

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI



Yhdessä jaettua iloa

s. 7

Valmennusta omaishoitajille

s. 22

VIRTA-AVAIN 3 / 2023

Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta.....	4
Tullaan tutuiksi.....	5
Vertaisryhmät.....	8
Iloa liikunnasta.....	13
OmaisOiva-kahvilat.....	14
Iltakahvilat	16
OmaisOiva-kahvilat Päijät-Hämeessä.....	18
Neuvontaa ja ohjausta omaistaan hoitavalle.....	20
Keinoja arkeen Ovet-valmennuksesta®	21
Valmennusta omaishoitajille	22
Mukavaa yhdessäoloa	23
Uusi kannattajajäsenemme.....	28
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	29

OmaisOiva

OmaisOiva

ryhmä

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva

kioski

OmaisOiva

OivaHetki

OmaisOiva

Ovet-valmennus®





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, p. 020 7806 599 ma-to klo 9–15.

Puhelun hinta lankaverkosta 8,35 snt/puhelu +8,83 snt/min ja matkapuhelinverkosta 8,35 snt/puhelu +22,32 snt/min



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:

merja.lauren@paijatha.fi tai p. 044 780 2522

minna.hogberg@paijatha.fi tai puh. 044 416 35

Puheenjohtajan palsta

Kohden normaalimpaa omaishoidossa

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ovat esittäneet huolensa omaishoitajien omaishoitovapaiden pitämisestä ja omaishoidon parkkihoidon järjestämisestä.

Hyvinvointialue on tehnyt alustavan selvityksen asiasta. Päijät-Hämeen hyvinvointialueella on 1100 omaishoitoperhettä, jotka ovat omaishoitosopimuksen piirissä. Omaishoitosopimusten määrä on vähentynyt. Vuonna 2021 sopimusten määrä oli 2,23 prosenttia kohdeväestöstä ja laski viime vuoteen 1,83 prosenttiin. Taustalla ovat tiukat kriteerit ja matalat tukisummat.

Ympäri vuorokautista hoitoa omaishoitajien vapaan ajaksi tarjoaa tällä hetkellä 30 palvelutaltoa eri puolilla maakuntaa. Hoitajapula Päijät-Hämeessä, kuten muuallakin Suomessa, vaikeuttaa kuitenkin ympärivuorokautisten hoitopaikkojen tarjoamista. Huhtikuussa 2023 omaishoitajat käyttivät palvelusetelillä 14 eri palvelutalossa omaishoitajan vapaan jaksoja.

Muita vapaan järjestämisen vaihtoehtoja ovat kotiin ostettava sijaispalvelu palvelusetelillä, sijaishoito toimeksiantosopimuksella tai lyhytaikainen perhehoito toimeksiantosopimuksella. Omaishoidettavan perhehoito voi tapahtua joko perhehoitokodissa tai ns. kiertävän perhehoitajan toimesta omaishoitoperheen kotona.

Ongelma vapaiden järjestämisessä on koskenut erityisesti ikääntyneiden omaishoitajia. Ikääntyneiden omaishoitajia on ongelmien ilmaantuessa neuvottu olemaan yhteydessä ikääntyneiden omaishoidon päivystysnumeroon.

Omaishoitajat tekevät valtavan määrän hoivatyötä läheistensä hyväksi. Omaishoitajat tarvitsevat yhteiskunnalta oikeudenmukaisen jaksamisen ja talouden tuen.



Puheenjohtajanne Martti

Tullaan tutuiksi

Omaishoitajan oma hetki -toiminta

Päijät-Hämeen hyvinvointialue jakoi historiansa ensimmäiset järjestöavustukset. Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry oli yksi neljästätoista järjestöstä, jolle myönnettiin kumppanuusavustus päijäthämäläisten terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseen. Järjestöavustus on mahdollistanut yhdistyksessämme 1.4.2023 alkaen Omaishoitajan oma hetki -toiminnan toteuttamisen.

Toiminnan kohderyhmää ovat sopimukselliset ja sopimuksettomat omaishoitajat, joiden on haastava irrottautua omaishoitotilanteesta huolehtiakseen itsestään ja asioiden hoitamisesta. Toiminnan kautta mahdollistetaan ympärivuorokautista hoivavastuuta kantavalle omaishoitajalle hetki omaa aikaa. Omaishoitaja voi tällöin tarpeidensa mukaan hoitaa omia tai perheen asioita, levätä, huolehtia omasta hyvinvoinnista tehden itselle tärkeitä ja mielekkäitä asioita sekä pitää huolta sosiaalisista suhteistaan. Toiminta on omaishoitajille maksutonta.

Omaishoitajan oma hetki -toiminnan työntekijä huolehtii omaishoidettavasta vapaahetken ajan. Työntekijä voi ulkoilla hoidettavan kanssa, tehdä yhdessä pieniä kotitöitä tai järjestää virikkeellistä toimintaa.

Yhden kotikäynnin kesto on 2- 3 h. Käyntien tiheys määräytyy omaishoitoperheen tarpeet ja työntekijäresurssi huomioiden 2-4 viikon välein. Toiminta-alue, jolla kotikäyntejä pääsääntöisesti toteutetaan, on Lahti, Orimattila, Asikkala, Hollola, Kärkölä ja Heinola.

Alla Omaishoitajan oma hetki -toiminnan asiakkaiden palautteita:

”Voin hyvillä mielin lähteä hoitamaan asioitani, kun tiedän läheiseni jäävän Emmiin hyvään huomaan.”

”Pienet, omat hetket virkistävät omaishoitajan arkea. Lisäksi työntekijän ohjaus ja keskustelutuki auttavat arjen haastavina hetkinä.”

Lisätietoja toiminnasta antaa lähihoitaja Emmi Hult p. 040 820 5420 tai emmi.hult@phomaishoitajat.fi



Järjestämme kokeilun ryhmämuotoisesta virkistystoiminnasta läheisille



Syyskuussa alkavan ILONA-ryhmän tarkoituksena on tukea omaishoitoperheiden arkea, hyvinvointia ja toimintakykyä. Toiminta mahdollistaa omaishoitajalle vapaahetkiä toteuttaa omia tarpeitaan, esimerkiksi käynnit kampaajalla, ostoksilla tai harrastuksissa.

Toimintaa toteutetaan ammatillisesti ohjattuna vapaaehtoistoimintana. Toiminnasta vastaa sosiaali- ja terveystieteiden koulutuksen omaava vanhustyön asiantuntija yhdessä vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Osallistujaperhe haastatellaan ennen toimintaan osallistumista osallistujan toimintakyvyn selvittämiseksi. Jokaiseen ryhmäkertaan otetaan kuusi osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Toiminta on osallistujille maksutonta.

ILONA-ryhmän ohjelmaan kuuluu mukavaa ja rentoa yhdessäoloa, toiminnallista ohjelmaa sekä kahvitarjoilu.

Kokoontumiset kahdeksan kertaa tiistaisin ajalla 5.9.-24.10.2023 klo 9-12.

Ryhmään tulee ilmoittautua viimeistään aina edeltävänä maanantaina klo 12 mennessä puh. 040 8099 311/ Katjalle.

Ryhmä pidetään yhdistyksen toimistolla Päijänteentkatu 1, 15140 Lahti.

Vapaaehtoistoiminnan tapahtumia syksyllä 2023

Iltakahvila vapaaehtoistoiminnan teemalla Voit osallistua myös Teamsissa	24.8.2023 klo 17-18.30	Päijät-Hämeen Omaishoitajat, Päijänteentkatu 1, 15140 Lahti
Vapaaehtoistoiminnan peruskoulutus Kärkölässä	6.9.2023 klo 17-19.30	Kouluravintola Apilassa, Pormestarinkuja 1, 16600 Järvelä
Vertaisryhmänohjaajakoulutus Voit osallistua myös Teamsilla	18.10.2023 klo 8.15-15.30	Ranch Clubilla Telakkakatu 5, 15140 Lahti
Vapaaehtoisten virkistysretki	15.9.2023 Lähtö toimistolta klo 13.30 paluu 18.30 mennessä	Urajärven kartanon kummituskierros Matka sisältää ruokailun ja kahvit

Ilmoittautumiset kaikkiin tapahtumiin viikko ennen tapahtumaa
Katjalle p. 040 8099 311.

Yhdessä jaettua iloa omaishoidon parissa

Olet lämpimästi tervetullut mukaan vapaaehtoistoiminnan joukkoomme. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa muun muassa hyvää mieltä, arvokkuuden kokemuksia, sosiaalisia suhteita ja mielekästä tekemistä.

Voit olla mukana sinulle sopivalla tavalla. Tarjoamme sinulle virkistystä ja yhteisiä tapaamisia. Koulutukseen osallistuminen tai vapaaehtoistoiminnan yhteisöömme kuuluminen ei velvoita tai sido sinua mihinkään.

Järjestämme vapaaehtoistojille kahden tapaamiskerran peruskoulutuksen.

Ajankohdat:

Ti 5.9.2023 klo 17.00-20.00

Ti 12.9.2023 klo 17.00-20.00

Osoite: Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry, Päijänteenkatu 1, Lahti

Ilmoittautumiset koulutukseen ke 30.8 mennessä:

Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä

Katja Kärki

040 809 9311

katja.karki@phomaishoitajat.fi

Kysy rohkeasti lisää!

Koulutuksen käytyäsi:

Sinulla on tietoa vapaaehtoistoiminnan käytännöistä ja periaatteista. Tunnet Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n toimintaa ja saat tietoa omaishoidosta.



Vertaisryhmät

Lahdessa syksy 2023

Kaikki vertaisryhmät ovat maksuttomia, eikä niihin osallistuminen edellytä omaishoidon tuen saamista tai yhdistyksen jäsenyyttä.

Toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti) kokoontuvat ryhmät:

Muistisairasta puolisoaan hoitavat

keskiviikkoisin 30.8., 27.9., 18.10., 15.11. ja 13.12. klo 12.30–14

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka toimit muistisairaana puolisoasi omaishoitajana. Ryhmässä voit keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja saada tietoa ja käytännön vinkkejä arkeen.

Puolisoaan hoitavat

keskiviikkoisin 16.8., 13.9., 11.10. ja 8.11. klo 12.30–14

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka puolisoalla on hoivan ja huolenpidon tarvetta aiheuttava sairaus tai vamma, mutta ei kuitenkaan muistisairautta. Ryhmässä voit keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja saada tietoa ja käytännön vinkkejä arkeen.

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

keskiviikkoisin 16.8., 13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12. klo 10–11.30

Hoidettavan läheisen siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoivaan on iso muutos omaishoitoperheelle. Ryhmässä voit tavata muita palveluasumiseen siirtyneiden läheisiä ja pohtia, mitä uusi elämänvaihe perheellesi merkitsee.

Vanhempansa hoitavat

tiistaisin 22.8., 19.9., 17.10., 14.11. ja 12.12. klo 17.30–19

Soiko puhelin kesken työpäivän ja hoidat vanhempasi asioita muiden arjen velvoitteiden lomassa? Painaako huoli iäkkään vanhemman pärjäämisestä ja toimit hänen tukenaan? Tule vaihtamaan ajatuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Kirjallisuusryhmä

torstaisin 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12. klo 13.30–15

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

Palvelukeskus Onnelanpolulla (Harjulankatu 1, Lahti) kokoontuva ryhmä:**Ryhmä palveluasumiseen siirtyneiden puolisoille Onnelanpolulla**

tiistaisin 19.9., 26.9., 3.10. ja 10.10. klo 10–11.30

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka puoliso on siirtynyt palveluasumiseen Onnelanpolulle. Ryhmässä voit tavata muita palveluasumiseen siirtyneiden puolisoja ja pohtia, mitä uusi elämänvaihe perheellesi merkitsee. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä seurakunnan kanssa.

Ilmoittautumiset p. 0400 305 071 / Jaana

Lisätietoja kaikista ryhmistä p. 045 854 4085 / Niina



torstaisin 17.8., 31.8., 14.9., 28.9. ja 12.10. klo 10–11.30

Viiden tapaamiskerran käsityöryhmässä valmistetaan yhdessä hypistelymuhveja. Hypistelymuhvit paitsi lämmittävät, myös rauhoittavat ja antavat tekemistä levottomille käsille helpottaen muistisairaana tai lapsen keskittymistä. Muhveista löytyy inspiroivaa katseltavaa ja paljon hypisteltävää ja tutkittavaa. Muhvin langat, muodot ja koristeet aktivoivat tuntoaistia ja antavat virikkeitä myös näköaistin kautta.

Tule suunnittelemaan ja valmistamaan hypistelymuhvi joko omalle läheisellesi tai lahjoitettavaksi lapselle/muistisairaalle. Tarjoamme tarvikkeet, kahvit ja mukavaa yhdessäoloa!

Ryhmä soveltuu kaikille, jotka ovat kiinnostuneet käsillä tekemisestä. Käsitöiden tekeminen yhdessä on rentouttavaa ja tekee hyvää myös tekijälle itselleen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua.

Marttojen sivustolta löydät ohjeen hypistelymuhviin:
<https://www.martat.fi/marttakoulu/kasityoohjeet/vaatteet-ja-asusteet/hypistelymuhvi/>. Kuva Martat.fi.



Katse huomiseen

keskiviikkoisin 27.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11. 22.11. ja 29.11. klo 10–11.30

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

27.9. Tutustuminen, odotukset ja toiveet, omaishoitajuuden päättyminen

4.10. Oma tarina omaishoitajuudesta ja sen päättymisestä

18.10. Suru ja surun ilmeneminen

1.11. Surun vaikutukset toimintakykyyn, itsestä huolehtiminen

15.11. Suruun liittyvät tunteet

22.11. Muistot

29.11. Katse huomiseen – omat unelmat

Huom!

Ryhmään on ennakkoilmoittautuminen 20.9. mennessä p. 045 854 4085 / Niina

Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille syksy 2023**Orimattila**

Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)

torstaisin 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. klo 17.30–19.30

Sysmä

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

Uudet alkavat vertaisryhmät kaikille tällä hetkellä läheistään hoitaville:

Asikkala

Seniorikeskus Olossa (Palvelukeskus Oltermanni, Terveystie 1, Vääksy)
torstaisin 31.8., 7.9. ja 14.9. klo 13–14.30

Hollola

Hollolan kirjaston kokoustilassa (Nuottikuja 2, Hollola)
tiistaisin 29.8., 5.9. ja 12.9. klo 13–14.30

Padasjoki

Padasjoen Olkkarissa (Keskustie 21, Padasjoki)
keskiviikkoisin 27.9., 4.10. ja 11.10. klo 13–14.30

Ryhmien sisältö:

1. kerta - Omaishoitajan arki
2. kerta - Voimavarat ja jaksaminen
3. kerta - Omaishoitajan tukena

Ryhmissä mukana yhdistyksen työntekijä.

Ilmoittaudu ryhmään viimeistään alkamiskertaa edeltävänä päivänä
p. 0400 305 071 / Jaana.

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville

Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)
torstaisin 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12 klo 15–16.30

Iitin nykyisten ja entisten omaishoitajien ryhmä

Lisätiedot Iitin seurakunnan diakoni Sirkku Lindstamilta p. 050 387 1648

Padasjoen nykyisten ja entisten omaishoitajien ryhmä terveyskeskuksen
ruokasalissa (Kellosalmentie 24, Padasjoki)

torstaisin 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12 klo 13–15

Iloa liikunnasta

Keilavuoro

Lahden Hohtokeilassa (Vapaudenkatu 18, Lahti)
joka kuun viimeinen keskiviikko 30.8., 27.9., 25.10. ja 29.11. klo 14–15
Mukana keilaamassa vapaaehtoinen ryhmänohjaajamme
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, alkaen 31.8. Ilmoittaudu mukaan maksuttomalle
kuntosalivuorolle p. 045 854 4085 / Niina. Niina paikalla 31.8., tiedustele
tarvittaessa laitteiden käytön opastusta myös muulloin.

Mölkky

Suosittu heittopeli sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tule pelaamaan Mölkkyä
toimiston edustalle Viiskulman aukiolle (Päijänteenkatu 1, Lahti)
torstaina 24.8. klo 13–14.30. Huom! Säävaraus

Pikku-Vesijärven puisto ja kuntoportaat

Lähde kävelylle Pikku-Vesijärven kauniisiin maisemiin ja tutustumaan
Kariniemen kuntoportaisiin keskiviikkona 20.9. klo 13–14.30. Tavataan Pikku-
Vesijärven kuntoilulaitteiden luona klo 13. Huom! Säävaraus

Pirunpesä

Syysretki Pirunpesälle keskiviikkona 4.10. klo 13–15. Mukaan juotavaa, hyvät
jalkineet ja säänmukainen vaatetus, yhdistys tarjoaa makkarat. Lähtö
Televisiotien parkkipaikalta klo 13. Ilmoittautumiset edelliseen päivään
mennessä p. 0400 305 071 / Jaana. Huom! Säävaraus

Liity mukaan Liikuntaryhmään

Yhdistyksellä on WhatsApp-ryhmä, jonka kautta tiedotamme
liikuntatarjonnastamme. Ryhmässä voi myös jakaa liikkumisvinkkejä ja
innostaa muita liikkumaan. Lisätiedot ja ryhmään liittyminen p. 045 854 4085

OmaisOiva-kahvilat

klo 13–14.30, Päijänteenkatu 1, Lahti

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

Hybridi-kahviloihin on mahdollisuus osallistua myös etäyhteydellä (Teams). Jos haluat osallistua kahvilaan etänä, ilmoittaudu mukaan info@phomaishoitajat.fi ja saat osallistumislinkin sähköpostiisi kahvilaa edeltävänä päivänä.

Avoimissa OmaisOiva-kahviloissa on mahdollisuus tavata muita omaistaan hoitavia, vaihtaa kuulumisia ja saada neuvoa ja ohjausta omaishoidon asioissa.

21.8. OmaisOiva-kahvila: Tutustu toimintaamme!

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry tarjoaa omaishoitajille tietoa, tukea ja toimintaa. Tavoitteenamme on tukea omaishoitajien jaksamista ja hyvinvointia. Tule tutustumaan yhdistykseemme ja kuulemaan lisää toiminnastamme!

28.8. Avoin OmaisOiva-kahvila

4.9. OmaisOiva-kahvila: Perhehoito (hybridi)

Perhehoidolla tarkoitetaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä hänen kotinsa ulkopuolella perhekodissa tai vaihtoehtoisesti myös hoidettavan omassa kodissa. Lyhytaikainen perhehoito on yksi tapa järjestää omaishoitajan vapaiden aikainen sijaishoito. Perhehoidosta kertomassa ikääntyneiden asiakasohjaajat.

11.9. Avoin OmaisOiva-kahvila

18.9. OmaisOiva-kahvila: Parisuhde ja puolison sairaus

Puolison sairastuminen asettaa parisuhteen ja koko perheen uuteen elämäntilanteeseen. Sairastuminen ei kysy oikeaa hetkeä tai paikkaa, eikä myöskään sairastumisen herättämiä tunteita tai reaktioita pysty ennalta suunnittelemaan. Aiheesta puhumassa diakoni Kaarina Tynkkynen.

25.9. Avoin OmaisOiva-kahvila

2.10. OmaisOiva-kahvila: Ikääntyneiden hyvinvointiohjaus tutuksi

Ikääntyneiden hyvinvointiohjaus on maksutonta ja tarkoitettu Päijät-Hämeessä asuville 65-vuotta täyttäneille. Hyvinvointiohjauksessa saat tietoa mm terveyttä edistävästä liikkumisesta, ravitsemuksesta ja unesta sekä kuntasi liikuntamahdollisuuksista. Hyvinvointiohjausta esittelemässä terveysterapeutti Heli Hautalahti.

9.10. Avoin OmaisOiva-kahvila

16.10. OmaisOiva-kahvila: Asiaa hoitotahdosta (hybridi)

Hoitotahdolla kerrot omaa hoitoa ja hoivaa koskevan tahtosi ennakkoon siltä varalta, että et sitä myöhemmin sairauden tai muun syyn vuoksi pysty itse ilmaisemaan. Hoitotahdosta kertomassa Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen asiantuntija.

23.10. Avoin OmaisOiva-kahvila

30.10. OmaisOiva-kahvila: Omaisena muutosten keskellä (hybridi)

Hoivaan sitoutuneelle omaishoitajalle läheisen siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoitoon on suuri elämänmuutos. Palveluasumista pohtivien tai palveluasumiseen siirtyneiden läheisille muutostilanteesta puhumassa Tuija Kotiranta Omaisena edelleen ry:stä.

6.11. Avoin OmaisOiva-kahvila

13.11. OmaisOiva-kahvila: Asiaa saattohoidosta

Saattohoidon tavoitteena on tarjota jatkuvaa ja turvallista oireiden hoitoa, joka kunnioittaa kuolevan ihmisarvoa ja yksilöllisyyttä. Saattohoidon eri vaihtoehtoista kertomassa palliatiivisen ja saattohoidon osaston sairaanhoitaja Salpauselän kuntoutussairaala Jalmarista.

Iltakahvilat

(Päijänteenkatu 1, Lahti)

Hybridi-kahviloihin on mahdollisuus osallistua myös etäyhteydellä (Teams). Jos haluat osallistua kahvilaan etänä, ilmoittaudu mukaan info@phomaishoitajat.fi ja saat osallistumislinkin sähköpostiisi kahvilaa edeltävänä päivänä.

Iltakahvila nepsy-lasten vanhemmille:

Parisuhteen haasteet, kun perheessä on erityistä tukea tarvitseva lapsi

torstaina 17.8. klo 17.30–19

Aihetta alustamassa seurakunnan perheneuvoja.

Iltakahvila (hybridi): Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet tulevaisuudessa

torstaina 24.8. klo 17–18.30

Lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan vapaaehtoistoiminnasta. Mukana vapaaehtoistoiminnan suunnittelija Katja Harinen Eläkeliitosta.

Iltakahvila erityislapsen vanhemmille (hybridi):

Lapsen käyttäytymisen ja tunteiden tietoinen kohtaaminen

torstaina 31.8. klo 17.30–19

Luennoitsijana neuropsykologian erikoispsykologi Satu Häkkinen

- Miksi kohtaaminen on tärkeää ja mitä kohtaaminen mahdollistaa?
- Miksi kohtaaminen on välillä vaikeaa? - näkökulmana erityislapsen vanhemmuus
- Keinoja erityislapsen kohtaamiseen

Maksuton noin tunnin kestävä asiantuntijaluento, jonka jälkeen on aikaa kysymyksille ja vapaalle keskustelulle.

Iltakahvila: Psykologinen joustavuus hyvinvoinnin tukena

keskiviikkona 6.9. klo 17–18.30

Kahvilassa katsotaan alustuksena Omaishoitajaliiton noin tunnin kestävä hyvinvointiluento, jonka jälkeen vapaata keskustelua aiheesta. Luennoitsijana psykologi, kouluttajapsykoterapeutti Arto Pietikäinen

Ilmoittaudu kahvilaan edelliseen päivään mennessä info@phomaishoitajat.fi tai p. 0400 305 071 / Jaana

Iltakahvila nepsy-lasten vanhemmille: Nepsy-valmentajan puheenvuoro

torstaina 14.9. klo 17.30–19

Mukana kanssamme keskustelemassa päihde- ja mielenterveystyöhön erikoistunut neuropsykiatrinen valmentaja Arttu Kärki

Iltakahvila nepsy-lasten vanhemmille: Uuvuttaako arki?

torstaina 12.10. klo 17.30–19

Lapsiperhearkea helpottavista avun ja tuen muodoista kertomassa Arjen tuen palvelujen työntekijät.

Iltakahvila: Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa

torstaina 19.10. klo 17–18.30

Kahvilassa katsotaan alustuksena Omaishoitajaliiton noin tunnin kestävä hyvinvointiluento, jonka jälkeen vapaata keskustelua aiheesta. Luennoitsijana erityisasiantuntija Satu Jyväkorpi Ruokavirastosta

Ilmoittaudu kahvilaan edelliseen päivään mennessä info@phomaishoitajat.fi tai p. 0400 305 071

Iltakahvila: Turvallisuus läheisissä ihmissuhteissa

torstaina 9.11. klo 17–18.30

Kahvilassa katsotaan alustuksena Omaishoitajaliiton noin tunnin kestävä hyvinvointiluento, jonka jälkeen vapaata keskustelua aiheesta. Luennoitsijana toiminnanjohtaja Janne Pulkkinen Suvanto ry:stä. Ilmoittaudu kahvilaan edelliseen päivään mennessä info@phomaishoitajat.fi tai p. 0400 305 071

Iltakahvila (hybridi): Työn ja omaishoidon yhteensovittaminen

keskiviikkona 15.11. klo 17.30–19

Tule kuulemaan ja keskustelemaan työn ja omaishoidon yhteensovittamisesta.

OmaisOiva-kahvilat

Päijät-Hämeessä

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

Hartola: kirjasto, ma 28.8. klo 10–11 ja ma 6.11. klo 10–11

Sysmä: kirjaston ILOLA-tila, ma 28.8. klo 13–14 ja ma 6.11. klo 13–14

Padasjoki: Olkkari, ma 11.9. klo 10–11 ja ma 27.11. klo 10–11

Asikkala: palvelukeskus Oltermanni, ma 11.9. klo 14–15 ja ma 27.11. klo 14–15

Heinola: Siltakodin asukastupa, ma 25.9. klo 11–12 ja ma 20.11. klo 11–12

Orimattila: Järjestötupa, ma 25.9. klo 11–12 ja ma 20.11. klo 11–12

Iitti: Kahvitupa, ma 25.9. klo 14–15 ja ma 20.11. klo 14–15

Kärkölä: Senioritupa Raita, ti 26.9. klo 12–13 ja ti 5.12. klo 12–13

Hollola: kirjaston kokoustila, ti 26.9. klo 14–15 ja ti 5.12. klo 14–15



Poikkea puurolle!

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 (Päijänteenkatu 1, Lahti) syyskuusta alkaen joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 9–11 välillä. Voit tulla puurolle yksin tai yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa, yhteinen puurohetki on kaikille avoin.

Syyskauden puuroaamut ovat
7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. (joulupuuro)



Toimisto on suljettu 17.-28.7. välisen ajan.

Ilmoittautumiset tuleviin retkiin voi jättää viesteillä
p. 0400 305 071 /Jaana
tai sähköpostilla jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi.
Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Neuvontaa ja ohjausta omaistaan hoitavalle

Mietityttääkö oma jaksaminen?

Tuntuuko tukien ja etuuksien hakeminen työläältä?

Oiva-hetki tarjoaa omaishoitajalle henkilökohtaista keskustelutukea, kuuntelemista ja yhdessä olemista, hetken omaa aikaa. Oiva-hetkessä voit keskustella luottamuksellisesti omaishoitoon liittyvistä asioista ja tilanteestasi, purkaa mieltäsi ja tuulettaa tunteitasi.

Tarjoamme sinulle:

- keskustelu- ja kuuntelutukea
- tietoa omaishoidosta
- tietoa yhdistyksen toiminnasta
- apua lomakkeiden täyttämiseen
- ohjausta ja neuvontaa omaishoitajien loma- ja kuntoutusasioissa

OmaisOiva-työntekijöiden antama ohjaus ja neuvonta on maksutonta. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen, eikä kuulua omaishoidontuen piiriin.

Ota yhteyttä, soita, viestitä tai laita sähköpostia. Voimme sopia henkilökohtaisen keskusteluajan toimistolle.

Autamme sinua mielellämme kaikissa omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa.

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

Mari Pynnönen, p. 050 469 4209
mari.pynnonen@phomaishoitajat.fi

Keinoja arkeen

Ovet-valmennuksesta®

Maksuttomaan Ovet-valmennukseen® ovat tervetulleita kaikki, jotka huolehtivat sairastuneesta läheisestään. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai saada omaishoidontukea. Valmennuksesta saat tietoa, vertaistukea ja voimavaroja oman hyvinvointisi tueksi, erityisesti uusiin alkaviin omaishoitotilanteisiin.

Ovet-valmennuksen® punaisena lankana on omaishoitajien vahvuuksien tukeminen ja uusien voimavarojen löytäminen yhdessä toisten omaishoitajien kanssa. Se on osallistujille maksutonta ryhmätoimintaa, jossa käsitellään alustusten, keskustelun ja harjoitusten avulla keskeisiä omaishoitajuuteen liittyviä asioita.

Ovet-valmennus® koostuu seuraavista osioista:

1. Ovet Omaishoitajuuteen
keskiviikkona 22.11. klo 13–15.30
 - Yleistä asiaa omaishoidosta
 - Omaishoito osana omaa elämää
2. Ovet yhteiskunnan palveluihin
tiistaina 28.11. klo 13–15.30
 - Yhteiskunnan palvelut omaishoitoperheen tukena
 - Miten avustan läheistäni, siirtymistä ja liikkumista helpottavat apuvälineet
3. Omat Oveni
keskiviikkona 29.11. klo 13–15.30
 - Omaishoidon mukanaan tuoma muutos ja siihen sopeutuminen
 - Yhdessä sovitut kaksi teemaa seuraavista: ravinto, lääkehoito, helpotusta isoon ja pieneen hätään, henkilökohtainen hygienia, uni, läheisen hämmentävä käytös
4. Ovet huomiseen
tiistaina 5.12. klo 13–15.30
 - Oma hyvinvointi
 - Vertaistuen merkitys

Valmennus järjestetään toimistolla (Päijänteentkatu 1, Lahti)
Ilmoittaudu mukaan 17.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Valmennusta omaishoitajille

Omaishoitajien valmennus kaikille omaishoitotilanteessa oleville

Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitosopimusta, eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Mukaan voit ottaa myös läheisen, joka toimii tukenasi omaishoitoarjessa. Valmennus on maksuton.

Tilaisuudet järjestetään Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n toimistolla osoitteessa Päijänteenkatu 1, Lahti. Tilaisuuksiin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Mikäli et pääse osallistumaan kaikille luentokerroille, niin voit osallistua yksittäisiin tilaisuuksiin.

Tilaisuuksiin voi osallistua myös etäyhteydellä. Päivitetty ohjelma ja linkki etäosallistumista varten löytyvät www.paijat-sote.fi ja www.phomaishoitajat.com/toiminta/valmennus. Lisätietoja tilaisuuksista sekä ohjeita etäosallistumiseen saat yhdistyksestä p. 0400 305 071.

Omaishoidontuki yli 65-vuotiaita hoitaville: ti 26.9. klo 13-15

Ravitsemus ja suunhoito ti 3.10. klo 13-15

Vammaispalveluiden teema ti 10.10. klo 13-15

Turvallinen lääkehoito ja unihäiriöt ti 17.10. klo 13-15

Ensiapu, kaatumisen ehkäisy ti 31.10. klo 13-15

Apuvälineet ja aktiivinen arki ti 7.11. klo 13-15

Omaishoitajan erilaiset roolit ja muutokseen sopeutuminen ti 14.11. klo 13-15

Omaishoitajan voimavarat ja jaksaminen, vertaistuki ti 21.11. klo 13-15

Tervetuloa!

Mukavaa yhdessäoloa

Omaistaan hoitavien hyvinvointi-iltapäivä keskiviikkona 23.08.2023 klo 14-17

Sinä omaistasi hoitava, tervetuloa viettämään hyvinvointi-iltapäivää kanssamme yhdistyksen tiloihin. Tapahtuma on maksuton.

Ohjelmassa:

- ♥ Salpauksen opiskelijoiden tekemiä hius- ja käsihoitoja
- ♥ hyvinvointiteknologiaa: Zora-robotti sekä liikuntalaatat
- ♥ verenpaineen mittausta
- ♥ kahvitarjoilu

Järjestäjinä geronomiopiskelijat Marika & Emilia + Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry. Lisätietoja tapahtumasta Jaana p.0400 305 071.

Omaishoitajien ja hoidettavien retkipäivät

Retkipäiviin voi osallistua yli kuntarajojen.

Lahden seurakunnat:

Retkipäivä: ke 16.8. Luomaniemi klo 10-15

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Lahden Seurakunnilta viimeistään kaksi viikkoa ennen retkipäivää Lahden Seurakuntien nettisivujen kautta tai p. 044 719 1519 ma-pe klo 13-15.

Orimattilan seurakunta:

Retkipäivä torstaina 19.10 klo 10-14.30 Orimattilan seurakunnan leirikeskuksessa Mallusjoella.

Virkistyspäivän hinta 10 €/henk. Sisältää ohjelman, ruokailun ja edestakaisen kuljetuksen Orimattilan seurakuntakoti - Mallusjoen leirikeskus.

Ilmoittautumiset 9.10. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Omaishoitajamiesten saunailta Parinpellon leirikeskuksessa tiistaina 29.8. klo 17-19

Tule viettämään mukava ilta yhdessä toisten omaistaan hoitavien kanssa. Luvassa saunomista, uimista, makkaranpaistoa ja rentoa yhdessäoloa. Oma pyyhe ja muut saunomis- ja uintitarvikkeet mukaan, yhdistys tarjoaa makkarat ja juotavaa.

Voit tulla yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa. Koulutetut vapaaehtoistoimijamme huolehtivat läheisestäsi saunailan ajan.

Osallistuminen on maksutonta, eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai omaishoidon tuen saamista. Parinpellon leirikeskus sijaitsee Vesijärven rannalla lyhyen ajomatkan päässä Lahdesta (osoite: Parinpellontie 173, Hollola).

Ilmoittautumiset 22.8. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Lavatanssikurssi ja Valtakunnallisen Omaishoitajien viikon juhlatanssit Harjulan Setlementti ry:n tiloissa

Järjestämme syksyn aikana lavatanssikurssin, joka huipentuu juhlatanssiviikon tansseihin. Tansseihin voi osallistua, vaikkei olisi kurssille osallistunutkaan.

Tanssien teemana on 60-luku. Halutessaan voi pukeutua teeman mukaisesti. Tansseihin voit osallistua yksin tai läheisesi kanssa.

Kurssit sekä juhlatanssit järjestetään Harjula-salissa (Harjulankatu 7, Lahti)

Kurssikerrat ovat kolmena peräkkäisenä keskiviikkona:

8.11., 15.11. ja 22.11. klo 15.30-16.30 Harjula-salissa, 2. kerros.

Juhlatanssit Trio Nostalgian tahdissa

torstaina 30.11.2023 klo 13.30-15.30

Ilmoittautumiset tanssikursseille viikko ennen kutakin tanssikurssikertaa ja juhlatansseihin 20.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana



Omaishoitoperheiden hyvinvointipäivät Vierumäen urheiluopistolla la-su 23.-24.9.

Omaistaan hoitava voi osallistua hyvinvointipäiviin yksin tai yhdessä hoidettavansa kanssa.

Erityislapsiperheet ovat tervetulleita hyvinvointipäiville koko perheen voimin.

Hyvinvointipäiviin sisältyy majoitus hotelli Fennadassa 2 tai 4 henkilön huoneissa, ateriat sekä monipuolista ohjelmaa (mm. vierujoogaa, dance mixiä, ulkoilua, frisbeegolfia, Vierumäkikisailua) sekä mahdollisuus uimiseen ja saunomiseen molempina päivinä.

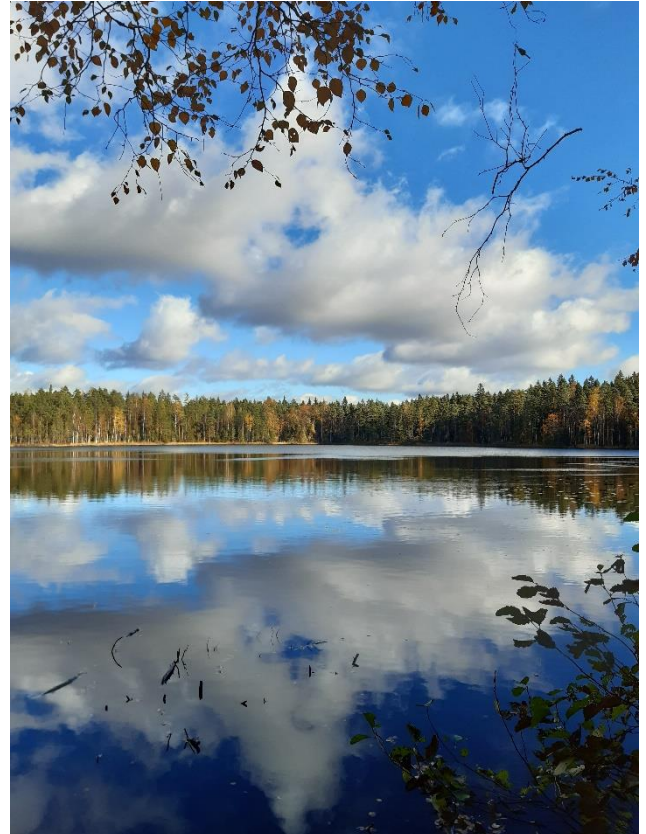
Ohjelmasisältö tarkentuu vielä niin, että ohjelmasta löytyisi vaihtoehtoja kaikenikäiset osallistujat huomioiden.

Hyvinvointipäivissä on mukana Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n työntekijöitä ryhmänohjaajina.

Vierumäelle ei järjestetä yhteiskuljetusta.

Hyvinvointipäivien hinta:
jäsenille 35 €/hlö, ei-jäsenille 50 €/hlö.
Lapset alle 18 v. 20 €/hlö

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 8.9. mennessä
puh: 0400-305 071 / Jaana
Maksu 8.9. mennessä yhdistyksen tilille:
FI97 4212 0010 1275 18
(P-H Omaishoitajat ry).
Viestiksi maksuun: ”Vierumäki + osallistujien nimet”



Koilliskierros keskiviikkona 27.9.

Yleisön pyynnöstä teemme syksyllä maakuntakierroksen.

Kierroksella käymme Iitin kirkossa, Kimolan kanavalla ja Heinolan Heilassa. Käymme kierroksen alussa lounaalla Iitissä ja matkan varrella käymme kahvilla.

Aikataulu:

Lähtö klo 10 Marolankadun turistipysäkiltä.

Paluu lahteen klo 18 mennessä.

Hinta jäsenet: 25 €

Ei jäsenet: 35 €

Hintaan sisältyy matka, lounas ja kahvit.

Sitovat ilmoittautumiset 15.9. mennessä, puh: 0400-305 071

Maksu 15.9. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Koilliskierros + osallistujien nimet”

Kaaos Lahden Kaupunginteatterissa to 26.10. klo 19

Tragikomedialla ruuhkavuosien vuoristoradasta ja kaiken kestävästä ystävydestä.

Mika Myllyahon kirjoittama tragikomedialla kuvaa tarkkanäköisesti tätä aikaa ja sen vaatimuksia. Näytelmän teemat ovat tunnistettavia, kaoottisuudessaan huvittavia, mutta myös syvältä riipaisevia.

Karnevalistisen näytelmän kaikista 21 roolista vastaa virtuoosimaisesti työryhmän näyttelijäkolmikko.

Hinta jäsenet: 25 €

Ei jäsenet: 40 €

Hintaan sisältyy esitys ja väliaikatarjoilut.

Sitovat ilmoittautumiset 25.9. mennessä, puh: 0400-305 071

Maksu 25.9. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Kaaos + osallistujien nimet”

Ostosreissu Ikeaan keskiviikkona 15.11.

Lähde mukaan yhdistyksen järjestämälle ostosreissulle Ikeaan. Jokainen voi kierrellä omassa tahdissa, tehdä ostoksia ja käydä syömässä tai kahvilla silloin kun itselle on hyvä hetki.

Lähtö klo 10 Marolankadun turistipysäkiltä.

Olemme Lahdessa klo 17 mennessä.

Hinta jäseniltä 15 € ja ei jäsenet 20 €.

Hintaan sisältyy bussikyyti.

Sitovat ilmoittautumiset 6.11. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 6.11. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Ikea + osallistujien nimet”

Musiikkituokio kotiisi

Haluaisitko kuulla mielimusiikkiasi soitettuna omassa olohuoneessasi?
Haluaisitko laulaa lempilauluasi yhdessä taitavien muusikoiden kanssa?
Nyt se on mahdollista!

Lahtelaisen StrongBows-yhtyeen muusikot järjestävät syksyn 2023 aikana musiikkituokioita kahden jousisoittajan kokoonpanoilla. Tarkoituksena on tuoda elävää musiikkia päijäthämäläisille omaishoitajille ja -hoidettaville. Tuokiot toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n kanssa ja ne rahoitetaan Päijät-Hämeen Rahaston myöntämällä Taidetta kaikille -apurahalla.

Musiikkituokion tilaaminen on maksutonta!

Ota yhteyttä toimistolle p. 0400 305 071/Jaana ja varaa musiikkituokio kotiisi sopivana ajankohtana.



Uusi kannattajajäsenemme

helppy
Päijät-Häme

Päijät-Hämeen
Omaishoitajat Ry:n
jäsenille **ilmainen**
kartoituskäynti!

Hoivapalvelu Helppy Omaishoitajien ja ikäihmisten tukena

Hoivapalvelu Helppy auttaa suurella sydämellä, kun tarvitsette apua kotiin **aina samalta nimetyltä** avustajalta tai hoitajalta.

Meiltä saatte tukea kaikissa Päijät-Hämeen kunnissa: Lahti, Heinola, Hartola, Hollola, Asikkala, Iitti, Kärkölä, Orimattila, Padasjoki ja Sysmä.

- ✓ Apua ja seuraa aina samalta avustajalta tai hoitajalta
- ✓ Tukea myös omaishoidon palvelusetelillä
- ✓ Omaisen neuvonta ilmaiseksi



Tässä on
hoitamme Ella!



Voitte soittaa meille numeroon
010 299 8 299
niin keskustellaan yhdessä siitä,
millaista apua tarvitsette.

luotettava
kumppani



Lue meistä lisää
www.helppy.fi

Liity jäseneksi ja hyödynnä

jäsenedut

Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa omaishoidosta kiinnostunut. Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitajuutta tai kunnan kanssa laadittua omaishoitosopimusta. Voit olla omaishoitaja, läheisestäsä 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/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

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 kannattajajäsenillemme:

Asikkalan apteekki (www.asikkalanapteekki.com)

Aurio Hoiva Oy (www.aurio.fi/)

Dila (www.dila.fi)

Esperi Hoivakoti Laune, Lahti (www.esperi.fi/fi/etusivu)

Ettonet Oy (www.ettonet.fi)

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

Helppy Päijät-Häme (www.helppy.fi)

HemmaKoti (<https://hemmakoti.com/fi/home>)

HEMMIkodit (www.hemmikodit.fi)

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

Huili (www.huili.fi)

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

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

Kirma Hoiva (www.kirmahoiva.fi)

Kotona Asuen Seniorihoiva (www.kotonaasuen.fi)

Kukkien Kieli (www.ninankukkienkieli.fi)

Mainiokoti Kultakaari (www.hoivamehilainen.fi)

MediVida Mannakodit (<https://www.medividahoiva.fi/yksikot/medivida-mannakodit.html>)

OivaAika (www.oivaaika.fi)

Onnenkivi Palvelut Oy (www.onnenkivi.fi)

Salpausselän Naisvoimistelijat (www.salpausselannaisvomistelijat.net)

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

Suvanto Care (www.sivantocare.fi)

Toimelapalvelut (www.toimelapalvelut.fi)

Verve Lahti (www.verve.fi/toimipaikat/verve-lahti.html)

WilsonCoffee (www.wilsoncoffee.fi)

Jäsenkortillamme alennuksia seuraavista paikoista:

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

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

Lahden Palokalusto Oy, Laatok.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.

HemmaKoti, Rautatienkatu 20, Lahti -10 € alennus ensimmäisestä tilauksesta.

Tenakauppa, -10 % alennus kaikista tuotteista.

Helppy, ilmainen kartoituskäynti jäsenillemme



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry

Liimaa
postimerkki

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

Sukunimi _____

Kaikki etunimet

Osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Sähköposti _____ *

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

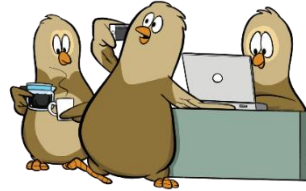
Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry
Päijänteenkatu 1
15140 LAHTI



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**



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



OmaisOiva

Toiminnanjohtaja
Mari Pynnönen
p. 050 469 4209
mari.pynnönen@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
Emmi Hult p. 040 820 5420, emmi.hult@phomaishoitajat.fi

Johtokunta 2023:

Martti Talja (Lahti), puheenjohtaja, martti.t@talja.net
Anneli Viinikka (Lahti), varapuheenjohtaja, viinikka.anneli@gmail.com
Yrjö Mattila (Asikkala), varapuheenjohtaja, yrikmattila@gmail.com

Heli Kuitunen (Sysmä)
Katri Jaronen (Lahti)
Maritta Kemppe (Hollola)
Matti Kangasmäki (Lahti)
Sirkka-Liisa Kuusela (Lahti)