

# Poikkari

2/2024 Myllypuron seniorikeskuksen lehti

Myllypuron kesän ohjelma takasivulla! S. 34

Myllypuro svengaa -tapahtuma  
Helsinki päivänä 12.6! S. 30

# Myllypuron seniorikeskus

Myllypuron seniorikeskus on koti yli sadalle asukkaalle ja kohtaamispaikka alueen ikäihmisille. Seniorikeskuksessa toimii myös lyhytaikaishoito-, ja päivätoimintayksikkö. Seniorikeskuksen yhteydessä on palvelukeskus, jonka monipuoliseen toimintaan voivat osallistua kaikki eläkeläiset ja työttömät. Palvelu on lähtökohtaisesti maksutonta.

Myllypuron seniorikeskuksessa on valoisat tilat, kuntosali, juhlasali, kirjasto, ravintola, Tauko-galleria ja viherhuone. Lisäksi talossa on kampaaja ja jalkahoitaja. Seniorikeskuksessa on paljon erilaista ryhmätoimintaa, johon voi osallistua. Kesällä järjestämme viihtyisällä ja esteettömällä sisäpihallamme monenlaisia tapahtumia. Tervetuloa tutustumaan!

Osoite on **Myllymatkantie 4, 00920 Helsinki**

# Sisällysluettelo



- 2** Myllypuron seniorikeskus
- 4** Pääkirjoitus: Poikkari-lehti uudistui
- 6** Taiteilijahaastattelu Pekka Kainulainen
- 8** Ryhmäkotien kehittämistyössä on lisätty asukkaiden liikkumista
- 10** Hymy-kylän esittely
- 14** Vapaaehtoistoiminta
- 18** Ylevät seniorijoutsenet
- 21** Yhteislaulut
- 22** Ikääntymisen monet kasvot -valokuvanäyttely
- 23** Monikulttuuriviikko
- 26** Matkalla -näyttely
- 27** Missä enkelit ovat, Museum of Bullying
- 28** Anita Jensenin näyttely
- 30** Helsinki-päivä
- 32** Kirjaston lukuvinkit
- 34** Kesän ohjelma

# Uudistunut Poikkari-lehti

*Myllypuron seniorikeskuksen Poikkari-lehti on uudistunut. Prosessi lähti käyntiin, kun Myllypuron seniorikeskuksen vapaaehtoiset Helpit ry haki ja sai Kansan Sivistysrahastolta apurahan lehden uudistamiseen. Ajatuksena oli, että lehti saisi lukijoita myös lähialueelta, jotta tieto Myllypuron seniorikeskuksen monipuolisesta toiminnasta tavoittaisi paremmin uudet ja vanhat kävijät.*

Myllypuron sairaskodin toiminnan alkuvuosina 1971-1975 julkaistiin talon omaa *Myllykoti-lehteä*. Lehdessä esiteltiin uudet työntekijät sekä kerrottiin, ketkä olivat eronneet palveluksesta. Lehdessä käsiteltiin ajankohtaisia asioita terveydenhuollosta esim. hygienia-asiat ja henkilökunta antoi referaatteja käymistään kouluksista. Lisäksi Myllykoti-lehdessä kerrottiin henkilökunnan kihlat, avioliitot ja työntekijöille syntyneet lapset.

Vuoden 1993 potilasneuvoston, nykyisin asukasneuvoston, kokouksessa päätettiin aloittaa uudelleen talon lehden toimittaminen. Vuonna 1994 nimikilpailun tuloksena lehti sai nykyisen Poikkari nimensä. Poikkari sana tarkoittaa sairaaloissa ja laitoksissa käytössä olevaa poikkilakanaa. Alkuaikoina lehdellä oli oma toimituskunta, jossa jäsenenä oli potilaita, vapaaehtoisia ja henkilökuntaa. Vuonna 2005 Poikkari-lehden nimeksi toivottiin Meidän kesken, mutta nimen muutos ei saanut kannatusta.

Lehdessä on kerrottu menneistä tapahtumista, haastateltu potilaita ja asiakkaita, omaisia, henkilökuntaa sekä vapaaehtoisia. Potilasneuvoston kokouksissa päätettiin yhdessä, mitä lehdessä julkaistaan. Laitoksen sihteeri vastasi pitkään lehden toteutuksesta. Poikkari-lehti on ollut yli 30 vuoden ajan tärkeä, yhteinen kertomus talomme toiminasta ja ihmisistä.

Vuoden 2024 uudistusprosessin yhteydessä olemme saaneet yhteistyötahoksi Helsingin kaupungin Virittämön mediatiimin, joka on suunnitellut lehden uuden visuaalisen ilmeen noudattaen Helsingin kaupungin brändiohjeistusta. Mediatiimi taittaa myös tulevaisuudessa lehden yhteistyössä seniorikeskuksen henkilökunnan kanssa. Heillä on erittäin taitava tiimi, jonka apu mahdollistaa lehden ammattimaisen ulkoasun. Olemme erittäin kiitollisia tästä yhteistyöstä.

Myös Metropolian ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat olleet mukana fasilitoimassa yhteiskäyttötilaisuutta, joka toteutettiin huhtikuussa 2024. Tilaisuudessa pohdittiin yhdessä seniorikeskuksen työntekijöiden, asiakkaiden, asukkaiden ja lehden tekijöiden kanssa, millaisen lehden haluamme seniorikeskukselle. Uudistuneesta Poikkari-lehdestä saa tietoa tulevista ja menneistä tapahtumista, vapaaehtoistoiminnasta ja mielenkiintoisista yhteistyöhankkeista. Lisäksi lehdessä kerrotaan asukkaiden arjesta ja kulttuurisesta vanhustyöstä.

Yhteistyö myös Metropolian ammattikorkeakoulun kanssa jatkuu. Metropolian geronomiopiskelijat kirjoittavat tulevaisuudessa aina yhden artikkelin, joka käsittelee ajankohtaisia tutkimushankkeita tai tapahtumia. Tässä lehdessä Metropolian juttu käsittelee Hymy-kylää. Lukuiloa uuden Poikkari-lehden äärellä!



**Mari Sairanen**  
johtaja



**Johanna Raaste**  
kulttuuriohjaaja



# Päiväkirjat muuttuvat maalauksiksi

*Pekka Kainulainen on monitaiteilija, joka on kevään ajan käynyt tekemässä kuvapäiväkirjaa Myllypuron seniorikeskuksen Polkka- ja Valssi-ryhmäkoodissa ja viettänyt muutaman tunnin viikossa asukkaiden kanssa. Hanke on toteutettu Taiteen edistämiskeskuksen kohdeapurahalla. Syyskuussa 2024 Tauko-galleriassa nähdään näyttely, jonka maalaukset on tehnyt Kainulaisen puoliso **liris Pessa** miehensä kuvapäiväkirjan pohjalta. Pessa on kuvataiteilija, joka on taidehistorian, maalaamisen ja kirjoittamisen ammattilainen.*

Kuvataiteilijana Kainulaisen työskentely on keskittynyt performanssitaitteeseen ja maalaamiseen. Hän on myös opettanut esimerkiksi Lohjan Kanneljärven Opiston kuvataidelinjalla. Performanssi tuli Kainulaisen elämään 80-luvulla. Hänen performansseissaan luonnolla ja mytologialla on aina ollut suuri merkitys. He ovat tehneet Pessan kanssa yhteisiä projekteja jo parinkymmenen vuoden ajan.

Viime aikoina Kainulaista on alkanut kiinnostaa sosiaalisuuden taide ja sosiaalisuuden performanssi. Hän työskenteli Lohjalla kolme vuotta (2018-2020) taiteilijana lastensuojelussa. Taiteen edistämiskeskus tuotti vuonna 2021 Kainulaisen ja Lohjan Ojamon perhetukikeskuksen kolmivuotisesta yhteistyöstä julkaisun Taiteilija lastensuojelutyössä. Kainulainen sai taiteen saavutettavuuden ja yhteisöllisyyden eteen tehdystä monipuolisesta ja arvokkaasta työstä Suomen Kuvataidejärjestön Liiton tunnustus-palkinnon vuonna 2022.

## Mitä tarkoittaa olla taiteilijana työyhteisössä?

”Taiteilijan tulisi saada tehdä työtä siitä lähtökohdasta, että taide on vapaata ja itsessään arvokasta. On tärkeää, että työyhteisö ei rajaa taiteilijan työskentelyä. Helposti taiteeseen liitetään, että se on pelkkää hörhöilyä mutta sitä se ei todellakaan ole. Vapaa taide on yksi tärkeä ihmisyyden ydinalue, joka näkyy jo lapsissa. Lapsen leikki ja koko meininki on luovaa toimintaa, taidetta ja hyvin arvokasta, koska siinä he oppivat elämään”, pohtii Kainulainen.

”Taiteilija ei ole ohjaaja tai hoitaja, koska hänellä ei ole siihen ammattitaitoa. Hän on tarkkailija, joka tuo omalla ammattitaidollaan yhteisöön jotain uutta ja raikasta tapaa nähdä. Taiteilijat ovat katsomisen ja näkemisen, huomaamisen ja semmoisten hienovaraisen virtailujen ja väreilyjen havaitsemisen ammattilaisia. Taiteilijat ovat myös usein halukkaita tekemään yhteistyötä muiden alojen ammattilaisten kanssa.”

Tullessaan seniorikeskukseen Kainulainen näkee ympärillään ihmisyyden. ”Tuntuu risti-riitaiselta, miten vanhustenhuollosta puhutaan julkisuudessa niin negatiiviseen sävyyn. Siinä täytyy olla myös paljon väärinkäsityksiä ja tietämättömyyttä. Toki yhteiskunnan pitäisi paremmin hoitaa asiat, mutta hoitohenkilökunta tekee hyvää ja arvokasta työtä. Olen sitä mieltä, että kyllä rahat riittäisivät heikompien hoitamiseen, kun vaan pannaan rahat riittämään. Mehän se yhteiskunta olemme. Kaikkien täytyy osallistua tähän. Me taiteilijoina haluamme tehdä näkyväksi seniorikeskuksissa tehtävää hyvää hoitotyötä.”

## Kohtaamisia ryhmäkoodissa

”Kun viimeksi tulin ryhmäkotiin, minut yllättäen valtasi ujouden puuska ja asukkaiden kohtaaminen tuntui vaikealta. Saapuessani ryhmäkoodissa oli hiljainen hetki eikä yhteisissä tiloissa näkynyt ketään, joten istuuduin piirustuslehtiöni kanssa rauhalliseen kulmaan ja keskityin taiteilijan turvaan eli piirtämiseen. Hiljalleen aloin kuulla ääniä selkäni takaa kivalla korostuksella



Kuva: Tuomas Hietala

kuten 'kiitos' ja 'ole hyvä', 'ota minusta kiinni', 'no näin ja otamme tämän askeleen nyt tuon-nepäin'. Samaan aikaan kevään valo valaisi ikkunoista ja hoitajien puhe vanhuksille ja vanhusten vastailu oli hyvin kaunista. Kuulin äänet lintujen lauluna. Hetki oli kuin musiikkia.

"Yhtäkkiä yksi hoitaja tuli viereeni ja sanoi: 'Terve, onpa kiva nähdä taas sinua'. Hän toi asukkaan istumaan viereeni ja sääti hänelle polkulaitteen. Mies alkoi polkea ja katsoa televisiota. Viereeni tuotiin toinen asukas, jonka olin tavannut aikaisemminkin. Hän enää muistanut minua, mutta se ei haitannut. Yhtäkkiä tajusin olevani keskellä, turvassa, kauniiden äänien ympäröimänä.

Olen ihmeissäni, että yhteiskuntamme pystyy järjestäytyneisyydellään tuottamaan tällaista tasapainosta hoitamista. Taiteilija voi kokea olevansa usein yhteiskunnan ulkopuolinen, joten oli erityisen tärkeää kuulla, että minun käyntini ryhmäkodissa tuottivat iloa. Ulkopuolisuuden kokemus ja ujous olivat poissa ja tilassa vallitsi ihmeellinen harmonian hetki, kaikki oli hyvin ja kaikki oli nyt kohdallaan."

## Työskentelystä

Toukokuussa Kainulainen jakaa ryhmäkodissa tekemänsä kuvapäiväkirjan sisällön puolisolleen lirikselle. He käyvät sisällön yhdessä läpi ja Kainulainen esittelee päiväkirjansa, mitä kuvat tuovat hänelle mieleen, hetket missä kuvat on tehty. Sitten Kainulaisen työ on tehty ja Pessa rupeaa työskentelemään kuvapäiväkirjan ja kuulemansa pohjalta. Pessa maalaa maalaukset ja syyskuussa teokset tuodaan Tauko-galleriaan nähtäville. Silloin taiteilijat yhdessä ripustavat näyttelyn ja syksyllä on asukkailla ja asiakkailta on mahdollista osallistua taiteilijoiden pitämiin näyttelykierroksiin.

Taiteilijan jatkuva huoli on rahoitus. Tätäkin projektia tehdään pienessä mittakaavassa. Jos yhteiskunta ymmärtäisi, kuinka pienellä rahalla saadaan paljon aikaiseksi juuri tällä sosiaalisuuden alueella, he palkkaisivat taiteilijoita paljon enemmän erilaisiin työyhteisöihin.

*Johanna Raaste, kulttuuriohjaaja*

# Ryhmäkotien kehittämistyössä on lisätty asukkaiden liikkumista

*Myllypuron seniorikeskuksen Polkka ja Valssi -ryhmäkodeissa vuoden ajan tehty kehittämistyötä asukkaiden aktiivisuuden ja liikkumisen lisäämiseksi. Muutoksia on tehty ruokailutilanteissa, fyysisessä ympäristössä ja lisäämällä aktiviteetteja.*

Viimeisen vuoden aikana Polkan ja Valssin henkilökunta, yksikössä asuvat ikääntyneet ja heidän omaisensa ovat voineet osallistua kehittämisprojektiin osana tutkimusta. Projektin tavoitteena on ollut lisätä ryhmäkodeissa asuvien henkilöiden aktiivisuutta ja liikkumista. Toteutettaviksi muutoksiksi valittiin ruokailutilanteet, uusien iltapäiväryhmien ja retkien järjestäminen sekä fyysisen ympäristön muutokset aktiivisuutta ja liikkumista edistämään.

Ruokailutilanteissa ikääntyneiden aktiivisuutta tuetaan nyt uusilla käytänteillä. Hoitohenkilökunta ohjaa ja tukee asukkaita osallistumaan itse ruuan annosteluun ja valmisteluun. Tätä varten henkilökunta on muuttanut omaa toimintaansa. Lisäksi ruokailuympäristöä on muutettu niin, että muun muassa leivät ja juomat ovat ruokapöydissä asukkaiden saatavilla.

Uusia aktiviteetteja järjestetään asukkaille iltapäiväryhmän ja retkien muodossa. Hoitajat järjestävät päivittäin muutamalle ikääntyneelle puolen tunnin iltapäiväryhmän, joka pitää sisällään liikuntaa ja muuta aktiviteettia, kuten yhteislaulua, maalausta tai pelejä. Retkiä yksikön ulkopuolelle järjestetään muutaman viikon välein.

Fyysistä ympäristöä muutettiin aktiivisuutta ja liikkumista edistäviksi tekemällä pitkille käytäville lepopaikkoja ja seinille erilaisia aktiivisia tehtäviä, joita mennä katsomaan ja tekemään. Osa seiniin toteutetuista aktiviteeteista on helposti siirrettävissä ja muutettavissa, koska ne on toteutettu laminoiduin kuvin ja tekstein. Lisäksi seinille tehtiin puisia tauluja, joissa on erilaisia toiminnallisia tehtäviä, kuten lukkojen ja luukkujen avaaminen, kengännauhojen solmiminen ja soittorasian soittaminen.

Muutoksia on toteutettu pikkuhiljaa. Ruokailutilanteiden muutokset ja iltapäiväryhmät ovat olleet osa Polkan ja Valssin arkea nyt reilun neljän kuukauden ajan. Retkiä taas on alettu järjestää vastikään. Muutosten toteuttaminen on vaatinut pitkäjänteistä yhteistyötä ja sitoutumista.

Ensimmäisen puolen vuoden aikana projektissa kartoitettiin osallistujien näkemyksiä kehittämisen tarpeista. Tämän jälkeen henkilökunta ideoi muutoksia tunnistettuihin kehittämisen kohteisiin. Ikääntyneet, heidän omaisensa ja henkilökunta valitsivat yhdessä äänestämällä, mitkä ideoista toteutetaan.





Kuva: Tuomas Hietala

Viimeisen puolen vuoden aikana muutosten tarkempia yksityiskohtia on suunniteltu ja muutoksia on toteutettu. Lisäksi toteutuksen aikana henkilökunta on arvioinut muutosten toteutusta säännöllisesti. Arvioinnin perusteella on mietitty, kuinka voitaisiin edelleen parantaa muutosten toteuttamista.

Työ kehittämisen eteen on kantanut hedelmää. Ikääntyneillä on enemmän mahdollisuuksia aktiivisuuteen ja liikkumiseen. Lisäksi toimintatapojen ja ympäristön yhdessä kehittäminen on henkilökunnan mukaan lisännyt avoimuutta, yhteistyötä ja innostuneisuutta. Mahdollisuus vaikuttaa asioihin on lisännyt mielipiteiden jakamista.

*Noora Narsakka  
väitöskirjatutkija  
Turun yliopisto  
hoitotieteen laitos*

# Hyvinvointia Myllypurosta - Metropolia Ammattikorkeakoulun HyMy-kylästä

*Tiesitkö, että aivan Myllypuron seniorikeskuksen läheisyydestä saat monipuolista ja asiantuntevaa palvelua sosiaali- ja terveydenhuollon alalta? HyMy-kylän tärkein tavoite on tarjota kiireetöntä ja joustavaa palvelua, aina asiakkaan yksilöllinen tilanne huomioiden. Asiakkaiksi palveluihin voit tulla ilman lähetettä. Palvelut ovat eläkeläiselle edullisia tai kokonaan maksuttomia, toimialasta riippuen.*

## **Mikä sitten on HyMy-kylä?**

HyMy-kylä on yksityinen terveydenhuollon yksikkö, jossa sosiaali- ja terveystieteen opiskelijat tarjoavat hyvinvointi- ja terveyspalveluita opettajien asiantuntevassa ohjauksessa. HyMy-kylässä opiskelijat pääsevät harjoittelemaan työelämässä tarvittavia taitoja, kehittämään ja kokeilemaan uusia palvelumuotoja moniammatillisesti, yhdessä asiakkaiden ja opettajien kanssa.

## **HyMy-kylässä toteutetaan tapahtumia ja ohjattua ryhmätoimintaa palveluiden lisäksi**

”Naistenpäivänä geronomiopiskelijamme toteuttivat tieto- ja hyvinvointitapahtuman ikääntyneille naisille”, kertoo lehtori *Heidi Oilimo*. Ohjelma sisälsi mm. tietoa ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille sekä esittelyn Miina Sillanpää säätiön SenioriKamu toiminnasta. Vieraana tapahtumassa oli kirjailija Minna Lindgren, jonka lukutuokiota moni osallistuja kertoi tulleen kuulemaan.

Tapahtuma päättyi yhteiseen kahvitteluun ja iloiseen puheensorinaan. Toivotamme lämpimästi lähialueen asukkaat osallistumaan tuleviin tapahtumiimme.

Yksilövastaanottojen lisäksi HyMy-kylässä on myös ryhmätoimintaa. Kuluvana keväänä järjestetään muun muassa Kohtaamiskahvila monikulttuurisille eläkeläisille ja omaisperheille sekä ohjattua ryhmäliikuntaa. Lisäksi opiskelijamme pyörittävät ns. Pysäkki-toimintaa eri puolilla Helsinkiä.

Kevään aikana Pysäkkitoimintaa toteutetaan Vuosaarella, Siltamäessä, Herttoniemessä, Kurkimäessä ja Kontulassa. Olet tervetullut liikkumaan ja viettämään hetken mukavassa seurassa mille tahansa sinua lähellä olevalle pysäkillä. Tapahtumien tarkemmat tiedot löytyvät HyMy-kylän internetsivuilta tai soittamalla asiakaspalveluumme.

## HyMy-kylä

Palveluistamme ja hinnastosta saat lisää tietoa soittamalla asiakaspalveluumme tai käymällä paikan päällä.

Eläkeläiskortilla saat HyMy-kylän palveluista -20% alennusta.

Hinnaston löydät websivuiltamme:  
<https://www.metropolia.fi/fi/asiakastyot-ja-palvelut/hyvinvointi-ja-terveyskyla/hinnasto>

## Yhteystiedot

Metropolia Ammattikorkeakoulun  
kampus, Myllypurontie 1.

P. 040 334 5629 ja 040 653 1722.  
Asiakaspalvelu on avoinna  
arkisin klo 8.30–15.30.



Kuva: Tuomas Hietala

# HyMy-kylän palvelut

## Apuvälinetekniikka

Apuvälinetekniikan palveluissa toteutetaan apuvälinetarpeen arviointia ja suunnittelua. Palveluista saat ohjausta ja neuvontaa apuvälineen käytössä. Myös yksilöllisten tukipohjallisten valmistus on mahdollista, perustuen aina asiakkaan toimintakyvyn arviointiin. Tukipohjalliset tehdään yksilöllisesti asiakkaalle hyödyntäen eri pohjallisten valmistustekniikoita.

## Fysioterapia

Fysioterapiapalveluista voit varata fysioterapeuttisen tutkimuksen, jossa kartoitetaan tavoitteesi, toiveesi ja tarpeesi. Fysioterapiäkäynti voi sisältää esimerkiksi toimintakyvyn tutkimista, terapeuttisen harjoittelun ohjausta, manuaalista käsittelyä sekä terveyden edistämistä. Ensikäynnin jälkeen laaditaan tavoitteitasi tukeva jatkosuunnitelma.

## Hoitajavastaanotto

Hoitajavastaanotoilla ja aikuisneuvolassa tehdään mm. terveystarkastuksia, kuulon tutkimuksia ja korvahuuhteluita, verenpaineen mittausta, haavan hoitoja ja hoidon ohjausta, ompeleiden tai hakasten poistoa sekä kehonkoostumus- ja BMI-mittauksia. Hoitajavastaanoton ja aikuisneuvolan peruskäynnit ovat maksuttomia, mutta tehtävät toimenpiteet ja tutkimukset ovat maksullisia. Lisätietoja saat asiakaspalvelustamme.

## Jalkaterapia

Jalkaterapiapalveluissa tutkitaan jalkojesi terveydentila erilaisilla alaraajojen ja jalkaterän tutkimuksilla. Palveluvalikoimassa ovat myös kynsihoidot, fysikaalinen hoito, manuaalinen terapia yms. Seuraavat jalkaterapian vastaanottoajat ovat varattavissa elokuussa 2024.

## Optikko

Optometrian näkökeskuksen klinikalta ja Kylä-OPTIKKO-myymälestä löytyvät kaikki optikoliikkeen palvelut. Myymälässä on kattava valikoima laadukkaita silmälasikehyksiä ja linssejä. Teemme myös silmälasien korjauksia. Eläkeläiset saavat 20 % alennuksen silmälasista ja muista tuotteista 10 % alennuksen. Alennus koskee normaalihintaisia tuotteita.

## Osteopatia

Osteopatiapalveluihin hakeudutaan usein selkä- ja nivelkipujen takia, mutta vastaanotolle voivat tuoda myös stressi, migreeni tai toiminnalliset ruoansulatusvaivat. Osteopaatti on manuaalisiin, käsin suoritettaviin, diagnostiikka- ja hoitomenetelmiin perehtynyt terveydenhuollon asiantuntija. Osteopaatti tutkii koko ihmiskehon toimintaa ja rakenteita, havainnoiden ryhtiä, tunnustellen pehmytkudoksia, tarkastellen ja tunnustellen selkärangan sekä raajojen nivelten liikkeitä.

## Suun terveydenhuolto

Suun terveydenhuollon palveluihin voit varata halutessasi ajan yksityisesti suoraan asiakaspalvelusta ilman lähetettä. Palveluihin kuuluvat mm. suun terveyden tarkistus, hammaskiven tai värjäytymien poisto. HyMy-kylässä hoidetaan myös Helsingin terveystieteiden tutkimuskeskuksen hammashuollon lähettämiä eri-ikäisiä potilaita. Voit pyytää lähetteen omalta terveystieteiden hammaslääkäriltäsi. Lähetete tulee suunhoidon opetuslinikallemme sähköisesti ja suuhygienistiopiskelija soittaa sinulle varataksesi ajan ensikäynnillesi.

## Jalkaterapia

Toimintaterapiapalveluihin voit varata ajan esim. toimintakykyarvioon, apuvälinetarpeen arviointiin, kömpelyyteen tai kipuun liittyvissä asioissa sekä muissa toimivaan arkeen liittyvissä haasteissa. Toimintaterapeutti on kuntoutusalan asiantuntija, joka työskentelee asiakkaan kanssa yhdessä kumppanina.

## Senioripalvelut

Senioripalvelut tarjoavat yksilövastaanottoaikoja. Voit varata ajan ja tulla vastaanotolle, minkä tahansa huolen tai tiedontarpeen kanssa, jos esimerkiksi oma tai läheisesi muisti huolestuttaa tai tarvitset tietoa edunvaltuutus- ja hoitotahtoasioista.

# Vapaaehtoiset luovat henkeä seniorikeskukseen

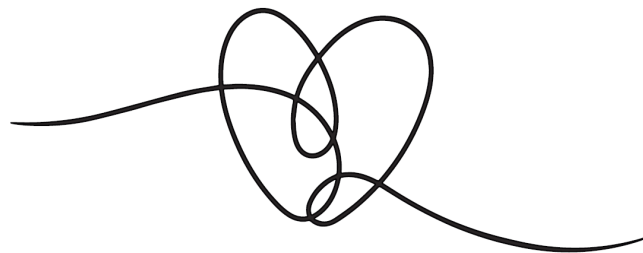
Vapaaehtoistoiminnalla on Myllypuron seniorikeskuksessa pitkät perinteet. Vapaaehtoisia on ollut mukana toiminnassa jo sairaskodin aikoina vuodesta 1989 lähtien. Ensimmäinen silloisen potilasneuvoston järjestämä laajamittainen vapaaehtoistoiminnan kurssi järjestettiin kevätkaudella 1996. Omat kurssit ovat onnistuneet sitouttamaan vapaaehtoiset Myllypuron seniorikeskuksen toimintaan. Toinen huomionarvoinen seikka on, että vapaaehtoisissa on ollut ja on edelleen paljon aiempien potilaiden tai asukkaiden läheisiä. Myllypurossa on pyritty luomaan yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä. Monet ovat tahtoneet jäädä yhteisöön, vaikka elämäntilanne on muuttunut.

Tämän hengen luomisessa vapaaehtoiset ovat myös erittäin tärkeässä osassa. Hoidon ja hoivan rinnalle on saatu asioita, jotka ovat häivyttäneet sairaalan ja laitoksen piirteitä luonnollisesti yhteistyössä henkilökunnan kanssa. Kehitys on kulkenut vuosien mittaan myös rakenteellisesti tähän suuntaan.

Vapaaehtoistoiminnan ydin löytyy itse sanasta: vapaaehtoisuus. Toimiminen on jokaisen oma valinta ja päätös ja kukin tekee juuri sitä, mitä toiminnan puitteissa haluaa ja niin paljon kuin haluaa. Jokainen sitoutuu omaehtoisesti. Sitoutuminen ei kuitenkaan voi olla yksipuolista, vaan seniorikeskus, missä toimitaan, sitoutuu myös omalta puoleltaan tukemaan ja huolehtimaan vapaaehtoisista. Kysymyksessä on kahden kauppa. Kolmas ja tärkein osapuoli tässä ovat asukkaat ja asiakkaat, jotka eivät saa korvapuustia, vaan omien toiveidensa mukaisesti asioita, jotka tukevat heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

Ihmisinä emme kuitenkaan voi olla kokonaan vain antavana osapuolena, vaan on oikeutettua ja välttämätöntä, että tekemästään saa itselleen jotakin. Mieluinen tekeminen antaa tyydytystä ja ajatus siitä, että tekee muille jotakin hyvää, on palkitsevaa. Näin kaikki osapuolet ovat saajia, ollaan win-win -tilanteessa.

*Merja Hållfast  
Myllypuron seniorikeskuksen  
vapaaehtoiset Helpit r.y.  
Hallituksen puheenjohtaja*



**HELPIT RY**



# Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan Myllypuron seniorikeskukseen!



Vapaaehtoisena toimit omana itsenäsi tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Olet ystävänä arjessa ja juhlassa. Tärkeintä on yhdessä oleminen ja tekeminen.



Vapaaehtoisena voit esimerkiksi toimia lukukaverina, säestää yhteislauluja tai leipoa erilaisiin tapahtumiin.



Meillä on aktiivinen vapaaehtoisten joukko, johon mahtuu hyvin mukaan! Ole rohkeasti yhteydessä seniorikeskuksen vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilöihin.



Palvelukeskuksen  
sosiaaliohjaaja  
**Sanna Vajavaara**  
09-310 46315,  
sanna.vajavaara@hel.fi

tai Kulttuuriohjaaja  
**Johanna Raaste**  
09-310 64160,  
johanna.raaste@hel.fi



VAPAAKÄYTTÖN KÄYTTÖMÄÄRÄ  
KÄTEINEN  
TAI  
MOBILEPAY  
0400607050



20m  
Eskimofolio  
SERLIMO

# Ylevät seniorijoutsenet

Valokuvaaja **Liisa Takala** alkoi dokumentoida Myllypuron seniorikeskuksen senioribalettiprojektia syksyllä 2022. Liisa tunsu ryhmän vetäjän, Myllypuron seniorikeskuksen sosiaaliohjaaja **Marikka Ombiman**, molempien aiemmista työkuvioista aikakauslehtimaailmasta ja pyysi saada tulla seuraamaan senioribalettiryhmä **Myllyjoutsenten** harjoituksia. Yhteinen näkemys siitä, että valokuvien tulisi kuvata ikääntyvien baletin harrastajien kauneutta, ylevyyttä ja vahvuutta löytyi heti.

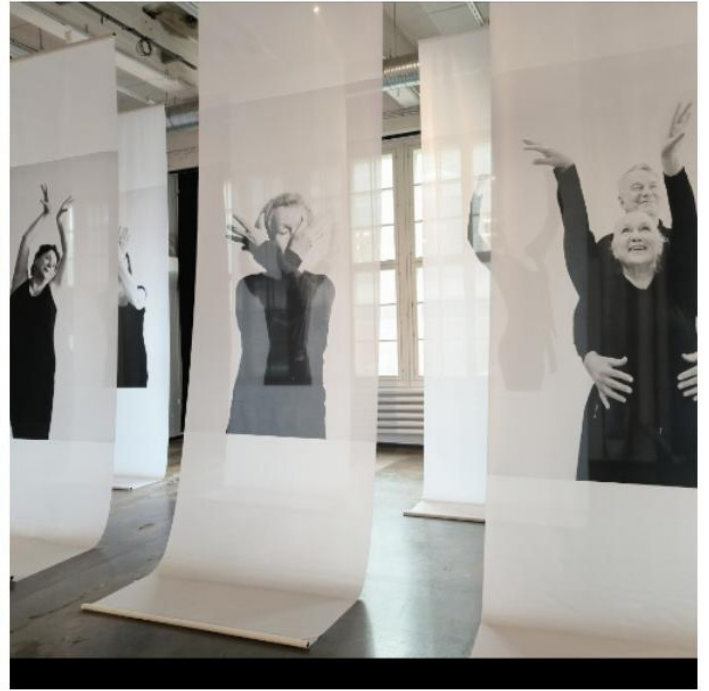
**Myllyjoutsenet** tottuivat pian valokuvaajan hienotunteiseen läsnäoloon tunneilla. Takala kuvasi lähes kaikki Myllyjoutsenista tehdyt lehtijutut mm. **Helsingin Sanomiin, Seura-lehteen, Talentia-lehteen ja Tehy-lehteen**. Takalan kuvia käytettiin myös balettiprojektista tehtyyn Helsingin kaupungin julkaisemaan kirjaan ”*Voin vieläkin olla joutsen*”-balettia seniorikeskuksissa.

Kun Takala sai apurahan dokumentoidakseen helsinkiläisten ikääntyneiden harrastusryhmiä, hän alkoi ottaa Myllyjoutsenet-ryhmän tanssijoista myös potretteja, jotka painettiin näyttelyä varten isoille kankaille. Apurahakaudella otetuista kuvista koottiin näyttely *Iki-ihanat*, joka oli avoinna Kaapelitehtaan Puristamossa osana ikääntyneiden kulttuurifestivaali **Armasta** 20.3.-30.3.2024.

Takala pohti sitä, että liian usein ja liian helposti ihmisen vanhetessa ajatellaan, että hän ikään kuin siirtyisi katsomoon. - Haluan kuvillani esittää, että näin ei tarvitse olla. Voi aloittaa vaikka kuinka monta uutta elämää: esiintyä, eläytyä ja kokeilla rohkeasti uutta.

*Myllyjoutsenissa tanssivat  
Maala ja Tero Nieminen  
Liisa Takalan ikuistamana  
”Tämä valokuva on meille  
unohtumaton muisto!”*





## *Festivaalin suojelija Pekka Haavisto avasi näyttelyn Kaapelitehtaalla 19.3.*

Tilaisuudessa esiintyi Myllyjoutsenet-ryhmä kahdella eri tanssiteoksella sekä Suomen Kansallisbaletista eläköitynyt ballerina Anneke Lönnroth.

Avajaisissa puheenvuoron piti myös Myllyjoutsenet-ryhmän luoja, sosiaaliohjaaja Marikka Ombima, joka kertoi koko projektin alkaneen yksinkertaisesti kysymyksestä miksi ei? Miksi seniori-ikäisetkin eivät voisi aloittaa balettia?

Myllypuron seniorikeskuksessa on tällä hetkellä kaksi senioribaletin ryhmää, joissa harrastajia on yhteensä 42, ja kyselyitä ryhmiin pääsystä tulee jatkuvasti.

Projektin on osoittanut, että baletilla on tärkeä roolinsa iäkkäiden harrastuspaletissa, sillä se on liikuntahyötyjensä lisäksi hyvää muistitreeniä sekä runollisuuden laatuja elämään tuovaa taidetoimintaa.

Artikkelin valokuvat: Myllyjoutsenet

# Yhteislaulut ilon tuojina

Yhteislaulut on osoittautunut suosituksi tapahtumaksi seniorikeskuksen asukkaiden ja palvelukeskuksen asiakkaiden keskuudessa. Onneksemme laulut jatkuvat kesäaikana torstaisin klo 13.30 Myllypuron seniorikeskuksen juhlasalissa.

Yhteislauluissa lauletaan vanhoja suomalaisia lauluja kansanlauluista valsseihin. Toivelaulujakin saa esittää ja niitä pyritään toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan.

Tervetuloa laulamaan ja pitämään hauskaa yhdessä Myllypuron seniorikeskuksen yhteislauluhetkiin!

*Alex Ikonen*



# Ikääntymisen monet kasvot -valokuvanäyttely

*Maalis- huhtikuussa Tauko-galleriassa nähtiin Ikääntymisen monet kasvot -valokuvanäyttely. Se toi esiin kuvin ja kertomuksen yhdeksäntoista ikäihmistä, jotka ovat tulleet Suomeen eri maista ja omanlaisin poluin.*

Näyttelyn ajatuksena on tuoda esille ikääntymisen monet kasvot Suomessa ja lisätä myös vieraskielisten ikääntyvien ihmisten näkyvyyttä vanhustalouksissa. Samalla sen toivotaan rohkaisevan yksin jääneitä ikäihmisiä hakeutumaan muiden pariin. Vahva henkilökuva kertomuksineen voi pysäyttää kanssakulkijan miettimään erilaisia ihmiskohtaloita.

Valokuvat ja tarinoiden keruu on valokuvaaja **Satu Juvosen** taideprojekti, johon hänellä on ollut Pohjois-Karjalan Taidetoimikunnan apuraha. Yhteistyökumppanina projektissa toimivat *Monikulttuurisen vanhustyön yhteenliittymä; Jade yhteisö ry, Eläkeläiset ry, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry, Suomen monikulttuurinen muistikeskus ry ja Monikko ry, sekä Koskenrinne ry:n Kotona täälläkin -hanke.*



# Monikulttuuriviikko

*Myllypuron seniorikeskuksessa vietettiin huhtikuussa 2024 monikulttuuriviikkoa. Seniorikeskuksen työntekijöistä lähes puolet ovat syntyjään toisesta maasta tai useamman maan kansalaisia. Monikulttuuriviikon ajatuksena oli tutustuttaa asukkaita, asiakkaita ja henkilökuntaa toistensa kulttuureihin ja näin saada tietoa välitettyä ja opittua uusia asioita.*

Työntekijät toteuttivat yhteisiin tiloihin ja ryhmäkoteihin upeita tauluja ja nurkkauksia, joissa kerrottiin eri kulttuurien juhlapyhistä, musiikista, uskonnoista, taide-, käsityö- ja ruokakulttuureista. Työntekijät järjestivät ryhmäkodeissa myös tanssitapahtumia, kahvi- ja teehetkiä. Asukkaat pääsivät maistelemaan esimerkiksi brasilialaisia, filippiiniläisiä, etiopialaisia, marokkolaisia, somalialaisia ja venäläisiä herkkuja ja saivat tietoa maiden tavoista ja kulttuurista.

Kulttuuriviikon keskiviikkotapahtumassa 17.4. klo 13.30 esiintyi venäläinen seniorilauluryhmä, talomme balettiryhmä Myllyjoutsenet ja kuudennen kerroksen vapaa-ajan avustaja, laulaja ja tanssija Pablo Contino Sanchez, sekä ohjaaja ja laulaja Alex Ikonen. Lopuksi vielä Polkan ja Valssin hoitajat kertoivat nepalilaisesta kulttuurista. Tapahtuman tunnelma oli upea ja esiintyjät saivat paljon kiitosta täydeltä katsomolta.

Haluan kiittää kaikkia monikulttuuriviikkoon osallistuneita. Viikko oli niin onnistunut, että aiomme toteuttaa sen myös ensi vuonna!  
*Johanna Raaste*

# Monikulttuuriviikko

15.-19.-4.2024





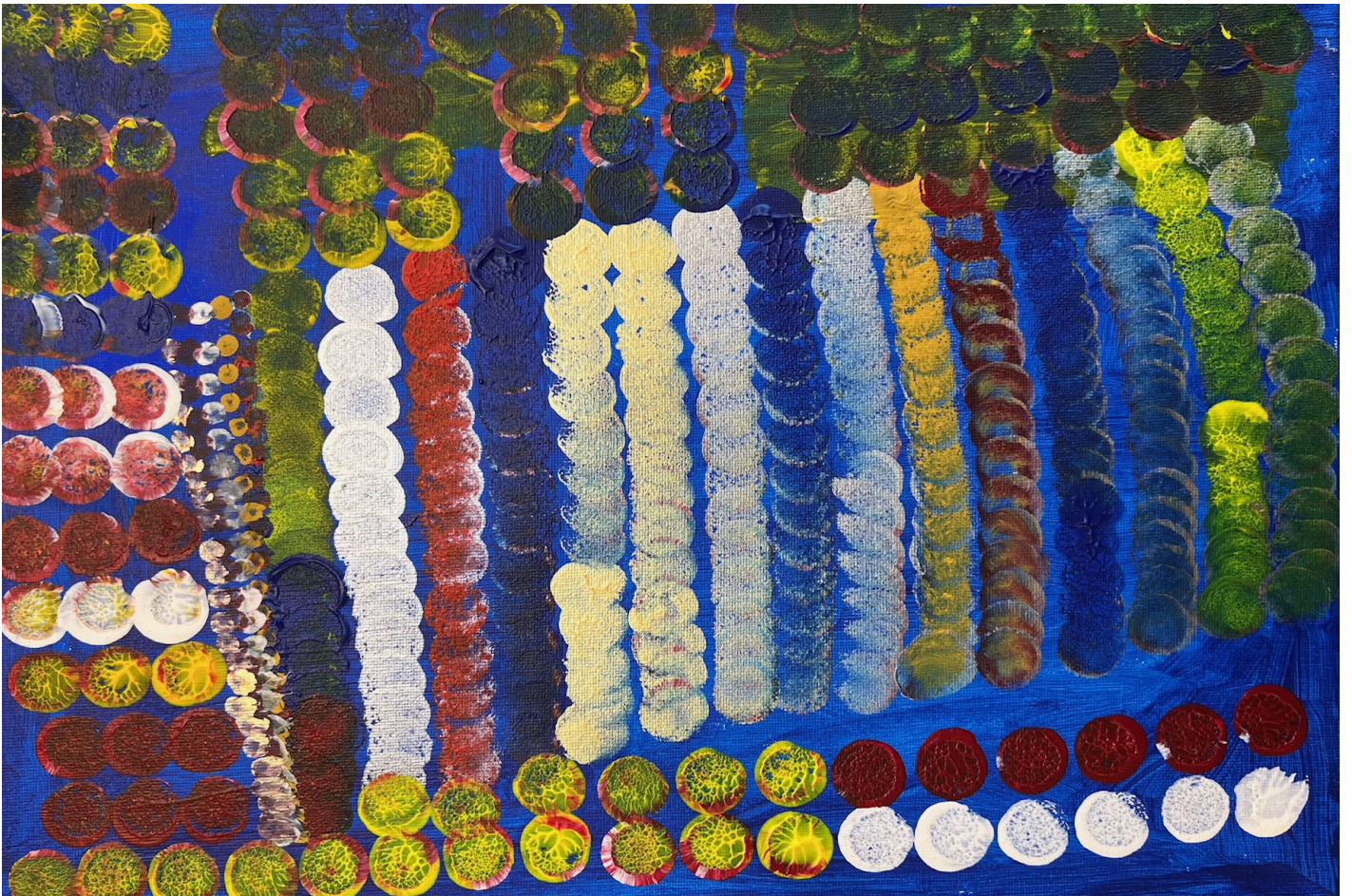


# Matkalla-näyttely

*Myllypuron seniorikeskuksen kuvataideryhmien  
Matkalla-näyttely on Tauko-galleriassa 6.5.-31.5.2024.*

Näyttelyssä on esillä pieniä maalauksia. Teoksissa on kuvataiteen keinoin tulkittu Lapinlahteen Lähteen seniorien kirjoitustyöpajassa syntyneitä matka-aiheisia tekstejä sekä Myllypuron seniorikeskuksen kuvataideryhmien jäsenten omia matkamuistoja. Kuvataide-

ryhmän opettaja on Anna-Maija Mattila-Selin. Kuvataideryhmän mahdollistaa Helsingin Taiteilijaseuran Seuraa taiteesta -hanke. Hanke on rahoittanut Helsingin kaupunki. Matkalla-näyttely oli esillä myös Kaapelitehtaan Mikro-galleriassa huhtikuun 2024.



# Missä enkelit ovat -näyttely



Anne Kauppilan ja Leena Ristolaisen *Missä enkelit ovat* -näyttely on nähtävillä elokuun Myllypuron seniorikeskuksen Tauko-galleriassa.

*“Haluamme tuoda näyttelyssämme teoksillemme esille ajatuksemme herkkyydestämme, vaillinaisuudestamme, elämän hyvydestä ja missä sitä näemme”* kertovat taiteilijat

näyttelystään. Kauppila tuo näkemyksensä esille taidegrafiikan ja kuvanveiston keinoin, kun taas Ristolainen käsittelee aihetta maalaustaiteen eri tekniikoin.

Molemmilla taiteilijoilla on ekspressiivinen tapa työskennellä, vaikka Kauppilan teokset ovat usein naturalistisia.

# Japanilaista estetiikkaa - Moderni tulkinta



*Kuvataiteilija ja taidegraafikko Anita Jensenin Etäisyyksien kosketus ja unia järjestyksestä -näyttely nähdään Myllypuron seniorikeskuksen Tauko-galleriassa.*

Anita Jensen asuu ja työskentelee Myllypuron taiteilijakylässä. Jensen on opettanut Aalto-yliopistossa syväpainografiikkaa. Hän opiskeli Taideakatemian koulussa 1981–1986. Jensen on opiskellut ja työskennellyt myös Japanissa useita kertoja.

*Etäisyyksien kosketus ja unia järjestyksestä -näyttelyssä on esillä otteita Jensenin valmiista töistä ja yksityiskohtia 2000-luvun puolivälistä, jolloin hän aloitti käyttää valokuvaa suoraan uusilla tekniikoilla. Anita kertoo työskentelystään näin: ”Japanissa olin käynyt jo useita kertoja ja*

*työvälineenä siellä käytin kameraa ja samalla löysin valtavan määrän vanhoja valokuvia ja perhealbumeita em. Kioton ja Tokion kirpputoreilta. Palattuani Suomeen rohkaistuini myös käyttämään em. kuvastoa tulevissa teoksissa kollaasimaisesti.*

*Töissäni korostuvat voimakkaana ajan hetkellisyys, deformaatio ja japanilaisen kauneuden muodot monine variaatioineen. Työskentelyni sisältää uusia näkökulmia kuvataiteen esitysmuotoihin, tekniikoihin ja materiaaleihin valokuvataiteen ja taidegraafiikan alueella. Ilmaisussani perinteiset japanilaiset esteettisten käsitteiden ääripäät ja niiden rinnastaminen kuten; kuihtuneen ja lakastuneen kauneus, sekä hienostuneen ja groteskin liitto luovat erityistä jännitettä.”*



*Japanilainen estetiikan ilmenemismuotoja, käsitteistöä ja termistöä omasta lähtökohdistani uudelleen tulkitseva kuvamaailmani on saanut kiinnostavia ulottuvuuksia kun siinä yhdistyvät japanin vuosisatoja vanhat esitysmuodot ja materiaalit, kaikkein uusimpiin taidegraafikoiden ja valokuvaajien käyttämiin tekniikoihin ja materiaaleihin.”*

Helsinki-päivän tapahtuman yhteydessä ke 12.6. klo 14.30 on taiteilijan pitämä näyttelykierros Tauko-galleriassa.

Anita Jensen - Etäisyyksien kosketus ja unia järjestyksestä -näyttely 5.6.- 30.7.2024, Tauko-galleria 1. ja 2. kerros, Myllymatkantie 4, Helsinki. Ma-pe klo 8-18 ja la-su 12-18.

# Tervetuloa Myllypuro svengaa -tapahtumaan!





## Helsinki-päivää juhlitaan

**Myllypuron seniorikeskuksen sisäpihalla juhlitaan koko perheen voimin Helsinki-päivää keskiviikkona 12.6. klo 13-16.**

**Myllypuro svengaa -tapahtuma yhdistää myllypurolaisia toimijoita ja asukkaita.**

**Lavalla:**

**klo 13 tervetuliaissanat Myllypuroseura**

**klo 13.10 Päiväkoti Neulasen lasten lauluesitys**

**klo 13.30 laulaja Duo Alex Ikonen ja Kari Kuivalainen**

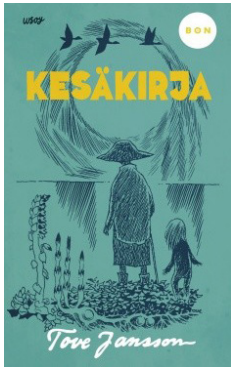
**klo 15 Maria Baric Company**

**Sisäpihalla myllypurolaisten toimijoiden esittelypöytiä ja työpajoja.**

**Seniorikeskuksen vapaaehtoisten Helpit ry:n kahvila, josta voi ostaa pullaa ja kahvia sekä makkaraa ja lettuja.**

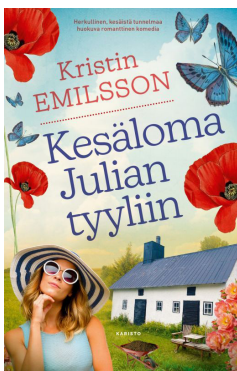
**Tauko-galleriassa näyttelykierros klo 14.30.**

# Kirjaston lukuvinkit



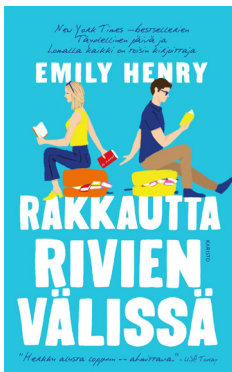
## Jansson, Tove Kesäkirja 1972

Suomalaisten kesäkirjojen klassikko kertoo kolmen sukupolven yhteisestä kesänvietosta Suomenlahdella sijaitsevassa saarella. Enemmän kuin muuta, kirja kertoo isoäidin ja pojantyttären tiiviistä, joskus tulisestakin ystävydestä. Hauskasti kerrotun tarinan kruunaa kauniin kesäisen saaristomiljöön kuvailu.



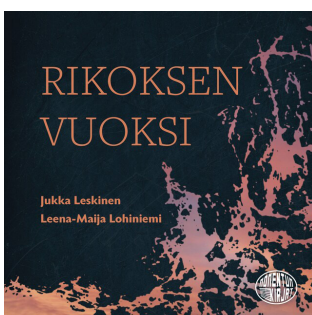
## Emilsson, Kristin Kesäloma Julian tyyliin 2023

Romanttinen maalaiskomedia kertoo Joulu Julian tyyliin-kirjasta tutun Julian kesäloman vietosta Gotlannissa poikaystävän kotiseudulla. Julia viettäisi mieluummin lomaansa kaupungissa. Tämän lisäksi poikaystävän eksä ja tämän uusi rakastettu aiheuttavat päänvaivaa. Kristin Emilsson on yksi Ruotsin rakastetuimmista feelgoodkirjailijoista ja teos onkin taattua, laadukasta ja kevyttä viihdettä.



## Henry, Emily Rakkautta rivien välissä 2023

Suosituksen viihdekirjailijan teos leikittelee romanttisten komedioiden piirteillä. Päähenkilö on New Yorkissa asuva kirjallisuusagentti Nora, joka lupautuu lomaseuraksi pikkusisarelleen idyllisessä maalaismiljöössä sisaren lempikirjan maisemissa. Haaveet uuden sivun kääntämisestä elämässä saavat jäädä, kun kohtalo järjestää hänen tielleen jatkuvasti vanhan vihollisen kotipuolesta. Emily Henryltä on aiemmin suomennettu myös teokset *Täydellinen päivä* ja *Lomalla kaikki on toisin*.



## Leskinen, Jukka & Lohiniemi, Leena-Maija Rikoksen vuoksi 2023

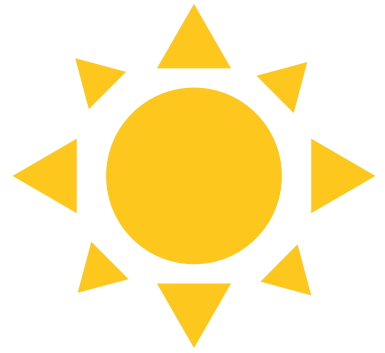
Teos on suomalaista *cosy crimeä*. Aiheina Suomen kesä veneilyn ja mökkeilyn merkeissä järven rannalla. Kesäinen dekkari sisältää enemmän Saimaan maisemien ja mukavien ihmisten yhteisöllisyyden fiilistelyä, kuin varsinaista jännitystä. Sopii erityisen hyvin raakuuksia ja kovaa jännitystä kaihtaville! Kirja aloittaa sarjan.





# Tapahtumat

## Kesäkuu



Kesä 2024 Tapahtumat joko sisäpihalla tai juhlasalissa.  
Muutokset ovat mahdollisia.

**Ti 4.6**

**Klo 14.30**

Karaoke ravintolassa

**Ke 5.6**

**Klo 13.30**

Mummodisko

**To 6.6**

**Klo 13.30**

Alexin yhteislauluhetki

**Ke 12.6**

**Klo 13-16**

Helsinki päivän koko  
perheen Myllypuro  
svengaa -tapahtuma

**To 13.6**

**Klo 13.30**

Alexin yhteislauluhetki

**Ti 18.6**

**Klo 14.30**

Karaoke ravintolassa

**Ke 19.6**

**Klo 13.30**

Juhannusjuhla.  
Esiintyjänä Kalliolan  
Viihdeorkesteri

**To 20.6**

**Klo 13.30**

Alexin yhteislauluhetki

**Ke 26.6**

**Klo 13.30**

Aistikkaat Burleskiesitys  
juhlasalissa

**To 27.6**

**Klo 13.30**

Alexin yhteislauluhetki

Tauko-gallerian näyttelyt:

Anita Jensen - Etäisyyksien kosketus

ja unia järjestyksestä - näyttely 5.6-30.7.2024

# Tapahtumat

## Heinäkuu

Kesä 2024 Tapahtumat joko sisäpihalla tai juhlasalissa.  
Muutokset ovat mahdollisia.



**Ti 2.7**

**Klo 14.30**

Karaoke ravintolassa

**Ke 3.7**

**Klo 13.30**

Kesäkirkko

**To 4.7**

**Klo 13.30**

Alexin yhteislauluhetki

**Ke 10.7**

**Klo 13.30**

Trio JuPeRan konsertti

**To 11.7**

**Klo 13.30**

Alexin yhteislauluhetki

**Ti 16.7**

**Klo 14.30**

Karaoke ravintolassa

**Ke 17.7**

**Klo 13.30**

Kesäolympialaiset

**To 18.7**

**Klo 13.30**

Alexin yhteislauluhetki

**Ke 24.7**

**Klo 13.30**

Tanssit. Esiintyjänä tango-kuningas Jukka Hallikainen

**To 25.7**

**Klo 13.30**

Alexin yhteislauluhetki

**Ti 30.7**

**Klo 14.30**

Karaoke ravintolassa

**Ke 31.7**

**Klo 13.30**

Kylä vuotti uutta kuuta -kansanmusiikkikonsertti. Esiintyjinä Marikka Ombima ja Juha Hurskainen

# Tapahtumat

## Elokuu



Kesä 2024 Tapahtumat joko sisäpihalla tai juhlasalissa.  
Muutokset ovat mahdollisia.

**To 1.8**

**Klo 13.30**

Alexin yhteislauluhetki

**Ke 7.8**

**Klo 12.30-14.30**

Kiertävä farmi ent. Hembölen  
eläintila

**Ke 14.8**

**Klo 11-14**

Kirppistapahtuma ja  
huutokauppa

**To 15.8**

**Klo 13.30**

Taiteiden yö

**Ke 21.8**

**Klo 13.30**

Elämän voima herää  
- Delado Internationali.  
Esiintyjänä

Sanna Karlsson-Sutisna  
Company&Production

**Ke 28.8**

**Klo 13.30**

Kesäkauden päättäjäiset  
Sirkka Keiski ja Silver Sound

**Tauko-gallerian näyttelyt:**

Anne Kauppilan ja Leena Ristolaisen  
Missä enkelit ovat - näyttely  
1.8-30.8.2024

