

Terveystenhoitajat

Keskisen alue (Joensuu, Kontiolahti)

p. 013 330 7035

p. 013 330 7631

p. 013 330 7262

Läntinen alue (Liperi, Outokumpu, Polvijärvi, Heinävesi)

p. 013 330 6558

Eteläinen alue (Kitee, Ilomantsi, Tohmajärvi, Rääkkylä)

p. 013 330 7675

Pohjoinen alue (Lieksa, Nurmes, Juuka)

p. 013 330 7899

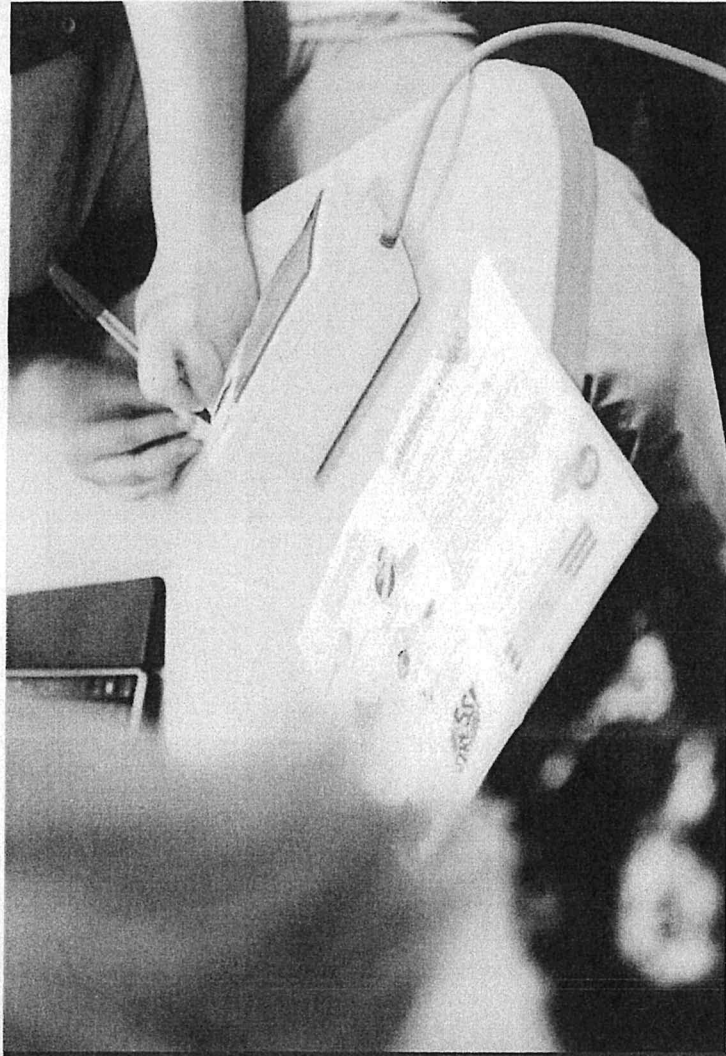
Hyvää elämää
ja elämäniloa

Pohjois-Karjalassa

TUKEA ♥ TURVAA ♥ HYVINVOINTIA

Siuna
SOTE
POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

siunote.fi



IKÄNEUVOLA

Siuna
SOTE
POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

IKÄNEUVOLA

Ikäneuvolan toiminta on tarkoitettu yli 65-vuotiaille itsenäisesti kotona asuville ihmisille.

Toimintamme tavoitteena on ikääntyvien hyvinvoinnin, terveyden ja terveellisten elintapojen sekä toimintakyvyn edistäminen.

Toimintamme sisältää

- ✓ yksilöllisiä terveystapaamisia
- ✓ omais- ja perhehoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastuksia
- ✓ Intoa elämään hyvinvointikurssit
- ✓ uniryhmät ja uni- ja silmiöhoitajat
- ✓ yleisötilaisuuksia
- ✓ yhteistyö 3. sektorin kanssa

Oletko kiinnostunut oman terveyden ja hyvinvointisi edistämisestä?

Onko ruokavaliosi yksipuolinen?

Onko liikkumisesi vähentynyt?

Onko sinulla univaikeuksia?

Jos vastasit KYLLÄ,

ole yhteydessä ikäneuvolan asiantuntijaan.

Soittamalla oman alueen terveydenhoitajalle.
Yhteystiedot takasivulla.

Voit asioida digitaalisissa palveluissa
elintapaohjaukseen liittyvissä asioissa Siun sote
sovelluksella tai osoitteessa www.siunsote.fi/digi.

Vaihtoehtoisesti voit varata yhteydenottopyynnön
sähköisen ajanvarauksen kautta osoitteesta
www.siunsote.fi/ajanvaraus.