



Hyvä ikääntyä Kempeleessä!
Ikäihmisten palveluopas 2026

SISÄLLYSLUETTELO

KEMPELEEN KUNNAN VAPAA-AJAN PALVELUT	5
Liikuntapalvelut	5
Kirjasto- ja kulttuuripalvelut	8
Kempele-opisto	11
JÄRJESTÖT, SEURAKUNNAT JA MUUT KOHTAAMISPAIKAT	12
Eläkeläisyhdistykset	12
Muita yhdistyksiä	13
Kempeleen urheiluseurat	15
Kempeleen evankelis-luterilainen seurakunta	16
Pohjois-Suomen ortodoksinen seurakunta	17
Kempeletalo	18
MISTÄ SAAN TIETOA	19
Kunnallisia ja valtakunnallisia toimijoita	20
Tutustu myös näihin	21
HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN SEKÄ VAIKUTTAMISKANAVAT	23
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen	23
Seniorineuvosto	23
Vammaisneuvosto	23
Kempeleen kunnan Tammenlehvä perinnetoimikunta	24
Palaute Kempeleen kunnalle	24
Kuntalaisaloite	24
POHJOIS-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUEEN (Pohteen) SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUJA	25

Saatteeksi

Kädessäsi on opas, johon on koottu tarpeellista tietoa Kempeleen kunnassa asuvien ikäihmisten arjen ja hyvinvoinnin tueksi. Opas on laadittu ikäihmisille itselleen ja heidän läheisilleen, jotka usein ovat apuna ja tukena ikäihmisten arjessa.

Hyvinvointi syntyy ihmisen itsensä, hänen läheistensä, lähiympäristönsä ja palvelujärjestelmän toiminnan sekä yhteiskuntapolitiikan tuloksena. Hyvinvoinnin tekijöitä ovat terveyden ja toimintakyvyn ohella elinolosuhteet, elinympäristö, asuminen, toimeentulo, mielekäs tekeminen ja ihmissuhteet. 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.

Tähän oppaaseen on koottu tietoa ja yhteystietoja terveyttä edistävän ja hyvinvointia, aktiivisuutta sekä toimintakykyä tukevan tekemisen ja osallistumisen mahdollisuuksista.

Porukassa ilot kaksinkertaistuvat ja surut puolittuvat!

Hyvä ikääntyä Kempeleessä – Ikäihmisten palveluopas 2026

Julkaistu 2026

Julkaisija Kempeleen kunta

Kansikuva: Johanna Keränen, Katja Vähäkuopus ja Marjo Törmikoski

Taitto: Johanna Kantola



KEMPELEEN KUNNAN VAPAA-AJAN PALVELUT

Tietoa hyvinvoinnista ja vapaa-ajan palveluista päivitetään Kempeleen kunnan nettisivustolla Vapaa-aika ja hyvinvointi -osiossa. Liikunnan ja ulkoilun, virkistysuimala Zimmarin, kirjaston, Kempele-opiston, kulttuurin, järjestöjen ja yhdistysten sekä hyvinvoinnin edistämisen aihealueittain valikoimasta löytyy runsain mitoin hyvinvointia ja toimintakykyä tukevia osallistumisen mahdollisuuksia. Vapaa-ajanpalveluista julkaistaan ajankohtaista tietoa kahdeksan kertaa vuodessa kotiin jaettavassa Kempeleen kuntatiedotteessa.

LIIKUNTAPALVELUT

Kempeleessä on loistavat liikunnan ja ulkoilun olosuhteet. Kunnan alueella on paljon pyöräilyyn, lenkkeilyyn ja kävelyyn sopivia valaistuja kevyenliikenteen väyliä. Esteettömiä luontopolkuja tulistelupaikkoineen on kolme: Köykkyrissä, Vihiluodossa ja Ketolanperällä. Kunnassa on myös kolme monipuolista ja erityyppistä urheilualuetta, joihin kannattaa käydä rohkeasti tutustumassa.

Kunnan ikäihmisten liikunnanohjaaja ohjaa näillä alueilla ikäihmisille soveltuvia ryhmiä ja tukee liikunnan aloittamista itselle soveltuvassa paikassa. Urheilualueet ovat: Köykkyrin virkistysalue (Pyrinnöntie), Sarkkirannan urheilukeskus (Sarkkirannantie 20) ja Linnankankaan lähiliikunta-alue (Linnakaarto 20). Kaikilla urheilualueilla on muun muassa ulkokuntosali, kuntoportaat ja valaistut pururadat/hiihtoladut.

Kempeleessä on kaksi virallista, hoidettua uimarantaa: Ouluntullissa Kalliomonttu ja Juurussuolla Mourunkijärvi. Kalliomonttu on myös talviuintipaikka, pukuhuoneen avaimen voi ostaa virkistysuimala Zimmarin palvelupisteeltä.

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 ja siellä järjestetään myös ohjattuja liikuntahetkiä.

Virkistysuimala Zimmari on kunnan ylläpitämä uimahalli. Lisäksi kunnassa on useita sisäliikuntapaikkoja koulujen ja päiväkotien yhteydessä. Kempelehalli on kunnan omistama kiinteistö, jossa toimintaa toteuttaa yrittäjä. Kempeleen kunnan alueella toimii myös muita useita liikunta-alan yrityksiä.

Virkistysuimala Zimmari

- Avoinna: maanantai 12.00–20.00, tiistai–torstai 06.30–21.00, perjantai 09.00–20.00, lauantai–sunnuntai 09.00–17.00.
- Poikkeusaukioloajat ilmoitetaan kuntatiedotteessa, nettisivuilla, liikuntapalveluiden sosiaalisessa mediassa ja Virkistysuimala Zimmarissa.
- Zimmarin tilat ovat osittain esteettömät ja käytettävissä on rollaattori, suihkutuolet ja siirrettävä allasnostin.
- Pukeutumistiloissa on inva-pukuhuoneet, joita voi varata palvelupisteestä.
- Virkistysuimalassa on viikoittain useita senioreille suunnattuja ohjattuja vesivoimisteluita.
- Varattujen vuorojen ulkopuolella on monitoimialtaalla asiakkaiden vapaasti käytettävissä virtuaalinen vesivoimistelun ohjaus.
- Liikuntapassi oikeuttaa Virkistysuimalan käyttöön. Lue lisää liikuntapassista Liikuntakortit -kohdasta.

Yhteystiedot

Osoite: Pekurintie 1, 90450 Kempele

Puhelin: 050 316 9406 palvelupiste.

Sähköposti: zimmari.uimala@kempele.fi

Internet: kempele.fi/virkistysuimala-zimmari

Liikuntakortit

Liikuntakortit on tarkoitettu kempeläläisille omaehtoiseen liikuntaan. Kortin voi ostaa virkistysuimala Zimmarin palvelupisteeltä esittämällä etuuteen oikeuttavan dokumentin.

Liikuntapassi

- Liikuntapassi on tarkoitettu vesiliikuntaan virkistysuimala Zimmarissa, avantouintiin Kalliomontulla ja kuntosaliharjoitteluun Kempelehallissa.
- Passiin ovat oikeutettuja kaikki 65 vuotta täyttäneet tai alle 65-vuotiaat eläkeläiset.
- Hinta: 12 kk 55,00€, 6 kk 27,50€ ja 2 kk 12,00€.
- Kuntosalia voi käyttää varattujen vuorojen ulkopuolella ma-pe klo 8.00–16.00. Liikuntapassin ostokuitti näytetään Kempelehallin kassalla kuntosalin kulkulätkää ostaessa (hinta 8 €).
- Sisäänkäynti uimahalliin arkisin ennen klo 15.00 ja hallista on poistuttava ennen klo 16.15. Viikonloppuisin ei rajoituksia. Liikuntapassilla voi osallistua yleisiin vesivoimisteluihin.
- Liikuntapassiin sisältyy myös avantouintimahdollisuus Kalliomontulla. Uintikopin avaimen saa maksutta Zimmarista liikuntapassin voimassaolon ajalle.

Erityisliikunnan vuosikortti

Kortti on tarkoitettu omatoimiseen ja ohjattuun vesiliikuntaan virkistysuimala Zimmarissa uimalan aukioloaikoina. Korttiin ovat oikeutettuja kempeläläiset, joilla on esittää EU:n vammaiskortti.

Erityisliikunnan vuosikortin haltijan avustaja tai tukihenkilö pääsee aina maksutta mukaan.

Omaishoitajien vuosikortti

Kortti on tarkoitettu kempeläläisille omaishoitajille omaehtoiseen vesiliikuntaan virkistysuimala Zimmarissa uimalan aukioloaikoina.

Korttiin ovat oikeutettuja kempeläläiset, joilla on esittää omaishoitosopimus.

Senioreiden liikunta

Kempeleen kunnan liikuntapalveluilla on monipuolisia mahdollisuuksia omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan.

Ikäihmisten terveystoimintatarjontaan kuuluu muun muassa liikuntaneuvonta, voima- ja tasapainoharjoittelu, ulkoliikuntaryhmät, tuolijumput ja vesivoimistelut.

Ajankohtaista tietoa ohjatuista liikuntaryhmistä saa liikunnanohjaajilta, Kempeleen kunnan verkkosivulta, kuntatiedotteesta, ilmoitustauluilta sekä sosiaalisen median kanavista.

Lisätietoja ikäihmisten liikunnanohjaajalta. Ota rohkeasti yhteyttä!

- Puhelin: 050 664 3872.
- Internet: www.kempele.fi/senioreiden-liikuntaryhmat

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

Hyvä 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.

Koulupäivinä Kempeleen kunta myy edulliseen hintaan kouluruokailusta yli jäänyttä ruokaa. Ylijäämäruokaa myydään Ketolanperän, Kirkonkylän, Linnakankaan, Santamäen ja Ylikylän kouluilla hintaan 2,60 €/0,5 litraa ja 3,90 €/1 litra. Maksu suoritetaan ruokalipukkeilla, joita voi ostaa Kempeleen pääkirjastolta Zeppelinistä. Maksu on mahdollista suorittaa myös mobiilisovelluksella, johon ladataan rahasaldoa verkkokaupan kautta. Koulujen ruokalistat päivitetään kunnan verkkosivustolla www.kempele.fi/ateria-ja-puhdistus/.

Kempeleessä on myös paljon laadukkaita ja monipuolisia kahviloita, ravintoloita ja lounaspaikkoja.

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.



KIRJASTO- JA KULTTUURIPALVELUT

Lukeminen ja kulttuuri ovat erittäin merkityksellisiä ikäihmisten hyvinvoinnille, elämänlaadulle ja terveydelle. Ne tukevat muistitoimintoja, lievittävät yksinäisyyttä sekä tarjoavat iloa ja inspiraatiota.

Kulttuuriharrastukset, kuten lukeminen ja taiteen kokeminen, voivat tuoda lohtua ja rauhoittaa. Ne voivat herättää muistoja ja auttaa käsittelemään vaikeita elämäntilanteita sekä ylläpitää mielenterveyttä. Kulttuuritapahtumiin osallistuminen ja kirjastokäynnit tarjoavat sosiaalisia kontakteja ja mahdollisuuden osallisuuteen. Lukeminen lievittää stressiä, virkistää mieltä ja auttaa eläytymään muiden kokemuksiin. Pitkän tekstin lukemisen on todettu olevan hyödyllistä aivojen muistijärjestelmille.

Taide auttaa käsittelemään tunteita, tarjoaa iloa ja vahvistaa kykyä selviytyä vastoinkäymisistä, sekä voi auttaa palautumaan kuormittavista tilanteista. Kulttuuri ja taide voivat parantaa itsetuntemusta, herättää muistoja ja auttaa käsittelemään omaa elämäntarinaa.

Kempeleen kulttuuripalvelut

Kempeleen kulttuuripalvelut tarjoaa monipuolisia taide- ja kulttuurielämyksiä, esim. konsertteja, teatteriesityksiä ja taidenäyttelyitä. Näitä pyritään järjestämään kunnan eri yksiköissä, eri puolilla Kempelettä, mahdollisimman lähellä ikäihmisiä.

Kulttuuripalvelut järjestävät yhteistyössä eri toimijoiden kanssa vuoden aikana useita kaikille avoimia tapahtumia, esimerkiksi Kansainvälinen Veteraanipäivä, Vanhusten viikko ja Hyvä Kasvaa Kempeleessä.

Mikäli haluat omaa tuotantoasi esille, ota rohkeasti yhteyttä!

- Puhelin: 050 463 6457, kirjasto- ja kulttuuripäällikkö.
- Internet: kempele.fi/kulttuuri
- Sosiaalinen media: Facebook ja Instagram

Kempeleen kirjastopalvelut

Kempeleen pääkirjasto, Zeppelin

- Avoinna ma-to klo 10–19, pe klo 10–17 ja la klo 10–15.
- Kesäaukioloajat ilmoitetaan vuosittain. Pyhien aattoina kirjasto suljetaan klo 16.00.
- Palveluita: kirjojen vaihtohylly, kotipalvelu, tietokoneen käyttö, skannaus, tulostus, kopiointi, digiopastus, äänikirjapalvelu Celia.
- Kauppakeskus Zeppelin, 3. krs, Zeppeliinintie 1, 90450 Kempele.
- Puhelin: 050 316 9409.
- Sähköposti: kirjasto@kempele.fi
- Internet: kempele.fi/kirjasto
- Sosiaalinen media: Facebook ja Instagram.

Omatoimikirjastot

Kempeleessä toimii kaksi omatoimikirjastoa Tietotori ja Linnakangas. Tietotorin kirjasto on Kempeleen lukiolla (Koulutie 4B) ja Linnakankaan kirjasto Linnakangastalolla (Linnakaarto 20).

Kempeleen kirjaston muita palveluita

Kotipalvelu

Kotipalvelu on tarkoitettu niille kempeleläisille, jotka eivät iän, sairauden tai toimintakyvyn heikkenemisen takia voi itse asioida kirjastossa. Palvelu on maksutonta ja asiakkaiden toivoma aineisto kuljetetaan kerran kuukaudessa koteihin ja takaisin Lions-Club Sampolan vapaaehtoisten avustuksella.

Celia-äänikirjapalvelu

Kirjaston kautta voi liittyä maksuttoman Celia-äänikirjapalvelun käyttäjäksi. Syynä voi olla huonontunut näkö tai kirjan lukeminen on muista syistä vaikeaa. Kuunnella voi älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella.

Cineast elokuvapalvelu

- Elokuvien suoratoistopalvelu osoitteessa www.cineast.fi
- Käytettävissä selaimella tai sovelluksella, vaatii jatkuvan internet-yhteyden.
- Kirjautuminen kirjastokortin numerolla ja PIN-koodilla.
- Laina-aika on 48 tuntia.
- Palvelussa on kuukausittainen lainarajoitus. Näet jäljellä olevan lainamääräsi, kun kirjaudut palveluun.

E-palvelut

- OUTI-kirjastoissa on käytössä kuntien yhteinen E-kirjasto, osoite: www.kansalliskirjasto.fi/fi/e-kirjasto.
- E-kirjasto tarjoaa e-kirjoja, äänikirjoja ja digilehtiä. E-kirjastoa käytetään joko E-kirjasto-sovelluksella tai selaimessa. Sovellukseen rekisteröidytään ensimmäisellä kerralla vahvan tunnistautumisen avulla.
- Pohjoisen e-kirjastosta löytyy mm. musiikkipalveluita, soitonopetusta sekä sanoma- ja digilehtiä.
- Kaikki kirjaston e-aineistot ja ohjeet palveluihin löytyvät osoitteesta: outi.finna.fi/Content/ekirjasto. Infoa ja opastusta saat myös kirjastosta!

Seniorien lukudiplomi

- Kempeleen kirjaston lukudiplomin suoritus aika on vuosittain syksystä toukokuuhun.
- Kaikkien suorittaneiden kesken arvotaan kirjapalkintoja.
- Suoritustapa: Lue tai kuuntele 10 kirjaa, merkitse lukemasi teokset lukudiplomilistaan.
- Seitsemän tyyllilajia, kolme vapaavalintaista teosta. Lukudiplomin ohjeet ja luettelon saa kirjastosta.

Aikakauslehtien lukeminen

Kirjastossa voi lukea sanoma- ja aikakauslehtiä paperiversioina ja lainata aikakauslehtien vanhempia numeroita. Kuntien yhteisessä e-kirjastossa voi lukea sähköisiä aikakauslehtiä maksutta, vaikka kotona. Sovelluksen voi ladata puhelimelle tai tabletille sovelluskaupasta. Sovellukseen rekisteröidytään ensimmäisellä kerralla vahvan tunnistautumisen avulla. Kirjastokorttia tai PIN-koodia ei tarvita.

Kirjaston luku- ja lauluhetket Pohteen päivätoimintakeskuksessa

Kirjaston työntekijä vierailee päivätoimintakeskuksen seniorikokoontumisissa lukemassa ja laulattamassa.

Kaikukortti

- Kaikukortti on tarkoitettu asiakkaille, jotka ovat haasteellisessa taloudellisessa tilanteessa eivätkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja.
- Kaikukorttia jaetaan asiakkaille Pohteen palveluissa, joissa kohdataan ihmisiä, jotka saattavat olla tiukassa taloudellisessa tilanteessa. Lisätietoa kaikukortti.fi -sivustolta.
- Kortti on henkilökohtainen, maksuton ja voimassa vuoden kerrallaan.
- Kaikukortilla saa pääsylippuja esimerkiksi konsertteihin, teattereihin ja museoihin.
- Kaikukortti käy maksuvälineenä virkistysuimala Zimmarissa.
- Kortti oikeuttaa osallistumaan yhdelle Kempele-opiston kurssille lukuvuodessa.
- Internet: kaikukortti.fi

Kempeleen kotiseutumuseo

- Kempeleen kotiseutumuseo, Matturin pihapiiri.
- Avoinna 1.6.–15.8.2026: ti–la klo 12.00–18.00
- Perinteinen pohjoispohjalainen pihapiiri, Suomen ainoat asevelitalo ja turpasmökki.
- Päärakennus ja navetta on rakennettu 1886. Neljä kamaria, porstua ja kaksi kuistia, on vuodelta 1886, tallipuoji vuodelta 1897.
- Kesäisin museon pihapiirissä järjestetään esim. yhteislaulu- ja tuolijumppatilaisuuksia.
- Muita historiallisia rakennuksia: vanha kirkko, Junttilan talo, puutarhaoppilaitoksen vanhat rakennukset.
- Museon osoite: Kirkkotie 18.
- Internet: kempele.fi/kotiseutumuseo
- Sosiaalinen media: Facebook

Kempele-opisto

Kempele-opisto toimii Kempeleen kansalaisopistona vahvistaen elinikäisen oppimisen mahdollisuuksia ja tarjoten kaiken ikäisille monipuolisen valikoiman kursseja. Kansalaisopistojen toiminnalla on laajamittaisia hyvinvointivaikutuksia, jotka ilmenevät sekä yksilötasolla että yhteiskunnallisesti.

Tutkimusten mukaan opistossa opiskelu edistää terveyttä, sosiaalista pääomaa ja osaamista, sekä tarjoaa mielekästä tekemistä, saattaa ehkäistä yksinäisyyttä, parantaa mielialaa ja vahvistaa itsetuntoa. Opistot ovat tärkeitä kohtaamispaikkoja. Opiston harrastukset aktivoivat aivoja ja tuovat mielekästä rytmiä arkeen.

- Kempele-opistossa on monipuolinen tarjonta, joka sisältää esim. musiikki-, kädentaito-, kieltenopetus- ja liikuntakursseja.
- Kurssuja järjestetään eri puolilla Kempelettä.
- Kempele-opisto järjestää päivätoimintaa. Hovila-kodilla pidetään tuolijumppa, Hopeakerho ja lauluryhmä, ja Pohteen päivätoimintakeskuksella lauluryhmä.
- Ikäihmisille soveltuvia liikunnan kursseja opistolla ovat esimerkiksi kuntosalikurssit, jumpat, asahi, seniorijooga ja kehonhuolto.
- Muita ikäihmisille suunnattuja kursseja ovat esimerkiksi keramiikan, kirjonnän ja ompelun päiväryhmät.
- Opinto-ohjelma on saatavilla Zeppelinin kirjastosta ja Kempele-opiston toimistosta.
- Seniorit ja eläkeläiset saavat 20 € opintoseteliavustuksen yhteen kurssiin. Etuutta myönnetään niin kauan kuin määrärahaa on vuosittain jäljellä.
- Yli 90-vuotialta kempeleläisiltä ei peritä kurssimaksuja.
- Ilmoittautumisia otetaan vastaan opiston toimistolla osoitteessa Honkasentie 15 B, verkossa, sekä puhelimitse arkinen klo 08.00–16.00 numerossa 050 463 6431.
- Internet: kempele.fi/kempele-opisto
- Sosiaalinen media: Facebook ja Instagram



JÄRJESTÖT, SEURAKUNNAT JA MUUT KOHTAAMISPAIKAT

Järjestöt ja seurakunnat tarjoavat oivallisia tilaisuuksia osallistumiselle, yhdessä tekemiselle ja ennen kaikkea arjen pienille kohtaamisille. Järjestöjen ja seurakuntien kautta voit päästä mukaan monenlaiseen toimintaan, esimerkiksi vapaaehtois- tai kuorotoimintaan, liikuntaharrastuksiin, metsästämään ja kalastamaan, kerhoihin ja matkoille.

Kempeleessä toimii useita yleishyödyllisiä järjestöjä ja kolme kyläyhdistystä: Ketolanperän, Vihiluodon ja Juurussuon kyläyhdistykset. Paikallisten järjestöjen lisäksi Suomessa toimii runsaasti valtakunnallisia järjestöjä paikallisyhdistyksineen, jotka tarjoavat tukea ja neuvontaa. Näitä ovat esimerkiksi Muistiliitto ja Oulun seudun muistiyhdistys, Omaishoitajien liitto ja Oulun seudun omaishoitajat, Sydänliitto ja Kempeleen-Oulunsalon Sydänyhdistys, Hengitysliitto ja Oulun seudun hengitysyhdistys, Suomen Punainen Risti ja SPR Rantalakeus, sekä Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL ja MLL:n Kempeleen paikallisyhdistys. Mistä saan tietoa –osiossa jäljempänä oppaassa on lisää kunnallisia ja valtakunnallisia toimijoita ja tahoja, joihin kannattaa tutustua.

Lähellä.fi on valtakunnallisesti ja alueellisesti toimiva helppokäyttöinen verkkopalvelu, jonka avulla voi löytää merkityksellistä toimintaa, yhteisöllisyyttä, apua ja osallistumismahdollisuuksia. Palvelu kokoaa järjestöjen ja yhteisöjen tuen, toiminnan ja tapahtumat yhteen osoitteeseen, sekä edistää kansalaistoiminnan näkyvyyttä Suomessa. Kempeleläisiä järjestöjä on kannustettu kirjaamaan omia tietojaan lähellä.fi -tietokantaan.

Eläkeläisyhdistykset

- Kempeleessä toimii aktiivisesti kolme eläkeläisjärjestöä.
- Yhdistysten kerhopäivänä on mahdollisuus esimerkiksi tehdä käsitöitä, jumpata, tanssia senioritansseja, pelata bingoa ja bocciaa, sekä kuulla alustuksia ajankohtaisista aiheista ja kahvitella. Lisätietoja yhdistyksiltä.

Eläkeliitto Kempele

(Eläkeliitto ry:n jäsenyhdistys)

- Kokoontumiset Kempeleen nuorisoseurantalolla.
- Internet: kempele.elakeliitto.fi
- Sosiaalinen media: Facebook

Rantalakeuden eläkkeensaajat RES

(Eläkkeensaajien keskusliitto ry:n jäsenyhdistys)

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

Kempeleen eläkeläiset

(Eläkeläiset ry:n jäsenyhdistys)

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

Muita yhdistyksiä

Kempeleen asukastupa

- Poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta ja kaikille avointa toimintaa, jonka tarkoituksena on ylläpitää ja edistää alueen ihmisten yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia.
- Kiinteä viikko-ohjelma sisältää muun muassa tuolijumppaa, porinapiirit miehille ja naisille sekä käsityökerhon. Viikko-ohjelman lisäksi mm. yhteislaulua, bingo, uusia käsityötekniikoita, historiaan, hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä tapahtumia, myyjäisiä ja päiväretkiä.
- Asukastuvalla tulee myös Rantalakeus-lehti.
- Tilat ovat vuokrattavissa esimerkiksi perhejuhliin ja kokouksiin.
- Paikalla aina tupatyöntekijä.
- Avoinna arkisin klo 10.00–14.30.
- Osoite: Honkasentie 11
- Puhelin: 044 273 5545
- Sähköposti: kempeleen.asukastupa@gmail.com
- Internet: kempeleenasukastupa.net
- Sosiaalinen media: Facebook
- Seuraa ilmoituksiamme Zeppelinin kirjaston, uimahallin ja kauppojen ilmoitustauluilla.
- Tervetuloa mukaan vireään toimintaan ja tuo idea tullessasi.

Kempeleen Martat

- Internet: kempeleenmartat.marttayhdistys.fi
- Kempeleen nuorekkaat Martat
- Sosiaalinen media: Facebook

Kempeleen maa- ja kotitalousnaiset

- 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.
- Sähköposti: kempeleseura@gmail.com
- Internet: kempele-seura.fi
- Sosiaalinen media: Facebook ja Instagram

Kempeleen reserviläiset

- Internet: kempeleenreservilaiset.fi

Lions Club Kempele

- Kempeleessä on kaksi Lions Clubia: Aurora naisille ja Sampola miehille.
- Sähköpostiosoite: kempele.aurora@lions.fi ja kempele.sampola@lions.fi
- Sosiaalinen media: Facebook, Instagram ja X.

Lumijoen 4H-yhdistys

- Lumijoen 4H-yhdistys toimii aktiivisesti Lakeuden kuntien alueella ja vastaa Kempeleessä kierrätyskeskuksen, liikuntavälinelainaamon ja vaarallisten jätteiden vastaanottopisteen toiminnasta.
- Lumijoen 4H on Pohteen yhteistyökumppani ja palveluiden toteuttaja. 4H tarjoaa kierrätyskeskuksella perjantaisin klo 10.00–12.00 maksutonta ja kaikille avointa apua sekä tukea etenkin sähköisten

sotepalveluiden, kuten OmaPohde-palvelun, käytössä. Opastajina toimivat digipalveluohjaajiksi koulutautuneet yhdistyksen työntekijät.

- Lisäksi mahdollisuus varata henkilökohtainen digipalveluopastuksen aika tai osallistua yhteiseen infoon. Digipalveluopastuksen yhteydessä 4H tarjoaa kävijöille pullakahvit.
- Lumijoen 4H tarjoaa maksullista työpalvelua, kuten pihanhoitoa, lumitöitä, ikkunanpesua, siivousta ja kauppa-asiointia.

Kempeleen kierrätyskeskus

- Avoinna: arkisin 11.00–17.00, lauantaisin 11.00–15.00
- Osoite: Kirkkopolku 24
- Puhelin: 040 733 2443

Kempeleen liikuntavälinelainaamo

- Avoinna: arkisin 11.00–17.00, lauantaisin 11.00–15.00
- Osoite: Kirkkopolku 24
- Puhelin: 050 463 6423
- Sähköposti: liikuntalainaamo@kempele.fi

Kempeleen vaarallisten jätteiden vastaanottopiste

- Avoinna: ma ja ke 16.00–19.00
- Osoite: Zateeliitintie 17 C 1.
- Puhelin: 040 733 2443
- Sähköposti: lumijoki@4h.fi
- Internet: lumijoki.4h.fi

Kempeleen urheiluseurat

Tähän on koottu urheiluseuroja, jotka järjestävät toimintaa ikäihmisille.

Kempeleen Kiri

- Pesäpallo, hiihto ja yleisurheilu.

Keilaseura Kempeleen Kertalaaki

- Keilailu, pelit Zempissä/Boulis.

Kempeleen tanssi ja voimistelu

- Tanssi, voimistelu ja jumpat.
- Internet: knv.fi

Kempeleen Pyrintö

- Hiihto, uinti ja nyrkkeily.
- Seuralla on urheilutalo, Pyrinnön maja Köykkyrin urheilukeskuksessa.

Kempeleen Frisbeeseura

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

Kempeleen evankelis-luterilainen seurakunta

Kirkkoherranvirasto

- Avoinna maanantaista perjantaihin klo 11.00–14.00.
- Käyntiosoite: Kokkokankaan seurakuntakeskus, Kissaajantie 12, 90450 Kempele
- Puhelin: 08 5614 500
- Sähköposti: kempeleen.seurakunta@evl.fi

- Seurakunnan toiminnasta ilmoitetaan www.kempeleenseurakunta.fi tai Rauhan Tervehdys -lehdessä.

Diakoniatyö

- Voit olla yhteydessä diakoniatyöntekijään, kun sinulla on elämässä vaikeita aikoja, esimerkiksi sairautta, yksinäisyyttä, surua, taloudellisia huolia tai isoja elämänmuutoksia. Keskustelut diakoniatyöntekijöiden kanssa ovat luottamuksellisia.

Pappilan diakoniatoimisto

- Osoite: Kuokkamaantie 17
- Puhelin: Diakoniatyöntekijät
 - 040 7790365
 - 040 6734436
 - 040 779 0367

Kokkokankaan diakoniatoimisto

- Osoite: Kissaajantie 12
- Puhelin: Diakoniatyöntekijät
 - 040 770 7431
 - 040 512 0149

Vapaaehtoistoiminta

- Seurakuntamme on tunnettu aktiivisesta vapaaehtoistoiminnasta. Vapaaehtoiset ovat mukana toteuttamassa mm. jumalanpalveluksia ja muita tapahtumia, toimivat lähimmäispalvelussa, keittiötehtävissä tai vaikkapa arkunkantajina. Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistehtävistä, ota yhteyttä vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin tai ilmoittaudu vapaaehtoispankin kautta www.vapaaehtoispankki.fi/kempele.
- Puhelin: Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori 040 779 7705

Musiikki- ja kuorotoiminta

- Kuorot toimivat aktiivisesti syyskuun alusta toukokuulle. Kaikki kuororyhmät ottavat uusia laulajia mukaan pitkin vuotta, lisätietoja kanttoreilta.
- Puhelin: kanttorit
 - 040 779 0316
 - 040 779 0337

Pohjois-Suomen ortodoksinen seurakunta

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

Kirkkoherranvirasto

- Avoinna: ma-pe klo 9.00–12.00 (kesällä ke-pe)
- Osoite: Torikatu 74, 90120 Oulu.
- Puhelin: 044 5115 741
- Sähköposti: pohjoinen@ort.fi
- Virkatodistuksien tilaaminen: keskusrekisteri, ma & to klo 9.00–11.00, p. 040 358 3625

Kempeletalo

Kempeleen uusi kunnantalo, Kempeletalo, toimii nykyaikaisena ja avoimena kohtaamispaikkana, joka kokoaa keskeiset kunnan palvelut saman katon alle. Kempeletalossa toimivat kunnan hallinto, työllisyyspalvelut, vuokratyöyhtiö Kempeleenkartano sekä tekniset palvelut.

Tilat on suunniteltu joustaviksi ja monikäyttöisiksi, jotta ne palvelevat sujuvasti kunnan henkilöstöä, yhteistyökumppaneita ja ennen kaikkea kuntalaisia. Rakennus tarjoaa puitteet, joissa asiointi, työskentely ja arjen kohtaamiset yhdistyvät luontevaksi kokonaisuudeksi.

Rakennuksen ala-aula on kaikille avoin yhteinen tila, joka toimii kuntalaisten olohuoneena. Aulassa sijaitseva helposti saavutettava aulapalvelu helpottaa kunnan palveluiden käyttöä. Kempeletalon toisessa kerroksessa sijaitsee muunneltava valtuustosali, joka voidaan tarvittaessa jakaa pienemmiksi kokous- ja neuvottelutiloiksi. Samassa kerroksessa toimivat myös työllisyyspalvelut sekä Kempeleenkartanon palvelut, mikä tekee asioinnista keskitettyä ja vaivatonta. Kempeletalon ensimmäisessä kerroksessa toimii kahvila-ravintola.

- Avoinna klo 8.00–16.00
- Käyntiosoite: Hallituskatu 2
- Postiosoite: Postilokero 12, 90441 KEMPELE
- Puhelinvaihte: 08 5587 2200
- Puhelin, aulapalvelu: 040 487 2900
- Sähköposti: kempeletalo@kempele.fi
- Internet: kempele.fi
- Sosiaalinen media: Facebook ja Instagram.



MISTÄ SAAN TIETOA

Kempeleen kunnassa eri tahot, yhdistykset ja yhteisöt tiedottavat useiden eri kanavien kautta ajankohtaisista asioistaan. 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 digi- ja somekanavissa jaettavaa tietoa tuttaviltasi ja läheisiltäsi, tai voit hakea tietoa esimerkiksi yhdistysten kautta.

Tässä on esimerkkejä, mistä kaikkialta voi saada tietoa:

- Internetsivustot, Facebook, Instagram, LinkedIn ja YouTube.
- Valomainokset ja infotaulut.
- Kunnanvaltuuston kokouksia voi seurata suorana tai jälkikäteen YouTubessa
- Lehti-ilmoitukset ja Kuntatiedote.
- Ilmoitustaulut kunnan omissa toimipisteissä eli kirjastossa, uimahallilla, museolla ja terveystieteiden keskuksessa.

Kuntatiedote

- Kempeleen kunta julkaisee keskimäärin 8 kertaa vuodessa Kuntatiedotteen, joka jaetaan Rantalakeus-lehden välissä.
- Kuntatiedotteeseen kerätään kaikki ajankohtaiset asiat ja tulevat kunnan tapahtumat.
- Huomio: niihin koteihin, joissa on ilmaisjakelukielto, Rantalakeus-lehteä ei jaeta. Kuntatiedotteita on jaossa myös Kempeletalon aulassa.
- Kuntatiedotteesta voi jättää palautetta ja kysymyksiä viestinnän asiantuntija Johanna Kantolalle: johanna.kantola@kempele.fi, 040 546 7880
- Ilmoita toimitushäiriöistä Kaleva Median jakelupäivystykseen: 08 5377 612 (ma–pe 7–19, la 7–15).

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. Löydät kaikki kunnan kalenteriin ilmoitetut tapahtumat osoitteesta kempele.fi/tapahtumat.

Kuntalaiset, yrittäjät, järjestöt ja yhteisöt voivat ilmoittaa Kempeleessä järjestettävistä yleisötapahtumista osoitteessa www.kempele.fi/jarjestot-ja-yhdistykset/ilmoita-tapahtuma-kunnan-kalenteriin/.

Kunnallisia ja valtakunnallisia toimijoita

OnniTV

- Valtakunnallisesti, televisiossa, antenni-tv-verkossa kanavapaikalla 33 onniTV tarjoaa sisältöä ikäihmisille arkipäivisin klo 11–13.
- Palvelukanavan tavoitteena on auttaa arjen rytmityksessä ja tuoda ikäihmisten päivään liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä.
- Osoitteessa onnitv.fi voi katsella ohjelmaa myös tietokoneelta.

Ikäinstituutti

- Ikäinstituutti on valtakunnallinen, Ikäinstituutin säätiön ylläpitämä asiantuntijaorganisaatio, 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.
- Kysy asiantuntijalta -palstalle voi lähettää mieltä askarruttavia kysymyksiä iästä ja elämästä. Sisältö on suunnattu kotona asuville iäkkäille, jotka kaipaavat tietoa ja tukea hyvinvointiinsa liittyen.
- Ikäinstituutin julkaisema Voimasanomat-kirje ilmestyy kaksi kertaa vuodessa ja tarjoaa liikunnan ja mielen hyvinvoinnin vinkkejä, voimatarinoita ja tutkittua tietoa hyvästä vanhuudesta.
- Maksuttoman Voimasanomat -kirjeen voi tilata www.ikainstituutti.fi -internetosoitteesta tai puhelimitse (09) 6122 160.

Vanhustyön keskusliitto

- Vanhustyön keskusliitto tekee työtä iäkkäiden parissa osallisuutta tukien ja heitä kuunnellen sekä kehittäen tutkittuun tietoon perustuvia toimintamalleja.
- Internet: vtkl.fi

Sateenkaariseniorit ry

- Tekee vaikuttamistyötä ja tarjoaa vertaistoimintaa seniorikäiselle sateenkaarikansalle.
- Sähköposti: jasensihteeri@sateenkaariseniorit.fi
- Internet: sateenkaariseniorit.fi
- Sosiaalinen media: Facebook, Instagram

Mieli ry

- Suomen Mielenterveys ry:n perustehtävä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. Mieli ry vahvistaa mielenterveyttä elämän kaikissa vaiheissa ja tarjoaa esimerkiksi kriisipuhelinpalvelua vaikeissa elämäntilanteissa matalalla kynnyksellä ja ilman lähetettä.
- Kriisipuhelin: 09 2525 0111.
- Internet: mieli.fi

Kuuloliitto, ent. Kuulonhuoltoliitto

- Kuuloliitto on valtakunnallinen järjestö, joka edistää kuulovammaisten ja kuulon heikentyneiden henkilöiden asemaa Suomessa. Järjestö tarjoaa tukea ja neuvontaa erilaisiin kuulovammoihin liittyvissä kysymyksissä sekä pyrkii parantamaan kuulovammaisten ihmisten elinolosuhteita yhteiskunnassa.
- Internet: kuulonhuoltoliitto.fi

Oulun ensi- ja turvakoti

- Turvakoti tarjoaa suojaa, kun oma koti on turvaton väkivallan, uhkailun tai pelon vuoksi.
- Turvakotiin voi tulla mihin vuorokaudenaikaan tahansa yksin tai lasten kanssa.
- Puhelin: 0400 581 606
- Osoite: Kanervatie 5, 90650 Oulu.
- Internet: oetk.fi

Suvanto ry (Entinen Suomen vanhusten turvakotiyhdistys ry.)

- Auttaa väkivallan kaikkia osapuolia ja toimii yhteistyössä eri auttajatahojen kanssa kaltoinkohtelu- ja väkivaltatilanteissa.
- Puhelin: Suvantolinja 0800 06776 neuvoo arkisin ma klo 12.00–15.00 ja ke klo 10.00–13.00.
- Internet: suvantory.fi

Tutustu myös näihin

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

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

Onnikkaliikenne: Oulunseudun liikenne / Kertalippu

- (1.6.2026 alkaen) OSL-sovelluksella, OSL-kortin arvolla, R-kioskilta lunastettuna tai lähimaksulla maksettuna kertalipun hinta on 2,90 euroa. OSL-kortin arvolla ostettuna ja aleaikana ma–pe ja arkipyhinä kello 9.30–14.30 lippu maksaa 2,20 euroa. Kertalippu kuljettajalta käteisellä ostettuna maksaa 5 euroa. Kertalipulla voi ajella 90 minuuttia joukkoliikennealueella ja lipun voimassaoloaikana voi nousta kyytiin niin monta kertaa kuin haluaa.
- Kaikilla lipuilla voi matkustaa koko OSL-alueella. Alueeseen kuuluvat seutukunnat Hailuoto, Ii, Kempele, Liminka, Lumijoki, Muhos ja Tyrnävä sekä Oulun kaupunki.
- Puhelin: 08 5584 0400 asiakaspalvelu, ma-pe klo 8.00–16.00
- Internet: <https://www.osl.fi/liput-ja-hinnat/kertalippu/>

Oulun seudun sähkö

- Puhelin: 08 310 1313 asiakaspalvelu.
- Puhelin: 08 310 1334 liittymäasiat.
- Sähköposti: asiakaspalvelu@aspa.oss.fi
- Internet: oulunseudunsahko.fi

Jätekeskus Kempeleen Ekohaka

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

Kempeleen vesihuolto

- Puhelinvaihe: 08 8828 300

Suomi.fi

- Lakimuutoksesta johtuen digitaalisesti asioivat henkilöt saavat viranomaisten lähettämän postin jatkossa ensisijaisesti digitaalisena.
- Paperinen viranomaisposti säilyy vaihtoehtona kaikille. Niiden, jotka eivät asioi digitaalisesti, ei tarvitse tehdä mitään.
- Suomi.fi -verkkopalvelun kehittämisestä vastaa Digi- ja väestötietovirasto.

Digituki

- SenioriSurf on Vanhustyön keskusliiton ylläpitämä maksuton etäopastus, jossa opiskellaan verkossa toimimista ja erilaisten verkkosisältöjen käyttöä omaan tahtiin. Internet: seniorisurf.fi/seniorit/etaopastus
- Pohde – tukea digitaaliseen asiointiin. Saat tukea asiointiin kuten lomakkeen täyttämiseen tai reseptin uusimiseen verkossa tai voit keskustella chatissa hoitajan kanssa. Internet: pohde.fi/palvelumme/digitaaliset-palvelut/tukea-digitaaliseen-asiointiin
- Yle Digitreenit on maksuton palvelu, josta löydät apua ja niksejä puhelimen, tietokoneen ja digipalvelujen käyttöön. Internet: yle.fi/aihe/digitreenit
- Digivuoren valloittajat –sivuston avulla voi opiskella itsenäisesti monenlaisia taitoja verkossa toimimiseen ja erilaisten verkkosisältöjen hyödyntämiseen. Internet: kirjastossatavataan.fi/digitaidot/digivuoren-valloittajat

Vireyttä seniorivuosiin (Ruokavirasto)

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





HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN SEKÄ VAIKUTTAMISKANAVAT

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen eli HYTE on kunnan perustehtävä ja sen edistäminen kuuluu kaikille. Kempeleen kunnassa hyvinvointityön kokonaiskoordinoinnista vastaa kunnanjohtaja yhdessä hyvinvointiryhmän kanssa. Kunnassa on myös hyvinvointikoordinaattori, joka valmistelee asioita hyvinvointiryhmän käsiteltäväksi sekä koordinoi ja tukee hyvinvointityön edistämistä yhteistyössä eri tahojen kanssa.

- Puhelin: 050 463 6493, hyvinvointikoordinaattori
- Internet: kempele.fi/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen

Seniorineuvosto

Kuntalain (410/2015) 27 § velvoittaa kunnanhallitusta asettamaan vanhusneuvoston ja huolehtimaan sen toimintaedellytyksistä. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta (Vanhuspalvelulaki 604/2022) 11 § määrittelee, että vanhusneuvosto on otettava mukaan palveluiden suunnitteluun ja arviointiin. Kempeleessä ikäihmisten vaikutusmahdollisuuksia edistää ja etuja valvoo seniorineuvosto. Seniorineuvoston roolina ja tehtävänä on vaikuttaa kunnan eri toimialueiden toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan niissä asioissa, joilla on merkitystä ikäihmisten hyvinvoinnille, terveydelle, osallisuudelle, elinympäristölle, asumiselle ja palveluille. Vanhusneuvostojen, Kempeleessä seniorineuvoston, tavoitteena on varmistaa, että ikääntyneiden ääni kuuluu päätöksenteossa. Seniorineuvostojen jäsenet toivovat kempeleläisiltä ikäihmisiltä yhteydenpitoa sekä esityksiä ja ideoita asioista, joita neuvosto voisi viedä eteenpäin.

- Puhelin: puheenjohtaja Kerttu Mömmö 050 5145 422
- Puhelin: varapuheenjohtaja Anitta Pellikka 040 729 5523
- Puhelin: vastuuviranhaltija, sihteeri Katja Vähäkuopus 050 4636 493
- Internet: kempele.fi/paatoksenteko/neuvostot-ja-muut-toimielimet/seniorineuvosto

Vammaisneuvosto

Vammaisneuvosto on lakisääteinen toimintaelin, joka myös kuuluu kuntalain (410/2015) § 28 mukaan kunnan asetettavaksi. Vammaisneuvoston tarkoituksena on varmistaa vammaisten henkilöiden, heidän omaistensa ja järjestöjen osallistuminen päätöksentekoon ja palveluiden suunnitteluun, kuten esteettömyyteen ja palveluiden saavutettavuuteen.

Kunnanhallituksen on asetettava vammaisneuvosto ja huolehdittava sen toimintaedellytyksistä. Neuvostossa on oltava riittävä edustus vammaisilla henkilöillä ja heidän järjestöillään. Vammaisneuvostojen tehtävänä on vaikuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan.

Vammaisneuvosto voi tehdä aloitteita ja antaa lausuntoja asioista, jotka koskevat vammaisten henkilöiden elinoloja, hyvinvointia ja oikeuksien toteutumista.

- Puhelin: puheenjohtaja Paula Pohjanrinne 040 415 4907
- Puhelin: varapuheenjohtaja Eija Kallinen 040 725 2064
- Puhelin: vastuuviranhaltija, sihteeri Katja Vähäkuopus 050 4636 493
- Internet: kempele.fi/paatoksenteko/neuvostot-ja-muut-toimielimet/vammaisneuvosto

Kempeleen kunnan Tammenlehvä perinnetoimikunta

Perinnetoimikunnan tavoitteena on paitsi vaalia veteraaniperintöä myös laajemmin kerätä, taltioida, järjestää ja tuoda esille paikallista historiaa, perinteitä, kulttuuria, kuvia, kirjoituksia, esineitä ym.

Perinnetoimikunta vastaa paikallisesti vuosittain järjestettävien kansallisten juhlapäivien organisoimisesta (mm. itsenäisyyspäivä, kansallinen veteraanipäivä, kaatuneiden muistopäivä ym.).

Perinnetoimikunta toimii myös Veteraanasiaain neuvottelukuntana. Veteraanasiamiehenä toimii hallintojohtaja Laura Kantomaa (laura.kantomaa@kempele.fi, 044 497 2238).

- Puhelin: 050 463 6457, yhteyshenkilö Anne Toppari

Palaute Kempeleen kunnalle

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

Kuntalaisaloite

Kuntalaisaloitteen voi tehdä kirjallisesti verkossa osoitteessa: kuntalaisaloite.fi.



Ikäihmisten asiakasohjaus Aino-neuvonta

Palvelus on Palveluskeskuksen
toimintaa, joka tukee ikäihmisten
elämäntilannetta.

Yhteistyössä alueellisten
kuntien kanssa.

Yhteistyössä alueellisten
kuntien kanssa.

Yhteistyössä alueellisten
kuntien kanssa.



Palveluskeskus
Aino-neuvonta



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

POHJOIS-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUEEN POHTEN SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUJA

Pohjois-Pohjanmaalla hyvinvoinnistasasi, terveydestäsi ja turvallisuudestasi huolehtii Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde. Pohde tarjoaa tukea elämään ja apua terveyteen tai hätään.

Pohteen järjestämiä julkisia palveluja ovat esimerkiksi perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, sosiaalihuolto, hammashoido, mielenterveys- ja päihdepalvelut, vammaispalvelut, ikäihmisten palvelut sekä ensihoidon ja pelastustoimen palvelut.

- Kaikki Pohteen palvelut löytyvät verkkosivuilta: www.pohde.fi.
- Jos haluat etsiä lisätietoa ikäihmisten palveluista internetistä, löydät aiheesta tietoa Pohteen verkkosivuilta: www.pohde.fi/ikaihmisille.

Keskeisiä yhteystietoja

Kempeleen sosiaali- ja terveyskeskus

Puhelin 08 669 0250 ma-to klo 8–16, pe klo 8–15

- Tästä numerosta saat neuvontaa ja voit varata ajan sosiaali- ja terveyskeskuksen vastaanotolle kiireettömissä ja kiireellisissä terveysasioissa. Numero palvelee Kaakkurin, Kempeleen, Hailuodon ja Oulunsalon sosiaali- ja terveyskeskusten asiakkaita.
- Kiireettömälle vastaanotolle täytyy varata aika puhelimitse.
- Infopiste avoinna ma, ti, to klo 8–10 ja klo 12–14
- Voit perua ajan vastaanotolle tekstiviestillä numeroon 040 664 8704
- Digitaalinen sote-keskus ma–pe klo 7–20, viikonloppuisin ja juhlapäyhinä kello 10–18. Asiointi tapahtuu kirjautumalla OmaPohteeseen Pohteen verkkosivuilla tai OmaPohde -sovelluksessa.
- Pohteen puhelinvaihte puh. 08 669 9500 ma-pe klo 7–19
- Pohteen neuvontapalvelu puh. 08 669 9600 ma-pe klo 8–18, la–su klo 8–16
- Jos sosiaali- ja terveyskeskus on kiinni, saat neuvoja Päivystysavusta puh. 116 117
- Sosiaali- ja kriisipäivystys on aina avoinna puh. 044 703 6235
- Hätätilanteessa soita aina 112

Hammashoitola

Puhelin 08 669 2711 ma-to 7.30-16.00, pe 7.30-15.00

NordLab laboratoriopalvelut

Puhelin 02 0619 8019 arkisin klo 7–17. Tarvitset lähetteen laboratoriotutkimuksiin.

Röntgen ja kuvantaminen

Puhelin 08 669 5600 ma-to klo 8–15, pe klo 8–4. Tarvitset lähetteen kuvantamistutkimuksiin.

Fysioterapia

Puhelin 050 316 9520 ma-pe klo 12–13. Fysioterapiaan tulevilla asiakkailla on oltava lääkärin lähete.

Apuvälinepalvelut

Puhelin 08 669 0400

- Käytössämme on takaisinsoittopalvelu. Pyrimme soittamaan takaisin kolmen arkipäivän kuluessa.
- Käyntiosoite Kiviharjunlenkki 90220 Oulu.
- Voit lainata liikkumiseen tai hygieniaan liittyviä perusapuvälineitä ilman ajanvarausta ma klo 10–14, ti-to klo 12–15 ja pe klo 11–14. Tällaisia perusapuvälineitä ovat esimerkiksi kävelykeppi, kyynärsauvat, rollaattori, wc-koroke ja suihkutuoli.

Hoitotarvikejakelu

Puhelin 044 703 4528 ma, ti ja pe klo 9–11

Sähköposti hoitovalinetilaukset@pohde.fi

- Noutoautomaatti: Rautatienkatu 81, 90100 OULU, avoinna ma-su klo 7–20
- Kempeleen terveyskeskus (ovi A1, aula 1), avoinna terveyskeskuksen aukioloaikoina (ma-pe). Vartija luovuttaa tilatut tuotteet.

Ikäihmisten Aino-neuvonta

Puhelin 08 669 1010 ma-pe klo 9–12 ja klo 13–14

Sähköposti aino@pohde.fi.

- Maksutonta neuvontaa ja ohjausta ikäihmisille ja heidän läheisilleen.
- Aino-neuvonnan chat-palvelu Keskustelukanavalle pääsee Pohteen internet-sivulta www.pohde.fi. Chatissa voit keskustella ammattilaisten kanssa, kun tarvitset yleistä ohjausta ja neuvontaa ikäihmisten palveluista. Chat on avoinna maanantaista perjantaihin kello 9–15.

Ikäneuvola

Puhelin 050 467 9390 ma klo 15–16 ja ke klo 11.30–12.30

- Ikäneuvolan hyvinvointitapaaminen on tarkoitettu sinulle, jos olet täyttänyt 68 vuotta ja jos et ole vielä muiden ikäihmisille suunnattujen palvelujen piirissä.

Muistikoordinaattori

Puhelin 08 669 1500 ma-pe klo 8–20

- Muistihoitajan vastaanotto on tarkoitettu sinulle, jos epäilet muistisairautta ja tarvitset muistitutkimuksia, sairastat etenevää muistisairautta eikä sinulla ole säännöllistä kotihoidon palvelua, sinulla on lievä kognitiivinen heikentyminen, joka vaatii seurantaa.

Omaishoitokeskus

Puhelin 08 669 2045 ma-pe klo 9–11

Huoli-ilmoitus

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 Pohteen verkkosivuilla pohde.fi
- Tee kiireellinen huoli-ilmoitus soittamalla sosiaali- ja kriisipäivystykseen: 044 703 6235.

Aikuissosiaalityö

Puhelin 08 669 4400 ma-pe klo 9–12

- Voit ottaa yhteyttä, kun tarvitset apua esimerkiksi elämänhallinnan haasteissa, taloudellisissa vaikeuksissa tai tarvitset yleistä ohjausta ja neuvontaa sosiaalipalveluista. Voit myös kysyä neuvoa toisen puolesta.

Mielenterveyspalvelut

Puhelin 08 669 3900 ma-to klo 8–15, pe klo 8–13

- Voit kysyä neuvoa kiireettömissä mielenterveyden haasteissa. Voit myös peruuttaa sinulle varatun ajan ja tarvittaessa varmistaa, että olet jonossa. Jonotuksen kestoa emme pysty arvioimaan.

Päihde- ja riippuvuuspalvelut

Puhelin 08 669 0250 ma-to klo 8–16, pe klo 8–15

- Kempeleen sosiaali- ja terveystakeskus

Vammaispaalvelut ensiarvotiimi

Puhelin 044 703 5275 ma-pe klo 9–16

- Uusille asiakkaille tarkoitettu ensiarvotiimi auttaa vammaisten palveluihin liittyvissä asioissa.

Matkapalvelukeskus (Tervia Logistiikka Oy)

Puhelin 08 227 4300

- Vammaispaalvelulain ja sosiaalihuoltolain mukaisen kuljetuspaalvelun asiointi- ja virkistysmatkat tilataan Matkapalvelukeskuksesta. Matkapalvelukeskus on aina avoinna.

Potilas- ja sosiaaliasiavastaava

Puhelin 08 669 0600 ma-pe klo 9–11

- Saat neuvontaa asiakkaan oikeuksiin ja asemaan liittyvissä asioissa maksuttomasti. Voit jättää takaisinsoittopyynnön

Oulun yliopistollinen sairaala (OYS)

OYS palvelunumerot

- Pohteen neuvontapaalvelu puh. 08 669 9600, ma-pe kello 8–18, la-su ja juhlapyhät kello 8–16.
- Pohteen puhelinvaihte puh. 08 669 9500, ma-pe kello 7–19.



Älä jää yksin!