

"Ryppyjen pitäisi vain osoittaa missä hymyt ovat olleet."

-Mark Twain-



IKÄIHMISTEN PALVELUESITE 2022

SIEVI

SIEVIN KUNTA

SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle	5
Tärkeät yhteystiedot	6
TERVEYSPALVELUT	7
Sievin terveyskeskus	7
Laboratorio	8
Koronanäytteenotto	8
Röntgen	8
Kansantautihoitajien vastaanotto	9
Apuvälinelainaamo	10
Hammashoitola	10
Fysioterapia	11
Puheterapia	11
Toimintaterapia	12
Terveyskeskuspsykologi	12
Mielenterveys- ja päihdepalvelut	13
Palveluneuvonta ja ohjaus	14
Ikäneuvola	15
Muistikoordinaattori	15

SISÄLLYSLUETTELO

HOITOTYÖ	16
Kotihoito	16
Päivätoiminta	18
Omaishoito	19
Ikääntyvien perhehoito	20
Ikääntyvien tilapäishoito	21
Tehostettu palveluasuminen	22
Vammaispalvelut	23
SOSIAALIPALVELUT	24
Sosiaali- ja potilasasiamies	24
Yleinen edunvalvonta	25
Sosiaalityö ikäihmisille	26
Veteraanipalvelut	28
SIEVIN KUNTA	30
Kunnantalo	30
Työtori	30
Ikäihmisten vuokra-asunnot	31
Sievin Työkolmio	32

SISÄLLYSLUETTELO

HYVINVOINTIPALVELUT	33
Kirjastopalvelut	33
Kulttuuripalvelut	34
Liikuntapalvelut	35
Kotijumppaohjeet	36
VANHUS- JA VAMMAISNEUVOSTO	40
JÄRJESTÖT	41
MUITA PALVELUJA	42
Sievin seurakunta	42
Taksipalvelut	44
Asuntojen korjausavustukset	45
YKSITYISET PALVELUNTUOTTAJAT	46
VINKKEJÄ YLLÄTTÄVIIN MYYNTITILANTEISIIN	50
KOLMEN PÄIVÄN KOTIVARA	52

Lukijalle

Sievin vanhus- ja vammaisneuvosto on koonnut ikäihmisten palveluesitteen, jonka tarkoituksena on helpottaa Sievissä asuvien ikäihmisten ja heidän omaistensa tiedonsaantia. Esitteeseen on kerätty tietoa Sievin kunnan alueen terveyst- ja sosiaalipalveluista, seurakunnasta, järjestöjen ja yhdistysten toiminnasta sekä yksityisen palveluntuottajista yhteystietoineen. Palveluesitteitä saa kunnantalon neuvonnasta tai sen voi lukea kunnan internetsivuilta ikäihmisten osiosta.

Jos huomaatte ikäihmisten palveluesitteessä puutteellista tai päivitettävää tietoa, niin olethan yhteydessä vanhus- ja vammaisneuvoston sihteeri Anne Huhtalaan p. 044 4883 207, anne.huhtala@sievi.fi. Ajantasaisella palveluesitteellä voimme palvella Sievin ikäihmisiä.

Sievin kunta
Sievin vanhus- ja vammaisneuvosto

päivitetty 16.2.2022

TÄRKEÄT YHTEYSTIEDOT

Yleinen hätänumero	112
Myrkytystietokeskus, avoinna 24 h/vrk (maksuton)	0800 147 111
Sievin terveystakeskus ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-14	08 419 6100
Oulaskankaan yhteispäivystys/päivystysapunumero ma-pe klo 16.00-8.00 ja pe klo 15.30 alkaen numerossa vastataan maanantaihin klo 8.00 asti sekä aattopäivinä ja juhlapäivinä ympäri vuorokauden	116 117
Sievin kunta, vaihde Kunnantalo, Haikolantie 16 85410 Sievi	08 488 3111
Sievin apteekki Haikolantie 18 85410 Sievi	08 480 017
Kela	
Asuminen	020 692 210
Eläkkeet	020 692 202
Kuntoutus ja vammaistuet	020 692 205
Sairastaminen ja kortit	020 692 204
Toimeentulotuki	020 692 207
Kela-taksi (Keski- ja Pohjois-Pohjanmaa)	
suomi	0800 93 377
ruotsi	0800 93 311

TERVEYSPALVELUT

Sievin terveyskeskus

Annintie 4
85410 Sievi

Lääkäri- ja hoitajavastaanotto

Kiiretön puhelinajanvaraus
toimii arkisin klo 9.00-16.00. Voit myös lähettää sähköisen yhteydenottopyynnön.
Kiireellisen vastaanoton ajanvaraus
toimii arkisin klo 8.00 alkaen.

Oulaskankaan yhteispäivystys Neuvonta- ja ohjauspalvelu

Iltaisin, öisin, viikonloppuisin, aattopäivinä ja juhlapyhinä soita yhteispäivystyksen. Päivystys palvelee klo 16.00 alkaen Oulaskankaan sairaalan yhteispäivystyksessä Oulaisissa.

**YLEINEN
HÄTÄNUMERO**

112



**Lääkäri- ja hoitajavastaanoton
ajanvaraus Sievi**
p. 08 419 6100

Oulaskankaan yhteispäivystys
p. 116 117

**Kallion pandemianeuvonta ja -
vastaanotto**
ma-pe klo 8-15
p. 08 419 5140



Laboratorio

Laboratorio palvelee vain ajanvarauksella. Näytteenotto avoimna ma-pe klo 7.15-10.00.

Laboratoriotutkimuksiin tarvitset lääkärin tai hoitajan lähetteen. Ajan voit varata nettiajanvarauksen kautta (vaatii tunnistautumisen pankkitunnuksilla) tai soittamalla ajanvaraus numeroon. Saavu laboratorioon 15 minuuttia ennen sinulle varattua aikaa.

Koronanäytteenotto

Koronanäytteenottoon voi varata ajan joko sähköisen ajanvarauksen (sama qr-koodi kuin laboratorion) tai puhelimitse.

Röntgen

Röntgentutkimusta käytetään apuna sairauksien tutkimisessa ja hoidon seurannassa. Röntgen toimii ajanvarauksella, joka varataan Nivalan tai Ylivieskan röntgeniin ja siihen tarvitaan aina lääkärin lähete.

Tarvitset lähetteen!

Puhelinajanvaraus

ma-to klo 10-14

p. 08 419 6100 ja valitse 3

Sähköinen ajanvaraus



Laboratoriovastausten tiedustelu

ma-to klo 13-15, pe klo 13-14

p. 08 419 6100 ja valitse 3

Koronanäytteenotto

ma-pe klo 8-15

p. 08 419 5140

Nivalan röntgen

ma-to klo 8-15.30

p. 08 419 6575

Ylivieskan röntgen

ma-pe klo 8-15.45

p. 08 419 5224

Kansantautihoitajien vastaanotto

Kansantaudit ovat yleisiä sairauksia, joilla on suuri vaikutus väestön terveydentilalle.

Peruspalvelukuntayhtymä Kalliossa voit asioida kansantauteihin erikoistuneiden sairaanhoitajien kanssa varaamalla ajan kansantautihoitajien vastaanotolta.

Seuraavat kansantautihoitajat työskentelevät Kallion alueella:

- Astmahoitaja
- Avannehoitaja
- Depressiohoitaja
- Diabeteshoitaja
- Muistihoitaja
- Reumahoitaja
- Syöpähoitaja
- Sydänhoitaja
- Uniapneahoitaja
- Parkinsonhoitaja

Oikealle on kerätty Sievin alueella työskentelevät kansantautihoitajat yhteystietoineen. Lisää löydät www.kalliopp.fi sivulta.

Sähköinen ajanvaraus

Puhelinajanvaraus

ma-to klo 10-14

p. 08 419 6100 ja valitse 3

Sähköinen ajanvaraus



Kansantautihoitajat

Diabetes- ja sydänhoitaja

ma-to klo 10-11

p. 044 419 6042

Muistihoitaja

ma-to klo 10-11

p. 044 419 6535

Sydänhoitaja

ma-to klo 10-11

p. 040 635 5033

Parkinsonhoitaja

to-pe klo 10-11

p. 040 635 5384

Uniapneahoitaja

ti-ke 8-9

p. 044 419 6539

Apuvälinelainaamo

Apuvälinelainaamosta voit lainata hygienian ja liikkumisen apuvälineitä sekä päivittäisiä toimintoja helpottavia apuvälineitä. Laina-ajan päätyttyä välineet tulee palauttaa takaisin apuvälinelainaamoon.

Apuvälineitä saat lainaan lyhytaikaisesti ilman asiantuntijan lausuntoa. Julkisesta terveydenhuollosta voit ilmaiseksi lainata seuraavia apuvälineitä:

- Erilaiset kävelytelineet
- Kyynärsauvat
- Kävelykepit
- Pyörätuolit
- Rollaattorit
- Sängynjalankorokkeet
- WC-korokkeet



Hammashoitola

Ikääntyminen voi heikentää suun terveydentilaa ja sen vuoksi on tärkeä huolehtia säännöllisistä suun terveystarkastuksista. Hampaaton suu on myös tarkastettava. Sievin hammashoitola toimii ajanvarauksella.

Nivalan apuvälinelainaamo

Pappilantie 1
85500 Nivala
klo 11-12
p. 040 635 5152

Ylivieskan apuvälinelainaamo

Kirkkotie 4
84100 Ylivieska
klo 12-13
p. 044 419 5200

Neuvonta ja ajanvaraus

p. 08 419 5380



Fysioterapia

Tarvitset
lähetteen!

Terveyskeskuksen fysioterapiaan voit hakeutua läheteellä, kun toimiminen ja selviytyminen arjessa vaikeutuu tai toimintakyky heikkenee esimerkiksi sairastumisen tai leikkauksen takia.

Lähetteen saat ottamalla yhteyttä terveyskeskukseen.

Nivalan terveyskeskus

Fysioterapia

Pappilantie 1

ma-ti, to-pe klo 8-9

p. 040 635 5153

Ylivieskan terveyskeskus

Fysioterapia

Kirkkotie 4

ma-ti, to-pe klo 8-9

p. 040 635 5035

Puheterapia

Puheterapia on tarkoitettu ikäihmisille, joilla on ongelmia äänen kestämisen kanssa, puheilmaisuun ja/tai puheen ymmärtämisen häiriöitä, äänihäiriöitä tai nielemisvaikeuksia. Puheterapia toteutetaan jaksoittain yksilöterapihana sekä äänevirheiden osalta ryhmäohjauksena. Puheterapiaan tullaan lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä.

Puheterapian neuvonta

p. 044 419 5192

p. 044 419 6564

Toimintaterapia

Ikäihmisillä saattaa olla toimintaa haittaava sairaus tai vamma, jonka vuoksi arjessa selviytyminen on vaikeutunut. Sen vuoksi tarvitaan toimintaterapian työmuotoja, kuten toimintakykyarvioita, apuvälineiden hankintoja ja kodin muutostöiden arviointeja. Toimintaterapiaan pääset lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä.

Terveyskeskuspsykologi

Terveyskeskuspsykologin työ on ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, johon hakeudutaan lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattihenkilön läheteellä. Psykologin vastaanotolle voit hakeutua seuraavissa asioissa:



- psyykkisen voinnin arviot, tutkimuksia tai apua jatkohoidon suunnittelussa
- ohjaus ja neuvonta elämän muutos- ja kriisitilanteissa

Lisäksi on mahdollista keskustella mieltä askarruttavista asioista myös nimettömänä puhelinneuvonnan kautta.

Tarvitset
lähetteen!

Toimintaterapian neuvonta

p. 044 419 5198

Terveyskeskus- psykologin neuvonta

p. 044 419 5194

Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Peruspalvelukuntayhtymä Kallion terapiakeskuksen mielenterveys-yksiköstä voit saada apua, jos olet vakavasti ahdistunut, traumatisoitunut tai masentunut. Terapiakeskuksen puoleen voit kääntyä jonkun muun vakavan mielenterveyshäiriön vuoksi, kuten psykoosin tai jos sairasta kaksisuuntaista mielialahäiriötä.

Mielenterveys-palveluihin kuuluu myös asiakkaiden elinolosuhteiden kehittäminen mielenterveyttä tukeviksi ja ennalta ehkäisevä työ.

Päihdepalveluista voit tilanteesi mukaan saada yksilö-, pari- tai perheterapiapalveluja. Vertaistukea saadaksesi voit osallistua terapeuttisiin ryhmiin. Lisäksi voit saada tarvittaessa lääkkeellistä tai lääkkeetöntä avokatkaisuhoitoa tai opioidiriippuvaisten korvaushoitoa oman arvioinnin perusteella.

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujille on tarjolla kotikuntoutusta, jonka tarkoituksena on tukea ja auttaa heitä kuntoutumaan mahdollisimman itsenäiseen elämään.

Mielenterveyspalveluiden neuvonta ja ajanvaraus

ma-pe klo 10-11 ja klo 13-14
p. 08 419 5030

Terapiakeskuksen puhelinneuvonta

p. 08 419 5320

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kotikuntoutus ja asumispalvelut

ma-to klo 8-16, pe klo 8-14

Palveluesimies

p. 040 635 5290

Sairaanhoitaja

p. 044 419 5449

Palveluneuvonta ja ohjaus



Palveluneuvonta

ma-pe klo 9-14

p. 044 419 5541

kotihoito.neuvonta@kalliopp.fi

Palveluneuvonnan tarkoituksena on löytää yhdessä asiakkaan ja hänen läheistensä kanssa arjen sujumiseen ratkaisuja sekä ikäihmiselle sopivat yksilölliset palvelut kotona selviytymiseen. Palveluneuvonnasta saat puhelimitse terveyttä ja hyvinvointia edistävää neuvontaa sekä tietoa palveluista ja etuuksista ikäihmisille, heidän läheisille ja muille ikäihmisten tilanteesta kiinnostuneille.

Palveluneuvojat kertovat mitä palveluita ikäihmisille on tarjolla kotiin ja mitä palveluita voi saada kodin ulkopuolella. Lisäksi he opastaavat palveluihin hakeutumisessa. Neuvontaa saa tarvittaessa taloudellisten tukien hakemiseen ja niiden yhteensovittamiseen.

Voit varata ajan palvelutarpeen arviointia varten palveluneuvonnasta ja antaa palautetta ikääntyvien palveluista.

Ikäneuvola

Ikäneuvolan tarkoitus on edistää ikääntyvien hyvinvointia ja terveellisiä elintapoja. Ennakoivilla palveluilla pystytään vaikuttaa ikäihmisten toimintakykyyn ja terveyteen. Terveystenhoitaja kutsuu ikäneuvolaan 68-vuotta täyttävät ja ennen käyntiä edeltää laboratoriotutkimukset.

Ikäneuvolassa tarkistetaan terveydentila, fyysinen suorituskyky, sosiaaliset seikat, uni, asuminen, työhistoria, rokotukset, lääkelista, turvallisuus, muisti ja mieliala sekä tulevaisuudensuunnitelmat. Tarvittaessa terveydenhoitaja ohjaa ikäihmisen fysioterapian, kansantautihoitajan tai lääkärin vastaanotolle.

Muistikoordinaattori

Kotihoidon palveluneuvonnassa työskentelee muistikoordinaattori. Häneen voit ottaa yhteyttä, kun kaipaat tukea ja ohjausta muistisairauden eri vaiheissa tai itselläsi tai läheiselläsi on diagnosoitu muistisairaus.

Palveluneuvonta

klo 10-14

p. 040 635 5198

Peruspalvelukuntayhtymä Kalliosta lähetetään sinulle kutsu, joten sinun ei tarvitse varata aikaa ikäneuvolaan. Jos kutsussa ilmoitettu aika ei sinulle sovi, niin ota yhteyttä yllä olevaan numeroon.

Muistikoordinaattori

Anne Koski

p. 044 419 6750

HOITOTYÖ

Kotihoito

Kotihoidon hoiva-, hoito- ja sairaanhoitopalveluiden tarkoituksena on tukea asiakkaan toimintakykyä ja elämänhallintaa siten, että hän voi asua turvallisesti omassa kodissa. Kotihoidon palvelu on tarkoitettu asiakkaalle, joka tarvitsee säännöllistä ja henkilökohtaista hoivaa sekä hoitoa.

Kotihoidon piiriin pääseminen edellyttää palvelutarpeenarviontia ja siihen haetaan hakemuksella, joita saat Kallion nettisivuilta ja palveluneuvonnasta.

Kotihoidolla tuettu asumisyksikkö Sievissä on Kotirinne, jossa hoitopalveluita on saatavissa joka päivä klo 7-22 välisenä aikana.

Palveluneuvonta

uudet asiakkaat

ma-pe klo 9-14

p. 044 419 5541

Omaisille ja asiakkaille

Nivala ja Sievi

ma-pe klo 8-13

p. 044 419 6700

Muina aikoina

p. 044 419 6709

Kotirinne

Jussintie 48

85410 Sievi

Palveluesimies

p. 044 419 5407



Tukipalvelut

Kotihoidon tukipalvelut kuuluvat harkinnan perusteella ja sosiaalihuoltolain mukaisiin järjestettäviin palveluihin.

Tukipalvelujen myöntäminen perustuu aina palveluntarpeen arviointiin. Saatavissa olevia tukipalveluja ovat ateriapalvelu, hoitotarvikkeet, kylvetys- ja saunapalvelu, lääkkeiden annosjakelupalvelu, päivätoiminta, siivouspalvelu, turvapalvelu ja vaatehuoltopalvelu. Ajankohtainen hinnasto löytyy sivulta www.kalliopp.fi/tukipalvelut.

Palveluseteli

Kallion kotihoidon palvelujen vaihtoehtona voit valita palvelusetelin. Palvelusetelin myöntäminen perustuu aina palvelutarpeen arviointiin ja Kallion hyväksymiin palveluunpääsyn kriteereihin. Palveluseteleitä on saatavilla tilapäiseen ja säännölliseen kotihoitoon sekä omaishoitajan vapaapäivän järjestämiseen.

Asiaksmaksu ja palvelusetelin omavastuu määräytyvät asiakkaan tulojen sekä palveluun käytetyn ajan mukaan. Palvelusetelin omavastuuosuuden asiakas maksaa palveluntuottajalle. Palvelusetelin hakemuslomakkeen saat Kallion nettisivuilta tai palveluneuvonnasta. Myönteisen päätöksen jälkeen voit valita itse edustajasi avulla tai palveluohjauksen tuella Kallion hyväksymän yksityisen palveluntuottajan, jonka kanssa teet sopimuksen palvelusta.

Kallio käyttää sähköistä palvelusetelijärjestelmää. Kirjautumalla järjestelmään voit seurata palvelusetelin käyttöä ja antaa palautetta saamastasi palvelusta.

Palveluneuvonta

ma-pe klo 9-14

p. 044 419 5541

kotihoito.neuvonta@kalliopp.fi

Tukipalveluhakemusten palautus

Vierimaantie 3 (Origo)

84100 Ylivieska

Päivätoiminta

Päivätoiminta on toimintakykyä ylläpitävä ja tarkoitettu kotona asuville henkilöille, joiden psyykkinen, kognitiivinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky on vaarassa alentua tai on alentunut. Kotona asuvilla ikäihmisillä ei ole mahdollisuutta käydä kodin ulkopuolisissa toiminnoissa itsenäisesti tai avustettuna.

Kuntouttava päivätoiminta on tarkoitettu henkilölle, joka tarvitsee toimintakykynsä ylläpitämiseksi ja parantamiseksi määrääkaista ryhmämuotoista psykofyysistä kuntoutusta.

Päiväkeskus toiminta tukee ikäihmisten itsenäistä kotona selviytymistä ja omaishoitotyötä sekä ehkäisee sosiaalisten riskien syntymistä motivoimalla ja kannustamalla ikäihmisiä sosiaaliseen vuorovaikutukseen, osallistumiseen ja oma-aloitteisuuteen.

Palveluneuvonta

Vierimaantie 3
84100 Ylivieska

Palveluohjaaja
ma-pe klo 9-14
p. 044 419 5541

Sosiaaliohjaaja
ma-pe klo 9-10
p. 044 419 6102

Pajulan päiväkeskus

Jussinmäentie 5
85410 Sievi

Toimintaa kahtena päivänä viikossa.

Omaishoito

Omaishoidon tukeen kuuluvat omaishoitajalle maksettava hoitopalkkio ja hoidettavalle annettavat palvelut. Omaishoidon tuesta löytyy kolme hoitopalkkioluokkaa.

Omaishoidontukea voi hakea omaishoidon yhdyshenkilöltä, jonka kanssa sovitaan kotikäynti omaishoidettavan luokse.

Kotikäynnin yhteydessä tehdään arvio asiakkaan hoidettavuudesta RAI-toimintakykymittarilla ja laaditaan hoito-, kuntoutumis- sekä palvelusuunnitelma. Sosiaalityöntekijä myöntää omaishoidontuen ja siitä tehdään sopimus omaishoitajan ja Kallion välille. Asiakkaan hoidon vaativuus ja sitovuus ovat omaishoidontuen keskeisimmät myöntämiskriteerit.

Omaishoidon yhteyshenkilö

Vierimaantie 3

84100 Ylivieska

Maanantai ja torstai klo 8-11

Minna Särkilä

p. 044 419 6710

minna.sarkila@kalliopp.fi

Ikääntyvien perhehoito

Ikääntyvien perhehoito on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat jatkohoitoa sairaalasta kotiutumiseksi tai omaishoidon vapaata, ovat yhden henkilön autettavissa, selviävät yöt ilman säännöllistä avun tarvetta.

Perhehoitoon sisältyy tarvittaessa lyhytaikainen asuminen perhekodissa, päivittäinen hoiva ja huolenpito, ravinto, kodinhoito, liinavaatteet, pyykkihuolto, ihon- ja hiustenpesuaineet. Perhehoitoa voidaan järjestää sekä osa- että ympärivuorokautisena.

Perhehoitoa haetaan kotihoidon palveluhakemuksella. Hakemuksia on saatavissa kotihoidon palveluneuvonnasta tai Kallion internet-sivulta www.kalliopp.fi.

Palveluneuvonta

Vierimaantie 3
84100 Ylivieska

Palveluneuvonta
ma-pe klo 9-14

p. 044 419 5541

Ikääntyvien tilapäishoito

Ikääntyvien tilapäishoidolla tarkoitetaan hoivaa ikääntyville kotona asumisen tukemiseksi ja ympärivuorokautista hoitoa.

Tilapäishoito on tarkoitettu hoitavan omaisen lomaan sekä lepoon ja omaishoitajan lakisääteisiin vapaapäiviin. Myös asiakas voi saada tilapäishoitoa sairaalasta kotiutumisen välivaiheeseen, toimintakyvyn arviointiin, palveluasumisen kokeiluun, kotona selviytymisen tueksi ja sosiaalipäivystyksen kautta tuleviin erityistilanteisiin.

Tilapäishoitoa haetaan hakemuksella, jonka saat palveluneuvonnasta tai Peruspalvelukuntayhtymä Kallion internet-sivulta www.kalliopp.fi.

Palveluneuvonta

ma-pe klo 9-14

p. 044 419 5541

Lomakkeiden palautus

Palveluneuvonta

Vierimaantie 3

84100 Ylivieska

Pajulan tilapäsihoito

Jussinmäentie 5

85410 Sievi

Palveluesimies

p. 044 419 5407

Sairaanhoitaja

p. 040 635 5374

Hoitajat

p. 040 635 5375

Tehostettu palveluasuminen

Tehostettua palveluasumista voi hakea, kun toimintakyky on alentunut ja selviytyminen omassa kodissa asumisesta itsenäisesti ei enää onnistu turvallisesti. Tehostetussa palveluasumisessa ikäihminen voi elää omanlaistaan elämää ympärivuorokautisen hoitohenkilöstön turvin, jota vahvistetaan tarvittavilla lääkäripalveluilla. Kun tarvitset tehostetun palveluasumista, ota yhteyttä palveluneuvontaan. Palveluohjaajan kanssa keskustele tilanteestasi ja hän tarvittaessa ohjaa sinut eteenpäin.

Palveluseteli tehostetussa palveluasumisessa

Palveluseteli tehostetussa palveluasumisessa tarkoittaa, että Kallio maksaa osan asiakkaan yksityiseltä palvelutuottajalta hankkimasta palvelusta.

Parasta palvelua -verkkopalvelun kautta voit tarkastella sinulle myönnettyjä palveluseteleitä ja antaa palautetta saamastasi palvelusta.

Palveluneuvonta

ma-pe klo 9-14

p. 044 419 5541

Palvelupaikat

Pihlajakoti

Jussinmäentie 5 g

85410 Sievi

Palveluesimies

p. 044 419 6153

Ympärivuorokautiset palvelut

Palvelupäällikkö

Janne Nikula

Vierimaantie 5

84100 Ylivieska

p. 044 419 5025

janne.nikula@kalliopp.fi

Parasta palvelua - verkkopalvelu



Vammaispalvelut

Vammaispalvelut järjestävät sekä vammaispalvelulain mukaisia palveluita että kehitysvammaispalveluita. Vammaispalvelulain mukaiset palvelut on tarkoitettu heille, joilla sairauden tai vamman johdosta on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua päivittäisistä elämän toiminnoista.

Vammaispalvelulain mukaisiin palveluihin kuuluvat esimerkiksi henkilökohtainen apu ja kuljetuspalvelut.

Vammaispalvelut voivat myöntää alle 65-vuotiaille sosiaalihuoltolain mukaista kuljetuspalvelua.

Kehitysvammaisten palveluita ovat työ- ja päivätoiminta, palveluohjaus ja asumispalvelut. Palveluohjaajan kautta hakeudutaan vammaispalveluihin.

Vammaispalvelut Nivala-Sievi

Leena Hosio

p. 044 419 6890

Puhelinaika klo 12-13

Kalliontie 15

85500 Nivala

Kehitysvammaisten palvelut/ palveluohjaajat

Vierimaantie 5

84100 Ylivieska

Aija Vähäsöyrinki

p. 044 419 5736

Hanna Vierimaa

p. 040 635 5262

Asumispalvelut/Kuusela

Palveluesimies

Mervi Krapu

Suksitie 4

84100 Ylivieska

p. 044 419 5747

Päivä- ja työtoiminnat

Palveluesimies

Jaana Autio

Toimintakeskus Pajapihlaja

Suopellontie 6

84100 Ylivieska

p. 044 419 5735

SOSIAALIPALVELUT



Sosiaali- ja potilasasiamies

Sosiaali- ja potilasasiamies on puolueeton henkilö, jonka tehtävänä on olla asiakkaiden edun turvaajana sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Sosiaali- ja potilasasiamiehen tehtäviin kuuluu seurata asiakkaiden oikeuksia ja aseman kehitystä kunnassa sekä toimia sovittelijana asiakkaan ollessa tyytymättömän saamaansa kohteluun tai palveluun.

Sosiaali- ja potilasasiamies

Merja Jaakola

p. 040 635 5353

merja.jaakola@kalliopp.fi

ma klo 9-11

ti klo 8-11

to klo 12-15

Yleinen edunvalvonta

Ylivieskan edunvalvontatoimisto kuuluu Pohjois-Suomen oikeusapu- ja edunvalvontapiiriin. Yleinen edunvalvoja toimii sellaisten henkilöiden edunvalvojana, joilla ei muuten ole sopivasti saatavissa edunvalvojaa vähävaraisuudesta tai muusta erityisestä syystä johtuen.

Yhteydenotot ensisijaisesti puhelimitse tai sähköisen asioinnin kautta.



Ylivieskan

edunvalvontatoimisto

Valtakatu 4 C 1 krs.

84100 Ylivieska

p. 029 565 2848

ylivieska.edunvalvonta@oikeus.fi

Edunvalvojat ovat puhelimitse varmimmin tavoitettavissa ma-pe klo 9-11

Johtava yleinen edunvalvoja

Ylivieska, Sievi

p. 029 565 2631

Yleinen edunvalvoja

Ylivieska, Sievi

p. 029 565 2841

Edunvalvontasihteeri

Sievi

p. 029 565 2845

Sosiaalityö ikäihmisille

Sosiaalityössä pyritään vahvistamaan ikäihmisten hyvinvointia, toimintakykyä, sosiaalisia olosuhteita, elinympäristöä ja yhteisöjen toimivuutta. Lisäksi tuetaan ikäihmisten itsemäärämisoikeutta, elämänhallintaa, autetaan saamaan tarvittavat palvelut ja sosiaalityön tukitoimenpiteet.

Sosiaalityöntekijään voi olla yhteydessä, jotka liittyvät ikäihmisten erilaisiin sairauksiin ja toimintakykyyn, toimeentuloon, yksinäisyyteen, turvattomuuteen, päihde- ja mielenterveysongelmiin, perhetilanteisiin, kaltoinkohteluun ja puutteelliseen asumiseen liittyvissä asioissa.

Sosiaaliohjaaja

ma-pe klo 9-10

p. 044 419 6102

Sosiaalityöstä voidaan myöntää harkinnanvaraisesti kuljetuspalvelutukea ja taloudellista tukea.

Kuljetuspalvelutuki

Kuljetuspalvelutukia voidaan myöntää henkilölle, jolla ei ole mahdollisuutta käyttää kutsutaksia, palveluliikennettä ja muita yleisiä liikennevälineitä tai hän on vähävarainen eikä hänelle ole oikeutta vammaispalvelulain mukaiseen kuljetuspalveluun.

Kallion alueella kunnat järjestävät kuljetuspalvelua kutsutaksitoimintana tai palveluliikenteenä. Kunnista voi kysyä lisätietoja.

Taloudellinen tuki

Yli 65-vuotias vähävarainen henkilö voi hakea taloudellista tukea. Se myönnetään hakemuksesta harkinnanvaraista taloudellista tukea tilapäisesti kertaluontoisena suorituksena 50-200 euron tuen saajan aktivointia ja kotona asumista tukeviin toimenpiteisiin, syrjäytymisen ehkäisemiseksi, ylivelkaantumisesta tai taloudellisen tilanteen äkillisestä heikentymisestä aiheutuvien vaikeuksien lieventämiseksi sekä muihin tuen saajan omatoimista suoriutumista edistäviin tarkoituksiin. Palveluneuvonnan sosiaalityöntekijältä voit hakea taloudellista tukea.

Veteraanipalvelut

Vuosittain sotaveteraanien on mahdollista hakea veteraanikuntoutukseen.

Peruspalvelukuntayhtymä Kallio myöntää kuntoutuksen hakemuksen perusteella ja sen kustantaa Valtiokonttori.

Valtiokonttori korvaa vähintään 15 prosentin haitan (1.1.2017 alkaen 10 prosentin haitan) omaavan sotainvalidin omaishoidon tuesta, kuntouttamisesta, kotihoidosta ja muista tukipalveluista aiheutuneet kustannukset. Sotainvalidit, joilla on vähintään 25 prosentin haitta korvataan Valtionkonttorin varoista lyhytaikainen kuntouttava hoito ja pitkäaikainen laitoshoido.

Sotainvalidien palvelut

Vähintään 15 % (1.1.2017 alkaen haitta-aste vähintään 10 %) haitta-asteen omaavat sotainvalidit, voivat hakea seuraavia kotihoitojen palveluja maksutta:

- asumispalvelut (palvelutaloissa yms.)
- ateriapalvelut ja muut tukipalvelut
- kotipalvelu
- kotisairaanhoido ja apuvälineet
- omaishoidotuki

Sotainvalidien palvelut

Palveluneuvonta

ma-pe klo 9-14

p. 044 419 5541

kotihoito.neuvonta@kalliopp.fi

Neuvottelukunnan

puheenjohtaja

hoitotyönjohtaja

p. 044 419 5149

Veteraanasian yhdyshenkilö

ma-pe klo 9-11

p. 044 419 5541

Kuntoutusasiat

Sosiaalityöntekijä

p. 044 419 5190



Peruspalvelukuntayhtymä Kalliossa toimii veteraaniasianneuvottelukunta. Siinä on edustus jokaisesta Kallion alueen kunnasta sekä veteraani- ja sotainvalidijärjestöistä. Jokaisessa kunnassa toimii Sotainvalidien Veljesliiton osasto ja sotaveteraaniyhdistys.

Lisäksi alueella toimii rintamaveteraaniyhdistys ja Kaatuneitten Omaisten yhdistys. Yhdistykset kokoontuvat säännöllisesti omiin jäsentapamisiinsa kuten kahvien, arpajaisten ja muiden toimintojen merkeissä.

Veteraaniyhdistykset

Nivala

puheenjohtaja Esko Kangas
p. 044 091 4253

Sievi

puheenjohtaja Heikki Lahti
p. 08 480 601

Ylivieska

varapuheenjohtaja
Markus Paavilainen
p. 044 042 4013

Sotainvalidien Veljesliiton osastot:

Alavieska

puheenjohtaja Auvo Hietala
p. 08 432 812

Nivala

puheenjohtaja Veikko Junntila
p. 050 400 7731

Sievi

puheenjohtaja Heikki Kankaanpää
p. 044 048 0275

Ylivieska

puheenjohtaja Väinö Päivärinta
p. 08 425 580

SIEVIN KUNTA



Kunnantalon aukioloajat

ma-ke	klo 9-15.45
to	klo 9-16.30
pe	klo 9-15

Työtori

Työtori-sivustolta voit etsiä tarvitsemaasi palvelua tai tuotteita, jotka ovat sieviläisten nuorten yrittäjien tuottamia. Jäitkö kaipaamaan jotakin palvelua? Voit lähettää palveluehdotuksia tyotori.sievi@gmail.com.

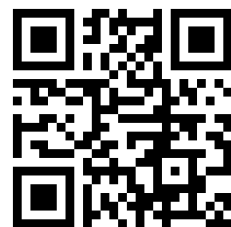
Sievin kunta

Haikolantie 16
85410 Sievi

Kunnan vaihde

p. 08 4883 111
fax. 08 4883 100
kirjaamo@sievi.fi

Lisätietoa työtorista





Ikäihmisten vuokra-asunnot

Ikääntymisen myötä asumisen tarpeet saattavat muuttua ja niihin on hyvä varautua ennakkoon. Arjen sujuvuus ja asumisen vaivattomuus korostuvat, jolloin myös asunto tulisi olla tarpeisiin sopiva. Kotialangossa on remontoituja ikäihmisille toimivia, viihtyisiä, turvallisia, ja esteettömiä asuntoja.

Sievin Vuokratodit Oy
Haikolantie 16
85410 Sievi

Toimistosihiteeri
Taina Pakkala
p. 044 4883 204
taina.pakkala@sievi.fi

Toimitusjohtaja
Juha Heinola
p. 010 257 1719
juha.heinola@op.fi

Laaksojen Kiinteistöhuolto Oy
päivystys
p. 044 085 4200



Sievin Työkolmio

Työkolmion tuotteet

- aitaelementit
- puunkantotelineet
- hiekkalaatikot
- leikkimökit
- katiskat
- roskakatokset
- postilaatikkotelineet
- sauntajakkarat
- talon numerokyltit yms.

Työkolmion palvelut

- maalausurakat
- piha- ja lumityöt
- puunkatoa ja -pilkkoamista
- siivoukset
- ikäihmisten kauppapalvelua yms.

Sievin Työkolmio

Koivistontie 309

85430 Sievi

Vastaava työpajaohjaaja

Asko Niskala

p. 044 4883 472

asko.niskala@sievi.fi

Asiakaspalvelu

p. 044 4883 479

tyokolmio@sievi.fi

HYVINVOINTIPALVELUT



Kirjastopalvelut

Pääkirjaston aukioloajat

ma-to	klo 11-19
pe	klo 11-16
la	klo 11-14

Kirjastoauto liikennöi eri kylillä sekä ajaa vuoron myös Kannuksessa parillisen viikon keskiviikkona.

Aikataulut saat kirjastosta ja ne löytyvät myös kunnan internetsivuilta www.sievi.fi/kirjastoauto

Sievin pääkirjasto

Haikolantie 19
85410 Sievi

Asiakaspalvelu

p. 044 4883 238
sievinkirjasto@sievi.fi





Kulttuuripalvelut

Kulttuuripalvelut järjestävät erilaisia kulttuuriretkiä sekä konsertti- että teatteritapahtumia. Tietoa tapahtumista saat Sievin kunnan tapahtumakalenterista ja Sieviläisen kunta tiedottaa palstalta.

Kotiseutumuseo Aarraitassa pääset nauttimaan entisajan tunnelmasta. Museo on entinen lainajyvämakasiini, jossa entiset viljelaarit on muutettu huoneiksi. Kotiseutumuseo on avoinna kesä-, heinä- ja elokuun, sekä ryhmille tilauksesta. Museoon on aina vapaa pääsy.

Taidelaarissa voit käydä nauttimassa monenlaisista näyttelyistä. Taidelaari on avoinna kirjaston aukioloaikojen mukaan, mutta ryhmien on mahdollista vieraila aukioloaikojen ulkopuolella sopimalla asiasta erikseen vapaa-aikatoiminnan ohjaajan kanssa.

Kulttuurituottaja

Ota yhteyttä nuorisotyöntekijä
Marika Ahonniskaan
p. 044 4883 485

Kotiseutumuseo Aarraitta
(kesä-elokuu)
Haikolantie 44
85410 Sievi

Museo-opas
p. 044 4883 493

Taidelaari (kirjaston alakerta)
Haikolantie 19
85410 Sievi





Liikuntapalvelut

Monitoimihallin asiakaspalvelun
aukioloajat

ma klo 10-13

ti-to klo 14.30-17.30

pe klo 10-13

Eläkeläisten kuntosalivuoro on torstaisin
klo 7.45-11.15 ja klo 13-13.30 ja ryhmiä
on neljä.

Kiiskilän ja Korhosen kouluilla
eläkeläisten kuntosalivuoro on tiistaisin
klo 12-14.



Sievin Monitoimihalli

Jussinmäentie 2

85410 Sievi

Asiakaspalvelu

p. 044 4883 492

monitoimihalli@sievi.fi

Liikunnanohjaaja

Jenni Tuomi

p. 044 4883 495

jenni.tuomi@sievi.fi

Kotijumppaohjeet

- Valitse 5 liikettä / jumppakerta
- Tee yhtä liikettä 10-20 toistoa tai esim. 1 minuutin ajan
- Tee 1-3 kierrosta, omien tuntemusten mukaan.

1) MARSSI ISTUEN/SEISTEN TAPUTUKSELLA

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta. / Seiso hyvässä ryhdissä pienessä haara-asennossa.
- Nosta polviasia ilmaan vuoron perään tahdissa.
- Taputa kädet yhteen aina nostetun polven alla tai polvella.



2) POLVIEN/POLVEN OJENNUS ISTUEN/SEISTEN

- Istu tuolilla tukevasti. Ota tarvittaessa tukea tuolin reunoista.
- Laita halutessasi sukkakäärö tai tarrapaino nilkkojen väliin.
- Jännitä pakarat ja vatsanseutu ja ojenna jalat eteen, pidä muutama sekunti ylhäällä.
- Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.
- Voit myös helpottaa ja tehdä yksi jalka kerrallaan ilman painoa.



SIEVI

SIEVIN KUNTA

3) HIIHTOLIIKE ISTUEN / SEISTEN

-Istu tukevasti tuolilla selkä suorana, mutta irti selkänøjasta. Tai seiso hyvässä ryhdissä.

-Vie vastakkaisia käsiä ja jalkoja suoraksi eteenpäin tai seisten käsi menee eteen ja jalka taakse.

-Voit nopeuttaa ja hidastaa tahtia vuorotellen.



4) X-KURKOTUS ISTUEN/SEISTEN

-Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänøjasta. Tai seiso hyvässä ryhdissä.

-Vie toinen jalka etuviistoon ja vastakkaisen puolen käsi sivulle ylös. Tarkoituksena tehdä keholla puolikas X.

-Vaihda vuorotellen puolta.



5) SEISOMAANNOUSU

-Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänøjasta.

-Vie painoa eteenpäin ja nouse ylös ja istu rauhallisesti takaisin alas. Voit käyttää pöytää tukena.

TAI KYKKY

-Seiso rennosti hyvässä ryhdissä pienessä haara-asennossa kädet vartalon vierellä ja lähde joustamaan polvista selän pysyessä suorana, katse eteenpäin.

-Polvien ja varpaiden tulee osoittaa samaan suuntaan koko liikkeen ajan.

-Nouse ylös ojentaen lonkat ja polvet suoraksi.



SIEVI

SIEVIN KUPIT 17

6) KEPILLÄ KUROTUS ISTUEN / SEISTEN

- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänöjasta tai seiso pienessä haara-asennossa.
- Keppi on rennosti rinnan päällä.
- Työnnä keppiä eteenpäin ja vie kurotus niin pitkälle kuin mahdollista kallistaen vartaloa mukana.
- Tuo vartalosi takaisin pystyasentoon ja kurota samalla kepillä kohti kattoa.
- Palauta keppi takaisin rinnalle.

Voit tehdä tämän sivun liikkeet myös esim. pyyhkeen avulla tai vain käsillä!



SIEVI
SIEVIN KUNTA

7) KEPIN VIENTI YLÖS TAKAVIISTOON SEISTEN / ISTUEN

- Istu ryhdikkäästi selkä irti selkänöjasta tai seiso pienessä haara-asennossa.
- Ota hartianlevyinen myötäote kepistä.
- Tuo keppi vaakatasoon rinnan päälle.
- Vie keppi vasemmalle takaviistoon kehon kierrolla sekä olkapäiden liikkeellä niin, että keppi olisi takaviistossa lähes pystysuorassa.
- Seuraa keppiä katseellasi. -
Toista toiselle puolelle.



8) OVENPIELIÄ TYÖNTÄEN

- Seiso oviaukon edessä, kädet alaviistossa, kämmenet oven pielissä.
- Paina käsiä ovenpieliä vasten ikään kuin työntäisit niitä kauemmaksi.
- Rentouta kädet ja toista uudelleen.
- Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.



9) SUOLLA KÄVELLEN

- Seiso tuolin takana tai sivulla, selkänoja itseesi päin.
- Kävele paikalla polviasia nostellen kuin "upottavassa suossa".
- Nosta polvi mahdollisimman korkealle ja pidä selkä suorana.
- Helpotat liikettä tekemällä polvennostot ottaen tukea selkänojasta.



10) OJENTAJAPUNNERRUS SEINÄÄ VASTEN

- Ojenna kädet suoraksi seinää vasten, hartianlevyinen asento.
- Lähde koukistamaan käsivarret seinää vasten ja ojentamaan takaisin suoraksi.
- Keskivartalo tiukkana, liike vain kynärnivelestä.



Mukavia
jumppahetkiä
sinulle!

VANHUS- JA VAMMAISNEUVOSTO

Vanhus- ja vammaisneuvoston tehtävänä on varmistaa ja huolehtia kunnan ikäihmisten vaikutus- ja osallistumismahdollisuuksista.

Vanhus- ja vammaisneuvosto koostuu kymmenestä jäsenestä, johon kuuluu kunnan työntekijöitä, ikäihmisiä ja Sievin alueella toimivien eläkeläis- ja vammaisjärjestöjen edustajia.

Vanhus- ja vammaisneuvosto pitää tärkeänä mm. seuraavia asioita:

- ikäihmiset voivat ikääntyä arvokkaasti
- sosiaali- ja terveyspalvelut vastaavat ikäihmisten tarpeita
- liikkuminen on osa arkea ja se on turvallista
- yksinäisyyden vähentäminen

Vanhus- ja vammaisneuvosto järjestää muun muassa keväisin ikäihmisten päivän ja syksyisin osallistuu valtakunnalliseen vanhustenviikkoon järjestämällä erilaista ohjelmaa viikon ajaksi ikäihmisille.

Jos joku asia mietityttää tai haluat tuoda uusia ideoita Sievin ikäihmisten hyväksi, niin ota rohkeasti yhteyttä.

Puheenjohtaja

Annu Pärkkä

annu.parkka@sievi.fi

Sihteeri

Anne Huhtala

p. 044 4883 207

anne.huhtala@sievi.fi



JÄRJESTÖT

Sievissä toimii useita eläkeläisjärjestöjä, jotka järjestävät ikäihmisille monenlaista toimintaa, kuten tapahtumia, retkiä, luentoja ja liikuntaa.

Toimijat kaipaavat vapaaehtoistyöntekijöitä mukaan toimintaansa. Sievin kunnassa toimii järjestöyhdyshenkilö, jonka puoleen voi kääntyä niin järjestötoiminnassa mukana olevat kuin järjestötoiminnasta kiinnostuneet. Ota rohkeasti yhteyttä:

Eläkeliiton Sievin yhdistys ry
puheenjohtaja Anne-Maj Mäenpää
p. 040 556 9665
www.elakeliitto.fi/yhdistykset/sievi

Sievin eläkeläiset ry
puheenjohtaja Sanni Myllyoja
p. 044 440 0947
www.elakelaiset.fi/yhdistykset-alueittain/jokilaaksojen-aluejarjesto/

Sievin Sydänkerho
puheenjohtaja Inke Saviluoto
p. 040 741 6840
www.sydanliitto.fi/ylivieskansetu

Järjestöyhdyshenkilö

vapaa-aikatoiminnan ohjaaja
Maria Kotila
p. 044 4883 491
maria.kotila@sievi.fi

Vapaaehtoistyön avoimet paikat

- Päiväkotimummeja ja -pappoja
- Kynkkärinkitoimijoita

MUITA PALVELUJA

Sievin seurakunta

Kirkkoherranviraston aukioloajat

ma	klo 9-14
ti	klo 13-16.30
ke	klo 9-12

Kirkkoherranviraston palveluita ovat

- avioliittoon, ristiäisiin ja hautajaisiin liittyvät järjestelyt
- seurakunnan tilojen varaaminen
- virkatodistuksen ja sukuselvityksen tilaaminen ja laatiminen

Diakoniatoimisto

Diakoniatyön tarkoitus on auttaa ja tukea, kun yksinäisyys, sairaus, suru tai mikä tahansa asia painaa mieltäsi. Ajan voit varata diakoniatyöntekijän vastaanotolle joko sähköpostilla, puhelimitse tai tekstiviestillä.

Lisäksi diakonia järjestää erilaisia ryhmiä, vapaaehtoistoimintaa ja kerhoja.

Kirkkoherranvirasto

Kirkkotie 7
85410 Sievi

p. 044 700 1310
sievi.seurakunta@evl.fi

Diakoniatyöntekijä

Sanna Björkskog
p. 040 563 8418
sanna.bjorkskog@evl.fi

Kyläkammari-Kirppis

Kyläkammari-Kirppis avoinna:

ti-to klo 10-14



Kirppikselle voit tehdä löytyöjä ja vapaaehtoiset vastuhenkilöt auttavat ostosten teossa. Siinä samalla voit vaihtaa myös kuulumisia. Kirppikselle otetaan vastaan tavaraa sopimuksen mukaan.



Varttuneen väen kerhot



Kerhot kokoontuvat kolmen viikon välein:

Tiistai klo 12

Keskiviikko klo 12

Torstai klo 12

Asemakylä Erkan talo (Korhosenkatu 19)

Vanhakirkko (Turvalantie 12 as 1)

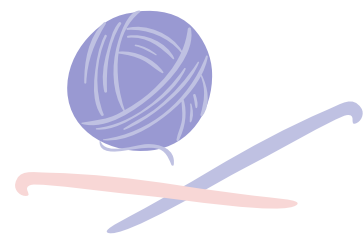
Väentupa, Kirkonkylä (Kirkkotie 7)

Neulekerho

Maanantai klo 11-13

Kyläkammari-Kirppiksen tilat

Kerhossa voi tulla kutimen kanssa tai ilman kudinta tapaamaan toisia ihmisiä. Kerhon lomassa kahvittelua ja hartaus.



Taksipalvelut

Kela-taksi

Taksimatkasta voit saada korvauksen, kun tilaat sen alueellisesta tilausnumerosta ja sinulla on terveydenhuollon antama todistus (Todistus matkakorvausta varten, SV 67). Matkakorvauksen saat heti taksissa ja maksat matkastasi enintään 25 euron omavastuun.

**Alueellinen
tilausnumero**

Keski- ja Pohjois-Pohjanmaa

0800 93 377

Torstai asiointikydytys

Sievin kunta tarjoaa torstaisin asiointikyytiä kyliltä Haikolankylälle. Kyyti toimii kutsutaksiperiaatteella ja se varataan edeltävänä iltana. Kydytyksen hinta on 2,50 €/suunta. Asiointikydytys mahdollistaa kotona asuvalla ikäihmisille asioinnin muun muassa pankkiin ja kauppaan.

**Liikenne
Korkia-aho Ky
08 485 118**



Asuntojen korjausavustukset

Iäkkään ja vammaisen henkilön on mahdollista hakea avustuksia asuntojen korjauksiin sekä taloyhtiöille hissien rakentamiseen ja esteettömyyden parantamiseen.

Korjausavustushakemusten vastaanottaminen ja avustusten myöntämisestä vastaa Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA). Avustuksilla on jatkuva hakuaika ja sitä voit hakea ensisijaisesti sähköisen asioinnin kautta.



Korjaustöitä ei saa aloittaa ennen kuin avustuspäätös on tehty tai korjaustoimenpiteiden tekninen tarkoituksenmukaisuus on hyväksytty.

ARA:n puhelinpalvelu

ti-to klo 9-15

(heinäkuussa ti-ke klo 9-15)

p. 029 525 0818

korjausavustus@ara.fi

www.ara.fi

Vanhustyön keskusliiton

Pohjois-Pohjanmaan

korjausneuvoja

Tapio Karhu

p. 040 516 6738

Sievin kunnan

rakennusvalvonta

toimistos sihteeri

Merja Honkala

p. 044 4883 268

merja.honkala@sievi.fi

YKSITYISET PALVELUNTUOTTAJAT

Fysioterapia, hierontapalvelut

FysioMinna

Haikolantie 18
85410 Sievi



040 570 4618

Hermoratahieroja Anne Takanen

Säilynmäentie 47
85470 Kiiskilampi

044 333 4826

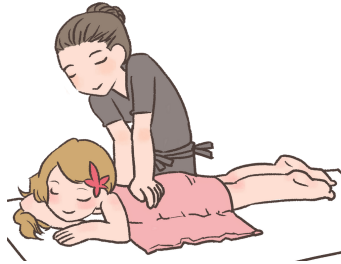
Hierontapalvelu Hekkala

Kuoppalantie 36
85340 Sievi

045 264 7350

Hierontapalvelu

Juha Muhonen
Haikolantie 25
85410 Sievi



044 588 2125

Hyvinvointihuone Rennox

Piia Kallio
Vilhontie 19
85410 Sievi

044 241 6915

Sievin hierontapalvelu

Ulla Kukkonen
Haikolantie 16, 2 krs huone 205
85410 Sievi

040 565 7681

Opti-Aika

Haikolantie 18
85410 Sievi



08 480 179

Parturi-kampaamot

Annen Hiuskulma

Kantolantie 8
85410 Sievi

08 482 166

Kampaamopalvleut kätevästi kotona

Tukka Taksi

kiertävä parturi-kampaaja
Maija Mäntykorpi-Luoma
Kannus-Sievi-Toholampi

050 523 3031



Kotikampaamo Päämaja

Haikolantie
85410 Sievi

044 977 4880

Parturi-kampaamo HiusVerstas

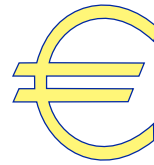
Ylivieskantie 177
85410 Sievi

045 170 8484



Pohjanmaan Osuuspankki

Haikolantie 20
85410 Sievi
ma-ke klo 9.30-12



08 481 5200

Sievi Shop

Kantolantie 8
85410 Sievi
ma-pe klo 9-17
la klo 9-14



050 441 2288

Sievin 4H-yhdistys

Toiminnanjohtaja Teija Kallio
Haikolantie 16 (kunnantalo 2. kerros)
85410 Sievi
ma-to klo 9-15

4H Sievi

050 559 3454

4H-yhdistyksen kautta voit helposti tilata nuoren piha- ja kotitöihin. Kotonasi tapahtuvat työt ovat kotitalousvähennyskelpoisia.

Sievin apteekki

Haikolantie 18
85410 Sievi
ma-pe klo 9-18
la klo 9-14



08 480 017

Sievin Kukka- ja Hautauspalvelut Ky

08 480 048

Haikolantie 29

85410 Sievi

ma-pe klo 9-17

la klo 9-13



Sievin vesiosuuskunta

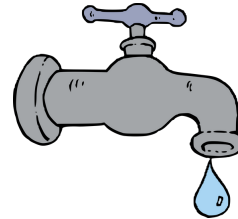
08 480 029

Vahtolantie 5

85410 Sievi

ma-to klo 7.30-15.30

pe klo 7.30-14.00

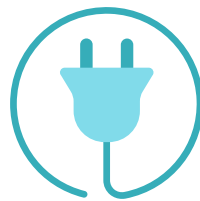


Jokilaakson Sähkö Oy

040 419 8411

Pelastajantie 3

85410 Sievi



Siivouspalvelut

Sievin Siivouspalvelu Marita ja Erkki Pokela

040 036 8675

Järvitie 1

85410 Sievi



Tmi Maila Niskanen

050 088 5920

Reisjärventie 791

85470 Sievi

Taitokeskus Sievi

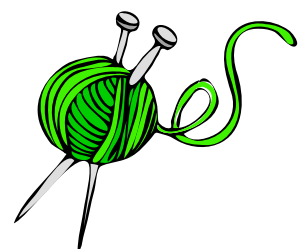
08 481 331

Kantolantie 8

85410 Sievi

ma-ti, to klo 9-17

pe klo 10-17



Vinkkejä yllättäviin myyntitilanteisiin



LISÄTIETOJA

Kilpailu- ja
kuluttujaviraston
kuluttajaneuvonta

p. 029 505 3050

ma, ti, ke, pe klo 9-12

to klo 12-15

MUISTA!

Voit aina kieltäytyä
kaupanteosta. Vaikka
myyjä olisi käyttänyt
runsaastikin aikaa
tuotteensa esittelyyn, niin
sinulla ei ole ostopakkoa.

HUOMIO!

Poliisi tai muu
viranomainen ei kysy
pankkitunnuksiasi,
maksukortti- tai
henkilötietojasi
puhelimessa, sähkö-
postissa eikä kotiovella.

Miten toimia, jos olet kiinnostunut myyjän tarjouksesta:

- Kerro, että haluat harkita asiaa useamman päivän ja ennen sitä et halua sopia tai allekirjoittaa mitään.
- Pyydä tarjous aina kirjallisesti.
- Tutustu sopimusehtoihin huolellisesti, muun muassa kaupan peruuttamisoikeus. Älä vielä allekirjoita sopimusta!
- Mieti tarpeitasi ja harkitse rauhassa vaihtoehtoja.
- Keskustele vaihtoehtoista läheisesi tai muun luotettavan henkilön kanssa, esim. Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojat auttavat maksutta todellisen remonttitarpeen arvioinnissa.
- Pyydä tarjoukset hankkeelle useammalta yrittäjältä ja vertaile näitä tarjouksia.

Osaatko sanoa **EI KIITOS?**



Jos sinulle yritetään myydä jotakin, etkä ole kiinnostunut, toimi näin

1. Vastaa jämäkästi:

Ei kiitos – en ole kiinnostunut.
tai

Ei kiitos – olen valtuuttanut läheiseni hoitamaan asioitani.

2. Toivota hyvää päivän jatkoa

3. Lopeta puhelu tai poistu myyntipaikalta.

Jos sinulle lähetetään tuotteita ja laskuja, etkä ole mielestäsi tilannut mitään, toimi näin

1. Kerro asiasta läheisellesi ja pyydä apua asian selvittämisessä.

2. Jos asia ei selviä, ota yhteyttä kuluttajaneuvontaan

Puhelinnumero **029 505 3050**

(arkisin klo 9–15, pvm/mpm)

KOLMEN PÄIVÄN KOTIVARA

72
TUNTIA

KOTIVARA ON VETTÄ JA RUOKAA KOKO PERHEEN TARPEISIIN AINAKIN 72 TUNNIKSI

Onko kotonasi riittävästi ruokaa, jos et syystä tai toisesta pääse kauppaan?

Sairastuminen tai tapaturma voi aiheuttaa tilanteen, ettet pääse kauppaan. Syynä voi olla myös esimerkiksi myrskyn aiheuttama pitkittynyt sähkökatkos, jonka takia kaupat pitävät ovensa kiinni.



VESI

KOTOA OLISI HYVÄ LÖYTYÄ EDES MUUTAMA LITRA KAUPASTA OSTETTUA PULLOVETTÄ

Vesikatko voi johtua esimerkiksi sähkökatkosta tai veden saastumisesta. Yli vuorokauden mittaisissa vesihuollon häiriötilanteissa kunta järjestää usein varavedenjakeleen.

Onko sinulla puhtaita kanistereita tai kannellisia ämpäreitä, joilla voisit hakea vettä?

Ihminen tarvitsee päivittäin noin 2 litraa puhdasta juomavettä. Lisäksi vettä tarvitaan ruoanlaittoon ja hygieniaan. Kokonaisvedentarve on 1-2 ämpärillistä henkeä kohti vuorokaudessa.

Seuraa vesilaitoksen ja viranomaisten tiedotuksia. Joskus vesilaitos kehottaa keittämään juotavaksi tai ruoan valmistamiseen tarkoitetun veden.

RUOKA



KOTOA PITÄISI LÖYTYÄ RUOKAA KOKO PERHEELLE AINAKIN KOLMEKSI VUOROKAUDEKSI

Kolmen päivän kotivara ei ole erillinen hätävarasto, vaan tuotteita käytetään arjessa tarpeen mukaan ja tilalle hankitaan uutta. Kokoa kotivara sellaisista elintarvikkeista, joita käytät muutenkin.



ESIMERKKI

YHDEN AIKUISEN KOLMEN PÄIVÄN KOTIVARA:

vettä, juomia 6 l
vihanneksia ja juureksia 600 g
hedelmiä ja marjoja 400 g
perunaa 200 g
pastaa tai viljalisäkettä 200 g
leipää ja viljatuotteita 550 g
maitoa, piimää, jogurttia ja viiliä tai vastaavia kasvivalmisteita 1 l
juustoa 60 g
kalaa, muna, lihaa, kasviproteiinia 400 g
öljyä/rasvoja 150 g
kuivattuja hedelmiä 100 g
pähkinöitä/siemeniä 90 g
makeisia/suklaata 100 g
sokeria, hunajaa 100 g

Noin 2 300 kcal/vuorokausi



RUOANVALMISTUS SÄHKÖKATKON AIKANA

Monia ruokia voi syödä kylmänäkin, mutta jos sähkökatko kestää pitkään, moni kaippaa lämmintä ruokaa. Ruokaa voi laittaa ilman sähköäkin.

- takassa
- retkikeittimellä
- grillissä tai kertakäyttögrillissä
- nuotiolla

Muista varata polttopuita, hiiliä, kaasua, retkikeittimen polttoainetta ja tulitikkuja.

Ole huolellinen käyttäessäsi retkikeitintä. Sisätiloissa varaa palamaton alusta, huolehdi tuuletuksesta ja varaa sammutuspeite lähelle.

Grillää ei saa käyttää sisällä haitallisten kaasujen muodostumisen vuoksi.

PAKASTIMEN JA JÄÄKAAPIN KÄYTTÖ SÄHKÖKATKON AIKANA

- Älä availe turhaan jääkaapin ja pakastimen ovea. Mieti, mitä aiot käyttää ja ota kaapista kerralla kaikki tarvittava.
- Pidä jääkaapissa ja pakastimessa lämpömittaria, niin voit seurata lämpötilaa.
- Käytä helpoimmin pilaantuvat ruoat ensimmäisenä.

Ruoka säilyy kylmänä jääkaapissa joitakin tunteja sen jälkeen, kun sähköt ovat katkenneet. Suljetussa pakastimessa lämpötila pysyy miinuksella yleensä 12-24 tuntia. Hyvin eristetty, täysi säiliöpakastin pitää ruoat jäässä jopa kaksi vuorokautta.

Jos ulkona on pakkasta, pakasteet voi siirtää esimerkiksi parvekkeelle. Peitä elintarvikkeet huolella, etteivät eläimet pääse niihin käsiksi.

Sulaneita pakasteita ei voi pakastaa uudelleen, vaan ne on syötävä tai valmistettava ruoaksi.



VARAA KOTIIN HYVIN SÄILYVÄÄ, SELLAISENAAN SYÖTÄVÄÄ RUOKAA.

- pullovettä, mehuja ja mehukeittoja
- tuoreita hedelmiä, kasviksia ja juureksia sekä säilykkeitä
 - leipää, näkkileipää, riisikakkuja, korppuja
 - muroja, myslejä, hiutaleita, pähkinöitä, siemeniä
- kuivattuja hedelmiä, kuten rusinoita, luumuja, taateleita
 - hilloja, soseita
- huoneenlämmössä säilyvää maitoa ja kasvijuomia
 - kala-, liha- ja papusäilykkeitä
 - välipalapatukoita, keksejä, suklaata, sipsejä

**Muista huomioida erityisruokavaliot!
Ja muista varata ruokaa myös lemmikkieläimille!**



www.72tuntia.fi



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

www.maajakotitalousnaiset.fi/kotivara



www.martat.fi/kotivara

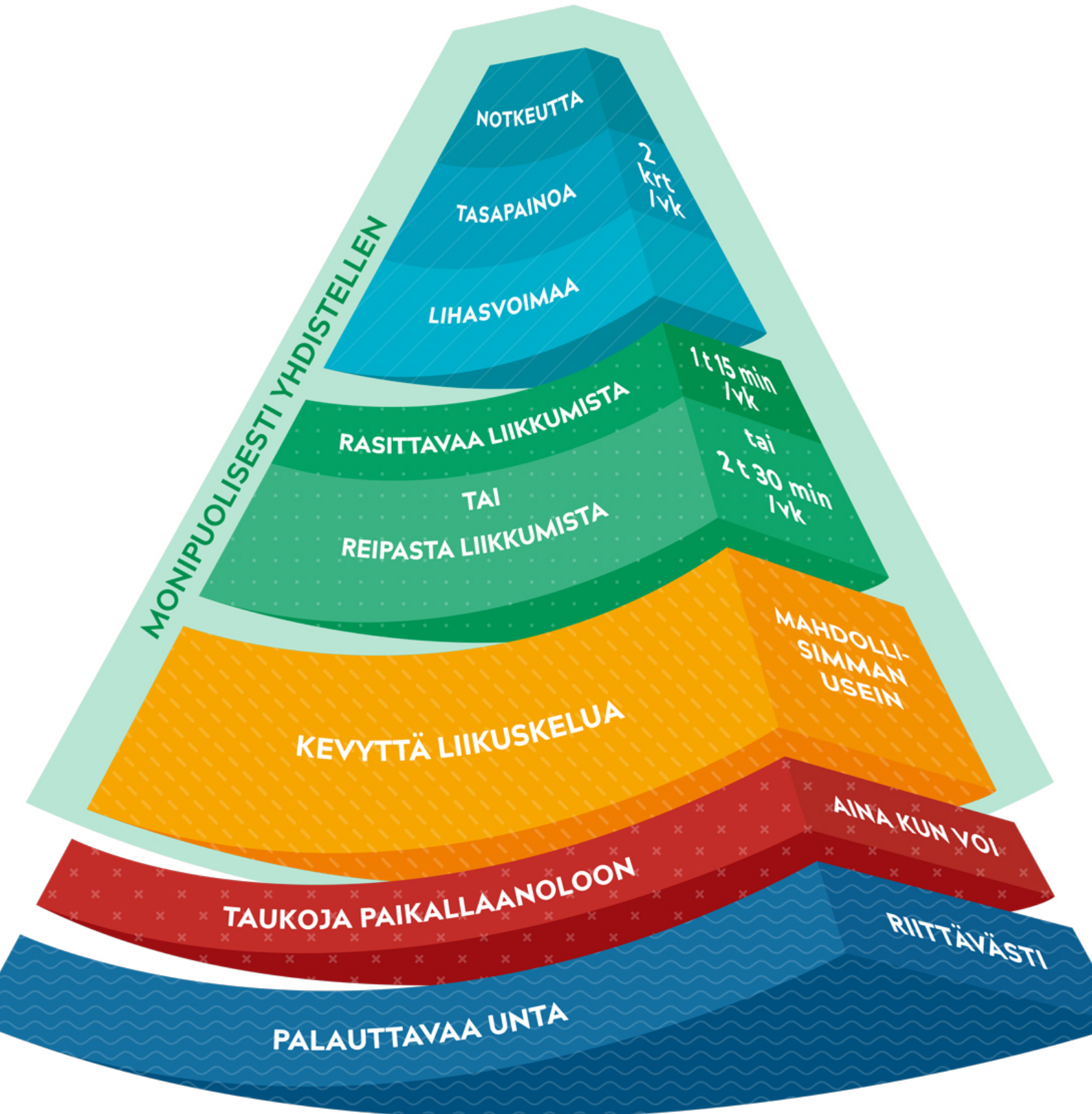


HUOLTOVARMUUSORGANISAATIO
KOVA-TOIMIKUNTA

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö koordinoi 72 tuntia -kampanjaa.



VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaalle