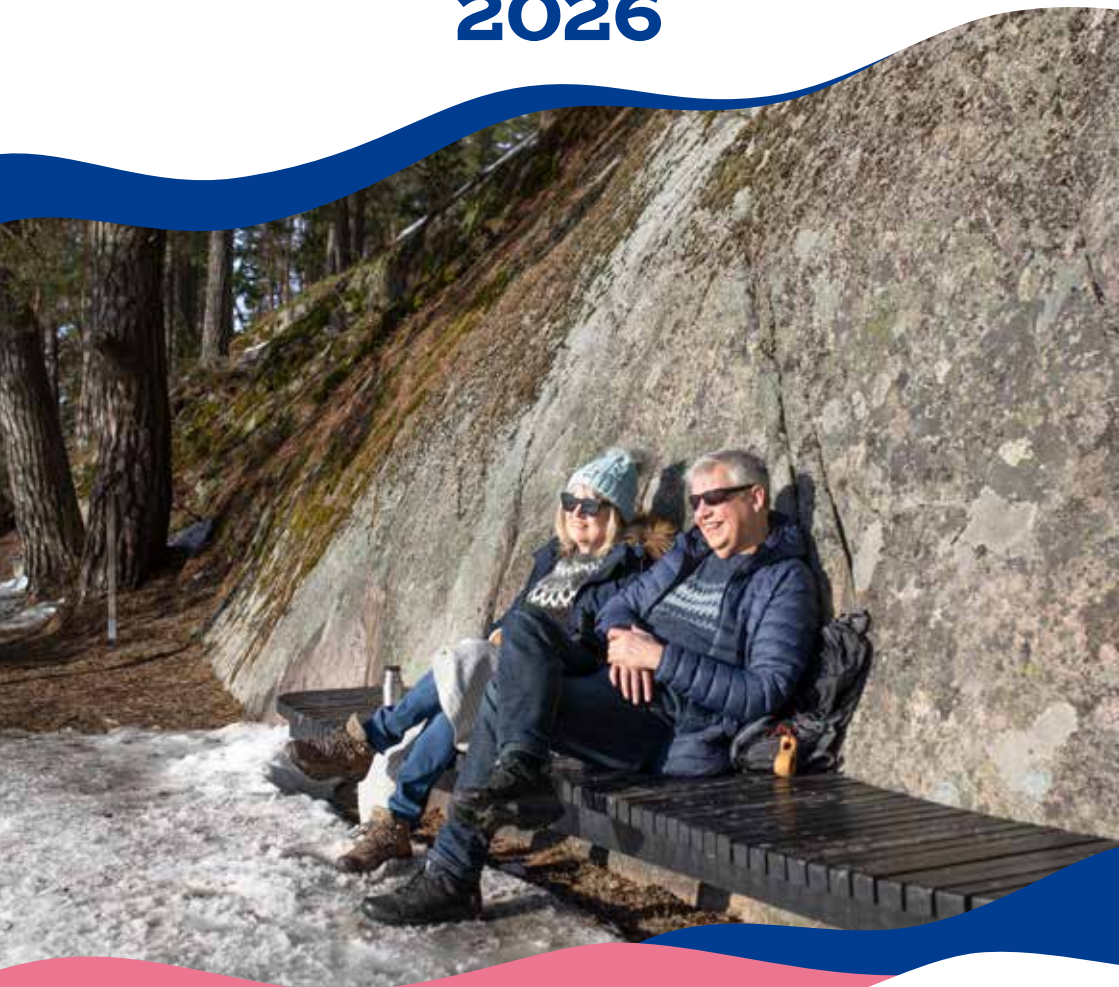


Palveluja Tuusulan ikäihmisille 2026



TUUSULA

Esipuhe

Hyvä tuusulalainen ikäihminen,

Tuusulassa on viime vuosina tehty monia tekoja, jotka tukevat hyvää arkea ja vahvistavat yhteisöllisyyttä. Olemme kehittäneet elinympäristöjä, palveluita ja kohtaamispaikkoja, jotta jokainen kuntalainen voisi elää aktiivista ja mielekästä elämää myös ikääntyessään.

Tämän ikäihmisten neuvoston toteuttaman esitteen tarkoituksena on tuoda näkyväksi ne monet mahdollisuudet, joita Tuusula tarjoaa ikäihmisille. Esitteestä löydät tietoa kunnan, Keusoten ja yhdistysten tarjoamista palveluista ja toiminnasta. Toivon, että saat siitä hyviä ja hyödyllisiä vinkkejä arkeesi.

Toivotan sinulle mukavia hetkiä Tuusulan tarjoamien aktiviteettien parissa!

Janne Mellin

pormestari

janne.mellin@tuusula.fi

Kannen kuva: Ohoi Creative, Kalle Särkkä

Kuva: Timo Nurmi



Tuusulan kunnan palveluita ikäihmisille

Voit esimerkiksi saada neuvoja asumisen asioihin, nauttia yhteisestä lounaasta, kokea kulttuurielämyksiä, liikkua ohjatusti, kohdata ihmisiä, oppia uutta ja vaikuttaa ikäihmisten asioihin.

TUUSINFO

Tuusulan kunnan keskitetty asiakaspalvelu TuusInfo palvelee kaikkia kuntalaisia sekä matkailijoita, yhdistyksiä ja yrityksiä.

Hyrylän palvelupiste

ma kello 8.00–17.30

ti-to kello 8.00–16.00

pe kello 8.00–12.00

Jokelan palvelupiste

ke kello 10.00–17.00

(lounastauko 13.00–13.30)

Kellokosken palvelupiste

to kello 10.00–17.00

(lounastauko 13.00–13.30)

p. 09 8718 3070

tuusinfo@tuusula.fi

TAPAHTUMAKALENTERI

Tuusulan Tapahtumakalenteri kokoaa yhteen paljon mukavia tapahtumia ja tilaisuuksia.

tapahtumat.tuusula.fi/fi-FI

YHTEISÖTILAT

Tarjoamme maksuttomia yhteisötiloja asukkaiden ja yhteisöjen kokoontumisiin ja yhdessä

tekemiseen. Yhteisötiloja on Hyrylässä, Jokelassa ja Kellokoskella.

p. 09 8718 3070, Tuusinfo

tuusinfo@tuusula.fi

ASUMISNEUVONTA

Voit olla kaikenlaisissa asumiseen liittyvissä asioissa yhteydessä ikääntyneiden asumisneuvojaan. Asumisneuvojan ohjaus ja neuvonta ovat maksuttomia.

p. 040 314 3068

ma–pe kello 9–15

asumisneuvoja Sanna Nieglick

sanna.neiglick@tuusula.fi

IKÄIHMISTEN RUOKAILUT

Tuusulan kunta järjestää arkipäivisin ikäihmisille yhteisöllistä lounasruokailua. Ruokailusta voi myös ostaa mukaan yli jäänyttä ruokaa. Toimintaa ei ole koulujen loma-aikoina.

Hyrylän yläaste kello 12.15–12.35

Jokelan yläaste kello 12.35–13.00

Kellokosken koulu

kello 12.40–13.00

Monio kello 12.00–12.20

Riihikallion koulu kello 12.15–12.35

tuusula.fi/ikaihmissen-ruokailu/

KIRJASTON PALVELUT

Kirjastopalvelut ovat avoimia kaikille. Kirjaston kotipalvelu tuo aineistot ja palvelut kotiin tuusulalaisille, jotka eivät pysty käymään kirjastossa vamman, sairauden tai iän takia.

Hyrylä

p. 040 314 3451 tai 040 314 3430

Jokela

p. 040 314 3073

Kellokoski

p. 040 314 3398

KULTTUURIPALVELUT

Tarjoamme saavutettavia taide- ja kulttuurielämyksiä tuusulalaisille ikäihmisille. Toteutamme koti-konsertteja ja palvelukotikiertueita sekä osallistumme vuosittain Vanhustenviikon ohjelmaan.

p. 040 314 3437

kulttuurituottaja Lotta Mikkonen
lotta.mikkonen@tuusula.fi

LIIKUNTAPALVELUT

Järjestämme eläkeikäisille ohjattua liikuntaa. Ryhmiin voivat osallistua myös nuoremmat eläkeläiset sekä pitkäaikaissairaat. Ryhmät ovat sekaryhmiä ja sopivat sekä naisille että miehille.

p. 040 314 2222

liikunnansuunnittelija
Sami Liehu
sami.liehu@tuusula.fi

MUSEON PALVELUT

Tuusulan museokohteita ovat Halosenniemi, Erkkola, Aleksis Kiven kuolinmökki, Kellokosken sairaalamuseo ja Klaavolan talo. Järjestämme myös erilaisia tapahtumia, luentoja ja tilaisuuksia. Museolla toimii aktiivinen vapaaehtoisten ryhmä, johon ovat tervetulleita mukaan kaikki kiinnostuneet.

museo@tuusula.fi tai

museopeda@tuusula.fi,

www.tuusula.fi/museot

OLOHUONETOIMINTA

Ikäihmisten olohuoneet ovat rentoja ikäihmisille suunnattuja kohtaamispaikkoja eri puolilla Tuusulaa. Olohuonetoiminta on avointa ja maksutonta matalan kynnyksen toimintaa, joka ei vaadi ennakkoilmoittautumista.

Ma kello 13.00–15.00, Mäntymäki, Luurikuja 1, Hyrylä

Ti kello 13.00–15.00, Kustaa Aadolf-kodin sali, Koulutie 12, Kellokoski

Ke kello 14.00–16.00, Ester Matilda-kodin sali, osoite Konduktöörinkuja 2, Jokela

To kello 13.00–15.00, Kalliopohjan kerhotila, Kalliopohjantie 5, C-rappu, Hyrylä

Pe kello 13.00–15.00, Riihikallion palvelukeskus, ravintola Rumpu, Pellavamäentie 5, Riihikallio

p. 044 973 3844

Tuusulan toimintakoordinaattori
Mia Meckelborg
mia.meckelborg@siskotjasimot.fi

TUUSULAN OPISTO

Tuusulan Opiston laaja ja monipuolinen kurssitarjonta soveltuu myös ikääntyville opiskeluun, harrastamiseen ja yhdessäoloon. Opiston kursseja järjestetään päivä- ja ilta-aikoina Hyrylässä, jossa kursseja on eniten uudessa Moniossa, sekä Kellokoskella.

**p. 040 314 3415 tai
p. 040 314 3418,
Opiston toimisto,
opisto@tuusula.fi**

JOKELAN KANSALAIPOISTO

Jokelan Kansalaisopisto järjestää luentoja, erilaisia kursseja sekä matalan kynnyksen päiväliikuntaa Jokela-talossa, Keskustie 20.

**p. 040 672 752
rehtori@jokelankansalaisopisto.fi
ja toimisto@jokelankansalais-
opisto.fi**



Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen yhteystietoja

Keusote vastaa sosiaali- ja terveyspalveluista sekä pelastustoimen ja erikoissairaanhoidon järjestämisestä Tuusulan, Hyvinkään, Järvenpään, Mäntsälän, Nurmijärven ja Pornaisten alueella.

IKÄIHMISTEN NEUVONTA JA OHJAUS

Kun sinua askarruttaa jokin omaan tai läheisen ihmisen ikääntymiseen, arkeen tai toimintakykyyn liittyvä asia.

**p. 019 226 0403, ma-pe klo 9–12,
neuvonta.ikaihmiset@keusote.fi**

TALOUDELLISEN TUEN NEUVONTA JA OHJAUS

Kun tarvitset neuvontaa taloudellisen tilanteen heikentymisen vuoksi, tai haluat hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea.

p. 019 226 0410

SOSIAALIPÄIVYSTYS

Kun tarvitset kiireellistä apua sosiaalisissa hätä- tai kriisitilanteissa, tai sinulla on suuri huoli toisen ihmisen tilanteesta.

**p. 019 226 0400, ma-pe klo 8–15
Virka-ajan ulkopuolella
p. 019 711 0721**

LÄHINEUVONTAPISTE

Ajanvarauksetonta ohjausta ja neuvontaa terveys- ja sosiaalipalveluihin liittyvissä asioissa, kuten apua lomakkeiden täyttämisen, tukea digitaalisten asiointikanavien käytössä tai tietoa eri palveluista.

**Etelä-Tuusulan sosiaali- ja
terveysasema, Hyryläntie 13**

Ma-ke klo 9–15 (tauko 11.30–12)

VASTAANOTTOPALVELUT

Ota yhteyttä omatiimiisi, kun tarvitset kiireetöntä lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin hoitoa.

Omatiimit palvelevat arkisin klo 8–16. Jos tarvitset hoitoa samana päivänä, valitse kiireellinen hoito (arkisin klo 8–16). Muissa asioissa valitse kiireetön hoito (arkisin klo 8–12).



Kuva: Keusote /
Iiro Rautiainen Photography

OMATIIMIEN PUHELINNUMEROT

- ✓ Hyrylän alue, sukunimi alkaa A-J, p. 019 226 0634
- ✓ Hyrylän alue, sukunimi alkaa K-Kempi, p. 019 226 0635
- ✓ Hyrylän alue, sukunimi alkaa Kemppe-Kuha p. 019 226 0652
- ✓ Hyrylän alue, sukunimi alkaa Kuhan-L, p. 019 226 0635
- ✓ Hyrylän alue, sukunimi alkaa M-R -kirjaimella, puhelin 019 226 0636
- ✓ Hyrylän alue, sukunimi alkaa S-Ö -kirjaimella, puhelin 019 226 0637
- ✓ Jokelan alue, sukunimi alkaa A-Ö -kirjaimella, puhelin 019 226 0639
- ✓ Kellokosken alue, sukunimi alkaa A-Ö -kirjaimella, puhelin 019 226 0638

**Voit tarkistaa Omatiimisi
puhelinnumeron Keusoten
verkkosivuilta.**

Hätätilanteessa soita 112

Seurakunnan toimintaa ikäihmisille

HYVÄN TUULEN TUVAT

Hyvän Tuulen Tuvat ovat kaikille avoimia, matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja eri puolilla Tuusulaa. Tuvat tarjoavat mukavan virkistys- tai lepo hetken, leppoisaa yhdessäoloa ja erilaista viikko-ohjelmaa. Hyvän Tuulen Tuvat toimivat Tuusulan seurakunnan ja kunnan yhteistyönä.

Leila Lukander-Pajula
p. 040 663 5141
leila.lukander-pajula@evl.fi

[www.tuusulanseurakunta.fi/
aikuisille/hyvan-tuulen-tuvat](http://www.tuusulanseurakunta.fi/aikuisille/hyvan-tuulen-tuvat)

KIVA NÄHDÄ -RYHMÄT

Kiva nähdä-ryhmissä kokoontutaan monenlaisen ohjelman merkeissä eri puolilla Tuusulaa.

Hyrylä: Siru Luoto
p. 040 766 4487
siru.luoto@evl.fi

Jokela: Pilvi Juvonen
040 630 9599
pilvi.juvonen@evl.fi

Kellokoski: Tiina Penttilä
040 724 6009
tiina.penttila@evl.fi

[www.tuusulanseurakunta.fi/
aikuisille/ikaihmiset/
ikaihmisten-ryhmat](http://www.tuusulanseurakunta.fi/aikuisille/ikaihmiset/ikaihmisten-ryhmat)



Tuusulassa toimivia yhdistyksiä

Voit tutustua yhdistysten toimintaan niiden omilla nettisivuilla ja kokoontumisissa. Tarvittaessa voit tiedustella yhdistysten yhteyshenkilöiden puhelinnumeroita **Tuusinfosta, p. 09 8718 3070.**

IKÄIHMISTEN NEUVOSTO

Ikäihmisten neuvosto on lakisääteinen kunnan ja sen alueella toimivien eläkeläis- ja vanhustyöjärjestöjen yhteistyöelin. Neuvoston tarkoituksen on edistää tuusulalaisten ikäihmisten palveluita, oikeuksien toteutumista ja hyvinvointia. Tämä palveluesite on ikäihmisten neuvoston laatima. Tavoitat ikäihmisten neuvoston sähköpostilla **ikaihminenneuvosto@tuusula.fi**

ELÄKELÄISYHDISTYKSET

Tuusulassa toimii seitsemän aktiivista eläkeläisyhdistystä. Yhdistykset järjestävät eläkkeelle jääneille henkilöille monipuolista matalan kynnyksen toimintaa, jonka tarkoituksena on osallistujien viihtyvyyden lisääminen, fyysisen ja henkisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä yhdessä olon ja mukavien kohtauksien mahdollistaminen. Toimintamuotoja ovat muun muassa erilaiset harrastusryhmät, yhteiskävelyt, kulttuuriretket ja ikääntyneiden edunvalvonta.

Eläkeliiton Tuusulan yhdistys ry, Hyrylä

tuusula.elakeliitto.fi

Hyrylän Eläkeläiset ry, Hyrylä

www.yhdistykset.elakelaiset.fi/hyryla/

Jokelan Eläkkeensaajat ry, Jokela

www.jokelanelakkeen-saajat.elakkeen-saajat.fi

Kellokosken Eläkeläiset ry, Kellokoski

www.kellokosken-elakelaiset.yhdistysavain.fi

Tuusulan Eläkkeensaajat ry, Hyrylä

www.tuusula.elakkeen-saajat.fi

Tuusulan seniorit ry, Hyrylä

www.tuusula.senioriyhdistys.fi

Tuusulan seudun eläkeläiset ry, Hyrylä

www.facebook.com/Tuusulan-SeudunElakelaiset/



Kuva: Ohoi Creative, Kalle Särkkä

MUUTA YHDISTYSTOIMINTAA

KESKI-UUDENMAAN YHDISTYSVERKOSTO

Tuusulan alueella toimivien sosiaali- ja terveysalan yhdistysten yhteystietoja voit tiedustella Keski-Uudenmaan yhdistysverkoston kautta. Verkoston jäsenjärjestöt järjestävät monenlaisia ryhmätoimintaa, organisoivat vertais- ja vapaaehtoistoimintaa ja järjestävät koulutuksia ja tapahtumia.

p. 045 182 5126
toiminnanjohtaja
Saana Sandholm
saana.sandholm@yhdistys-
verkosto.net

p. 045 129 7029
kehittämispäällikkö
Senja Liikonen
senja.liikonen@yhdistys-
verkosto.net

SISKOT JA SIMOT RY

Siskot ja Simot tuo iloa ikäihmisten ja vapaaehtoisten elämään monenlaisilla välittämisen keikoilla, kuten ulkoilut, yhteislaulut tai senioritanssit.

p. 044 973 3844
ma-pe klo 9–15
tuusula@siskotjasimot.fi
www.siskotjasimot.fi

SPR TUUSULAN OSASTO

Omaishoitajien vertaistapaamiset

Tule virkistäytymään, saamaan tietoa, vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia muiden omaishoitajien

kanssa. Ryhmä on avoin, joten voit tulla kerran tai useammin. Myös hoidettavat ovat tervetulleita mukaan.

p. 040 596 1601
Tiia Kylänpää

Ystävätoiminta

Yhdessä voimme lopettaa yksinäisyyden! Voit osallistua SPR:n ystävätoimintaan omien voimiesi puitteissa. Jo tunti tai kaksi kuu-
kaudessa antaa mahdollisuuden auttaa henkilökohtaisena ystävänä tai toimintaryhmässä.

p. 050 414 4232, Kaisu Tajakka,
kaisu.tajakka@osasto.punainen-
risti.fi

rednet.punainenristi.fi/tuusula

SPR JOKELA-NUPPULINNA

Järjestämme ystävä- ja saattaja-toimintaa sekä ensiaputoimintaa.

p. 040 706 1979
Riitta Kärki



Kuva: Ohoi Creative, Kalle Särkkä

LIIKUNTAA

JOKELAN RETKEILIJÄT RY

p. 040 831 4139
www.jokelan-retkeilijat.fi/yhteystiedot

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY

Erilaisia ryhmäliikuntatunteja
sekä Ikiliike-tunteja 60+ ikäisille.

p. 040 584 2089
info@syketuusula.fi
www.syketuusula.fi

TUUSULAN LATU JA PYÖRÄ RY

Lempeää liikuntaa luonnossa.

p. 040 561 2044
aune.heikkinen48@gmail.com
www.facebook.com/tuusulan-latujapyora/

TUUSULAN NYRKKEILYSEURA TUUSNY RY

Seniorikuntonyrkkeilyä.

p. 050 330 8817
tuusny@gmail.com
www.tuusulannyrkkeilyseura.fi

TUUSULAN VEIVARIT

Ikämiesten jääkiekkoa

p. 045 270 2211
pekka.50@hotmail.com

TAITOA JA TIETOA

TUUSULAN TAITOKÄDET RY

Yhdistyksen tavoitteena on ylläpitää käsillä tekemisen taitoa ja tasoa, koota yhteen käsillä tekijöitä ja käsillä tekemistä arvostavia ihmisiä sekä tehdä hyväntekeväisyyttä käsillä tekemisen taitoja hyödyntäen.

tuusulan.taitokadet@gmail.com
www.tuusulantaitokadet.com/

TAITO ETELÄ-SUOMI / TAITOKESKUS HYRYLÄ

Taito Etelä-Suomi ry on yhdistys, joka vie käsityökulttuuria eteenpäin monin eri tavoin. Tarjoamme monenlaista mukavaa käsityötoimintaa, kuten kankaankudontaa ja Taitokursseja.

Taitokeskus Hyrylä, Hyryläntie 12
p. 050 4685 649
hyryla@taitoetelasuomi.fi

IKÄIHMISTEN TIETOTEKNIikka- YHDISTYS ENTER RY

Enterin vapaaehtoiset vertaisopastajat neuvovat eri puolilla Tuusulaa senioreita maksutta, kiireettömästi ja henkilökohtaisesti tietokoneen, tabletin ja puhelimen käytössä. Varaa aika ja ota oma laite mukaan.

Monio, Hyrylä: ajanvaraus
Tuusulan Opiston toimistosta
p. 040 314 3415 tai p. 040 3143418

Jokelan kirjasto: ajanvaraus
kirjastosta p. 040 314 4040

Hyrylän kirjasto: ajanvaraus
kirjastosta p. 040 314 3441,
kirjasto@tuusula.fi



TUUSULA

Tuusulan kunta

www.tuusula.fi