



SUONENJ^{strawberry}KI

PALVELUOPAS IKÄÄNTYNEILLE



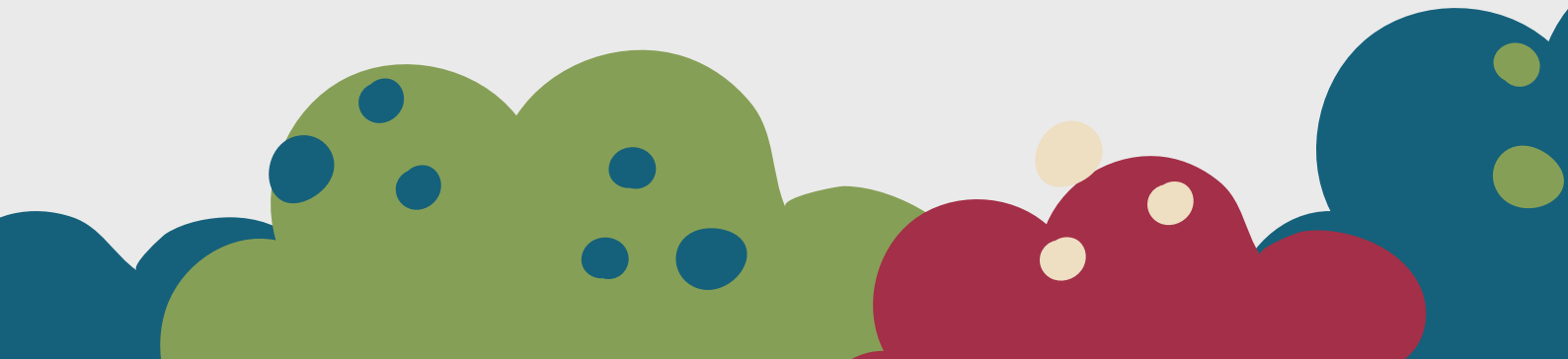
OMAT TÄRKEÄT PUHELINNUMEROT



SUONENJOKI
Hyvinvoinnin tiimi

Oppaan on koonnut Suonenjoen kaupungin hyvinvoinnin tiimi 2025

Taitto ja kuvitus: Studio Käpynä Oy



Sisältö

- Hätänumerot 4
- Kaupungin palvelut 6
- Asuminen 7
- Hyvinvointialueen tärkeät numerot....12
- Yleiset palvelunumerot 15
- Neuvontanumerot 16
- Kelan yhteystiedot 17
- Tukea arkeen ja hyvinvointiin 19



HÄTÄTILANNE



Hätänumero 112

Voit soittaa hätänumeroon 112 maksutta mistä tahansa puhelimesta ilman suuntanumeroa.

Soita hätänumeroon 112 kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa: hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa tai jos on syytä epäillä näin olevan.

Hätänumeroon voi soittaa myös silloin, kun haluaa ilmoittaa poliisille meneillään olevasta rikoksesta. Jos epäilyttä, onko kyseessä hätätilanne vai ei, on aina parempi soittaa hätänumeroon 112 kuin olla soittamatta.

Älä soita hätänumeroon kiireettömissä tapauksissa tai kyselytarkoituksessa. Hätäilmoituksen voi tehdä tekstiviestillä hätänumeroon 112. Viestien käyttö on suunnattu ensisijaisesti henkilöille, jotka eivät

kuule tai pysty tuottamaan puhetta. Nopea avun saaminen varmistuu lähettämällä mahdollisimman paljon tietoa jo ensimmäisessä viestissä, hätäkeskuspäivystäjä kysyy tarvittavia lisätietoja.

Poliisi

Suonenjoen poliisiasema

Herralantie 1,
77600 Suonenjoki
Avoinna ke klo 9–12 ja 13–15

Poliisipäivystys ottaa vastaan rikosilmoituksia ja on tavoitettavissa puhelimitse, kun se on työtehtävien puolesta mahdollista. Kiireellistä poliisin apua pyydetään soittamalla hätänumeroon 112.

Poliisipäivystys, Suonenjoki

Puh. 0295 415 263

ma–pe 8.00–16.00

Poliisipäivystys Itä-Suomi

Puh. 0295 415 455

ma–pe 8.00–16.15

Turvakotipalvelut (myös ikääntyneille)

Turvakotipalvelu on tarkoitettu kaikille lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille henkilöille. Palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia ja ne ovat jokaisen sitä tarvitsevan saatavilla asuinpaikasta riippumatta. Tarvittaessa voit tulla turvakotiin myös nimettömänä.

Kuopion turvakoti

Saaristokatu 16, 70620 Kuopio
Puh. 017 183 393

Myrkytystietokeskus

Vastaa puhelimitse kysymyksiin, jotka koskevat ihmisten äkillisten myrkytysten ehkäisyä ja hoitoa. Palvelu on valtakunnallinen ja avoinna ympäri vuorokauden.

Maksuton puh:
0800 147 111

Normaalihintainen puh:
09 471 977

Pohjois-Savon sosiaali- ja kriisipäivystys

Ota yhteyttä sosiaali- ja kriisipäivystykseen, kun tilanne vaatii kiireellistä ja välttämättömyyttä sosiaalityön arviota ja toimenpiteitä tai kun kohtaat äkillisen ja traumaattisen kriisitilanteen. Tällaisia tilanteita voi olla esimerkiksi huoli vanhuksen selviämisestä kotona, väkivallan kohteeksi joutuminen, läheisen kuolema, vakava sairastuminen, vammautuminen tai onnettomuudet. Kiireellistä apua vaativassa tilanteessa soita aina hätänumeroon 112.

Päivystysnumero

044 718 3930

on avoinna ympäri
vuorokauden (ei tekstiviestejä)



SUONENJOEN KAUPUNKI



Kaupungintalo

Infopiste ja alaovi avoinna arkisin 9–12. Kaupungintalolla on tietokone, jota voi käyttää maksutta internetissä asiointiin.

Käyntiosoite:

Keskuskatu 3,
77600 Suonenjoki

Puhelinvaihde: 017 513 311

Ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö

Työn tavoitteena on edistää mielenterveyttä, sekä ehkäistä ja vähentää päihteiden riskikäyttöä ja haitallista rahapelaamista. Järjestämme ryhmätoimintaa ja avoimia tapahtumia mm. yksinäisyyden lievittämiseen.

Palveluohjaaja

arkisin klo 9–15

puh. 041 732 2197

Talousneuvonta

Talousneuvonnasta saat apua, jos taloudellinen tilanne huolettaa, haluat ennakoida talouttasi tai rahapelaaminen on liiallista. Tarjoamme ohjausta ajanvarauksella, myös kotikäynteinä. Ohjauksessa käydään tilanne läpi yhdessä ja etsitään sopivia ratkaisuja.

Talousneuvonta

arkisin klo 9–15

puh. 041 7322197

tai **041 732 2521.**



ASUMINEN



Asumisneuvonta

Asumisneuvonnan tavoitteena on asumisen turvaaminen. Saat apua, ohjausta ja neuvontaa mm. asunnonhakuun ja asunnottomuuden ennaltaehkäisyyn, vuokranmaksun, vuokravelkatilanteen ja taloudenhallinnan ongelmiin, sekä asumisen häiriöiden, asunnon huonoon hoitoon ja naapurustoriitojen selvittelyyn.

Asumisneuvoja

arkisin klo 9–15

puh. 041 732 2521

tai 041 7322197

Asuntojen korjausneuvonta

Vanhustyön keskusliiton asuntojen korjausneuvonta on korjaus- ja muutostarpeiden arviointia ja korjausten edistämisen sekä avustusten hakemisessa auttamista yli 65-vuotiaille. Korjausneuvonta on maksutonta, remonttikulut asiakas maksaa itse.

Asuntojen korjausneuvonta
puh. 0400 371586.

Asuntotoimisto

Vuokra-asuntoja voi tiedustella Kiinteistö Oy Suonenjoen Vuokrataloilta.

Hakemuksia saa kaupungintalolta tai sen voi tehdä verkossa
<https://suonenjoki.fi/asuminen-ja-ymparisto/vuokra-asuminen/hakijalle/>

Asukasvalinnassa etusijalle asetetaan kiireellisimmässä asunnontarpeessa olevat, vähävaraisimmat ja pienituloisimmat hakijat.

Toimiston käyntiosoite:

Keskuskatu 3,
77600 Suonenjoki.

Tapaamisiin on varattava aika.

Toimistosihtööri

puh. 044 758 1456

Toimitusjohtaja

puh. 044 758 1455



Lintharjun Liikuntakeskuksen matalan kynnyksen piste

Matalan kynnyksen piste toimii liikuntakeskuksen kahviossa ja tarjoaa maksutonta tietoa Suonenjoen hyvinvointia ja terveyttä edistävästä palveluista. Asiointiin ei tarvitse ajanvarausta.

Avoinna

ma-pe klo 9–20 ja
la-su klo 12–19.

Käyntiosoite:

Kaatronkatu 1,
77600 Suonenjoki.

Liikuntakeskuksen
kahvio / kassa

puh. 041 731 1515

Liikuntaneuvonta

Ikääntyneiden liikuntaneuvonta on suunnattu yli 64-vuotiaille, joiden liikkuminen on vähäistä. Liikuntaneuvonnan asiakkaan on kyettävä

liikkumaan itsenäisesti. Tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistään. Kesto on noin yksi vuosi. Neuvonta on maksutonta.

Liikunnanohjaaja

puh. 044 430 9560.

Hyvinvointivalmennus

Valmennus sopii kaikille, jotka kaipaavat muutosta tai haluavat selkeyttää omia ajatuksiinsa/toiveitaan elämänsä suhteen. Valmennus sopii tueksi elämän muutoksessa, lähtökohtana on asiakkaan omat toiveet ja tavoitteet. Kesto on noin puoli vuotta. Valmennus on maksutonta

Erityisliikunnanohjaaja

puh. 044 757 0730.



Soveltava liikunta

Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia. Soveltavaa liikuntaa järjestetään ryhmätoimintana.

Erityisliikunnanohjaaja

puh. 044 757 0730.

Uimahalli

Avoinna

ma-pe klo 11–20, la-su 12–19
(HUOM! Kesällä aukioloajat suppeammat ja huoltotauko)

Kuntosali

Avoinna

ti-pe klo 11–20, la klo 12–19

Määrä- ja vuosikorteilla

kuntosalille arkisin klo 6–21 ja
viikonloppuisin klo 6–21
Sali sulkeutuu klo 22

Erityisranneke ja seniorikortti

Erityisrannekkeella ja seniorikortilla voi käyttää uimahallia ja kuntosalia alennettuun hintaan. Erityiskortti myönnetään lääkärin asettaman diagnoosin tai lääketieteellisen selvityksen perusteella. Oikeus rannekeeseen todennetaan hakuvaiheessa. Seniorikortti on tarkoitettu 70 vuotta täyttäneille.

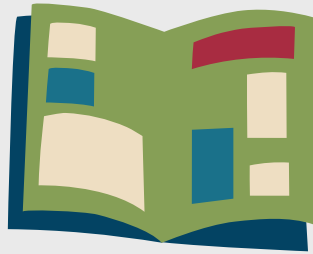
Lisätietoja

Liikuntakeskuksen kahviosta

puh. 041 731 1515

Kirjasto

Kirjastossa voit vierailla vapaasti ja käyttää sekä lainata aineistoa. Suonenjoella kirjastopalveluja tarjoaa kaupunginkirjaston lisäksi lisvedellä lisäkin sekä Lyytilänmäen kylätalon lainausasemat. Kaupunginkirjastossa on asiakkaiden käytettävänä ja lainattavana monipuolinen kokoelma muun muassa kirjoja, lehtiä, musiik-



kia ja elokuvia. Kaupungin-
kirjastossa voit myös käyttää
asiakaskoneita sekä tulostaa,
skannata ja kopioida. Lainaa-
mista varten tarvitset kirjasto-
kortin, jonka numero yhdessä
PIN-koodisi kanssa toimii tun-
nisteenä käyttäessäsi kirjaston
sähköisiä palveluja.

Käyntiosoite:

Olavi Leskisen katu 12,
77600 Suonenjoki

Kirjaston asiakaspalvelu
puh. 044 758 1467

Kulttuuripalvelut

Kulttuuripalvelut järjestävät
erilaisia tapahtumia ja konsert-
teja ympäri vuoden ja ylläpitää
kirjaston alakerrassa sijaitse-
vaa Kellarikalleriaa. Galleriassa
on vaihtuvia näyttelyitä ympäri
vuoden. Kulttuuripalvelut huo-
lehtivat myös Suonenjoen mu-
seoista ja kotiseutuarkistosta
sekä taidekokoelmista.

Ajankohtaiset tapahtumat ja
näyttelyt löytyvät kaupungin
tapahtumakalenterista

[https://suonenjoki.fi/
tapahtumakalenteri/](https://suonenjoki.fi/tapahtumakalenteri/)

Kulttuuriohjaaja
puh. 044 758 1473

Sisä-Savon kansalaisopisto

Sisä-Savon kansalaisopisto
tarjoaa Suonenjoella musiikin,
liikunnan, tanssin, kädentai-
tojen, kuvataiteen, tietotek-
niikan, sanataiteen ja muiden
ainealueiden tunteja. Lisäksi
opisto järjestää erilaisia tapah-
tumia ja luentoja. Toimintaa
on keskusta-alueella, sekä ky-
lillä, kuten Lempyyllä, Halolan-
mäellä, Lyytilänmäellä ja lisve-
dellä.

Opiston toiminnasta saa tietoa
[https://uusi.opistopalvelut.fi/
sisasavo/fi/](https://uusi.opistopalvelut.fi/sisasavo/fi/) tai
[https://suonenjoki.fi/
vapaa-aika/sisa-savon-
kansalaisopisto/](https://suonenjoki.fi/vapaa-aika/sisa-savon-kansalaisopisto/)

Opiston toimisto
puh. 017 5133 256
Opiston rehtori
puh. 040 514 6421



Kutsutaksit

Kutsutaksikyty on kaikille avointa joukkoliikennettä, joka tilataan etukäteen. Reitit ajetaan kerran viikossa ja ne kattavat koko kunnan alueen. Asiointiaika keskustassa noin 2 tuntia (sovitaan kanssamat-kustajien ja autoilijan kesken). Kyytien hinta vaihtelee kilometrien mukaan yhteen suuntaan 4–7€ välillä.

Lisätietoja antaa

Tekniset palvelut

arkisin klo 9–15

puh. 044 758 1479

Kyytitilaukset edellisenä päivänä klo 16 mennessä:

Tuomo Paananen

puh. 0400 380 365

Kutsutaksireitit

(asiointikyydit)

1.8.2025-31.7.2028

lisvesi

keskiviikko noin klo 10:30

(lisveden taajama lähialueineen)

Jalkala-Vehvilä-Lempyy

keskiviikko noin klo 8

(Suontienselän itäpuolinen alue Ysitien eteläpuolella)

Kärkkäälä-Rieponlahti

torstai noin klo 8:15

(lisveden itäpuolinen alue Ysitien pohjoispuolella)

Keskusta-Rajalanniemi

torstai n. klo 8:45

(Keskusta noin 3 km säteellä ja Rajalanniemi)

Tyyrinmäki-Pörölänmäki-Suontee

perjantai noin klo 8

(Suontienselän ja Koskeloveden läntinen alue)

HYVINVOINTIALUEEN TÄRKEÄT NUMEROT

Lääkäri- ja hoitajavastaanotot

Suonenjoen terveystakeskus

Ajanvaraus
ma-to klo 8–16 ja
pe klo 8–15.30
puh. 017 2734800

Kiireettömissä asioissa
suositellaan yhteydenottoa
klo 8–10

Kiireellinen hoito
(Akuuttivastaanotto
Suonenjoki)
Arkisin klo 8–18,
La-Su klo 9–15,
puh. 044 413 1216

**Päivystys iltaisin ja öisin
(KYS)**
Ennen päivystykseen tuloa,
soita päivystysnumeroon
116117.

Terveystenhuollon ammattilaiset arvioivat puhelimessa hoidon tarpeesi ja ohjaavat sinut oikeaan hoitoon.

Päivystyspoliklinikka,
Puijon sairaala, Pääsairaala,
Puijonlaaksontie 2,
C-ovi, 0. kerros, Kuopio.

OmaSavo

OmaSavo löytyy osoitteesta **omasavo.fi**. OmaSavon palveluita ovat sairaanhoitajan chat, ikäkeskuksen neuvonnan chat, videovastaanotot, linkit sähköisiin ajanvarauksiin ja hoitotarvikkeiden sähköinen tilauspalvelu.

OmaSavo toimii selaimella ja mobiilisovelluksella, sen voit ladata maksutta kännykkään tai tablettiin Googlen ja Applen sovelluskaupoista.



Suonenjoen Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Ohjausta, neuvontaa, tukea ja hoitoa mielenterveyteen, päih-teisiin ja riippuvuuksiin liitty-vissä asioissa.

Ajanvaraus arkisin klo 8–15

puh. 017 2734230.

Käytössä on takaisinsoittojärjestelmä.

Röntgen

Ajanvaraus arkisin klo 8–13

puh. 017 273 4400.

Tutkimuksiin pääsemiseksi tarvitset lääkärin lähetteen.

Laboratorio

Ajanvaraus arkisin klo 8–15

puh. 044 717 8888.

Tutkimuksia varten tarvitset lähetteen lääkäriltä tai hoitajalta.

Suun perusterveyden- huolto

Ajanvaraus
arkisin kello 7.45–16

puh. 017 273 4500.

Päivystysapu

arki-iltoina kello 16 jälkeen,
arkipyhinä ja viikonloppuisin

puh. 116117

Kiireellisen hoidon ajanvaraus

viikonloppuisin ja arkipyhinä
klo 8–9

puh. 017 174 020.

Ikäkeskuksen neuvonta

Ikäkeskuksen neuvonnasta saa ohjausta ja neuvontaa palveluihin, arjessa pärjäämiseen tai toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvissä kysymyksissä. Neuvonta on suunnattu uusille asiakkaille. Kotihoidon, asumispalvelujen ja omaishoidon tuen nykyiset asiakkaat ja yhteistyökumppanit voivat olla yhteydessä tuttuihin lähityöntekijöihin kuten ennenkin.

Puhelinasioinnissa käytössä on takaisinsoittojärjestelmä, yhteydenottoihin vastataan viimeistään seuraavana arkipäivänä.

Ikäkeskuksen puhelinasiointi

arkisin klo 9–14

(arkipyhien aattona klo 9-12)

puh. 017 273 4100.

Sähköposti

ikakeskus@pshyvinvointialue.fi

Huoli-ilmoitus

Huoli-ilmoituksella tarkoitetaan ilmoitusta sosiaalihuollon tarpeesta. Huoli-ilmoituksen voi tehdä, jos ikääntyneen toimintakyvyn lasku, arjessa selviytyminen ja itsestään huolehtiminen aiheuttaa huolta. Ikääntynyttä voi kannustaa ottamaan myös itse yhteyttä ikäkeskuksen neuvontaan. Jos huolenaihe on selkeästi terveydentilaan liittyvä, tue ikääntynyttä ottamaan yhteyttä ensisijaisesti terveystalouteihin.

1. Ota huoli puheeksi asianomaisen kanssa ennen ilmoituksen tekoa. Ilmoitus tehdään mielellään hänen suostumuksellaan. Jos suostumusta ei ole mahdollista saada tai huolen puheeksi ottaminen ei onnistu, asia tulee käydä ilmi ilmoituksesta.

2. Ilmoituksessa tulisi näkyä riittävät tiedot henkilöstä, jota ilmoitus koskee. Näitä ovat nimi, osoitetiedot, puhelin ja syntymäaika.

3. Ilmoitus on aina henkilökohtainen. Tee tarvittaessa erilliset ilmoitukset kaikista tilanteen asianomaisista.

4. Ilmoituksen voi tehdä myös nimettömänä. Tällöin nimi ei saa näkyä ilmoituksessa, eikä sitä saa mainita puhelimesta. Nimettömän ilmoituksen voi tehdä vain yksityishenkilö.

5. Asianomaisen itsemääräämisoikeus määrittää ilmoituksen käsittelyä. Hän voi myös kieltäytyä yhteydenotosta tai palvelusta. Ilmoittajalle ei tiedoteta käsittelyn etenemisestä.

6. Ilmoituksen voi tehdä puhelimitse **017 273 4100**, sähköpostilla ikakeskus@pshyvinvointialue.fi tai ilmoitukseen tarkoitetulla lomakkeella.

Lomake löytyy

pshyvinvointialue.fi/gerontologinen-sosiaalityo-ja-ohjaus

ja lomakkeen voi postittaa Hyvinvointikeskus AALTO, Savontie 55, 78300 Varkaus.

Ilmoitukset ja yhteydenotot käsitellään arkisin.

YLEISET PALVELUNUMEROT



Sähkönjakeluhäiriö

Savon voima palvelee vikapalvelunumerossa

0800 307 400

ympäri vuorokauden sähkön verkkopalveluun liittyvissä häiriötilanteissa

Vedenjakeluhäiriö

Suonenjoen vesi palvelee häiriönumerossa

040 736 9793

ma-to klo 7–15.30 ja
pe klo 7–13.30.

Päivystysnumero työajan ulkopuolella **0400 271 799**.

Suonenjoen apteekki

Avoinna ma-pe 9–18,
la 9–15, su 11–15

Keskuskatu 3,
77600 Suonenjoki

puh. 017 511 666 tai
palaute@suonenjoenapteekki.fi

Kirkkoherranvirasto

Kirkkoherranvirasto palvelee ma, ti ja to klo 9–15.

Käyntiosoite:

Siioninsillankatu 1,
77600 Suonenjoki

Postiosoite:

Tapulikatu 2,
77600 Suonenjoki

Puh. 0400 195 301

tai suonenjoen.srk@evl.fi



NEUVONTANUMEROT



Digi- ja väestötietovirasto (DVV)

DVV auttaa edunvalvontaan, edunvalvontavaltuutukseen liittyvissä asioissa. Edunvalvoja huolehtii hyvinvoinnista ja hoitaa omaisuutta ja taloudellisia asioita, jos siihen ei sairauden tai vamman vuoksi itse pysty. Edunvalvontavaltuutuksen avulla puolestaan voi varautua tilanteisiin, joissa tarvitaan apua asioiden hoitamiseen. Edunvalvontavaltuutus annetaan laatimalla edunvalvontavaltakirja.

Ohjaus ja neuvonta
puh. 0295 536 256
ma-pe klo 9–15.

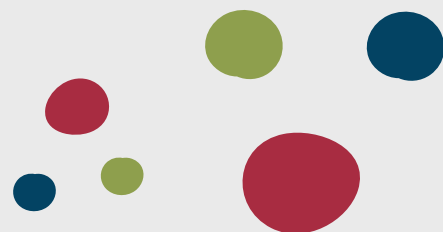
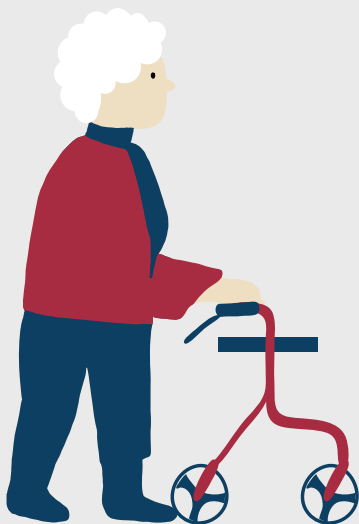
Pohjois-Savon oikeusaputoimisto, Suonenjoen toimipaikka

Oikeuspalveluvirasto järjestää julkisen oikeusavun, yleisen edunvalvonnan sekä talous- ja velkaneuvonnan palveluja.

Käyntiosoite:
Olavi Leskisen katu 12.

Palveluajat:
Ma, Ke ja Pe klo 9–15,
aika vastaanotolle on varattava etukäteen.

Asiakaspalvelu
avoinna arkisin klo 8–16.15
puh. 029 5661060.



KELAN YHTEYSTIEDOT



Etuusasiat

Kela tukee eläkkeensaajia tarjoamalla asumistukea pienituloisille, hoitotukea pitkäaikaisesti sairaille tai vammaisille ja kuntoutuspalveluja arjessa selviytymisen tueksi. Lisäksi Kela korvaa osan yksityislääkärikäynneistä, hammashoidosta ja reseptilääkkeistä.

KELA:n palvelupiste on avoina ajanvarauksella keskiviikkoisin kaupungintalolla, osoitteessa Keskuskatu 3.

Palvelupisteessä neuvotaan ja palvellaan Kelan etuuksiin liittyvissä asioissa.

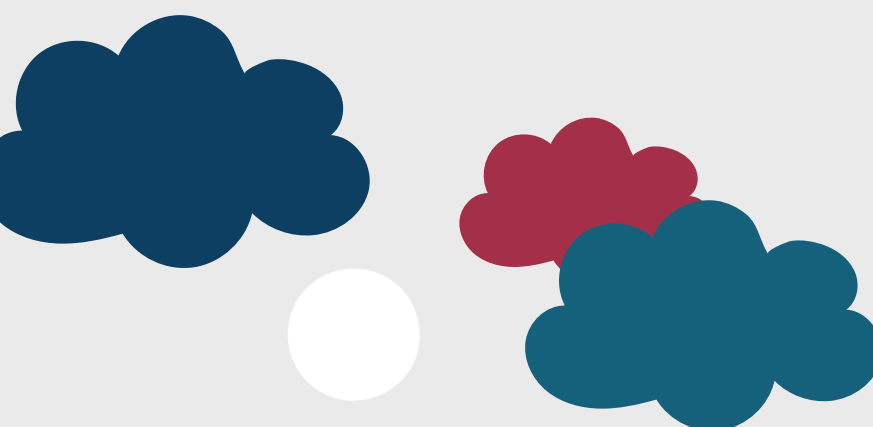
Voit varata myös puhelinajan, jolloin Kelalta soitetaan sinulle. Ajanvaraus on avoinna arkisin **klo 9–16** ja aika varataan siitä numerosta, jota asiasi koskee tai **www.kela.fi/varaa-aika**.

Eläkeasiat: kansaneläke, työeläke, eläkkeensaajan asumistuki,
puh. 020 692 202

Vammaistuet, eläkettä saavan hoitotuki, kuntoutus
puh. 020 692 205

Sairaanhoitokorvaukset, lääkekorvaukset
puh. 020 692 204





KELA-taksin tilaus

Jos sinulla on oikeus Kelan korvaamaan taksimatkaan, tilaa taksi alueellisesta tilausnumerosta. Saat matkakorvauksen heti taksissa ja maksat matkastasi enintään 25 euron omavastuun. Jos tilaat taksin muulla tavoin, Kela ei korvaa matkaasi. Voit itse valita, kummalta palveluntuottajalta tilaat matkan.

Taksi Helsinki Oy
0800 414 614

Joensuun Taksi Oy
0800 102 000

Jos sinulla on kuulo- tai puhevamma, voit tilata Kelan

korvaaman taksimatkan tekstiviestillä. Ensimmäisen tilauksen yhteydessä on soitettava tilausvälityskeskukseen ja kerrottava nimi, henkilötunnus, puhelinnumero ja kotiosoite, jonka jälkeen matkat voi jatkossa tilata tekstiviestillä. Ilmoita tekstiviestissä nimi, puhelinnumero, oma osoite, matkan määränpää, matkapäivä, kellonaika (jolloin sinun täytyy olla perillä), mahdolliset apuvälineet ja mahdollinen saattaja.

Taksi Helsinki Oy
numero: 18 182

Joensuun Taksi Oy
numero: 18 585



TUKEA ARKEEN JA HYVINVOINTIIN



Järjestö- ja yhdistystoiminta

Suonenjoella on monipuolisesti järjestö- ja yhdistystoimintaa, joka tarjoaa seuraa ja tekemistä arkeen.

Katso lisää

<https://suonenjoki.fi/kaupunkija-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/jarjestotoiminta-suonenjoella/>

tai OmaHyte-palvelusta
www.omahyte.fi

Seurakunnan vanhustyö

Lähimmäispalvelutyötä ikäihmisten parissa tekee joukko vapaaehtoistyöntekijöitä. Työn tarkoituksena on tavoittaa mahdollisimman moni yksinäisyttä ja turvattomuutta kokeva vanhus, olla ystävä hänelle ja lievittää yksinäisyyttä. Palvelu on vanhukselle maksutonta ja luottamuksellista. Työ on kotikäyntityötä, tapaamiset sopimuksen mukaan.

Diakoni-vanhustyöntekijä
arkisin

puh. 0400 195324.

Kappalainen ke - su

puh. 0400 195 307

Pohjois-Savon Omaishoitajat ry

Jokaisen omaishoitajan ja läheisauttajan oma yhdistys, joka tarjoaa tietoa ja tukea omaishoidon moninaisiin tilanteisiin Pohjois-Savon alueella. Yhdistys järjestää vertaisryhmiä ja tapahtumia sekä tarjoaa ohjausta ja neuvontaa omaishoidon arjen kysymyksissä. Toiminta on avointa kaikille läheisensä auttamistilanteessa oleville. Osallistuminen ei edellytä sopimusomaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä.

Pohjois-Savon omaishoitajat ry

puh. 050 308 0875

Kirkon keskusteluapu

Valtakunnallinen palvelu, josta saa henkistä ja hengellistä tukea.

Kirkon keskusteluapu
joka päivä klo 18–24
puh. 0400 221 180.

MIELI ry Kriisipuhelin

Kriisipuhelin antaa kertaluonteista keskusteluapua silloin, kun elämäsi on juuri muuttunut ja sinun on paha olla, olet kokenut järkyttävän tapahtuman, koet ettet jaksu yksin pelon, huolen tai surun kanssa, sinulla on itsetuhoisia ajatuksia tai olet huolissasi läheisestäsi. Voit soittaa nimettömästi.

Kriisipuhelin
puh. 09 2525 0111
avoinna ympäri vuorokauden.

Suvanto ry

Suvanto ry on valtakunnallisesti toimiva järjestö, jonka toiminnan tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan väkivallan, kaltoinkohtelun ja hyväksikäytön ehkäiseminen.

Suvantolinja avoinna ma klo 12–15 ja ke klo 10–13
puh. 0800 06776

Takuusäätiö

Takuusäätiön velkalinjalta neu-

vontaa rahahuoliin, taloudenhallintaan ja velkojen hoitoon. Neuvontapalvelu on maksutonta ja voit soittaa nimettömänä.

Velkalinja arkisin klo 10–14
puh. 0800 9 8009.

Suonenjoen AA-ryhmä

AA on toveriseura, jossa jäsenet jakavat keskenään kokemuksia, voimaa ja toivoa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisia toipumaan alkoholismista. Ryhmä kokoontuu Seurakuntakodin Tarinatuvalle keskiviikkoisin klo 18 osoitteessa Tapulikatu 2.

EHYT ry Päihdeneuvonta

Päihdeneuvontaan voi soittaa, jos oma tai läheisen alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käyttö aiheuttaa huolta. Päihdeneuvonta on avoinna ympäri vuorokauden **puh. 0800 900 45**, puhelu on maksuton ja asioida voi nimettömänä.

Peluurin auttava puhelin

Auttava puhelin tukee ja ohjaa omassa tai läheisen peliongelmissa. Auttava puhelin on avoinna ma-pe klo 12–18 **puh. 0800 100 101**. Puhelu on maksuton ja asioida voi nimettömänä.

[illegible]



PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ – INFO KAAATUMISISTA

Kaatumiset yleistyvät ikääntyessä ja ne voivat aiheuttaa monenlaisia terveysongelmia, toimintakyvyn heikkenemistä sekä elämänlaadun alenemista.

Keskeisiä kaatumisten vaaratekijöitä ovat:

- Heikentynyt lihasvoima, tasapaino tai liikkumiskyky
- Sairaudet, muistiongelmat, näön ja kuulon heikkeneminen
- Lääkkeet ja monilääkitys
- Liukkaat pinnat, kodin ja pihan esteet
- Huonot jalkineet tai liukuesteiden puute
- Kiire, väsymys, nestehukka tai ravinnon puute, alkoholi
- Kaatumisen pelko ja liiallinen varovaisuus

Kaatumisten ehkäisy on tärkeää, sillä kaatumisilla on negatiivinen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Ehkäisemällä kaatumisia voidaan edistää terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua.

Miten voit ehkäistä kaatumisia:

- Liiku säännöllisesti, kehitä lihasvoimaa ja tasapainoa
 - Valitse hyvät jalkineet, jotka ovat tukevat ja luistamattomat
 - Käytä liukuesteitä talvella
 - Tee kodista turvallinen, huolehdi valaistus kuntoon ja matot liukumattomiksi
 - Huolehdi myös pihan turvallisuudesta – tasaiset ja hiekoitetut kulkuväylät
 - Syö hyvin ja juo riittävästi
 - Varmista D-vitamiinin saanti, erityisesti jos olet yli 65-vuotias
 - Vältä runsasta alkoholinkäyttöä
 - Seuraa terveydentilaa, huolehdi vuosittainen terveystarkastus ja näönseuranta
 - Pidä lääkitys ajan tasalla
- 