



ENONKOSKI

Ikääntyneiden palveluopas 2026



Liikuttavan onnellinen

Enonkoski



POSTIA KUNNASTA

Tämä palveluopas on tarkoitettu Enonkoskella asuville ikääntyville, heidän omaisilleen ja läheisilleen. Palveluoppaan mukana on tullut kotiisi myös kaikille kuluvana vuonna 75 vuotta täyttävälle tai yli 75 vuotiaalle enonkoskelaisille Kyllikki Östringin testamenttivaroin katetut palvelusetelit. Ohjeet palveluseteleiden käyttöön löydät ohessa lähetetystä kirjeestä.

Tässä palveluoppaassa esitellään ikääntyneille suunnattuja palveluja ja etuisuuksia. Opas sisältää myös palveluntuottajien ja muiden tärkeiden tahojen yhteystietoja.



PITKÄÄ IKÄÄ ENONKOSKELLA

Suomessa on tavoitteena, että ikääntyessään ihminen voi asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, jopa elämänsä loppuun saakka.

Kotien kunnostamista ja tarvittavia muutostöitä tuetaan ja ikääntyneille on myös tarjolla esteettömiä vuokra-asuntoja. Kotona asuva ikääntynyt voi osallistua monenlaiseen aktivoivaan päivätoimintaan ja hankkia itse palveluita myös kotiinsa.

Toimintakyvyn rajoittuessa kotona asumista voidaan tukea monipuolisesti hyvinvointialueen tarjoamilla tai yksityisillä palveluilla. Lyhytaikaisella hoidolla voidaan kuntouttaa ja tukea mahdollisen omaishoitajan jaksamista.

Pysyvä palveluasuminen on ratkaisu, kun ikääntynyt ei kotihoidon ja omaisten avulla pärjää enää kotona. Palveluasumista on mahdollista ostaa myös itse.



Kuva: Rebecca Lahtinen

ITSENÄINEN ASUMINEN KOTONA

Ikääntyvän on tärkeää pitää huolta hyvinvoinnistaan ja toimintakyvystään sekä tunnistaa iän tuomat muutokset liikkumiseen, näköön, muistiin ja yleiseen jaksamiseen. Asumisasiat on hyvä järjestellä jo silloin, kun tarvittava toimintakyky on vielä tallella. On syytä huomioida myös kodin rakenteisiin liittyvät muutostarpeet.

Vanhustyön keskusliiton (VTKL) alueelliset korjausneuvojat tarjoavat maksutonta neuvontaa yli 65-vuotiaita korjaus- ja muutostarpeiden arvioinnissa ja avustusten hakemisessa. Korjausneuvojen puhelinpalvelu on 09 350 860 13, arkisin klo 9-15. Lisätietoja www.vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta. Etelä-Savon alueen korjausneuvojan yhteystiedot, puhelin 0500 651 737, sähköposti: ismo.kortman@vtkl.fi

Remonttikulut ja mahdollisesti tarvittavan rakennusluvan sekä rakennusvalvonnan asiakas maksaa itse.

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA) myöntää avustuksia ympärivuotisessa käytössä olevan kodin korjaamiseen pienituloisille ja vähävaraisille kotitalouksille, joissa on 65 vuotta täyttänyt tai vammainen henkilö. Lisätietoja www.ara.fi

Kodin sijainti haja-asutusalueella voi osoittautua haasteeksi, jos kotiin tuotavia palveluita ei voida tarjota riittävän usein. Tällöin vuokra-asunto palvelujen ääreltä voi olla toimivin valinta.

Arkea on mahdollista sujuvoittaa ostamalla yksityiseltä palveluntuottajalta esimerkiksi siivous- ja asiointipalveluita.

Vuokrasopimukset vanhustentalojen (Tervarannantie 12) osalta hoitaa kunnan keskustoimisto ja muiden kohteiden osalta Enonkosken Vuokratalot Oy.

Asuntoja haetaan itse.

Asuntoja on tarjolla myös yksityisillä.

Enonkosken Vuokratalot Oy

enonkoskenvuokratalot.fi

Enonkoskentie 3T,
58175 Enonkoski
0400 284 490
enonkoski@kioy.fi



Tarve tilapäiseen asumiseen vanhustentaloilla?



Tarvitsetko tilapäisesti asuntoa esimerkiksi vesivahingon tai remontin vuoksi? Oletko kotiutumassa sairaalasta, mutta tarvitset apua kotona selviytymisessä?

Haluatko kokeilla vanhustentalolla asumista ennen lopullista päätöstä muuttamisesta omaan vuokra-asuntoon?

Enonkosken kunta tarjoaa ikääntyneille enonkoskelaisille mahdollisuuden tilapäiseen asumiseen vanhustentalon remontoitussa asunnossa (27 m²), joka on täysin kalustettu. Vuorokausivuokra 20 euroa, joka sisältää asumisen, lämmityksen, veden, sähkön ja saunamaksun. Vuokralainen vastaa itse siivouksesta, aterioista, pyykkihuollosta jne. sekä hankkii itse mahdollisesti tarvitsemansa hoito- ja hoivapalvelut.

Ota yhteyttä ja kysy lisätietoja

Enonkosken kunta

015 527 5500

www.enonkoski.fi

TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMINEN

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä selviytyä omassa arjessaan ja elää itsenäistä, mielekästä elämää omassa ympäristössään.

Ikääntyessä toimintakyvyn ylläpitäminen on keskeistä mielekkään arjen kannalta. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen edellyttää fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen vaalimista.

Pienet säännölliset arjen valinnat tukevat jaksamista ehkäisten toimintakyvyn heikkenemistä.

Ikääntyneen toimintakykyä ja hyvinvointia edistäviä tekijöitä:

- säännöllinen liikunta ja lihasvoiman ylläpitäminen
- monipuolinen, värikäs ja riittävä ravitsemus
- riittävä uni ja palautuminen
- sosiaalinen vuorovaikutus ja osallisuus
- mielen hyvinvoinnin tukeminen ja aivoterveyttä aktivoiva toiminta
- terveydentilan ja toimintakyvyn muutosten huomioiminen sekä sairauksien hyvä hoito
- elinympäristön muokkaaminen toimintakykyä tukevaksi, kodin esteettömyys
- kodin ja omasta turvallisuudesta huolehtiminen
- kaatumistapaturmien ehkäisy
- muistiongelmien varhainen tunnistaminen ja muistisairauksien hyvä hoito



LIIKUNTAPALVELUT

Ohjattu liikunta

Kunta järjestää monipuolisia ja maksuttomia liikuntaryhmiä, järjestöjen ja seurojen järjestämissä ryhmissä voi olla osallistumismaksu.

Liikuntakalenterit ovat nähtävillä kunnan sivustolla

www.enonkoski.fi/asukkaille/liikuntapalvelut/ohjattuliikunta/

Liikuntatalon kuntosali

Kuntosalin avainmaksu on 25 euroa ja edellyttää henkilökohtaisen avainkortin lunastamista liikunnanohjaajalta tai kunnanvirastolta arkisin klo 9-15.

Avainkortin lunastamisen jälkeen kuntosalin käyttö on kuntalaisille maksutonta. Kuntosali on käytettävissä klo 5-23. Ilmainen tutustumiskäynti on sovittavissa liikunta- ja hyvinvointiohjaajan kanssa, puh. 044 345 3037.

Avainkortin käyttöehdot löytyvät kuntosalilta sekä kotisivuilta

www.enonkoski.fi/asukkaille/liikuntapalvelut/kuntosali/

ENONKOSKEN LIIKUNTAPALVELUT

Liikunta- ja hyvinvointiohjaaja

044 345 3037

Facebook

Enonkosken liikuntapalvelut



Ohjelmaa ja seuraa päiviin tarjoavat esimerkiksi:

- eläkeläisjärjestöt ja -yhdistykset
- muut seurat ja yhdistykset
- seurakunta
- kirjasto, näyttelyt
- liikuntaryhmät, ulkoliikuntapaikat, uimahallit
- Linnalan kansalaisopisto



MUISTI

Muistia tarvitaan jatkuvasti ja sen toiminta on laaja kokonaisuus, joka voidaan jakaa useaan toiminnalliseen osaan.

Muisti on tapahtumien sarja, jossa palautetaan mieleen aiemmin opittua ja koettua sekä opitaan uutta.

Yleisin tapa hahmottaa ja ymmärtää muistin rakennetta on jakaa muisti hetkelliseen aistimuistiin, lyhytkestoiseen työmuistiin ja pitkäkestoiseen säilömuistiin.

Aistimuisti tuo aivoille tietoa aistien kautta.

Työmuisti on lyhytkestoinen ja pitää asioita mielessä vain muutamia sekunteja.

Säilömuisti jakautuu tosiasioita sisältävään eli semanttiseen muistiin ja tarinoita sekä elämyksiä sisältävään tapahtuma- eli episodiseen muistiin.

Tänne sisältyy myös taitumuisti, joka pitää sisällään opitut taidot.

Säilömuisti on rajaton varasto, johon voidaan tallentaa loputtomasti tietoa ja kokemuksia ja voimme muistaa nämä koko elinikäme.

Päihteiden vaikutus aivotoimintaan

Päihteiden runsas tai pitkäaikainen käyttö aiheuttaa muutoksia aivojen toiminnassa huonontaan mm. muistia ja altistaen tapaturmille sekä muistisairauksille.

Ikääntyneillä ja muistisairautta sairastavilla pienikin määrä alkoholia voi vaikuttaa heikentävästi tiedonkäsittelyyn ja muistiin.



AIVOTERVEYS

Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia ja niiden toimintakyvyn ylläpitämistä. Aivoterveys on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä aivot ovat mukana lähes kaikessa mitä teemme.

Aivot tarvitsevat säännöllistä mielekästä tekemistä sekä riittävästi happea ja ravinteita. Terveelliset elämäntavat tukevat ja edistävät siis myös aivoterveyttä.

Aivojen suojaaminen tapaturmilta ja aivotoimintaa heikentävien sairauksien ehkäisy ovat osana aivoterveyttä.

Viiden sormen ohje aivoterveysten edistämiseksi

- terveellinen ruoka
- säännöllinen liikunta
- aivojumppa
- sosiaalinen aktiivisuus
- sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallinta



Näiden viiden sormen ohjeen lisäksi myös riittävä uni ja lepo, stressin hallinta, mielen hyvinvointi sekä päihteettömyys ovat tärkeitä aivojen hyvinvoinnin tukemisessa.

Ikääntyneen masennus

Masennus on ikäihmisten yleisin mielenterveyteen liittyvä ongelma. Heikentynyt kognitiivinen ja fyysinen kyvykyys, sairaudet sekä mahdolliset menetykset lähipiirissä ovat osa jokaisen elinkaarta, mutta altistavat masennukselle.

Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

Päivystysapu puhelinnumero 116 117

Päivystysapu tarjoaa ohjausta ja neuvontaa kiireellisissä terveysongelmissa, jotka eivät ole hätätilanteita.

Hätätilanteessa soita 112

Suun terveydenhuollon päivystys puh. 015 194 4410
Palveluajat: soittoaika viikonloppuina ja arkipyhinä klo 9 –10

Sosiaalipäivystys (24/7) puh. 044 794 2394

Tukea äkillisissä sosiaalisissa kriisitilanteissa:
läheisen kuolema, lähisuhdeväkivalta, onnettomuuteen tai rikoksen uhriksi joutuminen tai muu vakava kriisitilanne

Digihoitaja ja digilääkäri palvelevat arkisin klo 8-15

Verkkosivu: etelasavonha.fi

Sähköposti: kirjaamo@etelasavonha.fi

Puhelinvaihte: 015 411 4100 arkisin klo 8 - 16



Liikuttavan onnellinen

Enonkoski



Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

**IKÄÄNTYNEIDEN
ASIAKASOHJAUS
015 211 557
arkisin klo 9-15**

**ENONKOSKEN SOSIAALI- JA
TERVEYSASEMA
KIRKKOTIE 6, 58175
ENONKOSKI**

KESKITETTY PUHELINNEUVONTA
JA AJANVARAUS
015 527 7112
arkisin klo 8-15

SUUN TERVEYDENHUOLLON
AJANVARAUS
015 527 7114
ma-to klo 10-15, pe klo 10-14.30

NEUVOLA AJANVARAUS
015 527 7112
arkisin klo 8-15

KUVANTAMISPALVELUT
AJANVARAUS
015 351 2662
arkisin klo 8-14

LABORATORIO AJANVARAUS
044 717 8888
arkisin klo 8-15

**Ikääntyneiden sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista vastaa
Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa**

Lisätietoa löytyy Etelä-Savon hyvinvointialueen (Eloisa) kotisivuilta
<https://etelasavonha.fi/>

Ikäihmisten palveluopas löytyy Eloisan kotisivulta <https://etelasavonha.fi/asiakkaan-opas/palveluoppaat/>

MUITA PALVELUITA

MUISTI JA AIVOTERVEYS

Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry.

050 598 2411

Olavinkatu 24

57130 SAVONLINNA

www.muistiliitto.fi

Muistiasiantuntija

Muistiluotsiasiantuntija

050 593 2353

Pappilankatu 3

57100 SAVONLINNA

www.muistiliitto.fi

MUISTINEUVO-tukipuhelin

muistisairaille, läheisille sekä
muististaan huolestuneille

09 8766 550

ma, ti, to klo 12-17

KRIISIPALVELUT JA AUTTAVAT PUHELIMET

Savonlinnan Seudun

Mielenterveysseura ry ja

Savonlinnan Kriisikeskus

Olavinkatu 24, 57130 Savonlinna

0440 273 700

ajanvaraus ma-pe klo 10 -16

Valtakunnallinen kriisipuhelin

09 2525 0111

Avoinna 24h/vrk

Rikosuhripäivystys

116006

ma-to klo 9-18, pe klo 9-16

Valtakunnallinen päihdeneuvonta

0800 900 45

Avoinna 24 h/vrk



ENONKOSKEN APTEEKKI

PALVELEMME 1.1.2026 ALKAEN



MA 8.30-16.30

TI SULJETTU

KE 8.30-16.30

TO SULJETTU

PE 8.30-15.00

Säästötie 2-4, 58175 Enonkoski • 015-479 363

IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUT

Eläkkeensaajien asumistuki ja eläkettä saavan hoitotuki

Kela korvaa pienituloisten eläkeläisten asumisesta aiheutuneita menoja maksamalla heille eläkkeensaajan asumistukea. Kelan eläkettä saavan hoitotuen tarkoitus on tukea pitkäaikaisesti sairaan tai vammaisen eläkkeensaajan selviytymistä jokapäiväisessä elämässä sekä hänen toimintakykynsä ylläpitämistä, kuntoutustaan ja hoitoaan.

Tuki korvaa osin myös toimintakyvyn heikentymisestä aiheutuvia kustannuksia.

Lisätietoja www.kela.fi

Kotitalousvähennys

Voit hakea verotuksessa kotitalousvähennystä, kun olet teettänyt kotona tai vapaa-ajan asunnossasi

- kotitaloustyötä eli siivousta tai pihatöitä (esim. asunnon siivous, lumityöt, haravointi)
- hoiva- tai hoitotyötä (esim. ruoanlaitto, peseminen, pukeminen, fysioterapia)
- remontin (esim. keittiöremontin tai omakotitalon sähkö- tai putkitöitä).

Lisätietoja ja neuvoja

Verohallinnon internetsivuilta: vero.fi/kotitalousvahennys

Omakanta

Omakannassa näet reseptisi ja terveystietosi. Palvelussa voit tehdä reseptien uusinnat ja hallinnoida tahdonilmaisut. www.omakanta.fi

Potilasjärjestöt

Valtakunnalliset potilasjärjestöt tarjoavat erilaisia palveluja ja tapahtumia jäsenilleen. Tietoja löydät kunkin järjestön omilta verkkosivuilta.

Kelan palvelunumeroita:

Eläkkeet ja asuminen
020 692 210

Toimeentulotuki
020 692 207

HYVÄ TIETÄÄ

Arvonlisäveroton sosiaalihuoltopalvelu

Hyvinvointialueelta ja tietyin edellytyksin myös yksityisiltä ostettavat sosiaalipalvelut ovat ALV-vapaita. Jotta yksityinen yritys voi tarjota arvonlisäverottomia palveluja, on sen oltava aluehallintoviraston (AVI) rekisterissä ja tehtävä ilmoitus palvelujaan tarjoavalla hyvinvointialueella. Kun asiakas ostaa yksityiseltä palvelun tarjoajalta sosiaalipalveluja, maksu on arvonlisäveroton.

Lisäksi ostosta voi saada kotitalousvähennyksen, lisätietoja vero.fi

Arvonlisäverottomat palvelut on tarkoitettu sellaisille henkilöille, jotka iän, heikkokuntoisuuden tai sairauden vuoksi eivät pärjää yksin. Lisäksi arvonlisäveroa ei tarvitse maksaa, jos asuu palvelutalossa, jossa on peruspalvelut, mutta käyttää lisänä vaikkapa yksityistä siivous-, ruoanlaitto-, ruokaostos-, kylvytys-, kuljetus- tai saattajapalvelua.

Arvonlisäverottomuuden edellytyksenä on, että rekisteröity yritys tekee asiakkaan kanssa palvelusopimuksen sekä hoito- tai palvelusuunnitelman. Palvelusuunnitelmassa on mainittava, että henkilö tarvitsee tiettyjä sosiaalipalveluja esim. ikääntymisen tai jonkin sairauden vuoksi.

Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on viimesijainen toimeentuloturvan muoto. Tuki on tarveharkintaista, ja sitä myönnetään yleensä kuukaudeksi kerrallaan. Perustoimeentulotukea haetaan Kelalta. Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea voi hakea hyvinvointialueen sosiaalitoimistosta.

Edunvalvonta

Edunvalvoja voi olla tarpeen korkean iän, sairauden tai vammautumisen seurauksena. Digi- ja väestötietovirastossa selvitetään edunvalvonnan tarvetta henkilön oman hakemuksen tai toisen henkilön tekemän ilmoituksen perusteella.

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan.

Kirjallisessa valtuutuksessa nimetään valtuutettu henkilö sekä asiat, joiden hoitamisen valtuutus kattaa. Valtuutetun tulee suostua tehtävään. Valtuutus tulee voimaan vasta, kun Digi- ja väestötietovirasto on sen vahvistanut. Vahvistaminen edellyttää lääkarintodistusta valtuuttajasta.

HYVÄ TIETÄÄ

Kela-korvaukset vuonna 2026

- Yksityislääkärikäynnin Kela-korvaus on 8 euroa.
- Yksityisestä fysioterapiasta korvaus on 15 euroa 4 käynniltä kalenterivuodessa. Korvauksen saaminen ei vaadi lähetettä lääkäriltä.

Valinnanvapauskokeilu 65 vuotta täyttäneille

65 vuotta täyttäneet pääsevät yksityiselle yleislääkärille julkisen perusterveydenhuollon asiakasmaksun hinnalla. Kyseessä on ns. valinnanvapauskokeilu, joka kestää 1.9.2025–31.12.2027.

- 2026–2027 enintään 3 käyntiä kalenterivuodessa
- valinnanvapauskokeilun lääkärikäynti maksaa 30,20 euroa vuonna 2026

Terveysdenhuollon maksukatto

Julkisen terveydenhuollon asiakasmaksuissa on kalenterivuositainen maksukatto, vuonna 2026 maksukatto on 815 euroa. Lääkekustannusten alkuomavastuu vuonna 2026 on 70,33 euroa ja vuosiomavastuu 636,12 euroa.

Lisätietoja ja neuvoja

Hyvinvointialueen velvollisuus on vastata asiakkaan tiedusteluihin sekä tarvittaessa antaa ohjausta ja neuvontaa asiakasmaksuihin liittyen.

Digi- ja väestötietovirasto

029 553 9511

Savonlinnan palvelupaikka,
Olavinkatu 24, 3. krs,
57130 SAVONLINNA

Etelä-Savon edunvalvontatoimisto

Asiakastapaamiset ajanvarauksella
Savonlinnan toimipaikka
Tottinkatu 9, 57130 SAVONLINNA
029 565 2140

etela-savo.edunvalvonta@oikeus.fi

KYLLIKKI ÖSTRINGIN TESTAMENTTI

Kotitalousopettaja Kyllikki Östring syntyi vuonna 1922 Rovaniemen Patokoskella ja kuoli 97-vuotiaana Turussa syksyllä 2019. Kyllikki kävi kansakoulun Kittilässä ja hänen perheensä muutti vuonna 1937 Enonkosken Karjalanlahdelle. Kyllikki jatkoi koulunkäyntiään Pieksämäen yhteiskoulussa ja hän kirjoitti ylioppilaaksi vuonna 1940.

Kyllikki toimi sodan aikana viestilottana Viipurissa, jonka jälkeen hän valmistui kotitalousopettajaksi vuonna 1947 Järvenpään kotitalousopettajaopistosta. Virkauransa hän aloitti Turun ammattikoulussa vuonna 1953, jossa hän toimi opettajana aina eläkkeelle jäämiseensä asti.

Kyllikki Östringin kummipoika kirjoitti muistokirjoituksessaan syksyllä 2019, että tasapuoliseen kodinhoitoon ja kotitöiden jakamiseen kannustaessaan opettaja Kyllikki Östring oli aikaansa edellä. Hän osasi ennakoida työelämän vaatimusten nousun ja nuorten perheiden tasapuolisen palkkapussien tarpeen. Oman perheen puute ei estänyt Kyllikki Östringiä elämästä täysillä ja tyytyväisenä. Hyvät ystävät ja sukulaiset olivat hänelle arvokas voimavara. Teatteri, kirjat, matkat ja kulttuuririennot olivat aina lähellä.

Testamenttilahjoitus Enonkosken kunnalle

Kyllikki Östring on ilmoittanut viimeisenä tahtonaan, että erityistestamentteja lukuun ottamatta, hänen jälkeenhä jäävä muu omaisuus on menevä Enonkosken kunnalle käytettäväksi puoliksi vanhusten virikkeelliseen ja kulttuuritoimintaan sekä puoliksi lastensuojelutyöhön ja lapsiperheiden sosiaalityöhön.

Enonkosken kunnalle testamentattu omaisuus koostuu rahasto-osuussalkuista sekä rahasta.

KYLLIKKI ÖSTRINGIN TESTAMENTTI

Virikkeellisen ja kulttuuritoiminnan tulee

- edistää ikääntyneen terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia
- edistää ikääntyneen turvallisuutta ja tasa-arvoa
- edistää ikääntyneen omaa aktiivisuutta ja toimintamahdollisuuksia
- vastata ikääntyneen henkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin ja tukea toimintakykyä

Esimerkkejä virikkeellisestä toiminnasta

- liikunta, musiikki, kuvataide
- kädentaidot/käsityöt, askartelu
- kirjallisuus
- ryhmätoiminta, ulkoilu, visailut, hartaus- ja hengelliset tilaisuudet
- fyysisen kunnon tukeminen
- kuntoutusalan ammattilaisten järjestämät liikunta- ja kuntoutusryhmät (sis. fysikaaliset hoidot)
- jumppahetket
- puhujien vierailut, elokuvat
- muistiharjoitukset, retket

Esimerkkejä kulttuuritoiminnasta

- taiteen harjoittaminen ja harrastaminen
- taidepalvelut
- kotiseututyö
- elokuvat, kirjallisuus, kuvataide
- muotoilu, näyttämö/teatteritaide
- rakennustaide
- sirkustaide, säveltaide, tanssitaide
- museotoiminta

TESTAMENTTIVAROILLA HANKITTUA

Enonkosken kunnan tekemällä erillisellä päätöksellä, yli 75-vuotiaille enonkoskelaisille tarjotaan palveluseteleitä enonkoskelaiden yritysten tai yhteisöjen palveluihin, jossa on ikääntyneelle tarjolla virikkeellistä- tai kulttuuritoimintaa tai kauneus- tai hyvinvointipalveluja. Palvelu voi olla järjestetty palveluntarjoajan tiloissa tai ikääntyneen kotona tai hoitopaikassa.

Palveluseteliä voi käyttää myös kuljetuksen järjestämiseen virikkeelliseen tai kulttuuritapahtumaan Enonkoskelle tai kunnan ulkopuolelle.

Palvelusetelituottajat löytyvät palvelusetelien mukana!

Kyllikki Östringin testamenttivaroista Enonkosken kunta on hankkinut kaksi sähköistä Thera-Trainer Mobi -polkulaitetta lainattavaksi enonkoskelaisille senioreille (yli 65 v.) ala- ja yläraajojen kotikuntoutusta varten .



Fysioterapeutin suosituksesta polkulaitteen voi lainata kotikäyttöön FysioSatama Enonkoskesta. Terapeutti vastaa laitteen käytönohjauksesta ja tarvittaessa sen kuljettamisesta asiakkaalle.

Polkuharjoittelun hyödyt:

- Aineenvaihdunnan ja ruoansulatuksen tehostuminen
- Liikkuvuuden ylläpito- ja lisääntyminen
- Sydän- ja verenkiertoelimistön toiminnan vilkastuminen
- Lihasvoiman säilyminen ja vahvistuminen
- Kestävyyden lisääntyminen
- Liikunta lisää mielihyvähormonien tuotantoa



TESTAMENTTIVAROILLA HANKITTUA

Polkulaitteen
lainaaminen on
maksutonta!

Yhteystiedot polkulaitteen
lainaamiseen:

FysioSatama Enonkoski
050 306 6620

Kirkkotie 6, 58175 Enonkoski
fysiosatama.fi

Kyllikki Östringin testamenttivaroista
Enonkosken kunta on hankkinut liukuesteitä
jaettavaksi kaikille 65 v. täyttäneille ja sitä
vanhemmille kuntalaisille.

Liukuesteiden hyödyt

- Ehkäisevät tehokkaasti liukastumista
- Hyvä pito myös jäällä
- Käyttö on helppoa ja vaivatonta
- Liukuesteet saa vedettyä melkein pä minkä tahansa tasapohjaisen kengän päälle nopeasti



Voit hakea omat liukuesteesi kunnanvirastolta
ma-pe kello 9-15
Enonkoskentie 3T
58175 Enonkoski
015 527 5500

KIRJAT KOTIIN KIRJASTOSTA

Enonkosken kirjaston kotikirjastopalvelu on tarkoitettu liikuntaesteisille ja niille, joiden on esimerkiksi sairauden tai korkean iän vuoksi mahdotonta asioida kirjastossa itse.

Kotikirjasto-asiakkuutta haetaan kirjastosta ja asiakkaan kanssa tehdään kirjallinen sopimus. Kirjaston henkilökunta toimittaa kirjat, lehdet tai muun sovitun aineiston asiakkaalle kotiin kahdesti kuukaudessa ja samalla vanhat lainat voi palauttaa virkailijalle. Toimitukset tapahtuvat kahdesti kuukaudessa, yleensä torstaisin.

Palvelu on asiakkaalle maksuton.

Palvelu toteutetaan Kyllikki Östringin testamenttivaroilla.

Jos olet kiinnostunut kotikirjaston asiakkuudesta, ota yhteyttä kirjastoon
puh. 044 345 3038
tai sähköpostitse
kirjasto@enonkoski.fi



HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA

Kela-taksi

DRide Oy
0800 415 700

Tampereen Aluetaksi Oy
0800 306 600

Etelä-Savon maakunnassa on kaksi Kela-taksin tilausvälityskeskusta.

Soitto Kela-taksin tilausnumeroon on maksuton.

Kela-taksi tilataan matkaa edeltävänä päivänä viimeistään klo 14.00.

Kuulo- ja puhevammaisten asiakkaiden palvelu tekstiviestitse numerossa

184 44 144

Viesti on maksuton.

PAIKALLISET TAKSIT

Taksi Aki Rautiainen
myös inva-taksi
0400 172768/kuljettaja
040 526 4006/Aki

Taksi Auvo Autio
0400 256 007

Sosiaalihuollon kuljetuspalveluista lisätietoa Etelä-Savon hyvinvointialueelta.



HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA

Enonkosken kunta

Kunnanvirasto

Enonkoskentie 3T

58175 Enonkoski

015 527 5500

enonkosken.kunta@enonkoski.fi

Sivistystoimisto

044 345 3035

sivistystoimisto@enonkoski.fi

Tekninen toimisto

044 345 3010

tekninen.toimisto@enonkoski.fi



KIRJASTOPALVELUT

Enonkosken kirjasto

Kirkkotie 1, 58175 Enonkoski

044 345 3038

Asiakaspalveluajat

ma, ke, pe klo 9–15

ti, to klo 12–18

arkipyhäaattolina klo 9–15

Omatoimikirjasto

avoinna ma-su klo 7–20

VANHUS- ja

VAMMAISNEUVOSTO

Vanhus- ja vammaisneuvoston tehtävänä on kehittää ikääntyneille ja vammaisille suunnattuja palveluja tekemällä aloitteita, käsitellä valmisteilla olevia asioita, keskustella päätöksistä sekä antaa lausuntoja ikääntyneiden ja vammaisten asioita suunniteltaessa ja toteutettaessa.

Puheenjohtaja

Kirsti Heiskanen

050 494 8115

kirsti.heiskanen@kolumbus.fi



KOHTAAMISIA

OMAISHOITAJIEN JA LÄHEISISTÄÄN HUOLEHTIVIEN VERTAISTUKIRYHMÄ **ENONKOSKI**

TO 19.2., TO 19.3.,
TO 16.4. JA TO 21.5.
KLO 10–12

MAITOLAITURILLA
ENONKOSKENTIE 11
58175 ENONKOSKI



Kohtaamispaikka omaishoitajille ja läheisistään huolehtiville.

Voit osallistua tilanteesi mukaan silloin kun sinulle
sopii. Sinun ei tarvitse olla ELOISAN sopimus-
omaishoitaja eikä minkään yhdistyksen jäsen.

Etelä-Savon

OmaisOiva Savonlinnan Seutu

Omaishoitajien vertaisryhmä ei
vaadi yhdistysten jäsenyyttä
eikä sinun tarvitse olla
hyvinvointialueen
sopimusomaishoitaja

Omaishoitajien OivaHetki-
keskusteluhetki
Taina Turtio
0505978836
taina.turtio@gmail.com

Enonkosken seurakuntatalolla
järjestetään yhteisöruokailut
parillisten viikkojen torstaina
klo 11.00-12.00.

Vapaaehtoinen ruokamaksu,
ruokailujen tuotto käytetään
diakoniatyön tukemiseen.

- to 22.1.
- to 5.2.
- to 19.2.
- to 5.3.
- to 19.3.
- to 2.4.
- to 16.4.
- to 30.4.
- to 14.5.

Seuraa seurakunnan ilmoittelua
syksyn yhteisöruokailujen osalta.



IKÄÄNTYNEIDEN LIIKENNETURVALLISUUS

Ikääntyminen muuttaa ihmistä yleensä hitaasti ja vähitellen. Muutokset ovat hyvin yksilöllisiä. Vaikka ikä toisi tullessaan liikkumista hankaloittavia vaivoja ja puutteita, moni osaa varautua niihin ennakoinnilla ja varovaisuudella. Kokemus ja harkinta ovat turvallisuutta lisääviä tekijöitä.

LIIKENTEESSÄ TOIMIMINEN JA AUTOILU

Iän myötä yleistyvien sairauksien ja lääkityksen vaikutukset liikenteessä tulee myös huomioida. Parhaimmillaan sairauden hyvä hoito ja lääkitys edistävät turvallista liikkumista liikenteessä. Oman olotilan tarkkailu ennen liikenteeseen lähtöä ja siellä ollessa on tärkeää.

Terve, hyväkuntonen ja ajamaan tottunut henkilö ei ole erityinen riski liikenteessä. Vanheneminen tapahtuu yksilöllisesti ja ikä ei määritä, voiko autoilua jatkaa. Terveydelliset seikat sen sijaan voivat vaikuttaa ajokyvyn säilymiseen. Toisaalta henkilöauto voi mahdollistaa itsenäisen liikkumisen vielä silloinkin, kun liikkuminen on muutoin sairauksien ja liikkumisvaikeuksien takia hankalaa.

Liikkumisen kannalta elämäntilanne usein vaikeutuu, jos oma terveys ei riitä autolla ajamiseen eikä puolisokaan aja autoa. Ajotaidon ylläpitämiseen kannattaa kannustaa niin kauan, kun ajoterveys sen sallii.

Jos henkilöllä on sairauksia, jotka jossain vaiheessa vievät ajokyvyn, kannattaa keskustelu ajokortista luopumisesta aloittaa jo hyvissä ajoin. Mitä eri mahdollisuuksia kulkemiseen on siinä vaiheessa, kun terveys ei riitä ajamiseen? Läheinen voi ottaa puheeksi ajoterveyden kuljettajan kanssa ja pohtia yhdessä, miten liikkuminen järjestetään autolla ajamisen lopettamisen jälkeen.



IKÄÄNTYNEIDEN LIIKENNETURVALLISUUS

Kävely 65+

Kävelyllä on paljon myönteisiä vaikutuksia myös myöhemässä aikuisiässä. Säännöllinen liikkuminen vaikka kävelemällä pitää yllä tasapainoa, lihaskuntoa, liikkuvuutta ja piristää mieltä. Iän tuomat muutokset on hyvä ottaa huomioon myös silloin, kun liikenteessä liikutaan jalan.

Ota talteen vinkit turvallisempaan kävelyyn:

- Kertaa jalankulun säännöt (missä saa kävellä).
- Kulje tien reunassa.
- Tarkkaile ympäristöäsi erityisesti tienylityksissä.
- Edistä liikkumisen turvallisuutta lihasvoima- ja tasapainoharjoittelulla.
- Käytä hyviä kenkiä ja liukkaalla säällä liukuesteitä tai nastakenkiä.
- Ota tarvittaessa tasapainon tueksi kävelysauvat, piikkipäinen keppi tai rollaattori.
- Muista heijastin!

Lisätietoa löytyy
Liikenneturvan sivulta
www.liikenneturva.fi



HÄIRIÖTILANTEISIIN VARAUTUMINEN

Häiriötilanteella tarkoitetaan uhkaa tai tapahtumaa, joka vaarantaa, ainakin hetkellisesti, yhteiskunnan turvallisuutta. Esimerkkeinä häiriötilanteista ovat sähkönjakelun häiriöt, myrskyt, vesiepidemiat jne.

Sähkönjakelun katkeaminen voi aiheuttaa ongelmia myös kunnan peruspalvelujen tuottamisessa.

Häiriötilanteessa tiedustelut ja ilmoitukset häiriöistä tulee soittaa palveluntarjoajan vikapalvelunumeroon.

Hätätilanteessa soita 112

Myrkytystietokeskuksen numero on 0800 147 111 tai 09 471 977.

Toimintaohjeita häiriötilanteiden varalle:

<https://pelastustoimi.fi/koti-ja-arki>

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

Tiedottaminen

Enonkosken kunnan virallinen ilmoitustaulu

Enonkosken kunnanvirasto

Enonkoskentie 3T

58175 Enonkoski

Enonkosken kunnan julkiset kuulutukset julkaistaan ensisijaisesti kunnan verkkosivuilla www.enonkoski.fi

Enonkosken kunta sosiaalisessa mediassa:

Facebook: <https://fi-fi.facebook.com/enonkoski>

Tarvittaessa tiedotus hoidetaan yhteistyössä median kanssa tai muiden sähköisten järjestelmien avulla.

Enonkosken kunnan tiedotuspaikka laajoissa häiriötilanteissa

Häiriötilanteissa johtokeskuksen johtamisaikana toimii Enonkosken kunnanviraston toimipiste Enonkoskentie 3T, 58175 Enonkoski.

Tiedotustilaisuuksien keskuksena toimii kunnanviraston valtuustosalin.



HÄIRIÖTILANTEISIIN VARAUTUMINEN

MUISTA KOTIVARA

Häiriötilanteiden kesto voi vaihdella muutamasta tunnista useisiin viikkoihin. Siksi on tärkeää huolehtia, että kotona on riittävästi vettä, ruokaa, lääkkeitä ja muita välttämättömiä tarvikkeita myös pitkien häiriötilanteiden varalle.

Varaa kotiin myös taskulamppu ja kynttilöitä paikalle, josta löydät ne myös pimeässä.

Varaudu myrskyyn

Toimintaohjeita myrskyn varalle:
<https://www.spek.fi/turvallisuus/varautuminen-kotona/myrsky/>

Ilmoita liikennettä vaarantavasta ongelmasta suoraan Tieliikennekeskusten Tienkäyttäjän linjalle soittamalla numeroon 0200 2100 Palvelu on avoinna 24/7.

Varaudu sähkökatkoon

Toimintaohjeita sähkökatkon varalle:
<https://www.jseoy.fi/sahkokatkot/nain-varaudut-sahkokatkoon/#57c505b3>

Järvi-Suomen Energian vikapalvelu on avoinna 24 h, puh. 0800 90440, nollavikatilanteessa soita välittömästi vikapalveluun turvallisuuden varmistamiseksi.

Vesihuolto

Enonkosken kunnan taajama-alueen vesihuollosta vastaa kunnan vesi- ja viemärilaitos. Mahdollisista häiriötilanteista, kuten veden jakelu- tai laatuhäiriöistä, tiedotetaan kunnan kotisivuilla.

ASEMAKAAVA-ALUEELLA YLEISISTÄ ALUEISTA VASTAA TEKNINEN TOIMISTO

Ilmoitukset vioittuneiden tai lahovikaisten puiden poistamiseksi piha-alueiden läheisyydestä. kunnaninsinöörille 044 345 3024

ULKOILUREITISTÖT

Ilmoitukset reitistöille kaatuneista puista, rikkoutuneista siltarakenteista tai opasteista liikuntapaikkojen hoitajalle 044 345 3004

Teknisen toimen päivystys

044 345 3010

Laitosmies

044 345 3001

Kunnaninsinööri

044 345 3024





Ollaan
yhteyksissä



Enonkoskentie 3T,
58175 Enonkoski

Puhelinvaihe: 015 527 5500
enonkosken.kunta@enonkoski.fi



Enonkoski



**Rikasta Saimaan
saaristoelämää**