



Hyvä ikääntyä Kempeleessä

Ikäihmisten palveluopas



KEMPELE

Hyvä ikääntyä Kempeleessä – ikäihmisten palveluopas 2024

Julkaistu 2024

Julkaisija Kempeleen Kunta

Kansikuva: Ritva Rundgren

Saatteeksi

Kädessäsi on opas, johon on koottu tarpeellista tietoa Kempeleen kunnassa asuvien ikäihmisten arjen ja hyvinvoinnin tueksi. Opas on laadittu ikäihmisille itselleen ja myös iäkkäimpien läheisille, jotka usein ovat apuna ja tukena ikäihmisten arkiasioissa.

Hyvinvointi syntyy ihmisen itsensä, hänen läheistensä, lähiympäristönsä ja palvelujärjestelmän toiminnan sekä yhteiskuntapolitiikan tuloksena. Hyvinvoinnin tekijöitä ovat terveyden ja toimintakyvyn ohella elinolosuhteet ja elinympäristö, asuminen, toimeentulo, mielekäs tekeminen ja ihmissuhteet. Kempeleen kunnan vanhuspoliittinen työryhmä toteaa ohjelmassaan, että arvokkaaseen ikääntymiseen ja ihmisarvoiseen elämään turvaavia eettisiä periaatteita ovat itsemääräämisoikeus, voimavaralähtöisyys, oikeudenmukaisuus, osallisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus. Kunnan kaikessa toiminnassa ohjaavina arvoina puolestaan ovat rohkeus, turvallisuus ja vastuullisuus. Edellä mainittuihin teemoihin nojaten – yhteistyössä kuntalaisten, järjestöjen ja yhteisöjen, kunnallisten- ja valtakunnallisten tahojen kanssa – kunnassa pyritään luomaan hyvät olosuhteet ikäihmisten hyvinvoinnille. Perheen, ystävien ja tuttavien merkitys ikäihmisten, niin kuin kaiken ikäisten ihmisten hyvinvoinnin näkökulmasta on korvaamaton.

Tässä oppaassa on kaksi osaa. Oppaan ensimmäiseen osaan on koottu tietoa ja yhteystietoja terveyttä edistävän ja hyvinvointia, aktiivisuutta sekä toimintakykyä tukevan tekemisen ja osallistumisen mahdollisuuksista. Oppaan toisessa osassa on yhteystietoja sekä tietoa Kempeleen terveyskeskuksen ja Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen (Pohde) järjestämän sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista, sekä Kansaneläkelaitoksen (Kela) palveluista.

Porukassa ilot kaksinkertaistuvat ja surut puolittuvat!

Sisällysluettelo

- 6 **Yhdistykset ja yhteisöt**
- 7 Eläkeläisyhdistykset
- 8 Kempeleen asukastupa
- 8 Kempele-Seura
- 9 Kempeleen urheiluseurat
- 9 Kempeleen seurakunta
- 10 Kirkkoherranvirasto
- 10 Diakoniatoimistot
- 11 **Kempeleen kunnan vapaa-ajan palvelut**
- 11 Kempele-opisto
- 12 Kempeleen kirjasto
- 12 Kaikukortti
- 13 Seniorilukukortti
- 13 Kulttuuripalvelut ja tapahtumat
- 13 Kempeleen kotiseutumuseo
- 14 Liikuntapalvelut
- 15 Virkistysuimala Zimmari
- 16 Senioreiden liikunta
- 16 Kempeleen liikuntalainaamo
- 16 Kävely kevyemmäksi -kuntopuisto
- 17 Liikuntakortit
- 18 Liikuntaneuvonta, tuki, kannustus ja ohjaus
- 19 **Mistä saan tietoa**
- 19 Kempeleen kunnan omat tapahtumat
- 20 Kuntatiedote
- 20 Kunnan yhteystiedot
- 20 OnniTV
- 20 Ikäinstituutti
- 21 Oulun ensi- ja turvakoti
- 21 Suvanto Ry (ent.Suomen vanhusten turvakotiyhdistys ry)
- 22 **Vaikuttamiskanavat**
- 22 Seniorineuvosto

- 22 Palaute Kempeleen kunnalle
- 22 Kuntalaisaloite
- 22 Veteraanien neuvottelukunta
- 23 Pohteen sosiaali- ja terveystieteiden keskeisiä yhteystietoja**
- 23 Keskeisiä yhteystietoja
- 23 Kempeleen sosiaali- ja terveyskeskus
- 24 Päivystysapu ja hätänumero
- 24 Digitaalinen sote-keskus
- 24 Hammashoitola
- 25 NordLab laboratoriopalvelut
- 25 Röntgen ja kuvantaminen
- 25 Fysioterapia
- 25 Apuvälinepalvelut
- 26 Hoitotarvikejakelu
- 26 Ikäihmisten Aino-neuvonta
- 26 Ikäihmisten palveluohjaus
- 27 Ikäneuvola
- 27 Omaishoidon palvelunumero
- 27 Sosiaalipalvelut
- 27 Mielenterveyspalvelut
- 28 Päihdeneuvonta
- 28 Vammaispalvelut ensiarviotiimi
- 28 Henkilökohtaisen avun keskus
- 28 Potilas- ja sosiaaliasiavastaava
- 28 Oulun yliopistollinen sairaala (OYS)
- 30 Tutustu myös näihin**
- 30 Kela
- 30 Oulun Energia
- 30 Jätekeskus Kempeleen Ekohaka
- 31 Kempeleen vesihuolto
- 31 Oulunseudun liikenne



Yhdistykset ja yhteisöt

Yhdistykset ja yhteisöt tarjoavat oivallisia tilaisuuksia osallistumiselle, yhdessä tekemiselle ja ennen kaikkea arjen pienille kohtaamisille. Yhdistysten ja yhteisöjen kautta pääset mukaan vaikkapa järjestötoimintaan, vapaaehtois- tai kuorotoimintaan, liikuntalajeihin, metsästykseseen ja kalastukseen, kerhotoimintaan, matkoille ja monenlaisen kiinnostavan aiheen pariin.

Kempeleessä toimii useita yleishyödyllisiä yhteisöjä ja yhdistyksiä, sekä muun muassa Ketolanperän kyläyhdistys, Vihiluodon kyläyhdistys ja Juurussuon kylätoimikunta. Ikäihmisten oppaaseen on poimittu muutama ikäihmisiä mahdollisesti kiinnostava taho.

Paikallisten järjestöjen ja yhdistysten lisäksi Suomessa toimii runsaasti muun muassa terveyteen liittyviä toimijoita, jotka tarjoavat toimintaa, tukea ja neuvontaa. Näitä ovat esimerkiksi Muistiliitto/Oulun seudun muistiyhdistys, Omaishoitajien yhdistys, Sydänyhdistys ja Suomen Punainen Risti.

Internet: www.kempele.fi/jarjestot

Eläkeläisyhdistykset

- Kempeleessä toimii aktiivisesti kolme eläkeläisjärjestöä.
- Yhdistysten kerhopäivinä ja esimerkiksi toimintaryhmissä on mahdollisuus muun muassa tehdä käsitöitä, jumpata, tanssia, pelata bingoa, kuulla alustuksia ajankohtaisista aiheista ja kahvitella.
- Nuorisoseurantalolla ja Työväentalolla järjestetään viikonloppuisin tansseja orkesterimusiikin tahdissa.

Eläkeliitto Kempele

(Eläkeliitto ry:n jäsenyhdistys)

- Kokoontumiset Kempeleen nuorisoseurantalolla,
- kerhopäivä keskiviikkoisin parillisilla viikoilla.
- Internet: www.elakeliitto.fi/yhdistykset/kempele.
- Sosiaalinen media: Facebook.

Rantalakeuden eläkkeensaajat RES

(Eläkkeensaajien Keskusliitto ry:n jäsenyhdistys)

- Kokoontumiset Kempeleen nuorisoseurantalolla, kerhopäivä torstaisin.
- Internet: rantalakeus.elakkeensaajat.fi.
- Sosiaalinen media: Facebook.

Kempeleen eläkeläiset

(Eläkeläiset ry:n jäsenyhdistys)

- Kokoontumiset Kempeleen työväentalolla, kerhopäivä torstaisin.
- Internet: yhdistykset.elakelaiset.fi/kempele.
- Sosiaalinen media: Facebook.

Kempeleen asukastupa

- Toimii kuntalaisten olohuoneena.
- Avoinna maanantaista perjantaihin klo 10.00–14.30.
- Digiopastusta asukastuvalla tiistaisin klo 12.00–14.00.
- Asukastuvan yhteydessä liikuntalainaamo.
- Tuvalle on tilattu Rantalakeus-lehti.
- Osoite: Honkasentie 11.
- Puhelin: 044 273 5545.
- Sähköposti: kempeleen.asukastupa@gmail.com.
- Internet: www.kempeleenasukastupa.net.
- Sosiaalinen media: Facebook.

Kempele-seura

- Aktiivinen kotiseutuyhdistys.
- Tarkoituksena on ”Kotiseudun kaikinpuolinen kehittäminen paikallisten erityispiirteiden pohjalta”, muistitiedon kerääminen sekä yhteisöllisyyden lisääminen.
- Aktiivisesti mukana kulttuuritapahtumissa.
- Yhteistyö kotiseutumuseon, kunnan, seurakunnan, koulujen ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa.
- Puhelin: 050 491 8631, Elisa Tervonen.
- Sähköposti: kempeleseura@gmail.com.
- Internet: www.kempele-seura.fi.
- Sosiaalinen media: Facebook ja Instagram.



Ajax Sarkkiranta

- Jalkapalloa, myös senioreille sopivaa kävelyfutista suunnitteilla.

Kempeleen Kiri

- Pesäpallo, hiihto ja yleisurheilu.

Keilaseura Kempeleen Kertalaaki

- Keilailu, pelit Zempissä, Bouliksessa.

Kempeleen Naisvoimistelijat

- Monipuolista matalan kynnyksen liikuntaa muun muassa Pirilä-salissa ja Kempele Akatemian salissa.

Kempeleen Pyrintö

- Hiihto, uinti ja nyrkkeily.
- Seuralla on urheilutalo, ns. Pyrinnön maja Köykkyrin urheilukeskuksessa, jossa järjestetään myös iäkkäämmille sopivaa ohjattua saliliikuntaa.

Kempeleen Frisbeeseura

- Kempeleen frisbeeseura ylläpitää kaikille avoimia ja senioreille soveltuvia frisbeegolfratoja Köykkyrissä ja Sarkkirannan urheilukeskuksessa.

Kempeleen seurakunta

- Seurakunnan Kahvila Ilonpisara tiistaisin klo 13.00–15.00, Hovila-koti, Kirkkotie 15.
- Eläkeläisten kerho Päiväpiiri joka toinen torstai klo 12.00–13.30, Kokkokankaan seurakuntakeskus, Kissaojantie 12.
- Toiminnasta ilmoitetaan Rantalakeus-lehdessä.
- Lisätietoja toiminnasta diakoniatyöntekijöiltä (kts. sivu 10).
- Sosiaalinen media: Facebook ja Instagram.

Kirkkoherranvirasto

- Avoinna ma-pe klo 11.00–14.00.
- Soittopyynnön voi jättää sähköpostitse kempeleenseurakunta@evl.fi.
- Osoite: Kokkokankaan seurakuntakeskus, Kissaajantie 12
Puhelin: (08) 5614 500.
- Sähköposti: kempeleen.seurakunta@evl.fi.
- Internet: www.kempeleenseurakunta.fi.

Diakoniatoimistot

Kirkonkylän diakoniatoimisto

- Osoite: Pappila, Kuokkamaantie 17.
- Puhelin: 040 779 0365, diakonissa,
040 770 7431, diakoni, 050 457 8022, diakonissa.
- Internet: www.kempeleenseurakunta.fi.

Kokkokankaan diakoniatoimisto

- Osoite: Kokkokankaan seurakuntakeskus, Kissaajantie 12
Puhelin: 040 779 0368, diakoni.
- 040 779 0367, diakoni,
- Internet: www.kempeleenseurakunta.fi.

Seurakunnan vapaaehtoistoiminta

- Puhelin: 040 779 7705, Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori.

Musiikki- ja kuorotoiminta

- Puhelin: 040 779 0316 ja 040 779 0337.

Pohjois-Suomen Ortodoksinen seurakunta

- Osoite: Torikatu 74, 90120 Oulu.
- Puhelin: 044 5115 741.
- Sähköposti: pohjoinen@ort.fi.
- Internet: www.pohjoissuomenortodoksinenseurakunta.fi.
- Sosiaalinen media: Facebook.

Kempeleen kunnan vapaa-ajan palvelut

Osallistumisen palvelut ja mahdollisuudet löytyvät palvelualueittain Kempeleen kunnan nettisivuilta. Kempele Akatemia tarjoaa kuntalaisille ikään ja sukupuoleen katsomatta monipuolisen valikoiman vapaa-ajan palveluja.

Kempele-opiston, kirjaston ja kulttuurin, museon, virkistysuimalan ja liikuntapalveluiden valikoimista löytyy runsain mitoin hyvinvointia ja toimintakykyä tukevia osallistumisen mahdollisuuksia.

Internet: www.kempele.fi/vapaa-aika

Puhelin: 040 614 8853, Kempele Akatemian johtaja

Kempele-opisto

- Toimii Kempeleen kansalaisopistona.
- Monipuolinen kurssitarjonta, esim. musiikki-, kädentaito-, kielenopetus- ja liikuntakurssit.
- Kädentaitojen opetustila Taitola Kempele-opistolla, Kudontatila Pirilässä Opinkukassa.
- Päivätoimintaa, esim. yhteislauluhetket, Hovilan hopeakerho ja Kultaisen iän kerho palvelutaloissa asuville ikäihmisille
- Opinto-ohjelma saatavilla Zeppelinin kirjastosta.

Ilmoittautuminen kursseille:

- Internetissä: www.kempele.fi/kempele-opisto.
Puhelimitse: 050 463 6431, opistos sihteeri.
- Osoite: Honkasentie 15 B.
- Sosiaalinen media: Facebook ja Instagram.



Kempeleen pääkirjasto, Zeppelin

- Avoinna ma-to klo 10.00–19.00, pe klo 10.00–17.00 ja la klo 10.00–15.00.
- Kesäaukioloajat ilmoitetaan vuosittain.
- Pyhien aattona kirjasto suljetaan klo 16.00.
- Palveluita: kirjojen vaihtohylly, kotipalvelu, tietokoneen käyttö, skannaus, tulostus, kopiointi, digiopastus, äänikirjapalvelu Celia.
- Kempeleessä toimii myös omatoimikirjastoja.
- Kauppakeskus Zeppelin, 3.krs, Zeppelinintie 1, 90450 Kempele.
- Puhelin: 050 316 9409.
- Sähköposti: kirjasto@kempele.fi.
- Sosiaalinen media: Facebook ja Instagram.
- Internet: www.kempele.fi/kirjasto

Kaikukortti

- Kaikukortilla maksuttomia pääsylippuja kulttuuritapahtumiin ja -paikkoihin, esim. konsertit, teatterit, museot.
- Kortilla pääsee myös osallistumaan ilmaiseksi yhdelle Kempele-opiston kurssille lukuvuodessa.
- Suunnattu vähävaraisille henkilöille ja perheille.

- Kortti on henkilökohtainen, maksuton ja voimassa vuoden kerrallaan.
- Korttia voi tiedustella sosiaali- ja terveystieteen yksiköistä

Seniorilukudiplomi

- Kempeleen kirjaston lukudiplomin suoritusajaksi vuosittain syksystä toukokuuhun, keuhäisän kahvihetki lukudiplomien suorittaneille.
- Kaikkien suorittaneiden kesken arvotaan kirjapalkintoja
- Suoritustapa: Lue tai kuuntele 10 kirjaa, merkitse lukemasi teokset lukudiplomilistaan.
- Kuusi vaadittua genreä, neljä vapaavalintaista teosta.

Kulttuuripalvelut ja tapahtumat

- Kempeleen kulttuuritoimi tarjoaa monipuolisia taide- ja kulttuurielämyksiä, esim. konsertit, teatteriesitykset, taidenäyttelyt.
- Tapahtumia: Kansallinen Veteraanipäivä, Vanhusten viikko, Hyvä Kasvaa Kempeleessä, SnowZtorm.
- Puhelin: 050 463 6457, Kirjasto- ja kulttuurijohtaja.
- Internet: www.kempele.fi/kulttuuri
- Sosiaalinen media: Facebook ja Instagram.

Kempeleen kotiseutumuseo

- Kempeleen kotiseutumuseo, Matturin pihapiiri.
- Perinteinen pohjoispuhjalainen pihapiiri, Suomen ainoat asevelitalo ja turpasmökki.
- Päärakennus ja navetta rakennettu 1886, Tallipuoji vuodelta 1897.
- Kesäisin museon pihapiirissä järjestetään esim. yhteislaulu- ja tuolijumppatilaisuuksia.
- Muita historiallisia rakennuksia: vanha kirkko, Junttilan talo, puutarhaoppilaitoksen vanhat rakennukset.
- Osoite: Kirkkotie 18.
- Sosiaalinen media: Facebook.
- www.kempele.fi/museo

Liikuntapalvelut

- Kempeleen kunnan alueella paljon pyöräilyyn, lenkkeilyyn ja kävelyyn sopivia valaistuja kevyenliikenteen väyliä.
- Kunnassa on kaksi monipuolista urheilualuetta, joissa molemmissa on muun muassa ulkokuntosali, kuntoportaat ja valaistut pururadat/hiihtoladut.
- Sarkkirannan urheilukeskuksen ulkokuntosali on senioreille soveltuva ja osittain esteetön.
- Sarkkirannan urheilukeskus: frisbeegolfrata, yleisurheilukenttä, jalkapallo-, tennis- ja lentopallokenttiä sekä pesäpallostadion.
- Köykkyrin urheilualue: laavu, frisbeegolfrata, lasten luontopolku, maastopyöräilyreitit sekä hiihtostadion.
- Köykkyrin retkireitistön karttoja tarjolla Köykkyrin alueen postilaatikoissa ja kirjastossa.
- Talvisin kunnan alueella ylläpidetään useita luistelukenttiä ja jääkiekkokaukaloita.
- Kunnan omistamia ja ylläpitämiä sisäliikuntapaikkoja palloilu- ja voimisteluhallien ohella ovat Virkistysuimala Zimmari ja Kempelehallin kuntosali.
- Erilaisia jumpparyhmiä kokoontuu koulujen liikuntasaleissa, Pirilä-salissa, Asukastuvalla ja Kempele Akatemian salissa, kesäisin myös esimerkiksi Ilonpilkkeen puistossa.
- Kempeleen kunnan alueella toimii myös useita liikunta-alan yrityksiä.
- Kempeleessä on kaksi virallista, hoidettua uimarantaa: Ouluntullissa Kalliomonttu ja Juurussuolla Mourunkijärvi.
- Kalliomonttu on myös talviuintipaikka, pukuhuoneen avaimen voi ostaa Virkistysuimala Zimmarin palvelupisteeltä.
- Internet: www.kempele.fi/liikuntapalvelut.
- Sosiaalinen media: Facebook ja Instagram

Virkistysuimala Zimmari

- Zimmarin tilat ovat esteettömät ja käytettävissä on rollaattori, suihkutuoleja sekä monitoimialtaalla allasnostin
- Pukeutumistiloista voi varata inva-pukuhuoneen
- Virkistysuimalassa on viikoittain useita senioreille suunnattuja ohjattuja vesivoimisteluja
- Seniorikortti ja liikuntapassi oikeuttavat virkistysuimalan käyttöön, myös vesivoimisteluihin
- Sähköposti: zimmari.uimala@kempele.fi, Palvelupiste
- Osoite: Pekurintie 1, 90450 Kempele
- Internet: www.kempele.fi/zimmari
- Puhelin: 050 463 493, Zimmarin hallivastaava, 050 316 9406, palvelupiste.



Senioreiden liikunta

- Kempeleen kunnan liikuntapalveluilla on monipuolisia mahdollisuuksia omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan.
- Ikäihmisten terveystahtitarrjontaan kuuluu muun muassa liikuntaneuvonta, voima- ja tasapainoharjoittelu, ulkoliikuntaryhmät, vesivoimistelu ja senioritanssi.
- Kesäkaudella järjestetään puistojumppia ja museon pihapiirissä tuolijumppia.
- Ajankohtaisia tietoja ohjatuista liikuntaryhmistä saa liikunnanohjaajilta, Kempeleen kunnan verkkosivulta, kuntatiedotteesta, ilmoitustauluilta sekä sosiaalisen median kanavista.
- Puhelin: 040 664 3872, Ikäihmisten liikunnanohjaaja.
- Internet: www.kempele.fi/senioreiden-liikunta

Kempeleen liikuntalainaamo

- Liikuntaan ja liikkumiseen tarvittavia välineitä lainaksi.
- Mahdollisuus lahjoittaa itselle tarpeettomia ja ehjiä liikuntavälineitä.
- Laina-aika 3 pv-2 viikkoa välineestä riippuen.
- Lainaust OUTI-kirjastokortilla.
- Osoite: Honkasentie 11 (Asukastupa).
- Puhelin: 050 4636 423.
- Sähköposti: liikuntalainaamo@kempele.fi.

Kävely kevyemmäksi -kuntopuisto

- Suolatiellä sijaitsevaan Ilonpilke -puistoon on rakennettu Kävely Kevyemmäksi -kuntopuisto, jossa on Ikäinstituutin Kävely kevyemmäksi -jumppaohjeista tehtyjä opaskylttejä tukikaiteineen.
- Puistossa voi käydä omatoimisesti treenaamassa jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa sekä siellä järjestetään myös ohjattuja liikuntahetkiä.

Liikuntakortit

Liikuntakortit ovat voimassa vuoden ostopäivästä. Kortin voi lunastaa virkistysuimala Zimmarin palvelupisteeltä.

Seniorikortti

- Yli 65-vuotiaille kempeläläisille omaehtoiseen vesiliikuntaan virkistysuimala Zimmarissa, avantouintiin sekä kuntosaliharjoitteluun Kempelehallissa
- Kuntosalia voi käyttää varattujen vuorojen ulkopuolella ma-pe klo 8.00–16.00
- Sisäänkäynti uimahalliin ma-pe ennen klo 14.00, ke klo 15.00 mennessä ja viikonloppuisin ilman rajoituksia
- Seniorikortin ostokuitti näytetään Kempelehallin kassalla kuntosalin kulkulätkää eli magneettiavainta ostaessa

Liikuntapassi

- Alle 65-vuotiaille kempeläläisille eläkeläisille omaehtoiseen vesiliikuntaan virkistysuimala Zimmarissa, avantouintiin sekä kuntosaliharjoitteluun Kempelehallissa
- Kuntosalia voi käyttää varattujen vuorojen ulkopuolella ma-pe klo 8.00–16.00
- Sisäänkäynti uimahalliin ma-pe ennen klo 14.00, ke klo 15.00 mennessä ja viikonloppuisin ilman rajoituksia
- Liikuntapassin ostokuitti näytetään Kempelehallin kassalla kuntosalin kulkulätkää eli magneettiavainta ostaessa

Veteraanikortti

- Kempeläläisille veteraaneille, kortti on maksuton
- Erityisliikunnan vuosikortti
- Kempeläläisille, joilla on esittää EU:n vammaiskortti
- Erityisliikunnan vuosikortin haltijan avustaja tai tukihenkilö pääsee aina maksutta mukaan

Omaishoitajan vuosikortti

- Kempeläläisille omaishoitajille omaehtoiseen vesiliikuntaan
- Korttia ostettaessa on esitettävä omaishoitosopimus.

Liikuntaneuvonta, tuki, kannustus ja ohjaus

- Päivittäinen liikkuminen on ikäihmiselle elinehto, jonka avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä.
- Liikkuminen vahvistaa myös mielen hyvinvointia ja muistia, parantaa keskittymiskykyä ja unen laatua sekä tarjoaa mahdollisuuden tavata muita ihmisiä.
- Riittävä päivittäinen liikkuminen tukee merkittävästi pitkäaikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.
- Ulko- ja luontoliikunta virkistää ja rauhoittaa mieltä sekä tukee muistia.
- Maastossa liikkuminen harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa.
- Puhelin: 040 664 3872, Ikäihmisten liikunnanohjaaja.
- Puhelin: 040 570 4711, Erityisliikunnan koordinaattori.

Ravitsemus

- Hyvällä ravitsemus ehkäisee sairauksia, nopeuttaa sairauksista toipumista, edesauttaa kotona asumista sekä parantaa vireyttä ja elämänlaatua.
- Olennaista on huolehtia siitä, että ruokailuhetket ovat mielekkäitä, virkistäviä ja rauhallisia.
- Kempeleessä on paljon laadukkaita ja monipuolisia kahviloita, ravintoloita ja lounaspaikkoja.
- Hovintien palvelukeskuksessa ja Hovilan palvelukodilla on mahdollista lounastaa päivittäin edulliseen hintaan.

Kehonhuolto

- Monipuolinen kehonhuolto tukee sekä ulkoista että sisäistä hyvinvointia.
- Kehonhuoltoa voi toteuttaa itsekseen esimerkiksi rentoutusharjoituksilla, venyttelyllä ja liikkuvuusharjoitteilla.
- Kehonhuoltoa voi harjoittaa myös ”passiivisesti” eli jonkun toisen tekemänä tai avustamana kuten esimerkiksi hieronta- ja ihonhoitopalveluissa sekä ohjatuissa rentoutusryhmissä tai vastaavissa.

Mistä saan tietoa?

Kempeleen kunnassa eri tahot, yhdistykset ja yhteisöt tiedottavat useiden eri kanavien kautta ajankohtaisista asioistaan. Perinteisten viestintäkanavien lisäksi aktiivisesti erilaisia digitaalisen ja sosiaalisen median kanavia.

Sosiaalisen median kanavat välittävät päivittäin tuoretta tietoa kunnan asioista ja tapahtumista - tule seuraajaksi ja ota osaa keskusteluun! Jos et itse käytä älykännykkää tai tietokonetta, niin voit kysyä digitaalisen ja sosiaalisen median kanavissa jaettavaa tietoa tuttaviltasi ja läheisiltäsi, tai voit hakea tietoa esimerkiksi yhdistysten kautta.

Tässä on esimerkkejä, mistä kaikkialta voi saada tietoa:

- Internetsivustot, Facebook, Instagram, YouTube ja X (entinen Twitter).
- Valomainokset ja infotaulut.
- VisitKempele matkailuinfo hyödyntää lisäksi tienvarsimainontaa.
- Kunnanvaltuuston kokouksia voi seurata suorana tai jälkikäteen YouTubessa.
- Kempeleen kunnan internetsivustolla sekä Facebookissa kunnan johtoryhmän jäsenet jakavat blogikirjoituksissa tietoa ja mietteitään ajankohtaisista aiheista.
- Perinteisiä, hyväksi havaittuja käytössä olevia ilmoituskanavia ovat lehti-ilmoittelu sekä ilmoitustaulut kunnan omissa toimipisteissä eli kirjastossa, uimahallilla, museolla, terveyskeskuksessa ja mm. kauppaliikkeissä.

Kempeleen kunnan tapahtumat

Kempeleen kunta järjestää vuosittain useita tapahtumia, joissa on muun ohjelman ohessa mahdollisuus tavata eri tahojen edustajia ja saada paljon tietoa kunnan, yritysten, yhdistysten ja yhteisöjen ajankohtaisista asioista.

Kuntatiedote

- Kempeleen kunta julkaisee useita kertoja vuodessa ajankohtaiset asiat Kuntatiedotteessa.
- Kuntatiedote jaetaan Rantalakeus-lehden liitteenä ilmaiseksi jokaiseen kotitalouteen.
- Kuntatiedote julkaistaan myös kunnan nettisivuilla
- Rantalakeuden toimitushäiriöistä voi ilmoittaa Kaleva Median jakelupäivystykseen.
- Puhelin: 08 5377 612, Kaleva Media.
- Internet: www.kempele.fi/kuntatiedote.

Kunnan yhteystiedot

- Puhelin: 08 5587 2200.
- Sähköpostiosoite: kempele@kempele.fi.
- Osoite: Vihikari 10, 90440 Kempele (Ma-pe, klo 8–16).
- Postiosoite: PL 12, 90441.
- Internet: www.kempele.fi.
- Sosiaalinen media: Facebook, Instagram ja X.

Onni TV

- Valtakunnallisesti, televisiossa, kanavapaikalla 33 onniTV tarjoaa sisältöä ikäihmisille arkipäivisin klo 11 – 13.
- Palvelukanavan tavoitteena on auttaa arjen rytmyyksessä ja tuoda ikäihmisten päivään liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä.
- Lisätietoa: www.onnitv.fi.

Ikäinstituutti

- Ikäinstituutti on valtakunnallinen, Ikäinstituutin säätiön ylläpitämä asian- tuntijaorganisaatio, jonka tehtävänä on edistää hyvää vanhenemista tutkimuksen, kehittämisen ja koulutuksen keinoin.
- Ydinteemoina ovat: liikkuminen, mielen hyvinvointi,

osallisuus ja ikäystävällinen asuminen Ikäinstituutti painottaa terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämistä.

- Ikäinstituutin julkaisema Voimasanomat-kirje ilmestyy kaksi kertaa vuodessa ja tarjoaa liikunnan ja mielen hyvinvoinnin vinkkejä, voimatarinoita ja tutkittua tietoa hyvästä vanhuudesta.
- Kysy asiantuntijalta -palstalle voi lähettää mieltä askarruttavia kysymyksiä iästä ja elämästä. Sisältö on suunnattu kotona asuville iäkkäille, jotka kaipaavat tietoa ja tukea hyvin- vointiinsa.
- Voimasanomat -kirjeen voi tilata nettisivuilta: hwww.ikainstituutti.fi tai puhelimitse (09) 6122 160.

Oulun ensi- ja turvakoti

- Turvakoti tarjoaa suojaa, kun oma koti on turvaton väkivallan, uhkailun tai pelon vuoksi.
- Turvakotiin voi tulla mihin vuorokauden aikaan tahansa yksin tai lasten kanssa.
- Puhelin: 0400 581 606.
- Osoite: Kanervatie 5, 90650 Oulu .
- Internet: www.ensijaturvakotienliitto.fi.
- [oulunensijaturvakoti](http://oulunensijaturvakoti.fi).

Suvanto ry

(entinen Suomen vanhusten turvakotiyhdistys ry)

- Auttaa väkivallan kaikkia osapuolia, toimii yhteistyössä eri auttajatahojen kanssa kaltoinkohtelu- ja väkivaltatilanteissa.
- Puhelin 0800 06776 Suvanto-linja neuvoo arkisin maanantaisin klo 12–15 ja keskiviikkoisin klo 10–13.
- Internet: www.suvantory.fi/

Vaikuttamiskanavat

Seniorineuvosto

Vanhuspalvelulain (980/2012) keskeinen sisältö on, että kunnan on laadittava valtuustokausittain suunnitelma ikääntyvän väestön tukemiseksi ja nimitettävä vanhus-, seniori- tai ikäihmisten neuvosto. Kempeleessä ikäihmisten vaikutusmahdollisuuksia edistää ja etuja valvoo kunnanhallituksen toimikaudekseen asettama seniorineuvosto. Seniorineuvoston jäsenet toivovat kempeleläisiltä ikäihmisiltä yhteydenpitoa sekä esityksiä ja ideoita asioista, joita neuvosto voisi viedä eteenpäin.

- Internet: www.kempele.fi/neuvostot.
- Puhelin: (08) 5587 2200.

Palaute Kempeleen kunnalle

Kempeleen kunnalle voi jättää kirjallisesti palautetta verkossa osoitteessa www.kempele.fi/palaute.

Kuntalaisaloite

Kuntalaisaloitteen voi tehdä kirjallisesti verkossa osoitteessa www.kempele.fi/kuntalaisaloite.

Veteraanit

Veteraanien neuvottelukunta toimii Kempeleessä valtuustokausittain.

- Puhelin: 044 497 2238, Veteraanasiamies.

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen palveluja ikäihmisille

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde vastaa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palveluistasi. Seuraavilta sivuilta löydät Pohteen palvelujen yhteystietoja.

Huomaathan, että yhteystiedoissa voi ajan mittaan tulla muutoksia. Ajantasaiset tiedot ja kaikki Pohteen palvelut löydät aina hyvinvointialueen internet-sivuilta: www.pohde.fi. Jos haluat etsiä lisätietoa ikäihmisten palveluista, löydät aiheesta tietoa osoitteesta www.pohde.fi/ikaihmisille.

Keskeisiä yhteystietoja

Pohteen neuvontapuhelin: 08 669 9600 joka päivä klo 8–18

- Voit tiedustella yleistä neuvontaa Pohteen palveluista tai ohjausta digipalveluihin.

**Pohteen puhelinvaihde: 08 669 9500
maanantaista perjantaihin klo 7–19**

- Puhelinvaihde auttaa löytämään oikean numeron, jos et tiedä mihin voit soittaa.
- Puhelinvaihde ei korvaa olemassa olevia palvelunumeroita.

Kempeleen sosiaali- ja terveyskeskus

Saat terveyskeskuksesta terveysterveyspalveluja ja sosiaalipalveluja. Terveyskeskuksessa toimii muun muassa lääkärin tai sairaanhoitajan vastaanotto.

Infopisteestä voit varata aikoja esimerkiksi röntgeniin ja laboratorioon. Voit myös hakea todistuksia ja tyhjennysaineita, uusia reseptisiä ja kysyä laboratoriotuloksia. Lisäksi voit hoitaa terveyskeskuksen vaihtoon liittyvät asiat ja erilaiset lupa-asiat.

- Puhelin: 08 669 2700 maanantaista torstaihin klo 8–16, perjantaisin klo 8–15.
- Käyntiosoite: Kirkkotie 21, Kempele.
- Infopiste avoinna ma-to klo 8–14.

Päivystysapu ja hätänumero

Jos tarvitset kiireellistä hoitoa sosiaali- ja terveyskeskuksen ollessa kiinni, saat apua päivystyksestä. Ennen kuin lähdet päivystykseen, soita Päivystysapuun numeroon 116 117. Hätätilanteissa soita aina hätänumeroon 112.

Digitaalinen sote-keskus

Digitaalisessa sote-keskuksessa voit hoitaa samoja asioita kuin tavallisessa sosiaali- ja terveyskeskuksessakin. Mielenterveyschatissa taas saat tukea mielenterveysongelmiin ja elämän kriiseihin ilman ajanvarausta.

Digitaalinen sote-keskus laajenee vähitellen koko Pohteen alueelle. Kempeleessä se tulee käyttöön vuoden 2024 loppuun mennessä.

- Lue lisää verkkosivuilta: www.pohde.fi/palvelumme/digitaaliset-palvelut/digitaalinen-sote-keskus/.
- Omaolossa voit jo nyt arvioida omaa hoidontarvettasi osoitteessa www.omaolo.fi.

Hammashoitola

Saat hammaslääkärin, hammashoitajan ja suuhygienistin palveluja hammashoitoloista. Hammashoitolassa hoidetaan suun ja hampaiden sairauksia ja tarjotaan erikoishammaslääkärin palveluja. Hammashoitolasta saat myös suun terveyttä tukevaa hoitoa, kuten neuvontaa ja hammastarkastuksia.

- Puhelin: 08 669 2711 maanantaista torstaihin klo 7.30–16, perjantaisin klo 7.30–15.
- Käyntiosoite: Kirkkotie 21 A2 Kempeleen hammashoitola, Mustikkapolku 4 Ovi L Ylikylän hammashoitola.

NordLab laboratorion palvelut

- Puhelin 020 619 8019 arkisin klo 7–17.
- Tarvitset lähetteen laboratoriotutkimuksiin.
- Sähköinen ajanvaraus: www.nordlab.fi.

Röntgen ja kuvantaminen

- Puhelin: 050 316 9524 maanantaista torstaihin klo 8–15.30, perjantaisin klo 8–14.
- Käyntiosoite: Kirkkotie 21 ovi A2.
- Tarvitset aina lähetteen kuvantamistutkimuksiin.
- Lähetteen voit saada omasta terveystieteiden keskuksesi. Kun olet saanut lähetteen, varaa tutkimusaika röntgenin ajanvarauksesta.

Fysioterapia

- Puhelin: 050 316 9520, maanantaista perjantaihin klo 12–13.
- Käyntiosoite: Kirkkotie 4 A3.
- Fysioterapiaan tulevilla asiakkailla on oltava lääkärin lähete. Voit perua fysioterapia-ajan soittamalla tai jättämällä viestin tähän numeroon.

Apuvälinepalvelut

Voit lainata liikkumiseen tai hygieniaan liittyviä perusapuvälineitä ilman ajanvarausta palvelupisteiden aukioloaikoina. Tällaisia perusapuvälineitä ovat esimerkiksi kävelykeppi, kyynärsauvat, rollaattori, wc-koroke ja suihkutuoli.

Voit soittaa apuvälineisiin liittyvissä asioissa. Käytössämme on takaisinsoittopalvelu. Pyrimme soittamaan takaisin kolmen arkipäivän kuluessa.

- Puhelin: 040 024 2993, 040 505 7310 ma klo 10–14, ti–pe klo 12–15 (Oulun alueellinen apuvälineyksikkö).
- Käyntiosoite: Kiviharjunlenkki 4 C, 90220 Oulu.

Hoitotarvikejakelu

- Puhelin: 050 316 9640 ti klo 8–9 ja to klo 12–13.
- Sähköposti: hoitotarvikejakelu.kempele@pohde.fi.
- Käyntiosoite: Kirkkotie 21. Hoitotarvikejakelun noutoautomaatti maanantaista perjantaihin klo 7.30–17.30.
- Tilaa tarvikkeet etukäteen. Voit noutaa hoitotarvikkeesi Kempeleen sosiaali- terveyskeskuksesta joko noutoautomaatista tai hoitotarvikejakelusta.

Ikäihmisten Aino-neuvonta

Maksutonta neuvontaa ja ohjausta ikäihmisille ja heidän läheisilleen.

- Puhelin: 08 669 1010 ma-pe klo 9–12 ja klo 13–15.
- Sähköposti: aino@pohde.fi.
- Aino-neuvonnan chat-palvelu avataan pian. Keskustelukanavalle pääsee Pohteen internet-sivulta www.pohde.fi. Chatissa voit keskustella ammattilaisten kanssa, kun tarvitset yleistä ohjausta ja neuvontaa ikäihmisten palveluista. Chat on avoinna ma-pe klo 9–15.

Ikäihmisten palveluohjaus

Palveluohjaus on tarkoitettu ikäihmisille ja heidän läheisilleen. Saat ohjausta tai neuvontaa ikäihmisten palveluista ja tuesta.

Saat tietoa esimerkiksi kotiin saatavista palveluista, asumisesta, apuvälineistä, digitaalisista palveluista, liikkumisesta, taloudellisista etuuksista, harrastus- ja virkistysmahdollisuuksista, apua mielenterveyden ja päihteiden käytön haasteisiin, järjestöjen ja seurakunnan toiminnasta.

Palveluohjauksessa tehdään ensiarvio tilanteestasi ja sinut ohjataan tarvittaessa palvelutarpeen arviointiin. Voit asioida myös anonyymisti.

- Osoite: Hovintie 10 C Kempele. Varaa aika puhelimitse.
- Puhelin: 040 158 4019, maanantaista perjantaihin kello 12–13.

Ikäneuvola

Ikäneuvolassa saat palveluneuvontaa ja ohjausta terveysneuvontaa ja ohjausta verenpaineen ja verensokerin mittausta sairaanhoidollisia toimenpiteitä (korvahuuhtelut, tikkien poistot, rokotukset ym.)

Voit myös varata ajan ikäneuvolaan mm. muistitestiä varten. 68-vuotiaat saavat kutsukirjeen hyvinvointitapaamiseen.

- Puhelin: 050 467 9390 maanantaisin kello 15–16 ja keskiviikkoisin kello 11.30–12.30
- Käyntiosoite: Kirkkotie 21, B1 ovi, aula 3.
- Neuvolaan voit tulla ilman ajanvarausta torstaisin aamupäivällä klo 8.30–11.

Omaishoidon palvelunumero

- Puhelin: 040 158 402 maanantaista perjantaihin klo 12–13.
- Käyntiosoite: Hovintie 10.
- Sähköposti: omaishoidonkeskus@pohde.fi.

Sosiaalipalvelut

Voit tehdä huoli-ilmoituksen aikuisesta, jos olet huolissasi hänen hyvinvoinnistaan, terveydestään tai turvallisuudestaan. Huolta voi aiheuttaa esimerkiksi vanhuksen kotona pärjääminen. Voit tehdä ilmoituksen myös itsestäsi tai omasta perheestäsi.

- Kiireettömän huoli-ilmoituksen voit tehdä sähköisesti osoitteessa www.pohde.fi/palvelut/ilmoitus-sosiaalihuollon-tarpeesta-huoli-ilmoitus-aikuisesta.
- Tee kiireellinen huoli-ilmoitus soittamalla sosiaali- ja kriisipäivystykseen: 044 703 6235.

Mielenterveyspalvelut

- Puhelin: 040 318 5956 osastonsihteeri ma, ti, ke, pe kello 11.30–13.30.
- Puhelin: 050 463 6385 psykiatrinen sairaanhoitaja ma–pe klo 8–9.

Päihdepalvelujen neuvonta

- Puhelin: 040 318 7081.
- Parhaiten tavoitat päihdetyöntekijän lähettämällä tekstiviestin tähän numeroon tai voi jättää myös soittopyynnön.

Vammaispalvelut ensiarviotiimi

Ensiarviotiimi auttaa vammaisten palveluihin liittyvissä asioissa. Ensiarviotiimi on tarkoitettu uusille asiakkaille

Neuvomme myös läheisiä ja eri alojen ammattilaisia

Vammaisten palvelut on tarkoitettu sinulle, jos sinulla on pitkäaikainen sairaus tai vamma, joka haittaa toimintakykyäsi.

- Puhelin: 044 703 5275 maanantaista perjantaihin klo 9–16.

Henkilökohtaisen avun keskus

Puhelin: 08 669 2040 maanantaista perjantaihin klo 8–16.

- Henkilökohtainen avustaja auttaa henkilöä, jonka vaikeavammaisuus perustuu pitkäaikaiseen tai etenevään vammaan tai sairauteen.
- Apua voidaan antaa kotona ja kodin ulkopuolella, työssä ja opiskelussa, harrastuksissa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Potilas- ja sosiaaliasiavastaava

Saat neuvontaa asiakkaan oikeuksiin ja asemaan liittyvissä asioissa maksuttomasti.

- Puhelin: 040 135 7946
- Lue lisää: www.pohde.fi/palvelut/potilas-ja-sosiaaliasiavastaava/

Oulun yliopistollinen sairaala (OYS)

OYS palvelunumerot

- Puhelinvaihde 08 669 9500
- Neuvontapalvelu 08 669 9600

Tutustu myös näihin

- Omakanta
- Kansalaisen ajanvaraus
- Vuosiomavastuu eli lääkekatto
- Kunnallisen terveydenhuollon maksukatto
- Kelataksi
- Kuljetuspalvelu
- Kotitalousvähennys
- Ennakointi ja oikeudellinen ennakointi
- Edunvalvonta
- Hoitotahto ja elinluovutustahto
- ICE-kontaktit
- 112 Suomi -sovellus

Kela

- Puhelimitse Kelan kanssa voi asioida arkisin klo 9.00–16.00: Asuminen: 020 692 210.
- Eläkkeet: 020 692 202.



- Kuntoutus: 020 692 205.
- Toimeentulotuki: 020 692 207.
- Sairastaminen ja kortit: 020 692 204.

Oulun Energia

- Laskun sisältöön liittyvät palvelut, kuten sopimus- tai kulutustiedot: puhelin: 08 477000, asiakaspalvelu, ma-to klo 8.00–16.00 ja pe klo 9.00–16.00.
- Sähkönmyyntisopimukset ja muuttoon liittyvät asiat: sähköposti: sahko verkkopalvelut@aspa.oulunenergia.fi

Jätekeskus Kempeleen Ekohaka

- Avoinna: ma-pe 07.00–18.00
- Puhelin: 08 562 0310

Kempeleen vesihuolto

- Puhelin: 08 8828 300, Keskus.

Oulunseudun liikenne

- Internet: www.osl.fi ja reittiopas.osl.fi.
- Puhelin: 08 5584 0400, asiakaspalvelu, ma-pe klo 9.00–15.30.

Suomi.fi

Vireyttä seniorivuosiin (ruokavirasto)

- www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/
- Ikääntyneiden ruokasuositus käytäntöön: www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/eri-vaestoryhmien-ravitsemuksen-edistaminen/ikaantyneet/ikaantyneiden-ruokasuositus-kaytantaan/



