



Kuva 1 Lumo n.d.

Palvelutalo Hoiva Viikki

- Uuden asukkaan opas



Tämä opas sisältää tietoa Palvelutalo Hoiva Viikin sekä lähialueen palveluista ja toiminnoista.

Lisäksi oppaaseen on koottu tärkeitä yhteystietoja, joista on mahdollisesti hyötyä palvelutalossa asuessasi.

Opas toimii palveluohjauksen tukena uuden asukkaan ensimmäistä palvelutarpeenkartoitusta tehtäessä. Oppaan tarkoituksena on tuoda asukkaalle tietoa ympärillä olevista palveluista sekä toiminnoista ja toimia tukena uuteen asuinympäristöön sopeutumisessa. Oppaasta löydät paljon tietoa, jonka avulla voit rakentaa arkeasi Palvelutalo Hoiva Viikissä.

Opas on toteutettu opinnäytetyönä Metropolian Ammattikorkeakoulussa.

Oppaan tekijänä on sosionomiopiskelija Heljä Ranta



DIAKONISSALAITOKSEN

Hoiva



Sisällys

1 Palvelutalon sisäiset palvelut	4
Yleiset tilat	4
Peruspalvelut	9
Viriketoiminta	9
Hoivan yksityiset kotihoidon palvelut	11
2 Lähialueen palvelut ja toiminnot	13
Liikuntamahdollisuudet	16
Lähimmät bussiyhteydet sekä reitit	17
3 Yhteystiedot	19
4 Muuta	21
Lähteet	23



1 Palvelutalon sisäiset palvelut

Palvelutalossa asuessasi sinulla on oikeus käyttää palvelutalon yleisiä tiloja sekä osallistua talossa järjestettävään yhteiseen vapaa-ajan toimintaan. Lisäksi sinulla on oikeus peruspalveluihin, jotka sisältyvät 100e/kk maksettavaan kiinteään summaan. Talossa toimiva Diakonissalaitoksen Hoivan kotihoito tarjoaa maksullisia yksityisen kotihoidon palveluita, joita voit ostaa kotiisi tarpeesi mukaan.

Yleiset tilat

Palvelutalon yleiset tilat ovat kaikkien asukkaiden yhteisessä käytössä. Yleiset tilat löytyvät palvelutalon ensimmäisestä kerroksesta, lukuun ottamatta katettua terassia. Kaikki tilat saunaa lukuun ottamatta ovat asukkaille maksuttomia.

Sodexon ravintola

Ravintola tarjoaa suolaista ja makeaa arkisin klo 11-13. Lounastarjoilu arkisin ja lauantaisin klo 11-13. Ravintola sijaitsee A-siivessä.



Kuva 2 Lumo n.d.



Kirjasto

Kirjastossa voit lukea kirjoja sekä aikakauslehtiä. Kirjastotila sijaitsee A-siivessä ja on avoinna joka päivä.



Kuva 3 Lumo n.d.

Kuntosali

Kuntosali sijaitsee B-siivessä ja on avoinna joka päivä.

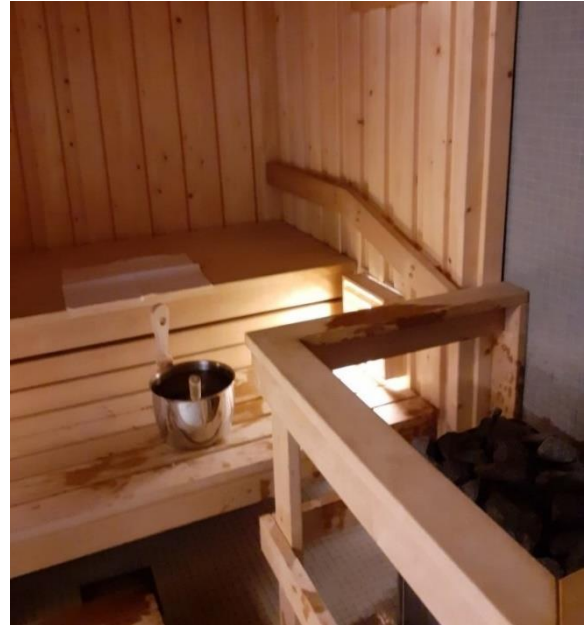


Kuva 4 Lumo n.d.



Sauna

Saunavuoro on varattavissa Lumon asiakaspalvelusta p. 020 508 3406. Sauna sijaitsee B-siivessä.



Kuva 5 Pakarinen 2020.

Monitoimitila

Monitoimitila on yhteinen tila talossa järjestettävälle viriketoiminnalle sekä muulle talossa tapahtuvalle toiminnalle. Monitoimitila sijaitsee B-siivessä.



Kuva 6 Lumo n.d.



Pesu- ja kuivaushuone

Pesutupa ja kuivaushuone sijaitsevat C-siivessä ja ovat kaikkien palvelutalon asukkaiden käytössä. Varaa aika pesutupaan pesutuvan pöydältä löytyvästä varausvihkosta.



Kuva 7 Tarja Pakarinen 2020.

Sisäpiha

Nauti ulkoilmasta palvelutalon kolmella eri puutarhapihalla.

Yhdellä sisäpihalla on kasvatuslavoja, joissa kasvatetaan kesäisin mm. yrtejä ja salaattia talotoimikunnan järjestämänä.



Kuva 8 Lumo n.d.

Ravintolasta on käynti kesäterassille, jossa järjestetään mm. grilli-iltoja sekä kesäjumppaa.



Katettu terassi

Talon 3. ja 4. kerroksen G- siiven päädyssä on katetut terassit, joissa voit ihaila maisemia tai vaikka kahvitella vieraiden kanssa.



Kuva 9 Tarja Pakarinen 2020.

Edellä kuvattujen yleisten tilojen lisäksi palvelutalon ensimmäisestä kerroksesta löytyy kaikille asukkaille kuuluva **ulkoilu- ja irtaimistovarasto** sekä paikka pyörätuolien akkujen lataamista ja liikuntavälineiden pesua varten.



Peruspalvelut

Jokaisella palvelutalon asukkaalla on oikeus peruspalveluihin, jotka kuuluvat 100e/kk maksettavaan kiinteään kuukausimaksuun.

Talon peruspalveluihin kuuluu:

- Asukas-TV
- Hoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta kaksi kertaa viikossa 2h/kerta viikko-ohjelman aikataulun mukaan
- Päivittäinen **palveluohjaus** 2h/päivä ma-pe klo 8-12 välisenä aikana viikko-ohjelman mukaan.
- Turvahälytysvalmius
- Yhteiset ryhmätoiminnat, tapahtumat ja juhlat

Palveluohjausta antaa Hoivan toiminnanohjaaja/työntekijä, joka auttaa sopivan palvelukokonaisuuden suunnittelussa sekä antaa tarvittaessa ohjausta ja neuvontaa.

Viriketoiminta

Palvelutalon ensimmäisessä kerroksessa järjestetään viikoittain yhteistä toimintaa sekä palvelutalon että ulkopuolisten järjestämänä. Tarkemmat tiedot ja aikataulut selviävät **viikko-ohjelmasta**, joka löytyy ilmoitustaululta jokaisen siiven ensimmäisestä kerroksesta. Ilmoitustaulua kannattaa seurata aktiivisesti, sillä se sisältää tärkeitä Hoivan ja Lumon tiedotteita. Viikko-ohjelmia on saatavilla myös ensimmäisen kerroksen C-siiven kulmauksessa sijaitsevalta pöydältä. Halutessasi saat viikko-ohjelman myös asukas-TV:n kautta omaan televisioosi.



Palvelutalon viikoittainen ohjelma:

-**Maanantaisin** tuolijumppa klo 10 monitoimitilassa. Ohjaajana Hoivan työntekijä.

-**Tiistaisin** vaihtelevaa viriketoimintaa klo 14:30 eri tiloissa (monitoimitila, ravintola ja kirjasto). Toiminta sisältää vaihtelevasti aivojumppaa, bingoa sekä muistelu- ja musiikkituokioita. Tila selviää viikko-ohjelmasta. Ohjaajana Hoivan työntekijä.

-**Sunnuntaisin** sunnuntaikahvi palvelutalon ravintolassa klo 14. Järjestäjänä palvelutalon vapaaehtoiset asukkaat. Osallistumismaksu 1,5e. Uusille asukkaille ensimmäinen tutustumiskahvi on maksuton.

Talossa on säännöllisen ohjelman lisäksi satunnaisia vapaaehtoisia muusikoita, esiintyjiä ja vaatekauppiaita. Näistä tiedotetaan erikseen viikko-ohjelmassa ja/tai erillisissä mainoksissa.

Kysy lisää viriketoiminnasta 





Hoivan yksityiset kotihoidon palvelut

Diakonissalaitoksen Hoiva tuottaa kotiin tilattavia maksullisia kotihoidon palveluita palvelutalon asukkaille. Palveluita on tarjolla aina kotisiivouksesta turvapuhelinpalveluun ja fysioterapeuttiin. Hoiva tuottaa palvelutalossa seuraavia palveluita ja niitä voi tilata soittamalla numeroon [REDACTED].

Kotisiivous*

Kotipalvelu*

Kotisairaanhoido*

Turvapuhelinpalvelu

Huolenpitosoitto

Fysioterapia

Jalkahoito

*Palvelut ovat saatavilla **palvelusetelillä**.

Ikäihmisten ja liikunta- tai toimintakyvyltään heikentyneillä on mahdollisuus palveluihin ilman arvonlisäveroa.

*Palveluihin voit hakea myös kotitalousvähennystä osoitteessa www.vero.fi. (Esim. 40% kotisiivouksen hinnasta takaisin verotuksessasi.)

Hoivan palveluiden hinnasto:

Palvelu	Hinta €
Kotisiivous	Alkaen 40,55 € / h Hinta määräytyy sisällön mukaan.
Kotipalvelu	Alkaen 40,55 € / h Minimiveloitus on 15 min.
Ateriakuljetus	4 € / kertakuljetus



Pyykkipalvelu	<p>Hinta määräytyy koneellisten mukaan:</p> <p>25 € / iso ja 20 € / pieni.</p> <p>Pyykin jälkikäsittely (mankelointi/silitys) määräytyy kotipalvelun hinnaston sekä kuluneen ajan mukaan.</p>
Kotisairaanhoido	<p>Alkaen 48 € / h</p> <p>Minimiveloitus on 15 min.</p>
Turvapuhelinpalvelu	<p>30 € / kk</p> <p>Mahdolliset auttamiskäynnit eivät sisälly kuukausihintaan.</p>
Turvahälytyskäynnit	<p>Turvahälytysten seurauksena tehdyt käynnit laskutetaan voimassa olevan kotipalveluhinnaston mukaan.</p>
Fysioterapia	<p>Yksilöllinen fysioterapia</p> <p>45 € / 30 min</p> <p>55 € / 45 min</p> <p>65 € / 60 min</p> <p>Kuntosaliohjaus ja kirjalliset ohjeet</p> <p>65 € / 60 min</p> <p>Fysioterapia asiakkaan kotona (minimiveloitus 1 h)</p> <p>75 € / 60 min</p>
Jalkahoito	<p>Palvelutalossa 58 €</p> <p>Jalkahoito kestää noin tunnin.</p>
Huolenpitosoitto	<p>7 € / 15 min</p> <p>Huolenpitosoiton kesto on max. 15 min.</p>

Lisätietoja Hoivan palveluista osoitteesta www.hoiva.fi/kotihoito.



2 Lähialueen palvelut ja toiminnot

Palvelutalon lähiympäristöstä löytyy palveluita erilaisiin tarpeisiin. Hoiva Viikki sijaitsee hyvien kulkuyhteyksien päässä. Palvelutalon läheltä kulkevat Helsingin seudun liikenteen bussilinjat on merkattu alla olevien palveluiden tietoihin.

Pihlajamäen Terveysasema	
Avoinna ma-pe 08-16. Linjat 79 ja 701.	Meripihkatie 8 00710 Helsinki p. 09 310 59800
Pihlajamäen apteekki	
Avoinna ma-pe 08-18.30 ja lauantaina 09-15. Linjat 79 ja 701.	Meripihkatie 8 00710 Helsinki p. 09 387 6787
Yliopiston apteekki Viikki	
Avoinna ma-pe 08-21. La 08-20 ja su 10-19. Linjat 57, 78, 79 ja 506.	Viikintori 3 00790 Helsinki Asiakaspalvelu ja lääkeneuvonta p. 0300 20200 (0,69 e/min + pvm/mpm)



Viikin kirkko	
Messu sunnuntaisin klo 10-11 Palveleva puhelin päivystää joka päivä klo 18-24 p. 0400 221 180	Agronominkatu 5 00790 Helsinki p. 09 2340 4429 / 050 380 3863 s-posti: malminseurakunta.suntiot@evl.fi tilavaraukset.malmisrk@evl.fi

Malmin seurakunta	
Kirkkoherranvirasto palvelee ma, ti, to ja pe klo 09-13. Keskiviikkoisin klo 13-17.	p. 09 2340 4400 s-posti: malmi.srk@evl.fi

Kauppakeskus Malmin Nova	
<u>Prisma Malmi</u> Avoimna ma-su 06-24 <u>K-Citymarket Malmi</u> Avoimna ma-la 08-21. Sunnuntaina 10-21. Linjat 79, 506 ja 710.	Kauppakeskuksesta löytyy muodin, terveyden ja hyvinvoinnin palveluita, ravintola- ja kahvilapalveluita sekä kuntosali, apteekki ja pesula. Lisätietoja osoitteesta: www.malminnova.fi



Kauppakeskus Malmin Nova	
<p><u>Prisma Malmi</u> Avoinna ma-su 06-24</p> <p><u>K-Citymarket Malmi</u> Avoinna ma-la 08-21. Sunnuntaina 10-21.</p> <p>Linjat 79, 506 ja 710.</p>	<p>Kauppakeskuksesta löytyy muodin, terveyden ja hyvinvoinnin palveluita, ravintola- ja kahvilapalveluita sekä kuntosali, apteekki ja pesula.</p> <p>Lisätietoja osoitteesta: www.malminnova.fi</p>

Parturikampaamo Diana	
<p>Avoinna ma-pe 08-18 ja la 10-14.</p>	<p>Apteekkarinkatu 3, 00790 Helsinki p. 0407651566</p>

Ravintolat	
<p><u>Vamos Pizzeria</u> Avoinna ma-pe 10-22 ja la-su 11-22.</p>	<p>Agronominkatu 4, 00790 Helsinki p. 0451662925</p>
<p><u>KASKI bistro & baari</u> Avoinna ma ja ti 10-24, ke-to 10-01, pe 10-04, la 12-04 ja su 12-24.</p>	<p>Latokartanonkaari 23, 00790 Helsinki p. 0503242209</p>



Liikuntamahdollisuudet

Palvelutalo Hoiva Viikin lähistöllä on monipuoliset liikuntamahdollisuudet. Palvelutalon vierestä löytyy Latokartanon liikuntahalli ja takapihalta aukeavat mahtavat Viikin peltojen ulkoilumahdollisuudet.

Latokartanon liikuntahallista löytyy kuntosali ja kaksi palloilusalua, pukutilat, pesutilat ja sauna. Lajimahdollisuuksia ovat sulkapallo kesäisin, käsipallo, voimistelu, salibandy ja futsal.



Liikuntasalin tilat ovat esteettömät. Sisällä mahtuu kulkemaan myös pyörätuolin kanssa.

Liikuntahallin aukioloajat:

ma-pe klo 7-21

la ja su klo 8-21

Liikuntahallin vieressä sijaitsee **Latokartanon liikuntapuisto**, josta löytyy ulkokuntoiluvälineitä.



Reitti urheilupuistoon on esteetön.

Kuntoilumahdollisuudet jatkuvat urheilupuiston jälkeen avautuvan **Viikinojanpuiston** läpi upeille ja suosituille **Viikin pelloille** sekä **Viikin Kallioille**.

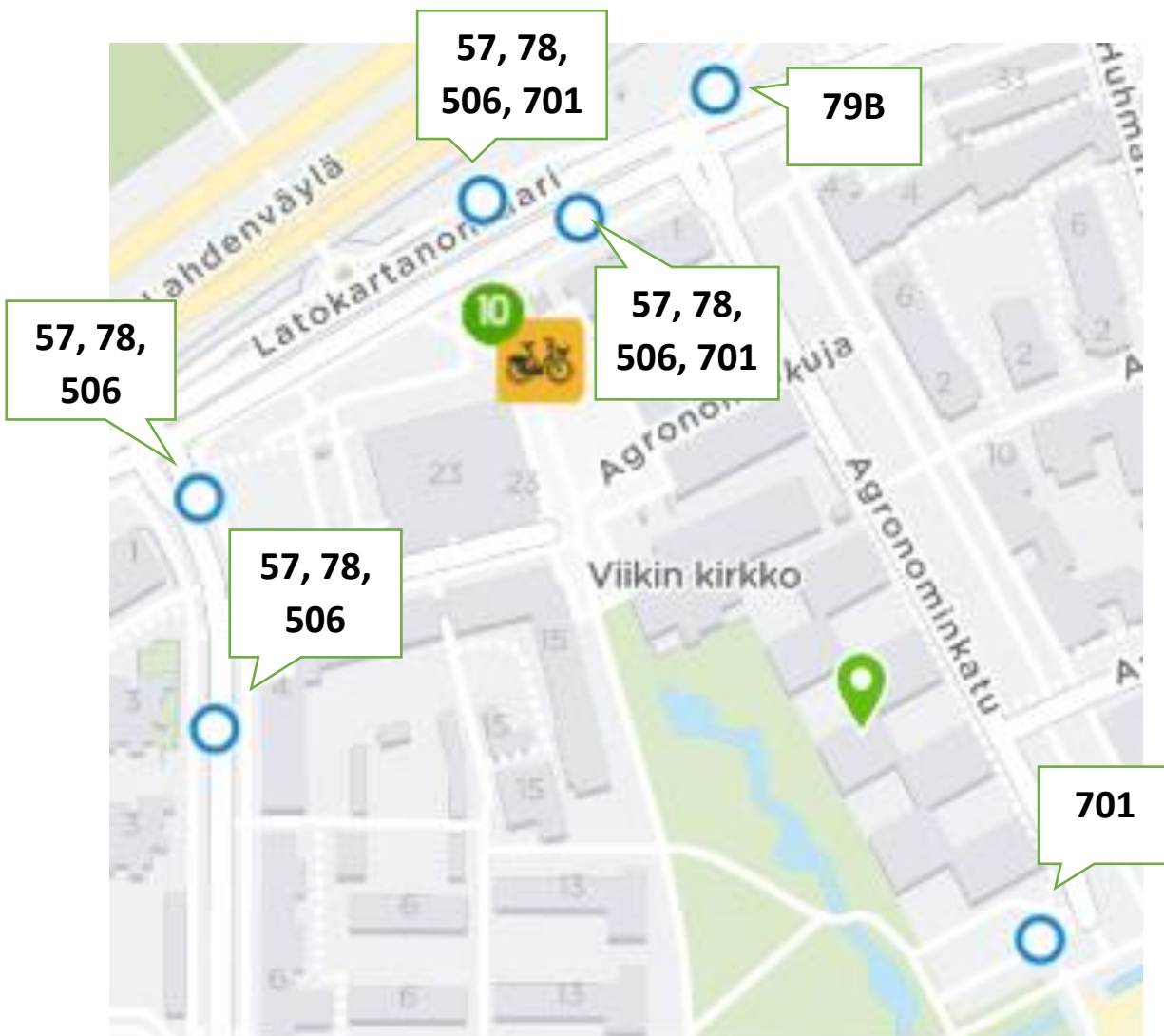
Lisätietoja Latokartanon liikuntahallista ja hinnoista sekä Latokartanon liikuntapuistosta löydät Helsingin kaupungin sivuilta

www.hel.fi



Lähimmät bussiyhteydet sekä reitit

Palvelutalo on hyvien kulkuyhteyksien päässä ja läheltä kulkee bussiyhteyksiä eri puolille Helsinkiä sekä Vantaalle. Kartasta näet sinisellä ympyrällä merkatut bussipysäkit, joiden yhteyteen on merkattu pysäkiltä kulkevat linjat. Seuraavalta sivulta näet linjojen reitit. Lisätietoja linjojen reiteistä ja aikatauluista osoitteessa www.hsl.fi.



Kuva 10 Reittiopas n.d.



Palvelutalon läheltä kulkevat HSL:n reitit:

57 Kontula (M) – Munkkiniemi

78 Latokartano – Rautatientori

79 Herttoniemi (M) – Puistola as.

79B Siilitie (M)

506 Myllypuro (M) – Meilahden klinikat

701 Siltämäki – Limnologinraitti

→ Lähilinja 701 kulkee mm. Viikin Prisman, Pihlajamäen terveysaseman sekä Malmin sairaalan kautta.

Palvelutalossa vierailevat:

Ilmaisia parkkipaikkoja (4h) löytyy palvelutalon edestä Agronominkadun toiselta puolen.



3 Yhteystiedot

Palvelutalossa asuessasi voit tarvita monenlaisia yhteystietoja. Seuraavana luettelo, joka sisältää Palvelutalo Hoiva Viikin, Diakonissalaitoksen Hoivan sekä muita tärkeitä yhteystietoja.

Palvelutalo Hoiva Viikki	
Ravintola	p. 050 518 9144
Huolto Lassila & Tikanoja	p. 010 636 5000
Isännöitsijä Lumo	p. 020 508 3406

Diakonissalaitoksen Hoiva	
Yksikön johtaja [redacted] ja [redacted]	[redacted]
<ul style="list-style-type: none"> Laskutus asiakaspalautteet 	
Palveluohjaaja <ul style="list-style-type: none"> Kotihoidon yksityispalvelut Fysioterapian ajanvaraus Jalkojenhoidon ajanvaraus 	[redacted]
Toiminnanohjaaja [redacted] [redacted] <ul style="list-style-type: none"> Peruspalvelut 	[redacted]



Muut	
HÄTÄNUMERO	112
Terveysneuvonta 24h Helsingin kaupunki	p. 09 310 10023
Seniори-Info	p. 09 3104 4556 Arkisin klo 9-15
Laakson apuvälinelainaamo Lääkärinkatu 8 S 1. krs Palautus ja huolto V-porras.	p. 09 310 47589 (Asiakaspalvelu ma-pe klo 9-15) p. 09 310 46837 (Huoltopuhelin ma-pe klo 9-12)
Palvelutalossa käyvä parturikampaaja Kulkurinsakset	Ajanvarauslista 1.krs C-siiven kulmauksessa



4 Muuta

Internetyhteys:

Palvelutalossa on **DNA-internetyhteys** ja **kaapeli-TV**. Asuntoon kuuluu ilmainen 10 megabitin laajakaistayhteys ja sen voi muuttaessa aktivoida DNA:n asiakaspalvelusta p. 044 144044 (ark. 8-18 ja la 9-16.30). Palvelutalossa ei ole yleistä Wi-Fi- yhteyttä.

Turvallisuus:

Palvelutalon ulko-ovet ovat lukitut ympärivuorokautisesti A-siiven ravintolan ovea lukuun ottamatta. A-siiven ovi on auki ravintolan aukioloaikojen mukaan. Ulko-ovien sivuilla on tolppa, josta voi hälyttää palvelutalon asukkaalle, joka avaa oven ovipuhelimesta.

Ovipuhelimen käyttöohjeet tiivistetysti:

- 1) Näppäile nuolella asunnon numero, jonne olet matkalla.
- 2) Asunnon numero löytyy vain sen sisäpihan tolppasta, josta on sisäänkäynti kyseiseen siipeen.
- 3) Kun asunnon numero on löytynyt, paina kellon kuvaa. Nyt ovisummeri soi asunnossa ja asukas voi avata oven.

Etuudet:

Kela tukee ikäihmistä asumisessa ja hoidossa. Tutustu, onko sinulla mahdollisuus saada seuraavia Kelan myöntämiä tukia:



1. Eläkettä saavan asumistuki

Asumistuki oikeutetaan vakinaisesti Suomessa asuvalle, pienituloiselle ja eläkettä saavalle henkilölle. Asumistukea voi saada vakinaiseen vuokra- tai omistusasuntoon takautuvasti 6 kk ajalta. Selvitä oikeutesi eläkettä saavan asumistukeen, mikäli jokin seuraavista ehdoista täyttyy:

- asut yksin
- asut puolisoasi kanssa tai
- muutkin asunnossa asuvat saavat eläkettä, joka oikeuttaa eläkkeensaajan asumistukeen.

Lue lisää osoitteessa www.kela.fi/elakkeensaajan-asumistuki.

Tarvittaessa selvitä oikeutesi yleiseen asumistukeen osoitteessa www.kela.fi.

2. Eläkettä saavan hoitotuki

Hoitotuki helpottaa pitkäaikaisesti sairaan tai vammaisen eläkkeensaajan jokapäiväistä elämää, toimintakykyä, kuntoutusta ja hoitoa. Selvitä oikeutesi eläkettä saavan hoitotukeen, jos seuraavat ehdot täyttyvät:

- sinulla on lääkärin toteama sairaus tai vamma
- olet kokopäiväisesti eläkkeellä
- toimintakykysi on alentunut vähintään vuoden ajan
- tarvitset sairauden tai vamman takia apua ja ohjausta.

Lue lisää osoitteessa www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki.



Lähteet

Diakonissalaitoksen Hoiva n.d. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.hoiva.fi/>> Viitattu 9.6.2020.

Eläkkeensaajan asumistuki 2020. Kela. Saatavilla osoitteessa:
<<https://www.kela.fi/elakkeensaajan-asumistuki>> Viitattu 31.8.2020.

Eläkettä saavan hoitotuki 2019. Kela. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki>> Viitattu 31.8.2020.

Helsingin seudun liikenne n.d. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.hsl.fi/>> Viitattu 15.6.2020.

Helsingin seurakunnat n.d. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.helsinginseurakunnat.fi/>> Viitattu 16.6.2020.

Ikäihmisten palveluopas 2019. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.hel.fi/seniorit/fi/apua/neuvonta-ja-asiointi/palveluoppaat/>> Viitattu 20.6.2020.

Latokartanon liikuntahalli / Kuntosali n.d. Helsingin kaupunki. Saatavilla osoitteessa:
<<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/ota-yhteytta/hae-yhteystietoja/toimipistekuvaus?id=39923>> Viitattu 8.9.2020

Latokartanon liikuntapuisto / Ulkokuntoiluvälineet n.d. Helsingin kaupunki. Saatavilla osoitteessa:
<<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/ota-yhteytta/hae-yhteystietoja/toimipistekuvaus?id=40374>> Viitattu 8.9.2020.

Malmin nova n.d. Saatavilla osoitteessa: <<https://malminnova.fi/>> Viitattu 8.7.2020.

Reittiopas n.d. Saatavilla osoitteessa: <<https://reittiopas.hsl.fi/>> Viitattu 27.6.2020.

Yliopiston apteekki – Helsinki Viikki n.d. Saatavilla osoitteessa:
<<https://www.yliopistonapteekki.fi/yhteystiedot/helsinki-viikki/>> Viitattu 1.7.2020.

Kuvat

Lumo n.d. Vuokra-asunnot. Agronominkatu 7, Viikki, Helsinki. Saatavilla osoitteessa:
<<https://lumo.fi/vuokraasunnot/?SapId=10966>> Viitattu 15.6.2020.

Pakarinen, Tarja 2020.

Reittiopas n.d. Saatavilla osoitteessa: <<https://reittiopas.hsl.fi/>> Viitattu 27.6.2020.