



ALAVUS

Ikäihmisten ja vammaisten
neuvostojen

PALVELUOPAS

2026





Tämä on 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.

Palveluopasta päivitetään neuvostojen toimikausittain, tarvittaessa vuosittain. Tähän tiedot on päivitetty helmikuussa 2026. Yhteystiedot ja aukioloajat voivat muuttua nopeasti, joten suosittelemme tarkistamaan asian, mikäli yhteystiedot eivät toimi.

Huom! Muutettu laboratorion soittoaajan numero toukokuussa 2026.

Ikäihmisten neuvosto

Puheenjohtaja

Jonna Haapa-aho, puh. 045 113 6084

j.haapaaho@gmail.com

Vammaisneuvosto

Puheenjohtaja

Olli Ahtola, puh. 040 555 3008

oahtola@gmail.com

Sihteeri

Sanna Sarvikas, puh. 050 470 1152

sanna.sarvikas@alavus.fi

Mikäli tarvitset tätä 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 neuvonta@alavus.fi.



SISÄLLYS

YLEINEN HÄTÄNUMERO 112	4
SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT	4
Sydäniskurit.....	4
Ikäihmisten asiakasohjaus	4
Terveyspalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue www.hyvaep.fi	4
Sosiaali- ja potilasasiavastaavat	5
Sosiaalipalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue	6
Vammaispalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue	6
Etelä-Pohjanmaan henkilökohtaisen avun keskus	6
Induktiosilmukka	6
Näkövammaisten palvelut	6
Seinäjoen keskussairaalan OLKA-piste.....	6
Kela-taksi.....	7
Taksi.....	7
Apteekki	7
Omakanta.....	7
Kansalaisneuvonta.....	7
Digi- ja väestötietovirasto DVV	8
ALAVUDEN KAUPUNKI,.....	8
Alavuden kaupungin päivystysnumerot:	8
Kaupungin asiointipisteet	9
Palvelukuljetus /Alavuden kaupungin palvelukyyti.....	9
Kirjastot.....	9
Harrastustoiminta.....	10
Liikuntapalvelut.....	10
ALAVUDEN SEURAKUNTA	11
ASUMINEN	12
Asumispalvelut ja vuokra-asunnot	12
Jätehuolto	12
Kotona asumista tukevat yksityiset palvelut.....	12
ASIOINTI.....	13
Kela -asiointi.....	13
Vero -asiointi	13
Posti	14
Matkahuolto.....	14
Poliisi 112	14
Oikeusapupalvelut.....	14
Pankkikorttien katoamisilmoitukset ja sulkupalveluiden numerot:.....	14
ALAVUTELAISTEN YHDISTYSTEN YHTEYSTIETOJA:.....	15
Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen asiakasmaksut 1.1.2026 alkaen	16



YLEINEN HÄTÄNUMERO 112

(Ambulanssi, poliisi, palokunta)

SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT

Sydäniskurit

Lähin sydäniskuri löytyy www.defi.fi -verkkosivun haulla.

Esimerkiksi Alavudella: Töysä-talo, Alavuden ABC, Alavus Areena (jäähalli), Veljekset Keskinen, Käyttöauto Alavus, Liikunta-uimahalli Kunto-Lutra, Alavuden Kulttuurikeskus, Aseman Konttuuri.

Ikäihmisten asiakasohjaus

Ikääntyneen henkilön neuvonta, ohjaus ja palvelutarpeen selvittäminen. Kauhava, Alavus, Kuortane, Alajärvi, Lappajärvi, Vimpeli, Ähtäri, Evijärvi, Soini.

Soittoajat ma-pe klo 9-11 ja klo 12-14.

p. 06 230 7550

Sähköpostiosoite: kk.asiakasohjaajat@hyvaep.fi

Terveyspalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

www.hyvaep.fi

Ajanvaraus hoitajan tai lääkärin vastaanotoille ma-pe klo 8-15.30 **p. 06 2525 7612**

Alavuden pääterveysaseman kiirevastaanotto, Salmentie 10, Ma-pe klo 8-18.

Viikonloput ja pyhät: Seinäjoen Y-talo. Soittoaika ma-pe 8-18, la-su 9-18.

p. 06 2525 7612

Päivystys Seinäjoen keskussairaalassa ympäri vuorokauden

p. 116117

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen verkkosivuilla www.hyvaep.fi voit asioida myös sähköisesti. **Chat-palvelussa** voi asioida myös ilman vahvaa tunnistautumista, kun haluaa vain tilanteen kartoittamista, ohjausta tai neuvontaa.

OmaEP -sovelluksen kautta voi asioida chatin välityksellä mm. hoitajan ja lääkärin, fysioterapeutin, psykiatrisen sairaanhoitajan ja terveydenhoitajien kanssa. Voit myös liittyä sinulle varatulle etävastaanotolle. **Lataa OmaEP-sovellus puhelimeen tai käytä palvelua verkkosivulla** www.omaep.fi.

Kansalaisen Terveyspalvelu-verkkoajanvaraus toimii vain laboratorion ajoille. Verkkosoite: <https://hyvaep.terveytesi.fi/citizenportal/#/login> Voit varata ajan tai perua laboratorioaikoja, joita et ole varannut sähköisen ajanvarauksen kautta. Peru aika viimeistään vastaanottoa edeltävänä arkipäivänä ennen klo 12. Palveluun täytyy tunnistautua tai kirjautua.

Laboratorion ajanvaraus (Alavus, Kuortane, Soini, Ähtäri) ajanvarauksen soittoaika

ma-to klo 12-14.30 ja pe 12-14

p. 040 120 9866

Röntgen ajanvaraus ma-pe klo 8-15.30 Alavus

p. 06 2525 7612

Akuuttiosasto Alavus Salmentie 10

p. 044 5501257 / 040 133 8102

Fysioterapia ja apuvälinepalvelu, lainaksi rollaattoria, suihkutuolia, nousutukea ym.

Alavus Salmentie 10, soittoaika ma-pe 12-13.

p. 044 550 1261



Puhelinajat pitkäaikaissairaille:

Töysä Diabetes, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet: ti 14-15. p. 040 6846925
Alavus soittoaika ti-pe klo 9-10. p. 040 549 5282

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

Reumasairaudet soittoaika **ke 9-10**, Astma ja COPD asiat soittoaika **to 9-10**

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.

Töysän terveysaseman hoitotarvikejakelu p. 040 133 8090

Puhelinaika ma-pe klo 8-11.

Hammashoito

Ajanvaraus ma-pe klo 8- 15.30, pe 8-14 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 palvelut, Ikätori, muistihoitaja, muistikuntoutus

Monitoimikeskus Ikätori Alavus, Väapelinkuja 1 A 6, Alavus.

Muistikoordinaattori, ohjausta, neuvontaa ja tukea muistisairauden kanssa elämiseen,

p. 040 620 6926 arkisin klo 9:00-14:00 p. 040 620 6926

Muistihoitaja

Alavus. Väapelinkuja 1 A 6, ma-pe klo 8-10 p. 040 620 6926

Töysä, Senioritie 4, ma-to klo 8-10 p. 040 533 7968

Muistikuntoutus Alavus Lukkarinhovi, livarinkuja 4. p. 040 139 1406 / 040 139 1405

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 p. 040 643 3852

puhelinaika ma-pe klo 12-12.30

Kuuloliitto, www.kuuloliitto.fi Neuvontapuhelin soittoaika ma klo 9-12 p. (09) 580 3370

Sosiaali- ja potilasasiavastaavat

Potilasasiavastaavaan voi olla yhteydessä, jos asia koskee esimerkiksi hoitoon pääsyä tai joutumista, ongelmia tiedonsaannissa tai potilasasiakirjassa on korjattavaa.

Sosiaaliasiavastaavaan voi olla yhteydessä sosiaalihuoltoon ja varhaiskasvatukseen liittyvissä asioissa, jos asia koskee esimerkiksi tyytymättömyyttä palvelun tai kohtelun laatuun tai saatuun päätökseen. Soittoajat ma klo 12.30-14 ja ti-to klo 8.30-10.00. (vaihe) p. 06 415 4111

Voit lähettää myös sähköisen yhteydenottopyynnön OmaEP-digipalvelussa.



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.

Omapalvelu

Omapalvelussa <https://www.hyvaep.fi/sahkoinen-asiointi/> Voit tehdä sähköisesti täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotukihakemuksen, tehdä ilmoituksen sosiaalihuollon tarpeessa olevasta henkilöstä ja ottaa yhteyttä sosiaalihuollosta vastaavaan viranomaiseen.

Vammaispalvelut, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Vammaispalvelun ohjaus ja neuvonta

Soittoaika ma-pe klo 9-11 ja 12-14.

p. 050 3438321

Etelä-Pohjanmaan henkilökohtaisen avun keskus

Henkilökohtainen apu vaikeavammaisille, kun avun tarve johtuu pääasiassa jostain muusta kuin ikääntymiseen liittyvistä sairauksista ja toimintarajoitteista. Apua järjestetään päivittäisissä toiminnoissa, kuten työssä, harrastuksissa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä.

Soittoaika ma, ti, to klo 9–11.

p. 046 920 9543

Induktiosilmukka

Induktiosilmukka on kuulokojeen käyttäjille tarkoitettu kuulon apuväline. **Alavudella** niitä on mm. seuraavissa paikoissa: **Alavuden ja Töysän kirkko, Alavuden Kunto-Lutran liikuntasalin katsomo.**

Töysän kirjastosta voi lainata kannettavaa laitteistoa kokouskäyttöön.

Induktiosilmukka-merkki kertoo, että tilaan on asennettu induktiosilmukka.



Näkövammaisten palvelut

Silmäkeskus, ajanvaraus poliklinikalle, soittoaika ma-pe 9-10.30

Näkövammaisten kuntoutusohjaus, Silmäkeskus

p. (06)64154850

p. 050 474 4966

p. 050 474 4858

p. 050 474 4354

p. 09 396 041

Näkövammaisten Liitto, asiantuntija-apua ja neuvontaa

s-posti info@nakovammaistenliitto.fi verkkosivut www.nakovammaistenliitto.fi

Seinäjoen keskussairaalan OLKA-piste

Pääsisäänkäynnin läheisyydessä. Soita etukäteen

olka@hyvaep.fi. Avoinna ma-pe klo 8-16.

p. 040 680 7909

Saattamisapua ja opastusta sairaalakäynneille. Vertaistukea sairauteen sopeutumisessa.



Kela-taksi

Kela-taksin tilaus edeltävänä päivänä viimeistään klo 14.00 Etelä-Pohjanmaalla:

Keskustaksi Oy

p. 0800 92 440

Vaasan Ulataksi Oy

p. 0800 500 100

Kela-taksi täytyy tilata jommastakummasta yllä mainitusta tilausvälityskeskuksesta, jotta Kela korvaa matkaasi. Kela korvaa matkoja **terveydenhuoltoon sairauden vuoksi ja Kelan tai terveydenhuollon järjestämään kuntoutukseen**. Tarvitset terveydenhuollon todistuksen oikeudestasi taksin käyttöön. Jos terveydenhuollon edustaja tilaa paluumatkasi, et tarvitse erillistä todistusta.

Aistivammaisten Kela-taksin tekstiviestitilaukset

p. 18512

Voit tilata matkasi tekstiviestillä sen jälkeen, kun olet ensin ilmoittanut **soittamalla asiakastietosi oman alueesi tilausvälityskeskukseen**. Tämän jälkeen voit tilata matkan lähettämällä tekstiviestin jompaankumpaan numeroon ja ilmoittamalla **nimen, puh.nron, osoitteen**, josta noudetaan sekä **matkan määrän**, **kellonajan**, jolloin oltava hoitoyksikössä sekä mahdolliset **apuvälineet**.

Taksi

Taksin yleinen tilausnumero Keskustaksi

p. 0100 84 999

Apteekki

Alavuden apteekki

p. (06) 542 1000

Kuulantie 2, Alavus.

alavudenapteekki@apteekit.net

Tuurin apteekki

p. 040 181 7045

Onnentie 7, Veljekset Keskisen kauppakadulla.

info@tuurinapteekki.fi. Myös verkkoapteekki www.tuurinapteekki.fi

Töysän apteekki

p. 040 154 7045

Paavolantie 1, 63600 Töysä.

toysa@toysanapteekki.fi

Omakanta

OmaKannasta näet tietosi ja voit pyytää reseptin uusimista. Pääset kirjautumaan OmaKantaan esimerkiksi verkkopankkitunnuksilla. Verkkosoite: <https://www.kanta.fi/omakanta>

OmaKanta-verkkokoulussa voi tutustua OmaKantaan, sen toimintoihin ja OmaKannan käytöstä saataviin hyötyihin. Opetuspaketista löydät myös OmaKannan lyhyet opastevideot. Verkkosivu: www.kanta.fi/tukea-omakannan-kayttoon.

Kansalaisneuvonta

Puhelinpalvelu

p. 029 5000

avoinna arkisin kello 9–15.

Kansalaisneuvonta auttaa löytämään oikean viranomaisen tai sähköisen palvelun asiansa hoitamiseen. Lisäksi Kansalaisneuvonta tarjoaa **tukea sähköiseen asiointiin** ja vastaa yleisluontoisiin



julkisia palveluita koskeviin kysymyksiin. Kansalaisneuvonta **auttaa sinua Suomi.fi-palveluiden käytössä**. Mikäli henkilöllä ei ole sähköistä tunnistautumisvälinettä, voit antaa valtuuden valtuutushakemuksella Digi- ja väestörekisteriviraston palvelupaikassa. Kansalaisneuvonta opastaa ja auttaa tarvittaessa. Puhelinpalvelun lisäksi neuvontaa myös [Kansalaisneuvonnan verkkosivuilta: https://dvv.fi/kansalaisneuvonta](https://dvv.fi/kansalaisneuvonta)

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

Puhelimitse saat neuvontaa, voit tilata todistuksia tai tarvittaessa varata ajan tapaamiseen. Eri palveluilla oma numero. Tarkista numerot DVV:n verkkosivulta www.dvv.fi.

Holhous ja edunvalvonta, neuvonnan puhelinpalvelu, ma-pe klo 9-15

p. 0295 536 256

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

Todistukset väestötietojärjestelmästä

p. 0295 536 230

ALAVUDEN KAUPUNKI,

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

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

p. (06) 2525 1000

Postin voi jättää myös sisäänkäynnin vieressä olevaan postilaatikkoon.

Kaupungin verkkosivut: www.alavus.fi, sähköposti: info@alavus.fi. Chat-palvelu kaupungin verkkosivulla. Kuulutukset ovat nähtävillä verkkosivulla www.alavus.fi.

Alavuden kaupunki Facebookissa: www.facebook.com/alavus, Instagram:

www.instagram.com/alavuskaupunki/

Kaupungin sähköinen tapahtumakalenteri www.alavus.fi, verkkosivuston etusivulla. Sähköiset infotaulut ovat esimerkiksi Tuurin Kyläkaupan kauppakadulla, Kansalaisopiston ikkunassa ja Fasadissa. Tapahtumakalenteriin voi ilmoittaa tapahtumia kalenterin alareunan linkistä **Ilmoita tapahtumasta** tai sähköpostilla info@alavus.fi tai www.alavus.fi/ilmoita.

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



Kaupungin asiointipisteet

Asiointipisteissä **Torikadun neuvonnassa** ja **Töysä-talolla** käytettävissäsi on tietokone, tulostin ja skanneri. Palveluneuvoja opastaa sinua laitteiden ja sähköisten palvelujen käyttämisessä.

Asiointipisteissä on saatavilla **seuraavia Veron ja Kelan palveluita**:

- Kelan ja Veron lomakkeita ja yleisneuvontaa ja avustavaa asiakaspalvelua
- Kelan asiakirjojen vastaanotto
- www.kela.fi -verkkopalvelujen käyttöön opastaminen
- Kelan puhelinpalvelun ajanvaraukseen opastaminen
- Kelan asiakaspalautteen vastaanottaminen ja kirjaaminen
- Kelan etäpalvelu, eli Kelan palveluasiantuntijan tapaaminen kuvayhteydellä.

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 Etäpalvelu saatavilla **torstaisin** (klo 9-15). Ei ajanvarausta, jonotusperiaatteella.

Töysä-talon 2. krs. hissi käytettävissä.

Palvelukuljetus /Alavuden kaupungin palvelukyyti

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

p. 050 441 1363

Palvelukyyti on yhteiskuljetus, jonka avulla asukkaat voivat hoitaa asioitaan Alavuden keskustassa, Töysän keskustassa ja Tuurin kauppakeskuksessa. Palvelukyyti kerää kyytitilauksen tehneet asiakkaat ja kuljettaa heidät yhteiskyydityksenä. **Muistathan varata matkaan riittävästi aikaa, sillä palveluauto kerää samaan kyytiin useita asiakkaita ja reitti voi vaihdella.**

Maksut: Palveluliikenteen taksat (1.9.2024 alkaen) **5 €/ 15 km, 8 €/ yli 15 km.** Vammaispalvelulain mukaisille asiakkaille palvelukyyti on maksutonta.

Kirjastot

Alavuden pääkirjasto, Järviluomantie 3, Alavus.

p. 06 2525 1594

alavus.kirjasto@alavus.fi. Kirjaston ovet avoimina ja henkilökunta paikalla ma-to 10-19, pe klo 10-16, la (vain talviaikana 1.9-30.4.) klo 10-15.

Töysän kirjasto, Rantatie 2, Töysä.

p. (06) 2525 5590

toysa.kirjasto@alavus.fi. **p. 044 5501 141**

Palveluajat = henkilökunta paikalla: ma-ti klo 12-18, ke klo 12-16, to-pe ja aatot klo 10-16.

Poikkeusajat ilmoitetaan kirjaston pääovella, verkkosivuilla ja somekanavissa.

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

Omatoimiaikana kirjastoon pääsee voimassa olevalla **Eepos-kirjastojen kortilla** ja korttiin liitettyllä **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.



Muita kirjaston palveluita:

Seuraa kirjaston tapahtumia, kuten kirjailijavieraita ja kampanjoita sivulta www.alavus.fi/kirjasto
Kirjaston lukupiiri kokoontuu kerran kuukaudessa. Kysy lisää kirjastosta.

Digiopastusta Alavuden kirjastossa parittomien viikkojen maanantaisin klo 10-11. Ei tarvitse varata aikaa etukäteen.

Cineast-suoratoistopalvelu, voit lainata kirjastokortilla ja pin-koodilla elokuvia. www.cineast.fi.

E-kirjasto on kuntien yhteinen sähköinen palvelu. E-kirjasto toimii **E-kirjasto-sovelluksella**.

Celia: lukemisesteiset henkilöt voivat kirjastossa liittyä **saavutettavuuskirjasto Celian** asiakkaaksi. Lisää tietoa Celian toiminnasta saat kirjastosta.

Kotipalvelu tarjoaa kirjastopalvelua keskustan alueen asiakkaille, jotka korkean iän, sairauden, vamman tai liikuntaesteen vuoksi eivät voi itse asioida kirjastossa. Lisätiedot ja ilmoittautuminen suoraan kirjastoon.

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

Harrastustoiminta

Vapaa-aikasihteeri Anu Katajamäki

p. 040 573 4912

Yhdistysten yhteystiedot, kaupungin kulttuuritoiminta, verkkosivut:

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

Tapahtumakalenteri kaupungin etusivulla www.alavus.fi. Tapahtumia voi ilmoittaa kalenteriin verkkosivujen **Ilmoita tapahtumasta**-linkistä tai sähköpostilla info@alavus.fi.

Lakeudenportin kansalaisopisto, Kirkkotie 1 C 6, Alavus,

p. 044 550 1952

kansalaisopisto@alavus.fi

p. 040 182 4402

Kansalaisopiston verkkosivut ja kurssiopas sähköisenä <https://www.alavus.fi/fi/vapaa-aika/kansalaisopisto.html>

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

Katso myös Kansalaisopiston uusin esite ja seuraa opiston ilmoittelua!

Liikuntapalvelut

Liikunta- ja hyvinvointipäällikkö, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuhenkilö

Leena Smolander, leena.smolander@alavus.fi

p. 044 550 2057

Liikunta- ja uimahalli Kunto-Lutra palvelupiste

p. 044 550 2352

Ajankohtaiset hinnastot voi tarkistaa verkkosivulta www.alavus.fi/kuntolutra tai soittamalla palvelupisteelle. Kertamaksun kuntosaleille voi ostaa myös verkkokaupasta, jonne tarvitset pankkitunnukset ja sähköpostiosoitteen. <https://www.alavus.fi/fi/vapaa-aika/liikunta/kuntolutra/verkkokauppa.html> (linkki vie verkkosivulle).

Erityisryhmien liikunta

Seniorikortti alavutelaisille 70 vuotta täyttäneille sisältää rajattoman uimahallin ja kuntosalien (Kunto-Lutra ja livari) käytön vuoden aikana, (ei korvaa ohjattujen liikuntaryhmien ohjausmaksuja).

Alavutelaisilla yli 75 vuotta täyttäneillä henkilöillä on mahdollisuus käyttää uimahallia sekä kuntosaleja **sekä osallistua** liikuntapalvelujen liikuntaryhmiin on **maksutta**.



Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti: Alavutelaiset erityisryhmiin kuuluvat henkilöt saavat hakemuksesta käyttöönsä uinti-kuntosali- kortin. Hakemus löytyy liikuntapalveluiden verkkosivulta tai Kunto-Lutran palvelupisteeltä. Henkilökohtainen avustaja on maksuton.

Lisätiedot liikunta- ja hyvinvointipäällikkö Leena Smolanderilta **p. 044 550 2057.**

Esitä henkilöllisyystodistus hakiessasi Seniorikorttia, yli 75-vuotiaiden korttia tai eläkeläisten kertamaksujen yhteydessä!

Palvelupisteeltä voi kysyä sopivia pukeutumistiloja, mikäli erityisryhmiin kuuluvalla henkilöllä on avustustarve sekä pukeutumis- että allastiloissa tai kuntosalikäynnillä.

Esteettömyydestä ja apuvälineistä voi lukea Liikuntapalveluiden verkkosivulta tai kysyä palvelupisteeltä tarkemmin.

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

Ikäihmisten liikuntaryhmät

Liikuntapalvelut järjestävät ohjattuja liikuntaryhmiä ympäri Alavutta. Syksyisin ilmestyy seuraavan kauden jumppien aikataulut. Kysy lisätietoja liikunnanohjaajilta.

Anniina Mäkelä anniina.makela@alavus.fi

p. 040 6303021

Jonna Kuni-Keskinen jonna.kuni-keskinen@alavus.fi

p. 040 5287559

Elintapaohjaus

Kaupungin liikuntapalvelut ja Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue järjestävät maksutonta hyvinvointivalmennusta eli elintapaohjausta alavutelaisille aikuisille ja nuorille. Valmennus sisältää esim. ohjattuja liikuntalajikokeiluja, neuvontaa, ravitsemusohjausta, tietoa unettomuuden hoidosta, mahdollisuuden osallistua erilaisiin testeihin ja kokeisiin. Ota yhteyttä ohjaajiin:

Liikunnanohjaaja Anniina Mäkelä, anniina.makela@alavus.fi

p. 040 630 3021

Terveystenhoitaja Kirsi Taipalus kirsi.h.taipalus@hyvaep.fi

p. 040 546 9072

ALAVUDEN SEURAKUNTA

Alavuden seurakunnan verkkosivut: alavuden.seurakunta@evl.fi

Alavuden seurakuntatoimisto, Louontie 1 A 1, Alavus

p. 06 515 0700

Avoinna **ma** klo 9-11, 12-16, **ti** suljettu, **ke** klo 13-16, **to** klo 9-11, 12-14, **pe** suljettu.

Töysän seurakuntatoimisto Töysän seurakuntakoti, Kappelitie 4, 63600 Töysä. Avoinna **ke** 10-12.

Hautausmaiden hoito Arkisin ma 8-14, ti-pe 8-16. 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

p. 0400 849622

TK Pihatarhuri, Tarja Kuismin, Valteentie 163, 63640 Ritola, info@pihatarhuri.com

p. 045 1100526

Vihersydän Oy, Sanna Karhu, Luosankyläntie 128, 63640 Ritola, sanna@vihersydan.fi

p. 0400 885 641



Diakoniatyö

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

Alavuden alue:	Maija Hietaniemi, maija.hietaniemi@evl.fi	p. 050 347 0631
	Mirjami Majuri, mirjami.majuri@evl.fi	p. 050 563 6087
Töysän alue:	Merja Krueger, merja.krueger@evl.fi	p. 050 312 1504

ASUMINEN

Asumispalvelut ja vuokra-asunnot

Etelä-Pohjanmaan ikäihmisten palveluohjaus
Soittoajat ma-pe klo 9-11 ja klo 12-14

p. 06 230 7550

Alavuden Vuokra-asunnot Oy Avas-kodit Kirkkotie 4,
asiakaspalvelu ajanvarauksella asiakaspalvelu@avaskodit.fi

p. 040 536 7695

Jätehuolto

Lakeuden Etappi. Verkkosivut **etappi.com**. Alavuden jäteasema: Kirkkotie 37, 63300 Alavus.
Avoinna ma, ke ja to klo 12-18.

Asiakaspalvelu: asiakaspalvelu@etappi.com ma-pe klo 9-16

p. (06) 4214900.

Aluekeräyspisteet on tarkoitettu vapaa-ajan asukkaiden poltettaville jätteille. **Ekopisteet** ovat kotitalouksille tarkoitettuja pakkausjätteiden ja paperin keräyspisteitä. Etapin verkkosivuilla kaikkien pisteiden osoitteet ja neuvoja kierrätykseen. **Jäteasemilla** kotitalouksilta otetaan maksutta vastaan lajitellut kierrätettävät jätteet. Poltettavasta jätteestä, lajiteltavasta jätteestä, loppusijoitettavasta jätteestä sekä tietoturvapaperista jäteasemilla peritään hinnaston mukainen maksu.

Kotona asumista tukevat yksityiset 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 tai K-ruoka-sovellus.

S-Market Alavus verkko-ostosten nouto

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

4H- kotipalvelutyöntekijät auttavat arjen kotitöissä, pihatöissä sekä kauppa-asioinneissa.

Alavuden 4H -yhdistyksen kotipalvelu

p. 050 3522 233

Töysän 4H- yhdistyksen kotipalvelu

p. 050 376 4319



Elo Partners Oy, Siivouspalvelut ja sosiaalihuoltona tehdyt siivouspalvelut. p. 0400 488666
Susanna Laitila, p. 0400488666, susanna@epoy.fi, www.epoy.fi

Kotipalvelu Mielikki (siivoukset, ruuan laitto, kaupassa käynti, asiointiapu, suihkutusapu ym.)
kotipalvelumielikki@gmail.com p. 040 4111895

Senioriterkkari Tmi Terhi Vartiamäki terveys- ja kuntoutuspalveluita sekä jalkojenhoitoa ikäihmisille kotikäynteinä. www.terhivartiamaki.com , terhi.vartiamaki@gmail.com p. 040 7060926

ASIOINTI

Kela -asiointi

- **Kaupunginviraston ja Töysän asiointipisteessä** saa avustavia Kela -palveluita; esim. lomakkeita ja lomakkeen lähettämismahdollisuus sekä mahdollisuus Kelan etäpalveluun.
- **Postitse** voi lähettää lomakkeita ja liitteitä osoitteella **Kela, PL 10, 00056 KELA**
- **Verkkoasiointi** www.kela.fi/omakela. Tunnistaudu vahvasti.
- **Puhelinpalveluneuvontaan** voi varata ajan etukäteen verkkosivulla www.kela.fi/varaa-aika. Kelaan puhelinnumerot esimerkiksi seuraavissa asioissa:
 - Eläkkeet, soittoaika ma-pe klo 9–16 p. 020 692 202
 - Sairastaminen ja kortit, soittoaika ma-pe klo 9–16 p. 020 692 204
 - Kuntoutus ja vammaistuet, soittoaika ma-pe klo 9–16 p. 020 692 205
 - Toimeentulotuki, soittoaika ma-pe klo 9–16 p. 020 692 207

Kelan matkakorvaus

Voit saada Kelasta matkakorvausta, kun matkustat julkiseen tai yksityiseen terveydenhuoltoon ja matkan syy on sairaus, raskaus, synnytys tai kuntoutus. Jos olet matkustanut julkisilla kulkuneuvoilla tai omalla autolla, hae korvaus jälkikäteen Kelasta. Kela-taksissa saat korvauksen heti, jos kyyti on tilattu etukäteen Kela-taksin numerosta. Hae korvausta OmaKelassa tai täyttämällä lomake *Matkakorvaus SV4* ja liitteet osoitteella: Kela, PL 10, 00056 KELA. Tarkat lisätiedot www.kela.fi/matkat.

Vero -asiointi

Palvelunumerot esimerkiksi näissä 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 verkkosivuilla **OmaVerossa**, www.omavero.fi.

Alavuden kaupungin asiointipisteistä saa lomakkeita ja yleisneuvontaa.



Posti

- Alavus:** K-Supermarket, Vähärintie 2 (postipalvelut, automaatti)
S-Market Alavus, Piirantie 1 (automaatti)
- Tuuri:** Veljekset Keskinen (postipalvelut, automaatti)
- Töysä:** Sale, Keskustie 5 (kevytpostipalvelut, automaatti)
-

Matkahuolto

- Alavus:** S-Market Alavus, Piirantie 1 (automaatti)
K-market Alavus as, Asematie 3 (palvelupiste)
Alavus-Kirppis (pakettipiste)
- Tuuri:** Veljekset Keskinen (automaatti)
- Töysä:** Töysän Kukkakauppa, Keskustie 8 (palvelupiste)
-

Poliisi 112

Poliisin valtakunnallinen neuvonta ja ajanvaraus

(arkisin kello 8–16.15)

p. 0295 419 800

Chat-palvelussa yleisneuvontaa ja opastusta esimerkiksi lupa-asioissa arkisin klo 8–16.

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

Alavuden poliisiasema Torikatu 1.

p. 0295 440 511 Vaihde

Tarkista toimipisteen vaihtelevat aukioloajat poliisin verkkosivulta.

Ilmoita huijausrikoksesta HETI hätänumeroon

p. 112

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

Oikeusapupalvelut

Etelä-Pohjamaan oikeusaputoimisto, Alavuden toimipaikka

p. 029 566 1160

Valtion virastotalo Torikatu 1, 63300 Alavus

Voit kysyä neuvoa oikeusavun hakemiseen tai muuta yleistä neuvoa asioimiseen viranomaisessa

Velkaneuvonta, Alavuden toimipaikka

p. 029 566 1105

Talous- ja velkaneuvojat auttavat sinua, kun olet huolissasi omasta taloudesta.

Pankkikorttien katoamisilmoitukset ja sulkupalveluiden numerot:

Yleinen sulkupalvelu

p. 020 333

POP, Nordea, S-Pankki, Säästöpankki, OmaSp

p. 020 333

Danske Bank

p. 0200 2585

OP

p. 0100 0555

Älä kerro verkkopankin tai maksukortin tunnuksia kenellekään –

ei vaikka kysyjä olisi poliisi!



ALAVUTELAISTEN YHDISTYSTEN YHTEYSTIETOJA:

Alavuden Eläkkeensaajat ry Tuula Katajamäki p. 040 732 1145 tuula.katajamaki53@gmail.com www.alavuden.elakkeensaajat.fi	Eläkeliiton Alavuden yhdistys ry Pekka Ala-Mäenpää p. 0400 361889 pekka.alamaenpaa@gmail.com www.elakeliitto.fi/yhdistykset/alavus
Alavuden Kansalliset Seniorit ry Eero Klemola p. 044 4181290, 050 3040723 eero.klemola@seinajoki.fi	Eläkeliiton Töysän yhdistys ry. Terttu Liesmäki terttu.m.liesmaki@gmail.com p. 045 328 3008
Alavuden Kristillinen Eläkeyhdistys ry Rintamäki Raili p. 040 555 5043 raili.rintamaki@gmail.com	Kuusiokuntien omaishoitajat ja läheiset ry. Anttila Helena p. 050 372 4839 helena.anttila@pihlajalinna.fi
Alavuden Senioriopettajat ry Härkönen Kyösti p. 050 309 0253 kyostiharkonen7@gmail.com https://alavudensenioriopet.osj.fi/	Sotainvalidien Veljesliiton Alavuden osasto ry Kujala Veli p. 0400 515 406 veli.kujala@alavus.fi
Alavuden Seudun Hengitysyhdistys ry Aulikki Linna, aulikki.linna@kuusnetikka.fi, p.040 5700 798 alavudenseutu@hengitysyhdistys.fi, www.hengitysyhdistys.fi/alavudenseutu	Alavuden Seudun Sydänyhdistys ry Veikko Rantala p. 0407220353 veikko.rantala1@pp.inet.fi, www.sydanliitto.fi/alavudenseutu
Alavuden Syöpäkerho Ismo Hoskari P. 0500 907727 ismo.hoskari@luukku.com	Viisiokuntien Mielenterveysyhdistys ry Haapa-aho Pirkko p. 044 054 4668 kuus.tupa@gmail.com
Alavuden 4H-yhdistys Minna Kontolampi p. 050 3522233 alavus@4h.fi www.alavus.4h.fi	Töysän 4H-yhdistys Katri Takala-Niemistö p.050-3764319 toysa@4h.fi www.toysa.4h.fi

Nämä yhteystiedot kerätty maaliskuussa 2026 Alavuden kaupungin verkkosivuilta. Yhdistysten ja järjestöjen yhteystietoja ja niiden muutoksia kaupungin verkkosivulle sivulle voi ilmoittaa järjestöyhteyshenkilölle: anu.katajamaki@alavus.fi tai puh. 040 573 4912.



Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen asiakasmaksut 1.1.2026 alkaen

Perusterveydenhuolto ja Lääkärinvastaanotto

Käyntimaksu 30,20 €

- Käyntimaksu peritään 18 vuotta täyttäneiltä kolmelta (3) ensimmäiseltä käynniltä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyskeskuksissa kalenterivuoden aikana ja koskee myös lääkärikäynnin korvaavaa etävastaanottoa tai lääkärin chat-vastaanottoa.

Kiirevastaanottomaksu 41,40 €

- Kiirevastaanottomaksu peritään 18 vuotta täyttäneiltä arkisin klo 20 jälkeen sekä lauantaisin, sunnuntaisin ja pyhäpäivinä ja koskee myös kiireellistä ajanvarauskäyntiä.

Polikliininen päiväsairaala 16,00 €

- Päiväsairaaloiminnan päiväkäynnistä peritään maksu 18 vuotta täyttäneiltä.

Erikoislääkärin vastaanottokäyntimaksu 71,30 €

- Erikoislääkärin vastaanottokäynnistä sotokeskuksessa peritään 18 vuotta täyttäneiltä poliklinikkamaksu.

Erikoispoliklinikkakäynti 71,30 €

18 vuotta täyttäneeltä, peritään myös etävastaanotosta ja käyntiä korvaavasta puhelinvastaanotosta sekä asiantuntijasairaanhoidajan vastaanotosta, myös yhteispäivystyksestä.

Sarjahoitomaksu 19,90 € (peritään 18 vuotta täyttäneeltä)

Fysioterapia 19,90 € (peritään 18 vuotta täyttäneeltä)

Ryhmätoimintamaksut

- ryhmätoiminta 1–3 kertaa (18,00 €), 4–6 kertaa (36,00 €), 7–10 kertaa (60,00 €) ja yli 10 kertaa (90,00 €)
- ryhmätoiminta vesiterapia 10 kertaa (100,00 €), 15 kertaa (150,00 €)
- omatoiminen kuntosalimaksu 3 kk (50,00 €)

Toimintaterapiamaksu 19,90 € (peritään 18 vuotta täyttäneeltä)

Ravitsemusterapiamaksu 19,90 € (peritään 18 vuotta täyttäneeltä)

Jalkaterapiamaksu 19,90 € (peritään 18 vuotta täyttäneeltä)

Lyhytaikainen laitoshoido

- hoitopäivämaksu 71,50 €
- psykiatrian hoitopäivämaksu 32,80 €
- lyhytaikaisen laitoshoidon ylläpitomaksu maksukaton ylittymisen jälkeen 26,80 €
- kuntoutushoidon maksu 24,60 €
- päivä- ja yöhoidon maksu 32,80 €

Käyttämättä tai peruuttamatta jätetystä palvelusta peritään 18 vuotta täyttäneeltä 73,70 €:n sakkomaksu.

Maksukatto vuonna 2026

Maksukatto on 1.1.2026 alkaen 815,00 €, maksukaton kertymäkausi on kalenterivuosi.

Maksujen seuranta ja kertyneiden maksujen määrän selvittäminen on palvelujen käyttäjän vastuulla. Kun maksukatto täyttyy, palvelun käyttäjälle annetaan vapaakortti. Vapaakortin myöntää se hyvinvointialue, jossa todetaan palvelun käyttäjän maksukaton, 815,00 euroa täyttyvän.

Onko sinulla kysyttävää laskutukseen tai maksukattoon liittyvistä asioista?

Voit ottaa yhteyttä puhelimitse numeroon 06 415 4108 (takaisinsoitto).

Tarkista muut hinnat ja mahdolliset muutokset Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen verkkosivuilta

www.hyvaep.fi