

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI
MARRAS- JA JOULUKUU



OmaisOiva-kahvilat

s. 8-9

Valtakunnallinen

omaishoitajien viikko

s. 14-17

VIRTA-AVAIN 4/2024



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Toiminnanjohtajan tervehdys	5
Haluatko jutella?	6
Vertaisryhmät.....	7
OmaisOiva-kahvilat.....	8
OmaisOiva-kahvilat.....	9
Erityislasten vanhemmille ja työikäisille	11
Iloa liikunnasta.....	12
Omaishoitajan ajatelmia.....	13
Valtakunnallisella omaishoitajien viikolla tapahtuu	14
Virkistystoimintaa omaishoidettaville	18
Toimintaa vapaaehtoisille	19
Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille.....	20
Uudet kannatusjäsenemme	22
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	25

Kokouskutsu jäsenille

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n

syyskokous toimistolla

Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti

ma 18.11.2024 klo 15.30

Esillä sääntömääräiset asiat

Tervetuloa, kahvitarjoilu!

Johtokunta



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry



Omaishoitajaliitto

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry ohjaa, tukee ja neuvo 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 klo 9-15, keskiviikkona klo 9-16: yleistä ohjausta ja neuvontaa ikääntyneiden asioissa 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
maiya.siilahti@paijatha.fi tai puh. 044 780 2522

Puheenjohtajan palsta

Vaikeina aikoina yhteistyössä on voimaa

Viime vuodet ovat olleet suurten muutosten aikaa paitsi sosiaali- ja terveydenhuollossa, myös niiden sektorilla toimivissa järjestöissä. Sosiaali- ja terveystalvaku-uudistus muokkasi järjestöjen toimintaympäristöä merkittäväällä tavalla, kun yhteistyökumppani muuttui kunnasta hyvinvointialueeseen. Samalla kuitenkin toimimme yhä monilla sellaisilla yhdyspinnoilla, jotka koskettavat niin kuntia, hyvinvointialueita kuin järjestöjäkin.

Myös järjestöjen rahoitus on ollut muutoksessa paitsi paikallisesti, myös valtakunnallisesti. Ensi vuodesta alkaen järjestökenttää haastaa monien eri rahoitusten merkittävä väheneminen. Sote-järjestöjen valtakunnallista rahoitusta ollaan valitettavasti supistamassa voimakkaasti ja oman varjonsa tilanteeseen heittää myös tiukka taloustilanne kunnissa ja hyvinvointialueilla.

Sote-järjestökenttämme on kuitenkin ketterä toimija, joka on vuosien varrella sopeutunut monenlaisiin uusiin tilanteisiin. Vaikeat ajat voivat olla myös joskus mahdollisuus uudistumiseen ja uusien toimintamallien ja yhteistyömahdollisuuksien löytymiseen. Juuri nyt kannustan järjestökenttäämme myös paikallisella tasolla ottamaan haasteen vastaan ja etsimään uusia ratkaisuja yhdessä. Järjestökentän vahvuus on se, että toiminta kumpuaa ihmisten aktiivisuudesta ja halusta toimia yhteisen hyvän eteen. Se on vahvuus, joka auttaa meitä löytämään ratkaisuja ja pääsemään yli vaikeampienkin aikojen. Nyt jos koskaan, tarvitaan järjestökentältä keskinäistä vuoropuhelua ja yhdessä toimimista – yhteistyön voimalla voidaan vaikeudetkin voittaa.



Puheenjohtaja
Mika Kari

Toiminnanjohtajan tervehdys

Täällä kirjoittelee Annukka Tuominen, elokuussa yhdistyksen riveihin liittynyt uusi toiminnanjohtaja. Olen suorittanut lähihoitajan tutkinnon, geronomin ammattikorkeakoulututkinnon ja tuotekehitystyön erikoisammattitutkinnon. Tällä hetkellä opiskelen hyvinvoinnin edistämisen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Työurallani olen saanut olla läheisesti tekemisissä omaishoitajien kanssa käynnistäessäni ja kehittäessäni toimintaa ikääntyneiden hoitokodeissa ja kotikuntoutuksessa.

Omaishoitajat ovat lähellä sydäntäni, ja toivonkin, että yhdessä tiimini kanssa voimme vastata mahdollisimman hyvin omaishoitoperheiden tarpeisiin ja toiveisiin. Uskon, että pystyn hyödyntämään keräämääni kokemusta yhdistyksen toiminnan eteenpäin viemiseksi.

Luonteeltani olen avoin, iloinen ja kehityksmyönteinen. Vapaa-ajallani viihdyn luonnossa, ja viihdyn metsäisillä lenkkipoluilla koiramme kanssa. Olen hyvin perhekeskeinen ja vietän perheeni kanssa paljon aikaa – mieheni ja kolme lähes aikuista lastani ovat minulle tärkeitä.

Syksy on ollut vauhdikas ja täynnä uusia haasteita, mutta olen edelleen innokkaana ja uteliaana valmis kohtaamaan kaiken, mitä tuleman pitää. Olen päässyt hyvin kiinni yhdistyksen toimintaan ja osallistumaan moniin verkostoihin, joissa yhdessä eri tahojen kanssa työstimme omaishoitajien tukemista. Yhteistyön tiivistäminen alueen eri toimijoiden kesken on äärimmäisen tärkeää, jotta voimme yhdessä kirkastaa omaishoitajien tukemiseen liittyviä tavoitteita.

Tapaamiset ja kohtaamiset uusien ihmisten ja omaishoitajien kanssa ovat olleet erityisiä ja arvokkaita. Olen saanut ymmärrystä siitä, kuinka moninaisia omaishoitotilanteet ovat alueellamme. On ollut ilahduttavaa huomata, miten suurella sydämellä yhdistyksessä työskennellään kaikkien eri-ikäisten ja eri tilanteissa olevien omaishoitoperheiden hyväksi. Toivonkin, että mahdollisimman moni löytäisi tiensä meidän toimintoihimme.

Kuulen mielelläni ajatuksiasi myös yhdistyksen toimintojen kehittämisen suhteen. Otathan rohkeasti yhteyttä.

Lämpimin terveisin Annukka



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



Lahdessa syksy 2024

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

Läheistään hoitavat

keskiviikkoisin 6.11. ja 4.12. klo 12.30–14

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

Kirjallisuusryhmä

torstaisin 14.11. ja 12.12. 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!

Lisätietoja kaikista ryhmistä p. 045 854 4085 / Niina

Päijät-Hämeessä syksy 2024

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville

Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)

torstaina 7.11. ja 5.12. klo 15–16.30

Iitin omaishoitajien ryhmä

Lisätiedot Iitin seurakunnan diakoni Sirkku Lindstamilta p. 050 387 1648

Padasjoen omaishoitajien ryhmä

terveyskeskuksen ruokasalissa (Kellosalmentie 24, Padasjoki)

torstaina 7.11. ja 5.12. klo 13–15

Heinolan omaishoitajien ryhmä

Siltakodin asukastuvalla (Koulukatu 18, Heinola)

tiistaina 5.11. ja 3.12. klo 10–11.30

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.

Suunhoito ikääntyneillä ja muistisairailla 11.11.

Iän myötä suussa tapahtuu monenlaisia muutoksia.

Suuhygienian ylläpitäminenkin voi hankaloitua, jos näkökyky, käden motoriikka tai muisti heikkenevät. Tule kuulemaan ikääntyneen suunhoidosta ja siitä, miten tukea muistisairaahan suunhoitoa.

Valtakunnallisen omaishoitajien viikon juhlakahvit 25.11. klo 13-15.30

Lämpimästi tervetuloa kaikki omaishoitoperheet, omaishoitoasioista kiinnostuneet sekä yhteistyökumppanit juhlistamaan alkanutta viikkoa kakkukahvien merkeissä. Viikon teemana on: Vaikuttava omaishoitoyhteisö.

Death Cafe – kahvia, kakkua ja keskustelua kuolemasta 9.12.

Kuoleman kahvila on tarkoitettu kaikille, joita kuolemasta puhuminen kiinnostaa, mutta kyseessä ei ole luento eikä suru- tai terapiaryhmä. Siten keskustelu ei ole luonteeltaan ryhmämuotoista, järjestettyä tukea surusta toipumiseen. Kuoleman kahvila on paikka, jossa voi jakaa kuolemaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja tarinoita kunnioittavassa ja avoimessa ilmapiirissä. Kuoleman kahvila järjestetään, jotta ihmiset voivat kokoontua yhteen ja puhua vapaasti kaikenlaisista kuolemaan liittyvistä asioista.

Päijät-Hämeessä syksy 2024

OmaisOiva-kahvilat ovat avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia, joissa omaistaan hoitavat ja kaikki omaishoidon asioista kiinnostuneet voivat kohdata toisiaan. Kahviloissa jaetaan tietoa ja keskustellaan omaishoidosta, omaishoidon tukimuodoista, omaishoitajien hyvinvoinnista ja voimavaroista sekä esitellään yhdistyksen toimintaa omaishoitoperheiden tukena.

Sysmä: Kirjaston ILOLA-tila (Valittulantie 5, Sysmä)
ti 12.11. klo 13–14

Iitti: Kahvitupa (Kauppakatu 16, Kausala)
ma 18.11. klo 13–14

Heinola: Siltakodin asukastupa (Koulukatu 18, Heinola)
ti 19.11. klo 10–11

Kärkölä: Senioritupa Raita (Virkatie 3, Järvelä)
ti 19.11. klo 13–14

Orimattila: Järjestötupa (Rantatie 2, Orimattila)
to 21.11. klo 10–11

Poikkea joulupuurolle!

Joulupuuro torstaina 28.11. klo 9-11 välillä

Tervetuloa joulupuurolle toimistolle! Voit tulla yksin tai yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa, yhteinen joulupuurohetki on kaikille avoin.

Musiikista vastaa entuudestaan monille tuttu Marja Jäppinen.



Kuinka lakia luetaan -webinaari

tiistaina 12.11. klo 16–18

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

Webinaarin aiheina: Kelan palvelutavat ja -kanavat sekä muita ajankohtaisia nostoja sosiaaliturvasta, uudistuva vammaispalvelulaki sekä omaishoidon vapaiden aikaiset kuljetuspalvelut.

Tilaisuudessa on puhumassa Kelan ryhmäpäällikkö Tuulikki Moilanen sekä Omaishoitajaliiton oikeudellinen asiantuntija Elias Vartio.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa ohjelmasta 8.11. mennessä
p. 0400 305 071 / Jaana

Kaikki mukaan laulamaan

Kuorotoiminta on tarkoitettu omaisille, omaishoitajille, hoidettaville ja entisille omaishoitajille. Kuoroa johtaa Arja Häkkä.

Kuoro kokoontuu keskiviikkoisin yhdistyksen tiloissa seuraavasti:

- 13.11. klo 13.00-14.00
- 20.11. klo 13.00-14.00
- 27.11. klo 13.00-14.00



Arjen digitaidot ja tietoturvakeskustelu

Torstaina 21.11. klo 12-13.30. Tarvitsemme digitaitoja monissa arkisissa asioissa, kuten esimerkiksi pankki-, KELA- ja lääkäriasioissa. Lisääntyneiden digihuijausten myötä muun muassa digilaitteiden suojaaminen ja huijaussivustojen tunnistaminen on tärkeää.

Erityislusten vanhemmille ja työikäisille

Brunssit työikäisille

Päijänteenkatu 1, Lahti

ti 12.11. klo 10.30–12 ja

ti 10.12. 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 erityislusten vanhemmille

Orimattila

Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)

torstaisin 7.11. ja 5.12. klo 17.30–19.30

Sysmä

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

Iloa liikunnasta

Keilavuoro

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

Kauden päätteeksi keilakisat 4.12. ja kisojen jälkeen toimistolla keilakahvit ja palkintojenjako.

Keilaushinta: 2 hlöä/rata, 9 €/hlö ja 3 hlöä/rata, 6 €/hlö
Maksu paikan päällä, hintaan sisältyy kengät

Kuntosalivuoro

Omaistaan hoitavien omatoiminen kuntosalivuoro
Mäkikatsomon kuntosalilla (Salpausselänkatu 8, Lahti)
torstaisin klo 16–17, kuntosalivuorot kestävät 19.12. asti.

Ilmoittaudu mukaan kuntosalivuorolle p. 045 854 4085 / Niina.
Tiedustele tarvittaessa mahdollisuutta laitteiden käytön opastukseen.

Ohjatut venyttely-/rentoutusryhmät

Joka tiistai klo 14.30–15.30. Ryhmä jatkuu 17.12. asti.

Ohjatut venyttely-/rentoutusryhmät järjestetään Harjula-keskuksen liikuntasalissa (Harjulankatu 7, Lahti)

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

Omaishoitajan ajatelmia

Talven rauhaa

Tämä lumoava valkoisuus aivan häikäisee minut. Tunnetko ja kuuletko tätä rauhaa ja hiljaisuutta, mikä kätkeytyy talviseen metsään.

Pysähdyn polulle tämän tästä nauttimaan tästä kauneudesta ja rauhasta, jota ei mikään ääni häiritse. Mieleni hiljentyy aistimaan kaiken metsän kauneuden, valkoisen satumaiseman. Täällä turha kiire ja mieltä askarruttavat asiat aivan kuin putoavat rinnastani kauas pois.

Seison polulla, laitan silmäni kiinni ja tunnen kuinka hiljaisuus valtaa minut. Ketään ei tule vastaan, kukaan ei mene ohitseni, on vain metsä ja minä. Itselleni tämä on mitä parhainta mielenhoitoa. Polku mutkittellee ja on vain kenkäparin levyinen mutta riittävän leveä. Polulla on kyllä tuoreita jälkiä, joten on joku toinenkin ja monikin tästä kulkenut.

Puut ovat täynnään lunta ja pienten puiden oksat eivät tahdo taakkaansa kantaa. Salaperäisyys aukeaa mutkan takaa, pienen puron vesi on jäänyt ja saanut lumipeitteensä. Auringonsäteet kruunaavat tämän kaiken kokemuksen, ne saavat hangen loistamaan kuin timantit.

Minun kotimaani on todellakin vailla vertaistaan. Meidän neljä vuodenaikaa ovat meille suuri rikkaus. Niiden arvostaminen on paljon itsestäkin johtuvaa. Mitä enemmän olet luonnossa ja miten koet sen tuoman tunteen mielihyvinä, olet jo saanut paljon.

Pienen notkelman jälkeen häämöttää jo valkeita kattoja. Polku päättyy ja kotikatu kätkee minut oman oven taakse.

On hyvä aloittaa päivän askareet.

Kirjoittaja: Terttu Hälinen 2023

Jos sinulla on kirjoitus minkä haluat julkaistavan lehdessämme, niin lähetä se Jaanalle: jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Valtakunnallisella omaishoitajien viikolla tapahtuu

Valtakunnallinen omaishoitajien viikko on vuosittain järjestettävä teemaviikko, jonka avulla nostetaan esiin omaishoitoasioita ja omaishoitajien ääntä. Tänä vuonna viikon teemana on: Vaikuttava omaishoitoyhteisö.

Pelicans kutsuu omaishoitoperheitä Pelicans vastaan Kiekko-Espoo peliin lauantaina 23.11. klo 17

Viikko 48 on valtakunnallinen omaishoitajien viikko.

Omaishoitoviikon suojelijaksi on lupautunut perinteisesti jääkiekkjoukkue Lahden Pelicans, ja he tekevät sen suurella sydämellä!

Pelicans lahjoittaa omaishoitoperheille lippuja valtakunnallisen omaishoitajien viikon kunniaksi. Peliin voi osallistua koko perhe.

Lippujen varaukset 15.11. mennessä p. 0400 305 071/Jaana Moilanen



Omaishoitajien kirkkopyhä Mukkulan kirkossa sunnuntaina 24.11. klo 10

Messu klo 10:

Miika Hämäläinen (kirkkoherra), saarna ja liturgia

Helena Ylönen (diakoniapappi), avustava liturgi

Paula Huttunen (diakoniatyöntekijä), Ehtoollisavustus

Kimmo Puunenä (kanttori)

Messun jälkeen tilaisuus kirkkosalin viereisessä seurakuntasalissa:

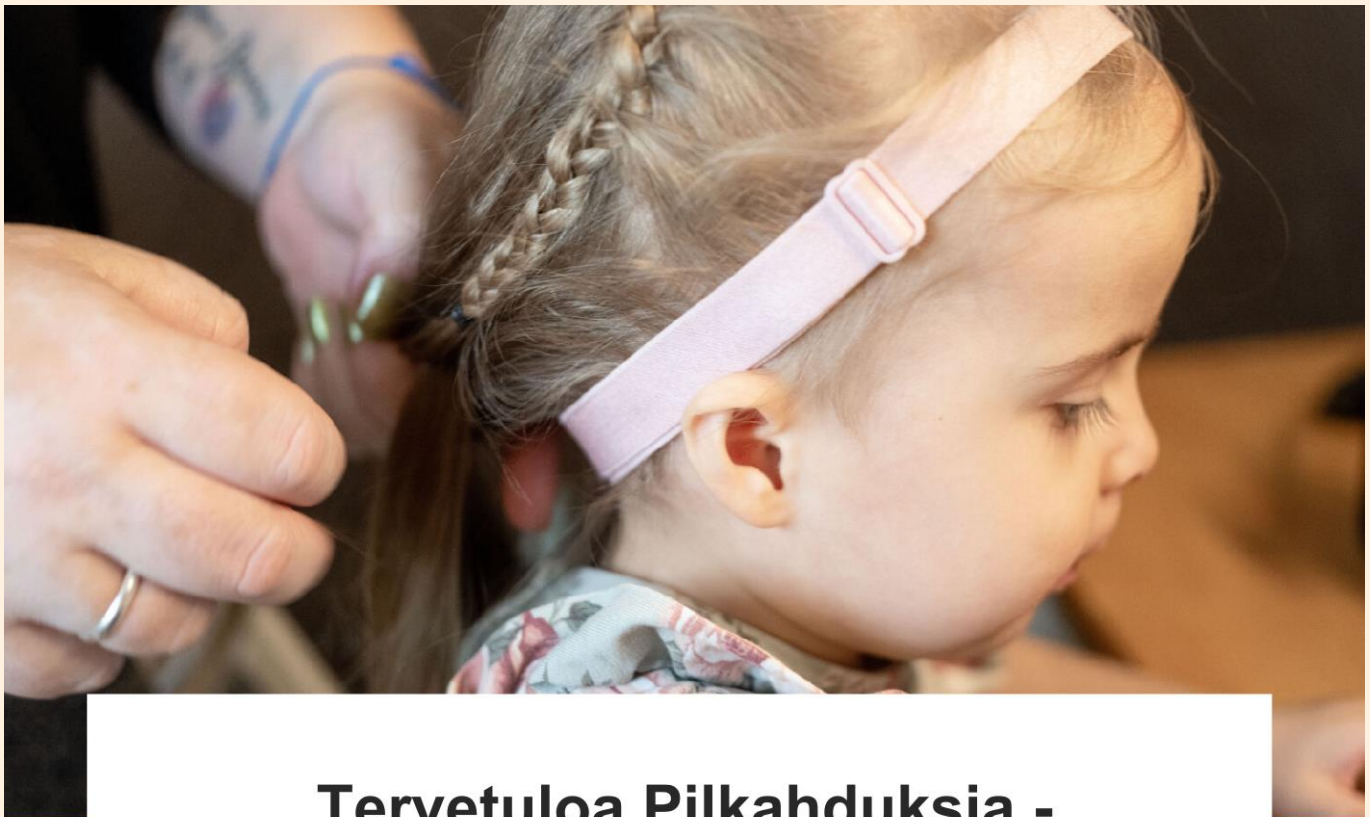
Kakkukahvit suolaisen piirakan kera

Musiikkia

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n

varapuheenjohtaja Yrjö Mattilan puheenvuoro





Tervetuloa Pilkahduksia - valokuvanäyttelyyn!

Linnea Suutarinen on ikuistanut valokuviin tarinoita omaishoitoperheiden arjesta, omaishoidon herättämistä tunteista ja läheistään hoitavien merkityksestä yksilölle ja yhteiskunnalle. Näyttelyn toteuttavat yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointialue ja Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry.

Näyttelyn avajaiset

ma 25.11.2024 klo 13

Lahden Palvelutorilla, Kauppakeskus Trio, Aleksanterinkatu 18

Ohjelmassa:

Avajaissanat

Musiikkia

Omaishoitajan puheenvuoro

Valokuvaajan tervehdys



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

Valokuvanäyttelyn avajaiset Palvelutorilla maanantaina 25.11. klo 13-15

Näyttely on nähtävillä valtakunnallisen omaishoitajien viikon yhteydessä kaikissa Päijät-Hämeen kunnissa.

Asikkalan kirjasto, Asikkalantie 21, ajalla 25.11.-20.12.

Hartolan kirjasto, Kuninkaantie 18, ajalla 25.11.-8.12.

Heinolan Kyläpirtti, Vanhatie 34, ajalla 25.11.-1.12.

Hollolan kirjasto, Nuottikuja 2, ajalla 25.11.-13.12.

Iitin kirjasto, Rautatienkatu 20, ajalla 25.11.-8.12.

Kärkölän Senioritupa Raita, Virastotie 3, ajalla 25.11.-1.12.

Lahti, Palvelutori, Kauppakeskus Trio, Aleksanterinkatu 18, ajalla 25.11.-8.12.

Orimattilan kirjasto, Lahdentie 65, ajalla 25.11.-29.11.

Padasjoen kirjasto, Vaahteratie 4, ajalla 25.11.-15.12.

Sysmän kirjasto, Valittulantie 5, ajalla 25.11.-20.12.

Valtakunnallisen omaishoitajien viikon juhlakahvit toimistolla maanantaina 25.11. klo 13-15.30

Lämpimästi tervetuloa kaikki omaishoitoperheet, omaishoitoasioista kiinnostuneet sekä yhteistyökumppanit juhlistamaan alkanutta viikkoa kakkukahvien merkeissä.

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 ilmoittaudutaan aina viimeistään ryhmää edeltävänä maanantaina klo 12 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Katja Kärki puh. 040 8099 311

Jatkossa ILONA-ryhmä kokoontuu toiveestanne myös iltapäivisin.

ILONA-ryhmä kokoontuu seuraavasti:

Aamupäivät:

Tiistaisin:

5.11. klo 9-12

3.12. klo 9-12

Iltapäivät:

Tiistaisin:

19.11. klo 13-16

17.12. klo 13-16



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.

Toimintaa vapaaehtoisille

Vapaaehtoisten virkistäytyminen pikkujouluin

tiistaina 10.12. klo 15–17

Pikkujoulutarjoilujen lisäksi luvassa on leikkimielistä ohjelmaa.

Pukin säkkiin kannattaa varata edullinen lahja.

Ilmoittautumiset, erityisruokavaliot ja lisätiedot

2.12. mennessä p. 040 809 9311 / Katja

Vapaaehtoistoiminnan peruskoulutus

Tervetuloa vapaaehtoistoiminnan peruskoulutukseen! Koulutus ei sido sinua mihinkään. Koulutus järjestetään yhdistyksen toimistolla to 21.11. klo 17-20.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 19.11. mennessä: p. 040 809 9311 /Katja

Arjen digitaidot ja tietoturvakeskustelu

Torstaina 21.11. klo 12-13.30. Tarvitsemme digitaitoja monissa arkisissa asioissa, kuten esimerkiksi pankki-, KELA- ja lääkäriasioissa. Lisääntyneiden digihuijausten myötä muun muassa digilaitteiden suojaaminen ja huijaussivustojen tunnistaminen on tärkeää.

Vapaaehtoistoiminnan verkkokoulutus

Vapaaehtoistoiminnan koulutuksen voi suorittaa myös verkossa!

Käyttäjätunnukset ja lisätietoja koulutuksesta saat:

Katja Kärki P. 040 809 9311, katja.karki@phomaishoitajat.fi tai

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.

Mikäli kiinnostuit tehtävistä, niin otathan yhteyttä Katjaan p. 040 809 9311

Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille

Omaishoitajien ja hoidettavien retkipäivä

Lahden seurakunta:

Siikaniemi keskiviikkona 11.12. 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.

Erityislapsiperheiden talvitapahtuma Messilässä lauantaina 14.12.

Tervetuloa mukaan erityislapsiperheiden päivään. Päivä alkaa Messilässä Pikkukylän pulkkamäessä klo 10., lounas Bistrossa klo 12.30. Päivään voi osallistua koko perhe.

Tapahtumaan osallistuneille tarjotaan Onni ja Hilja Tuovisen Säätiö sr:n avustukselle 6 tunnin lippu Pikkukylään ja buffetlounas Bistrossa.

Ilmoittautumiset 2.12. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Huom, paikkoja rajoitettu määrä!

Joululounas Hollolan Vanha Pappila (Särkantie 1, Hollola kk)

Sunnuntaina 1.12. klo 12-15



Joululounas järjestetään Hollolan kirkon miljöössä sijaitsevassa Vanhassa pappilassa, joka on yksi Päijät-Hämeen kauneimmista juhlatiloista. Se on rakennettu vuonna 1813 ja peruskorjattu 1800-luvun henkeen vuonna 1992.

Bussikyyti tilaisuuteen Marolankadun turistipysäkiltä klo 11.15.
Paluukyyti lähtee klo 15 takaisin Marolankadulle.

Hinta jäsenet: 28 € (2-12-vuotiaat 10 €, alle 2-vuotiaat ilmaiseksi)

Ei jäsenet: 40 € (2-12-vuotiaat 17 €, alle 2-vuotiaat ilmaiseksi)

Sitovat ilmoittautumiset, erityisruokavaliot ja bussikyydin tarve 21.11. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 21.11. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Joululounas + osallistujien nimet”

Tilaa jouluruokapaketti kotiin ennakoon

Jouluruokia on tänä vuonna mahdollista tilata ennakoon. Ruokat saa mukaan joululounaan yhteydessä.

Yksi annos: Omatekoiset perunalaatikko (L), lanttulaatikko (L) ja porkkanalaatikko (L, G) (kutakin lasketaan 200 g/hlö) + joulukinkkusiivuja (lasketaan 125 g/hlö): 11 € setti

Pappilan joulutorttuja (L) 2,5 €/kpl

Vähimmäistilaus: 2 hlön annos

Jokaiselle tehdään erikseen omat tilatut annokset.

Maksu juhlan jälkeen käteisellä tai pankkikortilla.

Tilaukset lähetetään 30.11. mennessä suoraan Pitopalvelu Olkihattuun: piret.rosberg@olkihattu.fi tai soittamalla p. 050 462 2316 (9-18)

Uudet kannatusjäsenemme

Terapia Esikko



“Mitä kuuluu? Mitä haluaisit tänään tehdä?”

Juttelemme. Kuuntelemme. Olemme hiljaa. Vaihdamme ajatuksia. Mietimme asiaa eri näkökulmista. Käymme kävelyllä. Piirrämme. Nauramme. Liikutumme. Keskustelunaiheet, tunnetilat ja aktiviteetit saattavat muuttua, mutta koko ajan olemme yhdessä -turvassa, hyväksytyinä ja kohdattuina.

“Haluaisitko merkitä seuraavan tapaamisen kalenteriin vai haluaisitko miettiä vielä? Kiitos tästä ajasta.”

Edellä oleva tekstinpätkä muistuttaa pitkälti ystäväysten ajanviettoa. Edellä oleva tekstinpätkä on kertomus tavanomaisesta terapiatapaamisesta. Terapeutti on henkilö, joka kysyy sopivia kysymyksiä. Ja kuuntelee vastauksen. Asiakas on henkilö, joka löytää voimavaransa ja oppii hyödyntämään niitä. Jotta voi saavuttaa haluamansa muutoksen.

Terapia Esikko on yritys, joka on perustettu intohimosta ja vision takia. Yritys, josta kuka tahansa voi halutessaan hakea apua ja luottaa saavansa apua. Yritys, jossa jokainen voi kokea olevansa arvokas ja riittävä. Yritys, joka on olemassa ihmisiä varten.

Yhteydenotot sähköpostilla tai kotisivujen kautta yhteydenottolomakkeella.

Sähköposti: info@terapiaesikko.fi

Kotisivut: terapiaesikko.fi

Käyntiosoite: Terveystie 2, 17200 Vääksy



Koti- ja hoivapalvelut Hyvinvointia Kotiin Oy



Olemme aloittaneet uutena palveluntuottajana Päijät-Hämeen hyvinvointialueella, toimialueenamme ovat tällä hetkellä pääsääntöisesti Iitti, Kausala, Kymmentaka, Lyötilä, Kirkonkylä, mutta voit kysyä meiltä palvelusetelipalveluita myös muualle Päijät-Hämeen alueelle. Lisäksi toimimme koko Kymenlaakson alueella, Etelä-Karjalassa, sekä Uudellamaalla.

Yrityksellämme on kotimainen omistuspohja: Suomen 4H-Liitto ja Kaakkois-Suomen 4H-yhdistykset, joiden kautta yhtiön osingot käytetään nuorison koulutus- ja työllistämistoimintaan.

Olemme joka toiminta-alueella hyväksytty palvelusetelin tuottaja. Kauttamme onnistuu lisäksi kodin siivous ja kodin hoito, virikkeet ja virkistys, kotisairaanhoido, avustaminen ja hoiva, vanhusten kotihoito ja tukipalvelut, arjen askareissa avustaminen, pihatyöt ja rännien puhdistukset, lastenhoito. Olethan rohkeasti yhteydessä palvelutoimistoosi, niin katsotaan miten voimme juuri sinulle olla avuksi.

Päijät-Hämeen palvelutoimisto
p. 044 711 7962
www.hyvinvointiakotiin.fi

Hoito- ja hoivapalvelut



-  Kotisairaanhoido
-  Kotihoito
-  Avustamis-
palvelut

LUE LISÄÄ



Hyvinvointia Kotiin Oy

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 pyydettäessä 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-iltaisin 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, läheisistäsi huolehtiva, omaishoitajan läheinen, perheenjäsen, tukihenkilö... Voit ostaa jäsenyyden lahjaksi myös toiselle.

Jäsenmaksu on yksityishenkilöiltä 25 €/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/jasenyys/



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

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
- Yhteistyökumppanuusetujen 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/ikaihminen-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)

Hertsinic (<https://www.kalevilaaksonen.fi/443596945>)

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:

Silmäasema, silmälasit -23 %, aurinkolasit -15 %, taittovirheleikkaukset -10 %

Hohtokeila, Vapaudenk.18, Lahti, puh.03-7515623, -20 %, -25 %

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

Osteopatiaklinikka Tapio Voutilainen, Mariank.19A, Lahti, p.044-5064001,-10 %

Kukka ja Hautauspalv. Henriikka, Niementie 2, Orimattila, puh 03-7775030 ja

Hämeenkatu 13, Lahti, puh 044-7545874, -5 % - 10 %

Hierontapiste Eeva, Vapaudenkatu 12 A, 3.krs, Lahti, puh. 0400-667201, -5 %

Valostudio, Vesijärvenk.26, Lahti, puh.03-7525606, -10 %

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

Kauneushoitola Arja Korkala, Mariank.19 b, Lahti, puh.03-7511221, -5 %

Hertsinic (Vesijärvenkatu 11 C 4. krs.) Omaishoitajat ja hoidettavat -25 %

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**



Päijänteentkatu 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

Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä
Katja Kärki
p. 040 809 9311
katja.karki@phomaishoitajat.fi

Omaishoitajan oma hetki - toiminta
Marjo Kuosa p. 040 820 5420, marjo.kuosa@phomaishoitajat.fi

Johtokunta 2024:

Mika Kari (Lahti), puheenjohtaja, mika.kari@eduskunta.fi
Anneli Viinikka (Lahti), varapuheenjohtaja, viinikka.anneli@gmail.com
Yrjö Mattila (Asikkala), varapuheenjohtaja, yrikmattila@gmail.com

Heli Vuorensola (Sysmä)
Katri Jaronen (Lahti)
Maritta Kemppi (Hollola)
Matti Kangasmäki (Lahti)
Sirkka-Liisa Kuusela (Lahti)