



SYDÄNLIITTO

Ähtärijärven Sydänyhdistys ry



Opas ikäihmisille ja tukea tarvitseville

Palveluopas Ähtäri

Saatesanat

Ikääntyminen on luonnollinen osa elämää, ja jokaisella on oikeus elää hyvää, turvallista ja omannäköistä arkea, myös myöhemmässä elämänvaiheessa. Tämä palveluopas on laadittu tueksi ikäihmisille ja muille apua tarvitseville, jotka etsivät tietoa sekä avun että tuen palveluista erilaisiin elämäntilanteisiin ja mahdollisuuksista harrastuksiin.

Oppaaseen on koottu selkeää tietoa arkea helpottavista palveluista, hyvinvointia edistävistä toiminnoista sekä avun ja tuen muodoista erilaisissa elämäntilanteissa. Oppaan tavoitteena on auttaa löytämään oikeat palvelut oikeaan aikaan ja madaltaa kynnystä niiden käyttämiseen.

Tämä Ähtärin Palveluopas on saanut EU:n maaseuturahoitusta Kuudestaan Leader -ryhmältä. Kehittämishanke toteuttaa Kuudestaan strategian kohtaa.

Laadukas vapaa-aika ja viihtyisä elinympäristö ja alakohtaa Asukkaiden ja ympäristön hyvinvoinnin kehittäminen ja vahvuuksien esille nostaminen kaikkia käytössä olevia menetelmiä hyödyntäen.

Toivomme, että löydät tästä palveluoppaasta tarpeellisia tietoja omaan arkeesi.

Ähtärinjärven Sydänyhdistys ry
Palveluopas-hankkeen työryhmä

Johanna Erkkilä
puheenjohtaja

Raili Hömmö
sihteeri

Heikki Lehtomäki

Marjatta Saviniemi

Marjatta Hattara
kutsuttuna Ähtärin vanhusneuvoston jäsen

Etukannen kuva: Heikki Lehtomäki

Taitto ja paino: Printek, Keuruu 2026



Euroopan unionin
osarahoittama



Kuudestaan



SYDÄNLIITTO
Ähtärinjärven Sydänyhdistys

Sisällysluettelo

SOSIAALIPALVELUT	4
Asiakasohjaus ja neuvonta	4
Sosiaalityö	4
Sosiaali- ja kriisipäivystys	4
Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen sosiaaliasiavastaava	4
KOTIHOITO	5
Kuntouttava päivätoiminta	5
Asiointiliikenne	5
TERVEYSPALVELUT	6
Ajanvaraus vastaanotolle, kiireellinen/kiireetön	6
Päivystys Seinäjoen keskussairaala	6
Laboratorion ajanvaraus	6
Hammaslääkärin ajanvaraus, hammaslääkäripäivystys	6
Pitkäaikaissairauksien omahoitajat	6
Fysioterapia- ja apuvälinelainaamo	6
ÄHTÄRIN KAUPUNKI	7
ÄHTÄRIN SEURAKUNTA	7
APTEEKKI	7
PÄIVITTÄISTAVARAKAUPPA	7
KELA-TAKSI JA TAKSIPALVELUT	8
HENKILÖKOHTAISET HYVINVOINTIPALVELUT	9
Hieronta- ja jalkahoidot	9
Hyvinvointipalvelut	10
KODIN- JA KIINTEISTÖHOIDON PALVELUT	11
Kodinhoitopalvelut	11
Siivouspalvelut	11
Kiinteistöpalvelut	12
Polttopuut	13
MUUT YKSITYISET PALVELUT	14
VAPAA-AIKA JA VIRKISTYS	16
ÄHTÄRILÄISTEN YHDISTYSTEN YHTEYSTIETOJA	17
ÄHTÄRIN SYDÄNISKURIT KARTALLA	19

YLEINEN HÄTÄNUMERO 112



SOSIAALIPALVELUT

Asiakasohjaus ja neuvontaPuh. 06 230 7550

arkisin klo 9.00–11.00 ja 12.00–14.00

Keskustie 10 D, 63100 Kuortane

Asiakasohjaajat neuvovat ikäihmisiä ja heidän omaisiaan kaikesa ikäihmisten palveluihin liittyvissä asioissa. He tekevät palvelutarpeen kartoituksia uusille asiakkaille, tekevät päätökset asiakkaan tarvitsemista palveluista, hoitavat omaishoidontuen asioita ja ottavat vastaan asumispalveluhakemuksia.

SosiaalityöPuh. 040 6367 999

ma - to klo 9.00–11.00 klo 12.00–14.00

Koulutie 14 E, 63700 Ähtäri

Aikuissosiaalityön sosiaaliohjaus ja -neuvonta

Sosiaali- ja kriisipäivystys..... Puh. 044 470 0444

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen sosiaaliasiavastaava

puhelinajat ma klo 12.30–14.00; ke ja to klo 9.00–11.00

Sosiaalivastaava Taina Holappa..... **Puh. 06 415 4111 (vaihde)**

- neuvoo asiakasta sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista lain soveltamiseen liittyvissä asioissa
- neuvoo ja avustaa asiakasta tai asiakkaan laillista edustajaa, omaista tai muuta läheistä sosiaalihuollon muistutuksen tekemisessä
- neuvoo, miten sosiaalihuollon kantelu, oikaisuvaatimus, valitus vahingonkorvausvaatimus voidaan panna vireille
- tiedottaa asiakkaan oikeuksista ja toimii asiakkaan oikeuksien edistämiseksi



KOTIHOITO

Ähtärin ja Töysän Kotihoito

arkisin klo 8.00–15.00

Sairaalantie 4 C 63700 Ähtäri

Kotihoidon palveluvastaava..... **Puh. 040 590 7958**

Kotiutusohjaaja **Puh. 044 550 2724**

Kotihoidon asiakkaaksi tullaan asiakasohjauksen kautta. Kotihoidon tavoitteena on yhteistyössä omaisten ja muiden toimijoiden kanssa tukea asiakkaan selviytymistä omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Asiakkaalle laaditaan hoito- ja palvelusuunnitelma tarvittavista palveluista ja tukitoimista yhdessä asiakkaan, hänen omaisensa ja kotihoidon kanssa.

Lyhytaikainen kotiin annettava palvelu on satunnaista, tilapäiseen tarpeeseen.

- Kotihoidon arviointijakso
- Tilapäinen kotihoito
- Tilapäinen kotisairaanhoido

Jos hoito kestää yli kaksi kuukautta tai sen arvioidaan olevan pitkäaikaista, palvelusta peritään säännöllisen kotihoidon maksu.

Kuntouttava päivätoiminta (Otsonlinna)

Ryhmiin hakeudutaan mukaan asiakasohjaajan kautta.

Muistihoitaja.....Puh. 040 533 7968

yhteydenotot ma – to klo 8.00–10.00

Muistihoitajan tehtäviin kuuluu varhainen muistiongelmien tunnistaminen, tarvittavien jatkotutkimusten järjestäminen sekä hoidon seuranta ja kotihoidon tukeminen.

AsiointiliikennePuh. 06 2525 6000

Tarkempia tietoja saa Ähtärin kaupungin asiointipisteestä.



TERVEYSPALVELUT

Ajanvaraus vastaanotolle Puh. 06 2525 7612

kiireellinen/kiireetön

Chat: omaep.fi

Päivystys Seinäjoen keskussairaala

soitto ensin Puh. 116 117

Ajanvaraus laboratorion näytteenottoonPuh. 040 120 9866

ma – to klo 12.30–14.30 ja pe klo 12.00–14.00

Sähköinen ajanvaraus laboratorioon: <https://hyvaep.terveys.fi>

Ajanvaraus hammaslääkärille Ähtäri Puh. 06 2525 7271

Hammaslääkäripäivystys Seinäjoki

virka-ajan ulkopuolella Puh. 044 425 5915

Pitkäaikaissairauksien omahoitajat

puhelinajat Puh. 040 558 4329

Diabetes, sydän- ja verenkiertoelimistön

sairaudet..... ti ja to klo 12.00–13.00

Reumasairaudet..... ke klo 12.00–13.00

Astma- ja COPD asiat ti klo 13.30–14.30

Sähköinen ajanvaraus omahoitajille: omaep.fi

Fysioterapia- ja apuvälinelainaamo ÄhtäriPuh. 040 133 8196

ma – pe klo 12.00–13.00

Hoitotarvikejakelu Ähtäri.. Puh. 040 133 8161

puhelin aika torstaisin klo 8.00–11.00

paikan päällä käymällä torstaisin klo 12.00–14.00

Sairaalantie 4, 63700 Ähtäri

SL Lääkintäpalvelu Oy

Yl.lääk.erik.lääkäri Seppo Luoma.....Puh. 040 524 8300

ajanvaraus ma – to klo 9.00–10.00

Ostolantie 7, 63700 Ähtäri



ÄHTÄRIN KAUPUNKI

Asiointipiste **Puh. 06 2525 6000**

avoinna ma – pe klo 8.00–11.30

Ostolantie 17, 63700 Ähtäri

www.ahtari.fi

ÄHTÄRIN SEURAKUNTA

avoinna ma ja to klo 9.00–11.00 **Puh. 050 579 0020**

Keskuskuja 3, 63700 Ähtäri

www.ahtarinseurakunta.fi

APTEEKKI

avoinna ma - pe 9.00–18.00, la 9.00–14.00..... **Puh. 06 211 3100**

HUOM! kotiinkuljetuspalvelu

Ostolantie 12, 63700 Ähtäri

ahtarin.apteekki@apteekit.net

PÄIVITTÄISTAVARAKAUPPA

K-Supermarket Ähtäri **Puh. 045 134 2687**

Ostolantie 4

Postipalvelut, Veikkaus

Verkkokauppatilaukset: www.k-ruoka.fi

Tilaukset noudetaan kaupalta valitun aikaikkunan mukaan.

S-Market Ähtäri **Puh. 010 764 6880**

Alatie 22

Ruoan verkkokauppa: tilaa ostokset joko s-kaupat.fi tai S-kaupat-sovelluksessa: tilaa ostokset edellisiltana ja nouda pakattuna seuraavana päivänä.



KELA-TAKSI JA TAKSIPALVELUT

Keskustaksi Oy.....Puh. 0800 92440

Tilaus viimeistään edellisenä päivänä klo 14.00

Genuine Taksi Oy

Veli Raitamäki

Veli Puh. 044 5336 430

Eila Puh. 040 5336 430

Kela-, inva- ja muut kuljetukset

auto numero 6181

auto numero 6182

Taksipalvelu Kallio Group Oy

Puh. 0500 263 321

Kela-kuljetukset

auto numero 6172

Pekkan Taksi

Petri Pekkala

Puh. 0400 262 119

Kela-, inva- ja paarikuljetukset

Asiointipalvelu Alastaipale-Peränne

suunnalta perjantaisin

Ripala Oy

Risto-Matti Pihala

Puh. 045 344 1903

Kela-kuljetukset

auto numero 6175

Taksi Ari Hietakangas

Ari Hietakangas

Puh. 040 155 717

Kela-kuljetukset

auto numero 6185

Taksi Seija Sivula

Seija Sivula

Puh. 040 759 7177

Kelakyydit

auto numero 6189

TaksiVarjanto Oy

Janne Varjanto

Puh. 0400 365 822

Kela-, pyörätuoli- ja paarikuljetukset

auto numero 6170

Taksi Kari Viertola

Kari Viertola

Puh. 040 592 1857

Kirsi Puh. 041 161 2020

Kela- ja invakuljetukset

auto numero 6180

auto numero 6184

Ähtärin Taksi Oy

Mika Temonen Peränne

Puh. 0400 811 090

Kela-kuljetukset

auto numero 6187



HENKILÖKOHTAISET HYVINVOINTIPALVELUT

Hieronta- ja jalkahoidot

Hyvinvointipalvelu Pihlaja

Kaisa Kankaanpää
Puh. 040 413 2994

Kotikäynteinä hierontapalvelut
ja jalkahoidot

Jalkahoitola Tarja

Tarja Pusaa-Poukka
Puh. 0400 166 166
Pöyhösentie 14

Jalkahoidot, myyntituotteina
jalkavoiteet ym. silikonioortoosit

Taikakosketus

Marjukka Perälä
Puh. 0400 231 450
Ostolantie 15 A 2

Hieronta, jalkahoidot

Terveyspalvelut Viivi Jokiahö

Viivi Jokiahö
Puh. 050 430 8719
Ostolantie 6a A 5

Jalkojen hoito koti- ja laitos-
käynteinä sekä toimipaikassa

Tmi Terhi Vartiamäki

Terhi Vartiamäki
Puh. 040 706 0926

Kotikäynteinä hyvinvointia edistäviä
jalkaterveys- ja kuntoutuspalveluja



Hyvinvointipalvelut

Auvo Brainrelief

Aune Martikainen

Puh. 040 533 3395

Suojankuja 2 C 3

<https://vello.fi/hoitosointu>

Rentouttavaa Auvo-hoitoa
erilaisiin särkyihin ja kiputiloihin

Lailin kahvila ja suolahuone

Laili Parve

Puh. 040 762 0169

Ostolantie 13

Hoidot: intialainen päinhieronta
kuumakivihieronta
reikihoito, suolahoito

Tmi KaijaElisa

Kalevalainen jäsenkorjaus

Kaija Rummukainen

Puh. 040 536 9197

Ostolantie 15

koko kehon pehmytkudoshoido
keskittyen tuki- ja liikuntaelimistöön

Hoiva Hengetär

Ostolantie 13 K 1, Ähtäri

Info@hoivahengetar.fi

Mia Akonniemi **Puh. 040 770 0012**

Koti- ja asiointiapu

Riina Palomäki **Puh. 040 770 0013**

Hygienianhoito

Maria Mäkelä **Puh. 040 770 0014**

Ulkoilu- ja virkistystoiminta
Omaishoitajan sijaistaminen
Lääke- ja sairaanhoito
Verikokeiden näytteenotto



KODIN- JA KIINTEISTÖHOIDON PALVELUT

Kodinhoitopalvelut

Elinan kotiapu

Elina Mäkelä

Puh. 040 963 6256

elina@elinankotiapu.fi

Kodinhoito ja siivous, asiointiapu
Pihatyöt ja pienet kunnostustyöt
Saattaja-apu
Seuraa ja virkistystä arkeen

Kotipalvelu Wanhemmiten

Heidi Koskinen-Kortteenperä

Puh. 040 774 7258

wanhemmiten@hotmail.com

Hoivaa ja huolenpitoa ikäihmisille
sekä kodille
Monipuolinen arjen apu: siivous,
ulkotyöt, asiointi, saattaminen

Ystävän pysäkki

Teija Rauhalinna

Puh. 040 559 7465

teija.rauhalinna73@gmail.com

Asiointipalvelu
Kauppa-asiat
Siivousapu

Siivouspalvelut

Raili Saloranta

Puh. 040 513 1352

Siivousapu, omat tai asiakkaan
välineet; asiakkaalla oltava imuri

Sirja Silvennoinen

Puh. 045 868 2292

Siivousapu

Tärpäntikkeli Oy

Katariina Kari-Viikari

Puh. 040 553 0977

kati@tarpantikkeli.fi

Kotisiivoukset
Kauppa-asiointi
Muu hoiva-apu



Kiinteistöpalvelut

Erkki Korkeamäki

puh. 044 244 0083

erkkivih.korkeamaki@gmail.com

Rakennusten korjaus- ja
remonttityöt

LRa-Palvelut Oy

Lasse Raassina

Puh. 040 192 6562

lasse.raassina@gmail.com

Pihatyöt

Kattojen ja rännien puhdistukset

Pihapuiden kaato

Polttopuiden toimitukset

Maanrakennus Suomenselkä Oy

Unto Tapanainen

Puh. 0400 667 454

koneyhtyma.tapanainen@gmail.com

Kuljetukset

Maanrakennustyöt

Lumen auraukset

Ähtärin Huoltoteam Oy

Unto Tapanainen

Puh. 0400 667 454

koneyhtyma.tapanainen@gmail.com

Kiinteistön huoltotyöt

Nurmikon leikkaus

Lumityöt ym.

MylRak Oy

Jani Mäkelä

Puh. 040 575 2106

Kiinteistön korjaus- ja
remonttityöt

Nuivain Oy

Henri Vertainen

Puh. 040 827 8480

Lumen auraus

Patako Oy

Pasi Kotanen

Puh. 044 901 0638

pasi.patakooy@gmail.com

Kiinteistöhuollon kausityöt

Sähköasennus J. Koskimaa Oy

Jarkko Koskimaa

Puh. 0400 923 870

jarkko.koskimaa@hotmail.fi

Sähköasennukset

Antenni- ja sähkötyöt

**Sähkötyö Juha Vuorimaa**

Juha Vuorimaa

Puh. 041 435 6816

juha.vuorimaa@gmail.com

Sähköasennukset

Suunnittelupalvelut

Tarvikemyynti

Tmi Mikko Oikari

Mikko Oikari

Puh. 040 865 2932

info@talkkarimikko.fi

Kiinteistön huoltotyöt sisällä ja
ulkona

Remontti- ja pihatyöt laajalla
skaalalla

TMM Urakointi

Mika Temonen, Peränne

Puh. 040 257 5454

Kiinteistöjen huoltomaalaukset
sisällä ja ulkona

Velj. Kivinummi Ky

Kari Kivinummi

Puh. 040 189 8455

kari.kivinummi@gmail.com

Nurmikon leikkaus

Pensasaitojen leikkaus

Pihapuiden kaadot

Polttopuut = klapit**Klapeja Jukka Vallius**

Jan-Aleks Vallius

Peltolantie 62, Peränne

Puh. 044 744 7445

Koivuklapeja

Antti Kortteinen

Puh. 040 546 4285

Facebook: kalpeja.com, klapi-store.fi

antti.kortteinen@gmail.com



MUUT YKSITYISET PALVELUT

Lounasravintola Hovitar

Erja Kässä

Puh. 040 727 3706

Sahakuja 2

Avoinna: ma – pe klo 11.00–14.00

Kotiinkuljetus, Take-away

Anun Käsityöpalvelu

Anu Hietakangas

Puh. 045 123 6565

Oikotie 1

anu.kasityopalvelu@gmail.com

Asusteiden korjaukset, vetoketjun

vaihdot tms.

Ompelimo Eveliina

Eveliina Haapanen

Puh. 044 322 9588

eve.haapanen@hotmail.com

Korjaus- ja ompelupalvelu (esim.

vetoketjun vaihto, housujen

lyhennys)

Sähköiset palvelut

Markun Digiopastus

Markku Lindgren

Puh. 0400 556 575

markku.lindgren1@outlook.com

Tietokoneiden käyttö ja hallinta

Käyttötuki ja -opastus

Tietoturva-asiat

Katso myös Ähtärin kaupunginkirjasto



Parturi / kampaamot

Hius ja Kauneus Piia Olli

Piia Olli

Puh. 040 577 6649

Väkkäräpurontie 15

Myös kotikäynteinä:

hiusten leikkaukset,

permanentit, jalka- ja käsihoidot

Parturi-kampaamo Johanna S

Johanna Savolainen

Puh. 050 561 8555

Ostolantie 15

Parturi- ja kampaamopalvelut

Parturi-kampaamo Pirjo Ylätaalo

Pirjo Laukkonen

Puh. 040 544 9685

Ostolantie 14

Hiusten leikkaus, permanentit,

hiusten värjäykset

Sopimuksesta kotikäynnit

Auton ja pienkoneiden huollot

Autofit

Petri Kuoppamäki

Puh. 050 368 4871

autofitahtari@autofit.fi

Auton huollot, hydraulikkapalvelut

Ilmastointihuollot, katsastus-

palvelu.

Rengasmyynti

Pienkonehuollot

J. Aho Detailing

Jussi Aho

Puh. 040 519 2820

ahonjussi@gmail.com

Auton huoltopalvelut: sisä- ja

ulkopesu

Korsumäen Auto Ky

Martti Korsumäki

Puh. 0400 647 992

Puh. 040 721 8244

Autovuokraus, hinauspalvelu

Huolto-, korjaamopalvelut

Sijausautopalvelu



VAPAA-AIKA JA VIRKISTYS

SPR

Henkilökohtainen ystävätoiminta

Ystävävälitys **Puh. 040 680 2604**

Ystävätoiminta on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat ystävää, kuunteelijaa ja tukijaa. Ystävän kanssa voi harrastaa, ulkoilla tai vaihtaa kuulumisia.

Tapaamo, Ostolantie 11

- Erilaisia tapahtumia Tapaamolla
- Ostolanhovin lauantaikerhot ja puikkopiirit
- Asiointituki, kirjakassipalvelu (ks. kaupunginkirjasto)
- Ulkoiluapu

Viriketoiminta Seija Kaartinen

Seija Kaartinen **Puh. 040 541 0609**

seija.kaartinen@gmail.com

Taidepainotteinen viriketoiminta sisältää mm. askartelua, maalaamista musiikkia, yhdessä tekemistä.

Tilaisuudet esim. palvelutalossa, hoitokodissa

Ähtärin kaupunginkirjasto **Puh. 040 673 7456**

kirjastohk@ehtari.fi

- **Kotikirjastopalvelu:** kirjastonhoitaja valitsee kirjat, SPR ystäväpalvelu toimittaa ne kotiin.
- **Celia äänikirjapalvelu** niille, joilla on joku lukemiseste
- **Välinelainaamo:** lainattavissa esineitä, laitteita, verenpainemittari, pelejä, liikuntavälineitä
- **Tapahtumat:** kirjailijavierailut, tietovisat, digiopastustuokiot
- **Digiopastus:** henkilökunta opastaa pienissä digipulmissa
- **E-aineistot:** eepos.finna.fi -osoitteesta löytyy e-kirjoja ja digilehtiä

Uimahalli Loiske Ähtäri **Puh. 040 632 6230**

Karhunkierros 147

Ähtärin Keilahalli **Puh. 040 641 6129**

Karhunkierros 149

keilahalli@ehtari.fi



ÄHTÄRILÄISTEN YHDISTYSTEN YHTEYSTIETOJA

Ähtärinjärven Sydänyhdistys ry

pj Tauno Pohjola..... Puh. 050 561 6406

Diabetes Etelä-Pohjanmaa ry:n Ähtärin paikallistoiminta

yhteyshenkilö Virpi Kanth Puh. 040 779 2182

Etelä-Pohjanmaan AVH-yhdistys ry / Ähtärin AVH-kerho

kerhonohjaaja Merja Alku..... Puh. 040 7369 528

Suomenselän Invalidit ry

pj Petri Lamminaho..... Puh. 050 566 3840

Suomenselän Reumayhdistys ry

pj Seppo Rikala Puh. 0400 574 875

Ähtärin Syöpäyhdistys

pj Erja Gadd Puh. 044 525 8118

SPR Ähtärin osasto

pj Anu Huhtinen Puh. 041 314 2786

Alastaipaleen Kyläseura ry

pj Johanna Kankaanpää Puh. 0400 549 714

Itä-Ähtärin Kyläyhdistys

pj Pekka Lassila..... Puh. 0400 163 983

Myllymäen Kyläseura ry

pj Janne Varjanto Puh. 0400 529 488

Mäkikylän Kyläseura ry

pj Sirpa Leinonen Puh. 0400 864 498

Peränteen Kyläseura ry

pj Sanna Mäkinen Puh.040 765 4298

Rämälän Kyläseura

pj Reijo Mattila..... Puh. 040 900 8636



Savolankylä ry

pj Kaisa Lampimäki **Puh. 040 828 0913**

Ähtärinrannan Kyläseura ry

pj Ville Heikkilä **Puh. 040 590 7974**

Eläkeliiton Ähtärin yhdistys

pj Urpo Hautoniemi..... **Puh. 040 555 2194**

Ähtärin Kansalliset Seniorit ry

pj Reija Kaskimäki **Puh. 040 555 9182**

Ähtärin Eläkkeensaajat ry

pj Simo Rönkkö **Puh. 050 359 2664**

OMAT MUISTIINPANOT



**Kartoilla
Ähtärin
keskustassa
ja haja-
asutusalueella
olevat
sydäniskurit**

