



Tuusula

Tuusulan kunnan
ikäihmisten tiedotuslehti

Hertta

JOUKKOKIRJE

Lokakuu 2008, 6. vuosikerta

N:o 2

Pirjo Vainiota tapaamassa

Pirjo Vainio on aloittanut Tuusulan sosiaali- ja terveystoimenjohtajana elokuussa. Vainio on jo ennättänyt vieraila eri toimipisteissä, jotka tarjoavat palveluita ikäihmisille.

Tuusulan hoivapalvelut asiakaslähtöisiä

Hoivapalveluita kiertäessään Vainiota on lämmitänyt havainto siitä, että tuusulalainen vanhustenhuolto on asiakaslähtöistä. - Asioita osataan ajatella asiakkaan näkökulmasta, Pirjo Vainio sanoo. Palveluja räätälöidään asiakkaalle arvioidun tarpeen mukaan. - Meillä on erilaisia asiakkaita, joilla on erilaisia tarpeita, sosiaali- ja terveystoimenjohtaja korostaa.

Ikäihmisten parissa toimiva henkilökunta tietää, miksi he tekevät työtään. - Toimintatapa näkyy hyvin esimerkiksi Tuuskodossa, Vainio jatkaa. Tapaamiaan ikäihmisiä sosiaali- ja terveystoimenjohtaja luonnehtii tyytyväisiksi. - Toivottavasti asiakkaamme kokevat olevansa arvostettuja, sosiaali- ja terveystoimenjohtaja sanoo.

Ikäihmisten itsenäisyyttä tuetaan

Vainio korostaa, että jokainen on itse vastuussa terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Itsenäisyys ja itsellisyys ovat tärkeitä arvoja. Erilaisten ikäihmisille suunnattujen kyselyjen mukaan kotona asumista arvostetaan. - Vanhustenhuollossa kannustetaan itsenäisyyteen kautta linjan. Omien asioiden hoito ja mielen virkeys kulkevat käsi kädessä, Vainio sanoo.

Pirjo Vainion mukaan ennaltaehkäiseviä palveluita ei voi liikaa korostaa. Esimerkkeinä hän mainitsee neuvonnan, päivätoiminnan, ehkäisevät kotikäynnit ja yhdistysten tarjoaman toiminnan. Erityisen



Pirjo Vainio rouvien ympäröimänä päiväkahvilla Tuuskodossa.

ilahtunut Vainio on erityisryhmille suunnatuista liikuntaryhmistä.

Turvaranneke ei korvaa ihmistä

Vainio on huolissaan ikäihmisten yksinäisyydestä ja turvattomuuden tunteesta. Vainion mukaan tekninen turvaranneke ei ole kaikenkattava vempain. Hyvä neuvonta ja ihmisten kohtaaminen vähentävät turvattomuuden tunnetta.

- On tärkeää, että kunnasta löytyy yhteyshenkilö, johon voi helposti ottaa yhteyttä, Vainio sanoo. Hyvä neuvonta turvaa sen, että ikäihmiset pystyvät elämään mahdollisimman pitkään omassa kodissaan. Kynnys ottaa yhteyttä madaltuu entisestään, kun palveluneuvonta muuttaa keskelle Hyrylää, hyvien liikenneyhteyksien varrelle Mäntymäkeen. - Toivon, että asiakkaamme kokevat, että olemme lähellä, Vainio sanoo.

Välittämistä ei liikaa

Tuore sosiaali- ja terveystoimenjohtaja peräänkuuluttaa yhteisöllisyyttä. - On hienoa, että naa-

purista välitetään ja seurataan, aukeavatko verhot aamuisin, Vainio sanoo.

Vainio painottaa luonnollisia yhteyksiä. - Vuokramummo voi lukea satukirjaa vuokralastenlapsille, Vainio sanoo. - Toisaalta lähimmäisestä huolehtiminen voi olla myös yhteinen sopimus esimerkiksi naapurin kanssa.

Yhdistykset tekevät tärkeää työtä

Vainio arvostaa tuusulalaisten yhdistysten tekemää työtä. - Ikäihmisten parissa toimivat järjestöt tarjoavat hyvää toimintaa, esimerkiksi erilaisia kerhoja ja retkiä, Vainio mainitsee.

Erilaisten harrastusten ja tapahtumien kautta toimintakyky pysyy yllä. - Yhdistykset tarjoavat myös mahdollisuuden tuntea osallisuutta ympäröivään yhteiskuntaan, Vainio sanoo.

Riikka Uusikulku
tiedottaja
Tuusulan kunta

Sosiaali- ja terveystoimen yhdistäminen sujuvoittaa hoivapalveluja

Tuusulan sosiaali- ja terveystoimi yhdistetään yhdeksi toimialaksi ensi vuoden alussa. Yhdistettyä toimialaa johtaa sosiaali- ja terveystoimenjohtaja. Uutena sosiaali- ja terveystoimenjohtajana on elokuussa aloittanut Pirjo Vainio.

Ikäihmisten hoivapalvelut samalta toimialalta

Toimialojen sulauttamisen ansiosta ikäihmisten palvelut kootaan samalle tulosalueelle: terveyskeskuksen ja Tuuskodon tarjoama laitoshoido, kotihoito, omaishoito, päiväsairaalapalvelut, asumispal-

velut jne. tuotetaan yhdeltä tulosalueelta. Yhdistymisen yhteydessä tarkennetaan palveluprosessit. Tavoitteena on, että ikäihmisille suunnatut palvelut toimivat sujuvasti. Palvelujen väliset rajat tai kynnykset hälvänevät. - Tavoitteena on, että asiakas voi siirtyä sujuvasti palvelumuodosta toiseen, Vainio sanoo.

Neuvontaa yhdeltä luukulta

- Toimialojen yhdistämisellä vähennetään asiakkaiden luukuttamista. Asiakkaita palvellaan yhden

luukun periaatteella, Vainio sanoo. Samalla tarkennetaan, kuka huolehtii mistäkin asiasta ja kehen kannattaa olla yhteydessä. Ensi vuonna avataan uusi ikäihmisiä palveleva keskus Hyrylän keskustaan. Tulevaisuudessa ikäihmiset saavat palveluohjausta Mäntymäestä.



Riikka Uusikulku
tiedottaja
Tuusulan kunta

Ikäihmisten juhla Tuusulassa

Vanhustenviikolla keskiviikkona 8.10.2008

Keski-Uudenmaan ammattiopisto, Kirkkotie 31, 04310 Tuusula

klo 12.45 alk. kahvitarjoilu
klo 13.30 alk. ohjelmassa mm.

- Tervetuloitovotus, Ikäihmisten neuvoston puheenjohtaja Raimo Manneri
- Juhlapuhe, vanhustenhuollon ylilääkäri Ilkka Seppälä
- Seurakunnan tervehdys, vanhustyön diakoni Siru Luoto
- Ammattiopiston opiskelijoiden sekä eläkeläisjärjestöjen ohjelmaa
- Tanssia



Tervetuloa!

Ikäihmisten neuvosto
Keski-Uudenmaan ammattiopisto, Tuusulan kunta

**Vanhusten-
viikon
5-12.10.2008
teemana
on viisas
vanhuus.**



Maamies- seurantalosta ikäihmisten toimintakeskus

Hyrylässä sijaitsevassa entisessä Maamiesseuran talossa alkaa ikäihmisten päivätoimintakokeilu ensi vuoden alussa. Luvassa on monimuotoista toimintaa aina ohjatusta päivätoiminnasta vapaamuotoiseen ja kaikille avoimeen toimintaan.

Tuusulassa on ollut pulaa kokoontumistiloista, joissa ikääntyneiden järjestöt voisivat päiväsaikaan järjestää toimintaansa. Nyt tilantarpeelle näyttää löytyvän ratkaisu.

- Entisessä Maamiesseuran talossa osoitteessa Luurikuja 1 on vapautumassa tiloja. Talon on todettu sijaintinsa ja käyttötarkoituksensa perusteella sopivan ikäihmisten päivätoimintaan, vanhustyön päällikkö Päivi Klami iloitsee.

Sosiaalilautakunta on hyväksynyt ehdotuksen aloittaa ikäihmisten päivätoimintakeskuskokeilu Maamiesseuran talossa ajalla 1.1.-31.12.2009. Tavoitteena on vakiinnuttaa toiminta.

Ikäihmisten neuvosto mukana suunnittelussa

Maamiesseuran talon käytön ja toiminnan suunnittelu on aloitettu virkamiesvoimin keväällä ja alkusyksystä mukaan on kutsuttu ikäihmisten edustajat. Ikäihmisten neuvosto käsittelee asiaa elokuun kokouksessaan ja nimesi edustajiksi suunnitteluryhmään Raimo Mannerin ja Leila Mannerin.

Ikääntyneiden määrä kasvaa eniten keskusta-alueella

Tuusulassa ikääntyneiden määrä tulee lisääntymään nopeasti seuraavien vuosikymmenten aikana. Yli 75-vuotiaiden prosentuaalinen määrä suhteessa koko väestöön arvioidaan kasvavan

vuoden 2007 10,8 prosentista aina 12,7 prosenttiin seuraavan viiden vuoden aikana.

Keskustan alueella ikääntyneiden määrä lisääntyy eniten. Ikääntyneiden ihmisten määrän lisääntyessä kuntien haasteena on lisääntyvän asiakasmäärän palvelutarpeeseen vastaaminen. Ennaltaehkäisevät palvelut ovat avainasemassa ikääntyneiden palveluja suunniteltaessa.

Luvassa monimuotoista toimintaa ikäihmisille

Alustavissa suunnitelmissa tiolihin on kaavailtu hyvin monimuotoista toimintaa aina ohjatusta päivätoiminnasta vapaamuotoiseen ja kaikille avoimeen toimintaan.

Ikäihmisten edustajien kanssa käydyissä keskusteluissa kiinnitettiin huomiota olemassa olevan päiväsairaala- ja päivätoiminnan tukemiseen, järjestöjen aktiiviseen toimintaan sekä vapaaehtoistyön ja omaishoidon tukemiseen.

Lisäksi huomioitiin palveluohjauksen ja -neuvonnan keskitämisen merkitys lähelle asiakkaita ja kiinnitettiin huomiota ikäihmisten palveluiden keskittämisen tärkeyteen. Todettiin, että suunnitellulla toiminnalla täydenneen sekä Hyvän Tuulen Tupien toimintaa että Roselius-säätiön toimintaa. Mitään olemassa olevaa toimintaa ei ole kaavailtu lopetettavan.

Ikäihmisten järjestöillä mahdollisuus vaikuttaa toimintaan

Maamiesseuran talon toiminnan suunnittelu etenee siten, että ikäihmisten järjestöiltä tiedustellaan, mitä tarpeita heillä on tilojen ja toiminnan suhteen.

- Haluamme myös kuulla tuusulalaisten mielipiteitä asiasta. Otamme kaikki ehdotukset, ideat ja tiedot talon historiasta kiitollisina vastaan, vanhustyön päällikkö Päivi Klami sanoo.

Päivi Klami

vanhustyön päällikkö
Tuusulan kunta

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuissa muutoksia 1.8.2008 alkaen

Sosiaalihuoltolakiä sekä lakia sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista sekä asetusta sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista on muutettu 1.8.2008 alkaen. Asetuksen muutoksella korotetaan useiden sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen enimmäismääriä ja tuloarajoa sekä lisätään indeksitarkistuksia koskevia säästöjä asetuksessa määriteltäviin maksuihin.

Tuusulan sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuja on muutettu asetuksessa vahvistettujen uusien enimmäismäärien mukaisiksi ja muute-

tut maksut tulevat voimaan 1.10.2008 lukien. Tulorajojen muutoksista johtuvat asiakasmaksun alennukset astuvat voimaan 1.8.2008 asetuksen

mukaisesti. Tuusulassa tarkistetaan kaikki säännöllisen kotihoitoon ja palveluasumisen asiakasmaksut.

Säännöllisessä kotihoidossa olevien tulojen mukaan määräytyvää tuloarajoa on korotettu, mikä alentaa kotihoidon maksua. Tulorajat ja vähennysprosentit ovat 1.8.2008 alkaen seuraavat:

Kotitalouden koko, henkilöä	Tulorajat euroa/kk	Vähennysprosentti
1	484	35
2	892	22
3	1 399	18
4	1 731	15
5	2 095	13
6	2 405	11

Jos kotitalouden henkilöluku on suurempi kuin kuusi, tuloarajaa korotetaan 294 eurolla ja maksuprosenttia alennetaan yhdellä prosenttiyksiköllä kustakin seuraavasta henkilöstä.

Tilapäisestä kotihoidosta lääkärin ja hammaslääkärin suorittama kotikäynti maksaa 12,80 euroa ja muun henkilökunnan suorittama kotikäynti 8,10 euroa. Palvelusetelin vähimmäismäärä on korotettu säännöllisessä hoidossa olevilta 22 euroon ja tilapäisessä hoidossa olevilta 6 euroon.

Muutokset pienentävät asiakkaan maksuosuutta. Palveluita, joita kunta järjestää hoidettavalle omaishoitajan

vapaapäivän ajaksi ja jotka korvaavat omaishoitajan antamaa hoitoa ja huolenpitoa, voi hoidettavan maksettavaksi tulla enintään 9,90 euroa päivältä.

Lyhytaikaisen laitoshoidon maksuna voidaan periä hoidosta ja ylläpidosta psykiatrian toimintayksikössä enintään 14 euroa hoitopäivältä ja muussa lyhytaikaisessa laitoshoidossa enintään 30,30 euroa hoitopäivältä. Maksukaton ylittymisen (590 euroa/vuosi) jälkeen lyhytaikaisesta laitoshoidossa saa periä enintään 14 euroa hoitopäivältä. Päivä- ja yöhoidon maksu nousee 14 euroon. Maksukatto nousee 590 euroon kalenterivuodessa.

Terveyskeskuksen avosairanhoidon lääkäripalvelujen käyntimaksu on 12,80 euroa ja päivystyskäyntimaksu lauantaisin, sunnuntaisin ja pyhäpäivinä on 17,50 euroa. Sairaalan uusi poliklinikkamaksu on 25,60 euroa. Myös suun ja hampaiden tutkimuksen ja hoidon maksut nousevat lokakuussa.

**Lisätietoja:
Terveystoimi
Hellevi Norema
puh. 8718 3605 ja sosiaali-
toimen vanhuspalvelut
Mari Tapiola puh. 8718 3378
sekä omalta terveysasemalta
ja vanhus- ja vammaispalvelu-
lutoimistosta.**

Veteraaneille maksuttomia Sampo-kyytejä

Tuusulalaiset veteraanit voivat käyttää Sampo-kyytiä maksutta. Maksuttomia matkoja järjestetään tiettyjen periaatteiden mukaan.

Kuntalaisaloitteena liikkeelle lähtenyt aloite veteraanien maksuttoman joukkoliikenteen aikaansaamiseksi on ollut käsittelykierroksella. Tuusulan Rintamaveteraanit ry esitti alkuperäisen, vuonna 2007 tehdyn aloitteen lisäksi, että kunta ottaisi huomioon Sampo-kyytiä käyttävät veteraanit ja varaisi vuoden 2008 budjettiin Sampo-kyytiä varten tarvittavan määrärahan maksuttoman veteraanilipun käyttöön.

Aloitetta on käsitelty Sampo-liikenteen johtoryhmän kokouksissa keväen 2008 aikana. Kunnanhallitus on päättänyt, että veteraanien maksuton Sampo-kyyti toteutetaan esityksen mukaisesti.

Kuka saa maksuttomia Sampo-kyytejä?

Veteraanilla tarkoitetaan henkilöä, jolla on KELA-kortissa rintamatunnus R sekä henkilöä, jolla on Sotarikoston todistus erässä Suomen sotiin liittyvissä tehtävissä palvelemisesta (henkilöt määritelty laissa erässä Suomen sotiin liittyvissä tehtävissä palveluiden kuntoutukselta 28.11.1997/1039).

Veteraanien maksuttomat matkat on todettu mahdolliseksi järjestää seuraavien periaatteiden mukaan:

- Maksuttomuus koskee kotikunnaltaan tuusulalaisia ve-

teraaneja
- Maksuttomuus on voimassa Tuusulan, Keravan ja Järvenpään muodostamalla Sampo-alueella
- Maksuttomuus koskee myös saattajaa (enintään yksi saattaja matkustavaa veteraania kohti)
- Veteraaneille annetaan kotinouto-oikeus
- Veteraanin tulee kirjallisesti hakea kunnan sosiaalitoimen kautta sosiaalihuoltolain mukaista kuljetuspalvelua kotinouto-oikeudella. Kuljetuspalvelun myöntämisestä tehdään viranhaltijapäätös. Kuljetuspalveluoikeus myönnetään toistaiseksi voimassa olevana.
- Matkaa tilattaessa veteraanin tulee normaalien matkan liittyvien tietojen lisäksi ilmoittaa veteraanistatuksesta Sampo-liikenteen tilauskeskukseen sekä ilmoittaa, onko matkalla saattaja mukana.
- Veteraanin on Sampo-kyytiin noustessaan pyydyttävä todistettava henkilöllisyytensä.
Kunnanhallituksen päätöksen mukaan veteraanien maksuttoman Sampo-kyydin osalta käytäntöä voidaan toteuttaa jo vuoden 2008 aikana.

Päivi Klami

vanhustyön päällikkö
Tuusulan kunta

Ikäihmistien edunvalvontaa tarvitaan

Tuusula on ikärakenteeltaan Suomen nuorimpia kuntia, sillä muuttoliike ja syntyvyys ovat tuoneet Tuusulaan nuorta väkeä.

Väestörakenne on kuitenkin lähivuosina tasaantumassa erityisesti eliniän kasvun johdosta. Ikäihmistien eli yli 65-vuotiaiden määrä tulee ylitämään alle kouluikäisten lasten määrän aivan lähitulevaisuudessa. Kuinka hoidetaan tämän kasvavan ikäryhmän tulevat tarpeet?

Eläkkeelle siirrytään entistä terveempänä - halutaan elää täysipainoista elämää, harrastaa ja tavata toisia samanikäisiä. Ei heti olla laitoshoidon tarvitsevia vanhuksia. Mutta onko kunnan palveluissa sijaa tälle ikäryhmälle? Vaalikampanjoissa kaikki puolueet vaativat palveluja ja toinen toistaan hienompia asioita esitetään. Mutta vaalien jälkeen lupaukset unohtuvat.

Ikäihmistien neuvoston nelivuotiskausi päättyvässä

Ikäihmistien neuvoston tehtävänä on olla oman ikäryhmänsä ihmisten edunvalvoja sekä uudistusten esittäjä monimuotoisessa kunnallisessa organisaatiossa. Nykyisen ikäihmistien neuvoston nelivuotiskausi on päättyvässä. Neuvosto on kunnallinen toimikunta, joka edustaa ikäihmiä ja kiinnittää erityistä huomiota ikäihmistien ja vanhuksien erityiskysymyksiin ja vaikeuksiin.

Ikäihmistien neuvostoa edelsi toistakymmentä vuotta eläkeläisjärjestöjen neuvottelukunta, joka koostui eri eläkeläisjärjestöjen edustajista. Sillä ei ollut virallista paikkaa kunnan organisaatiossa. Nykyinen neuvosto on sosiaalilautakunnan alainen ja siihen kuuluu eläkeläisjärjestöjen itse valitsemien kuuden varsinaisen ja heidän varaedustajiensa lisäksi edustus myös sosiaali-, terveys-, sivistys-, asunto- ja rakennustoimesta.

Ikäihmistien saamassa oman kokoontumispaikan

Tämän neuvoston aikana saatiin yksi ikäihmistien ja vanhuksien tärkeä toive - Tuuskodon saneeraus - valmiiksi. Neuvosto oli alusta lähtien mukana suunnittelussa ja kävi saneeraustyön aikana tutustumassa suunnittelun tuloksiin. Tyydytyksellä on voitu todeta, että vanhan rakennuksen korjaus onnistui ja uudet ilmastoidut tilat on saatu käyttöön.

Vanhustyön päällikön virka saatiin kuntaan monen vuoden ponnistelujen jälkeen ja toimisto Hyrylän tori laitaan. Pitkään jatkuneeseen kokoontumistilojen puutteeseen ollaan saamassa parannusta, kun entinen Maamiesseuran talo saadaan ikäihmistien toimintakeskukseksi vuoden vaihteessa. Kokoontumistilojen lisäksi taloon toivotaan ikäihmistien neuvontapistettä.

70+-uimalippu käyttöön

Neuvosto vastusti voimakkaasti Kiljavan sairaalan saneerausta vanhuksien loppusijoituspaikaksi. Toivottavasti uusi kuntoutusmuotoinen toimintamuoto tuottaa tuloksia. Vanhuspoliittisen ohjelman uudistaminen on käynnissä ja saataneen valmiiksi lähitulevaisuudessa. Ennalta ehkäisevä kunnon ylläpito on tärkeää ja toivomme, että uusi ikäihmistien neuvoston esittämä 70+-uimahallilippu kannustaa liikkumaan.

Useiden tutkimusten mukaan ikäihmistien haluavat asua kotona mahdollisimman pitkään. Ikäihmistien neuvosto pyrkii omalta osaltaan tuomaan esille näitä asioita ja uusia tarpeita sekä valvoo, miten ikäihmistien ja vanhuksien hoito kehittyy. Lyhyesti - neuvosto on ikäihmistien edunvalvoja.

Raimo Manneri

ikäihmistien neuvoston puheenjohtaja

Soila Rämö Tuusulan vapaaehtoistyönohjaajaksi

Soila Rämö on aloittanut syyskuussa vapaaehtoistyön-ohjaajana Tuusulassa. Vapaaehtoistyön-ohjaaja toimii päivätoimintakeskus Hyvän Tuulen Tuvan vastuuhenkilönä Hyrylässä, Jokelassa sekä Kellokoskella.

Soila Rämö toimii Tuusulan seurakunnan ja kunnan yhteisenä vapaaehtoistyönohjaajana 1.9.2008-31.12.2010 Helena Viitasen ollessa virkavapaalla. - Kiinnostuin vapaaehtoistyöstä jo opiskeluaikana tehdessäni vapaaehtoistyön kehittämishanketta, Soila Rämö kertoo. Rämö on myös itse toiminut vapaaehtoistyössä, joten hän kokeekin olevansa vapaaehtoistyönohjaajana aivan omimmalla alallaan.

Toimintaa suunnitellaan yhteisvoimin

Vapaaehtoistyönohjaajan toimenkuvaan kuuluu lisäksi vapaaehtoisten rekrytointi, tukeminen ja ohjaus. - Toimintaa suunnitellaan yhdessä vapaaehtoisten ja yhteistyötahojen kanssa, Rämö painottaa.

Rämön mukaan työ vaikuttaa mielenkiintoiselta ja sopivalla tavalla haastavalta. - On ollut ilo tulla mukaan näin mukavaan porukkaan, sillä sekä työyhteisö että vapaaehtoiset ovat ottaneet minut todella hyvin ja lämpimästi vastaan, Rämö sanoo. Rämö rohkaisee ottamaan rohkeasti yhteyttä, mikäli on kiinnostunut vapaaehtoistyöstä.



Rämön tavoittaa mm. Hyvän Tuulen Tuvalta

Soila Rämön työhuone sijaitsee Tuusulan seurakuntakeskuksessa osoitteessa Hyrylän tie 11. Vapaaehtoistyönohjaajan tavoittaa myös maanantaisin Jokelan Hyvän Tuulen Tuvalta (Asemapäällikön talo), torstaisin Kellokosken tuvalta (järjestötalolta) sekä tiistaisin ja perjantaisin Hyrylän tuvalta (Koskenmäenpolku 4).

Yhteystiedot:
Vapaaehtoistyönohjaaja
Soila Rämö
Tuusulan seurakunta
p. 040 706 8706
soila.ramo@evl.fi

Tule mukaan Hyvän Tuulen Tuvan toimintaan

Hyvän Tuulen tuvat toimivat vapaaehtoisten emäntien ja isäntien voimin. Tuvilla järjestetään myös erilaisia tuokioita, esimerkiksi Hyrylässä lauletaan yhdessä joka torstai klo 12 ja kimpपालenille lähdetään perjantaisin klo 11. Lisäksi tuvat toimivat kohtauspaikkana tuusulalaisille yhdistyksille ja yhteisöille.

• **Hyrylän Hyvän Tuulen Tupa**
Koskenmäenpolku 4, 04300 Tuusula
Tupa on avoinna maanantaista torstaihin klo 10 - 14 sekä perjantaisin klo 10 - 13.
- Tiistaisin kokoontuu Äiti Teresa -peittoryhmä klo 10.30 - 12.00.

• **Jokelan Hyvän Tuulen Tupa**
Asemapäälliköntalo, Jokelantie 919, 05400 Jokela
- Jokelan tupa on avoinna maanantaina ja keskiviikkona klo 10 - 13. Noin kerran kuukaudessa järjestetään tuvalla yhteislaulua ja kotialttarihartaus.

• **Kellokosken Hyvän Tuulen Tupa**
Vanha Valtatie 197, 04500 Kellokoski
- Kellokosken tupa on avoinna torstaisin klo 10 - 13.
- Tuvalla järjestetään yhteislaulua, kotialttarihartauksia ja osallistutaan yhdessä lounasmusiikkikonsertteihin.

Seuraa ilmoittelua lehdissä ja soita ja kysy lisää!

Tervetuloa!

Ikääntyneiden liikuntapalsta

Tuusulan uimahallilla otetaan käyttöön 70+ -uimakortti

Tiina Nurmi erityisryhmien liikunnanohjaajaksi

Erytysliikunnanohjaaja Marja Rönkkö on siirtynyt syksyn 2008 ajaksi hoitamaan liikuntapäällikön avoimena olevaa virkaa (puh. 8718 2220). Rönkön sijaisena erityisryhmien liikunnanohjaajana toimii fysioterapeutti Tiina Nurmi. Nurmen tavoittaa puh. (09) 8718 2222.

Hae oma Liikkeelle siis, iästä viis -liikuntakalenteri

Uusi, päivitetty Liikkeelle siis, iästä viis -liikuntakalenteri on ilmestynyt. Kalenteria on ja-

- 70+ -uimakortti 70 vuotta täyttävälle otetaan käyttöön 1.1.2009 lähtien ja se myönnetään 70 vuotta samana kalenterivuonna täyttävälle henkilölle
- Kortti on henkilökohtainen, kortin hinta on 18 €/vuosi ja se myönnetään ainoastaan tuusulalaisille
- Kortti oikeuttaa uimiseen arkisin klo 6-16
- Kortti ei oikeuta osallistumaan kunnan järjestämään ohjattuun vesivoimisteluun, vaan vesivoimisteluun osallistujien on ostettava kausikortti 35 €/kausi

ossa kunnan neuvontapisteissä: uimahallilla, kirjastoissa, kunnantalolla, vanhuspalveluissa ja Hyvän Tuulen Tuvalla.

Uusi liikuntaryhmä omaishoitajille ja heidän hoidettavilleen

Tuusulan sosiaalitoimen vanhuspalvelut ja liikuntapalvelut järjestävät syksyn ja talven 2008-2009 aikana yhteistyössä omaishoitajille ja heidän hoidettavilleen kohdennettun liikuntaryhmäpilotin. Omaishoitajien liikuntaryhmä kokoontuu erityisryhmien liikunnanohjaajan vetämänä

Palvelukeskus Tuuskodon kuntosalilla ja samanaikaisesti omaishoidettavien ryhmä kokoontuu fysioterapeutin ohjaamana Tuuskodon liikuntasali Eliksirissä.

Kohderyhmänä pilottivaiheessa ovat yli 65-vuotiaiden omaishoidon piiriin kuuluvat puolisoaan kotona hoitavat omaishoitajat ja heidän hoidettavansa. Lisätietoja ryhmistä antavat vs. erityisryhmien liikunnanohjaaja Tiina Nurmi p. (09) 8718 2222 ja avopalveluohjaaja Mervi Pääkkönen p. (09) 8718 3354.

Tule ulkoilemaan hyvässä seurassa!
Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä
torstaina 9.10.2008

Kävele, ulkoile oman kuntosi mukaan tai tule vain tapaamaan tuttuja!

Liikkeelle lähdetään:

Hyrylän toriklo 11.00
Martta Augusta -kotiklo 10.00
Kustaa Adolf -kotiklo 10.00
Ester Matilda -koti.....klo 10.00
Tuuskotoklo 11.00
Sokuritupa, Riihikallio .klo 10.00

Ikääntyneiden liikunnan työryhmä haastaa Tuusulan kunnan luottamushenkilöt, viranhaltijat ja henkilöstön osallistumaan ulkoilupäivään!



Tee hyvä teko - ulkoile iäkkään kanssa!
- Tehdään yhdessä iäkkäiden ulkoilu näkyväksi -

Hoiva- yrittäjältä tukea kotona asumiseen

Toiminimi Marjo Kivelä tarjoaa hoivapalveluja ikäihmisille. Kotona asumista tukevia palveluita voi ostaa suoraan yksityisenä palveluna tai joissakin tapauksissa saada kunnan myöntämällä palvelusetelillä. Hoiva- ja kotitaloustyöstä voi tehdä verotuksessa kotitalousvähennyksen.

Kivelä perusti yrityksensä vuosi sitten. – Ystävähokutteli mukaan yksityiseksi hoivayrittäjäksi, Marjo Kivelä kertoo. Kivelä on koulutukseltaan lähihoitaja.

Yksivuotissynttäreitään vietävällä yrityksellä on töitä runsaasti. Kivelällä on 10–15 asiakasta. Asiakkaita on eri puolilla Tuusulaa, aina Jokelasta Maantiekylään. Iältään hoivayrityksen asiakkaat ovat 60–90-vuotiaita.

Hoivayrittäjältä saa palveluita joka lähtöön

Marjo Kivelän yritys tarjoaa monipuolisia hoiva-alan palveluita. Kivelä jakaa lääkkeet, varaa ajat lääkäriin ja fysioterapiaan sekä kuljettaa asiak-

kaita terveyskeskukseen. Hän tekee myös pienimuotoisia hoidollisia toimenpiteitä, esimerkiksi seuraa verensokeria, antaa insuliinipistoksia ja hoitaa haavoja.

Hoivatehtävien ohella Kivelä käy kaupassa, valmistaa ruokaa ja siivoaa. Työtehtävät ovat monipuolisia. Kivelä onkin varsinainen yleismies - on putsattu nokeentunutta kamiinaa, pilkottu omenoita ja poimittu marjoja.

"On tärkeää olla läsnä"

Asiakkaiden kanssa myös harastetaan yhdessä. Aktiivinen elämä ylläpitää toimintakykyä. – Käymme yhdessä syömissä ja kirkossa, Kivelä kertoo. – Myös läsnäolo on

Marjo Kivelä kuljettaa asiakkaansa tarvittaessa myös parturiin.

tärkeää, hoivayrittäjä sanoo. Kivelä ottaa usein koiranpentunsa mukaan eläinrakkaiden asiakkaidensa luokse. – Silloin on runsaasti pullaa tarjolla, Kivelä nauraa.

Dementiaa sairastavalle asiakkaalle Kivelä toimii muistina. Hoivayrittäjä on myös yhteydessä asiakkaidensa lapsiin ja muihin sukulaisiin toimien linkkinä lähiomaisiin.

Hoivaa erilaisiin tarpeisiin
Asiakkaiden kunto vaihtelee.

Osa Kivelän asiakkaista saa mittavia tukitoimia kotiin, osalle riittää vain lyhyt hoivayrittäjän käynti. Käyntimäärät asiakkaiden luona käyn kolme kertaa päivässä, toisten luona vain kerran kuukaudessa, Kivelä kuvailee. – Käynnin pituus vaihtelee puolesta tunnista kolmeen tuntiin, Kivelä kertoo.

Hoivayrittäjä tuuraa myös omaishoitajia ja on ollut asiakkaiden luona yötä. – Vapaa-aika ja virkistys ovat tär-

keitä asioita, jotta omaishoitaja jaksaisi vaativassa työssään, Kivelä painottaa.

Kotona asumista tukevia palveluita voi joissakin tapauksissa saada kunnan myöntämällä palvelusetelillä tai ostaa suoraan yksityisenä palveluna. – Kannattaa olla rohkeasti yhteydessä yksityisiin palveluntarjoajiin, kysyä palveluita ja hinnoista, Kivelä rohkaisee.

Riikka Uusikulku
tiedottaja
Tuusulan kunta

Hoivayrittäjät asuinalueeltasi:

Tmi Anne Maaninka
puh. 041 - 455 5458
Kotihoito- ja huolenpito-
palveluja
anne.maaninka@elisanet.fi

Nukarin Arjen Apu Ay
kodinhoito- ja hoivapalvelut, kotisiivoukset
Kosonen Rita,
Weckström Siru
Raalantie 757
05450 Nukari
puh. 040 - 848 3681
arjenapu@dnainternet.net

Kotipalvelu Tupastuttu Oy
Lempinen Raija
puh. 044 - 277 1112

T:mi Marjo Kivelä
04300 Tuusula
puh. 045 - 111 3178

Clenix Oy
Eija Grönroos
04330 Lahela
puh. 050 - 352 5081

HL-kotipalvelu
puh. 040 - 520 5604

PIRKON KOTIPALVELU
Pirkko Kärkkäinen
04300 Tuusula
puh. 045 - 120 8640

Kotipalvelu Hoiva & Harja Oy
Leena Anttila
Lehmuskatu 12 A 16
04260 Kerava
puh. 0400 - 478 846
09 - 273 2510

T:mi Tarjan Kotipalvelu
Tarja Lehto
Kariniementie 5
04500 Kellokoski
puh. 0400 - 958 359

Hoivakoti Helmirovokki
Mia Pulkkinen ja
Jaana Purola-Rautiainen
Harjulankatu 2
04250 Kerava
puh. 09 - 273 3322

T:mi Kotihoiva
Seija Sutinen
Kannistonkaarre 4 A 11
04260 Kerava
puh. 040 - 727 1312

Hoiva & Helppi
Jari Nikkari
Haavikkotie 22 H
04200 Kerava
puh. 040 - 550 1703

T:mi Privaattiapu
Teija Puhakka
04200 Kerava
puh. 040 - 747 4725

Siivous/kotipalvelu yrittäjät

Tuusulanseudun Siivoussiskot
Tehtaantie 11 C 14
05400 JOKELA
puh. 040 - 564 6160

Evinic Oy
puh. 040 - 551 3224

Osuuskunta Monella
puh. 050 - 528 0082

Kotitalousvähennys laajenee

Herttalehdessä 1/2008 kerrottiin apua asumiseen -otsikon alla kotitalousvähennyksestä. Hallitus on päättänyt budjetin yhteydessä nostaa kotitalousvähennyksen enimmäismäärän 3 000 euroon vuonna 2009. Lisäksi remonttikuluista saa ensi vuonna täyden vähennyksen eli 1 150 euron sijaan enimmillään 3 000 euroa. Kotitalousvähennyksen käyttöala laajenee vuonna 2009 tietotekniikkapalveluihin. Vähennystä voi ensi vuonna hyödyntää tietotekniikan asennus- ja neuvontapalvelujen ostamisessa.

Kotitalousvähennys puolisoille

Kumpikin puoliso voi saada vähennyksinä 3 000 euroa, eli samassa perheessä kotitalousvähennystä voi ensi vuodesta alkaen olla yhteensä 6 000 euroa. Omavastuu on edelleen 100 euroa.

Kotitalousvähennys verotuksessa 2008

Tänä vuonna kotitalousvähennyksenä voidaan vähentää 30 prosenttia maksetusta palkasta sekä palkan sivukulut tai 60 prosenttia ennakoperintärekisteriin kuuluvalla yrittäjälle tai yritykselle maksetusta työkorvauksesta. Vähennyksen enimmäismäärä vuonna 2008 on 2 300 euroa vuodessa. Tähän enimmäismäärään voi sisältyä vähennystä perusparannus- ja kunnossapitotyöstä enintään 1 150 euroa.

Vähennykseen liittyy 100 euron omavastuuosuus.

Verovelvollinen voi vähentää perusparannus- ja kunnossapitotyön perusteella kotitalousvähennyksenä 1 150 euroa ja lisäksi tavanomaisesta kotitalous-, hoiva- ja hoitotyöstä enintään 1 150 euroa, jolloin 2 300 euron enimmäismäärä täyttyy. Vähennys on henkilökohtainen, joten pariskunta voi saada yhteensä 4 600 euron vähennykset. Kodissa tai vapaa-ajan asunnossa teetetävän kotitalous-, hoiva- ja hoitotyön sekä kunnossapito- ja perusparannustyön kustannukset voi osittain vähentää verotuksessa.

Vähennyksen vaatiminen

Kotitalousvähennystä pitää hakea itse. Teetetetyt työt ja maksetut työkorvaukset tai palkat ja palkan sivukulut tulee ilmoittaa esitetyssä ve-

roilmoituksessa. Verottaja tekee vähennyksen suoraan verosta, ja työn teettäjä saa hyödyn veronpalautuksena. Työn teettäjä voi myös hakea etukäteen muutosta ennakonpidätysprosenttiinsa. Tässäkin tapauksessa teetetetyt työt ja maksetut työkorvaukset tai palkat ja palkan sivukulut tulee ilmoittaa veroilmoituksessa.

Vähennys myönnetään sinä vuonna, jona työkorvaus tai palkka ja palkan sivukulut on maksettu. Vuodesta 2007 alkaen vähennystä ei myönnetä verovelvollisen itse tekemästä työstä eikä työstä, jonka on tehnyt vähennystä vaativan verovelvollisen kanssa samassa taloudessa asuva henkilö.

Päivi Klami
vanhustyön päällikkö
Tuusulan kunta

Kysy tai anna palautetta Tuusulan vanhuspäalveluista

Sosiaalipalvelut:
Sosiaaliohjaaja
Mari Tapiola
p. 8718 3378, sähköposti:
mari.tapiola@tuusula.fi

Kotihoito:
Osastonhoitaja
Niina Kantola-Leskinen
p. 8718 4609,
sähköposti: niina.kantola-
leskinen@tuusula.fi

Hertta Tuusulan kunnan ikäihmisten tiedotuslehti

Hertta-lehden vastaava päätoimittaja: Päivi Klami

Levikki: 5000 kpl.

Jakelu: Tuusulalaiset taloudet, joissa asuu yli 65-vuotias kuntalainen

Hertan osoitteellisen jakelun pohjana on

Tuusulan kunnan kuntarekisteri.

Taitto: S. Rinne, Tuusula. Painopaikka: Suomen Lehtiyhtymä Oy, Tuusula