit hermostui ja soitti poliisit paikalle, poliisit tuli ja sanoo: tulkaa mukaamme. Mies vietiin toimistoon, toimistovirkailija yllättyi ja soitti toimiston esimiehelle. Kersantti tuli paikalle ja totesi poliisivirkailija humalassa. Mies vietiin selviämään...

Tieto rikkeestä tuli tarkastajalle, tarkastaja on pettynyt.

Aseman päällikkö sai tiedon hänen poikansa oli töpeksinyt. Aseman päällikkö aloitti kurin-pito toimenpiteet poikaansa kohti. Kuri on tärkeää.

### KOKEMUKSIA AUTISMI KONFERENSSISTA

Tänä kesänä osallistuin kansainväliseen autistien konferenssiin etänä. Osallistuin konferenssiin Autismikirjo Yhdistyksen toimistosta, maanantaina seurasin avajaistilaisuutta.

Tiistaina Osallistuin Runonlausunta tilaisuuteen Lausuin Improvisaatio runon kansainväliselle yleisölle suomen kielellä.

Yleisö oli hämillään ei ymmärtänyt runoa kysyttiin mitä kieltä oli opiskelija olisi kääntänyt jos olisi tiennyt etukäteen, kun pyydettiin kirjoittamaan ylös niiden muistanut runoa kokonaisuudessaan.

Torstaina kuuntelin Asyn Työntekijän kertomusta autistien kansainvälisen verkoston kehittämisestä ja viemisestä eteenpäin. Konferenssi oli mielenkiintoinen, olen iloinen että pääsin osallistumaan konferenssiin.

Toimistolla tarjottiin juotavaa ja syötävää osallistujille.

Arto Haatanen

Arto Haatanen





Useana vuotena olemme osallistuneet seurakunnan rakenna joulupuu keräykseen. Lahjat menevät diakoniatyöntekijän kautta Haagan seurakunnan vähävaraisille lapsiperheille. Neljä vuotiaan pojan toiveena oli lääkärinlaukku-sarja ja kolme vuotias tyttö toivoi Frozen Elsa nukkea. Nämä lahjat lähtivät meiltä kaikilta haagalaisilta diakonissa Heli Salon mukaan ja attoiltana ne ovat ilahduttamassa näitä kahta lasta.

Tuomaan markkinat ovat perinteinen joulukuun retkikohde







## 10 Liikkuva lokakuu

Lokakuussa jumpataan.  
Pimaa lisää pumpataan!  
Luskkaa myös on porukalla  
Roskat poistaa plokkaamalla.

## 9 Satoisa syyskuu

Kun tulee paljon  
vihannessatoa,  
kiitä silloin kastematoa.  
Tuo uuras pikku ahertaja  
on paras luomulannoittaja.



## 8 Energinen elokuu

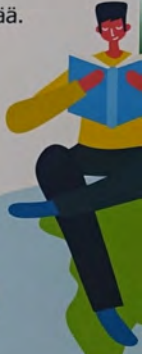
Sähkön hinta - huhhuh joo.  
Luottaisitko kohtaloon?  
Vai säästäisitkö sittenkin  
ja käytät vähän pienemmin?

## 11 Muistettavaa marraskuussa

Kun päivä taikka yö  
on kaikkein sysimustin,  
silloin auttaa kaveri ja  
vanha kunnon heijastin.

## 12 Joutilas joulukuu

Sieluasi heli, sydäntäsi lelli,  
sinä saat levätä  
vaikka muut hössöttää.  
Kun et osta krääsää,  
se palloamme säästää.



Niem  
Ympäristö

## 6- Kierrätetään

Jos et tarvi, anna mulle - r  
Kierrätykseen käyt  
lajittele roskat :  
Nääs se on kyllä  
tässä vielä kuv



# 1 Tuunaava tammikuu

Kaikki kestää aikansa,  
vaan kun tuunaaja tekee taikansa,  
saa kenkä lisää kestoaa  
ja yrteistä syntyy pestoa!  
faas saa tehtaat  
netken hengähtää.

# 2 Helmei helmikuu

Elämämme eliksiiri – vesi –  
tuo kaikkein paras iloviini!  
Kunnioita, sitä säästä.  
Älä viemäreihin turhaan päästä.



# 3 Muc maa

Muovi, hieno keksintömme  
sitä luontoon päästä emme!  
Lopuksi keltaiseen astiaan laita  
niin säästät pikkukalaa ja  
komeaa haita.



# 4 Hissitön huhtikuu

Reippaasti, reippaasti rappuja ravaa!  
Laulaen, nauraen, hiljaa tai salaa.  
Ja hei jos vain haluat, jaa rappusi juu,  
hashtagilla #hissitonhuhtikuu



# 5 Touhukas toukokuu

Kevätsiivous viimeistään nyt!  
Talvivaatteet varastoon

nnan takas sulle.

Haagan toimintatalossa on sitouduttu toteuttamaan ekologista, sosiaalista- ja taloudellista kestävä kehitystä. Ympäristöasioissa suositaan laadukkaita ja kestäviä tarvikkeita, kierrätystä monipuolisesti hyödyntäen. Ympäristöön kohdistuvaa kuormaa vähennetään suosimalla ekologisesti tuotettua energiaa sekä valitsemalla arkikäyttöön ympäristöystävällisiä tuotteita.

Onnellista uutta vuotta  
2023





## IKEAA EDEMMÄS KALAAAN by Päivi

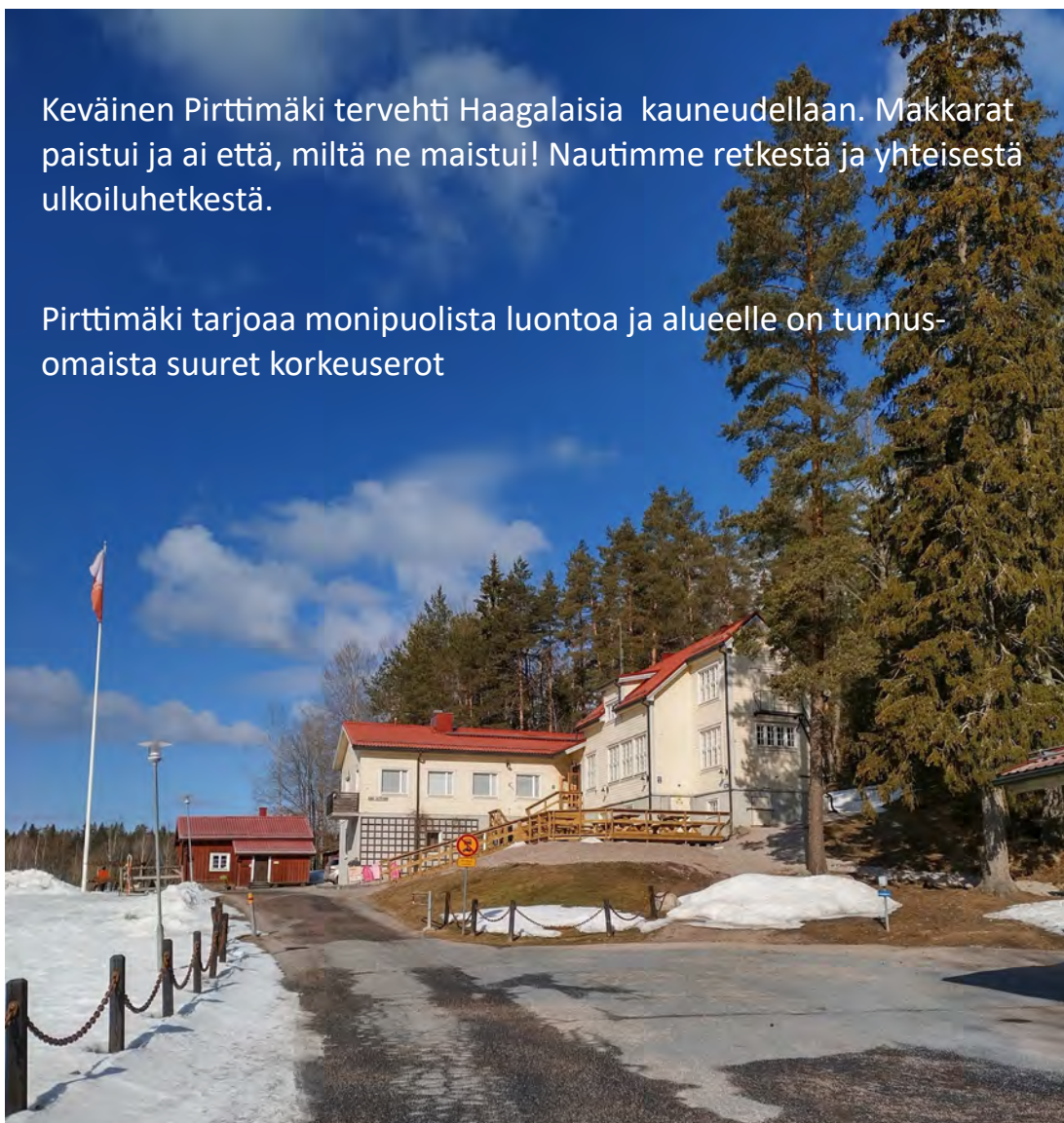
Pirttimäki on 25 minuutin ajomatkan päässä Haagan toimintatalosta Espoossa (lähellä Oittaata, jos se on tutumpi). Se on talvinen postikorttimaisema, ja sen tarkoitus on palvella mm. hiihtokeskuksena ja ulkoilijoiden keitaana. Palvelut ovat: valtaisa ulkogrillauskatos, kivankokoinen sisägrillaussuoja sekä tasokas mutta urheiluhenkinen kahvila saniteettitiloineen ja juoksevine vesineen.

Lähdimme 31.3. klo 10 ajamaan Pirttimäkeä kohti. Perillä kävimme läpi alueen eri pisteet ja aloitimme pienellä seuranpidolla opiskelija Pian johdolla. Teimme ulkojumppaa ja bondamisleikkiä ringissä. Sitten laitoimme tulet odottelemaan ja tulille vahtijan, ja lähdimme kävelylle rantatien vartta pitkin. Lenkin jälkeen söimme itsemme ihan pullolleen ensin makkaroista ja myöhemmin kahvilan taivaallisista pullakahveista.

Retki oli tavallista mittavampi päiväretki juhlistaakseen sitä, että retket nyt saadaan käynnistää. Kuljimme kätevästi pikkubusseilla. Meitä oli kaksi bussillista ja Enni-koira. Sää oli retkeilijän unelma, eli aurinkoinen. Päätimme tulla tänne uudelleen, kun kelirikko on mennyt aikaa.

Keväinen Pirttimäki tervehti Haagalaisia kauneudellaan. Makkarat paistui ja ai että, miltä ne maistui! Nautimme retkestä ja yhteisestä ulkoiluhetkestä.

Pirttimäki tarjoaa monipuolista luontoa ja alueelle on tunnusomaista suuret korkeuserot



## Kokemusasiantuntijuutta Niemikotisäätiöllä



Kokemusasiantuntija Sirpa Sinisalo on ohjannut yhdessä Minna Harjun kanssa ryhmiä Haagassa.

1."Kohti valoa" - depression hallintakurssi toteutui korona-aikaan 12.4-10.5.2021 teams-ryhmänä.

2."Toivon ryhmä" - voimavarakurssi pidettiin toimintatalossa 21.10. - 2.11.2021

3."Kevennä kuormaa" - stressinhallintakurssi pidettiin toimintatalossa 21.10. - 11.11.2022 (hybridi-ryhmä)

Kokemusasiantuntija-asioissa voit ottaa yhteyttä sähköpostitse kokemuskoordinaattori Sirpa Sinisaloon, [sirpa.sinisalo@niemikoti.fi](mailto:sirpa.sinisalo@niemikoti.fi)  
Sirpa toimii myös kokemuskouluttajana.

Kokemusasiantuntija, kokemuskoordinaattori Sirpa Sinisalo





## HENGELLISET KOKEILUT JATKUVAT by Päivi

Meitä oli yleensä kaksi tai kolme. Oltiin vasta kahdenkymppin paremmalla puolella, ja hengellisyys veti puoleensa samoin kuin melkosen ankara bailaaminenkin: lauantai-iltana suunnattiin ensin Agricolan kirkkoon Tuomasmessuun ja sieltä suoraan ravintolaan tyyliin Zetor, König tai vaikka joskus Cuckoos nest. Ai, ja suureksi harmikseni supertylsä Ma Bakers. Ne olivat oikeastaan kaverini kavereita, joitten kanssa iltaa jatkettiin, joten ravintelit tuli sitä kautta. Ihania, hauskoja ihmisiä suurin osa hoitoalalta. Tuomasmessu oli mielestäni silloin "ihana". Kirkko tuntui valtavalta ja kaikki jumalanpalveluksen osat eivät olleet ihan samanlaiset kuin tänään, kun tapahtumaan vuosien jälkeen palasin. Olin jo katsonut viime viikolla "shown" you tubesta ja jäin miettimään, että mikä juju siinä silloin oli. Päätin kuitenkin tarkastaa tilanteen tällä viikolla paikan päältä.

Tuomasmessu kotisivuillaan kertoo hakevansa "ajassa olevia tapoja ilmaista pyhän läsnäoloa" ja auttavansa "ihmisiä löytämään hengellisyytensä arjessa ja juhlassa". Tuomasmessu toivottaa tervetulleiksi ihan kaikenlaiset ihmiset, ihan todella kaikenlaiset uskovista ateisteihin. Ja mukaan voi mennä aina mietiskelyretriiteistä alkaen aina vapaaehtoisena messupalvelijana toimimiseen (esimerkiksi voi lukea esirukouspyyntöjä alttarin edessä, olin havaitsevinani).

Lämmin tunnelma tarttui heti ovensuussa, se oli selvä. Ja messutapahtuman kulku muistutti välillä tuttavien vierailua tai torikokousta. Hyvässä mielessä. Nykyisin ohjelmassa on jopa henkilökohtainen papin antama siunaus, tai jokin juttuhetki tai rukous ihan. Siihen en tarttunut, olin sen verran huuli pyöreänä ja jännitin, että osaanko täl-

laista kuviota ollenkaan. Olen elämässäni käynyt läpi noin 15 erilaista hartaustyyppiä tai uskontokuntaa, joten olen käynyt opetteluvaiheen läpi useasti. Nyt oli taas uutta opittavaa: millon seisotaan, milloin lauletaan ja miten ehtoollinen otetaan vastaan ja missä asennossa. Sitä nuoruusiän "ihanaa" en kylläkään tavoittanut. Sen on ehkä jokin vienyt, sairaus tai muu.

Mutta hyvin nopeasti minulle kiteytyi miksi olin tullut paikalle, mikä hommassa oli jujuna (jumalanpalveluksen vietto) ja miksi juuri tällä tavalla tänä sunnuntai-iltana. Sama ajatus kuin painonhallinnassakin tuli luokse- ni siinä kuvioita opiskellessani ja hiljentyes- säni ja saarnoja ja muita ihmetellessäni. Uuden alku. Vaikka alkaa vanhaa voi alkaa ikäänkuin uutta. Mottoni painonhallinnassa on "aina voi alottaa uudelleen". Ehkä tässä on kysymys siitä. Kehitin jo yhden rituaalin- kin näihin iltoihin, jos vaikkapa jatkan tätä toimintaa. Kotiin (varsin myöhään) päästes- säni mukaan oli tarttunut croisanteja ja frooshia. Iltaan kuuluu nyt tietysti myös herkkuiltapala!

Hengellinen elämä on edennyt (tai taennut...) meditaatiosta Tuomasmessuun. Voin taas kerran suositella muillekin. Päivän tekstin aihe oli, muuten, hyvä voittaa pahan, eli aika paljon vauhtia ja vaarallisia tilanteita sitten taas siinä.







Hyvää joulua -  
toivottaa Vernetti



# VERnetti



Mielenterveysyhdisty Vernetti ry. on mielenterveyspalvelujen käyttäjien ja mielenterveystyöstä kiinnostuneiden vuonna 2005 perustama yhdistys, joka rekisteröitiin 2006. Vernetin nimi viittaa vertaistukseen ja internetiin. Vernetti kuuluu vuodesta 2011 jäsenyhdistyksenä Mielenterveyden Keskusliittoon MTKL:ään. Yhdistyksen tarkoituksena on mahdollistaa jäsenen omaan aktiivisuuteen ja vertaistukeen perustuvaa harrastus- ja virkistystoimintaa ja aktivoita jäseniä, tarjota virikkeitä ja ehkäistä syrjäytymistä.

Toiminta: Vernetti järjestää retkiä pääkaupunkiseudulla, esim. käyntejä museoihin ja urheilutapahtumiin. Eräinä vuosina on osallistuttu tuettujen lomien Kotorannan leiriin. Lisäksi järjestetään mm ystävänpäivän juhla, grillijuhla, pikkujoulu sekä käydään katsomassa elokuvia ja jääkiekkootteluita .

Vernetin jäsenmaksu on tällä hetkellä (2022) henkilöjäseniltä 10 euroa ja yhteisö- ja kannatusjäseniltä 50 euroa. Jäsenmaksun voi maksaa joko käteisellä tai alla mainitulle tilille merkitsemällä viitteeksi nimensä ja yhteystiedot.

Vernetin arvot ovat avoimuus, luottamus, yhteistyö, positiivinen elämänasenne sekä

yksilön kunnioittaminen.

Vernetti toimii Niemikotisäätiön Haagan toimintatalon tiloissa os. Vanha Viertotie 22 C, 00350 Helsinki. Puh. 0504408812

[verkkoyhteys: www.niemikoti.fi/vernetti](http://www.niemikoti.fi/vernetti)

e-mail: [vernetti@niemikoti.fi](mailto:vernetti@niemikoti.fi)

verkkoyhteys: [www.niemikoti.fi/vernetti](http://www.niemikoti.fi/vernetti)

pankkiyhteys: Danske Bank

IBAN FI 07 8000 1002 0112 20.



Tukholman vanha kaupunki

# Taide näyttely Ahjossa

En arvannut kun puhelin soi Sampo Kukunorista soitti ja kysyi että voiko antaa yhteys tiedot Parafest tapahtumaan. Vastasin epäroiden kyllä ja parin päivän päästä puhelin soi uudestaan. Eeva Lakka pyysi minua tapahtumaan pitämään taidenäyttelyä.





Miltä se tuntuu kun oli tällä lailla nyt isompi näyttely? "Ei sen kummemmalta. Samalla tavalla työt ylös ja vieraskirjaa ja näin pois-päin."

Minkälaisessa tilassa näyttely oli? "Joensuun taiteilijayhdistyksen galleriassa nimeltään



Hehku-tila taidekeskus Ahjossa. Se on tehty vanhaan voimistelusaliiin."

Montako töitä oli kaikenkaikkiaan? "20."

Tuliko paljon myyntiä? "Enemminkin tavoitteena oli vammaisten töitten näyttäminen ja esilletuonti."

Ovatko työt myytävänä? "On, kyllä niille hinta löytyy. Ovat tosin digivedoksia, ei museovedoksia. Oli saatava tehtyä halvimmalla mahdollisella tavalla."

Onko tietoa millaista porukkaa näyttelyssä kävi? "Ei, olin paikalla vain kutsuvierasnäyttelyssä. Varmastikin taidetapahtumaväkeä. Minulle kustannettiin 3 yötä Vaakunassa yöspidolla, joten sen pidempään en ollut siellä. "

Kuinka kauan näyttelyä jatkui? "2 viikkoa."

Millä aikavälillä työt on tehty? "Parin vuoden aikasäteellä ja lisäksi kesälomalla."

Olemmeko me nähneet näitä töitä? "Viime lehden takakannessa oli yksi."

Kuuluuko osia teoksista yhteen jollain lailla? "Ei."

Nyt oli iso näyttely. Mikä on sinulle taiteilijana seuraava taso? "Taidemuseot olisi seuraava taso."

Mikä sitten on kaikista teoksistasi se oma suosikki? "Länsimaisuuden olemusta käsittelevä petosta ja murhaa eli sotaa ja kaupankäyntiä kuvaava luurangon pää jolla päässä Pohjoisvaltioiden stetson. Se on kotonani seinällä ja se nähtiin ensimmäisessä taidenäyttelyssäni ennen Haagan toimintatalon aikaan (alla)



## Kokemuksia päätoimittajuudesta

Olen Arto Haatanen. Olen toiminut Klubilehti kurvikkaan 2018 -2020 Päätoimittajana ja Haagan Haiku lehden 2021 Päätoimittajana.

Kokemukseni on positiivinen. Päätoimittajan vastuu on tärkeää, päätoimittaja vastaa sisällöstä ja ottaa vastaan palautetta. Päätoimittajuus on mielenkiintoista.

Minä tein yhteistyötä lehtiryhmän kanssa, lehtiryhmä on täynnä erilaisia osaajia. Yhteistyö ja yhteisymmärrys on tärkeää jotta lehti etenee, lehden edistyminen on tärkeää. Päätoimittaja puhuu ja keskustelelee Lehden Strategiasta lehtiryhmän kanssa.

Päätoimittaja muistaa lehtiryhmän ideat jotenkuten. Jokainen lehtiryhmäläinen ideoi omat kirjoituksensa ja kirjoittaa ne ylös ja toimittaa edelleen eteenpäin. Toimitussihteeri vastaa lehden edistymisestä.

Joskus on helpompaa jos yksin vastaa lehden sisällöstä, mutta vastaa myös yksin kommentteihin ja palautteeseen.

Jos on useampi tekemässä säännöllisesti lehteä, on se kevyempää kantaa vastuuta.

Monipuolinen kirjoittaminen eri aiheista on mukavaa, mitä monipuolisempaa tarjontaa sitä kiinnostavampi lehti.

Arto Haatanen 10.02.2022 Helsinki Käpylä

## Monipuolista yhteiskuntatoimintaa

Yhteiskunta on kokonaisuus, eri toiminnat on osa yhteiskuntaa. Yhteiskunnan toimintoihin vaikuttaminen on tärkeää. Moni yhteiskunnan asukas voi yrittää kehittää yhteisöä omalta osaltaan eteenpäin.

Monet haasteet odottaa yhteiskuntaa, muutokset tapahtuvat kovaa vauhtia, mitä voi odottaa tulevaisuudelta. Pienemmät yhteisöt rakentaa yhteiskuntaa ruohonjuuritasolta. Tulevat tavoitteet on haasteiden yhteensopimista, mitähän tapahtuu.

Asioiden esillä pitäminen tärkeää, Niemikoti on yksi toimija monien toimijoiden joukossa. Haaga on hyväpaikka harjoitella vastuullisuutta ja oppia toimimaan yhteiskunnan osana ja vaikuttaa yhteiskuntaan parhain tavoin.

Aina kannattaa osallistua itseään toimintaan mukaan.

16.04.2022 Käpylässä

Arto Haatanen





# Haagan toimintatalon telttaret- ki Vihtiparkkiin

Teksti: Heikki Krook

Tiistai aamuna 9.8.2022 kokoonnuimme Haagan toimintatalolle valmiina viettämään rentouttavaa retkeä

Vihtiparkissa. n. Klo 10:00 aloimme siirtyä autokuljetuksella kohti määränpäättä. Matkalla oli seitsemän Haagan toimintatalon asiakasta. Ohjaajista mukana oli Senja ja vah-  
tikoirana Enni. Perille saavuttuamme pystytimme teltat ja sen jälkeen menimme maksamaan telttailumaksun. Luvassa oli yhteistä ruoanlaittoa ja vapaata oleilua. Kuuden aikaan iltapäivällä lähdimme saunomaan ja uimaan.

Vihtijärven vesi oli mielestäni poikkeuksellisen lämmintä ja nautinnollista. Olin varautunut kylmiin öihin villapaidalla, mutta sille ei ollutkaan tarvetta. Makuupussin lämpö riitti hyvin ja sain nukkua hyvät yöunet molempina öinä. Hyvänä kokemuksena jäi mieleen nuotioletut, joiden paistamista pääsin ensikertaa elämässäni harjoittelemaan.

Teimme myös retken Iso-Melkuttimelle, joka on sukeltajienkin suosiossa oleva kirkasvetinen järvi. Iso-Melkuttimen ympäristössä kävelimme suurin piirtein viiden kilometrin pituisen lenkin. Paluumatkalla Iso-Melkuttimelta takaisin leirintäalueelle joimme kahvit Lättiksellä, joka on vanhaan junavaunuun tehty kahvila. Lättis sijaitsee Osoitteessa Rautakoskentie 2079, 12750 Pii-pala ja se on erityisesti moottoripyöräharrastajien suosima nähtävyys.



Nuotioletujen paistamista.  
Harjoitus tekee mestarin!





Vihtiparkin lähimetsästä ei löytynyt kanttarelleja, mutta mustikoita pääsimme maistelemaan suoraan luonnosta. Lähtöpäivänä Senja opasti miten leiri puretaan järkevästi. Kuivatimme teltoja ja makuupusseja Senjan antamien ohjeiden mukaan ja opin taas ottamaan huomioon uuden asian telttailun saralla. Leirillä oli hyvä syrjimätön yhteishenki, eikä kukaan sairastunut flunssaan, koronaan tai muuhun.

Jään odottamaan ensivuoden leiriä hyvien leirimuistojen kanssa.



Iso-Melkutin Lepakko-laavu.

Teltat pystytettynä  
Vihtiparkkiin.





# Päiväretki Liesjärvelle

Päiväretki Liesjärven kansallispuistoon ja tutustuminen Korteniemen perinnetilaan. Kävelyreitti suuntautui Kynärharjun alueelle joka kapeimmillaan on vain muutaman metrin levyinen kahden järven välissä. Lounastaukoa vietettiin Siltalahden taukopaikalla, avotuli-ruokien merkeissä. Sää oli ihana ja nähtävää riitti. Seuraavaksi ehkäpä Torrnsuon kansallispuistoon...



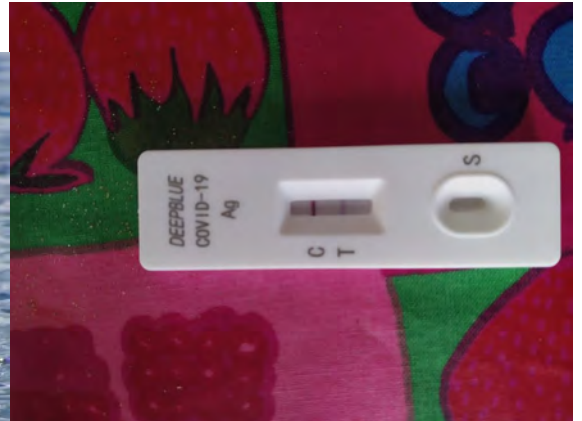
Päivänä jona Loiri kuoli...





# Tunnelmia litin leiriltä 13.-17.6. 🌞🌻🌻

Kivaa oli vaikka leiri jäi joilllekin lyhyeksi Koronasta johtuen.



”Haagan toimintatalon litin-leiri on siitä erikoinen, että sillä yhdistetään talon kaikki yksiköt viideksi päiväksi yksiin. Hyvin harvoin on sellainen tilanne. Ja siitä tulee myös erikoinen tunnelma, hyvä tunnelma.”



Vuoden 2022 leirin teemana oli ”Elämyksiä luonnosta”.



# Haagan roskaplogging-tapahtumat palkittiin vuoden 2021 ekotekona

19.05.2022 | Ajankohtainen

Niemikotisäätiön työntekijät voivat vuosittain antaa ehdotuksensa vuoden ekoteoksi ja ympäristötyöryhmä valitsee ehdotuksista palkittavan. Vuoden ekoteko valittiin nyt kuudetta kertaa.

Tällä kertaa olikin paljon hienoja ehdokkaita; mm. Eiran asumiskuntoutusyksikön Robertin projektina hoituva sisäpihan kasvimaata, kertakäyttöastioista luopuminen Haagan keittiössä, jälleenvuokraus-yksikön kattava kemikaalilista ja asukkaiden tavaroiden kierrätys. Voittajaksi päätettiin Haagan toimintatalon roskaplogging-tapahtumat.

*”Haagalaiset järjestivät roskaplogging-tapahtuman, jossa yhdistyvät ympäristön puhtaanapito, liikunta ja yhdessä osallistuminen. Keräämiseen tarvittavat tikut saatiin Staran kautta eli omia tikkuja ei tarvitse hankkia. Samalla mietittiin jätteiden lajittelua eli yhdessä mietimme mihin mikin jäte kuuluu.”*

Marko Hanni, Haagan toimintatalo



Ympäristötyöryhmässä arvostetaan kovasti Haagan toimintatalon toistuvia roskaplogging-tapahtumia, jotka lisäävät yhteisöllisyyttä, terveyttä, vastuunkantoa, ympäristötietoisuutta, kivaa yhdessä olemista ja alueen viihtyisyyttä.

Hienoa Haagan toimintatalo,  
lämpimät onnittelut vuoden 2021 ekoteosta!



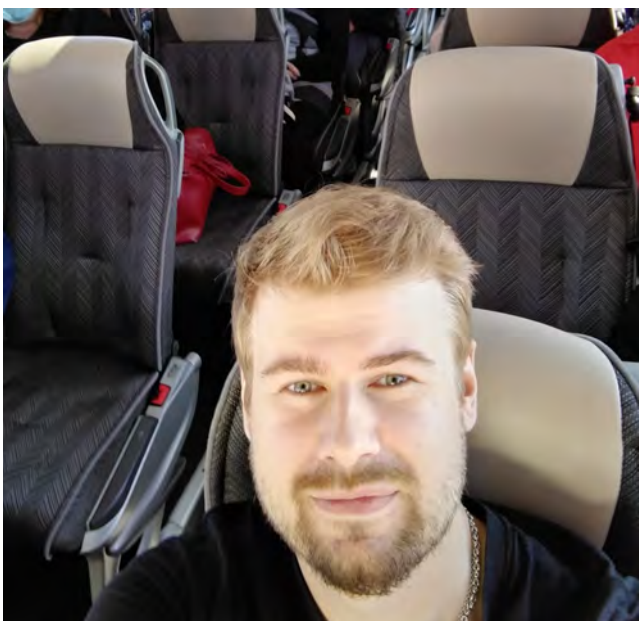
Niemikotisäätiön vuoden ekoteot:

- Haagan toimintatalo 2021: Haagan roskaplogging-tapahtumat
- Eiran asumispalveluyksikkö 2020: Visio: Kohti paperitonta toimistoa
- AKKU-arviointi ja tuetut asunnot 2019: Muovinkeräyksen järjestely
- Ompelimo & Olohuone 2018: Vihannespussi kierrätyskankaasta

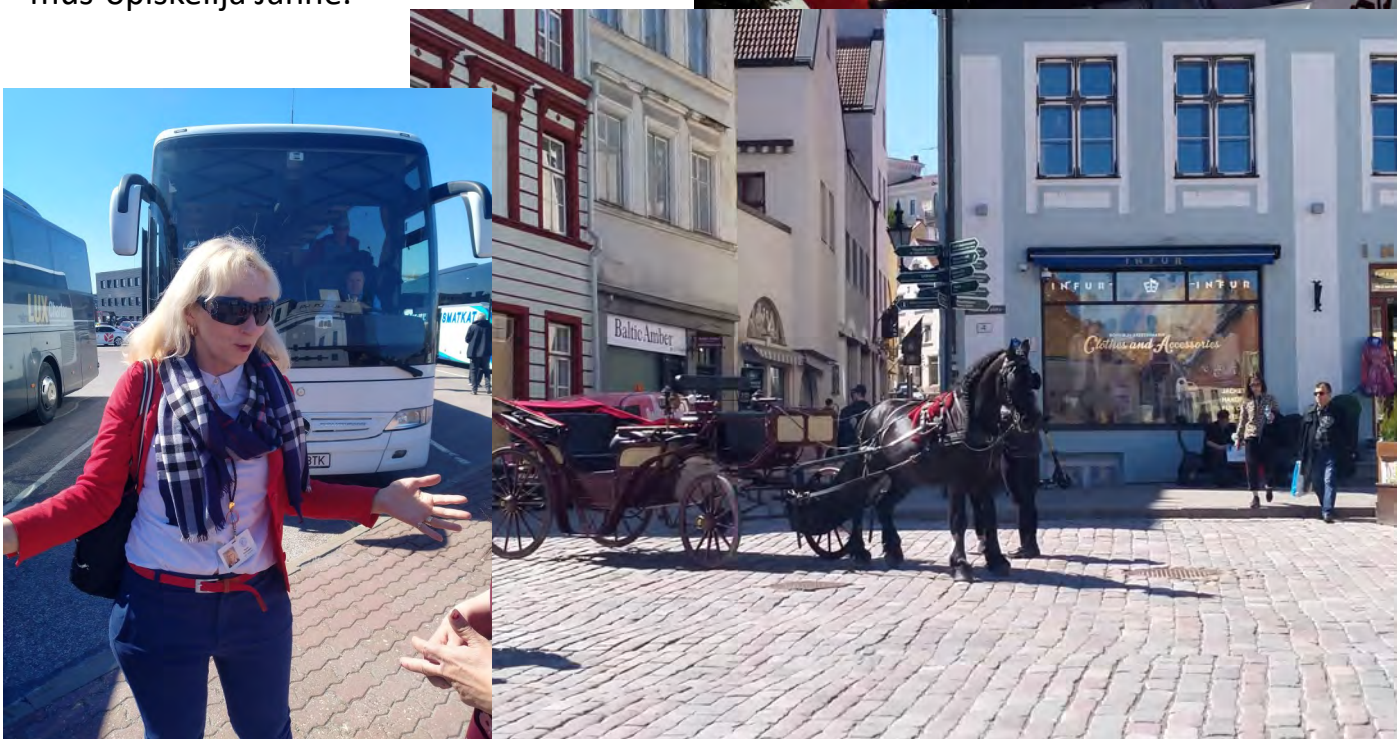


Matkamuistoja Tallinnasta 24.5. 🌞 🚗

Oli hienoa päästä pitkän koronan aiheuttaman tauon jälkeen taas reissuun. Kiertoajelulla kävimme tutustumassa mm. uudistuneeseen Noblessnerin alueeseen, jossa kävimme Shishi sisustusliikkeessä. Lisäksi tutustuimme Telliskiven alueeseen ja kävimme Balti Jaama turg asematorilla. Oppaanamme toimi jo tutuksi tullut ihana Kersti. ❤️



Mukanamme oli myös oppisopimus-opiskelija Janne.





## Syvää ystävyyttä



Kuvassa poseeraavat kanipariskunta Tuisku (oikealla) ja Bambi, rodultaan he ovat kääpiöluppia. Tuisku on 9-vuotias seniorikani ja sukupuoleltaan leikattu uros, ja tyttökani Bambi taas täytti juuri 6 vuotta. Pienet kaniit voivat elää jopa 13 vuotta, eli kani on siis melko pitkäikäinen lemmikki. Kääpiöluppa painaa yleensä alle 2 kg, mutta pienen koon ei pidä antaa liikaa hämätä. Pienessä paketissa tulee suuri luonne, ja kaniit tarvitsevat muiden lemmikkien tavoin paljon hoitoa, virikkeitä ja huolenpitoa. Kaniit ovat usein myös hyvin seurallisia, vaikka varsinaisia sylilemmikkejä ei niistä välttämättä saa. Luonne-erot eri kanirotujen ja yksilöiden välillä voivat olla suuria. Tästäkin kaksikosta Bambi on selvästi se tomerampi ja menevämpi, ja Tuisku taas rauhallisempi

ja sopuisampi. Bambilla ja Tuiskulla on kotona häkki, johon ne pääsevät syömään ja lepäilemään halutessaan, mutta häkin ovi on jatkuvasti auki, eli ne saavat liikkua ja hyppiä aina vapaasti koko asunnossa. Tärkeää on, että asunnosta on tehty kaniturvallinen, ja kaneille on jatkuvasti tarjolla vettä ja kuivaa heinää. Lisäksi kaniit syövät välillä pellettejä ja tuoreruokaa, eli hedelmiä ja kasviksia. Myös liikunta on kaneille tärkeää, ja ne ovat mielellään aktiivisesti mukana seurailemassa kodin elämää ja askareita. Tuiskulla on vanhemmiten toinen silmä sokeutunut, mutta se ei menoa haittaa. Tarvittaessa kaverista saa tukea, ja Bambi toimii apuna ja oppaana.

-Opiskelija lira

## TAJUNNAN VIRTAA - KESÄ 22 -MITÄ TÄNÄ KESÄNÄ TAPAHTUI?

Se oli tavallaan jo kesälomaa kun mentiin littiin kolmanneksi viimeisellä työviikolla. Voi, miten kivaa siellä oli, ja voi, miten nopeasti minut kiidätettiin pois korona-positiivisena! Oli niin kaunista ja otti niin päähän, tosin päähän ottamisen tilalle tulivat korona-ajatukset kuten onpa kipakka tauti ja tähänhän on jotkut kuolleet. Muttei se kestänyt kauaa, en vain heti uskaltanut aloittaa liikuntaa yskästä jääneen rohinan takia. Ja kun sen aloitin, oli jooga viimeinen, mihin ryhdyin, koska siinä hengitys on isommassa roolissa. Mutta se oli paljon myöhemmin, monta viikkoa myöhemmin.

Seuraavaa lomamatkaakin siirrettiin, jotta olisin vähän paremmin menossa mukana, kun ollaan matkalla. Siksi palasinkin vielä töihin, vaikkei ollut pitänyt. Olin työkuvioidessa viikon 26, ja siihen sisältyi muun muassa kaksi retkeä. Oli kaupungin työntekijöiden järjestämä Ilonpilke Kisahallin edessä olevalla nurmella. Siellä kokeilin muistipeliä ja mindfulnessiä. Mieleenpainuvinta oli kun osanottajat tanssivat musiikin tahtiin keskellä Töölön katumiljöötä. Oli myös perinteinen kaudenpäättämisyönteily tällä kertaa Sibeliuksen puistossa. Ennen on aina käyty Hietsun kirpparilla, mutta se oli tällä kertaa kiinni siihen aikaan. Se on vain viikonloppuisin nykyään.

Seuraavalla viikolla, joka oli virallisenkin loma-ajan ensimmäinen viikko, olin vanhempien kanssa Korpilammella. He viettivät seniorien aktiivilomaa, ja koronasta toipuvalle se kävi ihan täydestä itsellekin. Sai uida lammessa. Sai olla kuntosalilla joka päivä. Sai uida altaassa ja sauna. Sai syödä...kalliin suomalaisekohtaisesti.

Ruuat oli kyllä hyviä, mutta pikkuisen nousi sellaisen perusmätön arvostus kuitenkin. Mutta myös kyllä gourmet'n. Parasta Korpilammella olossa oli ehkä raitis ilma ja myös sänky sai täydet pisteet, se oli niin ihmeen mukava. Ihan jees irtiotto.

Nyt kun muistelen, jotain kesäistä tapahtui jo ennen littiä. Taiteilija-Satu otti minusta kuvia rudojen keskellä. Puisto notkui ihmisiä ja elikoita ja aina väliin pääsi sujahtamaan pitämään kuvausession. Juteltiin taas ummet ja lammet ja vertailtiin muun muassa erilaisia kummallisuuksia mihin on elämässä ja viime vuosina törmätty. Satu on todella kiintoisa persoona ja hauska. Sovimme ulkoilutapaamisen myöhemmälle kesällä.

No, Korpilammestahan starttasi sitten hard core kesänvietto. Se aika, kun allakka on ihan tyhjä ja mitään ei varsinaisesti ole meillä. Ensin maanantaina 11.7. oli kuitenkin vielä Seurasaaren retki Vernetin malliin, joka oli sekä hiostava, että kiva. Mutta tiistaina iski se vanha kunnan pallohukkainen olo: nyt olis loma, mites kaikki nyt sujuukaan?! Onneksi outo olo meni päivässä ohi ja loma alkoi maistua, niinkuin loman kuuluukin. Korpilammen jälkeen olin jo alkanut tehostaa treenaamista, ja maanantaista alkaen palasin kuntokeskukseni ryhmäliikuntoihin. Ne oli toinen toistaan vaativampia, mutta sinnittelin mukana.

Nyt olen sinnitellyt ryhmäliikunnoissa jo kaksi viikkoa. Osaksi loman ajankulukekysymykset ovatkin sillä ratkaistut, että maanantaista torstaihin on kaksi treeniä per ilta. Muuten tulee; käyskennelyä puistossa kävelylenkeillä, luettua ja kuunneltua äänikirjoja, katsottua telkkaria ja tehtyä kotitaloustehtäviä, joita ei aktiiviaikana tule teh-



neeksi. Tähän mennessä on oltu vanhempien kanssa meren rannassa kaksi kertaa. Yleensä käydään useammin. Jo kesäkuussa ekalla kerralla kuulutettiin, että vedessä on sinilevää. Toisella kerralla sitä oli vähemmän.

Viikko on vielä heinäkuuta jäljellä. Aiotaan tehdä vielä yksi kaupungilla käynti, ehkä kahvit Kauppatorin rannassa ja jotain muuta pientä. Elokuun eka alkaa työt. Elokuun 5. aiotaan käydä Kiasman ilmaispäivässä tsekkaamassa mm. Ars 22. Elokuussa tapaan myös lohjalaista ystävääni Heidiä sekä taiteilija-Satua. On Liesjärven retki, ja jos asiat menee hyvin, on myös uusi matka vanhempien kanssa, Långvik vuorossa. Ehkä. Myös leikin ajatuksella, että kävisin jossain muodossa tai kokoonpanossa Tennispalatsin taidemuseossa sellaisessa Liike-aiheisessa näyttelyssä. Se vaikuttaa kiinnostavalta. Kesän kohokohta: kun selvisi, että korona kestää todellakin vain viisi päivää.

Kesän hitti: jaetulla sijalla aiempien kesien suosikki kirsikat sekä läheltä pitäen tappavat kuntojummat kuntokeskuksessa.

Mitä kesästä jää käteen: lepoa ja akkujen lataamista.

Huonoa kesässä: lokit, jotka hyökkäilivät eväsleipien kimppuun.

Isoin ja kivoin yllätys: Uudistuneissa Tango-markkinoissa oli kaksi aivan taivaallisen hyvää vanhanajantyylistä Tangolaulajaa. Mies- ja naislaulaja. (Ei tarvinnut mutista koko ajan, että kaikki nää on ihan per.....)



## Ympäristön suojelelu – vapaus valita

Teksti: Heikki Krook

Jotta säilyttäisimme maapallon myös tuleville sukupolville, on meidän syytä kiinnittää huomiota kulutuksemme kestävyys-teen. Jatkuva uuden ostaminen ja tuottaminen kuormittaa ympäristöä liikaa. Paras ympäristöteko arkisissa valinnoissamme on suosia tuotteita, joiden hiilijalanjälki on mahdollisimman pieni. Myös laadukkaiden tuotteiden ostaminen on ympäristöteko, koska niiden käyttöikä on pidempi. Kotitalouksien kulutukseen sisältyy eräitä ekologisesti merkittäviä osa-alueita. Ne ovat asuminen, liikkuminen, elintarvikkeet, muut tavarat sekä palvelut. Näiden kaikkien alueiden osalta meidän kuluttajien on mahdollista toimia järkevämmiin ja taloudellisemmin jokapäiväisten pienten valintojen kautta. Ilmaston muutos ei ole paikallinen ongelma, vaan se vaikuttaa maailmanlaajuisesti. Ostopäätökset ovat jokaisen ulottuvilla oleva keino puuttua globaalisti niihin uhkiin, jotka ekosysteemin osalta

ovat nykypäivää. Kuluttajalla on vapaus valita.

Asumiseen linkittyviä valintoja ovat mm. lämmitys, veden kulutus, sähköenergian käyttö ja pesuaineet. Silläkin on merkitystä kuinka paljon lämpöä menee asuntoa lämmitettäessä hukkaan, siksi taloja tulisikin rakentaa energiatehokkaammin. Kaukolämpöä voidaan tuottaa myös ilman fossiilisia polttoaineita ja maalämpöpumppu omakotitalossa ei liiemmin saastuta.

Veden kulutuksellakin on ympäristövaikutuksia. Veden kulutus vaihtelee yksilöittäin. Suomalaisten vedenkulutus vaihtelee, ol- len 90 - 270 litraa asukasta kohden vuoro- kaudessa. Lämpimän veden harkitulla käytöllä voidaan säästää energiaa. Lämmityskustannusten vuoksi lämpimän veden käyttö on noin kaksi kertaa kalliimpaa kuin kylmän veden käyttö. Vettä voit säästää sulkemalla hanan aina kun et sitä käytä. Hampaiden pesun tai käsien saippuoinnin ajaksi suljettu hana on järkevää veden käyttöä. Jos otat 5 minuutin suihkun, vettä





kuluu noin 60 litraa, kun taas 20 minuutin suihkussa vettä valuu viemäriin noin 240 litraa, joka on suunnilleen sama kuin yhteen kylpyyn kuluva määrä vettä. Astioiden tiskaamiseen kuluu yllättävän paljon vettä, silloin kun astiat huuhdellaan juoksevalla vedellä. Huuhtelu tulisi siksi suorittaa altaassa.

Ei ole yhdentekevää, miten käyttämämme sähkö tuotetaan. Öljy ja hiili ovat suurimmat saastuttajat, jotka maapalloamme ja sen ilmastoa kuormittavat. Tuulivoima, vesivoima ja aurinkoenergia ovat vähemmän saastuttavina tulevaisuuden ratkaisuja. Ydinvoima on tehokas keino tuottaa energiaa ja jos ydinvoiman tuottamisesta syntyvät radioaktiiviset jätteet voidaan tulevaisuudessa turvallisesti loppusijoittaa, on ydinvoimakin mielestäni hyvä ratkaisu energian tuottamiseksi.



Asumiseen kuuluu oleellisena osana tietenkin asunnon puhtaana pito. Pesuaineet tulisi ympäristön kuormituksen huomioiden valita niin, että luonnon saastuminen olisi mahdollisimman vähäistä. Markkinoilla on monia kemikaaleja, jotka kuormittavat luontoa. Onneksi on myös vähemmän kuormittavia tuotteita, jotka on valmistettu biologisesti hajoaviksi. Ympäristöystävällisen pesuaineen tunnustat esimerkiksi joutsenmerkistä. Joutsenmerkkiä, eli pohjoismaista ympäristömerkkiä on myönnetty vuodesta 1989 ja se kertoo ympäristöystävällisyydestä. Hyvää Suomesta -merkki taas on ”pakattujen elintarvikkeiden” alkuperämerkki joka kertoo kotimaisuudesta.

Kotimaisten elintarvikkeiden arvostus on noussut 2000-luvun kuluessa ja kotimaisuus on hinnan, maun ja terveellisyyden ohella kuluttajille tärkeä tekijä ruokaa koskevissa valinnoissa. Kuluttajat kiinnittävät nykyisin huomiota ruoan alkuperään, laatuun, turvallisuuteen ja eläinten hyvinvointiin. Puolet suomalaisista uskoo, että pystyy vaikuttamaan ruokavalinnoillaan ilmastonmuutoksen hidastamiseen.

Valtaosa ruuan ympäristövaikutuksista syntyy alkutuotannosta eli kasvien ja eläinten kasvatuksesta. Erityisen kuormittavaa ympäristölle on eläinperäisen ruuan tuotanto. Ympäristön huomioivan syömisen perusperiaate onkin helppo: valitse lautasellesi mahdollisimman paljon kasviperäisiä tuotteita, kuten palkokasveja, viljatuotteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä, sekä lähivesiesi kestävästi kalastettuja kaloja.

Alkutuotanto eli maatalous on suurin ruuan ympäristövaikutusten aiheuttaja. Esimerkiksi elintarvikkeiden valmistus, pakkaus tai kuljetus aiheuttavat usein vain pienen osan ilmastovaikutuksesta alkutuotantoon verrattuna.

Erityisen kuormittavaa ympäristölle on eläinperäinen ravinto. Eläinten kasvattamiseksi joudutaan tuottamaan runsaasti rehua, jonka tuotanto vie paljon peltopinta-alaa ja vaatii lannoitteita ja torjunta-aineita. Lisäksi eläintuotanto aiheuttaa ilmastovaikutuksia eläinten ruuansulatuksen ja lannan vuoksi. Märehtijät, kuten lehmät ja lampaat, tuottavat ruuansulatuksessaan ilmastolle haitallista metaania.

Kulutuksemme aiheuttaa monenlaisia ympäristöongelmia, ja maapallon luonnonvarat hupenevat kiihtyvällä vauhdilla. Ruuan

riittävyys ja jakautuminen tasa-arvoisesti on globaalisti yhä merkittävämpi ongelma, kun väestö kasvaa ja viljelyolosuhteet vaikeutuvat muun muassa ilmastonmuutoksen vuoksi. Riskit erilaisiin ruuantuotantoon liittyviin kriiseihin, kuten kuivuuteen, rankkasateisiin tai kasvi- ja eläintauteihin, kasvavat koko ajan monilla alueilla.

Ympäristölle vähemmän kuormittava ruokavaliolisiksi hyväksi myös suomalaisten terveydelle. Suomalaiset syövät muun muassa liian vähän kasviksia ja monet, etenkin miehet, syövät liikaa punaista lihaa.

Kasvipainotteinen kulutus ja tuotanto ovat eduksi myös kriisiaikoja ajatellen. Koronakriisin myötä on noussut esiin, miten tärkeitä suomalainen maatalous ja tuotanto sekä kestävä kalastus ovat muun muassa huoltovarmuuden vuoksi. Laaja, globaalisti lisääntyvä lihantuotanto on merkittävä syy myös pandemiariskien kasvamiseen.

Huoltovarmuutta tulee kuitenkin ajatella myös maanpuolustuksellisesta näkökulmasta: jos Suomi on omavarainen ruoan ja energian tuotannossa, lisää se mahdollisuksiamme selviytyä myös silloin, kun maatamme kohdataan sotatoimilla. Se on hyvä syy käyttää kotimaisia elintarvikkeita ja kotimaista energiaa. Siksi lihatuotteita, kasviksia ja muita elintarvikkeita tulee myös Suomessa tuottaa. Kotimaisen elintarvikkeen valinta oman lähikaupan hyllystä vaikuttaa myös siihen kuinka paljon ruuantuotantoa maassamme on. Siksi se on maanpuolustusteko.

Joukkoliikenteen käyttö yksityisautoilun asemesta, silloin kun se on mahdollista, hidastaa ilmastonmuutosta. Myös sähköautojen määrän kasvu on askel parempaan suuntaan. Polkupyöräilyn etuna on pääs-

töttömyyden ohella hyvät terveysvaikutukset.

Ympäristön suojelua on tehdä järkeviä ostopäätöksiä. Harkitse ennen ostopäätöstä, niin tiedät onko haluamasi tavara oikeasti tarpeen. Suosi kestäviä ja monikäyttöisiä vaatteita. Tutustu erilaisten tuotteiden ilmastovaikutuksiin ja suosi kestäviä ja vähemmän luontoa kuormittavia tuotteita. Kiertotalous tarkoittaa materiaalien uusiokäyttöä ja tuotteiden kierrätystä. Ekologisesti ajatteleva ihminen käyttääkin hyväseen kirpputoreja ja kierrättää tarpeettomiksi jääneet tavarat lahjoittamalla niitä ystävilleen tai jaettavaksi vähäosaisille. Älä heitä ehjää tavaraa roskeen. Muista, että toisen romu voi olla toisen aarre. Kiertotaloudessa tuotteisiin käytetyt materiaalit hyödynnetään uusien tuotteiden valmistuksessa mahdollisimman tehokkaasti, että ne pysyisivät kiertossa mahdollisimman pitkään. Raaka-aineet pyritään käyttämään hyväksi niin, ettei jätettä juurikaan synny. Tuotteen ekologisuuden ajatuksen tulee olla mukana jo tuotteen suunnitteluvaiheessa. Silloin tuotteet suunnitellaan pitkäikäisiksi, kestäviksi ja korjattaviksi ja huolehditaan, että lopulta myös käytetyt materiaalit ovat hyödynnettävissä uusien tuotteiden valmistamisessa mahdollisimman kauan.

Kuluttaja kykenee valinnoillaan käyttämään vaikutusvaltaa siihen, millaisia tuotteita tai palveluita markkinoilla on tarjolla. Tämä mahdollistaa myös sen, että saamme käyttöömmekestäviä ja laadukkaita tuotteita, joista ei merkittävästi synny luontoa kuormittavaa haittaa. Markkinat mukautuvat kuluttajien ostopäätösten mukaan. Sitä myydään mille on kysyntää.

Tuotteen valmistaminen itse omaan käyttöön tai läheisille on paitsi ekologista, myös kehittävä harrastus, joka opettaa mo-



nenlaisia kädentaitoja. Isoäitini kertoi joskus, että sotien jälkeen kun kaikesta oli pulaa, valmistettiin vanhoista rikkiäisistä vaatteistakin uusia ja käyttökelpoisia. Korjausompele ja nikkarointi ovatkin mielihyvää antavia virikkeitä ja ekologinen tapa pidentää tuotteen käyttöikä. Siinä yhdistyy mielen-terveyden vaaliminen ja ekologinen ajattelu. Kun koronapandemia-aikana rajoitusten keskellä on mielekästä tekemistä, pysyy mielikin virkeänä.

Tärkein päämäärä nyky maailmassa lienee ihminen sopusoinnussa luonnon kanssa. Se on maapallon tulevaisuuden turva ja edellytys planeettamme elinkelpoisuuden säilyttämiselle myös tulevia sukupolvia varten. Kestävä kulutus mahdollistaa ilmastonmuutoksen pysäyttämisen ja takaa luonnonvarojen riittävyyden.

Maailman metsät ovat tärkeä hiilinielu, niihin sitoutuu suuri osa ilmakehän hiilidioksidista. Erityisesti Amazonin sademetsien laajamittaiset hakkuut kiihdyttävät ilmastonmuutosta.

Suuri määrä kasvi- eläin-, hyönteis-, ja sienilajeja elää Amazonin alueella. Monilla lajeilla edessä on sukupuutto, kun lisääntymismäärät laskevat ja kilpailu ruoasta yltyy. Jos Amazonin alue tuhoutuu, suuri osa luonnon monimuotoisuudesta katoaa ja pyyhkii pahimmillaan pois kokonaisen ekosysteemin.

Suuri osa ihmisten sairauksista voidaan hoitaa reseptilääkkeillä, jotka on kehitetty luonnosta löytyneistä aineksista, kuten käärmeenmyrkyistä, homeista sekä kasveista jotka usein ovat peräisin Amazonin alueelta. Jos Amazon tuhoutuu, kuinka monta tulevai-

suuden parannuskeinoa kuolee Amazonin mukana ?

Ilmastonmuutoksella on vaikutuksensa myös Suomen metsien kasvuun. Puuston kasvu kiihtyy kun lämpimämmässä ilmastossa ja korkeammassa hiilidioksidipitoisuudessa kasvit yhteyttävät ja kasvavat nopeammin kuin aikaisemmissa olosuhteissa. Tämän voisi ajatella olevan Suomen metsäteollisuuden näkökulmasta hyvä asia. Toisaalta myös riskit kasvavat, kun Kuivuus, tulvat ja erilaiset biotiset metsätuhot saattavat yleistyä tulevaisuudessa.

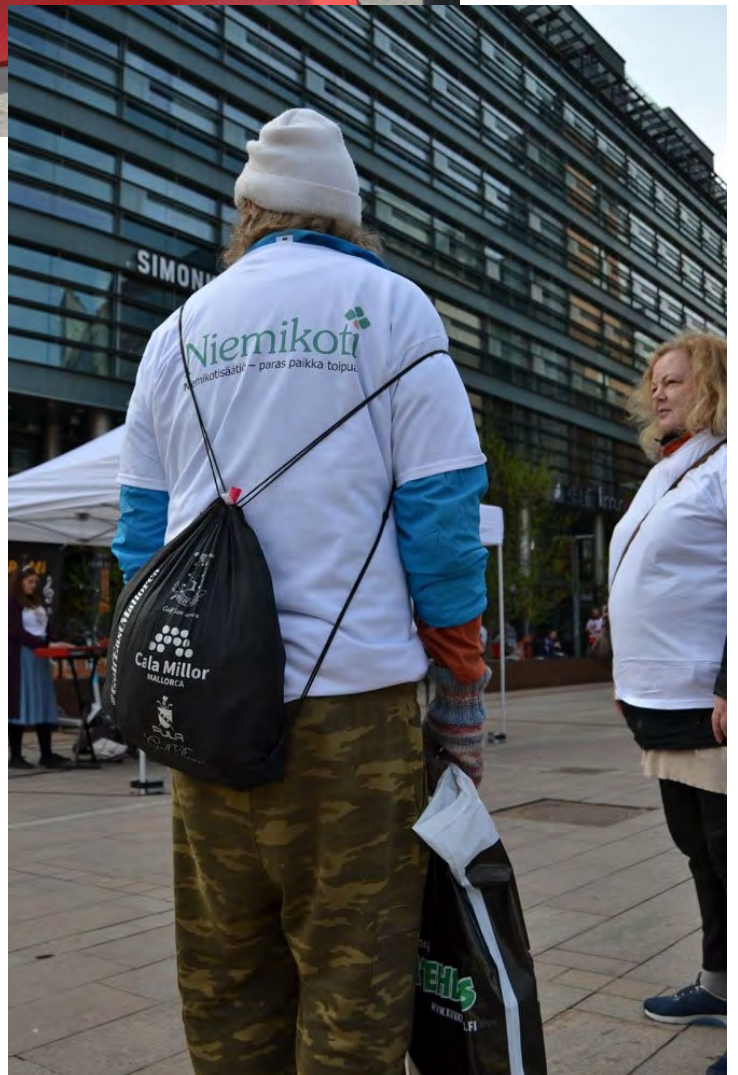
Nykyisin Suomen vuotuisista fossiilisen energiantuotannon aiheuttamista hiilipäästöistä noin puolet sitoutuu puustoon ja metsämaahan.



# LIONS CLUB HELSINKI HIETALAHTI



Osallistuimme toimintatalolta Helsinki Lions Terveyskävelyyn. Meitä oli seitsemän haagalaista eli ihan hyvä osallistujamäärä, hyvä me! 😊  
Sää suosi tapahtumaa.







Green City Farm on oppimispelto sekä ekologinen puutarha, joka sijaitsee Perho Liiketalousopiston Malmin kampuksen yhteydessä, Malmin päiväkeskuksen naapurissa. Pelto tuottaa kestävän kehityksen hengessä osaamista ja hyvinvointia ja Haagan toimintatalo on saanut viikoittain maisteltavaksi kauden satotuotteita. Lisäksi autonkuljettajamme Markku on tuonut tuoreeltaan poimittuja kukkia komistamaan Haagan ruokasalia.



# TOSIELÄMÄN AAKKOSET - REAL LIFE ALPHABET

A

**Adelella** on uudehko levy.



C

Kesästä asti olen kuunnellut ainoana musiikkina **Cypress Hilliä**. Olen päätellyt että se liittyy osittain myös ikääntymiseen: bändi ei enää ole kauhean nuori ja vatsaakin on kertynyt (samat kuin itsellä), mutta rytmitajussa pesee kaikki muut bändit kaikkialla, myös musikaalisuus kolahtaa minulle ja lavalle tullaan kursailematta t-paita-farkku-asustuksessa. Ja on ne kyllä söpöjäkin. Lisäksi Be Realin sammakkomaisella saundilla on minuun rauhoittava vaikutus.

H

**Haiku-tiimi.** Älyttömän hyviä, älyttömän luovia tyyppejä eri sorttimenteista. Tällä kaudella meillä on guest starina vieläpä Piakin, opiskelija Stadin ammattiopistosta. Meillä puhalletaan aina yhteen hiileen, tuodaan toisistaan parhaat puolet esiin. Ja on kiva aloittaa viikonloppu melko hulvattomissakin tunnelmissa, kun toimitus kokoontuu perjantaisin puolen päivän aikaan.

I

**Iitin Kesäharju.** Seuraava kerta kun lomailen kesäkuussa.



K

**Kevät.** Kevään koen kauniina, lämpimänviileänä ja inspiroivana. Kyllä, viikon tai pari kestää kevätmasennusta, mutta silloinkin maailma on kaunis ja kaikessa on elämän juhlan tuntu, kun "kaikki niinku herää eloon".





L

**Leijonien olympiakulta** Pekingin upeissa poikkeusajan kisoissa 2022!

M

Olen aina ollut hulluna voimalauseisiin ja ajatelmiin. Elämän **motto** on minulle jotain aivan erityistä. Oma mottoni on vaihtunut. Se oli joskus Go with the flow, nykyisin se on "A Little goes a long way". En tiedä kenen kehittämä se on, mutta itse kuulin sen you tubessa Adrieneltä, pranayama-joogiltani. Mitäs se olisi suomeksi? "Pienikin panostus voi vielä pitkälle".

N

**Niemikotisäätiö.** Pitää kuviotani pystyssä ja tarjoaa elämään sisältöä ja ihmisiä. Aina vaan. Jo ties kuinka monetta vuotta.



O

**Omaishoito.** Keskeytin koke-duunit ollakseni osa-omaishoitajana. Nyt vanhukset alkavat olla selvillä vesillä terveydellisesti, joten minua ei juurikaan tarvita. Paitsi välillä vetämään ostoskärryä.

P

**Projekti.** Haluaisin, että seuraava kirjoitukseni käsittelisi come backiäni Tuomasmessun käyjäksi. Olen siellä joskus nuorena aikuisena muinoin ollut ja muistot ovat tosi lämpimät. Olisi jännää käydä niitä uudelleenvirittelemässä ja kertoa tilaisuudesta muillekin. Sinnekin pääsee nykyisin kuulema etänä.

R

**Rallienglanti.** Se, mitä on sekoittuneena ilmaisuuni. Kokeilen uutta lähestymistapaa. Don't ask me why.

## S

**Skitsofrenia.** Sen kanssa oppii elämään.

## T

"396 Hz, Destroy Unconscious Blockages and Negativity, Healing Frequency, Meditation Music" you tubessa. **Taajuus** vie sisäiset tukokset mennessään.

## U

**Ukraina.** Niin mollukka olen maailmanpolitiikassa, että moinen konflikti tuli minulle aivan puskista enkä ollut sitä uskoa todeksi. Ja niinkin mollukka olen, etten oikein käsitä koko kuvaa vieläkään eikä minulle ole kehittynyt mielipidettä asiasta. Viimeinen mitä muistan tajunneeni, oli, kun Venäjälle ne kauppapakotteet alunperin asetettiin, että eihän Venäjälle kannata ryppyillä. Vanhasta muistista aivoni toivat esiin sen pointin, kylmän sodan ajan eläneenä. Voisin melkein soveltaa sanontaa, ei pidä mennä piippu suussa kuokkimaan. (Jos syksyllä kuokkii piippu suussa, voi maahan jäädä kipinä joka voi syttyä maastopaloksi seuraavana keväänä.) Venäjän kanssa on aina ollut se tosiasia, että pelkkä järki ja laki eivät tuo tulosta, vaan vaaditaan ihan sellainen omanlainen Venäjän-tuntemus siihen lisäksi. Kekkonen osasi sen.



## V

**Vapautus.** Korona-säädösten osapoisto. Vapaus sopii ihmisyyteen pienissäkin annoksissa.

## W

**Writer's block.** Syy miksi kirjoitan tosielämän aakkosia.

## Ä

Oma **ääni.** Silloin kun ajattelen laajemmin - tai kristillisemmin - haluan, että minä ja kaikki muut löydettäisiin oma äänemme elämässä, taiteessa, kirjottessamme varsinkin. Ettei vain kirjoitettaisi, ja sekin on jo hienoa että kirjoittaa, mutta että tekisimme sen omalla erityisellä äänellämme joka puhuu meidän sisäistä kieltämme, kunkin ihmisen.



# RYHMÄT

## HAAGAN RYHMÄTOIMINNAN VIIKKO-OHJELMA

syksy 2022

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
aamupala 09:00 - 09:30	aamupala 09:00 - 09:30	aamupala 09:00 - 09:30	aamupala 09:00 - 09:30	aamupala 09:00 - 09:30
aamukokous 09:30 - 09:50	aamukokous 09:30 - 09:50	aamukokous 09:30 - 09:50	aamukokous 09:30 - 09:50	aamukokous 09:30 - 09:50
10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00
englannin/ruotsin ryhmä (S,B) vuoroviikoin / kahvila musakulma (L) / 2.krs	yhdistyslaulu (H,T) / 2.krs voimavarakeskustelu (MH) / kahvila	teema-aamu (MH) / 2.krs kävelyryhmä (JS) / ulkona	ajan hermolla (SM) / 2.krs	teemamusiikki (L) / 2.krs luova kirjoittaminen (AH) / kahvila
lounas 11:10 - 11:30	lounas 11:10 - 11:30	lounas 11:10 - 11:30	lounas 11:10 - 11:30	lounas 11:10 - 11:30
lounas 11:30 - 11:50	lounas 11:30 - 11:50	lounas 11:30 - 11:50	lounas 11:30 - 11:50	lounas 11:30 - 11:50
12:00 - 12:45	12:00 - 12:45	12:00 - 12:45	12:00 - 14:30	11:30 - 12:15
peliryhmä (S) / 2.krs	mindfulness väritys (J) / 2.krs	kädentaidot (SM) / 2.krs	leffaryhmä (SM/MH) / 2.krs 12:00 - 15:00	lehtiryhmä (Mha) / kahvila / etänä
olohuone (SM) / kahvila	diakonin keskustelu / (HS) kahvila / 1 x kk		retki (MH,SM) / 1-2 x kk tiedot retkiesitteessä	12:15 - 13:15 kuoro (M) / 2.krs
iltapäiväkokous 12:45 - 13:00	iltapäiväkokous 12:45 - 13:00		painonhallinta 10:00 - 10:45 (SN, MT) etänä	bingo 10:15 - 11:00 (SM) etänä
	bingo 10:15 - 11:00 (SM) etänä			

vertaisohjaajat: (B) Bärre, (H) Heikki, (T) Tiina, (L) Lauri, (S) Sami, (J) Jari, (JS) Jeremia, (AH) Arto H  
ohjaajat: (SM) Senja M, (MH) Minna H, (Mha) Marko H, (M) Maria, (HS) Heli S

lounas porrastetusti: aamupäiväkävijät klo 11:10 ja iltapäiväkävijät klo 11:30



Ryhmätoiminnoissa mukana myös Enni!



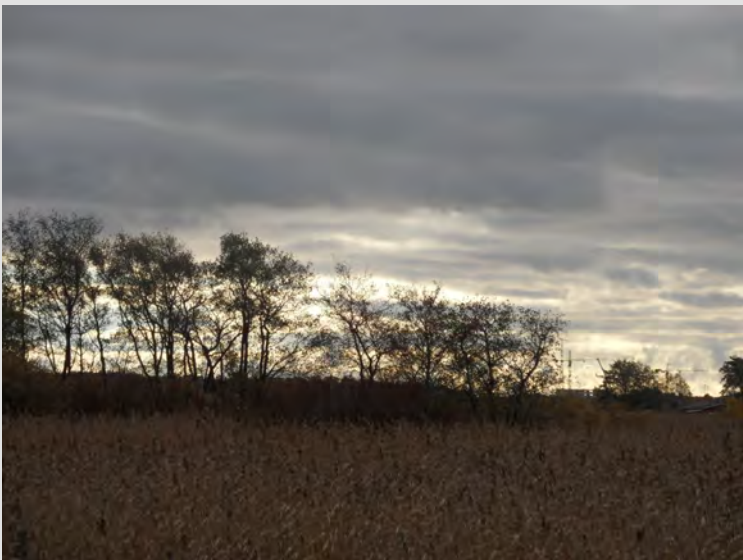
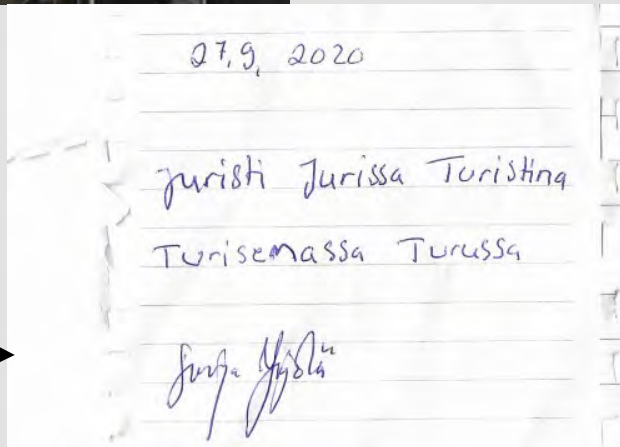
# Muistoa kunnioittaen



Auli

Sonja

Jyrki





Kitarani kielet viritän, riitasointu vain sydämessä värähtää.

On suru muuttanut asumaan luokseni. Se itkuisilla kylmillä käsillään minut peittelee. Sen monotoniseen ääneen yritän nukahtaa. Ja kun siirryn olohuoneen sohvalle nukkumaan, se seuraa minua eikä anna unelleni rauhaa.

Yksin yhdessä luistelen. Seisonko pettäväällä jäällä, sitä tiedä en.

Aurinko kilpaa kauneudellaan sinun kanssasi jää toiseksi vain.

Sinä olet kuin maalaamaton taulu makuuhuoneeni seinällä.

Taivaalta sataa lunta. Minä nukun unta rauhaisaa.

Aamurusko, uuteen usko. Voiko olla kauniimpaa?

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

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

On hyvä lentää vapaana näin kunnes vapaus koituu vankilaksi tyhjyyden.

Koiran elämää, minä jaloissasi pyörin kunnes jalkoihisi sotkeudun. On hyvä elää näin koiran elämää luona sun.

Huutava hulluus, nero leimaus. Minne kadotin sen kuningasajatuksen.

Ehkä olemme kuin laivat yössä. Näemme vain toistemme kauniit valot vain.

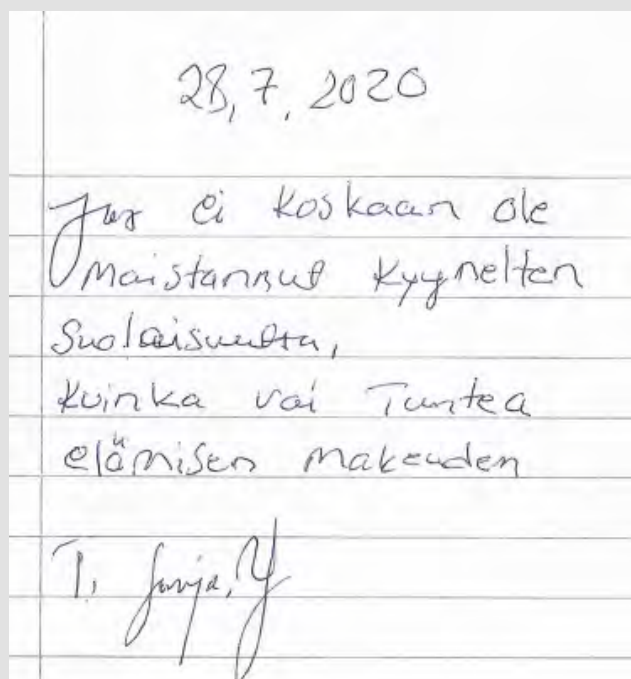
Yön sekaisina tunteina sinua viereltäni haen. Ehkä kaikki oli vain harhaa tai unta ihanaa.

Tähtiä en tahdo tavoittaa. Mitä ihailtavaa minulla silloin olisi?

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

Heti minä hokasin että mokasin kun kotiinpäin konttasin. Naapuri minulle hihkas otetaan yksi nopea snapsi, johon rykäisin, kotiin kotiin.

In Memoriam Sonja Yrjölä 1971—2022



## HAASTATTELUSSA YKSI SUOSIKKIHENKILÖISTÄNI KOKO MAAILMASSA, HAAGAN RYHMÄTOIMINNAN OHJAAJA MINNA HARJU. MINNA VASTAA TOIMITUKSEN YHDESSÄ KOKOAMIIN KYSYMYKSIIN 2.9.2022

**1. Mistä olet saanut hyvän huumorintajusi ja auttaako se työssä?** Huumorintaju on työssä tosi tärkeä ja viljelen sitä useasti. Tietty se on taitolaji, ja perustuu usein siihen, että tunnemme toisemme täällä tosi hyvin. Mutta tärkeää on huumorin ohella kaikki muukin sellainen kuten ilo ja nauru. Välillä hymyillään läpi kyynelten, nauretaan omille virheille ja epäonnistumisille. Muistaen, että ei tää elämä oo niin vakavaa. **2. Millainen oli tunne alussa Haagaan tullessa ja milloin se oli? Millainen on se tunne tänä päivänä?** Jännitti todella kovasti. Mielessäni oli juuri tällainen työ avohoidon sektorilla ja toiminnallinen kuntoutus. Olin käynyt läpi osastot, asumiset ja päiväosastot, mielenterveystoimiston. Avopuoli oli niistä ehdoton tavoitteeni, koska se oli kivaa. Siihen aikaan oli vaikea saada paikkoja hoitoalalta. Tämä oli 1997 loppuvuodesta. Täna päivänäkin vielä olen kiitollinen jokaisesta päivästä tässä tehtävässä. **3. Mikä työssä palkitsevinta?** Tunne ja kokemus työn merkityksellisyydestä. **4. Onko työ yhtä helppoa kuin kaupungilla?** Kaupungilla tehtävän vastuun jakaa useampi työntekijä. Täällä on enemmän vaihtelua, monipuolisuutta, itsenäisyyttä ja kehittämistä. Vastuu on iso. Mutta tekemisellä on aina hyvä vastaanotto ja hyvää on myös yhdessä asiakkaitten kanssa tekeminen sensijaan että vain annettaisiin asiakkaille ohjeita ja tehtäviä ikäänkuin ylhäältä päin. **5. Miten työt on menneet ja mitkä kohokohtia?** Hyvin. Kohokohtia on joka ikinen päivä monta. Erityisesti niitä löytyy, jos tietoisesti etsii joka päivästä ja tilanteesta niitä kohokohtia. Pienetkin asiat voivat olla

niitä. **6. Onko sinulla joka ilta töitten jälkeä sellainen olo kuin olisi tehnyt monta "päivän hyvää työtä" päivän aikana?** Tosi usein on. Myös on hyvä mieli ja hyvä tunne yhteisöstä ja tunnelmasta. Paljon saa palautetta, joka on hyvää. Tuntee auttavansa, kuuntelevansa ihmisiä. **7. Millaista tällainen ihmisten auttaminen on ja miten pysyy olemaan valmistautunut aina kaikkeen?** Palkitsevaa. Autetaan ihmisiä auttamaan itseään ja yhdessä mietitään jutut. Etsitään vaihtoehtoja. Pitkä kokemus on tässä kyllä tärkeä, samoin kuin ymmärtäväinen asenne. Toisen tilanteen ja näkökulman näkeminen on hyvä lähestymistapa. **8. Mitkä kaksi tavaraa tai juttua ottaisit mukaan autiolle saarelle?** Tulentekovälineet ja taskulampun. **9. Mikä on parasta Haagassa?** Yhteisö, hyvä henki ja salliva ilmapiiri. Kukin saa olla sellainen kuin on. Tutustujatkin jo sanovat, että tänne on niin kuin kiva tulla. MINNAN HAASTATTELU ON PÄÄTTYNYT. SIITÄKIN TULI HYVÄ OLO, KOSKA "EI TÄÄ ELÄMÄ OO NIIN VAKAVAA"...





## RISTON VITSEHTAALTA

Kiinalainen työntekijä? Huilailee.

Silmälääkäri? Sumeniko näkö.

Suutari? Hajosiko mono.

Kolme parasta japanilaista vuorikiipeilijää?  
Kipusi, kapusi ja putosi.

Kiinalainen formulakuski? Hajosiko takakumi.

Kiinan pöytätenniksen maailmanmestari?  
Pingis kaani.

Miksi nunnille ei saa antaa kahvia? Niitten  
alkaa tehdä mieli munkkia.

Alfred Hitchcockin huvipursi? Psykopaatti.

Tietokilpailukysymys Jurassic park? A Juris-  
tien parkki, B jurristen puisto vai C yksi jäi  
henkiin?

Lääkärille mennessä kolesteroli on ainoa roo-  
li, minkä tarvitsee.

Suomalainen ottaa vodkan jäillä, ruotsalai-  
nen jätkän voilla.

Mistä vesi tulee? Hanoista.

### LISÄÄ VITSEJÄ

Mistä tunnistaa ruotsalaisen suden? Sillä on kolme tassua rikki järsittyinä, mutta neljäs on edelleen kiinni sudenraudoissa.

Mikä on orkesterin tyhmin soitin? Torvi.

Mikä on maailman levottomin eläin? Käärme. Se ei pysy nahoissaan.

Mitä yhteistä on kunnallisilla virkamiehillä ja kanoilla? Munivat joka päivä.

Kysymys peruskoulun fysiikan kokeista: Miksi neutroni ei pääse ravintolaan? Sillä ei ole va-  
rausta.

Mikä on maailman pienin työpaikka? Homma hanskassa.

Mikä on blackmetallistin ensinauhoituksen nimi? Demoni.

Ruohosen veljekset katselivat keikkatauolla telkkarista ohjelmaa, jossa ikääntynyt xl-  
kokoinen nainen soitti harppua. Sitten Teppo kysyi: Kuule Masa, mikä toi on? Se on harp-  
pu, vastasi Matti. Joo, joo. Kyl mää sen tiän, mut mikä on toi mitä se soittas?

Kysymys takavuosien tietokilpailusta: Jos TV 2 sijaitsisi Turussa, mikä olisi Pikku Kakkosen  
tunnushahmo? Nukkumatti ja Teppo.

Asvalttityöntekijä on koko ajan tien päällä.



Tervehdys Haagan Haikun lukijoille! Täällä kirjoittelevat Katri ja Lotta, toisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijat Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Osana opintojamme suunnittelimme ja toteutimme Niemikotisäätiön Haagan toimintatalolle kolmen ryhmäkerran kokonaisuuden, joka kulki nimellä "Edullista ja terveellistä ruokaa".

Näillä kolmella tapaamiskerralla toteutimme yhdessä kuuden ruoanlaitosta innostuneen osallistujamme kanssa erilaisia edullisia ja terveellisiä ruokalajeja heidän toiveidensa pohjalta ja keskustelimme terveelliseen ruoanlaittoon liittyvistä teemoista. Hyödynsimme satokausiajattelun mukaisesti ruoanlaitossa syksyn raaka-aineista muun muassa keräkaalia, josta valmistimme sekä terveellisiä salaatteja, että ruokaisaa kaalikeittoa.

Ruoanlaiton lomassa pohdimme ryhmäläisten kanssa eri raaka-aineiden hintoja, terveellisyyttä ja käyttömahdollisuuksia omissa kokkailuissamme.

Ryhmässä vallitsi mukava yhdessä tekemisen meininki ja jokainen pääsi hyödyntämään omia vahvuuksiaan eri ruokalajien valmistuksessa ja yhdessä toimimisessa, sekä oppimaan uutta! Yhteistyö Haagan toimintatalon henkilökunnan ja kävijöiden kanssa mahdollisti meille merkityksellisiä kohtaamisia uusien ihmisten kanssa, hienon tilaisuuden päästä tutustumaan Niemikotisäätiön toimintaan, sekä arvokkaita oppeja kohti tulevaa ammattia! Kiitos Minnalle, Markolle ja Tuulalle sujuvasta yhteistyöstä ja erityinen kiitos meidän innokkaille ja taitaville osallistujille!

Syysterveisin,

Katri ja Lotta

Toimintaterapeuttiopiskelijat, Metropolia AMK





Haagan toimintatalon Vertti vertaispäivä 9.9.2022. Haagan hienon vertaistoinnin kunniaksi järjestettiin juhlat. Musiikkiesityksistä vastasi tänä vuonna Kare. Karella oli hienoja tulkintoja klassikko-biiseistä sekä todella laadukkaita ja koskettavia omia kappaleita. Vernetti ry. esitteli toimintaansa ja myyjäisissä oli talon omia tuotteita myynnissä.



Helppi palvelupisteessä voit tavata Haagan kokemusasiantuntijoita ja vertaisohjaajia.

Tiistai aamupäivisin on Helpissä myös Vernetin puheenjohtaja Pertti. Pertiltä kuulet yhdistystoiminnasta. Helppi toimii myös Haiku-lehden työtilana. Tervetuloa moikkaamaan! t: Helppiläiset

## PLAN B? - PLAN ME!

Oli luulemani mukaan tavallinen sunnuntai-ilta, kun ajattelin lähteä lenkille. Tarkoitus oli juosta ja kävellä epämääräisinä pätkinä, kelloa katsomatta, hengityksen rytmiin; kun hengitys olisi liika kiivasta, vauhti tyyntyisi kävelyksi, kun se olisi tasaantunut, kiihdyttelisin vauhtia. Ohitseni alkoi viuhua ihmisiä, ja kohta tajusinkin osuneeni Helsinki City Running Day- juoksureitille. Niinpä askeleni sai kummasti tempoa lisää. Oli inspiroivaa katsoa heidän etenevän kuin lentäen. Ja ajattelin, miksi en minäkin, ensi vuonna sitten?

Mutta toinen, suunnittelematon suunta tuli-kin ajankohtaiseksi kohdallani. Olihan se polvi vähän kipuillut kaikkien kaatumisten sunnuiden myötä. Mutta kun kipu alkoi olla jatkuvaa, lääkäri- ja röntgenkäynti vahvistivat sen, alkava/keskivaikea nivelrikko oikeassa polvessa tekisi juoksuhaaveista haaveita, vaan. Oli aika luoda uusi kuntoilustrategia.

Plan B?

En oikein pitänyt sen nimisestä touhusta. Tilaanne oli toki erilainen, mutta oliko se yksiselitteisesti vain "B- laatua"? Jos erilainen tarkoittaisi vain toisenlaista, ei eriarvoista?

Lajeiksi valikoituvat lempeämmät liikkumisen tavat, kävely, kuntosali, jumpat, joogat, vesijuoksu, uinti... Listaahan voisi jatkaa pitkään. Päämäärätöntä haahuilua siis tiedossa vain, kun ei ole tarkkaa aikaa tai matkaa suoritettavana? Ei mielestäni. Nykyiset mielilajini sopivat niin mieleni kuin kehoni huoltoon hyvin. Ei pyrkimystä juosta omien ongelmien ohi, voiko siinä juosta vähän onnensakin ohi, katse kellotaulussa tai kilometrimerkeissä?

Rauhallisessa tempossa voin paremmin kohdata itseni, omia ajatuksiani ja tuntemuksiani. Plan B olikin Plan me! Hyvinvointi edellä nautin liikkeestä enemmän, ja silloin siihen mahtuu muitakin mukaan helpommin, kuin hammasta purren pinna kireällä kaahaten.

"Me"- sana tarkoittaa jaettua hetkeä uima-altaassa, jossa vesijuoksu on kuin juoksua painottomassa tilassa, liikkeen suuntana hyvä olo. "Me" on myös kuntosalitreeni kaverin kanssa, tai yksin, jolloin "me" on englantia ja tekee tilaa näin sille toisenlaiselle, yhteiselle liikkeelle. Yksin tai yhdessä, me liikkuu, merkityksestä, elementistä, muodosta toiseen. Pääasia, että liikkuu!

Sanna







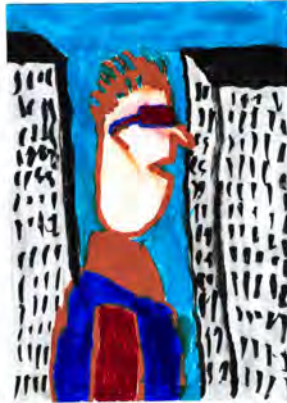
# Uutelan päiväretki 15.9.2022





Töpeksijä

2022



SAMI NYBERG



**Kaikille olennoille päällä maan  
hyvää joulua!**

