

HAIKU

2024



Niemikoti

Sisällysluettelo

- Sivu 3 Pääkirjoitus
- Sivu 4 Tuotteiden uusiokäyttöko ympäristöteko
- Sivu 5 Haagalaisten leimmikkejä
- Sivu 6 Ympäristötyö ja tuunaava tammikuu
- Sivu 7 KOLME OPETUSTA YMPÄRISTÖN SUOJELEMISESTA
- Sivu 8 biljardiryhmä
- Sivu 9 Taidekilpailu
- Sivu 10 Toiminnanjohtajan kyselytunti
- Sivu 11 ekokuvia
- Sivu 12 Muovi on erittäin yleinen materiaali
- Sivu 13 Avantouinti harrastus vai elämäntapa
- Sivu 14 Tukipiste Tsänssi
- Sivu 15 kokemustoimintaa
- Sivu 16 AINA VOI OLLA HISSITÖN HUHTIKUU
- Sivu 17 Töpeksijä
- Sivu 18 lääkeluento
- Sivu 19 Johtoa vierailulla Haagassa
- Sivu 20 ABBA-pulinat ja ME-tiimin ja Haikun yhteispalaveri
- Sivu 21 Robert
- Sivu 22 Fazerin reissu
- Sivu 23 Haaga opiskelijan silmin
- Sivu 24 Palokoulutus
- Sivu 25 Tallinna
- Sivu 26 Nks hallituksen kokous Haagassa
- Sivu 27 Hiidensaari
- Sivu 28 Risteily ja litin kirplettiretki
- Sivu 29 Miksi kannattaa harrastaa
- Sivu 30 Vernettn kesäretkiä
- Sivu 31 Juoksua ja telttailua
- Sivu 32 Mustasaari
- Sivu 33 Kasaribileet
- Sivu 34 sporttispurttipäivä 22.8
- Sivu 35 KOKEMUKSIA YÖKERHOSTA
- Sivu 36-37 vertaiset Meri-Teijossa
- Sivu 38 Syksyistä satoa
- Sivu 39 Kotkan päivämatka
- Sivu 40 Retki Vantaan Flamingoon
- Sivu 41 Roskaploggin
- Sivu 42 Liikkuva lokakuu
- Sivu 43 Maijan taidetta
- Sivu 44 Joululahjat
- Sivu 45 kokemusasiantuntijat
- Sivu 46 kokeleiri 2024
- Sivu 47 Nikon kuvia
- Sivu 48 Susu
- Sivu 49 Maija
- Sivu 50 Facebook-päivitys 29.10.2024
- Sivu 51 Ähtärin eläinpuisto
- Takakannen kuva Niko Korpela

Toimitussihteeri: Marko

Toimitus: Maija, Päivi, Sanna, Arto, Heikki, Sami, Toni

Sähköposti: haaga.helppi@outlook.com

Kello käy

”Käykö teillä kello..? no káske sen käymään meilläkin.” Tänä vuonna Haikun kantavana ideana oli Niemikotisäätiön ympäristövuosikello. Toimituksen tavoitteena oli tehdä lehteä kuukausi kerrallaan ja tuoda samalla esiin sekä ympäristövuosikellon teemoja että Haagan tapahtumia. Alkuvuoden tapahtumista nostan esiin toiminnanjohtajan kyselytunnin joka toteutettiin Haagan kävijöiden toiveesta. Tästä hienosta tapahtumasta kannattaa ehdottomasti tehdä perinne. Viikoittaisesta kävelyryhmän reitistä on kuvia kuukausittain läpi vuoden. Säätymiöt ja luonnon muuttuminen ovat aina kiinnostavia ja yhteisiä aiheita. Niemikotisäätiön hallitus kokoontui Haagassa toukokuussa ja oli hienoa päästä kertomaan heille monipuolisesta toiminnastamme. Iso kiitos Vernetille joka järjesti vuoden aikana useita eri tapahtumia ja joista suurin osa oli viikonloppuisin ja heinäkuussa jolloin toimintatalo on kiinni. Loppuvuoden tapahtumista nousee esiin vertaisohjaajien retki Meri-Teijoon ja kokemusasiantuntijoiden leiri Kesäharjussa. Iso kiitos Haikun toimitukselle (Arto, Heikki, Maija, Päivi, Sami, Sanna ja Toni) . Olette jälleen kerran tehneet innostuneesti ja sitoutuneesti töitä jotta lehti saadaan jouluksi valmiiksi.

Mukavia lukuhetkiä ja Rauhallista Joulua ja Onnellista uutta vuotta 2025!

Haagassa 29.11.2024 Haikun toimitussihteeri Marko Hanni



Tuotteiden uusiokäyttökö ympäristöteko ?

Teksti: Heikki

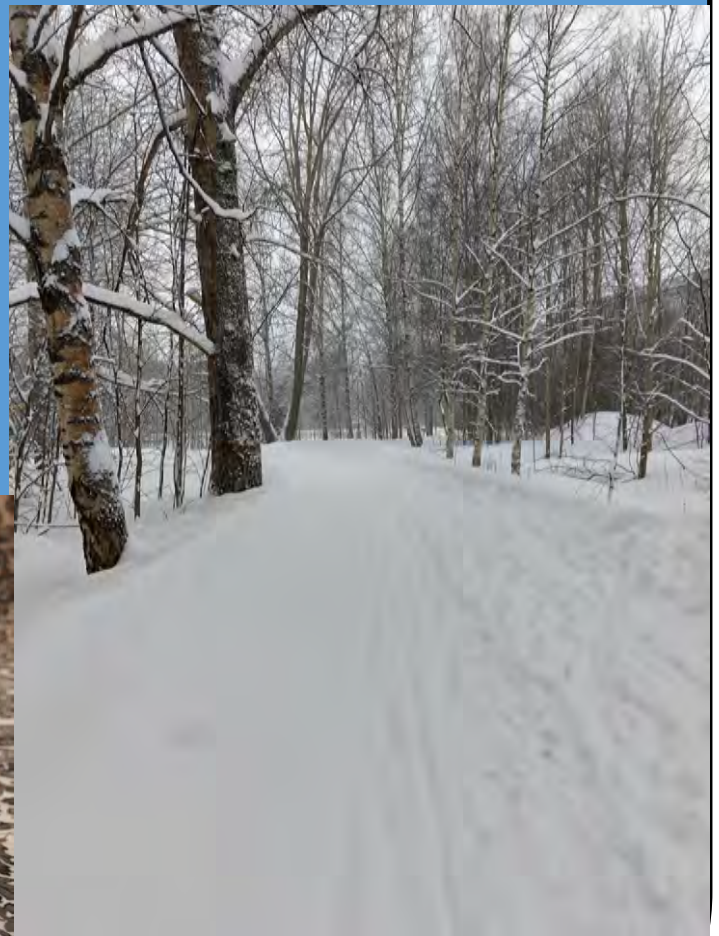
Krook

Vanhoiden tavaroiden uusiokäyttö on opettavainen harrastus. Kädentaitojen opetteluun sopii hyvin pienimuotoinen nikkarointi tai vaikka korjausompelu. Mahdollisuuksia oman luovuuden toteuttamiseen on lähes rajattomasti. Vanhoista rikkiäisistä vaatteista voi ommella uusia tuotteita ja vanhoista huonekaluista saa entisöimällä parempia kuin uudet. Huomion arvoista on että kierättäminen ja uusiokäyttö vaikuttaa luontoon. Vanhojen tavaroiden korjaaminen ja tuunaaminen on yksi keino vähentää luontoon kohdistuvaa räsitusta.

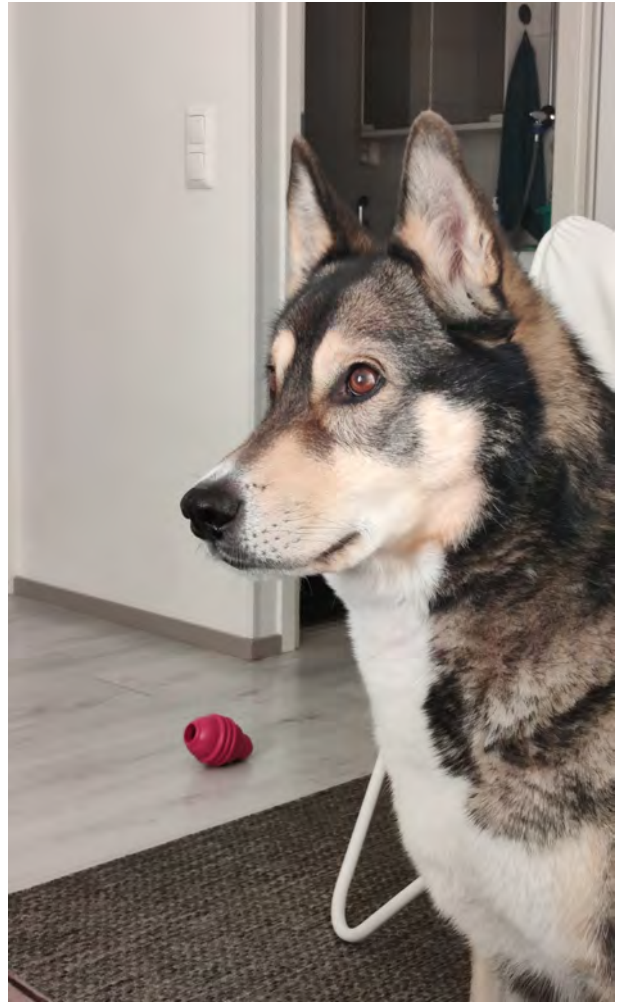
1940-luvulla elettiin Euroopassa ja myös Suomessa aikaa, jolloin kaikkea oli pulaa. Silloin ei ollut mahdollista ostaa kaikkea uutena ja ihmiset oppivat hyödyntämään van-

haa. Muistan erään isoäitini minulle kertoman tarinan tilanteesta joka tapahtui jatkosodan päättymisen jälkeen. Isoäidilläni oli silloin ompeluliike ja asiakkaaksi tuli nuori aviopari. Heillä oli mukanaan miehen sodassa käyttämä sarkamantteli, jonka hän oli saanut sodan päättymisen jälkeen pitää itsellään. Tuosta manttelista tehtiin vaimolle hame ja jakku. Tällaisia tarinoita on paljon juuri pula-ajalta, jolloin oli pakko hyödyntää kaikkea saatavilla olevaa tavaraa uusiokäyttöön.

Uusiokäyttö on myös harrastuksena kehittävä ja tärkeitä kädentaitoja oppiessa saa mielihyvää säästämällä luontoa ja omaa kukkaroaan.



Kävelyreitti tammikuussa.



Haagalaisten lemmikkejä

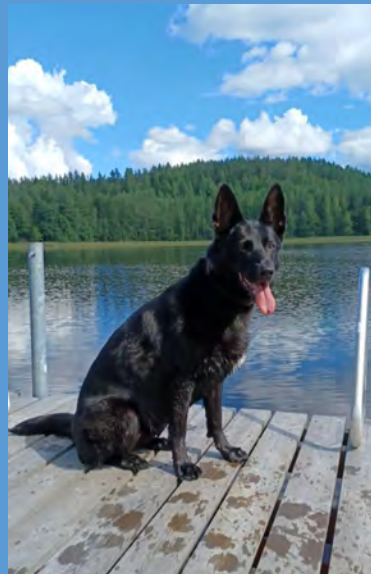
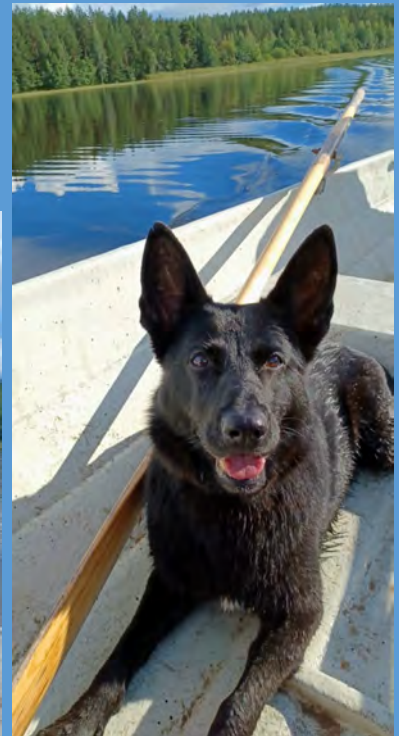


"Ympäristötyö ja tuunaava tammi-kuu".

Haagassa se tarkoittaa mm kierrätysmateriaalista tehtävää säkkituolia sekä ylimääräisten pahvilaatikoiden uudelleen tuunausta. Jannen johdolla olemme suunnittelemassa ja kehittämässä kierrätyspahvilaatikoille uutta elämää. Niistä tulee kierrätysastioita ja laatikon sivustaa komistaa tärkeä vuosikello.



Haagalaisten lemmikkejä. Saksanpaimenkoira Piki rannalla.



KOLME OPETUSTA YM- PÄRISTÖN SUOJELEMI- SESTA

Luokanopettajani Kaija-Leena Rindell luki-
ossa sanoi, että ihminen on ainoa laji, joka
tuhoaa itseään. Olen miettinyt sitä ajatus-
ta siitä asti. Usein sovellan sitä tietysti ym-
päristöajatteluun, olinhan viherpiipertäjä
jo nuorena.

Seurustelin yhteen aikaan ysikytluvulla
saksalaisen Andreaksen kanssa. En ole kos-
kaan kuullut kenenkään kiroavan toista ih-
mistä yhtä rumasti kuin hän minua, kun en
katkaissut veden tuloa välillä hampaita
pestessäni. Hän oli oikeassa, ja vielä pi-
kemminkin opetti asian hyvin tehokkaasi.
En todellakaan valuta vettä hampaita pes-
tessäni, kiroukset ovat kaivertuneet aivo-
kudokseeni.

Sattumalta sekin sattui Saksassa, että eräs
sikaläinen silloinen ystävättäreni, joka oli
aito saksalainen viherpiipertäjä ja tosi kova
sellainen siis, kertoi käynnistään jätteiden
uudelleenkäsittelylaitoksessa: ”Siellä ne
maahanmuuttajat seisoivat liukuhinnan
ääressä työskentelemässä kaulaan asti ho-
meessa, kun kierrätysastioita ei ollut huu-
dottu ennen poisviemistä”. Se pisti sitten
taas miettimään, että onko kaikkia kierrä-
tyksen eri kohtia noudatettava.

Kukaan meistä ei tule pelastamaan maan-
palloa saastumiselta tai ilmakehän lämpe-
nemiseltä. Kenenkään ei myöskään tulisi
saada psyykendiagnoosia sellaisten asioi-
den tiimoilta. Välillä ei jaksaa olla satapro-
senttinen kierrättäjä tai ympäristönsuojeli-
ja. Mutta silloin kun jaksaa on hyvä miettiä
näitä asioita ja jättää vaikka se tupakka-
aski ostamatta (sademetsien pienenemi-
nen), hissi ottamatta (sähkökulutuksen
rajoittaminen) ja voikin vaikka ostaa käy-
tettyä uuden sijasta (jätteiden määrän ja
uuden tuottamisen vähentäminen). Jos oi-
kein kovasti miettii, sitä huomaa melkein
huomaamattaan tekevän ekotekoja siellä,
missä ei niitä ajatellut olevankaan mahdol-
lista tehdä.

Kirjoittanut Päivi



Koulussa ja elämäs-
sä opittua.

Biljardiryhmä

Tammikuussa 2024 aloitimme uutena ryhmänä biljardin pelaamisen Talin keilahallilla. Ryhmää ohjaa vertsikka-Sami ja pelina 8-pallo.



Tammikuussa 2024 lunta riitti ja pakkasiakin!



Vibrant Mind Art Competition.

taidekilpailu pääsin kolmenkymmenen parhaan joukkoon, kuvani kiersi ympäri Eurooppaa, tässä on tämä kuva.



tässä ovat kiertueen maat Kroatia, Romania, Unkari, Italia, Suomi, Belgia, Englanti, Wales, Irlanti, Kreikka ja Malta.

Kirjottaja Sami

Toiminnanjohtajan kyselytunti

Järjestimme toiminnanjohtajan kyselytunnin eli saimme vieraaksemme Seppo Erosen. Kyselytunnin aikana Haagalaiset saivat kuulla mm säätiön nykytilanteesta ja tulevaisuuden näkymistä. Seppo avasi säätiön rahoituskuvioita ja Kesäharjun loistavat puitteet ja tärkeys nousivat monelta paikalla olijalta esiin.

Keskusteluaiheeksi nousi myös kävijöiden vaikuttamismahdollisuudet ja vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tärkeys. Vierailun isäntä ja ideoitsijana toimi ryhmätoimintojen Jari. Kyselytunnin jälkeen siirryimme laskiaiskävelyille. Kiitos Seppo vierailusta!!!



Jarin toiveesta ja ehdotuksesta saatiin Seppo kertomaan säätiön näkymistä 2024.



Haagan toimintatalon pakettiautot tankataan uusiutuvalla dieselillä

Haagan toimintatalossa on monta kymmentä ryhmää. Useat niistä painottuvat liikkuamiseen. Kaksi kävelyryhmääkin on. Tästä lehdestä löytyy jokaisesta vuodenajasta muistuttavat otokset keskiviikon kävelyryhmän matkalta halki Talin ulkoilu- ja liikunta-alueen. Ne, sekä yksi lintukin matkan varrelta.

Kävelyreitti helmikuu
2024



Hukkavesi jäälyhty led-
valoilla



”Haagassa on luovuttu kertakäyttöasioista ja siirrytty melamiiniasiioihin”



Muoviton maaliskuu

Muovi on erittäin yleinen materiaali nykymaailmassa. Pakkausmateriaalina se on syrjäyttänyt monet muut materiaalit. Monien laitteiden kotelointi on muovia ja jopa vaatteissa on muovista tehtyjä kuituja. Ongelmana muovin kohdalla on, että se maatuu niin hitaasti. Ongelmaa voidaan yrittää ratkaista muovia kiertämällä ja uusiokäyttämällä, mutta pitemmän aikajänteen ratkaisu olisi mielestäni se, että teollisuudessa ja kuluttajien keskuudessa alettaisiin suosia nopeammin maatuvia ja uusiutuvia materiaaleja.

Mikromuovia on löydetty merenpohjan eliöistä ja arktisten lintujen munista. Kaloja, merilintuja, kilpikonnia ja merinisäkkäitä, kuten hylkeitä, valaita ja merileijonia altistuu muoville tarttuen ja tukehtuen muoviroskaan. Yksi merkittävä asia on, miten muovi vaikuttaa ravintoketjuun. On muistettava että ihmisen ruoansulatusjärjestelmääkään ei ole tarkoitettu muoville. Muovia päätyy monien eläinten elimistöön. Huomaamatta tai ravinnon ohessa eläin voi erehtyä syömään muoviroskia luullen niitä ravinnoksi ja ennen pitkää tuo muoviroska päätyy ravintoketjun kautta ruokailevan ihmisen vatsalaukkuun.

Muovituotteet uhkaavat myös useita maailman merkittävimpiä meriekosysteemejä, kuten koralliriuttoja.

Planeettamme altistumista muoviroskalle voi jokainen kuluttaja välttää ostamalla tuotteita, jotka ovat luonnolle vähemmän kuormittavia. Vapaaehtoisille avoimia roskienkeruutapahtumia järjestetään mahdollisuuksien mukaan keväällä ja kesällä. Tapahtumista ilmoitetaan WWF Suomen tapahtumakalenterissa. <https://wwf.fi/kalenteri/>

”Maaliskuussa 2022 YK:n jäsenvaltiot päättivät aloittaa historialliset neuvottelut kansainvälisestä, oikeudellisesti sitovasta muoviroskasopimuksesta. Tavoitteena on luoda kansainväliset säännöt ja velvoitteet muovin koko elinkaarelle tuotannosta kulutukseen ja jätehuoltoon. Sopimuksen on määrä valmistua vuoden 2024 loppuun mennessä. Hallituksiin on kohdistunut vuosien ajan paljon painetta saada päätös sopimuksesta aikaan. WWF keräsi yli 2,2 miljoonan ihmisen allekirjoitukset vetoomuksen sopimuksen puolesta. Lisäksi yli 120 globaalia yritystä ja yli 1 000 kansalaisjärjestöä on tukenut sopimusta” (Lähde: <https://wwf.fi/uhat/mertenmuoviroska/>).

Avantouinti harrastus vai elämäntapa

Avantouinnin viehätyksellä, silloin kun sitä kokeilin, oli itseni voittamisessa. Sain mielihyvää kun rohkenin mennä saunasta avantoon. Avantouinnin jälkeen oli hyvä ja virkeä olo. Kehon lämmönvaihtelu vahvistaa stressin sietokykyä ja vaikuttaa siten mielialaan positiivisella tavalla.

Avantouinnin kylmäkuormitusta voidaan verrata hyvinkin fyysiseen kuormitukseen. Ja kuten kaikessa liikunnallisessa rasituksessa, harjoitus tekee mestarin myös avantouinnissa. Kun avantouintiin tottuu siitä muodostuu helposti jopa elämäntapa. Jo avantoon meneminen ensimmäistä kertaa on monelle haastavaa, mutta kun voittaa itsensä voi havaita itsessään uusia voimavaroja. Kuten kaikkien haastavien asioiden kohdalla on, vain kohtaamalla haasteita kehittyä ja voimaantuu.

Avantouinti voi kuitenkin olla myös terveydellinen riski. Tämä koskee sydänsairaita ja astmaa sairastavia henkilöitä. Kylmäaltistus avannossa supistaa keuhkoputkia. Ääreisverenkierto supistuu ja se nostaa hetkellisesti verenpainetta, jolloin seurauksena on sydämen kuormittuminen. Astmaatikkojen ja sydänsairaiden kannattaakin olla yhteydessä lääkäriin ennen avantouinnin aloittamista.

Kylmänsietokykyyn vaikuttaa ennenkaikkea motivaatio, mutta myös rasvakudoksen määrä, fyysinen kunto ja ikä. Mitä hoikempi uimari, sitä nopeammin alkaa paleltaa. Kehon rasvapitoisuus kun vaikuttaa kylmänsietokykyyn. Pienen lapsen ihon lämmönsäätelyjärjestelmä ei ole kehittynyt kuten aikuisen ja lapsen kehosta lämpöä haihtuukin huomattavasti nopeammin. Avantoon ei ole tarkoituskaan mennä paleluttamaan itseään, vaan kastautuminen ja hetkellinen nautiskelu veden ympäröimänä riittää positiivisten terveysvaikutusten tuottamiseen.

On makuasia pitääkö avantoon mennä saunasta vai ilman saunaa. Itselleni on tärkeää päästä saunan lämpöön avantouinnin jälkeen. Saunominen avantouinnin yhteydessä rasittaa tosin sydäntä hieman enemmän, mutta minusta se tuntuu miellyttävämältä.

Avantouinnin aloittaminen ei vaadi suurta rahallista pääomaa. Varusteiksi riittää uimapuku tai uimahousut ja pyyhe. Markkinoilla on myös uimatossuja, kuten Neopreenijalkineet liukastumista ehkäisevällä

kumikitkapohjalla ja esimerkiksi uimalaseja. Riittävät varusteet saa hankittua muutamalla kymmenellä eurolla.

”Useiden talviuintiseurojen jäsenrajoitukset ovat hiertäneet kaupunkilaisia. Helsinki avasikin vuonna 2023 viisi uutta avantouintipaikkaa, joissa niitä pyörittävillä seuroilla ja yhdistyksillä ei saa olla jäsenrajoituksia, vaan kaikki halukkaat pääsevät mukaan toimintaan”.

Helsingissä on useita talviuinti- ja avantouintipaikoja. Ne löytyvät netistä osoitteesta: <https://www.stadissa.fi/paikat/935/helsingin-talviuinti-ja-avantouintipaikat>

Talviuinnin hyötyjä

- vahvistaa immunitteettia
- laskee verenpainetta
- kosteuttaa ihoa
- piristää mieltä
- kehittää kudosten verenkiertoa ja aineenvaihduntaa
- parantaa ihon kimmoisuutta
- kehittää kylmänsietokykyä

Hyvä muistaa

- älä kastele päätä avannossa
- mene rauhassa avantoon (anna kehon viilentyä jos tulet saunasta)
- turvallisin muuten kanssa
- lämmittele lihakset ennen avantoa
- jos sinulla on jokin perussairaus, keskustele lääkärisi kanssa ennen aloittamista
- talviuintiin voi jäädä koukkuun

Kirjoittanut Heikki



Tsänssin taidenäyttelystä Helmikuulta 2024



Rikos /
Neme Jolanki
Sekatekniikka
pahville

Seuraava tsänssi

Hämeentie 13A:ssa entisessä Elannon talossa sijaitsee uudehko kohtaamispaikka, Etappi ry:n Tsänssi. Se on toiminut vuodesta 2023 ja on avoinna arkisin ja lauantaisin. Sinne voi mennä paikan päälle ilman eri sopimista tai soittaa ja kysellä lisätietoja ohjaajilta. Yhteystiedot löytyvät Etapin sivuilta. Tsänssi on myös facebookissa ja instagramissa

Tsänssissä on toimintaa jos jonkunlaista ja myös perushengailua. Vaihtuva taidenäyttely tuo lisää tunnelmaa jo ennestäänkin kotoisaan asetteluun ja sisusteluun. Päivittäin klo 12 syödään kasvisateria hävikistä ja lahjoituksista. Ohjaaja Jyrkin mukaan tavoitteena on saada yksinäisyyttä vähemmäksi. Kävijöiksi kelpaavat +-30-vuotiaat nuoret aikuiset, mutta meidät vanhemmatkin toivotettiin tervetulleeksi uudestaan. Paikalle on kuitenkin päästävä selvin päin.

Kirjoittanut Päivi



Kävelyreitti maaliskuussa



Kokemuskoordinaattori Sirpa Sinisalo ja yhteisöpedagogi Minna Tikka-Lapveteläinen nauttimassa kahvia onnistuneen ja antoisan PAIKKO-auditoinnin jälkeen.



AINA VOI OLLA HISSITÖN HUHTIKUU—Kirjoittanut Päivi

Kaksi asiaa mitä rakastan on 1 kevät ja 2 liikunta/urheilu.

Liikunnan edesauttaminen elämässä perustuu sille, että halua ja intoa riittää. Harva käy koko elämänsä kuntosalilla tai golfaa. Mutta jotkut tekevät niin. On siis keksittävä, miten itse pitää liikkumisen halun ja innon yllä. Itse perustan innon pysymisen vaihtelulle. Käyn maanantaisin kuntosalilla – ”plääh, aina”. Tiistaisin kuntosalilla ja uimassa, ”aina vaan”. Mutta keskiviikkona pidän päivän taukoa. Ja torstaisin joogailen, asahitan tai teen youtubesta vatsatanssia. Ja niin edelleen. Vaihtelu.

Halun ja innon ohella yksi monille ongelmaksi koituva on ajankäyttö. Mutta tämä voikin olla helppo juttu mielenterveyspalvelujen käyttäjälle. Suuri osahan meistä – kuten minä itse – on sinkkuja ja monia vaivaa vielä välillä tekemisen puute. Tässä niistä ongelmista tulee käypää valuuttaa. Aloitan allakan täytön joka viikko liikunnoilla. Se on yksi konsti. Toinen on ajatella, että liikunta on ”puuttuva elämäkumppanini”. Sille täytyy viikosta löytyä tunteja. Liikunta tuo hyvän olon ja liikkussa vinttiosasto lepää, aivot lepäävät. Se on melkein kuin luonnon oma ahdistuslääke.

Alku voi tökkiä, jos on vaikka päässyt rapakuntoon tai on hirveästi (tai jonkun verran) ylipainoa. Mutta jokainen minuuttikin vie ihmistä liikunnallista elämäntapaa kohti. Tai miten pitkälle haluaakin edetä. Voi myös olla huonot polvet tai jotain muuta kremppaa. Muistelen aina käsipainoja hakiessani edes-

mennyttä Olli Lindholmia, joka kerran joutui kuntouttamaan olkapäätään. Iso mies nosti aluksi vain 2 kilon painoja. Varmasti otti luonnon päälle, mutta kylläpä hän taisi kuntoutuakin. Youtube on myös siitä hyvä liikuntakaveri, että sieltä löytyy muunmuassa maailman lyhyimmät ja helpoimmat treenit. Vaikkapa 10 minuutin seisomajooga. Jotain millä aloittaa ennenkuin voi puhua viikonta treenatuista tuntimääristä ja montako tuhatta askelta on tullut otettua. Ensin tulee aloitus, sitten vasta sitkeys ja tulokset.

Liikunta on hyvä elämäkumppani. Voi myös käydä niin, että liikunnan harrastaminen saa tekemään lisää liikunnallisia valintoja. Itse olen enemmän sisäliikkuja kuin ulkoilmassa reippailija, mutta rakastan tosiaan kevättä. Jopa sitä kahden viikon masennusta, jonka liika valo saa aikaan. Liikunta, niinkuin kevätkin, on hyvä tapa tuoda valoa elämään. Ja vaikka porrastreeni on vihoviimeinen kaikista liikuntamuodoista, mielestäni, on sillekin aikansa ja paikkansa. Niinkuin silloin kun seisoo valinnan edessä, hissi vai kiipeäminen.

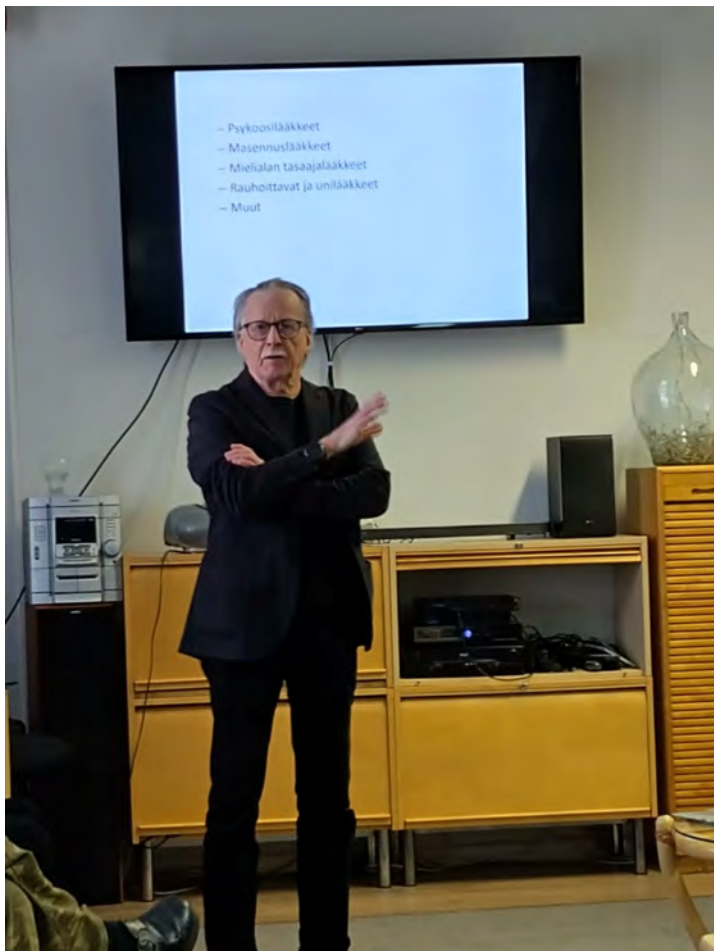


Töpeksijä





Kävelyreitti huhtikuu 2024



Palvelunkäyttäjien toiveesta pysyimme konkarilääkäri Pentti Hinttalan kertomaan psyykenlääkkeistä 19.4.2024. Aihe kiinnosti kovasti, kuulijoita oli paikalla ja etänä noin kolmekymmentä. Moniin mieltä askarruttaneisiin kysymyksiin saatiin vastauksia. Pentti totesi, että harvoin on näin aktiivista yleisöä tavannut. Paljon kiitoksia Pentille ja kaikille osallistuneille!





Kuntosaliryhmä kokoontuu maanantaisin klo 12-13.



Toiminnanjohtaja Seppo Eronen ja apulaisjohtaja Jouni Nisula tulivat tervehtimään Haagalaisia 19.4.2024. Miehet muistelivat aikaa jolloin säätiön Hallinto oli Haagan kolmannessa kerroksessa. Siihen aikaan heistä puhuttiin peräkammarin poikina, olihan toimistot käytävän perällä.



Huhtikuussa pidettiin Guten johdolla perjantaipulinat temalla Abba ja Me-tiimi ja Haikun lehtiryhmä pitivät yhteispalaverin.



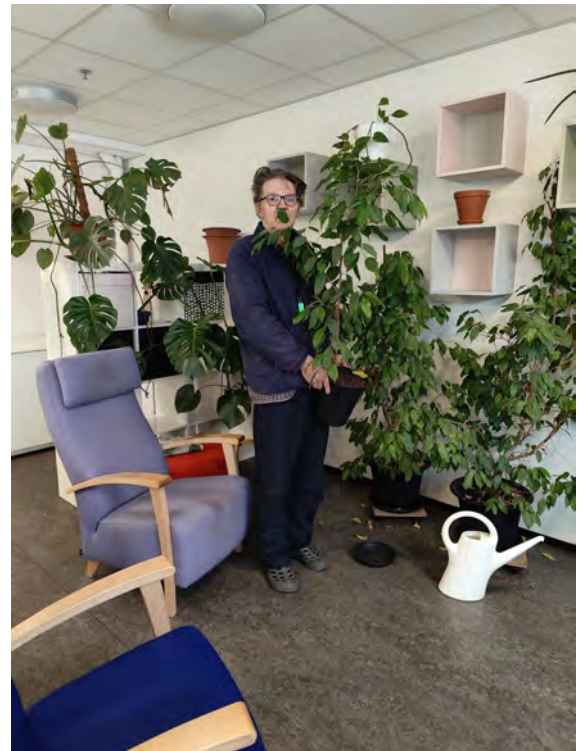
Robert, Eiran ja Haagan viherpeukalo



Robert hoitaa Haagan kukat suurella sydämellä ja ammattitaidolla. Lisäksi keväisin Robert on mukana istuttamassa ja hoitamassa taimia jotka kasvatetaan talon kolmannessa kerroksessa.



Robert on jo useiden vuosien ajan huolehtinut Eiran yhteisten tilojen viihtyisyydestä. Ruokasalissa on aina vihreää ja vehreää, kiitos Robertin! Lisäksi Eiran sisäpihalla kasvaa Robertin toimesta kukkia, joiden istutus ja kasvatus alkaa jo hyvissä ajoin keväällä. Viime kesänä saatiin meille oma palsta Maunulasta, jossa asukkaat saa käydä puutarhahommissa kevästä syksyyn.



Erityisesti Robert on ollut innokas kävijä palstalla, ja hän on ideoinut, mitä siellä voisi tänä kesänä kasvattaa. Ainakin maissi on tämän kesän uusi kokeilu! kertoi Eiran vastaava ohjaaja Suvi Niskanen

Fazerin reissu

Lähdimme rautatientorilta 20.4 kohti Fazerila bussilla. Opastettu kierros alkoi 13.00 ja kesti noin tunnin. Katsoimme lyhyen esittelyvideon, kävimme trooppisessa puutarhassa jossa kasvoi mm. kaakaopapuja, keräsimme terveellisen tarjottimen josta robotti kertoi oliko se terveellinen vai ei. Siellä oli myös pienimuotoinen museo. Sen jälkeen siirryimme kohti odotettua hetkeä, pääsimme maiselemaan kaikkea hyvää kuten suk

laata ja lakritsia. Saimme syödä niin paljon kun halusimme. Kierros päättyi ja opas kiitti ja me häntä, saimme kiitospussit vierailusta, oli kiva reissu. Lopussa saimme ostaa makeisia ja muita tuotteita tehtaanmyymälästä. Sitten lähdimme kotiin, kuka milläkin tavalla.

VERnetti

Mielenterveysyhdistys Vernetti on vuonna 2005 perustettu palvelunkäyttäjien oma yhdistys. Yhdistys järjestää matkoja, retkiä ja tapahtumia ja jäsenmaksu on 10 e /vuosi. Yhdistyksen hallitus kokoontuu kuukausittain Haagan toimintatalossa.

Ensi vuonna yhdistys täyttää tasan 20 vuotta!

Uutena toimintona Vernetti aloittaa kerran kuukaudessa pidettävät jäsenkahvit.



Opiskelijan näkökulma mitä Haagan toimintatalo pitää sisällään.



Luonnontieteen museo

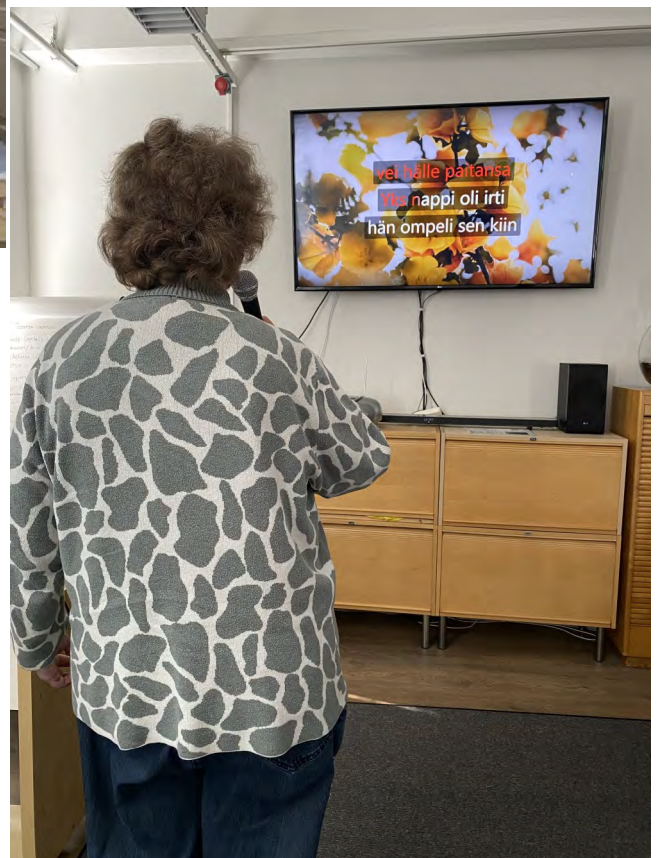
Yhdessä aina mukavampaa. Oli mahtavaa olla mukana Luonnontieteenmuseon retkellä. Haagan toimintatalo järjestää retkiä ja mukavaa tekemistä helsinkiläisille mielenterveyskuntoutujille.

Kirjoittanut opiskelija Jenniina

Karaoke

Mahtavia laulajia talo täynnä. Haagan toimintatalossa on musiikkia eri tavoin ja erilaisissa ryhmissä on paljon. On ollut hienoa nähdä, kuinka matalan kynnyksen paikka tämä on harrastaa karokelaulamista.

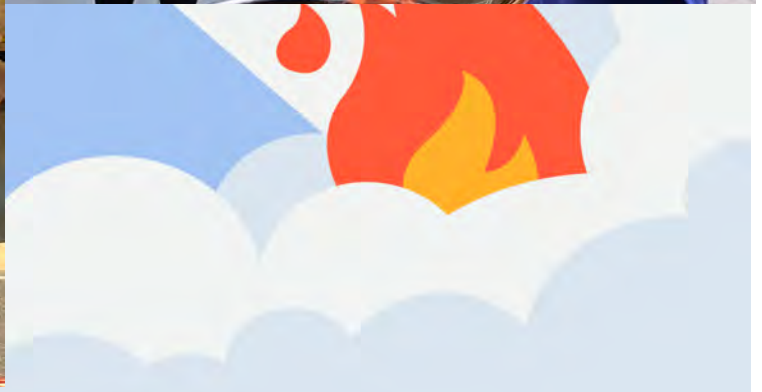
Aloitin sairaanhoitajaopiskelijana kuuden viikon harjoittelujakson keväällä 2024. Niemikotisäätiö oli itselleni en-tuudestaan tuntematon säätiö. Enkä oikein tiennyt mitä se pitää sisällään. Ensimmäisen viikon aikana jo alkoi avartua Haagan toimitalon moninaisuus ja toiminnan laajuus.



Pullopuutarha
Kaikenlaisia ideoita toteutetaan mitä
mieleen tulee. Ohjaajan ideoima
pullopuutarha oli juuri hyvä esimerk-
ki tästä.



Palokoulutus 8.5.2024



Tallinnan päiväristeily 7.5.2024



Perinteinen päiväristeily aurinkoiseen Tallinnaan 7.5.2024 . Vierailimme opastetulla kiertoajelulla mm. Pohjalan tehdasalueella ja Maarjamäen linnassa. Kiva päivä hyvässä seurassa!

Nks hallituksen kokous Haagassa 15.5.2024

Niemikotisäätiön hallitus kokoontuu 6-8 kertaa vuodessa ja nyt kokouspaikkana oli Haagan toimintatalo. Hallituksen jäsenet kuulivat Haagan monipuolisista toiminnoista ja pääsivät maistelemaan meidän oman keittiön herkullisia tarjottavia.

Iso kiitos Kokemusasiantuntija-vertaisohjaaja-Haikulehtiryhmäläiselle Päiville kun toit omat ja muidenkin palvelunkäyttäjien kokemuksia ja näkemyksiä toiminnan vaikuttavuudesta ja isosta merkityksestä.



"Suuret kiitokset eilisestä mielenkiintoisesta vierailusta Haagan toimintataloon! Esittelyvideonne oli hieno, en etukäteen tiennytkään, miten iso ja monipuolinen talo teillä on. Siitä ja teidän kertomasta tuli hyvin esille, että Haagan toimintatalossa on aktiivinen ja positiivinen ilmapiiri. Saa myös olla turvallisin mielin, kuten Päivi sanoi. Uskon että kävijä kuin kävijä löytää itselleen sopivan tavan olla mukana.

Suuret kiitokset keittiöhahme Tuulalle ilta-päivämenusta, oli herkullista ruokaa!

Oikein hyvää kesän alkua, ja toivottavasti Haagan Haikun juttu herättää mielenkiintoa lukijoissa 😊

Yst terv koko hallituksen puolesta Laura Pikkarainen

"Haaga on paljon tärkeämpi, kuin mitä kyselyt kertovat"
kertoi kuvassa oikealla oleva Päivi

Hiidensaari

Noin 20 minuutin ajomatkan päässä Kesäharjusta on Hiidensaari ja Hiidenvuori. Tämä luonnonsuojelualue sijaitsee Pyhäjärvellä litin koilliskulmassa. Hiidenvuoren päälle mentäessä nousumetrejä tulee noin 60 eli hyvästä liikunnasta polkujen ja rappusten kapuaminen käy. Vuoren huipulta avautuu upeat järvimaisemat.

Matkalla Hiidenvuorelle on myös Kimolan kanava joka avautui kesällä 2020. Huima,

5,5 kilometriä pitkä kanava ja sen 12 metriä korkea sulku sekä ainutlaatuinen kanavatunneli ovat takuulla kokemuksen arvoiset. Kanavan ansiosta Päijänteeltä pääsee nyt Kouvolan



Teksti ja kuvat Marko

Risteily

Viime viikolla olin risteilyllä Tallinnaan Viking Linen kyydissä

7.08.2024 klo 10.30 Lähti Viikingin laiva Katajannokalta Tallinnaan meno matkalla kyselin ihmisiltä terveisiä Suomen Hallitukselle ja kd:lle. Samalla olin kannella.

Tallinnassa olin laivassa ei saa poistua meidän tanssimaan kun laivaoli paikalla tanssin ja menin istumaan sisällä kyselin ihmisiltä terveisiä kd lle ja hallitukselle kävin kannel-

la ja menin ostamaan tulijaisija kaupasta tanssin lisää ja seurailin menoa ja kyselin Laiva palasi Helsinkiin 16.50 ja menin raitiovaunulla rautatien torille ja meni kaverin ja hänen isänsä kyydissä Käpylään oli mukava reissu.



HIITISSÄ TAPAHTUNUTTA, PÄIVÄKÄVIJÖIDEN KESKIVIIKKO

Kun muu osa porukasta suuntasi Hiidenvuorelle maisemia katselemaan, mentiin osa meistä hankkiutumaan rahoistamme Heinolan kirpputori & outlettiin. Se on Suomen suurin "kirplet".

Oltiin yhdistelmästä vähän häkeltyneitä ja aikaa paikassa olisi kulunut vielä useamminkin kaksi tuntia; muunmuassa cd-levyjä ei ollut laitettu aakkosjärjestykseen. Mutta jotenkin kummasti poistuimme sieltä kaikki nysäkät kourassamme.

Miksi kannattaa harrastaa

Teksti: Heikki Krook

Harrastaminen on terveysvaikutuksiltaan jokseenkin mainittava asia. Kehoa ja mieltä vahvistavia asioita harrastaessa saa hyviä kokemuksia, jotka tuottavat iloa ja elämänlaatua. On tärkeää aloittaa harrastaminen jo varhain. Silloin on paremmat mahdollisuudet menestyä elämässä. Hyviä harrastuksia ovat kaikki yhteisöllisyyttä ja taitoja kehittävät asiat. Esimerkiksi partiossa opitaan ryhmässä toimimiseen ja luonnossa liikkumiseen painottuvia asioita. Jääkiekko harrastuksena antaa puolestaan fyysistä kuntoa ja joukkuehenkeä. Molemmat vahvistavat kehoa ja mieltä.

Ryhmätyötaidot ovat oleellisia kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Parhaimmillaan harrastaminen opettaa huomioimaan muitakin ihmisiä. Elämässä selviytymiseen tarvitaan riittävä määrä sosiaalisia taitoja. Tunneäly, empatia auttaa pitkälle. Sen lisäksi on hyväksi osata puolustaa omia, mutta myös toisten oikeuksia. Tervettä asennoitumista on pyrkiä kasvamaan yhteiskuntaa ja sen turvallisuutta palvelemaan. Haasteiden kohtaaminen opettaa selviytymään ja niiden ratkaiseminen vahvistaa, antaen toivoa ja luottamusta elämään kohtaan.

Älylliset harrastukset, kuten shakkipeli, kehittävät päättelykykyä. Palapeliä kootessa oppii keskittymään ja muisti harjaantuu kun sitä käyttää. Matemaattiset taidot ovat merkittäviä monessa tilanteessa. Matemaatiikan avulla voidaan ymmärtää asioita monipuolisemmin ja tarkemmin. Abstraktien asioiden käsittäminen edellyttää matemaattista osaamista. Laaja tietämys eri aloilta ja hyvä päättelykyky yhdessä muo-

dostavat viisauden. Lukeminen harrastuksena kehittää tiedollista osaamista ja laajentaa ymmärrystä.

Menestyminen yhteiskunnassa alkaa jo lapsuudessa omaksutuista taidoista. On tärkeää kehittää monipuolisesti sekä kehoa että mieltä. Jos ihminen oppii jo varhain hyödyntämään älykkyyttään, on menestyminen silloin todennäköisempää. Urheilu ja muut kehon voimaa ja liikkuvuutta lisäävät harrastukset, kuten jooga ovat myös merkittäviä terveyden ylläpitäjiä.

Harrastaminen ei koskaan ole turhaa. Sen avulla ollaan aktiivisia ja monitaitoisia toimijoita. Mielenterveyden ylläpitäjänä toimivat parhaiten sellaiset virikkeet jotka ovat älyllisesti riittävän haastavia, mutta antavat onnistumisen kokemuksia. Kehittyminen tuo mielihyvää parantaen itsetuottamusta ja itsearvostusta. Terve mieli terveessä kehossa on ehkä vanha viisaus, mutta aina ajankohtainen.



MERELLÄ LOUNAALLA

VERnetti

Vajaa viikko loman alkamisesta teimme Vernetin merellisen retken Helsingin edustalle buffet-lounasta nautiskellen. Laiva oli Doris II. Ajateltiin, että voitaisiin tehdä tästä jorkavuotinen retki. Nämä kuvat ovat laivamatkalta.

Laiva kuva Kaisa



Muut kuvat Päivi



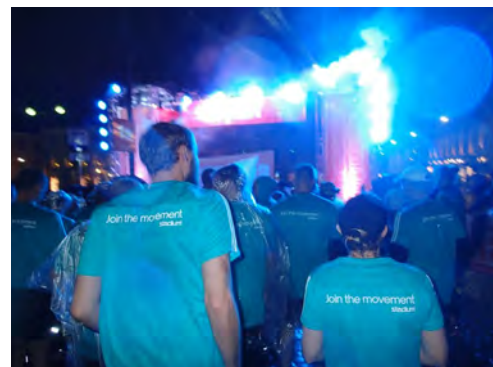
LINTSILLÄ TAAS!

8.7. oli vuorossa Linnanmäen retki. Täytyy myöntää että jokunen vuosikymmen sitten se oli paljon hohdokkaampi kohde, mutta kävi sentään osa 9-jäsenisestä ryhmästämmä joissain laitteissa. Muuten vain käyskenneltiin nauttimassa tunnelmasta ja auringon paisteesta, ja sen jälkeen herkuteltiin Kampin Pippurissa pihveillä ja buffet-ruuilla.

Midnightrun 14.9.2024



Haagan toimintatalolta on osallistuttu syksyiseen Midnightrun-tapahtumaan vuodesta 2016. Tänä vuonna 5 km matkalle osallistuivat Rauno, Eila ja Sirpa. Keskiviikon kävelyryhmän Rauno osallistui Midnightrunin 5 km matkalle.



Telttailua Vihtiparkissa

Jo perinteeksi muodostunut telttaretki Vihtiparkissa järjestettiin taas 21.8.-23.8.2024. Osallistujia oli tällä kerralla vain kolme palvelun käyttäjää Jari, Rauno ja Heikki. Ohjaajana retkellä oli Senja. Kun kaikki osallistujat olivat miehiä, riitti majoitukseen yksi teltta. Senja majoittui autossaan. Sää suosi meitä retkeilijöitä ja pientä tihkusadetta oli vain varhain torstaiamuna. Retkellä nautittiin saunasta ja lämpimästä uintivedestä. Wennbergin marjatilalla vieraillessamme pysähdyttiin kahvittelemaan matkan varrella Lät-

tikseen, joka on vanhaan junanvaunuun rakennettu kahvila. Ruoan valmistus sujui ryhmätyönä kaikkien retkeilijöiden osallistuessa ruoanlaittoon. Sopu säilyi koko retken ajan ja kaikilla oli hyvä olla. Senjan Enni-koira oppi uusia Harry Houdinin taitoja, onnistuen pääsemään vapaaksi aitauksesta, mutta ei tottelevaisena koirana karannut kauemmaksi. Telttaretki järjestetään todennäköisesti taas ensivuonna, jos kiinnostuneita retkeilijöitä silloin löytyy.



Kuvassa Päivi ja Sami

Mustasaari



Mustasaaren retki

Olin tänään mustasaassa oli mukavaa söin hyvin kaunissää ja rauhallista oli. Käytin seurakunnan myöntämän lipun. Ystävällistä henkilökuntaa ja mukavia ihmisiä. Retki oli onnistunut.

28.07.2024 Arto Haatanen käpylä



-
ta
u-
n-
-
a.
a-
-



80 Bileet





Sporttipurttipäivä 22.8

Elokuun sporttipurttipäivä ja liikuntaelämyksiä sekä sisällä että ulkona. Saimme ammattilaisen ohjaamaan meille taukojumppaa, erilaisia pihapelejä (mölkky, kyykkä, koripallon ja tulitikun heitto) ja ulkoliikuntalaitteiden käyttöä. Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkintoon valmistuva Aleksanteri sai ammatillisella ja hel-

posti lähestyttävällä otteellaan meidät yhä enemmän vakuuttuneeksi liikunnan tärkeydestä. Päivän urheilujuoma oli tehty lähialueelta saaduista omenoista ja lounaalla nautimme oman keittiön tekemän broileripapukastikkeen riisin ja vihersalaatin kera. Kiitos Aleksanteri!



KOKEMUKSIA YÖKERHOSTA

En ole pitkään aikaan käynyt yökerhossa. Lähdin Käpylästä ravintolasta ja ajoin keskustaan forumin luokse ja menin Apollo sporttibaariin ja juttelin työntekijän kassa. Ostin limua, ostin monta limua ja söin ruokaa. Nuori poika(mies) tuli juttelemaan ja juteltiin jonkin aikaa ja hän meni kaveriensa luokse ja lähtivät pois, oli paljon ihmisiä. Lopulta lähdin odottamaan yökerhon avaamista pääovelle mutta se oli kiinni. Lopulta menin takaisin sisälle ja sisällä oli ovi auki. Heinäkuussa avaavat vasta klo 23.00, ei 22.00 kuten talvella.

Maksoin narikan ja menin sisälle yökerhoon. Moni paikka oli suljettu. Tilasin limua ja join ensin. Oli vähän väkeä ja tanssin hetken ja menin istumaan. Väkeä tuli paljon paikalle ja tanssilattia oli täynnä. Aina välillä kävin tanssimassa. Ostin paljon limua. Lopulta lepäsin pitkään. Ihmiset juttelivat ja tanssivat. Klo 2.00 yöltä oli hiljaisempaa ja väki lähti pois. Ostin juoman ja menin tanssimaan yksin tanssilattialle. Tanssin pitkään yhtä jatkoisesti ja työntekijät seuraisivat. Harva vieras poistui paikalta. Olin yksin lopulta, lopeitin tanssin ja annoin maahan tippuneen 1 euron kolikon työntekijöille ja kiitin dj musiikista ja menin vessaan. Olin käynyt välissä

vessassa illan aikana. Myös sporttibaarissa olin käynyt vessassa.

Olin tiputtanut narikkalapun lattialle mutta löysin myöhemmin. Kiitin henkilökuntaa ja menin hakemaan kassin narikasta. Olin hukkannut käsineen ja myöhemmin kyselin sitä Käpylän ravintolasta ja käsine löytyi sieltä. Olin ylipukeutunut, en tiennyt pukukoodistoa ja siksi oli kauluspaita ja suorat housut, pikkutakki ja kravaatti kaulassa. Muilla oli vapaampi pukeutuminen. Menin myöhäisbussilla kotiin ja lepäsin. Myöhemmin iltapäivällä oli kummipojan 10v syntymäpäivä juhla Vantaalla. Olin siellä vanhempien kanssa ja heidän kyydissä tulin kotiin.

26.07.2024 Arto Haatanen



Mielenterveysmessuilla kuultua yksinäisyydestä

- yksinäiseksi vuonna 2022 Suomessa 29,7% yli 16-vuotiaista koki irsensä koko ajan tai suurimmanosan ajasta
- Yksinäisyys maksaa vuodessa 11 380 € / per yksinäinen ihminen (Britannia)
- Haitat: Masennus, ahdistus, uni, muisti, painonhallinta, käytöshäiriöt, syöpä, sydän- ja verisuonisairaudet, kuolleisuus kasvaa, kova kipu...

Vertaisten retki Meri-Teijoon

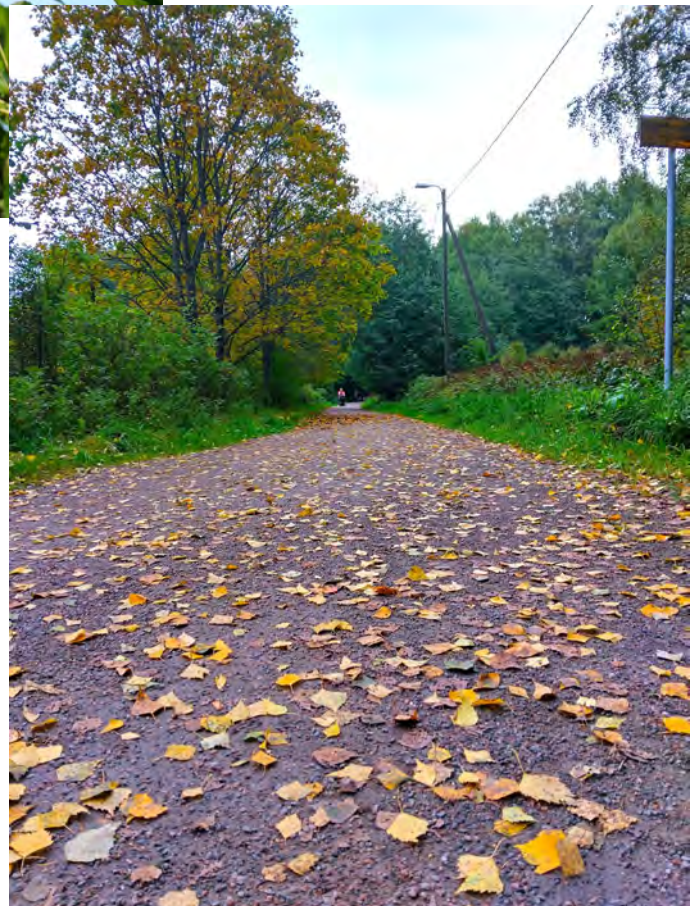




Haagan Toimintatalon Vertaisohjaajia oli päiväretkellä Meri-Teijon kansallispuistossa 19.9.2024. Teijon ja Mathildedahlin ruukkialue sekä iltapäiväkahvit järven rannalla olivat onnistuneita ryhmäytymisen ympäristöjä. Aamupäivällä ilma oli sumuinen mutta iltapäivästä saimme nauttia syysauringon lämmöstä. Ruskaakin oli jonkin verran ja maaruskan väreistä nautti myös käärme 🥰. Iso kiitos Haagan Vertaisohjaajille arvokkaasta työstänne. Teidän ansiosta meidän toiminta on niin monipuolista ja rikkaasta!



Satoisa syyskuu





**Kotkan päivämatka
19.9.2024**

VERnetti



RETKI VANTAAN FLAMINGOON

Nyt tiedän, mikä on suosikkiretkikohteeni. Se on Flamingo Vantaalla. Vernetti teki sinne retken. Meitä oli neljä ja bussi mutkitteli toden teolla ennen kuin päästiin paikalle. Ensi kerralla ehkä Malmin kautta ennemmin kuin Itiksen. Tai bussilla 600. Uudelleen meidät eksytettiin matkalla pysäkiltä kylpylään ja vielä uudestaan pukeutumistiloissa, mutta ystävällisillä neuvoilla pääsimme ihaniin kylpyihin rentoutumaan ja käymään kaikkiaan 2-3 saunassa, osa meistä jätti virkistä-

vät osuudet pois ja kävi vain rentouttavissa... Kylvyissä oli erilaisia mineraaleja ja tuoksujen lähteitä, poreitakin yhdessä, sellaisia tosi lempeitä. Saunoissa löytyi 3 erilaista höyrysaunaa, suolasauna ja perinteinen sauna, jossa vielä suoritettiin jotain saunarituaalia. Kylmän kylvyn meistä jokainen jätti väliin. Kerta kaikkiaan kiva kokemus. Rentoutumisen tunne säilyi vielä pitkään käynnin jälkeen. Tuonne uudestaan.

Kirjoittanut Päivi

Roskaploggin 3.10.2024



Helsingin kaupunki on tukenut asukkaiden järjestämiä talkoita vuodesta 1984. Kaupunki tukee talkoita lainaamalla välineitä ja viemällä kerätyn jätteen pois. Käytännössä Starra toimittaa Haagan roskaploggingitapahtumaan keräystikut ja roskapussit

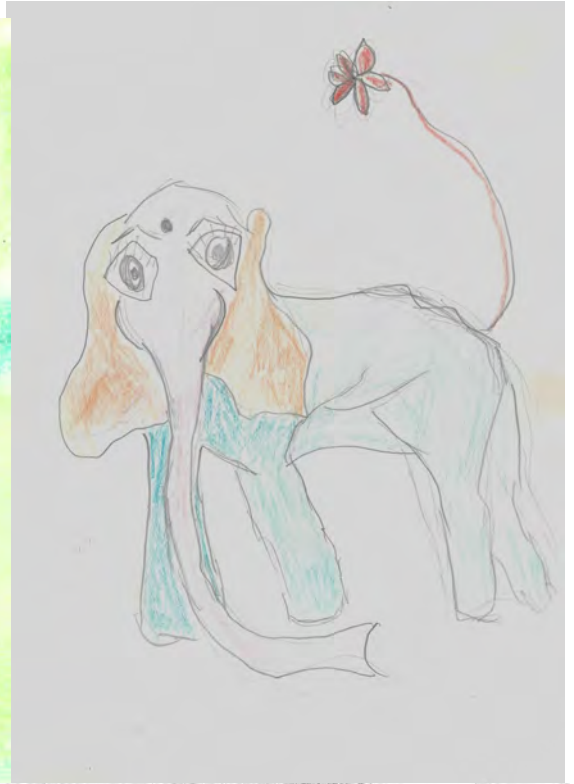


Ensilumi satoi Haagaan 20.11.2024




Liikkuva lokakuu. Haagan toimintatalolla liikkuva lokakuu tarkoitti keskiviikkoista kävelyryhmää johon yhdistettiin roskaploggin. Lisäksi maanantaisin ja tiistaisin kokoontuu oma kuntosaliryhmä ja torstai aamupäivisin Metropolian Amk fysioterapeuttiopiskelijoiden ohjaama kuntosaliryhmä Myllypurossa. Löytyy meiltä myös Fuusio-tanssia, keilausta, biljardia ...ja uutena myös tuolijumppaa. Torstai iltapäivisin meillä on Kaisan kävely Talin puistossa ja Pirkkolassa kokoontuva uintiryhmä. Niin ja toimintatalossa olevaa kuntosalia voi käyttää aina kun kroppa kaipaa liikettä, kuukaudesta riippumatta!










Joululahjoista

Tyttö 7v sai hartaasti toivomansa ostosbarbie-setin teidän kauttanne lahjaksi. Tyttö oli todella onnellinen ja barbie on joulusta asti ollut leikeissä aktiivisesti mukana. Barbien pakkauksessa tuli ostoskärryt ja paljon ruokatarvikkeita, jotka ovat antaneet paljon mielikuvitukselle mahdollisuuksia leikkien maailmassa.. 

Poika 6v sai kauan toivomansa legopakettin, minecraft panda-talon. Ilme oli näkemisen arvoinen, kun hän vihdoin sai avattua lahjat ja panda-talo paljastui. Poika alkoi sitä heti rakentamaan. Talo oli sen verran iso ja rakentaminen monivaiheista, joten pandatalo tuli joulupäivänä valmiiksi ja siitä leikit pääsi alkamaan. Poika oli yl-

peä itsestään kun sai talon valmiiksi ja pääsi vihdoin leikkimään .

Molempien lahjoissa oli vielä kirjat ja suklaapukit, jotka herkuteltiin samantien  Tyttö 7v on oppinut lukemaan, joten hän on lukenut nyt saamaansa kirjaa pikkuveljelleen.. 

Olen todella onnellinen ja kiitollinen teille, että ostitte yhteisvoimin kyseiset lahjat lapsilleni ja näin ollen mahdollistitte heidän toiveidensa mukaiset lahjat  Kuulin, että lahjojen takana on iso joukko ihmisiä, jotka ovat jokainen osaltaan halunneet auttaa ja olla mukana tekemässä hyvää 

Sydämellinen kiitos teille jokaiselle. Toivon teille kaikkea hyvää! 





NKS Kokemusasiantuntija -sateenvarjon alta kurkistaa ohjaaja Minna Tikka-Lapveteläinen. Sateenvarjon, koulutukseen osallistumistodistuksen ja Paikko -osaamistodistuksen sai lokakuussa 10 kokemusasiantuntijaa. Niemikotisäätiössä on koulutettu kokemusasiantuntijoita jo kymmenen vuotta. Koulutuksia on yksi vuodessa, koulutuspaikkoja kymmenen. Tammikuussa 2025 alkaa uusi koulutus, johon on jo valittu seuraavat kymmenen kurssilaista. Koulutustyöryhmään kuuluvat Minnan lisäksi kokemusasiantuntijat Sirpa Sinisalo ja Niina Prittinen. Kokemusasiantuntijatoiminnalla on oma osio säätiön kotisivuilla [Kokemusasiantuntijat - Niemikotisäätiö](#)



KOKEMUSASIAN TUNTIJALEIRILLÄ 9.-11.10.2024

Kokemusasiantuntijatoiminta, joka on meillä niin hyvää, joka niin heijastaa loisteensa loistavan Minna Tikka-Lapveteläisen säteilystä ja jota on niin tosi paljon, sai jälleen kulminoitumansa vuotuisesta kokemusasiantuntijaleiristä. Se oli sellainen leiri, että siellä kaikki oli parasta. Ja oikein hauskan henkilö- ja ryhmäkemian sai aikaan se, että siellä oli osallistujia kaikenlaisilta vuosikursseilta. Jopa Teppo otti roolin rentouttajana jälleen, vaikka onkin siirtynyt paljolti Niilon puolelle. Heikki ja minä oltiin leirikummeina, nostalgista, koska ennen me oltiin kouluttajina. Ja sitten tietysti juhlakalut, eli tämän vuoden valmistajat.

Ohjelma sitten olikin terästävä yhdistelmä työpajoja, jotain terapeutista ja luovien röörien rassaamista. Sirpa ja Salli pitivät työpajat: Sirpa voimavaroista ja Salli ahdistuksen hallinnasta. Sirpa on säätiöllä niin tärkeän tehtävän kuin kokemuskoordinaattori hoitaja ja Salli on oikea ahdistuksenhallinnan ja muutenkin elämän haluttuunoton supertähti, jonka nimeä kaikki toistelivat, kun kotia kohti lähdettiin. Ko-

kemukseni onkin, että mielenterveystaustan yleisin elämänlaatua rajoittava tekijä on ahdistus. Se pomppaa esiin melkein joka paikassa, missä kellään ongelmia on, sellaisia lamaannuttavia. Työnohjaustyypistä terapiovaa veti Hilpi Marttinen ja maalaamaan meidät sai Niina. Siihen vielä maailmanluokan rentouttajat Kare asahillaan ja Teppo gongeillaan, ja siitä koostui aivan älyttömän hyvä kokeleiri.

Kirsikkana kakun päällä olivat taas valmistuvien tarinat. Valmistuva ryhmä oli taas aivan erilainen kuin aikaisemmat. Näki oikein miten hyvin ryhmäläiset viihtyivät toistensa seurassa ja olivat keränneet hienot kokemukset oppimatkinsa aikana. Heillä oli keskenään tosi miellyttävä tunnelma. Uudet koket ja uudet raikkaat kokemuspatterit ja -tiedot.

Kirjoittanut Päivi



Kuvat Niko

SUSU- YLPEÄSTI KOKEMUSASIAANTUNTIJA!

Tämän vuoden Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijoiksi opiskelleiden ja syksyisellä leirillämme valmistujaisia viettävien joukossa oli Susu. Hänet löytää Haagan Toimintatalon keittiöltä ja nyt myös kokemusasiantuntijan tehtävistä, joissa hän pääsee kehittämään heti toiminnan naisena tulevia kokemusasiantuntija- kahviloita ja seuraavaa kokemusasiantuntijaleiriäkin. ”Jotakin uutta ja kehittävää olisi kiva tehdä” oli johtoajatus, kun hän alun perin hakeutui kokemusasiantuntijakoulutukseen. Puhtaasta halusta tehdä jotain tämän suuntaista kertoo myös unelma, joka on kertoa omaa selviytymistarinaa erityisesti osastohoidossa kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville oleville äideille; pystyy omalla elävällä esimerkillä näyttämään, että siitä selviää. Lisäksi hän haluaisi järjestää sateenkaari- teemaisia kahvilatapahtumia Niemikotisäätiölle, niitä kun ei ole ollut. Koulutusprosessi oli joskus rankkakin, kun esim. itsetuhoisuudesta tuli Mieli RY:n kouluttaja kertomaan sen kummemmin sievistelemättä asioiden oikeilla nimillä. Onneksi ei ole ”velvoitetta” kuulla kaikkea, voi koulutuksestakin luennolla pitää pauseja, tai jäädä opetuksen jälkeen puhumaan kahden kesken ohjaajan kanssa.

Mutta vaikka suojamuuritkin putoilevat osittain koulutuksen tiimellyksessä, Susukin on todella tyytyväinen kokemusasiantuntijuudesta. Hän halusi ottaa taidot käyttöön heti, ja epäröimättä alkoi nyt suunnittelemaan niin tulevia KOKE- kuvioita Niemikotisäätiöllä touhuavassa työryhmässä kuin myös liittyi KoKoAan. Jotain oleellista Sususta kertoo se, että hän ajatteli ensin kokemusasiantuntijuuden olevan puhtaasti vapaaehtoistyötä, eli siihen ei sisältyisi missään muodossa rahapalkkioita. Hän toimisi näissä tehtävissä kyllä ihan silkasta auttamisen halusta muutenkin. Hyvä, Susu! Olkoon kokemusasiantuntijan tiesi kaikin tavoin hyvä! Kirjoittanut Sanna



”Jotakin uutta ja kehittävää olisi kiva tehdä” oli johtoajatus, kun Susu alun perin hakeutui kokemusasiantuntijakoulutukseen”

MAIJA- KOKEMUSASIAN- TUNTIJA VM. 2024

Uusien Niemikotisäätiöllä koulutettavien, tänä vuonna valmistuneiden kokemusasiantuntijoiden joukkoon kuuluu myös Maija. Hänet sai hakeutumaan koulutukseen tarve päästä johonkin eteenpäin, jakamaan tätä prosessia, miten pääsisi parempaan kuntoon. Hän haluaa jakaa muille tietoa, ja toiveena on, että yksikin saisi apua Maijan kokemuksesta ja tarinasta. Maijan tarinaan kuuluu läheisesti äiti, joka oli paljon tukena ja apuna myös

vaikeimpina aikoina. Vaikka läheinen tuntisi voimattomuutta kuntoutujan kanssa, on tärkeä ja osallisuutta lisäävää ottaa mukaan eri paikkoihin ja tapahtumiin, sanoo Maija, eikä hän koe sairauden olevan este millekään. Vaikka olisi vaikeaa, riittää, kun läheinen on läsnä. Kokemusasiantuntijakoulutus toi mukanaan paljon hyvää; se oli positiivinen kokemus, joka opetti kertomaan omaa tarinaa. Koulutukseen kannattaa hakea, koska se tuo uusia näkökulmia sairauteen, ja yhdistää, kokemuksia puolin ja toisin omaavia.

Kirjoittanut Sanna



Facebook-päivitys 29.10.2024

Toimintaamme osallistuminen on luonteeltaan ennaltaehkäisevää. Kun on syy herätä aamuisin ja paikka ja yhteisö, minne tulla, on helpompi pysyä psyykkisesti ja fyysisesti toimintakykyisenä.

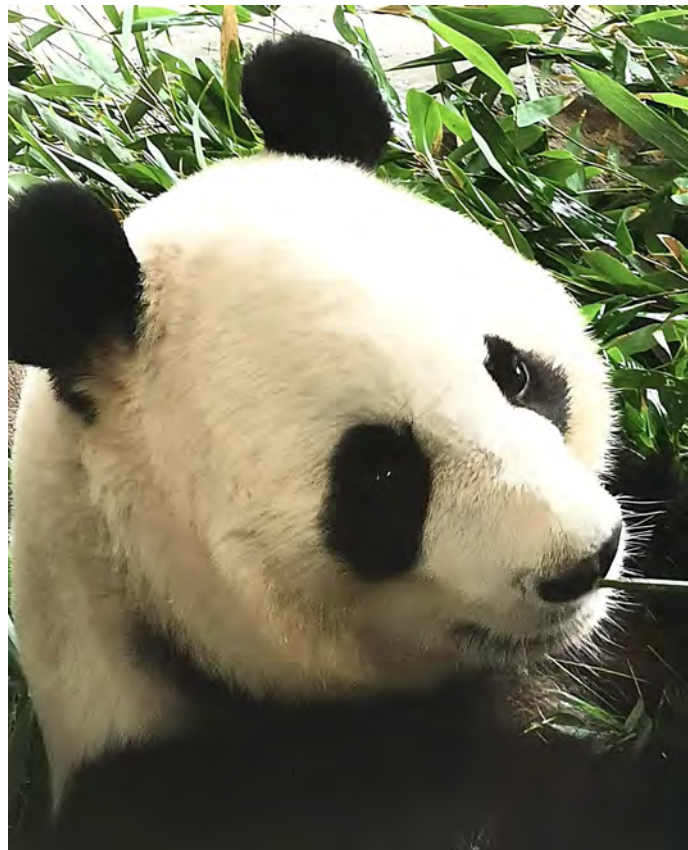
Kokemus on osoittanut, että sairaalahoitajaksoja on vähemmän silloin kun arjessa on rytmi, mielekästä tekemistä ja kohtaamisia.

Keskusteluissa ihmiset ovat sanoneet, että luottamuksella ja positiivisuudella saa enemmän aikaan kuin pelolla. Pelkoa elämässä syntyy epävarmuudesta ja valtarakenteista. Siitä jos valtaa käytetään vastuut

tomasti tai varmuutta tulevaisuuden pysymisestä turvallisena ei ole. Luottamuksen rakentaminen aina uudestaan ja uudestaan on raskasta, kun henkilökunta vaihtuu. Ryhmä- ja työtoiminta ovat luonteeltaan pitkäjänteisiä toimintoja. Luottamuksen rakentaminen vie aikaa, toteavat vertaiset ja kokemusasiantuntijat.

Ohessa muutamia Haagan toimintatalon kamerakerholaisten vuosien varrella ottamia kuvia.





Ähtärin eläinpuisto

27.4.2024



