

# **PALVELUESITE 2022**

## **LAIHIAN KUNTA**

23.11.2022



## **SISÄLLYSLUETTELO**

<b>JOHDANTO</b>	<b>3</b>
<b>SOTEPALVELUT</b>	<b>4</b>
<b>LAIHIAN KUNTA</b>	<b>7</b>
<b>NEUVOSTOT</b>	<b>8</b>
<b>SENIORIKORTTI, ERITYISRYHMIEN KORTTI</b>	<b>9</b>
<b>ASUMISPALVELUT</b>	<b>10</b>
<b>LAIHIALAISTEN YRITYSTEN JA TOIMIJOIDEN YHTEYSTIETOJA</b>	<b>11</b>
<b>JÄRJESTÖJÄ, LIITTOJA, YHDISTYKSIÄ</b>	<b>14</b>
<b>HYÖDYLLISIÄ NUMEROITA</b>	<b>15</b>
<b>VARAUTUMINEN</b>	<b>16</b>
<b>TUOLIJUMPPA</b>	<b>18</b>

## **HYVÄ LAIHALAINEN**

Tämä palveluesite on alkujaan ikäihmisten tarpeita varten koottu infolehtinen. Laihian 7916 asukkaasta (31.12.2021) yli 64-vuotiaita on melkein neljäsosa 23,9 %. Ikäihmiset ovat kunnan kasvava voimavara ja merkittävä palveluiden käyttäjäryhmä.

Tämä versio soveltuu ikääntyneiden ohella ihan kaikkien kuntalaisten käyttöön. Esitteeseen on koottu kunnan ja Pohjanmaan hyvinvointikuntayhtymän palveluiden lisäksi laihialaisten yrittäjien ja eri yhdistysten ja toimijoiden yhteystietoja. Laihialla on tarjolla monipuolista ja aktiivista kunnan, seurakuntien, yhdistysten ja eri järjestöjen ja harrastuspiirien toimintaa.

Esitteessä on jo usean vuosien ajan ollut kotivarainfo. Kotivaraosuuteen on lisätty tietoa ja koko esitteen tietoihin eri toimijoiden kotisivujen [wwwlinkkejä](#).

Esitteen takasivun tuolijumppa soveltuu kaikkien mutta aivan erityisesti ikääntyvien helpoksi omahoidoksi. Jokapäiväiseen arkeen on hyvä lisätä muitakin toimintakykyä ylläpitäviä ja vahvistavia tapoja ja harrastuksia, säännöllistä liikuntaa, aivojumppaa sekä kaikenlaista osallistumista.

Esitettä ei kustannussyistä jaetaan joka talouteen, mutta se on saatavilla kunnantalon neuvonnassa, kirjastossa ja kunnan kotisivulla, josta sen voi tulostaa omaan käyttöön.

Palveluesitteen alkuunpanija ikäihmisten neuvosto toimii aktiivisesti laihialaisen senioriväestön äänitorvena ja edunvalvojana. Neuvoston kautta tai antamalla palautetta ja kehittämissuhteita suoraan kunnan kotisivuilla olevan palauteosion kautta voi jokainen kehittää kunnan ikääntyvien palveluita - ja muitakin – omaksi ja yhteiseksi hyväksi.

Yhteistyöterveisin

Kaija Ylitalo

Helena Lahtinen

Ikäihmisten Neuvosto, puheenjohtaja

Terveys- ja hyvinvointijohtaja, sihteeri

## POHJANMAAN HYVINVOINTIALUE

Jos kyseessä on hätätilanne, soita aina hätänumeroon 112.

Muutoin soita päivystysapuun 116 117 ennen kuin harkitset lähtöä päivystykseen.

### Milloin tulen päivystykseen?

Tule välittömästi päivystykseen, jos sinulla on:

- voimakkaita rintakipuja, voimakasta verenvuotoa
- pahoja hengitysvaikeuksia tai äkillisiä aivohalvausoireita (joko kaikki tai jokin seuraavista): puhevaikeutta tai puhe on sammaltavaa, kasvohalvauksen merkinä toinen suupieli roikkuu tai liikkuu huonosti tai käden/jalan heikkousoireita.

**Soita omaan terveyskeskukseesi virka-aikana**, jos asiasi koskee:

- flunssaa, vatsatautia, reseptien uusimista, sairauslomatoistuksia, sairauslomien jatkoa, lausuntoja tai tarkistuksia, laboratorio- tai röntgenvastauksia, pitkäaikaisia särkyjä, jotka eivät johdu vammasta
- ompeleiden poistoa, verenpaineen mittausta, luomien ja pattien arviota
- päihtymystä ilman oireita, rokotuksia (ei-akuutit) tai pitkäkestoista ihottumaa

**Päivystysavun maksuton tekstipalvelu** on tarkoitettu vain henkilöille, jotka eivät kuule tai pysty tuottamaan puhetta. Palvelun tuottaa HUS Uudenmaan Päivystysapu. [Lue lisää päivystysavun tekstipalvelusta.](#)

**Terveysaseman lääkärinvastaanotto Laihia 06 325 8200 ma-to 8-16 ja pe 8-14**

Vallinmäentie 4, Laihia

**Asiakaspalvelukeskus** apua terveydellisen tilanteen arviointiin ja ohjausta palveluihin, avoinna arkisin klo 8–16 p 06 218 9000

**LAIHIAN KRIISIRYHMÄ 0400 919 933 ma-pe klo 8-16**

Kriisiryhmätyö (debriefing) tarkoittaa koulutettujen työntekijöiden vetämää ja luottamuksellista purkuistuntoa äkillisen kuolemantapauksen (onnettomuus, itsemurha) tai läheltä piti – tilanteen jälkeen läheisille ja asianosaisille.

Päivystyspuhelin on käytössä virka-aikana ja muulloin vastaaja, johon lähetettyihin viesteihin vastataan.

### SÄHKÖISET ASIOINTIKANAVAT

<https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/palvelumme/sahkoinen-asiointi/>

<https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/>

Tästä linkistä tietoa senioripalveluista [https://www.laihia.fi/seniorit\\_ja\\_omaiset](https://www.laihia.fi/seniorit_ja_omaiset)

## KOTIHOITO

### Kotihoidon palvelutarpeen kartoitus

Laihia palveluohjaaja, **050 548 9553** arkisin klo 9-11

Kotipalvelun päivystys, **050 3682 948**

Kotihoito auttaa ihmistä arkipäivän toimissa yksilöllisen tarpeen mukaan. Kotihoito voi olla väliaikaista tai pitkäaikaista apua. Palvelutarpeen arvioinnin pohjalta muodostuu asiakkaan henkilökohtainen hoiva ja huolenpito. Asiakkaan tarve määrittää, miten usein käyntejä tehdään ja kuinka häntä autetaan. Arviointivälineenä on RAI-soft toimintakykymittari ja ä kaikkien asiakkaiden avuntarve arvioidaan yhdenvertaisesti.

### Tavallisimpia kotihoidon tehtäviä

- Ruokailussa, ruoan lämmittämisessä, peseytymisessä ja hygieniasta huolehtimisessa avustaminen
- Pukeutumisessa ja vaatteiden vaihdossa avustaminen
- Lääkehoito: tabletti-tai injektio lääkkeen annostelu ja antaminen
- Haavanhoito ja katetrointi, verensokerin ja verenpaineen mittaus
- Kevyet kotityöt kuten roskien vienti ja yleisestä viihtyvyydestä huolehtiminen
- Keskustelu ja sosiaalinen tuki

## KORONA

**Koronarokotukset yli 12-vuotiaille** koronarokotusajan voi varata sähköisesti [täällä](#).

Ajan voi varata myös puhelimitse terveysaseman numerosta **06 325 8200**. Linja on avoinna **ma-to klo 8-16** ja **pe klo 8-15**.

**Rokotuspaikka on Laihian terveysasema:** Vallinmäentie 43, 66400 Laihia

## SOSIAALIASIAMIES

Ruutikellarintie 4, ma-pe klo 8-14, **040 507 9303** [sosiaaliasiamies@ovph.fi](mailto:sosiaaliasiamies@ovph.fi)

Sosiaaliasiamiehen tehtävät: neuvoa asiakasta tämän lain soveltamiseen liittyvissä asioissa; avustaa asiakasta muistutuksen tekemisessä kohtelusta sosiaalihuollossa lain 23 §:n 1 momentin mukaan; tiedottaa asiakkaan oikeuksista; toimia asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi; seurata asiakkaiden oikeuksien ja aseman kehittymistä kunnassa sekä antaa selvitys kunnanhallitukselle vuosittain. Sosiaaliasiamies voi avustaa asiakkaita esimerkiksi selvittämällä lainsäädännön sisältöä, kertomalla viranomaisten käytännöstä, ohjaamalla asiakkaan oikealle viranomaiselle ja neuvomalla miten päätökseen haetaan muutosta. Sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista annetun lain 24 § mukaan kunnalla on oltava sosiaaliasiamies, jonka tehtävänä on sosiaalihuollon asiakkaiden avustaminen heidän oikeuksiaan koskevilla asioilla. Sosiaalihuollon asiakkaalla on oikeus tehdä muistutus, mikäli hän kokee saaneensa huonoa kohtelua tai palvelua. Muistutus voidaan tehdä liitteen [lomakkeella](#).

## POTILASASIAMIES

Hietalahdenkatu 2-4, **A 1** ma-to klo 09-14 **06 213 1080** [potilasasiamies@ovph.fi](mailto:potilasasiamies@ovph.fi)

Potilasasiamiehen tehtävät: neuvoa, miten potilas voi toimia ollessaan tyytymätön terveydenhoidossa saamaansa hoitoon tai kohteluun; ohjata muistutuksen, kantelun, potilasvahinkoilmoituksen ja korvaushakemuksen tekemisessä, tiedottaa potilaan asemasta ja oikeuksista; toimia potilaan oikeuksien edistämiseksi esim. tuomalla potilailta tulevaa palautetta henkilöstön tietoon.

Potilasasiamiehen palvelut ovat maksuttomia. Potilasasiamies ei toimi potilaan oikeudellisena avustajana. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista edellyttää jokaiseen terveydenhuoltoyksikköön potilasasiamiehen palvelut. Potilaalla on oikeus hyvään terveyden- ja sairaudenhoitoon, kohteluun, itsemääräämiseen, tiedonsaantiin, hoitoon pääsyyn, muistutus- ja kantelumenettelyyn ollessaan tyytymätön hoitoon.

## OIKEUSAPUTOIMISTO

Oikeusapu ja edunvalvonta hoidetaan **Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan oikeusaputoimisto** Oikeustalo Korsholmanpuistikko 43, 65100 Vaasa, 3. krs, ajanvaraus **029 566 1249** (ma-pe 09.30- 11.00 ja 13.00- 14.30) Vaihde **029 566 1240** [pohjanmaa.oikapu@oikeus.fi](mailto:pohjanmaa.oikapu@oikeus.fi) [www.oikeus.fi/oikapu/vaasa](http://www.oikeus.fi/oikapu/vaasa)

## LAIHIAN KUNTA

Kunnanvirasto sijaitsee Laihiantie 50, puh 06 4750 411, PL 13, Laihiantie 50, [laihian.kunta@laihia.fi](mailto:laihian.kunta@laihia.fi) avoinna arkisin 9 – 15. Info- ja palvelutoimisto ja puhelinvaihte on suljettu klo 11.30 – 12.30.

- 1. krs info/palvelutoimisto, maataloustoimisto
- 2. krs kirjaamo, hallintopalvelut, sivistyspalvelut, kunnanjohtaja;
- 2. krs Vasek, Mela, Oikeusapu sopimuksen mukaan
- 1. krs matalassa siivessä tekniset palvelut

**Hyvinvointialueen** sotepalvelut Vallinmäentie 43, 66400 Laihia

## ASUNTOJEN KORJAUSAVUSTUKSET

**Korjausavustukset ovat siirtyneet kunnilta ARA:lle** (Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus). Korjausavustusta voi saada terveyshaitan poistamiseksi sekä vanhusväestön tai vammaisen asunnon kunnostamiseen. Valtioneuvosto on hyväksynyt tulorajat korjausavustuksen saamiseksi. Lisätietoja <https://www.laihia.fi/palvelut/asuminen/korjaus- ja energia-avustukset>

<b>RAKENNUSTARKASTAJA</b>	0500 561 227
<b>TEKNINEN JOHTAJA</b>	050 3296 519
<b>SIVISTYSJOHTAJA</b>	040 4836 372

## LIIKUNTAPALVELUT

Laihian kunnan liikuntatoimi <http://www.laihia.fi/palvelut/liikunta>

Liikuntatoimi tuottaa monipuolisia liikunta- ja vapaa-ajanpalveluja. Tärkeää on omaehtoinen liikkuminen ja itsestä huolehtiminen, puoli tuntia kolmesti viikossa vaikkapa kävelyä riittää.

**UIMAHALLI**, Reiniuksentie 8, 66400 Laihia, [uimahalli@laihia.fi](mailto:uimahalli@laihia.fi) 040 4836 351

<b>VAPAA-AIKAPÄÄLLIKKÖ</b>	050 5312 859
<b>LIIKUNTAKOORDINAATTORI</b>	050 3249 861

## KIRJASTO

Laihian kirjasto, Laihiantie 39 040 4836 376

**KIRJASTOTOIMENJOHTAJA** 040 4836 327

Kirjasto on auki **ma, ti, to 12-19, ke 12-17, pe 10-17, la 10 -14**

Arkipyhäaaton aukiolo päättyy klo 16, **omatoimikirjasto joka päivä 7-21.**

Käytössä on

- hakukone, jolla voi etsiä aineistoa Eepos-verkkokirjastosta
- asiakastietokone ja tulostin, langaton WiFi-verkko, Celia-palvelu
- kopiokone, joka ei ole käytössä omatoimiaikana
- lainausautomaatti ja automaattinen palautushylly

Kirjastossa voit varata maksutta monitoimitilan (2-20 hlöä) kokouksia tai opiskelua varten 1-4 tunniksi, Alkio-huoneen (1-2 hlöä) sukututkimusta varten, pöytäviitriinit sekä ripustuskiskoilla ja koukuilla varustetun näyttelyseinän 1-4 viikoksi.

### **Toimintapäivät**

Seniorien toimintapäivä on kotona asuville ikäihmisille suunnattua toimintaa.

Päivätoimintapäivä on torstaisin 10 - 14 Meijerillä Laihiantie 29. Järjestettyä kuljetusta ei ole. Lisätietoja Maija Nyysti **045 7877 3749**, maija.nyysti@miellery.fi.

### **IKÄIHMISTEN NEUVOSTO JA VAMMAISNEUVOSTO**

Neuvostojen tehtävänä on edistää viranomaisten ja kuntalaisten yhteistoimintaa.

Neuvosto seuraa kunnan suunnitelmia ja päätöksentekoa palveluiden järjestämisessä ja tekee aloitteita palvelujen kehittämiseksi. Terveys- ja hyvinvointijohtaja toimii ikä- ja vammaisneuvoston sihteerinä ja koordinoi kunnan hyvinvoinnin edistämistoimia hyvinvointialueen ja eri yhteistyötahojen kanssa.

#### **Ikäihmisten neuvoston jäsenet 2021- 2025**

- Eläkeliiton Laihian yhdistys ry Ylitalo Kaija pj, vara Joutsela Hannu
- Kyrönmaan Kristilliset eläkeläiset ry Kuusisto Irma, vara Viljanmaa Raija
- Laihian Kansalliset Seniorit ry Myllymäki Mikko varapj, vara Viinikainen Raimo
- Laihian eläkeläiset ry Kallio Päivi, vara Ranta Jouko
- Laihian eläkkeensaajat ry Rintala Vuokko, vara Lehto Tarja-Riitta
- Hyvinvointilautakunnan edustaja Mäkinen Heikki, vara Lämpsä Ritva
- Kunnanhallituksen edustaja Miskala Päivi, vara Tuomela Sauli
- lisäksi mukana srkn edustaja Heikfolk Arja

Sihteerit terveys- ja hyvinvointijohtaja Lahtinen Helena, 040 4850 599

#### **Vammaisneuvoston jäsenet 2021- 2025**

- Kyrönmaan reumayhdistys ry Mäkelä Tuula pj, vara Haaramo Anna-Maija
- Kyrönmaan Sydänyhdistys ry Koivisto Asko, vara Kotilainen Juha
- Kyrönmaan Selkäyhdistys ry Nikkola Jan-Erik, vara Uusi-Viitala Sinikka
- Laihian kehitysvammaisten Tuki ry Hahl Maria, vara Hyöty Merja
- Laihian Invalidit ry Tuomisto Pirjo, vara Lähdesmäki Hanna
- Perusturvalautakunnan edustaja Lämpsä Ritva, vara Mäkinen Heikki
- Kunnanhallituksen edustaja Tuomela Sauli, vara Miskala Päivi

Sihteerit terveys- ja hyvinvointijohtaja Lahtinen Helena



## Seniorikortti

Seniorikortti on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille laihialaisille. Seniorikortti oikeuttaa käyttämään Laihian uimahallia ja monitoimitalon kuntosalia arkipäivisin klo 16 saakka, sisäänpääsy klo 15 mennessä. Palvelut ovat voimassa myös viikonloppuisin ilman kellonaikarajoitusta. Kortin hinta on 70 euroa / vuosi. Kortin voi lunastaa monitoimitalolta liikuntakoordinaattorilta tai uimahallilta. Kortti myönnetään syntymävuoden mukaan ja on voimassa vuoden ostopäivästä lähtien. Koululaisryhmien varattuina uinti- ja kuntosaliaikoina pääsy on rajoitettu muilta harrastajilta mukaan lukien seniorikortin haltijat.

## Erityisryhmien uinti- ja liikuntakortti

**Laihialaisilla erityisryhmiin kuuluvilla** henkilöillä on mahdollisuus hakea uinti- ja kuntosalikortti, joka on voimassa Laihian uimahallissa ja monitoimitalon kuntosalissa aukioloaikoina. Kortin hinta on aikuisilta 70 € / vuosi ja alle 16 v lapsilta 40 € /vuosi. Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä lähtien. Kortti on henkilökohtainen. Korttia näyttämällä saa kertakäynnin, kertamääriä ei ole rajoitettu. Kortti ei korvaa ohjattujen liikuntaryhmien maksuja. Avustaja pääsee maksutta, mikäli avustustarve on sekä pukuhuone- ja kuntosalitiloissa. **Hakemus [tästä linkistä](#)** ja palautus osoitteella Laihian kunta / Kirjaamo, PL 13, 66401 Laihia.

## Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti seuraavin perustein:

- Invalidit: haitta-aste vähintään 50 % tai haittaluokka vähintään 11
- Kehitysvammaiset, CP-vammaiset
- Etenevät keskushermostosairaudet (diagnoosit G10-G13)
- Näkövammaiset (haitta-aste 60 %, näkövammakortti)
- Kuulovammaiset (haitta-aste vähintään 8, vaikea kuulovamma)
- MS: KELA-tunnus 109 tai 303
- Reuma ja nivelpsoriasis: KELA-tunnus 202 tai 313
- Astma: KELA-tunnus 203
- Psykiatria: KELA-tunnus 112 tai 188
- DM: Kela-tunnus 103
- Polio tai jälkitila; Parkinson KELA-tunnus 110
- Sepelvaltimotauti: KELA-tunnus 206, sydämen vajaatoiminta: KELA-tunnus 201
- Epilepsia: KELA-tunnus 111
- Elinsiirto- ja syöpäpotilaat, sydänlapset ja syöpää sairastavat lapset
- Lihastauti: KELA-tunnus 108
- AVH-sairaudet (esim. Afasia)
- Motoriikan kehityshäiriöt dg F 82, MBD dg F 90.0
- Fibromyalgia (M79.0, M79.2)
- Vammaiset lapset (ADHD, autismi, dysfasia (F 80.2 ja 80.1)
- Lääkärin, fysioterapeutin tai terveydenhoitajan kirjallisesti toteama merkittävä syy

## **YHDISTYSTEN JA JÄRJESTÖJEN KÄYTÖSSÄ OLEVAT KUNNAN TILAT**

Kunnan oman toiminnan ohella kunnassa toimivat järjestöt, yhdistykset ja avoimen kansalaistoiminnan aktiivit, soveltuvasti myös seurakuntien eri ikäryhmille suunnatut, avoimet kerhotoiminnat, voivat varata käyttöönsä kunnan tiloja. Maksulliseen toimintaan tai yritysten käyttöön tiloja ei varata. Varaukset hoitaa kunnantalon alakerran neuvonta.

### **Olohuone, Laihantie 50**

Olohuone sijaitsee Laihian kunnantalon alakerrassa, Laihantie 50.

## **ASUMISPALVELUT**

**Laihian Vanhustenkotiyhdistyksellä on** myös vuokra-asuntoja tavalliseen vuokra-asumiseen, haku yhdistyksen kautta, isännöitsijä 040 5284 575. Hakulomakkeen voi tilata <http://www.anvianet.fi/laihianvanhustenkotiyhdistys/>

### **Kiinteistö Oy Laihian Vuokratalot**

Vuokratalot Oy vuokraa asuntoja keskustassa ja lähetyvillä, [www.vuokratalot.fi](http://www.vuokratalot.fi) [info@vuokratalot.fi](mailto:info@vuokratalot.fi) toimitusjohtaja 050 5489 576

### **Toimintatila Siskontupa, Siskontie 3**

## LAIHIALAISTEN YRITYSTEN JA TOIMIJOIDEN YHTEYSTIETOJA

**APTEEKKI**, Kauppatie 7, 06 477 8600, ma-pe klo 9-19, la klo 9-15.

Apteekki huolehtii kanta-asiakkaiden lääkityksestä kokonaisvaltaisesti ja voi seurata lääkeyhteisvaikutuksia, Kelakorvauksen täyttymistä ja tehdä laskutus sopimuksen.

### FYSIOTERAPIA, yksityiset

Laihian Fysioterapiapalvelu, Kauppatie 7	06 477 1477
Fysiopulssi, Laihiantie 34 A	050 322 2491
Fysioterapia Oivankulma, Laihiantie 27	045 159 7799
Kipinä Wellness Oy	040 502 0800

### HAMMASLÄÄKÄRIT, yksityiset

Alueen Hammas-Garaisi Oy, Kauppatie 5	06 477 0744
Hammashoiva Laihia	045 217 1772

### SUUHYGIENISTI

HammasSydän, Kauppatie 1 A 3	050 415 6096
Suun ja hampaiden hoidot, myös ilta- ja viikonloppuaikoja	

### HIERONTAA, yksityiset

Laihian kuntoutuspalvelu A. Tamsi, Vehkaluomantie 2	06 477 2290
Koulutettu hieroja Maija Myllyniemi, Hakatie 13, Tervajoki	050 543 5046
Hieroja ja personal trainer Pauliina Somppi, Liisantie 13	044 974 1455
Hildan hoituhuone, Anu Koskela Moreenikuja 2	050 321 9338
Hieronta ja Hyvinvointi Hacienda, Heikki Korpela, Tojalantie 415	040 513 4529
Hieroja Mirva Ranne, Tönnmäentie 8	050 530 8116
Liikunta ja hyvinvointi Ilo, Sari Dahlsten, Mannilantie 1	045 673 8989
Koulutettu hieroja Teemu Kuusisaari, Rudontie 491	044 533 5288
Koulutettu hieroja Varpu Tapola, Tyllijoentie 391 B	0400 251 297

### JALKAHOITOA, yksityiset

Alho Minna P.I.G.M.E.N.T(myös kotikäynnit)	044 333 1241
Kauneuspiste Johanna	040 060 6999
Kauneusasema Figuuri	040 843 4722
Päivi Männistö myös kotikäynnit	044 517 1187
Keijun kosketus T:mi Varpu Tapola, Tyllijoentie 391 B	0400 251 297
Jonna Kovala, lääkinnällinen jalkahoito	044 567 0016
Kauneushoitola Säihkyvä, Alkiontie 1 B 16	050 567 3103
Freesi, Jalka- ja kauneushoitola Rudontie 609, myös kotikäynnit	050 446 7095

**KUNTOSALIT**

Fysiopulssi / Kuntokamari, Laihantie 34 A 3	050 322 2491
Soveltuu erityisesti ikäihmisille ja erityisryhmille	
Kipinä Wellness / Kuntokeskus Kipinä, Laihantie 44	040 502 0800
Laihian Powergym Oy, Laihantie 46	040 144 9429
Laihian monitoimitalon kuntosali, Länsitie 64	
Avoin ja ilmainen ulkoilmakuntosali Nuorisoseuran vieressä, ei varauksia	

**KUKKIA / HAUTAUSTOIMISTOJA**

Kukkakauppa Virvalilja, Kauppatie 6	050 567 2378
Laihian Hautaustoimisto, Laihantie 35	06 477 0136
T:mi Tasamaa, Laihantie 42	040 595 1916

**LUMITYÖT, PIHATYÖT**

Aho Jaakko Torstila	050 357 8371
Jyrkiäinen Jukka keskustan alue	0400 761 181
Luhtala Seppo keskustan alue, myös hiekoitukset	0500 764 358
Monitoimitalonmies Ari Tuominen	044 331 4082
Nyystilä Jukka	0400 771 559
Peltola Petri	0400 168 124
Pensas Juha Ruto + kirkonkylän alue myös hiekoitukset	0400 848 842
Ristilä Juha	0400 662 905
Similä Esa	0400 906 266
Tammela Pasi	0400 266 763
T:mi Kodin talonmies Tero Mahlamäki	044 326 6585
Tyni Esa	040 530 9451
Urakointi J. Ylihärsilä myös hiekoitukset	040 778 0017
Marjo Saarikoski	044 554 6545
Kastanja Design pihasuunnittelu, -rakentaminen, -hoito, Hevos-Kastanja, lumityöt	

**PANKKEJA**

Laihian Osuuspankki, Ruutintie 2	06 4776 600
Kyrönmaan POP, toimipiste Lukkarinmäentie 2 Isokyrö	010 3018 520

**PARTURIT, kotikäyntejä tekevät**

Parturi-kampaamo Auringonsilta, Elina Kallio 06 4772460,	046 610 2709
Parturi-Kampaamo Freesi, Haapala	06 476 2021

**SEURAKUNNAT JA HAUTAUSMAAT****Evankelis-luterilainen seurakunta**, Laihiantie 29 kirkkoherranvirasto 06 477 7700

Diakoniatoimisto ma, ti ja to 9-11

Diakoniatyöntekijät 044 477 7783 ja 044 477 7770

**Helluntaseurakunta Saalem**, Vallintie 1 Levi Moorrees 045 7834 8751**Vapaa hautausmaa**, Jurvantie, Esko Pakkala 040 7328 617**SIIVOUS-, KAUPPA- JA KORJAUSAPUA, yksityiset**

Arvokas arki, Sari Niemi	0400 997 340
4H siivous- ja asiointipalvelu	040 8482 512
HSM-kotipalvelu, siivous, kodinhoito	050 4131 081
Sunny Service siivous, kodinhoito, pihatyöt, asiointi	040 7305 113
Tuijan hoiva- ja kotipalvelu	050 3259 308
Siivous- ja kiinteistöpalvelu Mämmi	046 6204 665
Paularanta Ky	040 5143 460
Kyrönmaan siivouspalvelu	040 4846 758
Aleksin siivouspalvelu	045 2062 700
Koti- ja siivouspalvelu Laihian Villakoira	045 1337 913
Johannan kotiapu, <a href="http://www.kotipalvelujohanna.com/">http://www.kotipalvelujohanna.com/</a>	0500 255 346

**SILMÄLASEJA / OPTIKKOLIIKKEITÄ**

SILMÄASEMA (Sarin Optiikka Oy), Kauppatie 5 020 760 8606

**SUUTARI/ AVAINPALVELU/ KENGÄNKOROTUKSET**

Teijo Ranne 06 4772 342

**TAKSEJA, \* merkityt taksit on hyväksytty SHL / VPL kuljetuksiin**

Aro Hannu*	0400 362 173
Taksipalvelu Antti Keto ky*	0400 367 890
Leskinen S-M *	06 4770 306 tai 0400 364 938
Taksiliikenne Saarela Oy*	0500 661 787
Sten Harri*	040 530 2355
Harri Myllymäki ky, Jokipii*	0400 362960
Lae Tapio Oy*	0400 363 343
Kuljetus Haanpää ky*	0400 364 970
Mahlamäki Mauri	06 4771 513 tai 0400 266 095

## JÄRJESTÖJÄ, LIITTOJA JA YHDISTYKSIÄ

**Etelä-Pohjanmaan AVH-yhdistys ry,** <https://avh-vaasa.aivoliitto.fi/>

Leena Haglund, yhdyshenkilö p 0452337454, [vaasan.avhkerho@gmail.com](mailto:vaasan.avhkerho@gmail.com)

**Vaasan seudun Muistiyhdistys ry** 050 3614 362

[info@muistiminne.fi](mailto:info@muistiminne.fi) 044 3450 591

**Vaasan seudun Parkinson-yhdistys ry,** varapuheenjohtaja 040 7730997

[www.vaasaparkinson.fi](http://www.vaasaparkinson.fi)

**Sydänliitto,** Kyrönmaan Sydänyhdistys 0505411949

[majaleena.niemela@gmail.com](mailto:majaleena.niemela@gmail.com)

**Kuuloliitto ry,** Vaasan Seudun Kuuloyhdistys ry

[markku.kallio@netikka.fi](mailto:markku.kallio@netikka.fi) 050 3625810

**Kyrönmaan Reumayhdistys ry** <https://kyronmaanreuma.reumaliitto.fi/yhteystiedot>

Tuula Mäkelä 050 355 5676

**Laihian Invalidit ry** <https://www.invalidiliitto.fi/lansi-suomi>

Pirjo Tuomisto 045 121 3386

**Laihian reserviläiset** <https://laihian-reservilaiset.reservilaisliitto.fi/yhdistyksen-hallitus/>

**Omaishoitajaliitto** <https://omaishoitajat.fi/liiton-toiminta/paikallisyhdistykset/>

Toiminnanohjaaja Kaarina Kokko 040 7071991

**Lihastautiliitto ry** <https://lihastautiliitto.fi/>

Vaasan aluetoimisto [marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi](mailto:marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi) 040 754 9716

**Näkövammaisten liitto ry** 045 612 5122

[toimisto@pohjanmaannakovammaiset.fi](mailto:toimisto@pohjanmaannakovammaiset.fi)

**Omaiset mielenterveystyön tukena**

<https://www.finfamipohjanmaa.fi/> 06 3120 105

**Mielle ry** <https://www.miellery.fi/> Maija Nyysti 045 7877 3749

**Suomen Kuurosokeat ry**

<https://kuurosokeat.fi/palvelut/aluepalvelut/yhteystiedot/elina.uusitalo@kuurosokeat.fi>

044 491 4646

**Epilepsialiitto ry,** <https://www.epilepsia.fi/yhteystiedot/>

**Vaasan Seudun Diabeetikot,** <https://vsd.fi/>

**Vaasan Seudun Keliakiayhdistys,** <https://vaasa.keliakiayhdistys.fi/>

## YHDISTYKSIÄ, TOIMINTAA, YHTEYSTIETOJA

**Yhdistyksiä Laihialla** [http://www.laihia.fi/tietoa\\_laihiasta/yhdistykset](http://www.laihia.fi/tietoa_laihiasta/yhdistykset)

**Toimintaa Laihialla** <http://www.laihia.fi/ajankohtaista>

**Laihian Sotiemme veteraanit museoyhdistys ry**

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

**Vanhustenkotiyhdistys** <http://www.anvianet.fi/laihianvanhustenkotiyhdistys/>

**SPR:n Laihian osaston osasto** [ensiapuryhmalaihia@gmail.com](mailto:ensiapuryhmalaihia@gmail.com)

**Varautuminen** <https://72tuntia.fi/kotivara/>

**STM**, <http://stm.fi/etusivu>

**THL**, <https://www.thl.fi/fi/>

**Valvira**, <http://www.valvira.fi/>

**Soteuudistus** <http://www.alueuudistus.fi>

**Vanhustyön keskusliitto** monipuolista tietoa ikääntyville <https://vtkl.fi/>

**UKKinstituutti** tietoa ja vinkkejä liikkumiseen

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/vinkkeja-liikkumiseen/>

## ELÄKELÄISJÄRJESTÖJÄ

**Eläkeliiton Laihian yhdistys**, Kankaanpää Hilka 040 821 7561

<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/laihia> puheenjohtaja.laihia@elakeliitto.fi

**Laihian Eläkeläiset ry**, Jouko Ranta 0400 971 985

<https://yhdistykset.elakelaiset.fi/laihia/>

**Laihian eläkkeensaajat ry** Vuokko Rintala varapj, tiedottaja 040 7083 545

<https://laihia.elakkeensaajat.fi/yhteystiedot/> vuokko.rintala@hotmail.com

**Laihian Kansalliset Seniorit ry**, Mikko Myllymäki 040 764 1708

<https://laihia.senioriyhdistys.fi/yhteystiedot/>

**Kyrönmaan Kristilliset eläkeläiset ry**,

<https://www.krell.fi/610-kyronmaa>

Eeva Loukola, pj 040 0889794, Pentti Viljanmaa, vpj 050 4685201

## HYÖDYLLISIÄ NUMEROITA

<b>Hätänumero</b>	<b>112</b>
Eläkeneuvonta KELA	020 692 202
Jätehuolto, katuinsinööri	040 4850 594
Vaasan kansalaisopisto Alma <a href="mailto:alma@edu.vaasa.fi">alma@edu.vaasa.fi</a>	0400 868 110
Laihian matkahuolto	050 5638664
Poliisi	0295 440 511
Posti, asiakaspalvelu	0100 5445
Verotoimisto, Vaasa Wolffintie 35 (21.11.22-)	029 512 000
Nuohooja	0400 955 880

**KELAn** palvelupiste on kunnantalon neuvonnassa, tilassa on asiakastietokone.

Puhelinpalvelut [www.kela.fi/palvelunumerot arkisin 8-17](http://www.kela.fi/palvelunumerot_arkisin_8-17), voit varata myös ajan puhelinpalveluun, jolloin Kela soittaa. Toimistoon ei voi soittaa.

[www.kela.fi/ajanvaraus](http://www.kela.fi/ajanvaraus) Kelan tuet <http://www.kela.fi/asiointi>

## VARAUTUMINEN POIKKEAVAAN TILANTEeseen

<https://www.spek.fi/turvallisuus/varautuminen-kotona/>

Kotivara tarkoittaa, että kotiin hankitaan ruokaa ja muita päivittäistavaroita vähän enemmän. Kotivaran pitäisi riittää useaksi päiväksi, sitä käytetään päivittäin ja uutta hankitaan tilalle. Näin ruoka säilyy tuoreena ja käyttökelpoisena.

Milloin kotivaraa tarvitaan <https://72tuntia.fi/>

Tilanne voi yllättää monesta syystä. Yksinasuva tai asioita hoitava perheenjäsen sairastuu tai yhteiskunta voi haavoittua lakon, liikennehäiriön tai sähkökatkoksen vuoksi. Kotivara turvaa muutaman päivän ruoat. Etukäteen on syytä miettiä vaihtoehto lämmitykselle ja hankkia paristoilla toimiva radio.

Vesi on tärkein <https://72tuntia.fi/vesi/>

Jos vedenjakelu keskeytyy, viranomaiset perustavat vedenjakelupisteitä. Kotona on syytä olla kannellisia astioita, joissa vettä voi säilyttää ja kuljettaa (kannellinen ämpäri tai mehukanisteri). Juomavettä ja muita juomia tarvitaan kaksi litraa henkeä kohden päivässä. Vettä voidaan tarvita myös peseytymiseen ja WC:n huuhteluun.

### Esimerkki yhden henkilön kolmen päivän kotivarasta:

**Elintarvikkeet:** perunaa 200 g, riisiä ja pastaa 200 g, öljyä ja rasvoja 150 g, sokeria 100 g, maitovalmisteita 1 litraa, leipää ja viljavalmisteita 550 g, juustoa 60 g, hedelmiä ja marjoja 400 g, vihanneksia ja juureksia 600 g, lihaa, kalaa, kanaa ja kananmunia 400 g, makeisia/ suklaata 100 g, pähkinöitä/ siemeniä 90 g, öljyä/ rasvoja 150 g, kuivattuja hedelmiä 100 g, vettä/ juomia 6 litraa.





**Lisäksi tarvitaan välttämättömyystarvikkeita:** käsidesi, särkylääke ja tarvittavat reseptilääkkeet, radio ja paristot, kynttilöitä, hygienia- ja tarvikkeet, vaipat, taskulamppu ja paristot.

### **Viestintä on riippuvainen sähköstä**

Tietoyhteiskunta tarvitsee sähköä, tietotekniikkaa ja tietoverkkoja. **Kun sähköt ovat poikki, viestintää varten tarvitaan:**

- Paristoilla toimiva radio ja varaparistoja
- Puhelin, jossa on virtaa
- Vara-akku
- Ladattu matkalaturi

**HUOM** Puhelinverkot on suunniteltu toimimaan sähkökatkojen aikana akkuvoimalla enintään muutaman tunnin.

### **Auton polttoaine ja käteinen**

Tankkaa riittävän usein, ettei polttoaine lopu.

Kukkarossa on syytä pitää aina käteistä rahaa maksukorttihäiriöiden varalta, mutta kauppojen kassatkin toimivat sähköllä.

### **Jos vettä ei tule tai se on saastunutta**

Vesikatko voi johtua esimerkiksi sähkökatkosta tai veden saastumisesta. Vesi on yksi ihmisen perustarpeista, joten on tärkeää turvata puhtaan veden saanti.

Jos vettä ei tule tai se on saastunutta, ovat kannelliset astiat tarpeen. Niihin voi hakea varavettä vedenjake-lupisteestä. Yli vuorokauden mittaisissa vesihuollon häiriötilanteissa järjestetään usein varavedenjakelu.

Muista, että ilman vettä WC:n voi vetää vain kerran, mutta pönttöön voi asentaa roskapussin, johon tehdään tarpeet. Kotona on hyvä olla myös potta.

## **LISÄÄ TIETOA VARAUTUMISESTA:**

**SÄHKÖ** <https://72tuntia.fi/sahkokatko/>

**SUOJAUTUMINEN** <https://72tuntia.fi/suojautuminen/>

**TARTUNTATAUDIT** <https://72tuntia.fi/tartuntataudit/>

**OIKEA TIETO JA TIETOTURVA** <https://72tuntia.fi/oikea-tieto-ja-tietoturva/>

**KOTIVARA** <https://72tuntia.fi/kotivara/>

# TUOLIJUMPPA

Helppoja ja yksinkertaisia liikkeitä tuolilla koko vartalolle.

Tee liikkeitä esim. 15-20 kertaa tai kunnes tunnet lihasväsymystä.

## 1. Alkuasento:

Istu tuolilla ryhdikkäästi, jalat haara-asennossa.



## 2.

Nouse ylös seisomaan ylävartaloa eteen kallistaen ja istu takaisin tuolille.

3. Tuolista ylösnousut kuten edellä ja lisää käsien nostot suorina eteen.



4. Kierrä oikea kyynärpää vasempaa polvea kohti ja ojenna vartalo. Kierrä vasen kyynärpää oikeaa polvea kohti ja ojenna vartalo.



## 5.

Kierrä oikea kyynärpää vasempaa polvea kohti ja ojenna sitten käsi suoraksi takaviistoon. Tee sama toisella kädellä.

## 6. Oikea käsi olkapäällä.

Kallista ylävartalo oikealle sivulle kylkeä rutistaen, ojenna ylävartalo ja vie oikea käsi suoraksi yläviistoon. Vaihda liike toiselle puolelle.

