

PALVELUOPAS IKÄÄNTYVILLE PUNKALAITUMELAISILLE



**Tervetuloa oppaan pariin
- tästä voit lähteä etsimään juuri
sinulle sopivaa apua, tukea ja
tekemistä.**

| | |
|---|----|
| Ikääntyneen hyvinvointi ja arjen tuki..... | 3 |
| Kunnan toiminta ja palvelut..... | 5 |
| Seurakunnan palvelut | 6 |
| Yksityisen sektorin palvelut | 7 |
| Liikkuminen ja asiointi..... | 8 |
| Neuvonta ja tukipalvelut..... | 12 |
| Sosiaalinen hyvinvointi ja vapaa-aika | 14 |
| Yhdistykset ja järjestöt..... | 15 |
| Asuminen ja turvallisuus | 17 |
| Hyvinvointialueen palvelut | 19 |
| Taloudellinen tuki ja etuudet..... | 21 |
| Omaishoitajien palvelut ja tuki..... | 23 |
| Hautaus | 23 |

Kunnan tavoitteena on tukea ikääntyneiden kuntalaisten hyvinvointia, itsenäistä arjesta selviytymistä ja turvallista asumista mahdollisimman pitkään. Opas on tarkoitettu tukemaan ikääntyneitä, heidän läheisiään sekä ammattilaisia, jotta avun saaminen mahdollistuisi silloin, kun henkilön omat voimavarat ja tuki eivät enää riitä.

Oppaaseen on koottu Punkalaitumen kunnassa ikääntyneille tarjolla olevat palvelut, tukimuodot ja yhteystiedot. Oppaan avulla saat tietoa siitä, mistä voit hakea apua ja neuvontaa eri elämäntilanteissa.

Voit käyttää opasta selaamalla sitä aihealueittain tai etsimällä tarvitsemiasi palveluja suoraan selailemalla sivuja.

Opas on tuotettu Satakunnan ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoiden Kaisa Männistön ja Reetta Malkakorven opinnäytetyönä.

Ikääntyneen hyvinvointi ja arjen tuki

Jos arki kotona alkaa tuntua raskaammalta, liikkeelle kannattaa lähteä omasta voinnista ja arjen sujumisesta. Ensin voi pohtia, missä asioissa tarvitsee tukea: liikkumisessa, ravitsemuksessa, muistissa, kodin turvallisuudessa vai päivittäisissä askareissa. Tämän jälkeen apua voi hakea esimerkiksi liikuntaneuvonnasta, hyvinvointialueen palveluneuvonnasta, seurakunnasta, yhdistyksistä tai yksityisiltä palveluntuottajilta.

Kotona asumisen tukeminen

Ikääntyneen kotona asumisen tukeminen on tärkeää, koska kotona asuminen turvallisesti mahdollistaa itsenäisyyttä ja elämänhallinnan tunnetta sekä omien tapojen ja rytmien säilymisen mahdollisimman pitkään.

Kotona asumisen tulee olla turvallista ja tarvittaessa tuettua. Kotiin vietävillä palveluilla, kuten kotihoidolla, kotisairaanhoidolla ja tukipalveluilla, helpotetaan arkea ja vastataan jo syntyneeseen avuntarpeeseen. Tärkeä osa ennakoidua kotona selviytymistä ovat esimerkiksi erilaiset sosiaalisia kontakteja mahdollistavat palvelut, liikuntapalvelut, siivouspalvelu, ateriapalvelu, kuljetuspalvelut, seurakunta sekä yhdistykset ja seurakuntat. Liikunta, kuntoutus, sosiaalinen toiminta ja yksilöllinen ohjaus tukevat ikääntyneen hyvinvointia ja omatoimisuutta. Yhdessä eri palvelut mahdollistavat turvallisen ja arvokkaan asumisen omassa kodissa mahdollisimman pitkään.

Hyvinvointi, toimintakyky ja turvallisuus

Ikääntyessä hyvinvointi, toimintakyky ja turvallisuus kulkevat käsi kädessä. Pienillä arjen valinnoilla ja ennakoiduilla teoilla voi tukea jaksamista, itsenäisyyttä ja turvallista kotona asumista pitkälle tulevaisuuteen.

Hyvinvointi - kokonaisuus ratkaisee

Hyvinvointi ei ole vain terveyttä, vaan myös mielen hyvinvointia, ihmissuhteita ja mielekästä arkea.

- Pidä kiinni päivärytmistä: säännöllinen nukkuminen ja ruokailu tukevat jaksamista.
- Tee asioita, jotka tuottavat iloa, musiikki, käsityöt, luonto ja lukeminen voivat virkistää mieltä.
- Pidä yhteyttä läheisiin: puhelu tai kahvikäynti voi piristää päivää.
- Uskalla pyytää apua, jos huoli tai yksinäisyys painaa.

Hyvinvointi syntyy arjen pienistä, toistuvista asioista.

Ravitsemus – voimaa ja jaksamista arkeen

Hyvä ravitsemus tukee ikääntyneen hyvinvointia, toimintakykyä ja turvallista arkea. Ikääntyessä ruokahalu ja janontunne voivat heikentyä, joten syömiseen ja juomiseen kannattaa kiinnittää tietoisesti huomiota.

- Syö säännöllisesti, useita pieniä aterioita päivän aikana.
- Huolehdi riittävästä proteiinin saannista jokaisella aterialla.
- Syö monipuolisesti: kasviksia, marjoja, täysjyväviljaa ja hyviä rasvoja.
- Muista juoda pitkin päivää, vaikka jano ei tuntuisi.
- Tee syömisestä mieluisa hetki, seura ja lempiruokat lisäävät ruokahalua.

Hyvä ravitsemus auttaa ylläpitämään lihasvoimaa, ehkäisee väsymystä ja tukee itsenäistä arkea. Jos ruokahalu heikkenee tai paino laskee tahattomasti, on tärkeää hakea apua ajoissa.

Hyvä arki rakentuu turvallisuudesta, pienistä rutiineista ja siitä, että apua on saatavilla silloin, kun sitä tarvitaan.

Toimintakyky – liike on lääke

Toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä arjen askareista ja liikkua omien voimien mukaan. Liike auttaa säilyttämään lihasvoimaa, tasapainoa ja itsenäisyyttä.

- Liiku päivittäin, vaikka lyhyesti: kävely, venyttely tai kotijumppa.
- Tee itse arkiaskareet niin pitkään kuin mahdollista.
- Nouse tuoilta useamman kerran päivässä, se vahvistaa lihaksia.
- Käytä tarvittaessa apuvälineitä, ne tukevat itsenäisyyttä, eivät vähennä sitä.

Pieni liike on aina parempi kuin ei liikettä lainkaan.

Mielen hyvinvointi ja muisti

Mielen hyvinvointi vaikuttaa suoraan jaksamiseen ja elämänlaatuun. Myös muistia voi tukea arjessa.

- Keskustele, muistele ja jaa kokemuksia muiden kanssa.
- Pidä mieli aktiivisena: sanaristikot, lukeminen, käsityöt.
- Salli tunteet, kaikki tunteet kuuluvat elämään.
- Hae tukea ajoissa, jos mieliala laskee tai huoli kasvaa.

Mielestä huolehtiminen on yhtä tärkeää kuin kehosta huolehtiminen.

Turvallisuus kotona – ennaltaehkäisy on avain

Suurin osa tapaturmista tapahtuu kotona. Turvallisuuutta voi parantaa pienillä muutoksilla.

- Poista irtomatot tai varmista niiden liukumattomuus.
- Huolehdi hyvästä valaistuksesta, erityisesti yöllä.
- Käytä tukikahvoja ja liukuesteitä kylpyhuoneessa.
- Säilytä usein käytetyt tavarat helposti saatavilla.
- Tarkista palovaroittimien toiminta säännöllisesti.

Turvallinen koti tukee itsenäistä asumista.

Turvaa arkeen – apua tarvittaessa


- Turvapuhelin tai hälytin tuo apua nopeasti.
- Säännöllinen yhteydenpito läheisiin.
- Lääkkeiden ottamisen tukeminen, esimerkiksi dosetti.
- Palveluiden ja tukimuotojen tunteminen etukäteen.

Turvallisuus ei ole pelkoa, vaan varautumista.

Ennakointi tukee hyvää arkea

- Mieti ajoissa, millainen koti tukee toimintakykyä tulevaisuudessa.
- Tutustu palveluihin ennen kuin niitä tarvitset.
- Keskustele toiveista läheisten kanssa.
- Tee päätöksiä omassa tahdissa.

Ennakointi antaa mahdollisuuden säilyttää oma ääni ja valinnanvapaus.



Muista:
Hyvinvointi, toimintakyky ja turvallisuus rakentuvat arjessa. Jokainen valinta ja jokainen avunpyyntö on askel kohti sujuvampaa ja turvallisempaa arkea.

Kunnan toiminta ja palvelut

Kun kaipaat arkeen mielekästä tekemistä, liikettä, kohtaamisia tai tietoa paikallisista mahdollisuuksista, hyvä aloitus on kunnan tapahtumakalenteri tai yhteydenotto hyvinvointipäällikköön. Näin löydät sekä säännöllistä toimintaa, että yksittäisiä tapahtumia.

Kerhot

Ikäihmisille suunnattua kerhotoimintaa löytyy Punkalaitumen kunnan tapahtumakalenterista, seurakunnalta, SPR:ltä ja yhdistyksiltä. Lisätietoa kerhoista saat Päivi Paijalta, **040 610 6058**.

- punkalaidun.fi/tapahtumakalenteri
- punkalaitumenseurakunta.fi/tapahtumat
- osastot.punainenristi.fi/osastot/punkalaitumen-osasto
- punkalaidun.elakeliitto.fi/tapahtumat

Liikuntaneuvonta

Asiakkaalle annetaan tietoa paikkakunnan liikuntapalveluista, liikunnan vaikutuksista ja ohjeistusta liikunnan aloittamisesta. Liikuntaneuvonnan tarkoitus on opastaa henkilöä liikunnan pariin tarjoamalla liikuntaohjausta, listan liikuntapalvelujen tarjoajista sekä passin, jolla pääsee ilmaiseksi joihinkin liikuntapalveluihin osallistumaan. Myös seurantakäynnit liikuntaneuvojan kanssa on sovittavissa. Palvelu toimii ajanvarauksella.

Lisätietoja ja ajanvaraukset: Liikuntaneuvonta, hyvinvointipäällikkö Päivi Paija, **040 610 6058**.

Vertaisohjaajat

Punkalaitumella on Ikäinstituutin koulutusohjelmalla koulutettuja vertaisliikkuja 32 henkilöä avustamaan ikääntyneiden liikuntamahdollisuuksia ja liikkumista. Vertaisohjaaja on mahdollista pyytää avustamaan, kannustamaan ja mahdollistamaan senioreiden ja ikääntyneiden liikkumista Punkalaitumella.

Lisätiedot: Liikuntaneuvonta, hyvinvointipäällikkö Päivi Paija, **040 610 6058**.

Liikunta- ja apuvälinelainaamo

Kuntalaisten on mahdollista lainata kirjastosta erilaisia liikuntavälineitä, kuten kävelysauvoja ja painoja. Lisäksi oman pienen apuvälinelainaamon kautta voi lainata pienvälineitä, kuten painotynyjä, nystyräpalloja sekä kuulosuojaimet. Laitteet ovat helposti lainattavissa kirjastokortin avulla esimerkiksi testiin ennen oman ostopäätöksen tekemistä.

Uutta tekemistä ja tukea kannattaa kokeilla rohkeasti – mukana voi olla juuri sen verran kuin itsestä tuntuu hyvältä.

Seurakunnan palvelut

Seurakunta tarjoaa tukea,
seuraa ja apua eri
elämäntilanteisiin.

Seurakunta voi olla tärkeä tuki silloin, kun kaipaa seuraa, keskustelua, hengellistä tukea, ryhmätoimintaa tai apua vaikeassa elämäntilanteessa. Mukaan voi tulla säännöllisesti tai vain yksittäisiin tilaisuuksiin.

Kerhot

Seurakunnassa on monenlaista toimintaa aikuisille. Voit osallistua oman aikataulusi ja voimiesi mukaan. Mukana voi olla säännöllisesti ryhmätoiminnassa tai tulla mukaan yksittäisiin tapahtumiin ja vapaaehtoistehtäviin. Tarjolla on esimerkiksi keskustelu- ja raamatturyhmiä, teemailtoja, käsityötoimintaa sekä yhteisiä tapahtumia. Toiminta tarjoaa mahdollisuuden kohdata muita, jakaa ajatuksia ja vahvistaa yhteisöllisyyttä.

- Raamattu- ja keskusteluryhmät
- Naisten ja miesten illat
- Ikäihmisten kerhot
- Käsityö- ja vapaaehtoistoiminta
- Yhteiset tapahtumat ja teemapäivät
- Arkilounaat ja kahvihetket
- Suru- ja vertaistukiryhmät

Lisätietoja: Jaana Pyykkö, diakonissa,
jaana.pyykko@evl.fi, **040 804 8814**
Kostilantie 67, 31900 Punkalaidun
punkalaitumenseurakunta.fi

Diakonia

Diakoniatyö – tukea arkeen ja vaikeisiin hetkiin. Diakoniatyö auttaa silloin, kun hätä on suurin eikä apua saada riittävästi muualta. Tukea annetaan luottamuksellisesti ja jokaisen elämäntilanne huomioiden.

- keskusteluapuna kriiseissä ja surussa
- taloudellisissa vaikeuksissa (tilanne selvitetään ennen mahdollista avustusta)
- yksinäisyyteen ja arjen haasteisiin
- kotikäynteinä ikäihmisille

Syksyisin järjestetään sururyhmä. Seurakunnassa on myös yhteisöllistä toimintaa.

Diakoniatoimisto sijaitsee seurakuntatalolla, Kostilantie 67, 31900 Punkalaidun. Avoimna maanantaisin ja torstaisin klo 9–11, muulloin ajanvarauksella.

Diakonissa Jaana Pyykkö, **040 804 8814**,
jaana.pyykko@evl.fi. Diakoniatyöhön voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä.

Yksityisen sektorin palvelut

Yksityiset palvelut voivat tuoda arkeen joustavuutta silloin, kun tarvitset apua arkeen nopeasti tai omien tarpeiden mukaan.

Jos tarvitset apua kotiin, siivoukseen, asiointiin, hoivaan, ruokailuun tai hyvinvointiin, voit ottaa suoraan yhteyttä palveluntuottajaan. Osa palveluista voi täydentää hyvinvointialueen palveluja tai toimia tilapäisenä tukena.

Kotona asumista tukevat palvelut

Siivous ja kodinhoito

Kotiapu LinnalahtiOy

Kotiapua, siivousta.

045 202 2669, Punkalaidun

Hyvinvoinnin Inspiraatio / EllaLiimatainen

Kotisiivous ja kotiapu, sopimus- ja kertasiivouspalveluja.

040 770 3122, ella.liimatainen@hotmail.com
hyvinvoinnininspiraatio.fi

Marilind-siivouspalvelu

Kotisiivouksia ja kiinteistöjen siivouksia. Myös puutarhan hoitoa.

040 559 1721, marita.saarela60@gmail.com

Salotar

Koti- ja toimistosivoukset, loppusiivoukset, apua kaikkeen arjen asiointiin.

Anne Salo, Vuori-Mokantie 240, Tursa
040 524 1172, anne.tervi@gmail.com

HappyWorker

Siivouspalveluita yksityisille ja yrityksille. Kotisiivoukset, muuttosiivoukset ja muut puhtauspalvelut.

045 787 76893

Ravitsemus-, kahvila- ja ateriapalvelut

Kahvila Myötätuuli

Urjalantie 3, Punkalaidun

050 361 3140, info@kahvilamyotatuuli.fi
kahvilamyotatuuli.fi

Kahvila-Ravintola Moguli

Myös ateriapalvelu kotiin tuotuna.

Kauppakatu 2, Punkalaidun
02 767 4952, kahvilamoguli@hotmail.com
facebook: RavintolaMoguli

Laitumen pizza & kebab

Kauppakatu 2, Punkalaidun

041 314 0499

facebook: Laitumen Pizza & Kebab

Riio baari

Urjalantie 12, Punkalaidun

040 674 2035, mikko@riiobaari.fi
facebook: RiioBaari

Pieni Kotileipomo Villijuuri

Pieniskotileipomo, joka leipoo ennakkovarauksella kotikeittiössä käsityönä artesaanileipiä ilman teollista hiivaa, aitoon hapanjuureen. Tuotteet voidaan joko noutaa tai kuljettaa sovitusti.

040 818 4174, villijuuri@gmail.com
facebook: pienikotileipomovillijuuri

Yksityiset kotihoidot

Koti- ja hoivapalvelu Katariina

Kokonaisvaltaista hoivapalvelua ikääntyneen kotiin.

040 556 4346, katariinaanttila3@gmail.com
kotikatariina.com

Hoiva- ja kotipalvelu Mari Oras

Henkilökohtainen apu hygienian, puukeutumisen ja liikunnan kanssa. Kodinhoidollinen apu, asiointiapu.

050 594 0487, marioras60@gmail.com
hoivaamarilta.fi

Hyvinvoinnin Inspiraatio

Kotiapua asiakkaiden tarpeiden mukaan.

040 770 3122, ella.liimatainen@hotmail.com
hyvinvoinnininspiraatio.fi

E-PES terveysterveystyö

Tarjoamme yksilöllistä ja lämminhenkistä hoivaa arjen tueksi.

Päisteentie 28, Menonen
040 198 5707, epespalvelut.fi

LVI, pihatyöt ja kodinhuolto

LVI- ja työpalvelut Lindroos

050 527 7556

LVI-Tapioharju Oy

Lauttakyläntie 33, Punkalaidun

02 767 4230, lvi-tapioharju.fi

Heikin Mökkipalvelu Tmi

Vanha-Juhentie 11, Punkalaidun

(02) 767 4168 / 050 524 6709

Punkalaitumen Urakointipalvelu Oy

Kostilantie 299, Punkalaidun

040 716 7861

punura.fi

Rakennus ja Metallipalvelu Häkkinen

Murronharjuntie 69, Punkalaidun

040 733 1722

Rakennusliike Hällfors Pentti

Kankaantie 90, Punkalaidun

050 516 3064

Rakennus Nikkanen Teppo

040 553 2176

Rakennuspalvelu Martti Mölsä Oy

Iso-Pourunkuja 4, Punkalaidun

0500 822 277

Rakennustoimisto Petri Pitkänen

Hankurintie 116, Punkalaidun

0400 789 035

T:mi Sami Uutto

044 3261 323

Tiives Oy

Keskikatu 36, 38250 Sastamala

040 570 6466

Turvapuhelin- ja hälytyspalvelut

VarmaTurva Oy

Turvapuhelin tuo turvaa kotona ja liikkeellä 24/7.

Turvaa yksilölliseen tarpeeseen. Sovi maksuton esittelykäynti.

050 328 2040, info@varmaturva.fi

varmaturva.fi



Terveys- ja hyvinvointipalvelut

Yksityiset lääkäri- ja sairaanhoitopalvelut

E-PES terveyspalvelut

Päisteentie 28, Menonen
040 198 5707

Lääkäripalvelut: *tarjoamme lääkäripalveluita helposti ja vaivattomasti omassa kodissasi etäyhteydellä hoitajan avustuksella. Etälääkäripalveluissa tukenasi on sairaanhoitaja, joka huolehtii yhteydestä ja tarvittavista toimenpiteistä paikan päällä.*

Sairaanhoitopalvelut: *varaa aika esimerkiksi perussairauksien tai terveydentilan seurantaan, rokotukseen, lääkitys- tai laboratoripalveluihin tai muihin sairaanhoidollisiin toimenpiteisiin.*
epespalvelut.fi

Yleislääkäri Tuula Vatanen

Ajanvaraus 050 436 5234
Kauppakatu 2 B, 31900 Punkalaidun

Yksityiset hammaslääkäripalvelut

TomiDent

Kauppakatu 2 A 3, Punkalaidun
Ajanvaraus: 044 230 3034

Fysioterapia ja jalkahoito

Fysioterapia Loposen Lapasesta Oy

Kauppakatu 2 B 2, Punkalaidun
040 710 2682, loposenlapasesta@gmail.com
loposenlapasesta.fi

Kauneus- ja jalkahoitola Hanna Koljonen

Vesilahdentie 805, Punkalaidun
050 338 8623, koljonehanna@gmail.com

Hieronta ja kehonhuolto

Akkulaturi / Piia Rekola

Vesilahdentie 1, Punkalaidun
044 272 4094, akkulaturi.info@gmail.com

Hieronta-Kotipalvelu Liisa Varila

Murronharjuntie 245, Punkalaidun
050 321 6494

Hyvinvoinnin Inspiraatio

040 770 3122, ella.liimatainen@hotmail.com
Kauppakatu 4b, Punkalaidun
hyvinvoinnininspiraatio.fi

Koulutettu hieroja Marketta Ali-Rantala

Sammaljoentie 205, Oriniemi
050 538 4576, malirantala@gmail.com

Hyvinvointi- ja hierontapalvelut Pekka Koivula

Lauttakyläntie 970, Vanntila
050 355 4611, ap.koivula@kopteri.net

Tmi Taina Ojantausta

Kauppakatu 2 B 2, Punkalaidun
040 7102 682

Koulutettu hieroja Raija Saarela

Kauppakatu 2, Punkalaidun
045 1146 845, raija.saarela55@gmail.com

Perinnehieronta ja jäsenkorjaus Peti

Vormistontie 104, Sastamala
050 783 878, perinnepeti.fi

Muut hyvinvointipalvelut

Parturiliike Tarjalla

Parturipalvelut, myös kotikäynnit.
Kauppakatu 2, Punkalaidun
040 703 8180

Hiusstudio Anna

Pihlajatie 1 B 2, Punkalaidun
050 594 8786

Mr Parturi

Myös kotikäynnit mahdollisia.
Kauppakuja 1 B, Punkalaidun
040 661 2586

Parturi-Kampaamo Sanna

Kauppakuja 1 A 4, Punkalaidun
040 522 7816

Parturi-Kampaamo Tuula Perälä

Kauppakuja 1 A 7, Punkalaidun
02 767 0220

Liikkuminen ja asiointi

Jos liikkuminen vaikeutuu tai haluat hoitaa ostoksia ja asioita lähellä, voit hyödyntää paikallisia takseja, kuljetuspalveluja ja keskustan palveluita. Hyvinvointialueen kautta voit tiedustella myös mahdollisia kuljetuspalveluja.

Arjen asiointi helpottuu, kun tietää mistä saa kuljetusta, ostosapua ja paikallisia palveluja läheltä.

Taksit ja kuljetuspalvelut

Kuljetus ja vapaa-aikapalvelut Nieminen & Honkala

Ristikalliontie 25, Oriniemi
050 583 4055

Laitumen Taksi

Kaapinkoskentie 23, Punkalaidun
044 244 3152

Taksi Joonas Savikko

Iso-Jaakkolantie 3, Punkalaidun
045 617 1558

Karunen Oy

Murronharjuntie 1100, Sadonmaa
0400 741 580

Ostospalvelut

Paikallista palvelua ja persoonallisia löytöjä. Punkalaitumella ostoshetket ovat leppoisia ja paikallisuus näkyy palvelussa. Tarjolla on niin päivittäistavaroita kuin käsityötä, kukkia ja kirpputoreja – jokaiselle jotakin. Punkalaitumen ostospaikoissa yhdistyvät paikallisuus, lämmin palvelu ja persoonalliset löydöt.

K-Supermarket Pouru

Monipuolinen ruokakauppa keskustassa.
Verkkokauppa, laajat valikoimat ja postipalvelut.
Kauppakatu 3, Punkalaidun
k-ruoka.fi/kauppa/k-supermarket-pouru

Paulin Kauppa

Myyntissä muun muassa mattoja, vaatteita ja antiikkia.
Lauttakyläntie 1, Punkalaidun

Punkalaitumen Apteekki

Hymyn verran parempaa palvelua ja asiakaslähtöistä asennetta.
Kauppakatu 3B, Punkalaidun,
010 235 1250,
punkalaitumenapteekki.fi

T:mi Katariina

Naisten ja miesten vaatekauppa. Suutaripalvelut / SuutariEsteri. Matkahuollon ja Schenkerin noutopisteet.
Lauttakyläntie 10, Punkalaidun
050 442 2161, birgitta.vanhakuitti@gmail.com

Ompelijantaivas

Ompelupalvelut, kankaita ja tarvikkeita sekä verkkokauppa.
Poutalankulmantie 450, Oriniemi
040 154 1433
ompelijantaivas.fi

Laitumen Kukka

Sidontapalvelut, leikkokukat, viherkasvit.
Kauppakuja 1 A 1, Punkalaidun
02 767 4763

Punkalaitumen tori

Torstaisin torikansaa, lähituottajia ja torielämää.
Lauttakyläntie 2, Punkalaidun.

SPR:n kirpputori

Kierrätysaarteita ja lämminhenkinen kohtaamispaikka.
Avoinna ti klo 14–18, sekä to ja la klo 10–14
Pihlajatie 1, Punkalaidun
044 979 3780
osastot.punainenristi.fi/osastot/punkalaitumen-osasto

Sipuseiska

Lampaanvillasta huovutettuja värikkäitä vaatteita ja kierrätyskankaisia puuvillamekkoja. Auki sovitusti.
Alakirrankuja 7, Punkalaidun
Sirpa Sillanpää, 040 074 1161
sipuseiska.fi

Sydänkorpi

Käsin tehtyjä keramiikkatuotteita. Tuotteet ovat luonnostaan uniikkeja. Auki sovitusti.
Teiniementie 120, Oriniemi.
Niina Berg, 040 831 9924
sydankorpi.com

Amiliè

Osin kierrätysmateriaalista käsin tehtyjä, persoonallisia koriste- ja käyttöesineitä. PopUp-tyyppisesti myynnissä torilla tai muualla myyjäisissä.

Anne Ylijoki, 050 367 9186

Divine Events Oy

Kimpoontie 5, 31900 Punkalaidun
050 430 5729

Punkalaitumen Sanomat Oy

Lauttakyläntie 4, 31900 Punkalaidun
02 767 4256

Marika K Photography

valokuvausta, passikuvat
040 034 5922

Valokuvaaja Ari Suonpää

050 345 8838

Kirpputori Retu ja Vilma

Kirppis – kodikas ja yllätyksellinen paikka.
Urjalantie 30B, Punkalaidun

Metsärannan Liha

Omalla tilalla kasvatettua possua ja lähimetsien valkohäntäpeuraa, tuoreena ja jalosteina. Riistan käsittelypalvelu. Tilamyymälässä kahvia ja höyrymakkaraa.

Metsärannantie 100, Punkalaidun.
metsarannanliha.fi

Kangasniemen tila

Luomukarjatilalta mm. aitoa härkää ja Wagyu-karjaa.

Tilamyymälä, Kanteenmaantie 475, Punkalaidun
050 402 4041

Metsolan pensasmustikka

Herkullisia pensasmustikoita itse poimien tai tilauksesta valmiiksi poimittuna. Satokausi heinäkuun lopulta syyskuun puoleen väliin.

Sammaljoentie 205, Punkalaidun
050 538 4576

Sisustuspalvelu Pälvi Eliala

045 633 7827

Sisustus TarjaK

Kivisenojantie 175, Tursa
040 756 3307

MariPoDecor

Näsilinnankatu 34 B, 33200 Tampere
040 068 7466

TJP Myllyniemi Oy / Neste

Polttoaineen jakelu, voiteluaineet, rengasmyynti, rakennustarvikkeet, työkalut ja varaosat.

Lauttakyläntie 9, Punkalaidun
044 744 0845
myllyniemet.fi

K-huoltopiste Koskioinen

Meiltä saat henkilö ja pakettiautojen huollot ja korjaukset määräaikaishuollot, jakohihnat, öljynvaihdot ym. katsastus näytöt ja korjaukset rengastyöt, tuulilasit, vikakoodien luku ja nollaus, varaosat, myös alkuperäisosa.

Urjalantie 621, Koskioinen
(02) 767 5720

Konehuolto Nieminen

Moottoriajoneuvojen huolto ja korjaus
Kostilantie 96, Punkalaidun
050 526 1834

Konekorjaamo Viitasaari Oy

Vesilahdentie 205, Punkalaidun
050 532 8051

SHT-Tukku Oy

Tukuntie 4, Punkalaidun
(02) 763 6700

Vanttilan Muovi Oy

Rekikoskentie 19, Vanttila
050 303 6203

Verhoilija Kristiina Mäntynen

31900 Punkalaidun
045 8495770

Viialan maalaus ja korjaus

Roukanmaantie 270/Urjalantie 30 b, Punkalaidun
045 210 0648

Alusystem

Pohjolanatie 14, Punkalaidun
044 399 2117

Neuvonta ja tukipalvelut

Kun jokin asia mietityttää, hyvä ensimmäinen askel on neuvonta. Digiasioissa, talousasioissa, lakikysymyksissä ja mielialaan liittyvissä huolissa on olemassa matalan kynnyksen apua.

Mielen hyvinvointi

MIELI Tukitalo mielenterveys ry / Kriisikeskus Tukitalo

Asemakatu 1, 38210 Sastamala
03 5120 500, toimisto@tukitalo.com
Avoimna arkisin klo 9–15 sekä ajanvarauksella, myös vertaistukiryhmä-toimintaa ja chat-palvelu. mielilyhdistykset.fi/tukitalo

MIELI Kriisipuhelin antaa kertaluonteista keskusteluapua joka päivä 24 tuntia vuorokaudessa numerossa **09 2525 0111**. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Kriisipuhelin auttaa esimerkiksi silloin, kun

- elämäsi on juuri muuttunut ja sinun on paha olla.
- olet kokenut järkyttävän tapahtuman.
- koet, ettet jaksais yksin pelon, huolen tai surun kanssa.
- sinulla on itsetuhoisia ajatuksia.
- olet huolissasi läheisestäsi.

Digituen palvelut

Digituki on opastusta esimerkiksi sähköisessä asiointinnissa, digitaalisten palvelujen käytössä tai uusien laitteiden ja ohjelmien käytössä.

DigiKahvilat järjestetään Punkalaitumen kirjastolla (Urjalantie 30C, Punkalaidun) kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13.00 - 14.30. (kevällä tammi-huhtikuu ja syksyllä elo-marraskuu.) Erialaisten digiteemojen lisäksi ohjausta ja neuvontaa. Ohjaajana Antero Nieminen, Digiapu Anterosta. Järjestäjinä Kirjastopalvelut ja Sataopisto

Suomi.fi-verkkopalvelu on hakusivusto, joka auttaa ja opastaa kansalaisia ja yrityksiä arjen asioiden hoitamisessa viranomaisten ja yleishyödyllisten organisaatioiden kanssa. Löydät Suomi.fistä oppaita ja palveluja eri elämäntilanteisiin ja yrityksen elinkaaren eri vaiheisiin.

Suomi.fi-valtuudet on turvallinen tapa valtuuttaa toinen täysi-ikäinen henkilö hoitamaan asioita puolestasi digitaalisissa palveluissa. Valtuutus voidaan tehdä verkossa tai avustettuna palveluna.

Lähitorilla saat ohjausta myös Suomi.fi-valtuuksien tekoon. Sen avulla valtuutettu voi hoitaa esimerkiksi terveydenhuollon, sosiaalihuollon, Kelan etuusasioita, apteekkiasioita sekä Suomi.fi-viesteihin liittyviä asioita valtuuttajan puolesta. Lisätietoa ja ohjausta löydät sivulta Suomi.fi-valtuutus – pirha.fi.

Edunvalvontavaltakirja on kirjallinen valtakirja, jolla voi etukäteen valtuuttaa itse valitsemansa luotettavan henkilön hoitamaan asioitasi sen tilanteen varalta, että et kykene itse hoitamaan asioita.

Täällä ohjeita valtakirjan laatimiseen: [Edunvalvontavaltuutuksen laatiminen | Digi- ja väestötietovirasto](#).

Digi- ja väestötietoviraston ylläpitämä **Kansalaisneuvonta** vastaa kansalaisten sähköiseen asiointiin liittyviin kysymyksiin, etsii heidän puolestaan tietoa ja ohjaa heitä oikeiden palvelujen ääreen. Kansalaisneuvonnan tavoittaa heidän sivujensa kautta löytyvistä kanavista tai puhelimitse, p. **0295 000** (avoinna ma–pe 8–21, la 9–15).

Kansalaisneuvonta

Vakuutus- ja pankkipalvelut

Op Etelä-Pirkanmaa

Urjalantie 10, 31900 Punkalaidun
Avoimna ajanvarauksella ma–pe klo 9.30–16
Kassapalvelut ma ja to klo 9.30–12
Asiakaspalvelu **0100 0500**
Apua puhelimitse **010 252 9627**, ma–pe klo 9–16
Puhelimeen vastaa asiantuntija, joka osaa auttaa senioriasiakkaiden erityistarpeissa. Palvelulla ei ole ikärajaa, vaan numeroon voivat soittaa kaikki, joilla on tarvetta erityistuelle. Lisäksi neuvotaan senioreiden ja erityistä tukea tarvitsevien läheisiä.
op.fi/henkiloasiakkaat/teemat/seniorit

Pohjola Vakuutus Oy

Henkilöasiakkaat:
Burak Sargin, **050 349 9335**
Maatalous, pienyritykset:
Tarja Karhiniemi, **050 397 8179**

Talous- ja velkaneuvonta

Talous- ja velkaneuvonnassa

- tuetaan arjen talousasioissa ja autetaan velkoihin liittyvissä kysymyksissä
- ei ole mahdollista saada taloudellista tukea tai rahaa
- oikeusaputoimistojen talous- ja velkaneuvonta on maksutonta ja sitä järjestää valtio
- neuvonta on luottamuksellista ja henkilöstöä sitoo vaitiolovelvollisuus

Ota yhteyttä:

talous- ja velkaneuvoja on puhelimitse tavoitettavissa arkisin klo 9–12
Asiakaspalvelu ja ajanvaraus palvelevat myös numerossa **0295 660 715** arkisin klo 8–16.15
Käyntiosoite:
Puistokatu 11, 38200 Sastamala
Aika vastaanotolle on varattava etukäteen.
oikeuspalveluvirasto.fi/talous-ja-velkaneuvonta/

Talous-, kirjanpito- ja lakipalvelut

Laitumen laki

040 831 9924, laitumenlaki@gmail.com

Lakiasiaintomisto Lakitupa Juhe Oy

050 523 6240, juhe.fi/lakitoimisto-punkalaidun

MKH-Tili

Kostilantie 96, Punkalaidun
050 539 3274

Tilihelander Ky

Kauppakuja 1 A 6, Punkalaidun
040 560 2240, tilihelander.fi

Aina ei tarvitse tietää valmiiksi, mitä tarvitsee – joskus riittää, että rohkaistuu tekemään ensimmäisen yhteydenoton.

Sosiaalinen hyvinvointi ja vapaa-aika

Kun kaipaat piristystä arkeen, liikuntaa, kulttuuria tai yhteisöllistä tekemistä, voit aloittaa kunnan tapahtumakalenterista, kansalaisopistosta, paikallisista harrastuspaikoista tai yhdistysten toiminnasta.

Harrastus- ja viriketoiminta

Särkän tanssilava

Niemennokassa, keskellä Punkalaitumen kesäistä luontoa, sijaitsee perinteikäs Särkän tanssilava. Täällä pääset kesäkeskiviikkoisin klo 20.00–01.00 nauttimaan huippuartisteista, loistavasta tunnelmasta sekä upeista järvimaisemista. Kesäkuulta pitkälle elokuulle esiintyy suomalaisia eturivin artisteja, jotka houkuttelevat kaikenikäistä tanssikansaa musiikin pariin.

Särkämäentie 160, Punkalaidun
sarkanlava.com

Kulttuuri- ja liikuntapalvelut

Laitumen Sali

Kauppakatu 2 B, Punkalaidun
Anne Mäki-Laurila, 050 5466 757
anneml@luukku.com

K&K Active Oy

Urjalantie 26, Punkalaidun
044 337 0342 / 040 761 7481
kkgym.fi

Pakarin kuntosali

Maksuttomat kuntosalivuorot on suunnattu kaikille 65-vuotiaille ja vanhemmille kuntalaisille sekä työttömille. Harjoittelu tapahtuu itsenäisesti, ilman ohjausta ja käyttäjän omalla vastuulla. Omainen tai muu tuttu saa tulla ikäihmisen avuksi kuntosaliharjoitteluun.

Iso-Jaakkolantie 26, Punkalaidun

PuuHaa Mummola / MK-Personal Training

- Ravintovalmennus
- Personal Training
- Ravitsemuspsykologia
- Terveiden elämäntapojen konsultointi
- Ruokavalio- ja liikuntaneuvonta
- Luennot

040 053 7286

mk-personaltraining.net

Kansalaisopisto

Sataopisto

Kurssitoiveita tai lisätietoja voi kysellä yllä olevista yhteystiedoista. Sataopiston esitteen saa esimerkiksi kirjastosta lukukausien vaihtuessa.

sataopisto@huittinen.fi

044 560 4580 ja 044 560 4581

uusi.opistopalvelut.fi/sataopisto/fi

Mielekäs tekeminen,
yhdessäolo ja liike tukevat
hyvinvointia iästä
riippumatta.

Yhdistykset ja järjestöt

Kun etsit seuraa, harrastuksia, vertaistukea tai paikallista yhteisöllisyyttä, yhdistykset ovat hyvä väylä. Toimintaan voi usein tulla mukaan matalalla kynnyksellä, vaikka vain kokeilemaan.

Yhdistykset tuovat arkeen
seuraa, toimintaa ja
yhteisöllisyyttä – tervetuloa
rohkeasti mukaan!

Eläkeliiiton Punkalaitumen yhdistys

Puheenjohtaja Pekka Anttila, 050 326 1329

Sihteeri Oili Mölsä, 040 776 2623

Punkalaitumen Vanhustenkotiyhdistys ry

Puheenjohtaja Timo Karunen, 0400 741 580

Isännöitsijä, sihteeri Juha Mäkinen, 040 8215 247

Jalasjoen Nuorisoseura ry

Puheenjohtaja Liisa Heikkilä, 040 547 0515,

petri.liisa@gmail.com

Sihteeri Riikka Keskinen, 050 410 1633

Kanteenmaan kyläyhdistys ry

Puheenjohtaja Pentti Setälä, 050 592 6470

Sihteeri Hannu Kiuru, 050 313 1320,

hannupkiuru@gmail.com

Koskioisten kyläyhdistys ry

Puheenjohtaja Eero Levoniemi

040 838 0580, eero@levonimentila.fi

Sihteeri Päivi Marjamäki

040 077 8225, paivi.marjamaki@gmail.com

Rahastonhoitaja Siru Marttila

044 514 4314

Liitsolan kyläyhdistys ry

Sihteeri Esa Poutala, 041 440 8551

Punkalaitumen Pitäjänseudun kyläyhdistys ry

Puheenjohtaja Sirkka Madekivi

050 553 2685, sirkka.madekivi@koti.fimnet.fi

Punkalaitumen Maatalousnaiset ry

Puheenjohtaja Hanna Uusi-Kuitti, 040 573 4618

Sihteeri Satu Rannikko, 050 356 3268

Astioita vuokrattavana, vuokrausta hoitaa Hanna

Uusi-Kuitti, 040 573 4618

Lauluryhmä KuusVeisaa ry

Yhteyshenkilö Pirkko-Liisa Henttinen, 040 613 8018

Meitä voit pyytää esiintymään erilaisiin tilaisuuksiin!

Punkalaitumen kirkkokuoro ry

Puheenjohtaja Seija Rautavaara, 045 638 1599

Sihteeri Sari Mäkinen, 040 804 8813

Punkalaitumen mieskuoro ry

Puheenjohtaja Jussi Ahvenus, 040 765 9675

Sihteeri Tapio Hynninen, 040 526 5678

Vanttilan kyläyhdistys ry

Puheenjohtaja Heikki Pekkanen

0400 548 842, hessu.pekkanen@gmail.com

Pohjoisseudun toimintayhdistys ry

Puheenjohtaja Satu Kelkka

040 573 6771, pohjoisseutu@gmail.com

Ikäihmisten toimintatupa Vaparilla

(Oriniementie 25, Punkalaidun).

Kuljetus toimintatuvalle mahdollinen, ilmoittaudu

Jaskalle 050 5834 055, omavastuu 5 €.

Lisätietoja: yhdistyksen puheenjohtaja Satu

Kelkka.

Oriniemen Martat

Puheenjohtaja Raili Granni, 040 534 6901

Lisätietoa kotisivuiltamme Oriniemen Martat

Punkalaitumen Rotaryklubi ry

Presidentti Ari Poutala, 050 553 2050

Punkalaitumen Karjalaseura ry

Puheenjohtaja Pekka Karppanen, 050 558 9884

Punkalaitumen teatterikerho

Puheenjohtaja Satu Kelkka, 040 573 6771

Sihteeri Annina Ala-Viikari, 040 482 0151

SPR Punkalaitumen osasto

Puheenjohtaja Marju Pihlajamaa, 045 7840 2725

Sihteeri Terttu Routsu, 050 383 1608

SPR auttaa onnettomuuksien ja kriisien sattuessa Suomessa ja maailmalla. Paikallisesti tuetaan ihmisten turvallisuutta, autetaan heikoimmassa asemassa olevia sekä pyritään vähentämään yksinäisyyttä.

Kirpputori

avoinna ti klo 14–18 sekä to ja la 10–14

044 979 3780

Kokoontumistila Kulmakamari avoinna

tiistaisin klo 11–14

keskiviikkoisin klo 12–15

torstaisin klo 13–16, Tuolijumppa klo 14.30.

- **Terveyspiste** 041 318 6650, avoinna tiistaisin parillisilla viikoilla klo 11–14
- **Ystävä-kerho** parittomien viikkojen tiistaisin klo 14–16

Lions Club Punkalaidun ry

punkalaidun@lions.fi

Presidentti Eero Levoniemi, 040 838 0580

Yhdistyksellä on erilaisia tapahtumia ja avustuksia. Yhdistys on järjestänyt vanhuksille kotiseutuajelua sekä tarjoaa saattoapua viimeiselle matkalle.

Lions Club ry / Fiina

punkalaidun.fiina@lions.fi

Presidentti Sirkka Madekivi, 050 553 2685

Punkalaitumen Sotilaspojat

Yhteyshenkilö Jari Kantonen, 050 565 0815

Punkalaitumen Työväenyhdistys ry

Yhteyshenkilö Jukka Salonen, 050 583 5890

Punkalaitumen Latu ja Polku ry

Puheenjohtaja Seija Mahlamäki-Kultanen,

040 587 8029

Yhdistys järjestää ja edistää erityisesti ulkona luonnossa tapahtuvaa liikuntaa. Lajeihin kuuluvat muun muassa hiihto, kävely, pyöräily ja talviuinti sekä ikäihmisten voima- ja tasapainoa edistävät lajit. Yhdistyksen työryhmänä toimivat VertaisVeturit liikuttavat erityisesti ikäihmisiä ja kokeilevat itse uusia liikuntalajeja. Yhdistys kannustaa nuoria liikkumaan arjessa jakamalla stipendejä. Yhdistys tekee mielellään yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa, toteuttaa hankkeita, osallistuu valtakunnallisiin kampanjoihin ja järjestää tapahtumia.

**Lisää yhdistyksiä löydät Punkalaitumen kunnan sivuilta
punkalaidun.fi/yhdistykset.**

**Lisäksi kannattaa seurata kunnan tapahtumakalenteria,
jossa on runsaasti ilmaisia ja ajankohtaisia tapahtumia.
Kalenterin löydät: punkalaidun.fi/tapahtumakalenteri**

Asuminen ja turvallisuus

Turvallinen koti ja oikea-aikaiset muutokset tukevat kotona asumista pitkälle eteenpäin.

Jos kodissa liikkuminen, peseytyminen tai turvallisuus herättävät huolta, kannattaa ensin arvioida arjen haasteet. Sen jälkeen voi selvittää muutostöitä, apuvälineitä, turvateknologiaa ja muita kotona asumista helpottavia ratkaisuja.

Esteettömyys ja kodin muutostyöt

Ikääntynyt tai vammainen henkilö voi saada avustusta kodin korjauksiin, jotka parantavat turvallisuutta ja esteettömyyttä sekä tukevat kotona asumista.

- Avustusta myöntää Valtion tukeman asuntorakentamisen keskus (VARKE).
- Tukea voi saada esimerkiksi kynnyksien poistoon, liuskoihin ja kulkuväyliin, ovien leventämiseen, pesutilojen muutoksiin sekä muihin esteettömyyttä parantaviin korjauksiin.
- Avustuksen saamiseen vaikuttavat kotitalouden tulot ja varallisuus.
- Avustus on enintään 50 % hyväksyttävistä kustannuksista.
- Avustus maksetaan yleensä korjaustöiden aikana tai niiden jälkeen.

- varke.fi
- varke.fi/fi/henkiloasiakkaat/avustukset-henkiloasiakkaille/korjausavustus-iakkaiden-ja-vammaisten-asuntoihin
- vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta/oman-alueesi-korjausneuvoja/

Korjausneuvontaa antaa myös Vanhustyön keskusliitto.

Punkalaitumen alueen päällikkö: Esa Kirvesniemi
040 0649 199, esa.kirvesniemi@vtkl.fi

Apuvälineet

Apuvälineet tukevat arkea, liikkumista ja itsenäistä toimintakykyä. Niiden avulla voit ylläpitää toimintakykyäsi, ehkäistä heikentymistä ja helpottaa kuntoutumista. Apuvälineiden tarpeen arvioi asiantuntija, ja niiden käyttöön saat opastusta. Palvelut ovat maksuttomia.

Lyhytaikaisia perusapuvälineitä voi lainata ilman lähetettä alueen omasta apuvälineyksiköstä, esimerkiksi kyynärsauvat, kävelytelineet ja suihkutuolit.

Sastamalan ja Punkalaitumen apuvälineyksikkö

040 505 5670, soittoaika ma-pe klo 12-13.

Erikoisvälineisiin tarvitaan aina lähete. Taysin apuvälinekeskus huolehtii esimerkiksi sähköisistä liikkumisen välineistä, kommunikoinnin ja ympäristöhallinnan apuvälineistä sekä erikoissairaanhoidon välineistä.

Apuvälinekeskus

Tays Keskussairaala, **03 311 66013**

Suora soittoaika ma-pe klo 9-11

Takaisinsoittopalvelu ma-pe klo 7-9 ja klo 11-12

Häiriö- ja kriisitilanteisiin varautuminen

Häiriötilanteisiin, kuten sähkö- ja vesikatkoihin tai myrskyihin, on hyvä varautua etukäteen.

Varautumisen perustana on kotivara, jonka avulla kotona pärjää vähintään 72 tuntia ilman ulkopuolista apua. Kotivaraan kuuluu esimerkiksi

- juomavesi
- helposti säilyvää ruokaa
- tarvittavat lääkkeet
- taskulamppu
- paristokäyttöinen radio
- puhelimen varavirtalähde

Häiriötilanteissa on tärkeää pysyä rauhallisena, seurata viranomaisten ohjeita ja käyttää kotivaraa harkiten.

Häiriötilanteessa tulee seurata viranomaisten ohjeita ja tarvittaessa pyytää apua läheisiltä tai palveluista.

Oppaita erilaisiin varautumistilanteisiin löydät osoitteesta: suomi.fi/oppaat/varautuminen

Lisätietoja kotivarasta : pelastustoimi.fi/koti-ja-arki/ennaltaehkaisy/kotivara

Kodin turvallisuus

Turvallinen koti tukee itsenäistä arkea. Suurin osa ikääntyneiden tapaturmista tapahtuu kotona, yleisimmin kaatumisina.

Kaatumisen ehkäisy

- pidä kulkuväylät esteettöminä
- poista irtomatot tai käytä liukuesteitä
- huolehdi hyvästä valaistuksesta
- asenna tukikahvoja kylpyhuoneeseen ja WC-tiloihin

Turvallinen liikkuminen arjessa

- pidä usein käytettävät tavarat helposti saatavilla
- käytä tukevia ja liukumattomia jalkineita
- varmista, että apuvälineet, kuten rollaattori, ovat kunnossa

Sähkö- ja laiteturvallisuus

- tarkista sähkölaitteiden kunto säännöllisesti
- älä käytä rikkiäisiä johtoja tai jatkojohtoja pysyvästi
- liesivahti ja ajastimet lisäävät turvallisuutta

Turvateknologia

- ovi- ja liiketunnistimet
- palo- ja häikäroittimet
- liesivahti
- turvapuhelin ja paikantavat turvaratkaisut
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/items/fd639a42-e1dc-4dce-a2c3-4514369c16ab>

Paloturvallisuus

Keinoja paloturvallisuuden parantamiseen

Palovaroitin

- vähintään yksi jokaisessa kerroksessa
- testaa kuukausittain
- vaihda paristo vähintään kerran vuodessa

Turvallinen ruuanlaitto

- liesi on yleisin asuntopalojen syytymissy
- ruuanlaittoa ei saa jättää valvomatta
- liesivahti lisää turvallisuutta
- älä säilytä tavaroita lieden päällä

Poistuminen hätätilanteessa

- pidä kulkureitit esteettöminä
- pidä apuvälineet helposti saatavilla
- poistu nopeasti ja soita 112

Tupakointi ja avotuli

- tupakointi sisällä lisää paloriskiä
- kynttilöitä tai avotulta ei saa jättää valvomatta

Tulipesät

- tarkistus ammattilaisella vuosittain
- nuohous suositellaan tehtäväksi vuosittain

Nuohoojat

Nokikaverit Oy

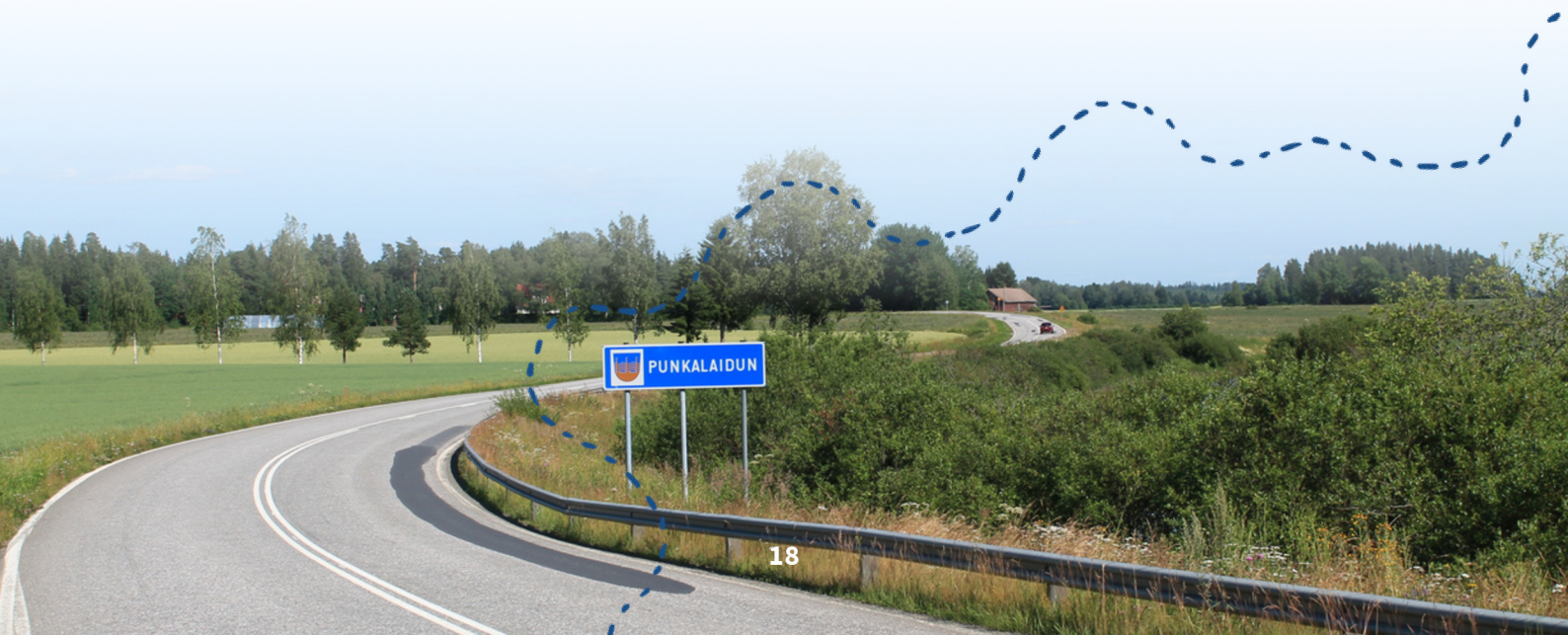
044 705 0926, Asiakaspalvelu@nokikaveri.fi
Arkisin klo 9–16

Nokinenä Oy

Kyykäntie 41, Sastamala
040 824 0022

Nuohouspalvelu M Kyrölä

Hollinkalliontie 10, Akaa
040 557 2458



Jos et tiedä mistä aloittaa,
hyvinvointialueen palveluneuvonta
auttaa eteenpäin.

Hyvinvointialueen palvelut

Kun tarvitset julkisia sosiaali- tai terveyspalveluja, ensimmäinen yhteydenotto kannattaa tehdä palveluneuvontaan, Lähitorille tai omaan hoitokontaktiin. Näin pääset oikean palvelun piiriin ja tarvittaessa palvelutarpeen arviointiin.

Ikääntyneiden neuvonta ja palveluohjaus

Palveluneuvonta

arkisin klo 8–16.30, **040 733 3949**

Palveluneuvonta antaa ohjausta ja neuvontaa hyvinvointialueen palveluista ja niihin hakeutumisesta. Palvelu on suunnattu erityisesti ikääntyneille, vammaisille sekä mielenterveys- ja päihdeasiakkailla ja heidän läheisilleen, mutta kuka tahansa voi ottaa yhteyttä.

Neuvontaa saa muun muassa

- kotona asumista tukevista palveluista
- asumisen vaihtoehdoista
- Kelan ja muista etuuksista
- apuvälineistä ja digipalveluista
- kuljetuspalveluista, liikkumisesta sekä harrastusmahdollisuuksista
- hyvinvointiteknologiasta

Tarvittaessa tehdään alkukartoitus ja ohjataan eteenpäin palvelutarpeen arviointiin. Palveluihin voi hakeutua myös Lähitorien kautta.

Palveluneuvonnassa ei hoideta terveysasioita eikä terveyspalvelujen ajanvarauksia tai peruutuksia.

pirha.fi/palvelut/ikaantyneiden-palvelut/ikaantyneiden-neuvonta-ja-ohjaus

Lähitori

Lähitorit ovat matalankynnyksen kohtaamispaikkoja, joissa saa maksutonta neuvontaa ja ohjausta arkeen, sosiaali- ja terveyspalveluihin sekä digiasioihin liittyvissä kysymyksissä.

Kulmakammarin lähitori

Pihlajatie 1, 31900 Punkalaidun, Suomen Punaisen Ristin Kulmakammari

Arkisin parillisten viikkojen torstaisin klo 9.30–11.30

Ohjelmaosuus klo 10–11

lahitori.punkalaidun@pirha.fi

pirha.fi/toimipisteet/toimipistehakemisto/kulmakammarin-lahitori-punkalaidun

Lauttakyläntien lähitori

Lauttakyläntie 11, 31900 Punkalaidun, sosiaali- ja terveysasema.

Parittomien viikkojen torstaisin klo 9–13. Lähitorin yhteydessä on myös asiakaskäyttötietokone, Kelapiste ja Suomi.fi-valtuutus.

pirha.fi/toimipisteet/toimipistehakemisto/lauttakylantien-lahitori-punkalaidun

Kotihoito ja tukipalvelut

Kotona annettavat palvelut

Hyvinvointialue tarjoaa ikääntyneille kotona annettavia palveluja, jotka tukevat itsenäistä ja turvallista arkea. Palvelut perustuvat ammattilaisen tekemään palvelutarpeen arviointiin, jossa käytetään RAI-toimintakykyarviointia.

Kotihoito on tarkoitettu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt iän, sairauden tai muun syyn vuoksi. Kotihoito auttaa esimerkiksi pukeutumisessa ja peseytymisessä, lääkkeiden käytössä sekä terveyden ja hyvinvoinnin seurannassa. Palvelu voi olla säännöllistä tai tilapäistä, ja tarvittaessa kotiin järjestetään myös kotisairaanhoidoa.

Kotona annettavat tukipalvelut voivat sisältää ateriapalvelun, kauppapalvelun, peseytymispalvelun, turvapuhelin- ja auttamispalvelun sekä kuntouttavan päivätoiminnan. Tukipalvelut on tarkoitettu pääasiassa kotihoidon tai omaishoidon tuen asiakkaille, mutta niitä voidaan myöntää myös tilapäisesti.

Palveluihin hakeutuminen

palveluneuvonta **040 733 3949** tai Lähitori. Näiden kautta voi pyytää palvelutarpeen arviointia.

pirha.fi/palvelut/ikaantyneiden-palvelut/kotona-asumista-tukevat-palvelut

Kuljetuspalvelut

Jos liikkuminen on sairauden tai toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi vaikeaa, voi olla mahdollista saada kuljetuspalvelua esimerkiksi asiointiin, harrastuksiin tai terveyspalveluihin. Palvelua haetaan hyvinvointialueen asiakasohjauksen kautta, ja sen myöntäminen perustuu yksilölliseen arviointiin.

Palveluneuvonta ma-pe klo 8-16.30
040 733 3949, palveluneuvonta@pirha.fi

Lähitori Punkalaidun
050 550 1164 ja 040 191 2773
lahitori.punkalaidun@pirha.fi

Asumispalvelut

Yhteisöllinen ja ympärivuorokautinen asuminen
Asumispalveluihin hakeutuminen edellyttää palvelutarpeen arviointia, jonka perusteella voidaan tuki myöntää yhteisölliseen tai ympärivuorokautiseen asumiseen. Arviointipyyynnön voi tehdä esimerkiksi kotihoidon kautta, jos henkilö on jo palvelujen piirissä.

Yhteisöllinen asuminen soveltuu henkilöille, jotka eivät selviydy kotona kotiin vietävien palvelujen avulla, mutta eivät tarvitse ympärivuorokautista hoivaa. Yöaikainen turvallisuus järjestetään turvajärjestelyin tai käynnein. Palvelu myönnetään palvelutarpeen arvioinnin perusteella. Punkalaitumella yhteisöllistä asumista tarjoaa Pirkanmaan hyvinvointialueen asumispalvelut, Iso-Jaakkolantie 24, Punkalaidun, Saimikoti.

Ympärivuorokautinen asuminen tarkoittaa esteetöntä ja turvallista asumisyksikköä, jossa asukas saa hoitoa, huolenpitoa ja valvontaa 24/7, myös äkillisissä tilanteissa. Palvelu soveltuu henkilöille, jotka tarvitsevat jatkuvaa hoivaa eivätkä selviydy kotona kaikista palveluista, apuvälineistä tai teknologiasta huolimatta. Palvelu järjestetään hyvinvointialueen omana toimintana, ostopalveluna tai palvelusetelillä.

Punkalaitumella toimii **Esperin hoivakoti Pakari**, yksiköt Hilma ja Matti sekä Kaisankoti
Yksikönjohtaja Juuso Jokinen,
arkisin klo 9–15, **044 776 2381**
juuso.jokinen@espero.fi
Asumisen ja palvelun piiriin voi hakeutua myös itse maksaen, jolloin palvelutarpeen arviointia ei tarvita.

Ilmoitus iäkkään palvelutarpeesta eli huoli-ilmoitus

Huoli-ilmoitus tehdään, jos olet huolissasi aikuisen tai iäkkään henkilön hyvinvoinnista eikä hän itse pysty hakemaan apua. Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa. Se on tarkoitettu kiireettömiin tilanteisiin, jotta hyvinvointialueen työntekijät voivat selvittää tilanteen.

Tee ilmoitus:
pirha.fi/palvelut/sosiaalipalvelut/huoli-ilmoitus -
Valitse paikkakunta ja täytä sähköinen lomake.
Ilmoituksen voi tehdä myös puhelimitse arkisin
klo 8–16.30, **040 733 3949**.
Hätätilanteessa soita aina 112.

Terveyspalvelut

Lähiasiointipiste

Käyntiosoite:

Lauttakyläntie 11, 31900 Punkalaidun
Lääkärin ja hoitajan vastaanotot:
03 311 68180

Kiireettömät asiat: ma-to 8–16 ja pe 8–15

Kiireelliset asiat: ma-pe 8–20, la-su ja arkipyhät 10–18. Numerosta tavoittaa myös diabeteshoitajan ja kuulokojehuollon.

Uniyksikön hoitajat, gynekologisen hoitajan ja terveydenhoitajat:

03 311 68181, ma-to 8–16 ja pe 8–15

Tekstiviestinumero: 040 041 9617 (ei puheluita), ajan peruminen ja puhe- ja kuulovamma-asiointi.

Hoitotarvikejakelu

ma-to klo 8-12, 03 311 68310

Digiklinikka ja digitaalinen asiointi

pirha.fi/omapirha

Asiakaspalvelupiste ja kiirevastaanotto

Lähin asiakaspalvelupiste sijaitsee Sastamalan sote-aseman asiakaspalvelupisteessä. Itsenäisyydentie 2 C, 38200 Sastamala
Avoinna ma-to klo 8–16 ja pe klo 8–15

Sastamalan sote-aseman kiirevastaanotto

avoinna ma-pe klo 8–20 ja la-su klo 10–18
Kiirevastaanotolle käynti virka-ajan ulkopuolella ja viikonloppuisin Tampereentien puoleisesta sisäänkäynnistä.

Puhelinnumeroiden muutokset mahdollisia, ajankohtaiset numerot löytyvät Pirkanmaan hyvinvointialueen nettisivuilta.

Taloudellinen tuki ja etuudet

Taloudellista tukea kannattaa selvittää ajoissa – pienikin etuus voi helpottaa arkea merkittävästi.

Jos tulot, asumiskulut, lääkemenot tai hoivaan liittyvät kustannukset huolestuttavat, ensimmäinen askel voi olla Kela, hyvinvointialueen palveluneuvonta tai talous- ja velkaneuvonta. Usein etuuksia voi hakea rinnakkain.

Ikääntyneille on tarjolla erilaisia taloudellisia tukia ja etuuksia, jotka auttavat turvaamaan toimeentuloa sekä mahdollistavat tarvittavien palveluiden käytön. Tukea voi saada esimerkiksi eläkkeenä, asumiseen, hoivaan ja lääkkeisiin liittyvinä etuuksina sekä erilaisina palveluina. Lisätietoja ja neuvontaa saa Kelasta, hyvinvointialueen sosiaalipalveluista sekä eläkelaitoksilta.

KELA:n Eläkkeet ja tuet

Eläkkeet ja eläkkeensaajan asumistuki,

020 692 202, ma–pe klo 9–16

- Eläkkeensaajan asumistuki
- Eläkkeensaajan todistukset ja kortit
- Leskeneläke
- Lapseneläke
- Kuntoutustuki
- Työkyvyttömyyseläke
- Takuueläke
- Vanhuuseläke

kela.fi/kun-olet-jaamassa-elakkeelle

Kuntoutus ja vammaistuet

020 692 205, ma–pe klo 9–16.

- 16 vuotta täyttäneen vammaistuki
- eläkettä saavan hoitotuki
- kuntoutus
- kuntoutusraha
- vammaiskortti
- eläkettä saavan hoitotuki

Hoitotuki on tarkoitettu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt sairauden tai vamman vuoksi ja jotka tarvitsevat apua arjessa. Tuen tarkoituksena on helpottaa hoivasta ja avun tarpeesta aiheutuvia kustannuksia.

kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki

Takuueläke on tarkoitettu pienituloisille eläkeläisille. Sen tarkoituksena on taata vähimmäiseläke silloin, kun muut eläkkeet jäävät alle säädetyn rajan. kela.fi/takuuelake

Eläkkeensaajan asumistuki auttaa kattamaan asumiskuluja, kuten vuokraa, vastiketta ja muita asumiseen liittyviä menoja. Tuen määrä riippuu esimerkiksi asumismenoista ja tuloista. Tästä tuesta ei mene veroa.

kela.fi/elakkeensaajan-asumistuki

Vanhuuseläke

Vanhuuseläkettä maksetaan, kun henkilö siirtyy eläkkeelle iän perusteella. Eläke voi koostua työeläkkeestä sekä tarvittaessa kansaneläkkeestä. Jos eläkkeet jäävät hyvin pieniksi, niitä voidaan täydentää takuueläkkeellä. Työeläkkeistä vastaavat työeläkelaitokset ja kansaneläkkeen maksaa Kela.

Työeläke on yleisin eläke Suomessa. Se kertyy työuran aikana tehdystä työstä ja maksetaan yleensä vanhuuseläkkeenä. Eläkkeen määrä riippuu työuran pituudesta ja ansioista.

Kansaneläke turvaa toimeentuloa silloin, kun työeläke on pieni tai sitä ei ole kertynyt lainkaan. Sitä voidaan maksaa yksinään tai täydentämään työeläkettä.

Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on viimesijainen taloudellinen tuki. Sitä voi saada silloin, kun muut tulot ja etuudet eivät riitä välttämättömiin arjen menoihin, kuten ruokaan, asumiseen ja lääkkeisiin. Tuen määrään vaikuttavat kaikki perhekunnan tulot ja varat.

Ma-pe klo 9–16 , **020 692 207**

- perustoimeentulotuki
- maksusitoumukset (esim. lääkkeet, silmälasit)
- vuokravakuus

kela.fi/toimeentulotuki

Sairastaminen ja kortit

ma-pe klo 9–16, **020 692 204**

- erityishoitoraha
- eurooppalainen sairaanhoitokortti
- Kela-kortti
- lääkekorvaukset
- lääkeluotto
- matkakorvaukset ja Kela-taksit
- sairaanhoitokorvaukset
- valinnanvapauskokeilu 65 vuotta täyttäneille

Asiakasmaksut

Sosiaali- ja terveyspalveluista voidaan periä asiakasmaksuja. Maksujen suuruus riippuu palvelusta, ja joissakin palveluissa maksu määräytyy asiakkaan tulojen perusteella.

Jos maksut vaarantavat henkilön toimeentulon, niitä voidaan alentaa tai jättää perimättä. Asiasta voi keskustella hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyspalvelujen kanssa.

Valinnanvapaus terveydenhuollossa

Yli 65-vuotiailla on mahdollisuus valita, missä julkisessa terveysasemassa he asioivat. Terveysaseman voi vaihtaa hyvinvointialueen sisällä tai tarvittaessa myös toiseen kuntaan. Vaihto tehdään yleensä ilmoittamalla asiasta terveysasemalle tai hyvinvointialueelle. Valinnanvapauden tarkoituksena on parantaa palvelujen saatavuutta ja antaa mahdollisuus hakeutua itselle sopivaan hoitopaikkaan.

Voit tehdä vaihdon helposti OmaPirha-palvelussa. Tarvittaessa voit täyttää myös paperisen lomakkeen ja toimittaa sen nykyiselle ja uudelle sosiaali- ja terveysasemalle.

Lisätietoa ja tarkemmat ohjeet:

<https://pirha.fi/asiakkaalle/asiakkaan-ja-potilaan-oikeudet/valinnanvapaus/sosiaali-ja-terveysaseman-vaihtaminen>

Terveydenhuollon maksukatto

Terveydenhuollon maksukatto rajoittaa julkisen terveydenhuollon asiakasmaksujen määrää vuoden aikana. Kun maksukatto täyttyy, monet palvelut ovat loppuvuoden ajan maksuttomia. Vuonna 2026 maksukatto on 815 e ja siihen tehtävä indeksitarkistus on joka toinen vuosi.

stm.fi/terveydenhuollon-maksukatto

Lääkekorvaukset ja lääkekatto

Suurimmasta osasta reseptilääkkeitä saa Kelan korvauksen. Lisäksi lääkekatto rajoittaa lääkkeitä aiheuttavia vuosittaisia kustannuksia. Kun lääkekatto täyttyy, lääkkeitä maksetaan loppuvuoden ajan vain pieni omavastuu. Vuonna 2026 lääkekatto on 636,12 €.

kela.fi/laakkeet-laakekatto

Kela-taksi

Kela-taksi on terveydenhuollon matkoihin tarkoitettu palvelu, jota voi käyttää esim. lääkärikäynteihin, hoitoihin, tutkimuksiin ja kuntoutukseen.

Kun vuoden 2026 300 €:n vuosiomavastuu täyttyy, loppuvuoden matkat ovat maksuttomia. Korvauksen saa, kun matka tilataan etukäteen Kelan sopimuskeskuksesta. Taksimatkojen korvaukset kertyvät automaattisesti, mutta omalla autolla tehdyt matkat pitää hakea Kelasta erikseen korvattaviksi.

Tampereen aluetaksi Oy 0800 41 5710, tekstiviestinumero kuulo- ja puhevammaisille on 18 148.

Taksi Helsinki Oy 0800 414 606, tekstiviestinumero kuulo- ja puhevammaisille 18 182

kela.fi/matkat#nain-haet-korvausta-matka-tai-yopymiskuluista

Kotitalousvähennys

Kotitalousvähennys on verotuksessa saatava etu, jota voi käyttää esimerkiksi kotiin ostettaviin siivous-, hoiva- tai remonttipalveluihin. Vähennys pienentää maksettavaa veroa. Vähennys on kalenterivuosi-kohtainen.

Vuonna 2026 omavastuu on 150 € vuodessa henkilöltä. Kotitalousvähennyksen enimmäismäärä on 1600 € vuodessa henkilöltä. Yritykseltä ostetusta työstä saa vähentää 35 % työn osuudesta. Maksimimäärän vähennyttä saa, kun koko vuoden laskussa on 5000 euroa. Öljylämmityksestä luopumiseen saa vuodessa enintään 3500 €. Maksimivähennyksen saa, kun laskussa on työn osuutta 6083,34 euroa.

vero.fi/henkiloasiakkaat/vahennykset/kotitalousvahennys/

Omaishoitajien palvelut ja tuki

Myös omaishoitaja tarvitsee tukea – apua ja neuvoja kannattaa hakea ajoissa.

Kun läheisen hoitaminen kotona sitoo paljon aikaa ja vastuuta, kannattaa selvittää omaishoidon tukea. Ensimmäinen yhteydenotto tehdään yleensä hyvinvointialueen palveluneuvontaan, jonka jälkeen asiakasohjaaja arvioi tilanteen.

Hyvinvointialueen palvelut omaishoitajille

Omaishoito tarkoittaa sitä, että läheinen tai omainen hoitaa kotona ikääntynyttä, vammaista tai muuta hoivaa tarvitsevaa henkilöä. Omaishoidon tuki on hyvinvointialueen myöntämä tuki, joka perustuu palvelupäätökseen ja sopimukseen omaishoitajan kanssa.

Tukea voidaan myöntää, kun hoidon tarve on sitovaa ja vaativaa ja omainen on valmis sekä kykenevä hoitamaan läheistään.

Hakeminen

hakemus toimitetaan hyvinvointialueelle asiakasohjaaja tekee palvelutarpeen arvioinnin. Lisätietoja: palveluneuvonta **040 733 3949**

Omaishoitajan oikeudet

- Hoitopalkkio vuonna 2026 on noin 530–1368 € / kk (veronalaista tuloa, kerryttää eläkettä).
- Vapaapäivät: vähintään 3 vrk / kk, jos hoito on ympärivuorokautista.
- Hoito- ja palvelusuunnitelma hoidettavalle.
- Tapaturmavakuutus hoitotyön ajalle.
- Ohjaus, neuvonta ja tarvittaessa valmennus.
- Oikeus kirjalliseen päätökseen ja muutoksenhakuun.

pirha.fi/palvelut/ikaantyneiden-palvelut/omaishoidon-tuki

Hautaus

Läheisen menehtyessä tulee ensimmäiseksi ottaa yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen tai hätänumeroon, jotta kuolema voidaan todeta. Tämän jälkeen omaiset voivat ottaa yhteyttä hautausoimistoon, joka auttaa hautajaisjärjestelyissä sekä neuvoo käytännön asioissa. Hautaamiseen liittyvät järjestelyt tehdään yleensä yhteistyössä seurakunnan tai hautausmaan ylläpitäjän kanssa.

Paikkakunnalla hautaukseen liittyviä palveluja tarjoavat esimerkiksi seuraavat toimijat:

Laitumen Kukka


Sidontapalvelut, leikkokukat, viherkasvit.
Kauppakuja 1 A 1, Punkalaidun
02 767 4763

Hautauspalvelu Tero Teuvo Oy

Päivystys ja neuvonta 24/7
040 764 4678
Yhteistyössä Laitumen Kukan kanssa.

Keikyän kivi

045 611 7768



**Palautteen avulla
opas pysyy ajan
tasalla ja palvelee
käyttäjiään yhä
paremmin.**

**Onko jokin tieto muuttunut tai haluatko
antaa palautetta?**

Palveluoppaan päivittämisen ja palautteen
antamisen tiimoilta voit lähettää sähköpostia
kuntaan: kunta@punkalaidun.fi.