

Ikäihmisten palveluopas



Nurmijärvi

SISÄLLYSLUETTELO

LUKIJALLE	5	SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON PALVELUT (KEUSOTE)	
UKK-INSTITUUTIN LIIKUNTA- SUOSITUKSET	6	Ikäihmisten neuvonta ja ohjaus	
HARRASTUKSIA JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ		– asiakasohjaus	27
Kunnan liikuntapalvelut	7	Keski-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys 24/7	27
Liikuntapalvelut	7	Hoitoapua kotiin	27
Voimaa Vanhuuteen -ohjelma	7	Kuntoutuskeskus	28
Rajamäen uimahalli	8	Kotona asumista tukevat palvelut	28
Kissankello	9	Ateriapalvelut	28
Kirjasto	9	Kauppapalvelut	29
Kulttuuriklubi 60	9	Siivouspalvelut	29
Kotipalvelu	10	Turvapalvelut	30
Kirjastojen Celia-palvelut	10	Muistiasiat	30
Kulttuuripalvelut	11	Omaishoito	30
Monikkosali	11	Palveluseteli	31
Taaborinvuoren tapahtuma-alue	12	Apuvälinepalvelut	31
Museo	13	Hoitotarvikejakelu	32
Museokohteet	13	Kuljetuspalvelut	32
Museon kokoelmat verkossa	13	Perhehoito	32
Yhdistykset – kuntalaisten yhteen saattaja	14	Päiväkeskukset ja päivätoiminta	33
Vanhusneuvosto	14	Veteraaniasiat	33
Vammaisneuvosto	14	Ympäristöarokautinen asuminen	32
Eläkeläisyhdistykset	14	Koti TV	32
Muut yhdistykset	17		
Yksityiset liikuntapalvelun tarjoajat	20	OIKEUSTURVA JA TALOUDELLINEN TUKI	
Nurmijärven opisto	21	Edunvalvonta	35
		Nurmijärven seurakunnan velka- neuvonta	35
OMAN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN		Keski-Uudenmaan oikeusaputoimisto	36
Apteekit	21	Testamentti	36
Liukuesteet	21	Poliisi	36
Ruokailu	21	Potilas- ja sosiaaliasiamies	36
Ulkoilualueet	22	Kotipalvelua ilman arvonnisäveroä	37
Ulkokuntosalit ja lähiliikuntapaikat	23	Kela	37
		Hoivailmoitus	37
SEURAA JA YSTÄVIÄ		Nurmijärven Kodit Oy	38
Digikahvila	24		
Eläväiset kyläyhdistykset	24	ÄÄRIMMÄINEN HÄTÄ	38
Nurmijärven seurakunta	25	OMAT MUISTIINPANOT	39
Kivenkyyti	26		

LUKIJALLE

Kuntalaisen hyvinvoinnin edistäminen on kuntien tärkein tavoite. Hyvinvointi merkitsee jokaiselle kuntalaiselle erilaisia asioita. Nurmijärven kunnan hyvinvointia ja terveyttä edistävien palvelujen yksi tärkeä tavoite on yksinäisyyden, syrjäytymisen ja ennenaikaisen toimintakyvyn alenemisen ehkäisy.

Ikääntyneiden toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen vaatii laajan joukon toimijoita kunnan eri sektoreilta aina yhdyskuntasuunnittelusta ja palvelujärjestelmän kehittäjästä vapaaehtoisjärjestöjen toimijoihin. Heikentynyt toimintakyky lisää riskiä erilaisille tapaturmille, kuten kaatumisille. Turvallinen ympäristö ja kaatumisten ehkäisy, hyvä ravitsemus sekä toimintakyvyn ylläpitäminen vahvistavat edellytyksiä selviytyä jokapäiväisistä askareista.

Liikunta vaikuttaa ihmisen elimistöön ja toimintakykyyn kokonaisvaltaisesti. Se tekee hyvää niin keholle, mielelle kuin aivoillekin. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille tiivistää terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Kymmenen vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille on samalla muuttunut 65+ liikkumisen suositukseksi.

Ikäihmisten suosituksessa painotetaan 18–64-vuotiaiden suosituksia enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen.

Kunnalla on myös ainutlaatuinen rooli paikallisyhteisönä, joka kokoaa yhteen monia kuntalaisille tärkeitä yhteisöjä ja vertaisryhmiä. Tieto käytettävissä olevista palveluista, osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksista sekä päätöksenteosta on välttämätöntä yhteisössä toimimiseksi. Tällä, Nurmijärven kunnan Ikäihmisen palveluoppaalla, haluamme esitellä Nurmijärven kunnan ikäihmisille suunnattuja, monipuolisia palveluita, jotka tukevat kotona asumista, edistävät omaa hyvinvointia ja terveyden edistämistä sekä kannustavat aktiiviseen osallistumiseen. Opas on koottu yhteistyössä eri toimijoiden, kuten paikallisten yhdistyksien, seurakunnan, yritysten ja Keusoten, kanssa.

Oppaan tiedot perustuvat 31.8.2021 voimassa olleisiin tietoihin. Opas on maksutta saatavissa mm. kunnan kirjastoista ja apteekeista.

UKK-INSTITUUTIN LIIKUNTASUOSITUKSET

Liikkumiskyvyn ongelmista 1/3 johtuu vanhenemisesta ja 2/3 harjoituksen puutteesta
Monipuolisesti liikkumalla terveyttä ja toimintakykyä

– Pienetkin pätkät kerrallaan riittävät

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen keskiössä ovat seuraavat asiat:

- Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.

Uudistetusta 65+ liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkestä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

Ikäihmisten liikkumisen suosituksessa nostetaan esiin 18–64-vuotiaiden suosituksen tapaan kevyt liikuskelu, jolla on nykyisen tutkimusnäytön perusteella myös terveyshyötyjä. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä.



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille UKK-instituutti
www.ukk-instituutti.fi

Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille.

HARRASTUKSIA JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ

Kunnan liikuntapalvelut

Kunnan liikuntapalveluiden ikäihmisten liikunta on suunniteltu tukemaan ja kehittämään iäkkäiden liikunta- ja toimintakykyä, sekä tarjoamaan mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kursseja ovat mm. allasjummat (Nurmijärven terveyskeskuksella), ryhmäliikuntatunnit (kehoa huoltavat ja tasapainoa sekä lihaskuntoa kehittävät), sekä soveltavat kuntosaliryhmät. Kurssien lisäksi liikuntapalvelut järjestää tuolijumppia Rajamäellä, Kirkonkylällä ja Klaukkalassa.

Hinta: 35 €/kausi. Tuolijummat ovat maksuttomia.

Lisätietoa: Petra Kela, puh. 040 317 2046 petra.kela@nurmijarvi.fi
tai www.nurmijarvi.fi/liikunta.

Liikuntaneuvonta

Pohditko elämäntapamuutoksen tekemistä, muttet ole saanut aikaiseksi aloittaa? Kenties olet jo kokeillut erilaisia keinoja laihduttaa, mutta paino vain kipuaa takaisin, tai pysyy paikoillaan? Liikuntapalveluista saat liikkumis-, painonhallinta- ja elintapaneuvontaa. Neuvontakäynnillä mm. keskustellaan liikunnan yhteydestä oman terveyden parantamisessa, saat neuvoja liikunnan aloittamiseen ja oman lajin löytämiseen. Lisäksi saat tietoa lähialueen liikuntamahdollisuuksista ja -paikoista.

Liikkumisneuvoja tekee jokaiselle asiakkaalle henkilökohtaisen liikkumissuunnitelman. Elintapamuutosten seurantatapaamisia järjestetään sovitusti asiakkaan ja liikuntaneuvojan kesken. Liikkumisneuvontaan tullaan terveydenhoitajan tai lääkärin ohjaamana. Liikunta- ja elintapamuutosta suunnittelevat asiakkaat voivat ottaa yhteyttä myös ilman lähetettä.

Yhteystiedot: Liikuntasuunnittelija Petra Kela,
petra.kela@nurmijarvi.fi, puh. 040 317 2046

Voimaan Vanhuuteen-ohjelma

Nurmijärven kunta valittiin Ikäinstituutin järjestämään Voimaa Vanhuuteen -mentoorintiohjelmaan. Ohjelman kesto on kolme vuotta ja sen kohderyhmänä on kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet (75+), joilla on muun muassa liikkumisvaikeuksia, alkavia muistiongelmia, alakuloa ja yksinäisyyden kokemusta tai muuten riskejä lisäävä elämäntilanne.

Ohjelman päätavoite on terveystiikunnan hyvien toimintatapojen käyttöönotto ja soveltaminen järjestöjen, julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyönä kunnissa. Tavoitteen myötä pyritään saavuttamaan iäkkäille entistä tasa-arvoisemmat liikkumismahdollisuudet sekä mahdollisuus osallisuuden lisäämiselle.

Voimaa vanhuuteen –mentorointiohjelma kestää Nurmijärvellä 2021-2023. Kunta on nimennyt poikkisektorisen työryhmän, joka ottaa vastuulleen Voimaa vanhuuteen -työn etenemisen. Ryhmässä on monipuolisesti edustajat liikuntapalveluista-, sosiaali- ja terveyspalveluista, kulttuuripalveluista, seurakunnasta, vanhusneuvostosta sekä eri järjestöistä. Työryhmän lisäksi ohjelmaan on sitoutunut useita järjestöjä yhteistyössä kunnan kanssa edistämään Voimaa Vanhuuteen -ohjelman mukaista toimintaa.

Rajamäen Uimahalli

Kuntolanpolku 1, 05200 Rajamäki.

Avoinna: ma, ti, ke ja pe klo 6–21, to klo 12–21, la ja su klo 10-19

Rajamäen uimahalli asiakaspalvelun sähköpostiosoite: asiakaspalvelu@rajamaen-uh.fi

Uimahalli järjestää ja tuottaa laadukkaita hyvinvointipalveluita ikäihmisille. Liikunnallinen hyvinvointi koostuu uinnista, vesiliikunnasta, kuntosaliharjoittelusta, ryhmäliikunnasta ja kursseista. Liikunnalla ennaltaehkäistään ja parannetaan fyysistä toimintakykyä, sekä oman elämän hallintaa. Edellä mainittuja liikuntapalveluita pääset käyttämään Seniori Uinti ja Seniori Hyvä Olo -tuotteilla. Seniori Uinti 25,00 €/vuosi. Seniori Hyvä Olo 70,00 €/vuosi. Hyvä Olo -tuote sisältää uinnin, vesiliikunnat (jumprat) ja kuntosaliharjoittelun.

Kurssit: Hyvän Olon takuulla järjestettävät kuntosalin SuperSeniori alkeis- ja jatkokurssit. Kurssilla käydään läpi, miten kuntosalilla harjoitellaan ja miten laitteet toimivat. Lisäksi saat oman kuntosaliohjelman, jonka avulla jatkossa osaat treenata itsenäisesti.



Kissankello

Kissankello tarjoaa kaikille kuntalaisille mainiot puitteet hyvinvoinnin ja toimintakyvyn parantamiseen Klaukkalassa.

Kissankellon allasosasto, Suopolku 1 talo E, 01800 Klaukkala
Puh. 040 735 7222. Sähköposti: kissankello@onnenkimpale.fi

Ajanvaraus ryhmiin:

<https://vello.fi/nurmijarvenonnenkimpalerykissankello/> tai puh. 040 735 7222
arkisin klo 9-11.

Nettisivut, mistä löytyy lukujärjestys sekä linkki ilmoittautumiseen:
www.onnenkimpale.fi/kuntoutus-allas

Kissankellossa on ikäihmisille tarjolla omia ohjattuja allasjumbppia neljänä päivänä viikossa. Oman kunnan mukaan voi toki osallistua kaikkiin ohjattuihin vesitreeneihin. Tämän lisäksi eri eläkeläisyhdistyksillä on omat vuoronsa Kissankellossa. Ikäihmiset voivat osallistua myös omatoimiseen allasharjoitteluun, omaharjoitteluvuoroja järjestetään kahdeksan kertaa viikossa. Tiloissa on myös pieni rauhallinen kuntosali.

Ammattitaitoinen, vesiliikuntaan ja -terapiaan erikoistunut henkilökunta ohjaa allasjumbppia. Fysioterapian ammattilaiset laativat yksilölliset kuntosali- ja allasharjoitteluohjelmat asiakkaiden tarpeiden mukaan. Ryhmäliikunnan lisäksi saatavana on myös yksilöllistä fysioterapiaa ja lääkärin läheteellä on mahdollisuus Kela-korvaukseen.

Kirjasto

Kunnan kirjaston palvelut on suunnattu kaiken ikäisille kuntalaisille. Kirjastoista voi lainata kirjoja, äänikirjoja, lehtiä, elokuvia ja muuta aineistoa. Kirjastoilla on myös mobiililaitteilla ja tietokoneella käytettäviä e-aineistoja. Kirjastoissa voi käydä lukemassa aikakausi- ja sanomalehtiä sekä tutustua näyttelyihin. Kirjastoissa järjestetään paljon erilaisia ilmaisia tapahtumia.

Kirjaston palveluista löytyy tietoa kirjaston verkkosivuilta: www.nurmijarvi.fi/kirjasto

Kulttuuriklubi 60 eli K-60 -tapahtumat

Kirjasto, museo ja kulttuuripalvelut järjestävät vuorotellen kerran kuukaudessa ikäihmisille suunnattuja tapahtumia Klaukkalassa, Rajamäessä ja Kirkonkylässä. Maksuttomissa tapahtumissa käy esiintymässä vieraita eri aloilta. Tapahtumat kestävät yleensä noin 40-60 minuuttia. Tilajärjestelyistä johtuen tapahtumiin saatetaan jakaa ilmaisia pääsylippuja kirjastojen palvelutiskeillä. Lippujen mahdollisesta jakamisesta ilmoitetaan kunkin tapahtuman yhteydessä.

Tapahtumat järjestetään yleensä arki-iltapäivisin kirjaston tiloissa tai muussa erikseen ilmoitetussa tilassa. Tapahtumia mainostetaan kirjastojen ilmoitustauluilla, kuukausittaisessa tapahtumatiedotteessa, Nurmijärven Uutisissa, kirjaston kotisivuilla sekä Facebookissa.

Kotipalvelu

Kirjaston maksuton kotipalvelu on tarkoitettu niille asiakkaille, jotka eivät itse pääse kirjastoon tai joilla ei ole perheenjäseniä tai muita läheisiä kirjastoasioita hoitamassa. Esteenä voivat olla esimerkiksi sairaus, vamma tai korkea ikä. Jokaisessa toimipisteessä on kotipalvelua hoitava henkilö, jonka puoleen asiakas voi kääntyä.

Pääkirjasto: puh. 040 317 2500

Klaukkalan kirjasto: puh. 040 317 2550

Rajamäen kirjasto: puh. 040 317 2980

Alkuhaastattelulomakkeilla selvitetään asiakkaan lukutoiveet ja aineiston kuljettamiseen liittyvät yksityiskohdat. Jos henkilöllä on sukulainen, ystävä tai joku muu henkilö, joka voi noutaa valmiiksi pakatun aineistokassin kirjastosta, sovitaan noutopäivistä. Jos tällaista mahdollisuutta ei ole, hoitaa kirjasto aineiston kuljetuksen asiakkaalle. Kirjojen lisäksi kotipalvelu voi välittää asiakkaalle tavallisia äänikirjoja, Celian äänikirjoja, aikakauslehtiä, musiikkia ja elokuvia. Asiakkaan toivotat lainat toimitetaan määrärajoin asiakkaalle kotiin valmiiksi kassiin pakattuna, samalla palautetaan aiemmat lainat.

Kirjastojen Celia-palvelut

Celia tuottaa ja välittää kirjallisuutta saavutettavassa muodossa mm. äänikirjoina. Celian äänikirjoja voivat kuunnella kaikki, joille kirjojen lukeminen on vaikeaa tai mahdotonta esimerkiksi lukivaikeuden, sairauden tai vamman vuoksi.

Celian kirjastojen kautta on mahdollista saada kuunneltavaksi Celian äänikirja-aineistoa kahdella eri tavalla.

Kirjastosta: Celian äänikirjoja voi lainata kirjastojen palvelutiskeiltä. Äänikirjat ovat MP3-muotoisia CD-levyjä, joita pystyy kuuntelemaan uudemmilla CD-soittimilla. Tarvittaessa äänikirjoista voidaan koota myös valmiita lainaan noudettavia paketteja tai niitä voidaan toimittaa kotipalveluasiakkaille suoraan kotiin.

Celiasta tietokoneella/puhelimella: Jos tietokoneen tai puhelimen käyttö on tuttua, voi kirjaston kautta rekisteröityä Celian äänikirjapalvelun käyttäjäksi. Tällöin on mahdollista kuunnella äänikirjoja kotona tietokoneelta tai puhelimelta suoraan Celian palvelusta. Rekisteröitymistä varten täytyy tulla käymään kirjaston asiakaspalvelussa passin tai henkilöllisyystodistuksen kanssa.

Kulttuuripalvelut

Nurmijärven kulttuuripalvelut järjestää tapahtumia kunnan eri taajamissa ja Taaborinvuorella. Ohjelmistossa on muun muassa konsertteja, teatteria ja taidenäyttelyitä. Tapahtumista saa tietoa kirjastoista, kunnan verkkosivuilta ja Nurmijärven Uutisista.

Monikkosali

Kuntotie 7, 01800 Klaukkala

Lipunmyynti ma-to klo 11-17, puh. 040 317 2092 www.monikkosali.fi

Monikkosalissa järjestetään tapahtumia eri kohderyhmille.

Osa ohjelmistosta on suunnattu ikäihmisille.

Saavutettavuus

Pääovelle, aulaan ja Monikkosaliin on esteetön kulku. Monikon toiseen kerrokseen pääsee hissillä. Pyörätuolipaikat sijaitsevat salin etuosassa permannolla. Pyörätuolin saattaja pääsee sisään maksutta. Paikat on varattava etukäteen lipunmyynnistä. Induktiosilmukka (tilapäisesti ei käytössä, varmista henkilökunnalta toimivuus).

Lipunmyynti

Monikon lipunmyynti on auki kahvilan aukioloaikoina. Lippuja voi ostaa lisäksi kaikista Lippupisteen lipunmyyntipisteistä ja verkkosivuilta osoitteesta www.lippu.fi.

Lippuja myydään myös esimerkiksi R-kioskeissa.



Taaborinvuoren tapahtuma-alue

Palojoentie 272, 01800 Palojoki

www.nurmijarvi.fi/kulttuuri

Luonnonkaunis Taaborinvuori tarjoaa upeat puitteet kulttuurista nauttimiseen. Kesäkauden ohjelmaan kuuluu teatteria, musiikkia ja muita tapahtumia.

Saavutettavuus

Taaborinvuori ei ole esteetön alue, vaan lähes luonnontilassa oleva metsäinen mäki. Kävelypolut ovat osittain epätasaisia ja maasto kumpuilevaa. Tapahtumiin voidaan ottaa 2-3 pyörätuolia käyttävää henkilöä avustajan kanssa. Pyörätuolin saattaja pääsee sisään maksutta. Paikat on varattava etukäteen lipunmyynnistä. Liikuntarajoitteiset voivat saapua tapahtuma-alueelle autolla pelastustietä pitkin osoitteesta Palojoentie 272, Palojoki. Autoa ei kuitenkaan voi tilanpuutteen vuoksi ja turvallisuussyistä pysäköidä mäen päälle, vaan se pitää viedä parkkiin parkkipaikalle.

Yleisön turvallisuuden takaamiseksi liikuntaesteisten kuljetuksia ja invatakseja pyydetään saapumaan paikalle tuntia ennen tapahtuman alkamista.

Joissakin tapahtumissa on käytössä induktiosilmukka. Lisätietoa saa tapahtumien järjestäjiltä.

Yhteystiedot: puh 040 317 2520, kulttuuri@nurmijarvi.fi



Museo

Nurmijärven museo on paikkakunnan kulttuuriperintöä tallentava ja vaaliva kunnallinen kulttuurihistoriallinen museo.

Museokohteet:

Aleksis Kiven koti ja Kekkurin museokauppa ja kahvikioski

Palojoentie 271

Avoimna kesä-elokuussa ja joulunäyttelyn aikaan

Taaborinvuoren museot

Koulunkulmantie 34

Avoimna heinäkuussa

Nukarin koulumuseo

Nukarintie 91

Avoimna tilauksesta



Tehdas- ja alkoholimuseo

Rajamäen Ryyppi

Patruunantie 17

Avoimna kesä-elokuussa

Museokohteissa järjestetään tilauksesta opastuksia ryhmille. Eläkeläiset saavat alennusta pääsylippujen hinnoista. Kohteet sijaitsevat vanhoissa rakennuksissa eivätkä siten ole esteettömiä. Museo järjestää vaihtuvia näyttelyitä vuosittain myös kirjastojen galleriatiloissa.

Museon kokoelmat verkossa

Nurmijärven museon digitoituja kokoelma-aineistoja kuten valokuvia, esinekuvia tietoineen ja arkistomateriaalia voi tutkia Finna -hakupalvelussa verkko-osoitteessa muistaja.finna.fi/nurmijarven_museo

Museon omilta verkkosivuilta www.nurmijarvi.fi/museo löytyy runsaasti paikallishistoriaan liittyviä sisältöjä.

Yhteystiedot:

puh. 040 317 2509

museo@nurmijarvi.fi

Yhdistykset – kuntalaisten yhteen saattaja

Vanhusneuvosto

Hyvinvointilautakunnan nimeämä vaikuttamistoimielin, johon kuuluu Nurmijärvellä toimivien valtakunnallisten eläkeläisjärjestöjen paikallisyhdistysten (puheenjohtaja ja 6 varsinaista jäsentä + henkilökohtaiset varajäsenet) sekä hyvinvointitoimialan ja kunnanhallituksen edustajat. Toimikausi on kaksi vuotta 1.8.2021-31.5.2023. Puheenjohtajana on Erkki Partanen puh. 050 62469, erkkij.partanen@gmail.com.

Vanhusneuvosto on ikäihmisten vaikutuskanava ja sen tehtävänä on seurata ikääntyneen väestön hyvinvointia ja iäkkäille suunnattujen palvelujen toteutumista, osallistua ikääntyneen väestön hyvinvointia koskevan suunnitelman valmisteluun, osallistua iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien sosiaalipalvelujen riittävyyden ja laadun arviointiin, tehdä esityksiä ja aloitteita asioissa, joilla on merkitystä ikäihmisiin liittyvissä asioissa edistää ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa päätöksentekoon. Vanhusneuvosto osallistuu Keusoten sekä Uudenmaan kuntien vanhusneuvostojen yhteisiin tapaamisiin ja tilaisuuksiin. Vanhusneuvosto järjestää vuosittain vanhusten viikolla pääjuhlan.

Vammaisneuvosto

Hyvinvointilautakunnan nimeämä vaikuttamistoimielin, joka kuuluu vammaisyhdistysten, viranomaisten ja päätöksentekijöiden edustajia. Vammaisneuvoston tehtävänä on vaikuttaa kunnalliseen suunnitteluun, päätöksentekoon ja seurantaan kaikilla hallinnonaloilla. Vammaisneuvosto voi tehdä aloitteita sekä antaa lausuntoja ja kannanottoja. Tavoitteena on, että vammaisten henkilöiden oikeudet toteutuvat. Vammaisneuvoston toimikausi on kaksi vuotta 2021-2023. Puheenjohtaja on Esa Lahtela puh. puh. 050 385 2045, lahtela.esakj@gmail.com

Eläkeläisyhdistykset

Klaukkalan Eläkeläiset ry,

www.klaukkalanelakelaiset.fi

Heikki Mäkinen, Heikintie 24, 01820 Klaukkala, puh. 0400 465 769, makinen.heikki@kolumbus.fi.

Eläkeläisten edunvalvonta ja järjestötoiminta, tiedon jako ja kerhotoiminta. Viikoittaiset tapahtumat: kerhotilaisuudet, kansantanssit, ikäihmisten jumppa, tietoisuus-tilaisuudet, erilaiset pelit ja kilpailut, arpajaiset, kuoro, sketsiesitykset, yhteinen kahvihetki, sunnuntaikävely, kesäpelit, tiedon jako kunnallisista päätöksistä ja tapahtumista, ym. Muut toiminnot: vierailut yhdistyksissä, teatteri- ja konserttimatkat, retket, juhlat, myyjäiset, yhteydenpito kunnallisiin päättäjiin, esitykset ikäihmisten hyvinvoinnin kehittämiseksi, osallistuminen paikallisiin tapahtumiin. Voit tulla sellaisena kuin olet.

Klaukkalan Eläkkeensaajat ry,

Tuula Pesola, Kiikkaistenkuja 6 A 4, 01800 Klaukkala, puh. 040 777 9552,
tuula.pesola@gmail.com

Yhdistys on energinen ja vireästi toimiva yhdistys, jonka viikottaisina toimintoina ovat kerhotilaisuudet, joissa luennoitsijoita ja erilaisia esityksiä, bingo, arpajaiset, käden-taitokerho ja yhteiset kahvihetket. Yhdistyksen toimintaan kuuluvat myös vierailut eri yhdistyksissä, konsertit, teatteri- ja kulttuurimatkat.

Klaukkalan Työväentalolla maanantaisin kokoontuvat seniори-/istumatanssijat sekä kädentaitokerho. Bocciaa pelataan Työväentalolla maanantaisin ja torstaisin. Vesijumpapaajat käyvät omakustannushinnalla Kissankellosa yhdistykselle varatulla vuorolla. Lisätietoa yhdistyksestä kotisivuilta www ekl fi/klaukkala.

Nurmijärven Eläkkeensaajat ry,

Erkki Partanen, Etumetsänkuja 10, 01810 Luhtajoki,
puh. 050 62469, erkkij.partanen@gmail.com

Täyttä elämää hyvässä yhdistyksessä. Osallistumalla yhdistyksen toimintaan saat uusia ystäviä ja harrastuksia, virkistävää kerhotoimintaa, teatterimatkoja, kotimaan ja ulkomaan matkoja sekä vaikutuskanavan. Yhdistys kokoontuu Punatorpalla joka toinen viikko jäsentilaisuuteen, jossa eri alojen asiantuntijat käyvät kertomassa kulloinkin ajankohtaisista asioista. Kirkonkylän Ahjolassa kokoontuu viikottain maanantaisin syys- ja kevätkaudella jumbppakerho ja tiistaisin pelataan bocciaa. Maanantaisin Punatorpalla pelataan erilaisia lauta- ja korttipelejä. Kesäkaudella boccian peluu jatkuu Kirkonkylän urheilualueen tekonurmella. Keilailua keskiviikkoisin Nurmijärven Bowling Centerissä

Lisätietoa yhdistyksestä ja toimintakalenterin löydät kotisivuiltamme www ekl fi/nurmijarvi.

Nurmijärven kansalliset seniorit ry

Hilkka Ruusuvirta, Ihantolantuie 7 B 8, 01900 Nurmijärvi,
puh. 0500 459 521, vialedonna@kolumbus.fi

Kuukausitapaaminen, sauvakävely; lounaskerho. Kuukausitapaaminen: kerran kuussa; tilaisuudessa ulkopuolinen esitelmöitsijä kertomassa ikäihmisille tärkeistä asioista. Sauvakävely: kokoontuminen srk:n pysäköintialueella ja lähtö siitä yhdessä. Kävelemme jonkinlaisen matkan ja päätteeksi kahville joko Leivariin tai Kino Juhaan. Tapahtuu joka toinen viikko.

Lounastapaaminen: kokoonnumme kerran kuussa lounastamaan jossain paikkakunnan ravintolassa. Vuorotellen kaikissa taajamissa olevissa ruokapaikoissa.

Nurmijärven Kristilliset Eläkeläiset ry

Pentti Harju, puh. 040 523 8513, www.krell.fi/nurmijarvi

Yhdistyksen tavoitteena on toimia eläkeikäisten ja ikääntyvien ihmisten henkisten ja hengellisten virikkeiden antajana Nurmijärven alueella.

Yhdistys kokoontuu päivähetkiin aina kuukauden viimeisenä perjantaina kevät- ja syyskaudella vaihdellen Kirkonkylän, Rajamäen ja Klaukkalan seurakuntakeskuksissa. Huhtikuussa kokoonnutaan Nurmijärven Helluntaiseurakunnassa. Kevätretki tehdään kesäkuun alkupuolella ja syksyisin pidetään virkistyspäivä Sääksin leirikeskuksesta. Jäsenistö harrastaa omatoimisesti mm. sauvakävelyä, pyöräilyä, patikointia sekä kuntosali- ja uimahallikäyntejä.

Eläkeliiton Nurmijärven yhdistys

Huvilakuja 2B Klaukkala, puh. 0500 819 008, ELnurmijarvi@gmail.com

Yhteistä tekemistä ja yhdessäoloa sekä teatterikäyntejä, kotimaan ja ulkomaan matkoja ym. Jumppa kerran viikossa kirkonkylässä Ahjolassa ja Klaukkalassa Roinelassa, Boccia kerran viikossa Ahjolassa ja joka toinen viikko Roinelassa. Kuoro kerran viikossa Ahjolassa. Tarinatupa kerran kuussa Ahjolassa ja Klaukkalan seurakuntakeskuksessa. Karaoke joka toinen viikko Tellosalissa Klaukkalassa. Kuukausikerho kerran kuussa joko Kirkonkylän tai Klaukkalan seurakuntakeskuksessa. Sisätossut Bocciaan. Jumppaan sekä sisätossut että jumppamatto. Vapaa osallistuminen edellyttää jäsenmaksun suorittamista. Matkat ja teatterit hinnoitellaan erikseen.

Lisätietoa ja toimintakalenteri kotisivuilta: www.elakeliitto.fi/nurmijarvi



Muut yhdistykset

Nurmijärven Kivi-juhlat ry

Kivi-juhlien toimistonhoitaja Irja Rättö, puh. 050 584 1834, toimisto@kivijuhlat.fi

Harrastajateatteri ja siihen liittyvä oheistalkootoiminta Kivi-juhlilla Taaborinvuorella. Näytelmän harjoittelu ja esittäminen Kivi-juhlilla Taaborinvuorella. Kivi-juhlille voi osallistua esiintyen tai avustaen Kivi-juhlien järjestämisessä. Voit tulla talkoisiin haravoimaan ja siivoilemaan paikkoja keväisin ja syksyisin. Voi ohjatusti avustaa ompelemalla pukuja tai tulla rakentamaan lavasteita. Voi tulla auttamaan myyntitoiminnassa ja myydä esitysten väliajalla kahvia ja muita tuotteita. Taaborinvuori on korkea metsäinen mäki Palojoella eli toimintakykyinen, itsenäisesti selviävä pärjää meillä mainiosti. Huomioi, että Taaborinvuorelle ei pääse julkisilla kulkuvälineillä.

Taito Etelä-Suomi ry / Taitokeskus Klaukkala

Taitokeskus Klaukkala; Käsiyön harrastus- ja kurssitoimintaa

Klaukkalantie 72, 01800 Klaukkala puh. 050 4685794, klaukkala@taitoetelasuomi.fi

Kangaspuilla kudontaa, myös neuvontaa ja opastusta aloittelijalle. Voi harrastaa myös aukioloaikojen ulkopuolella. Käsiyökursseja mm. neuleet, virkkaus, makramee, kirjonta. Taito-liiton vuoden käsiyötekniikka. V. 2021 parsiminen ja paikkaaminen.

Nurmijärven Sydänyhdistys ry,

Puheenjohtaja Seppo Tilander, puh. 040 045 5082, seppo.tilander@kotikone.fi.

Rahastonhoitaja Tuula Nieminen, puh. 040 715 0457, nieminen.tuulak@gmail.com.

Sihteeri Aarno Alén, Mustakorventie 11, 01900 Nurmijärvi, puh. 050 544 8399, aarno.alen@saunalahti.fi

Toimipisteet: Sydänkammari, Kuokkalantie 2, Nurmijärvi ja Tello-Sali, Kuonomäentie 2, Klaukkala

Sydänterveyteen liittyvä kerhotoiminta eri muotoineen. Yhdistyksemme toimii monipuolisena vapaaehtoisjärjestönä sydänterveyden asialla. Järjestämme jäsenillemme luentoja, liikuntaa, virkistystoimintaa ja kulttuuriin liittyviä retkiä. Viikottaiset sydänkerhot toimivat jäsenten kokoontumispaikkoina. Liikuntatoimintomme ovat monipuolisia. Sauvakävely, tuolijumppa, vesijumppa ja kehonhallintaharjoitteet kuuluvat ohjelmaamme.

Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry

Fox center yrityskeskus, Wärtsilänkatu 61, 2. krs., 04440 Järvenpää,

keskiuudenmaanomaishoitajat@gmail.com, www.keskiuudenmaanomaishoitajat.fi.

OmaisOiva koordinaattori Heidi Puumalainen, heidi.puumalainen@omaisoiva.net, puh. 050 306 6812

OmaisOiva ohjaaja Laura Kosonen, laura.kosonen@omaisoiva.net, puh. 050 320 3962

Lähellä omaishoitoperheitä -tietoa omaishoidon asioista ja monipuolista tukea. Tarjoamme tietoa ja tukea omaishoidon asioissa sekä voimauttavaa vertaistoimintaa ja virkistäviä osallistumisen mahdollisuuksia läheistään tai omaistaan hoitaville sekä omaishoitoperheille. Pääosin maksuttomaan toimintaamme ovat tervetulleita kaikki omaistaan ja läheistään hoitavat, ota rohkeasti yhteyttä työntekijöihimme, niin kerromme lisää lähialueesi tapahtumistamme ja tuen muodoistamme! Tutustu toimintaamme internetsivuillamme www.keskiuudenmaanomaishoitajat.fi/tapahtumakalenteri sekä seuraa ilmoitteluaamme myös paikallislehtien yhdistyspalstoilta. Löydät meidät myös Facebookista ja Instagramista: Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry

Keski-Uudenmaan Kuulo ry,

Keski-Uudenmaan Kuulo ry,
Olavi Taipale, Pj, Mäkitie 15, 04260 Kerava,
puh.040 554 4026, [olavi.taipale\(at\)kolumbus.fi](mailto:olavi.taipale(at)kolumbus.fi)

Kuulolähipalvelu, kuuloluentoja, retkiä ym. Klaukkalassa, Kirkonkylässä ja Rajamäellä. Kerran kuukaudessa järjestämme kuulopalvelutunnin, jossa saa neuvoja kuuloasioihin sekä kojeen huoltoja yms. Käymme pitämässä luentoja "ikäkuulosta" ym. kuuloon liittyvistä asioista. Pidämme kuuloiltoja, joissa alan asiantuntijoita. Kuulonapuväline esittelyjä. Järjestämme jäsenillemme edullisia, virkistäviä tapahtumia ja retkiä. Kuulo-lähetti- palvelussa käymme asentamassa kuulonapuvälineitä kotiin.

Muistikahvilat (Espoon muistiluotsi)

Heikkari ja Tellosali

Avoimia tilaisuuksia kaikille muististaan kiinnostuneille. Tarjolla kahvin lisäksi tietoa muistista sekä muistia virkistävää toimintaa. Paikalla Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaaja. Aiheena: Vahvista mielen hyvinvointia. Heikkarin Palvelutalo, Heikkarinkuja 4, ovi b, Nurmijärvi kirkonkylä.

Lisätiedot muistiohjaaja Pia Niiranen puh. 040 739 5146, pia.niiranen@espoonmuisti.fi

Uniliitto ry

Suomen unettomat ry, Pj. Päivi Saarijärvi puh. 050 411 9663
Sitratie 3, 00420 Helsinki, suomenunettomat@gmail.com

Vertaistapaamisia nimellä Unitupa –verkossa ja läsnä silloin kun on mahdollista. Uniliiton jäsenyhdistykset tarjoavat vertaistukea unettomuudesta ja unihäiriöistä kärsiville. Nyt korona-aikana toimimme verkossa, aiemmin ja toivottavasti jälleen koronan jälkeen läsnäolotilaisuuksina. Nurmijärvellä toimii Suomen Unettomat ry pj Päivi Saarijärven ohjaama Unitupa verkossa nyt noin kerran kuussa. Tämä ryhmä on pääasiassa työikäisille, mutta esimerkiksi Helsingin Uniyhdistyksen tarjoama Unitupa verkossa senioreille – siihen voi osallistua myös Nurmijärveltä nyt verkon mahdollistamana! Unitupa verkossa toimii ZOOM-yhteydellä eli tarvitset joko tietokoneen tai älypuhelimien. Ohjeet liittymiseen saa ilmoittauduttuaan osoitteessa: www.uniliitto.fi/kalenteri/

Siskot ja Simot ry,

Yhteisökoordinaattori Sari Turpeinen sari.turpeinens@siskotjasimot.fi,
puh. 050 544 5266

Pop up -tyyppiset Välittämisen keikat ikäihmisten iloksi. Siskot ja Simot on luovan välittämisen yhteisö ja keikkavapaaehtoisuuden edelläkävijä. Edistämme matalan kynnyksen vapaaehtoistoimintaa ja levitämme vastuullista välittämistä etenkin ikäihmisistä. Järjestämme pop up -tyyppisiä tapahtumia eli Välittämisen keikkoja ja tarjoamme näin kaikille mahdollisuuden kokeilla vapaaehtoisena toimimista. Tuotamme iloa ja virkistystä kohdaten ja etänä. Voit tulla mukaan haluamallesi keikalle tai ideoida sellaisen itse. Jokainen meistä voi olla sisko tai simo.

Kanssamme keikkailu ei vaadi erityistaitoja eikä sitoutumista. Hauskuus ei ole haitta vapaaehtoishommissa! Jos haluat kuulla lisää toiminnastamme Nurmijärvellä, ota yhteyttä tai kurkkaa kotisivuille <https://www.siskotjasimot.fi/>

Nurmijärven Onnenkimpale Ry

Nurmijärven Onnenkimpale ry on yleishyödyllinen yhdistys, jonka tarkoituksena on toimia ikääntyneiden ja vammaisten elin- ja asunto-olojen parantamiseksi ja heidän fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa edistämiseksi.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys voittoa tavoittelematta ylläpitää asuintaloja, tuottaa asumispalveluja sekä järjestää kuntoutus- ja virkistystoimintaa ylläpitämässään asuintaloissa. Onnenkimpale järjestää erilaisia ikäihmisille suunnattuja tapahtumia ja kerhoja esimerkiksi Ikäihmisten saunaklubi Heikkarin palvelutalossa.

Yhdistyksellä on kaksi palvelutaloa, joissa on yhteensä 29 vuokra-asuntoa vanhuk- sille ja vammaisille. Asuntoihin on mahdollista hankkia yhdistykseltä tarvitsemiaan tukipalveluita.

Kysy lisää: Palvelutalojen johtaja Eeva Laine-Hasan, puh. 040 774 0113,
eeva.laine-hasan@onnenkimpale.fi

Tarjoamme kotihoitoa ja kotisairaanhoidoa kirkonkylällä. Kysy lisää palveluista ja va- paista ajoista: puh. 0407297945, kotihoito@onnenkimpale.fi

Heikkarin palvelutalossa vuokrataan kokoustiloja sekä ruokasalia esimerkiksi koulu- tuksiin, kokouksiin tai juhlatilaisuuksiin.

Kysy lisää: Marja-Liisa Back, puh. 040 3588005, marja-liisa.back@onnenkimpale.fi
Lisätietoa: www.onnenkimpale.fi

Yksityiset liikuntapalveluntarjoajat

Nurmijärven Fysioterapia Oy/KuntoCenter

Kauppanummentie 6 D 1 01900 Nurmijärvi, [nurmijarven.fysioterapia\(at\)co.inet.fi](mailto:nurmijarven.fysioterapia(at)co.inet.fi)

Fysioterapia, kuntoutus – ja liikuntapalvelut senioreille ja kaiken ikäisille. Ohjatut senioreiden liikuntaryhmät kokoontuvat 3 kertaa viikossa. Ohjattu ryhmä sisältää alkulämmittelyt, ohjatun harjoittelun sekä loppuverryttelyt. Sisäliikuntavälineet, juomapullo sekä reipas mieli riittää. Omatoimiseen harjoitteluun KuntoCenter avoinna avainkortilla 24/7 vuoden jokaisena päivänä. Myös kotikäyntejä senioreiden sekä veteraanien luokse Keusoten yhteistyökumppaneina kuntoutuksen, toimintakyvyn ylläpidon sekä fysioterapian osalta.

Fysioterapiapuoli palvelee arkisin klo 8-20.

Ajanvaraus fysioterapiaan tai kotikäynneille puh. 09 878 8560

Kuntokeskus Pro

Ihantolantie 2, 01900 Nurmijärvi, puh. 040 7188982. info@kuntokeskuspro.fi

Kuntosali, ryhmäliikunta, personal training, pienryhmät.

Liikuntakeskus Balanssi

Viirintie 3 , 01800 Klaukkala, puh. 09-8797224, info@liikuntakeskusbalanssi.fi

Liikuntapalvelut; kuntosali, jumpat, sisäpyöräily, venyttely- ja rentoutustilat.

Fit24 Klaukkala

Brunnin-kauppakeskus, Isoleppälä 14, 01800 Klaukkala.

asiakaspalvelu@fit24.fi, p. 0103966310, www.fit24.fi

Fit24 SuperSeniorit: Laadukasta ja monipuolista senioriliikuntaa. SuperSeniori -asiakkuudella saat Premium -kuntosalin rajattomaan käyttöösi ja pääset kaikille aamujen ja aamupäivien senioreiden ryhmäliikuntatunneille.



Nurmijärven opisto

Nurmijärven opisto, Klaukkalan Aitohelmi, 2. krs, Klaukkalantie 72, 01800 Klaukkala
Toimisto avoinna: ma-to klo 9-16 ja pe klo 9-14, Puh. 040 938 1007 ja 040 936 0080

Asiointia suositellaan sähköpostilla: toimisto@nurmijarvenopisto.fi tai puhelimitse.
Nurmijärven Opiston yhteydessä toimii Jukolan musiikkikoulu ja Nurmijärven kuvataidekoulu.

Nurmijärven Opisto on paikallinen kansalaisopisto, joka tarjoaa runsaasti harrastusmahdollisuuksia ikäihmisille. Tarjonnassa on kursseja kädentaidoissa, kuvataiteessa, musiikissa, ilmaisutaidossa, kielissä, liikunnassa ja tanssissa, ruoanlaitossa ja tietotekniikassa. Lisäksi järjestämme lukuisia luentoja ja erikoiskursseja. Kansalaisopisto tuottaa vuosittain lukuisia tapahtumia, kuten konsertteja, teatterinäytöksiä ja näyttelyitä. Toimintaan osallistumista tuetaan Opetushallituksen opintotukelirahoituksella, jonka avulla kurssimaksuja on alennettu tai osallistuminen on maksutonta senioriväestölle. Toivotamme lämpimästi tervetulleiksi kursseille ja luennoille osallistujat matalalla kynnyksellä. Opisto on kaikkien kuntalaisten kohtaamispaikka.

OMAN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Apteekit

Seitsemän veljeksien apteekki, Mahlamäentie 2, 01900 Nurmijärvi. Puh. 09 2504085
Rajamäen apteekki, Kiljavantie 5, 05200 Rajamäki. Puh. 09 2901328
Klaukkalan apteekki, Kauppakeskus Viiri, Klaukkalantie 55, 01800 Klaukkala.
Puh. 09 2766 950.

Liukuesteet

Nurmijärven kunta korvaa 65 vuotta täyttäneille nurmijärveläisille liukuesteiden/nastakenkien hankinnasta koituneista kuluista 10 €/liukuestepari/vuosi. Liukuestekorvauksen hakuaika on jatkuva. Korvaushakemuksia saa mm. kaikista Nurmijärven kirjastoista, kirjastoautosta sekä kunnan kotisivuilta.

Ruokailu

Ateriakeidas, puh. 040 3172526, Keskustie 2 b, 01900 Nurmijärvi
Heikkarin Helmi, puh. 040 3172247, Heikkarinkuja 4 A, 01900 Nurmijärvi
Suopursu, puh. 040 3172633, Kaurapellontie 3 A, 01900, Nurmijärvi
Toreenihovi, puh. 040 3173566, Rajamäentie 9 A, 01900 Nurmijärvi

Diakoniaruokailu

Maksuton Take away -keitto jaetaan n. ½ l kannellisissa purkeissa, oma kassi mukaan. Myös hävikkileipää. Keittolounas on laktoositon ja gluteeniton. Paikalla aina diakonia-työntekijä ja vapaaehtoisia.

Maanantaisin klo 12-13 Kirkonkylän srk-keskus, Kirstaantie 3-5

Keskiviikkoisin klo 15-16.30 Klaukkalan kirkolla, Ylitolantie 6

Perjantaisin klo 12-13, Rajamäen srk:n Artturi-salin ovelta, Patruunantie 1 (myös hävikkileipää ja ruokaa)

Diakoniatyö järjestää 1,5 € hintaisen ruokailun (syyskuu-toukokuu, ei kesäisin)

Rajamäki: Artturi-sali, Patruunantie 1, pe klo 12-13

Kirkonkylä: srk-keskus Kirstaantie 3-5, ma klo 12-13

Klaukkalan kirkko, Ylitolantie 6, ke klo 15-16.30

Rajamäen Uimahallin aulassa sijaitseva kahvio on viihtyisä kohtaamispaikka, jossa tarjolla on aina tuoretta kahvia, itseleivottuja leivonnaisia sekä raikas salaattipöytä ja keittolounas. Tuotevalikoima on valittu ja valmistettu rakkaudella, asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia ajatellen. Vitriinituotteet valmistetaan pääsääntöisesti itse, puhtaista, kotimaisista raaka-aineista. Kahvio on avoinna aina hallin ollessa auki.

Lounasravintola Helmi, Heikkarin palvelutalo, Heikkarinkuja 4 01900 Nurmijärvi. Puh. 040 0847508 Huom! Helmi on kiinni, kunnes korona-rajoitukset helpottavat.

Ulkoilualueet

Kunnan ylläpitämien ulkokenttien (tekonurmi-, nurmi- ja hiekkakentät), ulkoilualueiden ja -reittien hoidosta sekä jäähallista vastaa Nurmijärven kunnan tekninen keskus. Liikunta-alueiden työjohto: Kalle Koski puh. 040 317 4033, kalle.koski@nurmijarvi.fi

Liikuntapaikat: Rajamäki puh. 040 317 4007, Kirkonkylä puh. 040 317 4005 ja Klaukkala puh. 040 317 4003



Ulkokuntosalit ja lähiliikuntapaikat

Kirkonkylän Loutinpuiston tasapaino- ja kuntolaitteet, Pinomäentie 12, Nurmijärvi

Krannilan ulkokuntoilualue, Pinomäentie 12, Nurmijärvi.

Ulkokuntoilualueella on mm toiminnallisen harjoittelun keskus, vaakasoutu-, penkki-punnerrus-, jalkakyykky- ja etupunnerruslaite. Laitteet on tarkoitettu kaikille yli 140 cm pitkille nuorille ja aikuisille.

Paimentien lähiliikuntapaikka, Paimentie, 01900 Nurmijärvi
Skeittipaikka, tasapainorata, pallokenttä.

Isoniityn koulun lähiliikuntapaikka, Löydöskuja 2, 01800 Klaukkala

Keinuja, koripallotelineet, kiipeilytelineitä, kuntoilulaitteita, frisbee golfrata, pallokenttä.

Urheilupuiston koulun lähiliikuntapaikka, Kisatie 2, 01800 Klaukkala

Keinuja, katukoriskenttä, monitoimikaukalo, kiipeilytelineitä, kuntoilulaitteita, ulkopöytätennispyötä, ulkofutispöytä.

Klaukkalan urheilualueen kuntoilulaitteet, Kisatie 9, 01800 Klaukkala

Sääksin uimarannan kuntoilulaitteet, Sääksjärventie 30, Nurmijärvi

Rajamäen koulun lähiliikuntapaikka, Tykkimäentie 1, 05200 Rajamäki

Keinuja, monitoimikaukalo, vaijeriliuku, koripallotelineet, kiipeilytelineitä, kuntoilulaitteita.

Tiiran uimarannan kuntoilulaitteet, Tiiranranta 37, Klaukkala

Palojoen koulun lähiliikuntapaikka, Koulunkulmantie 166, 01940 Nurmijärvi.

Keinuja, monitoimikaukalo, tasapainorata, vaijeriliuku, pallokenttä, lyhyt kuntopolku.

Kiljavan opisto, Kotorannantie 49, 05250 Kiljava

Sähköposti: kiljavan_opisto@kio.fi

Kiljavan upea luonto ja mahtavat tilat ovat nyt myös entistä enemmän yritysten ja yhteisöjen, sekä yksityisten valinta suurten ja pienten tilaisuuksien järjestämiseen. Yritysten koulutustilaisuudet, häät, syntymäpäivät, hautajaiset ja erilaiset leirit ovat löytäneet ihanan ja rauhallisen miljööän, jossa palvelu pelaa ja jokainen asiakas huomioidaan. Kansanopiston lisäksi tiloissa toimii Hotel Kiljava.

Kotoranta

Kotorannantie 74, Kiljava, Nurmijärvi. Puh 010 3875802

Kotorannassa voi hyödyntää metsän suomia mahdollisuuksia lenkkipolkuineen. Alueelta löytyy myös frisbeegolfrata sekä uintimahdollisuus.

SEURAA JA YSTÄVIÄ

Digikahvila

ENTER ry, Yhteystiedot: puh. 050 449 4533, paivi.savolainen@enterseniior.fi
Digiopastusta ja -tietoisuusia senioreille. Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys ENTER ry tarjoaa etäopastusta tietotekniikan käyttöön. Opastus on avointa ja maksutonta kaikille senioreille Uudellamaalla. Tutustu ja jätä etäopastuspyyntö Enterin kotisivuilla: www.enterseniior.fi/enter-opastaa/etaopastus. Järjestämme senioreille myös etätietoisuusia erilaisista digiaiheista: www.enterseniior.fi/tapahtumakalenteri.
Lisätietoa toiminnastamme: www.enterseniior.fi

Eläväiset kyläyhdistykset

Palojoen Kyläyhdistys ry, Palojoen kylän elävöittävää toimintaa
Leena Rautanen-Saari, Haavistontie 96 01940 Palojoki 0503898970,
leenarautanens@gmail.com; leena.rautanen@hsl.fi, yhdistyksen puheenjohtaja

Kyläavustajatoiminta: Avustajaa voi tilata auttamaan kodin ja pihan töissä, siivouksessa, kunnostuksessa, polttopuissa, kaupassakäynnissä, it-taidoissa jne.
Kyläyhdistys järjestää kaikille avoimia tilaisuuksia, tempauksia, markkinoita, talkoita, elokuvailtoja, iltamia, uuden vuoden vastaanottajaisia, yhteislaulutilaisuuksia, saunasuunnistuksia, hiihtokilpailuja jne. Tapahtumista tiedotetaan facebookissa ja paikallislehdessä / postilaatikkopaketeissa. Toiveet tapahtuman mukaan, yleensä maksuttomia, ei vaatimuksia.

Valkjärven kyläyhdistys ry, Kyläyhdistyksen sääntöjen mukainen toiminta
Kylän toimintaedellytyksiä parantava ja yhteisöllisyyttä edistävä kyläyhdistyksen toiminta tarjoaa ikäihmisille arvokkaan tavan toimia, hyödyllisesti ja kylän viihtyisyyttä parantavasti. Toimintakuntoiset ikäihmiset ovat aktiivinen voima toimimaan kylän hyväksi korvauksetta. Kyläyhdistys voi taas suunnata osan toiminnastaan siten, että se lisää heikompiuntoisten henkilöiden viihtyisyyttä ja selviytymisedellytyksiä kotonaan pidempään. Ikäihmisille tällainen hyödyllinen toiminta oman yhteisön hyväksi on monella tavalla virkistävää ja palkitsevaa.

Esimerkiksi Valkjärven kylän ympäristöjen siivouskampanjat, Kyläyhdistyksen järjestämä kyläavustaja ja mittava Kuhakosken kaiteiden parantaminen lapsiturvalliseksi. Markku Pesonen (puheenjohtaja), puh. 040 862 1000.

Rajamäen kyläyhdistys

Marja-liisa Sandelin – Jari Kovanen, Anja Lammio, siht. puh. 040 1371850

Maaniitun asukasyhdistys ry

Toimimme aktiivisesti alueemme turvallisuuden ja viihtyvyyden parantamiseksi. Alueemme vanhemman väestön (omakotitaloasujat) kotiapua pyrimme välittämään kylätalkkariapua saatavissa olevilta toimijoilta
Lisätietoa pj. Erkki Rantanen puh. 050 550 2669 .

Nurmijärven seurakunta

Sinua varten - ota yhteyttä Seurakuntatoimisto, Kirstaantie 5-7, 01900 Nurmijärvi, puh. 09 8789 9670, nurmijarven.virasto@evl.fi

Nurmijärven seurakunnassa järjestetään ryhmämuotoista toimintaa eri taajamis- sa eläkeläisille, näkövammaisille ja viittomakielisille. Rajamäessä, kirkonkylässä ja Klaukkalassa toimivat ns. Mummon Kammarit viikoittain. Avoimet ovet kahvitte- luun ja jutusteluun.

Olotupa Klaukkalan kirkon tiloissa, Ylitolantie 6, ma klo 12-14.30

Ystävyyden Kammari kirkonkylässä, Kuokkalantie 2, ti ja to klo 10-12.30

Kohtaamispaikka Rajamäellä, Artturi - salissa, Patruunantie 1, ma 10-13

Seurakunta järjestää myös leirejä ja leiripäiviä. Muutaman kerran vuodessa järjes- tään syntymäpäiväjuhlat 70-, 75-, 80-, ja 85-vuotiaille.

Ryhmämuotoisen toiminnan lisäksi diakoniatyöntekijät kohtaavat ihmisiä koti- ja laituskäynneillä, vastaanotoilla diakoniatuimistoissa sekä puhelimitse. Halutessasi voit pyytää myös taloudellista apua ja neuvontaa. Pappi voi pyydetessä tulla kotiin tai laitokseen vaikkapa yksityistä ehtoollisen viettoa varten. Keväisin ja syksyisin järjes- tään sururyhmä läheistensä menettäneille.

Vapaaehtoistoiminnan avunvälityksen kautta on mahdollista saada mm. ulkoiluystä- viä, juttuseuraa kotiin tai saattoapua asiontiin.

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Mari Hämäläinen puh. 044 422 0524

Klaukkala, Ylitolantie 6: Satu Mäkinen v.s. diakoni puh. 050 367 9671,

Johanna Tontti, diakoni, puh. 050 560 9847

Kirkonkylä, Kirstaantie 3-5: Tuula Moström, diakoni, puh. 050 307 2982,

Hanna Alava, diakoni puh. 040 760 2607

Rajamäki, Patruunantie 1, 2. krs (hissi on): Sari Pulli, diakonissa, puh. 044 717 0796

Koko kunnan alueella diakoninen perhediakoni. Saija Väättäinen, diakoni,

puh. 050 430 8420, johtava diakoni Tero Konttinen puh. 040 829 3411

Diakoniatyöntekijät ovat tavoitettavissa: nimi@evl.fi

Kivenkyyti

Kivenkyyti on osa Nurmijärven joukkoliikennettä. Kivenkyyti palvelee kaikkia kuntalaisia ja toimii kutsupohjaisesti. Kivenkyytiä liikennöidään matalalattiabusseilla, joten kyytiin pääsevät helposti ikäihmiset ja liikuntarajoitteiset. Kuljettaja tarvittaessa avustaa autoon nousemisessa ja sieltä poistumisessa.

Kivenkyyti palvelee taajamissa arkipäivisin:

Klaukkalassa klo 10-14

Kirkonkylällä klo 9:40-11:30

Rajamäellä klo 10-11:30 ja 12:15-14:40

Kivenkyydin voi tilata haluttuun osoitteeseen tai lähimmälle linja-autopysäkillä soittamalla klo 7-17 numeroon 09 274 6900.

Matkan voi maksaa Korsisaaren ja Matkahuollon lipputuotteilla, käteisellä tai pankkikortilla. Matkan hinta on Nurmijärven sisäisen joukkoliikennelipun hinta.

Lisätietoa Kivenkyydistä ja palvelualuekartta: www.korsisaari.fi



SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON PALVELUT (KEUSOTE)

Ikäihmisten neuvonta ja ohjaus – asiakasohjaus

Ota yhteyttä neuvontaan ja ohjaukseen, jos sinua askarruttaa jokin omaan tai läheisen ihmisen ikääntymiseen, arkeen tai toimintakykyyn liittyvässä asiassa.

Puhelinpalvelussa voit keskustella asiasta ammattilaisen kanssa ja saada neuvontaa tilanteen ratkaisemiseksi tai ohjeita kotona asumista tukevien ja helpottavien palveluiden löytämiseksi sekä käynnistämiseksi. Voit halutessasi jättää takaisinsoiton, jolloin soittamme sinulle takaisin mahdollisimman pian tai viimeistään seuraavan arkipäivän aikana. Palvelu on maksuton.

Puhelinpalvelu: puh. 019 226 0403, ma-to klo 8-15, pe klo 8-13

Nurmijärven palvelupiste, Nurmijärven terveysasema, Sairaالاتie 2, 01900 Nurmijärvi. Keusoten terveysasemien asiakaspalvelupisteet (potilastoimistot) pysyvät toistaiseksi edelleen suljettuina koronatilanteesta johtuen. Muuten palvelut jatkuvat ennallaan

Keski-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys 24/7

Akuutin traumaattisen kriisin kohdatessa voit ottaa yhteyttä Sosiaali- ja kriisipäivystykseen. Akuutilla traumaattisella kriisillä tarkoitetaan äkillistä ja yllättävää tapahtumaa, johon ei ole voinut varautua. Tällaisia ovat esim. läheisen kuolema, läheisen itsemurhayritys, onnettomuudet ja tulipalot, puh. 019 711 0721. Avoinna 24/7 vuoden jokaisena päivänä.

Lisätietoa palvelusta: Keski-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys

Diabetes -hoito on lopetettu aiemmin toteutetussa muodossaan ja se siirtyy normaalin terveydenhuollon kautta hoidettavaksi.

Hoitoapua kotiin

Kotiapupalvelu on ei-hoidollista palvelua, kuten asiointiapua, pyykinpesussa, peseytymisessä ja siivouksessa avustamista. Palvelu on ensisijaisesti paljon palveluita tarvitseville kotihoidon tai kodinhoidon tuen asiakkaille. Voidaan myöntää myös asiakkaille, joiden katsotaan selkeästi hyötyvän ei hoidollisista palveluista.

Tehostettu kotikuntoutus on tavoitteellista, asiakkaan kotona tapahtuvaa kuntouttavaa toimintaa asiakkaille, joiden kyky selviytyä arjessa on äkillisesti heikentynyt (esim. sairaus, kaatuminen).

Kotihoito on säännöllistä asiakkaan kotiin vietävää hoiva- ja hoitoapua. Se sisältää tarvittavan sairaanhoidollisen avun, henkilökohtaisen hoivan ja kodin asianmukaisista olosuhteista huolehtimisen.

Kuntoutuskeskus

Keusoten kuntoutuskeskuksen palvelut jakautuvat vaativaan osastokuntoutukseen ja ikäihmisille suunnattuun kuntouttavaan osastotoimintaan. Kuntoutukseen tullaan lääkärin läheteellä.

Vaativa osastokuntoutus

Keusoten kuntoutuskeskuksessa hoidetaan sekä neurologisista- että liikunta- ja tukielinsairauksista kärsiviä potilaita vaativan kuntoutuksen osastoilla. Potilaat tulevat vaativaan osastokuntoutukseen sairastumisen, vammautumisen tai leikkauksen jälkeen.

Geriatrinen kuntoutus

Ikäihmisille järjestetään Keusoten kuntoutuskeskuksessa kuntouttavaa osastotoimintaa eli geriatrasta kuntoutusta.

Yhteystiedot:

Aulaneuvonta puh. 050 497 3002

Kuntoutusosastojen koordinaattori puh. 050 497 1046

Keusoten vaihde (ma-pe klo 8-16), puh. 019 711 0000

Käyntiosoite: Kiljavantie 539 A, 05250 Kiljava

Kotona asumista tukevat palvelut

Arjen selviytymistä tukevien palvelujen lähtökohtana on toimivan arjen turvaaminen asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaan. Palvelut järjestetään pääasiassa yksityisten palveluntuottajien toimesta. Pääasiassa asiakas maksaa palvelunsa itse tehden suoraan sopimuksen palvelusta palveluntuottajan kanssa. Palvelujen järjestämisessä voidaan hyödyntää palvelusetelijärjestelmää, Kotiapalvelua tai sitä vastaavaa palveluratkaisua sekä palvelujen kilpailutusta, joiden kautta mahdollistetaan asiakkaiden palvelujen käyttö sekä palveluntuottajien riittävä palvelutarjonta. Rintamaveteraaneille ja vaikeavammaisille henkilöille palvelut ovat pääasiassa maksuttomia.

Ateriapalvelut

Kotiin kuljetetun aterian voi hankkia yksityisasiakkaana suoraan haluamaltaan yksityiseltä palveluntuottajalta. Asiakas maksaa aterian ja toimituskustannukset itse.

Palveluntuottajia:

- Menumat www.menumat.fi, puh. 020 796 1550 tai asiakaspalvelu@menumat.fi (avoinna arkisin klo 8-16).
- Mehiläinen Hoiva Oy puh. 020 581 3660 ma-pe 8-15.30 ja la-su 9-12 ateriaali@mehilainen.fi, ma-pe klo 9-15, la klo 9-12
- Amica Ateriapalvelu Compass Group FS Finland Oy. Puh. 045 8582 773 arkisin klo 8.00-14.00
- tampereenlogistiikkakeskus@compass-group-fs.com

Kauppapalvelut

Kauppapalvelu on yksityisten yritysten tuottamaa palvelua, joka sisältää ruuan ja kaupan valikoimiin kuuluvien päivittäistavaroiden tilauksen, keräilyn ja kotiinkuljetuksen. Tupakka- ja alkoholituotteita kauppapalvelun kautta ei voi tilata. Kauppapalvelu on useimmiten itse ostettava palvelu, mutta joissain tilanteissa kauppapalvelu voidaan myöntää kuntayhtymän järjestämänä tukipalveluna.

Kauppapalvelun voi tilata haluamaltaan palveluntuottajalta. Asiakas maksaa ostosten keräily- ja kuljetusmaksun itse.

Palveluntuottajia:

- Alepa kauppakassi: www.foodie.fi/alepa
- K-Supermarket kirkonkylä: www.k-ruoka.fi/kauppa/k-supermarket-nurmijarvi
- Klaukkalan S-market: <https://www.smarketklaukkala.fi/kauppa>
- Rajamäen K-market, Jani Pyörre

Kotiapupalvelu on ei-hoidollista palvelua, kuten asiointiapua, pyykinpesussa, peseytymisessä ja siivouksessa avustamista. Palvelu on ensisijaisesti paljon palveluita tarvitseville kotihoidon tai kodinhoidon tuen asiakkaille. Voidaan myöntää myös asiakkaille, joiden katsotaan selkeästi hyötyvän ei hoidollisista palveluista.

Siivouspalvelut

Siivouspalvelu helpottaa arkea toimintakyvyn heikentyessä. Siivouspalvelu on tavallisesti itse ostettava palvelu, mutta joissain tilanteissa siivousapua voidaan myöntää kuntayhtymän järjestämänä tukipalveluna.

Palvelun voi saada edullisempaan arvonlisäverottomaan hintaan silloin, kun siivousapu on tarpeen esimerkiksi iän tai sairauden aiheuttaman toimintakyvyn alenemisen vuoksi.

Asiakkaan tulee itse tarkistaa palveluntuottajalta, onko tällä oikeus myydä palvelu arvonlisäverottomana. Siivouspalvelu on itse ostettuna palveluna verovähennyskelpoinen.



Turvapalvelut

Turvapalvelu sisältää kotiin asennettavan turvapuhelinlaitteen ja ympärivuorokautisen hälytyspäivystyksen sekä tarvittavat auttamiskäynnit. Turvapuhelimeen on liitettävissä myös erilaisia lisälaitteita ja -palveluita. Palvelun tuottaa yksityinen palveluntuottaja. Palvelu on useimmiten itse hankittava palvelu, mutta joissain tilanteissa palvelu voidaan myöntää kuntayhtymän järjestämänä tukipalveluna. Apua, ohjeita ja lisätietoja saat ikääntyneiden asiakasohjauksesta, puh. 019 226 0403 ma-to klo 8-15, pe klo 8-13. Turvapuhelinpalvelun voi hankkia itse suoraan palveluntuottajalta. Turvapuhelimesta ja muista turvalaitteista saat tietoa Addsecuren verkkosivuilta tai puhelimitse 010 408 8117 (ma-pe klo 8-18)

Muistiasiat

Muistiin liittyvissä ongelmissa asukkaat, jotka asuvat kotona ja joilla ei ole kotihoidon palveluita ottavat yhteyden omaan terveyskeskukseen. Terveyskeskuksessa tehdään muistitutkimuksiin liittyvät alkukartoitukset. Alkukartoitusten perusteella hoitotietämiä päättää jatkotoimista, joita voivat olla mm. lähete geriatriseen keskukseseen tai sairaalaan lisäselvittelyä varten tai seuranta. Kotihoidon ja asumispalveluyksiköiden asukkaiden osalta alkukartoitukset tekee yksikön hoitaja, joka konsultoi lääkäriä ja jonka kautta tehdään lisäselvitykset.

Muistiin liittyvät ongelmat, kun asut kotona etkä ole kotihoidon asiakkuudessa: Terveyskeskus, keskitetty ajanvaraus puh. 019 226 0505, ma-su klo 8-20.

Muistiin liittyvät ongelmat, kun olet kotihoidon asiakkuudessa tai asut asumispalveluyksikössä: Alkukartoitukset tekee yksikön/kotihoidon hoitaja, joka on yhteydessä lääkäriin mikäli lisäselvityksiä tarvitaan.

Yleisissä muistiin liittyvissä kysymyksissä:

Ikääntyneiden neuvonta ja ohjaus, puh. 019 226 0403, ma-to klo 8-15, pe klo 8-13
neuvonta.ikaihmiset@keusote.fi

Muistisairauden tunnistamisen ja hoidon käynnistämisen jälkeen asiakas ja hänen läheisensä saavat tukea kotiin arjen ja hoidon jatkuvuuden turvaamiseksi. Tässä apuna toimivat muistikoordinaattorit.

Omaishoito

Omaishoidolla tarkoitetaan ikääntyneen, sairaan tai vammaisen henkilön erityisen hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotioloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla. Omaishoidontuki on lakisääteinen palvelukokonaisuus, joka koostuu omaishoitajalle annettavasta hoitopalkkiosta ja vapaapäivistä, hoidettavalle annettavista palveluista sekä omaishoitajan jaksamista tukevista palveluista. Omaishoidon tuki voidaan myöntää kuntayhtymän määrittelemien myöntämisperusteiden täyttyessä. Omaishoidontuesta laaditaan sekä omaishoitajaa että kuntayhtymää sitova omaishoitosopimus.

Omaistaan tai läheistään hoitavan on mahdollista saada ohjausta, neuvontaa ja tarvittavia palveluja myös silloin, kun omaishoidontuki ei tule kyseeseen.
Omaishoidon sosiaalihoitajat: puh. 050 497 2071, puh.050 497 2088
Sähköposti: etunimi.sukunimi@keusote.fi

Käyntiosoite: Sairaalan tie 2, Huone 34, 01900 Nurmijärvi
Asiakastapaamiset ajanvarauksella.
Postiosoite: Keski-Uudenmaan sote –kuntayhtymä, Nurmijärvi,
Geriatrinen keskus, omaishoito, PL 46, 05801 Hyvinkää

Palveluseteli

Palvelusetelin myöntäminen edellyttää aina ensin palvelutarpeen arvioinnin tekemistä. Voit tiedustella mahdollisuutta palveluseteliin Keusoten ikäihmisten asiakasohjauksesta puh. 019 226 0403, ma–to klo 8–15, pe klo 8–13. Palvelutarpeen arviointia voi pyytää ikäihminen itse tai hänen läheisensä ikäihmisten asiakasohjauksesta. Asiakasohjaus neuvoo myös palvelusetelien käytössä.

Palvelusetelit ovat vaihtoehto omalle palvelutuotannolle ja niiden avulla on tarkoitus täydentää kuntayhtymän omaa palvelutuotantoa. Ensivaiheessa tavoitteena on laajentaa palvelusetelien käyttöä ikääntyneiden ja vammaisten palveluissa. Palvelusetelin avulla voi hankkia kuntayhtymän määrittelemiä palveluja palvelusetelitoimintaan hyväksytyiltä yksityisiltä palveluntuottajilta palvelusuunnitelman mukaisesti. Huomioithan, että palvelusetelitä ei myönnetä terveydenhuollon palveluihin.

Apuvälinepalvelut

Järvenpään, Mäntsälän, Nurmijärven ja Tuusulan terveysasemilla toimivat apuvälinepalvelupisteet ovat avoinna ma-ke klo 12:30-14, to klo 15-17 ja pe klo 10-11:30. Nämä apuvälinepalvelupisteet ovat avoinna joka arkipäivä ja kerran viikossa myös virka-ajan jälkeen. Hyvinkään Alueellisen apuvälineyksikön, joka toimii Hyvinkään sairaalassa, ja Pornaisten apuvälineyksikön palveluajat säilyvät ennallaan.

Ota yhteyttä apuvälinepalveluihin:

Puh. 019 226 0202, voit jättää takaisinsoittopyynnön.
Sähköisesti Nettipalvelun avulla www.keusote.fi/nettipalvelu

Keusoten alueen apuvälinepalvelupisteissä tuotetaan perustason palveluita lähellä asukasta. Apuvälineen lainaus ja käytön opastus perustuu aina yksilölliseen tarpeen arviointiin. Tyypillisimpiä lainattavia apuvälineitä ovat liikkumisen apuvälineet, kuten kynnärsauvat, kävelytelineet ja pyörätuolit, sekä peseytymisen ja hygienian apuvälineet, esimerkiksi suihkutuolit ja wc-korottajat. Apuvälinepalvelut ovat asiakkaille maksuttomia.

Lisätietoja apuvälinepalveluista: www.keusote.fi/apuvälineet.

Hoitotarvikejaku

Hoitotarvikkeet voi tilata joko sähköisellä lomakkeella verkkosivuiltamme osoitteessa www.keusote.fi/hoitotarvikejaku tai puh. 019 2260 201.

Numerossa on takaisinsoittopalvelu. Järjestelmä ei edellytä vahvaa tunnistautumista. Jatkossa hoitotarvikkeet toimitetaan koko Keusoten alueella ensisijaisesti suoraan asiakkaan valitsemaan pakettiautomaattiin. Mikäli asiakkaalla on rajoitteita toiminta- tai liikkumiskyvyssä, voidaan tapauskohtaisesti sopia hoitotarvikkeiden toimittamisesta suoraan kotiin. Toiminnan keskittäminen mahdollistaa hoitotarvikkeiden tilauksen vuorokauden ympäri asiakkaalle sopivana ajankohtana.

Kuljetuspalvelut

Sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaista liikkumista tukevia palveluja järjestetään henkilöille, jotka eivät kykene itsenäisesti käyttämään julkisia liikennevälineitä alentuneen toimintakyvyn, sairauden, vamman tai muun vastaavanlaisen syyn perusteella.

Kuljetuspalvelu on tarkoitettu asiointi-, virkistys ja vapaa-ajan matkoihin. Kuljetuspalvelua ei voi käyttää sairaanhoitoon liittyviin matkoihin, joihin on mahdollisuus saada korvaus Kansaneläkelaitokselta kela.fi/matkat. Apua, ohjeita ja lisätietoja saat ottamalla yhteyttä ikäihmisten neuvontaan ja ohjaukseen.

Lisätietoja/yhteydenotot:

Ikäihmisten neuvonta, puh. 019 226 0403 ma-to klo 8-15 ja pe klo 8-13

Vammaispalvelujen neuvonta, puh. 019 226 0433 ma-pe klo 9-14

Perhehoito

Ikäihmisten perhehoito on inhimillinen, kotoisan ja turvallisen arjen mahdollistava hoivamuoto. Perhehoidossa päivittäisestä hoivasta ja huolenpidosta vastaa valmennuksen saanut perhehoitaja. Perhehoito toteutuu useimmiten perhehoitajan kotona. Mahdollisuus osallistua perheen arkeen omien voimavarojen ja halun mukaan tukee toimintakykyä ja luo ikäihmiselle elämänlaatua.

Perheessä eläminen antaa usein ikäihmiselle virikkeitä.

Perhehoito
(koko Keusoten alue),
Sairaalakatu 1,
05850 Hyvinkää,
puh. 050 497 2080



Päiväkeskukset ja päivätoiminta

Ikääntyneiden päivätoimintaryhmien järjestäminen jouduttiin keskeyttämään maaliskuussa 2021 vaikeutuneen koronatilanteen vuoksi. Ikääntyneiden päivätoiminta on suljettu toistaiseksi ja päivätoiminta toteutuu kotiin vietynä supistettuna palveluna. Palvelu kohdistetaan eniten tukea tarvitseville päivätoiminnan asiakkaille.

Päivätoiminnan henkilökunta ottaa yhteyttä puhelimitse päivätoiminnan asiakkaisiin, omaishoitajiin ja omaisiin sopiakseen asiakaskäynnit. Päivätoiminnan työntekijän toteuttama kotiin vietävä virkistyskäynti on kestoltaan 2 tuntia.

Omaishoitaja voi käyttää tämän ajan lepoon ja virkistäytymiseen. Hoitaja huolehtii käynnin aikana mm. asiakkaan henkilökohtaisesta hoivasta ja muista yhdessä sovituisista asioista. Kotiin annettavassa palvelussa kertakäynnin hinta on 12 euroa. Seuraamme tiiviisti koronapandemian etenemistä Keusoten alueella. Tilanteen muuttuessa olemme asiakkaisiin yhteydessä.

Yhteydenotto päivätoiminnan työntekijöihin:

- Hyvinkää, puh. 050 497 2111
- Nurmijärvi, Klaukkala, puh. 050 497 2104 ja Kirkonkylä puh. 050 497 5432
- Tuusula, puh. 050 497 2858

Päivätoiminta on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä tukevaa toimintaa. Tärkeä osa on sosiaalinen kanssakäyminen ja vertaisryhmän tuki sekä asiakkaiden osallisuuden vahvistaminen. Päivätoimintapäivään sisältyy tarvittaessa yksilöllistä apua ja hoivaa toimintakykyä tukien. Päivätoiminnassa huolehditaan asiakkaiden lääkehoidosta tai muusta sairaanhoidollisesta palvelusta yksilöllisellä harkinnalla laaditun hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti. Tarvittaessa asiakkaalla on lepomahdollisuus.

Kirkonkylä: Toreeni, Rajamäentie 9 A, puh. 050 497 5432
Klaukkala: Suopolku 3, p. 050 497 2104. Arkisin klo 8- 15

Veteraaniasiat

Rintamaveteraanipalveluihin ovat oikeutettuja Suomessa asuvat rintamaveteraanit, jotka ovat osallistuneet vuosien 1939–1945 sotiin ja joille on myönnetty rintamasotilas-, rintamapalvelus- tai rintamatunnus.

Käyntiosoite: Sairaalanatie 2, 01900 Nurmijärvi.

Puh. 019 226 0403 ma–to 8–15, pe 8–13 Sähköposti: neuvonta.ikaihmiset@keusote.fi
Sähköposti ei ole turvattu, joten laitathan tänne ainoastaan yleiset tiedustelut (ei henkilötunnisteita) ja yhteydenottopyynnöt.

Virka-ajan ulkopuolella huoli-ilmoituksen voi tehdä sosiaali- ja kriisipäivystykseen puh. 050 497 0721.

Ympäri vuorokautinen asuminen

Keusoten ikääntyneiden asumispalvelujen kokonaisuuteen sisältyvät palveluasuminen, tehostettu palveluasuminen, laitoshoidon ja lyhytaikainen hoito.

Asumispalvelua voidaan järjestää kuntayhtymän tai yksityisen palveluntuottajan tuottamana. Ympäri vuorokautiset asumispalvelut on tarkoitettu erityisesti niille asiakkaille, jotka tarvitsevat säännöllisesti hoivaa, huolenpitoa ja/tai sairaanhoidollista apua ympärivuorokautisesti, eivätkä he selviydy omassa kodissa asumista tukevien palvelujen turvin.

Yhteystiedot: puh. 050 497 2020,
Ostoasumispalvelut puh. 050 497 1998

Koti TV

Koti TV on katsojille maksuton TV-kanava, joka tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä joka arkipäivä klo 11–13.

Koti TV -kanavasta kannattaa kertoa omille senioriläheisille ja auttaa heitä löytämään kanava omasta televisiostaan.

Koti TV näkyy Keusoten jäsenkunnissa

- antenni-tv:ssä kanavalla 33,
- DNA:n kaapeli-tv:ssä kanavalla 66,
- Ålcomin partner-operaattoreiden kanavalla 99.

Nettiä käyttävät
voivat seurata lähetystä
suorana: www.kotitv.fi



OIKEUSTURVA JA TALOUDELLINEN TUKI

Edunvalvonta

Keski-Uudenmaan edunvalvonta

Asiakaspalvelu puh. 0295 0000 on avoinna ma-pe klo 8.00 - 16.15.

Tapaamiset edunvalvojien ja edunvalvontasihteereiden kanssa on sovittava erikseen.

Muina viraston aukioloaikoina puh. 029 56 52500 (vaihde)

Sähköposti: keski-uusimaa.edunvalvonta@oikeus.fi

Edunvalvontavaltuutus -asiakirja

Edunvalvontavaltuutus on edunvalvontaa joustavampi tapa järjestää asioiden hoito.

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan.

Edunvalvontavaltakirjassa valtuuttaja nimeää jo ennalta valtuutetun henkilön hoitamaan asioitaan. Valtuutus vahvistetaan vasta, kun valtuuttaja ei enää kykene hoitamaan asioitaan itse. Edunvalvontavaltuutuksen vahvistaa Digi- ja väestötietovirasto.

Digi- ja väestötietovirasto, Helsinki, Lintulahdenkuja 2, 00530 HELSINKI, 2. kerros

Palveluajat

Toistaiseksi asiakaspalvelua saa vain ajanvarauksella.

ma-pe klo 9.00 - 16.15

Holhous ja edunvalvonta, puh. 0295 536 256

Nurmijärven seurakunnan velkaneuvonta

Aika on hyvä varata jo viikkoa ennen ajateltua tapaamispäivää.

Mikäli tapaamisessa on aihetta laskujen maksamiseen, niiden käsittelyyn on syytä varata ainakin viisi työpäivää. Jos tapaamisessa keskustellaan taloudestasi, ole hyvä ja varaa mukaasi:

- Tiliote ja yhteenveto tuloista sekä menoista
- Viimeisin toimeentulotukipäätös
- Akuutit laskut

Vanhustyön sosiaalityöntekijä puh.050 497 2064

Diakoniatyöntekijät: Diakoniatyöntekijät ovat tavoitettavissa: nimi@evl.fi

Rajamäki: Sari Pulli puh. 044 717 0796

Kirkonkylä: Hanna Alava puh. 040 760 2607, Tuula Moström 050 307 2982

Klaukkala: Satu Mäkinen puh. 050 367 9671, Johanna Tontti puh. 050 560 9847,

Saija Väättäinen puh. 050 430 8420

Johtava diakoni: Tero Konttinen puh. 040 829 3411

Keski-Uudenmaan oikeusaputoimisto

keski-uusimaa.velkaneuvonta@oikeus.fi

Oikeudellista puhelinneuvontaa antavat julkiset oikeusavustajat maksutta yksinkertaisissa asioissa. Puhelinneuvo on lyhyt, kertaluonteinen apu asiakkaan omaan oikeudelliseen ongelmaan. Ennen neuvon antamista tehdään esteellisyystarkastus. Oikeusaputoimisto arvioi, voidaanko neuvo antaa vai ohjataanko asiakas varaamaan aika oikeusaputoimistoon. Oikeusavustaja soittaa sinulle 0295-alkuisesta numerosta.

Puhelinneuvontaan tulee tehdä ajanvaraus ajanvarausnumerosta 029 56 60230.

Testamenti

Ota yhteyttä omaan pankkiin tai perhe- ja jäämistöoikeuteen erikoistuneeseen asianajotoimistoon.

Poliisi

Nurmijärven poliisiasema, Keskustie 2A, 01900 Nurmijärvi.

Meillä voi hakea passia, henkilökorttia ja muita lupia, pois lukien aseluvat. Otamme vastaan myös löytötavaroita. Suosittelemme asiointia verkossa sekä palveluajan varusta passi- ja henkilökorttiasioissa ennakkoon.

Vaihde puh. 0295 430 291, ma–pe klo 8.00–16.15

Potilas- ja sosiaaliamies

Potilasasiamiehen toiminta perustuu lakiin potilaan asemasta ja oikeuksista, jonka mukaan terveydenhuollon toimintayksikön on nimettävä potilasasiamies. Potilaslaissa säädetään potilaan asemasta terveydenhuollossa, kuten potilaan oikeudesta hyvään hoitoon ja kohteluun, pääsystä hoitoon sekä potilaan tiedonsaanti- ja itsemääräämisoikeudesta. Potilasta on kohdeltava siten, ettei hänen ihmisarvoaan loukata ja että hänen vakaumustaan ja yksityisyyttään kunnioitetaan.

Sosiaaliamiespalvelun piiriin kuuluu kunnallisten palveluntuottajien lisäksi myös yksityiset sosiaalihuollon yksiköt. Asiakaslaki sisältää sosiaalihuollon asiakkaan osallistumiseen, kohteluun ja oikeusturvaan sisältävät oikeudelliset periaatteet.

Potilasasiamies puh. 040 833 5528,
ma klo 12.00-15.00, ti-to klo 9.00-12.00

Sosiaaliamies puh. 040 027 7087
ma klo 12.00-15.00, ti-to klo 9.00-12.00

Kotipalvelua ilman arvonlisäveroä

Ensin on selvittävä omassa asuinkunnassa rekisteröityneet yksityiset sosiaalipalvelujen tarjoajat ja valitaan oma palveluntuottaja tästä ryhmästä. Palveluntuottajan kanssa tehdään yhdessä palvelusopimus. Palveluntarvitsija kertoo ja kuvailee, miten oma toimintakyky on huonontunut ja minkälaista apua tarvitsee. Kyseessä voi olla avun tarve esimerkiksi lonkkaleikkauksen jälkeen tai tilanteessa, jossa omaishoitajana uupuu tai jos muistisairaus lisää avun tarvetta. Virallisia lausuntoja tai lääkärintodistuksia ei tarvita. Oma arvio on tarpeellinen. Tämän jälkeen määritellään, mitä palveluja tarvitsee ja kuinka usein, esimerkiksi siivous- tai kylvetysapua. Tämän jälkeen palveluntuottaja päättää mahdollisuudesta alvittomaan hintaan palveluissa.

Valtakunnallisella ELIAS.fi-nettitorilla on hakupalvelu palvelunmyyjistä kunnittain, joilla on oikeus myydä sosiaalipalveluja eli arvonlisäverotta kotipalvelun tukipalveluja. Lähde ja lisätietoa: www.elias.fi, ja www.ytj.fi, www.vero.fi
Arvonlisäverolaki § 37

Kela

Kansaneläkelaitos, Nurmijärven toimisto,
Keskustie 2, 01900 Nurmijärvi.
Avoimna ma-pe klo 9.00-16.00
Puh. 020 6350240

Hoivailmoitus

Kun olet huolissasi läheisestääi tai muun ihmisen elämäntilanteesta ja haluat, että hänen tuen tarpeita arvioidaan sosiaalihuollossa. Tehdään ilmoitus sosiaalihuoltoon tuen tarpeen arvioinnista.

- voidaan tehdä tarvittaessa nimettömänä.
- voidaan tehdä toisen henkilön suostumuksella tai ilman suostumusta.
- voidaan tehdä erillisellä lomakkeella.

Kiireellisissä tilanteissa ole yhteydessä puhelimitse sosiaalipäivystykseen puh. 019 226 0400. Aukioloajat arkinen ma-to 8-15, pe ja arkipyhien aatot klo 8-13.

Aukioloaikojen ulkopuolella Keski-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys puh. 019 711 0721

Nurmijärven Kodit Oy

Kaupanummentie 2, 01900 Nurmijärvi.

Asiakaspalvelu; asiakaspalvelu@nurmijarvenkodit.fi, puh. 040 317 4457

Palveluajat ma-pe klo 9-12; asuntotiedustelut, vuokrasopimukset, autopaikat, sauna-
vuorot. Vuokranmaksuasiat; vuokravalvonta@nurmijarvenkodit.fi

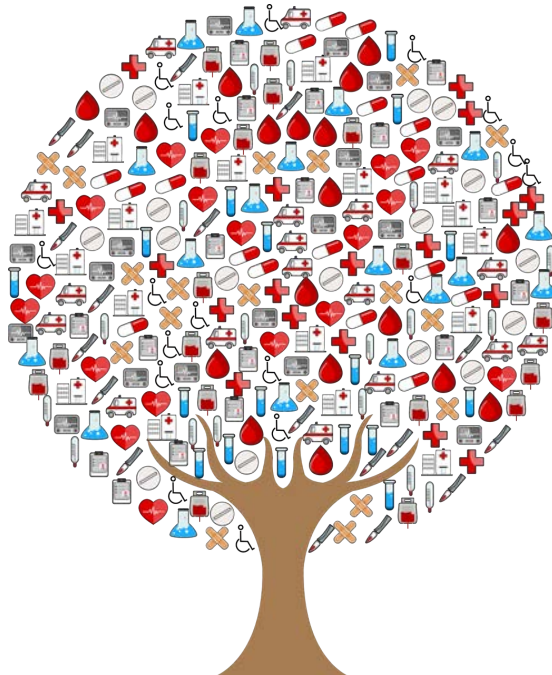
Nurmijärven Kodit Oy tarjoaa vuokrakoteja Nurmijärven Kirkonkylässä, Klaukkalassa,
Rajamäellä, Perttulassa ja Röykässä. Nurmijärvi Kodit ry:llä on Nurmijärvellä yli 1800
vuokrakotia. Yhtiön omistaa Nurmijärven kunta.

ÄÄRIMMÄINEN HÄTÄ

Hätänumero 112 Jos hätänumero on hetkellisesti ruuhkautunut, älä sulje puhelinta!

Valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää numerossa 09 2525 0111 vuoden jokaisena
päivänä ja yönä

Myrkytystietokeskus numerossa 09 471 977 vuoden jokaisena päivänä ja yönä
Päivystysapu puh. 116 117





Nurmijärvi