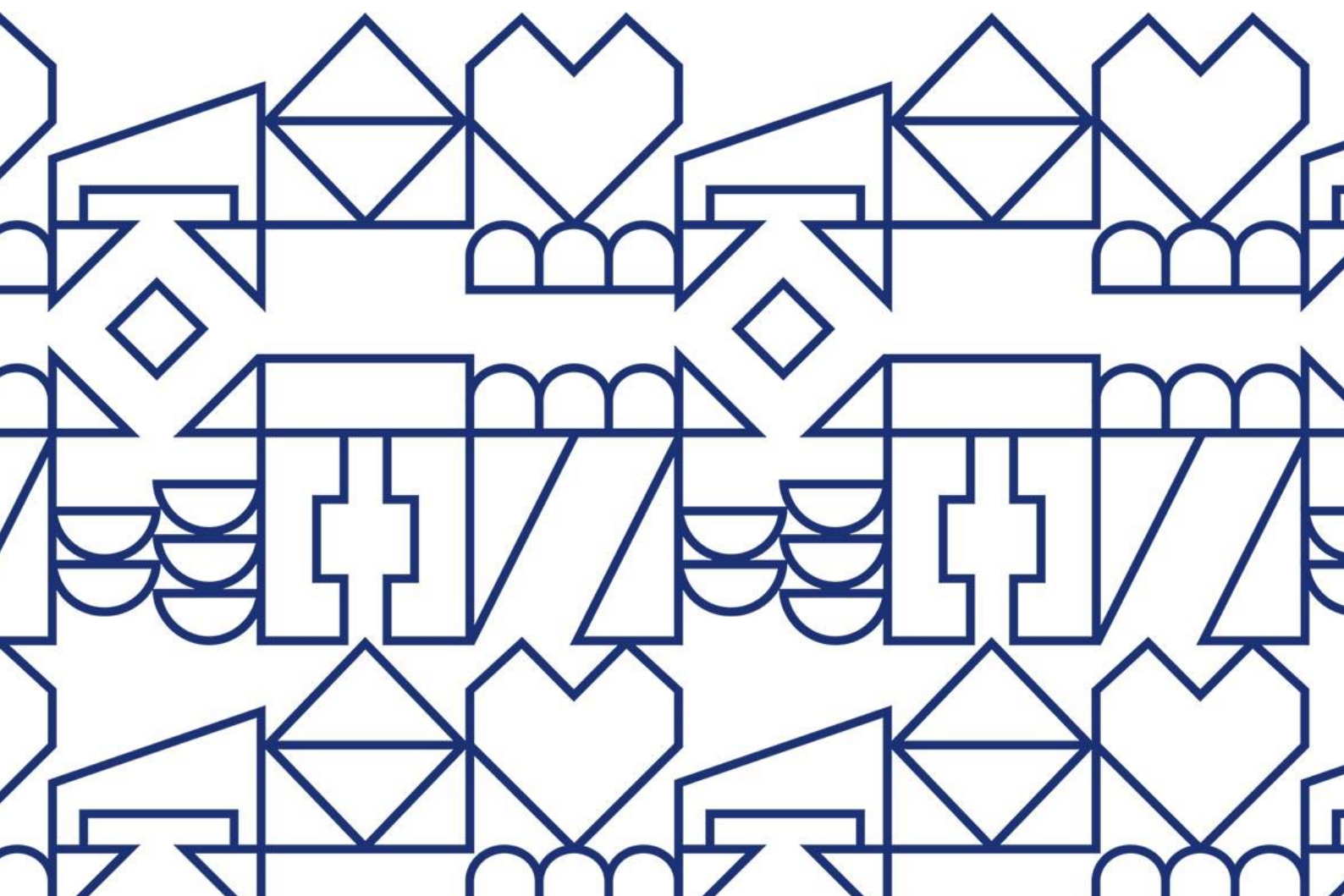


Seinäjäoki

Palveluopas

**SEINÄJOEN IKÄIHMISILLE
2021**



LUKIJALLE

Tähän palveluoppaaseen on koottu tietoa erilaisista ikääntyville suunnatuista palveluista Seinäjoella.

Oppaasta löydät lisätietoa mm. Seinäjoen kaupungin, seurakunnan, yhdistysten sekä järjestöjen toiminnasta ja palvelutarjonnasta.

Oppaan viimeisiltä sivuilta löytyy myös kootusti tietoa yksityisistä kotipalvelun tuottajista.

Toivomme tästä oppaasta olevan Teille apua!

Seinäjoen kaupunki
Sosiaali- ja terveystakeskus

Ikäkeskus – ikäihmistien asiakasohjausyksikkö

3/2021

YLEINEN HÄTÄNUMERO	112
(AMBULANSSI/PALOKUNTA/POLIISI)	
MYRKYTYSTIETOKESKUS (24 h/vrk)	0800 147 111
	09 471 977
PÄIVYSTYSAPU	116 117
Vuorokauden ympäri Seinäjoen keskussairaalan ensiapu, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki	
SEINÄJOEN KAUPUNKI (vaihde)	06 416 2111
Kaupungintalo, Kirkkokatu 6, PL 215, 60101 Seinäjoki	
SEINÄJOEN TERVEYSKESKUS	06 425 8100
Y-talo, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki	
SEINÄJOEN KESKUSSAIRAALA	06 415 4111
Hanneksenrinne 7, 60220 Seinäjoki	
APTEEKIT	
Hyllykallion apteekki, Prisma, Hyllykalliontie 2	06 429 2222
Nurmon sivuapteekki, Nurmontie 22	06 412 7013
Keskus-Apteekki, Ideapark, Suupohjantie 57	06 420 1900
Peräseinäjoen Apteekki, Nikolaintie 2	06 417 4092
Törnävän Apteekki, Törnäväntie 20	06 429 4800
Ykkösapteekki, Minimani, Tehtaantie 5	06 412 5000
Ylistaron apteekki, Kaukolanraitti 7	06 474 7100
TAKSI	0100 84 999
SEILI / NOPSA	010 217 6537
YLISTARON PALVELULIIKENNE	050 387 9406
KELA-MATKOJEN TILAAMINEN	0800 99090

SISÄLLYS

A	
AIKUISNEUVOLA KS. TERVEYDENHOITAJAN VASTAANOTTO	47
AJOKORTIN UUDISTAMINEN	1
APUVÄLINEET	1
ARVONLISÄVEROTTOMAT PALVELUT	56
ASIOINTIAPU KS. LIITE YKSITYISISTÄ	
ASUMINEN	1
ASUMISNEUVOJA	1
VUOKRA-ASUMINEN	2
PALVELUASUMINEN	3
HAKEMINEN	5
ASUMISTUKI	6
ASUNTOJEN KORJAUS- JA MUUTOSTYÖT	6
KORJAUSNEUVOJA	7
ATERIAPALVELU KS. KOTI- HOIDON TUKIPALVELUT	18
AUTTAVIA PUHELIMIA KS. KRIISIPALVELUJA	18
D	
DIABETESHOITAJA	8
DIGIAPU	8
E	
EDUNVALVONTA	8
EDUNVALVONTAVALTUUTUS	9
ELÄKETTÄ SAAVAN HOITOTUKI	9
ENSIAPU KS. YHTEISPÄIVYSTYS	54
F	
FYSIOTERAPIA	10
H	
HAMMASHUOLTO KS. SUUN TERVEYDENHUOLTO	46
HOITOTAHTO	10
HOITOTARVIKKEET	11
I	
IKÄKESKUS	11
IMMIGRANT´S ADVISORY AND GUIDANCE SERVICE	12
J	
JALKOJENHOITO	13
JÄRJESTÖTOIMINTA	13
JÄRJESTÖTALO	13
K	
KANSALAISNEUVONTA- PALVELU	14
KIRJASTOPALVELUT	15
KOTIHOITO	16
ERITYISPALVELUT	17
TUKIPALVELUT	18
YHTEYSTIEDOT	18
KOTITALOUSVÄHENNYS	55
KRIISIPALVELUJA	18
AUTTAVIA PUHELIMIA	18
TURVAKOTI	19
KRIISIKESKUS MOBILE	19
PERHEASIAIN NEUVOTTELUKESKUS	20

SEURAKUNNAN SURURYHMÄT	20
SOSIAALIPÄIVYSTYS	20
KULJETUSPALVELUT	20
PAIKALLISLIIKENNE	20
KUTSUJOUKKOLIIKENNE	21
HARKINNANVARAINEN	
HAJA-ASUTUSALUEILLA	24
VAIKEAVAMMAISTEN	
KULJETUSPALVELUT	24
KULTTUURI	25
KULUTTAJANEUVONTA	26
KUNTOUTUS	26
KUULOASIAA	27

L

LABORATORIO	28
LIIKUNTA	29
LUMENLUONTI ks. LIITE	
YKSITYISISTÄ	
LYHYTAIKAISHOITO	30
LÄÄKÄRI ks. TERVEYSKESKUS	47

M

MAKSUKATOT	30
TERVEYDEN-	
HUOLLON MAKSUKATTO	30
LÄÄKEKUSTANNUKSET	32
MATKAKULUJEN	
KORVAAMINEN	32
MIELENTERVEYS	33
ERIKOISSAIRAANHOITO	33
KOTIHOIDON PSYKIATRINEN	
TIIMI	17
KRIISIPALVELUJA	18
TERVEYSKESKUKSEN	
PSYKOLOGIT	34

FINFAMI	34
MUISTIASIAT	35
MUISTIHOITAJA	35
MUISTIKOORDINAATTORI	35
E-P:N MUISTIYHDISTYS	35
VERTAISLINJA	36

N

NÄKÖASIAA	36
POHJANMAAN NÄKÖVAMMAISET	

O

OIKEUSAPU	37
OMAISHOITAJUUDEN	
TUKEMINEN	37
OMAISHOIDON TUKI	37
PÄIVÄTOIMINTA	43
LYHYTAIKAISHOITO	30
PALVELUSETELI	38
VIRKISTYSRYHMÄTOIMINTA	38
FINFAMI	39
LAKEUDEN OMAISHOITAJAT	39
OPISKELU	39
E-P:N KESÄYLIOPISTO	39
KANSALAIPOISTO	39

P

PALVELUASUMINEN ks.	
ASUMINEN	3
PALVELUSETELI	40
KOTIHOIDON PALVELUSETELI	40
PALVELUNTUOTTAJAT	40
PALVELUTARPEEN	
SELVITTÄMINEN	41
POSTIN ERITYISTALOUSJAKELU	41
POTILASASIAMIES	42
PYSÄKÖINTILUPA	42

PÄIHDEKLINIKKA	42
PÄIVÄTOIMINTA	43
PÄIVYSTYS ks.	
YHTEISPÄIVYSTYS	54

R

RESEPTIEN UUSINTA	43
-------------------------	----

S

SAIRAANHOITAJAN	
VASTAANOTTO ks.	
TERVEYSKESKUS	47
SAIRAANHOITOKULUJEN	
KORVAAMINEN	44
SEURAKUNNAN TOIMINTA	
IKÄIHMISSILLE	44
SIIVOUSPALVELUT ks. LIITE	
YKSITYISISTÄ	
SOSIAALIASIAMIES	45
SOSIAALITYÖ IKÄIHMISSILLE	45
SUUN TERVEYDENHUOLTO	46

T

TALOUS- JA VELKA-	
NEUVONTA	46
TERVEYDENHOITAJAN	
VASTAANOTTO	47
TERVEYSKESKUS /	
LÄÄKÄRIN JA SAIRAAN-	
HOITAJAN VASTAANOTTO	47
KAUPUNGINSAIRAALA	48
TESTAMENTTI ks. OIKEUSAPU	37
TOIMEENTULOTUKI	49
TURVAPUHELIN / MUU	
TURVATEKNOLOGIA	50

V

VAMMAISPALVELUT	50
VANHUSNEUVOSTO	51

VETERAANIVÄESTÖN

PALVELUJA	51
-----------------	----

VIRKISTYS-

MAHDOLLISUUKSIA	52
KOHTAAMISPAIKKOJA	53

Y

YHTEISPÄIVYSTYS	54
YKSITYISIÄ PALVELUN-	
TUOTTAJIA	55
ks. LIITE YKSITYISISTÄ	
YSTÄVÄ- JA	
TUKIHENKILÖTOIMINTA	57

LIITE: YKSITYISIÄ
PALVELUNTUOTTAJIA S. 64

Ajokortin uudistaminen

Ajokortti on voimassa 18.1.2033 saakka tai kunnes sen haltija täyttää 70 vuotta. Tämän jälkeen ajokortin voi uusida Ajovarman kautta enintään 5 vuodeksi kerrallaan. Uuden ajokortin saaminen edellyttää lääkärintodistusta, mikäli hakija on täyttänyt jo 70 vuotta. Ajokortin uudistamista voi hakea myös sähköisesti Traficomin oma-asiointi palvelusta.

Lisätietoja: Ajovarma Oy, p. 075 323 9999, puhelinaika klo 8-15.45. www.ajovarma.fi tai www.traficom.fi

Apuvälineet

Apuvälineet on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia selviytyä päivittäisessä elämässään sairauden tai vamman vuoksi. Tavallisimpia apuvälineitä ovat kävelykepit, kyynärsauvat, suihkujakkarat, rollaattorit ja pyörätuolit. Apuvälineitä voi saada lainaan määräaikaiseen tai pitkäaikaiseen käyttöön.

Lisätietoja: Seinäjoen terveystakeskus, apuvälinepalvelu, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki, p. 06 425 8095

- puhelinaika ma-pe 9-10
- avoinna ma-ti, to-pe klo 12-14, ke klo 12-16.45.

Asuminen

ASUMISNEUVOJA

Asumisneuvonta tarjoaa ohjausta ja neuvontaa asumiseen liittyvissä kysymyksissä ja pulmatilanteissa. Näitä voivat olla esimerkiksi asunnon hakeminen, vuokranmaksuvaikeudet, häätö tai sen uhka, vaikeudet selvittää asunnon hoidosta, sekä puutteet asumisviihtyvyydessä tai -turvallisuuksessa. Asumisneuvonta on osa Seinäjoen kaupungin aikuissosiaalityötä.



Asumisneuvojat voivat perehtyä tilanteeseesi yksilöllisesti ja ohjata tarvittaessa muiden palveluiden piiriin. Asumisneuvonta on tarkoitettu kaikille kuntalaisille ja on asiakkaalle maksutonta. Myös kotikäynnit ovat mahdollisia. Tapaamiset ajanvarauksella.

Lisätietoja: Hannu Malkamäki, p. 044 418 1102,
hannu.malkamaki@seinajoki.fi

VUOKRA-ASUMINEN

Sevas Kodit Oy on Seinäjoen kaupungin omistama yhtiö. Yhtiöllä on vuokrattavana rivi- ja kerrostalokoteja eri puolilla kaupunkia. Erityisesti ikäihmisille suunnattuja ja varusteltuja asutokohteita on kaksi. Myös muissa asunnoissa on hyvä varustelutaso ja esteettömiä ratkaisuja. Sevaksen asutokohteet sijaitsevat kantakaupungin alueella sekä Nurmon, Ylistaron ja Peräseinäjoen kaupunginosissa. Kaikkiin vuokratoteihin voi jättää hakemuksia jatkuvasti.

Lisätietoja: Sevas Kodit Oy, Matti Visannin kuja 10, 60100 Seinäjoki, p. 06 420 3311, avoinna ma-pe klo 10-15,
www.sevas.fi.

Seinäjoen alueseudrakunnan omistamien asuntojen vuokraus:

Lisätietoja Realia isännöinti Oy, p. 010 228 8000 tai
www.seinajoenseurakunta.fi/ → info ja asiointi → asuntojen vuokraus

Kivipuro ry:n senioriasunnot: Katajakoti (Ruukintie 76), Tammikoti (Tammikuja 11) ja Kuusikoti (Tammikuja 13). Yhteisöllisen asumisen tukena ovat Kivipuron ateriapalvelut ja kotihoito.

Myös tarjolla oleviin ryhmiin osallistuminen on mahdollista. Lisätiedot ja hakemus p. 045 110 9459 tai www.kivipuro.fi

Vanhustenkotiyhdistys ry / Vanhustentuki ry palvelevat alueen asukkaita vuokra-asuntoasioissa. Tiedustelut ja hakemukset



suoraan yhdistyksille.

- Seinäjoki/Nurmo: Lakeuden Isännöinti, p. 06 428 9100, Kaarretie 4, 60510 Hyllykallio.
- Peräseinäjoen vanhustenkotiyhdistys, isännöitsijä Kimmo Vinni, p. 040 271 6848 (Veteraanitien senioriasunnot, Keikulinkuja 10, 61100 Peräseinäjoki)
- Ylistaron Vanhustentuki ry, isännöitsijä Hannu Tuuri, p. 040 555 4510 (Ylistuvan senioriasunnot, Västilänkuja 8, 61400 Ylistaro)

Mehiläinen Villa Komiakulma senioriasunnot, Pirkkalankatu 3, 60320 Seinäjoki, p. 040 167 8031

PALVELUASUMINEN

Palveluasuminen jaetaan senioriasumiseen ja tehostettuun palveluasumiseen.

Senioriasuminen on oman kodin ja ympärivuorokautisen hoivan välimuoto. Oman asunnon/huoneen lisäksi käytettävissä on yhteisiä tiloja oleskeluun ja seurusteluun muiden asukkaiden kanssa. Senioriasumisessa asutaan vuokrasuhteessa tukipalveluiden ja/tai kotihoidon turvin. Yöhoito järjestetään sovittuina käynteinä tai turvahälytyksenä.

- Hyllykalliokodin senioriasunnot, Senioritie 3, 60510 Hyllykallio
- Ylistuvan senioriasunnot, Västilänkuja 8, 61400 Ylistaro
- Peräseinäjoen Veteraanitien senioriasunnot, Veteraantie 4, 61100 Peräseinäjoki
- Mehiläinen Villa Komiakulma, Pirkkalankatu 3, 60320 Seinäjoki, p. 040 167 8031
- Saga-koti Lakeudenlinna, Kutojankatu 6, 60100 Seinäjoki, p. 044 720 2427



- Kivipuro ry:n senioriasunnot: Katajakoti (Ruukintie 76), Tammikoti (Tammikuja 11) ja Kuusikoti (Tammikuja 13), p. 045 110 9459 tai www.kivipuro.fi

Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät pärjää kotiin annettavien runsaidenkaan palvelujen turvin omassa kodissa tai senioriasumisessa, vaan tarvitsevat ympärivuorokautista hoitoa.

Kaupungin oma tehostettu palveluasuminen

- **Myllypuistokoti**, Koskenalantie 3 C, 60220 Seinäjoki
- **Myllyrannan palvelukeskus**, Myllymäenrinne 2, 60220 Seinäjoki
- **Simunanrannan palvelukeskus**, Huhtalantie 76, 60200 Seinäjoki
- **Koivukaari. Apilakoti**, Keikulinkuja 12, 61100 Peräseinäjoki. Niittylä, Lehtola ja Viisikko, Keikulinkuja 10, 61100 Peräseinäjoki.
- **Onnelan ryhmäkoti**, Tepontie 8, 60550 Nurmo
- **Teponkartanon palvelukeskus**, Tepontie 6, 60550 Nurmo
- **Västinkartanon palvelukeskus**, Västilänkuja 10 B, 61400 Ylistaro
- **Ylistuvan palvelutalon Hopeasiipi**, Västilänkuja 8 D, 61400 Ylistaro

Yksityinen tehostettu palveluasuminen

- **Attendo Pihlakartano**, Kyrkösjärventie 34, 60200 Seinäjoki, hoivakodin johtaja p. 044 494 4760 tai alakerran sairaanhoitaja p. 044 494 4762 ja yläkerran sairaanhoitaja p. 044 494 4499, www.attendo.fi
- **Attendo Vuoritupa**, Törnäväntie 30b, 60200 Seinäjoki, p. 0440451030 tai hoivakodin johtaja, p. 044 792 2645, www.attendo.fi



- **Esperi Care Oy, hoivakoti Kärjenpuisto.** Ahmantaival 9, 60220 Seinäjoki, yksikönjohtaja (arkisin klo: 9-15) p. 050-328 6762 tai hoitajat 044- 720 2426 (24h/7).
- **Hoivakoti Teponkartano,** Esperi Hoivakoti Teponkartano, Tepontie 6, 60550 Nurmo, p. 050 314 0542, www.esperi.fi
- **Humana Sillanpää-koti Oy,** Sydänmaantie 10, 61100 Peräseinäjoki, palveluesimies, p. 050 440 9477, www.humana.fi/sillanpaakoti
- **Kivipuro ry:n Kivipurokodit (www.kivipuro.fi):**
Aaltokoti, Ala-Kuljunkatu 9, palveluvastaava p. 044 494 9558
Tammikoti, Tammikuja 11, palveluvastaava p. 040 544 4537
Kuusikoti, Tammikuja 13, palveluvastaava p. 040 544 4537
- **Mehiläinen Villa Komiakulma,** Pirkkalankatu 3, 60320 Seinäjoki. p. 040 1678031, www.hoivamehilainen.fi/villa-komiakulma
- **Saga-koti Lakeudenlinna,** Kutojankatu 6, 60100 Seinäjoki, p. 044 720 2427, www.sagacare.fi/seinajoki

PALVELUASUMISEEN HAKEMINEN

Ikäkeskuksessa käsitellään lyhytaikaiseen hoitoon, Hyllykalliokodin senioriasumiseen ja tehostettuun palveluasumiseen tulleet hakemukset. SAS-työryhmä valitsee uudet asukkaat vapautuviin ympärivuorokautisiin paikkoihin. Asiakkaan tulee täyttää tehostetun ympärivuorokautisen palveluasumisen myöntämisen kriteerit eli hän tarvitsee mm. runsaasti tukea ja palveluita arjen toiminnoissa.

Lisätietoja ja hakemukset: Ikäkeskus, palveluasumisen asiakas-ohjaaja, p. 040 774 8637 (parhaiten tavoitettavissa ma-pe klo 9-11, henkilökohtaiseen tapaamiseen varattava aika etukäteen).



Asumistuki

Eläkkeensaajan asumistukeen on oikeutettu pienituloinen eläkeläinen, joka asuu vuokra- tai omistusasunnossa. Asumistuki on verotonta ja sen myöntämiseen vaikuttaa perhesuhteet, bruttotulot ja omaisuus sekä asumiskustannukset. Kela voi maksaa eläkkeensaajan asumistuen suoraan vuokranantajalle vuokralaisen valtuutuksella tai vähintään kahden peräkkäisen kuukauden vuokrarästien vuoksi. Hakemuksen voi täyttää myös Kelan internet sivuilla. Sähköiseen hakemukseen tarvitaan verkkopankkitunnukset. Myös liitteet voi toimittaa verkossa.

Lisätietoja: Kelan palvelunumero 020 692 202 tai www.kela.fi
Kansaneläkelaitos (KELA), Kalevankatu 17 A, 60100 Seinäjoki

Asuntojen korjaus- ja muutostyöt

VALTION KORJAUSAVUSTUS

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA) myöntää korjausavustuksia. Avustuksen tarkoitus on parantaa iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden mahdollisuuksia kotona asumiseen.

Avustus voidaan myöntää, kun hakijaruokakunnassa ainakin yksi henkilö on täyttänyt 65 vuotta tai on vammainen. Bruttotulot yhden hengen taloudessa enintään 2000 €/kk ja kahden hengen taloudessa 3400 €/kk. Rintamaveteraanilla ja veteraanin leskellä bruttotulot ovat yhden hengen taloudessa enintään 2600 €/kk ja kahden hengen taloudessa yhteensä enintään 4420 €/kk. Myös varallisuus vaikuttaa avustuksen saamiseen. Avustuksen hakuaika on jatkuva.

Lisätietoja ja hakulomakkeita saa ARA:n nettisivuilta www.ara.fi > lainat ja avustukset, p. 029 525 0818 ti-to klo 9-11 ja 12-15, heinäkuussa ti-ke klo 9-11 ja 12-15. Hakemuksen voi tehdä joko sähköisesti tai paperihakemuksella.



ASUNTOJEN PIENIMUOTOISET MUUTOSTYÖT

Seinäjoen kaupunki myöntää tukea pienimuotoisiin, asunnon esteettömyyttä parantaviin korjauksiin. Tukea voidaan myöntää, kun:

- hakija on 65 vuotta täyttänyt (kahden henkilön talouksissa ainakin toinen on 65 -vuotta täyttänyt)
- bruttotulot yhden hengen taloudessa on enintään 1200 euroa/kk ja kahden hengen taloudessa enintään 1800 euroa /kk/talous
- tukea ei voida myöntää vammaispalvelulain perusteella

Avustusta haetaan Ikäkeskuksesta, päätökset avustuksista tekevät kotihoidon asiakasohjaajat. Avustus maksetaan jälkikäteen maksukuittia vastaan. Avustus muutostöiden materiaaleista ja töistä on 50 %. Avustus voi olla enintään 1500€. Lisätietoja: Ikäkeskus, p. 06 416 6606

KORJAUSNEUVOJA

Vanhustyön keskusliitolla on 14 alueellista korjausneuvojaa. He avustavat sotainvalideja, veteraaneja ja muuta vanhusväestöä asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa ja ARA:n korjausavustusten hakemisessa. Tarvittaessa he auttavat myös muutostyöt suorittavan urakoitsijan etsimisessä. Korjausneuvojat auttavat myös asuntojen hoitoa ja kunnossapitoa koskevilla kysymyksillä. Korjausneuvonta on maksutonta. Remontointikulut asiakas maksaa itse, mutta korjausneuvoja opastaa ja auttaa mahdollisten avustusten hakemisessa.

Korjausneuvoja Etelä-Pohjanmaa: Timo Haakana, p. 0400 260 962, Päivölänkatu 38, 60120 Seinäjoki, sähköposti: timo.haakana@vtnkl.fi, www.vtnkl.fi



Diabeteshoitaja

Seinäjoen terveystakeskus, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki

- puhelinneuvonta-aika, ajanvaraus ma-pe klo 9-10, p. 06 425 8702 tai 06 425 8703 tai 06 425 8704
- ajanvaraus myös ma-to klo 12-15 ja pe klo 12-14, p. 06 425 8100

Tyypin 2 diabetespotilaat hoidetaan Seinäjoella Terveystakeskuksessa Y-talossa diabeteshoitajalla Koskenalantie 18 tai omahoitajalla Y-talossa Koskenalantie 18. Tyypin 1 diabeetikot hoidetaan lääkärin läheteellä keskussairaalassa.

Asiakkaat, joilla on suurentunut riski sairastua diabetekseen, hoidetaan aikuisneuvoloissa. Esimerkiksi asiakkaat, joilla on joskus todettu kohonneita verensokeriarvoja eikä kuitenkaan ole todettu diabetesta.

Diabeteshoitotarvikkeet: katso Hoitotarvikkeet, sivu 11.

Digiapu

Seinäjoen kaupunki tarjoaa neuvontaa tietokoneisiin, tabletteihin ja älypuhelimiin liittyvissä ongelmissa. Lisätiedot: Ari Jokilehto, arkisin klo 8-16, p. 050 322 2964 tai ari.jokilehto@seinajoki.fi

Katso myös Kirjastopalvelut (sivu 15), Kansalaisopisto (sivu 39) sekä Toimintojen talo (sivu 53).

Edunvalvonta

Jos henkilö ei itse kykene valvomaan etuaan tai hoitamaan asioitaan, maistraatti tai käräjäoikeus voi määrätä hänelle **edunvalvojan**. Edunvalvoja on päämiehensä luottohenkilö. Hän puolustaa päämiehen etuja ja edustaa tätä edunvalvonta-



määräyksessä mainituissa asioissa. Edunvalvojaksi voidaan määrätä yksityinen henkilö tai yleinen edunvalvoja.

Edunvalvojan tehtävän sisällöstä päättää maistraatti tai käräjäoikeus. Useimmiten edunvalvoja määrätään huolehtimaan päämiehensä omaisuudesta ja taloudellisista asioista. Etelä-Pohjanmaan edunvalvontatoimistosta on mahdollista antaa etäpalvelua siihen soveltuvissa asioissa.

Lisätietoja: Etelä-Pohjanmaan edunvalvontatoimisto, Valtion virastotalo Fallesmanni, Juhonkatu 4, 4. krs, 60320 Seinäjoki, avoinna ma-pe klo 8.00-16.15, p. 029 565 2200 ja 050 380 0314.

EDUNVALVONTAVALTUUTUS

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan. Edunvalvontavaltuutus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan.

Lisätietoja: Etelä-Pohjanmaan oikeusaputoimisto, Valtion virastotalo Fallesmanni, Juhonkatu 4, 4. krs, 60320 Seinäjoki, avoinna ma-pe klo 8-16.15, p. 029 566 1160 ja 050 405 8105

Eläkettä saavan hoitotuki

Eläkettä saavan hoitotuen tarkoitus on tukea pitkäaikaisesti sairaan tai vammaisen eläkkeensaajan jokapäiväistä elämää, toimintakyvyn ylläpitämistä, kuntoutusta ja hoitoa. Hoitotukeen eivät vaikuta eläkkeensaajan ja hänen perheensä tulot eikä omaisuus. Hoitotukea maksetaan kolmeen tasoon porrastettuna ja se on verotonta tuloa.

Eläkettä saavan hoitotukea voi saada, kun toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman johdosta yhtäjaksoisesti vähintään vuoden ajan ja hakijalla on säännöllistä avun- tai ohjauksen ja valvonnan tarvetta henkilökohtaisissa toimissa.



Hoitotukea voi hakea kirjautumalla Kelan asiointipalveluun verkossa pankkitunnuksilla. Voit myös täyttää paperihakemuksen ja postittaa sen Kelaan. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto C tai muu vastaavat tiedot sisältävä lääkärinlausunto. Lausunto ei saa olla puolta vuotta vanhempi.

Lisätietoja: Kelan palvelunumero 020 692 205 tai www.kela.fi, Kansaneläkelaitos (KELA), Kalevankatu 17 A, 60100 Seinäjoki

Fysioterapia

TERVEYSKESKUKSEN FYSIOTERAPIA

Fysioterapian tavoitteena on tukea ja parantaa asiakkaiden toimintakykyä fysioterapian keinoin. Fysioterapia sisältää mm. ohjasta ja neuvontaa itsehoidon tueksi, yksilö- ja ryhmäfysioterapiaa, sekä vuodeosastojen potilaiden kuntouttavaa toimintaa. Fysioterapiaan ohjaudutaan pääasiassa lääkärin läheteellä.

Seinäjoen terveystakeskus, Fysioterapia, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki, p. 044 418 1888, puhelinaika ma-pe 7.45-10.

Hoitotahto

Hoitotahdolla voit ilmaista, millaista hoitoa haluat elämän loppuvaiheessa siltä varalta, että et pysty itse osallistumaan hoitopäätöksiin. Siihen voivat olla syynä esimerkiksi tajuttomuus, vakava sairaus tai onnettomuus.

Voit tehdä hoitotahdon kirjallisesti todistajien vakuuttamana tai suullisesti. Hoitotahdosta on hyvä kertoa läheisille. Hoitotahdon voi tehdä myös sähköisessä potilastietokannassa (Omakanta).

Lisätietoja saa esim. Muistiliiton (www.muistiliitto.fi) tai Terveiden- ja hyvinvointilaitoksen internetsivuilta (www.thl.fi).



Hoitotarvikkeet

Terveyskeskuksen asiakkailla on mahdollisuus saada maksutta sairauden hoidossa välttämättömiä hoitotarvikkeita. Hoitotarvikkeiden jakelu perustuu asiantuntijoiden suorittamaan tarpeen määrittelyyn.

Hoito- ja diabeteshoitotarvikejakelu toimii ajanvarauksella:

Seinäjoen terveyspalvelukeskus (Seinäjoki-Nurmo)

Valtionkatu 1 (1krs)

- puhelinaika ma-to klo 11.00-13, p. 050 345 9413

Peräseinäjoen terveyspalvelukeskus, Keikulinkuja 1

- puhelinneuvonta-aika ja ajanvaraus ma-pe klo 9-10 ja 11.30-12, p. 06 425 5981

Ylistaron terveyspalvelukeskus, Västilänkuja 10 A

- puhelinneuvonta-aika ja ajanvaraus ma-pe klo 9-10 ja 11.30-12, p. 06 425 5951

Ajanvarauksen hoitotarvikejakeluun voi tehdä myös internetistä www.seinajoki.fi/terveyskeskus -> sähköinen asiointi. Ajanvarauspalvelua varten tarvitaan pankkitunnukset. Jos olet uusi asiakas tai tarvike on muuttunut, tilaa aika puhelimitse tai soita puhelin-aikana hoitotarvikejakeluun.

Ikäkeskus

Ikäkeskus on matalan kynnyksen neuvonta- ja ohjauspalvelu. Saat tietoa julkisista, yksityisistä ja kolmannen sektorin palveluista. Tavoitteena on edistää ikääntyvien hyvinvointia ja tukea itsenäistä kotona asumista.

Neuvonta on maksutonta ja asioida voi puhelimitse, sähköpostitse sekä ohjaus- ja neuvontapisteellä käymällä.



Ikäkeskuksen palvelut:

- Yleinen hyvinvointia edistävä ohjaus ja neuvonta
- Hyvinvointia tukevat kotikäynnit ja ryhmät
- Ikääntyvien omaishoidon tuki
- Palvelutarpeen selvittäminen (mm. kotihoito)
- Palvelukokonaisuuden suunnittelu sekä päätösten teko
- Lyhytaikaisen hoidon järjestelyt
- Palveluasuminen, hakemukset ja päätösten teko
- Ikäihmisten palvelujen sosiaalityöntekijä
- Muistikoordinaattorin palvelut muistisairaille ja heidän läheisilleen
- Fysioterapeutin palvelut kotihoidon asiakkaille kotona asumisen arvioinnin ja toteutuksen tukena
- Kotona asumista tukevat palvelut

Ikäkeskus, Postitalo 1. krs, Valtionkatu 1, 60100 Seinäjoki.
 Avoinna ma-pe klo 9-14. Puhelin 06 416 6606, (puhelinaika ma-ti, to-pe klo 9-11 ja 12-14 sekä ke klo 9-11 ja 12-16).

ikakeskus@seinajoki.fi

Immigrant 's Advisory and Guidance Service

INFO FOR PEOPLE WITH FOREIGN BACKGROUND / INFO MAAHANMUUTTANEILLE

You are welcome to contact Immigrant 's Advisory and Guidance Service MONI in any matter. We will give you advisory and guide you forward to take care of your matter with other services if necessary. We are a free of charge service for any immigrant living at Seinäjoki or Ilmajoki. General guidance, work, education. Call us 044 418 1816. www.seinajoki.fi/Moni_eng

Voit ottaa yhteyttä Maahanmuuttajien ohjaus- ja neuvontapalvelu MONIin missä tahansa asiassa.



Me annamme sinulle neuvoja ja ohjaamme sinut eteenpäin eri palveluihin ja hoitamaan asioita. Palvelumme ei maksa, palvelemme kaikkia Seinäjoella ja Ilmajoella asuvia maahanmuuttajia. Palvelu on luottamuksellista. Yleisneuvonta, työ, koulutus. Soita meille 044 418 1816. www.seinajoki.fi/moni

Jalkojenhoito

Terveyskeskuksen jalkahoitajalle pääsevät diabetesta ja nivelreumaa sairastavat henkilöt. Hoitoon tullaan lääkärin, diabeteshoitajan tai reumahoitajan läheteellä.

Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 10-10.45, puh. 06 425 5541. Kirkonkranni, Ala-Kuljunkatu 1 B, 60100 Seinäjoki.

Järjestötoiminta

Seinäjoella toimii useita yhdistyksiä ja järjestöjä, joissa kokoonnutaan viikoittain erilaisiin harrastus-, virkistys- ja opintopiireihin. Järjestöt ja yhdistykset tekevät myös arvokasta ystävä- ja lähimmäistyötä. Yhdistykset ilmoittavat toiminnastaan lehdissä.

JÄRJESTÖTALO

Järjestötalossa toimii saman katon alla 15 eri sosiaali- ja terveysalan järjestöä. Järjestötalolta saat tietoa, ohjausta ja neuvontaa eri sairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä sekä kuntoutuksesta ja yhdistysten toiminnasta yhdistysten työntekijöiltä.

Järjestötalolla ja sen yhdistyksillä on vertaistukiryhmiä, joissa voi keskustella samassa tilanteessa olevien kanssa, kaikille tarkoitettua kerhotoimintaa, retkiä ja maksuttomia yleisöluentoja. Järjestötalolta voit ostaa edulliseen hintaan mm. kuulokojepattereita ja adresseja.



Järjestötalolla toimii **Palvelukeskus**, jossa palveluohjaaja ohjaa ilman lähetettä ja maksutta esim. eläkettä saavan hoitotuen ja eläkkeensaajan asumistukihakemuksen tekemisessä.

Ajanvaraus ja lisätietoja ma klo 8-16, p. 0400 142 100, muuna aikana voit ottaa yhteyttä sähköpostilla, jättää tekstiviestin puhelimeen tai laittaa yhteydenottopyynnön Järjestötalon verkkosivulla olevan linkin kautta.

Järjestötaloto järjestää 3-4 päivän **virkestyskurssoja** yli 65-v. eläkeläisille, jotka kokevat yksinäisyyttä. Lisäksi järjestetään kolmen päivän **sopeutumisvalmennuskurssoja** pitkäaikaissairaille lapsille/nuorille, työikäisille ja eläkeikäisille omaisineen. **Lisätietoja:** Riitta Vatanen, p. 040 544 2678 tai riitta.vatanen@jtaloto.fi

Järjestötaloto, Kauppakatu 1, 2. krs, 60100 Seinäjoki, p. 040 505 7266, avoinna ma-to klo 9-17, pe 9-15. **Lisätietoja:** www.jtaloto.fi, Eparin ja Ilkan seurapalstat ja Facebook; Seinäjoen Järjestötaloto.

Kansalaisneuvonta

Kansalaisneuvonta on julkisten palvelujen käyttäjille suunnattu neuvontapalvelu, joka auttaa kansalaista löytämään oikean viranomaisen tai viranomaisen sähköisen palvelun asiansa hoitamiseen.

Aukioloajat: ma-pe klo 8-21 ja la klo 9-15. Puhelinpalvelu 0295 000, sähköposti palveluneuvoja@kansalaisneuvonta.fi tai tekstiviesti numeroon 18395. Katso myös muut palvelukanavat sekä lisätietoa www.kansalaisneuvonta.fi



Kirjastopalvelut

SEINÄJOEN KAUPUNGINKIRJASTO

Seinäjoen kaupunginkirjastolla on useita toimipisteitä:

- Pääkirjasto Apila ja Aallon kirjasto, Alvar Aallon katu 14, 60100 Seinäjoki, p. 06 416 2317
- Nurmon kirjasto, Nurmontie 20, 60550 Nurmo, p. 06 416 7394
- Peräseinäjoen monipalvelukirjasto, Keikulinkuja 2, p. 06 416 6540
- Ylistaron monipalvelukirjasto, Kaukolanraitti 5, p. 06 416 7250

Kirjaston internetsivut: <https://kirjasto.seinajoki.fi>

Kirjastojen kokoelmiin kuuluu kauno- ja tietokirjallisuuden lisäksi myös mm. äänikirjoja, e-äänikirjoja, isotekstisiä kirjoja, selkokirjoja, e-kirjoja, musiikki- ja kielikurssiäänitteitä, nuotteja, elokuvia, cd-levyjä, e-lehtiä sekä sanoma- ja aikakauslehtiä. Lukemisesteiset asiakkaat voivat saada kirjastosta tunnukset Celia -äänikirjojen kuunteluun. Kirjastossa järjestetään paljon tapahtumia, joihin on vapaa pääsy.

Lisätietoja: <https://kirjasto.seinajoki.fi/tapahtumat/>

TIETOTEKNIikka

Seinäjoen kaupunginkirjaston eri toimipisteissä on tietokoneita, joita asiakkaat voivat varata käyttöönsä. Niillä voi tehdä esimerkiksi erilaisia tekstinkäsittelyitä ja käyttää internetiä.

Pääkirjastossa kokoontuu torstaisin joka toinen viikko digivinkki- ja digipuhelimen ja tabletin käyttöön.

Pääkirjastosta voi varata myös henkilökohtaista opastusta, puh. 06 416 2318. Digiohjaajalta saa apua tietokoneen, tabletin tai puhelimen käytön perusteisiin pääkirjastossa arkisin klo 12-15.



KIRJASTOAUTOT

Seinäjoella on kaksi kirjastoautoa, Ilo ja Ykä. Autot kiertävät eri puolilla Seinäjokea. Ne ovat Seinäjoen lähiöiden ja kylien omia kirjastoja. Kirjastoautojen kokoelmista voi lainata mm. kirjoja ja aikakauslehtiä. Lisäksi kaikkien kaupunginkirjaston toimipisteiden aineisto on myös kirjastoautojen asiakkaiden käytössä. Kirjastoautojen voimassaolevia aikatauluja saa kirjastoautoista ja kirjaston eri toimipisteistä. Kirjastoautojen reittisovelluksesta Passarista, osoitteessa <https://kirjastoautot.seinajoki.fi> näet kirjastoautojen aikataulut, pysäkit ja sijainnit reaaliajassa. Lisäksi sanomalehti Ilkan Kalenteri-osiossa julkaistaan kirjastoauto Ilon ja Ykän päivittäinen aikataulu.

KOTIKIRJASTOPALVELU

Kotikirjastopalvelu on tarkoitettu niille asiakkaille, jotka eivät esimerkiksi vamman, sairauden tai korkean iän vuoksi voi itse asioida kirjastossa. Kirjastoaineistoa toimitetaan asiakkaan toiveiden mukaan kotiin yksityisasiakkaille, erilaisille laitoksille ja yhteisöille, palvelutalojen ja vanhainkotien asukkaille. Palvelu on asiakkaalle maksutonta. Ota yhteyttä lähimpään kirjastoosi ja kerro, mikä kirjaston tarjonnassa kiinnostaa. Kotikirjastopalvelu tuo asiakkaan toivoman aineiston suoraan kotiin. Laina-aika on noin neljä viikkoa. Vaihtopäivän lähestyessä soittamme ja kyselemme uusia toiveitasi.

Kotihoito

Kotihoitopalveluja järjestetään pääosin ikäihmisille, jotka eivät selviydy kotona arkielämän toiminnoissa itsenäisesti eivätkä omaisten tuella tai muulla tavoin, sekä joiden hoito ja huolenpito vaativat erityistä ammattitaitoa. Palvelut on kohdistettu niille henkilöille, jotka tarvitsevat säännöllisesti hoitoa, huolenpitoa ja/tai sairaanhoidollista apua. Kotihoito voi olla tilapäistä tai säännöllistä.



Kotihoito auttaa asiakasta selviytymään päivittäisistä toiminnoista keskittyen henkilökohtaiseen hoivaan ja hoitoon. Kotihoidon palvelua tuotetaan henkilöille, jotka sairautensa tai toimintakykynsä alentumisen vuoksi eivät voi käyttää muita avoterveydenhuollon ja sairaanhoidon palveluita. Kotihoidossa uusi asiakkuus alkaa pääsääntöisesti arviointijaksolla, Seinäjoella toimii myös kotikuntoutustiimi.

Silloin kun asiakas tarvitsee apua vain esimerkiksi siivouksessa, asiakkaat ohjataan muiden palveluntuottajien piiriin. Tutustu muihin palveluntuottajiin oppaan liitteestä.

Kotihoidon asiakasmaksut määräytyvät Asiakasmaksuasetuksen 3§ (92/912) mukaan. Maksukykyä määriteltäessä otetaan huomioon palvelun saajan ja hänen kanssaan yhteistaloudessa elävän puolison tulot. Enimmäismaksuihin tehdään indeksitarkistukset joka toinen vuosi.

Kotihoito on jaettu maantieteellisesti neljään alueeseen: Pohjoinen, Eteläinen, Itäinen ja Kaakkoinen alue.

KOTIHOIDON ERITYISPALVELUT

Fysioterapeutti

Kotihoidolla on käytettävissä fysioterapeutin palvelut. Fysioterapeutit antavat ohjausta, tekevät toimintakykykartoituksia ja laativat henkilökohtaisia harjoitusohjelmia. Fysioterapeutit tekevät myös apuvälinekartoituksia ja neuvovat niiden hankinnassa.

Psykiatrinen tiimi

Kotihoidossa toimii psykiatrinen tiimi. Tiimin pääasiallinen tehtävä on ikäihmisten mielenterveyden edistäminen ja hoito. Psykiatrisen tiimin työntekijät tekevät kotikäyntejä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvissä asioissa, tukevat elämän kriiseissä ja antavat ohjausta sekä neuvontaa. Hoidon aloitus tapahtuu yhteistyössä lääkärin ja muiden tarvittavien yhteistyötahojen kanssa.



KOTIHOIDON TUKIPALVELUT

Kotihoidon tukipalvelut ovat päivittäistä selviytymistä tukevia palveluja, joita voidaan järjestää erillisinä palveluina tai osana koti-hoidon palvelukokonaisuutta. Tukipalveluista peritään erillinen, sosiaali- ja terveystalokunnan määräämä maksu.

Ateriapalvelu

Jos asiakas ei pysty valmistamaan ateriala itse, eikä kodin ulkopuolella tapahtuva ruokailu ole mahdollista, kaupunki tarjoaa kotona lämmitettäviä valmisaterioita. Kuljetukset toteutetaan kolme kertaa viikossa. Vaihtoehtoisesti ateriointimahdollisuus voidaan järjestää kodin ulkopuolella.

Kauppapalvelu

Kauppapalvelu on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät itse kykene hoitamaan kauppa-asioitaan. Asiakas ja kotihoidon työntekijä laativat yhdessä kauppailistan, joka toimitetaan kauppiaille. Kaupasta ostokset toimitetaan suoraan asiakkaalle.

Peseytymispalvelu

Peseytymispalvelua järjestetään henkilöille, joilla ei ole kotona peseytymismahdollisuutta ja jotka tarvitsevat apua peseytymisessä. Tarvittaessa asiakkaille järjestetään kuljetus.

YHTEYSTIEDOT

Mikäli tarvitset palvelua kotona pärjäämisen tueksi, ota yhteyttä Ikäkeskuksen neuvonta- ja ohjauspalveluun, arkisin klo 9-14, p. 06 416 6606. Kotihoidon palvelutarpeiden selvittäminen sekä päätöksenteko tehdään Ikäkeskuksessa.

Kriisipalveluja

AUTTAVIA PUHELIMIA

- AA-auttava puhelin / Seinäjoki, p. 040 737 8191
joka päivä klo 8-22. Yrittäjätie 7, kalevasjk@gmail.com
- Valtakunnallinen AA:n auttava puhelin (myös läheisille)
vertaistukipuhelin, 09 750 200, joka päivä klo 9-21



- **Seinäjoen seurakunta**, Kirkon keskusteluapua, 0400 22 11 80 avoinna joka ilta klo 18 - 24 (myös juhlapyhinä). Palvelevaan puhelimeen voi soittaa nimettömänä.
- **Valtakunnallinen kriisipuhelin**, p. 09 2525 0111, avoinna ympäri vuorokauden

ETELÄ-POHJANMAAN ENSI- JA TURVAKOTIYHDISTYS

Voit ottaa yhteyttä kriisityöntekijöihin halutessasi keskustella erosta tai lähisuhteessa tapahtuvasta väkivallasta tai sen uhasta. Tapaamiset ovat maksuttomia, p. 044 760 6353, 044 977 2022

Turvakoti on tarkoitettu lyhytaikaiseksi turvapaikaksi silloin, kun kotiin jääminen väkivallan, uhkailun tai pelon takia on mahdotonta. Siellä saat apua kriisitilanteen ratkaisemiseksi. Turvakoti on tarkoitettu miehille, naisille ja lapsiperheille, siellä olemisen on maksutonta. Turvakoti on avoinna vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden. Voit soittaa tai saapua paikalle milloin vain. p. 050 575 0541, Simunantie 10 A, 60200 Seinäjoki

KRIISIKESKUS MOBILE

Kriisikeskus tarjoaa keskusteluapua ja tukea silloin, kun olet kohdannut vaikeita asioita ja sinusta tuntuu, etteivät omat voimasi yksin riitä. Lähtökohtanamme on asiakkaan kokemus tuen tarpeesta. Voit hakeutua asiakasvastaanotolle ajanvarauksella ilman lähetettä yksin, puolison tai perheen kanssa. Palvelumme ovat maksuttomia ja meillä voit asioida myös nimettömänä. Kenenkään ei tarvitse jaksaa yksin!

Kriisikeskus on avoinna **ma-pe klo 8-18**. Ajanvaraus puhelimitse arkipäivisin ja muina aikoina sähköpostitse tai kotisivujen yhteydenottolomakkeen kautta.

Kriisikeskus Mobile Seinäjoki, Kauppatie 15 C 14, 60100 Seinäjoki, ma-pe klo 10.30-12.30 p. 06 414 1256, sähköposti: mobile@kriisikeskussjk.fi



PERHEASIAIN NEUVOTTELUKESKUS

Neuvottelukeskuksesta saa keskusteluapua parisuhteen ja perheen vaikeuksissa. Neuvottelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia.

Perheneuvonnan ajanvaraus: ma-pe klo 9-12 p. 06 421 4200 tai 050 5354 751, <http://www.seinajoenseurakunta.fi/> > apua- ja tukea > ihmissuhteet

SEURAKUNNAN SURURYHMÄT

Seurakunnat järjestävät sururyhmiä niille, jotka ovat menettäneet läheisensä. Diakoniatyöntekijät ja papit tekevät tarvittaessa kotikäyntejä. Yhteystiedot ovat oppaan sivulla 44 (Seurakunnan toiminta ikäihmisille).

SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS

Sosiaali- ja kriisipäivystys on hätä- ja kriisitilanteissa tapahtuvaa sosiaalityötä. Sosiaalipäivystäjä on tavoitettavissa kiireellisissä tapauksissa ympäri vuorokauden hätäkeskuksen kautta hätänumerosta 112. Asiakkaille tarkoitettu puhelinnumero on 044 470 0444.

Lisätietoja: sosiaali- ja kriisipäivystyksen johtaja marjaana.rajasaari-lahti@seinajoki.fi tai sosiaalityön tulosaluejohtaja: p. 040 774 8445.

Kuljetuspalvelut

SEINÄJOEN KAUPUNGIN PAIKALLISLIIKENNE

Seinäjoen kaupungin paikallisliikenteessä 65 vuotta täyttäneiden matkan hinta on 1,50 € / matka. Alennuksen saamiseksi matkan maksaminen tulee tapahtua Paikallisliikenteen matkakortilla, johon on ladattu kyseinen seniorilipputuote (vähintään 10 matkaa). Paljon matkustavan kannattaa hyödyntää kuukausi- tai sarjalipputuotteita, joissa hinta/matka voi jäädä alle euron.



Kertalipun hinta aikuisille on 3 € (jos asiakas maksaa autossa rahalla, eikä käytä matkaansa matkakorttituotetta). Alennushintaiset matkat (yli 65 v) saa siis vain käyttämällä Paikallisliikenteen bussikorttia, johon alennusmatkat on ladattu.

Lisätietoja paikallisliikenteestä ja hinnastosta löytyy www.komialiikenne.fi -sivustolla.

KUTSUJOUKKOLIIKENNE (Toimii alueittain)

Yleisohje

Kuljetus tulee tilata pääsääntöisesti aikaisintaan **edellispäivänä**, kuitenkin viimeistään kahta (2) tuntia ennen haluttua matkaa. Kun tilaat kuljetusta, seuraavat tiedot tarvitaan (etsi ne ennen tilausta, asiointisi nopeutuu):

Matkustajan nimi, nouto-osoite, matkan päivämäärä ja kellonaika, matkan kohde ja sen lähiosoite tai ns. tunnetun paikan nimi (esim ”Kauppakeskus X”). Muista tarvittaessa tilata samalla myös paluukyyti. Toisinaan autot ovat niin varattuja, ettei juuri toivomaasi aikaan autoa saa, joten kannattaa miettiä myös mahdollinen vaihtoehtoinen aika valmiiksi.

Kuljetus voi saapua 10-15 minuuttia ennen tai jälkeen tilatun ajan, joten mikäli olet menossa täsmällisyyttä vaativaan kohteeseen, varaa riittävästi aikaa tai kerro tilatessasi, että ehdottomasti olisi oltava viimeistään tiettyinä aikana perillä (esimerkiksi junalle, kampaajalle jne).

Joitakin tällaisia ”*ehdottomasti perillä viimeistään klo x*”-matkoja voidaan huomioida, vaikka kuljetukset ovat pääosin ajan suhteen joustavia, palvelun luonteen mukaisesti. Autoja on rajallinen määrä, joten saattaa olla tilanteita, jolloin matkaa ei saada sopimaan lainkaan haluamaasi ajankohtaan.

Seinäjoen kaupungin järjestämää kutsujoukkoliikennettä voivat käyttää kaikki, koska se on kaikille avointa kutsujoukko-



liikennettä. Suuri osa käyttäjistä on kuitenkin seniori-ikäisiä. Kutsujoukko-liikenteen käyttämiseen ei tarvita mitään erillistä päätöstä. Tämä liikennemuoto lukeutuu kuntien harkinnanvaraisiin palveluihin.

Nurmo, Seinäjoki ja Peräseinäjoki

Nurmon ja Seinäjoen alueella toimivaa, kaikille avointa kutsujoukkoliikennettä kutsutaan **Seili-liikenteeksi**. Peräseinäjoella kutsujoukkoliikenteen autoa kutsutaan nimellä **Nopsa**.

Matkat tilataan p. **010 217 6537** aikaisintaan edellisenä päivänä ja viimeistään kahta tuntia ennen matkan alkua. Tilatut kyydit ajetaan ma-pe noin klo 8-17 Kanta-Seinäjoen ja Nurmon alueella. Autot liikennöivät aamulla ja iltapäivällä porrastetusti, eli kaikki autot eivät ole välttämättä ajossa yhtä aikaa.

Peräseinäjoella Nopsa liikennöi klo 8-16 välisenä aikana. Nopsalla on joitakin koululaisten ja päivätoiminnan vakioajoja, jolloin auto voi olla rajallisesti käytettävissä asiointiin.

Matka maksaa yli 65-vuotialta 2 €/ suunta, muilta sekä yli 15 km yhdensuuntaiset matkat matkan pituuden mukaan 4,70 € - 6,80 €. Kyydin hintaan ei sisälly saattajaa, mutta kuljettaja avustaa tarvittaessa autoon nousemisessa ja autosta poistumisessa. Matkustajat otetaan kyytiin pääosin kotipihosta tai esim. kauppohen pihosta, tarvittaessa niin läheltä ovea kuin on mahdollista (liikenneolosuhteet huomioiden).

Koska autoja ohjataan tilattujen matkojen mukaisesti, eivät kuljet-tajat voi odottaa asiakasta hänen asioidessaan esim. kaupassa. Poikkeuksena tarvittaessa lyhyt pankkiautomaatilla käynti (mainittava tilauksen yhteydessä, jotta sitä varten voidaan varata aikaa).

Ylistaron alue (Ylli-palveluliikenne)

Palveluliikenne Ylli on tarkoitettu mm haja-asutusalueella asuville parantamaan asiointimahdollisuutta keskustajaamaan.



Kaikki matkat ajetaan kutsusta ts. ne tilataan etukäteen. Palveluliikenteessä kuljettaja avustaa tarvittaessa matkustajan nousua ja poistumista autosta. Matkustajat otetaan kyytiin pääosin kotipihasta tai esim. kauppojen pihoista, tarvittaessa niin läheltä ovea kuin on mahdollista (liikenneolosuhteet huomioiden).

Ylli-matkat varataan viimeistään edellisenä päivänä klo 9-11 välisenä aikana p. 050 3879 406.

Lisätiedot: Härmän Liikenne, Ylistaron toimipiste p. 050 387 9406

Palveluliikennettä kauempaa eri kyliltä ajetaan kutsusta määrättyinä päivinä alla olevan taulukon mukaan.

Ylistaron palveluliikenne 2021		
Ajoaika palveluliikenteessä arkisin n klo 8:30 - 15:30 (sisältäen vanhusten päivätoiminta-ajot ti ja to)		
Asiakkaat tilaavat pääsääntöisesti edellispäivänä klo 9-11, p. 050 387 9406 (arkisin, ei iltaisin)		
Viikonpäivä (arkipvt)	Kyseessä olevan päivän alue/suunta kauempana asuville. <u>Keskustan tuntumasta ajetaan joka arkipäivä.</u> Autolla ajetaan myös vanhusten päivätoiminta-ajot (listaus heistä on erikseen kuljettajalla).	
1 Maanantai	Isokylän suunta	
2 Tiistai	Aseman suunta/Kainasto (+vanhusten päivätoiminta-ajoa)	
3 Keskiviikko	Myllykoski/Hööpakka/Järviranta/Kylänpää	
4 Torstai	Halkosaari/Kitinoja/Hanhikoski/(Kainasto) (+vanhusten pvtoiminta-ajoa)	
5 Perjantai	Untamala/Rajamäki/Killiö-Kärkimäki/Jauri/Heikkola	

Yleisiä lisätietoja palvelu- ja paikallisliikenteestä antaa myös Seinäjoen kaupunki p. 050-3263 824 tai www.seinajoki.fi



Palveluliikennehankintojen sopimukset ovat loppumassa syksyllä 2021, joten tilausnumerojen mahdollisesti vaihtuessa muuttuvien yrittäjien myötä syksyllä, niistä tiedotetaan yleisesti mm. Seinäjoen kaupungin sivuilla.

HARKINNANVARAINEN ASUTUSALUEILLA

KULJETUSPALVELU

HAJA-

Pienituloisille, yli 65-vuotiaille, voidaan myöntää asioimismatkoina kahdeksan (8) yhdensuuntaista matkaa/kk. Harkinnanvaraista kuljetuspalvelua voivat saada henkilöt, jotka eivät asu Seilin, Nopsan tai muun palveluliikenteen alueella.

Etuus on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla on kohtuuttomia liikkumisvaikeuksia julkisilla liikennevälineillä, mutta jotka eivät kuitenkaan ole oikeutettuja vammaispalvelulain mukaiseen kuljetuspalveluun.

Lisätietoja: Ikäkeskus, p. 06 416 6606

VAIKEAVAMMAISTEN KULJETUSPALVELUT

Kuljetuspalveluja myönnetään vaikeavammaiselle henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei voi vammansa tai sairautensa vuoksi käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia.

Kuljetuspalvelua haetaan Seinäjoen kaupungin vammaispalvelusta erillisellä kuljetuspalveluhakemuksella. Hakemuksen liitteenä tulee olla epikriisi sekä muita mahdollisia lausuntoja, joihin hakija haluaa vedota.

Vaikeavammaiselle kuljetuspalvelumatkoja myönnetään vähintään 18 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa. Kuljetuspalveluihin kuuluvat matkat, jotka liittyvät tavanomaiseen elämään - asioiden hoitoon tai vapaa-ajan virkistys- tai harrastustoimintaan. Matkoja ei voi käyttää sairaanhoidollisiin kuljetuksiin, sillä ne ovat Kelan korvattaviin kuuluvia matkoja. Mikäli asiakkaalla on vaikeavammaisen kuljetuspalvelumatkoista



myönteinen päätös, tarkemmat ohjeet tulee lukea päätöksen liitteenä olevasta asiakkaan ohjeesta ja toimia niiden mukaan.

Omapastuuosuus on 2 euroa alle 15 kilometrin yhdensuuntaisella matkalla. Sen jälkeen omapastuuosuus on julkisen liikenteen taksaa vastaava hinta. Yksi saattaja saa kulkea mukana ilman erillistä maksua. Kanta-Seinäjoen, Nurmon ja Peräseinäjoen alueella palvelua toteutetaan palveluliikenteen Seili-autoilla, takseilla tai invatakseilla tai joukkoliikenneautoilla. Ylistarossa voit käyttää myös Ylistaron palveluliikennettä.

Lisätietoja: vammaispalvelun työntekijät, p. 06 416 2111, ma, ti ja to klo 9-10.

Kulttuuri

Seinäjoella on tarjolla monipuolisia ja laadukkaita kulttuuripalveluita ikäihmisille. Palveluista vastaa ikääntyneiden kulttuuritoiminnan koordinaattori, joka on kulttuuri- ja ikääntyvien palveluiden yhteinen työntekijä.

Ikäihmisten kulttuurifestivaali Armas järjestetään vuosittain lokakuun alussa Vanhustenviikon yhteydessä. Festivaalin aikana järjestetään kymmeniä kulttuuritapahtumia eri puolilla Seinäjokea. Lisätietoja: www.seinajoki.fi/armasfestivaali

Kaupungin kulttuurilaitokset, kuten taidehalli, museot, kaupunginteatteri ja kaupunginorkesteri palvelevat myös kulttuurinnälkäisiä ikäihmisiä. Kulttuuri- ja taidekeskus Kalevan Navetassa Itikanmäellä järjestetään kerran kuussa kulttuuritoimintaa ikääntyneille K-65 Kulttuurikeskiviikon ja K65 Taidetorstain muodossa. Kantakaupungin lisäksi kulttuuripalveluiden toimintaa on myös Ylistaron, Nurmon ja Peräseinäjoen alueella.

Ajantasaisen tiedon tapahtumista saat kaupungin tapahtumakalenterista <https://www.seinajoki.fi/tapahtumat> Ilmoittelemme toiminnasta myös lehtien menopalstoilla.



Jos kulttuuritapahtumiin lähteminen on jostain syystä hankalaa, Järjestötalon kautta voit saada seuraksi Kulttuurikaverin. Lisätietoa Kulttuurikaverista saat Anne Siroselta p. 0400 545760, anne.sironen@jtal.fi

Vuoden 2021 keväällä Seinäjoelle valmistuu ikääntyneiden kulttuurihyvinvointisuunnitelma. Tämä tarkoittaa entistä parempia ja saavutettavampia kulttuuripalveluita ikääntyneille eri puolilla Seinäjokea. Seinäjoki kuuluu myös valtakunnalliseen kulttuurisen vanhustyön Aili-verkostoon. Verkosto edistää ikääntyneiden kulttuurisia oikeuksia ja ikäystävällistä kulttuuritoimintaa.

Lisätietoja kulttuuripalveluista: ikääntyneiden kulttuuritoiminnan koordinaattori Satu Kokkonen p. 044 754 1714, satu.kokkonen@seinajoki.fi

Kuluttajaneuvonta

Kuluttajaneuvonta avustaa ja sovittelee kuluttajan ja yrityksen välisessä riitatilanteessa, antaa kuluttajille ja yrityksille tietoa kuluttajan oikeuksista ja velvollisuuksista, neuvoa asunto- ja kiinteistökaupan ongelmissa. Kuluttajaneuvonnassa voit asioida puhelimitse arkisin klo 9-15, p. 029 505 3050, www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta

Kuntoutus

Kelan kuntoutuksena järjestetään kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja sekä moniammatillisia yksilökuntoutusjaksoja yli 65-vuotiaille ja muille työelämästä poissa oleville henkilöille. Kuntoutuksen tavoitteena on auttaa selviytymään arjesta paremmin sairaudesta tai vammasta huolimatta.

Kuntoutuskurssien tavoitteena on toimintakyvyn tukeminen ja



ikäntyvän aikuisen elämänlaadun ja osallistumisen lisääminen. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa omatoimista fyysisen, henkisen ja sosiaalisen toiminnan ylläpitämistä.

Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on tukea valmiuksia mahdollisimman täysipainoiseen elämään sairaudesta tai vammasta huolimatta. Tähän pyritään mm. antamalla tietoa sairaudesta ja sen vaikutuksista ja tukemalla selviytymistä sairauden kanssa.

Moniammatillisen yksilökuntoutusjakson tavoitteena on toimintakyvyn tukeminen ja ikääntyvän aikuisen elämänlaadun ja osallistumisen lisääminen.

Kuntoutukseen haetaan kuntoutushakemuksella, joka toimitetaan Kelaan. Kuntoutushakemukseen tulee liittää B-lääkärinlausunto tai vastaavat tiedot sisältävä lääketieteellinen selvitys. Selvityksestä tulee ilmetä kuntoutuksen perusteena oleva sairaus tai vamma ja toimintakyky, suositeltu kuntoutus ja sen perustelut sekä kuntoutuksen tavoitteet. Lääkärinlausunnon on oltava ajantasainen ja alle vuoden vanha.

Kela tekee kuntoutuspäätöksen kuntoutushakemuksen ja mahdollisen haastattelun perusteella. Kuntoutus on kuntoutujalle maksuton. Matkakustannuksista korvaus maksetaan samoin periaattein kuin sairaudesta aiheutuneista matkakuluistakin.

Lisätietoja: Kansaneläkelaitos (KELA), Kalevankatu 17 A, 60100 Seinäjoki, Kelan palvelunumero 020 692 205 ja www.kela.fi

Kuulo

Kuulotutkimuksiin on hyvä hakeutua, kun huomaa heikentyneen kuulon haittaavan arjessa. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi vaikeudet saada selvää puheesta ja television tai radion kuuntelu suuremmalla äänenvoimakkuudella kuin



aikaisemmin. Kuulon tarkistusta varten tilataan aika joko aikuisneuvolan terveydenhoitajalle tai sairaanhoitajalle terveyskeskukseen. Yhteystiedot oppaan sivuilla 47.

KUULOLIITTO RY

Huonokuuloisia ja kuuroutuneita ohjaa ja neuvoo kuulonkuntoutukseen liittyvissä asioissa kuntoutussihteeri. Häneltä saat tietoa myös Kuuloliiton kursseista.

Lisätietoja: Kuuloliitto ry/Länsi-Suomi, kuntoutussihteeri, p. 0400 802 668, tuija.vuori@kuuloliitto.fi, www.kuuloliitto.fi ja www.ikakuuloiset.fi

Laboratorio

Näytteenottoa varten sinulla tulee olla Seinäjoen terveyskeskuksen lääkärin lähete. Näytteitä ei oteta yksityislääkärin läheteellä. Näytteenotto tapahtuu ajanvarauksella.

Seinäjoen terveyskeskus, Y-talo, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki , p. 06 415 8813. Ajan voi varata myös internetissä.

- avoinna ma, ke-pe klo 7-15 ja ti klo 7-19.30
- INR-asiakkaat (Marevan-hoito): ma, ke, to klo 12-15 ja ti klo 12-18. Perjantaina INR-näytteitä ei oteta.

Terveyspalvelukeskusten laboratoripalvelut (ajanvarauksella). p. 06 415 8813 ma-pe klo 8-15.

Peräseinäjoen terveyspalvelukeskus, Keikulinkuja 1:

- ma ja to klo 7.15-12,
- INR-asiakkaat (Marevan-hoito) ma ja to klo 9-10.30.

Ylistaron terveyspalvelukeskus, Västilänkuja 10:

- ma, ke ja pe klo 7.15-12,
- INR-asiakkaat (Marevan-hoito) ma ja ke klo 9-12



Tutkimustuloksia voi kysyä viikon kuluttua näytteenotosta ma-pe klo 10-14, p. 06 425 8100. INR-kokeiden tulokset ja Marevan-lääkityksen annostelu kysytään vasta verikokeen jälkeen seuraavana arkipäivänä klo 10-14. Vastaukset voi katsoa myös pankkitunnuksilla Omakannasta osoitteessa www.kanta.fi

Tutkimustulosta ei tarvitse tiedustella etukäteen, jos on aika varattuna hoitajan/lääkärin vastaanotolle.

Liikunta

Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut järjestää ohjattuja liikuntaryhmiä ikäihmisille ja erityisryhmille Seinäjoen alueella. Esteetön Uimahalli-Urheilutalo soveltuu hyvin erityisryhmien ja ikäihmisten käyttöön. Seinäjoen alueella järjestetään erilaisia liikuntaryhmiä myös vertaisohjaajaperiaatteella.

Seinäjoen alueella sijaitsevista liikuntahalleista ja liikuntapaikoista mm. kuntopoluista, laduista, esteettömästä Jouppilanvuoresta sekä muista liikuntareiteistä saa tietoa liikuntatoimistosta tai liikuntapalveluiden internetsivuilta.

Kunto- ja liikuntakampanjoihin sekä **liikuntatapahtumiin** on mahdollista osallistua eri vuodenaikoina.

Liikuntapalveluilla on käytössä senioreille sekä erityisryhmille tarkoitettut **uinti- ja kuntosalikortit**. Korttien tavoitteena on kannustaa yli 70-vuotiaita ja erityisryhmiin kuuluvia kuntalaisia omaehtoisen liikunnan pariin. Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikorttia anotaan liikuntatoimistosta, seniorikortin voi ostaa Uimahalli-Urheilutalon palvelupisteeltä todistamalla ikänsä. Molempien korttien hinta on 87 € / vuosi. Kortti on voimassa Uimahalli-Urheilu-talon lisäksi Kirmaus-, Nurmo- ja Ritolahallin kuntosaleilla.

Liikuntapalvelut tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa henkilöille, jotka terveytensä kannalta liikkuvat



riittämättömästi eivätkä ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa itselleen. Liikuntaneuvontaan hakeudutaan terveydenhoitohenkilöstön lähettämänä tai itsenäisesti.

Lisätietoja: Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki, palvelupiste p. 06 416 2288 tai erityisliikunnan koordinaattori p. 040 774 8286, www.seinajoki.fi/liikunta

Lyhytaikaishoito / Intervallihoito

Lyhytaikaishoito tarjoaa ympärivuorokautista hoitoa kotona asumisen tukemiseksi. Sitä järjestetään joko tilapäisesti tai ennalta sovituissa jaksoissa.

Lyhytaikaishoito tukee vanhuksen omia voimavaroja sekä auttaa ylläpitämään itsenäistä toimintakykyä. Vanhuksen ollessa lyhytaikaishoitojaksolla, hänen omaishoitajansa saa omaa aikaa sekä mahdollisuuden virkistymiseen ja lepoon.

Lyhytaikaishoitoa järjestetään eri palvelukeskuksissa sekä eri yksiköissä. Lisätietoja uusille asiakkaille: Ikäkeskus, lyhytaikaishoidon järjestelyt, p. 044 754 1698 (parhaiten tavoitettavissa ma-pe klo 9-11).

Maksukatot

TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO

Julkisten sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen vuotuinen maksukatto on 683 euroa (v. 2020-2021). Maksukaton täyttymisen jälkeen lyhytaikaisen laitoshoidon päivämaksu alenee ja muu maksukattoon sisältyvä terveydenhuolto on ilmaista.

Maksukattoon kerryttävät:

- käyntimaksut terveystieteiden lääkärin luona (myös muu kuin kotikunta)



- päivystyskäyntimaksut terveyskeskuslääkärin luona (myös muu kuin kotikunta)
- asiakasmaksullinen hoitajakäynti
- maksut yksilökohtaisesta fysioterapiasta
- maksut poliklinikkakäynnistä
- maksut päiväkirurgisesta hoidosta
- maksut sarjahoidosta
- maksut yö- ja päivähoidosta
- maksut kuntoutushoidosta
- maksut lyhytaikaisesta laitoshoidosta (terveyskeskuksessa ja erikoissairaanhoidossa)

Maksukattoa eivät kerrytä:

- kotona annettava palvelu: kotihoito ja kotisairaala
- asumispalvelut tai pitkäaikainen laitoshoido
- yksityinen terveydenhuolto
- suun ja hampaiden hoito
- sairaankuljetus
- työterveyshuollon maksut
- maksut lääkärintodistuksista

Maksukatto ei täyty sellaisista maksuista, jotka korvataan tapaturmavakuutuslain, maatalousyrittäjien tapaturmavakuutuslain, sotilasvammalain, liikennevakuutuslain, potilasvahinkolain tai näitä vastaavan aikaisemman lain mukaan. Toimeentulotukena myönnettyt asiakasmaksut eivät kerrytä maksukattoa. Maksukatto on yhteinen palvelun käyttäjälle sekä hänen huollossaan olevalle alle 18-vuotiaalle lapselle/lapsille.

MITEN MAKSUJA SEURATAAN

Maksukaton täyttymisen seuraaminen on asiakkaan omalla vastuulla. Seuranta helpottamaan hoitolaitokset antavat seuranta-kortteja, joihin maksut merkitään. Alkuperäiset laskut tulee pitää tallessa. Seurantavuosi on kalenterivuosi.



Kun maksukatto on täyttymässä, otetaan yhteyttä siihen paikkaan, jossa maksukatto tulee täyteen vapaakortin anomiseksi. Mukaan on otettava seurantakortti sekä laskut ja kuitit maksukattoon sisältyvistä hoidoista

Maksukaton täyttymisen jälkeen myönnetään **vapaakortti**, joka on voimassa kuluvan kalenterivuoden loppuun saakka. Kortti tulee pitää aina mukana. Esittämällä kortin saa muut maksukattoon kuuluvat hoidot ilmaiseksi. Maksukaton ylittymisen jälkeen hoitopäivämaksu on 22,80 €.

Lisätietoja maksukatosta Seinäjoen terveyskeskuksessa, p. 044 418 1365

LÄÄKEKUSTANNUKSET

Lääkekorvauksissa on 50 euron kalenterivuosisikohtainen alkuomavastuu. Maksat lääkkeesi kokonaan itse alkuomavastuun täyttymiseen saakka. Vasta tämän jälkeen saat lääkekorvausta ostamistasi valmisteista.

Vuonna 2021 vuosiomavastuu on 579,78 euroa Loppuvuoden ajan maksat jokaisesta korvattavasta valmisteesta 2,50 euron omavastuun. Tieto lääkekaton täyttymisestä näkyy 1.1.2021 reaaliaikaisesti apteekeissa. Asiakkaan ei enää tarvitse hakea Kelasta lisäkorvausta lääkeostosta, jonka myötä maksukatto täyttyy, vaan korvauksen saa heti apteekista.

Matkakulujen korvaaminen

Kela maksaa korvausta matkoista lääkäriin, hammaslääkäriin, tutkimukseen tai hoitoon terveyskeskuksessa, sairaalassa, laboratoriossa tai röntgenlaitoksessa. Yksityiseen terveydenhuoltoon matka korvataan, jos siellä annettu hoito on sairausvakuutuksesta korvattavaa. Korvaus maksetaan halvimman käytettävissä olevan matkustustavan mukaan.



Jos asiakkaan terveydentila tai puutteelliset liikenneolosuhteet edellyttävät taksin käyttöä, taksimatkan kustannukset korvataan, kun matka on tilattu maakunnan keskitetystä tilausvälityskeskuksesta.

Jos sairastunut tarvitsee matkan aikana saattajan, myös hänen matkastaan johtuvat kustannukset oikeuttavat korvaukseen. Saattajan matkasta saa korvauksen siltä osalta matkaa, jonka asiakas ja hänen saattajansa matkustavat yhdessä.

Kela maksaa sairaudesta aiheutuneista matkakuluista korvausta siltä osin kuin ne ylittävät 25 euron omavastuuosuuden yhteen suuntaan tehdyltä matkalta. Myös alle omavastuun jäävät kustannukset kerryttävät asiakkaan vuotuista omavastuuosuutta.

Jos matkakustannusten omavastuut ylittävät kalenterivuoden aikana 300 euroa, Kela maksaa ylittävän osan kokonaan. Kelan toimisto seuraa tiedostoistaan vuotuisen omavastuuosuuden täyttymistä ja lähettää ilman eri hakemusta asiakkaalle kortin/todistuksen matkakattosumman täyttymisestä. Kun vuosiomavastuu ylittyy, loppuvuoden matkoista ei tarvitse maksaa omavastuuta.

Lisätietoja: Kansaneläkelaitos (KELA), Kalevankatu 17 A, 60100 Seinäjoki, www.kela.fi

Mielenterveys

Ajanvaraukset lääkärille Seinäjoen terveyskeskukseen (yhteystiedot oppaan sivulla 47). Äkillisissä tilanteissa saa apua yhteispäivystyksestä (yhteystiedot oppaan sivulla 54).

ERIKOISSAIRAANHOITO

Seinäjoen keskussairaalan Y-talossa on ikääntyville ihmisille tutkimus- ja hoito-osasto, geropsykiatrian osasto YA4. Osastolla tutkitaan ja hoidetaan pääasiassa 65-vuotta täyttäneitä



potilaita, joilla on sairaalahoitoa vaativia mielenterveyshäiriöitä. Osastolle tullaan lääkärin läheteellä.

Osaston yhteydessä toimii omana yksikkönään geropsykiatrian poliklinikka, jossa hoidetaan pääasiassa yli 70-vuotiaita potilaita lääkärin läheteellä. Geropsykiatrian pkl:n käynnit ovat potilaille maksuttomia.

Soittoaika geropsykiatrian poliklinikan sairaanhoitajalle on arkisin klo 8-9, p. 050 474 3649 tai soittopyyntö osastonsihteerille arkisin klo 7-13, p. 06 415 8711. Seinäjoen keskussairaala, geropsykiatrian osasto YA4, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki, p. 06 415 4206.

KOTIHOIDON PSYKIATRINEN TIIMI

Kotihoidossa toimii psykiatrinen tiimi. Työntekijät tekevät kotikäyntejä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Katso oppaan sivuilta 16 Kotihoito, erityispalvelut.

TERVEYSKESKUKSEN PSYKOLOGIT

Seinäjoen terveyskeskuksen psykologit palvelevat alueen aikuisväestöä. Heidän tehtäväkenttäänsä ovat mielenterveysongelmien ja elämän kriisitilanteiden hoito, terveyden edistäminen ja ehkäisevä mielenterveystyö sekä eri työntekijäryhmien konsultointi. Seinäjoen aikuispsykologien vastaanotolle tullaan lääkärin tai sairaanhoitajan läheteellä.

FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY

Yhdistyksen toiminnalla edistetään mielenterveysomaisten ja läheisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Yhdistys tarjoaa ajanvarausperiaatteella toimivaa omaisneuvojan maksutonta keskusteluapua sekä järjestää mielenterveysomaisille monipuolista vertais- ja vapaaehtoistoimintaa, vertaisryhmiä, virkistystilaisuuksia sekä koulutuksellisia tapahtumia.

Lisätietoja: FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Huhtalantie 2, 3 krs,



Seinäjoki, s-posti: toimisto@finfamiep.fi, www.finfamiep.fi
omaisneuvoja, p. 040 410 2549

Muistiasiat

MUISTIHOITAJA

Muistihoitajaan voi ottaa yhteyttä, jos on huoli omasta tai läheisen muistin heikkenemisestä.

Yhteydenotto p. 050 361 4362 tai 044 425 5053, ma-pe klo 8-9
Muistipoliklinikka, Kaupunginsairaala 3, Koskenalantie 3

MUISTIKOORDINAATTORI

Ikäkeskuksen muistikoordinaattoriin voit ottaa yhteyttä, jos sinulla tai läheiselläsi on jo diagnosoitu muistisairaus ja kaipaat tukea tai neuvontaa muistisairaalan arjen haasteisiin sekä palveluihin.

p. 044 425 5862 tai Ikäkeskus p. 06 416 6606.

ETELÄ-POHJANMAAN MUISTIYHDISTYS RY

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys on muistioireisen, etenevää muistisairautta sairastavan ja hänen läheisensä rinnalla kulkija. Teemme työtä myös aivoterveystiedon edistämiseksi.

Järjestämme vertaisryhmiä, tilaisuuksia ja annamme maksutonta ohjausta ja neuvontaa arjessa vastaan tulevissa muistikysymyksissä sekä etenevien muistisairauksien eri vaiheissa koko maakunnan alueella.

Voit varata ajan myös henkilökohtaiseen tapaamiseen.

Tietoa osallistumismahdollisuuksista saa yhdistyksen kotisivuilta:
www.muistiyhdistys.fi

Muistineuvontaa ja tapahtumatiedusteluja voi arkisin tehdä myös puhelimitse 050 5956 588 / 050 4651 705 / 0400 919 523 / 050 4074 959.



Kortteleihin kulttuuria -hankkeeseen saat yhteyden: 050 3499 467 / 050 5362 692.

Muisti mukana menossa -hankkeen puhelinnumerot: 050 4388 213 / 050 3233 757.

Sähköpostiosoite on toimisto@muistiyhdistys.fi Varaa aika henkilökohtaiseen tapaamiseen etukäteen (toimisto FRAMI D, 2. kerros).

VERTAISLINJA - TUKIPUHELIN SAIRASTUNEIDEN OMAISILLE

Muistiliitto ry:n maksuton Vertaislinja -tukipuhelin palvelee päivittäin klo 17-21 numerossa 0800 960 00. Vertaislinjalla koulutetut vapaaehtoiset vastaavat puheluusi, kuuntelevat ja auttavat.

Lisäksi Muistiliitolla on Muistineuvo-puhelinpalvelu, jossa muistialan ammattilaiset vastaavat maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 12-17 muistiin, muistisairauksiin sekä hoito- ja palvelujärjestelmään liittyvissä asioissa, p. 09 8766 550.

Näköasiaa

POHJANMAAN NÄKÖVAMMAISET RY

Näkövammaisten liitto ry:n alueyhdistys, josta saa neuvontaa näkövammaisuuteen ja apuvälineiden käyttöön liittyen sekä tietoa edunvalvonnasta, tieto- ja viestintätekniikan palveluista, äänilehdistä, vertaistuki- ja harrastustoiminnasta.

Toimisto ma-to 9-14, Matti Visanninkuja 10 B 9, 60100 Seinäjoki, p. 045 612 5122, toimisto@pohjanmaannakovammaiset.fi



Oikeusapu

Valtion oikeusaputoimistojen lakimiehet antavat oikeusapua **oikeudenkäyntiasioissa sekä muissa asianajopalveluissa**. Muita asianajopalveluja ovat esimerkiksi oikeudellinen neuvonta, vastapuolen kanssa käyttävät sovintoneuvottelut, perunkirjoitukset, avustaminen osituksessa ja perinnönjaossa, asiakirjojen laadinta ja valitusten teko.

Etelä-Pohjanmaan oikeusaputoimistosta on mahdollista antaa etäpalvelua ajanvarauksella siihen soveltuvissa asioissa. Oikeusapu myönnetään hakijan tulojen, menojen, varallisuuden ja elatusvelvollisuuden perusteella.

Lisätietoja: Etelä-Pohjanmaan oikeusaputoimisto, Valtion virastotalo Fallesmanni, Juhonkatu 4, 4. krs, 60320 Seinäjoki, avoinna ma-pe klo 8-16.15, p. 029 566 1160 ja 050 405 8105.

Omaishoitajuuden tukeminen

OMAISHOIDON TUKI

Omaishoidon tuen tarkoituksena on turvata paljon apua tarvitsevan henkilön kotona asuminen. Omaishoidon tuella tarkoitetaan kokonaisuutta, joka muodostuu omaishoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta ja/tai vapaasta.

Omaishoidontuen määrä perustuu annettavan hoidon sitovuuteen ja vaativuuteen. Hoitaja voi olla omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö. Tuki on harkinnanvarainen etuus, jota myönnetään talousarviossa annetun määrärahan puitteissa. Omaishoidon tuki on veronalaista tuloa.

Lisätietoja: Ikäkeskus, omaishoidon tuki, p. 044 754 1706 ja 044 418 1030



PÄIVÄTOIMINTA JA LYHYTAIKAISHOITO

Päivätoiminta ja lyhytaikaishoito antaa omaishoitajille mahdollisuuden omaan vapaa-aikaan ja lepoon. Lisätietoja päivätoiminnasta sivulla 43 ja lyhytaikaishoidosta sivulla 30.

IKÄIHMISTEN PERHEHOITO

Hoidettavan kotona tapahtuva perhehoito kiertävän perhehoitajan toimesta mahdollistaa hoidettavalle tutun ja turvallisen ympäristön. Perhehoito hoidettavan kotona on hyvä vaihtoehto esimerkiksi omaishoitajan vapaan järjestämisessä. Lisätiedot omaishoidon asiakasohjaajilta 044 4181 030, 044 7541 706.

PALVELUSETELI

Omaishoitajalle voidaan myöntää harkinnalla palveluseteli sijaishoitajan palkkaamista varten. Seteli voidaan myöntää, jos hoidettava asuu samassa taloudessa hoitajan kanssa eikä käytössä ole esimerkiksi lyhytaikaishoitoa tai päivätoimintaa. Omaishoidon palveluseteli ei korvaa lakisääteisiä vapaapäiviä. Palvelu on tarkoitettu omaishoidettavan tukemiseen ja virkistämiseen. Palvelusetelin myöntämisestä päättää omaishoidon asiakasohjaaja, puh. 044 754 1706

VIRKISTYSRYHMÄTOIMINTA

Omaishoitajien virkistysryhmät kokoontuvat kaupungin eri alueilla. Ryhmä toimii sekä virkistykseenä, ohjauksena että vertaistukena omaishoitajille. Ryhmiä järjestää Ikäkeskus yhteistyössä seurakunnan kanssa. Ryhmien kokoontumisista tiedotetaan Seinäjoen kaupungin nettisivulla: www.seinajoki.fi -> sosiaali- ja terveys -> ikääntyvien palvelut -> omaishoidon tuki -> omaishoitajuuden tukeminen.

Myös sosiaali- ja terveysalan järjestöt järjestävät eri sairauksiin ja elämäntilanteisiin liittyviä ryhmiä, joissa voi keskustella



samassa tilanteessa olevien kanssa. Lisätietoja: Järjestöotalo (katso sivu 13)

FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY

Yhdistyksen toiminnalla edistetään mielenterveysomaisten ja läheisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Katso oppaan sivu 34.

LAKEUDEN OMAISHOITAJAT RY

Lakeuden Omaishoitajat ry on kaikkien omaishoitajien oma yhdistys hoidettavan sairaudesta, vammasta tai iästä riippumatta. Yhdistys ja sen hallinnoima OmaisOiva Lakeus-toiminta järjestävät omaishoitajille mm. vertais- ja virkistystoimintaa sekä valmennusta. Toiminta on kaikille avointa. Työntekijät ohjaavat ja neuvovat erilaisissa omaishoidon asioissa. Lisätietoja saat soittamalla tai sopimalla henkilökohtaisesta tapaamisesta. Ajankohtaista tietoa löydät kotisivuiltamme www.lakeudenomaishoitajat.fi . Tule mukaan toimintaan!

Lisätietoja: Lakeuden Omaishoitajat ry, Kauppakatu 1, 60100 Seinäjoki (Järjestöotalo), puheenjohtaja Sari Riskumäki, p. 040 549 3659. OmaisOiva-toiminnan työntekijät: Miisa p. 040 587 6762, Anne-Maria p. 050 444 1028

Opiskelu

ETELÄ-POHJANMAAN KESÄYLIOPISTO

Ikääntyvien yliopisto on tieteellisen tiedon ja elämäkokemuksen kohtaamispaikka. Tavoitteena on oppiminen omaksi iloksi ja sivistykseksi. Luentojen ajankohdista ja aiheista saa lisätietoja Etelä-Pohjanmaan kesäyliopiston toimistosta, p. 050 431 7072, info@epky.fi tai www.epky.fi.

KANSALAI SOPISTO

Seinäjoen kansalaisopisto järjestää koulutusta ja kursseja koko Seinäjoen kaupungin alueella niin keskuksissa kuin kylilläkin.



Pääaineryhmät ovat musiikki, sana- ja kuvataide, kirjallisuus, käden taidot, kielet, tietotekniikka, liikunta, tanssi, teatteri ja yhteiskunnalliset aiheet. Osa kursseista on suunnattu erityisesti ikäihmisille ja osa kursseista on myös ikäihmisille edullisempia. Uusia kursseja alkaa läpi koko lukuvuoden. Ajantasaista tarjontaamme voi seurata Eparin viikkoilmoituksista, nettisivuiltamme sekä facebookista. Voit myös ehdottaa kurssia, mikä sinua tai isompaa ryhmää kiinnostaisi! Tietotekniikkataitoja on mahdollisuus opetella myös yksilöohjauksena.

Lisätiedot: Seinäjoen kansalaisopisto, Kalevankatu 33, 60100 Seinäjoki, p. 06 416 2440, s-posti: kansalaisopisto@seinajoki.fi, nettisivut: www.seinajoki.fi/kansalaisopisto, ilmoittautuminen ja kurssitiedot: www.opistopalvelut.fi/seinajoki

Asiakaspalvelu on avoinna lukuvuoden aikana ma-to klo 8.30-17 sekä pe ja loma-aikoina klo 8.30-15.30.

Palveluseteli

KOTIHOIDON PALVELUSETELI

Seinäjoella on käytössä palveluseteli, jolla voi ostaa tarveharkintaista kotihoitoa. Palvelusetelin voimassaoloaika, käyttötarkoitus ja arvo määritellään palvelutarpeen selvittämisen yhteydessä. Palvelusetelin myöntämisestä päättää kotihoidon asiakasohjaaja. Lisätietoja: Ikäkeskus, p. 06 416 6606.

PALVELUNTUOTTAJAT

Asiakas valitsee palveluntuottajan kunnan hyväksymien tuottajien joukosta. Palvelun hinnan ja setelin arvon erotuksen maksaa asiakas itse. Tietoja palveluyrittäjistä voi tiedustella Ikäkeskuksesta. Palveluntuottajat ovat näkyvillä myös www.seinajoki.fi



Palvelutarpeen selvittäminen

Palvelutarpeen selvittäminen tarkoittaa henkilön tuen ja palvelujen tarpeen kokonaisvaltaista arvioimista. Palvelutarpeen selvittämisellä varmistetaan, että asiakkaat saavat apua ajoissa ja onko asiakkaalla tarvetta palveluihin.

Selvittämistä voi pyytää asiakas itse, hänen omaisensa, viranomainen tai joku muu tilanteen tunteva henkilö. Palvelutarpeen selvittämiseen tarvitaan asiakkaan oma suostumus. Asiakasohjaaja selvittää palvelutarvetta yhdessä asiakkaan ja/tai hänen läheistensä kanssa puhelimitse tai kotikäyntinä.

Palvelutarpeen selvittäminen ei johda automaattisesti kunnallisten palveluiden myöntämiseen vaan tarvittaessa asiakas ohjataan muiden palveluiden piiriin tai niiden hakemiseen.

Palvelutarpeen selvittämistä varten voi ottaa yhteyttä Ikäkeskukseen, p. 06 416 6606.

Postin erityistalousjakelu

Liikuntaesteisellä ja yli 75-vuotiaalla on oikeus saada pyynnöstään postinsa jaetuksi joko tontin rajalle ajo- tai kulkuliittymään sijoitettuun postilaatikkoon tai huoneistokohtaisesti postiluukkuun. Palvelu tarjotaan postinsaajan vakituiseen osoitteeseen. Erityistalousjakelun edellytys on se, että jokainen saman talouden postinsaajista on oikeutettu palveluun.

Palvelu koskee Postin perusjakelua eli päivällä tehtävää postinjakelua, ei sanomalehtien varhaisjakelua tai pakettien jakelua.

Lisätietoja Postin asiakaspalvelusta. p. 0600 94320 (1,84 €/vastattu puhelu + pvm/mpm) sekä verkkosivuilta www.posti.fi



Potilasasiamies

Potilaslaki velvoittaa jokaista terveydenhuollon toimintayksikköä nimeämään potilasasiamiehen. Potilasasiamies antaa neuvoja ja tietoja potilaan oikeuksista, avustaa tarvittaessa muistutuksen tekemisessä sekä toimii potilaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi. Katso myös sosiaaliasiamies.

Seinäjoen terveystieteiden potilasasiamies, p. 044 418 1133, tavattavissa arkisin klo 9-15 (ajanvaraus puhelimitse).

Seinäjoen keskussairaalan potilasasiamies, p. 06 415 4111, puhelinajat ma ja pe klo 12.30-13.15, ti ja to klo 8.30-10.

Pysäköintilupa

Ajovarma Oy voi myöntää vaikeasti vammaiselle henkilölle tai vaikeasti vammaisen henkilön kuljettamista varten pysäköintiluvan. Pysäköintilupa on henkilökohtainen ja se myönnetään ensisijaisesti vammaiselle itselleen vaikka hän ei kuljetakaan ajoneuvoa.

Lupa myönnetään kymmeneksi vuodeksi tai jos vamma on tilapäinen, sen todennäköiseksi kestoajaksi. Pysäköintilupahakemukseen on liitettävä lääkärintodistus tai kopio aikaisemmasta kymmeneksi vuodeksi myönnetystä luvasta. Pysäköintilupaa voi hakea myös sähköisesti Traficomien oma-asiointi palvelusta.

Lisätietoja: Ajovarma Oy, p. 075 323 9999, puhelinaika 8-15.45

Päihdekliniikka

Seinäjoen päihdekliniikka tarjoaa palveluita seinäjokisille täysikäisille päihderiippuvuudesta ja toiminnallisista riippuvuuksista kärsiville sekä heidän läheisilleen.



Palveluitamme ovat muun muassa psykososiaalinen tuki ja kuntoutus, avokatkaisu- ja vieroitushoito, opioidikorvaushoito sekä terapeutit palvelut.

Palveluihin voi hakeutua soittamalla ma-pe puh. 044 754 1638. Päihdekliniikka palvelee osoitteessa: Ravitie 8 b, 2 krs, 60120 Seinäjoki, paihdekliniikka@seinajoki.fi;

Päivätoiminta

Päivätoiminta tukee ja edistää kotona asuvan ikäihmisen terveyttä, hyvinvointia ja itsenäistä toimintakykyä. Päivän aikana on yhteistä toimintaa sekä nautitaan lounas ja päiväkahvi. Osaan päivätoimintaryhmistä on järjestetty edestakainen kuljetus. Päivätoimintaan haetaan päivätoimintahakemuksella jota saa vastaavalta päivätoiminnan ohjaajalta p. 040 551 9936 tai päiväkeskuksista.

Lisätietoja: Seinäjoki p. 040 551 9936 - Nurmo p. 044 7541 762 - Peräseinäjoki p. 4181 167 - Ylistaro p. 044 7541 763

Reseptien uusinta

Seinäjoen terveyskeskuksessa kaikki reseptit uusitaan sähköisessä muodossa (eResepti). eReseptin uusintaa voi pyytää:

- käymällä terveyskeskuksen vastaanoton reseptihoitajalla ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-15.30
- apteekin kautta
- puhelimitse terveyskeskuksesta ma-pe klo 10-14 p. 06 425 8100
- sähköisesti www.kanta.fi sivuston kautta kirjautumalla pankkitunnuksilla palveluun

Reseptien uusinta edellyttää hoitosuhdetta Seinäjoen terveyskeskukseen. eReseptillä määrätyn lääkkeen voi hakea mistä tahansa apteekista Suomessa.



Sairaanhoitokulujen korvaaminen

Sairausvakuutus korvaa osan yksityisen sairaanhoidon kuluista. Sairaanhoitokorvausta voi hakea seuraavista kuluista: yksityislääkärin palkkiot, maksut yksityislääkärin määräämistä tutkimuksista ja hoidoista, lääkekuluista ja matkakuluista.

Lisätietoja: Kelan palvelunumero 020 692 204, www.kela.fi
Kansaneläkelaitos (KELA), Kalevankatu 17 A, 60100 Seinäjoki

Seurakunnan toiminta ikäihmisille

Seinäjoen eri alueilla toimii eläkeläisten kerhoja, raamattu-, lähetys- ja diakoniapiirejä ym. ryhmätoimintaa. Virkistystoimintaan lukeutuvat retket ja leirit. Ikäihmisten toimintaan liittyy myös merkkipäivämuistamiset. Seurakuntien toiminnoista ja tapahtumista ilmoitetaan paikallislehdissä ja nettisivuilla.

Yksilökohtaista toimintaa ovat päivystysvastaanotot diakonia-toimistoissa sekä kotikäynnit. Pyydettyäessä on mahdollisuus kotiehtoolliseen. Seurakunta järjestää myös lähimmäispalvelu-toimintaa. Voit ottaa yhteyttä elämän eri tilanteissa oman alueesi diakoniatyöntekijöihin tai diakoniatoimistoon.

- **Seinäjoen alueseurakunta**, vanhustyön diakoniatyöntekijä, p. 044 580 6722 ja diakoniatoimisto p. 06 418 4902, ma-pe klo 9-15
- **Peräseinäjoen kappeliseurakunta**, diakoniatoimisto, p. 040 547 8918, ma-pe klo 9-10
- **Nurmon kappeliseurakunta**, diakoniatoimisto, p. 050 369 1750
- **Ylistaron kappeliseurakunta**, diakoniatoimisto, p.06 4184 208, päivystys ti ja to klo 9-11



Sosiaaliasiamies

Sosiaaliasiamies toimii sosiaalihuollon asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi. Hän neuvoo asiakaslain soveltamiseen liittyvissä kysymyksissä sekä tiedottaa asiakkaan oikeuksista. Sosiaaliasiamies avustaa tarvittaessa sosiaalihuollon asiakasta muistutuksen, oikaisuvaatimuksen tai kantelun tekemisessä silloin, kun asiakas on tyytymätön saamaansa palveluun tai kohteluun sosiaalihuollon palvelujen piirissä. Seinäjoen kaupungin sosiaaliasiamiehen tehtäviä hoidetaan Seinäjoen ammattikorkeakoulu Oy/SONet BOTNIAn toimesta.

Yhteystiedot: tiistaisin klo 12-13.00 ja keskiviikkoisin klo 8.30-10.00, p. 040 830 2020, sähköposti sosiaaliasiamies@seamk.fi

Sosiaalityö ikäihmisille

Sosiaalityöntekijä neuvoo ja ohjaa palveluihin, taloudellisiin asioihin, etuuksiin, asumiseen ja edunvalvontaan liittyvissä asioissa. Sosiaalityössä pyritään jo varhaisessa vaiheessa tukemaan ikäihmisiä sosiaalisissa ongelmatilanteissa. Ratkaisuvaihtoehtoja etsitään yhdessä asiakkaiden, omaisten ja eri yhteistyötahojen kanssa.

Lisätietoja: Ikäkeskus, ikäihmisten sosiaalityöntekijä, p. 0400 790 513.

Sosiaalityön asiantuntijat terveyskeskuksen vuodeosastoilla:

Palveluneuvoja: Y1 ja A4 p. 044 418 1133

Palveluneuvoja : Y2 p. 044 470 0256

Palveluneuvoja : M3 p. 044 4181 686



Suun terveydenhuolto

- Seinäjoella keskitetty ajanvaraus ma-to klo 7.45-16, pe ja aattopäivinä klo 7.45-15, p. 06 425 5425.
- Peräseinäjoen vastaanotto: p. 06 425 5991
- Ylistaron vastaanotot: p. 06 425 5956, 06 425 5957

Kiireellisissä tapauksissa on suositeltavaa ottaa yhteyttä heti aamulla. Päivystävä hammashoitola ilmoitetaan ajanvarauksen yhteydessä.

PÄIVYSTYS

- Maanantaista torstaihin klo 16 jälkeen ja perjantaisin ja aattopäivinä klo 15 jälkeen päivystysyhteydenotot hammaspäivystyksen matkapuhelimeen: 044-4255915. Klo 21-08 yhteydenotot päivystysapuun 116117.
- Viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 8-12 p. 06-4255428. Klo 12-21 p. 06-4255428. Klo 21-08 yhteydenotot päivystysapuun 116117.
- Virka-ajan ulkopuolinen päivystys on Seinäjoella Keskussairaalan Y-talolla. Päivystykseen tullaan päivystyksen liukuovien kautta.

Talous- ja velkaneuvonta

Etelä-Pohjanmaan oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvonta auttaa sinua velkaongelmasi ratkaisemisessa. Talous- ja velkaneuvonta on asiakkaalle maksutonta. Asiakaskäynnit vain ajanvarauksella.

Lisätietoja: Etelä-Pohjanmaan oikeusaputoimisto, Valtion virastotalo Fallesmanni, Juhonkatu 4, 3. krs, 60320 Seinäjoki, avoinna ma-pe klo 8.00-16.15, p. 029 566 1105



Terveydenhoitajan vastaanotto

Seinäjoki: Kirkonkranni, (Ala-Kuljun katu 1 B, 1. kerros), vastaanotto ajanvarauksella.

- puhelinneuvonta/ajanvaraus ma-pe klo 9-10 ja 11.30-12, p. 06 425 5387 ja 06 425 5580

Nurmon terveysaseman aikuisneuvola (Valkiavuorentie 4), vastaanotto ajanvarauksella.

- puhelinneuvonta/ ajanvaraus, ma-pe klo 9-10 ja 11.30-12, p. 06 425 5919

Peräseinäjoen aikuisneuvola (Keikulinkuja 1), vastaanotto ajanvarauksella.

- puhelinneuvonta/ajanvaraus, ma-pe klo 9-10 ja 11.30-12, p. 06 425 5981

Ylistaron aikuisneuvola (Västilänkuja 10 61400 Ylistaro), vastaanotto ajanvarauksella

- puhelinneuvonta/ajanvaraus ma-pe klo 9-10 ja 11.30-12, p.06 425 5951

Ajanvaraus myös numerosta 06 425 8100 ma-pe klo 12-14 tai sähköisesti www.seinajoki.fi/tksahkoinenasiointi (pankkitunnuksilla kirjautumalla)

Terveyskeskus

LÄÄKÄRIN JA SAIRAANHOITAJAN VASTAANOTTO

Terveyskeskuksen lääkäri- tai hoitajapalveluita hakevan tulee ottaa yhteyttä Y-talon lääkärin vastaanotolle. **Seinäjoen terveyskeskus**, Y-talo vastaanotto, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki.

Kiireettömissä asioissa varaukset lääkärille ja sairaanhoitajalle numerosta 06 425 8100.



- kiireetön ajanvaraus ja hoidon tarpeen arvio ma-to klo 10-16, pe klo 10-15.30
- tutkimustulosten tiedustelu ma-pe 10-14
- sisäänkäynti Y-talon pääovesta

Kiireellisissä asioissa ajanvaraukset lääkärille ja sairaanhoitajille KiVa kiirevastaanotolle numerosta 06 425 5311

- ma-pe klo 8-18 ja la-su klo 10-15
- sisäänkäynti Y-talon kaupunginpuoleisesta päädyistä, ovi Y9

Sähköinen asiointi osoitteessa

www.seinajoki.fi/txsahkoinenasiointi josta voi,

- varata ajan hoitajan vastaanotolle
- katsoa omia ajanvarauksia
- siirtää tai perua ajan hoitajalle
- perua ajan lääkärille
- tehdä yhteydenottopyynnön Klinik palvelun kautta

Y-talon vastaanottojen varatuille vastaanottoajoille ilmoittautuminen tapahtuu sähköisellä lukijalaitteella käyttäen esim. Kela-tai ajokorttia. Vastaanotolle voi ilmoittautua myös hoitajien toimiston luukulla.

KAUPUNGINSAIRAALA

Seinäjoen kaupunginsairaalan osastot ja kotisairaala:

Y-talo (Koskelantie 18, 60220 Seinäjoki):

- Kuntoutusosasto (osasto Y1), p. 044 418 1022, 044 418 1023, 044 418 1024
- Akuuttiosasto (osasto Y2), p. 044 425 5985, 044 425 5986, 044 425 5987

Keskussairaala (Hanneksenrinne 7, 60220 Seinäjoki, A-siipi, 4.kerros)

- TK osasto A4, p. 06 425 5510



Huhtala (Huhtalantie 10, 60220 Seinäjoki):

- Kotisairaala (KOS), p. 040 774 8739

Myllypuisto (Koskenalantie 3A, 60220 Seinäjoki):

- Psykogeriatrinen osasto (osasto M3), p. 050 378 5445 (Solu 3A), p. 050 378 1358 (Solu 3B)

Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on muuta toimeentuloturvaa täydentävää, viimesijaista taloudellista tukea. Se on tarkoitettu tilanteisiin, joissa tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin.

Perustoimeentulotukea voit hakea Kelasta. Perustoimeentulotukeen sisältyvät mm. perusosalla katettavat menot, kuten ravintomenot sekä toimeentulotuessa huomioon otettavat asumisen ja terveydenhuollon menot.

Kunnan sosiaalitoimisto voi harkintansa mukaan myöntää lisäksi täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea. Aina ensin tulee kuitenkin hakea perustoimeentulotukea Kelasta.

Samassa hakemuksessa voi ilmoittaa, jos haluaa hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea. Kela voi pyynnöstä siirtää hakemuksen kunnan käsiteltäväksi. Sähköisen hakemuslomakkeen voi täyttää Kelan internetsivuilla (www.kela.fi). Hakemuslomakkeita saa sosiaalikeskuksen neuvonnasta (Alvar Aallonkatu 9 C, 1. krs) tai Kelan tai Seinäjoen kaupungin internetsivuilta (www.kela.fi, www.seinajoki.fi).

Lisätietoja: p. 06 416 2111 vaihde, puhelinaika ma, ti ja to klo 9-10 tai www.seinajoki.fi



Turvapuhelin / Muu turvapalvelu

Turvapuhelinta suositellaan henkilöille, joiden toiminta- ja liikkumiskyky on alentunut ja erilaisten vaaratilanteiden riski on suurentunut. Turvapuhelimen avulla voi saada apua kotiin ympäri vuorokauden esimerkiksi kaaduttuaan tai sairauskohtauksen vuoksi.

Turvapalveluihin kuuluu turvapuhelin, jonka turvapainikkeen kautta avun hälyttäminen tapahtuu. Turvapuhelimeen on kytkettävissä lisälaitteita, kuten esim. ovihälytin, älykäs ovivalvonta, palo- ja häkähälytin ja hellavahti.

PAIKANTAVA TURVARANNEKE (GPS-PAIKANNIN)

Paikantava turvaranneke mahdollistaa itsenäisemmän ja turvallisemmän liikkumisen muistisairaille ja henkilöille, joilla on sairauskohtaus- tai kaatumisriski. Paikantava turvaranneke toimii kotona ja kodin ulkopuolella. **Lisätietoja:** Ikäkeskus, p. 06 416 6606.

Vammaispalvelut

Vammaispalvelujen tarkoitus on edistää vaikeavammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä, sekä ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä. Elämisen laadun helpottamiseksi järjestetään vammaispalvelulain mukaisia palveluja silloin, kun henkilö ei saa hänelle sopivia palveluja tai etuuksia muun lain perusteella.

Lisätietoja: vammaispalvelun työntekijät, p. 06 416 2111, ma, ti ja to klo 9-10. Lisätietoja myös Vammaispalveluoppaasta.



Vanhusneuvosto

Seinäjoen vanhusneuvosto valitaan valtuustokaudeksi ja sen jäsenistö koostuu eläkeläisjärjestöjen edustajista, luottamus- ja virkamiehistä sekä seurakunnan edustajasta. Neuvoston tehtävänä on vaikuttaa vanhusten elinolojen kehittämiseen (mm. aloitteita ja lausuntoja tekemällä) sekä edistää yhteistyötä eri vanhustyötahojen kesken.

Vanhusneuvoston yhteystiedot Ikäkeskuksesta, p. 06 416 6606 tai www.seinajoki.fi

Veteraaniväestön palveluja

SOTAINVALIDIEN PALVELUT

Kivipuron palveluneuvoja neuvoa ja auttaa sotilasvammalakiin pohjautuvissa etuuksissa (kuntoutus, sotainvalidien asumispalvelut, erityiskorvaukset, kodinhoito, apuvälineet ja asunnonmuutostyöt) ja niiden hakemisessa. Hän ohjaa ja opastaa kunnallisten palveluiden sekä Kelan korvausten hakemisessa.

Lisätiedot Kivipuron palveluneuvoja, p. 045 110 9459 tai sotainvalidipiirin toiminnanjohtaja, p. 040 742 4813

VETERAANIPALVELUT

Veteraanipalveluihin ovat oikeutettuja Suomessa asuvat rintamaveteraanit, jotka ovat osallistuneet vuosien 1939-1945 sotiin ja joille on myönnetty rintamasotilas-, rintamapalvelus- tai rintamatunnus.

Kotiin annettavat palvelut

Veteraaneille myönnettävät palvelut perustuvat yksilölliseen palvelutarpeen selvittämiseen. Palvelutarpeen selvittäminen tehdään yhdessä ikäkeskuksen asiakasohjaajan, sinun ja tarvittaessa läheisesi sekä muiden toimijoiden kanssa. Selvittäminen tehdään kartoituskäynnillä veteraanin kotiin. Palvelut tarkistetaan määräajoin ja tarvittaessa.



Lisätietoja: veteraaniasioiden yhteyshenkilö (kotiin annettavat palvelut), Ikäkeskuksen asiakasohjaaja, p. 044 418 1160

Kuntoutuspalvelut

Kuntoutusta voi saada vuosittain joko laitostuntoutuksena, kotikuntoutuksena, päivä- tai avokuntoutuksena.

Lisätietoja: veteraanikuntoutusasioiden yhteyshenkilö, p. 050 406 4797, puhelinaika ke klo 9.30-11.30

LOTTIEN KUNTOUTUS- JA AVUSTUSTOIMINTA

Lottajärjestössä toimineilla lotilla ja pikkulotilla on mahdollisuus saada Lotta Svärd Säätiön kautta kuntoutusta. Lotat ja pikkulotat voivat hakea säätiöltä myös raha-avustusta

henkilökohtaiseen terveydenhoitoon ja sairauskuluihin.

Lisätietoja: Lotta Svärd Säätiö, Mannerheimintie 93, 00270 Helsinki, p. 09 4770 2881 tai <http://www.lottasaatio.fi/>

Virkistysmahdollisuuksia

Seinäjoella toimii useita erilaisia yhdistyksiä ja järjestöjä, joissa kokoonnutaan viikoittain erilaisiin harrastus-, virkistys ja opintopiireihin. Järjestöt, yhdistykset ja monet muut tahot, esim. eri seurakunnat tekevät myös arvokasta ystävä- ja lähimmäistyötä.

Yhdistykset ilmoittavat toiminnastaan paikallis- ja ilmaisjakelulehdessä.

Seinäjoen kaupungin kulttuuriin ja liikuntaan liittyvästä virkistystoiminnasta löytyy lisää tietoa oppaan kohdissa Kulttuuri ja Liikunta. Opintoharrastuksista on lisätietoa oppaan kohdassa Opiskelu.



KOHTAAMISPAIKKOJA

Hyllykamari

Hyllykamariin on mahdollisuus tulla kahvittelemaan keskiviikkoisin klo 11-13 (keittojen yhteydessä) keväisin ja syksyisin. Mahdollisuus ostaa myös käsityötuotteita.

Lisätietoja p. Niina Vuorela 050 468 3730, Hyllykallion seurakuntakoti (käynti kirjaston vierestä), Opintie 1, 60510 Hyllykallio

Nurmon Olotila

Nurmon Olotilalla mahdollisuus kahvitella ja rupertella keskiviikkoisin ja torstaisin klo 12-15.

Lisätietoja Katja Kankaanpää p. 050 3691750..Nurmon Olotila Valkiavuorentie 2, 60550 Nurmo (ent. kukkakaupan tila).

Toimintojen talo

Toimintojen Talo eli ”Toimari” on Kasperissa sijaitseva monien toimintojen talo, jossa asiaton oleskelu on sallittua.

Toimintojen Talon lounaskahvilassa on tarjolla päivittäin edullisia omakekoisia leivonnaisia sekä kotiruokalounas.

Talo tarjoaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia satojen erilaisten tapahtumien muodossa yli sadalle tuhannelle ihmiselle vuosittain. Tapahtumiin voi osallistua oman mielenkiinnon mukaan. Säännöllisesti järjestetään esimerkiksi yhteislauluhetkiä, bingoa, aivojumbppaa, ”köpöttelylenkkejä” sekä käsityö- ja askartelukerhoja.

Tapahtumista tiedotetaan Toimintojen Talon kotisivuilla, facebookissa sekä Seinäjoen Sanomissa. Kuukausimainos on noudettavissa myös Toimintojen Talon kahviosta.

Palvelujamme ovat: lounaskahvila, kirpputori, digiapu (henkilökohtainen, maksuton opastus), asiakasnettipäätteet, kopiointi - ja tulostusmahdollisuus, kokous-, juhla- ja saunatilavuokraus, astia- ja juhlatelttavuokraus, ”Mummolavuokraus” (matkasänky, syöttötuoli, turvaistuin ym.), päivän lehdet



Yhteystiedot: Toimintojen Talo, Kasperinviita 13, 60150 Seinäjoki, www.toimintojentalo.fi

Lounaskahvila ma-to klo 8.30-16, pe klo 8.30-15, p. 044 425 777

Kirpputori ma-pe klo 9-16, p. 044 470 0233

Digiapu ma-pe klo 9-15, p. 044 479 7123

Tupakamari

Tupakamari avoinna tiistaisin klo 11-13, ohjelmatuokio klo 12. Tervetuloa kahville ja virkistäytymään toisten joukkoon! Tupakamari kokoontuu Ylistaron monipalvelukirjastolla, Kaukolanraitti, 61400 Ylistaro

Ystävän tupa

Ystävän tupa on seinäjokelaisen lähimmäistoiminnan keskus; ihmisten keskellä - keskellä elämää. Se on kohtaamispaikka kaikenikäisille.

Avoinna ma-pe klo 10-14, Kalevankatu 12, 60100 Seinäjoki, p. 06 418 4283

Yhteispäivystys

Yhteispäivystyksessä hoidetaan vain äkillisesti sairastuneita tai tapaturmaisesti loukkaantuneita potilaita, joita uhkaa hengenvaara tai merkittävä terveydellinen haitta. Yhteispäivystykseen ei ole ajanvarausta, sillä tulosyy ratkaisee hoidon kiireellisyyden ja odotusajan.

Kiireettömissä asioissa varaukset lääkärille ja sairaanhoitajalle numerosta ks. sivu 47.

Yhteispäivystys:

- **Vuorokauden ympäri** Seinäjoen keskussairaalan ensiapu, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki
 - ennen yhteispäivystykseen lähtemistä tulee soittaa numeroon 116 117
 - hätätapauksessa soitto p.112



- Päivystyskeskus on Y-rakennuksessa omalla sisäänkäynnillä ”Päivystys”.

Yksityisiä palvelun tuottajia

Yksityiset kotipalveluntuottajat (esim. yritykset, järjestöt ja säätiöt) tarjoavat kotona asumista tukevia palveluja. Hintatiedot kannattaa kysyä suoraan palveluntuottajalta. Oppaan lopussa on liite ”Yksityisiä palveluntuottajia”. Alueella toimii myös muita palveluntuottajia.

Arvonlisäveroton siivouspalvelu on mahdollista, jos asiakkaan toimintakyky on heikentynyt, niin että hän ei kykene siivoamaan itse. Arvonlisäverottoman palvelun lisäksi yksityisten palveluissa on mahdollista hyödyntää kotitalousvähennystä.

KOTITALOUSVÄHENNYS

Arvonlisäveroton siivouspalvelu on mahdollista, jos asiakkaan toimintakyky on heikentynyt, niin että hän ei kykene siivoamaan itse. Arvonlisäverottoman palvelun lisäksi yksityisten palveluissa on mahdollista hyödyntää kotitalousvähennystä.

Kotitalousvähennyksen voi saada, jos teettää esimerkiksi kotitalous- tai hoitotyötä, asunnon kunnossapitotöitä tai tieto- ja viestintätekniikkalaitteiden asennusta. Vähennystä myönnetään työn osuudesta, mutta sitä ei voi saada esimerkiksi tarvikkeista ja matkakuluista.

Kotitalousvähennyksen määrä on enintään 2250 euroa vuodessa, kun työn osuus on ollut vähintään 5875 euroa. Puolisot voivat saada kotitalousvähennystä yhteensä 4500 euroa. Kotitalousvähennyksen omavastuu on 100 €/henkilö.

Vähennyksen määrä riippuu siitä, ostaako työn yritykseltä vai maksaako työstä palkkaa työntekijälle. Yrityksen, joka suorittaa työn, on kuuluttava enakkoperintärekisteriin.



Jos ostat työn yritykseltä, saat vähentää 40 % arvonlisäverollisesta työkorvauksesta. Jos palkkaat henkilön työsuhteeseen, saat vähentää 15 % maksamastasi palkasta sekä palkkaan liittyvät työnantajan sivukulut.

Kotitalousvähennyksen saa maksaja, joka kustantaa vähennykseen oikeuttavan työn. Vähennysoikeus on myös lapsilla, jotka ostavat palvelua vanhemmilleen tai appi-vanhemmilleen.

Lisätietoja: www.vero.fi tai Länsi-Suomen verotoimisto, Kirkkokatu 9 B, 60100 Seinäjoki, puh 029 512 000, palvelunumero 029 497 002

ARVONLISÄVEROTTOMAT PALVELUT

Julkisen toimijan asiakkailtaan perimät maksut sosiaalipalveluista ovat arvonlisäverottomia. Myös yksityisen palveluntuottajan palvelut on mahdollista saada ilman arvonlisäveroa. **Yksityiset palveluntuottajat** voivat myydä sosiaalihuoltopalveluja arvonlisäverottomasti vain, jos toiminta on sosiaaliviranomaisten valvomaa ja palvelut myydään sosiaalihuollon tarpeessa olevalle henkilölle jonka toimintakyky on alentunut esimerkiksi iän tai sairauden takia.

Yksityisen palvelujen tuottajan tulee olla merkittynä yksityisten palvelujen antajien rekisteriin tai hän on tehnyt ilmoituksen tuottamistaan kotipalvelun tukipalveluista siihen kuntaan, jossa toimii.

Lisäksi sosiaalihuoltopalveluiden arvonlisäverottomuus edellyttää, että palveluntuottaja tekee asiakkaan kanssa kirjallisen sopimuksen ja, että palveluntuottajalla on asiakkaan kanssa yhteistyössä tehty palvelu- tai muu vastaava suunnitelma. Palveluntuottajalla on myös oltava omavalvontasuunnitelma, jonka toteutumista palvelujen tuottaja seuraa.

Lisätietoja: [Sosiaalihuoltopalvelujen arvonlisäverotus - vero.fi](http://Sosiaalihuoltopalvelujen.arvonlisäverotus-vero.fi)



Ystävä- ja tukihenkilötoiminta

SEURAKUNNAN LÄHIMMÄIS- JA ASIOINTIAPU

Nurmon kappeliseurakunnalla on vapaaehtoisia, jotka voivat toimia ystävänä ikäihmiselle. Lisätiedot Katja Kankaanpää p. 050-3691750.

Peräseinäjoen alueella lähimmäispalvelua tai ulkoiluystävää tarvitseva, ota yhteys p. 040 547 8918 (Peräseinäjoen kappeliseurakunnan diakoniatoimisto)

PUNAISEN RISTIN SEINÄJOEN OSASTON YSTÄVÄTOIMINTA

Ystävätoiminnan tavoitteena on välittää koulutettuja vapaaehtoisia Punaisen Ristin ystäviä jutteluun ja pieneen asiointiin., seuranpitoon ja ulkoiluun. Ystävää haluava pyritään yhdistämään yhteydenoton jälkeen mahdollisimman pian ystäväpariksi sopivan vapaaehtoisen ystävän kanssa.

Ystävää voit kysyä Punaisen Ristin Seinäjoen osaston ystävävälityksestä p. 044 332 0340 tai lähettää viestiä sähköpostiin ystavat@sprseinajoki.fi

TUKIHENKILÖ- JA LIIKUNTAYSTÄVÄTOIMINTA SEKÄ KULTTUURIKAVERITOIMINTA

Järjestötalon vapaaehtoistoiminta välittää tukihenkilöitä kaikenikäisille tukea tarvitseville henkilöille sekä liikuntaystäviä ja kulttuurikavereita ikäihmisille.

Lisätietoja: Anne Sironen, puh. 0400 545 760 tai anne.sironen@jtal.fi

OLKA-PISTE SAIRAALASSA

OLKA- piste sijaitsee Seinäjoen keskussairaalan pääsisäänkäynnin läheisyydessä ja palvelee kaikkia sairaanhoitopiirin asiakkaita.

OLKA- toiminnassa ovat tukenasi vapaaehtoiset ja ammattilaiset.



Meiltä saat maksutta:

- saattamisapua sairaalakäynnille, opastusta oikeaan paikkaan
- mahdollisuuden keskustella saman kokeneen kanssa, vertaistukea sairauteen
- tietoa potilasjärjestöistä, kuntoutuskursseista ja vertaistukiryhmistä

OLKAN vapaaehtoiset tunnistat vihreästä liivistä. OLKA-opas tavattavissa kantasairaalan kahvilan vieressä olevalla OLKA-pisteellä ma-to klo 9-14 ja pe klo 9-13.45.

Varaa palvelua itsellesi numerosta OLKA® 040 680 7909

YSTÄVÄN TUPA / LÄHIMMÄISPALVELU

Soita tai tule käymään, jos tarvitset kotiisi omaa ystävää, lähimmäistä, juttukaveria tai saattoapua eri tilanteissa.

Sinulla on mahdollisuus osallistua kauttamme myös vapaaehtoistyöhön.

Avoinna ma-pe klo 10-14, Kalevankatu 12, 60100 Seinäjoki,
p. 06 418 4283



Tässä liitteessä olevat yksityiset palveluntuottajat tarjoavat erilaisia **palveluita kotona asumisen tueksi**. Palveluoppaaseen palvelut on määritelty seuraavin otsikoin:

- Kodinhoitopalvelut (esim. siivous ja ruuanlaitto)
- Hoidolliset palvelut (esim. suihkutusapu)
- Sairaanhoidolliset tehtävät (esim. verinäytteiden ottaminen)
- Asiointi- ja ulkoiluapu
- Ateriakuljetukset
- Pesulapalvelut (asiakkaan pyykit viedään pesulaan ja kuljetetaan pyykit takaisin asiakkaalle pestynä)
- Pihan hoito (esim. nurmikon leikkuu, lumen luonti)
- Pienimuotoiset kodin kunnostustyöt

Yritys	Yhteystiedot ja toiminta-alue	Yrityksen tarjoamat palvelut
AJN palvelut Pappilantie 6 C 60100 Seinäjoki epmyymalapalvelu.com	Arto Pihlaja p. 040 0751 444 ajn@dlc.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
Alina Seinäjoki Petäjäkuja 1 B 14 60100 Seinäjoki alinahoivatimi.fi	Terhi Laukkonen p. 044 4556 820 terhi.laukkonen@alinahoivatiimi.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito
Debora Oy Riihitie 3, LH 4 60800 Ilmajoki debora.fi	Heli Rantamäki p. 050 4756 340 heli.rantamaki@debora.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu
Hoiva- ja kotipalvelu Kivikko Oy Etelärinteentie 5 61410 Ylistaron asema kivikko.fi	Marika Pekkanen p. 040 5942 871 marika.pekkanen@kivikko.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
Huushollijelppari Oy Päivölänkatu 3 A 4 60120 Seinäjoki	Irma Peltomaa p. 044 9726 191 huushollijelppari@gmail.com Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito

Yritys	Yhteystiedot ja toiminta-alue	Yrityksen tarjoamat palvelut
Kaks'Kättä työpaja ry Päivölänkatu 34 60120 Seinäjoki kaks-katta.com facebook.com/kaks-kattatyopaja	Virpi Mansikkamäki p. 040 7748 336 virpi.mansikkamaki@kaks-katta.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
Kivipuron kotihoito Tammikuja 11 60100 Seinäjoki kivipuro.fi	Mervi Marjakoski p. 044 4949 572 mervi.marjakoski@kivipuro.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu
Kotipalvelu Elisa Valkonen Kaviotie 2 B 2 60510 Hyllykallio kotipalveluelisavalkonen.fi	Elisa Valkonen p. 045 6393 997 elisa.valkonen@gmail.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu
Lakeuden KotiAvustajat Oy Koulukatu 54 A 60100 Seinäjoki kotiavustajat.fi	Katja Ollikainen p. 044 7990 888 / 044 7117 123 lakeudenkotiavustajat@gmail.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu
Luokse Hautasaarentie 93 61100 Peräseinäjoki luokse.fi	Mirka Ylenius p. 040 0175 134 iloa@luokse.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu
Mantere Siivouspalvelu Oy Kyrööntie 3 61500 Isokyrö mantereoy.fi	Nina Mantere p. 040 5143 460 siivouspalvelu@mantereoy.fi Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt

Yritys	Yhteystiedot ja toiminta-alue	Yrityksen tarjoamat palvelut
MenuMAT Oy Tikkurilantie 140 B 01530 Vantaa menumat.fi	Asiakaspalvelu MenuMAT Oy p. 020 7961 550 asiakaspalvelu@menumat.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- ateriakuljetukset
ONNI hoiva Kalevankatu 16 60100 Seinäjoki onnion.fi	Akseli Peltola p. 044 7735 849 Asiakaspalvelu p. 098 5646 542 Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito
Paulan kotiapu Simpankuja 10 60550 Seinäjoki	Paula Saksi p. 040 0465 894 Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu
Pesula Helmi Ruukintie 68 60100 Seinäjoki pesulahelmi.fi	Tiina Sillanpää p. 040 7229 352 info@ilmajoenpesula.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- pesulapalvelut - kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu
Ronmina-Steel Malmikatu 12 60320 Seinäjoki	Carita Hirvimäki p. 050 5163 130 carita.hirvimaki@icloud.com Kanta-Seinäjoki, Ylistaro, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
Seinäjoen Pika-Pesu Oy Valtionkatu 18-20 60100 Seinäjoki pyykkari.fi	Auli Toivonen p. 06 4209 400 info@pika-pesu.fi Kuljetuspalvelu toimii Kanta- Seinäjoella ja Nurmossa	- pesulapalvelut
Seinäjoen 4H-yhdistys ry Puskantie 3 60100 Seinäjoki seinajoki.4h.fi	Susanna Kangasniemi p. 040 8378 355 seinajoki@4h.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito

Yritys	Yhteystiedot ja toiminta-alue	Yritykset tarjoamat palvelut
Seurana Oy Heikkiläntie 7 A 00210 Helsinki seurana.fi	Mirka Saarinen 040 5553 235 mirka.saarinen@seurana.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- asiointi- ja ulkoiluapu - sosiaalisen kanssakäymisen tukeminen
SiniService Oy Lemmikinkuja 1 60100 Seinäjoki siniservice.fi	Teija Heinonen p. 040 0778 800 info@siniservice.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut
Sirpan Kotipalvelu Mäkikalliontie 12 A 60720 Tuomikylä	Sirpa Salo p. 040 5959 148 sirpa.marja.salo@gmail.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu
Stella Kotipalvelut Oy Päivölänkatu 40 60120 Seinäjoki stella.fi	Kaisa Tallgren p. 050 4729 823 kaisa.tallgren@stella.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät
Tmi Kotisairaanhoito Arto Peurala Hernekuja 6 60510 Hyllykallio	Arto Peurala p. 050 4934 406 arto.peurala@netikka.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- sairaanhoidolliset tehtävät
Vimpan päälle Rajalankuja 50 60550 Nurmo	Marja Seppänen p. 044 2698 068 vimpanpaalle@gmail.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito
Woodfox Oy Väinölänkatu 13 60120 Seinäjoki woodfox.fi	Arto Mähönen p. 040 5062 325 arto.mahonen@woodfox.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt

Ikääntyneiden toimintakyky- ja kuntokartoituksia, fysioterapiaa sekä apuvälinearvioita kotikäynteinä:

Fysios Oy Kalevankatu 25 60100 Seinäjoki www.fysios.fi	Sami Saari p. 010 2377 345 sami.saari@fysios.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- fysioterapiapalvelut - kuntosalipalvelut
Fysiopiste Seinäjoki Vapaudentie 51 60100 Seinäjoki www.fysiopiste.com	Mervi Nivukoski p. 040 8382 212 seinajoki@fysiopiste.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro	- -fysioterapiapalvelut - kuntosalipalvelut
Kivipuro fysioterapia ja toimintaterapia Ruukintie 65 60100 Seinäjoki www.kivipuro.fi	Jaana Linna p. 040 5444 537 jaana.linna@kivipuro.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- fysioterapiapalvelut - toimintaterapiapalvelut (Kanta-Seinäjoki) - kuntosalipalvelut

MUISTIINPANOJA: _____





IKÄKESKUS

Valtionkatu 1, katutaso

60100 Seinäjoki

Avoinna ma-pe klo 9-14

Puhelin 06 416 6606

ma-ti, to-pe klo 9-11 ja 12-14

ke klo 9-11 ja 12-16

ikakeskus@seinajoki.fi



Seinäjoki