







## ● Jälleenvuokrauksen pankkipalvelut muuttuvat tammikuussa 2023

Helsingin kaupunki on kilpailuttanut pankkipalvelut. Tämän johdosta Niemikotisäätiön pankkipalvelut vaihtuvat Helsingin kaupungin konsernitilipalveluiden mukaisesti **Nordeaan 1.1.2023 alkaen**. Vuoden 2023 vuokranmaksulomakkeet **uusilla pankkitiedoilla** on postitettu Jälleenvuokrauksen vuokralaisille marraskuussa 2022.

UUSI TILINUMERO 1.1.2023 alkaen: FI05 1660 3001 1992 67 / NDEAFIHH

Pankkipalveluiden muutokset vaikuttavat seuraavasti:

### ASUMISTUKI

Jälleenvuokrauksen isännöitsijä on ilmoittanut Kelaan vuokranantajan uuden pankkitilinumeron. Tämä koskee vuokralaisia, joiden asumistuki maksetaan suoraan Jälleenvuokraukseen.

### VUOKRANMAKSU

#### Tilisiirrot:

Käytä vuokranmaksulomakkeen tietoja maksamiseen. Ota huomioon vaihtunut tilinumero 1.1.2023 alkaen.

#### E-lasku- ja Suoramaksuasiakkaat:

Nordean tämänhetkisen tiedonannon mukaan e-lasku- ja suoramaksuasiakkaiden ei tarvitse tehdä uusia valtuutuksia, vaan ne saadaan siirrettyä automaattisesti.

#### Edunvalvonta:

Jälleenvuokrauksen tiedossa olevien edunvalvonnan asiakkaiden vuokranmaksulomakkeet postitetaan suoraan edunvalvontaan.

#### Vesimaksu:

Niissä Helsingin kaupungin hallinnoimissa kiinteistöissä, joissa on erillinen kulutukseen perustuva vesilaskutus, peritään kuukausittain vuokralaiselta 15 eur/kk/hlö vesiennakkomaksua. Kolmen kuukauden välein kiinteistöyhtiöt lähettävät Niemikotisäätiölle vedenkulutuslaskun, jonka perusteella lasketaan tasauslasku eli joko asiakkaalle palautetaan vesiennakkomaksua tai peritään lisämaksua vedenkulutuksesta.

#### Välitystili:

Ilmoita muutoksesta välitystilin hoitajalle.

### Lisätietoja

Isännöitsijä Anssi Kiuru

☎ 045 139 4047

✉ anssi.kiuru@niemikoti.fi





## Jälleenvuokrauksessa alkoi

### ● AVOIMET OVET JOKA TIISTAI!

Tiistaina 4.10.2022 vietettiin ensimmäistä Jälleenvuokrauksen Malmin asukastapaamista. Tunti vierähti yhdessä keskustellen ja pienestä purtavasta nauttien. Päästiin myös nauttimaan musiikista, kun Mikko tarttui spontaanisti kitaraan ja Timo säesti pöytää rummuttaen.

Avoimet ovet jatkuvat vuoden 2023 alusta. Jokaisen kuukauden ensimmäisenä tiistaina on paikalla myös "terapiakoiraoppilas" pitämässä seuraa.

☕ Kahvittelua ja pientä purtavaa 🍴

🗨️ Yhdessäoloa 🎵

📰 Päivän lehdet luettavana

💻 Käytävissä tietokone, tulostin ja kopiokone (ja kitara!)

👤 Ohjausta ja apua esim. etuuksien hakemisessa



Paikalla myös terapiakoiraoppilas joka kuun ensimmäinen tiistai ❤️

**Tervetuloa mukaan  
10.1.23 alkaen!**

Jälleenvuokrauksen toimisto  
Malminkaari 9 C, 4. krs  
Tiistaisin klo 11–12

**Niemikoti**

Niemikotisäätiön asiakaslehti Hyvä mieli 3/2022











## Retket keväällä 2023

### ● Toiveikas torstai

Toiveikkaan torstain retkiä tehdään joka toinen torstai. Retkikohteet valitaan keväällä ja syksyllä järjestettävissä suunnittelukokouksissa, joihin kaikki Jälleenvuokrauksen asukkaat ovat tervetulleita. Retket ovat pääosin maksuttomia. Ennakoilmoittautumisesta ja mahdollisesta omavastuusta mainitaan erikseen.

#### 26.1. Kiasma

- 🕒 Tapaamisaika klo 13:00 pääoven edessä
- 📍 Osoite: Mannerheiminaukio 2

#### 9.2. Keilaus

- 🕒 Tapaamisaika klo 12:45 Urheilutalon pääovilla
- 📞 Ilmoittautumiset Niina Sahlberg 050 314 0181 7.2 klo 16:00 mennessä
- 📍 Osoite: Helsinginkatu 25

#### 23.2. Suomen valokuvataiteen museo, Kaapelitehdas

- 🕒 Tapaamisaika klo 13:00
- 📍 Osoite: Kaapeliaukio 3, G-rappu

#### 9.3. Elokuva mysteerinäytöksenä

- 🕒 Paikka ja kellonaika tarkentuu lähempänä.
- 📞 Ilmoittautumiset Niina Sahlberg 050 314 0181 2.3 klo 16:00 mennessä.

#### 23.3. Amos Rex

- 🕒 Tapaamisaika: klo 13:00 pääoven edessä
- 📍 Osoite: Mannerheimintie 22-24

#### 11.5. Suomenlinna, syksyn ohjelman suunnittelukokous + picnic

- 🍴 Tarjolla pientä syömistä ja juotavaa.
- 🕒 Tapaamisaika klo 12:00
- 📍 Kauppatorilla Suomenlinnan lautan lähtöpaikalla

### ● Työtoimintaa!

#### Kokkausta tarjolla

Toimintakeskus Villa Borgis etsii palvelunkäyttäjää 1–2 päiväksi viikossa yhteisön keittiöön.

Työ sisältää aamiaisen, lounaan ja mahdollisesti päiväkahvien valmistamisen n. 10–15 henkilölle sekä muita keittiötöitä (tiskit, pöytien pyyhkiminen ym.). Tehtäviin saa aina apua ja tukea ohjaajilta ja toisilta palvelunkäyttäjiltä.

Kokille maksetaan työosuusraha 2,50 €/h, max. 12 €/päivä.

#### Lisätietoja:

- Virve Mikkonen
- 📞 050 414 3138
- ✉ virve.mikkonen@niemikoti.fi
- 📍 Toimintakeskus Villa Borgis, Linnavuorentie 13, 00950 Helsinki



#### Remonttiryhmään tekijöitä



Haagan toimintatalossa olisi innostuneille pintaremontoijille hommia tarjolla.

Jos olet kiinnostunut tekemään huoneistojen maalauksia tai muuta pientä remonttityötä, kuten hyllyjen kiinnittämistä seiniin, ota yhteyttä!

#### Lisätietoja

- Marko Hanni
- 📞 050 5931551
- ✉ marko.hanni@niemikoti.fi
- 📍 Haagan toimintatalo, Vanha viertotie 22 C, 00350 Helsinki





## Malmin päivätoimintakeskuksessa digiriehuttiin

# ● Digiriehassa tutustuttiin yhdessä digimaailmaan

Digiriehaa vietettiin Malmin päivätoimintakeskuksessa keskiviikkona 14.9.2022. Paikanpäälle oli sadesäästä huolimatta kokoontunut mukava joukko. Kävijöillä oli mahdollisuus harjoitella tabletin käyttöä yhdessä digiosaajan kanssa, osallistua 3D-mallintamiseen ja matkustaa virtuaalilaseilla aivan toiseen todellisuuteen. Kokemusasiantuntijoita oli paikalla esittelemässä myös Niilo-sovelluksen käyttöä.

### 3D-astian muotoilu Blenderillä

Digiriehassa kävijät pääsivät tutustumaan digiosaaja Jukan johdolla 3D-mallinnukseen, jossa käytettiin työvälineenä Blender-sovellusta. Blender-sovelluksella tehtäviä 3D-malleja voi käyttää eri tarkoituksiin: tietokonepelin hahmojen muotoiluun sekä animointiin, pelimaismien ja esineiden luomiseen, kokonaisten animaatiofilmien luomiseen ja myös 3D-tulostettavien esineiden muodostamiseen.

Digiriehan 3D-mallinnuksen työpajassa esiteltiin Blenderillä tehtyä kaivinkoneen 3D-mallia, jota pystyi katsomaan kaikista eri suunnista ja eri etäisyyksiltä. Paikan päällä Jukka esitteli kolmiulotteisen astian luomisen alusta alkaen. Moni kävijä tutustui ensimmäistä kertaa Blender-sovelluksen käyttöön ja sovellus herättikin paljon kiinnostusta. Blenderin käyttöä voi opetella lisää Niemikotisäätiön Mieli Töihin-yksikössä, jossa ohjelman käyttöön saa varmasti hyvät ohjeistukset.

### Tableteilla helposti ja turvallisesti

Digiosaaja Arin vetämässä työpajassa tutustuttiin tarkemmin tablettitietokoneiden käyttöön. Työpajassa



oli käytettävissä neljä tablettia, joiden käytössä digiosaaja avusti. Tableteilla pelattiin muun muassa Digi- ja väestötietoviraston kehittämää "Digiturvallinen elämä" -mobiilipeliä, jonka kautta sai hyvät taidot digilaitteen turvalliseen käyttöön. Samalla jaettiin tietoutta tablettitietokoneiden mahdollisuuksista ja vinkeistä niiden hyödyntämiseen. Pisteellä kävi päivän aikana useita kävijöitä ja moni yllättyikin, miten helppoa tabletin käyttö voi olla. Jatkossa tabletin käyttöä voi harjoitella tarvittaessa myös omassa kodissaan, sillä Digijuu Digime-hanke lainaa tabletteja Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjille.

### Virtuaalista lentelyä New Yorkin yllä

Virtuaalilasien kokeilupiste osoittautui yleisömenestykseksi ja pisteellä olikin päivän aikana ruuhkaa. Jokainen halukas pääsi kuitenkin digiosaaja Jaakon johdolla kokeilemaan virtuaalilaseja. Virtuaalilasien kautta on mahdollista päästä kolmiulotteiseen virtuaalitodellisuuteen, jonka maailma tuntuu aidolta ja todelliselta. Laseja voi käyttää vaikkapa pelaamiseen tai maisemien katseluun. Digiriehassa virtuaalilasien kautta lennettiin New Yorkin yllä, sukkellettiin meren syvyyksiin ja pelattiin virtuaalipelejä. Virtuaalimaailma herätti ihastusta todentuntuisuudellaan ja eräs kokeilija kertoi lasien jopa lievittävän ahdistuneisuutta. Tulevaisuudessa virtuaalilaseja voi kokeilla Mieli Töihin-yksikössä ja Digijuu Digime:n tapahtumissa.



## Mieli Töihin -palvelutarjotin kevät -23

# Digitaitoja ja opastusta

Autamme palvelunkäyttäjää kohentamaan digitaitojaan sekä laitteisiin tai ohjelmiin liittyvissä ongelmatilanteissa.

Tule opettelemaan digitaitoja kanssamme!

Toiminta on digiosallisuutta, opiskelu- tai työelämävalmiuksia vahvistavaa sosiaalista kuntoutusta. Meillä voi käyttää palveluita pienryhmässä tai yksin. Tukea ja ohjausta saa myös vertaistukiohjaajilta.



### Työryhmä:

Timo Heinilä

☎ 040 707 2526

✉ timo.heinila@niemikoti.fi,

Veikko Henriksson

☎ 040 522 8583

✉ veikko.henriksson@niemikoti.fi

Mikko Tapaninaho

p.0504082435

✉ mikko.tapaninaho@niemikoti.fi

Vertaistukiohjaajat:

Jaakko, Nico, Ari, Jukka.

### Missä?

📍 Länsi-Pasilassa eli Maistraatinkatu 6, 00240 Helsinki

<p><b>Tammikuu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tutustu virtuaalilaseihin 9.1.</li> <li>Android-älypuhelin 16.-20.1.</li> <li>Tutustu 3D-tulostamiseen 26.-27.1.</li> </ul>	<p><b>Helmikuu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Windows ja e-asiointi 30.1.-3.2.</li> <li>Valokuvaaminen älypuhelimella, kuvankäsittely 13.-17.2.</li> <li>Tutustu virtuaalilaseihin 20.3.</li> <li>Android-älypuhelin</li> </ul>	<p><b>Maaliskuu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Windows ja e-asiointi 6.-10.3.</li> <li>Tietoisku opinnollistamisesta 15.3. klo 9.30-10.30</li> <li>3D-grafiikan luominen 20.-24.3.</li> <li>Windows ja e-asiointi 27.-31.3.</li> </ul>
<p><b>Huhtikuu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tietoisku osaamismerkeistä 5.4. klo 9.30-10.30</li> <li>Tutustu virtuaalilaseihin 11.4.</li> <li>Tutustu 3D-tulostamiseen 14.4.</li> <li>Android-älypuhelin 17.-21.4.</li> <li>Osaamismerkin opiskelu 24.-28.4.</li> </ul>	<p><b>Toukokuu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Windows ja e-asiointi 8.-12.5.</li> <li>Android-älypuhelin 22.-26.5.</li> <li>Tutustu virtuaalilaseihin 29.5.</li> </ul>	<p><b>Kesäkuu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tutustu 3D-grafiikan luomiseen 2.6.</li> </ul>













Musiikkia, karaokea,  
soittamista, laulamista,  
musaraateja

Kädentaitoja,  
kuvataidetta,  
taidetekniikkaa,  
askartelua

Liikuntaa,  
retkiä, pelejä

Keskustelua!

Afroa

Tanssia

Sambaa

Hyggeilyä

Asahia

Luovaa  
kirjoittamista

Joogaa

# Päivä- toiminnassa on mahtavasti vaihtoehtoja!

Elokuvia!

Teema-  
pajoja

Tilaa uutiskirje  
[paivatoiminta@niemikoti.fi](mailto:paivatoiminta@niemikoti.fi) tai  
katso [me.niemikoti.fi/palvelutarjotin](http://me.niemikoti.fi/palvelutarjotin)

Kokkaamista

Kortti-  
pelejä

Pleikka-  
pelejä

Lauta-  
pelejä

Bingoa

Seuraa!

Luontoretkiä, viljelyä,  
palstatoimintaa, istutuspajoja





# Kulttuuripaja ELVIS

## VIIKKO-OHJELMA

JOULUKUU 2022

Lautatarhankatu 4

Kuntosali ja fysioakustinen tuoli käytössä Elviksen aukioloaikoina.



**Yhteystiedot:**  
elvis@niemikoti.fi  
0504082259/Tapsa  
0504210406/Hanna  
0504040023/Heidi  
Jos olet uusi kävijä, varaa ensin aika henkilökohtaiseen tutustumishaastatteluun.



**MAANANTAI**  
ELVIS AUKI KLO 11-18

**Huom!** Huom! Ma 19.12.2022 ELVIS aukeaa vasta klo 13 (Vertaisohjaajien työnohjaus klo 11-13)

**SOPPAKOKIT**  
klo 11-12

Tehtään kasvirokkoa yhdessä satokauden kasvikestä.

**SAMBAA Narrissa**  
klo 13-14

Opetellaan brasilialaista karnevaalisamba! Ota mukaan joustavat liikuntatanssit sopivat vaatteet ja vesipullo. Tanssia voi lenkkearissa, tossussa tai paljain jaloin. Yhteislähtö Elviksestä klo 12.45.

**Hyggeily**  
klo 14-16.30

Villasukat jalkaan, maailman murheet hetkeksi syrjään ja olo mukavaksi teekupposen äärellä.

**Jambändi**  
klo 16.30-18

Tule soittamaan tai kuuntelemaan! Yhdessä valitaan biisit, joita soitetaan.

**TIISTAI**  
ELVIS AUKI KLO 10-14

**Asahi**  
klo 11-12 (Elvis auki vain asahiin osallistuville)

Rauhallista, virtaavaa terveysliikuntaa, liikkeet tehdään seisten.

**Lauta- ja korttipelit**  
klo 12-14

Porukalla päätetään mitä pelataan.

Päivätoiminnan ohjaajien viikkokokous/työnohjaus klo 14-16, ELVIS kiinni

**KESKIVIikko**  
ELVIS AUKI KLO 10-17

**Avoim info** ke 7.12. klo 10  
Toiminnan ja tilojen esittely kaikille kiinnostuneille.  
Ei ilmoittautumista. Tervetuloa!

**Pleikkapelit**  
klo 11-13

Pelattavana valikoima erilaisia Pleikka4-pelejä.

**KÄSSÄ&KUVIS**  
klo 13-15

Yhdistetty kädenaivo- ja kognitiiviryhmä. Vaihuttavat teemat ja tekniikat.  
• 7.12. Joulukorttipaja  
• 14.12. Joulukorttipaja  
• 21.12. Ugly Christmas Sweater -paja  
\*jouluiset asusteet (ota mukaan oma tuunattava paita)

**KARAOKE**  
klo 15-16.30

Singa Pro Käytössä ei bussia löytyy, tervetuloa laulamaan! Huom! Jämpävinä ei karaokea.

**ELVIKSEN JOULUJAMIT**  
ke 21.12. klo 16-18

Lava on vapaa musiikki, runoille tms. esityksille. Nyttäjämeiningillä, Elvis tarjoaa kaffeyt. Voit ottaa lahjeiksi mukaan. Myös entiset elvisläiset tervetuloa!

**TORSTAI**  
ELVIS AUKI KLO 10-15

**PopUp -paja**  
klo 11-13

Viikoittain vaihtuva paja, esim. leffa, ukulelen soittoa, retki leivontaa tai EHDOTA mitä tehtäisi!

**Musavideooraati**  
klo 13.30-15

Viikoittain vaihtuvat teemat. Huom! Ei ryhmää 3.11. ja 10.11.

**LUOVA KIRJOITAMINEN**  
klo 15-17 (Elvis auki vain kirjoittajille)

Viikoittain vaihtuvat teemat, käydään tekstit yhdessä läpi arvostuen.

**PERJANTAI**  
ELVIS AUKI KLO 10-14

**AAMUHYGGE**  
klo 10-12

Rennosti viikonloppuun teekupposen äärellä. Huom! Ei 23.12.

**RETKIÄ**  
TAI LIIKUNTAA

klo 11-13

Perjantaisin joko retkeillään vaihtuvien kohteisiin (esim. taidenäyttelyt, tapahtumat, luontoretket) tai liikutaan ulkona/sisällä kuntosalilla. Ehdota minne mennään tai mitä tehdään!  
Yhteislähtö Elviksestä klo 11. Huom! Ei 23.12.

**JOULUHYGGE pe 23.12.**  
klo 11-13

Tarjolla joulupuuroa ja glögiä.

**Niemikoti**  
Niemiokitsäätö - paras paikka toipua

Huom! Elvis kiinni ma-ti 5.-6.12. ja 24.12.2022-1.1.2023 joululoman ajan.

www.kulttuuripajaelvis.fi löydät kalenterin, jossa ilmoitetaan mahdolliset muutokset

# Malmin päivätoimintakeskus

Vanha Helsingintie 9

## VIIKKO-OHJELMA

JOULUKUU 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 tutustumishaastatteluun.



**MAANANTAI**  
YHTEISÖPÄIVÄ  
KLO 8.30-13

Aamiainen klo 9

**Aamukokous**  
klo 9.30

**Musaraati**  
klo 10.30-11.15

max. 8 osallistujaa, täydentyvä ryhmä, täynnä.

**Kädentaitoja**  
klo 10.30-11.15

Helppoja jouluihailu- ja taito-ohjelmia askartelua omaehtoisesti.

**Ma 12.12.2022 Avoin info**  
klo 14-15

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

**Uusien tutustujien**  
haastatteluja  
klo 14-16

Varaa aikaa!

**TIISTAI**  
YHTEISÖPÄIVÄ  
KLO 8.30-13

Aamiainen klo 9

**Aamukokous**  
klo 9.30

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

**Lucian päivän**  
puurojuhla ti 13.12.  
klo 10.30-12

Tiistain yhteisöpäivän kävijöille.

**"Toipumisen tukena"**  
-vertaiskeskusteluryhmä  
klo 12.30-13.15

Ryhmään mahtuu mukaan uusia! Eri teemoja ja alustuksia oman toipumisen tueksi. Huom! Ei ryhmää ti 20.12.

**Päivätoiminnan ohjaajien**  
viikkokokous/työnohjaus klo 14-16

**KESKIVIikko**  
YHTEISÖPÄIVÄ  
KLO 8.30-13

Aamiainen klo 9

**Aamukokous**  
klo 9.30

**Pianonsoiton ohjaus**  
klo 10.15-13

7 osallistujaa, ilmoittautuu.

**Yhteisön toiveryhmä**  
klo 10.30-11.15

max. 8 osallistujaa, täydentyvä ryhmä, esim. rentoutusta, bingoa tai venyttelyä toivoiden mukaan

Lounas ja kahvit klo 11.30

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

Ilmoittautuu. Luontoteemainen kuva- ja musiikki-ryhmä, myös askartelua vuodenajan mukaan. Huom! Ei ryhmää 21.12.

**Puurojuhla 14.12.**  
klo 10.30-12

Keskiviikon yhteisöpäivän kävijöille.

**TORSTAI**  
RYHMÄPÄIVÄ

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

max. 8 osallistujaa, täydentyvä ryhmä, kysy paikkoja. Ryhmä päättää mitä tehdään, esim. musavideooraati, keilausta, bingo, karaoke, tietovisa tai lautapelejä. Huom! Ei ryhmää 22.12.

**Joulukukkien istutuspaja**  
to 1.12. klo 13-15

Ilmoittautuu.

**Pikkujouluiretki**  
Kesäharjuun  
to 8.12.2022

Koko päivätoiminnan yhteinen pikkujouluiretki Kesäharjuun. Kysy vapaita paikkoja ohjaajilta. Huom! Malmi päivätoiminta kiinni.

**Retki Tuomaan**  
markkinoilleto 15.12.

Yhteislähtö Malmilta klo 12. Ilmoittautuu ohjaajille.

**Bändiryhmän treenit**  
klo 15.30-17

**PERJANTAI**  
YHTEISÖPÄIVÄ  
KLO 8.30-13

Aamiainen klo 9

**Aamukokous**  
klo 9.30

**Ajan tasalla -toiveryhmä**  
klo 10.30-11.15

Ajankohtaista keskustelua, tietovisailua, musiikin kuuntelua ym. perjantai-kävijöiden toivoiden mukaan.

**Jouluelokuva pe 16.12.**  
klo 10-12

Katsellaan yhdessä päivätoimintakeskuksessa joulun leffa.

Lounas ja kahvit klo 11.30

**Uintiryhmä**  
klo 12.30-14.15

Onatoinnien liikuntaryhmä Malmi ummahallille. Kysy lisää ohjaajilta.

**Niemikoti**  
Niemiokitsäätö - paras paikka toipua

Huom! Malmin päivätoimintakeskus kiinni ma-ti 5.-6.12. ja to 8.12. sekä joululoman ajan 24.12.2022 - 8.1.2023.

# Toimintakeskus Villa Borgis

Linnavuorentie 13

## VIIKKO-OHJELMA

JOULUKUU 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 tutustumishaastatteluun.



**MAANANTAI**  
YHTEISÖPÄIVÄ  
KLO 8.30-15

Aamiainen klo 9-9.45

**Aamukokous**  
klo 10

**Talon töitä**  
klo 10.30-12

(esim. pihatyöt, sisustus, siivous, yhteisökokous)

**Afromaanantai**  
klo 13-14

28.11.2022-6.2.2023 ilmoittautuu yhdelle tai useammalle kerralle. Etelä-afrikkalaisia rytmejä, liikkaita ja ääntä.

Kahvit klo 14

**TIISTAI**  
YHTEISÖPÄIVÄ  
KLO 8.30-15

Aamiainen klo 9-9.45

**Aamukokous**  
klo 10

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

Viikoittain vaihtuvat tekniikat ja aiheet

**Yhteisön ohjelmaa**  
klo 13-14

mm. musiikin kuuntelu, yhteisökokoukset, ulkoilu

Kahvit klo 14

**Päivätoiminnan ohjaajien**  
viikkokokous/työnohjaus klo 14-16

**KESKIVIikko**  
RYHMÄPÄIVÄ

Aamupuurokahvi klo 9-9.45

**Pelit ja leikit 3krt**  
klo 10-11.30

7-21.12. Ilmoittautuu, max. 10 osallistujaa.

Pelataan lautapelejä, bingoa ja ratkootaan arvotuksia. Käivetään mustin sopukosta lapsuuden leikkejä ja heitettään näihin yhdessä.

**Helppoa liikuntaa**  
klo 12-15

ke 7.12.2022-22.2.2023. 2-10 osallistujaa, ilmoittautuu. Tutustutaan eri liikuntalajeihin ja -paikkoihin.

Lähtö Villa Borgiksesta klo 12.

• 7.12. Tanssia Villa Borgiksessä  
• 14.12. Liikuntamylly (kuntosali ja muut lajikohteet)  
• 21.12. Tonttujumppa Villa Borgiksessä

**TORSTAI**  
RYHMÄPÄIVÄ

**Joulupajat**  
klo 10-11.30

Ilmoittautuu. Tehdään jouluisia kädentaitoja itselle tai lahjaksi

• 1.12. Meksikontahdet  
• 15.12. joulukoristeet

**Tapsan yhteislaulut**  
klo 13-14

1.12. ja 15.12. Avoin ryhmä. Tututtuja yhteislauluja eri vuosikymmeniä kitaran säestyksellä.

**Pikkujouluiretki**  
Kesäharjuun  
to 8.12.2022

Koko päivätoiminnan yhteinen pikkujouluiretki Kesäharjuun. Kysy vapaita paikkoja ohjaajilta. Huom! Villa Borgis kiinni

**Puurojuhla**  
to 22.12. klo 10-14

Ilmoittautuu.

**PERJANTAI**  
RYHMÄPÄIVÄ

**Aamujooja**  
klo 10-11

max. 8 osallistujaa, ilmoittautuu yhdelle tai useammalle kerralle.

**Perjantaihyggeily**  
klo 11-13

Villasukat jalkaan, maailman murheet hetkeksi syrjään ja olo mukavaksi teekupposen äärellä. Tule ruppatelemaan muiden kanssa, lukemaan lehtiä tai valkapa tekemään valmiiksi keskenään projektejasi. Tarjolla kahvit /teet ja kekst 0,50 €/pv.

**Avoin info**  
pe 2.12.2022 klo 12-13.30

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

**Jooga ja jouluglögit**  
pe 23.12.

Talo auki klo 9-12. Ilmoittautuu.

**Niemikoti**  
Niemiokitsäätö - paras paikka toipua

Huom! Villa Borgis kiinni ti 6.12. ja to 8.12. sekä 24.12.2022 - 1.1.2023 joululoman ajan.





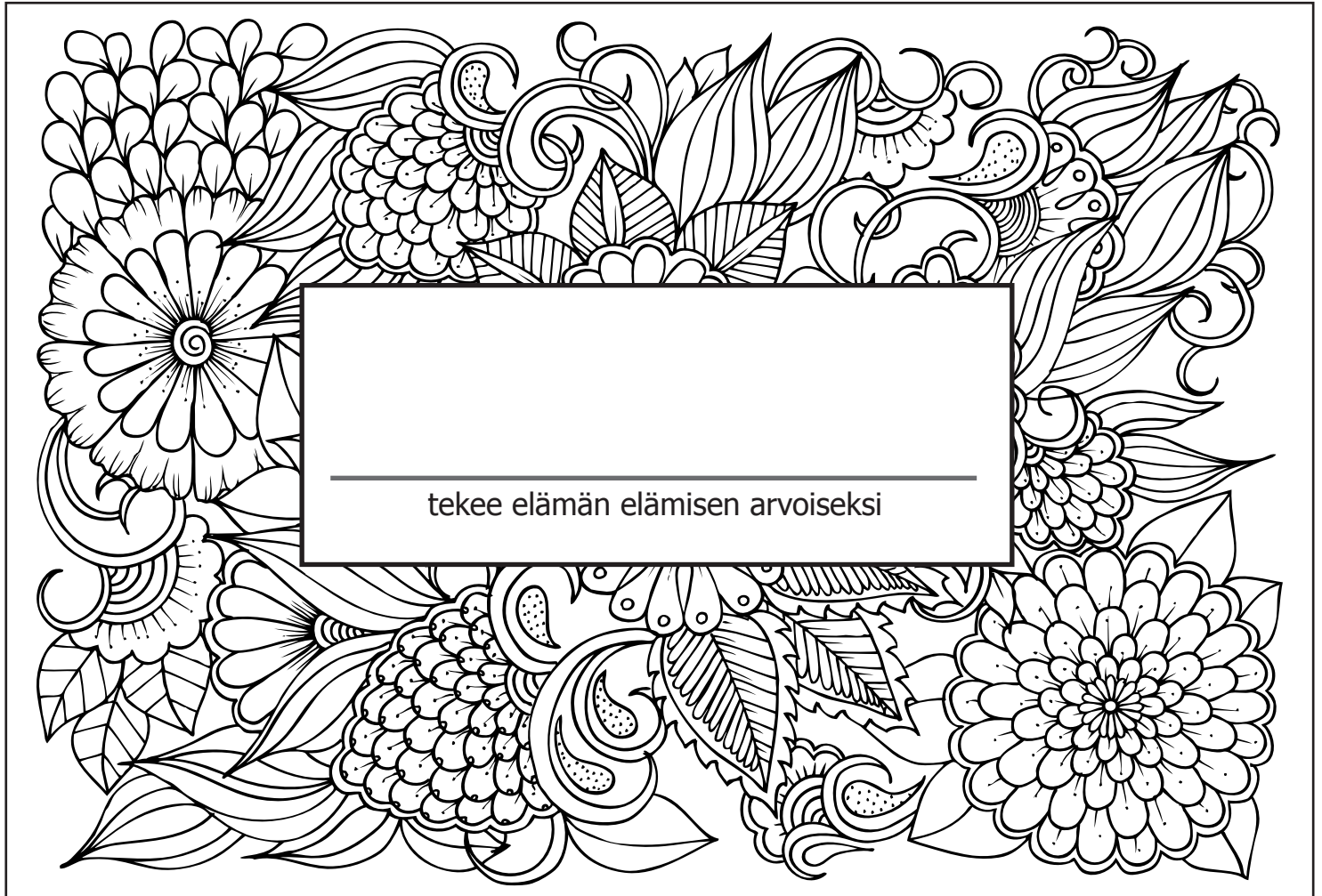
Niina

050 314 0181

niina.sahlberg@niemikoti.fi

## ● Mitä sinä kirjoittaisit viivalle?

Vietä värittämällä mukava mindfulness-hetki. Voit myös ottaa kuvan täytetystä kortista ja lähettää sen Niinalle. Näytämme seuraavassa Hyvä mieli -lehdessä ajatuksianne.



tekee elämän elämisen arvoiseksi

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on keskittymistä tähän hetkeen. Siinä pyritään olemaan nykyhetkessä ja havainnoimaan ajatuksiaan tuomitsematta. Tieteellä on vankkaa näyttöä mindfulnessin avulla tapahtuvasta aikuisten kroonisen kivun, ahdistus- ja masennusoireiden sekä toistuvan masennuksen lievittymisestä sekä vastustuskyvyn kohentumisesta.

**Tämäkin on taito, jota voi harjoitella!**



## Haagan toimintatalon viikko

Vieressä näet syksyn Haagan viikko-ohjelman. Netistä löydät ajankohtaisen ohjelman.

Viikko-ohjelman lisäksi Haagan toimintatalossa järjestetään kurssimuotoisia ryhmiä, tapahtumia ja matkoja.

Lisätietoa saat ryhmätoiminnan ohjaajilta:

✉ minna.harju@niemikoti.fi  
☎ 050 5642053

✉ senja.mutanen@niemikoti.fi  
☎ 050 5626368

### Tule tutustumaan!

Kevään 2023 tutustumisajat ovat kerran kuukaudessa 18.1., 15.2., 15.3., 19.4. ja 24.5. Tutustumiskierros lähtee toimintatalon ensimmäisestä kerroksesta klo 9.00 ja kestää noin tunnin.

Tutustumisia voidaan järjestää tarvittaessa muulloinkin – ota tarvittaessa yhteyttä vastaavaan ohjaajaan Marko Hanni ☎ 050 593 1551.

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
aamuryhmä 09:30 - 09:50	aamuryhmä 09:30 - 09:50	aamuryhmä 09:30 - 09:50	aamuryhmä 09:30 - 09:50	aamuryhmä 09:30 - 09:50
10:15 - 11:00 • englantia/ ruotsi ryhmä ja vuoroviikoin • musakulma	10:15 - 11:00 • yhteislaulu • voimavararyhmä • bingo (etäryhmä)	10:15 - 11:00 • teema-aamu • kävely	10:15 - 11:00 • ajan hermolla • kuntosalit / Metropolia aikataulu esitteessä • painonhallinta (etäryhmä)	10:15 - 11:00 • teemamusiikki • luova kirjoittaminen • bingo (etäryhmä)
lounas 11:10 - 11:50	lounas 11:10 - 11:50	lounas 11:10 - 11:50	lounas 11:10 - 11:50	lounas 11:10 - 11:50
12:00 - 12:45 • peliryhmä • olohuone	12:00 - 12:45 • mindfulness värytys • diakonin keskustelu 1 x kk	12:00 - 12:45 • kädentaidot • keilaus	12:00 - 14:30 • leffa 12:00 - 15:00 • retki 1-2 x kk	11:30 - 12:15 • lehtiryhmä 12:15 - 13:15 • kuoro 12:15 - 13:00 • perjantaipulinat 1 x kk
iltapäiväkokous 12:45 - 13:00	iltapäiväkokous 12:45 - 13:00			
13:00 - 13:45 • käsityöpiiri	12:15 - 13:00 • painonhallinta 2 x kk			

## Kaipaanko arkeesi rytmiä ja sisältöä?

### Mietitkö töihin tai opiskeluihin hakeutumista, mutta et ole varma voimavaroistasi, vahvuuksistasi tai mistä aloittaa?

Me Valtti Valmennuksessa tuemme ihmisiä kohti työtä ja opiskelua, sekä autamme kokonaisvaltaisesti niihin liittyvissä asioissa.

Valtti Valmennuksessa saat oman nimetyn työvalmentajan, joka tukee juuri Sinua yksilöllisten tarpeidesi mukaan.

Sinulla ei tarvitse olla valmista suunnitelmaa tai ajatusta siitä mitä haluat ja toivot.

Me kuljemme rinnallasi sitä etsiessäsi.

### Tule Valtti Valmennukseen!

Jos kiinnostuksesi Valtti Valmennusta kohtaan heräsi, varaa itsellesi ensikäyntiaika soittamalla ma-to 10-14 välillä numeroon ☎ 050 449 7428.



# Ympäristöteemat vuosikellona

Miten sinä toteutat näitä kuukausiteemoja?

Kerro Niinalle tekstein tai kuvilla (ks. sivun alalaita).



  
**Niemikoti**  
Niemikotisäätiön ympäristöryhmä

Niemikotisäätiön asiakaslehti Hyvä mieli 3/2022

Niina

☎ 050 314 0181

✉ niina.sahlberg@niemikoti.fi








Tervetuloa Valtti Valmennukseen

# Työvalmennuskurssille



- 1 Perehdytään työllistymisen edellytyksiin ja mahdollisuuksiin.
- 2 Kurssi tarjoaa tilaisuuden vuorovaikutukseen ja vertaiskokemukseen toisten valmennettavien kanssa.
- 3 Käydään läpi mm. minäkuvaa, sosiaalisia taitoja, erilaisia valmennuspolkuja kohti työelämää, infoa työelämästä ja työsuhteesta.

**Kurssi alkaa tiistaina 10.1.  
ilmoittaudu  
valtti@niemikoti.fi**

 Tiistaisin klo 13-15, yhteensä 6 kertaa.  
(10.1.-14.2.)

NIEMIKOTISÄÄTIÖ VALTTI VALMENNUS,  
KUORTANEENKATU 1, 4KRS., 00150 HELSINKI,  
PUH. 050 406 6500, valtti@niemikoti.fi





# *Tervetuloa pikkujouluihin!*

Jälleenvuokrauksen asukkaiden  
perinteiset pikkujoulut tulevat taas 🌲

Tiistaina 13.12.2022 klo 12–14

Jälleenvuokrauksen toimisto

Malminkaari 9 C  
00700 Helsinki

Tarjolla herkkuja, joulupuuroa,  
musiikkia ja mukavia kohtaamisia!

Lämpimästi tervetuloa!





