



Koronaneuvonta

PPKY Kallion pandemiavastaanotto ma–pe klo 8–16
p. 08 4195 140

Psyykkinen ensiapu ma-pe klo 9–15 epidemia-aikana
p. 08 4195 190

OYS:n neuvontanumero 24 h, p. 08 3152 655

THL:n neuvonta ma-pe klo 8–21, la klo 9–15
p. 0295 535 535



Ruokajako

Alavieskan ev.lut. seurakunta, Vs. diakonissa Tiina Alaranta
p. 050 3024 765, tiina.alaranta@evl.fi, ma–to klo 9–15.

Ei vastaanottoa, yhteydenotot puhelimitse tai sähköpostilla.
EU-ruokaa saa, kun soittaa tai laittaa sähköpostia – sovitaan,
milloin voi noutaa ruokakassin.



Asiointi, neuvonta

Ostokset kotiin, yhteistyössä Alavieskan kunta, Alavieskan seurakunta ja Alavieskan Viri. Ma-pe klo 8-12
Heidi Isokääntä, p. 044 5395 207

Ikäihmisten palveluneuvonta, PPKY Kallio, ma–pe klo 12–14
p. 044 4195 541. Myös muuna aikana vastataan mahdollisuuksien mukaan / soitetaan takaisin.



Apteekki

Alavieskan apteekki, p. 08 430 153 / 08 430 173
Etäasiointi S-marketin noutolokerikon ja kotiinkuljetus-
palvelun avulla

Muistettavaa

- avun pyytäminen silloin, kun sitä tarvitsee
- yleiskunnon ylläpito esim. ulkoilemalla ja jumppaamalla
*TV2 Jumppa arkisin klo 8.50–9.00 ja klo 15.50–16.00,
uusinta lauantaisin klo 12*
- käsien peseminen



Keskusteluapu

Alavieskan ev.lut. seurakunta ma–to klo 9–15
Vs. diakonissa Tiina Alaranta p. 050 3024 765, tiina.alaranta@evl.fi
- ei vastaanottoa, yhteydenotot puhelimitse tai sähköpostilla

Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry OmaisOiva
ma–pe klo 8–15.40, Teija p. 044 9868 009, Arja p. 044 9868 159

Raitti – Maaseudun tukipuhelin ma–su klo 18–22
p. 0800 925 550

SPR:n Auttava puhelin (henkinen tuki) ma–pe klo 9–21
p. 0800 100 200 (soittajalle maksuton)

Palveleva Puhelin (kirkon) ma–su klo 18–24
p. 0400 221 180

Suomen Mielenterveysseura ry:n kriisipuhelin ma–pe klo 09–07,
vkl ja juhlapyhinä klo 15–07, p. 010 195 202

Raudaskylän Kristillinen Opisto, ALVA-verkosto ma–pe 9–16
Anitta Anunti p. 044 7427 629, Regina Kahlos p. 044 7427 628



Ateriakuljetus

Lissun baari, ma–pe klo 10.30, tilaus päivää ennen
p. 044 2513 686



Kuljetus

Kutsutaksi ti ja pe, tilaukset klo 7 lähtien.
Ari Lehtelä Oy, p. 0400 382 874



Digituki

Aikuisten Digitaidot -hanke / Raudaskylän Kristillinen Opisto
Matalan kynnyksen puhelinneuvontaa digipalveluiden ja
-laitteiden käyttöön sekä ohjausta sähköisten viranomais-
palveluiden äärelle. Ti klo 10–12 ja ke klo 12–14, p. 044 5874 253

DIGITTÄÄ -hanke: matalan kynnyksen puhelinneuvontaa
(esim. laitteiden ja ohjelmien käyttäminen) ma–ke klo 10–12
p. 040 596 9384, ti-to klo 12–14 p. 040 610 8043