



## HELMIKUU 2021

### Pidetään toisistamme hyvää huolta

Helmikuun 14. päivä vietämme jälleen **Ystävänäpäivää** ❤️

Kohta olemme jo vuoden päivät saaneet totutella huolehtimaan lähimmäisistämme monilla uusilla tavoilla.

Tänään hypistelimme, desinfioiduin käsin, aulassamme myynnissä olevia villasukkia ja tuumailimme, että niistä saisi kätevästi jalkoja ja mieltä lämmittävän lahjan ystävälleen.

Voit ostaa myös aiheeseen sopivia kortteja, joista varmasti löytyy mieluinen itse kullekin. Kiitos hyvistä lahjaideoista kuuluu tietysti ahkerille kävijöillemme. 😊

Vieressä olevan Petri Virtasen tekemän **Minun ystäväni** -laulun löydät mm. Youtubesta.



\*\*\*

### *Minun ystäväni*

*Minun ystäväni on  
kuin villasukka, joka  
talvella lämmittää.*

*Minun ystäväni on  
kuin niitynkeukeka, joka  
saa minut hymyilemään.*

*Ota kädestä kiinni,  
tule kanssani rantaan,  
vien sinut katsomaan.*

*Kuinka aurinko laskee  
puiden taakse ja saa taivaan  
punertamaan.*

*Minä olen vielä pikekuinen,  
ja siksi tahtoisin. Oppia tän'  
maailman, paljon paremmin.*

*Ja kun mä sitten joskus,  
olen aikuinen.  
Niin toivon että oppimasta  
koskaan lakeaa en.*

*Petri Virtanen*

\*\*\*

## Tule tutustumaan arjen apuvälineisiin Selman harjoituskodissa

Toimintaterapeuttimme Kati-Aurora ja opiskelija Susanna ovat yhdessä rakentaneet Koskipirtin nurkkaan Selman kotia, jossa kävijämme pääsevät tutustumaan erilaisiin arkiaskareita helpottaviin apuvälineisiin. Kodin kehittäminen on vielä alkuvaiheessa, mutta jo nyt on kokeiltavissa kymmeniä välineitä, joiden joukosta voisi löytyä apua johonkin sinua mietityttävään pulmaan. Jos mielenkiintosi heräsi, soita Kati-Auroralle (p. 040 135 0733) ja kysy lisää!



**Tarttumapihti**  
(apukauppa.fi)



## Löytyykö kodistasi tarpeettomiksi tulleita tavaroita?

Sinäkin voit osallistua **Selman kodin** sisustamiseen kierrätysideologian pohjalta ja samalla konkreettisin teoin tukea TampereMission ympäristöohjelman toteutumista. Apuvälinekotiin voi tuoda mm. seuraavia tavaroita: tyyny, peitto, puuvillalakanoita, koristetyyny, matto, iso taulu raameineen tai pelkät raamit, kaikenlaisia astioita, kaksi puutuolia, patterikäyttöinen pieni radio ja seinäkello. **Palvelukeskuksessa** on puolestaan tarvetta soittimille ja käsityötarvikkeille. **Kierrätyspisteeseen** voit myös tuttuun tapaan jättää tavaroita muiden löydettäväksi.

## Herätä aivosi talviunesta!

Palvelukeskuksen aulassa on ollut jo jonkin aikaa tarjolla erilaisia **aivojumppatehtäviä**, joista moni kävijämme on saanut uutta potkua ja piristystä talven pimeisiin aikoihin. Kivoja tehtäviä löytyy myös netistä, kuten [muistipuisto.fi/tietoa/treeneja-aivoille](http://muistipuisto.fi/tietoa/treeneja-aivoille) tai [papunet.net/pelit](http://papunet.net/pelit).





# Helmikuun haastekalenteri

Toukokuussa julkaisimme ensimmäisen haastekalenterin tuomaan pientä piristystä ja vaihtelua näiden poikkeuksellisten aikojen keskelle. Kotoilu kun näyttää jatkuvan yhdellä jos toisellakin kävijällämme, niin eiköhän ole aika uudelle kalenterille.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p><b>1</b> Naura ääneen – ainakin muutaman kerran!</p> 	<p><b>2</b> Piirrä jokin hahmo ja löydä itsestäsi pieni taiteilija.</p> 	<p><b>3</b> Aloita hyvän kirjan lukeminen.</p> 	<p><b>4</b> Ota päiväunet tai muuten vaan rennosti.</p> 	<p><b>5</b> Vietä Runebergin päivää herkutteluhetkellä.</p> 	<p><b>6</b> Opettele yksi saamenkielinen sana.</p> <p><i>sanose-saameksi. yle.fi</i></p>	<p><b>7</b> Tee pieni parvekejumppa tai käy kävelylenkillä.</p> 
<p><b>8</b> Tee löytöretki valokuva-albumiesi maailmaan.</p> 	<p><b>9</b> Vetreytä sormiasi käsijumpalla.</p> 	<p><b>10</b> Taittele paperista lennokka, origami tms.</p> 	<p><b>11</b> Pukeudu lempivaatteisiisi itsesi iloksi.</p> 	<p><b>12</b> Tee mielikuva-matka haluamaasi paikkaan.</p> 	<p><b>13</b> Tee jokin mukava juttu, joka on jäänyt tekemättä.</p> 	<p><b>14</b> Soita tai lähetä viesti tai Ystävänpäiväkortti ystävällesi.</p> <p><i>Ystävänpäivä</i></p> 
<p><b>15</b> Tee tuoli-jumppaa suosikkiliikkeilläsi.</p> 	<p><b>16</b> Keksi jokaisella aakkosella alkava sinulle tärkeä asia.</p> <p>★A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z ♥</p>	<p><b>17</b> Laula tai hyräile jokin lapsuus-aikojesi tuttu laulu tai virsi.</p> 	<p><b>18</b> Muistele tuntemiesi lemmikkien nimiä.</p> 	<p><b>19</b> Etsi uutisista jokin ilahduttava juttu.</p> 	<p><b>20</b> Kirjoita ylös mietelause, ajatusleikki tai teepussi- viisaus.</p> <p><i>My soul is my guide.</i></p>	<p><b>21</b> Tee ristisana- tehtävää, sudokua tai vastaavaa.</p> 
<p><b>22</b> Tutki kuinka monta väriä löydät kotisi yhdestä huoneesta.</p> 	<p><b>23</b> Tanssahtele lempikappaleesi tahdissa.</p> 	<p><b>24</b> Muistele entisten opettajiesi nimiä.</p> 	<p><b>25</b> Lausu jokin runo, loru tai rukous.</p> <p><i>Alkuperä Kunnes kirkkii kummanen, ei sinun onnensa. Tämä on päivä tänään, muut komea, ja me Hemmet meidän kirkka. Ehkäme jossain ja maahan komea ystäville läheiset.</i></p>	<p><b>26</b> Muistele lapsuus- aikojesi ystäviä ja mielipuuhiä.</p> 	<p><b>27</b> Järjestele yksi kaappi, hylly tai laatikko.</p> 	<p><b>28</b> Luettele niin monta Kalevalan hahmoa kuin muistat.</p> 

## Henkilökohtaista ohjausta, neuvontaa ja apua

Ryhmätoiminnan ja tapahtumien ollessa vielä tauolla ihmisiä on tullut meidän ohjaajien kanssa juttusille, kun ovat hakeneet apua erinäisiin arjen pulmiinsa. Helmikuussa jatkuu Nääsvillen **muistineuvonta** (ma 1.2. klo 11-13 Peräkamarissa) ja **liikuntaneuvonta** (ti 2.2. klo 11-13 Aulassa). Ravintola Selman ateriaita tuomme lähialueen asukkailla entiseen malliin. Ateriat voit tilata puhelimella (p. 040 837 2427) tai sähköpostilla (selma@tamperemissio.fi).



**Minna, fysioterapeutti**  
040 632 7834

**Toni, palveluohjaaja**  
040 573 7615

**Kati-Aurora, toimintaterapeutti**  
040 135 0733

### Koskikodin palvelukeskus


Rongankatu 8, 33100 Tampere

Avoinna ma-to 8–15.30, pe 8–15

[tamperemissio.fi/koskikodinpalvelukeskus](https://tamperemissio.fi/koskikodinpalvelukeskus)

Kuukausikirjeen osoitteen muutokset, peruutukset ja tilaukset:  
040 632 7834, [minna.putkisaari@tamperemissio.fi](mailto:minna.putkisaari@tamperemissio.fi)

Löydät meidät myös

Instagramista 

ja Youtubesta 