

Heinola

TOIMINTAA  
IKÄIHMISILLE  
KEVÄT 2019



# 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!



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  
Kahvia, päivän lehdet, mukavaa seuraa ihan Heinolan keskustassa!

## **Huippu-mimmit**

ma klo 17– 18.30 ajalla 7.1-13.5  
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 ajalla 2.1-24-4

## **Tommolantupa**

(Kyminkatu 71 B)  
puh.044 797 2428  
Avoinna tiistaisin klo 10-14

## **Leskimiesten vertaisryhmä**

Ma klo 13-15

Tule mukaan vertaisryhmään jakamaan surut ja ilot.  
Ilmoittautumiset ja tiedustelut  
Katja Kärki 044-735 0021

## **Tommolantuvan keskiviikkoryhmä**

Ke klo 11-13

Kaikki joukolla mukaan kehittämään mukavaa ja innostavaa toimintaa.

**Nestorit – miesten keskustelukerho**  
pe klo 12 - 13.30

## **Mustikkatupa**

(Marjatie 14 A)  
avoinna ma-pe 10-14  
puh. 044 797 2427  
Kahvia, päivän lehdet, ilmainen kirppis, tietokone, ompelukone ja saumuri käytettävissä. Saat myös arjen apua tietokoneen ja puhelimen käytössä.

**Mustikkatuvan jutustelijat**  
Ma klo 14-16 ajalla 7.1-29.4

**Mustikkatuvan karaoke**  
Pe 18.1, 15.2, 22.3, 12.4 ja 10.5  
Klo 10-14

**Terveystenhoitaja tavattavissa** To  
17.1, 14.2, 21.3, 11.4 ja 9.5  
Klo 10-11.30

## **Mattilan miehet**

HeiMo-Sali, Kaivokatu 14  
Pe klo 10-12

Vapaamuotoinen kohtaamispaikka vain miehille. Tikanheitto, lauta- ja korttipelit, kahviakin keitellään.

## **Kultakerho**

Jyränkölän juhlasali (Siltakatu 11)  
9.1. - 10.4. ke klo 13-15.30  
Kausimaksu 15 €

Lisätiedot, ilmoittautumiset  
p.044 797 2400

## Terhokerho

Perhekeskus (Hiidenhaudantie 2)  
ti 19.2, 19.3, 16.4 ja 14.5  
klo 18-19.30

mahdolliset muutokset ilmoitetaan  
Facebook/Terhokerho

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

---

## Köllikät

Vaahterasali (Konsulinkatu 1)  
Tiistaisin klo 10-11 8.1 alkaen

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.

## Vierumäen Ansat ja Taunot

Vierumäen seurakuntatalo  
(Kievarintie 1)  
ke 6.2 ja 17.4, klo 13-15

Kahvimaksu 2 €

## Tarinapiiri

Vanha pappila (Siltakatu 20)  
ma 7.1, 4.2, 4.3, 1.4 ja 29.4  
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.

## Miete-kahvilan vertaistuki- ryhmä

Parittoman viikon keskiviikkoisin  
terveyskeskuksen monitoimitilassa  
klo 12-14 (Terveyskeskuksen lapsi-  
perheiden monitoimitila. Käynti B-  
ovesta, portaat alas ja oikealle)  
Lisätietoja ohjelmasta  
puh. 044 781 0634 ja 044 027 0202

# Kulttuuria

## Kansalaisopiston tarjontaa

### Juhlasalin Karaoke

to klo 10-12 ajalla 10.1-16.5  
Jyränkölän juhlasali (Siltakatu 11)

### Vaahterasalin Karaoke

ti klo 13-15 ajalla 8.1-14.5  
Vaahterasali (Konsulinkatu 1)

### Lisätiedot

puh. 044 797 2429

### Juttuja ja musiikkia eläkeläisille

7.1. - 8.4.  
ma klo 12.15-13

Sireniussali (Konsulinkatu 2)  
Kausimaksu 10 €

### Torstain laulajat

10.1. - 11.4.  
to klo 12.30-13.15  
Sireniussali (Konsulinkatu 2)  
Kausimaksu 10 €

### Karaoke

8.1 - 9.4.  
ti klo 18-20  
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](http://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](http://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

11.1– 17.5 pe klo 14-15

Tämä peli onnistuu myös pyörätuolissa istuen

Kieppi (Konsulinkatu 3)

Lisätiedot  
puh. 044 797 2429

---

## Tuolijumppa

7.1.– 8.4. ma klo 13.15-14

Sireniussali (Konsulinkatu 2)

Kausimaksu 10 €.

## Vire-Lavis –tuolijumppa

8.1.-9.4. 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

Lisätiedot

Terveystuvan PalveluSantra  
p. 044 797 4242



kuva:Sirpa Linnakko

## Käsitöitä

### Eläkeläisille virikettä käsillä

10.1.– 11.4. to klo 12.30-14  
Sormustin (Konsulinkatu 1)  
Kausimaksu 10 €

### Jyränkölän virikepiiri

8.1.– 9.4. ti klo 13-14.30  
Jyränkölän juhlasali (Siltakatu 11)  
Kausimaksu 10€

### Neulekahvila

24.1, 21.2, 21.3 ja 11.4  
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 22.1, 19.2, 19.3 ja 16.4  
klo 12.30-14

Vanha pappila (Siltakatu 20)

Hartaus, kädentaitoja ja muistin virkistystä

---

### Puikko-Pirkot

8.1 - 23.4 ti klo 13 - 15  
Asukastupa (Koulukatu 18)

Laitetaan puikot heilumaan ja juttu luistamaan.

puh. 044 797 2429

---



# Luento – ja keskustelutilaisuuksia

## **Ikääntyvien yliopisto**

9.1. - 27.3. ke klo 13.30-15.45

Syrjälän sali (Siltakatu 11)

kausimaksu 50 €

Lisätiedot ja ilmoittautumiset  
kansalaisopistolle p. 044 797 2400.

---

## **Terveystuvan Teemapäivät**

### **Ravitsemusterapeutti**

ma 14.1. klo 13-14

Terveystupa (Torikatu 13G, 2.krs.)

Tietoa ikäihmisen ravitsemuksen  
erityispiirteistä.

### **Ajoterveys**

ma 11.2. klo 13-14

Terveystupa (Torikatu 13G, 2.krs.)

Geriatri Pirjo Peltomäki kertoo ikäih-  
misten ajoterveyteen vaikuttavista  
seikoista ja mitä asioita tulee ottaa  
huomioon.

## **Maaliskuun Messut**

ma 11.3. klo 13-14

Jyränkölän juhlasali (Siltakatu 11)

Esillä kotiin tuotettavia palveluja,  
tietoa hyvinvoinnin ja terveyden tu-  
eksi. Paikalla myös seniorivaatemyy-  
jä ja Muistiyhdistyksen Taikajengi.

## **Ikääntyminen ja lääkkeet**

ma 15.4. klo 13-14

Terveystupa (Torikatu 13G, 2.krs.)

Luennoimassa proviisori Katariina  
Sipilä Heinolan Vanhasta Apteekis-  
ta

## **Liikunnalliset kevätkarkelot**

ma 13.5. klo 10-12

Maaherranpuisto

Liikunnanohjaajat johdattavat yhtei-  
seen liikuntatieteen keväisessä  
puistossa

Lisätiedot p. 044 769 4242

---

## **Digi-iltapäivät kirjastossa**

(Kauppakatu 12)

23.1, 6.2, 20.2, 6.3, 20.3, 3.4 ja 17.4  
klo 14-16

10 minuutin tietoiskut mobiililaitteis-  
ta ja digitaalisista palveluista.

Lisäksi vertaisopastusta

Lisätietoja p. 03 849 3620

Mikäli haluaisit ryhtyä vertaisopasta-  
jaksi, ole yhteydessä kirjastoon

---

# Tapahtumia

---

## Marttojen Kässäpaja

to 14.2, 14.3 ja 25.4  
klo 16.30-18.30

Heinolan kaupunginkirjasto

---

## Kirjailijavierailut

Heinolan pääkirjastossa  
(Kauppakatu 12)

Minna Lindgren 17.1 klo 18

Lisää kirjailijavierailuja keväällä,  
seuraa ilmoittelua!

---

## Avoin lukupiiri kirjastolla

(Kauppakatu 12)

Ti 15.1, 12.2, 19.3, 16.4 ja 14.5  
klo 18-19.30

Lisätietoja puh. 03-849 3620

---

## Henkilökohtaista tietotek- nistä neuvontaa kirjastossa

Voit varata ajan neuvontaan, kun  
tarvitset opastusta laitteiden, verk-  
kopalveluiden ja sovellusten käyt-  
töön.

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

---

## Etsivä Vanhustyö tavattavissa kirjastolla

Pe 4.1 klo 9-11, pe 1.2 klo 13-15  
ja ma 4.3 klo 9-11



# Harrastustoimintaa

---

## AVH-kerho

Kokoontuu joka kuukauden neljäs maanantai

Mustikkatuvalla, Marjatie 14 A

Lisätietoja 040 524 2318

---

## 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. 044 581 7744  
[www.omaiset.fi](http://www.omaiset.fi)

---

## Myllykylän Martat

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

Ota yhteyttä pj. Arja Rinnesaari  
puh. 040 820 8363  
[arja.rinnesaari@gmail.com](mailto: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:Sirpa Linnakko

# Vapaaehtoistoimintaa

Olisiko sinulla aikaa ja haluaisit olla hyödyksi?  
Kaipaako 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
- Lähetyssojen tehtäviin
- keittiöavuksi kahvitukseen ja ruokailuihin
- tapahtumien järjestelyihin

Lisätiedot p. 044 059 3426

---



kuva: Sirpa Linnakko

## Jyränkölän setlementti ry

- ulkoilu- ja juttuseuraa
- Kyläluuta-toimintaa
- asiointi- ja saattoapua
- saattohoidon vapaaehtoistyötä
- kulttuurikummitoimintaa
- tapahtumavapaaehtoisia ja vertaisohjaajia

Lisätiedot p. 044 797 2429

[www.jyrankola.fi/vapaaehtoistyo](http://www.jyrankola.fi/vapaaehtoistyo)

## Vapaaehtoistoiminnan koulutus

**Keskiviikkoisin 27.3.-24.2. klo 9.30-12.00.**

Uimahallin kabinetti, Urheilukatu 2. Koulutus tarjoaa vinkkejä monipuolisista vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Heinolassa. Saat valmiuksia kohdata elämässään tukea ja apua tarvitsevia ikäihmisiä. Koulutuksen jälkeen etsimme yhdessä kullekin osallistujalle mielekkään vapaaehtoistyön muodon. Koulutus on maksuton.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 20.3. mennessä:

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

---

## Mannerheimin Lastensuojeluliitto

### Heinolan paikallisyhdistys

Aloita uusi harrastus esim.

- askartelukerhon ohjaajana lapsille
- perhekummina

• yleensä avuksi tapahtumiin, joita järjestämme  
MLL järjestää perhekumminkoulutusta Lahdessa ja tarvittaessa Heinolassa

Lisätiedot p. 044 585 3018

[mllheinola@gmail.com](mailto:mllheinola@gmail.com)

---

## Punainen Risti

### Heinolan osasto

- ensiapuryhmän vetäjäksi
- myymälän tehtäviin
- ystävätoimintaan

Lisätiedot p. 044 920 7110

[sprheinola@gmail.com](mailto:sprheinola@gmail.com)

---

## Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki MIETE ry

Yhdistyksen tarkoitus on vertaistuki-toiminnan avulla parantaa mielen-terveyskuntoutujien elämänlaatua Päijät-Hämeen alueella.

Lisätiedot p. 044 027 0202 ja 044 781 0634

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

---

# Yhdistystoimintaa

## **Eläkeliiton Heinolan Yhdistys**

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

## **Finfami Mielenterveysomaiset Päijät-Häme ry**

toimisto  
puh. 044 581 7744  
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****Psoriasisryhdistys ry**

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

**MLL Heinolan Paikallisyhdistys ry**

Sinikka Laatumen  
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 aukioloaikana ma klo 9-13  
soitot ja käynnit ilman ajanvarausta.  
Muina aikoina ohjaus ja neuvonta  
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](mailto:terveystupa@palvelusantra.fi) tai puh. 044 769 4242