

"Ryppyjen pitäisi vain osoittaa missä hymyt ovat olleet."

-Mark Twain-



IKÄIHMISTEN PALVELUESITE 2024-2026

SIEVI

SIEVIN KUNTA

SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle	5
Tärkeät yhteystiedot	6
Pohteen puhelinvaihde	7
TERVEYSPALVELUT	8
Sievin hyvinvointikeskus	8
Laboratorio	9
Röntgen	9
Kansantautihoitajien vastaanotto	10
Apuvälinepalvelut	11
Hammashoitola	11
Fysioterapia	12
Puheterapia	12
Toimintaterapia	13
Terveyskeskuspsykologi	13
Mielenterveyspalvelut	14
Ikäihmisten asiakas- ja palveluohjaus	15
Ikäneuvola	16
Sosiaali- ja terveyskeskus verkossa	17

SISÄLLYSLUETTELO

KOTIIN ANNETTAVAT PALVELUT	18
Kotihoito	18
Kotona asumisen tukipalvelut	19
Päivätoiminta	20
Omaishoito	21
Ikääntyvien perhehoito	22
Ikäihmisten tilapäishoito	23
Ikäihmisten palveluasuminen	24
Vammaispalvelut	25
SOSIAALIPALVELUT	26
Ikäihmisten sosiaalityö	26
Veteraanikuntoutus	27
Yleinen edunvalvonta	28
SIEVIN KUNTA	29
Kunnantalo	29
Työtori	29
Vuokrahuoneistot ikäihmisille	30
Sievin Työkolmio	31

SISÄLLYSLUETTELO

HYVINVOINTIPALVELUT	32
Kirjastopalvelut	32
Kulttuuripalvelut	33
Liikuntapalvelut	34
Kotijumppaohjeet	35
VANHUS- JA VAMMAISNEUVOSTO	39
JÄRJESTÖT	40
MUITA PALVELUJA	41
Sievin seurakunta	41
Taksipalvelut	43
Asuntojen korjausavustukset	45
YKSITYISET PALVELUNTUOTTAJAT	46
VINKKEJÄ YLLÄTTÄVIIN MYYNTITILANTEISIIN	57
KOLMEN PÄIVÄN KOTIVARA	59

Lukijalle

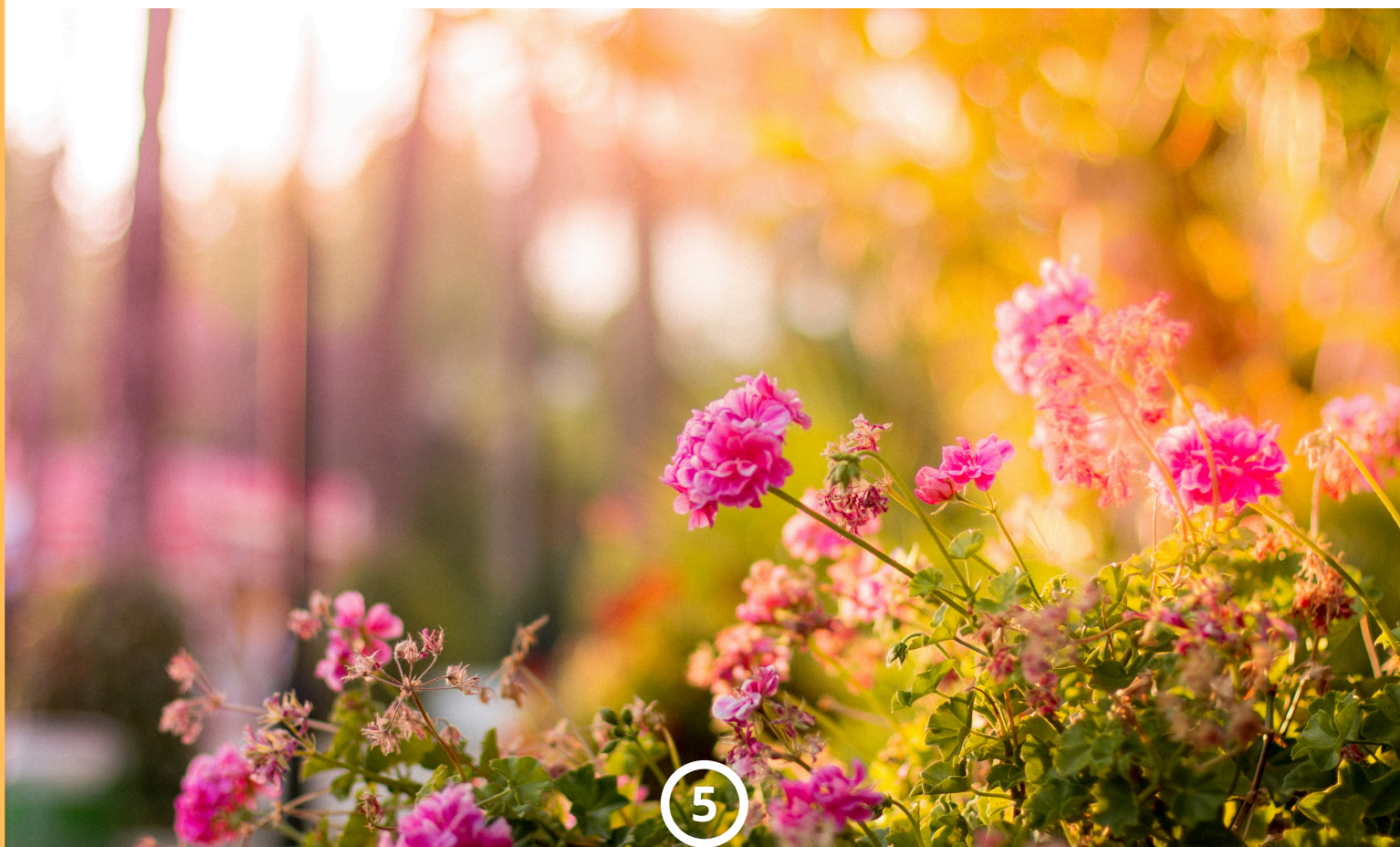
Sievin vanhus- ja vammaisneuvosto on koonnut ikäihmisten palveluesitteen, jonka tarkoituksena on helpottaa Sievissä asuvien ikäihmisten ja heidän omaistensa tiedonsaantia. Esitteeseen on kerätty tietoa Sievin kunnan ja lähialueen terveyst- ja sosiaalipalveluista, seurakunnasta, järjestöjen ja yhdistysten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

Jos huomaatte ikäihmisten palveluesitteessä puutteellista tai päivitettävää tietoa, niin olethan yhteydessä vanhus- ja vammaisneuvoston sihteeri Tanja Kupiaiseen. Ajantasaisella palveluesitteellä voimme palvella Sievin ikäihmisiä.

Sievin kunta

Sievin vanhus- ja vammaisneuvosto

päivitetty 16.8.2024



TÄRKEÄT YHTEYSTIEDOT

Yleinen hätänumero	112
Myrkytystietokeskus, avoinna 24 h/vrk (maksuton)	0800 147 111
Sievin hyvinvointikeskus ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-15	08 669 2820
Oulaskankaan yhteispäivystys/päivystysapunumero Päivystys palvelee klo 16.00 alkaen Oulaskankaan sairaalan yhteispäivystyksessä Oulaisissa. Soita päivystysnumeroon ennen kuin lähdet päivystykseen.	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



Pohteen puhelinvaihde

ma-pe klo 7-19

p. 08 669 9500



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Jos Pohteen asiakaspalvelunumero on hukassa tai et tiedä mihin numeroon pitäisi soittaa, voit ottaa yhteyttä Pohteen puhelinvaihteeseen. He auttavat sinua löytämään oikean asiakaspalvelunumeron. Puhelinvaihde ei korvaa olemassa olevia palvelunumeroita.



Sosiaali- ja terveyspalveluiden ajantasaiset yhteystiedot paikkakunnittain löydät Pohteen verkkosivulta.

www.pohde.fi



TERVEYSPALVELUT

Sievin hyvinvointikeskus

Annintie 4
85410 Sievi

Lääkärin ja hoitajan vastaanotto

Ajanvaraus kiireetön hoito, Sievi
ma-to klo 8.00-16.00, pe klo 8.00-15.00.

*Ajanvaraus kiireellinen hoito, Ylivieskan
ja Nivalan terveyskeskus*

ma-pe klo 8.00-16.00.

Oulaskankaan

yhteispäivystys/päivystysapu

Päivystysapu on aina avoinna. Saat neuvoja äkillisiin terveysongelmiin silloin, kun oma terveyskeskukseksi on kiinni. Päivystys palvelee klo 16.00 alkaen Oulaskankaan sairaalan yhteispäivystyksessä Oulaisissa.

Soita päivystysapunumeroon 116 117, ennen kuin lähdet päivystykseen.

**YLEINEN
HÄTÄNUMERO**

112



Ajanvaraus kiireetön hoito

Sievi

p. 08 669 2820

Ajanvaraus kiireellinen hoito

Ylivieskan terveyskeskus

p. 08 669 2800

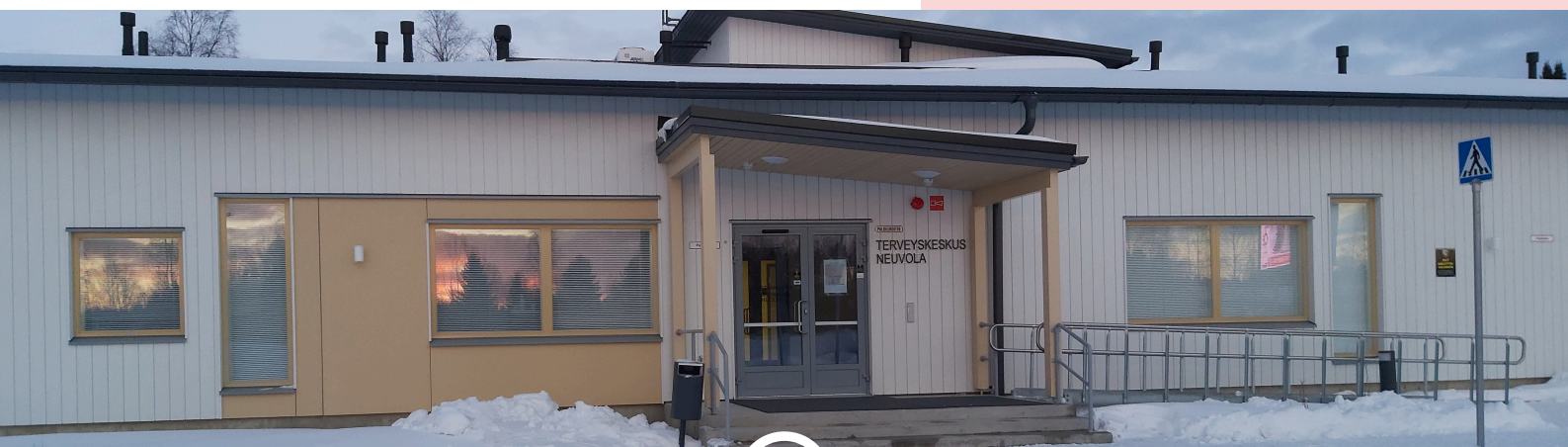
Nivalan terveyskeskus

p. 08 669 2810

Oulaskankaan

yhteispäivystys/päivystysapu

p. 116 117



Laboratorio

Tarvitset
lähetteen!

Laboratorio palvelee vain ajanvarauksella. Näytteenotto avoimna ma, ke ja pe klo 7.15-11.00. Laboratorio-tutkimuksiin tarvitset lääkärin tai hoitajan lähetteen. Laboratorioajan voit varata sähköisen ajanvarausjärjestelmän kautta (vaatii tunnistautumisen pankkitunnuksilla) tai soittamalla puhelinajanvarauksen numeroon.

Saavu laboratorioon 15 minuuttia ennen sinulle varattua aikaa. Ota mukaasi Kelakortti tai vastaava henkilöllisyystodistus.

Laboratoriotuloksesi voit kysyä soittamalla tai katsomalla Omakanta-palvelusta.

Röntgen

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

Puhelinajanvaraus

ma-pe klo 7-17
p. 020 619 8019

Sähköinen ajanvaraus



NordLab neuvonta

ma-to 8–16, pe 8–15
p. 08 2377 8911

Laboratoriotutkimusten tulokset, Sievi

ma-pe klo 10-15
p. 08 669 2820

Nivalan röntgen

Ajanvaraus puhelinaika
ma, ti, to klo 8-15.15
ke klo 9.15-15.15
pe klo 9-14.45
p. 040 635 5160

Ylivieskan röntgen

Ajanvaraus puhelinaika
ma, ti, to klo 8-15.15
ke klo 9.15-15.15
pe klo 8-15
p. 040 635 5206

Kansantaudit ovat yleisiä sairauksia, joilla on suuri vaikutus väestön terveydentilalle. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohteella voit asioida kansantauteihin erikoistuneiden sairaanhoitajien kanssa varaamalla ajan kansantautihoitajien vastaanotolta. Seuraavat kansantautihoitajat työskentelevät Pohjois-Pohjanmaan Pohteen alueella:

- Astmahoitaja
- Diabeteshoitaja
- Muistihoidaja
- Reumahoitaja
- Sydänhoitaja
- Syöpähoitaja
- Uniapneahoitaja

Lisää löydät Pohteen verkkosivulta.

www.pohde.fi



Kansantautihoitajien vastaanotot

Astmahoitaja

Ylivieska ma-to klo 10-11

p. 044 419 5115

Nivala ma-pe klo 10-11

p. 044 419 6534

Diabeteshoitaja

ma-to klo 10-11

p. 044 419 6042

Muistihoidaja

ma-to klo 10-11

p. 044 419 6535

Reumahoitaja

ma-to klo 10-11

p. 040 635 5031

Sydänhoitaja

ma-to klo 10-11

p. 040 635 5033 ja

p. 044 419 5125

Syöpähoitaja

ma-to klo 10-11

p. 040 635 5034

Uniapneahoitaja

ti-ke klo 8-9

p. 044 419 6539

Apuvälinepalvelut

Apuvälinelainaamosta voit lainata hygienian ja liikkumisen apuvälineitä sekä lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineitä. Hygieniaan tai liikkumiseen liittyvät apuvälineet saat lainaan ilman asiantuntijan lausuntoa. Näitä ovat esimerkiksi:

- kyynärsauvat
- kävelykepit
- rollaattorit
- suihkutuolit
- wc-korokkeet



Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineen saat lääkärin, toimintaterapeutin, fysioterapeutin tai kuntohoitajan arvioinnin ja suosituksen jälkeen.

Laina-ajan päätyttyä välineet tulee palauttaa takaisin apuvälinelainaamoon.

Hammashoitola

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

Nivalan apuvälinepalvelut

Pappilantie 1
85500 Nivala
Nivalan terveystieteiden
pihalla olevassa
erillisrakennuksessa (ovi 6).
ma, ti, to, pe klo 8-9
p. 040 635 5152

Ylivieskan apuvälinepalvelut

Kirkkotie 4
84100 Ylivieska
klo 8-9 (puhelintunti)
p. 044 419 5200



Sievin, Alavieskan, Nivalan ja Ylivieskan hammashoitolat

Keskitetty ajanvaraus
ma-pe klo 7.45-16.00

p. 08 669 2849

Fysioterapia

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

Puheterapia

Puheterapia on tarkoitettu ikäihmisille, joilla on ongelmia äänen kestämisen kanssa, puheilmaisun ja/tai puheen ymmärtämisen häiriöitä, äänihäiriöitä tai nielemisvaikeuksia. Terapia voidaan toteuttaa yksilö- ja ryhmäterapiana. Puheterapiaan tullaan lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä.

Nivalan terveyskeskus

Fysioterapia

Pappilantie 1, 85500 Nivala
ma-to klo 8-16, pe klo 8-14.30
p. 040 635 5153

Ylivieskan terveyskeskus

Fysioterapia

Kirkkotie 4, 84100 Ylivieska
Puhelinaika
ma-ti klo 8-9, to-pe klo 8-9
p. 040 635 5035

Sievin puheterapian neuvonta

ma-ti 9-15
p. 044 419 5193

Nivalan puheterapian neuvonta

ma-to 8-16, pe 8-14
p. 044 419 6564
p. 044 419 5193

Toimintaterapia



Pohde
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Tarvitset
lähetteen!

Ikäihmisillä saattaa olla toimintaa haittaava sairaus tai vamma, jonka vuoksi arjessa selviytyminen on vaikeutunut. Toimintakykyä pyritään parantamaan toimintaterapiassa, jossa opetellaan uusia tapoja tehdä asioita tai ottaa käyttöön apuvälineitä. 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.

Toimintaterapian neuvonta

ma-to klo 8-16, pe klo 8-14
p. 044 419 5198

Terveyskeskus- psykologin puhelinohjaus -ja neuvonta

ma-to klo 8-9
p. 044 419 5194



Mielenterveyspalveluista saat tukea elämän kriiseissä tai mielenterveyden ongelmissa.

Apua mielenterveyteen liittyviin asioihin:



Jos sinulle on mahdollista, aloita täyttämällä Terapianavigaattori. Se helpottaa hoidon tarpeen arviointia.

www.terapianavigaattori.fi



Ota yhteyttä alueesi mielenterveyspalveluihin. Et tarvitse lähetettä yhteydenottoon.



Jos tarvitset kiireellistä apua, soita Päivystysavun numeroon 116 117. Häätötilanteessa soita 112.

Mielenterveyspalvelujen neuvonta ja ajanvaraus

ma-to klo 8-15, pe klo 8-14
p. 08 669 2804

Ikäihmisten asiakas- ja palveluohjaus



Aino-neuvontapuhelin

Varastotie 2, 84100 Ylivieska
ma-pe klo 9-12 ja klo 13-15
p. 08 669 1010
sähköposti: aino@pohde.fi

Ikäihmisten omaishoito ja perhehoito

ma ja to klo 8-11
p. 044 419 6710

Aino-neuvonta on tarkoitettu ikäihmisille ja heidän läheisille. Aino-neuvonnasta saat maksutonta neuvontaa sekä ohjausta sosiaali- ja terveyspalvelujen käytössä. Palveluneuvojat kertovat mitä palveluita ikäihmisille on tarjolla kotiin ja mitä palveluja voit saada kodin ulkopuolella. Lisäksi he opastavat palveluihin hakeutumisessa. Neuvontaa saat tarvittaessa taloudellisten tukien hakemiseen ja niiden yhteensovittamiseen.

Voit saada palveluneuvontaa puhelimitse tai asioimalla palvelupisteessä.

Ikäneuvolan hyvinvointitapaaminen on tarkoitettu 68 vuotta täyttävälle, jotka eivät ole muiden ikäihmisille suunnattujen säännöllisten palvelujen piirissä.

Hyvinvointitapaaminen sisältää sähköisen hyvinvointitarkastuksen Omaolossa, jonka tarkoituksena on antaa tämänhetkinen tilannekuvan hyvinvoinnistasi sekä tunnistaa mahdolliset riskit. Tarkastuksen jälkeen saat Omaolosta ehdotuksia, joiden avulla voit vaikuttaa hyvinvointiisi. Jos haluat täyttää paperiset tarkastuslomakkeet, niin ne saat ikäneuvolan hoitajalta. Täytettyäsi hyvinvointitarkastuksen, sinuun ollaan yhteydessä ikäneuvolasta.

Ikäneuvolassa tehdään laaja-alainen terveystarkastus. Ikäneuvolassa tarkistetaan terveydentila, fyysinen suorituskyky, uni, asuminen, työhistoria, rokotukset, lääkelista, turvallisuus, muisti ja mieliala sekä tulevaisuudensuunnitelmat. Lopuksi tehdään yhdessä yksilölliset jatkosuunnitelmat.

Ikäneuvola, Alavieska ja Ylivieska

ma-ti klo 10-11.30
p. 040 635 5385

Sinun ei tarvitse varata aikaa ikäneuvolaan, vaan saat sieltä erillisen kutsun.

Jos kutsussa ilmoitettu aika ei sovi, ota yhteyttä puhelimitse.

www.omaolo.fi



Sosiaali- ja terveyskeskus verkossa

Verkossa toimii digitaalinen sote-keskus eli sosiaali- ja terveyskeskus, josta saat hoitoa etänä.

Digitaaliseen sote-keskukseen et tarvitse ajanvarausta vaan voit keskustella hoitajan tai psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. Tarvittaessa saat ajan lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin videovastaanotolle.



Kuka voi asioida?

Digitaalinen sote-keskus, mielenterveys-chat ja fysioterapeutin vastaanotto on kuntalaisten käytössä.

Aukioloajat

Digitaalinen sote-keskus on avoinna maanantaista perjantaihin klo 7-21, viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 8-18.

Mielenterveys-chat ja videovastaanotto ovat avoinna joka päivä klo 8-20.

www.pohde.fi/digitaalinen_sotekeskus



KOTIIN ANNETTAVAT PALVELUT

Kotihoito

Kotihoidon palveluita voi saada, jos kotona selviytyminen on vaikeutunut ja tarvitaan säännöllistä henkilökohtaista apua päivittäisiin toimintoihin vammaisuuden, sairauden tai muun syyn takia.

Kotihoidon palvelujen piiriin hakeudutaan palveluohjauksen kautta. Palveluohjaus myöntää yksilöllisen palvelutarpeen arvioin perusteella tarvittavat palvelut.

Kotirinne tarjoaa yhteisöllistä asumista Sievissä, johon on saatavilla kotihoidon palveluita sekä muita tukipalveluita.

Säännöllinen kotihoito, Sievi

(uudet asiakkaat)
ma-pe klo 8-13
p. 044 419 6700

Säännöllinen kotihoito, päivystys, Sievi

(jos olet jo kotihoidon asiakas)
ma-su klo 7-22
p. 044 419 6108

Säännöllinen kotihoito, Yöpäivystys Sievi ja Nivala

(jos olet jo kotihoidon asiakas, voit soittaa yöaikaan)
ma-su 22-7
p. 044 419 6709

Kotirinne

Jussintie 48, 85410 Sievi
Puhelinaika ma-su klo 7-22
p. 044 419 6165



Kotona asumisen tukipalvelut

Kotona asumisen tukipalvelut ovat ensimmäisiä palveluita, joita voit tarvita itsenäisen asumisen tueksi. Tukipalveluita voivat saada myös henkilöt, jotka eivät tarvitse kotihoidon palvelua tai muuta kotipalvelua.

Tukipalveluita ovat:

- kauppa- ja muut asiointipalvelut
- siivous
- sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut
- turvapalvelut esim. turvapuhelinpalvelu
- vaatehuolto

Sosiaalitoimistosta tai palveluohjauksesta saat tukipalvelujen kattavuuteen ja hankintaan liittyvää opastusta.

Ateriapalvelut

Ateriapalveluja voit saada lounasravintolassa tai kotiisi tuotuna palveluohjauksen arvion perusteella.

Jos tarvitset ateriapalvelua, voit olla yhteydessä ikäihmisten palveluohjaukseen tai vammaispalvelujen ensiarvointitiimiin.

Aino-neuvontapuhelin

ma-pe klo 9-12 ja klo 13-15
p. 08 669 1010

Perhe- ja sosiaalipalvelujen palveluohjaus

p. 08 419 5729
p. 040 635 5461

Vammaispalvelujen ensiarvointitiimi

ma-pe klo 9-16
p. 044 703 5275

Ikäihmisten päivätoiminta tukee ikääntyneen voimavaroja, ikääntyneiden kotona asumista sekä edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä sosiaalista kanssakäymistä. Lisäksi näin tuetaan omaishoitajien jaksamista.

Ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan lähtökohtana on asiakkaan yksilöllisyyden kunnioittaminen. Päivätoimintaa toteutetaan toimintakykyä tukevalla työotteella siten, että asiakasta ohjataan selviytymään mahdollisimman omatoimisesti ja asiakkaan jäljellä olevaa oma toimintakykyä ylläpidetään.

Ikäihmisten päivätoiminnassa voit osallistua ohjattuihin liikuntaryhmiin, kädentaitoihin ja erilaisiin porinapiireihin.

Osallistumaan pääsee kotihoidon, sosiaalityöntekijän tai lääkärin läheteellä. Kuntouttava päivätoiminta on maksullista.

Aino-neuvontapuhelin

ma-pe klo 9-12 ja klo 13-15

p. 08 669 1010

sähköposti: aino@pohde.fi

Omaishoito

Omaishoidolla tarkoitetaan ikääntyneen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotona. Siihen kuuluvat hoidettavalle annettavat palvelut sekä omaishoitajalle vapaat ja omaishoitoa tukevat palkkiot sekä maksettava hoitopalkkio.

Omaishoitotosopimukseen liittyy aina hoito- ja palvelusuunnitelma. Se laaditaan yhteistyössä sinun ja hoidettavan henkilön kotona sosiaalialan ammattilaisen kanssa.

Omaishoidon keskus

Vierimaantie 5

84100 Ylivieska

Auki vain ajanvarauksella

Sähköposti

omaishoidonkeskus@pohde.fi

Ikäihmisten omais- ja perhehoito

ma ja to klo 8-11

p. 044 419 6710

Omaishoidon tuki, Alavieska, Nivala, Sievi ja Ylivieska

ma ja to klo 8-11

p. 044 419 6755

Ikääntyvien perhehoito

Perhehoito on tarkoitettu henkilöille, jotka selviävät yöt ilman säännöllistä avun tarvetta, tarvitsevat jatkohoitoa sairaalasta kotiutumiseksi, ovat yhden henkilön autettavissa. Perhehoitoa voidaan järjestää osa- tai ympärivuorokautisena. Perhehoito voi auttaa myös omaishoidon vapaan järjestämisessä.

Perhehoitoon sisältyy päivittäinen huolenpito ja hoiva. Perhehoitoa haetaan kotihoidon palveluhakemuksella.

Aino-neuvontapuhelin

ma-pe klo 9-12 ja klo 13-15

p. 08 669 1010

sähköposti: aino@pohde.fi

Ikäihmisten omaishoito ja perhehoito

ma ja to klo 8-11

p. 044 419 6710

Ikäihmisten tilapäishoito on ympärivuorokautista hoivaa ja hoitoa. Tilapäishoitoa on mahdollista saada

- sairaalasta kotiutumisen välivaiheeseen
- toimintakyvyn arviointiin esim. ennen ympärivuorokautisen hoidon tarvetta
- palveluasumisen kokeiluun
- kotona selviytymisen tueksi
- sosiaalipäivystyksen kautta tuleviin erityistilanteisiin.

Tilapäishoito sisältää perus- ja sairaanhoidon lisäksi sinun omatoimisuuden ja toimintakyvyn edistämistä.

Tilapäishoidossa seurataan ja arvioidaan sinun lääkehoitoa, ravitsemusta, terveydentilaa sekä tuetaan ja ohjataan sinun omais- ja läheishoitajaa hoitotyössä.

Tilapäishoito on myös tarkoitettu hoitavan omaisen lepoon ja lomaan sekä omaishoitajan lakisääteisiin vapaapäiviin.

Aino-neuvontapuhelin

ma-pe klo 9-12 ja klo 13-15

p. 08 669 1010

sähköposti: aino@pohde.fi

Pajulan tilapäishoidon yksikkö

Jussinmäentie 5

85410 Sievi

Ikäihmisten palveluasuminen

Palvelutalossa voit asua itsenäisesti omassa asunnossa, jonne voit tarvittaessa saada erilaisia palveluja.

Ympäri vuorokautinen palveluasuminen tarkoittaa asumista palvelukodissa, jossa saat ympärivuorokautisen huolenpidon ja hoidon. Jokaisella asukkaalla on vuokrasuhde omaan huoneeseen, ja sen voi kalustaa omilla huonekaluilla ja tavaroilla. Asukkailla on käytettävissä yhteisiä tiloja.

Ikäihmisten ympärivuorokautinen palveluasuminen on tarkoitettu asiakkaille, jotka eivät kykene asumaan turvallisesti kotonaan kotiin annettavien palveluiden ja tukitoimien turvin. Henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden, toisin kuin tavallisessa palveluasumisessa. Jokaisella asukkaalla on oma hoitaja, joka huolehtii yhteydenpidosta omaisiin ja vastaa yksilöllisestä hoidon suunnittelusta.

Aino-neuvontapuhelin

ma-pe klo 9-12 ja klo 13-15
p. 08 669 1010
sähköposti: aino@pohde.fi

Palvelukeskus Pihlajakoti

Jussinmäentie 5 g
85410 Sievi

Hoitajat

Koivula 044 419 6157
Leppälä 044 419 6160
Mäntylä 044 419 6158
Tammela 044 419 6150

Palveluesimies

p. 044 419 6153

Ensiarviotiimi auttaa vammaisten palveluihin liittyvissä asioissa. Ensiarviotiimi on tarkoitettu uusille asiakkaille. Neuvomme myös läheisiä ja eri alojen ammattilaisia.

Vammaisten palvelut on tarkoitettu sinulle, jos sinulla on pitkäaikainen sairaus tai vamma, joka haittaa toimintakykyäsi. Ota yhteyttä ensiarviotiimiin, ennen kuin teet vammaispalveluhakemuksen.

1. Jos olet uusi asiakas, ota ensimmäisenä yhteyttä ensiarviotiimiin. Voit soittaa tai laittaa sähköpostia. Ensiarviotiimi arvioi, voitko saada vammaispalveluja.
2. Jos olet jo vammaispalvelujen asiakas, ote yhteyttä omaan työntekijääsi.
3. Ensiarviotiimi neuvoo vammaisten henkilön läheisiä ja eri alojen ammattilaisia vammaispalveluihin liittyvissä asioissa. Voit soittaa tai laittaa sähköpostia.

Kehitysvammaisten asiakkaiden palvelut

ma, ti, to, pe klo 12-13

Sosiaalityöntekijä

p. 040 318 5030 (Ylivieska)

p. 044 759 1326 (Haapavesi)

Palveluohjaaja

p. 040 635 5262 (Ylivieska)

Vammaispalvelujen ensiarviotiimi

ma-pe klo 9-16

p. 044 703 5275

sähköposti:

vammaispalvelut.ensiarvio@pohde.fi

Henkilökohtaisen avun keskus

ma-pe klo 8-16

p. 08 669 2040

SOSIAALIPALVELUT



Ikäihmisten sosiaalityö

Sosiaalityön tehtävä on tukea ikäihmisten elämänhallintaa ja itsemääräämisoikeuden toteutumista sekä auttaa ikäihmistä saamaan tarvittavat palvelut sekä sosiaalityön tukitoimenpiteet.

Sosiaalityö sisältää

- neuvontaa ja ohjausta
- tilannearviointia
- laaja-alaista palvelutarpeen arviointia
- selvittelytyötä
- kriisitilanteessa auttamista
- lausuntojen tekemistä.

Ikäihmisten sosiaalityö vahvistaa ikäihmisten

- toimintakykyä
- hyvinvointia
- elinympäristöä
- sosiaalisia olosuhteita
- yhteisöjen toimivuutta.



Aino-neuvontapuhelin

ma-pe klo 9-12 ja klo 13-15
p. 08 669 1010

Kiireellinen sosiaalityö

ma-pe klo 8-16
p. 044 419 5709

Rintamaveteraani voi saada kuntoutusta fysikaalisessa hoitolaitoksessa, kuntoutuslaitoksessa, veljeskodissa tai kylpylässä.

Kuntoutusta voi saada pitkäaikaisesti laitoksessa tai lyhytaikaisesti päivä- tai avopalveluna. On myös mahdollista, että palveluntuottaja järjestää palvelut kuntoutettavan kotiin.

Veteraanin terveydentila ja toimintakyky vaikuttavat kuntoutuksen pituuteen. Rintamaveteraanin aviopuoliso voi osallistua päivä- tai laitoskuntoutukseen yhdessä veteraanin kanssa.

Aino-neuvontapuhelin

ma-pe klo 9-12 ja klo 13-15
p. 08 669 1010

Sosiaalityöntekijä, kuntoutus

p. 044 419 5190

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
klo 9-15
p. 029 565 2848
ylivieska.edunvalvonta@oikeus.fi

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

Johtava yleinen edunvalvoja
Ylivieska, Sievi
p. 029 565 2980

Yleinen edunvalvoja
Ylivieska, Sievi
p. 029 565 2841

Edunvalvontasihteeri
Sievi
p. 029 565 2845



Kunnantalon aukioloajat

ma-ke	klo 9-15
to	klo 9-16
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

www.sievi.fi/tyotori





Vuokrahuoneistot ikäihmisille

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
Marika Partanen
p. 044 4883 204
marika.partanen@sievi.fi

Toimitusjohtaja
Juuso Lahtinen
p. 045 212 1331
isannointi@saaninkoski.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
- puiden pilkkoamista

Sievin Työkolmio

Koivistontie 309
85430 Sievi

Asiakaspalvelu

p. 044 4883 479
tyokolmio@sievi.fi

Vastaava työpajaohjaaja

Asko Niskala
p. 044 4883 472
asko.niskala@sievi.fi

Yksilövalmennus, ohjaus

Anu Stenroth
p. 044 4883 487
anu.stenroth@sievi.fi

HYVINVOINTIPALVELUT



Kirjastopalvelut

Pääkirjaston aukioloajat 1.1.2024

alkaen:

ma-to klo 11-19

pe klo 11-16

Lehtilukusali avataan klo 10.

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 vastaavat kulttuurilain edellyttämästä kulttuuritoiminnasta Sievissä. Tämä tarkoittaa yleisen kulttuuritoiminnan ylläpitämistä, kehittämistä ja tukemista. Kuntalaisten arjessa kulttuuripalveluiden toiminta näkyy Sieviin tuotettavien teatteri- ja konserttitapahtumien sekä kulttuuriretkien kautta. Tietoa tapahtumista saat Sievin kunnan tapahtumakalenterista. Sievin kunnan järjestämissä maksullisissa tapahtumissa Kaikukortti käy maksuvälineenä.

Kulttuurituottaja

Tanja Kupiainen
p. 044 4883 491
tanja.kupiainen@sievi.fi

Kotiseutumuseo Aarreaitta

(kesä-heinäkuu)
Haikolantie 44
85410 Sievi

Taidelaari (kirjaston alakerta)

Haikolantie 19
85410 Sievi

Taidelaarin varaustilanteen voit tarkistaa kulttuurituottajalta tai kirjaston henkilökunnalta.





Liikuntapalvelut

Monitoimihallin asiakaspalvelun aukioloajat:

ma	klo 10-13
ti-to	klo 14.30-17.30
pe	klo 10-13

Eläkeläisten kuntosaliryhmät
Monitoimihallilla torstaisin klo 7.45-
13.45 (5 ryhmää).



Sievin Monitoimihalli

Jussinmäentie 2
85410 Sievi

Monitoimihallin asiakaspalvelu

p. 044 4883 492
monitoimihalli@sievi.fi

Liikunnanohjaaja

Jenni Tuomi
p. 044 4883 495
jenni.tuomi@sievi.fi

Hyvällä mielellä liikkumaan - hanke, liikunnanohjaaja

Jenni Lappalainen
p.044 4883 477

KOTIJUMPPA TUOLILLA ISTUEN

Aloita liikuntatuokio reippaalla marssilla seisten tai istuen ja heiluta käsiä mukana. Voit tehdä liikkeitä 1-3 kierrosta omien tunteiden mukaan.

1. PILVIIN KUROTTAEN



* Istu tuolilla kädet sylissä ja kurkota kättä yläviistoon ”pilviä kohti” kylkeä venyttäen. Seuraa katseella käden kurkotusta. Kurota molemmilla käsillä 3-5 kertaa. Tee venyttävä liike rauhallisesti ja pidä vartalossa hyvä ryhti liikkeen ajan.

* Helpotat liikettä istuen pöydän ääressä ja tukeamalla toisen kyynärvarren pöytään kurkottaessasi ylös. Vaikeutat liikettä tekemällä liikkeen seisten haara-asennossa.

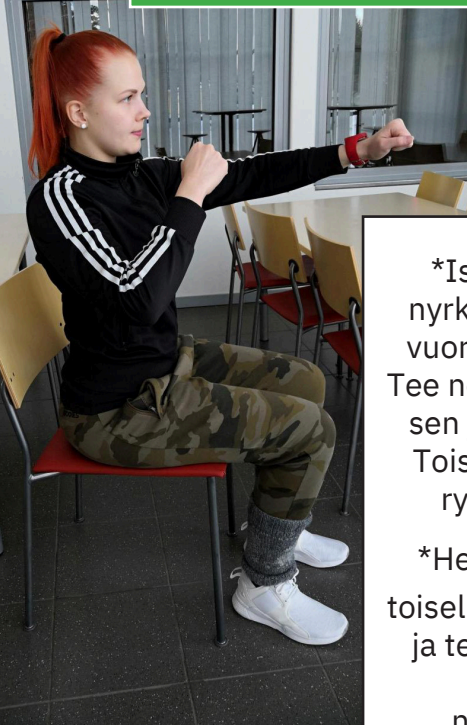
2. KENKIÄ SITOMASSA



* Istu tuolilla, kumarru eteen ja kurkota käsillä toista jalkaa kohti kuin sitoisit kengännauhat. Ojenna kädet ylös ”ylähyllylle”. Tee liikettä 10 kertaa kurkottaen vuorotellen vasempaan ja oikeaan jalkaan.

* Helpotat liikettä nostamalla jalan matalalle rahille. Vaikeutat seuraamalla katseellasi käsien liikkeitä alas ja ylös.

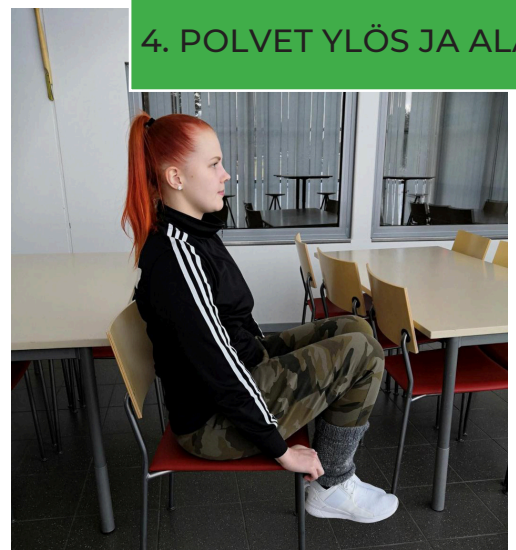
3. NYRKKEILY ERI SUUNTIIN



* Istu tukevasti tuolissa ja nyrkkeile molemmilla käsillä vuorotahtiin eteen ja sivuille. Tee noin 20 sekuntia putkeen ja sen jälkeen pidä pieni tauko. Toista 3-5 kertaa. Pidä hyvä ryhti ja hartiat rentoina.

* Helpotat liikettä ottamalla toisella kädellä tukea tuolista ja tekemällä liikettä yhdellä kädellä. Vaikeutat nyrkkeilemällä seisten ja ottamalla samalla pieniä joustavia askelia.

4. POLVET YLÖS JA ALAS



* Istu tuolilla, polvet yhdessä. Nosta polvet ylös ja laske hitaasti alas. Toista 5-10 kertaa. Pidä hyvä ryhti ja hengitä tasaisesti liikkeen ajan.

* Helpotuksen saat nostamalla polvia vuorotellen ylös ja vaikeutat puristamalla esim. käsipyyhettä polvien välissä.

5. KANGASPUILLA KUTOMASSA



*Istu tuolilla, kädet puuskassa vartalon edessä ja lähde viemään polvi vastakkaista kyynärpäätä kohti. Tee sama toisinpäin. Toista 8-12 kertaa molemminpäin. Ojennu aina hyvään ryhtiin jokaisen kierron jälkeen.

*Helpotat liikettä irrottamalla kädet puuskasta ja koskettamalla kädellä jalan ulkosyrjää polvennoston aikana. Vaikeutat koskettamalla kyynärpäähän ja polven yhteen kaksi kertaa ennen vaihtoa.

6. SOUTELEMASSA



*Istu vyö tai harjanvarsi käsissä ja vie käsiä kauas eteen-taakse ikään kuin soutaisit. Souda 10-15 pitkää vetoa.

*Helpotuksen saat tekemällä liikkeen pelkästään käsillä, vartalon pysyessä paikallaan. Vaikeutat liikkeen tekemällä sen lattialla istuen ja korostamalla eteen kallistusta ja taakse vientejä.

7. SAKSAUS



*Istu tuolilla, kädet sivuilla. Ojenna jalat eteen suoriksi ja vie jalat pois päin toisistaan ja tuo yhteen. Toista kaksi kertaa ja laske jalat alas. Tee kahden toiston sarjoja viisi. Pidä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

*Helpotat liikettä ottamalla kiinni tuolista ja vaikeutat tekemällä sen lattialla istuen. Lattialla tehtynä ota käsillä tukea takaa.

8. YLÖS TUOLISTA



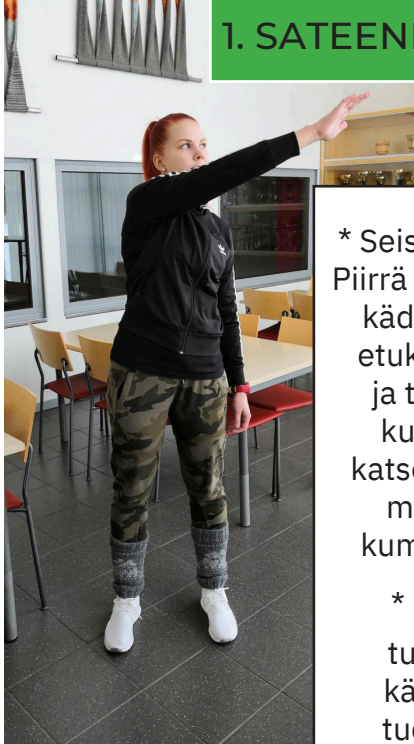
*Istu tuolilla, kädet sylissä. Nouse istumasta seisomaan ja istuudu takaisin mahdollisimman hitaasti.

*Helpotat liikettä tukeutumalla pöytään nousun aikana tai keinumalla muutaman kerran eteen-taakse ennen nousua. Vaikeutuksen saat kun pidät kädet sivuilla ja nouset mahdollisimman nopeasti uudelleen seisomaan kun takapuoli koskee tuolin pintaan.

KOTIJUMPPA SEISTEN

Aloita liikuntatuokio reippaalla marssilla seisten tai istuen ja heiluta käsiä mukana. Voit tehdä liikkeitä 1-3 kierrosta omien tuntemusten mukaan.

1. SATEENKAARI



* Seiso hyvässä ryhdissä. Piirrä rauhallisesti toisella kädellä "sateenkaari" etukautta ympäri, ylös ja taakse alaviistoon kurkottaen. Seuraa katseella sateenkaaren matkaa. Piirrä viisi kummallakin kädellä.

* Helpotat liikettä tukeutuen toisella kädellä seinään tai tuolin selkänojaan. Vaikeutat suorittamalla liikkeen silmät suljettuina.

2. VIKKELÄSTI ASKELTAEN



* Seiso hartian levyisessä haara-asennossa ja ota tuki pöydästä. Lähde askeltamaan jaloilla eteen-taakse ripeästi. Nosta jalkoja riittävästi ettet horjahda. Toista 10-20 kertaa.

* Helpotat liikettä ottamalla askeleen ensin vain eteenpäin ja rauhassa takaisin. Vaikeutat liikettä pyörähtämällä pienin askelin myös sivuille.

3. ISOJEN PALLOJEN PIIRTÄMINEN



* Seiso hartian levyisessä haara-asennossa hyvässä ryhdissä, sormet olkapäillä. Piirrä sivulle toisella kyynärpäällä iso pallo. Aloita liike etukautta taakse ja vaihda välillä suuntaa. Tee sama toisella kyynärpäällä ja lopuksi yhtä aikaa. Tee koko liikesarja 5-10 kertaa.

* Helpotuksen saat tekemällä liikkeen tuolilla istuen. Vaikeutat piirtämällä palloja suurin käsin.

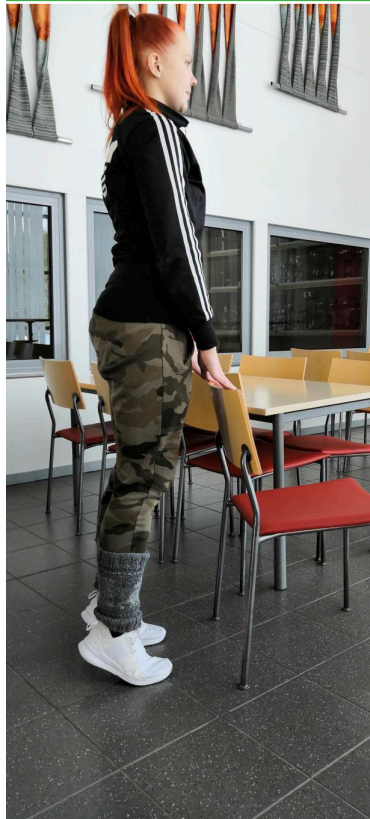
4. TUULI HUOJUTTAA



* Seiso sivuttain tuolin vieressä ja lähde huojuttamaan toista jalkaa eteen-taakse. Valitse itse kuinka ison liikkeen teet. Toista 10-15 kertaa ja vaihda jalkaa.

* Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin selkänojasta ja vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi (ota tuki selkänojasta).

5. NOTKISTAEN JA VARVASTAEN



* Seiso tuolin selkänöjan takana selkä suorana, jalat haara-asennossa. Kyykisty polvia koukistaen ja nouse sen jälkeen varpaille. Ojentaudu aina hyvään ryhtiin. Toista 10-15 kertaa.

* Helpotat liikettä tukeutumalla käsillä tuoliin tai pöytään. Vaikeutat kyykistymällä alemmas ja nousemalla korkeammalle varpailla.

6. HEILURILIIKE



* Seiso selkä suorana tuolin tai pöydän takana. Vie vuorotellen oikea ja vasen jalka sivulle ylös. Tee yhteensä 20 heilautusta hyvällä ryhdillä.

* Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolista tai pöydästä. Vaikeutat liikettä tekemällä ensin toisella jalalla putkeen 10 kertaa ja sitten toisella jalalla 10 kertaa.

7. TASATYÖNTO HIIHTÄEN



* Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Vie kädet edestä taakse kuin tasatyönöin hiihtäen, jouta polvista. Toista 10-20 kertaa rytmikkäästi.

* Helpotuksen saat tekemällä liikkeen tuolilla istuen. Vaikeammaksi saat liikkeen seisomalla jalat peräkkäin. Vaihda tällöin välillä jalkojen paikkaa.

8. SEINÄÄ VASTEN PUNNERTAEN



* Seiso pienessä haara-asennossa seinään päin, askeleen verran seinästä. Vie kämmenet seinälle ja punnerra alas koukistaen kyynärvarret seinälle. Punnerra ylös ja ojenna kädet suoraksi. Pidä niska pitkänä ja selkä suorana koko liikkeen ajan ja jännitä keskivartalon lihakset. Tee 8-12 punnerrusta.

* Helpotat liikettä seisomalla jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Vaikeutat liikettä viemällä jalat kauemmas seinästä.

VANHUS- JA VAMMAISNEUVOSTO

Vanhus- ja vammaisneuvoston tehtävänä on omalla toiminnallaan edistää alueellaan kuntansa ikääntyneiden ja vammaisten omaehtoista toimintakyvyn ylläpitämistä ja terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

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

Vanhus- ja vammaisneuvoston tehtävät:

- neuvoston jäsenten ja kunnan välisen yhteistyön kehittämistä sekä järjestöjen keskinäistä vuorovaikutusta
- toimii yhtenä kunnan hyvinvoinnin edistämistyön elämänvaihe-työryhmänä valmistellen ja raportoiden ikäihmisten ja vammaisten osuutta laajaan hyvinvointikertomukseen ja vuosiraportteihin
- aloitteiden ja esitysten tekeminen kunnalle ja viranomaisille neuvostoa koskevissa asioissa.

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

Puheenjohtaja

Annu Pärkkä

annu.parkka@sievi.fi

Sihteeri

Tanja Kupiainen

p. 044 4883 491

tanja.kupiainen@sievi.fi



JÄRJESTÖT

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

Yhdistystoiminta on hyvä harrastus ja yksi kanava vaikuttaa oman kunnan palveluihin. 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 Elisa Luomala

<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/sievi>

Sievin eläkeläiset ry

puheenjohtaja Sanni Myllyoja

<https://yhdistykset.elakelaiset.fi/sievi/>

Sievin Sydänkerho

puheenjohtaja Inke Saviluoto

<https://sydan.fi/ylivieskansetu>

Järjestöyhdyshenkilö

Tanja Kupiainen

kulttuurituottaja

p. 044 4883 491

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



SIEVIN SEURAKUNTA

Jumala antaa - me jaamme

Kirkkoherranvirasto

Kirkkotie 7

85410 Sievi

p. 044 700 1310

sievi.seurakunta@evl.fi

Kyläkammari-Kirppis

Haikolantie 23, 85410 Sievi

Kyläkammari-Kirppis avoinna:

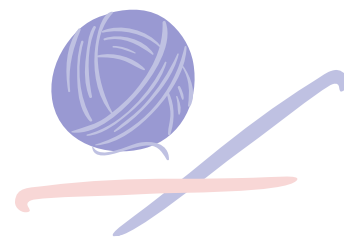
ti-to klo 10-14



Kirppiksellä voit tehdä löytöjä ja vapaaehtoiset vastuhenkilöt auttavat ostosten teossa. Siinä samalla voit vaihtaa myös kuulumisia. Kirppikselle otetaan vastaan tavaraa sopimuksen mukaan. Kirpputorin lisäksi tiloissa on kahvitarjoilu (vapaaehtoinen kahviraha).

Toimintaa varttuneelle väelle

Käsityökahvila kokoontuu Kirppis-Kyläkammarilla (Haikolantie 23) maanantaisin klo 12. Yhdessäoloa ja kahvittelua, käsityön kanssa tai ilman. Kahvilan aikana on pieni hartaushetki.



Varttuneen väen kerhot kokoontuvat noin kerran kuukaudessa klo 13-14:30. Ohjelmassa hartaus, kahvittelua ja mukavaa yhdessä oloa. Tiistaisin Sievin asemakylällä Sievin Lylyn talossa (Korhosenkatu 4) ja torstai Sievin kirkonkylällä Väentuvalla (Kirkkotie 7).



Hyvän mielen kahvit Turvalan kerhohuoneella (Turvalantie 16A) noin kerran kuukaudessa keskiviikkona klo 10-11:30. Olitpa eläkeläinen, työtön tai muuten vain kotona vapaapäivää viettämässä, olet tervetullut mukaan Hyvän mielen kahveille. Kahvien äärellä voit vaihtaa kuulumisia toisten kanssa. Luemme kahvin lomassa myös pienen hartaustekstin tai "Päivän sanan". Tervetuloa!



Taksipalvelut

Kela-taksi

Taksimatkasta voit saada korvauksen, kun tilaat sen alueellisesta tilausnumerosta terveydentilasi tai puutteellisten liikenneolosuhteiden vuoksi.

**Alueellinen
tilausnumero**

Keski- ja Pohjois-Pohjanmaa

0800 93 377

Terveydentila

Jos joudut käyttämään taksia terveydentilasi vuoksi, tarvitset siitä terveydenhuollon antaman todistuksen (Todistus matkakorvausta varten, SV 67). Säilytä todistus itselläsi 6 kuukauden ajan.

Puutteelliset liikenneolosuhteet

Jos joudut käyttämään taksia puutteellisten liikenneolosuhteiden vuoksi, niin sinun pitää kertoa se tilauspuhelun yhteydessä.

Tilaamassasi kuljetuksessa voi olla myös muita terveydenhuoltoon matkustavia asiakkaita.



Asuntojen korjausavustukset

lääkkäiden (yli 65-vuotias) ja vammaisten henkilöiden on mahdollista hakea avustuksia heidän omakotitalonsa tai omistamansa asunnon korjaamiseen. Avustuksen tarkoituksena on parantaa iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden mahdollisuuksia kotona asumiseen.

Avustusta voi saada vain, jos korjaukset ovat välttämättömiä tai korjaukset parantavat asunnon esteettömyyttä. Avustusta myönnetään vain ympäri-vuorokautisessa käytössä oleviin kodin korjauksiin.



Korjaustöitä ei saa aloittaa ennen kuin olet saanut Arasta avustuspäätöksen.

Jos korjaus ei voi odottaa avustuspäätöstä esim. vesivahingon sattuessa, niin voit hakea Aralta aloituslupaa.

ARA:n puhelinpalvelu

ti-ke klo 9-11

p. 029 525 0818

korjausavustus.ara@ara.fi

www.ara.fi

Vanhustyön keskusliiton Pohjois-Pohjanmaan korjausneuvoja

Jari Mustonen

p. 040 516 6738

jari.mustonen@vttl.fi

Sievin kunnan rakennusvalvonta

rakennustarkastaja

Tuure Viljamaa

p. 044 4883 265 (ti-ke)

tuure.viljamaa@sievi.fi

toimistos sihteeri

Merja Honkala

p. 044 4883 268 (ti-to)

merja.honkala@sievi.fi

YKSITYISET PALVELUNTUOTTAJAT

Apteekki

Sievin apteekki

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



08 480 017

Fysioterapia, hierontapalvelut

FysioMinna

Haikolantie 18
85410 Sievi

040 570 4618

Hermoratahieroja Anne Takanen

Säilynmäentie 47
85470 Kiiskilampi

044 333 4826

Hierontapalvelu

Juha Muhonen
Haikolantie 25
85410 Sievi



044 588 2125

Hyvinvointihuone Rennox

Piia Kallio
Vilhontie 19
85410 Sievi

044 241 6915

Hermoratahieroja, vyöhyketerapeutti

040 186 9713

Kunnantalon 2. kerros
Kirsi Muhola
Haikolantie 16
85410 Sievi

Hieronta/vyöhyketerapia Sammalruusu

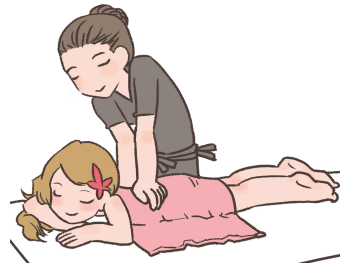
044 262 4076

Kunnantalo 2. kerros
Anni Vähäsöyrinki
Haikolantie 16, 85410 Sievi (ke-to)
Isokoskentie 334, 85470 Sievi (ma, ti, pe)

Olotila Tmi Sanna Valtonen

040 094 7941

Haikolantie 20
85410 Sievi



Perinteinen jäsenkorjaus

045 124 9877

kunnantalo 2. kerros
Mirka Rentola
Haikolantie 16
85410 Sievi

Huoltopalvelu

Huoltokulma

044 996 2340

Haikolantie 29
85410 Sievi
Sopimuksen mukaan ma-pe klo 9-17
S-posti: info@huoltokulma.fi

Pienkonehuolto, pyörähuolto,
urheiluvälineet



Kengät ja laukut

Sievi Shop

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



050 441 2288

Kiinteistöhoito

Tmi Jukka Hakola

Sievintie 59
85160 Rautio

mm. kiinteistöhoito, pienet LVI- ja sähkötyöt, kotona asumisen muutokset, viihde-elektroniikka asennukset

040 846 4990

Kotipalvelut

Kotipalvelu Jenny Oy

Värisuora 2
85500 Nivala
Palvelua n. sadan kilometrin säteellä.



050 371 3865

Kukkakauppa ja hautaus toimisto

Sievin Kukka- ja Hautauspalvelut Ky

Haikolantie 29
85410 Sievi
ma-pe klo 9-17
la klo 9-13



050 441 1678

Käsityöliike

Taitokeskus Sievi

Kantolantie 8
85410 Sievi
ma klo 12-17
ti-to klo 9-17



050 513 5229

LVI-palvelut

Sievin LVI- ja rakennuspalvelu Oy

Jouko Pajukoski
Yritystie 1
85410 Sievi



050 591 0286

Optikko

Opti-Aika Järvelä

Haikolantie 18
85410 Sievi
ma-pe klo 9.30-17



08 480 179



Pankki

POP Pankki

Haikolantie 20
85410 Sievi
Kassapalvelut ma-ke 10-13
Muu asiointi ajanvarauksella



020 110 5500

Parturi-kampaamot

Annen Hiuskulma

Kantolantie 8
85410 Sievi
ti-pe klo 9-17



08 482 166

Huoltamon olohuone

Jussintie 13
85410 Sievi

040 707 4075

Kampaamopalvelut kätevästi kotona, Tukkataksi

kiertävä parturi-kampaaja
Maija Mäntykorpi-Luoma
Salontie 14
69410 Sykäräinen, Toholampi



050 523 3031

Asiakaskunnat: Toholampi, Kannus, Lestijärvi, Sievi ja Ullava

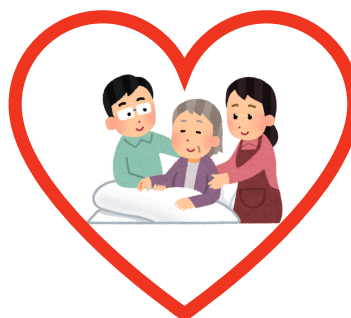
Perhehoito

Perhehoito Villa Eliisa

Eliisa Rimpioja
perhehoito.villaeliisa@gmail.com

040 913 3304

Kodinomaista hoitoa ikäihmisille.



Sähköasennusliikkeet

E. Kotilainen

Haikolantie 14

85410 Sievi

ma-pe klo 7-16

Ilmalämpöpumppu ja paloilmalaisimet

Alexi Kotilainen



08 481 230

Jokilaakson Sähkö Oy

Pelastajantie 3

85410 Sievi

posti@jokilaaksonsahko.fi



044 295 1305

040 419 8411

Sähkölaitos

Korpelan Voima

Junkalantie 15

69100 Kannus

ma-pe klo 9-16

asiakaspalvelu@korpelanvoima.fi



06 874 7311

Vesilaitos

Sievin Vesiosuuskunta

Vahtolantie 5

85410 Sievi

ma-to klo 7.30-15.30

pe klo 7.30-14

laskutus@svok.fi

Päivystys työajan ulkopuolella



08 480 029

044 076 6287

Yhdistys

Sievin 4H-yhdistys

Toiminnanjohtaja Teija Kallio

Haikolantie 16 (kunnantalo 2. kerros)

85410 Sievi

ma-to klo 9-16

050 559 3454

Toiminnanohjaaja Pirjo Pennala

ma-ke klo 12-16

046 960 5754

4H-yhdistyksen kautta voit helposti

tilata nuoren piha- ja kotitöihin.

Kotonasi tapahtuvat työt ovat

kotitalousvähennyskelpoisia.

4H Sievi

NUOHOUSPALVELUT

SIEVIN KUNNASSA JA SEN
LÄHIALUEILLA



Omakotitalojen omistajana tai haltijana vastaat siitä, että nuohous on järjestetty lain vaatimalla tavalla. Nuohouspalvelun voi tilata haluamaltaan nuohousyritykseltä.

- Vakituisen asunnon tulisija tulee nuohota vuoden välein.
- Vapaa-ajan asunnon tulisija tulee nuohota kolmen vuoden välein.
- Käyttämätöntä tulisijaa ja savuhormia ei tarvitse nuohota.
- Kolme vuotta käyttämättä ollut tulisija ja savuhormi on nuohottava ennen käyttöönottoa.

Lähde: Omakotiliitto

Nuohouksen hinta tai ainakin hinnan määräytymisperusteet on syytä varmistaa yrittäjältä jo tilausvaiheessa. Nuohooja antaa aina suoritetusta nuohouksesta nuohoustodistuksen.

Nuohoustodistus on hyvä säilyttää seuraavaan nuohouskertaan. Nuohoustodistuksella voi tarvittaessa osoittaa valvontaa tekeväille pelastusviranomaisille, että rakennuksen nuohouksesta on huolehdittu asianmukaisesti. Nuohoojan nuohoustodistukseen kirjaamien havaintojen perusteella on myös mahdollista seurata ja arvioida tulisijan ja hormin kunnan kehittymistä. Nuohoustodistus on eri asia kuin lasku.

Lähde: Pelastustoimi



Nuohouspalvelut

Esko Rautiola

Perojantie 20
69300 Toholampi

050 378 4435

Ilmastointi- ja nuohouspalvelu Miettunen Oy

Rautiontie 460
85320 Sievi

040 091 4183

Kalajoen Nuohouspalvelu

Pauli Ålander
Rannanperäntie 120
85180 Rahja, Kalajoki

050 371 4247

Lestijokilaakson Nuohous

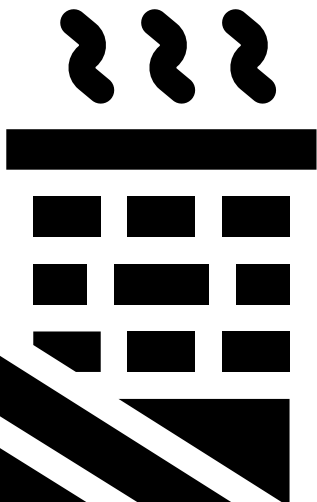
Niemosentie 46
69100 Kannus
info@lestijokilaaksonnuohous.fi

050 369 3322

Nuohous Hautakoski

Jaakolantie 18
84100 Ylivieska

040 528 9237



Nuohouspalvelu Kokkonieniemi

Levonperäntie 134
85900 Reisjärvi

040 701 1932

Nuohouspalvelu Myllylä

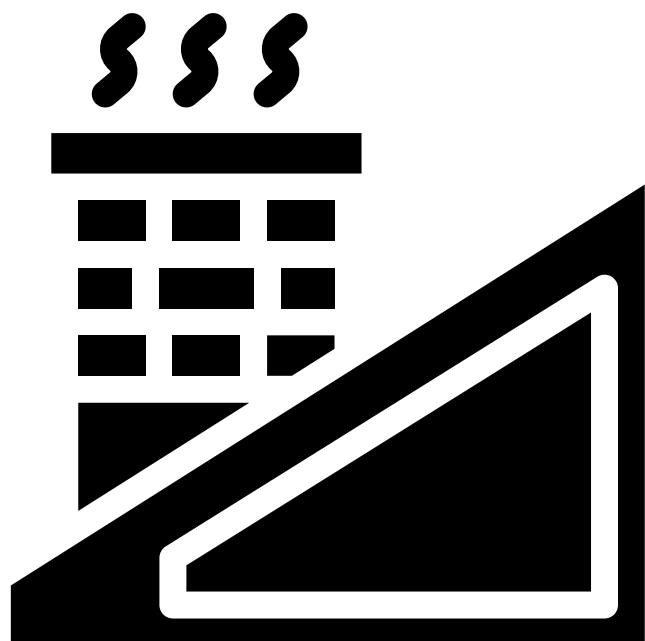
Jaakolankuja 9
85500 Nivala

041 314 5379

PK Nuohous ja Kiinteistötyöt Oy

Paikallinen nuohoojasi Teemu Seppälä
Sievi

050 409 5372



Jos haluat oman yrityksesi tiedot palveluesitteeseen, ota yhteyttä vanhus- ja vammaisneuvoston sihteeri Tanja Kupiaiseen tanja.kupiainen@sievi.fi

Vinkkejä yllättäviin myyntitilanteisiin

LISÄTIETOJA

Kilpailu- ja kuluttajaviraston kuluttajaneuvonta
p. 09 5110 1200
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 puhelimesta, sähköpostissa 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)

Jos myyjien yhteydenotot häiritsevät tai aiheuttavat ongelmia, lisää vinkkejä osoitteessa kkv.fi/ikaihmiset

KKV Kilpailu- ja kuluttajavirasto

KOTIVARA



KOTIVARAAN KUULUU:

- Vesiastiat (puhtaat ja kannelliset)
- Pullovettä
- Helposti valmistettavaa ja kaikille perheenjäsenille sopivaa ruokaa
- Lemmikkien ruokaa

MITÄ MUUTA KOTONA ON HYVÄ OLLA?

- Paristoilla toimiva radio ja paristoja
- Paristoilla toimiva taskulamppu ja paristoja
- Varavirtalähde esimerkiksi puhelimen lataamista varten
- Retkikeitin ja tulitikut
- Käteistä rahaa
- Välttämättömät lääkkeet
- Joditabletteja
- Hygieniatarvikkeet
- Ensiaputarvikkeet
- Käsिसammutin/sammutuspeite
- Ilmastointiteippi

KOTITALOUKSIEN VARAUTUMINEN ON TAITOA, TIETOA JA TARVIKKEITA.



MILLOIN KOTIVARAA TARVITAAN?

- Kun tulee pitkittynyt sähkökatko
- Kun kauppaan ei pääse sairauden tai tapaturman takia
- Kun yhteiskunta kohtaa lakon tai onnettomuuden
- Kun liikenneyhteydet katkeavat
- Kun tulee tavaroiden jakeluhäiriö
- Kun tulee myrsky tai tulva, joka katkaisee sähkönkulun tai tukkii liikenteen
- Kun maksujärjestelmät eivät toimi

RADIO

Tarvitaan informaation ja vaaratiedotteiden vastaanottamiseen

KÄTEINEN RAHA

Sähkökatkon aikana pankkikortit ja raha-automaatit eivät toimi

RUOKA

MITEN PALJON RUOKAA TARVITAAN?

- Ruokaa kannattaa varata ainakin muutamaksi päiväksi.
- Muista varata myös lemmikeille riittävästi ruokaa.

MILLAISTA RUOKAA?

- Hanki kotivaraan elintarvikkeita, joita käytät muutenkin.
- Varmista, että kotoasi löytyy myös sellaisenaan syötävää ruokaa, kuten pähkinöitä tai kuivattuja hedelmiä.
- Valitse lisäksi sellaista ruokaa, jota voit valmistaa sähkökatkon aikana esimerkiksi retkikeittimen avulla ulkona.

ESIMERKKI YHDEN AIKUISEN KOLMEN PÄIVÄN KOTIVARASTA:



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 viliä 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



72
TUNTIA

112

hätänumero

116 117

sosiaali- ja terveydenhuollon päivystysnumero, kun kyseessä ei ole hätätilanne

www.72tuntia.fi



@72tuntia

#72tuntia



Huoltovarmuuskeskus

www.huoltovarmuuskeskus.fi



Suomen Pelastusalan
Keskusjärjestö

SPEK

www.spek.fi

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon yli 65-vuotiaiden pitäisi liikkua viikossa.



Unta:
tarpeeksi

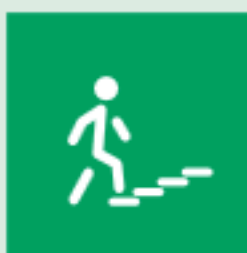


Taukoja paikallaanoloon:
aina kun voit

LIIKU MONIPUOLISESTI



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI rasittavaa liikkumista:
ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa



**Notkeutta, tasapainoa,
lihasvoimaa:**
ainakin 2 kertaa viikossa