



# PALVELUJA JA KOHTAAMISPAIKKOJA SENIOREILLE

PYHÄSELKÄ

Velmu-hahmot: Ninka Reittu-Kuurila



# Sisällys

<b>JULKISET PALVELUT</b> .....	<b>6</b>
JOENSUUN KAUPUNGIN PALVELUT.....	6
<i>Pyhäselän palvelupiste</i> .....	6
KIRJASTOPALVELUT .....	6
<i>Pyhäselän kirjasto</i> .....	6
<i>Reijolan kirjasto (Reijolan yhteisöotalo)</i> .....	7
JOENSUUN VANHUSNEUVOSTO.....	7
<b>SIUN SOTEN PALVELUT</b> .....	<b>7</b>
PYHÄSELÄN TERVEYSASEMA .....	7
<i>Pyhäselän terveysaseman ajanvaraus ja neuvonta</i> .....	7
<i>Hammastahden terveysaseman laboratorio</i> .....	8
<i>Laboratorion, röntgenin ja Marevan-hoidon vastaukset</i> .....	8
<i>Diabeteshoitaja</i> .....	8
<i>Fysioterapia ja apuvälinepalvelut</i> .....	8
<i>Hoitotarvikejakelu p. 013 330 2804 (ma-to klo 8-15 ja pe klo 8-14)</i> .....	9
<i>Mielenterveys- ja päihdepalvelut</i> .....	9
<i>Hammashoito</i> .....	9
<i>Omahoitopalveluja</i> .....	10
.....	10
<i>Ikäihmisten palveluohjaus</i> .....	11
<i>Kotihoito</i> .....	11
<i>Gerontologinen eli vanhussosiaalityö</i> .....	11
<i>Huoli-ilmoitus</i> .....	12
<i>Muistihoitaja</i> .....	12
<i>Omaishoidon tuki</i> .....	12
<i>Ikäneuvola</i> .....	13
<i>Muita palveluja kotona asumisen tueksi</i> .....	13
<b>ASIOINTILIKENNE</b> .....	<b>15</b>
<b>KELA</b> .....	<b>16</b>
<b>JÄRJESTÖJEN TOIMINTA</b> .....	<b>16</b>
PYHÄSELÄN ELÄKKEENSAAJAT .....	16
REIJOLAN ELÄKKEENSAAJAT .....	16
ELÄKELIITON PYHÄSELÄN YHDISTYS .....	16
KRISTILLISEN ELÄKELIITON POHJOIS-KARJALAN PIIRI .....	17
SUOMEN PUNAISEN RISTIN PYHÄSELÄN OSASTO .....	17
JOENSUUN SETLEMENTTI/SENIORITOIMINTA .....	17
REIJOLAN ELÄKEIKÄISTEN KOHTAAMISPAIKKA .....	17
POHJOIS-KARJALAN SOSIAALITURVAYHDISTYS – IHKU-HANKE .....	17
JOEN SEVERI .....	17
POHJOIS-KARJALAN MARTAT .....	18
HAMMASLAHDEN MARTAT .....	18
PYHÄSELÄN SUHMURAN MARTAT .....	18
SANTRAN MARTAT RY .....	18
PYHÄSELÄN SYDÄNYHDISTYS .....	18
POHJOIS-KARJALAN SYÖPÄYHDISTYS .....	18
POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY.....	19
JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT .....	19
REIJOLAN VIRKKULAN YSTÄVÄT .....	19

HAMMASLAHDEN NUORISOSEURA.....	19
PYHÄSELÄN 4H-YHDISTYS.....	19
SUOMEN SENIORIKODIT JA POKALI/IKÄIHMISTEN JUMPAT.....	20
PYHÄSELÄN URHEILIJAT.....	20
PYHÄSELÄN METSÄSTÄJÄT.....	20
PYHÄSELÄN JANE.....	20
<b>ASUKAS- JA KYLÄYHDISTYKSET .....</b>	<b>21</b>
JOENSUUN KYLÄT.....	21
HAMMASLAHDEN SEUDUN KYLÄYHDISTYS.....	21
MULO-NIITTYLAHDEN KYLÄYHDISTYS RY.....	21
NIITTYLAHDENRANNAN ASUKKAAT.....	21
SUHMURA HAAVANPÄÄN KYLÄTOIMIKUNTA.....	21
HONKAVAARAN SEUDUN KYLÄYHDISTYS.....	21
JOENSUUN NIVAN KYLÄYHDISTYS.....	21
RASIKUMPU-SUONRANTA KYLÄYHDISTYS.....	21
VEHKAPURON KYLÄYHDISTYS.....	21
<b>SEURAKUNNAT .....</b>	<b>22</b>
PYHÄSELÄN SEURAKUNTA.....	22
<i>Keskeiset toimipisteet.....</i>	22
<i>Seurakuntatoimisto.....</i>	22
<i>Diakoniatyö.....</i>	22
<i>Messut.....</i>	23
<i>Ryhmätoiminta.....</i>	23
<i>Ruokailut ja kahvilat.....</i>	23
ORTODOKSINEN SEURAKUNTA.....	24
<i>Hammasslahden tiistaiseura.....</i>	24
<b>MUUT PALVELUT .....</b>	<b>24</b>
ALUEELLA TOIMIVIA HOIVAKOTEJA.....	24
<i>Palvelukoti Attendo.....</i>	24
<i>Hoivakoti Iltarauha.....</i>	24
<i>Honkakoti KY.....</i>	25
<i>Mainiokoti Elli.....</i>	25
<i>Polunmutka Oy.....</i>	25
<i>Attendo Aliisa.....</i>	25
APTEEKIT.....	26
<i>Pyhäselän apteekki.....</i>	26
<i>Hammasslahden apteekki.....</i>	26
<i>Reijolan apteekki.....</i>	26
.....	26

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

**Joensuun kaupunki/vaihde**

p. 013 267 7111

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

[www.joensuu.fi/pyhaselka](http://www.joensuu.fi/pyhaselka) , [www.joensuu.fi/pyhaselan-palvelut](http://www.joensuu.fi/pyhaselan-palvelut)

**Siun sote/vaihde**

p. 013 3300

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

**Järjestötoiminta:**

[www.lahella.fi](http://www.lahella.fi) (korvaa Jelli.fi-sivuston)

# JULKISET PALVELUT

## JOENSUUN KAUPUNGIN PALVELUT



### Pyhäselän palvelupiste

Opettajantie 3 A, 82200 Hammaslahti

p. **013 337 7388** [pyhaselka.palvelut@joensuu.fi](mailto:pyhaselka.palvelut@joensuu.fi)

(Lastaustie 2, 82200 Hammaslahti: rakennusvalvonta, maaseutupalvelut, kokoustilat: varattava etukäteen)

**Avoinna** ma–to klo 11–16, (lounastauko klo 12.30–13), pe suljettu

Palveluneuvoja Sirpa Tallus, p. **050 310 9482**, [sirpa.tallus@joensuu.fi](mailto:sirpa.tallus@joensuu.fi)

Palveluneuvoja Anne Keränen, p. **050 441 0233**, [anne.keranen@joensuu.fi](mailto:anne.keranen@joensuu.fi)

Pyhäselän palvelupiste on yhteispalvelupiste, josta saa kaupungin ja Siun sotien palveluja.

Palvelupisteessä voit saada tietoa mm. kaupunkiin liittyvistä asioista, kaavoista, kuulutuksista ja päätöksenteosta, hakea ja palauttaa kaupungille osoitettuja lomakkeita, maksaa mm. Joensuun kaupungin (esim. Joensuun Vesi, Joensuun työterveys ja Joensuun Tilakeskus) ja Siun sotien laskuja, käyttää nettipistettä ja hankkia tulosteita. Saatavilla mm. rakennuslupa- ja huoneistohakemukset sekä erilaiset avustushakemukset.

Palvelupisteeltä **voi** myös **ostaa** yli 65-vuotiaille joensuulaisille suunnatun **seniorikortin**, jonka tarkoitus on kannustaa liikunnan harrastamiseen. Tällä maaseutualueen kulkutunnisteella on oikeutettu pääsyyn yleisövuoroina mm. Pyhäselän, Niittylahden ja Reijolan koulun kuntosalille sekä Reijolan yhteisötalon kuntosalille. Kansalaisopisto sekä liikuntapalvelut järjestävät yhteistyössä ohjattuja liikuntakursseja. Kurssimaksun kuittia vastaan saa halutessaan lunastaa alueen palvelupisteeltä kulkutunnisteen. Lisätietoja tarjolla olevista kursseista löydät [kansalaisopiston verkkosivuilta](#).

## KIRJASTOPALVELUT

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

Aukioloaikojen tarkistus: [vaara.finna.fi](http://vaara.finna.fi).

### Pyhäselän kirjasto

Opettajantie 3 A, 82200 Hammaslahti

p. **050 315 6596**, [pyhaselankirjasto@joensuu.fi](mailto:pyhaselankirjasto@joensuu.fi)

Avoinna ma-to 11–18, pe 10–16. (Huomioithan kesä- ja talviaukioloajat!)

Omatoimisosituksen tehneille kirjasto avoinna päivittäin klo 7–21, myös viikonloppuisin ja arkipyhinä.

### Reijolan kirjasto (Reijolan yhteisöotalo)

Urheilupuistontie 2, 80330 Joensuu

p. **050 431 4921**, [reijolankirjasto@joensuu.fi](mailto:reijolankirjasto@joensuu.fi).

Avoinna ma 12-18, ti 10-16, ke 12-18, to 12-18, pe 10-16. (Huomioithan kesä- ja talviaukioloajat!)

Omatoimisopimuksen tehneille kirjasto avoinna päivittäin klo 7–21 (myös viikonloppuisin ja arkipyhinä).

**Kirjastoauto Mysteeri** liikennöi reitillä Joensuu–Kiihtelysvaara–Pyhäselkä, reitin voi tarkistaa kirjaston verkkosivuilta [vaara.finna.fi](http://vaara.finna.fi).

### JOENSUUN VANHUSNEUVOSTO

tietopalvelusihteeri Mirja Timonen, p. **050 441 5662**, [mirja.timonen@joensuu.fi](mailto: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 terveyspalvelut tuottaa Siun sote. Siun sote on muuttunut kuntayhtymästä hyvinvointialueeksi 1.1.2023.

### PYHÄSELÄN TERVEYSASEMA

Käyntiosoite: Sähkötie 22, 82200 Hammaslahti (ma–pe klo 8–16)

#### Pyhäselän terveysaseman ajanvaraus ja neuvonta

p. **013 330 2218** (ma–pe klo 8–16)

Mikäli kuulovammaisena puhelimesta asiointi on sinulle mahdotonta, voit laittaa tekstiviestin p. **050 441 0830**.

Voit asioida vapaasti sinulle kulloinkin parhaiten sopivalla Siun soten terveysasemalla, jolla on vapaita aikoja. **Huom!** Huomioitahan mahdollisen koronatilanteen vaikutuksen palveluihin!

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

**Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita 112.** Jos et voi soittaa, ota yhteys tekstiviestillä hätäkeskukseen Pohjois-Karjalan alueella puh. **040 751 7816**. Jos tarvitset kiireellistä hoitoa (äkilliset sairaustapaukset ja tapaturmat), soita terveysasemalle tai ympärivuorokautiseen [Päivystysapu 116 117 palveluun](http://paivystysapu.116.117.palveluun). Halutessasi voit jättää takaisinsoittopyynnön. Iltaisin ja viikonloppuisin äkilliset sairaudet ja tapaturmat hoidetaan Tikkamäen yhteispäivystyksessä. Ensiapua (esim. vuotava haava, astmakohtaus) vaativissa tilanteissa voit mennä terveysasemalle tai keskussairaalan yhteispäivystykseen soittamatta etukäteen.

**Terveyskeskuksen numerosta p. 013 330 2218** voi varata sekä **päivystyskäynnin että kiireettömän vastaanottoajan** lääkärille tai hoitajalle. Palvelunumerosta voi tiedustella myös laboratorio-, röntgen- ja Marevan-hoidon vastauksia, mutta näitä tulee katsoa kuitenkin

Ajanvaraus- ja neuvontanumerossa vastaa ensin äänite, joka kertoo ohjeet takaisinsoittopyynnön jättämiseen. Jätä aina ensisijaisesti takaisinsoittopyyntö. Ajanvaraaja soittaa sinulle takaisin mahdollisimman pian. Takaisinsoitto soitetaan vain kerran. Jos et pystynyt vastaamaan takaisinsoittoon, jätä uusi takaisinsoittopyyntö. Mikäli et halua jättää soittopyyntöä, jäät jonoon. Jos et pääse varatulle käynnille, peru ajanvaraus ajoissa. Peruuta aika ensisijaisesti 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 tarvitet varautunnuksen. <https://eweb.pohjoiskarjala.net/webajanvaraus/app>

### Hammaslahden terveysaseman laboratorio

Laboratoriotutkimuksia varten tarvitet lähetteen terveysaseman lääkäriltä tai hoitajalta. Aukioloajat: ma, ke ja pe klo 7.10–12.40), ti ja to suljettu.

**Laboratorioon vain ajanvarauksella!** Aikoja voi varata [verkkopalvelussa](#) tai puhelimitse **p. 044 717 8888** ma-pe 12–14 (ei arkipyhinä). Käytössä on lisäksi takaisinsoittopalvelu (arkisin klo 8-13.30). Saat lisätietoa tutkimuksiin valmistautumisesta [Islabin verkkosivuilta](#), lähettävältä lääkäriltä tai hoitajalta sekä terveysaseman potilastoimistosta.

### Laboratorion, röntgenin ja Marevan-hoidon vastaukset

näet [Omakanta-palvelusta](#). Voit myös tiedustella niitä omalta terveysasemaltasi ajanvarauksen ja neuvonnan numerosta.

### Diabeteshoitaja

**p. 013 330 2518** (ma-to klo 13–14)

**Diabetesosaamiskeskus**, Pyhäselkä **p. 013 330 2856** (arkisin klo 8–10)

Tyyppin 1 diabeetikoiden ja vaikeahoitoista tyyppin 2 diabetesta sairastavien ohjaus ja neuvonta

### Fysioterapia ja apuvälinepalvelut

**p. 013 330 2601** (ajanvaraus ma-pe klo 7.30–15.30)

Fysioterapeutit tutkivat ja neuvovat tuki- ja liikuntaelinvaivoissa. Voit hakeutua fysioterapeutin vastaanotolle omasta aloitteestasi ilman lähetettä tai lääkärin/hoitajan ohjaamana. Fysioterapian kautta voit saada pienimuotoisia apuvälineitä. Muut apuvälineet saat apuvälinepalvelun kautta.



## Hoitotarvikejakelu

p. **013 330 2804** (ma–to klo 8–15 ja pe klo 8–14 )

[Sähköinen hoitotarvikkeiden tilauslomake](#) (miunpalvelut.fi).

Ohje sähköisen hoitotarviketilauslomakkeen käyttöön: <https://www.siunsote.fi/hoitotarviketilaus>

Asiakkailla, joilla on todettu pitkäaikainen sairaus tai vamma, on oikeus saada hoitotarvikkeet maksutta. Hoitotarvikejakelua varten tarvitset lähetteen

### Ohjeita tilaamiseen:

Suosittellemme tekemään tilauksen sähköisellä lomakkeella, sillä se nopeuttaa tilauksen käsittelyä. Lomake ei vaadi vahvaa tunnistautumista ja sillä voi tilata tarvikkeet myös toiselle henkilölle. Tarvikkeet tulee tilata kaksi viikkoa ennen hakuajankohtaa. Sinulle ilmoitetaan, kun tuotteet ovat saapuneet.

Hoitotarvikkeet toimitetaan valitsemaasi Postin asiointipisteeseen tai keskussairaalan noutoautomaattiin. Saat saapumisilmoituksen tekstiviestillä tai kirjepostina. Nouda lähetys 7 vuorokauden kuluessa. Kotijakeluna toimitettavien hoitotarvikkeiden tilaamiseen saat hoitotarvikejakelusta erilliset ohjeet.

## Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Mielenterveys- ja päihdepalvelut tukevat ihmistä toimimaan arjessa itsenäisesti ja yhdessä muiden ihmisten kanssa.

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

### Kiireellisissä asioissa:

**Päivystävä päihdesairaanhoitaja** tavattavissa ilman ajanvarausta joka päivä klo 8–16 keskussairaalan yhteispäivystyksessä (Tikkamäentie 16, Joensuu)

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

### Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito:

p. **013 330 2132** (ma–pe klo 8–21, la–su ja pyhäpäivinä klo 13–15)

## Hammashoito

**Pyhäselän terveysasema**, Sähkötie 22, 82200 Hammaslahti

Ajanvaraus p. **013 330 2411** (ma–to klo 8–15, pe klo 8–14).

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

Arkipäivinä hammaslääkäripäivystys toimii omalla terveysasemalla ma–to klo 8–15, pe klo 8–14 ja keskussairaalan yhteispäivystyksessä ma–pe klo 15–21. Ajanvaraus oman hammashoitolan numerosta.

Arkisin ma–pe klo 15–21 hoidon tarpeen arvio ja hoitoon ohjaus Päivystysapu 116 117 - palvelunkautta.

Viikonloppuisin ja arkipyhinä hammaslääkäripäivystys toimii ajanvarauksella Pohjois-Karjalan keskussairaalan yhteispäivystyksessä klo 12–21 (Tikkamäentie 16), ajanvaraus klo 11–12, **p. 050 301 1592** (numero ei voi vastaanottaa tekstiviestejä). Tämän jälkeen klo 21 saakka hoidon tarpeen arvio [Päivystysapu 116 117 -palvelun](#) kautta.

Päivystysvastaanotto on tarkoitettu ensiapuluontoista hoitoa vaativille potilaille. Päivystyksessä ei paikata lohjenneita hampaita tai korjata irronneita täytteitä.

### **Ajanvarauksen takaisinsoittopalvelu**

Kiireettömissä asioissa voit jättää takaisinsoittopyynnön ja sinulle soitetaan takaisin saman päivän aikana. Salaiseen numeroon ei voida soittaa takaisin.

### **Varatun ajan peruminen**

Ajan voit perua hammashoitolaan puhelimitse (tai tekstiviestipalvelun **p. 050 902 3537** kautta).

### **Kuurot tai huonokuuloiset asiakkaat**

Voit varata ja perua ajan tekstiviestillä, **p. 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.

## **Omahoitopalveluja**

**Omaolo** [www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi) on digipalvelu, joka auttaa sinua arvioimaan hoidon tai palvelun tarvettasi. Omaolosta löydät sosiaali- ja terveystyökalut ympäri vuorokauden. Omaolon oirearvioiden avulla voit luotettavasti arvioida hoidon tarvettasi. Jos kotihoito riittää, saat itsehoito-ohjeita. Jos taas on syytä hakeutua hoitoon, palvelu kertoo sinulle, mihin ja miten pian.

### **Kanta-palvelu/Omakanta** [www.kanta.fi/omakanta](http://www.kanta.fi/omakanta)

Palvelussa näet omat terveystiedot ja reseptit, voit pyytää reseptin uusimista sekä tallentaa elinluovutus- ja hoitotahdon.

### **Medinet-terveyspalvelu** [medinet.pohjoiskarjala.net](http://medinet.pohjoiskarjala.net).

Palvelussa Siun soten asiakas voi seurata ja päivittää terveystietojaan.

### **Semppi-sivut** [www.semppi.fi/](http://www.semppi.fi/)

Sivuilta saa tietoa terveydestä, vinkkejä parempiin elämäntapoihin sekä omahoitopisteiden yhteystiedot.



## Ikäihmisten palveluohjaus

Seniorineuvonta Ankkuri

Rauhankatu 1 b, Matti-talo, 80100 Joensuu

p. **013 330 2890** (arkisin klo 8–16), [seniorineuvonta.ankkuri@siunsote.fi](mailto:seniorineuvonta.ankkuri@siunsote.fi)

Asiointi vain ajanvarauksella.

Seniorineuvonta Ankkurista saat neuvontaa, tietoa ja ohjausta ikäihmisten palveluista, jotka tukevat kotona asumista. Ankkurista saat tietoa myös mm. järjestöjen ja yksityisten palveluista, harrastusmahdollisuuksista 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](https://miunpalvelut.fi/siunsote/hakemus-ikaantyvien-palveluihin-siunsote) kautta.

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

## Kotihoito

Seniorineuvonta Ankkuri

Rauhankatu 1 A, Matti-talo, 80100 Joensuu

p. **013 330 2890** (arkisin klo 8–16)

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

**Vaarat-Pyhäselkä, vuorovastaava p. 013 330 6708**

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.

## Gerontologinen eli vanhussosiaalityö

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

Soita ovikelloa. Asiointi ajanvarauksella.

**Keskinen alue/Pyhäselän alueen gerontologinen sosiaalityöntekijä p. 013 3307 110, 013 330 7120**

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 elämänhallinnan ongelmat.

Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa, joka on huolestunut toisen henkilön elämäntilanteesta. Ilmoituksesi perusteella sosiaalipalvelujen ammattilaiset arvioivat avun tarpeen.

### Muistihoitaja

**Ajanvaraus muistihoitajan vastaanotolle, asiakkaan ja omaisen ohjaus ja neuvonta:**

Suhmuran alueen muistihoitaja **p. 013 330 8030** (ma-pe klo 8-16)

Niittylahden ja Reijolan alueen muistihoitaja **p. 013 330 8030** (ma-pe klo 8-9)

Pyhäselkä, Rääkkylä, Tohmajärvi -alueen muistihoitaja, **p. 013 330 8087** (ke-to 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 saaminen edellyttää, että hoidettava tarvitsee lähes ympärivuorokautisesti ja runsaasti apua päivittäisissä toiminnoissa. Tukeen ei ole oikeutta, mikäli avun tarve on pelkästään ruoanlaitossa, siivouksessa ja asiointissa kodin ulkopuolella.

Omaishoidon tukea **voit hakea** sähköisessä asiointipalvelussa:

[miunpalvelut.fi/siunsote/hakemusomaishoidon-tuesta-siunsote](https://miunpalvelut.fi/siunsote/hakemusomaishoidon-tuesta-siunsote).

Voit tehdä alustavaa arviointia, olisitko oikeutettu omaishoidon tukeen [Omaolo-palvelussa](#), palveluun kirjaudutaan verkkopankkitunnuksilla.

## **Ikäneuvola**

Rauhankatu 1a, 80100 Joensuu  
terveydenhoitaja p. **013 330 7035**  
palvelukoordinaattori p. **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-vuotiaalle 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 välttämättömiä 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 p. **013 330 7990**  
sosiaalityöntekijä 2 p. **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 **p. 013 330 2601**.

### **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. Sosiaalihuoltolakiin perustuvat kuljetuspalvelut järjestetään ikäihmisten palvelujen kautta. 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.

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) **p. 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 kotiavaimensa turvapalvelun käyttöön ja auttamiskäynti on järjestettävissä inhimillisen ajan puitteissa

Turvallaitteiden hälytykset ohjautuvat Siun sotien turvapalvelukeskukseen. Auttamiskäynnin asiakkaan kotona tekee kotihoidon henkilökunta ja Joensuun kantakaupungissa Siun sotien 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 vaihtoehdoista (tuettu asuminen, palveluasuminen, perhehoito), Siun Soten vapaaehtoistoiminnasta sekä seniorialivuoroista.

**Rintamaveteraanit ja sotainvalidit** voivat saada Siun sotien 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 **p. 0295 50 2000**

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

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

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

[veteraanipiiri.pk@gmail.com](mailto:veteraanipiiri.pk@gmail.com)

Sotainvalidien Veljesliiton Pohjois-Karjalan piiri

**p. 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.

### Pyhäselän reitit:

Hammassahti-Niemennokka-Nivansalo sekä Hammassahti-Ohvana-Sarakangas-Pärnä

### Asiointiliikenteen aikataulut:

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

### Hammassahtien asiointiliikenne:

Liikennöitsijä Taksi Sauli Räsänen **p. 0500 195 295**



## KELA

Pyhäselässä ei ole Kelan palvelupistettä. Lähin KELAn piste: Koulukatu 24, 80100 Joensuu.

**Avoimna** ma-pe klo 12–16

Kelan Joensuun palvelupisteellä saat opastusta ja neuvontaa Kelan etuuksista. Lisäksi voit varata ajan pisteellä käyntiin tai puhelimitse asiointiin [www.kela.fi/varaa-aika](http://www.kela.fi/varaa-aika) tai soittaa palvelunumeroon **p. 020 692 202** (eläkeasioiden palveluasiantuntija, ma-pe klo 9–16)

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 mm. eläkkeensaajan asumistuki, eläkettä saavan hoitotuki, rintamalisä ja ylimääräinen rintamalisä sekä perustoimeentulotuki. Kelan lisäksi saat tietoa näistä etuuksista Seniorineuvonta Ankkurista, alueesi palveluohjaajalta ja gerontologisesta sosiaalityöstä.

## JÄRJESTÖJEN TOIMINTA

### PYHÄSELÄN ELÄKKEENSAAJAT

pj. Pertti Raatikainen, p. 040 8640 300, [pertti.raatikainen@telemail.fi](mailto:pertti.raatikainen@telemail.fi)  
[pyhaselanelakkeensaajat.elakkeensaajat.fi](http://pyhaselanelakkeensaajat.elakkeensaajat.fi)

Tapahtumia, retkiä, onki- ja pilkkikisoja ja muita tapahtumia.

### REIJOLAN ELÄKKEENSAAJAT

Reijolantie 16, 80330 Reijola

pj. Eira Väänänen, p. **040 759 9915**, [vaananeneira@gmail.com](mailto:vaananeneira@gmail.com)  
siht. Otto Hukka, p. **0400 319 008**, [otto.hukka@pp.inet.fi](mailto:otto.hukka@pp.inet.fi)  
[reijola.elakkeensaajat.fi](http://reijola.elakkeensaajat.fi)

Uusia ystäviä, harrastuksia, virkistävää kerhotoimintaa (mm. **Ikinuoret-kerho** Reijolan seurakuntatalolla, Santerintie 11, ke klo 13-15), vaikutuskanava omiin eläke-etuihin. Eläkkeensaajalehti 8 numeroa vuodessa, lomakotien palvelut edulliseen jäsenhintaan, retkiä ja teatterikäyntejä.

### ELÄKELIITON PYHÄSELÄN YHDISTYS

Ohvanantie 248, 82200 Hammaslahti

pj. Reijo Suihko, p. 040 546 9270, [reijoesuihko@gmail.com](mailto:reijoesuihko@gmail.com)  
siht. Marja-Leena Räsänen, p. 0400 271 453, [12leena03@gmail.com](mailto:12leena03@gmail.com)  
[elakeliitto.fi/pyhaselka](http://elakeliitto.fi/pyhaselka)

Monimuotoista toimintaa, kerhoja, retkiä ja erilaisia tapahtumia sekä paikallisen kulttuurin ylläpitämistä ja yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden kanssa.



## KRISTILLISEN ELÄKELIITON POHJOIS-KARJALAN PIIRI

pj. Merja Karvinen, [merja.karvinen671@gmail.com](mailto:merja.karvinen671@gmail.com), p. 040 777 8154.  
[krell.fi](http://krell.fi)

Kristillisille arvoille perustuvaa eläkeläistoimintaa. Paikallisyhdistyksien kanssa yhteisiä tilaisuuksia, juhlia ja retkiä.

## SUOMEN PUNAISEN RISTIN PYHÄSELÄN OSASTO

Paavontie 9, 82200, Hammaslahti, p. 050 306 0478, [sprpyhaselka@gmail.com](mailto:sprpyhaselka@gmail.com)  
[rednet.punainenristi.fi](http://rednet.punainenristi.fi)

SPR:n aatteellisen ja järjestöllisen valmiuden turvaamista Pyhäselän alueella. Vapaaehtoista pelastuspalvelutoimintaa, ensiapuryhmätoimintaa, erilaisia koulutuksia ja kursseja.

## JOENSUUN SETLEMENTTI/SENIORITOIMINTA

projektityöntekijä Riitta Koivula p. 040 767 2162, [riitta.koivula@setlementtijoensuu.fi](mailto:riitta.koivula@setlementtijoensuu.fi)  
[setlementtijoensuu.fi](http://setlementtijoensuu.fi)

Joensuun Setlementin senioritoiminta on eläkeikäisille suunnattua vapaa-ajan toimintaa. Toiminta sisältää vapaaehtoistoimintaa, teemailtoja, tapahtumia ja pienryhmiä.

Seniorityön vapaaehtoistoinnassa voit toimia ryhmävapaaehtoisena silloin kuin sinulle sopii tai kaverina toiselle eläkeläiselle seniorikaveritoiminnassa.

## REIJOLAN ELÄKEIKÄISTEN KOHTAAMISPAIKKA

Reijolan Yhteisötalolla, Urheilupuiston tie 2 pe klo 13-15.30

Kohtaamispaikan teemat toteutetaan kävijöiden toiveiden pohjalta. 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.

## POHJOIS-KARJALAN SOSIAALITURVAYHDISTYS – IHKU-HANKE

projektipäällikkö Katja Hämäläinen, puh. 044 033 0507, [katja.hamalainen@pksotu.fi](mailto:katja.hamalainen@pksotu.fi)

IHKU-ikämiehille hyvinvointia kulttuurista -hankkeen (2023-2024) kautta erilaista toimintaa ja tukea miehille.

## JOEN SEVERI

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

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

---

**Ohjauspaikka Pyhäselässä** Pyhäselän kirjastolla (Opettajantie 3 a, 82200 Hammaslahti).  
**Ajanvaraus p. 050 331 8052 tai 050 360 5051, [joen.severi@outlook.com](mailto:joen.severi@outlook.com)**

### **POHJOIS-KARJALAN MARTAT**

Koskikatu 5–7, 80100 Joensuu. **p. 050 448 1125, [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi).**

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

Toimisto avoinna ma-pe klo 10–15.

Marttojen kotiapu tarjoaa apua kodin päivittäisiin tehtäviin. Palvelut ovat maksullisia, mutta kotitalousvähennyskelpoisia. Tiedustelut ja ajanvaraukset arkisin klo 8–16, **p. 040 771 5495** tai [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi)

### **HAMMASLAHDEN MARTAT**

Rasikummuntie 22, 82200 Hammaslahti

### **PYHÄSELÄN SUHMURAN MARTAT**

pj. Aila Honkanen, **p. 040 596 5232, [aila.m.honkanen@gmail.com](mailto:aila.m.honkanen@gmail.com)**, siht. Hilikka Sissonen, **p. 040 052 3392, [hilikka.sissonen@salnet.fi](mailto:hilikka.sissonen@salnet.fi)**

### **SANTRAN MARTAT RY**

pj. Maija Ikonen, **p. 040 526 9616**

### **PYHÄSELÄN SYDÄNYHDISTYS**

Tuulispääntie 9, C/O 80330 Reijola

pj. Riitta Aalto-Setälä, **p. 040 716 9511 [riitta.aalto-setala@apteekit.net](mailto:riitta.aalto-setala@apteekit.net)**

[sydanliitto.fi/pyhaselka](http://sydanliitto.fi/pyhaselka)

Yhdistyksellä on monia vakiovuoroja (jumppa, kuntosalit, sisä-curling ja vesijumppa), kävelyryhmä ja sydänkerho, joihin kannattaa osallistua. Ajankohtaiset menot joko toimintakalenterissa [sydanliitto.fi/pyhaselka](http://sydanliitto.fi/pyhaselka) tai Karjalaisen järjestöpalstalta sunnuntaisin.

### **POHJOIS-KARJALAN SYÖPÄYHDISTYS**

Malmikatu 5 b, 2.krs, 80100 Joensuu, **p. 013 227 600** (toimisto)

tj. Suvi Jolkkonen, **p. 050 536 4975, [suvi.jolkkonen@pohjois-karjalansyopayhdistys.fi](mailto:suvi.jolkkonen@pohjois-karjalansyopayhdistys.fi)**

**toimisto avoinna** ma 9–16, ti-to 9–15, pe 9–13

Yhdistys tarjoaa terveysneuvontaa ja opastaa syövän varhaistoteamisessa ja ennaltaehkäisyssä. Yhdistyksen sairaanhoitaja tukee ja auttaa syöpään sairastuneita. Yhdistys välittää vertaistukihenkilöitä syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen. Jos sinulla on halu auttaa, tule mukaan yhdistyksen vapaaehtoistoimintaan. Yhdistyksellä on erilaisia vapaaehtoistoiminnan vaihtoehtoja ja tarvetta monenlaiselle osaamiselle. Voit osallistua siinä määrin, kun ehdit ja haluat.

## POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY

Rantakatu 23 A 2. krs, 80100 Joensuu

pj. Tarja Parviainen p. **050 341 9628**, [tarja.parviainen@pkmuistiry.fi](mailto:tarja.parviainen@pkmuistiry.fi)

muistityön asiantuntija Leena Knuuttila, p. **050 400 6194**, [leena.knuuttila@pkmuistiry.fi](mailto:leena.knuuttila@pkmuistiry.fi)  
[pkmuistiry.fi](http://pkmuistiry.fi)

Mm. erilaista ryhmätoimintaa, omahoitovalmennusta, muistipiste- ja kahvilatoimintaa, tapahtumia ja vapaaehtoistehtäviä. Tavoitat työntekijät puhelimitse tai sähköpostilla. Voimme sopia tapaamisen ja katsoa yhdessä, millainen toiminta sinulle sopii.

## JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

Kirkkokatu 16 C 34, 80100 Joensuu, p. **050 528 3909**, [toimisto@jns-omaishoitajat.fi](mailto:toimisto@jns-omaishoitajat.fi),  
<https://joensuunseudunomaishoitajat.fi/>

Joensuun seudun omaishoitajat auttaa läheisistään huolehtivia henkilöitä jaksamaan paremmin arjessaan ja huolehtimaan hyvinvoinnistaan. Yhdistys järjestää erilaisia valmennus- ja vertaisryhmätoimintaa, retkiä, tapahtumia ja vapaaehtoistoimintaa omaishoitajille ja omaishoitoperheille sekä jäsenille suunnattua toimintaa. Lisäksi mm. yhdistyksen OmaisOiva-toiminta ja Ovet-valmennus on kaikille avointa. Toimintaan osallistuminen ei edellytä omaishoidon tuen saamista.

## REIJOLAN VIRKKULAN YSTÄVÄT

Häkkilinnuntie 1, Reijola

pj. Helinä Kalaja, [helina.kalaja@kuusikkoaho.fi](mailto:helina.kalaja@kuusikkoaho.fi)

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää Reijolan kaupunginosan, ympäröivän asutuksen ja yritysten yhteistyötä, omatoimisuutta, kaupunginosan vakinaisten ja Virkkulankylä-konseptin ([virkkulankyla.fi](http://virkkulankyla.fi)) mukaisen hoivapalvelukoti Mainiokoti Ellin asukkaiden viihtyvyyttä, harrastus- ja kulttuuritoimintaa sekä yhteistyötä.

Yhdistys järjestää kokouksia, kursseja, retkiä, keskustelu- ja huvitilaisuuksia.

## HAMMASLAHDEN NUORISOSEURA

Pyhäseläntie 1, 82200 Hammaslahti,

Timo Hartikainen, p. **044 256 4285**, [timo.hartikainen@telemail.fi](mailto:timo.hartikainen@telemail.fi),  
[hammaslahdennuorisoseura.com](http://hammaslahdennuorisoseura.com)

Yhdistys mm. vuokraa nuorisoseurantaloa erilaisille ryhmille, yhdistyksille ja tapahtumiin. Tiloissa kokoontuu myös monia ikäihmisten toimintaryhmiä. Ryhmien kokoontumisajat näet toimintakalenterista [hammaslahdennuorisoseura.com](http://hammaslahdennuorisoseura.com).

## PYHÄSELÄN 4H-YHDISTYS

Pyhäseläntie 1, 82200 Hammaslahti (nuorisoseurantalo), p. 050 406 2554,  
[pyhaselka.4h.fi](http://pyhaselka.4h.fi)

Nuorten työpalvelun kautta voi tilata nuoria arjen avuksi kotiin ja yrityksiin (mm. siivoukset, lastenhoito, kahvitukset, juhlien järjestäminen sekä dog -ja petsittertoiminta).

## SUOMEN SENIORIKODIT JA POKALI/IKÄIHMISTEN JUMPAT

Suomen Seniorikodit ja Pohjois-Karjalan Liikunta järjestävät maksuttomia jumppia ikäihmisille pääsääntöisesti joka toinen viikko. Ilmoittautuminen jumppiin tapahtuu paikan päällä ja mukaan voi liittyä myös kesken jumppakauden.

**Paikka:** Joka toinen ti klo 13-14 (24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4. ja 2.5)  
Hammaslahden nuorisoseurantalolla (Pyhäseläntie 1).  
Tervetuloa mukaan liikkumaan!

## PYHÄSELÄN URHEILIJAT

pj. Petri Maskonen, siht. Ilona Pakarinen, p. 044 333 0304, [ilona.pakarinen@gmail.com](mailto:ilona.pakarinen@gmail.com)  
[pyhaselanurheilijat.fi](http://pyhaselanurheilijat.fi).

Yleisseura, jossa kaikilla ja kaikenikäisillä on mahdollisuus harrastaa lähiliikuntapaikoilla useita eri lajeja kuntoilu- tai kilpailumielessä. Niittylahden koulun salissa mm. kuntotanssia, kuntojumppaa ja kahvakuulatunti sekä kehonhuoltoa Reijolan koululla. Jumppakalenteri [pyhaselanurheilijat.fi](http://pyhaselanurheilijat.fi).

## PYHÄSELÄN METSÄSTÄJÄT

pj. Jarmo Tanninen, p. 0500 678 891, [jarmo.tanninen@pyhaselanmetsastajat.fi](mailto:jarmo.tanninen@pyhaselanmetsastajat.fi),  
[pyhaselanmetsastajat.fi](http://pyhaselanmetsastajat.fi)

Monipuolista metsästyksen liittyvää toimintaa, ohjattua toimintaa Hammaslahden ampumaurheilukeskuksessa, metsästysmaja ja soppatykki vuokrattavissa.

## PYHÄSELÄN JANE

pj. Erkki Martikainen (Nivan kyläyhdistys, MSL), [erkki.martikainen@msl.fi](mailto:erkki.martikainen@msl.fi)

Pohjois-Karjalan Järjestöasiain neuvottelukunta JANE on maakunnan järjestöjen yhteistyörakenne. JANE toimii järjestö- ja yhdistystoiminnan asiantuntijaryhmänä. Paikallis-JANE on paikallinen järjestöasiain neuvottelukunta, joka toimii vuoropuhelussa kunnan kanssa. Paikallis-JANEjen jäsenet edustavat yhdistyksiä eri toimialoilta.

Toiminnan tavoitteena on yhteistyön lisääminen yhdistysten välillä ja päällekkäisyyksien karsiminen, yhdistyskentän voimien vahvistaminen, yhteistyön tiivistäminen yhdistysten ja kunnan välillä ja vaikuttaminen.

## ASUKAS- JA KYLÄYHDISTYKSET

### JOENSUUN KYLÄT

Kauppakatu 23 b A 8, 3.krs 80100 Joensuu,  
p. 040 104 3215, [timo.posti@kolumbus.fi](mailto:timo.posti@kolumbus.fi)

Yhdistys on perustettu Joensuun liitoskuntien alueelle. Yhdistys huolehtii, että kylien asiat tulevat huomioiduksi kaupungin päätöksenteossa sekä aktivoi kyliä itsenäiseen toimintaan kylien parhaaksi. Yhdistys järjestää yhdessä kylien kanssa erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia, tukee kylätoimijoita, auttaa hankkimaan rahoitusta kylien investointeihin ja pyrkii lisäämään kantakaupungin maaseutualueiden vuorovaikutusta.

### HAMMASLAHDEN SEUDUN KYLÄYHDISTYS

pj. Hannu Holopainen, p. 050 522 2835, [holopainenhs@outlook.com](mailto:holopainenhs@outlook.com)  
[hammaslahti.fi](http://hammaslahti.fi)

### MULO-NIITTYLAHDEN KYLÄYHDISTYS RY

pj. Margareta Rydén-Kortelainen, Mulonväylä 669, 82220, Niittylahti, [margaretark@luukku.com](mailto:margaretark@luukku.com)

### NIITTYLAHDENRANNAN ASUKKAAT

pj. Tuula Muikku [tuula.muikku@luukku.com](mailto:tuula.muikku@luukku.com)  
[sites.google.com/site/niittylahdenrannanasukkaatry](https://sites.google.com/site/niittylahdenrannanasukkaatry)

### SUHMURA HAAVANPÄÄN KYLÄTOIMIKUNTA

pj. Martti Muttonen, Notkolantie 5, 82210 Suhmura

### HONKAVAARAN SEUDUN KYLÄYHDISTYS

Tarja Lehikoinen, puh. 050 575 4028, [info@honkavaaranperinnepiha.fi](mailto:info@honkavaaranperinnepiha.fi)

### JOENSUUN NIVAN KYLÄYHDISTYS

pj. Pertti Raatikainen, Rääkkyläntie, 82200 Hammaslahti, p. 040 8640 300  
[pertti.raatikainen@telemail.fi](mailto:pertti.raatikainen@telemail.fi)

### RASIKUMPU-SUONRANTA KYLÄYHDISTYS

pj. Päivi Varis, Rasintie 15, 82220 Niittylahti, p. 050 564 4959, [paivi.varis70@hotmail.com](mailto:paivi.varis70@hotmail.com)

### VEHKAPURON KYLÄYHDISTYS

Arja Kärnä-Välimäki [arja.karna@hotmail.fi](mailto:arja.karna@hotmail.fi)

---

## SEURAKUNNAT

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

### PYHÄSELÄN SEURAKUNTA

#### Keskeiset toimipisteet

##### Pyhäselän kirkko

Hammalahdentie 76, 80200 Hammaslahti

##### Pyhäselän seurakuntatalo

Hammalahdentie 76, 80200 Hammaslahti

##### Reijolan seurakuntatalo

Santerintie 11, 80330 Reijola

##### Lahjanpuiston kerhuhuone, kirpputori

Lahjantie 10, 80220 Hammaslahti

##### Hietajärven leirikeskus

Kuusjärventie 200, 82140 Kiihtelysvaara

#### Seurakuntatoimisto

##### (ma-pe klo 9–12)

Hammalahdentie 76, 82200 Hammaslahti

[pyhaselan.seurakunta@evl.fi](mailto:pyhaselan.seurakunta@evl.fi), sähköpostiosoitteet: [etunimi.sukunimi@evl.fi](mailto:etunimi.sukunimi@evl.fi),  
[www.joensuunevl.fi](http://www.joensuunevl.fi)

Seurakunnantoimistossa voi hoitaa mm. kirkollisista toimituksista sopimisen, pappien, kanttorien ja toimitilojen varaukset sekä ilmoittautua leireille, retkille ym. Asiointi soittamalla tai lähettämällä sähköpostia. Mikäli haluat varmistaa lähipalvelun, varaa aika etukäteen puhelimitse.

Kirkkoherra Ville Ojala

**puh. 040 7483 594**

Seurakuntas sihteeri Henna Savela

**puh. (013) 741 047 tai 050 3648 190**

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

#### Diakoniatyö

diakoniatyöntekijä Lea Vuojolainen

**puh. 050 363 6909**, [lea.vuojolainen@evl.fi](mailto:lea.vuojolainen@evl.fi)

Hammalahdentie 76

82200 Hammaslahti

Parhaiten tavoitat ma ja ti klo 8–10 ajanvarausta varten tai sähköpostilla.

Jokaisen elämässä tulee eteen taitekohtia, jolloin tarvitsee toisen ihmisen tukea. Seurakuntien diakoniatyö asettuu ihmisenä ihmisen rinnalle, ettei kenenkään tarvitsisi kantaa taakkaansa yksin. Hakiessasi apua sinulta ei kysytä kirkon jäsenyyttä, vaan avun tarvetta. Apua voivat hakea kaiken ikäiset. Tarvittaessa ohjaamme sinut muun avun piiriin. Kanssamme käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia. Ota yhteyttä diakoniatyöntekijöihin ja sovi henkilökohtainen tapaamisaika joko toimistolle tai kotiin.

Hakiessasi taloudellista avustusta ota mukaan tositteet tuloista ja menoista sekä mahdollinen toimeentulotukipäätös. Avustuksemme ovat kertaluontoisia. Diakoniatyön kautta voit kysyä myös hävikkiruoan jakelusta.

### Messut

Pyhäselän kirkossa su klo 10.

Reijolan seurakuntatalolla voin kerran kuussa.

### Ryhmätoiminta

**Ikäihmisten kerho Ikinuoret** ke klo 13-15 (Reijolan seurakuntatalolla Santerintie 11)

Jumppa su klo 17 (Niittylahden opiston liikuntasalissa, Niittylahdentie 297)

Hiljaisuuden jooga ke klo 17.30 (Niittylahden opiston liikuntasalissa)

**Sururyhmä** erikseen ilmoittautuneille ke 15.3. alk. klo 17.30 (Lahjanpuiston kerhohuoneella, Lahjantie 10). Ilmoittautumiset p. 050 561 3475, [heidi.j.salo@evl.fi](mailto:heidi.j.salo@evl.fi).

### Ruokailut ja kahvilat

**Kohtaamisten kirpputori-kahvila** pe klo 10–13 (Lahjanpuiston kerhohuone, Lahjantie 10)

Vapaaehtoinen kahviraha. Tiloissa kokoontuu myös erilaisia pienryhmiä.

**Hävikkiruoan jakelu** to (parittomat viikot). Varaa hakuaika diakoniatyön kautta **p. 050 363 6909** (ma tai ti klo 8–10).

### 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](http://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. Lisätietoja seurakunnan toiminnasta saa nettisivuilta [joensuunseurakunnat.fi](http://joensuunseurakunnat.fi), Kirkkotie-lehdestä näköislehtenä ja netistä [kirkkotie.net](http://kirkkotie.net) sekä erillisistä tiedotteista.

## ORTODOKSINEN SEURAKUNTA

Kirkkoherra Tuomas Järvelin, p. 050 347 5605

[tuomas.jarvelin@ort.fi](mailto:tuomas.jarvelin@ort.fi)

Diakoniatyöntekijä Eeva Timonen, p. 050 539 4932

[eeva.timonen@ort.fi](mailto:eeva.timonen@ort.fi)

(päivystysaika ti-to 9–11)

Honkavaaran pyhän Johannes Kastajan tsasouna

Rekivaarantie 24, 82200 Honkavaara, Hammaslahti

Lisätietoja: Isännöitsijä Paavo Ryhänen p. 040 529 4079

### Hammaslahden tiistaiseura

Lisätietoja: pj. Paavo Ryhänen **p.040 529 4079**.

## MUUT PALVELUT

### ALUEELLA TOIMIVIA HOIVAKOTEJA

Hoivakodilla tarkoitetaan asumismuotoa, joka tarjoaa ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa ikäihmisille. Hoivakodit ovat tarkoitettu sellaisille ikäihmisille, jotka tarvitsevat jo enemmän apua ja hoitajien välitöntä ympärivuorokautista läsnäoloa esimerkiksi muistisairaudesta. Asukkaaksi hakeudutaan kääntymällä esim. palveluohjaajan puoleen (Seniorineuvonta Ankkurin kautta voit varata puhelinasiointiajan, ks. kohta Ikäihmisten palvelut). 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.

#### Palvelukoti Attendo

Oikkolantie 1, 82200 Hammaslahti

johtaja Tanja Vahalahti, p. **044 407 2510**, [tanja.vahalahti@attendo.fi](mailto:tanja.vahalahti@attendo.fi)

[www.attendo.fi/hammaslahti](http://www.attendo.fi/hammaslahti)

Attendon palvelukoti on 26-paikkainen palvelukoti mielenterveys- ja päihdekuntoutujille.

#### Hoivakoti Iltarauha

Iltarauhantie 141, 82210 Suhmura

johtaja Risto Eskelinen, p. **050 434751**

[risto.eskelinen@iltarauha.fi](mailto:risto.eskelinen@iltarauha.fi)

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

---



Ilta-ruoka tarjoaa sekä palveluasumista että tehostettua ympärivuorokautista palveluasumista ikääntyneille henkilöille.

### Honkakoti KY

Rekivaarantie 57, 82200 Hammaslahti

vastuhenkilö Nina Puumalainen, p. 044 3587859, [nina.puumalainen@honkakoti.fi](mailto:nina.puumalainen@honkakoti.fi)

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

Honkakoti tarjoaa ympärivuorokautista asumis- ja hoivapalvelua aikuisille, jotka tarvitsevat apua selvitä päivittäisistä toiminnoista. Asukkaat ovat pääosin mielenterveyskuntoutujia sekä entisiä päihteidenkäyttäjiä, jotka eivät enää selviä itsenäisesti asuen. Honkakodissa koko henkilökunta osallistuu käytännön työhön perushoidosta ja siivouksesta alkaen.

### Mainiokoti Elli

Häkkilinnuntie 1, 80330 Reijola

Yksikönjohtaja Minna Kolehmainen, p. 040 544 7891, [minna.m.kolehmainen@mainiokodit.fi](mailto:minna.m.kolehmainen@mainiokodit.fi)

[www.mainiokodit.fi/hoivakodit/mainiokoti-elli](http://www.mainiokodit.fi/hoivakodit/mainiokoti-elli)

Mainiokoti Elli tarjoaa hoivaa ja asumispalveluita ikääntyville asiakkaille. Palvelukotiin voi muuttaa asumaan joko vakituisesti tai lyhytaikaisesti esimerkiksi omaishoitajan vapaiden ajaksi. Teemme yhteistyötä Virkkulan ystävät ry:n kanssa, joka koordinoi alueen kehittymistä ja toimintoja yhteistyössä järjestöjen kanssa ([Virkkulankylä](#)).

### Polunmutka Oy

Kaitakuja 8, 82200 Hammaslahti

tj. Pirjo Pulkkinen, p. 050 5452839, [pirjo@polunmutka.fi](mailto:pirjo@polunmutka.fi)

Jari Pulkkinen, p. 050 5310537, [jari@polunmutka.fi](mailto:jari@polunmutka.fi)



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

Perheyryitys

Hammaslahdesta, joka tuottaa ikäihmisille henkilökohtaista ja kotiin tuotavaa kotipalvelun tukipalvelua ja arjen apua. Yritys on Siun Soten yksityisen kotipalvelun tukipalvelurekisterissä. Kotiavun palvelupakettien sisältö suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa. Käyntiosoite

### Attendo Aliisa

Häkkilinnuntie 9, 80330 Reijola

johtaja Sisko Ratilainen, p. 044 494 2710

[sisko.ratilainen@attendo.fi](mailto:sisko.ratilainen@attendo.fi)

[www.attendo-aliisa](http://www.attendo-aliisa)

Reijolassa sijaitseva ikäihmisten hoivakoti. Tarjoaa tehostettua palveluasumista sekä lyhytaikaista hoivaa. Tarjoaa myös vuokra-asuntoja ja kotipalveluja itsenäisemmin pärjääville ikäihmisille.

## APTEEKIT

### Pyhäselän apteekki

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

### Hammaslahden apteekki

Lastaustie 2, p. 013 220 231, [pyhaselan.apteekki@apteekit.net](mailto:pyhaselan.apteekki@apteekit.net)

avoinna ma-pe 9–17

### Reijolan apteekki

Reijolantie 1, p. 013 220 232, [reijolan.sivuapteekki@apteekit.net](mailto:reijolan.sivuapteekki@apteekit.net)

avoinna ma-pe 9–17

Apteekista voit noutaa lääkkeitä sähköisellä lääkemääräyksellä eli eReseptillä. Reseptin uusiminen onnistuu sähköisesti apteekissa tai [kanta.fi](http://kanta.fi)-palvelussa.

Voit tarkastella omia sähköisiä reseptitietojasi Omakanta-nettipalvelun kautta. Palveluun pääsee kirjautumaan pankkitunnuksilla [kanta.fi](http://kanta.fi)-sivujen kautta.



Hyvä oppaan lukija,

**Tähän oppaaseen on koottu tietoa ikäihmisille suunnatuista palveluista, kohtaamispaikoista ja toiminnoista Pyhäselän alueella.**

**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), Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoimana. **Oppaan päivitystä jatkettiin** 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 toimintojen lisäksi alueella löytyy hyvät mahdollisuudet mm. liikunnan harrastamiseen Siun soten seniorisalitoiminnan ja kaupungin seniorikortin kautta sekä erilaisten liikuntareittien ja luontokohteiden myötä.

**Esite päivitetty 6.2.2023, muutokset mahdollisia.**



Pohjois-Karjalan  
Sosiaaliturvayhdistys ry



Mielenterveysstrategia 2020-2030