

Kesäterveiset



YHTEYSTIEDOT



09 3424 700



etunimi.sukunimi@helykodit.fi



helykodit.fi

Kesäterveiset johtoryhmältä

Kesän saapuessa on aika kiittää teitä hyvät asiakkaat, työntekijät, yhteistyökumppanit, työtoverit, opiskelijat ja kaikki verkostomme huipputyypit. Olemme iloisia siitä, että voimme yhdessä luoda turvallista ja virikkeellistä elinympäristöä ikääntyville. Kiitos kanssanne alkuvuoden yhdessä kuljetusta matkasta, oivalluksista, yhteisöllisyydestä ja yhdessä tekemisen ilosta. Tämä yhteistyö on ollut keskeisessä roolissa Helykodit ry:n palvelujen kehittämisessä ja asiakkaidemme hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämisessä. Alkuvuosi on tuonut mukanaan sekä uusia kehittämishankkeita että tuttua, turvallista arkea - molemmat yhtä tärkeitä. Toivotamme teille kaikille aurinkoista kesää, teille tärkeiden ihmisten kanssa. Myös Helykodeissa työskenteleville, opiskeleville ja asuville haluamme tarjota yhteisöllistä arkea: yhteisiä hetkiä ulkona, juhlia ja pientä piristystä arkeen. Niistä hetkistä kerromme tässä kesäkirjeessä.

Aurinkoisia kesähetkiä toivottaa Helykodit ry:n johtoryhmä



Aktiivista arkea Kontulan Helykodissa



Kulttuurinen vanhustyö on tärkeää ikääntyneille, sillä se auttaa ylläpitämään toimintakykyä, ehkäisee yksinäisyyttä ja lisää elämäniloa.

"Kontulan palvelutalon asukkaiden oma musiikkipiiri kokoontuu tiistaisin laulamaan yhdessä tuttuja sävelmiä ja jakamaan musiikin iloa. Laulupiiri on lämminhenkinen hetki, jossa lauletaan asukkaiden valitsemia tuttuja sävelmiä, muistellaan menneitä ja nautitaan yhteisestä lauluhetkestä. Laulupiiriä luotsaa Pauli, palvelutalon asukas."



Terveisiä Annin kammerista ja Pentin tuvasta

Kukat ja kevät liittyvät usein toisiinsa, koska keväällä luonto herää eloon ja kukat alkavat kukkia uudelleen. Kevät on aika, jolloin mummot ja vaarit, kuten myös monet kukat, esim. tulppaanit, narsissit ja krookukset, puhkeavat kukkaan ja tuovat väriä ja iloa ympäristöön. Luonto herää uudelleen talven jälkeen, ja kukat symboloivat uutta alkua ja kauneutta. Helykodissa talvitakit jäävät vaatekaappiin ja matka palvelutalosta kukkaostoksille voi alkaa. Palvelutalon perinteinen asukkaiden kevätretki Muhevaiselle toteutettiin toukokuussa. Se on aina ollut loistava tilaisuus nauttia ulkoilmasta, luonnosta ja hyvästä seurasta. Ryhmäkodin parvekkeet ja ulkotilat koristellaan kesäisin kukilla ja tämä vaatii asiantuntijoita eli ryhmäkodin asukkaita suuren joukon.



Työntekijät ovat Helykotien voimavara



Työnantajakuvaan kehittäminen on ollut edellisen toimintakauden keskiössä. Helykotien johtamis- ja toimintakulttuurin uudistaminen aloitettiin yhtenäistämällä henkilöstöprosesseja, lisäämällä yhteistyötä eri tiimien välillä sekä vahvistamalla johtoryhmätyöskentelyä esimerkiksi johtoryhmän vertaismentoroinnin avulla. Helykotien henkilöstö- ja koulutussuunnitelma päivitettiin 2025 vuoden alussa. Strategiatyössä rakennetut Helyn arvot käydään läpi vuosittain henkilöstön kanssa ja jokainen yksikkö on laatinut oman työhyvinvointisuunnitelmansa. Tavoitteena on ollut parantaa henkilöstökokemusta ja työnantajakuvaa edistämällä työn sujuvuutta, taloudellisuutta ja työyhteisöjen yhteisöllisyyttä.

Työtyytyväisyys – 3,8 = hyvä

Johtamisen laatua ja henkilöstökokemusta seurataan Työeläkeyhtiö Elon työyhteisömittarilla. Vastauksissa korostui erityisesti työn sujuvuus (4,2). Työntekijät tuntevat voivansa vastata hyvin työn vaatimuksiin (4,16) ja työn tavoitteet ovat henkilöstölle selkeitä (4,2). Työntekijät kokivat, että esihenkilöt luottavat heihin (4,2) ja esihenkilöt koettiin helposti lähestyttäviksi (4,1)

- 56 vakituista työntekijää, yhteensä 60 henkilötyövuotta
- 80 % naisia, 20 % miehiä

Vuoden aikana n. 100
työharjoittelijaa



Vietimme henkilökunnan kanssa yhteistä Tyhy-päivää keskiviikkona 21. päivä toukokuuta. Kävimme yhdessä keilaamassa Arena-Center Myllypurossa, jonka jälkeen kokoonnuimme yhdessä ruokailemaan Yläkiventien kerhotilaan. Meillä oli oikein mukava iltapäivä!

Kierrätys sai siivet!

Palvelutalomme ruokasali täyttyi iloisesta puheensorinasta, kun vietimme odotettua Kierrätyspäivää. Tilaisuus oli siirretty sisätiloihin, koska ulkona satoi kaatamalla. Kierrätettävät tavarat saapuivat paikalle yhtä monipuolisina kuin meidän asukkaammekin – vähän elämää nähneinä, mutta yhä täynnä potentiaalia!

Päivän idea oli yksinkertainen: "tuo tullessas, vie mennessäs"! Jokainen sai tuoda mukanaan vaatteita, kirjoja, astioita tai pientä käyttötavaraa, jotka eivät enää itselle kelvanneet, mutta saattoivat ilahduttaa toista. Ja ilahduttivat ne totta vie!

Sisälle syntyi hetkessä värikäs markkinatori, jossa nähtiin mitä mainioimpia löytöjä: rouva K. löysi juuri sopivan villatakin ("ihan kuin uusi!"), Rouva M. taas löysi nuoruuden muistoksi paidan ("tämän tapaisella tanssittiin lavatansseissa!"), ja eräs henkilökunnan jäsen lähti kotiin hymy huulillaan ja sai miehelleen uuden kauluspaidan.

Erityisesti hymyilytti, kun vanhat kengät saivat uuden omistajan. Hän pisti ne heti jalkaansa ja julisti: "Näillä kävelee taas monta kilometriä!"



Mikä yhdistää letut, hattarat, kierrätyksen ja livepianistin? No tietenkin iloinen päivä Palvelutalolla!

Päivän päätteeksi moni meistä lähti kotiin hieman kevyemmällä kantamuksilla, kermavaahtoa suupielissä – ja ehkä hieman keveämmällä mielelläkin. Mikä ilo onkaan antaa vanhalle tavaralle uusi elämä, ja samalla jakaa tarinoita ja muistoja niiden mukana.

Kierrätyspäivä osoitti, että parhaat tavarat eivät aina ole uusia, vaan ne, joilla on tarina – ja nyt ne tarinat jatkuvat uusissa kodeissa. Iso kiitos kaikille osallistuneille! Tämä perinne jatkuu varmasti ensi vuonna.



Ruokarakkautta ja unohtumattomia hetkiä luomassa - Delicatessenin juhlaillallinen Kontulan Helykodissa

Delicatessen järjesti ikimuistaisen illallistapahtuman Kontulan Helykodissa, joissa tuotiin hyvinvointia ja juhlahumua ikääntyneiden asukkaiden arkeen. Illta oli täynnä juhlan tuntua, herkullisia makuja ja sydämellistä tunnelmaa. Ruokasali loisti kynttilöiden valossa ja kauniiden kukka-asetelmien koristamana. Kolmen ruokalajin menun loihti keittiöissä Delicatessenin Catering-tiimi ja ravintolatoimen johtaja. Tunnelmaa täydensi Nat Newbornin nostalgiset sävelet vieden kuulijat aikamatkalle vuosikymmenten taakse.

Iso kiitos illoista kuuluu kaikille ihanille osallistujille – te teitte niistä erityisiä. Toivomme, että jokainen sai mukaansa ruokarakkauden täyteisiä muistoja, iloa ja lämpöä kevääseen. Yhdessä luodut muistot lämmittävät mieltä vielä pitkään.



Yhteistyötä paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa

Hopeamylly-festivaalin iloista karnevaalitunnelmaa Myllypurossa

Helykodit osallistui Myllypuron Hopeamylly- festivaaleille 26.5.-31.5. aikavälillä kahtena peräkkäisenä päivänä yhdessä muiden paikallisten toimijoiden, sekä ympäri Helsinkiä tulevien yhteistyökumppaneiden kanssa. Tapahtuma kesti tänä vuonna viisi päivää ja se oli upea iloinen kesän yhteinen tilaisuus. Myllypuron ikäihmiset ja paikalliset toimijat kerääntyivät yhteen viettämään iloista festaritunnelmaa ja tapaamaan toisiaan yhteistyön merkeissä!



Myllypuro svengaa-päivän riemua!

Helsinki-päivänä 12.6.2025 Helykodit oli mukana tapahtumatorilla Myllypuro svengaa-päivän tapahtumassa, Myllypuron seniorikeskuksessa. Tapahtuma järjestettiin tänä vuonna sisätiloissa sateisen sään vuoksi. Tunnelma tapahtumassa oli iloinen ja esiintyjinä olivat paikalliset taiteilijat mm. Jaakko Laitinen ja Väärä Raha sekä Maria Baric Company. Tapahtumassa oli jälleen mukana useita paikallisia toimijoita ja yhteistyökumppaneita mm. Herttoniemen srk, Helppi ry, Myllypuroseura, Helsingin kaupunki, Kulttuurimylly, Helsingin tapahtumasäätiö, Myllypuron Martat, ja Myllypuron eläkkeensaajat ry.



Geronomiopiskelijan terveiset harjoittelusta Artur ja Ida -kodissa

Mielekäs tekeminen tuo iloa, vahvistaa toimintakykyä ja tekee arjesta merkityksellistä. Viikkojen aikana ehdimme asukkaiden kanssa tehdä monenlaista mukavaa yhdessä. Jumppasimme, keilasimme, kokosimme palapelejä, piirsimme ja neuloimme. Ihastelimme ja inspiroiduimme taide-, matka- ja luontoaiheisista kuvista. Osan asukkaista kanssa pääsimme myös teatteriretkelle naapuritaloon. Luimme kirjoja ja runoja, keskustelimme ja muistelimme. Puheessamme sekoittuivat soljuvasti usein suomi ja ruotsi. Kuuntelimme paljon myös asukkaiden omaa lempimusiikkia. Kun tuttu sävel alkoi soida, silmät kirkastuivat, suut kääntyivät hymyyn, kädet alkoivat maalata ilmaa ja jalat polkea rytmiä.

Musiikin voima on ihmeellinen. Oma lempimusiikki voi tavoittaa silloinkin, kun sanat eivät enää tavoita. Harjoittelu opetti, kuinka tärkeää on tuntea asukkaan elämänhistoria. Kun tietää, mitä kaikkea ihminen on kokenut ja mikä hänelle on merkityksellistä, yhteys syvenee ja vuorovaikutus helpottuu.



Geronomiopiskelijan terveiset harjoittelusta Artur ja Ida -kodissa

Sain mahdollisuuden koota erään asukkaan kanssa hänen elämänsä historian ainoastaan lapsuudesta nykypäivään. Se oli arvokas kokemus minulle sekä hänelle. Yksittäisetkin tiedot, kuten lempiruoka, entinen ammatti tai tärkeä harrastus ja niiden huomioiminen voivat auttaa tekemään arjesta tutumman ja turvallisemman.

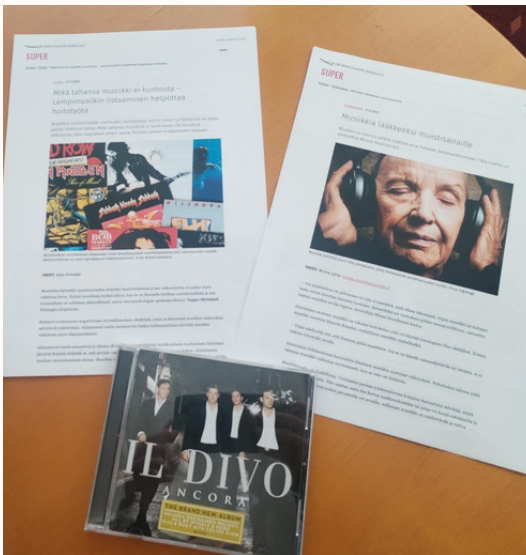


Olin myös toisinaan hoitajien mukana asukkaiden aamu- ja iltatoimissa ja sain oppia heiltä hoitotyöstä. Opin, kuinka tärkeää on kannustaa ikääntynyttä käyttämään omia voimavarojaan ja mahdollistaa hänen omatoimisuutensa niissä asioissa, joihin hän vielä kykenee. Se ei ainoastaan tue toimintakykyä, vaan vahvistaa onnistumisen ja osallisuuden tunnetta.

Olen iloinen, että sain mahdollisuuden tuoda tietoa muistisairaiden oikeuksista, ideoida aktiviteettikaapin sisältöä ja muistiystävällistä ympäristöä.

Arvostava kohtaaminen ei vaadi paljoa. Se voi olla hymy, lämmin katse tai pieni hetki, jolloin pysähdyt aidosti olemaan läsnä. Lämmin viltti kiedottuna hartioiden ympärille, pehmopupu sylissä, kevyt kosketus olkapäälle tai oma lempilaulu hyräiltynä voivat tuoda turvaa ja lämpöä, kun muistisaira maailma tuntuu turvattomalta.

Tärkeimpinä oppeina olen oivaltanut näiden viikkojen aikana, että muistityö on jatkuvaa kokeilua ja pienillä asioilla voi olla todella iso merkitys.



Geronomiopiskelijan terveiset harjoittelusta Artur ja Ida -kodissa

Iso kiitos teille kaikille Artur ja Ida -kodin työntekijöille, harjoitteluohjaajilleni keskusteluistamme sekä asukkaiden omaisille, joita sain tavata. Erityisesti haluan kiittää Artur ja Ida -kodin asukkaita. Te avasitte minulle oven omaan maailmaanne ja arvostan suuresti sitä, että sain olla mukana arjessanne sekä oppia teiltä muistityöstä ja aidosta kohtaamisesta. Aurinkoista kesää toivottaen

Anu Saaranen
Geronomiopiskelija, Metropolia
Ammattikorkeakoulu



Kiitoslaulu

Uljas palvelutalo nyt kohoaa
yli Kettutien seutujen.
Siellä elämän ehtoota asustaa
parvi reipas veteraanien.
Anna siunaus taivainen,
Isä työllemme veteraanien,
vamma vaikeinkin,
huoli haikeinkin,
kevyin mielin keitetään.
Taivaan Herra suokoot nyt kiitokset
tästä talosta rakentajat.
Hän on antanut taidon ja viisauden,
Häneltä muodot kauneimmat.
Mekin tahdomme lapsinas,
Herra oppia kauneuttas.
Vamma vaikeinkin, huoli haikeinkin,
kevyin mielin keitetään.
Eero Huomanen laulun sanoittaja,
aikoinaan asukkaana Kettutien
palvelutalossa.



Mukavaa kesää kaikille!