

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI

TAMMI-, HELMI- JA MAALISKUU 2025



OmaisOiva-kahvilat

s. 8-9

Mukana

Muistikahviloissa

s. 10

VIRTA-AVAIN 1/2025



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Toiminnanjohtaja tiedottaa	5
Vertaisryhmät.....	6
OmaisOiva-kahvilat.....	8
Mukana Muistikahviloissa	10
Haluatko jutella?	11
Erityislasten vanhemmille ja työikäisille	12
Iloa liikunnasta.....	13
Virkistystoimintaa omaishoidettaville	14
Toimintaa vapaaehtoisille	15
Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille.....	16
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	21





Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry



Omaishoitajaliitto

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry ohjaa, tukee ja neuvoo oman alueen asiakkaita. Soita arkisin p. 045 854 4085 tai 050 469 4209. Voit myös laittaa soittopyyntöä WhatsAppilla, tekstiviestillä tai info@phomaishoitajat.fi. Jos numerosi on salainen, jätä viesti ja yhteystietosi.

Valtakunnallinen omaishoidon neuvontapuhelin palvelee omaishoidon kysymyksissä niin omaishoitajia kuin omaishoidon parissa työskenteleviä ammattilaisiakin ti-to klo 9–12 p. 0800 390 229.



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Neuvontaa omaishoidon asioissa

Ikääntyneiden palveluneuvonta (yli 65-vuotiaat asiakkaat) arkisin Lahden Palvelutorilla klo 9-15: yleistä ohjausta ja neuvontaa ikääntyneiden asioissa sekä puhelimitse arkisin klo 8-15 p. 044 482 5050. Tarvittaessa yhteydenottopyynnot välittyvät asiakasohjaukseen tai omaishoidontukeen.

Lahden Palvelutori, kauppakeskus Trio 2. krs, Aleksanterinkatu 18, 15140 Lahti

Vammaispalvelujen neuvonta (alle 65-vuotiaat asiakkaat) arkisin klo 9–12 ja 13–15, p. 044 018 7045. Sosiaalihuollon ohjausta ja neuvontaa, sekä vammaispalvelujen palveluneuvontaa päivystävältä sosiaaliohjaajalta arkisin klo 9–15 p. 03 819 4850

Omaishoitajien tukeminen ja omaishoidon tuen sopimukset:

minna.hogberg@paijatha.fi tai puh. 044 416 3565

majja.siilahti@paijatha.fi tai puh. 044 780 2522

Puheenjohtajan palsta

Yhdenvertaisuutta omaishoitoon

Hyvinvointialueiden käynnistymisen jälkeen myös moni omaishoitaja on ollut muutosten keskellä. Hyvinvointialueet ovat yhtenäistäneet käytänteitään, eikä ongelmiltakaan ole välttytty.

On hyvä, että omaishoitajien yhdenvertaisuutta vahvistetaan, kun hyvinvointialueiden hartiat ovat kuntia suuremmat. Tässä omaishoitajien aseman vahvistamisessa on työtä kuitenkin yhä tehtävänä hyvinvointialueilla. Hyvinvointialueet ovat kuitenkin hyvin riippuvaisia lainsäädännön tuomista mahdollisuuksista ja vaatimuksista sekä myös valtion hyvinvointialueille osoittamasta rahoituksesta, joten katseet kääntyvät myös maamme hallituksen suuntaan.

Hallitusohjelmassa on linjattu omaishoitolain kokonaisuudistuksen tekemisestä puoliväliriiheen mennessä. Tuo puoliväliriihi siintää jo ensi keväänä, eikä työtä ole vielä edes aloitettu. Asiaa eduskunnassa selviteltyäni, näyttää valitettavasti siltä, että kokonaisuudistus ei tällä hallituskaudella ole etenemässä. Kyse lienee rahasta, sillä vuonna 2022 THL antoi ehdotuksen omaishoidontuen kansallisesti yhtenäisiksi myöntämisperusteiksi ja tämän toteuttamisen kustannuksiksi laskettiin noin 100 miljoonaa euroa. On harmillista, että hallitusohjelman kirjaus on vesittymässä, eikä omaishoidon tuottamaa säästöä yhteiskunnalle tunnuta muistavan.

Lainsäädäntöhankkeiden sijaan THL on toteuttanut selvityksen sosiaali- ja terveysministeriön toimeksiannosta ja julkaissut Sopimusomaishoidon tilannekuva 2024-raportin. Sen rinnalla on käynnistetty myös STM:n ja THL:n yhteistyönä hyvinvointialueiden vuorovaikutusohjaus. Lisäksi THL on antanut aluekohtaiset suositukset omaishoidon tuen myöntämisperusteiden kehittämiseksi jokaiselle hyvinvointialueelle.

Paljon on siis edelleen hyvinvointialueiden omissa käsissä. Toivottavaa on, että hyvinvointialueilla tähän tehtävään kyetään taloudellisista haasteista huolimatta parhaalla mahdollisella tavalla, omaishoidon arvo muistaen.



Hyvää alkanutta uutta vuotta!

Puheenjohtaja

Mika Kari

Toiminnanjohtaja tiedottaa

Muutoksia alkavaan vuoteen

Haluan jakaa kanssanne ajankohtaisia tietoja yhdistyksemme toimintaan liittyen. Olemme saaneet STEAlta jatkorahoituksen vuodelle 2025, mutta valitettavasti emme saaneet sitä määrää, jota haimme. Avustusta meille ei enää myönnetty vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen. Tämä on tuonut mukanaan muutoksia tiimissämme.

STEAn avustusehdotuksen myötä vapaaehtoistoiminnan kehittäjäme Katja Kärki oli 3.12.2024 viimeistä työpäivää yhdistyksessämme. Lämmin kiitos Katjalle työpanoksesta ja onnea uusiin työtehtäviin.

Vaikka Katja onkin jäänyt pois vapaaehtoistoiminta yhdistyksessä jatkuu ja vapaaehtoisten tarve on suuri. Varsinkin omaishoitoperheet kaipaavat koteihinsa vapaaehtoisia ja ILONA-ryhmään kaivataan myös lisää vapaaehtoisia ohjaajia.

Olemme hakeneet hyvinvointialueelta järjestöavustusta vuodelle 2025 Omaishoitajan oma hetki-toiminnan rahoittamiseksi, ja päätöksen odotetaan tulevan helmi-maaliskuussa. Toivomme, että saamme myönteisen päätöksen, jotta tämä erittäin tärkeä toiminta saa jatkoa. Mikäli avustus meille myönnetään, Omaishoitajan oma hetki-toiminta voi jatkua myös tänä vuonna, mutta vasta huhtikuun alusta alkaen. Omaishoitajan oma hetki-toiminnan työntekijän Marjo Kuosan määräaikainen työsuhde päättyi 31.12.2024. Marjoa haluan kiittää lämpöisesti tästä tärkeästä ja arvokkaasta työstä.

Omaishoitajien ja läheisten tukeminen ja hyvinvoinnin edistäminen on meille kaikille tärkeää, ja arvostamme suuresti teidän kaikkien tukeanne ja sitoutumistanne tässä tärkeässä työssä.

Yhdessä kohti vuotta 2025!

Toiminnanjohtaja Annukka



Lahdessa kevät 2025

Kaikki vertaisryhmät ovat maksuttomia, eikä niihin osallistuminen edellytä omaishoidon tuen saamista tai yhdistyksen jäsenyyttä. Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti).

Läheistään hoitavat

keskiviikkoisin 15.1., 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. klo 12.30–14

Ryhmässä voit keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja saada tietoa ja käytännön vinkkejä arkeen.

Kirjallisuusryhmä

torstaisin 16.1., 13.2., 13.3., 10.4. ja 15.5. klo 13.30–15

Ryhmä on sinulle, joka pidät lukemisesta ja haluat jakaa lukuelämyksiä mukavassa porukassa. Tapaamiskerralla keskustellaan kirjasta, joka on yhdessä valittu luettavaksi. Luvassa lukemisen iloa ja mielenkiintoisia keskusteluja!

Kuoro

keskiviikkoisin 12.2., 12.3., 9.4. ja 14.5. klo 13–14

Musiikki ilahduttaa, rentouttaa, virkistää, herättää tunteita ja luo erilaisia tunnelmia. Kuoro on tarkoitettu sinulle, joka nautit musiikista ja yhdessä laulamista. Tervetuloa laulamaan omaishoitajat, hoidettavat ja entiset omaishoitajat!

Katse huomiseen

Toteutus maaliskuussa keskiviikkoamupäivisin

Omaishoitosuhteen päätyminen hoidettavan läheisen kuolemaan on hoivaan sitoutuneelle omaishoitajalle suuri elämänmuutos. Katse huomiseen on viiden tapaamiskerran suljettu vertaisryhmä, joka tarjoaa mahdollisuuden keskustella surusta ja luopumisesta ja käydä läpi omia kokemuksia ja tunteita toisten, samassa tilanteessa olevien kanssa.

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan 21.2. mennessä p. 045 854 4085 / Niina

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

Hoidettavan läheisen siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoivaan on iso elämänmuutos. Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset on vertaisryhmä, jossa voit tavata muita palveluasumiseen siirtyneiden läheisiä ja pohtia, mitä uusi elämänvaihe perheellesi merkitsee. Ryhmä on suljettu.

Mikäli olet ryhmästä kiinnostunut, ole yhteydessä Niinaan, p. 045 854 4085

Ympäristökunnissa kevät 2025

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville

Kokoontumispaikan selvittyä tieto paikasta löytyy yhdistyksen kotisivuilta tai voit kysyä Niinalta p. 045 854 4085

torstaina 6.2., 6.3., 3.4. ja 8.5. klo 15–16.30

Iitin omaishoitajien ryhmä

Lisätiedot Iitin seurakunnan diakoni Maija Kauppielta p. 050 387 1653

Padasjoen omaishoitajien ryhmä

Terveyskeskuksen ruokasalissa (Kellosalmentie 24, Padasjoki)

torstaina 6.2., 6.3., 3.4. ja 8.5. klo 13-15

Heinolan omaishoitajien ryhmä

Siltakodin asukastuvalla (Koulukatu 18, Heinola)

tiistaina 7.1., 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 10–11.30

Brunssi omaishoitoperheille toimistolla Lahdessa

Tervetuloa tapaamaan muita omaishoitoperheitä ja nauttimaan herkullisesta brunssista. Vietetään yhdessä kiireetön hetki hyvän syömisen ja rennon keskustelun äärellä.

Kevään brunssikerrat ovat torstaisin: 16.1., 13.2., 13.3. ja 10.4. klo 11-12.30.

klo 13–14.30, Päijänteentkatu 1, Lahti

Etäosallistumismahdollisuus (Teams)

OmaisOiva-kahvilat ovat avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia, joissa omaistaan hoitavat ja kaikki omaishoidon asioista kiinnostuneet voivat kohdata toisiaan. Kahviloissa vierailee myös eri alojen asiantuntijoita.

Jos haluat osallistua kahvilaan etänä, ilmoittaudu mukaan info@phomaishoitajat.fi ja saat osallistumislinkin sähköpostiisi.

Ensietoa omaishoidosta 20.1.

Oletko uusi omaishoitaja tai omaishoitoa harkitseva läheinen? Tule kuulemaan omaishoidosta, omaishoidon tuen kokonaisuudesta ja yhdistyksen toiminnasta. Kahvilassa mukana hyvinvointialueen omaishoidon tuen asiakasohjaaja.

Milloin ja miten palveluasumiseen? 3.2.

Ympäri vuorokautista palveluasumista voidaan myöntää asiakkaalle, joka tarvitsee säännöllisesti runsasta säännöllistä ympärivuorokautista hoitoa ja valvontaa fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja erityisesti kognitiivisen toimintakyvyn merkittävästi heikennyttyä. Ympäri vuorokautisen palveluasumisen myöntämisperusteista ja RAI-arvioinnista kertomassa hyvinvointialueen RAI-koordinaattori.

Ikäystävällinen asuminen 17.2.

Asuminen kotona mahdollisimman pitkään on monen toiveena. Asumisen toiveita kannattaa miettiä ja suunnitella ajoissa. Missä ja miten haluat asua ikääntyneenä? Onko asunosi turvallinen ja toimiva? Ikäystävällisestä asumisesta kertomassa Vanhustyön keskusliiton korjausneuvoja.

Oikeus turvalliseen ikääntymiseen 3.3.

Jokaisella on oikeus turvalliseen ikääntymiseen. Ikääntyneisiin kohdistuvaa kaltoinkohtelua ei tule koskaan hyväksyä. Ikääntyneisiin kohdistuvalla kaltoinkohtelulla tarkoitetaan luottamuksellisessa suhteessa tapahtuvaa tekoa tai tekemättä jättämistä, joka vaarantaa ikääntyneen hyvinvoinnin, turvallisuuden tai terveyden. Aiheesta puhumassa Suvanto ry:n asiantuntija.

Turvallisesti liikenteessä 17.3.

Ajoterveys koskettaa kaikenikäisiä kuljettajia. Hoitamattomina monet sairaudet heikentävät ajokykyä. Myös ikääntyminen muuttaa vääjäämättä toimintakykyä, millä on vaikutuksia liikenteessä liikkumisen turvallisuuteen. Turvallisesta liikenteessä liikkumisesta kertomassa Liikenneturvan asiantuntija.

Kuinka huolehdin muististani osana hyvinvointiani 31.3.

Aivot vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme ja aivoterveys on muutakin kuin vain aivosairauksien puuttumista. Jokainen voi itse vaikuttaa siihen, että tekee aivoterveellisiä ja hyvinvointia tukevia valintoja. Aivoterveysta kertomassa Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen asiantuntija.

Poikkea puurolle!

Kevätkauden puuroaamut ovat

30.1., 27.2., 27.3. ja 24.4. klo 9–10.30

Yhteinen aamupuuro on mukava tapa aloittaa päivä. Tule puurolle vaihtamaan kuulumisia tai vain selailemaan rauhassa päivän lehteä. Aamupuurolla on myös mahdollisuus kysyä omaishoidosta tai tutustua yhdistyksen toimintaan omaishoitoperheiden tukena.



Maksutonta aamupuuroa on tarjolla yhdistyksen toimistolla (Päijänteekatu 1, Lahti) joka kuukauden viimeinen torstai.

Voit tulla puurolle yksin tai yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa, yhteinen puurohetki on kaikille avoin.

Mukana Muistikahviloissa

Kevät 2025

Muistikahvilat ovat muisti- ja aivoterveysasioista kiinnostuneille, erityisesti muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen suunnattuja avoimia ja maksuttomia kohtaamispaikkoja.

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry on mukana seuraavissa Päijät-Hämeen Muistiluotsin Muistikahviloissa:

Hartola: Hartolan kunnankirjasto (Kuninkaantie 18, Hartola)
ma 3.2. klo 10.30–11.30
ma 14.4. klo 10.30–11.30

Sysmä: Sysmän kunnankirjasto (Valittulantie 5, Sysmä)
ma 3.2. klo 13–14
ma 14.4. klo 13–14

Hämeenkoski: Kosken Seurala (Asikkalantie 1, Hämeenkoski)
ma 10.2. klo 10–11
ma 7.4. klo 10–11

Hollola: Palvelutalo Huili (Terveystie 25, Hollola)
ma 10.2. klo 12–13
ma 7.4. klo 12–13

Kärkölä: Senioritupa Raita (Virkatie 3, Järvelä)
ma 10.2. klo 14–15
ma 7.4. klo 14–15

Asikkala: Oltermanni, Seniorikeskus Olo (Terveystie 1, Vääksey)
ti 18.2. klo 10–11
ti 15.4. klo 10–11

Padasjoki: Padasjoen kirjasto, monitoimitila (Vaahteratie 4, Padasjoki)
ti 18.2. klo 13–14
ti 15.4. klo 13–14

Haluatko jutella?

OmaisOiva

OivaHetki

Tarjoamme yksilöllisiä keskusteluhetkiä omaistaan hoitaville eri elämäntilanteissa.

Voit kääntyä puoleemme esimerkiksi seuraavissa asioissa:

- arjessa jaksaminen tai omaishoidon muutostilanteet mietityttävät
- läheisen hoidossa on haasteita
- omat tai perheen voimavarat ovat vähissä
- haluat jakaa läheisen hoitoon liittyviä ajatuksia, kokemuksia tai tunteita
- kaipaavat tietoa omaishoidosta tai yhdistyksen toiminnasta
- tarvitset apua hakemusten täyttämiseen
- tarvitset ohjausta ja neuvontaa omaishoitajien loma- ja kuntoutusasioissa

Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen, eikä sopimusomaishoitaja.

Keskustelut voidaan käydä toiveidesi mukaan joko puhelimitse, etäyhteydellä, toimistollamme tai kuntakäynneillämme. Parhaiten saat varattua kiireettömän ajan itsellesi joko soittamalla tai laittamalla meille viestiä.

Omaistoiminnan ohjaaja,
Niina Kinnunen
p. 045 854 4085
niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

Toiminnanjohtaja,
Annukka Tuominen
p. 050 469 4209
annukka.tuominen@phomaishoitajat.fi



Erityislasten vanhemmille ja työikäisille

Brunssit työikäisille

Päijänteenkatu 1, Lahti

tiistaisin 4.2., 4.3. ja 1.4. klo 10.30–12

Oletko työikäinen, joka huolehtii lapsestaan, puolisostaan, vanhemmastaan tai muusta läheisestään?

Tule tapaamaan muita työikäisiä läheistään hoitavia ja nauttimaan herkullisesta brunssista. Vietetään yhdessä kiireetön hetki hyvän syömisen ja rennon keskustelun äärellä. Tarkoituksena on myös kartoittaa toiveita ja tarpeita mahdolliselle jatkotoiminnalle.

Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille

Orimattila

Kokoontumispaikan selvittyä tieto paikasta löytyy yhdistyksen kotisivuilta tai voit kysyä Niinalta p. 045 854 4085.

torstaisin 6.2., 6.3., 3.4. ja 8.5. klo 17.30–19.30

Sysmä

Lisätiedot Heliltä p. 045 3591333 / helivuor@gmail.com

Kuinka lakia luetaan -webinaari kaikenikäisille

torstaina 13.3. klo 16-18

Tervetuloa seuraamaan Omaishoitajaliiton lakiwebinaaria yhdistyksen toimistolle (Päijänteenkatu 1, Lahti)

Webinaarin aiheena: Omaishoitoperheen taloushuolet ja -mahdollisuudet

Ilmoittautumiset ja lisätietoa ohjelmasta 12.3. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Iloa liikunnasta

Keilavuoro

Lahden Hohtokeilassa (Vapaudenkatu 18, Lahti)
joka toinen keskiviikko alkaen 15.1. (parittomat viikot) klo 14–15.
Mukana keilaamassa vapaaehtoinen ryhmänohjaajamme.

Keilaushinta: 2 hlöä/rata, 10 €/hlö ja 3 hlöä/rata, 8 €/hlö
Maksu paikan päällä, hintaan sisältyy kengät

Kuntosalivuoro

Omaistaan hoitavien omatoiminen kuntosalivuoro
Mäkikatsomon kuntosalilla (Salpausselänkatu 8, Lahti)
torstaisin klo 16–17, alkaen 9.1., kevätkauden viimeinen kuntosalikerta on 24.4.
Ilmoittaudu mukaan kuntosalivuorolle p. 045 854 4085 / Niina.
Tiedustelee tarvittaessa mahdollisuutta laitteiden käytön opastukseen.

UUTTA! Asahi-ryhmä toimistolla

Ryhmä kokoontuu ti 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4. ja 22.4. klo 16.30-17.30
Ryhmänohjaajana toimii Asahi-ohjaaja Mervi Varjola.

Sitovat ilmoittautumiset aina viimeistään kokoontumiskertaa edeltävään
perjantaihin mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Infopisteet

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme
omaishoitoasioista.

Olemme paikalla yhdessä Liikkuvan Senioripisteen kanssa:

ma 13.1 klo 10-11.30 Lahti, Kauppakeskus Syke

ti 21.1 klo 10-11.30 Lahti, Lahden kaupunginkirjasto

Virkistystoimintaa omaishoidettaville

ILONA-ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Päijänteenkatu 1, Lahti

Ilmoita hoidettava läheisesi mukaan maksuttomaan ryhmätoimintaan. Ryhmätapaamisessa on mukavaa toimintakykyä tukevaa ohjelmaa; musiikkia, muistelua, jumppaa ja yhteistä keskustelua. Ryhmäläisille tarjotaan kahvit ja pientä purtavaa.

Jokaiseen ryhmäkertaan mahtuu kuusi osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmään ilmoitaudutaan aina viimeistään ryhmää edeltävänä maanantaina klo 12 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Jaana Moilanen p. 0400 305 071

ILONA-ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai aamupäivä klo 9-12:

Kokoontumiset:

- 14.1. klo 9-12
- 28.1. klo 9-12
- 11.2. klo 9-12
- 25.2. klo 9-12
- 11.3. klo 9-12
- 25.3. klo 9-12
- 8.4. klo 9-12



Toimintaa vapaaehtoisille

Vapaaehtoistoiminnan peruskoulutus

Tervetuloa vapaaehtoistoiminnan peruskoulutukseen! Koulutus ei sido sinua mihinkään. Koulutus järjestetään yhdistyksen toimistolla ti 4.2. klo 16.30-19.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 30.1. mennessä: p. 0400 305 071 / Jaana Moilanen

Vapaaehtoistoiminnan verkkokoulutus

Vapaaehtoistoiminnan koulutuksen voi suorittaa myös verkossa!

Käyttäjätunnukset ja lisätietoja koulutuksesta saat:

Jaana Moilanen P. 0400 305 071, jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Haluaisitko toimia ystävänä omaishoitoperheessä?

Ystävä toimii omaishoitoperheen tukena tarjoten perheen arkeen pieniä yhteisiä hetkiä ja kohtaamisia. Yhteistä mielekästä tekemistä voivat olla esimerkiksi keskustelu, muistelu, valokuvien katselu tai ulkoilu.

Tapaamisia voidaan järjestää sovitusti omaishoitoperheen kotona tai kodin ulkopuolella.

Etsimme ILONA-toimintaan ryhmänohjaajia

Ryhmänohjaajat ohjaavat pareittain ryhmää, johon osallistuu omaishoidettavia. Ryhmässä pidetään yllä hyvää mieltä ja ollaan rennosti yhdessä. Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ovat ryhmässä läsnä ja ohjaavat toiminnallisia osuuksia kuten, pelejä, laulua tai pientä jumppaa.

Mikäli kiinnostuit tehtävistä, niin otathan yhteyttä

Niina Kinnunen p. 045 854 4085

Annukka Tuominen p. 050 469 4209

Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille

Omaishoitajien ja hoidettavien retkipäivä

Lahden seurakunnat:

Siikaniemi keskiviikkona 12.2. klo 10-14.30

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Lahden Seurakunnilta viimeistään kaksi viikkoa ennen retkipäivää Lahden Seurakuntien nettisivujen kautta tai p. 044 719 1265 ma-pe klo 9-15.

Onnekkait Lahden Kaupunginteatterissa lauantaina 15.2. klo 13

Onnekkait kuvaa yhden perheen kautta pikkuporvarillista ajatusmaailmaa, rahan vaikutusta perhesuhteisiin ja kasvamista 1980–90-lukujen Suomessa, ja toivottavasti myös keinoja miten olla tekemisissä perheenjäsenten kanssa, vaikka se välillä mahdottomalta tuntuisikin.

Hinta jäseniltä 25 € ja ei jäsenet 36 €.

Hintaan sisältyy lippu.

Sitovat ilmoittautumiset 22.1. mennessä puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 22.1. mennessä yhdistyksen tilille:

FI97 4212 0010 1275 18 (P-H Omaishoitajat ry).

Viestiksi maksuun: ”Teatteri + osallistujien nimet”

Retki Riihimäelle ja Hyvinkäälle tiistaina 18.3.

Kevään ensimmäisen retken teemme Suomen Lasimuseoon ja Suomen Rautatiemuseoon.

Suomen Lasimuseo on palkittu Suomi-palkinto-kunniakirjalla ansiokkaasta työstä lasiin liittyvän käsityöperinteen vaalimisessa.

Suomen Lasimuseoon jokainen saa tutustua omassa tahdissa.

Suomen Rautatiemuseossa meillä on aluksi alkuopastus.

Alkuopastuksen aikana tutustutaan museoalueen yksityiskohtaiseen pienoismalliin museon aulassa. Samalla opas kertoo lyhyesti Rautatiemuseon ja museoalueen historiasta sekä esittelee museon näyttelyt.

Lähtö Asikkalasta Liikekeskuksen turistipysäkiltä klo 9.00

(kyyti Asikkalasta toteutuu, jos lähtijöitä vähintään 5 hlöä)

Lahdesta, Marolankadulta klo 9.30.

Matkan varrelta voi myös tulla kyytiin.

Paluu Lahteen klo 18 mennessä.

Hinta jäseniltä 35 e, ei jäsenet 50 €.

Hintaan sisältyy matka, sisäänpääsy, lounas ja kahvi.

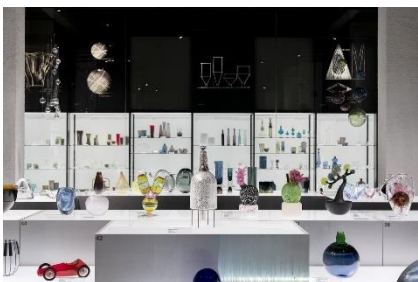
Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 7.3. mennessä

puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 7.3. mennessä yhdistyksen tilille:

FI97 4212 0010 1275 18 (P-H Omaishoitajat ry).

Viestiksi maksuun: ”Retki + osallistujien nimet”



Kuvaaja Ella Tommila/Suomen lasimuseo



Kuva: Suomen Rautatiemuseo

Pelicans kutsui omaishoitoperheitä Pelicans vastaan Kiekko-Espoo peliin valtakunnallisen omaishoitajien viikon kunniaksi

Pääsimme jälleen seuraamaan jännittävää jääkiekkoa, kun Pelicans kohtasi uuden Liigatulokkaan Kiekko-Espoon. Tällä kertaa voiton vei vierasjoukkue, mutta se ei meitä lannistanut.

Yhdistyksemme oli ilmoittanut Pelicansin Omaishoitajaliiton Vuoden 2024 innovaatiokilpailuun. Voittajat valittiin ensimmäisen kerran ja toinen voittajista oli Lahden Pelicans!

Omaishoitajaliitto perusteli valintaansa näin:

Omaishoitoinnovaatio

Haluamme valtakunnallisella omaishoitajien viikolla kiittää tahoa, joka on tukenut omaishoitajia ja tuonut omaishoidon merkitystä näkyviin.

Liiton hallituksen päätöksellä omaishoitoinnovaatio-tunnustuksen saa ensimmäisen kerran vuonna 2024 Lahden Pelicans, jota Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry ehdotti.

Päijät-Hämeessä jääkiekkoseura Lahden Pelicans on toiminut omaishoitajien viikon suojelijana paikallisesti jo vuosia ja viestittänyt omaishoidosta sekä lahjoittanut Päijät-Hämeen omaishoitajayhdistyksen kautta lippuja jääkiekkopeliin omaishoitajien viikon kunniaksi.

Tunnustuksen saaja on esimerkillisellä toiminnallaan tuonut omaishoitoa esille suuremmalle yleisölle urheilun merkeissä sekä tukenut ansiokkaasti omaishoitoperheiden hyvinvoinnin edistämistä.

Omaishoitajaliitto toivoo tämän esimerkin innostavan muitakin yrityksiä ja toimijoita kantamaan sosiaalista vastuuta omaishoitajien hyväksi.

OMAISHOITO- INNOVAATIO

Omaishoitajaliitto on myöntänyt
Omaishoitoinnovaatio-tunnustuksen 2024
Lahden Pelicans Oy:lle, joka on tukenut omaishoitajia
ja tuonut omaishoidon merkitystä näkyviin.



Sari Raassina
puheenjohtaja



Sari Tervonen
toiminnanjohtaja



Auta kehittämään toimintaamme

Vastaamalla palautekyselyymme voit vaikuttaa yhdistyksemme toimintaan ja tuleviin toimintamuotoihin.

Palautekyselyyn vastataan nimettömänä.

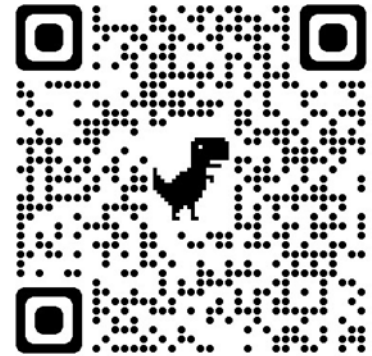
Voit vastata kyselyyn sähköisesti osoitteessa:
www.phomaishoitajat.com/palautekysely/

Pääset kyselyyn myös oheisen qr-koodin kautta.

Toimistolla voit täyttää paperisen lomakkeen.

Postitamme kyselyn pyydetessä palautuskuoren kanssa kotiisi.

Kaikki vastaukset ovat meille arvokkaita!



Haluatko puhelimeesi tietoa tulevista tapahtumista, kahviloista, koulutuksista ja virkistystoiminnasta?

Yhdistyksellä on WhatsAppissa viestintäryhmä. Viestintäryhmä tarjoaa mutkattoman ja nopean kanavan tiedottaa toiminnasta.

Liity ryhmään ja pysyt ajan tasalla tilaisuuksista, tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista. Mukaan WhatsApp-ryhmään pääset ilmoittamalla halukkuudestasi liittyä ryhmään p. 0400 305 071.

Ota seurantaan Facebook-, Instagram- ja kotisivumme!

Sivuilta löytyy viikko-ohjelmamme sunnuntai-iltaisina seuraavalle viikolle sekä muita ajankohtaisia asioita.

www.facebook.com/paijathameenomaishoitajat

www.instagram.com/paijathameenomaishoitajatry

<https://www.phomaishoitajat.com>

Liity jäseneksi ja hyödynnä

jäsenedut

Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa omaishoidosta kiinnostunut. Jäsenyys ei edellytä hyvinvointialueen kanssa laadittua sopimusta omaishoidon tuesta. Voit olla omaishoitaja, läheisestäsi huolehtiva, omaishoitajan läheinen, perheenjäsen, tukihenkilö... Voit ostaa jäsenyyden lahjaksi myös toiselle.

Jäsenmaksu on yksityishenkilöiltä 30 €/v. Kannatusjäsenmaksu on yritykseltä tai yhteisöltä valintanne mukaan alk. 100 €/v. Jäsenmaksu sisältää sekä paikallisyhdistyksen että valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

Voit liittyä jäseneksi/kannatusjäseneksi myös silloin, kun haluat tukea omaishoitajuutta ja yhdistystä sen työssä omaishoitajien arjen helpottamiseksi.

Liity jäseneksi:

jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

p. 0400 305 071

www.phomaishoitajat.com/jasenyyds/



Jäsenenä saat:

- Virta-avain jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- ohjausta ja neuvontaa sekä tukea omaishoitoperheen elämäntilanteeseen
- edunvalvontaa
- vertaistukea
- virkistyspäiviä ja retkiä sekä muuta virkistystoimintaa
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton maksutonta lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- tietoa palveluista, lomista ja kuntoutuskursseista
- yhteistyökumppaneiden etuja
- jäsenkortin

Kannatusjäsenenä saat:

- Virta-avain jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- jäsenkortin
- työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- kotisivuiltamme linkin yrityssivuillemme
- yhteistyökumppanuuksien tarjoamismahdollisuuksia
- osallistumismahdollisuuden tapahtumiimme

Kiitos kannatusjäsenillemme:

AitoHoiva (www.aitohoiva.fi)

Asikkalan apteekki (www.asikkalanapteekki.com)

Dila (www.dila.fi)

Esperi Hoivakoti Laune, Lahti

(<https://esperi.fi/ikaihmissen-palvelut/lahti/esperi-hoivakoti-laune-lahti/>)

Ettonet Oy (www.ettonet.fi)

Fysios Lahti

(<https://www.fysios.fi/toimipisteet/lahti-fysioterapia/lahti-hameenkatu>)

Helppy Päijät-Häme (www.helppy.fi)

HEMMIkodit (www.hemmikodit.fi)

Hoivamme (<https://hoivamme.fi/hoivakodit/lahti/>)

Huili (www.huili.fi)

Humana Kotikylä Tuulikoti, Lahti (www.humana.fi/tuulikoti)

Koti- ja hoivapalvelut Hyvinvointia Kotiin Oy (<https://hyvinvointiakotiin.fi/>)

Iitu Hoiva- ja hyvinvointipalvelut Oy (www.iitupalvelut.fi)

Kotirinki Oy (www.kotirinki.fi)

Kotona Asuen Seniorihoiva (www.kotonaasuen.fi)

Lahden Lähimmäispalvelu ry (<https://lahdenlahimmaispalvelu.fi/>)

Lahden Upseerikerho (<https://www.upseerikerho.fi/>)

OivaAika (www.oivaaika.fi)

Salpausselän Naisvoimistelijat (www.salpausselannaisvomistelijat.net)

SiRaKe Oy (Katja Kemppinen p. 044 292 0079, Petri Kemppinen p. 044 045 9779)

Suvanto Care (www.suvantocare.fi)

Terapia Esikko (<https://terapiaesikko.fi/>)

Toimelapalvelut (www.toimelapalvelut.fi)

Jäsenkortillamme alennuksia seuraavista paikoista:

Lahden Palokalusto Oy, Laatuk.15, Lahti, puh.03-8730150, ovh:sta -20 %

Kukka ja Hautauspalv. **Henriikka**, Niementie 2, Orimattila, puh 03-7775030 ja Hämeenkatu 13, Lahti, puh 044-7545874, -5 % - 10 %

Hierontapiste Eeva, Hämeenkatu 11 D 3 krs, Lahti, puh. 0400-667201, ensikäynnistä alennus 5 €.

Ettonet Oy, Aleksanterink. 18, Lahti, puh.03-7817996, tuotteista myymälässä 5-10 %

Kauneushoitola Arja Korkala, Mariank.19 b, Lahti, puh. 0405319892, ajanvaraukset sähköisesti Timman kautta ajanvaraukset -5 %

Ellun Tupa, Rautatienkatu 4, Lahti, p. 045 168 9882.

Ajanvaraus vello.fi/elluntupa Klassinen hieronta ja doulapalvelut - 10 % alennus.

Tenakauppa, -10 % alennus kaikista tuotteista.

Helppy, ilmainen kartoituskäynti jäsenillemme

Kotirinki Oy, säännöllisen kotisiivouksen ensisiivouksesta tai kotiapupalvelun (väh. 2 x/kk) ensikäynnistä -25 % tai kertasiivouksesta -10 % etukoodilla: JÄSENETUUS

Lahden Upseerikerho, - 20 % kaikista ostoksista.



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**

Liimaa
postimerkki

Liityn jäseneksi Päijät-Hämeen Omaishoitajat yhdistykseen. Tiedot jäävät vain tähän käyttöön.

Sukunimi _____

Etunimi _____

Osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Sähköposti _____ *

Laita rasti ruutuun, jos haluat Virta-avain jäsenlehden vain sähköisenä versiona *

Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry
Päijänteenkatu 1
15140 LAHTI



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**



Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti
info@phomaishoitajat.fi
www.phomaishoitajat.com

OmaisOiva

Toiminnanjohtaja

Annukka Tuominen

p. 050 469 4209

annukka.tuominen@phomaishoitajat.fi

Omaistoiminnan ohjaaja

Niina Kinnunen

p. 045 854 4085

niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

Assistentti

Jaana Moilanen

p. 0400 305 071

jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Johtokunta 2025:

Mika Kari (Lahti), puheenjohtaja, mika.kari@eduskunta.fi

Anneli Viinikka (Lahti)

Yrjö Mattila (Asikkala)

Heli Vuorensola (Sysmä)

Katri Jaronen (Lahti)

Maritta Kemppi (Hollola)

Matti Kangasmäki (Lahti)

Sirkka-Liisa Kuusela (Lahti)