

## Kuntoutumista tukevaa toimintaa

### Lohjan liikuntakeskus

Lohjan liikuntakeskus järjestää ohjattua ryhmäliikuntaa ikäihmisille. Tarjolla on esim. vesijumppaa, joogaa ja ohjattua kuntosaliharjoittelua. Eläkeläiset saavat liikuntakeskuksen palveluista alennusta. Lisätietoja: Lohjan liikuntakeskuksen toimisto, puh. 019 369 1803 tai ohjauspalveluesimieheltä ti, ke ja to klo 9-10 puh. 050 331 5621. <http://palvelut.lohja.fi/liikuntakeskus>

### Lohjan seudun Dementiayhdistys

Muistikahvilatoiminnan kautta tarjotaan vertaistukea ja tietoa muistisairaille ja heidän läheisilleen. Muistikahvilat kokoontuvat yleensä kuukauden ensimmäisenä maanantaina. Yhdistys järjestää myös muita tapahtumia, infotilaisuuksia ja retkiä. Lisätietoja: puh. 050 5970 910 (iltaisin) tai sähköpostitse [hele.auvinen@gmail.com](mailto:hele.auvinen@gmail.com)

### SPR Ystäväpalvelu ja korttelitupa

Punaisen ristin koulutetun vapaaehtoisen ystävän kanssa voi käydä kahvilla, teatterissa tai vaikka kävelyllä. Ennen kaikkea vapaaehtoinen ystävä on kuuntelija ja henkinen tuki.

SPR:n korttelitupa on avoinna ti ja to klo 10-15, os. Kalevankatu 7-9, 08100 Lohja.

Lisätietoja SPR:n toiminnasta ja vapaaehtoisista ystävistä:

#### SPR Lohja

Puheenjohtaja Pirjo-Riitta Lemberg 040 551 9210  
Ystäväpalvelu 0400 224 203 [raili.stahl@gmail.com](mailto:raili.stahl@gmail.com)

#### SPR Nummi-Pusulan osasto

Puheenjohtaja Marjatta Saura 040 7179 518  
Ystäväpalvelu Pirkko Ruonala 050 5834 207

#### SPR Etelä-Lohjan osasto

Virkkalantie 12-16, 08700 Lohja  
Puheenjohtaja Sirkka Peltonen 041 44 26 333 [spr-etela@dnainternet.net](mailto:spr-etela@dnainternet.net)  
Vapaaehtoisten välitys: 019 343 764

#### SPR Karjalohja

Puheenjohtaja Kaija Lehtonen 050 368 0588 [kaija.m.lehtonen@gmail.com](mailto:kaija.m.lehtonen@gmail.com)

## **Apuomena ry**

Apuomenan palveluja ovat lounaskahvila Punakaneli Suurlohjankadulla (avoinna arkisin klo 9.00–14.00, edullinen lounas klo 11.00–13.00), kaikille avoin kerho- ja seniorikahvilatoiminta, tilavuokraus tarjoiluineen, kotiapu, vapaaehtoistoiminta, työllistymispalvelut sekä lohjalaisten järjestöjen toiminnan tukeminen. Vapaaehtoiset voivat toimia ystävinä, ulkoiluseurana tai muistikaverina. Lisäksi Apuomena myy Neidonkeitaan ja Tennarin etukortteja erityisryhmille, joiden terveyteen uinnilla ja liikunnalla on merkitystä.

Lisätietoja: [www.apuomena.fi](http://www.apuomena.fi)

Toiminnanjohtaja Ulla-Riitta Vikstedt, puh. 050 594 8736 ulla-riitta.vikstedt (at) apuomena.fi

Vapaaehtoistoiminta Eila Sundell, puh. 045 871 6690 eila.sundell (at) apuomena.fi tai Suvi Jaunila, puh. 045 634 5752 suvi.jaunila (at) apuomena.fi tai Anja Hovi, puh. 045 667 6090 anja.hovi (at) apuomena.fi

## **Parhaat vuodet ry**

Toimintamuotoja ovat mm. kuntouttava päivätoiminta, ulkoilu- ja asiointiapu, kotiapu ja virkistystoiminta.

Kahvituvat: Tehtaantupa os; Tehtaankatu 14, auki maanantaisin klo 12.00 alkaen ja Kasarmitupa os; Kasarminkatu 5 A, auki tiistaisin klo 12.00 alkaen.

Lisätietoja: puh. 0440 456 137 ma-pe klo 9.00-15.00, [parhaatvuodet@gmail.com](mailto:parhaatvuodet@gmail.com)

## **Hiiden seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry**

Yhdistyksen perustoiminta on vapaaehtoista ja verkostoyhteistyöhön perustuvaa omaishoitoperheitä tukevaa toimintaa. Yhdistys järjestää vertaistukiryhmiä, keskustelu- ja liikuntaryhmiä, retkiä ja tapahtumia. Kysy myös omaishoitajien kuntoutuskursseista ja tuetuista lomista.

Osoite: Karnaistenkatu 43, 08100 Lohja [www.hiidenseudunomaishoitajat.fi](http://www.hiidenseudunomaishoitajat.fi)

Omais-Oiva koordinaattori Minna Mäenpää p.040 189 2121

## **Lohjan seudun mielenterveysseura ry.**

Yhdistyksen tarkoitus on edistää vapaaehtoista kansalaistoimintaa mielenterveyden alalla sekä tukea ja kehittää rakentavaa ja ehkäisevää mielenterveystyötä, hoitoa ja kuntoutusta sekä muita mielenterveyspalveluita. Yhdistys järjestää monipuolista toimintaa, kuten ryhmätoimintaa, tukihenkilöitä ja keskusteluapua, koulutusta, tukikoirakkotoimintaa, liikuntaryhmiä, virkistystoimintaa ja yleisötapahtumia.

Hyvän mielen maja: Karstuntie 2 (katutaso), 08100 Lohja. Puh. 019-318 221 / 050 308 0546 ti-to klo 10 – 13, [toimisto@lsmts.fi](mailto:toimisto@lsmts.fi)

## **Tuetut lomat**

Ns. sosiaaliset lomajärjestöt ovat yleishyödyllisiä yhteisöjä. Lomajärjestö myöntää lomalaisille lomatuen, joka kattaa pääosan loman hinnasta. Lomalle lähtijä maksaa omavastuun ja matkat. Lomatukea myönnetään sosiaalisin, taloudellisin tai terveydellisin perustein. Lomalaisen pitää selviytyä päivittäistoimistaan ja lääkehoidostaan itsenäisesti tai oman avustajan auttamana. Esimerkiksi Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:ltä, Solaris-lomat ry:ltä ja Hyvinvointilomat ry:ltä voi tiedustella Muistilomia. Lomalle voi lähteä myös yhdessä läheisen kanssa. Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry järjestää lomiammaishoitajille.

Lisätietoja: Maaseudun terveys ja lomahuolto ry, puh. 010 2193 467 / 050-406 4616 tai Omaishoitajat ja läheiset liitto ry, puh. 020 7806 599