

Myllytien toimintakeskuksen Lähitalotoimintaa

18.5.2020

Järvenpään kaupungin Hyvinvointisuunnitelman 2020-2021 linjauksen mukaisesti kaupunkilaisten hyvinvointi on kaupungin kaiken toiminnan lähtökohta. Hyvinvointitehtävän tavoitteena ikääntyneille ja työikäisille on mahdollistaa sujuva ja turvallinen arki, olla läsnä, olla saatavilla, vastata kysymyksiin ja yhdessä asukkaiden kanssa järjestää heille mielekästä toimintaa. Tärkeinä tavoitteina on mm. terveyden ja hyvinvoinnin vahvistaminen, varhainen tuki, eriarvoisuuden vähentäminen ja asukkaiden osallisuus. Lähitalotoiminnan vahvistamisella ja taloyhtiöiden sisäisen toimintakulttuurin uudistamisen mallintamisella pyritään lisäämään osallisuutta ja vaikuttamaan arjen turvallisuuteen. Toimintamme perustuu tähän Hyvää elämää ja toimivaa arkea Järvenpäässä -hyvinvointisuunnitelmaan, johon voi tutustua tarkemmin sivustolla www.jarvenpaa.fi

Työikäisten ja ikääntyneiden Hyte, tehtävänä on kuntalaisten osallisuuden-, aktiivisuuden ja yhteisöllisyyden lisääminen. Ennalta ehkäisevän työn tavoitteena on tarttua ongelmiin mahdollisin varhain, jotta uusia haittoja ei pääse muodostumaan. Luomme mahdollisuuksia edistää hyvinvointia ja terveyttä järjestämällä yhteisöllistä toimintaa, kuulemalla asukkaita toiminnan kehittämiseksi sekä toimimalla yhteistyössä eri verkostojen kanssa (mm. vapaaehtoiset, järjestöt ja yhdistykset). Kaikkien yhteinen tavoite on yhteisen hyvän toteuttaminen.

Myllytien toimintakeskuksen lähitalo toimintaa käynnisteltiin keväällä 2019 yhteisten kahitteluhetkien merkeissä. Kuulimme asukkaita siitä millaisia toiveita ja ajatuksia heillä olisi yhteisöllisyyden ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi taloissa. Samalla kerroimme omasta toiminnastamme ja kannustimme heitä mukaan erilaisten toimintojen pariin. Isännöitsijät ja yhdyshenkilöt olivat mukana tärkeässä roolissa innostamassa ja kannustamassa ihmisiä mukaan toimintaan. Yhdyshenkilöt olivat myös mukana osallistumassa ja vaikuttamassa vapaaehtoisten yhteisissä palaverissa ja työpajoissa. He toimivat myös viestin kuljettajina asukkaille ja toiminakeskuksen työntekijöille. Järjestimme asukkaille säännöllisesti tapaamisia, joissa mm. kahviteltiin, juteltiin, jumppailtiin, musisoitiin, visailtiin ja tiedotettiin ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Kuuntelimme ja otimme huomioon asukkaiden toiveita toiminnan sisällöstä. Osallistujat olivat enimmäkseen tyytyväisiä tapahtumiin ja toivoivat lisää samanlaisia tapaamisia ja toimintaa.

Poikkeusolot Suositus yli 70-vuotiaiden pysymisestä enimmäkseen kotioloissa tuli voimaan maaliskuun 2020 alussa ja on edelleen voimassa. Myllytien toimintakeskus pysyy myös toistaiseksi kiinni. Kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työ jatkuu myös poikkeusolosuhteissa, mutta hieman poikkeuksellisin keinoin. Lähitalotoiminta on rikastuttanut yhteisen tekemisen kulttuuria, eikä se ole sammunut poikkeusoloissakaan. Luottamuksen ja onnistumisen kokemuksien kautta on syntynyt hyvä yhteisöllinen toimintamalli. Näin kriisiaikana on ollut helppoa lähteä yhdessä miettimään, miten voidaan turvallisesti ja ketterästi muokata toimintaa niin, että ihmisille tulee mahdollisuus olla osallisena turvallisesti etäisyys huomioiden. Kun Koronatilanteen myötä kaupunki sai ihmisten

perusasiat arjessa ja avuntarpeen kartoitettua (yli 70-vuotiaille soitto, kirje ja webropol-kysely), ilmeni samalla tarvetta asukkaiden antaman palautteen myötä huolehtia ja auttaa ihmisiä myös psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen puolen hoitamisessa. Asukkaat saattoivat kuvata asiaa: ”on niin tylsää” tai ”seinät kaatuvat päälle”.

Lähitalotoiminnalla koemme pystyvämme ainakin osittain vastaamaan tähän tarpeeseen. Poikkeusoloissa sovelletaan toimintaa mm. huomioimalla turvavälit, joista asukkaat hienosti itsekin pitävät huolta.

Melko nopeasti saimme suunniteltua ja osittain jo toteutettuaakin yhdessä muiden toimijoiden kanssa mm. parveke- ja turvavälijumppaa, Runo Raijan runokierroksen äitienpäiviäviikonlopun kunniaksi, Siskojen ja Simojen lauluhetken ja kesäillan huilu- ja laulukonsertin. Sovittuna on myös ”Viulunsoittaja pihalla” -parvekekonsertti (kts.liite) yhdessä Setlementti Louhelan Kulttuuri kyläilee -toiminnan kanssa. Uutena käytäntönä aloitimme myös viikkokirjeen (kts.liite), johon on koottu asukkaille ajankohtaista tiedotettavaa ja hyvinvointia ja osallisuutta lisäävää toimintaa ja vinkkejä. Jo muutamien viikkojen aikana ”etätoimintaan” on osallistunut ohjelmasta riippuen 14-17 ikäihmistä ja he ovat antaneet kiitosta toiminnasta, esittäneet omia ideoita, ajatuksia ja vinkkejä ja toivoneet että toimintaa voidaan jatkaa. Toiveena on, että erilaisia tempauksia syntyisi myös ympäri kaupunkia. Maahanmuuttaja taustaisten ikääntyneiden henkilöiden kohdalla käynnistämme yhteistyötä Verson kanssa.

Mitä kuuluu -soitto

Korona tilanteen aikana käynnistimme +70 vuotiaisiin liittyvänä toimenpiteenä Mitä kuuluu -soittokierrosta myös Lähitalojen yhdyshenkilöille.

Soittokierrokset osoittivat että, puheluihin voisi sisällyttää tilanteesta riippuen seuraavanlaisia asioita:

- kuulumisia ja asukkaita askarruttavista asioista keskustelua
- erilaisiin kysymyksiin vastaamista, niiden selvittelyä ja niihin palaamista
- toivon, rauhoittelun ja tsemppauksen ilmapiirin vahvistamista
- rohkaisua pitämään yhteyttä puhelimen ym. kautta muihin ihmisiin ja mahdollisuus soittaa myös meille päin
- Päivärytmin ja terveellisten elämäntapojen tukemista tässäkin tilanteessa, kun paljon rajoituksia on voimassa. Ulkoiluun kannustamista.
- Seniorineuvonnan ohjausta
- Ruokapalveluiden tiedotusta
- olisi hyvä, että soitot olisivat melko säännöllisiä väh. 1/vko ja asukas tietäisi odottaa että hänelle soitetaan.

Kahvitteluhetket (poikkeusoloissa sovelletusti)

pitävät sisällään mm.:

- tietenkin aina yhtä tärkeän yhteisen kahvittelu- ja rupattelu- ja kuulumisten vaihtohetken.
- asukkaiden toiveiden mukaista toimintaa esim. jumppaa, tietovisaa, yhteislaulua, musiikkiesityksiä
- ajankohtaisten asioiden viestimistä
- paikalla on asukkaita ollut tapaamiskerroilla n. 14-16

Yhteyshenkilöiden ja vapaaehtoisten tapaamiset ja virkistymishetket

Lähitalojen yhdyshenkilöt on kutsuttu mukaan yhteisiin vapaaehtoisten palaveriin ja virkistystoimintaan. Tälle keväälle 2020 suunniteltu Settlementti Louhelan ja Järvenpään kaupungin yhteinen vapaaehtoisten ulkoiluilta Vanhankylänniemeen jouduttiin Korona tilanteen vuoksi siirtämään elokuun loppuun ja tarvittaessa sitäkin myöhempään ajankohtaan.

Kesänuoret

Kesällä 2019 Kesätyöntekijät järjestivät ohjelmaa Lähitalojen asukkaille:

Ma 10. 6 klo 13 Kahvikonsertti, Lääkärikuja 3

Ti 11.6 klo 14 Pelailua, Lääkärikuja 3

Ke 12.6 klo 14 Keppijumppaa☺, Vaarinkatu 10

To 13.6 8.30-9.30 Intoa elämään kesäleiri Keravanjärvellä

Pe 14.6 klo 10-13.30 Taideryhmä, Myllytien toimintakeskus

Ma 17.6 klo 14 Kahvikonsertti, Vaarinkatu 12

Ti 18.6 klo 8.30-9.30 Sukupolvet yhdessä päiväleiri Keravanjärvellä

Ke 19.6 klo 14 Kahvinkonsertti vaarinkatu 10

Ma 24.6 Kesänuorten ”seniorihumppa” eli senioritalojen kierros klo 10-12 välillä

Ti 25.6 klo Visit Tuusulanjärvi Järvenpään Rautatieasemalta bussi **10.15**. Yhteislähtö kävellen lääkärikuja 3 klo **9.45**

Ke 27.6 Vanhankylänniemeenkartanolle Rautatieasemalta bussi **11.50**. Yhteislähtö kävellen lääkärikuja 3 klo **11.15**

To 28.6 Puistoblues. Kävelyretki keskustaan. **Lähtö 10** Myllytien toimintakeskuksen pääovien edestä. Omatoimisesti takaisin.

Pe 29.6 Puistoblues. Kävelyretki keskustaan. **Lähtö klo 10** Myllytien toimintakeskuksen pääovien edestä. Omatoimisesti takaisin.

Isännöitsijät ovat mukana toiminnassa

Vaarinkatu 12 ja Lääkärikuja 3: Virpi Turtio, isännöitsijä, puh. 09-27983445, Järvenpään Mestariasunnot Oy, Mannilantie 43, 2 krs., PL 105, 04401 Järvenpää, www.mestariasunnot.fi

Vaarinkatu 10: Milla-Roosa Pentikäinen, isännöitsijä, Lumo-kotikeskus PKS, Mannerheimintie 168 a, PL40, 00301 Helsinki
Puh. 020 508 3243, milla-roosa.pentikainen@lumo.fi

Kuvia kahvitteluhetkestä ja parveke- ja turvavälitoiminnasta:



Pohdintaa: Lähitalotoiminnan käynnistämistä varmaankin helpottaa, jos taloyhtiöstä löytyy asiasta innostunut ja kiinnostunut asukas yhdyshenkilöksi ja isännöitsijä avuksi. Toimintaa koordinoivalle mahdolliselle vapaaehtoiselle tai työntekijälle on suureksi avuksi oman alueen ja toimintaympäristön ja mahdollisesti joidenkin asukkaiden tuntemus jo entuudestaan. Tällöin liikkeellelähtö ja toiminnan käynnistäminen on varmaankin helpompaa. Monet asukkaat toimivat myös itse hyvin aktiivisesti järjestäen asukkaille erilaista toimintaa. Hieno esimerkki oli joulukuussa 2019 kolmen Lähitalon yhteinen joulujuhla, jonka he järjestivät Toimintakeskuksen saliin ohjelmineen ja tarjoiluineen. Yhdyshenkilöt ja heidän välinen yhteistyö olivat tässä tapahtumassa tärkeässä roolissa.

Myllytien toimintakeskuksessa osa lähitalojen asukkaista on jo ollut entuudestaan tuttuja työntekijöille ja he ovat olleet mukana erilaisissa toiminnoissa, tapahtumissa ja ruokailleet myös Lounaskahvila Cooperin kulmassa. Tätä kautta kynnys yhteistyöhön on ollut ehkä matalampi. Osa asukkaista on ensimmäisiä kertoja osallistunut toimintaan ja vierailut toimintakeskuksen tiloissa Lähitalotoiminnan myötä. Toimintakeskuksessa kaikki toiminta on asiakkaille avointa ja maksutonta. Lounas kahvila Cooperin kulmassa on mahdollista eläkeläisten saada edullisempi, monipuolinen, herkullinen ja kauniisti esille laitettu lounas, jonka voi nauttia yhdessä muiden kanssa samalla seurustellen. Poikkeusoloissa Lähitalojen asukkaat ovat halutessaan saaneet Cooperista lounaan ja sen kuljetuksen tilattua kotiin.

Tavoitteena olisi kaikissa olosuhteissa mahdollisimman hyvin tukea ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämistä, asukkaiden osallisuuden lisäämistä, aktiivointia, yksinäisyyden vähentämistä ja terveitä elämäntapoja arjessa. Toivottavasti pystymme toteuttamaan näitä tavoitteita myös poikkeusaikana. Tässä työssä ovat mahdollisuuksien mukaan ja toivottavasti kasvavassa määrin asukkaat itse pääroolissa, vapaaehtoiset, erilaiset yhdistykset, järjestöt, seurakunnat, oppilaitokset, kaupungin ja Keusoten eri tahot ja muut yhteistyöverkostot.

Nina Sandqvist, koordinoiva ohjaaja, Myllytien toimintakeskus, nina.sandqvist@jarvenpaa.fi, p. 040-315 2115

Lähteet:

- ♥ Järvenpään kaupungin hyvinvointisuunnitelma 2020-2021
- ♥ Hyte -tiimin yhteiset palaverit, suunnitelmat ja toiminta
- ♥ Asukkaiden kohtaamiset ja mitä kuuluu? -soitto
- ♥ Yhteistyö eri tahojen kanssa mm. Lähitalojen yhdyshenkilöt, isännöitsijät, Cooperin kulma, Siskot ja Simot, Setlementti Louhela, erilaiset vapaaehtoistoimijat esim. "Runo Raija" ja "Stylisti Tuija", Kesänuorten 2019 suunnitelmat ja toiminta