

VIRTA-AVAIN

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n tiedotelehti



Musiikkituokio kotiisi

s. 12

Merkityksellistä vapaaehtoistoimintaa

s. 6-10

3 / 2022



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Toiminnanjohtajan tervehdys	5
Merkityksellistä vapaaehtoistoimintaa	6
Tullaan tutuiksi.....	8
Projektityöntekijät esittäytyvät.....	10
Kotiapua lahtelaisille omaistaan hoitaville.....	11
Musiikkituokio kotiisi.....	12
Vertaisryhmät.....	14
Iloa liikunnasta.....	18
OmaisOiva kahvilat	20
Valmennusta omaishoitajille	22
Opi uutta	23
Mukavaa yhdessäoloa	24

OmaisOiva

OmaisOiva

ryhmä

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva

kioski

OmaisOiva

OivaHetki



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

Paikallisyhdistyksemme ohjaa, tukee ja neuvo oman alueen asiakkaita.

Soita arkisin p. 045 854 4085 tai 050 469 4209. Meillä on takaisinsoittojärjestelmä. Voit myös laittaa soittopyyntöä WhatsAppilla, tekstiviestillä tai info@phomaishoitajat.fi. Jos numerosi on salainen, jätä viesti ja yhteystietosi.



Yli 65 v

Ikääntyneiden asiakasohjaus: 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

Alle 65 v ja vammaispalvelut

Vammaispalvelujen neuvonta 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

Omaishoitoasioissa asumisen ja liikkumisen tuki
merja.lauren@phhyky.fi tai p. 044 780 2522

Puheenjohtajan palsta

Hyvinvointialueet tulevat

Uusien hyvinvointialueiden hallinnot ovat aloittaneet toimintansa maaliskuun alusta. Valmistelutyötä on tosin tehty jo Päijät-Hämeessäkin elokuun 2021 alusta väliaikaisen toimielimen toimesta. Maakunnassamme on yhdistetty jo samaan organisaatioon kaikkien kuntien sosiaali- ja peruspalvelut Heinolan ja Sysmän peruspalveluja lukuun ottamatta vuonna 2017. Ensi vuoden alusta myös kyseisten kuntien kaikki palvelut siirtyvät maakunnan järjestämisvastuulle. Maakunnallisesti järjestetty palo- ja pelastustoimi liitetään myös uuteen organisaatioon.

Päijät-Hämeessä muutos nykyiseen on pieni väestön, siis palvelun tarvitsijan näkökulmasta. Palvelupisteet säilyvät ennallaan, onhan palveluverkko sovittu jo kolme vuotta sitten. Jokaiseen kuntaan jää julkisen toimijan palveluja. Pienissä kunnissa tosin palvelut ovat ajallisesti rajoitettuja palvelutarvetta vastaavaksi. Julkisen sektorin toimintaa täydentävät yksityiset palveluntuottajat kuten nytkin. Meidän kolmannen sektorin vapaaehtoisjärjestöjen rooli täsmentyy ajan myötä. Yhdistyksemme osallistuu aktiivisesti tulevan maakunnan kokoisen palvelujärjestelmän määrittelyyn yhdistysverkoston yhtenä aktiivisena toimijana.

Vaikka palvelut siirtyvät nyt lopullisesti pois kuntien rahoitusvastuulta, yhteistyö kuntien kanssa jatkuu tiiviinä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä, koulutuksen ja sivistyksen toimialla sekä työllisyyden hoidossa. Valtion rahoituksen joustovara tulee olemaan pieni, joten palveluiden merkittävään laajentamiseen ei ole suuria mahdollisuuksia. Omaishoitoon ehdotetaan kuitenkin ensi vuoden budjettiin merkittävää lisärahoitusta.

Kiitos Sinulle Katri lyhyeksi jääneestä työpanoksestasi yhdistyksemme hyväksi! Olet uudistanut toimintaamme. Olet tuonut iloa ja ilmettä työhömmе. Toivotan Sinulle hyvää jatkoa uusiin työtehtäviisi.



Hyvää kesää!

Puheenjohtajanne Martti

Toiminnanjohtajan tervehdys

Katri kiittää

Pidät kädessäsi uudistunutta Virta-avain lehteä. Uudistuksen tavoitteena on varmistaa lehden helppolukuisuus ja selkeys, unohtamatta miellyttävää ulkonäköä. Toivottavasti pidät uudistuksesta ja lehden lukeminen antaa sinulle tarvitsemaasi virtaa. Otamme mielellämme vastaan palautetta ja kehittämisideoita.

Tutustu tämän lehden sivuilla esiteltyyn syksyn tapahtumatarjontaan ja tule mukaan tai ota muuten yhteyttä! Toivottavasti löydät itsellesi mieluista tekemistä ja omanlaisesi tavan olla osa yhteisöä. Erityisen iloinen olen tulevan syksyn osalta yhteistyöstämme StrongBows-yhtyeen kanssa. Yhtye tarjoaa kotikonsertteja omaishoitoperheille tulevan syksyn ja kevään aikana. Lue lisää sivulta 12–13 ja hyödynnä hieno tilaisuus kuulla toiveitasi mukaista elävää musiikkia kotisohvalla.

Tämän lehden myötä kiitän osaltani kuluneesta vuodesta. Minun matkani jatkuu toisaalla, mutta pienen palan sydämeistäni jätän tänne. Lämmin kiitos kohtaamisista, tulen aina muistamaan teidät.

Aurinkoisia päiviä ja hyvää jatkoa toivottaen

Katri

Vastaathan liitteenä olevaan jäsenkyselyyn. Jokainen mielipide on arvokas!

**Maailmassa
on vain neljänlaisia ihmisiä:**

*heitä, jotka ovat olleet omaishoitajia;
heitä, jotka ovat omaishoitajia;
heitä, joista tulee omaishoitajia; ja
heitä, jotka tarvitsevat omaishoitajia.*

Rosalynn Carter



Merkityksellistä vapaaehtoistoimintaa

Vapaaehtoistoiminta on arvokasta ja merkittävää toimintaa.

Vapaaehtoistoiminta mahdollistaa lähelle ihmisten arkea ja yhteisöjen toimintaa sijoittuvan arjessa tukemisen ja auttamisen.

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry on käynnistänyt toukokuussa 2022 työn yhdistyksessä tehtävän vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi ja vapaaehtoistoiminnan vahvistamiseksi osana yhdistyksen OmaisOiva toimintaa. Tavoitteena on, että vapaaehtoistoiminta on jatkossa olennainen osa OmaisOiva -toimintaa. Vapaaehtoiset voivat toimia esim.:

- **OmaisOiva kahviloissa ja infopisteillä** apukäsinä, vertaisopastajina, keskustelukumppaneina, kuuntelijoina jne.
- **OmaisOiva ryhmissä** ohjaajina tai työntekijän työparina ryhmätoimintaa rikastuttamassa
- **OmaisOivan OivaHetkiä** mahdollistamassa kulkemalla omaishoitajan ja / tai omaishoidettavan rinnalla esim. juttuseurana, ulkoilukaverina, harrastustoverina, puhelinystävänä jne.

Vapaaehtoisia otetaan ilolla mukaan toimintaan kunnioittaen heidän toiveitaan sen suhteen, millaisissa tehtävissä he ovat kiinnostuneet toimimaan, ja minkä verran heillä on antaa aikaa vapaaehtoistoiminnalle. Tavoitteena on, että yhdistyksessä on mahdollista tehdä omannäköistä ja merkityksellistä vapaaehtoistoimintaa, joka antaa myös vapaaehtoiselle iloa ja uudenlaista sisältöä elämään, tarjoaa uusia sosiaalisia kontakteja ja mahdollisuuden halutessaan oppia uutta. Vapaaehtoistoiminnassa on mahdollista hyödyntää omia taitoja ja kiinnostuksen kohteita. Tärkeintä kuitenkin on, että vapaaehtoisella on halu ja mahdollisuus jakaa aikaansa ja olla läsnä toiselle.

Tärkeänä osana kehittämistyössä on vapaaehtoistoimijoiden perehdytyksen ja tukimuotojen kehittäminen. Haluamme pitää huolta vapaaehtoisistamme, tarjoten heille yhdistyksen työntekijöiden tuen, riittävän perehdytyksen tehtävään sekä lisäkoulutusta ja virkistystoimintaa.



Yhdistyksen sivuille www.phomaishoitajat.com on päivitetty tietoa vapaaehtoistoinnasta.

Lisätietoja: p. 040 809 9311 / Mari
p. 045 854 4085 / Niina

Kiinnostaisiko Sinua toimia vertaisryhmän ohjaajana?

Haluaisitko kehittää taitojasi ryhmänohjaajana?

Omaishoitajaliitto järjestää vertaisryhmän ohjaajakoulutuksen verkossa etäyhteydellä 18.10.2022. Koulutuksessa osallistujat saavat tietoa ryhmän ohjaamisesta ja omaishoidosta sekä työvälineitä ryhmien ohjaamiseen. Koulutus sisältää luento-osuuksia ja ryhmätöitä. Koulutus on maksuton. Koulutus ei sido sinua ryhmänohjaajana toimimiseen vaan voit osallistua koulutukseen ja pohtia sen jälkeen olisiko ohjaajana toimiminen oma juttusi.

Koulutukseen valitaan henkilöitä, joilla on mahdollisuus toimia vertaisryhmän ohjaajana taustayhteisönsä järjestämissä vertaisryhmissä. Taustataho voi olla esimerkiksi Omaishoitajaliiton paikallisyhdistys, muu järjestö tai kunta. Omaishoitajaryhmien ohjaajana pääset tukemaan omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista. Vertaistuki lisää omaishoitajien voimavaroja ja tuo uusia näkökulmia omaishoitajuuteen.

Mikäli kiinnostuit ohjaajakoulutuksesta, niin ole yhteydessä numeroon p. 040 809 9311 /Mari. **Ilmoittautuminen koulutukseen päättyy 4.10.2022.**

Tullaan tutuiksi

Vapaaehtoistyöstä saa itselleen enemmän, mitä sille antaa

Katri Jaronen on toiminut Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:ssä vapaaehtoisena useiden vuosien ajan. Katri on toiminut aikanaan puolisonsa omaishoitajana ja hän voikin nyt hyödyntää erilaisissa vapaaehtoistoiminnan tehtävissä kokemuksiaan ja tukea muita omaisistaan huolehtivia.

Katri toimii Hollolassa kerran kuukaudessa kokoontuvan vertaisryhmän ohjaajana. Lisäksi hän on Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n johtokunnan jäsen. Katri on tuttu kasvo myös monilta yhdistyksen infopisteiltä ja tapahtumista, joissa hän on usein yhdessä yhdistyksen työntekijöiden kanssa keskustelemassa ja jakamassa tietoa yhdistyksen toiminnasta sekä omaishoitoon liittyvistä asioista.

Katri kertoo, että hän on voinut toimia vapaaehtoisena joustavasti omien aikataulujensa puitteissa. Yhdistyksen työntekijät kysyvät häntä mukaan erilaisiin tapahtumiin ja Katri osallistuu mukaan toimintaan, mikäli se hänen aikatauluunsa sopii. Katri toteaa, että hän ei ole missään vaiheessa kokenut vapaaehtoistoiminnan tekemistä itselleen kuormittavana.

Hän kertoo, että on saanut vapaaehtoisena toimimisesta ehdottomasti itselleen enemmän, mitä on sille antanut. Vapaaehtoisena toimiminen yhdistyksessä on antanut mahdollisuuden auttaa muita sekä tuonut elämään tärkeitä asioita; iloa ja uusia tuttavuuksia.

Katri kokee, että on saanut yhdistyksen työntekijöiltä hyvin tukea vapaaehtoisena toimimiseen. Aina on voinut kysyä työntekijöiltä, jos jokin asia itseä mietityttää. Vapaaehtoisten kesken on yhteisiä tapaamisia, jolloin ehtii näkemään rauhassa ja vaihtamaan kokemuksia ja kuulumisia.

**Kiitos Katrille ja muille yhdistyksen vapaaehtoisille!
Teette tärkeää työtä yhdistyksen ja omaishoitoperheiden
hyväksi!**



Vapaaehtoinen Katri Jaronen (vas.), geronomiopiskelija Miisa Kukkonen (keskellä) ja yhdistyksen työntekijä Jaana Moilanen Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n infopisteellä Mahdollisuuksien torilla toukokuussa 2022.

Projektityöntekijät esittäytyvät

Olen Mari Pynnönen,

työskentelen yhdistyksessä osa-aikaisena projektityöntekijänä ajalla 9.5. – 31.12.2022. Tehtävänani on kehittää yhdistyksessä tehtävää vapaaehtoistoimintaa.

Olen koulutukseltani fysioterapeutti ja terveystieteiden maisteri. Olen työskennellyt aiemmin ikääntyneiden palveluiden (ml. omaishoito) parissa niin asiakastyössä kuin esihenkilö- ja kehittämistehtävissä.



Olen Pertti Lahti,

Päijät-Hämeen Omaishoitajien uusi projektityöntekijä 20.6. - 18.11.2022. Tehtäviini kuuluu lähinnä miestoiminnan suunnittelu ja kehittäminen sekä avustushakemuksen (OmaisOiva) valmistelu. Takanani on pitkä kokemus omaishoidosta niin isäni omaishoitajana kuin pitkäaikaisena hanketyöntekijänä omaishoitajayhdistyksessä.

Koulutukseltani olen kasvatustieteiden maisteri ja organisaatiokonsultti, joten työkokemusta on kertynyt runsaasti myös koulutus- ja konsultointitehtävissä ennen siirtymistäni omaishoidon maailmaan.

Asuttuani koko ikäni Tampereella kerrostalossa muutin Mäntsälään omakotitaloon runsaat kolme vuotta sitten, mikä oli yksi monista isoista elämänmuutoksistani viime aikoina.

Tule tapaamaan minua miesteniltan torstaina 13.10. klo 17. Suunnitellaan yhdessä miehille omaa toimintaa.



Kotiapua lahtelaisille omaistaan hoitaville

Hoidatko läheistäsi? Kaipaako apua ja pientä hengähdystaukoa arkeen? Yhdistyksen kotiapu on käytössäsi tilapäisenä lisäapuna. Apu voi sisältää asiakasperheiden toiveiden ja lähtökohtien mukaan

- **keskustelutukea, ohjausta ja neuvontaa**
- **ulkoilua ja yhdessäoloa**
- **pieniä kodinhoito- ja hoivatöitä** (ei sairaanhoidollisia tehtäviä, suursiivouksia tai ikkunapesuja)

Kotiapu voi olla perheissä pääsääntöisesti 2–3 tuntia kerrallaan. Omaishoitaja voi halutessaan lähteä viettämään omaa aikaa kotiavun paikallaollessa.

Avun saaminen ei edellytä omaishoidontuen saamista eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Koska avun mahdollistaa Lahden kaupungin rahoitus, toiminta on suunnattu lahtelaisille perheille. Erityisesti kotiapu on tarkoitettu perheille, jotka eivät saa omaishoidon tukea tai muita palveluja.

Huomioithan, että kotiapu ei aina pysty reagoimaan nopeisiin sijaistarpeisiin.

Kysy lisää p. 040 820 5420/Emmi
kotiapu@phomaishoitajat.fi

yhteistyössä:



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry

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 2022 ja kevään 2023 aikana musiikkituokioita kahden jousisoittajan kokoonpanoilla. Tarkoituksena on tuoda elävää musiikkia päijäthämäläisille omaishoitajille ja -hoidettaville, joiden on hankalaa lähteä konsertteihin ja tapahtumiin. Tuokiot toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n kanssa ja ne rahoitetaan Päijät-Hämeen Rahaston myöntämällä Taidetta kaikille -apurahalla. Musiikkituokion tilaaminen on maksutonta. Yhtyeen ohjelmistossa on erityylisiä kappaleita laajasti eri vuosikymmeniltä. Voit myös toivoa mieleistäsi musiikkityyliä tai lempikappaleitasi soitettavaksi tai laulettavaksi.

StrongBows on viisihenkinen jousisoitinyhtye Lahdesta. Yhtye säveltää omaa musiikkiaan soittiminaan viulut, sellot sekä naisäänet. Yhtyeen ohjelmistosta löytyy myös laaja valikoima niin suomalaisia kuin ulkomaisia ikivihreitä. Heidät tunnetaan myös poikkitaiteellisesta yhteistyöstä,

yhdistäen musiikkia nykyrunouteen, videotaiteeseen ja erilaisiin tanssityyleihin. StrongBows on konsertoinut ja keikkaillut Päijät-Hämeen alueen lisäksi mm. Helsingissä, Tampereella, Lappeenrannassa ja Saariselällä. Yhtyeen jäsenet ovat toimineet ja toimivat tällä hetkellä Päijät-Hämeen alueella kulttuurityössä, mm. opettaen musiikkioppilaitoksissa ja esiintyen sekä julkisissa että yksityisissä tilaisuuksissa.

Ota yhteyttä toimistolle p. 0400 305 071/Jaana ja varaa musiikkituokio kotiisi sopivana ajankohtana. Kutsu ystävät koolle, juhlista merkkipäiviä tai nauti musiikista kahdestaan hoidettavasi kanssa. Ole nopea, musiikkituokioita on rajallisesti.



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry



Vertaisryhmät

Lahdessa syksy 2022

Puolisoaan hoitavat keskiviikkoisin 17.8., 21.9., 19.10. ja 16.11. klo 13–14.30.

Ryhmässä voit vaihtaa ajatuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Vanhempansa hoitavat tiistaisin 23.8., 27.9., 25.10. ja 22.11. 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 samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Käsityökahvila torstaisin 18.8., 22.9., 27.10. ja 24.11. klo 13–14.30

Tule käsityökahvilaan tekemään omaa käsityötäsi ja seurustelemaan muiden kanssa. Mukava yhdessäolo on vähintään yhtä tärkeää kuin sukan tai villapaidan valmistuminen.

Kirjallisuusryhmä torstaisin 25.8., 15.9., 20.10., 17.11. ja 15.12 klo 13–14.30

Tervetuloa mukaan kirjallisuusryhmään! Ryhmän ideana on lukukokemusten jakaminen. Ryhmäläiset lukevat ennalta yhteisesti sovitun kirjan ja kokoontuvat keskustelemaan luetusta. Luvassa lukemisen iloa ja mielenkiintoisia keskusteluja!

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset keskiviikkoisin 17.8., 21.9., 19.10. ja 16.11. klo 10–11.30.

Ryhmässä voit vaihtaa ajatuksia toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja pohtia mitä uusi elämänvaihe perheellesi merkitsee.

Rentoutumisryhmä torstaisin 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11. ja 24.11. klo 15–16.

Ryhmässä pääset tutustumaan erilaisiin tapoihin rentoutua pienessä tutussa porukassa. Maksimiryhmäkoko 6 hlöä.

Huom! Tähän ryhmään on ennakkoilmoittautuminen p. 045 854 4085 / Niina. Ryhmä käynnistyy, mikäli ilmoittautuneita on vähintään neljä.

Katse huomiseen tiistaisin 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 1.11., 8.11. ja 15.11. klo 10–11.30.

Vertaisryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka omaishoitajuus on päättynyt läheisen kuolemaan. Pienessä ryhmässä keskustellaan omaishoitotilanteen päättymisen herättämistä tunteista. Ryhmä ei ole sururyhmä. **Huom!** Tähän ryhmään on ennakkoilmoittautuminen p. 045 854 4085 / Niina. Ryhmä käynnistyy, mikäli ilmoittautuneita on vähintään neljä.

Elämä kantaa keskiviikkoisin 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12. klo 10.30–12.

Ryhmä sinulle, jonka omaishoitajuuden päättymisestä on kulunut jo aikaa. Ryhmässä jaetaan arjen asioita kahvikupin äärellä. Ryhmä ei ole sururyhmä.

Ryhmät kokoontuvat toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti)

Lisätietoja kaikista ryhmistä p. 045 854 4085 / Niina

MIESTENILTA 13.10. KLO 17–18.30

Lämpimästi tervetuloa vaihtamaan kuulumisia ja tapaamaan toisia miesomaishoitajia (sekä nykyisiä että entisiä) torstaina 13.10. klo 17 yhdistyksen toimistolle Päijänteenkatu 1. Samalla suunnitellaan iltapalan äärellä yhdessä tulevaa vertaisryhmätoimintaa miesten omien kiinnostusten, tarpeiden ja toiveiden pohjalta.

Kysy lisää: Pertti p. 040 7289131 / pertti.phomaishoitajat@gmail.com



Vertaisryhmät Päijät-Hämeessä syksy 2022

Asikkalan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville Seniorikeskus Olossa (Palvelukeskus Oltermanni, Terveystie 1, Vääksy) keskiviikkoisin 31.8., 28.9., 26.10. ja 30.11. klo 13–14.30
Jos tarvitset hoidettavalle seuraa ryhmän ajaksi, ota yhteyttä Asikkalan kunnan senioriohjaajaan: Annukka Tuominen, p. 044 778 0030, annukka.tuominen@asikkala.fi. Annukalta voit tiedustella myös kyytimahdollisuuksia Oltermanniin.

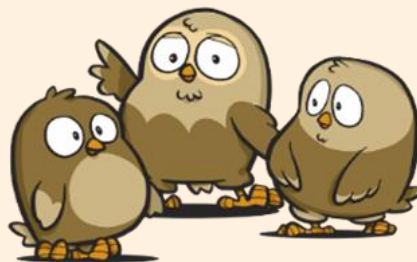
Hollolan nykyisten ja entisten omaishoitajien ryhmä Hollolan kirjaston kokoustilassa keskiviikkoisin 24.8., 28.9. ja 23.11. klo 14–15.30

Hollolan ryhmä vierailee Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n toimistolla Lahdessa keskiviikkona 19.10., lähtö Hollolan kirjaston edestä klo 14.

Iitin nykyisten ja entisten omaishoitajien ryhmä yhteistyössä Iitin seurakunnan kanssa Kahvituvalla (Kauppakatu 16, Kausala) maanantaisin 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12 klo 17.30–19.

Padasjoen nykyisten ja entisten omaishoitajien ryhmä Terveyskeskuksen ruokasalissa 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 13–15

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila) torstaisin 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 15–16.30.



Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille syksy 2022

Tule vaihtamaan ajatuksia erityislapsiperheen arjesta muiden vanhempien kanssa.

Heinola perhekeskuksessa (Hiidenhaudantie 2, Heinola)
ke 17.8., 28.9., 19.10., ja 16.11. klo 17.30–19

Lahti yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti)
keskiviikkoisin 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12. klo 17.30–19

Orimattila Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)
torstaina 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 17.30–19.30

Sysmä Järjestötalolla (Väihkyläntie 2, Sysmä)
torstaina 25.8., 22.9., 20.10., 24.11. ja 15.12. klo 18–20
Tarvittaessa etäyhteydellä mukaan!
Lisätiedot Heliltä p. 045 3591333 / helivuor@gmail.com

Lisätietoja ryhmistä Niinalta p. 045 8544 085/
niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

Kaikkiin vertaisryhmiin ovat tervetulleita myös sopimuksettomat omaishoitajat, joilla ei ole sopimusta kunnan tai kuntayhtymän kanssa omaishoidosta.

Ryhmiin osallistuminen on maksutonta, eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.



Iloa liikunnasta

Keilavuoro

Lahden Hohtokeilassa keskiviikkoisin klo 14–15. Tule keilaamaan silloin kun sinulle sopii.

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 (Urheilukeskus, mäkikatsomon alakerta, Salpausselänkatu 8, Lahti)

torstaisin 1.9. alkaen klo 16–17

Ilmoittaudu mukaan syyskaudelle (29.8.– 18.12.2022).

Hinta 10 € / kausi. Maksu yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Kuntosali + osallistujan nimi”

Kuntouttava tanssijumppa omaistaan hoitaville

Helppoja askelkuvioita iloisella meiningillä niin miehille kuin naisille.

13.10.–24.11. torstaisin klo 14–15

Fellmannian liikuntatilassa (Kirkkokatu 27, Lahti)

Kurssin hinta 20 €. Ilmoittautuminen ja maksu Wellamo-opistoon.

Katso lisätiedot Wellamo-opiston syksyn esitteestä.

Erityislapsiperheiden oma uintivuoro

sunnuntaisin 14.8., 11.9., 16.10., 20.11. ja 18.12. klo 17–19

Harjulan Setlementti ry:n tiloissa (Harjulankatu 7, Lahti)

Lapsiystävällinen allas on varattu vain meidän ryhmän käyttöön.

Uintivuoron ajan paikalla on uimavalvoja.

Liikuntaryhmä

Tiirismaan kierros

keskiviikkona 24.8. klo 12–14

Ilmoittautuminen edelliseen päivään mennessä, säävaraus

Kaupunkisuunnistus

keskiviikkona 14.9. klo 13–14.30

Ei ennakkoilmoittautumista, lähtö toimistolta, säävaraus

Lapakisto Sammalistonpolku

keskiviikkona 12.10. klo 13–15

Ilmoittautuminen edelliseen päivään mennessä, säävaraus

Vesijumppa Harjula-keskus allasosasto (Harjulankatu 7, Lahti)

keskiviikkona 9.11. klo 13–13.45

Ilmoittautuminen 26.10. mennessä (max 10 hlöä)

Pilates Harjula-keskus Harjula-sali (Harjulankatu 7, Lahti)

keskiviikkona 14.12. klo 13–14

Ilmoittautuminen 30.11. mennessä (max 15 hlöä)

Osallistua voit kaikille liikuntakerroille tai vain osalle niistä. Vesijumppa ja Pilates toteutuvat, mikäli ilmoittautuneita on vähintään viisi.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset p. 045 854 4085 / Niina



OmaisOiva kahvilat

maanantaisin klo 13–15

Päijänteenkatu 1, Lahti

OmaisOiva

kahvila

Lettukestit ja bingo 22.8.

Tule herkuttelemaan letuilla ja kokeilemaan onneasi bingossa.

Sienet tutuiksi 29.8.

Oletko kiinnostunut sienistä, niiden tunnistamisesta ja käytöstä? Suomen luonnon päivä (27.8.) käynnistää Marttojen sieniviikon, jolloin eri puolilla Suomea toteutetaan sieniretkiä ja -neuvontaa. Tule kuulemaan ja keskustelemaan ruokasienistä, vierailijana sienimartta.

Verkosta virtaa -tietoisku ja tietoteknistä opastusta 5.9.

Tökkiikö tabletti, äksyileekö älykännykkä? Verkosta virtaa -toiminnan koulutettu vertaisopastaja opastaa yli 65-vuotiaita tietokoneiden, älypuhelinien ja tablettien käytössä sekä sähköisten palvelujen hyödyntämisessä.

Arjen tuki 12.9.

Arjen tuki tarjoaa perheille tukea vanhemmuuteen ja lapsen kasvatukseen liittyvissä asioissa. Tule kuulemaan tarjolla olevista tukimuodoista, vierailijoina Arjen tuen perheohjaaja ja lähityöntekijä.

Edunvalvontavaltuutus ja testamentti 19.9.

Edunvalvontavaltuutus on valtakirja, jolla voit jo etukäteen valtuuttaa haluamasi henkilön huolehtimaan asioistasi, mikäli et jossain vaiheessa siihen itse kykene. Testamentilla taas voit määrätä, miten haluat omaisuutesi jaettavan kuolemasi jälkeen. Tärkeistä asiakirjoista kertomassa Helmi Säästöpankin pankkilakimies.

Kelan palvelut ja etuudet 26.9.

Kelasta voi saada palveluja ja etuuksia moneen eri elämäntilanteeseen. Kelan palveluasiantuntija kertomassa Kelan palveluista ja etuuksista omaishoitajille ja ikäihmisille.

Verkosta virtaa -tietoisku ja tietoteknistä opastusta 3.10.

Tökkiikö tabletti, äksyileekö älykännykkä? Verkosta virtaa -toiminnan koulutettu vertaisopastaja opastaa yli 65-vuotiaita tietokoneiden, älypuhelinten ja tablettien käytössä sekä sähköisten palvelujen hyödyntämisessä.

Iloa vapaaehtoistoiminnasta! 10.10.

Vapaaehtoistoiminta on yhdistyksellemme arvokasta. Tule kuulemaan mitä kaikkea yhdistyksessämme voi vapaaehtoisena tehdä ja mitä vapaaehtoisena toimiminen antaa.

Skip-Bo-pelipäivä 17.10.

Skip-Bo on kaikenikäisten hauska ja jännittävä korttipeli, johon koukuttuu helposti. Tule testaamaan!

Terveisiä Afrikasta! 24.10.

Lähde mukaan nojatuolimatkalle Afrikkaan! Marttayhdistyksen edustaja kertomassa Marttojen kehitysyhteistyöstä Afrikassa. Mahdollisuus ostaa Marttojen neulomia villasukkia.

Ikääntyneiden palvelut Päijät-Hämeessä 31.10.

Tule kysymään kotihoidosta, palveluasumisesta, omaishoidon vapaiden järjestämisestä tai muista mieltäsi askarruttavista asioista, vierailijana ikääntyneiden asiakasohjaaja

Verkosta virtaa -tietoisku ja tietoteknistä opastusta 7.11.

Tökkiikö tabletti, äksyileekö älykännykkä? Verkosta virtaa -toiminnan koulutettu vertaisopastaja opastaa yli 65-vuotiaita tietokoneiden, älypuhelinten ja tablettien käytössä sekä sähköisten palvelujen hyödyntämisessä.

Bingo 14.11.

Tule kokeilemaan onneasi bingossa!

Puheenjohtajisto paikalla 21.11.

Tervetuloa keskustelemaan puheenjohtajistomme kanssa omaishoidon asioista.

Kauneimmat joululaulut 28.11.

Tervetuloa laulamaan kauneimpia joululauluja yhdessä!

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 Lahdessa Trion Palvelutorilla (Lava) ja etäyhteydellä.

Päivitetty ohjelma ja linkki etäosallistumista varten löytyvät www.paijat-sote.fi ja www.phomaishoitajat.fi. Ohjeita etäosallistumiseen saat yhdistyksestä p. 0400 305 071, kysy myös mahdollisuutta seurata tilaisuutta kotipaikkakunnallasi.

Jos tarvitset tilaisuuden ajaksi hoitopaikkaa läheisellesi, ota yhteyttä p. 0400 305 071

Elämän erilaiset roolit ja muutokseen sopeutuminen ti 27.9. klo 13–15

Vammaispalveluiden teema ti 11.10. klo 13–15

Omaishoidontuki yli 65-vuotiaita hoitaville: ti 18.10. klo 13–15

Apuvälineet ja avustaminen ti 1.11. klo 13–15

Ravitseminen ja suunhoito ti 8.11. klo 13–15

Ensiapu, kaatumisen ehkäisy ti 15.11. klo 13–15

Lääkehoito, uni ti 22.11. klo 13–15

Omaishoitajan voimavarat ja jaksaminen, vertaistuki ti 29.11. klo 13–15

Kahvitarjoilu, tervetuloa!



Opi uutta

Ensiapuluento omaistaan hoitaville pe 12.8. klo 10–12

Osaatko toimia sairauskohtaus-, tapaturma- tai onnettomuustilanteessa?

Ensiaputaito kuuluu kansalaistaitoihin ja voi parhaimmillaan pelastaa hengen. Tule vahvistamaan omaa osaamistasi ensiapuluennolle SPR:n toimintakeskukseen (Vapaudenkatu 8 A, Lahti).

Luennolla saat tietoa yleisimpien kotitapaturmien ja sairauskohtausten ensiavusta. Kestoltaan luento on noin puolitoista tuntia ja sen jälkeen on mahdollista kokeilla elvytystä nukella.

Luento ei ole ensiapukurssi.

Ilmoittautumiset 8.8. mennessä p. 0400 305 071/Jaana

Omaishoitajaliiton syksyn 2022 luennot

Tervetuloa seuraamaan Omaishoitajaliiton etäluentoja toimistolle. Luennon jälkeen on mahdollisuus jäädä vaihtamaan ajatuksia luennon teemasta.

Kahvitarjoilu.

15.9. klo 17–18 Yksinäisyyden vähentämisen ja osallisuuden vahvistamisen reseptejä

20.10. klo 17–18 Kriisit osana elämää

17.11. klo 17–18 Palaudutko arjesta riittävästi? Miten palautumista voi edistää?

8.12. klo 17–18 Kenen elämää elän?

Lisätietoja luentojen sisällöistä löytyy lähempänä toteutusajankohtia:

www.omaishoitajat.fi

Jos haluat katsoa luennot kotona, voit ilmoittautua luennoille suoraan osoitteessa www.omaishoitajat.fi

Mukavaa yhdessäoloa

Retki Töyrylän kartanoon, Artjärven kirkkoon ja

Olgan farmille torstaina 18.8.

Olemme saaneet 110 vuotta täyttävältä K-Kauppiasliitolta lahjoituksen ikääntyneiden omaishoitajien virkistykseen. K-kauppiat haluavat tukea omaishoitajia heidän ajoittain haastavassakin tehtävässään.



Lahjoituksen avulla teemme ”Iloa ja virkistystä”-retken Artjärvelle ja Iittiin.

Retkelle voi ilmoittautua mukaan kaikki yli 65-vuotiaat omaishoitotilanteessa olevat. Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitosopimusta eikä yhdistyksen jäsenyyttä.

Retkemme kohteita ovat:

Töyrylän kartano, Artjärven kirkko ja Olgan farmi.

Retkeen sisältyy tutustumiskierros ja lounas Töyrylän kartanossa. Artjärven kirkkoon tutustuminen kappalaisen opastamana ja kahvit Olgan farmilla.

Bussikuljetus lähtee lahdesta Marolankadun turistipysäkiltä klo 10 ja paluu lahteen klo 18 mennessä.

Ilmoittautumiset (tieto myös erityisruokavalioista)
retkelle viimeistään 12.8. mennessä
p. 0400 305 071/Jaana Moilanen

Retki on ilmainen, mistä lämpimät kiitokset K-Kauppiasliitolle!



Äitee - Sisulla voittoon perjantaina 26.8. klo 13 Kino-Iiris

Elokuva kertoo olympiavoittaja Siiri Rantasen tarinan kaikkien suomalaisten tuntemaksi hiihtosankariksi. Naishiihdon alkutaipaleella laduilla riitti havuja ja arvostus täytyi ansaita. Tasa-arvon parantaminen vaati Rantaselta päättäväisyyttä, suomalaista sisua sekä uhrauksia. 97-vuotias Rantanen on hiihdon kahdeksankertainen arvokisamitalisti ja olympiavoittaja, joka on valittu myös Suomen urheilun Hall of Fameen.

Mukana tarinassa on paljon ennen julkaisematonta historiallista hiihtomateriaalia sekä myös Ylen arkistomateriaalia Lahdesta. Mukana dokumentissa mm. Tasavallan Presidentti, Juha Mieto, Marjo Matikainen, Antero Mertaranta, Lasse Viren ja moni muu. Kertojana Äiteen tarinassa toimii Sami Jauhojärvi. Dokumentin on ohjannut Jani Wallenius. Tuotanto Promedia Finland.

Kahvitarjoilu elokuvan jälkeen. Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautumiset meille varattuun näytökseen 19.8. mennessä p. 0400 305 071/Jaana



Erityislapsiperheiden päivä Ponitaivaassa Nastolassa lauantaina 10.9. klo 10–13

Tervetuloa viettämään syksyistä heppapäivää koko perheen voimin Ponitaivaaseen (Mäntyniementie 28, Uusikylä).

Mahdollisuus tutustua poneihin sekä kokeilla talutusratsastusta ja kärryajelua.

Tilaamme paikanpäälle Hesburgerista osallistujille hampurilaisateriat. Vaihtoehtoina seuraavat ateriat:

- kerrosateria
- juustoateria
- lastenateria (juustohampurilainen tai nuggetit)
- kasvisateria

Juomavaihtoehtoina: maito, tuoremehu, vesi, Tripmehu, Coca-Cola, Sprite, Fanta, Coca-Cola Zero, Sprite Zero ja Fanta Zero.

Ponitaivaaseen järjestetään bussikuljetus Lahdesta Marolankadun turistipysäkiltä. Bussi kiertää tarvittaessa hakemassa muualtakin Lahden ja Nastolan väliltä. Lisätietoja ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautumiset 2.9. mennessä p. 0400 305 071/Jaana



Yhteistyössä:

LAHTI

Opastettu kiertoajelu Lahdessa keskiviikkona 21.9.

Toteutamme meille esitetyn toiveen ja lähdemme yhdessä tutustumaan Lahteen. Retkeen sisältyy Lahden kaupunkikierros, eli yleiskierros, historiaa ja nähtävyyksiä oppaan johdattamana.

Kierroksen päätteeksi lounas Lahden Upseerikerholla.

Kiertoajelun aikataulu:

Klo 11 lähtö Marolankadun turistipysäkiltä

Klo 14 ruokailu Lahden Upseerikerholla

Klo 16 mennessä paluu Marolankadun turistipysäkille

Hinta: jäsenet 15 €, ei jäsen 25 €

Sitovat ilmoittautumiset 14.9. mennessä, puh: 0400-305 071

Maksu 14.9. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Kiertoajelu + osallistujien nimet”



Omaishoitajien retkipäivä keskiviikkona 26.10.

Luomaniemen leirikeskuksessa (Luomaniementie 1, Nastola)
keskiviikkona 26.10. klo 10–18

Päivän aikana kivaa yhdessä tekemistä ulkona ja sisällä.

Mahdollisuus saunomiseen ja uintiin.

Retkipäivä päättyy nuotion äärellä yhdessä makkaraa paistellen.

Retkipäivään ei ole yhteiskuljetusta. Tule omalla kyydillä tai hyödynnä kimpapakyytejä mahdollisuuksien mukaan.

Ilmoitathan toimistolle, jos voit ottaa muita kyytiin.

Omat juomapullot, pyyhkeet ja säänmukainen vaatetus!

Yhdistyksen toimintaan osallistuvia ei ole vakuutettu,
tarkista oma tapaturmavakuutuksesi!

**Osallistuminen on maksutonta,
mutta peruuttamattomasta paikasta joudumme veloittamaan 30 €/hlö.**

Ilmoittautumiset 17.10. mennessä:

p. 0400 305 071 / Jaana tai sähköposti: jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi



Haluatko Virta-avaimen jatkossa sähköpostiisi?

Uusin lehti on luettavissa aina sähköisesti verkkosivuiltamme, mutta jos haluat lehden suoraan sähköpostiisi, lähetä viesti osoitteeseen info@phomaishoitajat.fi

Tämän jälkeen emme lähetä sinulle enää paperilehteä, ellet itse jossain vaiheessa toivo toisin.

Haluatko sähköpostiisi tiedotteita?

Sähköisiä tiedotteita lähetämme ajoittain varsinkin, jos toimintaamme tulee muutoksia. Joskus saattaa tulla mukavia lisäyksiä ohjelmaan, niistä saamme parhaiten tiedotettua sähköpostilla. Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi meille osoitteeseen: info@phomaishoitajat.fi, niin saat jatkossa tiedotteet sähköpostiisi.

Oletko pöytälaatikkorunoilija, sarjakuvapiirtäjä, luontokuvaaja tai innokas kirjoittaja?

Otamme mielellämme Virta-avaimeen lyhyitä kirjoituksia ja kuvia, joita julkaisemme aina mahdollisuuksien mukaan. Materiaalia ja juttuehdotuksia voit lähettää sähköpostilla info@phomaishoitajat.fi. Toiveita ja palautetta sisällöstä voit antaa myös puhelimitse p. 0400 305 071. Myös omaishoitaja kysyy palstalle voi edelleen lähettää kysymyksiä.

Aamupuuro jatkuu

torstaiaamuisin klo 9–11 alkaen 25.8.
toimistolla Päijänteenkatu 1, Lahti.

Maistuisiko lautasellinen puuroa ja kuppi kahvia kivassa seurassa rupatellen tai päivän lehteä rauhassa lueskellen?



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>)

HEMMIKodit (www.hemmikodit.fi)

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

Hoivakoti Vallesmanni (www.attendo.fi/yksikot/attendo-vallesmanni/#section-1)

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.oiva aika.fi)

Onnenkivi Palvelut Oy (www.onnenkivi.fi)

Salpausselän Naisvoimistelijat (www.salpausselannaisvomistelijat.net)

Suvanto Care (www.suvantocare.fi)

Toimelapalvelut (www.toimelapalvelut.fi)

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

ViiskytViisPlus Lahti (<https://viiskytviis.fi/lahti/>)

WilsonCoffee (www.wilsoncoffee.fi)

Jäseneksi ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet. Jäsenyyden voi ostaa myös lahjaksi.

Jäsenyydestä on hyötyä, olit sitten:

- omaishoitaja ja hoidettava
- omaishoitotyötä tehnyt
- omaishoitajan läheinen
- omaishoitajien parissa työskentelevä
- tai ihan vaan kannatuksen vuoksi jäsenenä

Jäsenenä saat useita erilaisia etuja ja alennuksia matkoista, Lähellä-lehdet ja Virta-avaimen 4krt/v, sekä lomaoppaan ja palveluoppaan. Jäsenmaksumme on 25 €/vuosi, josta puolet tulee omalle paikallisyhdistyksellemme. Jäsenyys on henkilökohtainen.

Yhdistyksemme jäsenkortilla saa alennuksia viereisellä sivulla nimetyistä paikoista.

Jäsentietoja käytetään vain yhdistyksen omaan tiedottamiseen ja toimintaan liittyviin asioihin.

Tietoja säilytetään asetusten mukaisesti, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Jäseniä ei ole toiminnassa vakuutettu erikseen.

Jäsenkortillamme alennuksia seuraavissa paikoissa:

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 %



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**

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 *

Leikkaa tästä irti

Liimaa
postimerkki

Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry
Päijänteenkatu 1
15140 LAHTI



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**

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



OmaisOiva

Toiminnanjohtaja
p. 050 469 4209

Assistentti
Jaana Moilanen
p. 0400 305 071
jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Projektityöntekijä
Mari Pynnönen
p. 040 809 9311
mari.pynnonen@phomaishoitajat.fi

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

Projektityöntekijä
Pertti Lahti
p. 040 728 9131
pertti.phomaishoitajat@gmail.com

Kotiapu, Lahden kaupungin tuella lahtelaisille omaishoitoperheille
Emmi Hult p. 040 820 5420, kotiapu@phomaishoitajat.fi

Johtokunta 2022:

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)
Leena Väntsi (Lahti)
Maritta Kemppi (Hollola)
Matti Kangasmäki (Lahti)