

# Lähde



Parempaa arkea  
kaiken ikää

Commun kanssa yhteisen hyvän jakamista • Laulavat Suolakurkut hurmaavat

# Tervetuloa Betesdan äärelle!

Syksyn tuulissa on erityistä voimaa; ne tuovat mukanaan uusia alkujia. Iloksemme voimme toivottaa teidät lämpimästi tervetulleiksi tutustumaan Betesdan uuteen viestintäkanavaan – Lähde-lehteen.

Lehtemme nimi ”Lähde” kantaa syvää merkitystä. Nimi juontaa juurensa Betesdan historiallisesta lähteestä, jonka parantava vesi oli toivon symboli. Samalla tavalla haluamme tarjota teille tietoa, tukea ja yhteisöllisyyttä ja etenkin toivoa arkeenne. Lähde-lehti on suunnattu kaikille – työntekijöille, omaisille, yhteistyökumppaneille ja kaikille, jotka ovat kiinnostuneita työstämme.



” Olkaa rohkeasti mukana, jakakaa ajatuksianne ja antakaa palautetta.

**Lähde-lehti** syntyi tarpeesta luoda yhteinen foorumi, jossa voimme jakaa ajankohtaista tietoa ja tarinoita. Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa, ja jokaisella numerolla on oma teemansa, joka heijastaa ajankohtaisia tapahtumiamme.

Ensimmäinen numeromme on erityinen - se on mesunumero, jonka teemana on kansalaistoiminta. Tämä uusi toimintamuoto kutsuu laajemman yhteisön osallistumaan säätiömme toimintaan. Kansalaisten aktiivinen osallistuminen on avainasemassa, kun pyrimme

edistämään yhteistä hyvää ja kantamaan vastuuta tulevaisuudesta.

Lähde-lehti ei ole vain tiedonvälityksen kanava, vaan toivomme sen myös innostavan ja yhdistävän meitä kaikkia. Haluamme pitää teidät ajan tasalla Betesdan ja Betesda-palvelut Oy ajankohtaisista tapahtumista.

Olkaa rohkeasti mukana, jakakaa ajatuksianne ja antakaa palautetta. Yhdessä voimme rakentaa Betesdasta todellisen ”tiedon lähteen” -, jossa jokainen saa mahdollisuuden olla osallinen ja tulla kuulluksi.

**Armi Lampi**  
toimitusjohtaja

## Kumppanuus, joka kantaa hedelmää

Vuonna 2020 käynnistynyt Laurean ammattikorkeakoulun ja Betesdan avainkumppanuus on osoittautunut todelliseksi menestykseksi. Yhteistyö on tuonut uusia mahdollisuuksia sekä Laurean opiskelijoille että Betesdalle, syventäen samalla molempien osapuolten toimintaa ja vaikuttavuutta.

Laurean ja Betesdan kumppanuus ei ole vain paperilla solmittu sopimus,

vaan elävä ja kehittyvä yhteistyö, joka tuo opiskelijoille ainutlaatuisen mahdollisuuden sukeltaa asukkaidemme arkeen. Betesdan kehittämisprojektit tarjoavat opiskelijoille konkreettisia haasteita, jotka herättävät motivaation ja syventävät oppimista tavalla, johon teoriakirjat eivät yksin pysty. Tällainen käytännönläheinen kokemus on avain ammatillisen kasvun ja vahvan ammat-

ti-identiteetin rakentamisessa.

Betesdalle tämä kumppanuus tarjoaa paljon muutakin kuin pelkkiä projekteja. Yhteistyö avaa ovet uusille kyvyille, jotka voivat tuoda tuoreita näkökulmia ja innovaatioita taloon. Harjoittelupaikkojen ja projektien kautta Betesda rakentaa positiivista työnantajakuvaa ja luo vahvoja siteitä tulevaisuuden

## Tulevaisuuden kansalaistoimintaa

Betesdan kansalaistoiminnan ja vapaaehtoistoiminnan rakennus- ja kehittämistyö aloitettiin vuoden 2024 alussa. Kansalaistoiminnan ydin liittyy vahvaan verkostotyöhön eri toimijoiden kanssa ja vapaaehtoistoiminnan rakentamiseen. Vapaaehtoistoimintaan etsitään jatkuvasti sekä avun tarvitsijoita, että vapaaehtoisia avun antajia. Juuri nyt suosittua on ulkoilu- ja keskustelukaverina toimiminen, myös kertaluontoiset tehtävät kiinnostavat yhä useampaa.

Haluatko mukaan Betesdan kehittyvään vapaaehtoistoimintaan?

Ota yhteyttä: [vapaaehtoistoiminta@betesda.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@betesda.fi)

## Commun kanssa yhteisen hyvän jakamista

Betesda osallistui keväällä Tampereella ja syksyllä Turussa Commun järjestämään 1000 tekoa -konseptiin. Commun on auttamisen tori, jossa kohtaavat avun tarvitsija ja avun antaja. Commun tapahtumissa jaettiin 1000 ruokakassia apua tarvitseville ja järjestötoimijat kertoivat toiminnastaan sekä ohjasivat kävijöitä. Konseptin viimeinen 1000 tekoa -tapahtuma järjestetään marraskuussa Helsingissä, jossa Betesda on myös mukana. Tutustu somessa #1000tekoa.



## Lähde kaikkeen hyvään, toimintaa arkeen vapaaehtoiselle

Betesdan ikääntyneiden kuntouttava päivätoiminta mahdollistaa vapaaehtoiselle kokeilun ohjata ryhmää, auttaa arjen askareissa ja toimia vaikka esiintyjänä tai laulattajana. Esimerkiksi leivontaryhmän ohjauskokeilu on jo sovittu erään vapaaehtoisen kanssa. Lähde mukaan ja löydä oma auttamisen Lähteesi!



## Istutustyöpajassa rakennettiin ekosysteemi lasipurkkiin

Betesda mahdollisti Commun organisoiman istutustyöpajan Lassilan päivätoiminnassa. Istutushetken toteuttivat Siemensin vapaaehtoiset Commun yritys yhteistyönä. Työpajassa istutettiin lasipurkkiin ekosysteemi, jonka ikääntyneet saivat kotiin muistoksi. Päivään yhteisöllisyyttä olivat lisäämässä vieraat palvelukoti Hopeasta ja Helsingin Seniorisäätiöstä sekä Betesdan vapaaehtoinen pianisti, joka loi työpajaan lämmintä tunnelmaa.

# Yhteinen sävel

Huumori ja vapaaehtoistyö yhdistävät Jaanaa ja Anitaa.

Puheenaiheet eivät lopu kesken, kun ulkoiluystävykset pääsevät vauhtiin.

TEKSTI JA KUVAT: LAURA IISALO

**H**elsinkiäiset **Anita Hellman** ja **Jaana Esko** nauravat paljon ja täydentävät toistensa lauseita. On vaikea uskoa, että ulkoiluystävät ovat tunteneet toisensa vasta kuukauden päivät.

Kaksikko löysi toisensa vapaaehtoisuuteen perustuvan kansalaistoiminnan kautta. Anita käy kerran viikossa Betesda-säätiön päivätoiminnassa Helsingin Lassilassa. Kun hänelle tarjottiin mahdollisuutta ulkoiluystävänsä, Anita tarttui tilaisuuteen.

**Nykyään** Jaana käy Anitan luona kerran viikossa. Useimmiten kaksikko ulkoilee Anitan kodin lähetyvillä, joskus he suuntaavat läheiseen kauppaan ruokaostoksille. Suunnitteilla on myös kahvila-, ravintola- ja teatterikäyntejä – konserttiinkin olisi mukava mennä.

”Ollaan upouusia tuttavuuksia, mutta tuntuu kuin olisin käynyt täällä jo pidempään. Anita on todella hauska ja huumorintajuinen ihminen ja puhumme kaikesta maan ja taivaan välillä”, erilaissa vapaaehtoistehtävissä jo vuosia toiminut Jaana toteaa.

Myös Anita on tehnyt aikanaan vapaaehtoistyötä. Ammatikseen hän matkusti pitkin maailmaa kansainvälisiä asioita hoitavana sihteerinä ja tulkkina. Jaanan iloksi Anita muistelee mielellään menneitä ja etenkin Helsingissä viettämiään nuoruusvuosia.

”Ensimmäisellä kerralla, kun tavattiin, puhuttiin molemmat kuin papupadat. Kun on yli yhdeksänkymmentä, ei voi mitään nykyaikaa puhua. Jaana kestää vanhat jutut”, Anita kertoo.

**Betesda-säätiön** kansalaistoiminta käynnistyi tämän vuoden tammikuussa. Koska kyseessä on täysin uusi toimintamalli, vapaaehtoiset ovat sen kehittämisen keskiössä. Jaana on ehtinyt jo ideoita päivätoimintaan osallistuville yhteisen leipomispäivän syksyn sadosta. Lokakuussa luvassa on kaikille



**Anita Hellman ja Jaana Esko löysivät toisensa vapaaehtoisuuteen perustuvan kansalaistoiminnan kautta.**

avoin päiväretki Helsingin Väestönsuojelumuseoon.

”Koen, että minua on arvostettu ja kuunneltu, ja mielipidettäni on kysytty. Olen kokenut todella mielekkäänä sen, että olen päässyt mukaan kehittämään toimintaa. Minulla on vaikka millaisia ehdotuksia, koko ajan pupsahtaa ajatuksia mieleen. Olen nauttinut siitä suuresti”, Jaana kertoo.

**Betesda-säätiön** kansalaistoiminta on Jaanalle luonteva ja omia arvoja vastaava tapa toimia muiden hyväksi. Toisaalta se on myös mukavaa vastapainoa omalle työlle ja keino oppia uusia taitoja läpi elämän. Välillä aikaa on käytettävissä enemmän ja välillä vähemmän. Vapaaehtoistyön määrää voi onneksi säädellä omien aikataulujen mukaan.

”On tärkeää pitää omat rajat ja osata sanoa ei. Jotain pientä voi aina tehdä ja jos on enemmän aikaa, niin sitten enemmän”, Jaana toteaa.



**Jaana käy Anitan luona kerran viikossa. Useimmiten he ulkoilevat Anitan kodin lähetyvillä, mutta myös kahvilaan olisi mukava mennä.**

**Vapaaehtoistyö** ihmisten parissa on mahdollistanut Jaanalle kohtaamisia, verkostoitumista ja näköaloja erilaisiin ammatteihin. Hän aikoo jatkaa toiminnan parissa kartuttaen kokemuksia ja osaamistaan niin kauan, kuin into ja omat voimavarat riittävät – toivon mukaan pitkälle tulevaisuuteen.

”Nykyaikana on liian vähän yhdessä tekemistä, ja yhteisöllisyyden puutteesta syntyy paljon yksinäisyyttä. Vapaaehtoiset antavat arvokkainta, mitä heillä on, eli aikaa. Minulle muutama tunti viikossa on pieni asia, mutta toiselle ihmiselle se on iso asia. Minustakin on kiva tulla Anitan luo. Askel on aina kevyt kun lähdän kotia kohti ja palkintona on parempi mieli”, hän toteaa.

## Lähde mukaan kansalaistoimintaan!

- Betesda-säätiön vapaaehtoisuuteen perustuva kansalaistoiminta käynnistyi vuoden alussa.
- Säätiö tekee yhteistyötä kuntien, hyvinvointialueiden ja järjestöjen kanssa. Vapaaehtoiset ovat toiminnan kehittämisen keskiössä.
- Yleishyödyllisen toiminnan lähtökohdaksi on merkityksellisyys, yhteisöllisyys ja hyvinvoinnin lisääminen.
- Toiminta perustuu omien voimavarojen ja osaamisen hyödyntämiseen, ja siihen voi osallistua kertaluonteisesti tai pitkäkestoisesti.
- Vapaaehtoiset voivat toimia esimerkiksi ulkoiluystävinä tai mahdollistaa retkiä sekä virkistystoimintaa.

[betesda.fi/saatio/kansalaistoiminta](https://betesda.fi/saatio/kansalaistoiminta)

# Betesdan punainen sydän sykkii ihmiseltä ihmiselle

Aamu valkenee aurinkoisessa syksyssä. Asukkaat suuntaavat askeleensa kohti ruokasaleja aamukahvin ja puuron tuoksun houkuttelemina suojaisten pihapiirien poikki tai talojen sisällä kulkien.

**Osa** asukkaista on herännyt nauttimaan aamupalan omien ryhmäkotien tiloihin tutun henkilökunnan avustamana. Herkulliset, omien keittiöiden valmistamat ruuat ovat maukas osa asukkaiden elämää tarjoten arjen nautintoja. Ruokailuhetket rytmittävät luonnollisella tavalla asukkaiden päivän kulkua tukien arjenhallintaa. Ravitsemussuositusten mukaiset ateriat tukevat asukkaiden toimintakykyisyyttä parhaalla mahdollisella tavalla.

Asukkaiden hyvinvointi on jokaisen betesdalaisen työtä. Kaikki asukkaat tarvitsevat henkilökuntamme apua arjen toiminnoissa, mutta toiminnan keskiössä on aina asukkaan voimavarat ja mielenkiinnonkohteet. Osaava henkilökuntamme ”kulkee asukkaan vieressä” antaen auttavan kätensä asioihin, joissa asukas ei itsenäisesti selviydy. Jokaisella asukkaalla on palvelukodeissa oman näköisensä koti. Toiselle mieleinen koti on täynnä rimpusia, röyhelöä ja koriste-esineitä, kun taas toinen viihtyy pelkistetyimmässä kodissa.

**Päivä** palvelukodeissa sisältää monenlaisia kodikasta, arkista tekemistä sekä järjestettyä ohjelmaa. Asukkaita kannustetaan osallistumaan kotiyksikön ja palvelukotien yhteiseen tekemiseen. Pienet päivittäiset askareet, kuten kukkien kastelu, pöytien pyyhkiminen tai postin haku, ovat tärkeitä yhteisiä tehtäviä. Kesäisin vehreät puutarhat kutsuvat asukkaita puutarhatöihin tai



Mielekäs tekeminen tuo iloa arkeen.

perustamaan kukka- tai hyötykasviviljelmiä. Viherpeukalot ovatkin saaneet kerätä viljelykauden päätteeksi satoa tomaattien, herukoiden ja yrttien muodossa.

Vuodenajat ja juhlat näkyvät palvelukodeissa. Asukkaat osallistuvat asukasneuvostoissa arjen ja juhlien suunnitteluun sekä yhteisten juhlien ja tapahtumien rakentamiseen. Iltojen pimetessä näin syksyisin palvelukoteihin ilmestyvät hämä-

hän verkot pitkäjalkaisine vaanijoinen, loimuavat lyhtykurpitsat ja punasilmäiset lepakot. Kun osa herttaisimmistakin asukkaista muuntautuu draculaksi tai noidaksi, tiedämme, että Halloween on lähestymässä ja yhteisen juhlan aika taas koittaa.

**Arvojemme** mukaisesti asukas on aina keskiössä ja kodeissamme näkyy asukkaan elämäntapa, tarpeet, toiveet ja mielipiteet. Betesda haluaa olla paikka, jossa asukkaan on paras asua. Betesdan vahva, punainen sydän sykkii jokaisesta asukkaasta, jokaisesta ammattitaitoisesta työntekijästä ja jokaisen oman työn kehittämisestä. Mutta aina asukkaan rytmiin.

”Kun osa herttaisimmistakin asukkaista muuntautuu draculaksi tai noidaksi, tiedämme, että Halloween on lähestymässä ja yhteisen juhlan aika taas koittaa.



## Laulavat Suolakurkut hurmaavat Stadionkeikka jo sovittuna?

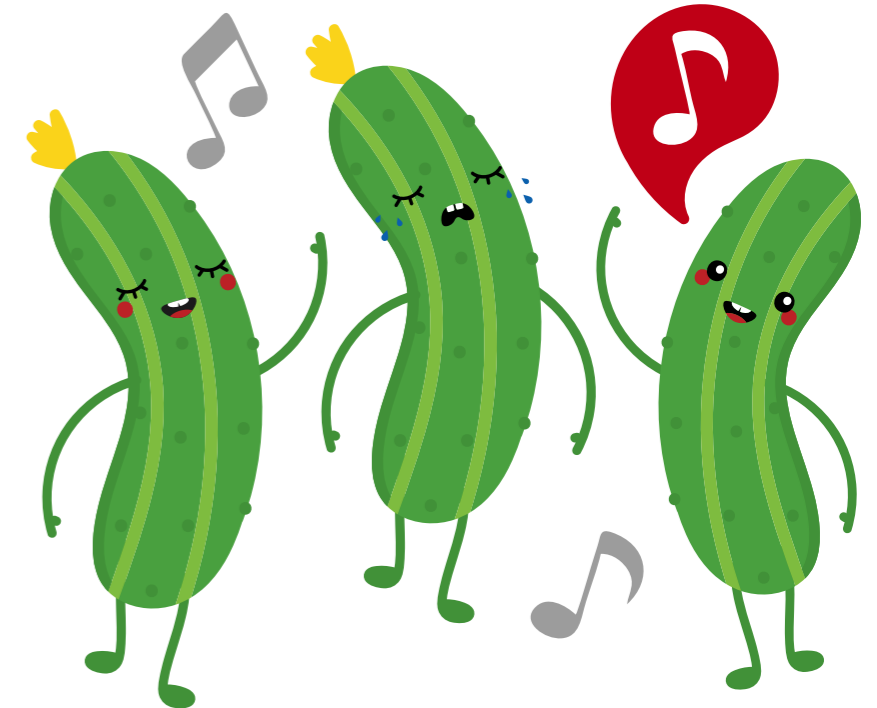
Vantaan palvelukoti Hopeasta kajahtaa reipas yhteislaulu. Ryhmäkoti Niittykodin iäkkäät asukkaat ovat aina tunteneet sydämen paloa kansanlaulujen laulamiseen ja ryhmäkotiin päätettiin perustaa oma kuoro 2019. Kuoro sai nimekseen Hopean Kurkut omaisen ehdotuksesta. Jo ensi harjoituksissa asukkaat nimesivät kuoron omannäköiseksi ja Suolakurkut -kuoro sai alkunsa. Kuorossa on 10 laulajaa ja muut asukkaat toimivat kuuntelijoina tai arvioijina. Kaikki asukkaat osallistuvat kuoroharjoituksiin viikoittain. Kuorotoiminta on asukkaille niin mieleistä, että päivälepokin jää toiseksi. Suolakurkuilla on vankka esiintymiskokemus ja he esiintyvät mielellään kaikille vierailijoille ja tilauksesta myös palvelukodin kesä- ja joulujuhlissa sekä asukkaiden syntymäpäivillä. Esityksillään kuoro on hurmannut niin valvontaviranomaiset kuin seurakunnankin. Kerrassaan häikäisevää ja nähtäväksi jää milloin nykyiset areenat jäävät liian pieniksi?

### Iltamat tuovat arkea suuremmat elämykset Kotivalliin

**Palvelukoti** Kotivallin keittiö on paljon muuta kuin ruokaa. Se rytmittää arkea ja juhlaa tarjoten asukkaille mahdollisuuden vaikuttaa aterioihinsa. Keittiön henkilökunta on tiivis ja vuosien varrella on saatu jopa fanipostia – sosiaaliset taidot ovat keittiötoimin tärkein työväline.

**Yksi** Kotivallin odotetuimmista tapahtumista on vuosittainen juhlaillallinen eli Iltamat. Iltamia on järjestetty jo 15 vuotta. Idea tuli henkilökunnan aiemmasta työkokemuksista; Iltamat tarjoavat mahdollisuuden irtautua arjesta. Ateria rakennetaan uunilohena ja liha-kääryleiden kaltaisten suosikkiruokien ympärille erityisruokavaliot ja allergiat huomioiden. Tarjoilijoina toimivat hoitajat.

**Asukkailta** ja heidän läheisiltään on tullut Iltamista kiittävää palautetta. Tilaisuus koetaan erityiseksi; erään asiakkaan mukaan tunnelma on, kuin olisi jälleen risteilyllä. Iltamat ovat Kotivallissa tärkeä yhteisöä yhdistävä tapa, joka luo arjesta elämyksiä.



### Seuraathan meitä jo somessa?



@betesdasaatio



BetesdaSaatio



@BetesdaSaatio



Betesda-säätiö



@betesda-saatiosr1519



## Lähde mukaan vapaaehtoistoimintaan!

Vapaaehtoisena pärjää tavallisen ihmisen taidoin. Pehdytämme sinut tehtävään!

### Kenelle?

Kaikille, joita kiinnostaa vapaaehtoistoiminta apua tarvitsevien aikuisten tai ikääntyneiden parissa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

### Mitä ja missä?

Riippuen tehtävästä, voit toimia vapaaehtoisena esimerkiksi:

- ikääntyneen ulkoilu-/asiointikaverina, jolloin liikut apua tarvitsevan kotiympäristössä
- teemaryhmän ohjaajana tai retkioppaana
- esiintyjänä, laulattajana tai vaikka pyörätuolin työntäjänä palvelukodissa

### Milloin?

Vapaaehtoistehtävistä sovitaan aina tapauskohtaisesti. Toiminta voi olla joko pitkäkestoista (säännöllistä) tai lyhytkestoisista (kertaluonteista) toimintaa.

**Lisätietoja:** kansalaistoiminnan asiantuntija  
p. 040 757 23 49 tai vapaaehtoistoiminta@betesda.fi

## Iloa ja tekemistä ikääntyneiden päiviin

Betesdan päivätoiminta antaa ikääntyneille mahdollisuuden ylläpitää toimintakykyään, kehittää erilaisia tekemisen taitoja ja parantaa elämänlaatua. Ryhmän myötä ikääntynyt saa iloa, yhdessäoloa, mukavia kokemuksia ja tekemistä arkeen. Osallistujat ovat itse mukana suunnittelemassa päivittäistä toimintaa.

### Kenelle?

Kotona asuville ikäihmisille.

### Missä?

Päivätoimintakeskuksemme sijaitsee Helsingin Lassilassa Kaupintielleä.

### Milloin?

Arkisin klo 9.00 -15.30.

Päiviin sisältyy aamupala, lounas ja iltapäiväkahvi.

### Tervetuloa mukaan iloiseen ja aktivoivaan toimintaan!

Toimintaamme voi tulla myös tutustumaan.

**Lisätietoja:** palveluvastaava Pilvi Rantanen p. 040 197 2610.

