

Tervetuloa

Avire-Kuntoutukseen!



Avire-Kuntoutus sijaitsee Kuntoutussäätiön tiloissa Malminkartanossa, Helsingin luoteisosassa. Loistavien kulkuyhteyksien ansiosta pääkaupunkiseudun palvelut ovat helposti saatavilla. Välittömässä läheisyydessä on myös hyvät ulkoilumahdollisuudet.

Majoituspaikkoja on 66 kuntoutujalle. Tiloihin kuuluu ympärivuorokautinen sairaanhoidollinen valmius.

Tähän oppaaseen on koottu neuvoja kuntoutukseen saapumisesta ja kuntoutusajasta.

Antoisia kuntoutuspäiviä!

Ennen kuntoutukseen saapumista

Ennen kuntoutukseen saapumista varmista, että mukaan on pakattu seuraavat paperit ja varusteet.

Paperit

- Kela-kortti (sairausvakuutuskortti)
- Sosiaaliturvaetuuksia koskevat paperit (eläke-, sv-päivärahapäätökset ym.)
- Hallussasi olevat tutkimustulokset

Varusteet majoittuville

- Vapaa-ajan vaatetus
- Liikuntaan ja ulkoiluun soveltuvat vaatteet
- Uimapuku
- Muut henkilökohtaiset tarvikkeet

Avire-Kuntoutukseen saapuminen

Avire-Kuntoutukseen on hyvät liikenneyhteydet Helsingin keskustasta. Suosittelemmekin saapumista julkisilla kulkuvälineillä.

Saapuminen bussilla

Arkipäivisin **bussi numero 45**. Iltaisin ja viikonloppuisin **bussi numero 39A**. Bussit lähtevät Helsingin keskustasta, Kampin metroaseman vierestä. Bussimatka kestää noin 30-40 minuuttia. Bussit pysähtyvät Avire-Kuntoutuksen pääovelta noin 50 metrin päässä sijaitsevalla pysäkillä.

Saapuminen junalla

Helsingin päärautatieasemalta lähtee **M-juna Vantaankoskelle**. M-junalla matka Malminkartanoon kestää noin 15 minuuttia. Malminkartanon asemalta on noin puolen kilometrin kävely matka Avire-Kuntoutukseen.

Saapuminen omalla autolla

Avire-Kuntoutuksen pitkäaikaispysäköintialue sijaitsee Kartanonkaaren eteläpuolella. Vahtimestariltamme saat tarvittaessa opastusta. Suosittelemme saapumista julkisilla kulkuvälineillä, koska vartiomattomalla pysäköintialueellamme on paikkoja rajoitetusti.

Sisäänkäynti

Avire-Kuntoutus sijaitsee samoissa tiloissa Kuntoutussäätiön kanssa. Pääovi on Pakarintuvantiellä. Pääovi on avoinna arkisin klo 7.00–16.00. Iltaisin ja viikonloppuisin sisään kuljetaan sisäpihan puolelta summeria soittamalla.

Ilmoittaudu 2. kerroksen asiakaspalvelutoimistossa.

Mikäli saavut maanantaina alkavaan kuntoutukseen jo sunnuntaina, ilmoitathan tulostasi edellisellä viikolla asiakaspalveluumme numeroon 044 781 3165.

Avire-Kuntoutus

Kuntoutusjakson aikana voit majoittua ja ruokailla tiloissamme. Tarjoamme myös vapaa-ajan ohjelmaa.

Majoittautuminen

Majoitushuoneet ovat kahden hengen huoneita. Kaikissa huoneissa on televisio, herätyskello, WC ,suihku ja pyyhkeet .

Mikäli haluat majoittua yhden hengen huoneessa, ilmoitathan asiasta asiakaspalveluumme viimeistään edellisellä viikolla numeroon 044 781 3165. Lisämaksu yhden hengen huoneesta 30 € / yö. Huoneita on rajoitetusti. Olemme myös savuton kuntoutus- ja työpaikka.

Ruokailu

Ruokasali sijaitsee 1. kerroksessa.

Majoitukseen tulevalle tarjotaan aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Kotona asuville kuntoutujille tarjotaan lounas tai päivällinen. Valittavana on pääruuan vaihtoehtona kevyt keittolounas. Erikoisruokavaliota noudattaville tehdään omat ateriat. Ilmoitathan erikoisruokavaliosta asiakaspalveluumme numeroon 044 781 3165.

Kahvia, virvoitusjuomia ja pientä naposteltavaa voit ostaa 2. kerroksen aulassa sijaitsevista kolikkoautomaateista sekä Kunto-Cafesta sen aukioloaikoina. Alkoholijuomien ja muiden päihteiden tuominen sekä päihtyneenä oleminen Avire-Kuntoutuksen tiloissa on kielletty.

Ruokailuajat

Maanantai–perjantai
Aamupala 07.30–08.45
Lounas 10.40–12.00
Päivällinen 16.00–17.00 (pe 15.30–16.30)
Iltapala 19.00–21.00

Lauantai–sunnuntai
Aamupala 08.30–09.00
Lounas 11.15–12.15
Välipala 14.30–15.30
Iltapala 18.00–20.00

Yhteiset tilat

- 2. kerroksen aulassa päivän lehdet ja mahdollisuus käyttää internetiä
- 2. kerroksen päiväsalissa on televisio, erilaisia pelejä ja pienoiskirjasto
- päiväsalin yhteydessä on keittiö, jossa on jääkaappi, kahvinkeitin ja liesi
- 1. kerroksen aulassa voi pelata biljardia javaihtuva taidenäyttely
- 1. kerroksessa sijaitsee Kuntoutussäätiön kirjasto, jossa voi lukea lehtiä, käyttää tietokonetta ja lainata esimerkiksi hyvinvointia käsitteleviä kirjoja
- oma tila pyykinpesua ja silitystä varten

Vapaa-aika

Saunat ovat lämpimänä joka päivä klo 14-21. Miehille ja naisille on erilliset saunat. Ota pyyhe mukaan huoneesta.

Uima-altaan ja porealtaan vapaa-uinti ajat ilmoitetaan erikseen. Altaalla on vappa-uinti aikoina uimavalvoja. Uima-altaalla on käytävissä mm. juoksuvöitä ja kelluntalautoja. Altaissa on käytettävä uimapukua. Pukuhuoneissa on hiustenkuivaajat.

Liikunta- ja kuntosalit ovat avoinna ohjatun toiminnan ulkopuolisina aikoina, iltaisin klo 21.00 saakka. Liikuntasalissa voi muun muassa pelata sulkapalloa, pingistä ja sählyä. Liikuntasalin varastosta voi lainata erilaisia liikuntavälineitä. Kuntosali on hyvin varusteltu.

Ulkoilumahdollisuudet ovat Malminkartanossa hyvät. Avire-Kuntoukselta voit lainata kävelysauvoja ja polkupyöriä. Ulkoilukarttoja saat vahtimestarilta.

Jos haluat varata ajan **kosmetologille tai hierojalle**, kysy lisää asiakaspalvelusta.

Ilta- ja vapaa-ajan ohjelma

Avire-Kuntoutus järjestää liikuntapainotteista iltaohjelmaa. Tarjoamme viikoittain myös luovaa toimintaa.

Vakuutusturva

Asiakkaille on otettu tapaturmavakuutus, joka kattaa Avire-Kuntoutuksen järjestämän toiminnan.

Posti

Asiakaspalvelun henkilöstö jakaa asiakkaille tulleen postin. Lähtevän postin voit jättää ala-aulassa olevaa postilaatikkoon.

Malminkartanon alueen palvelut

Alueella on kauppoja, kirjasto, pankki- ja maksuautomaatti, apteekki, kampaamoja, kioskeja ym. noin 10 minuutin kävelymatkan päässä. Henkilökunta kertoo lisää ja ohjaa sinua käytännön asioissa.

Turvallisuus ja ongelmatilanteet

Pyrimme tekemään kuntoutusjaksostasi sujuvan ja turvallisen. Asiakaspalvelussamme on ympärivuorokautinen sairaanhoidollinen valmius. Henkilökohtaisten tavaroiden turvallisuus on jokaisen omalla vastuulla. Älä ota arvoesineitä mukaan kuntoutusjaksollesi.

Mahdollisessa hätätilanteessa noudata koulutetun henkilökuntamme ohjeita. Potilasasiamie on Eila Sundman puh. 050 5708725

eila.sundman@pp.inet.fi

Tärkeitä puhelinnumeroita

Avire-Kuntoutuksen vaihde	029 009 1993
Asiakaspalvelu	044 781 3165
asiakaspalvelu@avire-kuntoutus.fi	www.avire-kuntoutus.fi

Otamme mielellämme vastaan kuntoutusta ja yleisiä käytäntöjämme koskevaa palautetta. Ruusut, risut tai kehitysehdotukset voit antaa meille joko suullisesti tai kirjallisesti.



Avire-Kuntoutus Oy

Käyntiosoite: Pakarrituvantie 4-5, 00410 Helsinki

Postiosoite: PL 40, 00411 Helsinki