



**Tuusula**

Tuusulan kunnan  
ikäihmisten tiedotuslehti

# Hertta

JOUKKOKIRJE

Maalis-huhtikuu 2008, 6. vuosikerta

N:o 1

## Apua asumiseen

**Asuminen on yksi ihmisen perustarpeista. Jokainen meistä haluaa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään omatoimisesti, eikä totta? Joskus omatoimisessa suoriutumisessa tärkeitä tekijöitä ovat oikea-aikainen ja joustava palvelu, kotiin annettavat palvelut sekä kotona hoitotyötä tekevien omaisten tukeminen. Palvelua on myös kodin kunnostaminen. Kodin ja asunnon muutostöillä sekä tarvittavilla apuvälineillä voidaan selvästi parantaa kotona selviytymistä.**

Muutostöihin ryhdytään usein vasta silloin, kun liikkuminen tai muu omatoiminen suoriutuminen vakituisessa asunnossa tuottaa vamman tai sairauden vuoksi erityisiä vaikeuksia. Kodin muutostyöt tulevat tehtä ajossa sillä, kun jokin asia muutetaan, kestää jonkin aikaa ennen kuin opimme tekemään asia uudella tavalla. Arkirutiineista selviytyminen helpottuu, kun kodin sisustuksellisiin ratkaisuihin ja selviytymistä edistäviin muutostöihin kiinnitetään huomiota. Asunnoista voidaan tehdä esteettömiä heti alkuvaiheessa, jo rakennettaessa tai saneerausten yhteydessä. Pieniä korjauksia joudutaan joka tapauksessa tekemään ennen pitkää jokaiseen asuntoon. Ajoissa tehty asunnon muutostyö tuo turvallisuutta sekä säästää kustannuksissa.

### Kotitöistä verovähennystä

Asunnon muutos-, korjaus- ja kunnostustöihin ryhdyttäessä ulkopuolisen avun tarve tulee useimmiten kyseeseen ja sitä myöten kustannukset, miten ja mihin rahat riittävät. Tiesittehän, että kotitöistä voi saada verovähennystä? Kotitalousvähennyksen saa tehdä, jos teettää tavanomaista kotitalous-, hoiva- tai hoitotyötä sekä asunnon kunnossapito- ja perusparannustyötä. Työ tulee tehdä vähennystä vaativan verovelvollisen käyttämässä asunnossa tai vapaa-ajan asunnossa. Asuntoon kuuluvaksi katsotaan myös piha-alue ja sillä olevat asumista palvelevat rakennukset ja rakennelmat kuten esimerkiksi erillinen sauna, autotalli ja puuvaja. Piha-alueella tarkoitetaan yleensä tonttia. Kannattaa kuitenkin aina tarkistaa verotoimistosta, oikeuttaako suunniteltu kotityö vähennykseen. Veroilmoituksen ohjevikosessa on valmis lomake kotityövähennystä varten.

Henkilön asuessa yksityisessä palvelutalossa, tehdään kotitaloustyötä sekä hoito- ja hoivatyötä osittain hoidettavan hallitsemassa huoneessa ja osittain yhteisissä tiloissa. Kotitalousvähennys voidaan myöntää siltä osin kun työ tehdään henkilön yksityisesti hallitsemassa tiloissa. Vastavaa periaatetta voidaan soveltaa mm. asuntolatyötyypisessä asunnossa asumiseen. Kunnallisessa palvelutalossa tehdystä työstä maksettavat kustannukset eivät oikeuta vähennykseen kuten eivät muutkaan kunnan palvelut.

### Jokapäiväiseen arkeen helpotusta

Tavanomaista kotitaloustyötä on esimerkiksi ruuan laitto, siivous, pyykinpesu, silitys ja muu vaatteiden huolto. Vähennykseen oikeuttaa myös piha-alueen ja puutarhan hoito kuten nurmikon ja pensasaidan leikkaus, pihapuiden kaato, puiden hakkuu, piha-alueen auraus sekä muu pihan puhtaanapito.

Kotitalousvähennykseen oikeuttavalla hoiva- ja hoitotyöllä tarkoitetaan verovelvolliseen tai hänen kanssaan samassa taloudessa asuvaan kohdistuvaa huolenpitoa ja hoitoa. Myös hoiva- ja hoitotyön tulee olla tavanomaista, normaalisti kotona tehtävää työtä kuten esimerkiksi vammaisten ja vanhusten hoitamista hoidettavan kotona. Työ voi siis olla ruokailussa avustamista, pukemista, pesemistä ja auttamista ulkoilussa ja muissa henkilökohtaisissa toimissa. Vuodesta 2005 alkaen vähennyksen saa myös työstä, joka on tehty omien, puolison tai edesmenneen puolison vanhempien, ottovanhempien, kasvattivanhempien tai näiden suoraan ylenevässä polvessa olevien sukulaisten käyttämässä asunnossa. Vähennysoikeus koskee myös näiden sukulaisten puolisoitten käyttämässä asunnossa tehtyä työtä.

### Kotitalousvähennystä voidaan käyttää monella tapaa

Kotitalousvähennyksen saa vain teetetyn työn osuudesta. Vähennystä ei saa työhön liittyvistä matkakuluista tai tarvikkeista. Myöskään työssä käytetyn koneen osuudesta ei saa vähennystä. Kotitalousvähennystä ei myönnetä samaan työsuoritukseen, johon on saatu omaishoidon tukea, työllistämistukea tai työnantajalle maksettavaa työmarkkinatukea. Omaishoidon tuki ei estä vähennystä kuin niissä töissä, joista on sovittu omaishoidon tukea koskevassa hoito- ja palvelusuunnitelmassa, jos vähennyksen edellytykset muuten täyttyvät. Siten esimerkiksi siivoojalle maksetusta palkasta voi saada vähennyksen omaishoidon tuesta riippumatta. Valtion, kunnan tai muun julkisyhteisön varoista maksettu avustus estää kotitalousvähennyksen kunnossapito- ja perusparannustyössä. Avustuksia myönnetään eri lakien perusteella.

Kotitalous saa vähentää 10 % maksamastaan palkasta. Lisäksi kotitalous saa vähentää palkkaan liittyviä sivukuluja. Vähennyksen enimmäismäärä on vuodesta 2007 alkaen kotitalous-, hoiva- ja hoitotyöstä 2 300 euroa henkilöä kohden. Asunnon ja vapaa-ajan asunnon kunnossapito- ja perusparannustyöstä vähennyksen enimmäismäärä on edelleen 1 150 euronä. Jos samalla verovelvollisella on kummankin tyyppisiä kustannuksia, vähennyksen enimmäismäärä on 2 300 euroa. Tähän 2 300 euroon saa sisältyä asunnon kunnossapito- ja perusparannustyöiden perusteella myönnettävää vähennystä enintään 1 150 euroa. Vähennys on henkilökohtainen. Vähennettävien kustannusten omavastuu on 100 euroa. Määrä on sama riippumatta siitä, palkkaako kotitaloustyöhön henkilön vai ostaako se palvelun yrityksestä, yrittäjältä tai yleishyödylliseltä yhteisöltä. Vähennys on vuosikohtainen. Kotitalousvähennystä vaaditaan veroehdotuksella tai veroilmoituksella.

### Asunnon muutostyö

Kunta myöntää avustuksia vammais palvelu- ja sosiaalihuoltolain perusteella. Asunnon muutostyöt ja asuntoon kiinteästi kuuluvat välineet ja laitteet korvataan vammais palvelulain mukaisina vaikeavammaisille suunnattuina etuuksina silloin, kun liikkuminen tai muu omatoiminen suoriutuminen vakituisessa asunnossa tuottaa vamman



tai sairauden vuoksi erityisiä vaikeuksia. Asunnon muutostöitä ovat esimerkiksi luiskien ja tukikaitteiden rakentaminen ja kiinnittäminen, kynnysten poistaminen ja wc- ja kylpyhuoneen muutostyöt. Sosiaalihuoltolaki on suunnattu erityisesti varattomille ja vähävaraisille. Korjausavustusten myöntämisen perusteena on huonokuntoinen asukas tai asunto. Avustuksille on tuloraja ja asukkaan maksettavaksi jää omavastuuosuuden kustannuksia. Kunnan avustuksia haettaessa kääntykää sosiaalitoimiston vanhus- ja vammais palvelujen virkailijoiden puoleen.

Kuntien avustusten tueksi Valtion asuntorahasto myöntää korjausavustuksia vanhusväestölle ja vammaisille asuinrakennusten tai asuntojen korjaus toimintaan. Avustuksen myöntää kunta, jonka alueella kiinteistö sijaitsee. Valtion asuntorahasto osoittaa määrärahaosuudet kunnille. Korjattua asuinrakennusta tai asuntoa on käytettävä vanhuksen tai vammaisen asuntona viiden vuoden ajan avustuksen myöntämisestä. Avustuksen voi saada asuinrakennuksen tai asunnon omistaja. Avustusta myönnetään vain sosiaalisen tarkoituksen mukaisuuden ja taloudellisen tarpeellisuuden perusteella tulo- ja varallisuusharkinnan mukaan. Tuusulassa Valtion asuntorahaston korjausavustuksia hoidetaan asuntotoimistossa.

### Sotainvalidien avustukset Valtionkonttorilta

Vähintään 10 prosentin invalidilla on mahdollisuus saada Valtiokonttorilta korvaus asunnon muutostöistä sekä asuntoon kuuluvista laitteista ja välineistä. Muutostyön korvaamisen edellytyksenä on, että invalidilla on toiminta- ja liikuntakykyä häiritsevä vamma tai sairaus, jonka vuoksi muutostyö on välttämätön ja tarkoituksenmukainen. Tarvetta arvioitaessa otetaan huomioon myös siviilivammat ja -sairaudet. Korjauksen edellytyksenä on, että invalidilla on vamman tai sairauden aiheuttama tarve asunnon muutostöihin, ja että peruskorjaus edesauttaa invalidin kotona selviämistä ja siirtää odotettavissa olevaa laitoshoidon joutumista, tai että korjaus on asumisen tai terveyden säilymisen kannalta välttämätön ja kokonaisuutena tarkasteltuna tarkoituksenmukainen.

**Päivi Klami**

vanhustyön päällikkö  
Hertta-lehden päätoimittaja

Yhteystietoni ovat Päivi Klami, vanhus- ja vammaistyön yksikkö, Koskenmäenpolku 4, puh. 8718 3374, sähköposti: paivi.klami@tuusula.fi.

# Lämmin tervehdys

## hyvä Hertta-lehden lukija!

**Tuusulan seurakunnan diakoniatyöhön perustettiin pari vuotta sitten vanhustyön virka.**

Diakoniatyöntekijät ja seurakunnan luottamushenkilöt näkivät tärkeäksi, että seurakunta panostaa ikäihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittämiseen. Uutena diakoniatyöntekijänä toivonkin, että voimme seurakunnassa edelleen kehittää vanhusten ja ikäihmisten parissa tehtävää työtä yhdessä muiden Tuusulalaisten vanhustyötä tekevien tahojen kanssa. Yhteistyö Tuusulan kunnan vanhustoimijoiden kanssa onkin hyvällä alulla. Vähitellen myös muiden yhteisöjen, järjestöjen ja laitosten kanssa on toiveena solmia kontakteja.

**Olen nyt toiminut kyseisessä virassa 14.1.2008 alkaen.**

Työ vaikuttaa vaihtelevalta, mielenkiintoiselta ja haasteelliselta. Näin aluksi aika on mennyt kokonaisuuden kartoittamiseen ja ryhmien ohjaamiseen. Tehtäväni on diakonisen vanhustyön kehittäminen koko Tuusulan alu-



eella. Työskentely tapahtuu seurakunnan omissa tiloissa, laitoksissa ja kotikäynneillä. Tehtävälueitani ovat myös ryhmien ohjaaminen, omaishoitajien parissa tehtävä työ, syntymäpäiväjuhlat, leirit ja retkiäkin kuluvaan vuoteen sisältyy.

Vanhustyö on ollut aina lähellä sydäntäni. Työ ikäihmisten parissa on tullut tutuksi Oulunkylän kuntoutussairaalassa, jossa työskentelin useita vuosia ennen Tuusulan diakoniatyöhön tuloa.

**Toivon, että otatte rohkeasti yhteyttä! Siunausta kevääseenne!**

**Ystävällisin terveisin, diakoni Siru Luoto**

**Yhteystiedot: diakoni Siru Luoto Tuusulan seurakunta**

Työhuone sijaitsee Tuusulan seurakuntakeskuksessa osoitteessa Hyryläntie 11, p. (09) 8759 6230 ja 040 766 44 87

## Tuusulan seurakunnan tarjoamaa ohjelmaa ikäihmisille:

### Keskusalue:

**Hyrylän päiväpiiri seurakuntatalossa, Hyryläntie 11, joka toinen tiistai klo 13.00 alkaen ruokailulla klo 12.00. Yhteyshenkilö diakoni Siru Luoto p. (09) 87 596 230 ja 040 766 4487.**

**Mattilan alueen keskustelupiiri seurakuntakodissa, Välitie 20 as.31, joka toinen perjantai klo 13.00. Yhteyshenkilö diakoni Tarja Kataja p. (09) 87 596 229 ja 040 735 9640.**

**Kirkonkylän diakoniatyöpiiri** kokoontuu kodeissa joka kuukauden viimeinen torstai klo 13.00. Yhdyshenkilö on Tarja Kataja.

### Riihikallio:

**Päiväpiiri Riihikallion seurakuntakodilla, Pellavamäentie 3, parillisten viikkojen maanantai klo 12.30 alkaen kahvilla. Yhteyshenkilö Kari Pätsi p. (09) 87 596 287 ja 0400 65 1505.**

**Varttuneiden raamattupiiri Riihikallion seurakuntakodilla, Pellavamäentie 3, parillis-**

ten viikkojen perjantai klo 14.00. Yhteyshenkilö diakoni Kari Pätsi.

### Kellokoski:

**Päiväpiiri Kellokosken seurakuntatalolla, Männistöntie 5, parittomat viikot keskiviikko klo 12.00 alkaen ruokailulla. Yhteyshenkilö diakoni Tiina Penttilä p. (09) 27 907 530 ja 040 724 6009.**

**Päiväkummit, kerhohuone, Männistöntie 5, joka toinen maanantai klo 12.00. Yhteyshenkilö Tiina Penttilä.**

### Jokela:

**Eläkeikäisten kerho, Jokelan kirkolla, Kouluraitti 11, parillisten viikkojen keskiviikko klo 13.00 alkaen ruokailulla. Yhteyshenkilö diakonissa Anneli Paavola p. (09) 417 2130 ja 040 735 9450.**

**Kolsan piiri kokoontuu jatkossa Asemapäällikön talolla kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13.00. Yhteyshenkilö on Anneli Paavola.**

# Lääkehoito-

## suunnitelma – kohti laadukkaampaa lääkehoitoa

**Tuusulan terveys- ja sosiaalitoimen lääkehoitosuunnitelma valmistui joulukuussa 2007.**

**Lääkehoitosuunnitelma perustuu Sosiaali- ja terveysministeriön keväällä 2006 julkaisemaan Turvallinen lääkehoito -oppaaseen, joka on valtakunnallinen opas lääkehoidon toteuttamisesta sosiaali- ja terveydenhuollossa. Oppaan mukaan lääkehoidon toteuttaminen perustuu esimerkiksi terveyskeskussairaalalle laadittuun lääkehoitosuunnitelmaan. Se kattaa sairaalan lääkehoidon kokonaisuuden suunnittelun ja toteutuksen sekä siinä tapahtuneiden poikkeamien seurannan ja raportoinnin.**

Läkehoidon käytännöissä esiintyy valtakunnallisesti runsaasti vaihtelua, eikä lääkehoidon laadun kehittämiseen ja osaamisen varmistamiseen ole aiemmin kiinnitetty riittävä huomiota. Nämä seikat olivat syynä oppaan laatimiseen. Lääkehoitosuunnitelmalla pyritään parantamaan lääkehoidon laatua ja ennalta ehkäisemään lääkehoidossa tapahtuvia poikkeamia.

### Lääkehoitoon perehtyminen

Tuusulan terveyskeskuksen lääkehoitosuunnitelmassa määritellään mm. kuinka varmistetaan hoitajien osaaminen ja kuvataan eri henkilöstöryhmien vastuut,

velvollisuudet ja tehtävät lääkehoidon toteuttamisessa. Kaikki terveyskeskuksen ja Tuuskodon hoitajat käyvät parhaillaan Hyvinkään Laurean järjestämää lääkehoidon täydennyskoulutusta. Lisäksi sairaanhoitajat osallistuvat HUS:n järjestämään suonen-säisen lääkehoidon koulutukseen. Koulutukset uusitaan 3-5 vuoden välein ammattitaidon ylläpitämiseksi.

Läkehoidon perehdyttämiseen luotiin yhteinen perehdytyslomake, jota käytetään jokaisessa lääkehoitoa toteuttavassa yksikössä esim. koti-hoidossa, vastaanotoilla, suun terveydenhuollossa, Tuuskodossa jne.

### Ohjeet lääkkeiden jakamiseen

Lääkkeiden jakamiseen ja antamiseen laadittiin ohjeet yhdenmukaistamaan lääkitystietojen kirjaamista ja lääkkeiden jakamiskäytäntöjä. Terveyskeskuksen lääkokeskuksesta toimitetaan lääkkeitä kunnan kaikkiin lääkehoitoa toteuttaviin toimintayksiköihin kuten terveyskeskussairaalaan, Tuuskotoon, vastaanotoille, kouluterveydenhoitajille ja jne. Kotihoidon ja Tuuskodon lääkedosetit jaetaan pääsääntöisesti apteekissa. Kotihoito toimittaa lääkedosetit sovittuasiakkaille muun hoidon yhteydessä. Läkehoidon poikkeamati-

lanteiden ehkäisemiseksi luotiin seuranta- ja palautejärjestelmä. Järjestelmällä tuetaan toiminnan jatkuvaa kehittämistä.

### Päivittäisen elämänlaatuun

lääkkäiden lääkehoidossa painotetaan fyysisen, psyykkisen, muistin ja sosiaalisen toimintakyvyn sekä elämän laadun parantamista ja ylläpitämistä. Nykyisillä lääkehoidoilla voidaan auttaa iäkkäiden hyvinvointia. Kuitenkin hyvässäkin lääkehoidossa voi esiintyä haittavaikutuksia, jotka saadaan tarkalla seurannalla vähenemään. Lääkehoitosuunnitelmassa määritellään miten läkehoidon

tarkoituksenmukaisuutta ja vaikuttavuutta arvioidaan toimintayksiköissä. Vakavien sairastilojen hoidon lisäksi kuuluu lääkehoitojen tavoitteisiin myös oireiden lievittäminen. Oireenmukaisen hoidon keskeisin merkitys on lisätä iäkkäiden ihmisten toimintakykyä. Oireiden väheneminen sinänsä vaikuttaa myönteisesti elämänlaatuun.

Lääkehoitosuunnitelma on työkalu, jolla yhdenmukaistetaan lääkehoitoon liittyvät toiminnot. Työ jatkuu edelleen yksikkökohtaisten lääkehoitosuunnitelmien laatimisella.

**Sirpa Nylander-Lemmelä**  
johtava farmaseutti, Tuusulan kunta





# Sotiemme veteraanien palvelut Tuusulassa 2008

Anita Häkkänen ja Eila Pesu tutkivat Kuntoutuskeskus Lamminmäen esitettä.

## Kuntoutus

Rintamatunnuksen omaavia kuntoutetaan vuosittain kunnan ja valtion määrärahoilla. Kuntoutusta annetaan kotimaassa laitospäiväkuntoutuksena tai fysikaalisena hoitona paikkakunnan yksityisissä hoitolaitoksissa tai tarpeen mukaan myös veteraanin kotona. Kaikille rintamatunnuksen omaaville tuusulalaisille on loppuvuodesta postitettu kuntoutushakemuslomake, jolla on voinut hakea tämän vuoden kuntoutusta.

## Kuntoutukseen hakeminen

Virallinen jättöaika kuntoutushakemuksille on ollut kulloisenkin vuoden loppuun mennessä. Muulloinkin voi jättää hakemuksen. Tavoitteena on, että kaikille kuntoutusta hakeville pystytään tarjoamaan jokin kuntoutusmuoto. Hakulomakkeita saa

kaikilta terveysasemilta. Kuntoutuksista päättää terveyskeskuksen johtava ylilääkäri.

**Hakemukset postitetaan: Tuusulan terveyskeskus, Anita Häkkänen, PL 90, 04301 TUUSULA.**

Tuusulan kunnan määräraha veteraanien palveluihin v. 2008 on 82.000 euroa. Tällä määrärahalta kustannetaan veteraanien uimahalliryhmiä toiminta, korvataan silmälasien hankintakuluja sekä hammashoidon kustannuksia. Jalkahoitoja voi saada enintään 6 kertaa vuodessa. Ne veteraanit, jotka kuntonsa vuoksi eivät kykene lähtemään muualle kuntoutukseen voivat saada terveyskeskuksen päiväsaalassa käyntipäiviä rintamaveteraanien kuntoutuksena. Rintamaveteraanitalous voi saada myös siivousapua. Si-

vousavun tarpeen määrittelee ensin oman alueen kotihoidon henkilökunta. Edellytys on myös, että kotona todella asuu veteraanitunnuksen omaava henkilö, ettei hän ole muualla laitoshoidossa.

## Useita kuntoutuspaikkoja

Valtion määräraha on 99.655 euroa, joka on pelkästään kuntoutuksen järjestämiseen. Tällä määrärahalta kustannetaan kaikki laitostuntoutusjaksot sekä suurin osa fysioterapioista. Tänä vuonna kuntoutuspaikkoina ovat mm. Päiväkumpu Karjalohjalla, Lamminniemi-koti Somerolla, Oulunkylän kuntoutussairaala, Hopeaniemen Kuntoutuskeskus ja Asumispalvelukeskus Wilhelmiina. Kukin hakija on voinut tehdä toivomuksensa kuntoutuspaikasta ja toivomukset on huomioitu.

## Veteraanin puoliso

Toimintakykyluokkaan III kuuluvat veteraanit (ns. hyväkuntoiset) ovat valtion kuntoutusmäärärahalta saaneet vuosittain 10 vrk:n laitostuntoutusjakson. Olimme odottaneet valtiolta enemmän rahaa, jolloin myös em. kuntoutusluokan veteraanien puolisoit olisivat myös saaneet 10 vrk. Vastoin odotuksia nyt jatkuu kuntoutus heidän osaltaan entiseen tapaan, joten puolisoille voidaan kustantaa enintään 7 kuntoutusvuorokautta. Kuntoutusluokkaan I ja II kuuluville veteraaneille kustannetaan entiseen tapaan 14 kuntoutusvuorokautta ja heidän puolisonsa saavat myös saman verran kuntoutusta.

**Lisätietoja kaikista ylläolevista asioista antaa terveyskeskuksen toimialasihteerini Anita Häkkänen,**

puh. (09) 8718 3607 (varmimmin ma-ti).

## Hyvä toimintakyky

Yksinasuvalle ihmiselle hoidot, toisten seura ja tutustuminen uusiin ihmisiin antavat voimavaroja tulevalle vuodelle ja pitävät henkistä ja ruumiillista hyvinvointia yllä

Veteraani Eila Pesu on saanut nauttia kuntoutuksista lähes kaksikymmentä vuotta ja on tänä keväänä lähdessä Tuusulan uuteen veteraanien kuntoutuspaikkaan Somerolle Kuntoutuskeskus Lamminmäkeen. Eila Pesu on ylen tyytyväinen Tuusulan veteraaneille tarjoamiin etuisuuksiin.

**Anita Häkkänen**  
toimialasihteerini

## Paikallisjärjestöt esittelyssä osa 11

### Järjestö:

### Yhteystiedot:

**Eläkeliiton Tuusulan yhdistys ry**

Kaija Josefsson  
puh: 041 515 0241  
kaija.josefsson@gmail.com

**Hyrylän Eläkeläiset ry**

Leena Rönkkö  
puh: 050 434 2775

**Jokelan Eläkkeensaajat ry**

Anna Issakainen  
puh: (09) 417 1423  
sinikka.koljonen@pp.inet.fi

**Kellokosken Eläkeläiset ry**

Ulla Hentman  
puh: (09) 284 846  
ulla.hentman@elisanet.fi

**Keski- Uudenmaan Työkyvyttömyys eläkkeensaajat ry**

Tuulikki Romppainen  
puh: 0400 921 597

*Yhdistys kokoontuu joka maanantai Myllytie 3:ssa (Järvenpää), perjantaisin kokoonnumme senioritanssin harjoituksiin.*

### Järjestö:

### Yhteystiedot:

**Kultahapsikerho**

Inkeri Kostainen  
puh: 040 911 3028  
inkeri1@kolumbus.fi

**Riihikallion Kultahapsi ry**

Helena Halmiainen-Matveinen  
puh: 044 561 1116  
helena.halmiainen-matveinen@luukku.com

**Tuusulan Eläkeläisjärjestöjen neuvottelukunta**

Anneli Grannenfelt  
puh: 040 572 1700  
grannenfelt@hotmail.com

**Tuusulan Eläkkeensaajat ry**

Marja-Leena Holopainen  
puh: 050 341 4624

### Järjestö:

### Yhteystiedot:

**Tuusulan Kansalliset Seniorit ry**

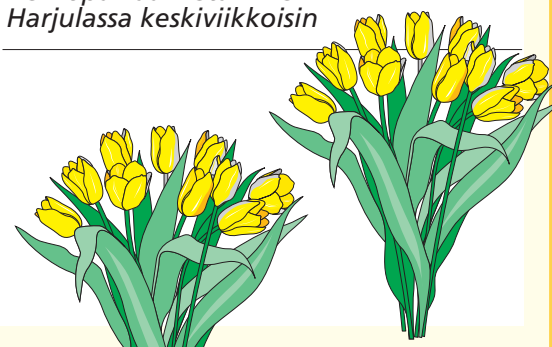
Annikki Luoma  
puh: 040 841 3101  
annikki.luoma@elisanet.fi

**Tuusulan Seudun Eläkeläiset ry**

Leila Manneri  
puh: 040 564 9957

*Kerhopäivää vietämme Harjussa keskiviikkoisin*

**Mukavaa yhdessäoloa ja saat hyödyllistä tietoa arjen askareisiin!**



# Kotoiset kohtauspaiikat ja vapaaehtoistyönkeskukset

**Tuusulassa toimii kolme kodinomaista kohtausta - Hyvän Tuulen Tupaa. Toiminnan tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen ja yhteisvastuun herättäminen.**

Hyvän Tuulen Tuvat toimivat vapaaehtoisten emäntien ja isäntien voimin. Tuvilla järjestetään erilaisia tuokioita. Lisäksi eri juhlapäivinä järjestetään aina jotain erityistä ohjelmaa. Tuvat toimivat myös kohtaustapaikkana tuusulalaisille yhdistyksille ja yhteisöille.

## Hyrylän Hyvän Tuulen Tupa,

Koskenmäenpolku 4, 04300 Tuusula. Tupa on avoinna maanantaista torstaihin klo 10.00 - 14.00, p. (09) 8718 3331 ja 040 706 8706. Tiistaisin klo 10.30 - 12.00 kokoontuu Äiti Teresa -peittoryhmä. Ryhmä käy myös ulkoilemassa Tuuskodon asukkaiden kanssa joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 14.00 alkaen. Torstaisin ohjelmassa on yhteislaulua klo 12.00 alkaen ja perjantaisin lähdetään kimpपालenkille klo 11.00.

## Jokelan Hyvän Tuulen Tupa,

Asemapäälliköntalo, Jokelantie 919, 05400 Jokela. Tupa on avoinna maanantaina ja keskiviikkona klo 10.00 - 13.00, p. (09) 417 2129. Kerran kuukaudessa tuvalla on ohjelmassa yhteislaulua ja kotialttarihartaus.

## Kellokosken Hyvän Tuulen Tupa,

järjestötuvalla, os. Vanha Valtatie 917, 04500 Kellokoski. Tupa on avoinna torstaisin klo 10.00 - 13.00. Tuvalla järjestetään yhteislauluhetkiä, kotialttarihartauksia ja osallistutaan yhdessä lounas-musiikkikonsertteihin. Torstaisin lähdetään kimpपालenkille klo 10.00.

**Tervetuloa!**

**Soita ja kysy lisää!**



Mukavaa yhdessäoloa leipomisen merkeissä.

## Ikääntyneiden liikuntapolku Tuusulassa

Tuusulan vanhuspalvelut ja yhteistyökumppanit ovat laatineet oheisen "Ikääntyneiden liikuntapolun" kuvaamaan ikääntyneiden liikuntapalveluiden kokonaisuutta Tuusulan kunnassa. Työryhmä: Päivi Klami, Tiina Nurmi, Sirkku Roisko, Marja Rönkkö, Pirjo Mustonen ja Anna-Kaisa Nupponen.

### Yhteystiedot:

- LIIKUNTATOIMI
- KANSALAIPOISTO

Marja Rönkkö p. (09) 8718 2222 (ke ja pe klo 8-14)  
Pirjo Mustonen p. (09) 8718 3419 (ma klo 11-13, ti - to klo 9-12)  
tai opiston toimisto (09) 8718 3415 (ma - to klo 9-18, pe klo 9-13)

- TERVEYSKESKUKSEN FYSIOTERAPIA

Hyrylä p. (09) 8718 3790, ma - pe klo 12-13  
Kellokoski p. (09) 8718 4211, ma, ti, to klo 12-13  
Jokela p. (09) 8718 4010, ma, ti, to klo 12-13

- SOSIAALITOIMI
- HYVÄN TUULEN TUPA

Tiina Nurmi p. (09) 8718 2266 (ma - pe klo 12-13)  
Helena Viitanen p. puh. 040-706 8706

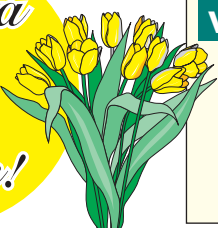
Taso ja kohderyhmä:	Tavoite:	Ryhmät/muut palvelut:	Järjestävä taho:	Toiminnan vaatimukset:
<b>Ikääntyvien liikunta</b> • Eläkeikää lähestyvät ja eläkeläiset	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivoituminen liikuntaan ja kunnon ylläpitoon</li> <li>• Toimintakykyisyyden ylläpitäminen ja liikkumattomuuden tuomien ongelmien ennaltaehkäisy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omaehtoinen liikunta</li> <li>• Arki- ja hyötyliikunta</li> <li>• Kuntojummat ja vesivoimistelut</li> <li>• Kevennetty liikunta</li> <li>• Erityiset kurssit, kuten kansalaisopiston terveysliikuntakurssit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikuntatoimi</li> <li>• Kansalaisopisto</li> <li>• Seurat</li> <li>• Yhdistykset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yleiset liikunnanohjauksen periaatteet</li> </ul>
<b>Eläkeikäisten liikunta</b> • Henkilöt, joilla toimintakyvyn rajoituksia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen</li> <li>• Motivoituminen liikuntaan ja kunnon ylläpitoon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omaehtoinen liikunta</li> <li>• Arki- ja hyötyliikunta</li> <li>• Vesivoimisteluryhmät</li> <li>• Kuntovoimisteluryhmät</li> <li>• Tuolivoimisteluryhmät</li> <li>• Veteraaniliikunta</li> <li>• Päivätoiminnan liikuntatoiminta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikuntatoimi, erityisliikunta</li> <li>• Terveystoimi</li> <li>• Seurakunta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikääntyneiden liikunnan yleisten periaatteiden tuntemus</li> <li>• Taito soveltaa liikuntaa</li> <li>• Osaan ryhmistä järjestetty kuljetus</li> </ul>
<b>Ikääntyneet, toimintakyvyltään heikentyneet kotona asuvat</b> • Henkilöt, joilla toimintakyky heikentynyt tai joilla uhkana toimintakyvyn heikkeneminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen</li> <li>• Motivoituminen liikuntaan ja kunnon ylläpitoon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arki- ja hyötyliikunta</li> <li>• Ikääntyneiden kuntosaliryhmät</li> <li>• Tuolivoimisteluryhmät</li> <li>• Terveystoimen fysioterapiaryhmät</li> <li>• Päiväsairaalan ja päivätoiminnan liikuntatoiminta</li> <li>• Kehittämishaasteena kotihoidon asiakkaiden kotiliikunta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terveystoimi</li> <li>• Sosiaalitoimi</li> <li>• Liikuntatoimi</li> <li>• Seurakunta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikääntyneiden liikunnan yleisten periaatteiden tuntemus</li> <li>• Liikunnan soveltaminen</li> <li>• Geriatrian tuntemus</li> <li>• Ikääntyneen asuin- ja elinympäristön tuntemus</li> <li>• Kuntoutumista edistävä työote</li> </ul>
<b>Ikääntyneet ja sairauksista toipuvat/kuntoutuvat, toimintakyky heikentynyt</b> • Henkilöt, joilla yksilöllisen liikuntaohjauksen tarvetta tai kuntoutuksen tarvetta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toimintakyvyn ylläpitäminen</li> <li>• Motivoituminen liikuntaan ja kunnon ylläpitoon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikuntaneuvonta</li> <li>• Yksilöterapia</li> <li>• Pääsääntöisesti lääkärin läheteellä</li> <li>• Ongelmalähtöiset terveystoimen ryhmät</li> <li>• Tuuskodon liikuntaryhmät</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terveystoimi, fysioterapia</li> <li>• Sosiaalitoimi, Tuuskodon fysioterapeutit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapeuttinen erityisosaaminen</li> <li>• Soveltuvan liikuntamuodon etsiminen</li> <li>• Yksilöllinen ohjaus</li> <li>• Kuntoutumista edistävä työote</li> <li>• Osaan ryhmistä järjestetty kuljetus</li> </ul>

## Kysy tai anna palautetta Tuusulan vanhuspalveluista

**Sosiaalipalvelut:**  
Sosiaaliohjaaja  
Katja Heinänen  
p. 8718 3378, sähköposti:  
katja.heinanen@tuusula.fi

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

*Kaunistava kevättä kaikille lukijoille!*



**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