



65+

PUKKILAN KUNNAN TOIMINTAA JA PALVELUJA KEVÄT 2024.

Tarjoamme Hyvinvointikeskus Onnissa mahdollisuuksia omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liikunnan, yhdessäolon, kulttuurielämysten ja uuden oppimisen merkeissä. **Toimintaa toteutetaan Onni Nurmen Säätion tuella, yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa.**

Toiminta on maksutonta yli 65-vuotiaille pukkilalaisille, mutta avointa kaikille tapahtumakohtaista maksua vastaan. Alle 65-vuotiaat voivat tiedustella liikuntaryhmiin osallistumisesta liikunnanohjaajalta.

Huomioitahan, että muutokset toimintaan ovat mahdollisia.

Jos toiminnan yhteydessä ei ole mainittu ilmoittautumista, voi ryhmiin ja tapahtumiin tulla vapaasti.

Tervetuloa mukaan!



KULTTUURI – ILTAPÄIVIÄ JA TEEMATAPAHTUMIA.

TI 23.1. klo 13 - 13.30

ONNIN LAULUKÖÖRI Onnin kahviossa

Lauletaan yhdessä Lappi-aiheisia lauluja Lapin kesästä Haltin häihin. Tule mukaan laulamaan omalla äänelläsi!

KE 24.1. klo 10 - 11.30

MIELEN HYVINVOINTI Saima-salissa

Virpi Paananen Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelta kertoo Omahoito-ohjelmista ja miten niiden avulla voi parantaa omaa hyvinvointia.

TI 13.2. klo 10 - 11.30

LASKIAISTA JA YSTÄVÄNPÄIVÄÄ Onnintorilla

Tervetuloa viettämään talvisia juhlapäiviä leikkimielisen kisailun ja grillimakkaran merkeissä. Yhteistyössä Pukkilan seurakunta.

KE 28.2. klo 13

ONNINPÄIVÄN KONSERTTI Kirkonkylän koululla

Tarkemmat tiedot kutsusta. Otathan kutsun mukaan saapuessasi konserttiin.



TI 5.3. klo 10 – 11

MUISTIKAHVILA: Muistikummituokio Saima-salissa

Kaikille muisti- ja aivoterveysasioista kiinnostuneille avoin ja maksuton kohtaamispaikka. Tarjolla kahvia, tietoa ja materiaalia sekä henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa muistiasioihin liittyen. Paikalla Päijät-Hämeen Muistiluotsin muistiasiantuntija.

TO 7.3. klo 12.30-14

NAISTENPÄIVÄN ETKOT Onnin kahviossa

Naisten päivän kunniaksi kahvit ja naistenpäivän ohjelmaa. Kaikille avoin tilaisuus. Yhteistyössä Pukkilan seurakunta.

MA 11.3. klo 10.30 – 11.30

MUISTITREENIT Saima-salissa

Tule treenaamaan muistia ja virkistämään mieltä erilaisia tehtäviä tehden. **Muistitreenit 11.3. / 25.3. / 8.4. /22.4. /6.5.**

TI 19.3. klo 13 - 13.30

ONNIN LAULUKÖÖRI Onnin kahviossa

O-hii, o-hei! Lauletaan yhdessä merellisiä lauluja. Tule mukaan laulamaan omalla äänelläsi!

TO 25.4. klo 11 – 12

MUISTIKAHVILA Saima-salissa

Kaikille muisti- ja aivoterveysasioista kiinnostuneille avoin ja maksuton kohtaamispaikka. Teemana liikunnan merkitys muistiin. Tarjolla kahvia, tietoa ja materiaalia sekä henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa muistiasioihin liittyen. Paikalla Päijät-Hämeen Muistiluotsin muistiasiantuntija.



TI 14.5. klo 13 - 13.30

ONNIN LAULUKÖÖRI Onnin kahviossa

Lauletaan yhdessä luontoaiheisia lauluja Edelweissista Saimaannorppaan. Tule mukaan laulamaan omalla äänelläsi!

KE 22.5. klo 13 - 15.30

KEVÄTRIEHA Teikarinmäellä

Mitataan kuka on kukin erilaisten leikkimielisten kisailuiden merkeissä! Verkkarit jalkaan ja lompsa mukaan sillä paikalle tulee myös kahvilavaunu Pikku Eetu herkullisine tarjoiluineen!

KE 12.6. klo 13 -14.30

MIELEN HYVINVOINTI Saima-salissa

Virpi Paananen Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelta kertoo Omahoito-ohjelmista ja miten niiden avulla voi parantaa omaa hyvinvointia.

TI 18.6. klo 11 - 13.30

JUSSINJUHLAT Onnintorilla

Tervetuloa juhlistamaan keskikesän juhlaa!

**SEURAA ILMOITTELUJA KUNNAN KOTISIVUILLA
WWW.PUKKILA.FI, FACEBOOKISSA SEKÄ
ONNINTORIN JA ONNIN ILMOITUSTAULUILLA!**



RYHMÄTOIMINTAA ONNISSA

Liikuntaryhmät kokoontuvat 8.1. – 31.5. poislukien koulujen talviloma (19. – 25.2.). Uusien ryhmäläisten ilmoittautumiset ja tiedustelut suoraan liikunnanohjaaja Idalta p. 040 183 8538. Muistatthan ilmoittaa mikäli ette pääse osallistumaan ryhmään. Mikäli ryhmäkoko on toistuvasti pieni (alle 6 henkeä), yhdistelemme ryhmiä. Myös muut Onnin ryhmät kokoontuvat 8.1. alkaen.

**KAIKILLA YLI 65-VUOTIAILLA ON MAHDOLLISUUS HANKKIA ITSELLEEN MAKSUTON KUNTOSALIKORTTI. KORTTIIN TEHDÄÄN HARJOITUSOHJELMA, JOSSA ON OMAT KUNTOSALILAITTEIDEN SÄÄDÖT JA VASTUKSET, JOLLOIN KUNTOILU ON HELPPOA!
VARAA AIKA KORTINTEKOON LIKUNNANOJAAJALTA.**

MAANANTAISIN

RUNOTUOLIJUMPPA KIRJASTOSSA klo 9.30 – 10

Tuolijumpataan runojen innoittamana. Mahdollisuus saada opastusta omatoimikirjaston käyttöön. Kokoontuu kerran kuukaudessa kirjastossa (Keskustie 15), **5.2./ 4.3./ 8.4./ 6.5.**

OMATOIMIKUNTOSALI klo 10.30 – 15

Kuntosalilla kuntoillaan itsenäisesti.

ONNINPELIT klo 12.30–15.00.

Tule ja haasta ystäväsi lauta- ja korttipeleissä!
Peliporukka kokoontuu takkatilassa parillisilla viikoilla.

VIRTUAALIVESIJUMPPA klo 19.30. – 20.15.

Vesijumppaa virtuaaliohjauksen kanssa. Uimavalvoja opastaa laitteen käytössä tarvittaessa. Yli 65-vuotiaille maksuton, muille normaalin uintihinnaston mukaan.



TIISTAISIN

ALLASJUMPPA klo 9 – 10

Vesijumpan kesto noin 30 min. Ennen altaaseen menoa on peseydyttävä hyvin ilman uima-asua, ja saunassa käydään vasta jumpan jälkeen. Ryhmään mahtuu 16 henkeä.

AVOIN SENIORIUINTI klo 10 – 11.30

Omatoimista vesijumppaa tai uintia. **Voit käydä myös vain saunassa.** Uintiaika n. 1h. Ryhmään mahtuu 20 henkeä. Pukkilalaisille yli 65 -vuotiaille maksuton, muilta normaali maksu uimahinnaston mukaan.

TIISTAIN ONNINKERHO klo 10 - 13.30

Onninkerho on tarkoitettu kotona asuville ikäihmisille, jotka kaipaavat seuraa ja piristystä arkeen. Onninkerhossa syömmme yhdessä lounaan, juomme kahvit, jumppaamme, vaihdamme kuulumisia, osallistumme Onnin konsertteihin ja keksimme yhdessä mukavaa tekemistä. Päivän aikana on mahdollista hoitaa myös kauppa-, apteekki- ja pankkiasiointeja. Tavoitteena on säilyttää positiivinen näkökulma elämään. Kerhoon voi osallistua tiistaisin tai torstaisin. Lounaan hinta 7,70 €/kerta. Mahdollisuus yhteiskuljetukseen (1 €/suunta). Omaishoidettaville on mahdollisuus pidennettyyn päivään (ei edellytä virallista omaishoitajuutta). Lisätiedot ja ilmoittautumiset p. 040 770 7054.

PUKKILAN SRK:N HARTAUS klo 13 - 13.30

Hartaus Saima-salissa

16.1., 13.2., 12.3., 26.3. ehtoollinen, 9.4. ja 7.5.

Virsiä Pekan johdolla **30.1., 27.2. ja 23.4.**

Suvivirsi Pappilan pihassa **21.5. klo 12.30**



KESKIVIIKKOISIN

ONNINKOTIEN VAPAAEHTOISET ULKOILUKAVERIT

klo 9.30 – 10.30

Tule mukaan tärkeään vapaaehtoistoimintaan! Lähdetään yhdessä Onninkotien asukkaiden kanssa ulkoilemaan Onnin lähiympäristöön. Lisätietoja Marjolta p. 050 340 0106.

OMATOIMIKUNTOSALI klo 10 – 15.00

Kuntosalilla kuntoillaan itsenäisesti.

KÄSITYÖKERHO klo 12.30 - 15.00

Tule tekemään ja oppimaan käsitöitä yhdessä, olit sitten aloittelija tai vanha konkari! Tehdään käsillä oman innostuksen mukaan ja keksitään yhteisiä kokeiluja. Kerho kokoontuu takkatilassa.

AVOIN SENIORIUINTI klo 14.30 – 16.00

Omatoimista vesijumppaa tai uintia. **Voit käydä myös vain saunassa.** Uintiaika n. 1h. Ryhmään mahtuu 20 henkeä. Pukkilalaisille yli 65-vuotiaille maksuton, muilta normaali maksu uintihinnaston mukaan.

LAVIS-Lavatanssijumppa klo 15.15 – 16

Jumpataan matalalla kynnyksellä ja iloisella mielellä lavatanssimusiikin tahdissa. Kirkonkylän koulun liikuntasalissa.

ELÄMÄÄ PUKKILASSA klo 14 – 16

Muistellaan elämää, ihmisiä ja ilmiöitä Pukkilassa vanhoja valokuvia ja filmejä katsellen. Kokoontumiset Saima-salissa keskiviikkoisin **31.1. / 21.2. / 27.3. / 24.4.**



TORSTAISIN

ONNINKAHVIT klo 9 - 10.30

Tervetuloa kahville ja juttelemaan yhdessä päivän puheenaiheista takkatilaan! Kahvia kaatamassa ja seuraa pitämässä loistavat vapaaehtoisemme.

DIGITIETOISKUT & OPASTUSTA klo 9 – 10.45

ENTER ry:n tietoiskuja Maria-kabinetissa. Vapaaehtoiset opastavat tietoiskujen yhteydessä. Muista oma laite ja tarvittavat salasanat mukaan. Voit tulla vain piipahtamaan tai viipyä kaikessa rauhassa, tarpeesi mukaan. Tervetuloa!

To 25.1. Kannettavan tietokoneen perustoiminnot

To 15.2. Puhelimen perustoiminnot

To 7.3. Tabletin perustoiminnot

To 4.4. Netin käytön alkeet

To 18.4. Sähköpostin käyttö

To 16.5. Sovellukset - mitä ja mistä?

Tietoiskut klo 9-9.30, jonka jälkeen klo 9.30 - 10.45 tarjolla tukea ja neuvontaa.

TUOLIJUMPPA klo 9.30 – 10

Tuolijumpataan välineiden kanssa sekä oman kehon painolla Saima-salissa. Tuolijumpan jälkeen mahdollisuus jäädä omatoimisesti kuntoilemaan kuntosalille.

OMATOIMIKUNTOSALI klo 10 – 11.30

Kuntosalilla kuntoillaan itsenäisesti.

ALLASJUMPPA klo 10.30 – 11.30

Vesijumpan kesto noin 30 min. Ennen altaaseen menoa on peseydyttävä hyvin ilman uima-asua, ja saunassa käydään vasta jumpan jälkeen. Ryhmään mahtuu 16 henkeä.



TORSTAIN ONNINKERHO klo 11 - 13.30

Onninkerho on tarkoitettu kotona asuville ikäihmisille, jotka kaipaavat seuraa ja piristystä arkeen. Onninkerhossa syömmme yhdessä lounaan, juomme kahvit, jumppaamme, vaihdamme kuulumisia, osallistumme Onnin konsertteihin ja keksimme yhdessä mukavaa tekemistä. Päivän aikana on mahdollista hoitaa myös kauppa-, apteekki- ja pankkiasiointeja.

Tavoitteena on säilyttää positiivinen näkökulma elämään.

Kerhoon voi osallistua tiistaisin tai torstaisin. Lounaan hinta 7,70 €/kerta. Mahdollisuus yhteiskuljetukseen (1 €/suunta).

Omaishoidettaville on mahdollisuus pidennettyyn päivään (ei edellytä virallista omaishoitajuutta).

Lisätiedot ja ilmoittautumiset p. 040 770 7054.

VETREYTTÄ JA VOIMAA klo 13.15 – 14

Jumpataan Saima-salissa muun muassa kiertoharjoitteluna, oman kehon painolla sekä matoilla. Jokainen jumppaa omien voimavarojensa mukaan ja liikkeitä pystyy muuttelemaan kaikille sopiviksi. Ryhmään mahtuu 10 henkeä.

ALLASJUMPPA klo 14.15 – 15.15

Vesijumpan kesto noin 30 min. Ennen altaaseen menoa on peseydyttävä hyvin ilman uima-asua, ja saunassa käydään vasta jumpan jälkeen. Ryhmään mahtuu 16 henkeä.

PERJANTAISIN

OMATOIMIKUNTOSALI klo 9.30 – 12

Kuntosalilla kuntoillaan itsenäisesti.

AVOIN SENIORIUINTI klo 13 – 14.30

Omatoimista vesijumppaa tai uintia. **Voit käydä myös vain saunassa.** Uintiaika n. 1h. Ryhmään mahtuu 20 henkeä.

Pukkilalaisille yli 65-vuotiaille maksuton, muilta normaali maksu uimahinnaston mukaan.



TULE MUKAAN VAPAAEHTOISEKSI!

Olet tervetullut sellaisena kuin olet! Vapaaehtoisuus ei vaadi sinulta mitään erityistaitoja, riittää, että sinulla on antaa toisinaan aikaasi yhteiseen käyttöön.

Vapaaehtoistoiminnassa...

- **saat merkityksellistä tekemistä arkeesi**
- **saat päättää omasta ajankäytöstäsi**
- **pääset oppimaan ja kokeilemaan jotakin uutta**
- **pääset tutustumaan uusiin ihmisiin**
- **pääset omalla toiminnallasi vähentämään yksinäisyyttä**
- **voit kehittää omia taitojasi haastamalla itseäsi**
- **olet osa vapaaehtoisten porukkaamme**

Oletko aina halunnut työskennellä kahvilassa, mutta haaveesi ei ole vielä toteutunut? Tule vapaaehtoiseksi Onninkahveille! Entä oletko ulkoilija ja tykkäät jutella ihmisten kanssa? Tule ulkoilukaveriksi Onninkotien asukkaille! Jos digilaitteiden kanssa toimiminen on sinusta mielenkiintoista ja motivoivaa, olisitko uusi ENTER ry:n digivertaisopastaja? Kaikkiin näihin tehtäviin etsitään lisää vapaaehtoisia. Tule rohkeasti mukaan!

Voimme myös miettiä yhdessä, millainen tehtävä sinua innostaisi ja aloittaa kokonaan uutta toimintaa ideasi pohjalta! Me opastamme ja tuemme sinua vapaaehtoisen tehtävässäsi. Vapaaehtoisena toimiminen on itsenäistä, muttei suinkaan yksinäistä. Vapaaehtoisena pääset osaksi isompaa porukkaa ja osallistumaan yhteisiin tapahtumiin, jotka järjestämme kiitoksena yhteisen hyvän eteen tehdystä työstä.

Tule mukaan lämminhenkiseen porukkaan edistämään yhdessä hyvää yhteisöllisyyttä ja yhdenvertaisuutta!
Lisätietoja senioritoiminnan ohjaajalta p. 040 627 9207.



SENIORIPALVELUIDEN TOIMINTAA KOTEIHIN.

VIRKISTYSTÄ KOTIIN

Virkistyskäynti toteutetaan aina asiakkaan toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Käynnillä voimme esim. tuolijumpata, tehdä muistitehtäviä, lähteä kävelylle tai jutella arjenasioista ja löytää yhdessä positiivisia näkökulmia mielen vireyden säilyttämiseksi. Käynnin yhteydessä saatte myös tietoa senioripalveluiden monipuolisesta tarjonnasta. Virkistyskotikäyntejä toteuttaa Marjo Sundström.



**Ota yhteyttä Marjoon p. 050 340 0106,
niin sovitaan yhdessä sopiva aika virkistyskäynnille!**

MUSIIKKIHETKIÄ KOTIIN



Tarjoamme ikääntyneiden koteihin vuorovaikutteisia musiikkihetkiä toiveiden mukaan, tuttujen laulujen ja lempimusiikin parissa. Minkä laulun sinä haluaisit kuulla? Musiikkihetkiä toteuttaa Maiju Suominen ja mukana kulkee tarpeen mukaan haitari, ukulele tai levysoitin.

**Ota yhteyttä Maijuun p. 040 627 9207,
niin jutellaan toiveistasi!**



TARJOAMME ONNI NURMEN SÄÄTIÖN TUELLA MYÖS NÄITÄ ARKEASI TUKEVIA PALVELUJA!

ASIOINTI- JA PALVELUKULJETUS

Pukkilan alueella tiistaisin ja torstaisin klo 8.30-14.30
Mäntsälään keskiviikkoisin parillisilla viikoilla.

Tilaathan Pukkilan kyydin viimeistään kyytiä edeltävänä arkipäivänä kello 17 mennessä ja Mäntsälän kyydin viimeistään kyytiä edeltävänä maanantaina klo 17 mennessä. Kyytitilaukset p. 040 149 6770.

HUOM ! Kyyti on yhteiskuljetusta ja reitti suunnitellaan kaikkien kyytiintulijoiden mukaan, joten varauduthan odottamiseen tarvittaessa. Kerro tilausta tehdessäsi, mikäli Sinulla on varattuna esim. lääkäriaika tai olet osallistumassa ryhmiin tai tapahtumiin.

Yli 65-v. pukkilalaisille 1 €/suunta Pukkilassa ja 2,50 €/suunta Mäntsälään.

Palvelun hinta muille määrittyy Matkahuollon taksojen mukaisesti, paitsi Mäntsälään 5 € / suunta. Alle 12-vuotiaille maksut ovat saman suuruisia kuin yli 65-vuotiaille.



KOTISIIVOUS- JA KOTIAPUPALVELU

Pukkilan kunta tarjoaa Onni Nurmen Säätiön tuella siivous- ja kotiapupalvelua. Palveluun ovat oikeuttuja ensisijaisesti yli 75-vuotiaat pukkilalaiset heikentyneen toimintakyvyn perusteella.

Palvelun myöntämisen tuloraja (brutto) on yhden hengen taloudessa 1400 euroa/kk ja kahden hengen taloudessa 2800 euroa/kk. Tuloina otetaan huomioon säännölliset veronalaiset ansiotulot, eläketulot ja etuudet lukuun ottamatta asumistukea ja vammaistukea.

Kotisiivouspalvelu maksaa asiakkaalle 7,50 €/tunti (sis. alv 24 %). Uusille asiakkaille tarjotaan kaksi ensimmäistä tuntia maksutta.

Palveluntuottajana toimii Kotisiivous Kilpeläinen.

Palvelun piiriin päästäksesi ole yhteydessä senioritoiminnan ohjaajaan:

Saana Tourunen p. 040 770 7054 tai
saana.tourunen@pukkila.fi



POSTI

Posti palvelee Onnissa

ma 9-17

ti-to 9-16

pe 9-14.30

ONNIN KAHVIO

Onnin kahvio palvelee

ma klo 10-17

ti-to klo 8-14.30

pe suljettu



KUNNAN PALVELUPISTE (Hyvinvointikeskus Onni)

p. 040 152 0460 ma-to klo 9-14, pe suljettu

Palvelupisteeltä saatavilla myös esitteitä ja tiedotteita.

Kahviossa omahoitopiste, jossa mm. verenpainemittari, vaaka ja tietokone asiakaskäyttöön.

TUO TAIDETTASI ESILLE ONNIIN!

Hyvinvointikeskus Onnin kävijöiden iloksi toivotaan erilaisia taide-, kädentaito- tai esinenäyttelyitä. Tauluja voi ripustaa seinien ripustuskiskoihin ja esineitä lukollisiin lasivitriineihin. Ota yhteyttä Maijuun p. 040 627 9207.

VAATEKAUPAT ONNISSA

SENIOR SHOP

Ti 12.3. klo 9.30-13.30

To 16.5. klo 9.30-13.30

KELTTO OY

Ti 19.3. klo 11-14

Ti 28.5. klo 11-14



SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT PUKKILASSA JÄRJESTÄÄ ITÄ-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE

Ikääntyneiden palveluneuvonta:

puh. 019 560 0152

ma-pe klo 9-14.30

Ikääntyneiden palveluneuvonnasta voit kysyä Itä-Uudenmaan sosiaali- ja terveyspalveluista. Saat myös tietoa erilaisista yksityisistä sekä yhdistysten ja järjestöjen tarjoamista palveluista.

Palveluneuvonta auttaa löytämään sinulle sopivia palveluita, jotka tukevat esimerkiksi sinun tai ikääntyneen läheisesi kotona asumista ja arjessa pärjäämistä. Neuvonta on maksutonta.

(Lähde: Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen kotisivut 12/2023)



OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ, ME PALVELEMME JUURI SINUA!

Senioritoiminnanohjaajat

Maiju Suominen p. 040 627 9207

Saana Tourunen p. 040 770 7054

Seniorityöntekijä

Marjo Sundström p. 050 340 0106

Liikunnanohjaaja

Ida Clewer p. 040 183 8538

Sähköpostiosoitteet etunimi.sukunimi@pukkila.fi

Kunnan palvelupiste p. 040 152 0460

tai palvelupiste@pukkila.fi

Hyvinvointikeskus Onni.

Onnintie 3, 07560 Pukkila

