

ELINVOIMAA IKÄÄNTYVILLE

JULKAISIJA: ESPOON KAUPUNKI



Porinaporukka on ikäihmisten keskustelua ja yhdessäoloa

Porinaporukka on ikäihmisille suunnattu kohtaamispaikka lähellä omaa kotia. Vapaaehtoisten vetämän Porinaporukan tarkoituksena on tukea kotona asumista ja vähentää yksinäisyyttä.

Teksti: Riikka Hollo
Kuvat: Sini Pennanen

Espossa aloitettu Porinaporukka-toiminta on kerännyt kiitosta. Paikalliset Porinaporukka-ryhmät muodostuvat lähialueen ihmisistä, korttelin "omasta porukasta", jotka suunnittelevat toimintansa ja tapaamisaikataulunsa oman mielenkiintonsa mukaan.

– Porinaporukka voi olla esimerkiksi kerran viikossa kokoontuva kerho, jossa kahvitellaan ja lauletaan yhdessä, kun taas toisessa yhteisössä sauvakävelyporukka reippailee ryhmänä säännöllisesti pari kertaa kuussa. Ajatuksena on, että toimintaan olisi helppo osallistua. Porinaporukkaan osallistuminen on lisäksi ilmaista, yhteisökoordinaattori Laura Annila Suomen Asumisen Apu ry:stä kertoo.

Vaikka Porinaporukan toiminta on suunnattu ikäihmisille, se on avointa kaikille, paljon aikaa kotona viettäville asukkailla, jotka kaipaavat arkeensa uudenlaista sisältöä.

Vanhusten yksinäisyys on yleistä ja moni jää yksin kotiin. Porinaporukka-toiminta on hyvä keino lisätä sosiaalista kanssakäymistä ja vertaistukea muiden ikätovereiden kanssa. Ensimmäisenä perustettu Porinaporukka



Carita Sormunen (vas.) ja Aini Talvensaari (oik.) kiittelevät Porinaporukan hyvää henkeä ja mielenkiintoisia keskusteluita. Laura Annila (kesk.) vetää puheliasta ryhmää.

kokoontuu torstaisin klo 10-12 Leppävaaran palvelukeskuksessa.

–Meihin voi olla yhteydessä, jos kiinnostusta Porinaporukan perustamiseen löytyy. Autamme kaikissa käytännön järjestelyissä, kuten tilojen etsimisessä. Yhteinen kokoontumispaikka voi olla esimerkiksi taloyhtiön kerhohuone, asukastupa tai muu lähistöltä löytyvä maksuton tila, Laura Annila sanoo. Carita Sor-

munen on yksi Leppävaaran Porinaporukan perustajista ja vapaaehtoisista. Carita kiittelee puheliasta ryhmää ja sujuvaa yhteistyötä Asumisen Apu ry:n kanssa.

– Olen iloisesti yllättynyt Porinaporukan saamasta hyvästä vastaanotosta. Suunnittelemme yhdessä Laura Annilan kanssa ryhmään sopivia keskustelunaiheita, jotka liittyvät meidän elämäämme. Jokainen Porinaporukan tapaaminen alkaa kahveilla, jonka jälkeen "po-

ristaan" yhdessä. Yksi aihe johdattaa toiseen. Keskustelut kumpuavat eletystä elämästä - ja aina ei tarvitse edes puhua, vaan Porinaporukassa saa olla hiljaakin, Carita Sormunen sanoo.

Porinaporukassa käy myös vierailuvia puhujia, esimerkiksi kirjastosta tai kaupungin vanhusten palveluista. Luontoaiheisia kysymyksiä ja sananlaskuja koskevat visailut ovat myös suosittuja - ja hyvää aivojumbppaa.

– Laura pitää meille joka kerta myös loppurentoutuksen vedenlorinan säästämänä. Tärkeintä Porinaporukassa on se, ettei meillä ole liian tiukkaa ohjelmaa, vaan

Innostuitko? Tule mukaan!

Leppävaaran Porinaporukka kokoontuu Leppävaaran palvelukeskuksessa (Säterinkatu 3) torstaisin klo 10-12.

Olarissa Porinaporukka starttaa 26.2.

Porinaporukka kokoontuu EMY ry:n kohtaamispaikassa (Maapallonkatu 8 E-F) tiistaisin klo 10-12.

Perusta oma Porinaporukkas!

Haluaisitko aloittaa Porinaporukan omassa taloyhtiössäsi? Tiedätkö asuinalueen, joka kaipaisi Porinaporukkaa?

Porinaporukan luotsaajana toimiminen ei vaadi erityisosaamista - vaan ainoastaan innostusta. Meiltä saat apua uuden ryhmän käynnistämiseen sekä tarvittaessa koulutusta, tukea ja ideoita toiminnan toteutukseen.

Ota yhteyttä!

Projektipäällikkö
Milla Koski,
046 921 7738,
porinaporukka@
asumisenapu.fi,
www.porinaporukka.fi.

ryhmäläiset itsessään muodostavat kunkin tapaamisen "ohjelman". On tärkeää kuunnella kaikkien ajatuksia, sillä Porinaporukka kokoontuu ryhmää varten, Sormunen kertoo.

Sormunen kannustaa perustamaan omia Porinaporukkoita, mikä madaltaa kynnystä lähteä kotoa.

– Tiedostan kotoa lähtemisen vaikeuden, mutta avoimin mielin heittäytyen näistä ryhmistä voi löytää uusia ajatuksia, keskustelukumppaneita - ja jopa ystäviä, Sormunen vinkkaa.

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.espoo.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.

Päivystysapu 116117 auttaa kun terveysasema on kiinni

Päivystysapu 116117 palvelee arki-iltoisin klo 16-08 ja viikonloppuisin ympäri vuorokauden. Soita numeroon 116117 ennen kuin lähdet päivystyspoliklinikalle. Päivystysapu ohjaa sinut oikeaan hoitopaikkaan. Päivystysavusta saat myös neuvoja äkillisiin terveysongelmiin, kun oma terveysasemasi on suljettu.



Etäkotihoito torjuu yksinäisyyttä digitaalisesti

Espoossa aloitettiin reilu vuosi sitten etäkotihoito. Lähihoitaja toimii kotihoidon etäpalvelussa ja soittaa videopuhelun asiakkaalle sovittun hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti.

Teksti: Riikka Hollo
Kuvat: Sini Pennanen

Etäkotihoidossa hoitaja ottaa kuvayhteyden asiakkaaseen tablettilaitteen avulla. Näin pystytään esimerkiksi varmistamaan, että asiakas on ottanut lääkkeensä. Samalla voidaan vaihtaa kuulumiset ja torjua yksinäisyyttä.

– Istun toimistolla tietokoneen äärellä ja otan virtuaalihoito-ohjelmalla yhteyden asiakkaaseen. Asiakas vastaa ”puheluuni” tablettilaitteen avulla. Palaute on ollut asiakkaiden suunnalta pääosin positiivista, kotihoidon etäpalveluissa lähihoitajana työskentelevä **Tiina Kosonen** kertoo.

Etäkotihoito lisää yksin asuvan ikäihmisen turvallisuudentunnetta. Se sopii henkilöille jolta päivittäiset arjen toiminnot sujuvat, mutta esimerkiksi muistin kanssa voi olla ongelmia. Etäyhteyden avulla hoitaja voi nähdä, että lääkkeet tulee otetuksi. Samalla voidaan muistuttaa ruokailusta ja juomisesta.

– Etäkotihoito on myös tärkeä osa yksinäisyyden ehkäisyä. Monelle se on päivän ainoa sosiaalinen hetki. Keskustelu, pieni jumppa yhdessä tai muistia virkistävät tietoisat onnistuvat etäyhteydellä oikein hyvin, Kosonen sanoo. Etäkotihoidosta soitetaan jokaiselle asiakkaalle hänelle tehdyn hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti.

– Joillekin soitamme aamuihin illoin, toisille keskiajoilla ja joillekin vain kerran viikossa, Kosonen valottaa.

Raimo Uimonen, 86, on käyttänyt etäkotihoidon palvelua viime syksystä asti. Hänen mielestään toisen näkeminen tabletin ruudulta tekee puhelusta erityisen mielekkäitä. Päivät alkavat ja päättyvät mukavasti, kun hoitaja soittaa.

– ”Kuvapuhelut” ovat erinomainen juttu ja laitetta on helppo käyttää. Kun hoitaja soittaa, tuntuu siltä kuin hän olisi ihan vieressä. Olen päivät aika lailla täällä kotona. Perjantaisin käyn tanssimassa palvelukeskuksessa, Raimo Uimonen kertoo.

Raimo Uimonen toimi työelämässä ollessaan rakennusmestarina. Ammatti kysyi



erityisesti paineensietokykyä. Sitä hän pääsi harjoittamaan työn lisäksi myös jääkiekon parissa.

– Jääkiekko on minulle tärkeä laji ja katson sitä paljon televisiosta. Kannatan Jokereita! Ystävättäreni Anja, joskus lapset ja lapsenlapset käyvät luonani, mutta pääosin vietän päivät ja yöt yksin. Siivooja käy luonani säännöllisesti ja auttaa myös kauppastoosten kanssa, Uimonen juttelee.

– Etäkotihoito on lempeä tapa aloittaa ja sopeutua kotihoidon asiakkaaksi, sanoo lähihoitaja Tiina Kosonen, joka ottaa toimistolta videopuhelinyhteyden asiakkaaseen.

Raimo Uimonen on tyytyväinen etäkotihoidon asiakas. Hoitaja soittaa hänelle videopuhelun kaksi kertaa päivässä.

Tanssi on Raimolle kaikki kaikessa. Vaikka hänen molemmat jalkansa on leikattu, parketti vetää miestä puoleensa.

– Olen sosiaalinen tanssija ja tanssitan aina kaikkia. Jalkani ovat leikkausten jäljiltä vielä hieman huonossa kunnossa, mutta onneksi olen voinut käydä tanssimassa edes kerran viikossa. Harrastan liikuntaa myös kotona: poljen kuntopyörällä, kävelen ja joskus siirrän matot nurkkaan ja tanssin olohuoneessani, Raimo Uimonen hymyilee.

☐ Etäkodinhoito lisää yksin asuvan turvallisuudentunnetta.

Tiina Kosonen kiittelee mukavia keskusteluita Raimon kanssa. On tärkeää kohdata asiakas ihmisenä ja kuunnella hänen tarpeitaan.

– Etäkotihoito on lempeä tapa aloittaa ja sopeutua kotihoidon asiakkaaksi. Pidän todella paljon asiakastyöstä ja saan toteuttaa sitä nyt etäkotihoidon parissa. Vaikka työ on tällä tavoin fyysisesti kevyempää, ja voimme palvella useampaa asiakasta päivän aikana kuin paikasta toiseen siirtymällä – työ on hyvin antoisaa ja saamme kokea onnistumisen tunteita joka päivä, Tiina Kosonen iloitsee. Etäkotihoidon asiakkuus perustuu Seniorineuvonta Nestorin palvelutarpeen arvioon. Jos kiinnostuit etäkotihoidosta, soita Seniorineuvonta Nestoriin puh. 09 816 33 33 arkisin klo 9 – 15 tai lähetä sähköpostia nestori@espoo.fi

– Kauklahdessa käsityökerholla on pitkät perinteet jo vuosikymmenten takaa. Vuodesta 2012 lähtien olemme toimineet uudessa Elä ja asu -seniorikeskuksessa. Käsityökerho on Espoon kaupungin järjestämää toimintaa, jonka tavoitteena on ylläpitää ikäihmisten toimintakykyä ja vastata sosiaaliseen tarpeeseen, Jaana Vehkasalo sanoo.

Käsityöryhmäläiset ovat usein aktiivisia käsityöihmisiä ja monet harrastavat käsitöitä myös kotona. Kerholaiset päättävät yhdessä mitä he viikoittain tekevät.

– Käsityökerho on monelle harrastuksen ja ”aivojumpan” lisäksi todella tärkeä sosiaalisten kohtaamisten kanava. Vanhuspalveluiden näkökulmasta katsottuna kaikki kerhotoiminta edistää kotona asumisen mahdollisuuksia, Vehkasalo muistuttaa.

8-10 hengen ryhmiä on Vehkasalon mukaan mukava ohjata ja myönteisenä yllätyksenä on tullut myös se, kuinka paljon ikäihmiset muuttavat esimerkiksi maakunnista Etelä-Suomeen sekä Espoon sisällä. Kauklahden



Anja Fröberg (vas.) on yksi Kauklahden kerhon perustajista. Myös tytär Sirpa Hjulbom on kiinnostunut käsitöistä.

Poimintoja palvelukeskuksista: Kauklahden käsityökerho

Espoon palvelukeskuksissa koostuu monenlaisia ryhmiä. Torstaisin Kauklahdessa on käsityökerhon vuoro.

Teksti: Riikka Hollo
Kuvat: Sini Pennanen

Kauklahden palvelukeskuksen käsityökerho kokoontuu torstaisin kello 9.30-12.

Viriketoiminnanohjaaja **Jaana Vehkasalo** on paikalla ryhmän kokoontuessa, mutta harjaantuneet harrastajat tekevät käsitöitä oma-aloitteisesti.

– Kauklahdessa käsityökerholla on pitkät perinteet jo vuosikymmenten takaa. Vuodesta 2012 lähtien olemme toimineet uudessa Elä ja asu -seniorikeskuksessa. Käsityökerho on Espoon kaupungin järjestämää toimintaa, jonka tavoitteena on ylläpitää ikäihmisten toimintakykyä ja vastata sosiaaliseen tarpeeseen, Jaana Vehkasalo sanoo.

Käsityöryhmäläiset ovat usein aktiivisia käsityöihmisiä ja monet harrastavat käsitöitä myös kotona. Kerholaiset päättävät yhdessä mitä he viikoittain tekevät.

– Käsityökerho on monelle harrastuksen ja ”aivojumpan” lisäksi todella tärkeä sosiaalisten kohtaamisten kanava. Vanhuspalveluiden näkökulmasta katsottuna kaikki kerhotoiminta edistää kotona asumisen mahdollisuuksia, Vehkasalo muistuttaa.

8-10 hengen ryhmiä on Vehkasalon mukaan mukava ohjata ja myönteisenä yllätyksenä on tullut myös se, kuinka paljon ikäihmiset muuttavat esimerkiksi maakunnista Etelä-Suomeen sekä Espoon sisällä. Kauklahden



Käsityökerholla on Kauklahdessa vuosikymmenten perinteet.

yhteisöllisyys vetää puoleensa kaikenikäisiä.

– Monet saattavat muuttaa esimerkiksi lasten ja lastenlasten perässä pääkaupunkiseudulle. Verkostojen luominen on tärkeää myös seniorina. Kauklahden Elä ja asu -seniorikeskus sijaitsee ”keskellä kylää” eli tänne on helppo tulla, osallistua ja tutustua uusiin ihmisiin, Jaana Vehkasalo kannustaa.

Kauklahden Elä ja asu -seniorikeskuksessa toimii myös vanhusten pitkäaikaishoidon yksikkö. Talossa on 74 asukasta, jotka osallistuvat käsityökerhon teemapäiviin, kuten

pääsiäisaskarteluun.

– Käsityökerhossa tehdään yhteistä hyvää. Kerholaiset tekivät kaikille talon asukaille ns. hypistelymuhvit ja suurempia yhteistöitä on esillä eri puolilla taloa.

Käsityökerholaiset ovat näppäriä myös tarvikkeiden hankinnassa. Kierrätysmateriaalit ovat kovassa käytössä ja esimerkiksi kahvipusseja on haettu Facebookin kautta hyvin tuloksin.

Jokainen järjestää kerhoon omat materiaalisensa, mutta harrastajilla on tarvikkeita usein yli tarpeen eli monet ja-

kavat tai vaihtavat niitä muiden ryhmäläisten kesken.

– Joskus kerholaiset tekevät myös yhteishankintoja ja tilaavat materiaaleja, mutta silloinkin kustannukset ovat jääneet vuositasolla vain muutamaan euroon per osallistuja, Vehkasalo valottaa.

Kun käsityökerholaisilta kysytään mikä on kerhossa parasta, he vastaavat kuin yhdestä suusta: se, kun saa toteuttaa itseään porukassa. 82-vuotias **Terttu Jahnson** on yksi käsityökerhon perustavia voimia. 1980-luvulta lähtien kokoontunut kerho on monelle viikon kohokohta.

– Tänne saa tulla aina kun haluaa eikä aikaisempi käsityökokemuksaan ole välttämätöntä. Meillä on aina hauskaa yhdessä ja oma ”kerhokoiramme” Duran ilahduttaa meitä usein, Terttu Jahnson kertoo.

Anja Fröberg asuu samassa rakennuksessa, joten kerhoon on lyhyt matka. Tytär **Sirpa Hjulbom** saapuu äitiään tapaamaan ja samalla käsityökerhoon – joka viikko.

– Käsityökerhoon on aina mukava tulla ja koirastani on tullut osa ryhmää, ja se viihdyttää hyvin seurassamme, Sirpa Hjulbom iloitsee.

Pilkeporukasta tukea arkeen

Pilkeporukka on eläkeläisille, joilla on tai on ollut päihdeongelmia. Ryhmässä tavataan ystäviä, jutustellaan ja vaihdetaan kuulumisia. Päihteettömyyttä tai raitistumista ryhmäläisiltä ei vaadita.

Pilkeläiset kokoontuvat kerran viikossa Leppävaaran palvelukeskuksessa. Ryhmän tapaaminen alkaa ilmaisella aamupalalla, jonka aikana vaihdetaan usein mieltä kevyemmistä asioista. Aamiaisen jälkeen siirrytään ryhmätilaan, jossa aiheet syvenevät.

Pilkeporukka suunnittelee toimintaansa itse. Leppävaaran Pilkeporukassa on esimerkiksi kuunneltu toivomusiikkia, visailtu, pelailtu läheisessä puistossa ja harjoitettu kädentaitoja. Toimintaan voi osallistua vaikka vain seuraamalla pelailua sivusta.

Pilkeläiseksi ei ole muita vaatimuksia kuin 60 vuoden ikä. Jokainen on tervetullut omalla itsenään. Mukaan Pilkeporukkaan pääsee ottamalla yhteyttä ohjaajiin, jotka tapaavat uudet pilkeläiset ennakkoon. ”Ensimmäiseen tapaamiseen on helpompaa tulla, kun vastassa on tuttu ihminen,” ryhmän ohjaaja Taru sanoo.

Ryhmän ohjaajat pitävät yhteyttä ryhmäläisiin tapaamisen välillä. ”Soitamme ryhmäläisille tapaamista edeltävänä päivänä ja juttelemme huomisen suunnitelmista. Ihmiset ovat ilahduneita huomiosta, vaikka eivät tapaamiseen tulisiakaan”, Taina, toinen Pilkeporukan ohjaajista kertoo.

Mutta mitä ryhmäläiset itse sanovat Pilkeporukasta? ”Viikonloppuna jo mietin mikä päivä se tapaaminen on.” ”Tässä on mukava keskustella.” ”Odotan tätä päivää.” ”Kannustaa siihen päihteettömyyteen.” ”On tää sen tehnyt, että nykyään on kaapissa alkoholia, en juo kaikkea kerralla.”

Pilkeporukkaan mahtuu vielä mukaan! Ryhmä on maksuton. Pilkeryhmä kokoontuu Leppävaaran palvelukeskuksessa (Säterinkatu 3) keskiviikkoamuisin. Jos haluat mukaan ryhmään tai kuulla lisää toiminnasta, soita Pilke-ryhmän ohjaajille p. 046 877 3166, 043 8272806 tai lähetä viesti ryhmätoiminta.nestori@espoo.fi.

VIISI KEINOA ELÄÄ PAREMMIN JA PIDEMPÄÄN



Livskraft för äldre

Allsång – säg det i toner Vindängen, (Vindgränden 6). Onsdag 13.3 kl. 18: Vårindar friska, Onsdag 19.6 kl. 18: Sommar och sol. Allsångsledaren Benny Törnroos tillsammans med kvällens gästande artist. Fritt inträde

Välkommen för att ta del av aktuella författarkvällar. Vindängen, (Vindgränden 6). Onsdag 27.2 kl. 17.30, Författarbesök: Rafael Donner Onsdag 27.3 kl. 17.30, Författarbesök: Peter Sandström Onsdag 24.4 kl. 17.30, Författarbesök: Marcus Groth Fritt inträde

Servicecentralen är en mötesplats för äldre. I servicecentralen kan du äta, tillbringa tid, syssla med olika hobbyer och delta i evenemang. Läs mer: www.esbo.fi/servicecentraler

På varen ordnas olika slags idrottsevenemang, till exempel gympa och promenader i köpcentren. Motionsrädgivning per telefon: 09 8166 0800 mån–fre kl. 12–13. www.espool.fi/ohjattuilukunta

Jourhjärpen har öppet när hälsostationerna har stängt. Ring nummer 116117 innan du kommer till jouten. Jourhjärpen hänvisar dig till rätt plats. Du kan också be om råd vid plötsliga hälsoproblem när din egen hälsostation har stängt. Vardagar kl. 8–16 finns jouten på din egen hälsostation, precis som hittills.



Yhteislaulua ja iltapäivätansseja

Kulttuuririentoja

Kaikki tapahtumat ovat maksuttomia

YHTEISLAULUA JA MUSIIKKIA
Ison Omenan palvelutorin Stage:
ke 6.2. klo 18-20 Laulattajana Elmus-
ka/Etelä-Espoon Eläkeläiset ry,
ke 6.3. klo 18-20 Laulattajana Seppo
Lammi /TSL
ke 3.4. klo 18-20 Laulattajana
Sing&Shine –kuorot Sanna Valvanteen
johdolla
ma 29.4. klo 18-20 Vappulaulut, laulat-
tajana Seppo Lammi /TSL
**Palvelutalo Hopeakotka, Kotkapol-
ku 2:**
pe 1.3., pe 12.4. ja pe 17.5. klo 15,
Laulattajana Susanna Eronen.

**TAPIOLA SINFONIETTAN AVOIMET
KENRAALIHARJOITUKSET**
Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali, **to
7.2., pe 1.3., pe 15.3., pe 22.3. ja pe
5.4. klo 10-13** Harjoituksista voi pois-
tua myös klo 11.20 alkavalla tauolla.

Tanssia

ILTAPÄIVÄDISKO K50
Espoon kulttuurikeskus, Louhisali, **ke
6.2. ja ti 26.3. klo 16–18.** 1960- ja
1970-lukujen kultaiset diskohitit, kään-



Tuire Ruokosuo

Alkuvuonna on taas luvassa iltapäivätansseja.

nösiskelmät ja Finnhitsit.
Kannusali, Kahvila Nekka, **ke 20.2. ja
ke 20.3. klo 14–16**
Sellosalin lämpiö, **ti 26.2. ja ti 26.3. klo
13.30–15.30.**
Karatalo, **ma 11.2., ma 11.3. ja ma 8.4.
klo 14–16.**

ILTAPÄIVÄTANSSIT
Espoon kulttuurikeskuksen päälämpiö,
ti 26.2., ti 12.3. ja ti 2.4. klo 14. Tans-
seja tahdittavat vuorokerrin Tapiolan
viihdeorkesteri ja Weteraaniweljet.
Sellosalin lämpiö, **ti 5.2., ti 5.3., ti 9.4.
ja ti 7.5. klo 13.30.** Soittamassa Pop
& Jazz Konservatorion tanssiorkesteri
paitsi huhtikuussa, jolloin tanssitaan
Espoon pelimannien & solisti Elina
Saurin tahtiin.

Elokuvia Sellosalissa

La 23.2. klo 13 Intian ihmeet -sarja:
The Lunchbox (2013)
Ti 19.3. klo 13.30 Iltapäiväelokuva:
Mamma Mia! Here We Go Again
(2018)
La 23.3. klo 18 Intian ihmeet -sarja:
Dangal (2016)
Ti 23.4. klo 13.30 Iltapäiväelokuva:
Olavi Virta (2018)
Ti 21.5. klo 13.30 Iltapäiväeloku-
va: Iloisia aikoja, mielensäpahoittaja
(2018).

Liikuntaa ja hyvinvointia

Tanssiliikunta senioreille, ma 11.3. klo 10–13 Esport Arena, Koivu–Mankkaantie 5. Ohjelmassa esim. Lavis, senioritanssi jne. Mukaan sisäjäalkineet. Bussikytyi Kalajärvi–Järvenperä–Viherlaakso–Karakallio–Leppävaara–Tapiola. Ilmoittautuminen bussiin p. 09 8166 0800 ma–pe klo 12–13 tai www.espool.fi/ohjattuliikunta

Senioreiden kevätkirmaus, ma 15.4. klo 9–10.30 Matinkylän urheilupuisto, Matinkartanontie 9–11.Kokoontuminen yleisurheilukentän tekonurmelle. Jumpkaa, tasapainoharjoitteita, venyttelyä ja ulkopelejä.

Ulkoilupäivä Oittaalla, pe 10.5. klo 10.30–14, Kunnarilantie 33–39. Ohjelmassa jump-
paa, monipuolista ulkoilua ja pelejä.

Ohjattua liikuntaa

Kauppakeskus– ja kulttuurikävelyt
Ainoa ma, lähtö klo 9.30 Ainoan info–pisteen ja Kaisan Cafen kulmalta, 1. krs
Sello ma, lähtö klo 9.30 Sellonaukiolta, 1. krs
Iso Omena to, lähtö klo 9.30 Palvelutorilta, 3. kr.
Kulttuurikävely WeeGeellä ti klo 13–14, läh-
tö sisääntuloaulasta

Ohjattua tuolijumpppaa
Espoon keskus Entressen kirjasto ti klo 10.00–10.45
Haukilahden palvelukeskuksen ke klo 13.30–14.15
Kauklahden elä ja asu –seniorikeskus to klo 10.15–11.00
Leppävaaran elä ja asu –seniorikeskus ke klo 10.15–11.00
Leppävaara Sellon kirjasto pe klo 9.30–10.15
Matinkylä Ison Omenan palvelutori ma klo 13.30–14.15 ja ke klo 10.00–10.45
Soukan elä ja asu –seniorikeskus ke klo 10.00–10.45
Tapiolan palvelukeskus ti ja to klo 10.15–11.00

UUTUUS! Voima- ja tasapainoryhmät +75-senioreille
Osallistujilla on alkavia toimintakyvyn ongel-
mia esim. ennakoivia liikkumisvaikeuksia, al-
kavaa muistisairautta, lievää masennusta tai
kokemusta yksinäisyydestä.
ma 12.15–13.15 Tapiolan palvelukeskus, Län-
siuulenkujia 1 (3. krs.)
ke 9.00–10.00 Leppävaaran elä ja asu –senio-
rikeskus, Säterinkatu 3

+68 Sporttiklubin kuntosaliharjoittelu
ma klo 10.30–11.45 ja ke klo 13.15–15.15,
Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1, Espoon-
lahdenkuja 4
ti klo 13.00–14.30, Espoon keskus Kannusi-
llanmäen urheiluhallin kuntosali (väestönsuo-
ja), Kannusillankatu 4

Testaa toimintakykysi

ma 11.2. klo 9–12 ja 13–15, Esport
Arena Tapiolassa, Koivu–Mankkaan-
tie 5.Tietoa fyysisestä kunnosta ja
liikunnasta! Lihaskunto–, liikkuvuus–,
tasapainotestit ja kehon koostumuk-
sen mittaus. Bussikytyi Kalajärvi-
Järvenperä–Viherlaakso–Karakallio-
Leppävaara–Tapiola. Testit klo 9–12
ajanvarauksella. Ajanvaraus ja ilmoit-
tautuminen bussiin p. 09 8166 0800
ma–pe klo 12–13 tai [www.espool.fi/](http://www.espool.fi/ohjattuliikunta)
ohjattuliikunta

ke klo 13.00–14.30, Espoon keskus Keski-
Espoon uimahallin kuntosali, Kaivomestarin-
katu 2
to klo 9.30–10.30, Järvenperä, Aurorakodin
kuntosali, Auroranmäki 6
ti klo 12.45–14.00 ja pe klo 11.00–12.30,
Kalajärven kuntosali, Ruskaniitty 1
ke klo 14.00–15.00, Koskelo, Kuntosali Fres-
si24 Koskelo, Koskelontie 15
pe klo 9.30–11.00, Leppävaaran elä ja asu
–seniorikeskus, Säterinkatu 3
ti klo 9.15–11.15, Leppävaara uimahallin kun-
tosali, Veräjäpellonkatu 15
ti klo 12.30–13.30 Kuntosali +68, Olari, Ola-
rium Fitness Club, Kuunkehrä 4 c
ke klo 13.30–14.30 Kuntosali +75, Olari,
Olarium Fitness Club, Kuunkehrä 4 c
ti klo 10.00–11.00, Soukan elä ja asu –senio-
rikeskus kuntosali, Soukankaari 7
ti klo 13.30–15.00 ja to klo 11.30–13.00, Ta-
piola Tuulimäen urheiluhallin kuntosali (väes-
tönsuoja), Itätuulenkujia 9
pe klo 12.30–13.30, Tapiolan palvelukeskus,
Länsituulentie 1

Seniorijumpppaa

ma 11.30–12.15 Seela–kehonhuolto senio-
reille, Mainingin koululla (yhteinen ruokailu-
mahdollisuus 6,30€)
ma 12.50–13.30 Seniorijumpppa +68+, Fressi
Espoonlahti
ke 15–15.55 Kehonhuolto, Fressi Espoonlahti
pe 11.30–12.15 Kevyt seniorijumpppa, Fressi
Espoonlahti
pe 13.30–14.15 Seniorijumpppa 68+, Fressi
Espoonlahti
ma 9–9.45 Seniorijumpppa, Kannusillanmäen
väestönsuoja/palloilusali
to 9–9.55 Kehonhuolto, Kannusillanmäen vä-
estönsuoja/palloilusali
pe 11–11.45 Seniorijumpppa, Kannusillanmä-
en väestönsuoja/palloilusali
ti 11.00.–11.45 Seela–Seniorijumpppa, Kala-
järven koulu (yhteinen ruokailumahdollisuus
6,30€)
ma 9.50–10.35 Seniorijumpppa, Karakallion
ostoskeskus Tanssiklubi Star

ma 10.45–11.40 Kehonhuolto senioreille, Ka-
rakallion ostoskeskus Tanssiklubi Star
ma 13–13.45 Seniorijumpppa +68, Fressi Lep-
pävaara
ke 9–9.45 Kehonhuolto, Jäähalli Warrior Aree-
na sali 2. krs.
to 10.45–11.30 Kehonhuolto, Jäähalli Warrior
Areena
to 12–12.45 Seniorijumpppa, Fressi Leppä-
vaara
pe 9.30–10.15 Seniorijumpppa, Jäähalli War-
rior Areena
ti 10.00.–10.45 Seela–Seniorijumpppa, Lähde-
rannan koulu (yhteinen ruokailumahdollisuus
6,30€)
Vain parittomilla viikoilla 21.5. asti!
ma 11.30.–12.15 Seniorijumpppa, Fitness Club
Olarium
ti 11–11.45 Seela–Kehonhuolto senioreille,
Komeetan koulu (yhteinen ruokailumahdoli-
suus 6,30€)
ke 12.30–13.30 Kuntopiiri senioreille, Fitness
Club Olarium
ke 14.15.–15.00 Seniorijumpppa, Tiistilän koulu
to 11.30–12.15 Kevyt seniorijumpppa, Fitness
Club Olarium
pe 15–15.45 Kehonhuolto, Tiistilän koulu
ma 12–12.45 Seniorijumpppa, Tapiolan liikun-
tahalli, Urheilupuistontie 2
ti 12.30–13.25 Kehonhuolto, Tuulimäen liikun-
tahallin ampumahalli (väestönsuoja)
ke 12–12.45 Seniorijumpppa, Tapiolan liikun-
tahalli
pe 10.05–10.50 Kevyt seniorijumpppa, Laurea
Otaniemi, Metsänpojankuja 3
pe 12–12.45 Kehonhuolto, Tapiolan liikuntahalli

Senioripalloilu
ma klo 10.00–11.00 Espoon keskus, Kannu-
sillan liikuntahallin palloilusali (väestönsuoja)

Senioreiden liikunta-aamut

Monipuolista ohjattua liikuntaa sisällä ja ul-
kona. Uimahallissa sisäänpääsymaksu (+68
maksuton). Maaliskuun loppuun sisäliikuntaa
saleissa ja huhtikuusta alkaen ulkoliikuntaa,
jolloin kokoontuminen pääovilla.
ti 10.30–11.30, Espoonlahden uimahalli (huh-
tikuusta alkaen 10.30–12)
to 9.00–10.30, Leppävaara jäähalli Warrior
Areena
ma 9.00–10.30, Matinkylän monitoimitalo
ke 9.30–11.00, Tapiola Tuulimäen väestön-
suoja

Kaikki tapahtumat ovat maksuttomia. Ei en-
nakkoi ilmoittautumista. HUOM! Ohjattuja
liikuntatapahtumia ei järjestetä 18.-22.2. eikä
pyhäpäivinä.
Katso lisää ohjattuja liikuntakursseja
www.espool.fi/ohjattuliikunta tai soita Li-
ikuntaneuvonta p. 09 8166 0800 ma–pe klo
12.00–13.00

Muista myös nämä

Vapaaehtoistoiminnan koulutuksia

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

Tarjoamme koulutusta iäkkään Ulkoiluystävänä toimimiseen! Koulutuksessa saat valmiudet ikäihmisten kanssa ulkoiluun ja tietoa vapaaehtoistoiminnasta. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kou-
lutus sisältää kaksi puolen päivän tapaamista. Kumpaankin
koulutuspäivään sisältyy yhteinen aamupala ja lounas.
ma 18.3. ja 1.4 klo 8.30–13.00 Taavin muistipalvelukeskus,
Nauhakuja 2 (Mankkaa)
pe 29.3. ja 12.4. klo 8.30–13.00. Tunaberg serviceboende,
Etuniemenniitty 4 (Tiistilä)
Lisätietoja ja ilmoittautuminen: p. 046 877 1917 tai vapaaeh-
toistoiminta.nestori@espool.fi tai liikuntapalvelut p. 09 816 60
800 ma–pe klo 12–13

Keikka-avun koulutus

Keikka-avun vapaaehtoisena pääset auttamaan kotona asuvia
ikäihmisiä silloin, kun itsellesi parhaiten sopii.
Ti 26.2. klo 16.00–19.00. EJYn kansalaistoiminnan keskus,
Kauppamiehentie 6 (Tapiola). Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
www.ejy.fi, keikka@ejy.fi tai p. 050 3810999.

Vapaaehtoiseksi juttukaveriksi Espoon sairaalaan

Vapaaehtoisena erikoissairaanhoidossa -valmennus antaa val-
miudet toimia OLAN vapaaehtoisena Espoon sairaalassa.
Ke 10.4. klo 15.30– 19.30 Meilahden sairaala (Helsinki).
Lisätiedot ja ilmoittautuminen: olka@ejy.fi tai p. 050 382 7711.
www.hus.fi/olka.
Kaikki vapaaehtoistoiminnan koulutukset ovat maksuttomia.

Tule mukaan ryhmätoimintaan!

Ystäväpiiristä löydät uusia ystäviä, luovuus pääsee valloilleen
Kohtaamistaiteessa ja Intoa elämään -ryhmästä saat työka-
luja arjessa jaksamiseen. Ryhmät ovat maksuttomia. Ilmoit-
tautuminen ja lisätiedot p. ryhmätoiminnan palveluohjaaja 043
826 9352 tai ryhmätoiminta.nestori@espool.fi, www.espool.fi/senioriryhmat

Miten suunnitella iäkkäälle asumisratkaisuja, jotka toimivat pidempään?

Tule Asumisen vaihtoehtoja 55+ ikäisille -kurssille. Tarjolla käy-
tännönläheistä tietoa, välineitä ja valmennusta asumissuunni-
telman tekemiseen Sisällöt: Hyvän asumisen ylläpito, asumi-
sen eri ratkaisuja, tietoa asuntomarkkinoista, toimiva asunto,
esteettömyys, voimavarat ja tavoitteet, kustannuskysymyksiä
sekä asumissuunnitelman työstöä ja vertaisarviointia. Järjes-
täjä AsumisenApu ry. Ke 27.2.–20.3. klo 16.30, Ruusutorpan
koulu, Leppävaarankatu 24.
Ilmoittaudu Omnia p. 020 692 444 tai ilmonet.fi koodilla
E191065. OPH-kurssi: Kurssimaksu 63 vuotta täyttäneille,
eläkeläisille tai työttömille 10 € ja muille 28 €.