

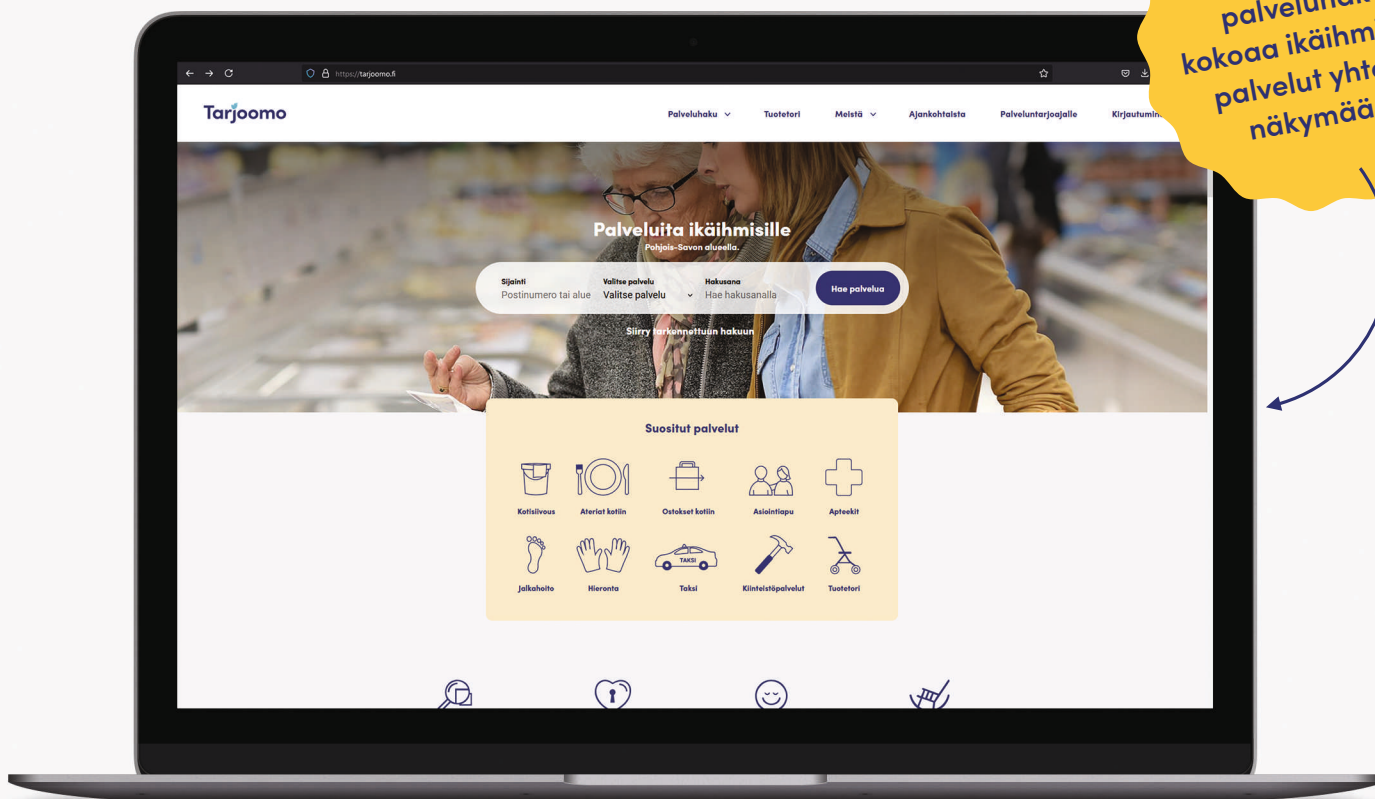
Ristikko sivulla 4

Palveluita senioreille

Katso lisätietoja tarjoomon kotisivuilta:

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

Tarjoomon
palveluhaku
kokoaa ikäihmisten
palvelut yhteen
näkömään!



Sisäsivuilla palveluhakemisto 2025.

Laita liite talteen.

Tarjoomo.fi
PALVELUHAKU



Pääkirjoitus

Kohtaamiset lievittävät yksinäisyyttä

Yksinäisyys on monelle ikäihmiselle arkea. Arvioiden mukaan noin joka kolmas suomalainen ikääntynyt kokee yksinäisyyttä ainakin ajoittain.

Yhteys toisiin on yksi ihmisen perustarpeista. Psykologi Pekka Tölli kirjoittaa kirjassaan Minä näen sinut – Arvostuksen psykologiaa: *”Ihminen voi hyvin vain, jos hänet nähdään omana itsenään, hyväksyvästi ja arvostavasti.”*

Yksinäisyys vaikuttaa monella tapaa. Se voi lisätä masennusta, heikentää toimintakykyä ja vaikuttaa jopa fyysiseen terveyteen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan yksinäisyyden taustalla on monenlaisia syitä. Läheisten menettäminen, fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen tai muistisairaus ovat niistä esimerkkejä. Myös yksin asuminen voi lisätä yksinäisyyden tunnetta silloin, jos sosiaalista verkostoa ei juurikaan ole.

Yksinäisyyden lievittäminen ei aina vaadi suuria tekoja. On hienoa, että nykyisin esimerkiksi yhä useammassa kaupassa on otettu tavaksi tervehtiä kaikkia asiakkaita. Tervehtimiseen sisältyy viesti: sinut huomataan, sinä olet olemassa. Jollekin tällainen kohtaaminen voi olla jopa päivän ainoa ihmiskontakti.

Monet yhdistykset, järjestöt, seurakunnat, kansalaisopistot tarjoavat mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kirjastot, asukastuvat ja uimahallien saunat ovat esimerkkejä kaupungin tarjoamista kohtaamispaikoista. Toivottavasti erilaisia mahdollisuuksia kokoontua on jatkossakin.

**” Ihminen voi hyvin vain, jos hänet
nähdään omana itsenään, hyväksyvästi
ja arvostavasti**



Kuulin hiljattain kiinnostavasti organisoidusta toimintamallista Sveitsissä: siellä nuoremmat eläkeläiset käyvät ikääntyneiden luona – ja kun he itse vanhenevat, seuraavat ikäluokat samasta järjestöstä käyvät vastaavasti heidän luonaan. Voisiko tällainen toimia myös Suomessa?

Myös Tarjoomon palveluista löytyy apua yksinäisyyteen. Tarjoomosta voi löytää ystäväpalvelun, joka tarjoaa seuraa esimerkiksi kahvihetkiin, ulkoiluun tai asiointiin. Vaikka palveluilla on hintansa, niiden hyvinvointia tukeva vaikutus on ilmeinen. Myös siivoojat, ruokalähetit tai kotiin tulevat jalkahoitajat voivat tuoda päivään iloa ja keskustelun hetkiä työnsä lomassa. Niiden hankkimista voi lämpimästi suositella, mikäli talous vain sen mahdollistaa.

Vesa Linnanmäki
Toimitusjohtaja, Tarjoomo-osuuskunta

Hyvän tuulen vierailu tuo iloa yksinäiseen kotiin

Puijonlaakson viidennessä kerroksessa asuu virkeä ikäihminen, 87-vuotias Seija Ojala. Hän kertoo iloisesti siitä, miltä tuntuu, kun Sirpa Karhun kotityöpalveluyrityksen työntekijät tulevat käymään.

- Voi, minä aina ootan heitä. Ei se ole pelkästään se siivoaminen – he tuovat tullessaan myös virkeyttä ja hyvää mieltä.

Sirpa Karhu perusti Hyvän tuulen kotityöpalvelut vuonna 2018 jatkaakseen työtä, jota oli tehnyt veteraanien kotiapurengas-hankkeessa. Pitkäaikaiset asiakkaat rohkaisivat yrityksen perustamiseen, ja moni heistä siirtyi hänen asiakaskuntaansa. Yritys on kasvanut viiden työntekijän tiimiksi, joka tarjoaa kotityö-, asiointi- ja avustajapalveluita ikäihmisille. Seijan luona käy säännöllisesti Sirpa ja Marja. Heidän mukanaan tulee paitsi puhtautta, myös naurua ja mukavaa keskustelua.

Seija on asunut yksin jo 27 vuotta. Asiakassuhde Hyvän tuulen kotityöpalveluun käynnistyi tyttären aloitteesta.

- Tytär sanoi, että äiti sinä et näe enää pölyä. Sinä tarvitset siivoojan. Kuulin naapurista, että heillä on otettu siivooja. Sitten Sirpa tuli kartoituskäynnille. Palvelu alkaa aina maksuttomalla kartoituskäynnillä.
- Siinä tutustutaan, katsotaan tarpeet ja tehdään sopimus, Sirpa kertoo. Samalla syntyy luottamus. Tavoitteena ei ole pelkkä siivous, vaan ihmisen kokonaisvaltainen tukeminen. Palvelu on monipuolista. Yksi työntekijä saattaa vaihtaa asiakkaan verhot, toinen lähtee mukaan terveyskeskukseen tai tuo lääkkeet apteekista. Palveluun ei kuulu hoitotyö, mutta arjen apu tuo kaivattua turvaa ja jatkuvuutta.

- Usein omaiset huomaavat ensimmäisenä, että kotona ei enää jakseta entiseen tapaan ja päättävät ottaa yhteyttä, Sirpa sanoo ja jatkaa, että se onkin tärkeä askel.
- Me ollaan suomalaisina hyvin itsenäisiä ja pärjääviä. Mutta suotta. Jäisi aikaa muuhun ja jaksaisi paremmin, jos hankkisi apua. Aika moni katu vain sitä, ettei aloittanut aiemmin. Kotiin tilattavista palveluista voi saada



kotitalousvähennyistä. Kun kyse on ikäihmisistä, ei palvelusta tarvitse maksaa arvonlisäveroa. Lisäksi jos palvelua tilaa omaishoitaja, tukipalveluihin on saatavilla myös hyvinvointialueen palveluseleitä.
- Minä en ensin osannut odottaa muuta kuin siivousta, Seija kertoo.

- Mutta nämä kotiaavustajat toivatkin tullessaan enemmän. Heidän kanssaan on syntynyt ystävyys. Ja kun yksin asun, niin he tulevat avuksi myös yksinäisyyteen. Eivätkä he ole vain siivoojia – He ovat niin mestareita tuomaan minulle myös virkeyttä.

Hyvän tuulen kotityöpalvelut Ky
Puh. 050 302 9409
info@htkotipalvelut.fi

Kotiruokalounas omien toiveiden mukaan

Viime vuosien muutokset julkisissa ateriapalveluissa ovat lisänneet yksityisten toimijoiden kysyntää. Siilinjärvellä muutos konkretisoitui, kun tuttu lämpimien aterioiden jakelu lakkasi sote-uudistuksen jälkeen. Tilalle syntyi uusi ratkaisu – paikallinen yrittäjä **Henna Turunen** päätti tarttua toimeen ja perustaa oman ateriapalvelun.

"Huomasin keskustelua siitä, mistä saisi edelleen kotiruokaa kotiin. Otin yhteyttä kotihoitoon ja kerroin, että voisin alkaa toimittaa aterioita ikäihmisille. Ajatus otettiin innolla vastaan, ja siitä se sitten lähti", Turunen kertoo.



HT Food toimittaa lämpimän kotiruoan Siilinjärven alueella arkipäivisin. Ruoka valmistetaan Kahvila-Ravintola Lujassa muun lounasruoan ohella. Tilauksia otetaan vastaan sekä säännöllisesti että satunnaisesti – palvelu joustaa asiakkaan tarpeen mukaan. *"Ateriat räätälöidään aina yksilöllisesti. Jos asiakas tarvitsee vaikka pehmeämpää rakennetta tai haluaa vältellä tiettyjä raaka-aineita, se onnistuu. Meille on tärkeää, että ruoka on paitsi ravitsevaa, myös maistuu asiakkaalle",* Turunen sanoo. HT Food tarjoaa myös kakkuja ja leivonnaisia tilauksesta – nekin oman maun mukaan.

HT Food, Siilinjärvi
p. 044 996 9866

PeeÄssä ja OmaSp Tarjoomon uusiksi kumppaneiksi

Tarjoomo-osuuskunnan uusia yhteistyökumppaneita ovat osuuskauppa **PeeÄssä** sekä **Oma Säästöpankki**.

*– Haluamme osaltamme olla mahdollistamassa ikääntyvän väen kotona asumista toimialueellamme. Voittoa tavoittelematon Tarjoomo on meille arvoyhteensopiva kumppani, kertoo PeeÄssän sponsorointiyhteistyöstä vastaava **Reetta Innilä**.*



Myös OmaSp:n Kuopion konttorin johtaja **Niina Kauppinen** pitää tärkeänä ikäihmisten hyvinvoinnin edistämistä.

– Pankkimme haluaa olla kaikenikäisten ja kaikissa elämäntilanteissa olevien luotettava pankkikumppani. Tarjoomo näyttäytyy meille vastuullisena toimijana, joka jakaa kanssamme samat arvot. Siksi yhteistyö on meille luontevaa, hän toteaa.

Jo aiemmin Tarjoomon kumppaniksi on liittynyt **Pohjois-Savon Osuuspankki**.



Seuranalle tunnustus ikäystävällisyydestä

Pohjois-Savossa valittiin jälleen Vuoden ikäystävällinen yritys – ja tittelin vei tällä kertaa lämminhenkinen seura- ja ystäväpalvelua tarjoava **Seurana Oy**. Palkinto jaettiin Tarjoomo-osuuskunnan järjestämässä kilpailussa, jossa etsittiin aidosti ikäihmiset huomioivia yrityksiä.

Voittajaksi valikoitunut Seurana, joka tuottaa kiireettömiä ja säännöllisiä ystävätappeamia. Niissä ikäihminen saa rinnalleen eläkkeellä olevan seuralaisen – usein saman, tutuksi käyneen henkilön.

"Kyllä tämä on ihan parasta, kun tuttu Päivi tulee ovesta ja tietää, että nyt tehdään taas kivoja juttuja yhdessä, ja jutellaan," kertoo yksi palvelua käyttävä seniorirouva, Kaisa, hymyillen kotonaan Kuopiossa.

Palkintoraati kiinnitti erityistä huomiota siihen, miten Seurana huomioi myös ikäihmisten läheiset: jokaisen tapaamisen jälkeen seuralainen lähettää omaisille viestin kuulumisista. Tämä tuo mielenrauhaa läheisille, erityisesti heille, jotka asuvat kauempana ikääntyneestä omaisestaan.

Myös toinen seniori, Leena, kertoo iloisena saamastaan palvelusta: *"Maija-*

Seuralaisensa kanssa olen päässyt käymään niin kirpputoreilla, kahvittelemassa kuin kävelylläkin. Maijan kanssa on niin mukava liikkua, kun tietää, että sen voi tehdä turvallisesti."

Seuranan synty pohjautuu perustajansa Mirka Saarisen omakohtaiseen kokemukseen. Hänen isoisänsä kaipasi seuraa hoivakodissa, mutta sopivaa palvelua ei löytynyt. Niinpä Saarinen sai idean palvelusta, jossa vertaistuellinen ystävä saapuu aina samaan aikaan, viettää kiireetöntä laatu-aikaa ja viestii kuulumiset läheisille. Nykyään Seurana toimii koko Suomessa ja työllistää jo 500

”Maijan kanssa on niin mukava liikkua, kun tietää, että sen voi tehdä turvallisesti”

eläkeläistä vanhusten ystäviksi.

Palvelu alkaa aina maksuttomalla tutustumiskäynnillä, jossa katsotaan, löytyykö hyvä yhteys asiakkaan ja seuralaisen välille. Myös Pohjois-Savossa toimii kymmeniä Seuralaisia – ja lisää etsitään jatkuvasti.

"Tälläkin hetkellä Sonkajärvellä suloiset vanhusasiakkaat kaipaavat uusia Seuralaisia," muistuttaa Saarinen. "Jos eläkkeellä tehtävä merkityksellinen työ kiinnostaa, tervetuloa mukaan! Me koulutamme ja tuemme jokaista Seuralaista henkilökohtaisesti."



Lisätietoja Seuranan toiminnasta löydät
Tarjoomosta ja osoitteesta
www.seurana.fi

**Tutustu
tarkemmin
tarjoomo.fi**

*Ajokortti-
todistukset
130 €**

Lääkärikeskus
Aava

— 5,5 miljoonaa tapaa voida hyvin. —

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

Ikäkeskuksen neuvonta tukee ikäihmisten toimintakykyä ja kotona pärjäämistä

Pohjois-Savon hyvinvointialueen ikäkeskuksen neuvonta tarjoaa matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa kaikille pohjoissavolaisille ikäihmisille ja heidän läheisilleen, jotka eivät ole vielä ikääntyneiden palveluiden piirissä.

Ikäkeskuksen neuvonnan tavoitteena on tukea ikäihmisten aktiivista ja toimintakykyistä arkea sekä kotona asumista. Ikäihminen tai hänen läheisensä voi olla neuvontaan yhteydessä esimerkiksi silloin, kun he

- kaipaavat toimintaa arkeen,
- haluavat tietoa ikääntymiseen varautumisesta ja kotona asumisen mahdollisuuksista,
- ovat huolissaan läheisen kotona pärjäämisestä tai
- haluavat tehdä huoli-ilmoituksen avun tarpeesta olevasta ikäihmisestä.

Ikäkeskuksen neuvonnan työntekijät osaavat kertoa laajasti erilaisista palveluista, joita kunnat, yksityiset toimijat, järjestöt, yritykset ja hyvinvointialue tarjoavat. Neuvonta käyttää työn tukena ja tiedon etsinnässä Tarjoomon sähköistä palveluhakua. Palveluhaun avulla työntekijät ja myös ikäihmiset itse voivat etsiä yksityistä palveluntuottajaa, esimerkiksi

siivous-, ateria- tai asiointiapupalveluihin.

Ikäihminen voi hyödyntää maksuissa kotitalousvähennystä tai mahdollisuutta ostaa palvelua ilman arvonlisäveroa. Tämä edellyttää heikentynyttä toimintakykyä 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 neuvontaan kannattaa olla yhteydessä chatin kautta, joka on selkeissä tilanteissa nopein keino saada apua. Näitä voivat olla esimerkiksi kysymykset liittyen lomakkeiden palautuspaikkoihin tai mihin tahoon olla yhteydessä oman asian kanssa.

Tutustu
tarkemmin
tarjoomo.fi

” Ikäkeskuksen neuvontaan kannattaa olla yhteydessä chatin kautta, joka on selkeissä tilanteissa nopein keino saada apua



Tällä hetkellä chat-palvelu ei vaadi henkilötietojen antamista.

Ikäkeskuksen neuvonta palvelee

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

Puhelimessa: 017 273 4100

Sähköpostilla: ikakeskus@pshyvinvointialue.fi

Chat-palveluna OmaSavo.fi -alustalla

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

Mistä apua, kun arki muuttuu yllättäen?

Sairastuminen, leikkaus tai voinnin heikkeneminen voi pysäyttää ikääntyvän tai hänen läheisensä arjen yllättäen. Mistä löytää apua näihin tilanteisiin?

– Elämä ei aina kysy, koska olisi sopiva hetki, sanoo kotipalvelu Unnan yrittäjä Satu Jäntti Kuopiosta. – Siksi meille on tärkeää, että olemme saatavilla juuri silloin, kun apua tarvitaan. Unnan Palvelulupaukseen kuuluu, että apu saadaan asiakkaan kotiin tarvittaessa vuorokaudessa.



Yrityksen vahvuuksia ovat lisäksi monipuolisuus ja paikallisuus. Palvelut kattavat kotityö-, hoiva- ja kotisairaanhoidopalvelut sekä lapsiperheiden kotipalvelun ja omaishoidon tuen. Unna toimii Kuopiossa, Siilinjärvellä, Iisalmessa ja Lapinlahdella. Kaikki Unna-palvelut tuotetaan asiakkaan kotiin omahoitajaperiaatteella. Palvelun aloitus on helppoa – yhteydenotto riittää, ja tutustumiskäynti on maksuton.

Lisätietoja: <https://kodinunna.fi/>

Unna Kuopio ja Siilinjärvi
0447556220

Unna Iisalmi
044 786 5160



**KUNNON
KOTIRUOKA**

HERKULLISET ATERIAT KOTIIN 11,90€ / ANNOS

Sisältää kuljetuksen ja lisukkeen.
Minimi 2 annosta/toimituskerta.
Toimitukset Ma Ke ja Pe.
Kuopio, Vuorela, Toivala.

Tarjoamme ikäihmisille ravitsevia ja maistuvia aterioita suoraan kotiin toimitettuna. Varmistamme, että halutessasi jokaiseen päivään kuuluu erinomainen kotiruoka.



TUORETTA JA RAVITSEVAA

Lounaskahvila Pian
Herkkuhetken
kotiruoka-annokset
sisältävät energiaa ja
runsaasti proteiinia



MAISTUVAT ANNOKSET

Listalla mm.
Lohipihvit,
Jauhelihipihvit,
Kaalikääryleet,
Paistettuja muikkuja.



HENKILÖKOHTAINEN HUOLENPITO

Jatkuvan ateriapalvelun
avulla pidämme huolen,
että jääkaapissa on aina
tuoretta ja maistuvaa
ruokaa.

Soita ja tilaa, tai katso ruokalista:



0442443219



kunnonkotiruoka.fi

Ikääntyvän terveystarkastus

Tilaa kotiisi ikääntyvien palveluiden asiantuntija.



Terveystarkastuksessa selvitetään mm.:

- Yleistä terveydentilaa
- Liikunta- ja toimintakykyä arjessa
- Muistitoimintoja

Haastattelun ja tutkimisen perusteella suunnittelemme yksilöllisen palvelun juuri sinulle. Tarkastus on maksuton eikä velvoita palvelun tilaamiseen.
• Kotitalousvähennys palveluistamme 35%

Sairaanhoitaja ja fysioterapeutti ovat tukenasi ikääntymisen vaiheissa. Kuntoutus- ja hoitotiimimme palvelee kotikäynnein Kuopiossa ja Siilinjärvellä.

Varaa kokonaisvaltainen ikääntyvän tarkastuskäynti!

FysioSenior & KotiSenior – kiireettömyyttä ja elämänlaatua

Lääkäriyhteistyön kautta saat meiltä nyt myös **geriatriin ja yleislääkärin kotikäynnit** sekä tarvittaessa lähetteet jatkotutkimuksiin.



Geriatric Lauri Jäntti

FYSIOSENIOR
KOTISENIOR



Yleislääkäri Esa Jolkkonen

Soita ja varaa aikasi

044 224 0031 tai fysiosenior.fi
Kauppakatu 9, 70100 Kuopio

Seuraa meitä somessa:



#fysiosenior
#kotiSenior

Kuka sinun asioitasi hoitaa, jos et itse pysty siihen?

Esimerkiksi muistisairaus tai tapaturma voivat vaikeuttaa monien asioiden hoitamista tai ymmärrystä. Kukaan muu ei voi hoitaa pankki-, viranomais- tai terveydenhoitoasioitasi ilman valtakirjaa, ei edes puoliso tai lapsi. Jos tilanteeseen ei ole varauduttu ennakolta, viranomainen määrää edunvalvojan.

Edunvalvontavaltuutuksella päätät kaikesta itse

- Päätät itse, kuka saa hoitaa asioitasi sinun apunasi.
- Päätät itse, miten asioitasi hoidetaan.
- Varmistat, että elämänlaatuasi ja -arvojesi kunnioitetaan.
- Helpotat läheistesi työtä asioidesi hoitamisessa.
- Valtakirja saatetaan voimaan ainoastaan, jos terveydentilasi sitä edellyttää.

Kun teet edunvalvontavaltuutuksen asiantuntijan avustuksella, saat varmuuden, että valtakirja on juridisesti pätevä ja mahdollistaa kaikkien asioidesi hoitamisen helposti ja edullisesti. Oikein laaditussa valtuutuksessa otetaan huomioon myös poikkeukselliset tilanteet ja mahdolliset muutokset elämässäsi.

Laadin sinulle **yksilöllisen edunvalvontavaltuutuksen edullisesti** esimerkiksi kotikäyntinä. Kerron kaikista valtuutukseen liittyvistä asioista ja vastaan kysymyksiisi **ilman tuntiveloitusta** ja kiirettä. Myös iltaisin ja viikonloppuisin.

HUOM! YHDISTYKSET JA JÄRJESTÖT:



Tulen mielelläni kertomaan lisää edunvalvontavaltuutuksesta. Sovitaan aika maksuttomaan infotilaisuuteen!

Tarjoomo
JÄSENYYS



Valtakirjapalvelu
Simo Korhonen

Simo Korhonen | Puh. 050 5617181
info@valtakirjapalvelu.fi | Kuopio
www.valtakirjapalvelu.fi

TALON MAALAUS EDESSÄ? TILAA TYÖ MEILTÄ JA NAUTI KESÄSTÄ.



FAMULAMAALAUS



044 7559226



MYynti@FAMULA.FI

Toimialueena koko Pohjois-Savo

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, jani.kavilo@55plus.fi, 55plus.fi/kuopio/

Asianajotoimisto J.S. Kettunen & Laari Oy

Edunvalvontaa ja lakineuvontaa Pohjois-Savon alueella. Kuiluntie 3 B 71800 Siilinjärvi, puh. 0400573469, Kauppakatu 21, (2krs.) 74100 Iisalmi, puh. 0451307166, toimisto@jskettunen.fi.

Famula Oy

Kotiapua ikäihmisille! Saat kotiisi ystävän, joka pitää sinusta ja kodistasi huolta. Meiltä myös julkisivumaalaukset ja kattojen pinnoitukset. Toimialueena Pohjois-Savo. Puh. 0447569399, Kirjokehrääjä 17B3, 70900, Toivala, valma.linnanmaki@famula.fi, www.famula.fi

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, fi.gubbe.com/

Hemby Oy

Monipuoliset kotipalvelut aina samalta nimetyltä avustajalta, hoitajalta tai siivoojalta. Palvelun voi tilata joko säännöllisesti tai kertaluontoisesti. Puh. 0102998299, info@hemby.fi, www.hemby.fi//

Hemmalaiset Oy

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

Kuopion Muutto ja Kuljetus Oy

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

M.Parviainen

Muuttopalvelut ja pienvarastot tuhansien muuttojen kokemuksella. Puh. 040 734 5156, Marko.parviainen@pp.inet.fi, www.muuttoman.fi

S-kaupat, verkkokauppapalvelut

Tilaa ruoat ja päivittäistavarat maakunnan alueella ruoan verkkokaupasta osoitteesta www.s-kaupat.fi/ Voit tarkistaa toimitusalueet verkkokaupasta.

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, www.seurana.fi

Sinun Kotisairaala Oy

Yksilöllistä ja lämminhenkistä kotihoitoa ja henkilökohtaista apua Pohjois-Savon alueella. Ammattitaitoiset ja luotettavat hoitajat sekä etälääkäripalvelut. Puh. 0451959908, Kaivotie 23, 70700, Kuopio, konsta.partanen@kotisairaala.fi, www.sinunkotisairaala.fi

Sisustussuunnittelu Tiina Ruotsi Ky

Ikäystävällinen ja turvallinen koti esteettömyyskartoituksen ja kodin muutostöiden avulla, remontit ja sisustussuunnittelu Pohjois-Savon alueella.

Puh. 0505246466, Kolmisopentie 16, 70870, Kuopio, tiina@sisustussuunnittelu.fi, www.tiinaruotsi.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, sorcolor.fi/

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, suomenseniorihoiva.fi/

Tepi Terveyspalvelut Oy

Matkahoivapalvelu, kiireetön ambulanssipalvelu, terveysarvojen mittaukset, ensiapupäivystykset tapahtumiin, ensiapukurssit, alkusammutuskoulutus ja luennot. Puh. 040 9681019, pasi.mattinen@tepi.fi, mika.wickstrand@tepi.fi, tepi.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, valtakirjapalvelu.fi

Tutustu
tarkemmin
tarjoamo.fi

omas

Pankki, jossa
on ovet auki?

Meillä on. Joka arkipäivä.

Meillä OmaSp:ssä voit hoitaa oman tutun asiantuntijasi kanssa arjen raha-asiat, vaurastumiseen tähtäävät säästämisen ja sijoittamisen ratkaisut sekä laina-asiat. Myös konttorissa paikan päällä. Valinta on aidosti sinun. Tervetuloa.

OmaSp Kuopio

Puijonkatu 25 E. omas.fi

Puhelujen hinnat kotimaasta: pvm/mpm

Niina Kauppinen, konttorinjohtaja



020 758 2879

Anu Järvelin, yritysrahoituspäälikkö



020 758 2891

Antti Korhonen, yritysrahoituspäälikkö



020 758 2894

Teresa Klemetti, rahoitusasiantuntija



020 758 2249

Marjo Hakala, rahoitusasiantuntija



020 758 2221

Paula Hautamäki, palveluneuvoja



020 758 2247

Kuopio ja Siilinjärvi

ASUMINEN

Attendo Oy

Ympärivuorokautista ja lyhytaikaista hoivaa Kuopiossa, Iisalmessa, Varkaudessa, Siilinjärvellä, Lapinlahdella, Joroisissa, Leppävirralla, Tervossa, Suonenjoella, Kaavilla, Nilsiässä ja Vieremällä. Puh. 030 634 2000, leena.piira@attendo.fi, www.attendo.fi/

Kuopion Vanhustenkotiyhdistys ry

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

Niiralan Kulma Oy

Vuokrakoteja Kuopiosta ja lähialueilta. Puh. 017 2655 301, Hatsalankatu 37, 70110, Kuopio, joni.maenpaa@niiralankulma.fi, www.niiralankulma.fi/

Nonna Group

Nonna Kallavesi Senioreiden vuokra-asuminen sekä yhteisöllinen palvelutalo Kuopiossa Kallaveden rannalla. Puh. 050 538 5474, Aallonmurtajankatu 3 - 5, 70500, Kuopio, minna.okkonen@nonnakallavesi.fi, www.nonnakallavesi.fi

Palvelutalo Lepola ry

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

Roinilan Hoitokoti Repo Oy

Kodinomaista palveluasumista sekä palvelut asiakkaan kotiin: Kodinhoito, henkilökohtainen apu, kotisairaanhoido ja omaishoitajan sijaistaminen Riistaveden ja Vehmersalmen alueella. Puh. 0408234630, Vehmersalmentie 735, Rakennus 7, 71130, Kortejoki, oona.virkkunen@roinilanhoitokoti.fi, www.roinilanhoitokoti.fi/

ATERIAT

Hilima

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

HT food oy

Siilinjärven lähialue-Vuorela.Lämmin kotiruokalounas toimitettuna kotiovelle. Myös suolaiset ja makeat leivonnaiset sekä kakut. lujakahilaravintola@gmail.com Puh. 0449969866, Harjamäentie 1, 71800, Siilinjärvi

JoutaVilla

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

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, www.kalliolammenpalvelut.fi

Karikkan Oy / Lounasravintola Mairella

Kotiruokapalvelu Kuopion kaupunkialueella

Päivärannasta Petoselle. Puh. 017 2627595, Puijonkatu 30, 70110, KUOPIO, mairella@mairella.fi, www.mairella.fi

Koivumäen Kartano Oy

Laadukasta juhlapalvelua ikäihmisille Kuopion alueella. Tilaa juhla-ateria ja leivonnaiset kotiisi tai tule nauttimaan seurueella kartanolle. Kysy tarjous! Puh. 017 361 4291, Koivumäenkuja 18, 70800, Kuopio, www.koivumaenkartano.com/

Kunnon Kotiruoka

Laadukas ateriapalvelu Kuopiossa ja Vuorelassa. Lounasravintolan annokset. Valitse sopivat päivät ja suosikki annoksesi ruokalistalta. 11,90€/annos. Puh. 0442443219, kunnonkotiruoka@gmail.com, kunnonkotiruoka.fi/

Kuopion kotiruokapalvelu

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

Veskun kievari , Veskun grilli oy

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

HIERONTA, FYSIOTERAPIA JA JALKAHOITOPALVELUT

Anskun hieronta

Monipuoliset hierontapalvelut Siilinjärvellä, myös kotikäynnit. Puh. 0445553056, Toritie 8, 2. kerros, 71800 Siilinjärvi, 71800, Siilinjärvi, anskunhieronta@gmail.com, www.anskunhieronta.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, www.attendo.fi/palvelumme/terapiapalvelut/toimipaikat/terapia-pohjois-savo/

Fysiomaker

Fysiomaker on kaikenikäisten hyvinvointitalo. Palveluihimme kuuluu hieronta, fysioterapia ja osteopatia. Toimipisteitä meillä on Kuopiossa, Siilinjärvellä ja Juankoskella. Puh. 0407737549, Niiralankatu 17, 70600, Kuopio, asiakaspalvelu@fysiomaker.fi, www.fysiomaker.fi/

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, fysiosenior.fi/

Fysioterapiapiste Ky

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

Hieronta ja Jalkahoitola 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, www.hierontajalkahoitolahertta.fi

Hoitohuone Mini

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

Hyvähoito Kehäkukka

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

Jalkahoito Helmi

Jalkojenhoitoa koti- ja laitospäynteinä Kuopion alueella. Puh. +358 40 705 5184, Kuopio, tarja.repo.kotipalvelu@gmail.com, www.jalkahoitohelmi.auttaa.fi/

Karttulan Fysioterapia Oy

Fysioterapiapalveluja Karttulan, Tervon ja Vesannon alueella. Puh. 0440576838, Kissakuusentie 2-4, 72100, Karttula, jari.partanen@karttulanfysioterapia.fi, www.karttulanfysioterapia.fi

Kunnonpaikka

Fysio- ja toimintaterapiapalvelut, hieronta- ja kosmetologipalvelut, jalkahoidot, hemmotteluhoidot, kylpylä, kuntosali sekä lounas- ja päivällisbuffet. Puh. +358 44 747 6520, Jokiharjuntie 3, 70910, Vuorela, myynti@kunnonpaikka.com, kunnonpaikka.com/fi

Live-säätiö

Live Neuron Kuopio Jalkahoito, hieronta ja fysio- ja toimintaterapia kotikäynteinä tai toimipisteessä. Kelan palvelutarjoaja, yksilöterapiat. Letkukaari 5B | p. 040 824 0296, asiakassihteeri@inlive.fi Puh. 0408240296

Mummon huoltamo

Jalkojenhoito koti- ja laitospäynteinä Siilinjärvellä ja Kuopiossa, Nilsiässä, Maaningalla ja Riistavedellä. Puh. 040 558 9910, Paimentie 10, 71850, Leppäkaarre, susanna@mummonhuoltamo.fi, www.mummonhuoltamo.fi/

Pieni pilatespaikka

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

T:mi Riitta Kinnunen

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

Tmi Heini Furu

Hieronta-, fysioterapia- ja hyvinvointipalvelut kotikäyntinä Hiltulanlahti-Toivala välillä Kuopiossa. Kaikenikäiset asiakkaat ovat tervetulleita! Puh. 0403547477, heini@heinifuru.fi, www.heinifuru.fi

Tmi Jonna Rissanen

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

Tmi Lya Dahlström Jalkojenhoitaja at

Jalkahoitola Lya Puh. 0504648431, Kasurilantie 13, 71800, Siilinjärvi, lya.dahlstrom@gmail.com

Vaikuttava Ote

Hierontapalvelut toimipisteessä ja sovittaessa kotikäynteinä Kuopion kaupunkialueella. Puh. 0456026911, Kuivinniementie 12, 70460, Kuopio, esa@vaikuttavaote.fi, www.vaikuttavaote.fi

**PARTURIT JA KAMPAAMOT****Vapaaksi tuntemalla**

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

**KAUPPAPALVELUT****Citymarket Kolmisoppi**

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

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, www.k-ruoka.fi/kauppa/k-market-saariaitta

**KODINHOITO- JA HOIVAPALVELUT****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, 9lives.fi

AINA-kotipalvelut

Hoiva- ja kotipalvelut, sekä omaishoitajan sijaistaminen. Lisäksi kotihoidon tukipalvelut, asiointi, ruuan valmistus ja kotisiivous Pohjois-Savon alueella. Puh. 0505579495, www.ainakotipalvelu.fi/

Alina Kuopio, keskusta

Alina tarjoaa laadukkaita kotiin annettavia palveluja kaikenikäisille. Puh. hoiva: 0443556403, Puh. siivous: 0444556719 Puh. 0443556403, kuopio.keskusta@alinahoivatiimi.fi, alinahoivatiimi.fi/kuopio-keskusta

Alina Puijonlaakso

Hoiva- ja kotisairaanhoidopalvelut, Kotisiivoukset, Lapsiperheiden palvelut, Hieronta, Omaishoitajan tuuraus, Kampaamopalvelut ja Hoitotarvikkeet. Kuopio/Siilinjärvi. Puh. 044 3555436, Kiekkotie 4, 70200, Kuopio, kuopio.puijonlaakso@alinahoivatiimi.fi, www.alinahoivatiimi.fi/

AurorasCare

Jalkahoidot Nilsissä sekä lähialueilla, myös kotiin tuotuna. Sekä luotettavat ja ammattitaitoiset lähihoitaja palvelut, Kuopion, Siilinjärven ja Koillis-Savon alueella. Puh. 0440689607, Nilsiantie 71, 73300, Nilsä, info@aurorascare.fi, www.aurorascare.fi

Ehta Hoiva Oy

Kotihoito, kotisairaanhoido ja tukipalvelut, myös omaishoidon tukipalvelut. Kuopiossa ja lähikunnissa. Puh. 0449865479, asiakaspalvelu@ehtahoiva.fi, www.ehtahoiva.fi

Hoiva-ja kotipalvelu Kierikallio

Kiireetöntä apua kodinaskareisiin (siivous ym.) ja vapaa-aikaan. Asiointiapu, omaishoidon sijaistaminen. Vanhus-ja vammaispalvelu (myös

autismi). Palvelusetelituottaja. Puh. 045-6618233, Kotilokatu1a22, 70840, Kuopio, maaritti123@gmail.com

Hoiva- ja Kotipalvelu Stiina Tmi

Tarjoan ystävällistä ja luotettavaa kotihoitoa/ tukipalveluita erilaisiin elämäntilanteisiin vanhuksille ja pitkäaikaissairaille Kuopion keskustan/ympäristön alueella. Puh. 0504408414, riitta.syysjoki@gmail.com, www.stiina.fi

Hoiva- ja kotityöpalvelu Minna Kujanpää

Virkistyskäynnit, asiointi- ja saattoavut, hoiva-siivouspalvelut, omaishoidon sijaistukset palvelusetelillä. Kuopio, kalenterissa myös Karttula ja Vehmersalmi päivät. Puh. 045-1248414, Metsäpirtintie 4, 70870, Hiltulanlahti, minna.kjp@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, www.hoivapalvelut-jalkahoito-kotiin.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, www.ilonaskel.fi

Kotiapu Ullan hoiva

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

Asianajotoimisto J.S. Kettunen & Laari Oy

Edunvalvontaa ja lakineuvontaa
Pohjois-Savon alueella.

Kuiluntie 3 B 71800 Siilinjärvi,
puh. 0400573469, Kauppakatu 21,
(2krs.) 74100 Iisalmi,
puh. 0451307166,
toimisto@jskettunen.fi.
Puh. 0400573469

Asianajotoimisto

J.S. Kettunen & Laari Oy



unna

PAIKALLINEN PALVELUSETELITUOTTAJA

Kotisiivous, hoiva- ja hoitopalvelut

Tilaa maksuton tutustumiskäynti

044 755 6220

kodinunna.fi

UNNA KUOPIO | Kirkkokatu 61 | info.kuopio@kodinunna.fi
UNNA SIILINJÄRVI | Savolantie 1 | info.siilinjärvi@kodinunna.fi

Yrittäjä, lisää tietosi Tarjoomoon.

Tarjoomossa on mukana jo 200 yritystä!

Tarjoomo.fi
PALVELUHAUKU

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

Kotihoito Linnea Oy

Kotisiivous- ja tukipalvelut, asiointiapu. Kotihoito ja kotisairaanhoido. Omaishoidon tuki. Juankoski, Nilsia, Siilinjärvi, Kaavi, Tuusniemi, Rautavaara, Riistavesi. Puh. 0505558835, info@kotihoitolinnea.fi, www.kotihoitolinnea.fi

Kotipalvelu Freesia

Kotisiivousta, kotipalvelua ja jalkahoitoa Kuopion alueella. Puh. 0449833868, Lehtoniementie 134 B 4, 70840, Kuopio, kotipalvelufreesia@hotmail.com, www.kotipalvelufreesia.fi

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. 044-2240110, Kauppakatu 9, 70100, Kuopio, asiakaspalvelu@kotisenor.fi, www.kotisenor.fi/

Pauliinan Hoivapalvelut

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

Poppoona Oy

Lähdetään ulos kuuntelemaan linnunlaulua ja luonnon ihmeitä. Kokenut ystävä tueksi asiointeihin tai tekemään kodinaskareisiin liittyviä palveluita Kuopion alueella. Puh. 045 127 9466, Särkilahti, 70700, Kuopio, helenaa@poppoona.fi, www.poppoona.fi

Symppis Palvelut

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

Unna Kuopio ja Siilinjärvi

Kotisiivousta, kotityöpalveluita, hoiva- ja sairaanhoitopalveluita sekä lapsiperheiden palveluita. Olemme myös palvelusetelituottaja Siilinjärven ja Kuopion alueella. Puh. 044 7556220 Kuopio, 044 7556225 Siilinjärvi, Savolantie 1, 71800 Siilinjärvi ja Kirkkokatu 61, 70100, Kuopio, satu.jantti@kodinunna.fi, www.kodinunna.fi

**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, www.kuivahoyrypesu.fi

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, www.htkotipalvelut.fi/

Ilonharja

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

JSN Arkiapu

Kotisiivousta,asiointiapua ja kiinteistönhoitoa Kuopiosta 30km säteellä.Yrittäjäpariskunta aina yhdellä tuntihinnalla. Paikallista palvelua parhaaseen hintaan. Puh. 0408311698, Sotkanniemi 111, 70870, Hiltulanlahti, jsnarkiapu@gmail.com, jsnarkiapu.fi

Kirstin Siivous

Kodin siivoukset myös muuttosiivoukset, ikkunoiden pesut, kodin pyykkihuoltoa, siivous juhlien jälkeen. Kuopion keskusta- ja lähialueet. Puh. 0405322224, Petosenmutka 39, 70820, Kuopio, kirstinsiivous@gmail.com, www.facebook.com/profile.php?id=61567914922718

Kotileena Oy

Kotileena Oy tarjoaa kotisiivousta pienistä palvelutalohuoneista omakotitaloihin. Teemme säännöllisiä sekä kertasiivouksia, esim. ikkunoiden pesua. Puh. 040 5088908, kuopio@kotileena.fi, kotileena.fi/

Kotipalvelu Pajunkissa

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

Kuopion 4H-yhdistys Ry

Siivous,- hoiva- sekä asiointiapua ja yhdessä ulkoilu Kuopion kaupunkialueella ja sen lähiympäristössä. Puh. 0405583716, kuopio@4h.fi, kuopio.4h.fi/

Lempi Kodinhoito Oy

Säännölliset ja kertaluonteiset kotisiivoukset, muuttosiivoukset sekä ikkunanpesut Kuopiossa ja Siilinjärvellä. Kauttamme myös arvonlisäverottomat palvelut! Puh. 040 085 3853, Minna Canthinkatu 4, A, 70110, Kuopio, www.lempi.fi/

Maaningan 4H- yhdistys ry

Kotipalvelua Maaningalle. Omaishoidon sijaistamista, viriketoiminta, asiointiapua, ulkoilua, siivousta yms. 4H kautta voit palkata nuoria mm kesätöihin. Puh. 040 531 1084, Maaningantie 32, 71750, Maaninka, maaninka@4h.fi, maaninka.4h.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, oispajoku.fi

PirTee Oy

Kevätsiivoukset, pihatyöt ja arjen askareet– hoidamme kaiken! Ikkunanpesut, siivoukset, raivaukset ja pihatyöt ammattitaidolla. Myös palvelusetelillä. Varaa nyt! Puh. 0442726665, asiakaspalvelu@pirtee.com, pirtee.com/

Sh HoivaKallio Oy

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

Siilinjärven 4H-yhdistys

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

YliPuhdas Oy

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

**KOTITALKKARIT JA KIINTEISTÖNHOITO**

Koti- ja mökkiapu KlasSimo

Klassista hierontaa toimipisteessä Petosella. Ruohonleikkuuta ja puutarhanhoitoa, talonmiespalvelua ja taimikon hoitoa sekä polttopuiden tekoa Kuopion alueella. Puh. 0443443763, Nuotiokuja 4 B 6, 70820, Kuopio, kotiapu.klassimo@gmail.com, hierontaklassimo.fi/koti-ja-mokkiapu/

Kuopion Atk-kotipalvelu

Asennamme tietokoneet, tulostimet, televisiot myös kotiisi. Annamme käyttöopastusta. Huollot ja korjaukset noutopalveluna Kuopion Keskustan alueella! Facebook: KATKKP Puh. +3584578736205, Lapinlinnankatu 2, 70100, Kuopio, info@kuopionatk-kotipalvelu.fi, 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

Virtalan LVI Oy

LVI asennukset ja huollot Kuopion ja Siilinjärven alueelle, tarvittaessa kauemmaksikin. Myös öljypoltin- ja lämpöpumppuhuollot kauttamme. Puh. 0440694040, jani.metros@virtalan.fi, www.virtalan.fi

**KULJETUKSET**

Kuopion Taksifykköset Oy

Taksipalvelut sekä tarvittaessa avustus asioinnissa ja ostosten kotiinkuljetus. Tilausalueet: Kuopio, Siilinjärvi, Toivala, Vuorela, Vehmersalmi sekä Riistavesi. Puh. 0200 11101, Kiekkotie 4, 70200, Kuopio, toimisto@taksi1.fi, taksi1.fi/

VieVie-taksit

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

**TERVEYS**

Hammaskeskus Vilhelmi

Aihetta hymyyn! Hammaslääkäri- ja suuhygienistipalvelut Kuopio Petonen, Lapinlahti ja Leppävirta. Kaikki samasta numerosta 017 363 4757 tai www.vilhelmi.fi.

Itä-Suomen yliopiston apteekki

Lääkehoidon tuotteet. Puh. 0294456000, Puijonkatu 23, 70100, Kuopio, apteekki@uef.fi, www.uef.fi/apteekki

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, www.karttulanlaakaripalvelut.fi/

FYSIOMAKER

Kaikenikäisten hyvinvointitalo, missä palveluksessasi
on lähes 30 terveysalan ammattilaista.

HIERONTA FYSIOTERAPIA OSTEOPATIA

Tarjous uusille asiakkaille

Hieronta 45min 35€ (norm. 50€)

Fysioterapia 45min 50€ (norm. 65€)

1 käynti/asiakas. Tarjous voimassa 11.5.2025 saakka.



Tutustu laajaan palveluvalikoimaamme ja varaa aika
www.fysiomaker.fi tai 040 773 7549

Kuopio, Siilinjärvi & Juankoski

Kuopion Satama apteekki

Palveluumme kuuluu mm. lääkkeiden annosjakelu ja dosettijakelu. Tervetuloa!
Puh. Satama apteekki 017 261 2035,
Vehmersalmen apteekki 017 385 1126,
Maaherrankatu 23, 70100, Kuopio,
kuopion.satamaapteekki@apteekit.net,
www.satama-apteekki.fi/

Kuopion ToriApteekki

Kuopion ToriApteekista saat apteekkipalvelut nopeasti ja laadukkaasti, keskeltä Kuopiota. Tervetuloa palvelevaan ToriApteekkiin!
Puh. 0172876600,
Haapaniemenkatu 24-26, 70100,
Kuopio, apteekki@kuopiontoriapteekki.fi,
www.kuopiontoriapteekki.fi

Kuopion uusi apteekki

Ma-pe 9-20, la 9-18, su ja juhlapyhät 11-17.
Laaja tuotevalikoima. Helppo tulla myös ostoskärkyjen tai lastenrattaiden kanssa. Lääkkeiden koneellinen annosjakelu. Hoitola.
Puh. 017 2648100,
Kolmisopentie 3, 70780, Kuopio,
kuopionuusiapteekki@apteekit.net,
www.kuopionuusiapteekki.fi

Lääkärikeskus Aava Kuopio

Olemme täyden palvelun lääkärikeskus Kuopiossa. Huolehdimme asiakkaistamme yksilöllisellä otteella. Panostamme joustavuuteen ja hyvään asiakaspalveluun. Tervetuloa! Puh. 010 380 3860,
Koljonniemenkatu 2, 70100, Kuopio, kuopio@aava.fi,
www.aava.fi/laakarikeskukset/aava-kuopio/

Niiralan apteekki Prismassa

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

Petosen apteekki

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

Psykoterapiapalvelu Mielenpaja

Tarjoan psykoterapiaa Kuopion keskustassa tai etävastaanottona – ilman lähetettä. Tule mukaan aikuisten kesäleirille 26.-27.6.2025, jossa ylitetään yksinäisyys yhdessä!
Puh. 045-8058 338, Vuorikatu 26, 4 krs., 70100, Kuopio, marjo.hirvonen@mielenpaja.fi,
mielenpaja.fi/

Puijonlaakson apteekki

Apteekkimme sijaitsee Puijonlaakson ostoskeskuksessa. Meille on helppo tulla. Ilmaista paikoitustilaa löytyy runsaasti aivan apteekin vierestä. Tervetuloa!
Puh. 017 550 8800, Sarmakolammentie 6, 70200, Kuopio, puijonlaaksonapteekki@apteekit.net,
puijonlaaksonapteekki.fi/

Päivärannan apteekki

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

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, www.siilinaapteekki.fi



VAATTEET JA JALKINEET

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 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, www.heliko.fi

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
Puh. 044 540 2686

**Tutustu
tarkemmin
tarjoamo.fi**

Ylä-Savo

 ASUMINEN

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

Koivurinteen Palvelutalo Oy
Tarjoamme ikäihmisille ympärivuorokautista palveluasumista lisalmessa Runnin maalaismaisemissa. Puh. 0407456649, Ruosteenrannantie 344, 74595, Runni, sonja.heikkinen@paaskoti.fi, www.paaskoti.fi

Lapinlahden 4H- yhdistys
Kauttamme voit tilata nuoren monenlaiseen arkeasi helpottavaan työhön kuten siivoukseen, pihatöihin, lastenhoitoon, lemmikkien hoitoon tai ikäihmisen viriketoimintaan. Puh. 040 5197 211, Asematie 4, 73100, Lapinlahti, 4h@lapinlahti.fi, www.lapinlahti.4h.fi

Rebekan Hoitokoti Oy
Tehostettua palveluasuminnan sekä kotihoito ja kotisairaanhoidon ja omaishoitajien lomitukset sekä palveluseteliasiakkuudet hoitokodissa. Puh. 044-3665040, Rautavaarantie 22, 74490, Koirakoski, hoitokoti@rebekanhoitokoti.fi, rebekanhoitokoti.fi

 ATERIAT

Jaanan Juhlalpalvelut Ky
Ikäihmisten ateriapalvelut kotiin sekä pitopalvelua Vieremällä ja lähikunnissa. Meiltä myös mattojen ja muiden kodin tekstiilien pesupalvelut. Ota yhteyttä! Puh. 040 960 2392, Kauppilanmäentie 1180, 74200, Vieremä, jaananet@hotmail.com, www.jaananjuhlalpalvelut.fi/

Kahvikulma Heidi Åström tmi
Tarjoamme ateriapalvelua Pielaveden kunnan alueella. Palvelu on täysin räätälöitävissä asiakkaan tarpeen mukaiseksi. Puh. 0440137661, Toritie8, 72400, Pielavesi, astromheidi@gmail.com

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

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

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

 HIERONTA, FYSIOTERAPIA JA JALKAHOITOPALVELUT

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

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

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

Hierontapiste Carola
Jalkahoitoa. Osahierontaa 45 min. Puolihierontaa 60 min. Kokohierontaa 90 min. Intialaista päähierontaa 30 min. Kuumakivihierontaa 90 min. Parafiinihoito käsille. Puh. 040 1749426, Niemistenkatu 3, liike 3, 74700, Kiuruvesi, carola.maarit@gmail.com, www.hierontapistecarola.com

Hyvinvointi Virransilta Ky
Kun tarvitset virkistystä, parempaa unta ja kivuttomampaa oloa, Virransilta antaa sinulle virtaa ja uusiutumista. Puh. 0458939511, Savonkatu 22, 74100, lisalmi, info@virransilta.fi, virransilta.fi

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

Katriikka
Kehon hyvinvointiin kalevalainen jäsenkorjaus ja hierontahoidot toimipisteessä tai kotona Pielaveden alueella. Puh. 0503259380, Toritie 6 A, 72400, Pielavesi, katjapaakko@gmail.com, www.katriikka.fi

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

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

 KODINHOITO- JA HOIVAPALVELUT

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

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

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

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

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

Unna lisalmi / Käsikkäin Oy
Paikallista kotihoitoa tarjoaa Unna lisalmi. Palveluihimme kuuluvat hoito- ja hoivapalvelut, kotisairaanhoidon, kotisiivous sekä lapsiperheiden palvelut. Puh. 04478665160, Louhenkatu 9b, 74100, lisalmi, info.iisalmi@kodinunna.fi, kodinunna.fi/paikallinen-unna/iisalmi/

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

VIVO Hoiva lisalmi Oy
Kotihoitoa, arjen apua, sairaanhoitajapalvelua ja kokonaisvaltaista huolenpitoa asiakkaan omia voimavaroja tukien lisalmen alueelle. Puh. 044 9016288, Kilpivirrantien 7, 74120, lisalmi, marjo.jaakkola@vivohoiva.fi, www.vivohoiva.fi

Wallaton Oy
Kotihoitoa ja kotisairaanhoidon sekä omaishoidon sijaistamista lisalmessa. Lisäksi: laboratorio-näytteenotto, saattohoito ja asiointiapu. Puh. 0503401148, Kilpivirrantie 7, 74120, lisalmi, hannele.eskelinen@wallaton.fi, www.wallaton.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, www.vierema.4h.fi/palvelut/kotiapupalvelu

Apunaz Oy
Apunaz Oy tarjoaa siivous- ja avustamispalvelua sekä hieronta palvelua Kiuruvedellä. Olemme omaishoidon palvelusetelituottaja. Puh. 050-5599299, Rytkyntie 561, 74670, Rapakkojoki, tarja.kuonanoja@apunaz.fi, www.apunaz.fi

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

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

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

Kiinteistönvälitys Harri Laitinen Oy LKV
Kiinteistöjen ja asuntojen välityspalvelut, arvointipalvelut, kauppakirjojen laatiminen, kaupanvahvistukset sekä vuokravälitys.

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, kiuruvesi.4h.fi/

Kotityöpalvelu Lari Eevala

Kotityöpalvelu Lari Eevala -Kotisiivoukset -Kauppa-asiointi -ym. pihatyöt Maaninka, Pielavesi, Siilinjärvi, Kuopio p.040-7666768, larieevala@hotmail.com Puh. 0407666768, koivumäentie 151, 72740, laukkala, larieevala@hotmail.com

Osuuskunta Savon Ossoojat

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

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, pielavesi.4h.fi/

Päivärinteen Palvelut Oy

Kiinteistön ruohonleikkuut, trimmeröinti sekä huolto- ja kunnostustyöt luotettavasti Pöckelön Pehtoorilta! Uutena palveluna esteettömyyden muutostyöt. Kysy lisää. Puh. 040-4167572, Nerkoonniementie 138 B, 73100, Lapinlahti, marko.rahkola@gmail.com, www.pokkelonpehtoori.fi

SaMaKo Ky

Monipuoliset siivouspalvelut ja avustamispalvelut sekä kiinteistöhuoltopalvelut ja puunkadot Ylä-Savon alueella. Puh. 0440670100, info@samako.fi, www.samako.fi

Sisanna Oy

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

TMI SISKON KOTIAPU

Kotisiivous ja muut kotityöpalvelut Kiuruvedellä. Puh. 0451319865, HANHILAMMENTIE 199, 74740, AITTOJÄRVI, sisko.partanen65@gmail.com

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, klapimyynti.fi/



KOTITALKKARIT JA KIINTEISTÖHUOLTO

Apumiespalvelu Jani Martikainen

Apumiespalvelu J.Martikainen Kiinteistöhuoltopalvelut ja erilaiset apumiestyöt koko Ylä-Savon alueella. Puh. 0452677969, apumiespalvelu@outlook.com, apumiespalvelu-martikainen.webnode.fi/

MittaVaT Oy

Kodin remontit, kirvesmiespalvelut sekä asunnon muutostyöt Pielaveden alueelle. Pyydä tarjous! Puh. 0406613910, Puustellintie 35, 72400, Pielavesi, info@mittavat.fi, mittavat.fi



PARTURIT JA KAMPAAMOT

tmi 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.varpaisjarvenpesula.fi



TERVEYS

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, www.iisalmenapteekki.fi

Iisalmen Uusi Apteekki

Lääkkeiden annosjakelu ja muut apteekkipalvelut, myös kotiinkuljetus! Esteetön sisäänvalo ja hyvät parkkipaikat apteekin edessä, takseille merkattu paikka. Puh. 017-813600, Eteläntie 4, 74130, Iisalmi, iisalmenuusiapteekki@apteekit.net, www.iisalmenuusiapteekki.fi

Lapinlahden apteekki

lääkkeiden toimittaminen, annosjakelu, lääkityksen tarkistus ja eriaistiset moniammatilliset lääkehoidon arviointipalvelut sekä lääkehoitoprosessin kehittämisen tuki. Puh. 017732103, Juhani Ahontie 2, 73100, Lapinlahti, asiakaspalvelu@lapinlahdenapteekki.fi, www.lapinlahdenapteekki.fi

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, www.sonkajarvenapteekki.fi

Varpaisjärven apteekki

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

Vieremän apteekki

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



Keski-Savo

Aseman Pesula Varkaus

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

Hemett

HemEtt tarjoaa kotipalveluita, jotka helpottavat arkeasi ja tekevät kodistasi loistopaikan elää! Toiminta-alueemme on Kuopio Varkaus välillä. Puh. 0458512551, Paasonkalliontie 15, 79100, Leppävirta, hemettkotipalvelu@gmail.com, www.hemett.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

Jalkahoitaja Miia Änkiläinen

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

Jalkahoito ja Hoivapalvelu Satu

Jalkojenhoitoa koti- ja laitospäynteinä Varkauden alueella. Puh. 0400 834 917, Huuhtauksentie 139, 78710, Varkaus, satu.vasarainen@gmail.com, -

Joroisten Palveluasunnot ry

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

Justiinan hyvinvointipalvelut

Ruokaa kotiin Varkauden alueelle toimitettuna. Voit tilata ruoat numerosta 045 1220090. Vattuvuorenkatu 68 A, 78210, Varkaus, lahiruokapalvelut@justinat.fi, www.justinat.fi

K-Market Herttu

Ruokaostokset kotiin Hertusta! Puh. 0207 344 590, Kauppatu 29, 78200, Varkaus, perttu.laitinen@k-market.com, www.k-ruoka.fi/kauppa/k-market-herttu

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, www.sarikolehmainen.fi/

Kisapuiston Ruokapalvelut oy

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

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

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, www.verenpisara.fi

Leppärens ry

Leppärens tarjoaa yksilöllistä sairaanhoitoa ja hoivapalveluja sekä mm. siivous- asiantuntija- ja saattoaapua Leppävirran alueella. Puh. 0400 219521, Suomalaispuuratie 18, 79100, Leppävirta, niina.koivistoinen@lepparens.fi, www.lepparens.fi

Leppävirran apteekki

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

Leppävirran Kuntoutuspalvelu oy

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

Myrskylähty ry

Myrskylähty ry tarjoaa edullisia palveluita kotona elämisen tueksi: ateriat- ja pitopalvelu kotiin tai paikanpäällä, siivous, piha- ja lumityöt, muutot ja pintaremontit. Puh. 0400183149 tai 0408354816, KOSKENTIE 9, 79600, JOROINEN, toimisto@myrskylähty.fi

Nina Sinun jalkojenhoitaja

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

Pirkon Puhdistus Oy

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

Risen Monipalvelu Oy

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

Savon Puhtaanapito Oy

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

Setlementti Ukonhattu

Asumispalveluja ikäihmisille Hoivakoti Allissa ja Seniorikodilla Leppävirralla. Myös intervallihoidot mahdollista itsemaksaville asiakkaille. Lisätiedot, palvelukotien johtaja Puh. 044 389 8202, Itäkalliontie 5, 79100, Leppävirta, info@ukonhattu.fi, ukonhattu.fi/

Siivouspalvelu Sitruuna

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

Suomen Laaturipinta Oy

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

Tekee HeKe metsänhoitopalvelut Oy

Puunkaadot, kantojyrsintä, metsänhoito. Puh. 0440127170, heikki@tekeeheke.fi, www.tekeeheke.fi

Tietokoneapu Compfix

Apua älylaitteille ja niiden käyttäjille Varkauden talousalueella. Puh. 0407328360, tietokoneapu@compfix.fi, www.compfix.fi

Varkauden Vanhaintukisäätiö

Ympäri vuorokautista tehostettua palveluasumista kodinomaisessa ympäristössä. Puh. 050 3456 764, Vattuvuorenkatu 68 A, 78210, Varkaus, reija.siilaskari@vvts.fi, www.vanhaintukisaatio.com

Välimerenhoidot

Jalkahoidot ja hieronnat ja muut hyvinvointipalvelut toimipisteessä tai kotikäyntinä Leppävirran alueella. Puh. 0453488999, Savonkatu47, 79100, Leppävirta, teija.toivanen3@gmail.com

Mietityttääkö muistiasiat?



Mitä jos ottaisit yhteyttä....



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

soita 017 2633980 tai
psmuisti.fi



PAIKALLINEN PALVELUSETELITUOTTAJA

**Kotisiivous, hoiva- ja
hoitopalvelut sekä
lapsiperheiden palvelut**

Tilaa maksuton tutustumiskäynti

044 786 5160

kodinunna.fi



UNNA IISALMI | Louhenkatu 9 B | info.iisalmi@kodinunna.fi

Mikä on Tarjoomo?

Tarjoomo on voittoa tavoittelematon ja yleishyödyllinen ikäihmisten kotona asumista ja hyvinvointia tukevia palveluita välittävä osuuskunta. Tarjoomon kautta palveluistaan ilmoittaa jo noin 230 Pohjois-Savossa toimivaa palveluntarjoajaa.

Tarjoomo-osuuskunta julkaisee Tarjoomo-lehteä, lehden toimituksesta vastaa osuuskunnan toimitusjohtaja Vesa Linnanmäki.

Tämän numeron jakelu: Savon Sanomat, Varkauden lehti, Töllötin, Pohjois-Savon kirjastot, S-ryhmän kaupat, noin 20 apteekkia.

Seuraava Tarjoomo-lehti ilmestyy lokakuussa 2025

Sisä-Savo

Kaijan siivouspalvelu Oy

Tarjoamme luotettavaa ja laadukasta siivouspalvelua lähinnä Suonenjoella ja Rautalammillä. Käytössämme on nykyaikaiset siivousvälineet ja koneet. Ota yhteyttä! Puh. 0400278722, Kekkerikuja 10, 77600, Suonenjoki, jiri.paananen@kaijansiivouspalvelu.fi, www.kaijansiivouspalvelu.fi/

Minä riitän

Kiireetön ystävä-ja seurapalvelu arkisin ja viikonloppuisin vuorokauden ympäri Kuopion sekä

Sisä- ja Keski-Savon alueella. Puh. 040 373 2679, info.minariitan@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.ronko@maaseudunkotipalvelu.net

Pirttipiika

Kotisiivousta ja avustavia tukipalveluja Vesannolla. Puh. 0405694345, Paavonpolku 112, 72300,

VESANTO, info@pirttipiika.fi, www.pirttipiika.fi

Trans Kuljari Ky

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

Koillis-Savo

Annukan Siivous-ja Kotipalvelu

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

Aten Apu

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

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, hierontarentoretki.fi

Jalkahoitola Siuniloks

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

JSL-forest

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

Kaavin apteekki

Kaavin apteekki palvelee asiakkaita viikon jokaisena päivänä. Omasta lähiapteekistasi saat ammattitaitoista ja ystävällistä neuvontaa lääkehoitoosi ja hyvinvointiisi liittyvissä asioissa. Tule asiaille iloisesti palvelemaan apteekkiin!

Puh. 017-662014, Keskustie 2, 73600, Kaavi, kaavin.apteekki@apteekit.net, kaavinapteekki.fi/

Kaavin Fysioterapia Oy

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

Karmitsa Oy

Siivous, asiointiapu, kotiapu, kodin remontit, apulaitteiden hankinta ja asennus, pihatyöt Rautavaaralla. Puh. 0505991877, Ollintie 3, 73900, Rautavaara, anu.karmitsa@karmitsaoy.fi, www.karmitsaoy.fi

Kotihoito Ilo Oy

Koti- ja kotisairaanhoido, avustajapalvelut sekä omaishoidon sijaispalvelut Nilsian alueella. Puh. 044 0188220, ilo.kotihoito@gmail.com, www.kotihoitoilo.fi/

Kotihoito Selina Oy

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

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, www.kotisairaanhoidovaisanen.fi

M T KotiKunto Oy

Fysioterapiaa ja toimintaterapiaa kotikäynteinä sekä koti- ja tukipalvelut Kuopion kaupungin alueella ja Nilsiaässä. Puh. 0449779825, Petäjäharjuntie 11,

73360, Pajulahti, mia.heiskanen@kotikunto.fi, www.kotikunto.fi/

Nilsian apteekki

Lääkityksen tarkistus, annosjakelu, lääkkeiden kotiinkuljetus. Puh. 017-3687770, Nilsiantie 63, 73300, Nilsia, www.nilsianapteekki.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, pienentraktorinpuoti.fi/

Rautavaaran Työraitti ry

Koti- ja toimistosiiuokset, henkilökohtainen apu, asiointiapu, ulkoilutus, kodin askareet, kiinteistöjen pienet korjaukset ja pihatyöt Puh. 0407528712, Koulutie 8, 73900, Rautavaara, sattumakaappa@gmail.com, tyoraitti.weebly.com/

Ravintola Pölli

RAVINTOLA PÖLLI NILSIÄ Puh. 050 494 6118, Nilsiantie 76 73300 NILSIÄ, tilaukset@ravintolapolli.fi, www.ravintolapolli.fi Puh. 050 494 6118, Nilsiantie 76, 73300, NILSIÄ, tilaukset@ravintolapolli.fi, www.ravintolapolli.fi

Remppa- ja siivouspalvelu JaMa oy

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

Tmi Hannan kotiapu

Kotisiivous, mökkisiivous, ikkunanpesu - ja muut kotiapupalvelut Kaavilta Koillis-Savoon ja Kuopion alueelle. Puh. 0417508549, hannamustonen58@gmail.com Puh. 0458005880, hannamustonen58@gmail.com, hannamustonen.blogspot.com

Tuotetori

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, www.apukauppa.fi/

Eräreppu

Kotimaisia kiristämättömiä sukkia. Merinovillaisia asusteita, alusasuja ja kerrastoja. Puh. 0442045118, Kauppakatu 46, 78200, Varkaus, erareppu@gmail.com, www.erareppu.fi/tuotteet.html?id=73963/

Ettonet Oy

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

Huonekalukeidas

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

Respecta Oy

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

Suvanto Care Oy

Hyvinvointi- ja turvateknologiatuotteita. Puh. 0406533222, Hallituskatu 20 A, 96100, Rovaniemi, myynti@suvantocare.fi, www.suvantocare.fi



Seuraa tilisi saldoa ja tapahtumia tekstiviesteillä

OP Tiliviesti lähettää puhelimeesi tekstiviestin, kun tilillesi tulee tai siltä lähtee rahaa. Näin tiedät aina heti, kun laskusi maksetaan, ja halutessasi näet viestissä myös tilisi saldon.

Ota käyttöön OP Tiliviesti.

OP Tiliviestin saat käyttöösi tekemällä sopimuksen palvelusta soittamalla asiakaspalveluumme 0100 0500 (pvm/mpm) tai käymällä osuuspankin konttorissa. OP Tiliviestin tarjoaa osuuspankki.

OP Pohjois-Savo 

Nonna Kallavesi – yhteisöllistä asumista palvelusetelin turvin

Kallaveden rannalla, kauniissa Maljalahden kaupunginosassa kohoaa ikäihmisten yhteisöllisen asumisen talo Nonna Kallavesi – lämminhenkinen koti, jossa arki on täynnä elämää, seuraa ja turvaa. Nonna Kallavesi tarjoaa yhteisöllistä ja oman näköistä vuokra-asumista, joka joustaa elämäntilanteen mukaan: voit tulla asumaan pidemmäksi aikaa tai vaikka vain hetkeksi, esimerkiksi putkiremontin tai leikkauksesta toipumisen ajaksi.

Nonna Kallaveden kaksi taloa koostuvat esteettömistä, viihtyisistä yksiöistä ja kaksioista. Taloissa yhdistyvät muisti- ja aistiystävällinen suunnittelu, oma rauha ja vahva yhteisöllisyys. Aasukkaat voivat itse vaikuttaa päivän kulkuun ja yhteisiin tapahtumiin. – Meillä Nonna Kallavedessä tärkeintä on, että asukas tuntee olonsa nähdyksi, kuulluksi ja turvalliseksi. Haluamme vahvistaa kodin tunnelmaa ja yhdessä tekemisen kulttuuria – täällä jokainen kuuluu



porukkaan, eikä kenenkään tarvitse jäädä yksin, sanoo talon uusi johtaja Minna Vainikainen ja jatkaa, että Nonna-talojen toiminnan taustalla on vahvana ajatus siitä, että ihmisen onni syntyy muista ihmisistä.

Taloissa on oma hoitohenkilökunta kello 7.00 - 22.00 ja yöaikaisesta hoidosta sekä turvasta vastaa hyvinvointialueen yökotihoidon ja turvapalvelu. Nonna Kallavesi on hyvinvointialueen hyväksytty yhteisöllisen asumisen ja kotihoidon palvelusetelituottaja. Johtaja Minna Vainikainen iloitsee, että yhteisöllisen asumisen palvelusetelin turvin moni on voinut valita Nonnan omaksi kodikseen.

Nonna Kallaveden erikoisuus ovat nuoret asukkaat. Neljä asuntoa on vuokrattu opiskelijoille, jotka osallistuvat talon arkeen, järjestävät pieniä tapahtumia ja pitävät seuraa asukkaille. Nuorten ja seniorien kohtaaminen tuo iloa kaikille. Samalla se rakentaa siltoja sukupolvien välille. Tule tutustumaan ainutlaatuisen yhteisölliseen asumiseen. Nonna Kallavedessä on avoimet ovet joka tiistai klo 15–17 osoitteessa Aallonmurtajankatu 3 A, Kuopio.

Nonna Kallavesi – kodikas koti, jossa yhteisö kannattelee.

Lisätietoja: puh. 050 538 5474