



LIMINGAN
VANHUSNEUVOSTO

Hyvä, parempi, Liminka – IKÄIHMISSILLE!





Sisällys

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen.....	5
Kulttuuri ja vapaa-aika	6
Lakeuden kansalaisopisto	6
Kerhotoiminta Limingassa.	6
Liikuntapalvelut	7
Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta	7
Liikuntapaikat	7
Liikuntaryhmät.....	8
Kävelyreitit.....	8
Kirjastot Limingassa	10
Limingan tapahtumakalenteri	13
Kulttuurikohteet	13
Limingan kirkko	15
Seurakunnan toiminta	15
Seurakunnan muu toiminta.....	16
Diakoniatyö.....	16
Vapaa-aika	17
Liikenne ja kulkeminen	18
Julkinen liikenne	18
Taksi.....	18
Kelataksi	18
Vuosiomavastuu eli maksukatto.....	19
Kuljetuspalvelut.....	19
Vammaisen pysäköintilupa.....	20
Sosiaali- ja terveyspalvelut.....	21
Terveyskeskus.....	21
Asiakasmaksut	21
Terveyskeskuksen hammashoitola	22
Hammaslääkäripäivystys arkena	22



Hammaslääkäripäivystys muina aikoina.....	22
Laboratorio	23
Röntgen	23
Fysioterapia	23
Hoitotarvikejakelu	23
Oulun seudun yhteispäivystys	24
Ikäneuvola / Seniorineuvola	24
Muistiongelmat	24
Terveystarkastukset.....	25
Palveluohjaus.....	25
Apuvälineet	25
Respecta	26
Ettonet-apuvälinemyymälä	26
Näkökeskuksen apuvälinelainaamo	27
Sosiaalipalvelut	27
Sosiaalipäivystys	27
Vammaispalvelut	28
Huoli-ilmoitus	28
Riippuvuudet	29
Ikääntyneiden palvelut	30
Kotihoito.....	30
Kotihoidon tukipalvelut	30
Päivätoiminta.....	30
Omaishoito ja omaishoidon tuki.....	31
Tilapäishoito	31
Tukea asunnon korjaus- ja muutostöihin.....	32
Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen.....	32
Taloudelliset etuudet ja maksut.....	33
Kelan etuudet.....	33
Maksukatot.....	34
Kotitalousvähennys	35
Asiakkaan ja potilaan oikeudet.....	36



Potilas- ja sosiaaliasiamies	36
Muistutuksen tekeminen	37
Kuluttajaneuvonta	37
Oulun oikeusaputoimisto, talous- ja velkaneuvonta.....	38
Tutustu myös näihin	38
Omakanta	38
Edunvalvonta.....	38
Edunvalvontavaltuutus	39
Hoitotahto	39
Elinluovutustahto	40
Vaikuta.....	40
Vanhusneuvosto	40
Anna palautetta	40
Tärkeitä tietoni	41
ICE kontakti matkapuhelimeen	41
112 Suomi -sovellus matkapuhelimeen	42



Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kunnan keskeisimpiä tehtäviä. Vastuu tästä on toimialojen yhteinen. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä on kysymys tietoisesta vaikuttamisesta hyvinvointiin ja sen taustatekijöihin, kuten elinoloihin ja elinympäristöön,



elintapoihin ja elämänhallintaan sekä palvelujen toimivuuteen ja saatavuuteen. Se voidaan nähdä investointina, jolla ehkäistään köyhyyttä, syrjäytymistä ja muita sosiaalisia haittoja.

Kulttuuri ja vapaa-aika

Lakeuden kansalaisopisto

Lakeuden kansalaisopisto toimii Limingan, Lumijoen ja Tyrnävän kuntien alueella. Limingassa kansalaisopiston toimipiste sijaitsee osoitteessa Linnukkatie 5, 91900 Liminka.

Kansalaisopiston rehtorina toimii Jukka Pietilä, p. 050 364 5353

Koulusihteeri, p. 050 318 2089

Kansalaisopiston sivustoon ja kursseihin voit tutustua: <https://www.opistopalvelut.fi/liminka/>

Kerhotoiminta Limingassa

Limingan ja Lumijoen Sydänyhdistys Ry tarjoaa mm. vertaistukea sairastuneelle tai sairastuneen läheiselle sekä luentoja, tapaamisia jne. Lisätiedot löytyvät osoitteesta:

<https://sydan.fi/liminkajalumijoki>

Oulun seudun muistiyhdistys. Asemakatu 24, 90100 Oulu, p. 044 033 2992, yhdistys@osmy.fi

Eläkeliiton Limingan yhdistys ry. Toiminnassa kerhotapaamiset pääsääntöisesti seurakuntatalolla joka toinen torstai parittomilla viikoilla, retkiä ja mukavaa yhdessä oloa eri esiintyjien kanssa.

Lisätietoja löytyy yhdistyksen sivuilta: <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/liminka>

Liminka-Lumijoki Eläkeläiset ry

Kerho kokoontuu joka keskiviikko, pääsääntöisesti Limingan Työväentalolla.

Lisätietoja Eläkeläiset ry:n kotisivuilta: <https://yhdistykset.elakelaiset.fi/liminka/>

Seurakunnan kerhot, lue lisää sivulta 15

Päivätoiminta, lue lisää sivulta 31



Liikuntapalvelut

Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta

Jos haluat saada tukea liikuntaan, uneen tai ravintoon liittyen, ota rohkeasti yhteyttä hyvinvointikoordinaattoriin. Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta on maksutonta.

Hyvinvointikoordinaattori, p. 050 318 1947

Soveltavan liikunnan koordinaattori, p. 040 193 9168

Liikuntapaikat

- Esteetön ulkokuntoilualue Hannu Krankka -liikuntapuistossa (Karintie 3, 91900 Liminka)
- Keskuspuiston ulkokuntoilualue (Linnukkatie 10, 91900 Liminka)
- Kunnan kuntosalit (Linnukka-halli, Lippitie 2 91900 Liminka ja Tupoksen kuntosali, Tuiskulanranta 2, 91910 Tupos)
- Käyttöoikeuksien hankkiminen vapaaseen käyttöön Limingan kirjaston asiakaspalvelupisteeltä (Liminganraitti 5, 91900 Liminka) kirjaston aukioloaikoina (ma-to klo 11–19 ja pe klo 10–16) tai ajasta riippumatta sähköisen tilavarausjärjestelmän kautta www.liminka.asio.fi
- Lisätiedot liikuntatilojen vahtimestarilta, p. 040 152 8491
- Rantakylän virkistys- ja liikunta-alue



Liikuntaryhmät



SENIORILIIKUNNAN SYKSY 2024

(1.9. alkaen)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
klo 13.15–14.15 avoin kuntosalivuoro Linnukka-hallin kuntosalilla, paikalla vertaisohjaaja	klo 12–12.30 tuolijumppa Lakeustalon liikuntasalissa	klo 10.00–11.00 senioritanssi Lakeustalon liikuntasalissa		klo 9.00–10.00 ohjattu kuntosalivuoro Linnukka-hallin kuntosalilla
klo 15.00–15.30 senioreiden vesivoimistelu Zimmarissa. Rajoitettu paikkamäärä, ilmoittautuminen: p. 040 193 9168	klo 12.30–13.30 voima- ja tasapainojumppaa sekä omatoiminen pelivuoro Lakeustalon liikuntasalissa	klo 13.15–14.15 avoin kuntosalivuoro Linnukka-hallin kuntosalilla, paikalla vertaisohjaaja		klo 10.00–11.00 ohjattu kuntosalivuoro Linnukka-hallin kuntosalilla

Sisäliikuntavuoroille pukeudutaan rennosti – ota mukaan myös sisäpelikengät tai tossut sekä oma juomapullo!

Mahdolliset muutokset pidätetään. Tarkasta muutokset osoitteesta www.liminka.fi, kohdasta liikuntapalvelut ja soveltava liikunta tai hakusanalla "ikäntyvien liikunta"

Lisätiedot ryhmistä: soveltavan liikunnan koordinaattori
Hanna Koskinen, p. 040 193 9168

Kävelyreitit

Seuraavalla sivulla esimerkit kävelyreiteistä keskustan ja Tupoksen alueella. Lisää kävelyreittejä ja reittikarttoja on löydettävissä Limingan kunnan internet-sivuilla osoitteesta:

<https://www.liminka.fi/limingan-kavely-ja-pyorailyreitit/>



Kauppareissu

Kauppareissu on 3,3 kilometrin arkiliikuntaa tukeva reitti, joka johdattaa sinut ostosmahdollisuuksien äärelle.

Voit aloittaa reitin mistä kohtaa vain ja valita vapaasti mieluisesti kiertosuunnan.

- 1 Keskuspuisto
- 2 S-Market
- 3 Puistotalue
- 4 Halpahalli
- 5 Koivukujanne
- 6 Junat

-  Levähdyspaikka
 Oikoreitti



-  liminka.fi
 LiminganKunta
 liminganKunta
 LiminganKunta



Tupoksen sydän

Tupoksen sydän on metsäinen reilun kahden kilometrin mittainen reitti Tupoksen ytimessä. Voit kokea ja kuulla luonnon eri ääniä ja nähdä vuodenaajan muutoksia. Matkan varrelta saatat löytää myös oman voimakivesi.

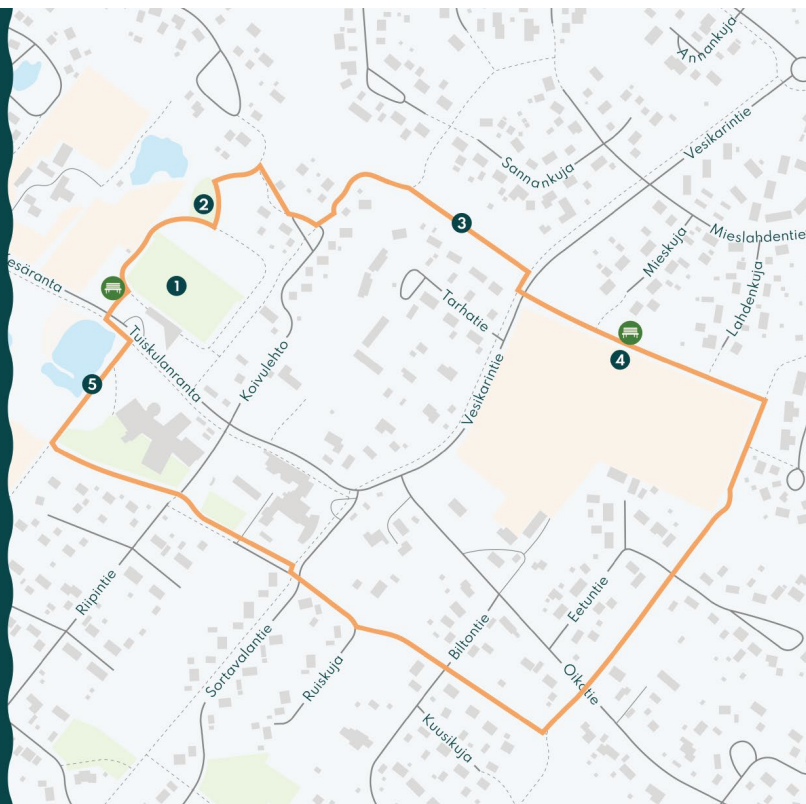
Voit aloittaa reitin mistä kohtaa vain ja valita vapaasti mieluisesti kiertosuunnan.

- 1 Urheilualue
- 2 Tuiskulanmäen leikkiapuisto
- 3 Metsäpolku
- 4 Voimakivi peltomaisemassa
- 5 Lammen ranta

-  Levähdyspaikka



-  liminka.fi
 LiminganKunta
 liminganKunta
 LiminganKunta





Kirjastot Limingassa

Limingassa on kaksi kirjastoa, toinen kirkonkylällä ja toinen Tupoksessa.

Limingan kirjasto

Liminganraitti 5, 91900 Liminka

p. 050 318 2044

Esteetön pääsy

Aukioloajat:

Ma-to klo 9-21

Itsepalveluaika klo 9-11

Henkilökunta paikalla klo 11-19

Omatoimikirjasto klo 19-21

Pe klo 9-19

Itsepalveluaika klo 9-10

Henkilökunta paikalla klo 10-16

Omatoimikirjasto klo 16-19

La & su (sekä pyhinä)

Omatoimikirjasto klo 9-19

Arkipyhien aattoina kirjasto avoinna klo 10-16

Omatoimikirjasto klo 16-19

Tupoksen kirjasto

Riipintie 2, 91910 Tupos

p. 050 318 2045

Esteetön pääsy

Aukioloajat:

Ma 12-19

Ti 12-15

Ke 9.30-16

To 12-19

Pe suljettu



Omatoimikirjasto on avoinna:

Ma 9-21

Ti 15-21

Ke 16-21

To 9-21

Pe 12-19

La ja su (sekä pyhinä) 9-19

Arkipyhien aattoina klo 9-19

OUTI-verkkokirjastosta löydät Limingan kirjaston lisäksi muiden Outi-kirjastojen aineistot. Outikirjastoihin kuuluvat; Hailuoto, Ii, Kempele, Kuusamo, Liminka, Lumijoki, Muhos, Oulu, Pudasjärvi, Pyhäjoki, Raahen, Siikajoki, Taivalkoski, Tyrnävä, Utajärvi ja Vaala. Verkkokirjastossa voit etsiä ja varata aineistoa, uusia lainojasi ja tarkistaa omat tietosi sekä maksaa kirjastomaksuja verkkopankin kautta.

Lainojen uusimiseen ja varaamiseen tarvitset nelinumeroisen PIN-koodin, jonka voit hakea lähimmästä OUTI-kirjastostasi.

OUTI-verkkokirjastoon pääset osoitteesta <https://outi.finna.fi/>

Kirjastossa voi myös käyttää tietokonetta, ottaa kopioita, tulostaa ja skannata. Tarvittaessa kirjastossa annetaan asiakkaille digiapua.

Kotoa käsin voi lukea sähköisiä aikakauslehtiä kirjastokortin numeron ja PIN-koodin avulla. PIN-koodin saa henkilökohtaisesti kirjastolta.

Celian äänikirjapalvelut

Jos et pysty lukemaan tavallista kirjaa näkövammaan, lukihäiriön, heikentyneen näön, lihaskunnon tai muun syyn takia, voit saada kirjaston kautta kuunneltavaksi Celia-kirjaston äänikirjoja.

Pääset Celian äänikirjojen kuuntelijaksi tulemalla omaan kirjastoosi. Kirjastosta saat tunnukset ja opastusta verkkopalvelun ja äänikirjojen käytössä.

Äänikirjoja voit kuunnella tietokoneella, tableteilla tai älypuhelimella.

Kirjastossa on lisäksi lainattavissa Celian cd-äänikirjoja lukemisesteisille asiakkaille.



Digivartti

VARAA DIGIOPASTUSAIKA

Haluaisitko tutustua kirjaston epalveluihin tai
kaipaatko apua arjen pienissä digipulmissa?
Varaa digiopastusaika kirjaston asiakaspalvelusta.
Opastusaika on n. 15-30 minuuttia, ja mukaan
kannattaa ottaa oma mobiililaitte.

Lisätietoja ja ajanvaraus: Limingan kirjasto
050318 2044, limingan.kirjasto@liminka.fi



Limingan tapahtumakalenteri

Tapahtumakalenteri löytyy netistä osoitteesta www.liminka.fi

Selaa etusivua hieman alaspäin ja löydät kalenterin.

Kulttuurikohteet

- **Kulttuuripolku**, Liminganraitti 5, Liminka (kirjaston piha)
 - Kulttuuripolku kulkee Vanhan Limingan Rantatien kulttuurimaisemassa, ja kiertää myös Lumijoentien toisella puolella kunnan keskustassa. Polun voi kiertää kävellen tai pyörällä. Polulla tutustut Limingan yli 500-vuotisen historian merkittävimpiin kulttuurikohteisiin
- **Puupuisto Arboretum**, Värminkoskentie 20, Liminka
 - Alakestilän Arboretumissa voit rauhoittua, tulla eväretkelle, kalastaa tai harrastaa valokuvasta, maalausta tai joogaa. Puistossa on käytössä maksuton ääniopastepalvelu GLOPAS, jonka lataamalla puhelimeesi voit tutustua alueen historiaan, puihin ja pensaisiin. Kotimaisten lajien lisäksi puistossa on ulkomaisia harvinaisuuksia.
- **Historiallinen Vanha Liminka**, Rantatie 14, Liminka
 - Vanha Liminka on kulttuurihistoriallisesti arvokasta maisema-aluetta. Liminganjoen vartta mukaileva Rantatie oli ennen Limingan palveluiden keskus ja päätie. Palvelut oli sijoitettu maalaistaloihin, eikä erillisiä virasto- ja liiketaloja ollut kuten nykyisin, joten ympäristön ilme oli hyvin maanläheinen ja yhtenäinen. Limingan pappila oli menneinä vuosisatoina suuren pitäjän merkittävin henkisen ja julkisen elämän keskus.
 - Nykyään vanhoja rakennuksia voi ihastella kävelemällä tai pyöräilemällä jokivartta pitkin. Vanhassa Limingassa vieraillessa kannattaa piipahtaa myös Limingan Taidekoulun pihapiirissä.
 - Museoalueen välittömässä läheisyydessä on Abrahamin kulttuuripuisto, josta on kehittymässä kunnan vapaa-ajan vieton, kulttuurin ja tapahtumien keskus. Abrahamin kulttuuripuiston tapahtuma-alueelta löytyy 500-paikkainen katettu katsomo sekä esiintymislava.
- **Vilho Lampi -museo**, Rantatie 14, Liminka
 - Taidemaalari Vilho Lampi (1898-1936) tunnetaan erityisesti uhmakkaista omakuvistaan, voimakkaista kansankuvauksistaan sekä Limingan lakeutta, Liminkaa ja liminkalaisia kuvaavista maalauksistaan.
- **Kotiseutumuseo**, Rantatie 14, Liminka
 - Kotiseutumuseo koostuu useista rakennuksista, jotka sisältävät Limingan historiaan, maatalouteen ja varsinkin niittyviljelyyn liittyvää esineistöä.
 - Kotiseutumuseo sijaitsee Vanhan Limingan museoalueella Muistokoti Aappolan ja Vilho Lampi -museon kanssa samassa pihapiirissä.



- **Muistokoti Aappola, Rantatie 14, Liminka**

- Taiteilijakoti Aappola eli Abraham Ojanperän muistokoti on keskeinen osa Vanhaa Liminkaa ja Limingan museoaluetta. Rakennus itsessään koostuu kahdesta osasta; matala vanha puoli on rakennettu 1800-luvun loppupuolella, ja tornimainen uusi puoli on rakennettu 1910.
- Aappolan vahvuus on hyvin säilynyt 1900-luvun alun värikäs, taiteellinen, eurooppalaisuutta henkivä interiööri tapetteineen, mattoineen, oviverhoineen, huonekaluineen, kaikkineen. Kokonaisuus on aivan omaa luokkaansa, ja se tarjoaa sekä tietoa ajasta, jolloin suomalaisuus syntyi, että kosketuspintaa Suomen taiteen kultakauden taiteilijoiden elämään.





Limingan kirkko

Kirkkotie 14, 91900 Liminka



Seurakunnan toiminta

Limingan seurakunnassa on mahdollisuus olla mukana seurakunnan toiminnassa monin eri tavoin.

Aikuisille on tarjolla retkiä, ryhmiä, kuorotoimintaa, vapaaehtoistyötä ja tapahtumia.

Neulekahvila joka toinen maanantai klo 17.30–19 Lähetysvintillä. Tehdään käsitöitä yhdessä omaksi iloksi tai lähetystyön hyväksi. Hiljentymishetki ja teetarjoilu. Lähetysvintti sijaitsee kirkkoherranviraston viereisessä rakennuksessa, osoite Pappilantie 6. Vetäjänä vapaaehtoiset.

Seurakuntakerho keskiviikkoisin seurakuntatalolla (Pappilantie 6) klo 12–13.30. Kerhossa kokoontuu monen ikäisiä ja erilaisista elämäntilanteista tulevia ihmisiä. Tule rohkeasti mukaan hartauden, kahvittelun ja muun vaihtelevan ohjelman pariin! Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua. Lisätietoja diakoniatyöntekijöiltä.

Äijäpaja, matalan kynnyksen porina- ja puuhapaja kaikille miehille, torstaisin klo 9.30–11.30. Tule mukaan miehisen toiminnan pariin! Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua. Toiminta kokoontuu Äijäpajassa, joka on harrastetila monenlaista askartelua ja toimintaa, kuten puutöitä varten. Pajalla on mahdollisuus askarrella myös muulloin kuin virallisina aukioloaikoina. Lisätietoja seurakuntapastori, p. 044 752 1240

Porinapiiri joka toinen maanantai klo 12 Lähetysvintillä. Eläkeläisten lähetysaiheinen ryhmä.

Hyvän mielen päiväkahvit joka toinen tiistai klo 12–13.30 Nuorisonurkassa. Mielen hyvinvoinnin avoin ryhmä. Lisätietoja diakoniatyöntekijöiltä.

Raamatun äärellä – ilta, joka toinen keskiviikko Lähetysvintillä klo 18.30–20.30. Tutustutaan seuraavan pyhän teksteihin. Vetäjänä vapaaehtoiset.



Laulava Ystävärengas kokoontuu noin kerran kuussa. Se koostuu laulamisesta kiinnostuneista vapaaehtoisista. Käydään viemässä laulutervehdyksiä esim. vanhusten asumisyksiköihin. Tervetuloa uudet ja vanhat laulajat. Lisätietoja diakoniatyöntekijöiltä.

Kerhot Niittypirtillä ja Jussilassa kerran kuukaudessa. Kerhoissa hartaus, vaihtelevaa ohjelmaa ja kahvit. Mukana diakoniatyöntekijä.

Sururyhmä ja entisten omaishoitajien ryhmät alkavat syksyllä 2023. Lisätietoja diakoniatyöntekijöiltä.

Muuta seurakunnan toimintaa:

Koko kansan aamupuuro torstaisin klo 9.00–10.00 seurakuntatalolla. Seurakunnan vapaaehtoiset kattavat maistuvan aamiaisen kaikille halukkaille, hinta vain 1 euro. Tule mukaan nauttimaan aamupalaa ja tapaamaan ihmisiä. Lisätietoja diakoniatyöntekijät.

Jumalanpalvelukset sunnuntaisin, pääsääntöisesti klo 10.00 Limingan kirkossa.

Kierrätystorilla voit käydä ilmaiseksi hakemassa käytettyä tavaraa, vaatteita, kenkiä, liinavaatteita, astioita ym. Voit tuoda myös hyväkuntoista vaatetta ja tavaraa muiden käytettäväksi. Kierrätystori sijaitsee Kirkkoherranviraston viereisessä rakennuksessa, osoite Pappilantie 6. Aukioloajat ovat tiistaisin klo 16.00–19.00 ja torstaisin klo 9.30–12.00.

Haluaisitko toimia **vapaaehtoisena** seurakunnan monissa eri tehtävissä, esimerkiksi ulkoilukaverina apua tarvitsevalle tai avustaa keittiöllä eri tilaisuuksissa? Ota yhteyttä vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin p. 044 752 1243.

Ajankohtaiset ja tapahtumien tarkemmat aikataulut Rauhan Tervehdyksessä, seurakunnan nettisivuilla osoitteessa www.liminganseurakunta.fi ja Facebookissa Limingan seurakunta

Diakoniatyö

Diakoniatyö auttaa ja tukee vaikeuksien keskellä eläviä. Voit olla yhteydessä, jos koet elämäntilanteesi haastavaksi, sinulla on kriisi tai haluat muuten keskustella. Keskusteluapu on luottamuksellista, maksutonta ja se on tarkoitettu kaikenikäisille. Tapaamisen voi sopia diakoniatyöntekijälle, kotiin tai se voidaan toteuttaa puhelimitse.

Diakoniatyö voi auttaa myös äkillisesti muuttuneessa taloustilanteessa. Taloudellinen apu on kertaluonteista ja sen tarkoitus on auttaa akuutin tilanteen yli. Pääasiassa avustuksia jaetaan maksusitoumuksina ruoan ostoon.



Taloudellista apua haetaan soittamalla taloudellisen avustamisen ajanvarauspuhelimeen p. 044 752 1237 maanantaisin klo 9.30 – 11.30 (ei arkipyhinä).

Taloudellisen avun hakeminen edellyttää aina diakoniatyöntekijän tapaamista. Avustuksia ei anneta tapaamisten yhteydessä vaan taloudellisista avustuksista päättää diakoniatimi.

Kirkonkylän toimipiste:

Diakoniatyöntekijät p. 044 752 1226 ja p. 044 752 1243

Tupoksen Vanamon toimipiste:

Diakoniatyöntekijä p. 044 752 1227

Vapaa-aika

- **Rantakylän virkistysalue**, Monttutie 5, Liminka
Viiden minuutin ajomatkan päässä Limingan keskustasta sijaitsee Rantakylän virkistysalue, mikä on yksi Suomen monipuolisimmista virkistys- ja liikunta-alueista. Alueella on useita ulkoilu- ja retkeilymahdollisuuksia niin kesä- kuin talviaikaankin.
- **Liminganlahti**, Rantakurvi 6, Liminka
Liminganlahti on kansainvälisesti tunnettu ja arvokas lintuvesi sekä tärkeä muuttolintujen levähdysalue, johon voit tutustua kelillä kuin kelillä, vuoden ympäri. Suomen parhaassa lintuluontokeskuksessa voit perehtyä kiehtovaan Lintujen kahdeksan vuodenaikaa -näyttelyyn, joka kertoo vuoden kulusta lintujen näkökulmasta.

Luontokeskukselta saat veloituksetta lainaan kiikarit alueen noin 200 lintulajin bongaukseen. Virkkulan kaksikerroksiselle lintutornille vie 600 metriä pitkä polku, joka soveltuu myös liikuntaesteisille.





Liikenne ja kulkeminen

Julkinen liikenne

Limingan alueella liikennöi Oulun Joukkoliikenteen linja-autot 52, 53 sekä 54. Tarkemmat aikataulut löytyvät sivulta:

<https://www.oulunjoukkoliikenne.fi/reitit-ja-aikataulut>

<https://www.oulunjoukkoliikenne.fi/liput-ja-hinnat>

Joukkoliikenteen lipun voi kätevästi nykyisin maksaa myös pankkikortin lähimaksuominaisuudella. Maksutta saavat matkustaa:

- pyörätuolin käyttäjä ja saattaja kaikilla vyöhykkeillä.
 - rollaattorin käyttäjä arkipäivisin (ma-pe) klo 10–14.
 - sotaveteraanit veteraanilipulla koko toimialueella.
 - eurooppalaisen vammaiskortin haltijan avustaja, kun kortissa on A- merkintä.
- Kortinhaltija maksaa oman matkansa.

Taksi

Taksiasema Limingassa sijaitsee osoitteessa Niittäjäntie 1 F, 91900 Liminka. Taksin saa tilattua soittamalla numeroon 020230 tai maksuttoman 02 Taksi -sovelluksen kautta.

Kelataksi

<https://www.kela.fi/taksimatkat>

Voit saada korvauksen taksimatkasta, kun tilaat sen alueellisesta tilausnumerosta terveydentilasi tai puutteellisten liikenneolosuhteiden vuoksi. Jos joudut käyttämään taksia terveydentilasi vuoksi, tarvitset siitä terveydenhuollon antaman todistuksen (Todistus matkakorvausta varten, SV 67). Säilytä todistus itselläsi 6 kuukauden ajan. Jotta voit saada korvauksen yksityiseen terveydenhuoltoon tehdyistä matkoista, tarvitset aina terveydenhuollon antaman todistuksen. Siitä pitää ilmetä, onko tehty tutkimus tai annettu hoito sellaista, josta Kela maksaa korvauksen.

Kela käyttää sähköistä kyselypalvelua (TAKSO), jonka kautta se välittää tietoja tilausvälityskeskukseen. Jos olet toimittanut Kelaan todistuksen, että sinulla on pitkäaikainen oikeus taksin käyttöön (Todistus matkakorvausta varten, SV 67), tilausvälityskeskus saa Kelasta tiedon, millaiseen kulkuneuvoon sinulla on oikeus (taksi, invataksi, paritaksi tai esteetön kulkuneuvo).



Jokaisessa maakunnassa on kaksi palveluntuottajaa, jotka tarjoavat Kelan korvaamia taksimatkoja. Valinta palveluntarjoajien välillä on sinun.

Jos sinulla on oikeus Kelan korvaamaan taksimatkaan, tilaa taksi tilausnumerosta:

Pohjois-Suomen Taksi Oy (Otaksi Kelataksi) 0800 933 77

TAI

Tampereen aluetaksi 0800 415 720

Saat matkakorvauksen heti taksissa ja maksat matkastasi enintään 25 euron omavastuun. **Jos tilaat taksin muulla tavoin, Kela ei korvaa matkaasi.** Tilaa matka edeltävänä päivänä viimeistään klo **14.00**. Soitto alueelliseen tilausnumeroon on maksuton.

Lue lisää Kelataksien tilaamisesta täältä: <https://www.kela.fi/nain-tilaat-taksin#keski-ja-pohjoispohjanmaa>

Vuosiomavastuu eli maksukatto

Jos itse maksamasi matkakustannukset ylittävät kalenterivuoden aikana **300 euroa**, et maksa loppuvuoden matkoistasi mitään.

Kuljetuspalvelut

Kuljetuspalvelut on tarkoitettu vammaisille henkilöille, sairaille ja vähävaraisille ikäihmisille, jotka eivät pysty käyttämään joukkoliikennevälineitä. Palvelua voi käyttää työssäkäyntiin, opiskeluun, asiointiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen ja virkistykseen kotikunnassa ja lähialueella. Matkustajalla voi tarvittaessa olla mukanaan saattaja.

Palvelua käyttävä voi matkustaa esimerkiksi taksilla, kutsutaksilla tai yhteiskuljetuksella. Kuljetuspalveluina järjestetään välttämättömästi tarvittavat ja kohtuulliset matkat.

Kuljetuspalvelutoimintaohje:

<https://pohde.fi/palvelut/sosiaalihuollon-kuljetuspalvelut/>

Lisätietoa kuljetuspalveluista Ikäihmisten Aino-neuvonnasta, p. 08 669 1010



Vammaisen pysäköintilupa

Vammaisen pysäköintilupa antaa liikuntarajoitteiselle mahdollisuuden pysäköintiin normaalia lähemmäksi käyntikohdettaan. Vammaisen pysäköintilupa on henkilökohtainen ja se myönnetään vammaiselle henkilölle, joka voi ajaa itse tai häntä voidaan kuljettaa. Lupa haetaan liikenne- ja viestintävirasto **Traficomista**. Hakemukseen tarvitaan lääkärinlausunto. Luvan hakemisesta ja myöntämisen edellytyksistä löydät lisätietoja Traficomin nettisivuilta: www.traficom.fi

Ajokortin uudistaminen

Tarkista omasta ajokortista ajokortin voimassaoloaika. Ajokortin voi uudistaa aikaisintaan 6 kk ennen ajokortin viimeistä voimassaolopäivää. Mikäli ajokorttia ei uudisteta määräaikaan mennessä ajo-oikeus päättyy ajokorttiin kirjatun viimeisen voimassaolopäivän seuraavana päivänä. A, B, AB ja ABE-ajokortin voi uusia ajokortin päättymispäivästä kahden vuoden kuluessa ilman kuljettajatutkintoa ja C-luokan ajokortin ilman kuljettajatutkintoa- jos ajokortin voimassaolon päättymisestä on kulunut enintään vuosi. A, B, AB ja ABE luokan ajokortin haltijan ei tavi hankkia lääkärinlausuntoa jos ajokortin uudistaa ennen 70-vuotissyntymäpäivää. Uudistamisen voi tehdä Ajovarma-toimipisteessä tai Traficomin sähköisessä asiointipalvelussa.

Lisätietoja Traficomin nettisivuilta: www.traficom.fi ajokortin uudistaminen.



Sosiaali- ja terveyspalvelut

Henkeä uhkaava hätätilanne kuten elvytystilanne, kova rintakipu, runsas verenvuoto, hengenahdistus tai halvausoireet:

SOITA 112 ja odota ohjeita



<https://pohde.fi/>

Terveyskeskus

Perusterveydenhuollon palvelut liminkalaisille tuottaa Pohde (Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue). Limingan terveyskeskuksessa sijaitsee vastaanottojen lisäksi vuodeosasto, röntgen, laboratorio, suun terveydenhuollon palvelut, mielenterveyspalvelut sekä sosiaalipalvelut.

Limingan terveyskeskus

Osoite: Liminganraitti 4, 91900 Liminka

Puhelin: 08 5587 3890 (takaisinsoittojärjestelmä)

Avoinna: ma-to klo 8-16, pe klo 8-15

[Lääkärin ja hoitajan vastaanotto terveyskeskuksessa \(pohde.fi\)](https://pohde.fi/meilla-asiakkaana/asiakasmaksut-ja-laskut/asiakasmaksut/)

Asiakasmaksut

<https://pohde.fi/meilla-asiakkaana/asiakasmaksut-ja-laskut/asiakasmaksut/>

Erikoissairaanhoidon palvelut Limingan kunta hankkii ensisijaisesti Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueelta Oulun yliopistollisesta sairaalasta.



Pohteen keskeisiä yhteystietoja

Pohteen neuvontapuhelin 08 669 9600 joka päivä klo 8–18

- Voit tiedustella yleistä neuvontaa Pohteen palveluista tai ohjausta digipalveluihin.

Pohteen puhelinvaihde 08 669 9500 maanantaista perjantaihin klo 7–19

- Puhelinvaihde auttaa löytämään oikean numeron, jos et tiedä mihin voit soittaa.
- Puhelinvaihde ei korvaa olemassa olevia palvelunumeroita.

Ikäihmisten Aino-neuvontapuhelin 08 669 1010 ma-pe klo 9–12 ja klo 13–15, aino@pohde.fi

- Maksutonta neuvontaa ja ohjausta ikäihmisille ja heidän läheisilleen.

Ikäihmisten palveluohjaus

- Puhelinnumero on kuntakohtainen, se kerrotaan kotiin jaettavaissa ikäihmisten esitteessä.

Palveluohjauksessa tehdään ensiarvio ikäihmisen tilanteesta ja ohjataan tarvittaessa palvelutarpeen arviointiin.

Terveyskeskuksen hammashoitola

Osoite: Liminganraitti 4, 91900 Liminka

Puhelin: 044 497 3699 (takaisinsoittojärjestelmä)

Avoinna: ma-to klo 8-16, pe klo 8-15

Hammaslääkäripäivystys arkena

Jos sinulla on hammassärkyä tai muita kiireellisiä asioita, soitathan mielellään aamupäivän aikana Limingan terveyskeskuksen hammashoitolan puhelinnumeroon 044 497 3699.

Hammaslääkäripäivystys muina aikoina

Viikonloppuisin ja arkipyhinä: Dentopolis klo 10-15,
Aapistie 3, 90220 Oulu, p. 044 703 6426



Muina aikoina

Maanantai–torstai kello 16 jälkeen

Perjantai ja viikonloput ja arkipyhät kello 15 jälkeen

Soita hoidontarpeen arviointia varten Päivystysavun puhelinnumeroon 116 117



Laboratorio

Ajanvarauksen Limingan NordLab-laboratorioon voit tehdä joko Nordlabin verkkosivuilla tai puhelimitse p. 020 619 8019 (arkisin klo 7–17). Osoite: Liminganraitti 4, 1. kerros.

Ajanvaraus verkossa: <https://nordlab.vihta.com/nordlab/#/home>

Halutessasi voit varata näytteenottoajan myös muihin Oulun seudun NordLabin näytteenottotoimipisteisiin. Ajanvaraus ja näytteenotto edellyttävät aina laboratoriolähetettä terveyskeskuksesta tai OYS:sta.

Röntgen

Kuvantamistutkimukset tehdään ma-to klo 8-15.30 ja pe klo 8-13 Limingan terveyskeskuksessa.

Tutkimuksia tehdään vain lääkärin läheteellä ja ajanvarauksella. Ajan voi varata terveyskeskuksen ajanvarausnumerosta p. 08 5587 3890.

Fysioterapia

Fysioterapia tarjoaa ennaltaehkäiseviä ja kuntouttavia palveluja niin yksilöllisesti että ryhmämuotoisesti. Sen keskeisenä tavoitteena on edistää ja auttaa ylläpitämään terveyttä sekä liikkumis- ja toimintakykyä.

Liminganraitti 4, 91900 Liminka. Ajanvaraus: p. 08 5587 3890

Fysioterapiapalvelut: p. 040 485 6755

Fysioterapeutti: p. 050 917 5832 (ma-pe klo 12-13)

Fysioterapeutti: p. 050 318 1948 (ma-pe klo 12-13)

Hoitotarvikejakelu

Voit tilata hoitotarvikkeet puhelimitse numerosta 050 430 2028. Hoitotarvikeasioita käsitellään pääsääntöisesti keskiviikkoisin, joten huomioithan tämän tilatessasi hoitotarvikkeita.

Hoitotarvikejakelun noutopisteautomaatti palvelee terveyskeskuksen pääsisäänkäynnin tuulikaapissa.

Mikäli haluat tehdä tilauksesi tai noutaa sen paikan päältä terveyskeskuksesta, hoitotarvikejakelu palvelee keskiviikkoisin klo 12-15.



Oulun seudun yhteispäivystys

Yhteispäivystyksessä hoidetaan virka-ajan jälkeen klo 16–08 (perjantaina klo 15 alkaen) sellaisia äkillisiä sairauksia ja tapaturmia, joiden vuoksi potilas ei voi odottaa seuraavaa arki-aamua ja omalääkärin vastaanottoa.

Ennen kuin lähdet päivystykseen, soita Päivystysapuun numeroon 116 117. Puhelu on maksuton. Päivystysapu arvioi, tarvitsetko kiireellistä hoitoa.

Jos olet saanut lähetteen päivystykseen, voit tulla paikalle soittamatta.

Osoite: OYS, Kajaanintie 50, 90220 Oulu. Sisäänkäynti A1.

Ikäneuvola / Seniorineuvola

Neuvolassa saat palveluja, joilla edistetään hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä.

Seniorineuvolaan voi varata ajan myös muistitesteihin ja 70-vuotiaiden ja sitä vanhempien laajennettuihin ajokorttitarkastuksiin ennen lääkärin vastaanottoa.

Seniorineuvolan sairaanhoitaja tekee hyvinvointia edistäviä kotikäyntejä, joita kutsutaan myös HEHKO-kotikäynneiksi. Nämä käynnit on tarkoitettu pääasiassa 75 vuotta täyttävälle.

Seniorineuvolaan voit tulla ilman ajanvarausta torstaisin kello 9.00–11.00. Muulloin vastaanotot tapahtuvat ajanvarauksella.

Ajanvaraus ja puhelinaika maanantaista perjantaihin klo 8.00–9.00. Muina aikoina voi soittaa ja jättää puhelinvastaajaan viestin.

P. 050 430 2021

Muistiongelmat

Muistihoitajan vastaanotto on tarkoitettu yli 65-vuotiaille henkilöille. Palvelun tavoitteena on muistisairauksien varhainen tunnistaminen ja jatkotutkimuksiin ohjaus sekä seuranta muistisairauden diagnoosin jälkeen.

Muistihoitajan vastaanotto toimii ajanvarauksella

p. 050 430 2021

Osoite: Limingan terveystakeskus, Liminganraitti 4, 91900 Liminka

Lisätietoja saa Muistiliiton sivuilta www.muistiliitto.fi



Vertaislinja-tukipuhelin (<https://muistiliitto.fi/apua-ja-tukea/tukea-arkeen/muistineuvo-tukipuhelin/>) tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin maanantaista lauantaihin klo 17–20 p. 0800 9 6000. Puhelu on maksuton. **Muistineuvo-tukipuhelin** (<https://muistiliitto.fi/apua-ja-tukea/tukea-arkeen/muistineuvo-tukipuhelin/>) tarjoaa muistisairauksiin sekä hoito- ja palvelujärjestelmiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17) numerossa 09 8766 550 (0,08 €/min+pvm).

Terveystarkastukset

Jos koet terveytesi tai toimintakykysi heikentyneen ikääntymisen takia, voit hakeutua terveyskeskukseen ikääntyneen terveystarkastukseen. Terveystarkastuksessa tehdään terveydentilan perustutkimus. Tämän lisäksi voidaan selvittää muistamista, mielenterveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista kotona. Ajanvarausnumero: 050 430 2021

Ajanvaraus ja puhelinaika:

Keskiviikko klo 8-9

Torstai klo 8-9

Perjantai klo 8-9

Palveluohjaus

Arkisin klo 8-16

Yleinen ohjaus ja neuvonta p. 050 080 5338

Apuvälineet

Liikkumisen tai hygienian perusapuvälineen, kuten kävelykepit, kynärsauvat, rollaattorin, wc-korotuksen tai suihkutuolin, voit lainata ilman asiantuntijan lausuntoa. Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden saamisen edellytyksenä on alan asiantuntijan toteama apuvälineen tarve. Asiantuntija voi tapauksesta riippuen olla esimerkiksi lääkäri, fysioterapeutti, toimintaterapeutti tai kuntohoitaja.

Tarvitset käyttäjän henkilötiedot, kun noudat apuvälineen. Palauta väline/välineet apuvälinelainaamoon laina-ajan päätyttyä tai kun et tarvitse välinettä enää.

Apuvälinekeskus sijaitsee Oulussa Rehapolis 1- ja 2-rakennuksissa. Mikäli asiakkaan apuvälineratkaisuja pitää arvioida perusteellisemmin ja apuvälineitä tarvitsee mahdollisesti yksilöidä, varataan asiakkaalle erillinen aika arvioon. Tällainen apuvälinetarve voi olla esimerkiksi yksilöllinen pyörätuoli. Ajanvaraustapaamiseen tarvitsee lääkärin lähetteen, jonka perusteella asiakas saa kutsun arviointikäynnille.



Avoinna:
maanantai klo 8.15–16
tiistai–torstai klo 12–16
perjantai klo 12–15

Osoite: Apuvälinekeskus, Kiviharjunlenkki 4, 90220 Oulu. Käyntiosoite: Rehapolis 1. P. 040 024 2993

Respecta

Yleensä vastaanotollemme tullaan julkisen terveydenhuollon läheteellä ja maksusitoumuksella eli tällöin hoitava tahosi maksaa Respectassa tehdyn palvelun ja apuvälineratkaisun. Asiakkaaksemme voi tulla myös ilman lähetettä ja maksusitoumusta. Respectan valikoimista löydät mm. rollaattorit, pyörätuolit, kävelykepit, kodin pienapuvälineet, liukuesteet ja hygienia-apuvälineet.

Palvelu ajanvarauksella ma-pe klo 8-16.

Katso lisää: <https://kuvasto.respecta.fi/>.

Myös vuokrauspalvelu: <https://kuvasto.respecta.fi/c/517-vuokratuotteet/>

Osoite: Kiviharjunlenkki 4 (Rehapolis 1), 90220 Oulu. Pääsisääntäminen on Rehapoloksen sisäpihan puolella ja merkittyjä asiakaspaikkoja autoille on runsaasti.

Valtakunnallinen ajanvarausnumero: 020 764 9749 (avoinna ma-pe klo 8-18). Vuokrauspalvelu: 0207 649 740 (klo 8-11.30). Huolto ja varaosat: 0207 649 747

Ettonet-apuvälinemyymälä

Ettonet apuvälinekaupassa voit rauhassa tutustua tuotteisiin ja löytää juuri sinulle sopivimman ratkaisun.

Osoite: Hallituskatu 23, 90100 Oulu (entinen Terttu Lilja -myymälä), p. 050 501 7028

Avoinna ma-pe 10-17, la 10-15.00

Hoitosukkien, -hihojen ja rintaproteesien mittaukset

Ajanvaraus puh. 050 501 7028 Ajanvarauksella myös ma-pe klo 9-10.00

Tuotteisiin voi tutustua tästä: <https://www.ettonet.fi/tuotteet/>



Näkökeskuksen apuvälinelainaamo

Käyntiosoite: OYS M-rakennus (Medipolis), kerros 4B
Kajaanintie 50, 90220 Oulu, p. 08 315 3307

Sosiaalipalvelut

Sosiaalityön tarkoituksena on vahvistaa iäkkäiden toimintakykyä, hyvinvointia, elinympäristöä, sosiaalisia olosuhteita ja yhteisöjen toimivuutta.

Sosiaalityön tehtävä on tukea ikääntyvän elämänhallintaa ja itsemääräämisoikeuden toteutumista sekä auttaa iäkästä saamaan tarvittavat palvelut sekä sosiaalityön tukitoimenpiteet.

Sosiaalityö sisältää

- neuvontaa ja ohjausta
- tilannearviointia
- laaja-alaista palvelutarpeen arviointia
- selvittelytyötä
- kriisitilanteissa auttamista
- lausuntojen tekemistä

Sosiaaliohjaaja p. 050 363 7444 (ikäihmisten sosiaalityö)

Sosiaalipalvelujen neuvonta ja ohjaus maanantaista-perjantaihin klo 9.00-15.00, p. 050 305 1593

Lisää sosiaalipalveluista voi lukea:

<https://pohde.fi/palvelut/sosiaalipalvelut/?area=liminka#area-search-title>

Sosiaalipäivystys

Sosiaalipäivystyksen tehtäviin kuuluvat kiireelliset tilanteet, jotka vaativat välittömiä sosiaaliviranomaisen toimenpiteitä.

Sosiaalipäivystys virka-aikana klo 8-16, p. 044 497 3662

Sosiaalipäivystys virka-ajan ulkopuolella klo 16-08 ja viikonloppuisin ja arkipyhinä 24h, p. 044 703 6235 (seudullinen sosiaalipäivystys)

Kiireellisen työtehtävän aikana sosiaalipäivystäjät eivät pysty vastaamaan puhelimeen. Näissä tilanteissa tulee ottaa yhteyttä hätäkeskuksen puh. 112 kautta.



Vammaispalvelut

Vammaispalvelut on tarkoitettu sinulle, jos sinulla on vamma, kehitysvamma tai jokin sairaus, jonka vuoksi sinulla on erityisiä vaikeuksia selviytyä arjessa. Vammaispalvelujen tarkoitus on parantaa vammaisten henkilöiden tasa-arvoa.

Vammaispalvelujen tarkoitus on tukea sinua, jotta selviydyt mahdollisimman hyvin jokapäiväisestä elämästäsi. Tavoitteena on, että voit toimia mahdollisimman itsenäisesti.

Sosiaaliohjaaja, vammaiset ja kehitysvammaiset, p. 050 363 7444.

Lisää vammaispalveluista voi lukea tästä:

<https://pohde.fi/palvelut/vammaispalvelut/?area=liminka#area-search-title>

Huoli-ilmoitus

Huoli aikuisesta voi syntyä esimerkiksi silloin, kun ihminen näyttää kykenemättömältä huolehtimaan itsestään ja turvallisuudestaan. Huolta voi myös aiheuttaa vanhuksen kotona pärjääminen tai yksin asuvan aikuisen elämänhallinnan ongelmat.

Parasta olisi, jos huolen kohteena olevalta henkilöltä olisi suostumus ottaa yhteyttä sosiaalipalveluihin. Jos suostumusta ei asiasta tai ihmisestä riippuen voi saada, saa yksityishenkilö tehdä nimettömän ilmoituksen sosiaalipalveluihin.

Voit tehdä ilmoituksen myös itsestäsi tai perheestäsi.

Miten teen ilmoituksen?

Kiireettömän ilmoituksen voi tehdä sähköisesti. Kiireellisissä asioissa soita sosiaali- ja kriisipäivystykseen p. 044 703 6235 tai hätänumeroon 112.

Ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta lähetetään turvasähköpostilla sosiaali- ja kriisipäivystykseen. Lomake ilmoituksen tekoon: [Ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta](#)

Näin lähetät turvasähköpostin Pohteelle

1. mene sivulle <https://turvaposti.pohde.fi/> ja kirjoita kenttään oma sähköpostiosoitteesi
 2. klikkaa Rekisteröidy
 3. saat omaan sähköpostiisi viestin, jonka linkistä pääset lähettämään turvasähköpostin.
- Lähetä sosiaalihuollon ilmoitukset osoitteeseen sokri.pohjoinen@pohde.fi



Oulun ensi- ja turvakoti tarjoaa suojaa silloin, kun kotiin jääminen on väkivallan, uhkailun tai pelon takia turvatonta. Turvakotiin voi tulla mihin vuorokauden aikaan tahansa, asuinkunnasta riippumatta. Osoite on Kanervatie 5, 90650 Oulu. Päivystysnumero on 0400- 581 606.

Turvakodista saa myös puhelimitse keskusteluapua ja neuvontaa perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan liittyvissä kysymyksissä. Ajan voi varata netistä osoitteessa <https://omavaraus.fi/ns92b541bx>. Mikäli sopivaa aikaa ei löydy, ajan voi myös varata puhelimitse numerosta 040 514 0400 (lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö)

Suvanto

Suvanto ry on valtakunnallisesti toimiva järjestö, jonka toiminnan tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan väkivallan, kaltoinkohtelun ja hyväksikäytön ehkäiseminen. Autamme väkivallan ja kaltoinkohtelun kaikkia osapuolia.

Suvantolinja-numeroon voi soittaa aina keskiviikkoisin klo 10-13 p. 0800 06776 (puhelu on maksuton) www.suvantory.fi

Riippuvuudet

Limingan kunnassa on saatavilla monipuolista apua ja tukea erilaisia **päihteitä käyttäville tai ongelmallisesti rahapelaaville henkilöille sekä heidän läheisilleen**. Päihdetyöntekijän kanssa voi käydä keskustelua mm. siitä, millaista oma päihteiden (alkoholin, kannabiksen, lääkkeiden, seka- tai huumausaineiden) käyttö tai rahapelaamisen ongelma on ja pohtia millaisen muutoksen siihen toivoisi tulevan.

Päihdetyöntekijään saa yhteyden maanantaisin klo 12–16 terveyskeskuksen ajanvarauksen kautta. Ma-to klo 8-16, pe klo 8-15. P. 08 5587 3890

Mielenterveys- ja päihdehuollon avopalvelut

Ohjaus ja neuvonta: mm. palveluihin hakeutuminen ja tiedustelut eri palveluista
Ma-pe klo 9-15, p. 050 305 1593

Sosiaalityöntekijä, mielenterveys- ja päihdepalvelut

Ma-pe klo 10-11, p. 046 921 9898

Peliriippuvuus

Peluuri. Avoinna ma-pe klo 12-18, p. 0800 100 101 (maksuton)

Lääkeriippuvuus

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laakkeet>



Ikääntyneiden palvelut

Kotihoito

Voit saada kotihoidon palveluja, jos kotona selviytymisesi on vaikeutunut ja tarvitset säännöllistä henkilökohtaista apua päivittäisiin toimintoihin sairauden, vammaisuuden tai muun syyn takia. Kotihoitoon hakeudutaan palveluohjauksen kautta. Palveluohjaus myöntää palveluja yksilöllisen palvelutarpeen arvioinnin perusteella.

Ota yhteyttä:

Palveluohjaaja

Ma-pe klo 8-16

P. 050 080 5338

Kotipalvelusta voidaan periä maksu, joka määräytyy palvelun tarvitsijan tulojen, perheen koon ja tarvittavan avun määrän mukaan.

Kotihoidon tukipalvelut

Tukipalveluita ovat esimerkiksi:

- siivous
- vaatehuolto
- kauppa- ja muut asiointipalvelut
- turvapalvelut kuten turvapuhelinpalvelu
- sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut
- ateriapalvelut

Kotona asumisen tukipalvelut - Pohde

Päivätoiminta

Päivätoiminnalla edistetään ikääntyneiden kotona asumista ja ennalta ehkäistään ympärivuorokautiseen hoitoon joutumista. Tavoitteena on asiakkaiden mielialan kohentuminen, vertaistuen saaminen ja kotihoitoisuuden parantaminen. Ikäihmisten päivätoiminnan tavoitteena on tukea ikääntyneen voimavaroja sekä edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä sosiaalista kanssakäymistä. Päivätoiminnalla voidaan tukea myös omaishoitajan jaksamista.

Päivätoiminnan tiloihin kokoonnutaan mukavan yhdessäolon merkeissä. Toimintaan sisältyy aamukahvi, liikuntaa, lounas, muistikuntoutusta ja päiväkahvit.



Toiminnassa korostuu elämänilo, arjen elämykset, onnistumisen kokemukset ja yhdessä tekeminen. Lisätietoja saa päivätoiminnan ohjaajalta.

Päivätoiminnan ohjaaja, p. 050 372 4912

Päivätoiminnan tilat sijaitsevat osoitteessa Kakarakuja 2, 91900 Liminka (Vanhuspalvelukeskus, 3. krs.)

[Ikäihmisten päivätoiminta - Pohde](#)

Omaishoito ja omaishoidon tuki

Omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotioloissa omaisen tai muun läheisen avulla. Omaishoidosta on tehtävä omaishoitosopimus. Omaishoitajille tarjotaan valmennusta ja koulutusta hoitotehtävää varten, hyvinvointi- ja terveystarkastuksia, neuvontaa ja ohjausta.

Omaishoidon tukea haetaan kirjallisesti sille varatulla lomakkeella ja haku on jatkuvaa. Kotikäynnillä arvioidaan omaishoidon tuen myöntämisen edellytykset. Voit tiedustella asiaa terveyskeskuksestasi.

Omaishoitajilla on mahdollisuus hakea Kelan järjestämille kuntoutuskursseille ja järjestöjen tarjoamille tuetuille lomille.

Kotihoidon palveluohjaaja, p. 050 080 5338

[Omaishoito - Pohde](#)

Tilapäishoito

Ikäihmisten tilapäishoito on ympärivuorokautista hoitoa ja hoivaa. Voit saada tilapäishoitoa sairaalasta kotiutumisen välivaiheeseen, palveluasumisen kokeiluun, toimintakyvyn arviointiin esim. ennen ympärivuorokautisen hoidon tarvetta, kotona selviytymisen tueksi ja sosiaalipäivystyksen kautta tuleviin erityistilanteisiin.

Tilapäishoito on tarkoitettu myös omaishoitajan lakisääteisiin vapaapäiviin ja hoitavan omaisen lomaan ja lepoon.

Säännöllisen lyhytaikaishoidon tarve arvioidaan kotona. Palveluohjauksen palveluohjaaja tekee arvion ja tarvittaessa lähetteen vuorohoitoa ja muuta lyhytaikaista hoitoa varten.



Ota yhteyttä alueesi ikäihmisten palveluohjaukseen tai ikäneuvolaan.

Palveluohjaaja, p. 050 080 5338

Ikäneuvola, p. 050 430 2021 (ke-pe klo 8-9)

[Ikäihmisten tilapäishoito - Pohde](#)

[Tukea asunnon korjaus- ja muutostöihin](#)

Ikääntyneen ihmisen kotona elämistä on mahdollista auttaa monenlaisilla muutostöillä – esimerkiksi leventämällä ovia, asentamalla luiskia ja rampeja sekä asentamalla erilaisia kahvoja huoneisiin.

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta on asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia ja korjausten edistämisen sekä avustusten hakemisessa auttamista yli 65-vuotiaille. Ota yhteyttä oman alueesi korjausneuvojaan: Pohjois-Pohjanmaa ja Kainuu: p. 040 516 6738

Korjausneuvojan palvelut asiakkaille ovat maksuttomia yli 65-vuotiaille, mutta varsinaisten remonttien tekeminen on maksullista.

Korjausneuvoja auttaa kuitenkin avustusten hakemisessa asuntojen muutostöiden toteuttamiseen.

Lue lisää korjausneuvonnasta (esim. rahoituksesta) tästä: <https://vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta>

https://www.ara.fi/fi-FI/Lainat_ja_avustukset/Korjausavustukset

[Asunnon muutostyöt - Pohde](#)

[Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen](#)

Palveluasunnon voit saada lyhytaikaiseen tai jatkuvaan asumiseen. Palvelutalossa voit asua itsenäisesti omassa asunnossa, jonne voi tarvittaessa saada erilaisia palveluja.

Tehostettu palveluasuminen puolestaan tarkoittaa asumista palvelukodissa, jossa saat ympärivuorokautisen hoidon ja huolenpidon. Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu asiakkaille, jotka eivät enää selviydy kotonaan turvallisesti kotiin annettavien palveluiden ja tukitoimien turvin esimerkiksi muistisairauden vuoksi.



Ota yhteyttä palveluohjaajaan tai ikäneuvolaan, sieltä saat lisätietoja ja käytännön ohjeita.

Palveluohjaaja, p. 050 080 5338

Ikäneuvola, p. 050 430 2021 (ke-pe klo 8-9)

[Ikäihmisten palveluasuminen ja ympärivuorokautinen palveluasuminen - Pohde](#)

Taloudelliset etuudet ja maksut

Kelan etuudet

- eläke
- eläkkeensaajan asumistuki
- eläkettä saavan hoitotuki
- toimeentulotuki
- mahdollisia korvauksia lääkkeistä ja sairaanhoitoihin liittyvistä matkoista
- rintamalisä veteraaneille

Rintamalisää maksetaan henkilölle, jolla on

- rintamasotilastunnus
- rintamapalvelustunnus (myönnetty naisille)
- rintamatunnus
- todistus osallistumisesta miinanraivaustehtäviin vuosina 1945–1952

- ylimääräinen rintamalisä

Ylimääräistä rintamalisää maksetaan niille Suomessa asuville eläkkeensaajille, jotka saavat rintamalisää ja kansaneläkettä. Sitä ei makseta miinanraivaajille

- veteraanilisä

Jos saat ylimääräistä rintamalisää ja korotettua tai ylintä eläkettä saavan hoitotukea, Kela maksaa sinulle veteraanilisää

Kelan kanssa asiointi arkisin klo 9–16

Asuminen p. 020 692 210

Eläkkeet p. 020 692 202



Sairastaminen ja kortit p. 020 692 204
Kuntoutus ja vammaistuet p. 020 692 205
Toimeentulotuki p. 020 692 207

Puhelu Kelan palvelunumeroon on maksullista. Myös jonottaminen on maksullista.
Hinta on puhelinliittymäsi hinnaston mukaan:

- paikallisverkkomaksu, kun soitat kiinteästä verkosta
- matkapuhelinmaksu, kun soitat matkapuhelimesta

Muita puhelinnumeroita Kelaan löytyy osoitteesta: <https://www.kela.fi/soita-kelaan>

Apua Kela-asioiden hoitamiseen verkossa <https://www.kela.fi/digituki>

Asiointi verkossa:

Lähes kaikkia etuuksia voit hakea verkossa, www.kela.fi/asiointi
Varaa aika palvelupisteeseen tai puhelinpalveluun www.kela.fi/ajanvaraus Kokeile
myös etäpalvelua <https://www.kela.fi/etapalvelu>

Maksukatot

Vuosiomavastuu eli lääkekatto

Vuosiomavastuu on korvattujen lääkekustannusten vuosittainen yläraja, jonka ylittymisen jälkeen sinulla on oikeus lisäkorvaukseen. Lisäkorvauksella pyritään siihen, että lääkekustannukset eivät nousisi kohtuuttoman suuriksi.

Jos vuosiomavastuusi ylittyy, maksat loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta valmisteesta vain 2,50 euron omavastuun. Jos sinulle määrätty lääke on viitehintaa kalliimpi ja kiellät lääkevaihdon, maksat lisäksi viitehinnan ylittävän osuuden.

Vuosiomavastuu kertyy, kun ostat reseptillä korvausjärjestelmään kuuluvia lääkkeitä, kliinisiä ravintovalmisteita ja perusvoiteita. Myös maksamasi alkuomavastuu kerryttää vuosiomavastuuta. Sen sijaan mahdollinen viitehinnan ylittävä osuus lääkkeen hinnasta ei kerrytä vuosiomavastuuta. Jos ostamasi valmisteet eivät kuulu korvausjärjestelmään, kustannukset eivät kerrytä vuosiomavastuuta.



Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksukatto

Maksukattoon kuuluvat esim. seuraavat julkisen terveydenhuollon maksut:

- terveyskeskuksen avosairaanhoidon lääkäripalvelujen maksut
- fysioterapiamaksut
- sairaalan poliklinikkamaksut
- kuntoutushoidon maksut
- suun terveydenhuollon käynti- ja toimenpidemaksut (hammasteknisiä kuluja, kuten proteeseista, purentakiskoista, oikomiskojeista ja uniapneakiskoista aiheutuvia kuluja lukuunottamatta)

Maksukattoon kerryttävät myös ostopalveluina tuotetut palvelut, jos ne kuuluvat hyvinvointialueen järjestämisvastuulle.

Laskusta ilmenee, jos kyseinen maksu kerryttää maksukattoon. Asiakkaan on itse seurattava maksukaton täyttymistä ja ylittymistä. Maksukaton täyttymisen jälkeen palvelun käyttäjälle annetaan tästä todistus, joka on voimassa kyseisen kalenterivuoden loppuun.

Kotitalousvähennys

Kotitalousvähennys tarkoittaa helpotusta veroihin. Kotitalousvähennystä saat, kun ostat esimerkiksi näitä töitä kotiin: siivous, asunnon remontit ja tietokoneiden asennukset. Kotitalousvähennystä saat myös töistä vapaa-ajan asunnollasi.

Saat kotitalousvähennystä esimerkiksi seuraavista remonttitöistä:

- keittiön, kylpyhuoneen ja muiden huoneiden remontointi
- omakotitalon kellaritilojen ja saunan remontointi
- omakotitalon sähkö-, putki- ja kaapelityöt
- ulkorakennuksen maalaus
- turvalukon asennus

Saat kotitalousvähennystä esimerkiksi seuraavista kotitalous- ja hoitotöistä:

- siivous
- ruoanlaitto
- pyykinpesu, silitys ja muu vaatteiden huolto
- piha-alueen ja puutarhan hoito
- lumenluonti
- lastenhoito



Hoiva- ja hoitotyötä ovat esimerkiksi lasten, vanhusten ja vammaisten hoito, kuten peseminen, pukeminen, syöttäminen ja muu huolenpito. Näistä töistä saa kotitalousvähennyksen. Myös toisen avustaminen kaupassa sekä pankissa ja apteekissa asiointi toisen puolesta ovat sellaista hoiva- ja hoitotyötä, josta saa kotitalousvähennyksen, kun se tehdään osana muuta laajempaa vähennykseen oikeuttavaa työtä.

Kun palkkaat yrityksen tekemään työtä kotonasi, **yrityksen täytyy kuulua ennakkoperintärekisteriin**. Jos yritys ei kuulu ennakkoperintärekisteriin, et voi saada sen työstä kotitalousvähennystä.

Tarkista etukäteen, onko yritys ennakkoperintärekisterissä. Tee sopimus yrityksen kanssa vasta, kun tiedät, että yritys on ennakkoperintärekisterissä.

[Voit tarkistaa asian YTJ-yrityshausta \(YTJ\)](#). Siellä voit hakea tietoja yrityksen nimellä tai Ytunnuksella. Yrityksen täytyy olla ennakkoperintärekisterissä sillä hetkellä, kun teet sopimuksen heidän kanssaan. Silloin saat kotitalousvähennyksen. Ei haittaa, vaikka yritys myöhemmin olisi poistettu rekisteristä.

Kotitalousvähennystä voi saada myös silloin, kun työn on tehnyt yleishyödyllinen yhteisö. Tällaisessa tapauksessa työn tekijän ei tarvitse olla ennakkoperintärekisterissä.

Lisätietoja kotitalousvähennyksistä voi lukea tästä:

<https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-javeroilmoitus/vahennykset/kotitalousvahennys/>

Asiakkaan ja potilaan oikeudet

Potilas- ja sosiaaliasiamies

Jos potilas tai sosiaalihuollon asiakas on tyytymätön saamaansa palveluun, hoitoon tai kohteluun hänellä on oikeus:

- tehdä muistutus toimintayksikön vastuuhenkilölle
- tehdä kantelu valvovalle viranomaiselle

Potilas- ja sosiaaliasiamies tiedottaa potilaan ja asiakkaan oikeuksista terveydenhuollon eri palveluissa sekä neuvoo muissakin lain soveltamiseen liittyvissä asioissa, esim. tiedonsaantia ja itsemääräämisoikeutta koskevissa ongelmissa. Asiamiehen puoleen voi kääntyä myös silloin, kun on epäily hoitovahingosta.

Yksityisillä terveydenhuollon palveluntuottajilla on omat potilasasiamiehensä.

Jos hoitoosi, palveluusi tai kohteluusi liittyy ongelmia tai epäselvyyksiä, keskustele niistä ensisijaisesti henkilökunnan ja yksikön esihenkilön kanssa.



Kysy ohjeita ja neuvoja soittamalla potilas- ja sosiaaliasiamiehelle. Voit myös varata käyntiajan potilas-sosiaaliasiamiehen luokse.

Limingan potilas- ja sosiaaliasiamies:

Mirva Makkonen p. 044 703 4115

Osoite: Kansankatu 53 (Kumppanuuskeskus), PL 37, 90015 Oulun kaupunki (tapaaminen sovittava etukäteen)

Sähköposti: mirva.makkonen@pohde.fi

Muistutuksen tekeminen

Terveysten- tai sosiaalihuollon asiakkailta on oikeus tehdä muistutus, mikäli kokee saaneensa huonoa kohtelua tai palvelua.

Halutessasi tee muistutus muistutuslomakkeella tai vapaamuotoisesti ja toimita muistutuksesi kirjaamoon. Tarvittaessa saat apua potilas- ja sosiaaliasiamieheltä muistutuksesi tekemiseen.

Lomakkeet löytyvät tästä: <https://pohde.fi/meilla-asiakkaana/lomakkeet-ja-asiakirjat/#muistutus>

Muistutus lähetetään osoitteeseen:

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Kirjaamo

PL 10

90029 Pohde

Kuluttajaneuvonta

Kuluttajaneuvonta on valtakunnallinen palvelu, josta saa tietoa kuluttajan oikeuksista ja sovitteluapua kuluttajan ja yrityksen väliseen riitaan.

Valtakunnallinen kuluttajaneuvonta:

puh. 029 505 3050

ma-ke, pe klo 9–12

to klo 12–15

<https://www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta/>

Soittaminen ja jonotus Kilpailu- ja kuluttajaviraston 0295-alkuisiin numeroihin maksaa lankapuhelimesta soitettuna paikallisverkkomaksun (pvm) ja matkapuhelimesta matkapuhelumaksun (mpm).

Taksa määräytyy soittajan liittymäsopimuksen perusteella. Aikaperusteisen maksun lisäksi operaattori voi veloittaa myös puhelun aloitusmaksun. Soittaminen ei yleensä sisälly ns. puhepaketteihin.



Oulun oikeusaputoimisto, talous- ja velkaneuvonta

Oikeusaputoimistosta on mahdollista saada talous- ja velkaneuvontaa. Talous- ja velkaneuvonnassa kartoitetaan kaikki vaihtoehdot velkaongelmien ratkaisemiseksi. Talous- ja velkaneuvojat toimivat myös oikeudenkäyntiasiamiehenä ja -avustajana kaikissa velkajärjestelyyn liittyvissä asioissa.

Talous- ja velkaneuvontapalvelu on asiakkaalle maksutonta. Saat yhteyden Oulun oikeusaputoimistoon soittamalla palvelunumeroon 029 566 1460 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen oulu.velkaneuvonta@oikeus.fi

Tutustu myös näihin

Omakanta

Omakanta on kansallinen verkkopalvelu, johon kirjataan sekä yksityisen että julkisen terveydenhuollon tietoja. Palvelun kautta voit katsoa omia terveystietoja, hoitohenkilökunnan kirjaukset sekä laboratorio- ja röntgentutkimusten lausunnot. Reseptien tiedoista näet, mihin asti resepti on voimassa ja onko siinä vielä lääkettä jäljellä. Palvelun kautta voit pyytää reseptin uusimista sekä tallentaa elinluovutus- ja hoitotahdon. Lisäksi voit antaa suostumuksen omien tietojen luovuttamiseen tai kieltää niiden luovuttamisen.

Jos käyt omalla terveysasemalla esimerkiksi laboratoriokokeissa, niiden tulokset siirtyvät Omakantaan nähtäväksi vasta kun lääkäri on tarkistanut tulokset.

<https://www.kanta.fi/omakanta>

Edunvalvonta

Edunvalvoja

Henkilö voi tarvita edunvalvojaa tilanteissa, joissa hän on korkean iän, sairauden, heikentyneen terveydentilan tai muun vastaavan syyn vuoksi kykenemätön huolehtimaan taloudellisista asioistaan. Edunvalvojana voi toimia tehtävään määrätty yleinen edunvalvoja tai yksityishenkilö, joka on antanut siihen suostumuksen ja on tehtävään sopiva, sopivuus arvioidaan aina tapauskohtaisesti. Asiaa lähdetään tavallisesti edistämään yhteistyössä asianomaisen kanssa. Lääkärintodistus on yksi hakemuksen liitteistä.

**Digi- ja väestötietovirasto, Oulu**

Käyntiosoite: Isokatu 4, 90100 OULU

Postiosoite: PL 78, 90101 OULU

Palveluajat: ma-pe klo 9-15

Suosittellemme varaamaan ajan. Mikäli et varaa aikaa, varaudu jonottamaan.

Postilaatikko asiakirjojen jättämistä varten sijaitsee rakennuksen 1. kerroksessa, Isokadun puoleisen sisäänkäynnin läheisyydessä.

Holhous ja edunvalvonta: p. 0295 536 256 (arkisin klo 9-12)

Lisätietoja: <https://dvv.fi/holhous>

Edunvalvontavaltuus

Edunvalvontavaltuus on valtakirja, jolla jokainen voi valtuuttaa haluamansa henkilön huolehtimaan asioistaan sen varalta, että tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan. Valtakirjassa määritellään asiat, jotka valtuutus kattaa.

Lisätietoja: <https://www.muistiliitto.fi/fi/etuudet-ja-oikeudet/edunvalvontavaltuus>

Hoitotahto

Hoitotahdossa ilmaiset, millaista hoitoa haluat elämän loppuvaiheessa. Hoitotahto on hyvä tehdä siltä varalta, että et pysty itse osallistumaan hoitopäätöksiin. Hoitohenkilökunnan täytyy kunnioittaa toiveitasi hoidosta, hyvästä elämästä ja arvokkaasta kuolemasta.

Miten hoitotahto tehdään?

Voit tehdä hoitotahdon Omakanta-järjestelmässä, kirjallisesti todistajien vakuuttamana tai suullisesti.

Lisätietoja:

<https://www.muistiliitto.fi/fi/etuudet-ja-oikeudet/hoitotahto>

<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/elaman-loppuvaiheen-hoito/hoitotahto>



Elinluovutustahto

Elinluovutustahto tarkoittaa, että haluat luovuttaa kuoleman jälkeen elimiä ja kudoksia käytettäväksi elinsiirtoon toisen henkilön hoitamiseksi. Voit tallentaa elinluovutustahdon helposti yhdellä klikkauksella Omakannan Elinluovutustahto-sivulla. Elinluovutustahto on syytä kertoa myös läheisille.

https://www.kanta.fi/tiedote/-/asset_publisher/cf6QCnduV1x6/content/omakannassa-voit-tehdaelinluovutustahd-1

Vaikuta

Vanhusneuvosto

Limingan vanhusneuvosto on perustettu 2001. Vanhusneuvosto on ikäihmisten, kunnan viranomaisten, vanhus- ja eläkeläisjärjestöjen sekä muiden ikäihmisten parissa toimivien yhteistyöelin.

Vanhusneuvosto on otettava mukaan ikääntyneen väestön hyvinvointia koskevan suunnitelman valmisteluun sekä palvelujen riittävyyden ja laadun arviointiin. Lisäksi neuvostolle on muutoinkin annettava mahdollisuus vaikuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen tai päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen taikka ikääntyneen väestön tarvitsemien palvelujen kannalta.

Vanhusneuvoston kokousten pöytäkirjat löytyvät täältä:

<https://www.liminka.fi/kunta-jahallinto/paatoksenteko/vanhusneuvosto/>

Anna palautetta

Tällä lomakkeella voit jättää **palautetta Limingan kunnalle**:

<https://www.liminka.fi/kunta-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/anna-palautetta/>

Kuntalaisaloitteen voit jättää tästä linkistä:

<https://www.kuntalaisaloite.fi/fi>



Tärkeät tiedoni

ICE kontakti matkapuhelimeen

ICE-henkilö on esimerkiksi perheenjäsen tai ystävä, jolle sinua auttava voi soittaa hätänsä tullen. Kirjaimet ICE tarkoittavat hätätilannetta (In Case of Emergency). Jotkut laitteet käyttävät ICEhenkilöstä suomennosta **hätäyhteyshenkilö**. Voit valita yhden tai useampia ICE-ihmisiä. Jos puhelin on lukittu, olisi ICE-kontaktien tiedot hyvä laittaa saataviin lukitusnäytölle.

112 Suomi -sovellus matkapuhelimeen

112 Suomi on hätäkeskuslaitoksen tuottama sovellus. Sen palveluihin kuuluvat hätänumeroon soittaminen, sijaintitiedon välittäminen, päivystysnumerot kiireettömään avuntarpeeseen, vaara- ja viranomaistiedotteet, toimintaohjeet erilaisiin hätä- ja ongelmatilanteisiin sekä lähin sydäniskuri.

Etsi sovellus sovelluskaupasta nimellä 112 Suomi ja lataa se älypuhelimeesi sovelluskaupan ohjeita noudattaen.





Kuvat: Limingan kunnan oma arkisto sekä Canva.

Opas tehty huhtikuussa 2023, päivitetty lokakuussa 2024.

