

# JÄRJESTÖPOSTI

2/2009

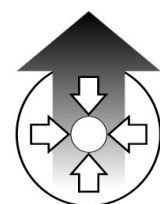


**Ilmainen työhuone avattu  
paikallisyhdistyksille**

**Kumppanuuskeskuksen  
neuvontapalveluissa muutoksia**

**AINO opastaa**

**Oulun seudun vammais- ja  
kansanterveystyön järjestöt ry**



**Julkaisija:** Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry

**Toimituskunta:**

Katja Kuusela ja Taina Rajanen

**Jakelu:** Jäsenyhdistykset, sidosryhmät, yhteistyökumppanit, Oulun kaupungin kirjasto - maakuntakirjasto/lehtisalit

**Paino:** Oulun kaupungin painatuskeskus

**TÄSSÄ LEHDESSÄ MM.:**

- Toimiston terveiset
- Ilmainen työhuone avattu paikallisyhdistyksille
- IT-tietoa järjestöille
- AINO opastaa
- Vedessä on voimaa
- Kumppanuuskeskuksen neuvontapalveluissa muutoksia
- Jäsenyhdistysten yhteystiedot
- Kirjavinkki
- Syöpäyhdistyksen Oulun osaston toiminnasta
- Ilmoituksia, kutsuja

**Seuraava JP-lehti ilmestyy:**

Marraskuussa 2009

**Ilmoitukset, artikkelit ja muu materiaali:**

23.10.2009 mennessä

tiedotus (at) vamjaka.net

**KOKOUSAIKOJA**

Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry:n syyskokous järjestetään tiistaina 8.12.2009 klo 18.00. Kumppanuuskeskuksen Monitoimisalissa, Isokatu 47, 90100 Oulu. Kutsu lähetetään jäsenyhdistyksille postitse. Saadakseen syyskokoukseen asioita käsiteltäväksi, tulee jäsenyhdistysten tehdä

Järjestön jäseneksi hyväksytään vammais- ja kansanterveystyötä tekevät yhdistykset/järjestöt. Kannatusjäseniksi hyväksytään yhteisöt/yhdistykset, jotka haluavat edistää järjestön tarkoitusta.

Jäsenyyttä haetaan vapaamuotoisella hakemuksella Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry:n hallitukselta. Hakemukseen liitetään lyhyt kuvaus jäsenyyttä hakevan yhdistyksen toiminnasta. Hakemuksessa tulee olla myös jäsenyyttä hakevan yhdistyksen täydelliset yhteystiedot.

Jäsenmaksu 20 €/vuosi.

Jäsen- ja kannatusjäsenhakemukset toimitetaan osoitteeseen:

Isokatu 47, 90100 OULU

**TOIMISTO**

Kumppanuuskeskus

Isokatu 47, 4. krs 90100 OULU

040 561 7377

toimisto (at) vamjaka.net

Puheenjohtaja *Juhani Pukki*

Puh. 0400 367 646

puheenjohtaja (at) vamjaka.net

Varapuheenjohtaja *Saara Pajunpää*

varapuheenjohtaja (at) vamjaka.net

kirjallinen aloite hallitukselle syyskuun loppuun mennessä.

Hallitus kokoontuu syksyn aikana seuraavasti:

ma 21.9.2009 klo 18.00

ke 28.10.2009 klo 18.00

ke 25.11.2009 klo 18.00

## ILMAINEN TYÖHUONE AVATTU PAIKALLISYHDISTYKSILLE

Saara Pajunpää, projektipäällikkö

Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveys-  
turvayhdistys on avannut Kumppanuus-  
keskuksen kotisivujen yhteyteen suojatun  
työhuoneen järjestöjen ja julkisen sektorin  
yhteistyön tukemiseen. Työhuonetta kutsutaan  
Kumppanuusverkostoksi. Työhuoneessa voi  
jakaa yhteisiä materiaaleja, keskustella  
ajankohtaisista asioista ja etsiä vaikka  
kouluttajapankista hyviä asiantuntijoita luen-  
noimaan. Työhuoneesta löytyy myös Kirpputori  
ja Kumppanuuskeskuksen palvelupisteen  
materiaaleja.

Kumppanuusverkostoa ovat pilottikäyttäneet  
ne yhteistyökumppanit, joilla on toimitilat  
Kumppanuuskeskuksessa sekä alueella  
toimivat sosiaali- ja terveysjärjestöjen  
aluetyöntekijät. Saadun palautteen perusteella  
Kumppanuusverkostoa kehitetään edelleen.

Syksyn toimintakausien alkaessa Kumppa-  
nuusverkosto on avattu kaikille Pohjois-  
Pohjanmaalla toimiville sosiaali- ja terveys-  
järjestöille. Jokaisen yhdistyksen puheen-  
johtaja tai hallitus yhdessä voi nimetä heille 1-2  
edustajaa, joille henkilökohtaiset käyttäjä-

tunnukset myönnetään. Toivomme, että  
ainakin toinen edustajista vastaa yhdistyksen  
jäsenistölle tiedottamisesta. Julkisen sektorin  
toimijat kutsutaan yhteiseen Kumppanuus-  
verkostoon myöhemmin tänä syksynä.

Puheenjohtaja tai muu hallituksen edustaja voi  
tilata edustajien käyttäjätunnukset täyttämällä  
lomakkeen osoitteessa:

**[www.kumppanuuskeskus.fi](http://www.kumppanuuskeskus.fi) -> Kumppanuusverkosto**

Kumppanuusverkosto on rakennettu osaksi  
Kumppanuuskeskuksen sivustoa, joten se on  
myös rakenteeltaan hyvin samanlainen. Sen  
käyttämiseen ei tarvita erityisiä tietoteknisiä  
taitoja. Riittää kun osaa lukea ja hyödyntää  
yleisesti nettisivuja. Käyttöönottoon voi varata  
Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveys-  
turvayhdistyksen tarjoaman käyttötukihenkilön  
Sami Rautiaisen. Hänet tavoittaa:  
**mail. [tuki.ppsotu \(at\) kumppanuuskeskus.fi](mailto:tuki.ppsotu@kumppanuuskeskus.fi)**  
**puh. 050 313 9308**

*Toivottavasti tapaan monet teistä yhteisessä  
työhuoneessamme!*

## IT-TIETOA JÄRJESTÖILLE

Järjestötieto-hankekokonaisuus julkaisi tiistaina  
11.8. verkkosivuston johon erityisesti pienille  
järjestöille sopivat, tietotekniikan käyttöä  
helpottavat ohjeet, oppaat ja koulutus-  
materiaalit on koottu yhden osoitteen alle.

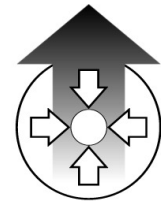
Sivuston tavoitteena on tukea järjestöjä  
tietotekniikan monipuolisessa käytössä, ja  
tietoa löytyy esimerkiksi sosiaalisen median  
järjestötyötä helpottavista työkaluista. Syksyllä  
julkaistaan kyselytuloksia siitä, miten Pohjois-  
Suomen järjestöt hyödyntävät tietoteknologiaa.

Sivuston on rakentanut Järjestötieto-hanke-

kokonaisuus, jonka loppuraporttina sivut  
samalla toimivat. Hanke tuottaa syksyllä  
artikkelikokoelman, jossa pohditaan Pohjois-  
Suomen järjestöjen uudistuvia toiminta-  
käytäntöjä ja tietoteknologian hyödyntämistä.

Vuoden lopussa päättyvä Järjestötietohenke-  
kokonaisuus koostuu neljästä Raha-  
automaattiyhdistyksen rahoittamasta projek-  
tista. Yhteisen sateenvarjon alle kootut  
hankkeet ovat muodostaneet toimivan  
yhteistyörakenteen, jonka arviointiraportin voi  
myös lukea sivustolta.

**[www.jarjestotieto.fi](http://www.jarjestotieto.fi)**



Yhdistyksen toimisto sijaitsee Kumppanuuskeskuksen neljännessä kerroksessa. Toimisto on yhteistoimisto Kynnys ry:n kanssa. Toimistolla työskentelevät Sari Holappa ja syyskuun alusta myös Taina Rajanen. Elokuun alussa yhdistyksen palveluksessa aloitti uusi arkiuuttaja Tuula Kossi. Arkiuuttaja Tiia Heikkinen aloitti työnsä jo vuoden vaihteessa. Toimistotyöntekijät, tavoittaa toimistolta arkisin 9.00 – 14.00. Toimiston puhelin 040 561 7377 ja sähköposti toimisto (at) vamjaka.net

### Palvelut

#### Arkiapu

Yhdistys tarjoaa oululaisille vammaisille ja pitkäaikaissairaille edullista arkiapua. Työntekijät on palkattu palkkatuella. Vakioasiakkaita on kolmisenkymmentä.

## UUDET TYÖNTEKIJÄT ESITTÄYTYVÄT

Olen *Sari Holappa* ja aloitin työt Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry:ssä 17.8. Omakohtaista kokemusta järjestö- ja vapaaehtoistyöstä minulla on jo yli 20 vuotta Oulun seudun CP-yhdistyksessä.

Työkokemusta löytyy yli 10 vuotta kaikkiaan, kuten Kelalta lähes viisi vuotta, puolustusvoimista, Oulun yliopistolta, tuntiaivustajan tehtävistä Lohipadon koululla.

Järjestötoiminnassa minulla on ollut mahdollisuus tutustua mm. Latviaan ja Tsekin tasavaltaan. Tsekissä pidin Olomoucin kaupungissa järjestöesittelyn meidän Suomen CP-liitosta ja paikallisyhdistysten toiminnasta. Matka sinne ja tutustuminen lähinnä liikunnan saralla toimiviin muihin eurooppalaisiin oli todella antoisa. Oli mukava huomata, että englanninkielen tunneilla kannatti käydä!

Monia mukavia ja antoisia hetkiä on ollut myös

### *Palkkahallinnon palvelut*

Palkkatuella työllistävät jäsenyhdistykset voivat tehdä sopimuksen palkkahallinnon palveluiden räätälöidystä hoitamisesta.

### *Järjestöposti-lehti*

Järjestöpostilehti on Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry:n jäsen- ja sidosryhmälehti. Lehti on toimitettu näihin päiviin saakka vapaaehtoisvoimin. Jäsenyhdistysten lisäksi lehteä toimitetaan Oulun ja ympäristökuntien kirjastojen lukusaleihin, Oulun yliopistosairaalan poliklinikoille, terveysasemille sekä laajasti Kumppanuusverkostolle.

täällä kotimaassa yhdessä muiden vammaisjärjestöjen ja paikallisyhdistysten toimijoiden kanssa.

*Sari Holappa, toimistotyöntekijä*

\*\*\* \*\*

Olen *Tuula Kossi*, 45-vuotias perheellinen arkiuuttaja. Olen aloittanut yhdistyksen palveluksessa 3.8. ja olen tykännyt työstäni.

Olen osa-aikaisessa työsuhteessa ja tällä hetkellä tyytyväinen osaani. Minulla on kolme lastenlasta ja voin järjestellä päiviäni heidän kanssaan, kun työpäivät eivät ole niin pitkiä. Muita harrastuksia minulla on koiran hoito ja kirjoittaminen. Siivoustyötä olen tehnyt 20-vuotta, joten työ on tuttua.

*Tuula Kossi, arkiuuttaja*

## AINO OPASTAA

*Teksti ja kuva: Taina Rajanen*

**AINO on ikääntyneiden oma neuvontapalvelu, josta saa tietoa kaupungin, yksityisen sekä kolmannen sektorin palveluista. Neuvonta on maksutonta ennalta ehkäisevää palvelua ikääntyneille sekä heidän läheisilleen.**

Oulun kaupungin AINO-neuvontapalveluun voi ottaa yhteyttä puhelimitse, sähköpostilla tai käymällä paikan päällä Aleksinkulmassa, Oulu10:ssä tai Kumppanuuskeskuksessa. AINO opastaa kun tarvitaan tietoa ikääntyneille kotiin saatavista palveluista. Sieltä saa tietoa myös harrastus- ja virkistyspalveluista, liikunta- palveluista, kuljetuspalveluista sekä taloudellisista etuuksista.

AINO-palveluneuvojina toimivat **Saini Anttila** ja **Kirsti Vahtola**. Saini Anttila ottaa asiakkaita vastaan Oulu 10:ssä ja Kumppanuuskeskuksen palvelupisteessä ja Kirsti Vahtolan työpiste on Aleksinkulmassa.

### **Ennaltaehkäisevää vanhustyötä**

Palveluneuvoja Saini Anttilan mielestä suuri asiakaskontaktien määrä kertoo sen, että maksuttomalle neuvontapalvelulle on tarvetta. Valtaosa yhteydenotoista tehdään hänen mukaansa puhelimitse ja yhteyttä ottavat yleensä huolestuneet omaiset.

Usein on niin, että AINO-neuvontapalveluun otetaan yleensä yhteyttä siinä vaiheessa kun palvelujen tarve on jo olemassa. Palvelun tavoite on ohjata ikääntyneitä ennaltaehkäisevään toimintaan ja Anttilan mielestä asioista kannattaisi tulla keskustelemaan ajoissa. Jo ennen kuin tarvitsee itselleen mitään palveluja, muistuttaa kokenut palveluneuvoja.

Palveluneuvojat tekevät neuvontatyötään myös kentällä. Heitä pyydetään paljon esim. eläkeläisten kerhoihin, seurakuntien tilaisuuksiin, asukastuville ja palvelukeskuksiin kertomaan AINO-neuvontapalvelusta.

### **Järjestöjen tuki**

Kumppanuuskeskuksessa palveluneuvoja on kahtena päivänä viikossa, maanantaina ja keskiviikkona. Saini Anttila pitää Kumppa-

nuuskeskuksen sijaintia hyvänä, koska se on melkein keskellä kaupunkia ja huonosti liikkuvienkin asiakkaiden on helppo tulla tänne. Erittäin tärkeänä hän pitää yhteistyötä samassa talossa olevien järjestöjen kanssa.

Yhteisiä tietoiskuja on pidetty ja niistä ovat hyötäneet kaikki osapuolet. Ikääntyneillä on usein esimerkiksi näkö-, kuulo- ja neurologisia vaivoja ja on ollut turvallista ohjata asiakkaita tuttujen ihmisten asiantuntevaan huomaan, toteaa Saini lopuksi.

### **AINO-neuvontapalvelu tiedottaa**

Oulu10:ssä pidetään syksyn aikana tietoiskuja kerran kuukaudessa joka kuukauden toinen torstai klo 12,00 – 15,00. Tietoiskussa on yleensä aina mukana aiheeseen perehtynyt asiantuntija.

10.09. ja 08.10. pidettävien tietoiskujen aiheena ovat ikääntyneiden kuljetuspalvelut ja 12.11. keskustellaan ikääntyneiden asumisesta.

Saini Anttila on toiminut AINO-palveluneuvojana vuodesta 2006.



## VEDESSÄ ON VOIMAA

*Teksti: Taina Rajanen*

*Kuvat: Jouni Lehmusvuori*

**Vedessä tapahtuva harjoittelu on viime vuosina tullut maassamme hyvin suosituksi liikuntamuodoksi. Se on tehokasta liikuntaa, joka vahvistaa kehoa monipuolisesti. Vesiliikunta on yksi harvoista liikuntalajeista, jota todellakin voi harrastaa vauvasta vaariin.**

Vedessä liikkumisen voi aloittaa jo 3-4 kuukauden ikäisenä vauvauinnilla. Vauvauinnin tarkoituksena on luoda vauvasta veden ystävä ja samalla tukea vauvan motorista kehitystä sekä lisätä vesiturvallisuutta.

Vesijumpan harrastajille ei ole yläikärajaa ja sitä käytetäänkin hyvin paljon ikääntyneiden kuntoutuksessa. Nosteen takia vesi on lempeä ympäristö niille, joille normaali liikunta tuottaa hankaluuksia tai kipuja.

### **Uimataidoton ei ole jumppataidoton**

Vesijumppa sopii melkein kaikille, sanoo erityisliikunnanohjaaja Ulla Virrankoski Oulun kaupungin liikuntatoimesta. Vedessä tapahtuva harjoittelu on osa ennaltaehkäisevää, palauttavaa ja rentouttavaa kuntoutusta ja sitä käytetäänkin monissa tuki- ja liikuntaelin-, hengityselin-, sydän- ja verisuoniongelmissa sekä leikkausten jälkeisessä kuntoutuksessa. Sitä voi siis harrastaa pitkäaikaissairaat sekä vammaiset ja se on hyvä liikuntamuoto ylipainoisille painonhallinnan tueksi, Virrankoski jatkaa. Vesiliikuntaa harrastavat ihan tavalliset terveysliikkujat, odottavat äidit ja jopa kilpaurheilijat ovat ottaneet lajin omakseen.

Erityisliikunnanohjaaja kertoo, että vesijumpan esteenä voi olla esimerkiksi vaikea sydänvika, verenpainetauti. Jos olet epävarma voitko osallistua vesijumppaan, varmista asia lääkäriltäsi tai muulta hoitohenkilökunnalta, kehottaa Ulla.

Vesivoimisteluun voi osallistua uimataidotonkin henkilö. Silloin kannattaa huolehtia siitä, että olet altaassa matalalla ja kaide on vieressä turvana, neuvoo Ulla Virrankoski. Myös uintikauluria voi käyttää ja ohjaajalle on hyvä

kertoa, jos et osaa uida.



Vedessä on ihana rentoutua rankan treenin jälkeen.

### **AquaTraining**

Aqua Training on tehokasta aerobista liikuntaa vesielementissä. AquaTraining järjestetään Hotelli-ravintola Lasaretin allasosastolla ja vetäjänä on liikunnan ja terveydenhuollon ammattilainen. Työfysioterapeutti, Dipl.tanssinopettaja Paula Ala-Ketola lupaa AquaTrainingista monimuotoista ja elämyksellistä kehoa sekä mieltä inspiroivaa hyvinvointia. Hän yhdistää tunneillaan tietämystään ja monivuotista kokemustaan tanssista, pilateksesta, Taiji'sta, fysioterapiasta, liikunnasta ja laajasta tietotaidosta liittyen kehon ja mielen tasapainoon.

Ala-Ketola on hankkinut laaja-alaisen koulutuksen kansainvälisenä opettajana tanssiurheilun saralla ja hän korostaakin, että olennainen osa AquaTraining-ohjelmaa on musiikki ja sopiva rytmi, joka määrää liikenopeuden ja luo myös fiiloksen liikkumiseen. AquaTraining on siten tehokasta ja terapeutista liikuntaa.

Vesielementti mahdollistaa harjoittelun omassa rauhassa ja omia tunteuksia kuunnellen, jatkaa Paula. Veden noste vähentää niveliin kohdistuvaa painetta ja vähentää liikekipua. Näin juoksu ja hypyt ovat mahdollisia myös niille, jotka eivät kuivalla maalla pysty niitä tekemään.

Paula Ala-Ketola kertoo, että tutkimusten mukaan vesiliikunnan avulla voidaan kohottaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa,

lihaskuntaa sekä liikkuvuutta. Vedessä liike hidastuu, jolloin motorinen oppiminen tehostuu ja nopeutta voidaan lisätä kun liikesuoritus on oikea.



Vesiliikunta kohottaa yleiskuntaa parhaiten silloin, kun harjoittelun tempo on riittävän kova.

Paulan tehokkailla ja suosituilla AquaTraining -tunneilla yhdistetään pilates-harjoittelu ja vesielementti. Hän muistuttaa, että pilateksessa ajatuksena on keskivartalon ja syvien ryhtiä ylläpitävien lihasten aktivointi ja vahvistaminen. Kun pilates-harjoitteluun yhdistetään vesielementti, veden noste auttaa ryhdin

kannattelussa, vesi tukee niveliä ja näin nivelten liikkuvuutta ja notkeutta on helpompi harjoittaa. Etuna kivuttomuus suoritusta tehdessä, eikä jälkikipujakaan yleensä ilmene, Paula toteaa lopuksi.

### **Vesiliikuntaa Oulussa**

Oulussa vesiliikuntaa voi harrastaa ainakin Oulun uimahallissa Raksilassa, jossa on yleisiä vesivoimisteluryhmiä viikon jokaisena päivänä. Joidenkin erityisryhmien vesijumpissa, esimerkiksi neurologisten ja pitkäaikaissairaiden ryhmissä, on vielä tilaa. Verven AquaTraining ryhmään täytyy ilmoittautua etukäteen, sillä ryhmien koko on rajattu. Säännöllisiä vesijumpia järjestävät myös Kempeleen Zimmari ja Uimahalli Vesi-Jatuli Haukiputaalla. Raatin uimahalli avaa uudistuneet ovensa syksyllä 2009 ja vesijummat jatkunevat varmasti sielläkin.

## **ITSENÄINEN ELÄMÄ KUULUU KAIKILLE** **Tervetuloa - henkilökohtainen apu**

Vammaispalvelulain muutoksessa 1.9. henkilökohtainen apu muuttuu vaikeavammaisille subjektiiviseksi oikeudeksi. Lakimuutos mahdollistaa itsenäisen elämän. Kunnilla on mahdollisuus järjestää henkilökohtainen kolmella tavalla:

- 1) korvaamalla vaikeavammaiselle henkilölle henkilökohtaisen avustajan palkkaamisesta aiheutuvat kustannukset työnantajan maksettavaksi kuuluvine lakisääteisine maksuineen ja korvauksineen sekä muut kohtuulliset avustajasta aiheutuvat välttämättömät kulut;
- 2) antamalla vaikeavammaiselle henkilölle avustajapalveluiden hankkimista varten sosiaalihuoltolain 29 a §:ssä tarkoitetun palvelusetelin, jonka arvo on kohtuullinen; taikka
- 3) hankkimalla vaikeavammaiselle henkilölle avustajapalveluita julkiselta tai yksityiseltä palvelujen tuottajalta tai järjestämällä palvelun itse

taikka sopimuksin yhdessä muun kunnan tai muiden kuntien kanssa.

Lakiuudistus vaatii myös, että palvelutarpeen selvitys on aloitettava viivytyksettä, viimeistään kuitenkin seitsemäntenä päivänä yhteydenotosta. Päätös on tehtävä kolmen kuukauden kuluessa

Palvelusuunnitelmalla on tärkeä rooli palveluita suunniteltaessa, joten se on aina uusittava, kun asiakkaan tilanne muuttuu. Asiakkaiden ja tarvittaessa heidän omaistensa kannattaa olla aktiivisia ja ottaa asioista selvää.

*Katja Kuusela*  
Kynnys ry  
Oulun ohjausryhmä  
puheenjohtaja

## KUMPPANUUSKESKUKSEN NEUVONTAPALVELUISSA MUUTOKSIA

*Teksti: Helena Liimatainen*

Syksyllä 2009 Kumppanuuskeskuksen katu-tason neuvontapalveluissa on tarjolla mielenkiintoisia uusia palveluja ja pidempiä aukioloaikoja. Katutason infon aukioloajat pitenevät maanantaina ja keskiviikkona puolella tunnilla.

### Sonja-neuvonta

Palvelupisteessä tarjottava sosiaalialan yleinen neuvonta eli uudelta nimeltään Sonja-neuvonta palvelee syksyllä maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin aamuyhdeksästä lähtien. Iltapäivän jatkettu palveluaika siirtyy keskiviikolta maanantaille. Sonja-neuvonnan Helena Liimatainen auttaa kansalaisia elämäntilanteen jäsentämisessä, sosiaali- ja terveysalalla toimivien viranomaisten ja järjestöjen tarjoaman tuen ja palveluiden löytämisessä sekä erilaisten hakemusten täyttämässä.



Infon työntekijät Kaisa Hämäläinen ja Jari Vasanoja opastavat kansalaisia esitteiden, nettipäätteiden, kokoustilojen ja talon toimijoiden löytämisessä.

### Oulun kaupungin neuvontapalvelut

Oulun kaupungin tarjoamiin neuvontapalveluihin ei ole luvassa muutoksia: Aino-neuvonnan Saini Anttila kertoo ikäihmisille suunnatuista hyvinvointipalveluista, muisti-neuvonnan Elisa Toropaisen kanssa voi keskustella muistiin liittyvistä asioista ja sosiaalityöntekijältä saa ajankohdasta riippuen opastusta joko sosiaalis-taloudellisissa kysymyksissä tai vammaispalveluissa.

### Järjestöjen neuvontapalvelut

Sosiaali- ja terveysjärjestöt tarjoavat jatkosakin neuvontaa terveellisiin elämäntapoihin, pitkäaikaissairastamiseen, näkö- ja kuulovamoihin sekä palvelusuunnitelman laatimiseen liittyen. Myös Rikosuhripäivystys palvelee edelleen kerran kuussa.

Uutuuksina on syksyn aikana tarjolla muun muassa aivojen aktivointia tehtävien avulla, vapaaehtoistoimintaan liittyviä tietoisuuksia, erotilanteisiin erikoistuneen asianajajan tarjoama neuvontaa sekä sydänterveyteen liittyviä terveystarkastuksia ja neuvontaa. Lokakuusta lähtien palvelupisteen asiakkailta on myös mahdollisuus saada koulutettu vapaaehtoinen tukihenkilö mukaansa asiointikäynnille Kelaan tai sosiaalitoimistoon.

Lisätietoja Kumppanuuskeskuksen neuvontapalveluista saa sekä infosta, p. 558 44035, että Sonja-neuvonnasta, p. 040 820 5228.

**Medieco Oy:n yliopistollisessa sairaalassa sijaitsevan Sai-Invest laboratorion ajanvarauskäytäntö on muuttunut.**

**Laboratorion näytteenottoaika varataan jatkossa numerosta (08) 315 4441 arkisin klo 8.00-15.00.**

**Laboratorion sijainti:** OYS:n kirurgian klinikan näytteenottopiste K3, sisäänkäynti ovesta A2:1.



# KUMPPANUUS keskus

Isokatu 47  
90100 Oulu  
p. 558 44035

Info – esitteitä, lehtiä ja opastusta  
ma ja ke klo 9-16.30  
ti ja to klo 9-16  
pe klo 9-15

Sonja-neuvonta – sosiaalialan neuvontaa  
ja tietoa järjestöistä  
ma klo 9-16.30, ke-to klo 9-15

Aino-neuvonta – neuvontaa ikäihmisille  
ma klo 9-15, ke klo 9-16.30

Muistineuvonta to klo 9-15

Kansalaisten nettipäätteet  
Yhdistysten näyttöpäätte tulostusmahdollisuuksin

Kynnys-Gallerian taidenäyttely  
Järjestöjen tuotemyymälä – Kirjoja, kortteja,  
adresseja, koruja, käsitöitä...

Kahvila Kamu – Makeita ja suolaisia  
leivonnaisia jokaiseen makuun  
ma-to klo 9-15, pe klo 9-13

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

**OULUN SEUDUN VAMMAIS- JA KANSANTERVEYSTYÖN JÄRJESTÖT RY:N  
JÄSENYHDISTYKSET ELOKUU 2009**

**Diabetes,- munuais- ja maksapotilaat**

|   |  |
|---|--|
| Oulun Diabetesyhdistys ry<br>08-311 4033 Petri Hanhela<br>oulun.diabetesyhdistys (at) dnainternet.net<br>petri.hanhela (at) dnainternet.net | Pohjois-Suomen Munuais- ja maksayhdistys ry<br>0500-685 795 Saara Lassila pj.<br>info (at) pohmus.fi |
|---|--|

**Hengityselinsairaat ja allergiset**

|  |   |
|--|---|
| Oulun Seudun Hengitysyhdistys ry<br>oulunseudun.heli (at) dnainternet.net<br>08-534 3600, 040-512 0839 Reijo Hakala pj.<br>b001reijo.hakala (at) dnainternet.net | Oulun Seudun Astma- ja Allergiayhdistys ry<br>Puh/Fax: 08-370 634 Marjut Savuoja toiminnanjohtaja<br>astmajaallergiayhdistys (at) dnainternet.net |
| Muhoksen Hengitysyhdistys ry<br>0400-520 131 Aila Väisänen pj.<br>aiva20 (at) dnainternet.net.<br>050-327 9713 Mirja Karjalainen, jäsenasiat, lomaosakkeet       |   |

**Syöpäpotilaat**

|   |   |
|---|---|
| Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry<br>010 249 1100/toimisto<br>Pertti Taimisto toiminnanjohtaja<br>pertti.taimisto (at) pssy.org | Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry/Oulun osasto<br>040-532 2944 Anneli Jalonen pj.<br>annelijalonen (at) gmail.com |
|---|---|

**Neurologiset sairaudet**

|  |   |
|--|---|
| Kymmenen virran MS-yhdistys ry<br>050-436 0380 Hannele Lahdenmaa, pj.<br>hannele.lahdenmaa (at) utanet.fi<br>0500-461 757 Marja-Leena Huovinen, sihteeri<br>mleena.huovinen (at) dnainternet.net       | Oulun seudun MS-yhdistys ry<br>Sakari Murtovaara pj.<br>sakari.murtovaara (at) oulu.fi                                |
| Oulun läänin lihastautiyhdistys ry<br>Sirkka Karppinen, puheenjohtaja<br>0400-682040<br>sirkkakarppinen (at) tietoenator.com<br>08-370 102, 040-540 8424 Kimmo Lamminpää, sihteeri<br>gipe (at) iki.fi | Oulun Seudun Muistiyhdistys ry<br>08-332992, 040-716 1401 Paula Ylikulju<br>paula.ylikulju (at) osdy.fi               |
| Oulun Seudun CP-yhdistys ry<br>08-342 177 Antero Jurvanen pj.<br>antero.jurvanen (at) empower.fi   | Oulun seudun ADHD-yhdistys ry<br>040-833 4237 Helena Pakkanen pj.<br>adhd (at) netti.fi                               |
| Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry<br>044-531 6773 toimisto<br>pohjois-suomen.parkinson-yhdistys (at) dnainternet.net  | Oulun läänin Autismi- ja Aspergeryhdistys ry<br>044-330 1073 Saara Pajunpää pj.<br>oulunautas (at) gmail.com          |
| Pohjois-Pohjanmaan Epilepsiyhdistys ry<br>040-733 1454 Auli Kipinä pj.<br>pp.epilepsia (at) luukku.com   | Pohjois-Pohjanmaan Aivohalvaus- ja afasiayhdistys ry<br>Jukka Rinne pj<br>jukka.rinne (at) hotmail.com                |
| Oulun seudun Aivovammayhdistys ry<br>044-573 3278 Annamaria Marttila pj.<br>eila.aro (at) mail.suomi.net   | Suomen Migreeniyhdistys ry<br>040-848 1032 Matleena Helojoki, toiminnanjohtaja<br>matleena.helojoki (at) migreeni.org |

**Aistivammajärjestöt**

|  |  |
|--|--|
| Oulun Kuurojen Yhdistys ry ja Oulun kuurosokeiden kerho<br>050-540 2526 (TEKSTIVIESTIT), Leila Rytimaa<br>leila.rytimaa (at) hotmail.com |  |
| Oulun Seudun Kuulovammaiset ry<br>044-552 1448 Virpi Miikki pj.<br>virpi.miikki (at) suomi.net   | Oulun Seudun Kuulovammaisten Lasten Tuki ry<br>040-542 2944 Sanna Loukusa pj.<br>sannaloukusa (at) hotmail.com |
| Pohjois-Pohjanmaan Näkövammaiset ry<br>08-311 5653<br>yhdistys (at) ppnry.net  | Pohjois-Suomen Glaukoomapotilaat ry<br>08-557 3679 Olavi Kylmänen siht.  |

**OULUN SEUDUN VAMMAIS- JA KANSANTERVEYSTYÖN JÄRJESTÖT RY:N**

**JÄSENYHDISTYKSET ELOKUU 2009**

**Tuki- ja liikuntaelinjärjestöt**

|  |   |
|--|---|
| Kynnys ry/Oulun itsenäisen elämän keskus<br>Puh/Fax: 08-335 120 Marjut Korjola aluesihteeri<br>marjut.korjola (at) kynnys.fi | Oulun Invalidien Yhdistys ry<br>040-541 8789 Kari Siponen toiminnanjohtaja<br>kari.siponen (at) oulunivat.inet.fi |
| Oulun Reumayhdistys ry<br>08-311 5048 toimisto<br>0400-586 036 Jorma Inkamo pj.<br>oulunreuma (at) yhdistys.suomi.net        | Pohjoisen Luut Lujiksi ry<br>08-313 2284 Jorma Heikkinen<br>jorma.heikkinen (at) odl.fi                           |
| Pohjois-Suomen reumalapset ja -nuoret ry<br>08-5307 101 Auli Suorsa<br>auli.suorsa (at) suomi24.fi                           | Oulun seudun selkäyhdistys ry<br>08-542 5220, 040-524 5809 Kalevi Stenbacka pj.<br>kaleste (at) netti.fi          |

**Mielenterveysjärjestöt**

|  |  |
|--|--|
| Haukiputaan Yhdessä yhdistys ry<br>08-556 5225<br>toimisto (at) haukiputaanyhdessa.net   | Hyvän mielen talo ry<br>044-311 4160, neuvonta<br>044-311 4140, mielenterveysneuvonta<br>info (at) hyvamielentalo.fi |
| Mielenvireys ry<br>041-548 5177, toimisto Anja Kaarlela pj.<br>041-454 8261 Aija Syväkangas toiminnanjohtaja<br>aija.syvakangas (at) gmail.com | Oulun seudun mielenterveysseura ry<br>Oulun Kriisikeskus<br>08-312 0611 toimisto<br>osms (at) oulunkriisikeskus.fi   |

**Ihopotilasjärjestöt**

|   |   |
|---|---|
| Oulun Seudun Atopiyhdistys ry<br>045-636 4450 Pasi Holopainen pj.<br>paholopainen (at) luukku.com | Pohjois-Pohjanmaan Psoriasisyhdistys ry<br>040-582 6537 Olli Juujärvi pj.<br>olli.juujarvi (at) pp.nic.fi |
|---|---|

**Keliakiapotilaat**

|  |   |
|--|---|
| Oulun seudun keliakiayhdistys ry<br>040-701 2501/yhdistys, Jarmo Virtanen pj.<br>oulu.keliakia (at) luukku.com | <b>Avanne- ja vastaavasti leikatut</b><br>Oulun Seudun Ilco ry<br>0400-693 061 Toivo Kinnunen<br>topi.kinnunen@dnainternet.net<br>040-555 9190 Marja-Leena Oikarinen, sihteeri<br>marjaleena.oikarinen (at) gmail.com |
|--|---|

**Kilpirauhaspotilaat**

|  |  |
|--|--|
| Oulun Seudun Kilpirauhasyhdistys ry<br>045-127 1940 Liisa Pyrrö pj.<br>liisa.pyrro (at) mail.suomi.net | <b>Kehitysvammaiset</b><br>Oulun kehitysvammaisten tuki ry<br>050-467 0572<br>oketuki (at) elisanet.fi |
|--|--|

**Sydänpotilaat**

|   |  |
|---|--|
| Oulun Sydänyhdistys ry<br>08-557 1088 Markku Ikaheimo pj.<br>markku.ikaheimo (at) oulu.fi | Oulun Uusi Sydänyhdistys ry<br>0500-606 414 Jaakko Jääskeläinen pj.<br>040-575 3278 Raili Vuorjoki varapj.<br>ousy (at) luukku.com |
|---|--|

**Vammais- ja kansanterveystyöhön läheisesti liittyvät**

|  |  |
|--|--|
| OULUN VALIDIA-PALVELUT OY<br>040-509 6605 Jouni Qveflander vapaa-ajan ohjaaja<br>jouni.qveflander (at) invalidiliitto.fi                 | Irti Huumeista - Oulun Seutu<br>050-442 2206 Anu Nevanperä, aluetyöntekijä<br>oulu (at) irtihuumeista.fi     |
| Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry<br>08-882 1690<br>040-526 8105 Heini Kemola, sihteeri<br>heini.kemola(at)omaishoitajat.inet.fi | Oulun Seudun Meniere-yhdistys ry<br>044-0926 400 Tuovi Kiviniemi pj.<br>tuovi.kiviniemi (at) dnainternet.net |
| Oulun seudun Yksinhuoltajat ja Yhteishuoltajat ry<br>044-590 0511 Erika Mannila pj.<br>osyyyhdistystt (at) gmail.com                     |  |

**Muutokset yhteystietoihin: toimisto(at) vamjaka.net**

# KYNNYS-kahavila

- itsenäistä elämää kaikille -



KYNNYS-kahavila on avoin kaikille kiinnostuneille. Kokoonnumme Oulun Kumppanuuskeskuksen katutasen kohtaamispaikassa (os. Isokatu 47).

## Syksyn 2009 ohjelma:

pe 4.9. klo 13-15

Henkilökohtainen apu subjektiiviseksi oikeudeksi  
Keskustelua ja kahvittelua.  
aluesihtööri Marjut Korjola

pe 2.10. klo 13-15

Tutustuminen ODL:n Hyvinvointikeskukseen  
Kokoontuminen Kumppanuuskeskuksen katutasossa, jonka  
jälkeen siirrymme ODL:n puolelle, jossa juomme myös kahvit.  
Liikkuminen on esteetöntä.

pe 30.10. klo 13-15

Diakoniatyö Oulussa  
alustuksen jälkeen keskustelua ja kahvittelua.  
johtava diakoniatyöntekijä Liisa Rahkola

pe 27.11. klo 13-15

Asiaa omaishoidosta  
alustaja tarkentuu myöhemmin

Tilaisuudet ovat maksuttomia ja vapaamuotoisia.  
Tila on esteetön ja paikalla on yleisavustaja.

Tervetuloa!

Järjestäjä:

Kynnys ry:n Oulun Itsenäisen Elämän Keskus

<http://www.kynnys.fi/kynnys/aluesivut/oulu.html>

# Sosiaalista Teknologiaa seminaari

## 17-18.9.2009 Oulussa

Oulun seudun ammattikorkeakoulun Tekniikan yksikkö  
Kotkantie 1, 90250 Oulu

Päivillä saat uusinta tietoa teknologian hyödyntämisestä sosiaalialan käytännön työhön, uudenlaisten toimintamahdollisuuksien esilletuominen (mm. sähköinen asiointi, sosiaalinen media, verkko- ja verkostotyö, tietojärjestelmät).

Seminaarin järjestävät Järjestötieto-hankekokonaisuus, Lapin yliopiston sosiaalityön laitos ja Oulun seudun ammattikorkeakoulun Hyvinvointiteknologian osasto sekä Sosiaalialan tietoteknologia- hanke.

Asiantuntijat kunnista, Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta, Lapin yliopistosta, Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksesta sekä useasta eri järjestöstä luennoivat ja vetävät teemoitettuja työryhmiä. Seminaari on Tikesos-hankkeen kansallinen seminaari sekä järjestötieto-hankekokonaisuuden päätösseminaari.

Seminaari on osallistujille maksuton.

Ilmoittaudu sähköisesti 31.8.2009 mennessä Kumppanuuskeskuksen sivujen kautta osoitteessa:

[http://www.kumppanuuskeskus.fi/tapahtumat/sosiaalista\\_teknologiaa/](http://www.kumppanuuskeskus.fi/tapahtumat/sosiaalista_teknologiaa/)  
KANNATTAA KYSYÄ VAPAITA PAIKKOJA!

Seminaariin mahtuu mukaan vain 100 osallistujaa, joten toimithan pikaisesti!  
Osallistuminen vahvistetaan sähköpostitse 7.9. mennessä.

Lue lisää:

[http://www.kumppanuuskeskus.fi/tapahtumat/sosiaalista\\_teknologiaa/](http://www.kumppanuuskeskus.fi/tapahtumat/sosiaalista_teknologiaa/)

Lisätietoja:

Arja Kilpeläinen: arja.kilpelainen(at)ulapland.fi

Jarmo Kärki: jarmo.karki(at)thl.fi

Saara Pajunpää: saara.pajunpaa(at)kumppanuuskeskus.fi

## KULTAISET PISTEET

*Teksti: Raisa Kuusela*

Lucy Chingin esikoisteos *Kultaiset pisteet* on ”omaelämäkertä”. Puolivuotiaina sokeutunut Lucy kirjoittaa värikkäästi elämästään 1940-luvun Kiinassa: opiskelustaan, onnistumisistaan ja vastoinkäymisistään.

Muun perheen lähdettyä lomamatkalle Hong Kongiin, Lucy viettää aikaansa kuuntelemalla opetusta koulun ikkunan alla muistiinpanojen merkiten. Kovan yrittämisen jälkeen hän pääsee kouluun, ja menestyykin hyvin.

Kommunistien tullessa valtaan Chingin perhe muuttaa Hong Kongiin, ja muutaman siellä vietetyn kuukauden jälkeen Macaoon, jossa Lucy pääsee jälleen opiskelemaan. Koko ajan hänen tukenaan on Ah Wor, perheen palvelijatar. Hän auttaa Lucyä koulumaksuissa, kun perheellä on hankala taloustilanne,

kuljettaa Lucyä koulukirjojen lukijoiden luo ja auttaa kestämiään epäilevät asenteet. Perheen palvelijatar on korvaamaton apu arjessa. Lopulta Lucy saa apurahan, jolla pääsee opiskelemaan hyvätasoiseen kouluun Hong Kongiin. Siellä hän käy koulua 17-vuotiaaksi asti, ja saa mahdollisuuden lähteä Amerikkaan jatkamaan opintojaan.

Kirja oli hyvä, suosittelen sitä lämpimästi kaikille. Näkevät saavat hyvän käsityksen siitä, että näkövammaisuus on samanlainen kuin muut, vaikkei näe. Kirja on myös hyvä esimerkki näkövammaisille, kuinka pärjätä näkevien joukossa. Lucy Chingin esikuva oli Helen Keller, kuurosokea viimevuosisadan merkkihenkilö, ja monen näkö- tai kuulovammaisen kiintotähti.

## PISTEKIRJOITUKSEN KEKSIJÄN 200-VUOTISJUHLAVUOSI

Ranskalainen Louis Braille keksi sormin luettavan pistekirjoituksen vuonna 1825. Järjestelmässä on kuusi pistettä, joista voidaan muodostaa 63 erilaista pistemerkkiä kuten aakkoset ja välimerkit. Numerot muodostetaan yhdistämällä kaksi tai useampia merkkejä. Pistekirjoitusta opetetaan UNESCO:n vahvistamalla päätöksellä kaikkialla maailmassa.

Louis Braille syntyi ranskalaisen satulasepän perheeseen 4. tammikuuta 1809 pienessä Coupvrayn kylässä Pariisin lähellä. Hän sokeutui 3-vuotiaana leikkiessään naskalilla isänsä nahkurinverstaassa. Braille menetti näkönsä kokonaan tapaturmasta aiheutuneen silmätulehduksen vuoksi.

Braille sai oman pistekirjoitusjärjestelmänsä valmiiksi vuonna 1825 ollessaan vasta 16-vuotias. Hän kehitti kirjoitusmenetelmää työskennellessään opettajana Pariisin sokeain koulussa. Vuoteen 1829 mennessä hän oli luonut järjestelmään myös nuottijärjestelmän ja matemaattiset merkit. Louis Braille esitteli keksimänsä pistekirjoitusjärjestelmän julkisesti vuonna 1829. Brailleen pistekirjoitus hyväksyttiin ranskassa virallisesti vuonna 1844.

Brailleen kehittämä pistekirjoitus levisi ensin Ranskasta Belgiaan ja Sveitsiin, myöhemmin muihin naapurimaihin. Suomessa pistekirjoituksen opettaminen alkoi vuonna 1865, jolloin Helsinkiin perustettiin ensimmäinen sokeain koulu. UNESCO vahvisti vuonna 1954 päätöksellään Brailleen pistekirjoituksen kansainvälisen aseman.

Lisää pistekirjoituksesta Brailleen juhlavuoden sivustolta:

<http://www.nkl.fi/braille200>

## SYÖPÄYHDISTYKSEN OULUN OSASTON TOIMINNASTA

Olen kohta ollut toistakymmentä vuotta syöpätautien poliklinikan kirjoilla. Lääkärin vastaanotot ovat olleet kiireettömiä ja minua on todella kuunneltu, kiitos heille. Tämä aika on ollut välillä henkisesti tosi raskasta ja iloistakin aikaa. Oysin kuntoutushoitajan ohjaus oli elintärkeää sairauden alkumetreillä, tärkeää oli myös pääsy sopeutumisvalmennuskursseille.

Sairaalan auttavan käden jatkona oli Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry (PSSY). Yhdistyksen toimiston ystävälliseltä henkilökunnalta sain tietoa Oulun osaston toiminnasta. Alkuaikoina kävin kerran kuukaudessa tiistaipiirin PSSY:n vasta syöpään sairastuneiden keskustelupiirissä, missä kohtasin kohtalotovereita. Tämä vertaistuki oli tärkeää.

Pääsin Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksen järjestämälle virkistyskurssille Ounasvaaralle. Siellä oli mukavaa Lappi-aiheista ohjelmaa ja sai vaihtaa eri puolilta Pohjois-Suomea tulevien potilaiden kanssa ajatuksia. Kurssi oli sisällöltään ikimuistoinen.

PSSY on järjestänyt monenlaisia tempauksia ja yleisötapahtumia järjestön työn tukemiseksi ja tunnetuksi tekemiseksi mm. sauvakävelytapahtuman ja arpajaisia.

Arkiaputoiminta on toiminut pari vuotta yhteistyössä PSSY:n kanssa. Sen tarkoituksena on helpottaa jäsenten arkielämän sujumista erilaisten kotipalvelujen avulla. Uuden arkiaputtajan paikka on haussa elokuussa.

Hengellistä hoitoa olen saanut Etelä-Pohjanmaan ja PSSY:n järjestämällä syöpä sairastavien hengellisillä päivillä Kalajoen kristillisellä opistolla. Olemme tehneet retkiä siellä luontoon ja paikallisiin nähtävyyksiin. Rohkeasti kutsun sinne kaikkia kiinnostuneita mukaan välittömään lämpimään ilmapiiriin ja hyvän rakentavan ohjelman pariin.

Osasto järjestää jäsenten toivomusten mukaan yhteisiä matkoja, teatteriretkiä ja virkistyslomia. Oulun seurakunnan järjestämä päiväretki toukokuussa Oulun osaston jäsenille Rokualle oli varmasti jokaiselle kynnelle kykenevälle

mieluin.

PSSY on järjestänyt joka toinen vuosi syysretken koko Pohjois-Suomen alueen syöpäyhdistyksen jäsenille. Olin toissa vuonna Olostunturille suuntautuvan nelipäiväisen retken mukana. Ohjelma oli korkeatasoinen ja mukana yli parisataa jäsentä. Oli mielenkiintoista tutustua uusiin ihmisiin ja kuulla mitä toiset osastot ja kerhot olivat saaneet aikaiseksi toiminnassaan. Tältä reissulta jäi mieleen tärkeä lentävä lause Carpe Diem – tartu hetkeen – elä tässä ja nyt! Olin vuosia poissa yhdistyksen toiminnasta, mutta tämän reissun jälkeen sain intoa osallistua uudelleen osaston toimintaan. Tänä vuonna syysretki tehdään elokuun viimeisenä viikonloppuna Saariselälle..

Osallistuin Oulun osaston kanssa kerran Turkuun suunnatulle Suomen Syöpäpotilaat ry:n järjestämille joka toinen vuosi tapahtuville valtakunnallisille päiville. Ruissalon kasvitieteelliseen puutarhaan tutustuminen persoonallisen ylipuutarhuri Aarno Kasvin opastuksella oli elämys ja kiertoajelu Kaksikerran kauniisiin maisemiin.

Liikunta on meille jokaiselle oman jaksamisen tähden tärkeää. Oulun osaston jäsenet aloittavat taas kuntoilun fysioterapiaopiskelijoiden ohjaamina opettajansa johdolla. Liikuntatunnit ovat juuri meille vajaakuntoisille vanhemmalle väelle räätälöity. Hikisenä ei tarvitse lähteä kotiin vaan voi siirtyä alakertaan Raksilan uimahalliin pulikoimaan.

Lihaksiaan voi taas kasvattaa ja vahvistaa Urheilutalon kuntosalilla kerran viikossa. Jos pinna alkaa liikaa kiristää, voi osallistua ohjattuun rentoutukseen viikoittain.

Kerhotoiminta alkaa syyskuussa, kunhan ensin pidämme kesän lopettajaiset viihtyisässä Villa Toivossa Hietasaaressa PSSY:n kesäkodilla. Olemme kesäaikana viikoittain kokoontuneet sinne runsaslukuisesti tapaamaan toisiamme kahvitellen ja leikkimällä seuraleikkejä. Monet tulevat sinne pyöräillen nauttien samalla kesäisestä merellisestä maisemasta. Liekö Villa Toivo saanut siitä nimen, että toivo kantaa

ihmistä vaikeidenkin kokemusten läpi. Potilaiden ja heidän läheistensä aktiivinen mukanaolo on tärkeää.

Käsityö- ja keskustelukerho aloittaa syyskuussa. Kerhohuoneistossa on mukava kohdata keskellä päivää kohtalotovereita, jotka ymmärtävät sinua selittelyttä. Seurustelu on vapaamuotoista ja tutustumme toisiimme pikku hiljaa. Torstaikerho kokoontuu kerran kuussa Aleksinkulmassa, jonne kutsutaan ulkopuolinen luennoitsija kertomaan jäseniä kiinnostavista asioista.

Oulun osaston väki toivottaa kaikki uudet ja vanhat jäsenet rohkeasti mukaan toimintaan. Yhteisöllisyys luo turvallisuutta. Älä jää yksin. Kannattaa rohkaista mielensä ja tulla mukaan, vaikka vähän arastelisi. Innokkaimmille

jäsenille löytyy aina mielekästä tekemistä yhdistyksessä.

Seuraavaan ajatukseen yhdyn koko sydämellä. Psykologi Mari Rautiainen sanoo: ”Joukkoon kuuluminen on ihmisen perustarve. Yksinäisyys vaarantaa terveyden. Sosiaaliset ja aktiiviset ihmiset osaavat myös suhteuttaa kroonisen sairauden elämäänsä. Eristyvä taas antaa sille helposti liian suuren roolin ja käpertyy huoliinsa.”

”Rakkauden lahja ei vähene käytettäessä. Se päinvastoin lisääntyy jaettaessa. Vain itselleen elävä kokee harvoin elämää mielekkääksi. Toisen hyväksi tai yleisen hyvän puolesta toimiminen tuo sisäistä rauhaa, antaa ponnistuksille mielekkyyttä ja arvoa. Rauha on kuin lahja siitä, että antaa itsensä elämälle.”  
Keppe

Syysterveisin  
*Oulun osaston jäsen*

### **Kuuloyhdistyksen paristonmyynti**

Ostaessasi kuulokojeparistot, kuulokojeletkut, ja kortit meiltä tuet yhdistyksemme toimintaa.

Kuuloyhdistyksen paristomyynti on Kumppanuuskeskuksen neuvonnassa, ma-to klo 9.00 - 16.00 ja pe 9:00 - 15:00.  
Muina aikoina Helena Hiivalalta.  
Helenalta voi ostaa myös adresseja.

Kuulokojeen paristot, Kiekko / 6 kpl, yhdistyksen jäsenille 6 € ja ei-jäsenille 7,5 €  
Paristojen koot ovat 675 (iso), 013 (yleisin), 312 ja 010 (pienin).  
Kuulokojeletku 1e / 10 cm.

Jäsenyyden voi todistaa Kuuloliiton jäsenkortilla.  
Jäseneksi voi liittyä täyttämällä jäseneksi liittymiskortin ja lähettämällä sen Kuuloliittoon tai yhdistyksen sivuilla [www.oulunseudunkuulovammaiset.net](http://www.oulunseudunkuulovammaiset.net)

Autamme ja neuvomme mielellämme myös muissa kuuloasioissa kuten kojeenkäytössä.

Virpi Miikki 044-5521448 virpi.miikki (at) suomi.net  
Helena Hiivala 08 / 343 691 tai jätä viesti(kotivastaaja)

## Palveluohjausta omaishoitoperheille Oulun ympäristökunnissa

Oulun ympäristökuntien alueella on toiminut reilut kaksi vuotta PALETTI-projekti, jossa annetaan maksutonta neuvoa, tukea ja ohjausta omaistaan hoitaville henkilöille. Projektissa ovat mukana Hailuodon, Haukiputaan, Iin, Kempeleen, Kiimingin, Limingan, Lumijoen, Muhoksen, Oulunsalon, Tyrnävän, Utajärven ja Yli-Iin kunta. Projektin rahoittaa Raha-automaattiyhdistys ja sitä hallinnoi Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry.

Palveluohjauksen lisäksi projektissa selvitetään ns. etäomaishoitajien määrää ja heidän kokemuksiaan. Etäomaishoitajaksi luetaan sellaiset henkilöt, jotka hoitavat tai huolehtivat toisella paikkakunnalla asuvasta omaisestaan tai läheisestään.

Projekti on tällä hetkellä puolivälissä ja siinä työskentelee kaksi palveluohjaajaa. Projektityöntekijät kiertävät toiminta-alueensa kunnissa jakamassa tietoa sekä ohjaamassa ja neuvomassa omaishoitoon liittyvissä asioissa. Samalla he keräävät tietoa siitä, millaisia toiveita ja tarpeita omaishoitajilla ja etäomaishoitajilla on. Kaikki palveluohjaajien tarjoama apu on asiakkaalle maksutonta.

Projektityöntekijöihin voi ottaa yhteyttä kaikissa omaishoitajuuteen tai yleensäkin kotona-asumiseen liittyvissä asioissa ja heidät tavoittaa parhaiten joko puhelimitse tai sähköpostilla seuraavasti:

♥ Anna-Maija Saastamoinen, puh. 040-518 0892  
annamaija.saastamoinen@omaishoitajat.inet.fi

♥ Eila Silfver, puh.040-563 3903  
eila.silfver@omaishoitajat.inet.fi

Projektityöntekijät tulevat mielellään esittäytymään ja kertomaan lisää toiminnastaan joko kotiin tai erilaisiin ryhmiin.



### NÄKYMÄTTÖMÄT KUMINAUHAT OMAISHOITAJAN ARJESSA

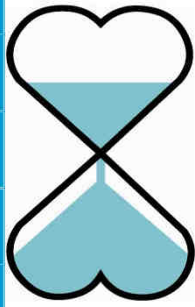
- miten tuen, miten jaksan –

maksuton luento  
Kempeleen kunnantalon valtuustosalissa,  
osoitteessa Asemantie 1  
**tiistaina 24.11.2009 klo 13.00-15.00**

Luennoitsijana **Pirjo Juhela**, vanhuspsykiatri, joka on tehnyt käytännön työtä vanhusten parissa lähes 30 vuotta. Hän avaa uusia näkökulmia läheishoivaan ja huolenpitoon.

Ainutlaatuinen tilaisuus niin omaishoitajille kuin ammattilaisille tulla kuulemaan ja keskustelemaan!

Tilaisuudessa on myynnissä Juhelan kirjoittamia kirjoja omakustannushintaan.



Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n  
OMAISTUKI -toiminta sekä  
Omaishoitajat ja Läheiset – Liitto ry:n aluetyö  
järjestää

## KUINKA LAKIA LUETAAN

*omaishoidon lainsäädäntöä  
- käytäntöjä, kokemuksia -*



OULUN SEUDUN  
OMAISHOITAJAT  
JA LÄHEISET RY

**Aika:** Torstaina 15.10.2009 klo 12.00 – 15.00

**Paikka:** Caritas –Koti, (Caritas –sali, pääovesta oikealla)  
Kapellimestarinkatu 2, 90150 OULU

**Kenelle:** Omaishoitajille, omaishoidosta vastaaville viranhaltioille,  
luottamushenkilöille sekä muille asiasta kiinnostuneille

### Ohjelma

11.30 Kahvitarjoilu

12.00 Avaussanat  
Alueohjaaja Taina Laakso, Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto ry

12.10 Omaishoitolaki – ajankohtaisia kysymyksiä  
Ylitarkastaja, lakimies, VT Heli Kajava, Oulun lääninhallitus

14.00 Omaishoito ja verotus  
Verosihteerit Tanja Jämsä, Pohjois-Pohjanmaan verotoimisto,  
Oulu

15.00 Päätös

*Aiheisiin liittyviä kysymyksiä kannattaa miettiä valmiiksi ja laittaa  
ennakkokysymykset sähköpostitse*

Tilaisuus on osallistujille ilmainen sisältäen kahvit.

Lisätiedustelut, ilmoittautuminen sekä ennakkokysymykset  
6.10.2009 mennessä

Heini Kemola p. 040 – 52 68 105 tai  
[heini.kemola@omaishoitajat.inet.fi](mailto:heini.kemola@omaishoitajat.inet.fi)



# KUTSU

Oulun seudun Mielenterveysseura ry 40 vuotta

**HOTELLI-RAVINTOLA LASARETISSA JÄRJESTETÄÄN**

Oulun seudun mielenterveysseuran (Osms) 40 v juhla.

**10.10.09 MEE MUUALLE! ME EI ALETA SUA!**

- iltapäivä selviytymisestä ja välittämisestä
- Mielenterveyden edistäminen kuuluu kaikille. Ei ole terveyttä ilman mielenterveyttä!

juontajana näyttelijä **Janne Raudaskoski**

klo 13.00 Tervetuloitovotus, pj **Seppo Viljamaa**

Musiikkia, harmonikkataiteilija **Niko Kumpuvaara** ja  
oopperalaulaja **Juha Hostikka**

klo 13.15 Osms lyhyt historiakatsaus, koulutusanalyttikko **Harri Hyyppä**

klo 13.30 Osms:n V 2009 mielenterveyspalkinnon luovutus

klo 13.40 Juhlapuhe, Mielenterveys ja hyvä elämä, SMS toiminnanjohtaja  
**Marita Ruohonen**

klo 14.10 Hyvä ruoka- hyvä mieli, kokki **Janne Pekkala**

klo 14.45 Kakkukahvit, esitteisiin, postereihin ym tutustumista  
**J Pekkalan** ja **A-P Sipilän** musisoidessa

klo 15.15 Voimauttava valokuvaus, taidekasvattaja **Miina Savolainen**

klo 16.45- Loppukommentti, Janne Raudaskoski  
17.00

**ANNA AIKAA, TUU PAIKALLE!**

Julkaisija:

Oulun seudunvammais- ja  
kansanterveystyön järjestöt ry  
Isokatu 47  
90100 OULU

2

## LUENTO- JA KESKUSTELUTILAISUUDET YLEISÖLLE OULU- OPISTOLLA SYKSYLLÄ 2009 (maksuttomat)

### Jaksaminen

ke 16.9.09 Lapsen ja nuorten jaksaminen koulu yhteisössä  
tutkimusprofessori Matti Rimpelä

*klo 13.00 - 16.00* ammattihenkilöiden koulutusiltapäivä,  
ilmoittautuminen p. 044 3690500  
kirsi.mustonen (at) oulunkriisikeskus.fi

*klo 18.00 - 19.30* kaikille avoin tilaisuus

ke 30.9.09 Työssä jaksaminen  
klo 18.00 - 19.30 työterveyslääkäri, stressilääkäri Seija Vallinkoski

ke 7.10.09 Työyhteisön jaksaminen  
klo 18.00 - 19.30 psykologi, työnohjaaja, TRO Teija Jokipii



Järjestäjänä Oulun seudun mielenterveysseura ry/ Oulun kriisikeskus,  
Pulinpaja-projekti ja Oulu-opisto