



Palveluopas oululaisille ikäihmisille

2026



Sisällysluettelo

Ikäihmisen hyvää arkea ja elämää Oulussa	3
Palveluoppaan lukijalle	4
Tärkeimmät puhelinnumerot pähkinänkuoressa	5

Oulun kaupungin palvelut

Asumisneuvonta	7
Digituki.....	7
Esteettömyys	9
Jätehuolto	9
Kulttuuripalvelut ja kirjasto	10
Liikunta.....	13
Onni-palveluliikenne	15
Oulun Vesi - asiakaspalvelu	15
Oulu-opisto	16
Oulu10-palvelut - keskitetty asiakaspalvelu	16
Palautteen antaminen Oulun kaupungille	17
Puhelinnumerot ja -vaihe.....	17
Vammaisneuvosto.....	17
Vanhusneuvosto.....	18
Virkeästi Arjessa -ryhmätöimintä +65-vuotiaille	19
Yhteisötila Aleksinkulma	20
Yhteisötilat	20
Alueellinen hyvinvointityö/ hyvinvoinnin edistämisen tiimi.....	21

Pohteen sosiaali- ja terveysterveyspalveluja ikäihmisille

Ikäihmisten Aino-neuvonta - tietoa yli 65-vuotiaille	23
Sosiaali- ja terveysterveyskeskus	23
Kun sosiaali- ja terveysterveyskeskus on kiinni	25
Huoli-ilmoitus	25
Oulun hammashoidon ajanvaraus- ja asiakaspalvelu	26
Laboratorio ja näytteenotto	26
Muistisairauksien hoito	26
Ikäneuvola	26
Omaishoidon keskus palvelee kaikkia omaishoitajia	27
Onko Pohteen puhelinnumero hukassa? Kysy neuvoa!	27
Reittis - Kohti hyvinvointia	27

Muita yhteystietoja

Järjestöt ja yhdistykset	28
Kela.....	29
Korjausneuvonnan palvelunumero/ Vanhustyön keskusliitto	29
OmaKanta	29
Omaolo.....	29
Oulun Energia.....	29
Oulun seurakuntayhtymä / Oulun seurakunnat	30
Pohjois-Suomen ortodoksinen seurakunta	30
Suomi.fi	30
Verotoimisto	30
Omia muistiinpanoja.....	31

Ikäihmisen hyvää arkea ja elämää Oulussa

Hyvinvointi kuuluu kaikille – ja Oulussa sen edistäminen on yhteinen tehtävämme. Kaupunkistrategiaa toteuttava uusi **Hyvinvointisuunnitelma 2026–2029** ohjaa työtämme kohti arkea, jossa jokainen oululainen voi elää omannäköistä, turvallista ja merkityksellistä elämää. Hyvinvointisuunnitelma valmistuu kesään 2026 mennessä.

Ikääntyneiden hyvinvointi on suunnitelmassa oma painopisteensä. Valmisteluun osallistuvat kaupungin eri vastuualueet, vanhusneuvosto, järjestöt, yhdistykset, alueelliset toimijaverkostot ja sidosryhmät. Työpajoissa on kuultu ikäihmisiä ja heidän toiveitaan – ja ne näkyvät konkreettisina toimenpiteinä tulevassa suunnitelmassa.

Ikääntyneiden hyvinvointia edistetään muun muassa:

- **yhteisöllisyyttä vahvistamalla:** alueellisen osallisuuden kehittämisellä ympäri Oulua
- **esteettömyyttä ja saavutettavuutta parantamalla:** tilat yhdistystoimintaan, kirjaston kotipalvelut ja esteettömyys-asiantuntijan työ vanhusneuvostossa
- **kulttuuri- ja liikuntapalveluilla:** kulttuurikatsomot, seniorimessut, Kaikukortti, liikuntaneuvonta ja KunnonLähde-toiminta

Ikäihmisiltä kerätyn **Minun arkeni ja elämäni** -kyselyn mukaan toivotuimmat muutokset liittyvät:

- terveelliseen ruokaan, liikuntaan ja uneen
- sosiaalisiin suhteisiin ja osallisuuteen
- fyysiseen terveyteen ja toimintakyvyn tukemiseen
- asumiseen, ympäristöön ja luonnossa liikkumiseen
- avun ja palvelujen saatavuuteen silloin, kun niitä tarvitaan
- turvallisuuden tunteeseen ja arjessa pärjäämiseen

Hyvinvointisuunnitelma vastaa näihin toiveisiin ja ohjaa kaupungin toimenpiteitä kohti ikäystävällistä, osallistavaa ja turvallista Oulua. Yhdessä rakennamme kaupunkia, jossa jokaisella on mahdollisuus hyvään arkeen – nyt ja tulevaisuudessa.

Pirjo Nikula

Oulun kaupungin hyvinvoinnin edistämisen johtaja

Palveluoppaan lukijalle

Ikäihmisten määrä kasvaa Suomessa – ja sama kehitys näkyy myös Oulussa. Ikäihmiset ovat arvokas osa kaupunkiamme: heillä on elämän varrella kertynyttä tietoa, taitoa, kokemusta ja koettua kansalaiskuntaa, jotka rikastuttavat yhteisöä.

Oulun kaupungin hyvinvointikertomus (2021–2025) kertoo, että ikäihmisten arjessa korostuvat tietyt haasteet. Yksi niistä on sähköisten palvelujen käyttö, joka voi tuntua vaikealta digitalisaation edetessä nopeasti. Edes ikäihmisen elämäkokemus ja monipuolisesti karttunut tieto eivät välttämättä yllä valmiuksiin, joita sähköisten palvelujen käyttö edellyttää. Kun ikäihmisten määrä kasvaa ja moni asuu yksin, avun ja yhteyden saaminen on entistä tärkeämpää – ei vain terveyden, vaan myös turvallisuuden ja viihtymisen kannalta.

Tähän oppaaseen on koottu ikäihmisille tärkeitä palveluja ja yhteystietoja. Se ei ole täydellinen, mutta voi olla ratkaiseva apu oikean palvelun tai tuen löytämisessä. Lisäksi eri järjestöt, yhdistykset, seurakunnat ym. tahot osaltaan tarjoavat arvokasta tukea ja toimintaa ikäihmisille.

Oulun kaupungin vanhusneuvoston puheenjohtajana haluan todeta, että vanhusneuvoston tehtävänä on toimia sanansaattajana päättäjille lausuntoineen, kannanottoineen ja ehdotuksineen. Vanhusneuvosto myös edistää omalta osaltaan oululaisten hyvinvointia. Haluan kiittää kaupungin johtoa myönteisestä suhtautumisesta oppaan tekemiseen. Toivon ja uskon, että yhteistyöllä voimme kehittää kotikaupunkiamme myös ikäihmisten tarpeet huomioiden.

Heikki Saarela

Oulun kaupungin vanhusneuvoston puheenjohtajaa

Tärkeimmät puhelinnumerot pähkinäkuoressa

Henkeä uhkaava tilanne 112

Päivystysapu 116 117

**Ikäihmisten Aino-neuvonta
p. 08 669 1010**

**Oulun kaupungin puhelinvaihde
p. 08 558 410**



Oulun kaupungin palvelut

Puhelinvaihtelija p. 08 558 410

Kaupungin verkkosivut: www.ouka.fi



OULU

Asumisneuvonta

Oulun kaupunki tarjoaa maksutonta asumisneuvontaa kaikille oululaisille asumismuodosta riippumatta.

Ota yhteyttä:

p. 040 184 3365, p. 040 154 8239 tai asumisneuvonta@ouka.fi

Lisätietoa **www.ouka.fi/asumisneuvonta**

Digituki

Digituki on digitaalisten eli sähköisten palveluiden ja laitteiden, kuten puhelimen ja tietokoneen, käytön tukea. Tavoitteena on, että tuen saaja oppii digitaitoja ja pystyy asioimaan verkossa itsenäisesti ja turvallisesti. Lisätietoa **www.ouka.fi/digituki**

Digitukea kaupunginkirjastosta

Saat opastusta digiasioissa kirjaston päivittäisessä asiakaspalvelussa henkilökunnalta. Voit saada opastusta erilaisten laitteiden, ohjelmien ja verkkopalveluiden käytössä. Opastusta annetaan asiakaspalvelijan taitotason ja käytettävissä olevan ajan puitteissa.

Kirjaston henkilökunta ei osallistu vahvaa tunnistautumista vaativien verkkopalveluiden käyttöön asiakkaan kanssa lukuun ottamatta E-kirjaston palvelujen opastamista.

Lisätietoa kirjaston digituesta: **www.ouka.fi/kirjaston-digituki**
p. 08 5584 7337

Digitaitoja voi opiskella itsenäisesti verkossa kirjaston Digivuoren valloittajat -sivuston avulla:

www.kirjastossatavataan.fi/digivuorenvalloittajat/

Digitukea Oulu10-asiakaspalveluista

Oulu10-asiakaspalveluista saat opastusta kaupungin sähköisten palveluiden käytössä. Annamme yleisneuvontaa myös viranomaispalveluiden käyttöön. Ohjaamme sinut tarvittaessa muiden digi-tuen palveluiden pariin. Asiointipisteillä voit käyttää asiakastieto-konetta ilmaiseksi ja tulostaa asiakirjoja.

p. 08 558 558 00

(Katso kohta Oulu10-palvelut)

Muuta digitukea ikäihmisille:

DigiJelppari

Caritas-säätiön DigiJelppari-toiminnassa oululaiset +65-vuotiaat saavat digiopastusta vapaaehtoisilta DigiJelppareilta ikäihmisen omassa kodissa hänen omilla laitteillaan.

Lisätietoja: **www.caritas-saatio.fi**

p. 044 468 4201

Digiopastusta etänä/Seniorsurf

SeniorSurfin maksuton etäopastus on senioreille suunnattu palvelu, josta seniorit ympäri Suomen voivat pyytää maksutonta digiopastusta tietokoneen, muun digilaitteen tai digipalveluiden käyttöön: **www.seniorsurf.fi/seniorit/etaopastus/**

p. 044 700 7101

SeniorSurf-sivustolla voi myös opiskella verkossa toimimista ja erilaisten verkkosisältöjen käyttöä omaan tahtiin:

www.seniorsurf.fi/seniorsurf/

Esteettömyys

Suurin osa Oulun kaupungin omistamista tiloista on esteettömiä. Oulu10-palveluista voit halutessasi tarkistaa kaupungin omistaman tilan esteettömyyden. Voit myös tiedustella, onko tilassa induktio-silmukka. p. 08 558 558 00

Jätehuolto

Jokaisella kodilla pitää olla sopimus sekajätteen kuljetuksesta. Sopimus tehdään asukkaan tai taloyhtiön valitseman jätehuolto-yrityksen kanssa. Bio- ja pakkausjätteiden keräämisestä sopimus tehdään Kiertokaaren kanssa. Jos kotona kompostoidaan biojätettä, siitä pitää tehdä kompostointi-ilmoitus Oulun kaupungille. Kiertokaaren ylläpitämään Ruskon jätekeskukseen voi tuoda muita jätteitä ja kierrätykseen kelpaavia tavaroita. Kierrätyskeskus Likke ja Ruskon jätekeskuksen Mini-Likke myyvät edullisia käytettyjä tavaroita. Lisätietoa ja lajitteluohjeita saa Kiertokaaren verkkosivuilta tai puhelimitse.

Jätehuollon asiakaspalvelu ja lajitteluneuvonta:
ma-pe 8–16 p. 08 5584 0020

Jätehuollon kuljetusasiat ja laskutus: toimisto@kiertokaari.fi
Lajitteluneuvonta: neuvonta@kiertokaari.fi

www.kiertokaari.fi



Kulttuuripalvelut ja kirjasto

Oulu Sinfonia

Oulu Sinfonia konsertoi

Madetojan salissa. Kaikkiin konsertteihin on eläkeläishintaisia lippuja. Tiedustelut oulusinfonia@ouka.fi.

www.oulusinfonia.fi

Oulun teatteri

Oulun teatteriin saa eläkeläisliiput 2–4 euroa normaalihintaa edullisemmin.

www.teatteri.ouka.fi

Kulttuuritalo Valve, Oulu

Kulttuuritalo Valve järjestää monipuolista, hyvinvointia tukevaa kulttuuritoimintaa myös ikäihmisille.

Valveella: Galleriat ja elokuvat

Valveelta löytyy neljä vapaapääsyistä taidegalleriaa, joihin järjestetään avoin tutustumiskierros kerran kuussa. Photo Northin gallerioihin on lisäksi mahdollista varata oma opastus. Kulttuuritalo Valveella sijaitsevassa Elokuvateatteri Studiossa eläkeläislipun hinta on yhdeksän euroa. Vuonna 2026 Studiossa aloittaa uusi ilta-päivänäytös keskiviikkoisin klo 14 kerran kuussa.

Valveella: Elämäni kuvat 60+ ryhmä

Elämäni kuvat 60+ -ryhmässä tutkitaan oman elämän voimavaroja kuvantekemisen keinoin, kartoitetaan omia vahvuuksia ja latautumiskeinoja. Tapaamiskerroilla rentoudutaan, maalataan ja keskustellaan turvallisessa ilmapiirissä. Ryhmä on maksullinen ja vaatii ilmoittautumisen. Vuonna 2026 ryhmä toteutetaan kulttuuritalo Valveella sekä syys- että kevätkaudella.

Kaupunginosissa: Taideklubit ikäihmisille

Ikäihmisten taideklubilla osallistujat pääsevät kokemaan, ilmaisemaan ja kohtaamaan taidetta: klubilla sukelletaan luovuuteen ammattitaitelijan ohjauksessa esimerkiksi kirjoittamalla, maalamalla, lempeästi liikkuen ja eläytyen. Klubiin osallistuminen ei vaadi aiempaa osaamista taiteen parista, vaan jokainen saa osallistua omalla tavallaan. Maksuttomat klubit on suunnattu yli 65-vuotiaille oululaisille, jotka ovat elämässään jonkinlaisessa muutosvaiheessa tai kaipaavat seuraa ja piristystä arkeen. Vuoden 2026 kaksi ryhmää järjestetään yhteistyössä Oulun eri alueilla, ja ne vaativat ilmoittautumisen.

Virtuaalisesti koettava: Lämpio

Lämpio on valtakunnallinen iäkkäille suunnattu digipalvelu, joka on avoinna kaikille. Käyttöön tarvitaan vain toimiva verkkoyhteys. Lämpioon pääset osoitteessa **www.lampio.fi**. Lämpio kokoaa Suomen ikääntyneet yhteiseen verkkopalveluun laulamaan, liik-kumaan, lukemaan ja katsomaan laadukkaita kulttuuriohjelmia. Sisältöjä voi katsoa tallenteina tai suorina lähetyksinä. Digitaalinen alusta mahdollistaa myös vuorovaikutuksen muiden osallistujien kanssa. Samaa ohjelmaa katselevat voivat olla yhteyksissä toisiinsa chatin tai videopuhelun kautta. Oulun kaupunki on mukana lämpiön kehittämisessä.

Lisätietoja: Jaana Potkonen, kulttuurihyvinvoinnin vastaava tuottaja
p. 040 555 0063, jaana.potkonen@ouka.fi

Oulun museo- ja tiedekeskuksen senioriklubi

Senioriklubi tarjoaa virkistävää ja osallistavaa toimintaa yli 60-vuotiaille ja eläkeläisille. Oulun museo- ja tiedekeskuksen kohteissa pääset nauttimaan monipuolisesta ja helposti lähestyttävästä ohjelmasta taiteen, tieteen ja kulttuurihistorian parissa.

Tapaamisiin on helppo tulla – voit osallistua juuri niihin tapahtumiin, jotka sinua kiinnostavat! Senioriklubi kokoontuu yleensä kerran kuukaudessa, kesätaukoa lukuun ottamatta. Mukaan pääset eläkeläislipun hinnalla, Museokortilla tai Kaikukortilla. Maksuttomista tapahtumista ilmoitetaan aina erikseen. Useimpiin tilaisuuksiin voit osallistua ilman ennakkoilmoittautumista, ellei tapahtuman tiedoissa toisin mainita. Lisätietoa tapahtumista saat järjestävän kohteen asiakaspalvelusta tai tapahtuman tiedoissa mainitulta yhteyshenkilöltä.

Lisätiedot ja ajankohtaiset tapahtumat löytyvät osoitteesta **oulunmuseojatiedekeskus.fi/senioriklubi**. Sivuilta voit myös tilata senioriklubin uutiskirjeen ja saada tulevat tapahtumat kätevästi suoraan sähköpostiisi.

Liikunta

Kaupungin liikuntapalveluista ja liikuntapaikoista löytyy kattavasti tietoa osoitteesta **www.ouka.fi/liikunta**.

Ikäihmisille suunnatut liikuntaryhmät ja liikuntaneuvonta

Ikäihmisten liikuntaryhmiä järjestetään eri puolilla Oulua.

Ryhmistä löytyy lisätietoa verkkosivuilta

www.ouka.fi/liikuntaryhmat/65-liikunta

Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu. Liikuntaneuvonnassa saa vinkkejä ammattilaiselta terveyttä edistävään elämäntapaan ja sopivien liikuntalajien kokeiluun.

Ajanvaraus **www.ouka.fi/liikuntaneuvonta** linkin kautta tai puhelimitse. Tiedustelut:

Oulun alue:

- 65+ liikunta, liikuntaryhmät ja liikuntaneuvonta
p. 040 487 5964 ja p. 044 703 8049

Oulunsalon ja Kaakkurin alue:

- 65+ liikunta, liikuntaryhmät ja liikuntaneuvonta
p. 040 529 0087

Haukiputaan alue:

- soveltava liikunta ja 65+ liikunta, liikuntaneuvonta
p. 050 390 0059

Yli-li alue:

- liikuntaneuvonta p. 044 703 8049
- liikuntaryhmät s p. 050 569 2069

Kiimingin / Ylikiimingin alue:

- soveltava liikunta, 65+liikunta, liikuntaneuvonta p. 050 379 6711

KunnonLähde

KunnonLähde on vertaisohjaajien ohjaamia maksuttomia liikunta- ja toimintaryhmiä yli 65-vuotiaille oululaisille. Toimintaan kuuluu esimerkiksi kuntosalia, pallopelejä, jumppaa ja senioritanssia. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 5881 ti-to klo 8–13.

Liikuntaneuvonta ja liikuntaluuri

Liikuntaluurista saa tietoa liikkumismahdollisuuksista Oulussa ma-to klo 9–10 p. 08 5584 1707. Liikuntaluuri on maksuton palvelu.

Uimahallit

Uimahalleja on Oulussa Linnanmaalla, Raatissa ja Haukiputaalla. Uinnin ja vesijuoksun lisäksi vesivoimistelu on suosittu vesiliikuntamuoto. Vesivoimistelujen aikataulut löytyvät halleilta sekä liikunnan verkkosivuilta. Uimahalleilla on myös kuntosalit. Lisätietoa ja aukioloajat löytyvät osoitteesta **www.ouka.fi/uimahallit**.

- Linnanmaan uimahalli, Virkakuja 1, Oulu, p. 044 703 8009
- Raatin uimahalli, Raatintie 2, Oulu, p. 050 316 6825
- Vesi-Jatuli, Jokelantie 20, Haukipudas, p. 050 410 2161

Seniorikortti

Seniorikortin voit hankkia sen vuoden alusta, kun täytät 65 vuotta. Seniorikortilla voi käydä kaupungin kuntosaleilla, uimassa ja vesivoimisteluissa arkisin klo 16 saakka (sisäänpääsy klo 15.30 mennessä) sekä viikonloppuisin aukioloaikojen puitteissa. Seniorikortilla saat myös kulkulätkän Tuiran talviuintiintipaikalle. Kortin voi ostaa liikuntalaitosten palvelupisteistä.

Lisätietoa p. 044 703 8049 ja p. 044 703 8100.



Onni-palveluliikenne

Kyytien tilaukset Onnin asiakaspalvelusta p. 08 5584 4015 ma-pe kello 7–16 tai verkosta onnikytyi.ouka.fi/tilaa.

Onni on kyytipalvelu, joka on tarkoitettu henkilöille, joilla on liikkumisessa rajoitteita ja jotka eivät pysty käyttämään joukko-liikennettä. Tilaa kyyti edellisenä päivänä, kuitenkin viimeistään tunteja ennen toivottua lähtöaikaa. Linjat ajavat keskustaan ja keskeisiin asiointipaikkoihin esim. hyvinvointikeskuksiin ja kauppa-paikkoihin. Onni-autot palvelevat ma-pe noin kello 8–16.

Lippujen hinnat ja lisätiedot www.ouka.fi/onni

Oulun Vesi - asiakaspalvelu

Oulun Vesi palvelee puhelimella ja sähköisesti nettisivuilla osoitteessa oulunvesi.fi. Löydät sivuilta myös sähköiset lomakkeet.

Voit myös varata tarvittaessa oman palveluajan Oulun Veden asiantuntijalle:

- Asiakaspalvelu, p. 08 558 43800 (ma-pe klo 9–13)

Jos vedenjakelussa on ongelmia tai häiriöitä, kannattaa käydä katsomassa asiasta tietoa Oulun Veden nettisivuilta. Voit tarvittaessa soittaa häiriöistä myös asiakaspalveluumme.

Oulu-opisto

Oulu-opisto järjestää monipuolista ikäihmisille suunnattua ja sopivaa opetusta taide- ja taitoaineissa, kielissä, tanssissa, liikunnassa, teatterissa ja musiikissa. Useille Oulu-opiston kursseille on suunnattu opintoseteliavustusta, jota ikäihmiset voivat kursseille ilmoittautuessaan hakea.

Oulu-opiston asiakaspalvelu, p. 050 316 6729 tai 050 410 4010

Oulu-opiston kurssitarjontaan voit tutustua:

www.ouka.fi/oulu-opisto

Oulu10-palvelut - keskitetty asiakaspalvelu

Oulu10-palvelut tarjoaa neuvontaa ja ohjausta kaikkiin Oulun kaupungin palveluihin liittyen monikanavaisesti ja useassa asiointipisteessä. Meiltä saat myös digitukea ja neuvontaa sähköiseen asiointiin.

- Keskustan asiointipiste, Torikatu 10
- Haukiputaan asiointipiste, Jokelantie 1
- Kiimingin asiointipiste, Kirjastokuja 1
- Oulunsalon asiointipiste, Karhuojantie 2
- Ylikiimingin asiointipiste, Harjutie 18
- Yli-lin asiointipiste, Halametsä 1

Tavoitat meidät asiointipisteiden lisäksi puhelimitse, chatin tai sähköpostin välityksellä. Voit soittaa meille numeroon 08 558 558 00 ja lähettää sähköpostia osoitteeseen **oulu10@ouka.fi**. Vastaamme kysymyksiin myös Oulun kaupungin sosiaalisen median kanavissa. Tarvittaessa ohjaamme tiedustelut edelleen kaupungin muille asiantuntijoille.

Kaupungin ouka.fi-verkkosivut ja sivuilta avautuva virtuaaliavustaja OuluBot palvelevat ympäri vuorokauden. Botille voit jättää viestin, jonka Oulu10:n palveluasiantuntijat käsittelevät seuraavana arkipäivänä. Lisätietoja Oulu10-palveluista löydät osoitteesta:

www.ouka.fi/asiakaspalvelu

Palveluliikenne – katso Onni-palveluliikenne

Palautteen antaminen Oulun kaupungille

Palautepalvelussa voit antaa palautetta Oulun kaupungin palveluista ja toiminnasta sekä esittää kysymyksiä: **www.ouka.fi/palaute**

Puhelinnumerot ja -vaihde

Löydät kaupungin henkilöstön puhelinnumeroita kätevästi kaupungin puhelinluettelosta. Etsi henkilöstön numeroita puhelinluettelosta: **www.ouka.fi/yhteystiedot-ja-palaute/puhelinluettelo**

Luettelossa ei ole mukana kaikkia numeroita. Voit tarvittaessa soittaa Oulun kaupungin puhelinvaihteeseen, p. 08 558 410.

Vammaisneuvosto

Oulun kaupungin vammaisneuvosto on kuntalain mukainen Oulun kaupungin ja sen alueella asuvien vammaisten ja pitkäaikaissairaiden yhteistyöelin.

Oulun kaupungin vammaisneuvostossa on enintään 12 jäsentä. Heistä seitsemän edustaa vammaisia henkilöitä sekä heidän omaisiaan ja järjestöjään. Neljä jäsentä edustaa Oulun kaupungin eri toimialaa. Vammaisneuvoston toimikausi kestää neljä vuotta eli valtuustokauden, kuten kaupungin muissakin toimielimissä.

Vammaisneuvoston verkkosivu: **www.ouka.fi/vammaisneuvosto**

Vanhusneuvosto

Oulun kaupungin vanhusneuvosto on vanhuspalvelulakiin perustuva Oulun kaupunginhallituksen toimikaudekseen asettama toimielin. Vanhusneuvosto edistää palvelujen saatavuutta ja laatua, sukupolvien välistä tasa-arvoa, ikääntyneiden asioita ja vanhuuden arvostusta.

Vanhusneuvoston toimikausi kestää neljä vuotta eli vaalikauden, kuten kaupungin muissakin toimielimissä. Nykyisen Oulun vanhusneuvoston toimintakausi on valtuustokausi 2025–2029.

Vanhusneuvoston verkkosivu: **www.ouka.fi/vanhusneuvosto**

Esteettömyysvaliokunta

Vanhus- ja vammaisneuvostoille tulevat esteettömyyslausunnot käsitellään uudessa esteettömyysvaliokunnassa. Esteettömyysvaliokuntaan kuuluvat kaksi vammaisneuvoston ja kaksi vanhusneuvoston jäsentä, esteettömyysasiantuntija, neuvostojen esittelijä ja sihteeri.



Virkeästi Arjessa-ryhmätoiminta +65-vuotiaille

Virkeästi Arjessa-ryhmätoiminta on Oulun kaupungin tarjoama maksuton, matalan kynnyksen ehkäisevä hyvinvointiryhmä arkea tukemaan. Ryhmätoiminta on tarkoitettu +65-vuotiaille, jotka kaipaavat arkeen iloa, virkeyttä, yhdessä tekemistä ja uusia ideoita tukemaan arjessa kotona pärjäämistä. Ryhmän ohjaajina toimivat vapaaehtoiset vertaiset. Ryhmä kokoontuu 8 kertaa. Ryhmäkertojen teemat ovat muisti ja aivoterveys, terveysliikunta, uni ja rentoutuminen, ravitsemus, liikuntaharjoittelu, kaatumisen ehkäisy, mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet. Jokaisella ryhmäkerralla on oma teemansa ja toiminnassa saadaan uutta tietoa ja iloitaan yhdessä arjen teemojen äärellä.

Lisätietoja:

Virkeästi Arjessa-hanke, projektikoordinaattori Anna Myllymaa
p. 040 168 7253, anna.myllymaa@ouka.fi

Oulun kaupungin Virkeästi Arjessa verkkosivut:

www.ouka.fi/virkeasti-arjessa

Yhteisötilo Aleksinkulma

Keskustassa sijaitseva Aleksinkulma on tarkoitettu oululaisille eläkeläisryhmille kohtaamis- ja kokoontumispaikaksi. Aleksinkulman perusparannusremontin vuoksi toiminta on väistötiloissa. Pääpaikka remontin ajan on Oulu10:ssä arkisin klo 8:00-16:00, osoitteessa Torikatu 10, 2. krs.

Aleksinkulman puhelinnumero on 044 703 5120 ja sähköpostiosoite on aleksinkulma@ouka.fi.

Kaupunki tiedottaa, kun perusparannusremontti valmistuu kohteessa Aleksanterinkatu 9.

Lisää tietoa Aleksinkulmasta: **www.ouka.fi/aleksinkulma**

Yhteisötilat

Yhteisötilat ovat kumppaniyhdistysten ylläpitämiä, Oulun kaupungin tarjoamia avoimia kohtaamispaikkoja, jotka on tarkoitettu kaikkien oululaisten käyttöön: viihtymiseen, ryhmätoimintaan ja harrastamiseen. Eri puolilla Oulua sijaitsevat yhteisötilat ovat keskenään erilaisia ja niissä on eri palveluita.

Voit käyttää yhteisötilojen palveluita tai varata tiloja erilaisten ryhmien kokoontumisiin ja harrastamiseen pientä nimelliskorvausta vastaan. Tietoja yhteisötilojen palveluista ja käytöstä saat soittamalla suoraan yhteisötilaan.

Lisää tietoa yhteisötiloista:

www.ouka.fi/yhteisotoiminta/yhteisotilat

Alueellinen hyvinvointityö/ hyvinvoinnin edistämisen tiimi

Hyvinvoinnin edistämisen tiimi työskentelee oululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi kaupungin neljällä alueella tehden konkreettista käytännön hyvinvointityötä yhteistyössä asukkaiden, kolmannen sektorin toimijoiden, Pohteen, yritysten sekä muiden toimijoiden kanssa.

Hyvinvointikoordinaattorit

Marika Erkkilä, 040 596 8185, marika.erkkila@ouka.fi

Pohjoinen alue: Haukipudas, Kello-Kiviniemi, Pateniemi-Rajakylä, Ritaharju-Kuivasjärvi-Pöllökangas

Ville Leskinen, 040 541 0861, ville.leskinen@ouka.fi

Keskinen alue: Karjasilta-Höyhtyä, Kastelli, Keskinen, Tuira-Toppila

Alexia Remes, 040 584 1154, alexia.remes@ouka.fi

Eteläinen alue: Kaukovainio, Kaakkuri, Maikkula, Oulunsalo

Vanamo Vilokkinen, 040 356 2516, vanamo.vilokkinen@ouka.fi

Itäinen alue: Myllyoja, Korvensuora, Jääli, Kiiminki, Ylikiiminki, Yli-Ii

Hyvinvoinnin edistämisen johtaja

Pirjo Nikula, 040 511 6188, pirjo.nikula@ouka.fi



Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen

Pohteen sosiaali- ja terveyspalveluja ikäihmisille

www.pohde.fi

Ikäihmisten palvelut Pohteen verkkosivuilla:
www.pohde.fi/palvelumme/ikaihmisille/



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Ikäihmisten Aino-neuvonta – tietoa yli 65-vuotiaille

Ikäihmisten Aino-neuvonta on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ikäihmisille ja heidän läheisilleen. Sieltä saat neuvontaa ikäihmisten palveluista, kuten asumisesta, kotiin annettavista palveluista, apuvälineistä, liikkumisesta, digitaalisista palveluista, taloudellisesta tuesta ja palvelujen hakemisesta, harrastusmahdollisuuksista, järjestöjen ja seurakuntien toiminnasta. Aino-neuvonnassa arvioimme tilanteesi ja ohjaamme sinut eteenpäin.

Näin otat yhteyttä, voit

- soittaa numeroon 08 669 1010
maanantaista perjantaihin kello 9–12 ja kello 13–14
- laittaa sähköpostia **aino@pohde.fi**
- keskustella chatissa pohde.fi sivulla

Sosiaali- ja terveyskeskus palvelee kiireellisissä ja kiireettömissä terveysasioissa

Sosiaali- ja terveyskeskuksessa saat hoitoa lääkäreiltä, sairaanhoitajilta, terveydenhoitajilta ja lähihoitajilta. Hoidamme sinua erilaisissa terveyteen liittyvissä haasteissa, pitkäaikaissairauksissa ja tuemme sinua terveyden edistämisessä. Vaikeissa elämäntilanteissa saat apua myös sosiaaliohjaajilta ja sosiaalityöntekijöiltä.

Kun tarvitset hoitoa, voit ottaa yhteyttä omaan sosiaali- ja terveyskeskukseesi puhelimella tai keskustella Digitaalisen sote-keskuksen chatissa verkossa tai OmaPohde-mobiilisovelluksessa. Voit myös tulla paikalle sosiaali- ja terveyskeskukseen.

Digitaalinen sote-keskus on avoinna Pohteen verkkosivuilla ma–pe klo 7–21 sekä viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 8–18.

Oulun sosiaali- ja terveyskeskusten kiireettömän hoidon vastaanotot

Puhelinnumeroihin voi tulla muutoksia. Jos tarvitset kiireellistä hoitoa jo saman päivän aikana, tule paikan päälle. Kiireelliselle vastaanotolle ei voi varata aikaa, vaan pääset vastaanotolle jonottamalla.

Haukiputaan sosiaali- ja terveyskeskus

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon puh. 08 669 2043
Maanantai - torstai kello 8–16, perjantai kello 8–15

Kaakkurin sosiaali- ja terveyskeskus

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon puh. 08 669 0250
Maanantai - torstai kello 8–16, perjantai kello 8–15

Kiimingin sosiaali- ja terveyskeskus

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon puh. 08 669 2039
Maanantai - torstai kello 8–16, perjantai kello 8–15

Kontinkankaan sosiaali- ja terveyskeskus

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon puh. 08 669 2036
Maanantai - torstai kello 8–16, perjantai kello 8–15

- valitse numero 1, jos sukunimesi alkaa kirjaimella A–J
- valitse numero 2, jos sukunimesi alkaa kirjaimella K–L
- valitse numero 3, jos sukunimesi alkaa kirjaimella M–R
- valitse numero 4, jos sukunimesi alkaa kirjaimella S–Ö

Oulunsalon sosiaali- ja terveysasema

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon puh. 08 669 0250
Maanantai - torstai kello 8–16, perjantai kello 8–15

Tuiran sosiaali- ja terveyskeskus

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon

Maanantai - torstai kello 8–16, perjantai kello 8–15

- puh. 08 669 2031 sukunimen alkukirjaimet Aa-Ju
- puh. 08 669 2032 sukunimen alkukirjaimet Jy-Lå
- puh. 08 669 2033 sukunimen alkukirjaimet Lå-Re
- puh. 08 669 2034 sukunimen alkukirjaimet Ri-Öö

Kun sosiaali- ja terveyskeskus on kiinni

Illalla, yöllä, viikonloppuna ja juhlapyhänä saat kiireellistä hoitoa Oysin yhteispäivystyksessä. Siellä hoidetaan vain sairauksia ja vammoja, joiden hoitaminen ei voi odottaa seuraavaan arkipäivään. Soita Päivystysapuun 116 117 ennen kuin lähdet.

Oulun seudun yhteispäivystys, Kajaanintie 50, Oulu.

Sisäänkäynti: OYS, B-rakennus, 1. kerros

Päivystysapu 116 117

Päivystysapu auttaa ja neuvoo kiireellisissä terveysongelmissa, jotka eivät ole hätätilanteita.

Hätänumero 112

Hätätilanteissa soita aina hätänumeroon.

Sosiaali- ja kriisipäivystys 044 703 6235

Sosiaali- ja kriisipäivystys palvelee kiireellisissä asioissa, jotka liittyvät lastensuojeluun, perhekriiseihin, väkivaltaan tai äkillisiin traumaattisiin kokemuksiin. Sosiaali- ja kriisipäivystys on aina avoinna.

Myrkytystietokeskus 08 001 47111

Myrkytystietokeskus antaa ohjeita äkillisten myrkytysten ehkäisyyn ja hoitoon.

Huoli-ilmoitus

Soita Sosiaali- ja kriisipäivystykseen puh. 044 703 6235

Oulun hammashoidon ajanvaraus- ja asiakaspalvelu

Kun tarvitset hoitoa, soita Oulun hammashoitoloiden yhteiseen puhelinnumeroon tai keskustele suun terveydenhuollon chatissa. Chatissa asioidaan kirjautumalla OmaPohteeseen. Sinulla on mahdollisuus myös tulla paikalle hammashoitolaan.

Oulun hammashoidon ajanvaraus- ja asiakaspalvelu
puh. 08 669 2030 maanantai–torstai kello 8–16, perjantai kello 8–15.

Laboratorio ja näytteenotto

Tarvitset laboratoriokäynnille lääkärin tai hoitajan lähetteen. Jos sinulla ei ole lähetettä, ota yhteyttä sosiaali- ja terveyskeskukseen.

Laboratorio toimii ajanvarauksella. Varaa aika:

- NordLab ajanvaraus puh. 020 619 8019 ma–pe kello 7–17 tai verkossa **www.nordlab.fi**
- NordLab neuvontapalvelu puh. 08 237 78911 ma–to kello 8–16, pe kello 8–15

Muistisairauksien hoito

Epäiletkö muistisairautta ja tarvitsetko muistitutkimuksia? Sairastatko etenevää muistisairautta etkä saa vielä säännöllistä kotihoitoa palvelua? Onko sinulla lievä ajatteluun liittyvä heikentyminen, joka vaatisi seurantaa? Näin otat yhteyttä

- voit soittaa puh. 08 669 1500 ma–pe klo 8–20

Ikäneuvola

Ikäneuvolassa tehdään hyvinvointitarkastuksia. Saat kutsun maksuttomaan tarkastukseen, jos olet täyttänyt 68 vuotta ja jos et ole vielä muiden ikäihmisille suunnattujen säännöllisten palvelujen piirissä.

Omaishoidon keskus palvelee kaikkia omaishoitajia

Omaishoito on ikäihmisen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotona, omaisen tai muun läheisen avulla. Omaishoidon keskus neuvoo kaikissa omaishoitoon liittyvissä asioissa. Näin otat yhteyttä,

- voit soittaa puh. 08 669 2045 ma-pe kello 9–11
- voit myös laittaa sähköpostia: **omaishoidonkeskus@pohde.fi**

Onko Pohteen puhelinnumero hukassa? Kysy neuvoa!

Pohteen puhelinvaihte 08 669 9500 ma-pe klo 7–19

Puhelinvaihte auttaa sinua löytämään oikean Pohteen asiakaspalvelunumeron, jos se on hukassa tai et tiedä mihin voit soittaa. Puhelinvaihte ei korvaa olemassa olevia palvelunumeroita.

Pohteen neuvontapalvelu

- puhelin 08 669 9600 ma-su kello 8–18
- chat pohde.fi sivulla ma-pe kello 8–18

Voit keskustella neuvontapalvelun kanssa puhelimesta tai chatissa, kun tarvitset yleistä neuvontaa Pohteen palveluista tai et tiedä, mistä voisit saada apua asiasi hoitamiseen. Saat apua myös Pohteen digitaalisten palvelujen käyttöön. Lisäksi voit tiedustella omaisesi hoitopaikkaa.

Reittis – Kohti hyvinvointia

Reittis-sivusto on suunniteltu tukemaan ja ohjaamaan hyvinvoinnin tiellä. Hyvinvointi on läpi elämän muuttuva matka, jonka varrella voit tarvita opastusta.

www.pohde.fi/palvelumme/reittis-kohti-hyvinvointia/



Muita yhteystietoja

Järjestöt ja yhdistykset

Lähellä-verkkopalvelussa järjestöt ja yhdistykset ilmoittavat palveluistaan ja tapahtumistaan. **www.lahella.fi**

Kela

Sepänkatu 18, 90100 Oulu

Valtakunnallinen puhelinpalvelu (ma-pe klo 9–16):

- Asuminen 020 692 210
- Eläkkeet 020 692 202
- Kansainväliset tilanteet 020 634 0200
- Kuntoutus ja vammaistuet 020 692 205
- Perintäkeskus 020 634 4940
- Sairastaminen ja kortit 020 692 204
- Toimeentulotuki 020 692 207

Korjausneuvonnan palvelunumero / Vanhustyön keskusliitto

p. 09 350 860 13 (arkisin klo 9–15)

Korjausneuvojan palvelut ovat maksuttomia.

OmaKanta

OmaKannasta näet terveystietosi ja vähitellen sosiaalipalvelujen tietoja. Voit tallentaa sinne oman hoito- ja elinluovutustahdon.

www.kanta.fi/omakanta

Omaolo

Omaolo on valtakunnallinen sosiaali- ja terveydenhuollon verkko-palvelu. **www.omaolo.fi**

Oulun Energia

Puhelinvaihde: 08 5584 3300

Oulun seurakuntayhtymä / Oulun seurakunnat

Isokatu 17, 90100 Oulu

Puhelinvaihte: 08 316 1300

Pohjois-Suomen ortodoksinen seurakunta

Torikatu 74, 90120 Oulu

p. 044 5115 741

Suomi.fi

Suomi.fi-verkkopalvelussa on asioiden hoitamisessa tarvittavat tiedot, toimintaohjeet ja palvelut yhdessä osoitteessa.

www.suomi.fi

Verotoimisto

Uusikatu 52, 90100 Oulu

Valtakunnallinen puhelinvaihte 029 512 000 (ma-pe klo 9-16)

A decorative graphic at the bottom of the page. It features a series of horizontal lines in a light gray color. At the bottom right, there are two overlapping semi-circular shapes. The one on the left is a bright blue, and the one on the right is a magenta/pink color. They appear to be part of a larger, stylized design.



