

Poikkari

3/2024 Myllypuron seniorikeskuksen lehti

Myllypuron
seniorikeskuksen
syksyn ohjelma

Uusi juttusarja
seniorikeskuksen
työntekijöiden
ammatit tutuksi



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

Poikkari-lehti toteutetaan yhteistyössä Virittämön mediatiimin kanssa

Poikkari-lehti toteutetaan yhteistyössä Helsingin kaupungin Virittämön mediatiimin kanssa, joka on suunnitellut lehden visuaalisen ilmeen noudattaen Helsingin kaupungin brändiohjeistusta. Mediatiimi taittaa lehden ja heidän kuvaajansa ottavat suurimman osan lehden kuvista. Virittämön ammattilaiset mahdollistavat lehden laadukkaan ulkoasun.

Sisällysluettelo



- 4** Pääkirjoitus: Kulttuuri on ihmisessä ja ihminen kulttuurissa
- 6** Metropolia - Kiusasta kivaan
- 8** Vapaaehtoiset kummin kanssa Eduskuntatalossa
- 10** Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan
- 11** BabyTangoa vauvasta vaariin
- 12** Metsätaiteella siltaa sukupolvien välille
- 14** Runovastaanotto kutsuu klovnin luo
- 16** Markku Huhtamon näyttely
- 17** Iiris Pessan näyttely
- 18** Seniorityö tutuksi: Päivä sosiaaliohjaajana
- 20** Seniorikeskuksen kirjaston lukuvinkit
- 22** Myllypuron seniorikeskuksen kesää kuvina
- 29** Mainokset
- 30** Syksyn ohjelma

“Kulttuuri on ihmisessä ja ihminen kulttuurissa”

— *Filosofi Lauri Rauhala*

Syksy on tullut ja Myllypuron seniorikeskuksessa ryhmätoiminnot ovat alkaneet kesän tauon jälkeen. Poikkarista voi lukea tulevista näyttelyistä ja erilaisista hankkeista, joita olemme toteuttaneet yhdessä taiteilijoiden, taidetoimijoiden ja oppilaitosten kanssa. Lopusta löytyy seniorikeskuksen syksyn tapahtumat. Lisäksi lehdessä alkaa uusi juttusarja *Seniorityö tutuksi*, jossa tutustutaan talossa työskentelevien eri ammattiryhmien työhön. Poikkari-lehteä voi lukea myös Myllypuron seniorikeskuksen nettisivuilta www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/senioripalvelut/seniorikeskukset-etusivu/myllypuro.

Ajattelen Myllypuron seniorikeskuksen pienenä kylänä. Osa ihmisistä asuu kylän ulkopuolella ja tulee tänne tapaamaan ystäviään ja harrastamaan. Osa taas asuu kylässä ja heidän maailmansa keskittyy pitkälti kylän toimintoihin. Tämän kylän tavoitteena on tukea asukkaidensa ja kävijöidensä hyvinvointia mahdollisimman monipuolisesti. Kulttuurilla ja kulttuurisella vanhuustyöllä on siinä iso rooli.



Kuva: Tuomas Hietala

Edesmennyt psykologi ja filosofi Lauri Rauhala julkaisi yli 90-vuotiaana teoksen Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä (2005) Kirjassa hän pohtii, miten ihmisen persoona on olemassa kolmena ulottuvuutena: kehollisuutena, tajuntana ja situationalisuutena. Rauhalan käsitteistössä situaatio (tilanne) tarkoittaa fyysisen ympäristön lisäksi kulttuuria, kanssaihmiä, arvoja, normeja ja muita olosuhteita. Rauhala toteaa, että kulttuuri ja ihminen ovat olemassaolossaan vastavuoroisesti toisistaan riippuvaisia. Yhtäältä ihminen luo ja aiheuttaa kulttuuria, toisaalta hän tulee ihmiseksi kulttuurin ehdoilla ja sen muovaamana. Yhdessä ihminen ja kulttuuri muodostavat kokonaisuuden, joka on jatkuvan muutoksen tilassa.

Kulttuurin harrastaminen lisää ihmisten välisiä suhteita, kohtaamisia ja yhdessä toimimista, niitä pidetään elämän ehtoina. Kulttuuriharrastukset, kuten taiteen tuottaminen ja vastaanottaminen, laulaminen, puutarhanhoito, vapaaehtoistoiminta sekä kulttuuritilaisuuksissa vieraileminen vahvistavat ryhmän jäsenten keskinäisiä siteitä. Esimerkiksi taide-elämyksestä, vaikka se koettaisiin yhdessä ventovieraiden kanssa, seuraa ryhmäraajat ylittävä luottamuksen ja läsnäolon tunne.

Ihminen tarvitsee kanssaihmissyyden tunnetta voidakseen hyvin. Kulttuuriharrastukset tuottavat tutkitusti iloa, yhteistä hyvää, terveyttä ja pitkää ikää. Lisäksi taiteen keinoin voi käsitellä tunteita, kuten iloa ja surua. Musiikin avulla voi käsitellä surua turvallisesti ja liikuttua ilman, että sitä tarvitsee selitellä. Tutkimuksissa on havaittu myös taiteen ja taiteellisen toiminnan muun muassa lisäävän toimijuutta ja omien kykyjen ja vahvuuksien tunnistamista ja siten ehkäisevän syrjäytymistä. Taidetoiminnan on havaittu voivan lisätä erilaisuuden ja moninaisuuden hyväksymistä, edistää kulttuurien välistä kohtaamista ja dialogia sekä tukea maahanmuuttajien kotoutumista.

Työssäni kulttuuriohjaajana todistan päivittäin, miten paljon taiteen keinoin ja kulttuuriharrastuksilla voi tuoda iloa ihmisten arkeen. Toimin työyhteisössäni kulttuurin asiantuntijana tuoden näkyväksi kulttuurin eri tasoja ja mahdollisuuksia. Kulttuurinen vanhustyö on työntimessä. Kulttuurisen vanhustyön tavoitteena on vanhusten hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantaminen luovuuden, taidetoiminnan ja taidelähtöisten menetelmien avulla. Se tarkoittaa myös kulttuuria ja luovuutta arvostavaa näkökulmaa, arvoja ja asennetta. Keskeistä kaikessa on kuitenkin ihmisen aito kohtaaminen.



Johanna Raaste
kulttuuriohjaaja

Metropolia - Kiusasta kivaan

Monisukupolisesti kohti hyvinvoivaa Myllypuroa

Miten aikuiset voivat olla nuorten hyvinvoinnin tukena Myllypurossa? Tätä mietittiin Museum of Bullying –tapahtumassa Myllypuron kampuksella toukokuussa 2024. Tapahtuma kokosi aiheen äärelle paikallisen alakoulun kuudesluokkalaisia, Myllypuron seniorikeskuksen asukkaita, mielenterveystoipujia ja Metropolian eri alojen opiskelijoita. Kampuksen sisäänkäynnin aulatiloiissa toteutetussa pop up -museossa jaettiin näyttelyn, videoiden, rastipelin ja keskustelupajojen avulla tarinoita myönteisistä ja kielteisistä koulumuistoista eri vuosikymmeniltä. Tapahtuma oli osa Olo-Tila –hanketta, jossa halutaan kehittää yhteisöllisen ja poikkisukupolvisen kohtaamisen tiloja Metropolian Myllypuron kampukselle.

Tapahtumaa valmisteltiin osallistavan toimintatutkimuksen menetelmin yhdessä Activating methods in Community Work –opintojakson opiskelijoiden kanssa. He jalkautuivat alakouluun, jossa kuudesluokkalaiset piirsivät karttoja alueesta ja merkitsivät sinne heille merkityksellisiä paikkoja ja keskustelivat alueen turvallisuuteen liittyvistä haasteista. Näiden karttojen ja niistä käydyn keskustelun avulla tuotettiin Seppo-pelialustalla toteutettu aktiviteetti, jossa oppilaat yhdessä aikuisten kanssa kävelivät pienryhmissä alueella ja tuottivat ideoita turvallisemmasta ja viihtyisämmästä ympäristöstä. Seniorikeskuksen asukkaat eivät liikkumisrajoitteiden vuoksi lähteneet alueelle metsästäämään rasteja, vaan he osallistuivat peliin digitaalisen kartan avulla kampuksella. Tapahtuma viritti paljon muistoja omilta kouluajoilta, ja ikäihmiset innostuivat yhdessä

järjestäjien kanssa laulamaan suvivirren aurinkoisen kevätpäivän kunniaksi.

Metrikselle lisää kulttuuria?

Metroaseman tunnelmaa halusivat ideoinnissa kohentaa sekä vanhat että nuoret. Sinne ehdotettiin installaatioita, Myllypuron historiaa valottavia valokuvanäyttelyitä, trubaduureja ja äänimaisemia. Ja lisää rohkeaa puuttumista ikäviin tilanteisiin! Vaikka koko tapahtuman taustalla oli opiskelijaryhmän halu tarttua ajankohtaiseen kiusaamis- ja kouluväkivaltateemaan, perusvireenä tapahtumassa oli ratkaisujen ideointi ja yhteinen spontaani hauskanpito. Oppilaat osallistuivat myös jamaikalaiseen katutanssituokioon. Tapahtumaan osallistui kumppanina myös Kulttuurimylly, jonka korttelikinossa aikuisempi väki pääsi näkemään ensimmäisen koltankielisen elokuvan Je ´vidan. Elokuva viritti keskustelua koulukotien ongelmista ja vähemmistöryhmien kohtalosta.

Olo-Tila –hankkeen ensisijaisena kohderyhmänä ovat heikossa työmarkkina-asemassa olevat aikuiset. Hankkeessa tärkeänä tavoitteena on kuitenkin yleisemminkin erilaisten ryhmien kohtaaminen, verkostoituminen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen Myllypurossa. Kiusaaminen ja positiiviset ratkaisut sen ennaltaehkäisyyn tuntuivatkin puhuttelevan kaikkia: kaikilla lienee tuntein värittyneitä kokemuksia kouluajoista iästä, sukupuolesta tai kulttuuri-taustasta riippumatta. Jatkossa hankkeessa tullaan toteuttamaan samanlaisia kohtauttavia tapahtumia uusien, yhteisten teemojen äärellä.

*Jouni Piekkari
Asiantuntijalehtori, Olo-Tila -hanke*



Kuva: Patrik Pesonen



Kuva: Patrik Pesonen

Vapaaehtoiset kummin kanssa Eduskuntatalossa

Meitä oli innokas joukko vapaaehtoisia kokoon-tuneena Eduskuntatalon edustalle toukokuu-sena tiistaina odottamassa pääsyä sovitulle vierailulle Eduskuntataloon. Helpit ry:n kummi, kansanedustaja Eveliina Heinäluoma, oli kut-sunut meidät kevätretkelle tutustumaan tähän parlamentarismiin ytimeen 21.5.

Ensin meidät päästi sisään avustaja ja eteisen jälkeen kuljimme turvatarkastuksen kautta eteenpäin – aivan kuin lentokentällä. Mukaan kierrokselle taloon saimme ottaa vain puheli-men ja lokeron avaimen. Kaksi avustajaa kuljetti meitä hiljaisessa talossa. Aamupäivällä talossa oli heidän mukaansa ollut vilskettä, kun ampu-mävälikohtaukseen osallistunut kansanedusta-ja oli pitänyt lehdistötilaisuuden sairauslomalta palattuaan.

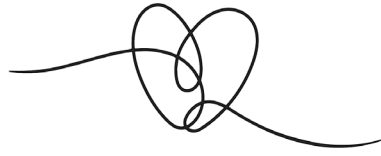
Kello neljän jälkeen oli kuitenkin hiljaista, vaika istuntosalissa oli käynnissä täysistunto. Paikalla oli puhemiehen lisäksi eduskunnan

tilintarkastusta selvittävä valiokunnan jäsen. Kaikki, mitä istuntosalissa tapahtuu, välitetään kuitenkin suorana edustajien työhuoneisiin.

Eduskunta oli toiminut alkuaan väliaikaisissa vuokratiloissa ja Suomen itsenäistyttyä jär-jestetyin Eduskuntatalon suunnittelukilpailun vuonna 1924 voitti arkkitehtitoimisto Borg–Sirén–Åberg ehdotuksellaan Oratoribus (Pu-hujille). Voittaneen ehdotuksen varsinainen laatija oli arkkitehti Johan Sigfrid Sirén (1889–1961). Eduskuntatalon rakentaminen aloitettiin vuonna 1926 ja talo valmistui Arkadianmäelle vuonna 1931. Sittemmin on taloon saatu lisära-kennuksia ja viimeisin peruskorjaus toteutettiin vuosina 2015-2017.

Eduskuntatalo edustaa 1920-luvun klassismia. Talon julkisivulla on 14 korinttilaistyylistä pyl-västä ja 46 porrasta ylös pääsisäänkäynnille – mainiot kysymykset moniin tietovisoihin. Ma-teriaali on kotimaista graniittia. Eduskuntatalon





HELPIT RY

sisustus noudattelee talon sisäistä hierarkiaa: mitä tärkeämpi toiminto, sen juhlavampi ulkoasu. Talo on kokonaistaideteos ja se toteutettiin J. S. Sirénin johdolla.

Toinen kerros on Eduskuntatalon pääkerros, jossa sijaitsevat sen tärkeimmät tilat. Sen keskuksena on pyöreä istuntosali, missä eduskunta pitää täysistuntonsa. Sali on muodoltaan pyöreä, halkaisijaltaan 25 metriä ja korkeudeltaan 24 metriä. Lähes koko rakennuksen läpi pystysuunnassa ulottuva sali saa luonnonvalon pyöreästä lanternimaisesta kattoikkunasta.

Toisessa kerroksessa on myös Valtiosali, josta on ovi istuntosaliin, ja joka virallisissa tilaisuuksissa toimii eduskunnan juhlasalina.

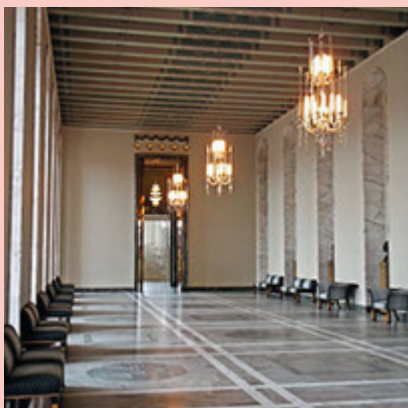
Viidennessä ja kuudennessa kerroksessa sijaitsevat eduskuntaryhmien tilat, kokoushuoneet ja toimistot. Tutustumiskierroksen jälkeen asetuiimme viidennessä kerroksessa olevan

Sosiaalidemokraattisen puolueen ryhmätilaan, missä tapasimme kutsujamme, Eveliina Heinäluoman. Nautimme myös kahvit, mikä siivitti mukavasti keskustelua.

Eveliina Heinäluoma kertoi ensin lyhyesti talon toiminnasta ja vastasi kysymyksiin. Sitten keskustelu laajeni ajankohtaisiin asioihin ja esillä olivat tietenkin sosiaali- ja terveysasiat ja ymmärrettävästi etenkin vanhustenhoito ja vapaaehtoistoiminta. Oppaamme kiitteli meitä vilkkaasta keskustelusta.

Helpit kiittävät Eveliina Heinäluomaa vierailusta ja onnittelevat potrasta pojasta, joka on kesän aikana tuonut aivan uutta ajateltavaa kummillemme!

Merja Hållfast
Mylypuron seniorikeskuksen vapaaehtoiset Helpit ry, hallituksen puheenjohtaja



Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan Myllypuron seniorikeskukseen!



HELPIT RY



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.



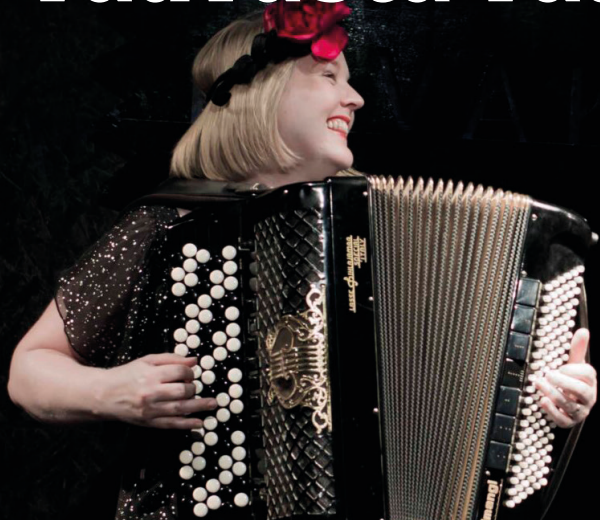
Meillä on aktiivinen vapaaehtoisten joukko, johon mahtuu hyvin mukaan! Ole rohkeasti yhteydessä seniorikeskuksen vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilöihin.



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

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

BabyTangoa vauvasta vaariin



Kuva: Eleonoora Mikkonen

Keväällä 2023 Myllypuron seniorikeskuksessa oli tanssija Riikka Siiralan ja muusikko Mari Kätkön ylisukupolvinen Vahva ja Hellä –teos, joka käsitteli tanssin ja musiikin keinoin vahvuuden ja hellyyden, voiman ja haurauden kokemusta. Esitys kosketti syvästi yleisöä. Nuorin osallistuja oli muutaman kuukauden ikäinen ja vanhin reippaasti yli satavuotias.

”Esityksen jälkeen tuli sellainen olo, että tämän kaltaista kohtaamista pitäisi saada lisää”, kertoo kulttuuriohjaaja Johanna Raaste. Myllypuron Mannerheimin Lastensuojeluliiton aktiivi Minna Malinen ehdotti vuonna 2023, että voisimme järjestää säännöllisen tapahtuman, jossa ikäihmiset ja vauvat kohtaisivat. Kiitos Malisen aloitimme yhteistyön, jonka myötä meillä on kokoontunut noin kerran kuukaudessa Vauvasta vaariin -ryhmä. Siihen on osallistunut vauvoja ja talomme asukkaita. Ryhmässä keskitytään pääsääntöisesti vauvojen ihasteluun ja ihmettelyyn. Yhdessä on myös laulettu ja leikitty.

”Vauvoja saisi tulla aina toki lisää, koska monista meidän tutuista vauvoista on kasvanut jo reippaita päiväkotilaisia”, toteaa Myllypuron seniorikeskuksen ohjaaja Arja Nokela.

Tulevana syksynä 20. marraskuuta voi Myllypuron seniorikeskuksessa kokea Siiralan ja Kätkön toisen senioreille ja vauvoille tarkoitetun BabyTango -teoksen. Esityksen tavoitteena on ikäpolvien välinen kohtaaminen ja yhteisestä

taide-esityksestä nauttiminen. BabyTango on tunnetta, kuuntelua, yhteistä liikkeen virtaa, antautumista, viemistä ja vietäväksi tulemistä. Vuorovaikutuksellinen teos käsittelee vauvan ja vanhemman suhdetta. Se on sanattoman ymmärryksen tila, jossa liikkeet, eleet, tunteet ja äänet kertovat kaiken oleellisen.

Esitykseen mahtuu mukaan 10 vauvaa ja ilmoittautua voi sähköpostitse Myllypuron seniorikeskuksen kulttuuriohjaajalle.

Johanna Raaste

johanna.raaste@hel.fi

Kesto: noin 40 minuuttia.

BabyTango sai ensiesityksensä

Hurraa! -lastenteatterifestivaaleilla 2017.

Työryhmä

Konsepti, koreografia: Riikka Siirala

Esiintyminen: Riikka Siirala (tanssi)

sekä Mari Kätkä (haitari)

Musiikin suunnittelu: Mari Kätkä

Ohjauksellinen apu: Antti Larmola

Pukusuunnittelu: Saija Siekkinen

Valokuvat: Eleonoora Mikkola, Dorit Salutskij

Tuotanto: Loiske Ensemble ja OSIRIS teatteri

**Vauvasta vaariin -ryhmä kokoontuu syksyllä,
kerran kuukaudessa keskiviikkoisin
klo 10.15-11.30 (11.9., 2.10, 13.11., 11.12.)**

Metsätaiteella siltaa sukupolvien välille

Metsäkokemuksia voi saada myös menemättä metsään. Näin tapahtui Metsä kylässä -tapahtumakokonaisuudessa, jossa Myllypuron seniorikeskuksen päivätoiminnan ryhmä ja Simonkallion eskari- sekä viskariryhmä tekivät yhteistyötä.

Tapahtumakokonaisuus sai alkunsa, kun kulttuurikeskus Stoan tuottaja, ympäristökasvat- taja Hanna Westerholm ja taideohjaaja Jenni Vilander pohtivat, millä tavalla metsän tarinat voisivat yhdistää senioreita ja lapsia. Miten myös he, jotka eivät metsään pääse, saisivat elämyksellisen metsäkokemuksen? Lisäksi Westerholm ja Vilander jakoivat huolen kau- punkiympäristön metsien vähenemisestä ja lasten metsäkokemusten häviämisestä.

Taidevaihtoa senioreiden ja päiväkotikäisten kesken

Vilander ja Westerholm kehittivät Metsä kylässä -konseptin, jossa luodaan paitsi metsä- kokemuksia myös siltaa lasten ja senioreiden välille taiteen keinoin. Aikaisempaa kokemusta tai harjoitusta taiteen teosta ei vaadita.

Molemmat ryhmät kokoontuivat keskenään ohjaajan johdolla kahdesti: lapset metsässä ja ikäihmiset seniorikeskuksessa.

— Ensimmäisellä kerralla seniorit valitsivat pöydälle kerätyistä, näkö-, tunto- ja hajuaistei- hin vetoavista luonnonmateriaaleista itselleen mieluisat. Materiaaleina oli esimerkiksi tuohen palasia, keppejä ja käpyjä. Niiden ja vesivärien avulla seniorit maalasivat metsää ja muistelivat omia metsäkokemuksiaan, Vilander kertoo. Maalaukset lähetettiin lapsiryhmälle, jotka

täydensivät senioreiden aloittamia teoksia piirtämällä toisistaan muotokuvia. Tehtävä har- jaannutti tekemään havaintoja, joita tarvittiin kolmannella, senioreiden kanssa yhteisellä kokoontumiskerralla.

Muistot muuntautuvat sanataiteeksi

Myllypuron seniorikeskuksessa pidetyissä ta- paamisissa muistoja heräteltiin kysymyskortti- en avulla, kuten ”Mitä kertoisitte suomalaisesta metsästä jollekin, joka ei koskaan ole käynyt siellä” ja ”Mikä on lempipuusi”. Sitten puhuttiin muun muassa ensirakkaudesta.

Vilander keräsi tarinoita talteen ja työsti niistä runoja. Muisto tuohisesta sormuksesta sai tällaisen muodon:

*Tuohinen sormus ja tanssiva ilta.
Kotiin vie kesäinen kuutamonsilta.*

Myös muisto mustikkapiirakasta päättyi sanoiksi:

*Ehdin poimia mustikan, jokusen vaan.
Ne uunissa etsivät toisiaan.*

*Vaan piirakka paistui
ja maistui niin.
Jäi kesän maku sydämiin.*



Kuva: Tuomas Hietala



Kuva: Tuomas Hietala



Kuva: Tiina Tenkanen

Viimeisellä ja ryhmien yhteisellä kokoontumiskerralla seniorit saivat vieraakseen lapsiryhmän. Lapset piirsivät teoksiin oman kuvansa lisäksi seniorituttavansa.

— Lapset saivat loistavasti kiinni havainnon aikuisen olemuksesta. Esimerkiksi eräs lapsi oli ilmentänyt herttaista rouvaa piirtämällä tälle kukkia taskuun, Vilander kertoo.

Merkityksellisiä kohtaamisia

— Tapahtumakokonaisuuden tulokset ylittivät odotukset. Kokonaisuuden raamit ovat selkeät, mutta osallistujien muistoihin perustuvat tarinat, luovat oivallukset ja lämpimät keskinäiset kohtaamiset yllättävät ohjaajankin. Niitä ei voi ennakoida tai tuottaa ulkopuolelta, Vilander toteaa.

Lopuksi jokainen sai kuvansa omakseen. Metsämuistoja ja -kokemuksia kartutettiin, mutta Vilanderin mukaan tärkeimpiä olivat osallistujien kokemukset yhteisistä hetkistä eri sukupolven edustajien kanssa.

Myllypuron seniorikeskuksen ohjaaja Mervi Ruostetsaari toteaa, että metsäaihe oli heidän asiakkailleen mieluinen ja nämä lähtivät

miehellään mukaan tehtäviin. Toimintaan osallistui noin 16 keskuksen asiakasta, jotka olivat 70–90-vuotiaita. Lasten kanssa työskentely oli kokoontumiskertojen kohokohta.

— Lasten tekemät kuvat herättivät paljon keskustelua sen jälkeenkin, kun lapset olivat jo lähteneet, Ruostetsaari sanoo. Hän kertoo, että kysymyskortit ovat edelleen ryhmien käytössä.

Elämykselliset muistot kantavat

Muualla toteutettuna seniorikeskus on jatkanut ystävyyttä päiväkotikäisten vieraidensa kanssa. Päiväkodin lapsia on kutsuttu seniorikeskuksen juhliin ja niin aiotaan tehdä tulevaisuudessakin.

— Muisto merkityksellisestä kohtaamisesta voi kestää muutaman tunnin tai sitten sitten se voi kestää vaikkapa koko loppuelämän, mutta siihen on annettava mahdollisuus, Vilander sanoo.

Lopulta kyse on elämysten jakamisesta, ihmisyydestä ja vuorovaikutuksesta.

Tiina Tenkanen

Runo- vastaanotto kutsuu klovnin luo

Askarruttaako, ihmetyttääkö, onko sinulla pulma? Runovastaanoton ammattitaitoiset asiantuntijat antavat ohjenuoria poeettisesti. Tervetuloa!

Työpari Henna Hakkarainen ja Sinikka Lumiluoto tuovat Runovastaanoton syksyn 2024 aikana Myllypuron palvelukeskukseen.

Runovastaanotto on osallistava taidekohtaaminen. Klovnihahmot Dahlia Humus (Sinikka Lumiluoto) ja Gertrud Steinohr (Henna Hakkarainen) avaavat vastaanoton, jossa asiakas voi tulla kertomaan asiansa, mahdollisen kysymyksen tai vaivan.

Runovastaanotolle voi osallistua yksin tai yhdessä toisen kanssa. Yksin osallistuva henkilö saa oman poeettisen reseptin kuulluista asioista ja parille valmistamme synteesirunoelman. Valmis poeettinen resepti on instant -runoutta, jonka vastaanotolla ollut henkilö saa itselleen sekä lausuttuna että kirjallisena.

Kohtaaminen, kuuntelu ja hetkeen tarttuminen ovat Runovastaanotossa keskiössä. Tavoitteenamme on tuottaa kollektiivista iloa sekä jakamista. Teatteriklovnereita tuo tekstin tulkitaan yllätyksellisiä elementtejä ja käänteitä. Sen kautta voi haastaviakin aiheita lähestyä ihmetellen, naurun puhdistavaa vaikutusta unohtamatta.

Vuosina 2023-24 työpari on kiertänyt Runovastaanoton kanssa kirjastoissa, tapahtumissa ja ikäihmisten palveluyksiköissä mm. Espoossa, Helsingissä, Porvoossa, Tampereella, Turussa ja Itä-Suomessa. Kinaporin vierailuihin työryhmä on saanut Suomen Kulttuurirahastolta apurahan.

Runovastaanotolle voi osallistua Myllypuron seniorikeskuksessa vanhustenviikon maanantaina 7.10. klo 13-15

kulttuuritoimitus.fi/artikkelit/runous/dramatiikkaa-ja-herkkia-hetkia-annikin-runofestivaalin-lavalla/

Instagram: poeettinenresepti

Kuva: Uupi Tirronen



Markku Huhtamo Ensi-ilta -näyttely

Markku Huhtamon hyvän mielen veistoksia Tauko-galleriassa

Markku Huhtamo on näytellyt sekä teatterissa, televisiossa että elokuvissa. Huhtamo työskenteli pitkään Helsingin Kaupunginteatterissa ja hänen äänensä on tuttu useista lastenelokuvista ja -sarjoista, kuten Peter Panista, Nalle Puhista ja Muumipeikko ja pyrstötähti -elokuvasta, jossa hänet kuultiin Piisamirotana. Muumilaakson tarinoissa hän muuntautui Hemuliksi. Huhtamo on pitänyt lauluiltoja yhdessä Monna Kamun, sekä myös Juhani ja Ritva Laitalan kanssa.

Huhtamo alkoi tehdä parikymmentä vuotta sitten humoristisia puutöitä. Veistoksien huumori syntyy muutaman sanan jujusta ja siihen liittyvästä kuvituksesta pienoisteoksen muodossa. Ensin syntyy nimi ja sen ympärille työ. - Nämä ovat sellaisia töitä, että teos ei avaudu ilman nimeä ja pelkkä nimi taas ei saa suupieliä ylös, Huhtamo kertoo töistään.

Näyttelijänä Huhtamo on ottanut teoksiinsa aiheita myös teatterimaailmasta. Esimerkiksi näyttelyn nimikkoteos Ensi-ilta on työ, jossa katsomo täyttyy vastasyntyneistä vauvoista hienoissa vaunuissaan, jotka katsovat tähtitavasta. Ensimmäinen Huhtamon näyttely pidettiin vuonna 2012 Helsingin kaupunginteatterin Suuren näyttämön ylälämpiössä.

Huhtamo on tehnyt yli viisikymmentä pienoisteosta, jotka Jussi Tiainen on kuvannut korttikirjoiksi. Tauko-galleriassa on esillä muutamia pienoisteoksia ja useita pienoisteoksista tehtyjä valokuvia.

Markku Huhtamo – Ensi-ilta -näyttely
4.9.-31.10.2024. Tauko-galleria 1. kerroksessa.
Avoinna ma-pe 8-18 la-su 12-18



Kuva: Jussi Tiainen



Iiris Pessan näyttely

Iiris Pessan maalauksia Myllypuron seniorikeskuksen Tauko-gallerian 2. kerroksessa

Syyskuun alussa avautuva näyttely perustuu **Iiris Pessan** ja **Pekka Kainulaisen** yhteistyöhön. Kevään 2024 aikana Kainulainen vieraili Myllypuron seniorikeskuksen Polkka- ja Valssi-ryhmäkodeissa. Vierailuista syntyi kuvapäiväkirja, jonka sisältämien tunnelmien ja ajatusten pohjalta Pessa valmisti näyttelyn maalaukset.

”Kaikki me kannamme muistoja elämämme tapahtumista, kohtaamistamme ihmisistä ja meitä ympäröivistä maisemista. Silloinkin kun muistot haalistuvat ja hajoavat, silloinkin ovat tärkeitä valot ja värit ja ihmisten välinen lämpö”.

Iiris Pessa on kuvataiteilija ja kirjoittaja. Tauko-gallerian näyttelyn teokset tarkastelevat muutoksia maisemassa ja ihmisten välisiä suhteita.

Iiris Pessa – Muutoksia ja kohtaamisia -näyttely 1.9.- 31.10.2024. Tauko-galleria 2. kerroksessa. Avoimna ma-pe 8-18 la-su 12-18



Päiväni sosiaalihjaajana

Mitä tekee sosiaalihjaaja? Marikka Ombima kertoo

Toimin viiden Myllypuron seniorikeskuksen ryhmäkodin sosiaalihjaajana: Sonaatin, Samban, Rumban, Polkan ja Valssin. Minulla on 63 ”omaa” asiakasta, joiden asioista erityisesti huolehdin.

Työnkuvaani kuuluu kullekin asukkaalle sopivan viriketoiminnan järjestäminen sekä asukkaiden sekä heidän omaistensa auttaminen monenlaisiin rahaan, asiakasmaksuihin, laskuliikenteeseen, postiin ja sosiaalietuuksiin liittyvissä asioissa. Olen linkkihenkilö asukkaan omaisiin ja edunvalvojiin päin ja pidän huolta siitä, että asukkailla on kaikki heille kuuluvat sosiaaliet. Pidän myös huolta uuden asukkaan laskutuksen alkamisesta tekemällä hänestä tarvittavat ilmoitukset. Suuri osa sosiaalihjaajan työstä on toimistotyötä.

Sosiaalihjaaja on koulutettu kohtaamaan asukkaat psykososiaalisesta näkökulmasta. Tuemme erityisesti asukkaan sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämistä voimaannuttavien, keskusteluun perustuvien ryhmien avulla. Olen toiselta koulutukseltani taiteiden maisteri ja sosionomiopinnoissani erikoistuin luoviin menetelmiin. Käytän omassa työssäni erityisen paljon musiikkia ja kuvataidetta. Teen kuntouttavaa työtä myös yksilötyönä esimerkiksi masentuneen asukkaan kanssa, tai niiden asukkaiden kanssa, jotka eivät muista syistä koe ryhmätoimintaa itselleen mielekkäinä. Järjestän retkiä ja tapahtumia.

Monelle omaiselle puolison siirtyminen palveluasumiseen on kriisi. Sosiaalihjaaja on omaisen tukena erityisesti asukkaan meidän tulon siirtymävaiheessa tai asukkaan kuoleman tapahduttua. Kaikki perhetilanteet eivät ole ihan yksinkertaisia, ja tukena hankalimpien tilanteiden selvittelyssä toimii useinkin juuri sosiaalihjaaja. Me teemme myös sosiaalihoitolain velvoittamia huoli-ilmoituksia, mikäli asukkaan tilanne sitä vaatii.

Sosiaalialan työntekijän tehtävä on tukea yhteiskuntamme hauraimpia. Erityinen tehtäväni sosiaalihjaajana on tukea niitä asukkaita, joilla ei ole omaisia, ja toisinaan tällaisen asukkaan asioissa on paljonkin selviteltävää. Esimerkiksi toimeentulotuen valmistelussa toimin yhteistyössä alueen sosiaalityöntekijöiden kanssa. Haen asukkaalle tarvittaessa edunvalvojan ja tiedottelen mahdollisia laskujen velkoja ja ulosottoviranomaisia tilanteesta siihen asti, kun asukas saa edunvalvojan. Toisinaan joudun käymään kotikäynnillä asukkaan kanssa entisessä asunnossaan, jos asukas haluaa vielä hakea sieltä itselleen tärkeitä tavaroita. Joskus joudun käynnistämään omaisia vailla kuolleen asukkaan hautausprosessin ja pari kertaa olen järjestänyt myös hautajaiset.

Sosiaalihjaajan työpäivät vaihtelevat eikä tyypillistä, ennalta ennustettavaa päivää ole. Meillä sosiaalihjaajilla on käytössä liukuva työaika (7.00 – 9.00/ 14.30 - 19), ja olemme töissä vain arkipäivinä. Päivä voi alkaa vaikkapa sillä, että käymme työparini Henna Tangin kanssa läpi, ketkä edunvalvonnassa ovat asukkaamme



Kuva: Tuomas Hietala

tarvitsevat siinä kuussa lisää käyttörahaa. Tämän jälkeen lähdemme pankkiin itä-Pasilaan nostamaan heille rahaa ja tiliöimme rahat talon hallintoassistentille. Loppupäivä voi koostua ryhmän tai yhteisökokouksen pitämisestä, kokouksista, yksilötapaamisista, tai osallistumisesta asukkaiden kanssa talon tapahtumiin.

Osallistun moniammatillisen tiimin jäsenenä asukkaan hoitokokouksiin, talon yhteisiin kokouksiin ja oman työni painopisteenä oleviin kokouksiin. Itse olen saattohoidon työryhmässä, ja teen teologitaustaisena talossamme tarvittaessa myös saattohoitoa. Samoin osallistun talomme kulttuuriohjelman suunnittelukokouksiin, ja koen oman työni suolan olevan ehdottomasti juuri talomme rikkaan kulttuuritoiminnan. Olen laulajana harjoitellut jo monta vuotta yhdessä Juha Hurskaisen kanssa, joka on paitsi ryhmäkoti Rytmii/Tempon

sairaanhoitaja, myös erittäin lahjakas pianisti. Vuosittain olemme toteuttaneet Juhan kanssa pari kolme konserttia talomme keskiviikkotapahtumiin, mikä on ollut palkitsevaa ja hauskaa.

Varsinaisen työaikani ulkopuolella ohjaan talossamme myös kahta eläkeläisten senioribalettiryhmää, Myllyjoutsenia. Sain kahden vuoden hankerahoituksen toiminnan jatkolle Helsingin kaupungin valtionperintäraha-avustuksesta ja kirjoitan hankkeestamme tarinaa, joka toivottavasti julkaistaan vielä kirjana.



Seniorikeskuksen

Pusa, Ari - Tapio Lehtinen – Selviytyjä Asteria – veneen viimeinen matka 2023

Kirja kertoo Asteria-veneen viimeisestä matkasta. Kirja alkaa kuvauksella dramaattisesta läheltä piti-tilanteesta ja tempaisee heti mukaansa. Tapio Lehtinen on kokenut purjehtija, jolle meri on selvästi rakas elementti. On kiinnostavaa lukea hänen havaintojaan maailman meriltä koskien esimerkiksi lintuja tai kaloja ja niiden kantojen muutoksia. Kirja sopii myös ummikoille, vaikka teksti onkin täynnä purjehdusta tuntemattomalle vaikeita sanoja. Kirjasta löytyy upeat piirroksset sekä kaikista purjeista, itse laivasta että sen rakenteesta. Kirjan lopusta löytyy myös mm. purjehdussanastoa, tähtitieteellisen navigoinnin pikakurssi sekä kattava henkilöhakemisto.

Kirjasta välittyy syvä rakkaus merta, luontoa ja perhettä kohtaan. Purjehtijoiden yhteistyö ja ympäristötietous käy kirjasta selvästi ilmi. Vaikuttaa siltä, että Lehtinen on innokas jakamaan vuosikymmenten aikana meristä ja purjehduksesta oppimaansa auliisti myös muille.

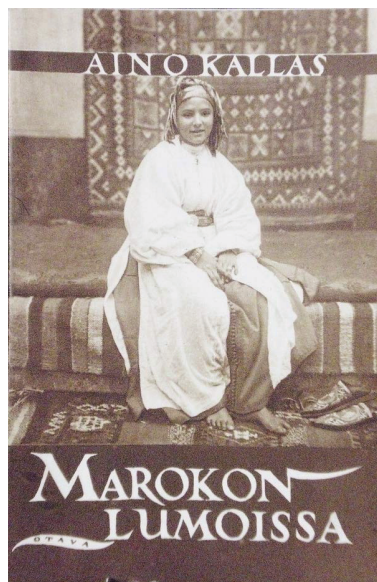


kirjaston lukuvinkit

Kallas, Aino - Marokon lumoissa 1931

Aino Kallas matkusti 1929 suurlähettiläspuolisonsa kanssa Marokkoon. Alle 300 sivuinen kirja on kurkistus Marokkoon, jossa perinteiset uskomukset, tavat ja tottumukset joutuivat usein väistymään espanjalaisten ja ranskalaisien valloittajien tieltä. Kiinnostavaa pohdintaa ja kuvailua esimerkiksi ihmisoikeuksista ja naisten asemasta konkreettisin esimerkein. Tuntuu ihmeelliseltä, miten Aino Kallas on päässyt matkallaan tutustumaan yksityisiin koteihin sekä palatseihin ja niissä asuviin ihmisiin. Naisena ja diplomaatin puolisona Kallas pääsi tutustumaan paikkoihin, joista monien ovet eivät miehille ja tavallisille matkaajille avautuneetkaan.

HUOM! Nykyihmisen näkökulmasta kirja vilisee suorastaan järkyttävää kieltä ja ilmaisuja, jotka toki olivat kirjan ilmestyessä vuonna 1931 varmasti aivan tavallisia.

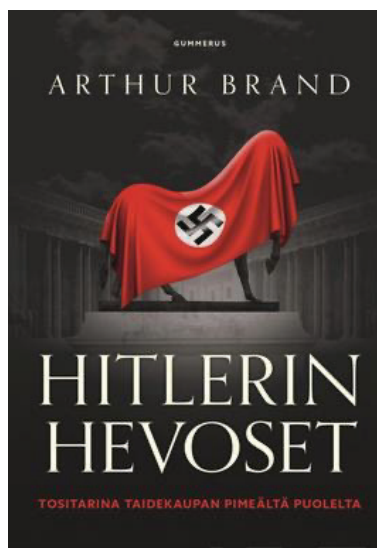


Brand, Arthur - Hitlerin hevoset 2022

Natseista ja keskitysleireistä on julkaistu vuosien varrella valtavasti kirjoja mutta tämä on uudenlainen näkökulma sotaan, sotimiseen ja mihin kaikkeen se voikaan vaikuttaa.

Kirjan kirjoittanut taidehistorioitsija Arthur Brand on taidesalapoliisi, joka jäljittää kadonneita taideteoksia ympäri maailmaa.

Teos on täynnä faktatietoa, historiallisia paikkoja, tapahtumia ja tunnettuja historiallisia henkilöitä. Vetävästi kirjoitettu tarina tempaisee mukaansa vaikka taide ei tuntuisikaan omalta jutulta ja tuntuu uskomattomalta, että tämä on tositarina!



Myllypuron seniori-keskuksen kesää kuvina

Helsinki-päivää vietettiin kaikkien myllypurolaisten voimin 12. kesäkuuta.









Jukka Hallikainen, tangokuningas 2008, oli esiintymässä 24. heinäkuuta ja sai pihan täyteen kuuntelijoita ja tanssijoita.



Delado International -konsertti saatiin kokea
21.8. Esitys oli täynnä iloa, värejä ja rytmiä.





Pride-viikon kunniaksi esiintyi Aistikkaat burleski ryhmä 26. kesäkuuta, joka oli rohkea ja hauska.



Kesäkauden päättäjaisissä tanssittiin Sirkka Keiski ja Silver Sound -yhtyeen tahtiin.



Kiertävä Farmi kävi vierailmassa seniorikeskuksen pihalla.



Hei seniori!

Huolestuttaako muisti? Mietityttääkö omaishoitajuus? Tarvitsetko digiapua tai tietoa edunvalvonta-valtuutuksesta? Askarruttaako elämäntilanne tai kaipaatko juttuseuraa?

Tule geronomiopiskelijöiden maksuttomalle yksilövastaanotolle HyMy-kylään Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron toimipisteelle, Myllypurontie 1.

Geronomi on ikääntymisen ja vanhuspalvelujen asiantuntija ja tapaamisten aiheet nousevat Sinun toiveistasi ja tarpeistasi.

Vastaanottoja on syys- ja lokakuussa keskiviikkoisin ja perjantaisin:

- 18., 20., 25., 27.9. ja
- 2., 4., 9., 11., 16., 18.10.

Varaa aika paikan päältä tai puhelimitse:

p. 040 334 5629 tai 040 653 1722

tai verkossa: <https://hymykyla.mbooking.fi/ajanvaraus>

TERVETULOA
KOKO PERHEEN
ILOISEEN TAPAHTUMAAN

MYLLYPURO-PÄIVÄ

ASUKASTILA ORPAANTUPA JA SEN EDUSTA
MYLLYPURONTIE 22

LA 14.9.2024
KLO 10-13



KOTIELÄINTILA | JÄRJESTÖT ESITTÄYTYVÄT | GRILLI

KAHVIA JA PULLAA | P APUKAIIJA

KASVOMAALAUKSIA | MUSIIKKIA

MYLLY-
PURO SEURAN
KYLÄ

Asukastila
ORPAAN-
TUPA

Sirkus Magenta



Myllypuron seniorisirkustunti

Tiistaisin klo 11-12

3.9.-12.11.2024

Paikka: Myllypuron seniorikeskus
Juhlasali 2. kerros, Myllymatkantie 4

Ikääntyvien sirkusryhmässä kokeillaan ja opetellaan matalalla kynnyksellä sirkustemppeja, tutustutaan välineisiin ja liikutaan yhdessä oman toimintakyvyn mukaan. Et tarvitse aiempaa kokemusta sirkuksesta. Sirkus virkistää mieltä ja kehoa!

Vapaa pääsy. Ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätiedot: lauri.liimatta@sirkusmagenta.fi

Tapahtumat

Syksyn 2024 Tapahtumat juhlasalissa. Muutokset ovat mahdollisia.



Syyskuu

Ti 3.9. klo 13

Alexin yhteislaulut

Ke 4.9. klo 12-14

Soppapäivä ja runovastaanotto

Ti 10.9. klo 14.30

Karaoke ravintolassa

Ke 11.9. klo 10.15-11.30

Vauvasta vaariin

Ke 11.9. klo 13.30

Suomalaisten säveltäjien ikivihreitä iskelmiä. Esiintyjinä Aamu Pulkkinen ja Sävel-orkesteri

To 12.9. klo 14.30

Hartaus

Ti 17.9. klo 13

Alexin yhteislaulut

Ke 18.9. klo 13.30

Piano -ja viulukonsertti. Esiintyjinä piano Elina Saksala ja viulu Tuija Vikman

Ti 24.9. klo 14.30

Karaoke ravintolassa

Ke 25.9. klo 13.30

Lauri & Yusuf -konsertti. Ohjelmistossa suomalaisia laulelmiä ja Yusufin omia kappaleita

To 26.9. klo 14.30

Laulusta voimaa! – kuoro laulaa ja laulattaa! Kuoron johtajana Marjukka Riihimäki

Lokakuu



Ti 1.10. klo 13

Alexin yhteislaulut

Ke 2.10. klo 10.15-11.30

Vauvasta vaariin -ryhmä

Ke 2.10. klo 13.30

Tarinoita runonlaulaja Larin Paraskesta Esiintyjänä näyttelijä Eeva Litmanen

Vanhustenviikko 7.-11.10.

Ma 7.10. klo 11

Vapaaehtoisten ja asukkaiden yhteinen kävely

Ma 7.10. klo 13-15

Runovastaanotto

Ti 8.10. klo 14.30

Karaoke ravintolassa

Ke-To 9.-10.10. klo 10-12

Silakkamaistajaiset

Ke 9.10. klo 13.30

Aleksis Kiven päivän -konsertti. Esiintyjinä Juha Poikela ja Aila Hettula

Pe 11.10. klo 13.30

Bingo

Ma 14.10. klo 11-14.30

Senior Shop ala-aulassa

Ti 15.10. klo 13

Alexin yhteislaulut

Ke 16.10. klo 13.30

Bellmanista merimieslauluihin - Säveliä länsinaapurista. Esiintyjänä Helmet-kuoro

To 17.10. klo 14.30

Hartaus

Ti 22.10. klo 14.30

Karaoke ravintolassa

Ke 23.10. klo 13.30

Fusion latina -konsertti. Esiintyjinä Pablo ja ystävät

Ti 29.10. klo 13

Alexin yhteislaulut

Ke 30.10. klo 13.30

Taidetyöpaja teemalla Valo

Marraskuu

Pe 1.11. klo 13.30

Pyhäinpäivän tapahtuma

Ti 5.11. klo 14.30

Karaoke ravintolassa

Ke 6.11. klo 13.30

Alex Iksen Jazz-iltapäivä

Ti 12.11. klo 13

Alexin yhteislaulut

Ke 13.11. klo 13.30

Karaoke-konsertti

To 14.11. klo 14.30

Hartaus

Ti 19.11. klo 14.30

Karaoke ravintolassa

Ke 20.11. klo 13.30

Baby-tango. Esiintyjinä
Riikka Siirala ja Mari Kätkä
(Rajattu osallistujamäärä)

Ti 26.11. klo 13

Alexin yhteislaulut

Ke 27.11. klo 11-14

Joulumyyjäiset

Joulukuu

Ma 2.12. klo 17

Tähtipölyä-naisyhtye

Ti 3.12. klo 14.30

Karaoke ravintolassa

Ke 4.12. klo 13.30

Itsenäisyyspäivän tapahtuma

Ke 11.12. klo 13.30

Helmet-kuoron konsertti

To 12.12. klo 14.30

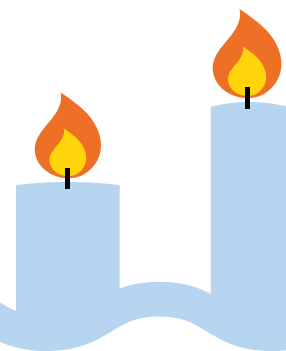
Hartaus

Ke 18.12. klo 13.30

Seurakunnan kauneimmat
joululaulut

Ma 30.12. klo 13.30

Uuden vuoden tanssit.
Esiintyjänä Jukka Hallikainen



Iiris Pessa – Muutoksia ja kohtaamisia -näyttely 1.9.- 31.10.2024.

Tauko-galleria 2. kerroksessa

Markku Huhtamo – Ensi-ilta -näyttely 4.9.-31.10.2024.

Tauko-galleria 1. kerroksessa.

Taisto Rauta 5.11.2024- 9.1.2025

Tauko-galleria 1. ja 2. kerros

Tauko-galleria avoinna ma-pe 8-18 la-su 12-18

