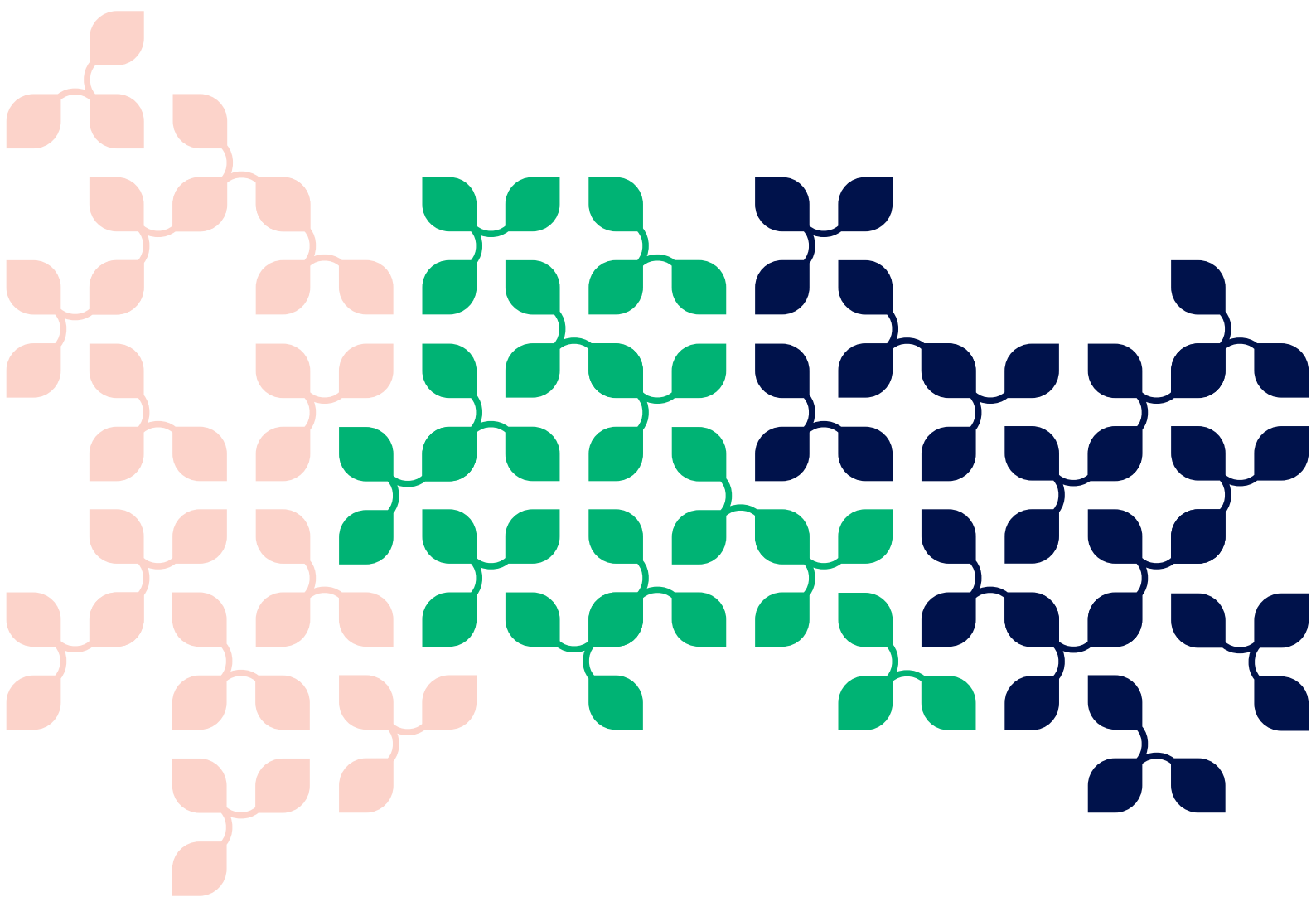


*Välitämme yhdessä  
oululaisista ikäihmisistä.*



OULUN LÖYTÄVÄ VANHUSTYÖ

**Löydetään  
yhdessä!**





## **Aino-neuvonta 08 669 1010**

Yleistä neuvontaa ja ohjausta +65-vuotiaille ja heidän läheisilleen. [www.pohde.fi/palvelut/ikaihmissen-palvelut](http://www.pohde.fi/palvelut/ikaihmissen-palvelut)



## **Caritas Säätiö 044 055 9977**

Ihmisen matkassa. Toivoa, tukea ja turvallisuutta. [www.caritas-saatio.fi](http://www.caritas-saatio.fi)



## **DigiJelppari 044 468 4201**

Vieraileva digiapu neuvoo ja opastaa digiasioissa kotonasi. [www.caritas-saatio.fi/palvelut/digijelppari](http://www.caritas-saatio.fi/palvelut/digijelppari)



Diakonissa-laitos

## **Oulun D-asema 050 438 9845**

Kaikille avoin kohtaamispaikka ja kansalaistoiminnan keskus. [www.hdl.fi/d-asema-oulu/](http://www.hdl.fi/d-asema-oulu/)



## **Ikäihmisten Olohuone 044 971 7334**

Yhdessäoloa, ohjelmaa ja tekemistä. [www.ikaihmissenolohuone.elakkeensaajat.fi](http://www.ikaihmissenolohuone.elakkeensaajat.fi)



## **Keikka-apu 050 312 5680**

Apua ja tukea +65-vuotiaille arkeen keikkavapaaehtoisilta. [www.odl.fi/keikka-apu](http://www.odl.fi/keikka-apu)



## **Kela (eläke-etuudet) 020 692 202**

Auttaa etuuksiin liittyvissä asioissa. Oulun Kela, Sepänkatu 18, Oulu. [www.kela.fi](http://www.kela.fi)



KotiKummit

## **KotiKummit 040 182 2673**

Vapaaehtoisystäviä +65-vuotiaille kotihoidon asiakkaille. [www.odl.fi/kotikummit](http://www.odl.fi/kotikummit)



## **Lomakoti Onnela 040 837 4445**

Mukavaa tekemistä, ilmaista ruokailua ja ruoka-apua ikäihmisille. [www.lomakotionnela.fi](http://www.lomakotionnela.fi)



## **Ikäihmisten kulttuurihyvinvointi 040 513 5401**

Tarjolla ikäihmisille suunnattua kulttuuritoimintaa. [www.kulttuurivalve.fi/ikaihmisset](http://www.kulttuurivalve.fi/ikaihmisset)



**Oulun Seudun Kuulo ry 044 260 4771**  
Vertais- ja virkistystoimintaa, neuvontaa ja kuulolähipalvelua. [www.oulunseudunkuulo.net](http://www.oulunseudunkuulo.net)



**Oulun Seudun Muistiyhdistys ry 044 033 2992**  
Muistisairaiden ja heidän läheistensä tukena. [www.osmy.fi](http://www.osmy.fi)



**Oulun Seudun KILPI ry 050 551 1467**  
On potilasjärjestö kilpirauhas- ja lisäkilpirauhassairaille läheisineen. [www.kilpirauhasliitto.fi](http://www.kilpirauhasliitto.fi)



**Huimaus- ja Meniere-yhdistys 040 560 0953**  
Tietoa sisäkorvaperäisiä huimaussairauksia sairastaville. [www.huimausjameniereliitto.fi](http://www.huimausjameniereliitto.fi)



**Oulun seudun omaishoitajat ry 040 526 8105**  
Toimintaa, tietoa ja tukea omaishoitotilanteeseen. [www.osol.fi](http://www.osol.fi)



**Seurakuntien diakoniatyö 040 574 7157**  
Ikääntyneiden ja heidän läheistensä tukena. [www.oulunseurakunnat.fi](http://www.oulunseurakunnat.fi)



**Suomen Punainen Risti 040 147 9350**  
Oulu: Ohjausta, tukea, ystäviä ja ruoka-apua. [www.rednet.punainenristi.fi/oulu](http://www.rednet.punainenristi.fi/oulu)



**Vanhustyön keskusliitto 050 568 1107**  
Omahoitovalmennusta muistisairaille, monipuolista toimintaa etänä ja materiaaleja. [www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi)



**Vuolle Setlementti ry 050 471 7193**  
Seniorikeskus - ystäviä, yhdessä tekemistä ja opiskelun iloa. [www.vuolleoulu.fi](http://www.vuolleoulu.fi)



**Mielenvireys ry 040 412 5247**  
Tukea mielen hyvinvointiin ikääntyessä - Kohdataan ja voimaannutaan yhdessä. [www.mienvireys.fi](http://www.mienvireys.fi)



OULUN  
ENSI- JA  
TURVAKOTI RY

## Oulun ensi- ja turvakoti ry 0400 581 606

Älä epäröi ottaa yhteyttä, Oulun turvakoti päivystää  
24/7. [www.oetk.fi](http://www.oetk.fi)

# mieli

Oulun seudun  
mielenterveys ry

## Oulun Kriisikeskus 044 369 0500

Ajanvarauksella maksutonta, lyhytkestoista  
keskusteluapua elämän kriiseihin.



## Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 0400 274 833

Tietoa, jos huolestut läheisesi päihteiden käytöstä tai  
pelaamisesta. [www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi)



HÖYHTYÄN VÄLKE  
VÄLITTÄMISEN KESKUS

## Höyhtyän Välke 044 237 4957

Lintulammen asukasyhdistys ry:n monipuolista eri  
ikäryhmille suunnattua toimintaa. [www.lintulampi.net](http://www.lintulampi.net)



HYVÄN MIELEN TALO

## Hyvän mielen talo ry 041 540 2354

Tarjoaa toimintaa, tietoa ja tukea kaikille mielen  
hyvinvoinnista kiinnostuneille. [www.hyvanmielentalo.fi](http://www.hyvanmielentalo.fi)



Suvanto ry  
Turvallisen vanhuuden puolesta

## Suvanto ry -Suvantolinja 0800 06776

Autamme väkivallan kaikkia osapuolia kaltoinkohtelu- ja  
väkivaltatilanteissa. [www.suvantory.fi](http://www.suvantory.fi)



Sateenkaariseniorit näkyviksi  
VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO

## Vanhustyön keskusliitto 050 343 4241

Sateenkaarisenioreille vertais- ja vapaaehtoistoimintaa,  
yksilötukea ja ryhmätoimintaa. [www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi)



OULU

## Oulan hyvinvointitiimi 040 584 1154

Hyvinvointitiimi tekee ympäri Oulua konkreettista  
käytännön hyvinvointityötä. [www.ouka.fi](http://www.ouka.fi)



Ota yhteyttä,  
Matleena Keränen 044 734 0302  
[matleena.keranen@caritas-saatio.fi](mailto:matleena.keranen@caritas-saatio.fi)

[www.oulunloytavavanhustyo.fi](http://www.oulunloytavavanhustyo.fi)

