

Tervetuloa Ouluun!

Infopaketti Oulun palveluista alle 30-vuotiaille



„NUORTEN
OULU„

Bystämmin
OHJAAMO

ODL 
Yhdessä

Hei uusi oululainen!

Olemme koonneet tähän infopakettiin tietoa sinulle alle 30-vuotias oululainen. Infopaketista löydät tietoa muun muassa nuorille suunnatuista palveluista, vapaa-ajanvietto- ja harrastusmahdollisuuksista sekä nuorille suunnatuista digitaalisista palveluista. Jokaisesta palvelusta on koostettu lyhyt esittelyteksti. Tekstin sisälle on upotettu sininen alleviivattu linkki, jonka kautta pääset käsiksi tarkempaan tietoon aiheesta.

Toivotamme sinulle kovasti tsemppiä opintoihin sekä Ouluun ja sen palveluihin tutustumiseen. Muista, että apua ja tukea on saatavilla ja aina kannattaa kysyä!

Terveisin infopakettin laatijat,

Rii Huhtalo, nuoriso-ohjaaja

Liisa Kurtti, ohjaaja, tieto- ja neuvontapalvelu

Riikka Merkkiniemi, ohjaaja, oppilaitosnuorisotyö

Terhi Vihriälä, ohjaaja, oppilaitosnuorisotyö

Reetta Vähä, etsivä nuorisotyöntekijä

NUORILLE SUUNNATUT PALVELUT OULUSSA

Byströmin Ohjaamo

[Byströmin Ohjaamosta](#) saat apua asiaan kuin asiaan. Voit tulla ilman ajanvarausta tai varata ajan puhelimitse, tekstiviestillä, sähköpostilla tai sähköisellä yhteydenottolomakkeella. Sinun ei tarvitse tietää etukäteen, mihin palveluun aika tulisi varata – palveluneuvoja ohjaa sinut oikeaan palveluun! Byströmin Ohjaamo on avoinna arkisin ma-to klo 9–16 ja pe 9–15. Byströmin Ohjaamossa on mahdollisuus käyttää tietokoneita itsenäisesti ja tulostaa, skannata ja kopioida maksutta. Byströmin Ohjaamon palvelut ovat tarkoitettu kaikille oululaisille alle 30-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille.

ODL

[ODL](#) tarjoaa monipuolisia palveluita eri-ikäisille oululaisille. Jos kaipaat tukea arjessa, kotoa lähtemisessä, työttömyydessä tai palveluihin ohjautumisessa, voit ottaa yhteyttä ODL:n palveluneuvontaan. Jos kaipaamaasi palvelua ei löydy ODL:lta, palveluneuvojat auttavat oikean palvelun etsinnässä. ODL:n palveluneuvontaan voit ottaa yhteyttä soittamalla ti-to klo 10–13 puhelinnumeroon 08 313 2111, sähköisellä yhteydenottolomakkeella tai sähköpostitse palveluneuvonta@odl.fi.

Tyttöjen ja Poikien Talot

[Tyttöjen ja Poikien Taloilla](#) on mahdollista käydä yksilöllisiä ja luottamuksellisia keskusteluja ohjaajien kanssa. Ohjaajat tarjoavat tukea, neuvontaa ja ohjausta erilaisissa ongelmatilanteissa. Tyttöjen ja Poikien Taloilla on tarjolla myös seksuaalineuvontaa. Henkilökohtaisen tuen lisäksi Tyttöjen ja Poikien Taloilla on muun muassa monenlaista ryhmätoimintaa sekä avointa toimintaa. Tyttöjen ja Poikien Talon toiminta on suunnattu 12–29-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille sukupuolen moninaisuus huomioiden.

Oulu10

[Oulu10](#) tarjoaa ohjausta ja neuvontaa kaikista Oulun palveluista kaiken ikäisille oululaisille. Oulu10:stä löytyy asiakaskäyttöön tarkoitettuja tietokoneita, joilla voit esimerkiksi tulostaa tarvittavia lomakkeita. Oulu10:stä voit kysyä neuvoja muun muassa opiskelijan bussikortista tai liikuntapalveluista.

Kela

Oulussa [Kelan](#) palvelupiste sijaitsee osoitteessa Sepänkatu 18 (Mannerheimin puiston vieressä). Palvelupiste on avoinna ma-pe klo 12–16. Kelassa voit asioida myös verkossa, osoitteessa Omakela.fi. Kelan työntekijän etävastaanottoa on tarjolla Oulu10:ssä ja Byströmin Ohjaamolla. Etä- tai livetapaamisissa saat neuvoja ja apuja Kelan etuuksiin liittyvissä asioissa ja hakemusten täyttämisessä.

Oulun Seudun joukkoliikenne

Oulun paikallisliikenteellä pääset liikkumaan kätevästi pitkiäkin matkoja! Bussimatkan voit maksaa käteisellä, pankkikortilla, matkakortilla tai ostaa lipun OSL-sovelluksella. Käteismaksu on kallein vaihtoehto, joten kannattaa suosia jotain muuta maksutapaa. OSL-sovelluksesta ja [OSL.fi-sivuilta](#) voit etsiä sopivaa bussia lähtöpaikan ja määränpään osoitteiden mukaan. Reittiohjeen lisäksi voit seurata bussia reaaliajassa. Matkakortin voit hankkia Oulu10:stä tai Waltti-verkkokaupasta.

ARKEASI TUKEMASSA

Oppilaitosten omat opiskeluhuollon palvelut

[2.asteen opiskelijan terveydenhuolto](#) kuuluu pääsääntöisesti omaan opiskeluterveydenhuoltoon. Opiskeluterveydenhuollon kautta voit saada apua esimerkiksi fyysiseen terveyteen, ehkäisyyn, mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvissä asioissa.

[Opiskelijoiden hammashoidosta ja suun terveydestä](#) vastaa hyvinvointialue Pohteen suun terveydenhuolto. Korkeakouluopiskelijoiden suun- ja terveydenhoidosta vastaa [YTHS](#).

[Koulukuraattorit ja koulupsykologit](#) tarjoavat tukea opiskelijoille. Koulukuraattori auttaa arjen, koulunkäynnin, ihmissuhteiden ja perhe-elämän haasteissa sekä esimerkiksi raha-asioissa. Myös pienissä huolissa voi olla yhteydessä kuraattoriin. Koulupsykologi tukee mielenterveyteen, ihmissuhteisiin ja oppimiseen liittyvissä asioissa ja arvioi tarvittaessa muun tuen tarvetta. Koulupsykologi voi tehdä psykologisia tutkimuksia oppimisen tueksi.

Suun- ja terveydenhuolto

Pohde.fi-sivustolla toimii [digitaalinen sote-keskus](#), jossa voit keskustella chatissa ammattilaisen kanssa ilman ajanvarausta sekä tehdä oirearvion. Digitaalisessa sote-keskuksessa voit asioida myös iltaisin ja viikonloppuisin. Suunhoidosta arkena sekä viikonloppuisin löydät tietoa [Pohde.fi-sivustolta](#).

Kiireellisissä tapauksissa päivystysaikoina voit olla yhteydessä omaan sosiaali- ja terveystieteeseen tai [yhteispäivystykseen](#). Yhteispäivystyksessä hoidetaan sairauksia ja vammoja, joiden hoitaminen ei voi odottaa seuraavaan arkipäivään. Ennen lähtöä päivystykseen soita 116 117. **Hätätilanteessa soita aina 112.**

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

Walk in -terapia

Oulun evangelisluterilainen seurakunta järjestää [walk in -terapiaa](#), eli Käynti kerrallaan terapiaa, eri puolilla Oulua. Walk in -terapia on maksutonta ja ajanvarauksetonta keskusteluapua nuorille ja nuorille aikuisille. Palvelussa voi asioida nimettömänä.

Käynti kerrallaan terapiaa on tarjolla Byströmin Ohjaamossa myös ajanvarauksella. Ajan voit varata soittamalla, tekstiviestitse, sähköpostilla, sähköisellä yhteydenottolomakkeella tai käymällä paikan päällä Ohjaamon aukioloaikoina.

TIETOA JA TUKEA NETISTÄ

Nyyti ry

Pohditko omaa jaksamistasi opinnoissa? Haluatko oppia tunnistamaan opiskeluun liittyviä voimavaroja? Haluatko tietää, miltä stressi tuntuu, mistä se johtuu ja mikä on oma stressitasosi? Pohditko omaa hyvinvointiasi ja sitä, miten sinulla menee? [Nyyti](#) auttaa opiskelijoita elämän haasteissa ja palvelut ovat aina maksuttomia.

Mielenterveystalo.fi

[Mielenterveystalo.fi](#) sisältää luotettavaa tietoa, omahoito-ohjelmia sekä palveluohjausta mielenterveys- ja päihdeasioihin liittyen.

Chatit

[Sekasin-chat](#) on tarkoitettu 12–29-vuotiaille nuorille ja se on avoinna arkisin klo 9–24 sekä viikonloppuisin klo 15–24. Sekasin-chatin tavoitteena on, ettei yhdenkään nuoren tarvitsisi jäädä pahan olonsa kanssa yksin. Chat on saatavilla matalalla kynnyksellä oman kännykän kautta myös myöhään illalla.

[Valoa-chatissa](#) pääset kysymään ja keskustelemaan anonyymisti erilaisista mielenterveyteen liittyvistä asioista asiantuntijan kanssa. Vertaistukea on mahdollisuus saada chatin välityksellä sekä kahden kesken että ryhmässä. Chat on avoinna arkisin klo 12–15. Lisäksi torstaisin klo 9–12 chatissa päivystää sosiaaliturvan asiantuntija. Kahdenkeskeistä vertaistukea on tarjolla keskiviikko- ja torstai-iltaisina klo 18–20. Teemoitetut ryhmächatit järjestetään [Tukinetissä](#) tiistaisin kello 18–19.30.

[Digitaalisen sote-keskuksen mielenterveyden chat](#) auttaa, kun tarvitset matalan kynnyksen tukea ja ohjausta mielenterveysongelmissa, elämän kriiseissä, riskitasoisessa rahapelaamisessa tai päihteiden riskikäytössä. Mielenterveyden chatissa tehdään arvio hoidon tarpeesta ja hoitoon ohjaus. Tarvittaessa saat ajan psykiatrisen sairaanhoitajan videovastaanotolle.



MIELI Kriisipuhelin antaa kertaluonteista keskusteluapua 24 tuntia vuorokaudessa numerossa 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

VAPAA-AIKA

Oulun kaupungin nuorisotilat

Oulusta löytyy yli 20 [nuorisotilaa](#), jotka tarjoavat 7.lk – 29-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille paikan viettää vapaa-aikaa. Nuorisotilojen ikärajat vaihtelevat tiloittain. Nuorisotiloilla voit viettää aikaa esimerkiksi pelaillen eri lauta- ja konsolipelejä sekä biljardia. Nuorisotiloilla järjestetään usein ohjattua toimintaa, johon osallistuminen on kävijöille maksutonta. Nuorisotiloille voit tulla myös hengaillemaan ja juttelemaan ohjaajille. Löydät kaikkien Oulun nuorisotilojen tarkemmat tiedot ja aukioloajat nuortenoulu.fi-verkkosivustolta.

NuortenOulu Discord

[Nuorten Oulu Discord](#) on suunniteltu oululaisille yli 13-vuotiaille nuorille verkkonuorisotilaksi. Nuorten Oulu Discordissa voit keskustella ohjaajien ja muiden nuorten kanssa, pelata, kilpailla, osallistua visailuihin ja ennen kaikkea löytää uusia ystäviä. Kanava on auki tiistaisin klo 18–20.

LOKO

[Kohtaamispaikka LOKO](#) tarjoaa yhteisöllisen paikan 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille yhdessä oloon ja vapaa-ajan toimintaan. LOKOssa voit viettää aikaa muun muassa juttelun, kädentaitojen, musiikin, pelailun, luovan toiminnan ja kokkailun parissa. Kohtaamispaikassa nuoret aikuiset pääsevät itse vaikuttamaan toiminnan suunnitteluun, sisältöön ja toteuttamiseen.

Walkers

[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.

Mielipaletti

[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).

LIIKUNTA

Nuorten Action-liikunta tarjoaa 13–19-vuotiaille nuorille maksuttomia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia eri puolilla Oulua. Action-liikunnan kautta voit mennä esimerkiksi uimaan, pelaamaan pallopelejä, keilaamaan, kiipeilemään tai kuntosalille. Ohjaaja tai valvoja sekä välineet ovat paikan päällä.

Limingantullin Kierrätyskeskus Likkestä löytyy Oulun kaupungin **liikuntavälinelainaamo**, josta voit käydä lainaamassa eri liikuntavälineitä. Liikuntavälinelainaamosta löytyy esimerkiksi kesäpelejä, palloja, mailoja, suksia, luistimia ja kypäriä. Liikuntavälineiden lainaaminen on maksutonta ja yleisin laina-aika on kolme viikkoa.

Oulusta löytyy myös uimarantoja ja kaiken ikäisille vapaassa käytössä olevia ulkoliikuntapaikkoja. Lumettomana aikana käytössäsi on pallokenttiä, ulkokuntosaleja, skeittiparkkeja ja kuntoportaita. Talvella taas voit luistella luistelukentillä ja jääkiekkokaukaloissa tai hiihtää ympäri Oulua sijaitsevilla hiihtoladuilla. Tietoa Oulun kaupungin liikuntapaikoista ja -mahdollisuuksista löydät osoitteesta <https://www.ouka.fi/liikunta>.



Oulussa on hyvin ylläpidetty koko kaupungin kattava pyöräilyverkosto, tunnetaanhan Oulu ympärivuotisena pyöräilykaupunkina.

TAIDE JA KULTTUURI

Kulttuuritalo Valve

Oulun torialueen liepeillä sijaitseva [Kulttuuritalo Valve](#) on seitsemänä päivänä viikossa avoinna oleva kulttuurin keskus kaikenikäisille. Valveella pääset nauttimaan niin oululaisesta kulttuuriosaamisesta kuin kansallisista ja kansainvälisistä vierailuistakin! Valveelta löydät näyttelyitä, esityksiä, harrastuksia ja monipuolisia tapahtumia.

Galleriat

Oulusta löytyy useita paikkoja taiteen ystäville. Taide-elämyksiä tarjoavat muun muassa [Oulun Taidemuseo](#) sekä pienemmät galleriat, kuten Galleria5, Galleria MABD ja Neliö-Galleria.

Elokuvateatterit

Oulusta löytyy kaksi elokuvateatteria, [Finnkino](#) ja [Elokuvateatteri Star](#). Oulun keskustassa sijaitsevassa Finnkinossa on kahdeksan erikokoista leffasalia, joista muutamiin on mahdollista ostaa paikan päältä ruokaa leffasyötäväksi. Tuirassa sijaitseva perheyritys Elokuvateatteri Star on hieman pienempi, mutta tunnelmallinen leffateatteri, josta löytyy viisi leffasalia. Elokuvateatteri Starin ohjelmisto koostuu pääasiassa valtavirtaelokuvista.

Kulttuuritalo Valveelta löytyy Oulun Elokuvakeskus ry:n hallinnoima [elokuvateatteri Studio](#). Studiossa pyörii viikoittain elokuvia ja Studion voit halutessasi vuokrata myös omaan käyttöön esimerkiksi kavereiden kanssa vietettävää leffailtaa varten! Studiosta löytyy penkit 45 henkilölle.

Tapahtumat

Oulussa järjestettävistä tapahtumisista löydät helposti tietoa sähköisestä [Oulun tapahtumakalenterista](#). Kalenteriin on kerätty tietoa niin musiikki-, teatteri- ja taidetapahtumista, kuin myös retkistä ja muista matalan kynnyksen vapaa-ajanviettomenoista. Tapahtumakalenterista voit etsiä tapahtumia eri kategorioilla tai tapahtuman ajankohdalla sekä käyttäen hakusanoja.

Kirjastot

[Oulun kirjastot](#) palvelevat asiakkaitaan 24 eri toimipisteessä. Kirjastoon kannattaa suunnata, kun tarvitset luettavaa tai etsit tietoa tietystä aihealueesta. Kirjojen lainaamisen lisäksi kirjastoissa on mahdollista käyttää asiakastietokoneita sekä tulostaa. Osassa kirjastoista pystyt lainaamaan myös muun muassa tabletteja sekä erilaisia pelejä.

Kaikukortti

[Kaikukortin](#) tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien nuorten, aikuisten, perheiden ja ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua kulttuurielämään ja harrastaa taiteen tekemistä. Kaikukortti on tarkoitettu niille henkilöille, jotka ovat asiakkaana korttia jakavassa hyvinvointipalveluiden tai muun toimijan yksikössä. Sinä voit kysyä mahdollisuutta Kaikukorttiin esimerkiksi Byströmin Ohjaamolta. Kaikukortilla voit hankkia maksuttomia pääsylippuja kulttuuritapahtumiin ja -paikkoihin, kuten konsertteihin, teattereihin ja museoihin. Kortilla voi myös hankkia kurssipaikkoja kansalaisopistoihin.



Kulttuuri kuuluu kaikille varallisuudesta riippumatta.

NUORTEN OULU - TIETOA, TUKEA JA TEKEMISTÄ

[Nuortenoulu.fi-verkkosivusto](#) on erityisesti oululaisille nuorille ja heidän vanhemmilleen suunnattu sivusto, johon on koottu kattavasti tietoa nuorille suunnatuista palveluista sekä faktatietoa nuorten elämään liittyvistä asioista. Lisäksi verkkosivuille julkaistaan viikoittain ajankohtaisia artikkeleja. Sivusto on luettavana myös englanniksi.

Löydä oma palvelusi

Onko mielessäsi asia, mihin kaipaisit apua? Etkö tiedä mistä sopivaa apua löytäisit? Ei hätää, kokeile Nuorten Oulun [Löydä Oma Palvelusi](#) -sivuston hakua! Voit suodattaa tuloksia valitsemalla aiheen, ikäryhmän ja palvelun luonteen. Korteista löytyy linkki lisätietoihin.

Pulmakulma

Nuorten Oulun [Pulmakulmassa](#) voit kysyä mistä tahansa asiasta nimettömästi! Kysymyksiin vastaavat Byströmin Ohjaamon nuorten tieto- ja neuvontapalvelun ohjaajat, seksuaalineuvojat ja muut asiantuntijat. Kannattaa tutustua myös muiden jättämiin kysymyksiin, olisiko pulmaan jo vastattu?

Tietoa nuorille

Nuortenoulu.fi-verkkosivuston Tietoa nuorille -osio tarjoaa kattavasti tietoa nuorten elämään liittyvistä aiheista, kuten asumisesta, hyvinvoinnista, terveydestä, raha-asioista ja koulutuksesta. Hyvinvointi ja terveys -osiossa käsitellään muun muassa mielen hyvinvointia, itsetuntoa, tunteiden hallintaa ja stressiä. Raha-asiat-osio keskittyy taloudenhallintaan, Kelan tukiin ja työntekoon opiskelun ohella.



Löydät Nuorten Oulun Vapaa-aika-välilehdeltä esimerkiksi kaikkien nuorisotilojen sivustot ja yhteystiedot. Tukea ja neuvontaa -sivuilta löydät mm. Byströmin Ohjaamon ja Etsivän nuorisotyön kotisivut.



nuortenoulu.fi/bystrom/



050 599 2293



bystrom@ouka.fi



[bystrominohjaamo](https://www.instagram.com/bystrominohjaamo)

