



ELÄKELIITTO

HELSINGIN PIIRI RY



ENEMMÄN
ELÄMÄLTÄ



HYVÄÄN JA VIREÄÄN ELÄMÄÄN VAIKUTTAVAT USEAT TEKIJÄT

LIIKUNTA pitää virkeänä ja ylläpitää ja parantaa toimintakykyä. Hyvä kunto on hyvinvoinnin perusta. Kaikki lähtee arjen aktiivisuudesta: kotityöt, siivous, ruoanlaitto ja pihatyöt ovat hyötyliikuntaa, jotka ylläpitävät kuntoa aivan huomaamatta. Kävelylenkeillä saa liikunnan ohella raikasta ilmaa, ja vesilajit kuten uinti ovat lempeitä nivelille.

HYVÄ RAVINTO ylläpitää terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Kannattaa syödä riittävän paljon ja monipuolisesti – hyvä nyrkkisääntö on kaksi lämmintä

ateriaa ja muutama välipala. Myös riittävä vedenjuonti on syytä muistaa.

MIELEKÄS TEKEMINEN pitää mielialan korkealla ja ehkäisee yksinäisyyttä. Hyviä ihmissuhteita perheenjäseniin ja ystäviin kannattaa vaalia, jotta verkosto säilyy myös ikääntymisen aiheuttamien elämänmuutosten koittaessa. Oma aktiivisuus auttaa ylläpitämään ihmissuhteita ja löytämään uusia kiinnostuksen kohteita.

Eläkeliiton Helsingin piiri ry
www.elakeliitto.fi/helsinki
Eläkeliitto, puh. (09) 7257 1100

Helsingin yhdistys ry
Puheenjohtaja
Risto Airikkala, 040 500 0768,
rairikkala@gmail.com

Puheenjohtaja Heljä Balmer,
040 503 9366,
helja.balmer@gmail.com

Pääkaupunkiyhdistys ry
Puheenjohtaja
Kaarlo Lähteenmaa,
kaarlo.lahteenmaa@kolumbus.fi

Toiminnanjohtaja
Christina Köntti,
0400 661 941, helsinki@elakeliitto.fi

Itä-Helsingin yhdistys ry
Puheenjohtaja
Marja Tulusto, 050 520 2355,
tulustomarja@gmail.com



LEHMIRANNAN LOMAKESKUS – RYTMIÄ, RIEMUA JA RENTOUTUMISTA!

Lehmiranta on Eläkeliiton omistama kylpylä ja kurssikeskus Salossa, kauniissa Varsinais-Suomessa. Lehmirannassa järjestetään ympäri vuoden eläkeikäisille suunnattuja ohjelmallisia lomia, harrastekursseja, koulutuksia ja tapahtumia. Lisäksi tarjotaan hotelli-majoitusta Salon seudulla liikkuville matkailijoille.

Lomakeskuksessa on tasokkaat majoitustilat, viihtyisä kylpylä sekä tiloja kaikenkokoisten tapahtumien, kokousten ja vaikkapa virkistyspäivien järjestämiseen. Lehmiranta sopii niin yritysten ja ryhmien käyttöön

kuin omaan tahtiin matkaaville. Luonnonkaunis ympäristö ja puhdasvetinen Lehmijärvi tarjoavat virkistystä kesällä ja talvella.

Lomat Lehmirannassa ovat puolihoitolomia, joihin majoituksen, aamiaisen, ruokailun sekä kylpylän ja kuntosalin käytön lisäksi kuuluu päivittäinen loma-ohjelma. Ohjelma on suunniteltu aikuisen makuun: vesiliikuntaa, yhteislaulua, tanssia, iltamia, tarinointia ja iloista samanhenkistä seuraa. Tervetuloa viihtymään ja rentoutumaan!

Lehmirannan lomakeskus
Lehmirannantie 12
25170 Kotalato (Salo)

Tiedustelut ja varaukset:
puh. (02) 727 5200
lehmiranta@elakeliitto.fi
www.lehmiranta.fi



*Punaisen sydämen talo, Käpyrinne ry
– Ihmisarvoista vanhustyötä 80 vuotta*

KÄPYRINNE

Monipuolista toimintaa – www.kapyrinne.fi

**Iloa Arkeen -pysäkit Töölössä ja Käpylässä ovat
avoimia tapaamispaikkoja ikäihmisille.**



KÄPYLÄN PYSÄKKI
Ilmattarentie 2, Helsinki
Palvelujohtaja
Mirja Huhtala, 040 456 0565
mirja.huhtala@kapyrinne.fi



KANTIN PYSÄKKI
Humalistonkatu 4, Helsinki
Palvelujohtaja
Soili Mustonen, 050 4002 093
soili.mustonen@kapyrinne.fi

HYVÄ ARKI KUULUU KAIKILLE

Kotihoito tarjoaa ratkaisun arjen keventämiseen tai väliaikaiseen apuun kotona.

Itsenäistä asumista omassa kodissa voidaan tukea ja pidentää kotihoidon palveluiden avulla.



Kysy lisää
palveluistamme
p. 09 7750 5980



**DIAKONISSALAITOKSEN
HOIVA**

HOIVA.FI • KETÄÄN EI JÄTETÄ YKSIN.

Ota rohkeasti yhteyttä meihin
täällä **Hoivassa!** Tilaa maksuton
suunnittelukäynti palvelunumerosta
09 7750 5980 tai osoitteesta **hoiva.fi**

KOTISAIRAANHOITO • KOTIPALVELU • KOTISIIVOUS • SAIRAALASTA KOTIIN -PALVELU • JALKOJENHOITO • FYSIOTERAPIA • HIERONTA