

# KILTA SANOMAT

---

## KESÄN 2015 KILTASANOMAT

---

### MALMIN YHTEISÖTILA

---

#### VAPAAEHTOISTOIMINTA KILTATOIMINNAN YTIMESSÄ

A – kiltatoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoisuus on osa A – kiltatoiminnan arvoperustaa. Ilman vapaaehtoistoimintaa A – kiltatoimintaa ei olisi. Helsingin A – killan ja Malmin yhteisötilan tapauksessa vapaaehtoisuus tarkoittaa A- kiltatoiminnan arvojen toteuttamista vapaaehtoistoiminnan avulla – päihitteettömyyttä, kokemuksellisuutta, yhteisöllisyyttä ja yhteistoimintaa. Palkatun henkilöstön tehtävänä on luoda, ylläpitää ja tukea vapaaehtoistoimintaa.

Malmin yhteisötilan vapaaehtoiset ja työntekijät ovat kokoontuneet tänä keväänä kahdesti vapaaehtoisuus -teeman parissa. Tavoitteena on kehittää Malmin yhteisötilan vapaaehtoistoiminnan edellytyksiä ja toimintaa siten, että osallistujien päihitteettömyys saa tarvitsemaansa tukea ja osallistujien hyvinvointi lisääntyy. Seuraava kokoontuminen on 29.5 Malmin yhteisötilassa. Tilaisuuteen ovat kaikki tervetulleita ilman mitään velvoitteita.

Vapaaehtoistoiminnan miettiminen yhdessä on tuonut jo nyt uusia käytäntöjä toimintaamme. Viikonloppuaukiolot ovat olleet mahdollisia jo pitkään, kiitos vapaaehtoisten. Nyt myös arkipäivien aukioloajat on pystytty varmistamaan vapaaehtoisten aktiivisuuden ansioista.

Kokoontumisissa olemme keskustelleet vapaaehtoisen oikeuksista ja velvollisuuksista ja siitä miten A – kiltta voi tukea vapaaehtoisuutta. Olemme jutelleet myös siitä miten vapaaehtoisen

jaksamista voidaan edistää ja minkälaisia käytäntöjä pidämme yhteisötilassa yllä. Aikaansaannoksemme on myös se, että Kahvila Porina tarjoaa lounaan vapaaehtoiselle silloin kun hän on vuorossa, myös ”Kiltaluotsi” – nimiökortit on tilattu.

Tarvitsemme lisää vapaaehtoisia moniin toimiimme. Niihin jotka tapahtuvat Malmin yhteisötilassa, mutta myös niihin jotka suuntautuvat ulospäin: puutarhapalstalle, retkille, infoihin jne.

Toukokuun lopun (29.5) kokoontumisessa suunnittelemme toiminta- ja virkistyspäivää vapaaehtoisille – mitä, missä ja koska? Tule ja kerro mitä mieltä sinä olet asiasta!

---

### RYHMÄT MALMILLA

---

- AVORYHMÄYHTEISÖ Malmin Avoryhmä, avoin vertaistukiryhmä, ti klo 18 – 20
- TUKIVALMENNUSRYHMÄ joka toinen ti, parillisina viikkoina klo 15 – 17, suljettu ryhmä
- Teemallinen keskusteluryhmä klo 16 – 17:30, 11.2. ja 25.2.
- PA-ryhmä to klo 18 - 19.30, vertaistukiryhmä talous- ja velkavaikeuksiin
- KAKSOISPISTE, pe klo 18:00 – 19:30, vertaistukiryhmä kaksoisdiagnoosin omaaville
- NA-ryhmä la klo 18 - 19.30
- AA-ryhmä su klo 10 - 11

# KILTASANOMAT

## KESÄN 2015 KILTASANOMAT

### TOIMINNALLISET RYHMÄT

- liikuntaa kävijöiden toiveiden mukaan, petankki, mölkkö, kävelylenkki, ma klo 13 -14
- Nikkarointipaja ti ja pe klo 9:30 – 11:30, päihdepoliklinikan tiloissa, Soidinkuja C-rappu
- Keilaus Helsinginkadulla joka toinen ke, parittomina viikkoina klo 13 -14, omavastuu 3 €



### KAHVILA PORINA

Keittolounaan ja salaattiannoksien lisäksi Kahvila Porinassa on tarjolla on edelleen myös suolaisia ja makeita leivonnaisia, sämpylöitä ja eväsleipiä sekä makeisia, jäätelöä ja virvokkeita.

Uusina tuotteina tulee lounasaikaan myyntiin täytetyt lihapiirakat ja raikkaat Smoothiet! Kaikki tuotteet ovat ostettavissa myös mukaan. Valmistamme tuotteita myös tilauksesta. Lisätietoja Merviltä.

Käy katsomassa kuukauden ruokalista kotisivuiltamme tai Facebookista!

**Kahvila Porina** avoinna arkisin ma-pe klo 9-14.  
Puh. 046-5730 897  
aamupuuro klo 9 - 10  
keitto/salaattilounas klo 11 -14

[kahvilaporina@helsinginakilta.fi](mailto:kahvilaporina@helsinginakilta.fi)

**Huom! Kesällä Kahvila Porina on suljettuna 29.6.- 31.7.**

### TULEVAT KESÄN TAPAHTUMAT JA RETKET

- ke 20.5. Tamminiemi/Seurasaari
- ke 3.6. Kaunissaari, lähiöliikuttajan kanssa
- to – pe 11. -12.6, yön yli retki Nuuksio mökkimajoitus
- pe 26.6. Ohkola, perhosbongaus, luonnonniityn ennallistamista
- 15.7. Solakallion lettukestit
- 6.8. melontaa, paikka avoin
- 21.8. retki Vallisaareen

**Kaikista retkistä ilmoitus yhteisötilan ilmoitustaululla n. 1-2 vk ennen retkeä.**

**Sitova ilmoittautuminen, koska paikkoja aina rajoitetusti ellei toisin ilmoiteta.**

Muistakaa osallistua retkilemmelle. Pyrimme tarjoamaan monipuolisia elämyksiä.

### MUUT TAPAHTUMAT

A-kiltojen liiton valtakunnalliset kesäpäivät 27.-28.6.2015 vietetään Hyvärilän matkailu- ja nuorisokeskuksessa Nurmeksessa.

# KILTASANOMAT

## KESÄN 2015 KILTASANOMAT

### RETKIRAPORTTI VEEKISTÄ 5.5.2015

Alla oppaamme Eero Haapalan bongama harvinaisuus jonka laulua saimme kuulla.

5.5.2015 Viikin korteikossa bongattu piipertäjän ääni, lintubóngasta harrastava Eero Haapala ehti saada myös näköhavainnon



Sitraunavästäräkki – Wikipedia  
Linnun pituus on 15–17 senttimetriä. Laji muistuttaa keltavästäräkkiä sekä kooltaan että [fi.wikipedia.org](http://fi.wikipedia.org)

Kuusiluodossa Eero tarkisti isokoskelon, telkän ja uuttukyyhkyn pesien kuntoa.



# KILTA SANOMAT

## KESÄN 2015 KILTASANOMAT

### MINUN HELSINKINI

Salainen piilopaikka.. Muistoja herättävä..  
Mieleen painunut näkymä.. Muuten vaan mukava mesta...

Onko Sinulla joku tärkeä paikka Helsingissä,  
jonka haluaisit näyttää muillekin?

Mikäli vastauksesi on Joo, sovitaan päivä,  
kerätään porukka kasaan ja lähdetään  
katsomaan Sinun Helsinkiäsi, jotain mitä muut  
eivät ole vielä nähneet...

-Kuka-                      -Minne-                      -Milloin-

1. JARI O FALKULLA

2.

3.

4.

5.



### SORMET MULTAAN!!!

KILLAN PALSTAVILIELY PÄIVÄT TOUKO-KESÄKUU

Lähdetään yhdessä Killasta.

Tiistai 19.5 klo 14.30

Keskiviikko 27.5 klo 16

Torstai 4.6. klo 14

Keskiviikko 10.6 klo 16

Torstai 18.6. klo 12

Jokaisesta päivästä tulee erillinen ilmoitus pöydälle noin viikkoa ennen. Eli tarkoituksena on mennä tekemään mitä nyt palstoilla tehdään; istutetaan, kitketään, kastellaan ja ennen kaikkea nautitaan kesästä rennolla tekemisen meiningillä.

Ilmoita innokkuutesi toimintaa kohtaan Killan ohjaajille tai tähän...

- Teija

-

-

-

-

-

-



### Malmin yhteisötila

Soidinkuja 4-6 C, 00700 Helsinki  
p. 09-715 400

### Kahvila Porina p. 046-5730897

### Solakallion ohjaajat, toimisto

Solakalliontie 11, 00680 Helsinki  
0400-713930

**JOS JATKOSSA ET HALUA  
JÄSENTIEDOTETTAMME NIIN  
ILMOITATHAN SIITÄ MEILLE MIELUITEN  
SÄHKÖPOSTITSE:  
malmi@helsinginakilta.fi**

<http://helsinginakilta.fi/>

[www.facebook.com/helsinginakilta](http://www.facebook.com/helsinginakilta)

