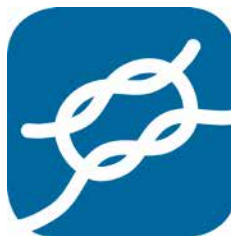


www.ras.fi/ikaantyneiden_palvelut



Raahen seudun
**HYVINVOINTI-
KUNTAYHTYMÄ**

HYVINVOINTIA IKÄÄNTYMISEEN





TOIMINTAKYKYISENÄ KOTONA

län karttuessa kodista tuntuu tulevan entistä tärkeämpi paikka. Koti on arkiympäristö, jossa vietämme suurimman osan ajastamme. Ikääntymiseen ja vanhuuteen voi ja siihen kannattaa jokaisen varautua.

Parasta varautumista on huolehtia omasta terveydestä ja toimintakyvystä siinä määrin kuin se on mahdollista. Sopiva määrä liikuntaa, terveellinen ravinto sekä myönteinen asenne elämään ja kanssaihmiin luovat hyvää pohjaa ikääntymiselle.

Toimintakykyä ja kotona pärjäämistä voidaan vahvistaa myös tarpeiden mukaan räätälöidyillä palveluilla. Yhteinen tavoitteemme on asuminen toimintakykyisenä kotona mahdollisimman pitkään.

Hannu Kallunki,

Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän johtaja



TAKSI

www.raahentaksi.fi
www.pohjanmaantaksi.fi

TAKSIASEMAT

Raahе 0600 300 10

Pyhäjoki 0600 300 09

Vihanti 0100 855 60

Ruukki 0100 840 30

Siikajoki 0100 840 30

**Kelan korvaamat kuljetukset
tilataan numerosta
0100 86500.**



KOTONA ASUMISTA HELPOTTAVIA ASIOITA

- **Ikääntyneet ovat oikeutettuja** erilaisiin palveluihin ja etuuksiin, jotka helpottavat arkea. Hyvinvointikuntayhtymän asiakas- ja palveluohjaus auttaa selvittämään yksilöllisen palvelutarpeen ja löytämään itselle sopivimmat tukimuodot.
- **Kuntien sivistys- ja liikuntapalvelut** tarjoavat erilaisia harrasteryhmiä, joista osa on suunnattu nimenomaan ikääntyville.
- **Moni kunta järjestää palveluliikennettä** asiointin mahdollistamiseksi.
- **Kela** järjestää kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskursseja, joiden tavoitteena on helpottaa selviytymistä arjesta sairauden tai vamman kanssa. Eläkeläinen, joka tarvitsee säännöllisesti apua, ohjausta tai valvontaa, voi hakea Kelasta eläkettä saavan hoitotukea.
- **Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA** voi myöntää korjausavustusta asunnon muuttamiseen esteettömäksi tai muuten ikäihmiselle sopivaksi.
- **Kotitalousvähennystä** voi saada kotona teetettävästä hoito-, kotitalous- ja kunnossapitotyöstä – myös silloin, kun työ tehdään vanhempien tai isovanhempien kodissa. Jos asiakas ei palveluntarpeen arvioinnin perusteella selviä arjestaan ilman apua, hän on oikeutettu arvonlisäverottoon sosiaalipalveluihin.
- **Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n** tukemia edullisia hyvinvointilomia järjestetään eri puolilla Suomea. Tuettua lomaa voi hakea kuka tahansa, joka ei pysty järjestämään lomaa omin varoin.
- **Seurakunnat ja järjestöt** tarjoavat monenlaista ohjelmaa, kuten retkiä, kerhoja ja kahvihetkiä. Toiminta on usein maksutonta, ja sillä on tärkeä merkitys erityisesti sosiaalisten suhteiden ylläpidon kannalta.
- **Jos toimintakyky heikkenee niin**, ettei itsenäinen asuminen enää onnistu, tarjolla on palveluita asumisen avuksi ja tueksi. Vaihtoehtoja ovat kotihoito, omaishoito, vuoro-ohito, yhteisöasuminen ja tehostettu palveluasuminen.

Senioriasunnot

**KYSY VAPAITA
VUOKRAKOhteitamme
RAAHEN ALUEELLA**

www.kummatti.fi

**KIINTEISTÖ OY KUMMATTI
puh. 044 710 7379**

Laadukkaat ja kohtuuhintaiset vuokra-asunnot, myös kalustettuina asiakkaan tarpeen mukaan.
Asuntojen vuokraus • huolto • siivous • isännöinti.

HOIVAPALVELU

Helmi

Hoivapalvelut ammattitaidolla ja luottamuksella.

Hoivapalvelu Helmi

tarjoaa ammattitaitoista hoiva- ja asiointiapua, joka tukee asiakkaan kotona asumista.

Palveluissamme korostuu kuntouttava työote, jolla pyritään edistämään asiakkaan toimintakykyä ja hyvinvointia. Teemme palvelumme ammattitaidolla ja kunnioituksella.

♥ www.raahenhelmi.fi ♥ puh. 045 892 8226

NeuvoNurkka asiakas- ja palveluohjaus

Yleinen ohjaus ja neuvonta	040 135 7880
Erytisryhmien terveystarkastukset (ti ja ke klo 9–15)	040 135 8335
Muistiasiat	040 135 8133
(ke ja to klo 9–15)	
Asumispalvelut	040 135 8116
Veteraanien palvelut / vuorohoito	044 439 3754
Omaishoito ja perhehoito	044 439 3756
<hr/>	
Apuvälinekeskus	(08) 849 5620
Kuulonhuolto/ audionomi	040 135 8178
Suuhygienisti	040 135 8223
Ravitsemussuunnittelija	044 439 4655



VOIMAA VANHUUTEEN lääkäiden terveystuokuntaohjelma

Raahen liikuntapalvelupäällikkö	040 631 3928
Siikajoen nuoriso- ja liikuntas sihteeri	040 315 6241
Pyhäjoen vapaa-aika-/liikuntaohjaaja	044 507 5137
Yhteistyöryhmän puheenjohtaja / tulosityksikköjohtaja	040 8303 138

Sosiaali- ja terveydenhuollon kiireettömät
asiat voi hoitaa NettiRassin kautta:
www.nettirassi.fi



**Monipuoliset hoiva- ja kotipalvelut**
Kotipalvelut Oy
www.r-kotipalvelut.com • puh. 044 027 7070

Yhdessä arki sujumaan luottamuksella.

Kotihuolto Tuija Hänninen
puh. 040 829 1871



Palvelukoti Ankkuri tarjoaa hoiva-,
asumis- ja kuntoutuspalvelut
ikäntyneille Raahessa. Maaliskuusta
2017 lähtien 25-paikkainen Ankkuri
toimii Ollinkalliontiellä.

Ota yhteyttä Ankkuriin
vastaava ohjaaja Sirkku Kosunen
puh. 044 7800 735, www.mikeva.fi



Sanna Koski • puh. 040 963 2802 • sanna@hoivapalveluilona.fi • www.hoivapalveluilona.fi