



# ALAVUS

Ikäihmisten ja vammaisten  
neuvostojen palveluopas 2024



Talleta palveluopas käyttöösi!

Alavus on  
asukkaitaan varten





Tämä on ensimmäinen Alavuden kaupungin ikäihmisten ja vammaisten neuvostojen kokoama palveluopas.

Tarkoitus on, että tämä opas tuo kootusti esille neuvoston valitsemat keskeiset yhteystiedot ja olennaiset toimijat, olematta kuitenkaan liian laaja ja yksityiskohtainen.

Palveluopas on koottu kesällä 2023. Yhteystiedot ja aukioloajat voivat muuttua nopeasti, joten suosittelemme tarkistamaan asian, mikäli yhteystiedot eivät toimi.

Palveluopasta päivitetään neuvostojen toimikausittain, tarvittaessa vuosittain.

### **Ikäihmisten neuvosto**

Puheenjohtaja

Pirkko Kallio, puh. 0400 504 372.

[pirkko.kallio@netikka.fi](mailto:pirkko.kallio@netikka.fi)

### **Vammaisneuvosto**

Puheenjohtaja

Olli Ahtola, puh. 040 555 3008

[oahtola@gmail.com](mailto:oahtola@gmail.com)

### **Sihteeri**

Sanna Sarvikas, puh. 050 470 1152

[sanna.sarvikas@alavus.fi](mailto:sanna.sarvikas@alavus.fi)

(Etukannen kuva: Raakel Linnamaa)



## SISÄLLYS

YLEINEN HÄTÄNUMERO 112 .....	4
SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT .....	4
Sydäniskurit.....	4
Ikäihmisten asiakasohjaus, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue .....	4
Terveyspalvelut .....	4
Sosiaalipalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue .....	5
Vammaispalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue .....	6
Etelä-Pohjanmaan henkilökohtaisen avun keskus .....	6
Induktiosilmukka .....	6
Näkövammaisten palvelut .....	7
Seinäjoen keskussairaalan OLKA-piste.....	7
Kela-taksi.....	7
Taksi .....	7
Apteekki .....	7
Omakanta.....	8
Kansalaisneuvonta.....	8
Digi- ja väestötietovirasto DVV .....	8
ALAVUDEN KAUPUNKI.....	9
Kaupungin asiointipisteet .....	9
Alavuden kaupungin päivystysnumerot: .....	9
Palvelukuljetus /Alavuden kaupungin palvelukytyi.....	10
Kirjastot.....	10
Harrastustoiminta.....	10
Liikuntapalvelut .....	11
ALAVUDEN SEURAKUNTA .....	12
ASUMINEN .....	13
Asumispalvelut ja vuokra-asunnot .....	13
Jätehuolto .....	13
Yksityiset kotona asumisen palvelut.....	13
ASIOINTI.....	14
Kela -asiointi.....	14
Vero -asiointi .....	14
Posti .....	14
Matkahuolto.....	15
Poliisi 112 .....	15
Oikeusapupalvelut.....	15
Pankkikorttien katoamisilmoitukset ja sulkupalveluiden numerot:.....	15
ALAVUTELAISTEN YHDISTYSTEN YHTEYSTIETOJA:.....	16



# YLEINEN HÄTÄNUMERO 112

(Ambulanssi, poliisi, palokunta)

## SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT

### Sydäniskurit

Lähin sydäniskuri löytyy [www.defi.fi](http://www.defi.fi) -verkkosivun haulla.

Esimerkiksi näissä paikoissa on sydäniskuri Alavudella: Töysä-talo, Alavuden ABC, Alavus Areena (jäähalli), Terveystalo Tuuri, Veljekset Keskinen, Liikunta-uimahalli Kunto-Lutra, Alavuden Kulttuurikeskus, Käyttöauto Alavus.

### Ikäihmisten asiakasohjaus, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Ikäihmisten asiakasohjaus vastaa palveluohjauksesta ja neuvonnasta ma – pe klo 9 – 12.

[kk.asiakasohjaajat@hyvaep.fi](mailto:kk.asiakasohjaajat@hyvaep.fi)

p. 040 542 1631

### Terveyspalvelut

#### Ajanvaraus vastaanotoille tai kiireellinen hoito

p. 06 25257612

Kuusiolinna Terveys Oy. [www.kuusiolinna.fi](http://www.kuusiolinna.fi)

**Etävastaanotto:** Digiterveysasema.

**Kansalaisen Terveyspalvelu-verkkoajanvaraus.**

**Alavuden pääterveysaseman kiirevastaanotto,** Salmentie 10, Ma-su 8-22.

**Töysän avovastaanotto** Seniorite 4, Ma-to 7.30-15.30, pe 7.30-14.00.

**Laboratorion** ajanvaraus ma-pe klo 12–15

p. 040 1209866

**Röntgen** ajanvaraus ma-to klo 8-15.30, pe 8- 13.45 **Alavus**

p. 040 1338092

ajanvaraus ma-pe klo 9-11 ja klo 12-14

**Ähtäri**

p. 040 1209774

**Päivystys Seinäjoen keskussairaalassa** ympäri vuorokauden

p. 116117

#### Kuusiolinna Terveys puhelinajat pitkäaikaissairaille:

**Töysä** Diabetes, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet: ti 14-15. p. 040 6846925

**Alavus**

p. 040 3579528

Diabetes, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet ti klo 9-10 ja pe 9-10

Reumasairaudet ke 9-10,

Astma ja COPD asiat to 9-10

**Akuuttiosasto** Sote-keskus, Alavus Salmentie 10

p. 044 5501257

p. 040 1338102.

**DIGITERVEYS-ASEMA**

Klikkaamalla painiketta pääset asiomaan hoitohenkilökunnan vastaanotolle

Kansalaisen terveyspalvelu -verkkoajanvaraus

**Verkko-ajanvaraus**



## **Hoitotarvikejakelu**

**Alavus**, pääterveysasema, Salmentie 10

**p. 040 827 6739**

Tiistaisin klo 9.00-11.30 ja klo 13.00-14.30 ainoastaan puhelimitse  
Keskiviikkoisin klo 8.30-12.00 ainoastaan paikan päällä käymällä.

## **Töysä**

**p. 040 133 8090**

Puhelinaika ma-pe klo 9.30-11 ja 12-13

**Fysioterapia ja apuvälinepalvelu**, pääterveysasema Alavus  
Salmentie 10, puhelinaika arkisin 12-13.

**p. 044 550 1261**

## **Hammashoito**

Ajanvaraus ma – pe klo 8 – 15

**p. 06 2525 7982**

**Alavuden** hammashoitola, Salmentie 10, 63300 Alavus

**Töysän** hammashoitola, Seniorite 4, 63600 Töysä

Virka-ajan ulkopuolinen suun terveydenhuollon **päivystys**

**p. 044 425 5915**

## **Ikäihmisten monitoimikeskukset**

**Ikätori Alavus**, Vääpelinkuja 1 A 6

**SenioriTupa** Töysän Elviirassa, Senioritie 4, 63600 Töysä

## **Muistihoitajan ajanvaraus**

Alavus. Vääpelinkuja 1 A 6, ma-pe klo 8-10

**p. 040 620 6926**

Töysä, Senioritie 4, ma-to klo 8-10

**p. 040 533 7968**

## **Kuulontutkimus**

Audionomi eli kuulontutkija tutkii potilaan kuulon, suunnittelee kuntoutuksen sekä sovittaa kuulo-kojeita ja muita kuulon apuvälineitä ja ohjaa ja neuvoo niiden käytössä.

**Kuuloyhdyshenkilö**, Alavuden pääterveysasema **Riitta Ojajarju**,  
puhelinaika ma-pe klo 12-12.30

**p. 040 643 3852**

**Kuuloliiton neuvontapuhelin**

**p. (09) 580 3370**

---

## **Sosiaalipalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue**

**Etelä-Pohjanmaan sosiaali- ja kriisipäivystys**

**p. 044 4700 444**

Kriisitilanteiden ensivaiheen tuki. Akuuttitilanteet, joissa tarvitaan kiireellisesti sosiaalitoimen arviota tai ratkaisuja, esim. ikäihminen ei pärjää yksin kotona.

Pääterveysasema Alavus, **Sosiaalipalvelut**, Omaishoidontuki, **ikäihmiset**

Kuulantie 5, on Sosiaalipalvelujen palvelupaikka.

Puhelimitse: Asiakasohjaus ja neuvonta

**p. 040 5421 631**

**Omaishoidontuki, vammaispalvelut**, palveluohjaaja

**p. 040 6367 233**



## Omapalvelu

Voit tehdä seuraavat asiat sähköisesti Omapalvelussa <https://www.hyvaep.fi/sahkoinen-asiointi/>

- täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotukihakemuksen
- tehdä ilmoituksen sosiaalihuollon tarpeessa olevasta henkilöstä
- ottaa yhteyttä sosiaalihuollosta vastaavaan viranomaiseen

---

## Vammaispalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

### Vammaispalvelun ohjaus ja neuvonta

- Soittoaika ma-pe klo 9-10. **p. 040 6645875**

**Vammaispalvelun kuljetuspalvelu** on tarkoitettu asioimiseen, virkistykseen, yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Tukena voi olla myös henkilökohtainen apu tai saattaja.

**Palvelukeskus Alavus**

**p. 035 808 502**

**Henkilökohtainen apu vaikeavammaisille**, kun avun tarve johtuu pääasiassa jostain muusta kuin ikääntymiseen liittyvistä sairauksista ja toimintarajoitteista. Apua järjestetään päivittäisissä toiminnoissa, työssä, opiskelussa, harrastuksissa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa, sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä. Katso Etelä-Pohjanmaan henkilökohtaisen avun keskus.

---

## Etelä-Pohjanmaan henkilökohtaisen avun keskus

Puhelinaika arkisin klo 9–11.

**p. 1: 046 920 9543**

**p. 2: 050 562 3858**

**p. 3: 050 564 1578**

Tuntilistat: [henkkari.kuortane@hyvaep.fi](mailto:henkkari.kuortane@hyvaep.fi) Postiosoite: Keskustie 41 D, 63100 Kuortane.

---

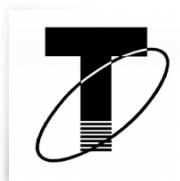
## Induktiosilmukka

Kuulemista auttavia Induktiosilmukoita on **Alavudella** mm. seuraavissa paikoissa:

**Alavuden ja Töysän kirkko, Alavuden Kunto-Lutran liikuntasalin katsomo.**

Töysän kirjastosta voi lainata kannettavaa laitteistoa kokouskäyttöön.

**Induktiosilmukka** on kuulokojeen käyttäjille tarkoitettu kuulon apuväline. Jotta induktiosilmukasta olisi hyötyä, kuulokojeessa pitää olla t-ohjelma (t-asento) eli sähkömagneettinen kela induktiivista kuuntelua varten. Induktiosilmukka-merkki kertoo, että tilaan on asennettu induktiosilmukka.





---

## Näköammaisten palvelut

Silmäkeskus, ajanvaraus poliklinikalle  
Näköammaisten kuntoutusohjaus, Silmäkeskus

p. (06)64154850  
p. 050 474 4966  
p. 050 474 4858  
p. 050 474 4354

**Näköammaisten Liitto**, asiantuntija-apua ja neuvontaa  
s-posti [nkl@nkl.fi](mailto:nkl@nkl.fi)

p. 09 396 041

---

## Seinäjoen keskussairaalan OLKA-piste

Pääsisäänkäynnin läheisyydessä. Soita etukäteen  
[olka@hyvaep.fi](mailto:olka@hyvaep.fi). Avoinna ma-pe klo 8-14.

p. 040 680 7909

Saattamisapua ja opastusta sairaalakäynneille. Vertaistukea sairauteen sopeutumisessa.

---

## Kela-taksi

**Kela-taksin** tilaus edeltävänä päivänä viimeistään klo 14.00:

Keskustaksi Oy

p. 0800 92 440

Vaasan Ulataksi Oy

p. 0800 500 100

**Aistivammaisten tekstiviestitilaukset**

p. 18512

Taksi täytyy tilata jommastakummasta yllämainitusta tilausvälityskeskuksesta. Jos tilaat taksin muualta, Kela ei voi korvata matkaasi.

Kela korvaa matkoja terveydenhuoltoon sairauden vuoksi ja Kelan tai terveydenhuollon järjestämää kuntoutukseen. Tarvitset terveydenhuollon kirjoittaman todistuksen oikeudestasi taksin käyttöön, jos käytät taksia terveydentilasi vuoksi. Jos terveydenhuollon edustaja tilaa paluumatkaasi, et tarvitse erillistä todistusta.

---

## Taksi

Taksin yleinen tilausnumero Keskustaksi

p. 0100 84 999

---

## Apteekki

**Alavuden apteekki**

p. (06) 542 1000

Kuulantie 2, Alavus.

[alavudenapteekki@apteekit.net](mailto:alavudenapteekki@apteekit.net)

**Tuurin apteekki**

p. 040 181 7045

Onnentie 7, Veljekset Keskisen kauppakadulla.

[info@tuurinapteekki.fi](mailto:info@tuurinapteekki.fi). Myös verkkoapteekki.



## **Töysän apteekki**

Paavolantie 1, 63600 Töysä.

[toysa@toysanapteekki.fi](mailto:toysa@toysanapteekki.fi)

Noutopalvelu: kysy apteekistasi.

**p. 040 154 7045**

---

## **Omakanta**

<https://www.kanta.fi/omakanta>

OmaKannasta näet tietosi ja voit pyytää reseptin uusimista. Pääset kirjautumaan OmaKantaan esimerkiksi verkkopankkitunnuksilla.

OmaKanta-verkkokoulussa voi tutustua OmaKantaan, sen toimintoihin ja OmaKannan käytöstä saataviin hyötyihin. Opetuspaketista löydät myös OmaKannan lyhyet opastevideot.

[OmaKannan verkkokoulu - Kansalaiset - Kanta.fi](#)

---

## **Kansalaisneuvonta**

### **Puhelinpalvelu**

**p. 029 5000**

avoinna arkisin kello 8–21 ja lauantaisin kello 9–15.

Mikäli henkilöllä ei ole sähköistä tunnistautumisvälinettä, voi antaa valtuuden valtuutushakemuksella Digi- ja väestörekisteriviraston palvelupaikassa. Kansalaisneuvonta opastaa ja auttaa tarvittaessa.

Kansalaisneuvonta auttaa sinua Suomi.fi-palveluiden käytössä. Puhelinpalvelun lisäksi saat neuvontaa myös verkossa, katso lisätiedot Kansalaisneuvonnan sivuilta.

<https://kansalaisneuvonta.fi/fi-FI>

### **Kysy tekstiviestillä**

**p. 18395**

Jos sinulla on puhe- tai kuulovamma, voit lähettää kysymyksiä tekstiviestinä numeroon 18395. Puhelusta tai tekstiviestistä maksat vain operaattorisi paikallisverkko-, matkapuhelin- tai tekstiviestimaksun. Itse palvelu on maksuton.

---

## **Digi- ja väestötietovirasto DVV**

Edunvalvonta ja toisen asioiden hoitaminen

### **Neuvonnan puhelinpalvelu**

**p. 0295 536 256**

Avoinna ma klo 9-15, ti-pe klo 9-12.

<https://dvv.fi/edunvalvonta-ja-toisen-asioiden-hoitaminen>





---

## ALAVUDEN KAUPUNKI

Alavuden kaupungin neuvonnasta saa opastusta kaupungin palveluista tai neuvotaan oikean palvelun äärelle. Sisäänkäynti neuvontaan on esteetön.

Torikatu 1, 63300 Alavus, arkisin klo 9-15.

**p. (06) 2525 1000**

Postin voi jättää myös sisäänkäynnin vieressä olevaan postilaatikkoon.

Kaupungin verkkosivut: [www.alavus.fi](http://www.alavus.fi), Sähköposti: [info@alavus.fi](mailto:info@alavus.fi). Chat -palvelu kaupungin verkkosivulla.

Kuulutukset ovat nähtävillä verkkosivulla [www.alavus.fi](http://www.alavus.fi).

**Kaupungin sähköinen tapahtumakalenteri** [www.alavus.fi](http://www.alavus.fi), verkkosivuston etusivulla.

Sähköiset infotaulut Tuurissa Kyläkaupan kauppakadulla.

---

## Kaupungin asiointipisteet

Asiointipisteissä käytettävissäsi on tietokone, tulostin, skanneri ja etäpalvelulaitteisto. Palveluneuvoja opastaa sinua laitteiden ja sähköisten palvelujen käytössä ja tarvittaessa digitukea voidaan tarjota kuntalaiselle myös ajanvarauksella.

Asiointipisteissä on Veron ja TE-palveluiden lomakkeita ja yleisneuvontaa. **Töysän** asiointipisteessä lisäksi Kelan asiakirjojen vastaanotto, Kelan [www.kela.fi](http://www.kela.fi) -verkkopalvelujen käyttöön opastaminen, asiakaspalautteen vastaanottaminen ja kirjaaminen.

**Asiointipiste Alavus** Torikatu 1, 63300 Alavus.

**p. (06) 2525 1000.**

Avoinna arkisin klo 9-15

**Asiointipiste Töysä-talo / Töysän kirjasto**, Rantatie 2

**p. (06) 2525 5590**

Avoinna kirjaston aukioloaikojen mukaan.

**p. 044 5501 141**

- Kelan, Veron ja TE-palveluiden lomakkeita ja yleisneuvontaa
- Kelan asiakirjojen vastaanotto
- [www.kela.fi](http://www.kela.fi) -verkkopalvelujen käyttöön opastaminen
- Kelan asiakaspalautteen vastaanottaminen ja kirjaaminen

---

## Alavuden kaupungin päivystysnumerot:

**Vesihuolto- ja lämpölaitos** vikailmoitukset ja päivystys 24 h

**p. 0400 611 219**

**Kiinteistöpäivystys** työajan ulkopuolella

**p. 040 844 0908**

**Liikenneväylät**, päivystys

**p. 0400 611 217**

### Muita yhteystietoja

Tiealueiden kunnossapito

**p. 0400 727 325**

Tekninen johtaja

**p. 040 0428 690**

Katuvalaistuksen kunnossapito

**p. 0400 534 382**

Kaavoitus, maankäyttö, luvat

**p. 044 550 2730**



---

## Palvelukuljetus /Alavuden kaupungin palvelukyyti

Kyydin tilaus edellisenä päivänä klo 16 mennessä. **Tilaus kuljettajan numerosta:**

**p. 050 441 1363**

Palvelukyyti on yhteiskuljetus, jonka avulla asukkaat voivat hoitaa asioitaan Alavuden keskustassa/ Töysän keskustassa/ Tuurin kauppakeskuksessa.

Maksut: Palveluliikenteen taksat 3 €/ 15 km, 5 €/ yli 15 km. Vammaispalvelulain mukaisille asiakkaille maksuton.

---

## Kirjastot

**Alavuden pääkirjasto**, Järviluomantie 3, Alavus.

**p. 06 2525 1594**

[alavus.kirjasto@alavus.fi](mailto:alavus.kirjasto@alavus.fi). Kirjaston ovet avoinna ja henkilökunta paikalla ma-pe 10-19, la (vain talviaikana 1.9-30.5.) klo 10-15.

**Töysän kirjasto**, Rantatie 2, Töysä.

**p. (06) 2525 5590**

[toysa.kirjasto@alavus.fi](mailto:toysa.kirjasto@alavus.fi). Kirjaston ovet avoinna ja henkilökunta paikalla ma-ke klo 12-19, to-pe klo 10-16.

**p. 044 5501 141**

**Omatoimikirjasto: Avoinna ma-to 9-21 ja pe-su klo 9-19.**

Omatoimiaikana kirjastoon pääsee voimassaolevalla Eepos-kirjastojen kortilla ja korttiin liitetyllä tunnusluvulla. Omatoimikirjaston käyttäjäksi voi rekisteröityä kirjastossa henkilökunnan ollessa paikalla. Omatoimiaikana voi lainata ja palauttaa automaattilla, lainata varaamaansa aineistoa, käyttää asiakastietokoneita, lukea lehtiä ja työskennellä kirjaston tiloissa.

Kirjastoista saat myös opastusta sähköisen aineiston käyttöön: lehdet, musiikki, äänikirjat ym.

**Kirjastoauto**, sähköposti: [KirjaVia@alavus.fi](mailto:KirjaVia@alavus.fi)

**p. 040 017 8259**

Kirjastoauton aikataulu on kahden viikon mittainen: reitit vaihtuvat sen mukaan, onko kalenteri- viikko järjestysnumeroltaan parillinen vai pariton.

---

## Harrastustoiminta

Vapaa-aikasihteeri Anu Katajamäki

**p. 040 573 4912**

**Yhdistykset**, kaupungin kulttuuritoiminta, verkkosivut:

<https://www.alavus.fi/fi/vapaa-aika/yhdistystoiminta.html>

**Tapahtumakalenteri** kaupungin etusivulla [www.alavus.fi](http://www.alavus.fi). Tapahtumia voi ilmoittaa kalenteriin verkkosivujen **Ilmoita tapahtumasta**- linkistä tai sähköpostilla [info@alavus.fi](mailto:info@alavus.fi).

**Lakeudenportin kansalaisopisto**, Kirkkotie 1 C 6, Alavus,

**p. 044 550 1952**

[kansalaisopisto@alavus.fi](mailto:kansalaisopisto@alavus.fi)

**p. 040 571 1847**

<https://www.alavus.fi/fi/vapaa-aika/kansalaisopisto.html>

Kansalaisopistosta voi kysyä (maksullista) digiopastusta tai siihen liittyviä kursseja.

**Katso myös Kansalaisopiston uusin esite!**



---

## Liikuntapalvelut

**Liikunta- ja hyvinvointipäällikkö**, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuhenkilö  
Leena Smolander, [leena.smolander@alavus.fi](mailto:leena.smolander@alavus.fi) **p. 044 550 2057**

**Seniorikortti** alavutelaisille 70 vuotta täyttäneille. Kortin voi lunastaa liikunta- ja uimahalli Kunto-Lutrasta. Seniorikortti sisältää rajattoman uimahallin ja kuntosalien (Kunto-Lutra ja livari) käytön vuoden aikana. Kortti on voimassa yhden vuoden ostohetkestä alkaen. Korttia ei lunasteta takaisin tai muuteta kertakäynneiksi. Kortin hinta on 80 €. Kortti ei korvaa ohjattujen liikuntaryhmien ohjausmaksuja.

**Alavutelaisilla yli 75 vuotta täyttäneillä** henkilöillä on mahdollisuus käyttää Kunto-Lutran uimahallia ja kuntosaleja sekä livarin kuntosalia (Töysä) **maksutta**. Myös osallistuminen liikuntapalvelujen liikuntaryhmiin on maksutonta. Liikunta-uimahalli Kunto-Lutran palvelupisteellä esitä henkilökortti, jota vastaan saat henkilökohtaisen pääsykortin, joka tulee esittää jokaisen käyntikerran yhteydessä.

**Eläkeläisille** Kunto-Lutran kertamaksu 4,5 € (aikuiset 6,50€); myös kausikorteissa alennus.

### Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti

Alavutelaiset erityisryhmiin kuuluvat henkilöt saavat hakemuksesta käyttöönsä uinti-/kuntosalikortin, joka on voimassa Kunto-Lutrassa (uinti ja kuntosali) sekä Töysän livarissa (kuntosali). Hakemus löytyy kaupungin verkkosivulta Liikuntapalvelut/erityisryhmien liikunta. Paperisen version saa Liikunta-uimahalli Kunto-Lutran palvelupisteeltä.

Erityisryhmien kortti 45€ / 85€ (alle 16v / yli 16v.)  
Henkilökohtainen avustaja maksuton.

**p. 044 550 2057**

**Iki-Trimmi** Töysässä on ikäihmisten toimintaan tarkoitettu monitoimitalo, jossa on mm. liikuntasali ja helppokäyttöiset kuntosalilaitteet. Vapaasti käytettävissä, avaimen nouto Töysän kirjastosta.

### Ikäihmisten liikunta

Liikuntapalvelut ja kansalaisopisto järjestävät ohjattuja liikuntaryhmiä Alavuden eri kylillä. Syksyllä ilmestyy seuraavan kauden jumppien aikataulut liikuntapalveluilta sekä kansalaisopistolta.

**Ikäihmisten liikuntaryhmistä** voi kysyä liikunnanohjaajilta

Jonna Kuni-Keskinen [jonna.kuni-keskinen@alavus.fi](mailto:jonna.kuni-keskinen@alavus.fi)

Anniina Mäkelä [anniina.makela@alavus.fi](mailto:anniina.makela@alavus.fi)

**p. 040 5287559**

**p. 040 6303021**

### Elintapaohjaus

Kaupungin liikuntapalvelut ja Kuusiolinna järjestävät maksutonta hyvinvointivalmennusta eli elintapaohjausta alavutelaisille aikuisille ja nuorille. Valmennus sisältää esim. ohjattuja liikuntalaji-



kokeiluja, neuvontaa, ravitsemusohjausta, tietoa unettomuuden hoidosta, mahdollisuuden osallistua erilaisiin testeihin ja kokeisiin.

Liikunnanohjaaja Anniina Mäkelä, [anniina.makela@alavus.fi](mailto:anniina.makela@alavus.fi)  
Terveystoimittaja Kirsi Taipalus, [kirsi.taipalus@pihlajalinna.fi](mailto:kirsi.taipalus@pihlajalinna.fi)

p. 040 630 3021  
p. 040 546 9072

---

## ALAVUDEN SEURAKUNTA

**Alavuden seurakuntatoimisto**, Louontie 1 A 1, Alavus p. 06 515 0700  
Avoinna ma klo 9-11, 12-16, ti suljettu, ke klo 12-14, to klo 9-11, 12-14, pe suljettu

**Töysän seurakuntatoimisto** Töysän seurakuntakodilla, Kappelitie 4, 63600 Töysä.

Alavuden seurakunnan verkkosivut: [alavuden.seurakunta@evl.fi](mailto:alavuden.seurakunta@evl.fi)

### Hautausmaiden hoito

Arkisin ma 8-14, ti-pe 8-16. [erkki.korpela@evl.fi](mailto:erkki.korpela@evl.fi)

p. 0400 358 160

### Hautojen hoitopalvelut

Seurakunnalla ei ole omaa haudanhoitopalvelua. Halutessasi voit tehdä haudan hoidosta sopimuksen suoraan yrittäjän kanssa. Alla on alueella toimivien yrittäjien yhteystiedot.

T:mi Heljä Reinikka, Alarannantie 527, 63360 Kuivaskylä,  
[reinikka@nic.fi](mailto:reinikka@nic.fi)

p. 0400 849622

TK Pihatarhuri, Tarja Kuismin, Valteentie 163, 63640 Ritola,  
[info@pihatarhuri.com](mailto:info@pihatarhuri.com)

p. 045 1100526

### Diakoniatyö

Diakoniatyöntekijät auttavat ihmisiä vaikeissa elämäntilanteissa kuten surussa, yksinäisyydessä, sairaudessa tai rahahuolissa. Voit pyytää diakoniatyöntekijää kotikäynnille tai varata keskusteluajan diakoniatuimistolle puhelimitse tai sähköpostilla. Diakoniatyön kautta voit tiedustella myös vapaaehtoista ystävää tai asiointiapua. Ystävätuiminnasta vastaa Mirjami Majuri.

#### Alavuden alue:

Maija Hietaniemi, [maija.hietaniemi@evl.fi](mailto:maija.hietaniemi@evl.fi)

p. 050 347 0631

Mirjami Majuri, [mirjami.majuri@evl.fi](mailto:mirjami.majuri@evl.fi)

p. 050 563 6087

#### Töysän alue:

Merja Krueger, [merja.krueger@evl.fi](mailto:merja.krueger@evl.fi)

p. 050 312 1504



---

## ASUMINEN

### Asumispalvelut ja vuokra-asunnot

#### Kuusiolinnan asumispalvelut

Alavus, Outi Kytönen

Töysä, Raija Pitkäaho

p. 0400 716 802

p. 040 762 2781

**Alavuden Vuokra-asunnot Oy Avas-kodit** Kirkkotie 4,  
asiakaspalvelu ajanvarauksella [asiakaspalvelu@avaskodit.fi](mailto:asiakaspalvelu@avaskodit.fi)

p. 040 536 7695



---

### Jätehuolto

Lakeuden Etappi p. ma–pe klo 9 – 16

asiakaspalvelu@etappi.com Verkkopalvelu: OmaEtappi

p.(06) 4214900

---

### Yksityiset kotona asumisen palvelut

#### K-Supermarket Alavus,

K-Ruokaverkkokaupan kotiinkuljetuspalvelu ikäihmisille,

Tilaukset maanantaisin klo 10-12

p. 040 4865231

tai tilaa K-ruokaverkkokaupasta osoite: [www.k-ruoka.fi/kauppa](http://www.k-ruoka.fi/kauppa) tai K-ruoka-sovellus.

#### S-Market Alavus nouto

Voit tehdä ruokaostoksesi joko osoitteessa s-kaupat.fi tai S-kaupat-sovelluksessa.

[www.s-kaupat.fi](http://www.s-kaupat.fi).

**Alavuden 4H -yhdistyksen kotipalvelu**

p. 050 3522 233



---

## ASIOINTI

---

### Kela -asiointi

Töysän asiointipisteessä kirjastossa saa avustavia Kela -palveluita; lomakkeita ja lomakkeen lähettämismahdollisuus.

Postitse Kela, PL 10, 00056 KELA

Sote-keskus Alavus, Sosiaalipalvelut, Kuulantie 5, 63300 Alavus, on Sosiaalipalvelujen palvelupaikka ja **keskiviikkoisin Kelan asiointipiste**

tai asiointi [www.kela.fi/omakela](http://www.kela.fi/omakela). verkkopankkitunnuksella, mobiilivarmenteella tai sirullisella henkilökortilla.

Varaa aika ennalta [www.kela.fi/varaa-aika](http://www.kela.fi/varaa-aika) **puhelinpalveluneuvontaan**.

Kelan puhelinnumerot esimerkiksi seuraavissa asioissa:

Eläkkeet	p. 020 692 202
Sairastaminen ja kortit	p. 020 692 204
Kuntoutus ja vammaistuet	p. 020 692 205
Toimeentulotuki	p. 020 692 207

---

### Vero -asiointi

Palvelunumerot veroasioissa:

Verokortti ja ennakkovero	p. 029 497 000
Veroilmoitus (tulot, vähennykset, kuolinpesien verotus)	p. 029 497 002
Verotuspäätöksen ja verotustodistuksen tilaus	p. 029 497 046
Autoverotus	p. 029 497 150
Kiinteistöverotus	p. 029 497 020

Lähes kaikki veroasiat voi hoitaa **OmaVerossa**, [www.omavero.fi](http://www.omavero.fi)  
Alavuden kaupungin asiointipisteistä saa lomakkeita ja yleisneuvontaa.

---

### Posti

**Alavus:**

K-Supermarket, Vähätärintie 2 (postipalvelut, automaatti)

R-kioski, Kuulantie 5 (automaatti)

S-Market Alavus, Piirantie 1 (automaatti)

**Tuuri:** Veljekset Keskinen (postipalvelut, automaatti)

**Töysä:** Sale, Keskustie 5 (postipalvelut, automaatti)



---

## Matkahuolto

### Alavus:

Alavus-kirppis, Kuulantie 25 (asiamies)

R-kioski, Kuulantie 5 (palvelupiste)

S-Market Alavus, Piirantie 1 (automaatti)

K-market Alavus as, Asematie 3 (palvelupiste)

**Tuuri:** Veljekset Keskinen (automaatti)

**Töysä:** Töysän Kukkakauppa, Keskustie 8 (palvelupiste)

---

## Poliisi 112

Poliisin neuvontapalvelu (arkisin kello 8-16.15)

p. 0295 419 800

Sähköinen asiointi: <https://asiointi.poliisi.fi/yksityis>

**Ilmoita huijausrikoksesta HETI hätänumeroon**

p. 112

**Älä kerro verkkopankin tai maksukortin tunnuksia kenellekään- ei vaikka kysyjä olisi poliisi.**

---

## Oikeusapupalvelut

Eteläpohjamaan oikeusaputoimisto, Alavuden toimipaikka

p. 029 566 1160

Valtion virastotalo Torikatu 1, 63300 Alavus

**Velkaneuvonta**, Alavuden toimipaikka

p. 029 566 1105

---

## Pankkikorttien katoamisilmoitukset ja sulkupalveluiden numerot:

### Yleinen sulkupalvelu 020 333

OP

p. 0100 0555

POP

p. 020 333

Nordea

p. 020 333

S-pankki

p. 020 333

Säästöpankki

p. 020 333

Danske Bank

p. 0200 2585

OmaSP

p. 020 333

**Älä kerro verkkopankin tai maksukortin tunnuksia kenellekään - ei vaikka kysyjä olisi poliisi!**



## ALAVUTELAISTEN YHDISTYSTEN YHTEYSTIETOJA:

<b>Alavuden Eläkkeensaajat ry</b> Katajamäki Tuula p. 040 732 1145 tuula.katajamaki53@gmail.com, www.alavuden.elakkeensaajat.fi	<b>Eläkeliiton Alavuden yhdistys ry</b> Anttila Lasse p. 0400 866 549 lasse.anttila@alavus.fi, www.elakeliitto.fi/yhdistykset/alavus
<b>Alavuden Kansalliset Seniorit ry</b> Eero Klemola p. 044 4181290, 050 3040723 eero.klemola@seinajoki.fi	<b>Eläkeliiton Töysän yhdistys ry.</b> Terttu Liesmäki terttu.m.liesmaki@gmail.com p. 045 328 3008
<b>Alavuden Kristillinen Eläkeyhdistys ry</b> Rintamäki Raili p. 040 555 5043 raili.rintamaki@gmail.com	<b>Kuusiokuntien omaishoitajat ja läheiset ry.</b> Juurakko Helena p. 050 372 4839
<b>Alavuden Senioriopettajat ry</b> Härkönen Kyösti p. 050 309 0253 kyostiharkonen7@gmail.com <a href="https://alavudenseniopet.osj.fi/">https://alavudenseniopet.osj.fi/</a>	<b>Sotainvalidien Veljesliiton Alavuden osasto ry</b> Kujala Veli p. 0400 515 406 veli.kujala@alavus.fi
<b>Alavuden Seudun Diabetesyhdistys ry</b> Yliselä Matti p. 040 076 1432 matti.ylisela@pp.inet.fi, www.alavudenseundiabetesyhdistys.com	<b>Alavuden Seudun Sydänyhdistys ry</b> Veikko Rantala p. 0407220353 veikko.rantala1@pp.inet.fi, www.sydanliitto.fi/alavudenseutu
<b>Alavuden Seudun Hengitysyhdistys ry</b> Katja-Maria Lahti-Ristolainen, 040 831 5691 alavudenseutu@hengitysyhdistys.fi, www.hengitysyhdistys.fi/alavudenseutu	<b>Viisiokuntien Mielenterveysyhdistys ry</b> Haapa-aho Pirkko p. 044 054 4668 kuus.tupa@gmail.com

Nämä yhteystiedot kerätty Alavuden kaupungin verkkosivuilta syyskuussa 2023.

Yhdistysten ja järjestöjen yhteystietoja ja niiden muutoksia tälle sivulle voi ilmoittaa järjestöyhteyshenkilölle: anu.katajamaki@alavus.fi tai puh. 040 573 4912.

**Mikäli tarvitset opasta lisää jaettavaksi toimispisteeseesi, ota yhteyttä:**  
Ikäihmisten neuvoston ja vammaisneuvoston sihteeri, Sanna Sarvikas, 050 470 1152, sanna.sarvikas@alavus.fi  
tai Alavuden kaupungin neuvonta: puh. 06 2525 1000 tai info@alavus.fi.