

KOTIKULMA

KESÄKUU 2023

ELOISAN TIEDOTELEHTI IKÄÄNTYNEILLE

ELOISA

Etelä-Savon
hyvinvointialue

SISÄLLYS

Osallisuus- näin voit vaikuttaa.....	4
Ennaltaehkäisevät palvelut	5
Asumisen ja toimeentulon tukeminen.....	8
Ikääntyneiden asiakasohjaus	11
Kotihoito ja kotisairaanhoido.....	12
Etäpalvelut ja turvateknologia.....	12
Arkikuntoutus tukee hyvää elämää.....	13
Ikääntyneiden yhteisöllinen asuminen	15
Ikääntyneiden ympärivuorokautinen asuminen.....	15
Yhteystietoja, linkkejä ja vinkkejä.....	16



Etelä-Savon
hyvinvointialue

MYÖ YHESSÄ – TERVEYTTÄ JA TURVAA IKÄÄNTYNEILLE

"En oikein tiedä, mistä saisin tietoa ikääntyneille suunnatuista avuista ja palveluista", on tyypillinen palaute, jota me palveluiden kehittäjät olemme saaneet ikääntyviä eteläsavolaisia tava-tessamme.

Tämä lehti on yksi keino tuoda tietoon sitä laajaa turvaverkkoa, jota alueella on ikääntyneille systemaattisesti rakennettu. Lehteen on koottu tiiviisti tietoa asioista, joista ikääntyneet tai heidän läheisensä useimmin kysyvät soittaessaan hyvinvointialueen ikääntyneiden asiakasohjaukseen.

Yksityiskohtaiset ja kattavat tiedot Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisan tarjoamista ikääntyneiden palveluista löytyvät erillisestä Ikääntyneiden Palveluoppaasta. Puhelimitse ilmaista ohjausta ja neuvontaa saa keskitetystä asiakasohjauksesta p. **015 211 557** (ma-pe klo 9–15).

Ikäystävällisessä Etelä-Savossa kehitetään palveluita ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä sekä ikääntyneiden osallisuutta, jotta Etelä-Savossa voi myös tulevaisuudessa ikääntyä aktiivisena ja turvallisesti. Kehittämistyön tukena on useita hankkeita, joista yhtenä esimerkkinä tämän lehden tuottanut Tulevaisuus kotona -hanke. Meillä ikääntyminen nähdään voimavarana. Haluamme, että tukea ja apua on tarjolla sitä tarvitseville. Lehdessä kerrotaan myös, kuinka ikääntynyt pääsee aktiiviseksi toimijaksi ja osalliseksi päätöksentekoon.

Kehittämistyötä ohjaa eteläsavolaisten yhdessä ideoima ja tekemä Etelä-Savon hyvinvointialueen Ikäohjelma vuoteen 2030. Ikäohjelma on osa sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistusta, jonka **keskeisinä tavoitteina on kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja, turvata yhdenvertaiset ja laadukkaat sosiaali- ja terveyspalvelut, parantaa palveluiden** laatua, saatavuutta ja saavutettavuutta, kehittää iäkkäiden henkilöiden asumisen monimuotoisuutta.

Ikäohjelman tekemisessä ovat olleet mukana:

- eteläsavolaiset ikäpalvelujen asiakkaat
- Etelä-Savossa asuvat ihmiset
- sosiaali- ja terveyspalvelujen työntekijät
- yrittäjät
- kolmas sektori (esim. yhdistykset ja säätiöt)
- vapaaehtoiset
- kehittäjäkumppanit, vanhusneuvosto

Myö yhdessä – terveyttä ja turvaa Etelä-Savossa on uuden hyvinvointialueemme tunnuslause. Pidetään siitä kiinni, myö yhdessä!

Kesäisin terveisin,

Susanna Lempiäinen Hankepäällikkö
Tulevaisuus kotona -hanke
Etelä-Savon hyvinvointialue

Tulevaisuus kotona -hankkeessa kehitetään iäkkäiden turvallista kotona asumista Etelä-Savon hyvinvointialueella. Tavoitteenamme on

- Asiakaslähtöisten palveluiden turvaaminen
- Osaavan ja riittävän henkilöstön varmistaminen
- Laadun ja vaikuttavuuden kehittäminen
- Viestinnän kehittäminen

Kohderyhminä ovat Ikääntyneet ja kotiin annettavien palveluiden työntekijät. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö ajalla 1.2.22-31.12.2023

Yhteystiedot: Hankepäällikkö Susanna Lempiäinen
040 359 7097, tulkotihanke@etelasavonha.fi

Tutustu hankkeeseen:

Hankkeen toimintamalleja rakennetaan nähtäväksi Innokylään [Etelä-Savo: Tulevaisuus kotona -hanke | Innokylä \(innokyla.fi\)](#).

Innokylästä löytyy tietoa myös kansallisesta Tulevaisuuden kotona asumista tukevat palvelut -hankkeesta, johon myös Etelä-Savon hanke kuuluu.

OSALLISUUS- NÄIN VOIT VAIKUTTA

Osallisuudella tarkoitetaan ihmisten mahdollisuutta vaikuttaa omassa elämässään tärkeisiin asioihin. Osallisuus on myös mahdollisuutta vaikuttaa päätöksentekoon. Asukkaiden aktiivisuus luo myönteistä ilmapiiriä ja lisää alueen elinvoimaa. Aukkaat ja palvelujen käyttäjät saavat usein äänensä parhaiten kuuluviin erilaisten yhdistysten ja järjestöjen kautta.

Järjestöneuvottelukunta YHES tekee yhteistyötä eri alojen järjestöjen ja yhdistysten kanssa. Järjestöneuvottelukunta edustaa eteläsavolaisia yhdistyksiä 18 eri järjestöalan ja kuntien edustajan kautta.

YHES-alusta kerää yhteen Etelä-Savon maakunnan

- yhdistykset ja yhteisöt
- kotiin tuotavat palvelut
- tapahtumat
- toimintaryhmät ja vapaaehtoistehtävät
- hankkeet
- vuokrattavat tilat ja paljon muuta

YHES-Yhdistykset, tapahtumat ja palvelut Etelä-Savossa löydät osoitteesta <https://yhes.esavo.fi/>

Etelä-Savon maakuntaliitto tekee työtä Etelä-Savon hyväksi 12 kunnan kuntayhtymänä. Maakunnan asukkailla on monia väyliä vaikuttaa siihen, miten Etelä-Savo toimii. Maakuntaliiton sivustolta osoitteesta <https://www.esavo.fi/> löydät tietoa mm. päätöksenteosta, osallisuusohjelmasta ja kansalaisten suorista osallistumisen ja vaikuttamisen kanavista Etelä-Savossa.

Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta on kaikille avointa, yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi tehtyä toimintaa, josta toimijat eivät ei saa rahallista korvausta. Vapaaehtoistoiminnan tarkoituksena on lisätä osallisuutta ja sosiaalisia suhteita sekä tarjota monipuolista tukea erilaisissa elämäntilanteissa.

Vapaaehtoistoiminta ei korvaa palveluja tai ammattilaisten työtä ja vapaaehtoistehtävien tulee olla sellaisia, että ne voidaan toteuttaa tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoistoimintaa voivat toteuttaa niin järjestöt, julkiset kuin yksityisetkin tahot. Järjestötoiminnalla on keskeinen rooli hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä.

Toimintamuodosta riippumatta järjestöt mahdollistavat sosiaalista kanssakäymistä ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia, mielekästä tekemistä sekä matalan kynnyksen tuen saamista erilaisissa elämäntilanteissa. Järjestöt toimivat myös kohderyhmänsä edunvalvojina ja tarjoavat vaikuttamismahdollisuuksia itselle tärkeiden asioiden edistämiseksi.

Osallisuuden kokemuksen vahvistaminen onkin järjestötoiminnan keskeinen elementti. Yhteistyö julkisen sektorin ja järjestökentän välillä on välttämätöntä, jotta kansalaiset saavat riittävää, oikea-aikaista ja tarkoituksenmukaista tukea. Yhteistyön tuleekin olla molemminpuolista, jolloin myös järjestötoimijat ohjaavat toimintaan osallistuvia tarvittaessa julkisen sektorin tuen piiriin.

Järjestöjen tarjoama tuki yksinään tai muuta tukea täydentäen voi merkittäväällä tavalla parantaa apua tarvitsevan henkilön elämänlaatua ja turvallisuuden tunnetta. Järjestötoiminnalla onkin iso rooli ennaltaehkäisevässä työssä monilla elämän osa-alueilla.

Vapaaehtoistoiminnasta voit kysyä lisää vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Päivi Meskaselta paivi.meskanen@etelasavonha.fi



Etelä-Savon hyvinvointialueen vanhusneuvosto

Ikääntyneiden osuus Etelä-Savossa on suurin suhteessa muihin hyvinvointialueisiin. Hyvinvointialueella on käynnistynyt alueellinen vanhusneuvosto, jonka tehtävänä lakisääteisenä toimielimenä on toimia laajassa verkostossa ikääntyneiden oikeuksien ja etujen valvojana. Etelä-Savon hyvinvointialueen neuvostossa on jokaisen kunnan sekä eläkeläisneuvottelukunnan edustajia. Ryhmän koko on kaksikymmentä varsinaista jäsentä sekä kaksitoista varajäsentä.

Toimintaympäristön muodostavat kaupunkien ja kuntien omat vanhusneuvostot, hyvinvointialueen sosiaali- ja terveystalvervokostot sekä päättävät elimet kuten valtuustot. Osallisuus ja vaikuttavuusketju lähtee ruohonjuuritasolta yhdistyksistä ja kulkee kohti päättäjiä vanhusneuvostojen kautta. Tällöin tiedonkulku ja vaikuttavuus sekä seuranta saadaan toimivaksi. Neuvosto varahenkilöineen muodostaa alueellamme valtavan osallisuuspanoksen jo omalla osallistumisellaan.



Vanhusneuvosto tärkeässä roolissa ja yhteistyökumppanina hyvinvointialueella

Kun kuntien vastuu sosiaali- ja terveystalvervuiden järjestämisestä siirtyy hyvinvointialueelle, ikääntyvän väestön osallisuus- ja vaikuttamismahdollisuuksien turvaaminen ja varmistaminen koko hyvinvointialueella on vanhusneuvoston

yksi avaintehtävistä. Kuntien vanhusneuvostojen rooli ikääntyneiden terveyden- ja hyvinvoinnin edistämiseen korostuu entisestään. Yhteistyökäytäntöjen rakentaminen alueellisten ja kunnallisten neuvostojen välille tulee olemaan erittäin tärkeässä osassa, sillä kuntien vanhusneuvostoilla on parhaat yhteydet kuntalaisiin ja sitä kautta tietämystä paikallisista tarpeista ja tilanteista. Vanhusneuvosto on tärkeä yhteistyökumppani Etelä-Savon hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluissa. On tärkeää saada ikääntyneiden ääni kuuluviin jo palvelujen suunnitteluvaiheessa.

Lisätietoja alueellisen vanhusneuvoston vpj. Eija Luukkoselta p. 050 574 2956.

ENNALTAEHKÄISEVÄT PALVELUT

Ennaltaehkäisevillä palveluilla edistetään ikääntyvien omavoimaisuutta, toimintakykyä ja kotona pärjäämistä sekä tuetaan läheistään hoitavien jaksamista. Ennaltaehkäisevät palvelut järjestetään niin, että ne kannustavat ikääntyviä osallistumaan aktiivisesti normaaliin arkeen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan, toimintakyvystään ja terveydestään.

Palveluja tuotetaan yhteistyössä kuntien, järjestöjen ja seurakuntien sekä vapaaehtoisten toimijoiden kanssa. Myös päiväkeskuspalveluilla ja kuntouttavalla päivätoiminnalla tuetaan toimintakyvyn säilymistä.

Palvelut koostuvat elintapaohjauksesta, ikäneuvolan palveluista, tukipalveluista, virikehetkistä, toimintakykyä ylläpitävästä kuntoutuksen tuesta, sosiaalisesta kanssakäymisestä ja hoivasta.

Ikäneuvola

Ikäneuvolan palvelut tukevat ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja terveellisiä elintapoja sekä ennaltaehkäisevät tapaturmia ja sairauksia. Ikäneuvolassa painotetaan varhaista tukea ja

ongelmien tunnistamista. Ikäneuvolassa saat ohjausta, neuvontaa ja tukea mieltä askarruttaviin terveyteen, sairauteen ja toimintakykyyn liittyviin kysymyksiin.

Ikäneuvolan palveluita ovat

- Hyvinvointia tukevat ryhmätapaamiset
- Senioreiden elintapaohjaus
- Toimintakyvyn arviointi
- Terveystieteiden vastaanotto
- Ennaltaehkäisevät terveystapaamiset
- Omais- ja perhehoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset

Lisätietoja ikäneuvolasta ja sen palveluista paikkakunnallasi saat ikääntyneiden asiakasohjauksesta. Tätä kautta hoituvat myös ajanvaraukset ikäneuvolaan.

Ikääntyneiden asiakasohjauksen tavoitat puhelimitse 015 211 557 tai sähköisesti chatissa ja kiireettömällä yhteydenottopyyntöllä, jotka löydät Eloisan verkkosivuilta osoitteesta <https://etelasavon.fi/palvelut/ikaihmiset/ikaantyneet-asiakasohjaus/>.



ReissuEllu

Etelä-Savon kyliä kiertävä, terveys- ja hyvinvointiauto **ReissuEllu** tarjoaa terveysneuvontaa ja -ohjausta, perusmittauksia sekä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia tukevia toimintatuokioita ikääntyville. ReissuEllussa on mahdollisuus tavata vaihtelevasti eri ammattilaisia sosiaali- ja terveyspalveluista, järjestöjen edustajia sekä muiden julkisten palveluiden edustajia.

ReissuEllun asiakas saa ohjausta ja neuvontaa eri palveluihin liittyen tai esimerkiksi apua pohdintaan, onko johonkin vaivaan tarvetta varata lääkäriaikaa.

ReissuEllun toiminnan kohderyhmänä ovat kaikenikäiset maaseudun asukkaat Etelä-Savon alueella, mukaan lukien vapaa-ajan asukkaat. Palveluvalikoimaa voidaan laajentaa monipuolisesti ja suunnitelmissa kutsua mukaan joskus Reissu-Ellun kyytiin esimerkiksi pankin tai sähkötiön asiantuntija.

ReissuEllun toiminta jatkuu Liikkuva palveluyksikkö maaseudun hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäjänä -hankkeessa vuoden 2024 loppuun saakka ja toiminnan toteuttaa 1.11.2022 alkaen Etelä-Savon Koulutus Oy. Rahoituksesta vastaa Etelä-Savon ELY-keskus Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto.

Kesän 2023 aikataulut löytyvät Etelä-Savon ammattiopiston verkkosivuilta osoitteesta <https://esedu.fi/ajankohtaista/reissuellun-aikataulut-kesa-heinakuussa-2023/> sekä Maaseutukuriirin kalenterista osoitteesta <https://www.maaseutukuriiri.fi/kalenteri/>.

Pysähdyspaikkamainokset lähetetään pysähdyspaikkojen yhteyshenkilöille ja kuntiin. Lisäksi ilmoituksia julkaistaan sosiaalisen median kanavissa sekä aika-ajoin paikallislehdissä.

Lisätietoja ReissuEllusta saat Liikkuva palveluyksikkö maaseudun hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäjänä - hankkeen projektiasiantuntija Merja Vikströmiltä p. 040 657 6773, merja.vikstrom@esedu.fi



Kodin turvallisuus

Esteetön koti on turvallinen koti. Kodin turvallisuus muodostuu monesta eri tekijästä ja pieniläkin muutoksilla voit parantaa kotisi turvallisuutta. Vanhustyön keskusliitto on koonnut kodin turvallisuuden tarkistuslistan, montako kyllä-vastausta saat?

Yleisimpiä ikääntyneiden asuntoihin tarvittavia korjauksia ovat pesutilojen muutokset sekä erilaiset esteettömyyttä parantavat muutostyöt. Kotona elämistä on mahdollista auttaa esimerkiksi leventämällä ovia, asentamalla luiskia ja rampeja sekä asentamalla erilaisia kahvoja huoneisiin.

Oviympäristö ja pihapiiri	Sisätilat	Paloturvallisuus
Kyllä Ei ☐ ☐ Ovatko ulko-ovien lukitukset toimivia ja helppokäyttöisiä?	Kyllä Ei ☐ ☐ Ovatko kulkuväylät vapaina? Onko kynnyksiä?	Kyllä Ei ☐ ☐ Onko palovaroittimia joka kerroksessa ja vähintään yksi 60 m2 alalla?
☐ ☐ Onko ulko-ovessasi ovisilmä ja turvaketju?	☐ ☐ Ovatko johdot pois kulkuväyliltä ja matot sileästi lattialla, etteivät ne aiheuta kompastumisvaaraa?	☐ ☐ Ovatko palovaroittimesi alle 10 vuotta vanhoja?
☐ ☐ Kuuletko aina ovikellon äänen, onko se riittävän voimakas?	☐ ☐ Onko mattojen alla liukuesteet?	☐ ☐ Jos tulee vaaratilanne, pystytkö poistumaan nopeasti asunnostasi?
☐ ☐ Onko sisäänkäynti esteetön ja riittävästi valaistu?	☐ ☐ Onko portaikossa tukikaiteet?	☐ ☐ Jos asut yksin, pystytkö hälyttämään tarvittaessa apua?
☐ ☐ Ovatko pihasi kulkutiet hoidetut, helppokulkuiset ja hyvin valaistut?	☐ ☐ Onko kodin valaistus kaikkialla riittävä myös öiseen aikaan liikkuessasi?	☐ ☐ Valvotko aina liettä, kun se on päällä?
☐ ☐ Hiekoitetaanko kulkureittejä talvella riittävästi?	☐ ☐ Pääsetkö saunan lauteille turvallisesti?	☐ ☐ Onko liedessä hälytin?
☐ ☐ Käytätkö liukkailla keleillä nastakenkiä tai liukuesteitä kengissä?	☐ ☐ Onko sauna-, pesu- ja wc-tiloissa riittävästi käsijohteita ja tukikahvoja?	☐ ☐ Onhan lietesäiliösi aina tyhjä tavaroista etkä säilytä sen päällä mitään?
☐ ☐ Onko asuintalosi osoitenumero selvästi näkyvillä?	☐ ☐ Ovatko sänky, tuolit ja sohva sopivan korkuisia ja niistä on helppo nousta ylös?	☐ ☐ Ovatko sammutuspeite tai sammutin helposti saatavilla ja osaatko käyttää niitä?
	☐ ☐ Ovatko tavarat kaapeissa niin, että yletyt helposti useimmin käytettäviin tavaroihin	☐ ☐ Ovatko pistorasiat ehjiä ja pysyvätkö pistokkeet niissä hyvin paikallaan?



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL BY

KODIN TURVALLISUUDEN TARKISTUSLISTA

Hätätilanteessa hälytä turvarannekkeella tai soita yleiseen hätänumeroon 112

Kuva VKL

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta on asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia ja korjausten edistämisen sekä avustusten hakemisessa auttamista yli 65-vuotiaille.

Korjausneuvonta palvelee

arkisin klo 9–15 numerossa 093 508 6013. Korjausneuvojan palvelut asiakkaille ovat maksuttomia.

Mitä on kotitalousvähennys?

Voit hakea verotuksessa kotitalousvähennystä, kun olet teettänyt kotona tai vapaa-ajan asunnossasi kotitaloustöitä, hoiva- tai hoitotyötä tai remonttia. Kotitalousvähennyksen saa sen vuoden veroista, jonka aikana lasku on maksettu.

Huomaa, että et voi saada kotitalousvähennystä esimerkiksi silloin, jos saat samaan työhön tiettyjä tukia. Lisätietoja kotitalousvähennyksestä saat verohallinnon verkkosivuilta www.vero.fi tai lähimmästä verohallinnon toimipisteestä.

Tiesitkö, että

- Ikääntynyt voi saada Asumisen rahoitus- ja kehittämisskeskukselta (ARA) korjausavustuksia kotinsa muutostöihin, jos muutokset parantavat kodin turvallisuutta ja mahdollistavat kotona asumisen
- Voit hakea kotitalousvähennystä kotitalous-, hoiva- tai hoitotyöstä sekä oman asunnon ja vapaa-ajan asunnon kunnossapito- ja perusparannustyöstä
- Taloyhtiö voi saada avustusta hissin rakentamiseen ja liikuntaesteiden poistoon
- Tietoa korjausavustuksista saat hyvinvointialueesi ikääntyneiden palveluneuvojilta ja Vanhustyön keskusliiton alueellisilta korjausneuvojilta.

ASUMISEN JA TOIMEENTULON TUKEMINEN

Jos tulosi eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin, kuten ruoka- ja asumiskuluihin, voit saada Kelalta perustoimeentulotukea. Hyvinvointialue voi tarvittaessa maksaa täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea. Hyvinvointialueet ja yritykset tarjoavat ikääntyneille, vammaisille sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille myös asumispalveluja.

Ennen perustoimeentulotuen hakemista sinun pitää selvittää, voitko saada muita etuuksia tai tuloja. Toimeentulotuki on viimesijainen toimeentuloturvan muoto. **Perustoimeentulotukea haetaan Kelasta.**

Täydentävästä ja ehkäisevästä toimeentulotuesta vastaa hyvinvointialue. Niitä on pääsääntöisesti mahdollista saada vain erityisen harkinnan perusteella. Huomaa, että tarvitset aina ensin Kelan päätöksen perustoimeentulotuesta, vaikka hakisit vain täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea hyvinvointialueesi sosiaalitoimesta.

Toimeentulotuen perusosa on tarkoitettu arjen välttämättömiin menoihin, kuten ruokaan ja

vaatteisiin. Tukea voi saada myös muihin perusmenoihin, kuten esimerkiksi asumismenoihin, julkisen terveydenhuollon asiakasmaksuihin tai reseptilääkkeisiin. Näistä menoista täytyy esittää esimerkiksi vuokrasopimus tai lasku.

Jos sinulla on menoja, joita perustoimeentulotuki ei kata, voit hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea. Hyvinvointialue myöntää tuen harkintansa mukaan. Hae kuitenkin aina ensin perustoimeentulotukea Kelasta.

Täydentävää toimeentulotukea voi hakea erityiseen tarpeeseen tai olosuhteeseen, kuten huonekaluihin tai uuden kodinkoneen ostamiseen rikkoutuneen tilalle.

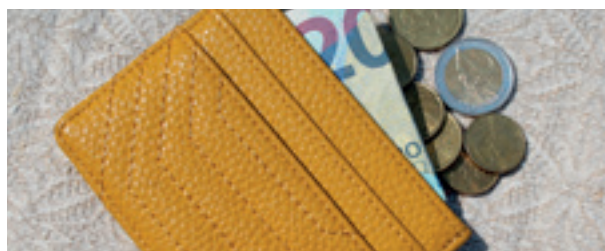
Ehkäisevää toimeentulotukea voi hakea esimerkiksi silloin, kun taloudellinen tilanne huonontuu äkillisesti. Sen tarkoituksena on edistää omatoimisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä.

Eläkettä saavan hoitotuen tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan eläkkeensaajan jokapäiväistä elämää, toimintakykyä, kuntoutusta ja hoitoa. Sinulla voi olla oikeus hoitotukeen, jos seuraavat ehdot täyttyvät:

- olet kokopäiväisesti eläkkeellä
- sinulla on lääkärin toteama vamma tai sairaus
- toimintakykysi on heikentynyt vähintään vuoden ajan
- tarvitset vamman tai sairauden takia apua tai ohjausta.

Kysy lisää toimeentulotuesta Kelan asiointipisteestä tai Kelan puhelinpalvelusta, palvelunumerot löytyvät osoitteesta <https://www.kela.fi/soita-kelaan>.

Voit kysyä asiasta myös ikääntyneiden asiakasohjauksesta p. 015 211 557.



Hyvinvointialueen asiakasmaksuista voi saada maksuhuojennusta.

Etelä-Savon hyvinvointialueella asiakasmaksuista on mahdollista saada maksuhuojennusta, jos maksun periminen vaarantaa henkilön tai perheen toimeentulon edellytyksiä.

Hyvinvointialue arvioi yleensä asiakkaan hake-
muksen perusteella, täyttyvätkö maksun alenta-
misen edellytykset. Maksuhuojennuksen mahdol-
lisuudesta tiedotetaan asiakasmaksupäätöksissä.
Maksuhuojennuksesta tehdään aina kirjallinen
päätös.

Asiakas voi saada sosiaali- ja terveyspalveluiden
maksuihin myös toimeentulotukea. Maksun alen-
taminen tai perimättä jättäminen ovat kuitenkin
ensisijaisia toimeentulotuen myöntämiseen
nähdén. Lisätietoja maksuhuojennuksesta saat
ikäntyneiden asiakasohjauksesta p. 015 211 557.

Omaishoidon tuki

Omaishoito tarkoittaa tilannetta, jossa ihminen
alentuneen toimintakykynsä takia tarvitsee hoi-
toa ja huolenpitoa, joka järjestetään hänen omas-
sa kodissaan omaisen tai läheisen avulla.

Omaishoitotilanne voi syntyä vähitellen. Omainen
auttaa yhä enemmän joissakin arjen toiminnoissa,
kunnes huomaa, että läheinen ei enää selviy-
dykään ilman apua. Joskus omaishoitotilanne
syntyy äkillisesti sairauden tai vammautumisen
seurauksena.

Omaishoidon tuki lyhyesti

Sitovaa ja vaativaa hoitotyötä hoidettavan tai
omaishoitajan luona tekevällä henkilöllä on mah-
dollisuus saada omaishoidon tukea.

Omaishoidon tuki on harkinnanvarainen sosiaa-
lipalvelu ja sitä haetaan hoidettavan hyvinvoin-
tialueen sotekeskuksesta. Tuen myöntämisen
keskeisinä perusteina ovat hoivan sitovuus ja
vaativuus.

Omaishoidon tuki on kokonaisuus, johon kuuluu
hoitopalkkion lisäksi palvelut hoidettavalle ja
omaishoitajan työn tukeminen.

Omaishoidon tuesta tehdään omaishoitosopi-
mus hyvinvointialueen ja omaishoitajan välille.
Omaishoitosopimukseen liitetään aina yhdessä
tehty hoito- ja palvelusuunnitelma.

Omaishoitajalla on oikeus lakisääteisiin vapaisiin
ja hänelle kertyy pääsääntöisesti eläkettä.

Omaishoidon tukea voit hakea olemalla yh-
teydessä ikääntyneiden asiakasohjaukseen.
015 211 557.

Tarvitsetko tukea kotona asumisessa?

Ikääntynyt haluaa usein asua kotonaan mah-
dollisimman pitkään. Tässä auttavat yksityisiltä
yrityksiltä tai järjestöiltä ostettavat palvelut,
vapaaehtoistyö sekä kotiin annettavat hyvinvoin-
tialueiden järjestämät palvelut.

Ostamasi palvelu voi olla esimerkiksi

- siivousta
- ikkunanpesua
- ruoanlaittoa
- kauppa- ja muuta asiointia
- kodin pieniä teknisiä töitä

Hyvinvointialueesi järjestämiä

tukipalveluja ovat muun muassa

- ateriapalvelu
- siivous
- vaatehuolto
- kauppa- ja muut asiointipalvelut
- fysioterapia ja liikuntaryhmät
- lääkeshoidon ohjaus
- etäkäynnit videoyhteydellä

Kotiin on mahdollista saada apuvälineitä, hoi-
totarvikkeita ja apua lääkeshoidossa tapauskoh-
teisesti. Voit saada myös neuvontaa sopivasta
ravitsemuksesta ja liikunnasta.

Tarvittaessa voit saada myös kotihoitoa, joka aut-
taa sinua henkilökohtaisissa arjen toiminnoissa
tarjoten hoivan ja huolenpidon palveluja. Kotihoi-
toon sisältyy kotisairaanhoido, joka auttaa saira-
uksien hoidossa ja kuntoutuksessa.

Kotihoidon asiakkuus edellyttää ammattilaisen
tekemää palvelutarpeen arviota. Kysy lisää
asiasta ikääntyneiden asiakasohjauksesta
p. 015 211 557



Tarvitsetko apua ja tukea ulkoiluun?

Moni ikääntynyt ei liikkumiskyvyn ongelmien, kaatumisen pelon tai yksinäisyyden vuoksi pääse ulos. Jos ulos lähteminen tuntuu vaikealta tai pelottavalta, älä anna periksi. Järjestöjen vapaaehtoisista voit saada ulkoiluseuraa. Kotikunnassasi voi toimia senioripiirejä tai kerhoja, jotka järjestävät vapaamuotoista yhteistoimintaa, retkiä ja tapaamisia. Tutustu myös alueesi yksityisten palveluntarjoajien palveluihin.

Ulkona liikkumista voi helpottaa erilaisella apuvälineillä. Saatavilla on kävelysauvoja, nastakenkiä ja liukuesteitä jalkineisiin, joiden avulla pystyssä pysyminen on liukkaalla kelillä helpompaa. Myös rollaattori on hyvä apu kaikkeen liikkumiseen.

Keskustele asiasta ikääntyneiden palveluneuvojan kanssa p. 015 211 557. Voitte yhdessä miettiä juuri sinulle sopivaa vaihtoehtoa.

Ateriapalvelu

Ateriapalvelua voit saada, vaikka et tarvitse hyvinvointialueen tuottamaa kotipalvelua tai kotihoitoa tukipalvelua. Ateriapalvelun tavoitteena

on ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä ja tukea kotona asumista. Erilaisia vaihtoehtoja toteuttaa ateriapalvelu ovat:

- Helppokäyttöinen MenuMAT -ateria-automaatti
- Ateriapalveluseteli (tulojen perusteella) yksityiseltä palveluntuottajalta, ravintolassa tai kotiin kuljetuksella. Eri palveluntuottajilla on erilaiset palvelut valikoimassaan.

Ateriapalvelua voit hakea myös määräaikaisena, jos toimintakykysi on tilapäisesti heikentynyt. Kysy lisää ateriapalvelusta ikääntyneiden asiakasohjauksesta p. 015 211 557.



Arvonlisäverottomat palvelut ikääntyneille

Tiesithän, että voit ostaa kotipalveluja ja niihin liittyviä tukipalveluja yksityiseltä yritykseltä ilman arvonlisäveroa, jos toimintakykysi on heikentynyt iän, sairauden, omaishoitajana uupumisen tai muun vastaavan syyn takia. Käytännössä nämä palvelut ovat usein siivoamista, ikkunanpesua, kaupassakäyntiä ja saattoapua. Edellytyksenä arvonlisäverottomalle hinnalle on se, että yritys myy palvelua sosiaalihuollon

tarpeessa olevalle henkilölle osana sosiaalihuoltopalveluja. Arvonlisäverottomasta palvelusta voi saada myös kotitalousvähennyksen.

Voit ottaa itse yhteyttä palvelutuottajiksi hyväksytyihin yrityksiin, et tarvitse sosiaaliviranomaisen päätöstä. Yritys voi arvioida, oletko oikeutettu saamaan palvelua arvonlisäverottomaan hintaan ja arvioida palvelutarpeesi sekä tehdä kanssasi palvelusuunnitelman ja sopimuksen palvelujen tuottamisesta sosiaalihuollon palveluna.

Edellytyksenä tarjottujen sosiaalihuoltopalveluiden arvonlisäverottomuudelle on, että palvelutuottaja on rekisteröitynä yksittäisten sosiaalihuoltopalvelujen tuottajien rekisterissä tai että hän on tehnyt ilmoituksen siihen kuntaan, jonka alueella palveluja tuotetaan. Ympäri vuorokautisten palveluiden verottomuuden edellytyksenä on aina rekisteröinti.

Kysy lisää arvonlisäverottomista palveluista ikääntyneiden palveluohjauksesta 015 211 557

IKÄÄNTYNEIDEN ASIAKASOHJAUS

Ikääntyneiden asiakasohjaus on ikääntyneille ja heidän läheisilleen tarkoitettu maksuton palvelu. Tavoitteena on tukea ikääntyneiden kotona asumista ja etsiä ratkaisuja sujuvaan arkeen. Ikääntyneiden asiakasohjauksesta saat neuvontaa ja ohjausta hyvinvointialueen, yksityisten palveluntuottajien, kolmannen sektorin, vapaaehtoisten sekä seurakunnan ikääntyneille tarkoitettuihin palveluihin.

Ikääntyneiden asiakasohjauksen neuvojat kertovat, mitä palveluita ikääntyneille on tarjolla kotiin ja mitä palveluita voi saada kodin ulkopuolella. He opastavat palveluihin hakeutumisessa ja kertovat, mitä niiden käyttö edellyttää.

Ikääntyneiden asiakasohjauksen tavoitat puhelimitse p. 015 211 557 tai sähköisesti verkkosivujen kautta osoitteessa <https://etelasavonha.fi/palvelut/ikaihmiset/ikaantyneet-asiakasohjaus/>.

Verkkosivuilla on tarjolla paljon muutakin tietoa ikääntyneiden palveluista ja erilaisia lomakkeita sähköisessä muodossa. Ikääntyneiden palvelut löydät osoitteesta <https://etelasavonha.fi/palvelut/ikaihmiset/>.

Kaikki hyvinvointialueen palvelut ohjeineen löytyvät palveluoppaasta <https://etelasavonha.fi/asiakkaan-opas/palveluoppaat/>

Erityistä tukea tarvitseville iäkkäille voidaan tarjota iäkkäiden sosiaalityön palvelua. Ikääntynyt voi saada neuvontaa esimerkiksi puhelimitse tai asioimalla palvelupisteessä. Palveluohjaajat voivat tehdä palveluihin liittyviä päätöksiä. Palveluohjaaja tekee kanssasi yksilöllisen palvelusuunnitelman, jossa määritellään elämäntilanteeseen parhaiten sopivat palvelut. Tarvittaessa palveluohjaaja tekee palvelutarpeen arvion tilanteestasi kotikäyntinä.

Oletko huolissasi läheisestäsi, tuttavastasi tai naapuristasi? Jos olet arjessasi kohdannut ikääntyneen, jolla olisi mielestäsi tarve palveluille, voit tehdä hänestä Huoli-ilmoituksen, joka on yhteydenotto sosiaalihuollosta vastaavaan viranomaiseen. Ilmoituksen voit tehdä sähköisellä lomakkeella netissä osoitteessa <https://etelasavonha.fi/asiakkaan-opas/huoli/>.

Kiireellisessä tapauksessa voit soittaa suoraan hätänumeroon 112. Suosittelemme, että kerrot huolen kohteena olevalle henkilölle ilmoituksen tekemisestä. Ole yhteydessä ikääntyneiden asiakasohjaukseen p. 015 211 557, jos sinua mietityttää, miten pärjää kotona yksin tai perheenjäsenen kanssa



KOTIHOITO JA KOTISAIRAAHOITO

Kotihoidon tavoitteena on tukea toimimistasi kotiympäristössäsi toimintakyvyn heikkenemisen jälkeen. Kotihoidon käyntien määrä, aikataulu ja sisältö suunnitellaan vastaamaan tarvetta. Palvelu voi sisältää sairaanhoitoa, kuntoutusta ja arjen toimiin liittyvää huolenpitoa. Kotihoitoa tuetaan arjen tukipalveluilla. Kotihoitoa voi tarvittaessa saada kaikkina vuorokaudenaikoina. Kotihoidon asiakkuus edellyttää ammattilaisen tekemää palvelutarpeen arviota. Jos haluat haakea kotihoitoa, ota yhteyttä ikääntyneiden asiakasohjaukseen.

Kotihoitoon kuuluvat kotiin annettavat palvelut ja kotisairaanhoito. Kotiin annettaviin palveluihin kuuluvat hoiva ja huolenpito, asiakkaan tukeminen arjessa suoriutumisessa ja toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Kotisairaanhoito on terveys- ja sairaanhoitopalvelua, jota asiakas saa tilapäisesti kotonaan sairautensa hoitamiseksi. Tilapäinen kotisairaanhoito tarkoittaa kotona tapahtuvaa sairaanhoitopalvelua, jota annetaan harvemmin kuin kerran viikossa tai lyhyemmän ajan kuin kaksi kuukautta.

Palvelut järjestetään yksilöllisesti tarpeen mukaan. Kysy lisää asiasta ikääntyneiden asiakasohjauksesta p. 015 211 557 tai tutustu asiaan eloisan verkkosivuilla osoitteessa <https://etelasavonha.fi/palvelut/ikaihmiset/kotihoito/>



**Etelä-Savon
hyvinvointialue**

ETÄPALVELUT JA TURVATEKNOLOGIA

Ikääntyneiden tueksi on saatavilla monenlaista teknologiaa ja erilaisia turvapalvelulaitteita. Yleisin käytössä oleva turvateknologiaväline on turvaranneke tai turvakello. Ranteessa pidettävän laitteen nappia painamalla saat tarvittaessa yhteyden hoitotyön ammattilaiseen.

Oma matkapuhelimesi ajaa saman asian, jos pidät sen jatkuvasti ulottuvillasi taskussa tai esimerkiksi kaulapussissa.

Mitä teknologiaratkaisuja juuri sinä voisit hyödyntää?

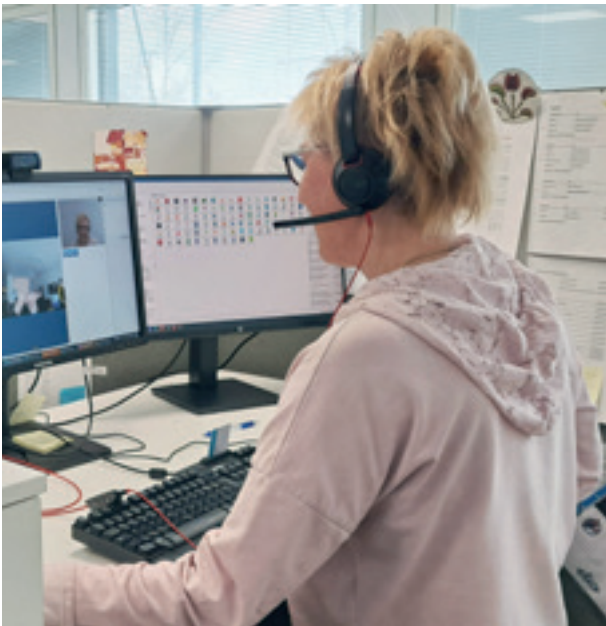
Kotihoidon asiakkaille on tarjolla monipuolisesti erilaisia kotona käytettäviä laitteita, teknisiä vaihtoehtoja ja etäpalveluita, kuten

- liikesensoreita
- lääkeautomatteja
- ruoka-automaatteja
- mobiili- ja tablettilaitteita etäyhteyksiä varten
- paikantavia turvapuhelimia ja etämittausratkaisuita.



Hoitajan etäkäynti

Tässä palvelussa hoitaja ei tule kotiisi, vaan soittaa sinulle sovittuna aikana videolaitteeseen tai puhelimella. Hoitajan soittojen tavoitteena voi olla esimerkiksi ruokailussa tai lääkkeiden otossa ohjaaminen, turvallisuuden tunteen vahvistaminen tai päivärytmin tukeminen. Jos sinulla on etäpalvelun videolaitte, halutessasi myös läheiset voivat soittaa sinulle videopuheluita.



Digitaalinen lääkehoidon toteutus (Lääkeautomaatti)

Kotiin tuotavan lääkeautomaatin tavoitteena on turvallinen lääkehoito ilman toistuvia kotikäyntejä. Lääkeautomaatti tarjoilee sinulle hoitajan valmiiksi annostelemaat lääkkeitä juuri oikeaan aikaan. Lääkeautomaattia voidaan käyttää myös yhdessä etäpalvelun videolaitteen kanssa, jolloin hoitaja tarjoilee sinulle lääkkeitä automaattista videopuhelun aikana.

Kotona asumista tukeva sensoriteknologia

Sensoreiden tavoitteena on tukea kotona asumista, lisätä turvallisuutta ja ennakoida toimintakyvyn muutoksia. Kotiin asennettavat sensorit ovat huomaamattomia, eivätkä hankaloita arkea. Sensorit voivat kerätä tietoa esimerkiksi liikkumisesta, ovien avaamisesta, sängyssä vietyästä

ajasta tai pistorasioiden käytöstä. Sensorit eivät ole valvontakameroita, eivätkä tallenna kuvaa tai ääntä.

Etäpalvelujen tavoitteena on ylläpitää ikääntyneen toimintakykyä ja tukea kotona asumista.

Etä- ja turvapalvelun asiakkuus edellyttää ammattilaisen tekemää palvelutarpeen arviota. Kysy lisää asiasta ikääntyneiden asiakasohjauksesta p. 015 211 557.

ARKIKUNTOUTUS TUKEE HYVÄÄ ELÄMÄÄ

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja tekevät arjesta mukavaa? Kenties keskustelut hyvän ystävän kanssa, ulkoilu, kirjan lukeminen, kuoroharrastus tai puuhastelu autotallissa.

Olivatpa mieluiset ajanviettopaasi mitä vaan, luultavasti sinulle on kuitenkin tärkeää, että pystyt ryhtymään niihin omatoimisesti ja silloin kun haluat. Saat puettua vaatteet, pestyä hampaat, siirryttyä paikasta toiseen ja käytettyä tarpeellisia laitteita. Yksinkertaisia asioita, joiden tekemisestä voi tulla vaikeaa iän tai sairauden myötä kenelle tahansa meistä.

Ikääntyneen toimintakyky voi heikentyä elimistön luonnollisten muutosten vuoksi, tai sairastumisen tai vammautumisen seurauksena. Muutuneen toimintakyvyn myötä voidaan tarvita uudenlaisia keinoja niin monimutkaisempiin ajoihin kuin tavanomaisiin päivittäisiin toimiin. Usein toimintakyvyn alenemista voidaan ehkäistä ja toimintakykyä on mahdollista parantaa kaikissa ikävaiheissa. Tämä edellyttää yksilön omaa halua muuttaa toimintaansa sekä asiantuntijoiden apua ja ohjausta tarvittavien muutosten toteuttamiseen.

Arkikuntoutuksessa on kysymys juuri tästä: autetaan asiakasta pitämään yllä tai parantamaan toimintakykyä hänelle merkityksellisten asioiden kautta sekä annetaan hänelle mahdollisuus aktiivisuuteen hoiva- tai hoitotoimenpiteiden yhteydessä.

Arkikuntoutus on moniammatillista, tavoitteellista kuntoutusta

Arkikuntoutus on asiakkaan kotona tapahtuvaa tavoitteellista, ammattilaisten ohjaamaa kuntoutusta. Arkikuntoutusjakson alussa arvioidaan asiakkaan toimintakyvyn tilanne kokonaisvaltaisesti, määritellään konkreettiset tavoitteet jaksolle sekä suunnitellaan toimenpiteet näihin tavoitteisiin pääsemiseksi.

Keskeistä on, että tavoitteet määritellään yhdessä asiakkaan kanssa hänen toiveidensa pohjalta ja että koko moniammatillinen tiimi osallistuu kuntoutussuunnitelman laatimiseen sekä sen toteuttamiseen. Moniammatilliseen tiimiin voi kuulua yksiköstä riippuen esimerkiksi lähihoitaja, sairaanhoitaja, fysioterapeutti, geronomi ja sosionomi. Eloisassa arkikuntoutusta voidaan tarjota sekä kotihoidon arviointijakson asiakkaille että säännöllisessä palvelussa olevalle asiakkaille, joiden toimintakyvyssä havaitaan heikkenemistä esimerkiksi sairastumisen tai yleistilan laskun vuoksi.



Kuntoutustarpeen tunnistamisen lisäksi on tärkeää tunnistaa asiakkaan voimavarat ja motivoivat, jotka ovat keskeisessä roolissa onnistuneen kuntoutusintervention toteuttamiseksi.

Kotihoidon asiakkaan arkikuntoutusjakso voi kestää asiakkaan tarpeiden mukaan enintään neljä viikkoa, jonka aikana kaikki asiakkaan luona toteutuvat kotihoidon käynnit kytketään arkikuntoutuksen tavoitteisiin. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki asiakkaan luona käyvät ammattilaiset sitoutuvat asiakasta aktivoimaan työotteeseen ja yhdessä sovittujen harjoitteiden toteuttamiseen käyntien aikana. Arkikuntoutuksessa on mahdollista hyödyntää etähoivan videoyhteyksiä.

Asiakkaan toimintakyvyn muutoksia arvioidaan yhteisesti sovituilla mittareilla. Arkikuntoutusjakson päättyessä tehdään jatkosuunnitelma, joka voi sisältää esimerkiksi kolmannen sektorin palveluihin ohjaamista. Mikäli kuntoutuminen on edistynyt ja kuntoutuspotentiaalia nähdään neljän viikon jakson lopussa, on jaksoa mahdollista jatkaa muutamilla viikoilla.

Yksilön näkökulmasta itsenäisen toimintakyvyn säilyttäminen ja turvallinen kotona asuminen ovat merkittäviä elämänlaatua ja hyvinvointia lisääviä tekijöitä. Eloisassa arkikuntoutusta kehitetään osana Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamaa Etelä-Savon tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -hanketta.

Kysy lisää arkikuntoutuksesta ikääntyneiden asiakasohjauksesta p. 015 211 557



IKÄÄNTYNEIDEN YHTEISÖLLINEN ASUMINEN

Yhteisöllinen asuminen voi olla vaihtoehto silloin, kun omassa kodissa asuminen kotiin annettavien palvelujen avulla ei enää suju. Asumismuodossa korostuu yhteisöllisyys, sosiaalinen toiminta ja arkiuntoutus. Yhteisöllinen asuminen edellyttää ammattilaisen tekemää palvelutarpeen arviota.

Yhteisöllistä asumista järjestetään henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut korkean iän, sairauden, vamman tai muun vastaavan syyn vuoksi ja hoidon ja huolenpidon tarve on toimintakyvyn alenemisen johdosta kohonnut.

Yhteisöllisessä asumisessa asiakas maksaa asunnostaan vuokraa tai vastikkeen sekä tarvitsemistaan palveluista käytön mukaan. Hän maksaa itse myös muut asumis-, ruoka- ja lääkekulunsa. Asiakas voi saada eläkkeensaajan asumistukea, hoitotukea ja sairaanhoitokorvauksia. Hän voi kalustaa asuntonsa itse. Yhteisöllistä asumista voivat järjestää julkiset ja yksityiset palveluntarjoajat. Se lasketaan avohoidoksi.

Kysy lisää yhteisöllisestä asumisesta ikääntyneiden asiakasohjauksesta 015 211 557

IKÄÄNTYNEIDEN YMPÄRIVUOROKAUTINEN ASUMINEN

Ympäri vuorokautinen asuminen on vaihtoehto silloin, kun asuminen esimerkiksi kotihoidon, perhehoidon tai yhteisöllisen asumisen avulla ei enää suju ja ikääntynyt ei pärjää omassa kodissaan kotiin annettavien palveluiden tukemana tai kevyemmissä asumispalvelun muodoissa. Hänen toiminta- ja päätöksentekokykynsä ovat merkittävästi heikentyneet esimerkiksi vaikean muistisairauden tai muun syyn vuoksi ja tarve yöhoidolle ja valvonnalle on jatkuvaa ja säännöllistä. Henkilökunta on yötä päivää paikalla asumispalveluyksikössä.

Kysy lisää ympärivuorokautisesta asumisesta ikääntyneiden asiakasohjauksesta 015 211 557



YHTEYSTIETOJA, LINKKEJÄ JA VINKKEJÄ

Etelä-Savon hyvinvointialueen puhelinasiointi

Ikääntyneiden asiakasohjaus ja neuvonta numerossa 015 211 557 arkisin klo 9–15

Verkkoasiointi, kiireetön yhteydenottopyyntö

Kiireettömissä asioissa voit jättää yhteydenottopyynnön hyvinvointialueen verkkosivujen kautta. Sinuun otetaan puhelimella yhteyttä toivomanasi ajankohtana. Yhteydenottolomake löytyy osoitteesta: <https://metaform-portal.etelasavonha.fi/kiireeton-yhteydenotto>

Neuvontapiste Nestori

Keskussairaalantie 6
57120 Savonlinna

Ikääntyneiden Neuvontapiste Nestori sijaitsee Savonlinnan keskussairaalan Kansalaistorilla. Nestori tarjoaa ikääntyneille ja heidän läheisilleen maksutonta ohjausta, neuvontaa ja tietoa ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvistä palveluista, harrastetoiminnasta, taloudellisista etuuksista ja muista ikääntyneille tärkeistä asioista.

Nestori on avoinna maanantaisin klo 8–12 ja keskiviikkoisin klo 9–12. Nestoriin voi tulla ilman ajanvarausta.

<https://etelasavonha.fi/asiointikanavat/neuvontapiste-nestori/>

Monitoimijakeskus Omatori

Porrassalmenkatu 21
50100 Mikkeli

Omatori on kohtaamispaikka, jossa eri alojen ammattilaiset ja vapaaehtoiset ovat helposti saatavilla. Omatori tarjoaa asiakkailleen palvelua ja toimintaa yhteistyössä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden voimin. Palvelemme erityisesti ikääntyviä, vammaisia henkilöitä ja kaikenikäisiä omaishoitoperheitä sekä läheisiä, mutta kuka vain on tervetullut hyödyntämään esimerkiksi hyvinvointipalvelujamme tai mukaan vapaaehtoistoimintaan!

Omatori on avoinna ma-pe klo 8–16. Omatorin kohtaamispisteen kahvio on avoinna ma-to klo 10–14.

Huomioithan kesäajan poikkeusajat!

<https://omatorille.fi/>

Hektori

Hektori on hyvinvointi- ja arkiteknologian näyttelytila, jossa voit tutustua turvapalvelun laitteisiin. Hektorin löydät Monitoimijakeskus Omatorilta Mikkelistä.

Hektori on avoinna tiistaisin klo 9–11 ja torstaisin klo 10–12, tai muina aikoina ajanvarauksella numerosta 015 211 557. <https://etelasavonha.fi/asiointikanavat/monitoimijakeskus-omatori/>

Vinkkivarikko Pieksämäki

Tallikankaankatu 3
76100 Pieksämäki

Tervetuloa juttelemaan Vinkkivarikolle! Hyvinvointikioski Vinkkivarikko sijaitsee Pieksämäellä Prisman sisäänkäyntiaulassa. Vinkkivarikko on Pieksämäen kaupungin ja järjestöjen yhteistyössä toteuttama, kaikille kaupungin asukkaille tarkoitettu matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Vinkkivarikolta kävijä saa kokonaisvaltaista ja asiantuntevaa tietoa kaupungin palveluista ja järjestöjen toiminnasta.

Vinkkivarikko on avoinna torstaisin klo 15–17.

Vapaaehtoistehtävät Etelä-Savossa

YHES-alusta kerää yhteen Etelä-Savon maakunnan yhdistykset, yhteisöt, tapahtumat, toiminnat, hankkeet, vuokrattavat tilat ja paljon muuta. Voit etsiä alueellasi tarjolla olevia palveluita ja tapahtumia tai vaikkapa ilmoittautua vapaaehtoiseksi. Tutustu YHES-tarjontaan osoitteesta <https://yhes.esavo.fi/vapaaehtoistehtavat/>