Seinäjoki

Seinäjoen alueen

Palveluopas

ikäihmisille

YLEINEN HÄTÄNUMERO.....112
(ambulanssi, palokunta, poliisi)

PÄIVYSTYSAPU.....116 117
Vuorokauden ympäri Seinäjoen keskussairaalan ensiapu
Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki

MYRKYTYSTIETOKESKUS (24 h/vrk) 0800 147 111
09 471 977

SEINÄJOEN KAUPUNKI (vaihde).....06 416 2111
Kaupungintalo,
Kirkkokatu 6, PL 215, 60101 Seinäjoki

SEINÄJOEN TERVEYSKESKUS (vaihde).....06 415 4111
Y-talo, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki

SEINÄJOEN KESKUSSAIRAALA (vaihde).....06 415 4111
Hanneksenrinne 7, 60220 Seinäjoki

APTEEKIT

Alvar apteekki, Keskuskatu 5..... 010 508 7610

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, Päivölän CM, Väinämöinen 2.....06 412 5000

Ylistaron apteekki, Kaukolanraitti 7.....06 474 7100

TAKSI..... 0100 84 999

PALI / NOPSA / YLLI..... 03 580 8596

KELA-MATKOJEN TILAAMINEN.....0800 92440

SISÄLLYSLUETTELO

1. LUKIJALLE 7

2. AUTTAVIA PUHELIMIA 8

2.1 AA-auttava puhelin 8

2.2 Seinäjoen seurakunta 8

2.3 Valtakunnallinen kriisipuhelin 8

2.4 Etelä-Pohjanmaan Ensi- ja turvakotiyhdistys 8

2.5 MIELI Kriisikeskus 9

2.6 Perheasiain neuvottelukeskus 9

2.7 Seurakunnan sururyhmät 9

2.8 Sosiaali- ja kriisipäivystys 10

2.9 Vahvikelinja 10

3. IKÄKESKUS 11

3.1 Ikäkeskuksen palvelut 11

4. IMMIGRANT'S ADVISORY AND GUIDANCE SERVICE MONI-INFO .. 13

5. KIRJASTOPALVELUT 14

5.1 Digiapu ja digilaitteet 14

5.2 Kirjastoautot 15

5.3 Kotikirjastopalvelu 15

6. KELAN ETUUDET 16

6.1 Asumistuki 16

6.2 Eläkettä saavan hoitotuki 16

6.3 Kuntoutus 17

6.4 Lääkekustannukset 17

6.5 Matkakustannusten korvaaminen 18

6.6 Sairaanhoitokulujen korvaaminen 18

6.7 Toimeentulotuki 19

7. KOHTAAMISPAIKAT JA YSTÄVÄTOIMINTA 20

7.1 Etelä-Pohjanmaan kesäyliopisto 20

7.2 Hopeatiistai 20
7.3 Hyllykamari 20
7.4 Järjestötalo 21
7.5 Seinäjoen kaupungin ikääntyneiden palvelut 21
Kahvikekkerit, Seniorisinkkuklubi ja Hyvän mielen tuolijumppa 21
Kahvikekkerit 21
Seniorisinkkuklubi 22
Hyvän mielen tuolijumppa 22
7.6 Kansalaisopisto 22
7.7 Kaverikeskiviikko 23
7.8 Lakeuden omaishoitajat ry 23
7.9 Nurmon Olotila 23
7.10 OLKA-toiminta 24
7.11 Punaisen Ristin Seinäjoen osaston ystävätoiminta 24
7.12 Seurakunnan lähimmäis- ja asiointiapu 24
7.13 Toimintojentalo 24
Toimivi-tukipalvelu 25
7.14 Tupakamari 25
7.15 Ystäväntupa 25

8. KULJETUSPALVELUT 26
8.1 Seinäjoen kaupunkiliikenne 26
8.2 Seinäjoen kaupungin palveluliikenne 26
Palveluliikenteen ajoalueet ja palveluajat 27
Pali-matkojen hinnat 28
Ylistaro (Ylli) 28
Peräseinäjoki (Nopsa) 28
Nurmo, Seinäjoki (Pali) 28
8.3 Muut kuljetuspalvelut 28
Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu (SHL) 28
Vaikeavammaisten kuljetuspalvelut 29

9. KULTTUURIPALVELUT 30
9.1 Esimerkkejä ikääntyvien kulttuuripalveluista Seinäjoella 30
9.2 Kaupungin kulttuurikohteet 30

9.3 Tietoa tapahtumista ja toiminnasta 30
9.4 Kaikukortti 31

10. LIIKUNTAPALVELUT 32

11. LÄHITERVEYSPALVELUT 33
11.1 Lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotto 33
11.2 OmaEP ja digitaaliset palvelut 34
11.3 Seinäjoen kaupunginsairaala 34
11.4 Kotisairaala ja päiväsairaala 34
11.5 Terveydenhoitajan vastaanotto 35
11.6 Yhteispäivystys 35
11.7 Laboratorio 36
11.8 Hoitotarvikkeet 37
11.9 Reseptien uusinta 37
11.10 Diabeteshoitaja 38
11.11 Jalkahoitaja 38
11.12 Terveyskeskuksen fysioterapia 38
11.13 Apuvälinepalvelu 39
11.14 Suun terveydenhoito 39
11.15 Hammaspäivystys 40
11.16 Riippuvuusklinikka 40
11.17 Potilasasiamies 40

12. MAKSUKATOT 41
12.1 Terveydenhuollon maksukatto 41

13. MUISTI-, NÄKÖ-, KUULO- JA MIELENTERVEYSASIAT 43
13.1 Muisti 43
Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry 43
Vertaislinja – Tukipuhelin muistisairauteen sairastuneiden omaisille 43
13.2 Näkö 44
Pohjanmaan näkövammaiset ry 44
13.3 Kuulo 44
Kuuloliitto ry 44
13.4 Mielenterveys 44

Erikoissairaanhoito 44
Terveyskeskuksen psykologit 45
FinFami Etelä-Pohjanmaa ry 45
MIELI Kriisikeskus 45

14. SEURAKUNTA 46

15. VAMMAISPALVELUT 46

16. VANHUSNEUVOSTO 46

17. VETERAANIVÄESTÖN PALVELUJA 47

18. MUUT PALVELUT 48

18.1 Ajokortin uudistaminen 48
18.2 Arvonlisäverottomat palvelut 48
18.3 Asuntojen korjaus -ja muutostyöt 49
Valtion korjausavustus 49
18.4 Edunvalvonta 49
18.5 Edunvalvontavaltuutus 50
18.6 Hoitotahto 50
18.7 Kansalaisneuvonta 50
18.8 Kotitalousvähennys 51
18.9 Kuluttajaneuvonta 51
18.10 Oikeusapu 51
18.11 Postin erityisjakelu 52
18.12 Pysäköintilupa 52
18.13 Talous- ja velkaneuvonta 52

1. Lukijalle

Tähän palveluoppaaseen on koottu tietoa erilaisista ikääntyville suunnatuista palveluista Seinäjoella. Oppaasta löydät lisätietoa mm. Seinäjoen kaupungin, Seinäjoen seurakunnan, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen, eri yhdistysten sekä järjestöjen toiminnasta ja palvelutarjonnasta.

Palveluopas on koottu Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja osallisuuden yksikössä. Päivitetyt tiedot löytyvät Seinäjoen kaupungin verkkosivuilta.

Toivomme tästä oppaasta olevan teille apua!

Palveluopas on päivitetty syksyllä 2026.

2. Auttavia puhelimia

2.1 AA-auttava puhelin

Aa-auttava puhelin on valtakunnallinen tukijärjestö, josta itse alkoholihaasteen edessä oleva, kuin läheiset saavat tukea.

- AA:n auttava puhelin Seinäjoki p. 040 7378191 klo 8–22.
- AA:n auttava vertaispuhelin läheisille p. 09 750 200, klo 9–21.

2.2 Seinäjoen seurakunta

Kirkon keskusteluapu antaa henkistä ja hengellistä tukea sitä kaipaaville.

- Palveleva puhelin p. 0400 221 180, klo 18-24

2.3 Valtakunnallinen kriisipuhelin

Mieli ry:n kriisipuhelin päivystää 24 h ja auttaa sinua, jos olet esim. kokenut järkyttävän tapahtuman tai tunnet ettet jaksa yksin pelon, huolen tai surun kanssa.

- Kriisipuhelin p. 09 2525 0111

2.4 Etelä-Pohjanmaan Ensi- ja turvakotiyhdistys

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 oleminen on maksutonta. Turvakoti on avoinna vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden. Voit soittaa tai saapua paikalle, milloin vain.

Voit ottaa yhteyttä kriisityöntekijöihin ja halutessasi keskustella erosta tai lähisuhteessa tapahtuvasta väkivallasta tai sen uhasta.

Etelä-Pohjanmaan Ensi- ja turvakotiyhdistys
Simunantie 10 A, 60200 Seinäjoki
p. 050 575 0541, avoinna ympäri vuorokauden

2.5 MIELI Kriisikeskus

MIELI 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!

Avoinna ajanvarauksella ma-pe klo 8–18. Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 10.30–12.30 ja muina aikoina sähköpostitse.

MIELI Kriisikeskus Seinäjoki
Alvar Aallon katu 3 A, 2 krs., 60100 Seinäjoki
p. 050 476 7276
mieli@kriisikeskussjk.fi

2.6 Perheasiain neuvottelukeskus

Keskusteluapua parisuhteen ja perheen vaikeuksissa sekä elämän kriisitilanteissa. Neuvottelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Ajanvaraus ma-ti ja to-pe klo 9–12, ke klo 11–13.

Etelä-Pohjanmaan perheasiain neuvottelukeskus
Kalevankatu 12 b C 1
p. 06 421 4200 tai 050 535 4751
www.seinajoenseurakunta.fi/eppank

2.7 Seurakunnan sururyhmät

Seurakunnat järjestävät sururyhmiä niille, jotka ovat menettäneet läheisensä. Diakoniatyöntekijät ja papit tekevät tarvittaessa kotikäyntejä.

www.seinajoenseurakunta.fi/sururyhma

- Seinäjoen sururyhmät, p. 044 580 6722 tai mari.lintala@evl.fi
- Nurmon sururyhmä, p. 050 468 3730 tai niina.vuorela@evl.fi
- Peräseinäjoen sururyhmä, p. 040 547 8918 tai tarja.niemi@evl.fi
- Ylistaron sururyhmä, p. 044 580 6727 tai anna.muukari@evl.fi

2.8 Sosiaali- ja kriisipäivystys

Sosiaali- ja kriisipäivystys on hätä- ja kriisitilanteissa tapahtuvaa sosiaalityötä. Sosiaalipäivystäjä on tavoitettavissa kiireellisissä tapauksissa ympäri vuorokauden hätäkeskuksen kautta hätänumerosta 112.

Sosiaali- ja kriisipäivystys
p. 044 470 0444 (asiakkaille tarkoitettu)
p. 044 470 0405 (sosiaali- ja kriisipäivityksen johtaja)

2.9 Vahvikelinja

Vahvikelinja on ikääntyneille suunnattu puhelinpalvelu, joka toimii jo olemassa olevien turvaverkkojen lisänä, tuoden mielekästä vaihtelua päivän kulkuun. Keskustelujen lisäksi vahvikelinjassa voi ratkoa aivopähkinöitä, visailla tai tehdä vaikkapa puhelinjumppaa.

Vanhustyön keskusliiton Vahvikelinja
p. 050 3288 588 (ma-to ja su klo 13–15)
vahvike.fi/vahvikelinja

3. Ikäkeskus

Ikäkeskus eli ikäihmisten asiakasohjausyksikkö on matalan kynnyksen neuvonta- ja ohjauspalvelu. Saat tietoa julkisista, yksityisistä ja kolmannen sektorin palveluista. Tavoitteena on edistää ikääntyvien hyvinvointia, tukea itsenäistä kotona asumista sekä ohjata asiakkaat tarpeenmukaisiin palveluihin oikea-aikaisesti.

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

Hyvinvointialueella iäkkään henkilön palvelutarpeen arviointi on keskitetty ikäihmisten asiakasohjausyksiköihin. Asiakkaan hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevien kotiin annettavien palvelujen tarve selvitetään yhteistyössä asiakkaan kanssa. Asiakkaalle ja läheisille tiedotetaan saatavilla olevista palveluista ja tukitoimista asiakkaan yksilölliset tarpeet huomioiden. Palvelutarpeen arviointia voi pyytää henkilö itse, hänen läheisensä, muu henkilö tai viranomainen. Hyvinvointialueen kautta myönnettävät palvelut perustuvat asiakkaalle tehtyyn palvelutarpeen arviontiin ja myöntämisperusteiden täyttymiseen.

3.1 Ikäkeskuksen palvelut

- Yleinen hyvinvointia edistävä ohjaus ja neuvonta
- Palvelutarpeen selvittäminen (mm. kotihoito sekä säännöllisen kotihoidon palveluseteli)
- Palvelukokonaisuuden suunnittelu ja päätösten teko
- Ikääntyvien omaishoidon tuki sekä ikäihmisten perhehoito
- Ikäihmisten palvelujen sosiaalityöntekijä ja sosiaaliohjaaja
- Kuntouttavan päivätoiminnan järjestelyt
- Kuntouttavan lyhytaikaisen palveluasumisen järjestelyt
- Palveluasuminen (mm. yhteisöllinen asuminen, ympärivuorokautinen palveluasuminen), hakemukset sekä päätösten teko
- Muistikoordinaattorin palvelut muistisairaille ja heidän läheisilleen
- Fysioterapeutin palvelut kotihoidon asiakkaille kotona asumisen arvioinnin ja toteutuksen tukena
- Kotona asumista tukevien tukipalveluiden hakeminen ja päätökset (mm. ateria ja turva-auttamispalvelu)
- Rintamaveteraanien ja sotainvalidien kotona asumista tukevat palvelut
- Sosiaalihuoltolain mukaiset kuljetuspalvelut

Yllä olevista palveluista saat lisätietoa Ikäkeskuksesta. Avoinna ma-pe klo 9–14. Ikäkeskuksen neuvonta- ja ohjauspiste sijaitsee Perhekeskuksen katutasossa. Ota yhteyttä rohkeasti, neuvomme mielellämme ikääntymiseen liittyvissä asioissa.

Ikäkeskus,
Ruukintie 2, 60100 Seinäjoki
p. 06 416 6606 (ma-pe klo 9–11 ja 12–14)
sjk.ikakeskus@hyvaep.fi

4. Immigrant's Advisory and Guidance Service MONI-info

You are welcome to contact Immigrant´s Advisory and Guidance Service MONI-info in any matter. We give general guidance for example for living, education and free time. Our service is free of charge.

MONI-info is open on Tuesdays – Thursdays at 12-15:30, other times only with booked appointment.

You can contact us: 044 4181 816 or e-mail: moni-info@seinajoki.fi

Maahanmuuttajien ohjaus- ja neuvontapalvelu MONI-info

Palvelemme maahan muuttaneita elämän eri kysymyksissä. Meiltä saat apua ja neuvoa esimerkiksi asumiseen, koulutukseen ja vapaa-aikaan liittyen. Palvelumme ovat maksuttomia ja avoimia kaikille.

MONI-info on avoinna ti–to klo 12–15:30, muut ajat vain ajanvarauksella.

Voit olla meihin yhteydessä: 044 4181 816 tai sähköpostilla: moni-info@seinajoki.fi

5. Kirjastopalvelut

Seinäjoen kaupunginkirjastolla on useita toimipisteitä:

- Pääkirjasto Apila ja Aallon kirjasto, Alvar Aallon katu 14, 60100 Seinäjoki, p. 06 416 2317
- Nurmon kirjasto, Nurmontie 7, p. 06 416 7394
- Peräseinäjoen monipalvelukirjasto, Keikulinkuja 2, p. 06 416 6540
- Ylistaron monipalvelukirjasto, Kaukolanraitti 5, p. 06 416 7250
- Kyrkkärin kirjasto, M-talo, Östermyrankatu 9, p. 050 474 4138.

Kirjastojen kokoelmiin kuuluu erilaisia aineistoja. Kauno- ja tietokirjallisuuden lisäksi voit lainata mm. äänikirjoja, isotekstisiä kirjoja, selkokirjoja, sanoma- ja aikakauslehtiä, musiikki- ja kielikurssiäänitteitä, nuotteja ja elokuvia sekä erilaisia liikuntavälineitä. Lisäksi voit käyttää sähköisiä aineistoja, kuten e-lehtiä, e-äänikirjoja, e-kirjoja ja elokuvia.

Lukemisesteiset asiakkaat voivat saada kirjastosta tunnukset Celia-äänikirjojen kuunteluun. Kirjastossa järjestetään paljon tapahtumia, joihin on vapaa pääsy.

Seinäjoen kaupunginkirjaston internetsivut: kirjasto.seinajoki.fi

5.1 Digiapu ja digilaitteet

Seinäjoen kaupunginkirjaston eri toimipisteissä on tietokoneita ja tablettitietokoneita, joita asiakkaat voivat varata käyttöönsä. Niillä voi tehdä esimerkiksi erilaisia tekstinkäsittelytöitä ja käyttää internetiä. Voit lainata pääkirjastosta Hublet-tablettitietokoneen myös kotiisi. Niiden laina-aika on yksi kuukausi.

Kaupunginkirjasto tarjoaa myös henkilökohtaista neuvontaa tietokoneisiin, tablettitietokoneisiin ja älypuhelimiin liittyvissä ongelmissa ja kirjaston verkkopalveluiden käytössä. Kirjaston digineuvoja on tavattavissa pääkirjastossa ja lähikirjastoissa.

Lisäksi joka toisen viikon torstai pääkirjastolla kokoontuu digivinkkipiiri, joissa tutustutaan verkkopalveluihin ja laitteiden käyttöön.

Seinäjoen kaupunginkirjaston digiapu
p. 06 416 2318 tai 040 559 9668 (digineuvoja)
kirjasto@seinajoki.fi

5.2 Kirjastoautot

Seinäjoella on kaksi kirjastoautoa Ilo ja Valo. Autot kiertävät eri puolilla Seinäjokea. Kirjastoautojen kokoelmista voit lainata mm. kirjoja ja aikakauslehtiä. Lisäksi kaikkien kaupunginkirjaston toimipisteiden aineisto on myös kirjastoautojen asiakkaiden käytössä.

Kirjastoautojen voimassa olevia aikatauluja saa kirjastoautoista ja kirjaston eri toimipisteistä sekä kirjaston nettisivuilta kirjasto.seinajoki.fi. Lisäksi sanomalehti Ilkka-Pohjalaisen Kalenteri-osiossa julkaistaan kirjastoautojen päivittäiset aikataulut.

5.3 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, palveluasumisyksiköihin sekä senioriasumisyksiköihin. Laina-aika on noin neljä viikkoa. Vaihtopäivän lähestyessä soitamme ja kyselemme uusia toiveitasi.

Palvelu on asiakkaalle maksutonta. Ota yhteyttä lähimpään kirjastoosi ja kerro, mikä kirjaston tarjonnassa kiinnostaa.

6. Kelan etuudet

6.1 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 internetsivuilla. Sähköiseen hakemukseen tarvitaan verkkopankkitunnukset. Myös liitteet voi toimittaa verkossa.

Kansaneläkelaitos
Kalevankatu 17A, 60100 Seinäjoki
p. 020 692 201, www.kela.fi

6.2 Eläkettä saavan hoitotuki

Eläkettä saavan hoitotuki on tarkoitettu tueksi vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan eläkeläisen jokapäiväiseen elämään, toimintakyvyn ylläpitoon, kuntoutukseen ja hoitoon. Hoitotukeen eivät vaikuta eläkkeensaajan ja hänen perheensä tulot eikä omaisuus. Hoitotuki on porrastettu kolmeen tasoon ja se on verotonta tuloa.

Eläkettä saavan hoitotukea voi saada, kun seuraavat ehdot täyttyvät:

- olet kokopäiväisesti eläkkeellä
- sinulla on lääkärin toteama sairaus tai vamma
- toimintakykysi on heikentynyt yhtäjaksoisesti vähintään vuoden ajan
- tarvitset vamman tai sairauden takia säännöllistä, vähintään viikoittaista apua tai ohjausta ja valvontaa henkilökohtaisissa toiminnoissa (esim. pukeutuminen, peseytyminen tai kommunikointi).

Hoitotukea voi hakea verkossa kirjautumalla OmaKelaan pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Voit myös täyttää paperihakemuksen ja postittaa sen Kelaan osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 Kela. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto C tai muu vastaavat tiedot sisältävä lääkärinlausunto. Lausunto ei saa olla puolta vuotta vanhempi.

Kansaneläkelaitos
Kalevankatu 17A, 60100 Seinäjoki
p. 020 692 205, www.kela.fi

6.3 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 ikääntyvän 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.

Kansaneläkelaitos
Kalevankatu 17A, 60100 Seinäjoki
p. 020 692 205, www.kela.fi

6.4 Lääkekustannukset

Lääkekorvauksissa on 70,33 euron kalenterivuosikohtainen alkuomavastuu. Maksat lääkkeesi kokonaan itse alkuomavastuun täyttymiseen saakka. Vasta tämän jälkeen saat lääkekorvausta ostamistasi korvattavista valmisteista.

Vuonna 2026 vuosiomavastuu on 636,12 euroa. Loppuvuoden ajan maksat jokaisesta korvattavasta valmisteesta 2,50 euron omavastuun. Tieto lääkekaton täyttymisestä näkyy reaaliaikaisesti apteekeissa. Asiakkaan ei tarvitse hakea Kelasta lisäkorvausta lääkeostosta, jonka myötä maksukatto täyttyy, vaan korvauksen saa heti apteekista.

6.5 Matkakustannusten korvaaminen

Matkakorvausta maksetaan asiakkaan vakinaista kotiosoitetta lähimpään terveydenhuoltoon, halvimman käytettävissä olevan matkustustavan mukaan ja omavastuun ylimenevien kustannusten osalta. Yhdensuuntaisen matkan omavastuuosuus on 25 euroa, mutta myös omavastuuosuuden alle jäävät kustannukset kerryttävät matkojen vuosiomavastuuosuutta. Kun matkakustannusten vuosiomavastuuosuus 300 euroa ylittyy, matkoista ei enää peritä omavastuuosuuksia. Kela seuraa vuotuisen omavastuuosuuden täyttymistä ja palauttaa automaattisesti liikaa perityn omavastuuosuuden asiakkaalle.

Jos sairastunut tarvitsee matkoillensa saattajan, myös hänen matkastaan johtuvat kustannukset oikeuttavat korvaukseen. Saattajan matkasta korvausta myönnetään siltä osalta matkaa, jonka sairastunut ja hänen saattajansa matkustavat yhdessä. Kuitenkin myös saattajan yksin tekemä matkaosuus korvataan esimerkiksi silloin, kun sairastunut jää hoitolaitokseen ja saattaja palaa yksin takaisin kotiosoitteeseen. Jos asiakkaan terveydentila tai puutteelliset liikenneolosuhteet edellyttävät taksin käyttöä, taksimatkan kustannukset korvataan, kun taksimatka on tilattu maakunnan keskitetystä tilausvälityskeskuksesta.

1.1.2022 alkaen jokaisessa maakunnassa liikennöi kaksi Kelan kanssa sopimuksen tehnyttä palveluntuottajaa, asiakas voi valita kummalta hän tilaa Kela-taksin.

Kansaneläkelaitos
Kalevankatu 17A, 60100 Seinäjoki
p. 020 692 204, www.kela.fi

6.6 Sairaanhoitokulujen korvaaminen

Sairausvakuutus korvaa osan yksityisen sairaanhoidon kuluista. Sairaanhoitokorvausta voi hakea seuraavista kuluista:

- yksityislääkärin ja yksityishammaslääkärin palkkioista
- kustannuksista, jotka syntyvät tutkimuksesta ja hoidosta, jotka on määrännyt psykiatrian erikoislääkäri, suu- ja leukakirurgian erikoislääkäri tai hammaslääkäri
- lääkekuluista ja matkakuluista

Kansaneläkelaitos
Kalevankatu 17A, 60100 Seinäjoki
p. 020 692 204, www.kela.fi

6.7 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.

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

Sähköisen hakemuslomakkeen voi täyttää Kelan internetsivuilla www.kela.fi. Hakemuslomakkeita saa Hyvinvointialueen sosiaalipalveluista (Alvar Aallonkatu 9 C, 1. krs), ja on mahdollisuus tulostaa Kelan internetsivuilta.

Kansaneläkelaitos
Kalevankatu 17A, 60100 Seinäjoki
p. 020 692 207
www.kela.fi

7. Kohtaamispaikat ja ystävätoiminta

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 ja järjestöt ilmoittavat toiminnastaan mm. paikallislehdissä.

7.1 Etelä-Pohjanmaan kesäyliopisto

Ikääntyvien yliopisto on matalan kynnyksen kohtaamispaikka ajankohtaisten teemojen äärellä. Tavoitteena on oppiminen omaksi iloksi ja sivistykseksi. Toiminta on suunnattu ensisijaisesti ikääntyville, mutta mukaan voivat tulla kaikki kiinnostuneet. Luentojen ajankohdista ja aiheista saa lisätietoa Etelä-Pohjanmaan kesäyliopiston toimistosta.

Etelä-Pohjanmaan kesäyliopisto
p. 050 431 7072
info@epky.fi
www.epky.fi/ikaantyvienyliopisto

7.2 Hopeatiistai

Hopeatiistai kokoontuu tiistaisin klo 10–13. Yhteisessä aamupäivässä ollaan yhdessä ikätovereiden kanssa ja on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin. Kokoontuminen alkaa hartaudella, jonka jälkeen ruokaillaan yhdessä. Ruokailun hinta on 8 €. Aamupäivän ohjelmaan kuuluu myös jumppahetki.

Hopeatiistai
Konferenssikeskus Valkea 2.krs. (talossa on hissi)
Koulukatu 47, 60100 Seinäjoki

7.3 Hyllykamari

Hyllykamarilla kokoontuu useita erialisia ryhmiä. Näihin ryhmiin on vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista.

Hyllykamari
Hyllykallion seurakuntakoti (käynti sisäpihalta)
Opintie 1, 60510 Hyllykallio
Diakoni Johanna Lahtela p.050 369 1750

Tuolijumppa, parittomien viikkojen maanantai klo 14-15:30 seurakuntasalissa. Ota mukaan rennot vaatteet, joissa on hyvä liikkua.

Naisten kamari, parittomien viikkojen maanantai 14-15:30.Tervetuloa keskustelemaan yhdessä erilaisten aiheiden pohjalta. Kahvimaksu 2 €.

Miesten kamari, parillisten viikkojen maanantaina klo 14–16. Tervetuloa keskustelemaan yhdessä erilaisten aiheiden pohjalta. Kahvimaksu 2 €.

Käsityökamari, tiistaisin klo 10–14. Kahvimaksu 2 €. Tervetuloa tekemään omia käsitöitä tai seurakunnan tarjoamista langoista myyntiin Olotilalle.

Lohdun kutojat, kerran kuussa tiistaina klo 17.30–19.30. Tule kutomaan yhdessä lohtuhuiveja läheisensä menettäneille. Huivit lahjoitetaan Nurmon kappeliseurakunnan sururyhmäläisille. Seurakunta tarjoaa langat huiveihin.

7.4 Järjestötalo

Yhteisöjen Yhdistys ry:n toiminnassa on muutoksia. Muutokset koskevat Järjestötalon toimintaa sekä Järjestötalon vapaaehtois- ja OLKA-toimintaa. Ajantasaiset tiedot löydät Järjestötalon kotisivuilta www.jtalo.fi

7.5 Seinäjoen kaupungin ikääntyneiden palvelut

Kahvikekkerit, Seniorisinkkuklubi ja Hyvän mielen tuolijumppa

Seinäjoen kaupungin ikääntyvien palvelut järjestää ikääntyneille erilaisia ryhmiä, joissa voi tavata samassa elämäntilanteessa olevia ja viettää yhteistä aikaa. Ryhmät kokoontuvat viikoittain.

Lisätietoja: ikääntyvien palveluiden koordinaattori Kaija Göös, p. 040 661 6980, kaija.goos@seinajoki.fi

Kahvikekkerit

Kahvikekkerit on kahvihetki ikääntyneille ja hiljattain eläköityneille seinäjokisille. Kahvikekkereitä järjestetään kantakaupungissa, Peräseinäjoella, Ylistarossa ja Kourassa.

- Kantakaupunki: Joupin kerhotalo, Jouppilantie 23
  maanantaisin klo 12–13.30 ikääntyneet, klo 14–15.30 hiljattain eläköityneet

- Peräseinäjoki: Terästalon Teräsrouva-tila, Keikulinkuja 1
  tiistaisin klo 13–14.30
- Ylistaro: kirjaston kahvio ja kokoushuone, Kaukolanraitti 5
  keskiviikkoisin klo 13–14.30
- Nurmo: Kouran liikuntahalli, Kourantie 583
  torstaisin klo 13.30–15

Seniorisinkkuklubi

Seniorisinkkuklubi on suunnattu yksineläville ikäihmisille. Ohjelmassa on esim. tutustumiskäyntejä erilaisiin kohteisiin, kahviloissa käyntiä, nojatuolimatkoja ja pelihetkiä. Tapaamisten ohjelma muovautuu osallistujien toiveiden mukaan.

Seniorisinkkuklubi kokoontuu perjantaisin klo 13–14 Joupin kerhotalolla osoitteessa Jouppilantie 23.

Hyvän mielen tuolijumppa

Tuolijumppa sopii kaikille ikääntyneille kuntotasosta riippumatta. Ei ennakkoilmoittautumista tai osallistumismaksua. Ota mukaan juomapullo ja halutessasi sisäkengät.

Tuolijumppalaiset kokoontuvat torstaisin klo 11–12 Joupin kerhotalolla, Jouppilantie 23.

7.6 Kansalaisopisto

Seinäjoen kansalaisopisto järjestää koulutusta, kursseja ja tilauskoulutusta koko Seinäjoen kaupungin alueella sekä verkossa.

Tarjontaa löytyy musiikista, kielistä, digi- ja mediataidoista, teatterista, sana- ja kuvataiteesta, kädentaidoista, terveydestä, liikunnasta, tanssista ja muista yhteiskunnallisista aiheista. Osa kursseista on suunnattu erityisesti ikäihmisille ja osa kursseista on myös ikäihmisille edullisempia. Uusia kursseja alkaa läpi koko lukuvuoden.

Ajantasaista tarjontaamme voi seurata verkkosivuiltamme, Eparin ilmoituksista sekä sosiaalisesta mediasta. Voit myös ehdottaa kurssia, joka kiinnostaisi sinua tai isompaa ryhmää. Yksilöohjausta on saatavilla mm. tietotekniikassa ja kuntosalilla.

Seinäjoen kansalaisopisto
Kalevankatu 33, 60100 Seinäjoki

p. 06 416 2440
kansalaisopisto@seinajoki.fi
www.seinajoki.fi/kasvatus-ja-opetus/kansalaisopisto
ilmoittautuminen ja kurssitiedot: opistopalvelut.fi/seinajoki

7.7 Kaverikeskiviikko

Kaverikeskiviikko kokoontuu Peräseinäjoen seurakuntatalolla. Kaverikeskiviikossa tavataan ystäviä ja ruokaillaan yhdessä.

Kaverikeskiviikko
Peräseinäjoen seurakuntatalo
Kirkkotie 2, 61100 Peräseinäjoki

7.8 Lakeuden omaishoitajat ry

Lakeuden Omaishoitajat ry on kaikkien omaishoitajien oma yhdistys hoidettavan sairaudesta, vammasta tai iästä riippumatta. Yhdistys ja OmaisOiva-toiminta järjestävät omaishoitajille vertaisryhmiä, virkistystä sekä Ovet-valmennuksia hoivatyössä jaksamisen tueksi. Työntekijät ohjaavat, neuvovat ja tarjoavat keskustelutukea erilaisissa omaishoidon asioissa. Voit toimia myös vapaaehtoisena erilaisissa tehtävissä. Ajankohtaista tietoa ryhmistä ja tapahtumista löydät kotisivuiltamme. Toimintamme on kaikille avointa, tervetuloa mukaan!

Lakeuden Omaishoitajat ry
Kalevankatu 2, 60100 Seinäjoki
Käyntiosoite: Ruukintie 1, 3. krs.
www.lakeudenomaishoitajat.fi

Puheenjohtaja: Juhana Mäkitöyli p. 041 702 1015
OmaisOiva-toiminta: Anne-Maria p. 050 444 1028, Merja p. 040 587 6762

7.9 Nurmon Olotila

Nurmon Olotilalla mahdollisuus kahvitella, rupatella ja viettää aikaa maanataisin ja torstaisin klo 12–15. Myynnissä myös käsitöitä. Torstaisin vaihtuvaa ohjelmaa, mm. kiikkustuolivieras, bingi, tietovisa.

Katso tarkemmat tiedot www.seinajoenseurakunta.fi/tapahtumat

Nurmon Olotila
Valkiavuorentie 2 (samassa kiinteistössä K-Marketin kanssa)
Diakoni Johanna Lahtela p. 050 369 1750

7.10 OLKA-toiminta

OLKA-toiminnassa on muutoksia. Ajantasaiset tiedot löydät Järjestötalon kotisivuilta www.jtalo.fi

7.11 Punaisen Ristin Seinäjoen osaston ystävätoiminta

Ystävätoiminta välittää koulutettuja vapaaehtoisia ystäviksi jutteluun, seuranpitoon ja pieneen asiointiin. Ystävää haluava pyritään yhdistämään yhteydenoton jälkeen mahdollisimman pian ystäväpariksi sopivan vapaaehtoisen kanssa.

Punaisen Ristin Seinäjoen osaston ystävätoiminta
p. 044 332 0340
ystavat@sprseinajoki.fi

7.12 Seurakunnan lähimmäis- ja asiointiapu

Nurmon alueella lähimmäispalvelua tai ulkoiluystävää tarvitseva ota yhteys alueen diakoniatyöntekijään.

Nurmon alueen diakoniatyöntekijä
p. 050 4683730

Peräseinäjoen alueella lähimmäispalvelua tai ulkoiluystävää tarvitseva ota yhteys alueen diakoniatoimistoon.

Peräseinäjoen kappeliseurakunnan diakoniatoimisto
p. 040 547 8918

7.13 Toimintojentalo

Toimintojentalo eli Toimari on ihmisten kohtaamispaikka ja työhönvalmennuskeskus, jossa tarjotaan useita päivittäispalveluja sekä järjestetään tapahtumia. Talo on avoinna ma-pe klo 8–15. Toimarilla on mahdollisuus lounastaa ja kahvitella omatekoisten leivonnaisten ja kotiruoan kera, osallistua erilaisiin aktiviteetteihin, lukea päivän lehdet tai viettää aikaa muuten vain. Toimarilla asiaton oleskelu on sallittua ja tittelit jätetään narikkaan. Tapahtumista ilmoitetaan kuukausitiedotteessa, kotisivuilla ja somekanavilla.

Toimarin palveluihin kuuluvat:

- Lounaskahvila ja kirppis
- Digiapu (henkilökohtainen maksuton opastus digilaitteiden käyttöön) p. 044 479 7123, digiapu@toimintojentalo.fi
- Asiakasnettipääte sekä kopiointi- ja tulostusmahdollisuus
- Toimivi-tukipalvelu
- Kokous- ja juhlatilavuokraus
- Tarvikevuokraus

Toimintojentalo
Kasperinviita 13, Seinäjoki
044 425 5777, info@toimintojentalo.fi
www.toimintojentalo.fi

Toimivi-tukipalvelu

Toimarilta mielen virkeyttä arkeen! Maksuton, ei-hoidollinen palvelu, joka on tarkoitettu kotona asuville yli 65-vuotiaille, jotka eivät ole säännöllisen kotihoidon piirissä sekä omaishoitajille tilapäisavuksi arjessa jaksamiseen. Pääpaino on arjen hyvinvoinnin lisäämisessä. Se voi olla keskustelua, ulkoilua, asiointia yhdessä tai jotain muuta virikkeellistä toimintaa. Tarkempi sisältö sovitaan tarpeidesi ja toiveidesi mukaan.

Yhteystiedot: p. 044 418 1863, toimivitukipalvelu@seinajoki.fi

7.14 Tupakamari

Tupakamari on avoinna tiistaisin klo 11–13, ohjelmatuokio klo 12. Tervetuloa kahville ja virkistäytymään toisten joukkoon!

Tupakamari
Ylistaron monipalvelukirjasto
Kaukolanraitti 5, 61400 Ylistaro

7.15 Ystäväntupa

Ystäväntupa on kaikenikäisten kohtaamispaikka keskellä kylää. Viikoittain tuolijumppaa, hartaushetki ja ruokailu. Tule käymään, jos tarvitset ystävää, lähimmäistä tai juttukaveria. Avoinna ma-pe klo 10–14.

Ystäväntupa
Kismus, Kalevankatu 12, 60100 Seinäjoki
Johannes Heikura p. 040 187 8145

8. Kuljetuspalvelut

8.1 Seinäjoen kaupunkiliikenne

Seinäjoen kantakaupungin ja Nurmon keskustan alueella liikennöi Härmän Liikenteen kaupunkiliikenne.

65 vuotta täyttäneille on tarjolla alennettuja seniorihintoja. Voit matkustaa edullisesti esimerkiksi matkakortilla tai maksamalla kertalipun bussissa.

Seniorihinnat:

- 10 matkan kortti: 21 €
- 44 matkan sarjakortti: 57 € (voimassa 90 päivää)
- Kuukausikortti: 32 € (voimassa 30 päivää)
- Kertalippu käteisellä: 3 €
- Kertalippu lähimaksulla: 2,06 €

Kun ostat matkakortin ensimmäistä kertaa, sinun tulee asioida Komia Liikenteen toimistolla tai Seinäjoen kaupungintalon infossa. Matkakortin hinta on 8 €.

Ota mukaan henkilöllisyystodistus, jolla voit todistaa olevasi 65 vuotta täyttänyt.

Kun seniorialennus on kerran aktivoitu matkakortillesi, voit jatkossa ladata kortille uuden lipputuotteen myös bussissa tai verkossa.

8.2 Seinäjoen kaupungin palveluliikenne

Seinäjoella toimii kutsujoukkoliikenne eli palveluliikenne. Palveluliikenne ei ole lakisääteistä kuljetuspalvelua, vaan kyse on joustavasta, verkkaisemmasta joukkoliikenteestä, jolla pääsee tarvittaessa ovelta ovelle.

Palveluliikenne on tarkoitettu parantamaan itsenäistä asiointimahdollisuutta niillekin, joilla matkan pituus tai muut rajoitteet aiheuttavat haasteita päästä hoitamaan välttämättömiä asiointejaan. Mitään päätöstä ei matkan tilaamiseen tarvita, vaan kuka tahansa voi tilata matkoja.

Autojen ajoalueet on rajatut, mutta niillä on tarkoitus päästä hoitamaan tavanomaisia arkimatkoja kullakin alueella.

Palveluliikenteen ajoalueet ja palveluajat

- Ylistaron alue (klo 9–16 välillä, pois lukien kuljettajan lounastauko)
- Peräseinäjoen alue (klo 9–16 välillä, pois lukien kuljettajan lounastauko)
- Kanta-Seinäjoen ja Nurmon alue (klo 8–16 välillä)
- Palveluliikenne ei kulje arkipyhisin, eikä viikonloppuisin.

Palveluliikenteen matkat tulee tilata etukäteen, jotta matkoja voidaan yhdistellä. Yhdistely mahdollistaa mahdollisimman monelle matkojen toteutumisen. Myös mahdolliset peruutukset tulee huolehtia niin ajoissa, kuin mahdollista. Tilaa samalla kerralla myös tarvittaessa paluukuljetus, jotta sekin saadaan mahtumaan tilausten kokonaisuuteen.

Kun tilaat kuljetusta, etsi seuraavat tiedot esille ennen soittoasi:

- Matkustajan nimi
- Nouto-osoite
- Matkan päivämäärä ja viikonpäivä
- Toivomasi noudon kellonaika
- Matkan kohdeosoite
- Puhelinnumerosi
- muut mahdolliset tiedot ja mahdolliset mukaan otettavat apuvälineet (esim. rollaattori)
- Tilaathan samalla mahdollisen paluukyydin, jotta voit varmistua, että sekin voidaan toteuttaa

Otathan huomioon seuraavat:

- Kuljetus voidaan tilata aikaisintaan noin viikkoa ennen, kuitenkin viimeistään kaksi tuntia ennen haluttua matkaa.
- Tärkeät matkat kannattaa varata ajoissa.
- Toisinaan autot ovat niin varattuja, ettei juuri toivomaasi aikaan autoa saa, joten kannattaa miettiä myös mahdollinen vaihtoehtoinen aika valmiiksi.
- Matkalla otetaan ja jätetään muita matkustajia, eli matkanteko ei aina ole suorinta reittiä ja aikaa kuluu.
- Varaa noutoaikaa tilatessasi myös siirtymisaikaa, jonka mahdollisesti tarvitset kohdeosoitteen pihasta sisätiloihin.
- Kuljetus voi saapua 10–15 minuuttia ennen tai jälkeen halutun/luvatun noutoajan, joten varaa riittävästi matkustamisaikaa, jotta ehdit kohteeseen.
- Kyydin hintaan ei sisälly saattajaa, mutta kuljettaja **avustaa pyydettäessä** autoon nousemisessa ja autosta poistumisessa.
- Kuljettajat eivät voi odottaa asiakasta hänen asioidessaan esim. kaupassa.

Pali-matkojen hinnat

Matkan hinta muodostuu matkan pituuden mukaan ja koskee koko alueen palveluliikennettä (Ylistaro, Peräseinäjoki, Nurmo, Seinäjoen kantakaupunki).

Hinnasto (maksu käteisellä):

- alle 16 km 7,00 €
- 16- alle 20 km 10 €
- 20- alle 25 km 13 €
- 25–30 km 15 €

Matkat tilataan puhelinnumerosta **06 7779 6363, klo 9-15.**

Ylistaro (Ylli)

Ylistarossa liikennöivää autoa kutsutaan nimellä ”Ylli”.

Matkat tilataan p. 06 7779 6363. Yllillä ajetaan ikäihmisten päiväkeskustoiminta-ajoja, joina aikoina auto voi olla rajallisesti käytettävissä asiointiin.

Peräseinäjoki (Nopsa)

Peräseinäjoella liikennöivää autoa kutsutaan nimellä ”Nopsa”.

Matkat tilataan p. 06 7779 6363. Nopsalla on joitakin koululaisten ja ikäihmisten päiväkeskuksen vakioajoja, joina aikoina auto voi olla rajallisesti käytettävissä asiointiin.

Nurmo, Seinäjoki (Pali)

Matkat tilataan p. 06 7779 6363. Autot liikennöivät Seinäjoki-Nurmon alueella klo 8–16 välillä porrastetusti, joten kaikki autot eivät ole koko ajan ajossa yhtä aikaa.

8.3 Muut kuljetuspalvelut

Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu (SHL)

Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu on tarkoitettu vammaisille ja vähävaraisille ikääntyneille, jotka eivät pysty käyttämään yleisiä kulkuneuvoja. Kuljetuspalvelua voi käyttää asiointimatkoihin ja se myönnetään pääsääntöisesti lähimpään kaupungin/kunnan keskukseen. Omavastuuosuus on linja-auton taksan mukainen.

Etuus on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla on kohtuuttomia liikkumisvaikeuksia julkisilla liikennevälineillä, mutta jotka eivät kuitenkaan ole oikeutettuja vammaispalvelulain mukaiseen kuljetuspalveluun. Matkoja ei voi käyttää lääkäri-, kuntoutus- ja terveydenhuollon kuljetuksiin, sillä ne ovat Kelan korvattaviin kuuluvia matkoja.

Palvelua voi hakea Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen Ikäkeskuksen asiakasohjausyksiköstä, puh nro 06 416 6606

www.hyvaep.fi/toimipiste/ikakeskus-ikaihmisten-asiakasohjausyksikko-seinajoki

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. Kuljetuspalvelusta peritään omavastuuosuus.

Vaikeavammaisten kuljetuspalvelu on tarkoitettu asiakkaan tarpeesta lähtevään asioimiseen, virkistykseen, opiskeluun, työssä käymiseen ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen.

Vaikeavammaiselle kuljetuspalvelumatkoja voidaan myöntää vähintään 18 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa. Mikäli asiakkaalla on vaikeavammaisen kuljetuspalvelumatkoista myönteinen päätös, tarkemmat ohjeet tulee lukea päätöksen liitteenä olevasta asiakkaan ohjeesta ja toimia niiden mukaan.

Sinulla voi olla yksi saattaja mukana, eikä saattajalta peritä eri maksua. Saattajan tulee olla sellainen henkilö, joka kykenee toimimaan saattajana. Saattajasta ilmoitetaan matkaa tilattaessa, jotta myös hänelle tiedetään varata paikka autossa. Saattaja voi nousta autoon vain sinun kanssasi samasta osoitteesta.

Hyvinvointialueen myöntämiä kuljetuspalvelumatkoja yhdistellään muiden samaan aikaan kulkevien asiakkaiden kanssa, joten matkaa varten kannattaa varata hieman ylimääräistä aikaa.

Kuljetuspalvelumatkoja ei saa käyttää terveydenhoitomatkoihin, joiden korvaus perustuu sairasvakuutuslakiin tai korvaus tulee vakuutusyhtiöltä. Näitä Kelan korvattaviksi säädettyjä matkoja ovat esimerkiksi lääkäri-, laboratorio- ja terapiakäynnit.

Kuljetuspalvelua haetaan Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen Seinäjoen sote-keskuksesta erillisellä kuljetuspalveluhakemuksella. Hakemuksen liitteenä tulee olla ajantasainen lääkärinlausunto.

Hakemuslomake:
www.hyvaep.fi/palvelu/vammaispalvelun-sosiaalityo-ja-sosiaaliohjaus

Muutokset mm. palveluvalikoimaan ja niiden myöntämisperusteisiin sekä omavastuisiin ovat mahdollisia uuden vammaispalvelulain voimaantullessa ja/tai siirtymävaiheessa.

9. Kulttuuripalvelut

Kulttuuri vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin positiivisesti. Seinäjoella on tarjolla hyvinvointia lisääviä kulttuuripalveluita ikääntyville. Palveluista vastaavat ikääntyvien kulttuuritoiminnan koordinaattori ja kulttuuriohjaaja. Kulttuuripalveluita tarjotaan myös ikääntyvien palvelukeskuksissa sekä kotihoidossa.

9.1 Esimerkkejä ikääntyvien kulttuuripalveluista Seinäjoella

- Kalevan Navetan K65-kulttuurisisällöt: Kulttuurikeskiviikko, Taidetorstai sekä Perjantaitreffit verkossa. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoki.fi/k65. Voit myös soittaa kulttuuriohjaajalle p. 044 418 1807
- ARMAS-festivaali eli valtakunnallinen ikäihmisten kulttuurifestivaali järjestetään vuosittain. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoki.fi/armasfestivaali. Voit myös soittaa kulttuuriohjaajalle p. 044 418 1807

9.2 Kaupungin kulttuurikohteet

- Seinäjoen museot. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoki.fi/museo. Voit myös soittaa museolle p. 06 416 2649, 050 377 2826
- Taidehallissa vaihtuvat näyttelyt monta kertaa vuodessa. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoentaidehalli.fi. Voit myös soittaa p. 050 514 3407
- Kaupunginteatterin näytökset. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoenkaupunginteatteri.fi. Voit myös soittaa p. 010 416 2600
- Kaupunginorkesterin konsertit. Katso lisätietoja osoitteesta www.skor.fi. Voit myös soittaa p. 044 7679 070 tai 044 7679 071

9.3 Tietoa tapahtumista ja toiminnasta

Löydät tietoa kulttuuritapahtumista kaupungin tapahtumakalenterista osoitteesta www.seinajoki.fi/tapahtumat Myös lehtien menopalstoilla on tietoa kulttuuritapahtumista.

Jos tarvitset tietoa tai apua kulttuuriasioissa, voit myös soittaa kulttuuriohjaajalle p. 044 418 1807 tai lähettää sähköpostia jenni.timonen@seinajoki.fi

9.4 Kaikukortti

Kulttuuri kuuluu kaikille. Kaikilla on oikeus osallistua kulttuuritoimintaan, vaikka oma taloudellinen tilanne olisikin tiukka. Ratkaisuksi tähän on kehitetty Kaikukortti. Kaikukortilla voit hankkia maksuttomia pääsylippuja. Kortin voi saada muun muassa aikuissosiaalityön, ikäkeskuksen tai diakoniatyön asiakas. Katso lisätietoja Kaikukortista osoitteesta www.seinajoki.fi/kakortti. Voit myös soittaa Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelle, vastuuyksikönjohtaja, p. 040 635 0735.

Yhteystiedot: p. 044 754 1714 tai kulttuuri@seinajoki.fi

10. Liikuntapalvelut

Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut järjestää ohjattuja liikuntaryhmiä ikäihmisille ja erityistä tukea tarvitseville.

Esteetön Uimahalli-Urheilutalo soveltuu hyvin ikäihmisten soveltavan liikunnan 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. Liikuntatapahtumiin on mahdollista osallistua eri vuodenaikoina.

Liikuntapalveluilla on käytössä seinäjokelaisille senioreille sekä erityisryhmille tarkoitetut uinti- ja kuntosalikortit. Korttien tavoitteena on kannustaa yli 65-vuotiaita ja erityisryhmiin kuuluvia kuntalaisia omaehtoisen liikunnan pariin. Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikorttia anotaan liikuntatoimistosta, seniorikortin voi ostaa Uimahalli-Urheilutalon palvelupisteeltä todistamalla ikänsä. Kortti on voimassa Uimahalli-Urheilutalon lisäksi Kirmaus-, Nurmo- ja Ritolahallin kuntosaleilla.

Liikuntapalvelut tarjoavat liikuntaneuvontaa, joka on yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä ja osa elintapaohjausta. Se on tarkoitettu kaikenikäisille erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville. Neuvontaan voi ohjautua terveydenhuollon kautta (mm. perusterveydenhuolto, sairaanhoito) tai varaamalla ajan itse.

Liikuntapalvelupäällikkö, p. 050 552 9400
www.seinajoki.fi/liikunta

11. Lähiterveyspalvelut

11.1 Lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotto

Terveyskeskuksen lääkäri- tai hoitajapalveluita hakevan tulee ottaa yhteyttä Y-talon lääkärin vastaanotolle. Seinäjoen asukkaat on jaettu hoitotiimeihin sukunimen alkukirjaimen mukaisesti. Puhelimitse yhteyttä ottavat seinäjokiset soittavat kaikissa kiireellisissä ja kiireettömissä asioissa suoraan oman sukunimen alkutavun mukaisen tiimin puhelinnumeroon. Numerossa on takaisinsoittopalvelu.

Kiireellisissä asioissa (kiirevastaanotto)

- Ajanvaraukset lääkärille ja sairaanhoitajille oman sukunimen alkutavun mukaisen tiimin numerosta, ma–pe klo 8–18 ja la-su klo 9–18
    - Aa-Kan 06 230 7210
    - Kao-Man 06 230 7220
    - Mao-Rim 06 230 7230
    - Rin-Öö 06 230 7240
- Sisäänkäynti kiirevastaanotolle Y-talon kaupunginpuoleisesta päädystä, ovi Y9.

Kiireettömissä asioissa

- Varaukset lääkärille ja sairaanhoitajalle oman sukunimen alkutavun mukaisen tiimin numerosta
    - Aa-Kan 06 230 7210
    - Kao-Man 06 230 7220
    - Mao-Rim 06 230 7230
    - Rin-Öö 06 230 7240
- Kiireetön ajanvaraus ja tutkimustulosten tiedustelu ma-to klo 8–15.30 ja pe klo 8–15. Saapuvat puhelut tallentuvat takaisinsoittoon
- Sisäänkäynti terveyskeskuksen vastaanotolle Y-talon pääovesta.

Y-talon vastaanottojen varatuille vastaanottoajoille ilmoittautuminen tapahtuu sähköisellä lukijalaitteella, joita löytyy Y-talon aulasta sekä eri osastoille mentäessä. Lukijalaitteessa käytetään esim. Kela- tai ajokorttia.

11.2 OmaEP ja digitaaliset palvelut

OmaEP-digipalvelu on Etelä-Pohjanmaan asiakkaille tarkoitettu uusi asiointikanava, jossa voit hoitaa sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyviä asioita ajasta ja paikasta riippumatta.

OmaEP:ssä on mahdollista:

- asioida ammattilaisen kanssa chatin välityksellä
- liittyä sinulle varatulle etävastaanotolle
- varata aikoja palveluihin (palvelua laajennetaan vaiheittain)
- täyttää kyselyitä ja hakemuksia
- lähettää ja vastaanottaa kiireettömiä viestejä

OmaEP-mobiilisovelluksen voi ladata puhelimen sovelluskaupasta.

Hyvinvointialueen digitaalisista palveluista voi lukea lisää osoitteesta: hyvaep.fi/digitaaliset-palvelut

Apua kiireettömään oirearvioon ja esimerkiksi tuen tarpeeseen löytyy myös osoitteesta www.omaolo.fi

Hyvää tietoa eri sairauksista sekä tukea omahoitoon löytyy myös sivustolta www.terveyskyla.fi

11.3 Seinäjoen kaupunginsairaala

Y-talo (Koskelantie 18, 60220 Seinäjoki)

- Kuntoutusosasto (osasto Y1), p. 044 4255 503
- Akuuttiosasto (osasto Y2), p. 044 4255 524

Keskussairaala (Hanneksenrinne 7, 60220 Seinäjoki)

- Terveyskeskuksen osasto A4, p. 06 425 5510

Myllypuisto (Koskenalantie 3A, 60220 Seinäjoki)

- Psykogeriatrinen osasto (osasto M3), p.044 4255 523

11.4 Kotisairaala ja päiväsairaala

Kotisairaalan ja päiväsairaalan asiakkaaksi tullaan lääkärin tekemän arvion perusteella lääkärin lähettämänä suoraan päivystyksestä, lääkärin vastaanotolta tai osastolta. Kotisairaala tarjoaa kotona toteutettavaa sairaalatasoista hoitoa,

joka on vaihtoehto osastohoidolle. Seinäjoen kotisairaalan toimipiste on Myllypuistosairaalassa (Koskenalantie 3A).

- Kotisairaala, p. 040 774 8739

Päiväsairaala toimii Y-talon päivystysosastolla (POS) Seinäjoen keskussairaalan Y-osan 1.kerroksessa. Päiväsairaala on avoinna ma-su klo 7:00-21:00.

- Päiväsairaala, p. 050 474 2251.

11.5 Terveydenhoitajan vastaanotto

- Seinäjoki: Seinäjoen Perhekeskus (Ruukintie 2)
  p. 06 425 5387 vastaanotto ja puhelinneuvonta ajanvarauksella ma–pe klo 9–10 ja 11.30–12.
  Puhelinnumero tallentuu takaisinsoittojärjestelmään, takaisinsoitto viimeistään seuraavana arkipäivänä.
- Peräseinäjoki: Aikuisneuvola (Keikulinkuja 1)
  p. 06 425 5981, vastaanotto ja puhelinneuvonta ajanvarauksella ma-pe klo 9–10 ja 11.30–12.
- Ylistaro: Aikuisneuvola (Västilänkuja 10)
  p.06 425 5951, vastaanotto ja puhelinneuvonta ajanvarauksella ma-pe klo 9–10 ja 11.30–12.

Ajanvaraus on mahdollista myös OmaEP-digissovelluksessa ja sähköisesti hyvaep.fi/digitaaliset-palvelut

11.6 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.

- 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”.

11.7 Laboratorio

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

Terveyspalvelukeskusten laboratoriopalvelut (ajanvarauksella)

- p. 06 415 8813 ma-pe klo 9–14.
- Ajan voi varata myös internetissä: https://hyvaep.terveytesi.fi/ (tunnistautuminen pankkitunnuksilla, mobiilivarmenteella tai varmennekortilla)

Seinäjoen terveyskeskus Y-talo, Koskenalantie 18:

- avoinna ma, ke-pe klo 7–15 ja ti klo 7–19
- INR-asiakkaat (Marevan-hoito):
    - ma, ke, to klo 12–15 ja
    - ti klo 12-18.
    - perjantaina INR-näytteitä ei oteta (poikkeuksellisesti näyte voidaan ottaa perjantaisin erityistilanteessa, hoitohenkilökunnan ohjaamana)

Peräseinäjoen sosiaali- ja terveysasema, Keikulinkuja 1:

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

Ylistaron sosiaali- ja terveysasema, Västilänkuja 10:

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

Tutkimustulosten tiedustelu

- Tutkimustulokset voi katsoa pankkitunnuksilla Omakannasta osoitteessa Kanta.fi - Kanta.fi
- Tutkimustuloksia voi kysyä viikon kuluttua näytteenotosta ma-pe klo 10–14 oman hoitotiimin puhelinnumerosta (Seinäjoen asukkaat on jaettu hoitotiimeihin sukunimen alkutavun mukaisesti).

    - Aa-Kan 06 230 7210
    - Kao-Man 06 230 7220
    - Mao-Rim 06 230 7230
    - Rin-Öö 06 230 7240

- INR-kokeiden tulokset ja Marevan-lääkityksen annostelu kysytään vasta verikokeen jälkeen seuraavana arkipäivänä klo 10–14.
- Tutkimustulosta ei tarvitse tiedustella etukäteen, jos on aika varattuna hoitajan tai lääkärin vastaanotolle.

11.8 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), Ruukintie 2(1. krs) p. 050 345 9413 (ma-to klo 11.00–13.00)
- Peräseinäjoen sosiaali- ja terveysasema, Keikulinkuja 1 p. 06 425 5981 (ma-pe klo 9–10 ja 11.30–12)
- Ylistaron sosiaali- ja terveysasema terveyspalvelukeskus, Västilänkuja 10 A p. 06 425 5951 (ma-pe klo 9–10 ja 11.30–12)
- Käytössä on takaisinsoittopalvelu, takaisinsoitto tapahtuu 1–3 päivän kuluessa.

Ajanvarauksen hoitotarvikejakeluun voi tehdä myös osoitteessa: Kansalaisen terveyspalvelu (terveytesi.fi). Ajanvarauspalvelua varten tarvitaan pankkitunnukset. Jos olet uusi asiakas tai tarvikkeesi on muuttunut, tilaa aika puhelimitse tai soita puhelinaikana hoitotarvikejakeluun. Jatkotilaukset hoitotarvikkeista tehdään ensi sijassa digitaalisesti osoitteessa https://omaep.fi tai https://palse.fi. Palveluun tarvitaan pankkitunnukset tai mobiilivarmenne.

11.9 Reseptien uusinta

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

- Sähköisesti www.kanta.fi sivuston kautta kirjautumalla pankkitunnuksilla palveluun
- Apteekin kautta
- Puhelimitse terveyskeskuksesta ma-pe klo 10–14 oman hoitotiimin puhelinnumeron kautta
- Käymällä terveyskeskuksen vastaanoton reseptihoitajalla ma-to klo 8–16 ja pe klo 8–15.30

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

11.10 Diabeteshoitaja

Tyypin 2 diabetespotilaat hoidetaan Seinäjoella Terveyskeskuksessa Y-talossa diabeteshoitajalla tai omahoitajalla. (Seinäjoen terveyskeskus, Koskenalantie 18). Tyypin 1 diabeetikot hoidetaan lääkärin lähetteellä keskussairaalassa.

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

- Diabeteshoitajan puhelinneuvonta-aika, ajanvaraus, p. 06 425 8702 (ma-pe klo 9–10)
- Ajanvaraus omahoitajan vastaanotolle oman hoitotiimin puhelinnumerosta (Seinäjoen asukkaat on jaettu hoitotiimeihin sukunimen alkutavun mukaisesti)
    - Aa-Kan 06 230 7210
    - Kao-Man 06 230 7220
    - Mao-Rim 06 230 7230
    - Rin-Öö 06 230 7240

11.11 Jalkahoitaja

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

Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 10–10.45. Puhelinsoitto tallentuu takaisinsoittojärjestelmään.

Jalkahoitaja
Seinäjoen perhekeskus, Ruukintie 2 60100 Seinäjoki
p. 06 425 5541

11.12 Terveyskeskuksen fysioterapia

Fysioterapian tavoitteena on tukea ja parantaa asiakkaiden toimintakykyä fysioterapian keinoin. Fysioterapia sisältää ohjausta ja neuvontaa itsehoidon tueksi, yksilö- ja ryhmäfysioterapiaa sekä osastojen potilaiden kuntouttavaa

toimintaa. Lisäksi fysioterapiapalveluihin kuuluvat apuvälinetarpeen arviointi ja apuvälineiden lainaaminen.

Fysioterapeutin vastaanotolle voit hakeutua lääkärin lähetteellä tai muun terveydenhuollon ammattilaisen suosituksesta. Voit myös itse ottaa yhteyttä suoraan sosiaali- ja terveyskeskuksen ajanvaraukseen ja varata ajan.

Seinäjoen Sote-keskus, Fysioterapia
Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki
p. 044 418 1888, Puhelinaika ma-pe 7.45–10

Digifysioterapia

Digifysioterapeutit palvelevat sinua chatissa sekä ajanvarauksellisella etävastaanotolla. Voit ottaa yhteyttä digifysioterapeutteihin, mikäli sinulla on lieviä tuki- ja liikuntaelinoireita, nivelrikko-oireita tai haluat ohjausta liikuntaan. Digifysioterapeutit vastaavat myös kuntoutukseen ja apuvälineasioihin liittyviin kysymyksiin. Digifysioterapeutit palvelevat sinulle chatissa ma-to 8–11.30, etävastaanotolle voit varata ajan digitaalisesta ajanvarauksesta (Kansalaisen terveyspalvelu, hyvaep.terveytesi.fi).

11.13 Apuvälinepalvelu

Apuvälinepalvelu on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia selviytyä päivittäisessä elämässä sairauden tai vamman vuoksi. Perusapuvälineitä, kuten kyynärsauvoja, rollaattoreita, pyörätuoleja, kävelykeppejä ja suihkutuoleja on mahdollista lainata lyhyt- tai pitkäaikaiseen käyttöön. Apuvälineiden luovutus perustuu valtakunnallisiin luovutusperusteisiin (Valtakunnalliset lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet-opas).

Seinäjoen sosiaali- ja terveyskeskuksen apuvälinepalvelu

- soittoaika ma-pe klo 8–9.30, käytössä takaisinsoitto, p. 044 4181 888
- palveluaika Y-talon apuvälinepalvelupisteessä ma-ti, to-pe klo 12–14, ke klo 12–16.45 (os. Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki)

11.14 Suun terveydenhoito

Hammashoitoloiden keskitetty ajanvaraus, Seinäjoki

- p. 06 425 5425 ma-to klo 8–15.30, pe ja aattopäivinä klo 8–14

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

11.15 Hammaspäivystys

- Ma-to klo 16:30–21
  - p. 044 425 5915, klo 21–08 päivystysapu p.116 117
- Pe klo 14–21
  - p. 044 425 5915, klo 21–08 päivystysapu p.116 117
- La-su klo 8–21
  - p. 06 4255 5915, klo 21–01 päivystysapu p. 116 117

Käyntiosoite: Y-talo päivystys, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki

11.16 Riippuvuusklinikka

Seinäjoen riippuvuusklinikka tarjoaa palveluita seinäjokisille täysi-ikäisille päihderiippuvuudesta ja toiminnallisista riippuvuuksista kärsiville sekä heidän läheisilleen.

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

Yhteystiedot: Östermyrankatu 9, 60220 Seinäjoki, p. 044 754 1638, ma-pe klo 8–12.

11.17 Potilasasiamies

Laki potilaan asemasta ja oikeudesta edellyttää, että jokaisessa terveydenhuollon toimintayksikössä on nimetty potilasasiamies.

Potilasasiamieheen voi ottaa yhteyttä, jos asia koskee:

- Hoitoon pääsyä tai joutumista
- Tiedonsaannin ongelmia
- Potilasasiakirjassa olevan tiedon korjaamista
- Potilas- ja lääkevahinkoepäilyä
- Rekisteritietojen tarkastusta tai tietosuoja-asiaa
- Jos esiintyy tyytymättömyyttä hoitoon tai kohteluun.

Voit lähettää yhetydenottopyynnön potilasasiavastaavalle OmaEp digipalvelussa (https://omaep.fi/). Potilasasiamieheen saa yhteyden puhelimitse puhelinaikoina. Käynnistä tulee sopia etukäteen potilasasiamiehen kanssa.

Puhelinajat: Ma klo 12.30–14. Ti, to ja pe klo 8.30–10.00.

Potilasasiamies
p. 06 415 4111(vaihde)

12. Maksukatot

12.1 Terveydenhuollon maksukatto

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen vuotuinen maksukatto on 815 euroa (v. 2026). Seurantajakso on kalenterivuosi.

Maksukaton täyttymisen jälkeen lyhytaikaisesta laitoshoidosta peritään ylläpitomaksuna 26,80 euroa tulo-, sairaalassaolo- ja lähtöpäiviltä kalenterivuorokaudelta. Avohoitokäynnit ovat maksuttomia.

Asiakasmaksulain mukaan maksukaton seuranta on asiakkaalla.

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen sotekeskusten ja Seinäjoen keskussairaalan laskutusjärjestelmä ilmoittaa, kun asiakkaan maksukatto on täynnä. Tämän jälkeen asiakkaalle lähetetään kirje maksukaton täyttymisestä ja pyydetään ilmoittamaan, mikäli maksuja on muualla kuin Etelä-Pohjanmaan sotekeskuksissa tai Seinäjoen keskussairaalassa. Myös nämä muualla kertyneet julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon maksut huomioidaan maksukattokertymässä.

Vapaakortin myöntää se hyvinvointialue missä maksukatto täyttyy.

Maksukattoa kerryttävät:

- käyntimaksu sotekeskuksessa, joka peritään kolmelta ensimmäiseltä käynniltä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella
- päivystys-ja kiirevastaanottokäyntimaksut
- maksut fysioterapiasta, jalkojenhoidosta, puheterapiasta, ravitsemusterapiasta, toimintaterapiasta
- maksut poliklinikkakäynnistä
- maksut päiväkirurgisesta hoidosta
- maksut sarjahoidosta
- maksut yö- ja päivähoidosta

- maksut kuntoutushoidosta
- maksut lyhytaikaisesta laitoshoidosta
- maksut tilapäisestä kotisairaanhoidosta ja tilapäisestä kotisairaalahoidosta
- maksut suun terveydenhuollosta (hammasteknisiä kuluja lukuun ottamatta)

Maksukattoa eivät kerrytä:

- asumispalvelut tai pitkäaikainen laitoshoito
- kotihoidon maksut
- perhehoidon maksut
- yksityinen terveydenhuolto
- sairaankuljetus
- työterveyshuollon maksut
- maksut lääkärintodistuksista
- käyttämättä ja peruuttamatta jätetystä palvelusta perittävä maksu
- omaishoidon lakisääteisten vapaiden ajalta perityt asiakasmaksut
- vaikeavammaisen asumispalvelu- ja kuljetuspalvelumaksu
- palvelusetelillä järjestetyn palvelun omavastuuosuus

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

Lisätietoja Hyvinvointialueen laskutusasioissa saa numerosta 06 4154 108.

13. Muisti-, näkö-, kuulo- ja mielenterveysasiat

13.1 Muisti

Muistihoitajaan voi ottaa yhteyttä, jos on huoli omasta tai läheisen muistin heikkenemisestä. Yhteydenotot puhelimitse ma-pe klo 8–9.

Yhteystiedot: Muistipoliklinikka, Kaupunginsairaala 3, Koskenalantie 3. p. 050 361 4362 tai 044 425 5053

Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys on muistioireisen, etenevää muistisairautta sairastavan ja hänen läheisensä rinnalla kulkija. Teemme työtä myös aivoterveyden 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 osoitteesta: www.muistiyhdistys.fi

Muistineuvontaa ja tapahtumatiedusteluja voi arkisin tehdä myös puhelimitse 050 5956 588 / 050 440 2643 / 050 5362 692 (vapaaehtoistoiminta)/ 0400 919 523 (tj.). Sähköpostiosoite on toimisto@muistiyhdistys.fi.

Varaa etukäteen aika henkilökohtaiseen tapaamiseen (Seinäjoelle) p. 050 440 2643.

Vertaislinja – Tukipuhelin muistisairauteen sairastuneiden omaisille

Muistiliitto ry:n maksuton Vertaislinja, jossa koulutetut vapaaehtoiset vastaavat puheluusi, kuuntelevat ja auttavat.

Yhteystiedot: Vertaislinja, p. 0800 960 00. Ma-la klo 17–20

Muistiliitolla on myös Muistineuvo-puhelinpalvelu, jossa muistialan ammattilaiset vastaavat muistiin, muistisairauksiin sekä hoito- ja palvelujärjestelmään liittyvissä asioissa.

Yhteystiedot: Muistineuvo-puhelinpalvelu, p. 09 8766 550. (0,08 €/min.+pvm). Ma, ti ja to klo 12-17

13.2 Näkö

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.

Yhteystiedot: Matti Visanninkuja 10 B 9, 60100 Seinäjoki, p. 045 698 4791, toimisto@pohjanmaannakovammaiset.fi

13.3 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.

Kuuloliitto ry

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

Yhteystiedot: Kuuloliitto ry/Länsi-Suomi, p. 0400 802 668, asiantuntija Tuija Syväoja tuija.syvaoja@kuuloliitto.fi, www.kuuloliitto.fi ja www.ikakuuloiset.fi

13.4 Mielenterveys

Ajanvaraukset lääkärille Seinäjoen terveyskeskukseen. Äkillisissä tilanteissa saa apua yhteispäivystyksestä.

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 lähetteellä.

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

Yhteystiedot: Seinäjoen keskussairaala, geropsykiatrian osasto YA4, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki, p. 06 415 4206.

Soittoaika geropsykiatrian poliklinikan sairaanhoitajalle on arkisin klo 8–9, p. 050 474 2674. tai soittopyyntö osastonsihteerille arkisin klo 7–13, p. 06 415 8711.

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 lähetteellä.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Yhdistyksen toiminnalla edistetään mielenterveysomaisten ja -läheisten hyvinvointia, elämänlaatua ja arjessa selviytymistä. Yhdistys tarjoaa sairastuneiden läheisille maksutonta ammatillista keskustelutukea. Ryhmätoiminnoissa korostuu vertaisuus ja vapaaehtoisuus. Yhdistyksen tuki tai toiminta ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Toiminta kattaa koko Etelä-Pohjanmaan alueen.

Yhteystiedot: FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Huhtalantie 2, 3 krs, Seinäjoki, www.finfamiep.fi, p. 045 231 9505, toimisto@finfamiep.fi

MIELI Kriisikeskus

MIELI 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.

Avoinna ma-pe klo 8–18. Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 10.30–12.30 ja muina aikoina sähköpostitse.

Yhteystiedot: MIELI Kriisikeskus Seinäjoki, Alvar Aallon katu 3 A, 2 krs., 60100 Seinäjoki, p. 050 476 7276, mieli@kriisikeskussjk.fi

14. Seurakunta

Seinäjoen eri alueilla toimii eläkeläisten kerhoja, raamattu-, lähetys- ja diakoniapiirejä ym. ryhmätoimintaa. Virkistystoimintaan lukeutuvat retket ja leirit. Ikäihmisten toimintaan liittyy myös merkkipäivämuistamiset. Yksilökohtaista toimintaa ovat päivystysvastaanotot diakoniatoimistoissa sekä kotikäynnit. Pyydettäessä on mahdollisuus kotiehtoolliseen. Seurakunta järjestää myös lähimmäispalvelutoimintaa. Voit ottaa yhteyttä elämän eri tilanteissa diakoniatyöntekijöihin tai diakoniatoimistoon.

Yhteystiedot:

- Seinäjoen alueseurakunta, vanhustyön diakoniatyöntekijä, p. 044 580 6722. Ruokapankin ajanvaraus: ti ja to klo 9–12 p. 06 418 4902.
- Peräseinäjoen kappeliseurakunta, diakoniatoimisto, p. 040 547 8918, ma-pe klo 9–15
- Nurmon kappeliseurakunta, diakoniatoimisto, p. 050-4683730, ma-pe 9–15
- Ylistaron kappeliseurakunta, diakoniatoimisto, p. 06 418 4090, ti ja to klo 9–11

15. Vammaispalvelut

Vammaispalvelujen tarkoitus on edistää vaikeavammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä, sekä ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä.

Lisätietoja: Vammaispalvelun palveluohjaaja Sari Palomäki, p. 050-3438 321, ma-ti klo 9–11, ke-to klo 12–14.

16. 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.

Yhteystiedot:

- Ikääntyvien palveluiden koordinaattori Kaija Göös p. 0400 748 653, kaija.goos@seinajoki.fi
- Hyvinvointipäällikkö Henna Rantasaari p. 050 354 9311, henna.rantasaari@seinajoki.fi

17. Veteraaniväestön palveluja

- **Sotainvalidien palvelut**
  Kivipuron palveluneuvoja neuvoo 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.

  Yhteystiedot: Kivipuron palvelupäällikkö, p. 044 4949 558

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

- **Veteraanien kotiin annettavat palvelut**
  Veteraaneille myönnettävät palvelut perustuvat yksilölliseen palvelutarpeen selvittämiseen. Palvelutarpeen selvittäminen tehdään yhdessä Ikäkeskuksen asiakasohjaajan, veteraanin ja tarvittaessa läheisen sekä muiden toimijoiden kanssa. Selvittäminen tehdään kartoituskäynnillä veteraanin kotiin. Palvelut tarkistetaan määräajoin ja tarvittaessa.

  Yhteystiedot: Ikäkeskuksen asiakasohjaaja, p. 044 418 1160

- **Veteraanien kuntoutuspalvelut**
  Kuntoutusta voi saada vuosittain joko laitoskuntoutuksena, kotikuntoutuksena, päivä- tai avokuntoutuksena.

  Yhteystiedot: Veteraanikuntoutusasiat, apuvälinelainaus ja ajanvaraus arkisin klo 7:30-9:00, p. 044 465 9530/ Marja Kivimäki

- **Lottien kuntoutus- ja avustustoiminta**
  Lottajärjestössä toimineilla lotilla ja pikkulotilla on mahdollisuus saada Lotta Svärd Säätiön kautta avokuntoutusta. Lotat ja pikkulotat voivat hakea säätiöltä myös raha-avustusta henkilökohtaiseen terveydenhoitoon ja sairauskuluihin.

  Yhteystiedot: Lotta Svärd Säätiö, Rantatie 39, 04310 Tuusula, p. 09 4770 2881 tai http://www.lottasaatio.fi/

18. Muut palvelut

18.1 Ajokortin uudistaminen

Ajokortti on voimassa 18.1.2033 saakka tai kunnes sen haltija täyttää 70 vuotta. Ajokortin voi uusia Ajovarman toimipisteellä tai sähköisesti Traficomin oma-asiointi palvelussa aikaisintaan 6 kk ennen ajo-oikeuden päättymistä. Uuden ajokortin saaminen edellyttää laajennettua lääkärintodistusta, mikäli hakija on jo täyttänyt 70 vuotta (tässä tapauksessa uudistaminen toistaiseksi vain Ajovarmalla).

Ajovarma Oy
p. 029 534 5115 (valtakunnallinen ajanvaraus, ajokorttiasiat)
puhelinaika klo 8.00-15:45
www.ajovarma.fi
www.traficom.fi

18.2 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 – www.vero.fi

Löydät koko Etelä-Pohjanmaan alueen ilmoituksenvaraiset yksityiset sosiaalipalvelujen tuottajat listattuna seuraavan nettilinkin kautta:

ilmoituksenvaraiset-tukipalvelujen-tuottajat-etela-pohjanmaan-hyvinvointialueella170823.pdf (hyvaep.fi)

TAI www.hyvaep.fi > Tietoa ja ohjeita > Palveluntuottajille Tukipalvelutuottajarekisteri (vasemmalla laatikossa) > Ilmoituksenvaraiset Sosiaalipalvelujen tuottajat (tekstissä).

Tarvittaessa saat lisätietoja Ikäkeskuksesta p. 06 416 6606.

18.3 Asuntojen korjaus -ja muutostyöt

Valtion korjausavustus

Valtion tukema asuntorakentamisen keskus (Varke) myöntää korjausavustuksia. Avustuksen tarkoitus on parantaa iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden mahdollisuuksia kotona asumiseen. Avustusta voi saada asunnon esteettömyyttä parantaviin tai turvallisen ja terveellisen asumisen kannalta välttämättömiin korjauksiin.

Avustusta voidaan myöntää, kun hakijaruokakunnassa ainakin yksi henkilö on täyttänyt 65 vuotta tai on vammainen. kaikkien kodissa asuvien tulot ja varallisuus vaikuttavat siihen, voiko avustusta saada. Rintamaveteraaneilla ja veteraanien leskillä tulorajat ovat korkeammat. Myös varallisuus vaikuttaa avustuksen saamiseen. Avustuksen hakuaika on jatkuva.

Lisätietoja ja hakulomakkeita saa Aran nettisivuilta www.avustusohjeet.varke.fi

Korjausavustusten puhelinpalvelu p. 029 525 0560 ke klo 9–11 sähköposti korjausavustus.varke@gov.fi

18.4 Edunvalvonta

Jos henkilö ei itse kykene valvomaan etuaan tai hoitamaan asioitaan, Digi- ja väestövirasto tai käräjäoikeus voi määrätä hänelle edunvalvojan. Edunvalvoja on päämiehensä luottohenkilö. Hän puolustaa päämiehen etuja ja edustaa tätä edunvalvontamääräyksessä mainituissa asioissa. Edunvalvojaksi voidaan määrätä yksityinen henkilö tai yleinen edunvalvoja. Edunvalvojan määrääminen on viimesijainen keino järjestää asioiden hoito.

Seinäjoen alueella yleisen edunvalvonnan hoitaa Etelä-Pohjanmaan edunvalvontatoimisto. Edunvalvojan tehtävän sisällöstä päättää Digi- ja väestötietovirasto tai käräjäoikeus. Useimmiten edunvalvoja määrätään huolehtimaan päämiehensä omaisuudesta ja taloudellisista asioista.

Yleisneuvontaa edunvalvontaan hakemisesta, määräämisestä ja muista edunvalvontaan liittyvistä asioista antaa Digi- ja väestötietovirasto.

Yhteystiedot: p. 0295 536 256, ma klo 9–15, ti-pe 9–12 tai holhous@dvv.fi.

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

18.5 Edunvalvontavaltuutus

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

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

18.6 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 osoitteessa www.kanta.fi.

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

18.7 Kansalaisneuvonta

Kansalaisneuvonta on julkisten palvelujen käyttäjille suunnattu neuvontapalvelu, joka auttaa kansalaista löytämään oikean viranomaisen tai viranomaisen sähköisen palvelun asiansa hoitamiseen. Aukioloajat ovat ma-pe klo 8–21 ja la klo 9–15.

Yhteystiedot: Puhelinpalvelu 0295 000 tai tekstiviesti numeroon 18395 tai www.kansalaisneuvonta.fi

18.8 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.

Länsi-Suomen verotoimisto
Kirkkokatu 9 B, 60100 Seinäjoki, p. 029 512 000, www.vero.fi

18.9 Kuluttajaneuvonta

Kuluttajaneuvonta avustaa ja sovittelee kuluttajan ja yrityksen välisessä riitatilanteessa, antaa kuluttajille ja yrityksille tietoa kuluttajan oikeuksista ja velvollisuuksista, neuvoo asunto- ja kiinteistökaupan ongelmissa.

Kuluttajaneuvonta
p. 09 5110 1200 ma-ke ja pe klo 9–12, to klo 12–15
www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta

18.10 Oikeusapu

Valtion oikeusaputoimistojen lakimiehet antavat oikeusapua oikeudenkäyntiasioissa sekä muissa asianajopalveluissa. Muita asianajopalveluja ovat esimerkiksi oikeudellinen neuvonta, vastapuolen kanssa käytävät 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.

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

18.11 Postin erityisjakelu

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 ei koske sanomalehtien varhaisjakelua tai pakettien jakelua.

Postin erityisjakelu
p. 0100 5445 (pvm./mpm, jonotus on maksullista) ma-pe 8–18, La 9–16
www.posti.fi

18.12 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. Hakemuksen voi myös tehdä hakijan valtuuttama henkilö valtakirjalla.

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 Traficomin oma-asiointi palvelusta.

Ajovarma Oy
029 534 5115 (valtakunnallinen ajanvaraus, lupa-asiat)
puhelinaika klo 8:00- 15:45

18.13 Talous- ja velkaneuvonta

Etelä-Pohjanmaan oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvonta auttaa velkaongelmien ratkaisemisessa. Talous- ja velkaneuvonta on asiakkaalle maksutonta.

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

Muistiinpanoja: