

Palvelu **S**antra

Heinola

TOIMINTAA
IKÄIHMISILLE
SYKSY 2018



Ikäihmisten neuvontapiste



**Asiakasohjausyksikkö Terveystuvalla
(Torikatu 13, G-ovi, 1krs.)
arkisin klo 9-13.**

Neuvontapisteeseen voit soittaa tai tulla ilman ajanvarausta.

PalveluSantrasta saat

- tietoa ikäihmisille suunnatusta toiminnasta
- maksutonta palveluneuvontaa julkisista, yksityistä ja järjestöjen tuottamista palveluista
 - kotipalvelu
 - kotisairaanhoido
 - siivous
 - asiointi- ja saattajapalvelut
 - päivätoiminta
 - asumispalvelut
 - kodin remontit ja pihatyöt
 - kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut
- tietoa omaishoidosta ja omaishoidon sijaisjärjestelyistä
- tietoa etuuksista ja muista ikääntyvien palveluista

PalveluSantran palveluntuottajarekisteriin kuuluu noin 160 yksityistä ja kolmannen sektorin palveluntuottajaa, jotka ovat sitoutuneet tarjoamaan ikääntyville asiakkaille laadukkaita palveluja turvallisesti. PalveluSantraa ylläpitää Päijät-Hämeen hyvinvointipalvelujen kehitys ry. Neuvonta-pisteestä saat palveluntuottajien yhteystiedot ja hinnastot.

**Soita 044 769 4242
tai tule käymään**

Hyvä lukija!

Tähän oppaaseen on koottu ikäihmisille suunnattua toimintaa Heinolassa. Toiminta on kaikille avointa ja pääosin maksutonta. Mahdolliset kustannukset on mainittu aina toiminnan esittelyn yhteydessä.

Ilmoittautumisohjeet on kirjattu tapahtuman tai harrastuksen yhteyteen. Jos mainintaa ilmoittautumisesta ei ole, ennakoilmoittautumista ei tarvita.



Tämän opas on toteutettu monen toimijan yhteistyönä. Kiitämme lämpimästi kaikkia!

Toivotamme mukavia, aktiivisia hetkiä yhteisen toiminnan parissa!

Tule mukaan!

Palvelu Santra p. 044 769 4242

Etsivä vanhustyö

Etsivän vanhustyön hanke on alkanut elokuussa 2018. Toivotamme kaikki ikäihmiset, läheiset ja muut toimijat tervetulleiksi ideoimaan ja suunnittelemaan toimintaa!

Lisätietoja

Projektityöntekijä puh. 044 735 0021

PalveluSantra puh. 044 769 4242

Kohtaamispaikkoja ja mukavaa yhdessäoloa

Jyränkölän settlementin tuville voit tulla juomaan kupin kahvia, lukea päivän lehdet ja jutustella toisten kanssa. Mahdollisuus myös osallistua yhteiseen ohjelmaan.

Tuttis

(Kaivokatu 16 A 1)
avoinna ma-pe 9-13

puh. 044 797 2429

Huippu-mimmit

ma klo 17– 18.30

Tule keskustelemaan naisen elämästä ja hyvinvoinnista. Joskus saatetaan lakata kynnet tai kutsutaan vierailija. Sinä päätät!

Skip-bo pelikerho

Asukastupa (Koulukatu 18)
ke klo 10-12

Muistikahvilat

Asukastupa (Koulukatu 18)

3.9, 1.10, 5.11 ja 3.12
ma klo 13-14.30

Kaikille muisti- ja aivoterveysasioista kiinnostuneille avoin kohtaamispaikka

Tommolantupa

(Kymintie 71 B)

puh.044 797 2429

Torstain toivot

To klo 14 - 18

Vapaamuotoinen kohtaamispaikka vain miehille, tule olemaan, pelaamaan ja rupattelemaan.

Huru-ukot – miesten keskustelupiiri

pe klo 12 - 13.30

Mustikkatupa

(Marjatie 14 A)
avoinna ma-pe 10-14

puh. 044 797 2427

Tietokoneen käyttöopastusta

Tuvan aukioloaikoina tupaemäntä neuvoo tietokoneen käytössä

Mustikkatuvan jutustelijat

Ma klo 14-16

Mustikkatuvan karaoke

Pe 17.8, 14.9, 19.10, 16.11, 14.12
Klo 10-14

Terveystietäjä tavattavissa

To 16.8, 13.9, 18.10, 15.11 ja 13.12
Klo 10-11.30

Kultakerho

Jyränkölän juhlasali (Siltakatu 11)
5.9. - 5.12. ke klo 13-15.30

Kausimaksu 15 €

Lisätiedot, ilmoittautumiset
p.044 797 2400

Terhokerho

Perhekeskus (Hiidenhaudantie 2)
ti 21.8, 18.9, 16.10, 13.11 ja 11.12
klo 18-19.30

Mannerheimin lastensuojeluliiton
avoimessa kerhossa leikkisää mei-
ninkiä ja kiireetöntä yhdessäoloa
lapsille, vanhemmille ja senioreille.

Köllikät

Vaahterasali (Konsulinkatu 1)
To klo 10-11 4.9 - 13.12

Yhdessäoloa ja jutunjuurta miehille

Lisätietoja
puh. 044 797 2429

Heinolan seurakunnan virkistyspäi-
vissä, ryhmissä ja piireissä hiljenny-
tään yhdessä hartaushetkeen ja
vaihdetaan ajatuksia monipuolisen
ohjelman lomassa.

Lähetyssoppi

ke klo 13-15 (Lampikatu 16)

Kahvitarjoilu ja tuotteita myynnissä
seurakunnan lähetystyön hyväksi.

Vanhemman väen virkistyspäivät

Kirkonkylän seurakuntatalo
(Kirkkotie 2)

to 20.9, 18.10 ja 15.11 klo 10-12

Tilaisuus päättyy yhteiseen ruokai-
luun (ruokamaksu 6 €)
Taksikohtainen omavastuu 15 €,
jaetaan kyydissä olevien kesken.

Ilmoittautuminen puh. 03 859 2510
viimeistään edellisen viikon pe.

Vierumäen Ansat ja Taunot

Vierumäen seurakuntatalo
(Kievarintie 1)

ke 26.9, 31.10 ja 28.11
klo 12-14

Kahvimaksu 2 €

Tarinapiiri

Vanha pappila (Siltakatu 20)

ma 3.9, 1.10, 29.10 ja 26.11
klo 13

Ohj. Sosionomi Raili Ojala

Hartauden lisäksi keskustelua tari-
noiden pohjalta ja tuolijumppaa.

Ystäväpiiri

Ystäväpiiri -toiminta on lääke iäkkäi-
den ihmisten yksinäisyyteen. Ystä-
väpiiriryhmät on suunniteltu sinulle,
joka koet yksinäisyyttä joskus tai
ehkäpä joka päivä.

Ystäväpiiri-ryhmän tavoitteena on
yksinäisyyden tunteen lievittäminen
ja uusien ystävien löytäminen. Ryh-
mää ohjaavat koulutetut ryhmänoh-
jaajat. Ryhmä kokoontuu 12 kertaa
kolmen kuukauden ajan ja siihen
osallistuu korkeintaan 8 henkilöä.
Ryhmäkertojen sisällöt suunnitellaan
aina osallistujien toiveiden mukaan.

Heinolassa käynnistyvistä uusista
ryhmistä voit kysyä lisää Jyränkölän
setlementin työntekijöiltä
puh. 044 797 2429, 050 405 5960.

Kulttuuria

Kansalaisopiston tarjontaa

Juttuja ja musiikkia eläkeläisille
3.9. - 3.12.
ma klo 12.15-13

Sireniussali (Konsulinkatu 2)
Kausimaksu 10 €

Severin Karaoke
ti klo 13-15
Vaahterasali (Konsulinkatu 1)

Juhlasalin Karaoke
to 10-12
Jyränkölän juhlasali (Siltakatu 11)

Vaahterasalin Karaoke
ti klo 13-15
Vaahterasali (Konsulinkatu 1)

Lisätiedot
puh. 044 797 2429

Torstain laulajat
6.9. - 13.12.
to klo 12.30-13.15
Sireniussali (Konsulinkatu 2)
Kausimaksu 10 €

Karaoke
4.9 - 4.12 (Ei 6.11, 20.11 ja 27.11)
HeiMo (Kaivokatu 14)

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
kansalaisopistolle
puh. 044 797 2400.

Heinolan kaupungin kulttuuritarjonta

Heinolan kaupungin kulttuuritoimisto järjestää monipuolisesti vuosittain toistuvia tapahtumia. Lisäksi kulttuuritoimisto on yhteistyökumppanina eri järjestöjen tai yritysten tapahtumissa. Jokavuotisia tapahtumia ovat mm. Jääfestivaalit, kesäteatteri, kesän- ja joulunavaus, Unikeonpäivä, Wanhan ajan joulu, Heinolassa Jyrää sekä WPK-talon konsertit ja tapahtumat.

Heinolan kaupungin tapahtumista ilmoitetaan sanomalehti Itä-Hämeessä, kaupungin nettisivuilla ja tapahtumakalenterissa ess.menoinfo.fi. Ajantasaisen tapahtuma-kalenterin saa myös kirjastosta ja kulttuuritoimistosta.

Heinolan kulttuuritoimisto

Kauppakatu 4 (WPK-talon sisäpiha)
puh. 03 849 3606 / 03 849 3615

Avoinna ma-pe 8.30-15.30

Kulttuurikummitoiminta

Kaipaatko tukea tai seuraa kulttuurin ja urheilun pariin? Onko sinun vaikea lähteä yksin kulttuuriharrastuksiin? Kulttuurikummi on tehtävänsä koulutettu Jyränkölän settlementin vapaaehtoistyöntekijä, joka lähtee mukaasi maksutta. Maksat vain oman lippusi ja kuljetuksesi.

Soita Tuttikselle
p. 044 797 2429 ja
kerro millaisia toiveita sinulla on.

Liikuntaa

Eläkeläiset ja soveltava liikunta

Heinolan kaupungin liikuntapalveluiden soveltavan liikunnan syksyn ohjelman löydät osoitteesta www.heinola.fi/soveli. Ohjelma on saatavissa myös Terveystuvalta, kaupungin liikuntapaikoista ja liikuntatoimistosta (Reumantie 2b)

Eritasoisia kuntojumppia ja vesijumppia, liikuntarajoitteisten kuntosaliohjausta sekä tuolijumppia.

50 € / lukukausi, 70 vuotta täyttänyt maksutta (sporttikortti 5 €).

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
p. 050 595 8854.

Liikuntabussi

Maanantaisin ja torstaisin uimahallilla

Heinolan kaupungin liikuntabussi tarjoaa kyydin ja ohjattua kuntosaliharjoittelua, vesijumppaa ja tuolijumppaa. Mahdollisuus yhteiseen lounaaseen.

Linja-auto maksu 5 € (sis. meno- ja paluumatkan). Lounas 5 €.
Lukukausimaksu 50 €, 70 vuotta täyttäneet maksutta (sporttikortti 5 €) Vesijumppaan uintimaksu.

Liikuntabussilla pääset suoraan kotiovelta liikuntapaikalle ja takaisin.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
p. 044 769 4203

Sisä-Curling

7.9.– 14.12. pe klo 14-15

Tämä peli onnistuu myös pyörätuolissa istuen

Kieppi (Konsulinkatu 3)

Lisätiedot
puh. 044 797 2429

Tuolijumppa

3.9.– 3.12. ma klo 13.15-14

Sireniussali (Konsulinkatu 2)

Kausimaksu 10 €.

Vire-Lavis –tuolijumppa

4.9.-4.12. ti klo 11.30-12.15

Jyränkölän juhlasali (Siltakatu 11)

Kausimaksu 38 €.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset kansalaisopistolle p. 044 797 2400.

Omaehtoinen liikkuminen taloyhtiöissä

Heinolan kaupunki etsii taloyhtiöitä, joissa olisi kiinnostusta järjestää iäkkäiden asukkaiden kesken omaehtoista toimintakykyä edistävää liikuntaa.

Lisätiedot liikuntaneuvojalta
p. 044 769 4203

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on henkilökohtaista neuvontaa, joka ohjaa sopivaan liikkumiseen.

Liikuntaneuvojalta saat tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta ja asuinalueesi liikuntamahdollisuuksista. Tavoitteet suunnitellaan yhdessä neuvojan kanssa asiakkaan toiveet huomioiden. Neuvoja tukee ja kannustaa tavoitteiden saavuttamisessa.

Heinolassa on myös mahdollisuus osallistua liikuntaneuvojan ohjaamaan kuntosaliryhmään.

Liikuntaneuvojalle voit varata ajan terveyskeskuksen ajanvarauksesta p. 03 849 4388 (klo 13-14).

Lisätietoja p. 044 769 4203.

70+ Seniorikuntosali

Maksuton omatoimikuntosali kaikille 70 vuotta täyttäneille.

Avoinna ma-su klo 7-18

Ryhmäajat 3.9 alkaen
ma-ke klo 12-14

Lisätiedot
Terveystuvan PalveluSantra
p. 044 797 4242



kuva:Sirpa Linnakko

Käsitöitä

Eläkeläisille virikettä käsillä

6.9.– 13.12. to klo 12.30-14
Sormustin (Konsulinkatu 1)
Kausimaksu 10 €

Jyränkölän virikepiiri

4.9.– 4.12. ti klo 13-14.30
Jyränkölän juhlasali (Siltakatu 11)
Kausimaksu 10€

Neulekahvila

20.9, 18.10, 15.11 ja 13.12
to klo 17-20
HeiMo (Kaivokatu 14)

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
kansalaisopistolle p. 044 797 2400.

Mustikkatuvan Kädentaitajat

ke 11 - 13
Mustikkatupa (Marjatie 14 A)

Lisätiedot p. 044 797 2429

Seurakunnan virikepiiri

ti 18.9, 16.10 ja 13.11
klo 12.30-14

Vanha pappila (Siltakatu 20)

Hartaus, kädentaitoja ja muistin virkistystä

Puikko-Pirkot

4.9 - 11.12 ti klo 13 - 15
Asukastupa (Koulukatu 18)

Laitetaan puikot heilumaan ja juttu luistamaan.

puh. 044 797 2429

Luento – ja keskustelutilaisuuksia

Ikääntyvien yliopisto

5.9. - 13.12. ke klo 13.30-15.45

Syrjälän sali (Siltakatu 11)

kausimaksu 50 €

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
kansalaisopistolle p. 044 797 2400.

PalveluSantran ja Terveystuvan Teemapäivät

Itä-Häme –jumppa

ma 17.9. klo 13-14

Jyränkölän juhlasali (Siltakatu 11)

Jumpan lisäksi tietoa Heinolan liikuntapalveluista ja liikunnan terveyshyödyistä.

Apuvälineet

to 18.10. klo 13-14

Jyränkölän juhlasali (Siltakatu 11)

Mistä, miten ja kuka apuvälineitä voi saada? Paikalla Arjen Apuvälineistä Ulla Eckhardt ja kaupungin apuvälineistä Petri Kolehmainen.

Suun terveys

ma 12.11. klo 13-14

Terveystupa (Torikatu 13G, 2.krs.)

Suuhygienisti paikalla kertomassa ikäihmisten suun terveydenhoidon erityispiirteistä.

Jouluista tunnelmaa sekä tietoa diabeteksestä

ma 10.12 klo 13-14

Terveystupa (Torikatu 13G, 2.krs)

Mukava jouluihin tapahtuma glögin ja musiikin kera. Paikalla myös diabeteshoitaja.

Lisätiedot p. 044 769 4242

”Asiaa muistista ja aivoterveystiedosta” - Muistiviikon kaikille avoin, maksuton yleisöluento

To 20.9 klo 17-18

Muistiasioiden infopiste paikalla klo 16-18.30

Sireniussali (Konsulinkatu 2)

Digi-iltapäivät kirjastossa

(Kauppakatu 12)

12.9, 26.9, 10.10, 24.10, 7.11 ja 21.11 klo 14-16

20 minuutin tietoisuus mobiililaitteista ja digitaalisista palveluista vaihtuvin teemoin. Lisäksi vertaisopastusta

Lisätietoja p. 03 849 3620

Tapahtumia

Marttaviikon tapahtuma

Ke 12.9 klo 9-16

Heinolan kaupunginkirjasto

Kirjailijavierailut

Heinolan pääkirjastossa

(Kauppakatu 12)

Timo Sandberg 27.9 klo 18

Outi Pakkanen 18.10 klo 18

Kimmo Ohtonen 22.11 klo 18

Vanhemman väen joulujuhla

to 13.12. klo 10-13

Kirkonkylässä

Aloitamme ehtoollishetkellä pitäjänkirkossa, josta siirrymme srk-talolle joulujuhlaan.

Hinta 6€. Taksikohtainen omavastuu 15€, joka jaetaan kyydissä olevien kesken.

Ilmoittautuminen 7.12 mennessä
puh. 03 859 2510

Seniorsurf kirjastolla

(Kauppakatu 12)

Ti 9.10 klo 9-12

Verkkopalveluiden, tietokoneiden, tablettien ja älypuhelin esittelyä ja käyttöopastusta.

Lisätietoja puh. 03-849 3620

Henkilökohtaista tietoteknistä neuvontaa kirjastossa

Voit varata ajan neuvontaan, kun tarvitset opastusta laitteiden, verkkopalveluiden ja sovellusten käyttöön.

Neuvonta on maksutonta ja yksi kerta kestää 45 min.

Sama asiakas ei voi varata useita aikoja.

Lisätiedot

Viljami Johansson p. 044 797 6837

Riku Lehtimäki p. 044 469 4374



Harrastustoimintaa

AVH-kerho

Kokoontuu joka kuukauden neljäs maanantai

Mustikkatuvalla, Marjatie 14 A

Lisätietoja 040 524 2318

Naiskuoro Fiores

toivottaa tervetulleeksi kaikki kuorolaulusta pitävät naiset!

Harjoitukset ti klo 18-20

Heinolan kansalaisopistolla (Siltakatu 11)

68€ kausi

Lisätiedot ja ilmoittautumiset kansalaisopistolle
puh. 044 707 2400
naiskuorofiores@gmail.com

Heinolan Hengitysyhdistys

Yhdistyksen edustaja tavattavissa Ravintola Kestin aulassa maanantaisin klo 10-12, Siltakatu 11.

Tule kyselemään hengitysterveydestä ja yhdistyksen toiminnasta.

Lisätietoja
puh. 040 865 8272

Päijät-Hämeen Mielenterveysomaiset - FinFami ry

- toimintaa kaikenikäisille
- keskustelutukea
- omaisryhmiä
- vertaisuutta
- vapaaehtoistoimintaa

Lisätietoja
puh. 040 704 9913
www.omaiset.fi

Myllykylän Martat

Myllykylän Martoissa saat mukavaa seuraa, mielenkiintoisia luentoja, retkiä ja kotitalouskursseja. Koonnumme joka toinen tiistai.

Ota yhteyttä pj. Arja Rinnesaari
puh. 040 820 8363
arja.rinnesaari@gmail.com

Lusin Kyllikit - Toimintakerho

Kokoontuminen ti klo 10-12
Lusin koululla

Jumppaa, monipuolista ohjelmaa ja luentoja

Ruokailu 6,5€

Lisätietoja

Pekka Ojanen puh. 040 589 9427



kuva: Siirpa Linnakko

Vapaaehtoistoimintaa

Olisiko sinulla aikaa ja haluaisit olla hyödyksi?
Kaipaanko mukavaa tekemistä ja mahdollisuutta oppia uusia asioita?
Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan!

Vapaaehtoisia kaivataan

Tällä hetkellä monet tahot etsivät vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin. Etsi omasi ja ota rohkeasti yhteyttä.

Eläkeliiton Heinolan yhdistys ry

- asiointiavuksi
- ulkoilu- ja keskusteluseuraksi

Lisätiedot p. 040 500 9489

Heinolan kaupunki

Sosiaali- ja terveystoimi,
liikuntatoimi

- liikunta- ja juttukaveriksi
- liikuntaystäväkoulutukseen

Lisätiedot
p. 044 769 4203, 044 797 6939
heli.nokelainen@heinola.fi,
kirsi-marja.vihervaara@heinola.fi

Heinolan seurakunta

Diakoniatyö

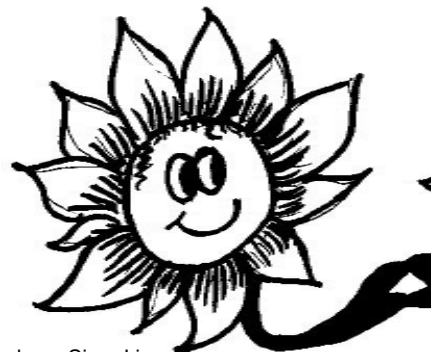
- lähimmäispalvelutoimintaan
- yhteisvastuukerääjäksi
- keittiöavuksi kahvitukseen ja ruokailuihin
- tapahtumien järjestelyihin

Lisätiedot p. 050 595 1409
tarja.soppi@evl.fi

Lähetystyö

- jumalanpalveluksiin avustajaksi
- lähetyspiirien ohjaajaksi
- Lähetysssopen tehtäviin
- keittiöavuksi kahvitukseen ja ruokailuihin
- tapahtumien järjestelyihin

Lisätiedot p. 044 059 3426



kuva: Sirpa Linnarkko

Jyränkölän setlementti ry

- ulkoilu- ja juttuseuraa
- Kyläkuuta-toimintaa
- asiointi- ja saattoapua
- saattohoidon vapaaehtois-työtä
- kulttuurikummitoimintaa
- tapahtumavapaaehtoisia ja vertaisohjaajia

Lisätiedot p. 044 797 2429

www.jyrankola.fi/vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistoiminnan koulutus

Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta, hakeudu vapaaehtoistoiminnan peruskoulutukseen **21.9 mennessä**. Koulutus järjestetään Heinolan kaupungin ja Jyränkölän Setlementin yhteistyöllä 1.10 - 5.11. 2018.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
Heli Nokelainen puh. 044 769 4203
ja Teija Naakka puh. 050 405 5960.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Heinolan paikallisyhdistys

- isosisko/-velitoimintaan
- kerhonohjaajaksi
- avuksi tapahtumiin

Lisätiedot p. 044 585 3018

mllheinola@gmail.com

Punainen Risti

Heinolan osasto

- ensiapuryhmän vetäjäksi
- myymälän tehtäviin
- ystävätoimintaan

Lisätiedot p. 044 920 7110

sprheinola@gmail.com

Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki MIETE ry

- vertaiseksi
- vapaaehtoiseksi

Lisätiedot p. 044 027 0202

www.mietery.fi

Lisätietoja alueen vapaaehtoistyöstä
www.phvapaaehtoistoiminta.fi

p.050 405 5960, 050 436 2251

teija.naakka@jyrankola.fi
kirsi.m.hyvari@gmail.com

Yhdistystoimintaa

Eläkeliiton Heinolan Yhdistys

Marja-Leena Koskimaa
puh. 040 500 9489
marja-leena.koskimaa@gmail.com

Finfami Mielenterveysomaiset Päijät-Häme ry

toimisto
puh. 040 704 9913
toimisto@omaiset.fi

Heinolan AVH-kerho, Päijät-Hämeen AVH ry

Raija Hakkarainen
puh. 040 524 2318
raija.hakkarainen@hotmail.fi

Heinolan Eläkeläiset ry

Hely Alakokkare
puh. 040 771 5558
helyalakokkare@gmail.com

Heinolan Eläkkeensaajat ry

Riitta Lehtinen
puh.040 540 1144
riitta.i.lehtinen@gmail.com

Heinolan Hengitysyhdistys ry

Anu Hultamo-Rytkönen
puh. 040 865 8272
anuliini45@gmail.com

Heinolan Kehitysvammaisten

Tuki ry

Kaija Tolppanen
puh. 050 340 3607
kaija.tolppanen@dnainternet.net

Heinolan Kuulo ry

Seija Savolainen
puh.045 661 1861
seija.savolainen38@gmail.com

Heinolan Näkövammaiset ry

Reijo Lahtinen
puh. 050 073 8331
reijo.lahtinen@pp.phnet.fi

Heinolan Parkinson-kerho

Jarmo Pääkkönen
puh. 040 049 1167

Heinolan Raittiusyhdistys ry

Saimi Kivilahti
puh. 050 938 7191
saikivi8@gmail.com

Heinolan Rintamaveteraanit ry

Seppo Sormunen
puh. 050 562 3248
sepe.sormunen@gmail.com

Heinolan Seniorit ry

Tuula Ylitalo
puh. 040 706 3508
tuula.h.ylitalo@gmail.com

Heinolan seudun Diabetesyhdistys ry

Pär-Erik Engberg
puh. 050 542 1933
diabetes.heinola@gmail.com

Heinolan seudun Invalidit ry

Hannu Jokinen
puh. 0400 827 405
hannu.jokinen.hsiry@elisanet.fi

Heinolan Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Helga Nurminen-Ekholm
puh. 040 861 0840
helga.n-e@phnet.fi

Heinolan seudun Selkäyhdistys ry

Anja Marttinen
puh. 040 846 6456
anja.marttinen@dnainternet.fi

Heinolan Sotainvalidit ry

Veikko Punakallio
puh. 040 738 9378
heinolan.sotainvalidit.ry@gmail.com

Heinolan Sydänyhdistys ry

toimisto ti ja to klo 9-11
puh. 044 514 2042
heinola@sydan.fi

**Heinolan Vaikeasti
Liikuntavammaiset ry**

Heikki Pitkäaho puh. 040 522 9537
hjpitkaaho@gmail.com

**Kaakkois-Suomen
lihastautiyhdistys ry**

Pia Haakana
puh.045 840 3699
kaakonlihastautiyhdistys@gmail.com

**Lahden seudun
Psoriasisyhdistys ry**

Marianne Ketonen
puh. 040 522 2303
marianne.ketonen@gmail.com

MLL Heinolan Paikallisyhdistys ry

Sinikka Laatunen
puh. 044 585 3018
mllheinola@gmail.com

**Päijät-Hämeen Mielenterveystyön
Tuki MIETE ry**

toimisto
puh. 044 027 0202
miete@phnet.fi

**Päijät-Hämeen Munuais- ja Maksa-
yhdistys ry**

Mikko Saarela
puh. 050 357 7199
phmuma@gmail.com

**Saimaan Syöpäyhdistys ry,
Heinolan Potilasosasto**

Anja Vahteristo-Järvinen
puh. 040 559 1030
anja.vahteristo.jarv@gmail.com

SPR Heinolan osasto

Outi Salo
puh. 044 920 7110
sprheinola@gmail.com

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

on muistisairaiden ja heidän omais-
tensa etuja ajava yhdistys joka tarjo-
aa vertaistukea, ohjausta ja neuvon-
taa.

Toimiston aukioloaikoina ma ja pe klo
9-12 soitot ja käynnit ilman ajanva-
rausta. Muina aikoina ohjaus ja neu-
vonta ajanvarauksella.

Toiminta-alueettamme ovat Päijät-
Hämeen kunnat.

Hämeenkatu 5 A 4, 15110 Lahti
(2.krs, Vanha Etelä-Suomen Sano-
mien talo).

puh. 03 735 1681
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi



Asiakasohjausyksikkö Terveystupa
PalveluSantra

Torikatu 13, G-ovi, I krs.

18100 Heinola

p. 044 769 4242

MUKAAN OPPAASEEN

Järjestätkö ikäihmisille suunnattua toimintaa tai tiedätkö kaikille avointa kaiken ikäisille sopivaa toimintaa? Oppaaseen voit jättää ilmoituksen maksutta. Lisätietoja Terveystuvan PalveluSantrasta terveystupa@palvelusantra.fi tai puh. 044 769 4242