

Hyvinvointityö Espoossa

Leppävaaran seniorit 28.11.2024

Hyvinvointipäällikkö
Taru Ikäheimonen

Hyvinvointityö Espoossa

- Jokainen kaupungin työtehtävä **sisältää hyvinvoinnin näkökulman**
- Jokainen kaupungin **työntekijä edistää omalla toiminnallaan kuntalaisten hyvinvointia**
- **Kuntalaiset** otetaan mukaan suunnitteluun ja vaikuttamaan heitä koskeviin asioihin

Hyvinvointiin liittyvää työtä tehdään Espoossa kaikilla toimialoilla eri näkökulmista

Hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden edistäminen

Konsernihallinto	Elinvoima	Kasvu ja oppiminen	Kaupunkiympäristö
Strategia ja kehittäminen	Elinkeino ja työllisyys	Ruotsinkieliset sivistyspalvelut	Ympäristö- ja rakennusvalvontakeskus
Rahoitus ja talous	Kulttuuri	Suomenkielinen varhaiskasvatus	Kaupunkisuunnittelukeskus
Henkilöstö	Liikunta ja urheilu	Suomenkielinen perusopetus	Kaupunkitekniikan keskus
Hallinto ja lakiasiat		Suomenkielinen 2. asteen koulutus ja nuorisopalvelut	Tilapalvelut-liikelaitos
Sisäinen tarkastus			

Hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden edistämisen tiimi (Hyteo-tiimi)



Taru Ikäheimonen
Hyvinvointipäällikkö

Hyvinvoiva Espoo
-kehitysohjelma



Lisbet Salomonsson-Manninen
Kuntalaisten osallisuus

Vammaisneuvosto



Maria Tiilikkala
Yhteisö- ja järjestötyö

Vanhusneuvosto



Elviira Nieminen
Viestintä ja ehkäisevä päihdetyö



Paula Harle
Vaikuttamistoimielinten tuki

Tavoitteet 2024

Hyvinvointitiimin
rakentuminen ja työn
painopisteiden
määrittely

Tulosyksiköiden
hyvinvointityön
tunnistaminen
kaupungin sisällä

LUVNin ja Espoon
hyte-yhdyspintojen
tunnistaminen ja
yhteistyön
aloittaminen

Hyvinvointityön
johtamisen
rakenteen
uudistaminen

Kaupunkitasoisen
hyvinvointityön
näkyminen myös
ulospäin

Hyte-tietopohjien
tunnistaminen ja
työn kehittäminen
saadun tiedon
pohjalta



Hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden edistäminen ikäihmisten näkökulmasta

Hyvinvointityön keskiössä ihminen



Ikäihmisten palvelut Espoossa

Hyvinvointialueen ja Espoon työnjako



Järjestöyhteistyö ja vapaaehtoistyö

Järjestöavustukset

Järjestöjen päivä huhtikuussa 2025

Järjestöyhteistyön suunnitelma

Asukasyhdistykset ja kaupunginosayhdistykset

Messut suuralueittain yhteistyössä asukasyhdistysten ja järjestöjen kanssa

Taloyhtiöklubit toiminta

Tavarakonttilainaamo

Senioripaku

Espoon Senioripaku Välkky tuo mielekästä tekemistä ikäihmisten luokse. Kesällä 2024 toiminnassa oli mukana myös kirjaston elämysauto Välkky. Toiminta pysäkkipaikoilla tarjoaa ikäihmisille avointa ja maksutonta neuvontaa, liikunnanohjausta, jumppa- ja tanssihetkiä, monipuolisia taide- ja kulttuurisisältöjä, kirjaston esittelyjä ja mahdollistaa aidon yhdessä tekemisen.

Kohtaamispaikat

Espoon seudun kohtaamispaikat

☰ 🌐 **Espoon seudun kohta...** 🔍 ⋮
 Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Matalan kynnyksen kohtaamispaikat Espoon seudulla. Koonnut Samaan suuntaan -hanke/emy.fi 2023.
 30 958 näyttökertaa
 Julkaistu 28. helmikuuta

JAA

Kohtaamispaikat

- 📍 Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry - Esb...
- 📍 Kohtaamispaikka Valoemy
- 📍 Kohtaamispaikka Meriemy
- 📍 Naapuruustalo Matinkylä
- 📍 Raitin Pysäkki
- 📍 Espoon A-kilta Hykaa ry
- 📍 Manna-Apu ry
- 📍 Asukastila Kivenkolo
- 📍 Espoonlahden seurakunta
- 📍 Kohtaamispaikka Askel
- 📍 Kansalaistoiminnankeskus

Asumisneuvonta

Asumisneuvojat ovat sosiaalialan ammattilaisia ja he auttavat kaikkia apua tarvitsevia espoolaisia ratkaisemaan asunnon saamiseen ja asumiseen liittyviä haasteita. Palvelun tavoitteena on muun muassa vähentää häätöjä ja asunnottomuutta Espoossa.

Asumisneuvontapalvelua tarvitseva voi hakeutua asumisneuvontapalveluun itsenäisesti. Asumisneuvonta on kaupunkilaisille maksutonta.

asumisneuvonta@espoo.fi tai jätä soittopyyntö 044 727 3415 (ma-pe klo 8-18).

Soitamme sinulle takaisin virka-aikana 3 arkipäivän kuluessa.

Kaikukortti

Kulttuuri kuuluu kaikille. Kaikilla ei kuitenkaan ole varaa hankkia lippuja esimerkiksi museoon, teatteriin tai konserttiin. Ratkaisuksi tähän on kehitetty Kaikukortti.

[Kaikukorttikohteet Espoossa](#)

[Kaikukortin jakajat Espoossa](#)


[Kaikukorttitapahtumat Espoossa](#)


Seniorit

Edullista ja maksutonta liikuntaa senioreille


Espoon kaupunki tarjoaa monipuolisia ohjattuja liikuntaryhmiä senioreille. Lajivalikoimaan kuuluvat muun muassa erilaiset jumpat, kuntosaliharjoittelu ja vesijumppa.


 Senioreiden liikunta

 +68 Sporttiranneke

 Omatoimiliikunta

Kulttuurielämyksiä senioreille

 KulttuuriEspoo

 Kulttuuritapahtumat

 Kirjasto

Seniorit

Neuvontaa ja ratkaisuja arjen asioihin

Länsi-Uudenmaan Seniori-Info palvelee ikääntyneitä ja heidän läheisiään ikääntyneiden hyvinvointiin, arjen sujumiseen ja palveluihin hakeutumiseen liittyvissä kysymyksissä.

[↪ Länsi-Uudenmaan Seniori-Info](#)

[↪ Hyvinvointialueen palvelut ikääntyneille](#)

[↪ Apuvälinepalvelut](#)

Katso myös

[↪ Digituki Espoossa](#)

[↪ Tee järjestöyhteistyötä](#)

[↪ Osallistu ja vaikuta](#)

[↪ Vanhusneuvosto](#)

Ikäihmisten palvelut hyvinvointialueella

Hyvinvointia ikääntyneille

Hyvinvointia edistävällä toiminnalla on tarkoitus tukea ikääntyneiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, vahvistaa toimintakykyä ja edistää omatoimista elämää. Toiminta voi toteutua hyvinvointialueen, kunnan, kaupunkien, yksityisten toimijoiden tai kolmannen sektorin järjestämänä.



Ikääntyneiden hyvinvoinnin tietoiskut

Tutustu +60v. tietoiskuihin, joissa puhutaan ravitsemuksesta, mielen hyvinvoinnista ja turvallisesta arjesta.

**Ikääntyneiden hyvinvoinnin
tietoiskut**



Vapaaehtoistoiminta >

**Liikuntaa
ikäntyneille** >

**Kulttuuripalvelut
ikäntyneille** >

**Kursseja
ikäntyneille** >

Digiapu >

**Ikääntyneen
ravitseminen** >

Muistin tueksi >

Mielen hyvinvointi >

**Suun terveyden
edistäminen ja
omahoito** >

Päihteet >

Lähisuhdeväkivalta >

[Järjestöjen tuki](#) >[Varaudu
ikäntymiseen](#) >[Asumisen
aineistopankki](#) >[Valtakunnallisia
senioritoimijoita](#) >[Yksityiset
sosiaalipalvelujen
tuottajat](#) >[Epassin kotiin
tuomat palvelut](#) >

Toimintaa ja ikätoverien seuraa

Olkkari-toiminta tarjoaa mukavaa tekemistä ja ikätoverien seuraa matalalla kynnyksellä. Olkkari-toiminta on suunnattu erityisesti niille ikääntyneille, jotka eivät ole vielä löytäneet muusta ikääntyneiden tarjonnasta itselleen sopivia aktiviteetteja. Olkkaria järjestetään toimipisteissä ympäri Länsi-Uuttamaata sekä etänä Teams-videosovelluksen avulla.

[Löydä oman paikkakuntasi
olkkari-toimintaan](#) >[Etäolkkarit](#) >



Tule rohkeasti mukaan!

Tapiola: maanantaisin klo 10-12 ja torstaisin klo 12-13.30

Tapiolan palvelukeskus, Länsituuli 1, 3. krs, p. 046 877 1886

Soukka: keskiviikkoisin klo 13-15

Soukan palvelukeskus, Soukankaari 7, p. 046 877 2889

Espoon keskus: tiistaisin klo 10-12 ja torstaisin klo 12-14

Espoon keskuksen palvelukeskus, Kamreerintie 3, kauppakeskus Espoontori 3.
krs, p. 040 508 1923

Leppävaara: tiistaisin klo 10-12 ja 13.30-15

Leppävaaran palvelukeskus, Säterinkatu 3, p. 040 636 9859

Kohtaamispaikkoja Espoossa

Asukastila Kivenkolo Kivenlahti

Kaikille avoin oleskelun tila, joka tarjoaa myös ikääntyneille suunnattua toimintaa.

Naapuruustalo Matinkylä

Kaikille avoin kohtaamispaikka, jossa on tarjolla myös ikääntyneiden omia harrastus- ja vertaisryhmiä.

Kohtaamispaikka Valoemy Olari

Kaikille avoin kohtaamispaikka, johon voi tulla pistäytymään tai osallistumaan toimintaan.

Kohtaamispaikka Meriemy Kivenlahti

Kaikille avoin kohtaamispaikka, johon voi tulla pistäytymään tai osallistumaan toimintaan.

Kohtaamispaikka Lilla Karyll Espoon keskus

Kaikille avoin kohtaamispaikka, johon voi tulla pistäytymään tai osallistumaan toimintaan.

JADE-Ikääntyvien vieraskielisten yhdistys

Yhteistyörakenteet

FINGER-toimintamalli

- FINGER-toimintamalli on suomalaisen tutkimuksen pohjalta kehitetty monitahoinen interventiomalli, jonka tavoitteena on ehkäistä kognitiivista heikentymistä ja muistisairauksia iäkkäillä ihmisillä.
- Malli perustuu elintapamuutoksiin, joilla pyritään vaikuttamaan useisiin riskitekijöihin, kuten liikuntaan, ravitsemukseen, kognitiiviseen aktiivisuuteen sekä sydän- ja verisuoniterveyteen.
- Mallissa keskeistä on kohdistaa neuvonta erityisesti kohonneen riskin väestölle.
- Ohjauksen pääperiaatteina on harjoittelun yksilöllistäminen kullekin sopivaksi, ja sitä kautta ohjauksen ja harjoittelun riittävä haastavuus.



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Voimaa Vanhuuteen Länsi- Uudellamaalla

Syksy 2024

Länsi-Uudenmaan kuntien ja hyvinvointialueen yhteisiksi kehittämistavoitteiksi esitetään

Tavoitteet

- verkostotyön mallin luominen sekä sujuvan asiakasohjauksen kehittäminen,
- toimijoiden osaamisen lisääminen,
- ikäihmisten liikuntapalveluiden näkyvyyden ja vetovoiman vahvistaminen,
- liikuntatarjonnan, kuten voima- ja tasapainoryhmien, kehittäminen ja lisääminen,
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaisohjaajien koordinoinnin kehittäminen alueella ja
- liikuntaneuvonnan kehittäminen ohjelmavuosien aikana.

Toimenpiteet/keinot

Liikuntaneuvonnan asiakasohjauksen kehittäminen

Voima- ja tasapainoryhmät

Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kehittäminen

Viestinnän kehittäminen (yhteistyön mahdollisuudet?)



Etsivä työ iäkkäiden vieraskielisten parissa

JADE yhteisössä on alkanut keväällä 2024 etsivän vanhustyön työmuoto, jonka tavoitteena on tehdä ikääntyvien palvelut näkyväksi ja ohjata vieraskieliset ikääntyvät palvelujen pariin tarjoamalla omakielistä tukea ja palveluneuvontaa. Etsivää työtä toteutetaan Espoossa ja Helsingissä monikielisesti. Toimintakielinä ovat arabia, dari, englanti, farsi, mandariinikiina, kurdi (sorani), selkeä suomi, somali ja vietnam. Toiminnassa kehitetään omakielistä vertaistoimintaa, jalkaudutaan eri paikkoihin (mm. asukastalot, kauppakeskukset, kirjastot, kulttuurikeskukset, terveysasemat), joissa on mahdollisuus kohdata kohderyhmään kuuluvia. Toiminnassa tavoitellaan myös Sote-alan ammattilaisia, jotka tavoittavat kohderyhmään kuuluvia ja toteutetaan tarvittaessa kotikäyntejä ikääntyvien luo. Teemme yhteistyötä vieraskielisten järjestöjen, iäkkäiden palvelukeskusten, palvelupisteiden ja yhteisötalojen sekä viranomaisten kanssa.

Helsingin ja Espoon senioripalvelut ovat tarkoitettu kaikille kaupunkilaisille taustoistaan riippumatta. Etsivän työn tavoitteena on lisätä sosiaalista, psyykkistä, kognitiivista, kulttuurista ja hengellistä esteettömyyttä sekä edistää palvelujen saavutettavuutta vieraskielisille ikääntyville. Toiminnalla on mahdollista saada ikääntyvät vieraskielisten tarpeet ja toiveet näkyväksi palveluntuottajille ja lisätä vieraskielisten ikääntyvien osallisuutta, toimijuutta ja hyvinvointia. Etsivää työtä rahoittaa Helsingin kaupunki ja Länsi Uudenmaan hyvinvointialue vuoden 2024 aikana.

Yhteyshenkilö: Dora Puhakka, Moninaisuustyön asiantuntija (etsivä vanhustyö), dora.puhakka(a)jadeyhteiso.fi, 050 440 9097

Hyvinvointityön lähtökohta

Nähdyksi ja kuulluksi
tuleminen vuorovaikutus-
tilanteissa

Espoo-tarinan arvoissa pidetään tärkeänä
kunnioittavia kohtaamisia:

*”Toimimme avoimesti, oikeudenmukaisesti, tasa-
arvoisesti, yhdenvertaisesti, inhimillisesti ja
suvaitsevasti.”*

**Kaupungin jokaisella työntekijällä on tärkeä
rooli espoolaisten hyvinvoinnin
edistämisessä!**

