



ALAVUS

**Ikäihmisten ja vammaisten
neuvostojen**

PALVELUOPAS

2024

LAITA TALTEEN!





Tämä on Alavuden kaupungin ikäihmisten ja vammaisten neuvostojen kokoama palveluopas.

Tarkoitus on, että tämä opas tuo kootusti esille neuvoston valitsemat keskeiset yhteystiedot ja olennaiset toimijat, olematta kuitenkaan liian laaja ja yksityiskohtainen.

Opasta on päivitetty asioiden osalta vuoden 2024 aikana, mutta yhteystiedot ja aukioaloajat voivat muuttua nopeasti, joten suosittelemme tarkistamaan asian, mikäli yhteystiedot eivät toimi.

Palveluopasta päivitetään neuvostojen toimikausittain, tarvittaessa vuosittain. Tähän tiedot on päivitetty syyskuussa 2024.

Ikäihmisten neuvosto

Puheenjohtaja

Pirkko Kallio, puh. 0400 504 372

pirkko.kallio@netikka.fi

Vammaisneuvosto

Puheenjohtaja

Olli Ahtola, puh. 040 555 3008

oahtola@gmail.com

Sihteeri

Sanna Sarvikas, puh. 050 470 1152

sanna.sarvikas@alavus.fi

Mikäli tarvitset tätä opasta lisää jaettavaksi toimispisteeseesi, ota yhteyttä:

Ikäihmisten neuvoston ja vammaisneuvoston sihteeri, Sanna Sarvikas, 050 470 1152, sanna.sarvikas@alavus.fi

tai Alavuden kaupungin neuvonta: puh. 06 2525 1000 tai neuvonta@alavus.fi.



SISÄLLYS

YLEINEN HÄTÄNUMERO 112	4
SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT	4
Sydäniskurit.....	4
Ikäihmisten asiakasohjaus, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue.....	4
Terveyspalvelut	4
Sosiaali- ja potilasasiavastaavat	5
Sosiaalipalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue	6
Vammaispalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue.....	6
Etelä-Pohjanmaan henkilökohtaisen avun keskus	6
Induktiosilmukka	6
Näkövammaisten palvelut	7
Seinäjoen keskussairaalan OLKA-piste.....	7
Kela-taksi.....	7
Taksi.....	7
Apteekki	7
Omakanta.....	8
Kansalaisneuvonta.....	8
Digi- ja väestötietovirasto DVV	8
ALAVUDEN KAUPUNKI,.....	8
Kaupungin asiointipisteet	9
Alavuden kaupungin päivystysnumerot:	9
Palvelukuljetus /Alavuden kaupungin palvelukyty.....	9
Kirjastot.....	10
Harrastustoiminta.....	10
Liikuntapalvelut.....	11
ALAVUDEN SEURAKUNTA	12
ASUMINEN	12
Asumispalvelut ja vuokra-asunnot	12
Jätehuolto	12
ASIOINTI.....	13
Kela -asiointi.....	13
Vero -asiointi	13
Posti	14
Matkahuolto.....	14
Poliisi 112	14
Oikeusapupalvelut.....	14
Pankkikorttien katoamisilmoitukset ja sulkupalveluiden numerot:.....	14
ALAVUTELAISTEN YHDISTYSTEN YHTEYSTIETOJA:.....	15
Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen asiakasmaksut 1.1.2024 alkaen	16



YLEINEN HÄTÄNUMERO 112

(Ambulanssi, poliisi, palokunta)

SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT

Sydäniskurit

Lähin sydäniskuri löytyy www.defi.fi -verkkosivun haulla.

Esimerkiksi näissä paikoissa Alavudella: Töysä-talo, Alavuden ABC, Alavus Areena (jäähalli), Terveystalo Tuuri, Veljekset Keskinen, Liikunta-uimahalli Kunto-Lutra, Alavuden Kulttuurikeskus.

Ikäihmisten asiakasohjaus, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Alavus, Kuortane, Soini ja Ähtäri. Ikääntyneen henkilön neuvonta, ohjaus ja palvelutarpeen selvittäminen. **Soittoajat ma-pe klo 9-11 ja klo 12-14. p. 06 230 7550**

Sähköpostiosoite: kk.asiakasohjaajat@hyvaep.fi

Terveyspalvelut

Ajanvaraus vastaanotoille tai kiireellinen hoito

p. 06 2525 7612

Kuusiolinnassa Terveys Oy. www.kuusiolinnassa.fi

Alavuden pääterveysaseman kiirevastaanotto, Salmentie 10, Ma-pe klo 8-22 ja la-su 10-22.

Töysän avovastaanotto Senioritie 4, Ma-to 8-15, pe 8-14.00.

Päivystys Seinäjoen keskussairaalassa ympäri vuorokauden

p. 116117

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen verkkosivuilla www.hyvaep.fi voit asioida myös sähköisesti. **Chat-palvelussa** voi asioida myös ilman vahvaa tunnistautumista, kun haluaa vain tilanteen kartoittamista, ohjausta tai neuvontaa.

OmaEP -sovelluksen kautta voi asioida chatin välityksellä mm. hoitajan ja lääkärin, fysioterapeutin, psykiatrisen sairaanhoitajan ja terveydenhoitajien kanssa. Voit myös liittyä sinulle varatulle etävastaanotolle. Palveluita laajennetaan vuoden 2024 aikana. Lataa OmaEP-sovellus puhelimeen tai käytä palvelua verkkosivulla www.omaep.fi.

Kuusiolinnassa Terveys Digiterveysasema arkisin klo 8-18 ja arkipyhäisin klo 10-18. Digiterveysasemalla saat palvelua chatissa sekä etävastaanotolla. Voit hoitaa **reseptin uusinnat, flunssan oireet, iho-oireet ja sairauslomatoistukset**. Etävastaanotto toimii video välityksellä ja aika siihen varataan etukäteen. Pääset Digiterveysasemalle Kuusiolinnassa verkkosivuilta tai linkistä: <https://fi.visibacare.com/pihlajalinnassa/yhteisyrietykset/Kuusiolinnassa>.

Kansalaisen Terveyspalvelu-verkkoojanvaraus. Verkko-osoite:

<https://hyvaep.terveytesi.fi/citizenportal/#/login> **Voit varata ajan tai perua** myös aikoja, joita et ole varannut sähköisen ajanvarauksen kautta. Peru aika viimeistään vastaanottoa edeltävänä arkipäivänä ennen klo 12. Palveluun täytyy tunnistautua tai kirjautua.

Hyvis- sähköinen asiointipalvelu osoitteessa www.hyvis.fi.

Laboratorion ajanvaraus ma-to klo 12–14.30, pe 12-14

p. 040 1209866

Röntgen ajanvaraus ma-to klo 8-15, pe 8- 13.30

Alavus

p. 040 1338092

ajanvaraus ma-pe klo 9-11 ja klo 12-14

Ähtäri

p. 040 1209774

Influenssa- ja koronarokotukset: Ajankohtaiset tärkeät tiedotteet rokotuksista ilmoitetaan aina Kuusiolinnassa Terveys verkkosivuilla www.kuusiolinnassa.fi.



Kuusiolinna Terveys puhelinajat pitkäaikaissairaille:

Töysä Diabetes, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet: ti 14-15. p. 040 6846925

Alavus p. 040 3579528

Diabetes, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet **ti klo 9-10 ja pe 9-10**

Reumasairaudet **ke 9-10,**

Astma ja COPD asiat **to 9-10**

Akuuttiosasto Alavus Salmentie 10

p. 044 5501257 / 040 133 8102

Fysioterapia ja apuvälinepalvelu, pääterveysasema Alavus

p. 044 550 1261

Salmentie 10, puhelinaika arkisin 12-13.

Hoitotarvikejakelu

Alavus, pääterveysasema, Salmentie 10

p. 040 827 6739

Tiistaisin klo 9.00-11.30 ja klo 13.00-14.30 ainoastaan puhelimitse

Keskiviikkoisin klo 8.30-12.00 ainoastaan paikan päällä käymällä.

Töysän terveysaseman hoitotarvikejakelu

p. 040 133 8090

Puhelinaika ma-pe klo 9.30-11 ja 12-13

Hammashoito

Ajanvaraus ma – pe klo 8 – 15

p. 06 2525 7982

Alavuden hammashoitola, Salmentie 10, 63300 Alavus

Töysän hammashoitola, Seniorite 4, 63600 Töysä

Virka-ajan ulkopuolinen suun terveydenhuollon **päivystys**

p. 044 425 5915

Ikäihmisten palvelut

Monitoimikeskus Ikätori Alavus, Väapelinkuja 1 A 6

Muistihoidajan ajanvaraus

Alavus. Väapelinkuja 1 A 6, ma–pe klo 8–10

p. 040 620 6926

Töysä, Senioritie 4, ma-to klo 8-10

p. 040 533 7968

Muistikuntoutus Alavus Lukkarinhovi, livarinkuja 4

p. 040 139 1406 / 040 139 1405

Kuulontutkimus

Audionomi eli kuulontutkija tutkii potilaan kuulon, suunnittelee kuntoutuksen sekä sovittaa kuulokojeita ja muita kuulon apuvälineitä ja ohjaa ja neuvoo niiden käytössä.

Kuuloyhdyshenkilö, Alavuden pääterveysasema **Riitta Ojajarju**, p. 040 643 3852

puhelinaika ma-pe klo 12-12.30

Kuuloliiton neuvontapuhelin

p. (09) 580 3370

Sosiaali- ja potilasasiavastaavat

Potilasasiavastaavaan voi olla yhteydessä, jos asia koskee esimerkiksi hoitoon pääsyä tai joutumista, ongelmia tiedonsaannissa tai potilasasiakirjassa on korjattavaa.

Sosiaaliasiavastaavaan voi olla yhteydessä sosiaalihuoltoon ja varhaiskasvatukseen liittyvissä asioissa, jos asia koskee esimerkiksi tyytymättömyyttä palvelun tai kohtelun laatuun tai saatuun päätökseen. Soittoajat ma klo 12.30–14 ja ti-to klo 8.30–10.00. p. 06 415 4111 (vaihde)

Voit lähettää myös sähköisen yhteydenottopyynnön **Hyvis-palvelussa**.



Sosiaalipalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Etelä-Pohjanmaan sosiaali- ja kriisipäivystys

p. 044 4700 444

Kriisitilanteiden ensivaiheen tuki. Akuuttitilanteet, joissa tarvitaan kiireellisesti sosiaalitoimen arviota tai ratkaisuja, esim. ikäihminen ei pärjää yksin kotona.

Aikuissosiaalityö (18-65v) soittoaajat ma-to klo 9-11

p. 040 636 7999

Omaishoito-asiat

Omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotioloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla.

Ole yhteydessä ikäihmisten asiakasohjaukseen, mikäli haet omaishoidon tukea ikäihmisen hoitoon:

Ikäihmisten asiakasohjaus

p. 06 2307550

Soittoaika arkisin klo 9-11 ja 12-14. Käyntiosoite Keskustie 41 D, Kuortane.

Vammaispalveluun voit olla yhteydessä, jos olet hakemassa omaishoidon tukea lapsen hoitoon tai aikuiselle, joilla on pitkäaikainen tai etenevä vamma tai sairaus.

Vammaispalvelun asiakasohjaus

p. 040 6367233

Soittoaika arkisin klo 9-11. Käyntiosoite Kuulantie 5, 63300 Alavus.

Omapalvelu

Voit tehdä sähköisesti Omapalvelussa <https://www.hyvaep.fi/sahkoinen-asiointi/>

- täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotukihakemuksen, tehdä ilmoituksen sosiaalihuollon tarpeesta olevasta henkilöstä ja ottaa yhteyttä sosiaalihuollosta vastaavaan viranomaiseen.

Vammaispalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Vammaispalvelun ohjaus ja neuvonta

Soittoaika ma-pe klo 9-11 ja 12-14.

p. 040 636 7233

Vammaispalvelun kuljetuspalvelu on tarkoitettu asioimiseen, virkistykseen, yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Tukena voi olla myös henkilökohtainen apu tai saattaja.

Palvelukeskus Alavus

p. 03 580 8502

Etelä-Pohjanmaan henkilökohtaisen avun keskus

Henkilökohtainen apu vaikeavammaisille, kun avun tarve johtuu pääasiassa jostain muusta kuin ikääntymiseen liittyvistä sairauksista ja toimintarajoitteista. Apua järjestetään päivittäisissä toiminnoissa, kuten työssä, harrastuksissa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä.

Puhelinaika arkisin klo 9–11.

p. 1: 046 920 9543

p. 2: 050 562 3858

p. 3: 050 564 1578

Induktiosilmukka

Induktiosilmukka on kuulokojeen käyttäjille tarkoitettu kuulon apuväline. **Alavudella** niitä on mm. seuraavissa paikoissa: **Alavuden ja Töysän kirkko, Alavuden Kunto-Lutran liikuntasalin katsomo.**

Töysän kirjastosta voi lainata kannettavaa laitteistoa kokouskäyttöön.

Induktiosilmukka-merkki kertoo, että tilaan on asennettu induktiosilmukka.





Näkövammaisten palvelut

Silmäkeskus, ajanvaraus poliklinikalle
Näkövammaisten kuntoutusohjaus, Silmäkeskus

p. (06)64154850
p. 050 474 4966
p. 050 474 4858
p. 050 474 4354
p. 09 396 041

Näkövammaisten Liitto, asiantuntija-apua ja neuvontaa
s-posti nkl@nkl.fi

Seinäjoen keskussairaalan OLKA-piste

Pääsisäänkäynnin läheisyydessä. Soita etukäteen
olka@hyvaep.fi. Avoinna ma-pe klo 8-14.

p. 040 680 7909

Saattamisapua ja opastusta sairaalakäynneille. Vertaistukea sairauteen sopeutumisessa.

Kela-taksi

Kela-taksin tilaus edeltävänä päivänä viimeistään klo 14.00 Etelä-Pohjanmaalla:

Keskustaksi Oy

p. 0800 92 440

Vaasan Ulataksi Oy

p. 0800 500 100

Taksi täytyy tilata jommastakummasta yllämainitusta tilausvälityskeskuksesta, jotta Kela korvaa matkaasi. Kela korvaa matkoja **terveydenhuoltoon sairauden vuoksi ja Kelan tai terveydenhuollon järjestämään kuntoutukseen**. Tarvitset terveydenhuollon todistuksen oikeudestasi taksin käyttöön. Jos terveydenhuollon edustaja tilaa paluumatkasi, et tarvitse erillistä todistusta.

Aistivammaisten Kela-taksin tekstiviestitilaukset

p. 18512

Voit tilata matkasi tekstiviestillä sen jälkeen, kun olet ensin ilmoittanut **soittamalla asiakastietosi oman alueesi tilausvälityskeskukseen**. Tämän jälkeen voit tilata matkan lähettämällä tekstiviestin jompaankumpaan numeroon ja ilmoittamalla **nimen, puh.nron, osoitteen**, josta noudetaan sekä **matkan määränpää, kellonajan**, jolloin oltava hoitoyksikössä sekä mahdolliset **apuvälineet**.

Taksi

Taksin yleinen tilausnumero Keskustaksi

p. 0100 84 999

Apteekki

Alavuden apteekki

p. (06) 542 1000

Kuulantie 2, Alavus.

alavudenapteekki@apteekit.net

Tuurin apteekki

p. 040 181 7045

Onnentie 7, Veljekset Keskisen kauppakadulla.

info@tuurinapteekki.fi. Myös verkkoapteekki www.tuurinapteekki.fi

Töysän apteekki

p. 040 154 7045

Paavolantie 1, 63600 Töysä.

toysa@toysanapteekki.fi



Omakanta

OmaKannasta näet tietosi ja voit pyytää reseptin uusimista. Pääset kirjautumaan OmaKantaan esimerkiksi verkkopankkitunnuksilla. Verkkosoite: <https://www.kanta.fi/omakanta>

OmaKanta-verkkokoulussa voi tutustua OmaKantaan, sen toimintoihin ja OmaKannan käytöstä saataviin hyötyihin. Opetuspaketista löydät myös OmaKannan lyhyet opastevideot. Verkkosivu: www.kanta.fi/tukea-omakannan-kayttoon.

Kansalaisneuvonta

Puhelinpalvelu

p. 029 5000

avoinna arkisin kello 8–21 ja lauantaisin kello 9–15.

Kansalaisneuvonta auttaa löytämään oikean viranomaisen tai sähköisen palvelun asiansa hoitamiseen. Lisäksi Kansalaisneuvonta tarjoaa **tukea sähköiseen asiointiin** ja vastaa yleisluontoisiin julkisia palveluita koskeviin kysymyksiin. Kansalaisneuvonta **auttaa sinua Suomi.fi-palveluiden käytössä.** Mikäli henkilöllä ei ole sähköistä tunnistautumisvälinettä, voit antaa valtuuden valtuutushakemuksella Digi- ja väestörekisteriviraston palvelupaikassa. Kansalaisneuvonta opastaa ja auttaa tarvittaessa. Puhelinpalvelun lisäksi neuvontaa myös Kansalaisneuvonnan verkkosivuilta <https://kansalaisneuvonta.fi/fi-FI>

Kysy tekstiviestillä

p. 18395

Jos sinulla on puhe- tai kuulovamma, voit lähettää kysymyksiä tekstiviestinä numeroon 18395. Puhelusta tai tekstiviestistä maksat vain operaattorisi paikallisverkko-, matkapuhelin- tai tekstiviestimaksun. Itse palvelu on maksuton.

Digi- ja väestötietovirasto DVV

Puhelimitse saat neuvontaa, voit tilata todistuksia tai tarvittaessa varata ajan tapaamiseen. Eri palveluilla oma numero. Tarkista numerot verkkosivulta www.dvv.fi.

Holhous ja edunvalvonta, neuvonnan puhelinpalvelu, ma-pe klo 9-15

p. 0295 536 256

<https://dvv.fi/edunvalvonta-ja-toisen-asioiden-hoitaminen>

Todistukset väestötietojärjestelmästä

p. 0295 536 230

ALAVUDEN KAUPUNKI,

Alavuden kaupungin neuvonnasta saa opastusta kaupungin palveluista tai neuvotaan oikean palvelun äärelle. **Sisäänkäynti neuvontaan on esteetön.**

Osoite Torikatu 1, 63300 Alavus, avoinna arkisin klo 9-15.

p. (06) 2525 1000

Postin voi jättää myös sisäänkäynnin vieressä olevaan postilaatikkoon.

Kaupungin verkkosivut: www.alavus.fi, sähköposti: info@alavus.fi. Chat -palvelu kaupungin verkkosivulla. Kuulutukset ovat nähtävillä verkkosivulla www.alavus.fi.

Kaupungin sähköinen tapahtumakalenteri www.alavus.fi, verkkosivuston etusivulla. Sähköiset infotaulut ovat esimerkiksi Tuurin Kyläkaupan kauppakadulla, Liikunta- ja uimahalli Kunto-Lutrassa ja Fasadissa.



Kaupungin asiointipisteet

Asiointipisteissä käytettävissäsi on tietokone, tulostin, skanneri ja etäpalvelulaitteisto. Palveluneuvoja opastaa sinua laitteiden ja sähköisten palvelujen käytössä ja tarvittaessa digitukea voidaan tarjota kuntalaiselle myös ajanvarauksella.

Asiointipisteissä on **Veron ja TE-palveluiden lomakkeita ja yleisneuvontaa**. **Töysän** asiointipisteessä lisäksi **Kelan** asiakirjojen vastaanotto, Kelan www.kela.fi -verkkopalvelujen käyttöön opastaminen, asiakaspalautteen vastaanottaminen ja kirjaaminen.

Asiointipiste Alavus Torikatu 1, 63300 Alavus.

p. (06) 2525 1000.

Avoinna arkisin klo 9-15

Asiointipiste Töysä-talo / Töysän kirjasto, Rantatie 2

p. (06) 2525 5590

Avoinna kirjaston aukioloaikojen mukaan.

p. 044 5501 141

- Kelan, Veron ja TE-palveluiden lomakkeita ja yleisneuvontaa
- Kelan asiakirjojen vastaanotto
- www.kela.fi -verkkopalvelujen käyttöön opastaminen
- Kelan asiakaspalautteen vastaanottaminen ja kirjaaminen

Alavuden kaupungin päivystysnumerot:

Vesihuolto- ja lämpölaitos vikailmoitukset ja päivystys 24 h

p. 0400 611 219

Kiinteistöpäivystys työajan ulkopuolella

p. 040 844 0908

Liikenneväylät, päivystys

p. 0400 611 217

Muita yhteystietoja

Tiealueiden kunnossapito

p. 0400 727 325

Tekninen johtaja

p. 040 0428 690

Katuvalaistuksen kunnossapito

p. 0400 534 382

Kaavoitus, maankäyttö, luvat

p. 044 550 2730

Palvelukuljetus /Alavuden kaupungin palvelukyyti

Kyydin tilaus edellisenä päivänä klo 16 mennessä. **Tilaus suoraan kuljettajan numerosta:**

p. 050 441 1363

Palvelukyyti on yhteiskuljetus, jonka avulla asukkaat voivat hoitaa asioitaan Alavuden keskustassa/ Töysän keskustassa/ Tuurin kauppakeskuksessa.

Palvelukyyti kerää kyytitilauksen tehneet asiakkaat ja kuljettaa heidät yhteiskyydityksenä. Muis-tathan varata matkaan riittävästi aikaa, sillä palveluauto kerää samaan kyytiin useita asiakkaita ja reitti voi vaihdella.

Maksut: Palveluliikenteen taksat (1.9.2024 alkaen) **5 €/ 15 km, 8 €/ yli 15 km**. Vammaispalvelulain mukaisille asiakkaille palvelukyyti on maksutonta.



Kirjastot

Alavuden pääkirjasto, Järviluomantie 3, Alavus.

p. 06 2525 1594

alavus.kirjasto@alavus.fi. Kirjaston ovet avoinna ja henkilökunta paikalla ma-to 10-19, pe klo 10-16, la (vain talviaikana 1.9-30.5.) klo 10-15.

Töysän kirjasto, Rantatie 2, Töysä.

p. (06) 2525 5590

toysa.kirjasto@alavus.fi. Kirjaston ovet avoinna ja henkilökunta paikalla ma-ke klo 12-19, to-pe klo 10-16.

p. 044 5501 141

Omatoimikirjasto: Avoinna ma-to 9-21 ja pe-su klo 9-19.

Omatoimiaikana kirjastoon pääsee voimassaolevalla Eepos-kirjastojen kortilla ja korttiin liitettyllä tunnusluvulla. Omatoimikirjaston käyttäjäksi voi rekisteröityä kirjastossa henkilökunnan ollessa paikalla. Omatoimiaikana voi lainata ja palauttaa automaattilla, lainata varaamaansa aineistoa, käyttää asiakastietokoneita, lukea lehtiä ja työskennellä kirjaston tiloissa.

Kirjastoauto, sähköposti: KirjaVia@alavus.fi

p. 040 017 8259

Kirjastoauton aikataulu on kahden viikon mittainen: reitit vaihtuvat sen mukaan, onko kalenteri-
viikko järjestysnumeroltaan parillinen vai pariton.

Muita kirjaston palveluita:

Cineast-suoratoistopalvelu, voit lainata kirjastokortilla ja pin-koodilla elokuvia. www.cineast.fi.

E-kirjasto on kuntien yhteinen sähköinen palvelu. E-kirjasto toimii **E-kirjasto-sovelluksella**.

Celia: lukemisesteiset henkilöt voivat kirjastossa liittyä **saavutettavuuskirjasto Celian** asiakkaaksi. Lisää tietoa Celian toiminnasta saat kirjastosta.

Kotipalvelu tarjoaa kirjastopalvelua keskustan alueen asiakkaille, jotka korkean iän, sairauden, vamman tai liikuntaesteen vuoksi eivät voi itse asioida kirjastossa. Lisätiedot ja ilmoittautuminen suoraan kirjastoon.

Kirjastoista saat myös opastusta sähköisen aineiston käyttöön: lehdet, musiikki, äänikirjat ym.

Harrastustoiminta

Vapaa-aikasihteeri Anu Katajamäki

p. 040 573 4912

Yhdistysten yhteystiedot, kaupungin kulttuuritoiminta, verkkosivut:

<https://www.alavus.fi/fi/vapaa-aika/yhdistystoiminta.html>

Tapahtumakalenteri kaupungin etusivulla www.alavus.fi. Tapahtumia voi ilmoittaa kalenteriin verkkosivujen **Ilmoita tapahtumasta**-linkistä tai sähköpostilla info@alavus.fi.

Lakeudenportin kansalaisopisto, Kirkkotie 1 C 6, Alavus,

p. 044 550 1952

kansalaisopisto@alavus.fi

p. 040 182 4402

Kansalaisopiston verkkosivut ja kurssiopas sähköisenä <https://www.alavus.fi/fi/vapaa-aika/kansalaisopisto.html>

Kansalaisopistosta voi kysyä (maksullista) digiopastusta tai siihen liittyviä kursseja.

Katso myös Kansalaisopiston uusin esite!



Liikuntapalvelut

Liikunta- ja hyvinvointipäällikkö, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuhenkilö

Leena Smolander, leena.smolander@alavus.fi

p. 044 550 2057

Seniorikortti alavutelaisille 70 vuotta täyttäneille sisältää rajattoman uimahallin ja kuntosalien (Kunto-Lutra ja livari) käytön vuoden aikana. Kortin voi lunastaa liikunta- ja uimahalli Kunto-Lutrasta. Kortti on voimassa yhden vuoden ostohetkestä alkaen, sitä ei lunasteta takaisin tai muuteta kertakäynneiksi. Kortin hinta on **80 €**. Se ei korvaa ohjattujen liikuntaryhmien ohjausmaksuja.

Alavutelaisilla yli 75 vuotta täyttäneillä henkilöillä on mahdollisuus käyttää Kunto-Lutran uimahallia ja kuntosaleja sekä livarin kuntosalia (Töysä) **maksutta**. Myös osallistuminen liikuntapalvelujen liikuntaryhmiin on maksutonta. Esitä Kunto-Lutran palvelupisteellä henkilökortti, jota vastaan saat henkilökohtaisen pääsykortin, joka tulee esittää jokaisen käyntikerran yhteydessä.

Eläkeläisille Kunto-Lutran kertamaksu 4,5 € (sis. uinti ja kuntosali), kuntosali 4 €, (aikuiset 6,50€).

Esteettömyydestä ja apuvälineistä voi lukea Liikuntapalveluiden verkkosivulta tai kysyä palvelupisteeltä tarkemmin. **Liikunta- ja uimahalli Kunto-Lutra palvelupiste** p. 044 550 2352

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti

Alavutelaiset erityisryhmiin kuuluvat henkilöt saavat hakemuksesta käyttöönsä uinti-kuntosalikortin, joka on voimassa Kunto-Lutrassa (uinti ja kuntosali) sekä Töysän livarissa (kuntosali). Hakemus löytyy kaupungin verkkosivulta **Liikuntapalvelut/erityisryhmien liikunta tai** Kunto-Lutran palvelupisteeltä. Erityisryhmien kortin hinta on **45 €** (alle 16v.) / **85 €** (yli 16v.). Henkilökohtainen avustaja maksuton. Lisätietoja voi kysyä Liikunta- ja hyvinvointipäälliköltä p. 044 550 2057

Palvelupisteeltä voi kysyä sopivia pukeutumistiloja, mikäli erityisryhmiin kuuluvalla henkilöllä on avustustarve sekä pukeutumis- että allastiloissa tai kuntosalikäynnillä.

Iki-Trimmi Töysässä on ikäihmisten toimintaan tarkoitettu monitoimitalo, jossa on mm. liikuntasali ja helppokäyttöiset kuntosalilaitteet. Vapaasti käytettävissä, avaimen nouto Töysän kirjastosta.

Ikäihmisten liikuntaryhmät

Liikuntapalvelut järjestävät ohjattuja liikuntaryhmiä ympäri Alavutta. Syksyisin ilmestyy seuraavan kauden jumppien aikataulut. Kysy lisätietoja liikunnanohjaajilta.

Anniina Mäkelä anniina.makela@alavus.fi

p. 040 6303021

Jonna Kuni-Keskinen jonna.kuni-keskinen@alavus.fi

p. 040 5287559

Elintapaohjaus

Kaupungin liikuntapalvelut ja Kuusiolinnassa järjestävät maksutonta hyvinvointivalmennusta eli elintapaohjausta alavutelaisille aikuisille ja nuorille. Valmennus sisältää esim. ohjattuja liikuntalajikokeiluja, neuvontaa, ravitsemusohjausta, tietoa unettomuuden hoidosta, mahdollisuuden osallistua erilaisiin testeihin ja kokeisiin. Ota yhteyttä ohjaajiin:

Liikunnanohjaaja Anniina Mäkelä, anniina.makela@alavus.fi

p. 040 630 3021

Terveydenhoitaja Kirsi Taipalus, kirsi.taipalus@pihlajalinna.fi

p. 040 546 9072



ALAVUDEN SEURAKUNTA

Alavuden seurakunnan verkkosivut: alavuden.seurakunta@evl.fi

Alavuden seurakuntatoimisto, Louontie 1 A 1, Alavus **p. 06 515 0700**

Avoinna **ma** klo 9-11, 12-16, **ti** suljettu, **ke** klo 12-14, **to** klo 9-11, 12-14, **pe** suljettu.

Töysän seurakuntatoimisto Töysän seurakuntakoti, Kappelitie 4, 63600 Töysä. Avoinna ke 10-12.

Hautausmaiden hoito Arkisin ma 8-14, ti-pe 8-16. erkki.korpela@evl.fi **p. 0400 358 160**

Hautojen hoitopalvelut

Seurakunnalla ei ole omaa haudanhoitopalvelua. Halutessasi voit tehdä haudan hoidosta sopimuksen suoraan yrittäjän kanssa. Alla on alueella toimivien yrittäjien yhteystiedot.

T:mi Heljä Reinikka, Alarannantie 527, 63360 Kuivaskylä, reinikka@nic.fi **p. 0400 849622**

TK Pihatarhuri, Tarja Kuismin, Valteentie 163, 63640 Ritola, info@pihatarhuri.com **p. 045 1100526**

Diakoniatyö

Diakoniatyöntekijät auttavat ihmisiä vaikeissa elämäntilanteissa kuten surussa, yksinäisyydessä, sairaudessa tai rahahuolissa. Voit pyytää diakoniatyöntekijää kotikäynnille tai varata keskusteluajan diakoniatoimistolle puhelimitse tai sähköpostilla. Diakoniatyön kautta voit tiedustella myös vapaaehtoista ystävää tai asiointiapua. Ystävätöiminnasta vastaa Mirjami Majuri.

Alavuden alue: Maija Hietaniemi, majja.hietaniemi@evl.fi **p. 050 347 0631**

Mirjami Majuri, mirjami.majuri@evl.fi **p. 050 563 6087**

Töysän alue: Merja Krueger, merja.krueger@evl.fi **p. 050 312 1504**

ASUMINEN

Asumispalvelut ja vuokra-asunnot

Kuusiolinnan asumispalvelut

Etelä-Pohjanmaan ikäihmisten palveluohjaus

Soittoajat ma-pe klo 9-11 ja klo 12-14

p. 06 230 7550

Alavuden Vuokra-asunnot Oy Avas-kodit Kirkkotie 4,

p. 040 536 7695

asiakaspalvelu ajanvarauksella asiakaspalvelu@avaskodit.fi

Jätehuolto

Lakeuden Etappi. Verkkosivut **etappi.com**. Alavuden jäteasema: Kirkkotie 37, 63300 Alavus.

Avoinna ma, ke ja pe klo 12-18.

Asiakaspalvelu: asiakaspalvelu@etappi.com ma-pe klo 9-16

p. (06) 4214900.

Aluekeräyspisteet on tarkoitettu vapaa-ajan asukkaiden poltettaville jätteille. **Ekopisteet** ovat kotitalouksille tarkoitettuja pakkausjätteiden ja paperin keräyspisteitä. Etapin verkkosivuilla kaikkien pisteiden osoitteet ja neuvoja kierrätykseen. **Jäteasemilla** kotitalouksilta otetaan maksutta vastaan lajitellut kierrätettävät jätteet. Poltettavasta jätteestä, lajiteltavasta jätteestä, loppusijoitettavasta jätteestä sekä tietoturvapaperista jäteasemilla peritään hinnaston mukainen maksu.



Kotona asumista tukevat yksityiset palvelut

K-Supermarket Alavus,

K-Ruokaverkkokaupan kotiinkuljetuspalvelu ikäihmisille,

Tilaukset maanantaisin klo 10-12

p. 040 4865231

tai tilaa K-ruokaverkkokaupasta osoite: www.k-ruoka.fi/kauppa tai K-ruoka-sovellus.

S-Market Alavus verkko-ostosten nouto

Voit tehdä ruokaostoksesi joko osoitteessa www.s-kaupat.fi. tai S-kaupat-sovelluksessa.

4H- kotipalvelutyöntekijät auttavat arjen kotitöissä, pihatöissä sekä kauppa-asioinneissa.

Alavuden 4H -yhdistyksen kotipalvelu

p. 050 3522 233

Töysän 4H- yhdistyksen kotipalvelu

p. 050 376 4319

ASIOINTI

Kela -asiointi

- **Töysän asiointipisteessä** kirjastossa saa avustavia Kela -palveluita; lomakkeita ja lomakkeen lähettämismahdollisuus.
- **Postitse** voi lähettää lomakkeita ja liitteitä osoitteella **Kela, PL 10, 00056 KELA**
- **Sote-keskus Alavuden Sosiaalipalvelut**, Kuulantie 5, 63300 Alavus, on Sosiaalipalvelujen palvelupaikka ja **keskiviikkoisin Kelan asiointipiste**.
- **Verkkoasiointi** www.kela.fi/omakela. toimii verkkopankkitunnuksella, mobiilivarmenteella tai sirullisella henkilökortilla.
- **Puhelinpalveluneuvontaan** voi varata ajan etukäteen verkkosivulla www.kela.fi/varaa-aika. Myös kirjastossa voit varata Kelaan soittoajan.

Kelaan puhelinnumerot esimerkiksi seuraavissa asioissa:

- Eläkkeet p. 020 692 202
- Sairastaminen ja kortit p. 020 692 204
- Kuntoutus ja vammaistuet p. 020 692 205
- Toimeentulotuki p. 020 692 207

Kelan matkakorvaus

Voit saada Kelasta matkakorvausta, kun matkustat julkiseen tai yksityiseen terveydenhuoltoon ja matkan syy on sairaus, raskaus, synnytys tai kuntoutus. Jos olet matkustanut julkisilla kulkuneuvoilla tai omalla autolla, hae korvaus jälkikäteen Kelasta. Kela-taksissa saat korvauksen heti, jos kyyti on tilattu etukäteen Kela-taksin numerosta. Hae korvausta OmaKelassa tai täyttämällä lomake *Matkakorvaus SV4* ja liitteet osoitteella: Kela, PL 10, 00056 KELA. Tarkat lisätiedot www.kela.fi/matkat.

Vero -asiointi

Palvelunumerot esimerkiksi näissä veroasioissa:

- Verokortti ja ennakkovero p. 029 497 000
- Veroilmoitus (tulot, vähennykset, kuolinpesien verotus) p. 029 497 002
- Verotuspäätöksen ja verotustodistuksen tilaus p. 029 497 046



- Autoverotus
- Kiinteistöverotus

p. 029 497 150

p. 029 497 020

Lähes kaikki veroasiat voi hoitaa verkkosivuilla **OmaVerossa**, www.omavero.fi.

Alavuden kaupungin asiointipisteistä saa lomakkeita ja yleisneuvontaa.

Posti

Alavus: K-Supermarket, Vähärantie 2 (postipalvelut, automaatti)

S-Market Alavus, Piirantie 1 (automaatti)

Tuuri: Veljekset Keskinen (postipalvelut, automaatti)

Töysä: Sale, Keskustie 5 (postipalvelut, automaatti)

Matkahuolto

Alavus: S-Market Alavus, Piirantie 1 (automaatti)

K-market Alavus as, Asematie 3 (palvelupiste)

Alavus-Kirppis (pakettipiste)

Tuuri: Veljekset Keskinen (automaatti)

Töysä: Töysän Kukkakauppa, Keskustie 8 (palvelupiste)

Poliisi 112

Poliisin valtakunnallinen neuvonta ja ajanvaraus

(arkisin kello 8-16.15)

p. 0295 419 800

Chat-palvelussa yleisneuvontaa ja opastusta esimerkiksi lupa-asioissa arkisin klo 8-16.

Sähköinen asiointi: <https://asiointi.poliisi.fi>

Alavuden poliisiasema Torikatu 1.

p. 0295 440 511 Vaihde

Tarkista toimipisteen vaihtelevat aukioloajat poliisin verkkosivulta.

Ilmoita huijausrikoksesta HETI hätänumeroon

p. 112

Älä kerro verkkopankin tai maksukortin tunnuksia kenellekään - ei vaikka kysyjä olisi poliisi.

Oikeusapupalvelut

Eteläpohjamaan oikeusaputoimisto, Alavuden toimipaikka

p. 029 566 1160

Valtion virastotalo Torikatu 1, 63300 Alavus

Voit kysyä neuvoa oikeusavun hakemiseen tai muuta yleistä neuvoa asioimiseen viranomaisessa

Velkaneuvonta, Alavuden toimipaikka

p. 029 566 1105

Talous- ja velkaneuvojat auttavat sinua, kun olet huolissasi omasta taloudesta.

Pankkikorttien katoamisilmoitukset ja sulkupalveluiden numerot:

Yleinen sulkupalvelu

p. 020 333

POP, Nordea, S-Pankki, Säästöpankki, OmaSp

p. 020 333

Danske Bank

p. 0200 2585

OP

p. 0100 0555

Älä kerro verkkopankin tai maksukortin tunnuksia kenellekään - ei vaikka kysyjä olisi poliisi!



ALAVUTELAISTEN YHDISTYSTEN YHTEYSTIETOJA:

Alavuden Eläkkeensaajat ry Katajamäki Tuula p. 040 732 1145 tuula.katajamaki53@gmail.com, www.alavuden.elakkeensaajat.fi	Eläkeliiton Alavuden yhdistys ry Pekka Ala-Mäenpää p. 0400 361889 pekka.alamaenpaa@gmail.com www.elakeliitto.fi/yhdistykset/alavus
Alavuden Kansalliset Seniorit ry Eero Klemola p. 044 4181290, 050 3040723 eero.klemola@seinajoki.fi	Eläkeliiton Töysän yhdistys ry. Terttu Liesmäki terttu.m.liesmaki@gmail.com p. 045 328 3008
Alavuden Kristillinen Eläkeyhdistys ry Rintamäki Raili p. 040 555 5043 raili.rintamaki@gmail.com	Kuusiokuntien omaishoitajat ja läheiset ry. Anttila Helena p. 050 372 4839 helena.anttila@pihlajalinna.fi
Alavuden Senioriopettajat ry Härkönen Kyösti p. 050 309 0253 kyostiharkonen7@gmail.com https://alavudenseniopet.osj.fi/	Sotainvalidien Veljesliiton Alavuden osasto ry Kujala Veli p. 0400 515 406 veli.kujala@alavus.fi
Alavuden Seudun Hengitysyhdistys ry Katja-Maria Lahti-Ristolainen, 040 831 5691 alavudenseutu@hengitysyhdistys.fi, www.hengitysyhdistys.fi/alavudenseutu	Alavuden Seudun Sydänyhdistys ry Veikko Rantala p. 0407220353 veikko.rantala1@pp.inet.fi, www.sydanliitto.fi/alavudenseutu
Alavuden Syöpäkerho Ismo Hoskari P. 0500 907727 ismo.hoskari@luukku.com	Viisiokuntien Mielenterveysyhdistys ry Haapa-aho Pirkko p. 044 054 4668 kuus.tupa@gmail.com
Alavuden 4H-yhdistys Minna Kontolampi p. 050 3522233 alavus@4h.fi www.alavus.4h.fi	Töysän 4H-yhdistys Katri Takala-Niemistö p.050-3764319 toysa@4h.fi www.toysa.4h.fi

Nämä yhteystiedot kerätty syyskuussa 2024 Alavuden kaupungin verkkosivuilta.

Yhdistysten ja järjestöjen yhteystietoja ja niiden muutoksia kaupungin verkkosivulle sivulle voi ilmoittaa järjestöyhteys-henkilölle: anu.katajamaki@alavus.fi tai puh. 040 573 4912.

Mikäli tarvitset tätä opasta lisää jaettavaksi toimispisteeseesi, ota yhteyttä:

Ikäihmisten neuvoston ja vammaisneuvoston sihteeri, Sanna Sarvikas, 050 470 1152, sanna.sarvikas@alavus.fi tai Alavuden kaupungin neuvonta: puh. 06 2525 1000 tai neuvonta@alavus.fi.



Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen asiakasmaksut 1.1.2024 alkaen

Perusterveydenhuolto ja Lääkärinvastaanotto

Käyntimaksu tai etävastaanotto 23,00 €

- Käyntimaksu peritään 18-vuotta täyttäneiltä kolmelta (3) ensimmäiseltä käynniltä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen sote-keskuksissa kalenterivuoden aikana ja koskee myös lääkärikäynnin korvaavaa etävastaanottoa tai lääkärin chat-vastaanottoa.

Päivystysmaksu 31,60 €

- Päivystysmaksu peritään 18 vuotta täyttäneiltä arkisin klo 20 jälkeen sekä lauantaisin, sunnuntaisin ja pyhäpäivinä ja koskee myös kiireellistä ajanvarauskäyntiä.

Erikoislääkärin vastaanottokäyntimaksu 46,00 €

- Erikoislääkärin vastaanottokäynnistä sotekeskuksessa peritään 18 vuotta täyttäneiltä poliklinikkamaksu.

Sarjahoitomaksu 12,80 €

- peritään 18 vuotta täyttäneeltä

Fysioterapia 12,80 €

- peritään 18 vuotta täyttäneeltä

Ryhmätoimintamaksut

- ryhmätoiminta fysioterapia 1-3 kertaa (9,00 €), 4-6 kertaa (18,00 €) ja 7 – kertaa (27,00 €)
- ryhmätoiminta vesiterapia 10 kertaa (35,00 €), 15 kertaa (50,00 €)
- ryhmätoiminta muut 8 kertaa (25,00 €), 10 kertaa (30,00 €), 15 kertaa (38,00 €)
- omatoiminen kuntosalimaksu 3 kk (30,00 €)

Toimintaterapiamaksu 12,80 €

- peritään 18 vuotta täyttäneeltä
-

Lyhytaikainen laitoshoido

- hoitopäivämaksu **54,60 €**
- psykiatrian hoitopäivämaksu **25,10 €**
- **lyhytaikaisen laitoshoidon ylläpitomaksu maksukaton ylittymisen jälkeen 25,10 €**
- kuntoutushoidon maksu **18,80 €**
- päivä- ja yöhoidon maksu **25,10 €**

Käyttämättä tai peruuttamatta jätetystä palvelusta peritään 18 vuotta täyttäneeltä 56,70 €:n sakkomaksu.

Maksukatto

Maksukatto on 1.1.2024 alkaen 762,00 €, maksukaton kertymäkausi on kalenterivuosi.

Maksujen seuranta ja kertyneiden maksujen määrän selvittäminen on palvelujen käyttäjän vastuulla. Kun maksukatto täyttyy, palvelun käyttäjälle annetaan vapaakortti. Vapaakortin myöntää se hyvinvointialue, jossa todetaan palvelun käyttäjän maksukaton, 762,00 euroa täyttyvän.

Onko sinulla kysyttävää laskutukseen tai maksukattoon liittyvistä asioista?

Voit ottaa yhteyttä puhelimitse numeroon 06 415 4108 (takaisinsoitto)

Tarkista mahdolliset muutokset Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen verkkosivuilla www.hyvaep.fi