



PALVELUJA JA  
KOHTAAMISPAIKKOJA  
SENIOREILLE

RANTAKYLÄ  
UTRA

Velmu-hahmot: Ninka Reittu





# Sisällys

<b>JULKISET PALVELUT .....</b>	<b>5</b>
<b>SIUN SOTE/RANTAKYLÄN HYVINVOINTIASEMA .....</b>	<b>5</b>
Ajanvaraus lääkäreille ja hoitajille .....	5
Laboratorion, röntgenin ja Marevan-hoidon vastaukset .....	6
Omahoitopalveluja .....	7
Mielenterveys- ja päihdepalvelut .....	7
Hammashoito .....	8
Fysioterapia ja apuvälinepalvelut .....	9
Hoitotarvikejakelu .....	10
Ikäihmisten palveluohjaus .....	10
Kotihoito .....	11
<b>SIUN SOTE .....</b>	<b>12</b>
Gerontologinen eli vanhussosiaalityö .....	12
Muistihoitaja .....	12
Omaishoidon tuki .....	12
Ikäneuvola .....	13
Muita palveluja kotona asumisen tueksi .....	13
<b>KELA .....</b>	<b>17</b>
<b>NOUTOPOIKA .....</b>	<b>17</b>
<b>VANHUSNEUVOSTO .....</b>	<b>18</b>
<b>VAPAA-AJAN PALVELUJA .....</b>	<b>18</b>
Rantakylän kirjasto .....	18

Kirjastoauto Mysteeri .....	19
Rantakylän uimahalli .....	19
<b>KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU .....</b>	<b>20</b>
Omaisvoima-toiminta .....	20
HELMİ - Hyvän elämänlaadun mahdollistava ikäneuvola.....	21
<b>JÄRJESTÖJEN TOIMINTA .....</b>	<b>22</b>
JOENSUUN RANTAKYLÄ RY.....	22
ASUKASSEURA AHKERAT/KERHOTALO .....	22
RANTAKYLÄN YHTEISÖTILA.....	22
RANTAKYLÄN MARTTAYHDISTYS.....	23
MÄNTYPIHAN PALVELUKODIN KERHOHUONE .....	24
UTRAN PUUKOULU/ASUKASTUPA.....	24
UTRAN TYÖVÄENTALO.....	25
UTRAN SIIRTOLAPUUTARHA-ALUE .....	25
UTRAN VIILJELYPALSTAT .....	26
UTRAN FRISBEEGOLFRATA .....	26
POHJOIS-KARJALAN MUISTI.....	26
JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT .....	27
<b>SEURAKUNNAT .....</b>	<b>28</b>
<b>RANTAKYLÄN SEURAKUNTA .....</b>	<b>28</b>
Rantakylän kirkko .....	28
Seurakunnantoimisto .....	28
Pappien toimistopäivystys.....	28
Diakoniatyön päivystykset.....	28

Messut .....	29
Ryhmätoiminta .....	29
<b>JOENSUUN VAPAASEURAKUNTA/VIADIA RY.....</b>	<b>30</b>
ViaDia-keskus.....	30
Ehtoovirkku-hanke.....	31
<b>YKSITYISET PALVELUT .....</b>	<b>32</b>
<b>ALUEELLA TOIMIVAT HOIVAKODIT .....</b>	<b>32</b>
<b>MUITA YKSITYISIÄ PALVELUJA .....</b>	<b>33</b>



**Esitteessä olevista palveluista ja toiminnoista saat lisätietoa:**

**Siun sote**

puhelinvaihte 013 3300

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

**Joensuun kaupunki**

puhelinvaihte 013 267 7111

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

**Järjestötoiminta**

[jelli.fi](http://jelli.fi)

# JULKISET PALVELUT

Joensuussa julkiset sosiaali- ja terveyspalvelut tuottaa Siun sote. Rantakylän, Utran ja Mutalan alueen asukkaille yhdistettyjä sosiaali- ja terveyspalveluja tarjoaa Rantakylän hyvinvointi-/terveysasema.

## SIUN SOTE/RANTAKYLÄN HYVINVOINTIASEMA

Ruoritie 3, 80160 Joensuu

**Avoinna** ma-pe klo 8-16

<https://www.siunsote.fi/terveysasemien-vastaanotot>

### Palvelut

Lääkäreiden ja hoitajien vastaanotot

Diabeteshoitajan vastaanotto

Psykiatristen hoitajien vastaanotto

Päihdehoitajan ja aikuissosiaalityön vastaanotto (1 kerta/vk.)

Fysioterapia ja apuvälinepalvelut

Hammashoitola

Ikäihmisten palveluohjaus ja kotihoito/kotisairaanhoido

Lapsiperheiden palvelut: neuvola sekä kasvatus- ja perheneuvola KASPER

### Terveydenhuollon palveluihin hakeutuminen

Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita **112**

Muu kiireellinen hoito:

- ota yhteyttä Rantakylän hyvinvointiasemalle, **puh. 013 330 2212**  
tai Tikkamäen yhteispäivystykseen, **puh. 013 330 2121**

### Ajanvaraus lääkäreille ja hoitajille

**puh. 013 330 2212** (ma-pe klo 8-16)



**Diabeteshoitaja puh. 013 330 2512** (ma-pe klo 13-14)

---

Varattavissa on aikoja sekä kiireettömään että kiireelliseen hoitoon. Kiireevastaanotto KIVA on tarkoitettu äkillisesti sairastuneille potilaille. Hoitaja arvioi potilaan hoidon tarpeen puhelimitse, vastaanotolla tai neuvonnassa. Joskus puhelimitse annettu neuvonta voi riittää.

**Jonottaminen ja takaisinsoittopyynnön jättäminen**

Kun olet jonossa, odota kunnes puheluun vastataan. Jos katkaiset puhelun ja soitat uudelleen, joudut jonon viimeiseksi. Kiireettömissä asioissa voit jättää takaisinsoittopyynnön ja ajanvaraaja soittaa sinulle takaisin saman päivän aikana.

**Ajanvarauksen peruminen**

Jos et pääse varatulle käynnille, aika perutaan puhelimitse.

**Sähköinen ajanvaraus**

Verkkoajanvarauspalvelussa voit varata ajan sairaanhoitajalle esimerkiksi, jos kyseessä on flunssa, vatsatauti, iho-oireet, pienet vammat tai tarvitet rokotuksia. Aikoja sairaanhoitajalle voi varata samalle päivälle. Lisäksi voit varata aikoja tai jättää yhteydenottopyynnön mm. terveydenhoitajalle, fysioterapeutille ja diabeteshoitajalle. Sähköisesti tehdyn ajanvarauksen perumiseen tarvitset varaustunnuksen.

<https://eweb.pohjoiskarjala.net/webajanvaraus/app>

---

**Laboratorion, röntgenin ja Marevan-hoidon vastaukset**

**puh. 013 330 2212** (ma-pe klo 8-16), jos sinulla ei ole mahdollisuutta käyttää Omakanta-palvelua: <https://www.kanta.fi/omakanta>.

Laboratoriotutkimuksia varten tarvitset lähetteen terveysaseman lääkäriltä tai hoitajalta. Tavallisimpiin laboratorionkokeisiin voit tulla ilman ajanvarausta, mutta aikoja voi myös varata ISLABIN verkkopalvelussa <https://islab ajanvaraus.fi/rms.do?url=kyslab> tai **puh. 044 717 8888** (ma-pe klo 12-14).



## Omahoitopalveluja

**Omaolo-palvelussa** voit tehdä oirearviot alaselkäkivusta, flunssasta, virtsatietulehduksesta, polvikivusta ja olkapään kivusta. Saat itsehoito- ja toimintaohjeita. Virtsatietulehduksen oirearviosta myös laboratoriolähetteen tai reseptin.

Palvelussa voit tehdä myös palveluarvion. Sen perusteella selviää, onko sinulla tai läheiselläsi mahdollisuus saada omaishoidon tukea, henkilökohtaista apua tai kuljetuspalveluja. Palvelu mahdollistaa oman hoidon tai palvelun tarpeen arvioinnin ajasta ja paikasta riippumatta: [www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi)

**Kanta-palvelussa/Omakannassa** näet omat terveystiedot ja reseptit, voit pyytää reseptin uusimista sekä tallentaa elinluovutus- ja hoitotahdon. <https://www.kanta.fi/omakanta>

**Medinet-terveyspalvelussa** Siun Soten asiakas voi seurata ja päivittää terveystietojään. <https://medinet.pohjoiskarjala.net>

**Semppi-sivuilta** saa tietoa terveydestä, vinkkejä parempiin elämäntapoihin sekä omahoitopisteiden yhteystiedot. <https://www.siunsote.fi/omahoito>

---

## Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Mielenterveys- ja päihdepalvelut tukevat ihmistä toimimaan arjessa itsenäisesti ja yhdessä muiden ihmisten kanssa. Ongelmatilanteita voivat laukaista monenlaiset tekijät. Ota rohkeasti yhteyttä!

**Mielenterveys- ja päihdepalvelujen hoitokoordinaattori**  
puh. 013 330 2145 (ma–pe klo 8–15.45)



**Rantakylän alueen psykiatriset sairaanhoitajat**

(ma-pe klo 12-12.30)

Piia Ahtinen, **puh. 013 330 7711**

Johanna Asunmaa, **puh. 013 330 7716**

Niina Kiiski, **puh. 013 330 7767**

Pia Sormunen, **puh. 013 330 7877**

**Päihdehoitaja Rantakylän hyvinvointiasemalla (ajanvarauksella)**

**puh. 013 330 8009** (pe klo 12.30-13.30)

**Kiireellisissä asioissa:**

Pohjois-Karjalan keskussairaalan yhteispäivystys

Tikkamäentie 16, 80120 Joensuu

**puh. 013 330 2121**

Päivystävä päihdesairaanhoitaja yhteispäivystyksessä ilman ajanvarausta joka päivä klo 8-16.

Psykiatrinen päivystys/aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

**puh. 013 330 2132**

---

**Hammashoito****Rantakylän hammashoitola**

Ruoritie 3, 2. kerros

ajanvaraus, **puh. 013 330 2411** (ma-to klo 8-15, pe klo 8-14)

**Hammaslääkäripäivystys viikonloppuisin ja arkipyhinä**

Siilaisen hammashoitola, Noljaantie 17, 80130 Joensuu

**puh. 050 301 1592** (klo 11-12)

Keskussairaalan yhteispäivystys, Tikkamäentie 16

**puh. 013 330 2121** (klo 12-12.30)

Myös arkisin virka-ajan jälkeen klo 20.30 saakka hoitoon ohjaus Keskussairaalan yhteispäivystyksen kautta.

Päivystysvastaanotto on tarkoitettu ensiapuluontoista hoitoa vaativille potilaille. Päivystyksessä emme paikkaa lohjenneita hampaita tai korjaa irronneita täytteitä.

### Ajanvarauksen takaisinsoittopalvelu

Kiireettömissä asioissa voit jättää takaisinsoittopyynnön ja sinulle soitetaan takaisin saman päivän aikana. **Salaiseen numeroon emme voi soittaa takaisin.**

### Varatun ajan peruminen

Ajan voi perua puhelimitse tai tekstiviestipalvelun kautta **puh. 050 902 3537.**

### Kuurot tai huonokuuloiset asiakkaat

Voit sekä varata että perua ajan tekstiviestillä, **puh. 050 902 3539.** Tekstiviestiajanvaraus on kiireettömiä ajanvarauksia varten.

### Tekstiviestimuistutus

Vastaanottoajasta saat tekstiviestin kaksi vuorokautta ennen varattua aikaa. Web-ajanvarauksista ei lähde muistutusta. Tekstiviestiin ei voi eikä pidä vastata.

### Ajanvarausmuutokset puh. 050 902 3537

---

### Fysioterapia ja apuvälinepalvelut

**puh. 013 330 2601** (ajanvaraus, ma-pe klo 7.30-15.30)



Fysioterapeutit tutkivat ja neuvovat tuki- ja liikuntaelinvaivoissa. Fysioterapiaan voit tulla ilman lähetettä varaamalla itse ajan.

### Fysioterapia Rantakylän hyvinvointiasemalla (huone 18)

- ajanvarauksella ma-to 8-16 ja pe 8-15
- ilman ajanvarausta vuoronumerolla ma, ke ja to klo 12-15 (aika n. 15 min/henkilö)

Fysioterapian kautta voit saada pienimuotoisia apuvälineitä. **Muut apuvälineet saat Siun Soten apuvälinekeskuksesta Niinivaaralta** (Niinivaarantie 52, 80200, **puh. 013 330 2979**). Apuvälinekeskuksessa asiointiin tarvitset lähetteen. Osan apuvälineistä saat Pohjois-Karjalan Keskussairaalasta mm. eri klinikoiden kautta.

## **Hoitotarvikejakelu**

### **Hoitotarvikkeiden tilaus Rantakylän hyvinvointiasemalle**

Siun Soten hoitotarvikejakelu/Siilaisen terveysasema

Noljakantie 17 a D

**puh. 013 330 2804** (ma-to klo 8-19) tai sähköpostilla

[hoitotarvikejakelu.siilainen@siunsote.fi](mailto:hoitotarvikejakelu.siilainen@siunsote.fi)

### **Ohjeita tilaamiseen:**

Tarvikkeet tulee tilata kaksi viikkoa ennen haku- ja toimitusajankohtaa.

Tilatut tarvikkeet ovat noudettavissa Siilaiselta

(ma-to klo 9-11 ja 11.30–16). Sinulle ilmoitetaan, kun tuotteet ovat

saapuneet. Kotijakeluna toimitettavien hoitotarvikkeiden tilaamiseen saat

hoitotarvikejakelusta ohjeet.

---

## **Ikäihmisten palveluohjaus**

### **Seniorineuvonta Ankkuri**

Rauhankatu 1 b, Matti-talo, 80100 Joensuu

puh. 013 330 2890 (arkisin klo 8-16)

[seniorineuvonta.ankkuri@siunsote.fi](mailto:seniorineuvonta.ankkuri@siunsote.fi)

Ankkurista saat tietoa sosiaali- ja terveyspalveluista, järjestöjen toiminnoista ja yksityisestä palvelutarjonnasta. Ankkuriin voit soittaa tai tulla käymään ilman ajanvarausta. Ankkuri palvelee koko Siun Soten aluetta. Sinut voidaan ohjata myös oman alueesi palveluohjaajalle.

### **Palveluohjaus**

Voit pyytää palveluohjauskäynnin. Palveluohjaajat tekevät mm. palvelutarpeen kartoituksia, myöntävät Siun Soten kotihoidon tuki-, hoiva- ja hoitopalveluja sekä ohjaavat ikäihmisiä tarvittavien palvelujen piiriin.

## Palveluja kotona asumisen tueksi

Kotona asumisen tueksi on saatavana erilaista kodinhoidollista apua, hoivaa ja hoitoa. Palvelut voivat olla järjestöjen, yritysten tai Siun soten järjestämiä. Palvelujen järjestämisen yhtenä vaihtoehtona on palveluseteli.

Näitä palveluja voit tiedustella, jos sinulla tai läheiselläsi herää huoli kotona pärjäämisestä, kotiin tarvitaan tukea ja apua ja/tai asuminen omassa kodissa on turvatonta.

---

## Kotihoito

### Seniorineuvonta Ankkuri

Rauhankatu 1 b, Matti-talo, 80100 Joensuu

**puh. 013 330 2890** (arkisin klo 8-16)

[seniorineuvonta.ankkuri@siunsote.fi](mailto:seniorineuvonta.ankkuri@siunsote.fi)

### Kotihoito Rantakylän hyvinvointisasemalla (Rantakylä-Karsikko alue)

Vuorovastaava/Rantakylä, **puh. 013 330 6871**

(päivystyspuhelin klo 7–21)

Kotihoidolla tarkoitetaan omassa kodissa annettavaa kotipalvelua, kotisairaanhoidoa tai niiden yhdistelmää. Kotihoitoa voi saada, jos tarvitsee apua kotioloissa selviytymiseen toimintakyvyn heikennettyä joko pysyvästi tai tilapäisesti.

Kotihoidon palvelut ovat harkinnanvaraisia. Palvelujen myöntäminen perustuu asiakkaan toimintakykyyn ja palvelutarpeeseen, jonka arvioi oman asuinalueen palveluohjaaja.



## SIUN SOTE

### Gerontologinen eli vanhussosiaalityö

Rauhankatu 1b, 80100 Joensuu

**puh. 013 330 7123** (johtava sosiaalityöntekijä)

**puh. 013 330 7146** (Rantakylän ja Utran alueen sosiaalityöntekijä)



Sosiaalityö tukee erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa. Apua saa mm. sosiaalisten ja taloudellisten asioiden selvittelyyn, asumiseen ja etuuksien hakemiseen sekä erilaisiin ongelmatilanteisiin liittyen.

### Sosiaalityö Rantakylän hyvinvointiasemalla

Apua voit kysyä myös aikuissosiaalityön työntekijältä, joka palvelee 18-64-vuotiaita hyvinvointiasemalla, puh. **013 330 5848**

---

### Muistihoitaja

Siilaisen terveysasema, Noljaakantie 17 A, 80130 Joensuu

### Joensuun kantakaupungin muistihoitajat

**puh. 013 330 5945, 013 330 5940,**

**013 330 7719, 013 330 8091** (ma-pe klo 8-9)

Voit ottaa yhteyttä muistihoitajaan, jos olet huolissasi omasta tai läheisesi arkielämää haittaavasta muistin heikentymisestä.

On tärkeää, että kaikki muistihäiriöt tutkitaan viivytyksettä, sillä osa muistihäiriöistä voidaan hoitaa ja ajoissa havaitun muistisairauden etenemistä voidaan hidastaa.

---

### Omaishoidon tuki

Rauhankatu 1B, 80100 Joensuu

**puh. 013 330 7136** (Rantakylä, Utra ja Mutala: alueiden omaishoidon palveluohjaaja)

Omaishoidon tuella tarkoitetaan hoidon järjestämistä kotiloissa omaisen tai muun läheisen henkilön avulla. Tuen saaminen edellyttää, että hoidettava tarvitsee ympärivuorokautisesti ja runsaasti apua päivittäisissä toiminnoissa.

Omaishoidon tuki muodostuu hoidettavalle annettavista palveluista sekä omaishoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta, annettavista vapaista ja omaishoitoa tukevista palveluista.

**Omaishoidon tukea voit hakea sähköisessä asiointipalvelussa:**  
<https://miunpalvelut.fi/siunsote>

---

### **Ikäneuvola**

Rauhankatu 1 A, 80100 Joensuu

**puh. 013 330 7035** (terveydenhoitaja Tarja Voutilainen)

**puh. 013 330 6956** (fysioterapeutti Tuula Pitkänen)

Toiminta on tarkoitettu yli 65-vuotiaille itsenäisesti kotona asuville henkilöille. Tavoitteenamme on hyvinvoinnin, terveyden ja terveellisten elintapojen sekä toimintakyvyn edistäminen.

Neuvontaa ja ohjausta on mahdollista saada yksilöllisinä terveystapaamisina, yleisötilaisuuksina tai kuntoutustarpeen arviointina. Palvelu on maksuton.

---

### **Muita palveluja kotona asumisen tueksi**

#### **Asunnon muutostyöt**

Asunnon muutostöiden taloudellisella tuella pyritään mahdollistamaan henkilön kotiolosuhteissa selviytyminen ja pitkäaikaisen ympärivuorokautisen hoidon välttäminen. Tuki on tarkoitettu yli 65-vuotiaille henkilölle, jolle liikkuminen tai muu suoriutuminen omassa asunnossa tuottaa vaikeuksia.

Tukea voidaan myöntää vakituisen asunnon varustamiseen ja korjaus- ja muutostöihin vain, jos asunnon ne ovat välttämätöntä omatoimisen suoriutumisen tukemiseksi, ei varsinaisiin peruskorjauksiin.

Taloudellista tukea muutostöihin voi saada henkilö, jolle on myönnetty eläkkeensaajan hoitotuki. Tukea myönnetään tulo- ja varallisuusharkinnan perusteella.

### **Asunnon muutostöiden hakeminen (klo 8-15)**

Siun Soten apuvälinekeskus/Siilaisen kuntoutumiskeskus

Noljakantie 17A, 80130 Joensuu

**puh. 013 330 7990** Sosiaalityöntekijä

**puh. 013 330 7985** Sosiaaliohjaaja



### **Ateriapalvelut**

Useissa yksityisissä ja julkisissa toimipaikoissa aterioilla on eläkeläisille oma hintansa. Jos ruokailu kodin ulkopuolella ei onnistu sairaudesta tai vammasta johtuen, Siun Sotella on kotiin kuljetettua ateriapalvelua. Ateriapalvelun aloittaminen edellyttää, että palveluohjaaja on kartoittanut ateriapalvelun tarpeen.

### **Kotikuntoutus**

Kotikuntoutuksen aloittaminen perustuu kuntoutustarpeen arviointiin, johon asiakas tulee esim. palveluohjaajien, fysioterapeuttien, sairaalaosastojen ja vastaanottojen henkilöstön ohjaamana. Kuntoutuksen sisältö tehdään asiakkaan tavoitteiden ja sitoutumisen mukaan. Tavoitteena on mahdollisimman itsenäinen ja turvallinen arki omassa elinympäristössä. Tavoite voi tähdätä esim. itsenäiseen liikkumiseen tai asiointiin kodin ulkopuolella.

### **Päiväkuntoutus**

Päiväkuntoutus on suunnattu ikäihmisille, joiden kotona selviytyminen on heikentyneen liikuntakyvyn, alkavan muistisairauden tai yksinäisyyden vuoksi uhattuna.

Kuntoutusjakso on määräaikainen ja sisältää kuljetuksen, ruokailut sekä ohjatun toiminnan.

Asiakkaat valitaan fysioterapeutin tekemän kuntoutustarpeen arvioinnin kautta. Järjestämme myös vertaisryhmätoimintaa eri järjestöjen kanssa.



## Kuljetuspalvelut

Kuljetuspalvelua on mahdollista saada vammaispalvelulain tai sosiaalihuoltolain perusteella. Vaikeavammaisten kuljetuspalveluista löydät tietoa sivulta:

[www.siunsote.fi/vammaisten-ja-kehitysvammaisten-palvelut](http://www.siunsote.fi/vammaisten-ja-kehitysvammaisten-palvelut)

Kuljetuspalveluilla tuetaan kotona selviytymistä. Kuljetuspalvelua sosiaalihuoltolain nojalla? myönnetään asiointi- ja virkistysmatkoihin asiakkaille, jotka eivät kykene itsenäisesti käyttämään julkisia liikennevälineitä sairauden, vamman tai muun toimintakykyä alentavan syyn vuoksi.

Liikkumista tukevia palveluja ei myönnetä sellaisiin terveydenhuollon matkoihin, joihin voi saada sairausvakuutuslain mukaista korvausta (esim. lääkäri, laboratorio). Julkisen liikenteen puuttuminen asuinalueelta ei oikeuta saamaan liikkumista tukevia palveluja.

Matkaoikeus on enintään kahdeksan yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa asuinkunnan alueella. Matkan pituus voi olla korkeintaan 20 kilometriä.

Ennen palvelun myöntämistä asiakkaalle laaditaan tulo- ja varallisuusselvitys. Sotainvalidit, joiden sotilasvammalain mukainen haitta-aste on vähintään 20 %, myönnetään sosiaalihuoltolain mukainen liikkumista tukeva kuljetuspalvelu ilman tulo- ja varallisuusharkintaa.

<https://www.siunsote.fi/en/kuljetuspalvelut1>

**Matkat tilataan Pohjois-Karjalan Matkojenyhdistelykeskuksesta (MYK) puh. 013 267 7000** (ma–pe klo 6.40–17)

Tekstiviestitilaus **puh. 050 310 8587**

Sähköpostitilaus: Otsikoksi "Tilaus", osoitteeseen [myk@jns.fi](mailto:myk@jns.fi)

Muuna aikana vain soittamalla, **puh. 013 267 7000** / Taksi Itä-Suomi. Kyydin välitys tapahtuu vuorokauden ympäri.

## Turvapalvelut

Turvapalvelun avulla saat apua äkillisessä tilanteessa ympäri vuorokauden. Palvelu on tarkoitettu henkilölle, jolla sairaus tai vamma lisää esimerkiksi kaatumisriskiä tai sairauskohtauksia. Palvelun tarve ja sopivat laiteratkaisut

arvioidaan ja suunnitellaan yhdessä asiakkaan ja hänen läheistensä kanssa. Turvpuhelimien lisäksi käytössä on useita eri laitevaihtoehtoja.

Turvallitteiden hälytykset ohjautuvat Siun Soten turvapalvelukeskukseen. Auttamiskäynnin asiakkaan kotona tekee kotihoidon henkilökunta ja Joensuun kantakaupungissa Siun soten turva-auttaja. Ilta- ja yöaikaan auttamiskäynnin taajama-alueiden ulkopuolella voi tehdä myös pelastuslaitos. Erikseen sovittaessa asiakkaan omainen voi halutessaan toimia auttajana.

---

Seniorineuvonta Ankkurista ja palveluohjaajilta **saat tietoa myös erilaisista asumisen vaihtoehtoista** (tuettu asuminen, palveluasuminen, perhehoito), Siun Soten vapaaehtoistoinnasta sekä seniorisaliuoroista.

---

**Rintamaveteraanit ja sotainvalidit** voivat saada Siun Soten palveluiden lisäksi erityispalveluja ja etuuksia (mm. kotiin vietävät avopalvelut ja veteraanikuntoutus) valtion konttorin ja veteraanijärjestöjen kautta. Lisäksi he saavat lakisääteisiä etuuksia Kelasta.

**Myös näistä palveluista antavat tietoa Seniorineuvonta Ankkuri, alueelliset palveluohjaajat sekä:**

- Valtion konttori, **puh. 029 550 2000**

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

- Pohjois-Karjalan sotaveteraanipiiri, **puh. 045 847 9333**

- Pohjois-Karjalan Sotainvalidien veljesliiton Joensuun osasto ry.  
**puh. 050 325 8885**



## KELA

Rantakylän palvelupiste on lopettanut toimintansa.

Lähin Kelan piste: Koulukatu 24, 80100 Joensuu,

**Avoinna** ma-pe klo 9-16



Joensuun palvelupisteellä saat neuvontaa Kelan etuuksista ilman ajanvarausta. Lisäksi voit varata ajan pisteellä käyntiin tai puhelimitse asiointiin [www.kela.fi/ajanvaraus](http://www.kela.fi/ajanvaraus) tai soittaa palvelunumeroon

**puh. 020 692 202** (eläkeasioiden palveluasiantuntija, ma-pe klo 8-16)

Voit hakea etuuksia ja toimittaa hakemusten liitteet myös asiointipalvelussa [www.kela.fi/asiointi](http://www.kela.fi/asiointi).

**Etuuksia, joita eläkeläinen voi hakea** varsinaisen eläkkeen lisäksi ovat lapsikorotus, eläkkeensaajan asumistuki, eläkettä saavan hoitotuki, rintamalisä ja ylimääräinen rintamalisä sekä perustoimeentulotuki. Kelan lisäksi saat tietoa näistä etuuksista Seniorineuvonta Ankkurista, alueesi palveluohjaajalta ja gerontologisesta sosiaalityöstä (kts. yhteystiedot edellä).

---

## NOUTOPOIKA

**puh. 013 267 7000**

<https://jojo.joensuu.fi/noutopoika-ja-asiointiliikenne>

Noutopoika on kutsusta toimivaa julkista joukkoliikennettä, joka noutaa matkustajat mahdollisuuksien mukaan kotiportilta. Noutopojalla voi matkustaa kuka tahansa.

**Noutopoika tilataan Pohjois-Karjalan Matkojenyhdistelykeskuksesta (MYK) puh. 013 267 7000**

(ma-pe klo 6.40-17). Katso aikataulusta, milloin Noutopoika ajaa alueellasi. Alueen ja ajan sopiessa, tilaa kyyti edellisenä päivänä tai viimeistään tuntia ennen lähtöä.

Maksuksi käyvät käteinen, mobiililippu ja Waltti-lipputuotteet. Pankkikortilla ei toistaiseksi voi maksaa Noutopojassa. **Aikuisen kertalipun hinta on käteisellä maksettaessa 3,80 euroa.** Veteraaneille kyyti on maksuton.

Vammaisen avustaja pääsee matkustamaan ilman maksua, mikäli avustettavan EU:n Vammaiskortissa on A-merkintä. Peruuttamattomasta tilauksesta peritään 15 euron maksu.

---

## VANHUSNEUVOSTO

**puh. 050 438 7514** (toimistos sihteeri Jouni Turunen)

[jouni.turunen@joensuu.fi](mailto:jouni.turunen@joensuu.fi)

Vanhusneuvosto on kanava ikääntyneen väestön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien varmistamiseksi. Lisätietoa toiminnasta saat yhteishenkilöltä.

---

## VAPAA-AJAN PALVELUJA

### Rantakylän kirjasto

Pataluodonkatu 2, 80160 Joensuu

**puh. 050 442 0096**

<https://vaara.finna.fi/>



#### **Kirjastossa:**

Lehti/lukusali

Tietokoneet internetyhteyksin. Yleisimmät toimisto-ohjelmat.

Musta-valkotulostus ja -kopiointi mahdollista.

Langaton verkko omalla laitteella.

Bernina-ompelukone ja kangaspuut

Erilaista ryhmätoimintaa ym. (lukupiiri, novellikoukku, lukukoira Pessin vastaanotto, satutunnit, käsityöryhmä).

Lahjoita lukuhetki hoivakodissa asuvalle ikäihmiselle, joka ei pysty enää lukemaan, mutta kuuntelisi mielellään. Autamme sopivan lukemisen

etsimisessä ja välitämme tiedot lukijoista läheiseen hoivakotiin. Voit lahjoittaa lukuhetken kerran tai ryhtyä vakituiseksi lahjoittajaksi. Lisätietoja aukioloajoista, ryhmätoiminnasta ja lukuhetkistä henkilökunnalta, puhelimitse, nettisivuilta ja Facebookista.

---

### **Kirjastoauto Mysteeri**

**puh. 050 592 8126** (auto) ja **050 442 5773** (työhuone)

[kirjastoauto.joensuu@joensuu.fi](mailto:kirjastoauto.joensuu@joensuu.fi)

<https://vaara.finna.fi>

Kirjastoauto ajaa Utran alueella tiistaisin ja perjantaisin.

Lisätietoa ajoreiteistä ja aikataulusta henkilökunnalta ja nettisivuilta.

---

### **Rantakylän uimahalli**

Pataluodonkatu 2, 80160 Joensuu

**puh. 013 267 5360** (kassa)

<http://www.joensuu.fi/rantakylan-uimahalli>



### **Altaat ja muut tilat**

Lastenallas ja kuntouintiallas, saunat miehille ja naisille, kokoushuone ja tilaussaunat (2kpl), kuntosali sekä kioskki.

### **Seniorikortti**

Seniorikortti on yli 65-vuotiaille joensuulaisille liikunnan edistämiseen tarkoitettu kortti. Kortteja on kaksi erilaista, keskusta-alueelle ja maaseutualueelle suunnattu kortti. Kaikki joensuulaiset ovat oikeutettuja kumpaankin korttiin, riittää että ikää on tarpeeksi. Kortti on aina henkilökohtainen.

Keskusta-alueen ladattava seniorikortti oikeuttaa pääsyyn uimaan ja kuntosaleille Virkistysuimala Vesikossa ja Rantakylän uimahallissa. Sen voi ostaa uimahallien kassoilta. Kortti on voimassa ostopäivästä joko puoli

vuotta tai vuoden. Muista varata henkilöllisyystodistus mukaan, jotta näemme että olet ”täysi-ikäinen”. Kortti on aina henkilökohtainen.

Kansalaisopisto sekä Joensuun liikuntapalvelut järjestävät yhteistyössä ohjattuja liikuntakursseja. Uimahalleissa olevien kurssien kurssimaksun lisäksi ei seniorikortin haltijan tarvitse maksaa uinti- tai kuntosalimaksua.

Lisätietoa uimahallin aukioloajoista sekä pääsymaksujen ja seniorikortin hinnoista henkilökunnalta sekä nettisivuilta. **Lipunmyynti lopetetaan tuntia ennen yleisövuoron päättymistä.**

---

## KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

### Omaisvoima-toiminta

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Kaisa Juvonen, Voimala-koordinaattori

**puh. 050 521 9270**

[kaisa.r.juvonen@karelia.fi](mailto:kaisa.r.juvonen@karelia.fi), [www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)

Karelia-ammattikorkeakoulun Voimala-hanke tarjoaa voimaa ja hyvinvointia omaishoitoperheiden arkeen. Voimalan kautta fysioterapeutti- ja hoitotyön opiskelijat järjestävät maksutonta Omaisvoima-ryhmätoimintaa yli 65-vuotiaille omaishoitajille. Omaisvoima-ryhmä tarjoaa keskustelua, rentoutusta ja yhdessä tekemistä sekä liikuntaa vaihtuvilla teemoilla. Voimalan kautta saa vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin sekä neuvontaa hyvinvointiin ja terveyteen liittyen. Ryhmätoiminnan ajaksi voi kysyä mahdollisuutta saada opiskelijapari kotiin huolehtimaan omaishoidettavasta toiminnan ajaksi.

**Ryhmätoiminta järjestetään** Koivupihan palvelukeskuksessa Tupasvillassa, Kirkkokatu 13, 80100 Joensuu

## HELMI - Hyvän elämänlaadun mahdollistava ikäneuvola

Lisätietoja: Kaisa Juvonen, Voimala-koordinaattori

**puh. 050 521 9270**

[kaisa.r.juvonen@karelia.fi](mailto:kaisa.r.juvonen@karelia.fi)

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

Helmi-neuvolan tavoitteena on hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja terveellisten elämäntapojen edistäminen, haasteiden tunnistaminen sekä varhainen tuki. Luomme kanssasi sopivat tavoitteet ja suunnitelman hyvinvointisi ja toimintakykyä tukemiseksi.

Palvelu sisältää alkukartoituksen kotonasi ja 2-5 tapaamiskertaa.

Palvelun hinta on 20€. HELMI-neuvolan kautta saat ohjausta mm. ikääntymisen tuomiin muutoksiin, liikunnastaan ja ravitsemukseen. Lisäksi saat tietoa unen merkityksestä, kodin turvallisuudesta ja toimivuudesta, erilaisesta vertaistuesta, digimaailmasta (sähköiset terveys -ja pankkipalvelut, älypuhelin ym.) sekä palveluista oman kodin lähellä.



# JÄRJESTÖJEN TOIMINTA

Järjestöt ylläpitävät Rantakylän ja Utran alueella mm. erilaisia kohtaamispaikkoja sekä järjestävät kaikille avointa ryhmätoimintaa ja tapahtumia.

## JOENSUUN RANTAKYLÄ RY. (asukasyhdistys)

**puh. 0400 530 682** (puheenjohtaja Raimo Ruttonen,  
Harustie 1 K 5, 80160 Joensuu) [raimo.ruttonen@hotmail.com](mailto:raimo.ruttonen@hotmail.com)  
Asukasyhdistyksen kerhotilat Rantakylänkatu 13.

---

## ASUKASSEURA AHKERAT/KERHOTALO

Venetie 12, 80160 Joensuu  
**puh. 040 5630 760** (puheenjohtaja Rauni Jeskanen)  
[rjeskanen@gmail.com](mailto:rjeskanen@gmail.com)

Kerhotila, joka toimii **kohtaamispaikkana**, tiloissa toimii myös:  
"Tsaikkaremmi"-ruokaryhmä.  
Tilauksesta esim. leivonnaisia, villasukkia, lapasia ym.  
Tiloja vuokrataan taloyhtiöiden kokouksiin tms., ei yksityistilaisuuksiin.

---

## RANTAKYLÄN YHTEISÖTILA

Joensuun Setlementti  
Riihisärkänkatu 4-6, taloyhtiön kerhotila.  
**puh. 040 564 8309** (Ilkka Ryhänen)  
[ilkka.ryhanen@setlementtijoensuu.fi](mailto:ilkka.ryhanen@setlementtijoensuu.fi)  
**Avoinna:** ma, ti klo 10-14





## RANTAKYLÄN ELÄKKEENSAAJAT

puh. 050 3419 768 (puheenjohtaja Raimo Sahlman)

<http://rantakyla.elakkeensajaat.fi/>

**Yhdistyksen kerhot kokoontuvat Rantakylän nuorisotalo BOBOssa** (Pataluodonkatu 2). Yhdistyksen jäsenmaksu on 15 €/vuosi. Kahvit kahvileivän kera (1,50 €) aina kerhojen välillä.

### **Kerhotoiminta:**

Bocciakerho

Keskustelukerho

Senioritanssikerho

Jumppakerho

Kisällien laulukerho

Laulukerho



**Kesällä kerhot tauolla.** Silloin pelaamme sään salliessa petankkia Rantakylän hiekkakentällä. Järjestämme myös retkitoimintaa ym.

Lisätietoa ryhmien kokoontumisajoista saat puheenjohtajalta.

Tervetuloa aamukahville ja tutustumaan meihin ja yhdistyksemme toimintaan!

---

## RANTAKYLÄN MARTTAYHDISTYS

puh. 040 722 9341 (puheenjohtaja Marja-Riitta Juntunen)

**Kokoontumiset Rantakylän kirkon takkahuoneessa** joka toinen ma, syyskuusta toukokuuhun. Kahvimaksu 2 €.

Järjestämme mm. tutustumiskäyntejä, käsitöitä, neulontaa ja kahvituksia. Liity mukaan aktiiviseen ja iloiseen joukkoomme marttailemaan!

## MÄNTYPIHAN PALVELUKODIN KERHOHUONE

Joensuun Hoiva- ja Palveluyhdistys  
Rantakylänkatu 13G, 80160 Joensuu

### Tiloissa toimii mm:

**Omaishoitajien omatoiminen kuntosaliryhmä** (Joensuun seudun omaishoitajat ry.) ti klo 10-12 tammikuusta toukokuuhun

**puh. 050 326 2292** (vertaisohjaaja Anja Rätty)

**Istumajumppa** (Joensuun seudun kansalaisopisto) ke klo 8.30, talvikaudella

**Mäntypihan kerho** (Rantakylän seurakunta) kerran kuukaudessa to klo 13–14, talvikaudella

**Kristillinen Eläkeläisyhdistys Valoisa Vanhuus ry.**

joka kuukauden viimeinen ke klo 13, talvikaudella

**puh. 040 778 154** (puheenjohtaja Merja Karvinen)

[merja.karvinen671@gmail.com](mailto:merja.karvinen671@gmail.com)

---

## UTRAN PUUKOULU/ASUKASTUPA

Utran Asukasyhdistys

Utrantie 91, 80170 Joensuu

**puh. 044 7387 503** (Aune Timoskainen/tilojen varaukset)

**Avoinna:** ma, ke ja pe klo 10-14

**Puukoulun asukastuvalla voit** käydä kahvilla, lukemassa päivän lehden sekä rupattelemassa mukavia henkilökunnan ja muiden asiakkaiden kanssa.

**Maksuton nettipiste sekä tulostus/kopiointimahdollisuus** maksua vastaan.

**Semppi-itsehoitopiste**, jossa mm. verenpaine- ja verensokerimittari.

Pisteessä Ikäneuvolan terveydenhoitaja tavattavissa kerran kuussa, erikseen ilmoitettuna aikoina.

**Käsityökammari**, jossa kahdet kangaspuut ja ompelukone

Edullinen **kirpputori** piharakennuksessa

**Asukastapahtumia** noin kaksi kertaa vuodessa.

**Tiloja voi varata** ryhmien käyttöön, juhlatilaisuuksiin tms.

**Ryhmätoimintaa:**

- Karjalan Karaokeklubin harjoitukset **puh. 040 7446663** (Sirpa Tiilikainen)
  - Iloa ikäihmisille -ryhmä (ViaDia ry./Ehtoovirkku-hanke) **puh. 045 151 2251** (Johanna Niiranen) **ja 045 1074 755** (Jaana Hyttinen)
- 

## UTRAN SAARTEN VIRKISTYSALUE

Utrantie 91 (Utran puukoulua vastapäätä)

**puh. 044 7387 503**

(Aune Timoskainen/Utran Asukasyhdistys ry.)



Kaikille avoin kaupungin ulkoilualue. Maksuttomassa käytössä kolme nuotiokatosta sekä tilausmaja, jonka yhteydessä inva-WC. Lisätietoja sekä tilausmajan varaukset Utran Asukasyhdistykseltä. Muita ulkoilualueita Utrassa on mm. Utran harjulla, jossa myös laavu käytössä.

---

## UTRAN TYÖVÄENTALO

Utran Työväenyhdistys

Utrantie 31, 80170 Joensuu

**puh. 040 588 2776** (Auli Turunen/tilojen näytöt ja varaukset)

[auli.turunen@pp.sak.fi](mailto:auli.turunen@pp.sak.fi)

Tiloja vuokrataan erilaiseen käyttöön: kokoukset, syntymäpäivät, häät, lakkiaiset, rippijuhlat, kaste- ja nimiäistilaisuudet ym.

---

## UTRAN SIIRTOLAPUUTARHA-ALUE

Utran Siirtolapuutarhayhdistys

**puh. 050 411 7379** (puheenjohtaja Juha Saastamoinen, Leivonkuja 1)

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

<http://www.utransiirtolapuutarha.com>

Alue on Joensuun kaupungin puistoaluetta, jossa jokaisella on oikeus liikkua jalkaisin tai pyörällä.

## UTRAN VIJELYPALSTAT

Joensuun 4H-yhdistys

[www.joensuu.4h.fi](http://www.joensuu.4h.fi)

(varaus sähköisesti tältä sivulta)

**Omatarveviljelyyn tarkoitettuja palstoja** Utran siirtolapuutarha-alueen vieressä. Mahdollisuus pidempiaikaisiin vuokrasopimuksiin. Palstoilta löytyy vesipiste.

---

## UTRAN FRISBEEGOLFRATA

Miilunpolttajantie 13, 80170 Joensuu

Joensuun Liitokiekko

[joen.liitokiekko@gmail.com](mailto:joen.liitokiekko@gmail.com)

<http://www.joenliitokiekko.com>

[http://frisbeegolfradat.fi/rata/utra\\_joensuu](http://frisbeegolfradat.fi/rata/utra_joensuu)

18-väyläinen frisbeegolfrata, haastava metsämaasto. Radan käyttö on ilmaista. **Vieressä myös Joensuun kaupungin ylläpitämä ulkokuntosali.**

---



## POHJOIS-KARJALAN MUISTI

Rantakatu 23 A 2. krs, 80100 Joensuu, puh. **050 400 6194** (toiminnanjohtaja Leena Knuuttila)

[leena.knuuttila@pkmuistiry.fi](mailto:leena.knuuttila@pkmuistiry.fi)

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

Muistiyhdistys tukee muistisairauteen sairastuneita, heidän läheisiään, ammattihenkilöitä ja työyhteisöjä. Toiminta-alueena on Pohjois-Karjala ja Heinävesi. Toiminta muodostuu varsinaisesta yhdistystoiminnasta ja Muistiluotsi-toiminnasta. Lisätietoja saat yhdistyksen työntekijöiltä.

## JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

Kirkkokatu 16 C 34, 80100 Joensuu

**puh. 0400 377 757** (toimisto), **0400 273 551** (puheenjohtaja)

[toimisto@jnss-omaishoitajat.fi](mailto:toimisto@jnss-omaishoitajat.fi)

<http://www.joensuunseudunomaishoitajat.fi>

Yhdistys toimii omaishoitajien aseman parantamiseksi ja tukemiseksi. Yhdistys järjestää erilaisia valmennus- ja vertaisryhmätoimintaa, matkoja, retkiä ja tapahtumia omaishoitajille ja omaishoitoperheille sekä jäsenille suunnattua toimintaa.

Toimintaan ovat tervetulleita kaikenikäiset, erilaisissa omaishoitotilanteissa tai yhdistyksen jäsenyyttä ei edellytetä. Tietoa toiminnasta saat yhdistyksen työntekijöiltä, nettisivuilta, Facebookista sekä paikallislehdistä.



# SEURAKUNNAT

Seurakuntien tilat toimivat Rantakylän ja Utran alueilla mm. kohtaamispaikkoina. Seurakunnat järjestävät myös ryhmätoimintaa, tapahtumia ja retkiä sekä organisoivat diakoniatyötä ja ruoka-apua.

## RANTAKYLÄN SEURAKUNTA

### Rantakylän kirkko

Rantakylänkatu 2, 80160 Joensuu  
**puh. 050 590 6523** (seurakuntamestari)  
 sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@evl.fi  
<http://www.joensuunevl.fi>



### Seurakunnantoimisto

**Avoinna** ma-pe klo 9-12  
 Rantakylänkatu 2 A, 80160 Joensuu  
[rantakylan.seurakunta@evl.fi](mailto:rantakylan.seurakunta@evl.fi)  
 Seurakuntasihteeri Niina Komulainen, **puh. 013 2635 510** Kirkkoherra Ari Autio, **puh. 050 3855 144**

Seurakunnantoimistossa voi hoitaa mm. kirkollisista toimituksista sopimisen, pappien, kanttorien ja toimitilojen varaukset sekä ilmoittautua leireille, retkille ym. Kaikki sukuselvitys- ja virkatodistustilaukset hoidetaan keskusrekisteristä, **puh. 013 2635 301, 013 2635 302, 013 2635 305** tai [keskusrekisteri@joensuunevl.fi](mailto:keskusrekisteri@joensuunevl.fi)

### Pappien toimistopäivystys

ma-pe klo 9.30–12 (ke tiedustelut toimiston kautta)

### Diakoniatyön päivystykset

Puhelintunti/päivystys ma, ti klo 9-10, **puh. 013 2635 522**  
 Diakonian päivystys (ilman ajanvarausta) ma, ti klo 10-11.30  
 - Diakonissa Raija Alhosaari, **puh. 050 3386 065**

- Diakoni Olli Humalajärvi, puh. 050 3855 140
- Diakoni Auli Pehkonen, puh. 050 3386 066

Diakoniassa ei kysytä kirkon jäsenyyttä, vaan avun tarvetta. Tarvittaessa ohjaamme muun avun piiriin. Henkilökohtaisen tapaamisajan voi sopia joko toimistolle tai kotiin. Päivystysaikoina vastaanotolle voi tulla myös ilman ajanvarausta. Kädyt keskustelut ovat luottamuksellisia.

Taloudellista avustusta haettaessa on tarpeen ottaa mukaan tositteet tuloista ja menoista sekä mahdollinen toimeentulotukipäätös. Avustukset ovat kertaluontoisia ja tarkoitettut lähinnä elämän kriisien aiheuttamien taloudellisten vaikeuksien helpottamiseen.

---

## Messut

**Messu** Rantakylän kirkossa su klo 10

**Tuomasmessut** säännöllisesti Rantakylän kirkossa su klo 18 (erikseen ilmoitetusti). Ilta päättyy teehetkeen.

**Utran kirkossa** (Väisälänkatu 2, 80170 Joensuu)

pääsääntöisesti kesällä, erikseen ilmoitetusti. Myös iltamusiikkihetkiä. Utran kirkko avoinna kesäkuun puolivälistä elokuun puoliväliin tutustumista varten ma-la klo 12-17 ja su 12-18, opastus.

---

## Ryhmätoiminta

(kokoontumiset pääsääntöisesti tammikuusta toukokuuhun ja syyskuusta joulukuuhun Rantakylän kirkolla, ellei toisin mainittu)

### Ikäihmisten kerhot:

Seurakunnan aamu

Mäntypihan kerho (Mäntypihan palvelukodin kerhohuoneessa, Rantakylänkatu 13G)

Suomen kielen ja kulttuurin kerho venäjää puhuville eläkeläisille

### Toimintaa ja keskusteluryhmiä aikuisille:

Miesten saunaseura (Rantakylän uimahallilla)

Miesten piiri

Ytyä-elämään -ryhmä

Lukupiiri

Hengellisen kirjan lukupiiri

Katekismuspiiri

Vakkapiiri

Heprean keskustelupiiri

Viikkomessu ja keittoateria ”Yhteisessä pöydässä”. Ateria messun jälkeen klo 11 (4 €, sis. kahvin).

Rukous- ja keskustelupiiri

**Lisäksi** seurakunnassa toimii mm. musiikkiryhmiä, kuoroja ja rukouspiirejä. Alkamassa on Senioripysäkkitoiminta. Seurakunta järjestää myös matkoja, retkiä ja leirejä. **Kesäaikaan ryhmät tauolla.** Tällöin toimintaa mm. kirkkopihassa ja Männikköniemen kesäkodilla (Vainoniementie 2).

**Tietoa seurakunnan toiminnoista saat** seurakunnan toimistosta **puh. 013 2635 510** (seurakuntasihteeri Niina Komulainen), Kirkkotie-lehdestä näköislehtenä ja netistä (<https://kirkkotie.net/>) sekä kevät- ja syyskauden toiminnan erillisistä tiedotteista.

---

## JOENSUUN VAPAASEURAKUNTA/VIADIA RY.

### ViaDia-keskus

Venetie 10, 80160 Joensuu

**puh. 045 8551 677** (toiminnanjohtaja Kirsi Kurki)

[kirsti.kurki@viadia.fi](mailto:kirsti.kurki@viadia.fi)

[www.viadia.fi/joensuu/viadia-keskus](http://www.viadia.fi/joensuu/viadia-keskus)

**Kaikille avoin kohtaamispaikka** arkisin klo 10-14

**Kirpputori** erikseen ilmoitettusti





**Ruokajako:**

Kauppojen ja leipomoiden ylijäämäruokaa ma, ke ja pe. Vuoronumeroiden jako klo 12.30 Ota mukaan henkilötodistus, kassi ja pieni rasia. Huom! 1 kerta viikossa/talous

**Lisäksi koulujen ylijäämäruokaa** tarjolla arkisin, silloin kun sitä jää jaettavaksi. EU-ruokaa keväisin ja syksyisin. Ruokajako tapahtuu pääasiassa vapaaehtoisten voimin.

Tervetuloa kahvittelemaan, lukemaan lehtiä, hakemaan leipää ja seurustelemaan!

**Ehtoovirkku-hanke** (2018-2021)

ViaDia ry.

Patapuronkatu 7A 35, 80160 Joensuu

**puh. 045 151 2251** (projektipäällikkö Johanna Mustonen)

**puh. 045 1074 755** (ohjaaja Jaana Hyttinen)

[www.viadia.fi/ehtoovirkku](http://www.viadia.fi/ehtoovirkku)

[www.facebook.com/ehtoovirkku](https://www.facebook.com/ehtoovirkku)



Ehtoovirkku on **STEA:n rahoittama hanke** (2018-2021), jonka tarkoituksena on tarjota aktivoivaa ja osallistavaa toimintaa Rantakylän ja Utran ikäihmisille. Toiminnan tavoitteena on edistää ikäihmisten terveyttä ja toimintakykyä sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden toteutumisen mahdollisuuksia.

**Järjestämme** harrastus- ja vertaisryhmiä, koulutuksia, arjen kotiapua, ystävätoimintaa, tapahtumia ja retkiä.

**Ryhmätoiminta:**

Rihiksen Virkut (ViaDia-keskuksella, Venetie 2)

Käsityökerho (ViaDia-keskuksella)

Iloa ikäihmisille-ryhmä (Utran puukoulun asukastuvalla, Utrantie 91)

Ryhmässä kahvittelemme, mukavaa seurata ja mielenkiintoista ohjelmaa, jota voit olla myös itse ideoimassa. Teemme retkiä ja meillä käy ajankohtaisia vierailijoita erilaisten aiheiden tiimoilta.

# YKSITYISET PALVELUT

## ALUEELLA TOIMIVAT HOIVAKODIT

Rantakylän ja Utran alueella toimii useita yksityisiä hoivakoteja. Ne on tarkoitettu asukkaille, joilla on asumisen lisäksi hoivan tai hoidon tarpeita. Asukkaaksi hakeudutaan kääntymällä esim. alueen ikäihmisten palveluohjaajan puoleen. Tätä kautta tehdään palvelutarpeen kartoitus ja selviää, onko asiakkaalla mahdollisuus saada maksusitoumus tai palveluseteli. Hoivakoteihin voi tulla myös itse maksavana asiakkaana, jolloin kartoitus tehdään suoraan hoivakodin henkilöstön kanssa.

### Attendo Joen Hoiva hoivakoti

Ruoritie 1, 80160 Joensuu

**puh. 050 3437 570** (johtaja Tarja Rytkönen)

[tarja.rytkonen@attendo](mailto:tarja.rytkonen@attendo)

### Attendo Sirkunhovi hoivakoti

Kulttuuri & Taide -teemahoivakoti

Kiikarikatu 38, 80160 Joensuu

**puh. 044 494 3520** (johtaja Sanna Rouvinen)

[sanna.rouvinen@attendo.fi](mailto:sanna.rouvinen@attendo.fi)



### Esperi Hoivakoti Rantakylän Helmi

Vesikkotie 6, 80160 Joensuu

**puh. 050 378 6713** (yksikönpäällikkö Sirpa Tolvanen)

[sirpa.tolvanen@esperi.fi](mailto:sirpa.tolvanen@esperi.fi)

(yhteydenotot arkisin klo 9-15)

### Esperi Hoivakoti Helmikartano

Vesikkotie 4, 80160 Joensuu

**puh. 050 562 9380** (yksikönpäällikkö Eija Lackman)

[eija.lackman@esperi.fi](mailto:eija.lackman@esperi.fi), (yhteydenotot ark. 9-15)

## MUITA YKSITYISIÄ PALVELUJA

### Apteekki Atolli

Puronsuunkatu 1, 80160 Joensuu

**puh. 013 823 550, 013 823 551**

[apt0369@apteekit.net](mailto:apt0369@apteekit.net)



**Avoinna** ma-pe 9-18, la 9-14, su ja pyhäpäivät suljettu. Atollista saat reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeet ja muut apteekkituotteet. Meillä on myös koneellinen annosjakelupalvelu ja lääkkeiden kotiinkuljetus. Voit tiedustella tuotteistamme ja palveluistamme myös etukäteen lomakkeella (<https://www.apteekkiatolli.fi/yhteystiedot>) tai soittamalla. Kysy rohkeasti apua & nähdään apteekissamme!

---

### Utran Uusi Teatteri

Utran Uittotupa

Uittopäälliköntie 2, 80170 Joensuu

**puh. 050 0675162**

<https://www.utranuittotupa.fi/utran-uusi-teatteri>

**Utran Uusi teatteri toimii kesäisin** Uittoareenalla, Utran Uittotuvan pihapiirissä. Areena on katettu. Uittotuvalla myös ravintolatoimintaa, tapahtumia ja tilojen vuokrausta ympäri vuoden. Lisätietoa teatterin esitysjajoista nettisivuilta ja Facebookista.

Tervetuloa kaupungin tunnelmallisimpaan kesäteatteriin!

---

### Kangasliike Artex

Puronsuunkatu 1, 80160 Joensuu

**puh. 013 826 851, 0400 361 455**

<http://www.kangasliikeartex.fi>

**Avoinna** arkisin 9-17, la 10-14 (kesä- heinä- ja elokuussa lauantaisin suljettu). Muina aikoina sopimuksen mukaan. Myyntitoiminnan, korjausompelun, kodin sisustussuunnittelun ym. lisäksi järjestämme käsityöalan kursseja ja annamme neuvoja ompeluun ja käsitöihin liittyvissä ongelmissa.

**Tähän esitteeseen on koottu tietoa** ikäihmisille suunnatuista palveluista, kohtaamispaikoista ja ryhmätoiminnoista Rantakylä-Utra-alueella.

Opas on **koottu osana ikämiehille suunnattua IKAROS-hanketta** (2017-2019). Hankkeessa edistettiin ikämiesten arjen osallisuutta etsivän työn keinoin. Tavoitteena oli ikämiehen arjen kokonaisvaltainen tukeminen. Hankkeen toimintamuotoina olivat jalkautuva sosiaalityö, yksilötyö ja matalan kynnyksen palveluohjaus, Velmu-ryhmien toiminta sekä vaikuttamis- ja vertaistoiminta.

**Hanketta hallinnoi** Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. **Rahoituksensa hanke sai** Sosiaali- ja terveysministeriöltä (STM), Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoimana.

**Esitteeseen on koottu tietoja, jotka eivät muutu kovin nopeasti.** Kaikkien kohtaamispaikkojen aukioloaikoja ja ryhmätoimintojen kokoontumisaikatauluja ei siitä löydy, elleivät ne ole pysyviä. Lisätietoa näistä saat kunkin tahon yhteyshenkilöltä. Monella toimijalla on myös Facebook-sivut. Esitteessä mainittujen tahojen lisäksi Rantakylä-Utra-alueella toimintaa järjestävät mm. eri urheiluseurat.

**Esite ladattavissa sähköisesti:** [www.jelli.fi](http://www.jelli.fi)

**Esite päivitetty** 30.9.2019, muutokset mahdollisia.



 **Pohjois-Karjalan  
Sosiaaliturvayhdistys ry**