

*Kumppanuuskeskus on olohuone ja järjestöitalo keskellä Oulua. Keskuksen neuvontapisteeseen voit tulla juttelemaan, etsimään tietoa, lukemaan lehtiä, kahvittelemaan, tutustumaan taidenäyttelyyn tai tekemään ostoksia.*

## **Järjestöjen tarjoamaa tukea**

Palvelut ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.  
Voit halutessasi asioida nimettömänä!

### **Info**

Ma - to 9 - 15

Pe 9 - 13

Ilman ajanvarausta

Yleistä neuvontaa ja opastusta

050 348 4676

info@kumppanuuskeskus.fi

### **Sonja-neuvonta**

Ma ja ke 9 - 15

Pe 9 - 13

Ilman ajanvarausta

Henkilökohtaista neuvontaa, keskusteluapua ja  
asiointitukea erilaisissa elämäntilanteissa

Taina Rajanen 050 313 9308

palvelusihteeri@kumppanuuskeskus.fi

### **Hakemusten täyttöpua**

Ti 13 - 15

Ilman ajanvarausta

Apua mm. Kelan, kunnan sekä sosiaali- ja terveys-  
järjestöjen lomakkeiden täyttämässä

### **Omille jaloille -tukihenkilötoiminta**

Parillisten viikkojen ti 15.30 - 17.30

Ajanvaraus infosta

Henkilökohtaista neuvontaa ja keskusteluapua  
taloudenhallintaan ja velkaantumiseen liittyen

<b>Asianajajan maksutonta</b>	30.1. 15 - 17
<b>yksilöneuvontaa eroasioissa</b>	27.2. 15 - 17
Järjestäjänä	26.3. 15 - 17
Yhden vanhemman perheiden liitto ry.	23.4. 15 - 17
	28.5. 15 - 17

<b>Sydänhoitajan neuvontaa ja ohjausta</b>	10.1. 9 - 11
<b>sydäntapahtumaasi liittyen</b>	14.2. 9 - 11
Järjestäjänä	13.3. 9 - 11
Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry.	10.4. 9 - 11
	8.5. 9 - 11



## Oulun kaupungin tarjoamaa tukea

### Aino-neuvonta

Ma ja ke 9 - 15  
 Ilman ajanvarausta  
 Henkilökohtaista  
 palveluneuvontaa  
 ikäihmisille ja  
 heidän läheisilleen  
 Saini Anttila  
 044 703 4973  
 aino@ouka.fi

### Muistineuvonta

To 9 - 15  
 Ajanvaraus puhelimitse  
 Muistineuvontaa ja -  
 testejä oululaisille  
 Elisa Toropainen  
 044 703 4988

## Yhdessä jakamista

### Rupatteluhetki erityislasten vanhemmille

- 26.1. 11 - 12 *Sosiaalietuudet ja -palvelut*  
23.2. 11 - 12 *Aistit*  
22.3. 11 - 12 *Kuntoutus*  
26.4. 11 - 12 *Haastava käyttäytyminen*  
24.5. 11 - 12 *Kesälomasta selviytyminen*

Yhteistyössä Autismi- ja Aspergerliiton, Pohjois-Suomen  
Autismikirjo ry:n ja Oulun seudun CP-yhdistyksen kanssa

### Rupatteluilta erityislasten vanhemmille

- 7.2. 18 - 20 *Mikä on riittävää kotikuntoutusta?*  
13.3. 18 - 20 *Sosiaaliset kuvatarinat*  
3.4. 18 - 20 *Tunteet*  
8.5. 18 - 20 *Äitien hemmotteluilta*

Järjestäjänä Pohjois-Suomen Autismikirjo ry.

### Rupatteluhetki vaikeasti sairastuneiden omaisille

- 18.1. 16 - 17 *Itsensä hemmottelu*  
15.2. 16 - 17 *Moninaiset tunteet*  
14.3. 16 - 17 *Toivon ylläpitäminen*  
18.4. 16 - 17 *Parisuhde ja perhe voimavarana*

Yhteistyössä Hyvän mielen talon, Oulun Kriisikeskuksen,  
Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksen sekä  
Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa

### Kynnys-Tärppi

- 23.1. 14.30 - 16.30  
20.2. 14.30 - 16.30  
19.3. 14.30 - 16.30  
16.4. 14.30 - 16.30  
14.5. 14.30 - 16.30

### Nuoret eläkeläiset

- 11.1. 16.30 - 18.30  
*Kahvila-  
tapaaminen*  
8.2. 18 - 20  
4.4. 18 - 20  
2.5. 18 - 20

Yhteistyössä Kynnys ry:n kanssa

Lisätietoja:

[www.kynnys.fi/kynnys/aluesivut/oulu.html](http://www.kynnys.fi/kynnys/aluesivut/oulu.html)

## Yhdessä oppimista

### Talous tasapainoon -kurssi

16.2.	12 - 14	<i>Tutustuminen ja tavoitteet</i>
21.2.	12 - 14	<i>Minä itse rahankäyttäjänä ja kodinkansion kokoaminen</i>
23.2.	12 - 14	<i>Talouden vuosisuunnitelma</i>
28.2.	12 - 14	<i>Halvat hovit ja tulevaisuusverstaas</i>

Yhteistyössä Omlle jaloille -toiminnan kanssa  
Ilmoittautuminen 10.2. mennessä: 050 348 4676 tai  
[www.kumppanuuskeskus.fi/talous\\_tasapainoon](http://www.kumppanuuskeskus.fi/talous_tasapainoon)  
Kurssi järjestetään, mikäli vähintään viisi ilmoittautuu

## Yhdessä tekemistä

### Yhteislaulutilaisuudet

11.1.	14 - 15	<i>Talven laulut</i>
8.2.	14 - 15	<i>Koti</i>
14.3.	14 - 15	<i>Kaipuu</i>
11.4.	14 - 15	<i>Perhe</i>
9.5.	14 - 15	<i>Kevät</i>



Yhteistyössä Oulun Diakonissa-  
laitoksen Säätiön kanssa  
Laulutilaisuudet pidetään ODL:n  
Kirkkosalissa, os. Albertinkatu 16



## Mukava-ryhmä



Liikunnallinen ryhmä omasta  
kunnosta ja terveydestä  
kiinnostuneille,  
kaiken tasoisille liikkujille  
Tiistaisin 17.30 - 18.30  
Järjestäjänä eri yhdistyksiä  
Lisätietoja:  
[www.kumppanuuskeskus.fi/mukava](http://www.kumppanuuskeskus.fi/mukava)

### **Eläkeläisten toimintapäivä**

18.1. 11 - 14

- 11.00 *Tietoa ikääntyneiden Aino-neuvonnasta*
- 11.30 *Rukouspäivän hartaus*
- 12.15 *Nivelrikon itsehoito*
- 12.45 *Tuolijumppa*
- 13.15 *Neuvontapisteeseen esittely*

### **Eläkeläisten toimintapäivä**

28.3. 11 - 14

- 11.00 *Setlementin senioritoiminnan esittely*
- 11.45 *Hartaus*
- 12.30 *Tietoa omaishoidosta*
- 13.00 *Yhteislaulua (Matti Partanen)*
- 13.30 *Neuvontapisteeseen esittely*

Koko ajan Oulun seudun astma- ja allergiyhdistyksen esittelyä, verenpaineen mittausta, Pef-mittausta ja arvontaa

### **Diakonin tuokiot**

13.2. 10 - 11  
23.4. 10 - 11

Muistelun merkitys  
Yhteislaulua:  
Vanhoja koululauluja



### **Sykäys-toimintapäivä**

4.4. 14- 18

Kehonkoostumuksen mittausta, kuntotestejä, tietoiskuja, jumppaa ja venyttelyä sekä terveyteen liittyvää neuvontaa

### **SPR-toimintapäivä**

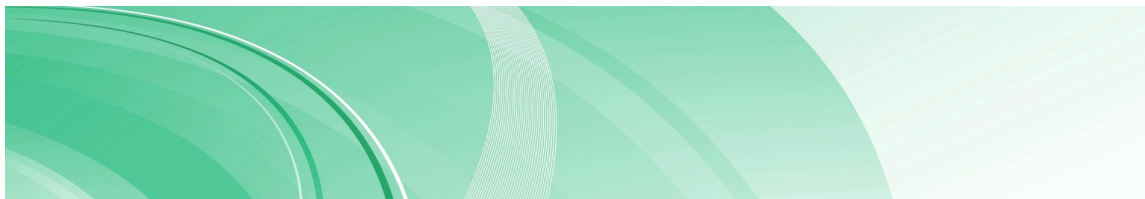
9.5. 15 - 18

- 16.30 *Ensiavun opetusharjoitus*

Suomen Punaisen Ristin toiminnan esittelyä, verenpaineen ja verensokerin mittausta sekä verenluovutusinfo

### **Oulun ensi- ja turvakoti esittäytyy**

- 30.1. 11 - 13 *Vauvatalon toiminta*
- 27.2. 11 - 13 *Vapaaehtoistoiminta*
- 26.3. 11 - 13 *Ensi- ja turvakodin toiminta*
- 7.5. 11 - 13 *Doula-, BabyBlues- ja Seraffiina-toiminnat*



## Järjestöissä toimimista

### Tietoiskut vapaaehtoistoiminnasta

16.1. 15 - 16

21.3. 15 - 16

Tietoa siitä, millaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja sosiaali- ja terveysalalla on olemassa ja miten pääsee mukaan vapaaehtoistoimintaan

### Tervetuloa hallitukseen -tilaisuudet

27.3. 18 - 20

29.3. 12 - 14

Hyödyllistä tietoa sosiaali- ja terveysyhdistysten aktiiveille mm. viestintään ja ryhmätoimintaan liittyen  
Ilmoittautuminen 21.3. mennessä: 050 348 4676 tai  
[www.kumppanuuskeskus.fi/tervetuloa\\_hallitukseen](http://www.kumppanuuskeskus.fi/tervetuloa_hallitukseen)

### Järjestöjen käsikirjastoviikko

13.-17.2. neuvontapisteen aukioloaikoina

Mahdollisuus esitellä oman järjestön materiaaleja, tutustua muiden julkaisuihin ja tavata muita järjestöissä toimivia



*Ammattiopisto Luovin Kahvila Kamu -  
tarjoilut edullisesti ja vaivattomasti  
tilaisuuksiin Kumppanuuskeskuksessa*

Kumppanuuskeskuksen neuvontapisteen  
ja järjestöyhteistyön kehittäminen  
Helmen ja Oulunkaaren pilottialueilla:  
Helena Liimatainen  
040 820 5228  
[neuvontapiste@kumppanuuskeskus.fi](mailto:neuvontapiste@kumppanuuskeskus.fi)  
[www.kumppanuuskeskus.fi/](http://www.kumppanuuskeskus.fi/)  
neuvontapisteprojekti