



„NUORTEN
OULU„



Hei nuori, tervetuloa Ouluun!

Tietoa uusille oululaisille



nuortenoulu.fi



050 599 2293 / Byströmin Ohjaamo



bystrom@ouka.fi



[@nuortenoulu](https://www.instagram.com/nuortenoulu)

Nuorten Oulu

Oulussa on 22 nuorisotilaa. Nuorisotilat ovat tarkoitettu pääsääntöisesti alle 18-vuotiaille nuorille, mutta **Nuorten Bysiksellä** on toimintaa aina 25-vuotiaisiin saakka ja Valkean **Nurkan** yläikäraja on 29 vuotta. Kaupungin nuorisotiloilla voit muun muassa tavata ikätovereita, harrastaa, pelailla, askarrella ja hengaila turvallisessa ympäristössä.



Byströmin Ohjaamo tarjoaa maksutonta tietoa, neuvontaa ja ohjausta alle 30-vuotiaille oululaisille nuorille. Byströmin Ohjaamoon voit olla yhteydessä muun muassa työhön, koulutukseen, raha-asioihin, asumiseen, hyvinvointiin, ihmissuhteisiin ja kansainvälisyyteen liittyvissä asioissa.



Etsivä nuorisotyö neuvoo, jos tulevaisuuden suunnitelmasi ovat epäselvät, olet vailla toimeentuloa, työtä tai opiskelupaikkaa, olet yksinäinen tai muuten vaan suunta on hakusessa. Etsivä nuorisotyö on ensisijaisesti 16-29 -vuotiaille koulutuksen tai työelämän ulkopuolella oleville nuorille.



Nuorten työpajat on tarkoitettu kaikille alle 29-vuotiaille oululaisille työttömille nuorille ja toisen asteen opiskelijoille. Pajoille tullessasi sinun ei välttämättä tarvitse osata mitään. Pääset oppimaan taitoja samanhenkisten ihmisten parissa ammattilaisten ohjauksessa. Tarvitset vain halukkuutta löytää oma polkusi. Pajoja on yhdeksän Intiössä ja kolme Haukiputaalla.

Nuorten aikuisten vapaa-ajan toiminta on maksuttomia kerhoja, retkiä, tapahtumia ja ryhmiä. Toiminta on avointa kaikille 16-29-vuotiaille oululaisille nuorille ja nuorille aikuisille. Osa toiminnoista vaatii ilmoittautumista ja joihinkin ryhmiin on eri ikärajat.

Kastellin nuorisotila Huudi järjestää sateenkaarinuorten iltoja 11-17-vuotiaille ja Bystömin Ohjaamo 17-29-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille. **Sateenkaarevan toiminnan** merkeissä osallistumme joka vuosi heinä-elokuun vaihteessa järjestettävään Oulu Prideen.

Oulussa on monta tapaa **osallistua ja vaikuttaa**. Voit lähteä mukaan alueellisiin lasten ja nuorten osallisuusryhmiin, Oulun nuorisovaltuusto ONEn toimintaan, Nuorten aikuisten osallisuusryhmään tai hakea vaikka Nuorten NERO-toimitarahaa.

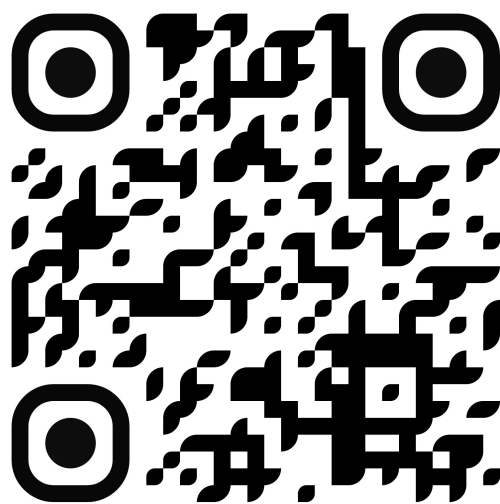
Oululaisiin nuorisotyöntekijöihin voit törmätä myös kaduilla ja puistoissa. **Jalkautuvaa nuorisotyötä** tehdään ympäri vuoden keskustassa Kaasin ohjaajien voimin. Kaasin porukka saa vahvistusta alueilta koulujen aloituksen ja päättymisen juhlien aikaan sekä loma-aikoina. Tunnistat nuorisotyöntekijät sinisistä liiveistä.

Löydät meidät myös somesta. Ota seurantaan @nuortenoulu Instassa, @nuortenoulu5174 YouTubessa ja tule mukaan NuortenOulu Discord serverille.

„NUORTEN
OULU„

Kaikki Oulun kaupungin nuorisotilat, Byströmin Ohjaamon, pajat, NERO-raham ja paljon muuta löydät osoitteesta **Nuortenoulu.fi**.

Nuortenoulussa voit muun muassa lukea **Tietoa nuorille**, etsiä itsellesi sopivia palveluita **Löydä oma palvelusi** -hakukoneella ja kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä nimettömänä **Pulmakulmassa**.



Nuortenoulu.fi

Koetko olevasi hukassa
palveluiden suhteen, etsitkö
harrastusta tai uusia
kavereita elämääsi?



Hei sinä uusi oululainen alle 30-vuotias!

Tervetuloa matalan kynnyksen
Uusien oululaisten iltoihin
Nuorten Bysikselle, Hallituskatu 5A!

Illat kerran kuussa tiistaisin klo 16-18

26.8.
23.9.
28.10.
25.11.

„NUORTEN
OULU”



Lisätietoja: Nuorten Bysis 044 703 8219

Bystömin

OHJAAMO

OULU



NUORISOPALVELUT

ODL



Yhdessä

Muita paikkoja nuorille ja nuorille aikuisille

Walkersissa 13–18-vuotiaat nuoret saavat juttuseuraa ja tekemistä tiistaista perjantaihin. Walkers-kohtaamispaikassa on tarjolla kahvia, teetä, limonadia ja keksejä. Käytössä on paljon erilaisia lauta- ja korttipelejä, soittimia, taidetarvikkeita, kaikkien puhelinten laturit sekä mahdollisuus kahdenkeskiseen luottamukselliseen keskusteluun työntekijöiden kanssa. Walkers-kohtaamispaikka sijaitsee Oulun keskustassa (Isokatu 47). [Voit tutustua toimintaan tarkemmin osoitteessa Odl.fi.](#)

Tyttöjen Talo on 12–29-vuotiaille tytöille ja naisille tarkoitettu paikka, jossa huomioidaan myös sukupuolen moninaisuus. Tyttöjen Talolla järjestetään yhteisötoiminnallisia avoimia ovia ja erilaisia ryhmiä sekä toteutetaan yksilötyötä, joiden avulla pääsee vahvistamaan omia voimavaroja, tutustumaan uusiin ihmisiin ja saamaan tukea elämään. Tyttöjen Talo sijaitsee Oulun keskustassa (Kirkkokatu 19 A 9, 90100 Oulu). [Voit tutustua toimintaan tarkemmin osoitteessa Likka.fi.](#)

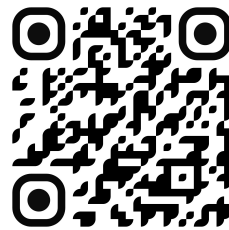
Poikien Talo on 12–29-vuotiaille pojille ja miehille tarkoitettu tila, sukupuolen moninaisuus huomioiden. Poikien talolla voi vaikkapa pelailla, laittaa ruokaa tai vain olla ja jutella. Poikien Talolla järjestetään erilaisia ryhmiä, yhteisötoimintaa ja toteutetaan yksilötyötä. Poikien Talo sijaitsee Oulun keskustassa (Isokatu 41 A 13, 90100 Oulu). [Voit tutustua toimintaan tarkemmin osoitteessa Poikientalo-oulu.fi.](#)

LOKO on 18–35 -vuotiaiden nuorten aikuisten kohtaamispaikka. LOKOsta löydät turvallisen paikan oleskeluun, muiden kohtaamiseen ja mielekkääseen toimintaan. Tarpeen mukaan ohjaajilta saa myös yksilöllistä tukea. Toiminta on päihteetöntä ja maksutonta. LOKO on Oulun keskustassa (Kauppurienkatu 23, 1 krs., käynti Vaarankadun puolelta). [Voit tutustua toimintaan tarkemmin osoitteessa Onmky.fi.](#)

Mielipaletti on 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille suunnattua toimintaa, jossa voit osallistua omien voimavarojesi mukaan luovien menetelmien ryhmiin, luontotoimintaan, tapahtumiin tai kaveriolkkariin. Mielipaletti on Hyvän mielen talolla keskustassa (Kauppurienkatu 23, 2 krs., käynti Vaarankadun puolelta). [Voit tutustua toimintaan tarkemmin osoitteessa Hyvanmielentalo.fi.](#)

Kirjastot

Oulun alueella toimii 24 kirjastoa. Kirjastoista löydät kirjojen lainaamisen lisäksi myös muita palveluita, kuten langattoman netin, asiakastietokoneet ja joissain kirjastoissa on varattavia työskentelytiloja. Kirjastosta riippuen saatavilla on myös muita palveluita, kuten tabletin tai pelien lainaamista.

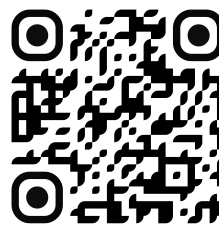


Ouka.fi/kirjasto

Osassa kirjastoissa pääset omatoimiaikana normaalien aukioloaikojen ulkopuolella sisään voimassa olevalla OUTI-kirjastokortilla ja siihen liitettyllä PIN-koodilla. Kirjastokortin saat kirjaston asiakaspalvelusta.

Liikunta

Action-liikunta on 13-19-vuotiaille suunnattua ohjattua ja maksutonta liikuntaa. Vaihtoehtoja on eri puolilla kaupunkia ja tarvittavat välineet saat paikan päältä. Action-liikunnan kautta voit mennä muun muassa uimaan, kuntosalille, kiipeilemään tai kuntopotkunyrkkeilemään. Oulussa järjestetään myös liikuntaneuvontaa nuorille.



Ouka.fi/action

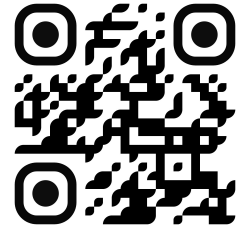
Oulusta löytyy runsaasti **vapaassa käytössä olevia** ulkoliikuntapaikkoja, kuten ulkokuntosaleja, skeittiparkkeja, kuntoiluportaita, luistelukenttiä ja hiihtolatuja. Opiskelijakortilla pääset liikkumaan kaupungin sisäliikuntapaikoissa, kuten uimahalleissa ja kuntosaleilla alennettuun hintaan.

Jos et omista tarvittavia liikuntavälineitä, voit käydä lainaamassa niitä Limingantullissa sijaitsevasta Liikuntavälinelainaamosta Kierrätyskeskus Likken tiloista (Jääsalontie 16-18). Saatavilla on esimerkiksi palloja, mailoja, kesäpelejä, luistimia, suksia ja kypäriä.

„NUORTEN
OULU„

Hyvinvointi ja terveys

Oulu kuuluu Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueeseen, Pohteeseen. Pohde.fi-sivustolta löydät muun muassa digitaalisen sote-keskuksen, jossa voit keskustella chatissa ammattilaisen kanssa ilman ajanvarausta ja tehdä oirearvion. Opiskelijan terveydenhuolto kuuluu pääsääntöisesti omaan opiskelijaterveydenhuoltoon.



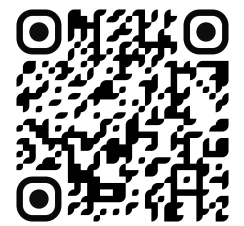
Pohde.fi

Kiireellisissä tilanteissa päivystysaikoina voit olla yhteydessä omaan terveyskeskukseesi tai yhteispäivystykseen. Päivystysavun puh. 116 117. Hätätilanteissa soita aina 112.

Alle 18-vuotiaat saavat kutsun hammastarkastukseen. Tarvittaessa ajan voi varata puhelimitse numerosta 08 669 2030. Hammaslääkäripäivystyksen puh. 044 703 6426

Apteekkeja löytyy ympäri kaupunkia. Laajin aukioloaika (8-23) on keskustassa sijaitsevassa Yliopiston Apteekissa.

Walk in terapia on maksutonta ja anonyymää keskusteluapua ilman ajanvarausta. Toiminta on suunnattu 16-29-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille mielen hyvinvoinnin tueksi.

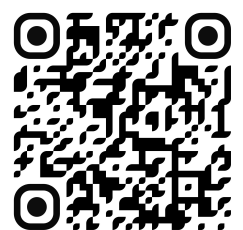


Oulunseurakunnat.fi

Liikkuminen Oulussa

Oulussa on toimiva joukkoliikenne. Voit etsiä itsellesi sopivan linjan ja reitin Reittiopista, joka löytyy osoitteesta **reittiopas.osl.fi** tai **OSL-sovelluksesta**. Osoitteesta jl.oulunliikenne.fi voit tarkistaa pysäkin mukaan bussin saapumisajan. Näet myös bussipysäkeitä, mitkä bussit pysähtyvät kyseisellä pysäkillä.

Bussilla kulkemista varten voit ostaa kertalipun, vuorokausilipun tai kausilipun. Matkakortin voit ostaa Oulu10palvelupisteeltä. Alle 16-vuotiaat matkustavat lastenlipun hinnalla ja 17-24-vuotiaat nuortenlipun hinnalla. 25-vuotiaat ja sitä vanhemmat opiskelijat voivat ostaa 30 vrk kausilipun nuortenlipun hinnalla päivittämällä verkkokauppaan asiakasryhmäkseen opiskelija.

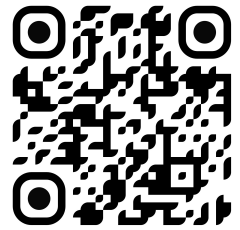


Osl.fi

Oulussa on hyvin ylläpidetty, koko kaupungin kattava pyörätieverkko, jota pitkin pääsee vuoden ympäri. **Muista lukita pyöräsi aina, kun jätät sen valvomatta!**

BusinessAsema

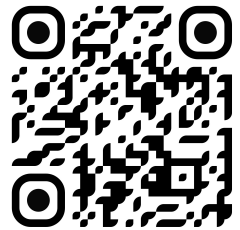
BusinessAsemalta löydät monenlaisia palveluita, mm. neuvontaa yritystoimintaa suunnitteleville, asumisneuvontaa, ja Talousneuvolan.



Businessasema.com

International House Oulu BusinessAsemalla

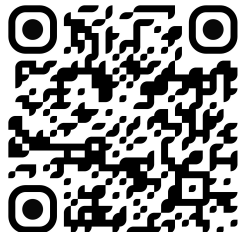
IHOulu tarjoaa apua maahanmuuttajille, työskentelyyn, yrittäjyyteen tai opiskeluun liittyvissä kysymyksissä. Palveluita tarjotaan myös turvapaikan saaneille.



Oulu.com

Tapahtumat - MunOulu

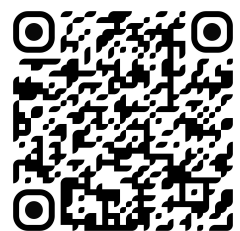
Oulussa on paljon erilaisia tapahtumia, joista jokainen varmasti löytää itselleen jotakin. Lähes kaikki tapahtumat, niin pienet, kuin suuretkin, löydät kootusti Mun Oulun tapahtumakalenterista.



Tapahtumat.munoulu.fi

Kaikukortti

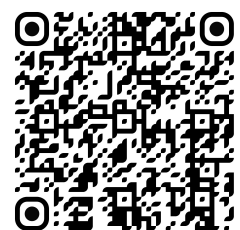
Jos olet tiukassa taloudellisessa tilanteessa voit saada Kaikukortin. Kaikukortilla voit hankkia maksuttomia pääsylippuja kulttuuritapahtumiin ja -paikkoihin, kuten konsertteihin, teattereihin ja museoihin. Kortilla voi myös hankkia kurssipaikkoja kansalaisopistoihin. Kortti on henkilökohtainen ja maksuton.



Ouka.fi

Kirpparit

Oulussa on paljon hyviä kirppareita, joista teet edullisia löytöjä. Oulun tunnetuimpia kirppareita ovat Järkikirppis, Paljekirppis, SPR Kontti, ja Kierrätyskeskus Likke.



Nuortenoulu.fi

„NUORTEN
OULU”