

ELINVOIMAA IKÄÄNTYVILLE

OTA TALTEEN!



Tietokoneen käyttö ei vaadi matikkaneroutta

Seniorin ei tarvitse tuskaila tietokonekysymysten kanssa yksin, sillä tietokone- ja digiopastusta järjestetään mm. työväenopistoissa ja kirjastoissa.

Teksti ja kuva: Teija Varis

Uudenmaan seniorit ovat erityisen hyvässä asemassa, sillä heille on lisäksi tarjolla vuonna 1997 perustetun ENTER ry:n henkilökohtaista ja maksutonta opastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä.

ENTER ry:n opastusta annetaan kirjastoissa, palvelutaloissa ja muissa julkisissa tiloissa.

Tapiolassa asuva isoäiti **Kirsi Mäkinen** on tullut Ison Omenan kirjastoon ENTERIN opastukseen kysymään neuvoa tekstinkäsittelyohjelman ongelmiin. Hän kertoo, että omat taidot eivät riitä ohjelmien korjaamiseen, eikä asentamiseen.

- Haluan opiskella nimenomaan tietokoneen käyttöä, en ymmärrä sen sielunelämää. Se on vähän sama kuin että osaan ajaa autoa, vaikka en ymmärrä kaikkea, mitä nokkapellin alla tapahtuu. Pitkälle riittää kun osaa tankata ja laittaa pissapoikaan vettä, Mäkinen vertaa.

ENTER ry:n **Jouko Aunimon** henkilökohtaisessa opastuksessa Mäkinen saa neuvoja ja hänen koneelleen

ENTER ry:n vapaaehtoiset auttavat tietokoneongelmissa. Jouko Aunimo neuvoa Kirsi Mäkiselle tekstinkäsittelyohjelman käyttöä.



ladataan uusi ilmainen tekstinkäsittelyohjelma.

Mäkinen kehuu Aunimoa harvinaisen hyväksi opettajaksi.

- Hänellä on hirveän hyviä konkreettisia vertauksia, joiden avulla maallikkokin tajuaa, mistä on kyse. Kun kysyn, että enkö voi poistaa kaikkia latauksia, niin Aunimo sanoo että ei, ne pitää valita. Hän antaa konkreettisen esimerkin ja sanoo, että ethän sinä pyydä metsuriakaan kaatamaan pihallesi puita, vaan

kerrot hänelle, mitkä puut pitää kaataa.

Mäkinen ajattelee tietokonekielen olevan vähän kuin oma kielensä.

”Elämme teknistä aikaa”

- Yksi lapsenlapsistani - joka on nyt jo aikuinen - istui viisivuotiaana autooni ja sanoi, että ”Pikachu on mun lempi-

pokemon”. En ymmärtänyt ollenkaan mistä hän puhui. Minusta tämä tietokonekieli on vähän samanlaista, Mäkinen vertaa.

ENTER ry:n toiminnassa yhteisen kielen löytämistä helpottaa, että opastaja ja opastettava ovat samaa ikäluokkaa. Monet ENTERISSÄ toimivat ovat tehneet elämäntyönsäkin tietokoneiden ja opettamisen parissa, joten kokemusta ja osaamista yleisyvuotiaana autooni ja sanoi, että ”Pikachu on mun lempi-

Mäkinen kannustaa senioreita kysymään rohkeasti ymmärrettäviä neuvoja ja opastusta digilaitteiden käytössä, sillä yhä useammat palvelut siirtyvät tietolaitteiden taakse.

- Elämme teknistä aikaa. Itse hoidan kaikki pankkiasiat verkossa ja kun käyn äitini luona Ullanlinnassa, ostan parkkiaikaa puhelimella.

Mäkisen äiti on 89-vuotias ja hänkin on opetellut käyttämään tietokonetta.

- Se on hänelle tapa pysyä tässä ajassa mukana.

Mäkinen on huomannut, että joillakin ikäihmisillä on tietokoneita kohtaan sekä ennakolluuloja, että virheellisiä käsityksiä.

- Yksi tuttavani hiljattain sanoi, että ei hänestä ole digilaitteiden käyttäjäksi, koska hän ei ole koskaan ymmärtänyt matematiikkaa. Sanoin hänelle, kuten muillekin itsensä epäilijöille, että jos osaat lukea ja kirjoittaa, niin opit kyllä käyttämään myös tietokonetta.

Mäkinen käyttää tietokonettaan pankkiasioden hoitamisen lisäksi myös mm. valokuvien käsittelyyn ja valokuvakirjojen tekemiseen. Hänen syksyprojektinsakin liittyy tietokoneisiin ja kaitafilmeihin.

- Olen käynyt Sellon kirjastossa digitoimassa kaikki 8-milliset kaitafilmit. Niitä on 1950-luvulta asti eli paljon. Muokkaan, leikkaan ja haluan saada niihin myös tekstit, hän suunnittelee.

Kirjastot ovat Mäkiselle mieluisia paikkoja. Hän käy Tapiolan, Sellon ja Ison Omenan kirjastoissa hie man sen mukaan, millaisia palveluita kulloinkin tarvitsee. Tietokoneen käyttöön tai ohjelmiin liittyvien asioiden lisäksi hän lukee kirjastolla lehtiä ja lainaa kirjoja. Kaksi viimeksi mainittua hän on hoitanut tänään jo ennen ENTERIN tapaamista, sillä opastuksen jälkeen isoäidin ohjelmassa on jotain muuta.

- Tänään on ihana päivä lähteä poimimaan omenia, hän hymyilee ja sulkee tietokoneensa.

ENTER

- ENTER ry on vuonna 1997 perustettu tieto- ja viestintätekniikasta kiinnostuneiden ikäihmisten yhdistys, joka tarjoaa henkilökohtaista ja maksutonta opastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä.
- Opastustoiminnan lisäksi ENTER ry toimii yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa senioreiden äänitorvena sähköisten palvelujen kehityshankkeissa.

- Vuoden 2017 lopulla ENTER ry:n jäsenmäärä oli yli 850.
- Jäsenet ovat eläkeläisiä; osa on tietotekniikan parissa elämäntyönsä tehneitä, mutta enemmistön kimmokkeena yhdistykseen liittymiselle on ollut kiinnostus hakea tietoa, tuttavuuksia ja harrastusmahdollisuuksia.
- www.entersenior.fi

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



Taas on aika ottaa influenssarokotus!

Influenssarokote on paras keino suojautua influenssalta ja sen jälkitaudeilta, esimerkiksi keuhkokuumeelta. Kaikki 65 vuotta täyttäneet, kaikki sairautensa vuoksi riskiryhmiin ja kaikki heidän läheisensä saavat influenssarokotteen maksutta.

Varaa rokotusaika etukäteen omalta terveysasemaltasi, niin sinun ei tarvitse jonottaa.

Ajanvaraus avataan 8.10.2018.

- verkossa www.espoo.fi/e-terveysasema
- puhelimitse p. 09 816 34500 arkisin klo 7–18
- Oma Lääkärisi -terveysasemien ajanvaraus arkisin klo 8–16: Espoonatori p. 09 855 4303, Iso Omena p. 09 855 4100

Ilman ajanvarausta saat influenssarokotuksen seuraavista paikoista. Varauduthan jonottamaan:

- la 10.11., 17.11., 24.11. ja 1.12. klo 9–16
 - Espoonlahden terveysasema, Merikansantie 4
 - Leppävaaran terveysasema, Konstaapelinkatu 2
 - Samarian terveysasema, Terveyskuja 2
 - Tapiolan terveysasema, Ahertajantie 2
 - Oma Lääkärisi Iso Omena, Ison Omenan palvelutori, Suomenlahdentie 1
- to 15.11. klo 10–15 Tapiolan palvelukeskus, Länsituulenkujat 1 A, 3. krs
- ma 19.11. klo 10–15 Kauklahden elä ja asu -seniorikeskus, Hansakartano 4
- pe 23.11. klo 10–15 Soukan palvelutalo, Soukankaari 7
- ti 27.11. klo 10–15 Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3

Ota Kela-kortti mukaan. Rokotustilannetta varten kannattaa pukeutua niin, että käsivarsi on helppo paljastaa.

Jos olet kotihoidon asiakas, voit pyytää rokotuksen kotihoidon käynnin yhteydessä.

Lisätiedot www.espoo.fi/influenssa

Livskraft för äldre

I Folkhälsanhuset, Vindgränden 6, fritt inträde:

Säg det i toner – allsång i vindängen ons 17.10 kl 18
Höstvisan och ons 12.12 kl 18 Ser du stjärnan

Låt Hösten Pulsera Söndag 14.10. 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. Evenemanget kan följas online www.mediaserver.fi/live/espoo

Arrangör: Esbo äldreråd.

Social- och hälsovårdssektions understöd för organisationer kan sökas 1.10.–31.10. kl. 15. (www.esbo.fi/understod). Upplysningar: maritta.samuelsson@esbo.fi.

Influensavaccinering

Vaccineringen är det bästa sättet du kan skydda dig mot influensa och följdjukdomar, såsom lunginflammation. Alla som fyllt 65 år, alla som hör till riskgrupper på grund av sjukdom, och alla deras närstående får vaccinet gratis.

Boka tid på din hälsostation, så behöver du inte köa. Tid-sbokningen öppnas 8.10.2018.

- på webben: www.esbo.fi/e-halsostation
- per telefon tfn 09 816 34500 vardagar kl. 7–18
- Oma Lääkärisi-hälsostationer vardagar kl. 8–16: Esbo-torget tfn 09 855 4303, Iso Omena tfn 09 855 4100

Vaccinering utan tidsbokning, vänligen var beredd att köa:

- lördagarna 10.11, 17.11, 24.11 och 1.12 kl. 9–16 på
 - Alberga hälsostation, Konstapelsgatan 2
 - Esbovikens hälsostation, Sjöfolksvägen 4
 - Hagalunds hälsostation, Flitavägen 2
 - hälsostationen Samaria, Hälsogränden 2
 - hälsostationen Oma Lääkärisi Iso Omena, servicetorget, Finnviksvägen 1
- tors 15.11 kl. 10–15 i Hagalunds servicecentral, Västervindsvägen 1 A, 3. vån.
- män 19.11 kl. 10–15 i Leva och bo-seniorcentralen i Köklax, Hansagården 4
- fre 23.11 kl. 10–15 i Sökö servicehus, Sökösvägen 7
- tis 27.11 kl. 10–15 i Leva och bo-seniorcentralen i Alberga, Säterigatan 3

Tag med ditt FPA-kort. För vaccineringen är det bra att välja kalenteri så att du enkelt kan kalla upp armen.

Om du är klient hos hemvården får du också vaccineringen via dessa tjänster.

Ytterligare upplysningar: www.esbo.fi/influensa

ILMOITUSLIITE

ILMOITUSLIITE

Lähimmäisenrakkaus teki Pertistä vapaaehtoisen

Seniори-Vamoksen vapaaehtoistyöntekijä Pertti Salmi on kahden vuoden ajan käynyt Sinikka Valtosen luona. He tapaavat joka toinen viikko ja soittelevat tarvittaessa muulloinkin.

- Mun elämä on aika hyvää. Tietysti iän myötä tulevat rajoitukset ottavat päähän, mutta niihin on vain totuttava ja keksittävä keinot millä selviää.

Teksti ja kuvat: Teija Varis

Näin sanoo espooilainen **Sinikka Valtosen**, 87, joka jäi leskeksi 12 vuotta sitten ja on siitä asti asunut yksin. Hänellä käy Espoon kotihoidon kerran viikossa. Kauppa- ja apteekkiasiat Valtonen hoitaa itse.

Valtonen kiittelee, että onneksi on Pertin kaltaisia ihmisiä. Hän tarkoittaa viereissä istuvaa **Pertti Salmea**, joka on

Seniори-Vamoksen vapaaehtoistyöntekijä. Salmi on toiminut Valtosen vapaaehtois-kaverina reilut kaksi vuotta.

- Me tapaaamme joka toinen viikko, ja meillä on sopimus, että jos Sinikalle tulee jotain ongelmia, niin hän voi soittaa minulle, Salmi sanoo.

Sinikka kuvaa Perttiä kahvinjuontikaveriksi ja usko-tuksi mieheksi, jolle hän ei ujostele puhua.

- Minusta tämä Pertti on hyvä tyyppi. Olen kauhean kova puhumaan ja välillä jälkikäteen oikein hirvittää, että taaskaan ei Pertti saanut ollenkaan suunvuoroa, hän lohkaisee.

Perttiä naurattaa ja hän vastaa, että hyvä kun puhut.

- Jos on puhumattomana pitkään, niin ei enää osaa

muodostaa sanoja, katoaa puhumisen taito. Ei riitä että lukee, puhetta pitää välillä myös tuottaa, hän jatkaa.

Pertti Salmi toimii vapaaehtois-kaverina myös 88-vuotiaalle naapurissaan asuvalle miehelle, joka jäi pari vuotta sitten leskeksi.

Matkoilta on kertynyt paljon valokuvia, joita Sinikka mielellään katselee. Se on mukavaa ajankulua, samoin kuin ompelu. Inspiraation iskiessä nainen ottaa ompelukoneen esiin ja lyhentää vaikkapa housun puntit.

Vielä puoli vuotta sitten Sinikan seurana oli myös kissa.

- Olen hirveä eläinrakas. Ensimmäinen oli koiri, sitten viimeisimmäksi kaksi kissaa, joista viimeisin eli yli 20 vuotta vanhaksi. Kun sillä oli jo kolme lääkeä päivässä, niin ajattelin, että parempi antaa

sen nukkua pois, Sinikka kertoo.

- Teillä oli hyvä suhde kisan kanssa. Aina kun tulin käymään, niin kissa riensi valittamaan, että tulit viemään Sinikan huomion, Pertti hymyilee.

- Kauhea ikävä minulla sitä kissaa on, suukottelen sen kuvia joka päivä.

Perttiä motivoi vapaaehtoistyössä mm. se, että hän tiedostaa ikää kertyvän itselleenkin.

- Kun tulen vanhaksi, olisi kiva, että joku kävisi minunkin luona juttelemassa. Näistä ihmisistä tulee ajan kuluessa ystäviä, joista välittää, ja joiden kuulumisia haluaa kysellä. Minusta lähimmäisenrakkaus on sitä, että pyrkii auttamaan, jos voi.

Se ei hänen mielestään vaa-di paljoo.

- Tapaan Sinikkaa joka toinen viikko tunnin-puolen-toista ajan. Luulisi, että sellainen aika joutaisi monelta muualtakin. Jättää vaikka Huutokauppakeisarin katso-matta ja tekee sen ajan jota-kin toista ihmistä auttavaa ja hyvää mieltä aiheuttavaa vapaaehtoistyötä. Espoosakin on järjestöjä, joiden kautta se

onnistuu.

- Ei se kaikilta onnistu, se on hyvin pitkälle luonne-ky-symys. Nämä Pertin kaltaiset hyväsydämiset vapaaeh-toiset auttavat, vaikka eivät saa siitä palkkaa ollenkaan. He ovat kunnioitettavia ihmisiä, joita pitäisi useam-min kiittää, Sinikka Valtanen sanoo.

Vapaaehtoiseksi Seniори-Vamokseen?

Etsimme jatkuvasti uusia vapaaehtoisia mukaan joukkoomme. Haluatko vapaaehtois-kaveriksi kotona asu-valle espooilaisvanhukseksi? Soita tai lähetä sähköpos-tia 043 826 4566 elina.kvist@espoo.fi tai 050 466 7104 tuuli.bernard@hdf.fi

Seniори-Vamos tukee ikääntyneiden mielekäästä ja tur-vallista kotona asumista. Seniори-Vamos toimii Espoossa Leppävaaran ja Espoon keskuksen alueella.

Terttu Lähteenmäki, palveluohjaaja Marika Nurmi, Maisa Kock ja viriketoiminnanohjaaja Ulla Hukkanen luontohuoneessa.

Poimintoja palvelukeskuksista:
Soukan elä ja asu -seniorikeskus

"On sitten mitä vanhana muistella"

Soukan elä ja asu -seniorikeskuk-sessa järjestettiin syyskuun puoli-välissä syksyisen luontohuoneen avajaiset.

Teksti ja kuvat: Teija Varis

Palveluohjaaja **Marika Nurmijoen** mukaan idea teemahuoneesta syntyi hänen ja virike-toiminnanohjaaja **Ulla Huk-kasen** opiskeluajoista asti kytteenä ajatuksesta tarjota palvelukeskuksen asukkaille ja asiakkaille aistihuone. Espoon muissa palvelukeskuks-sissa aistihuonetta ei vielä ole.

- Ajattelimme, että moniais-tinen tila, missä seniorit voi-vat katsella ja kuunnella, hais-tella, maistella ja tunnustella, olisi mukava lisä. Aistihuone on avoin kaikille palvelukeskussa kävijöille,

Tilassa, jossa nyt vietetään syksyisen luontohuoneen avajaisia, oli aikaisemmin ke-sähuone. Se sai innostuneen vastaanoton ja osoittautui moneen taipuvaksi tilaksi, jossa järjestettiin mielellään mm. kokouksia.

Syksyisen luontohuoneen suunnittelun ja toteutuk-seen osallistui palvelukeskuksen asukkaita ja vapaa-ehtoisia. Erityisen aktiivisesti luontohuonetta oli raken-tamisessa eläkeläisten ”Tyt-tökerho”, jonka keski-ikä on noin 75 vuotta.

Terttu Lähteenmäki, joka kertoo olevansa ”ehkä Tyttö-kerhon vanhin”, taiteili luon-tohuoneen seinälle luonnon-

Näin pääset mukaan monipuoliseen toimintaan!

Palvelukeskus on alueen ikäihmisten kohtauspaikka, jossa voi ruokailla, viettää aikaa, harrastaa sekä osallistua erilaisiin tapahtumiin. Myös lukuisat eläkeläis- ja seniorijärjestöt järjestävät toimintaa palvelukeskuksessa. Tule paikankäälle tutustumaan, soita tai katso lisätietoja verkosta!

- Haukilahden palvelukeskus, Haukilahdenkatu 19, puh 046 877 2374
- Espoon keskuksen palvelukeskus, Espoonkatu 8, puh 046 877 3166
- Kauklahden elä ja asu -seniorikeskus, Hansakartano 4, puh 046 877
- Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3, puh 043 826 7994
- Soukan palvelukeskus, Soukankaari 7, puh 046 877 2889
- Tapiolan palvelukeskus, Länsituulenkujat 1, puh 046 877 1886
- www.espoo.fi/palvelukeskukset

tilaisten oksien kehystämän taideteoksen. Se syntyi ex-tem-pore -hengessä.

- Mietin, että mitähän tästä tulee, mutta kun sain nuo puupöykäleet eteeni, niin se oli tosi hienoa. Tämä on hur-jain mielenkiintoinen tila. On upeata, että voidaan tuoda luonto tänne sisälle, koska kaikilla ei ole mahdollisuut-ta kokea luontoa ulkona, hän sanoo.

Luontohuone ei ole taide-näyttelytila, vaan jokainen kävijä saa kokea sen omalla tavallaan. Huoneessa voi olla itseksensä, tai sitä voi pitää kohtauspaikana. Myöskään huoneen sisustus ei ole pysy-vä, vaan muokkaamiseksi saa esittää jokainen.

- Kuka vain voi keksiä, että

täältäähän puuttuu se ja se, minulla on ylimääräinen ko-tona. Kesällä meillä oli tääl-lä nuotio, johon yksi asiakas toi vanhan kuparipannun. Luontohuoneen tehtävä on osallistaa ja tarjota kivaa yh-dessä tekemistä. On sitten mitä vanhana muistella, Huk-kanen hymyilee.

Luontohuone toimii myös muistelutilana. Kesähuo-neessa esimerkiksi käpyleh-mät synnyttivät senioreissa lapsuusmuistoja. Myös mu-siikilla on muistoja herät-televä merkitys. Avajaisissa kuunnellaan oopperateno-ri Andrea Bocellia.

- Tulee niin haikaa olo, Tert-tu huokaa.

Tertun sanat herättävät viereissä istujissa mielipitei-tä. Yksi luontohuoneen tär-

keimmistä tehtävistä onkin toimia vuorovaikutuksen ja sosiaalisuuden mahdolls-tavana kohtauspaikkana. Niin ajattelee myös **Maisa Kock**, ahkera kutoja.

- Olen käynyt täällä kuto-massa ja nähnyt, kuinka ke-sähuone purettiin ja syksyi-nen luontohuone synnytet-tiin. On ollut hienoa seurata, miten nämä ihmiset tekevät yhdessä asioita. Vaikka mi-nä kudoin, niin pystyin ais-timaan sen innon ja ihanan tunnelman, joka heillä oli.

Syksyisessä huonees-sa luonto on läsnä väreinä, muotoina, makuina ja tuok-suina. Suuri osa huoneen rek-visiitasta on luonnosta luvan kanssa kerättyä, ja viljat, he-delmät, sienet ja vihannekset ovat aitoja.

- Saa leikkiä, ei ole feikkiä, riimittelee Kock ja purailee korista poimimaansa ome-naa.

Luontohuone toimii selväs-tikin inspiraation lähteenä.

- Eilen nuo kantarellit he-rättivät minussa mielenkiin-toa ja kuinka ollakaan, niis-tä inspiroituneena lähdin metsään, Terttu Lähteenmäki paljastaa.

Entä mitä syksyisen luonto-huoneen jälkeen? Talvihuo-ne?

- Ei ainakaan lunta, mutta ehkä palmuja, meren aaltoja ja tuulen suhinaa... Täytyy kysyä mitä meidän asiakkait haluavat, Nurmijoki ja Huk-kanen sanovat.

Sen jälkeen syksyisen luon-tohuoneen avajaisissa nauti-taan - tunnelmaan sopivia - porkkanakakkukahvit.



Menoa, meininkiä ja kulttuuria

Compic Oy/Kimmo Brandt

Vanhusten viikon tapahtumia

Ma 8.10. klo 11.30-12.15 Seela-kehonhuolto Mainingin koulun jumppasalissa, Maininkitie 23. Jumpan jälkeen mahdollisuus syödä yhdessä lounas klo 12.15-13.00 (6,20€).

Ti 9.10. SeniorSurf-tietotekniikkaopastusta ja tietoisuutta seniorille Espoon kirjastoissa

Ti 9.10. klo 15-17 Oopperan teetanssit Ison omenan palvelutorilla, Suomenlahdentie 1. Rentoa tanssia ikivihreiden tahdissa. Tahtia antaa Kimmo Leppälän orkesteri solisteinaan Leena Liimainen ja Juhana Suninen.

To 11.10. klo 18 Improtango Ison omenan kirjastossa, Suomenlahdentie 1. Tangon opetusta aloittelijoille ja konkareille.

Pe. 12.10. Espoon Uintiystäväpäivä – uintia ikäpolvet yhdessä. Vie espoolainen +68 vuotias seniori uimaan Espoon uimahalliin ja uit itse maksutta Espoonlahden, Keski-Espoon, Leppävaaran ja Olarin uimahalleissa. Uintiystävä voi olla kuka tahansa täysi-ikäinen henkilö, joka vie uimaan espoolaisen, jolla on 68+-sporttiranneke.



Seniorien päivätansseja järjestetään muun muassa Sellosalissa.

Seniorin lähitorit

Esittelyssä senioreiden palveluita sekä keskustelua kodin turvallisuudesta, asumisen varautumista

sesta ja digitaaloista.

Ke 10.10. klo 12–16 Ison Omenan palvelutori, Suomenlahdentie 1.

To 8.11. klo 10–14 Soukan palvelukeskus, Soukankaari 7.

Ke 28.11. klo 10–14 Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1.

Päivätansseja senioreille

Espoon kulttuurikeskuksen päälämpio, Kulttuuriauukio 2, ti 16.10., ti 13.11. ja ti 4.12. klo 14.

Hyvinvointia ja liikuntaa

Kaikki liikuntaryhmät ovat maksuttomia. Ei ennakkoilmoittautumista. Mukaan voi tulla milloin vain. Syyskausi 14.12.2018 asti (liikuntatapahtumia ei ole 15.–19.10. ja 6.12.) Liikuntaneuvonta p. 09 8166 0800 ma-pe klo 12.00–13.00

Seniorit liikkeelle-kulttuurikävely ti 6.11. klo 13.00–14.30

Näyttelykeskus WeeGee. Liikuntaa, museoitte ja mukavaa yhdessäoloa. Opastukset klo 14.00–14.30 KAMUSSA ja EMMASSA. Kahvitarjoilu.

Seniorit liikkeelle SuperPark Espoo ma 10.12. klo 9.30–11.30

Sisäaktiiviteettipuisto, Kuitinmäentie 27 (Friisilä). Liikuntaa ja hauskanpitoa sukupolvet yhdessä, Mukana koululaisia Komeetan koulusta.

Senioripalloilu

ma klo 10.00–11.00 Kannusillan väestönsuojan palloilusali Helppoja pallopelejä, joihin on helppo tulla mukaan esim. sulkapallo, kävelysähly, pehmolentopallo. Soveltuu senioreille, jotka pystyvät kävelemään.

pe klo 9.30–11.00 Esport Arena. Lokakuu ulkona ja kokoontuminen pääosin edessä. Marraskuussa jalkapallohallissa.

Kauppakeskus- ja kulttuurikävelyt

Helppoa jumppaa, kävelyä, lihaskuntoliikkeitä, tasapainoharjoitteita ja venytelyä.

ma klo 9.30–10.30 Ainoa, lähtö Ainoan info-pisteestä ja Kaisan Cafen kulmalta, 1. krs

ma klo 9.30–10.30 Sello, lähtö Sellonaukiolta, 1. krs

to klo 9.30–10.30 Iso Omena, lähtö Palvelutorilta, 3. ks.

ti klo 13.00–14.00 Kulttuurikävely WeeGeellä, lähtö sisääntuloaulasta

Ohjattua tuolijumppaa

ti klo 10.00–10.45 Espoon keskus Entresen kirjasto

ke klo 13.30–14.15 Haukilahden palvelukeskuksen jumppasali

to klo 10.15–11.00 Kauklahden elä ja asu-seniorikeskus

ke klo 10.15–11.00 Leppävaaran elä ja asu-seniorikeskuksen jumppasali

pe klo 9.30–10.15 Leppävaara Sellon kirjasto

ke klo 10.00–10.45 Matinkylä Ison Omenan palvelutori

ke klo 10.00–10.45 Soukan elä ja asu-seniorikeskus ruokasali

ti ja to klo 10.15–11.00 Tapiolan palvelukeskus jumppasali

+68 sporttiklubin kuntosaliharjoittelu

ma klo 10.30–11.45 ja ke klo 13.15–15.15

Espoonlahden uimahalli, kuntosali 1

to klo 8.30–10.30 Järvenperä, Aurorakoti, Aurorakodin kuntosali

ti klo 12.45–14.00 ja pe klo 11.00–12.30 Kalajärven kuntosali

ti klo 13.00–14.30 Espoon keskus Kannusillanmäen urheiluhallin kuntosali (väestönsuoja)

ke klo 13.00–14.30 Espoon keskus Keski-Espoon uimahallin kuntosali

pe klo 9.30–11.00 Leppävaaran elä ja asu-seniorikeskus

ti klo 9.15–11.15 Leppävaara uimahallin kuntosali,

ma klo 11.30–13.00 Olarin kuntosali

ti klo 10.00–11.00 Soukan elä ja asu-seniorikeskuksen kuntosali

ti klo 13.30–15.00 ja to klo 11.30–13.00 Tapiola Tuulimäen urheiluhallin kuntosali (väestönsuoja),

pe klo 12.30–13.30 Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1

Seniorijumppaa

ma 9.00–9.45 Seniorijumppa, Kannusillanmäen väestönsuoja/palloilusali

ma 9.50–10.35 Seniorijumppa, Karakallion ostoskeskus Tanssiklubi Star

ma 11.30–12.15 Seela-kehonhuolto senioreille, Mainingin koululla

ma 11.30.–12.15 Seniorijumppa, Fitness Club Olarium

ma 12.00–12.45 Seniorijumppa, Tapiolan urheiluhalli

ma 12.50–13.30 Seniorijumppa +68+, Fressi Espoonlahti

ma 13.00–13.45 Seniorijumppa +68, Fressi Leppävaara

ti 11.00–11.45 Seela-kehonhuolto senioreille, Komeetan koulu

ke 12.00–12.45 Seniorijumppa, Tapiolan urheiluhalli

ke 12.30–13.30 Kuntopiiri senioreille, Fitness Club Olarium

ke 14.15.–15.00 Seniorijumppa, Tiistilän koulu



to 11.30–12.15 Kevyt seniorijumppa, Fitness Club Olarium

to 12.00–12.45 Seniorijumppa, Fressi Leppävaara

pe 11.00–11.45 Seniorijumppa, Kannusillanmäen väestönsuoja/palloilusali

pe 11.30–12.15 Kevyt seniorijumppa, Fressi Espoonlahti

pe 13.30–14.15 Seniorijumppa 68+, Fressi Espoonlahti

pe 9.30–10.15 Seniorijumppa, Jäähalli Warrior Areena

Kehonhuolto

ma 10.45–11.40 Kehonhuolto senioreille, Karakallion ostoskeskus Tanssiklubi Star

ti 12.30–13.25 Kehonhuolto, Tuulimäen väestönsuojan ampumahalli

ke 9.00–9.45 Kehonhuolto, Jäähalli Warrior Areena sali 2. krs.

ke 15.00–15.55 Kehonhuolto, Fressi Espoonlahti

to 9.00–9.55 Kehonhuolto, Kannusillanmäen väestönsuoja/palloilusali

to 10.45–11.30 Kehonhuolto, Jäähalli Warrior Areena

pe 12–12.45 Kehonhuolto, Tapiolan urheiluhalli

pe 15.00–15.45 Kehonhuolto, Tiistilän koulu

Ohjatut liikunta-aamut

Monipuolista ohjattua liikuntaa ulkona ja sisällä. Esim. lihaskuntaa, tasapainoharjoittelua, jumppaa, sovellettuja pelejä ja sauvakävelyä. Uimahallissa sisäänpääsymaksu (68+-sporttirannekkeella) maksuton). Lokakuun loppuun ulkoliikuntaa, jolloin kokoontuminen pääosin.

ti 10.30–12.00 Espoonlahden uimahalli

to 9.00–10.30 Leppävaara jäähalli Warrior Areena

ma 9.00–10.30 Matinkylän monitoimitalo

ke 9.30–11.00 Tapiola Tuulimäen väestönsuoja

Tahdittajana WeteraaniWeljet.

Sellosalin lämpio, Soittoneikanaukio 1, ti 6.11. ja ti 4.12. Klo 13.30. Tahdittajana Pop & Jazz Konservatorion tanssiorkesteri.

Entresen kirjaston Jukebox. Siltakatu 11, ti klo 11–13. Parittomilla viikoilla vapaat tanssit, parillisilla viikoilla lavatanssit.

Konsertteja ja yhteislaulua

Tapiola sinfoniettan avoimet kenraaliharjoitukset Pe 12.10., 1.11. ja 30.11. klo 10–13 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali, Kulttuuriauukio 2. Harjoituksista voi poistua myös klo 11.20 alkavalla tauolla.

Yhteislaulua Ison omenan palvelutorin stagella, Suomenlahdentie 1, ke 7.11. klo 18–20 ja joululauluja ke 12.12. klo 18–20.

Yhteislaulua Hopeakotkassa, Kotkanpolku 2, pe 2.11. klo 15, ja pe 7.12. klo 15

Tapiola sinfoniettan kauneimmat joululaulut to 20.12. klo 18 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali, Kulttuuriauukio 2.

Sellosalin Lämpöön ilta **päivä-konsertit,** Soittoneikanaukio 1, ti 9.10. etelä-amerikkalaisia ja suomalaisia säveliä, ti 30.10. barokkiajan lauluja, ti 15.11. Suomijazzia

ja ti 18.12. jazzia joulutunnelmissa klo 13.30.

Elokuvia

Sellosalin, Soittoneikanaukio, ti 16.10. klo 13.30 Kaikki oikein (2018), ti 13.11. klo 13.30 Suomen hauskin mies (2018) ja to 13.12. klo 13.30 Joulumaa (2017).

Karatalo, Kotkatie 4, ti 9.10. klo 14.00 Tyttö nimeltä Varpu (2016) ja to 29.11. klo 18.30 vuoden 1995 jääkiekon maailmanmestaruuskonlopun tapahtumat (2017).

Muuta menoa

Tilda-käsityöklubi to klo 17.30 -20.30, Auroran tilanhoitajan talossa Järvenperäntie 1-3.

Aikuisten, junioreiden ja senioreiden käsityökerhossa tehdään pieniä käsityöitä kuten ostoskasseseja ja nukkeja. Paikalla vertaisvetäjä.

Miesten illat ti 6.11. ja ti 4.12. Klo 18–20, Auroran tilanhoitajan talossa Järvenperäntie 1-3. Vapaata jutustelua miesten kesken.

Kahvitarjoilu.

Itsenäisyyspäivän juhla-konsertti to 6.12. klo 14.30–16 Espoon Metro Areenalla. Maksuttomia lippua saa kaupungin asiointipisteistä 5.11. alkaen.

Tapahtumat maksuttomia.

Muista myös nämä

Sykettä Syksyyn - Låt Hösten Pulsera

Espoon kaupunki ja vanhusneuvosto järjestävät perinteisen senioreiden Sykettä Syksyyn -juhlan sunnuntaina 14.10. klo 14–17 Tapiolan kulttuurikeskuksessa, Kulttuuriauukio 2. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu klo 14–15 ja juhlaohjelma alkaa klo 15. Juhlaohjelmassa kuorolaulua, tanssiesityksiä ja vuoden 2018 Espoon eläkeläisen julkistaminen. Bussikuljetus järjestetään. Juhlaa voi seurata suorana verkosta ja talenteena juhlan jälkeen osoitteessa www.mediaserver.fi/live/espoo.

Järjestöavustusten haku 1.10.–31.10.2018

Avustuksia myönnetään järjestöille ja yhteisöille, jotka lisäävät espoolaisten osallistumismahdollisuuksia ja vertaistoimintaa sekä edistävät toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Lisätiedot: www.espoo.fi/avustukset. Tiedustelut: maritta.samuelsson@espoo.fi ja 050 520 1275.

Uusi Seniorin palveluopas julkaistu

Seniorin palveluoppaasta on julkaistu uusi versio. Oppaan sivuilta löytyy tietoa ikäihmisille suunnatuista palveluista Espoossa, harrastusmahdollisuuksista, sosiaali- ja terveyspalveluista, etuukista ja tuista sekä asumisesta. Oppaan ruotsinkielinen versio julkaistaan myöhemmin syksyllä 2018. Seniorin palveluopasta voi noutaa mm. kaupungin asiointipisteistä ja palvelukeskuksista sekä lukea verkosta www.espoo.fi/senioriopas



Hae korjausavustusta

Avustusta voi saada 65 vuotta täyttänyt tai vammaisen henkilö ympärivuotisessa käytössä olevan kodin korjauksiin, jotka mahdollistavat kotona asumisen. Avustuksessa on tulo- ja varallisuusrajat. Lisätieto: korjausavustus.ara@ara.fi, puh. 029 525 0818 ti–to klo 9–15.

Espoo elävämmäksi!

Suomen Asumisen Apu ry ja Espoon kaupunki luovat uudenlaista yhteisöllisyyttä ikäihmisille Porinaporukka-toiminnalla. Porinaporukka on yhdessä tekemistä: kahvittelua, pihapelejä, visailua tai vaikkapa yhteisiä grillijuhlia ja kisakatsomaita. Jokainen porukka suunnittelee toimintansa omannäköisekseen. Tiedätkö sinä asuinalueen, joka kaipaisi porinaporukkaa ja josta löytyisi sopiva, esteetön tila? Haluaisitko itse olla mukana perustamassa porinaporukkaa omaan taloyhtiösi? Kiinnostaako vapaaehtoinen rooli porinaporukan luotsaamisessa? Tai haluaisitko muuten olla mukana toiminnan yhteiskehittämisessä? Ilmianna taloyhtiö tai kerro meille hyvä ideasi puh. 046 921 7738 tai milla.koski@asumisenapu.fi tai 050 470 0374 laura.annila@asumisenapu.fi. www.asumisenapu.fi/porinaporukka.