



EHKÄISEVÄN TYÖN KÄRKIHANKE OULUSSA

Virtaa eläkevuosiin!

Tietoa eläkkeelle siirtyville.



Sisällysluettelo:

3. Esipuhe
4. Mitä järjestötoiminta on?
5. Vapaaehtoistoiminta
6. Miten hoidan terveystäni eläkkeellä?
8. Lähde liikkeelle
10. Matkustelu avartaa
12. Haltioidu kulttuurin hyvää tekevästä voimasta!
13. Henkinen hyvinvointi
14. Kirkko Sinua varten!
16. Opiskelu Oulussa
17. Tietokone arjen apuna
18. Toimeentulo eläkkeellä
20. Omaishoitajien asialla!
21. Asumisen vaihtoehdot
23. Tärkeitä yhteystietoja
24. Eläkeläisalennukset ja -edut
26. Eläkeläisten kohtaamispaikat



Eläkkeelle siirtyminen on yksi aikuisiän merkittävimmistä muutoksista. Moni asia muuttuu, moni asia askarruttaa. Eläkkeen määrä ja maksuperiaatteet, oman talouden hoito, vakuutukset ja asumiseen liittyvät asiat ovat muutamia esimerkkejä niistä käytännön asioista, joita moni eläkeiän kynnyksellä pohtii. Usein edellisiäkin enemmän ajatuksissa ovat kuitenkin muutoksen myötä erilaiset omaan elämän ja arjen sisältöön liittyvät asiat.

Suuri osa eläkkeelle siirtävistä on tänä päivänä hyvässä kunnossa. Heille työelämän jättäminen ja vapaa-ajan lisääntyminen avavat monenlaisia uusia mahdollisuuksia. Eläkkeellä on enemmän aikaa tavata esimerkiksi ystäviä, aloittaa uusia harrastuksia, opiskella tai vaikkapa matkustella. Monelle eläkkeelle siirtyminen mahdollistaa sellaisten haaveiden toteuttamisen, joille ei ole ollut sijaa kiireisessä työelämässä.

Järjestö- ja yhdistyskentällä on monenlaisia osallistumismahdollisuuksia ja esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet ovat meillä Oulussa hyvin laajat. Vapaaehtoistointaan osallistuminen tuottaa iloa paitsi tuen kohteelle, myös sen antajalle. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistointaan osallistumisella on myönteisiä vaikutuksia eläkeläisten terveyteen ja hyvinvointiin. Aktiivisuus kannattaa aina, sillä kuten vanha sananlaskukin kertoo: vierivä kivi ei sammaloidu!

Tähän eläkeinfomateriaaliin on koottu erilaisia eläkkeelle siirtymiseen liittyviä asioita. Eläkeikää kolkuttelevien ja vasta eläkkeelle siirtyneiden kiinnostuksen kohteita ja mieltä askarruttavia asioita on selvitetty kyselyjen avulla. Käsillä oleva eläkeinfomateriaali on osa Ikä-ESKO-hankkeen eläkeinfojen kehittämistyötä, jossa on mukana oululaisia kolmannen sektorin toimijoita, Oulun kaupunki ja Kela (työryhmän kokoonpano materiaalin lopussa).

Toivotan koko eläkeinfotyöryhmän puolesta antoisia lukuhetkiä sekä ennen kaikkea onnellisia ja aktiivisia eläkepäiviä!

Liisa Jurmu

Ikä-ESKO-hanke (Oulun Seudun Setlementti ry) on oululaisten järjestöjen ja Oulun kaupungin yhteinen ennalta ehkäisevän työn hanke. Hanketta rahoittaa raha-automaattiyhdistys, vuosina 2009–2013. Hankkeen tavoitteena on edistää ja tukea ikäihmisten hyvinvointia, eri toimijoiden yhteistyönä. Hankkeessa kehitetään mm. eläkeinfoja, joilla halutaan kertoa eläkeiän kynnyksellä oleville sekä vasta eläkkeelle siirtyneille henkilöille erilaisista kyseiseen elämänvaiheeseen liittyvistä asioista. Lisätietoja: Projektipäällikkö Liisa Jurmu, 044 786 8896 tai liisa.jurmu@oulunsetlementti.fi, www.kumppanuuskeskus.fi/esko/ikaesko.

Teksti: Projektipäällikkö Liisa Jurmu, Oulun Seudun Setlementti ry.



Mitä järjestötoiminta on?

Järjestö on ihmisten yhteenliittymä, joka ajaa jäsenistönsä yhteisiä arvoja ja tavoitteita, esimerkiksi harrastuksen tai ihmisryhmän hyvinvoinnin edistämistä. Suomessa kansalaisten yhdistymisvapaus on turvattu perustuslaissa.

Järjestötoiminnan perusyksikkö on yhdistys. Suomessa on noin 133 000 rekisteröityä yhdistystä, joista noin 70 000 toimii aktiivisesti. Lisäksi rekisteröimättömiä yhdistyksiä on noin 30 000. Kolme neljästä suomalaisesta kuuluu elämänsä aikana johonkin yhdistykseen. Yhdistykset voidaan jakaa luokkiin toimintansa mukaisesti:

- urheilu- ja liikuntayhdistykset,
- kulttuuriyhdistykset,
- vapaa-aika- ja harrastusyhdystykset,
- sosiaali- ja terveysyhdistykset,
- nuorisoyhdistykset ja opiskelijajärjestöt,
- poliittiset yhdistykset,
- ammattiyhdistykset,
- talous- ja elinkeinoyhdistykset,
- neuvontajärjestöt,
- uskonnolliset ja maailmankatsomukselliset yhdistykset,
- kasvat-, tiede- ja opintoyhdistykset,
- ympäristöyhdistykset,
- eläkeläis- ja veteraanijärjestöt,
- kylä- ja kaupunginosayhdistykset,
- maanpuolustus- ja rauhanjärjestöt,
- ystävyyssseurat, etniset järjestöt ja kehitysyhteistyöjärjestöt sekä
- palvelujärjestöt.

Valtaosa suomalaisesta järjestötyöstä perustuu vapaaehtoistoimintaan. Esimerkiksi liikunta- ja urheiluseurojen toimintaan osallistuu vuosittain yli miljoona ja sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan noin puoli miljoonaa suomalaista.

Yhdistykset järjestävät yleensä sekä kaikille avointa että vain jäsenille tarkoitettua toimintaa. Yhdistyksen jäseneksi pääsee vuosittaisen jäsenmaksun maksamalla.

Tervetuloa mukaan järjestötoimintaan!

Tietoa, tukea ja toimintaa sosiaali- ja terveysjärjestöistä Oulussa:

Kumppanuuskeskus
Isokatu 47, 90100 Oulu
050 348 4676, info@kumppanuuskeskus.fi
www.kumppanuuskeskus.fi

Lähteet:

www.prh.fi

www.kansalaisyhteiskunta.fi

www.kansanvalta.fi

www.kansalaisfoorumi.fi

www.yhdistystieto.fi

Teksti: Projektipäällikkö Helena Liimatainen, Pohjois-Pohjanmaan Sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry



Auttamisen iloa, osallistumista ja arjen pieniä tekoja

Vapaaehtoistoiminta on monen eläkepäivien arvokas sisältö sekä järjestötoiminnan kantava voima. Vapaaehtoistoiminta on esimerkiksi toisiin ihmisiin kohdistuvaa auttamista sekä yhteisöjen tai järjestöjen koordinoimaa auttamistoimintaa, jonka tavoitteena on tavalla tai toisella tehdä hyvää. Vapaaehtoistoiminta on palkatonta, ja sitä tehdään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, ihmiseltä ihmiselle. Vapaaehtoistoiminnassa sosiaalinen vuorovaikutus ja yhdessä toimiminen korostuvat, vaikka vapaaehtoistoimintaa voi hyvin tehdä yksinkin. Vapaaehtoisuus kasvattaa, ilostuttaa ja antaa paljon myös tekijälleen. Laajalta kentältä jokainen voikin löytää paikkansa tehdä vapaaehtoistoimintaa oman elämäntilanteensa ja aikataulujensa ehoilla.

Vapaaehtoisena voi vaikuttaa yhteiskuntaan ja omaan hyvinvointiin tekemällä pieniä ja suuria arjen asioita. Vapaaehtoistoiminnan monipuolinen kenttä tuo ihmisille lukuisia väyliä osallistua omalla panoksellaan hyvän tekemiseen. Vapaaehtoisena voi toimia esimerkiksi sosiaali- ja terveys, kulttuuri-, nuoriso- sekä liikuntasektoreilla (mm. järjestöt, säätiöt, seurakunta, kaupunki) keskittyen joko keikkaluontoiseen tai pidempikestoiseen vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoistehtävien kirjo on laaja: voit toimia esimerkiksi tukihenkilönä, liikuntaryhmien ohjaajana, tapahtuma-avustajana, lehdenlukijana, ulkoiluseurana, liikuntaseurojen toiminnassa, hallitustyöskentelyssä, talkootyössä, pelastustoiminnassa, sovittelutoiminnassa, koskettelukirjojen tekijänä tai ystävänä kaveria kaipaavalle.

Tietoa Oulun seudun vapaaehtoistoiminnan avoimista paikoista sekä vapaaehtoistoiminnasta löytyy keskitetysti Oulun Seudun Setlementti ry:n VARES-keskuksen sivuilta: www.vareskeskus.fi

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen tarjoamista vapaaehtoistoiminnan paikoista löytyy tietoa toimijoiden verkkosivuilta ja yhteyshenkilöiltä. Järjestöjen linkkejä löytyy keskitetysti Kumppanuuskeskuksen sivuilta: www.kumppanuuskeskus.fi.

Kulttuuritoimijoiden yhteystietoja löytyy keskitetysti osoitteesta www.rummuttaja.fi

Oulun liikunta- ja urheiluseurat: <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/liikunta-ja-urheiluseurat>

Oulun kaupungin yhteisötoiminta ja asukastuvat: <http://www.ouka.fi/oulu/yhteisötoiminta>

Kirkollisten toimijoiden vapaaehtoistoiminnan infosivu: www.suurellasydamella.fi

Oulun Diakoniasalaitoksen vapaaehtoistoiminta ja avoimia vapaaehtoistoiminnan paikkoja: <http://www.odl.fi/sivu/fi/vapaaehtoistoiminta/>

Vapaaehtoinen pelastuspalvelu Oulun seudulla: <http://www.vapepa.fi/piiri/oulu>

Tietoa seniorivapaaehtoisuudesta: <http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi>

Yleistä tietoa vapaaehtoistoiminnasta löytyy Kansalaisareenan sivuilta: www.kansalaisareena.fi

Ota yhteyttä sinua kiinnostavaan tahoon ja kysäise vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista sinulle mieluisassa tehtävässä!

Teksti: Projektityöntekijä Marjo Pääkkö, Oulun Seudun Setlementti ry

Miten hoidan terveyttäni eläkkeellä?

Kun lapselta kysytään, mitkä ovat terveellisen elämän rakennuspalikat, on vastaus: hyvää ruokaa, paljon liikuntaa, ei tupakkaa ja hyviä kavereita. Samanlaisista perusasioista koostuu myös eläkeläisen hyvä elämä. Eläkkeellä on aikaa ja tarmoa hoitaa terveyttään syömällä hyvin ja liikkumalla riittävästi. Edessä on vielä paljon virkeitä vuosia ja kunnostaan huolehtiva tallentaa rahaa pankkiin tulevia vuosia varten. Tieteelliset tutkimukset ovat myös kiistatta osoittaneet sen, että ravinto ja liikunta ovat eläkeikäisen terveyden kulmakivet.

Hyvää oloa ruoasta

Ruoka vaikuttaa toimintakykyyn ja elämänlaatuun. **Hyvän ruuan ja päivittäisen liikunnan tulisi olla yhtä luonnollinen ja arkipäiväinen osa elämäämme kuin jokaöinen uni.** Nykyään turhan usein kuitenkin erilaiset dieetit ja mittaaminen tekevät syömisestä ja liikkumisesta ikävää ja turhan kurinalaista touhua. Hyvä ruoka on kuitenkin yksi parhaista ja aidoimmista nautinnoista, eikä siitä kannata tinkiä. Kiinnostus terveelliseen ruokaan ei säily, jos ruoka on mautonta, nälkä ei lähde tai jos joka suupalan vaikutusta painoon pitää tarkkailla. Suomalaisenkin lihominen on tosiasia ja suuri kansanterveydellinen ongelma. Kannattaa kuitenkin muistaa, että lihavuuden ongelma koskettaa erityisesti lapsia, nuoria ja työikäisiä. Ikääntyneillä ylipainoa suurempi ongelma on painonlasku, ruokahaluttomuus ja lihasten heikkeneminen, jotka ovat terveyden ja toimintakyvyn säilymisen kannalta merkittäviä riskitekijöitä.

Ravitsemussuositukset ovat terveellisen ruokavalion kivijalka. Tärkeintä on kuitenkin syödä niin, että on hyvä olo, sillä jokainen me olemme yksilöitä eivätkä samat ohjeet sovi kaikille. Useat ateriat ja välipalat pitkin päivää pitävät nälän hyvin poissa ja sokeritasapainon hyvänä. Proteiinin imeytyminen heikkenee iän myötä, mutta runsas proteiinipitoisten tuotteiden nauttiminen varmistaa riittävän proteiinin saannin. Kala, kana, liha, kananmuna ja maitovalmisteet tuovat hyvää proteiinia ja luustolle ja lihaksille rakennusaineita. Kalaa olisi hyvä syödä pari kertaa viikossa riittävän D-vitamiinin ja tarpeellisen kalanrasvan saannin turvaamiseksi. Liha tuo ruokavalioon myös rautaa ja maitovalmisteet luustolle ja hampaille elintärkeää kalsiumia sekä D-vitamiinia. Kun ruokavalio sisältää myös runsaasti kasviksia ja hedelmiä, kuitupitoisia tuotteita ja kasvirasvoja eläinrasvojen sijaan, on kaikki kunnossa. Eläkkeellä viimeistään on aika nauttia ja antaa aikaa myös nautinnolliselle syömiselle ilman kiirettä. Eläkkeellä on aikaa myös kokata ja kokeilla uutta. Mitä jos lähtisit kokkikurssille opiskelemaan, mitä kaikkea ihanaa voisit tarjota itsellesi ja läheisillesi?

Mukavaa liikuntaa

Terveyden näkökulmasta ehkä kaikkein tärkeintä on säännöllinen, päivittäinen kohtuullinen liikunta, joka tuntuu hyvältä. Jotta päivittäisestä liikuntatuokiosta tai liikkeessä olemisesta tulisi tapa, sen pitää olla mukava. Monille on vastenmielinen ajatus lähteä ryhmäjumppaan tai kuntosalille, mutta sen sijaan lähimetsässä yksin käveleminen saattaa olla mieluista. Jotakuuta puutyökerssi kiinnostaa enemmän kuin liikuntakerhot. Puutyökerhot saattavat itse asiassa olla mainioita liikuntakerhoja, joissa puuhastellessa tulee varmasti ainakin päivittäinen terveysliikunnan suositus askeleita ja lihastyötä. Terveysliikunta ei ole urheilua, eikä siihen tarvita välttämättä mitään erityisiä välineitä. Puutarhassa touhuaminen ja kävely ovat tutkimustenkin mukaan erittäin hyviä ”lajeja” ehkäisemään mm. lonkkamurtumia. Marjastus, kalastus, sauvakävely tai vaikka siivoaminen käyvät hyvin terveysliikunnasta, puhumattakaan lastenlasten kanssa leikkimisestä. Myös ystävyysseurueiden, perheen ja turvaverkoston merkitys ikääntyneen hyvinvoinnille on suuri. Kuka meistä haluaisi olla yksin tai yksinäinen? Liikunta on parhaimmillaan silloin, kun sitä voi harrastaa yhdessä perheen tai ystävien kanssa. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuden löytää uusia ystäviä tai harrastuskavereita.



Terveyden eväät

Eläkeläisen terveyden eväät ovat siis vanhat tutut: **päivittäistä puuhastelua ja liikkeessä olemista, maukasta monipuolista ruokaa ja hyvää seuraa**. Koskaan ei ole myöhäistä hankkia terveempi tulevaisuus. Aloita siis uusi liikuntaharrastus, ilmoittaudu kokkikurssille tai mene mukaan vapaaehtoistyöhön vaikka tänään - kuka tietää vaikka saat uusia, elinikäisiä ystäviä.

Hyviä linkkejä:

<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

<http://www.kuluttajaliitto.fi/>

<http://www.terveysry.fi/>

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/etusivu

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/>

<http://www.maitojaterveys.fi>

<http://www.ruokatieto.fi/>

<http://www.osteoporoosiliitto.fi/>

<http://www.ukkinstituutti.fi/>

<http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/etusivu/>

Teksti: FT, Terveysliikunnan professori Raija Korpelainen, Oulun Diakonissalaitos/Oulun Liikuntalääketieteellinen klinikka, Oulun yliopisto/terveystieteiden laitos

Oulun omahoitopalvelu

Oulun Omahoito on kuntalaisten henkilökohtainen hyvinvointipalvelu. Palvelu tarjoaa ajasta ja paikasta riippumattoman asioinnin terveys- ja sosiaalipalveluihin.

Palvelussa voi:

- varata ajan laboratorioon
- lukea laboratoriotulokset
- lähettää ja vastaanottaa viestejä
- kirjata kotimittauksia
- kysyä toimeentulotukihakemuksen käsittelytilanteen
- huolehtia hyvinvoinnista monipuolisten päiväkirjojen avulla
- tehdä terveystarkastus ja saada terveysvalmennusta

Tutustu palveluun: www.ouluomahoito.fi

Tervetuloa Omahoitopalvelun käyttäjäksi!

Omahoitopalvelun käyttö edellyttää kirjautumista verkkopankkitunnuksilla tai mobiilitunnistautumisen. Tällä haluamme turvata asiointisi ja varmistua henkilöllisyydestäsi.



Lähde liikkeelle

Ikääntyessä säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia, sekä ylläpitää ja parantaa toimintakykyä. Liikkuminen myös ehkäisee kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja. 65 vuotta täyttäneille on laadittu omat terveystieteiden suositukset. Alla olevan liikuntapiirakan suositusten avulla voi laatia itselleen liikuntaohjelman.

UKK-instituutti

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA yli 65-vuotiaille



Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI lisää lihasvoimaa }
kehitä tasapainoa } ainakin 2 kertaa viikossa.
pidä yllä notkeutta }

Monet jummat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.



Liikuntaneuvonta

Raksilan uimahallilla ja Lassintalon seniorikeskuksessa voi käydä liikuntaneuvonnassa. Liikuntaneuvonnassa voi käydä keskustelemassa liikuntaan liittyvistä kysymyksistä, ja sieltä saa tietoa oman alueen liikuntamahdollisuuksista. Liikuntaneuvonnassa voi käydä Raksilan uimahallilla keskiviikkoisin klo 14–15.45. Lisätietoa p. 044 703 6600 tai <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/aikuiset>. Lassintalon seniorikeskus tarjoaa liikuntaneuvontaa 65 vuotta täyttäneille joen pohjoispuolella asuville oululaisille. Tiedustelut Lassintalon liikuntaneuvonnasta p. 044 703 5143.

Liikuntapalveluja tarjoavat

Oulussa on useita tahoja, jotka järjestävät ikääntyneille suunnattua liikuntatoimintaa. Liikkuu voi ryhmässä tai itsenäisesti. Tarjolla on ammattimaisen ohjaajan tai vapaaehtoisen vertaisohjaajan ohjaamia ryhmiä.

- **Oulun liikuntapalveluiden** sivuilta löydät tietoa ohjatuista ryhmistä ja omatoimisesta liikunnasta. Oulussa on myös useita liikunta- ja urheiluseuroja, joihin voi tutustua <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu> p. 044 703 8046

- **KunnonLähde** -toiminta tarkoittaa vapaaehtoisten vertaisohjaajien ohjaamia liikunta- ja toimintaryhmiä. Osallistua voi ryhmäläisenä tai ohjaajana. Lisää tietoa KunnonLähde -toiminnasta <http://www.ouka.fi/oulu/ikaantyminen/kunnonlahde> p. 044 703 5881

- **Oulun kansalaisopiston** ohjatut liikuntaryhmät ja liikuntaan liittyvät koulutukset löydät opinto-oppaasta <http://www.oulunkansalaisopisto.fi/> p. 08 555 4060

- **Caritas-säätiön** ohjatut senioriliikuntaryhmät ja vapaaehtoisten ohjaamat ryhmät <http://www.caritas-saatio.fi/> p. 040 728 4759

- **Oulu-opiston** ohjatut liikuntaryhmät löytyvät opinto-oppaasta <http://www.ouluopisto.com/> p. 08 558 49100

Esitteitä liikuntapalveluista löytyy Oulu10:stä. Aino- neuvontapalvelu tarjoaa myös tietoa liikunnasta. Aino – neuvontapalvelua saa Oulu10:stä, Kumpulnuuskeskuksesta ja Aleksinkulmasta. Tiedustelut p. 044 703 4973.

Seniorikortti

Itsenäiseen kuntoiluun tarkoitettun **seniorikortin** voi lunastaa tammikuusta 2013 alkaen 65 vuotta täyttänyt oululainen. Seniorikortti on tarkoitettu **itsenäiseen kuntosaliharjoitteluun, uintiin ja vesivoimisteluun**. Se käy Oulun kaupungin liikuntalaitoksissa yleisövuoroajoilla pääsääntöisesti arkipäivisin klo 16.00 saakka. Seniorikorttia varten täytyy hankkia Oulucard, jonka voi ostaa Oulu 10:stä sekä liikuntalaitosten palvelupisteistä. Lisätietoa seniorikortista <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/seniorikortti>

Teksti: Vs. Liikuntakoordinaattori Johanna Heikkinen, Oulun kaupunki

Matkustelu avartaa!

Matkustelu on mukava tapa irrottautua arjesta ja kokea uusia asioita. Matkustelun suosio onkin kasvanut viime vuosikymmeninä voimakkaasti, myös eläkeläisten parissa. Matkustaminen on tätä nykyä entistä helpompaa: kulkuyhteydet ovat parantuneet, tiedonsaanti matkusteluun liittyvistä asioista on internetin myötä lisääntynyt ja matkustajalle on tarjolla entistä enemmän vaihtoehtoja matkan toteuttamiseksi. Toinen pitää omatoimimatkailusta ja varaa matkaliput ja majoitukset internetistä tai ehkä jopa paikan päältä. Toinen arvostaa valmista kokonaisuutta ja valitsee unelmiensa loman matkatoimistojen valmiiksi suunniteltujen pakettilomien valikoimasta. Myös matkojen kesto voi vaihdella suuresti, viikonlopun kaupunkilomasta kuukauden kaukomaan lomaan. Vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia löytyy tätä nykyä varmasti joka makuun.

Matkustellessa voi kokea monenlaista uutta; ruokakulttuureista uskontoihin, luonnon ihmeistä kansallisiin tapakulttuureihin ja erilaisista elämäntavoista uusiin kieliin. Matkustellessa voi myös tavata mielenkiintoisia ihmisiä tai oppia ehkä jopa uutta omasta itsestään.

Matkat voivat tuoda iloa elämään pitkäksi aikaa. Paitsi matkan toteuttamisesta, moni nauttii myös matkan suunnittelusta ja muisteluista jälkikäteen. Matkalta voi myös ammentaa monenlaista uutta omaan arkeen: kokeilla uusia reseptejä, innostua opiskelemaan uutta kieltä tai kokeilla esimerkiksi länsimaalaisille uudenlaista, rennompaa elämäntapaa. Matkalla kertyneet ikimuistoiset kokemukset seuraavat parhaillaan läpi elämän. Matkustelulla voikin olla paitsi lyhytkestoisia, myös pitkäkestoisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Matkustatpa lähelle tai kauas, kotimaahan tai ulkomaille; matkalle kannattaa lähteä avoimin ja vastaanottavaisin mielin, liian tarkkoja suunnitelmia tekemättä. Matkoista saa usein eniten irti tarttumalla hetkeen; unohtamalla aikataulut ja itselleen asettamat velvollisuudet.

Omatoimimatkailejalle löytyy monenlaisia palveluita internetistä, joiden avulla voi suunnitella niin kotimaan kuin ulkomaanmatkojakin. Matkojen suunnittelussa auttavat esimerkiksi:

<http://www.rantapallo.fi/>, <http://www.ebookers.fi/>, <http://www.travellink.fi/start> ja <http://travels.kilroy.fi/>

Monet järjestöt ja yhdistykset, sekä esimerkiksi seurakunta tarjoavat edullisia ryhmämatkoja ja -retkiä lähialueiden kohteisiin. Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen lisäksi eläkeläisjärjestöt ovat varsin aktiivisia matkojen järjestäjiä. Lisätietoa toiminnasta löytyy järjestäjien omilta internet-sivuilta.

Suomessa on myös runsas määrä matkatoimistoja, jotka järjestävän monenlaisia valmispaketteja erilaisiin kohteisiin. Myös matkatoimistot tarjoavat usein ryhmäpaketteja, jolloin hinta per matkustaja on edullisempi. Osa matkanjärjestäjistä ja lentoyhtiöistä tarjoaa myös eläkeläisalennuksia. Näitä kannattaa tiedustella matkan järjestäjiltä. Suomessa on myös senioreiden ryhmämatkoihin erikoistuneita yrityksiä, kuten seuraavalla sivulla esiteltävä MatkaSeniorit.

Teksti: Projektipäällikkö Liisa Jurmu, Oulun Seudun Setlementti ry

MatkaSenioreiden ryhmämatkat



Moni löytää matkakumppaninsa tai -seurueensa entisten työtovereidensa joukosta tai harrastusten parista. Tuttujen kanssa on aina turvallista ja mukavampaakin matkustella nähden uusia paikkoja, vaikkei kieltä aina ymmärtäisikään! Suomesta saakka mukana mahdollisesti seuraava matkakohteen olot tunteva ja kielitaitoinen matkanjohtaja hoitaa paikan päällä mahdolliset ongelmatilanteet – vuotavat vesihanat, väsyneet hehkulamput, narisevat vuoteet – niin, ettei niitä kotiin palatessa enää muistakaan!

Mieti, minne mielit! Ja juttele asiasta kaveripiirissäsi. Saattaa olla, että yhtäkkiä teitä on parikymmentä samanmielistä, jotka haluatte kokea samat paikat ja nähdä samat kohteet!

Yhä useammat ovat kuulleet ja kokeneet, että ryhmämatkaa suunniteltaessa on paras kääntyä ammattilaisen puoleen – silloin säästyvät sekä hermot että eurot. MatkaSenioreiden toimintamallin sydämen muodostavat yhdistys- ja järjestötoiminnassa aktiivisesti toimivat ryhmänkerääjät, jotka toimivat ryhmänsä yhteyshenkilöinä MatkaSenioreihin päin. Ryhmän keräämisestä on tullut monille vuosia kestävä rakas harrastus.

Isojen matkatoimistojen vaihtoehtona MatkaSeniorit / BlueSky Travel on pieni ja ketterä, luotettava ja palveleva. Kun haluatte omalla porukalla matkalle, niin ota yhteyttä MatkaSenioreihin. Tarjouksen pyytäminen ei maksa mitään. Äläkä katso pelkästään hintaa, vaan tutki, mitä kaikkea rahalla saa!!

Käy katsomassa netistä MatkaSenioreiden nettisivuja! Sieltä näet, että mikä tahansa matkakohde ja -ohjelma on mahdollinen – ihan sellaisena kuin teidän ryhmänne haluaa. Me MatkaSeniorilaiset olemme jo yli kymmenen vuoden ajan tehneet matkaohjelmia ja -järjestelyjä erilaisten senioriryhmien toiveiden mukaan. Onnistunut matka on ryhmänsä näköinen! Siis ota ensi askel ja kerro matkatoiveistanne, niin palaamme asiaan.

Lisätietoja MatkaSenioreiden toiminnasta:

Hallituksen puheenjohtaja, partner Timo Saranpää puh. 050 523 6005,
Myynti- ja markkinointijohtaja Jaana Raunola puh. 050 367 5852 ja
Myyntipäällikkö Pieta Alvarez puh. 045 124 2000.

www.matkaseniorit.fi
www.blueskytravel.fi
www.ryhdyryhmänkerääjäksi.fi
www.facebook.com/Matkaseniorit
www.twitter.com/Matkaseniorit
www.linkedin.com/company/blue-sky-travel-oy-matkaseniorit

MatkaSeniorit / BlueSky Travel Oy on yksityinen ryhmämatkatoimisto. Yrityksen toiminta-alue on koko Suomi, toimistot sijaitsevat Espoossa, Turussa, Tampereella ja Jyväskylässä. Liikevaihto 2,9 m €, henkilöstöä 12. Yritys kuuluu Kuluttajaviraston ylläpitämään matkanjärjestäjärekisteriin (1929/00/Mj Mv) ja noudattaa matkailualan yleisiä valmismatkaehtoja. MatkaSeniorit on Suomen Matkatoimistoalan liiton (SMAL) varsinainen jäsenoimisto.

Teksti: Myyntipäällikkö Pieta Alvarez, MatkaSeniorit / BlueSky Travel Oy

Haltioidu kulttuurin hyvää tekevistä voimasta!

Kulttuuri vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin, pirteään mieleen ja toimintakykyyn. **Kulttuurin harrastamisella on todistetusti myönteisiä vaikutuksia parempaan elämänlaatuun ja jopa pidempään elinikään.** Säännöllisen kulttuurin harrastamisen on todettu esimerkiksi alentavan verenpainetta ja stressiä, puhumattakaan myönteisistä vaikutuksista henkiseen hyvinvointiin.

Luovuus löytyy meistä kaikista olemassa olevana voimavarana, jonka hyödyntäminen vaikuttaa elämäämme monin myönteisin tavoin. Kulttuurin ja taiteen harrastaminen parantaa omaa sisäistä oloamme, ja tuo lähellemme myös sosiaalisen ulottuvuuden. Kulttuuri pitää kunnossa kaiken ikää, ja sen vaikutus hyvinvointiimme aletaan tunnustaa entistä painokkaammin. Arjen kulttuurin ja oman tekemisen ohella myös ammattilaisten tuottama taide- ja kulttuuriohjelma on tärkeä osa ihmisten vapaa-aikaa ja virkistystä.

Oulussa on monipuolinen ja tasokas kulttuuritarjonta, jota tuottavat kaupungin toimijat, kulttuurijärjestöt, taiteilijat sekä muut yksityiset ihmiset. Oulussa toimii kaupungin kulttuurilaitosten (Kaupunginteatteri, Pohjois-Pohjanmaan Museo, Taidemuseo, Kulttuuritalo Valve, Tietomaa, OuluSinfonia, Kaupunginkirjasto - maakuntakirjasto) lisäksi aktiivinen kulttuurin vapaa kenttä, joka muodostaa merkittävän osan paikallista kulttuurielämää. Esimerkiksi eri taidemuotoihin erikoistuneet järjestöt tuottavat laadukasta ja monipuolista taide- ja kulttuurisisältöä kaiken ikäisille.

Oulussa voit osallistua monipuolisesti ympäri vuoden taide- ja kulttuuriesityksiin, -näyttelyihin, -tapahtumiin sekä -ryhmiin. Lisäksi kaupungissa on vireää kuoro- ja galleriatoimintaa sekä mielenkiintoisia kulttuurisia harrastusmahdollisuuksia. Esimerkiksi kansalaisopistot tarjoavat mielenkiintoisia kursseja mm. kädentaitoihin liittyen.

Kulttuuri herättää tunteita, luo elämyksiä ja aiheuttaa oivalluksia. **Tutustu ja nauti Oulun laajasta kulttuuritarjonnasta ja -harrastusmahdollisuuksista!**

- **Rummuttaja-palvelu** kokoaa Oulun kulttuuri-toimijat, -tapahtumat ja -uutiset keskitetyksi yhdelle sivustolle: www.rummuttaja.fi. Tutustu ja poimi tapahtumakalenterista kiinnostavat tapahtumat, esitykset, näyttelyt sekä muut kulttuuri-toiminat ja katsele kulttuuri-toimijoiden toimijarekisteriä.
- **Oulun kaupungin kulttuuripalveluiden** sivut: <http://www.ouka.fi/oulu/kulttuuri-ja-kirjastot>
- **Vapaaehtoiset kulttuuriluotsit** toimivat ikääntyneiden ihmisten keikkaluontoisina kulttuurikavereina, joita voi pyytää seuraksi ja saattajaksi erilaisiin kulttuuritilaisuuksiin ja -tapahtumiin. Lisätietoja kulttuuriluotseista Oulun Seudun Settlementti ry:n Ikä-ESKO-hankkeen sivuilta: www.kumppanuuskeskus.fi/esko/ikaeskola.

Teksti: Projektityöntekijä Marjo Pääkkö, Oulun Seudun Settlementti ry

Henkinen hyvinvointi



Henkinen hyvinvointi muodostuu useista elämän osa-alueista, joiden painotukset vaihtelevat yksilökohtaisesti. **Ihmiset tulevat onnellisiksi ja hakevat elämäänsä tasapainoa erilaisista asioista, jotka vaihtelevat jokaisen henkilökohtaisten tarpeiden ja mielenkiinnon kohteiden mukaan.** Henkistä hyvinvointia tukevat esimerkiksi itsensä arvostaminen, kyky ja halu oppia, kokemus tarpeellisuudesta omassa yhteisössä, läheiset ihmiset, mielekäs tehtävä elämässä, taito puhua mieltä painavista asioista, kyky selvittää ristiriitoja sekä riittävä toimeentulo (lähde: Suomen Mielenterveysseura).

Henkiset asiat ja syntyjen syvien pohdiskelu ovat kuuluneet ihmiselämään jo aikojen alusta lähtien. Monet löytävätkin tasapainon ja tarkoituksen elämäänsä erilaisten filosofioiden, uskontojen ja aatteiden kautta. Nykyajan maailmassa korostuu aiempaa enemmän yksilön vapaus valita ja etsiä oma henkinen hyvinvoinnin lähteensä, josta ammentaa voimavaroja arkeen ja hyvinvointiin. Yksi löytää mielekkään paikkansa seurakunnan toiminnasta, toinen taas rauhallisen mielen esimerkiksi joogan tai meditaation kautta. Joillekin taide tai luonto näyttyytymä elämää suurempana ja voimauttavana kokemuksena, osa löytää elämänvoimansa läheisistä ihmisistä ja arjen pienistä asioista.

Henkinen hyvinvointi vaihtelee ajoittain kuten fyysinen kuntokin, ja erilaiset elämäntilanteiden muutokset vaikuttavat helposti henkiseen tilaamme sekä positiivisesti että negatiivisesti. Henkinen hyvinvointi niin kuin elämä kokonaisuudessaan on monien osien summa, jonka eri puolia kannattaa aina välillä pysähtyä pohtimaan. **Mieli ja keho ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa, ja molempien viestejä ja tarpeita on hyvä tarkkaan kuunnella.** Avoimuus maailmaa sekä rehellisyys omaa itseä kohtaan ovat tärkeitä henkisen hyvinvoinnin tukipilareita, joiden avulla voimme selkeämmin tiedostaa omia voimavarojamme ja elinvoiman lähteitämme. **Tutkaile rauhassa sisimpääsi ja punnitse, mitä sinun hyvään elämääsi kuuluu ja mistä saat elinvoimaa.**

Tietoa ikääntyville henkisestä hyvinvoinnista: http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ikaantyyville/henkinen_hyvinvointini/

Filosofisia pohdiskeluja elämän eri asioista voi harrastaa ystäväpiirissä, mutta keskusteluille on olemassa myös oma areenansa. Oulun Sokrates-kahvila on ohjattuun filosofiseen keskusteluun omistautunut tapahtuma, joka järjestetään Kulttuuritalo Valveen tiloissa pääsääntöisesti joka toinen tiistai klo 18 alkaen. Lisätietoja: <http://sokrateskahvila.wordpress.com/>

Teksti: Projektityöntekijä Marjo Pääkkö, Oulun Seudun Setlementti ry

Kirkko sinua varten!

Kirkko on levähdys- ja turvapaikka keskellä kaupunkia. Se kutsuu meitä hiljentymään, kohtaamaan itsemme, toisemme ja Jumalan. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on myös hengellinen olento. Rauhan ja tasapainon löytäminen elämään on usein hengellisiin tarpeisiin vastaamista. Kirkko on myös yhteisö, jossa jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa ja tulla kuulluksi. Kirkko puo- lustaa riippumatonta ihmisarvoa ja lähimmäisyyttä, ja on vahva yhteisöllinen vaikuttaja. Kirkko on mukana ihmisen koko elämän- kaarella. Olet ehkä ollut mukana pienenä kotikirkkosi pyhäkoulussa, tyttö- ja poikakerhossa jne. Seurakunnassasi on paikka sinulle! Eläkkeelle jäätyäsi voit miettiä myös aktiivista toimimista vapaaehtoistyössä seurakunnassa. Seurakunnan vapaaehtoistoiminnan perustana on pyyteetön lähimmäisenrakkaus.

Toimintaa

Messut

Messuja ja muita hengellisiä tilaisuuksia järjestetään säännöllisesti sekä kirkoissa että vanhainkodeissa ja palvelutaloissa. Mikäli ehtoolliselle tuleminen on vaikeaa, voit pyytää kotiehtoollista. Ehtoollisen saa halutessaan kirkossa omalle paikalle, kun käy kertomassa toiveensa ennen messua ehtoollisen toimittajille.

Kerhot ja piirit

Kerhoja ja piirejä löytyy hyvin erilaisia. Etsi omasi! Nimi vaihtelee seurakunnan ja kokoontumispaikan mukaan, mutta yhteistä kaikille on sama iloinen yhdessä olemisen mieli. Liikuntavammaisten kerho kokoontuu vuorotellen eri puolilla Oulua. Kerhojen ja piirien tehtävänä on tukea yhteisöllisyyttä oman asuinalueen läheisyydessä.

Leirit ja retket

Leirejä ja retkiä järjestetään säännöllisesti eripituisina ja eri paikoissa. Vakiintuneita tapahtumia ovat esimerkiksi Vanhustenviikon juhla lokakuussa ja elokuinen eläkeläisten leiripäivä Hietasaa- rassa. Eläkeläisten leirit Rokuan ja Juuman leirikeskuksissa ovat suosittuja. Nuorten eläkeläisten leiri on alle 65-vuotiaille.

Myös liikuntavammaisille järjestetään leiriä ja retkiä, jolloin huomioidaan rollaattorilla ja pyörätuolilla liikkuvat. Katso yksittäiset leirit ja retket tapahtumakalenterista tai seuraa Rauhan Tervehdyksen ilmoittelua.

Syntymäpäivät

Seurakunta muistaa 60, 70, 80 vuotta täyttäviä syntymäpäiväjuhalla. Juhla syntyy esimerkiksi jumalanpalveluksesta, kahvit- telusta, musiikista ja muusta ohjelmasta. Syntymäpäivälahjana on usein ollut virsikirja tai hartauskirja. Syntymäpäiväjuhliin kutsutaan henkilökohtaisesti. Syntymäpäiväsankari voi myös halutessaan kutsua seurakunnan työnteki- jän vieraaksi kotiinsa. 90 vuotta täyttäviä onnitellaan henkilökohtaisesti.

Senioreiden laulupiiri

Senioreiden laulupiirejä järjestetään Tuuran kirkolla torstaisin klo 13 - 14.30 ja Pyhän Tuomaan kirkolla torstaisin klo 13 - 14.30. Laulupiirissä on yhteislaulua, hartaushetki ja kahvitarjoilu.

Vanhustyön linja

Tuuran seurakunnan vanhustyön linja vastaa keskiviikkoisin klo 9-11 puhelinnumerossa 08 531 4616. Numeroon voit soittaa: - kun olet yksin tai kaipaat kuuntelija - kun haluat puhua sinulle tärkeistä asioista - kun haluat pyytää kotikäyntiä tai jättää soittopyynnön.



Vapaaehtoistyö

Kristilliseen uskoon kuuluu olennaisesti oman paikan löytäminen seurakunnasta. Tehtäviä on jokaiselle oman lahjan ja kutsun mukaan lapsi-, nuoriso-, lähetys-, diakoniatyössä tai kuorotoiminnassa ym. Seurakunta on toimivien jäsentensä näköinen ja toimintaan tarvitaan myös uusia ideoita. Jokaisessa seurakunnassa ainakin diakoniatyössä löytyy vapaaehtoistyön vastuuhenkilö joka auttaa oman paikan löytymisessä ja perehdyttää mukaan toimintaan.

Suurella Sydämellä vapaaehtoistoiminnan tehtävänä on tarjota vapaaehtoisille mahdollisuuksia auttaa, palvella avun tarvisijoita ja koota yhteen eri paikkakuntien auttamistyötä. Oulun alueen vapaaehtoistehtäviä löydät sivulta www.suurellasydamella.fi. Sivun kautta näet, millaisia tehtäviä on tarjolla, milloin ja missä. Voit myös ilmoittautua "vapaaehtoispankkiin" ja tuoda ideasi siitä, mitä voisit tehdä. Oulussa seurakuntien toiminnassa on mukana lähes puolitoista tuhatta toimijaa.

Yhteystietoja:

Vanhusten sielunhoito

Vanhustyön pastori Markku Palosaari, Yhteystiedot 044 316 1420, markku.palosaari@evl.fi

Päivystävä pappi

Käyntiosoite Isokatu 9, 90101 Oulu

Vastaanotto arkisin kello 9–16

Yhteystiedot: 08 316 1410 / 044 316 1781 / 044 316 1782, pappi.oulu@evl.fi

Päivystävä sairaalapastori

Tavoitettavissa 24h/vrk

Puhelin: 040 570 7033

Valtakunnallinen kirkon palveleva puhelin

päivystysajat koko Suomessa su-to kello 18–01 ja pe-la kello 18–03

Puhelin 01019-0071

Työntekijöiden sähköposti on muotoa etunimi.sukunimi@evl.fi

Karjasillan seurakunta;

Kirkkoherranvirasto, Nokelantie 39 p. 08 531 3200

Oulujoen seurakunta;

Kirkkoherranvirasto, Koivumaantie 2, p. 08 531 3500

Tuiran seurakunta;

Kirkkoherranvirasto Myllytie 5, p. 08 531 460

Tuomiokirkkoseurakunta;

Kirkkoherranvirasto, p. 08 316 1401

Diakoniset erityispalvelut;

Näkövammaistyö

p. 050 430 5178

Kehitysvammaistyö

p. 040 515 6935

Kuulovammaistyö

p. 040 591 2657

Päihdetyö

p. 040 756 4022

Lapsi- ja perhetyö sekä miestyö

p. 050 521 1065

Erityisnuorisotyö

p. 040 574 7119

Vapaaehtoistoiminnan

koordinaattori;

Liisa Rahkola ke-pe p. 040 591 2653

Haukiputaan seurakunta; Kirkkoherranvirasto p. 08 547 1185

Kiimingin seurakunta; Kirkkoherranvirasto p. 040 584 4406

Oulunsalon seurakunta; Kirkkoherranvirasto p. 044 745 3861

Seniori-iässä on aikaa opiskella ja Oulu vanhana koulukaupunkina tarjoaa siihen runsaasti mahdollisuuksia. Jokaisen ulottuvilla ovat kansalaisopistot, jotka toteuttavat elämänikäisen oppimisen periaatteita ja tarjoavat monipuolisen opintotarjottimen syksyisin ja keväisin. Kansalaisopistot tarjoavat niin kielten, taito- ja taideaineiden, liikunnan, tanssin ja musiikin kuin tieto- ja viestintätekniikankin opetusta myös senioreille räätälöityinä ryhminä. Kurssimaksut määräytyvät opetuskustannusten mukaan, niin että oppilaitosten saaman valtionosuuden ulkopuolelle jäävä osuus peritään osallistujilta osittain tai kokonaan. Opiskelijan maksamaa osuutta voivat pienentää kaupungin antama tuki ja opetushallituksen erillisrahoitus opintoselirahoituksen muodossa.

Oulussa toimii kaksi kansalaisopistoa. Oulun Seudun Setlementti ry:n ylläpitämä Oulun kansalaisopisto (www.oulunkansalaisopisto.fi puh. 08 555 4060) järjestää opetusta eri puolilla kaupunkia, mutta päärakennus sijaitsee Tuirassa, osoitteessa Kaarretie 14. Oulun kansalaisopistossa on kehitetty monipuolinen opetustarjonta senioreille. Oulun kaupungin ylläpitämä Oulu-opisto (www.ouluopisto.com puh. 050 316 6729) toimii pääosin Pohjankartanossa.

Oulussa toimiva Oulun Seudun Setlementti ry:n ylläpitämä kansanopisto, Pohjola-opisto, järjestää tulevana syksynä jo kolmatta kertaa Seniorilinja-opinnot senioreille, juuri eläkkeelle jääneille ja vuorotteluvapaata viettäville. Seniorilinja tarjoaa aktiivista toimintaa ja opiskelua kolmena päivänä viikossa syyskauden ajan. Linjalla on mahdollisuus jatkaa opiskelua myös keväällä 2013. Tietoa linjan toiminnasta ja ilmoittautumisesta www.pohjolaopisto.fi ja 08 555 4000.

Ikääntyvien yliopiston tavoitteena on tarjota varttuneille mahdollisuus yliopistotasoiseen opiskeluun ilman opintosuoritus- ja tutkintotavoitteisuutta. Toimintamuotoina ovat lukukausittain vaihtuviin teemoihin liittyvät yleisluennot ja seminaarit, jotka Oulussa järjestää Avoin yliopisto yhteistyössä **Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopiston** (www.pohjois-pohjanmaankesayliopisto.fi) kanssa. Ilmoittautumisia otetaan vastaan kesäyliopiston toimistossa, os. Kauppurienkatu 8 B.

Suomessa toimii **11 opintokeskusta** (ks. www.opintokeskukset.fi), joiden kautta opinnot tulevat lähelle opiskelijaa eri puolilla maata. Opintokeskusten koulutus voi olla kurssseja, luentoja tai vapaamuotoisempia opintokerhoja kuten esim. erilaiset lukupiirit ja oppivat ryhmät.

Teksti: Koulutusjohtaja Liisa Hänninen, Oulun Seudun Setlementti ry



Palvelut, viestintä ja vuorovaikutus sähköistyvät vauhdilla. Pankeissa, kauppoissa ja virastoissa – kuin myös terveysasemilla – asioidaan yhä enemmän Internetin kautta. Verkkopalvelut tuntuvat niiden käyttäjistä kovin haasteellisilta, koska ne vaativat tietokoneen käytön hallintaa ja erilaisia käyttäjätunnuksia. Usein mieltä askarruttaa kysymys, kuinka turvallista verkkopalvelun käyttö on.

Oulussa seniorit halutaan pitää mukana tietoyhteiskunnan vauhdissa. Kunnan ohella myös järjestöt kantavat huolta siitä, että sähköiseen muotoon siirtyvät palvelut pysyvät myös ikääntyvien saatavilla. Senioreille tarjotaan kurssimuotoista atk-opetusta tietokoneen käytön perusteista alkaen.

Meritulli-Heinäpään asukasyhdistys ry. on ensimmäisenä Oulussa käynnistänyt juuri senioreille tarkoitettut tietokonekurssit vuonna 2008 Katoppa-asukastuvalla. (kurseille voivat osallistua eri alueilla asuvat seniorit). Kurssija järjestetään non-stop-periaatteella päivä- ja iltakursseina ympäri vuoden. Tarjolla on sopivia kurssija niille, jotka eivät koskaan ole käyttäneet tietokonetta, kuin myös pidemmälle ehtineille opiskelijoille. Vakiintuneita kurssija ovat:

- **Peruskurssi:** tietokoneen käynnistäminen, hiiri, näppäimistö, ergonomia, Internetin käytön perusteet
- **Jatkokurssi:** tekstinkäsittelyn perusteet, Internetin ja tallennusvälineiden käyttö, sähköposti
- **Kuvankäsittelykurssit:** eritasoisia kurssija eri ohjelmia käyttäen
- **Tietokoneen ylläpitokurssit ("siivouskurssit"):** tärkeät päivitykset ja tietojen suojaaminen

Muita tärkeitä ja suosittuja kurssija ovat mm. **Pankkipalvelut** ja **Sosiaalinen media** (Skype, Facebook). Kurssien pituudet vaihtelevat, esim. peruskurssija käydään kolmena peräkkäisenä päivänä 2,5 h kerrallaan. Hinnat riippuvat kurssin kestosta, kurssimateriaalista ja kotitehtävistä. Kurssituoilla tuetaan yhdistyksen perustoimintaa ja Katoppa-asukastuvan päivittäistä toimintaa.

Kurssit pidetään pienryhmissä. Osallistujat otetaan enimmillään yhdeksän kullekin kurssille. Vastaavan ohjaajan lisäksi opiskelijoiden tukena on ainakin yksi apuohjaaja. Ohjaajat keräävät opiskelijoilta kurssipalautetta kurssien kehittämiseksi.

Myös Oulun kaupunki järjestää kuntalaisilleen atk-koulutusta yhteistyössä asukasyhdistyksen kanssa: Hyvinvointipalvelut tarjoavat oululaisten käyttöön verkkopohjaisen Oulun Omahoito-palvelun, johon saa opastusta mm. Oulun asukastuvilta. Lisäksi kuntalaiset voivat osallistua maksuttomille **Omahoito-kurssille** Katoppa-asukastuvalla joka viikko. Kurssin kesto on 2,5 h.

Tiedustelut ja kurssivaraukset:

KATOPPA-ASUKASTUPA

P. 050 404 0957, www.katoppa.fi

Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu, asukastupa@katoppa.fi

Avoinna: ma - pe klo 9-15

Teksti: Matti Svala ja Heidi Lumme, Meritulli-Heinäpään asukasyhdistys ry

Lisäksi mm. kansalaisopistot järjestävät tietotekniikan kurssija eri tarpeisiin. Katso opistojen kurssitarjontaa seuraavilta sivuilta:

Oulun kansalaisopisto: www.oulunkansalaisopisto.fi

Oulu-opisto: www.ouluopisto.fi

Kiiiminkijoen opisto: www.kiiiminkijoenopisto.fi

Toimeentulo eläkkeellä

Työelämästä poisjäänti muuttaa taloudellisen tilanteen ja herättää monia kysymyksiä. Riittävätkö rahat eläkkeellä ollessa ja voiko entisen elintason edelleen säilyttää? Entä milloin eläkkeelle voi tai pitää jäädä?

Suomessa eläkkeitä maksavat kaksi tahoa: **työeläkelaitokset ja Kela**. Eläkkeen maksava työeläkelaitos määräytyy sen mukaan, missä eläkelaitoksessa työnantaja on työntekijänsä vakuuttanut tai mistä eläkelaitoksesta yrittäjä on eläkevakuutusensa ottanut. Työeläkelaitokset maksavat työeläkettä työstä saatujen ansioiden mukaisesti. Jos työeläke ja muualta saadut eläkkeet ja korvaukset ovat pieniä, Kela maksaa lisäksi kansaneläkettä ja takuueläkettä.

Työeläkettä ja kansaneläkettä haetaan samalla hakemuksella. Suomen eläkehakemuksella voi hakea eläkettä myös EU- ja ETA-maista sekä niistä maista, joiden kanssa Suomella on sosiaaliturvasopimus, jos on asunut tai työskennellyt näissä maissa. Eläkehakemuksen voi jättää joko työeläkelaitokselle tai Kelaan henkilökohtaisesti, postitse tai sähköisesti. Kelan toimistoissa neuvotaan hakemuksen täyttämässä. Neuvoa saa myös puhelimitse työeläkelaitoksilta ja Kelalta.

Milloin eläkkeelle?

Työeläkkeen vanhuuseläkeikä on 63–68 vuotta. Eläkkeelle jäämisen ajankohdan voi päättää itse. Työeläkkeen voi ottaa varhennettuna 62 vuoden täyttämisestä alkaen, mutta silloin eläkkeen määrä on pysyvästi pienempi. Pitkäaikaistyöttömät, jotka ovat saaneet enimmäismäärän työttömyyspäivärahaa ja joilla on riittävästi työhistoriaa, voivat saada vanhuuseläkkeen 62 vuoden täyttämistä ilman, että eläkkeen määrää vähennetään. Vanhuuseläkkeelle voi jäädä myös 68 vuoden täyttämisen jälkeen ja silloin eläkkeen määrä on pysyvästi suurempi. Ennen eläkkeen hakemista kannattaa selvittää työnantajan ja työeläkelaitoksen kanssa, mikä on paras eläkkeelle jäämisen ajankohta.

Kansaneläkettä maksetaan pienituloisille eläkeläisille. Kansaneläkettä voi saada, jos muualta saadut eläkkeet eivät ylitä ennen ennakonpidätystä 1258,00 euroa kuukaudessa yksinasuvalla eläkeläisellä tai 1120,00 euroa kuukaudessa puolison kanssa asuvalla eläkeläisellä (vuonna 2012). Kansaneläkkeen vanhuuseläkeikä on 65 vuotta. Kansaneläkkeen voi saada 62 vuoden täyttämisestä alkaen, mutta silloin sen määrä on pysyvästi pienempi. Esimerkiksi jos ottaa työeläkkeen 63 vuoden täyttämistä alkaen, voi valita hakeeko kansaneläkkeen 63-vuotiaana pysyvästi pienempänä tai 65-vuotiaana ilman pienennystä. Jos työeläke ylittää kansaneläkkeen tuloajan, tätä harkintaa ei tarvitse tehdä. Kansaneläkkeen hakemista voi lykätä 65 vuoden jälkeenkin ja silloin se maksetaan pysyvästi suurempana.

Takuueläkettä saavat kaikkein pienituloisimmat eläkeläiset. Takuueläkettä maksetaan, jos muut eläkkeet ja korvaukset eivät ylitä ennen ennakonpidätystä 713,73 euroa kuukaudessa (vuonna 2012).

Ulkomaan eläkkeissä on omat eläkeikänsä ja ne kannattaa selvittää ennen eläkkeen hakemista.

Voiko eläkkeellä ollessa tehdä työtä?

Vanhuuseläkettä työeläkkeenä voi saada vasta sen jälkeen, kun työsuhde on päättynyt. Vanhuuseläkkeellä ollessa voi kuitenkin aloittaa uuden työsuhteen ja saada palkkaa rajoituksetta. Eläkkeellä ollessa tehdystä työstä karttuu myös työeläkettä siihen saakka, kun täyttää 68 vuotta. Työeläkettä karttuu kuitenkin eläkkeellä ollessa tehdystä työstä vähemmän. Mitä pidempään jatkaa työnteokoja ja lykkää eläkkeen ottamista, sitä suuremman eläkkeen saa.



Muita etuuksia eläkeläisille

Kela maksaa

- **eläkkeensaajan asumistukea** pienituloisille ja vähävaraisille eläkeläisille kattamaan asumismenoja
- **eläkettä saavan hoitotukea** niille, jotka tarvitsevat toisen henkilön apua arjesta selviytymiseen tai joilla on kustannuksia sairaudesta
- **lapsikorotusta** niille, joilla on alle 16-vuotias lapsi huollossa

Mistä tietoa?

Työeläkkeen määräytymisestä, maksamisesta ja hakemisesta saa tietoa verkosta www.tyoelake.fi. Työeläkelaitosten yhteystiedot löytyvät myös näiltä sivuilta. Työeläkkeen määrästä lähetetään vuonna 2012 kaikille työeläkettä hankkineille tiedote kotiin. Tämän jälkeen karttuneen työeläkkeen määrän ja arvion tulevasta työeläkkeestä voi käydä katsomassa työeläkelaitosten sähköisissä palveluissa. Sähköiset palvelut vaativat henkilökohtaiset pankkitunnukset.

Kelan maksamista etuuksista ja niiden hakemisesta saa tietoa verkosta www.kela.fi, käymällä Kelan toimistossa ja puhelimitse palvelunumeroista 020 692 202 (eläkeasiat) ja 020 692 211 (vammaisuuudet).

Ulkomaan eläkkeistä ja niiden hakemisesta saa tietoa Eläketurvakeskuksesta: www.etk.fi – Muiden maiden eläkkeet. Puhelinpalvelunumero ulkomaan eläkeasioissa on 029 411 2818.

Teksti: Vakuutussihteeri Teija Virta, Kela

Tietoa toimeentulotukiasioista Oulun kaupungissa:

Aikuis- ja perhesosiaalityö, asiakaspalvelu
Käyntiosoite: Mäkelininkatu 22 A, 2.krs, Oulu
Postiosoite: PL 33, 90015 Oulun kaupunki
Puhelinpalvelu: 08 558 44891 ma-pe klo 10-15, fax 08 557 2084
Asiakaspalvelupiste avoinna klo 9-12.
Toimisto avoinna klo 9-15.30

Omaishoitajien asialla!

Omaishoitoon liittyy aina elämänmuutos, jonka perheenjäsenen sairastuminen tai vammautuminen aiheuttaa. Omaishoito vaikuttaa koko perheeseen, kaikkiin perheen jäseniin eikä ole vain omaishoitajan ja hoidettavan välinen elämäntapa.

Omaishoitotilanteissa tarvitaan monenlaisia palveluja ja tukimuotoja. Kotiin saatavat palvelut, tilapäishoidon järjestäminen, päivätoiminta, hoitotarvikkeet, apuvälineet tai kodin muutostyöt helpottavat arjen sujumista ja suovat omaa aikaa, lepoa ja vapaata.

Taloudelliset tuet turvaavat toimeentuloa ja korvaavat sairaudesta tai vammasta johtuvia kustannuksia. Tarvitaan myös henkistä tukea jaksamiseen ja hyvinvointiin sekä palveluohjausta ja tietoa jokaiseen omaishoitotilanteeseen liittyvistä asioista.

Omaishoidon tuen järjestämisestä vastaa hoidettavan kotikunta. Omaishoidon tuki on hoidettavalle myönnettävä sosiaalipalvelu. Tarkempaa tietoa hakumenettelystä saa Oulun kaupungin palveluohjausyksiköstä tai Omaishoitajayhdistyksestä.

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY

Olemme juuri sinua varten, jos

- tarvitset ohjausta ja neuvontaa
- tarvitset kuntoutusta ja lomaa
- haluat yhteyksiä toisiin omaishoitajiin ja tukea jaksamiseesi
- haluat vaikuttaa ja tulla mukaan paikallisyhdistyksen toimintaan
- haluat vaihtaa ajatuksia

Omaishoitajien palveleva puhelin päivystää: maanantaisin ja torstaisin klo 9.00 - 15.00 puh. 08 882 1230

Ommaiskortteeri – tupa täynnä toimintaa ja tapahtumia. Tule tutustumaan!

Isokatu 47 90100 Oulu, 6 krs. Toimisto avoinna: Keskiviikkona ja torstaina klo 9.00–15.00, muulloin sopimuksen mukaan. Toimiston puh. 08 8882 1690, www.oulunseudunomaishoitajat.fi

Omaisportti: Kattavasti tietoa omaishoidosta: www.oulunseudunomaishoitajat.fi/omaisportti/

Elämänilo - voimaantumisen kautta vertaistukijaksi: www.elamanilo.fi

YLIKIIMINGIN OMAISHOITAJAT RY

- Omaishoitajien ohjausta ja neuvontaa,
- Virkistyspäiviä omaishoitajille ja hoidettaville,
- Omaishoitajien vapaapäivien palveluseteliryittäjä,
- Asumispalveluyksikkö Havulassa vapaata omaishoitajille.

Omaishoidon ohjaaja, 040 7477 934, ylikiimingin.omaishoitajat@hotmail.fi
Autiontie 2 B 4, 91300 Ylikiiminki
www.ylikiiminginomaishoitajat.fi

Teksti: Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä Marja Heikkinen, Oulun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry



Ikäihmisten kohdalla tavoitteena on, että he pystyisivät asumaan mahdollisimman pitkään omassa kodissaan. Kaatumiset, pu-
toamiset, kompastumiset ja liukastumiset ovat yleisimpiä tapaturmia, joita tapahtuu ikäihmisille. Oman kodin turvallisuutta ja
esteettömyyttä suunniteltaessa olisi hyvä ottaa huomioon asunnon ja piha-alueen oikeanlainen valaistus, jolloin myös yöaikaisen
valaistuksen pitäisi olla riittävää. Asunnon kulkureittien tulisi olla esteettömiä: esimerkiksi kynnyksiä voi poistaa ja varmistaa, ettei
kulkureiteillä ole esteenä turhia tavaroita, mattojen reunoja tai johtoja. Tukikaiteita pitäisi olla tarvittaessa ainakin kylpyhuone- ja
wc-tiloissa sekä portaikoissa. Kalusteiden valinnassa olisi hyvä ottaa huomioon, että ne ovat oikean korkuisia (esim. tarvittaessa
korotetut tuolit). Teknologian hyödyntäminen kodin turvallisuuteen liittyvissä asioissa on kasvamassa. Teknologiaa voidaan hyö-
dyntää turvapalveluissa (esim. turvapuhelin ja yhteydenpitoon liittyvät palvelut). Sähkölaitteiden turvallisuuteen on kiinnitettävä
erityistä huomiota ja uusittava rikkiinäiset tai vialliset laitteet.

Kodin turvallisuuteen liittyviä asioita löytyy mm. www.kotitapaturma.fi -sivustolta.

Kotona selviytymistä tukevia palveluita ovat kotihoito mukaan lukien kotisairaanhoito ja erilaiset tukipalvelut kuten ateria-, siivo-
us-, turva- ja kuljetuspalvelut sekä kuntouttava päivätoiminta. Kotona asumista tukevia palveluita tuottavat Oulun kaupungin li-
säksi yksityiset palveluntuottajat. Kotipalveluiden ostamisessa voi hyödyntää palveluseteliä tai kotitalousvähennystä. Omaan kotiin
tehdään tarvittaessa myös muutostöitä, jotka mahdollistavat kotona asumisen. Muutostyöt toteuttaa alueellinen apuvälinekeskus.

Tarvittaessa erilaisia apuvälineitä kotona selviytymisen tueksi saa alueellisesta apuvälinekeskuksesta. Liikkumiseen tai hygieniaan
tarkoitettuja apuvälineitä voi käydä lainaamassa apuvälinekeskuksen aukioloaikoina (p. 0400 242 993). Muut apuvälinehankinnat
tehdään ajanvarauksen kautta p. 08 331 993. Apuvälineiden hankkimista varten pitää olla lääkäriltä lähete.

Alueellinen apuvälinekeskus: <http://www.ppshep.fi/apuvälinepalvelut>

Senioriasuminen

Ouluun on valmistunut viime vuosina useita senioriasuntoja. Senioriasunnot ovat vaihtoehto, kun halutaan luopua esimerkiksi
omakotitalosta ja muuttaa lähemmäksi keskustaa ja palveluita. Senioriasunto voi olla joko omistus- tai vuokra-asunto. Seniori-
asunnot on rakennettu esteettömiksi, mikä on otettu huomioon myös ympäristön suunnittelussa. Piha-alueet ja sisäänkäynnit on
suunniteltu siten, että rollaattorin ja pyörätuolin avulla kulkeminen on helppoa. Olisi hyvä, jos senioriasuntojen lähellä olisi tarjolla
erilaisia palveluita: esimerkiksi terveysasema, lähikauppa sekä palvelukeskus, jossa olisi mahdollisuus ruokailuun ja päivätoimin-
taan. Palveluliikenteen pysäkin olisi myös hyvä sijaita lähistöllä. Ympäristöstä olisi hyvä löytyä ulkoilureittejä, joiden varrella olisi
penkkejä levähtämistä varten.

Senioriasuntoja välittävät mm.

Realia asuntovuokraus www.realiamanagement.fi

SATO www.sato.fi

Sivakka www.oulunsivakka.fi

TA-Yhtymä www.ta-yhtyma.fi

VVO www.vvo.fi

Palveluasuminen

Oulun alueella on noin 800 palveluasuntoa. Palveluasuminen toimii usein itsenäisen omassa kodissa asumisen ja laitoshoitoon sijoittuvan asumisen välimuotona. Palveluasunnossa ikääntynyt asuu omassa asunnossaan, josta hän maksaa vuokraa tai vasti-
kettä. Vanhus voi ostaa tarvitsemansa palvelut (kotihoito-, siivous- ja turvapalvelut) lähiyhteisönsä tai kaupungin tuottamina. Palveluasunnot sijaitsevat usein palvelukeskusten läheisyydessä, jolloin vanhuksella on mahdollisuus ruokailuun ja yhteisölliseen toimintaan.

Palveluasumista tarjoavat mm.

Caritas-säätiö, www.caritas-saatio.fi, p. 040 769 8615, Oulun palvelusäätiö, www.oulunpalvelusaatio.fi, p. 044 703 5261
Metsola kodit, www.metsolakodit.fi, p. 0400 890 090, Aurinkokoti, www.aurinkokoti.fi, p. 08 311 2929

Teksti: palveluohjaaja Raisa Yliaska, Caritas-säätiö

Respecta palvelee koko Pohjois-Suomea

Väestön ikääntyminen, yksinasuvien määrän kasvu ja ihmisten omaehtoinen hyvinvoinnista huolehtiminen kasvattavat apuvälinealan palveluiden kysyntää.

Väestön ikääntyminen, yksinasuvien määrän kasvu sekä kuluttajien kiinnostus omaa hyvinvointia kohtaan näkyvät apuvälinepalvelujen kysynnän kasvuna ja tähän Oulun Kontinkankaalla sijaitseva Respecta on vastannut uusimalla palvelutarjontaansa. Julkisen ja yksityisen terveydenhuollon kumppanina Respecta tukee hyvinvointiyhteiskunnan kehitystä sekä palvelutarjoajan että -käyttäjän näkökulmasta.

”Esimerkiksi omassa kodissa asuminen ikääntymisen haasteista huolimatta on paitsi yhteiskunnan tavoite, myös useimpien meidän henkilökohtainen toive. Kotona asumisen tueksi etenkin siirtämisen ja siirtymisen apuvälineet ovat tärkeitä. Näitä ovat mm. kotihoitosängyt, painepatjat, pyörätuolit ja kävelytelineet unohtamatta peseytymisessä, kodinhoidossa ja pukeutumisessa tarvittavia välineitä. Kannattaa muistaa myös, että vuokraamme apuvälineitä tilapäiseen tarpeeseen”, kertoo Pohjois-Suomen aluemyyntipäällikkö Jarmo Köykkä.

Respectan Oulun toimipisteessä sijaitsevassa myymälässä voi asioida kuka tahansa omasta ja lähimmäisen hyvinvoinnista ja terveydestä kiinnostunut henkilö. Laajaan myymälävalikoimaan kuuluu aktiiviliikkujiille sopivia jalkineita, pohjallisia ja ortoosseja eli tukia. Valikoimassa on myös monenlaisia apuvälineitä liikkumiseen, kodinhoitoon, päivittäisiin toimintoihin, hygieniaan sekä ergonomiaan.

”Vaativammissa tarpeissa Respectan terveydenhuollon ja apuvälinealan ammattilaiset vastaavat yksilöllisten apuvälineeratkaisun suunnittelusta, sovittamisesta, valmistuksesta sekä käytönopastuksesta ja koulutuksesta. Ei kannata myöskään unohtaa, että tarjoamme myös kuulopalveluita. Kuulopalveluihin sisältyvät mm. kuulon tutkimukset, kuulokokesovitukset, korvakappalet, kuulovammaisten apuvälineet, niiden huolto ja asennus sekä kuulokojeiden myynti. Näihin palveluihin tarvitsee luonnollisesti varata aika, että voimme tarjota häiriöttömän palvelun. Tervetuloa tutustumaan Respectaan,“ lopettaa Jarmo Köykkä.



Oulun kaupungin palveluohjausyksikkö

Palveluohjausyksikön vastuulla on kaikkien kotiin annettavien palveluiden sekä asumispalveluiden ja hoivahoidon koordinointi vanhuksille, vammaisille ja pitkäaikaissairaille.

Käyntiosoite: Vanhatullinkatu 4, 2. krs,Oulu

Puhelin: **alue1: 044 703 5275**

(Tuira, Pateniemi, Rajakylä, Herukka, Koskela, Alppila, Toivonniemi, Hietasaari, Välivainio, Toppila)

alue 2: 050 596 7605

(Keskusta, Intiö, Raksila, Nuottasaari, Kaakkuri, Kiviniemi, Perävainio)

alue 3: 050 571 0494

(Höyhtyä, Mäntylä, Kaukovainio, Karjasilta, Värttö, Oulunsuu, Kastelli, Maikkula, linatti, Heikkilänkangas, Sanginsuun eteläpuoli, Pikkarala)

alue 4: 050 571 0598

(Kuivasjärvi, Kaijonharju, Puolivälinkangas, Myllyoja, Korvensuora, Sanginsuun pohjoispuoli, Laanila, Hintta, Parkkisenkangas, Välivainio, Haapalehto, Saarela, Talvikangas, Hönttämäki, Lapinkangas, Ylikiiminki)

Puhelinaika arkisin klo 9-11

Oulun kaupungin Aino-neuvontapalvelu

Aino-neuvontapalvelusta saat tietoa ikäihmisten hyvinvointipalveluista Oulussa. Palvelu on suunnattu sekä ikääntyneille että heidän läheisilleen. Asiointi tapahtuu nimettömänä ja ilman ajanvarausta.

Käyntiosoite: Oulu10 (Torikatu 10), Kumppanuuskeskus (Isokatu 47) ja Aleksinkulma (Aleksanterinkatu 9)

Puhelin: • Oulu10 ja Kumppanuuskeskus: 044 703 4973

• Aleksinkulma: 044 703 5120

Sähköposti: aino@ouka.fi

Aukioloajat: • Oulu10:ssä ti, to ja pe klo 9-11 ja 12-15,

• Kumppanuuskeskuksessa ma ja ke klo 9-11 ja 12-15 ja

• Aleksinkulmassa ma-pe klo 9-11 ja 12-15

Eläkeläisalennukset ja -edut

Kumppanuuskeskus

Oulun kumppanuuskeskuksen kautta pääsee mukaan sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toimintaan sekä vapaaehtoistoimintaan. Sonja-neuvonta tarjoaa lisäksi sosiaalialan neuvontaa ja keskustelutukea kaiken ikäisille.

Info
Puh. 050 348 4676
info@kumppanuuskeskus.fi

Sonja-neuvonta
Puh. 050 313 9308
palvelusihteeri@kumppanuuskeskus.fi

Oulu10-palvelut

Oulu10-palvelut palvelee kaikkia oululaisia ja kaupungissa vierailevia yhdessä osoitteessa, mutta monessa asiassa. ”Kympistä” löydät yhdestä ja samasta paikasta todelliset Oulu-asiantuntijat – ihmiset ja muut tietolähteet. Saat vaivattomasti ja nopeasti neuvoja ja ohjeita monissa arkipäivän käytännön asioissa, jotka liittyvät Ouluun ja sen tarjoamiin palveluihin.

Käyntiosoite: Torikatu 10, 90100 Oulu
Puhelin: 08 558 558 00
Sähköposti: oulu10@ouka.fi

Aukioloajat
Ma-to klo 8-17, pe klo 8–16.

Eläkeläisalennukset ja -edut

VR:N JUNALIPUT

Eläkeläiset pääsevät matkustamaan alennetuilla matkalipuilla (- 50 %) VR:n junissa. Eläkeläislipulla voivat matkustaa yli 65-vuotiaat sekä alle 65-vuotiaat eläkeläiset seuraavin ehdoin:

Yli 65-vuotiaat: Junassa esitettävä poliisiviranomaisen myöntämä henkilökortti, passi, ajokortti, kuvallinen Kela-kortti, kuvallinen pankkikortti tai VR:n eläkeläiskortti.

Alla 65-vuotiaat eläkeläiset: Alennuksen saavat Kelan tai työeläkejärjestelmän mukaiseen eläkkeeseen oikeutetut (Suomessa myönnetty eläkkeet). Huom! Mikään osa-aika- tai osatyökyvyttömyyseläke ei oikeuta eläkeläisalennukseen eikä eläkeläiskortin ostoon.

VR:n eläkeläiskortti (VR E-kortti): VR:n eläkeläiskortti maksaa 9 euroa. Kortin voivat ostaa alle 65-vuotiaat eläkeläiset, jotka täyttävät sille asetetut edellytykset.

Lisätietoja: VR Asiakaspalvelu, puh. 0600 41 900
Avoinna ma-su 7-22
Neuvonta, varaukset, aikataulut, hinnat, junaliput
1 € / vastattu puhelu + pvm
www.vr.fi



MATKAHUOLLON MATKALIPUT

Eläkeläisalennus Matkahuollon matkalipuista on -30 %, kun yhdensuuntaisen matkan pituus on yli 80 km. Alennuksen saa Matkahuollon eläkeläiskortilla, kuvallisella Kelakortilla, joka on varustettu Matkahuollon, VR:n tai Finnairin liikemerkillä, pahvisella Kelan eläkkeensaajakortilla sekä Työeläkeyhtiöiden myöntämällä työeläkekortilla. Kuvattoman kortin kanssa on esitettävä poliisin myöntämä henkilökortti, passi tai ajokortti. 65 vuotta täyttäneet saavat alennuksen esittämällä poliisin myöntämän henkilökortin, passin tai ajokortin.

Matkahuollon Eläkeläiskortti

Eläkeläinen voi hankkia Matkahuollon kuvallisen eläkeläiskortin Matkahuollon toimipaikoista sekä lippuja myyville Matkahuolto-asiemihiltä. Eläkeläiskorttia varten tarvitaan yksi passikuva sekä joko eläkepäätös, jonkin järjestön eläkekortti tai VR:n E-kortti. Alennusta ei anneta suoraan eläkepäätöksellä, järjestöjen eläkekorteilla tai VR:n E-kortilla. Eläkeläiskortti maksaa 6 €. Määräaikaisella eläkkeellä tai kuntoutustuella oleva on oikeutettu eläkeläisalennukseen eläkepäätöksen voimassaolon ajan. Osa-aikaeläkkeellä oleville ei myönnetä eläkeläisalennusta, joten heidän ei ole mahdollista ostaa Matkahuollon eläkeläiskorttia.

Lisätietoja:

Matkapalvelut, puh. 0400 4000 (1,99 €/min + pvm)

www.matkahuolto.fi

OULUN KAUPUNGIN KULJETUSPALVELUT

Palveluliikenne Onni

Palveluliikenne Onni on osa kaikille avointa joukkoliikennettä, ja siinä on erityisesti otettu huomioon ikääntyneiden ja toimintaesteisten henkilöiden tarpeet. Palveluliikenne on perinteisen linja-autoliikenteen ja taksiliikenteen välimuoto: palveluliikenne kulkee aikataulujen mukaisesti, mutta asiakas kuljetetaan tarvittaessa ovelta ovelle, jos tämä asuu kohtuullisen etäisyyden päässä Onnin reitiltä. Tiedustelut Onni-infosta puh. 08 5584 4015. Ylikiimingin Onni-liikenteestä voi tiedustella numerosta 040 771 5200.

Kuljetuspalvelut vammaisille ja vähävaraisille ikääntyneille

Kuljetuspalvelu on tarkoitettu vammaisille ja vähävaraisille ikääntyneille, jotka eivät pysty käyttämään yleisiä kulkuneuvoja. Kuljetuspalveluun oikeutetulla 65 vuotta täyttäneellä on mahdollisuus saada 2-4 yhdensuuntaista taksimatkaa kuukaudessa. Omavastuuosuus on linja-auton alin kertamaksu. Kuljetuspalvelua haetaan oman asuinalueen palveluohjauksesta. Ikääntyneet voivat olla vamman tai sairauden perusteella oikeutettuja vammaispalvelulain mukaisiin kuljetuspalveluihin. Lisätietoja kuljetuspalveluiden käyttöön liittyvistä asioista p. 044 703 6474

OULUN KAUPUNGIN KULTTUURIPALVELUT

Eläkeläiset saavat alennusta Oulun kaupungin kulttuurilaitosten pääsylipuista. Kaupungin kulttuurilaitokset ovat **Oulun kaupunginteatteri, Oulu Sinfonia, Kulttuuritalo Valve, Oulun Taidemuseo, Pohjois-Pohjanmaan Museo, Tiedekeskus Tietomaa sekä Oulun kaupunginkirjasto – maakuntakirjasto**. Lisätietoa: <http://www.ouka.fi/oulu/kulttuuri-ja-kirjastot/kulttuurilaitokset>

Myös useat muut kulttuuri toimijat antavat pääsylippuihinsa eläkeläisalennuksen. Tutustu kulttuuri toimijoihin osoitteessa www.rummuttaja.fi.

Eläkeläisten kohtaamispaikat

OULUN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

Eläkeläiset pääsevät alennetulla hinnalla erilaisiin **Oulun kaupungin liikuntalaitoksiin**, esimerkiksi Oulun ja Raatin uimahalleihin tai Ouluhallin, Linnanmaan Liikuntahallin ja Oulun Urheilutalon kuntosaleille.

Eläkeläiset voivat hankkia myös **Seniorikortin**. Kortti on tarkoitettu oululaisille 70 vuotta täyttävälle ja iäkkäämmille itsenäiseen kuntosaliharjoitteluun, uintiin ja vesivoimisteluun. Kortti käy Oulun kaupungin liikuntalaitoksissa yleisövuoroajoilla pääsääntöisesti arkipäivisin klo 16.00 saakka. Kortti ei oikeuta osallistumaan ohjattuihin saliliikuntaryhmiin.

Lisätietoa: <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu>

Tekstit on koottu esitelyjen tahojen verkkosivuilta.

Eläkeläisten kohtaamispaikat

Oulussa on useita eläkeläisille suunnattuja kohtaamispaikkoja, jotka tarjoavat monipuolista ja mukavaa vapaa-ajan toimintaa. Lähdetä ennakolluulottomasti tutustumaan eri kohteiden toimintaan sekä tapaamaan muita eläkkeellä olevia!

OULUN KAUPUNKI ASUKASTUVAT:

Oulussa on neljätoista asukastupaa. Asukastupia on Rajakylässä, Lintulammella, Kastellissa, Kaukovainiolla, Karjasillalla, Maikkulassa, Myllyjoalla, Puolivälinkankaalla, Kaakkurissa, Tuirassa, Keskustassa, Korvensuoralalla, Ylikiimingissä ja Meri-Toppilassa.

Asukastupa on kaikille tarkoitettu ”yhteinen olohuone”. Asuinpaikastasi riippumatta olet tervetullut kaikille asukastuville. Voit tulla asukastuvalle kahvittelemaan tai syömään edullisen lounaan, lukemaan päivän lehdet, osallistumaan harrastustoimintaan - tai vaikka vain juttelemaan. Käytössäsi ovat myös ilmaiset tietokoneet.

Asukastuvilta saat **erilaisia palveluja arjen helpottamiseksi ja piristämiseksi**, esimerkiksi atk-ohjausta ja asiointiapua. Asukastuvat tarjoavat mahdollisuuden tulla mukaan vapaaehtoistyöhön, esimerkiksi virike- ja harrasteohjaajaksi (kuten sauvakävely tai yhteislauluilta).

Oulun kaupunki tarjoaa tupatoiminnalle puitteet. Asukastupien toiminnasta vastaavat kolmannen sektorin toimijat, kuten asukastyöryhmät. Lisätietoja ja asukastupien yhteystiedot: <http://www.ouka.fi/oulu/yhteisotoiminta/asukastuvat>

ALEKSINKULMA (Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu)

Aleksinkulma on tarkoitettu oululaisille eläkeläis-, vammais- ja veteraanijärjestöille kohtaamis- ja kokoontumispaikaksi. Aleksinkulmaa voi varata myös yksityistilaisuuksiin.



LASSINTALON SENIORIKESKUS (Myllytie 4, 4 krs.)

Lassintalon seniorikeskuksen toiminta on suunnattu 65 vuotta täyttäneille Oulujoen pohjoispuolella asuville. Seniorikeskuksessa on mahdollisuus harrastaa kädentaitoja, ja osallistua ohjattuihin liikuntaryhmiin. Liikuntaryhmiin ohjaututaan seniorikeskuksen fysioterapeutin arvioon perusteella. Ryhmiin osallistuminen ei edellytä lähetettä ja toiminta on maksutonta. Kädentaidoissa on materiaalimaksu.

IKÄ-ESKO-HANKKEEN SENIORIKAHVILAT

Oulun Seudun Setlementti ry:n Ikä-ESKO-hankkeen Seniorikahvilat ovat senioreille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa voi nauttia kahvitelun ja rupattelun lisäksi myös monipuolisesta ohjelmasta (esim. yhteislaulut, tietoisuus). Seniorikahviloita järjestetään kerran viikossa kolmella Oulun alueella. Kokoontumisajat ja -paikat ovat:

- **Kaukovainion Seniorikahvila keskiviikkoisin klo 12–14 Kaukovainion kappelilla (Hiirihaukantie 6)**
- **Pateniemen Seniorikahvila perjantaisin klo 13-15 Palvelukeskus Palokassa (Parkettitie 3-5)**
- **Etu-Lyötyn Seniorikahvila perjantaisin klo 13–15 Ikä-ESKO-hankkeen toimitiloissa (Harjapäänkatu 32, 90120 Oulu).**

Lisätietoa: www.kumppanuuskeskus.fi/ikaesko

OULUN PALVELUSÄÄTIÖN PALVELUKESKUKSET

Palvelukeskukset tarjoavat erilaisia palveluita kotona asumisen tueksi. Palvelukeskusten palveluista maksuttomia ovat askartelu, liikunta, kirjasto sekä erilaiset harraste-, virike- ja ajanviettoiminnot. Maksullisia palveluja ovat ateriapalvelut, sauna, uinti, pesula, jalkahoito ja kahvio. Palvelukeskuksissa järjestetään myös erilaisia juhlia, tapahtumia ja retkiä. Palvelut ja toiminnot vaihtelevat eri palvelukeskuksissa riippuen henkilökunnan määrästä ja tilojen koosta.

Palvelukeskusten toimintaan voivat osallistua asiakaskorttiin oikeutetut oululaiset eläkeläiset. Asiakaskortin myöntää palvelukeskuksen johtaja.

Oulun Palvelusäätiön palvelukeskukset ovat:

- **Keskustan palvelukeskus (Nummikatu 24)**
- **Tuiran palvelukeskus (Kangastie 1)**
- **Höyhtyän palvelukeskus (Hanhitie 15)**
- **Ranta-Kastellin palvelukeskus (Ranta-Kastellintie 6)**
- **Sara Wacklin-koti (Koulukatu 4)**

Lisätietoja: www.oulunpalvelusaatio.fi

Tekstit on koottu esitelyjen tahojen verkkosivuilta.

Eläkeinfojen kehittämistyössä mukana

Anttila Saini, OUKA

Heikkinen Johanna, OUKA/ KunnanLähde

Heikkinen Marja, Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry

Kekkonen Kyösti, Eläkeläistyön neuvottelukunta

Kuukasjärvi Marja-Liisa, Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry

Luukkonen Saira, Oulun ev.lut, seurakuntien diakoniatyö

Ruokangas Minna, Oulun Diakonissalaitoksen säätiö

Tasala Lea, Oulun Seudun Setlementti ry (VARES-hanke)

Virta Teija, Kela

Vuoti Maire, Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry (Työikäiset -ESKO-hanke)

Yliaska Raisa, Caritas-säätiö

Jurmu Liisa, Oulun Seudun Setlementti ry (Ikä -ESKO-hanke)

Pääkkö Marjo, Oulun Seudun Setlementti ry (Ikä-ESKO-hanke)