

IkäVinkki – Ikääntyvien hyvinvointipalvelut

”

IkäVinkki - Ikääntyvien hyvinvointipalvelut

tukevat ikääntyvien toimintakykyä ja omatoimijuutta, hyvinvointia, terveyttä ja terveellisiä elintapoja sekä ennaltaehkäisevät tapaturmia ja sairauksia.

Ikääntyvät saavat neuvontaa, ohjausta ja tukea terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn liittyvissä kysymyksissä helposti ja saavutettavasti. IkäVinkki palvelee koko Kymenlaakson alueella.

”



Ikävinkki – Ikääntyvien hyvinvointipalvelut tukevat sinun hyvinvointiasi ja terveyttäsi

Neuvonta ja ohjaus

Hyvinvointia edistävä
keskustelu

Kaatumisriskin kartoitus

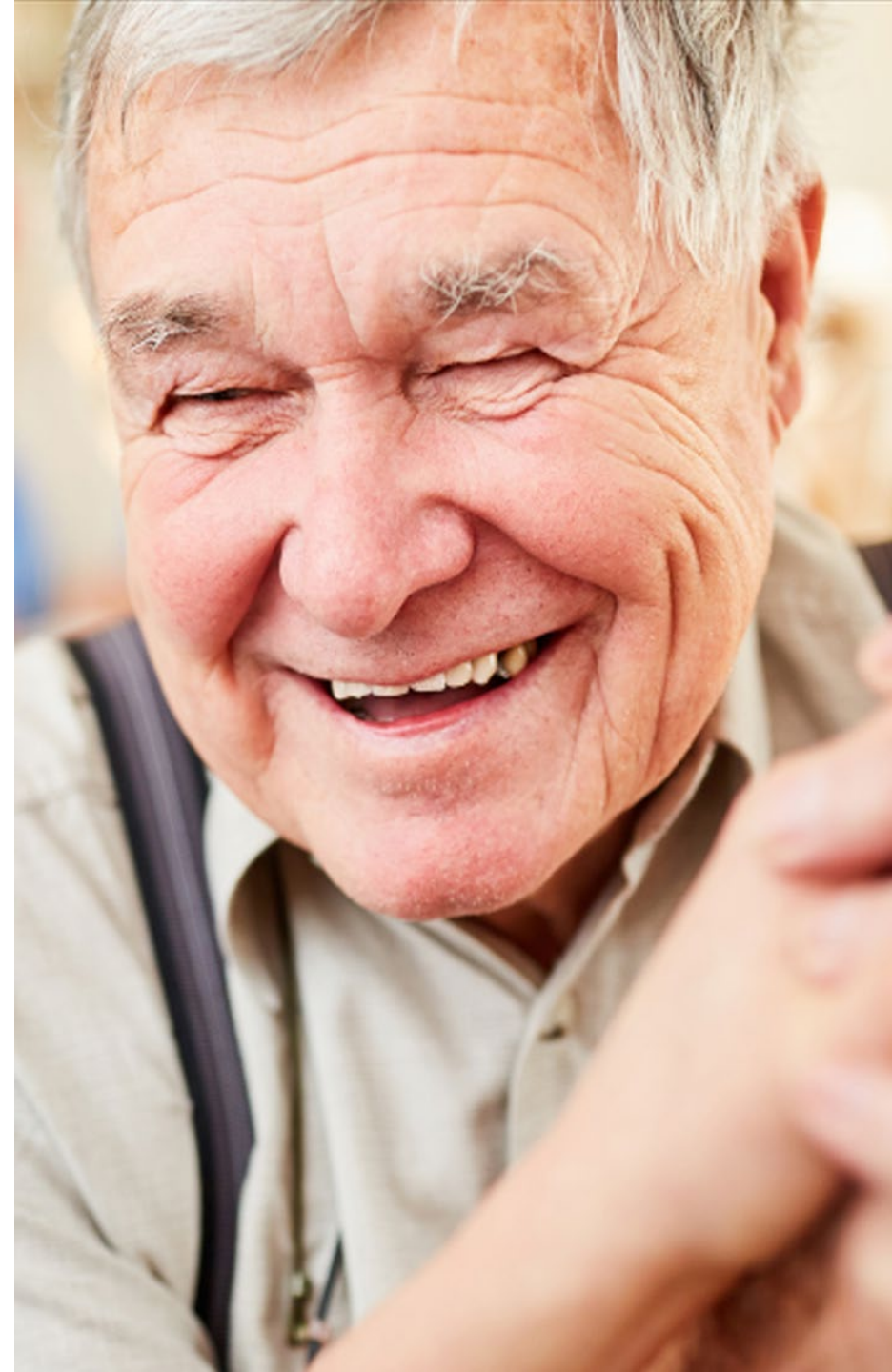
Muistiselvitys

Yli 65- vuotiaiden
terveystarkastus

Elintapaohjaus

Suun terveystarkastus

Rokotukset



Missä saat IkäVinkki palveluita ?



Liikkuvat palvelut

- IkäVinkki - Neuvontaa ja ohjausta
- Hyvinvointia edistävä keskustelu
- Infot
- Tapahtumat
- Vierailut



Lähipalvelut

- Muistiselvitys
- Kaatumisriskin kartoitus
- Yli 65-vuotiaan terveystarkastus
- Elintapaohjaus
- Terveys- ja hoitosuunnitelma
- Suun terveystarkastus
- Rokotukset



Oma Kymenlaakso ja digipalvelut

- Digihoitopolut eri palveluissa
- Etävastaanotot
- Chatit

IkäVinkki – Ikääntyvien hyvinvointipalvelut



Miten pääsen IkäVinkki palveluihin?



- Terveysaseman palvelunumero: 05 220 2000 ma-pe 7-20
- Sosiaalihuollon asiakasneuvonta: 05 220 6000 ma-pe 9-14
- Oma Kymenlaakso



- Kymenhva.fi /Tapahtumat
- Facebook: IkäVinkki
- Kymenlaaksont.fi
- [Kymenhva.fi/IkäVinkki](https://kymenhva.fi/IkäVinkki)



- Palveluiden yhteystiedot lomake
- [IkäVinkki – Ikääntyvien hyvinvointipalvelut esite](#)



Tietoa, neuvontaa ja tuettua asiointia

IkäVinkki tavattavissa
terveysasemilla klo 9–12:

- **Katajaharju**
- **Keltakangas**
- **Valkeala**
- **Hamina**
- **Karhula**
- **Kotkansaari**
- **OLKA-piste:**
 - **Kotkan Keskussairaala**
 - **Ratamokeskus**

Infoja ja IkäVinkki tavattavissa
yhteisötiloissa:

- **Kumppanuustalo Viikari**
- **Kohtaamisten keittiö**
- **Kuusankosken Etappi**
- **Myllykosken Kamari**
- **Elimäen Pulju**
- **Jaalan Jaalatalo**

Infojen aiheita mm:

- Kohti parempaa aivoterveyttä!
- Helpotusta arkeen ja apuvälineet tutuksi
- IkäVinkki – arjessa mukana ja tukena: Ikäntyvien palvelut tutuksi

IkäVinkki

Neuvontaa ja ohjausta ikääntyvien
palveluista ilman ajanvarausta.

Tänään klo 9–12

Tule kysymään!



Hyvä ikä kaiken ikää – tapahtumat

Kouvola 9.5.2025

Kotkassa lokakuussa 2025

TERVETULO A MUKAAN!



Hyvä ikä kaiken ikää -tapahtuma

Perjantaina 9.5.2025 klo 10-12
Kouvolan NuortenPaikka (NuPa)
Kouvolankatu 28 A, 45100 Kouvola



Tule tutustumaan ikääntyvien hyvinvointia edistäviin palveluihin ja hakemaan ideoita terveytesi ja hyvinvointisi edistämiseen!

Tapahtumassa voit kiertää omatoimisesti esittelypisteillä sekä kuunnella haastatteluja ja tietoisuuksia. Luvassa on myös pieni jumppatuokio. Tilaisuus on maksuton ja tilaan on esteetön pääsy.

Tapahtumassa mukana:

Kymenlaakson hyvinvointialueelta
IkäVinkki - Ikääntyvien hyvinvointipalvelut
ja Oma Kymenlaakso -palvelu.

Kouvolan kaupungin liikuntatoimi
Kouvolan seudun Muisti ry
Eduko lähihoitajaopiskelijat
Martat / Vireästi Kaakossa
Kakspyy / K60 kulttuuripaja
Kouvolan hyvinvointiyhdistykset ry,
OLKA Kymenlaakso ja Osaksi-hanke
Voimauttava valokuvaus – Marja Seppälä

Verensokerin,
puristusvoiman ja
verenpaineen mittausta.

Haastatteluja ja
tietoisuuksia.

Voimaannuttavaa
valokuvausta.

Kiitos!