

Ota lehti
mukaasi!

Apua arkeen
Tukea hyvinvointiin.

Tarjoomo.fi
PALVELUHAKU

Lue myös sivulla 3

**Varo verkkohuijaria – näin
suojaat itsesi ja läheisesi**

**Sisäsivuilla palveluhakemisto 2025.
Laita liite talteen.**

Ristikko sivulla 4

Tarjoomon palveluhaku kokoaa ikäihmisten palvelut yhteen näkymään!
Katso lisätietoja Tarjoomon kotisivuilta: [Tarjoomo.fi](https://tarjoomo.fi)



Arjen turvallisuus on monen tekijän summa

Oletko koskaan kääntynyt matkalle lähdettyäsi takaisin tarkistamaan, jäikö kahvinkeitin päälle, tai jäikö silitysraudan johto seinään? Joskus huoli osoittautuu turhaksi, mutta tällöinkin tarkistamisesta on ollut se hyöty, ettei asia enää vaivaa.

Onnettomuuksille on ominaista yllätyksellisyys. Kompastuminen, päälle unohtunut liesi tai kotioven ulkopuolelle jääminen voivat tulla eteen tilanteissa, joita emme osanneet ennakoida. Kiinnittämällä huomiota vaaranpaikkoihin ennalta, voimme vähentää riskejä.

Joskus tapaturmien taustalla voi olla myös ikääntymisestä johtuvat syyt. Tyypillisin ikäihmisille sattunut tapaturma on kaatuminen. Myös muistin heikkeneminen voi aiheuttaa yllätyksiä. Koska ikääntyminen tapahtuu vähitellen, ei fyysisen tai psyykkisen toimintakyvyn heikkenemisestä välttämättä itse huomaa. Jos havaitsee, ettei läheinen selviä arjestaan enää turvallisesti, asia kannattaa ottaa puheeksi ja etsiä ratkaisuja yhdessä.

Ikäihmisen kodin olisi hyvä olla esteetön. Pienet toimet, kuten oven kynnyksen madaltaminen, kaiteen asentaminen tai mattojen valinta, voivat parantaa asumisviihtyvyyttä ja vähentää

kaatumisriskiä. Myös valaistuksen ja tilaan sopivien kalusteiden avulla voidaan lisätä turvallisuutta.

”Paloturvallisuus on monessa kodissa kunnossa – tai ainakin sen toivotaan olevan. Kuitenkin esimerkiksi palovaroittimen kunto tulee tarkastaa säännöllisesti.

Monet asiat, jotka aiemmin edellyttivät kotoa poistumista, hoituvat nykyisin verkon välityksellä. Joillekin verkkoasiointi kuitenkin voi synnyttää epävarmuutta. Tämä saattaa korostua etenkin heidän kohdalla, jotka eivät ole työssään joutuneet käyttämään älylaitteita. Jos kokee, ettei osaaminen riitä, voi apua saada esimerkiksi kansalaisopiston kursseilta, kirjastojen digineuvonnasta tai esimerkiksi Savonetin tukihenkilöiltä, omia läheisiään unohtamatta.

Turvallisuus ei ole vain fyysistä. Se rakentuu myös sosiaalisissa suhteissa. Jos esimerkiksi muistisaira puolison käytös muuttuu, alko- holi astuu kuvaan tai mielenterveys horjuu, voi koti muuttua turvattomaksi. Häpeä ei saisi olla kenenkään kohdalla este avun pyytämiselle.



Arjen turvallisuus ei synny sattumalta. Keskeistä on ennakointi ja tarpeen mukainen toiminta. Läheiset, naapurit, järjestöt, seurakunnat ja hyvinvointialueen sosiaalipäivystys ovat kaikki osa turvaverkkoa, johon voi tukeutua. Myös yksityiset palveluntuottajat ovat tärkeä osa kokonaisuutta. Apua kannattaa hakea, kun sitä tarvitsee.

Vesa Linnanmäki

Toimitusjohtaja, Tarjoomo-osuuskunta

Kotihoitotyöntekijä tuo turvaa ja tuttuutta arkeen

Ikäihmisten ja yksityisten palveluntarjoajien väliset palvelussuhteet ovat usein pitkiä. Tämä kertoo luottamuksesta. Kun kotiin tulee tuttu ihminen, joka tekee työnsä huolella ja välittää aidosti, arki muuttuu turvallisemmaksi ja mukavammaksi.



Yksi tällainen yritys on Kuopion keskustan Alina, jonka asiakkaista osa on luottanut yritykseen jo yli 15 vuoden ajan. Alinan kahdenkymmenen hengen tiimi on joustava ja ammattitaitoinen. Yhdellä käynnillä voidaan siivota, toisella käydä kaupassa tai auttaa peseytymisessä – aina sen mukaan, mitä asiakas tarvitsee juuri sillä hetkellä. Jos voinnissa huomataan muutoksia, työntekijät ottavat herkästi yhteyttä omaisiinsa. Näin läheiset voivat olla varmoja, että kotona kaikki on hyvin.

” Turvaa lisää se, että käynnit sovitaan etukäteen. Asiakas tietää, milloin apu tulee ja kuka tulee. Omaisille arkea helpottaa viestivihko ja tiivis yhteydenpito: jokaisesta käynnistä jää jälki ja tieto kulkee puolin ja toisin. Tämä on saanut paljon kiitosta – omaiset kokevat mielenrauhaa ja asiakkaat jatkuvuutta.

Alinalla tärkeintä ei ole vain työn suorittaminen, vaan myös yhdessä-olo ja läsnäolo. Hoitaja tai siivooja voi jäädä juttelemaan, lähteä pienelle kävelyllä tai auttaa pienissä arjen asioissa. Monelle asiakkaalle nämä hetket ovat merkityksellisiä – enemmän kuin itse työ.

Laadukas ja välittävä työ on saanut myös valtakunnallista tunnustusta: Alina-ketju palkittiin hiljattain vuoden parhaana franchise-yrityksenä Suomessa.

Haluatko, että arki kotona sujuu turvallisemmin ja mukavammin?

Kuopion keskustan Alina tekee aina maksuttoman arviointikäynnin, jossa kartoitetaan yhdessä sopivat palvelut. Ota rohkeasti yhteyttä – apua saa matalalla kynnyksellä ja juuri sinun tarpeisiisi sopivalla tavalla.

044 355 6403

kuopio.keskusta@alinahoivatiimi.fi

Varo verkkohuijaria – näin suojaat itsesi ja läheisesi

Verkkohuijaukset ovat lisääntyneet Suomessa viime vuosina, ja moni miettiikin, miten niiltä voisi suojautua. Kysymme alan asiantuntijoilta, millä tavalla verkkohuijaukset tulevat esiin heidän työssään ja minkälaisia neuvoja he haluavat antaa kansalaisille.

Itä-Suomen poliisin tietoverkkorikoksia tutkiva rikoskomisario **Juha Leinonen** kertoo, että huijarit ovat entistä taitavampia ja käyttävät monia kanavia. *”Yhteydenotto voidaan naamioida esimerkiksi viranomaiselta, pankilta tai jopa terveyspalveluista tulevaksi. Asiakasta saatetaan pyytää kirjautumaan sisään tai antamaan tunnuksia.”* Leinosen mukaan Tunnuksia ei pidä koskaan antaa. Jos pyyntö tulee, kannattaa pysähtyä hetkeksi ja keskustella vaikka jonkun läheisen kanssa. Tällöin huijaus jää useimmiten yrttykseksi.

Sari Toivanen Rikosuhripäivystyksestä nostaa esiin romanssihuijaukset, jotka koskettavat erityisesti yksinäisiä. *”Huijari rakentaa luottamusta ja rakkautta. Kun tunneside on syntynyt, alkaa rahan pyytäminen. Uhrilta voidaan viedä säästöt – mutta vielä raskaampaa on usein henkinen puoli: häpeä, syällisyys ja suru.”*

Toivasen mukaan apua on aina tarjolla. *”Meille RIKUun voi soittaa tai tulla keskustelemaan nimettömänäkin. Jokainen huijaus otetaan vakavasti, ja tilanteeseen löytyy ratkaisuja, myös silloin, jos huijaus on johtanut velkaantumiseen. On tärkeää muistaa, ettei asian kanssa pidä jäädä yksin”*

Nea Airaksinen OP Pohjois-Savosta kertoo, että viime vuosina erityisesti sijoitushuijaukset ovat nousseet esiin. *”Uhrille luvataan suuria voittoja, ja häntä saatetaan painostaa maksamaan ’kuluja’ saadakseen rahat takaisin. Todellisuudessa mitään sijoitusta ei ole olemassa. Jos jokin kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se yleensä on sitä.”*

Airaksisen mukaan medialukutaidot ja terve epäluulo ovat tärkeitä ominaisuuksia huijauksilta suojautumisessa. *”Epäselvissä tilanteissa kannattaa aina kysyä. Jos yhteydenotto tai viesti epäilyttää tai verkkopankin kirjautumissivu toimii poikkeavasti, ole yhteydessä pankkiisi ennen kuin teet mitään muuta.”*

Viisi vinkkiä huijauksilta suojautumiseen

1. Älä luovuta pankkitunnuksia tai salasanoja – pankki tai poliisi ei niitä koskaan kysy.
2. Kirjoita verkkosivun osoite itse selaimeen, älä klikkaa epäilyttäviä linkkejä.
3. Keskustele läheisten kanssa, jos viesti tai puhelu mietityttää.
4. Älä anna kiireen hämätä – huijarit yrittävät painostaa nopeisiin päätöksiin.
5. Jos vahinko tapahtuu, ota heti yhteys pankkiin ja poliisiin, ja hae tarvittaessa apua Rikosuhripäivystyksestä.



Kuvassa: Itä-Suomen poliisin tietoverkkorikoksia tutkiva rikoskomisario **Juha Leinonen**

Kiinnostaako aihe lisää?

Tule seuraamaan
Varo verkkohuijaria – paneelikeskustelua
Seniorimessuilla
Kuopion Musiikkikeskuksessa
10.10.2025 klo 10.30.

Keskustelemassa ovat **Juha Leinonen** (poliisi), **Sari Toivanen** (Rikosuhripäivystys) ja **Nea Airaksinen** (OP Pohjois-Savo).
Keskustelun juontaa **Vesa Linnanmäki**.

Terveelliset ateriat kotiovelle Kuopiossa

Kunnon Kotiruoka on ikäihmisten ateriapalvelu, joka on toiminut Kuopiossa jo 8 vuotta.

*”Ravinto on terveyden ja elämänlaadun tärkeimpiä peruspilareita, toteaa kotiruokapalvelun yrittäjä **Sami Helin**.”*

Yllättäen esimerkiksi proteiinin tarve kasvaa iän myötä. Säännöllinen ja monipuolinen ruoka parantaakin ihmisten vointia ja jaksamista, hän jatkaa. Kunnon kotiruokaan runsaasti lihaa ja kalaa sisältävät annokset tehdään tuoreista raaka-aineista. Samoja ruokia voi maistella myös paikan päällä Lounaskahvila Pian Herkkuhetkessä.

Helinin mukaan ikäihmisille kotiin vietävä ruoka tuo helpotusta myös läheisille.

Monelle on tärkeää tietää, että oma läheinen syö kunnolla ja monipuolisesti. Myös turvallisuuden tunne lisääntyy, kun tietää, että tuttu kuljettaja vaihtaa käydessään myös kuulumiset ja katso, että kaikki on kunnossa.



Kotiruokapalvelua voi kokeilla joustavasti ilman huolta pitkäaikaisista sopimuksista. Palveluun voi hakea myös Kelan hoitotukea. Mikäli palvelu kiinnostaa, kysy lisää.

Kunnon kotiruoka
Puh. 044 244 3219

Pohjois-Savon omaishoitajat: ”Olennaista on, että arki saadaan sujumaan”

Hyvinvointialueen omaishoidon tuen piirissä on tällä hetkellä 2500 omaishoitajaa. Heitä, jotka huolehtivat läheisistään ilman omaishoitosopimusta on lisäksi moninkertainen määrä. Kuinka omaishoitajat jaksavat?

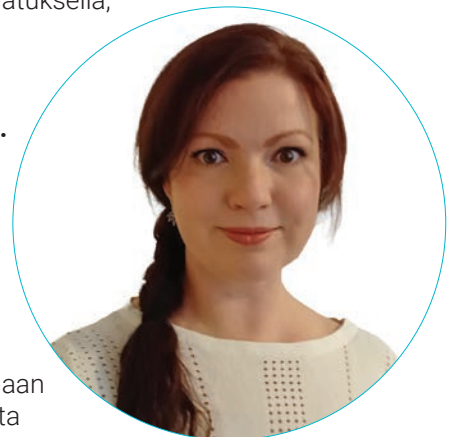
Omaishoitajan jaksaminen lähtee hyvin pienistä asioista. Jos sinnitellään vuodesta toiseen ajatuksella, että minun on tehtävä kaikki yksin, ihminen voi uupua, kertoo Pohjois-Savon omaishoitajat ry:n toiminnanjohtaja **Johanna Nikonen**.

Ihmiset eivät aina tiedä, millaiseen apuun ovat oikeutettuja. Esimerkiksi Kelan kuntoutuksia voi saada sellainenkin omaishoitaja, joilla ei ole omaishoitosopimusta.

Usein todella pienilläkin asioilla voidaan auttaa isosti. Vaikka vinkki vertaiselta voi olla hyvin ratkaiseva.

Kaikkea ei tarvitse tehdä itse. Esimerkiksi siivoukseen voi hankkia apua vaikka yrityksiltä. Olennaista on, että arki saadaan sujumaan.

Omaishoitoyhdistyksen rooli on kulkea rinnalla ja löytää ratkaisuja arkeen. Omaishoitoyhdistys on hyvin perillä siitä, mitä palveluita on saatavilla. Meihin kannattaakin olla yhteydessä, jos tarvitsee apua, Nikonen rohkaisee.



Pohjois-Savon Omaishoitajat ry
p. 050 494 1575

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, viranomaisen 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
JÄSENYRITYS

Valtakirjapalvelu
Simo Korhonen

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

KOTIAPUA IKÄIHMISSILLE

ASIOINNIT
ULKOILU
KODINHOITO
YHDESSÄOLO

Tilaa ilmainen tutustumiskäynti:
044 2460147 famula.fi



Minun Tarina®-valmennus

Merkitystä elämään ja yhteisöllisyyttä yli 60-vuotiaille

Ajankohta: 11.-12.12.2025 klo 9-15.00

Sisältö: Tulevaisuus suuntautunutta keskustelua ja voimavara harjoituksia porina porukoissa. Kirjoittamista, oivalluksia, läsnäoloa.

Aamu- ja iltapäiväkahvit, lounas. Henkilökohtainen materiaali omaan käyttöön. Pääset mukaan Minun Tarina® verkostoon.

Osallistujamäärä: max. 8 hlö, esteetön tila

Paikka: Kansanopistontie 32, 70800 Kuopio

Osallistumismaksu: 530 € / hlö (sis. alv.) lasku

Ilmoittautuminen: 28.11 mennessä

Ilmoittautuminen & lisätiedot:

Minun Tarina®-valmentaja, Marjo Hirvonen

☎ 045 - 8058 338

Tavataan

Tarjoomon seniorimessuilla 10.10.

Tule juttusille!



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 osaa- vat 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-, ateriat- tai asiointiapupalveluihin.

Ikäihminen voi hyödyntää maksuissa kotitalo- usvähennystä tai mahdollisuutta ostaa palvelua ilman arvonlisäveroa. Tämä edellyttää heiken-

tyntä 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. Tällä hetkellä chat-palvelu ei vaadi henkilötietojen antamista.

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



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

Toimialueena koko Pohjois-Savo

55Plus Kuopio

Kokeneet työntekijämme auttavat ikäihmisiä! Palveluihimme kuuluvat esim. kotityöt, piha- ja puutarhatyöt, remontit ja IT-tuki. Kysy lisää: Puh. 0443494419, www.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

Käpylän muutto- ja kuljetus palvelu

Kuljetus ja muuttopalvelua pohjois-savon alueella lisvedentie 317 77600 suonenjoki 0452340242 ahyvarinen@gmail.com <http://www.facebook.com/> Puh. 0452340242, lisvedentie 317, 77600, Suonenjoki, ahyvarinen87@gmail.com

M.Parviainen

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

Osuuskauppa PeeÄssä

Tee kauppareissu kätevästi kotisohvalta! Lataa S-kaupat sovellus puhelimeesi, valitse sinulle parhaiten sopiva toimitustapa noutona tai kotiin kuljetettuna! www.s-kaupat.fi/tuki/ostokset-kotiovelle

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 kotihoitoa, henkilökohtaista apua sekä sosiaalisen kuntoutuksen yksilövalmennusta Pohjois-Savon alueella. Ammattitaitoiset ja luotettavat hoitajat. Puh. 050 533 9951, Kaivotie 23., 70700, Kuopio, saija.fagerlund@kotisairaala.fi, www.sinunkotisairaala.fi

Sorcolor Oy

Julkisivumaalaukset ja tiilikattojen pinnoitukset Pohjois-Savon alueella. Soita Saulille. Puh. 050 463 3885, www.sorcolor.fi/

Suomen Seniorihoiva Oy

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

Tutustu
tarkemmin
tarjoomo.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. omasp.fi

Puhelujen hinnat kotimaasta: pvm/mpm

Niina Kauppinen, konttorinjohtaja



020 758 2819

Anu Järvelin, yritysrahoituspäällikkö



020 758 2891

Antti Korhonen, yritysrahoituspäällikkö



020 758 2894

Teresa Klemetti, rahoitusasiantuntija



020 758 2249

Mario Hakala, rahoitusasiantuntija



020 758 2221

Paula Hautamäki, palveluneuvoja



020 758 2241

Kuopio ja Siilinjärvi



ASUMINEN

Attendo Oy

Ympäri vuorokautista ja lyhytaikaista hoivaa Kuopiossa, lialmessa, Varkaudessa, Siilinjärvellä, Lapinlahdella, Joroisissa, Leppävirralla, Tervossa, Suonenjoella, Kaavilla, Nilsiässä ja Vieremällä.
Puh. 030 634 2000, leena.piiira@attendo.fi, www.attendo.fi

Kuopion Vanhustenkotiyhdistys ry

Vuokra- ja asumisoikeusasuntoja senioreille Kuopiossa.
Puh. 0172648400, Untamonkatu 5, 70500, Kuopio, asiakaspalvelu@kvky.fi, www.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. lujakahvilravintola@gmail.com
Puh. 0449969866, Harjamäentie 1, 71800, Siilinjärvi

JoutaVilla

Kotiruokapalvelua Vehmersalmen alueella.
Puh. 0408445799, Kohmantie 451, 71360, Litmaniemmi, 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

Karikkon 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. 12,90€/annos. Kokeile sitoutumatta!
Puh. 0442443219, kunnonkotiruoka@gmail.com, www.kunnonkotiruoka.fi

Kuopion kotiruokapalvelu

Ateriat kotiin toimitettuna Kuopion kaupunkialueelle.
Puh. +358 44 565 5137, Seljatie 12, 70340, Kuopio, asiakaspalvelu@kuopionkotiruokapalvelu.fi, www.kuopionkotiruokapalvelu.fi

Lounas ja Pitopalvelu Herkku Oy

Maistuva lounas ja monipuolinen salaattipöytä Kuopion Leväsellä. Lounas tarjolla ark. klo 10-13.30. Meiltä myös pitopalvelut kaikkiin tilaisuuksiin ja juhliin.
Puh. +358 40 5132055, Leväsentie 23, 70780, Kuopio, markku.koskell@gmail.com, www.herkkulounas.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



Ateriapalvelu ikäihmisille
alk. 14,90€

Toimitukset (sis. ruuan ja kuljetuksen) alk. 14,90€.
Toimitamme lounasta välillä Saaristokaupunki - Vuorela.

Lounasbuffet eläkeläisille
11,50€
arkisin klo 10:30-13:30



Suokatu 6

044 243 2069

ravintolahilima.fi



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

Ruokaa kotiin toimitettuna Siilinjärvellä

Maistuvaa kotiruokalounasta arkipäivisin Siilinjärven alueelle (Hamula - keskusta - Vuorela).

Lounas sisältää lämpimän lounaan tai keiton, salaatin, leipäviipaleen ja jälkiruoan.

Lounasravintolamme kahvila ravintola Luja palvelee osoitteessa Harjamäentie 1. Avoimma ma-pe 9.30-13. Tervetuloa!



TILAUKSET

Henna, P. 0449969866
lujakahvilravintola@gmail.com

**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
Ikääntyvien ja muistisairaiden fysioterapiaan erikoistuneet kuntoutuspalvelut kotikäynteinä ja vastaanotolla. Lääkäripalvelut, muistitutkimukset ja kotipalvelut.
Puh. +358 44 224 0031, Kauppakatu 9, 70100, Kuopio, asiakaspalvelu@fysiosenior.fi, www.fysiosenior.fi

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

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

Hyvähoido Kehäkukka
Hierontapalvelut, erilaiset kosmetologipalvelut mm. jalkahoidot hoitolassa tai kotikäynteinä sopimuksen mukaan. Kompressiotuotteiden hankinta; tukisukat ja hihat.
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

Kallaveden Fysioterapia
Fysioterapia, kuntoutuspalvelut ja klassinen hieronta Kuopion vastaanotolla sekä kotikäynteinä Pohjois-Savon alueella.
Puh. 0456398738, Sorvarinkatu 12A11, 70100, Kuopio, info@kallavedenfysioterapia.fi, www.kallavedenfysioterapia.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
Kunnonpaikassa hyvinvoinnin saa saman katon alta: fysio- ja toimintaterapia, hieronta, kosmetologin hoidot, jalka- ja hemmotteluhoidot, kylpylä, kuntosali sekä lounas.
Puh. +358 44 747 6520, Jokiharjuntie 3, 70910, Vuorela, myynti@kunnonpaikka.com, www.kunnonpaikka.com

Mummon huoltamo
Jalkojenhoito koti- ja laitospäynteinä Siilinjärvellä ja Kuopiossa, Nilsissä, Maaningalla ja Riistavedellä.
Puh. 040 558 9910, Paimentie 10, 71850, Leppäkaare, 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.kuntohoitajansirpa.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 kotikäynteinä 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
Jalkahoidot Palvelukeskus Akuliinassa Siilinjärvellä sekä koti- ja laitospäynteinä Kuopion ja Siilinjärven alueella.
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

KAUPPAPALVELUT

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

Osuuskauppa PeeÄssä
Tee kauppareissu kätevästi kotisohvalta! Lataa S-kaupat sovellus puhelimeesi, valitse sinulle parhaiten sopiva toimitustapa noutona tai kotiin kuljetettuna!
www.s-kaupat.fi/tuki/ostokset-kotiovelle

**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 kotisairaanhoidotpalvelut, Kotisiivoukset, Lapsiperheiden palvelut, Hieronta, Omaishoitajan turaus, 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, Nilsia, info@aurorascare.fi, www.aurorascare.fi

Ehta Hoiva Oy
Kotihoito, kotisairaanhoido ja tukipalvelut, myös omaishoidon tukipalvelut. Kuopiossa ja lähikunnissa.
Puh. +358449865479, 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, Iso-kaari 35, 70420, Kuopio, ullanhoiva@gmail.com, www.ullanhoiva.com

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

**KODINHOITO- JA HOIVAPALVELUT****Kotipalvelu Freesia**

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

Kotipalvelu IITA

Tarjoaa sydämellistä apua arkeen. Kotisiivoukset, asiointiapu, ulkoilu ja kaikki arjessa auttaminen. Toimin kuopion kaupunki alueella.
Puh. 044 2301348, kotipalvelu.iita@gmail.com

Kotipalvelu Päivinpaiste Oy

Lämminhenkistä kotipalvelua ikäihmisille sekä jalkojenhoidot kotikäynteinä Kuopion seudulla. Yksilöllistä huolenpitoa vakaalla ammattitaidolla.
Puh. 0449778053, kotipalvelu.paivinpaiste@gmail.com, www.kotipalvelupaivinpaiste.fi

KotiSenior Oy

Tarjoamme kiireetöntä kohtaamista, avustamista ja hoivaa Kuopiossa. Meiltä myös kotisairaanhoidon palvelut, hygieniasta huolehtiminen sekä asiointi- ja saattoapu.
Puh. 044 224 0031, Kauppakatu 9, 70100, Kuopio, asiakaspalvelu@kotisensor.fi, www.kotisensor.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, Särkilähti, 70700, Kuopio, helena@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 sairaanhoidon palveluita 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****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/

JSN Arkiapu

Kotisiivousta, asiointiapua ja kiinteistönhoitoa toimipaikastamme 45km säteellä. Yrittäjäpariskunta aina yhdellä tuntihinnalla. Paikallista palvelua aina parhaaseen hintaan.
Puh. 0408311698, Sotkanniemi 111, 70870, Hiltulanlahti, jsnarkiapu@gmail.com, www.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

Koti- ja Monipalvelu Ilona Oy

Ilona tuo iloa arkeen – siivoukset, huollot, arjen apu ja pienet remontit luotettavasti Kuopion alueelle. Koti- ja Monipalvelu Ilona Oy, p. 050 370 4501.
Puh. 050 370 4501, monipalveluilona@gmail.com

Kotileena Oy

Kotileena Oy tarjoaa kotisiivousta pienistä palvelutaloineista omakotitaloihin. Teemme säännöllisiä sekä kertasiivouksia, esim. ikkunoiden pesua.
Puh. 040 5088908, kuopio@kotileena.fi, www.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, www.kuopio.4h.fi/kotipalvelu

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, www.maaninka.4h.fi

Oispa Joku Oy

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

SavonPulmunen

Tarjoan kattavat ja laadukkaat siivouspalvelut kotitalouksille Siilinjärvellä ja lähialueilla, kuten Kuopiossa, Lapinlahdella ja Maaningalla.
Puh. 0405697003, savonpulmunen@gmail.com, www.savonpulmunen.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

**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, www.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, Lapinlennankatu 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 paloturvallisuustarkastukset 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

Pohditko vuokra-asuntoon muuttamista?

Niiralan Kulmalla on viihtyisiä ja toimivia koteja eri puolilla kaupunkia. Kotihaussamme voit valita asunnon kriteereiksi sijainnin, asunnon koon ja talotyyppin lisäksi myös seuraavat vaihtoehdot:

- hissi
- ei portaita
- helppokulkuinen kohde.

Kotihakuun pääset osoitteella asunnot.niiralankulma.fi. Voit olla yhteydessä myös hakijapalveluumme ma-pe klo 9–12, p. 017 265 5305.

**NIIRA
LAN-
KULMA****Kohti sujuvampaa arkea!**

Lämminhenkisiä asiakaskohtaamisia ja ammattimaista työn jälkeä kotisi siivouksiin.

Kotisiivouspalvelut saatavilla Kuopiossa, Siilinjärvellä ja Varkaudessa myös arvonlisäverottomasti ja omaishoidon palvelusetelillä.

Kuopio ja Siilinjärvi
050 463 5654

Varkaus
050 505 8717

**Kotipalvelu
Pajunkissa**



KULJETUKSET

Kuopion Taksityyköt 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, www.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

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

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

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

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 palvelemaan 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 ostoskärryjen tai lastenrattaiden kanssa. Lääkkeiden koneellinen annosjakelu. Hoitola. Puh. 017 2648100, Kolmisopentie 3, 70780, Kuopio, kuopionuusiapteekki@apteekit.net, www.kuopionuusiapteekki.fi

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 ja kauppa-asioinnin yhteydessä on helppo hoitaa myös apteekkiasiat.

Puh. 0172871800, Jalkasenkatu 5, 70820, Kuopio, asiakaspalvelu@petosenapteekki.fi, www.petosenapteekki.fi

Psykoterapiapalvelu Mielenpaja

Psykoterapia Kuopion keskustassa tai etävastaanotona – ilman lähetettä. Minun Tarina®-valmennusmerkitystä elämään, yhteisöllisyyttä. Puh. 045-8058 338, Vuorikatu 26, 4 krs., 70100, Kuopio, marjo.hirvonen@mielenpaja.fi, www.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, www.puijonlaaksonapteekki.fi

Päivärannan apteekki

Palvelemme K-Citymarket Päivärannan kauppakeskuksessa. Esteettömään apteekkiin voit tulla myös ostoskärryjen kanssa. Maksuton pysäköinti. Palvelemme ma-pe 9-20, la 9-18. 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@siilinapteekki.fi, www.siilinapteekki.fi



KAUPAT

Ostokset kotiin
jopa tunnissa

Ruoan verkkokauppa
S-kaupat.fi

Hinnat alk. 2,50€

Lataa sovellus





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. Mittaustilaus- 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! Puh. 044-540 2686, Haapaniemenkatu 28, 3. krs, 70110 Kuopio, ompelimoriitta0723@gmail.com

Tutustu
tarkemmin
tarjoomo.fi



Attendo Terapia Pohjois-Savo

Vuorikatu 26, 70100 Kuopio
Harjamäenraitti 1, 71800 Siilinjärvi

Fysio-ja toimintaterapiapalvelut

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

- Ensimmäinen käynti (arviokäynti) aina ilmainen!
- Vastaanottohintamme alkaen 56 € / 45 min.
- Kotikäynneistä mahdollisuus hakea kotitalousvähennystä (35 % työn hinnasta).
- Kotitalousvähennykseen on oikeutettu palvelun maksaja, joten sitä voi hyödyntää myös ostaessa palveluita läheiselle.

Ota yhteyttä!

Ajanvaraus ja lisätiedot:

Elina Romppainen ☎ 044 494 1746

elina.romppainen@attendo.fi

www.attendo.fi/terapia-pohjois-savo

Ikäihminen, älä jää yksin!

Yhteisöllistä asumista Kuopion Kallaveden rannalla kauniissa maisemissa.

Nonna Kallavedessä asutaan itsenäisesti, mutta ei yksin. Meillä tapahtuu joka päivä asukkaiden toiveiden mukaista toimintaa. Olemme Pohjois-Savon hyvinvointialueen palvelusetelin tuottaja.

Meille voi tulla kotihoidon palvelusetelillä, yhteisöllisen asumisen setelillä tai omaishoitaja yhdessä puolison kanssa asumaan. Vapaita asuntoja vielä saatavilla.

Olemme yhteisöllisen asumisen edelläkävijä. Meillä kuullaan jokaista ja suunnitellaan avut yhdessä ikäihmistä kuullen.

Tervetuloa tutustumaan taloomme ja toimintaan!

IHMISEN ONNI SYNTYY MUISTA IHMISISTÄ! 😊


NONNA
KALLAVESI

Avoimet
ovet
joka tiistai
15-17

Yksiöt
alk.
712€ / kk

minna.vainikainen@nonnakallavesi.fi

050 538 5474

nonnakallavesi.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 lisälmmessä 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
Ympärivuorokautista palveluasumista ikäihmisille ja omaishoidon lomitukset. Lisäksi Kotihoitoa ja kotisairaanhoidoa, myös palvelusetelillä. Toimimme Sonkajärvellä
Puh. 044-3665040, Rautavaarantie 22, 74490, Koirakoski, hoitokoti@rebekehoitokoti.fi, www.rebekehoitokoti.fi

ATERIAT

Jaanan Juhlalpalvelut Ky
Ikäihmisten ateriapalvelut kotiin sekä pitopalvelua Vieremällä ja lähikunnissa. Ota yhteyttä!
Puh. 040 960 2392, Kauppilanmäentie 1180, 74200, Vieremä, jaananet@hotmail.com, www.jaananjuhlapalvelut.fi

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

Ravintolapalvelut Parviainen AY
Tarjoamme ateriapalveluita kotiin kuljetettuina lisälmmen kaupunkialueelle. Lounasravintolamme palvelee ma-pe klo 10-13.
Puh. 040 7610 152, Mansikkaniementie 6 A, 74120, Iisalmi, info@ilvolanpirtinkapusta.fi, www.ilvolanpirtinkapusta.fi

Virmaset Oy
Gasthaus Palopaialta 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 JALKAOITOPALVELUT

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

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 Iisalmen keskustassa.
Puh. 0445611188, Kirkkopuistonkatu 15, 74100, Iisalmi, 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, Iisalmi, info@virransilta.fi, www.virransilta.fi

Jalkahoitola Suvituulevi
Jalkojenhoitoa koti- ja laitospöynteinä Iisalmen, 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, Laaksotie 28, 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 Iisalmen, Kiuruveden, Lapinlahden, Rautavaaran, Sonkajärven ja Vieremän alueella.
Puh. 044 995 6603, Madesalmentie 467, 74300, Sonkajärvi, rokkaavatvarpaat@gmail.com

KODINHOITO- JA HOIVAPALVELUT

Aku ja lida kodinpalvelut Oy
Tarjoamme monipuolista kodinhoidon palvelua lisälmmessä ja lähialueilla. Räätälöimme tarpeisiisi sopivan kokonaisuuden. Ota yhteyttä!
Puh. 0405361016, Savonkatu 29, 74100, Iisalmi, sari. lahteenlahti1@gmail.com, www.akujaidda.fi

Alina Kotihoiva Maija Oy
Kotisairaanhoido, sekä koti- ja hoivapalvelut Lapinlahti - Nilsii -Iisalmi alueella.
Puh. 044 755 6904, Portaanpääntie 24 A 4 73100 Lapinlahti, 73100, Lapinlahti, sirpa.nurmi@alinahoiva-tiimi.fi, www.alinahoiva-tiimi.fi

HoivaSavo Oy
Kotihoido, kotisiivous, kotisairaanhoido, avustajapalvelut, ulkoilutus, ystävöpalvelu, kauppa-asiointi, 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. Iisalmi,Kiuruvesi,Vieremä
Puh. 040-8651853, Honkamäentie 689, 74610, Honkaranta, virpi.rajakangas@ikaihmissenkaveri.fi, www.ikaihmissenkaveri.fi

Keiteleen Tilipalvelu Oy
Lähihoitajien hoito- ja hoivapalvelua, siivous- ja kiinteistönhoitotöitä asiakkaan kotona. Toimialueina Keitele, Pielavesi, Tervo, Vesanto, Viitasari ja Pihtipudas.
Puh. 0443683687, Keiteleentie 3, 72600, Keitele, leena.jantti@keiteleentilipalvelu.fi, www.keiteleentilipalvelu.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, Warkauden lehti, Töllötin, Pohjois-Savon kirjastot, S-ryhmän kaupat, noin 20 apteekkia.

Yrittäjä, voit lisätä palvelutietosi Tarjoomoon osoitteessa www.tarjoomo.fi/palveluntarjoajalle.

unna

PAIKALLINEN PALVELUSETELITUOTTAJA

Kotisiivous, hoiva- ja hoitopalvelut sekä lapsiperheiden palvelut

Tilaa maksuton tutustumiskäynti

044 786 5160

kodinunna.fi



**KODINHOITO- JA HOIVAPALVELUT****S - K Talkkari & Kotiapupalvelu**

Kotiapupalvelut, Talkkari palvelut, Asiointiapu, Ulkoilu ja Saattoapu kaupassa käynti. Kotisiivous. MYÖS VIKONLOPPUISIN
Puh. 0407331000, Kiertotie 10, 74300, Sonkajärvi, tkapalvelu@gmail.com

Tiinan Kotihoito

Kotipalvelua ja omaishoitajan sijaistamista lisälmen alueella.
Puh. 050 512 1898, tiinankotihoito@hotmail.com

Tmi Hoivaliina

Kotihoidon palveluita ja kotisiivousta ikäihmisille asiakkaan tarpeen mukaan. Toimialueina lisälmi ja Vieremä
Puh. 040 539 5490, Kumpulanranta 43, 74170 lisälmi, 74170, lisälmi, hoivaliina@hotmail.com

Unna lisälmi / Käsikkäin Oy

Paikallista kotihoitoa tarjoaa Unna lisälmi. Palveluihimme kuuluvat hoito- ja hoivapalvelut, kotisairaanhoido, kotisiivous sekä lapsiperheiden palvelut.
Puh. 04478665160, Louhenkatu 9b, 74100, lisälmi, info.iisälmi@kodinunna.fi, www.kodinunna.fi/paikallinen-unna/iisälmi

VirkeX

Keitä ovat nuo erityisen iloiset ikäimmeiset lisälmessä, 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 lisälmi Oy

Kotihoido, arjen apua, sairaanhoitajapalvelua ja kokonaisvaltaista huolenpitoa asiakkaan omia voimavaroja tukien lisälmen alueelle.
Puh. 044 9016288, Kilpivirrantie 7 74120 lisälmi, marjo.jaakkola@vivohoiva.fi, www.vivohoiva.fi

**KOTISIIVOUS****Wallaton Oy**

Kotihoido ja kotisairaanhoido sekä omaishoidon sijaistamista lisälmessä. Lisäksi: laboratorionäytteenotto, saattohoito ja asiointiapu.
Puh. 0503401148, Kilpivirrantie 7, 74120, lisälmi, hannele.eskelinen@wallaton.fi, www.wallaton.fi

4H-Vieremä

Luotettava 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

lisälmen 4H-yhdistys Ry

Siivouspalvelu, avustaminen, ulkoilutus ja asiointiapu lisälmen alueella. Olemme hyvinvointialueen palvelusetelituottaja mm. omaishoidon tukipalveluissa.
Puh. 0503 850 085, Savonkatu 12 L 7 74100 lisälmi, iisälmi@4h.fi, www.iisälmi.4h.fi/

Apunaz Oy

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

Arjen Avuxi Oy

Monipuoliset siivous- ja avustuspäalvelut Kiuruvedellä.
Puh. 0442915554, maarit@arjenavuxi.fi, www.arjenavuxi.fi

Hiliman Siivous Oy

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

IT- ja DigiApu Jouko Kastarinen

Luotettava IT- ja Digiapua kotiin. Toimin ensi sijassa

Kiuruvedellä, mutta tarvittaessa myös lähikunnissa mm. Vieremä, Pyhäjärvi. Hyödynnä kotitalousvähennys työkuiluista.
Puh. 0445070462, jouko.kastarinen@digikastarinen.fi, www.digikastarinen.fi

Kiinteistönvälitys Harri Laitinen Oy LKV

Kiinteistöjen ja asuntojen välityspäalvelut, arviointipäalvelut, kauppakirjojen laatiminen, kaupanvahvistukset sekä vuokravälitys.
Puh. 0443369440, Tietokatu 1, 73100, Lapinlahti, harri.laitinen@harrilkv.fi, www.harrilkv.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, www.kiuruvesi.4h.fi

Kotihelppi/Sawosol Oy

Tarjoamme kotisiivouspalvelua Ylä-Savon alueella. Pyydä tarjous!
Puh. 044 559 8877, Savonkatu 23 74100 lisälmi, info.kotihelppi@gmail.com, www.kotihelppi.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, laukka-la, larieevala@hotmail.com

Osuuskunta Savon Ossoojat

Siivoukset, avustuspäalvelut, sekä omaishoitajien vapaiden tuuraus, vammaisten henk.koht.avustaminen Kiuruveden alueella. Rakennuspäalvelut, korjaamme vanhaa ja rakennamme uutta.
Puh. 050 5311874, Nivankatu 3, 74700 Kiuruvesi, 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 tukipäalveluissa.
Puh. 0403267600, Toritie, 6, 72400, Pielavesi, pielavesi@4h.fi, pielavesi.4h.fi

Päivärinteen Päalvelut Oy

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

SaMaKo Ky

Monipuoliset siivous- ja avustamispäalvelut 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 ulkomaa-laukset. Maalaamme ilolla Kuopiossa ja Ylä-Savon alueella.
Puh. 0405196823, Syvännientie 131a, 74150, lisälmi, 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 Hynnen

Polttopuut kotiin tuotuna sekä metsurintyöt 100 kilometrin säteelle Varpaisjärveltä. Myös konepääpalvelut. Ota yhteyttä!
Puh. 050 5570 432, Viinamäentie 50, 73200, Varpaisjärvi, villehynnen98@gmail.com, klapimyynti.fi

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

Pesemme kaiken vesipesun kestävä. Välitämme

myös kemialliseen pesuun.
Puh. 04050 71 658, Tallisentie 1, 73200, VARPAIS-JÄRVI, puhdasta@varpaisjarvenpesula.fi, www.varpaisjarvenpesula.fi

**TERVEYS****lisälmen 1.apteekki**

Itsehoito- ja reseptilääkkeet, annosjakelu ja lääkityksen tarkistuspalvelu. Kotiinkuljetus, rokotepiste ja sairaanhoitajan palvelut. Avoimma ma-pe 8-21, la 8-19, su 11-19.
Puh. 017 813 666, Satamakatu 10, 74100, lisälmi, info@iisälmenapteekki.fi, www.iisälmenapteekki.fi

lisälmen Uusi Apteekki

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

Lapinlahden apteekki

lääkkeiden toimittaminen, annosjakelu, lääkityksen tarkistus ja eristeiset moniammatilliset lääkehoidon arviointipäalvelut sekä lääkehoitoprosessin kehittäminen tuki.
Puh. 017732103, Juhani Ahontie 2, 73100, Lapinlahti, asiakaspäalvelu@lapinlahdenapteekki.fi, www.lapinlahdenapteekki.fi

Sonkarjärven apteekki

Apteekkipäalvelut Sonkarjärven alueella, mm. lääkkeiden annosjakelu. Aukioloajat: Arkisin 9-17, la 9-13
Puh. 017 770310, Rutakontie 36, 74300, Sonkarjärvi, sonkarjarven.apteekki@apteekit.net, www.sonkarjarvenapteekki.fi

Varpaisjärven apteekki

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

Vieremän apteekki

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

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

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

**KOTITALKKARIT JA KIIINTEISTÖNHOITO****Apumiespalvelu Jani Martikainen**

Apumiespalvelu J.Martikainen Kiinteistöhoitopalvelut 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, www.mittavat.fi

JH-ICT

Tietokoneiden korjausta, ohjelmistojen asennusta ja puhelinten korjausta Ylä-Savon alueella. Kysy tarjous!
Puh. +3584578332203, Lehmuskatu 20 74130 lisälmi, asiakaspäalvelu@jh-ict.fi, https://www.jh-ict.fi/

Tutustu
tarkemmin
tarjoomo.fi

Keski-Savo

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, asemanpesula.fi

Gaia Maa - Hyvinvointipalvelut

Kalevalainen jäsenkorjaus, mobilisoiva hieronta, intialainen päähieronta. Luonnollista, kokonaisvaltaista hoitoa.
Puh. +35845 7877 8858, Relanderinkatu 91 78200 Varkaus, miia@gaiamaa.fi, www.gaiamaa.fi

Hemett

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

Hius-Kulkuri Heidi Aholainen

Parturi-kampaamopalvelut kotiin tuotuina Joroisten ja Varkauden alueella 27 vuoden kokemuksella.
Puh. 0445641777, Kolmantie 172, 79630, Kolma, aholainen77@gmail.com

Jalkahoito ja Hoivapalvelu Satu

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

Jalkaterapia Pinja

Jalkaterapia palvelut Kommilan apteekissa sekä koti- ja laitos käynteinä Varkauden ja Leppävirran alueella.
Puh. 0451032606, jalkaterapia.pinja@gmail.com, https://jalkaterapiapinja.fi/

Joroisten Palveluasunnot ry

Ympäri vuorokautinen ja yhteisöllinen palveluasuminen, lyhytaikainen asumispalvelu sekä vuokra-asunnot seniorikodeissa ja rivitaloissa.
Puh. 0408231140, Sairaالاتie 3, 79600, Joroinen, sirpa.salmi@mansikkapaikka.fi, www.mansikkapaikka.fi

Justiinan hyvinvointipalvelut

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

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 hoivapalvelut satu

Tarjoan ystävällistä ja luotettavaa kotihoitoa ja tukipalveluita erilaisiin elämäntilanteisiin vanhuksille ja pitkäaikaissairaille Varkauden ja Joroisten alueella.
Puh. 0443439221, Kylväjantie 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

Leppäengas ry

Leppäengas tarjoaa yksilöllistä sairaanhoitoa ja hoivapalveluita sekä mm. siivous- asiointi- ja saattoapua Leppävirran alueella.
Puh. 0400 219521, Suomalanpurontie 18, 79100, Leppävirta, niina.koivistoinen@leppaengas.fi, www.leppaengas.fi

Leppävirran 4H

Kotityöpalvelut 4H-yrittäjien toteuttamana Leppävirralla. Esimerkiksi pihatyöt, kotisiivous, lumityöt, eläintenhoito ja asiointiapu.
Puh. 0408227804, Savonkatu 30, 79100, Leppävirta, leppavirta@4h.fi, www.leppavirta.4h.fi

Leppävirran apteekki

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

Myrskylyhty ry

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

Pirkon Puhdistus Oy

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

Risen Monipalvelu Oy

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

Setlementti Ukonhattu

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

Siivouspalvelu Sitruuna

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

Suomen Laatupinta Oy

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

T-ekoteko

Henkilökohtainen kotiapu, sama henkilö: Siivous ikkunoiden pesu pyykinpesu ruoka asioilla käynti muuttoapu lääkäri/elokuva/teatteriaavustaja Varkaus/Joroinen/Leppävirta
Puh. 0405386720, Kauppakatu 15, 78200, Varkaus, www.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

Tip Top Toe's

Kiireetöntä jalkojenhoitoa terveyspalveluna sinua ja tarpeitasi kuunnellen. Hoitolassa Leppävirralla tai koti- ja laituskäynteinä pohjois-savon alueella.
Puh. 041 3171768, Savonkatu 26, 79100, Leppävirta, tiptop.toes@outlook.com, www.tiptoptoes.fi

Varkauden Vanhaintukisäätiö

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





PALVELUTALO
MANSIKKAPAIKKA
Joroisten Palveluasunnot ry

Ympäri vuorokautinen palveluasuminen, yhteisöllinen palveluasuminen, lyhytaikainen asumispalvelu sekä vuokra-asunnot seniorikodeissa ja rivitaloissa. Tarjoamme palveluita myös itse maksaville asiakkaille.

OTA YHTEYTTÄ!
www.mansikkapaikka.fi, sirpa.salmi@mansikkapaikka.fi
p. 0408231140

LOUNAS ARKISIN VARKAUDESSA

- Paikan päällä nautittuna
- Noudettuna tai kotiin kuljetettuna

HaniVeli Satakunnankatu 7, 78300 Varkaus
040 7663465
www.kisapuisto.fi/haniveli



Sisä-Savo

Kaijan siivouspalvelu Oy

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

Keiteleen Tilipalvelu Oy

Lähihoitajien hoito- ja hoivapalvelua, siivous- ja kiinteistönhoitotöitä asiakkaan kotona. Toimialueina Keitele, Pielavesi, Tervo, Vesanto, Viitasaari ja Pihtipudas.
Puh. 0443683687, Keiteleentie 3, 72600, Keitele, leena.jantti@keiteleentilipalvelu.fi, www.keiteleentilipalvelu.fi

Koillis-Savo

Annukan Siivous- ja Kotipalvelu

Siivouspalvelut, kotipalvelut ja niiden tukipalvelut (peseytymisapu, saattamis- ja asiointipalvelut) sekä palveluseteliasiakkuudet Nilsiän alueella.
Puh. 0500 670934, Rasiahontie 5, 73320, Nilsinä, annukan.siivous@gmail.com

Aten Apu

Kiinteistönhuollot, 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, www.hierontarentoretki.fi

Jalkahoitola Siuniloks

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

JSL-forest

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

Kaavin apteekki

Kaavin apteekki palvelee asiakkaita viikon jokaisena päivänä. Omasta lähiapteekistasi saat ammattitaitoista ja ystävällistä neuvontaa lääkehoitoosi ja hyvinvointiisi liittyvissä asioissa. Tule asioille iloisesti palvelevaan apteekkiin!
Puh. 017-662014, Keskustie 2, 73600, Kaavi, kaavin.apteekki@apteekit.net, www.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

Tuotetori

Apukauppa Oy

Apukauppa on Suomen suurin ikäihmisille suunnattu apuvälineliike. Tilaa apuvälineet kotiisi puhelimitse, sähköpostitse tai verkkokaupasta. Nopea, luotettava toimitus.
Puh. 050 434 9303, info@apukauppa.fi, www.apukauppa.fi

Eräreppu

Kotimaisia kiristämättömiä sukkia. Merinovillaisia asusteita ja kerrastoja. Raappahousuja miehille ja

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

Pirttipiika

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

Ravintola Hetki

Maukkaat lounaat Rautalammin keskustassa. Toimitamme ateriat kotiin Rautalammin taajama-alueelle sekä tilauksesta leivonnaisia ja pitopalvelua. Soita ja kysy lisää! Puh. 050 4521519, Alatie 8, 77700, Rautalampi, titta@ravintolahetki.fi, www.ravintolahetki.fi

Karmitsa Oy

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

Koillis-Savon 4H

Kotityöpalvelut kuten kotisiivous, ikkunanpesu, nurmikon leikkuu ja käsilumityötä Kaavin ja Tuusniemen alueella.
Puh. 0442909636, Liiketie 2, 73600, Kaavi, kaavi@4h.fi, www.kaavi.4h.fi/

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, 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 Nilsissä.
Puh. 0449779825, Petäjäharjuntie 11, 73360, Pajulahti, mia.heiskanen@kotikunto.fi, www.kotikunto.fi

Nilsin apteekki

Lääkityksen tarkistus, annosjakelu, lääkkeiden kotiin-kuljetus.
Puh. 017-3687770, Nilsiantie 63, 73300, Nilsinä, 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, www.pienentraktorinpuoti.fi

laamapaitoja naisille.

Puh. 0400188133, Kauppakatu 46, 78200, Varkaus, erareppu@gmail.com, www.erareppu.fi/tuotteet

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, www.ettonet.fi

Huonekalukeidas

Seniorikalustepalvelut ja kalusteiden esittely, kalusteiden toimitus, asennus ja käyttöopastus

Ravintola Valkoapila

Toimitamme ateriat kotiin ma-la Suonenjoen ja Iisveden taajama-alueella. Palvelu sisältää lämpimän ruuan, salaatin, jälkiruuan sekä kuljetuksen.
Puh. 017 511211, Keskuskatu 4, 77600, Suonenjoki, valkoapila@co.inet.fi, www.ravintolavalkoapila.fi

Trans Kuljari Ky

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

Rautavaaran apteekki

Avoinna ma-pe 9-17, la 9-13. Arkipyhinä suljettu.
Puh. 017 780 015, Savontie 4, 73900, Rautavaara, rautavaaran.apteekki@apteekit.net, www.rautavaara-napteekki.net/palvelut

Rautavaaran Työraitti ry

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

Ravintola Pölli

Nilsinä ja lähialue. Lämmin lounas kotiin toimitettuna. Kotiruokapalvelut. Ruokien kotiintoimitus. Räätelöimme ateriat sinun ja läheisesi tarpeen mukaan.
Puh. 050 494 6118, Nilsiantie 76, 73300, NILSIÄ, tilaukset@ravintolapolli.fi, www.ravintolapolli.fi

Rautavaaran apteekki

Avoinna ma-pe 9-17, la 9-13. Arkipyhinä suljettu.
Puh. 017 780 015, Savontie 4, 73900, Rautavaara, rautavaaran.apteekki@apteekit.net, www.rautavaara-napteekki.net/palvelut

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,
Puh. 0407160253, info@jamapalvelut.fi



Pohjois-Savon alueelle. Puh. 0449012181 (Iisalmi) 0104194730 (Kuopio) 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

Seniorimessut

Kuopion musiikkikeskus

10.10.2025 klo 9–14.00

Ilmainen
sisään-
pääsy!

Apua arkeen, tukea hyvinvointiin.

OHJELMA – TEEMANA TURVALLISUUS

Klo 9.00	Messut alkavat
Klo 10.00	Yksityiset palvelut turvallisuuden lisääjinä, haastattelut
Klo 10.15	Onnettomuuksien ennaltaehkäisy kotona, Lauri Holappa, Pohjois-Savon hyvinvointialue
Klo 10.30	Paneelikeskustelu Varo verkkohuijaria
Klo 11.30	Tauko
Klo 12.00	Mitä jokaisen tulisi tietää lääkkeiden turvallisesta käytöstä, apteekkarit Anu Rasi-Leskinen Kuopion Satama apteekki Tarja Niskanen, Kaavin apteekki
Klo 12.15	Turvallisuus sosiaalisissa suhteissa, Janne Pulkkinen, Suvanto ry.
Klo 12.30	Tavallisen kuntalaisen rooli osana kunnan varautumista, Irma Savolainen ja Asko Muhonen, Kokonaisturvallisuuden osaamiskeskus -hanke
Klo 12.45	Vuoden ikäystävällinen yritys-kilpailun avaaminen
Klo 13.00	Kauneimmat koululaulut, Vesa Linnanmäki
Klo 14.00	Messut päättyvät



Paneelikeskustelu klo 10.30–11.30
Varo verkkohuijaria!



Nea Airaksinen
OP Pohjois-Savo



Juha Leinonen Itä-
Suomen poliisilaitos



Sari Toivanen
Rikosuhripäivystys

Paneelin juontaa Vesa Linnanmäki

**Tule tutustumaan senioreille
suunnattuihin koti- ja
hyvinvointipalveluihin!**



KAHVITARJOILU

MESSUT JÄRJESTÄÄ:

Tarjoomo
OSUUSKUNTA

SAVONIA

**Pohjois-Savon
hyvinvointialue**

TAPAHTUMASSA 40 NÄYTTEILLEASETTAJAA:

9Lives | Alina, Kuopion keskusta | Alina, Puijonlaakso | Hemmalaiset | Huonekalukeidas | Attendo | Attendo -terapia | Famula Fysiomaker | Fysiosenior & Kotisenior | K-market Petonen | Koivumäen kartano | Koti- ja Monipalvelu Ilona Oy | Kotipalvelu Pajunkissa | Kunnonpaikka | Kuopion ATK-kotipalvelut | Kuopion kotiruokapalvelu | Lääkärikeskus Ääva | Nonna-Kallavesi | OmaSp Kuopio | OP Pohjois-Savo | Pohjois-Savon Muisti | Psykoterapiapalvelu Mielenpaja | Ravintola Hilima | Respecta | Rikosuhripäivystys | Satama-apteekki | Savon apteekkariyhdistys | Savonetti | Seurana | Sisanna | Taksiiyköt | Tepi Terveyspalvelut | Unna Kuopio | Valtakirjapalvelu Simo Korhonen | Vaikuttavaote |

Aika on rahaa, myös huijareille.

Kun saat yllättävän viestin, joka pyytää toimimaan heti – pysähdy. Käytä hetki miettimiseen; voiko tämä olla huijaus? Pieni tauko ennen klikkaamista tai vastaamista voi estää isot taloudelliset vahingot. Huijarit pelaavat kiireellä, mutta sinä voit voittaa harkinnalla.

Me OP:lla kehitämme jatkuvasti digipalveluiden tietoturvaa, jotta asiointi olisi asiakkaalle mahdollisimman turvallista. Turvallisuus rakentuu yhteistyöstä – sinun valppautesi ja meidän teknologiamme avulla.

Älä anna aikaasi huijareille – käytä se viisaasti.

Lue lisää: op.fi/turvallisuus

OP Pohjois-Savo

