

Lähde



**Yhdessä rakennettu
joulu ja kiitoksen aika**

Betesda rakentamassa järjestöyhteistyötä • Taivaisen hohteen tuo, Lucia valon suo

Vuosi täynnä yhteistä työtä ja onnistumisia

Vuosi on jälleen täyttymässä, ja joulun valmistelut ovat täydessä vauhdissa palvelukodeissamme. Tämä vuosi on ollut työntäyteinen ja täynnä onnistumisia – aivan kuten joulun henkeen sopii, olemme tehneet tätä matkaa yhdessä, rakentaen lämpöä ja yhteisöllisyyttä asukkaillemme.

Joulun odotus ja sen hetket ovat asukkaillemme vuoden erityinen kohokohta, ja on ilo nähdä, kuinka kukin tuo oman panoksensa juhlan valmisteluun. Kuluneena vuonna olemme saavuttaneet merkittäviä tuloksia, joista eri-



”Toivotamme jokaiselle rauhallista joulunaikaa ja menestystä tulevalle vuodelle.”

tunnelman palvelukotiimme ja tehneet siitä lämpöisen ja turvallisen paikan kaikille asukkaillemme.

tyisesti haluamme kiittää henkilöstöämme. Alueellisesa arvioinnissa saimme tunnustusta työmme laadusta, mikä on osoitus siitä, että jokaisen teidän työpanoksenne on merkityksellinen.

Toivotamme jokaiselle rauhallista joulunaikaa ja menestystä tulevalle vuodelle. Tehkäämme ensi vuodestakin yhdessä ikimuistoinen!

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!

Joulu on palvelukodissamme ennen kaikkea asukkaiden juhla, ja jouluaatto on se tähtihetki, johon kaikki yhdessä valmistaudumme. Kiitos teille, jotka olette luoneet joulun

Armi Lampi
toimitusjohtaja



Upeita kohtaamisia ja näkyvyyttä Hyvä Ikä -messuilta

Betesda osallistui Hyvä Ikä ja Fysioterapia & Kuntoutus -messuille Helsingin Messukeskuksessa 2.-3.10.2024. Tapahtumassa vieraili noin 4200 kävijää ja näytteilleasettajia oli lähes 150. Tunnelma messuilla oli lämmin ja innostunut. Päivät olivat täynnä upeita kohtaamisia niin ammattilaisten kuin opiskelijoiden sekä muiden messuvieraiden kanssa. Messut olivat Betesdalle menestys ja saimme osallistumisesta paljon näkyvyyttä. Useita yhteydenottoja onkin tullut työharjoittelu- paikkojen, avointen työpaikkojen sekä opinnäytetyöaiheiden osalta.

Lähde 1. vsk **Julkaisija** Betesda-säätiö sr **Päätoimittaja** Armi Lampi **Taitto** Mogold Oy **Paino** Helsinki Bofori Oy **Kannen kuva** Laura Iisalo **Yhteystiedot** betesda@betesda.fi

Palvelukoti Hopea menestyi THL:n vanhuspalvelujen asiakastytytyväisyyskyselyssä

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa vuosittain kansallisen vanhuspalvelujen asiakastytytyväisyyskyselyn. Tänä vuonna vastauksia saatiin 43 000:lta ikäihmiseltä kotihoitossa, yhteisöllisessä asumisessa ja ympärivuorokautisessa palveluasumisessa.

Betesdan Palvelukoti Hopea Vantaan Myyrmäessä on tuloksissa kahden parhaan joukossa Vantaa-Kerava alueella ympärivuorokautisessa asumisessa. Me Betesdassa tarjoamme asukkaillemme kodikkuutta, ihmisläheisyyttä ja turvallisuutta sekä tukea ja hoivaa, joka mukautuu asukkaan yksilöllisiin tarpeisiin.

Haluatko mukaan Betesdan kehittyvään vapaaehtoistoimintaan?

Ota yhteyttä: vapaaehtoistoiminta@betesda.fi



Virkistytymistä ja tutustumista vapaaehtoisten kanssa

Muistimme Betesdan kansalaistoiminnassa vapaaehtoisiamme yhteisen ruokailun merkeissä. Nautimme maistavaa lounasta ravintola Cavernassa Helsingissä, jonka monipuolinen lounastarjoilu teki meihin suuren vaikutuksen. Vapaaehtoiset pääsivät tutustumaan toisiinsa ja jakamaan kokemuksiaan tehtävistään. Pohdimme myös tulevaa ja vietimme iloisen ja keskustelemaan iltapäivän yhdessä.

Betesda rakentamassa järjestöyhteistyötä

Betesda on mukana vaikuttamassa ja rakentamassa Vantaa-Kerava hyvinvointialueen ja järjestöjen välistä yhteistyötä. Järjestöyhteistyön neuvottelukunta tukee lähidemokratia- ja osallisuuslautakunnan järjestöyhteistyön koordinaatiotehtävää, vahvistaa järjestöjen toimintaedellytyksiä alueella, luo kokonais-kuvaa järjestöyhteistyöstä sekä osallistuu hyvinvointialueen järjestöyhteistyön suunnitteluun ja kehittämiseen. Neuvottelukunnan työ käynnistyi ensimmäisellä kokouksella 30.10.2024 ja toimikauden kesto on 2024-2025.



Betesdaa edustaa neuvottelukunnassa kansalaistoiminnan asiantuntija Marianne Nylund.



Joulupiha luo joulun tunnelmaa

Palvelukodin piha on saanut yllänsä tuhannet tuikkivat valot verhoilemaan keskipihaan pensaita, puita ja portinpieliä. Valojen lomassa pihan liikkeitä seurailevat joulupukki tonttuineen. Kotivallin joulupiha on muodostumassa jo vuoden kokemuksella tärkeäksi uudeksi perinteeksi. Joulun ajan alkua ja joulupihan avajaisia vietetään yhdessä asukkaiden, omaisten ja henkilökunnan kanssa. Avajaiset alkavat Kotivallin ravintolassa joulurauhan julistamisella. Jouluiset musiikkiesitykset ja lämmin glögi luovat talven juhlan tunnelmaa. Tummuvuonilta kutsuu jokaisen ulos joulupihalle käyskentelemään ja etsimään joulupihabingon kohteita. Jos onni on myötä, leijailevat lumihiutaaleet täydentävät talvisen etsintäretken. Asukkaiden joulun aika on saanut uutta sisältöä ja odotettavaa vuosittain muuttuvan joulupihan kautta.

Muistojen jouluku

Palvelukoti Jokelan asukas Tuula Markkaselle jouluku on rauhallista yhdessäolon aikaa. Tunnelma syntyy tutuista koristeista ja pienistä herkkuhetkistä.

TEKSTI JA KUVAT: LAURA IISALO

Jouluku on odotettu juhla, joka tuo valoa pimeään talven keskelle ja saa muistot palaamaan mieleen. Puumalasta kotoisin olevan **Tuula Markkasen** lapsuudessa aaton viettoon kuuluivat olennaisena osana joulusauna, kirkossa käynti ja metsäkuusi, jossa paloivat oikeat kynttilät.

”Meillä oli köyhä koti, mutta pukki kävi kyllä. Suomen Turku kun julisti joulurauhan, kaiken piti olla valmista. Kuusi koristeltiin vielä sen jälkeen, mutta siivoukset ja muut työt oli tehty”, Tuula kertoo.

Viimeiset viisi jouluku Tuula on viettänyt Palvelukoti Jokelassa, jossa juhla valmistelut aloitettiin jo marraskuussa askartelujen merkeissä. Ensimmäisenä adventtina avaraana Päivölä-saliin kannettiin joulukuusi, ja Jokelan-mäen vanhaan pihakuuseen sytytettiin valot kaikkia kyläläisiä ilahduttamaan. Useana jouluku Tuula on matkannut asukkaiden kanssa pienellä porukalla Lohjan kirkkoon kauneimpia joululauluja kuuntelemaan.

”Tänä vuonna teimme kartongista joulupukkeja koristeiksi, ja joululauluja olemme kuunnelleet myös radiosta. Minun yksikössäni on muutama meitä, jotka pystymme auttamaan, ettei joulun laittaminen ole vain henkilökunnan harteilla”, hän toteaa.

Tuulalla on Jokelan kodissaan kaksi ikkunaa, joista toisesta näkyy peltomaisema ja toisessa kiemurtelee Väänteenjoki. Silloin tällöin ikkunan taakse ilmaantuu peura, ja hyvällä tuurilla maiseman peittää jouluku lumi.

Arki on mukavan tasaista ja tuttujen rutiinien täyttämää. Keski-ikäisissä Tuula auttelee vaatehuollosta vastaavaa **Rita Hakalaa** tunnin verran. Yhteistyö sujuu mukavasti ja samalla tulee juteltua niitä näitä.

”Hoitajista ajattelen, että puhun heille hoitajina, mutta Ritalle puhun ystävänä”, Tuula kertoo.

Vaikka jouluku onkin monelta osin iloista aikaa, siihen liittyy myös haikeutta. Viime vuosina lähestyvä jouluku on tuonut Tuulan mieleen edesmenneen Kaarlo-isän, joka kuoli marraskuussa, kun Tuula oli yhdeksänvuotias.



”Luvattoman usein tulee mieleen se jouluku, kun isää ei enää ollut. Olin isän tyttö. Hän haki aina kuusen ja lämmitin saunan. Minulla oli täällä Jokelassa myös tärkeä ystävä Leena, jonka kanssa saatoimme kahteentoista asti yöllä istua ja parantaa maailmaa. Leena muutti taitavaaseen, ja häntäkin on kova ikävä”, hän kertoo.

Tuula saattaa sytyttää edesmenneiden rakkaidensa muistoksi kynttilän. Joulun alla hän aina myös kaivaa kaappiansa kätöistä LED-valoilla varustellun pukin,



Jouluku on Tuula Markkaselle tunteikasta aikaa. Tutut maust ja tuoksut tuovat toivotun tunnelman.

köynnökset ja muut tutut koristeet tunnelmaa kohtamaan.

Myös herkkutelu kuuluu joulun viettoon. Tuulan suosikkeja ovat perinteinen kinkku ja laatikot. Niitä Jokelassa tarjoillaan aaton juhla-aterialla. Riisipuuro maistaa Tuulalle, etenkin kun päälle laittaa reilusti kanelia, sokeria ja voita.

”Äidin tekemä lanttulaatikko on parasta, mutta sitä ei saa enää. Ruoka on täällä kyllä aina todella hyvää ja jouluku tunnelma antaa makua, kun on nättisti laitettu pöytä”, hän sanoo.

Tuulalla on kaksi lasta ja neljä lastenlasta, ja tärkeintä jouluku onkin hänen mielestään yhdessä oleminen. Aaton tai joulupäivän Tuula on viime vuosina viettänyt tyttärensä luona. Lahjojen vaihtamisen sijaan heillä on tapana keksiä yhteistä mukavaa puuhaa. Viime jouluku he kävivät tyttären ystävän putarhalla joulukahvittelemassa.

”Toivottavasti tänäkin vuonna on hyvä jouluku ja rauha maan päällä. Muuta en toivo”, Tuula toteaa.

Palvelukoti vastaa yksilöllisiin tarpeisiin

- Palvelukoti Jokela sijaitsee Lohjalla, Väänteenjoen varrella. Luonnonläheinen peltomaisema tarjoaa luonnollisen rauhalliset puitteet asumiselle. Matkaa Lohjan keskustaan on 13 kilometriä.
- Palvelukodissa on 69 asukaspaikkaa, jotka on tarkoitettu ympärivuorokautista hoivaa ja tukea tarvitseville ikäihmisille sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille.
- Jokelassa on viisi ryhmäkotia, joihin sijoitetaan asukkaan yksilöllisen palvelutarpeen mukaan. Palvelukoti tarjoaa asukkailleen kodikkuutta, yhteisöllisyyttä, ihmisläheisyyttä ja ennen kaikkea turvallisuutta.

betesda.fi/palvelut/palvelukodit/

Yhteinen joulu

Joulutunnelma syntyy asukkaiden kanssa yhdessä tekemällä. Viisi palvelukotien työntekijää kertoo, mitä joulu heille merkitsee.

TEKSTI JA KUVAT: LAURA IISALO

Riita Hakala työskentelee Palvelukoti Jokelan vaatehuollossa

”Olen ollut Jokelassa kymmenen vuotta. Aikaisemmin työskentelin keittiössä, jossa aisti joulutunnelman. Askarteluita tehdään jo marraskuussa, ja pihalle tuodaan iso kuusi. Olen hillityllä tavalla jouluihminen. Tykkään laitella valoja ja tehdä joululeivonnaisia. Jouluun ei tarvita mitään suurta, tunnelma tulee pienistä asioista kuten valoista ja perinteisistä koristeista. Nuorena tyttönä sain äidiltä pienen puisen joulukuusen, sen otan aina esille.”

Ruokapalvelupäällikkö Tuire Lakinnoro työskentelee Palvelukoti Kotivallissa

”Meillä keittiössä jouluvalmistelut aloitetaan ajoissa. Tilaukset pitää tehdä jo loka-kuussa, tai muuten jäävät kinkku ja laatikot saamatta. Keittiössä on kiireistä, kun valmistamme taateli- ja kirsikkakakkuja, mallaslimppuja ja muita leivonnaisia. Joulu on minulle rauhoittumisen aikaa. Kun aattona menen kotiin, toivon, että olemme muistaneet kaiken. Haluamme tarjota asukkaille hyvän joulun.”

Kokki Laura Rosilainen työskentelee Palvelukoti Kotivallin keittiössä

”Ruoka on Kotivallissa tärkeä osa asukkaiden elämää ja jouluna sitä menee pilvin pimein. Torttuja on tarkoitus paistaa 650 ja riisipuuroa keitetään 150 kiloa. Asukkaille joulu on rauhallista aikaa, mutta henkilökunnalla on joskus kiire. Aattona mekin ehdimme istahtaa alas syömään. Yhtenä aattona pääsin työkaverin kanssa joulupukin kanssa samaan kuvaan. Se oli joulun kohokohta.”



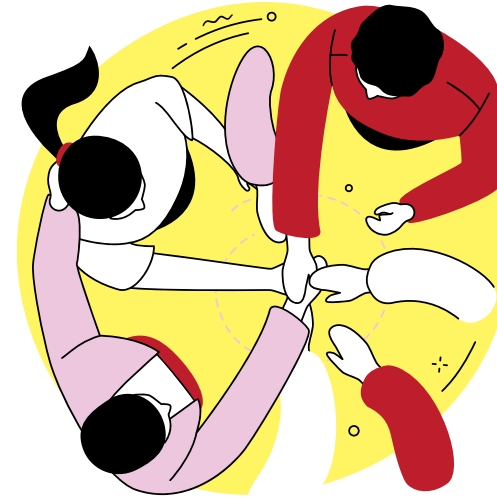
Joulunvietto alkaa ensimmäisestä adventista ja jatkuu aattoon. Väliin mahtuu monta yhteistä juhlahetkeä.

Katariina Akk työskentelee lähihoitajana Palvelukoti Hopeassa

”Joulun alla vietämme enemmän aikaa yhdessä; koristelemme kuusen, kuuntelemme jouluradiota ja leivomme torttuja. Tunnelma on lämmin, kun muistelemme asukkaiden kanssa jouluperinteitä. Joka vuosi vietämme puurojuhlaa, jonne kutsutaan myös omaiset. Tykkään laittaa, joten puun päälleni punaista ja laitan joulukorvikset. Jouluna on mukavaa pysähtyä hetkeen ja olla ihan rennosti.”

Sandra Osila työskentelee lähihoitajana Palvelukoti Hopeassa

”Joulunvietto alkaa itsenäisyyspäivästä. Laulamme joululauluja päivittäin ja nautimme pipareiden tuoksusta. Myös kuusen koristelu on tärkeää. Riisipuuro on yksi joulun suosikeista – mantelin löytäjä saa suklaata ja onnea seuraavaksi vuodeksi. Jouluaattona olemme tonttujen ja jaamme läheisten tuomia lahjoja. Jos läheisiä ei ole, hankimme suklaarasian, villasukat tai muun pienen lahjan, joka tuo lämmintä mieltä.”



Niittäjäntie - Yhteisöllisyyttä ja Tukea Tuetussa Asumisessa

Niittäjäntie tarjoaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille turvallisen ja tuetun asumisympäristön 25 paikan yksikössä. Täällä asukkaat saavat kaipaamaansa tukea arjen sujumiseen, mutta pääsevät silti nauttimaan omasta rauhasta ja yksityisyydestä.

Anna, 43, kertoo olevansa tyytyväinen elämänsä Niittäjäntiellä. ”Täällä saa hyvin tukea asioihin, joita tarvitsee, mutta kuitenkin on oma rauha,” hän kuvailee hymyillen. Anna kertoo nauttivansa erityisesti liikunta- ja rentoutusryhmistä, joissa hän voi ylläpitää hyvinvointiaan ja rentoutua hyvässä seurassa. Kerran kuukaudessa hän osallistuu käsityöryhmään, ja viikkoihin mahtuu monenlaisia aktiviteetteja, jotka tuovat vaihtelua ja iloa arkeen.

Niittäjäntiellä arki on rakennettu tasapainoiseksi, ja asukkaille tarjotaan niin itsenäisyyttä kuin tarvittavaa tukea elämän eri tilanteisiin – ja juuri tämä yhdistelmä tekee Niittäjäntiestä monelle turvallisen ja kodikkaan paikan elää.

Taivaisen hohteen tuo, Lucia valon suo

On 13. joulukuuta ja usealle meistä tuttu Lucia-sävelmä kajahtaa palvelukodeissamme tuoden valon juhlaa alkaneen talven pimeyteen. Lucia-päivän perinteet ovat pitkät Betesdalla, joissakin palvelukodeissa jo vuosikymmenen ajalta. Toisissa taloissa kulkue kiertää aamuvarhain herättämässä asukkaita huoneistaan ja toisaalla kynttilöiden valaisema kulkue vierailee asukkaita tervehtimässä päivän hämärtyessä. Ikääntyneiden yksiköissä asukaskunnan ollessa naisvoittoista joinakin vuosina innokkaita ehdokkaita Lucia-neidoksi on ollut niin runsaasti, että lopulta Lucia-kulkue on valaissut erityisen tehokkaasti kolmen Lucia-neidon voimin.



Seuraathan meitä jo somessa?



@betesdasaatio



BetesdaSaatio



@BetesdaSaatio



Betesda-säätiö



@betesda-saatiosr1519



Lähde mukaan vapaaehtoistoimintaan!

Vapaaehtoisena pärjää tavallisen ihmisen taidoin. Pehdyttämme 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.

