

# Aluetiedote



Höyhtyä - Karjasilta - Lintula - Mäntylä - Nokela

Höyhtyän suuralueen yhteistyöryhmän ja alueen toimijoiden yhdessä toteuttama aluetiedote.  
Ota vinkeistä vaarin ja tule mukaan toimintaan!

**Höyhtyän suuralueen Aluekokous**  
**torstaina 11.11.2010 kello 18.00**  
**Karjasillan koulun ruokasalissa.**

## **Aiheena Höyhtyän suuralueen kaavoitus.**

**Tule kuuntelemaan mitä Oulun kaupungin  
asemakaavapäällikkö Matti Karhula kertoo**

**Höyhtyän suuralueen mahdollisuuksista parantua asuinympäristönä.  
Keskustelua. Kahvitarjoilu.**

**Olet tervetullut mukaan vaikuttamaan asuinalueesi asioihin.  
Tehdään yhdessä asuinalueestamme paras paikka asua ja elää!**



### **Lintulammen asukastupa**

Höyhtyän ostoskeskus, Latokartanontie 1, 90150 Oulu  
puhelin 08 336 223, faksi 08 336 225

#### **Tupa ja kahvio avoinna:**

**Ma 9.00 – 16.00**

**Ti-to 8.00 – 16.00**

**Pe 8.00 - 15.00**

**Lounas 4 €**

**ma-to klo 11.00–14.00.**

**Tervetuloa lounaalle!**

[asukastupa@lintulampi.net](mailto:asukastupa@lintulampi.net)  
[www.lintulampi.net](http://www.lintulampi.net)



### **Karjasillan asukastupa**

Rehulantie 1, 90140 Oulu  
puhelin 08 332350

#### **Tupa ja kahvio avoinna:**

**Ma – Pe 9.00 – 15.00**

**Lounas 3,50 eur**

**ma, ke ja pe klo 10.30-13.30**

**Tervetuloa lounaalle!**

[karjasillanasukastupa@gmail.com](mailto:karjasillanasukastupa@gmail.com)  
[www.karjasiita.net/asukastupa](http://www.karjasiita.net/asukastupa)

# Tule vaikuttamaan!

Lämmin ja aurinkoinen kesä on takanapäin. Sääskiäkin oli, mutta nehen kuuluvat suomalaiseen kesään. Energiaa puhkuvat, latautuneet kanssakulkijat mieltivät, mille tässä alkaisi. **Tässä yksi hyvä ehdotus: tule mukaan vaikuttamaan asuinalueemme asioiden kehittämiseen ja epäkohtien esille tuomiseen** – vaikuttamaan, vaikka joskus se sana tuntuu kohdanneen inflaation. Aluetiedotteen kanssa tietoa aluekokouksesta. Päällimmäisinä asioina lähiaikoina asemakaava-asiat, Karjasillan koulun jatkokäyttö, liikennetarkaisujen vaikutus(kaksoisraide)ym.

**TULE JA TUO NAAPURISI, YSTÄVÄSI mukaan toimintaan, asuinalueemme parhaaksi !**

*Jouni Petäjäaho*

Höyhtyän suuralueen yhteistyöryhmän puheenjohtaja



YHTEISÖTOIMINTA

## Oulussa jokainen kuuluu

Oulun kaupungin arvot - **luovuus, rohkeus, yhteisöllisyys ja suvaitsevaisuus** – ovat yhteisötoimintaa ohjaavia periaatteita. Oululaisia kannustetaan ottamaan vastuuta itsestä, kanssaihmisistä ja ympäristöstä eri kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan muodoin.

Kuntalaisten osallisuus ja vaikuttaminen on olennainen osa Oulun kaupungin toimintaa – demokratiaa, palveluja sekä niiden kehittämistä. Se on tärkeä osa elinvoimaista ja menestyvää Oulua. Kaupunginvaltuuston päätöksin toiminta on liitetty osaksi kaupungin suunnittelua ja toimenpiteitä. Kunnalliset palvelut ja demokratia sekä kuntalaisten osallisuus ja vaikuttaminen linkittyvät entistä tiivimmin toisiinsa yhteiskunnassamme että maailmalla tapahtuviin muutoksiin. Kunnallisten asioiden valmistelun ja päätöksenteon tulee olla läpinäkyvää ja avointa.

*Uusi*  
**OULU**

Oulun seudun viiden kunnan Haukiputaan, Kiimingin, Oulun, Oulunsalon ja Yli-lin yhdistymishallitus organisoituu. Yhdistymishallitus muodostaa uuden Oulun valmistelun strategisten painopisteiden mukaisesti viisi eri toimikuntaa, joiden tehtävänä on ohjata virkamiesvalmistelua ja taata strateginen tavoitetaso valmistelussa. Kuntalaisten osallistuminen ja vaikuttaminen on mukana valmistelussa alusta alkaen toimikunnan muodossa. Tehtävänä kuntalaisten alueellinen osallistaminen.

Yhteinen tavoitteemme on Oulu, jossa jokainen kuuluu. Tähän tavoitteeseen pyrimme kaikkien oululaisten, palvelujen sekä poliittisten päättäjien yhdessä tekemisellä. Asukkaiden alueelliset toimintamuodot ovat keskeinen ehkäisevän toiminnan väline, jolla kaupunki tukee asukkaiden hyvinvointia.

Yhteisöllisin terveisin *Sirpa*

Sirpa Laitala, aluetyöntekijä, [sirpa.laitala@ouka.fi](mailto:sirpa.laitala@ouka.fi), puh. 044 703 1253

<http://www.oulunkaupunki.fi/yhteisotoiminta/>

Blogisivustolla näet alueen tapahtumista tietoa, yhteistyöryhmän kokousten muistiot, voit antaa palautetta, keskustella ja ideoida toimintaa.

## Alueelliset yhteistyöryhmät

Oulun kaupunki on jaettu 16 suuralueeseen. Jokaisella alueella toimii oma, kaikille avoin yhteistyöryhmä. Yhteistyöryhmissä ovat mukana alueen asukkaat, koulut, päiväkodit, kirjasto- ja nuorisotoimi, seurakunta, palvelu- ja vanhainkodit, yhdistykset, poliisi jne.

Höyhtyän suuralueen aluetiedote

Julkaisija: Höyhtyän suuralueen yhteistyöryhmä

Paino: Rannikon Laatupaino

Jakelu: Höyhtyä, Karjasilta, Lintula, Mäntylä ja Nokela. Oulun Suorajakelu.

Päätoimittaja: Sirpa Laitala

Painosmäärä: 4.500 kpl

## Yhteistyöryhmä

- alueen asukkaiden äänitorvi päättäjien suuntaan
- järjestää tapahtumia ja viriketoimintaa vauvasta vaariin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
- tekee ja tukee aloitteita ja kannanottoja asuinalueen parhaaksi
- kehittää vuorovaikutusta eri kulttuurien, ikäpolvien, asukkaiden ja päättäjien välillä
- toimittaa aluelehteä
- vastaa myönnetyn aluerahan käytöstä

Olet tervetullut mukaan vaikuttamaan asuinalueesi asioihin. Tehdään yhdessä asuinalueestamme paras paikka asua ja elää!

**Aluekokouksessa to 11.11. kello 18.00 Karjasillan koululla voit liittyä mukaan yhteistyöryhmän toimintaan!**

## Syksyn monipuolinen toiminta käynnistynyt vilkkaana

Lumen tuloa odotellessa asukastuvan toiminta on vilkastunut. Tupa on saanut uusia kävijöitä lasten muskarin myötä. Maanantai aamuisin tuvalla on kokoontunut kolmisenkymmentä muksua äidin tai mummin kanssa. Iloinen laulu ja leikki on piristänyt muiden kävijöiden ja henkilökunnan mieltä. Pertti Haipolan laulukööriin on tullut uusia laulajia ja Kari Heljäsvaaran vetämät liikuntaryhmät ovat täynnä. Hailuodon Siikamarkkinoille osallistui nelisenkymmentä alueen asukasta.

**Asukastuvan kolmetoistavuotista taivalta juhlitaan 5.11** ja ohjelman löydät tästä julkaisusta. Asukastupatoiminta on osa Höyhtyän suuralueen toimintaa. **Aluekokous jossa linjataan ensi vuoden toimintaa pidetään Karjasillan koululla torstaina 11.11 klo 18.00.** Matti Karhula teknisestä virastosta esittelee kaavamuutoksia asuinalueellamme. Tavoitteena on saada uusia asuntoja alueellemme. Väestörakenne on vuosien ajan vääristynyt alueellamme. Ikäihmisten määrä on voimakkaasti kasvanut. mutta lasten ja nuorten määrä laskenut. Nyt tarvitsemme perhekokoisia vuokra- ja omistusasuntoja. Asuinalueemme tarvitsee kaikenikäisiä asukkaita. Lapsiperheiden palveluiden säilyminen alueellamme edellyttää lisää lapsiperheitä.

**Nuorten kesäseteli laajenee koskemaan myös 17-vuotiaita ensi kesänä.** Kesäsetelillä voi palkata nuoren kahdeksi viikoksi ja palkkaraha kulkee nuoren mukana. Nyt tarvitaan yrityksiä ja yhteisöjä, jotka työllistävät nuoria. Asukasyhdistys palkkaa ensi kesänäkin 120 -150 nuorta. Työtehtäviä tulee olemaan pienten koululaisten päiväleirin apuohjaajina, paperin lajittelussa, ympäristön siivoustöissä, vanhusten ulkoiluttamisessa kotihoidossa ja Hiironen hoivakodissa sekä Validiatalolla ja päiväkotien apuohjaajana.

Asukasyhdistys järjestää ensi kesänä pienten koululaisten päiväleiritoimintaa kesä- ja elokuussa. Tämän viestin haluan jo nyt kertoa, jotta vanhemmat voivat suunnitella kesäloman.

## Vilkasta ja osallistavaa loppuvuotta!



Tuija Pohjola,  
Lintulammen asukasyhdistys ry:n puheenjohtaja

# Caritas-Kodista eväitä fyysiseen hyvinvointiin



Caritas Hyvinvointi tarjoaa Caritas-Kodissa monipuolisia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä kuntoutus ja hyvinvointipalveluja. Palvelut ovat kaikille avoimia! Tarjolla on fysioterapiaa, toimintaterapiaa, hierontaa, jalkojenhoitoa, kuntoutuskursseja sekä senioriliikuntaryhmiä. Caritas-Kodissa on oma kuntosali, terapia-allas sekä yksilöhoito- ja ryhmäliikuntatilat.

## SENIORILIIKUNTAPALVELUJAMME OVAT:

- Allasjumppa
- Voimaa Kinttuihin -ryhmä
- Tuolijumppa
- Sauvakävelyryhmä
- Kuntosaliryhmä

**Liikuntaryhmiin voi osallistua kertamaksulla (4 €) tai ostamalla Liikunta-avaimen.**

**Liikunta-avaimen kuukausimaksu sisältää:**

- vapaan pääsyn Caritas-Kodin kaikkiin liikuntaryhmiin
- kuntosalin käyttöoikeuden yleisövuoroilla
- sauna- ja allasosaston vapaan käytön yleisövuoroilla

**Liikunta-avaimen hinta on 27 € kuukaudessa (joulukuussa 23 €)**

## FYSIOTERAPIATARJOUS!

Tarjoamme fysioterapiapalvelut 10 %:n alennuksella

normaalihinnoista koko

loppuvuoden 2010 ajan!

Esim. Fysioterapia 60 min 48,60 € (norm. 54 €).

Fysioterapiaan voi tulla lääkärin läheteellä, jolloin kustannuksista saa sairausvakuutuspalautusta! Fysioterapiaan voi tulla myös ilman lähetettä. Meillä on käytössä KELA:n suorakorvaussopimus! Kaikki fysioterapia-asiakkaamme saavat Caritas-Kodin kuntosalille ilmaisen kahden kuukauden kortin!

## TIEDUSTELUT JA

### AJANVARAUS:

Fysioterapeutit:

puh. 040 728 4759

Jalkojenhoitajat:

puh. 040 352 7257

Tutustu toimintaamme osoitteessa

**[www.caritas-saatio.fi](http://www.caritas-saatio.fi)**

Caritas-Säätiö,

Kapellimestarinkatu 2,

90140 OULU,

puh. (08) 522 500

# HÖYHTYÄN PALVELUKESKUS

Höyhtyän Palvelukeskus on Oululaisille yli 65-vuotiaille eläkeläisille tarkoitettu palvelukeskus, jonka tarkoituksena on asumispalveluiden lisäksi tarjota omatoimisuutta tukevia, toimintakykyä ylläpitäviä ja kuntouttavia palveluita alueen ikäihmisille. Palvelukeskus sijaitsee Höyhtyän terveysaseman kanssa samassa pihassa osoitteessa Hanhitie 15, 90150 Oulu. Osallistuaksesi toimintaan tarvitset asiakaskortin, jonka saa hakemuksen perusteella palvelukeskuksesta henkilökohtaisesti.

Höyhtyän palvelukeskus tarjoaa ateriapalveluja maanantaista lauantaihin klo 11.00-13.00 välisenä aikana. Lounaan hinta on 6,75 €. Kahdesta pääruokavaihtoehdosta voi valita mieleisensä, salaattipöytä on runsas ja monipuolinen. Kaikki dieetit on huomioon otettu. Aamupala on tarjolla ma - pe klo 7.30 – 9.00, hintaan 1,55 €. Aamiainen sisältää puuron, leivän ja leikkeleen ja juomat sekä aamukahvin.

Palvelukeskuksesta voit kysyä saunomismahdollisuutta, hinta 3,40 €/kerta.

Palvelukeskuksessa voit osallistua virike-, virkistys- ja liikuntatoimintaan.

Tekstiilityöt ovat auki ma - to klo 9.00 - 15.00 ja pe klo 9.00 – 14.00.

Ohjaajalla on myytävänä materiaalia valmistettaviin töihin, mutta asiakas voi halutessaan tuoda tarvikkeita myös mukanaan.

Palvelukeskuksen voimistelusalissa pidetään Oulun kansalaisopiston fysioterapeutin vetämä ikäihmisten voima-tasapainoryhmä tiistaisin klo 9.45 ja Kari Heljasvaaran tuolijumppa ma klo 13.40.

Palvelukeskuksesta voit varata aikoja myös kampaajalle, jalkahoitajalle ja kasvohoitajalle. Talossa toimii myös pienimuotoinen kirjasto.

Palvelukeskuksen henkilökunta toivottaa alueen ikäihmiset lämpimästi tervetulleiksi tutustumaan talon toimintaan.



**Höyhtyän Palvelukeskus**  
**Hanhitie 15**  
**90150 Oulu**  
**Puh 08 558 45125**

# SENIORIPYSÄKKI

## Keskusteluryhmä eläkeikäisille

Ikääntyminen tuo usein suuria muutoksia elämään. Ne voivat liittyä eläkkeelle jäämiseen, puolison kuolemaan, yksinäisyyteen, omaan tai läheisen sairastumiseen, ihmissuhteisiin tai yllättävään kriisitilanteeseen. Tällaisten huolten keskellä voi usein uupua ja mieliala laskea.

Usein kannamme enemmän huolta ruumiillisesta terveydestämme kuin henkisestä jaksamisestamme. Kuitenkin myös henkistä hyvinvointia kannattaa vaalia. Seniori pysäkki-ryhmässä on mahdollisuus käydä läpi omaan elämänhistoriaansa ja tämänhetkiseen elämänvaiheeseen liittyviä ajatuksia ja tunteita. Vuorovaikutuksessa muiden kanssa omille tunteille voi löytyä uusia näkökulmia ja merkityksiä.

Senioripysäkki on HelsinkiMission kehittämä ryhmäterapiamalli. Nykyään Senioripysäkki-ryhmiä toimii usealla paikkakunnalla eri puolilla Suomea.

**Seuraava Senioripysäkki-ryhmä alkaa ensi vuoden alussa Caritas-Kodin kirjastohuoneessa, Kapellimestarinkatu 2.**

**Ensimmäinen kokoontuminen on 3. helmikuuta 2011 klo 14.00-15.30.**

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa puolitoista tuntia. Ryhmä kokoontuu 15 kertaa. Ryhmässä on osallistujia 5-10 henkeä.

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään 14.1.2011 mennessä ryhmänohjaaja, diakonissa Asta Leinoselle, p. 040-5747 157.**

# JOULUISET MYYJÄISET

Tahkokankaan Palvelukeskuksen liikuntasalissa (Kiilakiventie 5)

**Keskiviikkona 1.12.2010 klo 10.00-18.00**

**Torstaina 2.12.2010 klo 9.00-15.00**

Myyntissä tekstiilitöitä, keramiikkaa, askartelutuotteita sekä opetuskeittiön jouluisia tuotteita. Mahdollisuus kahvitteluun kioskissa

Tervetuloa!



**Oulun ainoa aito  
kasvisruokapaikka!**

Tuulimylykatu 18, ma-pe klo 11-15, puh. (08) 333 607



Ruokalista: etrainfo.fi.



## Mopot pois kevyen liikenteen väyliltä Oulussa

**Kevyen liikenteen väylät on tarkoitettu jalankululle ja moottorittomille ajoneuvoille. Lainsäädäntö lähtee siitä, että mopon paikka on ajoradalla mutta tarvittaessa mopoilu voidaan sallia "Sallittu mopoille" -lisäkilvellä. Oulun kaupungissa mopoilu oli aiemmin sallittua noin viidenneksellä kevyen liikenteen väylien kokonaismäärästä. Mopoilun rajua kasvu kuitenkin pakotti harkitsemaan rajanvetoa uudelleen ja nyt "Sallittu mopoille" -väylien osuus on laskenut noin 3 %:iin.**

Oulun seudun mopokanta on yli kaksinkertaistunut viimeisen viiden vuoden aikana. Kasvu on ollut muuta maata suurempaa. Samanaikaisesti mopo-onnettomuuksissa loukkaantuneiden määrä on kasvanut vielä jyrkemmin — 2,5-kertaiseksi. Oulu on Suomen kaupunkien väestömäärään suhteutettuna mopo-onnettomuustilastojen ykkönen. Kevyen liikenteen väylillä mopot ovat muita nopeampina aiheuttaneet jalankulkijoille ja pyöräilijöille turvattomuuden tunnetta. Nopeuseron ja toisaalta mopon painon ja törmäysvoiman vuoksi riski jalankulkijoille ja pyöräilijöille sattuvien vakavien onnettomuuksien lisääntymisestä on myös koettu suureksi.

Oulun kaupungin tekninen keskus laati yhteistyössä ELY-keskuksen ja seudun muiden kuntien kanssa suunnitelman, jonka mukaisesti mopoilu on pääosin poistettu kevyen liikenteen väyliltä koko seudulla. Oulussa muutokset tehtiin pääosin elokuun alkupuolella ja Oulun ympäryskunnissa jo keväällä.

Käytännössä muutos tarkoittaa sitä, että nyt mopoilu on sallittu kaupungin alueen kevyen liikenteen väylillä vain Kuusamontien eteläpuolta Hintasta Korvenkylään ja Kainuuntien suunnalla Juuruksesta itään sekä Parkkisenkankaantie - Oulunsuuntie - Joutsentie suunnalla siihen asti, kun kyseisten katujen nopeusrajoitusta tarkistetaan. Myös Oulujoen voi ylittää Pohjantien varressa olevaa väylää.

Mopojen siirtymistä ajoradalle helpotti elokuun alussa tehty nopeusrajoituksen alentaminen 60 km/h:sta 50 km/h:iin Limingantiellä Äimäraution kohtaan asti ja Raitotien välillä Alakyläntie - Haukiputaantie. Parkkisenkankaantie - Oulunsuuntie - Joutsentie -reitillä nopeusrajoitus alenee ja mopot siirtyvät ajoradalle vielä tämän syksyn aikana.

Mopoilun rajoittaminen kevyen liikenteen väylillä tavallaan palauttaa ne sellaiseen käyttöön, johon ne on alun perin tarkoitettu. Muutos edistää jalankulkijoiden ja polkupyöräilijöiden turvallisuutta ja liikkumisen miellyttävyyttä ja toivottavasti myös vähentää mopoiluun liittyvää riskikäyttäytymistä. Muutos selkeyttää mopon paikkaa liikennenympäristössä, ja myös edellyttää sitä, että autoilijat ottavat mopoilijat huomioon tasavertaisina liikenteen osapuolina.



# Koti ja koulu yhdessä – koko kylä kasvattaa?

**Keskellä syksyn ensimmäisiä sateita, torstaina 23.9.2010, kokoonnuttiin ajankohtaisfoorumiin Kirkkotorin koulutuskeskuksessa. Suomen Vanhempainliitto kutsui tilaisuuteen keskustelemaan kotien ja koulujen välisestä yhteistyöstä sekä lasten kasvattamisesta.**

## Otteita illasta

Iltaa isännöi Suomen Vanhempainliiton uusi toiminnanjohtaja, oululaislähtöinen, Tuomas Kurttila. Hän kannusti tilaisuuteen osallistujia keskusteluun ja pohdintaan yhteisen kasvattamisen mahdollisuuksista. Oulun kaupungin opetustoimenjohtaja Pekka Pasanen visioi avaussanoissaan tulevaisuutta yhdessä tekemisen areenana.

Opetusalan ammattijärjestön puheenjohtaja Olli Luukkainen toivoi vanhemmilta ymmärrystä opettajien arjen ratkaisuihin, joita usein joudutaan tekemään luokissa enemmistön tarpeiden mukaisesti. Jokaisen oppilaan yksilöllistä huomiointia kuitenkin tavoitellen. Luukkainen kannusti myös vanhempia aktiivisempaan yhteydenpitoon koulun kanssa ja myös positiivisen palautteen antamiseen.

Myllyojan koulun rehtori Marja Kallion puheenvuoro oli yksi illan mieleen-painuvimmista. Hän korosti, että lapsella on subjektiivinen oikeus vanhempiinsa. Tällä hän tarkoitti, että lapsella on oikeus vanhemman aikaan ja siihen, että vanhemmat huolehtivat mm. lapsen riittävästä unesta, ruoasta, vaatteista. Kun nämä asiat ovat kunnossa, syntyy perusta onnistuneelle opetukselle. Kallio näki koulun roolina kasvattamisen yhteisöllisyyteen ja vastuuseen. Varhainen puuttuminen tulisi kaikkien nähdä lapsesta välittämisenä. Kallio lähetti myös koteihin terveisiä, ettei kasvattamisessa ennen koulun aloittamista tarvitse pyrkiä täydellisyyteen. Osana koulunkäyntiä ja oppimista on hyvä nähdä myös vastoinkäymisten oppiminen ja kehittyminen.

Vanhempien näkökulmaa alustuksiin toi Oulun Rajakylän koulun Vanhempain-yhdistyksen puheenjohtaja Aarre Katisko. Hän kertoi kokemuksistaan kotien ja koulun välisestä yhteistyöstä, mikä voi tuottaa konkreettisenä tuloksena esimerkiksi viihtyisyyttä kouluun seinämaalausten avulla.

## Kasvattamisen eväiksi

Illan aikana puhuttiin harvinaisen vähän rahasta ja resursseista. Keskustelussa tuli kyllä esille koulujen lakkauttamiset ja uusien monitoimitalojen erinomaiset kattaukset mm. opetustyöhön. Hönttämäen koulun ekaluokkalaisten iltapäiväkerhon puolesta ponnistelleena jäin kaipaamaan monen muun tavoin meillekin sitä kaupungin hallintokuntien aitoa ja oikea-aikaista yhteistyötä sekä todellista tahtoa uusiin, lasten tarpeiden mukaisiin ratkaisuihin. Aarre Katisko, samoin kuin Tuomas Kurttila, kannustivat meitä vanhempia entistä kattavammin pohjaamaan toimintamme lasten hyväksi yhdistyspohjaisesti ja liittymällä Suomen Vanhempainliittoon. Oululaiset vanhempainyhdistykset voisivat myös perustaa oman aluejärjestön ajamaan yhteisiä etuja. Ehkäpä mekin järjestäydymme tämän talven aikana omalla suuralueellamme?

Vanhempien puheenvuoroissa toivottiin mm. opettajien kanssa yhdessä sovittuja käytäntöjä siihen, kuinka opettajan tavoittaa, esimerkkinä ehdotettiin vakituista soittoaikaa. Tässä yhteydessä voi kyllä lämpimästi lähettää terveisiä Hönttämäen koulun ekaluokkalaisten Sonja-opettajalle; ensimmäisen vanhempainillan luokka-kohtainen anti oli tuhti, mutta kaikesta tarvittavasti saatiin sovittua oikein sujuvasti, myös opettajan tavoittamisesta.

Iltaan osallistuneet opettajat toivoivat vanhemmilta aktiivisempaa osallistumista vanhempainoimikuntien ja -yhdistysten toimintaan. Haastavana koettiin vanhempien saaminen mukaan toimintaan ja vanhemmilta kyseltiin keinoja, mikä heidät saisi liikkeelle. Oulun opetustoimen perusopetuksen johtaja Arto Willman näki, että vanhempien osallistumisen edellytyksenä on henkilökohtaisesti koettu tarve ja innostus. Tämän ajatuksen kanssa on helppo olla samaa mieltä; meidän hönttämäkeläisten ekaluokkalaisten vanhempien 'edustajisto' löytyi suhteellisen vaivattomasti. Olimmehan 'löytäneet jo toisemme' yhteisen asiamme kautta. Tässä suhteessa myös Suomen vanhempainliiton puheenjohtaja on oikeilla jäljillä ehdottaessaan kouluvuoden aluksi eka-luokkalaisten vanhempien ryhmäyttämistä! Tätä kannattivat illan aikana muutkin, mikä taisi olla yksi illan harvoista konkreettisista elämään jäävistä yhteistyön kehittämisen paikoista.

Illan aikana pohdittiin myös 'kommunikaation sähköistymisen' vaikutuksia arkeen ja yhteistyöhön. Se lienee kuitenkin meille kaikille väistämätöntä, että koulutyöhön tietokoneet ja viestintä niiden kautta ovat tulleet jäädäkseen. Koulujen ja opettamisen arki on muuttunut tätä myöten ja tulee muuttumaan. Kysymys kai siten lieneekin meille vanhemmille ja opettajille – hyväksymmekö tämän tosiasian ja mukaudumme uudenlaiseen toiminta-ympäristöön hyödyntäen sitä perimmäisen tarkoituksen hyväksi? Lasten kasvatusta ja opetus on meille yhteinen asia, yhdessä voimme vaikuttaa siihen, kuinka pitkälle sitä yhdessä tehdään. Siispä kattauksena lapsillemme; korvat hörölle, uteliaina lasten maailmaan kyselemään ja kalenteriin sidottu aikataulu kotioven ulkopuolelle -lasten aikuisennälästä vallitsi illassa yksimielisyys.

Syysterveisin, Susanna

Susanna Saranlinna  
Ekaluokkalaisen äiti ja  
Hönttämäen koulun  
1-luokan luokkatoimikunnan puheenjohtaja  
gsm 050 5402816  
[susanna.saranlinna@mail.suomi.net](mailto:susanna.saranlinna@mail.suomi.net)



ChuChuPetzit pesäkoloissaan....

# Terveysasema tiedottaa

**Höyhtyän terveysaseman puhelinnumero on (08) 55844200**

**ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-15**

## **Puhelinjärjestelmä**

Puhelinjärjestelmä tarjoaa asiakkaillemme mahdollisuuden jättää ruuhka-aikana puheviesti terveysaseman puhelinjärjestelmään. Puhelu ohjautuu tietyn ajan odottamisen jälkeen automaattiin, johon viestin voi jättää. Puhelinjärjestelmä tallentaa soittoajan, asiakkaan jättämän viestin ja puhelinnumeron. Terveysaseman henkilökunta ottaa yhteyttä viestin jättäneisiin asiakkaisiin saman päivän aikana.

## **Ajanvaraus laboratorioon puh (08)55844355**

Jokaiseen laboratoriotutkimukseen vaaditaan lähete ja ajanvaraus.

## **Neuvolan terveydenhoitajiin yhteyden saanti puh (08)55844355**

Neuvolan terveydenhoitajalle keskitetty ajanvaraus välittää soittopyynnön asiakkaiden pyynnöstä ja terveydenhoitaja soittaa saman päivän aikana.

**Reseptejä** uusissanne toimittakaa **kaikki** reseptit yhtä aikaa päivitetyn lääkelistan kanssa. Mahdollisuuksien mukaan reseptit uusitaan vuodeksi kerrallaan. Reseptin uusinta-aika on viikko.

## **Syksystä**

Henkilökunnan sairaslomien vuoksi emme ole pystyneet palvelemaan asiakkaitamme kohtuullisessa ajassa. Pahoittelemme pitkiä odotusaikoja terveysasemalla. Kiireelliset -ja päivystystapaukset hoidetaan saman päivän aikana. Ei kiireelliset vastaanottoajat annamme kiireellisyysjärjestyksessä. Pyrimme palvelemaan teitä parhaalla mahdollisella tavalla.

## **Kausi-influenssarokotukset 2010**

Rokotukset tapahtuvat marraskuun puolivälin jälkeen. Rokotusajankohdat ja paikat ilmoitetaan myöhemmin.

## **Höyhtyän, Kaakkurin ja Keskustan alueen asukkaiden terveyspalvelut jouluna 20.12.2010-9.1.2011 ovat Keskustan terveysasemalla, Saaristonkatu 22.**

Sairaanhoitaja antaa puhelimessa potilasneuvontaa ja tekee hoidon tarpeen arviointia sekä tarvittaessa pyytää vastaanotolle.

Sairaanhoitajan tavoittaa puhelinnumerosta **(08) 558 44 200**.

Vastaanotto on tarkoitettu päivystystä, kiireellistä hoitoa tarvitseville.

Höyhtyän terveysaseman laboratorio on suljettu 20.12.2010 - 9.1.2011.

Keskustan terveysaseman laboratorio palvelee ko aikana kiireellisissä laboratorioasioissa.

Höyhtyän neuvola toimii Höyhtyän terveysasemalla Hanhitie 15.

Liisa Keinänen

palveluesimies

Höyhtyän terveysasema



## Tervehdys seurakunnasta!

Syksy on jo melkoisen pitkällä ja olen ollut töissä Karjasillan seurakunnassa kohta jo kaksi kuukautta. Tosin näin suureen seurakuntaan tutustuminen vie aikansa, edelliset seurakuntani Oulunsalo ja Oulainen olivat melkoisesti pienempiä. Työalueeni on tällä hetkellä Kaukovainion alue, ja siitä onkin ollut hyvä lähteä liikkeelle seurakuntaan tutustuessa!

Minut on vihitty papiksi 1. helmikuuta 2009, sen verran on kokemusta papin työstä ehtinyt karttua. Erityisen lähellä sydäntäni on aina ollut nuorisotyö, mutta muistakin työaloista olen oppinut valtavasti. Mieheni Jari Flink tekee seurakuntapastorin viransijaisuutta Haukiputaalla, ja olemme asettuneet Ouluun asumaan noin vuosi sitten ja viihtyneet kovasti. Harrastuksiini kuuluu kaikenlainen urheilu, minut voit nähdä niin kuntosalilla, Oulunsalon metsissä ratsastamassa kuin koirani Paavon kanssa lenkkeilemässäkin. Tulkaahan rohkeasti juttelemaan ja tutustumaan minuun!

Seurakunnan Karjasilta - Kaukovainio -alueen toimintaan mahtuu jos jonkinlaista tänä syksynä. Kannattaa seurata aktiivisesti nettisivuja sekä Rauhan tervehdystä, sillä aikatauluihin tai paikkoihin saattaa tulla joskus muutoksia! **Erityisesti haluan korostaa tämän syksyn seurakuntavaaleja.** Vain äänestämällä voit vaikuttaa! Ennakkoäänestys alkaa viikolla 44 ja äänestyspaikat löydät Oulun seurakuntien nettisivulla. Varsinainen äänestys tapahtuu Karjasillan kirkossa Isänpäivänä 14.11. sekä maanantaina 15.11. Erityisesti haluan haastaa kaikki nuoret äänestämään, nyt jokainen 16-vuotta täyttänyt pääsee vaikuttamaan!

**Reipasta ja mukavaa syksyä kaikille!**

**Toivottaa Karjasillan vs. seurakuntapastori Mari Flink**

## Loppuvuoden tapahtumia Karjasilta - Kaukovainio alueella

### Seurakuntavaalit

- Ennakkoäänestys 1.-5.11.2010, katso äänestyspaikat netistä [www.oulunseurakunnat.fi/seurakuntavaalit/aanestyspaikat](http://www.oulunseurakunnat.fi/seurakuntavaalit/aanestyspaikat)
- Varsinaisen äänestyspäivät Karjasillan kirkossa isänpäiväsunnuntaina 14.11. sekä maanantaina 15.11.
- Perinteiset **seppelitalkoot** Kaukovainion kappelissa maanantaista 1.11. keskiviikkoon 3.11.  
Myynti lähetystyön hyväksi.
- **Diakoniamyyjäiset** Isänpäivän aattona lauantaina 13.11. Kaukovainion kappelissa klo 10.00-13.00.
- **Aamupuurohetket** alkavat Kaukovainiolla 11.11, joka torstai tarjolla puuroa klo 9.00-10.00
- Koko perheen **askarteluilta** Kaukovainiolla keskiviikkona 8.12. klo 17.00.
- Nuorten **puurojuhla** karjasillalla la 18.12 klo 15.00.

### Jumalanpalvelukset ja Musiikki

- **Kuru-yhtyeen** hyväntekeväisyyskonsertti Karjasillan kirkossa lauantaina 13.11. klo 16.00.
- **Kansanlaulukirkko** Karjasillan kirkossa lauantaina 20.11. klo 13.00
- **Adventivesper** Karjasillan kirkossa sunnuntaina 28.11. klo 18.00
- **Antti Tuiskun joulukonsertti** Karjasillan kirkossa lauantaina 11.12. klo 16.00
- **Kauneimmat joululaulut** Kaukovainiolla tiistaina 14.12. klo 18.00.
- **Sotilassoittokunnan konsertti** Karjasillan kirkossa perjantaina 17.12. klo 19.00 ja 22.00
- **Kauneimmat joululaulut** Karjasillan kirkossa sunnuntaina 12.12. klo 19.00 sekä sunnuntaina 19.12 klo 22.00
- **Mikko Alatalon** yhteislaulukonsertti maanantaina 20.12. klo 19.00
- Jouluaaton sanajumalanpalvelus perjantaina 24.12. Kaukovainion kappelissa klo 13.00.
- Jouluaaton hartaus Karjasillan kirkossa Perjantaina 24.12 klo 14.00.
- Jouluaamun sanajumalanpalvelus Karjasillan kirkossa lauantaina 25.12 klo 7.00.
- Jouluaamun sanajumalanpalvelus Kaukovainion kappelissa lauantaina 25.12. klo 9.00.



Kertomukset kuvittanut Christel Rönns

## Satuja koko perheelle

Oululainen esikoiskirjailija Myry Voipio lukee satuja vastailmestyneestä kirjastaan *Ylipainoinen yksisarvinen ja muita kertomuksia*

**Karjasillan Asukastuvalla  
lauantaina 11.12. klo 13–14 ja  
sunnuntaina 12.12. klo 13–14.**  
Tapahtuman järjestää Karjasillan  
asukasyhdistys.

*Anna huomasi ensimmäisenä, että äiti oli kadonnut. Sinänsä siinä ei ollut mitään erityisen kummallista, koska heidän perheessään kaikki katosivat säännöllisin väliajoin. Avaimet, koira, isän kengät, uunivuoka, perunat ja nyt vaihteeksi äiti.*

Mitä tekisit, jos kasvihuoneessasi ei kasvaisikaan tavallisia kurkkuja – vaan peräti kummallisia sellaisia? Mitä paljastuu Rikun kotitalon salaojituksessa? Kuinka monta munkkirinkilää mahtuu ylipainoisen yksisarvisen sarveen? Ja... löytyykö kadonnut äiti?

Myry Voipio (s. 1985) on filosofian maisteri, joka on opiskellut pääaineenaan kirjallisuutta. Voipio on asunut kymmenkunta vuotta Karjasillalla, jonne hän on sijoittanut myös muutamia esikoisteoksensa satuja.

Christel Rönns (s. 1960) on palkittu graafinen suunnittelija ja kuvittaja, joka on kuvittanut yli 50 lastenkirjaa.

Satujen kohderyhmä on 6-10-vuotiaat, mutta tarinat on tarkoitettu kaikille satujen ystäville.

## Tervetuloa!

## **Lintujen talvuruokinta**

Lintujen ruokinta asuinkiinteistöjen ulkopuolella on sallittu taajaan rakennetuilla alueilla vain kaupungin erikseen määrittelemillä ruokintapaikoilla (Oulun kaup. ympäristönsuojelumääräykset 27 §). Taloyhtiöillä voi olla omia määräyksiä koskien lintujen ruokintaa.

Tekninen keskus järjestää talven ajaksi ruokintapaikat kahdeksaan eri puistoon. Ruokintapaikkoja ylläpitämällä pyritään ohjaamaan ruokkiminen määrätuille paikoille, jolloin myös niiden puhtaanapidosta huolehditaan säännöllisesti. Ruokintalavat tuodaan paikoilleen marraskuun puolivälissä ja viedään pois huhtikuun puolivälissä. Ruokintapaikkojen puhtaanapidosta huolehtii Oulun Tekninen liikelaitos.

Ruokintapaikkojen sijoitteluun ei ole viime talven jälkeen tehty isoja muutoksia. Sorsalinnuille tarkoitettuja isoja lavoja on 3 kpl Laanilanrannassa, missä on avovesi läpi vuoden. Pienet laudat on tarkoitettu pikkulintujen ruokkimiseen. Tuirassa oleva ruokintalava sijaitsee Myllypuistossa Itäkangastien puolella. Muut pienet lavat ovat entisillä paikoillaan Hupisaarilla, Hollihaanpuistossa, Pikku-Iikan puistossa, Intiönkankaalla, Mannisenpuistossa Meri-Toppilassa sekä Lintulammenpuistossa.

## **Katuvalojen vikailmoituksen voi tehdä verkossa**

Oulun Energia ja Oulun kaupungin tekninen keskus ovat avanneet yhteisen katuvalopalvelun www-osoitteessa <http://katuvalopalvelu.ouka.fi>

Katuvalopalvelussa voi antaa palautetta viallisista valaisimista, pylväistä tai muusta ulkovaloverkkoon liittyvästä asiasta. Vikapaikan voi osoittaa karttaa klikkaamalla tai kirjoittamalla katuosoitteen. Katuvalopalvelun kautta jätetyt ilmoitukset kirjautuvat suoraan vikatietojärjestelmään, josta Oulun Energian asentajat näkevät vikalistan.

Oulun Energia Siirto ja Jakelu Oy:n palveluntuotannon yksikön päällikkö Jari Säkkinen mukaan vikailmoitukset tulevat uuden sähköisen järjestelmän kautta varmasti asentajien tietoon ja tällöin asentajat voivat suunnitella tehokkaasti työpäivän tehtävät ja ajoreitit vikalistan perusteella. Yksittäistä lamppua ei lähdetä vaihtamaan, vaan työt suunnitellaan siten, että tietyllä alueella huolletaan useampi pimentynyt valaisin samalla kertaa.

Oulun Energialle on syytä ilmoittaa edelleen puhelimitse vioista, jotka voivat aiheuttavan vaaran hengelle tai terveydelle, esimerkiksi katuvalojen johdot roikkuvat maahan asti tai pylvään kytkentäluukku on auki.

Lisätietoja: Oulun Energia Siirto ja Jakelu Oy, yksikön päällikkö Jari Säkkinen, puh. 044 703 3212 tai [jari.sakkinen\(at\)oulunenergia.fi](mailto:jari.sakkinen(at)oulunenergia.fi)

---

# Mitä tapahtuu Lintulammella?

## **ASUKASTUVAN TIETOKONEET**

Lintulammen asukastuvalla on asiakkaiden käytössä 3 tietokonetta.

Tuvalla on myös **langaton ja maksuton panOulu-verkkoyhteys**.

Koneiden käyttö on **asiakkaille maksutonta**.

Kaikista koneista löytyy mm. Microsoftin Office –paketti.

Ongelmien ilmaantuessa autamme mielellämme.

---

## **ATK-KURSSIT**

Lintulammen asukastuvalla järjestetään **ATK – kurseja**

(Word, Windows, Power Point, Internet).

Kurssien hinta on 15 €/10 h tai 30 €/20 h.

Kurssit soveltuvat myös aloittelijoille eikä niille ole ikärajaa tai pääsyaatimuksia!

Otamme jokaiselle kurssille 1-3 osallistujaa.

Lisätietoja asukastuvalta (08) 336 223 tai 045 1336 023.

---

## **KÄNNYKÄN KÄYTÖN OPASTUSTA**

Pete opastaa Lintulammen asukastuvalla kännykän käyttöä sopimuksen mukaan  
(2 € / tunti).

Lisätietoja asukastuvalta puh. (08) 336 223 tai 045 1336 023.

---

## **TULE KUNTOILEMAAN!**

Kävely-/sauvakävelylenkkejä tuvalta **keskiviikkoisin klo 10.00**.

Höyhtyän liikuntakerhossa tuoli/venyttelyjumppa **maanantaisin klo 14.00**.

Caritaksen kuntosaliryhmät kokoontuvat **maanantaisin klo 10.00 ja 11.00**.

Tiedustelut Kari Heljäsvaara, puh. 050 4344 142.

---

## **ASUKASTUVAN KORJAUSOMPELIMO**

avoinna ma klo 9 – 16, ti - to klo 8.00 – 16.00 ja pe klo 8.00 – 15.00.

Hintatiedustelut suoraan ompelimosta puh. 044 3355 720,

sähköposti: [ompelimo@lintulampi.net](mailto:ompelimo@lintulampi.net)

Hinnasto myös asukastuvan ilmoitustaululla sekä

netissä osoitteessa [www.lintulampi.net](http://www.lintulampi.net) (linkki ”Palvelut alueen asukkaille”).

## AA – LINTULAMPI

AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisia tervehtymään alkoholismista.

AA – Lintulampi toimii Lintulammen asukastuvalla Höyhtyän ostoskeskuksessa  
**perjantaisin kello 18.00!**

Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu raitistua!!!  
**Ainoa päämäärämme on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius!**

## **Pärekorien sidontaa**

**Opettajana Eero Majava ti 23.11. klo 17–21.**

Ilmoittautuminen tuvalle. Tiedustelut tuvalta / Taija 044 3441 980 tai (08) 336 223.

**Tervetuloa oppimaan korien tekoa!**

<b>LINTULAMMEN ASUKASTUVAN VIIKKO-OHJELMA SYYS-LOKAKUULLE</b>	
<p><b><i>Maanantai</i></b></p> <p>ATK-kurssit klo 9.00 – 15.00</p> <p>Lasten laululeikkituokio klo: 10.00–10.45</p> <p>Kuntopiiri I Caritas, klo 10.00</p> <p>Kuntopiiri II Caritas, klo 11.00</p> <p><b>Lounas klo 11.00 – 14.00</b></p> <p>Tuoli/venyttelyjumppa (höyhtyän palvelutalolla) klo 14–15</p> <p>Painonhallintaryhmä 2, klo 17.30–19.00</p>	<p><b><i>Torstai</i></b></p> <p>ATK-kurssit klo 8.15 – 14.00</p> <p><b>Lounas klo 11.00 – 14.00</b></p> <p>Laulukööri, klo 13.00 – 14.00</p> <p>Tuvan tiedotustilaisuus n. klo 13.30</p>
<p><b><i>Tiistai</i></b></p> <p>ATK-kurssit klo 8.15 – 14.00</p> <p><b>Lounas klo 11.00 – 14.00</b></p>	<p><b><i>Perjantai</i></b></p> <p>ATK-kurssit klo 9.00 - 15.00</p> <p>Verenpaineenmittaus klo 9.00 – 11.00</p> <p>AA – Lintulampi klo 18.00 – 19.30</p>
<p><b><i>Keskiviikko</i></b></p> <p>ATK-kurssit klo 9.00 – 15.00</p> <p>Sauvakävelyä asukastuvalla klo 10.00 – 11.00</p> <p><b>Lounas klo 11.00 – 14.00</b></p> <p>Tuvan pelipäivä klo 13.30 – 14.30</p>	<p><b><i>Lauantai</i></b></p> <p>Ikäihmisten Lauantaikerho klo 12.00 – 14.00</p>



# Lintulammen asukastuvan ruokalistat

## Marraskuu

- ma 1.11. Kasvispihvi+perunat, lisäke  
ti 2.11. Kirjolohi-perunavuoka, lisäke, jälkiruoka  
ke 3.11. Broileri-ananaskastike, riisiä, lisäke  
to 4.11. Iloinen nakkikeitto + kahvi  
pe 5.11. Tuvan synttärät / Hernekeitto
- ma 8.11. Lapinukonkeitto + kahvi  
ti 9.11. Jauhemaksakastike, perunat, lisäke, jälkiruoka  
ke 10.11. Lohikiusaus, lisäke  
to 11.11. Hernekeitto + pannari
- ma 15.11. Broileri-kasviskeitto + kahvi  
ti 16.11. Lasagnette, lisäke, jälkiruoka  
ke 17.11. Hunajainen lanttupossu, riisi, lisäke  
to 18.11. Amerikkalainen lihakeitto + kahvi
- ma 22.11. Jauheliha-keitto + kahvi  
ti 23.11. Broileripasta, lisäke, jälkiruoka  
ke 24.11. Lindströminmureke, perunat, lisäke  
to 25.11. Lohikeitto
- ma 29.11. Tomaatti-jauhelihapasta, lisäke  
ti 30.11. Lapinseidanhöystö+riisi, jälkiruoka

## Joulukuu

- ke 1.12. Karjalanpaisti+muusi, lisäke  
to 2.12. Broiler-kasvisjuustokeitto + kahvi
- ma 6.12. ITSENÄISYYSPÄIVÄ  
ti 7.12. Lihapyörökät+muusi, lisäke, jälkiruoka  
**ke 8.12. Riisipuuro + torttukahvit**  
to 9.12. Lihakeitto + kahvi
- ma 13.12. Kinkku-kasviskeitto + kahvi  
ti 14.12. Jauheliha-makaronilaatikko, lisäke, jälkiruoka  
ke 15.12. Appelsiinibroileria, riisi-ohra, lisäke  
**to 16.12. Perinteinen jouluateria**
- ma 20.12. Sadonkorjaajankalakeitto + kahvi  
ti 21.12. Uunimakkara+muusi, lisäke, jälkiruoka  
ke 22.12. Punajuuri-jauhelihapata, perunat, lisäke  
to 23.12. Pakkaspojan juressosekeitto karjalanpiirakka ja kahvi
- ma 27.12. Jauheliha-keitto + kahvi  
ti 28.12. Mustaherukkibroileria, riisiä, lisäke, jälkiruoka  
ke 29.12. Riistakäristys, muusi, lisäke  
to 30.12. Lohikeitto

## Lounaan hinta 4€.

*Lounas sisältää ruoka-annoksen, mahdollisen lisäkkeen, leivän, levitteen, juoman ja mahdollisen jälkiruoan tai kahvin.*

**Tervetuloa tuvalle lounastamaan!**

Lintulammen asukastupa, Latokartanon tie 1, (08) 336 223  
keittiö 044 3431 779

**Työttömien ruokailut jatkuvat maanantaisin, hinta 1 €.**

# **Lintulammen Asukastuvan synttärarit perjantaina 5.11.**

**asukastuvalla.**

**Lintulammen asukastupa täyttää vuosia ja  
haluamme juhlistaa sitä teidän kanssanne!**

**Ohjelmassa mm. hernekeittoa yhdistyksen tarjoamana**

**alkaen klo 11.00 ja yhteislaulua klo 12.00**

**LAULATTAJANA TOIMII PERTTI HAIPOLA.**

**Muutakin yllätysohjelmaa on luvassa!**

---

# **Kirpputori perjantaina 10.12.**

**Lintulammen asukastuvalla, asiakkaiden kirpputori.**

**Pöytiä tarjolla 7:lle nopeimmalle. Pöydät ovat maksuttomia.**

**Kirpputorin ovet aukeavat kello 10.00.**

**Tavaroita voi tulla asettelemaan paikoilleen heti kahdeksan jälkeen.**

**Tervetuloa tekemään edullisia löytöjä!**

**Pöytävaraukset Taijalta 044 3441 980 tai 08 336 223.**

---

## **HAILUODON KIRKKORETKI**

**LAUANTAINA 4.12.**

**Lähtö Caritas-talolta klo 9.00.**

**Reitti: Höyhtyän ostoskeskus – Lintula - Mäntylä - Kaukovainio.**

**Lähde mukaan laulamaan joululauluja ja nauttimaan mukavasta seurasta!**

**Retken hinta 15 € sis. kyydin, riisipuuron ja torttukahvit.**

**Ilmoittautumiset tuvalle viim. pe 26.11. ja maksu tuvalle viim. pe 3.12.**

---



# Puurojuhla



**keskiviikkona 8.12. Lintulammen asukastuvalla**

kello 11.00 puurotarjoilu alkaa  
kello 12.00 seurakunnan tervehdys  
kello 12.30 Tiernapojat  
kello 13.00 Joulupukki  
kello 13.30 Tuomas laulattaa joululauluja

**Riisipuuro ja torttukahvit 2 €.**  
**Tervetuloa jouluseen tunnelmaan!**

---

## Perinteinen jouluateria

**torstaina 16.12. Lintulammen asukastuvalla**

**Kaksi kattautusta; kello 11.00 ja 12.30.**

**Kattauksiin myydään 60 lippua. Jouluaterian hinta on 6 €.**

**Aterialippuja myydään perjantaihin 10.12. asti  
tai niin kauan kuin lippuja riittää.**

**Lisätietoja tavalta 08 336 223 tai keittiöltä 044 3431 779.**  
**Tervetuloa nauttimaan maukas ja perinteinen jouluateria!**





## VAMMAISPALVELULAIN MUKAISTA HENKILÖKOHTAISTA APUA VAMMAISILLE HENKILÖILLE

# Minun elämäni – projekti

*Oikeus omaehtoiseen, normaaliin, hyvään elämään -  
osaavan avustajan avulla*

Lintulammella elokuussa 2009 käynnistyneen projektin kautta on saanut apua lukuisa joukko oululaisia henkilöitä ja perheitä. Tällä hetkellä henkilökohtaista apua ja omaishoidon vapaata saa yli 50 eri henkilöä.

Projekti vastaa omalta osaltaan vammaispalvelulain muutoksen tuomiin haasteisiin. 1.9.2009 voimaan astunut lakimuutos **oikeuttaa** vaikeavammaisen henkilön saamaan henkilökohtaista apua vähintään 10 tuntia kuukaudessa ja vuoden 2011 alusta vähintään 30 tuntia kuukaudessa.

Projekti on ELY-keskuksen osittain rahoittama työllistämisen- ja koulutushanke, joka kouluttaa pitkäaikais- ja toistuvaistyöttömiä sekä alle 25 – vuotiaita työttömiä koulutusta vailla olevia henkilöitä oppisopimuksella. 1,5 vuotta kestävässä kotityöpalvelujen ammattitutkintoon valmistavassa koulutuksessa erikoistutaan henkilökohtaisena avustajana toimimiseen. Ensimmäinen ryhmä valmistuu huhtikuun lopussa 2011.

Suunnitelmissa on käynnistää uuden koulutusryhmän kaksi kuukautta kestävä oppisopimusvalmennus työelämänvalmennuksena helmikuussa 2011. Oppisopimustyösuhteet solmitaan heti valmennuksen jälkeen alalle soveltuvien ja motivoituneiden henkilöiden kanssa. Rekrytointi ryhmään on tarkoitus aloittaa heti tammikuun alussa. Kartoitamme parhaillaan myös mahdollisia muita yhteistyökumppaneita, jotka tuottavat henkilökohtaista apua vaikeavammaisille.

Lisätietoja projektipäällikkö Taina Vainionpää 044 012 7088  
[taina.vainionpaa@gmail.com](mailto:taina.vainionpaa@gmail.com) ja projektityöntekijä Joni Meriläinen 044 514 6071  
[joni.merilai@gmail.com](mailto:joni.merilai@gmail.com)



OULUN SEUDUN  
AMMATTIOPISTO



# Karjasillan asukastuvan ruokalistat

## Marraskuu

1.11. Ma	Jauheliuhakeitto
3.11. Ke	Kebabkisuus
5.11. Pe	Italianpata
8.11. Ma	Jauheliuhaperunalaatikko
10.11. Ke	Broilerpihvit ja riisi
12.11. Pe	Kinkkupasta
15.11. Ma	Pyttipannu
17.11. Ke	Jauheliuhapihvi ja muusi
19.11. Pe	Makkarakkeitto
22.11. Ma	Kalakeitto
24.11. Ke	Uunimakkara ja muusi
26.11. Pe	Lasagnette
29.11. Ma	Makkarakastike ja perunat

Muutokset mahdollisia.

### Lounaan hinta 3,50 euroa.

Sisältää: ruoka-annoksen, leivän, levitteen, juoman ja kahvin/teen.

**Karjasillan asukastupa, Rehulantie 1**

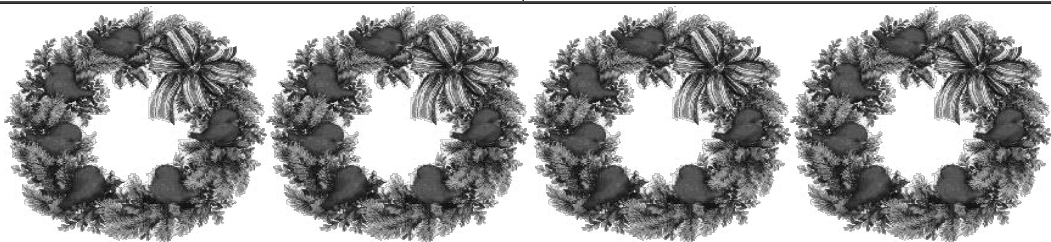
**Ruokailuaika 10.30-13.30**

**08 332 350**

**Tervetuloa!**

## Joulukuu

1.12. Ke	Jauheliuhakastike ja pasta
3.12. Pe	Kalaleike ja muusi
6.12. Ma	Itsenäisyyspäivä
8.12. Ke	Porsaanlihakastike
<b>10.12. Pe</b>	<b>JOULUATERIA</b>
13.12. Ma	Makkarakkeitto
<b>15.12. Ke</b>	<b>Riisipuuro</b>
17.12. Pe	Lihapullat ja muusi
20.12. Ma	Hedelmäinen broilerpata
22.12. Ke	Hernekeitto
24.12. Pe	Jouluaatto
27.12. Ma	Kalakeitto
29.12. Ke	Lasagnette
31.12. Pe	Kinkkupasta



## Karjasillan asukastuvan perinteinen jouluateria perjantaina 10.12. kello 10.30 - 13.30.

Ilmoittautuminen 3.12. mennessä Karjasillan asukastuvalle  
tai puh 08 332 350. Jouluaterialle myydään 40 lippua.

**Tervetuloa nauttimaan jouluisesta tunnelmasta ja  
hyvästä jouluateriasta!**

## Karjasillan asukastupa palvelee:

**Karjasillan asukastuvan korjausompelimossa** hoituvat ammattitaidolla monipuoliset ompelu- ja korjauspalvelut. Avoinna ma - pe klo 9 – 15. Hinnaston löydät asukastuvalta ja tuvan nettisivuilta <http://www.karjasilta.net/asukastupa/ompeluhinnasto.htm>

---

### Asukastuvan tietokoneet

Karjasillan asukastuvalla on asiakkaiden käytössä kolme tietokonetta. Kaikissa koneissa on Microsoft Office -paketti ja koneiden käyttö on asiakkaille maksutonta. Tuvalla on myös langaton verkkoyhteys. Autamme mielellämme ongelmatilanteissa.

---

### Asukastuvan kotipalvelu

Asukastuvalta saa apua erilaisiin kotipalvelutehtäviin, kuten siivoukseen, pihatöihin ja asiointiapuun.

---

### Laitevuokraus

Karjasillan asukastuvalta voi vuokrata oksasilppuria, klappikonetta, painepesuria, kaasugrillia, katosta ja telttää.

---

### Karjasillan Asukasyhdistyksen puheenjohtaja

Erkki Luttinen  
0400 680172, [erkki.luttinen@gmail.com](mailto:erkki.luttinen@gmail.com), Karjaportintie 44

---

**Karjasillan seniorit kokoontuvat asukastuvalla torstaisin alkaen kello 13.30.  
Tervetuloa mukaan!**

---

## AINO neuvontapalvelu

**Puh. 044 703 4973**

sähköposti: [aino@ouka.fi](mailto:aino@ouka.fi)

Oulun Kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5, 1. krs. ma-ti, ja to-pe klo 9-15

Kumppanuuskeskus, Isokatu 47, 1.krs. keskiviikkoisin klo 9-15

Aleksinkulma, Aleksanterinkatu 9, ma-pe

**AINO neuvontapalvelu on ikäihmisille ja heidän läheisilleen tarkoitettua maksutonta ohjausta ja neuvontaa arkielämän pulmissa.**

## Muistineuvonta

**Puh. 044 703 4988**

Sähköposti: [muistineuvonta@ouka.fi](mailto:muistineuvonta@ouka.fi)

Muistineuvontaa on ma-pe, klo 8-15 kaupungin eri muistineuvontapisteissä.

**Muistineuvonnan puoleen voi kääntyä, kun mieltä askarruttavat muistissa tapahtuneet muutokset. Muistineuvonta on tarkoitettu kaikille muistista kiinnostuneille, muististaan huolta pitävälle henkilölle ja heidän läheisilleen.**

## Suosituksia lasten ja nuorten kotiintuloajoiksi

Me Oulun seudun nuorisotyöntekijät ja nuorten parissa työtä tekevät tuemme Sinua vanhempana päätöksissäsi. Työmme kautta olemme huomanneet sovitut kotiintuloajat tarpeelliseksi kasvavalle lapselle. Sinä teet päätökset ja mietit parhaat ratkaisut omalle lapsellesi.

Suosittelemamme kotiintuloajat:

Alakoululaiset	7.-8.luokkalaiset	9.lk ja sitä vanhemmat
arki-ilta ja sunnuntai 19.30	arki-ilta ja sunnuntai 20.00	arki-ilta ja sunnuntai 21.00
perjantai ja lauantai 20.30	perjantai ja lauantai 21.00	perjantai ja lauantai 23.00

Kotiintuloajat eivät merkitse sitä, että lapsi olisi joka ilta ulkona, kylässä tai kylillä. Ne ovat takarajoja, milloin lapsen tulee olla viimeistään kotona, ellei toisin ole sovittu. Erityiset juhlat tai yksittäiset tilaisuudet voivat olla syynä kotiintuloaikojen muuttamiselle. Kun lapsi tulee ajoissa kotiin, ilmaise avoimesti olevasi iloinen, että hän noudattaa sovittuja sääntöjä. Anna lapsesi ehdottaa, mitä seuraa jos hän rikkoo sovittua sääntöä.

# Karjasillan Kirjasto

**Kollaantie 2**

**08 5584 7403**

**Avoinna:**

ma-to 12.00-19.00

pe 11.00-17.00

**Tervetuloa kirjastoon!**

# D-vitamiinia huoletta purkista

Suomessa D-vitamiinin turvallisena pidetty käytön yläraja on yli yksivuotiailla lapsilla lähteestä riippuen 25–50 mikrogrammaa ja aikuisilla 50 mikrogrammaa vuorokaudessa. Saantisuositus vaihtelee 7,5 mikrogrammasta 10 mikrogrammaan. Uudet saantisuositukset saataneen valmiiksi muutaman vuoden kuluessa, ja niissä D-vitamiinin päivittäistä suositusta nostetaan todennäköisesti edelleen.

Ihanteellisissa olosuhteissa D-vitamiinia muodostuu riittävästi iholla auringonvalosta. Maamme pohjoisesta sijainnista johtuen aurinko voi jopa seitsemänä kuukautena näyttäytyä niin vähän, ettei D-vitamiinia muodostu lainkaan. Talviaikana onkin lähes mahdotonta saada riittävästi D-vitamiinia ilman vitamiinilisää.

Parhaat D-vitamiinilähteet **kala, kananmuna ja sienet** kuuluvat harvoin jokapäiväiseen ruokavalioomme. Maitotuotteisiin on lisätty vuodesta 2003 alkaen D-vitamiinia 0,5 µg/dl. Saantisuosituksen mukaisen määrän saamiseksi maitotuotteita olisi nautittava 1,4–2 litraa joka päivä.

D-vitamiinin puutteen on todettu altistavan paitsi luun tiheyden heikkenemiselle, myös muun muassa nivelrikolle, paksusuolen syövälle, hormonaalisille syöville, ylipainolle sekä diabetekselle.

## Tippa ei tapa

Purkista otettavasta D-vitamiinilisästä ei ole kenellekään terveelle haittaa. Yksinkertaisena ohjenuorana voisi sanoa, että 10 mikrogrammaa lisänä sopii kaikenikäisille. Yli 60-vuotiaille annos voi olla 20 mikrogrammaa luun murtumien ehkäisemiseksi, tiivistää Christel Lamberg-Allardt. Hän toimii valtion ravitsemusneuvottelukunnan D-vitamiinityöryhmän puheenjohtajana. Suuremmistakaan määrästä ei Lamberg-Allardt mukaan ole haittaa, joskaan niiden hyödyistä ei ole selvää näyttöä. Rasvaliukoiseen D-vitamiiniin suhtaudutaan edelleen pelokkaan kunnioittavasti: liikasaannin pelko on iskostunut syvälle suomalaisten mieliin.

- Saan vastailta huolestuneiden vanhempien puheluihin, joissa kerrotaan lapsen saaneen viiden sijasta kuusi tippaa D-vitamiinia, dosentti Outi Mäkitie HYKS:n Lasten ja nuorten sairaalasta kertoi Farmasian Päivillä.

Christer Lamberg-Allardt mukaan apteekeissa voidaan huoletta suositella D-vitamiinilisää ravinnon oheen, etenkin talviaikaan. Annostelu ei suinkaan ole tippapeliä.

- Valmisteiden päällekkäiskäyttöön on apteekin asiantuntijoiden kuitenkin syytä puuttua, Lamberg-Allardt huomauttaa.

*Lähde: Tiina Kuosa/ Suomen apteekkarilehti*



[www.fysioteekki.com](http://www.fysioteekki.com)

**Yli 20 vuotta laadukasta tuki- ja liikuntaelinfysioterapiaa**

Fysioteekissa Sinusta huolehtii koulutettu, kokenut ja hyväntuulinen ammattilainen

**Lintulassa palvelee**

**Jarmo Madetoja**  
Kihokkitie 1,  
puh. 331 040  
GSM 0400 809 249



Kastellissa toimii jalan tutkimiseen ja hoitoon erikoistunut Askellinikka



Meillä hyvä valikoima hyvinvointituotteita

**Muut toimipisteemme Oulun seudulla:**

**KASTEELLI** Ranta-Kastellin tie 4 B I • P. 335 505  
**KESKUSTA** Kansankatu 47 • P. 375 546  
**HAILUOTO** Saarenkartano • P. 8100 770

 Leikkaa taitteen

**Mieli Hyvä Hoidot:**

- Nivel-, nikama- ja lihaskäsittelyt
- Intialainen päähieronta
- Klassinen hieronta
- Akupunktio

Kansanperinteen mukainen  
**Jäsenkorjaaja**  
 Koulutettu hieroja Teuvo Rissanen  
 Hakakatu 13 B 39  
 Puh. 050 3691613



## Raksila

Tehtaankatu 1, 90130 Oulu  
 Raksila S-market  
 Palvelemme:  
 ma-pe klo 9-20 ja la 9-17  
 puh. 08 330331  
 Avoinna arkisin 9-20 ja la 9-17

## Kaukovainion sivuapteekki

Kaukovainion Ostoskeskus  
 Palvelemme: ma-pe 9.30-17.30  
 puh. 08 331 382, Fax: 08 338 860

[www.joutsenapteekkioulu.net](http://www.joutsenapteekkioulu.net)

**Tervetuloa nopean palvelun apteekkeihin!**

[www.joutsenapteekkioulu.net](http://www.joutsenapteekkioulu.net)

## Helkyn hieronta- ja hoivapalvelut

- klassiset hieronnat
- aromahieronnat eteerisin öljyin
- päähierontaextrat
- vyöhykehieronnat (vyöhykehieronta yhdistettynä klassiseen hierontaan)
- lasten tuinahieronta (vanha, hellä kiinalainen hierontamuoto 0-7 v)
- jalkojen hieronta & vyöhykepainanta
- jalkaterien hoitava suklaahieronta (intiaanien käyttämällä kaakaovoilla)

## Hierontalahjakortit!

Myös laitos- ja yrityskäynnit henkilökunnan ja asiakkaiden virkistykseen.

**Koulutettu hieroja**

**Helky Kellokoski**

Oulu/Lintula

Puh. 050 303 7792