

ELINVOIMAA IKÄÄNTYVILLE

JULKAISIJA: ESPOON KAUPUNKI


**ESPOO
ESBO**

Seniorin ravitsemus ja hyvinvointi kesällä

Espoon palvelukeskuksissa järjestetään kesällä monenlaista toimintaa senioreille. Myös ravintoasioihin kannattaa kiinnittää huomiota. Hyvä ravitsemus on avain hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Teksti: Riikka Hollo
Kuvat: Sini Pennanen

Ravitsemusterapeutti **Oili Tikkanen** kohtaa työssään Tapiolan terveysasemalla usein myös iäkkäitä asiakkaita.

– Ikääntyvien ravitsemus aiheuttaa ravitsemukseen liittyvien perusasioiden ohella lisäkysymyksiä esimerkiksi munuaisten vajaatoiminnan, diabeteksen, verenpainetaudin tai muistisairauden kohdalla. Monet ikäihmiset saattavat olla tietämättään aliravitsemusriskissä ja esimerkiksi proteiinin saanti saattaa monilla jäädä liian vähäiseksi, ravitsemusterapeutti Oili Tikkanen sanoo.

län karttuessa ruokahaluttomuutta voi ilmetä monesta eri syystä. Sairaudet, lääkitykset, hampaiden kunto, nielemisvaikeudet ja muistamattomuus aiheuttavat haasteita jokapäiväiseen energiansaantiin.

– Terveysasemalla tai vanhusten palveluissa asioidessa voi tiettyjen kriteerien perusteella saada lähetteen ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Ravitsemusohjaus ja -neuvonta on aina yksilöllistä, kunkin henkilön tarpeet huomioon ottaen. Espoon terveyspalveluissa toimii tällä hetkellä kolme ravitsemusterapeuttia ja vanhusten palveluissa yksi, jatkossa kaksi, Oili Tikkanen kertoo.

Ikääntyneiden ravitsemussuositukset vuodelta 2010 ovat edelleen käytössä myös ravitsemusterapeuttien vastaanotolla. Li-



Palvelukeskusten ravintoloissa tarjoillaan päivittäin maittavaa lounasta. Kalevi Päivävaara lounastaa Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksessa.

säksi hyödynnetään myös eurooppalaisia vanhusten suosituksia.

– Tietoisuus ravitsemuksen merkityksestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme on jatkuvasti lisääntymässä. Jaksaminen, lihaskunnon yllä-

läpito ja sitä kautta myös tasapainon ylläpito tarvitsevat tuekseen laadukasta ravintoa. Suoliston hyvinvointi ja vatsan toiminta ovat olennaisia asioita, joihin voimme vaikuttaa syömällä oikein. Myös juominen on

tärkeää – ja kesän helteissä juomisesta huolehtiminen on erityisen tärkeää, Tikkanen muistuttaa.

Ravitsemusterapeutit ovat kouluttaneet vanhus-

ten palveluiden henkilö-
kuntaa havaitsemaan ja nimoimaan aliravitsemuksen riskejä. Omalla terveysasemalla tai kotihoidon käynnillä kannattaa ottaa puheeksi, jos oma ruokailu ja energiansaanti mietitytävät.

Lue lisää kesän ohjelmasta ja tule mukaan!

Palvelukeskuksissa on monipuolista ohjelmaa läpi kesän. Esimerkiksi askartelua, yhteislaulua, jumppaa, visailuja, kuntosaliharjoittelua, juhannusjuhlia, peliryhmiä (kortti- ja lautapelejä) jne. Kysy lisää palvelukeskuksista!

- www.espo.fi/palvelukeskukset
- Haukilahden palvelukeskus, Haukilahdenkatu 19, 046 877 2374
- Kalajärven palvelukeskus, Ruskaniitty 4, 046 877 1314
- Kauklahden palvelukeskus, Hansakartano 4, 043 824 8650
- Leppävaaran palvelukeskus, Säterinkatu 3, 043 826 7994
- Soukan palvelukeskus, Soukankaari 7, 046 877 2889
- Tapiolan palvelukeskus, Länsituulenkujat 1, 046 877 1886

Myös omaiset voivat osoittaa huolensa läheisestään alan ammattilaiselle.

– Ruokailusta kannattaa tehdä mukava asia ja päivän kohokohta. Kokeile rohkeasti uusia makuja ja uskalla yhdistellä luovasti. Kesällä lounaaksi tai päivälliseksi voi sopia esimerkiksi leikkelelautanen, josta saa proteiinia. Siihen kannattaa lisätä väriksi sesongin vihanneksia sekä proteiinin lähteeksi lihaa, kalaa, kananmunaa, juustoa, raejuustoa, papuja tai linssejä. Proteiini pitoisen ruoan määrän on tärkeää olla riittävä, vastaava kuin lämpimässä ateriasa. Ateria täydyntyy vielä perunalla, voileivillä ja ruokajuomalla, Oili Tikkanen vinkkaa.

Kesällä välipaloina maistuvat myös viileät, ravinto-rikkaat syötävät, kuten marjat, viili ja talkkuna, marjapuurot ja smoothiet, joita on helppo valmistaa itsekin. Värit lisäävät Tikkanen mukaan syömisen iloa.

Seniorineuvonta Nestori neuvo ikääntyneiden palveluissa

Voit soittaa Seniorineuvonta Nestoriin, puh. 09 816 33 333 (ma–pe klo 9–15) tai lähettää sähköpostia nestori@espoo.fi. Lisätietoja verkossa www.espo.fi/nestori

Seniorrådgivningen Nestor berättar om tjänster för äldre

Du kan ringa seniorrådgivningen Nestor, tfn 09 816 33 333, mån–fre kl. 9–15, eller skicka e-post, nestori@espoo.fi. Läs mera om oss på www.esbo.fi/nestor.

Taavissa muistisairaana on hyvä olla

Taavin muisti- palvelukeskuksessa tehdään innokasta kehittämistyötä jokaisen muistisairaana asukkaan elämänhistoria ja läheiset huomioiden.

Teksti: Riikka Hollo
Kuvat: Sini Pennanen

Pirkko Laaksosen aviomies Heikki Laaksonen asuu Taavin muistipalvelukeskuksessa. Pirkolla ja hänen miehellään on paljon erilaisia kokemuksia hoivakotiasumisesta.

– Odotimme innolla pääsyä Taavin muistipalvelukeskukseen. Olin kuullut paikasta pelkkää hyvää ja elokuussa 2018 mieheni Heikki pääsi muuttamaan tänne. Itse asun vielä toistaiseksi Soukassa, mutta muutan lähemmäksi Tapiolaan, pienempään asuntoon, Pirkko Laaksonen kertoo.

Taavissa tehdään jatkuvaa kehittämistyötä jokaisen asukkaan sekä omaisen hyväksi – ja pyritään tarjoamaan monenlaisia aktiviteetteja asukkaiden päivittäiseen elämään. – Meillä on paljon monenlaista ohjelmaa viikoittain ja asukkaamme osallistuvat niihin hyvin aktiivisesti, palveluesimies **Anne Susiluoto** sanoo.

Pirkko Laaksosen puoliso sai diagnoosin vuosia sitten, 64-vuotiaana. Parkinsonin taudin myötä Heikki Laaksonen on ollut hoidettavana useissa vanhusten palvelukeskuksissa.

– Meillä on monenlaisia kokemuksia, mutta täällä Taavin muistipalvelukeskuksessa on huomioitu loistavasti asukkaan sairaus ja sen tuomat haasteet, on aktiivista toimintaa ja ohjelmaa, kuten retkiä, tanssia, ”mummodiskoja” jne., Pirkko Laaksonen kiittelee.

Myös Taavin muistipalvelukeskuksen henkilökunta arvostaa hyvää yhteishenkeä. Taavissa kaikki tuntevat kaikki ja johtajakin on läsnä joka päivä.



Pirkko Laaksonen kiittelee Taavin innostunutta ilmapiiä ja hyvää tunnelmaa.

Taavin muisti- palvelukeskus

- Taavin muistipalvelukeskus sijaitsee viihtyisällä paikalla Mankkaalla osoitteessa Nauhakuja 2.
- Muistipalvelukeskus tarjoaa asiakaslähtöisiä palveluja muistisairaille ja heidän omaisilleen.
- Talossa on 34 pitkäaikaisen ympärivuorokautisen hoiva-asumisen asuntoa muistisairaille, jotka eivät kotihoidon ympärivuorokautisten tukitoimien turvinaan pysty asumaan omassa kodissaan.
- Ympärivuorokautista hoiva-asumista tarvitsevat ikäihmiset voivat asua muistipalvelukeskuksessa elämänsä loppuun asti.
- Lisäksi talossa on 12 asuntoa lyhytaikaiseen ja akuuttiin tarpeeseen.

– Olen työskennellyt pari vuotta täällä ja pidän paikasta todella paljon. Meillä on hyvä työyhteisö ja mukavat asukkaat, joiden kanssa on ilo tehdä töitä – joka päivä, palvelustaava **Erico Melo** sanoo.

Pirkko Laaksonen on asukkaan omaisena huomannut hyvän hengen ja työntekijöiden sitoutumisen. Avoin keskusteluyhteys ja viiveetön informointi asukkaan tilasta, saavat Pirkolta kiitosta. – Täällä välitetään aidosti niin asukkaasta kuin hänen läheisistään. Jatkossa pystyn myös poikkeamaan Heikin luona helpommin, kun muuton myötä matka lähenee huomattavasti.



Pirkko Laaksosen puoliso Heikki Laaksonen pääsi toivotusti Taavin muistipalvelukeskuksen asukkaaksi elokuussa 2018.

Liikkuva sairaala LiiSa - päivystyspalvelut helposti vanhusten hoivakoteihin

Liikkuva sairaala LiiSa on Espoon kotisairaalan yksikkö, joka palvelee espoolaisia pitkäaikaishoidon asukkaita ja hoivakoteja ympäri vuorokauden.

Espon sosiaali- ja terveystoimen ja HUS:n yhteistyönä maaliskuussa alkanut Liikkuva sairaala LiiSa helpottaa hoivakotiasukkaan elämää huomattavasti, sillä tutkimukset ja hoidon arvioinnit voidaan tehdä potilaan luona. Lii-

Sassa työskentelee päivystykselliseen potilaan arviointiin erityiskoulutettuja sairaanhoitajia. – LiiSa saapuu asukkaan luo hoivakotiin tarvittaessa. Potilas saa siis tarvitsemansa hoidon hoivakodissa ja välttyä rasittavilta kuljetuksilta ja päivystyksessä odottamiselta, tuotantoyksikön päällikkö **Hanna Heiskanen** sanoo.

LiiSan sairaanhoitajat hoitavat esimerkiksi hengitysvaikeuksia, keuhkojen limaisuutta, haavoja, vatsaoireita, ihottumia, virtsaamiseen liittyviä ongelmia sekä suonensisäistä nesteytystä. LiiSan sai-

raanhoitajan mukana kulkee lisäksi tutkimuslaitteita sekä lääkkeitä. – Pikadiagnostiikkavälineiden avulla sairaanhoitaja voi mitata muun muassa tulehdusarvon ja verensokerin asukkaan luona. Sairaanhoitaja konsultoi tarvittaessa etäyhteyden kautta kotisairaalan tai päivystyspoliklinikan lääkärä. Näin sairaanhoitaja voi aloittaa esimerkiksi antibioottitiputuksen jo hoivakodissa. Tarvittaessa potilas vieään aina sairaalahoitoon, Heiskanen valottaa.

LiiSan avulla hoivakodin asukas saa tarvitsemansa hoidon helposti

ja viiveettä. Palvelu on osa täydentävää terveydenhuoltoa ja sen käyttö vähentää päivystyskäyntejä. – LiiSan palvelut eivät kuitenkaan korvaa hoivakotilääkärin hoitoa, vaan hoivakodin vastuulääkäri vastaa edelleen asukkaiden kokonaisvaltaisesta hoidosta. Henkeä uhkaavissa tilanteissa hoivakodeista soitetaan hätäkeskukseen, kuten aina ennenkin, Hanna Heiskanen muistuttaa.

Hoivakotiasukkaiden päivystyskäynnit, rasittavat liikkumiset ja paikasta toiseen siirtymiset ovat vähentyneet LiiSan myötä. Maalis-

kuusta 2019 lähtien jopa 124 potilasta on voinut jäädä hoitokotiin, ilman päivystyskäyntiä. Niin hoivakotiasukkaat kuin omaisetkin ovat olleet palveluun hyvin tyytyväisiä. – Asiakaskuntamme on kasvanut tasaisesti. Meillä on tällä hetkellä noin 150 LiiSa-käyntiä kuukaudesta. Laajennamme palvelua myöhemmin myös Espoon kotihoitoon, Hanna Heiskanen sanoo.

Susanna Latva-Karjanmaa työskentelee Liikkuva sairaala LiiSassa. Tällä kertaa hän lähtee hoitokotikäynnille toimistostaan, joka sijaitsee Espoon sairaalassa.

Kodinomaista hoiva-asumista - laatu ennen kaikkea

Espoon kaupunki järjestää ympärivuorokautista hoiva-asumista ikäihmisille, jotka eivät voi enää asua omassa kodissaan.

Teksti: Riikka Hollo
Kuvat: Sini Pennanen

Hoiva-asuminen on tarkoitettu ikääntyville, jotka eivät voi asua turvallisesti kotona sairautensa ja huonontuneen toimintakykynsä takia. Palvelut järjestetään yksilöllisesti, yhteistyössä asukkaan ja hänen läheistensä kanssa.

– Asukkaan rooli on hoivakotiasumisessa todella tärkeä. Hän on oman elämänsä asiantuntija ja hoivakodissa asumisen tuleekin osaltaan mahdollistaa tärkeiden sosiaalisten verkostojen säilyminen. Se on kodinomaista asumista, jossa on päivittäistä yhdessäoloa ja arjen askareisiin osallistumista sekä lämmintä ilmapiiä, jossa tuntee olonsa turvallisiksi, palvelupäällikkö **Tiina Jekkonen** sanoo.

Asukkaat ja heidän omaisensa ovat antaneet Espoon hoivakotipalveluista pääosin myönteisiä arvioita kaksi kertaa vuodessa tehtävissä kyselyissä. Laatu onkin Espoon hoivakotiasumisen tärkein



Anne Susiluoto työskentelee Taavin muistipalvelukeskuksen palveluesimiehenä. Taavissa on viikoittain paljon erilaista ohjelmaa asukkaille ja heidän omaisilleen.

asia. Kaupunki panostaa palveluntuottajiensa arviointiin ja hoivakotiasukkaidensa hyvinvointiin edelleen; uuden hankinnan periaatteet sopimusudistukseen tulevat käyttöön vuoden 2020 alussa. – Sosiaali- ja terveyslaut-

kunta hyväksyi ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen uuden hankinnan periaatteet joulukuussa 2018. Hankinta toteutetaan vuoden 2019 aikana ja uusi malli otetaan käyttöön 1.1.2020, Tiina Jekkonen kertoo.

Uuden hankintamallin myötä asiakkaalla on nykyistä enemmän mahdollisuuksia valita itselleen sopiva palveluntuottaja eli hoivakoti tuloista ja varallisuudesta riippumatta. Myös laadunvalvonta helpottuu.

Espoon hoiva-asumisen palvelulupaukset:

- Arvostamme ja kuuntelemme asukasta.
- Asukkaiden yksilölliset mieltymykset ja toiveet ohjaavat päivän kulkua.
- Mahdollistetaan, että asukas pääsee ulkoilemaan päivittäin.
- Asukas voi osallistua hoivakodin arkeen ja yhteisiin tilaisuuksiin omien voimavarojensa mukaisesti.
- Läheiset ovat tärkeä osa asukkaan elämää ja he ovat aina tervetulleita osallistumaan yhteiseen arkeemme.
- Pidämme kiinni sovituista asioista.

Hoiva-asumisen periaatteet vuonna 2020

- Espoo määrittää vähimmäisvaatimukset palvelun sisällölle ja laadulle sekä maksaa palveluntuottajille samasta palvelusta samansuuruisen korvauksen. Vähimmäisvaatimusten taso on asukkaiden palvelutarvetta vastaava.
- Palveluntuottajat kilpailevat palvelujen laadulla ja hyvällä asiakaskokemuksella.
- Tiedot palveluntuottajien laadusta ja asiakaskokemuksista ovat helposti saatavilla ja vertailtavissa.
- Palvelua hankitaan suomeksi ja ruotsiksi.
- Hankintatapana käytetään toistaiseksi voimassa olevaa ilmoittautumismenettelyä, jossa kaikki valvontaviranomaisten ja tilaavan kunnan asettamat ehdot täyttävät palveluntuottajat hyväksytään.
- Asiakas maksaa asiakasmaksun kunnalle ja vuokran palveluntuottajalle.
- Uusi hankintamalli varmistaa, että kustannuskehitys pysyy kunnan hallinnassa.
- Palveluntuottajien tulee toteuttaa toiminnassaan taloudellista ja sosiaalista yhteiskuntavastuuta.
- Hankinta valmistellaan yhteistyössä Länsi-Uudenmaan kuntien kanssa. Tavoitteena on, että näissä kunnissa on jatkossa yhtenevä palvelukonsepti sekä hankintamenetely. Jokainen kunta tekee itsenäisesti hankintaa koskevat päätökset.



Muista myös nämä

Tutustu Espoossa toimiviin yhteisöihin ja yhdistyksiin Yhdistykset ja yhteisöt tuovat ihmisiä yhteen ja tarjoavat tukea, palveluja sekä harrastus- ja osallistumismahdollisuuksia. Espoolaisten järjestöjen ja yhdistysten tiedot sekä tapahtumat löydät osoitteesta www.uusimaalaiset.fi/espoo.

Vapaaehtoiseksi Espoon sairaalaan?

Sairaalavapaaehtoistoiminnan ytimessä on kiireetön kohtaaminen. Vapaaehtoiset tuovat iloa, tukea ja toivoa potilaille ja heidän läheisilleen. Kiinnostuitko? Hae OLKAn vapaaehtoiseksi. OLKA® on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa, joka toteutetaan HUSin ja EJY ry:n yhteistyönä. Kaikki vapaaehtoiset valmennetaan vapaaehtoistoimintaan. Katso lisätiedot ja ota yhteyttä www.hus.fi/olka, olka@hus.fi tai p. 050 375 3914.

Hyppää riksapyörän kyytiin!

Pyöräilyn vapaus ja oikeus tuntea kesätuuli kasvoilla kuuluvat kaikille. Riksapyörän kyydissä pääsee nauttimaan ulkoilusta ja luonnosta sekä tutuista ja uusista reiteistä. Riksapyörä on tarkoitettu ihmisille, jotka eivät pysty ajamaan pyörällä itse. Karakalliossa palvelutalo Hopeakotkan riksapyörän kyytiin pääsee sopimalla kyydistä ennakoon soittamalla numeroon 040 458 0309. Riksapyörä poljetaan pyöräluotseiksi koulutettujen vapaaehtoisten voimin ja riksapyörä on osa Pyöräilyn Pyörällä kaiken ikää -hanketta. Lisätietoja pyöräluotseista Jaana Rossi jaana.rossi@hotmail.fi

Alennuksia joukkoliikenteessä

HSL-alueella asuvat eläkeläiset saavat alennuksia HSL:n matkalipuista. Huhtikuusta 2019 alkaen 70 vuotta täyttäneet saavat arvo- ja lisävyöhykelipun 50 % alennuksella klo 9–14 alkaville matkoille arkinen ja viikonloppuisin. Voidakseen ostaa alennushintaisia lippuja 70 vuotta täyttäneiden on käytävä palvelupisteessä päivittämässä HSL-kortilleen alennukseen oikeuttava asiakasryhmä. Kortin päivittäminen on maksutonta.

Myös HSL-alueella vakituisesti asuvat eläkeläiset saavat alennuksia HSL:n matkalipuista. Eläkeläisalennukseen (50% lipun hinnasta) ovat oikeutettuja henkilöt, jotka saavat Kelan maksamaa kansaneläkettä, takuueläkettä tai määräraikaista työkyvyttömyyseläkettä eli kuntoutustukea. Alennukset voi hakea Espoon asiointipisteissä ja HSL:n palvelupisteissä. Hsl:n asiakaspalvelu arkinen klo 7–19, la–su klo 9–17, puh. (09) 476 640 00, www.hsl.fi

Livskraft för äldre

Alisång – Sommar och sol! Ons 12.6 kl. 18.00 Vindängen (Vindgränden 6, Hagalund) Teddy Granroth, Sofia Finnilä och Benny Törnroos. Fritt inträde.

Månadens konstnärsträff tis11.6 kl. 17.30 Vindängen, Vindgränden 6, Hagalund, Ranja Östman & Olga Veselovskaya: Djur och natur Fritt inträd

Alisång på svenska på gårdsplanen vid Glims gårdsmuseum. Ons 12.6 Kl. 13 Glims gårdsmuseum, Glimsvägen 1 Arrangör: Esbo svenska pensionärer. Fritt inträde.

Sportarbandet 68+ är nyckeln till många aktiviteter under sommaren. Med armband kan du ta med en kamrat på en aktivitet eller varför inte en kryssning i skärgården. Det finns många motionsgrupper på sommaren. Ytterligare upplysningar om sportarbandet får du hos motionsrådgivningen, tfn 09 816 608 00 mån–fre kl. 12–13 och på esbo.fi > Kultur och idrott > Idrott

Det mobila sjukhuset för jourtjänsterna till vårdhemmen för äldre i Esbo. Tack vare det mobila sjukhuset kan vi ge nödvändig sjukvård i hemmet och patienten undviker ansträngande transport och väntande på juren. *Det mobila sjukhuset ordnas av Esbo stad och sjukvårdsdistriktet HUS.* Det mobila sjukhuset kommer senare att också verka inom hemvården.

Kom ihåg att äta och dricka tillräckligt på sommaren

I servicecentralerna för seniorer ordnas mångsidiga aktiviteter under sommaren. I lunchrestaurangerna kan du äta en god och näringsrik lunch. Lagom och balanserad mat är nyckeln till hälsa och krafter.

Stadens vårdhem har avgett löften till de boende

- Vi värdesätter de boende och lyssnar till dem.
- Dagsprogrammet styrs av de boendes individuella preferenser och önskemål.
- Vi gör det möjligt för de boende att gå ut dagligen.
- De boende kan medverka i vårdhemmets dagliga liv och i gemensamma evenemang enligt hur krafterna räcker till.
- De närstående är en viktig del av de boendes liv och de är alltid välkomna att delta i det dagliga livet.
- Vi håller fast vid det vi kommit överens om.

Kesäohjelmaa senioreille

ESPOOSSA on tarjolla paljon erilaista ohjelmaa senioreille. **Esa Yletyinen** antoi vinkkejä monipuolisesta kesän liikunta-tarjonnasta.

Espoossa tapahtuu kesällä. Yhteisiin tapahtumiin ja liikku-maan voi lähteä yksin tai mie-luusti kaverin kanssa.

Tarjolla on muun muassa vesi- ja puistojumppaa, ranta-raittikävelyitä, kehonhuoltoa, saariretkiä, tanssia, kuntosa-

liharjoittelua ja paljon muuta! +68 sporttiranneke on avain moniin aktiviteetteihin kesän aikana. Rannekkeen haltija voi ottaa ystävän mukaan liik-kumaan uima-altaille tai vaika saaristoristeilylle upeisiin ulkoilusaariin.

Liikkuminen kannattaa kaik-kina vuodenaikoina. Espoon senioreille suunnattu liikun-tatarjonta madaltaa aloitta-miskynnystä ja tuo liikunnan

osaksi jokapäiväistä arkea. Samalla voi tavata muita ikä-tovereita ja verkostoitua.

– Liikunta on tärkeää vuo-den ympäri, mutta kesällä toivon mukaan upeat säät saavat senioritkin liikkeelle ja ulos. Suurin osa kesätoi-minnasta järjestetään ulkona luonnosta nauttien, Esa Yle-tyinen kertoo.

Tervetuloa liikkumaan moni-puolisesti eri puolille Espoota.

Aurinkoista ja liikunnallista ke-sää!

P.S. +68 sporttirannekkeella pääsee saaristoveneeseen, uimahalleihin ja maauimalaan, mutta muutoin kesän seniori-liikunnassa sitä ei välttämättä tarvitse.

Espoon kesä on täynnä monipuolista ja helppoa liikuntaa. Lähde rohkeasti mukaan!



Tapahtumakalenteri

Tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua, ja kaikki tapahtumat ovat maksuttomia.

LIIKETTÄ JA RENTOUTUMISTA

Saaripäivä Isossa Vasikkasaaressa ti 11.6. Ohjelma klo 9.30-15.00 mm. liikuntaa, kulttuuria ja mukavaa meininkiä. Mahdollisuus makkaran pais-toon (omat eväät). Maasto sopii liikuntaesteisille. Tule paikalle Espoon saaristoveneillä (Ison Vasik-kasaaren reitti tai Otaniemen reitti). Vene on mak-suton Espoon +68 sporttirannekkeella ja mukaan voi ottaa maksutta saaristoystävän. Muilta vene-maksu 6 € meno-paluu. Veneaikataulut espoo.fi/saaris-toliikenne.

Saaripäivä Pentalassa to 8.8. Ohjelma klo 10.15-14.30. mm. jumppaa ja rentoa ulkoliikuntaa. Museoesittely klo 11. Ravintola ja kahvio avoinna. Mukaan voi ottaa omat eväät. Saaren maasto osin vaikeakulkuista. Suosittelemme henkilökohtaista avustajaa mm. liikuntaesteisille ja näkövammais-ille. Tule paikalle Espoon saaristoveneillä (Penta-lan reitti tai Kivenlahden reitti). Vene on maksuton Espoon +68 sporttirannekkeella ja mukaan voi ot-taa maksutta saaristoystävän. Muilta venemaksu 12 € meno-paluu. Veneaikataulut espoo.fi/saaris-toliikenne.

Rentoutushetki Katse horisontissa -näytte-lyssä pe 7.6. ja pe 6.9. klo 17.30 ja klo 18.30 Kehoa ja mieltä huoltavia harjoituksia näyttelytilan merellisessä tunnelmassa. Espoon kaupunginmu-seo KAMU, Näyttelykeskus WeeGee (Ahertajantie 5).

LIIKUNTAA Espoonlahti

Vesijumppaa ma 27.5.-17.6. klo 10.15-10.45 ja pe 31.5.-14.6. klo 14.15-14.45 Kertamaksu 2,50 eur + uimahallin sisäänpääsymaksu. Espoonlah-den uimahallin sisäänpääsy maksuton +68 sport-tikortilla.

Puistojumppaa ma 3.6.-17.6. klo 11.30-12.15 Perusjumppaa uimahallin takapiha. Sisältää lämmit-telyn, lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyä. Säävaraus.

Ulkoliikunta-aamu senioreille ti 28.5.-18.6. klo 10.30-12.00. Espoonlahden uimahalli (kokoon-tuminen pääoven edustalla).

Uintitekniikkavinkkejä ti 4.-18.6. klo 16.30-17.30 Uimataito, vähintään 50 m vaaditaan, suunnattu erityisesti aloittelijoille ja uintia vähän harrasta-neille. Espoonlahden uimahalli.

Kehonhuoltoa ke 5.-19.6. klo 18.30-19.15 Rauhallinen, kehoa elvyttävä ja huoltava jumppa. Oma alusta mukaan. Säävaraus. Espoonlahden uima-hallin takapiha.

Ulkokuntosali Kuntokontti tutuksi to 6.6. ja 13.6. klo 17.30-18.15 Opastusta omatoimiseen käyttöön. Espoonlahden urheilupuisto.

Liikuntaa rantaraitilla - Yhteiset rantaraittikä-velyt to 1.-22.8. Yhteiskävely Rantaraitilla. Lähtö- ja paluu Meritorin aukio (Merivirta 17). Lähtö klo 14.00.

Suviliikuntaa palvelutalojen ja hoivakotien pi-hapiirissä. Kisailua, venyttelyä ja liikuntavinkkejä. ke 29.5. klo 10-11.30 Soukan elä ja asu -seniorike-skus, Soukankaari 7, ke 12.6. klo 14-15.30 Kivenlahti palvelutalo Meri-kartano, Tyrskyvuori 6. to 13.6 klo 14-15.30 Espoonlahti palvelutalo Puis-tokartano, Merikansantie 2 C.

Lavatanssit ja kesäpelejä Hanikassa to 22.8. klo 18-20 Tansseja tahdittavat Juha Keinänen& Rytmikongarit. Kesäpelejä esim. mörkky ja boccia.

Tarjolla kahvia ja makkaraa. Hanikan virkistyske-skus, Matasaarentie 1 (VPK-talon vieressä).

Keski-Espoo

Sauvakävelyä ja ulkoliikuntaa ti 28.5.-18.6. klo 17-18 Sauvakävelyn perustekniikkaa, sekä erilai-sia harjoitteita. Kävely urheilupuistoon, jossa tu-tustuminen ulkokuntosalilaitteisiin. Omat sauvat mukaan. Säävaraus. Keski-Espoon uimahalli, ta-paaminen uimahallin pääovilla.

Kehonhuoltoa ti 28.5.-18.6. klo 18.15-19 Rauhallinen, kehoa elvyttävä ja huoltava jumppa Oma alusta mukaan. Säävaraus. Keski-Espoon uima-halli, tapaaminen uimahallin pääovilla.

Frisbeegolfin opastusta ti 2.7. ja ti 6.8. klo 13-14.30 Välineitä lainattavissa. Kunnarantie 33-39, Oittaaan frisbeegolfrata, tapaaminen ulkokuntos-a-lilla.

Vesikävely ja -juoksuhjausta ke 8.-29.5. klo 12-12.30 Vesijuoksutekniikan ohjausta ja neu-vontaa uimataitoisille. Vesijuoksuvyö lainattavis-sa. Keski-Espoon uimahalli.

Uintitekniikkavinkkejä ke 3.-31.7. klo 14-15 Uimataito vähintään 50 m vaaditaan, suunnattu er-ityisesti aloittelijoille ja uintia vähän harrastaneille. Keski-Espoon uimahalli ke 3.-31.7. klo 14-15.

Suviliikuntaa, jumppaa, kesäisiä pihapelejä, ki-sailuja, venyttelyä ja liikuntavinkkejä. ti 28.5. klo 10-11.30 Espoon keskus Kauppakes-kus Entressen ylätasanne, Siltakatu 11 ti 28.5. klo 13-14.30 Kalajärvi Hiirisuon asukaspu-isto, Pohjoisentie 1.

Jytää ja jenkkää Lasten kulttuurikeskus Auro-rassa (Järvenperäntie 1-3) To 13.6. ja 11.7. klo 18-19.30 Tanssia kaikenikäisille Auran puutarhassa ja uudella Korttelistagella. Tanssi vaikka paljain ja-loin nurmella! Sateella sisällä.

Leppävaara

Ulkokuntosali Kuntokontti tutuksi ma 17.6. ja 1.7. klo 17-1. Opastusta omatoimiseen käyttöön. Leppävaaran urheilupuisto.

Ulkokuntosaliopastusta ma 24.6. ja 8.7. klo 17-18 Liikunnanohjaajan opastuksella vinkkejä ulkokuntosalilla harjoitteluun.

Uintitekniikkavinkkejä ti 4.6.-30.7. (ei 25.6.) klo 14-15 Uimataito, vähintään 50 m vaaditaan, suun-nattu erityisesti aloittelijoille ja uintia vähän harras-taneille. Leppävaaran maauimala.

Suviliikuntaa palvelutalojen ja hoivakotien pi-hapiirissä. Kisailua, venyttelyä ja liikunta-vinkkejä. Ke 29.5. klo 10-11.30 Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3, ke 5.6. klo 13.30-14.30 Viherlaakson muistikesk-us, Kuusiniemi 13-15. ti 18.6. klo 13.30-15 Viherlaakso Hoitokoti Iltala, Viherlaaksonranta 19. ti 6.8. klo 13.30-15 Karakallio palvelutalo Hope-akotka, Kotkapolku 2.

Vesijumppaa ti ja to 4.6.-27.6. klo 10.15-11.45 Kertamaksu 2,50 eur + uimahallin sisäänpääsy-maksu. Uimahallin sisäänpääsy maksuton +68 sporttikortilla. Leppävaaran maauimala.

Vesikävely ja -juoksuhjausta tiistaisin 4.6.-25.6. klo 11-11.30 ja 2.-30.7. klo 9.15-9.45. Tor-staisin 6.6.-25.7. (ei 20.6. ja 27.6.) klo 18.30-19 Vesijuoksutekniikan ohjausta ja neuvontaa ui-mataitoisille. Vesijuoksuvyö lainattavissa. Lep-pävaaran maauimala.

Kaupunkitanssit Sellosalin edustalla (Soit-



Kaupunkitansseja tanssitaan Espoon kulttuurikeskuksessa.

toniekanaukio 1) torstaisin klo 17.30-18.15. 6.6. cha cha, 13.6. valssi, 15.8. tango, 22.8. sam-ba, 29.8. bugg.

Matinkylä-Olari

Ulkoliikunta-aamu senioreille ma 27.5.-17.6. asti klo 9.00-10.30 Kokoontuminen Matinkylän monitoimitalolla.

Liikuntaa rantaraitilla - Yhteiset rantaraittikäve-lyt ma 1.-29.7. Yhteiskävely Rantaraitilla. Soveltuu liikuntarajoitteisille. Kävelyn pituus n. 3 km. Lähtö- ja paluu Cafe Merenneidon edusta (Matinlahden-ranta 3). Lähtö klo 14.

Kuntosali tutuksi ti 4.- 18.6. klo 13-13.55 Lii-kunnanohjaajat neuvovat laitteiden käyttöön ja opastavat harjoitteluun. Olarin uimahalli, kuntosali.

Kehonhuoltoa ti 4.-18.6. klo 18.15-19 Rauhallinen, kehoa huoltava jumppa. Ulkona, mut-ta Säävaraus. Olarin uimahalli.

Asahia ja kehonhuoltoa rannalla ke 29.5.-19.6. klo 10-10.55 Aamuvuimistelua, liikkuvuutta ja rent-outta lisääviä liikkeitä meren läheisyydestä naut-tien. Soveltuu liikuntarajoitteisille. Säävaraus. Mat-inkylän ranta, Nokkalanpolku 2.

Frisbeegolfin opastusta ke 3.7. ja ke 7.8. klo 13-14.30. Välineitä lainattavissa. Puolarmaarin frisbeegolfrata, Puolarmaari 3, tapaaminen park-kipaikalla.

Suviliikuntaa palvelutalojen ja hoivakotien pi-hapiirissä. Kisailua, venyttelyä ja liikuntavinkkejä. Ma 3.6. klo 10-11.30 Olari Palvelutalo Hopeakuu, Friisinkalliontie 10. to 6.6. klo 13.30-15 Matinkylän Tynnyripuisto, Pun-taritie 6. ma 10.6 klo 13-14.30 Tiistilä Tunaberg service-boende, Etuniemenniity 4. ma 17.6. klo 13-14.30 Lystinmäki Attendo Olarin-puisto, Isoistentie. ke 7.8. klo 13.30-14.45 Suurpelto Mainiokoti Kai-sla, Suurpellon Puistokatu 14-16.

Puistojumppa to 6.-20.6. klo 11-11.45 Perus-jumppaa, lämmittelyä, lihaskuntoliikkeitä ja veny-ttelyä. Säävaraus. Olarin asukaspuisto, Meteor-inkatu 7.

Tapiola

Kehonhuoltoa rannalla ma 27.5.-17.6. klo 10-10.45 Liikkuvuutta ja rentoutta lisääviä liikkeitä meren läheisyydestä nauttien. Säävaraus. Wes-tendin ranta.

Suviliikuntaa palvelutalojen ja hoivakotien pi-hapiirissä. Kisailua, venyttelyä ja liikuntavink-kejä. ti 28.5. klo 10-11.30 Tapiolan palvelukeskus, Län-situulentie 1 ke 29.5. klo 13-14.30 Haukilahden palvelukeskus / Pattisten puisto, Haukilahdenkatu 19

ma 10.6. klo 13-14.30 Mankkaa Taavin muisti-palvelukeskus, Nauhakuja 2

Sauvakävelyä ja ulkoliikuntaa ti 4.-18.6. klo 17-18 Sauvakävelyn perustekniikkaa ja erilaisia har-joitteita. Omat sauvat mukaan.

Ulkokuntosali Kuntokontti tutuksi ti 4.-18.6. klo 16-17 ja to 6.-20.6. klo 9-11. Opastusta omatoimi-seen käyttöön. Tapiolan urheilupuisto

Liikuntaa rantaraitilla - Yhteiset rantaraittikäve-lyt ke 5.6.-26.6. Yhteiskävely Rantaraitilla. Lähtö ja paluu: Otsolahden venesatama, Cafe Otsolah-den edustalta (Sateenkaari 9). Lähtö klo 12.

Puistojumppaa Ke 5.6.-19.6. ja 7.8.-21.8. klo 10-10.45 Perusjumppaa, lämmittelyä, lihaskuntoliik-keitä ja venyttelyä. Säävaraus. Tapiolan asukaspu-isto, Louhenkatu.

Kaupunkitanssit Espoo kulttuurikeskuksen Amfilla tiistaisin klo 19-19.45. 28.5. fusku, 11.6. samba, 18.6. tango, 25.6. valssi, 6.8. humpapa, 13.8. jenkka, 20.8. foksi, 27.8. cha cha. Sateella tanssitaan kulttuurikeskuksen lämpiössä.

Silent Disco Espoon kulttuurikeskuksen Am-filla keskusaltaan äärellä To 4.7. klo 16–18 (K50). To 11.7. klo 16–18 (ikärajaton). Supersuosittu Iltapäivädisco äänettömänä! Laita kuulokkeet päähän ja heittäydy musiikin vietäväksi.

MUSIIKKIA JA LAULUA

YHTEISLAULUA Pe 31.5. klo 14 Tapiolan kirjasto. Pe 31.5. klo 15 Palvelutalo Hopeakotka (Karakal-lio). Ke 5.6. klo 18 Ison Omenan kirjaston Stage (Suomenlahdentie 1).

URKUYÖ JA AARIA -FESTIVAALIN JUHANNUSILTAMAT To 20.6. klo 21 Espoon tuomiokirkko. Yhteinen lauluilta ja yhteisöllisyyden voimauttava elämys. Laura Juvonen, sopraano, Aapo-Tapani Kilpelä, bassobaritoni, Erkki Korhonen, piano ja urut.

MUUTA TEKEMISTÄ

Talomuseo Glimsin (Glimsintie 1) pihapiirissä työnäytöksiä ja laidunvierailuja. Ke 5.6.klo 10-12 voim kirnuaminen. Ke 19.6. klo 10-12 juuston teko. Laidunvierailut 5.6.–29.8. ke ja to klo 15.30–16.30 ohjatusti pienissä ryhmissä. Museorakennuksiin keskiviikkoisin aina vapaa pääsy. Kesä-, heinä- ja elokuussa torstaisin vapaa pääsy klo 15 alkaen.

Lepuskin Retro & Vintage -tapahtuma la 8.6. klo 10 -15 Sellosalin lämpiö, (Soittonieka-naukio 1) Vanhojen tavaroiden, vintagen ja kerä-ilyn ystäville! Esiintymässä DJ Fiona Timantti se-kä Hi-Five Quintet, perinteistä rhythm & bluesia ja soulia.

Kulttuurikontti Kulttuurikontti on merikonttiin rakennettu liikkuva kulttuuritila, joka tuo taidetta ja kulttuuria eri puolille Espoota! Kontissa on muun muassa muotoilua ja mukavaa tekemistä kaikenikäisille. Kontti avoinna 10–15.

Olarin asukaspuisto, Meteorinkatu 7 ti 18.6., to 20.6., la 22.6., ti 25.6., to 27.6., la 29.6.

Otaniemi, kauppakeskus A Blocin piha-alue ti 9.7., to 11.7., la 13.7., ti 16.7., to 18.7., la 20.7.

Espoon keskus, kauppakeskus Espoontorin pi-ha-alue ti 30.7., to 1.8., la 3.8., ti 6.8., to 8.8., la 10.8., pe 30.8., la 31.8.