

## KOTIHOIDON PALVELUPAKETTI LAAJENEESIIVOUSPALVELUIHIN

Vuoden 2010 alusta alkaen asiakas saa Harjulan kotihoidosta hoidon, hoivan ja kotisairaanhoidon lisäksi myös kotisiivouspalvelua. Siivouspalvelu on saman hintaista kuin kotipalvelu, mutta verollista, mikäli asiakas ei tarvitse muuta palvelua. Kun hoidon tarve on laajempi ja kotihoidon kanssa tehdään hoito- ja palvelusuunnitelma sekä kirjallinen sopimus, on myös siivouspalvelu verotonta. Myös siivouspalvelusta saa kotitalousvähennyksen. Henkilökunta avustaa asiakkaita tarvittaessa kotitalousvähennyksen hakemisessa.

Harjulan kotihoidon asiakkaille huhtikuussa 2009 tehdyn asiakastytyväisyyskyselyn mukaan 95,4% vastaajista oli joko erittäin tai melko tyytyväisiä kotihoidon palveluun kokonaisuudessaan. Erityisen tyytyväisiä asiakkaat olivat mm. henkilökunnan ammattitaitoon, henkilökunnan ystävällisyyteen ja huomaavaisuuteen, palvelun joustavuuteen, palvelun täsmällisyyteen, kotona käyvän hoitajan tuttuuteen ja luotettavuuteen sekä ateriapalvelun hyvään ja maukkaaseen ruokaan. Harjulan kotiin vietävien palvelujen pariin kuuluvat kotihoidon lisäksi ateriapalvelu, pyykkipalvelu sekä kotikuntoutuspalvelu.

## ALLASOSASTO UUDESSA KUOSISSA

Harjula-keskuksen uima-allasosasto sai kesän ja syksyn yli kestäneessä kattavassa remontissa uuden ja raikkaan ilmeen ja hieman entistä isomman altaan. Remontti valmistui marraskuussa ja viikon 47 alusta lukien kaikki allasosastolla kokoontuvat vesiliikuntaryhmät ja allasterapiaryhmät pääsivät vihdoin aloittamaan toimintansa pitkän tauon jälkeen. Myös pitkään tauolla ollut Kestin palvelu "Lastenkekkerit altaalla" pääsee jälleen käyntiin.



Harjula-keskuksen uudistunut allasosasto.

## TERVEYSLIIKUNNAN PALVELUT VASTAAVAT HYVIN ASIAKKAIDEN ODOTUKSIIN

Huhtikuussa 2009 tehdyn asiakastytyväisyyskyselyn mukaan Harjulan kuntoutuksen terveysliikuntaryhmien asiakkaat ovat 100% sitä mieltä, että liikuntaryhmän sisältö vastaa heidän toiveitaan ja odotuksiaan joko erittäin tai kohtalaisen hyvin. Terveysliikuntapalveluita arvioitiin monipuolisiksi, ammattitaitoisiksi, laadukkaiksi ja asiakaslähtöisiksi. 91% vastaajista oli joko erittäin tai melko tyytyväisiä palveluihin kokonaisuudessaan.

Terveysliikuntaryhmien tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti henkilön terveyteen ja terveystuntoon. Terveysliikunnan tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, kohtuukormitus ja jatkuvuus. Asiakastytyväisyyskyselyn mukaan liikuntaryhmässä käynti oli kysytyistä asioista positiivisimmin vaikuttanut mielialaan, terveyteen yleensä sekä lihasvoimaan.

Vastaajista 62,5% oli osallistunut vesiliikuntaryhmään, 26,8% kuntosaliryhmään ja 21,4% kuntojumpparyhmään.

Remontin aikataulu viivästyi aiotusta aikataulusta melkoisesti ja Harjula pahoittelee asiakkaille siitä aiheutunutta harmia ja kiittää kaikkia kärsivällisyydestä!

Allasosasto käsittää allastilan ja 2 sauna- ja suihkuhuonetilaa. Allasosastoa yhdessä takkahuonetilan kanssa vuokrataan yksityis- ja yrityskäyttöön esimerkiksi illanistujaisiin ja lastenjuhliin. Kestin Juhlapalvelu toimittaa tilaisuuksiin tarjoilun sovitun mukaisesti. Henkilöitä juhlimaan mahtuu kerrallaan noin parikymmentä.

# HyväJyvä

-Terveyttä, tukea ja toimintaa-

Harjulan Setlementti ry:n asiakastiedote 23.11.2009



HARJULA

## KANSALAISTOIMINNASSA TAPAHTUMARIKAS SYYSKAUSI

Kansalaistoiminta on jatkunut vilkkaana syksyn 2009 aikana. Harjulaa lähellä asuvien ikäihmisten jo "olohuoneeksi" muotoutunut Harjula-keskuksen ala-aulatila on ollut runsaslukuisten teema-tapahtumien estradina. Harjula-keskuksessa toimivat vapaaehtoiset ovat järjestäneet iloisia, musiikillisia ja myös kulttuuripitoisia tilaisuuksia kaikille ikääntyneille. Jatkoa teematapahtumille seuraa kevätkaudella ja ohjelmaa kannattaakin pitää silmällä kansalaistoiminnan kuukausittain ilmestyvästä esitteestä, jonka voi noutaa itselleen Harjula-keskuksesta tai tulostaa netistä.

Yhteislaulutilaisuudet, vaihtuvateemaiset yleisöluennot ja Harjulan Evakkoryhmän tapaamiset vetävät edelleen kymmenittäin ihmisiä kokoon-tumaan Harjula-saliin joka kuukausi.

Syksyllä kansalaistoiminnassa aloitti uutena, avoimena omatoimiryhmänä erilaisten seurapeliä pelaajaryhmä, joka on syyskauden aikana saavuttanut oman vakiintuneen kävijäkuntansa, mutta joka kaipaa edelleen uusia innokkaita pelaajia mukaan.

Perjantaisin on jatkanut myös kädentaitajien omatoimiryhmä Käsiyökahvila uusien ideoin. Edelleen perjantai-iltapäivissä ovat jatkuneet suosittu iltapäivätanssit, joissa saatiin kokeilla liikkeitä parketilla myös tanssinopettajien johdolla.

Syksystä lähtien on tehty pienimuotoista yhteistyötä Lounaan päiväkodin lasten kanssa. Harjulan vapaaehtoistoimija käy säännöllisesti pitämässä päiväkodin lapsille satu- ja lauluhetkiä. Yhteistyön puitteissa on päiväkodin lapsia nähty myös esiintymässä ja leikkimässä yhdessä ikäihmisten kanssa lokakuussa pidetyssä teematapahtumassa.

Kaikille senioreille avoin kansalaistoiminta jatkuu joulutauon jälkeen viikolla 2 Laulu soikoon!-yhteislaulutilaisuuden merkeissä. Kevätkauden 2010 toiminta sisältää mm. monille jo tutuksi tullutta säännöllistä ryhmätoimintaa, viihdettä ja kulttuuria Harjulan tiloissa. Tervetuloa mukaan!

*Kuva kansalaistoiminnan perjantai-iltapäivän tansseista 20.11.2009.*



**HARJULA-KESKUKSEN AUKIOLO JOULUN AIKAAN**  
Harjula-keskuksen asiakaspalvelupiste ja yleisötilat ovat yleisölle avoinna normaalisti arkisin klo 8.00-15.30. Asiakaspalvelupisteen palveluita on tehostettu ja pisteestä löytyy nyt myös kassa ja maksupäät.

Lounasravintola Kesti on kiinni 23.12.2009-6.1.2010. Kestin kotiin vietävien aterioiden ateriapalvelu sen sijaan toimii myös joulun ja uuden vuoden välisen ajan.

### Vapaaehtoistoiminnasta hyvää mieltä ja uusia ystäviä

Etsimme edelleen aktiivisia ja iloisia vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita henkilöitä toimimaan kansalaistoiminnan parissa. Harjulan Kiltakamraatit on Harjulan Settlementti ry:n vapaaehtoistimijoista koostuva ryhmä, joka järjestää monipuolista toimintaa kansalais-toiminnan parissa. Kiltakamraattien vetämää senioreille suunnattua ohjelmaa on mm. Lukulamppu-kirjallisuuspiiri sekä erilaiset teema- ja yhteislaulutapahtumat.

Vapaaehtoisena sinun ei tarvitse toimia yksin, vaan saat meiltä tukea ja tarvittaessa työparin alkuun pääsemiseksi. Voit toimia vapaaehtoisena vaikkapa omien harrastustesi tai mieltymystesi mukaan yhdessä toisten vapaaehtoisten kanssa.

Ota yhteyttä ja kysy rohkeasti lisää vapaaehtois-toiminnan koordinaattorilta Kristiina Tallbergilta, puh. (03) 8725 136 tai kristiina.tallberg@harjulansetlementti.fi

## KANSALAIPOISTON TERVEISIÄ

Harjulan kansalaisopistossa syyslukukautta päätellään parhaillaan. Kevätkaudelle 2010 startataan viikon 2 alusta. Vuoden 2010 puolella alkaa paljon uusia kursseja, joiden tiedot löytyvät opiston netistä [www.harjulankansalaisopisto.fi](http://www.harjulankansalaisopisto.fi) ja joihin voi ilmoittautua jatkuvasti netin kautta tai opiston toimistoon. Mitään erillistä ilmoittautu-misajankohtaa ei kevään kursseille siis ole, vaan kaikille kursseille voi ilmoittautua jatkuvasti. Myös syksyllä aloittaneilla kursseilla olevia vapaita paikkoja voi tiedustella opiston toimistosta.

Erityisen paljon uusia kursseja aloittaa taide- ja taitoaineissa (mm. maalaus, valokuvaus, lasipaja, mosaiikkityö, vaatetus, huovutus, käsityöaskartelu, korukurssit, ikebana, korutekstaus) sekä tietotekniikassa (mm. kuvankäsittely, skype ja ikä-ihmisten tietotekniikka). Aloittavia kursseja ovat lisäksi ensiapukurssit, häätanssikurssit sekä muutamat pilates- ja mammajoogakurssit.

Vuoden 2010 alusta lukien osa kansalaisopiston kursseista siirtyy pysyvästi pidettäväksi perinteik- käisiin tiloihin Vuorikadun koululle, josta Harjulan kansalaisopisto vuokraa tiloja Lahden kansan- opistolta. Muista tarkistaa kurssin kokoon- tumispaikka opiston netistä, jossa on aina ajan tasalla olevat tiedot kaikkia kursseja koskien.

Kansalaisopiston kurssien uutena maksuvälineenä käy sähköinen Sporttipassi. Sporttipassi toimii kuten muutkin opistossa käytössä olevat maksuvälinesetelit (Liikuntaseteli, Kulttuuriseteli, Virikeseteli, Tyky-Kuntoseteli+) eli ilmoittautumisen yhteydessä saadun viitenumeron kanssa pitää tulla maksamaan kurssimaksu Harjula-keskuksen asiakaspalveluun/opiston toimistoon. Sporttipassin tilaamiseen liittyvät koodit ovat nähtävillä Harjula- keskuksen asiakaspalvelupisteessä.

**LOUNASRAVINTOLA KESTI**  
Kestin Jouluateria tiistaina 8.12.2009  
klo 11.00-13.30

Uutta! Noutopöytä torstaisin normaalin lounaan hinnalla. Tutustu myös uudistettuun salaattiateriaan. Menut ja hinnat ovat nähtävillä netissä ja Harjula-keskuksen ilmoitustauluilla. Tervetuloa!

LAHJAKORTILLA JOULUILOA LÄHIMMÄISILLE!

Muistathan, että Harjulan lahjakortilla voit tuottaa jouluihoa lähimmäisesellesi! Lahjakortin voi ostaa joko Lounasravintola Kestiin tai haluamalleen summalle käytettäväksi muihin Harjulan tarjoamiin palveluihin esimerkiksi kotihoitoon, kotikuntoutukseen, pyykki- palveluun tai kansalaisopiston kurssitoimintaan.

Lahjakortit ovat myynnissä Harjula-keskuksen asiakaspalvelupisteessä.

## OPISTON SYYSKAUDEN YLEISÖLUENNOT KIINNOSTIVAT

Harjulan kansalaisopisto on kuluneella syyskaudella järjestänyt avoimia yleisöluentoja, joiden aiheena on ollut terveys ja hyvinvointi sekä koulu- kiusaaminen. Yleisömäärällä arvioiden enemmän kiinnostivat terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät luennot. Koulukiusaamiseen liittyvä luentosarja oli uusintakooste kevätkaudelta 2008, jolloin koulukiusaamista käsiteltiin kuuden luennon sarjalla.

Ideoita siitä, mistä aiheista haluat kuulla kansalaisopiston yleisöluennoilla, voit lähettää osoitteeseen [opisto@harjulansetlementti.fi](mailto:opisto@harjulansetlementti.fi)

### Käynnissä nyt - opiston luentosarja yhteistyössä Lahden kansanopiston kanssa

Lahden kansanopisto ja Harjulan kansalaisopisto järjestävät yhteistyössä 12 luennon avoimen luentosarjan, jonka aiheena on "Ihmiskäsitykset ja koulutus lännessä antiikista 2000-luvulle." Luennoitsijana on tieteellinen kirjailija, VTT, DEA, dosentti Jussi Raumolin, joka on akateemisella urallaan keskittynyt koulutus- ja sivistyskysymysten ohella mm. kehitysyhteistyön ja kestävä kehityksen tutkimukseen. Raumolin tunnetaan värikkäänä ja kansantajuisena luennoitsijana.

Luentosarjan ohjelma on nähtävissä opiston netissä [www.harjulankansalaisopisto.fi](http://www.harjulankansalaisopisto.fi). Luentosarjan vuoden 2010 puolella järjestettävät luennot pidetään Vuorikadun koululla osoitteessa Vuorikatu 13.



*Kuva oppilastöiden keväänäyttelystä 2009.*