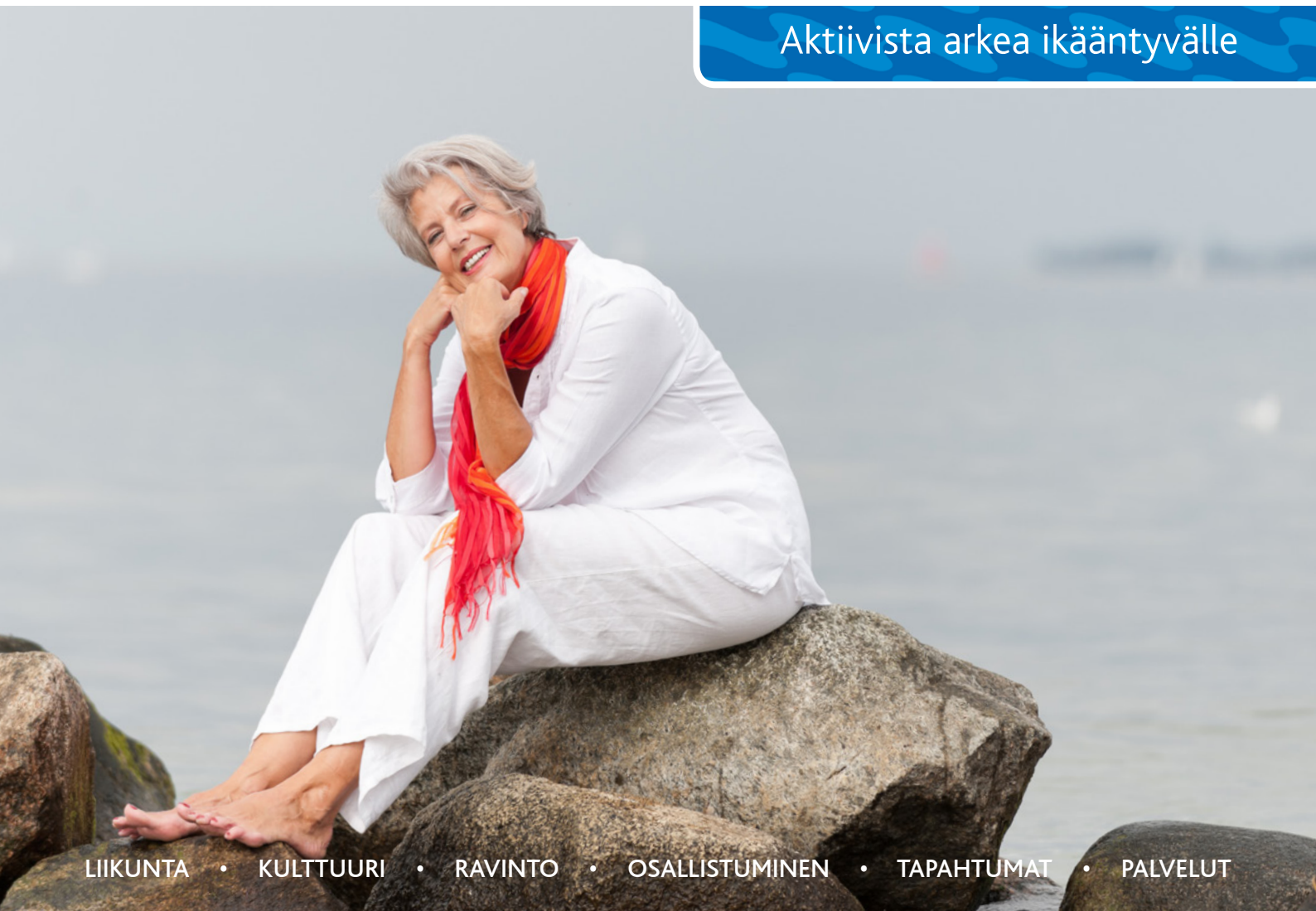




KOTKA
MERIKAUPUNKI

Aktiivista arkea ikääntyvälle



LIIKUNTA • KULTTUURI • RAVINTO • OSALLISTUMINEN • TAPAHTUMAT • PALVELUT



SISÄLLYS

Liikunta keskeisenä osana aktiivista arkea	4
Ikääntyvien liikuntamahdollisuudet Kotkassa	6
Kuntoa kulttuurista!	8
Kulttuuria Kotkassa	10
Hyvä ravinto	12
Terveyskioski	14
Elinikäistä oppimista	15
Osallistumisen voima	16
Vanhustenviikko	18
Oppia ikä kaikki -yhteistyöryhmä	20
Kumppanuustalo	21
Korttelikodit	22
Hyvinvointineuvontaa kaikille	24

Lisätietoja ikäihmisten
ennaltaehkäisevästä toiminnasta:

www.kotka.fi/vanhuspalvelut

Terveisiin elinvuosiin on mahdollista vaikuttaa!

Kädessäsi on ensimmäinen esite, johon on koottu tietoa aktiivisesta ikääntymisestä ja siihen liittyvistä palveluista Kotkan kaupungissa. Arki kannattelee eläjäänsä ja eläkeiässä tämä on varsin totta. Ikääntyessä ihmisen aktiivisuuden aste vaihtelee, mutta oman hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen on tärkeää kaikille.

Hyvässä elämässä on liikunnan, terveellisen ruoan ja riittävän unen lisäksi tärkeää yhdessäolo ja toisista välittäminen. Eläkeiässä moni etsii elämäänsä mielekästä tekemistä. Silloin on mahdollisuus lähteä mukaan erilaisiin toimintoihin itselle mieluksella tavalla ja sopivalla tahdilla sekä omien voimien ja kiinnostuksen mukaan.

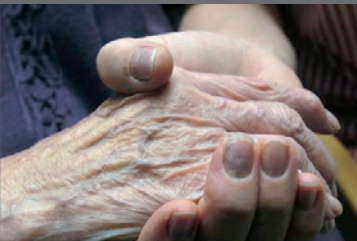


TOIVOMME KAIKILLE KOTKALAISILLE IKÄIHMISSILLE YHDESSÄOLOA, ELÄMÄNILOA SEKÄ HYVINVOINTIA – HYVÄÄ JA AKTIIVISTA ARKEA!

Liisa Rosqvist

vanhustenhuollon johtaja

Kokonaisvaltaista HOIVA- JA KODINHOITOPALVELUA



Hoitajamme:

- Lähtee mukaasi kauppaan ja lääkärikäynneille
- Ulkoilemaan ja kahville
- Huolehtii kodin siisteydestä
- Huolehtii pyykinpesusta ja ruoanlaitosta
- Auttaa peseytymisessä
- Ulkoiluttaa lemmikkisi
- Seurustelee kanssasi

Hoitajamme tulee luoksesi iltaisin, päivittäin, useampia kertoja viikossa tai päivässä.

Lasten- ja Vanhusten Hoivapalvelut • www.hoivapalvelut.palvelee.fi • Olemme tavoitettavissa 24h numerosta 044 317 1510

Liikunta keskeisenä osana aktiivista arkea

LIIKUNTA ON TÄRKEÄÄ IHMISEN JAKSAMISELLE JA TOIMINTA-KYVYLLE. LISÄKSI LIIKUNTA KAIKISSA MUODOISSAAN TUO HYVÄÄ OLOA JA ILOISTA MIELTÄ.



Liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla on mahdollista vähentää vanhenemisen aiheuttamia muutoksia. Kannattaa valita itselleen mieluisa liikkumisen tapa ja kokeilla myös rohkeasti uutta. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa!

Päivittäiset arjen askareet ovat hyvä keino ylläpitää toimintakykyä. Lähipiirissä voi liikkua matkat kävellen, rampata rapuissa tai tehdä vaikka pihatöitä.

Liikkumiskyky säilyy liikkumalla!

Aktiivisen arjen lisäksi kannattaa harjoittaa muutakin liikuntaa. Ikääntyville, yli 65-vuotiaille, on annettu liikuntasuosituksia. Iäkkään tulisi harrastaa liikuntaa säännöllisesti yksilöllisen terveydentilan ja kunnon mukaan.

Hyvä uni

Riittävä ja laadukas yöuni on edellytys toimintakyvylle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Terveelliset elämäntavat, riittävä liikunta, terveellinen ruokavalio sekä hyvät sosiaaliset suhteet parantavat unta.

Ikäihmisten liikuntasuositukset
löytyvät osoitteesta:

www.voimaavanhuuteen.fi





Ikääntyvien liikuntamahdollisuudet Kotkassa

Kotkassa on kaksi uimahallia, Karhulan uimahalli ja Uimala Katariina Kotkansaaressa. Uimahalleissa voi uimisen lisäksi harrastaa monipuolisesti vesiliikuntaa. Tarjolla on mm. vesijumpaa ja vesijuoksua.

Kotkassa on myös paljon ulkoliikunta-alueita sekä lähiliikuntapaikkoja. Kuntoradat ovat käytössä kesäisin pururatoina ja talvisin hiihtolatuina. Liikuntayksiköllä on monia erilaisia liikuntaryhmiä myös ikäihmisille ja erityisryhmille. Tarjolla on mm. tasapaino- ja kuntosaliryhmiä sekä kuntojumpaa. Yhdistykset ja urheiluseurat järjestävät myös ryhmäliikuntaa.

60+-liikuntatapahtuma järjestetään joka kevät. Aiempina vuosina mukana on ollut yli 400 innokasta osallistujaa. Tilaisuudessa kuntalaiset pääsevät tutustumaan helposti ja opastetusti uusiin liikuntamuotoihin ja -välineisiin. Mukana on myös eri järjestöjä ja yrityksiä.

LÄHDE MUKAAN!

Voimaa vartaloon, kunto kohdilleen, tukea tasapainoon!

Uimahalleissa on seniorikuntosaleja, joiden laitteet ovat helppokäyttöisiä ilmanpainelaitteita. Kuntosalit on varusteltu älykorttitoiminnolla. Se tarkoittaa, että asiakkaalle tehdään henkilökohtainen kuntosaliohjelma, minkä jälkeen asiakas voi harjoitella itsenäisesti, mutta samalla valvotusti.

Älykorttijärjestelmä lataa asiakkaalle ohjelmoidut painot ja tarvittavat toistomäärät sekä seuraa, että asiakas tekee vaaditut toistot.



Lisätietoja: Liikuntapalvelupäällikkö
Marjo Vainio, puh. 0400 541 872

www.kotka.fi/liikunta

APUA JA HOIVAA ARKEESI.

kotipalvelua kotisairaanhoidoa siivousta

Hyödynnä verotuksen
45 % kotitalousvähennys!

www.emus.fi

p. 05 213 110

Kotka



Kuntoa kulttuurista!

TAITEELLA JA KULTTUURILLA ON HYVINVOINTIA LISÄÄVÄ VAIKUTUS MEIHIN KAIKKIIN.

Tutkimusten mukaan taide ja kulttuuri lisäävät elämänlaatua, sosiaalista yhdessäoloa ja aktivoivat kanssakäymiseen.

Kulttuuriharrastuksen kautta ihminen voi tuntea kuuluvansa itseään tukevaan yhteisöön. Kulttuuriharrastusten kautta tapaa erilaisia ihmisiä ja niiden myötä kaikille löytyy varmasti sopivaa tekemistä. Kulttuurin kautta saa aina uusia kokemuksia ja sisältöä elämään!



OSALLISTU!

Veistospromenadi ja erilaiset kulttuurikävelyt ja arkkitehtuureitit tekevät Kotkan taideteoksia ja arkkitehtuuria tunnetuksi sekä paikallisille asukkaille että matkailijoille.





Kotkassa on runsaasti palkittuja puistoja ja viheralueita. Pelkästään Kotkan keskustassa on kymmenen puistoa, jotka muodostavat upean yhdistelmän kukkivia viheralueita, puistotaidetta ja merenrannalle rakennettuja aktiivipuistoja.



**Vanhuspalveluita juuri sinun tarpeidesi mukaisesti
taidolla ja sydämellä jo vuodesta 1955**



Koskenrinteen Koti

Kotka-Koti

**Karhula-Koti ja
Karhunkulman
Kohtaamispaikka**

**Senioritalot
Sapokan Helmi**



www.koskenrinne.fi

Ota yhteyttä ja kerromme
mielemme lisää:
asuntoasiat@koskenrinne.fi
044 723 3100, 044 723 3128

Kulttuuria Kotkassa

Kotkassa järjestetään monipuolisesti erilaisia tapahtumia, konsertteja, näyttelyitä, taidepajoja, lastentapahtumia ja muita tilaisuuksia, joita koordinoi Kulttuuriasiainkeskus. Kotkan kulttuurikentän merkittäviä toimijoita ovat mm. Kymi Sinfonietta, Kaupunginteatteri, Merikeskus Vellamo, kirjastot sekä lukuisat kulttuurijärjestöt, -yhdistykset ja vapaat ryhmät, jotka tekevät tasokasta ja näkyvää kulttuurityötä.

Vuosittain kuntalaisilla on mahdollisuus nauttia korkeatasoisesta musiikista esimerkiksi puistokonserteissa, Urkuviikoilla tai vuoden merilaulukilpailun finaalikonsertissa. Kuvataidetta on esillä kaupungin omassa galleriassa, Uusikuvassa, sekä monessa muussa galleriassa ja kirjastossa ympäri kaupunkia.

Kirjallista kulttuuria edistää Pekkas-akatemia, joka järjestää kirjastoissa kirjailijavierailuita sekä Pub Albertissa runoklubeja. Myös teatteritoiminta on Kotkassa aktiivista. Sen lisäksi, että esimerkiksi kulttuuritalo Kyminsuussa tai Nelosteatterilla voi nauttia tasokkaista esityksistä, on teatterin harrastaminen mahdollista monessa aktiivisessa harrastajaryhmässä.





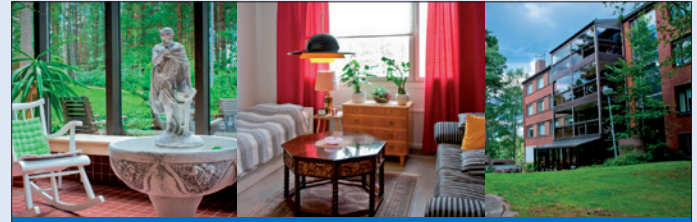
Lisätietoja Kotkan kulttuuritarjonnasta ja erilaisista vuosittain toistuvista tapahtumista ja harrastusmahdollisuuksista saa kulttuuriasiainkeskuksen internet-sivuilta

www.kotka.fi/kulttuuri

tai kaupungin tapahtumakalenterista

www.kotka.fi/tapahtumat

Kulttuuriasiainkeskus palvelee myös puhelimitse, puh. (05) 234 4714 tai sähköpostilla kulttuuri@kotka.fi



MARIA-KOTI

Turvallista ja kodinomaista asumista

Maria-koti on Maria-kodin kannatusyhdistys ry:n ylläpitämä vanhusten palvelutalo, joka sijaitsee Kotkan Lančilassa, luonnonläheisessä ja rauhallisessa ympäristössä.

Maria-koti tarjoaa asumispalvelua, johon kuuluu asiakkaan hoito- ja huolenpito, ateriat ja siivouspalvelu sekä muita asiakkaiden tarvitsemia tukipalveluja. Henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden.

Maria-kodissa tarjotaan kotiruokaa. Talon maukkaat ja monipuoliset ateriat valmistetaan omassa keittiössä. Sauna lämpiää kaksi kertaa viikossa. Kampaajan ja jalkahoitajan palveluja on tarjolla vähintään kerran kuukaudessa. Viriketoimintaa järjestetään joka päivä.

Maria-kodissa on 39 vuokra-asuntoa ja kaksi lomahuonetta, väliaikaispaikkaa. Asuntohakemus löytyy verkkosivuiltamme. Lomahuone varataan puhelimitse. Maria-kodin asunnot ja lomapaikat ovat tarjolla myös itsemaksaville asiakkaille.

Haluatko tietää asumispalveluistamme enemmän? Tarvitsetko itse tai läheisesi tilapäistä hoitopaikkaa? Ota yhteyttä ja tule tutustumaan! Esittelemme mielellämme Maria-kotia ja sen toimintaa paikan päällä.

Maria-kodin kannatusyhdistys ry

Tommonpolku 5, 48400 Kotka

Palvelutalon johtaja 044 028 2640

Vuoron vastuuhoitaja 044 775 7501

Keittiö 044 775 7507 • Fax (05) 229 6141

etunimi.sukunimi@maria-koti.fi • www.maria-koti.fi



Hyvä ravinto

HYVÄ RAVITSEMUSTILA ON TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDELLYTYS ELÄMÄNKAAREN KAIKISSA VAIHEISSA.

Ikääntyneillä ihmisillä hyvä ravitsemus ylläpitää terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua sekä nopeuttaa sairauksista toipumista. Myös kotona asumisen mahdollisuudet ovat paremmat, mikäli ravitsemustila on hyvä. Ruoalla ja ruokailulla on myös tärkeä psykososiaalinen merkitys.

Lounasruokailulla vireyttä päivään!

Tiesitkö, että Kymijoen Ravintolapalvelut Oy tarjoaa maukasta lounasta arkisin myös lounasravintoloissa ja useimmissa Kotkan koulujen oppilasravintoloissa. Oppilasravintoloissa lounas on tarjolla noin klo 10:30–12:00. Huom! Maksu vain käteisellä.

Vanhenemiseen liittyvien fysiologisten muutosten ja sairauksien seurauksena liikkuminen vähenee, perusaineenvaihdunnan taso laskee ja ruokahalu usein heikkenee. Tämän seurauksena energiantarve pienenee. Suurin osa energiantarpeen laskusta johtuu fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä ja pienentyneestä lihasmassasta. Useimpien



Kotkan II Uusi apteekki

Keskeinen sijainti • Hyvä palvelu • Auki joka päivä

Löydät meidät Kauppakeskus Pasaatista Kotkasta.

www.kotkanuusiapteekki.fi

ravintoaineiden tarve ei pienene, joten ruoan laatuun on tärkeää kiinnittää huomiota. Riittävät ravintoainevarastot nopeuttavat sairauksista toipumista. Hyvä fyysinen ja psyykkinen terveys sekä toimintakyky puolestaan lisäävät mahdollisuuksia säilyttää hyvä ravitsemustila.

Ikääntyneen ihmisen hyvän ravitsemuksen tärkein tavoite on haurastumisen ja toimintavajeiden ehkäisy sekä toimintakyvyn ylläpitäminen. Siksi liikunta kietoutuu aina vahvasti ravitsemustilaan. Liikunta edistää toimintakykyä ja vahvistaa samalla useilla eri mekanismeilla hyvän ravitsemuksen vaikutuksia.

Lähde: Ravitsemussuositukset ikääntyneille /
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010

KYMIJOEN RAVINTOPALVELUT OY KOTIATERIAPALVELUT

Kymijoen Ravintopalvelut Oy toimittaa Kotkan alueella aterioita kotiovelle vuoden jokaiselle päivälle erityisruokavaliot huomioiden. Ota yhteyttä, kerromme mielellämme lisää!

Lisätietoja:

Kymijoen Ravintopalvelut Oy
Kotiateriapalvelut, asiakaspalvelu
puh. 040 157 9804
ma-su klo 7.00 - 14.30
keskuskeittio@makunne.fi

Ruokalistat osoitteessa www.makunne.fi



*Tilaa
maukas ja
ravitseva ateria
kotiovelle!*

Kymijoen Ravintopalvelut Oy
Kotiateriapalvelut
p. 040 157 9804

*Ota yhteyttä
ja kysy lisää!*



www.makunne.fi
HYVINVOINTIA RAVINNOSTA

Terveyskioski

Terveyskioskitoiminta tarjoaa terveydenhuollon ammattilaisten matalankynnyksen palveluita Kotkansaarella ja Karhulassa maksettua ja ilman ajanvarausta. Terveyskioskista saa mm. neuvontaa ja palveluohjausta, ja siellä tehdään myös mittauksia ja pieniä toimenpiteitä. Lisäksi terveyskioskissa järjestetään erilaisia teema-tapahtumia.

KOTKANSAAREN TERVEYSKIOSKI
ma, ti ja to klo 8-16

KARHULAN TERVEYSKIOSKI
ke ja pe klo 8-14

Katso toimipisteiden sijainnit
www.kotka.fi/terveyskioski



Carea 

Kymenlaakson sairaanhoito- ja
sosiaalipalvelujen kuntayhtymä

Vastuu saa
välittämään.

Elinikäistä oppimista



Ihminen ei ole koskaan liian vanha oppiakseen uutta ja oppivan aivot eivät ruostu. Kotkan opisto tarjoaa satoja mahdollisuuksia innostua uuden oppimiseen, kehittää ja ylläpitää jo opittua sekä oman luovuuden monipuoliseen käyttämiseen. Tarjolla on paljon ikäihmisille suunnattuja kursseja liikunnasta tietotekniikkaan ja kielistä taideaineisiin sekä runsaasti kaikille avoimia opintoryhmiä.

Lisätietoja:

OPINTOKESKUS KARHU
Ratakatu 14 48600 Kotka
Puh. (05) 234 4553

www.kotkanopisto.fi



Luotettava  *Paikallinen*

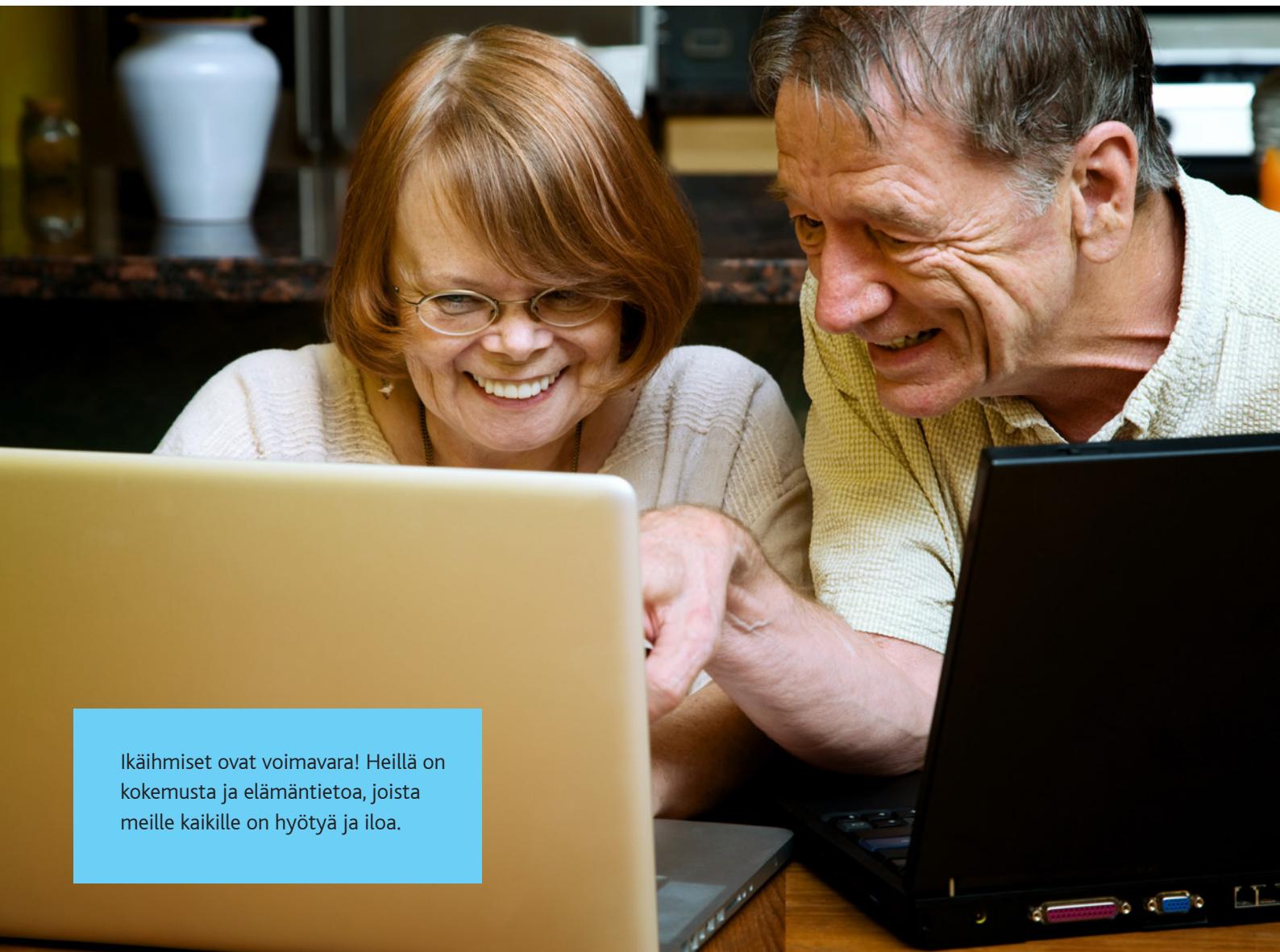
KOTKAN LÄÄKÄRIKESKUS OY

Yhteinen ajanvaraus (05) 2111 500

KOTKA • Kotkankatu 11 • (05) 2111 555
KARHULA • Karjalantie 6 • (05) 2105 400
HAMINA • Kaivokatu 3 • (05) 2303 200

www.kotkanlaakarikeskus.fi

Osallistumisen voima



Ikäihmiset ovat voimavara! Heillä on kokemusta ja elämäntietoa, joista meille kaikille on hyötyä ja iloa.

Vanhusneuvosto

Vanhusneuvosto on Kotkan kaupungin ja sen alueella toimivien eläkeläisjärjestöjen yhteistyöelin, jonka tehtävänä on edistää viranomaisten, vanhus-ten sekä eläkeläis- ja vanhustyöjärjestöjen yhteis-toimintaa sekä edesauttaa ikäihmisten osallistumis-ta ja vaikuttamista kunnalliseen päätöksentekoon.

Ikääntymiseen liittyvien ongelmien ennaltaehkäisy on yksi kulmakivi, jonka varaan vanhusneuvoston toiminta rakentuu. Ennaltaehkäisyssä painotetaan konkreettisia toimenpiteitä, joilla ikäihmisten jokapäiväistä selviytymistä arjen keskellä yritetään parantaa. Jokainen voi osallistua tämän päämäärän saavuttamiseen toimittamalla vanhusneuvostolle ehdotuksia konkreettisista toimista. Neuvoston jäsenet vastaanottavat ehdotuksia sähköpostitse, puhelimitse, kirjeitse jne. Neuvoston jäsenten yhteystiedot ovat kaupungin nettisivuilla.

Lisätietoja:

www.kotka.fi

Erkki Hänninen
vanhusneuvoston puheenjohtaja
erkki.hanninen@kympp.net
puh. 050 526 1206

KOTOLAHTI

Hoiva-, Koti- ja Siivouspalvelut

LÄHELLÄ SINUA

Kun tarvitset hoitoa, hoivaa,
huolenpitoa, apua asiointiin tai
askareisiin.

Rinnalla kulkijaa ulkoiluun,
teatteriin, harrastuksiin tai
vaikkapa matkalle.

Suunnitellaan yhdessä palvelut
juuri sinulle.



Palveluvastaava
Pauliina Malm
p. 044 740 4002
www.kotolahti.fi

... tyytyväisiä ihmisiä

Vanhustenviikko



LÖYDÄ ITSELLESI MIELUISAA TEKEMISTÄ!

VALTAKUNNALLINEN VANHUSTENVIIKKO JÄRJESTETÄÄN VUOSITTAIN LOKAKUUN TOISELLA VIIKOLLA.

Viikon aikana Kotkassa järjestetään paljon erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia ikäihmisille.



Lisätietoja tapahtumista
paikallislehdistä ja
vanhustenhuollon internetsivuilta:
www.kotka.fi/vanhuspalvelut

HYVÄN O MIELEN
APTEEKKI

www.hyvanmielenapteekkit.fi

APTEEKKI
Auttaa lähelläsi.



Tervetuloa palvelevaan apteekkiin!

Lääkeneuvonta
Reseptien uusiminen
Koneellinen annosjakelu
Kauneusklubi
Verenpaineen mittaus
E-apteekki
Tax free
Laiva-apteekkitarkastukset
Hyvät kanta-asiakasedut

KONTIO-APTEEKKI
Karhulantie 30
(S-Market)
48600 Kotka
puh. (05) 220 0440

Avoinna:
ma-pe 8.30 -19
la 8.30 -15

Kontio
APTEEKKI

www.kontioapteekki.fi

Oppia ikä kaikki -yhteistyöryhmä



Oppia ikä kaikki -yhteistyöryhmä on keskustelu- ja ideafoorumi, joka tekee esityksiä ja luo edellytyksiä ikäihmisten virkistymiseksi ja toimintakyvyn rikastuttamiseksi kumppanuustoiminnan, vuorovaikutuksen ja viestinnän avulla. Työryhmä koostuu kolmannen sektorin, seurakunnan ja kaupungin edustajista.

Yhdyshenkilö
Pirjo Romppanen
puh. 040 706 7042
pirjoromppanen@hotmail.com



HOIVA-TUOMI T:mi

Henkilökohtainen avustaminen
Omaishoitajien lomitukset - Kotipalvelu
Kotisairaanhoito - Kotisiivoukset

puh. 050 559 7478

Susanna Tuomi
Kauppakatu 2 C 18, 48100 Kotka
postios. Riippakoivuntie 23, 48400 Kotka

susanna.tuomi@luukku.com • www.hoiva-tuomi.fi

Kotkan Seniorit toimii seniorikansalaisten ja eläkeläisten edunvalvojana ja yhdyssteenä sekä yhteenkuuluvuuden lujittajana.



Kokoonnumme kuukausittain kuuntelemaan kiinnostavia luentoja ja opastuksia elämän eri aloilta. Meillä on monipuolista kerhotoimintaa sekä opiksi että huviksi. Teemme monenlaisia matkoja. Kotkan Seniorit ry on puoluepoliittisesti sitoutumaton yhdistys. Yhdistyksemme saavutti vuonna 2012 alkavan keski-ikä 40 vuotta.

Tule mukaan! <http://kotka.senioriyhdistys.fi>

Kumppanuustalo

Kotkan kumppanuustalo on yhdistysten ja kaupunkilaisten yhteinen olohuone Kantasataman kupeessa, osoitteessa Satamakatu 1. Vieraille ja tutustujille kumppanuustalo on avoinna arkisin klo 9-15, käyttäjille ympäri kellon.

Kumppanuustalon tehtävänä on lisätä ihmisten välistä yhteisöllisyyttä ja tukea kolmannen sektorin mahdollisuuksia tehdä hyvinvointityötä. Kumppanuustalossa on yhdistysten kohtaamispaikka, toimistotiloja, atk-piste, kokoushuone, atk-opetusta ja aktiivista toimintaa kaikille kotkalaisille yhdistyksille ja kaupunkilaisille.



Puh. (05) 263 288 tai 040 7517955

Sähköposti:

kumppanuustalo@korttelikoti.fi

Lue lisää Kotkassa toimivista
yhdistyksistä Kotkan
kaupungin internetsivuilta:

**[www.kotka.fi/
jarjestot_ja_yhdistykset](http://www.kotka.fi/jarjestot_ja_yhdistykset)**

Kotkan  Asunnot

Kauppakatu 5, 48100 Kotka
puh. (05) 234 5407
www.kotkanasunnot.fi



KAUPPATORIN APTEEKKI

KOTKAN I APTEEKKI

140 VUOTTA APTEEKKITOIMINTAA

Kirkkokatu 10, 48100 Kotka • puh. (05) 2108 300
 Palvelemme ma-pe 8.30-18.00, la 8.30-14.00
 Päivystysviikoilla, aattoina ja arkipyhinä ma-pe 8.30-20, la 8.30-18, su 10-18

Korttelikodit

Korttelikotiyhdistys ylläpitää Muorikan, Ratikan, Alvariskan ja Naapurin korttelikoteja.

Aukioloaikojen ulkopuolella kaikki neljä korttelikotia ovat alueiden asukkaiden käytössä. Korttelikodit ovat alueen olohuoneita, joihin kaikki ovat tervetulleita viettämään aikaa ja osallistumaan toimintaan.

Yhdistys tarjoaa myös tukipalveluja, kuten siivousta, ulkoilua, kaupassakäyntiä, saattoapua, seurustelua, lumitöitä, nurmikonleikkuuta ym.

OLETKO KÄYNYT
KORTTELIKODISSA?
TULE TUTUSTUMAAN
TOIMINTAAN!



Korttelikotiyhdistys on yleishyödyllinen, voittoa tavoittelematon asukas-yhdistys.

Lisätietoja korttelikodeista ja niiden
tarjoamista tukipalveluista:

www.korttelikoti.fi

KORTTELIKOTI MUORIKKA

Taruraitti 2, 48350 Kotka

puh. (05) 234 5771

minna.hakkinen@korttelikoti.fi

KORTTELIKOTI RATIKKA

Isännänraitti 3, 48600 Karhula

puh. (05) 234 5841

leena.aalto@korttelikoti.fi

KORTTELIKOTI ALVARISKA

Harjukatu 2, 48900 Sunila

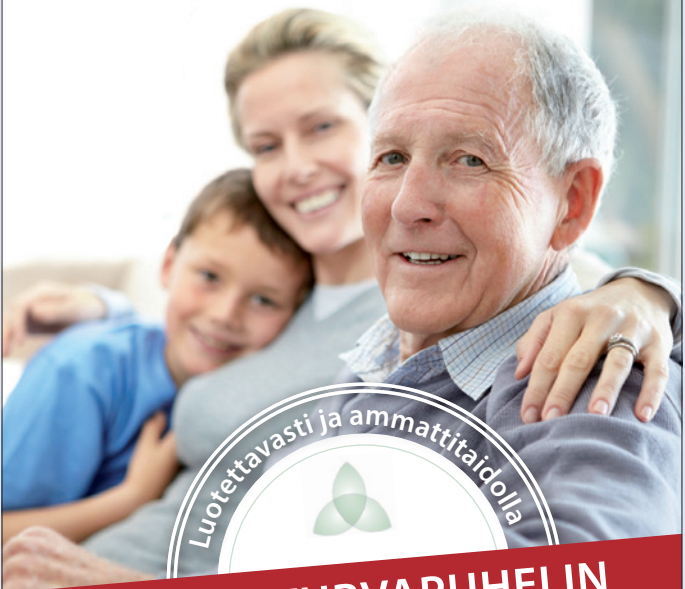
puh. (05) 234 5500

KORTTELIKOTI NAAPURI

Korkeavuorenkatu 14, 48100 Kotka

puh. (05) 234 5456

irmeli.aarnio@korttelikoti.fi



Luotettavasti ja ammattitaidolla

AGAPE TURVAPUHELIN

59€/kk

- Turvapuhelin ja ranneke
- 24h auttamisvalmius
- Liittymä valmiina
- Asennus jopa samana päivänä

puh. 044 777 0877
www.agapepalvelut.fi

 **AGAPE**
PALVELUT

Hyvinvointi- neuvontaa kaikille

KOTKAN KAUPUNGIN PALVELUT TUKEVAT IKÄÄNTYMISTÄ.

Palveluohjaus on tarkoitettu pääsääntöisesti ikäihmisille, heidän omaisilleen ja läheisilleen.

Palveluohjauksella

- tarkoitetaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tukevaa neuvontaa ja ohjausta
- annetaan tietoa palveluista ja etuuksista sekä hyvinvoinnin edistämisestä
- pyritään tukemaan omaehtoista hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä itsehoitoa

Palveluohjausta tehdään myös lähellä kuntalaisia. Kotihoidon palveluohjaajat tulevat sinne, missä ikääntyvät kuntalaiset ovat: toreille, markkinoille, korttelikoteihin, terveyskioskeihin ja eläkeläisryhmiin. Tilaisuuksia järjestetään useita joka kuukausi.

Poikkea kysymään askarruttavista asioista, apuvälineiden saamisesta tai palveluista. Jos olet kiinnostunut kodin siivouspalveluista, ateriapalvelusta tai muista arkea helpottavista asioista, löydät yksityisten palveluntuottajien luettelon Kotkan kaupungin internetsivuilta.



Lähimmäisenä arjessa



Tuotamme laadukkaita ja yksilöllisiä palveluita, jotka antavat mahdollisuuden vanhusten ja vammaisten asumiseen omassa kodissaan mahdollisimman pitkään.

Tuotamme palveluita myös niitä tarvitseville lapsiperheille.



Puh. 050 527 1554
Kymintie 294, 48720 Kotka
kodinapu@kymp.net
www.kodinapu.fi



Lisätietoja:

www.kotka.fi/vanhustenhuoolto

**KOTKANSAAREN ALUEEN
KOTIHOITO**

palveluohjaaja
Anne-Maj Danielsbacka
puh. 044 702 7833 tai
(05) 234 7833
anne-maj.danielsbacka@kotka.fi

KARHULAN ALUEEN KOTIHOITO

palveluohjaaja Jonna Ahola
puh. 044 702 7240 tai
(05) 234 7240
jonna.ahola@kotka.fi

palveluohjaaja Riina Forsman
puh. 044 286 0133 tai
(05) 234 7408
riina.forsman@kotka.fi

**LÄNSI-KOTKAN ALUEEN
KOTIHOITO**

palveluohjaaja Päivi Kuisma
puh. 044 702 5613 tai
(05) 234 5613
paivi.kuisma@kotka.fi



KESKI - KOTKAN APTEEKKI

Keskuskatu 31, 48100 Kotka
puh. (05) 229 6220
www.keskikotkanapteekki.fi

- Lääkkeiden koneellinen annosjakelu - Lääkehoidon tarkistus -
- Lääkehoidon kokonaisarviointi lääkärin läheteellä -

70-VUOTIAIDEN HYVINVOINTITAPAAMISET JA -TILAISUUDET

Kaikilla 70-vuotiailla kotkalaisilla on mahdollisuus osallistua hyvinvointitapaamiseen terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Tapaaminen pohjautuu hyvinvointikyselyyn, jonka avulla kartoitetaan arkielämän sujumista, elämäntapoja ja sosiaalisia suhteita. Tapaamisessa tehdään verensokerin ja verenpaineen mittaukset. Hyvinvointikartoitukseen kuuluu myös maksuton luentotilaisuus, jonka aiheina ovat mm. liikunta, ravitsemus, sosiaaliset suhteet ja sosiaalietuudet. Samalla on mahdollisuus tutustua erilaisiin Kotkan kaupungin alueella toimiviin kolmannen sektorin edustajiin. Kaikki 70-vuotiaat saavat kutsun tapaamisiin ja luentotilaisuuteen.



80- JA 85-VUOTIAILLE SUUNNATUT, HYVINVOINTIA EDISTÄVÄT KOTIKÄYNNIT JA RYHMÄTAPAAMISET

Kotkan kaupungin kotihoito tarjoaa kaikille 80- ja 85-vuotiaille, ei kotihoidon piirissä oleville kuntalaisille mahdollisuuden hyvinvointia edistävään kotikäyntiin. Palveluohjaajat lähestyvät kaikkia ko. ikäryhmään kuuluvia kuntalaisia kirjeellä ja ehdottavat aikaa kotikäynnille. Kirje sisältää tietopaketin turvallisesta arjesta ja hyvinvoinnista. Kotikäynnillä annetaan tietoutta ravitsemuksesta, toimintakyvyn ylläpitämisestä ja liikunnasta, turvallisuudesta ja tapaturmien ehkäisystä, osallistumismahdollisuuksista, kunnassa tarjolla olevista eri tuottajien palveluista sekä ikäihmisille kuuluvista etuuksista.



Lisätietoja:

www.kotka.fi/vanhustenhuelto

Seuraa myös tiedottamista
kaupunkilehti Ankkurissa!



S-TILI ELÄKETILIKSI

- käteisnostot kassalta S-Tililtä S-ryhmän toimipaikoista
- maksaessasi ostoksesi S-Etukortilla S-ryhmän toimipaikoissa, saat bonuksen lisäksi maksutapaetua 0,5 %
- lisää etuja: s-pankki.fi

Älä maksa omien rahojesi käytöstä – siirrä pankkiasiointisi S-Pankkiin. Kysy lisää Kotkan Prisman S-Pankin asiakaspalvelusta.



S-Pankki

VANHUSTENHUOLLON JOHTAJA

Liisa Rosqvist
puh. (05) 234 5236, 0400 659 929
liisa.rosqvist@kotka.fi

KOTIHOIDON JOHTAJA

Pia Ruuskanen
puh. (05) 234 7506, 044 702 7506
pia.ruuskanen@kotka.fi

HOIVAPALVELUN JOHTAJA

Tuula Karttunen
puh. (05) 234 7638, 040 701 3626
tuula.karttunen@kotka.fi

