

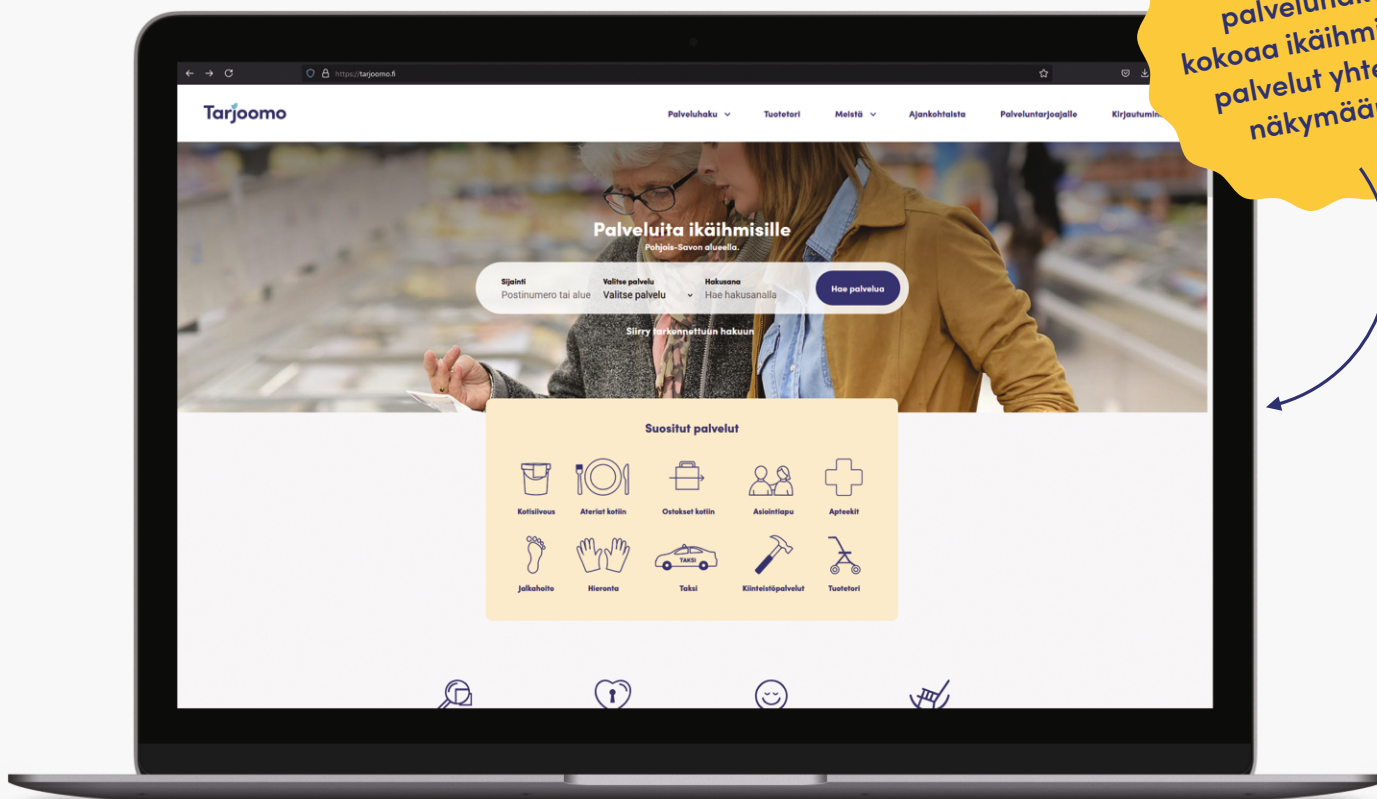
Ristikko sivulla 4

Palveluita senioreille

Katso lisätietoja tarjoomon kotisivuilta:

[Tarjoomo.fi](https://tarjoomo.fi)

Tarjoomon
palveluhaku
kokoaa ikäihmisten
palvelut yhteen
näkömään!



Sisäsivuilla palveluhakemisto 2024.

Laita liite talteen.

Tarjoomo.fi
PALVELUHAKU



Pääkirjoitus

Kotipalveluyritykset ovat osa ratkaisua

Ennusteen mukaan yli 75-vuotiaiden määrä kasvaa reilussa kymmenessä vuodessa 50 prosentilla. Kun samaan aikaan myös työmarkkinoille tulevat ikäluokat pienenevät, syntyy yhtiö, joka ei ratkea aivan helpolla.

Suuri osa ikääntyvistä haluaa asua omassa kodissaan niin pitkään kuin mahdollista. Moni arvostaa tuttua ympäristöä ja oman kodin tarjoamaa itsenäisyyttä. Myös hyvinvointialueet siirtävät hoivan painopistettä laitoshoidosta koteihin. Kotiin vietävien palveluiden kysyntä onkin voimakkaassa kasvussa.

Viimeistään silloin, kun arjen toimet eivät enää suju, on syytä hakea apua

Toimintakyvyn säilyminen on yksilöllistä. Viimeistään silloin, kun arjen toimet, joista ennen selvittiin itsenäisesti eivät enää suju, on syytä hakea apua. Pelkästään tieto siitä, millaista apua on tarjolla, auttaa alkuun.

Tarjoomo-lehti, jota parhaillaan luet, kokoaa jo yli 200 pohjoissavolaisen ikäihmisten kotona asumista ja hyvinvointia tukevan yksityisen palveluntuottajan tiedot.



Tarjoomon palvelutarjonta on monipuolista. Paikallisen yrittäjän tuottamalla ateriapalveluilla voidaan huolehtia ravitsemuksesta. Kauppakassin voi tilata kotiovelle. Kotiin tuleva siivousyrittäjä auttaa puhtauden ja järjestyksen ylläpitämisessä. Fysioterapeutit, hierojat ja jalkahoitajat ovat esimerkkejä hyvinvointia ja toimintakykyä ylläpitävistä palveluista. Myös kodin kunnossapitoon, puutarhanhoitoon ja lumitöihin löytyy tekijöitä.

On oletettavaa, että tulevaisuudessa yhä useampi seniori, jonka talous sen mahdollistaa, hankkii ja kustantaa arkeen tarvitsemansa palvelut ainakin osittain itse. Laskettaessa omia mahdollisuuksia, on tärkeää huomioida kotitalousvähennys sekä oikeus arvonlisäverottomaan palveluun. Itse maksettava osuus voi lopulta jäädä alle puoleen hinnaston mukaisesta hinnasta. Lopullinen hinta kannattaa aina kysyä palveluntarjoajalta.

Yksityinen palvelutarjonta on jo nyt välttämätön osa kotona asuvien ikäihmisten palvelukokonaisuutta. Yksityiset yrittäjät tuovat apua tilanteisiin, joihin julkista palvelua ei ole tai joissa julkisen palvelun kynnys ei vielä ylitä. Kasvava palvelumarkkina tarjoaakin jatkossa työtä yhä useammalle. Samalla kun julkinen palveluverkko harvenee, yksityiset palveluntuottajat ovat monille kunnille myös merkittävä elinvoimatekijä.

Vesa Linnanmäki

Toimitusjohtaja, Tarjoomo-osuuskunta

Tarjoomo on voittoa tavoittelematon pohjoissavolainen osuuskunta, joka on perustettu helpottamaan senioreille suunnattujen palveluiden löytymistä. Tarjoomo.fi -palveluhausta löytyy jo yli 200 pohjoissavolaisen yrityksen palvelutiedot. Tarjoomo järjestää 11.10. Seniorimessut Kuopion Musiikkikeskuksella.

Ikäkeskuksen neuvonta on Tarjoomon aktiivinen käyttäjä

Pohjois-Savon hyvinvointialueen ikäkeskuksen neuvonta tarjoaa matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa kaikille pohjoissavolaisille ikäihmisille ja heidän läheisilleen. Neuvonta palvelee useissa eri palvelukanavissa: puhelimitse, sähköpostilla, chatissa sekä kasvokkain -palvelupisteillä lisämessä ja Kuopiossa.

Eryteisesti chat-palvelua, jonka suosiokin on kasvussa, kehitetään. Jatkossa chat-palvelun kautta tulleet yhteydenotot voidaan muuttaa etä vastaanotoksi, kun uusi alusta on saatu käyttöön.

Ikäkeskuksen neuvonnan tavoitteena on tukea ikäihmisten aktiivista ja toimintakykyistä arkea ja kotona asumista. Ratkaisuja pohditaan yhdessä asiakkaan kanssa. Ikäihminen tai hänen läheisensä voi olla ikäkeskuksen neuvontaan yhteydessä

esimerkiksi silloin, kun he

- kaipaavat toimintaa arkeen,
- haluavat tietoa ikääntymiseen varautumisesta ja kotona asumisen mahdollisuuksista tai
- ovat huolissaan läheisen kotona pärjäämisestä.

Ikäkeskuksen neuvonnan työntekijät osaavat kertoa laajasti erilaisista palveluista, joita niin kunnat, yksityiset toimijat, järjestöt, yritykset kuin hyvinvointialuekin tarjoavat. Työn tukena ja tiedon etsinnässä käytetään Tarjoomon sähköistä palveluhakua. Palveluhaun avulla työntekijät ja myös ikäihmiset itse voivat etsiä yksityistä palveluntuottajaa, esimerkiksi siivous-, ateria- tai asiointiapupalveluihin. Palveluhausta löytyy palveluntuottajien yhteystiedot ja palvelukuvaukset. Ikäihmiselle maksettavaksi jäävää osuutta voi pienentää kotitalousvähennys tai mahdollisuus ostaa palvelua ilman arvonlisäveroa, jos toimintakyky on heikentynyt ikääntymisen tai sairauksien vuoksi. Arvonlisäverottomaan palveluun ei tarvita lääkärintodistusta tai ulkopuolisen tekemää virallista arviointia – riittää, että ikäihminen ei oman arvionsa mukaan koe selviävänsä ilman apua ja yrittäjä tarjoaa arvonlisäverotonta palvelua.



Ikäkeskuksen neuvonta palvelee

Arkisin kello 9–14, juhlapyhien aattona kello 12 saakka.

Puhelimitse: 017 273 4100

Sähköpostitse: ikakeskus@pshyvinvointialue.fi

Chat-palveluna osoitteessa:

www.pshyvinvointialue.fi/ikakeskus

Kasvokkain -palvelupisteissä kello 9–11 ja 12–14, ilman ajanvarausta.

- Kuopio: Suokatu 6, Suokadun toimintakeskus
 - Maanantaisin ja tiistaisin
- Iisalmi: Satamakatu 10–12, Kauppakeskus Torikulma
 - Keskiviikkoisin ja torstaisin

Muistisairauden kanssa voi oppia elämään

Muistisairauteen sairastuu Suomessa vuosittain noin 23 000 ihmistä. Vaikka suurin osa sairastuneista on yli 80-vuotiaita, on etenevä muistisairaus myös yli 8000 työssäkäyvällä. Pohjois-Savon muistin Toiminnanjohtaja Eija Rytönen toivoo, että apua haettaisiin matalalla kynnyksellä. "Kyseessä on etenevä neurologinen sairaus. Etenevä tarkoittaa sitä, että muistisairaus on pitkä prosessi, jokaisella sairastuneella yksilöllinen. Apua kannattaa hakea, sillä diagnoosi vähentää epävarmuutta ja auttaa suunnittelemaan elämää, Rytönen kuvaa."



"Muistisairauden etenemiseen voidaan vaikuttaa lääkkeillä ja elämäntavoilla. Paljon pystyy tekemään myös itse. Muistiluotsista

saa neuvoja. Meitä voi lähestyä aina, kun muistiasiat mietityttävät, lääkärintodistusta tai jäsenyyttä ei tarvita." Muistiluotsi järjestää tukea ja omia ryhmiä myös omaisille sekä läheisille. "Mikäli huomaat muutoksen omassa tai läheisesi voimissa, tai sinulla on huoli muististasi, älä epäröi hakeutua muistihoitajalle, lääkäriin tai kysyä neuvoa Muistiluotsista, Rytönen kehottaa."

"Kukaan ei ole harmitellut, että tuli liian aikaisin mukaan toimintaan."

Pohjois-Savon muistiluotsi

Lapinlinnakatu 2, Kuopio

Puh. 017 263 3980

toimisto@psmuisti.fi

Suusta kannattaa välittää

Suun terveydestä huolehtimisen tarve ei vähene ihmisen ikääntyessä, mutta haasteet siitä huolehtimisessa voivat lisääntyä. Hammastarkastuksissa kannattaakin käydä säännöllisesti, neuvoo Hammaskeskus Vilhelmissä työskentelevä suuhygienisti **Teija-Leena Kokkonen**. Erityisesti hän kehottaa hoidattamaan hampaat jonkin sairauden toteamisen jälkeen.

"Hampaiden hoitaminen kuntoon on paljon helpompaa siinä vaiheessa, kun pääsee vielä liikkumaan. Tulehdusriskin vuoksi suu pitää hoitaa kuntoon myös ennen isompia leikkauksia."

Ammattilaisen käsittelyssä hampaista saadaan irrotettua niihin kertynyt bakteeripeite eli hammaskivi, jota iäkkäillä saattaa kertyä muita helpommin. Hoidettu suu on tärkeä osa yleisvointia, Teija-Leena huomauttaa. *"Syöminenkin on helpompaa, kun suussa ei ole kipuja ja ikenet ovat terveet. Onkin läheisiltä rakkauden teko huolehtia suun terveydestä, jos ei itse siihen enää kykene."*



Hammaskeskus Vilhelmi

Puh. 017 363 4757

Petonen Kuopio - Lapinlahti - Leppävirta

www.vilhelmi.fi

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa

Usein ajatellaan, että iän karttuessa kunto automaattisesti heikkenee ja huononee. Näin ei kuitenkaan väistämättä tarvitse olla.

"Lihaskuntoa voi kehittää niin pitkään, kuin ihminen pystyy tuottamaan aktiivista liikettä." Yläikärajaa ei ole, valottaa **Marja Korhonen**, geriatrisen fysioterapian erityisasiantuntija.

Marja työskentelee FysioSeniorin ja KotiSeniorin toimitusjohtajana. Ensin mainittu tuottaa fysioterapiapalveluja, jälkimmäinen on keskittynyt aktivoivaan kotihoitoon. *"Ikääntyneen yleiskunto voi tulla heikketä helposti esimerkiksi kaatumisen myötä. Kaatuminen voi aiheuttaa pelkoa liikkumista kohtaan, mikä taas johtaa lihasvoiman heikkenemiseen ja tasapainon huononemiseen. Silloin voi käydä niin, ettei ihminen olekaan enää kotikuntoinen."*

Samanlainen tilanne voi tulla eteen, jos sairaalasta kotiutuminen pitkittyy, eikä asiakas pääse heti tarvitsemiensa palvelujen pariin. KotiSeniorin kautta saatava kotihoito voi tällöin olla siirtymävaiheen tukena auttamassa asiakasta taas kiinni tavalliseen arkeen. KotiSeniorin ja FysioSeniorin ammattilaiset tekevätkin tiivistä yhteistyötä asiakkaan kuntoutumisen edistämiseksi. *"Palvelulle asetetaan yhdessä konkreettiset tavoitteet. Jos esimerkiksi kaupassa käynti ei*



enää onnistu, keskitytään fysioterapiassa jalkojen lihasvoiman parantamiseen, tasapainoharjoitteluun ja kävelyyn. Kotihoidon puolella samaa tavoitetta tuetaan asiakkaan aktivoimisella mukaan kodin askareisiin esim. portaita käyttäen mentäessä pyykkitupaan ja yhdessä kaupassa käyntiin."

Liikkuminen ja kävely ovatkin Marjan mukaan se, mihin asiakkaat useimmiten toivovat apua. Siinä tuloksetkin ovat helposti havaittavissa esimerkiksi kävelymatkan pidentyessä.

Jos huomaa oman tai läheisen toimintakyvyn heikentyneen, Marja kehottaa varaamaan maksuttoman arviointikäynnin.

"Tämän vuoden alusta fysioterapian kotikäynti on kuulunut kotitalousvähennyksen piiriin, ja kotihoito on kuulunut vähennyksen piiriin jo aiemminkin", hän vinkkaa.

"Kotitalousvähennyksen saa palvelujen maksaja, joten sitä voi hyödyntää myös ostaessa palveluja läheiselleen."

FysioSenior & KotiSenior

Kauppakatu 9

70100 Kuopio

044 224 0031

www.fysiosenior.fi

www.kotisensor.fi

Tutustu
tarkemmin
tarjoomo.fi

Ovi avoinna kaikille omaistaan auttaville

Pohjois-Savon Omaishoitajat ry
Haapaniemenkatu 40 D 2, Kuopio
puh. 050 308 0875 / 050 494 1575
www.psomaishoitajat.fi

Ilona ja apuna arjessa

Virpi Rajakangas viihtyy työssään IkäihmisenKaveri-palvelun parissa. Reilu vuosi yrittäjänä on osoittanut, kuinka suuri apu palvelusta on asiakkaille ja heidän omaisilleen.

"Pienillä asioilla on mieletön merkitys, kun saa arkeen vaihtelua ja virkistystä, kertoo Virpi. – Siitä syntyy myös oman työn merkityksellisyys." IkäihmisenKaveri on nimensä mukaisesti seurana ja tukena ikäihmisten arjessa ulkoilun, yhdessä puuhastelun tai vaikkapa tuolijumpan ja muistiharjoitteiden parissa. Palvelua voi ostaa palvelusetelillä esimerkiksi omaishoidon tueksi tai kotitalousvähennystä hyödyntämällä.

Pitkä kokemus terveydenhoitajan työstä on luonut Virpille hyvän pohjan ikäihmisten kanssa työskentelyyn. *"Terveystietäjän taustani näkyy kenties eniten siinä, etten kohtaa ihmistä sairaudesta käsin, vaan kiinnitän enemmän huomiota toimintakykyyn ja vahvuuksiin."*

IkäihmisenKaveri

Kiuruvesi, Iisalmi, Vieremä
040 865 1853
www.ikaahmisenkaveri.fi



Pitkä historia puhtaita koteja

"Kieli poskella olen sanonut, että kun on hyvät työntekijät, niin välttävään toimitusjohtaja kelpaa." Näin lohkaisee varkautelaisen 40-vuotiaan Pirkon puhdistuksen yrittäjä **Toni Kammonen** antaen samalla kiitosta yrityksen menestyksestä sitoutuneille ja ammattitaitoisille työntekijöille.

Asiakkaan näkökulmasta Toni nimeää tärkeäksi tekijäksi laadun ja toimitusvarmuuden: jos jotain luvataan, se myös pidetään. *"Työnjohto tekee uudelle asiakkaalle aluksi kartoituskäynnin. Esittelemme oman perussabluunamme, jota sitten muokkaamme asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaan. Pidämme aina kiinni sovituista käynneistä, jos joku sairastuu, tulee toinen työntekijä tilalle."*

Osalle kotisiivousasiakkaista siivoojan käyminen rupahteluineen on tärkeä piristys arjessa. Toiset taas toivovat, että työ hoidetaan mahdollisimman huomaamattomasti. *"Työnjäljestä ja positiivisesta asenteesta pidetään huoli molemmissa tapauksissa, Toni lupaa."*

Pirkon puhdistus

Varkaus, Joroinen Leppävirta
040 067 3002
myynti@pirkonpuhdistus.fi



Tutustu
tarkemmin
tarjoomo.fi

Sairaalatasoista hoitoa kotiisi

Mitä jos keuhkokuumeeseen iskiessä ei tarvitsisikaan lähteä sairaalaan asti hoidettavaksi? Tai jos läheisesi voinnin pääsisi heti huolen ilmaantuessa tarkistamaan kokenut erikoissairaanhoitaja?



Koko Pohjois-Savon alueella toimiva **Sinun Kotisairaala** tarjoaa kotihoidon ja -sairaalan palveluja aina perushoidosta erikoissairaanhoitotasoihin palveluihin, kuten suonensisä-

siin antibioottitiputuksiin ja nesteytykseen. Yrittäjä **Konsta Partanen** kertoo **Sinun Kotisairaalan** vahvuudeksi juuri laajan osaamisen ja ammattitaidon kattavasti eri palveluista, ja kaikki on saatavilla saman katon alta.

"Sairaanhoitajillamme on pitkä tausta erikoissairaanhoidon parista, ja oma lääkärimme on koko ajan tavoitettavissa etäpalveluiden kautta. Pystymme hoitamaan kotona vaativimpiakin potilaita."

Sinun Kotisairaalan palvelujen pariin voi hakeutua helposti soittamalla. Puhelun aikana selvitetään asiakkaan tarpeet ja se, millaista apua niihin kannattaa hakea, **Sinun Kotisairaala**ssa tai muuta kautta.

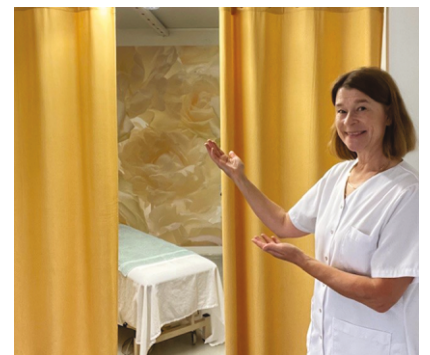
"Palvelu järjestetään aina sen mukaan, mitä asiakas kulloinkin tarvitsee, Konsta summaa. Tuomme päivystystason osaamisen kotiisi."

Kotisairaalaasi Oy

+358451959908
konsta.partanen@kotisairaalaasi.fi

Oletko tullut ajatelleeksi, kuinka suuri vaikutus jalkojen kunnolla on kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin?

Jokapäiväiset toiminnot tapahtuvat usein jalkojen päällä, ja erilaiset vaivat ja kiputilat näkyvät nopeasti kyvyssä seistä ja kävellä. Jalkojenhoito edistää hyvinvointia taklaamalla erilaisia jalkavaivoja.



Hieronta ja jalkahoitola Hertassa

asiakasta hoidetaan kokonaisvaltaisesti. Kovettumien ja tai ihomuutosten hoitamisen lisäksi jalkojenhoitaja tarkistaa jalan asentovirheet ja niiden vaikutuksen ryhtiin ja liikkumiseen. Hieromalla monia asentovirheitä voidaan helpottaa ja turvotuksia vähentää. Jalkojenhoitaja valmistaa jalkoja tukevia suojauksia ja kevennyksiä ja opastaa oikeanlaisten kenkien ja sukien hankinnassa. Hoitajan ammattitaitoon kuuluu myös jatkotutkimuksiin ohjaaminen ja omahoitoon kannustaminen: jalkaterveyttään voi edistää vaikkapa televisiota katsellessa!

Niiralassa sijaitseva Hertta on helposti saavutettava ja esteetön hoitola. Kotikäynneillä tavoitetaan myös ne, jotka eivät pääse itse liikkumaan.

Hieronta ja Jalkahoitola Hertta

Kotkankallionkatu 3
044 238 8470
www.hierontajalkahoitolahertta.fi

Toimialueena koko Pohjois-Savo

Gubbe Sydänystävä Oy

Kotipalvelu, ulkoilutus, omaishoidon sijaistaminen, asiointiapu, henkilökohtainen apu, digiapu kaikissa kunnissa Pohjois-Savon alueella.
Puh. 044 724 6007, Erottajankatu 1-3, A 7-8, 00130, Helsinki, asiakaspalvelu@gubbe.com

Helpy Oy

Monipuoliset kotipalvelut aina samalta nimetyltä henkilöltä Pohjois-Savon alueella.
Puh. 010 299 8 299, info@helpy

Seurana Oy

Säännöllistä ja tuttua eläkeikäistä ystäväseuraa vanhuksen iloksi ja avuksi ympäri Suomen ja Pohjois-Savon.
Yht.tiedot: kaisa.kononen@seurana.fi
Puh. 050 552 9449, Heikkiläntie 7 A, 00210, Helsinki

Suomen Seniorihoiva Oy

Siivouspalvelua senioreille sekä kiireetöntä kotihoitoa ja omaishoidon sijaistamista koko Pohjois-Savon alueella.
Puh. 010 324 9000, Piispanilta 11 A, 02230, Espoo, info@suomenseniorihoiva.fi

Famula Oy

Kotiapua ikäihmisille! Saat kotiisi ystävän, joka pitää sinusta ja kodistasi huolta. Meiltä myös julkisivumaalaukset ja kattojen pinnoitukset.

Toimialue: Pohjois-Savo.
Puh. 0447559226, Kirjokehrääjä 17B3, 70900, Toivala, paulus.linnanmaki@famula.fi

55Plus Kuopio

Seniorimme haluavat auttaa ikäihmisiä! Palveluihimme kuuluvat monipuolisesti esim. kotityöt, piha- ja puutarhatyöt, remontit ja IT-tuki Pohjois-Savon alueella. Kysy lisää:
Puh. 0443494419, kuopio@55plus.fi

Sorcolor Oy

Julkisivumaalaukset, pelti- ja tiilikattojen pinnoitukset sekä lumien pudotus katoilta Pohjois-Savon alueella.
Puh. 050 463 3885, Pioneerinkatu 24, 70800, Kuopio, henri.huhtala@sorcolor.fi

Sisustussuunnittelu Tiina Ruotsi Ky

Ikäystävällinen ja turvallinen koti esteettömyys-kartoituksen ja kodin muutostöiden avulla, remontit ja sisustussuunnittelu Pohjois-Savon alueella.
Puh. 0505246466, Kolmisopentie 16, 70870, Kuopio, tiina@sisustussuunnittelu.fi

Kuopion Muutto ja Kuljetus Oy

Muutto- ja kuljetuspalvelut Pohjois-Savon alueella.
Puh. 0401271748, Sirkkusentie 40 A 2, 70340, Kuopio, info@kuopionmuuttojakuljetus.fi

Asianajotoimisto J.S. Kettunen & Laari Oy

Edunvalvontaa ja lakineuvontaa Pohjois-Savon alueella.
Puh. 0400573469, Kuiluntie 3 B, 71800, Siilinjärvi, ilkka@jskettunen.fi

Valtakirjapalvelu Simo Korhonen

Edunvalvontavaltakirja ammattitaidolla. Laadin yksilöllisen edunvalvontavaltuutuksen kotikäyntinä Pohjois-Savon alueella. Myös iltaisin ja vkl. Ei tuntiveloitusta.
Puh. 0505617181, simo.korhonen@valtakirjapalvelu.fi

KotiSairaalasi Oy

Kokeneiden sairaanhoitajien kokonaisvaltainen palvelu asiakkaan kotiin Pohjois-Savon alueella. Etälääkäripalvelut. Kotirotokutukset. Suonensisäiset neste- ja lääkehoidot sekä antibiootti-infuusiot
Puh. 0451959908, konsta.partanen@kotisairaalasi.fi

Tepi Terveyspalvelut Oy

Matkahoivapalvelu, kiireetön ambulanssipalvelu, terveysarvojen mittaukset, ensiapupäivystykset tapahtumiin, ensiapukurssit, alkusammutus-koulutus ja luennot koko Pohjois-Savon alueella.
Puh. 040 9681019, pasi.mattinen@tepi.fi, mika.wickstrand@tepi.fi

Hemmalaiset Oy

Mielenterveys- ja päihdepalvelut kotikäyntinä Pohjois-Savon alueella, etätapaamisena tai toimistotapaamisena Kuopiossa
Puh. 0447522100, Sepänkatu 9, 70100, Kuopio, info@hemmalaiset.fi



Kuopio ja Siilinjärvi

 **ASUMINEN**

Kuopion Vanhustenkotiyhdistys ry

Vuokra- ja asumisoikeusasuntoja senioreille Kuopiossa. Puh. 0172648400, Untamonkatu 5, 70500, Kuopio, asiakaspalvelu@kvky.fi

Niiralan Kulma Oy

Vuokrakoteja Kuopiosta ja lähialueilta.
Puh. 017 265 5305, Hatsalankatu 37, 70110, Kuopio, niiralan.kulma@niiralankulma.fi

Attendo Oy

Ympäri vuorokautista ja lyhytaikaista hoivaa Kuopiossa, lisäalassa, Varkaudessa, Siilinjärvellä, Lapinlahdella, Joroisissa, Leppävirralla, Tervossa, Suonenjoella, Kaavilla, Nielsiässä ja Vieremällä.
Puh. 041 732 1635, maija.taskinen@attendo.fi

Nonna Kallavesi

Nonna Kallavesi Senioreiden vuokra-asuminen sekä yhteisöllinen palvelutalo Kuopiossa Kallaveden rannalla.
Puh. +358 50 5385474, Aallonmurtajankatu 3 - 5, 70500, Kuopio, minna.okkonen@nonnakallavesi.fi

Palvelutalo Lepola ry

Palveluasumista kodinomaisessa ja turvallisessa ympäristössä.
Puh. 044 270 9200, Taivaanpankontie 2, 70200, Kuopio, marita.metsarinne@palvelutalolepola.fi

Roinilan Hoitokoti Repo Oy

Kodinomaista palveluasumista sekä palvelut asiakkaan kotiin: Kodinhoito, henkilökohtainen apu, kotisairaanhoidon ja omaishoitajan sijaistaminen Riistaveden ja Vehmersalmen alueella.
Puh. +358 408234630,

 **ATERIAT**

Karikkan Oy / Lounasravintola Mairella

Kotiruokapalvelu Kuopion kaupunkialueella Päivärannasta Petoselle. Puh. 017 2627595, Puijonkatu 30, 70110, KUOPIO, mairella@mairella.fi

Ravintola Hilima

Ateriat kotiin toimitettuna Kuopion kaupunkialueella Päivärannasta Petoselle, lounas toimipisteessä, tilat ja catering. Puh. 044 243 2069, Suokatu 6, 70100, Kuopio, info@ravintolahilima.fi

Koivumäen Kartano Oy

Laadukasta pitopalvelua ikäihmisille Kuopion alueella. Tilaa herkulliset ruoat ja leivonnaiset suoraan kotiin toimitettuna. Tarjoilupalvelun mahdollisuus. Kysy tarjous!
Puh. 017 361 4291, Koivumäenkuja 18, 70800, Kuopio, kartano@koivumaenkartano.com

Kunnon Kotiruoka

Laadukasta ateriapalvelua Kuopion kaupunkialueelle ja Vuorelaan. Lounasravintolan annokset. Valitse sopivat päivät ja suosikki annoksesi ruokalistalta. 11,90€/annos.
Puh. 0442443219, kunnonkotiruoka@gmail.com

Kuopion kotiruokapalvelu

Ateriat kotiin toimitettuna Kuopion kaupunkialueelle.
Puh. +358 44 565 5137, Koppelonkuja 9, 70820, Kuopio, johanna.seppala@kuopionkotiruokapalvelu.fi

Make Kokkaa

Toimitamme maukkaat ruoat koteihin Kuopion kaupungin alueella, pitopalvelu ja lounasravintola.
Puh. 0400318244, Untamonkatu 5, 70500, Kuopio, markkuni61@gmail.com

JoutaVilla

Kotiruokapalvelua Vehmersalmen alueella.
Puh. 0408445799, Kohmantie 451, 71360, Litmaniemi, laura@joutavilla.fi

Veskun kievari , Veskun grilli oy

Maistuvaa kotiruokaa lounasravintolassa sekä ateriat kotiin toimitettuna Maaningan alueelle.
Puh. 0505419489, Sahatie 1, 71750, MAANINKA, veskungrilli@luukku.com

HT food oy

Lämmin kotiruokailuun toimitettuna kotiovelle Siilinjärven keskustaan ja lähialueille sekä Vuorelaan. Myös suolaiset ja makeat leivonnaiset sekä kakut. henna.turunen@luja.fi
Puh. 0449969866, Harjamäentie 1, 71800, Siilinjärvi

Kalliolammen Palvelut Oy

Valmistamme suomalaisen makuun sopivaa kotiruokaa. Toimitamme ruoan tuoreena ja lämpimänä Siilinjärven alueelle. Toimitus Ma-Pe klo 9.30-12.00. Puh. 0405637703, kalliolammenpalvelut@gmail.com, http://www.kalliolammenpalvelut.fi

 **HIERONTA, FYSIOTERAPIA JA JALKAOITOPALVELUT**

FysioSenior Oy

Kokonaisvaltaiset ikääntyvien fysioterapiapalvelut kotikäyntinä ja vastaanotolla. Lisäksi geriatrinen fysioterapia, tuki- ja liikuntaelin- ja purentaelin fysioterapia, lymfaterapia, lantionpohjafysioterapia sekä lääkinälliset tukituotteet.
Puh. +358 44 224 0031, Kauppakatu 9, 70100, Kuopio, asiakaspalvelu@fysiosenior.fi

Fysiomaker

Fysiomakerin palveluvalikoimasta löytyvät mm. hieronta, fysioterapia, osteopatia sekä

ravitsemusneuvonta. Palvelemme Kuopiossa, Siilinjärvellä ja Juankoskella.
Puh. 040 773 7549, Niiralankatu 17 B, 70600, Kuopio, asiakaspalvelu@fysiomaker.fi

Live Neuron Kuopio

Jalkahoito, hieronta ja fysio- ja toimintaterapia kotikäynteinä tai toimipisteessä. Kelan palvelu tarjoaja, yksilöterapiat. Letkukaari 5B | p. 040 824 0296, asiakassihteeri@inlive.fi

Attendo Terapia Oy

Yksilöllistä ja laadukasta fysio- ja toimintaterapiaa toimipisteissämme Kuopiossa ja Siilinjärvellä. Lisäksi kotikäynteinä Kuopion, Siilinjärven ja Ylä-Savon alueella.
Puh. 044-4941746, Vuorikatu 26 A, 2krs., 70100, Kuopio, elina.romppainen@attendo.fi

Kunnonpaikka

Fysioterapiapalvelut vastaanotolla. Lisäksi: hieronta- ja kosmetologipalvelut, jalkahoidot, hemmotteluhoidot, kylpylä, kuntosali, toimintaterapia sekä lounas- ja päivällisbuffet.
Puh. +358 44 747 6520, Jokiharjuntie 3, 70910, Vuorela, hyvinvointi@kunnonpaikka.com

Fysioterapiapiste Ky

Fysioterapiaa ja hierontaa toimipisteessä tai kotikäynteinä Siilinjärvellä.
Puh. 0174625335, Toritie 3, 71800, Siilinjärvi, kari.pakkanen@fysioterapiapiste.fi

Hoituhuone Mini

Hierontapalvelut toimipisteessä Kuopion keskustassa.
Puh. 045 6246363, Vuorikatu 40, 70100, Kuopio, hoitohuonemini@gmail.com

T:mi Riitta Kinnunen

Hierontapalvelut toimipisteessä ja kotikäynteinä Kuopiossa. Puh. 050 563 1203, Torikatu 17, 70110, Kuopio, kinnunen.r.k@gmail.com

Vaikuttava Ote

Hierontapalvelut toimipisteessä ja sovittaessa kotikäynteinä Kuopion kaupunkialueella.
Puh. 0456026911, Poukamankatu 2, 70340, Kuopio, esa@vaikuttavaote.fi

Anskun hieronta

Monipuoliset hierontapalvelut Siilinjärvellä, myös kotikäynnit. Puh. 0445553056, Toritie 8, 2. kerros, 71800 Siilinjärvi, anskunhieronta@gmail.com

Mummon huoltamo

Jalkojenhoito koti- ja laitospäivänteinä Siilinjärvellä ja Kuopiossa, Nilsissä, Maaningalla ja Riistavedellä.
Puh. 040 558 9910, Paimentie 10, 71850, Leppäkaarre, susanna@mummonhuoltamo.fi

Pieni pilatespaikka

Hierontapalvelut, fysioterapia, faskiaterapia, rauhoittava ja nivelliikkuvuutta lisäävä Kajavaterapia, jalkahoito, vyöhyketerapia, matalan kynnyksen ryhmäliikunta ja Pilates. Puh. 044 971 1209, Isoharjantie 4 S 3, 71870, Siilinjärvi, sirpa@pienipilatespaikka.fi

Hyvähoito Kehäkukka

Hierontapalvelut, erilaiset kosmetologipalvelut mm. jalkahoidot hoitolassa tai kotikäynteinä sopimuksen mukaan. Puh. 0503313216, Poukamankatu 16 A 7, 70340, Kuopio, kehakukka@gmail.com

Hieronta ja Jalkahoitoa Hertta

Jalkojenhoidon ammattilainen: diabetespotilaiden jalkojenhoidot, klassista hierontaa ja kuumakivihierontaa. Myyn lisäksi jalkavoiteita. Hoitola sijaitsee Niiralassa. Puh. 0442388470,

Kotkankallionkatu 3, 70600, Kuopio, info.hertta@gmail.com

Jalkahoito Helmi

Jalkojenhoitoa koti- ja laitospäivänteinä Kuopion alueella. Puh. +358 40 705 5184, Siiviläkuja 5 A 1, 70780, Kuopio, tarja.repo.kotipalvelu@gmail.com

Tmi Jonna Rissanen

Terveyttä edistävää jalkojenhoitoa kotikäynteinä Siilinjärvellä ja Vehmersalmella.
Puh. 0407572591, www.jonnarissanen.fi



PARTURIT JA KAMPAAMOT

Vapaaksi tuntemalla

Hiustenleikkaukset kotikäynteinä jo 20 v. kokemuksella Kuopion kaupunkialueelle sekä Riistavedelle. Puh. 0403214419, https://kotikampaaja.webnode.fi



KAUPPAPALVELUT

K-Market Saariaitta

Toimitamme ruokaostokset ja päivittäistavarat kotiin Kuopion kaupunkialueella Petoselta Päivärantaan. Soita ja kysy lisää.
Puh. 0401386740, Kullervonkatu 20, 70500, Kuopio, panu.pussinen@k-market.com

K-Citymarket Kolmisoppi

Toimitamme ruokaostokset ja päivittäistavarat ma - la postinumeroalueille 70100, 70110, 70150, 70200, 70300, 70500, 70600, 70620, 70700, 70820, 70840, 70780 ja 70870. Tilaus ja tarkemmat ohjeet: https://www.k-ruoka.fi/kauppa/k-citymarket-kuopio-kolmisoppi



Attendo Terapia Pohjois-Savo

Vuorikatu 26, 70100 Kuopio
Harjamäenraitti 1, 71800 Siilinjärvi

Fysio-ja toimintaterapiapalvelut

Tarjoamme yksilöllistä fysio- ja toiminta-terapiaa Kuopion, Siilinjärven ja Ylä-Savon alueella vastaanotolla ja kotikäynteinä.

- Ensimmäinen käynti (arviokäynti) aina ilmainen!
- Kotikäynneistä mahdollisuus hakea kotitalousvähennystä (60 % työn hinnasta)
- Vastaanottohintamme alk. 56 € / 45 min.
- Kotikäynteinä hinta kotitalousvähennyksen jälkeen alk. 42 € / 45 min. (norm. 75,60 €)

Ota yhteyttä!

Ajanvaraus ja lisätiedot:
Elina Romppainen ☎ 044 494 1746
elina.romppainen@attendo.fi
www.attendo.fi/terapia-pohjois-savo

Ateriapalvelu apuna ravitsemuksessa

*"Säännöllinen ja monipuolinen ruoka on hyvän elämän peruspilari", toteaa Kunnan Kotiruokan yrittäjä **Sami Helin**. "Erityisesti ikäihmisillä ravinnontarve korostuu. Sanotaan, että hyvä ruokavalio on paras lääke, se ehkäisee kunnan heikkenemistä ja auttaa jaksamaan. Ikäihmisille aliravitsemus on tutkitusti riski."*

Ateriapalvelu on yksi keino hyvän ruokavalion varmistamiseen. Kunnan Kotiruoka toimittaa ruokia Kuopiossa yhteistyössä Lounaskahvila Pian Herkkuhetken kanssa. Ateriat suunnitellaan monipuolisiksi liha- ja kalaruoista salaatteihin. Tuttu kuski huolehtii ruoat tarvittaessa jääkaappiin asti.

"Ateriapalvelu usein helpottaa omaisten huolta. Sen avulla syömiseen saa monipuolisuutta ja säännöllisyyttä. Varmistamme yhdessä omaisten ja kotihoitojen kanssa, ettei aterioita jää esimerkiksi muistivaikeuksien vuoksi tilaamatta, vaan asiakas saa tarvitsemansa ateriat." Helin kertoo.

Kunnan kotiruoka, Kuopio
www.kunnonkotiruoka.fi
p. 044 244 3219



Tutustu
tarkemmin
tarjoamo.fi

 KODINHOITO- JA HOIVAPALVELUT

AINA-kotipalvelut

Hoiva- ja kotipalvelut, sekä omaishoitajan sijaistaminen. Lisäksi kotihoidon tukipalvelut, asiointi, ruuan valmistus ja kotisiivous Kuopion alueella. Puh. 0505579495, <https://www.ainakotipalvelu.fi/>

Alina Kuopio, keskusta

Alina tarjoaa kotihoitoa, kotityöpalveluita, kotisiivousta sekä kotisairaanhoidtoa Kuopion alueella. puh. hoiva: 0443556403
puh. siivous: 0444556719, Opistokuja 3, 70200, Kuopio, kuopio.keskusta@alinahoivatiimi.fi, www.alinahoivatiimi.fi/kuopio-keskusta

Alina Puijonlaakso

Hoivapalvelut, Kotisairaanhoidon palvelut, Kotityöpalvelut, Lapsiperheiden kotipalvelu, Omaishoitajien sijaistaminen ja hoitotarvikkeet Kuopiossa ja Siilinjärvellä. Puh. 044 3555454, Kiekkotie 4, 70200, Kuopio, kuopio.puijonlaakso@alinahoivatiimi.fi

AurorasCare

Jalkahoidot sekä luotettavat ja ammattitaitoiset lähihoitaja palvelut, kotiin toimitettuna. Kuopion, Siilinjärven ja Koillis-Savon alueella. Puh. 0440689607, Alarannantie 163 b, 73770, Säyneinen, tinttu85@gmail.com

Ehta Hoiva Oy

Kotihoito, kotisairaanhoidto ja tukipalvelut Kuopiossa ja Siilinjärvellä. Puh. 0449859269, Leväsentie 28 D 22, 70780 , Kuopio, asiakaspalvelu@ehtahoiva.fi

Ilon Askel

Toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa ja ystävää ikäihmiselle kokeneesta lähihoitajasta ja liikunta-alan ammattilaisesta Kuopion alueella. Ota yhteyttä ja tuo iloa askeliin! Puh. 0504310303, Pajulahdentie 1 b 10, 70260, KUOPIO, ilonaskel@gmail.com

9Lives

Henkilökohtaiset avustajamme tukevat kotona ja sen ulkopuolella tilanteissa, joissa asiakas tarvitsee apua. Tarjoamme luotettavaa ja inhimillistä tukea ja läsnäoloa asiakkaamme tarpeisiin Kuopion alueella. Puh. 0447496552, Siunauskappelintie 2, 70110, Kuopio, marja.aittapelto@9lives.fi

Hoiva- ja Kotipalvelu Stiina Tmi

Tarjoan ystävällistä ja luotettavaa kotihoitoa/ tukipalveluita erilaisiin elämäntilanteisiin vanhuksille ja pitkäaikaissairaille Kuopion keskustan/ympäristön alueella. Puh. 050 440 8414, riitta.syysjoki@stiina.fi

Hoiva- ja kotityöpalvelu Minna Kujanpää

Hoivapalvelut, palveluseteliasiakkuudet, virkistyskäynnit, asiointi- ja saattoapu, siivouspalvelut sekä omaishoidon sijaistuspalvelut Kuopiossa Puh. 045-1248414, Metsäpirtintie 4, 70870, Hiltulanlahti, minna.kjp@gmail.com

Hoiva-ja kotipalvelu Kierikallio

Kiireetöntä kohtaamista ja apua kodinaskareisiin sekä vapaa-aikaan. Asiointi-ja saattoapu, omaishoidon sijaistaminen. Vanhus-ja vammaispalvelu, lapsiperheet. Olemme palvelusetelituottaja. Puh. 045-6618233, Kotilokatu1a22, 70840, Kuopio, maaritti123@gmail.com

HoivaSet

Kotiin annettavina palveluina: Jalkojenhoitoa, omaishoidon sijaisapua sekä hoiva- ja kotipalvelua. Kuopio kaupungin alueella, Etelä-Kuopiossa ja Karttulassa. Puh. +358 405807312, Kurkimäentie 1192, 71480, Kurkimäki, tuuli.savo@gmail.com

Kotiapu Ullan hoiva

Kotiapu- ja kotihoivapalvelut, ulkoilu ja saattoapu kaupassa käyntiin Kuopiossa. Puh. +358 50 549 7722, Isokaari 35, 70420, Kuopio, ullanhoiva@gmail.com

Kotihoito Linnea Oy

Monipuolista kotipalvelua ja kodinhoitoa sekä kotisairaanhoidtoa ja omaishoidon sijaistamista Kuopiossa, Siilinjärvellä ja Koillis-Savossa. Puh. 0505558835, Juankoskentie 13, 73500, Juankoski, info@kotihoitolinnea.fi

Kotipalvelu Freesia

Kotisiivousta, kotipalvelua ja jalkahoitoa Kuopion alueella. Puh. 0456178340, Lehtonientie 134 B 4, 70840, Kuopio, kotipalvelufreesia@hotmail.com

Kotipalvelu IITA

Kotisiivousta ja henkilökohtaista avustamista Kuopion kaupunkialueella. Puh. 044 2301348, Vaahteratie 20, 70420, Kuopio, kotipalvelu.iita@gmail.com

KotiSenior Oy

Tarjoamme kiireetöntä kohtaamista, avustamista ja hoivaa Kuopiossa. Meiltä myös kotisairaanhoidon palvelut, hygieniasta huolehtiminen sekä asiointi- ja saattoapu. Puh. 0442240111, Kauppakatu 9, 70100, Kuopio, asiakaspalvelu@kotiseniior.fi

Pauliinan Hoivapalvelut

Kotipalvelu, kotisairaanhoidto, omaishoidon sijaistaminen, asiointiapu ja ulkoilutus Siilinjärvellä ja Kuopiossa. Puh. 0452584530, info@pauliinanhoivapalvelut.fi

Poppoona Oy

Hyvinvointisi tueksi ystävä ulkoiluun, asiointiapu ja kodin tukipalvelut Kuopion alueella. Ystävänä on aina tuttu henkilö, jota odotetaan jo saapuvaksi. Puh. 045 127 9466, helena@poppoona.fi

Symppis Palvelut

Kotipalvelua, henkilökohtaista apua sekä omaishoidon sijaistamista Kuopiossa ja Siilinjärvellä. Puh. +358 4512 18064, Hukanniemenpolku 3, 70210, Kuopio, symppispalvelutsavo@gmail.com

 KOTISIIVOUS

AL Puhdistus

Terveellinen, myös ikäihmiset huomioiva siivouspalvelu Pohjois-Savossa: saunan/ kylpyhuoneen syväpuhdistus, ikkunanpesu, suursiivous jne. Myös kodin huoltotyöt ja remontit. Puh. 040 - 728 7841, kuivahoyrypesu@gmail.com

Hyvän tuulen kotityöpalvelut Ky

Kotityöpalvelut, kotisiivoukset, pyykkihuolto, sotainvalidien tukipalvelut sekä asiointi- ja avustajapalvelut Kuopion alueella. Puh. 050 302 9409, Laiduntie 5, 70780, Kuopio, info@htkotipalvelut.fi

Ilonharja

Siivous- ja kotiapupalvelut, asiointiapu, henkilökohtainen avustaminen, hyvinvointipalvelut Kuopiossa ja ympäristökunnissa (erikseen sovittaessa myös laajemmin). Puh. 0456613155, ilonharja@gmail.com

Kotileena Oy

Kotisiivousta ja ikkunanpesua Kuopion kaupunkialueella ja Siilinjärvellä. Puh. 040 5088908, Särkiniementie 3, 70700, KUOPIO, kuopio@kotileena.fi

Lempi Kodinhoito Oy

Säännölliset ja kertaluonteiset kotisiivoukset, muuttosiivoukset sekä ikkunanpesut Kuopiossa ja Siilinjärvellä. Kauttamme myös arvonlisä-verottomat palvelut! Puh. 040 085 3853, Minna Canthinkatu 4, A, 70110, Kuopio, <https://www.lempi.fi/>

Oispa Joku Oy

Ihmisläheistä kotiapua, siivouspalveluita, pihatöitä ja luontopalveluita Siilinjärven, Kuopion ja lähikuntien alueella. Apua arkeen! Puh. 0449804515, Pöljänsalmentie 225 B 4, 71800, Siilinjärvi, oispajoku@gmail.com

PirTee Oy

Kotisiivous, asiointipalvelu, toimintaterapia ja nepsy-valmennus Kuopion ja Siilinjärven alueella. Olemme pohjois-savon hyvinvointialueen palveluseteli tuottajia. Puh. 0442726665, Neulalammentie 15 as 2, 70780, Kuopio, asiakaspalvelu@pirtee.com

Kotipalvelu Pajunkissa

Läminhenkistä kotisiivouspalvelua sekä ikkunanpesua, muuttosiivouksia ja muita kodin töitä myös omaishoidon palvelusetelillä Kuopiossa, Siilinjärvellä ja Varkaudessa. Puh. 050 4635 654, asiakaspalvelu@kotipalvelupajunkissa.fi

Sh HoivaKallio Oy

Kotiin annettavat palvelut ikäihmisille, omaishoitajille, vammaisille sekä lapsiperheille. Myös palvelusetelillä. Puh. 0443209519, Maaninka, 71750, Kuopio, hoiva.kallio@outlook.com

Kuopion 4H-yhdistys Ry

Siivous, asiointiapu ja yhdessä ulkoilu Kuopion kaupunkialueella sekä riistavedellä ja eteläisillä maaseutualueilla. Puh. +358 40 558 3716, Tulliportinkatu 37A, 2. kerros, 70110, Kuopio, kuopio@4h.fi

Siilinjärven 4H-yhdistys

Ikkunanpesu, kotipalvelu, kotisiivous, muuttosiivous, pyykkihuolto, ulkoilutus ja talonmiespalvelu Siilinjärvellä. Puh. 040 824 5301, Myllyharjuntie 13, 71870, Harjamäki, siilinjarvi.4h@dnainternet.net

Maaningan 4H- yhdistys ry

Palvelua kotiin Maaningalla. Omaishoidon sijaistamista, asiointiapua, avustaminen, viriketoiminta, ulkoilua, viikko- ja suursiivoukset, lastenhoitoapua jne. Puh. 040 531 1084, Maaningantie 32, 71750, Maaninka, maaninka@4h.fi

YliPuhdas Oy

Ikkunanpesut Kuopiossa ja Siilinjärvellä Puh. 045 783 66177, www.ylipuhdas.fi

 KOTITALKKARIT JA KIINTEISTÖNHOITO

Kuopion Atk-kotipalvelu

Asennamme tietokoneet, tulostimet ja muut oheislaitteet. Annamme käyttöopastusta. Huollot ja korjaukset myös noutopalveluna Kuopion Keskustan alueella! Facebook: KATKKP Puh. 045-7873 6205, Lapinlinnankatu 2, 70100, Kuopio, info@kuopionatk-kotipalvelu.fi

Kuopion Pihahuolto Oy

Kiinteistön pihanhuoltoa, piharakentamista, lumitöitä ja muita talonmiespalveluita joustavasti Kuopion ja Siilinjärven alueelle. Puh. 0456763488, Saastamoisenkatu 20 , 70620, Kuopio, asiakaspalvelu@kuopionpihahuolto.fi

Virranta Oy

Nuohouspalvelut, hormi ja paloturvallisuus-tarkastukset Kuopiossa, Lapinlahdella ja Siilinjärvellä. Tarjoamme lisäksi kotisiivous ja muuttosiivouspalvelua Pohjois-Savon alueella. Puh. 020 7980480, Katekuja 2, 70910 , Vuorela, heidi.virranta@virranta.fi

JSL-forest

Kuivaa koivuklapiä kotiin toimitettuna, Kuopioon, Siilinjärvelle sekä Koillis-Savoon.
Puh. 044 286 1419, Tuumatie 5B, 70900, Toivala, jarkko.lipponen@jlsforest.fi

**KULJETUKSET****Kuopion Taksityköt Oy**

Taksipalvelut sekä tarvittaessa avustus asiointissa ja ostosten kotiinkuljetus.

Tilausalueet: Kuopio, Siilinjärvi, Toivala, Vuorela, Vehmersalmi sekä Riistavesi. Puh. 0200 11101, Kiekkotie 4, 70200, Kuopio, toimisto@taksi1.fi

VieVie-taksit

Taksipalvelut sekä tarvittaessa avustus asiointissa ja ostosten kotiinkuljetus. Toimialueet: Kuopio, Siilinjärvi ja Varkaus
Puh. 020003000, tilaukset@vievie.fi

**TERVEYS****Itä-Suomen yliopiston apteekki**

Lääkehoidon tuotteet. Puh. 0294456222, Puijonkatu 23, 70100, Kuopio, apteekki@uef.fi

Kuopion Eka Apteekki

Laadukkaat ja monipuoliset apteekkipalvelut (mm. dosettijakelu ja koneellinen annosjakelu) sekä tukea terveellisempään elämään ja hyvinvointiin. Ma-pe 9-20, la 10-19, su ja juhlapyhät 11-18. Matkusentie 60, 70800 Kuopio.
P: 044 744 2501, kuopion.eka@apteekit.net.

Kuopion Satama-apteekki

Lääkkeiden annosjakelu ja tarvittaessa kotiinkuljetus.

Puh. +358 17 261 2035, Maaherrankatu 23 70100 Kuopio, kuopion.satamaapteekki@apteekit.net, Vehmersalmen sivuapteekki, Puh. 017 385 1126, vehmersalmen.apteekki@apteekit.net

Kuopion uusi apteekki

Ma-pe 9-20, la 9-18, su ja juhlapyhät 11-17. Laaja tuotevalikoima. Helppo tulla myös ostoskärryjen tai lastenrattaiden kanssa. Lääkkeiden koneellinen annosjakelu. Hoitola.

Puh. 017 2648100, Kolmisopentie 3, 70780, Kuopio, kuopionuusiapteekki@apteekit.net

Kuopion ToriApteekki

Kuopion ToriApteekista saat apteekkipalvelut nopeasti ja laadukkaasti, keskeltä Kuopiota. Tervetuloa palvelemaan ToriApteekkiin!

Puh. 0172876600, Haapaniemenkatu 24-26, 70100, Kuopio, apteekki@kuopiontoriapteekki.fi

NIIRALAN APTEEKKI PRISMASSA

Niiralan Apteekki Kuopion Prismassa palvelee joka päivä 8-22. Puh. 0173696900, Savilahdentie 10, 70700, Kuopio, niiralanapteekki.kuopio@apteekit.net

Päivärannan apteekki

Palvelemme K-Citymarket Päivärannan kauppakeskuksessa. Esteettömään apteekkiin voit tulla myös ostoskärryjen kanssa. Maksuton pysäköinti. Puh. 044 747 4774, Päivärannantie 18, 70420, Kuopio

Petosen apteekki

Petosen apteekki Petosen K-Supermarketin yhteydessä. Pysäköintipaikat ovat aivan vieressä, ja ja kauppa-asioinnin yhteydessä on helppo hoitaa myös apteekkiasiat. Puh. 0172871800, Jalkasenkatu 5, 70820, Kuopio, asiakaspalvelu@petosenapteekki.fi

Puijonlaakson apteekki

Apteekkimme sijaitsee Puijonlaakson ostoskeskuksessa. Meille on helppo tulla. Ilmaista

paikoitustilaa löytyy runsaasti aivan apteekin vierestä Tervetuloa! Puh. 017 550 8800, Sammakkolammentie 6, 70200, Kuopio, puijonlaaksonapteekki@apteekit.net

Siilinjärven apteekki

Reseptilääkkeiden toimitus, koneellinen annosjakelu sekä laaja valikoima muita apteekkituotteita. Palvelemme ma-pe klo 8-20, la 8-18 ja pyhäpäivisin klo 11-15.

Puh. 044 768 1603, Kuiluntie 8, 71800, Siilinjärvi, asiakaspalvelu@siilinaapteekki.fi

Karttulan Lääkäripalvelut Oy

Lääkärin vastaanotto ja kotikäyntipalvelut Kuopion alueella sopimuksen mukaan. Puh. +358 17 383 1000, Kissakuusentie 2-4, 72100, Kuopio, esa.jolkkonen@karttulanlaakaripalvelut.fi

Psykoterapiapalvelu Mielenpaja

Psykoterapiaa Kuopion keskustassa tai etävastaanottona ilman lähetettä. Luennot/ koulutukset mielen hyvinvointiin. Yksinäisyyteen Minun Tarina® valmennus. Puh. 045-8058 338, Vuorikatu 26, 4 krs., 70100, Kuopio, marjo.hirvonen@mielenpaja.fi

Hammaskeskus Vilhelmi

Hammaskeskus Vilhelmi Aihetta hymyyn! Hammaslääkäri- ja suuhygienistipalvelut Lapinlahti, Kuopio Petonen ja Leppävirta
Puh. 029 123 1152, www.vilhelmi.fi

Tutustu
tarkemmin
tarjoamo.fi



IKÄIHMISTEN YHTEISÖLLISTÄ ASUMISTA KALLAVEDEN RANNALLA

Nonna Kallavesi sijaitsee Maljalahden alueella järvimaisemissa.

Nonna-talot ovat laadukkaita, turvallisia, erinomaisella sijainnilla olevia ikäihmisten yhteisöllisen asumisen taloja. Nonna-talot ovat Sinulle, joka haluat saada kaikki tarvitsemasi palvelut saman katon alta sekä haluat asua omassa viihtyisässä vuokra-asunnossa ja nauttia yhteisöllisyydestä muiden asukkaiden kanssa.

Olemme PS-hyvinvointialueen kotihoidon hyväksyttyjä palvelusetelituottajia ja kauttamme saa myös yksityisesti hoivaa ja kotisairaanhoidtoa.

*Ihmisen onni
syntyy muista ihmisistä*

MYÖS
LYHYTAIKAISTA
ASUMISTA

TERVETULO AVOIMIIN OVIIN
JOKA TIISTAI
KLO 15 – 17

Ota yhteyttä

Minna Okkonen

johtaja, vastaava terveydenhoitaja YAMK

minna.okkonen@nonnakallavesi.fi

+358 50 5385474 (arkisin)

www.nonnakallavesi.fi



VAATTEET JA JALKINEET

Ompelimo HeliKo
Heleganssi by HeliKo kierrätysfarkuista tuotteita naisille ja miehille koko Suomessa. Mittatilaus- ja korjausompelu palvelut paikallisesti. Fb: @heliko.fi IG: #heleganssi
Puh. 0505311057, Impivaara 16, 71800, Siilinjärvi, heli.kosonen@heliko.fi

Korjaus- ja Ompelupalvelu Fixtikki
Tarjoamme kenkien ja apuvälineiden korjaus- ja muutostöitä. Lisäksi teemme urheilu- ja harrastusvälineiden korjauksia sekä pieniä verhoilutöitä.
Toimipisteemme sijaitsee Kuopion Leväsellä. Puh. 0442374053, Oppipojankuja 7, 70780, Kuopio, fixtikki@gmail.com

Ompelimo Riitta Viljanmaa
Monipuolinen korjausompelimo Kuopion

keskustassa. Korjaamme vaatteita ja muita tekstiilejä. Ota yhteyttä! Haapaniemenkatu 28, 3. krs, 70110 Kuopio, Puh. 0445402686, ompelimoriitta0723@gmail.com

Ylä-Savo

ASUMINEN

Keiteleen AK-Palvelut Ky
Palveluasumista ikäihmisille kolmessa eri palvelutalossa. Puh. 0408235167, Vesannontie 5, 72600, Keitele, raija.konttinen@keiteleenak-palvelut.fi

Rebekan Hoitokoti Oy
Tehostettua palveluasuminnan sekä kotihoito ja kotisairaanhoidon ja omaishoitajien lomitus- ja palveluseteliasiakkuudet hoitokodissa. Puh. 050-3750915, Rautavaarantie 22, 74490, Koirakoski, hoitokoti@rebekanhaitokoti.fi

Kiinteistönvälitys Harri Laitinen Oy LKV
Kiinteistöjen ja asuntojen välityspalvelut, arviointipalvelut, kauppakirjojen laatiminen, kaupanvahvistukset sekä vuokravälitys. Puh. 0443369440, Tietokatu 1, 73100, Lapinlahti, harri.laitinen@harrilkv.fi

ATERIAT

Rantakulman Kahvila-ravintola ja Suoramyynti Oy
Ateriapalveluita kotiin toimitettuna Keiteleen taajama-alueella. Kysy lisätietoja! Puh. 040 1525060, Asematie 4, 72600, Keitele, kahvila@rantakulma.fi

Jaanan Juhlalpalvelut Ky
Ateriat kotiin sekä pitopalvelua Vieremän alueelle. Meiltä myös mattojen ja muiden kodin tekstiilien pesulapalvelut. Ota yhteyttä! Puh. 040 960 2392, Kauppilanmäentie 1180, 74200 Vieremä, jaananet@hotmail.com

Virmaset Oy
Gasthaus Palopaikalta maukkaat kotiruokalounaat kotiin kuljetettuna Kiuruveden alueelle. Elämän Apu tarjoaa kotitalkkaripalveluita ja kunnossapitopalvelua Kiuruvedellä. Puh. 044 345 0239, 0400 945544, palvelut.elamanjano@gmail.com

Lounasravintola Ilvolanpirtti
Ateriat kotiin toimitettuna Iisalmen alueella. Puh. 0407610152, Riistakatu 21A, 74100, Iisalmi, ravintola@ilvolanpirtti.fi

Kahvikulma Heidi Åström Tmi
Ateriapalvelut kotiin toimitettuna Pielaveden alueella. Kysy lisätietoja! Puh. 0440137661, Toritie 8, 72400 Pielavesi, astromheidi@gmail.com

PR Lounas
Maistuvaa ruokaa kotiin toimitettuna Lapinlahdella. Puh. 0440760852, Nerkoonniementie 138 B, 73100, Lapinlahti, paivi.rahkola70@gmail.com

HIERONTA, FYSIOTERAPIA JA JALKAHOITOPALVELUT

Live Iisalmi
Jalkahoito, hieronta ja fysio- ja toimintaterapia kotikäynteinä tai toimipisteessä. Kelan palvelutarjoaja, yksilöterapiat ja kuntoutuskurssit. Lisäksi älykuntosali, allasjumppa, liikuntaryhmät, sotaveteraanien palvelut. Satamakatu 11 | p. 040 824 0296, asiakassihteeri@inlive.fi

Hierontapalvelu Gentle Touch
Monipuolista hierontaa, X°Cryo huippukylmähoitoa sekä X-Tone MMS hoitoa Iisalmen keskustassa. Puh. 0445611188, Kirkkopuistonkatu 15, 74100, Iisalmi, soile@gentletouch.fi

Hyvinvointi Virransilta Ky
Virkistystä, parempaa unta ja kivottomampaa oloa, Virransilta antaa sinulle virtaa ja uusiutumista. Hieronta- ja akupunktio ja terapiapalvelut Iisalmessa. Puh. 0458939511, Savonkatu 22, 74100, Iisalmi, info@virransilta.fi

Fysikaalinen hoitolaitos Kiurun Kunto Ky
Fysioterapia- ja hierontapalvelut vastaanotolla tai kotikäynteinä Kiuruvedellä. Puh. 017754665, Kiurukatu 3, 74700, KIURUVESI, info@kiurunkunto.fi

Fysioterapiapalvelut V. Peltola
Yksilöllistä fysioterapiaa Kiuruvedellä vastaanotolla tai tarpeen mukaan kotikäynteinä Kiuruvedellä. Puh. 0503259761, Asematie 9, 74700, Kiuruvesi, valtter.peltola@luukku.com

Hierontapiste Carola
Tarjoan jalkahoitoa, osahierontaa (45 min.), puolihierontaa (60 min.), kokohierontaa (90 min), intialaista päähierontaa (30 min.), kuumakivihierontaa (90 min.) ja parafiinihoitoa käsiille. Puh. 040 1749426, Niemistenkatu 3, Iiike 3, 74700, Kiuruvesi, carola.maarit@gmail.com

Kiuruveden Fysi-Askel Oy
Fysioterapiapalvelut vastaanotolla sekä kotikäynteinä kuntoutuksen arkiympäristössä toteutettuna Kiuruvedellä. Puh. 045 140 9222, Kiurukatu 3, 74700, Kiuruvesi, anneli.knuutinen67@gmail.com

Jalkahoitola Suvituulevi
Jalkojenhoitoa koti- ja laitospöynteinä Iisalmen, Kiuruveden, Lapinlahden, Varpaisjärven, Sonkajärven ja Vieremän alueella. Puh. 0407264785, Jalkahoitolasuvituulevi@gmail.com

Rokkaavat varpaat jalkahuoltamo
Jalkahoitoa Iisalmen, Kiuruveden, Lapinlahden, Rautavaaran, Sonkajärven ja Vieremän alueella. Puh. 044 995 6603, Madesalmentie 467, 74300, Sonkajärvi, rookkaavavarpaat@gmail.com

KODINHOITO- JA HOIVAPALVELUT

Alina Kotihoiva Maija Oy
Kotisairaanhoidon, sekä koti- ja hoivapalvelut Lapinlahti - Nilsä -alueella. Puh. 044 755 6904, Portaanpääntie 24 A 4 73100 Lapinlahti, 73100, Lapinlahti, sirpa.nurmi@alinahoivatiimi.fi

HoivaSavo Oy
Kotihoito, kotisiivous, kotisairaanhoidon, avustajapalvelut, ulkoilutus, ystävöpalvelu, kauppa-asiointi, omaishoidon sijaistaminen, sekä asunnon muutostyöt Lapinlahdella. Puh. 045 154 2202, Nerkoonniementie 141, 73100, Lapinlahti, jorma.sonninen@hoivasavo.fi

Tmi Hoivaliina
Kotihoidon palvelut ikäihmisille asiakkaan tarpeen mukaan. Toimialueina Iisalmi, Sonkajärvi ja Vieremä Puh. 040 539 5490, Kumpulanranta 43, 74170 Iisalmi, 74170, Iisalmi, hoivaliina@hotmail.com

Tiinan kotihoito
Kotipalvelua ja omaishoitajan sijaistamista Iisalmen alueella. Puh. 050 512 1898, tiinankotihoito@hotmail.com

Wallaton Oy
Kotihoidon ja kotisairaanhoidon sekä omaishoidon sijaistamista Iisalmessa. Lisäksi: laboratorio-näytteenotto, saattohoito ja asiointiapu. Puh. 0503401148, Kilpivirrantie 7, 74120, Iisalmi, hannele.eskelinen@wallaton.fi

VirkeX
Keitä ovat nuo erityisen iloiset ikäimmeiset Iisalmessa, Kiuruvedellä, Sonkajärvellä ja Vieremällä? Oho! VirkeXin asiakkaita! Älä vaan soita jos et halua piristyä! Puh. 0451143443, henni.niileksela@virkex.fi

IkäihmisenKaveri
Omaishoidon avuksi, henkilökohtaisena apuna, ulkoilu/keskustelu seuraksi, lottien/pikkulottien kuntoutuspalveluna, sotaveteraanien tukipalveluna. Iisalmi, Kiuruvesi, Vieremä Puh. 040-8651853, Honkamäentie 689, 74610, Honkaranta, virpi.rajakangas@ikaihmissenkaveri.fi

Siskon Kotiapu
Kotisiivous ja muut kotityöpalvelut Kiuruvedellä. Puh. 0451319865, Hanhilamentie 199, 74740, Aittojärvi, sisko.partanen65@gmail.com

Keiteleen Tilipalvelu Oy
Kodinomaista hoito- ja hoivapalvelua asiakkaan kotona, siivous- ja kiinteistönhuoltopalvelu. Toimialueina Keitele, Pielavesi, Tervo ja Vesanto. Puh. 0173683683, Keiteleentie 3, 72600, Keitele, leena.jantti@keiteleentilipalvelu.fi

**KOTISIIVOUS****4H-Vieremä**

Luotettavaa kotiapupalvelua pääasiassa asiakkaan kotiin annettavana palveluna Vieremän ja Sonkarjärven alueella. Puh. 050 3714206, Petterintie 1, 74200, Vieremä, vierema@4h.fi

Kiuruveden 4H-yhdistys

Kotisiivoukset, ikkunanpesut, pyykkihuolto, ruuan valmistus, asiointiapu ja ulkoiluapu Kiuruveden alueella. Meillä käy omaishoidon palveluseteli. Puh. 0505140067, Kirkkokatu 14, 74700, KIURUVESI, kiuruvesi@4h.fi

Apunaz Oy

Tarjoamme siivous- ja avustamispalvelua sekä hieronta palvelua Kiuruvedellä. Olemme omaishoidon palvelusetelituottaja. Puh. 050-5599299, Ryttyntie 561, 74670, Rapakkojoki, tarja.kuonanoja@apunaz.fi

Arjen Avuxi Oy

Monipuoliset siivouspalvelut ja ikkunanpesut Kiuruvedellä. Puh. 0442915554, Oikotie 2, 86800, Pyhäsalmi, maarit@arjenavuxi.fi

Osuuskunta Savon Ossoijat

Siivoukset, avustuspäalvelut, sekä omaishoitajien vapaiden tuuraus, vammaisten henk.koht. avustaminen Kiuruveden alueella. Rakennuspalvelut, korjaamme vanhaa ja rakennamme uutta. Puh. 050 5311874, Nivankatu 3, 74700 Kiuruvesi, 74700, Kiuruvesi, seija.komulainen@savonossoijat.fi

SaMaKo Ky

Monipuoliset siivouspalvelut, ikkunanpesut j avustamispalvelut Ylä-Savon alueella. Puh. 044 067 0100, info@samako.fi

Hiliman Siivous Oy

Kotisiivouspalvelut Lapinlahden alueelle. Puh. 050 379 3064, Koivumäentie 101, 71910, Alapitkä, hilimansiivous@gmail.com

Pielaveden 4H-yhdistys ry

Siivouspalvelu, avustaminen, ulkoilutus ja asiointiapu Pielaveden ja Keiteleen alueella. Olemme hyvinvointialueen palvelusetelituottaja mm. omaishoidon tukipalveluissa. Puh. 0403267600, Toritie, 6, 72400, Pielavesi, pielavesi@4h.fi

**KOTITALKKARIT JA KIINTEISTÖHUOLTO****Kiinteistönvälitys Harri Laitinen Oy LKV**

Kiinteistöjen ja asuntojen välityspalvelut, arviointipalvelut, kauppakirjojen laatiminen, kaupanvahvistukset sekä vuokravälitys. Puh. 0443369440, Tietokatu 1, 73100, Lapinlahti, harri.laitinen@harrilkv.fi

Päivärinteen Palvelut Oy

Kiinteistön huoltotyöt ja pienet kunnostustyöt luotettavasti Pöckelön Pehtoorilta! Uutena palveluna esteettömyyden muutostyöt. Puh. 040-4167572, Nerkoonnientie 138 B, 73100, Lapinlahti, marko.rahkola@gmail.com

Sisanna Oy

Teemme huolella seinien ja kattojen maalaukset ja tasoitukset sekä tapetointityöt, myös ulkomaalaukset. Maalaamme ilolla Kuopiossa ja Ylä-Savon alueella. Puh. 0405196823, Syvännientie 131a, 74150, Iisalmi, sanna@sisanna.fi

Tmi Ville Hynynen

Polttopuut kotiin tuotuna sekä metsurintyöt 100 kilometrin säteelle Varpaisjärveltä. Myös

konepalvelut. Ota yhteyttä!

Puh. 050 5570 432, Viinamäentie 50, 73200, Varpaisjärvi, villehynynen98@gmail.com

Pielaveden Maaseudun Kotipalvelu ja Kuljetus Oy

Monipuolista kotipalvelua ja apua arjen askareisiin Pielaveden, Tervon, Karttulan ja Vesannon alueella. Puh. 0500-218 166, Puustellintie 37, 72400, Pielavesi, matti.ronkko@maaseudunkotipalvelu.net

IT- ja DigiApu Jouko Kastarinen

Luotettavaa IT- ja Digiapua kotiin. Toimin ensi sijassa Kiuruvedellä, mutta tarvittaessa myös lähikunnissa mm. Vieremä. Hyödynnä kotitalousvähennys työkuluista. Puh. 0445070462, jouko.kastarinen@digikastarinen.fi

**PARTURIT JA KAMPAAMOT****Parturi-Kampaamo Tuija Liunala**

Hiusten leikkaus toimipisteessä, kotona tai palvelutalossa Keiteleen alueella. Puh. 0400575543, Keiteleentie 3 b, 72600, Keitele, tuija.liunala@gmail.com

**PESULAT****Varpaisjärven Pesula Oy**

Pesemme kaiken vesipesun kestävä: liinavaatteet, petivaatteet, liinat, verhot ja matot Kulj: Sonkajärvi 1krt/vk, Lapinlahti ja Nilsia 1 krt/vk, Varpaisjärvi sopim. muk. Puh. 0405071658, Tallisentie 1, 73200 VARPAISJÄRVI, puhdasta@varpaisjarvenpesula.fi



www.palvelutalolepola.fi

LEPOLASSA ON HYVÄ OLLA.
Turvallinen ja itsenäinen tapa asua.

Palvelutaloon jonottamatta

Turvallinen koti ja kaikki tarvittavat palvelut.

Pakolliset maksut alkaen **950 € / kk.**

Meille käy palvelusetelit.

Asuntoja vapautumassa. Tervetuloa tutustumaan.

Lepoan voi muuttaa vaikka ei vielä tarvitsi hoivapalveluja.

**Puh. 044-270 9200
tai 044-270 92001**

 TERVEYS

Sonkajärven apteekki

Apteekkipalvelut Sonkajärven alueella, mm. lääkkeiden annosjakelu.
Aukioloajat: Arkisin 9-17, La 9-13
Puh. 017 770310, Rutakontie 36, 74300, Sonkajärvi, sonkajarven.apteekki@apteekit.net

Vieremän apteekki

Apteekki- ja annosjakelupalvelut
Petterintie 8 A 4 74200 Vieremä
iisalmenkeskusapteekki@apteekit.net
Avoinna ma-pe 9.00-17.00, la 9.00-13.00
Puh. 017-714008, www.vieremanapteekki.fi

Iisalmen 1.apteekki

Itsehoito- ja reseptilääkkeet, lääkkeiden annosjakelu ja lääkityksen tarkistuspalvelu. Mahdollisuus kotiinkuljetukseen. Avoinna ma-pe 8-21, la 8-19, su 11-19. Puh. 017 813 666, Satamakatu 10, 74100, Iisalmi, info@iisalmenapteekki.fi

Iisalmen Keskusapteekki

Apteekkipalvelut, mm. lääkkeiden koneellinen annosjakelu. Sijainti Iisalmen keskustassa ja noutoboksi Citymarketilla. Myös kotiinkuljetus. Tiistaisin sairaanhoitajan vastaanotto. Puh. 017 813 600, Savonkatu 15, 74100, Iisalmi, iisalmenkeskusapteekki@apteekit.net

Iisalmen Uusi Apteekki

Apteekkipalvelut, mm. lääkkeiden koneellinen annosjakelu. Myös kotiinkuljetus! Tiistaisin

sairaanhoitajan vastaanotto. Os. 30.11.2024 alkaen Iisalmen Citymarketilla, Eteläntie 4 74130 Iisalmi, Puh. 017-813600, jani.ronkko@apteekit.net

Lapinlahden apteekki

Lääkkeiden toimittaminen, annosjakelu, lääkityksen tarkistus ja eriaisteiset moniammatilliset lääkeshoidon arviointipalvelut sekä lääkeshoitoprosessin kehittämisen tuki. Puh. 017732103, Juhani Ahontie 2, 73100, Lapinlahti, asiakaspalvelu@lapinlahdenapteekki.fi

Varpaisjärven apteekki

Lääkkeiden annosjakelu ja paikalliset apteekkipalvelut Varpaisjärvellä Puh. 017 771 007, apteekki.varpaisjarvi@apteekit.net

Keski-Savo

Joroisten Palveluasunnot ry

Ympärivuorokautinen ja tehostettu palveluasuminen, palveluasuminen, lyhytaikainen asumispalvelu sekä vuokra-asunnot seniorisiivessä ja rivitaloissa.
Puh. 0408231140, Sairaالاتie 3, 79600, Joroinen, eine.kinnula@manskappapaikka.fi

Jalkahoitaja Miia Änkiläinen

Jalkahoidot koti- ja laitos käynteinä Joroisten ja Varkauden alueella. Hoidon voi maksaa myös hyvinvointialueen palvelusetelitelillä. Ota yhteyttä! Puh. 040 6527079, Koulutie15, 79600, Joroinen, miiateittinen1@gmail.com

Myrskylyhty ry

Myrskylyhty ry tarjoaa edullisia palveluita kotona elämisen tueksi: ateriat- ja pitopalvelu kotiin tai paikanpäällä, siivous, pihat- ja lumityöt, muutot ja pintaremontit.
Puh. 0408354816, KOSKENTIE 9, 79600, JOROINEN, toimisto@myrskylyhty.fi

Hius-Kulkuri Heidi Aholainen

Parturi-kampaamopalvelut kotiin tuotuina Joroisten ja Varkauden alueella 26 vuoden kokemuksella. Puh. 0445641777, Kolmantie 172, 79630, Kolma, aholainen77@gmail.com

Kauneus- ja jalkahoitola Sari Kolehmainen

Monipuoliset kasvo-, käsi- ja jalkahoidot liikkeellä tai kotikäyntinä Joroisten alueella. Soita ja varaa aikasi! Myös sähköinen ajanvaraus nettisivun kautta. Puh. 017 571 212, Koskentie 3, 79600, Joroinen, info@sarikolehmainen.fi

Kisapuiston Ruokapalvelut oy

Kotiin toimitettavat herkulliset lounaat Varkauden alueella. Puh. 0407 668 350, OSMAJOENTIE 63, 78210, Varkaus, markku.mikkonen@kisapuisto.fi

K-Market Herttu

Ruokaostokset kotiin Hertusta Varkauden alueelle! Puh. 0207 344 590, Kauppakatu 29, 78200, Varkaus, perttu.laitinen@k-market.com

Varkauden Vanhaintukisäätiö

Ympärivuorokautista tehostettua palveluasumista kodinomaisessa ympäristössä. Puh. 050 3456 764, Vattuvuorenkatu 68 A, 78210, Varkaus, reija.siilaskari@vvts.fi

Justiinan hyvinvointipalvelut

Hoivapalvelua, kotisiivousta ja ruokaa kotiin toimitettuna Varkaudessa. Puh. 0503456764, Vattuvuorenkatu 68 A, 78210, Varkaus, lahiruokapalvelut@justiinat.fi

Kotipalvelu Verenpisara Oy

Hoiva- ja kotipalvelut, omaishoitajan sijaistus, siivouspalvelut, jalkahoidot, ruuan valmistus ja leipominen. Toimialueina Varkaus, Leppävirta ja Joroinen. Puh. 050 581 2031, Vattuvuorenkatu 1 A 3 78200 Varkaus, tiimi@verenpisara.fi

Pirkon Puhdistus Oy

Tarjoamme siivouspalveluja Joroisten, Varkauden ja Leppävirran alueilla. Meiltä kotisiivoukset, ikkunanpesut, muuttoasiivoukset, asuntojen tyhjennykset yms. Puh. 0400673002, Kauppakatu 32 lh 14 78200 Varkaus, myynti@pirkonpuhdistus.fi

T-ekoteko

Henkilökohtainen kotiapu, aina sama henkilö: Siivous ikkunoiden pesu pyykinpesu ruoka asioilla käynti lumityöt muuttoapu lääkäri/elokuva/ teatteriaavustaja Varkaudessa Puh. 0405386720, Kauppakatu 15, 78200, Varkaus, teekoteko@gmail.com

Kotiapu ja hoivapalvelutsatu

Tarjoan ystävällistä ja luotettavaa kotihoitoa ja tukipalveluita erilaisiin elämäntilanteisiin vanhuksille ja pitkäaikaissairaille Varkauden ja Joroisten alueella. Puh. 0443439221, Kylväjäntie 5 A 4, 78870, Varkaus, kotiapujahoivapalvelutsatu@gmail.com

Siivouspalvelu Sitruuna

Koti- ja muuttoasiivoukset sekä ikkunanpesu ja asiointipalvelut Varkaudessa. Puh. 0405 127 310, Ahlströminkatu 18, 78200, VARKAUS, info@siivouspalvelusitruuna.fi

Savon Puhtaanapito Oy

Siivous ja puhtaanapito palvelut pohjois-Savon alueella. Puh. 0445755131, Yrjöntie 14 78300 Varkaus, kk-palvelu@hotmail.com

Suomen Laatupinta Oy

Siivouspalvelut, ikkunanpesut, ulko- ja sisäsaneeraukset, huolto- ja julkisivumaalaukset Varkauden, Joroisten ja Leppävirran alueelle. Ota yhteyttä! Puh. 0504947764 ja 0442407520, tiia@suomenlaatupinta.fi

Aseman Pesula Varkaus

Pesemme kaikki kodintekstiilit kuten vaatteet, liinavaatteet, peitot ja tyynyt, petauspatjan päälliset, matot, verhot ja pöytäliinat. Puh. 045 239 4000, Kiertotie 7, 78210, Varkaus, info@asemanpesula.fi

Leppävirran apteekki

Leppävirran apteekki tarjoaa kattavat apteekkipalvelut vuoden jokaisena päivänä. Puh. 017-5542555, Leppävirrantie 26, 79100, Leppävirta, leppavirran.apteekki@apteekit.net

Setlementti Ukonhattu

Asumispalveluja ikäihmisille Hoivakoti Allissa ja Seniorikodilla Leppävirralla. Myös intervallihoito mahdollista itsemaksaville asiakkaille. Lisätiedot, palvelukotien johtaja Puh. 044 389 8222, Itäkalliontie 5, 79100, Leppävirta, info@ukonhattu.fi

Nina Sinun jalkojenhoitaja

Terveyttä edistävä jalkojenhoito kotikäyntinä Leppävirran alueella. Puh. 0414820137, aurinko446@gmail.com

Leppäengas ry

Leppäengas tarjoaa yksilöllistä sairaanhoitoa ja hoivapalveluja sekä mm. siivous- asiointi- ja saattoaapua Leppävirran alueella. Puh. 0400 219521, Suomalannpurontie 18, 79100, Leppävirta, niina.koivistoinen@lepparengas.fi

Väliimerenhoidot

Jalkahoidot ja hieronnat ja muut hyvinvointipalvelut toimipisteessä tai kotikäynteinä Leppävirran alueella. Puh. 0453488999, Savonkatu 47, 79100, Leppävirta, teija.toivanen3@gmail.com

Leppävirran Kuntoutuspalvelu oy

Fysioterapia-, osteopatia-, akupunktio-, faskia-manipulaatio- ja purentaongelmien hoidot sekä vaikeavammaisten neurologinen fysioterapia 40 vuoden kokemuksella. Puh. 0175540190, Leppävirrantie 13, 79100, Leppävirta, aparviainen90@gmail.com

Risen Monipalvelu Oy

Talonmies- ja mökkitalokkaripalvelut sekä remontit Leppävirran alueella. Ota yhteyttä ja kysy tarjous! Puh. 0440895636, Alapihantie 12, 79100, Leppävirta, ristomatti.riipinen@gmail.com

Tekee HeKe metsänhoitopalvelut Oy

Puunkaadot, kantojyrsintä, metsänhoito Varkauden, Leppävirran ja Joroisten alueella. Puh. 0440127170, heikki@tekeeheke.fi

**Seuraava
Tarjoomo-lehti
ilmestyy
huhtikuussa
2025**

Sisä-Savo

Minä Riitän

Kiireetön ystävä- ja seurapalvelu arkisin ja viikonloppuisin vuorokauden ympäri Suonenjoelta Kuopion sekä Sisä- ja Keski-Savon alueelle.
Puh. 040 373 2679, info.minariitan@gmail.com

Kaijan siivouspalvelu Oy

Tarjoamme luotettavaa ja laadukastasiivouspalvelua lähinnä Suonenjoella ja Rautalammilla. Käytössämme on nykyaikaiset siivousvälineet ja koneet. Ota yhteyttä!
Puh. 0400278722, Kekkerikuja 10, 77600, Suonenjoki, jiri.paananen@kaijansiivouspalvelu.fi

Koillis-Savo

Kaavin Fysioterapia Oy

Kattavat fysioterapiapalvelut, myös kotikäynteinä Kaavin, Riistaveden, Muuruveden ja Juankosken alueille.
Puh. 0504717398, Keskustie 2, 73600, Kaavi, info@kaavinfysioterapia.fi

Tmi Hannan kotiapu

Kotisiivous, mökkisiivous, ikkunanpesu - ja muut kotiapupalvelut Kaavilta Koillis-Savoon ja Kuopion alueelle. Puh. 0417508549, hannamustonen58@gmail.com

Kotisairaanhoidopalvelut Sa-Tu Väisänen Oy

Tarjoamme kotihoitoa, kotisairaanhoidoa, omaishoitajien vapaan lomitusta, siivousta ja ystäväpalvelua kiireettömästi ja korkealla ammattitaidolla Rautavaaran alueella.
Puh. 0403522166, Teollisuustie 11, 75500, NURMES, sari.vaisanen@kotihoitovaisanen.fi

Rautavaaran Työraitti ry

Koti- ja toimistosiivoukset, henkilökohtainen apu, asiointiapu, ulkoilutus, kodin askareet, puutyöt tilauksesta, entisöinti, kiinteistöjen pienet korjaukset ja pihatyöt.
Puh. 0407528712, Tulimäentie 1, 73900, Rautavaara, sattumakaappa@gmail.com

Hieronta Rento Retki

Klassista hierontaa kotikäynteinä Koillis-Savon alueella (Juankoski ja lähikunnat) sekä toimipaikassa Juankoskella. Puh. 0451353050, Juankoskentie 13, 73500, Juankoski, riikka.silvasvuori@gmail.com

Pirttipiika

Kotisiivousta ja avustavia tukipalveluja Vesannolla. Puh. 0405694345, Paavonpolku 112, 72300, VESANTO, info@pirttipiika.fi

Keiteleen Tilipalvelu Oy

Kodinomaista hoito- ja hoivapalvelua asiakkaan kotona, siivous- ja kiinteistönhuolto-palvelu. Toimialueina Keitele, Pielavesi, Tervo ja Vesanto. Puh. 0173683683, Keiteleentie 3, 72600, Keitele, leena.jantti@keiteleentilipalvelu.fi

Jalkahoitola Siuniloks

Terveydellistä jalkahoitoa Juankoskella ammattitaidolla. Ota yhteyttä! Puh. 040 5004368, Juankoskentie 13, 73500, Juankoski, info@jalkahoitolasiuniloks.fi

Pienen Traktorin Puoti

Maistuvaa kotiruokaa kyläkaupan palvelumyynnistä ja kotiin toimitettuna Muuruvesi-Juankoski alueelle sekä keskiviikkoisin keittolounas kaupan kahviossa. Puh. 0400 586670, Rantatie 2, 73460, Muuruvesi, kauppias@pienentraktorinpuoti.fi

Remppa- ja siivouspalvelu JaMa oy

Hei, tarvitsetko apua? Meiltä remonttipalvelut Kuopion ja Koillis-Savon alueelle sekä siivouspalvelut Muuruveden ja Juankosken alueelle. Remontit Jarkko 0400575341, Siivoukset Maija 0407160253, info@jamapalvelut.fi

Nilsin apteekki

Lääkityksen tarkistus, annosjakelu, lääkkeiden kotiinkuljetus. Puh. 017-3687770, Nilsiantie 63, 73300, Nilsinä, http://www.nilsianapteekki.fi

Kotihoito Ilo Oy

Koti- ja kotisairaanhoido, avustajapalvelut sekä omaishoidon sijaispalvelut Nilsinän alueella. Puh. 044 0188220, ilo.kotihoito@gmail.com

Kotihoito Selina Oy

Tarjoamme kotihoito- ja kotisairaanhoidopalveluja sekä kotihoidon tukipalveluja asiakkaille Pohjois-Savossa. Alueet: Nilsinä, Siilinjärvi, Kuopio, Juankoski. Puh. 0505562245, Mustikkarinteentie 6, 73300, Nilsinä, sanna@kotihoitoselina.fi

Pielaveden Maaseudun Kotipalvelu ja Kuljetus Oy

Monipuolista kotipalvelua ja apua arjen askareisiin Pielaveden, Tervon, Karttulan ja Vesannon alueella. Puh. 0500-218 166, Puustellintie 37, 72400, Pielavesi, matti.ronkko@maaseudunkotipalvelu.net

Trans Kuljari Ky

Polttopuu- ja lämmityspellettitoimitukset koteihin Rautalammin, Suonenjoen, Tervon, Vesannon, Karttulan, Kuopion, ja Leppävirran alueille. Puh. 040 037 2572, Rautalamminmäentie 617, 77700, Rautalampi, transkuljari@luukku.com

Annukan Siivous- ja Kotipalvelu

Siivouspalvelut, kotipalvelut ja niiden tukipalvelut (peseytymisapu, saattamis- ja asiointipalvelut) sekä palveluseteliasiakkuudet Nilsinän alueella. Puh. +358500670934, Rasiahontie 5 73320 Nilsinä, annukan.siivous@gmail.com

M T KotiKunto Oy

Fysioterapiaa ja toimintaterapiaa kotikäynteinä sekä koti- ja tukipalvelut Kuopion kaupungin alueella ja Nilsinässä. Puh. 0449779825, Petäjäharjuntie 11, 73360, Pajulahti, mia.heiskanen@kotikunto.fi

Ravintola Pöllä

Ruokapalvelu: Lounas suoraan kotiovellesi Nilsinän keskustan alueella. Toimitukset ma, ke ja pe, Puh. 050 494 6118, Nilsiantie 76, 73300 Nilsinä, tilaukset@ravintolapoll.fi

Aten Apu

Kiinteistönhuollot, taksipalvelut, kuljetus ja muuttopalvelut. Kysy mitä vain! Yli 70 vuokrattavaa laitetta työnteosta vapaa-aikaan! Soita meille! Puh. 0440290812, atenapua@gmail.com

JSL-forest

Kuivaa koivuklapija kotiin toimitettuna, Kuopioon, Siilinjärvelle sekä Koillis-Savoon. Puh. 044 286 1419, Tuumatie 5B, 70900, Toivala, jarkko.lipponen@jlsforest.fi



Tuotetori

Eräreppu (Dextor Sales Oy)

Kotimaisia kiristämättömiä sukkia. Merinovillaisia asusteita, alusasuja ja kerrastoja. Puh. 0442045118, Kauppakatu 46, 78200, Varkaus, erareppu@gmail.com, https://www.erareppu.fi/

Apukauppa Oy

Apukauppa on Suomen suurin ikäihmisille suunnattu apuvälineliike. Tilaa apuvälineet kotiisi puhelimitse, sähköpostitse tai verkkokaupasta. Nopea, luotettava toimitus. Puh. 010 579 7010, info@apukauppa.fi, https://www.apukauppa.fi/

Ettonet Oy

Terveyttä tukevat tuotteet kätevistä apuvälineistä seniorituoleihin. Valikoima painottuu senioreille suunniteltuihin, kotona käytettäviin arjen apuvälineisiin. Puh. 0400125320, Raumantie 1, 00350, Helsinki, asiakaspalvelu@ettonet.fi, http://www.ettonet.fi

Respecta Oy

Apuvälinepalvelut Puh. 0207 649 749, Leväsentie 1 B, 70700, Kuopio, asiakaspalvelu.kuopio@respecta.fi, https://www.respecta.fi/

Suvanto Care Oy

Hyvinvointi- ja turvateknologiatuotteita. Puh. 0406533222, Hallituskatu 20 A, 96100,

Rovaniemi, myynti@suvantocare.fi, www.suvantocare.fi/

Huonekalukeidas Oy

Seniorikalustepalvelut ja kalusteiden esittely, kalusteiden toimitus, asennus ja käyttöopastus Pohjois-Savon alueelle. Puh. 0449012181, Pohjolankatu 4, 704100, Iisalmi, myynti@huonekalukeidas.fi

Kunnonpaikasta Virtaa • Voimaa • Virikkeitä!

Virkisty Kelan kuntoutuksessa
nauttien kylpylähotellin palveluista!
Työikäisille sekä eläkeläisille!

Katso monipuolinen
kuntoutuskurssitarjontamme:
kunnonpaikka.com

Kysy lisää 050 554 3330
tai paivi.rossinen@kunnonpaikka.com

Kelan
kuntoutus on
osallistujalle
maksuton!

JOULULOMA Kunnonpaikassa

3 vrk täysihoidolla 23.–26.12.

Lomapaketti sisältää:

- Tulopäivän päivällinen
- Aaton puurolounaan
- Aattoillallisen
- Joulupäivän keittolounaan
- Joulupäivän päivällisen
- Jouluisen ohjelman
- Kylpylän & kuntosalien
vapaan käytön

Ennakkovaraajan etu -5%
31.10.2024 saakka

3
vrk
hinnat alk.
429€
/hlö /2hh

Varaukset & tiedustelut
010 208 7276 tai myynti@kunnonpaikka.com

Kylpylähotelli Kunnonpaikka
Jokiharjantie 3, 70910 Vuorela • 010 208 7276 • kunnonpaikka.com



Kuvassa Tarjoomon hallitus: (vas) Marja Korhonen, Eija Rytönen (Pj.), Vesa Linnanmäki, Riitta Toivanen ja Marko Rahkola (Vpj.). Kati Miettinen puuttuu kuvasta.

Nyt valitaan vuoden 2024 ikäystävällisin yritys!

**Tarjoomo nostaa esiin ikäystävällisyyteen
panostaneita yrityksiä jakamalla Vuoden
ikäystävällinen yritys –tunnustusta. Vuoden 2024
tunnustus jaetaan marraskuussa.**

Ehdokkaaksi voi ilmoittautua mikä tahansa Pohjois-Savossa
ikäihmisiä palveleva yritys tai yhdistys. Ehdokkaan voi ilmiintää
myös joku ulkopuolinen, esimerkiksi asiakas.
Ilmoittautumisaika alkaa seniorimessuilla ja kestää lokakuun
loppuun.

Kohtaan Vuoden 2023 ikäystävällinen yritys –tunnustuksen sai
Fysiosenior Oy ja kunniainnoinnan Tepi Terveyspalvelut Oy.

Lisätiedot ja linkki ilmoittautumiseen löytyy osoitteesta
www.tarjoomo.fi/vuoden-2024-ikaystavallinen-yritys/

OP-mobiili ja turvallinen digiasiointi –opastustilaisuuudet

Kuopio: to 24.10. ja to 21.11. klo 14.00–16.00

Isalmi: ke 6.11. klo 14.00–16.00

Varkaus: to 14.11. klo 14.00–16.00

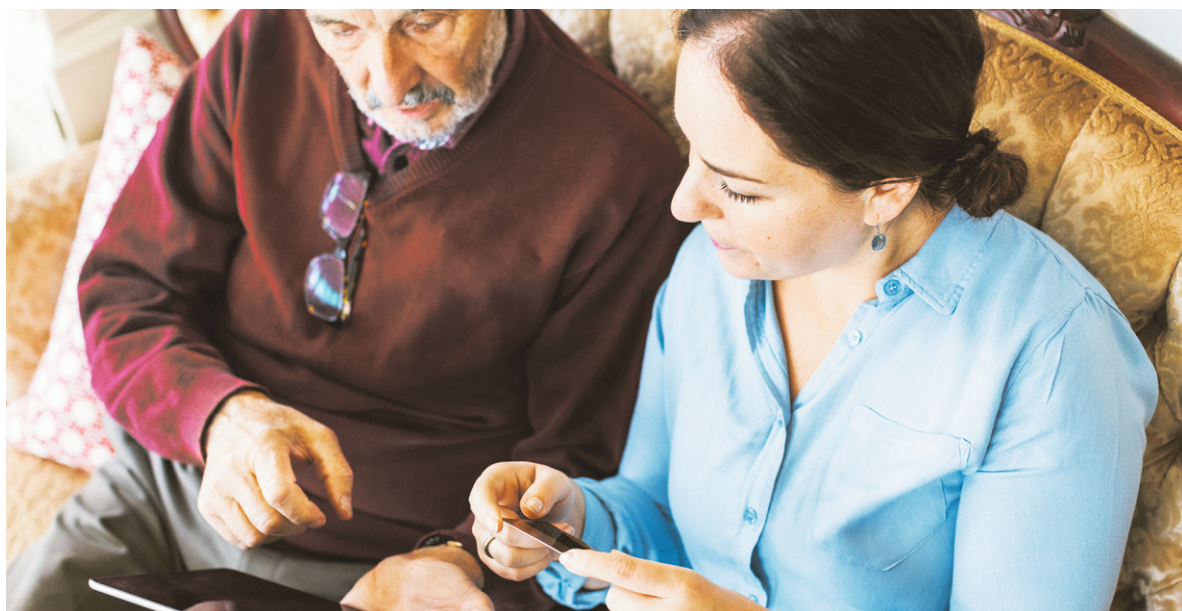
- >> Tilaisuuksissa esittelemme OP-mobiilin käyttöönottoa ja
toimintoja sekä annamme neuvoja turvalliseen digiasiointiin.
- >> S@vonetti ry:n vertaisohjaajat kertomassa digitaaloista
ja opastuksista.
- >> OP-mobiilin käyttöä varten tarvitset OP:n digitunnukset
sekä älypuhelimien tai tabletin – ota nämä mukaan tilaisuuteen!

Ilmoittaudu mukaan: www.op.fi/pohjois-savo
Tilaisuuteen mahtuu 30 henkeä.

Olemme mukana
Tarjoomon
SENIORI-MESSUILLA
11.10.2024
Tule juttusille!

Vinkkejä seniorin sujuvaan pankkiasiointiin

Arjen raha-asioiden hoitaminen onnistuu senioreilta sujuvasti maksukorttia ja digipalveluita käyttämällä. Mutta on myös heitä, joille digipalvelut eivät ole paras vaihtoehto. OP tarjoaa opastusta digipalveluiden käyttöön ja erilaisia palveluita myös asiointiin ilman digiä. Usein myös läheisillä on mahdollisuus tukea senioria asioinnissa esimerkiksi neuvomalla palveluiden käytössä.



1. OP:n Tiliviestipalvelu tuo lisävarmuutta maksukortin käyttöön. Palvelu lähettää tekstiviestillä tiedon tilitapahtumista, jolloin tililtä lähteneiden maksujen ja tilin saldotilanteen seuranta helpottuu.
2. Säännöllisesti toistuvat maksut kannattaa hoitaa suoramaksuna tai e-laskuina. Muut laskut voi lähettää postitse maksukuorella pankkiin maksettavaksi.
3. Läheinen voi tukea raha-asioissa, esimerkiksi maksamalla seniorin puolesta laskut, kunhan läheisellä on käyttöoikeus tiliin. On tärkeää muistaa, ettei toisen tunnuksia saa käyttää edes hänen luvallaan, eikä omaa tunnusta saa koskaan luovuttaa edes samaan perheeseen kuuluvalla.
4. Edunvalvontavaltuutus kannattaa laatia hyvissä ajoin. Oman läheisen raha-asioista on helpompi ottaa vastuuta myöhemmin, jos

asioista on ehditty sopia hyvissä ajoin ja hallitusti yhdessä, kun kaikki osapuolet ovat vielä toimintakykyisiä ja hyvissä voimissa.

5. OP:n puhelinpalvelu auttaa senioreita ja heidän läheisiään numerossa 010 252 9627 (mpm/pvm). Puhelimeen vastaa asiantuntija, joka osaa auttaa senioriasiakkaiden erityistarpeissa.

Tukea palveluiden käyttöönottoon ja opastusta turvalliseen asiointiin saa pankista. OP Pohjois-Savo järjestää tänä syksynä senioreille suunnattuja OP-mobiili ja turvallinen digiasiointi - opastustilaisuuksia Iisalmessa, Kuopiossa, Leppävirralla sekä Varkaudessa. Asiakkaat voivat varata ajan myös henkilökohtaiseen opastukseen, jossa yhdessä pankin asiantuntijan kanssa harjoitellaan palvelun käyttöä kuten laskun

maksamista rauhassa omalla laitteella.

Olemme mukana Tarjoomon Seniorimessuilla 11.10. Tule juttelemaan pankkipalveluista kanssamme. Lisätietoja OP:n senioreille suunnatuista palveluista sekä vinkkejä asioiden hoitamiseen saa myös osoitteesta www.op.fi/seniorit

OP Pohjois-Savo – Iisalmi, Kuopio, Leppävirta, Nilsinä, Suonenjoki, Varkaus
www.op.fi/pohjois-savo
www.op.fi/seniorit
 puh. 0100 0500 (mpm/pvm) sekä senioreiden asiakaspalvelu puh. 010 252 9627 (mpm/pvm)

Seniorimessut Kuopion musiikkikeskus 11.10.2024

Ohjelma

- | | |
|-----------|---|
| Klo 9.00 | Tilaisuuden avaus |
| Klo 9.45 | Turvallista kotona asumista, Olli Göös, Suvantocare |
| Klo 10.00 | Fysioterapia ikäihmisten hyvinvoinnin tukena, Marja Korhonen Fysiosenior |
| Klo 10.15 | Vuoden ikäystävällinen yritys 2024 kilpailun avaus, raadin puheenjohtaja Mirja Kontio |
| Klo 10.25 | Väliverryttely, Savonian opiskelijat |
| Klo 10.30 | Paneeli: Kuinka ikääntyvistä huolehditaan Pohjois-Savossa?
Juontajana Jorma Komulainen, Duodecim
Mukana hyvinvointialueen viranhaltijoita ja luottamushenkilöitä |
| Klo 11.30 | Tauko |
| Klo 12.30 | Vinkit muistin terävöittämiseen, Minna Lappalainen ja kokemustoimija Mauri Tiainen, Pohjois-Savon muisti |
| Klo 12.45 | Huolestuttaako sinua joku asia lääkityksessäsi? Anu Rasi-Leskinen, Savon apteekkarien pj. |
| Klo 13.00 | Kuopion kaupungin tarjoamat liikuntamahdollisuudet, ikäihmisille, liikuntakoordinaattori Antti Syrjäläinen |
| Klo 13.15 | Kauneimmat koululaulut yhteislaulutilaisuus, säestäjänä ja juontajana Vesa Linnanmäki |
| Klo 15.00 | Messut päättyvät |

Messut järjestetään Musiikkikeskuksen toisen kerroksen lämpiössä. Puheenvuorot ja paneeli kamarimusiikkisalissa.

Yrittäjä, lisää tietosi Tarjoomoon.

1. Rekisteröidy palveluun osoitteessa tarjoomo.fi/palveluntarjoajalle
2. Täytä taustatiedot-lomake ja hyväksy palvelun käyttöehdot
3. Tee yritys- ja palvelukortit

Tutustu tarkemmin tarjoomo.fi

Tarjoomossa on mukana jo 200 yritystä!

Tarjoomo.fi
PALVELUHUAKU

Lisätietoja:
Vesa Linnanmäki, p. 050 533 4830
vesa.linnanmaki@tarjoomo.fi

Kuusi etua, jotka on hyvä tietää vuokra-asumisesta

Vuokra-asuminen on hyvä valinta kaikenikäisille ihmisille, jotka haluavat vaivattomuutta ja turvallisuutta asumiseen. Vuokra-asuminen helppoa ja huoletonta, ja monia asioita on mietitty asukkaan puolesta. Kuopion alueella Niiralan Kulma tarjoaa vuokra-asuntoja.

Vuokra-asumisessa on monia etuja, jotka voivat olla erityisen hyödyllisiä iäkkäille ihmisille:

1. Joustavuus: Vuokra-asuminen tarjoaa mahdollisuuden muuttaa helpommin, jos elämäntilanne tai terveydentila muuttuu. Tämä voi olla tärkeää, jos on tarve esimerkiksi siirtyä lähemmäksi perhettä tai terveyspalveluita.

2. Vähemmän vastuuta: Vuokralaisena ei tarvitse huolehtia asunnon korjauksista, sillä ne ovat yleensä vuokranantajan vastuulla. Asukkaan vastuulla on huolehtia asunnon sisäpinnoista normaalin asumisen mukaisesti.

3. Taloudellinen ennakoitavuus: Asunnon kuukausivuokra ja muut asumisen kustannukset ovat tiedossa pitkälle eteenpäin, ja asukkaan on helppo arvioida

ennakkoon tulevia asumiskuluja. Vuokraan sisältyvät esimerkiksi lämmityskustannukset, mikä antaa mielenrauhaa vaihtelevissa energiahinnoissa.

4. Ei suurta pääomaa: Vuokra-asuminen ei vaadi suurta alkupääomaa, kuten omistusasunto. Tämä voi olla hyödyllistä, jos ei enää halua sitoa suuria summia omaa rahaa asuntoon tai kiinteistöön.

5. Mahdollisuus muuntaa asuntoa omiin tarpeisiin. Niiralan Kulman asuntoihin voi sovittaessa tehdä pieniä muutostöitä ja asentaa apuvälineitä, jos ne tukevat paremmin kotona pidempään asumista.

6. Yhteisöllisyys: Monissa Niiralan Kulman vuokrataloissa on yhteisiä kerhotiloja ja viihtyisiä piha-alueita yhteiselle oleskelulle. Myös talojen asukastoiminnan kautta asukkaat voivat osallistua talon yhteisiin tapahtumiin, jolloin tutustuu mukavasti naapureihin.

Niiralan Kulma
www.niiralankulma.fi
Kotihaku > asunnot.niiralankulma.fi
75-vuotisjuhlasivusto ja 75 tarinaa Nikusta > www.niiralankulma.fi/niku75
Hatsalankatu 37, 70110 Kuopio
Hakijapalvelu ma - pe 9 - 12 puh. 017 2655 305



Kun elämäntilanne muuttuu, vuokra-asuminen on hyvä ja helppo vaihtoehto.

Niiralan Kulma vuonna 2024:

- noin 7000 vuokra-asuntoa ympäri Kuopiota kaupunkialueilla ja maaseudulla.
- asukkaina noin 11 000 kuopiolaista
- asuntojen keskimääräinen koko 54 m2
- asuntojen keskineliövuokra 12,19 €/m2

Palveluita senioreille



Kahvitarjoilu
Tervetuloa!

Seniorimessut Kuopion musiikkikeskus perjantai 11.10.2024 klo 09.00–15.00

Tarvitsetko apua arkeen?
Tule tutustumaan senioreille tarjottaviin yritysten palveluihin ja ikätekologiaan.

KS: ohjelma edelliseltä sivulta

Messut järjestää:



Paneelikeskustelu 10.30:
Kuinka ikääntyvistä huolehditaan Pohjois-Savossa?

Panelissa lisäksi:
Kaija Kokkonen (HVA), Pekka Taipale (Kok),
Marja Berg (Vihr), Irja Sokka (SDP)



Jorma Komulainen
Juontaja

Mikko Korhonen
(HVA)

Riitta Raatikainen
(Kesk)

Messuilla mukana:

55plus | 9Lives | Alina | Attendo | Attendo-terapia | Famula | Fysiomaker | Fysiosenior & Kotisenior | Hemmalaiset | Hyvähoito Kehäkukka Ilonharja | Koivumäen kartano | Kotipalvelu Pajunkissa | Kotisairaalaasi | Kuopion ATK-kotipalvelut | Hilima | Mairella | Nonna-Kallavesi Pohjois-Savon AVH-yhdistys | Pohjois-Savon Muisti | Pohjois-Savon Omaishoitajat | Pohjois-Savon Osuuspankki | Pohjois-Savon Sydänyhdistys Psykoterapiapalvelu Mielenpaja | Respecta | Roinilan hoitokoti | Satama-apteekki | Seurana | Sisanna | Sisustussuunnittelu Tiina Ruotsi Spesio | Suvantocare | Tepi Terveyspalvelut | OLKA toiminta | Vaikuttava ote | Valtakirjapalvelu Simo Korhonen | Kunnanpaikka

Vapaa pääsy!