



PALVELUJA JA
KOHTAAMISPAIKKOJA
SENIOREILLE

ENO

Velmu-hahmot: Ninka Reittu



Sisälllys

JULKISET PALVELUT	6
JOENSUUN KAUPUNGIN PALVELUT	6
ENON PALVELUPISTE.....	6
KIRJASTOPALVELUT.....	7
Enon kirjasto	7
Uimaharjun kirjasto	7
Kirjastoauto Runo-Antti (Kontiolahti ja Eno)	8
VANHUSNEUVOSTO	8
SIUN SOTEN PALVELUT.....	9
ENON TERVEYSASEMA Kunnantie 2.....	9
Terveydenhuollon palveluihin hakeutuminen.....	9
Terveysaseman ajanvaraus ja neuvonta.....	9
Diabeteshoitaja.....	10
Fysioterapia ja apuvälinepalvelut	10
Hoitotarvikejakelu	10
Mielenterveys- ja päihdepalvelut	11
Laboratorion, röntgenin ja Marevan-hoidon vastaukset	11
Omahoitopalveluja	12
Hammashoito	12
ENON TERVEYSKESKUSSAIRAALA	14
IKÄIHMISTEN PALVELUT Ikäihmisten palveluohjaus	14
Kotihoito	15
Gerontologinen eli vanhussosiaalityö	16

Huoli-ilmoitus	16
Muistihoitaja.....	17
Omaishoidon tuki.....	17
Ikäneuvola.....	18
Muita palveluja kotona asumisen tueksi.....	18
ASIOINTILIIKENNE	22
JÄRJESTÖJEN TOIMINTA	22
PAREMPI ARKI	22
ELÄKELIITON ENON YHDISTYS	23
UIMAHARJUN ELÄKELÄISET	24
UIMAHARJUN ELÄKKEENSAAJAT	24
ENON VANHUSTEN TUKI	25
JOENSUUN SETTLEMENTTI/ELÄKEIKÄISTEN TOIMINTA	26
UIMAHARJUN KASARI	27
ENON SÄIHKE.....	28
ENON 4H-YHDISTYS.....	28
Nuorten yritystoiminta	29
Enon ekokeskus	29
ENON MARTTAYHDISTYS.....	29
ENON SYDÄNYHDISTYS	30
ENON HENGITYSYHDISTYS.....	31
POHJOIS-KARJALAN SYÖPÄYHDISTYKSEN ENON OSASTO.....	32
ENON AIVOHALVAUS- JA AFASIAKERHO	32

ENON AA-RYHMÄ	33
KULTTUURIYHDISTYS LOUHI	33
TAIDEKARTTA RY.....	34
VERÄJÄ	34
PAUKKAJAN TEATTERIYHDISTYS	35
ENON LATU.....	35
ENON LUONNONYSTÄVÄT	36
ENON LINTUKERHO	36
POHJOIS-KARJALAN MUISTI	37
JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT	37
ASUKAS- JA KYLÄYHDISTYKSET	38
Joensuun Kylät.....	38
Eno-seura.....	39
Enon kyläyhdistys	39
Karhunsalon kyläyhdistys	39
Ahvenisen kyläyhdistys.....	39
Herajärven kyläyhdistys.....	40
Louhiojan kyläyhdistys.....	40
Kuisma-Majoinvaaran kyläyhdistys	40
Luhtapohja-Palovaara kylätoimikunta.....	40
Pamilon kyläyhdistys	41
Paukkajan kyläyhdistys	41
Revonkylän kyläyhdistys	41
Ukkolan kyläyhdistys	41

Kuusijärven kylätoimikunta	41
Uimaharjun taajamayhdistys	41
Ukkolan kyläyhdistys	42
Sarvinki-Pirttivaara	42
SEURAKUNNAT	43
ENON SEURAKUNTA.....	43
Keskeiset toimipisteet:	43
Seurakuntatoimisto (ma-pe klo 9–12)	43
Diakoniatyö	44
Messut	44
Ryhmätoiminta mm. (Enon seurakuntatalolla)	44
Ruokailut ja kahvilat (Enon seurakuntatalolla, ellei toisin ilmoitettu)	44
MUUT PALVELUT	47
ALUEELLA TOIMIVIA HOIVAKOTEJA	47
Hopearanta (Siun sote)	47
Palvelutalo Kotiranta	47
Hoitokoti Tuuletar	47
ENON APTEEKKI	48
UIMAHARJUN APTEEKKI.....	48

Esitteessä olevista palveluista ja toiminnoista saat lisätietoa:

Siun Sote/vaihde

puh. 013 3300

www.siunsote.fi

Joensuun kaupunki/vaihde

puh. 013 267 7111

www.joensuu.fi

Järjestötoiminta:

www.lahella.fi (korvaa Jelli.fi-sivuston)



JULKISET PALVELUT

JOENSUUN KAUPUNGIN PALVELUT

ENON PALVELUPISTE

Kunnantie 2, 81200 Eno

puh. 013 337 7688

eno.palvelut@joensuu.fi

Avoinna ma–ti klo 9–15 (lounastauko klo 11.30-12,) ke klo 9–14, to-pe suljettu

Enon palvelupisteellä:

- Joensuun kaupungin laskujen maksu ilman palvelumaksuja
- asiakirjojen kopiointi ja tulostus
- lähiosoitteen määrittäpyynnöt kiinteistölle, hakemusten vastaanotto
- Enon urheiluhallin, kuntosalin ja Uimaharjun koulun liikuntasalin liikuntapaikkakorttien myynti sekä Uimaharjun kuntosalin ja liikuntasalin kulkutunnusteiden myynti
- Enon alueen matkailuneuvontaa
- kansalaisopistotoimintaan liittyvää neuvontaa
- voit jättää kaikki kaupungille osoitetut hakemukset ja muut asiakirjat palvelupisteelle
- asiakkaiden käytössä maksuton nettipiste ja tulostusmahdollisuus
- kokoustila varattavissa n. 50 henkilölle (valtuustosali)

Muut palvelut:

- rakennusvalvonnan tarkastusinsinööri Mika Silvennoinen to ajanvarauksella **puh. 0500 299 575**
- maaseutus sihteeri Tarja Muikku, ma klo 9–15, **puh. 040 1044799**
- Kelan etäpalvelu palvelupisteen aukioloaikoina

Myynnissä:

Yli 65-vuotiaille joensuulaisille liikunnan edistämiseen tarkoitettu Seniorikortti:

- Kortteja on kaksi erilaista, keskusta-alueelle ja maaseutualueelle suunnattu kortti. Kaikki joensuulaiset ovat oikeutettuja kumpaankin korttiin, riittää että ikää on tarpeeksi. Muista varata henkilöllisyystodistus mukaan, jotta näemme että olet ”täysi-ikäinen”. Kortti on aina henkilökohtainen.

- Maaseutualueen seniorikortti on ns. kulkutunniste ja se ostetaan palvelupisteeltä. Sillä on Enon alueella oikeus pääsyyn yleisövuoroina Enon liikuntahallin kuntosalille ja Uimaharjun liikuntakeskuksen kuntosalille.

- Kansalaisopisto sekä liikuntapalvelut järjestävät yhteistyössä ohjattuja liikuntakursseja. Niiltä 65-vuotiailta tai vanhemmilta, jotka osallistuvat ohjattuihin liikuntaryhmiin, ei kurssimaksun lisäksi peritä erillistä seniorikorttimaksua. Kurssimaksun kuittia vastaan he saavat halutessaan lunastaa alueen palvelupisteeltä kulkutunnisteen.

KIRJASTOPALVELUT

Enon kirjasto

Alapappilantie 6 d, 81200 Eno

puh. 050 469 8722 (asiakaspalvelu)

enonkirjasto@joensuu.fi

<https://vaara.finna.fi>

Uimaharjun kirjasto

Honkajoentie 2, 81280 Uimaharju

puh. 050 311 9154 (asiakaspalvelu)

uimaharjunkirjasto@joensuu.fi

<https://vaara.finna.fi/OrganisationInfo/Home#85348>

Kirjastoissa mm: lukusalit, tietokoneet ja langaton verkko, kopiokone, tulostin ja skanneri käytössä. Osa aukioloajoista omatoimiaikaa.

Lisätietoja aukioloajoista ja palveluista henkilökunnalta, puhelimitse ja nettisivuilta.

Kirjastoauto Runo-Antti (Kontiolahti ja Eno)

Puutarhatie 5, 81100 Kontiolahti

auto puh. **0500 183 016** ja työhuone puh. **050 018 3016**

kirjastoauto.kontiolahti@joensuu.fi

<https://vaara.finna.fi>

Tietoa ajoreiteistä ja aikataulusta henkilökunnalta, puhelimitse ja nettisivuilta.

VANHUSNEUVOSTO

tietopalvelusihteeri Mirja Timonen, p. **050 441 5662**,

mirja.timonen@joensuu.fi

<https://www.joensuu.fi/vanhusneuvosto>

Neuvoston avulla edistetään ikäihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia kaupungin suunnitteluun ikäihmisten näkökulmasta.

SIUN SOTEN PALVELUT

Joensuun alueella julkiset sosiaali- ja terveystalvetut tuottaa Siun sote. Siun sote on muuttunut kuntayhtymästä hyvinvointialueeksi 1.1.2023.

ENON TERVEYSASEMA

Kunnantie 2
81200 Eno

Terveydenhuollon palveluihin hakeutuminen

Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita 112

Muu kiireellinen hoito:

ota yhteyttä Enon terveysasemalle, puh. **013 330 2214 (ma-pe klo 8–16)** tai Päivystysapu 116 117 -palveluun

Päivystysapu 116 117 on kansallinen sosiaali- ja terveydenhuollon neuvonta- ja ohjauspalvelu, jossa tehtävään koulutetut ammattilaiset vastaavat puheluusi vuorokauden ympäri vuoden jokaisena päivänä. Maksuttomasta numerosta saat neuvoja äkillisiin terveysongelmiin.

Terveysaseman ajanvaraus ja neuvonta

puh. 013 330 2214 (ma-pe klo 8–16)

Huom! Huomioithan tarvittaessa koronavirukseen liittyvän tilanteen!

www.siunsote.fi/korona.

Jonottaminen ja takaisinsoittopyynnön jättäminen

Puheluun vastaa ensin äänite, joka kertoo ohjeet soittopyynnön jättämiseen. Jos katkaiset puhelun ja soitat uudelleen, joudut jonon viimeiseksi. Jätä aina ensisijaisesti takaisinsoittopyyntö. Ajanvaraaja soittaa sinulle takaisin saman päivän aikana. Puhelusta ja jonotusajasta menee soittajan liittymäsopimuksen mukainen maksu.

Toimintaohje kuulovammaisille

Mikäli puhelimesta asiointi on mahdotonta, voit laittaa tekstiviestin terveysasemalle puh. 050 356 8813 (ma-pe 8-16).

Ajanvarauksen peruminen

Jos et pääse varatulle käynnille, aika perutaan ensisijaisesti puhelimitse.

Sähköinen ajanvaraus

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

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

Huom! Tällä hetkellä ajanvaraukset vain puhelimitse.

Diabeteshoitaja

puh. 013 330 2514 (ma-pe klo 13–14)

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 ja sen kautta voit saada pienimuotoisia apuvälineitä. Muut apuvälineet saat apuvälinepalvelun kautta.

Hoitotarvikejakelu

Enontie 52, 82100 Eno

puh. 013 330 2804 (ma-to 8-15, pe 8-14)

tai sähköpostilla hoitotarvikejakelu@siunsote.fi

Tarvikkeet noudettavissa valitsemastasi noutokaapista. Tarvikkeita säilytetään viikon ajan. Mikäli et pääse noutamaan tarvikkeita, ilmoittamalla siitä säilytysaikaa voidaan pidentää.

Ohjeita tilaamiseen:

Tarvikkeet tulee tilata kaksi viikkoa ennen hakuajankohtaa. Sinulle ilmoitetaan, kun tuotteet ovat saapuneet. Kotijakeluna toimitettavien hoitotarvikkeiden tilaamiseen saat hoitotarvikejakelusta erilliset ohjeet.

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 hoitokoordinaattorit puh. 013 330 2145 (ma–pe klo 8–15.45)

Kiireellisissä asioissa:

Päivystävä päihdesairaanhoitaja Pohjois-Karjalan keskussairaalan yhteispäivystyksessä, Tikkamäentie 16, 80120 Joensuu ilman ajanvarausta (joka päivä klo 8–16)

Yhteyden päivystävään päihdesairaanhoitajaan saat Päivystysavun numerosta **116 117**.

Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

puh. 013 330 2132

(arkisin klo 8–21, viikonloppuisin ja pyhäpäivinä klo 13–15)

Laboratorion, röntgenin ja Marevan-hoidon vastaukset

tulee katsoa ensisijaisesti Omakanta-palvelusta

<https://www.kanta.fi/omakanta>

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

Omahoitopalveluja

Omaolo

Omaolo on kansallinen digipalvelu, joka auttaa sinua arvioimaan hoidon tai palvelun tarvettasi. Omaolosta löydät sosiaali- ja terveyspalvelut, nopeasti ja esteettömästi, ympäri vuorokauden. Omaolon antamat suositukset ovat aina henkilökohtaisia. Ne perustuvat ajantasaisimpaan tieteelliseen tutkimusnäyttöön ja kansallisesti yhteisesti sovittuihin kriteereihin www.omaolo.fi

Kanta-palvelu/Omakanta

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

Medinet-terveyspalvelu

Palvelussa Siun soten asiakas voi seurata ja päivittää terveystietojään. <https://medinet.pohjoiskarjala.net>

Semppi-sivut

Sivuilta saa tietoa terveydestä, vinkkejä parempiin elämäntapoihin sekä omahoitopisteiden yhteystiedot. <http://www.semppi.fi/>

Hammashoito

Enon hammashoitola, väliaikaiset tilat koulun pihassa sijaitsevassa kontissa, Alapappilantie 6, 81200 Joensuu
ajanvaraus arkipäivinä puh. 013 330 2411 (ma-to klo 8–15, pe klo 8–14)

Virka-ajan jälkeen Pohjois-Karjalan keskussairaalan yhteispäivystys, Tikkamäentie 16
Päivystysapu **116 117** -palvelun kautta (ma-pe klo 15–21)

Hammaslääkäripäivystys viikonloppuisin ja arkipyhinä yhteispäivystyksessä (klo 12–21), ajanvaraus **puh. 050 301 1592** (klo 11–12), numero ei voi vastaanottaa tekstiviestejä.

Tämän jälkeen **Päivystysapu 116 117** -palvelun kautta (klo 21 saakka)

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 voit perua hammashoitolaan puhelimitse tai tekstiviestipalvelun (puh. 050 902 3537) kautta.

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.

ENON TERVEYSKESKUSSAIRAALA

Kunnantie 2, 81200 Eno

osasto **puh. 013 330 6682, 013 330 6722**

osastonhoitaja **puh. 013 330 6723**

Huom! Vierailuaika klo 11–19. Huomioithan mahdolliset koronan vaikutukset toimintaan.

Tutkimus, kuntoutus ja hoito tapahtuu terveyskeskussairaalassa (entiset vuodeosastot) silloin, kun hoito ei vaadi keskussairaalahoittoa. Terveyskeskussairaalaan tullaan joko keskussairaalan lääkärin tai oman terveysaseman avovastaanoton lääkärin läheteellä.

IKÄIHMISTEN PALVELUT

Ikäihmisten palveluohjaus

Seniorineuvonta Ankkuri

Rauhankatu 1 b, Matti-talo, 80100 Joensuu

puh. 013 330 2890 (arkisin klo 8–16), seniorineuvonta.ankkuri@siunsote.fi

Enon ja Uimaharjun palveluohjaaja puh. 013 330 7116

Asiointi vain ajanvarauksella.

Seniorineuvonta Ankkurista saat neuvontaa, tietoa ja ohjausta ikäihmisten palveluista, jotka tukevat kotona asumista. Ankkurista saat tietoa myös järjestöjen ja yksityisten palveluista sekä apua taloudellisiin kysymyksiin ja etuisuuksiin liittyvissä asioissa. Terveysasioita Ankkurin puhelinpalvelusta ei voi tiedustella.

Palveluohjaus

Ankkurin kautta voidaan tarvittaessa varata henkilökohtainen puhelinasiointiaika paikalliselle palveluohjaajalle tai sosiaalityöntekijälle sekä tarvittaessa sopia kotikäynti, jossa tarkemmin käydään läpi palvelujen tarvetta ja tarpeenmukaisia tukimuotoja. 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 apua ja hoivaa. Näitä palveluja ovat esim. erilaiset tukipalvelut, kuten turvapuhelin- ja ateriapalvelut tai kotihoidon hoiva- ja hoitopalvelut. 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.

Voit tehdä sähköisen hakemuksen ikääntyvien palveluihin myös miunpalvelut.fi kautta.

<https://miunpalvelut.fi/siunsote/hakemus-ikaantyvien-palveluihin-siunsote>

Kotihoito

Seniorineuvonta Ankkuri

Rauhankatu 1 A, Matti-talo, 80100 Joensuu

puh. 013 330 2890 (arkisin klo 8–16) seniorineuvonta.ankkuri@siunsote.fi

Enon alueen kotihoito puh. 013 330 6780 (vuorovastaava/päivystyspuhelin klo 7–21)

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

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

Gerontologinen eli vanhussosiaalityö

Rauhankatu 1a, sisäpiha/Martta-talo, 80100 Joensuu

Soita ovikelloa. Asiointi ajanvarauksella.

Enon ja Uimaharjun sosiaalityöntekijä **puh. 013 330 7110**

Sosiaalityön tehtävänä on tukea ikäihmistä sosiaalisissa ongelmissa ja erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa. Sosiaalityöntekijä hoitaa esimerkiksi vuokra-asumiseen liittyviä asioita, sosiaalisten ja taloudellisten asioiden selvittelyä sekä auttaa erilaisten etuuksien hakemisessa. Sosiaalityöntekijä antaa myös neuvontaa ja ohjausta, selvittää ongelmatilanteita ja etsii ratkaisuvaihtoehtoja yhdessä asiakkaan ja omaisten sekä muiden yhteistyötahojen kanssa.

Huoli-ilmoitus

Jos olet huolissasi ihmisestä, joka ei mielestäsi pysty vastaamaan huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan, voit tehdä ilmoituksen asiasta. Huolta voi aiheuttaa esimerkiksi ikäihmisen kotona pärjääminen tai yksin asuvan aikuisen elämönhallinnan ongelmat.

Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa, joka on huolestunut toisen henkilön elämäntilanteesta. Ilmoituksesi perusteella sosiaalipalvelujen ammattilaiset arvioivat avun tarpeen ja millaista apua henkilön tai perheen elämäntilanteeseen voidaan tarjota. Tee sähköinen huoli-ilmoitus avun tarpeen arvioimiseksi

<https://miunpalvelut.fi/siunsote/yhteydenotto-sosiaalihuoltoon-avun-tarpeen-arvioimiseksi>

Muistihoitaja

Enon ja Uimaharjun muistihoitaja puh. 013 330 5938

(ajanvaraus muistihoitajan vastaanotolle, potilaan ja omaisen ohjaus ja neuvonta ma-pe klo 8–9)

Muistihoitajan työn tarkoituksena on muistisairauksien varhainen tunnistaminen, jatkotutkimuksiin ohjaus sekä seuranta muistisairauden diagnoosin jälkeen. Voit ottaa yhteyttä muistihoitajaan, jos olet huolissasi omasta tai läheisesi arkielämää haittaavasta muistin heikentymisestä. On tärkeää, että muistihäiriöt tutkitaan viivytyksettä, sillä osa niistä voidaan hoitaa ja hidastaa ajoissa havaitun sairauden etenemistä.

Omaishoidon tuki

Rauhankatu 1b, 80100 Joensuu

Omaishoidon neuvonta p. 013 330 2892 (ma-pe klo 9-12)

Omaishoito on vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön säännöllisen hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotona omaisen tai muun läheisen tuella.

Omaishoidon tuki koostuu omaishoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta ja annettavista vapaista sekä muista palveluista. Tuen tavoitteena on tukea kotona tapahtuvaa hoitoa ja hoitajan työtä.

Tuen saaminen edellyttää, että hoidettava tarvitsee lähes ympärivuorokautisesti ja runsaasti apua päivittäisissä toiminnoissa. Tukeen ei ole oikeutta, mikäli avun tarve on pelkästään ruoanlaitossa, siivouksessa ja asioinnissa kodin ulkopuolella.

Omaishoidon tukea voit hakea sähköisessä asiointipalvelussa:

<https://miunpalvelut.fi/siunsote/hakemus-omaishoidon-tuesta-siunsote>

Voit tehdä alustavaa arviointia Omaolo-palvelussa, olisitko oikeutettu omaishoidon tukeen.

Omaolo-palveluun kirjaututaan verkkopankkitunnuksilla.

<https://www.omaolo.fi/palvelut/palveluarviot/omaishoidon-tuki>

Ikäneuvola

Rauhankatu 1a, 80100 Joensuu

terveydenhoitaja **puh. 013 330 7035**

palvelukoordinaattori **puh. 013 330 8055**

Toiminta on tarkoitettu yli 65-vuotiaille itsenäisesti kotona asuville ihmisille. Tavoitteenamme on ikääntyvien hyvinvoinnin, terveyden, terveellisten elintapojen ja toimintakyvyn edistäminen, sairauksien ja tapaturmien ennaltaehkäiseminen sekä ongelmien tunnistaminen ja varhainen tuki.

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 välttämättömä 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, B-ovi, 1.krs, 80130 Joensuu

sosiaalityöntekijä 1 puh. 013 330 7990

sosiaalityöntekijä 2 puh. 013 330 8059

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

Kotikuntoutus tukee kotona pärjäämistä. Kuntoutuksen tavoitteena on mahdollisimman itsenäinen ja turvallinen arki omassa elinympäristössä. Kuntoutuksen sisältö suunnitellaan asiakkaan kanssa hänen elämäntilanteensa ja tarpeensa huomioiden moniammatillisessa yhteistyössä. Omaiset ja läheiset ovat tärkeässä roolissa kotikuntoutusta suunniteltaessa ja toteutettaessa. Kotikuntoutukseen et tarvitse lähetettä. Kuntoutusjakso voidaan aloittaa maksuttoman arviokäynnin perusteella. Muuten palvelu on maksullinen.

Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi selviytymisestä kotona tai haluat **lisätietoa toiminnasta**, voit ottaa yhteyttä Siun soten kotikuntoutukseen terapiapalvelujen palvelunumeron kautta puh. 013 330 2601.

Päiväkuntoutus

Päiväkuntoutus on suunnattu ikäihmisille, joiden kotona selviytyminen on heikentynen 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.

Lisätietoja päivä kuntoutuksesta/Eno puh. 013 330 7848

Kuljetuspalvelut

Kuljetuspalvelua on mahdollista saada vammaispalvelulain tai sosiaalihuoltolain perusteella. Sosiaalihuoltolakiin perustuvat kuljetuspalvelut järjestetään ikäihmisten palvelujen kautta.

Vaikeavammaisten kuljetuspalveluista löydät tietoa sivulta 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.

Sosiaalihuollon liikkumista tukevissa palveluissa 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 (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. Palvelun käyttö edellyttää, että asiakas luovuttaa kotivaimensa turvapalvelun käyttöön ja auttamiskäynti on järjestettävissä inhimillisen ajan puitteissa

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 vapaaehtoistoiminnasta sekä seniorisali vuoroista.

Rintamaveteraanit ja sotainvalidit voivat saada Siun soten palveluiden lisäksi erityispalveluja ja etuuksia (mm. kotiin vietävät avopalvelut ja veteraanikuntoutus) valtiokonttorin ja veteraanijärjestöjen kautta. Lisäksi he saavat lakisääteisiä etuuksia Kelasta. Myös näistä palveluista antavat tietoa Seniorineuvonta Ankkuri, alueelliset palveluohjaajat ja sekä:

Valtiokonttori **puh. 0295 50 2000**

www.valtiokonttori.fi

Siun sote/veteraanikuntoutus, **puh. 013 330 7818** (rintamaveteraanit)

Pohjois-Karjalan sotaveteraanipiiri, **puh. 0400 377 055**

veteraanipiiri.pk@gmail.com

Sotainvalidien Veljesliiton Pohjois-Karjalan piiri

puh. 040 536 7537

ASIOINTILIIKENNE

Asiointiliikenne on joukkoliikennettä, joka toimii kutsutaksi-periaatteella. Matkat asiakas tilaa suoraan autoilijalta edellisenä päivänä. Kyydin voi tilata myös ajopäivän aamuna, mutta silloin kyydin saanti ei ole varmaa. Kyyti maksetaan käteisellä.

Enon ja Uimaharjun reitit:

- Uimaharju-Ahvenlahti-Ihanto-Petro-Ukkola-Uimaharju
- Luhtapohja-Kuisma-Koverovaara-Eno-Luhtapohja

Asiointiliikenteen aikataulut:

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

Noutopoika puh. 013 337 7002

Kyytien tilaus: Ykköstaksi J. Nissinen puh. 044 089 2075

JÄRJESTÖJEN TOIMINTA

Järjestöt ylläpitävät Enossa mm. kohtaamispaikkatoimintaa, järjestävät kaikille avoimia ryhmiä ja tapahtumia sekä organisoivat ruoka-apua.

PAREMPI ARKI

Niskantie 46, 81200 Eno

toiminnanohjaaja Anna-Liisa Pieviläinen puh: **050 493 6352**

toimipiste **puh. 044 555 2508**

parempiarkitj@gmail.com

parempiarkiry@gmail.com

Toimintamme painottuu aitoon lähimmäisen kohtaamiseen ja siihen, että jokaisella on mahdollisuus auttaa ja tehdä hyvää omilla voimavaroillaan.

Kohtaamispaikka (kahvio)

ma-to klo 8.00–13.00

pe klo 8.00–12.00

keittolounas ma-pe

klo 10.30–12.00

torstaisin myös

vastaleivotut piirakat

Lisäksi:

-rukous- ja raamattupiiri

-ryhmätoimintaa

-ruokajakelua erikseen ilmoitetusti

-tiloissa pieni käsityöpuoti ja hengellinen kirjasto

Tapahtumaehdotukset, yhteistyö, ideallat paikkakunnan asukkaiden hyväksi tarpeellisia; ilmoita ideasi, tehdään siitä yhdessä totta!

Seuraa ilmoitteluumme mm. Pielisjokiseudussa, Karjalan Heilissä, Karjalaisessa, paikallisradiossa, nettisivuilla ja Facebookissa viikoittain!

ELÄKELIITON ENON YHDISTYS

Puheenjohtaja Paula Puhakka, Voimalaitoksentie 270D, 81200 Eno

puh. 050 404 2399

paulapuhakka@hotmail.com

Eläkeliiton Enon yhdistys järjestää monenlaista toimintaa ikäihmisille.

Enon kerho

Enon kerho kokoontuu parittomilla viikoilla maanantaisin klo 12.00 NiskanTupa, Niskantie 17

Käsityökerho

Osallistujien kodeissa ma klo 13 (parilliset viikot) Lisätietoja: **puh. 050 360 7869** (Ritva), **050 585 0475** (Irma)

Lentopallovuoro

Urheiluhallilla (Purokyläntie 9) ti klo 15

UIMAHARJUN ELÄKELÄISET

Laurintie 5, Uimaharju

puh. 040 594 7586

llaurintieuh@netti.fi

Yritämme tavoittaa mahdollisemman monta eläkeläistä yhdistystoimintaan, jotta välttyttäisiin syrjäytymiseltä ja pysyttäisiin henkisesti virkeänä. Tavoitteemme ikäihmisille on kädentaitojen ylläpitäminen ja yleiskunnan kehittäminen.

Maanantaisin miehet tekevät katiskoja, naiset neulovat ja askartelevat monenlaisia tuotteita. Keskiviikkoisin on kuntosalivuoro Urheilukeskuksessa. Teemme tanssimatkoja, järjestämme monenlaisia tapahtumia ja retkiä ja osallistumme eläkeläisten kesätapahtumiin sekä aluejärjestön kesäkalakisoihin vuosittain. Kustannamme jäsenillemme erilaisia kursseja tarpeen vaatiessa.

UIMAHARJUN ELÄKKEENSAAJAT

puheenjohtaja Matti Mehtonen

puh. 040 544 9816

matti.mehtonen1@gmail.com

Kuulumme valtakunnalliseen Eläkkeensaajien keskusliittoon, jonka toiminnan tarkoituksena on eläkkeensaajien edunvalvonta. Paikallisesti yhdistyksen tavoitteisiin kuuluu eläkeläisten henkisen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpito, erilaisin toiminnoin: liikunnan, kerhojen, retkien ja yhdessäolon keinoin. Meillä käy myös asiantuntijavieraita opastamassa mm. ravinto- ja terveysasioissa sekä muista ajankohtaisista asioista. Lisäksi erilaisiin tietotekniikan osa-alueisiin tutustuminen tulevaisuudessa on yhä tärkeämpää.

Tule mukaan toimintaamme!

ENON VANHUSTEN TUKI

Palvelutalo Kotiranta

Välskärintie 9, 81200 Eno

puh. **050 341 5684** (toiminnanjohtaja)

sonja.karttunen@palvelutalokotiranta.fi

Toimistosihteeri Laakkonen Irma

puh. **050 321 8507** klo 8–16

palvelutalo@palvelutalokotiranta.fi

Enon Vanhusten Tuki

Yhdistys on yleishyödyllinen yhdistys. Tarkoituksena on toimia vanhusten sosiaalisen aseman ja hoitomahdollisuuksien parantamiseksi sekä heidän henkisen ja terveydellisen kuntonsa ylläpitämiseksi. Yhdistyksen toimialueena on Joensuu kaupunki ympäristöineen.

Yhteystiedot:

puheenjohtaja Marjatta Piitulainen Neulastie 2 E 26, 81280 Uimaharju

puh. **050 307 3391**

Asuminen

Palvelutalo Kotiranta on osa Enon Vanhusten Tuki ry:n toimintaa. Kotiranta tarjoaa asunnon sekä erilaisia tukipalveluja ikääntyville, vammaisille ja pitkäaikaissairaille. Palvelutalo on omatoimisuutta, yksilöllisyyttä ja itsenäisyyttä tukeva kodinomainen asuinyhteisö, joka tarjoaa ympärivuorokautista hoitoa. Palvelutaloon voit hakea asumaan:

<http://palvelutalokotiranta.fi/wp-content/uploads/2020/05/Asuntohakemus.doc>

Ruokala ja kahviotoiminta

Lounas päivittäin klo 11.30–13

Tuoreet pullakahvit klo 8–16

Koulutus- ja kokoustilojen vuokraus ja pitopalvelu

Kokoukset, syntymäpäivät, häät, lakkiaiset, rippijuhlat, kaste- ja nimiäistilaisuudet ym. tilaisuudet.

Pyykki- ja vaatehuolto

Itsepalveluna pieniä määriä

Muu toiminta:

Kioski palvelee joka päivä klo 8–16

Jalkahoito ajanvaraus puh. 050 321 8507

Myynnissä myös lahjakortteja

Huomioithan mahdollisen koronatilanteen vaikutuksen toimintaan!

JOENSUUN SETLEMENTTI/ELÄKEIKÄISTEN TOIMINTA

Enon eläkeikäisten kohtaamispaikka torstaisin klo 9-11 Alapappilantie 6 kirjaston nuorisotila.

Uimaharjun eläkeikäisten kohtaamispaikka torstaisin klo 11-14 Nuorisotilassa Honkajoentie 2.

Enon ja Uimaharjun ryhmien teemat toteutetaan kävijöiden toiveiden pohjalta. Keväälle on luvassa vierailijoita ja monipuolista ohjelmaa. Ajatuksena on tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia mukavalla toiminnalla ja yhdessä ololla! Toimintaan voi tulla tapaamaan muita ihmisiä, juomaan kahvit tai vaikka vain oleskelemaan. Toimintaan osallistuminen on kaikille avointa ja maksutonta.

projektikoordinaattori Sara Lind

puh. 040 767 2088

sara.lind@setlementtijoensuu.fi

projektityöntekijä Riitta Koivula

puh. 040 767 2162

riitta.koivula@setlementtijoensuu.fi

POHJOIS-KARJALAN SOSIAALITURVAYHDISTYS/IHKU- HANKE JA KALTIMON VELMUT

projektipäällikkö Katja Hämäläinen, puh. 044 033 0507,
katja.hamalainen@pksotu.fi

IHKU-ikämiehille hyvinvointia kulttuurista -hankkeen (2023-2024) kautta erilaista toimintaa ja tukea miehille, mm. **Kaltimon Velmut-ryhmä** joka toinen ke (parilliset viikot) klo 9-11 Välitie 4:n kerhohuoneella.

JOEN SEVERI

joenseveri.fi

Vapaaehtoistoimintaan perustuva sitoutumaton seniorien tietotekniikkayhdistys. Ohjauspaikoissa vertaisohjaajat opastavat ikäihmisiä tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin käytön alkeisiin ajanvarauksella. Ohjaus on maksutonta.

Ohjauspaikka Enossa Enon palvelupiste, valtuustosali, 3.krs.
(Kunnantie 2, 81200 Eno).

Ajanvaraus puh. 050 331 8052 tai 050 360 5051,
joen.severi@outlook.com

UIMAHARJUN KASARI

Harjunraitti 18, 81280 Uimaharju
puh. 044 231 5696
uimaharjunkasariry@gmail.com

Kaikille avoimessa kohtaamispaikassa on mahdollisuus ruokailla, kahvitella, tavata ihmisiä ja osallistua toimintaan. Ke ja pe klo 11–13 valmistetaan ruokaa myytäväksi. Myynnillä katetaan talon kulut. Toiminta toteutetaan

vapaaehtoisvoimin. Tiloissa on mahdollista järjestää myös pienimuotoisia juhlatilaisuuksia.

ENON SÄIHKE

Pamilontie 113, 81280 UIMAHARJU

puh. 050 496 3028 (soittoaika: ma-pe klo 17–20)

enon.saihke@outlook.com

<http://www.itainentiimi.fi/saihke/yhdistys.php>

Säihke on Mielenterveyden keskusliiton ja Itäinen tiimi ry:n jäsen.

Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on korjata ihmisten asenteita psyykkisiä ongelmia kohtaan, edistää mielenterveyttä ja lisätä itseluottamusta sekä tukea psyykkisesti sairastuneita, mielenterveysongelmista kärsiviä ja mielenterveyskuntoutujia.

Toimintaamme kuuluu jäsenkokoontumiset erilaisin teemoin, vertaistukiryhmä, luontoretket, mielenterveysviikon tapahtumat sekä koulutuksista, kuntoutus- ja muista kursseista, matkailusta ja virkistystoiminnasta tiedottaminen.

Yhdistyksen jäsenille tulee Revanssi-lehti ja meillä on lainattavana kirjoja ja VHS- kasetteja.

Liikuntapiiri Uimaharjussa ma klo 10.30, jolloin lähdemme patikoimaan R-kioskin edestä (Harjunraitti 17).

Kasarin kerho Uimaharjussa parillisten viikkojen ma klo 13 Kasarilla (Harjunraitti 18).

Keskustelukerho Enossa parillisten viikkojen ti klo 13 Palvelutalo Kotirannan takkahuoneessa Välskärintie 9, 81200 Eno

ENON 4H-YHDISTYS

Niskantie 23, 81200 ENO

toiminnanjohtaja Rico Mutanen, **puh. 050 0168 801**, enon@4h.fi

Nuorten yritystoiminta

Nuorten yritystoiminnan kautta voit kysyä apua mm. siivoukseen ja pihatöihin.

Enon ekokeskus

Niskantie 23, 81200 Eno

puh.

050 439

7893

Ekokeskukselta teet edullisia löytöjä! Jaamme myös ympäristötietoa ja annamme kierrätykseen ja lajitteluun liittyvää koulutusta ja neuvontaa. Meille voit tuoda kiertoon ehjät, puhtaat ja käyttökelpoiset vaatteet ja tavarat.

Huonekaluja emme vastaanota, mutta halutessanne voit ottaa yhteyttä ja voimme toimia välittäjänä. Meiltä saa myös kuljetuspalvelua tai voit vuokrata peräkärryn käyttöösi edulliseen (10 €/vrk) hintaan.

Tulethan ostoksille tai tuomaan tavaraa vain kun olet täysin terve. Voit halutessasi soittaa etukäteen ja ilmoittaa tulostasi **puh. 050 4397 893**, niin otamme tavarahan vastaan ulkona.

ENON MARTTAYHDISTYS

puheenjohtaja Riitta Varis

puh. 044 022 3602

riika.an.varis@gmail.com

enonmartat@gmail.com

Martat kokoontuvat kuukausittain marttatilaisuuksiin, joissa asiantuntijaluentoja. Lisäksi järjestetään kursseja eri aiheista, ulkoilupäiviä, retkiä ja osallistutaan Ahvenisen Punaisen tuvan, Joensuussa piirin Marttakahvion ja Enossa torikahvion toimintaan.

Marttilaisuudet Palvelupisteen valtuustosalissa (Kunnantie 2) erikseen ilmoitetusti.

Seniorialivuoro ma klo 17–18.30 (Enontie 52, terveysaseman alakerta)
Huomioithan mahdollisen koronatilanteen vaikutuksen toimintaan!

Marttojen jäsenkortilla alennuksia Enossa: Enon Kukkakauppa Rimpiläinen - 10 %, Rautanet Vinni -10% ja ja Mantsin Kehys-liikkeestä kehystarvikkeista - 5%.

Tule mukaan hyödylliseen ja virkistävään toimintaamme!

ENON SYDÄNYHDISTYS

puheenjohtaja Lahja Haapasalo

puh. 0400 190 471

lahja.haapasalo@gmail.com

Puistotie 11 81200 ENO

www.sydanliitto.fi/enon

Teemme sydäntyötä kaikkien enolaisten hyväksi! Toimintamme tavoitteena on sydän- ja verisuoniterveyden edistäminen, sairastuneiden henkilöiden itsehoitoon ja kuntoutuksen kehittäminen sekä omaisten tukeminen. Yhdistyksemme tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden aktiiviseen toimintaan osallistumiseen, yhdessäoloon ja virkistäytymiseen. Järjestämme erilaisia liikuntatapahtumia, luentoja, neuvontatilaisuuksia ja virkistystoimintaa. Sydänyhdistyksessä sinulla on mahdollisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan ja tuottaa näin iloa itsellesi ja muille.

Kuntosalivuorot Seniorisalilla (Enontie 52, terveysaseman alakerta) to klo 15–16.30 ja Uimaharjun kuntosalilla maanantaisin klo 9.30–11.00 (tarkoitettu yhdistyksen jäsenille ja puolisoille). Yhteyshenkilö Anneli Keronen, **puh. 045 891 5679**.

Allasjumppa Palvelutalo Kotirannassa (Välskärintie 9) ke klo 17.30.

Huom! Liikuntavuorot koronatilanteen mukaan.

Yhdistyksellämme on koulutettu vertaistukihenkilö:

Asko Tolonen, puh. 040 518 3613, astolone@saunalahti.fi

Vertaistukihenkilö toimii kuuntelijana, kokemusten jakajana, rohkaisija ja tiedonvälittäjänä.

Enon Sydänyhdistyksen jäsenenä olet oikeutettu Sydänliiton monipuolisiin jäsenetuihin. Lisäksi saat viisi kertaa vuodessa ilmestyvän Sydän-lehden. Jäseneksi voit liittyä: <https://sydanliitto.fi/enon/liity-jaseneksi-198>

ENON HENGITYSYHDISTYS

puheenjohtaja Eeva Kuosmanen

puh. 050 067 5122

eeva.kuosmanen6@gmail.com

<http://www.hengitysyhdistys.fi/enon>

Enon Hengitysyhdistys on Hengitysliiton paikallisyhdistys. Yhdistyksemme toiminta-alueena ovat Enon ja Uimaharjun taajamat. Yhdistyksemme toimii hengityssairaiden ja heidän läheistensä palvelu-, tuki- ja edunvalvontajärjestönä Enon alueella. Yhdistyksemme tarkoituksena on edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

Järjestämme jäsenillemme kylpylämatkoja, tuettuja lomia, teatteriretkiä, liikuntaa ja luentotilaisuuksia. Teemme myös kylpylä- ja teatterimatkoja. Kauttamme saa vertaistukea, jota hoidetaan mm. askarteluryhmässä sekä luennoilla. Teemme yhteistyötä eri tahojen kanssa.

Liittymällä hengitysyhdistyksen jäseneksi saat monenlaisia etuja. Pääset osallistumaan mm. neljään ilmaiseen verkkojumppaan. Jumbat järjestetään reaaliaikaisesti internetin välityksellä.

Yhdistykseen voit liittyä:

<https://kilta.hengitysliitto.fi/helikotisivut/liittymislomake.aspx>

POHJOIS-KARJALAN SYÖPÄYHDISTYKSEN ENON OSASTO

puheenjohtaja, Sirpa Romppanen, **puh. 045 313 3590**

www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi/paikallisosastot

Enon osaston tehtävänä on toimia yhteistyössä Pohjois-Karjalan syöpäyhdistyksen kanssa alueen syöpäpotilaiden yhteen saattamiseksi, tukea syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään, tiedottaa yhdistyksen ja osaston toiminnasta, aktivoida jäseniä toimintaan sekä hankkia uusia jäseniä.

Enon osasto kokoontuu noin kerran kuukaudessa. Järjestämme virkistystoimintaa, myyjäisiä, arpajaisia ja kesätorikahviotoimintaa.

Haluatko auttaa syöpään sairastunutta ja hänen läheistään muuttuneessa elämäntilanteessa? Enon seudulle kaivataan vertaistukitukihenkilöitä. Tarjoamme merkityksellistä sisältöä vapaa-aikaan ja mukavan porukan, jossa voit toimia yhdessä ammattilaisten ja toisten vapaaehtoisten kanssa. Taustatukenasasi on asiantunteva järjestö, jossa saat tehtäväsi koulutuksen sekä tukea ja ohjausta työntekijöiltä.

Lisätietoja:

sairaanhoitaja Salla-Maaria Martikainen

puh. 050 362 2915 tai **013 227 600** (toimisto)

salla-maaria.martikainen@pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

Seuraa Pielisjokiseudun ja Karjalaisen järjestöpalstaa sekä ilmoitustauluja, joissa ilmoitamme tarkempia ajankohtia tapahtumistamme. Löydät meidät myös Facebookista www.facebook.com/pohjoiskarjalansyopayhdistys ja Instagramista nimimerkillä pksyry.

ENON AIVOHALVAUS- JA AFASIAKERHO

Kokoontuu Palvelutalo Kotirannassa (Välskärintie 9, 81200 ENO)

Yhteyshenkilö:

Sirkka Rätty, Kanavantie 7 B 15, 81200 Eno, **puh. 050 409 8394**

Alueen tukihenkilö: Ari Huurinainen, puh. 044 994 1890

ENON AA-RYHMÄ

Kunnantie 3 C 20, kerhuhuone, 81200 Eno
(pysäköinti kunnanviraston parkkialueelle)

Enon AA-ryhmä ke klo 19

Enon Pisara AA-ryhmä su klo 14

Auttava puhelin **013 123 121** (varmimmin klo 8–23)

AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisia tervehtymään alkoholismista. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen.

AA-kokousten perustana toimii kahdentoista askeleen toipumisohjelma.

AA ei ole liittoutunut minkään aatteellisen, uskonnollisen tai poliittisen suuntauksen, järjestön tai laitoksen kanssa. AA ei myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymykseen eikä asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaan mitään.

AA:ssa ei ole mitään velvoitteita eikä jäsenmaksuja. Toimimme omavaraisina omien vapaaehtoisten avustusten pohjalla.

Ainoa päämäärämme on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius.

KULTTUURIYHDISTYS LOUHI

Louhitalo

Heintie 16, 81200 Eno

Puheenjohtaja Tuula Tirronen

Puh. 045 314 7113

louhitalo@gmail.com

Louhiteatterin varaukset:

louhiteatteri@gmail.com tai **puh. 045 7845 0340**

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on vaalia paikallista kulttuuria ja lisätä yhteisöllistä toimintaa. Yhdistys järjestää erilaisia taidenäyttelyitä, kursseja, koulutuksia sekä kulttuuritapahtumia. Myös Louhiteatteri toimii aktiivisesti.

Yhdistyksen Louhitalo sopii erinomaisesti juhlien, yleisötapahtumien, koulutusten sekä kurssien pitopaikaksi. Louhitalossa olemme tottuneet tekemään yhdessä asioita. Tervetuloa mukaan!

TAIDEKARTTA RY

Helena Vartiainen

puh. 050 546 3793

helenavartiainen@gmail.com

<http://www.enontaidekartta.fi/fi>

Yhdistyksen pääasiallinen toimiala on kuvataide sen kaikissa muodoissaan. Yhdistys järjestää vuosittain Taidekartta-näyttelyitä eri puolilla maakuntaa, muualla Suomessa ja ulkomailla. Se pyrkii edistämään erityisesti maaseudulla asuvien kuvataiteilijoiden toimintamahdollisuuksia ja taiteilijoiden kaikkinaista yhteistoimintaa ja taiteen tasoa yhdistyksen kotipaikkakunnalla.

VERÄJÄ

Irene Pieviläinen, puheenjohtaja

puh. 040 532 6145

puh. 040 4155 428

veraja01@gmail.com

<https://veraja60.webnode.fi/>

Veräjä ry. on kristillisen kulttuurin yhdistys. Se tarjoaa Enon alueen asukkaille mahdollisuuden harrastaa musiikkia, ilmaisutaitoa, bändisoittoa ja kuorossa

laulamista omalla paikkakunnalla asiantuntevassa ja innostavassa ohjauksessa.

Veräjän toimintaan ovat tervetulleita kaikki: lapset, nuoret, työikäiset ja eläkeikäiset, vasta-alkajat ja kokeneet harrastajat. Mukana on myös kokonaisia perheitä, mikä tekee toiminnasta ainutlaatuisella tavalla sukupolvia yhdistävää.

PAUKKAJAN TEATTERIYHDISTYS

Silkuntie 580, Joensuu

Lippuvaraukset ja tiedustelut: **puh. 045 261 2862** (esityskaudella mieluiten 10–17) tai

paukkajanteatteri@gmail.com (esityskauden ulkopuolella yhteydenotot varmimmin sähköpostitse)

<https://paukkajanteatteri.com/>

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on kesäteatteritoiminta. Esitykset Ahvenisen Punaisella Talolla (Ahvenisentie 1441, 81260 Ahveninen)

ENON LATU

puheenjohtaja Ari Räsänen, Neulastie 2 C 14, 81280 Joensuu

puh. 040 760 1474, arirasanen61@gmail.com

<http://enonlatu.blogspot.com>

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on liikuttaa ihmisiä vauvasta vaariin. Toiminnan painopiste on ulkoilussa, joskaan sisäliikunta ei ole poissuljettua. Järjestämme vuosittain mm. haastehiihdon, patikka- ja pyöräilyretkiä, muita aktiviteetteja sekä sytytämme joulutulet.

Kiinnostuitko toiminnastamme - haluatko jäseneksi?

Ota yhteys sihteeri Lilja Keräseen, **puh. 050 3229 379**,

lilja.keranen@gmail.com

<https://liity.suomenlatu.fi/enon-latu-ry>

ENON LUONNONYSTÄVÄT

varapuheenjohtaja Anna Lehtinen

puh. 050 336 5531, anna.lehtinen@icloud.com

sihteeri Päivi Armila, paivi.armila@uef.fi

<https://web.sll.fi/pohjois-karjala/eno>

Enon luonnonystävät ry. on Suomen luonnonsuojeluliiton paikallisyhdistys. Teemme retkiä, järjestämme yleisötilaisuuksia, kuten laavuluentoja ja keskustelutilaisuuksia, otamme kantaa Enon alueen ympäristöä koskevaan kaavoitukseen ja muuhun päätöksentekoon. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

ENON LINTUKERHO

Epävirallinen kerhoisäntä Tapsa Piipponen

puh.

050

341

8254

Kokoontumiset noin joka toinen ke klo 11.30-14 (syys-joulukuu ja tammi-toukokuu) Niskan Tuvalla (Niskantie 17).

Enon lintukerho on linnuista kiinnostuneiden kerho Enossa. Toiminta-aluetta ei ole tarkasti määritelty, mutta lähinnä kaiketi enolaiset, myös muiltakin alueelta halukkaat, voivat siellä käydä. Kerhoa ovat olleet kehittelemässä lähinnä seniori-ikäiset ja siksi ryhmän kokoontumiset ainakin aluksi ovat päiväsaikaan. Mielellämme otamme vastaan myös ulkopuolisia "esitelmöitsijöitä". Varsinkin lintujen elintapoihin, lintukantoihin, suojeluun tms. sopivasta kerrottavasta olemme kiinnostuneita. Emoyhdistys PKLTY:kin on luvannut olla tukemassa toimintaa.

Tervetuloa kerhoomme!

POHJOIS-KARJALAN MUISTI

Rantakatu 23 A 2. krs, 80100 Joensuu
toiminnanjohtaja Leena Knuuttila puh. 050 400 6194
leena.knuuttila@pkmuistiry.fi
www.pkmuistiry.fi

Toimimme sen puolesta, että muistisairaalla ja hänen perheellään olisi mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua täysvaltaisena jäsenenä omassa toimintaympäristössään.

Vertaistukea voi saada erilaisissa Muistiluotsin työntekijöiden ohjaamissa ryhmissä ja toiminnassa itse muistisairauteen sairastuneena, omaisena ja heitä kohtaavana työntekijänä. Vapaaehtoistyötä voi tehdä itselle sopivalla tavalla työntekijöiden kumppanina.

Ovatko muistiasiat ajankohtaisia, sinulla tai perheessäsi? Ota yhteyttä! Katsotaan yhdessä, miten voimme sinua auttaa. Samalla voimme miettiä, mikä vertaisryhmä tai toiminta saattaisi olla sopiva.

JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

Kirkkokatu 16 C 34, 80100 Joensuu
toimisto, **puh. 050 528 3909**
toiminnanjohtaja, **puh. 0400 356 656**
toimisto@jnss-omaishoitajat.fi
<https://joensuunseudunomaishoitajat.fi>

Joensuun seudun omaishoitajat on omaishoidon asiantuntija ja vaikuttaja. Autamme läheisistään huolehtivia henkilöitä jaksamaan paremmin arjessaan ja huolehtimaan hyvinvoinnistaan. Tarjoamme tietoa, tukea ja kehitämme toimintaa yhdessä omaishoitajien kanssa Joensuun seudulla

Järjestämme erilaisia valmennus- ja vertaisryhmätoimintaa, matkoja, retkiä, tapahtumia ja vapaaehtoistoimintaa omaishoitajille ja omaishoitoperheille

sekä jäsenille suunnattua toimintaa. Lisäksi mm. omaishoitajien asiakasraateja yhteistyössä Siun soten omaishoidon kanssa sekä infoja ja seminaareja. Mm. yhdistyksen OmaisOiva-toiminta ja Ovet-valmennus on kaikille avointa.

Enon omaishoitajien kuntosalivuoro

Ti klo 13–14.30, Seniorisalilla (Enontie 52)

Lisätiedot: Sirpa Romppainen, puh. 044 576 7495

Toimintaan ovat tervetulleita kaikenikäiset, erilaisissa omaishoitotilanteissa olevat omaiset. **Osallistuminen ei edellytä omaishoidon tuen saamista.**

ASUKAS- JA KYLÄYHDISTYKSET

Kyläyhdistyksen järjestävät monipuolista toimintaa. Osalla yhdistyksissä on käytössään myös oma kokoontumistila/kylätalo. Lisätietoa saat ottamalla yhteyttä paikalliseen yhteyshenkilöön. Monet yhdistyksistä löydät myös Facebookista.

Joensuun Kylät

Kauppakatu 23b A 8, 3 krs, 80100 Joensuu,

puh. 040 104 3215

timo.posti@kolumbus.fi

<https://www.jelli.fi/toimija/joensuun-kylat-ry>

Joensuun Kylät ry. on perustettu Joensuun liitoskuntien (Eno, Kiihtelysvaara, Tuupovaara ja Pyhäselkä) alueelle. Yhdistys huolehtii, että kylien asiat tulevat huomioituksi kaupungin päätöksenteossa sekä aktivoi niitä itsenäiseen toimintaan kylien parhaaksi. Tavoitteena on kantakaupungin ja kaupungin maaseutualueiden vuorovaikutuksen lisääminen.

Yhdistys järjestää yhdessä kylien kanssa erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia. Se tukee kylätoimijoita ja auttaa hankkimaan rahoitusta kylien investointeihin.

Eno-seura

Voimalaitoksentie 70, 81200 Eno

puh. 040 741 44 11

enoseura@gmail.com

<https://www.enoseura.fi/>

Puoluepoliittisesti sitoutumattoman Eno-Seuran toimialueena on entinen Enon kunnan alue. Pääperiaatteisiin kuuluu kokonaisvaltaisen kotiseututyön tekeminen alueen parhaaksi paikalliskulttuurin, ympäristönsuojelun, maisemanhoidon ja matkailun aloilla sekä asukkaiden ja eri yhteisöjen yhdyssiteenä toimiminen. Yksi seuran näkyvistä toimintamuodoista on mm. museon ja sen alueen ylläpitäminen sekä kunnostaminen.

Enon kyläyhdistys

puheenjohtaja Merit Enckell

c/o Korpilaiduntie 9, 81200 Eno

puh. 040 583 2725

enoposti@gmail.com

<https://kylat.fi/p/239/enon-kirkonkyla>

Karhunsalon kyläyhdistys

Heinäsuontie 110, 81200 Eno

puheenjohtaja Veijo Koponen **puh. 050 032 95 45**

varapuheenjohtaja Aarne Rätty **puh. 050 594 9184**

kylayhdistys@karhunsalo.net

<http://karhunsalo.net/>

Ahvenisen kyläyhdistys

puheenjohtaja Hannu Lappalainen

Ahvenisentie 1441, 81260 Ahveninen

puh. 0500 168 370

<http://www.ahvenisenkyla.fi/>

Ahvenisen Punainen talo

Ahvenisentie 1431, 81260 Joensuu

puh. 050 401 6702 (kesällä)

Kahvio, käsityömyymälä, kirpputori, museo ja taidenäyttely sekä kesäteatteri. Avoinna kesäkuun lopusta elokuun alkuun

Herajärven kyläyhdistys

puheenjohtaja Eeva Rätty, Herajärven kylätie 17, 82730 Tuupovaara

puh. 050 540 7837

eraty03@gmail.com

Louhiojan kyläyhdistys

sihteeri Anni Rannikko, Heintie 16, 81210 Louhioja

anni.a.rannikko@gmail.com

anni.rannikko@uef.fi

<http://louhioja.net/>

Jäsenhakemuksen voit lähettää osoitteeseen: Seija Antikainen Pielistie 1, 81210 Louhioja

Kuisma-Majoinvaaran kyläyhdistys

puheenjohtaja Martta Lappalainen, Majoinvaarantie 161, 81320

Kuismavaara, **puh. 0440 763 570**

martta.lappalainen@luukku.com

<https://kylat.fi/p/21/kuisma-majoinvaara>

Luhtapohja-Palovaara kylätoimikunta

puheenjohtaja Martti Tietäväinen, Simanantie 71, 81330 Luhtapohja

puh. 044 3833 502

<https://kylat.fi/p/24/luhtapohja-palovaara>

Pamilon kyläyhdistys

puheenjohtaja/kylätalovastaava Jouni Heikura Savivaarantie 91, 81280 Uimaharju, **puh. 0500 278 706** mottiky@pp.nic.fi
<https://kylat.fi/p/28/pamilon-kylat-siikavaara-savivaara-pahkavaara->

Paukkajan kyläyhdistys

kyläsihteeri Liisa Iivonen
puh. 050 556 4210
liisa.iivonen@hotmail.com
<https://kylat.fi/p/25/paukkaja>

Revonkylän kyläyhdistys

puheenjohtaja Katja Tukki **puh. 045 110 3886**, Revonkyläntie 1053, 81390 Revonkylä revonkyla@gmail.com **Puh. 044 313 1380**
www.revonkyla.webnode.fi

Ukkolan kyläyhdistys

varapuheenjohtaja, kylätalovastaava Pekka Vanninen
puh. 041 466 1137, pekka.vanninen@gmail.com
pj.ukkolan.kylayhdistys@gmail.com
<https://kylat.fi/p/30/ukkola>

Kuusijärven kylätoimikunta

puheenjohtaja Pauli Laukkanen, Kuusijärventie 1654, 81200 Eno
puh. 041 4346 801
<https://kylat.fi/p/22/kuusijarvi>

Uimaharjun taajamayhdistys

puheenjohtaja Satu Kuivalainen, Vatatie 23, 81280 Uimaharju
puh. 050 407 7798
satu.kuivalainen@telemail.fi

<https://kylat.fi/p/29/uimaharju>

Ukkolan kyläyhdistys

Rukavedentie 7, 81290 Ukkola

pj.ukkolan.kylayhdistys@gmail.com

Sarvinki-Pirttivaara

Sarvinki-Pirttivaara Nuorisoseura

puheenjohtaja Tuula Kuronen, Sarvingintie 1441, 81360 Sarvinki

puh. 050 540 0792

<https://kylat.fi/p/27/sarvinki-pirttivaara>

SEURAKUNNAT

Seurakuntien tilat toimivat Enossa monin tavoin kohtaamispaikkoina. Seurakunnat järjestävät myös ryhmätoimintaa, tapahtumia ja retkiä sekä organisoivat diakoniatyötä ja ruoka-apua.

ENON SEURAKUNTA

Keskeiset toimipisteet:

Enon kirkko, Enontie 28
Enon srk-talo, Enontie 30 A
Uimaharjun seurakuntatalo, Keskustie 5
Murikan maja, Murikantie 113
Enon siunauskappeli, Kirkkotie 12, 81200 Eno

Seurakuntatoimisto (ma-pe klo 9–12)

Enontie 30 A, 81200 Eno
puh. 013 2635 601
enon.seurakunta@evl.fi
sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@evl.fi
<https://www.joensuunseurakunnat.fi/enon-seurakunta>

Seurakunnantoimistossa voi hoitaa mm. kirkollisista toimituksista sopimisen, pappien, kanttorien ja toimitilojen varaukset sekä ilmoittautua leireille, retkille ym.

kirkkoherra Kati Nissi, **puh. 040 0160 535**
seurakuntasihteeri Milla Suhonen, **puh. 013 2635 601**

Sukuselvitys- ja virkatodistukset Joensuun alueen seurakuntien jäsenistä annetaan Kuopion aluekeskusrekisteristä (kuopionseurakunnat.fi) tai verkosta (virkatodistus.fi). Jos ei ole kirkon jäsen, saa virkatodistuksen ja sukuselvityksen Digi- ja väestötietovirastosta eli entisestä maistraatista

(dvv.fi).

Diakoniatyö

Diakonissa Sari Korhonen

puh. 040 0490 598

sari.j.korhonen@evl.fi

Puhelinpäivystys ma, ti ja ke klo 9–10.

Vastaanotto Enon palvelupisteellä (Enontie 30 A)

Myös lahjoitusruokaa voi tiedustella diakonissalta. Diakoniatoimisto suljettu heinäkuun alusta elokuun alkuun.

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. Käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia.

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

Messut

Enon kirkossa su klo 10, lukuun ottamatta talviaikaa, jolloin messuja pidetään Enon seurakuntatalolla. Lisäksi joka kk:n viimeinen su klo 18.

Ryhmätoiminta mm. (Enon seurakuntatalolla)

Hartaus- ja lauluhetki to klo 13 (Villa Koivurannan salin alakerrassa, käynti takapihalta, Keskustie 5, Uimaharju)

Sanan Aika-ilta, ma klo 17, kerran kuussa erikseen ilmoitetusti

Ruokailut ja kahvilat (Enon seurakuntatalolla, ellei toisin ilmoitettu)

Seurakunnan päiväkahvit ti klo 12

Metsähetki Ukkopadalla ma klo 12

Ruokajakelua erikseen ilmoitetusti (ilmoittautumiset diakonissalle)

Vapaaehtoistyö

Olet tervetullut mukaan toteuttamaan vapaaehtoistyötä Joensuun seurakunnissa. Tarjolla on kertaluontoisia tehtäviä sekä tehtäviä, joissa tarvitaan pidempiaikaista sitoutumista. Voit halutessasi olla mukana useissa tehtävissä tai keskittää osaamisesi yhteen asiaan.

Vapaaehtoistehtävistämme ei makseta palkkaa, mutta toivomme, että saat sitä kautta itsellesi mielekästä tekemistä, hyvää mieltä ja iloa.

Voit etsiä itsellesi valmiita tehtäviä sivustoltamme

www.vapaaehtoistyö.fi/joensuu.

Jos sopivaa tehtävää ei löydy, voit vapaasti ehdottaa, kysyä tai ideoida niitä yhdessä seurakunnan työntekijöiden kanssa.

Lisäksi seurakunta järjestää myös matkoja, retkiä ja leirejä. Kesäaikaan ryhmät tauolla.

Tietoa seurakunnan toiminnoista saat seurakuntas sihteeri Milla Suhoselta, **puh. 013 2635 601**, Kirkkotie-lehdestä näköislehtenä ja netistä <https://kirkkotie.net/> sekä erillisistä tiedotteista.

ORTODOKSINEN SEURAKUNTA

Kirkkoherra Tuomas Järvelin, **puh. 050 347 5605**

tuomas.jarvelin@ort.fi

Diakoniatyöntekijä Eeva Timonen, **puh. 050 539 4932**

eeva.timonen@ort.fi

(päivystysaika ti-to 9-11)

Kristuksen kirkastumisen tsasouna

Tornitie 8, 81200 Eno

Isännöitsijä Mauri Pottonen, **puh. 050 436 4819**

Tsasounassa

liturgia

kerran

kuukaudessa.

Tule paikalle ainoastaan terveenä. Koronatilanteen aikana lähetämme jumalanpalvelukset tarvittaessa verkossa:

<https://www.facebook.com/Joensuun-ortodoksinen-seurakunta-105599754411203>

MUUT PALVELUT

ALUEELLA TOIMIVIA HOIVAKOTEJA

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

Hopearanta (Siun sote)

Lääkärintie 9, 81200 Eno
puh. 013 330 6760 (palveluesimies)

Palvelutalo Kotiranta

(Enon Vanhusten Tuki)
Välskärintie 9, 81200 Eno
puh. 050 341 5684 (toiminnanjohtaja)
sonja.karttunen@palvelutalokotiranta.fi
puh. 013 784 1201 (toimisto)
palvelutalo@palvelutalokotiranta.fi

Hoitokoti Tuuletar

Tuuliharjuntie 4–6, 81280 Uimaharju
puh. 044 0366 151 (yksikön vastaava, arkisin klo 7–14)
vastaava@tuuletar.fi
www.tuuletar.fi

ENON APTEEKKI

Niskantie 19, 81200 Eno

puh. 013 228 881, fax. 013 228 883

info@enonapteekki.fi

enonapteekki.eno@apteekit.net

www.facebook.com/enonapteekki

Avoinna ma-pe, klo 9–17, la 9–14, joului- ja juhannusaattoina, klo 9–12

UIMAHARJUN APTEEKKI

Harjunraitti 17, 81280 Uimaharju.

puh. 013 228 885

uimaharjunsivuapteekki@apteekit.net

Avoinna ma-pe klo 9–17, joului- ja juhannusaattoina klo 9–12

Apteekkien palveluihin kuuluu lääkkeiden ja itsehoitotuotteiden lisäksi mm. lääkkeiden annosjakelu (jakeluun liittyvät asiat puh. 013 228 868) ja lääkkeiden yhteisvaikutusten seuranta. Otamme vastaan ja toimitamme sekä eReseptejä että paperiresptejä. Voit liittyä myös apteekin kanta-asiakkaaksi. Kanta-asiakkuus kaikkein etuineen on voimassa sekä Enon apteekissa että Uimaharjun sivuapteekissa.

- **Huom!** Älä tule flunssaisena apteekkiin. Pyydä toista asioimaan puolestasi.
- Hae ikääntyneen tai perussairauksia potevan lääkkeet hänen puolestaan. Huomioithan kuitenkin tartuntariskin viedessäsi lääkkeet perille.
- Puolesta asioidessa ota mukaan potilaan Kela-kortti ja tieto noudettavista lääkkeistä. Puolesta asiointiin sähköisen valtuutuksen voi tehdä Suomi.fi-palvelussa.
- Ota yhteys apteekkiin puhelimitse sopiaksesi lääkkeiden toimitustavasta, jos apteekkiasiointi ei muuten ole mahdollista.

Itsehoitoon tarkoitettuja kipu- ja kuumelääkkeitä toimitetaan toistaiseksi vain yksi pakkaus asiakasta kohden. Suomessa ei ole pulaa lääkkeistä eikä kotiin ole tarpeen hankkia ylisuuria lääkevarastoja varmuuden vuoksi.

Hyvä oppaan lukija,

Tähän oppaaseen on koottu tietoa ikäihmisille suunnatuista palveluista, kohtaamispaikoista ja ryhmätoiminnoista Enon ja Uimaharjun alueilla.

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

Hanketta hallinnoi Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Rahoituksensa hanke sai Sosiaali- ja terveysministeriöltä (STM), Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoimana. **Oppaan päivitystä on jatkettu** saman hallinnoijan toimesta **mielen hyvinvointia tukevan ARMI-hankkeen (2021-2022) kautta.**

Esitteeseen on koottu tietoja, jotka eivät muutu kovin nopeasti. Tämän vuoksi esim. 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 alueella järjestävät toimintaa mm. eri urheiluseurat. Liikunnan harrastamiseen on hyvät mahdollisuudet Siun soten seniorisalitoiminnan ja kaupungin seniorikortin kautta. Ulkoiluun on hyvät mahdollisuudet erilaisten liikuntareittien ja luontokohteiden myötä.

Esite päivitetty 6.2.2023, muutokset mahdollisia.