

Hyvä • mieli

NIEMIKOTISÄÄTIÖN ASIAKASLEHTI

2/23

Kare Poutanen
Kulttuuritalo 12.10.2023
Kuva ©Joni Pääskynpää



Niemik4oti

Niemikotisäätiö – yhdessä 40 vuotta

Pikkujoulutapahtumia
s. 6-7! Ja ohjeet asumis-
tuen hakemiseen s. 4.
Ja tunteita s. 10!



niilo.niemikoti.fi



Juhlavuoden päätteeksi

Niemikotisäätiö 40-v juhlavuosi huipentui Kulttuuritalolla 12.10.2023. Yhdessä saatiin aivan upeat juhlat juhlittua. Kiitos kaikille juhliin osallistuneille, oli ihana nähdä monta tuttua kasvoa!

Tänä syksynä niin meidän, kuin monen muunkin kohdalla huolta on nostattanut yleisen hintatason lisäksi tulevat vuokrankorotukset. Niistä lisää isännöitsijän palstalla. Olemme koonneet myös ohjetta asumistuen hakemiseen. Jokaisen tilanne on yksilöllinen, joten pyydäthän tarvittaessa Kelalta tai omaohjaajaltasi tukea tukiviidakossa luovimiseen!

Huoli voi olla raskas tunne kantaa. Marraskuussa vietetyn mielenterveysviikon teemana oli tänä vuonna tunteet. Tunnetaitoja voi jokainen vahvistaa.

Itse käytän huolen ja ahdistuksen kanssa mielikuvaa aallosta. Tunteet hyökyvät kuin aallot merellä. Ne tulevat ja menevät. Kun tunne on voimakkaimmillaan, ratsastan aallon harjalla. Tiedän, ettei aalto jaksa loputtomiin pysyä korkealla. Joskus merenkäynti voi olla hurjaa, eikä tasaista hetkeä ole näkyvissä. Se tulee kuitenkin, joka ikinen kerta: hetki, jolloin aalto laskee ja tunne helpottaa. Tällöin laskeudun aallon mukana meren pinnalle ja pinta tyyntyy. Tunteet voi nähdä sanansaattajina. Ne tuovat meille tärkeää tietoa siitä, mikä meille on tärkeää, mitä inhoamme, suremme tai mihin petymme. Niitä voi opetella tarkkailemaan ja kuuntelemaan, hyväksyen, tuomitsematta. Lue sivulta 10 lisää tunteiden tunnistamisesta.

Tunteitaan tuomitsematta tarkastellen,

Niina ja Hyvä mieli -lehden toimitus

Mitä juuri sinä haluaisit lukea Hyvä mieli -lehdestä? Olisiko sinulla juttuideoita? Haluaisitko kirjoittaa tai kuvittaa sisältöä lehteen?

Kerro päätoimittajalle

✉ niina.sahlberg@niemikoti.fi

☎ puh. 050 314 0181

Hyvä mieli Malminkaari 9 C, 00700 Helsinki.

Hyvä • mieli 2/23

Pääkirjoitus.....	2
Isännöitsijän palsta	3
Asumistuen hakeminen.....	4
Pikkujouluretki Iittiin.....	6
JV:n pikkujoulukutsu	7
Jousiammuntaa luvassa	7
Valtti Valmennus kierroksella yksiköissä	8
Terkut Ompelimosta: Vaatteen korjaaminen on ekoteko	9
Tunnetko tunteesi?.....	10
Kirjoituskilpailun voittaja	12
Leila Kakkuri: Elämä ilman herkkuja	12
Mieli Töihin -palvelut 2024	13
Haagan toimintatalon infot.....	13
Jälleenvuokrauksen lomata Kesäharjussa vuonna 2024.....	14
Kuvakooste Kulttuuritalolta 12.10.2023	15
Yhteystiedot.....	16

Hyvä mieli -lehden päätoimittaja on Niina Sahlberg,

☎ puh. 050 314 0181

✉ niina.sahlberg@niemikoti.fi

Lehden toimitus- ja sisältötoimiin kuuluu kokemusasiantuntijoita ja Niemikotisäätiön työntekijöitä.

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





● Vuokrankorotuksia tiedossa

Julkisuuteen tietoon tullut Heka Oy:n taloudellinen tilanne ja sen vaatimat vuokrankorotukset vuodelle 2024 ovat Niemikotisäätiössä ja Niemikotisäätiön henkilökunnassa aiheuttanut vakavia huolenaiheita. Mediassakin paljon puhuttaneet Heka:n ja Heka asunnot Oy:n vuokrankorotukset koskettavat myös osaa Niemikotisäätiön asukkaista. Tieto tulevista vuokrankorotuksista on lähetetty asukkaillemme.

Niemikotisäätiön Jälleenvuokraus toimii siten, että vuokraamme muun muassa Hekalta ja Heka Asunnot Oy:ltä asuntoja ja vuokraamme ne edelleen asiakkaillemme. Kun Heka tai Heka Asunnot Oy nostaa vuokria Niemikotisäätiölle, tämä tarkoittaa myös vuokrankorotuksia Niemikotisäätiön asiakkaille.

Heka:n hallitus on 4.10.2023 tehnyt päätöksen, jossa Heka asunnot Oy:n omistamien huoneistojen vuokria korotetaan 12 prosentilla. Heka:n asunnoissa korotukset vaihtelevat. Ensivuokrasuhteessa tapahtuvat muutokset vaikuttavat myös jälleenvuokraussuhteeseen siten, että jälleenvuokrattujen huoneistojen vuokria korotetaan samalla korotuksen määrällä. Niemikotisäätiöllä ei ole päätäntävaltaa asiassa.

Heka toimii omakustannusperiaatteella, eli kaikki toiminnan kulut tulee kattaa vuokrilla. Heka perustelee vuokrien korotuksia nousevilla lainanhoitokuluilla sekä korjauskustannusten ja yleisen kustannustason nousulla. Heka on ilmoittanut, että alun perin korotustarve olisi ollut suurempi, mutta aikaisempien vuosien ylijäämällä on pystytty kattamaan osia kustannuksista. Heka on myös aloittanut säästötoimenpiteet, jotta tulevan vuoden kaltaisilta korotuksilta jatkossa vältyttäisiin.

Heka asunnot Oy hallinnoi noin 1650 Arava-lainoitettua asuntoa. Nämä asunnot sijaitsevat Asunto-osaakeyhtiöissä. Heka asunnot Oy käsittelee tätä asuntokantaa kokonaisuutena, eivätkä laske yksittäisen huoneistolle koituvia kustannuksia. Vuokratuotoilla on katettava niin Aravalainan vuosimaksut (lyhennys + korko), huoneistojen hoito- ja rahoitusvastikkeet sekä korjauskustannukset. Asuntokannasta osassa on linjasaneeraukset tehty, jolloin niiden kustannukset ovat myös katettava.

Niemikotisäätiö on jo kuluvan vuoden aikana irtisanonut pinta-alaltaan isoja sekä kallisvuokraisia huoneistoja ja alkanut vuokraamaan tilalle asuinpinta-alaltaan pienempiä ja vuokratasoltaan halvempia asuntoja.

Kannattaa selvittää oikeutesi asumistukeen tai tarkistaa nykyinen asumistukesi uudelle vuokralle. Katso ohjeet seuraavalla sivulla.

Anssi Kiuru, isännöitsijä

PS. Jos Helsingin kaupunginvaltuusto ja -hallitus hyväksyvät pikaisesti talousarvion, Heka lupaa laskea vuokrien korotuksia vuoden vaihteessa. Jos näin käy, lähetämme uudet vuokranmaksukuitit postitse, kun saamme huoneistokohtaiset tiedot Hekalta.



Asunnon omistaja

Heka Oy tai Heka As Oy perii vuokrasta ns. omakustannushintaa.



Asunnon jälleenvuokraaja

Niemikotisäätiö Jälleenvuokraus välittää asunnon edelleen palvelunkäyttäjälleen eikä ota voittoa välistä.



Asukas

Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjä halutessaan hakee Kelalta tukea asumiseen ja maksaa vuokran.



● Asumistuen hakeminen

Voit saada Kelasta yleistä asumistukea, jos tulosi ovat pienet. Eläkkeensaajan asumistuki on tarkoitettu eläkkeen saajille, mukaan lukien kuntoutustuen saajat. Asumistuki myönnetään ruokakunnalle yhteisesti. Ruokakuntaan kuuluvat samassa asunnossa asuvat henkilöt. Seuraavat ohjeet ovat tiivistettyjä, laajemmat ohjeet löydät Kelan nettisivuilta.

Jos saat jo asumistukea ja vuokrasi nousee, ilmoita siitä Kelalle, kun:

- saat **eläkkeensaajan asumistukea** ja vuokrankorotus on yli 16 euroa.
- saat **yleistä asumistukea** ja vuokrankorotus on yli 50 euroa.

1. Hae asumistukea

JOKO puhelimitse

- Yleinen asumistuki 020 692 210
- Eläkkeen saajan asumistuki 020 692 202

(Kelaan soittaminen on maksullista)

TAI paperilomakkeella

- jonka voi tulostaa netistä tai sen voi hakea ja täyttää Kelan toimipisteessä. Yleinen asumistuki AT 1 tai Eläkkeensaajan asumistuki AE1
- Postita hakemus ja liitteet osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 KELA.

TAI osoitteessa www.kela.fi.

- Kirjaudu sisään valitsemalla oikeassa yläkulmassa "Kirjaudu" ja sieltä "OmaKela".
- Tunnistaudu verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.
- Valitse OmaKelan vasemmasta laidasta "Tee hakemus" > Valitse kohta "Asuminen" ja valitse sinulle kuuluva asumistuki.
- Eläkkeensaajan asumistukea haettaessa sivu siirtyy suoraan hakemukseen.
- Yleistä asumistukea haettaessa sivu kysyy: Mitä haluat hakea?
- >Valitse tilannettasi kuvaava kohta. Jos ilmoitat vuokrankorotuksesta ja sinulle maksetaan jo asumistukea, valitse kohta "Haen voimassa olevan asumistuen tarkistusta, koska asunto on vaihtunut tai olosuhteet ovat muuttuneet."
- Täytä vaaditut kentät huolellisesti. Lue kysymykset rauhassa läpi.
- Seuraavaan kohtaan pääset oikean alareunan "Jatka"-painikkeesta.
- Sivua ei päästä eteenpäin, jos jokin pakollinen tieto puuttuu.
- **Lopuksi tarkista antamasi tiedot ja katso, mitä liitteitä tarvitset.**
- Lähetä hakemus klikkaamalla sivun alalaidassa kohtaa "Hyväksy ja lähetä".



2. Lähetä tarvittavat liitteet Kelaan

Lähetä Kelaan vain kopioita, säilytä alkuperäiset liitteet itselläsi.


Voit JOKO postittaa liitteet osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 KELA.

TAI voit viedä ne Kelan palvelupisteen postilaatikkoon.

TAI lähetä liitteet OmaKelassa.

Pääset Liiteluetteloon heti hakemuksen täytettyäsi tai OmaKelan etusivulta kohdasta "Lähetä liite".

1. Siirry OmaKelassa sivulle Lähetä liite.
2. Valitse liite, jonka haluat lähettää.
3. Valitse tiedosto laitteeltasi. Voit valita monta tiedostoa kerralla. Jos lähetät liitteen valokuvana, voit ottaa kuvan tässä vaiheessa. Muista kuvata kaikki sivut. Valitse kaikki kuvat samalla kertaa.
4. Tarkista liitteet ennen kuin lähetät ne Kelaan. Tässä vaiheessa voit vielä poistaa virheelliset.
5. Paina kohtaa Lähetä. Tämän jälkeen et voi poistaa liitteitä.
6. Saat vahvistuksen, että liitteet ovat tulleet Kelaan. Jos lähetys ei onnistu, näet virheilmoituksen.

 **Vinkki:** Liitteiden lähettäminen on joutuisaa älypuhelimella tai tabletilla. Voit valokuvata liitteet samalla laitteella, jolla täytät hakemuksen.

TAI kerro omaohjaajallesi, mitä liitteitä hakemukseen tarvitaan.

Omaohjaaja voi lähettää vuokrasopimuksen ja vuokran maksukuitin puolestasi sähköisesti Kelaan. Muut tarvittavat liitteet sinun tulee toimittaa ensin omaohjaajalle.

Jos tarvitset apua, voit pyytää sitä Kelalta tai omaohjaajaltasi!

Kelalta saa myös digitukea! Lue lisää: <https://www.kela.fi/digituki>

Kun Kela on käsitellyt hakemuksesi, saat kotiin päätöksen.

Päätöksessä kerrotaan tuen määrä, perustelut ja maksupäivä. Saat päätöksen myös silloin, jos sinulle ei ole myönnetty tukea. **Voit myös etukäteen arvioida oikeutesi tukeen** Kelan laskureilla osoitteessa www.kela.fi/laskurit.

Sosiaaliturvaan on tulossa monia muutoksia vuodelle 2024

Kelan etuuksien määriin ja ehtoihin on valmisteilla ensi vuodeksi useita muutoksia. Valmisteltavista muutoksista on linjattu hallitusohjelmassa. Kaikki suunnitellut muutokset eivät tule voimaan heti vuoden 2024 alussa, vaan voimaantuloa on tarkoitus porrastaa.

Lähteet: Kansaneläkelaitos





PIKKUJOULURETKI IITIN KESÄHARJUUN

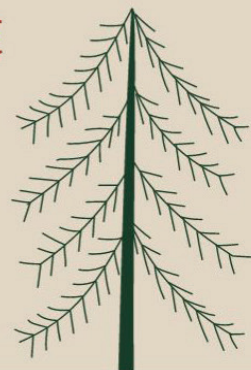
TO 14.12.2023

Joululounas ja muita herkkuja, saunomista, tutustumista
Kesäharjuun ja jouluista ohjelmaa.

Yhteiskuljetus lähtee Malmin päivätoimintakeskuksen
parkkipaikalta klo 8.45 ja Itäväylän Tebooililta klo 9.
Paluu Helsinkiin n. klo 18.

Sitovat ilmoittautumiset päivätoiminnan ohjaajille
villaborgis@niemikoti.fi, 040-414 3138
malmi@niemikoti.fi, 050-404 0025
elvis@niemikoti.fi, 050-421 0406

RETKEN OMAVASTUUHINTA 30 €





Jälleenvuokrauksen pikkujoulut torstaina 14.12.2023 kello 12-14

Jälleenvuokrauksen toimistolla, Malminkaari 9 C, 00700 Helsinki

Tarjolla puuroa, herkkuja,
kuumaa glögiä,
musiikkiesityksiä
ja mukavia kohtaamisia.

Lämpimästi tervetuloa!



Jousiammuntaa ke 20.12.2023 klo 14-15.30

- Avoin kaikille Niemikotisäätiön palvelunkäyttäjille
- Jousiammuntaseura Wilhelm Tell opastaa jousiammunnan alkeisiin
- Lähtö Villa Borgiksesta klo 13 tai tapaaminen Sörnäisissä K-Market Sörkan edessä (Hämeentie 31) klo 13.40, josta lyhyt kävelymatka ammutahallille.

Paikkoja rajoitetusti, ilmoittaudu!

villaborgis@niemikoti.fi tai 050 414 3138 tai 0400 560 176





**Työvalmentajat Ninnu ja Pasi
sekä vertaisohjaaja Sulevi
tulevat yksiköihin
esittelemään Valtti
Valmennuksen kaikille
avointa ryhmätoimintaa:**

**22.11.2023 klo 12.30 Myllypato
ja klo 14.30 ELVIS,**

**28.11.2023 klo 12.30 Villa Borgis
ja 8.12.2023 klo 10.00 Otsonpolku,**

**10.1.2024 klo 10.00 Jälleenvuokraus
ja klo 12.30 Malmin päivätoimintakeskus.**

**23.1.2024 klo 10.00 SKARPPI
ja klo 12.30 Eiran asumiskuntoutusyksikkö,**

**7.2.2024 klo 10.00 Tinasepän
asumiskuntoutusyksikkö ja klo 12.30
Puusuutarin ja Kallion tuetut asunnot,**

**28.2. klo 9.00 Haagan toimintatalo,
klo 11.00 Lassilan tuetut asunnot ja
klo 13.30 Ompelimo & Olohuone.**



**Jos et pääse osallistumaan omassa yksikössäsi
tapahtuvaan esittelyyn, voit osallistua
Jälleenvuokrauksen, Haagan työkeskuksen tai
Ompelimo & Olohuone -yksikköjen tilaisuuksiin.**





Ekotekoterkut Ompelimosta!

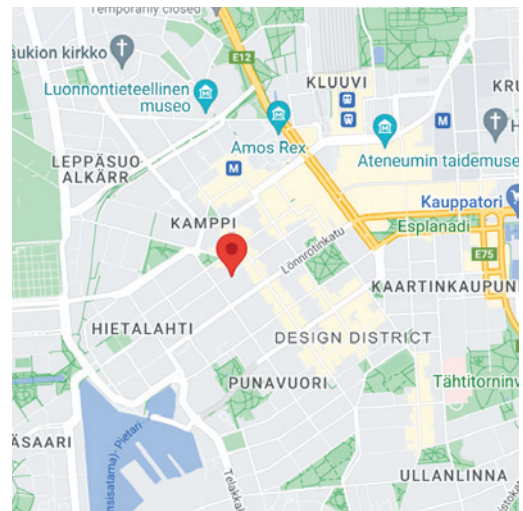
● Vaatteen korjaaminen on ekoteko!

Mietkö koskaan vaatteesi elinkaarta? Ennen vaatteen päätyä kauppaan rekkiin kuluttajan hypisteltäväksi, on sen matka alkanut jo kauan ennen sisältäen ainakin suunnittelun, materiaalien valmistuksen, leikkuun, ompelun ja kuljetuksen. Toivoisimme, että meille myytäisiin kestäväää ja laadukasta tavaraa, mutta todellisuudessa vaatteen kestävyyttä on todella hankala arvioida sovittaessa. Hinta ja brändi eivät aina kerro koko totuutta.

Vetoketjut tarkkailuun!

Takin kuluvin osa on yleensä vetoketju. On muutamia seikkoja, mitä kannattaa huomioida etenkin talvitakia ostaessa:

- **Minkä kokoinen vetoketju on ja mitä materiaalia se on?** Ohuissa takeissa on yleensä sirommat vetoketjut ja vähemmän "pelivaraa" vaihtaa vetoketju. Jos taas takissa on vetoketjun peittävä neppareilla kiinnittyvä tuulilista, jää vetoketju piiloon katseilta.
- Jos vetoketjun **lähellä on neppareita** ne voivat olla joskus niin lujassa, että vetoketjun vaihtaminen on todella hankalaa, joskaan ei aivan mahdotonta.



Hintaesimerkkejä Ompelimon töistä

- Takin vetoketjun vaihto alk. 35 €
- Farkkujen lyhennys 15 €
- Housujen lyhennys käsin 20 €
- Paikkaaminen 5–8 €/paikka

Ompelutyön hintaan vaikuttavat mm. materiaali ja tekniikka sekä työn haastavuus. Asiakkaan tuodessa töitä korjausompeluun teemme aina korjausompelusopimuksen ja annamme hinta-arvion. Sovimme myös työn valmistumisajan.

Ompelimo & Olohuone

Kalevankatu 30, 00100 Helsinki

✉ ompelimo@niemikoti.fi

☎ 050 408 2428 Satu Toivonen

Otamme vastaan korjausompelutöitä **ma-ke kello 8–15.30** Kalevankatu 30, toinen kerros. Voit myös soittaa 050 408 2428 tai laittaa sähköpostia ompelimo@niemikoti.fi.



TUNNETUNNET

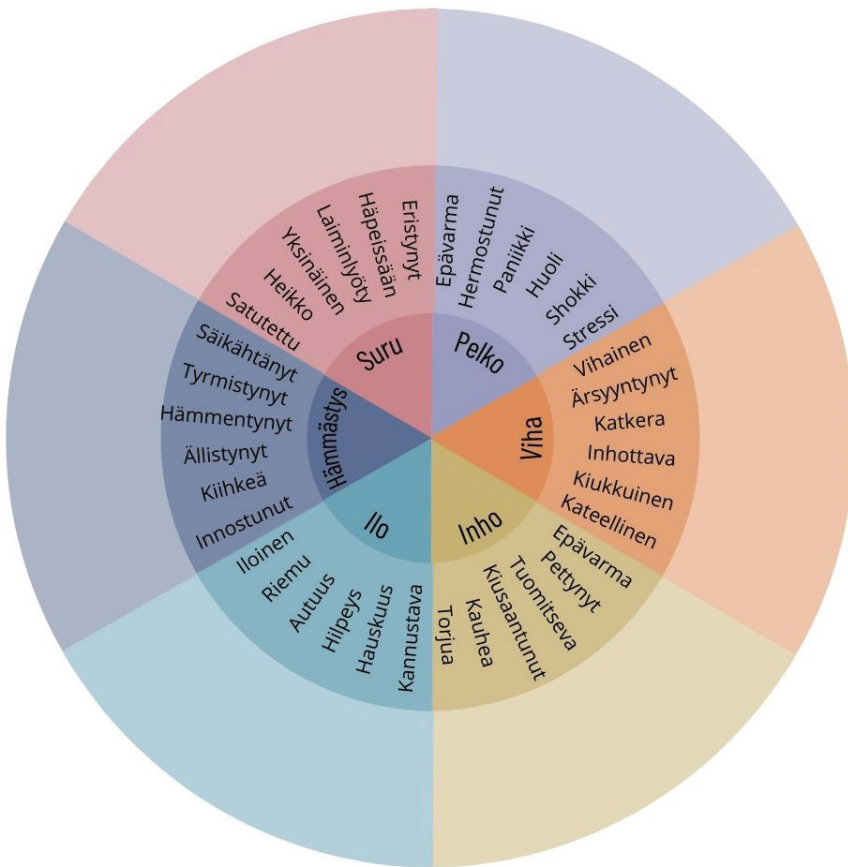
● TUNNETKO TUNTEESI?

Perustunteiden tunnistaminen ja tunnetaidot ovat keskeisiä hyvinvoinnin kannalta.

Yhteys omiin tunteisiin mahdollistaa omien tarpeiden sekä rajojen määrittämisen. Ne taas vaikuttavat suoraan esimerkiksi sosiaalisten suhteiden laatuun. Läheisissä suhteissa olisi hyvä pystyä ilmaisemaan kaikkia tunteita, mutta rakentavalla tavalla.

Aihepiiriä pitkään tutkinut Paul Ekman on määritellyt kuusi perustunnetta, jotka ovat ilo, inho, viha, pelko, suru ja hämmästys. Jokaisen perustunteen sisällä on lukuisia muita tunteita.

Mitä tunteita tunnistat itsessäsi? Mitä muita tunteita pyörään voisi kuulua? Täydennä pyörään.



Niemik4oti

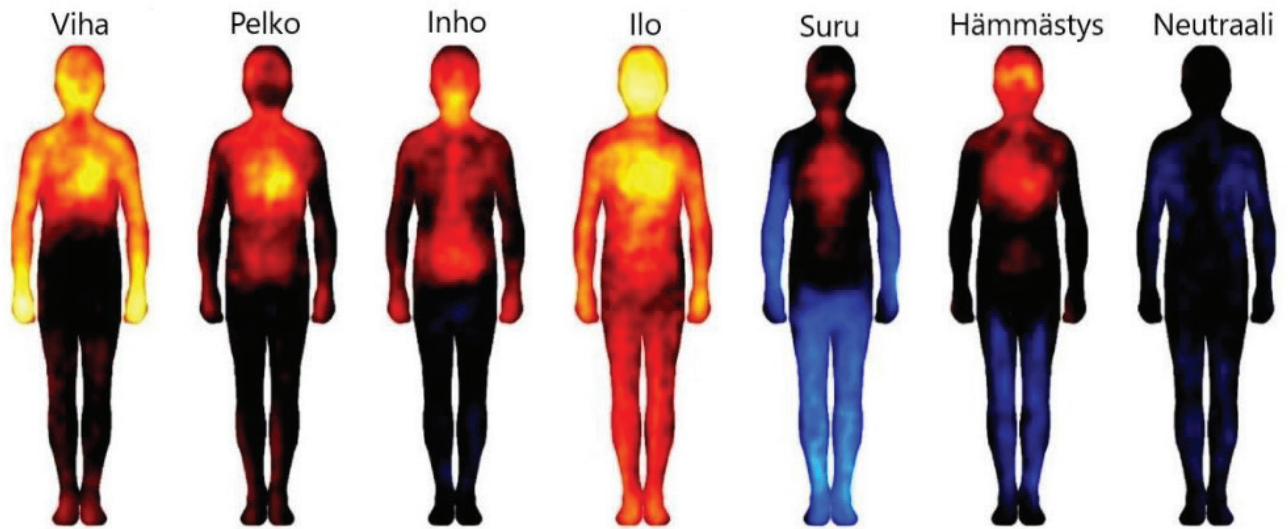
Niemikotisäätiö – yhdessä 40 vuotta

Niemikotisäätiön asiakaslehti Hyvä mieli 2/2023

Paul Ekmanin määrittelemät universaalit perustunteet. (University of West-Alabama 2019.)



TUNNET



Kehon tunnekartta. (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2013.)

MISSÄ TUNNE TUNTUU?

Lauri Nummenmaan tutkimusryhmä on tutkinut tunteiden ilmenemistä kehossa. Tunteen aiheuttama voimakas kehollinen reaktio on kuvattu väreillä punaisesta keltaiseen. Kirkkaan keltainen kuvaa voimakkainta reaktiota.

Tunnistatko omissa tunnekokemuksessasi samankaltaisia piirteitä?

Missä kohtaa sinun kehoasi tuntuu suru?
Entä missä tuntuu ilo?





Tänä vuonna kolmatta kertaa järjestetyn kirjoituskilpailun (aiheena Niemikotisäätiö) tuomaristona toimi koko säätiön henkilökunta. Sanna-Mari Ikävalkon kirjoitus nousi selkeäksi suosikiksi.

Sanna-Mari Ikävalko: Kokemukseni Niemikotisäätiöstä 40 sanalla

Raja ylittyi, alkoi sairaus.
Miten olla?

Kaksoiselämä, kulissit,
mustat vuodet.

Paljastuin!
Häpeä, yksinäisyys.

Kulttuuripaja Elvis:
ei tuomittukaan. Tervetuloa!
Leiri, irtiotto.
Happea!

Kokeiluja, takapakkeja,
aina sai palata.
Työtoiminta, valmennus,
kokemusasiantuntijakoulutus.
Töitä, itsetuntemusta, toivoa.

Meitä kuunnellaan,
saamme vaikuttaa.

Yhdessä uuteen,
vaalien vanhaa.

Elämä ilman herkkuja:

Elämä ilman herkkuja on kuin sadepäivä ilman

sateenvarjoa.

Elämä ilman herkkuja on kuin talvipäivä ilman

villapaitaa.

Elämä ilman herkkuja on kuin kevätpäivä ilman

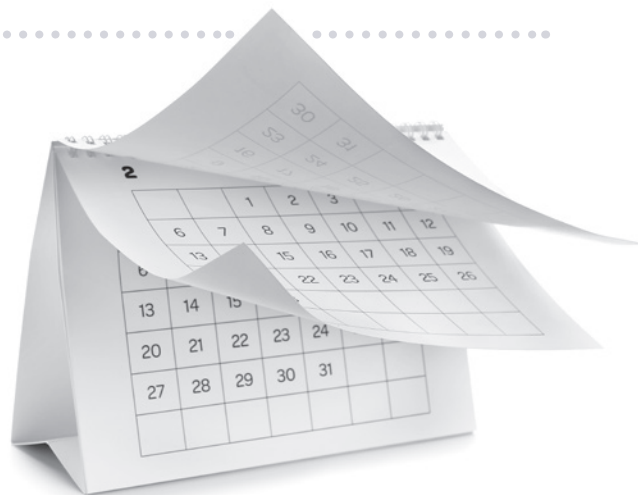
aurinkolaseja.

Elämä ilman herkkuja on kuin kesäpäivä ilman

hellehattua.

Elämä ilman herkkuja on kuin arki ilman ystävää!

-Leila Kakkuri-



Ajankohtaiset tapahtumat

löydät aina osoitteesta
kalenteri.niemikoti.fi.
Siellä pystyt rajaamaan
tapahtumia yksikön tai
omien mieltymystesi
mukaan.



Mieli Töihin -valmennuksen palvelut 2024

✉ mieli.toihin@niemikoti.fi
tai etunimi.sukunimi@niemikotifi
☎ 040 707 2526 Timo Heinilä, timo.heinila
☎ 040 522 8583 Veikko Henriksson
☎ 050 408 2435 Mikko Tapaninaho
Vertaistukiohjaajina Jukka, Ari ja Nico



Mieli Töihin -valmennus järjestää 1.1.–30.6.2024 yksilöllistä sekä pienryhmämuotoista tietotekniikkavalmennusta hyvin monipuolisesti.

Tarjoamme lisäksi mikrotukea erilaisissa laiteongelmissa ja sovelluksiin liittyvissä pulmatilanteissa. Autamme mielellämme uusien laitteiden hankintaan ja käyttöönottoon liittyvissä kysymyksissä.

Meillä voi suorittaa myös tieto- ja viestintätekniikan perustutkinnon opinnollistamisena.

Valmennus toteutetaan oman jaksamisen mukaan tekemällä oppien. Toiminta on digiosallisuutta, opiskelu- ja työelämävalmiuksia edistävää sosiaalista kuntoutusta.

Aiheitamme

- Tietokoneenkäytön perusteet ja sähköinen asiointi
- Älypuhelimien käyttö arjessa
- Hanki sähköinen osaamismerkki
- Blenderin perusteet
- Koodaaminen
- Tekoälyn hyödyntäminen arjessa
- Tulosta itsellesi 3D-joulukoriste
- Powerpoint-esityksen tekeminen
- Valokuvaaminen älypuhelimella ja kuvankäsittely
- Digisirkus ja avoimet ovet toukokuussa

Huom! Mieli Töihin -yksiköstä voit saada myös tukea erilaisissa ongelmatilanteissa.

Haagan toimintatalon kevään 2024 tutustumiskierrokset

Vanha viertotie 22 C, 00350 Helsinki

✉ haaga@niemikoti.fi
☎ 050 593 1551 Marko Hanni

17.1., 14.2., 13.3., 17.4., 15.5. ja 12.6.

Tutustumiskierros alkaa klo 9 ensimmäisestä kerroksesta ja kestää noin tunnin. Muita tutustumisaikoja voi kysyä Marko Hannilta, p. 050 5931551

VERnetti

Haagassa toimii myös palvelunkäyttäjien oma yhdistys eli **Mielenterveysyhdistys Vernetti**. Jos yhdistystoiminta kiinnostaa niin yhdistyksen avoimet ovet on ystävän päivänä 14.2. klo 9–13.

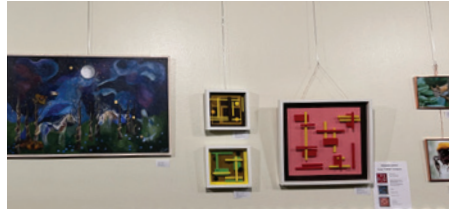
Vernetti järjestää retkiä, matkoja ja tapahtumia läpi vuoden.

Tervetuloa tutustumaan Haagaan ja Vernettiin!



Kulttuuritalo 12.10.2023

● Niemikotisäätiö 40 vuotta!



Yhdessä-työpajoissa kerätyistä sanoista tehty laulu, joka esitettiin pääjuhlassa ja julkaistaan joulukuussa 2023. Pysy kuulolla!



Joskus pitää huutaa, että saa äänensä kuuluviin.

Yhdessä.



Riittää kun tulet mukaan, ei kaikki ole niin vakavaa.

Yhdessä kaikki on helpompaa. Pääset muiden kanssa jakamaan.

Yhdessä.



Ollaan kaikki samassa tasossa, ihmisiä tässä hullussa maailmassa. Yritetään vain pystyssä pysyä, toisiltamme kysyä: Ootko ok? Saatko olla sinä? Uskallatko olla? Ja rakastaa?

Yhdessä!



Juhlissa oli aivan mahtava tunnelma, kiitos kaikille!

Kuvat ©Joni Pääskynpää



