



Heinola

Ikäntyneiden palveluneuvonta

Varhainen tuki

Sosiaalihuollon ohjaus ja neuvonta

Heinolan sote-keskus

Suun terveydenhuollon ajanvaraus

Apuvälinekeskus

Sosiaalipäivystys

Päivystysapu

Lahden Suomi-piste

Kaupungin asiakaspalvelu

Kelan yhteystietoja

Liikuntapalvelut

Jyränkölän setlementti ry

Kohtaamispaikat

Heinolan seurakunta ja diakoniatyö

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Päijät-Hämeen ja Heinolan seudun Omaishoitajat ry

Kutsutaksi ja palvelubussi

Kriisityön yhteystietoja

Huoli-ilmoitus



Liikkuva senioripiste

Liikkuvalla senioripisteellä kohdataan ikääntyneitä heidän omassa asuinympäristössään. Pisteellä saa tietoa hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluista sekä eri tahojen tarjoamista vinkeistä ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.

Kädessäsi oleva vihko on Liikkuvan senioripisteen kokoama tietopaketti erilaisista kohtaamispysäkeillä usein esiin nousseista aihe-alueista. Vihkoja päivitetään kahdesti, vuodessa. Ilmoita muutoksista ja halukkuudestasi päästä mukaan.

Liikkuvan senioripisteen toiminta vuosina 2025-2027 on osa STEA:n Ikävoimaa-avustusohjelmaa ja toiminnasta vastaa Lahden Lähimmäispalvelu ry.

Lisätietoja:

050 441 4624 / 050 309 0798

liikkuvasenioripiste@lahdenlahimmaispalvelu.fi

Liikkuvan senioripisteen reitin ja aikataulun löydät

Netistä: lahdenlahimmaispalvelu.fi/liikkuvasenioripiste

Facebookista: facebook.com/liikkuvasenioripiste

Menoinfosta: menoinfo.fi

Lähellä.fi: lahella.fi

Päivitetty 4/2026

*Oikeudet muutoksiin pidätetään

Sote-palveluiden yhteystietoja

Ikääntyneiden palveluneuvonta Päijät-Häme puh. 044 482 5050

yhteys@ikaantyneidenpalveluneuvonta.fi

Lahden palvelutori, TRIO, 2. kerros, ma-pe klo 9–15.00,

puhelinpalvelu ma-pe klo 8-15.

Ikääntyneiden palveluneuvonta autaa arkeen, hyvinvointiin ja kotona asumiseen liittyvissä kysymyksissä. Yhteydenoton perusteella arvioidaan palveluntarve ja järjestetään tarvittaessa asiakasohjaajan kotikäynti tai gerontologisen sosiaalityön palvelut.

Varhainen tuki

puh. 044 482 5050 / Ikääntyneiden palveluneuvonta

Varhainen tuki on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille henkilöille, jotka eivät ole säännöllisen sosiaali- ja terveystieteiden piirissä.

Toiminnan tarkoitus on tukea ikääntyneen henkilön mielekästä arkea ja osallisuutta sekä löytää oikeita palveluita. Toiminta on maksutonta.

Sosiaalihuollon ohjaus ja neuvonta puh. (03) 819 4850

Lahden palvelutori, TRIO, 2. kerros (ma-pe 9–15).

Heinolan sote-keskus puh. (03) 410 89420

Torikatu 13, 18100 Heinola, ma-to 8-15.30, pe 8-14.30.

Suun terveydenhuollon ajanvaraus puh. (03) 8494369, Heinolan

hammashoitola, Reumantie 2A, 18100 Heinola ma-pe 8-15.00

Apuvälinekeskus puh. 044 4823215, Heinolan sote-keskus,

alakerran palautuspiste ma-su 7-18.00

Sosiaalipäivystys: kiireelliset sosiaalihuollon asiat

(ympäri vuorokauden) puh. 044 482 8201

Päivystysapu kiireelliset sairaanhoitoa vaativat asiat puh. 116117

Päivystysapu on tarkoitettu tilanteisiin, joissa sairauden tai vamman hoito ei voi odottaa seuraavaan arkipäivään.

Hätätilanteessa soita 112.

Lahden Suomi-piste

Kirkkokatu 12, 15140 Lahti

Rikosseuraamuslaitos - palveluajat ajanvarauksella

maanantai 8.00–16.15

tiistai-perjantai 8.00–16.15

Kela - palveluajat ilman ajanvarausta

maanantai-perjantai 9.00–12.00

Kela -palveluajat ajanvarauksella

maanantai-perjantai 12.00–16.00

Ulosottolaitos- palveluajat ilman ajanvarausta

maanantai-perjantai 9.00–12.00

Digi- ja väestötietovirasto- palveluajat ajanvarauksella

tiistai-keskiviikko 9.00–16.00

perjantai 9.00–16.00

Digi- ja väestötietovirasto- palveluajat ilman ajanvarausta

keskiviikko 9.00–12.00

Maanmittauslaitos- palveluajat ilman ajanvarausta

torstai-perjantai 9.00–16.15

Verohallinto- palveluajat ajanvarauksella

torstai 9.00–12.00

Kaupungin yhteystietoja

Kaupungin asiakaspalvelu puh. 044 797 6100,
asiakaspalvelu@heinola.fi

Avoinna maanantai-torstai: 08:30-15:30 perjantaisin ja juhlapyhien
aattoina: 09:00-15:00 WPK-talolla, Kauppakatu 4

Palvelupisteeltä saa yleisluonteista neuvontaa ja tarvittaessa
ohjaamme asiakkaat eteenpäin asiantuntijapalveluihin.

Heinolan Ohjaamon tiloissa toimii Kelan etäpalvelupiste
ma-to klo 9–12. Etäpalvelupisteellä saat videoyhteyden Kelan
palveluneuvojaan. Erillistä ajanvarausta ei tarvita. Yhteyden
muodostamisessa apuna toimii Ohjaamon asiakasneuvoja, jonka
tarvittaessa tavoitat numerosta 0447693047. Etäpalvelupisteeseen
ei voi jättää Kelan postia, vaan se tulee lähettää Kelaan (Kela PL 10,
00056 KELA) Ohjaamosta on saatavilla Kelan kirjekuria, joissa on
postimaksu maksettu.

Eläkkeet puh. 020 692 202

Liikuntaneuvonta

Maksuton liikuntaneuvonta tarjoaa tukea arjessa jaksamiseen ja
hyvinvointiin sekä saat tietoa liikuntamahdollisuuksista. Tavoitteena
on edistää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Voit olla
yhteydessä liikuntaneuvontaan soittamalla sekä jättämällä
ajanvarauspyynnön tekstiviestillä tai sähköpostilla kirsi-
marja.vihervaara@heinola.fi ja puh. 044 797 6939.

Ikäihmisten liikunta

Ryhmien ohjelmat ja liikuntabussin aikataulut julkaistaan kaupungin
verkkosivuilla sekä erillisessä ikäihmisten harrastustoiminta -
lehdessä.

Heinolan etsivä harrastustoiminta

Heinolan etsivä harrastustoiminta tukee sinua oman harrastuksen löytämisessä. Ota rohkeasti yhteyttä etsivä harrastustoiminnan lomakkeen kautta, sähköpostitse johanna.saarinen@heinola.fi tai soittamalla Johanna Saarinen puh. 050 595 8854.

Harrasteseteli

Harrastesetelillä tuetaan syrjäytymisvaarassa ja vähävaraisia heinolalaisia. Tukea voivat hakea kaiken ikäiset heinolalaiset, ja vain yhteen harrastukseen. Harrasteseteliä voi hakea kaupungin verkkosivujen Webropol-kyselyn kautta;

<https://www.heinola.fi/hyvinvointi-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/ohjattu-liikunta-ja-liikuntaneuvonta/ikaihmissen-liikunta/>.

Jos tarvitset apua sähköisen setelin hakemiseen ole yhteydessä liikuntaneuvontaan tekstiviestillä tai sähköpostilla kirsi-marja.vihervaara@heinola.fi ja puh. 044 797 6939.

Tuen suuruus on maksimissaan 200€/v henkilöltä. Hyväksytyt päätökset myötä yritys/yhdistys laskuttaa sovitun kausimaksun kaupungilta.

Liikuntaystävä

Kaipaako liikuntaystävää? Vapaaehtoisia liikuntaystäviä on vailla liikutettavaa. Ota yhteyttä terveysliikuntakoordinaattori Kirsi-Marja Vihervaara puh. 044 797 6939 tai kirsi-marja.vihervaara@heinola.fi

Kirjasto

Heinolan kirjasto sijaitsee väistötiloissa kaupungintalolla
(Rauhankatu 3)

Avoinna: ma – to 10–19, pe 10–17,
la ja aattoina 10–15 (suljettu 1.5. – 31.8.)

Lehtisali osoitteessa Virtakatu 1. Ovi on auki ja henkilökunta paikalla maanantaista perjantaihin klo 9–11. Voit käyttää lehtisalin ja kirjakellarin tiloja ja palveluita myös omatoimisesti joka päivä 6–22. Ovi aukeaa kirjastokortilla ja PIN-koodilla. Automaatilla voit lainata ja palauttaa.

Kirjastoauto Sulka palvelee kouluilla ja päiväkodeilla, kylissä ja kaupunginosissa. Voit varata kaikkea Lastu-kirjastojen aineistoa omalle pysäkilllesi.

Työpaja Torppa

Omakotiasujille tarjotaan apua mm. pihatöiden osalta. Kesällä leikataan nurmikoita ja talvella tehdään lumitöitä. Lisäksi ulkoryhmän työntekijät huoltavat osaltaan kaupungin rakennusten pihoja sekä viheralueita. Ryhmä tekee myös pieniä huolto- ja kuljetustöitä.

Timo Paasonen, työvalmentaja, puh. 0447694103,
Timo.Paasonen@heinola.fi

Jyränkölän Setlementti ry

Siltakatu 11, 18100 Heinola, www.jyrankola.fi, puh. 044 797 2400

Jyränkölä on yhteiskunnallinen yritys, joka tuottaa asumis-, ravintola-, koulutus-, työllistämis-, vapaaehtois- ja maahanmuuttajapalveluja.

KANSALAISTOIMINTA

Vapaaehtoistyön avunvälitys

Kaivokatu 16, 18100 Heinola

ma-pe 8.00-12.00

puh. 044 797 2429

Kohtaamispaikat

- HeiMo-kahvila, Kaivokatu 16, ma-pe 10-14 toimintakaudella
- Mustikkatupa, Marjatie 14 A
- Tommolantupa,, Kyminkatu 71 B
- Tuttis, Kaivokatu 16, Varattavissa erilaisiin ryhmätoimintoihin.
- Mustikkatuvan avoin kohtaamispaikka kahvila, Marjatie 14, ti klo 11-13, 19.5 asti, syyskausi 17.8-1.12.2026

Heinolan seurakunta ja diakoniatyö

Virtakatu 4, 18100 Heinola

Kirkkoherranvirasto puh. 03 859 2510 (puhelinpalvelu ark. klo 9–15)

Diakoniapäivystys puh. 044 059 3427 (ma-to klo 9–12, muina aikoina jätä soittopyyntö). Vastaanotto tai kotikäynti ajanvarauksella.

Diakoniatyöntekijät tukevat ja auttavat erilaisissa elämäntilanteissa kaikkia heinolalaisia. Diakonia mm. järjestää yhteisiä ruokailuja, vapaaehtoisten tarjoamaa ystäväpalvelua sekä neuvoo ja ohjaa taloudellisissa haasteissa. Diakonian palvelut ovat maksuttomia.

Kirkonseutu-lehdessä on tietoa seurakunnan tarjoamista tilaisuuksista. Lehti tulee kuukausittain jokaiseen kotiin ilmaisjakeluna. Tilaukset puh. 044 7191 247.

Heinolan Seudun Omaishoitajat ry

Puheenjohtaja puh. 040 861 0840

www.heinolanomaishoitajat.weebly.com

Yhdistyksen tavoitteena on omais hoitajien edunvalvonta, virkistys ja vertaistukitoiminta Heinolan, Hartolan ja Sysmän alueella

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti

info@phomaishoitajat.fi

Toiminnanjohtaja Annukka Tuominen puh. 050 469 4209

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry on kaikkien läheisistään huolehtivien oma etujärjestö.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Hämeenkatu 5 A 5, 15110 Lahti (3 krs.)

Toimisto puh. (03) 735 1681

Sähköpostiosoite: toimisto@ph-muistiyhdistys.fi

Toiminnanjohtaja Virpi Veijanen puh. 044 741 0038

Muistisairaiden ja heidän läheistensä potilas- ja edunvalvontajärjestö. Toiminta-alueena on Päijät-Hämeen hyvinvointialue sekä Myrskylä ja Pukkila. Päijät-Hämeen Muistiyhdistys on valtakunnallisen Muistiliiton jäsenyhdistys.

Muistiyhdistyksen asiakasohjaus, varaa aikasi puhelimitse (03) 735 1681.

Muistikahvila

Seurakuntakoti

Lampikatu 16, 18100 Heinola

Kutsutaksitoiminta

on matkustajien tilaamaa palveluliikennettä. Kutsu taksireitit ajetaan haja-asutusalueilla, ja monella kylällä se onkin ainoa järjestetty joukkoliikenteen muoto. Kutsutaksit palvelevat tarvittaessa kotiin asti ja korvaavat tehokkaasti puuttuvat linja-autovuorot.

Päivävuorot:

Marjoniemi–Onali–Vaippila–Heinola puh. 050 476 5580 HopLog Oy Vuoro ajetaan tarvittaessa kaksi kertaa viikossa.

Paaso–Löytäne–Komea–Syrjäkoski Koskenmylly–Lusi–Heinola puh. 050 533 7965 Paason Taksit Ky/ Mikko Rautkoski, vuoro ajetaan tarvittaessa kaksi kertaa viikossa.

Lauhjoki–Pääsinniemi–Lusi–Heinola puh. 050 533 7965 Paason Taksit Ky/ Mikko Rautkoski, vuoro ajetaan tarvittaessa kaksi kertaa viikossa.

Hujansalo–Taipale–Rihu–Hirvisalo–Heinola puh. 050 476 5580 HopLog Oy, vuoro ajetaan tarvittaessa kaksi kertaa viikossa.

Paistjärvi–Kesiö–Imjärvi–Heinola puh. 050 476 5580 HopLog oy, vuoro ajetaan tarvittaessa kaksi kertaa viikossa.

Korkee–Vierumäki–Kausa–Myllyoja Sinilähde–Heinola puh. 040 833 0259 Salpausselän Liikenne, vuoro ajetaan tarvittaessa kaksi kertaa viikossa.

Iltapäivävuorot:

Paistjärvi–Heinola–Paistjärvi puh. 050 476 5580, HopLog Oy, vuoro ajetaan tarvittaessa koulupäivinä

Taipale–Heinola–Taipale puh. 050 476 5580, HopLog Oy, vuoro ajetaan tarvittaessa koulupäivinä.

Palvelubussi Kulkunen (matala lattia)

puh. 050 323 3639

Palvelubussi Kulkunen on helpompi tapa liikkua. Matalan lattiansa ansiosta bussiin on helppo nousta ja poistua. Linja ajetaan kaksi kertaa viikossa, asiointiaikaa keskustassa jää kaksi tuntia.

Palveluliikenne on avointa joukkoliikennettä, ja bussissa voi matkustaa kuka tahansa. Auto tulee kutsusta vanhuksen tai vammaisen kotiovelle ja vie asiakkaat reitin toiminta-alueella niin lähelle asiointipaikkaa kuin on teknisesti mahdollista.

Reitti A Keskusta–Tommola–Keskusta

Ma ja to klo 9.05–9.30 ja 11.00–11.25

Reitti B Keskusta–Kirkonkylä–Aapelinpelto–Keskusta

Ma ja to klo 9.40–10.20 ja 12.20–13.00

Reitti C Keskusta–Niemelä–Mustikkahaka–Keskusta

Ti ja pe klo 9.05–9.30 ja 11.15–11.40

Reitti D Keskusta–Myllyoja–Sinilähde–Tähtiniemi–Keskusta

Ke ja pe klo 9.40–10.20 ja 12.20–13.00

Reitti E Keskusta–Jyränkö–Sepänniemi–Keskusta

Ti klo 9.45–10.20 ja 12.25–13.00 Ke klo 9.05–9.40 ja 11.10–11.45

Lisätietoa ajoreiteistä kaupungin liikennesuunnittelija

puh. 044 735 0056 Kutsutaksin ja Kulkusen aikatauluja löytyy

kaupungintalon neuvonnasta, Ikääntyneiden palveluneuvonnasta ja

kaupungin verkkosivulta: www.heinola.fi

Kriisityön yhteystietoja

Mieli ry kriisipuhelin puh. (09) 2525 0111 - keskusteluapua kriisiin 24 h.

Lahden seudun Kriisikeskus - toimisto@lahdenkriisikeskus.fi
Ilmoita sähköpostiviestissä puhelinnumerosi, niin sinulle soitetaan.

Lahden ensi- ja turvakoti ry puh. (03) 875 090 päivystää 24 h.

Rikosuhripäivystys puh. 116 006 (ma-pe klo 9–20).
Soittaminen on maksutonta ja soittaa voi myös nimettömänä.

Seurakunnan palveleva puhelin puh. 0400 2211 80 (klo 18–24).
Hengellistä ja henkistä tukea esimerkiksi yksinäisyyteen.

Suvantolinja puh.0800 06776 ma 12-15 ja ke 10-13
Kaltoinkohtelu ja väkivaltatilanteet

Huoli-ilmoitus Päijät-Hämeen hyvinvointialue

- Henkilöstä, joka on kykenemätön huolehtimaan itsestään, omasta terveydestään tai turvallisuudestaan.
- Velvoittaa selvittämään henkilön palvelutarpeen.
- Voi tehdä, vaikka henkilö ei anna suostumustaan yhteydenottoa varten.
- Huoli-ilmoituksen voi tehdä **sähköisellä lomakkeella** (ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta), joka löytyy **Päijät-Soten sivulta**: <https://pajjat-sote.fi/apua-ja-tukea-arkeen/ikaantyneille-siirto/>
- **Puhelimitse Ikääntyneiden palveluneuvonta** 044 482 5050

Huoli-ilmoitukseen tulee kertoa henkilön nimi ja osoite. Myös lisätunnisteet, kuten puhelinnumero ja henkilötunnus helpottavat viranomaisten työtä. Huoli-ilmoituksen tekijän tulee kertoa oma nimi ja puhelinnumero. Mikäli ilmoituksen haluaa tehdä nimettömänä, siitä tulee ilmoittaa kohdassa ilmoittajan tietojen salassapito ja kertoa syy.