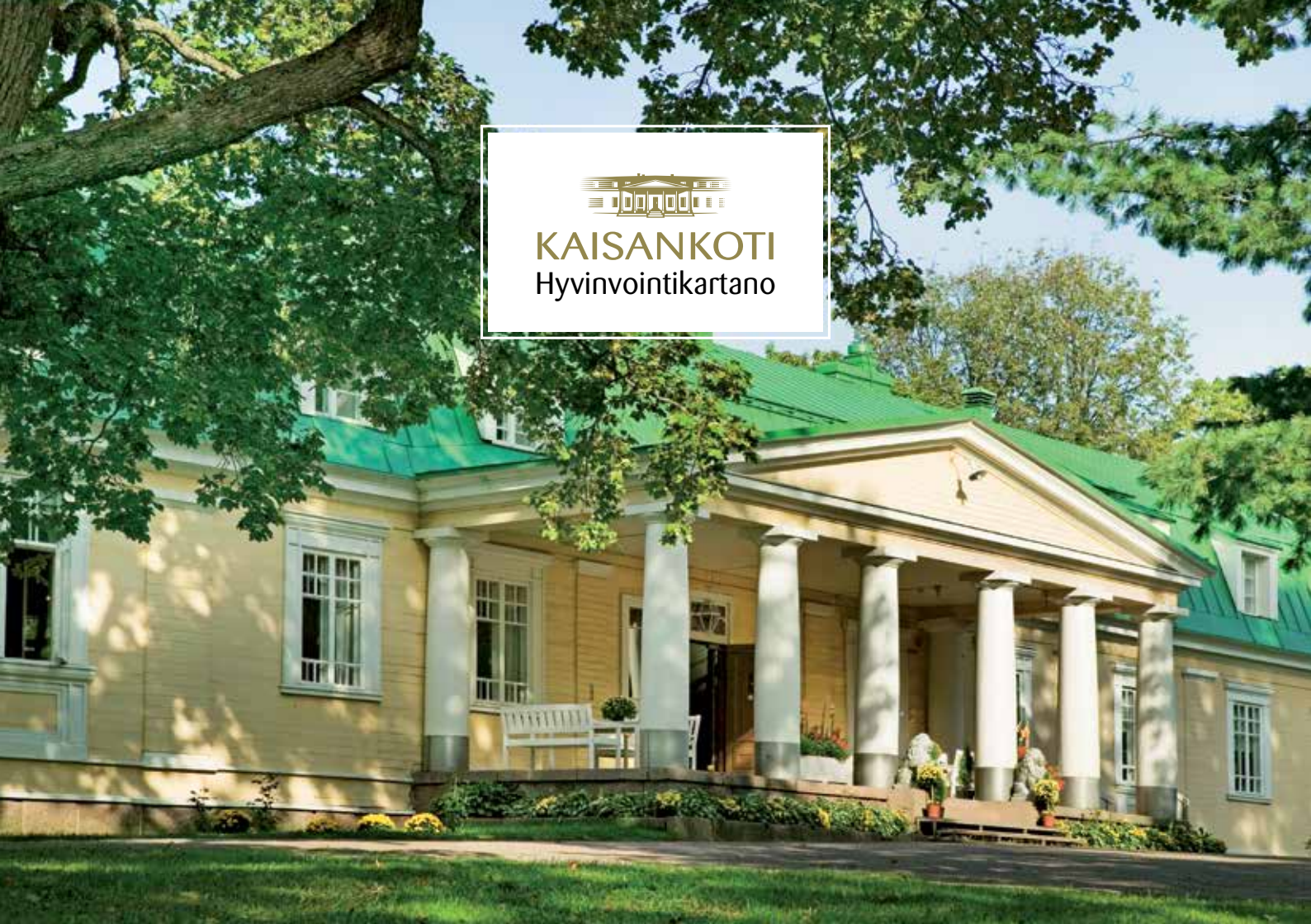




**KAISANKOTI**  
Hyvinvointikartano





# NAUTI, VIIHDY JA VIRKISTY

## Hyvinvointikartano Kaisankodissa

Kaisankoti Espoon Pakankylässä yllättää usein vieraansa mukavasti. Meiltä lähdetään kotiin virkistyneenä, rauhoittuneena ja positiivisella mielellä. Moni palaa Kaisankotiin yhä uudelleen, sillä monipuoliset palvelumme ja meitä ympäröivä upea luonto tarjoavat aina jotain uutta ja kokemisen arvoista. Hyvinvointikartano ei viittaa vain historialliseen päärakennukseemme, vaan kokonaisuuteen, jonka muodostavat kartanomiljöö puistoinen sekä tapaamme toimia hyvinvointia edistävästi.

Kaisankoti syntyi presidentinrouvan Kaisa Kallion halusta tarjota henkisesti

ja fyysisesti uupuneille paikka tervehtymiseen ja voimien keräämiseen. Olemme edelleen samalla asialla ja työmme kuntoutuksen ja työhyvinvoinnin parissa jatkuu. Tarjoamme lisäksi majoitusta, ravintolapalveluita ja juhlatiloja, sekä järjestämme valmennuskursseja ryhmille ja yksittäisille ihmisille. Palveluihimme kuuluu ohjattua liikuntaa, lääkäri- ja asiantuntijapalveluita sekä hemmottelua kiireestä kantapäähän. Jos valmis palvelupaketti ei vastaa tarpeitasi, räätälöimme sopivan. Kaisankoti on monipuolinen hyvinvointipalveluiden keskus, jossa voi myös pitää kokouksia, majoittua mukavasti ja nauttia

ravintolapalveluiden antimista.

Kaisankodissa voit viettää virkistävän viikonlopun läheistesi kanssa, hakea uutta puhtia tiimiisi, järjestää ikimuistoiset perhejuhlat tai rauhoittua ihan itseksesi.



**Tervetuloa  
viihtymään  
seurassamme!**

**Niina Pyy  
Toimitusjohtaja**

Valmennusta. Elämyksiä. Elinvoimaa.

# LUONTO KUTSUU KAISANKOTIIN

Monet tutkimukset osoittavat, että luonnossa oleskelu vaikuttaa suotuisasti korkeaan verenpaineeseen ja sykkeeseen, sekä lievittää lihasjännitystä. Virkistyneen mielialan voi todeta ilman tutkimuksiakin. Mikä parasta, jo parin tunnin ulkoilulla on pitkäkestoinen, hyvinvointia edistävä vaikutus.



**Vuodenaikojen Metsä** -luontokierroksella saat paljon tietoa luonnossa oleskelun terveysvaikutteista, voit tehdä ohjattuja harjoituksia ja heittää hyvästi kiireelle ja huolille. Vuodenaikojen Metsä on toteutettu yhteistyössä Luonnontie Oy:n kanssa. Luonto pitää huolen, että retki on jokaisena päivänä erilainen.

Kaisankodin ympäristö tarjoaa monipuoliset puitteet liikkumiseen ja kiireettömään luonnossa samoilemiseen. Kartanon pihapiirin mahtavat vaahterat kestävät halaukset ja tarjoavat lämpimällä ilmalla mukavan palaveripaikan katveessaan.



Palveluissamme on monia luontoon liittyviä aktiviteetteja, kuten:

- Kaisankodin pihapiirin **Hiljaisuuden Puutarha** on rauhoittumista kaipaavan mansikkapaikka.
- **Vuodenaikojen Metsä** -luontokierros on mukava tapa ulkoilla, saada ajankohtaista tietoa ja keventää harteita painavaa stressiä.
- **Geokätköily** on hauskaa jumpkaa myös aivoille. Kokeile yhdessä ystävien, perheen tai työporukan kanssa!
- **Modern Nordic Walking** tukee luonnollista ryhtiä ja opastaa oikeaan kävelytekniikkaan.
- Kesällä suosittelemme **uintiretkä Myllyjärvelle**, sillä jo kävelyreitti on elämys. Perillä, kalliolla istuessa, ajatus kulkee vapaasti.

Lisätietoja ja ideoita vuodenaikaan parhaiten soveltuvista tavoista nauttia luonnosta [www.kaisankoti.fi](http://www.kaisankoti.fi)



# MONTA SYYTÄ JUHLIA – ja aina voi herkutella!

Kaisankodin kartanoravintolassa valmistetaan suussa sulavia aterioita päivittäin. Ruokafilosofiaamme kuuluu kotimaisen, lähi- ja luomuruoan suosiminen. Myös raaka-aineiden tuoreus on meille tärkeää.

Arkipäivinä voit aloittaa aamusi runsaalla buffetaamiaisella, lounastaa kotiruoan merkeissä ja nauttia illalla hieman kevyemmän aterian noutopöydästä.

Herkullinen à la carte -listamme on tarjolla perjantai- ja lauantai-iltaisin. Sunnuntaisin ja juhlapyhinä noutopöytäme lounaan ja brunssin teemana on Kartanon pitopöytä sesongin mukaan.

Suuremmille seurueille ja juhlapyhiksi, kuten äitien- ja isänpäiviksi, suosittelemme pöytävarauksen tekemistä.

Tiedustelut ja pöytä- ja huonevaraukset:  
(09) 8871 9252 tai myynti@kaisankoti.fi

## Näköisesi juhlat

Kaisankoti tarjoaa ainutlaatuiset puitteet erilaisiin juhliin intiimeistä illallisista suurrempiin yritystilaisuuksiin ja perhejuhlisiin – nimenantojuhlista muistotilaisuuksiin. Kauniina kesäpäivänä juhla-ateria voidaan kattaa vaikkapa puutarhaan vanhojen puiden varjoon ja talvipakkasten paukkuessa kynttilänvalo luo tunnelmaa kartanon saleihin. Ravintolamme ystävällinen ja ammattitaitoinen henkilökunta loihii kaikista tilaisuuksistanne ikimuistoiset!



## ANNA LAHJAKSI hyvinvointia Kaisankodissa!

Lahjakortti on mukava ja helppo tapa huomioida läheisiään, merkkipäiviään viettäviä tai työstään palkittavia. Kaisankodin lahjakortin voi ostaa esimerkiksi määritellylle hemmotteluhoidolle, ravintolapalveluihin tai euromääräisenä. Tutustu Top 10 -ideoihin lahjakorttikaupassamme ja osta kätevästi netissä [www.kaisankoti.fi](http://www.kaisankoti.fi)

Lisätietoja lahjakorteista:  
puh. (09) 8871 9252 tai  
[myynti@kaisankoti.fi](mailto:myynti@kaisankoti.fi)

## Noutomyyntimme apunasi

Jos järjestät juhlat muualla tai haluat nauttia ruokiamme kotonasi, voit tilata keittiömme valmistamia, korkealuokkaisia, suolaisia ja makeita tarjottavia noutomyyntivalikoimastamme. Tutustu valikoimaan nettisivuillamme [www.kaisankoti.fi](http://www.kaisankoti.fi)



# TUKEA TYÖELÄMÄÄN ja kunnon valmennusta

Hyvinvointikartano Kaisankoti tarjoaa monipuolisia **kuntoutus- ja Tyhy-palveluita**. Jatkamme presidentinrouva Kaisa Kallion urauurtavaa työtä kokonaisvaltaisen elämän hallinnan parissa.

Osaamisemme perustana ovat **moniammatillisen kuntoutustiimimme** pitkä kokemus sekä ymmärrys yritysten ja organisaatioiden haasteista jatkuvasti muuttuvassa maailmassa.

Olemme erikoistuneet ennaltaehkäisevään, **valmentavaan kuntoutukseen**, jossa kuntoutuja on aktiivisesti mukana oman hyvinvointinsa ja työkykynsä edistämiseksi. Kuntoutuksemme painopistealueita ovat muun muassa **työkäisten varhaiskuntoutus, ammatillisesti syvennetyt kurssit** sekä **lievät mielenterveys- ja jaksamisongelmat**.

Kaisankodin **Työvire**-valmennus on yrityksille suunnattu palvelu, jolla voidaan lisätä



ihmisen työkykyä ja positiivista virettä toimia. Työvire tukee yrityksiä ja organisaatioita muutos- ja kehittämistilanteissa.

Kaisankotia ympäröivä kaunis luonto ja monipuoliset liikuntamahdollisuudet antavat tilaa reippailla ja rauhoittua – kuntoutujan tarpeen mukaan. Harjoittelu voi olla omatoimista tai ohjattua.

## Moniammatillista osaamista

Lähtökohtamme työelämäpalveluissa on asiakkaitamme arvostava kohtelu. Käytämme toiminnallisia ja ratkaisukeskeisiä valmennusmalleja, jotka perustuvat yksilön omaan tietoon ja kokemukseen. Valmennus voi olla yksilöllistä, ryhmämuotoista tai työyhteisön puitteissa toteutettavaa.

Valmennustiimiimme kuuluu terveyden ja hyvinvoinnin asiantuntijoita, jotka osallistuvat valmennukseen toimintamallin ja tarpeen mukaan. Asiantuntijoiden vastaanotoille voi varata aikaa myös yksityisesti.



## Elämyksiä ja hyvinvointia työhön

Kaisankodin virkistyspäivät edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tarjoavat hauskaa yhdessäoloa kiireettömässä ilmapiirissä. Mukavat muistot ja vahvistettu yhteishenki kantavat arkeen ja työpaikalle.

Virkistyspäivä voi liikunnallisten palveluiden lisäksi sisältää kulttuurielämyksiä ja henkistä hyvinvointia tukevia palveluja, joissa tarjoamme aikaa rauhoittumiselle, pohdiskelulle sekä yhdessäololle.

Virkistyspäiviin voitte valita ryhmän tarpeen, mielenkiinnon ja kunnon mukaan ateriahetkiä, sauna- ja hemmotteluhoitoja sekä liikunta-aktiviteetteja.

## Esimerkkejä virkistävästä palveluistamme:

- **Askartelupajassa** kehittyä sorminäppäryys ja syntyy kaunista flow-tilassa.
- **Freymannin kierroksella** ulkoillaan kartanon historiaan liittyvien rastitehtävien parissa.
- Monipuolista **sisä- ja ulkoliikuntaa**

isolla joukolla tai pienryhmissä. Lajeina mm. jousiammunta, kahvakuula ja pilates.

- **Vire-sauna** on ohjattua venyttelyä lempeässä lämmössä, vaatteet päällä.
- **Geokätköily** on modernia aarteensintää GPS:n avulla.
- **Modern Nordic Walking** on ohjattua sauvakävelyä.

Nämä ja monet muut palvelumme soveltuvat TyKy-päivien ohjelmaksi. Lue lisää [www.kaisankoti.fi](http://www.kaisankoti.fi)!

# LEPPOISIA KOKOUKSIA ja rentouttavia irtiottoja arjesta

Kaisankoti soveltuu erinomaisesti erilaisen kokousten ja palaverien pitämiseen. Usein ajatuskin kulkee paremmin ja ilmapiiri on vapautuneempi, kun lähdeään arkisesta työympäristöstä tai tutusta kokoustilasta uuteen paikkaan.

## Inspiroivia kokouksia

Sijaintimme idyllisessä maalaismaisemassa, vain 25 kilometrin päässä Helsingin keskustasta, takaa myös keskittymisrauhan.

Tilamme soveltuvat mitä monimuotoisimpiin kokouksiin aina muutaman hengen palaverista jopa 60 henkilön seminaariin. Sään salliessa voi kokouksen pitää myös kartanopuiston vaahteroiden alla.

Kokouspäiviin voi liittää mukavaa yhdessäoloa, henkilökohtaisia hemmotteluhetkiä tai virkistymistä sauna- ja allasosastollamme. Palveluissamme on valmiita paketteja isoille ja pienille ryhmille. Myyntipalvelumme räätälöi mielellään ryhmänne tarpeeseen sopivan kokonaisuuden.

Kokouspäivän voi päättää hyvän ruoan parissa viehättävässä Kartanoravintolassamme.



# HYVÄÄ OLOA JA hemmottelua

Suosittu hemmotteluhoitomme soveltuvat yhdistettäväksi mihin tahansa vierailuun Kaisankodissa. Varaa aika jo etukäteen ammattitaitoisille kosmetologeille ja hierojillemme.

Voit tutustua palveluvalikoimaan ja ajankohtaisiin etuihin nettisivuillamme. Kaisankoti tarjoaa kokonaisvaltaisia hyvinvointipalveluita, joten voit varata ajan myös akupunktihoitajalta, fysioterapeutilta, lääkäriltä tai psykologilta, läheteellä tai ilman.



Sauna- ja allasosastollamme perinteisten suomalaisten saunojen lisäksi lämpöä riittää myös höyrysaunan lauteilla, uimaltaassa ja porealtaassa.

Monipuolisilla laitteilla varustettu kuntosalimme innostaa saliharjoittelun alkuun tai jo aloittamasi harjoitusohjelman jatkamiseen. Jos pääset meille säännöllisesti, suosittelemme edullista sarjakorttia ja Personal Trainer -palveluita.



# HENGÄHDÄ HETKEEN

Kaisankodissa voit viettää rentouttavan viikonlopun puolison, perheen tai ystävien kanssa. Kahden ja yhden hengen majoitushuoneet sijaitsevat kylpylärakenuksessa. Näistä huoneista on helppo siirtyä viihtymään sauna- ja allasosastolle.

Omaa rauhaa ja erityistä hemmottelua kaipaavat vieraat voivat majoittua 1800-luvulta peräisin olevan Kavaljeeri-piharakennuksen Kaunotar- ja Kulkuri-huoneissa.

Voimme majoittaa isojakin kokousryhmiä ja juhlavieraita, sillä Kaisankodissa on yhteensä 50 huonetta yöpyjien käyttöön. Osassa kahden hengen huoneissa on lisävuodemahdollisuus, joka mahdollistaa koko perheen majoittumisen mukavasti samassa huoneessa.

Kaikkien huoneiden varustukseen kuuluu suihkullinen kylpyhuone, hiustenkuivaaja, televisio ja langaton internetyhteys. Lisäksi jokainen vieraamme saa oleskelunsa ajaksi käyttöönsä pehmeän kylpytakin.

## TUTUSTU MAJOITUS- ETUIHIMME NETISSÄ!

Majoitushintamme ja ajankohtaiset etumme ovat nettisivuillamme [www.kaisankoti.fi](http://www.kaisankoti.fi).  
Samassa osoitteessa voit tehdä kätevästi varauksen.

Lisätietoja: puh. (09) 8871 9252  
tai [myynti@kaisankoti.fi](mailto:myynti@kaisankoti.fi)



# KAISA KALLIO

## on Kaisankodin äiti



Presidentinrouva Kaisa Kallio (28.5.1878 - 24.11.1954) oli kotoisin Pohjois-Pohjanmaalta, Nivalasta. Hän oli uuttera maatalon emäntä, jolle siunaantui puolisonsa Kyösti Kallion kanssa kuusi lasta. Kaisa Kallion elämä muuttui radikaalisti, kun emännöyys siirtyi presidentinlinnaan Helsinkiin vuonna 1937.

Kovaan työhön tottunut Kaisa Kallio halusi perustaa lepokodin naisille, jotka ”elämän vaikeuksista ja ruumiillisista sairauksista masentuneina tai henkisesti väsyneinä kaipasivat tervehtymistä ja sielunrauhaa”. Syntymäpäivälahjaksi saamansa kansalaiskeräyksen avulla hän toteutti unelmansa ja perusti Kaisa Kallion kansalaislahjasäätiön, jonka avulla Kaisankoti aloitti toimintansa ensin Kauniaisissa 1950.

Vuonna 1957 säätiö osti Backbyn kartanon ja Kaisankoti sai uuden kodin upeassa kartanomiljöössä.

### Monipuolista toimintaa kaikille virkistystä kaipaaville

Hyvinvointikartano Kaisankodin pyrkimys on ihmisten hyvinvoinnin lisääminen. Kaisa Kallion alkuperäisen tavoitteen mukaisesti työmme kuntoutuksen ja työhyvinvoinnin sarjoilla jatkuu. Tarjoamme lisäksi majoitusta, ravintolapalveluita, kokous- ja juhlatiloja, hemmotteluhoitoja sekä järjestämme valmennuskursseja ryhmille ja yksittäisille ihmisille.

Kaisankotiin ovat kaikki tervetulleita viihtymään ja voimaan hyvin!

# KUMMITOIMINTA

## tukee apua tarvitsevia!

Jo ennen Kaisankodin perustamista Kaisa Kallio emännöi presidentinlinnassa teekutsuja, joissa kehitettiin erilaisia tapoja auttaa lähimmäisiä.

Vuonna 2012 hyväntekijöiden verkosto herätettiin jälleen henkiin Vaikuttajakummitoimintana. Hyvinvointikartano Kaisankoti on kummitoiminnan suojelija, koordinoi kummitoimintaa sekä ohjaa varoja yhdessä päätettyihin avustuskohteisiin.

Kaisankoti tekee yhteistyötä Kotilieden kummikerhon kanssa mm. järjestämällä hyväntekeväisyystapahtumia. Tapahtumilla kerätyillä varoilla tuetaan lepo- ja virkistyslomaa niitä tarvitseville Kaisa Kallion filosofian mukaisesti. Viime vuosina avustuskohteita ovat olleet omaishoitajat, hiljattain leskeksi jääneet sekä vakavasti sairaiden lasten vanhemmat.

Lisäkysymykset Kummitoiminnasta: vaikuttajakummit@kaisankoti.fi.

*Vaikuttaja*  
*Kummit*

Hyvä kasvaa yhdessä.





# NÄHDÄÄN PIAN Kaisankodissa

Historiallinen ja kodikas Hyvinvointikartano Kaisankoti sijaitsee upeassa kartanomaisemassa Pohjois-Espoon Pakankylässä, vain 25 km päässä Helsingin keskustasta ja Helsinki-Vantaan lentokentältä.



Haluatko tietoa ajankohtaisista eduistamme ja palveluistamme?

Liity postituslistallemme ja saat noin kerran kuussa mielenkiintoista tietoa Kaisankodista, sen historiasta, ympäröivästä luonnosta ja ajankohtaisista palveluistamme.

Olemme myös Facebookissa!

LISÄTIETOJA:

Puh. (09) 887 191  
[kaisankoti@kaisankoti.fi](mailto:kaisankoti@kaisankoti.fi)

Bodomintie 37  
02740 Espoo

[www.kaisankoti.fi](http://www.kaisankoti.fi)