

Lukijalle

MEIKÄLÄISTEN LEHTI

2/2019

Tervetuloa lukemaan Siun soten työ- ja päivätoimintojen yhteistä asiakaslehteä. Lehden jutut ovat asiakkaiden tekemiä ja lehtijuttujen tekoon osallistuu asiakkaita kaikista Siun soten päivä- ja työtoimintapaikoista. Lehden tekeminen on osa asiakasosallisuutta ja vaikuttamista. Pyrimme tekemään toimintaamme näkyväksi myös muille tahoille. Jokaisessa lehdessä esitellään myös 1-2 toimintakeskusta.

Siun soten alueella kehitetään työ- ja päivätoimintoja asiakaslähtöisemmiksi ja pyritään antamaan ääni asiakkaillemme. Suunnittelemme toimintoja yhdessä ja pyrimme pysymään mukana muuttuvassa yhteiskunnassa. Siun soten alueella on lähdetty kehittämään digitaitoja #Ihan Diginä hankkeen avulla, niinpä pääsettekin lukemaan ensimmäistä lehteä myös nettiversiona.

Nautinnollisia lukuhetkiä toivotellen Toimintakeskus Touhulan väki Juuasta

Sisällys

Job Shadow Day **3**
Työ- ja päivätoiminnan touhuja **5**
Musiikki **10**
Tervehdyksiä toimintakeskuksilta **13**
Harrastukset ja Matkailu **17**
Liikunta **19**
Kirjeenvaihtopalsta **30**
Info **31**

Job Shadow Day

1. Job Shadow Day on päivä työnhakijoille, joiden elämäntilanne, sairaus tai vamma vaikeuttaa työllistymistä.
2. Työn seuraaminen auttaa hakijaa mieleisen ja sopivan työn löytämisessä.
3. Työn seuraaja oppii, millaista hänen unelmatyönsä todellisuudessa on.
4. Työnantaja antaa kiinnostuneelle henkilölle mahdollisuuden tutustua työhön päivän ajan.

Job Shadow Day ei ole työnhakua, vaan se rakentuu vapaaehtoiseen yhteistyöhön, jonka tarkoituksena on tuoda esille erityistarpeita omaavien henkilöiden osaaminen ja motivaatio työntekoon. (Vates 2019)

Työnvarjostuspäivää vietettiin Pohjois-Karjalassa usealla eri paikkakunnalla.



Ilomantsissa:
https://www.youtube.com/watch?v=00FqPre7cYE

Joensuussa:
https://www.joensuunmaila.fi/ajankohtaista/job-shadow-day-mikko-vietti-paivan-joman-matkassa

Liperissä: https://kotiseutu-uutiset.com/uutiset/2019/05/21/ylamyllylla-oli-innokkaita-tyontekijoita/

Ja myös Nurmeksessa, Lieksassa ja Juuassa:
https://www.siunsote.fi/-/varjostajia-liikkeella-eri-puolilla-maakuntaa-torstaina-16-5-

Job shadow day eli työn varjostus päivä 2019 Palviaisen maatilalla

Mikko Honkanen halusi kokeilla maatilalla työskentelyä. Hän valitsi työnseuraamispaikan päivätoiminnassa kuvien avulla. Mikko osallistui työn varjostus päivään Lieksassa Palviaisen maatilalla. Mikko hoiti maatilalla villasikoja, vuohia, lehmiä, hevosia, lampaita ja kaneja. Maatilalla on myös kanoja, ankkoja, koiria ja kissoja.

Vates toi tapahtuman suomeen vuonna 2014 ja koordinoi sitä. Irlannista alkaneeseen Euroopan laajuiseen job shadow day tapahtumaan osallistuu vuosittain tuhansia työn seuraajia. Päivä on henkilöille, joiden elämätilanne, sairaus tai vamma vaikeuttaa työllistymistä. Tarkoituksena on tuoda esille erityistarpeita omaavien henkilöiden osaaminen ja motivaatio työtekoon. Päivän aikana keskitytään vahvuuksiin eikä rajoitteisiin. Suomessa päivä on ensisijaisesti asenteiden muokkausta jonka avulla on mahdollista luoda paikalista ja alueellista yhteistyötä erityisryhmien työllistymisen tueksi ja mahdollistamiseksi.

Varjostus päivä oli onnistunut ja Mikko tyytyväinen kun pääsi kokeilemaan työtä maatilalla. Vates antoi päivään osallistujille kiitokseksi Diplomit.



Kirjoittaja Sami Pekkarinen Toukolan Päivätoiminta Lieksa

Työ- ja päivätoiminnan touhuja

Anniinan työharjoittelu kaupassa

Rantakylä





Touhulan päivätoiminnassa tapahtuu tiistaina..

Aamulla juodaan aamukahvit ja teet. Sitten on aamukokous Ninan porukalla. Aamukokouksessa pidetään kyykkyjumppaa ja pidetään rentoutus musiikin kautta. Vuorotellen on kalanruokinta. Meillä on pieni akvaario. Kaikilla kaloilla on nimi. Ruokailun jälkeen on musiikin kuuntelua, käsitöitä, ulkoilua. Joskus käydään kiepissä (kierrätyskeskuksessa) ostoksilla.

Kirjoitti Satu, Tytti, Hanna, Mirja, Marja, Nina ja Katja



Neontetroja

kahvi



kokous



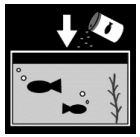
tuolijumppa



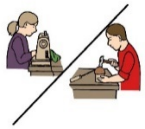
rentoutus



ruokkia kaloja



käsityöt



Pääsiäisaskartelua Touhulassa

Pääsiäiskorttien askartelua Touhulassa Juuassa. Tehtiin kortteja kavereille.



Pääsiäisrunoja

Kevätsää, lämmittää,
luonnon kaiken herättää.
Katsokaa, sulaa maa,
puut jo silmut saa.
Lintusten nyt laulu soi,
puut ja metsät vihannoi.
Kevätsää, lämmittää,
luonnon herättää.

Kevät koittaa,
valo taas pitkän talven voittaa.
Iloista pääsiäistä!

Kevääseen kuuluu nyt lintujen laulu lämmin

aurinko, joka sulattaa maan ja lumet kadottaa.

Kukat alkaa kukkimaan ja kesä nyt tulla saa!





Juuan digiryhmä #Siitähän se lähtee

Minä ja Satu osallistutaan digiryhmään. Mukana on myös Pasi, Katja ja Nina. Harjoitellaan videopuhelua ja älypuhelimen käyttöä. Ekana Tuntui vaikealta. Nyt oppii kännykän käyttöä paremmin. Liikuntavideoita otettiin nauhalle. Me Satu ja Tytti näytettiin siinä mallia. Ne pitäjät, Saila ja Sari on kivoja. Jarkko opiskelija on opettanut myös hyvin. Toivomme rohkeutta kaikille opiskella digihommia.





Pasi kokeilee tässä virtuaalilaseja, Toisessa kuvassa Pasi, Katja, Satu, Nina ja Tytti

Kirjoitti Satu ja Tytti Touhulasta

Tervehdys Toukolasta



Piirsin keväisen piirustuksen kaikkien iloksi. Olen Hilkka Kähkönen Lieksasta. Käyn Toukolassa päivätoiminoissa maanantaista perjantaihin. Teen mitä mieleen juolahtaa, mieluisia asioita esim piirtäminen, tikuttaminen ja mitä annetaan tehtäväksi. Avustan toisten töiden viimeistelyssä. Asun Toukolantie kympissä, sieltä on lyhyt matka tulla Toukolaan.



Hilkka Kähkönen

Musiikki

Työtanhuan toimintakeskuksen oma laulu

Työtanhuan toimintakeskuksella on tehty toimintakeskuksen oma laulu, josta keskustelimme lehtijuttua varten 24.4. Ajankohtaiset asiat ryhmässä. Ryhmäläiset miettivät vastauksia lauluun liittyviin kysymyksiin.

1.Miten laulu on tehty?

Kaikki sai sanoa laulun sanoja. Sävel ja sanoitus on Arto Tarkkosen tekemä.

2.Missä laulua on harjoiteltu?

Työtanhualla aamutuokiolla. Kuntosalillakin laulettiin. Muskarissa Arto Tarkkosen kanssa.

3.Miten laulaminen sujuu?

On opittu laulamaan ulkoa jonkin verran kertosäkeistä.

4.Miltä tuntuu, kun on oma laulu?

Hyvältä.

5.Missä omaa laulua voisi vielä käyttää?

Työtanhualla, kuntosalilla. Lauluun on nuotit, ja sen voisi äänittää. Se voisi olla myös laulukirjassa. Laulua voisi soittaa pianokurssilla. Laulaa voisi vielä retkillä ja omissa tilaisuuksissa, kuten vappuna, sekä vieraille ja vierailuilla. Sanat voisi ottaa myös itselle, vapaa ajalla voi laulaa.

Jutun teki

Työtanhuan toimintakeskuksen ajankohtaiset asiat ryhmä.



MUKAVA PÄIVÄ ON

MUKAVA PÄIVÄ ON. TYKKÄÄN OLLA TÄÄLLÄ

OTETAAN HUOMIOON. KAIKKI JOKA SÄÄLLÄ.

MUKAVA PÄIVÄ ON. TYKKÄÄN OLLA TÄÄLLÄ.

PÄIVÄMME VERRATON KAIKILLA KIVAA ON.

KAIKKI TÄÄLLÄ ON TÄRKEITÄ EMME SAA HÄIRITÄ TOISIA

TÄÄLLÄ ON ILOISET IHMISET EI TUNNETA MURHEITA MOISIA

MÖKÖTTÄMÄÄN EI RUVETA HOMMIA SE VOI HAITATA

PITÄÄ MEIDÄN MYÖS SIIVOTA EI TURHAAN TOISIA VAIVATA

MUKAVA PÄIVÄ ON. TYKKÄÄN OLLA TÄÄLLÄ

OTETAAN HUOMIOON. KAIKKI JOKA SÄÄLLÄ

MUKAVA PÄIVÄ ON. TYKKÄÄN OLLA TÄÄLLÄ.

PÄIVÄMME VERRATON KAIKILLA KIVAA ON.

PÄIVÄ KULUU NOPEASTI KUN ON HAUSKAA TEKEMISTÄ

KAUPUNKIIN PÄÄSEE NOPEASTI. RETKILLÄ ON MUKAVAA.

LEIVOTAAN MAKOISET LEIVONNAISET, YHDESSÄ NE NAUTITAAN

POSTILLA PÄIVISIN KÄYDÄ SAA, YHDESSÄ AUTOA SIIVOTAAN

HYVÄLLÄ SÄÄLLÄ ULKOILLAAN, AURINKO MIELTÄ VIRKISTÄÄ
KUN KAVERIT MUKANA TOUHUAA, SE KAIKKI ILOISIKSI SAA.
MÖKÖTTÄMÄÄN EI RUVETA, SE VOI HOMMIA HAITATA.
TÄÄLLÄ ON ILOISET IHMISET, TYÖNSÄ TEKEE ILOITEN

MUKAVA PÄIVÄ ON. TYKKÄÄN OLLA TÄÄLLÄ
OTETAAN HUOMIOON. KAIKKI JOKA SÄÄLLÄ
MUKAVA PÄIVÄ ON. TYKKÄÄN OLLA TÄÄLLÄ.
PÄIVÄMME VERRATON KAIKILLA KIVAA ON.

MUITA TERVEHDIN, KIITÄN JA PYYDÄN ANTEEKSI
TOISTA AUTTAA VOIN, KANNUSTAIN INNOSTAIN.
KEITTIÖSSÄ VUOROTELLAAN, SITTEN KAHVIA JUODA SAA
KEITTIÖVUOROLAINEN, VUOROLLAAN JOKAINEN.

YHDESSÄ KUN TEHDÄ SAA, KAIKKI TÄÄLLÄ ON MUKAVAA.
TYÖKIN SUJUU NOPEAAN, KUN TOINEN TOISTA TUETAAN.
AHERTAEN TÖITÄ TEEN, SITTEN TAUOLLA SYÖMÄÄN MEEN.
YHDESSÄ NÄIN TOIMIEN, EI PAHAA TOISILLE SANOEN.

MUKAVA PÄIVÄ ON. TYKKÄÄN OLLA TÄÄLLÄ
OTETAAN HUOMIOON. KAIKKI JOKA SÄÄLLÄ
MUKAVA PÄIVÄ ON. TYKKÄÄN OLLA TÄÄLLÄ.
PÄIVÄMME VERRATON KAIKILLA KIVAA ON.

KEVÄT

Olet prinsessa kaunehin, joka kerää onnen apiloita niityltä. Rakkaus kukoistaa, auringon paiste loistaa kirkkaana. Sydän sykkii tulen palavasti. Kokko roihuaa, tuli leimahtaa, pikku keiju tulloo katsomaan.

Kukkaniitty kukoistaa, täyttyy ruusuista. Keltaisista, sinisistä, punaisista, valkoisista, vaaleanpunaisista, mustista, tumman violeteista. Pieni salainen ihailija tulloo katsomaan picnic elokuvaa rannalle. Syö vesimelonia, falafel pyöryköitä.

Ann-Mari



Tervehdyksiä toimintakeskuksilta

Työtoimintaa Touhulassa

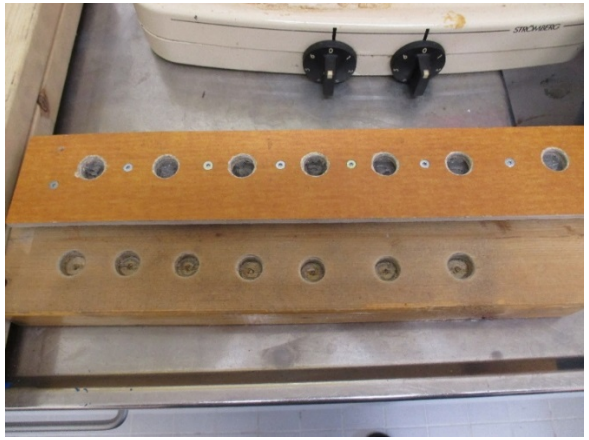
Minä olen Irja Kuittinen.



Osallistun mielelläni askarteluihin ja muihin päivätoiminnan tuokioihin. Esimerkiksi jumppatuokiossa olen aktiivinen.



Yksi työtehtävistäni on kuteiden leikkaus.



Teen alihankitatöitä JM Steelille. Rikkojen asennusta.

Tervehdys Savirannasta Polvijärveltä!

Meillä kokoontui asiakasraati 10.4.2019. Lunta oli satanut todella paljon edellisenä yönä ja osalla tulijoista oli ongelmia lumen ja autojen kanssa.

Meitä raatilaisia oli 17 ja ohjaajia 10, sekä raadin vetäjät Ulla ja Tarja.

Meitä oli monesta eri yksiköstä ja me kerrottiin mikä on meistä parasta omassa yksikössä. Lopuksi kuunneltiin Lauri Tähkän kappale Palavaa Vettä. Me savirantalaiset käytiin navetalla näyttämässä eläimiä muille raatilaisille. Eläintenhoito on meillä osa työtoimintaa. Lähtiessä toivotettiin hyvää ja turvallista kotimatkaa kaikille.

Nyt järvi on avautunut jäistä ja muuttolinnut ovat palanneet. Lintutornilla käydään silloin tällöin kiikaroimassa lintuja. Kaulushaikara puhaltelee kaislikossa, mutta ei näyttäydy meille.

Kuvissa minä hoitamassa kanoja ja vuohia.

terveisin Asta Härkönen ja muu Savirannan porukka.



Honkalammen päivätoiminta: Nuorten liikuntaryhmä

Liikuntaryhmässä olemme muun muassa tasapainoilleet, keppijumpanneet, käyneet keilaamassa, ulkoilleet, lumikenkäilleet, hiihtäneet, pelanneet puhallustikkaa, tehneet jumppapallo harjoitteita, joogannut, pelanneet curlingia, pelanneet ulkopelejä, tehneet kevätretken luontoon, halailleet puita ja pelanneet koripalloa hangella.

Lisäksi jokainen halusi kertoa oman lempipuuhansa:

Aino: Keppijumppa on mukava liikuntalaji



Enni: Tanssiminen on kivaa



Tuomas: Jalkapallo on hyvä



Riku: Hiihto



Ella: Allasjumppa. Hirveä nauru kuuluu altaasta



Harrastukset ja Matkailu

Pohjolan matka

Linja-autolla matkustan ja matkustan ja matkustan Kuopioon.

Pojnnka!

Linja-autolla matkustan, matkustan linja-autolla Joensuuhun, Ouluun.

Rekisteri TM-131





Teemu Mikkonen Toukola Lieksa

Lempiharrastus

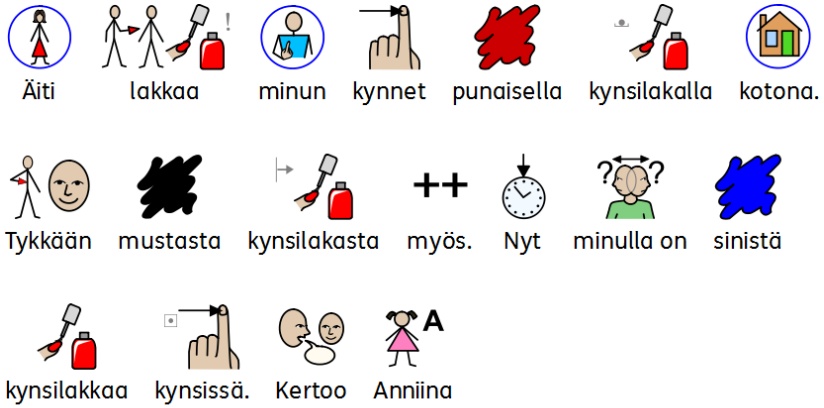


Minä olen Riitta Kuiri. Harrastan käsitöitä. Tässä minulla on iso työ kesken. Tästä tulee neulottu peitto. Neulominen on minulle himohommaa. Musiikki ja neulominen ovat minulle tosi tärkeitä.



Kauneudenhoito





Liikunta

Toukolan tanssivat tytöt

HannaMari: Tykkään tanssia ja laulaa Toukolan päivätoiminnassa. Antti Tuisku, Kari Tapio ja Titinallet ovat lempilaulajiani. Kävin Kari Tapion konsertissa maaliskuussa. Teen Toukolassa palapelejä ja tykkään jutella kaikkien kanssa meidän ryhmässä.

Roosa: Tykkään tanssia ja piirtää Toukolassa.

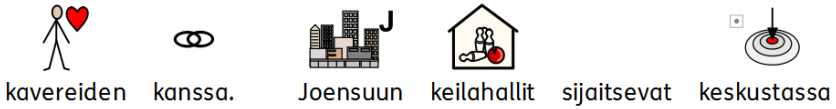






Keilaus



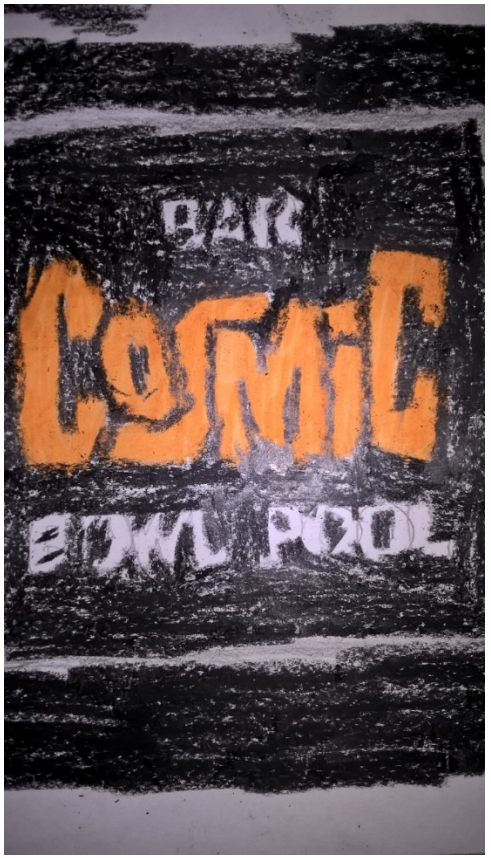




Cosmic viihdekeilahalli

avoinna joka päivä





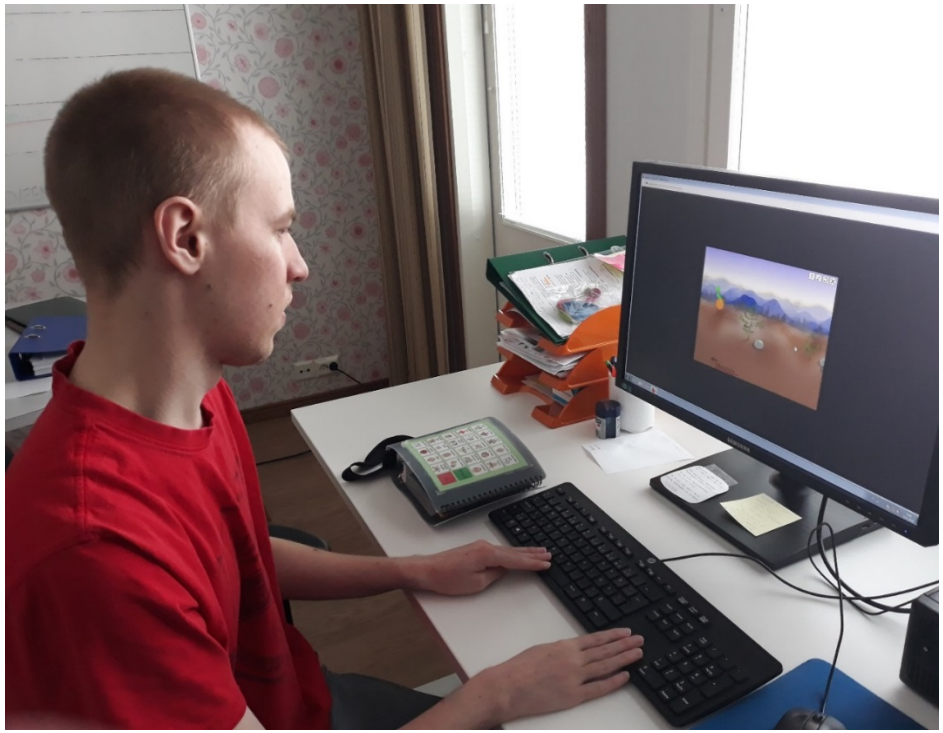
Piirtänyt Nupa-päivätoiminnasta Eemeli

Lehti ja peliarvostelut

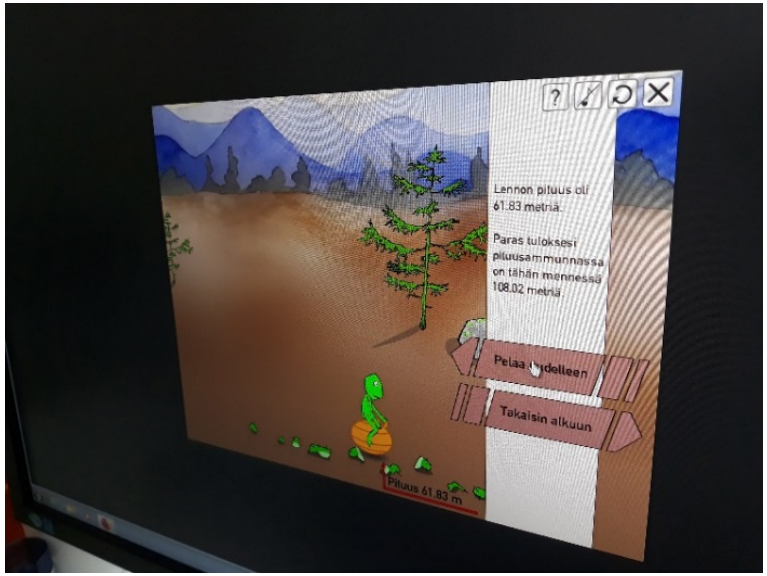
Teemun peliarvostelu

Peli: Papupultti Papunet

Pelin arvosana: 10



Tykkään pelistä, koska se on hyvä ja hauska peli. Tykkään pelata tietokoneella.



Teemun elokuva-arvostelu

Elokuva: Beethoven

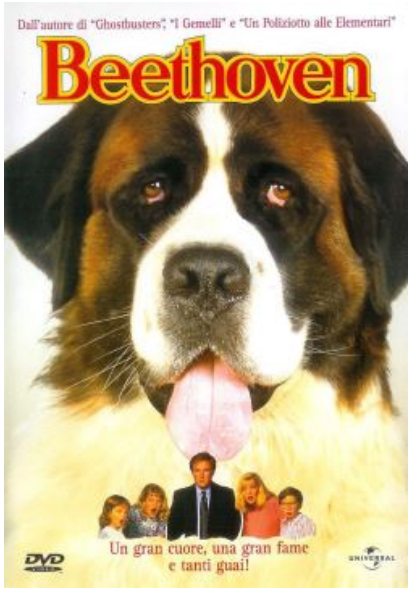
Tykkäsin elokuvasta tosi paljon, annan arvosanan 10.

Parasta elokuvassa oli huumori, nauroin, kun Beethoven pissasi elokuvassa isän kenkään.

Tykkään eläimistä ja mielestäni Beethoven-koira oli paras elokuvan hahmoista.

Suosittelen elokuvaa myös muille katsottavaksi.

Beethoven-koira



Elokuvassa esiintynyt perhe



Haastattelu

Haastattelimme Kataja Basketin toiminnanjohtajaa Riku Tapiota

1. Kerro lyhyesti itsestäsi
    - Olen 31 vuotias. Olen kotoisin Kotkasta, tulin opiskelemaan Joensuuhun 2008. Tulin Kataja Basketiin töihin 2013.
2. Normaali työpäiväsi?
    - Ei ole normaalia työpäivää. Olen monessa mukana, niin sanottu jokapaikan höylä.
3. Mikä on parasta työssäsi?
    - Olen etuoikeutettu, että saan olla tekemässä työtä joka on intohimoni.
4. Mikä on katajan pelaajien sopimustilanne ensi kaudeksi?
    - Matias Ojala ja Topias Palmi. Neuvottelut ovat kesken muiden/uusien pelaajien kanssa.
5. Miten vietät vapaa-aikaasi?
    - Harrastan liikuntaa tai makailen sohvalla ja katson televisiota.
6. Mitä terveisiä laittaisit Meikäläisten lehden lukijoille?
    - Käykää katsomassa Kataja Basketin matseja

Kiitos, että sain olla mukana!



Haastattelijat Simo ja Niko toimintakeskus Majakasta



Haastattelijat Simo ja Niko yhdessä Riku Tapion kanssa.

Tutustuminen Pohjois-Karjalan kirjapainoon

Kävimme tutustumassa Karjalaisen toimitukseen ja painoon tiistaina 14.5.



Tutustujat toimintakeskus Majakasta.











Lemmenlavan tanssit kesällä 2019!

22.8. Tanssit kehitysvammaisille klo 11-15

Liput 15 euroa



SUUNNITTELUKILPAILU!

Suunnittele Meikäläisten lehdelle logo ja nimelle fontti.

Logo on lehden merkki ja fontti tarkoittaa tekstin mallia. Piirrä tai tee molemmat tietokoneella.

Lähetä ehdotus sähköpostilla Tarjalle tai Tuomakselle ELOKUUN LOPPUUN MENNESSÄ. Palkintoja luvassa!

tarja.h.huotari@siunsote.fi , tuomas.laukkanen@siunsote.fi

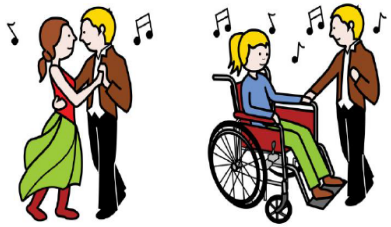


JUHANNUSTANSSIT

TI 18.6.2019 Klo 10.30–13.30

MÖHKÖN JUHLALAVALLA

Möhköntie 210 82980 MÖHKÖ



LIPUT

10€,

TYÖNTEKIJÄT ILMAISEKSI

RAVINTOLA

Keittolounas 8 €
Makkaraa
Lettuja
Kahvia
Leivonnaisia
Virvokkeita

Ruokailuvaraukset
11.6.2019 mennessä

Kirjeenvaihtopalsta

Voit laittaa tälle palstalle vapaamuotoisia kirjeenvaihtoilmoituksia.

Nimi ja osoite pakollisia. Voit laittaa myös sähköpostiosoitteen.



Hei kaikki kivat naiset!

Olen 44-vuotias mies, horoskooppimerkiltä skorpioni.

Käyn työtoiminnassa Toimelassa, liperissä ja soitan Toimela-bändissä tampuriinia.

Vapaa-ajalla harrastan lenkkeilyä ja kuuntelen musiikkia. Tykkään myös linnunlaulusta.

Etsin samanikäistä naista kirjeenvaihtokaveriksi.

Kirjoita kirjeesi; Kosti Miettinen/ Toimela

Koulutie 1

83100 Liperi

Info

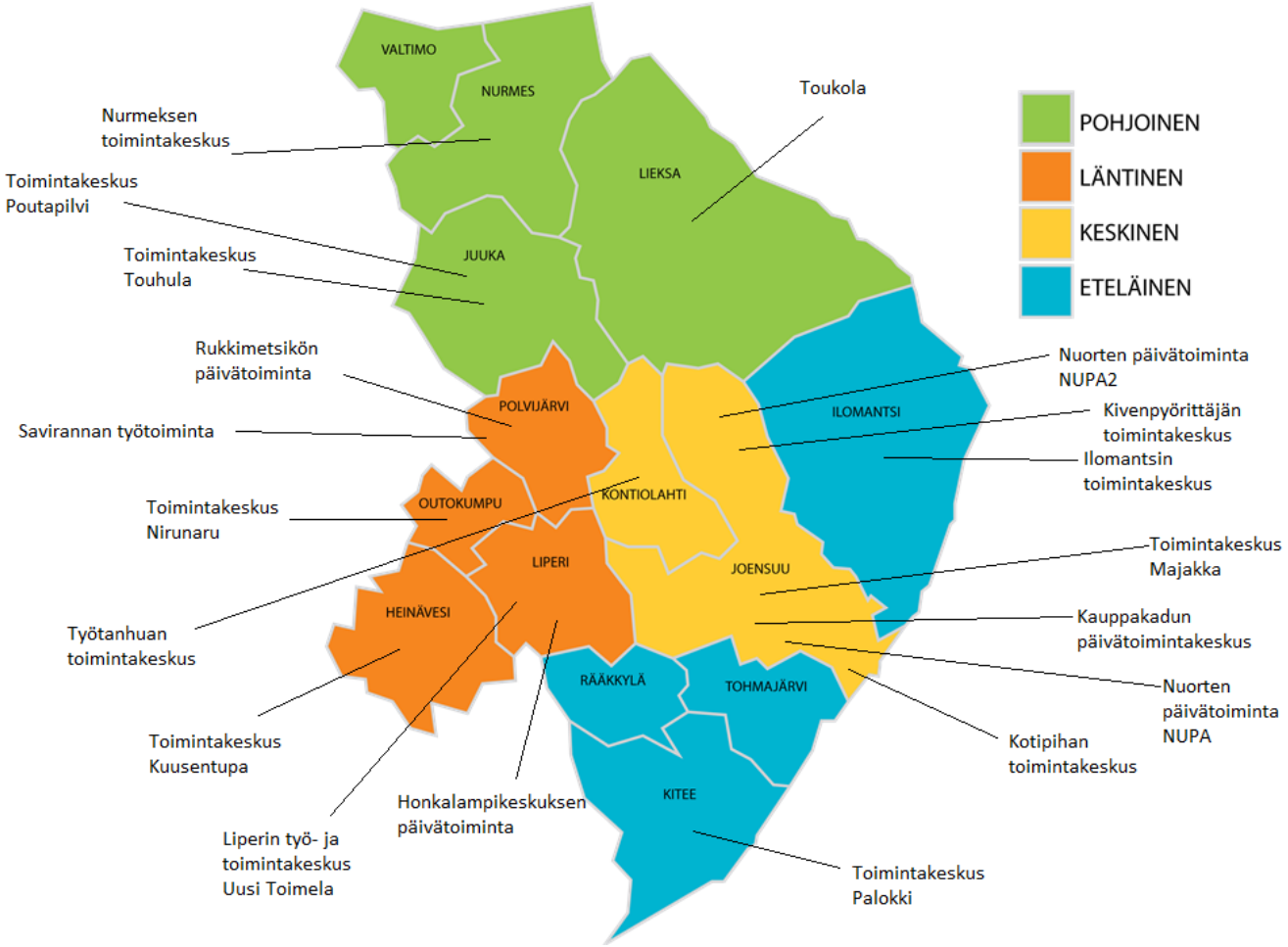
Siun soten työ- ja päivätoiminnot on tarkoitettu asiakkaille, joiden toimeentulo perustuu sairauden tai työkyvyttömyyden perusteella myönnettäviin etuuksiin (eläke, kuntoutustuki). Siun soten työ- ja päivätoimintoihin kuuluu vaikeavammaisten päivätoimintaa, työtoimintaa, avotyötoimintaa ja tuettua työllistymistä.

Meikäläisten lehti on Siun soten vammaispalvelujen työ- ja päivätoimintojen asiakaslehti. Lehteä on aloitettu tekemään koko Siun soten laajuisesti vuonna 2019, joten Meikäläisten lehden sisällöllisen- ja graafisen muodon kehittäminen on vasta aluillaan.

Lehden tavoitteena on saada työ- ja päivätoimintojen asiakkaan ääni näkyväksi ja antaa asiakkaille (ja työntekijöille) kokemus erilaisista rooleista. Tarkoituksena on antaa asiakkaille, työntekijöille ja muille työ- ja päivätoiminnoista kiinnostuneille tietoa heitä kiinnostavista asioista. Toivottavasti lehti antaa Teille ajateltavaa ja iloa päivään!

Yhteystiedot:

Voitte olla yhteydessä lehden toimitukseen, mikäli teillä on jotain kysyttävää, juttuvinkkejä tai haluatte antaa palautetta. Sähköpostiosoite on meikalaistenlehti@siunsote.fi



Ensimmäinen lehden kokosi:

Toimintakeskus Touhula

Sahateollisuustie 8

83900 Juuka