

Joululehti

2023



Lauttasaaren
Senioritalo

”Sillä seudulla oli paimenia yöllä ulkona vartioimassa laumaansa. Yhtäkkiä heidän edessään seisoivat Herran enkelit, ja Herran kirkkaus ympäröi heidät. Pelko valtasi paimenet, mutta enkeli sanoi heille: ”Älkää pelätkö! Minä ilmoitan teille ilosanoman, suuren ilon koko kansalle.”

Joulunaika on monelle meistä vuoden odotetuin hetki. Se herättää muistoja menneiltä vuosilta ja kääntää katseemme ystävien ja läheisten suuntaan. Jouluna meillä on myös mahdollisuus tehdä ero arjen ja juhlan välillä. Voimme antaa ajan hidastua ja antaa tilaa ilolle ja kiitollisuudelle. Se on hetki, jolloin voimme unohtaa huolet ja palata perinteisiin sekä aitoihin hetkiin. Se kutsuu meitä olemaan läsnä yhdessä tässä hetkessä. Yhteisö on voima, joka kantaa meitä läpi elämän ilojen ja vaikeuksien.

Aloittaessani luottamustehtäväni Lauttasaaren vanhustentalosäätion hallituksessa toukokuussa, sain nopeasti huomata, miten lämminhenkinen ja välittävä yhteisö Lauttasaaren senioritalo on. Sitoutuneet työntekijät ja aktiiviset asukkaat ovat luoneet talolle ilmapiiirin, jossa voi aidosti tuntea itsensä tervetulleeksi. Ilokseni sain myös huomata olevani osa eri alojen ammattilaisista ja asiantuntijoista koostuvaa hallitusta, joka on **puheenjohtajamme Sepon** johdolla kuluneen vuoden aikana määrätietoisesti laittanut osaamisensa likoon yhteisen hyvän edistämiseksi.

Vuosi 2023 on ollut paitsi antoisa, myös haasteellinen. Talouden tasapainottaminen ja henkilöstövaihdokset ovat vaatineet kärsivällisyyttä ja joustamista niin asukkailta, työntekijöiltä kuin hallitukseltakin. Yhteisömme voimasta kertoo kuitenkin se, että haasteista huolimatta olemme yhdessä saaneet valtavan paljon hyvää aikaiseksi.

Senioritalossa toimintaamme ohjaavat yhteisömme perusarvot; rehellisyys, yhteistyö ja lähimmäisen kunnioittaminen. Näihin arvoihin olemme säätiön hallituksessa vahvasti sitoutuneet, ja niiden päälle on meidän helppo rakentaa yhä parempaa huomista.

Vuonna 2024 tavoitteenamme on edelleen tiivistää yhteisöllisyyttä ja tarjota mukava ja asukkaiden näköinen arki senioritalon asukkaille, sekä panostaa koko henkilöstön voimaannuttamiseen. Kaiken kaikkiaan tuleva vuosi näyttää Lauttasaaren senioritalon kannalta valoisalta. Sen turvin on meistä jokaisen hyvä aloittaa joulunodotus rauhallisilla mielin. Vaikka maailma ympärillämme muuttuu, joulun muistuttaa meitä siitä, mikä on todella tärkeää: **yhteenkuuluvuus ja toistemme arvostaminen**. Kiitos, että olette osa yhteisöämme.

Hyvää joulunodotusta toivottaen,

Tomi Panigrahi
hallituksen jäsen

Hyvät Senioritalon asukkaat ja henkilökunta

Joulun taika täyttää yhteisömme ja haluan pysähtyä hetkeksi kiittämään teitä kaikkia kuluneesta vuodesta. Vuoden 2023 aikana vaihtui toiminnanjohtaja ja tulin sijaistamaan edellistä toiminnanjohtajaa heinäkuussa 2023. Kesästä alkaen olen oppinut paljon – sekä itsestäni että teistä!

Asukkaat, te olette luoneet Senioritalon hengen. Teidän hymynne, lukemattomat käytäväkeskustelut ja osallistumispanoksenne erilaisiin tapahtumiin ovat olleet korvaamattomia. Kiitos, että olette osatätä ainutlaatuista yhteisöä!

Henkilöstö, teidän omistautumisenne ja ammattitaitonne ovat tehneet työtämme merkityksellistä ja sujuvaa. Olette näyttäneet esimerkkiä sitoutumisesta ja yhteistyöstä, ja olen ylpeä voidessani työskennellä kanssanne. Kiitos kaikille panoksestanne ja omistautumisestanne.

Joulun aika antaa meille tilaisuuden pysähtyä ja arvostaa toinen toisiamme.

Toivotan teille kaikille rauhallista joulua ja onnellista uutta vuotta. Toivon, että voimme yhdessä jatkaa vahvaa yhteistyötä ja luoda lisää hyviä hetkiä myös tulevana vuonna 2024.

Ystävällisin jouluterveisin,

Ringa Tuomikoski

Joulutervehdys

Tänä vuonna olemme viettäneet tapahtumien, yhteisen tekemisen ja yhdessä olemisen teemaa, ja paljon on yhteistä tekemistä vuoteen mahtunutkin!

On kokoonnuttu laulamaan, askartelemaan, ystäväpiiriin, muistelemaan, jumppamaan, ulkoilemaan, tanssimaan seniори- ja iskelmä-tansseja, pelaamaan bingoa, keskustelemaan englannin ja ruotsin kielellä, kahvittelemaan kerroskahveille ja lukemaan kirjoja. Ryhmissä on tultu tutuiksi ja saatu mielenvirkeyttä.

Olemme saaneet nauttia monista eri esittäjien musiikkiesityksistä yhteislauluineen ja Karva-Kavereiden hymyn huulille tuoneista vierailuista. Olemme saaneet tutustua hoitoalan opiskelijoihin, suomen kielen harjoittelijoihin sekä työelämään tutustuviin koululaisiin. He ovat rikastuttaneet arkea ja olemme oppineet heiltä paljon uutta.

Asukaskokouksissa on keskusteltu talon yhteisistä asioista ja kuultu asukkaiden terveisiä talon väelle. Sekä suomenkielinen että ruotsinkielinen seurakunta on järjestänyt hengellistä toimintaa. Senioritalon Ystävät on järjestänyt toivottuja ja kovasti odotettuja ohjelmallisia illanviettoja esiintyjineen sekä jo perinteiksi muodostuneet Joulujuhlat joulupukkeineen ja suosittu Joulumyyjäiset.

Joulun ajan ohjelmassa on ollut mm. Isänpäivän ja Itsenäisyyspäivän konsertteja, joulupiparien ja joulutorttujen leivontaa, joulusta askartelua, tonttujen vierailu ja apteekin järjestämät Joulukahvit. Sekä jo traditioksi tullut Lions Clubin järjestämä Joulujoulu.

Olemme olleet mukana valtakunnallisessa Recetas Ystäväpiiri- ja Ammattikorkeakoulu Laurean nettisivujen uudistus -projekteissa sekä osallistuneet Lauttasaari-päiville. Kiinteistösisjoitusyhtiö Sponda lahjoitti talolle useita tauluja, ja aktiivisten asukkaiden toimesta moni tauluista on jo yhteisissä tiloissa väriä ja tunnelmaa luomassa. Yhteistyökumppanien vierailujen ansiosta olemme tehneet talossa vaate-, kosmetiikka- ja koruostoksia. Talon oma kanttiini on osoittautunut näppäräksi ostospisteeksi, josta saa mm. jäätelöä, keksejä, makeisia, virvokkeita, iltapäivälehtiä ja näin joulun alla joulukortteja ja joulusuklaata. Joko itselle tai lahjaksi.

Pääoven jouluköynnös ja sisäpihan suuri joulukuusi tuovat valoa ja joulun tunnelmaa. Talo on pukeutunut jouluasuun monine kauniine joulukoristeineen ja joulukukkineen. Ikkunoista avautuva maisema on näin joulun aikaankin kuin sadusta.

Senioritalon teeman mukaisesti ”Kohtaamisten vuosi” jatkuu tulevanakin vuonna!

Kiitos kaikille lehden tekoon osallistuneille! Tutun joululaulun säikeistön myötä hyvää ja rauhallista joulun aikaa kaikille!

Tuija Lehto

**” Joulumaasta kuvitellaan paljon kaikenlaista
Kuinka toiveet toteutuu ja on niin satumaista
Voi, jos jostain saada voisin suuren puurokauhan
Sillä antaa tahtoisin mä maailmalle rauhan!
Joulumaa on muutakin kuin pelkkää toiveunta
Joulumaa on ihmismielen rauhan valtakunta
Eikä sinne matka silloin kovin kauan kestä
Joulumaa jos jokaiselta löytyy sydämestä! ”.**



Tonttu

Viktor Rydberg

Tuima talven on pakkanen,
tähdet kiiluvat yössä.
Kansa kartanon hiljaisen
nukkuu jo, uupunut työssä.
Verkkaan vaeltaa kiekko kuun,
lunta täynnä on oksat puun.
Kattojen päällä on lunta,
tonttu ei vaan saa unta.

Tomten

Viktor Rydberg

Midvinternattens köld är hård,
stjärnorna gnistra och glimma.
Alla sova i enslig gård
djupt under midnattstimma.
Månen vandrar sin tysta ban,
snön lyser vit på fur och gran,
snön lyser vit på taken.
Endast tomten är vaken

**Med varma julkhälsninga från
Jaana, hundarna Mio och Hugo.**



Sompun joulutervehdys 2023

Hei vaan Teille rakkaat ystäväni sekä myös Joulu 2023.



Joka vuosi joulutunnelma tuo minulle jännittäviä tunteita sekä iloa sydämeeni. Kävin tänäkin vuonna kaupugilla katsomassa joulukadun avajaiset. Joulupukki muoreineen kiersi Senaatintorilta Aleksanterinkatua pitkin

Mannerheimintien kautta Stockmannin tavaratalon kiertäen Esplanadille ja takaisin Senaatintorille iloisen kulkueen riemuitessa ympärillä. Koko keskustasta oli tänäkin vuonna täynnä meitä Joulun ainutlaatuisesta tunnelmasta nauttavia ihmisiä aivan pikku lapsista meihin jo varttuneempiinkin tonttuihin. Joulun kauniit valot loistivat kirkkaina Aleksanterinkadun yllä sekä sen kauppojen ja ravintoloiden ikkunoissa keinuttaen meidät kaikki mukanaan Joulun ihmeelliseen maailmaan.

On niin ihana katselen joulu aikaan ihmisiä viettämässä yhteistä aikaa ystävien ja tuttavien seurassa. Tänä vuonna lisäksi juuri Jouluksi avattu keskustan Kulttuuri Kasarmi oli hieno uusi tuttavuus ja paikka juuri tähän tarkoitukseen. Sinne on helppo mennä vaikka nauttimaan glögistä mahteleineen ja rusinoineen vaikkapa vaan ihan itsekseen. Hälinän keskellä ei kukaan voi tuntea itseään osattomaksi Joulun tunnelmasta. Hienosti remontoitu ja tunnelmallinen paikka ihan keskellä Kampia.

Olen asunut jo 13 Joulua Suomessa. Olen oppinut kunnioittamaan ja ihaillemaan Suomen kulttuuria aivan yhtä paljon kuin kunnioitan oman synnyinmaani kulttuuria, mutta vieläkin jokainen päivä opin uusia asioita Suomesta ja suomalaisuudesta vaikka olen ollut jo pitkään tämän hienon maan kansalainen. Näin Jouluna on aina hyvä ja ihana kiittää Teitä kaikkia siitä, että olette saaneet minut kotiutumaan tänne niin hyvin ja että jokainen päivä jaksatte opettaa minulle uusia asioita hienosta Suomen kansasta, sen tavoista ja etenkin kunniakkaasta historiasta. Suunnaton kiitos siitä.

Toivotan Teille kaikille minulle rakkaille ystäväilleni suurta terveyttä ja positiivista jaksamista ihan kaikkiin päiviinne.

Iloista, Rauhallista ja Onnellista Joulua 2023 sekä Uutta Vuotta 2024.

Teidän Somppu-tonttunne <3

Joulunaikaa 2023

Taas on tullut joulun aika.

Jouluaika on hiljentymistä ja rauhoittumista kiireestä.

Joulupukin vierailu jouluisin kysymyksineen ”Onko täällä kilttejä henkilöitä” on monelle joulun kohokohta.

Ainakin Lauttasaaren Senioritalosta löytyy kilttejä, ystävällisiä ja ihania asukkaita. Toivottavasti pukki muistaa poiketa Pohjoiskaari 1–3:ssa tuoden juhلاميeltä kaikille.

Keittiötiimi toivottaa kaikille asukkaille, omaisille ja työkavereille. Hyvää ja Rauhallista Joulua!

Maritta, Jaana, Yu, Saara, Coco, Phet, Timo, Ganesh ja Markus

NYT SOI TALVEN SÄVELET

HENNON KIRKKAAT KULKUSET

PANE KIINNI SILMÄSI

SAAT JOULUN TAIAN OMAKSI



Joulutervehdys kaikille!

Iloa, rauhaa ja lapsenmielistä joulun taikaa!

Hyvää joulua ja onnellista uuttavuotta!

Tanja Latovuori

Joulu-uni

Annahan kun kerron ystäväin,
miten ihanaa unta joulusta näin:
Sain puurosta joulumantelin,
vaan tämä oli kaikkein ihmeellisin.

Otin käteeni mantelin lämpöisen
ja näin Faberge -teoksen kultaisen.
Nyt arvannet jo tämän asian:
oli mestari valmistanut rasian.

Sen avasin tuskin hengittäin
ja sisällä taidokkaan seimen näin.
Kannessa hohteleva timanttinen tähti,
loisti, säkenöi ja lentoon lähti.

Se kohosi ylös aina avaruuteen
ja järjesti tähdet muotoon uuteen.
Luki taivaalla tekstillä kirkkaimmalla:
” On maassa rauha kaikkialla! ”.

- Janna 11.12.08

Joululla on kaulassa
tiuku

Taskussa lahja.

Harteilla punainen
nuttu.

Joululla on sielussa
enkeli.

Mielessä rauha, muistissa
ystävä tuttu!

**Hyvää ja rauhallista
Joulua sekä
iloa ja terveyttä tulevalle
vuodelle**

toivottaa talon asukas

Joulun rauhaa odottanut olen

Se hiipii kuin uusi tunne

Kesän jälkeen

Tulen väristen lehtien

Syksyn viiman

Lämmittelee lämpöä sisältäpäin

Kynttilän pistän palamaan

Se tuntuu tutulta

Sen eteen hiljennyn

Ja kuulen joululaulun soivan

Käytävän päähän kävelen

Siellä valot ja sydämet monet

Laajenee myös oman valon tietoisuus

Ja yhdistyy muihin henkiin.

**Lämpimin terveisin
Senioritalon hoitajat**

Jouluterveiset

H heilautuksia käsillä ja jaloilla

Y ylösnousuja tuoilta

U venyttelyjä koko keholle

Ä

J joustoja polviin ja varpaille nousuja

O olkapäiden pyöryksiä

U ulkoilua

L liikettä porraskävelyllä, NuStepillä ja kuntopyörällä

U unta

A arkiliikkumista ja asioiden hoitamista



**Hyvän Joulun tervehdys
jumppasalista näillä eväillä!
Kiitos asukkaille kuluneesta
vuodesta!**

**Hyvää uutta liikunnallista
vuotta toivottelee Tuija Lehto**

Suomen sydämen löytäminen:

Kuinka eläkeläiset muuttivat kokemustani Suomesta



Artikkeli on iranilaisen, suomen kieltä ja suomalaista työkulutturia talossa opiskelleen **Zeynabin** kirjoittama.

”Olen valmis lähtemään.” Kuulin tämä shokeeraavan lauseen eräältä rakkaista isoisistani ensimmäisen ”elämäntarinakerho” -istunnon alussa senioritalossa. Se oli todella sydäntäsärkevää minulle, sillä uskon syvästi eläkeläisten sydämissään kantamaan aarteeseen: kaikkeen siihen tietoon, kokemuksiin, muistoihin ja tunteisiin, joita he ovat keränneet 80, 90 tai jopa 100 vuoden ajan.

Suomi on pärjännyt melko hyvin pitäessään eläkeläiset fyysisesti ja jopa henkisesti terveisinä, mutta uskon, että meidän on vielä paljon tehtävää heidän ”elämän tarkoituksensa” osalta. Mikä on elämän merkitys vanhuksille? Miksi heidän pitäisi jatkaa elämistä (vain lääkkeiden avulla, kuten eräs heistä sen ilmaisee), ja miksi meidän pitäisi kiinnittää heihin enemmän huomiota ja viettää enemmän aikaa heidän kanssaan? Tässä aion jakaa oman kokemukseni.

Olen uusi tulokas Suomessa, mikä tarkoittaa, etten tiennyt juuri mitään mistään, kun saavuin

tänne, paitsi sen, minkä saatoin löytää internetistä tai joistakin kirjoista. Kyllä, on vuosi 2023, kaikilla on pääsy tietoon kaikesta kaikkialta, mutta tämä ei ollut se, mitä tavoittelin. Etsin ”todellisen elämän” kokemusta Suomesta ja ihmisten hyvin henkilökohtaisia kokemuksia, jotka ovat eläneet täällä kauan ennen saapumistani. Etsin alkuperäistä Suomea, ennen kuin sosiaalinen media astui kuvaan.

Miksi tarvitsin sen? Sillä tavalla voisin tehdä Suomesta toisen kotini. Halusin tuntee Suomen historiaa, niin kuin ihmiset sen ovat kokeneet. Halusin tuntee oloni kotoisaksi täällä, ja osa siitä liittyi ihmisten keräämiin tietoihin, kokemuksiin, muistoihin ja tunteisiin. Tämä oli se, mitä kaipasin.

Tiedät jo, miten tarina jatkuu. Eläkeläiset auttoivat minua löytämään etsimäni. Se, mitä koin ihanien ja hurmaavien eläkeläisten kanssa, on sanojen kuvaamaton. He kertoivat minulle tarinoita lapsuudesta, selviytymisestä sodassa, yhteisön tuesta kovina talvina, ja siitä, kuinka he kehittivät ”sisua” koskaan luovuttamatta oman maansa rakentamisessa. He kertoivat minulle leikeistä ja työstä vanhempiensa mailla lapsena, ja jakoivat kanssani kauhun, kun sotatekoneet lensivät taivaalla ja heittivät pommeja maille.



Eläkeläiset antoivat minulle ”kokemuksen” lahjan. Nyt jaan pikku pojan leikkisyyden, joka nautti pianonsoitosta kirkossa Lapissa, tai nuoren työssäkävyn äidin stressin ja toiveet, kun hän hoiti rakkaita kolmea lastaan lastenhoitajan avulla, joka tuli maaseudulta Helsinkiin. Jaan veljen muiston, joka loukkaantui ja isän, joka kuoli sodassa, ja sisaren, joka muutti naapurikaupunkiin jatkaakseen opintojaan. Nyt voin tuntee kaksossisaren sisaruksen hellyyden, joka leikki iloisesti ja vapaasti pihalla, kun papa rakensi suurta puista taloa.

Näitä ei löydy kirjoista eikä Wikipediasta. Nyt minulla on muistoja ja tunteita pelkän tiedon sijaan Suomesta. Tämä tuntuu erilaiselta, ja ero ei olisi voinut tapahtua ilman eläkeläisten apua. Rakkas isovanhempi, älä toivo kuolemaa! Tarvitsemme sinua yhä tässä maailmassa.

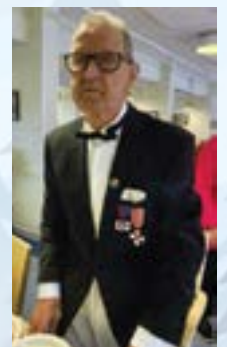


Rakkaiden lastenlasteni Benjaminin ja Robinin kuvan kera kiitän koko talon porukkaa menneestä vuodesta ja toivotan talon asukkaille ja henkilökunnalle hyvää joulua ja entistä parempaa uutta vuotta!

Täyttäköön kaikkivaltias Jumala teidät uskolla, toivolla ja rakkaudella. Mutta suurin niistä on rakkaus.

Kiitoksin,

Talousneuvos Terho Rouvinen



Matkani Lauttasaaren Senioritalossa: Suomalaisen kulttuurin ja vieraanvaraisuuden löytäminen

Lauttasaaren Senioritalo oli ensimmäinen kokemukseni olla pääosin suomalaisessa ympäristössä. Vaikka olin aiemmin opiskellut Tampereen yliopistossa ja osallistunut kielikouluun Helsingissä, nämä ympäristöt olivat monimuotoisempia ja kansainvälisempiä. Siksi Lauttasaaren Senioritalo oli juuri oikea paikka minulle, sillä olin tullut sinne harjoittelemaan suomen kieltä ja syventymään suomalaiseen kulttuuriin. Siitä huolimatta talo merkitsi uutta ympäristöä tuntemattomine ihmisineen ja kulttuureineen, mikä aiheutti minulle melkoista jännitystä ennen harjoitteluni alkua. Lisäksi suomen kielen taitoni taso huomioon ottaen minulla oli huolia siitä, kuinka kommunikoin talossa asuvien ja henkilökunnan kanssa.

Kuitenkin aloitettuani kieliharjoitteluni kaikki muuttui. Asukkaat ja henkilökunta olivat äärimmäisen ystävällisiä ja tukivat minua paljon enemmän kuin olisin osannut odottaa. Olin hämmästynyt siitä aikamäärästä, vaivasta ja kärsivällisyydestä, jota he omistivat auttaakseen minua oppimaan. Heidän vieraanvaraisuutensa ei ainoastaan edistänyt oppimistani vaan myös toivat minulle syvän rauhan tunteen. Asukkaat ja henkilökunta muuttuivat minulle enemmän kuin toiseksi perheeksi, ja talo alkoi tuntua toiselta kodilta.

Jouluna 1946

Lapsuudestani on aina ollut muistoissani joulun joulun, kun olin noin 6-7 vuotias. Haimme kuusen metsästä isäni kanssa. Haimme olkia naapurista ja levitimme ne lattialle. Sitten nukuimme joulun yli oljissa. Kinkku paistui uunissa. Oma tuotettu. Kynttilät sidomme naruilla kiinni kuuseen. Lahjaksi jokainen lapsi sai omenan, lapaset sekä kaksi paperipäällysteistä karkkia. Emme syöneet kerralla kaikkea. Köyhiä olimme, mutta onnellisia. Se joulun on aina muistossani.

Terveisin Soisalon saarella korvessa asunut



Uutuuuutuuu
Lauttasaaren
senioritalon
hyvät asukkaat
ja henkilökunta



Oleminen teidän kanssanne ja oppiminen teiltä oli yksi parhaista muistoistani vuonna 2023.

Toivotan sinulle hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!

Ystävällisin terveisin,
Reza

Mitä enemmän aikaa vietin heidän seurassaan, sitä enemmän opin Suomesta ja suomalaisista. Suomalainen kulttuuri opetti minulle arvokkaita läksyjä vaatimattomuudesta ja nöyryydestä, joita pidän ihmisyyden hienoimpina piirteinä. Huomasin, että suomalaiset ovat intohimoisia lukijoita ja heillä on laajaa tietoa. Minua hämmästytti, kun sain tietää, että jotkut talon asukkaista tunsivat paremmin kotimaani historian tiettyjä osa-alueita kuin minä itse. He eivät kuitenkaan koskaan ylpeilleet tiedoillaan, mikä todennäköisesti johtui heidän vaatimattomuudestaan. Tämä muistutti minua sananlaskusta kotimaassani, joka sanoo,

että puu, joka kantaa eniten hedelmiä, taipuu matalimmaksi.

Uskon, että suomalaiset ovat osoittaneet merkittävää sinnikkyyttä ja päättäväisyyttä saavuttaakseen nykyisen hyvinvointinsa tilan, ja he todella ansaitsevat sen. Totuuden nimissä rakastan Suomea, sen ihmisiä ja kulttuuria. Mutta sallikaa minun sanoa se uudelleen suomalaiseen vaatimattomaan tyyliin: pidän Suomesta, sen ihmisistä ja kulttuurista paljon!

**Gholamreza Jafari Kandovan
(Reza)**



Hyvän joulun toivotukset!

Leila Hokkanen



Kuvatervehdys ruokasalista. Kaija 103 v.



Nimipäivän vietossa. Kuva: Pertti Mononen.



Kuvatervehdys sisäpihalta. Annikki 102 v.



Kiitämme asukkaita mukavista yhteisistä hetkistä kuluneen vuoden aikana.

*Hyvää Joulua ja onnekasta Uutta Vuotta
toivottaa Senioritalon Ystävät*



Viihtyisä rantatie kutsuu ulkoiluun.
Kuva: Mirjam Aarnio.



Talven taikaa. Kuva: Mirjam Aarnio.



Senioritalon Ystävien järjestämän Makkarailan musiikillista tunnelmaa! Kuva: Heidi Ingman.

Lauttasaaren Senioritalo sai merkittävän taidelahjoituksen kiinteistösijoitusyhtiö Spondalta

Yksi lahjoitetuista tauluista on kuvassa oleva **Erkki Luhtalan Talvimaisema** (öljy kankaalle, signeerattu ja päivätty 1985, 60 x 75 cm)



Lauttasaaren senioritalo kiittää Spondaa. Järjestämme taulujen luovutustilaisuuden myöhemmin joulukuussa.



Grillimakkaraa ja yhdessäoloa. Kuva: Heidi Ingman.



Keskiviikon musiikkituokio kahvihuoneessa

Laulu kiinnostaa ja innoittaa asukkaita. Keskiviikkoisin kansalaulut ja kevyempikin musiikki hanurin säästyksellä kuuluu iloisesti kahvihuoneessamme. Musiikkituokion vetäjänä ja innoittajana toimii geronomi **Caroline** ja säestäjänä **Joel**.

Hyvää ja rauhallista joulua kaikille toivottaen!

Musiikkituokion osallistujat



Leppoisasti elokuun illassa. Kuva: Heidi Ingman.

Jouluresepti: Munarinkilät

Kun olin lapsi, leivottiin jouluksi muiden herkkujen ohella munarinkilöitä. Se oli perinne Äidin lapsuudenkodista. En tiedä kuinka vanha resepti on, mutta ainakin yli sata vuotta.

Munarinkilät

3 munaa

200 g sokeria

2 dl hyvää kermaa ½ tl soodaa

400 g vehnä jauhoja

Munat ja sokeri vatkataan vaahdoksi. Sooda sekoitetaan hyvin kermaan ja lisätään. Lopuksi lisätään jauhot. Taikinasta leivotaan pieniä rinkelöitä, jotka paistetaan normaalissa uuninlämmössä keltaisiksi.

Aluksi rinkelät ovat kovia eivätkä maistu oikein miltään. Kun niiden annetaan olla purkissa viikko pari, ne pehmiävät ja maistuvat hyviltä.

Hyvää joulua

Irma Kalaja



Taas on vuosi vierähtänyt

Tämä vuosi on ollut myrskyisä. Ensin Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan ja nyt vielä tämä Terroristijärjestö Hamasin raaka hyökkäys Israeliin käynnisti uuden Gazan sodan. Keskellä näitä tapahtumia haudattiin rauhannobelisti **Martti Ahtisaari**. Hänenlaisia henkilöitä on maailmassa aivan liian vähän. Hän lähti siitä, että rauha solmitaan vihollisten kesken ja että se on tahdon asia.

Senioritalossa on myös ollut myrskyisää muutosten ja koronan muodossa. Emme ole kovin avoimia muutoksille. Ajattelemme että ”vanha on hyvää” ja että ”vanhassa on vara parempi”. Vanha tuntuu tutulta ja turvalliselta, vaikka se olisi hankalaakin. Muutos ja uudistaminen voi olla vaivalloista. Etenkin henkilöstömuutoksia on ollut paljon talossamme. Parhaamme olemme tehneet. Välillä virheiden kautta mutta virheistä opimme ja viisastumme. Te olette kaikki olleet kärsivällisiä ja siitä olemme kiitollisia.

On ilo tehdä työtä Senioritalossa koska koemme että työ täällä on tärkeää ja antoisaa. Toivomme että yhteistyö jatkuu mielekkäänä ja että ensi vuonna tilanne globaalisesti rauhoittuu.

Rauhallista ja iloista Joulua ja Uutta Vuotta teille!

Toivoo Maria Aro ja Miia Hernesmaa (vastaavat sairaanhoitajat/esihenkilöt)

PS. Pieni tietoisuus piparkakkujen historiasta

Piparkakkujen historia alkaa muinaisesta Egyptistä, jossa leivottiin hunajakakkusia. Antiikin aikana pipareita uhrattiin jumalille. Kakkuja alettiin muotoilla erilaisiksi hahmoiksi, jotta jumalat ymmärtäisivät, mitä niiltä pyydettiin kakun avulla. Suomessa tavallisin piparkakkumalli on yksinkertainen kukka. Se symboloi hyvää satoa, rikkautta ja hedelmällisyyttä. Piparkakku ukko ja -akka taas kuvaavat pitkää ja onnellista elämää. Pipareista sydän, tähti ja lintu kertovat rakkaudesta, uskosta ja Pyhästä Hengestä. Hauska piparkakkuihin liittyvä uskomus oli, että kun piparia piti kirkonmenojen ajan taskussa, pysyi terveenä. Kakkuun imeytyi messun aikana siunausta ja voimaa, jolloin sitä syömällä välttyi tarttuvilta taudeilta.



Projektikuulumisia Laurea-ammatti- korkeakoulun projektityöryhmältä



Olemme Laurea-ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden opiskelijoista koostuva projektiryhmä. Syksyllä 2023 saimme tehtäväksemme toteuttaa asiakaslähtöisen brändin ja brändipääoman rakentamisen yhteistyössä avainkumppanimme Lauttasaaren senioritalon kanssa. Ensimmäisten tapaamisten jälkeen aiheeksi valikoitui brändin identiteetin kehittäminen. Senioritalo on hiljattain uudistanut nettisivunsa, jonne myös osa projektin tuotoksista tuodaan esille.

Tarinat - nuo arjen aitojen tilanteiden tulkitsijat

Moni talon väestä pistivät varmasti merkille marraskuun alussa vierailleet opiskelijat. Ei ole ensimmäinen kerta, kun Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat tehneet projekteja senioritalon kanssa. Meidän projektimme on ollut järjestyksessään kolmas yhteistyöprojekti. Kävimme vierailun aikana haastattelemassa talon asukkaita ja työntekijöitä. Haastatteluiden avulla loimme tarinoita, joilla pyrimme saamaan parhaimman mahdollisen kuvan arjesta ja millaista Lauttasaaren senioritalossa asuminen ja työskenteleminen on – Mielestämme onnistuimme tehtävässämme hyvin.

Syksyisten iltojen synkentyessä moni on kietoutunut peiton suojaan, avannut kirjan ja lumoutunut sen maailmaan. Kirjat ovat täynnä tarinoita, sillä rakastamme tarinoita ja kiinnostavat tarinat pitävät otteessaan sekä tuovat lukijalle lämpöä viileisiin iltoihin. Projektimme tarinoiden muotoutuminen lähti ajatuksesta – tarinoilla luomme mielikuvia senioritalossa asumisesta ja työskentelemisestä, miksi juuri siellä on hyvä olla. Nämä projektimme tuotokset, 5 tarinaa talon väestä löytyvät nyt Lauttasaaren senioritalon uusituilta nettisivuilta – käy tutustumassa.

Toivotamme projektin myötä lukijoille oikein hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta Laurea-ammattikorkeakoulun puolesta.

Laulu hoitoammattilaisille

Sanat: Tauno Hammar

Sävel: Kalliolle kukkulalle

Hoitajille, lääkäreille,
laulun tämän teille suon

Myöskin muille auttajille
kiitoksemme teille tuon

Pandemian raivotessa
otte meitä hoivanneet

Voimienne ääripäässä
kiitoksemme ansainneet

Siksi laulun tahdon teille
kaikille näin osoittaa

Ehkä tämä laulu myöskin
voi jaksamista kohottaa



Lauttasaaren Senioritalon työntekijöille

Lions Club Helsinki-Lauttasaaren Ambassador of Good Will (Hyväntahdon lähettiläs), vuoden 2016 lauttasaarelainen ja Lauttasaaren Senioritalon asukas, taloustirehtööri **Tauno Hammarin** (1927-2022) omaelämäkerran kirjatuohto, **11 818 €**, on lahjoitettu kokonaisuudessaan Lions Club Helsinki-Lauttasaaren hyväntekeväisyysprojektin kautta Lauttasaaren Senioritalon sairaanhoitajien, lähihoitajien ja muun hoitohenkilökunnan käytettäväksi.

Lions Club Helsinki-Lauttasaari Lauttasaaren Senioritalon asukkaille ja henkilökunnalle Hyvää ja Rauhallista Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2024!

Lions Club Helsinki-Lauttasaaren puolesta

Anu Kievari

Lauttasaaren Senioritalon hallintoneuvoston jäsen

RECETAS-projektissa tutkitaan ja arvioidaan luontolähtöisiä sosiaalisia menetelmiä ja yksinäisyyden kokemusta

RECETAS-projekti selvittää, voidaanko luontolähtöisillä menetelmillä vähentää yksinäisyyttä ja parantaa elämänlaatua kaupunkiympäristössä.

Noin joka kolmas iäkäs ihminen kärsii yksinäisyydestä vähintään toisinaan. Aikaisemman tutkimuksen perusteella tiedetään, että yksinäisyys voi olla terveydelle yhtä haitallista kuin esimerkiksi tupakointi tai ylipaino. Luontoympäristöllä puolestaan tiedetään olevan hyvinvointia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia, kuten esimerkiksi stressin lievittäminen ja immuunipuolustuksen vahvistuminen. Vaikka yksinäisyyteen liittyvät terveysriskit ja luontoon liittyvät hyvinvointivaikutukset ovat hyvin tiedossa, luontokokemusten vaikuttavuudesta yksinäisyyteen ja hyvinvointiin on kuitenkin vielä verrattain vähän tutkimustietoa. (Jansson ym. 2022).

Helsingin yliopistossa tutkitaan satunnaistetulla tutkimusasetelmalla luontoelämyksiä sisältävää ryhmätoimintaa, joka on suunnattu pääkaupunkiseudulla ympärivuorokautisessa hoidossa asuville ja yksinäisyyttä kokeville iäkkäille ihmisille. Ryhmätoiminta pohjautuu Vanhustyön keskusliiton vaikuttavaksi todettuun ja yksinäisyyttä lievittävään Ystäväpiiri-ryhmämalliin, jota sovelletaan projektissa luontolähtöisesti. Iäkkäiden ihmisten kokemuksia yksinäisyydestä ja luonnon merkityksestä on selvitetty kirjekselyillä vuonna 2022–2023. Koulutettujen ryhmänohjaajien toteuttamat luontolähtöiset tutkimusryhmät toteutetaan pääkaupunkiseudulla vuoden 2023 aikana. (Jansson ym. 2022).

Ystäväpiiri-toiminnan® tarkoitus on yksinäisyyden karkoitus

Ystäväpiiri-ryhmät tarjoavat yksinäisyyttä kokeville iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja lievittämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä. Ystäväpiiri-ryhmä parantaa tutkitusti osallistujien hyvinvointia, vähentää terveyspalvelujen käyttöä ja vahvistaa elämänlaatua. Vuodesta 2006 alkaen yli 12 000 iäkästä ihmistä ympäri Suomea on ollut mukana Ystäväpiiri-ryhmissä.

Ystäväpiiri-ryhmä kokoontuu ohjatusti 12 kertaa kolmen kuukauden ajan, ja siihen osallistuu korkeintaan kahdeksan ikäänntyvää ihmistä. Pieni ja suljettu ryhmä takaa luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin. Ryhmien sisällöt suunnitellaan osallistujien toiveiden mukaan. Ystäväpiiri-ryhmiä ohjaavat huolellisen

koulutuksen saaneet Ystäväpiiri-ohjaajat. Ystäväpiiri-ohjaajakoulutuksen on suorittanut lähes 1200 ihmistä eri puolella Suomea.

Ystäväpiiri-ryhmiin osallistuneet iäkkäät ihmiset ovat kokeneet vertaistuen, kokemusten jakamisen, mukavan yhdessä tekemisen, hyvän yhteishengen ja huumorin olleen keskeisiä asioita toiminnassa. Ystäväpiiri-ryhmiin osallistuneista 98 % suosittelee-kin toimintaa muille, ja yli 90 % osallistuneista kokee yksinäisyytensä lievittyneen ryhmän ansiosta. Yli puolet ryhmistä kertoo jatkavansa yhteydenpitoa omatoimisesti ohjattujen ryhmätapaamisten jälkeen.

Lue lisää Ystäväpiiri-toiminnasta:
<https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri>

RECETAS (Re-imagining Environments for Connection and Engagement: Testing Actions for Social Prescribing in Natural Spaces) on EU-rahoitteinen projekti, jossa selvitetään, voidaanko luontolähtöisten sosiaalisten menetelmien avulla lievittää yksinäisyyttä ja parantaa elämänlaatua kaupunkiympäristössä vuosien 2021–2026 aikana.

Monitieteelliseen tutkimushankkeeseen osallistuu 13 organisaatiota yhdeksästä eri maasta ja siinä tarkastellaan osallistujien terveyteen perustuvaa elämänlaatua ja yksinäisyyden kokemuksia Barcelonassa, Cuencassa (Ecuador), Helsingissä, Marseillessa, Melbournessa ja Prahassa.

Tutustu RECETAS-projektiin osoitteessa:
<https://www.recetasproject.eu/>

Kirjoittajat:

Laura Rautiainen, vastaava alueohjaaja, Omahoitovalmennustoiminta, Vanhustyön keskusliitto. Väitöskirjatutkija, Helsingin yliopisto.

Tarja Ylimaa, vastaava alueohjaaja, Ystäväpiiri-toiminta, Vanhustyön keskusliitto

Lähteet:

Jansson, A., Rautiainen, L., Kolster, A., Aalto, U., Partonen, T., & Pitkälä, K. (2022). RECETAS-projekti selvittää luontoelämysten vaikutuksia ympärivuorokautisessa hoidossa asuvien iäkkäiden ihmisten yksinäisyyteen. *Gerontologia*, 36(2), 196–203. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.115997>

Lauttasaaren senioritalon Ystäväpiiri-ryhmä

Kirjoittajat: Taina Mällinen ja Airi Vauri

Ystäväpiiri-ryhmätapaamisissamme oli mielenkiintoista tutustuminen erilaisiin ihmisiin. Meitä oli viiden hengen ryhmä, sekä kaksi ohjaajaa. Pian selvisi jotain meidän jokaisen erilaisesta henkilöhistoriastamme. Se toi mielenkiintoa toisiimme. Ehkä kuitenkin hieman varauksellisuutta osallistua keskusteluihin.

Yksinäisyys aiheena saattoi olla joillekin kipeäkin aihe. Puolison menetys on vielä lähellä. Iltaisin se toi kipeän ikävän. Yksinäisyys voi olla myös oma valinta, jolloin sitä ei koe niin kipeänä. Myös työllä, jonka olemme jättäneet taaksemme, voi olla vaikutus yksinäisyyden kokemiseen. Jos työ on ollut ihmisläheistä, ihmis-suhdetyötä, nauttii levosta ja hiljaisuudesta. Mutta voi kaivata jotain, jolle ei ole nimeä. Yksilöllistä, niinhän. Tästä aiheesta puhuimme alkuun.

Avoimuushan edesauttaa suhteen syntymistä. Näin ollen sai huomata toisen tulevan lähemmän kuin toisen. Rehellisyys, aitous jonka toisessa vaistoa. Ystävyyden syntyy useimmiten ajan myötä, siinä auttaa samanlainen ajatusmaailmamme. Oleellista on myös, jos ystävämme asuvat yhteisömme ulkopuolella, niin silloin ei välttämättä ole tarvetta uusiin ystäviin.

Mielekästä Ystäväpiiri-ryhmässä olivat yhteiset retket, jotka teimme yhdessä ohjaajiemme kanssa. Yrjö Kukkapuron 60-vuotisnäyttely Emmassa. Ravintola Kappelissa nautimme cappuccinot leivosten kera, eksyipä mukaan yksi pieni katkarapuleipäkin veden kera. Näin yksilöt huomioitiin. Tehtiin myös retki Kasinon rantaan, missä luonnon monimuotoisuus tuli esille. Luontopolku puiden lomassa, meren läheisyys raikkaine tuoksuineen, lintujen pyrähtely

pensaikoissa, lокkien kirkunta kauempana merellä, sorsien sukeltelu ruuan hankinnassa. Tuulen humina puiden latvastoissa rauhoitti mielen. Tämän kaiken olisi suonut viipyvän ja ihan oikeaan metsään kuitenkin kaivattiin. Sitten pieneen kahvilaan nauttimaan hyvästä kahvista. Matkat mahdollisesti tilataksi, siihen sopivat myös rollaattorit.

Luonto tuli lähelle myös kauniissa kuvissa, joita katselimme ohjaajamme tabletista. Kauniita maisemia eri puolilta Eurooppaa, erilaiset ja monenkirjavat linnut värikkäine asuineen, valkoiset joutsenet sekä korkealla kiitävät kotkat.

Kauniin asuinpaikkamme ympäristössä on erilaisia jalopuita, vaahteroita saarnia ym., jotka kilpailevat väriiloistossaan varsinkin syksyllä. Luontopolku läheisen meren rannalla tarjoaa upeita näkymiä kauas horisonttiin. Myös monenlainen kasvillisuus pienine pensastoineen tarjoaa piilopaikkoja erilaisille rastoille kuin varpusillekin. Sitten ne joutsenperheet, jossa liikuttavasti huolehditaan jälkikasvusta, uljaasti purjehtivat joskus lähempänä, joskus kauempana, lähtien komeaan lentoon. Kauniilla säällä on ollut hienoa viipyä rannalla tutuksi tulleiden ihmisten kanssa, heidän, joiden kanssa on turvallista jutella.

Tätä kaikkea kokemaamme olemme muistelleet yhdessä ja erikseen. Yhteiset tapaamiset ovat olleet vähän satunnaisia, keronakin on sotkenut aika paljon. Kesä oli muutenkin erilaista esim. matkat, vierailut sukulaisten luona. Nyt syksyllä olemme jonkin verran tavanneet kaksistaan, koko ryhmänä ei niinkään.



Kaamoksen hyytävän kaunis aamu

Taivaan peittää paksu sininen yöverho. Mutta pian sen reunaan ilmestyy tulipunaisena loistava auringonnousu. Leppoisan kiireettömät pinta-aallot lipsahtelevat Koirakivenniemen hiilloksen hohtaville rantakallioille. Kaukaa meren ja taivaan horisontista on tulossa valkoinen laiva. Perspektiivissä se näyttää nousevan loivan pitkän mäen takaa. Uskollinen tämän reviirin joutsen pariskunta uiskentelee aamupalaa etsien. Luonnon suurella näyttämöllä voi hyvä päivä alkaa.

Kerttu Laaksonen

Kuvan otti Laurean AMK opiskelijat.

Tonttu

Kirjoittanut Viktor Rydberg

Pakkasyö on, ja leiskuen
pohja loimuja viskoo.
Kansa kartanon hiljaisen
yösydänuntaan kiskoo.
Ääneti kuu käy kulkuaan,
puissa lunta on valkeanaan,
kattojen päällä on lunta.
Tonttu ei vaan saa unta.

Ladosta tulee, hankeen jää
harmaana uksen suuhun,
vanhaan tapaansa tirkistää
kohti taivasta kuuhun;
katsoo metsää, min hongat on
tuulensuojana kartanon,
miettivi suuntaan sataan
ainaista ongelmataan.

Partaa sivellen aprikoï,
puistaa päätä ja hasta –
tätä ymmärtää ei voi,
»ei, tää pulma on vasta;» –
heittää tapaansa järkevään
taas jo pois nämä vaivat pään,
lähtee toimiin ja työhön,
lähtee puuhiinsa yöhön.

Aitat ja puodit tarkastain,
lukkoja koittaa nytkyïn, –
lehmät ne lehdoista näkee vain
unta kahleissa kytkyïn;
suitset ja siimat ei selkään soi
ruunan, mi myöskin unelmoi:
torkkuen vasten seinää,
haassa se puree heinää. –

Lammasten luo käy karsinaan,
makuulla tapaa ne ukko;
kanat jo katsoo, pienallaan
istuu ylinnä kukko;
kopissa Vahti hyvin voi,
herää ja häntää liehakoï,
tonttu harmajanuttu
Vahdille kyllä on tuttu.



Puikkii ukko jo tupahan,
siellä on isäntäväki,
tontulle arvoa antavan
näiden jo aikaa näki;
varpain hiiptä lasten luo,
nähdäkseen sulot pienet nuo,
ken sitä kummeksis juuri:
hälle se riemu on suuri.

Jsän ja pojan on nähnyt hän
puhki polvien monten
nukkuvan lasna; mut mistähän
tie oli avutonten?
Polvet polvien tietämiin
nousi, vanheni, läks, – mihin niin?
Ongelma, josta halaa
selkoa, noin taas palaa!

Latoon, parvelle pyrkii vaan,
siellä hän pitää majaa:
pääskyn naapuri suovallaan
on liki räystäään rajaa;
vaikka pääsky nyt poissa on,
keväällä tuoksuun tuomiston
kyllä se saapuu varmaan
seurassa puolison armaan.

Silloin aina se sirkuttaa
monta muistoa tieltä,
ei toki tunne ongelmaa,
näin joka kiistaa mieltä.
Seinän raosta loistaa kuu,
ukon partahan kumottuu,
liikkuu parta ja hulmaa,
tonttu se miettii pulmaa.

Vaiti metsä on, alla jään
kaikki elämä makaa,
koski kuohuvi yksinään,
humuten metsän takaa.
Tonttu puoleksi unissaan
ajan virtaa on kuulevinaan,
tuumii, minne se vienee,
missä sen lähde lienee.

Pakkasyö on, ja leiskuen
pohja loimuja viskoo.
Kansa kartanon hiljaisen
aamuhun unta kiskoo.
Ääneti kuu käy laskemaan,
puissa lunta on valkeanaan,
kattojen päällä on lunta.
Tonttu ei vaan saa unta.

Abraham Viktor Rydberg (18. joulukuuta 1828 Jönköping – 21. syyskuuta 1895 Djursholm) oli ruotsalainen kirjailija, lehtimies ja runoilija. Vuodesta 1877 alkaen hän oli Ruotsin Akatemian jäsen.

Rydbergin runo **Tonttu** on muodostunut yhdeksi suomalaisten rakastetuimmista joululauluista. Rydbergin runoista vahvimmin suomalaisten mieleen on kuitenkin iskostunut **Ateenalaisten laulu, jonka Jean Sibelius sävelsi 1899.**

Uskotko sinä tonttuihin? Minä ainakin uskon.

” Milloinkaan ei ole niin rauhallista kuin heti joulun mentyä.

Silloin on saanut kaiken valmiiksi ja voi taas muuttua tavalliseksi ”

Tove Jansson

Kaikille yhteisesti ja jokaiselle erikseen

Oikein Hyvää Joulua toivottaa Elina Tan



Terveystalon kuntoutuspalvelut Lauttasaaren

vuosi on ollut mukavan vilkas, antoisa ja toiminnantäyteinen. Vuoteen on mahtunut runsaasti merkityksellisiä kohtaamisia asiakkaidemme kanssa ja haluamme panostaa asiakastyön laatuun sekä yhteistyöhön senioritalon kanssa myös tulevana vuonna. Toimintamme jatkuu ympäri vuoden pääosin samantyyppisenä muutamia ryhmätoimintojen loma-aikoja lukuun ottamatta. Siis lämpimästi tervetuloa fysio- ja lymfaterapeutin vastaanotolle, jalkojen hoitoon tai vaikkapa tuoteostoksille!

Kuntoutuspalvelut Lauttasaaren henkilökunta toivottaa koko senioritalon väelle rauhallista ja levollista joulun aikaa, ja kaikkea hyvää vuodelle 2024.

Jalkahoitaja toivottaa talon asukkaille oikein hyvää joulua ja uutta vuotta!

Putkiremontti on liikkeessämme ohi, joten voimme taas ottaa asiakkaita siellä vastaan. Käyn myös edelleen säännöllisesti senioritalossa tekemässä hoitoja. Joulun jälkeen lomailen kaksi viikkoa, joten lomani jälkeen tapaamme vuonna 2024.

**Terveisin Sari Sundström Salon PM
Lauttasaarentie 5 puh: 050-5662019**

Englannin kerho

Kokoonnumme maanantaisin klo 10.30. Tapaamispaikkamme on joko ensimmäisen kerroksen kahvilassa tai kolmannessa kerroksessa kerhuhuoneessa 308. Tiedot kohtaamispaikastamme on aina viikkoohjelmassa

Kerhossa teemme esimerkiksi virtuaalimatkoja muihin maihin, keskustella eri aiheista ja aivoharjoituksia. Samalla, harjoittelemme meidän englannin kielen taitoa ja käytämme tai ruotsia, jos emme löydä sanoja englannista.

Kerhon päätavoitteena on seurustella ja viettää aikaa yhdessä tekemällä jotain mistä pidämme sekä pitää aivomme vireinä.

Tässä muutamia kommentteja kerhon jäseniltä:

”Vierailimme tämän ryhmän kanssa monissa mielenkiintoisissa kaupungeissa. Olen vierailut Venetsiassa Roomassa, Amsterdamissa Hollannissa, Reykjavikissa Islannissa ja muissa kaupungeissa.”

”Olen erittäin iloinen saadessani olla tämän ryhmän jäsen. Tämä antaa minulle mahdollisuuden tavata samoja ihmisiä yhä uudelleen ja uudelleen.”



*Toivotan kaikille
Senioritalon asukkaille
ja henkilökunnalle
oikein Rauhallista Joulua
ja Hyvää Uutta Vuotta 2024!*

T. Peter Klemets,
Kaarna Terveyspalvelut Oy



”Olemme olleet niin monissa mielenkiintoisissa paikoissa. Reykjavik oli todella mielenkiintoinen. Kun puhumme näistä paikoista, tiedämme vähän niiden historiasta.”



Englannin kerho toivottaa kaikille hyvää ja rauhallista joulua!

Merry Christmas!

