

ELINVOIMAA IKÄÄNTYVILLE



ESPOO
ESBO

OTA TALTEEN!

"Vapaaehtoisille kunniamerkki"

Näin kauniisti kiittää Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen asukas Maija-Liisa eli Maisa Rauhala vapaaehtoisten tekemää lähimmäistyötä.

Teksti: Tiina Vahtera
Kuvat: Else Kyhälä

Vierellä vesivärimaisemaa maalaava **Mirjam Hutri** vahvistaa: niin ansaitsee.

Naisille antavat virikkeitä ja materiaaleja seniorityön vapaaehtoiset **Marja Salonen** ja **Riitta Savolainen**. Salonen on pitkän linjan taide- ja tanssialan vapaaehtoinen, Savolainen jäi kesällä eläkkeelle ja on vastikään aloittanut.

– Toistaiseksi en ole ehtinyt asukkaiden kanssa muuta kuin käydä ulkoilemassa, mutta kyllä toiminta varmaan tästä laajenee, Savolainen veikkaa.

Hutri ja Rauhala nyökkäävät. – Ulkoilu onkin tosi tärkeää meille. Tässä on aivan upeat maisemat ja voi seurata luonnon kulkua.

Todellakin, maaliskuussa avattu seniorikeskus on mel-



Ilo se on joka elättelee! Mirjam Hutri, Maisa Rauhala ja vapaaehtoistyöntekijä Riitta Savolainen ovat juttutuulella.

kein Albergan kartanon sylissä. Puistopuutarha on tuota pikaa kuin **Särestöniemen** taulu, täynnä väriä ja iloa.

Niin ovat myös Hutrin ja Rauhalan työt. Salonen vink-

kaa aiheen ja sitten alkaa keskittynyt työskentely – tai hyväntuulinen rupattelu maalaamisen lomassa.

– Kotikirkko oli aivan ihana aihe. Minulle tuli heti Kuri-

kan kirkko, tietenkin. Olemme maalanneet myös akvaariota, perhosia, arvuutelleet pääkaupunkiseudun rakennuksista otettuja kuvia, Rauhala kertoilee.

– Ulkona pelaamme petankkia, mölkkyä, sisällä bingoa. Monenlaista puuhaa on. Vapaaehtoiset tekevät tosi arvokasta työtä meidän kanssamme, jotka olemme tällai-

sia tuolissa istujia, Rauhala ja Hutri kiittävät.

Leppävaarassa on tällä hetkellä parikymmentä uutta vapaaehtoista. Elä ja asu -seniorikeskuksessa on 140 asukasta. Palvelukeskuksessa ja sen kaikille avoimissa toiminnoissa voi käydä 250 ihmistä päiväseltään. Kuka tahansa ikäihminen voi tulla muun muassa lounaalle ja jumppiin.

– Vapaaehtoisena voi toimia nuori, työikäinen tai seniori, kukin oman tilanteensa mukaan. Juuri eläkkeelle jääneet hakeutuvat usein vapaaehtoistoimintaan, koska omassa elämässä jää aikaa. Tämä ei myöskään sitouta, voi tulla silloin kun ehtii, viriketoiminnan ohjaaja **Minnariikka Häkkinen** kertoo.

Joten: jos olet vaikka kielitaitoinen, tanssilitaitoinen, intohimoinen kirjallisuuden ystävä, musiikillisesti tai liikunnallisesti lahjakas, pidät elokuvista, nikkaroinnista tai olet lähimmäisenrakas tavallinen ihminen, tervetuloa haastattelun kautta joukkoon. Myös miehiä kaivataan.

Suuret ikäluokat ovat vastikään jääneet eläkkeelle ja ovat pääosin hyväkuntoisia. Tarmoa kotipiiriin ulkopuolella riittää.

– Tämä antaa itsellekin niin paljon, Salonen ja Savolainen kannustavat.

Yhteistyökumppaneita ja hyvät verkostot

Espoon viidessä seniorien palvelukeskuksessa käy säännöllisesti parisataa vapaaehtoista. Kaikkiaan ringissä on noin 300 ihmistä.

– Meillä on paljon yhteistyökumppaneita, joilla on hyvät verkostot. Hoivakodit ja palvelukeskukset järjestävät toimintaa itse, me täällä seniorineuvonta ja palvelunohjaus Nestorissa koordinoimme, palveluohjaaja **Pirjo Heinojoki-Pellinen** kertoo.

Ovet avoinna kaikille

Espoon viidessä palvelukeskuksessa on paljon tarjontaa myös päiväkävijöille, ei ainoastaan talojen asukkaille. Esimerkiksi lounaalla voi käydä kuka tahansa, samoin maksuttomilla kuntosaleilla ja erilaisissa jumppissa. Lounas on maksullinen.



Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen vihreän puiston nurkalla on turvallinen liikuntarata, jossa voi vetreyttää jäseniä. Vapaaehtoiset auttavat. Kokeilemassa Marja Salonen (vas.) ja Riitta Savolainen.

Yhteistyökumppaneita ovat muun muassa seurakunnat ja eri järjestöt, kuten SPR, jotka tarjoavat vapaaehtoistoimintaa.

– Monesti meiltä kysytään tilapäistä apua ulkoiluun omaista tai saattajaa tämän apteekki- ja lääkärikäyntiin. Silloin voi ottaa yhtey-

tä vaikkapa Keikka-apuun, joka tarjoaa kertaluontoista toimintaa ikäihmisille.

STE:n rahoittaman Keikka-avun piirissä on yli sata

Ryhdy vapaaehtoiseksi

Espoon kaupungin vapaaehtoistoiminta
www.espoo.fi/seniorit/vapaaehtoistoiminta

Espoon vapaaehtoisverkosto
www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi

Keikka-apu
www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi

Seniiri-Vamos
www.hdl.fi/seniiri-vamos



Monitaitoinen Marja Salonen on vuosikausia vetänyt maalauspiirejä ja organisoinut poikkitaiteellisia tapahtumia.

koulutettua vapaaehtoista. – Nestorissa teemme myös ennakoivaa palvelua eli akti-

voimme juuri eläkkeelle jääneitä toiminnan pariin, Heinojoki-Pellinen kertoo.

Livskraft för äldre

I Folkhälsanhuset, Vindgränden 6, fritt inträde:
Författarbesök onsdagar kl. 17.30: 20.9 Anders Mård: Rapport från Ryssland, 25.10 Annika Sandelin: Eufori och ångest – Det bästa och det värsta med att vara författare? 29.11 Tua Forsström: Om hjärnt har ett språk.
Diskussionsafton: Vi firar Finland 100 är onsdagar kl. 17.30: **27.9** Margaretha Wildtgrube: Folkhälsan – nästan 100 år, **11.10** Maj-Britt Paro: Smyckeskonstnären Alma Phil och Fabergé, **8.11** Doris Stockmann: Scouttrörelsen i Finland.
Säg det i toner – allsång Finland 100: tis. **4.10**, ons. **15.11** och tis. **12.12** kl. 18.

Låt Hösten Pulsera Söndag 15.10. Kaffeservering kl. 14, program kl. 15–17. Esbo kulturcentrum, Tapiolasalen, Kulturplatsen 2.
Sykettä Syksyyn - Låt Hösten Pulsera är äldrerådets traditionella höstfest där seniorer bjuder på sång, dans och musik. Årets pensionär utses. Fritt inträde. Busstransport ordnas.
Arrangör: Esbo äldreråd.

Influensavaccinerings börjar den 30 oktober. Vaccinerings rekommenderas också för personer vid god hälsa och kondition. Vaccinet är gratis för alla som fyllt 65, personer som på grund av sjukdom eller behandling hör till en riskgrupp och närstående till personer som löper risk att insjukna allvarligt i influensa.
Med tidsbokning på alla hälsostationer: Boka tid i förväg från den 16 oktober på adressen www.esbo.fi/influensa eller per telefon på din egen hälsostations tidsbokningsnummer.
Utan tidsbokning: **lördagar 11.11, 18.11, 25.11** och **2.12** kl. 9–16 på Alberga, Hagalunds och Esbovikens hälsostation, hälsostationen Samaria samt på hälsostationen Oma Lääkäris Iso Omena. Utan tidsbokning vaccineras också på följande ställen kl. 10–14: Leva och bo -seniorcentralen i Köklax **20.11**, Leva och bo -seniorcentralen i Alberga **28.11**, Sökö servicecentral **30.11** och Hagalunds servicecentral **13.12**. Hemvårdens klienter får vaccinet i samband med ett hembesök. Boende på vårdhem får vaccinet på vårdhemmet. Läs mer på www.esbo.fi/influensa

Övningsboken Hjärngympa inspirerar till att ta hand om hjärnhälsan. Den kommer ut i slutet av september och delas ut gratis bland annat vid Esbo stads servicecenter och vid samservicekontoren.

Välkommen att utveckla seniornas sidor på esbo.fi! På webbadressen www.esbo.fi/seniorer finns en enkät du kan svara fram till **16.10**. Dessutom ordnar vi en verkstad i fullmäktigegården **7.11** kl. 13–15. Där går vi igenom era önskemål och utvecklingsförslag. Anmäl dig per e-post till elinvoimaa.ikaantynville@espoo.fi senast **16.10**. Tillställningens går på finska. Kaffeservering.

Social- och hälsovårdssektorns understöd för organisationer kan sökas 18.9.–27.10. kl. 15. (www.esbo.fi/understod).
Upplysningar: maritta.samuelsson@esbo.fi.

Ota influenssarokotus

Rokotukset alkavat **30.10**. Kausi-influenssarokote voi estää ainakin joka toisen influenssan jälkitauteineen. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoks THL suosittelee influenssarokotusta myös terveille ja hyväkuntoisille.
Kaikki 65 vuotta täyttäneet, sairautensa tai hoitonsa vuoksi riskiryhmiin kuuluvat sekä vakavalle influenssalle alttiiden henkilöiden lähipiiri saavat influenssarokotteen maksutta.
Ajanvarauksella
Näppärimmin saat rokotuksen, kun varaat ajan etukäteen. Aikoa voi varata arkipäiville kaikilta terveysasemilta **16.10** alkaen joko netissä **www.espool.fi/influensa** tai puhelimitse oman terveysasemasi ajanvarausnumerosta.

Ilman ajanvarausta
Ilman ajanvarausta rokotetaan lauantaisin **11.11., 18.11., 25.11.** ja **2.12.** klo 9–16 Leppävaaran, Samarian, Tapiolan ja Espoonlahden terveysasemilla sekä Oma Lääkäris Isossa Omenassa.
Ilman ajanvarausta rokotetaan myös klo **10-14.:** Kauklahden elä ja asu -seniorikeskuksessa **20.11.**, Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksessa **28.11.**, Soukan palvelutalossa **30.11.** ja Tapiolan palvelukeskuksessa **13.12.**

Kotihoidon asiakkaat voivat pyytää rokotuksen kotihoi-
don käynnin yhteydessä.
Hoivakotien asukkaat saavat kausi-influenssarokotuksen hoivakodissa.

Lisätietoa influenssarokotuksista ja maksuttomaan rokotteeseen oikeutetuista ryhmistä: www.espool.fi/influensa.

Rakkaus kestää omaishoitajan arjenkin

Rakkautta on piisannut Halmeen perheessä jo yli puoli vuosisataa.

Teksti: Tiina Vahtera
Kuvat: Olli Häkämies

Pertti Halme, 74, on toiminut vaimonsa Anna-Kaarinan, 72, eli Annukan omaishoitajana 12 vuotta. Elämänpolku on ollut välillä tuskainen, kun ensin autokolari ja myöhemmin sairaudet ovat koetelleet Annukkaa. Nyt hänellä ei kipuja ole ja Perttikin on hiljakkoin todettu terveeksi mieheksi. Pikkuista kremppeä; keneläpä ei.
– Kävin juuri omaishoitajille tarkoitettussa terveystarkutuksessa. Siellä testattiin, toimiiko pää, mikä on mieliala ja kummoista elämä on. No, tällaista! Meidän elämämme on hyvää. Meillä on hirmu kivaa yhdessä, Pertti sanoo ja Annukka vahvistaa sanomatakin selvän asian.
Pariskunta on vannonut papin edessä vuonna 1964 niin myötä kuin vastamäet. Tuota lupaus ei ole tarvinnut rikkoa.
– Haluamme kannustaa muita omaishoitajia, että elämä on antoisaa puolin ja toisin. Niin suuri on rakkaus. Tämä on kutsumusammatti.

Perttiä naurattaa, kun hän näyttää hoitopäiväkirjaa, johon on kellontarkasti kirjattu päivän kulku – jo vuodesta 2005.
– Näitä vihkoja on paksu nippu kahdenoista vuoden ajalta.



Tämä on tekniikkalaji Pertti Halme näyttää. Nostolaitteella Annukkaa ja Pertti saavat Annukan pitkäleijän takaisin tuoliin.

Palataan hetkeksi vuoteen 1961, jolloin Tarvontieellä sattui paha kolari. Yksi ihminen kuoli. Yksi auto syttyi palamaan. Pelastustoimissa löytyi

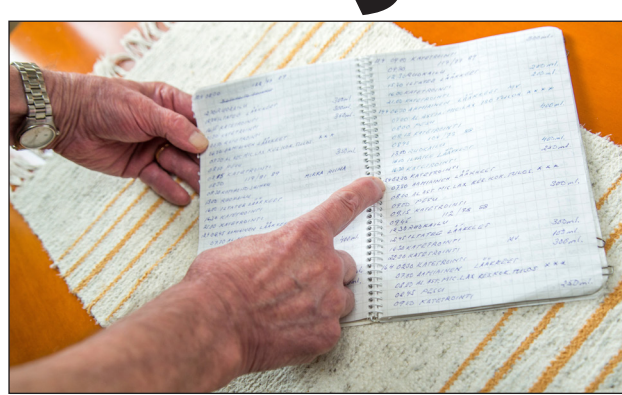
naisen kenkä, ja lopulta nuori nainen: 14-vuotias Annukka. Tuohon aikaan ei ollut turva-
vöitä.
– Olin lentänyt penkkien

yli auton takaosaan. Kolme ylimmäistä niskanikamaa murtui. Minulle annettiin yhden prosentin mahdollisuus selvitä hengissä. Olin

Punaisen Ristin sairaalassa elokuusta joulukuun. Makasin kovalla sängyllä, Annukka Halme muistelee.
Pertti ja Annukka olivat

samassa työpaikassa, josta 16-vuotiaasta Perttiä kehoitettiin kaikkien puolesta käymään sairaalassa nuorta työ-
kaveria tervehtimässä.

– Silloin minä Annukkaan rakastuin. 1962 mentiin kihloihin, -64 naimisiin. Saatiin kaksi tytärtä ja nyt on viisi lastenlasta.



Pertti Halme on pitänyt tarkkaa päiväkirjaa vaimonsa hoitoista jo vuodesta 2005.

Annukka parani. Pariskunta perusti lihakaupan Kallioon, Flemarille. Aluksi tehtiin nollatuloksella, sitten alkoi menestys. Mutta elämällä oli muuta tarjottavaa.
– 18 vuotta sitten Annukalla todettiin MS-tauti. Tiesin, että se ennen pitkää vammauttaa ihmisen. Olin aika maassa ja ajattelin, ettei kaupanpidosta tule enää mitään, Pertti kertoo.
Liike jätettiin hyviin käsiin ja Pertti siirtyi Annukan sukulaisten muovitehtaaseen töihin.

”Meillä on hirmu kivaa yhdessä.”

keet, ruoan, siivouksen, laajan kotipihan työt.
Omakotitaloon Mäkkylässä on rakennettu hissi, jolla pääsee yläkertaan. Ulko-ovella on toinen. Makuuhuoneen nostolaitteella pariskunta saa yhteistuumiin Annukan sänkyyn ja takaisin pyörätuoliin. Myös invasiivku kuuluu varustuksiin. Laitehankintoihin on tullut tukea Espoon kaupungilta.
Alakerran vaatekaappien paikalle isäntä on nikkaroinut pyörätuolin mentävän wc:n tykötarpeineen.
Halmeet näyttävät kädestä miten tarkkaa on nostolaitteen käyttö.
– Tämä on tekniikkalaji, Pertti vakuuttaa.
– Kun terveystarkastuksessa kysyttiin, käykö omaishoitaminen raskaaksi, vastasin, että päinvastoin. Kun on teini-ikäisestä kasvettu yhteen, tämä on helppoa. Varmaan muistisairaalan hoitaminen olisi rankempaa. Annukan pää pelaa.
Molempien, tutkitusti.

– Tämä on tekniikkalaji, Pertti vakuuttaa.

– Kun terveystarkastuksessa kysyttiin, käykö omaishoitaminen raskaaksi, vastasin, että päinvastoin. Kun on teini-ikäisestä kasvettu yhteen, tämä on helppoa. Varmaan muistisairaalan hoitaminen olisi rankempaa. Annukan pää pelaa.
Molempien, tutkitusti.

Hanki tukea ja apua

■ Seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestori neuvoo ja ohjaa, p. **09 816 33 333**, nestori@espoo.fi
■ Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry tukee omaishoitoperheitä mm. järjestämällä omaishoitajien vertaistukiryhmiä: www.eska.auttaa.fi, puh. 050 528 4224, s-posti: eska.auttaa@hotmail.fi.
■ Palvelukeskustoiminta on kaikille ikäihmisille avointa.
■ **Intoa elämään** -ryhmään voi ilmoittautua numerossa 043 825 3494 tai ryhmätoiminta.nestori@espoo.fi. Kauklahden elä ja asu -seniorikeskus. os. Hansakartano 4, perjantaisin 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12. klo 10–15.
■ SPR:llä on omaishoitajien tukitoimintaa. Toiminnasta voi tiedustella alue-
työntekijä **Sari Oittiselä**, p. 020 701 23 57.

Kuka on omaishoitaja?

■ Omaishoitaja on henkilö, joka kotioloissa hoitaa ja pitää jatkuvasti huolta perheenjäsenestä tai muusta läheisestään, joka ei heikentyneen toimintakyvyn, sairauden tai vammaisuuden takia selviydy arjestaan omatoimisesti.
■ Omaishoitajuus alkaa usein vähitellen: omainen auttaa läheistään arjessa. Ajan kuluessa ilman apua ei enää selvitä, vaan tarvitaan tukea.
■ Omaishoito perustuu lakiin omaishoidon tuesta sekä kuntakohtaisesti määritellyihin kriteereihin.
■ Espoossa yli 50-vuotiaiden omaishoidon tuesta päättää seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestori, p. **09 816 33 333**, s-posti: nestori@espoo.fi.
■ Palvelutarve määritellään kotikäynnillä, jonka perusteella laaditaan hoito- ja palvelusuunnitelma sekä omaishoitosopimus.
■ Omaishoidon tuen kokonaisuuteen kuuluvat hoidettavan palvelut, omaishoitajan palkkio ja vapaat (2–3 vrk/kk) sekä omaishoitoa tukevat palvelut.
■ Hoidettaville järjestetään kotona asuminen tueksi lyhytaikaisia hoitoja.
■ Vuonna 2017 Espoossa alkoivat omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset.

Verraton vertaistuki

■ Espoossa järjestetään tänä syksynä kaksi yli 65-vuotiaalle omaishoitajille tarkoitettua Intoa elämään -kurssia.
Vertaistuen ohella kurssit tarjoavat sitä, mitä omaishoitajat kaupungin keväällä tekemässä kyselyssä toivoivatkin: ohjausta hoivavilanteisiin ja henkiseen jaksamiseen, tietoa ja käyt-
töohjeita apuvälineistä sekä turvateknologiasta.
Kyselyyn vastasi 268 omaishoitajaa.
– Omaishoidon Intoa elämään -ryhmät kokoontuvat kuusi kertaa syksyn aikana sekä Leppävaaran että Kauklahden elä ja asu -seniorikeskuksissa. Leppävaaran kurssi on jo käynnissä, Kauklahteen voi vielä ilmoittautua. Osallistujan omaishoidon sopimuksen pitää olla voimassa, kertaa vs. asiakkuuspäällikkö, **Pauliina Savolainen** seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestorista.

Kurssi on maksuton

■ Intoa elämään on kurssi-
muotoinen, joten paikalla olisi hyvä olla alusta pitäen, jolloin ryhmäytyminen tapahtuu. Kurssi on maksuton ja se on tarkoitettu yli 50-vuotiaiden omaishoitajille.
Elei omalla kyydillä tai julkisilla pääse, voi käyttää taksia. Kaupunki korvaa matkat taksikuitteja vastaan.
Kurssin ajan on omaishoitettavalle omaa ohjelmaa joko kurssitilassa tai kotona ostopalveluna maksusitou-
muksella.
– 12–16 osallistujaa on hyvä määrä. Mukaan pääsee monista eri syistä: joko vasta omaishoidon tuen päätöksen saaneet, pitkään omaistaan hoitaneet, iäkkäät... omaishoidon työntekijä arvioi jokaisen kurssilaisen tilanteen erikseen, kurssia ohjaava vi-
riketoiminnan ohjaaja **Jaana Vehkasalo** sanoo.
Omaishoitajille räätälöidyt Intoa elämään -kurssit alkoivat kaksi vuotta sitten



Maj ja Pekka Kolkan kotona nauretaan paljon.

Nauru auttaa jaksamaan

Lähterantalaiset Maj ja Pekka Kolkka odottivat viimekeväistä Intoa elämään -kurssia niin kovin, että Maj oli eteisessä takki päällä jo ennen kuin taksi tuli.

Teksti: Tiina Vahtera
Kuva: Elise Kyhälä

Kesä on mennyt huononpuoleisesti, on ollut sairautta ja haiketta. Omaishoidettava Maj, 76, oli kahdeksan viikkoa Jorvissa, kun Pekalle, 74, tehtiin omia operatioita. Pekan omaishoitajan vapaat menivät sairauslomalla.
– Mutta Jorvi on ihana sairaala, ihania ihmisiä, kotihoi-
dossa samoin. Kotihoito käy kerran päivässä.
Pekka on ollut vaimonsa omaishoitaja käytännössä vuodesta 2015. Hän sai omaishoitajan statuksen tämän vuoden alusta, kun ei tullut aiemmin hakeneeksi.
– Se on kuulemma ihan ta-

vallista. Ja minä olen lisäksi hämäläinen, Pekka Kolkka murjaisee.
Tässä perheessä vaimo hoitaa pääasiassa puhepuolen. Kun aviomies sanoo lauseen, se osuu yleensä naulan kantaan.
– Mikäs minun oli siellä Intoa elämään -kursilla, kun olin ainoa mies. Sai sielläkin olla oma itsensä – hiljaa.

Uutena omaishoitajana Pekka Kolkalle tarjottiin mahdollisuutta kurssiin, kun hän kävi solmimassa omaishoitajase-
pimuksen.
– Se olikin todella hyvä juttu. Erittäin hyvin koottu ja ammattimainen kokonaisuus.
Mikana oli turvallisuus, liikunta, ravinto, hyvän mielen ylläpito. Ja se vertaistuki! On tärkeää tietää ettemme ole yksin samassa tilanteessa.
Maj Kolkalla ja muilla omaishoidettavilla oli samaan aikaan omaa ohjelmaa ja myös oma hoitaja.

”Eleemme ihan hyvää elämää.”

– Vähän mietin, kun niitä ilmapalloja alkoi tulla, että mikähän tämä juttu on... mutta se olikin tarkoin harjittua. Pomputtelu vahvisti käden lihaksia, Maj Kolkka näyttää.
Kolkkien rivitaloarki sujuu askareissa. Monisairas Maj käyttää pyörätuolia ja rullaattoria. Hänen tapainnon-
sa on heikko. Tapaturmiakin on sattunut.
Toisaalta arjen pyörittämisessä riittää puuhaa. Ystäväpiiri on laaja, naapuri käy lähes päivittäin. Lapsettoman parin ystävät ovat yhteisiä.
– Voi paremmin sanoa, että meillä on juhlat aina!
Paljon opiskellut ja matkailut pariskunnat paris-
kunta on kiertänyt Oxfordin, Kölnin, Berliiniin... nyt matkailu ei enää suju. Kulttuuririennossa käyminenkin on raskasta.
– Ensin Maj pyörätuoliin, pois, taksiin, takaisin tuoliin, pois... sama rullajanssi molemmissa päissä.

Intoa elämään oli toinen juttu.
– Sitä odotimme molemmat. Olimme kuin perhe siellä. Henkilökunta Kauklahdessa oli fantastinen. Ainoa, mikä vähän kaihertaa, on tuo omaishoitajan vapaa. Pekallahan se meni leikkauksessa ja sairauslomassa, Maj pohtii, ja vakavoituu:
– En ota vastuulleni sitä, että olen se taakka. Kyllä hänen täytyy saada levätä pitempi aika. Tosin käyn Leppävaaran elä ja asu -keskuksessa kerran viikossa.
Pekka puuttuu puheeseen:
– Mitäs minä täällä vapaalla tekisin... rästäin jääneitä kotihommia... Kurssilta jäi mieleen se, ettei ehkä tule kuntoilua ja ulkoilua tarpeeksi. Tämähän on enempi sisäpalvelusta.
– Tässä me eleemme ihan hyvää elämää, koetamme pärjällä kremppejojemme kanssa.
Kumpikin nauraa hersyvästi päälle. Ilo ja kiintymys kannattelevat, sekä keskinäinen mainio huumori. Kolkilla nauretaan paljon.



Starttaa syksyyn

Maksuton juhla eläkeläisille 13.10.

Karakallion eläkkeensaajat järjestää Suomi 100 -juhlavuoden kunniaksi avoimen juhlan eläkeläisille 13.10. klo 10.30–14.00 Karatalossa, Kotkatie 4.

Klo 10.30–11.45 kahvi-, tee- ja mehutarjoilu lisukkeineen, paikalla myös seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestorin asiantuntijat. Klo 12–14 juhlaohjelmaa, mm. musiikkiesityksiä, lausuntaa ja yhteislaulua.

Ilmoittaudu 30.9. mennessä Eeva Nurmesniemelle, enurmesniemi@gmail.com tai puh. 040 569 6936. Voit tulla tilaisuuteen saattajan kanssa, ilmoitathan hänetkin mukaan. Toivomme myös yksinäisyyttä tuntevien eläkeläisten tulevan mukaan juhlimaan.

Tule vertaisporukkaan!

Oletko 55–70-vuotias? Oletko kiinnostunut kehittämään uutta? Tule mukaan suunnittelemaan kurssia, joka innostaa ikäisiäsi miettimään omia asumistarpeitaan ja -toiveitaan ja sitä, mitä kannattaa tehdä omien asumistoiveiden turvaamiseksi.

Ensimmäinen kokoontuminen on ma 25.9. klo 16–18 Tapiolan Keskustornissa, 10. krs, Tapiontori 1. Ryhmä tapaa 4 kertaa syys-lokakuussa. Ryhmää vetää Päivi Rekula Suomen Asumisen apu ry:stä. Ilmoittaudu mu-

kaan puh. 050 568 9090 tai paivi.rekula@asumisenapu.fi. Voit tulla myös tutustumaan. Lisää meistä: facebook.com/asumisenapu.

Järjestöavustukset haussa 18.9.–27.10.

Avutuksia myönnetään järjestöille ja yhteisöille, jotka lisäävät espoolaisten osallistumismahdollisuuksia ja vertaistoimintaa sekä edistävät toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Avustusten hakuaika päättyy pe 27.10. klo 15. Lisätiedot: www.es-poo.fi/avustukset.

Tiedustelut: maritta.samuelsson@espoo.fi ja 050 520 1275.

Tervetuloa mukaan kehittämään nettisivuja

Haluamme tehdä senioreille suunnatuista nettisivuistamme entistä paremmat. Osoitteessa www.espoo.fi/senioreille on kysely, jossa voit kertoa toiveistasi ja ideoistasi. Kysely on avoinna 16.10.2017 asti.

Lisäksi järjestämme 7.11. klo 13–15 valtuustotalossa työpajan, jossa käymme läpi toiveitanne ja kehitysehdotuksianne. Ilmoittaudu työpajaan 16.10. mennessä sähköpostitse: elinvoimaa.ikaantville@espoo.fi. Tilaisuus on suomenkielinen. Kahvitarjoilu.



Menoa ja meininkiä

VANHUSTENVIIKON TAPAHTUMIA

Ti 3.10. klo 13–14 Herätysliikettä Wee-Geellä, Ahertajantie 5. Liiku ja virkisty tanssitaiteilija Hanna Brotheruksen kanssa.

Ti 3.10. SeniorSurf-tapahtuma Entressen, Ison Omenan, Sellon ja Tapiolan kirjastoissa. Rohkaisua senioreille tarttumaan tietokoneisiin ja nettiin.

Ti 3.10. klo 13 Oi muistatko vielä sen virren – musiikkituokio veteraaneille. Espoonlahden kirkko, Kipparinkatu 8.

To 5.10. klo 15–17 Suomen Kansallisopopperan teetanssit Ison Omenan palvelutorilla, Suomenlahdentie 1.

To 5.10. Valtakunnallisen iäkkäiden ulkoilupäivän Espoon Liikkuu kiikkuu -tapahtumia palvelu- ja hoivakodeissa.

Pe 6.10. Espoon Uintiystäväpäivä – uintia ikäpolvet yhdessä. Vie espoolainen seniori uimaan Espoon uimahalliin ja ui itse maksutta. Uintiystävä voi olla kuka tahansa täysi-ikäinen henkilö, joka vie uimaan espoolaisen 68+ -kortin/rannekkeen omaavan henkilöön.

La 7.10. klo 12–15 korujen tunnistuspäivä. Tuo omat Kalevala Korut tai Lapponia Jewelyn korut asian-tuntijoiden tunnistettavaksi. Suomen Kellomuseo, Näyttelykeskus WeeGee, Ahertajantie 5.

Su 8.10. klo 10–17 KUTITUS-lastenkulttuurifestivaalit. Tule yhdessä lasten kanssa! Espoon kulttuurikeskus, Kulttuuriauukio 2.

Su 15.10. klo 14–17 Sykettä Syksyyn – Lät Hösten Pulsera. Espoolaisten senioreiden syysjuhla, jossa seniorijärjestöt näyttävät osaamistaan ja elämäniloaan. Tilaisuudessa julkistetaan vuoden 2017 Espoon eläkeläinen. Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali, Kulttuuriauukio 2. Kahvitilaisuus klo 14–15, juhla klo 15–17. Bus-sikuljetus.

SENIORIN TURVALLINEN KOTI -KIERTUE

Tietoa esteettömästä ja turvallisesta asumisesta. Mukana pelastuslaitos, poliisi, liikuntapalvelut sekä seniorineuvonta Nestori. Ma 2.10. klo 13.30–15.30 Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus, ruokasali

Ma 30.10. klo 13–15 Louhisali, Espoon kulttuurikeskus.

Ti 14.11. klo 13.30–15.30 Kauklahden elä ja asu -seniorikeskus, ruokasali

Ke 29.11. klo 13.30–15.30 Ruskatalo, Kalajärvi.

KARATALOSSA TAPAHTUU

Karatalon osoite Kotkatie 4.

Karakuvat: ma 2.10. klo 11 Havukkahon ajattelijat, to 16.11. klo 18.30 Kahlekuningas.

Senioriaamut maanantaisin 2.10., 6.11., ja 4.12. klo 9.30–11.30.

Helinä Rautavaaran matkat ja elämä -pienoismatkat 12.10.–6.11. To 12.10. klo 10–11 avajaiset, Helinä Rautavaara keräilijänä. Ti 24.10. klo 18–19 Töölöstä maailmalle ja takaisin, Helinä Rautavaaran elämä ja matkat. Ma 6.11. klo 11–13 työpaja: Matka maahan, johon olet aina halunnut päästä.

Kulttuurikatsoomossa tutustutaan eri maiden kulttuureihin elokuvan kautta tiistaisin klo 13–16: 19.9. Irlanti, 10.10. Unkari, 14.11. Viro, 5.12. Venäjä.

PÄIVÄTANSSEJA SENIOREILLE

Espoon kulttuurikeskuksen pää-lämpö, Kulttuuriauukio 2, ke 18.10., ke 15.11. ja to 7.12. klo 14. Tahdittajana WeteraaniWeljet.

Sellosalin lämpö, Soitoniekanaukio 1 A, ti 3.10. klo 13.30, 7.11. klo 14 ja 5.12. klo 13.30.

Entressen kirjaston Jukebox, Siltakatu 11 tiistaisin 22.8.–5.12. klo 11–13.

KONSERTEJEJA, YHTEISLAULUA, STAND-UPIA

Tapiola Sinfoniettan avoimet kenraali-harjoitukset 22.9., 29.9., 13.10., 3.11., 10.11. ja 15.12. klo 10–13. Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali, Kulttuuriauukio 2. Harjoituksista voi poistua klo 11.20 alkavalla tauolla.

Yhteislaulua Hopeakotkassa, Kotkapolku 2, to 5.10., 2.11. ja 7.12. klo 15.

Yhteislaulua Sellon kirjaston Akseli-salissa, Leppävaarankatu 9, ti 26.9., 24.10., 21.11. ja 19.12. klo 16–17.15.

Päiväkahvi-stand up Sellosalin lämpi-

össä, Soitoniekanaukio 1 A, ti 14.11. klo 13.30 Eeva Vekki ja Jape Grönroos, pe 17.11. klo 13.30 Improiskot.

Itsenäisyyspäivän juhlakonsertti ti 6.12. klo 14.30–16 Espoo Metro Areena, Urheilupuistontie 3. Maksuttomat liput yhteispalvelupisteistä 6.11. alkaen.

RYHMÄTOIMINTAA

Ilmoittautumiset ja lisätiedot p. 043 825 3494 tai ryhmätoiminta.nestori@espoo.fi. Ohjaajat haastattelevat Ystäväpiiri-, Koh-taamistaide- ja Muistorasia-ryhmiin ilmoit-tautuneet ennen ryhmän alkamista.

Kohtaamistaide® – Iloa elämään taiteen kautta! Monipuolista ja yllätyksellistä taidetyöskentelyä. Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus maanantaisin 30.10.2017–15.1.2018 klo 13–15.

Muistorasia – Muistot talteen. Kerätään elämänpolun varrelta merkityksellisiä muistoja ja tallennetaan ne muistorasiaan. Kauklahden elä ja asu -seniorikeskus tiistaisin 10.10.–5.12. klo 13–15.

Omahoitovalmennus. Hyvinvointiryhmä muistisairastuneen ja puolison tukemiseen. Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus, tiistaisin 3.10.–21.11. klo 9–12.

Ystäväpiiri® – Yhdessä elämyksiä arkeen! Käsitellään ystävyyttä ja yksinäisyyttä eri näkökulmista, toiminta suunnitellaan osallistujien toiveiden pohjalta. Ryhmä 1: Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus maanantaisin 16.10.2017–15.1.2018 klo 13–15. Ryhmä 2: Tapiolan palvelukeskus, maanantaisin 2.10.–18.12. klo 10–12. Ryhmä 3: Espoon keskuksen palvelukeskus, torstaisin 21.9.–7.12. klo 10–12.

Intoa elämään – Työkaluja arjen muutoksiin! Käydään läpi elämänlaatua tukevia aiheita, jotka kannustavat pieniin elämäntapamuutoksiin. Ryhmä 1: Soukan palvelukeskus to 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11. ja 7.12. klo 10–15. Ryhmä 2: Tapiolan palvelukeskus to 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. ja 14.12. klo 10–15. Ryhmä 3: Kauklahden elä ja asu -seniorikeskus pe 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12. klo 10–15. Ryhmä 3 on omaishoitajille, joilla on voimassa oleva omaishoidon sopimus.



Liikuntaa

Kysy lisää Liikuntaneuvonnasta, puh. 09 816 60800 (ma-pe klo 12–13) www.espoo.fi/ohjattuliikunta

Maksuton liikunta-avustaja Leppävaaran uimahallissa uintiin tai kuntosalille, Veräjapellonkatu 15. Ti 24.10.–21.11. klo 11–12 Laurean fysioterapeuttipiskelijät toimivat henkilökohtaisina liikunta-avustajina ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille aikuisille. Ilmoittautumiset p. 09 8166 0800 ma–pe klo 12–13 tai esytyinen@espoo.fi.

Kaikki toiminnot ovat maksuttomia, ei ennakkoilmoittautumista.

Seniorit liikkeelle -syyskierros Leppävaaran urheilupuistossa to 28.9. klo 9–10.30. Kokoontuminen jäähalli Warrior Areenan pääoven edessä klo 9, Maantiepelto 1. Ohjattua jumppaa, venyttelyä, ulkopelejä ja tasapainoharjoitteita.

Senioripalloilu: helppoja pallopelejä, esim. sulkapallo, kävelysähly, pehmolentopallo. Ma klo 10–11, Espoon keskus, Kannusillan väestönsuojan palloilusal.



Kauppakeskus- ja kulttuurikävelyt

Helppoa jumppaa, kävelyä, lihaskuntoliikkeitä, tasapainoharjoitteita ja venyttelyä.

Ma klo 9.30–10.30 Kauppakeskus Ainoa, lähtö info-pisteeltä 1. krs (ei 16.10.).

Ma klo 9.30–10.30 Kauppakeskus Sello, lähtö Sellonaukiolta 1. krs (ei 16.10.).

Ti klo 13–14 Näyttelykeskus WeeGee, Ahertajantie 5. Lähtö sisääntuloaulasta, 1. krs (ei 3.10. eikä 17.10.).

To klo 9.30–10.30 Kauppakeskus Iso Omena, lähtö palvelutorilta 3. krs (ei 19.10.).

Sporttiklubi 68+

Ma klo 10.30–11.45 ja ke klo 13.15–15.15 Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1.

Ma klo 11.30–13 Olarin uimahallin kuntosali.

Ma klo 12.30–13.30 Espoon keskuksen palvelutalo.

Ti klo 9.15–11.15 Leppävaaran uimahallin kuntosali.

Ti klo 10–11 Soukan palvelutalo.

Ti klo 13–14.30 Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosali.

Ti klo 13.30–15 ja to 11.30–13 Tuulimäen väestönsuojan kuntosali.

Ke klo 13–14.30 Keski-Espoon uimahallin kuntosali.

To klo 8.30–10.30 Aurorakodin kuntosali.

Pe klo 9.30–11 Leppävaaran elä ja asu-seniorikeskus.

Pe klo 11–12 Tapiolan palvelukeskus.

Pe klo 11–12.30 Kalajärven kuntosali.

Seniorijumppaa

Ma klo 9–9.45 Kannusillanmäen väestönsuoja/palloilusal.

Ma klo 9.50–10.35 Karakallion ostoskeskus, Tanssiklubi Star.

Ma klo 12–12.45 Tapiolan urheiluhalli.

Ke klo 12–12.45 Tapiolan urheiluhalli.

Ke klo 14.15–15 Tiistilän koulu.

Ke klo 14–14.45 (kevyt), Leppävaaran uimahallin liikuntasali.

To klo 11.30–12.15 (kevyt) Olari Fitness Club Olarium.

Pe klo 11.30–12.15 (kevyt) Fressi Espoonlahti.

Pe klo 11.15–12 Kannusillanmäen väestönsuoja/palloilusal.

Pe klo 13.30–14.15 (68+) Fressi Espoonlahti.

La klo 10–10.45 Ruusutorpan koulun palloilusal.

Kehonhuoltoa

Ti klo 12.30–13.25 Tuulimäen väestönsuojan ampumahalli.

Ke klo 9–9.45 Jäähalli Warrior Areenan sali, 2. krs.

Ke klo 15–15.55 Fressi Espoonlahti.

To klo 8.45–9.40 Kannusillanmäen väestönsuoja/palloilusal.

To klo 11.50–12.45 Karakallion ostoskeskus, Tanssiklubi Star.

To klo 10.45–11.30 Jäähalli Warrior Areenan Sali, 2. krs.

Pe klo 14.15–15 Tiistilän koulu.

Pe klo 12–12.45 Tapiolan urheiluhalli.

Ohjatut liikunta-aamut

Lihaskuntoa, tasapainoharjoittelua, jumppaa, pelejä ja sauvakävelyä. Uimahalleilla uimahallin sisäänpääsymaksu (68+ maksuton).

Ma klo 9–10.30 Matinkylän monitoimitalo.

Ti klo 9.30–11 Olarin uimahalli/kuntosali.

Ti klo 10.30–12 Espoonlahden uimahalli.

Ke klo 9.30–11 Tapiola Tuulimäen väestönsuoja.

To klo 9–10.30 Leppävaara jäähalli Warrior Areena.

Pe klo 9–10 Karakallion ostoskeskus Sisu-sali.

Pe klo 9–10.30 Espoon keskus Keski-Espoon uimahalli.

Pe klo 9.30–11 Tapiola Esport Arena.