

Ota lehti
mukaasi!

Apua arkeen
Tukea hyvinvointiin.

Tarjoomo.fi
PALVELUHAKU

Lue myös sivulla 3
**Millainen koti
sopii minulle
ikääntyessä?**

**Sisäsivuilla
palveluhakemisto
syksy 2026.
Laita liite talteen.**

**Tarjoomon
palveluhaku
kokoaa ikäihmisten
palvelut yhteen
näkymään!**

Katso lisää Tarjoomon kotisivuilta:

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

Syksy 2026

Toimiva yhteiskunta huomioi myös ikäihmisten tarpeet

Vanhustenviikko tarjoaa hyvän mahdollisuuden pysähtyä pohtimaan yhteiskuntamme toimivuutta ikäihmisten näkökulmasta. Palveluita ja ympäristöä suunniteltaessa on hyvä ymmärtää, että ratkaisut, jotka tekevät ikääntyneiden arjesta sujuvampaa, parantavat yleensä kaiken ikäisten mahdollisuuksia toimia ja osallistua. Siksi ikäystävällisyys ei ole keneltäkään pois.

Liikkumista helpottava esteettömyys on huomioitu jo monissa liikennevälineissä ja julkisissa tiloissa. Silti kynnykset, jyrkät portaat tai raskaat ovet ovat monin paikoin edelleen vaikeuttamassa ikäihmisten liikkumista. Tilojen kehittämisessä huomiota tulisi kiinnittää myös valaistukseen sekä rauhalliseen äänimaisemaan. Kaupoissa olisi hyvä olla wc sekä paikka, jossa voit levähtää hetken myös istuen.

Monet sähköiset palvelut on jo suunniteltu saataviksi, mutta esimerkiksi liian pieni fontti tai värien heikko kontrasti haittaavat lukemista edelleen joillakin verkkosivuilla. Mahdollisuus tekstien kuuntelemiseen olisi iso apu monille heille, joiden näkö on heikentynyt.

Ikäystävällinen asiakaspalvelu on yksilöllistä ja kiireetöntä. Erityisesti silloin kun kyse on kotiin

tuotavista palveluista, nousee keskiöön myös asiakkaan toiveiden huomioon ottaminen ja kirjaaminen. Tällöin molemmat osapuolet tietävät, mistä on sovittu.

Useimmat meistä toivovat voivansa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Siksi myös omaa kotia kannattaa tarkastella aika ajoin uusin silmin. Onko koti turvallinen myös silloin, jos toimintakyky muuttuu? Voisiko valaistusta, kynnyksiä, kalusteiden sijoittelua tai apuvälineitä kehittämällä tehdä arjesta sujuvampaa?

Asuminen ei kuitenkaan ole vain seiniä. Ikääntyvien hyvään elinympäristöön kuuluvat myös läheiset ihmiset, harrastukset ja mahdollisuudet osallistua yhteiseen toimintaan. Myös arjen kannalta välttämättömät palvelut tulisi löytyä kohtuullisen matkan päästä.

Tähän lehteen on koottu tietoa monista maakuntamme yksityisistä palveluntuottajista. Ikäihmiset ovat heille erityinen kohderyhmä. Useimmat palveluista soveltuvat myös nuoremmille, joten lehti palvelee kaiken ikäisiä palveluiden hankkijoita.

Julkisten palveluiden tarjontaa rajoittaa nykyisen resurssien niukkuus. Vaikka julkiset palvelut heikkenisivät, avun tarve ei katoa. Apua kannattaakin kysyä omien verkostojen lisäksi myös

yksityisiltä palveluntuottajilta.

Toivotan osuuskuntamme puolesta Hyvää vanhustenviikkoa kaikille ikäihmisille sekä heille, jotka omalla panoksellaan rakentavat hyvää arkea ikääntyville pohjoissavolaisille.



Vesa Linnanmäki

Toimitusjohtaja, Tarjoomo-osuuskunta

Oman läheisen auttaminen avartaa ajatuksia mutta tuo mukanaan myös paljon kysymyksiä

”Ulos lenkille lähdetään yhdessä puolison kanssa joka aamu puoli seitsemän jälkeen. Se on tuonut jaksamista arkeen”, kertoo **Lauri Siirama**, joka toimii puolisonsa omaishoitajana. Aamukävelyiltä Lauri löysi aikanaan myös tiensä Pohjois-Savon omaishoitajayhdistyksen toimintaan. *”Tiedonhakuisena ja uteliaana astuin sisään yhdistyksen tiloihin, ja täällä sitä ollaan”,* hän toteaa hymyillen.



Läheisen sairastuminen ja avun tarve tulee monesti yllättäen, eikä tilanne katso aikaisempaa kokemusta tai ammattipätevyyksiä. On tärkeää, että uuteen elämänvaiheeseen on olemassa paikka, mistä voi kysyä ja missä voi jakaa ajatuksiaan. Pohjois-Savossa hyvinvointialue vastaa omaishoidon tukeen liittyvistä palveluista, ja ikäkeskuksen neuvonnasta saa tietoa kotiin järjestettävistä palveluista. Pohjois-Savon Omaishoitajat ry puolestaan kulkee omaishoitajan rinnalla ja korostaa kohtaamisen ja vertaistuen merkitystä.

Hyvinvointialueen ja yhdistyksen erot ovat hyvin selkeitä ja molempia tarvitaan. Varsinkin sairastumisen alkuvaiheessa hyvinvointialueen rooli on suuri, että prosessi ja lain velvoittamat asiat lähtevät käyntiin. Yhdistyksen mukana tuoma vertaistuki ja henkilöstöltä saatu apu ja neuvo ovat olleet erittäin tärkeitä siinä rinnalla. Koskaan en ole jäänyt vaille sitä mitä sillä hetkellä olen tarvinnut” toteaa Siirama.

Yhdistyksen neuvonta ja tapahtumat ovat maksuttomia ja kaikille omaishoitajille avoimia. Toimintaan toivotaan mukaan omaishoitajia mahdollisimman varhain, sillä ajoissa saatu tieto ja tuki voivat helpottaa arkea. Yhdistyksen toimitilassa Asemakadulla järjestetään ryhmämuotoisia info-tilaisuuksia, mutta apua saa myös kahden kesken keskustellen. Ovella ei kysellä jäsenkorttia tai omaishoitosopimusta –

jokainen omaishoitaja on tervetullut.

Yhdistyksen työntekijöillä ja vapaaehtoistoimijoilla on yhteinen tavoite: auttaa omaishoitajia jaksamaan paremmin. Mieli kevenee, kun voi osallistua yhteisiin tapahtumiin ja jakaa ajatuksia toisten kanssa, jotka ymmärtävät ilman rautalankaa, mistä omaishoidossa on kyse. Yhdistyksen ohjaajat Hanna Elfving ja Niina Sutinen kannustavat yhteydenottoon ja kutsuvat tutustumaan toimintaan. ”Kun on itse aktiivinen, saa kyllä apua, neuvoa ja tukea. Ei tarvitse selvittää ja pärjätä yksin” kannustaa myös Lauri Siirama.

Lauri toimii vapaaehtoisena ohjaajana miesomaishoitajien vertaisryhmässä. ”Se antaa niin paljon itsellekin voimavaroja jaksamiseen”, hän sanoo.

Suunnitelmia ja haaveita Laurilla on edelleen yhdessä puolisonsa kanssa. ”Edelleen hän on se sama ihminen keneen aikoinaan rakastuin, vaikka arki onkin muuttunut”, Lauri toteaa lopuksi.

Näin tavoitat:

puh. 050 308 0875 tai 050 517 5111
Asemakatu 20 A 1, Kuopio

Millainen koti sopii minulle ikääntyessä?

Moni haluaa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Siksi omaa tulevaisuuden asumista kannattaa pysähtyä pohtimaan jo silloin, kun kaikki sujuu hyvin. Kun lapsiperhe etsii uutta kotia, ympäristöä tarkastellaan tulevaisuutta ajatellen. Onko lähellä päiväkoti ja koulu? Pääseekö pihalle turvallisesti leikkimään? Entä kuinka pitkä matka on harrastuksiin? Mutta tuleeko omaa kotia tarkasteltua samalla tavalla myös myöhemmissä elämänvaiheissa? Kun ikää on esimerkiksi 70 vuotta, voisi olla hyvä kysyä itseltään:

Sopiiko kotini minulle loppuelämäni ajan? Onko kotini minulle turvallinen? Pystynkö huolehtimaan kodistani, vaikka toimintakykyni muuttuisi?

”Tulevaisuutta ei voi ennustaa, mutta omaan asumiseen voi vaikuttaa paljonkin etukäteen.”

Katso kotiasi uusin silmin

Hyvässä kodissa arki toimii. Ikääntyessä kannattaa kiinnittää huomiota esimerkiksi siihen, kuinka helposti kodissa pääsee liikkumaan, ovatko pesutilat ja wc riittävän väljät ja miten portaissa kulkeminen onnistuisi, jos liikkuminen vaikeutuisi.

Myös kodin ulkopuolinen arki on tärkeää. Löytyvätkö kauppa, apteekki, liikuntapalvelut ja muut arjen palvelut kohtuullisen matkan päästä? Entä ystävät ja muu läheinen yhteisö?

Omakotitalossa asuva voi lisäksi pohtia, kuinka paljon kodin ja pihan hoitaminen vaativat työtä. Jos lumityöt, pihanhoito tai kodin lämmittäminen alkavat tuntua raskailta, pärjääkö yksin vai tarvitseeko apua?

Kysy itseltäsi esimerkiksi:

- Pystynkö liikkumaan kotona turvallisesti, jos toimintakykyni heikkenee?
- Kuinka paljon kodin ja pihan hoitaminen vaatii?
- Ovatko kauppa, apteekki ja muut tärkeät palvelut lähellä? Jos eivät, kuinka järjestän välttämättömät asiointini kauempana oleviin palveluihin?
- Voisiko nykyistä kotiani muokata niin, että siinä olisi hyvä asua myös tulevaisuudesssa?

Ennakointi antaa vaihtoehtoja

Ennakointi ei tarkoita sitä, että kuusikymppisenä pitäisi alkaa suunnitella muuttoa senioritaloon, vaan tarkoitus on antaa itselle aikaa miettiä, haluanko tehdä nykyisestä kodistani loppuelämäni kotini vai voisiko tulevaisuudessa jokin toinen asumisen ratkaisu sopia minulle paremmin.

Jos nykyisessä kodissa on paljon hoidettavaa tai se ei ole esteetön, kannattaa miettiä, onko kotia mahdollista muokata. Pienilläkin muutoksilla voi olla suuri merkitys arjen sujumiseen.

Joskus taas voi tulla eteen tilanne, jossa oma koti ei enää vastaa muuttuneita tarpeita. Onneksi tällöin vaihtoehtoja on useita. Kotiin voi olla mahdollista saada erilaisia palveluja. Asumista voi myös järjestää esimerkiksi senioriasumisen tai yhteisöllisen asumisen avulla. Jos avun tarve on suuri ja ympärivuorokautinen tuki tarpeen, on vaihtoehtona ympärivuorokautinen asuminen.

Päätös muutoksesta voi tuntua raskaalta sekä ikääntyneestä että hänen läheisistään. Läheisellä voi olla vaikea tehtävä ottaa asia puheeksi. Yhdessä voidaan kuitenkin rauhassa pohtia, mikä nykyisessä asumisessa toimii, mikä on muuttunut ja millaisia vaihtoehtoja olisi olemassa. Asumisesta keskusteleminen voi olla myös helpompaa silloin, kun muutokselle ei ole vielä välitöntä tarvetta. Tavoitteena ei ole päättää tulevaisuutta valmiiksi, vaan pitää vaihtoehdot avoinna.



AI-kuvituskuva

Millainen on sinun tulevaisuuden kotisi?

Hyvä asuminen näyttää erilaiselta eri ihmisillä. Oman tulevaisuuden kodin pohtiminen kannattaa aloittaa kysymällä itseltään, että vastaaiko nykyinen kotini ympäristöineen asumisen tarpeitani 5–15 vuoden kuluttua? Yhdelle se voi olla omakotitalo tutussa ympäristössä, toiselle helppohoitoinen asunto palvelujen lähellä. Jollekin tärkeintä voi olla yhteisö ja se, että ympärillä on muita ihmisiä.

Vanha sananlasku ”Hyvin suunniteltu on jo puoliksi tehty” pätee myös loppuelämän kotia pohtiessa.

Henna Niemi

Viestintäasiantuntija, Pohjois-Savon hyvinvointialue

Asumisesta on luvassa keskustelua myös lokakuussa Kuopion musiikkikeskuksessa 9.10. klo 10.30-11.30 järjestettävillä Seniorimessuilla.

Paneelikeskustelu aiheesta ”Missä asun 80-vuotiaana?” järjestetään perjantaina kello 10.30–11.30.

Panelisteina ovat Pohjois-Savon hyvinvointialueelta ikääntyneiden asiakasohjauksen palveluysikköjohtaja **Hanna Jokinen**, Attendo Portin johtaja **Tiina Salmilehto-Pääkkönen** sekä Kodin Unna-toimitusjohtaja **Satu Jäntti**.

Mitkä kolme asiaa ovat tärkeimpiä hyvän ikääntymisen ja asumisen kannalta?

Pohjois-Savon hyvinvointialueen ikääntyneiden asiakasohjauksen palveluysikköjohtaja Hanna Jokinen: Ennakointi, sillä se mahdollis-

taa oman näköisen arjen ja elämän. Sosiaaliset suhteet, yhteydenpito läheisiin ja ystäviin. Mahdollisuus tehdä itselle tärkeitä asioita.

Kodin Unnan toimitusjohtaja Satu Jäntti: Ikäihminen saa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Hyvään ikääntymiseen kuuluvat myös hyvän elämän mahdollistavat monipuoliset palvelut kotiin sekä oman toimintakyvyn ylläpito parhaalla mahdollisella tasolla.

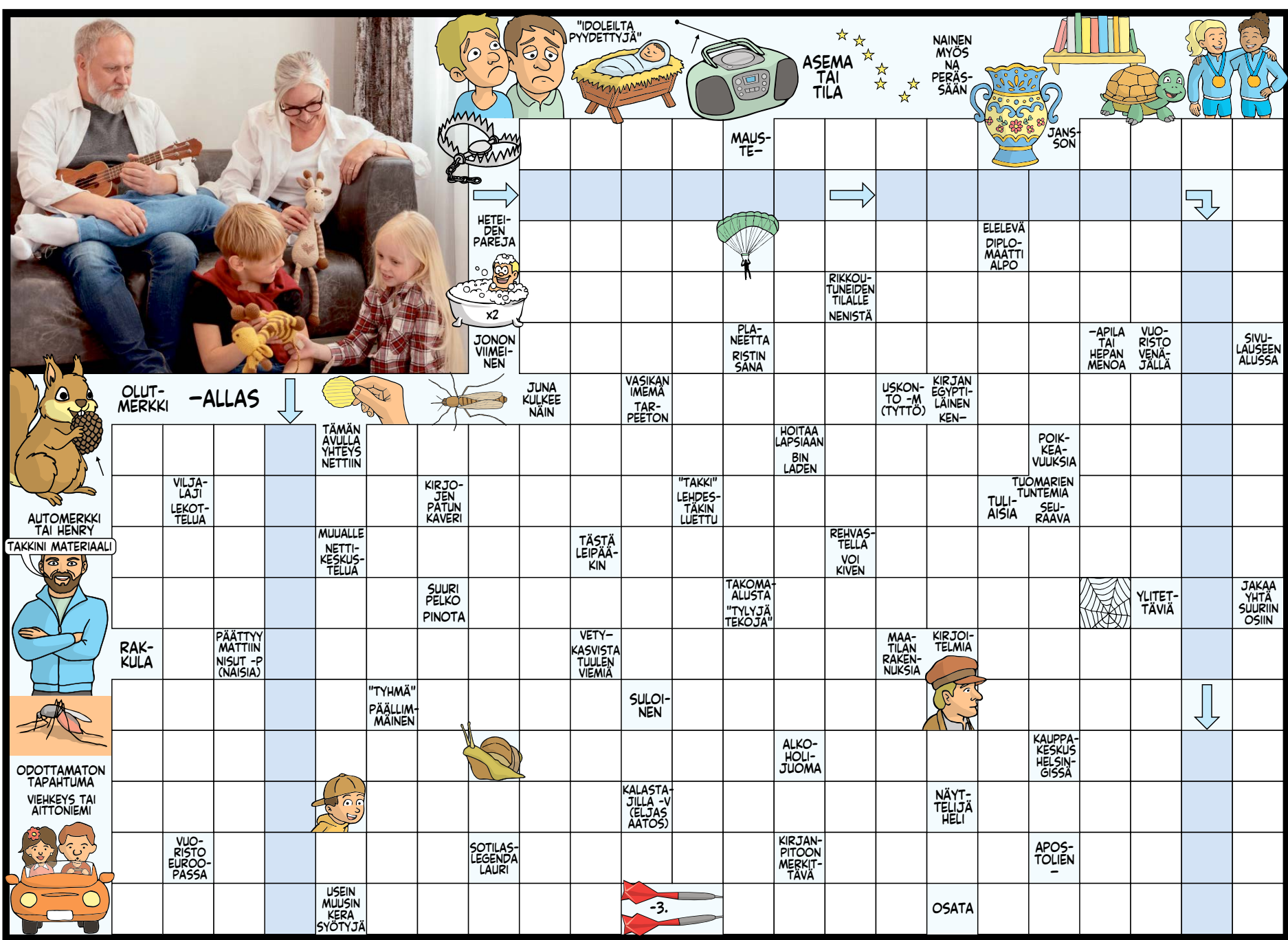
Attendo-koti Portin johtaja Tiina Salmilehto-Pääkkönen: Turvallisuus, kodinomaisuus sekä tarpeenmukainen, hyvä ja laadukas hoiva.

Tarvitsetko neuvontaa ja ohjausta ikääntymiseen liittyvissä kysymyksissä?

Ikäkeskuksen neuvonta palvelee
Arkisin kello 9–14,
juhlapyhien aattoina kello 12 saakka.

Puhelimessa 017 273 4100
Sähköpostilla ikakeskus@pshyvinvointialue.fi
Chat-palveluna [OmaSavo.fi](https://oma.savo.fi) -alustalla

Kasvokkain -palvelupisteet
palvelevat Kuopiossa ja lisäaluesissa.
Katso tarkemmat aukioloajat verkkosivuiltamme.



Annosjakelu vähentää huolta lääkkeistä

Monen suomalaisen arkeen kuuluu useiden lääkkeiden ottaminen päivittäin. Kun lääkkeitä on paljon tai niitä otetaan eri aikoina vuorokauden aikana, niiden muistaminen voi olla haastavaa.

Tähän haasteeseen apteekeilla on kuitenkin tarjolla ratkaisuksi annosjakelu.

"Annosjakelun tarkoitus on tehdä lääkkeiden käytöstä mahdollisimman vaivatonta ja turvallista. Kun lääkkeet on pakattu valmiiksi annospusseihin, asiakkaan ei tarvitse huolehtia niiden lajittelusta tai annostelusta",
kertoo Kuopion Satama-apteekin apteekkari Anu Rasi-Leskinen.

- Annosjakelussa säännöllisesti käytettävät tabletit ja kapselit pakataan valmiiksi kerta-annospusseihin yleensä kahdeksi viikoksi kerrallaan. Jokaisesta pussista käy ilmi sen sisältö ja oikea ottoaika.
- Palvelu vähentää lääkitysvirheiden mahdollisuutta ja tukee lääkkeiden oikea-aikaista käyttöä.

"Moni asiakas ja omainen kertoo, että suurin hyöty on mielenrauha. Voi luottaa siihen, että oikeat lääkkeet tulee otettua oikeaan aikaan", Rasi-Leskinen sanoo.

Pieneltä tuntuva muutos voi tuoda arkeen merkittävää helpoutta, turvallisuutta ja huolettomuutta.

Muistitko ottaa lääkkeesi?



HELPPO



TURVALLINEN



EDULLINEN

Pohjois-Savon Muistin uusi toiminnanjohtaja Laura Mielonen: "Tukea kannattaa hakea jo silloin, kun muisti alkaa huolestuttaa"

Kahvinkeitin on tutulla paikallaan, valokuvat ovat esillä olohuoneen hyllyllä ja aamupäivän rutiinit etenevät samaan tapaan kuin vuosien ajan. Muistisairauteen sairastuneelle koti on paljon enemmän kuin asunto. Se on paikka, jossa elämän tärkeät muistot, tutut tavarat ja turvallisuuden tunne tukevat arjessa selviytymistä.

Siksi moni muistisairauteen sairastunut toivoo voivansa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Onnistuminen ei kuitenkaan aina riipu vain kodin ratkaisusta, vaan myös siitä, kuinka varhain tukea ja ohjausta on saatavilla.

Pohjois-Savon Muisti ry:n uusi toiminnanjohtaja **Laura Mielonen** haluaa muistuttaa, ettei apua kannata jäädä odottamaan.

– Moni ajattelee, että yhteyttä voi ottaa vasta diagnoosin jälkeen. Meihin kannattaa olla yhteydessä jo silloin, kun muisti alkaa huolestuttaa. Varhainen tuki auttaa säilyttämään toimintakykyä, osallisuutta ja mahdollisuutta elää omannäköistä elämää kotona mahdollisimman pitkään, Mielonen sanoo.

Mielonen aloitti Pohjois-Savon Muisti ry:n toiminnanjohtajana tammikuussa 2026.

Sitä ennen hän työskenteli yhdistyksessä vajaat kaksi vuotta ja ehti tutustua sekä toimintaan että muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä arkeen järjestötyön näkökulmasta.

Hänen mukaansa hyvin suunniteltu ja turvallinen koti tukee itsenäistä selviytymistä. Tutut ympäristöt, arjen rutiinit ja omat tavarat helpottavat elämää ja luovat turvallisuuden tunnetta myös silloin, kun muistisairaus etenee.

Muistisairaus koskettaa kuitenkin usein koko perhettä. Sairastuneen lisäksi myös läheiset tarvitsevat tietoa, vertaistukea ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Pohjois-Savon Muisti ry tarjoaa maksutonta matalan kynnyksen tukea eri puolilla maakuntaa. Toimintaan kuuluvat muun muassa yksilöllinen tuki, vertaistuki, ryhmät, muistikahvilat, tapahtumat, retket ja muu yhteisöllinen toiminta.

– Emme korvaa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja, vaan täydennämme niitä. Tarjoamme tietoa, vertaistukea, mielekästä tekemistä ja ennen kaikkea kokemuksen siitä, ettei kenenkään tarvitse jäädä yksin, Mielonen kertoo.

Kun muistiasiat alkavat mietityttää, ensimmäinen askel voi olla ratkaisevan tärkeä. Oikea-aikainen tuki auttaa rakentamaan turvallista ja sujuvaa arkea sekä sairastuneelle että hänen läheisilleen.



Pohjois-Savon Muisti ry

Lisätietoja ja yhteydenotot:

puh. 040 729 2341

tai yhdistyksen verkkosivujen yhteydenottolomakkeella.

www.psmuisti.fi



Ostokset kotiin jopa tunnissa

Ruoan verkkokauppa S-kaupat.fi

Hinnat alk. 2,50€

Lataa sovellus

Toimialueena koko Pohjois-Savo

Asianajotoimisto Hanna Kohvakka

Jäämistösuunnittelu, testamentit, edunvalvontavaltuutukset, lahjakirjat, kauppakirjat, sopimukset, perunkirjoitukset, pesänselvitykset, ositukset ja jaot.
Puh. 040 741 6284, Torikatu 12, 70110 Kuopio, hanna.kohvakka@lakahanna.fi, www.lakahanna.fi

Asianajotoimisto Savon Juristit Oy

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

Haudini

Pienet asennukset ja apu- ja huoltotyöt kotiin, kaiteet, luiskat ja kalusteiden korjaukset Kuopion alueella. Ota yhteyttä! Puh. 0405461723, jari.hautamaki@haudini.com, www.haudini.com

Hemby Oy

Omalle äidille luotu kotipalvelu, josta saat apua aina samalta 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 toimitustapaamisena Kuopiossa. Puh. 0447522100, 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 Puh. 0452340242, lisvedentie 317, 77600 Suonenjoki, ahyvarinen87@gmail.com ahyvarinen@gmail.com

M.Parviainen

Muuttopalvelut ja pienvarastot tuhansien muuttojen kokemuksella. Puh. 040 734 5156, info@muuttoman.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

Pohjois-Savon Muisti ry

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Tarjoamme tietoa ja tukea, sekä ryhmätoimintaa ja vertaisryhmiä muistiasioissa. Puh. 040 729 2314, toimisto@psmuisti.fi, www.psmuisti.fi

Seurana Oy

Säännöllistä ja tuttua eläkeikäistä ystävääseuraa vanhuksen iloksi ja avuksi ympäri Suomen ja Pohjois-Savon. Yht.tiedot: kaisa.kononen@seurana.fi Puh. 050 552 9449, Veneentekijäntie 2, 2.krs, 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, Sotilaspujankatu 6, 70500 Kuopio, saija.fagerlund@kotisairaala.fi, www.sinunkotisairaala.fi

Sorcolor Oy

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

Terveystalo Oy

Terveystalo tarjoaa kattavat terveydenhuollon palvelut Kuopiossa, Iisalmessa ja Varkaudessa. Terveystalolla voit valita oman Kela 65- lääkärisi. Puh. 0900 30 000, Asemakatu 22-24, 70100 Kuopio, www.terveystalo.com

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/

Väärnin Pappila

Varaa ryhmällesi virkistävä vierailu kauniissa, vanhassa pappilassa tarinoiden ja musiikin parissa. Puh. 050-330 3389, Juhani Ahon tie 82, 73100 Lapinlahti, minna.kettunen@vaarninpappila.fi, www.vaarninpappila.fi

Seurana Oy

Missiona onnellinen vanhuus

SEURANA

Tuttu ja luotettava eläkeikäinen Seuralainen vanhukselle seuraksi ja ulkoiluun kotiin tai hoivakotiin. Mielenrauhaa omaiselle – kaikkialla Savossa!



Hyödynnä kotitalousvähennys

“Äitini hoivakodin henkilökunta sanoo, että kun Virpi-Seuralainen tulee, äitini on iloinen koko päivän ja silmät kirkastuvat. Äidille Virpi on viikon kohokohta.”



Vuoden 2024 ikäystävällinen yritys

Valittu vuoden 2024 ikäystävälliseksi yritykseksi Pohjois-Savossa!

Varaa maksuton tutustumiskäynti seurana.fi | 050 366 1900



Kunnon Kotiruoka

Hinta 12,90€/Annos

Sisältää myös kuljetuksen ja lisukkeen. Minimi 2 annosta/toimituskerta.



MAISTUVAT ANNOKSET

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



JATKUVA HUOLENPITO

Jatkuva ateriapalvelu tuo turvaa ja ravitsevat annokset arkeen. Tuttu henkilöstö on aina apunasi.



TUORETTA JA RAVITSEVAA

Lounaskahvila Pian Herkkuhetken kotiruoka-annokset sisältävät energiaa ja runsaasti proteiinia.



Katso Ruokalista!

Toimitukset Ma Ke ja Pe. Kuopio, Vuorela, Toivala. Soita ja kysy lisää!



0442443219



kunnonkotiruoka.fi

Alina Puijonlaakso laajentaa palveluitaan fysioterapiaan

Kuopiossa toimiva Alina Puijonlaakso tarjoaa jatkossa myös fysioterapiaa. Uuden palvelun tavoitteena on tukea asiakkaiden liikkumista, toimintakykyä ja arjessa selviytymistä.

– Kokemuksemme mukaan asiakkaamme tarvitsevat yhä enemmän tukea toimintakyvyn ylläpitämiseen. Fysioterapia täydentää luontevasti palvelujemme kokonaisuutta, kertoo yrittäjä **Markku Miettinen**.

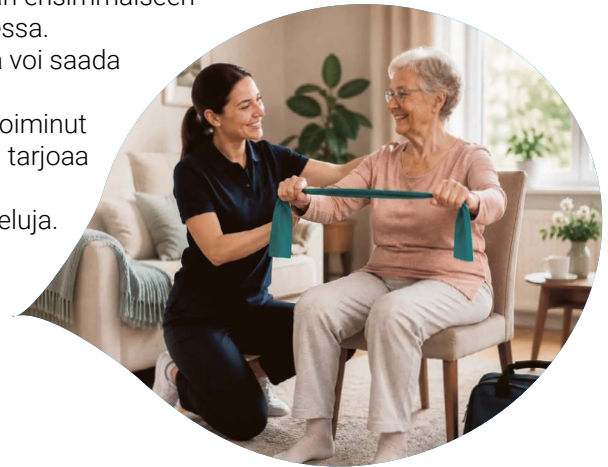
Fysioterapia suunnitellaan asiakkaan yksilöllisten tarpeiden mukaan, ja käynnit toteutetaan asiakkaan omassa kotiympäristössä. Palvelu voi auttaa esimerkiksi liikkumisen haasteissa, kuntoutumisessa sekä aktiivisen arjen ylläpitämisessä.

– *Monelle tärkeintä on se, että kotona asuminen onnistuu turvallisesti ja omatoimisesti mahdollisimman pitkään. Siinä fysioterapialla voi olla merkittävä rooli*, Miettinen sanoo.

Fysioterapiakäynneistä voi saada Kela-korvauksen neljään ensimmäiseen käyntiin kalenterivuodessa. Tämän jälkeen kuluista voi saada kotitalousvähennystä. Alina Puijonlaakso on toiminut Kuopiossa 33 vuotta ja tarjoaa lisäksi kotihoidon sekä kotisairaanhoidon palveluja.

Ota yhteyttä!

Alina Puijonlaakso
044 355 5436



Valitse paikallinen asunnon myynnin asiantuntijasi

Anna OP Kodin asiantuntijan huolehtia asuntosi myynnistä ja markkinoinnista aina onnistuneisiin asuntoesittelyihin ja asuntokauppoihin asti.

Samalla valitset hyvää tekevät asuntokaupat, sillä lahjoitamme jokaisesta asuntokaupasta 20 euroa Lastenklirikoiden Kummeille. Lue lisää op-koti.fi.



Palvelutalo Lepola

Taivaanpankontie 2,
70200 Kuopio

LEPOLASSA ON HYVÄ OLLA.
Turvallinen ja itsenäinen tapa asua.

Palvelutalo Lepolan toimisto
044 270 9201 (arkipäivisin 8-15)

Palvelutalo Lepola on yksityinen yhdistyksen ylläpitämä palvelutalo Puijonlaaksossa.

Lepolassa on tarjolla asukkaalleen virikkeellisessä ympäristössä monipuoliset palvelut, jotka tukevat asukkaan itsenäistä elämää omissa kodeissaan.

Tervetuloa tutustumaan!

www.palvelutalolepola.fi



ELÄMÄN PALVELUA SURUN KOHDATESSA:



Koivumäen Kartano Oy
Koivumäenkuja 18, 70800 Kuopio
Puh: 017 3614 291
kartano@koivumaenkartano.com
www.koivumaenkartano.com

Niiranen
HAUTAUSTOIMISTO 1953

Kuopion Hautaustoimisto Oy Niiranen
Savonkatu 24, 70110 Kuopio
Puh: 017 261 3686
kuopion@hautaustoimistoniiranen.fi
www.hautaustoimistoniiranen.fi

Kuopio ja Siilinjärvi



ASUMINEN

Attendo Oy

Attendo-kodit tarjoavat turvallista ja kodikasta ympärivuorokautista asumista yhdeksällä paikkakunnalla Pohjois-Savossa. Ennen kaikkea olemme koti. 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

Vuokratoteja Kuopiosta ja lähialueilta. Puh. 017 265 5305, Hatsalankatu 37, 70110 Kuopio, jeni.maenpaa@niiralankulma.fi, www.niiralankulma.fi/

Nonna Group

Nonna Kallavesi Senioreiden vuokra-asuminen sekä yhteisöllinen palvelutalo Kuopiossa Kallaveden rannalla. Puh. 050 538 5474, Aaltonmurtajankatu 3 - 5, 70500 Kuopio, hanna.svensk@nonnagroup.fi, www.nonnakallavesi.fi

Palvelutalo Lepola ry

Palveluasumista kodinomaisessa ja turallisessa ympäristössä. Puh. 044 270 9200, Taivaanpankontie 2, 70200 Kuopio, toimisto@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, oonna.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. lujakahvilavarintola@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. 12,90€/annos. Kokeile sitoutumatta! Puh. 0442443219, kunnonkotiruoka@gmail.com, 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, herkkulounas.fi/

Lounasravintola Mäntylä

Kuopion alueella tutustumistarjouksena ateriat kotiin kuljetettuina hintaan 9,90 EUR. Ateriat sisältää sekä salaatin että jälkiruuan. Puh. 0408145471, Untamonkatu 5, 70460 Kuopio, info@mantylan.com, www.mantylan.com

Veskun kievari, Veskun grilli oy

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



HIERONTA, FYSIOTERAPIA JA JALKAHOITOPALVELUT

Anskun hieronta

Monipuoliset hierontapalvelut Siilinjärvellä. Puh. 0445553056, Toritie 8, 2. kerros, 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/



Terveystalokanssa ei tarvitse jäädä yksin.

65 vuotta täyttäneenä pääset suoraan yleislääkärin vastaanotolle hintaan 30,20 €.

Terveystalo Kuopio, Varkaus, Iisalmi ja Siilinjärvi

Terveystalo

TÄRKEIN ENSIN



Ateriapalvelu alk. 15,50€

Toimitukset (sis. ruoan ja kuljetuksen) alk. 15,50€, sisältää salaatin, runsaan pääruoan ja jälkiruuan.

Toimitamme lounasta välillä Saaristokaupunki - Vuorela.

Lounasbuffet eläkeläisille

12,20€

arkisin klo 10:30-13:30



Suokatu 6

044 243 2069

ravintolahilima.fi

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 paikalliset palvelut kotikäyntinä ja vastaanotolla. Hyödynnä kotilousvähennys ja kelakorvaus palveluistamme. Puh. +358 44 224 0031, Kauppakatu 9, 70100 Kuopio, asiakaspalvelu@fysiosenior.fi, fysiosenior.fi/

Fysioterapiapiste Ky

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

GW-palvelut

Astetta lempeämpi klassinen hieronta & muut syvärentouttavat hierontahoidot moniaistisena kokemuksena Metsähoitolalta. Hoitolan osoite: Aseveljenkatu 4, 70620 Kuopio. Puh. 0442305441, Soitonrannantie 42, 71570 Syväniemi, info@greenwings.fi, www.greenwings.fi

Hieronta ja Jalkahoito Herta

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, hoitohuonemini@gmail.com, www.hoitohuonemini.com

Hyvähoito Kehäkukka

Hierontapalvelut, erilaiset kosmetologipalvelut mm. jalkahoidot hoitolassa tai kotikäyntinä 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 laitospäivähoitona Kuopion alueella. Puh. +358 40 705 5184, Siiviläkuja, 70780 Kuopio, tarja.repo.kotipalvelu@gmail.com, www.jalkahoitohelmi.autta.fi/

Kallaveden Fysioterapia

Fysioterapia, kuntoutuspalvelut ja klassinen hieronta Kuopion vastaanotolla sekä kotikäyntinä Pohjois-Savon alueella. Puh. 0456398738, Sorvarinkatu 12A11, 70100 Kuopio, info@kallavedenfysioterapia.fi, www.kallavedenfysioterapia.fi

Kunnonpaikka

Hyvinvointi saman katon alta – ja yöksi hotelliin: Fysio- ja toimintaterapia, hieronta, kosmetologin hoidot, jalkahoito, kylpylä, kuntosali

ja lounas. Tee irtiotto arjesta. Puh. +358 44 747 6520, Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela, myynti@kunnonpaikka.com, kunnonpaikka.com/fi

LadyLine Kuopio

Tervetuloa LadyLinelle juuri sellaisena kuin olet! Me tarjoamme kaikenikäisille naisille turvallisen kuntosalin, monipuolista liikuntaa sekä hyvinvointi- ja PT-palveluja. Puh. 0503008240, Leväsentie 2 B, 2. krs Kauppakeskus Cantti, 70700 Kuopio, kuopio@ladyline.fi, ladyline.fi/toimipiste/kuopio/

Pieni pilatespaikka

Hierontapalvelut, fysioterapia, faskiaterapia, rauhoittava ja nivel-liikkuvuutta 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/

Respecta Oy

Arvioimme tarpeesi liikkumista tukevien apuvälineiden käyttöön (mm. yksilölliset tukipohjalliset, mittajalkineet tai polvituet). Sis. alkukartoituksen ja jatkosuunnitelman. Puh. 0207 649 749, Leväsentie 1 B, 70700 Kuopio, info@respecta.fi, www.respecta.fi/

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 Ly Dahlström

Jalkojenhoitaja at Jalkahoidot Palvelukeskus Akullina Siilinjärvi. Koti- ja laitospäivähoito Kuopio ja ympäristökunnat. Puh. 0504648431, Kasurilantie 13, 71800 Siilinjärvi, ly.dahlstrom@gmail.com

Vaikuttava Ote

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

Vapaaksi tuntemalla

Hiustenleikkaukset koti- ja laitospäivähoitona Kuopiossa. Puh. 0403214419, www.kampaajakotiin.fi

MAALAUS- JA KATTOPALVELUT

- julkisivumaalaukset
- kattomaalaukset
- kattojen pesut
- kattojen huollot
- kattoturvat



Lue lisää: famulamaalaus.fi
tai soita: +358 44 7559226

famula
MAALAUSLIKE



Kohti sujuvampaa arkea.

Lämminhenkisiä asiakaskohtaamisia ja ammattimaista työnjälkeä kotisi siivouksiin.
Varaa oma siivousaikasi nyt!

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

Kuopio ja Siilinjärvi
050 463 5654

Varkaus
050 505 8717



**Kotipalvelu
Pajunkissa**



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.
Avoinna ma-pe 9.30-13. Tervetuloa!



TILAUKSET

Henna, P. 0449969866
lujakahvilravintola@gmail.com



Tutustu
tarkemmin
tarjoomo.fi

 KAUPPAPALVELUT

Citymarket Kolmisoppi
Toimitamme ruokaostokset ja päivittäistavarat ma-pe 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 Pirtti
Tilaa ruokaostokset K-Market Pirtistä kotiin toimitettuna! Meillä myynnissä myös kotivara varautumiskasseja, joissa pitkään säilyviä elintarvikkeita poikkeusoloja varten. Puh. 044 333 0300, keijo.ollikainen@k-market.com, www.k-ruoka.fi/kauppa/k-market-pirtti

 KODINHOITO- JA HOIVAPALVELUT

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 kotisairaanhoitopalvelut, Kotisiivoukset, Lapsiperheiden palvelut, Hieronta, Omaishoitajan tuuraus, Kampaamopalvelut ja Hoitotarvikkeet. Kuopio/Siilinjärvi. Puh. 0443555436, Kiekkotie 4, 70200 Kuopio, kuopio.puijonlaakso@alinahoivatiimi.fi, www.alinahoivatiimi.fi/

Avustaja- ja hoitajapalvelu Mehiläinen Oy
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, Kaivotie 23, 70700 Kuopio, marja.aittapelto@mehilainen.fi, mehilainen.fi

Famula Oy
Kotiapua ikäihmisille! Kattavat kotipalvelut seuranpidosta siivouseen. Kuopiolainen perheyrittys. Suomen vuoden uusyritys 2025. Puh. 0447569399, Oppipojankuja 6, 70780 Kuopio, valma.linnanmaki@famula.fi, www.famula.fi

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 saat-

toavut, hoiva- siivouspalvelut, omaishoidon sijaistukset palvelusetelillä. Kuopio, kalenterissa myös Karttula ja Vehmersalmi päivät. Puh. 045-1248414, Metsapirtintie4@gmail.com

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

Ilon Askel
Kuopiossa viriketoimintaa ja liikuntaa sekä ystäväpalvelua ikäihmisille sekä tukea tarvitseville. Kokenut lähihoitaja rinnallesi – ota yhteyttä! Puh. 0504310303, Pajulahdentie 1 b 10, 70260 KUOPIO, ilonaskel@gmail.com, www.ilonaskel.fi

Jaanan kotihoivapalvelut
Ihmisläheistä hoiva- ja kotipalvelua lapsiperheille, ikäihmisille ja vammautuneille. Tarjoan myös siivous, asiointi- ja kodinhoito apua. Puh. 050 5861766, Kielonsaarenkatu 10, 70800 Kuopio, jaana@hoivaa.com

Kotiapu Ullan hoiva
Kotiapu- ja kotihoivapalvelut, ulkoilu ja saattoaapu kaupassa käyntiin Kuopiossa. Puh. +358 50 549 7722, Iso-kaari 35, 70420 Kuopio, ullanhoiva@gmail.com, www.ullanhoiva.com/

Kotihoito Linnea Oy
Koti- ja muuttosiivoukset. Ajokortti- ja C-lausunnot. Tukipalvelut ja asiointiapu. Kotihoito ja kotisairaanhoito. Omaishoidon tuki. Lapsiperhepalvelut. Pohjois-Savo. 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
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 kohtautamista, avustamista ja kotipalvelua Kuopiossa. Meiltä saat myös lääkärin kotikäynnit, näyteenotot sekä asiointi- ja ulkoiluapua. Puh. 044 224 0031, Kauppakatu 9, 70100 Kuopio, asiakaspalvelu@fysiosenior.fi, www.fysiosenior.fi/

Poppoona Oy
SEURAA JA APUA ARKEEN KUOPIOSSA Ulkoilua, yhdessä tekemistä, asiointiapua sekä turvallista rinnalla kulkemista. Perhehoitajan koulutuksella, ihmisen aikaa ihmiselle. Puh. 045 127 9466, helena@poppoona.fi, www.poppoona.fi

Symppis Palvelut
Kotipalvelua, henkilökohtaista apua sekä omaishoidon sijaistamista Kuopiossa ja Siilinjärvellä. Puh. +358 4512 18064, Niiralankatu 7 B, 70600 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

HohtoKoti Kuopio
Kotisiivoukset, muuttosiivoukset, ikkunanpesut, tekstiilipesut, pihatyöt ja ruoanvalmistus Kuopion ja Siilinjärven alueella. Puh. 0451379786, info@hohtokotikuopio.fi, www.hohtokotikuopio.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/

JSN Arkiapu
Kotisiivousta,asiointiapua ja kiinteistönhoitoa toimipaikastamme 45km säteellä.Paikallinen palvelusetelituottaja.Parasta palvelua aina parhaaseen hintaan. Kysy lisää! Puh. 0408311698, Sotkanniemi 111, 70870 Hiltulanlahti, jsnarkiapu@gmail.com, jsnarkiapu.fi

Koti- ja Monipalvelu Ilona Oy
Ilona tuo iloa arkeen – siivoukset, huollot, arjen apu ja pienet remontit luotettavasti Kuopion ja Siilinjärven alueella. Koti- ja Monipalvelu Ilona Oy, p. 050 370 4501. Puh. 050 370 4501, info@kotipalveluilona.fi, www.kotipalveluilona.fi

Kotileena Oy
Kotileena Oy tarjoaa kotisiivousta pienistä palvelutalohuoneista 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 (Kuopio) ja 050 5058 717 (Varkaus), 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/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, maaninka.4h.fi/

Oispa Joku Oy
Ihmisläheistä kotiapua, siivouspalveluita, pihatöitä ja luontopalveluita Siilinjärven, Kuopion ja lähikuntien alueella. Apua arkeen! Puh. 0449804515, Heinäsuontie 101, 71890 Hamula, oispajoku@gmail.com, oispajoku.fi

PirTee Oy
Syyssiivoukset, ikkunanpesut, pihatyöt ja arjen askareet–hoitamme kaiken! Toimintaterapia kotikäynteinä, kysy tarjous! Myös palvelusetelillä. Varaa nyt! Puh. 0442726665, hanna.balci@pirtee.com, [pirtee.com/](http://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, henkilökohtainen avustaminen ja ulkoiluapu Siilinjärvellä. Puh. 040 824 5301, Myllyharjuntie 13, 71870 Harjamäki, siilinjarvi.4h@dnainternet.net, siilinjarvi.4h.fi/

Muista Kotitalousvähennys!

Kotitalousvähennys pienentää kotiin ostettavien palvelujen kustannuksia merkittävästi. Vähennystä voi saada myös vanhemmalle tai puolisolle hankittavista palveluista.

Siivous-, kotihoito-, asiointi- ja monet muut arkea helpottavat palvelut voivat tulla yllättävän edullisiksi.

Tarkista vähennyksen ehdot: vero.fi/kotitalousvahennys.

Siivoova Oy

Siivoovan siivouspalvelut Kuopion ja Siilinjärven alueella. Tutustu meihin osoitteessa www.siivoova.fi tai kysy lisää Vuokolta! Puh. 045 7871 1527, Leväsentie 2, 70700 Kuopio, asiakaspalvelu@siivoova.fi, siivoova.fi/

Siivouspalvelut Jenni

Siivouspalvelut Kuopion, Siilinjärven ja Maaningan alueilla. Kotisiivoukset, toimistosiivoukset, muutto- ja loppusiivoukset sekä ikkunanpesut. Puh. 04578387497, Vilholantie 7, 71800 Siilinjärvi, siivouspalvelutjenni@gmail.com



KOTITALKKARIT JA KIINTEISTÖNHOITO

ApuSiili Oy

Monipuolista apua kotiin, pihaan ja tekniikan pariin. Kauden pihatyöt, muutto- ja kuljetusapu, IT- ja älylaitteet sekä paljon muuta – helposti ja luotettavasti. Puh. 0409674974, apusiili@apusiili.fi, www.apusiili.fi

Jaken Monitoimi

Remontti- ja talonmiespalvelut sekä muutto- ja kuljetuspalvelut Kuopion seudulla. Nurmityöt, lumityöt, konetyöt, rännien puhdistukset, puunkaadot ja kantojen jysintä. Puh. 0442478865, info@jakenmonitoimi.fi, www.jakenmonitoimi.fi

JR Pihahuolto Oy

Kiinteistöjen ulkoalueiden kunnossapitotyöt, puutarhatyöt ja kokonaisvaltaista apua arjen askareisiin suurella sydämellä. Palvelut räätälöidään asiakkaan tarpeen mukaan. Puh. 0503249672, Sammonkatu 3, 70500 Kuopio, info@jrpihahuolto.fi, www.jrpihahuolto.fi

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, Lapinlennankatu 2, 70100 Kuopio, info@kuopionatk-kotipalvelu.fi, kuopionatk-kotipalvelu.fi/

Kuopion Pihahuolto Oy

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

Metsämalinen

Metsämalinen hoitaa kaikki metsurityöt ammattitaidolla. Palveluita esim. Puunkaadot, maisemointihakkuut, raivaukset ja pensasaitojen leikkaukset. Vakuutukset kunnossa. Puh. 0505724092, metsamallinen88@gmail.com, www.metsamallinen.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



KULJETUKSET

Kuopion Taksikköset Oy

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

VieVie-taksit

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

LähiTapiola Savo

Asiantuntevaa vakuutuspalvelua -ilman ajanvarausta



LähiTapiola Savo on **Kuopion ainoa vakuutusyhtiö**, joka palvelee sinua myös ilman ajanvarausta!

Tule käymään Kuopion Prisman toimistollamme, kun tarvitset apua vakuutusasioissa. Autamme esimerkiksi vakuutusturviasi päivittämisessä, muutoksissa tai vahinkoihin liittyvissä asioissa.

Jos et ole vielä LähiTapiolan asiakas, voit tulla meille myös kilpailuttamaan vakuutuksesi. Kilpailuttamista varten suosittelemme varaamaan ajan, näin voimme palvella sinua parhaalla mahdollisella tavalla.



Koti ja omaisuus



Henkilöturva



Lemmikit



Ajoneuvot



LähiTapiola Savo - Kuopion Prisman toimisto

Savilahdentie 10, Kuopio
Prismassa, S-pankin kanssa
yhteinen odotusaula



Palvelemme ilman ajanvarausta:

Ti & ke klo 9-14
To klo 11-16

Muina aikoina ajanvarauksella



Lounas ja pitopalvelu Herkku

Maistuva lounas

arkisin klo 10-13.30

Meiltä myös pitopalvelu ammattitaidolla kaikkiin tilaisuuksiin.

Lounas
13,40

Eläkeläiset
12,20



Siirrymme uusiin tiloihin 5.10. alkaen



Leväsentie 33,
K-auto 2. toinen kerros.
Esteetön pääsy.



Puh. 040 5132055

Yrittäjä, lisää tietosi Tarjoomoon.

Hinta ensimmäiseltä vuodelta vain 49 euroa!

Tarjoomossa on mukana noin 250 yritystä!

1

Rekisteröidy palveluun osoitteessa www.tarjoomo.fi/palveluntarjoajalle

2

Täytä taustatiedot- lomake ja hyväksy palvelun käyttöehdot.

3

Tee yritys- ja palvelukortit

Tarjoomo.fi
PALVELUHAKU

Lisätietoja:

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



TERVEYS

Hammaskeskus Vilhelmi

Aihetta hymyyn! Hammaslääkäri- ja suuhygienistipalvelut Kuopio Petonen, Lapinlahti ja Leppävirta. Kaikki samasta numerosta 017 363 4757 tai verkosta 24/7 www.vilhelmi.fi.

Itä-Suomen yliopiston apteekki

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

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

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, tytti.vajanto@aava.fi, www.aava.fi/laakari-keskukset/aava-kuopio/

Niiralan apteekki

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

Petosen apteekki

Petosen apteekki Petosen K-Supermarketin yhteydessä. Pysäköintipaikat ovat aivan vieressä, ja kauppa-asioinnin yhteydessä on helppo hoitaa myös apteekkiasiat. Puh. 090090550, Jalkasenkatu 5, 70820 Kuopio, asiakaspalvelu@petosenapteekki.fi, www.petosenapteekki.fi

Psykoterapiapalvelu Mielenpaja

Kriisi- ja tukikeskustelu, sekä psykoterapia yli 65-vuotiaille ilman lähetettä Kuopion keskustassa tai etänä. Luennot ja koulutukset yrityksille ja yhteisöille. 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, Sammakkolammentie 6, 70200 Kuopio, puijonlaaksonapteekki@apteekit.net, www.puijonlaaksonapteekki.fi/

Siilinjärven apteekki

Reseptilääkkeiden toimitus, Drive-in asiointi, koneellinen annosjakelu ja laaja valikoima apteekkituotteita. Palvelemme ma-pe klo 8-19, la 8-18 ja pyhäpäivisin klo 11-15. Puh. 044 768 1603, Kuiluntie 8, 71800 Siilinjärvi, asiakaspalvelu@siilinaapteekki.fi, www.siilinaapteekki.fi

Suun Terveyspalvelut Hymy Oy

Suuhygienistin palvelut asiakkaan luokse. Puh. +358 40 171 8861, hymysuut@gmail.com



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 Riella

Monipuolinen korjausompelimo Kuopion keskustassa. Korjaamme vaatteita ja muita tekstiilejä. Ota yhteyttä! Haapaniemenkatu 28, 3. krs, 70110 Kuopio Puh. 044-540 2686, ompelijat@riellaompelimo.fi

Tutustu
tarkemmin
tarjoomo.fi



Fysioterapia, kotihoito, muisti- tutkimukset ja geriatri kotiisi!

Paikalliselta toimijalta jo 20 vuotta.

Hyödynnä kotitalousvähennys ja omaishoidon palveluseteli! Varaa maksuton arviointikäynti:

www.fysiosenior.fi 044 224 0031



KUKA SINUN ASIOITASI SAA HOITAA, JOS ET ITSE PYSTY SIIHEN?

Edunvalvontavaltuutuksella päättät kaikesta itse

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

**Yksilöllinen, juridisesti pätevä
EDUNVALVONTAVALTAKIRJA
kotikäyntinä**



HUOM! YHDISTYKSET JA JÄRJESTÖT:

Tulen mielelläni kertoamaan lisää edunvalvontavaltuutuksesta. Sovitaan aika maksuttomaan infotilaisuuteen!

Tarjoomo
JÄSENYRITYS



Valtakirjapalvelu
Simo Korhonen

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

Kolmen äidin unelmasta syntyi luotettava siivousspalvelu – ”Haluamme tuoda helpotusta ja turvaa kodin arkeen”

Kun kolme nuorta perheenäitiä perustivat oman siivousyrityksen, heillä oli yhteinen haave: helpottaa ihmisten kiireistä ja kuormittavaa arkea. Pian yrittäjät kuitenkin huomasivat, että heidän työntekijöilleen oli suuri tarve myös senioreiden kodeissa.

– Pyöritämme yrityksemme lisäksi omaa lapsiperhearkeamme ja tiedämme, miten paljon siisti koti vaikuttaa hyvinvointiin, kolmikko kertoo.

– Emme perustaneet yritystä vain yhtä ikäryhmää varten, vaan haluamme auttaa kaikkia, joille kodinhoito on tullut raskaaksi tai ajankohitaiseksi ulkoistaa.

Vaikka kolme yrittäjää johtaa yritystä ja vastaa laadusta taustalla, itse siivoustyön tekee heidän tarkasti valitsema tiimi.

– Koti on pyhä paikka. Meillä on korkea rima sille, mitä asiakkaidemme koteihin lähetämme.

Valitsemme työntekijämme suurella sydämellä. Siivouspäivä ei ole vain suoritus, vaan hetki, jolloin halutessaan ehtii vaihtaa myös kuulumiset.

Apua arkeen ja paperitöihin

Moni ikäihminen epäröi palvelun tilaamista kustannusten vuoksi. Yrittäjät haluavatkin muistuttaa kotitalousvähennyksestä, joka pudottaa palvelun hintaa huomattavasti.

– Valtio tukee kotona asumista verovähennyksellä, ja toimintakyvyn heikentyessä siivousta saa jopa täysin arvonnalisäverottomasti. Kotitalousvähennyksen hyödyntämisestä halusimme tehdä mahdollisimman vaivatonta. Voimme ilmoittaa vähennyksen Verohallinnolle asiakkaan puolesta.

Autamme mielellämme kaikissa näissä paperitöissä alusta alkaen, yrittäjät lupaavat



Kuvassa Siivoovan yrittäjät Vuokko Heimonen, Inka Heimonen ja Emmi Heimonen



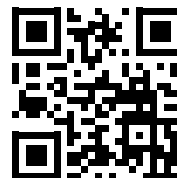
Ota yhteyttä – me autamme mielellämme!

Haluatko kuulla lisää palvelustamme tai kaipaako hinta-arviota? Soita meille, niin jutellaan lisää.

Meidät tavoittaa arkisin helposti puhelimella.

Puh. 045 7871 1527 / Vuokko

www.siivoova.fi



Saija Miettinen
OP Koti

Paavo Soininen
OP Pohjois-Savo

Justus Malinen
OP Koti

Pia Pitkänen
OP Pohjois-Savo

Paikallinen asiantuntija avuksi asunnonvaihtoon Pohjois-Savossa

OP Kodin kiinteistönvälitys ja OP Pohjois-Savon asuntolaina ovat hyviä valintoja.

Ota yhteyttä asiantuntijoihimme:

- > OP Pohjois-Savo puh. 0100 0500
- > OP Koti Itä-Suomi puh. 010 258 8505

Tutustu palveluihimme:

www.op.fi/pohjois-savo/asuminen
www.op-koti.fi

Asunnot välittää OP Koti Itä-Suomi Oy LKV ja asuntolainan myöntää OP Pohjois-Savo. Puhelun hinta pvm/mpm.



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 ympäri-vuorokautista palveluasumista lisälmmässä Runnin maalaismai-semissä. Meiltä myös kotihoitoa, kotisairaanhoidoa ja tukipalveluja Ylä-Savossa! Puh. 0407550460, Ruosteenran-nantie 344, 74595 Runni, sonja.heikkinen@paaskoti.fi, www.paaskoti.fi

Lapinlahden 4H- yhdistys
Kauttamme voit tilata nuoren mo-nenlaiseen arkeasi helpottavaan työhön kuten siivoukseen, piha-töihin, lastenhoitoon, lemmikkien hoitoon tai ikäihmisen viriketoimin-taan. Puh. 040 5197 211, Asematie 4, 73100 Lapinlahti, 4h@lapinlahti.fi, www.lapinlahti.4h.fi

Rebekan Hoitokoti Oy
Ympäri-vuorokautista palveluas-u-mista ikäihmisille ja omaishoidon lomituksat. Lisäksi Kotihoitoa ja kotisairaanhoidoa, myös palveluse-telillä. Toimimme Sonkajärvellä Puh. 044-3665040, Rautavaarantie 22, 74490 Koirakoski, hoitokoti@rebekehoitokoti.fi, rebekehoitokoti.fi



ATERIAT

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

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

PR Lounas
Maistuvaa ruokaa kotiin toimitettu-na Lapinlahdella. Puh. 0440760852, Nerkoonnien-tie 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@rantakul-ma.fi, www.rantakulma.fi

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

Virmaset Oy
Gasthaus Palopaikalta maukkaat kotiruokalounaat kotiin kuljetettuna Kiuruveden alueelle. Elämän Apu tarjoaa kotitalkkaripalveluita ja kun-nossapitopalvelua Kiuruvedellä. Puh. 0443450239, janne@virmaset.fi



HIERONTA, FYSIOTERAPIA JA JALKAHOITOPALVELUT

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

Fysioterapiapalvelut V. Peltola
Yksilöllistä fysioterapiaa Kiuru-vedellä vastaanotolla tai tarpeen mukaan kotikäynteinä Kiuruvedel-lä. Puh. 0503259761, Asematie 9, 74700 Kiuruvesi, valtter.peltola@luukku.com

Hierontapalvelu Gentle Touch
Monipuolista hierontaa, X°Cryo huippukylmähoitoa, X-Tone MMS hoitoa Iisälmmen keskustassa. Puh. 0445611188, Kirkkopuis-tonkatu 15, 74100 Iisalmi, soile@gentletouch.fi, www.gentletouch.fi

Hierontapiste Carola
Jalkahoitoa. Osahierontaa 45 min. Puolihierontaa 60 min. Kokohieron-taa 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.hieronta-pistecarola.com

Jalkahoitola Suvituulevi
Jalkojenhoitoa koti- ja laituskäyn-teinä Iisälmmen, Kiuruveden, La-pinlahden, Varpaisjärven, Sonka-järven ja Vieremän alueella. Puh. 0407264785, Jalkahoitolasuvituu-levi@gmail.com

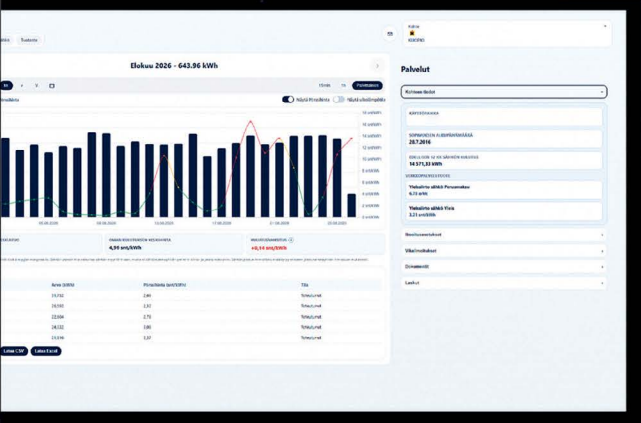
Katriikka
Kehon hyvinvointiin kalevalainen jäsenkorjaus ja hierontahoidot toi-mipisteessä tai kotona Pielaveden alueella. Puh. 0503259380, Viljon-tie 5, 72400 Pielavesi, katjapaakko@gmail.com, www.katriikka.fi

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











Lataa App Storesta



LATAA SE Google Play

Tiedätkö mihin kodin energia kuluu?

Lataa Saku-sovellus ja tutustu omaan kulutukseesi: sakuapp.fi

Saku on Savon Voiman ja Kuopion Energian kulutus-seurantasovellus, joka kokoaa sähkön ja kaukolämmön tiedot yhteen paikkaan. Seuraat kulutusta, laskuja ja sopimuksia helposti mobiilissa tai selaimessa.

**KODINHOITO- JA HOIVAPALVELUT****Aku ja lida kodinpalvelut Oy**

Tarjoamme monipuolista kodin-hoidon palvelua lisalmessa ja lähialueilla. Räätelöimme tarpeisi sopivan kokonaisuuden. Ota yhteyttä!
Puh. 0405361016, Savonkatu 29, 74100 Iisalmi, sari.lahtelahti1@gmail.com, www.akujaيدا.fi/

Alina Kotihoiva Maija Oy

Kotisairaanhoido, sekä koti- ja hoivapalvelut Lapinlahti - Nilsia -Iisalmi alueella.
Puh. 044 755 6904, Portaanpääntie 24 A 4 73100 Lapinlahti, 73100 Lapinlahti, sirpa.nurmi@alinahoiვა-tiimi.fi, www.alinahoiვაtiimi.fi

HoivaSavo Iisalmi

Kotihoido, arjen apua, sairaanhoidajapalvelua ja kokonaisvaltaista huolenpitoa asiakkaan omia voimavaroja tukien Iisalmen alueella.
Puh. 044 9016288, Kilpivirrantie 7, 74120 Iisalmi, marjo.jaakkola@hoivasavo.fi, www.hoivasavo.fi

HoivaSavo Oy

Kotihoido, kotisiivous, kotisairaanhoido, avustajapalvelut, ulkoilutus, ystäväpalvelu, kauppa-asiointi, omaishoidon sijaistaminen, sekä asunnon muutostyöt Lapinlahdella.
Puh. 045 154 2202, Nerkoonniementie 141, 73100 Lapinlahti, hoiva@hoivasavo.fi, www.hoivasavo.fi/

IkäihmisenKaveri

Omaishoidon avuksi, henkilökoh-taisena apuna, ulkoilu/keskustelu seuraksi, lottien/pikkulottien kun-toutuspalveluna, sotaveteraanien tukipalveluna. Iisalmi, Kiuruvesi, Vie-remä Puh. 040-8651853, Honka-mäentie 689, 74610 Honkaranta, virpi.rajakangas@ikaihmissenkaveri.fi, www.ikaihmissenkaveri.fi

**KOTISIIVOUS****Keiteleen Tilipalvelu Oy**

Hoito- ja hoivapalvelua, siivous- ja kiinteistönhoitotöitä asiakkaan kotona. Toimialueina Keitele, Pielavesi, Tervo, Vesanto, Viitasaari ja Pihlupudas.
Puh. 0443683687, Keiteleentie 3, 72600 Keitele, leena.jantti@keite-leentilipalvelu.fi, www.keiteleentilipalvelu.fi

S - K Talkkari & Kotiapupalvelu

Omaishoitajan lomituspalvelu. Kotiapupalvelut, Talkkari palvelut, Asiointiapu, Ulkoilu ja Saattoapu kaupassa käynti. MYÖS VIHKON-LOPPUISIN
Puh. 0407331000, Kiertotie 10, 74300 Sonkajärvi, reijo.immonen@aputurva.fi, www.aputurva.fi

Tiinan Kotihoito

Kotipalvelua ja omaishoitajan si-jaistamista Iisalmen alueella. Puh. 050 512 1898, tiinankotihoido@hotmail.com

Unna Iisalmi / Käsikkäin Oy

Paikallista kotihoido Unnalta koko Ylä-Savon alueella. Palveluihimme kuuluvat hoito- ja hoivapalvelut, kotisairaanhoido, kotisiivous sekä lapsiperheiden palvelut
Puh. 0447865160, info.iisalmi@kodinunna.fi, kodinunna.fi/paikallinen-unna/iisalmi/

VirkeX

Suap se nuapurikin mulkoilla, kun suat kivan kaverin kanssa ulkoilla. Kaapassakin se VirkeXin Henni sua käättää, ja ilosta nuamoo kaapan piälle näättää. Joko myö män-nään? Puh. 0451143443, henni.niileksela@virkex.fi, www.virkex.fi

4H-Vieremä

Luotettavaa kotiapupalvelua pää-asiaassa asiakkaan kotiin annetta-vana palveluna Vieremän ja Sonka-järven alueella. Puh. 050 3714206, Petterintie 1, 74200 Vieremä, vierema@4h.fi, www.vierema.4h.fi/palvelut/kotiapupalvelu

Arjen Avuxi Oy

Yksilölliset siivous-, pesula- ja avustuspalvelut Kiuruvedellä. Puh. 0442915554, maarit@arjenavuxi.fi, www.arjenavuxi.fi

Hiliman Siivous Oy

Kotisiivouspalvelut Lapinlahden alueella.
Puh. 0413155777, Linnansalmen-tie 12, 73100 Lapinlahti, hilimansiivous@gmail.com

Iisalmen 4H-yhdistys Ry

Siivouspalvelu, avustaminen, ulkoilutus ja asiointiapu Iisalmen alueella. Olemme hyvinvointi-alueen palvelusetelituottaja mm. omaishoidon tukipalveluissa. Puh. 0503 850 085, Savonkatu 12 L 7, 74100 Iisalmi, iisalmi@4h.fi, www.iisalmi.4h.fi/

Kiinteistönvälitys Harri Laitinen Oy LKV

Kiinteistöjen ja asuntojen välitys-palvelut, arviointipalvelut, kauppa-kirjojen laatiminen, kaupanvahvis-tukset sekä vuokravälitys.
Puh. 0443369440, Tietokatu 1, 73100 Lapinlahti, harri.laitinen@harrilkv.fi, www.harrilkv.fi/

Kotihelppi

Tarjoamme kotisiivouspalvelua Ylä-Savon alueella. Pyydä tarjous. Puh. 044 559 8877, Savonkatu 23, 74100 Iisalmi, info.kotihelppi@gmail.com, www.kotihelppi.fi

Kotityöpalvelu Lari Eevala

Kotityöpalvelu Lari Eevala -Koti-siivoukset -Kauppa-asiointi -ym. pihatyt Maaninka, Pielavesi, Siilinjärvi, Kuopio p.040-7666768, larieevala@hotmail.com Puh. 0407666768, Pulkonkoskentie 540, 71680 Pulkonkoski, larieevala@hotmail.com, yrityksellä ei ole tällä hetkellä kotisivuja

Osuuskunta Savon Ossoijat

Siivoukset, avustuspalvelut, sekä omaishoitajien vapaiden tuuraus, vammaisten henk.koht.avustami-nen Kiuruveden alueella. Raken-nuspalvelut, korjaamme vanhaa ja rakennamme uutta.
Puh. 050 5311874, Nivankatu 3, 74700 Kiuruvesi, 74700 Kiuruvesi, seija.komulainen@savonossoijat.fi, www.savonossoijat.fi

Pielaveden 4H-yhdistys ry

Siivouspalvelu, avustaminen, ulkoi-lutus ja asiointiapu Pielaveden ja Keiteleen alueella. Olemme hyvin-vointialueen palvelusetelituottaja mm. omaishoidon tukipalveluissa. Puh. 0403267600, Toritie, 6, 72400 Pielavesi, pielavesi@4h.fi, pielave-si.4h.fi/

Päivärinteen Palvelut Oy

Kiinteistön ruohonleikkuut, trimme-röinti 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.pockelonpehtoori.fi

SaMaKo Ky

Monipuoliset siivous- ja avusta-mispalvelut sekä kiinteistöhuolto-palvelut ja puunkadot Ylä-Savon alueella. Puh. 0440670100, info@samako.fi, www.samako.fi

Siivous-Ja Avustamispalvelut Maarit Kärkkäinen

Monipuoliset kotisiivoukset (ikku-noiden kausipesut,).Kesä mökkien ylläpito siivoukset.Avustus /asiointi palvelut .Kylvetyt apuna.Tarvittaes-sa pyykkipalvelua.
Puh. 0505990288, Ahmontie 9, 74130 Iisalmi, maaritkarkkai-nen77@gmail.com

Sisanna Oy

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

Tmi Päivi Vidgren

Kotisiivoukset, ikkunoiden pe-sut, pyykkihuolto, vaatteiden korjausompelu, muuttosiivous, toimistosivoukset. Toimin Sonka-järvi, Sukeva, Iisalmi alueella. Puh. 0405509762, vidgren.paivi@gmail.com

Tmi Ville Hynynen

Polttopuut kotiin tuotuna sekä met-surintyöt 100 kilometrin säteelle Varpaisjärveltä. Myös konepalvelut. Ota yhteyttä! Puh. 050 5570 432, Viinamäentie 50, 73200 Varpais-järvi, villehynynen98@gmail.com, klapimyynti.fi/

Tarkista alv-0 mahdollisuus

Tiesitkö, että osa kotiin tuotettavista palveluista voidaan myydä ilman arvonlisäveroa? Jos toimintakykysi on alentunut iän, sairauden tai vamman vuoksi joko tilapäisesti tai pysyvästi ja tarvitset apua arjessa selviytymiseen, voit olla oikeutettu ALV 0 % -palveluihin. Etu voi koskea esimerkiksi siivous-, ateriat-, asiointi-, saattaja- tai lumenluontipalveluja. Kysy mahdollisuudesta palveluntarjoajalta.

Suomen

Paikallislääkärit

Lääkäri ja hoitaja lähellä sinua.

- Yleislääkärin ja hoitajan vastaanotot
- Kela65-vastaanotot
- Ajoterveystarkastukset



Varaa aika:
0400 588 222 (arkisin klo 8-15)
www.paikallislakarit.fi

Kiuruvesi Keitele Pielavesi Suonenjoki



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



PESULAT

Varpaisjärven Pesula Oy

Pesemme kaiken vesipesun kestävästi. Välitämme myös kemialliseen pesuun.
Puh. 04050 71 658, Tallisentie 1, 73200 VARPAISJÄRVI, puhdas-
ta@varpaisjarvenpesula.fi, www.varpaisjarvenpesula.fi



TERVEYS

Iisalmen 1.apteekki

Itsehoito- ja reseptilääkkeet, annosjakelu ja lääkityksen tarkistuspalvelu. Kotiinkuljetus, rokotuspalvelut ja korvahuuhtelut. 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, rokotukset, korvahuuhtelut ja muut apteekkipalvelut, myös kotiinkuljetus! Hyvät parkkipaikat apteekin edessä, takseille merkattu paikka. Puh. 017-813600, Eteläntie 4, 74130 Iisalmi, iisalmenuusiapteekki@apteekit.net, www.iisalmenuusiapteekki.fi

Kiuruveden apteekki

Tarjoamme asiakkaillemme reseptilääkkeet ja käsikauppalääkkeet. Löydät meiltä myös vitamiinit, ihonhoitotuotteet ja apteekki-kosmetiikkaa sekä laadukkaat luontaistuotteet. Puh. 017 752206, Niemistenkatu 1, 74700 Kiuruvesi, kiuruveden.apteekki@apteekit.net, https://www.kiuruvedenapteekki.fi

Lapinlahden apteekki

lääkkeiden toimittaminen, annosjakelu, lääkityksen tarkistus ja eriaistiset moniammatilliset lääkkehoidon arviointipalvelut sekä lääkkehoidon prosessin 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

Suomen paikallislääkärit

Terveystieteiden tutkimuskeskus Keiteleellä, Kiuruvedellä, Pielavedellä sekä Suonenjoella. Olemme mukana myös Kela65 valinnanvapauskokeilussa. Tervetuloa! Puh. 0400 588 222, asiakaspalvelu@

paikallislääkärit.fi, www.paikallislääkärit.fi/

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



KOTITALKKARIT JA KIINTEISTÖHOITO

Apumiespalvelu Jani Martikainen

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

JH-ICT

Tietokoneiden korjausta, ohjelmistojen asennusta ja puhelinten korjausta toimipisteessä tai kotikäynteinä Ylä-Savon alueella. Kysy tarjous! Puh. +3584578332203, Lehmuskatu 20, 74130 Iisalmi, asiakaspalvelu@jh-ict.fi, www.jh-ict.fi/

MittaVaT Oy

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

Rakennus ja Remontti Timo Kettunen Oy

Kaikki kodin remontit yli 35 vuoden kokemuksella Ylä-Savossa. Puh. 0503046557, Laasonlahdentie 50, 74160 Iisalmi, rakrem@meili.fi, www.rakennusjaremonttitimokettunenoy.fi

Tutustu
tarkemmin
tarjoomo.fi

Tarjoomon yhteistyökumppanit vuonna 2026



Anu Rasi-Leskinen johtaa Tarjoomon hallitusta

Tarjoomo-osuuskunnan huhtikuussa kokoontunut yleinen kokous valitsi uusiksi hallituksen jäseniksi Pohjois-Savon Muisti ry:n toiminnanjohtaja **Laura Mielosen** ja Kodin Unnan toimitusjohtaja **Satu Jäntin**.

Hallitus valitsi järjestäytymiskokouksessaan puheenjohtajiston. Hallituksen puheenjohtajaksi valittiin **Anu Rasi-Leskinen**, joka toimii Kuopion Satama-apteekin apteekkarina. Varapuheenjohtajana jatkaa yrittäjä **Marko Rahkola** Lapinlahdelta. Hallituksen viidentenä jäsenenä jatkaa **Riitta Toivanen**.

Puheenjohtaja Anu näkee Tarjoomon merkityksen ennen muuta asiakkaiden kautta. *"Haluan tukea Tarjoomon kehitystä niin, että se palvelisi yhä paremmin ikääntyneitä asiakkaita. Lisäksi haluan kehittää Tarjoomoa myös yritysverkostona, jotta mukana olevat yrityksetkin saisivat siitä tukea omaan työhönsä ikäihmisten kanssa,"* Anu toteaa.



Hallituksen kokousten valmistelusta vastaa Tarjoomon toimitusjohtaja Vesa Linnanmäki.

Alinasta monipuoliset palvelut kotiin!

Monipuoliset hoiva- ja kotipalvelumme tuovat sujuvuutta arkeen. Räättälöimme palvelut asiakkaan tarpeiden mukaan.

Meiltä esimerkiksi

- Kotihoito ja arjen tukipalvelut
- Asiointi- ja ulkoiluapu
- Kotisairaanhoidot
- Kotisiivous

Ota yhteyttä ja tilaa maksuton kartoituskäynti!

Alina Lapinlahti, Nilsia, Iisalmi
Puh. 044 755 6904

sirpa.nurmi@alinahoivatiimi.fi
www.alinahoivatiimi.fi/lapinlahti-nilsia



Alina
Kotona paras

Hoitokoti Paaskoti

Tarjoamme ympärivuorokautista palveluasumista ikä-ihmisille Runnin kauniissa maalaismaisemissa.

Palveluihimme kuuluu myös yksityinen kotihoito, kotisairaanhoidot ja tukipalvelut Ylä-Savon alueella. Kysy lisää!

040-7550460
www.paaskoti.fi
Ruosteenrannantie 344, 74595 Runni

Koivurinteen
Palvelutalo Oy / Paaskoti
@paaskoti

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/

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 28 vuoden kokemuksella. Puh. 0445641777, Kolmantie 172, 79630 Kolma, aholainen77@gmail.com

Jalkahoito ja Hoivapalvelu Satu

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

Jalkaterapia Pinja

Jalkaterapia palvelut Kommilan apteekissa sekä koti- ja laitospöytänteinä Varkauden ja Leppävirran alueella. Myös aikuisten jalkahoito- ja jalkaterapiapalveluseteli. Puh. 0451032606, jalkaterapia.pinja@gmail.com, jalkaterapiapinja.fi/

Joroisten apteekki

Apteekkipalvelut Joroisten ja Varkauden alueella mm. koneellinen annosjakelu ja lääkkeiden kotiinkuljetus. Puh. 017 270 0390, Mutalantie 3, 79600 Joroinen, apteekkijoroinen@apteekkit.net, apteekkijoroinen.fi/

Joroisten Palveluasunnot ry

Ympäri vuorokautinen ja yhteisöllinen palveluasuminen, lyhytaikainen asumispalvelu sekä vuokra-asunnot seniorikodeissa ja rivitaloissa. Puh. 0408231140, Sairaallatie 3, 79600 Joroinen, eine.kinnula@manskappakaipa.fi, www.manskappakaipa.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

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/

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 hoivapalveluja sekä mm. siivous- asiointi- ja saattoa-pua Leppävirran alueella. Puh. 0400 219521, Suomalannurkantie 18, 79100 Leppävirta, niina.koivistoinen@leppaengas.fi, www.leppaengas.fi

Tutustu
tarkemmin
tarjoomo.fi

Leppävirran 4H

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

Leppävirran apteekki

Leppävirran apteekki tarjoaa kattavat apteekkipalvelut vuoden jokaisena päivänä. Puh. 017-5542555, Leppävirrantie 26, 79100 Leppävirta, leppavirran.apteekki@apteekkit.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, aparvainen90@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 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 mökkitalokkari palvelut sekä remontit Leppävirran alueella. Ota yhteyttä ja kysy tarjous! Puh. 0440895636, Alapihantie 12, 79100 Leppävirta, ristomatti.riipinen@gmail.com

Setlementti Ukonhattu

Ympäri vuorokautista vanhusten palveluasumista. Myös omaishoidon lakisääteisen vapaan ajalle. Lisätiedot, palvelukotien johtaja Johanna Kärkkäinen p. 044 3898 202. Puh. 044 389 8202, Itäkalliontie 5, 79100 Leppävirta, info@ukonhattu.fi, ukonhattu.fi/

Siivouspalvelu Sitruuna

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

Suomen Laatupinta Oy

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

T-ekoteko

Henkilökohtainen kotiapu, sama henkilö: Siivous ikkunoiden pesu pyykinpesu ruoka asioilla käynti muuttoapu lääkäri/elokuva/teatteriaavustaja Varkaus/Joroinen/Leppävirta Puh. 0405386720, Kauppakatu 32, 78200 Varkaus

Taulumäen apteekki

Apteekkipalveluita Varkauden K-Citymarketin yhteydessä. Meillä palvelee myös Aina Apteekkiklinikka ja saat apteekistamme mm. rokotuspalveluita. Tervetuloa! Puh. 050 577 1881, Relanderinkatu 30, 78200 Varkaus, taulumäen.apteekki@apteekkit.net, taulumäenapteekki.fi/

Tekee HeKe metsänhoitopalvelut Oy

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

Tip Top Toe's

Kiireetöntä jalkojenhoitoa terveyspalveluna sinua ja tarpeitasi kuunnellen. Hoitolassa Leppävirralla tai koti- ja laitospöytänteinä 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, tomi.kaasinen@vvts.fi, www.vanhaintukisaatio.com

Palvelemme Joroisten, Varkauden ja Leppävirran talousalueilla

Siivouspalvelu PIRKON PUHDISTUS OY LAATU EROTTAA JOUKOSTA

- Kotisiivoukset
- Yrityssiivoukset
- Palveluseteli-tuottaja

Soita 0400 673 002

myynti@pirkonpuhdistus.fi

www.pirkonpuhdistus.fi



LOUNAS ARKISIN VARKAUDESSA

- Paikan päällä nautittuna
- Noudettuna tai kotiin kuljetettuna

HaniVeli

Satakunnankatu 7, 78300 Varkaus
040 7663465

www.kisapuisto.fi/haniveli

Sisä-Savo

Ateria- Ja Pitopalvelu Kesti Oy
Ateria- Ja Pitopalvelu Kesti Ateriat kotiin toimitettuna Karttulan ja Tervon alueella. Pitopalvelua, täytekekut ym. ja lounasta noutopöydästä arkisin klo 11-13.. Puh. 0401384383, Sairaatie 10, 72100 Karttula, info@ateriakessti.fi, www.ateriakessti.fi

FysioKulma Suonenjoki
Fysioterapiaa, hierontaa ja dry needling -palveluita toimipisteessä ja kotikäyntinä Suonenjoen alueella. Puh. 0401977118, Iisvedentie 3, 77600 Suonenjoki, fysioKulma.anja@gmail.com

Iisvesi Outdoors
Monipuoliset talonmies ja remonttipalvelut varmaan ottein Suonenjoella ja Sisä-Savon alueella. Apua niin pieniin kuin isoihin arjen askareisiin puunkannosta remontteihin. Puh. 045-8511636, iisvesioutdoors@gmail.com

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

Karttulan Fysioterapia Oy
Fysioterapiapalveluja Karttulan, Tervon ja Vesannon alueella. Puh. 0440576838, Kissanpuutien 2-4, 72100 Karttula, jari.patanen@karttulanfysioterapia.fi, www.karttulanfysioterapia.fi

Karttulan Lääkäripalvelut Oy
Lääkärin vastaanotto ja kotikäyntipalvelut Kuopion alueella sopimuksen mukaan. Puh. +358 17 383 1000, Kissanpuutien 2-4, 72100 Kuopio, esa.jolkonen@karttulanlaakaripalvelut.fi, www.karttulanlaakaripalvelut.fi/

Kotihoiva Leppäkerä
Lämmihenkeistä, ammattitaitoista ja luotettavaa kotihoivaa ja siivouspalvelua Suonenjoen ja Rautalammin alueilla. Palvelemme yksilöllisesti ja asiakkaan tarpeiden mukaan. Puh. 0400888972, Herralantie 1 B, 77600 Suonenjoki, kotihoiva.leppakerä@gmail.com, www.kotihoivaleppakerä.fi

Muutamiesi Coaching
Lyhytterapiaa, muutos- ja palautusvalmennusta sekä AUVO-hoittoa mielen ja kehon hyvinvoinnin tueksi. Muutamiesi – muuta maailmasi. Palvelut Suonenjoella ja etänä Puh. 040 725 2344, Herralantie 1 B, 77600 Suonenjoki, info@muutamiesicoaching.fi, www.muutamiesicoaching.fi

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

Pirttipiika
Kotisiivousta ja avustavia tukipalveluja Vesannolla. Puh. 0405694345, 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

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.ravintolavalloapila.fi

Siivous ja Kotiapu-Puhdas Hetki
Tarjoamme laadukasta ja luotettavaa siivous- ja kotiapupalvelua Tervossa, Vesannolla ja lähialueilla. Myös tukipalveluna esim. Ikäihmisille. Puh. 044-9028116, puhdashetki@gmail.com, www.puhdashetki.fi/

SotMe hoiva oy
Kotihoitoa, kotisairaanhoidoa sekä kotisiivousta Suonenjoen ja Rautalammin alueella. Myös avustajapalveluja sekä asiointiapua. Kysy myös muita apuja meiltä. Puh. 0451613483, Relletintie 7, 77800 Iisvesi, Johannes.kalkaja@alinahoivatiimi.fi, www.alina.fi

Teijon luontopalvelut
Teen mökkien ja talojen talonmiespalvelut. Pihatyöt kesät talvet; lehtien puhallukset, sadevesirännien puhdistukset, lumityöt pihossa sekä muut aputyöt. Tervo + lähialue. Puh. +358405473669, teijonluonto.yritys@gmail.com, teijon-luontopalvelut.webnode.fi/

Tmi Suvi Karisto
Teen terveydellistä jalkojenhoitoa Suonenjoella Aionkatu 3. Olen lähihoitaja ja suorittanut jalkojenhoidon ammattitutkinnon. Jalkojenhoidopalvelut ovat ALV 0%. Puh. 0404647647, Aionkatu 3, 77600 Suonenjoki, suvi_karisto@msn.com, www.jalkojenhoitajasuvik.com/

TP LymHa
Manuaalista lymfahoitoa ja tukisukkien mittausta ja myyntiä toimipisteessä Suonenjoella. Koulutukseltani olen sairaanhoitaja, haavahoitaja ja lymfaterapeutti. Ota yhteyttä! Puh. 0442494501, Aionkatu 3, 77600 Suonenjoki, parepalotuija@gmail.com

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

Tyyni Hoiva Suomi Oy
Kun tarvitset henkilökohtaista apua, omaishoitajana vapaata, apua arkeen tai lisäpalvelua omaisesi palvelujärjestelmän tueksi (kotihoito, palvelutalo), niin autamme. Puh. 040 702 3322, Koipilahdentie 210, 77700 Rautalampi, minna.heimonen@tyynihoiva.fi, www.tyynihoiva.fi

www.eepu.fi
Taiteesta iloa ja voimaa ikäihmisten arkeen. Taidehetkiä, tapahtumia ja yhdessäoloa Eepun Taidekulmassa Suonenjoella, asiakkaan tiloissa ja verkossa koko Suomeen. Puh. 0407509401, taidepalvelut@eepu.fi, www.eepu.fi

 **HIERONTA, FYSIOTERAPIA JA JALKAOITOPALVELUT**

Eterneco
Terveydelliset jalkojenhoidot, yksilölliset ortoosit, kynsiongelmien ja syylien hoito. Kehoa ja mieltä rentouttavat HYVE-hoidot. Asahi Health@terveysliikuntatunnit. Puh. 050 517 9392, Herralantie 1 b, 77600 Suonenjoki, info@eterneco.fi, eterneco.fi





Monipuolista kotipalvelua ja apua arjen askareisiin.

Meiltä kotisiivoukset, kotihoito ja mökkitalokkaripalvelut. Pielaveden, Tervon, Karttulan ja Vesannon alueella.

Ota Yhteyttä.
Matti Rönkkö.
matti.ronkko@maaseudunkotipalvelu.net
0500-218 166

Suomen Paikallislääkärit

Lääkäri ja hoitaja lähellä sinua.

- Yleislääkärin ja hoitajan vastaanotot
- Kela65-vastaanotot
- Ajoterveystarkastukset



Varaa aika:
0400 588 222 (arkisin klo 8-15)
www.paikallislaakarit.fi

Suonenjoki Keitele Pielavesi Kiuruvesi

Alinasta monipuoliset palvelut kotiin!

Monipuoliset hoiva- ja kotipalvelumme tuovat sujuvuutta arkeen. Räätelöimme palvelut asiakkaan tarpeiden mukaan.

Meiltä esimerkiksi

- Kotihoito ja arjen tukipalvelut
- Asiointi- ja ulkoiluapu
- Kotisairaanhoido
- Kotisiivous

Ota yhteyttä ja tilaa maksuton kartoituskäynti!

Alina Suonenjoki
Puh. 045 161 3483
johannes.kalkaja@alinahoivatiimi.fi
www.alinahoivatiimi.fi/suonenjoki



Alina
Kotona paras

Koillis-Savo

Annukan Siivous- ja Kotipalvelu

Siivouspalvelut, kotipalvelut ja niiden tukipalvelut (peseytymisapu, saattamis- ja asiointipalvelut) sekä palveluseteliassiakkuudet Nilsin alueella.

Puh. +358500670934, Rasiiahontie 5, 73320 Nilsä, 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, hieronta-rentoretkei.fi

Jalkahoitola Siuniloks

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

JSL-forest

Kuivaa koivuklapija kotiin toimitettuna, Kuopioon, Siilinjärvelle sekä Koillis-Savoon.

Puh. 044 286 1419, Tuomatie 5B, 70900 Toivala, jarkko.lipponen@jlsforest.fi, www.jlsforest.fi

Juankosken 4H-yhdistys

Kotiapupalvelua Juankoskella. Puh. 040 750 7052, Juankoskentie 13, 73500 Juankoski, juankosken4h@gmail.com, juankoski.4h.fi/tyopalvelu/

Juankosken apteekki Kuopio

Apteekkituotteet ja -palvelut mm. lääkkeiden koneellinen annosjakelu ja rokotuspalvelu. Palvelemme joka päivä Juankoskella.

Puh. 017612014, Juankoskentie 13, 73500 Juankoski, juankosken.apteekki@apteekki.net, www.juankoskenapteekki.fi

Kaavin apteekki

Ammattitaitoista neuvontaa lääkehoitoosi ja hyvinvointiisi liittyvissä asioissa. Yleisimmät rokotukset ilman ajanvarausta. Aukioloajat ma-pe 9-18, la 9-14, su suljettu. Puh. 017-662014, Keskustie 2, 73600 Kaavi, kaavin.apteekki@apteekki.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

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, nurmikone leikkuu ja käsilumityötä Kaavin ja Tuusniemen alueella.

Puh. 0442909636, Liiketie 2, 73600 Kaavi, kaavi@4h.fi, kaavi.4h.fi/

Kotihoito Selina Oy

Tarjoamme kotihoito- ja kotisairaanhoidon palveluja sekä kotihoitoon tukipalveluja asiakkaille Pohjois-Savossa. Alueet: Nilsä, Siilinjärvi, Kuopio, Juankoski. Puh. 0505562245, sanna@kotihoitoselina.fi, www.kotihoitoselina.fi

Kotisairaanhoidon palvelut Sa-Tu Väisänen Oy

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

Lounaskahvila Pankinkulma

Maistuvia kotiruoka-aterioita suoraan kotiovellesi maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin Kaavin taajama-alueella. Tervetuloa lounaalle arkisin klo 10.30-14.00! Puh. 044 238 7392, Kaavintie 16, 73600 Kaavi, pankinkulma.fi/

M T KotiKunto Oy

Toimintaterapiaa, Nepsy-valmennusta sekä Kelan Nuotti-valmennusta Pohjois-Savon alueella. Lisäksi työnohjausta kaikille toimialoille. Ota rohkeasti yhteyttä! Puh. 0449779825, Petäjäharjuntie 11, 73360 Pajulahti, mia.pyykkö@kotikunto.fi, www.kotikunto.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 apteekki

Avoimma ma-pe 9-17, la 9-13. Arkipyhä suljettu. Puh. 017 780 015, Savontie 4, 73900 Rautavaara, rautavaaran.apteekki@apteekki.net, www.rautavaaranapteekki.net/palvelut/

Ravintola Pölli

Nilsä ja lähialue. Kotiruokapalvelut. Lämmin lounas kotiin toimitettuna. Ruokien kotiintojitus. Räästöimme ateriat sinun ja läheisesi tarpeen mukaan.

Puh. 050 494 6118, Nilsäntie 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 alueelle. Remontit Jarkko 0400575341, Siivoukset Maija 0407160253, Puh. 0407160253, info@jamapalvelut.fi, Remppa- ja siivouspalvelu JaMa oy

Sannan HoivaOiva

Ammattitaitoista kotipalvelua kaikenikäisille Koillis-Savon alueella jo vuodesta 2015. itse maksaen tai palvelusetelillä! Kysy rohkeasti lisätietoja autamme mielellämme. Puh. 040-516 9952, Ohtaansalmentie 101, 71200 Tuusniemi, hoivaivaiva@outlook.com

Tiinan Jalat

Jalkahoitoa Tuusniemen, Kaavin ja Vehmersalmen alueilla toimipisteissä ja kotikäynteinä. Keskustie 13, Tuusniemi; Lempäläntie 18, Vehmersalmi; Kaavintie 16, Kaavi. Puh. 041 328 5569, tiinanjalat@gmail.com, tiinan-jalat.webnode.fi

Tuotetori

Eräreppu

Kotimaisia kiristämättömiä sukia. Merinovillaisia asusteita ja kerrastoja. Raappahousuja miehille ja laamapaitoja naisille. Puh. 0400188133, Kauppakatu 46, 78200 Varkaus, erareppu@gmail.com, www.erareppu.fi/tuotteet.html?id=73963/

Ettonet Oy

Terveystä tukevat tuotteet kätevis-
tä 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 (Iisalmi) 0104194730 (Kuopio) www.huonekalukeidas.fi/

Suvanto Care Oy

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

Tarjoomo-lehden toimitus:
Vesa Linnanmäki
Graafinen ulkoasu:
Hero Creative

Tämän numeron jakelu:
Kotitaloudet Pohjois-Savon taajamissa,
Pohjois-Savon kirjastot,
noin 40 S-kauppaa ja
20 apteekkiä.

ASIAKAS

Valitsee palveluntarjoajan ja lähettää viestin Tarjoomon kautta.

“Tilaisin isälleni jalkahoidon kotikäynnillä.”

Tarjoomo



PALVELUNTARJOAJA

Vastaa viestiin ja ottaa yhteyttä sinuun.

“Hei! Kiitos viestistäsi. Soitan sinulle tänä iltana. t. Tarja”

Soitto asiakkaalle.

Helposti yhteyttä paikallisiin palveluihin!

Seniorimessut

Kuopion musiikkikeskus

9.10.2026 klo 9–14.00

Ilmainen
sisään-
pääsy!

Apua arkeen, tukea hyvinvointiin.

OHJELMA – TEEMANA ASUMINEN

Klo 9.00	Messut alkavat
Klo 10.00	Miten säästän energiaa kotona? Mari Turunen , Kuopion kaupunki?
Klo 10.15	Mistä sähkön hinnan vaihtelu johtuu ja miten valitsen? Risto Kinnunen , Helen
Klo 10.30	Paneelikeskustelu: Missä asumme yli 80-vuotiaina?
Klo 11.30	Tauko
Klo 12.00	Paneelikeskustelu: Omaisuuden hallinta ja varallisuuden siirto seuraaville sukupolville - Seppo Kolari , Asianajotoimisto kolari & co. - Irene Avikainen , Varainhoitaja, Op-Pohjois-Savo - Tarja Kovalainen , kiinteistövälittäjä, Op Koti
Klo 12.40	Omaishoitaja kotona asumisen mahdollistajana, omaishoitajan haastattelu, Pohjois-Savon omaishoitajat
Klo 12.55	Vuoden ikäystävällinen yritys-kilpailun avaaminen
Klo 13.00	Kauneimmat koululaulut yhteislaulutilaisuus
Klo 14.00	Messut päättyvät



Hanna Jokinen
PS-hyvinvointialue



Tiina Salmilehto-Pääkkönen
Attendo Oy



Satu Jäntti
Kodin Unna

Paneelikeskustelu klo 12.00–12.40

Ikääntyminen ja omaisuuden hallinta

Keskustelijoina lakimies, varainhoitaja ja kiinteistönvälittäjä

Paneelikeskustelut juontaa Vesa Linnanmäki

MESSUT JÄRJESTÄÄ:

Tarjoomo
OSUUSKUNTA

SAVONIA

Pohjois-Savon
hyvinvointialue

TAPAHTUMASSA 40 NÄYTTILLEASETTAJAA:

Alina Kuopion keskusta | Alina Puijonlaakso | Attendo | Avustaja- ja hoitajapalvelu Mehiläinen Oy | Eräreppu | Famula kotipalvelu | Fysioline | Fysiomaker | Fysiosenior & Kotisenior | Ilon askel | Kodin Unna Kuopio | Kotipalvelu Pajunkissa | Kuopion ATK-kotipalvelut | Kuopion kotiruokapalvelu | Kuopion satama-apteekki | Lady Line | Lääkärikeskus Aava | Lounasravintola Hilima | Mielenpaja | Nonna-Kallavesi | OmaSp Kuopio | OP Koti | OP Pohjois-Savo | Pirtee Oy | Pohjois-Savon hyvinvointialue | Pohjois-Savon Muisti | Pohjois-Savon omaishoitajat | Savonetti | Savon voima | Savonia AMK | Seurana | Siivoova | Sinun kotisairaala | Sisanna | Tukipilari | Tyynihoiva | Valtakirjapalvelu Simo Korhonen | Tarjoomo-osuuskunta

Pankkipalvelua, joka tuntuu aina omalta

Henkilökohtaista palvelua niin elämän käännekohtissa kuin tavallisena tiistaina. Palvelemme juuri siellä missä haluat — kulman takana konttorissa, sujuvasti suoran puhelinnumeron päässä tai näppärästi digikanavissa.

Oma lähipankkisi, siellä missä sinäkin.
omasp.fi



OmaSp Kuopio Puijonkatu 25 E
Oma Säästöpankki Oyj

omasp