

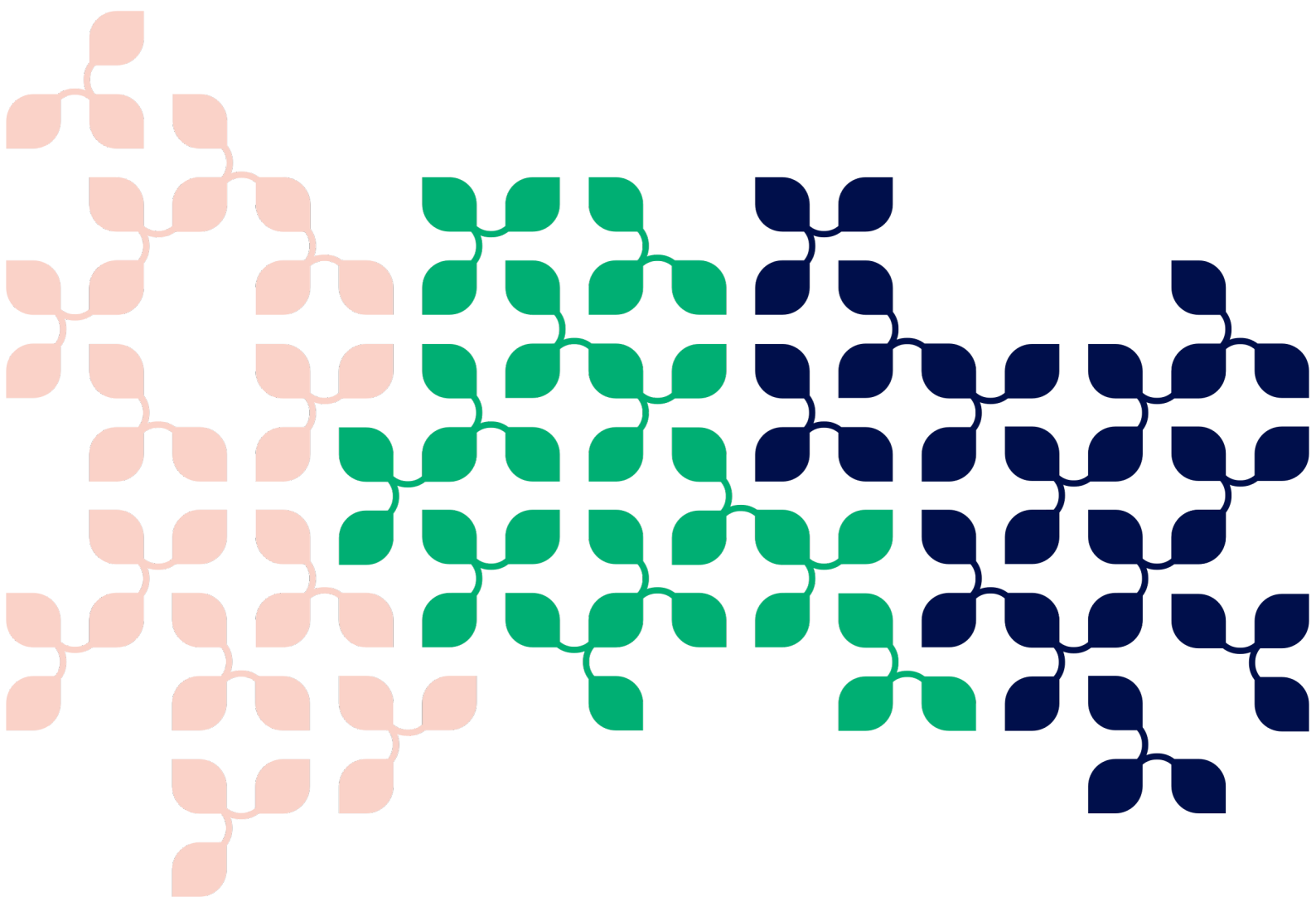
On kyse sitten asiointimatkasta, harrastuksista tai hyötyliikunnasta, liikkuminen kodin ulkopuolella tekee monella tavoin hyvää. Liikenteessä liikkumisen turvallisuutta voi lisätä ennakoimalla.

- Huomioi keli – siirrä lähtöä koiranilmalla.
- Varaa aikaa matkoihin.
- Vältä liikkumista huonovointisena. Jos väsymys tai huono olo iskee tien päällä, pidä tauko.
- Kulje liikennesääntöjen mukaan. Kertaa niitä tarvittaessa.
- Tasaa iän tuomia muutoksia. Esimerkiksi jos pimeys haastaa, aja vain valoisalla.
- Noudata aina lääkärin ja poliisin ohjeita. Sairaus voi heikentää ajokykyä, myös pyörän sarvissa. Selvitä autoilun vaihtoehtoja hyvissä ajoin.
- Pukeudu ja varustaudu kelin mukaan. Käytä aina:
 - pitäviä kenkiä ja liukkaalla liukuesteit
 - heijastinta tai heijastinliiviä pimeällä,
 - kävelykeppiä, -sauvoja tai rollaattoria tarvittaessa,
 - pyöräilykypärää pyöräillessäsi ja
 - turvavyötä autoillessasi.
- Ylläpidä lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta liikkumalla.



Lue lisää ja ota käyttöön
Liikenneturvan maksuttomat
materiaalit: [Liikenneturva.fi](https://www.liikenneturva.fi)

*Välitämme yhdessä
oululaisista ikäihmisistä.*



OULUN LÖYTÄVÄ VANHUSTYÖ

**Löydetään
yhdessä!**





Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Aino-neuvonta 08 669 1010

Yleistä neuvontaa ja ohjausta +65-vuotiaille ja heidän läheisilleen.

www.pohde.fi/palvelut/ikaihmissen-palveluohjaus.



Caritas Säätiö

Caritas Säätiö 044 734 0302

Ihmisen matkassa. Toivoa, tukea ja turvallisuutta.

www.caritas-saatio.fi



DigiJelppari 044 468 4201

Vieraileva digiapu neuvoo ja opastaa digiasioissa kotonasi. www.caritas-saatio.fi/palvelut/digijelppari



Ikäihmisten Olohuone 044 971 7334

Yhdessäoloa, ohjelmaa ja tekemistä.

www.ikaihmissenolohuone.elakkeensaajat.fi



Ikäihmisten palvelut 050 312 5726

Keikka-apua, ystävätöimintää ja yhteistä tekemistä arkeen. www.odl.fi



Huimaus- ja Meniere-liitto 040 560 0953

Tietoa sisäkorvaperäisiä huimaussairauksia sairastaville. www.huimausjameniereliitto.fi



Lintulammen asukasyhdistys ry 044 237 4957

Monipuolista toimintaa ikäihmisille ja kaikille avoin Yhteisötila Höyhtyän Välke. www.lintulampi.net



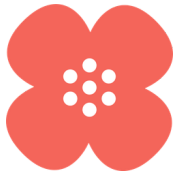
MIELI Kriisikeskus Oulu 044 369 0500

Ajanvarauksella maksutonta, lyhytkestoista keskusteluapua elämän kriiseihin.



Mielen vireys ry 040 412 5247

Tukea mielen hyvinvointiin ikääntyessä - Kohdataan ja voimaannutetaan yhdessä. www.mielenvireys.fi



Näkövammaisten liitto 050 526 3831

Neuvontaa ja ohjausta sosiaaliturvaan ja palveluihin liittyvissä asioissa. www.nakovammaistenliitto.fi



Oulun Seudun Kuulo ry 044 260 4771

Vertais- ja virkistystoimintaa, neuvontaa ja kuulolähipalvelua. www.oulunseudunkuulo.net



Oulun Seudun Muistiyhdistys ry 044 033 2992

Muistisairaiden ja heidän läheistensä tukena. www.osmy.fi



Oulun seudun omaishoitajat ry 040 526 8105

Toimintaa, tietoa ja tukea omaishoitotilanteeseen. www.osol.fi



Seurakuntien diakoniatyö 040 574 7157

Ikääntyneiden ja heidän läheistensä tukena. www.oulunseurakunnat.fi

Punainen Risti
Oulun piiri



Suomen Punainen Risti 040 418 114

Oulu: Terveyspiste-, ystävä- ja ruoka-aputoiminta. <https://piirit.punainenristi.fi/punaisen-ristin-oulun-piiri/>



VTKL

Vanhustyön keskusliitto 050 568 1107

Omahoitovalmennus, ryhmämuotoista muistiohjausta muistisairauden varhaiseen vaiheeseen. www.vtkl.fi

VUOLLE
Seniorikeskus

Vuolle Setlementti ry 044 902 4097

Seniorikeskus - ystäviä, yhdessä tekemistä ja opiskelun iloa. www.vuolleoulu.fi



Oukan hyvinvointitiimi

Hyvinvointitiimi tekee ympäri Oulua konkreettista käytännön hyvinvointityötä. www.ouka.fi



Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 0400 274 833

Tietoa, jos huolestut läheisesi päihteiden käytöstä tai pelaamisesta. www.ehyt.fi



Suvanto ry -Suvantolinja 0800 06776

Autamme väkivallan kaikkia osapuolia kaltoinkohtelu- ja väkivaltatilanteissa. www.suvantory.fi



Sateenkaariseniorit näkyviksi 050 343 4241

Vertais- ja vapaaehtoistoimintaa, juttuseuraa ja ryhmätoimintaa. www.vtkl.fi/sateenkaariseniorit



Siskot ja Simot oulu@siskotjasimot.fi

Iloisia pop up -tapahtumia ikäihmisille. Vapaaehtoiseksi voi tulla kuka tahansa, tavallisen ihmisen taidoin.



Oulun ensi- ja turvakoti ry 0400 581 606

Älä epäröi ottaa yhteyttä, Oulun turvakoti päivystää 24/7. www.oetk.fi

Omat muistiinpanot:

Esitteen tiedot ja puhelinnumerot tarkistettu 13.4.2026

Oulun löytävän vanhustyön verkostotoimijoilta

- Yksilöllistä tukea elämän haasteisiin
- Apua - myös kotiin
- Keikka-apua ja kohtaamista
- Vertaistukea ja neuvontaa
- Yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä
- Vapaaehtoistehtäviä



Ota yhteyttä,
Matleena Keränen 044 734 0302
matleena.keranen@caritas-saatio.fi



Kela (eläke-etuudet) 020 692 202

Auttaa etuuksiin liittyvissä asioissa.
Oulun Kela, Sepänkatu 18, Oulu. www.kela.fi



Pidä huolta, tee huoli-ilmoitus,

mikäli sinulla herää huoli iäkkästä henkilöstä, joka on kykenemätön vastaamaan omasta huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan. Huoli-ilmoitus on vanhuspalvelulain mukainen ilmoitus iäkkään henkilön palvelutarpeesta.

Tee ilmoitus: www.pohde.fi/palvelut/ilmoitus-sosiaalihuollontarpeesta-huoli-ilmoitus-aikuisesta

Kiireellisessä tilanteessa: Sosiaalipäivystys 044 703 6235

www.oulunloytavavanhustyo.fi

