

Kesälehti

2022




LAUTTASAAREN
SENIORITALO

Yhdessä asukkaiden parhaaksi

Koti ja palvelut ikääntyville helsinkiläisille kohtuuhintaan meren rannalla. Tällaisena senioritalon hallitus hyväksyi talomme toiminta-ajatuksen pari vuotta sitten. Tuolloin hallitus tarkisti myös toiminnan päämäärät. Niitä tarkasteltiin asukkaiden, talouden, tunnettuuden ja henkilöstön kannalta.

Tärkeintä talossamme on, että asukkaat voivat hyvin ja voivat toimia tämän yhteisön aktiivisina jäseninä. Asukaskokemuksen keskeinen mahdollistaja on vastuunkantava, osaava henkilöstö. Senioritalon omistavan Lauttasaaren Vanhustentalosäätiön hallituksen tärkeä rooli palvelukonseptin ja toimintaprosessien kehittämisen lisäksi on huolehtia taloudesta ja rakennuksesta.

Hallitus haluaa, että talossamme asuminen on kohtuuhintaista ja talous on ennustettavaa. Palvelut tuotetaan omarahoitteisesti voittoa tavoittelematta. Asumisen kannalta on tärkeää pitää huolta talon kunnosta. Pitkään olemme selvinneet melko kohtuullisilla kunnostustoimilla. Muutaman vuoden päästä viisikymmentä vuotta toiminnassa ollut talo vaatii mittavan peruskorjauksen.

Hallitus on päättänyt, että samalla selvitetään mahdollisuudet laajentaa taloa. Laajentamisella halutaan saada lisää tuloja ja toisaalta turvata asukkaille paikka asua remontin aikana. Laajentamissuunnitelmaa esitellään tässä lehdessä. Hankkeen valmistelu etenee nyt suunnitelmien tekemisenä, lapio päästään iskemään maahan vasta muutaman vuoden päästä.

Laajentamishankkeen toteuttaminen vaatii vahvaa asiantuntemusta ja ketterää päätöksentekoa. Sitä varten hallitus on valmistellut säätiön sääntöjen muuttamisen. Hallintoa vahvistetaan perustamalla säätiöön hallintoneuvosto. Nyt sääntömuutos on PRH:n ennakkotarkastuksessa.

Tänä vuonna hallituksen johdossa tapahtui henkilömuutoksia. Puheenjohtajana kymmenen vuotta toiminut **Pirjo Työrinoja** jättäytyi pois tehtävästä. Minut aiempina hallituksen varapuheenjohtajana valittiin puheenjohtajaksi ja kiinteistötoimikunnan puheenjohtaja **Juha Petäjä** varapuheenjohtajaksi.

Kiitän Pirjoa merkittävästä työstä senioritalon hyväksi. Pirjo on monille asukkaille henkilökohtaisesti tuttu ja uskon, että he yhtyvät kiitoksiin. Pirjo jatkaa hallituksen jäsenenä ja tuo siten ihmisläheiset näkemyksensä talomme kehittämiseen edelleen.

Hallitus yhdessä uuden toiminnanjohtaja **Eva Keskilammin** kanssa toimii edelleen, hyvät asukkaat, teidän parhaaksenne. Uutena puheenjohtajana teen parhaani, että senioritalo pysyy jatkossakin arvostettuna, turvallisena ja vastuullisena toimijana ja yhteistyökumppanina.

Katri Penttinen
hallituksen puheenjohtaja



Hallituksen nykyinen ja edellinen puheenjohtajisto. Vasemmalta Katri Penttinen, Pirjo Työrinoja, Juha Petäjä.



Toiminnanjohtajan ensimmäisen vuoden yhteenvetoa

Ensimmäinen vuosi Lauttasaaren senioritalon toiminnanjohtajana täyttyy pian. Koronatilanteen aktivoiduttua viime syksynä, ei työssä aloittamisen alku ollut helppoa. Henkilökuntaa muun muassa puuttui koronatartuntojen vuoksi työvuoroista ja asukkaitakin sairastui rokotuksista huolimatta.

Viimeisen puolen vuoden aikana senioritalon asukasvaihtuvuus on ollut poikkeuksellisen suurta. Joulukuussa asukasvaihtuvuus on ollut noin 20 prosenttia. Toiminnanjohtajan aika onkin pitkälti mennyt ”kiinteistövälittäjän” hommissa eli talon esittelyissä ja asiakkuuksien solmimisessa.

Henkilökunnalle on tullut käyttöön viimeisen vuoden aikana uusia järjestelmiä, jotta heidän aikaansa saadaan kohdennettua enemmän suoraan asukastyöhön. Uusien järjestelmien käyttöönotto vapauttaa henkilökunnan aikaa asukkaille. Lisäksi tulevan remontti- laajennushankkeen osalta tarvitsemme laajempia ja nopeampia järjestelmiä.

Montessoritoiminta starttaa talolla kunnolla käyntiin juhannusviikon jälkeen. Tästä kerromme enemmän viikkokirjeissä.

Syksyllä talolla aloitetaan robotiikan hyödyntäminen. Saamme taloon nykYTEKNOLOGIAA ja opiskelijoita Laureasta, tästäkin tietoa viikkokirjeissä.

Toiminnanjohtajana toivoisin, että voisin viettää enemmän aikaa asukkaiden kanssa retkillä, kirjallisuuspiirissä ja siellä, missä asukkaat minut haluavat tavata. Olen hyvin perhekeskeinen ja myös perheeni tulee näkemään talolla eri tapahtumissa. Tyttäreni **Roosa** oli TET-jaksolla talolla ja poikani **Roopo** on kesällä töissä toimistolla ja asukkaiden apuna.

Minuun voivat olla niin asukkaat kuin omaisetkin yhteydessä matalalla kynnyksellä kaikissa asioissa.

Aurinkoista ja ihanaa kesää meille kaikille!

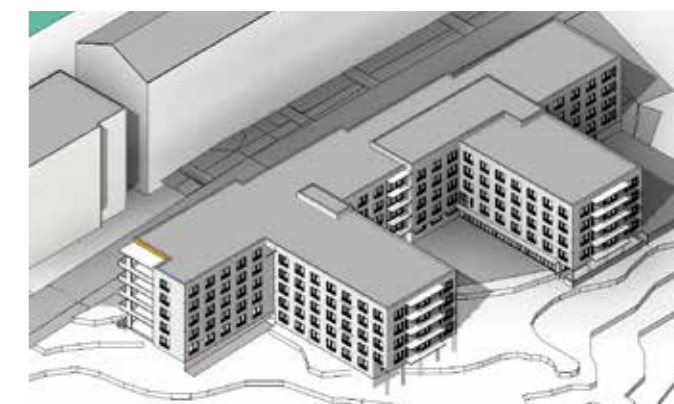
Eva Keskilampi
Toiminnanjohtaja

Senioritalon peruskorjaus

Lauttasaaren senioritaloon on tulossa mittava peruskorjaus. Rakennuksella on ikää pian jo 50 vuotta, joten sen talotekniikka pitää uusia ja ajanmukaistaa. Rakennuksen julkisivut, tiilipinnat ja ikkunat, tullaan myös uusimaan. Näillä toimenpiteillä rakennus saadaan vastaamaan tämän päivän tarpeita kestävyuden, energistehokkuuden ja ulkonäön osalta.

Hankkeessa tullaan rakentamaan lisää asuntoja, merkittävästi enemmän kaksioita kuin nykyisin. Yhteisiä tiloja tullaan myös laajentamaan ja parantamaan, lisäksi henkilökunnan työsuhteasuntoja ja sosiaalitylöitä tullaan rakentamaan lisää. Peruskorjauksen tarve on huomattava. Rakennusta tullaan suurentamaan, jotta hankkeeseen tarvittavien lainojen takaisinmaksu kyetään hoitamaan vuokratuotolla.

Rakennuksen mahdollisista laajentamissuunnista on teetetty luonnossuunnitelmia. Laajentaminen edellyttää asemakaavan muuttamista, asiasta on neuvoteltu



kaavoittajan kanssa. Oheisessa kuvassa suunnitelma, jossa on lisäksi piiköhti pohjoista ja itään kohti kaupungin keskustaa osoittavia siipiä on venytetty ja levitetty.

Kesäterveisin

Juha Petäjä
hallituksen varapuheenjohtaja



Hyvää kesää!

Mä metsän polkua kuljen
kesä-illalla aatteissain
ja riemusta rintani paisuu
ja mä laulelen, laulelen vain.

Tuoll' lehdossa vaaran alla
oli kummia äskettäin,
niin vienoa, ihmeellistä
all' lehvien vehreäin.

Minä miekkonen vain sen tiedän,
minä vain sekä muuan muu
ja lehdon lempivä kerttu
ja tuoksuva tuomipuu.
~ Eino Leino ~

1. kerroksen kesäterveiset

Me 1. kerroksen hoitajat toivotamme koko talon väelle oikein kaunista ja lämpöisää kesää! Toivotamme jokaiselle ilon ja nautinnon hetkiä kesän aikana. Kerätään energiaa ja voimaa taivaalla loistavasta auringosta ja sen tuomasta valon määrästä. Nautitaan ulkoilusta vehreässä luonnossa ihastellen auringossa kimmeltävää merta edessämme. Seurustellaan naapureiden ja ystävien kanssa senioritalon kauniissa takapihassa tai päätyparvekkeilla. Luodaan muistoja, mitä on mukava syksyn tullen muistella.



Kesäterveiset keittiötiimiltä

Alkuvuosi oli haasteita täynnä, niin teille, myös keittiön työntekijöille.

Lumien sulamisen jälkeen luonto heräsi kukoistukseen ja saamme nauttia puiden ja kukkien kauneudesta.

Myös meren sinisyys on aina yhtä ihastuttavaa.

Keittiö toivottaa teille aurinkoista kesää, ystävien ja tuttujen tapaamisen merkeissä.

Maritta, Milja, Yu, Jaana, Saara, Timo, Ganes sekä kesällä teidän kanssanne menossa mukana Coco, Siiri, Kalle, Hilla ja Sylvia.



2. kerroksen kesäterveiset

Kiittäen ja kaivaten **Anne-Marieta**, joka lähti uralla eteenpäin, toivotamme samalla tervetulleeksi **Riikan** uutena kakkoskerroksen hoitajana!

3. kerroksen kesäterveiset

Kesä on ilon hetki ja päivä valoisa pidempään. Kukat alkavat kukkimaan kauniisti. Perhosia ja hyönteisiä lentää vapaasti. Linnut etsivät kumppania ja alkoivat rakentaa pesiä. Toinen laululintu kutsuu mukaan. Näin elämä on!

Vaikka menneen koronaviruksen aikana on painetta ollut. Mutta selvisimme tähän asti ja nyt aurinko paistaa. Se tuo meille voimia ja iloa. Ja hetken aikaa voimme unohtaa koronan.

No nyt poimimme onnea ja iloa, kun kesä on valoisa. Toivomme, että kaikista löytyy oma voima ja aurinko kesästä talveen.

*Niin raikas on aamu kesäinen
ja kaunis laulu lintusen.
Kauniita kukkia on täynnä maa,
Aurinko paistaa ja porottaa,*

*Tuuli hiuksia hyväilee,
kesän lämpö syleilee.
Suu hiljaa hymyilee,
se mansikoita maistelee.*

*Kesä on tullut, tiedämme sen,
kun jalalle lentää perhonen
Puut huojuu kesätuulella,
laineet louskuu rannassa,*

*laineet rantaan järven lyö,
mikään ei ole hienompaa,
kuin tämä lämmin kesäsää,*

Süspä hyvää kesää vaan, hoitajat kakkoskerroksen toivottaa!



Hyvää aurinkoista kesää! Somppu, Tiina, Caroline, Emilia, Katja



Kuvan kilpikonna ei ole sama kuin jutussa on.

Kilpikonnien kesä

Meille hankittiin 1960-luvulla molemmille tytöille loppukevästä kilpikonnat – siihen aikaan niitä myytiin yleisesti eläinkaupoissa. Kuvittelimme, että ne ovat helppoja lemmikkejä. Niillä oli ison kämmenen kokoiset kauniit panssarit, ne söivät salaattia ja voikukanlehtiä ja pistelivät menemään suomalaisilla pitkäkyntisillä jaloillaan. Kesäksi menimme mökille, ja konnat saivat valvotusti ulkoilla nurmikolla. Sitten lähdimme kauppareissulle ja jätimme konnat korkealle kuistille saamaan raitista ilmaa. Kun tulimme takaisin, järkytys oli suuri: tyhjä kuisti.

Tytöt olivat onnettomia, ja suuri etsintä käynnistyi. Kauppa-autolla levitettiin etsintäkuulutusta. Lopulta joidenkin päivien kuluttua, kun toivo oli jo hiipunut, yksi naapureista oli ruvennut metsässä ihmettelemään, kun kivi lähtikin liikkeelle. Hip-huraa, konna antoi itsensä ilmi! Toista ei koskaan löytynyt. Kotiin takaisin saatu karkuri, nimeltään **Hönni**, ilahduttikin meitä sitten lemmikkinä toistakymmentä vuotta.

Mutta millaisia ovatkaan konnat karkurintaidoiltaan, sen saimme monena kesänä oppia! Ne pudottautuvat korkealtakin, kiipeävät lauta-aidan yli tai kaivautuvat sen ali. Halusimme kuitenkin, että Hönnikin saa kesä-

mökillä nauttia kesästä ja auringosta ulkona. Kaikenlaisista aitauksista se onnistui karkaamaan, ja kesäkuumalla se ei suinkaan ollut hidaskonna, vaan paineli korkean heinikon suojaan juoksuvauhtia! Sille teipattiin panssariin punainen rusetti löytymistä helpottamaan. Suvun vanhimmasta on muistona kuva istumassa tuolilla konnavahtina rusettia vahtien. Suuri oli taas itku, kun heinikosta löytyi pelkkä rusetti, mutta konna oli tiessään. Onneksi perheessä oli jo silloin koira, joka sai mitalin kaulaan, kun jäljitti karkulaisen.

Hönni oli todellinen persoona, jota muistamme lämmöllä. Lauttasaaren kerrostalossa se nukkui keittiön nurkassa pää seinään päin, mutta kun jääkaappi avattiin, se kipitti kiertämään kehää sen viereen, niin että varmasti sai salaattiaamiaisen kurkkuineen. Talvella se oli puolihoroksessa, mutta kevätauringon paistaessa lattialle tiesi, mistä Hönni löytyy: aurinkokylpyjä ottamassa, pää nautinnollisesti lattiaa viistäen. Se varmaan haaveili seuraavan kesän karkurireissuista ja vihreästä apilasta ☺.

Asukas Sinikka Salminen ja omainen tytär Kaisa Poutanen



Hyvät Senioritalon asukkaat!

Mennyt kevät on vielä harmillisesti kulunut useiden koronasulkujen merkeissä. Tilaisuuksia on jouduttu perumaan ja teille karanteeneista on tullut arkipäivää. Toivottavasti kuljemme kohti parempia aikoja. Muutaman kerran kevään aikana onnistuimme käymään tervehtimässä teitä kerroskeittiöissä. Juttua riitti ja yhdessä nautittiin hyvät päiväkahvit.

Ystävien tarjoamalle kevätretkelle 17.5. päästiin kuitenkin lähtemään. Bussin nokka käännettiin kohti Lahtea. Siellä bussiin nousi Lahti-opas, hän kertoi monipuolisesti kaupungin historiaa ym. Nautimme lounaan Ravintola Lokissa Vesijärven rannalla. Matka jatkui Hollolan keskiaikaiseen kirkkoon. Siellä vietimme mielenkiintoisen opastetun hetken ja lopuksi lauloimme yhteisesti Suvivirren. Paluumatkalla oli kahvipaussi Mäntsälän Juustoportissa! Päivä oli varmaankin kevään kylmin, mutta tunnelma lämpöinen.

Heinä- ja elokuussa tulemme kahtena lauantaina 16.7. ja 13.8. paistamaan makkaraa kanssanne sisäpihalle. Ohjelmassa on kesäistä musiikkia ja yhteislauluja.

Toivotamme ihania kesäpäiviä, kaikille asukkaille ja henkilökunnalle!

*Senioritalon Ystävät
Kaija Kajander*



Rakkaat ystävät

Kesä on täällä. Linnut lentelevät taivaalla huolettomina ja kukat ovat pukeutuneet kauneimpaan/parhaimpaan loistoonsa. Kaiken tämän keskellä Jeesus opettaa meitä. "Katsokaa taivaan lintuja: eivät ne kylvä, eivät ne leikkaa eivätkä kokoa varastoon, ja silti teidän taivaallinen Isänne ruokkii ne." (Matt. 6:26) Kyse on turvautumisesta Jumalan huolenpitoon. Monet maailman murheet keräävät tummia pilviä taivaalle ja peittävät ajoittain auringon häikäisevän valon. Me emme tiedä, mitä huomina tuo tullessaan – omassa lähipiirissämme tai maailmanlaajuisesti. Silti me saamme luottaa Jumalan läsnäoloon. Hän pitää meistä huolen. Ei ole niin suurta murhetta, josta Jumala ei nostaisi meitä ylös. Ei niin suurta kipua, jota hän ei kestäisi. Jumala on kaiken - ilon sekä surun - keskellä. Tätä samaa sanomaa me haluamme Lauttasaaren seurakunnassa elää todeksi. Haluamme olla läsnä ja kulkea vierelläsi.

Me tulemme luoksesi, kun sinä et syystä tai toisesta pääse kirkkoon.

Seurakunnan työntekijät vierailevat senioritalossa kesällä 2022 seuraavasti:

- **hartaushetket: ti 5.7., ti 2.8., ja ti 6.9. klo 17.30**
- **toivevirsihetki: to 7.7. klo 17.30**

Tulemme aina paikalle myös henkilökohtaista keskustelua ja/tai yksityistä ehtoollista pyydettyäessä.

Valoa kesään - tulee päivä, kun tuuli vie pilvet ja aurinko tulee esiin.

Toivottaa: Lauttasaaren seurakunta

Lämpimin terveisin:

Maija Saario
kappalainen
Lauttasaaren seurakunta

p. 09- 2340 4308 ja 050-4664150

Tervetuloa Lauttasaaren kirkolle!



1



2



3



11



12



13



4



5



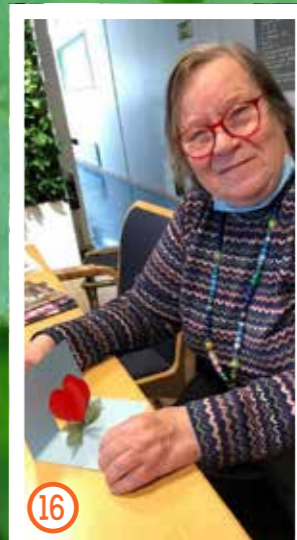
6



14



15



16



17



7



8



9



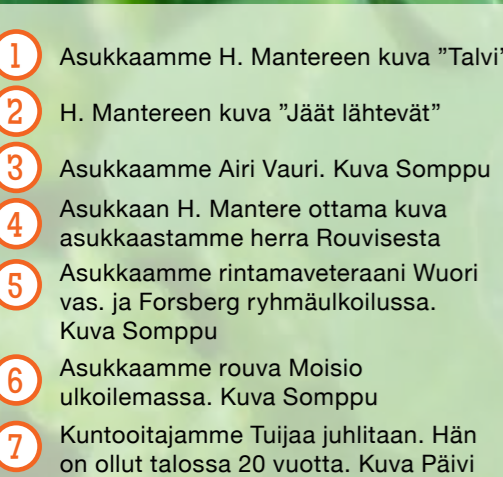
18



19



20



10



21



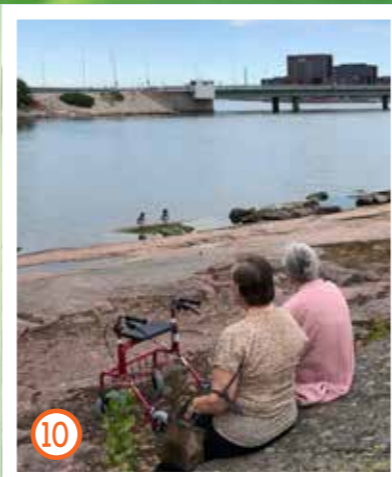
22



23

- 1 Asukkaamme H. Mantereen kuva "Talvi"
- 2 H. Mantereen kuva "Jäät lähtevät"
- 3 Asukkaamme Airi Vauri. Kuva Somppu
- 4 Asukkaan H. Mantere ottama kuva asukkaastamme herra Rouvisesta
- 5 Asukkaamme rintamaveteraani Wuori vas. ja Forsberg ryhmäulkoilussa. Kuva Somppu
- 6 Asukkaamme rouva Moisio ulkoilemassa. Kuva Somppu
- 7 Kuntotoitajamme Tuijaa juhlietaan. Hän on ollut talossa 20 vuotta. Kuva Päivi

- 8 Geronomiamme Carolinea juhlietaan. Hän on ollut talossa 15 vuotta. Kuva Päivi
- 9 Rouva Paatsalo ja herra Sundqvist kävelyllä. Kuva Somppu
- 10 Rouvat Suomalainen ja Mäkelä nauttivat ulkoilmasta. Kuva Somppu
- 11 Riseilyisäntä Henkka risteilyaamuna. Kuva Katja
- 12 Asukkaamme Henkan järjestämä risteily Tallinnaan. Kuva Katja
- 13 Talon henkilökuntaa Henkan järjestämällä risteilyllä apuna. Kuva Elisabeth



- 14 15 Ystävänpäivä askartelua Sompun johdolla. Kuvassa Eva Jerkku. Kuva Somppu
- 16 Ystävänpäivä askartelua Sompun johdolla. Kuvassa rouva Larmola.
- 17 Toimintatuokio viikonloppuna herra Kurkelan kanssa. Kuva Caroline

- 18 Asukkaat pelaamassa mölkkyä sisäpihalla. Kuva Somppu
- 19 Hoitajat onnittelevat rouva Topioa syntymäpäivänä. Kuva Tiina
- 20 Turvallisuuskävelyt talossa joka kuukausi. Kuva Mari

- 21 Mummodisko 18.5.2022. Kuva Somppu
- 22 Mummodisko 18.5.2022. Kuva Miia
- 23 Mummodisko 18.5.2022. Kuva Miia

Montessori Filosofia senioritalossa

Teen yksinkertaisen johdannon esittämällä nämä satunnaiset kysymykset.

- Oletko koskaan ajatellut jotain, mitä todella haluaisit tehdä vapaa-ajallasi, mutta et tiedä miten tekisit sen?
- Oletko koskaan tuntenut, että haluaisit auttaa jotakuta, mutta et tiedä miten tekisit sen?
- Onko sinusta joskus tuntunut, että sinun täytyy tehdä jotain yksin tai toisen kanssa, mutta et tiedä miten aloittaisit sen?
- Onko sinusta koskaan tuntunut, että sinulla on paljon ideoita jaettavaksi, mutta et tiedä mistä aloittaisit?
- Onko sinulla lahjakkuutta tai harrastusta, jonka käyttämistä tai harjoittamista haluaisit jatkaa?
- Onko mielessäsi jotain, jonka haluaisit kertoa toiselle, mutta et tiedä miten tekisit sen?
- Tämä kysymyslista voi olla pitkä, mutta lopetan tähän.

Viime syksynä suurin osa talon hoitajista saivat koulutusta Montessori-filosofiasta. Tässä filosofiassa kyse on ”**en pysty -> pystyn**” (siis **mistä -> mihin**). Tämä vuoden alusta helmikuussa Laurean Ammattikorkeakoulun opiskelijat vierailivat meillä ja haastattelivat muutamia asukkaitamme jokaisesta kerroksesta. Näiden haastattelujen tarkoituksena oli tarjota meille ideoita siitä, kuinka voisimme parantaa ympäristöämme kokonaisvaltaisesta näkökulmasta ja tehdä siitä ystävällisempi kaikille. Myös henkilökunnan näkökulmasta miten rakennamme uudelleen yhteisöämme varsinkin koronavaikutusten jälkeen, jotka ”katkaisivat” sosiaalista toimintaamme lähes 3 vuoden aikana.

Laurean Montessorin hankkeen tulokset olivat loistava ja senioritalon Montessoriryhmän aivoriihi toi hyviä ideoita. Näiden avulla toivomme, että voisimme ottaa vauva-askelaita tähän Montessori filosofiaan kohti, tavoitteena rikastuttaa jokapäiväistä elämäämme ja tehdä päivästämiä mielenkiintoisempia.

Kolme suurinta kysymystä tällä hetkellä olisi:

- Miten voisimme vahvistaa sosiaalisia verkostojamme uudelleen käyttämällä olemassa olevia resurssejamme, erityisesti ihmisresurssejamme ja käytettävissämme olevia tiloja?
- Miten voisimme vähentää stressin laukaisimia keskenämme tekemällä jokapäiväisestä elämästämme täällä helposti navigoitavaa?
- Milla keinoilla voidaan lisätä ja tukea asukkaiden omatoimisuutta?

Montessori filosofia yhteisössämme, talossamme, minun mielestäni kyse on pienistä asioista, jotka lisäävät elämään merkitystä ja iloa. Toivon, että voimme työskennellä yhdessä kaikkien kanssa tavoitteemme saavuttamiseksi.

Iloista kesää kaikille!

Caroline Ngige



Toimintatuokiota vieteään herra Wuoren kanssa. Kuva Katja.

Sompun kesä 2022

Mahtavan kesän alussa Suomesta tulee maailmanmestari. Hyvä Suomi!!

Onnen päivänä aurinko paistoi koko päivän, ihanan lämmin. Vaikka katselimme vain televisiosta, olimme mukana kansan juhlinnassa Tampereella.



Maisemissa kukkivat kukat ja ne tuoksuvat hyvältä. Hyönteiset olivat iloisia voidessaan lentää ja levittää siitepölyä. Onneksi hyönteiset eivät ole allergisia, niin kun Somppu!!

Kaunis luonto herättää kauniita ajatuksia ja parantaa mieltä. Linnut ovat luoneet uusia perheitä ja jotkut myös lentävät etsimään ruokaa. Luonto täydentää meren kauneutta.

Kirsikkapuun kukat ovat minun lempiasiani se saa minut pysähtymään ja tuoksuttamaan tätä ihanaa tuoksua. Nautin siitä niin paljon etten voi vain kävellä puiden ohi.

Katselen kalliota ja näen ihmisten ottavan aurinkoa. Heitä on siunattu kauniilla merimaisemalla. Kaunis meri, jossa suuret laivat purjehtivat laajalle maailmalle ja purjeveneet lepattavat kauniisti tuulta vasten. Lintujen laulu kutsuu toinen toistaan kalastamaan. Luonto täydentää meren kauneutta. Sisäpihalla juoksevat jänikset ja ne juoksivat iloisina nurmikolla. Voi miten Suomi on täydellinen maa kesällä ja täynnä iloa.

Tällainen on Sompun kesä!

Kesäterveiset

Olen ollut täällä talossa henkilöstö ja asiakkuuspäällikkönä kolme kuukautta, tuntuu kuitenkin jo siltä, että olisin ollut useamman vuoden. Minut on otettu hyvin vastaan ja tästäkin syystä nämä kuukaudet ovat menneet todella nopeasti, kuin siivillä. Olen ollut vaikuttunut koko talon upeasta yhteishengestä. Täällä on hyvä olla. Kaikki kohtaukset tänä aikana ovat olleet kovin innostavia. On ihana tehdä yhteistyötä niin asukkaiden, kuin henkilökunnan kanssa. Minun tärkein työtehtäväni onkin tukea henkilökuntaa onnistumaan työssään ja auttaa asukkaitamme viihtymään.

Jatketaan avoimin mielin yhteistyötä. Ihanan aurinkoista kesää kaikille toivottelee Mari!



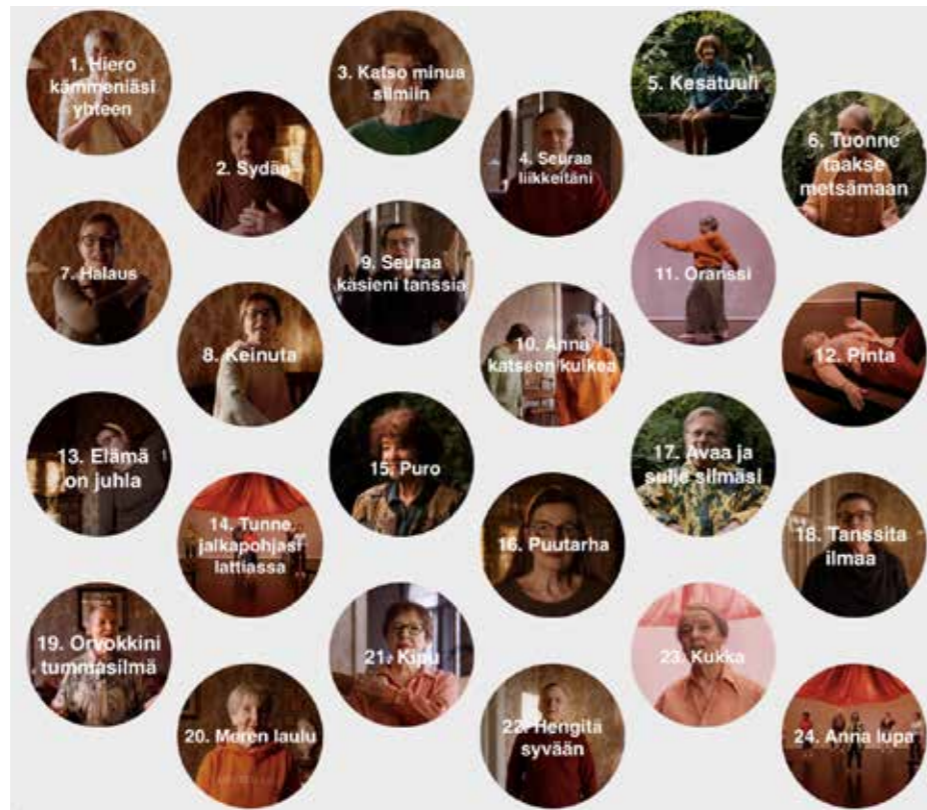
Tanssikaverit jakamassa tanssin iloa!

Helsingin kaupunki aloitti vuonna 2021 uuden avustuksen iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan edistämiseksi. Avustuksen jakamisesta vastaavat Helsingin kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala ja sosiaali- ja terveystoimiala. Avustussumma koostuu Helsingin kaupungin kuolinpesiltä saamasta valtionperinnöstä.

Yksi onnekkaita avustuksensaajista on ollut Tanssikaverit-hanke, jossa eri-ikäisiä tanssinharrastajia on koulutettu vapaaehtoistyöhön ikäihmisten kanssa. Hankkeen ensimmäisen vuoden aikana tanssikavereiden työkaluksi suunniteltiin koreografi **Janina Rajakankaan** johdolla digitaalinen video-opas, joka sisältää erilaisia tanssi- ja läsnäolo- ja kohtaamisharjoitteita. Harjoitteita oli mukana suunnittelemassa joukko Zodiakin senioritanssitunneilla käyviä aktiivisia tanssinharrastajia, jotka myös itse esiintyvät ja toimivat videon oppaina.

Videon harjoitteita voi jokainen käydä katsomassa Tanssikaverit verkkosivulla <https://www.tanssikaverit.fi>, mutta eläväksi harjoitteet ja kohtaaminen muuttuvat Tanssikavereiden vierailuilla palvelukeskuksissa ja senioritaloissa. **Aulikki Jylhä 81**, ja **Orvokki Weckström 75**, ovat tanssikavereita, jotka vierailevat kerran viikossa Lauttasaaren senioritalossa tanssittamassa talon asukkaita.

Orvokki ja Aulikki kertovat, että mahdollisuus jakaa tanssin ja liikunnan iloa sai heidät lähtemään mukaan vapaaehtoistoimintaan. *"Olen itse vielä hyvässä kunnossa. Eläkevuosina olen tiiviisti harrastanut tanssia ja tiedän, kuinka mukavaa ja voimaannuttavaa se on. Joten haluan suoda samaa tanssin iloa myös muille"* sanoo Aulikki. Orvokkia kannusti mukaan aikaisemmat hyvät kokemukset vapaaehtoistyöstä. Tanssikavereissa videon harjoitteet antavat hänen mukaansa inspiraatiota ja rungon tekemiselle.



Tanssikaverit kertovat, että kunkin tapaamiskerran alussa vaihdetaan kuulumisia ja yritetään ensin vähän sanallistaa, mitä ollaan tekemässä. Senioritalon asukkaat muistavat jo Aulikin ja Orvokin, mutta eivät välttämättä sitä, mitä edellisellä kerralla tehtiin. Orvokki korostaa sitä, että tanssi on kaikenlaista ja kukin voi sitä omista lähtökohdistaan. Harjoitteet ovat luovia, joustavia ja sallivia. Välillä syntyy tarinointia, kun liikkeet herättävät muistoja. Vitsejäkin syntyy ja nauru on herkässä tanssikavereiden kohtaamisissa, kuvailevat Orvokki ja Aulikki.

Kehitysideoita on jo tämän kevään aikana syntynyt. Aulikki haluaisi mm. kokeilla Tanssikaverit -oppaan heijastamista isolle näytölle Lauttasaaren senioritalossa ja kutsua mukaan myös henkilökuntaa yhteisiin Tanssikaverit tuokioihin. Tanssikaverit toimintaa jatkaa seuraavan vuoden ajan Todellisuuden tutkimuskeskus yhdessä Zodiakin kanssa. Tanssikaverit laajenee esitystaiteen ja voimauttavan valokuvan pariin **Jonna Wikströmin**, **Pirre Toikkasen** ja **Paula Koivusen** Elämän juhlat projektin myötä, jonka kautta myös vapaaehtoiset saavat uusia työkaluja Tanssikaverit tuokioiden toteuttamista varten.

Katja Kirsi

www.todellisuus.fi

Vanhustyön Trainee -toiminta

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry on kehittänyt kymmenen vuoden ajan Vanhustyön Trainee -toimintaa, joka yhdistää nuoret, iäkkäät ja kokeneet vanhustyöntekijät. Neljän viikon pituisessa Trainee -ohjelmassa nuoret tutustuvat ikäihmisiin ja palvelutaloissa tehtävään työhön oman ohjaajan tuella. Toiminta tarjoaa nuorille onnistumisen kokemuksia työelämästä ja innostaa heitä kohti ihmisläheistä työtä sekä sosiaali- ja terveysalan opintoja.

Lauttasaaren senioritalossa Trainee-ohjelmassa mukana olleet nuoret kirjoittivat viimeisellä viikolla tunnelmistaan palvelutalossa.

Trainee-ohjelmassa oleminen on tuntunut **Liisasta** ja **Johannasta** hyvältä sekä kivalta, nuorilla on ollut mukavaa. Johanna toteaa, että Trainee on avartanut omaa elämänsuuntaa. On saanut tutustua vanhuksiin ja viettää heidän kanssaan aikaa. Trainee-ohjelma jää Liisalle positiivisesti mieleen. Johanna muistelee, että ensin vähän jännitti, mutta jännitys meni ohi. Ajan kanssa on tullut lisää varmuutta. Kun tutustui paremmin palvelutalon asukkaisiin, ei enää jännittänyt.

Palvelutalossa oleminen ja tutustuminen ikäihmisiin on ollut nuorista kivaa. Kaikki ovat olleet palvelutalossa mukavia, ja on ollut ilo tutustua sekä asukkaisiin että henkilökuntaan. Nuorista on ollut mielenkiintoista nähdä, mitä palvelutalossa tapahtuu. Myös ikäihmisiin tutustuminen on ollut kiinnostavaa. Palvelutalossa vallitsee Liisan kokemuksesta täysin erilainen maailma, ja palvelutalossa oppii ikääntymisestä. Nuoret kokevat, että heidän ja ikäihmisten välillä on paljon yhteistä.

Johanna on huomannut, että oma itsevarmuus on lisääntynyt ja rohkeutta on tullut lisää. Tulevaisuudessa Liisa sekä Johanna haluaa tehdä ihmisten kanssa töitä ja molemmat aikovat hakea ammattikorkeakouluun sosiaali- ja terveysalalle opiskelemaan.

Trainee-ohjelmasta Mummodisko -tapahtuman järjestäminen sekä nuorten ohjaama tuolijumppa ovat jääneet erityisesti Johannan mieleen sekä ensimmäisen kerran pyörätuolin työntäminen. Myös Liisa myötäilee, että Mummodisko oli mieleenpainuva. Liisa oli lisäksi yllätynyt siitä, kuinka helposti asukkaiden kanssa on tullut toimeen.

Ystävällisin terveisin

Johanna Roti

vastaava suunnittelija

Vanhustyön Trainee

– Sukupolvet kohtaavat työelämässä



*”Den blomstertid nu kommer
Med lust och fägring stor
Du nalkas ljuva sommar
Då gräs och gröda gror
Med blid och livlig värma
till allt som varit dött
Sig solens stråler närma
Och allt bli återfött”*

*Svenska klubben önskar alla en riktigt varm
och skön sommar!*

Annukka, Amanda & Elisabeth

*Kedollinen kukkia!
Saavillinen saunahetkiä!
Hyppysellinen hauskuutta!
Litra laulua!
Aimo annos aurinkoa!
Suvun suloisuutta!*

*Hyvää kesää toivottaen sairaahoitajat
Maria ja Miia*



Kesäiset terveiset koko Fysiogeriatria Lauttasaaren -tiimiltä!

Sijaitsemme Senioritalon pohjakerroksessa, josta meiltä löytyy eri yksilöterapiatilanteisiin hoituhuone ja käytössämme on myös kuntosali. Lisäksi teemme alueellamme fysioterapia -kotikäyntejä.

Fysioterapiapalveluja tarjoamme Teille ja kaikille Lauttasaarelaisille läpi kesän. Samoin kuntouttavat pienryhmät pyörivät lähes koko kesän.

Teemme mittatilaustuotteina lääkinnällisiä kompressiotuotteita. Meillä on myös mahdollisuus tutustua, ostaa tai tilata monipuolisesti hyvinvointituotteita. Palvelukokonaisuuttamme täydentävät lymfaterapia, jalkahoito sekä hierontapalvelu.

Loppukesästä osallistumme myös **Lauttasaari-tapahtumaan la 27.08.2022**. Tule Sinä sekä läheisesi ja tuttavasi myös sinne meitä tapaamaan.

Kiitämme yhteistyöstä kanssanne kuluvalta vuodelta ja toivotamme Teille kaikille oikein rentouttavaa ja aurinkoista kesää!

Kesätervehdys jumppasalista!

Arjessa on monia liikkumisen mahdollisuuksia, ja liikkumisen voi ripotella esimerkiksi lyhyiksi pätkiksi pitkin päivää. Pienillä valinnoilla voi vaikuttaa paljon liikkeen määrään. Tee pieni päätös, jota toistat päivittäin. Toistojen kautta syntyy uusia tapoja.

Roskienvienti reissua voi vähän pidentää vaikka kiertämällä talo ympäri. Hissin sijaan voi kävellä portaita esimerkiksi yhden kerrosvälin verran. Käytäväkävelylenkillä voi käydä kerrosparvekkeella kääntymässä ja tekemässä muutaman tuolilta ylös-nousun. Voi käydä tuolijumpassa ja jumppasalin kuntolaitteissa. Rantatiellä ulkoilu ryhmässä tai itsekseen virkistää ja vetreyttää. Aamupäivällä radion Muistojen bulevardia kuunnellessa voi tehdä tasapaino- ja lihaskuntoliikkeitä tuttujen nostalgisten sävelten tahtiin. Lauantain toivottujen levyjen kuunteluun voi yhdistää vaikkapa muutaman valssin askeleen. Uutisten ystäville käsipainojen nostelu sopii hyvin Seitsemän uutisten katseluun ja Puoli yhdeksän uutisia voi seurata polven ojennusten merkeissä. Omaan Liikkumis-sopimukseen voi kirjata itselle sopivia arkiliikkumisen keinoja.

Maukkaan kesän reseptin myötä sopivasti liikettä ja loikoilua kesäpäiviin toivotelee:

Tuija Lehto

Maukkaan kesän resepti

*Ripaus sadetta,
hyppysellinen leutoa tuulta,
kauhakaupalla lämpöä,
runsaasti iloa ja naurua.*

*Sekoitetaan kaikki ainekset keskenään,
kohotetaan saunan löylyissä,
paistetaan sisäpihan grillin lämmössä,
nautitaan hitaasti hyvässä seurassa.*



Hei kaikille!

Tuntuu siltä, että juurihan me kokosimme joululehteä ja odotimme joulua tulevaisiksi. Nyt on kesä ja ihanat lempeät valoistat illat. Saamme nauttia Suomen kesän herkuista kuten mansikoista, herneistä ja erilaisista muista kesäherkuista. On ihana ulkoilla ja tavata läheisiä ja omaisia näiden kahden aika raskaankin vuoden jälkeen. Toivottavasti tilanne pyysyy tällaisena pitkää.

Olen saanut työskennellä talossa jo kaksi ja puoli vuotta. On ollut ilo tehdä töitä kanssanne. Toivon että jatkossakin saan auttaa teitä mieltä askarruttavissa asioissa, autan mielelläni.

Mukavaa kesää ja ollaan yhteydessä!

Aurinkoisin terveisin

*Päivi Paaajanen
geronomi*

OLE MEIHIN YHTEYDESSÄ:

- **Laura Savilampi**
puh. 044 491 6897
- **Anne Karppi-Sjöblom**
puh. 040 506 8201 (ryhmätoiminnot)
- **Susanna Tähtinen**
puh. 040 823 0945
- **Hanna Vaalio**
puh. 044 703 4045
- **Mikaela Kirjonen**
puh. 050 3012760 (lymfaterapeutti)
- **Aino Niskanen**
puh. 040 4847433
(jalkaterapeutti/jalkahoitaja)
- **Emmi Kivistö palvelupäällikkö**
puh. 044 770 0057
- **Fysiogeriatria palvelukeskus**
09 392 2309

Aurinkoista, sopivan lämmintä ja mukavaa kesää toivottaen!



T. Talon lääkäri
Peter Klemets & Kaarna

KAARNA
Terveyspalvelut



Diakoniatyö on kirkon auttamistyötä; henkistä, hengellistä, taloudellista apua sekä sielunhoitoa ja rinnalla kulkemista.

Auttamistyö on maksutonta ja vaitiolovelvollisuuden alaista. Jos yksin liikkuminen tuntuu vaikealta, voin esim. lähteä kaveriksi ulkoilemaan. Tai voin tulla kotikäynnille luoksesi.

*Ota rohkeasti yhteyttä
Lauttasaaren seurakuntaan,
diakoni Taina Viherkariin
puhelinnumeroon 050-380 3532.*

Lauttiksien apteekki haluaa kiittää antoisasta yhteistyöstä niin Lauttasaaren seniorikodin asukkaita kuin myös sen osaavaa ja ammattitaitoista henkilöstöä. Te olette meille tärkeä ja pitkäaikainen asiakas ja teitä on aina ilo palvella. Kun itsekkin välillä vierailen luonanne tulee minulle aina positiivinen tunne siitä miten hyvä henki teillä senioritalossa on. Hyvä henki syntyy paljolti positiivisesta asenteesta ja sitä teiltä kyllä tunnetusti ja todistetusti löytyy.

Aurinkoisia kesäpäiviä kaikille.

Risto Holma, Apteekkari

Lauttiksien Apteekki

Yhteystiedot ja toimitus

Pohjoiskaari 1-3, 00200 Helsinki
Toimisto (ma-pe klo 9.00-15.00): 040 940 1665
Fax 09 621 5892 • info(at)lauttasaarensenioritalo.fi

Maanantai -perjantai:

- Toiminnanjohtaja Eva Keskilampi: 040 545 2629
- Henkilöstö- ja asiakkuuspäällikkö Mari Lipponen: 040 923 0579
- Palveluesihenkilö, lisäpalvelulaskutus: 040 940 1550
- Geronomit Päivi Paajanen: 044 491 9355 ja Caroline Ngige: 040 940 1549
- Vastaavat sairaanhoitajat Maria Aro: 040 129 9353 ja Miia Hernesmaa: 040 357 6622
- Keittiöesihenkilö Maritta Kivistö: 044 077 3103
- Keittiö: 044 077 3102
- Kuntohoitaja Tuija Lehto: 050 512 2152
- Talonmies Janne Taskinen: 050 408 0993 (arkisin)

Arkisin ja viikonloppuisin hoitajat klo 7-21:

- 1. kerroksen vastuuhoitaja p. 044 745 8426
- 2. kerroksen vastuuhoitaja p. 050 408 0994
- 3. kerroksen vastuuhoitaja p. 050 408 0992

Kiinteistö- ja talonhoito: 020 755 8630 (viikonloppuisin ja pyhinä)

Henkilökunnan sähköpostiosoitteet ovat muodossa
etunimi.sukunimi(at)lauttasaarensenioritalo.fi



Arvot kohdallaan.

**LAUTTASAAREN
SENIORITALO**