

# *Kotilinna*

## Uutiset

▶ sivu 3

**KOTILINNA**  
sai omat kortteli-  
huoltomiehet

▶ sivu 4 ja 7

**LÄHDE**  
kesäretkelle  
Tallinnaan tai  
teatteriin!



**KOTILINNA**  
Koteja isoiksi kasvaneille



# Hyvä KOTILINNALAINEN

Kevät tulee kohisten. Kevätpäivän tasaus tuli ja meni 20. päivä maaliskuuta. Talvi on ollut hyvin poikkeuksellinen, eikä paljon ole päässyt laulemaan, että on hanget korkeat nietokset.

Säästähän aina on riittänyt puhuttavaa. Joku viisas onkin todennut onnistuneesti, että ”yhdeksän ihmistä kymmenestä ei keksisi mitään puheenaihetta ellei sää silloin tällöin muuttuisi”.

Kotilinnan näkökulmasta ei suurta haittaa ole ollut, vaikka lumitöitä ei ole ollut, eikä pakkanen ole paukunnut. Lämmityshän on yksi suurimmista menoeristä, joten siinäkin mielessä tällaiset leudommat ilmat ovat hyviä.

Kotilinnan uudistuminen jatkuu ja se tulee näkymään. Kotilinnassa otettiin tämän kuun alusta jälleen yksi merkittävä askel asukkaiden paremman palvelun suuntaan. Siirtyminen omiin korttelihuoltomiehiin tietää parannusta monessa mielessä. Huoltotoiminta on nyt osaavien ammattilaisten hoidossa. Toiminasta saadaan pitkäjänteistä, eikä huoltomies vaihdu yhtenä. Korttelihuoltomiehillä on omat kiinteistöt, joista he kantavat

vastuuta.

Uskon niin, että oma tuttu korttelihuoltomies tuo asukkaille myös turvallisuudentunnetta. Kaikki kolme, Pasi, Jaakko ja Jani, ovat helposti lähestyttäviä miehiä.

Toinen uudistus tulee Kotilinnan ulkoisessa ilmeessä. Uusi logo ja ilme esittäytyvät tässä lehdessä, mutta pikkuhiljaa myös muussa toiminnassa. Uusi slogan, tunnuslause, iskulause eli motto on KOTEJA ISOIKSI KASVANEILLE. Tämä ei suinkaan tarkoita fyysistä kokoa, vaan ikää ja elettyjä vuosia. Kotilinnassa ei siis ole mahdollinen kaikille.

Kotisivut uusiutuvat kesään mennessä, ja niistä tulee selkeät ja helpokäyttöiset. Toivotaan, että asukkaat ja asukastoimikunnat löytävät Kotilinnan uudet kotisivut. Enää ei puutu kuin Facebook-sivut. Ehkä nekin tulevat jossain vaiheessa ajan-kohtaiseksi.

Pyydämme palautetta teiltä tästä tiedotuslehdestä. Onko ideoita mistä pitäisi kertoa? Mitä kehitettävää tiedotuksessa on yleisemminkin?



*Hyvää kesän odotusta kaikille Kotilinnan asukkaille.*

**Pauli Ruoholahti**  
Toiminnanjohtaja



## Kotilinnalla Uutiset

Julkaisija: Tampereen Kotilinnasäätiö  
Painos: 1.700 kpl  
Päätoimittaja: Pauli Ruoholahti  
Ulkoasu: Hybridiviestintä Effet Oy  
Painopaikka: Hämeen Kirjapaino Oy, 2014



*Tässä ovat Kotilinnan uudet korttelihuoltomiehet eli Jani Savolainen (vas.), Jaakko Pennanen ja Pasi Alajääskö.*



Tampereen Kotilinnasäätiön palvelut paranivat tänä keväänä, kun säätiö pestasi omat korttelihuoltomiehet huolehtimaan kiinteistöistään.

## Kotilinnalla on nyt omat KORTTELI- HUOLTOMIEHET

KOTILINNASÄÄTIÖLLÄ ON 1.3.2014 alkaen työskennellyt kolme omaa korttelihuoltomiestä, jotka ovat kokeneita alan ammattilaisia. **Jani Savolainen** ja **Jaakko Pennanen** aloittivat maaliskuun alusta, ja vuoden 2013 alusta asti Kotilinnan korttelihuoltomiehenä toiminut **Pasi Alajääskö** siirtyi kaupungin itäpuolelta länsipuolelle.

Korttelihuoltomiehet tekevät kiinteistöillä sisähuoltotöitä ja pieniä korjaustöitä. Lännen Kiinteistöpalvelu vastaa edelleen Kotilinnan kaikkien kiinteistöjen ulkohuollosta, kuten aurauksista ja nurmikoneleikkuusta. Sisähuollon muutos ei koske Keinupuiston eikä Kämenniemen Kotilinnassa.

### Näin teet vikailmoituksen

Korttelihuoltomiesten työaika on arkisin 7.20–15.00 ja Kotilinnan toimiston työaika on arkisin 8.30–15.45, eli 7.20–15.45 välisenä aikana vikailmoitukset tehdään Kotilinnasäätiön puhelinnumeroon 010 420 8800.

Muina aikoina ja viikonloppuisin palvelee Lännen Kiinteistöpalvelun päivystysnume-

ro 0500 620 124. Mikäli päivystysaikana ilmoitettu työ ei kuitenkaan vaadi välitöntä käyntiä, tekevät omat korttelihuoltomiehet työn työaikanaan. Ei-kiireellisissä asioissa vikailmoituksen voi tehdä myös osoitteeseen [asuntopalvelu@kotilinnalla.fi](mailto:asuntopalvelu@kotilinnalla.fi) tai oman kotitalon vikailmoituslaatikkoon.

### Asukkaiden apuna

Korttelihuoltomies päästää avaimen unoh-taneen asukkaan kotiin ja auttaa tarvittaessa asukasta esimerkiksi lampunvaihdoissa. Tutut ja asiakaspalveluhenkiset miehet lisäävät osaltaan asumisviihtyvyyttä ja asukkaiden turvallisuudentunnetta.

– Korttelihuoltomiehen hieman tavallisesta poikkeava toimenkuva houkutteli tähän tehtävään. Kyseessä on sosiaalinen palveluammatti, jossa saa olla vähän seuramiehenäkin, Jani Savolainen kuvailee.

– Päivittäinen työmme on pitkälti ihan perinteistä huoltomiehen työtä, mutta asiakaspalvelu on meillä hyvin tärkeässä roolissa, Pasi Alajääskö painottaa.

### Korttelihuoltomiesten aluejako:

#### Alue 1 / Pasi Alajääskö

Raholan Kotilinnassa  
Pispan palvelukeskus  
Punakylän Kotilinnassa  
Väinölään Kotilinnassa  
Tammela-kodit  
Vellamonkodit  
Osmonpirtit  
Tupahaka (1.7.2014 alkaen)

#### Alue 2 / Jaakko Pennanen

Uudenkylän Kotilinnassa  
Petsamon Kotilinnassa  
Sulkavuoren Kotilinnassa  
Nekalan Kotilinnassa  
Muotialan Kotilinnassa 1 ja 2

#### Alue 3 / Jani Savolainen

Huikas 1  
Huikas 2  
Huikas 3  
Kirjavaisen Kotilinnassa  
Pappilanpuiston palvelukeskus  
Takahudin Kotilinnassa

### Muistathan viasta ilmoittaessasi mainita:

- Nimesi
- Osoitteesi ja puhelinnumerosi
- Asiasi / vian
- Saako asunnossa käydä yleisavaimella
- Onko asunnossa eläimiä



Kotilinnalla on raikkain värein toteutettu uusi ilme. Se viestii positiivisia asioita hyvästä asumisesta Kotilinnassa.

## Kotilinna sai UUDEN ILMEEN



KOTILINNAN TUNNETTUUTTA haluttiin lisätä ja fresata ilmettä. Koska "tuote" on kunnossa, haluttiin ulkoisen ilmeen vastaavan niitä hyviä ja inhimillisiä tekijöitä, joita Kotilinnassa asumiseen liittyy.

Samalla tuodaan esiin, että ikä voikin olla positiivinen asia, jopa jotain tavoiteltavaa.

### Logo tuotiin tähän päivään

Tampereen Kotilinnasäätiön logoa yksinkertaistettiin paremmin nykyaikaan sopivaksi. Kotilinna-sana on avainroolissa ja yli 50 vuoden aikana vakiintunut tuttu nimi, joten luotamme sen voimaan. Siksi Tampere ja säätiö -sanat jäivät varsinaisesta logosta pois. Kotilinna on helposti lähestyttävä, kodinomaisempi.

Logon vihreä väri viittaa asuntojen hyvään sijaintiin luonnon lähellä ja uusi väriskaala tuo raikkautta ilmeeseen. Nyt logo näkyy ja toimii kaikenkokoisissa käyttökohteissa entistä vahvemmin. Merkki erottuu mainiosti ja on vietävissä mihin vain: vaikka tilkkupeittoon, tapetiksi tai neulekuviksi!

### Koteja isoiksi kasvaneille

Slogan "Koteja isoiksi kasvaneille" ilmaisee leikkimielisellä ja humoristisella tavalla kohderyhmälle mistä Kotilinnassa on kysymys: ikääntyneiden hyvästä asumisesta.

**Kari Lastunen**

Kehitysinsinööri, Tampereen Kotilinnasäätiö



### Liikunnan hyötyjä iäkkäille:

- Lihasvoima ja tasapaino paranevat, kaatumiset vähenevät.
- Liikkuvuus ja ketteryys kehittyvät.
- Luut lujittuvat, luukadon riski pienenee.
- Kivaa, sosiaalista toimintaa, josta saa hyvän olon.

*Jouko Lähteenmäki testaa Ari Ruoholahden opastuksella kuntosali Ateenan palveluita Kalevassa. Huhtikuussa salilla starttaa yli 60-vuotiaille suunnattu kurssi, jossa kuntoillaan kahdesti viikossa ohjaajan opastuksella. Kahdeksan viikkoa kestävä ja 59 euroa maksava kurssi sopii kaiken kuntoisille. Kuntosaliryhmästä saa lisätietoja numerosta 050 321 7547.*

## Hae hyvä kunto SALIILTA!

LIHASKUNTO ALKAA rapistua jo kolmekymppisenä, ja kuudenkymppin jälkeen rapistuminen etenee kiihtyvällä vauhdilla. Hyvä uutinen on, että lihasten kuntoon voi vaikuttaa tehokkaasti vielä eläkeiässäkin.

Tuloksia syntyy, kunhan muistaa joka viikko tehdä sekä lihaskunto- että kestävyysliikuntaa, ja harjoittaa myös kehon liikkuvuutta.

### Tulokset näkyvät nopeasti

– Kestävyysliikunnan sekä liikkuvuuden kehittämisen olisi hyvä olla päivittäistä. Kestävyysliikuntaa on esimerkiksi kävely ja kotitöiden tekeminen. Liikkuvuutta ja notkeutta voi kehittää käymällä voimistelemassa, mutta myös kotona venyttelemällä, itseään oikomalla ja käsiä pyörittelemällä, kuntosaliryrittäjä **Ari Ruoho-**

**lahti** neuvoo.

Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta katsottuna riittää, että tekee kaksi 30–45 minuutin lihaskuntoharjoitusta viikossa. Harjoitusohjelman on oltava hyvin suunniteltu, jotta kaikki lihasryhmät tulee harjoitettua tasapainoisesti.

– Vaikutukset huomaa jo muutaman viikon jälkeen, Ari Ruoholahti lupaa.

Lihaskuntoharjoittelun osuus koostuu aiempaa enemmän yli kuusi-kymppisten liikunnassa.

– Kaikki nykytutkimukset painottavat sitä suhteessa muuhun liikuntaan, sillä iäkkäät hyötyvät enemmän voimasta kuin kestävydestä. Ennen tehtiin paljon toistoja kevyillä painoilla, mutta nyt suositellaan perusvoimaharjoittelua raskaammilla painoilla ja vähemmällä toistoilla.

Yhä useampi eläkeläinen käykin kuntosalilla. Ensimmäisellä kerralla kannattaa varata aika ohjaajalle, joka

suunnittelee tehokkaan ohjelman ja neuvoo oikean tekniikan.

### Tasapaino säilyy liikunnalla

Uudenkylän Kotilinnassa asuva **Jouko Lähteenmäki** on aina ollut aktiivinen liikkuja.

– Autoa en kauppareissuilla käytä, vaan laitan repun selkään ja kävelen keskustaan, Lähteenmäki kertoo.

– Pysin pitämään kunnosta hyvää huolta, sillä olen huomannut, että kuudenkymppin jälkeen liikkuminen muuttuu ja ihmisestä tulee helposti kömpelömpi. Ja jos tasapaino hukka, niin kaatuminen on armotta edessä. Tässä iässä ei auttaisi joutua sängyn pohjalle, sillä siellähän sitä sitten pysyy.

Kaatumisriskiä voi pienentää erityisesti jalkojen lihasvoimaa parantavilla harjoituksilla.



## Kotilinna järjestää jälleen asukkaiden päivämatkan Tallinnaan 20.5.2014

Matkan hinta on 50 € ja se maksetaan lähtiessä linja-auton kuljettajalle (mielellään tasaraha).

**Varaa paikkasi suoraan Tilausliikenne Tuoviselta p. 03 342 0433, mukaan mahtuu 48 nopeinta.**

Lähtijöillä tulee olla mukanaan passi tai uusi henkilökortti (Kela- tai ajokortti ei riitä henkilöllisyyden todistamiseen Virossa).

Lisätiedot: Päivi Kovanen • p. 010 420 8803 • Tampereen Kotilinnasäätiö



Kissa tai koira tuo paljon iloa omistajansa elämään. Kerros-, rivi- ja luhtitalossa täytyy kuitenkin muistaa, että lemmikistä ei saa aiheutua häiriötä naapureille. Siksi koiralle on opetettava hyvät käytöstavat ja kissakin on pidettävä pihassa kytkettynä.



## HYVÄT TAVAT koiran kaunistavat

KOTILINNASÄÄTIÖN ASUNTOON saa ottaa lemmikin, kunhan hoitaa sitä hyvin eikä eläimestä aiheudu melu-, haju- tai muuta häiriötä.

Pienikään koira ei saa hyppiä ihmisiä vasten eikä aiheuttaa häiriötä haukkumalla tai ulvomalla. Eläimet on pidettävä kytkettynä sekä rapussa että pihassa, ja niiden on oltava aina omistajansa hallinnassa. Lemmikieläimiä ei saa päästää talon yhteisiin sauna- ja kerhotiloihin.

Omistajan velvollisuuksiin kuuluu viedä koira tai kissa tarpeilleen muualle kuin talon pihaan. Se ei ole lemmikin vessa eikä myöskään kaivuutyömaa.

### Koira kaipaa tekemistä

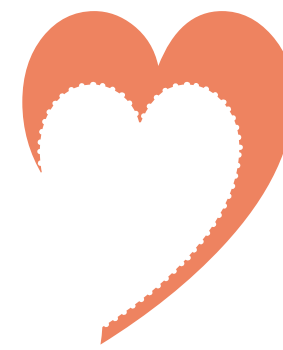
Omia koulutustaitoja kannattaa arvioida tarkasti ennen koiran hankintaa. Pennun kasvattaminen fiksuksi koiraksi vaatii paljon työtä, tietoa ja taitoa.

On hyvä myös miettiä minkälaisen kodin pystyy koiralle tarjoamaan. Koira on työkäyttöön jalostettu aktiivinen eläin, joka tarvitsee paljon tekemistä. Lenkki päivässä ja sohvalle makailu ei riitä, vaan varsinkin nuori koira haluaa leikkiä lajitovereidensa kanssa, juosta metsässä sekä käyttää nenäänsä ja hoksottimiaan.

Erityisesti kaikenlaiset etsintäleikit

ovat koiran mieleen ja ne tarjoavat sil- le erinomaista nenä- ja aivotyöskentelyä. Kannattaa piilottaa herkkupaloja metsikköön tai vaikka kotiin.

Mikäli koiralla ei ole tarpeeksi puuhaa tai se joutuu olemaan paljon yksin, se saattaa masentua tai alkaa käyttäytyä huonosti. Turhautuneena haukkuva ja riehuva koira pilaa varmasti naapurisovun, kun taas kauniisti käyttäytyvä ja hyvin hoidettu lemmikki on koko talon ylpeydenaihe.



## YSTÄVÄNPÄIVÄNÄ naapurissa

NAAPURIMME eli Pikku-Muotialan päiväkoti kutsui meitä Muotialan Kotilinnan asukkaita ystävänpäivänä 14.2.2014 luokseen. Luvassa oli lasten esityksiä ja kahvit.

Päiväkodissa oli 36 lasta iältään 1–5 vuotta ja seitsemän tätiä. Lapset ja tädit lauloivat ja esittivät leikkejä, joukossa saattoi olla tulevaisuuden Idols-tähtiäkin! Hauskaa oli, ja sitten oli vuorossa kahvit. Tädit olivat leiponeet ja lapset auttaneet. Kyllä oli hyvät tarjottavat: mokkapaloja sekä omenapiirakkaa vaniljakastikkeen kera.

Kaikki hyvä loppuu aikanaan ja niin meidän oli aika lähteä. Ainakin täällä meillä Muotialassa on asiat kunnossa naapureiden kanssa. Jatketaan samaan malliin.

**Paula Larmila**  
Muotialan asukastoimikunnan puheenjohtaja



## LAULUKÖÖRI 2014

07.04.....Jussikoti..... Kourutalankatu 3 J  
05.05.....Vellamo..... Vellamonkatu 15-17  
02.06.....Väinölä..... Väinöläkatu 19  
07.07.....Louttu..... Loutunkatu 1  
04.08.....Kirjavainen G ... Kourutalankatu 3 G  
01.09.....Nekala..... Kuoppamäentie 24  
06.10.....Huikka 1..... Ali-Huikkaantie 21  
03.11.....Muotiala..... Muotialantie 23  
01.12.....Rahola..... Voionmaankatu 44

## Lähde mukaan LAULAMAAN!

KOTILINNAN LAULUKÖÖRI jatkaa laulamista pääsääntöisesti kauden ensimmäisenä maanantaina. Laulukööri vieraillee Kotilinnasäätiön kiinteistöissä oheisen aikataulun mukaan. Laulelot alkavat aina kello 14.

Ohjelmistossa on ikivihreitä kapaleita yhteislauluna elävän musiikin säestyksellä. Laulelut ovat jatkuneet jo usean vuoden ajan ja laulajista on muodostunut ”ydinporukka”, joka on

aina mukana.

Mukaan toivotaan etenkin jokaisen lauluajan omaa väkeä, mutta kaikki Kotilinnasäätiön asukkaat ovat tervetulleita ihan jokaiseen Lauluköörin iloiseen iltapäivään. Kannattaa kiertää vuoden aikana laulamassa vaikka kaikissa kahdessa-toista Lauluköörin kokoontumisissa.

Laulajia säestävät ja laulattavat **Kallu Järvinen, Margit Valenko** ja hanuristi **Pauli Viitanen**.



Kuva: Harri Hinkka.

Tervetuloa mukaan Kotilinnasäätiön asukkaiden iloiselle kesäretkelle 25.6.2014 Turun Samppalinnan kesäteatteriin.

## Matti ja Teppo – The Turku Brothers

Musikaalikomedia Matti ja Teppo – The Turku Brothers kertoo tarinan musiikkibisneksistä, veljeydestä sekä kommellusten täyteisestä kiitoradasta iskelmätaivaalle. Samppalinnassa selvitetään turkulaisuuden syvintä olemusta Matin ja Tepon suurimpien hittien sekä Blues Brothersien tutuiksi tekemien rokkikappaleiden tahtiin.

Mattina ja Teppona nähdään **Sami Hintsanen** ja **Petja Lähde**, ja veljesten sympaattista isää näyttelee **Ismo Kallio**. Kaikkiaan lavalla rokkaa liki 30 esiintyjää Samppalinnan oman seitsemän miehen live-orkesterin säestyksellä.

Ilmoittaudu mukaan soittamalla **Päivi Kovaselle** p. 010 420 8803.

Kesäteatteriretken  
hinta on noin  
65 euroa.



## KIINTEISTÖKÄYNNIT 2014

Paikka 📍 päivämäärä	Paikka 📍 päivämäärä	Paikka 📍 päivämäärä	Paikka 📍 päivämäärä	Kello 🕒
PUNAKYLÄ	LOUTTU	PAPPILANPUISTO	KEINUPUISTO	08.00-09.30
PETSAMO	UUSIKYLÄ	KIRJAVAINEN	SULKAVUORI	09.45-11.00
TUPA-HAKA	TAMMELANKODIT	TAKAHUHTI	MUOTIALA	12.00-13.00
PISPA	VÄINÖLÄ	HUIKAS 1	NEKALA	13.15-14.15
RAHOLA	VELLAMO	HUIKAS 2	KÄMMENNIEMI	14.30-16.00
3.4.2014	10.4.2014	17.4.2014	24.4.2014	
VAPPU	8.5.2014	15.5.2014	22.5.2014	
5.6.2014	12.6.2014	19.6.2014	26.6.2014	
7.8.2014	14.8.2014	21.8.2014	28.8.2014	
4.9.2014	11.9.2014	18.9.2014	–	
2.10.2014	9.10.2014	16.10.2014	23.10.2014	
6.11.2014	13.11.2014	20.11.2014	27.11.2014	
4.12.2014	11.12.2014	18.12.2014	JOULUPÄIVÄ	

## Tule tapaamaan asukasisännöitsijää

Kotilinnasäätiön asukasisännöitsijä **Päivi Kovanen** vierailee kiinteistöissä ohessa olevan aikataulun mukaisesti. Ajatuksena on antaa neuvoja ja opastusta muun muassa erilaisten etuisuuksien hakemiseen ja niihin liittyvään byrokratiaan. Esimerkiksi apuvälineitä tai asunnon muutostöitä tarvitseva asukas

saa asukasisännöitsijältä apua vammais- palvelun hakemusten täyttämiseksi.

Asukasisännöitsijä Päivi Kovanen tapaa kiinteistökierröksellä asukkaita pääasiassa kiinteistön kerhohuoneella, mutta tarvittaessa hän voi pistäytyä myös asukkaan kotona.



*Päivi Kovanen kutsuu asukkaat juttelemaan kanssaan.*

## Yhteystiedot



Pauli Ruoholahti  
Toiminnanjohtaja  
pauli.ruoholahti@kotilinna.fi  
Puh. 010 420 8800

Niina Kivela  
Talouspäällikkö  
niina.kivela@kotilinna.fi  
Puh. 010 420 8806

Heikki Niemelä  
Kiinteistöpäällikkö  
heikki.niemela@kotilinna.fi  
Puh. 010 420 8804

Kari Lastunen  
Kehitysinsinööri  
kari.lastunen@kotilinna.fi  
puh. 010 420 8800

Päivi Kovanen  
Asukasisännöitsijä  
paivi.kovanen@kotilinna.fi  
Puh. 010 420 8803

Eija Mäkinen  
Kiinteistösihteeri  
eija.makinen@kotilinna.fi  
Puh. 010 420 8800

Tuija Anttila  
Kiinteistösihteeri/  
isännöitsijä  
tuija.anttila@kotilinna.fi  
Puh. 010 420 8809

Marjo Simola  
Kiinteistösihteeri  
marjo.simola@kotilinna.fi  
Puh. 010 420 8800

Katriina Rantanen  
Kiinteistösihteeri  
katriina.rantanen@kotilinna.fi  
puh. 010 420 8800

Kirsti Jaakkola  
Kiinteistösihteeri  
(osa-aikaeläkk.)  
kirsti.jaakkola@kotilinna.fi  
Puh. 010 420 8800

Korttelihuoltomiehet:  
Pasi Alajääskö  
Jaakko Pennanen  
Jani Savolainen

PALVELUPISTE /  
ASUNTOTORI  
Puutarhakatu 8, katutaso  
Puh. 010 420 8800  
Fax. 010 420 8810  
asuntopalvelu@kotilinna.fi  
Asuntotori palvelee  
ma 9.30–15.45  
ti–to 9.30–15, pe 8.30–13

TAMPEREEN  
KOTILINNASÄÄTIÖN  
TOIMISTO / HALLINTO  
Puutarhakatu 8 A, 6.krs  
33210 Tampere  
Puh. 010 420 8800  
Fax 010 420 8810  
etunimi.sukunimi@kotilinna.fi  
www.kotilinna.fi  
Toimisto avoinna  
klo 8.30-15.45

Kiinteistöhuollon päivystys:  
Lännen Kiinteistöpalvelu  
Puh. 0500 620 124