



Serviceguide för äldre

Vanda och Kervo välfärdsområdes
serviceguide för äldre personer



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

Utgivare:

Vanda och Kervo välfärdsområde,
06/2024 Sektorn för äldre-service

Bilder: VAKEs materialbank, MostPhotos, Vanda stad/Sakari Manninen (s. 8), artificiell intelligens Midjourney (s. 43)

Vanda och Kervo välfärdsområdes serviceguide för äldre personer är producerad i samarbete med Vanda och Kervo välfärdsområde (VAKE) - Goda tjänster-projekt som finansieras av EU.



**Finansieras av
Europeiska unionen**
NextGenerationEU

Innehåll

1. Rådgivning och servicehänvisning 6

Seniorrådgivning.....	6
Kervos servicepunkt	7
Vandainfo	8
Orosanmälan	9
Städernas kontaktuppgifter	9
Välfärdsområdets telefonväxel	9

2. Egenvård och upprätthållande av hälsan 10

Elektronisk hälsoundersökning och anvisningar om egenvård	10
Vaccinationer	10
Sluta röka	11
Tjänster inom missbrukar- och mentalvård ..	11

3. Kollektivtrafik och rabatter 14

HRT:s pensionärsrabatter	14
Närbussar	15
VR:s rabatter	16

4. Stöd för hemmaboende 16

Bedömning av servicebehovet	16
Hemvård	17
Stödtjänster för att bo hemma.....	17
Tjänster som stöder rörlighet	17
Följeslagarenstödpersoners verksamhet	17
Transportservice	17
Rehabiliterande dagverksamhet	18
Närståendevård	19
Kortvarig vård-, rehabiliterings- och utvärderingsverksamhet	19
Kohti kotia-verksamhet	20
Familjevård.....	20
Bostadens ändringsarbete och renoveringsbidrag	20
Tillfälligt boende	21
Skadedjur	21
Integrationsstödjande socialtjänster	21

5. När du inte längre klarar dig hemma 22

Privata senior- och servicehus	22
Gemenskapsboende	22
Serviceboende dygnet runt	22

6. Jourer och krissituationer 24

Hälsostationens brådskande vård	24
Jouren vid Pejäs sjukhus	24
Tandvårdsjour	24

Psykiatriska jouren	25
Social- och krisjour	26
MIELI Psykisk Hälsa Finland rf:s kristelefon	26
Brottsofferjouren	26
Kyrkans samtalstjänst	26
Våld i nära relationer	26

7. Hälsovård 27

Hälsostationer	27
Elektroniska tjänster i välfärdsområdet	28
Laboratorium och röntgen	29
Hörselundersökning	29
Vårdartiklar	29
Rehabilitering	30
Frontveteranernas rehabilitering	32
Tjänster inom missbrukar- och mentalvård ..	33
Undersökning av minnesrubbnings	33
Sjukhustjänster	34

8. Funktionshinderservice gällande äldre 36

Funktionshinderservice för personer över 65 år	36
Funktionshinderservice för personer under 65 år	36
Synskadade	36
Hörselskadade	36

9. Socialt och ekonomiskt stöd 37

Seniorrådgivning	37
Socialrådgivning	37
Hemtjänst utan mervärdesskatt	38
Hushållsavdrag	38
Utkomststöd	38
Bostadsbidrag	39
Vårdbidrag för pensionstagare	39
Reseersättningar	39
Klientavgifternas avgiftstak	39
Ekonomi- och skuldrådgivning	40
Social kreditgivning	41

10. Påverkan 42

Äldrerådet	42
Äldres kundråd	42
Motioner och respons	42

11. Rättsskydd och juridisk förutseende 43

Social- och patientombud	43
Intressebevakning	43

Intressebevakningsfullmakt	43
Livstestamente	44

12. Digitalt stöd och Maisa 45

Det digitala stödet: stöder skötande av ärenden med dator, telefon eller pekplatta. Maisa	46
---	----

13. Frivilligverksamhet 47

Följeslagaren	48
Finlands Röda Kors	48
Frivilligarbete i församlingar	48
Setlementti Louhela ry	49
Föreningen för Mental Hälsa i Finland	49

14. Vänner och social verksamhet och evenemang 50

Marjatta-Säätio sr rastit	50
Motion och friluftsliv	50
Mer information om städernas motions- tjänster	51
Årskort för specialgrupper till simhallen	51

Seniorkort 65+, årskort för simning och gym	51
Sportkort 70+	51
Simhallar och gym	52
Kamratledd motion	52
Camping och friluftsliv	53
Må bra-mentorskap och motionsråd- givning	53
Hobbyer	53
Bibliotek	53
Regionens bibliotek	54
Helmet-biblioteket och Kirkes-biblioteket	55
Celia-talbokstjänst	55
Bibliotekets hemtjänst	56
Kultur och museer	56
Kulturlots – vän till kulturupplevelser	57
Vuxenutbildningsinstitut	58
Vanda invånarlokal	58
Församlingar	59



Hej!

Du har i din hand Vanda och Kervo välfärdsområdes serviceguide för äldre personer.

Vanda och Kervo välfärdsområde har redan från 2023 organiserat social-, hälsovårds- och räddningsverkets tjänster för invånare i både Kervo och Vanda.

Vi har satt samman i denna guide information om vår välfärdsområdes gemensamma social- och hälsovårdstjänster och servicenummer. Dessutom i denna guide hittar du information om städernas och områdets andra aktörers tjänster som är riktade till äldre personer.

Öppettiderna för verksamhetsställen och tjänster kan du lättast kontrollera genom att ringa eller besöka webbsidan för tjänsten i fråga. Du kan ta kontakt med oss vid behov på Seniorrådgivningens telefonnummer **09 4191 6000**. Vi betjänar dig vardagar klockan 9–15.

Du hittar vår välfärdsområdes äldreservice också på vår webbsida **vakehyva.fi/sv/aldreservice**. Om du inte är van vid att använda internet, men skulle vilja vara, kan du besöka digitala stöd där vi hjälper dig att använda internet. Mer information om digitala stödet hittar du i denna guides kapitel 12.

Att bli gammal för med sig förändringar som kan påverka din funktionsförmåga. Dessutom är att pensionera sig ett nytt levnadsskede, då tidsanvändning och din gemenskap kan gå igenom stora förändringar. Med denna serviceguide vill vi stöda dig för att ta kontroll över detta nya levnadsskede.

Vi önskar att denna serviceguide för äldre personer är nyttig för dig och du hittar all information som du behöver i dessa sidor.

Må bra!

Önskar Seniorrådgivningens team

PS. Vi uppdaterar serviceguiden alltid när det behövs. Denna guides information har justerats i augusti 2023.

1. Rådgivning och servicehänvisning

Seniorrådgivning

Vi här i Vanda och Kervo välfärdsområdets Seniorrådgivning ger dig information och handledning gällande verksamhet och tjänster för äldre personer. Dessutom genomför vi här i Seniorrådgivningen bedömningar av servicebehovet och inleder de tjänster som behövs.

Vi ger dig information om välfärdsområdets och kommunernas servicemenyer såsom hemvård, stöd för närståendevård, socialarbete, uppföljning av minnessjuka, frågor om boende, dagverksamhet, rehabilitering samt service inom frivilligverksamheten. Därtill erbjuder vi allmänna råd till stöd för vardagen.

Genom oss kommer du i kontakt med servicehandledare och socialarbete för äldre personer som stödjer minnessjuka personer och familjer inom närståendevården. Du får också anledning för egenvård och främjandet av välfärd.

Vi hänvisar och berättar också mer om områdets föreningars, organisationers och Vanda och Kervo städers sport-, kultur- och naturtjänster, till exempel klubbar, institut och invånarlokaler.

Välfärdsturné – vägledning och rådgivning ansikte mot ansikte

Välkommen till Seniorrådgivningens välfärdsturné!

I 2024 organiserar vi Seniorrådgivningens välfärdsturné på olika platser i Kervo och Vanda den andra torsdagen varje månad kl. 13–15. Turnén organiseras tillsammans med VAKE – Goda tjänster-projekts Hyvälkä-spets.

Seniorrådgivningens kontaktinformation

Du kan alltid kontakta rådgivningen om du har behov av rådgivning eller vägledning eller du behöver mer information i ärenden som gäller stödåtgärder.

Du kan kontakta Seniorrådgivningen antingen per telefon, e-post eller via Maisa:

- **telefon 09 4191 6000** (vardagar kl. 9–15), samtalet kostar lokalsamtalsavgift eller mobilsamtalsavgift.
- **seniorineuvonta@vakehyva.fi**
- **www.maisa.fi**

På informationsmöten får du information och handledning från Seniorrådgivningens yrkesperson för att stödja ditt välbefinnande. Vi genomför ändå inte personliga bedömningar av servicebehovet eller tidsbokningar på mötena.

På informationsmötena får du:

- allmän information om välfärdsområdets verksamhet och tjänster för äldre
- anledning för egenvård och hälsomätning
- vägledning också till andra aktörers hälso- och välfärdsfrämjande verksamhet.

Det finns också organisationsaktörer med på mötena för att presentera sina tjänster och för att diskutera med besökare.

Mötena är avgiftsfria och öppna för alla. Vi bjuder på kaffe och te. Mer information och möjliga ändringar hittar du på **vakehyva.fi/seniorineuvonta**.

Välfärdsturné 2024

JUNI 13.6.2024 kl. 13–15

Kervo bibliotek

Paasikivenkatu 12, 04200 Kervo

AUGUSTI 8.8.2024 kl. 13–15

Håkansböle hälsostation

Galoppbrinken 4, 01200 Vanda

SEPTEMBER 12.9.2024 kl. 13–15

Dickursby invånarlokal

Näckrosvägen 2 B A, 01300 Vanda

OKTOBER 10.10.2024 kl. 13–15

Köpcentret Kivis: Mosaiks bibliotek

Vandaforsvägen 69, 01700 Vanda

NOVEMBER Vanda välfärdsmässan



Kervos servicepunkt

Kervos servicepunkt är belägen i Sampola servicecenters första våning. Kervos servicepunkt samarbetar med Vanda och Kervo välfärdsområde.

På servicepunkten:

- får du rådgivning gällande Kervo stads och samarbetsparternas tjänster
- kan du hämta och returnera blanketter, ansökningar och dokument
- kan du betala Vanda och Kervo välfärdsområdes avgifter
- får du handledning i hur man använder elektroniska tjänster och du kan använda kunddatorer
- uppdatera rabattgruppen på HRT-kort.

Punkten fungerar också som servicepunkt för Fpa, Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata samt arbets- och näringsstjänster (AN-tjänster).

Kontaktinformation och öppettider

Kultasepänskatu 7
(Sampola servicecenter),
1:a våning, 04250 Kervo

Öppet:

mån-tors kl. 8–17:30 och fre kl. 8–12

tel. 09 2949 2745

e-post: asiointipiste@kerava.fi

kerava.fi/asiointipiste





Vandainfo

Vandainfo erbjuder allmänna råd gällande Vanda stad, dess samarbetsparter och staten samt stöd med hur man söker sig till tjänster. Vandainfo samarbetar med Vanda och Kervo välfärdsområde.

På Vandainfo servicepunkter kan du:

- sköta ärenden hos flera olika myndigheter
- få blanketter och lämna in ansökningar som är färdiga så att de skickas vidare
- använda servicepunkternas datorer för elektroniska tjänster samt få handledning i hur man använder dem
- betala Vanda och Kervo välfärdsområdes räkningar och lämna in post som ska skickas till välfärdsområdet
- uppdatera rabattgruppen på HRT-kort
- skaffa sportkortet för personer över 70 år, gällande i Vanda stads idrottsplatser

Kontaktinformation

Vandainfos personal hjälper kunder varje vardag på kundservicepunkter, per telefon och via chatt på Vanda stads webbsida vantaa.fi/vantaa-info.

tel. 09 839 11 (mån-tis kl. 8–15.30, ons kl. 8–14 och tors-fre kl. 08–15.30)

e-post: vantaa-info@vantaa.fi

Verksamhetsställen och öppettider

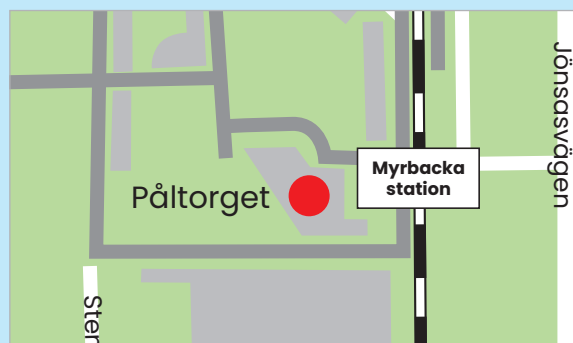
DICKURSBY Banvägen 11 A (Köpcentret Dixi), 2:a våningen, 01300 Vanda

Öppet: mån–ons kl. 8.45–16.30,
tors kl. 12–17 och fre kl. 7.45–15.30



MYRBACKA Påltorget 3 (Myrbackahuset), 01600 Vanda

Öppet: mån–ons kl. 8.45–16.30,
tors kl. 12–17 och fre kl. 7.45–15.30



KORSO Gråsiskvägen 14 (Allaktivitetsscen-tret Lumo), 01450 Vanda

Öppet: mån–ons kl. 8.45–16.30,
tors kl. 12–17 och fre kl. 8–15.30



Städernas kontaktuppgifter



Kervo stad

Postadress: Kervo stad,
Kauppakaari 11, PB 123,
04201 Kervo

Telefonväxel: 09 29 491
(mån-fre kl. 8–15.30)

kirjaamo@kerava.fi

www.kerava.fi/yhteystiedot



Vanda stad

Postadress: Vanda stad,
Registraturen, PB 1100, 01030
Vanda stad

Telefonväxel: 09 839 11 (mån-
tis kl. 8–15.30, ons kl. 8–14 ja
tors-fre kl. 8–15.30)

kirjaamo@vantaa.fi

www.vantaa.fi/yhteystiedot



Välfrädsområdets telefonväxel

Vanda och Kervo välfrädsområdes telefonväxel för
allmän handledning och rådgivning betjänar **mån-
fre kl. 8–17 på numret 09 4191 91.**

Orosanmälan

Är du orolig för din närstående eller för en äldre person som du känner?

Du kan göra en orosanmälan om du är orolig för en äldre persons välbefinnande, hälsa och säkerhet. Det lönar sig att göra orosanmälan så att personen i fråga får hjälp och stöd också då hen själv inte kan eller förstår fråga om hjälp.

Vem som helst kan göra anmälan om man är oroad över en äldre person och deras situation. Du kan också göra anmälan anonymt.

Vi behandlar orosanmälningar gällande äldre personer i Vanda och Kervos Seniorrådgivning. Med hjälp av anmälan tar vi reda på personens hjälpbehov och organiserar nödvändig hjälp och stöd. På grund av tystnadsplikten

kan vi inte ge information om privatpersoner till den person som gjorde orosanmälan.

Gör orosanmälan:

- elektroniskt via **Maisa-klientportalen** genom att välja "Orosanmälan till socialvården"
- genom att ringa Seniorrådgivningen vardagar 9–15 tel. **09 4191 6000**,
- eller per e-post till adressen **seniorineuvonta@vakehyva.fi**

Obs. Ring nödnumret 112 i brådskande situationer när liv och hälsa hotas eller är i fara.

I brådskande ärenden utanför tjänstetid var i kontakt med Vanda och Kervos social- och krisjour tel. 09 4191 5800.



2. Egenvård och upprätthållande av hälsan

Elektronisk hälsoundersökning och anvisningar om egenvård

Information om egenvård hittar du på Vanda och Kervo välfärdsområdes webbsida vake-hyva.fi/voi-hyvin-elakkeella med sökord "omahoito".

Omaolo-tjänsten:

- Vet du hur dina levnadsvanor har inverkan på den förväntade livslängden? Du kan göra en elektronisk hälsoundersökning och delta i träningar i Omaolo-tjänsten på adressen **omaolo.fi**.

Hälsobyn:

- Hälsobyns instruktioner gällande egenvård för äldre personer hittar du på adressen **terveyskyla.fi/ikatalo/sv**.

Vaccinationer

Vaccinationer skyddar dig mot infektionssjukdomar, det vill säga smittsamma sjukdomar. Vaccineringen är ett gott och billigt sätt att förebygga smittsamma sjukdomar och förhindra spridning.

Du får de vaccinationer som hör till det nationella vaccinationsprogrammet avgiftsfritt från din egen hälsostation. Du kan boka tid för vaccination genom att kontakta din hälsostation. Hälsostationernas kontaktuppgifter hittar du i denna guides kapitel 7.

Telefonrådgivning gällande särskilda vaccinationer för resenärer betjänar er på numret 09 4191 1310 (mån, ons och fre kl. 9–11).

Influensa- och säsongsvaccinationer

Vanda och Kervo välfärdsområde följer Institutet för hälsa och välfärd (THL) nationella rekommendationer och riktlinjer för influensa- och säsongsvaccinationer.

Influensavaccinationer rekommenderas för alla 65 år fyllda och äldre personer. Personer över 65 år får influensavaccinet gratis.

Aktuella rekommendationer för coronavaccinationer hittar du från din egen hälsostation.

Tidsbokning och vaccinationsställen

Du kan boka tid för influensa- och coronavaccinering per telefon på nummer **09 4191 1300**

vardagar kl. 8–15. Du kan också boka tid för influensavaccinering via Maisa.

Influensavaccineringar ges på vaccinationsställen och i samband med hälsostationernas mottagningar.

Pneumokockvaccineringar

Personer över 50 år eller personer med grundsjukdomar hör till riskgrupperna som har förhöjd risk att insjukna i allvarlig pneumokockinfektion. Pneumokockvaccinationen bekostas själv.

Pneumokockvaccineringen behövs recept som du kan begära av läkare elektroniskt via Maisa (www.maisa.fi) eller per telefon från hälsostationen på samtidigt när du bokar tid till influensavaccineringen.

Om läkaren på basis av bedömningen ordinerar pneumokockvaccinet för dig, köp det från apoteket och ta med när du kommer till mottagningen.

Sluta röka

Vanda och Kervo välfärdsområde erbjuder tobaks- och nikotinavvänjning i form av grupper och individuella handledningar i Vanda. Avvänjningen ska skräddarsys för varje kunds individuella behov. Servicen är avgiftsfri och kräver inte remiss.

Att sluta röka är också nyttigt för äldre. Du kan vid behov kontakta antingen din egen hälsostation eller välfärdsområdets missbrukarvård på nummer **09 4191 1100**.

Stödmaterial för tobakavvänjning

- På Hälsobyns webbsida **terveyskyla.fi** hitta du egenvårdsprogram för tobaksavvänjning. Programmet kräver registrering.
- På lungsjukdomarnas expertorganisation Filha rys webbsida **filha.fi** hittar du mycket material som stöder rökavvänjningen. Organisationen erbjuder också stöd på nätet.

- På Andningsförbundets webbsida **stumpi.fi** hittar du kamratstöd och avgiftsfri rådgivningstelefon.

Tjänster inom missbrukar- och mentalvård

I ärenden som gäller mentalvård och din egen eller en närståendes användning av berusningsmedel kan du kontakta Vanda och Kervo välfärdsområdes centraliserade telefontjänst för missbrukar- och mentalvårdstjänsterna på nummer **09 4191 1100** (mån–fre klo 9–13).

Per telefon kartlägger vi din situation, inleder din vård och hänvisar dig till de rätta tjänsterna. Du får tjänster utan tidsbokning genom telefontjänsterna.

Det finns också mycket självhjälp och kamratverksamhet i Vanda och Kervo område som du kan söka till direkt enligt dina egna intressen. Grupperna organiseras av bland annat Vantaan A-kilta, AA- och AI-Anon-grupper.

Service utan tidsbokning

Du kan också söka direkt till missbrukar- och mentalvårdstjänsternas mottagningar som är utan tidsbokning. Du kan söka till mottagningen om du eller din närstående behöver hjälp med psykiska problem, livskris eller beroende.

Du kan söka till tjänsterna utan tidsbokning antingen genom att ringa eller ta dig till missbrukar- och mentalvårdstjänsternas mottagningar som är utan tidsbokning eller till hälsostationernas dagpolikliniker. Tjänsterna är riktade till välfärdsområdets myndiga invånare.

Rusmedelspolikliniker

Välfärdsområdets rusmedelspolikliniker erbjuder råd och stöd för att sluta och kontrollera användningen av berusningsmedel. Tjänsterna är riktade till myndiga personer

oberoende av bostadsort och rusmedel som används. Också närstående av personer med missbruksproblem kan boka tid för sig själva.

Du kan komma till rusmedelspolikliniken genom jöuren, genom att boka tid per telefon eller genom att delta i öppna diskussionsgrupper. Servicen är avgiftsfri.

Du kan uträtta ärenden i mottagningar utan tidsbokning genom att komma till verksamhetsställen. Du behöver ingen remiss. Om du vill kan du också komma på plats med närstående eller ledsagare.

Kom till mottagningar utan tidsbokning om:

- du behöver avvänjningsvård eller du har en annan brådskande situation gällande missbruk.
- du ska söka till rusmedelsvård. observera att i icke-brådskande situationer kan du kontakta oss genom telefontjänsterna.
- du ska söka till substitutionsbehandling av opioider.

Utöver de ovannämnda situationerna kan du också söka till Kervo serviceställe för psykisk hälsa och missbruk (MIEPÄ) i frågor som rör mental hälsa.

Vid polikliniker görs bedömning och organisation av substitutionsbehandling av opioider. Utöver läkemedelsbehandling ingår psykosocial vård och stöd i livshantering i vården.

Obs. Utanför poliklinikernas öppettider ska du söka till din egen hälsostation. I akuta situationer på kvällar, veckoslut och helgdagar sök till Pejas samjour. Om dina symptom är allvarliga (t.ex. självska debeteende, psykos, förvirring) kontakta din egen hälsostation, Pejas samjour eller ring 112.

Mårtensdal rusmedelspoliklinik

- **mån och tors kl. 8.30–10.30**
- LBredängsvägen 3, 5:e vån.
- **tel. 09 4191 1102**

Dickursby rusmedelspoliklinik

- **tis, ons och fre kl. 8.30–10.30**
- Konvaljvägen 20 C, 2:a vån.
- **tel. 09 4191 1101**

Servicepunkten Miepä i Kervo

- **mån–tors kl. 8–14 och fre kl. 8–13**
- Metsolantie 2, C-trappan (anmäl dig vid en anmälningsautomat)
- **tel. 09 4191 1100**

Myrbacka rusmedelspoliklinik

- Eldstadsgränden 7 B, 2:a vån., 01600 Vanda
- **tel. 0400 412 699**

Kamratstöd för missbruk från erfarenhetsexpert

En utbildad erfarenhetsexpert har återhämtat sig från sin egen psykiska ohälsa och missbruksproblem och hjälper nu andra människor.

Erfarenhetsexperten ger dig kamratstöd och erfarenhetsbaserad kunskap för återhämtning samt nyttig information om missbrukar- och mentalvårdstjänster. När det behövs så sköter erfarenhetsexpert ärenden i vardagen med dig.

Med erfarenhetsexpert kan du diskutera konfidentiellt och fråga om råd om din egen eller din närståendes missbruk eller psykisk ohälsa oroar dig.

Du kan boka tid för erfarenhetsexperts mottagning genom att ringa Vanda och Kervo välfärdsområdes telefonservice i mentalvårds- och missbrukartjänster **tel. 09 4191 1100.**

Missbrukarvård i hemmet

Du kan söka till missbrukarvård i hemmet genom egen kontakt eller med remiss av en yrkesperson. Remissen kan du få till exempel från din egen hälsostation, A-kliniken, Seniorrådgivningens kundhandledning, hemvård, anstalt, socialarbete eller sjukhustjänst.

Missbrukarvård i hemmet tjänar dig på numret **040 579 8151** mån-tors kl. 8.00–15.00 och på fredagar kl. 8.00–14.00.



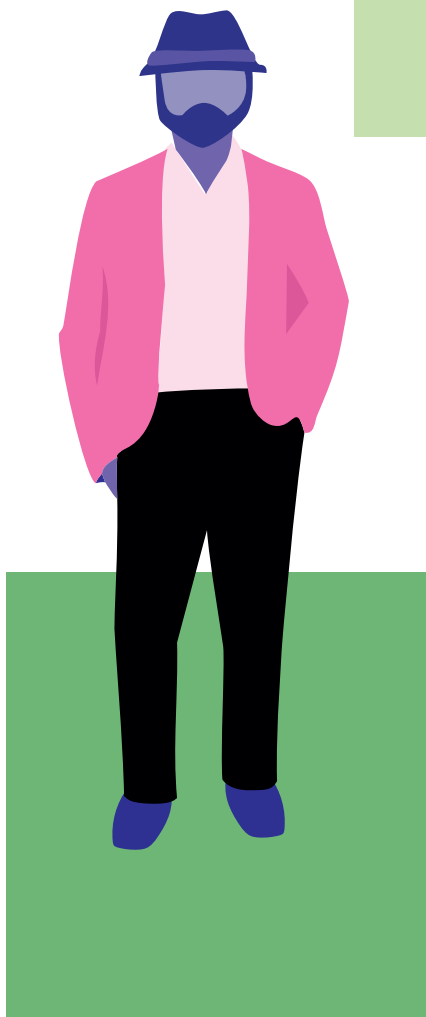
Riskkonsumtion av alkohol

När man blir äldre minskar kroppens vätskehalt och avtar ämnesomsättningen, varvid alkoholens effekter i kroppen är starkare än med yngre människor.

Många mediciner ökar alkoholens effekter och kan som samverkan orsaka ett allvarligt förgiftningstillstånd. Särskilt så kallade triangeläkemedel som direkt påverkar hjärnverksamheten ska inte alls användas tillsammans med alkohol.

Råd och mer information får du från din egen hälsostation samt utanför tjänstetid per jourhjälpens telefon på nummer 116 117.

För personer som fyllt 65 år är riskgränsen högst 2 portioner per gång eller högst 7 portioner per vecka. En portion alkohol betyder till exempel 1 flaska mellanöl eller cider, 1 glas svagt vin eller 1 restaurangportion av starksprit (4 cl).



3. Kollektivtrafik och rabatter

HRT:s pensionärsrabatter

Helsingforsregionens trafik (HRT) erbjuder rabatter till exempel för pensionärer. Rabattträffen kan uppdateras på HRT:s serviceställen som i Vanda och Kervo regionen är **Vandainfo-serviceställen** och **Kervos servicepunkt** (Sampola servicecenter).

Kom ihåg att ta med ditt HRT-kort till servicepunkten. Mer information och instruktioner om rabatterna får du på servicepunkter.

Om du får folk- eller garantipension eller rehabiliteringsstöd från Fpa kan du köpa period-, värde- och tilläggsbiljetter med 50 procents rabatt om du köper med ditt personliga HRT-kort.

Ta med dig till servicepunkten:

- identitetsbevis
- HRT-kort
- Fpas kort för folkpensionstagare eller ett intyg från Fpa om folkpension, garantipension eller rehabiliteringsstöd. Intyget får inte vara äldre än 3 månader. Fpas pensionsbeslut räcker inte för att få rabatt.

Personer som fyllt 70 år

Personer som har fyllt 70 år kan köpa periodbiljetter med 40 procents rabatt. Du får rabatt på periodbiljetter som köps med ett personligt HRT-kort eller i HSL-appen. För att uppdatera kundgruppen på HRT-kortet ska du besöka servicestället eller du kan själv aktivera din rätt i HSL-appen. Ta alltid ditt HRT-kort med på servicestället.

Om du är funktionshindrad

Om du har en permanent skada som hämmar rörelseförmågan eller du lider av en långvarig sjukdom, kan du under vissa förutsättningar köpa biljetter med 50 procents rabatt. Du får

rabatt på period-, värde- och tilläggsbiljetter som du betalar med ditt personliga HRT-kort. Rätten till rabatt kan du uppdatera på servicestället.

Utöver ditt HRT-kort ska du ha identitetsbevis och HRT:s ifyllda rabattbiljettansökan med dig. HRT:s rabattbiljettansökan kan fyllas i av en hälsocentral-, special- eller privatläkare.

För att kunna få rabatt måste du vara fast bosatt i HRT-området.

Permanent skador eller långvariga sjukdomar som berättigar till rabatten:

- skador i benen, rygg eller ryggmärg som är minst svåra (skadeklass 11 eller högre)
- sjukdomar i cirkulations- och andningsorgan som hämmar rörelseförmågan, minst svåra (skadeklass 11 eller högre)
- hjärnskada eller intellektuell funktionsnedsättning, minst svår (skadeklass 11 eller högre)
- annat funktionshinder, minst svårt (skadeklass 11 eller högre)

Gratis HRT-kort

Du kan få gratis HRT-kort om du är blind eller synskadad och din synskadas invaliditetsgrad är minst 50 % (skadeklasser 10–18) samt krigsveteraner.

Om du använder rullstol, kan du åka kollektivt i HRT-trafiken utan biljett eller HRT-kort. Ledsagaren behöver inte ha en giltig biljett när denne reser tillsammans med dig om du har stamkortet Rätt till ledsagare.

Ärenden gällande rabattbiljetter kan skötas i alla HRT-servicepunkter.



Rätt till ledsagare-stamkortet

Om du har permanent sjukdom eller skada p.g.a. vilken du inte kan röra dig ensam i kollektivtrafiken, kan du beviljas rätten till ledsagare. Du får stamkortet Rätt till ledsagare vid ett serviceställe om du är fast bosatt i HRT-området.

Ledsagaren behöver inte ha en giltig biljett när denne reser tillsammans med dig om du har stamkortet Rätt till ledsagare. Däremot ska du ha en giltig biljett. Om du reser med rullstol, behöver du inte en biljett i HRT:s kollektivtrafik.

När ni stiger på bussen, ska du visa ditt stamkort för föraren. Kommer det kontrollanter när du reser i de övriga trafikmedlen behöver du ha stamkortet med dig och visa upp det.

Ta med dig till servicepunkten:

- identitetsbevis
- ett passfoto som bifogas till stamkortet
- en stamkortsansökan undertecknad av läkaren.

För invånare i Vanda och Kervo kan ansökan fyllas i av en hälsocentrals-, special- eller privatläkare. Om du har en synskada vars invaliditetsgrad är minst 50 % får du stam-

kortet vid ett serviceställe utan en separat ansökan.

Närbussar

Närbussarna är planerade i synnerhet med tanke på seniorer och rörelsehindrade i Vanda regionen. Vid planeringen av närbusslinjer har specialgruppernas behov beaktats, men närbussarna är öppna för alla resenärer.

Bilar som har lågt golv används som minibusar. Tidtabellen är lugn och föraren hjälper dig vid behov i och ur fordonet, samt hjälper till med bagage.

Närbussarna har markerade hållplatser men passagerare kan stiga på och av vid behov också på andra platser än hållplatser, förutsatt att det är i enlighet med trafikreglerna. Det kan finnas platser som anges i tidtabellen där linjerna stannar endast vid behov. Då ska du ringa telefonnummer som anges i linjens tidtabell.

Närbussarna är i trafik på vardagar och vissa rutter körs vanligen endast på vissa veckodagar som anges i tidtabellen. Du kan resa med din vanliga biljett inom biljettens giltighetszon.

Mer detaljerade tidtabeller hittar du på HRT:s webbsidor i Reittiopas hsl.fi/sv.

Vanda regions närbussar

- 313 (Gruvsta – Myrbacka – Tavastby)
- 413 (Mårtensdal – Myrbacka)
- 618 (Dickursby – Simonsböle – Lejle – Pejas)
- 713 (Kungsbacka – Håkansböle – Fagersta)
- 723 (Lövkulla – Räckhals – Havu-
koski – Björkby – Pejas)

VR:s rabatter

- Personer som fyllt 65 år får 20% pensio-
närsläbatt på VR:s fjärrtrafiks seriebiljetter.
- Personer som fyllt 65 år får 50% pensio-
närsläbatt på VR:s närtrafiks seriebiljetter.
- På kupéer på natttåget bevil-
jas inga rabatter.

Du måste vid biljettkontrollen på tåget visa upp ett identitetsbevis som beviljats av polisen (identitetskort, pass, körkort eller FPA-kort med foto).

4. Stöd för hemmaboende

Vanda och Kervo välfärdsområde erbjuder stöd för äldre för att bo hemma. För att få stöd för hemmaboende måste du först få bedömning av servicebehov och servicebeslut.

Servicebehovet bedöms i Seniorrådgivningen innan servicebeslutet.

Bedömning av servicebehovet

Bedömning av servicebehovet betyder utredningen av en äldre persons livssituation samt bedömningen av stöd och behovet av tjänster. Du kan boka tid för bedömningen av servicebehovet i Vanda och Kervo välfärdsområdes Seniorrådgivning.

Bedömningen av servicebehovet utarbetats vanligtvis i klientens hem. Servicehandlaren gör ett bokat hembesök och vid behov kommer också en yrkesperson inom social- och hälsovård med.

Vi önskar att det också finns klientens närstående på plats för hembesöket så att de kan komplettera informationen gällande klientens livssituation och behov.

Vid hembesök kartlägger vi klientens :

- resurser
- hälsotillstånd
- funktionsförmåga
- sociala situation
- tjänster som används
- behov av hemvård och olika stödtjänster
- behov av närståendevård, socialarbete, serviceboende, omsorgstjänster samt behov av tjänster som erbjuds av andra aktörer än kommunen
- behov av tjänster som stöder rörlighet, hjälpmedel, ergo- och fysioterapi samt behov av rehabiliterande dagverksamhet

På basis av bedömningen av servicebehovet planerar vi tillsammans med klienten en omfattande service- och vårdplan som stöder klientens möjligheter att bo och klara sig hemma. I Seniorrådgivningens tjänster ingår också stöd och rådgivning för familjer med en minnessjuk person.



Seniorrådgivning i Vanda och Kervo välfrädsområde:

- tel. **09 4191 6000** mån-fre kl. 9-15
- e-post: **seniorineuvonta@vakehyva.fi**

Hemvård

Vanda och Kervo välfrädsområdes Seniorrådgivning bedömer klientens behov av hemvårdstjänster.

Vi gör en individuell vård- och serviceplan där tjänsterna definieras för varje klient. Möjliga privata tjänster, frivilligverksamhet och närståendes möjligheter att delta beaktas i planen.

Hemvårdens tjänster:

- att stöda, handleda och ge råd i hur man klarar sig hemma
- att stöda självständighet och funktionsförmåga
- att ta hand om näringen
- att sköta sin hygien
- läkemedelsbehandling enligt den behandlande läkarens föreskrift
- sjukvårdsåtgärder och uppföljning
- att ta laboratorieprov, om klienten av hälsoskäl inte själv kan gå till ett laboratorium

Hemvård är en avgiftsbelagd tjänst.

Stödtjänster för att bo hemma

Vanda och Kervo välfrädsområde kan också organisera olika stödtjänster för klienten för att kunna bo hemma, som till exempel måltids- och säkerhetsservice. Stödtjänsterna är avgiftsbelagda och kan beviljas om bedömningsgrunder uppfylls.

Tjänster som stöder rörlighet

Enligt huvudprincipen ska rörlighet som lämpar sig för alla ordnas med hjälp av en tillgängliganpassad och fungerande allmän kollektivtrafik. Om du har svårigheter att röra dig kan du kontakta oss på följande sätt:

Service som stöder rörligheten för under 65 år gamla personer med funktionsnedsättning

Vanda och Kervo välfrädsområdes Råd för personer med funktionsnedsättning:

- tel. **09 4191 7020** (mån-fre kl. 9-15)
- e-post: **vammaisneuvonta@vakehyva.fi**

Service som stöder rörligheten för personer som fyllt 65 år

Seniorrådgivningen i Vanda och Kervo välfrädsområde:

- tel. **09 4191 6000** (mån-fre kl. 9-15)
- e-post: **seniorineuvonta@vakehyva.fi**

Följeslagaren- stödpersonsverksamhet

Följeslagaren kan hjälpa dig att öva självständigt använda kollektivtrafik och resekort och kan förstärka din förmåga att röra dig självständigt utom hemmet, t.ex. i rehabiliteringssituationer.

Du kan beviljas en frivillig Följeslagaren-stödperson för rörlighet utom hemmet utgående från en bedömning av servicebehov.

Ta kontakt:

- Klienter under 65 år: Rådgivning för personer med funktionsnedsättning tel. **09 4191 7020** (mån-fre kl. 9-15)
- Klienter över 65 år: Seniorrådgivningen tel. **09 4191 6000** (mån-fre kl. 9-15)
- Personer redan med i verksamheten: tel. **040 7005 685** eller e-post: **vapaaehtoiset.avopalvelut@vakehyva.fi**

Transportservice

När lättare mobilitetslösningar inte ger tillräcklig stöd, kan du få taxitransport utgående på en bedömning av servicebehov.

Då har du långsiktiga och särskilda svårigheter att röra dig samt stora eller opro-

portionerligt stora svårigheter att använda kollektivtrafikmedel trots stödservice (t.ex. Följeslagaren-stödpersonsverksamhet).

Transportservice i enlighet med socialvårdslagen ordnas för personer som behöver service som stöder rörligheten för att kunna uträtta ärenden eller på grund av något annat behov som hör till det dagliga livet. Klienten ska i regel vara över 65 år och ha långvariga svårigheter att röra sig och stora svårigheter att använda kollektivtrafikmedel. Utöver funktionsförmågan påverkas beviljandet av transportservice av klientens övergripande livssituation.

I lagen om funktionshindersservice är antalet resor som ingår i transportservicen 18 enkelresor per månad. I socialvårdslagen är antalet resor som ingår i transportservicen 2–8 enkelresor per månad enligt personens individuella behov.

Rehabiliterande dagverksamhet

Den rehabiliterande dagverksamheten är avsedd för minnessjuka personer som bor hemma, personer som vårdas av närstående och äldre personer som behöver stöd för att delta i verksamhet utom hemmet. Rehabiliterande dagverksamhet stöder också närståendevårdare och de som är i likadana situation.

Klienten deltar i dagverksamheten i regel på den överenskomna dagen en gång i veckan under 6 månader eller efter individuellt behov. Servicen omfattar verksamhet som stöder fysisk och social funktionsförmåga, som gruppverksamhet av olika slag, gymträning, motion utomhus och verksamhet som stöder finmotorik.

Vi bedömer servicebehovet av rehabiliterande dagverksamhet i Seniorrådgivningen.

Heltids- eller deltidsverksamhet

Rehabiliterande dagverksamhet ordnas antingen på heltids- eller deltidsbasis.

Heltidsverksamhet:

- Dagverksamheten varar i 6 timmar kl. 9–15.
- Dagverksamheten omfattar gemensam transport, frukost, lunch, eftermiddagskaffe, utomhusvistelse och motion samt olika aktiviteter i verksamhetspass.
- Dagverksamhetens kundavgift bestäms i enlighet med de social- och hälsovårdsavgifter som fastställts av Vanda och Kervo välfärdsområde.

Deltidsverksamhet:

- Dagverksamheten varar i 2,5 timmar och tidpunkten är på förmiddagen eller eftermiddagen.
- Deltidsverksamheten omfattar inte gemensam transport.
- Deltidsverksamheten är avgiftsfri (kundavgiften för Punttia ja pulaa-gruppen är 5 euro per gång).



Verksamhetscentraler

Håkansböle dagcentral

- Galoppbrinken 4, 01200 Vanda
- tel. **050 303 1126**

Kervo dagcentral

- Metsolantie 4, 04200 Kervo
- tel. **040 612 0240**

Myrbacka dagcentral

- Krukgränden 5, 01600 Vanda
- tel. **0400 773 241**

Simonsböle dagcentral

- Simonsvägen 5, 01300 Vanda
- tel. **050 312 1828**

Närståendevård

Med närståendevård avses anordnande av vård och omsorg för en äldre person, person med funktionsnedsättning eller sjuk person i hemförhållanden med hjälp av en anhörig eller annan närstående person.

Bedömningen av servicebehovet utreds alltid innan stöd beviljas. På hembesöket bedömas vårdbehovet samt behovet och mängden av andra nödvändiga tjänster. I bedömningen beaktas:

- hur bindande vården är
- hur den vårdbehövande klarar sig i sina dagliga funktioner t.ex. att röra sig, klä på sig, tvätta sig och att ta hand om medicinering samt nattlig vård.
- den sökandes sociala funktionsförmåga
- boendemiljös funktionalitet
- och rehabiliteringsmöjligheter

Information om Huvudstadsregionens närståendevårdare rf hittar du på adressen polli.fi/other-languages/ruotsi och om Keski-Uuden-

maan Omaishoitajat rf på adressen keskiuudenmaanomaishoitajat.fi

Stöd för närståendevård

Stöd för närståendevård består av vårdarvode som betalas till närståendevårdaren, social- och hälsovårdsservice som ges åt klienten, tjänster som stöder ledighet och vårduppdraget.

Stödet och närståendevårdarens skyldigheter fastställs i avtalet för närståendevården. Vårdarvode är en skattepliktig inkomst för närståendevårdare och för en del är det också inkomst som berättigar till pensionsskyddet.

Om du tänker på stöd för närståendevård, kontakta Seniorrådgivningen: **tel. 09 4191 0600** (mån–fre kl. 9–15) eller per e-post seniorineuvonta@vakehyva.fi.

Kortvarig vård-, rehabiliterings- och utvärderingsverksamhet

Kortvarig vård betyder ett planmässigt stöd som stöder möjligheten att bo hemma och kan organiseras antingen som enskild vårdperiod efter att ha blivit hemmastadd från sjukhuset eller som regelbundna skiftesvårdperioder (t.ex. en vecka i månaden).

Utgångspunkten för kortvarig rehabiliteringsvård är klientens livshistoria, familjens nuläge samt klientens och dennes närståendes återstående funktionsförmåga och resurser.

Kortvarig rehabiliteringsvård genomförs i ett specialiserade vårdhem eller enhet som i Vanda och Kervo välfärdsområdet är till exempel Vårdhemmet Simonby, Myrbacka äldrecentrums rehabiliterings- och utvärderingsenhet, Helmi rehabiliterings- och utvärderingsenhet och Miina rehabiliterings- och utvärderingsenhet.

Den äldre klientens behov av kortvarig rehabilitering bedöms i Seniorrådgivningen utgående från bedömningen av servicebehovet.

Kohti kotia-verksamhet

Kohti kotia-verksamhet betyder bedömnings- och rehabiliteringsperiod som genomförs i enheten för gemenskapsboende. Verksamhetens klienter kan inte av individuella skäl till exempel göra sig hemmastadda direkt efter ett besök i sjukhus eller fortsätta leva i sina egna hem.

Klient som kommer till verksamheten kan vara hemmastadd efter ett besök i sjukhus, hemvårds klient som bedöms eller klient i gerontologiskt socialarbete eller i serviceboende dygnet runt.

Under perioden i Kohti kotia-verksamheten bedömer vi klientens resurser och funktionsförmåga samt utarbetar en plan för fortsatt boende tillsammans med klienten och dennes närstående. Periodens längd är alltid individuell.

Kohti kotia-verksamheten genomförs i Vanda och Kervo välfärdsområde i Hästbrinken, Björkby och Hasselbackens enheter för gemenskapsboende.

Familjevård

Familjevård är vård av eller annan omsorg om en person under en del av dygnet eller dygnet runt i familjevårdarens privathem eller i den vårdbehövande klientens hem. Familjevård kan beviljas antingen som en långvarig tjänst eller som en kortvarig tjänst.

Familjevård är ett hemliknande alternativ även för att ge närståendevårdaren lediga dagar. Tillsammans med klientens behandling av serviceplan bedöms klientens behov av familjevård.

Mer information om familjevårdsservicen får du från Seniorrådgivningen tel. 09 4191 6000 (mån–fre kl. 9–15) eller per e-post seniorineuvonta@vakehyva.fi.

Bostadens ändringsarbete och renoveringsbidrag

Mindre ändringsarbete

Äldre som bor hemma eller klienter som skrivs ut från sjukhus kan få mindre ändringsarbeten som reparationstjänst, såsom installation av stödhandtag eller borttagning av trösklar.

Servicen är i första hand avsedd för personer som skrivs ut från sjukhus eller liknande enhet. Ändringsarbetenas självriskandel betalas av klienten. Behov av ändringsarbeten kan konstateras i samband med bedömningen av servicebehovet.

Mer information får du från Seniorrådgivningen **tel. 09 4191 6000** (mån–fre kl. 9–15) eller per e-post seniorineuvonta@vakehyva.fi.

Reparationsrådgivning

Centralförbundet för De Gamlas Vål (VKTL) erbjuder reparationsrådgivning, som bistår i att kartlägga och planera nödvändiga ändringsarbeten samt ansöka om bidrag för



reparationer. Vid behov kan reparationsrådgivarna också hjälpa till med att hitta en entreprenör som kan utföra ändringsarbetena. Reparationsrådgivningen är avgiftsfri, men kunden betalar själv kostnaderna för reparationer.

Servicenummer för Centraförbundet för De Gamlas Väls reparationsrådgivning är **09 350 860 13** (öppet vardagar kl. 9–15).

Tillfälligt boende

Det lönar sig att börja leta efter tillfälligt boende i tid innan man behöver en tillfällig bostad.

Om man hyr ut en bostad måste invånaren själv organisera tillfälligt boende, om hyresgivaren inte är skyldig att erbjuda en tillfällig bostad. Invånarna i ägarbostad kan fråga husbolaget om dem har ett alternativ tillgängligt för boende.

Vid behov kan du fråga Seniorrådgivningen i Vanda och Kervo välfärdsområde om en lista med företag som erbjuder tillfälligt boende för att stödja din bostadssökning: **tel. 09 4191 6000** (mån–fre kl. 9–15) och e-post **seniorineuvonta@vakehyva.fi**.

Skadedjur

Skadedjur i hem är garderobsskadeinsekter, skafferiskadegörare, ohyra och andra insekter som gör skada samt råttor och möss. På sommaren kan naturens insekter hamna inomhus och det kan vara besvärligt men vanligtvis helt harmlöst.

Skadedjurrådgivning i Vanda:

- **tel. 09 8392 3126** (mån–fre kl. 9–15)
- **ymparistokeskus@vantaa.fi**

Kervo stadstekniks kundtjänst:

- **tel. 09 29 491** (ma–pe klo 8–15.30)

Mellersta Nylands miljöcentral:

- **tel. 09 871 81** (mån–tors kl. 9–15)
- **yaktoimisto@tuusula.fi**

Integrationsstödjande socialtjänster

Är du över 65 år och precis fått uppehållstillstånd och flyttat till Vanda och Kervo välfärdsområde?

Integrationsstödjande socialtjänster främjar flyktingarnas integration i välfärdsområdet. Enheten hjälper också offer för människohandel och erbjuder nödvändiga socialtjänster för personer utan uppehållstillstånd.

I integrationsstödjande socialtjänster gör vi en inledande kartläggning för att främja integrationen. I den inledande kartläggningen reder vi upp din bakgrund och dina önskemål samt funderar på vilka tjänster skulle du ha nytta av. I den inledande kartläggningen får du också information om tjänster som Vanda och Kervo städer erbjuder, ansökan om förmåner, språkurser och olika hobbygrupper.

Ta kontakt:

- **tel. 09 4191 7030**
- **maahanmuuttajapalvelut@vakehyva.fi**
- Du kan också kontakta oss via Maisa eller lämna in en begäran om återupprättning genom att besöka oss:

Kervo:

- Sampola servicecenter
- Kultasepäntäkatu 7, 3. vån, 04250 Ytterkervo (Kervo)
- mån–fre kl. 10–12

Vanda:

- Fernissagatan 6, 2:a vån, 01300 Vanda
- mån–fre kl. 10–12

5. När du inte längre klarar dig hemma

Privata senior- och servicehus

Boende i seniorhus är ett bra alternativ om det med åldern har blivit svårare att röra dig och du behöver en hindersfri bostad och boendemiljö.

Seniorhuset kan vara en hyresbostad eller en ägarbostad. Seniorhuset har i regel inte egna omsorgstjänster eller personal. Att söka sig till senior- och servicehus görs privat och klienten ansvarar själv för kostnaderna.

Gemenskapsboende

Gemenskapsboende avses för sådana välfärdsområdets invånare som inte klarar sig i eget hem trots omfattande service som ges i hemmet. Genom gemenskapsboende får du vård och omsorg samt en bostad som passar dig.

Målet är att göra det möjligt för dig att leva tryggt och med hög livskvalitet oberoende av begränsningar i funktionsförmågan.

Om du inte redan omfattas av servicen, får du bedömningen av servicebehovet i Seniorrådgivningen. Om du redan omfattas av servicen, får du bedömningen av servicebehovet från personal som ansvarar för din vård. Till exempel hemvårdens klienter får bedömningen av servicebehovet från hemvårdspersonalen.

- I gemenskapsboende får du hemvårdens tjänster som är planerat tillsammans med dig och dina närstående i enlighet med den personliga service- och vårdplanen.
- Personalen i gemenskapsboendehus finns på plats från morgonskift till kvällsskift. På natten finns det natthemvård på plats.
- Du har säkerhetsservice tillgänglig

samt behövliga stödtjänster såsom måltids- och butikstjänst.

- Vi organiserar upplevelse- och hobbyaktiviteter i gemenskapsboende.
- Du gör hyres- och elavtal och du kan möblera bostaden med dina egna möbler. Hyrans storlek fastställs enligt bostadens storlek.
- Du betalar för hemvård, säkerhetsservice och för de stödtjänster som du behöver.

Gemenskapsboendehus

För tillfället finns det sju gemenskapsboendehus i Vanda och Kervo välfärdsområde.

Kervo

- Marttilan hoivakoti
(Lehmuskatu 1, 04260 Savio, Kervo)

Västra Vanda

- Hasselbackens servicehus (Kastanjegården 1 A, 01710 Vanda)
- Myrbacka äldrecenter (Krukgränden 7, 01600 Vanda)

Mellersta och östra Vanda

- Servicehuset Getpors (Konvaljvägen 25, 01300 Vanda)
- Hästbrinkens servicehus (Hästbrinken 1, 01200 Vanda)

Norra Vanda

- Björkby åldringscentral (Vårdträdsgården 13, 01360 Vanda)
- Tjädervägens servicehus (Tjädervägen 25, 01450 Vanda)

Serviceboende dygnet runt

Serviceboende dygnet runt för äldre erbjuder dig hemlikt boende samt vård och omsorg med rehabiliterande grepp när du inte längre klarar av att bo hemma eller i gemenskapsboende på egen hand.



Serviceboende dygnet runt erbjuder omsorg och vård när ditt hjälpbehov är regelbundet och kontinuerligt men ditt hälsotillstånd inte förutsätter sjukhusvård. Behovet av vård och omsorg är dygnet runt om du behöver 1–2 vårdarens hjälp med dagliga funktioner.

När din livssituation förändras, bedömer vi din individuella situation och behov av tjänster. Vi planerar förändringar i boende och vård alltid tillsammans med dig och dina närstående samt med social- och hälsovårdstjänsternas yrkesperson.

- Servicen har som fokus att främja ditt välbefinnande på ett övergripande sätt. En mångprofessionell personal deltar i processen.
- Din funktionsförmåga stöds genom planeringen av en individuell vård tillsammans med dig, dina anhöriga och en mångprofessionell arbetsgrupp.
- I enlighet med din serviceplan beaktas i planen vid sidan av hjälp i dagliga sysslor också till exempel daglig motion, utomhusvistelse och hobbyaktiviteter.

Äldrecenter för långtidsvård

För tillfället finns det tolv äldrecenter i Vanda och Kervo välfärdsområde som erbjuder långtidsvård.

Vanda

- Vårdhemmet Simonby (Simonsvägen 5 B, 01300 Vanda)
- Ålderdomshemmet Myrans (Krukgränden 5, 01600 Vanda)
- Myrbacka äldrecenter (Krukgränden 7, 01600 Vanda)
- Björkby vårdhemmet 1 och 2 (Vårdträdsgården 13, 01360 Vanda)
- Korso åldringscentral (Tjädervägen 2, 01450 Vanda)
- Verksamhetscentret i Malmängen (Nyängsvägen 3, 01350 Vanda)
- Tavastkulla äldrecenter (Såningmansgränden 12, 01360 Vanda)

Kervo

- Vårdhemmet Lumo (Borgågatan 12, 04260 Kervo)
- Vårdhemmet Vomma (Kisapolku 5, 04200 Kervo)
- Omsorgsavdelningen Helmiina (Skogbrinksvägen 2, 04200 Kervo)
- Vårdhemmet Marttila (Lehmuskatu 1, 04260 Kervo)
- Hopeahovi servicecentral (Skogbrinksvägen 4, 04200 Kervo)

6. Jourer och krissituationer

Nödnumret **112** Jourhjälpen **116 117**

Social- och krisjouren **09 4191 5800**

Giftinformationscentral **0800 147 111**

Hälsostationens brådskande vård

Om du blir akut sjuk, ring din hälsostation mellan kl. 8–16. I icke-brådskande ärenden ta kontakt mellan kl. 8–12. En yrkesutbildad person intervjuar dig per telefon, bedömer vårdbehovet och hur brådskande behovet är.

Situationer som anses brådskande är sådana vars vård inte kan vänta tills nästa dag, till exempel små olycksfall, akuta problem med stöd- och rörelseorganen, infektioner, magsjukdomar eller symtom för exacerbation av långvariga sjukdomar och psykiska problem som utvecklas snabbt.

Vid behov bokar en yrkesutbildad person dig tid till hälsostationens sjukskötare, läkare eller fysioterapeut.

Jouren vid Pejas sjukhus

När din egen hälsostation är stängd ring jourhjälpens nummer 116 117 och i nödsituationer numret 112.

- Pejas samjour (Sjukhusgatan 1, 01400 Vanda) betjänar i första hand över 16-åriga Vanda och Kervo invånare.
- Du ringer väl jourhjälpens avgiftsfria nummer 116 117 innan du kommer till jouren.

- I samtalet hänvisas dig till den rätta vårdplatsen och bedömas hur brådskande vårdbehovet är.
- I livshotande situationer, såsom svår bröstsmärta, plötsliga andningssvårigheter, medvetslöshet, förlamningssymtom eller kramper, ring nödnumret 112.

I brådskande situationer kan du direkt komma till jouren, om du inte kan nå Jourhjälpen inom rimlig tid eller du har en remiss till jouren.

De vanligaste symtom som gör att du alltid måste komma till jouren:

- bröstsmärta
- förlamningssymtom
- psykiska problem som kräver brådskande vård
- kraftig blödning (t.ex. blödiga kräkningar, stort blötande sår)
- stora skador och benbrott
- huvudvärk som startade väldigt akut
- andningssvårigheter
- akut magsmärtor som är kraftiga eller förvärras

Tandvårdsjour

På munhälsovårdens akutmottagning behandlas brådskande och plötsliga smärtor och olycksfall. Brådskande tandvård förutsätter tidsbokning.



Du ska i första hand kontakta akuttandvårdens tidsbokning per telefon, där tandvårdens yrkesperson bedömer vårdbehovet.

Tidsbokning för akuttandvård: **09 4191 2010**
mån–fre kl. 7.30–15.

Brådskande vård ordnas i huvudsak på tandkliniken på Dickursby hälsostation på adressen Konvaljvägen 11, 01300 Vanda.

Allvarliga skador i tand-, mun-, käke- och ansikte

Allvarliga skador i tand, mun samt käke och ansikte behandlas dygnet runt i Mejlans samjour (Haartmansgatan 4, 00290 Helsingfors).

Jouren för munsjukdomar för kvällar, veckoslut och helgdagar som infaller på en vardag

Brådskande akuttvård

Akuttvård för munsjukdomar för Nylands invånare finns på Parksjukhuset i Helsingfors (Stenbäcksgatan 11, C-trappan, 1:a våningen, 00290 Helsingfors):

- mån–fre kl. 16–21
- lör–sön och helgdagar som infaller på vardagar kl. 9–21.

Vården endast med tidsbokning:

- tel. **09 471 71110** (mån–fre kl. 14–21, lör–sön och helgdagar som infaller på vardagar kl. 8–21)

Kundavgifter med kvälls- och veckoslutjouren är 32,10€/besök (avgiftsfri för personer under 18 år).

Nattjour

Nattjouren för munsjukdomar (kl. 21–8) finns på Mejlans samjour i Helsingfors (Haartmansgatan 4, 00290 Helsingfors). **Du ringer väl numret 116 117 innan du kommer till jouren.**

Psykiatriska jouren

I situationer som kräver brådskande vård ska du i första hand komma till hälsostationens jour.

När hälsostationens jour är stängd,

ring jourhjälpens nummer **116 117**.
I nödsituation ring nödnumret **112**.

Om dina symtom är till exempel förvirring, psykos eller självskadebeteende, stanna inte ensam utan sök hjälp.

Social- och krisjour

Social- och krisjouren betjänar dygnet runt på numret **09 4191 5800**.

Social- och krisjouren ger akut krishjälp dygnet runt vid omvälvande livssituationer. Du kan söka hjälp för dig själv, din närstående eller för en vän. Tjänsterna är avgiftsfria.

Exempel på krissituationer:

- våldssituationer eller hot om våld
- akut oro för hur en äldre person klarar sig hemma (t.ex. om närståendevårdaren blir akut sjuk)
- en anhörig dör plötsligt
- olyckor (t.ex. brand)
- oro för ett minderårigt barns situation eller säkerhet

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf:s kristelefon

Stöd och hjälp får du också på MIELI Psykisk Hälsa Finland rf:s kristelefon Kristelefonen betjänar dygnet runt på numret **09 2525 0111**.

Den **svenskspråkiga** kristelefonen betjänar på telefon **09 2525 0112** (mån och ons kl. 16–20 och tis, tor, och fre kl. 9–13) Kristelefonen hjälper också på engelska, arabiska, ukrainska och ryska.

Uppringarens egen telefonoperatör debiterar en avgift för samtalet som motsvarar uppringarens anslutningsavtal. Mer information finns på mieli.fi/sv.

MIELI rf:s krischatt dejourerar på mån-ons kl. 15–19 och på torsdagar kl. 15–21 på adressen **www.mieli.fi/sv**.

Brottsofferjouren

Brottsofferjouren (RIKU) kan hjälpa dig, om du misstänker att du eller din närmaste har blivit offer för ett brott. I våra stöd- och rådgivningstjänster med låg tröskel får du råd och anvisningar.

Brottsofferjouren **116 006** betjänar på svenska mån-fre kl. 12–14 och på finska mån-fre kl. 9–20. Servicen är avgiftsfri.

Juridisk rådgivning **0800 161 177** betjänar måntors kl. 17–19 (endast på finska). Via rådgivningen kan brottsoffer kontrollera sina lagliga rättigheter och få handledning i frågor som rör dessa. Servicen är avgiftsfri.

Kyrkans samtalstjänst

Kyrkans samtalstjänst **0400 221 180** betjänar varje dag kl. 18–24. Samtalsavgiften är vanlig lokal- eller mobilsamtalsavgift.

På svenska: Tfn. 0400 221 190 (varje kväll kl. 20–23). Samtalsavgiften är vanlig lokal- eller mobilsamtalsavgift.

Förutom telefonsamtal kan du kontakta Kyrkans samtalstjänst via chatt och nätmeddelande. Mer information hittar du på **[evl.fi/sv/stod-och-hjalp/kyrkans-samtalstjänst](http://evl.fi/sv/stod-och-hjalp/kyrkans-samtalstjanst)**.

Våld i nära relationer

Våld i nära relationer betyder till exempel situationer där:

- din närmaste beter sig på ett hotfullt sätt mot dig
- din närmaste sårar dig med sina ord eller genom sina handlingar
- du är tvungen att ge dina egna pengar eller egendom till din närmaste ofrivilligt

Suvanto-linjen

Riksomfattande och avgiftsfri hjälptelefon Suvanto-linjen på numret **0800 06776** (mån kl.

12–15 och ons kl. 10–13) hjälper personer som har blivit utsatta för våld i nära relationer.

Nollinjen

Nollinjen är riksomfattande, avgiftsfri hjälp-telefon för alla som blivit utsatta för våld eller hot om våld i nära relationer. På Nollinjen arbetar kompetenta och erfarna yrkesper-

soner. Nollinjen betjänar på finska, svenska och engelska.

Nollinjen betjänar dygnet runt på numret 080 005 005. Tjänsten är avgiftsfri.

Nollinjens chatt-service betjänar vardagar kl. 9–15 på adressen nollalinja.fi/sv/.



7. Hälsovård

Hälsostationer

Vi erbjuder mottagningen på hälsostationer både för brådskande vård och med tidsbokning. På hälsostationerna får du handledning och rådgivning gällande din hälsa. På hälsostationen betjänas du av flera yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården.

Hälsostationernas tidsbokning och hälso-rådgivning betjänar dig vardagar kl. 8–16 på hälsostationernas servicenummer.

Icke-brådskande tjänster

För att sköta icke-brådskande problem och symptom står bland annat läkaren och skötaren, fysioterapeuten samt sakkunniga inom mental- och missbrukstjänster till ditt förfogande.

Till icke-brådskande hälsofrågor hör till exempel uppföljningsbesök för kunder med långvariga sjukdomar, förfrågningar om undersökningsresultat, läkarremiss och förnyande av recept. Du kan utträffa ärenden elektroniskt eller per telefon.

Med icke-brådskande ärenden kan du kontakta oss genom Vanda och Kervo välfärdsområdes webbsidors elektroniska symptombedömning eller per telefon kl. 8–12.

Hastigt insjuknande

Om du blir akut sjuk, ring din hälsostation under tjänstetid kl. 8–16. När din egen hälsostation är stängd ring jourhjälpens nummer **116 117** och i nödsituationer **112**.

Hälsostationer och telefonnummer

- **Björkby** hälsostation:
Egenteam A: 09 4191 1061
(efternamn A-L)
Egenteam B: 09 4191 1062
(efternamn M-Ö)
- **Dickursby** hälsostation:
Egenteam A: 09 4191 1041
(efternamn AA-JR)
Egenteam B: 09 4191 1042
(efternamn JS-LÖ)
Egenteam C: 09 4191 1043
(efternamn MA-RV)
Egenteam D: 09 4191 1044
(efternamn RW-Ö)
- **Håkansböle** hälsostation:
Egenteam A: 09 4191 1050
(efternamn A-Ö)
- **Kervo** hälsostation:
Egenteam A: 09 4191 1071
Egenteam B: 09 4191 1072
Egenteam C: 09 4191 1073
- **Kivistö** hälsostation
Egenteam A: 09 4191 1081
(efternamn A-L)
Egenteam B: 09 4191 1082
(efternamn M-Ö)
- **Korso** hälsostation:
Egenteam A: 09 4191 1031
(efternamn A-L)
Egenteam B: 09 4191 1032
(efternamn M-Ö)
- **Myrbacka** hälsostation:
Egenteam A: 09 4191 1021
(efternamn A-L)
Egenteam B: 09 4191 1022
(efternamn M-Ö)
- **Mårtensdal** hälsostation:
Egenteam A: 09 4191 1011
(efternamn A-L)
Egenteam B: 09 4191 1012
(efternamn M-Ö)
- **Västerkulla** hälsostation:
Egenteam A: 09 4191 1055
(efternamn A-Ö)

Elektroniska tjänster i velfärdsområdet

Velfärdsområdets elektroniska kanaler hittar du på adressen

vakehyva.fi/sv/skot-arenden-elektroniskt.

Chatt för personer med hörselnedsättning

Chatten för personer med hörselnedsättning betjänar dig med hörselnedsättning i frågor som rör uträttande av ärenden, mån-fre kl. 8-14. Chatten hittar du på Vanda och Kervo velfärdsområdes webbsida på adressen **vakehyva.fi/sv/skot-arenden-elektroniskt.**

Elektronisk symptombedömning

Genom den elektroniska symptombedömningen kan du vara i kontakt med hälsostationer och tandvård. Du kan också förnya recept via tjänsten. Tjänsten hittar du på Vanda och Kervo velfärdsområdes webbsida på adressen **vakehyva.fi/sv/skot-arenden-elektroniskt.**

Maisa

Maisa är en elektronisk klientportal genom vilken du kan boka och avboka tider, se dina patientuppgifter samt vara i kontakt med de yrkespersoner som deltar i din vård.

Du kan logga in till tjänsten på adressen **maisafi.fi.**

Terapianavigatorn

Terapianavigatorn är en elektronisk symptombedömningsenkät som ger dig information om behovet av mentalvårds- och missbrukartjänster samt ger instruktioner om hur du kan söka dig till dem. Tjänsten hittar du på Vanda och Kervo velfärdsområdes webbsida på adressen **vakehyva.fi/sv/skot-arenden-elektroniskt.**

MittKanta

Med MittKanta-tjänsten ser du dina hälso-
vårdsuppgifter och recept. Du kan också kontrollera resultaten av laboratorieundersökningar, begära att recept förnyas och spara ett livstestamente. Du kan logga in till tjänsten på adressen **kanta.fi/sv**.

Ge respons

Du kan ge respons om Vanda och Kervo välfärdsområdes tjänster och verksamhet. Din respons hjälper oss utveckla våra tjänster.

Du kan ge respons via responsformulär som finns på webbsidan på adressen **vakehyva.sv/ge-respons** eller via pappersblankett på verksamhetsställen eller genom att diskutera med personalen.

Laboratorium och röntgen

I Nyland ansvarar HUS för laboratorie- och provtagningstjänster samt bilddiagnostiska tjänster. Kontaktinformation och öppettider för HUS-enheter hittar du på adressen **huslab.fi**.

Laboratorium

Laboratorieprov och röntgen kräver en remiss. Du kan boka tid för laboratoriumbesöket på nätet, per telefon eller via live-chatt.

Rådgivning och tidsbokning till laboratoriet:

- tel. **09 4718 6800** (mån–fre kl. 7.30–15.30)
- **huslab.fi**

Bilddiagnostik

Du kan boka tid till bilddiagnostiska undersökningar per telefon, via chatbotten eller via live-chatt.

Kundtjänst och tidsbokning till bilddiagnostiken:

- tel. **09 4718 0900** (mån–fre kl. 8–15.30)
- **huslab.fi**

Hörselundersökning

Om du upplever att din hörsel har nedsatts kan du söka till en hörselundersökning genom att kontakta din hälsostation. Före hörselundersökningen kontrollerar vårdaren dina öron och vid behov avlägsnar vaxproppar som kan hindra hörselundersökningen.

Om du använder hörapparat ska du besöka den enheten, där du fick din hörapparat.

Vårdartiklar

Du kan få vårdartiklar gratis om du behöver dem för din sjukvård hemma i minst tre månader. Sådana vårdartiklar kan vara t.ex. utrustning för vård och uppföljning av diabetes samt stomi-, sårvårds- och katetri-
seringsartiklar samt inkontinensskydd.

En yrkesutbildad person inom hälsovården beslutar om tillhandahållande av vårdartiklar. Du behöver alltså en remiss för att beställa vårdartiklar till exempel från din hälsostation.

I Vanda och Kervo välfärdsområde erbjuder Björkby hälsostation i Vanda (Vårdträdsgården 15, 01360, 4:e vån.) och Kervo hälsostation (Metsolantie 2) utdelning av vårdartiklar.

Handledning- och rådgivningspunkt för utdelningen av vårdartiklar:

Handledning- och rådgivningspunkten är belägen i Kervo hälsostation (Metsolantie 2, B-trappan, 04200 Kervo). Rådgivningspunkten är **öppen vardagar kl. 9.30–11.00**. Följ skyltar när du kommer.

Kontaktinformation

Kontakt och beställningar antingen per telefon på numret **09 4191 1210** eller elektroniskt via Maisa på adressen **maisafi** (vi svarar på meddelanden inom två vardagar).

När du ringer telefontjänsten kan du välja om du vill uträtta ärenden i Björkby eller Kervo serviceställe:

- Utdelningen av vårdartiklar i **Kervo** har en återuppringningstjänst, som är öppet dygnet runt. Berätta ditt födelsedatum, namn, personbeteckning och beställningen av vårdartiklar till återuppringningstjänsten.
- **Björkby** telefontjänst betjänar mån-fre kl. 10–12 (lör-sön stängt).

Hämtning av vårdartiklar

Björkby

Hämta vårdartiklar från Björkby hälsostation (Vårdträdsgränden 15, infopunkten, 1:a vån.) måndagar, onsdagar och fredagar kl. 7.30–16 eller tisdagar och torsdagar kl. 7.30–18. På helgafnär är hämtningen öppet fram till kl. 16.

Du kan också begära att beställningen ska lämnas i en paketautomat (Smartpost) eller till ett uthämtningsställe. Uthämtningsställen hittar du på Postis webbsida. Skriv postnummer i leveransadressen i sökfältet. Välj Uthämtningsställen och Paketautomater. Läs mer på Postis webbsida posti.fi/sv.

När du hämtar ut beställningen från hälsostationen:

- Visa ditt FPA-kort.
- Kontrollera att du har fått rätta vårdartiklar.
- Om du sköter ärenden på en annan persons vägnar behöver du ett skriftligt samtycke från personen i fråga.
- Från Postis uthämtningsställe (för tillfället endast i bruk i Vanda)

Kervo

De beställda produkterna hämtas ut från uthämtningsautomater. Det finns två automater och båda är belägna i Kervo hälsostations B-hall.

Uthämtningsautomaterna är öppna på vardagar kl. 7.00–18.30 och veckoslut kl. 13.00–18.30.

Rehabilitering

Syftet med rehabilitering är att främja och upprätthålla funktionsförmåga, självständigt liv och möjligheter att delta. Rehabiliteringsverksamheten organiseras i välfärdsområdet planmässigt för denna avsikt gällande bedömnings-, handlednings-, rådgivnings-, terapi- och hjälpmedelsservice.

I primärvårdens rehabiliteringstjänster ingår fysioterapi samt tal-, närings- och ergoterapi, hjälpmedelsservice, rehabilitering för veteraner och hörselundersökning.

Fysioterapi

Fysioterapi koncentrerar sig på bedömningen av rehabiliteringsbehovet och för att handleda och uppmuntra klienten i självständig träning. Klienten som lider av akuta problem med stöd- och rörelseorganen kan komma till fysioterapis direktmottagning med bedömningen av vårdbehovet som en vårdare har gjort, utan att läkarens bedömning eller besök till läkaren behövs.

Du ska väl kontakta fysioterapins tidsbokning. Per telefon bedömer en fysioterapeut ditt behov av fysioterapi som baserar sig på hälsovårdens rekommendation.

Individuella fysioterapibesök är avgiftsbelagda. Grupptjänster är avgiftsfria, med undantag för det första och sista individuella besöket, som alltid ingår i grupptjänster och för vilken individuella besöks pris tas ut.

Individuella fysioterapibesök och grupp-tjänster är avgiftsbelagda.

Tidsbokning för fysioterapi

tel. **09 4191 1120** (mån-fre kl. 8–14)

Verksamhetsställen

- Fysioterapi, Kervo hälsostation (Metsolantie 2, 04200 Kervo)
- Fysioterapi, Björkby hälsostation (Vårdträdsgränden 15, 1:a våning, 01360 Vanda)

- Myrans fysioterapi (Krukgränden 5, 1:a våning, 01600 Vanda)
- Fysioterapi, Myrbacka hälsostation (Jönssavägen 4, 3:e våningen, 01600 Vanda)
- Fysioterapi, Dickursby hälsostation (Konvaljvägen 11 A, 1:a våning, 01300 Vanda)

Ergoterapi

Till ergoterapi kan man söka sig på egen hand eller på en närståendes initiativ. Ofta kommer man till ergoterapi med en remiss från Seniorrådgivningen, funktionshinderservicen, hemvården eller annan hälso- och sjukvårdspersonal.

Det centrala syftet med ergoterapi är att förbättra funktionsförmågan i vardagen och öka delaktighet i de vardagliga aktiviteterna.

Om du har svårigheter i följande saker, kan du styras till ergoterapeutens bedömningsbesök:

- skada, sjukdom eller ålder som inskränker funktionsförmåga och gör det svårare att klara sig varje dag på egen hand hemma eller i närheten (t.ex. påklädning, matlagning eller utträttande av ärendet utanför hemmet kan inte göras).
- svårigheter att planera, börja, fortsätta eller avsluta ändamålsenliga aktivitets- helheter (t.ex. att koka kaffe/laga mat)
- smärta som väsentligt begränsar dina dagliga rutiner
- eller om du är en klient som kommer hem från sjukhuset och behöver rehabilitering eller uppföljningsbesök och du omfattas av neurologisk, grav funktionsnedsättning eller annan medicinsk rehabilitering.

Ergoterapi kan vara till exempel:

- träning för att stödja dagliga funktioner
- med syftet att finna nya verksamhetssätt för att klara sig i vardagen
- planering av nödvändiga ändringsarbete i bostad
- bedömning av behovet av hjälpmedel och ortos för över extremiteter samt handledning i användningen.

Tidsbokning till ergoterapi

tel. **09 4191 1140** (mån–fre kl. 12–13)

Hjälpmedel

Från hjälpmedelsservicen får du bashjälpmedel till låns för mobilitet och dagliga sysslor. Dessa hjälpmedel är m.fl. rullator, promenadkäppar, toalettförhöjare och duschstol.

När du behöver ett hjälpmedel, var i kontakt med hjälpmedelsservicen för att boka tid. Du behöver ingen remiss för hjälpmedel. Klienten själv, dennes närstående eller social- och hälsovårdens personal kan konstatera behovet av hjälpmedel.

I hjälpmedelsservicen reder man ut det närmare hjälpmedelsbehovet, hittar lämpliga hjälpmedel och handleder i användningen samt underhåller och reparerar hjälpmedel. Lån och underhåll av hjälpmedel betjänar med tidsbokning på hälsostationernas hjälpmedelsservice.

Du kan återlämna det hjälpmedel du lånat utan tidsbokning till hjälpmedelsservicen på vardagar kl. 8–16.

Tidsbokning

tel. **09 4191 1110** (mån–fre kl. 8–11)

Verksamhetsställen

- Kervo hälsostation (Metsolantie 2, 04200 Kervo)
- Björkby hälsostation (Vårdträdsgränden 15, 01360 Vanda)
- Myrbacka hälsostation (Jönssavägen 4, 01600 Vanda)

Talterapi

Talterapi kan hjälpa dig med problem med att uttrycka dig muntligt och/eller förstå tal, röstrubbningar eller sväljsvårigheter. Syftet med talterapi är att hjälpa dig kommunicera och att du kan på egen hand få din vardag gå smidigt.

Talterapin utförs periodvis som individuella besök och/eller gruppbesök. Vid behov utnyttjas distansmottagningar.

Tidsbokning

tel. **09 4191 1130** (mån–tors kl. 10–13)

Verksamhetsställen

- Kervo hälsostation
(Metsolantie 2, 04200 Kervo)
- Myrbacka hälsostation (Jön-
sasvägen 4, 01600 Vanda)

Näringsterapi

Näringsterapi hjälper dig med ätande och näringsrelaterade frågor samt granskar din näringssituation. Näringsterapi hjälper med utmaningar med ätandet, specialkost samt när en sjukdom eller en annan orsak begränsar ätandet.

För att få tillgång till näringsterapi behöver du en remiss av en läkare, en vårdare eller en annan yrkesperson inom social- och hälsovården. Du får en tid för mottagningen, men du kan också själv kontakta tidsbokningsnumret.

Verksamhetsställen och tidsbokning

- Dickursby hälsostation (Konvaljvägen 11, 3:a vån., 01300 Vanda)
- tel. **09 4191 1230** (mån–tors kl. 12–13, du kan lämna meddelande om att bli återuppringd kl. 8–15, och vi strävar efter att kontakta dig under följande dag som telefontjänsten är öppen.)
- Kervo hälsostation
(Metsolantie 2, 04200 Kervo)
- tel. **09 4191 1230** (dygnet runt, du kan lämna meddelande om att bli återuppringd kl. 8–15, och vi strävar efter att kontakta dig under följande dag som telefontjänsten är öppen.)

Frontveteranernas rehabilitering

Frontveteraner som bor inom Vanda och Kervo välfärdsområde, har deltagit i kriget under 1939–1945 och har fått frontmannas-, fronttjänst- eller fronttecken, har rätt till frontveterantjänster.

I servicen för stöd för veteraner att bo hemma ingår:

- måltidsservice, måltidsautomat
- städning- och tvättservice
- trädgårdsskötsel
- mindre ombyggnadsarbeten i bostaden (m.fl. ramper, ledstänger, borttagning av trösklar)
- tjänster som stöder rörlighet (m.fl. servicesedeln för taxi, ärenden, rekreation)
- närståendevårdarens arvoden och andra kostnader för närståendevården
- stöd för hemrehabilitering och fotvård hemma

För att få tjänsten kan veteranen och dennes närstående vara i kontakt med Seniorrådgivningen i Vanda och Kervo välfärdsområde, antingen per telefon, e-post eller via Maisa.

Kontaktinformation för veteran tjänster

Organisering av veteran tjänster:

- Minna Stark (040 612 0393, minna.stark@vakehyva.fi)
- Jouni Lamminmäki (050 312 4538, jouni.lamminmaki@vakehyva.fi)
- **veteraanipalvelut@vakehyva.fi**

Seniorrådgivning:

- tel. **09 4191 6000** (mån–fre kl. 9–15)
- **seniorineuvonta@vakehyva.fi**



Tjänster inom missbrukar- och mentalvård

tjänsten inom missbrukar- och mentalvården får du hjälp med utmaningar med din egen eller en närståendes psykiska hälsa och användning av berusningsmedel. I tjänsterna kartlägger vi din situation och inleder din vård, och hänvisar dig till den rätta tjänsten.

Om ditt ärende gäller mentalvårdstjänster ber vi dig fylla i Terapinavigatören på adressen **terapianavigaattori.fi** innan du tar kontakt. Genom att fylla i Terapinavigatören kan vi lättare bedöma ditt vårdbehov och se till att du får tillgång till rätt tjänst snabbare.

Missbrukar- och mentalvårdstjänsternas telefonrådgivning

■ tel. **09 4191 1100** (mån–fre kl. 9–13)

Om du eller någon annan person drabbas av akuta psykiska problem (t.ex. förvirring, psykos, självdestruktivitet), kramper som orsakas av användningen av berusningsmedel, eller risk av överdos, ring nödnumret 112.

Om du går igenom en plötslig livskris och behöver omedelbart stöd, kontakta Vanda och Kervo välfärdsområdes social- ja krisjour på numret **09 4191 5800**. En anhörig, närstående eller vän kan också söka hjälp.

Undersökning av minnesrubbningar

Om du misstänker att du har minnessjukdom, ska du komma till minnesundersökningar till din egen hälsostation.

Om det efter den första undersökningen visar sig att det behövs ytterligare undersökningar, ska du hänvisas till en geriatrisk poliklinik som är specialiserad på undersökning och vård av minnessjukdomar. Om minnessjukdomen konstateras i fortsatta undersökningar organiserar den vårdande institutionen fortsatt uppföljning tillsammans med primärvården och äldreservicen.

Vilka är symtom på minnessjukdomar?

Minnessjukdomar är vanligare bland äldre, men man kan redan ha minnessjukdom i arbetsför ålder. I det dagliga livet kan symtom av minnessjukdom vara till exempel:

- svårigheter att komma ihåg, förstå och hitta rätta ord
- att upprepa samma frågor om och om
- svårigheter i att uppfatta plats och tid
- problem med vardagliga uppgifter
- personlighets- och beteendeförändringar
- inlärd kunskaper försvinner
- din närstående eller du själv är orolig över ditt minne

- kommer inte ihåg nära släktingars namn inom ett par timmar
- du förlorar dina nycklar nästan varje dag
- du förlorar ofta dina glasögon och din handväska
- om du kör måste du ofta tänka på vart du är på väg
- du ofta återvänder från affären utan de varor du borde ha köpt
- du kan inte lista de personer som du har pratat med på telefon idag.

Hur kan jag förebygga minnessjukdom?

Det är möjligt att förebygga och fördröja uppkomsten av minnessjukdomar. Det är viktigt att fästa uppmärksamhet vid hälsosamma levnadsvanor och ta hand om de sjukdomar och riskfaktorer som personen redan har.

Risken för att insjukna i minnessjukdomar är övervikt, högt blodtryck, högt kolesterol och diabetes, som alla kan förebyggas och behandlas effektivt. Det är speciellt viktigt att hålla koll på blodtrycket.

Mer information och kamratstöd

Vanda och Kervo regionens minnesföreningar och Nylands Minneslots organiserar flera olika aktiviteter och föreläsningar. Verksamheten är riktad till personer med minnessjukdom, deras anhöriga samt alla intresserade av minnet och att sköta om minnet.

Vantaan Muistiyhdistys ry

- tel. 040 726 4430
- vantaan.muistiyhdistys@kolumbus.fi
- vantaanmuisti.fi
- Sandkullavägen 13 C, 01300 Vanda

Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry

- tel. 050 596 5006
- keski-uudenmaanmuistiyhdistys.fi

Nylands Minneslots

- tel. 0400 364 453 (byrå)
- toimisto@espoonmuisti.fi
- uudenmaanmuistiluotsi.fi/sv

Minnesförbundet Minneslinjen-stödtelefon

Handledning och råd för minnessjuka och deras anhöriga samt personer oroliga över sitt minne.

- tel. 09 8766 550 (mån, tis, tors kl. 12–17, betjäning på svenska tis kl. 15–17)

Minnesförbundet Vertaislinja-stödtelefon

Stödtelefon för minnessjukas närstående och närvårdare.

- tel. 0800 9 6000 (mån–lör kl. 17–20)

Sjukhusjänster

Bäddavdelningar

Sjukhusets bäddavdelning förutsätter alltid en remiss från läkare, antingen från ett annat sjukhus, hemifrån, någon annan bostadsort eller jour. Syftet med bäddavdelningar är att ha så kortvarig sjukhusvård som möjlig samt rehabilitering och att bli utskriven tillbaka till tidigare bostadsort.



Pejas sjukhus

- puh. **09 419 191** (Vanda och Kervo välfärdsområdes telefonväxel)
- Sjukhusgatan 1, 01400 Vanda

Det finns två geriatriska utvärderings- och akutenheter på Pejas sjukhusområdet. På enheterna vårdas i första hand äldre personer som behöver brådskande bedömning och kortvarig vård och behöver inte längre specialistsjukvård. Främst kommer man till Pejas sjukhus bäddavdelningar genom HUS samjour.

Akutgeriatriavdelning 1 är belägen i byggnadens första våning och akutgeriatriavdelning 2 i tredje våningen.

Katrinesjukhus

- tel. **09 419 191** (Vanda och Kervo välfärdsområdes telefonväxel)
- Katrinegränden 4, 01760 Vanda

Det finns åtta bäddavdelningar i Katrine-sjukhus med sina olika prioriteringsområden. Främst kommer man till Katrinesjukhus bäddavdelningar för fortsatt vård och rehabilitering från specialistsjukvårdens avdelningar.

Kervo verksamhetsställe

- tel. **09 419 191** (Vanda och Kervo välfärdsområdes telefonväxel)
- Metsolantie 2, 2:a vån, 04200 Kervo

Det finns två bäddavdelningar i Kervo hälsostations andra våning: avdelningen för akut vård (AKOS 3) och rehabiliteringsavdelning 9.

Hemsjukhus

Hemsjukhus erbjuder vård som motsvarar vård på sjukhusnivå i patientens hem eller på sin annan boendeenhet, t.ex. i servicehus eller vårdhem. Hemsjukhus förutsätter alltid en remiss från läkare.

De vanligaste sjukdomar som vårdas på hemsjukhus är olika inflammatoriska sjukdomar, behandling av svår smärta och olika sår. Ytterligare vårdas patienter som går igenom olika faser av palliativ vård i hemsjukhus.

Verksamhetsställen för hemsjukhus är belägen i Pejas sjukhus (Sjukhusgatan 1, 01400 Vanda).

Geriatriska polikliniken

Vid den geriatriska polikliniken skötas minnes-sjukdomar hos 70-åringar i Vanda och Kervo invånare. Polikliniken förutsätter en remiss från läkare.

Verksamhetsställen

Katrinesjukhus:

- Katrinegränden 4, 01760 Vanda
- Mer information om minnesundersökningar och geriatriska poliklinikens tidsbokningar och ombokningar tel. **040 620 7984** (mån–fre kl. 12.00–13.30).

Kervo hälsostation: :

- Metsolantie 2 A, 3:e vån., 04200 Kervo
- Mer information om minnesundersökningar och geriatriska poliklinikens tidsbokningar och ombokningar tel. **040 620 7984** (mån–fre kl. 12–13.30).

8. Funktionshinderservice gällande äldre

Funktionshinderservice för personer över 65 år

SENIORRÅDGIVNING

- tel. **09 4191 6000** (mån–fre kl. 9–15)
- **seniorineuvonta@vakehyva.fi**

Funktionshinderservice för personer under 65 år

RÅDGIVNING FÖR PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

- tel. **09 4191 7020** (mån–fre kl. 9–15)
- **vammaisneuvonta@vakehyva.fi**

Synskadade

Synskadades förbund rf

Synskadades förbund rf erbjuder råd, handledning och uppmuntran med ärenden gällande den sociala tryggheten och tjänster. Förbundet publicerar också Serviceguide för synskadade, där du hittar information om stödformer och den sociala tryggheten för synskadade.

Näkökulma-telefon för synskadade och deras anhöriga: tel. **09 3960 5050** (mån–fre kl. 10–14).

Hörselskadade

Hörselskada vårdas genom rehabilitering med en hörapparat. Ytterligare kan hörselskadade också behöva andra hjälpmedel såsom tillbehör till hörapparaten eller en hals-slinga. Mestadels av hälsovårdens hjälpmedel beviljas i specialsjukvård, såsom hörcentralen.

En person som är gravt hörselskadad kan enligt lagen om funktionshinderservice få hjälpmedel i sitt hem, såsom fast induktions-slinga, larmsystem eller brandvarnare för hörselskadade. Du kan också beviljas tolk-tjänst från FPA, om du behöver tolkning på grund av din hörselnedsättning.

Finska Hörselförbundet rf

- Finska Hörselförbundets rf:s rådgivningste-
lefon tel. **09 580 3370**
(mån kl. 9–15)
- **info@kuuloliitto.fi**

Närservice för hörsel

Finska Hörselförbundets närservice för hörsel stöder främst hörselskadade äldre personers funktionsförmåga och självständigt liv.

Närservicen ger handledning för använd-ningen av hörapparat och hjälpmedel, hjälp med vård av hörapparater samt råd gällande frågor om hörsel och hörselvård. Närservicen är avgiftsfri för alla hörselskadade och deras anhöriga och förutsätter inte medlemskap i hörselförbundet.

Mer information om närservicen för hörsel får du från din lokala hörselförbundet:

- Vantaan Kuuloyhdistys ry: **0400 469 055**
- Keski-Uudenmaan Kuulo ry: **0400 459 740**



9. Socialt och ekonomiskt stöd

Seniorrådgivning

Vanda och Kervo välfärdsområdes socialarbete för klienter över 65 år är centraliserat till Seniorrådgivning. I Seniorrådgivningen får du hjälp och råd gällande också socialt och ekonomiskt stöd.

- tel. **09 4191 6000** (mån– fre kl. 9–15)
- **seniorineuvonta@vakehyva.fi**

Socialrådgivning

Vanda och Kervo välfärdsområde erbjuder socialrådgivning till sina invånare. I socialrådgivningen får du chansen att diskutera om din situation med en yrkesperson inom socialvården utan tidsbokning.

Du får råd och handledning om socialservice, ansökan om förmåner eller bidrag och på frågor som rör dessa utan tidsbokning på plats eller per telefon.

Du kan till exempel vara i kontakt, om:

- du har råkat ut för en plötslig kris (t.ex. vräkning, skilsmässa eller ekonomisk knipa)
- du behöver rådgivning i socialskydd och -service

- du behöver rådgivning i förmåner och bidrag
- alkohol- och drogberoende eller spelberoende orsakar svårigheter med att hantera din vardag
- psykiska problem orsakar svårigheter med att hantera din vardag
- du är skuldsatt
- du behöver rådgivning i boende.

I servicen får du handledning och rådgivning, din situation bedömas och du handleds vid behov till vidare tjänster.

Servicenummer för vuxensocialarbets rådgivning och handledning betjänar i numret **09 4191 7010** (mån–tis kl. 9.00–11.00 och kl. 13.00–15.00 samt tors–fre kl. 9.00–11.00 och kl. 13.00–15.00).

Verksamhetsställen

- Vuxensocialarbete Östra Dickursby (Fernissagatan 8 C, 01300 Vanda)
- Kervo hälsostation (Metsolantie 2, 04200 Kervo)
- Sampola servicecenter (Kultasepätkatu 7, 04250 Kervo)



Hemtjänst utan mervärdesskatt

Avgifter, som en offentlig aktör såsom välfärdsområdet tar ut för sociala tjänster, är skattefria.

Du kan också få de privata tjänsteproducenternas tjänster utan mervärdesskatt, men det förutsätter ålderdom eller nedsatt funktionsförmåga som orsakats av sjukdom.

Mer information om de privata socialtjänsteproducenterna som är registrerade av Vanda och Kervo välfärdsområde hittar du på vår webbsida på adressen

vakehyva.fi/ikaantyneiden-yksityiset-sosiaalipalvelujen-tuottajat. Du kan också fråga om mer information i Seniorrådgivningen.

Elias.fi-webbmarknadsplats

På riksomfattande Elias.fi-webbmarknadsplatsen hittar du en söktjänst för tjänstesäljare som har rätt att sälja sociala tjänster, det vill säga hemservicens stödtjänster, utan mervärdesskatt. Du hittar denna på adressen **elias.fi**.

Hushållsavdrag

Hushållsavdrag är ett skatteavdrag som du kan få av hushållsarbete som görs i hemmet eller fritidsbostad, såsom renoveringsarbete, städning och hushållsarbete eller vårdarbete.

Du kan endast få hushållsavdrag för arbetets andel. Företaget ska vara infört i förskottsuppbördsregistret.

Mer information hittar du på adressen **vero.fi/sv/privatpersoner/skattekort-och-skattedeklaration/avdrag/hushallsavdrag/kotitalousvahennys**.

Utkomststöd

Om dina inkomster eller tillgångar inte räcker till för de nödvändiga dagliga utgifterna kan du ansöka om grundläggande utkomststöd från FPA.

Du kan ansöka om grundläggande utkomststöd på FPA:s webbsida genom e-tjänsten MittFPA eller på FPA:s serviceställen. Du kan sköta ärenden på FPA:s serviceställen med tidsbokning och en del av serviceställena betjänar också utan tidsbokning.

FPA betjänar på numret **020 692 207** (mån-fre kl. 9–16) gällande utkomststöd.

Kompletterande och förebyggande utkomststöd

Vanda och Kervo välfärdsområdes socialarbete kan bevilja dig kompletterande och förebyggande utkomststöd. Du behöver ändå först beslutet om det grundläggande utkomststödet från FPA.

Kompletterande utkomststöd kan beviljas för utgifter som beror på olika livssituationer och som du inte kan få grundläggande utkomststöd för och som beror på särskilda behov eller förhållanden.

Ansökan om kompletterande och förebyggande utkomststöd

- Du kan ansöka om kompletterande utkomststöd via FPA med samma ansökan som du har för grundläggande utkomststöd. Då kan FPA på din begäran skicka din ansökan till välfärdsområdet.
- Du kan ansöka om kompletterande och förebyggande utkomststöd elektroniskt i Maisa.
- Du kan också skicka ansökan om kompletterande och förebyggande utkomststöd till adressen:
**Täydentävän toimeentulotuen yksikkö
PL 7035
01361 Vantaa**

- Du kan också lämna in ansökan till vaktmästaren på adresserna:
 - ◊ Vuxensocialarbete Östra Dickursby: Fernissagatan 8 C, 01300 Vanda
 - ◊ Björkby social- och hälsostation: Vårdträdsgården 15, 01360 Vanda
 - ◊ Myrbacka social- och hälsostation: Jönssavägen 4, 4:e vån., 01600 Vanda
 - ◊ Sampola servicecenter: Kulta-sepänkatu 7, 04250 Kervo

Bostadsbidrag

Bostadsbidraget är avsett för att stöda personer med låga inkomster med boendekostnader. Bostadsbidraget kan också beviljas för stödboende.

Bostadsbidragets belopp påverkas av inkomsterna för alla medlemmar i hushållet. Pensionstagare som har låga inkomster kan ansöka om bostadsbidrag för pensionstagare från FPA. Om alla personer som bor i samma hushåll som du inte har rätt till bostadsbidrag för pensionstagare så måste hela hushållet ansöka om allmänt bostadsbidrag.

Mer information

- Bostadsbidrag för pensionstagare tel. . **020 692 202** (FPA)
- Allmänt bostadsbidrag tel. **020 692 210** (FPA)
- **kela.fi**

Vårdbidrag för pensionstagare

Syftet med vårdbidraget för pensionstagare är att underlätta det dagliga livet, funktionsförmåga, rehabilitering och vård för pensionstagare som har en funktionsnedsättning eller en långvarig sjukdom. För att få vårdbidrag och ansöka om det från FPA behöver du en remiss från läkare.

Du kan ha rätt till vårdbidrag, om:

- du är pensionerad på heltid

- du har en funktionsnedsättning eller sjukdom som konstaterats av en läkare
- du behöver hjälp eller handledning på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning
- din funktionsförmåga är nedsatt i minst ett år, det vill säga du har svårigheter att klara dig av vardagliga funktioner

Mer information

Rehabilitering och handikappbidrag tel. **020 692 205** (FPA)

Reseersättningar

Du kan få reseersättning av FPA om du reser till en offentlig eller privat hälso- och sjukvårdsenhet och orsaken till resan är sjukdom eller rehabilitering och du har ett rehabiliteringsbeslut från FPA eller den offentliga hälso- och sjukvården.

De långtidssjuka vars hälsotillstånd kräver regelbundna besök hos hälsovården kan få intyget för en viss tid eller som gäller tills vidare.

Mer information

Mer information om FPA:s reseersättningar hittar du på FPA:s webbsidor på adressen **kela.fi/resor** eller genom att ringa till FPA:s servicenummer **020 692 204**.

Klientavgifternas avgiftstak

För klientavgifter inom den offentliga hälso- och sjukvården finns ett avgiftstak per kalenderår. År 2023 var avgiftstak 692 euro. En indexkontroll på avgiftstaket görs vartannat år.

I avgiftstaket ingår kundavgifter inom hälso- och sjukvården som bestäms i lagen samt kundavgifter för tjänster som välfärdsområdet har köpt.

Efter avgiftstaket överskrids är tjänsterna i huvudsak avgiftsfria till slutet av kalender-

året. Ett undantag är kortvarig institutionsvård, för vilken en nedsatt avgift på 18,20 euro per vård dag tas ut efter avgiftstaket nåtts.

Läs mer på Social- och hälsovårdsministeriets webbsida på adressen **stm.fi/sv/avgiftstak-for-halso-och-sjukvarden**.

Följande tjänster räknas med i avgiftstaket:

- läkarservice inom den öppna sjukvården vid hälsovårdscentraler
- undersökning och vård som tillhandahålls av en poliklinik
- dagkirurgiska ingrepp
- besök och vårdåtgärder inom mun- och tandvården (med undantag för tandtekniska kostnader, såsom proteser, bettskenor, tandställningar och sömnapnéskenor)
- fysioterapi, neuropsykologisk rehabilitering, näringsterapi, fotvård, talterapi, ergoterapi och annan med dessa jämförbar behandling som förbättrar och upprätthåller funktionsförmågan och som ges av en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården
- vård i serie
- natt- och dagvård
- tillfällig hemsjukvård och tillfällig hemvård
- avgifter för kortvarig sluten vård och kortvarig service på en institution vid hälso- och sjukvårdens institutioner
- avgifter för rehabiliteringsvård
- avgifter som betalats med utkomststöd
- även tjänster i form av köptjänster räknas in i avgiftstaket, om de omfattas av välfärdsområdets organiseringsansvar.

I avgiftstaket medräknas inte följande avgifter:

- sjuktransporter
- läkarintyg
- laboratorie- eller bildtagning-sundersökningar som görs med remiss från privatläkare
- socialvårdstjänster (med undantag för kortvarig sluten vård)
- kundavgifter enligt betalningsförmågan
- servicesedlars självrisker

- färdtjänsters självrisker
- helt privata tjänster som inte omfattas av välfärdsområdets organiseringsansvar
- hemvård och stödtjänster
- läkarbesök som ingår i regelbunden hemvård.

Ansökan om intyg om att avgiftstaket har nåtts

Kunden ska själv hålla koll på när avgiftstaket har nåtts. De avgifter du får markeras med en anmärkning för tjänster som räknas med i avgiftstaket.

När avgiftstaket av 692 euro överskrids, be om ett intyg om att avgiftstaket har nåtts. Intyget får du från den enheten där avgiftstaket nåtts.

Om avgiftstaket nåtts i tjänster som produceras av Vanda och Kervo välfärdsområde, ska du be om ett intyg från kundavgiftsteamet. Kundavgiftsteamet betjänar i frågor gällande kundfakturerings och avgiftstak, utreder avgifter och utfärdar intyg.

Kundfakturerings

- tel. **09 4191 0200** (mån-tors kl. 9.00– 11.30)
- E-tjänster:

<https://asiointi.vakehyva.fi>



Ekonomi- och skuldrådgivning

Ta kontakt med rättshjälpsbyråers ekonomi- och skuldrådgivning genast med låg tröskel, om det finns någonting som du undrar gällande din egen eller din närståendes ekonomi.

Ta kontakt också om din egen skuldsituation har blivit okontrollerad och du inte längre kan betala dina fakturor eller skulder i tid. Rättshjälpsbyråernas ekonomi- och skuldrådgivning betjänar avgiftsfritt.

Telefonrådgivning

Boka tillräckligt mycket tid när du ringer och ha med dig information om dina inkomster, utgifter och skulder.

För Kervo invånare:

- Mellersta Nylands rätthjälpsbyrå:
tel. **029 566 0233** (mån–fre kl. 9–12)

För Vanda invånare: :

- Östra Nylands rätthjälpsbyråers ekonomi- och skuldrådgivning:
tel. **029 566 0175** (mån–fre kl. 9–12)

Social kreditgivning

Den sociala kreditgivningens syfte är att förebygga ekonomisk utslagning och överskuld-sättning. Ta kontakt om du har hyresskulder eller andra vägande skäl att få kredit innan situationen blev värre.

Den sociala kreditens belopp är 200–10 000 euro. Lånetiden kan vara högst fem år.

Vem kan beviljas social kredit?

Välfärdsområdets invånare som har låga inkomster, är mindre bemedlad och har inte:

- möjlighet att få någon annan form av kredit till rimlig kostnad till exempel på grund av avsaknad av säkerheter eller betalningsanmärkningar
- tillräckliga inkomster och tillgångar för att täcka utgifter med kontanter eller genom att spara inom rimlig tid
- förutsättningar att få understöd eller annan slags finansiering,
- möjlighet att klara av utgifterna för att sköta nuvarande lån utan ytterligare skuldsättning.

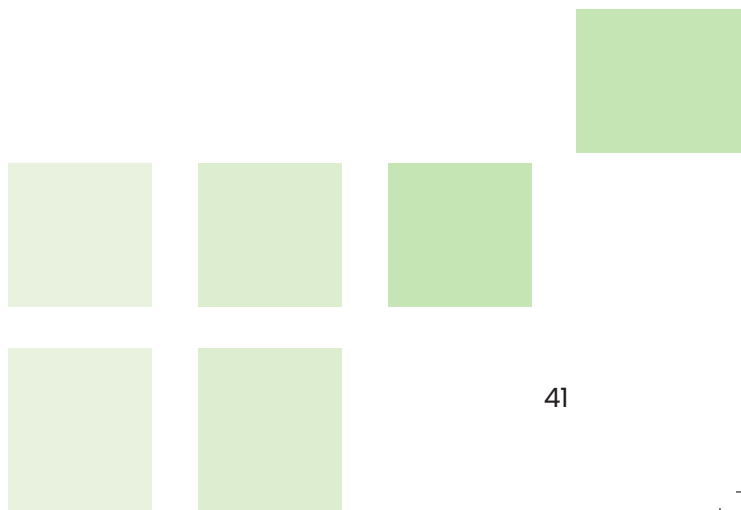
På vilka grunder kan social kredit beviljas?

- Anskaffningar till hemmet
- Hyresgarantier och hyresskulder
- Betalningsarrangemang av andra lån och skulder
- Andra motiverade utgifter för ett självständigt liv

Rådgivning och tidsbokning

- tel. **09 4191 7010** (mån kl. 9–10.30, tis kl. 14–15.30 och ons kl. 9–10.30)
- Du kan också uträtta ärenden via Maisa-tjänsten på adressen **maisa.fi**:
 - ◊ Välj Uträtta socialvårdsärenden
 - ◊ Fylla upp ansökan/kontaktbegäran för personer i arbetsför ålder
 - ◊ Välj behovet av stöd "ekonomi".

När du kontaktar anmäla om behovet av social kredit. Anmäl alla dina inkomster, utgifter, tillgångar och skulder.



10. Påverkan

Äldrerådet

Vanda och Kervo välfärdsområde har fyra påverkansorgan: råd för personer med funktionsnedsättning, ungdomsfullmäktige, delegationen för mångkulturfrågor och äldreråd.

Syftet med påverkansorganen är att säkerställa delaktighets- och påverkningsmöjligheter för olika invånargrupper. Äldrerådet inom Vanda och Kervo välfärdsområde fungerar som påverkanskanal för äldre invånare.

Äldrerådets uppgift är att ta ställning till planering, beredning, genomförande och uppföljning av välfärdsområdets verksamhet i frågor som är eller som påverkansorganet bedömer vara av betydelse för äldre personer, med hänsyn till de tjänster som denna befolkningsgrupp behöver. Äldrerådet är också med i utvecklandet av delaktigheten och hörandet i välfärdsområdet.

Välfärdsområdesstyrelsen inrättar äldrerådet och rådet för personer med funktionsnedsättning samt ungdomsfullmäktige och delegationen för mångkulturfrågor per fullmäktigeperiod.

Påverkansorganens sammansättningar, protokoll och tidsplan för sammanträdena hittar du på Vanda och Kervo välfärdsområdets webbsida på adressen **vakehyva.fi/fi/tietoa-meista**

Äldres kundråd

Äldres kundråd är ett råd som består av Vanda och Kervo välfärdsområdes invånare. Genom rådet kan invånare delta i utvecklingen av välfärdsområdets verksamhet och tjänster.

Syftet med äldres kundråd är att stärka speciellt äldre personers delaktighet, att utveckla kundorienterade tjänster och att öka kundnöjdheten.

Varje sammanträde har ett olika tema, som behövde rådsmedlemmarnas synpunkter. Ytterligare kan rådsmedlemmarna själva lyfta upp saker som de vill ta ställning till. Tidigare har rådsmedlemmarna haft möjlighet att påverka till exempel hur välfärdsområdets webbsidor ser ut.

Kundrådet är inte ett officiellt påverkansorgan i välfärdsområdet utan dess verksamhet är frivillig. Antalet rådsmedlemmar kan variera, men vanligtvis finns det ungefär 12–15 antalet medlemmar. Rådet sammanträder ungefär fyra gånger om året.

Du kan läsa mer om välfärdsområdets kundråd och utvecklingsgrupper på vår webbsida på adressen **vakehyva.fi/asiakas-raadi-ja-kehittamisryhmat**.

Kom med i äldres kundråd!

Vill du berätta din åsikt om välfärdsområdets teman eller delta i utvecklingen av tjänster?

Om du är intresserad av kundrådsverksamhet, skicka e-post till adressen **asiakasraati.ikaantyneet@vakehyva.fi** eller ring numret **050 314 5648**.

Motioner och respons

Vill du berätta din åsikt om Vanda och Kervo välfärdsområdes tjänster och delta i utvecklingen av vår verksamhet?

När du ger oss respons får vi värdefull information om hur vi har lyckats och vad vi behöver utveckla vidare i vår verksamhet.

Du kan ge respons:

- genom vår webbsidas responsformulär på adressen **vakehyva.fi/anna-palautetta**
- genom att fylla upp en blankett i pappersform vid verksamhetsstället
- genom att diskutera med vår personal

11. Rättsskydd och juridisk förutseende

Social- och patientombud

Om du som patient eller som klient hos socialvården upplever att du har blivit fel bemött i social- eller hälsovårdstjänsterna, kan du vara i kontakt med Vanda och Kervo välfärdsområdes social- och patientombud.

Du kan ta kontakt:

- När du är missnöjd med den service, vård eller bemötande du har fått
- När du behöver råd gällande klientens eller patientens rättigheter i socialvården, småbarnspedagogiken eller hälsovården
- Du tar väl först kontakt med din egen service- eller vårdenhet för att utreda ditt ärende.

Social- och patientombudet fattar inga beslut inom socialvården, beviljar några bidrag och kan inte ändra på beslut. Hen tar inte ställning till enheten som ger tjänsten/vård eller dess personals verksamhet eller om det har skett ett fel i behandlingen av patienten. Social- och patientombudet tar inte ställning till FPA:s, AN-byråns eller andra myndigheters verksamhet.

Social- och patientombudens tjänster är avgiftsfria för klienter.

Kontaktinformation

- tel. **09 4191 0230** (på vardagar måndag och tisdag kl. 12–15, på vardagar onsdag och torsdag kl. 9–11)
- **sosiaali-japotilasasiavastaava@vakehyva.fi**

Obs. E-post är inte en trygg metod, och därför rekommenderas den inte när det är fråga om känslig information.



Intressebevakning

När du till exempel på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning inte själv kan uträtta ärenden kan en närstående sköta dina ärenden t.ex. med Suomi.fi-fullmakt eller med intressebevakningsfullmakt.

Intressebevakare kan:

- hjälpa med att sköta ekonomiska eller andra ärenden, om din fysiska funktionsförmåga har försämrats
- ansöka om en förmån, t.ex. pension, om du inte själv kan ansöka om förmånen eller sörja för dina rättigheter i anslutning till den
- ge ett vårdssamtycke om du inte själv kan ge det
- delta i att planera en socialvårdsklientens tjänster när klienten inte själv kan göra det eller förstå de föreslagna alternativen och deras konsekvenser.

Mer information hittar du på Myndigheten för digitalisering och befolkningsdatas webbsida på adressen **dvv.fi/sv/formyndarskap**.

Intressebevakningsfullmakt

Intressebevakningsfullmakten betyder förutseende av stödbehov. Du kan förutse framtida stödbehov och utfärda en intressebevakningsfullmakt som kan tas i bruk senare ifall du inte mera förmår sköta dina ärenden själv.

Fullmaktens innehåll antecknas skriftligt i fullmakten. I fullmakten kan du namnge vem som får sköta dina ärenden och hur de får skötas. I fullmakten kan du också fastställa hur fullmaktsinnehavarens aktivitet ska övervakas. Den fullmäktigeledamoten måste samtycka till uppgiften.

Jämfört med förordnande av intressebevakare är intressebevakningsfullmakt en lättare och flexiblare form att planera hur dina ärenden ska uträttas i framtiden.

Du själv bestämmer de angelägenheter som fullmakten ska täcka. Du kan till exempel befullmäktiga en person att ta hand om dina tillgångar och andra ekonomiska ärenden samt ärenden gällande hälso- och sjukvård.

Hur bereder jag en intressebevakningsfullmakt?

Det finns inte en enda korrekt modell för en intressebevakningsfullmakt. Olika modeller för fullmakter hittar du på internet.

Vi rekommenderar att du anlitar en sakkunnig för upprättandet av fullmakten. Till exempel en rättshjälpsbyrå, en advokatbyrå, en juridisk byrå eller bankens notariatservice kan hjälpa med upprättandet av fullmakten.

Fullmakten fastställs när fullmaktsgivaren inte mera förmår sköta dina ärenden själv. Intressebevakningsfullmakten fastställs av Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata.

Mer information

- Mer information hittar du på Myndigheten för digitalisering och befolkningsdatas webbsida på adressen **dvv.fi/sv/intressebevakningsfullmakt**.
- DVV:s finskspråkiga telefontjänst tel. **0295 536 256** (mån–fre kl. 9–15)

- DVV:s svenskspråkiga telefontjänst tel. **0295 536 305** (mån–fre kl. 9–15)
- Chatt-tjänsten betjänar på vardagar kl. 9–15 på adressen **dvv.fi/sv/privatpersoner**.

Livstestamente

I ett livstestamente uttrycker du hurdan vård du önskar få i livets slutskede. I händelse av att du inte själv kan delta i vårdbeslut är det bra att ha upprättat ett livstestamente till exempel på grund av allvarlig sjukdom, olycka eller av något annat motsvarande skäl.

Genom att upprätta ett livstestamente kan du säkra att dina livsvärden följs i den möjliga palliativa vården, och att vårdlösningar motsvarar dina önskemål.

Vårdpersonalen måste respektera dina önskemål. Livstestamente, behov och önskemål styr planeringen och genomförandet av den palliativa vården.

Du kan göra ett livstestamente:

- i Mina Kanta-systemet på adressen **kanta.fi/sv/medborgare**
- skriftligt och använda vittnen
- muntligt

Det finns några formmodeller för livstestamente till exempel på THL:s, Minnesförbundets och Suomen muistiasiantuntijat rys webbsidor. Du kan använda dessa modeller som hjälp när du skriver ditt livstestamente i Mitt Kanta.



12. Digitalt stöd och Maisa

Det digitala stödet: stöder skötande av ärenden med dator, telefon eller pekplatta.

I Vanda och Kervo välfärdsområde kan du få stöd med att sköta ärenden i olika elektroniska tjänster. För stödet använder man namnet digitalt stöd.

Digitalt stöd erbjuder till exempel:

- handledning i hur man använder telefoner, datorer och andra digitala apparater
- hjälp med att uträtta ärenden i Maisa
- stöd med installation av applikationer.

Parter som erbjuder digitalt stöd bestämmer själva hurdan stöd de erbjuder till klienter.

Digitalt stöd erbjuds i

Kervo

- **KERVO STADSBIBLIOTEK** erbjuder hjälp med mobilapparater och bärbara datorer samt med olika digitala tjänster med låg tröskel inom bibliotekets öppettider. Längre handledningar finns tillgängliga genom tidsbokning. Mer information hittar du på adressen **kerava.fi/sv/kultur-och-fritid/bibliotek**.

- **ENTER rf:** erbjuder personlig och avgiftsfri hjälp om användning av datorer, pekplattor och telefoner i Mellersta Nyland. Mer information hittar du på adressen **enterseniior.fi/yhdistys/se**.
- **KERAVAN OPISTO:** erbjuder datateknikkurser för att främja digitala färdigheter som underlättar vardagen. På kurserna lär man sig att använda olika funktioner på smarttelefonen samt förstärka digitala färdigheter på datorn. Mer information hittar du på adressen **kerava.fi/sv/fostran-och-utbildning/keravan-opisto**.
- **KERVO FÖRSAMLING:** Digistationen på Katupappila erbjuder digitalt stöd på fredagar jämna veckor kl. 11–12.30. Du får hjälp med mobiler, datorer och andra digitala utmaningar. Mer information hittar du på adressen **keravanseurakunta.fi/katupappila**.

Vanda

- **DIGISTÖD I VANDA STAD:** erbjuder stöd för digital ärendehantering och handledning i hur man använder digitala apparater. Servicen är avgiftsfri. Digitalt stöd är tillgängligt m.fl. på bibliotek, Vandainfos servicepunkter, Vanda vuxenutbildningsinstitut samt invånarlokaler i Myrbacka och

Dickursby. Mer information hittar du på adressen **vantaa.fi/sv/tjanster/tjanst/digistod**.

- **KOMMUNBORNAS DIGI-INFON:** I Vanda ordnar man digi-info evenemang. Du hittar dem i Vanda stads evenemangskalender och du kan söka dem med ordet "digituki". Kalendern hittar du på adressen **tapahtumat.vantaa.fi/sv-Fi**.
- **Vandainfon:** Vandainfon i Myrbacka och Dickursby erbjuder allmän handledning som rör Vanda stads och samarbetsparternas tjänster, stöd hur man söker tjänster samt rådgivning gällande hur man använder stadens och dess samarbetspartners digitala tjänster. Digi-stödet erbjuds på serviceställen, på numret **09 83911** och per e-post **vantaa-info@vantaa.fi**. Mer information hittar du på adressen **vantaa.fi/sv/tjanster/tjanst/vandainfo**.

På riksomfattande nivå

- **MEDBORGARRÅDGIVNINGEN:** erbjuder en rådgivningstjänst riktad till användare av offentliga tjänster. Med tjänsten ökas medvetenheten om den offentliga förvaltningens tjänster samt görs det lättare att sköta ärenden i dem. Mer information hittar du på adressen **kansalaisneuvonta.fi/sv-Fi**.
- **FPA:** erbjuder digitalt stöd per telefon och på FPA:s serviceställen. Hos FPA får du bland annat råd hur man fyller i en nätansökan, hur man skickar en bilaga och hur man granskar ett beslut. Mer information hittar du **kela.fi/digistod**.
- **MAISA:** Tips för att använda Maisa hittar du på adressen **ukk.maisa.fi/sv**.
- **MITTKANTAS WEBBSKOLA:** erbjuder handledning i hur man använder MittKanta, dess funktioner och vilka fördelar man får av att använda MittKanta. Mer information hittar du på **adressen kanta.fi/sv/bli-bekant-med-mina-kanta-sidor**.
- **SENIORSURF:** Centralförbundet för de gamlas väl erbjuder hjälp riktad till seniorer om inläring av digitala färdigheter på dis-

tans. Mer information hittar du på adressen **seniorsurf.fi/seniorit/etaopastus**.

- **VERKOSTA VIRTAA -DISTANSHANDLEDNINGAR:** Pensionstagarnas Centralförbund PCF erbjuder distanshandledning oberoende av bostadsort. Mer information hittar du på adressen **verkostavirtaa.fi**.

Maisa

Maisa är en elektronisk klientportal för social- och hälsovård. Du hittar denna på adressen **maisa.fi**.

Du kan använda Maisa med dator, pekplatta och mobilapplikationen på din mobiltelefon. I systemet loggar man in med bankkoder, mobilcertifikat eller elektronisk identitet. Maisa är en informationssäker service.

I Maisa kan du till exempel:

- boka tid
- kontrollera kommande händelser såsom mottagningsbesök
- förbereda dig inför mottagningen såsom läkarmottagningen
- svara på olika frågeformulär såsom symptombedömningsenkät
- ha distansmottagningar med videolänk
- kontrollera undersökningsresultat såsom laboratorieundersökningar och bild-diagnostiska undersökningar
- kommunicera med de yrkespersoner som deltar i din vård eller uträttar dina ärenden.

Uträtta ärenden för någon annan

Genom Maisa kan du också uträtta ärenden för någon annan person. Om du är myndig kan en annan myndig person ge dig samtycket att sköta ärenden för dem så att du kan till exempel sköta ärenden för en äldre förälders vägnar i Maisa.

Du måste själv bevilja rättigheter att sköta dina ärenden till valda personer via ditt eget Maisakonto.

I Maisa väljer du Meny > Hantera rättigheter > Ge rättighet att sköta dina ärenden. Fyll i namnet på den som ska få rättigheterna och personens e-post, ange hur omfattande fullmakten ska vara och sänd en inbjudan. Personen du valt får en inbjudan i sin e-post och ska sedan godkänna inbjudan. Efter det ger personen tilläggsuppgifter och sedan är rättigheterna klara.

Ett annat alternativ är att göra en fullmakt om att sköta ärenden och lämna in den till din egen social- eller hälsovårdsenheten.

Mer information hittar du på adressen **ukk.maisa.fi**.

13. Frivilligverksamhet

Det finns många olika sätt att jobba som volontär bland äldre inom Vanda och Kervo välfärdsområde. Du kan välja den formen av frivilligarbete som intresserar dig och passar din tidtabell.

Du kan jobba som volontär på engångsbasis eller långvarigt. Frivilligarbete kräver inte tidigare erfarenhet eller yrkeskunskaper. Det är tillräckligt att du möter de äldre med empati och lyssnar på dem.

Frivillighetsverksamheten har en stor betydelse för de äldre som behöver stöd och någon att prata med.

Som volontär kan du till exempel:

- jobba som volontär för omsorgsboende och äldre som bor hemma
- på engångsbasis jobba som ledsagare för äldre i uträttande av ärenden
- jobba som utekompis för äldre till exempel med din hund eller utan hund
- jobba som pyöräluotsi-volontär, då kan du ta äldre med dig på en cykeltur i riksha.
- jobba som assistent för äldregrupper i till exempel musik-, läs- och motionstunder
- jobba som värdinna eller värd i äldres kvartersklubb eller andra evenemang eller
- jobba som artist på fester eller evenemang antingen ensam eller tillsammans med en hobbygrupp.



Vill du bli volontär?

Kontakt oss om du är intresserad av frivilligarbete inom Vanda och Kervo välfärdsområde. Du kan kontakta oss:

- tel. **040 700 5685** (verksamhetsledaren för frivilligverksamhet)
- tel. **050 314 6263** (frivilligverksamhet för omsorgsboende)
- per e-post: **vapaaehtoiset.avopalvelut@vakehyva.fi** eller **vapaaehtoiset.hoiva@vakehyva.fi**.



Följeslagaren

Följeslagaren-verksamhet är en av frivillig-verksamhetsformer inom Vanda och Kervo välfärdsområde.

Följeslagaren är en äldre persons stödperson, som stöder rörlighet utom hemmet. Följeslagaren hjälper till exempel med uträttande av ärenden och användningen av kollektivtrafik.

Mer information:

- tel. **040 700 5685**
- **menokaveri@vakehyva.fi**

Finlands Röda Kors

Finlands Röda Kors (FRK) erbjuder olika sätt att jobba som volontär. Mer information hittar du på adressen rodakorset.fi/bli-frivillig.

Kontaktinformation för frivilligarbete inom Vanda och Kervo områdets lokala FRK-avdelningar hittar du nedanför.

Kervo

- tel. **050 542 1668**
(mån kl. 16–18 och fre kl. 13–15)
- **ystavatoimintakerava@gmail.com**

Korso

- tel. **050 314 5722** (ons kl. 14.30–17)
- **spr.korso.ystava@gmail.com**

Östra Vanda

- Dickurstråket 11 A
- tel. **043 826 9999** (mån kl. 14.00–17)
- **spr.ystavatikkurila@gmail.com**

Västra Vanda

- Myrbacka invånarlokal
(Påltorget 3, 01600 Vanda)
- tel. **050 470 8443**
(mån kl. 16–18 och tors kl. 10–12)
- **spr.lansivantaa.ystava@gmail.com**

Frivilligarbete i församlingar

Församlingar erbjuder många olika typer av frivilligarbete. Du kan anmäla dig som volontär på adressen vapaaehtoistyö.fi/se.

Nedanför hittar du kontaktinformation för Vanda och Kervo områdets frivilligverksamhet i församlingar. Församlingarna har också andra former av frivilligarbete. Mer information om dessa hittar du på församlingarnas egna webbsidor.

Väntjänst

Som volontär i väntjänsten kan du fungera som vän till äldre, ensamma, sjuka, vårdtagare, närståendevårdare, ensamförsörjare eller invandrare. Du kan anmäla dig till verksamheten året runt.

Att vara volontär i väntjänsten kräver inte mer än viljan att vara en medmänniska till en annan person. Du får stöd och handledning från personalen hela tiden du arbetar i verksamheten.

- Kervo församling: 040 037 8011
- Tavastkulla församling: 044 422 0453,
- Korso församling: 050 310 7032
- Räckhals församling: 044 422 0391
- Håkansböle församling: 050 468 6410
- Dickursby församling: 040 509 7306
- Vandaforsen församling: 050 588 3355
- Vanda svenska församling: 050 330 1828

Nikkaristit

Nikkaristit är volontärer i församlingar som kan göra små hushållssysslor. Från nikkaristit kan du be om hjälp med små hushållssysslor såsom att fixa dörrkarm, byta glödlampa eller montera möbler.

Nikkaristi-verksamhet är avgiftsfri och hjälp ges på diakonal grund. Nikkaristit utför inte arbeten på en professionell nivå.

Ta kontakt

- Håkansböle församling: **050 468 6410**
- Tavastkulla församling: **09 830 6450** (mån-fre 9–14)
- Korso församling: **044 422 0430** (tis kl. 13–15)
- Räckhals församling: **050 329 0361**
- Dickursby församling: **044 422 0456** (mån, tors kl. 11–13)
- Vandaforsen församling: **09 830 6426** (ons kl. 11–13)

Keikka-apu

Keikka-apu är Vanda församlingars frivillig-verksamhet där du kan beställa en volontär för att hjälpa dig med att gå och handla, som stöd till läkarbesök eller som följeslagare till evenemang. Ytterligare kan volontär fungera som samtalspartner, göra äldre sällskap på utomhusvistelse eller hjälpa med små hushållssysslor eller hur man använder dator.

Du kan beställa keikka-apu på adressen **vantaankoskirk.clara.fi** eller genom att ringa journumret **09 830 6405** (tis kl. 9–11).

Mer information hittar du på adressen **vantaanseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/keikka-apu**.

Setlementti Louhela ry

Setlementti Louhela ry erbjuder volontär för vänverksamheten för äldre eller som engångsföreteelse hjälp. Mer information

hittar du på adressen **setlementtilouhela.fi/vapaaehtoistoiminta/kerava**.

Om du behöver engångsföreteelse hjälp, kontakt hjälpförmedlingen tel. **040 767 3447** (mån-fre kl. 9–13) senast en vecka före.

Vänverksamheten kan innehålla till exempel utomhusvistelse, hobbyer, diskussion eller fika. Om du är intresserad av vänverksamheten, ta kontakt tel. **044 340 0702** eller per e-post **sini.saarinen@setlementtilouhela.fi**.

Föreningen för Mental Hälsa i Finland

MIELI rf:s lokala medlemsföreningar i Vanda och Kervo hjälper dig att klara av kriser och stöder i svåra livssituationer till exempel genom stödpersonsverksamhet.

Vanda regions Förening för Mental Hälsa

- Information om stödpersoner: tel. 040 555 7565
- **vantaanmtseura@gmail.com**

Förening för Mental Hälsa i Mellersta Nyland

- Information om stödpersoner: tel. 040 071 3849
- **kums@kolumbus.fi**
- **Kontaktformulär: : mielenterveys-seurat.fi/keski-uusimaa/yhteystiedot**



14. Vänner och social verksamhet och evenemang

Det finns gott om olika verksamheter och evenemang för äldre inom Vanda och Kervo området. Städer, pensionärsorganisationer, föreningar och församlingar organiserar många olika aktiviteter såsom hobby- och kamratstödsgrupper samt evenemang som är riktade till äldre.

Om du är intresserad av kultur, musik, dans eller motion, så hittar du lätt meningsfulla sysselsättningar och olika samfund och vänner för att stöda ditt välbefinnande. Var gärna i kontakt med ditt områdes aktörer!

Mer information kan du fråga i Vandainfon, Kervos servicepunkt och Seniorrådgivningen i Vanda och Kervo välfärdsområde.

Information och tips på internet:

- På välfärdsområdets webbsida på adressen **vakehyva.fi/voi-hyvin-elakkeella** hittar du mer information om de parter som organiserar seniorverksamhet, om mötesplatser och du får också tips för att upprätthålla ditt välbefinnande.
- Information om Vanda stads tjänster för seniorer hittar du på adressen **vantaa.fi/sv/seniorer**.
- Vanda evenemangskalender hittar du på adressen **tapahtumat.vantaa.fi/sv-FI**.
- Kervos evenemangskalender hittar du på adressen **tapahtumat.kerava.fi/sv-FI**.
- **Lähellä.fi** är riksomfattande webbtjänsten som samlar ihop olika organisationer och föreningar och deras stöd, verksamhet och evenemang.

Marjatta-Säätio sr rastit

Marjatta-Säätio organiserar gruppverksamhet för äldre i Havurasti och Myyrasti. I dessa rastit är det möjligt att delta i social verksamhet,

olika grupper och få individuellt stöd och handledning.

Rastit är belägna i Vanda och är riktad till äldre i Vanda och Kervo. Verksamheten är avgiftsfri och du behöver inte en remiss eller tidsbokning.

Verksamhetsställen

Havurasti

- Södra Rastvägen 12, 01360 Vanda
- tel. **050 340 7888**
- **havurasti@marjattasaatio.fi**

Myyrasti

- Jönsasvägen 6, 3:e vån., 01600 Vanda
- tel. **050 543 8396**
- **myyrasti@marjattasaatio.fi**



Motion och friluftsliv

Regelbunden motion är viktig för upprätthållande av hälsan. Nedanför har vi samlat ihop information om motion och friluftslivsmöjligheter som är lämpliga för äldre och som Kervo och Vanda städer organiserar.

Städerna organiserar till exempel olika ledda motionsgrupper såsom gymnastikgrupper, gymgrupper och vattengympa. Ytterligare finns det olika idrottsföreningar som organiserar lämplig motion för specialgrupper och äldre.

Mer information om städernas motionstjänster

Kervo stad

- Mer information om ledd motion för äldre tel. **040 318 4443**
- Se även **kerava.fi/sv/kultur-och-fritid/motion** och **kerava.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjatut-ryhmat**.

Vanda stad

- Mer information om handled motion och motion för specialgrupper tel. **09 8392 4601** (mån–tis och tors–fre kl. 9–11)
- På Vanda stads webbsida på adressen **vantaa.fi/virtuaalijumpat** hittar du inspelningar av virtuell gympa och direktsändningar. Det är lätt och helt gratis att titta på videor. Du behöver inte logga in eller ladda ner programvara.

Årskort för specialgrupper till simhallen (Kervo)

Årskortet för specialgrupper är avsett för personer som bor i Kervo och tillhör någon specialgrupp. Årskortet för specialgrupper gäller endast i Kervo simhall. Kortet berättigar till ett inträde per dag för simning och gym inom simhallens öppettider.

Kortet säljs mot FPA-kortets beteckning i simhallens kassa eller på basis av en medicinsk utredning. För att ansöka om årskort för specialgrupper på basis av medicinsk utredning, boka tid genom att ringa **040 318 2489**.

Den som behöver en personlig assistent kan få en assistentanteckning på årskortet för särskilda grupper, vilket ger kunden rätt att ha en myndig assistent med sig utan kostnad.

Mer information och ytterligare information om beviljandet av kortet hittar du på Kervo stads webbsida på adressen **kerava.fi/uimahalli**.

Seniorkort 65+, årskort för simning och gym (Kervo)

Seniorkortet är avsett för personer som bor i Kervo och är 65 år och äldre. Armbandet är personligt och identitetsbevis krävs vid inköp. Seniorkortets pris är 80 e/år.

Armbandet ger rätt till inträde till simhall och gym på vardagar kl. 6–15. Simtiden varar fram till kl. 16.30. Avgift för armband är 7,50 e.

Sportkort 70+ (Vanda)

Sportkort 70+ är för personer i Vanda över 70 år. Kortet ger dig fri tillgång till Vanda stads simhallar och gym från måndag till fredag före kl. 16:00. Undantaget är Korsos simhall och gymmet på äldrecentret i Björkby, som kan användas under alla öppettider.

Kortet är giltigt i högst tre år, och det hämtas och förnyas i Vanda-info. Du behöver ha ett ID-kort och ett passfoto eller ett foto från en fotoautomat. Ansök om kortet personligen eller använd fullmakt.

Om du behöver en assistent i gymmet eller simhallen kan du ansöka om en assistansförmån tillsammans med ditt Sportkort. Assistansförmånen gör att du kan ha med en vuxen assistent utan kostnad. Förmånen ansöks hos Vanda stads planerare av motion för specialgrupper.

Användning av kortet

- Bär alltid med dig ditt Sportkort.
- Visa ditt Sportkort i kassan vid varje besök för att få ett engångspasserkort. Om du vill kan du lösa in ditt passerkort för 5 euro så att du kan använda det i 5 månader i taget utan att besöka kassan.
- Assistenten får endast engångsbesök via kassan mot ditt Sportkort.
- Användning av äldrecentrets gym kräver att man köper ett passerkort (5 €) i simhallens kassa. Samtidigt laddas ditt passerkort med en träningspe-

riod på 5 månader. Du kan fortsätta att ladda mera tid till ditt passerkort genom att visa Sportkortet i kassan i simhall eller på gymmet i äldrecentret i Björkby under de föreskrivna laddningstiderna.

- Sportkortet berättigar inte till gratis deltagande i ledda motionsgrupper, simturer för specialgrupper eller gymtider för specialgrupper.

Kamratledd motion

Vanda och Kervo städer och Keravan Opisto organiserar kamratledd motion för seniorer. Grupperna leds av frivilliga kamratsledare.

I Kervo finns det m.fl. konditionsgympa, stol-gympa och stavgång i olika delar av staden. I Vanda kamratleds till exempel gym-, badminton-, boccia- och promenadgrupper.

Att delta är gratis, med undantag för Vanda gymgrupp, som är gratis för personer över 70 år. Det behövs ingen anmälan till grupper.

Mer information

Kervo

- tel. **040 318 4443**
- **kerava.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjatut-ryhmat**
- Mer information hittar du också på Vapaa-aika Keravalla-broschyren, som publiceras två gånger om året.

Vanda

- tel. **050 314 6402** (mån-tis och tors kl. 9–11)
- **vantaa.fi/sv/kamrataktiviteter-och-sjalvstyrd-traning**

Simhallar och gym

Simhallar och gym har också pensionärsrabatt. För att få rabatt visa det bevis som behövs och ditt identitetsbevis vid behov för att få förmånen

Kervo simhall och friluftsbadet

Simhallen är stängd på somrarna när friluftsbadet är öppet.

- Tusbyvägen 45, 04200 Kervo
- Biljettförsäljning tel. 040 318 2081
- Simhallens kontrollrum tel. 040 318 4842
- Friluftbadets kontrollrum tel. 040 318 2079
- liikunta@kerava.fi

Dickursby simhall och gym

- Västra Vitbäcksvägen 50, 01300 Vanda
- tel. 043 827 2577

Håkansböle simhall och gym

- Sottungsbyvägen 17, 01200 Vanda
- tel. 043 827 2573

Myrbacka simhall och gym

- Myrbackaleden 4, 01600 Vanda
- tel. 043 825 7500

Mårtensdal simhall och gym

- Mårtensdalsleden 2, 01620 Vanda
- tel. 043 827 2574

Korso simhall

- Kampvägen 29, 01450 Vanda
- tel. 043 827 1222

Gymmet i Björkby äldrecentret

- Vårdträdsgården 13, 01360 Vanda

Camping och friluftsliv

Vanda och Kervos naturområden erbjuder många olika camping- och friluftslivsterräng för områdets invånare.

Du kan bekanta dig med närnaturens markerade naturstigar eller ta del i guidade turer i naturen. Det finns också tillgängliga naturrutter eller rutter som är belägna i lättare terräng.

Bra platser för friluftsliv är till exempel Petikko friluftsområde i Vanda och Sibbo storskogsleder samt Haukkavuori naturskyddsområde och Ollilanlampi i Kervo. Naturstig som går runt Ollilanlampi är tillgänglig och har en bred spånglagd led och jämn terräng så att det också är möjligt att gå runt med rullstolen.

Mer information

- Kervo:
kerava.fi/sv/kultur.och.fritid/friluftsliv
- Vanda:
vantaa.fi/sv/fritid-och-valbefinnande

Må bra-mentorskap och motionsrådgivning

Vanda och Kervo städer erbjuder sina invånare kostnadsfri må bra-mentorskap och motionsrådgivning. Tjänsten syftar till att öka kundens övergripande välbefinnande.

Må bra-mentorskap är lämplig för personer som hör till en riskgrupp på grund av deras levnadssätt eller sjukdom, såsom diabetes och hjärt-kärlsjukdomar. Du får en personlig mentor som ger dig personlig handledning för hälsosamma levnadsvanor, att komma igång med fysisk aktivitet, kost och sömn.

Med motionsrådgivning får du metoder och motivation att förändra vanor och rutiner som är fastna i ditt liv. Motionsrådgivare hjälper dig att hitta lämpliga, motiverande och lättillgängliga sätt att öka motion i din vardag. Rådgivningens varaktighet varierar från några

dagar till några månader.

Ansök om må bra-mentorskap med hjälp av din hälsostation. Till motionsrådgivningen kan du få en remiss från hälsovården eller du kan boka tid själv.

Mer information

Kervo

- kontakt din hälsostation
eller tel. **040 318 2489**

Vanda

kontakt din hälsostation eller ring:

- Björkby och Mårtensdal tel. **040 193 8495**
- Korso och Dickursby tel. **040 190 7136**
- Håkansböle och Dickursby tel. **040 527 7948**
- Myrbacka och Dickursby tel.
040 355 4488, 040 670 5504

Hobbyer

Städer och lokala organisationer och föreningar organiserar många olika hobby- och fritidsaktiviteter.

De hobbyer som Kervo stad erbjuder hittar du i Kervos hobbykalender på adressen **harrastukset.kerava.fi/fi-FI**.

De hobbyer som Vanda stad erbjuder hittar du på adressen **vantaa.fi/sv/hobbyer**.

Bibliotek

Bibliotek är öppna och gemensamma mötesplatser för alla. På bibliotek kan du delta i många olika kostnadsfria evenemang, författarbesök, diskussionsevenemang, konserter och hobbygrupper. På bibliotek får du också råd och handledning.

På bibliotek finns det en mångsidig samling av litteratur, tidningar, filmer, musik, spel, storstilböcker, ljudböcker och e-material. Förutom de traditionella biblioteksmaterialen kan du också låna till exempel sportutrustning, instrument och bruksföremål.

Vanda stadsbibliotek tillsammans med Esbo, Helsingfors och Grankulla utgör Helmet-biblioteket. Kervo stadsbibliotek tillsammans med Träskända, Mäntsälä och Tusby bibliotek utgör Kirkes-biblioteken i Mellersta Nyland.



Regionens bibliotek

Kervo stadsbibliotek

- Paasikivigatan 12, 04200 Kervo
- tel. 040 318 2580
- kirjasto@kerava.fi
- kerava.fi/sv/kultur-och-fritid/bibliotek/
- öppet mån-tors kl. 8–20, fre 8–18 och lör kl. 10–16 (självbetjäningssbibliotek är öppet varje dag 06–22 för alla som har ett Kirkes-bibliotekskort eller en pinkod)

Håkansböle bibliotek

- Skimmelgränden 5, 01200 Vanda
- tel. 043 824 8306
- hakunila.kirjasto@vantaa.fi
- öppet mån, tis och tors kl. 8–22 och ons, fre och lör kl. 9–16

Sandkulla bibliotek

- Idrottsvägen 4, 01270 Vanda
- hiekkaharju-sandkulla.kirjasto@vantaa.fi
- öppet tis och fre kl. 9–12 och tors kl. 13–16

Björkby bibliotek

- Bäcklundsgården 1, 01400 Vanda
- tel. 043 825 0961
- koivukyla.kirjasto@vantaa.fi
- öppet mån-tors kl. 8–20, fre kl. 8–16 och lör kl. 9–16

På bibliotek kan du:

- låna böcker, tidningar, ljudböcker, storstilsböcker, musik och filmer
- få stöd med smartapparater och användning av elektroniska tjänster
- delta i författarbesök, läsecirklar och andra evenemang
- organisera verksamhet som intresserar dig eller jobba som volontär

Lumos bibliotek (Korso)

- Gräsiskvägen 14, 01450 Vanda
- tel. 043 825 1305
- lumo.kirjasto@vantaa.fi
- öppet mån-tors kl. 9–20, fre-lör kl. 9–16 (självbetjäning mån-fre kl. 8–9)

Västerkulla bibliotek

- Orienterargården 2, 01280 Vanda
- tel. 043 825 1548
- lansimaki.kirjasto@vantaa.fi
- öppet mån-tis kl. 12–19 och ons-fre kl. 9–16

Mårtensdals bibliotek

- Bredängsvägen 3, 01620:e Vanda
- tel. 043 825 0909
- martinlaakso.kirjasto@vantaa.fi
- öppet mån-tors kl. 8–20, fre kl. 8–16 och lör kl. 9–16

Mosaiks bibliotek (Kivistö)

- Vantaankoskentie 69, 01700 Vantaa
- puh. 050 302 8367
- mosaiikki.kirjasto@vantaa.fi
- öppet mån-tors kl. 9–20 och fre-lör kl. 9–16 (självbetjäning mån-lör kl. 7–9 och sön kl. 9–16)

Myrbacka bibliotek

- Påltorget 3, 01600 Vanda
- tel. 043 825 1308
- myyrmaki.kirjasto@vantaa.fi
- öppet mån-tors kl. 9–20 och fre-lör kl. 9–16 (självbetjäning mån-fre kl. 8–9 och sön kl. 9–16)

Helmet-biblioteket och Kirkes-biblioteket

Kervo stadsbibliotek tillhör Mellersta Nylands Kirkes-biblioteken och Vanda bibliotek tillhör Helmet-biblioteken.

Med Kirkes-bibliotekskort kan du låna material på Kervo, Träskända, Mäntsälä och Tusby bibliotek. Kirkes-nätbiblioteket hittar du på adressen **kirkes.finna.fi**.

Med Helmet-bibliotekskort kan du låna material på Vanda, Esbo, Helsingfors och Grankulla bibliotek. Helmet-nätbiblioteket hittar du på adressen **helmet.fi**.

Points bibliotek (Backas)

- Hagelstamvägen 1, 01520 Vanda
- tel. 050 303 0251
- point.kirjasto@vantaa.fi
- öppet mån kl. 13–20, tis–ons kl. 9–16, tors kl. 13–20 och fre–lör kl. 9–16

Hasselbacken bibliotek

- Mandelgränden 4, 01710 Vanda
- tel. 040 594 1325
- pahkinarinne.kirjasto@vantaa.fi
- öppet mån, tors kl. 14–20 (självbetjäning: tis–tors kl. 7–12)

Dickursby bibliotek

- Näckrovsvägen 4, 01300 Vanda
- tel. 043 824 8307
- tikkurila.kirjasto@vantaa.fi
- öppet mån–tors kl. 8–20, fre kl. 8–16 och lör kl. 9–16 (självbetjäning sön kl. 9–16)

De avvikande öppettiderna hittar du på Kervo och Vanda städers webbsidor.

Vissa bibliotek har det tekniska system som möjliggör meröppettider för kunder. Till dessa meröppna bibliotek får man tillträde med sitt bibliotekskort och PIN-kod också utanför de ordinarie öppettiderna.

På nätbiblioteken kan du m.fl. förnya dina lån och reservera biblioteksmaterial som ska hämtas i ditt eget närbibliotek eller bokbussen. Reservering är kostnadsfri. Kunderna kan använda smartapparater eller dator för e-böcker, e-tidningar, musik och språkkurser. På bibliotek får du handledning i hur man använder nätbiblioteket.

Flexkund (Helmet-biblioteken)

I Helmet-biblioteken kan du nu bli s.k. flexkund som du kan ta i bruk om du har svårt att själv ta dig till biblioteket. Att vara flexkund innebär att en låntagare befullmäktigar en annan person att sköta biblioteksärendena i hans ställe.

Bokbussen

Bokbussen betjänar i Vanda och gör bibliotekens service tillgänglig i sådana områden som inte har ett fast bibliotek. Du behöver ett bibliotekskort för att låna i bokbussen. Tidtabeller hittar du på adressen **helmet.fi**.

Du kan fråga mer om bokbussarna tel. **043 825 1752** (mån–fre kl. 9–15) eller per e-post **auto.kirjasto@vantaa.fi**.

Celia-talbokstjänst

Celia-talbokstjänst får användas av alla som har det svårt eller omöjligt att läsa vanliga böcker på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning. Registrering till Celia-tjänsten görs på bibliotek.

Tillgänglighetsbiblioteket Celias talböcker är digitala ljudinspelningar, som har lästs högt av en människa.

Biblioteken ansluter dig till användare av Celias talböcker. Fråga på ditt bibliotek hur de har ordnat registreringen. Du får koderna för inloggning i tjänsten omedelbart efter registreringen.

Du kan lyssna på och låna böcker på adressen **celianet.fi/sv**.

Bibliotekets hemtjänst

Om du på grund av sjukdom eller hög ålder eller din närstående inte själv kan besöka biblioteket vänligen kontakta bibliotekets hemtjänst. Hemtjänsten levererar de böcker som du vill hem till kunden.

Hemtjänsten betjänar i Kervo stadsbibliotek och i Dickursby bibliotek i Vanda.

Ta kontakt

Kervo:

- tel. **040 318 2580**
- **kirjasto@kerava.fi**

Vanda:

- tel. **050 302 8449** (tis–tors kl. 9–16)
- **kotikirjasto@vantaa.fi**

Kultur och museer

Det finns gott om betydande kulturobjekter och museer, varav många erbjuder rabatter för pensionärer. Ytterligare organiserar städer olika kulturevenemang, framställningar, utställningar och kurser, som är lämpliga för seniorer.

Organisationer och församlingar organiserar också många olika typer av kulturevenemang. Mer information om Vanda och Kervos kulturevenemang hittar du på städernas evenemangskalender på adresserna **tapahtumat.kerava.fi/sv-FI** och **tapahtumat.vantaa.fi/sv-FI**.

Se också till Vanda stads kultursida som är riktad till seniorer på adressen **vantaa.fi/sv/kultur-seniorer** och Kervo stads webbsida **kerava.fi/sv/kultur-och-fritid**.

Museer

Vanda stadsmuseum

Vanda stadsmuseum är ett museum som upprätthålls av Vanda stad, och dess huvudsakliga verksamhetsställe ligger i Dickursby gamla stationsbyggnad som byggdes år 1862. Museet har temporära utställningar gällande Vandas historia och kultur och organiserar också guidningar och evenemang.

- Hertasvägen 1, 01300 Vanda
- tel. **040 708 4551**
- **kaupunginmuseo@vantaa.fi**
- Mer information och öppettider hittar du på adressen **kaupunginmuseo.vantaa.fi/sv**.

Vanda konstmuseum Artsi

Vanda konstmuseum Artsi är beläget i Myrbacka i Myrbackahuset som finns bredvid Myrbacka järnvägsstation. På Artsi visas växlande nutidskonstutställningar och också gatu-, graffiti- och performanskonst.

- Påltorget 3 (Myrbackahuset), 01600 Vanda
- tel. **043 826 8990**
- **artsi@vantaa.fi**
- Mer information hittar du på adressen **artsimuseo.com/sve**.

Artsi är öppet tis och ons kl. 11–18, tors kl. 13–20 och fre, lör och sön kl. 11–16.

Galleri K (Vanda konstmuseum)

Galleri K är Vanda konstmuseum och Vanda Konstnärsförenings gemensamma utställningsutrymme som ligger intill Vanda stadshus. Gallerias konstverk tillhör huvudsakligen Vanda konstmuseums konstsamling. Det finns en konstutlåning tillsammans med Galleriet där man kan köpa eller hyra Vanda konstnärsförenings konstverk.

- Stationsvägen 7, 01300 Vanda
- tel. **045 198 1155**
- **artsimuseo.com/galleriak/tikkurila**

Galleri K är öppet ons kl. 12–18, tors–fre kl. 11–17 och lör–sön kl. 12–16.

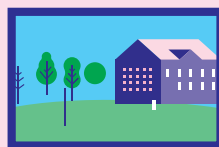
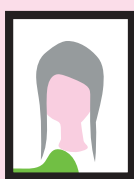
Konst- och museicentralen Sinkka

Konst- och museicentralen Sinkka presenterar aktuell konst, kulturföreteelser och lokal industriell formgivningstradition och förflutet. Ytterligare organiseras det kulturevenemang, guidade rundturer, föreläsningar och konserter i Sinkka. En små museumbutik och kafé kompletterar utställningsupplevelse.

På utställningarnas publikguidningar kan du delta med inträdesbiljetten. Du kan också boka din egen guidning för grupper. Vi kan också skraddarsy till exempel en interaktiv och minnesstimulerande guidning för sinnen med fika. Mer information om evenemang och tjänster hittar du på Sinkkas webbsidor sinkka.fi.

Sinkkas lokal är mestadels hinderfri och alla utställningsnivåer kan nås med hiss. Om du behöver hjälp med att komma fram till museet, vänligen anmäl oss om ditt besök i förväg per telefon eller per e-post.

- Kultasepänkatu 2, 04250 Kervo
- tel. **040 318 4300**
- **sinkka@kerava.fi**
- öppet tis kl. 11–18, ons kl. 12–19, tors–fre kl. 11–18 och lör–sön kl. 11–17 och på somrarna tis–fre kl. 11–18.



Kulturlots – vän till kulturupplevelser

Kulturlotsar är utbildade frivilliga kamratsledare som fördjupat sig i kulturutbudet. Kulturlotsar jobbar som guider till kultur- och konstupplevelser.

Med en kulturlots får du gratis tillträde eller lotsrabatt till teater, konsert, museum, utställning och olika evenemang. Du kan be om kulturlots för dig själv, din bekant eller en

Heikkilä hembygdsmuseum

I Heikkilä hembygdsmuseum får du se hurdant var det att leva de förmögna böndernas liv från medlet av 1800-talet ända fram till början av 1930-talet i Kervo. Förutom huvudbyggnaden från 1700-talet finns det m.fl. statarstugan, drängstugan och loftboden på museiområdet.

Heikkilä hembygdsmuseum är beläget i nära Kervo centrum och Kervos museiservice Sinkka är ansvarig för dess verksamhet. I museets innergård kan du njuta av naturen i lugn och ro, äta och gunga i en traditionell trägunga för fyra personer. Huvudbyggnaden är inte hinderfri. Det finns trösklar inne och framför farstun finns det några trappor.

Museet har gratis tillträde.

- Museopolku 1, 04200 Kervo
- tel. **040 318 4300**
- **sinkka@kerava.fi**
- Mer information på adressen **sinkka.fi/heikkila**
- öppet på begäran samt på somrarna ons kl. 12–17 och tors–sön kl. 11–16

grupp. Kulturlotsens sällskap är gratis, men du ska själv betala din resa eller rabattbiljett.

Kulturlots-verksamheten finns nuförtiden i Vanda, men på hösten möjligtvis också i Kervo. Mer information om Vanda kulturlots-verksamheten kan du fråga per e-post- **kulttuuriluotsit@vantaa.fi**.

Vuxenutbildningsinstitut

Vanda vuxenutbildningsinstitut

Vanda vuxenutbildningsinstitut organiserar gott om intressanta och mångsidiga kurser som är också lämpliga för äldre. Vuxenutbildningsinstitutet organiserar gratis föreläsningsserier samt Seniorakademis föreläsningsserier i olika och önskade ämnen.

Det finns också olika kurser i motion och välbefinnande för seniorer på institutet. Bland dagkurser hittar du också låt- och musikkurser, hantverk- och bildkonstkurser, lätta grundkurser i informationsteknik samt ett flertal olika språkkurser. Vuxenutbildningsinstitutet organiserar också evenemang, utställningar och utflykter.

- Mer information hittar du på Vanda vuxenutbildningsinstituts webbsida på adressen **aikuisopisto.vantaa.fi/sv**.
- Du kan anmäla dig till kurser på nätet på adressen **ilmonet.fi** eller genom att ringa institutets kundtjänst tel. **09 8392 4342** (mån-tors kl. 12–15, fre kl. 12–14).
- Vanda vuxenutbildningsinstitut har tre verksamhetsställen: Opistotalo i Vanda (Näckrosvägen 5, 01300 Vanda), Taideskeskus (Näckrosvägen 4, 01300 Vanda) och Myyrinki (Kopparbergsvägen 10 B, 3:e vån, 01600 Vanda).

Keravan opisto

Opisto i Kervo har en mångsidig kurssamling också för äldre. I Opistos kurser och föreläsningar är det vid sidan av hobbyer viktigt att möta, ha gemenskap och trivas med deltagare.

I Opisto finns det till exempel en mångsidig samling av olika nivåers språkkurser, du kan förbättra dina kunskaper i hantverk, garnarbete och trä- och metallslöjd eller du kan delta i aktiva musik-, motion- och bildkonstkurser. Digikurser är riktade till Opistos seniorer och hjälper med informationsteknikens utma-

ningar och tillsammans med föreläsningar på universitetet för äldre undersöks aktuella ämnen.

- Opisto i Kervo är belägen i Sampola servicecenter på första våningen (Kultasepänkatu 7, 04201 Kervo). Opistos kursutrymmen är huvudsakligen belägen i Kervo centrum och på nätet.
- Mer information om Opisto i Kervo hittar du på adressen **kerava.fi/sv/fostran-och-utbildning/keravan-opisto**.
- Du kan anmäla dig på kurser på nätet på adressen **uusi.opistopalvelut.fi/kerava** eller per telefon på numret 09 2949 2352 (mån-tors kl. 12–15).

Vanda invånarlokal

Vanda stad har invånarlokaler som är för Vanda invånare. Invånarlokaler är öppna för alla och fungerar som gemensamma vardagsrum.

I invånarlokaler organiseras olika typer av hobby-, klubb- och rekreationverksamhet, som är alltid gratis.

I invånarlokaler kan du :

- använda kunddatorer samt få digitalsupport för att uträtta ärenden på dator
- delta i samfunds fika- och lunchstunder
- delta i verkstäder och evenemang samt hobby- och klubbverksamhet

Vanda stads personal i samfundet samt samfundets arbetstagare är huvudsakligen ansvariga för Vanda invånarlokaler och samarbetar med invånarlokalernas volontärer och med regionens aktörer och organisationer.

Verksamhetsställen

Myrbacka invånarlokal

- Påltoget 3, 01600 Vanda
- öppen mån-fre kl. 9–15
- tel. **043 826 7306**
- **myyrmaenasukastila@vantaa.fi**

Dickursby invånarlokal

- Näckrosvägen 2 A, 4 vån, 01300 Vanda
- öppen tis–fre kl. 9–15
- tel. **040 193 5932**
- **tikkurilanasukastila@vantaa.fi**

Håkansböle invånarlokal

- Ryttaarstigen 1 (Skomars torp), 01200 Vanda
- öppen tis–ons kl. 9–13
- tel. **040 614 7209**
- **asukastilaskomarsintorppa@vantaa.fi**

Sjöskog invånarlokal

- Katrinegränden 5 (Katrinebergs gård), 01760 Vanda
- tel. **040 353 6222**
- **katrineberginkartano@vantaa.fi**

Västerkulla invånarlokal

- Tävlingsgränden 1, 01280 Vanda
- tel. **043 827 0113**
- **lansimaenasukastila@vantaa.fi**

Korso invånarlokal

- Korsovägen 2, 01450 Vanda
- tel. **040 354 4982**
- **korsonasukastila@vantaa.fi**

Björkby invånarlokal

- Granrisstigen 2, 01360 Vanda
- öppen mån–fre kl. 9–15
- tel. **043 827 0114**
- **koivukylanasukastila@vantaa.fi**

Mikkola invånarlokal

- Lyrans stig 2 (Mikkola ungdomsgård), 01480 Vanda
- tel. **040 665 7560**
- **mikkolanasukastila@vantaa.fi**

Invånarlokal Rubiini (Kivistö)

- Rubinringen 2 B, 01730 Vanda
- öppen ons och fre kl. 9–15
- tel. **045 168 9229**
- **elina.olki@marjaverkko.fi**

Invånarlokal Tuulikontti

- Kontvägen 4, 01360 Vanda
- tel. **043 827 0114**
- **tuulikontti@vantaa.fi**

Kansalaistoiminnan keskus Leinikki, Vantaan Järjestörinki ry

- Leinikki är ett organisationshus som betjänar speciellt Dickursby områdes föreningar och regionens invånare.
- Ranunkelvägen 22 A, 01350 Vanda
- tel. **040 658 6562**

Församlingar

Kervo församling och Vanda församlingar erbjuder dess invånare ett samfund och olika verksamheter.

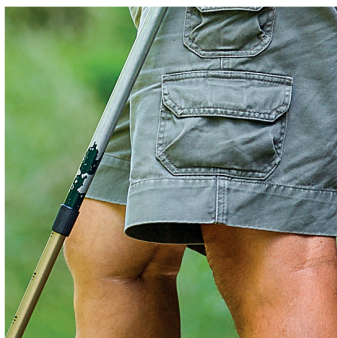
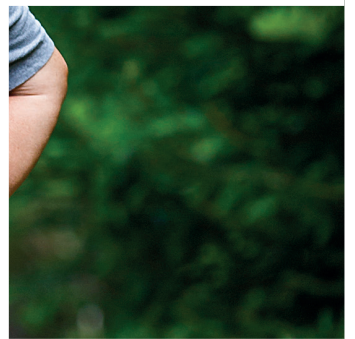
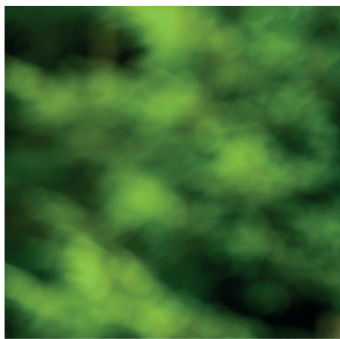
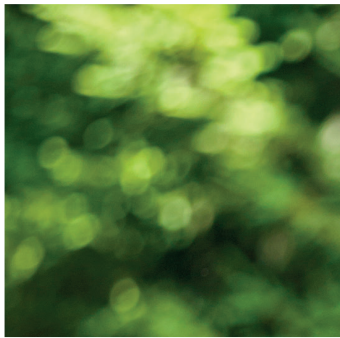
Du kan delta i evenemang som församlingen organiserar eller till exempel jobba som volontär. Ytterligare organiserar församlingar hjälp och stöd när det behövs och församlingen kan hjälpa dig i olika livssituationer.

Kervo församling

- Rådgivning och telefonväxel tel. **09 478 488** (mån–fre kl. 9–15)
- **keravan.seurakunta@evl.fi**
- Läs mer om Kervo församling på adressen **keravanseurakunta.fi**.

Vanda församling

- Telefonväxel tel. **09 83 061**
- **kirjaamo.vantaanseura-kuntayhtyma@evl.fi**
- Läs mer om Vanda församlingar på adressen **vantaanseurakunnat.fi**.



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde