



# **PALVELUOPAS IKÄÄNTYNEILLE**



# SISÄLTÖ:



- 4. Hätätilanne**
- 6. Kunnan palvelut**
- 7. Kelan yhteystiedot**
- 8. Asuminen**
- 9. Liikuntapalvelut**
- 10. Vapaa-aika**
- 12. Päivittäistavarakaupat**
- 13. Joukkoliikenne**
- 14. Taksit ja apteekki**
- 15. Hyvinvointialueen palvelut**
- 17. Neuvontanumerot**
- 18. Huoli-ilmoitus**
- 19. Tukea arkeen ja hyvinvointiin**
- 20. Yhdistykset**

Yhdistyksien yhteyshenkilöt on poimittu kunnan nettisivuilta.  
Jos tiedoissa on tapahtunut muutoksia, niin olkaa yhteydessä  
kunnanviraston neuvontaan p. 0401642000



# HÄTÄTILANNE

## Hätänumero 112

Voit soittaa hätänumeroon 112 maksutta mistä tahansa puhelimesta ilman suuntanumeroa.

**Soita hätänumeroon 112 kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa:** hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa tai jos on syytä epäillä näin olevan.

Hätänumeroon voi soittaa myös silloin, kun haluaa ilmoittaa poliisille meneillään olevasta rikoksesta. Jos epäilyttää, onko kyseessä hätätilanne vai ei, on aina parempi soittaa hätänumeroon 112 kuin olla soittamatta.

**Älä soita hätänumeroon kiireettömissä tapauksissa tai kyselytarkoituksessa.** Hätäilmoituksen voi tehdä tekstiviestillä hätänumeroon 112. Viestien käyttö on suunnattu ensisijaisesti henkilöille, jotka eivät kuule tai pysty tuottamaan puhetta. Nopea avun saaminen varmistuu lähettämällä mahdollisimman paljon tietoa jo ensimmäisessä viestissä, hätäkeskuspäivystäjä kysyy tarvittavia lisätietoja.

## Poliisi

### Suonenjoen poliisiasema

Herralantie 1,  
77600 Suonenjoki

**Avoimna ajanvarauksella parillisen viikon keskiviikkoisin kello 9.00-12.00 ja 13.00-15.00.** Valmiita asiakirjoja luovutamme ilman ajanvarausta parillisen viikon keskiviikkoisin kello 9.00-10.00.

Poliisipäivystys ottaa vastaan rikosilmoituksia ja on tavoitettavissa puhelimitse, kun se on työtehtävien puolesta mahdollista. Kiireellistä poliisin apua pyydetään soittamalla hätänumeroon 112.

### Poliisipäivystys Itä-Suomi

**Puh. 0295 415 455**

ma–pe 8.00–16.15



## **Turvakotipalvelut (myös ikääntyneille)**

Turvakotipalvelu on tarkoitettu kaikille lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille henkilöille. Palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia ja ne ovat jokaisen sitä tarvitsevan saatavilla asuinpaikasta riippumatta. Tarvittaessa voit tulla turvakotiin myös nimettömänä.

### **Kuopion turvakoti**

Saaristokatu 16, 70620 Kuopio

**Puh. 017 183 393**

## **Myrkytystietokeskus**

Vastaa puhelimitse kysymyksiin, jotka koskevat ihmisten äkillisten myrkytysten ehkäisyä ja hoitoa. Palvelu on valtakunnallinen ja avoinna ympäri vuorokauden.

**Maksuton puh:**

**0800 147 111**

**Normaalihintainen puh:**

**09 471 977**

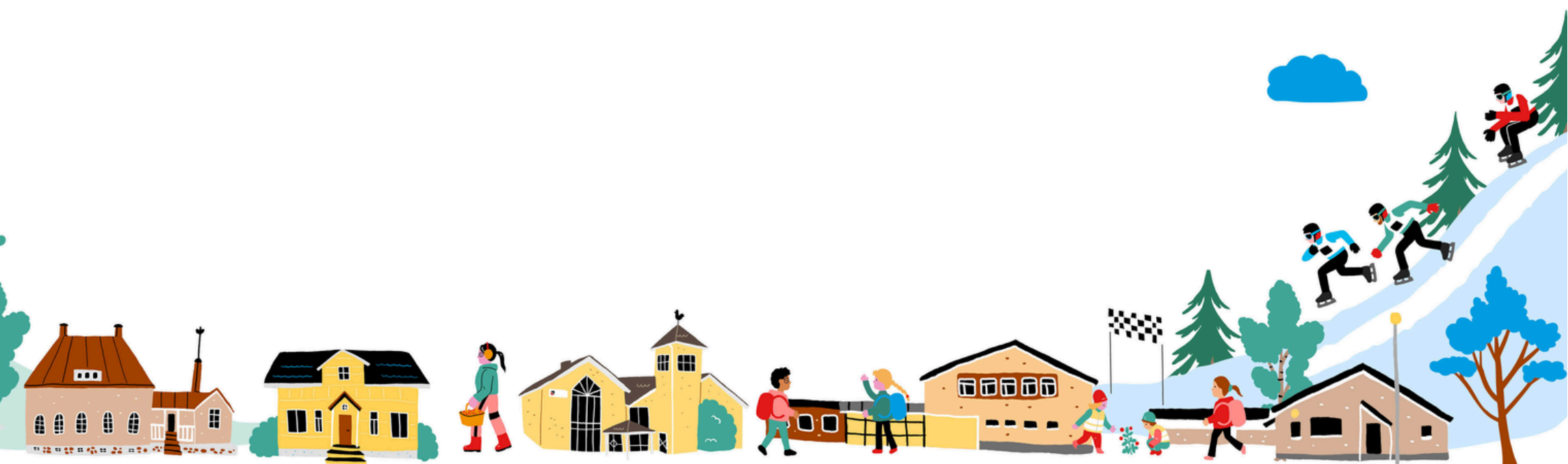
## **Pohjois-Savon sosiaali- ja kriisipäivystys**

Ota yhteyttä sosiaali- ja kriisipäivystykseen, kun tilanne vaatii kiireellistä ja välttämätöntä sosiaalityön arviota ja toimenpiteitä tai kun kohtaat äkillisen ja traumaattisen kriisitilanteen. Tällaisia tilanteita voi olla esimerkiksi huoli vanhuksen selviämisestä kotona, väkivallan kohteeksi joutuminen, läheisen kuolema, vakava sairastuminen, vammautuminen tai onnettomuudet. Kiireellistä apua vaativassa tilanteessa soita aina hätänumeroon 112.

### **Päivystysnumero**

**044 718 3930**

on avoinna ympäri vuorokauden  
(ei tekstiviestejä)



# RAUTALAMMIN KUNTA

## Kunnanvirasto

Kunnanviraston neuvonta ja Kela-asiointipiste ovat avoinna asiakkaille arkisin klo 9-12 ja to lisäksi klo 14-16.

Kunnanviraston henkilökunta on tavoitettavissa suorista puhelinnumeroista klo 9-15.

Kunnanvirastolla on tietokone, jota voi käyttää maksutta internetissä asiointiin.

Kunnanvirastolla on myös maksullinen kopiontipalvelu.

Toimipaikka:

Kuopiontie 11

77700 Rautalampi

**Puhelinvaihte: 050 527 5018**

(palvelee neuvonnan aukiollessa)



## Kelan asiointipiste kunnanvirastolla

Kunnanviraston neuvonnan aukioloaikoina arkisin klo 9-12 ja to lisäksi klo 14-16 palvelee neuvonnassa myös Kelan asiointipiste ilman ajanvarausta.

Asiointipisteessä saa apua hakemusten täyttöön, paperisia lomakkeita ja oppaita sekä voit jättää hakemuksesi vireille. Asiointipisteessä ei tehdä päätöksiä eikä nähdä asiakastietoja. Asiointipisteelle jätetyt hakemukset ovat vireillä heti jättöpäivänä.

Asiointipisteen puhelin on sama kuin puhelinvaihteen numero:  
**050 527 5018.**



# KELAN YHTEYSTIEDOT

## Etuusasiat

Kela tukee eläkkeensaajia tarjoamalla asumistukea pienituloisille, hoitotukea pitkäaikaisesti sairaille tai vammaisille ja kuntoutuspalveluja arjessa selviytymisen tueksi. Lisäksi Kela korvaa osan yksityislääkärikäynneistä, hammashoidosta ja reseptilääkkeistä.

KELA:n palvelupiste on avoinna kunnanviraston aukioloaikoine neuvonnassa. Palvelupisteessä neuvotaan ja palvellaan Kelan etuuksiin liittyvissä asioissa.

Voit varata myös puhelinajan, jolloin Kelalta soitetaan sinulle. Ajanvaraus on avoinna arkisin **klo 9–16** ja aika varataan siitä numerosta, jota asiasi koskee tai [www.kela.fi/varaa-aika](http://www.kela.fi/varaa-aika)

Eläkeasiat: kansaneläke, työeläke, eläkkeensaajan asumistuki, puh. **020 692 202**

Vammaistuet, eläkettä saavan hoitotuki, kuntoutus puh. **020 692 205**

Sairaanhoitokorvaukset, lääkekorvaukset puh. **020 692 204**

## KELA-taksin tilaus

Jos sinulla on oikeus Kelan korvaamaan taksimatkaan, tilaa taksi alueellisesta tilausnumerosta. Saat matkakorvauksen heti taksissa ja maksat matkastasi enintään 25 euron omavastuun. Jos tilaat taksin muulla tavoin, Kela ei korvaa matkaasi.

## Taksi Helsinki Oy

**Puhelintilaus numerosta: 017 778 3590**

**Tekstiviestitilaus numerosta: 045 7398 0494**

Jos sinulla on kuulo- tai puhevamma, voit tilata Kelan korvaaman taksimatkan tekstiviestillä. Ensimmäisen tilauksen yhteydessä on soitettava tilausvälityskeskukseen ja kerrottava nimi, henkilötunnus, puhelinnumero ja kotiosoite, jonka jälkeen matkat voi jatkossa tilata tekstiviestillä. Ilmoita tekstiviestissä nimi, puhelinnumero, oma osoite, matkan määränpää, matkapäivä, kellonaika (jolloin sinun täytyy olla perillä), mahdolliset apuvälineet ja mahdollinen saattaja.



# ASUMINEN

## Kunnan vuokra-asunnot

Vuokra-asuntoja voi tiedustella Rautalammin kunnan Asunnonhankinta Oy:ltä Merja Larilahdelta, puh. **040 593 6344** tai [merja.larilahti@rautalampi.fi](mailto:merja.larilahti@rautalampi.fi). Asunnonhankinnalla on noin 160 asuntoa.

tai kunnan suoraan omistamista vuokra-asunnoista (n. 30 asuntoa) Pirkko Annalalta, puh. **040 672 7170**, [pirkko.annala@rautalampi.fi](mailto:pirkko.annala@rautalampi.fi)

## Muita tahoja, joilla on runsaammin vuokra-asuntoja ovat:

Rautalammin Vanhainkotiyhdistys ry (n. 70 asuntoa)  
Heli Haukka, puh. **020 155 0509**,  
[heli.haukka@snjkk.fi](mailto:heli.haukka@snjkk.fi)

Peuran museosäätion omistamat vuokra-asunnot (n. 5 asuntoa)  
Asiakaspalvelu puh. **044 753 0140**

Rautalammin kunnan nettisivuilla on myös yksityisten omistajien ilmoittamia vuokra-asuntoja.



Rautalammin kunnan, vanhainkotiyhdistyksen, Peuran museosäätion sekä yksityisten vapaat asunnot löytyvät [www.rautalampi.fi/vuokra-asunnot](http://www.rautalampi.fi/vuokra-asunnot)

Vuokra-asuntojen hakulomake löytyy yllä olevasta osoitteesta sekä lomakkeita saa kunnanvirastolta.



# LIIKUNTAPALVELUT

## Uimahalli

Rautalammin uimahallin uima-altaan matalassa päädyssä on vettä 80 cm ja syvässä päädyssä 1,8 metriä. Uima-altaan pituus on kahdeksan metriä, ja altaassa on neljä uimarataa.

Avoinna:

- Ma klo 17-20.30 yleinen vuoro
- Ti klo 16-17.30 eläkeläiset ja klo 17.30-20 vesijuoksu ja kuntouinti
- Ke klo 17-20.30 yleinen vuoro
- To klo 16-17.35 kansalaisopiston vesijumpat
- Pe klo 17-20.30 yleinen vuoro

## Erikoisuimakortti

Erytisuimakortti myönnetään hakemuksen perusteella. Hakemuksen liitteeksi toimitetaan liite, jolla erityisuimakortin kriteerit todennetaan. Päätöksen erityisuimakortin myöntämisestä tekee sivistys- ja hyvinvointijohtaja vapaa-aikasihteerin esityksestä.

Myönnetty kortti on voimassa vuoden ostohetkestä ja hakemus tulee uusia vuosittain. Erytisuimakortin hinta on 55 euroa/vuosi. Kriteereinä kortin saamiselle erityisesti ovat erilaiset sairaudet.

**Kriteerit sekä hakuohjeet löydät kunnan verkkosivuilta uimahalli -sivun alta.**

## Kuntosalit

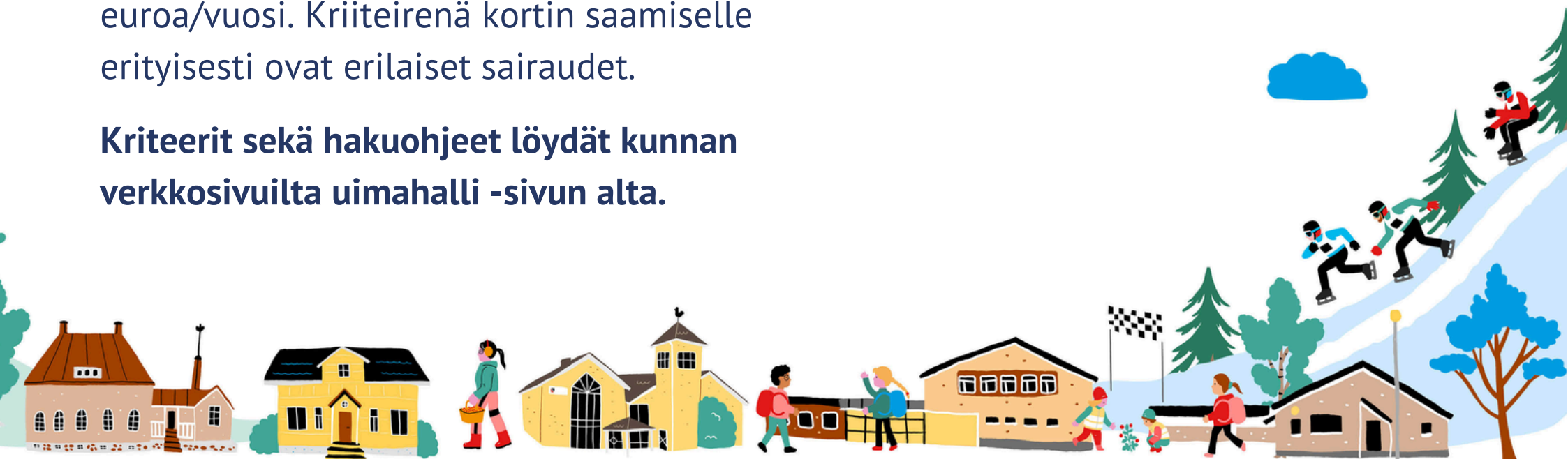
Rautalammin kunnalla on kaksi kuntosalia. Toinen kuntosaleista sijaitsee Rautalammin lukion alakerrassa ja toinen uimahallin yhteydessä, Matti Lohen koululla.

Kuntosalit ovat vapaasti käytettävissä avaimen lunastaneille. Kuntosalien avaimia sekä varauksia hoitaa kirjasto **040 164 3000**, kunnanviraston neuvonta ma-pe klo 9 - 12 ja to 14-16 sekä uimahallin lippukassa uimahallin aukioloaikoina.

Yli 70-vuotiaille Matti Lohen koulun kuntosali on maksutta käytettävissä uimahallin aukioloaikoina.

Kirjastolta voit lainata kuntosalikorttia maksutta kirjastokortilla.

Eläkeläisten maksuton kuntosalivuoro on Matti Lohen koulun kuntosalilla keskiviikkoisin klo 14-15.30.



# VAPAA-AIKA



## Kirjasto

Rautalammin kirjasto on varsinainen kulttuuri- ja monitoimitalo. Kirjaston kaikissa tiloissa on käytettävissä langaton internet-yhteys.

Kirjastolta on lainattavissa myös monia liikuntavälineitä, kuten tasapainolautoja, kahvakuulia, juoksuvöitä jne.

Kirjasto tarjoaa **kotipalvelua** niille kuntalaisille, jotka eivät itse pääse kirjastoon. Kotipalvelun kautta voi lainata kaikenlaista aineistoa musiikista äänikirjoihin ja tavallisista kirjoista isotekstisiin kirjoihin. Kirjakassi vaihdetaan joka kuukauden 1. tiistaina.

Kotipalvelun asiakkaaksi voit ilmoittautua ottamalla yhteyttä kirjastoon puh. **040-1643000**

## Avoinna:

- ma klo 13-19
- ti klo 10-16
- ke klo 10-16
- to klo 13-19
- pe klo 10-16

## Omatoimikirjasto

- ma-to klo 7-21
- pe-su klo 7-18

## Kulttuuripalvelut

Rautalampi on vireä ja tunnettu kulttuuripitäjä, jolla on vuosisataiset juuret mm. runonlaulajien, pestuuperinteen ja kartanokulttuurin tyyssijana. Kulttuuritoimi tuottaa kulttuuritilaisuuksia eri-ikäisille kuntalaisille Rautalammilla yksin tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

## Tapahtumat

Rautalammilla on tapahtumia laidasta laitaan! Vuoden tärkeimmät tapahtumat ovat Pestuumarkkinat syyskuun toisella viikonlopulla sekä Runon ja laulun Rautalampi kesällä. Kulttuurikortteli tarjoaa myös tapahtumia laajalti ympäri vuoden.

Tietoa Rautalammilla järjestettävistä tapahtumista löydät kunnan nettisivuilla olevasta tapahtumakalenterista.

<https://www.rautalampi.fi/tapahtumakalenteri/>

Tapahtumatietoja löydät myös Rautalampilehdestä, Paikallislehti Sisä-Savosta, ilmoitustauluilta sekä mm. kirjasto infotaululta.



## Sisä-Savon Kansalaisopisto

Sisä-Savon kansalaisopisto tarjoaa Rautalammilla musiikin, liikunnan, tanssin, kädentaitojen, kuvataiteen, tietotekniikan, sanataiteen ja muiden ainealueiden tunteja. Lisäksi opisto järjestää erilaisia tapahtumia ja luentoja. Toimintaa on keskusta-alueella, sekä kylillä.

Opiston toiminnasta saa tietoa

<https://uusi.opistopalvelut.fi/sisasavo/fi/>  
tai <https://suonenjoki.fi/vapaa-aika/sisa-savonkansalaisopisto/>

Opiston toimisto puh. **017 5133 256**

Opiston rehtori puh. **040 514 6421**

## Aikuislukio

Voit oppia ja opiskella lukion oppiaineita opintojaksoittain omassa tahdissasi.

Ylioppilastutkintoon tähtäävä opiskelu on maksutonta. Yksittäisten opintojaksojen ja oppiaineiden suorittaminen maksaa 25 € opintojaksolta.

Lisätietoja

- <https://www.rautalampi.fi/ratsastuslukio/aikuisten-lukio-opinnot/>
- Puh. **040 551 4361**

## Kuopion konservatorio

Kuopion konservatorion avoimessa konservatoriossa kuka tahansa voi harrastaa musiikkia haluamassaan laajuudessa ja toivomassaan instrumentissa sekä tanssia.

Lisätietoja

Puh. **044 727 9200**

## Kaikukortti

Rautalammin kunta on liittynyt mukaan Kaikukortti-yhteistyöhön. Kaikukortti on terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen palvelu heikoimmassa asemassa oleville.

Kaikukortin ideana on se, että heikossa taloudellisessa tai sosiaalisessa asemassa olevat voivat Kaikukortilla käyttää maksutta kulttuuri- ja liikuntapalveluja koko maassa Kaikukortti-kohteissa.

Lisätietoja Kaikukortista voit kysyä:

- ikääntyiden asiakas- ja palveluohjaaja Heidi Jaamalainen (Pohjois-Savon hyvinvointialue), puh. **044 461 0611**
- sivistys- ja hyvinvointijohtaja Matti Vääntinen, puh. **040 480 1492**



# PÄIVITTÄISTAVARAKAUPAT

## S-Market Rautalampi

Päivittäistavaroiden lisäksi myymälän yhteydessä on kesäasukkaiden vesipiste.

Aukioloajat  
ma-la klo 7-22  
su klo 9-22

S-market Rautalampi  
Kuopiontie 34, 77700 Rautalampi  
Puh. **046 923 9034**

Kauppa tarjoaa ostoksien valmiin keräilyn haettavaksi kaupalta.

<https://www.s-kaupat.fi/myymala/s-market-rautalampi/726661262>

## Kerkon kauppa

Kerkonkosken kyläkauppa palvelee ympäri vuoden Kerkonkosken keskustassa. Palveluina kauppa, kahvio ja apteekin palvelupiste.

Kerkon Kauppa  
Kerkontie 6, 77930 Kerkonjoensuu  
Puh. **040 503 5618**  
[kerkonkauppa@gmail.com](mailto:kerkonkauppa@gmail.com)

## K-Market Rautalampi

Aukioloajat  
ma-pe klo 7-22  
la klo 8-22  
su klo 9-22

K-market Rautalampi  
Kuopiontie 32, 77700 Rautalampi  
Puh. **020 700 6200**

Kauppa tarjoaa maksullista kotiinkuljetuspalvelua. Katso lisätietoja ja valitse kotiinkuljetus. Kauppa tarjoaa ostoksien valmiin keräilyn haettavaksi kaupalta.

<https://www.k-ruoka.fi/kauppa/k-market-rautalampi>



# JOUKKOLIIKENNE

**Koulukyydit** ovat avointa joukkoliikennettä, ja myös muut kuin koululaiset voivat matkustaa kouluvuoroilla, jos niissä on tilaa. Koulukyydit tulevat kirkonkylälle aamulla klo 8:30:ksi.

Iltapäivän paluukyydit klo 12.30 ja 14.30, paitsi keskiviikkoisin klo 13.30 ja klo 15.45

## Reitit Rautalammilla

- Myhinpää Konnekosken kautta
- Pakarila
- Kiesimä - Kerkonkoski
- Saikari

Reitit ja aikataulut saattavat muuttua koulujen lukuvuosittain. Seuraa tiedotusta, ole hyvä. Voit katsoa tarkemmin kunnan sivuilta <https://www.rautalampi.fi/asuminen-ja-ymparisto/liikenne/>

## Asiointiliikenne

Rautalammin joukkoliikenteeseen kuuluvat kutsutaksit.

Kutsutaksiliikenne on kunnan järjestämää joukkoliikennettä ja se on avointa kaikille. Kutsutaksi maksaa asiakkaalle linja-autolipun verran.

## Myhinpään kyyti maanantaisin ja perjantaisin

Myhinpään kyyti lähtee Rautalammin kirkonkylältä S-Marketilta Myhinpäähän klo 8.30, josta ajetaan hakemaan kylälle tulijat. Kutsutaksin reitti kulkee maanantaisin Hankamäen kautta ja perjantaisin Konnekosken kautta tarvittaessa Syrjään saakka.

Kyyti tilataan ennakkoon edellispäivänä puhelimitse (soitto tai tekstiviesti) numerosta **040 163 2517**. Kutsutakseja ajaa **Savolux**.

## Kerkonkosken kyyti tiistaisin

Tiistaisin kutsutaksi palvelee Kerkonkosken liikennettä. Kyyti lähtee klo 9.00 ja sen reitti on Kerkonkoski-Kiesimä-Pakarila-Rautalampi. Kutsutaksi ajetaan linja-auton taksoilla.

Kyyti tilataan ennakkoon edellispäivänä klo. 18.00 mennessä (soitto tai tekstiviesti) numerosta **040 163 2517**. Kutsutakseja ajaa **Savolux**.



# TAKSIT JA APTEEKKI

## Taksit

Rautalammillä taksipalveluja tarjoavat:

A. Suurosen auto, puh. **0400 271 579**

Rautalammin Auto Oy,  
puh. **017-511 811**,  
www.rautalamminauto.fi

Savolux, puh. **020 017017**,  
www.savolux.fi

Sisä-Savon Tilataksi Oy,  
puh. **765 3398**,  
www.sisasavontilataksi.fi

Taksiautoilija Jukka Markkanen, puh.  
**0400 380 355**

Taksi Jämsinen, puh. **045 117 3330**,  
lisäksi Kela-kydyt **050 534 6662**

## Rautalammin apteekki

Rautalammin apteekissa sinua palvelevat koulutetut terveydenhuollon ammattilaiset.

Aukioloajat  
ma-pe 9–17  
la 9–14  
su suljettu

Tiesitkö, että sinulla on mahdollisuus rokottautua apteekikäyntisi yhteydessä ilman reseptiä? Rautalammin apteekki tarjoaa kaikki yleisimmät rokotukset helposti, nopeasti ja edullisesti.

Varaa vain aika apteekin nettisivuilla ja saavu paikalle!

<https://www.rautalamminapteekki.fi/>

Voit kysyä apteekista mahdollisuutta apteekkituotteiden kotiinkuljetukseen. Palvelu on maksullinen.



# HYVINVOINTIALUEEN PALVELUT

## Lääkäri- ja hoitajavastaanotot

### Rautalammin terveysasema

Aukioloajat ovat ma-to 8-15. Perjantaisin suljettu. Puh. **017 273 4800**

### Kiireettömissä asioissa

suositellaan yhteydenottoa klo 8–10  
puh. **044 413 1216**

### Kiireellinen hoito

Arkisin klo 8–18, la-su klo 9–15,  
puh. **044 413 1216**  
(Akuuttivastaanotto Suonenjoki)

### Päivystys iltaisin ja öisin (KYS)

Ennen päivystykseen tuloa, soita päivystysnumeroon **116117**.

Terveystenhuollon ammattilaiset arvioivat puhelimesta hoidon tarpeesi ja ohjaavat sinut oikeaan hoitoon.

### Röntgen

Ajanvaraus arkisin klo 8–13  
puh. 017 273 4400. Tutkimuksiin pääsemiseksi tarvitset lääkärin lähetteen.

## Laboratorio / Islab

Ajanvaraus arkisin klo 8–15  
puh. **044 717 8888**.

Tutkimuksia varten tarvitset lähetteen lääkäriltä tai hoitajalta.

### Laboratorion aukioloajat

#### Rautalammin näytteenottopiste

ti 8.00–13.00

to 8.00–13.00

Palvelu ajanvarauksella.

Ilman ajanvarausta ainoastaan:

Näyteastioiden nouto ja kotona otettujen näytteiden palautus

ti 8.00–12.30

to 8.00–12.30

### Laboratorion aukioloajat Suonenjoen näytteenottopiste

ma-to 7.30–14.30

pe 7.30–13.30

Palvelemme ajanvarauksella.



### Suun perusterveydenhuolto

Ajanvaraus arkisin kello 7.45–16  
puh. **017 273 4500**.

Päivystysapu arki-iltoina kello 16  
jälkeen, arkipyhinä ja viikonloppuisin  
puh. **116117**

### Fysioterapia

soittoaika ma, ti, to, pe klo 12-13  
Rautalampi 040 843 2106  
Suonenjoki 044 413 1228

### Apuvälinepalvelut

soittoaika ma, ti, to, pe klo 12-13  
Rautalampi 040 843 2106  
Suonenjoki 044 712 4348

### Suonenjoen Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Ohjausta, neuvontaa, tukea ja hoitoa  
mielenterveyteen, päihteisiin ja  
riippuvuuksiin liittyvissä asioissa.

Ajanvaraus arkisin klo 8–15  
puh. **017 2734230**. Käytössä on  
takaisinsoittojärjestelmä.

### Ikäkeskuksen neuvonta

Ikäkeskuksen neuvonnasta saa  
ohjausta ja neuvontaa palveluihin,  
arjessa pärjäämiseen tai toimintakyvyn  
ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen  
liittyvissä kysymyksissä. Neuvonta on  
suunnattu uusille asiakkaille.  
Kotihoidon, asumispalvelujen ja  
omaishoidon tuen nykyiset asiakkaat  
ja yhteistyökumppanit voivat olla  
yhteydessä tuttuihin lähityöntekijöihin  
kuten ennenkin.

Puhelinasioinnissa käytössä on  
takaisinsoittojärjestelmä,  
yhteydenottoihin vastataan  
viimeistään seuraavana arkipäivänä.

**Ikäkeskuksen puhelinasiointi** arkisin  
klo 9–14 (arkipyhien aattona klo 9-12)  
puh. **017 273 4100**.

Sähköposti  
[ikakeskus@pshyvintialue.fi](mailto:ikakeskus@pshyvintialue.fi)



# NEUVONTANUMEROT

## Digi- ja väestötietovirasto (DVV)

DVV auttaa edunvalvontaan, edunvalvontavaltuutukseen liittyvissä asioissa. Edunvalvoja huolehtii hyvinvoinnista ja hoitaa omaisuutta ja taloudellisia asioita, jos siihen ei sairauden tai vamman vuoksi itse pysty. Edunvalvontavaltuutuksen avulla puolestaan voi varautua tilanteisiin, joissa tarvitaan apua asioiden hoitamiseen.

Edunvalvontavaltuutus annetaan laatimalla edunvalvontavaltakirja.

Ohjaus ja neuvonta  
puh. **0295 536 256**  
ma–pe klo 9–15.

## Pohjois-Savon oikeusaputoimisto, Suonenjoen toimipaikka

Oikeuspalveluvirasto järjestää julkisen oikeusavun, yleisen edunvalvonnan sekä talous- ja velkaneuvonnan palveluja.

Käyntiosoite: Olavi Leskisen katu 12.

Palveluajat: Ma, Ke ja Pe klo 9–15, aika vastaanotolle on varattava etukäteen.

Asiakaspalvelu avoinna arkisin klo 8–16.15 puh. **029 5661060**.

## EHYT RY PÄIHDENEUVONTA

Päihdeneuvontaan voi soittaa, jos oma tai läheisen alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käyttö aiheuttaa huolta. Päihdeneuvonta on avoinna ympäri vuorokauden puh. **0800 900 45**, puhelu on maksuton ja asioida voi nimettömänä.

## MIELI ry Kriisipuhelin

Kriisipuhelin antaa kertaluonteista keskusteluapua silloin, kun elämäsi on juuri muuttunut ja sinun on paha olla, olet kokenut järkyttävän tapahtuman, koet ettet jaksaa yksin pelon, huolen tai surun kanssa, sinulla on itsetuhoisia ajatuksia tai olet huolissasi läheisestäsi. Voit soittaa nimettömästi.

Kriisipuhelin puh. **09 2525 0111**  
avoinna ympäri vuorokauden.



# HUOLI-ILMOITUS

## Huoli-ilmoitus

Huoli-ilmoituksella tarkoitetaan ilmoitusta sosiaalihuollon tarpeesta. Huoli-ilmoituksen voi tehdä, jos ikääntyneen toimintakyvyn lasku, arjessa selviytyminen ja itsestään huolehtiminen aiheuttaa huolta. Ikääntynyttä voi kannustaa ottamaan myös itse yhteyttä ikäkeskuksen neuvontaan. Jos huolenaihe on selkeästi terveydentilaan liittyvä, tue ikääntynyttä ottamaan yhteyttä ensisijaisesti terveystaloihin.

**1.** Ota huoli puheeksi asianomaisen kanssa ennen ilmoituksen tekoa. Ilmoitus tehdään mielellään hänen suostumuksellaan. Jos suostumusta ei ole mahdollista saada tai huolen puheeksi ottaminen ei onnistu, asia tulee käydä ilmi ilmoituksesta.

**2.** Ilmoituksessa tulisi näkyä riittävät tiedot henkilöstä, jota ilmoitus koskee. Näitä ovat nimi, osoitetiedot, puhelin ja syntymäaika.

**3.** Ilmoitus on aina henkilökohtainen. Tee tarvittaessa erilliset ilmoitukset kaikista tilanteen asianomaisista.

**4.** Ilmoituksen voi tehdä myös nimettömänä. Tällöin nimi ei saa näkyä ilmoituksessa, eikä sitä saa mainita puhelimesta. Nimettömän ilmoituksen voi tehdä vain yksityishenkilö.

**5.** Asianomaisen itsemääräämisoikeus määrittää ilmoituksen käsittelyä. Hän voi myös kieltäytyä yhteydenotosta tai palvelusta. Ilmoittajalle ei tiedoteta käsittelyn etenemisestä.

**6.** Ilmoituksen voi tehdä puhelimitse **017 273 4100**, sähköpostilla [ikakeskus@pshyvinvointialue.fi](mailto:ikakeskus@pshyvinvointialue.fi) tai ilmoitukseen tarkoitettulla lomakkeella.

## Lomake löytyy

[pshyvinvointialue.fi/gerontologinen-sosiaalityo-ja-ohjaus](http://pshyvinvointialue.fi/gerontologinen-sosiaalityo-ja-ohjaus)

ja lomakkeen voi postittaa Hyvinvointikeskus AALTO, Savontie 55, 78300 Varkaus.

Ilmoitukset ja yhteydenotot käsitellään arkisin.



# TUKEA ARKEEN JA HYVINVOINTIIN

## Järjestö- ja yhdistystoiminta

Rautalammilla yhdistystoiminta on monipuolista ja vireää. Löydät lisätietoja yhdistyksistä seuraavan linkin alta:

<https://www.rautalampi.fi/yhdistykset/>

tai OmaHyte-palvelusta [www.omahyte.fi](http://www.omahyte.fi)

## Rautalammin seurakunnat

Seurakunnat ottavat mielellään vapaaehtoisia mukaan toimintaansa, ja osallistua tapahtumiin voi matalalla kynnyksellä!

Rautalammin seurakunta

- <https://www.rautalamminseurakunta.fi/>
- puh. **0201 556 160**

Kuopion ortodoksinen seurakunta

- <https://ortkuopio.fi/>
- puh. **0206 100 300**

Rautalammin helluntaiseurakunta

- <https://rlhelluntai.fi/>

## Kirkon keskusteluapu

Valtakunnallinen palvelu, josta saa henkistä ja hengellistä tukea.

Kirkon keskusteluapu joka päivä klo 18–24  
puh. **0400 221 180**

## Suvanto ry

Suvanto ry on valtakunnallisesti toimiva järjestö, jonka toiminnan tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan väkivallan, kaltoinkohtelun ja hyväksikäytön ehkäiseminen.

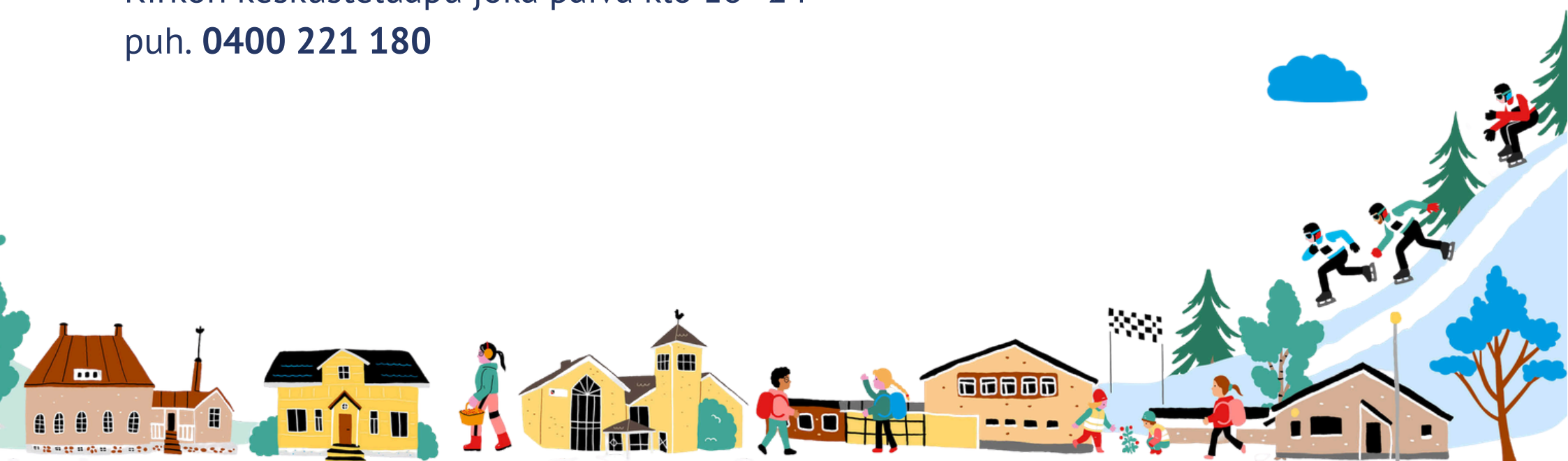
Suvantolinja avoinna ma klo 12–15 ja ke klo 10–13 puh. **0800 06776**

## Rautalammin AA-ryhmä

AA-Rautalampi puh. **040-8487262**  
kokoontumiset su klo 18.

## Peluurin auttava puhelin

Auttava puhelin tukee ja ohjaa omassa tai läheisen peliongelmissa. Auttava puhelin on avoinna ma-pe klo 12–18 puh. **0800 100 101**. Puhelu on maksuton ja asioida voi nimettömänä.



# YHDISTYKSET

Cantilena -laulajat ry, Anneli Hytönen 0405776516

Eläkeliiton Rautalammin yhdistys ry, Tuulikki Tiihanoff 044084 6940

Etelä-Konneveden kansallispuiston ystävät ry,

Marja-Liisa Halonen 040594 6623

Hankamäen Kyläyhdistys ry, Marja Säämänen 0400625906

Häkkilän Erä ry, Jari Tiitinen 0400392019

KD- Rautalammin paikallisosasto, Unto Siikström 0405923104

Kerkonkosken Ketterä, Jarmo Lappi 0456336773

Kiesimän Elävän Musiikin Yhdistys Kelmu, Topi Ek

Kiesimän kyläyhdistys, Saara Hila 0413120887

Koipiniemen Erämiehet ry, Raimo Hytönen 0405549930

Koipiniemen kylätoimikunta, Virpi Koivistoinen 0400909271

Korholan kyläyhdistys- Väinöstä Veikkoon ry, Matti Jaamalainen 0400578144

Kuopion Seudun Hengitysyhdistys, Suonenjoki-Rautalampi Paikallistoimikunta,  
Pirjo Ainasoja, 0505436806

Kuopion Seudun Hengitysyhdistys, Suonenjoki-Rautalampi Paikallistoimikunta,  
Terttu Silvasti 0405783080

Leipätiimi ry, Tuija Mäkinen 0400670000

Lions Club Rautalampi, Iiris Sorri 0503519119

Lions Club Rautalampi / Malvi, Pekka Annala 0400263559

MTK-Rautalampi, Heli Tossavainen 0400424255

Myhinpään seudun kyläyhdistys, Taina Torro 0407479289

Oikarin Tähti ry, Teuvo Vepsäläinen

Pakarilan kylätoimikunta, Kaija Vepsäläinen 0400839299

Peuran Museosäätiö, Leni Koukkari 0447530141

Puroniemen ystävät ry, Mirja Mäkinen 0443201147



# YHDISTYKSET

Pärsnäkorven Erä ry, Jussi Pöyhönen 0405063995

Rautalammin Eläkeläiset ry, Emma Ilomäki 0503415800

Rautalammin Helluntaiyhdistys ry, Kari Backman 040560 2798

Rautalammin Hevosystävään seura, Aija Oksanen 0407228996

Rautalammin Historiallinen Yhdistys ry, Jarmo Karjalainen 044978 1503

Rautalammin Karjala-Seura ry, Eulalia Kaivola 0504650514

Rautalammin Kennelkerho ry, Jouni Röntynen 0407665763

Rautalammin Keskusta ry, Matti Kärkkäinen 040 0575128

Rautalammin Kirkkokuoro ry, Kaisa-Liisa Piironen 0401836110

Rautalammin Kokoomus ry, Jouni Juhala 0405590225

Rautalammin Konkarikiekkoilijat, Ari Virta 0408349391

Rautalammin Kulttuuriseura ry, Päivi Lehmusvuori 0505711706

Rautalammin maa- ja kotitalousnaiset, Minna Koskela 0409623999

Rautalammin maa- ja kotitalousseura, Kari Laitinen 0400573876

Rautalammin Martat ry, Jaana Jalananen 0504107770

Rautalammin Mieslaulajat ry, Pekka Hintikka 0400860341

Rautalammin museon ystävät ry, Erja Puoskari 0407564340

Rautalammin Musiikinystävät ry, Liisa Paakkunainen 0405598566

Rautalammin Naisurheilijat, Ullamari Kirjavainen 0401882765

Rautalammin Kylmä- ja Avantouintiseura (Raikas) ry,

Raimo Kemppainen 0408439923

Rautalammin Palokuntakerho, Toni Haukka 040-5776 354

Rautalammin Puutarhakerho ry, Regina Dürnsteiner 044 244 2403

Rautalammin Rautiaiset ry, Elina Närhi 0400 952 809

Rautalammin Reservin aliupseerit, Urho Karhu 0400-272572

Rautalammin Reserviupseerikerho ry, Marko Väätäinen 0505855899

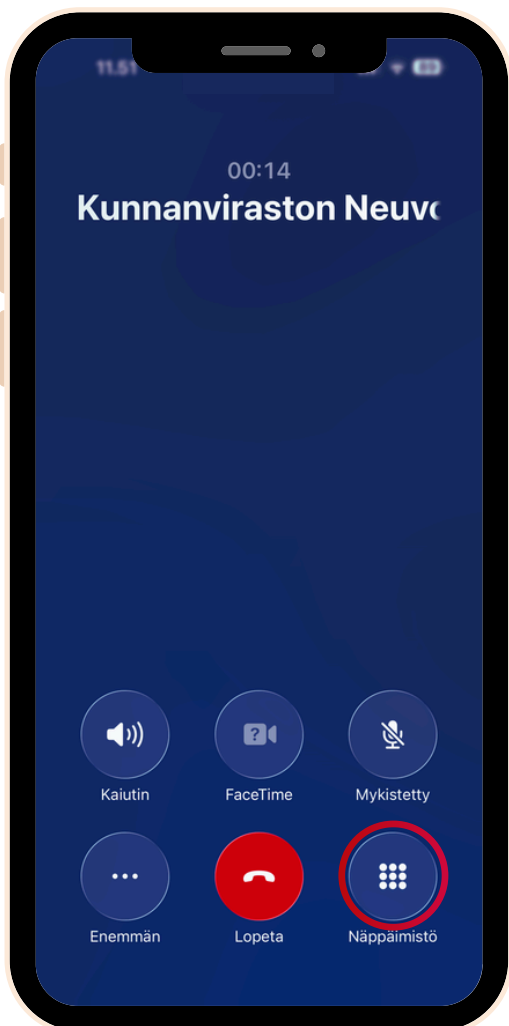


# YHDISTYKSET

- Rautalammin Riistanhoitoyhdistys, Jari Tiitinen 0400392019
- Rautalammin Rockmuusikot ry, Anttu Röntynen 0440629030
- Rautalammin sos.dem.työväen yhdistys ry, Linda Nissinen 044983 9088
- Rautalammin Tennis ry, Mika Lindman 0504029480
- Rautalammin Tiistaiseura ry, Seija Karhu 0407341346
- Rautalammin Urheilijat ry, Janne Mensonen 0408284831
- Rautalammin Vanhainkotiyhdistys ry, Reijo Riionheimo 0407246688
- Rautalammin Yrittäjät ry, Heli Haukka 0405635164
- Rautalampi -järven suojeluyhdistys ry, Pekka Saarikko 0405412695
- Saikari- Vaajasalmen kyläyhdistys ry, Esa Vilkki 0443680684
- Sisä-Savon Diabetes ry, Marjatta Hartikainen 040510 3236
- Sisä-Savon Järvipelastajat ry, Matti Hynninen 0405806454
- Sisä-Savon Mielenterveysseura ry, Minttu Manninen 0407236421
- Sisä-Savon perinneyhdistys ry, Pirkko Annala 0405654245
- Sisä-Savon Sävelet ry, Anneli Hytönen 0405776516
- Sisä-Savon URSA ry, Pekka Tuovinen 040173 2248
- Sisä-Savon Vasemmisto ry, Tuomo Hänninen 0400459708
- Skuoritsan ystävät ry, Raimo Jalkanen 040558 5208
- Sotien 1939-45 Rautalammin veteraaniperinneyhteisö,  
Hannu Jyrkkänen 0408206681
- Suomen Punainen Risti Rautalammin osasto, Pirkko Annala 0405654245
- Suonenjoen-Rautalammin Sydänyhdistys ry, Maarit Cajan 040-7546482
- Taitava Kerkonkoski, Essi Varis 045 3269270
- Vanhan Rautalammin Korhosten sukuseura ry, Petri Korhonen 040-7623320
- Ämsee Raatalampi ry, Markku Tuutti 044-3557978

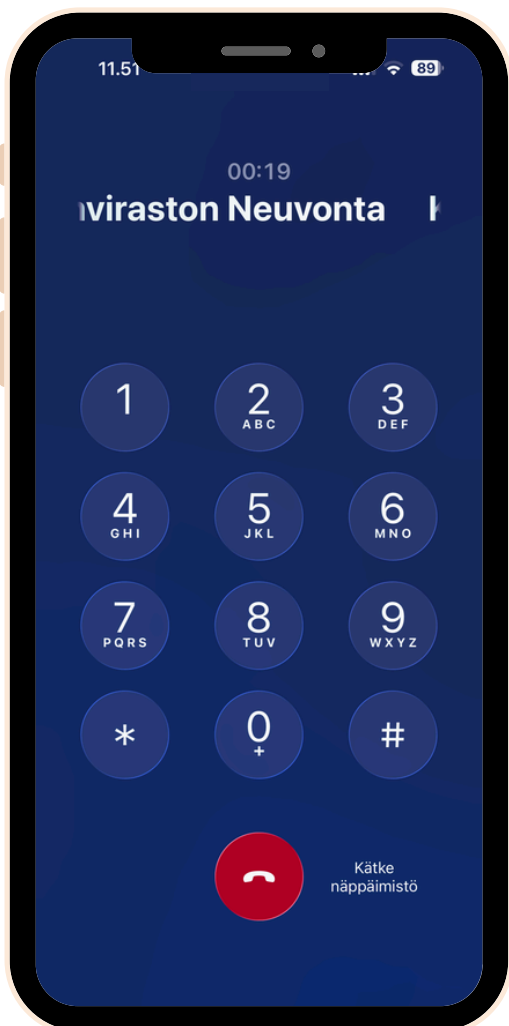


# MITEN KÄYTTÄÄ NÄPPÄIMISTÖÄ PUHELUSSA?



Soittaessasi puhelun pääset näppäimistöön oikeassa alareunassa olevasta kuvakkeesta, jossa lukee "näppäimistö". Kuvake on ympyröitynä punaisella ympyrällä esimerkki kuvassa vasemmalla.

Näppäimistön avauduttua puhelun pitäisi näyttää saman tyyliselle kuin vasemmalla olevassa alemmassa esimerkki kuvassa.

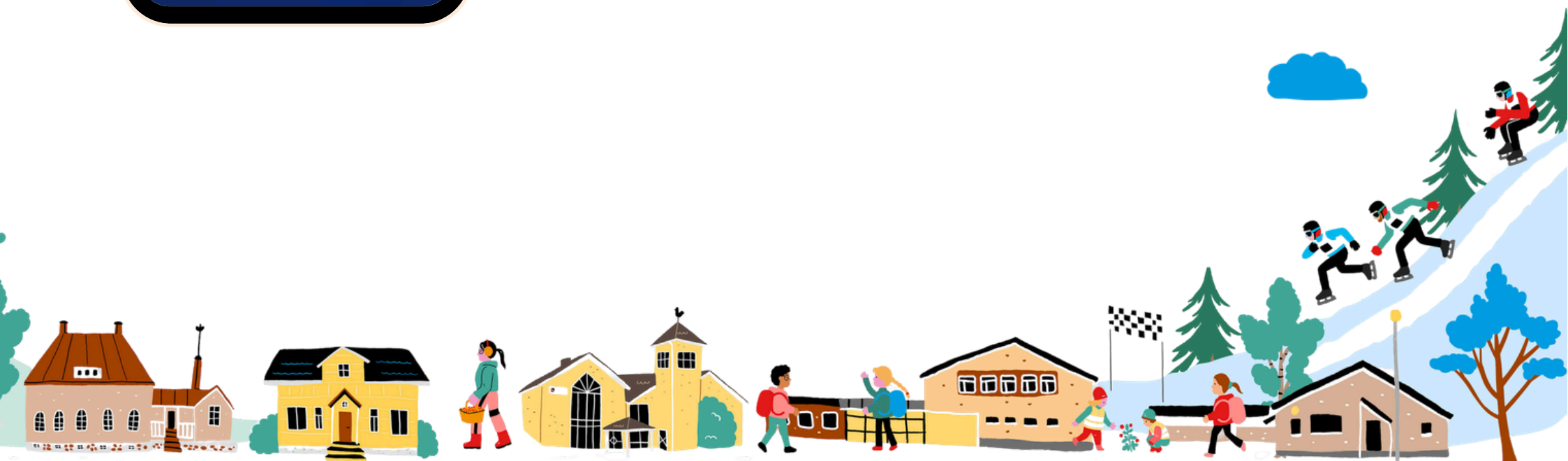


Puhelun ohjeistaessa painaamaan tiettyä numeroa voit numeron painaa auki olevasta näppäimistöstä.

Kun haluat sulkea näppäimistön paina oikeassa alareunassa olevaa "kätke näppäimistö"-painiketta tai joissakin puhelimesa näppäimistön kuvaketta.

Näppäimistön esiinottamista kannattaa harjoitella, kun soittaa jollekin tutulle.

**HUOM! Näppäimistö ja puhelu saattaa näyttää erillaiselle puhelimesta riippuen**



# PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ – INFO KAAATUMISISTA

Kaatumiset yleistyvät ikääntyessä ja ne voivat aiheuttaa monenlaisia terveysongelmia, toimintakyvyn heikkenemistä sekä elämänlaadun alenemista.

**Rautalammin kunnan vanhus- ja vammaisneuvosto jakaa yli 65-vuotiaalle kenkien liukuesteit<sup>ä</sup> maksutta kunnanviraston neuvonnasta.**

## **Keskeisiä kaatumisten vaaratekijöitä ovat:**

- Heikentynyt lihasvoima, tasapaino tai liikkumiskyky
- Sairaudet, muistiongelm<sup>ä</sup>t, näön ja kuulon heikkeneminen
- Lääkkeet ja monilääkitys
- Liukkaat pinnat, kodin ja pihan esteet
- Huonot jalkineet tai liukuesteiden puute
- Kiire, väsymys, nestehukka tai ravinnon puute, alkoholi
- Kaatumisen pelko ja liiallinen varovaisuus

Kaatumisten ehkäisy on tärkeää, sillä kaatumisilla on negatiivinen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Ehkäisemällä kaatumisia voidaan edistää terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua.

## **Miten voit ehkäistä kaatumisia:**

- Liiku säännöllisesti, kehitä lihasvoimaa ja tasapainoa
- Valitse hyvät jalkineet, jotka ovat tukevat ja luistamattomat
- Käytä liukuesteit<sup>ä</sup> talvella
- Tee kodista turvallinen, huolehdi valaistus kuntoon ja matot liukumattomiksi
- Huolehdi myös pihan turvallisuudesta – tasaiset ja hiekoitetut kulkuväylät
- Syö hyvin ja juo riittävästi
- Varmista D-vitamiinin saanti, erityisesti jos olet yli 65-vuotias
- Vältä runsasta alkoholinkäytt<sup>ö</sup>ä
- Seuraa terveydentilaa, huolehdi vuosittainen terveystarkastus ja näönseuranta
- Pidä lääkitys ajan tasalla











**RAUTALAMPI**

<https://www.rautalampi.fi/>