

ELINVOIMAA IKÄÄNTYVILLE

OTA TALTEEN!



Hampaiden hoito ei ole koskaan liian myöhäistä

Espoolaissenioreiden hampaat ovat pääsääntöisesti hyvässä kunnossa.

Teija Varis

Hammaslääkäri **Pirkko Träskbacka** tervehtii iloisesti ja toivottaa tervetulleeksi Espoon sairaalan hammashoitolaan. Valoisin ja esteettömän hammashoitolaan tiloja esitellessään hän kertoo, että hammashoito räätälöidään nykyisin jokaiselle asiakkaalle erikseen, yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Hammashoito on tiimityötä ja perustiimiin kuuluvat hammaslääkäri, hammashoitaja ja suuhygienisti. Tarvittaessa yhteistyötä tehdään myös yleislääkärin kanssa.

– Jos asiakkaalla on esimerkiksi syöpähoito kesken, niin keskustelemme häntä hoitavan lääkärin kanssa, milloin hammashoitoa voidaan antaa. Asiakkaalla on oltava tietty terveydentila, että hampaita voidaan hoitaa, Träskbacka sanoo.

Espoolaisten senioreiden hampaat ovat hammaslääkärin mukaan pääsääntöisesti hyvässä kunnossa. Yksi selitys suuterveydelle on fluorihammastahna, joka saatiin Suomeen 1960-luvulla.

– Minkä ikäinen sinä olit, kun sait ensimmäisen hammasharjan, kysyy hammaslääkäri Träskbacka vastaanotolle saapuneelta **Pirjo Ruuskaselta**.

– Olin kouluikäinen, sain ensimmäisen hammasharjan kouluhammaslääkäriltä, Ruuskanen kertoo.

– Muutos on suuri, sillä ny-



Else Kyhälä

kyään aletaan harjata jo sitä ensimmäistä hammasta, joka puhkeaa lapsen suuhun, Träskbacka selittää. Vuosikymmeniä sitten, joissakin tapauksissa, parhaaksi hoidoksi katsottiin, että omat hampaat poistettiin ja ihminen sai tilalle tekohampaat. Nykyisin yhä useammalla seniorilla on omat luonnolliset hampaat suussa.

Yksi selittävä tekijä on se, että tällä hetkellä yli 65-vuotiaat ovat eläneet aikana, jolloin perheissä tehtiin ruokaa kotona. Oli säännölliset ruokajat ja niitä kunnioitettiin.

– Mitään makeatahan ei silloin syöty, vaan ruoka oli ihan perusruokaa, Ruuska-

nen muistelee.

Ikääntyminen vaikuttaa hampaiden ja suun terveyteen hammaslääkärin mukaan esimerkiksi suun kuivumisena.

– Kun suu on kuiva, lisääntyy bakteerien määrä suussa. Syljen tehtävä on huuhtoa suuta puhtaaksi.

Myös osa lääkkeistä vaikuttaa suun limakalvoja kuivatavasti.

– Jos on yli neljä lääketta käytössä, niin on todennäköistä, että suu kuivuu. Ja suun kuivuus edesauttaa hampaiden reikiintymistä eli karioitumista.

Träskbacka ja Ruuskanen

pohtivat, miten elämän murrosvaiheet pistävät usein vanhat totutut tavat uusiksi. Kun ihminen esimerkiksi jää eläkkeelle, on monen muun asian lisäksi mietittävä ruokailu uudelleen. Jos on tottunut syömään työpaikkaruokalassa, tekeekö ruoan jatkossa itse vai käykö ravintolassa syö-mässä?

Myös osa sairauksista muuttaa tilannetta. Sokeritauti esimerkiksi.

– Jos saa sokeritauti-diagnoosin, niin on hyvä aika nopeasti hakeutua hammaslääkärin.

Hampaiden hoidossa pätee Träskbackan mukaan yksi sel-

keä sääntö.

– Kun pidät hyvinä päivinä kiinni hyvistä elämäntavoista, niin ne pitävät sinusta kiinni huonoina päivinä, hän sanoo.

Seniори-ikäisen kokemaan hammaslääkäripelkoon Träskbacka törmää melko harvoin. Paras keino poistaa pelko on luottamus, joka syntyy potilaan ja hoitohenkilökunnan välille.

Hän lisää, ettei suun ja hampaiden hoito ole pelkästään fyysistä hoitoa. Olennaista on myös henkinen puoli.

– Haluan korostaa, että ihminen on arvokas jokaisessa elämänvaiheessa. Ei kannata ajatella, että enpä enää läh-

Tervetuloa Espoon hammas-hoitoloihin

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon:

- arkinen klo 7.45–16.00, puh. 09 816 30300.
- Kiireettömän hoitoajan voit perua tai siirtää netissä: espoo.fi/eterveys

Ajanvaraus kiireelliseen hoitoon:

- arkinen klo 7–16 puh. 09 816 35900 tai netissä espoo.fi/eterveys.
- arkinen klo 14–21 ja viikonloppuisin sekä pyhinä klo 8–21 puh. 09 3104 9999 (Haartmanin sairaala)
- yöpäivystys joka päivä klo 21–08 puh. 040 621 5699 (Töölön sairaalan tapaturma-asema)

Hammaslääkäri Pirkko Träskbacka keskusteleen Pirjo Ruuskanen kanssa suuterveystä.

de hammaslääkärin tai en enää välitä mitä syön. Mielekkäämpää on ajatella, että haluan ikääntyä, mutta terveenä ja arvokkaasti.

Pirjo Ruuskanen, kokemusasiantuntija, tunnistaa ilmiön ja asenteen. Myös hän korostaa ihmisen arvokkuutta läpi elämän.

– Jos on jo lapsena sanottu, että ei saa kehua itseään ja on pitänyt ajatella, että ei minulla ole niin väliä, niin kyllä se voi vaikuttaa, ainakin alitajuisesti. Itse ajattelen, että me kaikki olemme yksilöitä ja elämä muokkaa meitä. Yhtä arvokkaita me olemme kuitenkin kaiken ikäisinä.

Hammashoidon muistilista

- Pidä huolta riittävästä unesta, liikunnasta, ystävyys-suhteista ja hyvästä, monipuolisesta ravinnosta.
- Muista juoda riittävästi vettä. Nauti happamia juomia kuten maustettuja kuplavesiä ja viiniä kohtuudella, jotta vältät hampaiden eroosion.
- Vanheneva ihminen tarvitsee hieman enemmän valkuaisaineita. Mahdollisesti tarvittavat myös suuta kosteuttavia tuotteita. Kysy lisää hammashoitola tai apteekista.
- Matala-asteinen tulehdus rasittaa elimistöä. Estät parodontiitin eli ientulehduksen harjaamalla hammasvälit väliharjoilla, sillä hammasvälit suurenevat iän myötä.
- Käy säännöllisesti hammastarkastuksessa, 1-2 vuoden välein tai hammaslääkärin ohjeistuksen mukaan.
- Hammashoito on maksutonta espoola-sille, joilla on rintamamiestunnus, rintamapalvelutunnus, rintamatunnus, veteraanitunnus tai todistus eräisiin miinanraivaus-tehtäviin osallistumisesta.

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



Kulttuuria kesään

Musiikkia

Espoon kulttuurikeskuksessa (Kulttuuriakio 2, Tapiola) vietetään iloista kuorolaulupäivää lauantaina 9.6. klo 13 – 15. Lasten kuorokurssin päätöskonsertissa kurssilaiset esittävät musiikkia eri maista liikkuen, leikkien ja loistaen. Tervetuloa matkalle maailman ympäri iloisessa ja innostavassa seurassa! Laulu jatkuu klo 15 kun kuorojen ja lauluyhtyeiden kesäinen laulumaraton starttaa. Ohjelmisto ja tyylit ovat vapaita, joten luvassa on musiikillisia yllätyksiä. Vapaa pääsy.

Torstaina 21.6. klo 21 Urkuyö ja aaria -festivaalin Juhannusilmat Espoon tuomiokirkossa (Kirkkopuisto 5). Tule aloittamaan juhannuksen juhlinta kesäisten yhteislaulujen merkeissä! Ohjelmassa mm. Merikannon lauluja. Vapaa pääsy.

Tanssimaan

Kaupunkitanssit – ilmaista paritanssiovetusta Leppävaarassa ja Tapiolassa. Ei ennakkoilmoittautumista. Oma paria ei tarvita

Tapiolassa tanssitaan tiistaisin klo 19.00 – 19.45 Espoon kulttuurikeskuksen Amfilla. Sateen sattuessa tanssitaan kulttuurikeskuksen lämpiössä.

29.5. fuku, 5.6. valssi, 12.6. samba, 19.6. tango, 7.8. hupppa, 14.8. jenkka, 21.8. foksi.

Leppävaarassa tanssitaan Soittoniekanaukiolla keskiviikkoisin klo 19.00-19.45. Sateen sattuessa tanssitaan Sello-salin lämpiössä.

6.6. jenkka, 13.6. cha cha, 20.6. valssi, 8.8. foksi, 15.8. fuku, 22.8. tango, 28.8. cha cha.

Espoo-päivä

Espoo-päivää juhliitaan perjantaina ja lauantaina 24.-25.8. Tarjolla on ohjelmaa aamusta iltaan ympäri kaupunkia. Ta-pahtumatiedot saat elokuussa Espoo-lehden välistä tai sivulta www.espoopäivä.fi. Tule mukaan yhteiseen kaupunkijuhlaan!

Anneli Tuominen-Halomo



Livskraft för äldre

Seniorrådgivning Nestor betjänar på tfn 09 816 333 33 vard. kl. 9–15. nestori@espoo.fi. www.esbo.fi/seniorer

Tandvårdens tidsbokning. Icke-brådskanie vård, vardagar kl. 7.45–16.00, tfn 09 816 30300.

Du kan avboka eller flytta icke-brådskanie tider på webben: espoo.fi/eterveys. Brådskanie vård: vardagar kl. 7–16, tfn 09 816 35900 eller på webben espoo.fi/eterveys. Vardagar kl. 14–21 och veckoslut och helger kl. 8–21, tfn 09 3104 9999 (Haartmanska sjukhuset). Nattjour varje dag kl. 21–08, tfn 040 621 5699 (Tölö sjukhus olycksfallsstation).

Hemvården kan ge stöd i de vardagsbestyr som de äldres egna eller deras anhörigas resurser inte räcker till för. Du kan be om en bedömning av servicebehovet från seniorrådgivningen och servicehänvisningen Nestor, tfn 09 816 33 333 vardagar kl. 9–15.

På sommaren ordnas olika slags idrottsevenemang, till exempel gymna på olika håll i Esbo och promenader längs Strandpromenaden. Motionsrådgivning per telefon: 09 8166 0800. I juni rådgivning mån–tors kl. 12–13 och i augusti mån–fre kl. 12–13. Motionsrådgivningen har stängt 22.6–31.7. www.espoofin/hajattulikkunta

Njut av havet! Esbodor som fyllt 68 år och har Sportarb-band 68+ får aka skärgårdsbåtarna till utöarna i Esbo gratis. Du får ta med dig en vän som fyllt 18 år. Av friluftsbarna i Esbo lämpar sig Stora Kalvholmen bra för personer med rollator eller barnvagn. Tidtabellerna för skärgårdsbåtarna i Esbo www.esbo.fi -> Kultur och idrott > Friluftsliv > Skärgårdstrafik

I Esbo kulturcentrum (Kulturplatsen 2, Hagalund) firas körsångsdag lördagen 9.6. I en avslutningskonsert för barnens körkurs kl. 13–15 framför deltagarna musik från olika länder med rörelser, lek och glans.



Kotihoidon työntekijä Alice Rodriguez on Kyllikki Niinimäelle kuin ystävä.

Hoitajasta tulee ystävä

– Minä pärjään kotona, kun minulla on tämä ihana kotihoito, Kyllikki Niinimäki sanoo.

Teija Varis
Kuvat Elise Kyhälä

Kauniissa kerrostalohuoneistossa Espoon keskuksessa on parvekkeenovi auki, sillä ulkona on helle. Kevään valo, lämpö ja lintujen liverrys tulvivat Kyllikki Niinimäen kotiin. Vielä pari kuukautta sitten Niinimäki liikkui rollaattorilla. Sitten tuli keuhkokuume ja influenssa, ja hän joutui sairaalaan.

– Sairaala-reissun jälkeen olen ollut ihan jalaton. Mutta kyllä minä pärjään kotona, kun minulla on tämä ihana kotihoito. Olen niin tyytyväinen, sanoo tänä vuonna 83 vuotta täyttävä Niinimäki.

Kotihoito käy Niinimäellä viisi kertaa vuorokaudessa, neljä kertaa päivällä ja kerran yöllä.

– Niin kultaisia ovat nämä Espoon kotihoidon työntekijät. Silloinkin kun tulin sairaalasta kotiin, niin tänne tuli heti kaksi hoitajaa minua autamaan, Niinimäki muistelee. Niinimäki on ollut yhdeksän vuotta kotihoidon asiakas. Hän kehuu hoitoa suurimmoiseksi. Ilman sitä hän ei kotona enää pärjäisi.

– Nämä ovat olleet hienot yhdeksän vuotta. Minua ihan harmittaa kun kotihoitoa ja sairaanhoitoa moititaan, sillä minä olen aina saanut hyvää hoitoa. Jos on tullut uusi sairaus, niin aina siihen on lääke löytynyt. Minulla ei ole koskaan ollut huonoa kotihoitajaa, vaan kaikki ovat olleet mukavia ja hyviä, hän sanoo.

Erityisen mieluinen on Alice Rodriguez, joka työskennellyt kotihoitodossa seitsemisen vuotta. Jo useamman vuoden hän on ollut Niinimäen omahoitaja.

– Alice on ihan huippuhyvä hoitaja ja kultainen ihminen. Hän tuli minua Jorviinkin katsomaan. Olin siitä niin mielissäni.

Kotihoito

■Kotihoidon palveluista ja asiakkaaksi hakeutumisesta voit kysyä Senioreneuvonta Nestorista puh. 09 816 33 333 (ma-pe klo 9–15), nestori@espoo.fi

Niinimäki lisää, että hoitajat eivät ole pelkästään taitavia työntekijöitä, vaan usein kotihoidon työntekijän kanssa muodostuu läheinen ja lämmin suhde.

Alice Rodriguez kertoo, että Kyllikin kotona asumista tukevat myös hyvät apuvälineet. Kotoa löytyy mm. vesakoro, seinätanko, kylpytuoli, kävelyteline ja sairaalasänky.

Lisäksi Niinimäen palvelukokonaisuuteen kuuluu ruokapalvelu, joka tuo hänelle seitsemän ruoka-annosta viikossa. Myös turvapu-

lin kulkee mukana kaulassa, vaikka Niinimäen ei enää tarvitse asua yksin. Hänen poikansa Hannu muutti samaan asuntoon ja auttaa äitiään tarvittaessa.

– On tämä niin hienoa ja arvokasta kun saan olla kotona. Sairaalassa minulla tuli aika pitkäksi.

Niinimäen olohuoneessa on suuri televisio, toinen televisio on makuuhuoneessa. Niitä tulee kuulemma katsottua paljon. Lempiohjelmiin kuuluvat mm. uutiset, Puoli Seitsemän – johon Niinimäki toivoisi tekstitystä – Holby Cityn sairaala sekä Syke.

Kyllä minä euroviisutkin katsoin ja tietenkin kaikki Suomen jääkiekkomatsit! Ai hyvä ihme että täällä oli kova meteli kun me Hannun kanssa katsottiin Kanada-matsia. Hyvin siinä kävi, hän nauraa kihertää.

Vaikka Niinimäen liikkuminen on haasteellista, ei se Rodriguezin mukaan tee asiakasta surulliseksi tai masentuneeksi. Niinimäen voimavaroja ovat Rodriguezin mukaan juuri positiivisuus



ja iloisuus, sekä motivaatio omaan kuntoutumiseen.

– Kyllikki on asiakkaana ihan paras. Hän on aina hyväntuulinen ja hymyileväinen. On hienoa, että hän on myös hyvin motivoitunut kuntoutumiseen. Hän ei halua jäädä vuoteeseen, vaan haluaa kävellä ja olla tässä päivässä kiinni, Rodriguez kehuu.

Haastattelun aikana Niinimäen puheessa toistuu useaan otteeseen kiitollisuus, jota hän tuntee kotihoitoa kohtaan.

– Tehän tulitte kuin tilauksesta, sillä olen ajatellut itsekseni, että haluaisin kiittää Espoon kotihoitoa Länsiväylän sivuilla. Jos minulla vielä elonpäiviä riittää, ja saan asua kotona - vaikka huonokuntoisenakin - niin en ole siitä yhtään masentunut. Olen optimisti, hän hymyilee.

Erilaiset apuvälineet tukevat kotona asumista.

Palot syttyvät useimmiten keittiössä

Elise Kyhälä

Paloturvallisuus koostuu monesta asiasta.

Teija Varis

Johtavan palotarkastaja **Pauliina Kopran** ja turvallisuuskouluttaja **Timo Leväsen** mukaan kodin paloturvallisuus koostuu monesta asiasta. He muistuttavat, että jokainen voi itse tehdä pieniä tekoja oman ja läheisten paloturvallisuuden parantamiseksi.

Esteettömät kulkureitit ovat yksi paloturvallisuutta lisäävä asia.

– Erityisen tärkeää paloturvallisuuden ja nopean poistumisen kannalta on se, ettei tavaroita säilytetä lattialla, he sanovat.

Jokaiseen kotiin kuuluu toimiva ja oikein asennettu palovaroitin. Se antaa aikaa pelastautumiseen.

– Palovaroitin tulee sijoittaa kattoon, jolloin se reagoi mahdollisimman varhain alkavaan paloon. Jokaisessa asunnossa tulee olla jokaista alkavaa 60m2 kohden vähintään yksi palovaroitin jokaisessa kerroksessa. Pelastuslaitos suosittelee palovaroitimia jokaiseen makuuhuoneeseen sekä poistumisreittien varrelle.

Niin ikään joka kotiin soveltuva alkusammutusväline on sammutuspeite.

– Sillä saa helposti ja nopeasti pienet palonallut sammutettua tai palon leviämistä rajoitettua. Jos asunnossa on tulisia, suosittelemme myös käsiammuttimen hankkimista.

Ikääntyminen saattaa tuoda mukanaan muutoksia, jotka on hyvä ottaa huomioon kodin paloturvallisuutta mietittäessä.

– Ikääntyminen saattaa esi-



Lieden lähetyillä säilytettävät tavarat ovat usein syynä keittiöpaloihin.

merkiksi heikentää muistia ja yleistä toimintakykyä. Tästä johtuen erilaiset tapaturmat ja vahingot voivat lisääntyä, ja omatoiminen poistuminen hätätilanteesta vaikeutuu. Mikäli henkilöllä on kuulon kanssa ongelmia, tulee huolehtia siitä, että asunto varustetaan oikeanlaisella tärinällä/valomerkein hälyttävällä palovaroitimella.

Suurin osa kotien tulipaloista aiheutuu huolimattomuuden ja välinpitämättömyyden seurauksena. Ikäihmisten kodeissa suurin vaaranpaikka sijaitsee keittiössä.

– Keittiöstä lähtee vuosittain noin tuhat tulipaloa koko Suomessa. Länsi-Uudenmaan pelastuslaitoksen alueella vuosien 2015-2018 aikana yli 65-vuotiaiden kotona syttyneistä paloista valtaosa

on aiheutunut valvomattomasta tai huolimattomasta ruoanlaitosta. Ruoka unohtuu liedelle, kun yritetään tehdä montaa asiaa samaan aikaan.

Ruoanlaitosta aiheutuvien palojen (liesipalojen) ehkäisemiseen löytyy monia hyviä turvavaroitteita, joita voi kytkeä liesiin. Niitä ovat mm. erilaiset ajastimet, liesivahdit ja liesisuojaat.

– Tahattomia, eli ei ruoanlaitosta aiheutuvia paloja, kuten sitä, että liesi kytkeytyy epähuomiossa päälle, voi ehkäistä sillä, ettei säilytä liedellä päällä tai sen välittömässä läheisyydessä (noin 20 cm) mitään tavaraa. Mikäli ikäihminen ei itse enää valmista ruokaa, voi paloriskin välttää kytkemällä liedien kokonaan pois käytöstä (irti seinästä).

Viisi keinoa, jotka tuovat lisää laatua ja vuosia elämäsi

Tehdään yhdessä
HYVINVOIVA ESPOO

OLEN OSA YHTEISÖÄ: Yhteys toisiin ihmisiin on yksi hyvän elämän kulmakivi. Luo ja ylläpidä yhteyksiä kotona, töissä, koulussa ja lähiyhteisössä. Jaa ilot ja surut päivittäin toisten kanssa, se keventää mieltä. Hyviin ihmisuhteisiin kannattaa panostaa päivittäin.

NAUTIN LIKKUMISESTA: Lähde luontoon haukkaamaan ulkoilmaa, ota ystävä mukaan kävelylenkille tai hyppää pyörän selkään. Tapalle tanssiaskelia, pelaa kaveriporukassa tai sukella pinnan alle. Valitse itsellesi sopiva liikkumismuoto ja nauti sen tuomasta hyvästä olosta.

OLEN LÄSNÄ: Ole utelias ja tee havaintoja kaikilla aisteilla. Huomaa vuodenaikojen vaihtelu, auringonlasku ja puistossa loikkiva jänis. Havahdu hetkeen, missä tahansa oletkin. Ole tietoinen omista tunteistasi ja opettele elämään niiden kanssa. Jaa kokemusesi muiden kanssa.

LAITAN HYVÄN KIERTÄMÄÄN: Kiitos ja hymy piristävät jokaisen päivää. Tee hyvä teko ystävälle tai ventovieralle. Anna aikaa läheisille ja vapaaehtoistyöhön. Katso ympärilläsi: hyvillä teoilla lisäät onnellisuutta ja saat myös itsellesi hyvän olon.

Kaverin kanssa merelle!

Espoolainen 68-vuotias tai vanhempi pääsee maksutta saaristoveneellä Espoon ulkosaariin. Nyt mukaan saa maksutta ottaa 18 vuotta täyttäneen ystävän.

Teija Varis

Espoon liikuntasuunnittelija **Esa Yletyinen** kannustaa senioreita tarttumaan mahdollisuuteen.

– Yksin ei tule niin helposti lähdettyä varsinkaan uusiin paikkoihin. Mutta nyt kun +68 Sporttirannekkeen käyttäjät saavat ottaa maksutta mukaan ystävän, niin toivotavasti mahdollisimman moni starttaa tutusta pihapiiristä ja lähtee nauttimaan Espoon upeasta saaristosta ja merellisistä elämyksistä, Yletyinen vinkkaa.

– Onhan oma vene ja vaikka oma kipparikin kiva, mutta nauttiakseen merellisestä kesästä niitä ei Espoossa välttämättä tarvitse, hän lisää.

Yletyinen korostaa, että



Espoon saaristoon pääsee tutustumaan helposti saaristoveneillä. +68 Sporttirannekkeen haltijat voivat ottaa tänä kesänä mukaan ystävän maksutta.

uudessa palvelussa halutaan mennä senioreiden ehdolla. Saaristoystävänä voi olla seniorin oman valinnan mukaan

sukulainen, tuttu tai vaikka naapuri.

– Kannustamme senioreita osallistumaan, olemaan aktiivisia ja hyödyntämään monia muitakin heille suunnattuja palveluita. On mukavaa, että eri toimintojen kautta pääsee

vielä varttuneella iällä luomaan luontevasti myös uusia ystävyysyhteistyösuhteita.

Yletyinen iloitsee, että Es-

poon edustalla on tarjolla monenlaisia ulkoilusaaria. Osa saarista soveltuu luontoretkeilyyn, osa vaikkapa marjastamiseen.

– Ja joskushan voi olla mukava ajaa vain saaristokierros veneellä ja nauttia upeista maisemista eväitä popsien, hän ehdottaa.

Yletyisen oma suosikki on Iso Vasikkasaari, jota hän kutsuu ”meidän kaikkien olohuonepaikaksi”. Iso Vasikkasaari sijaitsee Matinkylän edustalla ja sopii erityisen hyvin senioreille, sillä siellä on hyvät palvelut kuten kioski, kesäravintola ja vesivessa.

– Saari on myös melko esteetön, joten sinne pääsee huonompijalkainenkin nauttimaan ulkoilusta ja vaikka grillailusta keittokatoksilla. Esteettömyyden ansiosta se sopii hyvin myös rollaattorin ja lastenvaunujen kanssa tulevalle. Eli se on mitä mainioin kohde viettää laatu-aikaa myös eri sukupolvien välillä, hän vinkkaa.

Espoon saaristoveneiden aikataulut www.espooliikunta.fi -> Kulttuuri ja liikunta -> Ulkoilu -> Saaristoliikenne

Hyvinvointia ja liikuntaa

Kysy liikunnasta, liikkumisesta ja liikuntamahdollisuuksista Espoossa! Liikuntaneuvontaa puhelimitse 09 8166 0800. Kesäkuussa neuvontaa ma-to klo 12–13 ja elokuussa ma-pe klo 12–13. Liikuntaneuvonta on suljettu 22.6.–31.7. www.espooliikunta.fi/ohjattuliikunta

SENIORIT LIIKKEELLE JA VENERETKILLE

Veneretki Isoon vasikkasaareen ti 5.6. klo 9–16. Liikuntaa, kulttuuria ja yhdessäoloa merellisessä Espoossa.

Veneläiset:

- ryhmä: meno 9.00, paluu 14.30
 - ryhmä: meno 9.30, paluu 15.00
 - ryhmä: meno 10.00, paluu 15.30
- Lähtö Nokkalan venesatamasta, Nokkalanniemi 2. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittaudu p. 09 8166 0800 ma-pe klo 12–13 tai netissä <https://resurssivaraus.espooliikunta.fi/ohjattuliikunta>. Maasto sopii myös liikuntaesteisille. Mahdollisuus makkarapaistoon (omat eväät). Maksuton.

Espoon rantalomaviikon tapahtuma senioreille ti 31.7. klo 12–14, Haukilahden uimarannalla, Mellstenintie 6. Ohjattua jumppaa, tasapainoharjoittelua, asahia, sauvakävelyä ja kesäisiä pelejä. Ei ilmoittautumista. Maksuton.

Senioreiden veneretki uuputeen saaristomuseo Pentalaan ke 20.6. klo 10–15

Lähtö Nokkalan venesatamasta klo 10 tai Suinonsalmesta klo 10.30. Museo-esittely, rentoa ulkoliikuntaa ja mukavaa yhdessäoloa. Maasto saarella on osin vaikeakulkuisia, joten emme suosittele retkeä liikuntarajoitteisille. Ilmoittautumiset p. 09 8166 0800 ma-pe klo 12–13 tai internetissä <https://resurssivaraus.espooliikunta.fi/ohjattuliikunta>. Saarella on kahvio. Mukaan voi ottaa myös omat eväät. Maksuton.

Eläkeläisten veneretki Stora Herrö-

seen ma 20.8. klo 9–16

Lähtö Otaniemen saaristovenelaiturista klo 9.00 sekä Svinöstä Hanikasta n. klo 10. Ilmoittautumiset p. 09 8166 0800 ma-pe klo 12–13 tai internetissä <https://resurssivaraus.espooliikunta.fi/ohjattuliikunta>. Maasto saarella on osin vaikeakulkuisia, joten emme suosittele retkeä liikuntarajoitteisille. Mahdollisuus saunomiseen ja makkarapaistoon (omat eväät). Maksuton.

SUVILIIKUNTAA PALVELUTALOILLA

Palvelutalojen ja hoivakotien pihapiirissä jumppaa, kesäisiä pihapelejä, kisailuja, venyttelyä ja liikuntavinkkejä. Ei ilmoittautumista. Maksuton.

ke 30.5. klo 10–12 Leppävaaran elä ja asu-seniorikeskus, Säterinkatu 3.

ke 30.5. klo 10–12 Soukan elä ja asu-seniorikeskus, Soukankaari 7.

to 31.5. klo 10–11.30 Kauklahden elä ja asu-seniorikeskus, Hansakartano 4.

to 31.5. klo 10–11.30 Tapiolan palvelukeskus, Länsituulentie 1.

ma 4.6. klo 10–12 Matinkylä palvelutalo Mereo, Piispansilta 16 A.

ke 6.6. klo 13–15 Karakallio palvelutalo Hopeakotka, Kotkapolku 2

to 7.6. klo 13–15 Viherlaakson muistikeskus, Kuusiniemi 13–15.

ti 12.6. klo 13–15 Viherlaakso Hoitokoti Iltala, Viherlaaksonranta 19.

ke 13.6. klo 14–15.30 Kivenlahti palvelutalo Merikartano, Tyrskyvuori 6.

to 14.6. klo 13.30–15.30 Espoonlahti palvelutalo Puistokartano, Merikansantie 2 C.

pe 3.8. klo 13–14.30 Mankkaa Taavin muistipalvelukeskus, Nauhakuja 2.

ma 6.8. klo 13–14.30 Lintuvaara Hoivakoti Villa Linnea, Töyhtötiajentie 3.

ma 6.8. klo 13–14.30 Tillinmäki Atten-do Vuoripirtti, Vuoripirtintie 4.

ti 7.8. klo 13–14.30 Attendo Harmaaniitty, Harmaaniityntie 5.

ke 8.8. klo 13–14.30 Lystinmäki Atten-do Olarinpuisto, Isoistentie 1.

SENIOREIDEN LIIKUNTA-AAMUT (ULKOLIIKUNTAA)

Monipuolista ja hauskaa ohjattua liikuntaa ulkona senioreille. Ohjelmassa esim. lihaskuntoa, tasapainoharjoittelua, jumppaa ja pelejä. Ei ilmoittautumista. Maksuton.

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja

4, kokoontuminen uimahallin pääoven edessä, tiistaisin klo 10.30 – 12: 5.6. Kuntopiiri, 12.6. Pelit ja 19.6. kävely + kahvit (omakustanteinen).

Matinkylän monitoimitalo, Matinrait- ti 17, kokoontuminen pääoven edessä, maanantaisin klo 9 – 10.30: 4.6. Kuntopiiri, 11.6. pelit, 18.6. kauden päätös: kävely + kahvit (omakustanteinen).

Tapiolassa kokoontuminen Tuulimäen väestönsuojan ylätasanteella Satakielitaloa vastapäätä, Itätuulenkuja 9, keski- viikkoisin klo 9.30 – 10: 30.5. kävely ja tanssi, 6.6. kävely ja lihaskunto, 13.6. pelit, 20.6. kauden päätös kävely + kahvit (omakustanteinen).

KESÄAAMUN REIPPAILUA

Ohjattua jumppaa, lämmittelyä, lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyä. Ei ilmoittautumista. Maksuton.

Puistojumppaa

● **Espoonlahden uimahallin takapihalla,** Espoonlahdenkuja 4, ma 4.6. ja 18.6. klo 12–14.45.

● **Olarin asukaspuistossa,** Meteorinkatu 7, to 7.-21.6. klo 11–11.45.

● **Tapiolan asukaspuistossa,** Lou-

henkuja 4, ti 5.6.-19.6. ja 31.7.-14.8 klo 10.15. –11.

Ranta-asahia **Matinkylän uimarannalla,** Matinlahdenranta 1, ke 30.5.-27.6. klo 10–10.55.

Rantajumppaa **Klobbenin uimarannalla,** Soukanlahdentie 12, ke 6.6.-20.6. klo 14–14.45. Oma pyyhe mukaan.

Jumppaa **Tuulikiinsillalla Tapiolas- sa,** Ainoan edessä, to 7.6.-28.6. klo 11–11.45.

Merivesijuoksuopastusta **Matinkylän uimarannan laiturilla,** Matinlahdenran- ta 1, ke 6.6.-27.6.

klo 11–11.20. Vesijuoksun perusteita ja tekniikkaa uimataitoisille. Vesijuoksuvoit- tä on lainattavissa. Ei ilmoittautumista, maksuton.

Tanssillinen nurmijumppa **Leppävaaran stadionin nurmella,** Veräjäpellonkatu 17, ke 20.6.-29.8. klo 13–13.45. Ohjaaja on ”läsnä” virtuaalisesti, voit seurata ohjaajaa näytöltä.

Kehonhuoltoa **Leppävaaran stadionin nurmella,** Veräjäpellonkatu 17 ke 20.6.-29.8. klo 14–14.45 Ohjaaja on ”läsnä” virtuaalisesti, voit seurata ohjaajaa näytöltä.

LÄHILIIKUNTAPAIKAT TUTUKSI

Ohjattua jumppaa ja lähiliikuntapaikkaan tutustuminen. Ei ilmoittautumista. Maksuton.

ti 5.6. klo 14–15 ja ke 20.6. klo 17.30–19 Kivenlahden uimaranta, Merivalkeampi 11.

ma 18.6. klo 10–12 ja ke 8.8. klo 10-11.30 Kalajärvi Hiirisuon asukaspuisto, Pohjoisentie 1.

ma 25.6. klo 16.45–17.45 Säterinniityn lähiliikunta-alue, Säterinpuistontie 5.

to 28.6. klo 10–11 Leppävaaran urheilupuisto ulkokuntosali, Veräjäpellonkatu 17.

KÄVELYLLE RANTARAITILLE

Lähde rantaraitille. Kävelyenkin pituus n. 3 km. Sisältää helppoa jumppaa, kävelyä, lihaskuntoliikkeitä, tasapainoharjoitteita ja venyttelyä. Soveltuu myös liikuntarajoitteisille. Ei ilmoittautumista. Maksuton.

Tiistaisin 29.5.-7.8. klo 14–15.30 (29.5.-31.7.) Lähtö- ja paluupaikka Matinkylän uimaranta, Cafe Merenneidon edustalta, Matinlahdenranta 3. Huom! ti 7.8. rantaraitille lähtö ja paluu Päivänkehrän koulu, Päivänkehräntie 2, klo 17–18.

Torstaisin klo 14–15.30 (31.5.-2.8.) Lähtö- ja paluupaikka: Otsolahden venesatama, Sateenkaari 9

ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN LIIKUNTA-RYHMIIN

Syksyn liikuntaohjelma julkaistaan juhanusviikolla netissä www.espooliikunta.fi/ohjattuliikunta. Syksyn liikuntakausi alkaa 27.8. Puhelinilmoittautumiset alkavat alueit- tain: ti 14.8. klo 9-10 Kalajärvi, ti 14.8. klo 10.30-11.30 Keski-Espoo, ti 14.8. klo 12.30-13.30 Tapiola, ke 15.8. klo 9-10 Karakallio, Viherlaakso ja Järvenperä, ke 15.8. klo 10.30-11.30 Leppävaara, ke 15.8. klo 12.30-13.30 Espoonlahti, to 16.8. klo 9-10 Matinkylä-Olari. to 16.8. klo 10.30-11.30 ja klo 12.30-13.30 sekä pe 17.8. klo 9-10 kaikki alueet. Ilmoittautu- mispuhelin on avoinna klo 9–11, puh. 09 8166 0800.

Netti-ilmoittautumiset:

<https://resurssivaraus.espooliikunta.fi/ohjattuliikunta> avataan alueittain yllä mainittuina päivinä klo 9. Netissä ilmoit- tautumista varten tarvittavat verkkopank- kitunnukset. Maanantaista 20.8. alkaen voit ilmoit- tautua kaikkien alueiden ryhmiin netissä tai puhelimitse.