

# PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI

HUHTI-, TOUKO- JA KESÄKUU 2026



**Erityislapsiperheille**

s. 15-17

**MuistiOvet-valmennus**

s. 20

**VIRTA-AVAIN 2/2026**



# Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta .....	4
Toiminnanjohtajan tervehdys .....	5
Omaishoitajan mietteitä .....	6
Vertaisryhmät.....	8
Vertaisryhmät.....	9
Yhteiset hetket.....	10
Hyvinvointia yhdessä – voimaa ja ymmärrystä arkeen.....	12
Iloa liikunnasta.....	13
Kaipaako keskustelutukea omaishoitotilanteeseen? .....	14
Erytislasten vanhemmille .....	15
Erytislapsiperheille iloa ja yhteistä aikaa .....	16
Virkistystä omaishoidettaville.....	18
Toimintaa vapaaehtoisille .....	19
MuistiOvet.....	20
Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille.....	22
Omaishoitajan oma hetki – tukea ikääntyneiden omaishoitajille .....	26
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	30

## Kokouskutsu jäsenille

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n kevätkokous toimistolla

Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti

**ma 20.4.2026 klo 17.30**

Esillä sääntömääräiset asiat

Tervetuloa, kahvitarjoilu!

Johtokunta



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](mailto:info@phomaishoitajat.fi). Jos numerosi on salainen, jätä viesti ja yhteystietosi.

---

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



Päijät-Hämeen  
hyvinvointialue

## Neuvontaa omaishoidon asioissa

---

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

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

---

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

Omaishoitajien tukeminen ja omaishoidon tuen sopimukset:

[minna.hogberg@pajatha.fi](mailto:minna.hogberg@pajatha.fi) tai puh. 044 416 3565

[maisa.rastas@pajatha.fi](mailto:maisa.rastas@pajatha.fi) tai puh. 044 780 2522

# Puheenjohtajan palsta

---

## Puheenjohtajan terveiset

Sosiaali- ja terveyssektorilla toimiva järjestökenttä on viime vuosina kohdannut lukuisia haasteita. Näitä ovat aiheuttaneet järjestöjen avustuksiin kohdistetut leikkaukset sekä hyvinvointialueiden taloudellinen tilanne. Samaan aikaan hyvinvointialueiden käynnistyessä oli luotava myös aivan uudenlaisia yhteistyörakenteita alueiden ja kolmannen sektorin välillä. Myös palvelutarpeet ovat kasvaneet.

Meillä Päijät-Hämeen Omaishoitajissa näihin haasteisiin on vastattu määrätietoisesti omaa toimintaa kehittäen, vuoropuhelua hyvinvointialueen kanssa lisäämällä sekä vahvasti vaikuttaen eri rahoitusmuotojen turvaamiseksi ja uusien löytämiseksi. Olemme onnistuneet näiden haasteiden keskellä varsin hyvin, josta kiitos toimistomme osaavalle henkilökunnalle, yhdistyksen hallitukselle sekä muille aktiiveillemme. Tämän määrätietoisen työ myötä työmme tärkeys ja vaikuttavuus on ymmärretty laajasti.

Saimme onneksemme edelleen STEAlta rahoitusta Omaisoiva toimintaan ja myös muulla rahoituksella pystymme järjestämään erilaista toimintaa. Esimerkiksi tänä vuonna yhdistyksemme jäsenille voidaan tarjota erilaista virkistystoimintaa mm. Ragnar-Ekbergin säätiön, Hämeen Osuuspankin ja Padasjoen Säästöpankkisäätiön avulla. Olemme ilahduneita ja kiitollisia kaikista avustuksista, joita yhdistyksemme toimintaansa saa. Tulevina vuosina tiivistämme myös hyvinvointialueen kanssa toimintaamme uusien hankkeiden muodossa.

On syytä luottaa tulevaan ja siihen, että tekemämme hyvä työ kantaa vaikeampienkin aikojen yli.



**Puheenjohtaja**  
**Mika Kari**

# Toiminnanjohtajan tervehdys

---

On ilo saada toimia yhdistyksen toiminnanjohtajana ja olla mukana tukemassa omaishoitajien arkea. Yhteiset kohtaamiset ovat vahvistaneet käsitystäni siitä, kuinka tärkeä merkitys yhteisöllä ja vertaistuellalla on jaksamisessa.

Viime vuoden aikana toteutimme jäsenkyselyn toiminnan kehittämisen tueksi. Kyselyyn vastasi 118 henkilöä ja vastaajia oli kaikista Päijät-Hämeen kunnista, ja suurin osa vastaajista oli omaishoitajia tai entisiä omaishoitajia. Vastaukset vahvistivat sen, että yhdistyksen toiminta koetaan tärkeäksi tueksi omaishoitotilanteessa. Erityisesti vertaistuen merkitys nousi vahvasti esiin. Monelle mahdollisuus tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia on tärkeä osa jaksamista. Kyselyn mukaan tärkeimmiksi toimintamuodoiksi koettiin virkistystoiminta, vertaisryhmät sekä toiminta, johon voi osallistua yhdessä hoidettavan kanssa. Retket ja tapahtumat tarjoavat kaivattuja hengähdyshetkiä omaishoidon arkeen. Vuoden aikana järjestimme 27 virkistystapahtumaa, joihin kertyi noin 1170 osallistumiskertaa. Saimme samalla arvokasta tietoa siitä, missä voimme kehittyä.

Vuoden aikana päivitimme myös yhdistyksen toimintaa ohjaavat arvot yhdessä johtokunnan ja työntekijöiden kanssa. Yhdistyksen toiminnan perustana ovat luotettavuus, kunnioitus, avoimuus ja oikeudenmukaisuus. Luotettavuus näkyy siinä, että toimimme läpinäkyvästi, ammattitaitoisesti ja vastuullisesti, niin talouden hoidossa kuin arjen päätöksenteossa. Kunnioitus tarkoittaa, että kohtaamme jokaisen ihmisen arvokkaana ja ainutlaatuisena.

Omaishoitotilanteet ovat erilaisia, ja jokaisen kokemus on tärkeä tulla kuulluksi. Avoimuus puolestaan merkitsee sitä, että omaishoitajien ääni on toiminnan keskiössä. Haluamme tarjota mahdollisuuksia osallistua ja tuoda esiin omia näkökulmia. Oikeudenmukaisuus ohjaa meitä tarjoamaan tukea tasavertaisesti sekä toimimaan omaishoitajien oikeuksien puolustajana yhteiskunnassa.

Yhdessä rakennamme ja vahvistamme yhteisöä, jossa omaishoitajat tulevat nähtyiksi, kuulluiksi ja tuetuiksi.

♥ Annukka  
toiminnanjohtaja



# Omaishoitajan mietteitä

---

## Omaishoitajaa ei saa rangaista yleistuen takia

Olen Anne, kolmen erityistä tukea tarvitsevan pojan omaishoitaja. Hoidan lapsiani kotona joka päivä – työtä, joka on usein ympärivuorokautista. Siksi olen huolissani uudesta yleistuesta ja siitä, miten se voi vaikuttaa omaishoitajien toimeentuloon.

Uuden yleistuen on määrä tulla voimaan 1.5.2026. Sen myötä Kelan työttömyysetuudet, työmarkkinatuki ja peruspäiväraha, yhdistyvät yhdeksi etuudeksi, yleistueksi. Omaishoidon hoitopalkkio huomioidaan tässä kokonaisuudessa tulona, mikä voi pienentää yleistuen määrää merkittävästi.

Käytännössä tämä voi tarkoittaa sitä, että työttömän omaishoitajan saama työttömyysetuus pienenee omaishoidon palkkion vuoksi. Erityisesti tilanteissa, joissa omaishoitaja huolehtii useammasta läheisestään, yleistuki voi jäädä hyvin pieneksi.

Omaishoitajan työ on usein ympärivuorokautista, henkisesti ja fyysisesti kuormittavaa, eikä hoitopalkkio vastaa työn todellista vastuuta. Siksi tuntuu kohtuuttomalta, että tuki, jonka tarkoitus on mahdollistaa omaishoitotyö kotona, voi samalla heikentää muuta toimeentuloa. Omaishoitajat tekevät työtä, joka säästää yhteiskunnalle merkittäviä summia ja mahdollistaa sen, että lapset ja aikuiset voivat asua omassa kodissaan. Tästä huolimatta järjestelmä voi kohdata omaishoitajan tavalla, joka tuntuu rangaistukselta siitä, että hoitaa läheistään kotona.

Vaikka järjestelmässä on epäkohtia, haluan muistuttaa: omaishoitajien työ on tärkeää ja arvokasta. Se on työtä, jota ei voi mitata rahassa.

Toivon aurinkoa jokaisen omaishoitajan päivään. 🌻

- Anne



## Huolehditko läheisestäsi?

**OmaisOiva on sinua varten**

The logo for OmaisOiva is a red rounded rectangle containing the text "OmaisOiva" in white, bold, sans-serif font.

OmaisOiva-toiminta on Omaishoitajaliiton ja sen paikallisyhdistysten yhteinen toimintamuoto. Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry on yksi Omaishoitajaliiton OmaisOiva-toimintaa toteuttavista paikallisyhdistyksistä. Koska OmaisOiva-toiminta on yhdistyksemme keskeinen toimintamuoto, käytämme viestinnässämme, kuten tiedotelehdessämme, erilaisia OmaisOiva-termejä ja -logoja. Termit ja logot saattavat hämmentää ja herättää kysymyksiä siitä, mistä OmaisOivassa oikein on kyse.

OmaisOiva-toiminnassa keskeinen ajatus on tukea omaishoitajan jaksamista tarjoamalla tietoa, ohjausta ja vertaistukea mahdollisimman lähellä kotia. Tämän vuoksi pyrimme pitämään tilaisuuksia ja järjestämään vertaisryhmiä eri puolilla Päijät-Hämettä. OmaisOiva -toiminnassa omaishoitajia tuetaan viiden eri toimintamuodon kautta. Toimintamuotoja ovat omaishoitajien vertaisryhmät, yksilöllinen ohjaus ja neuvonta, valmennukset, tiedotustoiminta sekä kaikille avoimet kahvilat. OmaisOivan tukimuotojen toteuttamisessa hyödynnetään alueen eri toimijoiden osaamista ja tehdään yhteistyötä omaishoitajien tukemisessa mm. eri järjestöjen, hyvinvointialueen asiakasohjaajien, seurakuntien ja muiden toimijoiden kanssa.

OmaisOiva-toiminnalla pyritään tuomaan omaishoitajien elämään enemmän voimavaroja ja mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn, lisää osaamista, motivaatiota ja kykenemistä sekä ennen kaikkea uusien näkökulmien ja vaihtoehtojen löytämistä. Toimintaa rahoittaa STEA eli Sosiaali- ja terveysministeriön alainen Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. STEAn rahoitus mahdollistaa sen, että OmaisOiva-toiminta on maksutonta ja kaikille avointa. OmaisOiva-toimintaan osallistuminen ei edellytä virallista omaishoidon sopimusta, eikä yhdistyksen jäsenyyttä. OmaisOiva-toiminnan lisäksi myös yhdistys järjestää erilaista virkistystoimintaa, kuten retkiä, joihin ehkä olet osallistunut.

Saimme viime vuoden lopussa hyviä uutisia, ja OmaisOiva-toiminta saa jatkaa STEAn tuella myös vuonna 2026. Lämmin kiitos rahoittajalle, joka on tukenut OmaisOiva-toimintaa Päijät-Hämeessä jo vuodesta 2017. Kiitos myös kaikille niille lukuisille tahoille, jotka ovat tukeneet yhdistyksen järjestämää virkistystoimintaa.

## Lahdessa kevät 2026

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

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti).

### Läheistään hoitavat

keskiviikkona 1.4. ja 6.5. klo 13–14.30

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

### Kirjallisuusryhmä

torstaina 23.4. ja 28.5. klo 13.30–15

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

### Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

keskiviikkona 8.4. ja 13.5. klo 10–11.30

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

### Miesten kesken

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville tai toimineille miehille.

Ryhmää ohjaa kaksi miesvertaisohjaajaa.

Jos haluat mukaan ryhmään, ole yhteydessä Niinaan.

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot kaikista ryhmistä: p. 045 854 4085 / Niina**

## Ympäristökunnissa kevät 2026

### **Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville**

Väliaikainen Järjestötupa (Kotiseututie 6, Orimattila)

torstaina 2.4. ja 7.5. klo 15–16.30

Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

### **Iitin omaishoitajien ryhmä**

Lisätiedot Iitin seurakunnan diakoni Maija Kauppinen p. 050 387 1653

### **Padasjoen omaishoitajien ryhmä**

Terveyskeskuksen ruokasalissa (Kellosalmentie 24, Padasjoki)

torstaina 2.4. ja 7.5. klo 13–15

Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

### **Heinolan omaishoitajien ryhmä**

Siltakodin asukastuvalla (Koulukatu 18, Heinola)

tiistaina 7.4. ja 5.5. klo 10–11.30

Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

### **Asikkalan omaishoitajien ryhmä**

Maijan kammarilla (Rusthollintie 4, Vääksy)

parittomien viikkojen perjantaina klo 13-14.30

Lisätiedot Asikkalan seurakunnan diakoni Jaana Huumo p. 044 776 6207



# Yhteiset hetket

## Päijänteenkatu 1, Lahti

Yhteiset hetket ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, ja niihin voi osallistua yksin tai yhdessä hoidettavan läheisen kanssa.

### Kahvilat

maanantaina 27.4. klo 13–14.30

#### Bingokahvila

Hyvää seuraa, kahvia ja bingovoittoja.

Onko seuraava numero sinun? Tervetuloa pelaamaan!

maanantaina 25.5. klo 13–14.30

#### Minikonsertti

Kevään päätöskahvilassa Trio Nostalgia esittää keväisiä lauluja.

Tule nauttimaan kahvista, hyvästä seurasta ja pienestä minikonsertista!

### Poikkea puurolle

maanantaina 20.4. ja 18.5. klo 9–10.30

Yhteinen aamupuurohetki on avoin kohtaamispaikka.

Voit tulla vaihtamaan kuulumisia ja nauttimaan kiireettömästä tunnelmasta.

Tarjolla on maksutonta aamupuuroa yhdistyksen toimistolla.

Samalla voit halutessasi kysyä omaishoidosta ja tutustua yhdistyksen toimintaan ja tukimuotoihin omaishoitoperheille.

### Brunssi omaishoitoperheille

maanantaina 4.5. klo 11-12.30

Tule nauttimaan herkullisesta brunssista ja rennosta yhdessäolosta muiden omaishoitoperheiden kanssa.

Vietetään kiireetön hetki hyvässä seurassa – luvassa on maukasta syötävää, lämpimiä kohtaamisia ja vapaata jutustelua arjesta, elämästä ja kaikesta siltä väliltä.

## Yhteislaulutuokio

keskiviikkona 8.4. ja 13.5. klo 14–15

Musiikki ilahduttaa, rentouttaa, virkistää, herättää tunteita ja luo erilaisia tunnelmia.

Yhteislaulutuokio on tarkoitettu sinulle, joka nautit musiikista ja yhdessä laulamisesta.

Tervetuloa laulamaan omaishoitajat, hoidettavat ja entiset omaishoitajat!

### Omaishoitajan verotus

Tiesitkö tämän vähennyksistä?

#### Työhuonevähennys

Jos saat omaishoidon tukea ja asut hoidettavan kanssa samassa taloudessa, voit vähentää työhuonevähennyksenä 490 euroa/vuosi vuonna 2025.

Koska omaishoitajan palkkio verotetaan työkorvauksena, voit vähentää kaavamaisen työhuonevähennyksen myös vuonna 2026.

#### Omaishoitoyhdistyksen jäsenmaksu

Sopimuksen tehneet omaishoitajat voivat vähentää omaishoitoyhdistyksen jäsenmaksun verotuksessa.

Näin ilmoitat kulut veroilmoitukselle OmaVerossa

#### Omaishoitoyhdistyksen jäsenmaksu ja työhuonevähennys:

Laske yhteen kulut. Siirry OmaVerossa vaiheeseen **Muut vähennykset**.

Valitse ensin **Kyllä** kohdassa **Tulonhankkimismenot** ja sen jälkeen painike **Avaa erittely**. Ilmoita summa **muiden kuin palkkatulojen** tulonhankkimismenoina.

# Hyvinvointia yhdessä – voimaa ja ymmärrystä arkeen

Tervetuloa seuraamaan yhdessä Omaishoitajaliiton etäluentoja toimistolle (Päijänteenkatu 1). Luentojen yhteydessä kahvitarjoilu. Jos haluat kuunnella luennot kotona, katso lisätietoja [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)

## Omaishoitajan kokema häpeä – miten sitä voi hoitaa?

torstaina 9.4. klo 17-18

Hyvinvointiwebinaarissa tarkastellaan, mitä häpeä on ja miten se voi näkyä omaishoitajan arjessa. Häpeään vaikuttaa esimerkiksi suomalaisen kulttuurin vahva yksin pärjäämisen vaatimus. Webinaari tarjoaa näkökulmia häpeän lisäksi häpeän hoitoon.

Miten sitten haitallisesta häpeästä voi päästä eroon? Häpeää voidaan hoitaa opettelemalla myötätuntoisempaa suhtautumista omaan itseen. Yksi häpeän vastavoima on omien onnistumisten huomaaminen. Asiantuntijana webinaarissa on psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti Katja Myllyviita.

## Merkityksellisyyden äärellä – mielen taitoja omaishoitajien hyvinvointiin

torstaina 7.5. klo 17-18

Kokemus merkityksellisyydestä on mielen hyvinvoinnin ytimessä. Omaishoidossa tai missään toiminnassa ei ole kyse vain tekemisestä, vaan siitä, mitä tekeminen meille merkitsee. Mielen taitojen avulla ihminen tunnistaa, luo ja ylläpitää elämänsä ja toimintansa merkityksellisyyttä. Aiheesta kertoo lisää psykologian tohtori ja sairaanhoitaja, MIELI Suomen Mielenterveys ry:n johtava asiantuntija Sirkkaliisa Heimonen.

Mikä on sinulle merkityksellistä? Tule pysähtymään tärkeän kysymyksen äärelle!

**Ilmoittautumiset etäluennoille luentoa edeltävään päivään mennessä**  
[info@phomaishoitajat.fi](mailto:info@phomaishoitajat.fi) tai p. 0400 305 071 / Jaana

Luentoja seurataan toimistolla, jos ilmoittautuneita on vähintään 5.

# Iloa liikunnasta

## Kuntosalivuoro

Omaistaan hoitavien omatoiminen kuntosalivuoro Mäkikatsomon kuntosalilla (Salpausselänkatu 8, Lahti) torstaisin klo 16–17. Kevään viimeinen kuntosalikerta on 7.5.

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

## Asahi-ryhmä

Asahi on Suomessa kehitetty terveystuokuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Se on yksinkertaista, mutta samalla kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa, joka tukee sekä fyysistä terveyttä että henkistä hyvinvointia.

**Huhtikuun asahi-vuorot peruttu!**

## Luontoretki Lapakistoon tiistaina 2.6. klo 13–15

Alkukesästä Suomen luonto on kauneimmillaan. Lähde mukaan nauttimaan luonnosta ja kiireettömästä yhdessäolosta.

Kulku Lapakistoon tapahtuu omilla kyydeillä. Kokoontuminen Ristikankaantien pysäköintialueella, josta siirrytään esteetöntä reittiä pitkin Lapakiston nuotiopaikalle. Halukkaat voivat kiertää n. 3,5 km pituisen Sammalistonpolun, yhdistyksen työntekijät huolehtivat tarvittaessa hoidettavista läheisistä.

Yhdistys tarjoaa makkarat ja juotavaa. Ohjelmassa nuotiolauluja makkaranpaiston yhteydessä. Huom! Säävaraus

**Ilmoittautumiset 28.5. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana**

# Kaipaatko keskustelutukea omaishoitotilanteeseen?

## Et ole yksin omaishoidon arjessa ♥

Tarjoamme omaistaan hoitaville mahdollisuuden **rauhalliseen, luottamukselliseen keskusteluun** – juuri sinun tilanteestasi ja tarpeistasi lähtien. Joskus jo pieni hetki pysähtyä ja jakaa ajatuksia voi helpottaa arkea.

Voit olla meihin yhteydessä, jos haluat esimerkiksi jakaa ajatuksiasi, kokemuksiasi tai tunteitasi omaishoidon arjesta. Saat meiltä tarvittaessa neuvoja ja ohjausta omaishoidon asioissa, mutta soittaa voit ilman mitään erityistä kysyttävää, vain kertoaksesi kuulumisiasi. Ilahdumme jokaisesta yhteydenotosta.

Keskustelut ovat **maksuttomia ja täysin luottamuksellisia**.

Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai sopimusomaishoitaja – **riittää, että omaishoidon asiat koskettavat sinua**.

Keskustelut voidaan käydä toiveidesi mukaan joko **puhelimitse, etäyhteydellä, toimistollamme tai kuntakäynneillämme**. Parhaiten saat varattua kiireettömän keskusteluajan 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

🗨️ Ota rohkeasti yhteyttä ja varaa itsellesi kiireetön keskustelu-aika



# Erityislusten vanhemmille

## Vertaisryhmät erityislusten vanhemmille

### Asikkala

Onko perheessänne nepsy tai epäiletkö olevan? Tämä ryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka lapsella tai nuorella on neurokirjon oireita. Ryhmässä pääset jakamaan ajatuksia toisten vanhempien kanssa ja löytämään ilot ja onnenhetket. Mukaan ryhmään voi tulla, vaikka lapsella ei olisi virallista diagnoosia. Lisätiedot Emilialta p. 044 776 6221

### Heinola

Spotti, kokoustila Klapi (Torikatu 8, Heinola)

torstaina 23.4. ja 28.5. klo 17.30–19.00

Tule kohtaamaan toisia vanhempia sekä jakamaan ajatuksia ja kokemuksia erityisvanhemmuuteen liittyen. Mukaan ryhmään voi tulla, vaikka lapsella ei olisi virallista diagnoosia. Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

### Orimattila

Väliaikainen Järjestötupa (Kotiseututie 6, Orimattila)

torstaina 2.4. ja 7.5. klo 17.30–19.30

Tule kohtaamaan toisia vanhempia sekä jakamaan ajatuksia ja kokemuksia erityisvanhemmuuteen liittyen. Mukaan ryhmään voi tulla, vaikka lapsella ei olisi virallista diagnoosia. Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

### Sysmä

Tule kohtaamaan toisia vanhempia sekä jakamaan ajatuksia ja kokemuksia erityisvanhemmuuteen liittyen. Mukaan ryhmään voi tulla, vaikka lapsella ei olisi virallista diagnoosia.

Lisätiedot Heliltä p. 045 3591333 / helivuor(at)gmail.com

# Erityislapsiperheille iloa ja yhteistä aikaa

---

## **Peli-iltapäivä toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti) lauantaina 18.4. klo 13–15**

Tervetuloa pelaamaan, jutustelemaan ja ihan vaan olemaan erityisnuoren ja hänen äitinsä kanssa! Iltapäivässä ei tarvitse suorittaa, riittää että tulette paikalle omana itsenänne. Tilaisuus on tarkoitettu koko perheelle, lapset ovat omien vanhempiensa vastuulla.

Tarjoiluiden vuoksi pyydämme ilmoittautumista 16.4.mennessä  
p. 0400 305 071 / Jaana

## **Koko perheen elokuvailtapäivä Kino liriksessä lauantaina 11.4. klo 13**

Elokuvana Disneyn ja Pixarin animaatiokomedia Operaatio Majava, joka on sallittu 7-vuotiaille ja vanhempien seurassa 4-vuotiaille.

Elokuvan jälkeen tarjolla pientä naposteltavaa.

Tilaisuus järjestetään OP Hämeen Jeesi-avustuksella erityislapsiperheille.

Ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 7.4. mennessä  
p. 0400 305 071 / Jaana



# **Elämyksellinen sanataidepajakokonaisuus erityislapsiperheille**

**lauantaina 6.6 ja sunnuntaina 7.6. klo 13–14.30**

Tervetuloa kaksiosaiseen sanataidepajaan, joka toteutetaan Kariniemessä Lanun puistossa ja toimistolla Päijänteenkadulla!

Pajan ensimmäisenä päivänä kierretään kävellen puistossa (huom. ylämäkiä ja alamäkiä) ja lisäksi vapaaehtoinen piknik pajan jälkeen Pikku Vesijärven puistossa (omat eväät ja retkipeitto)

Toisena päivänä jatketaan työskentelyä puistokokemusten ja elämysten pohjalta.

Sanataidepaja on tarkoitettu 7–16-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen tai huoltajilleen. Lapset kulkevat vanhempiensa tai huoltajiensa kanssa ja ovat heidän vastuullaan koko pajan ajan.

Tule mukaan matalalla kynnyksellä, sillä sanataidepaja ei vaadi mitään ennakkotaitoja tai erityisosaamista. Tehdään yhdessä ikimuistoinen paja!

Pajan ohjaa Mervi Nikki, KM, erityisopettaja, sanataideohjaaja ja draamapedagogi.

**Sitovat ilmoittautumiset 28.5. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana  
HUOM! Paikkoja rajoitetusti**



# Virkistystä omaishoidettaville

---

**ILONA-ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Päijänteenkatu 1, Lahti**



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

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

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 0400 305 071 / Jaana

**ILONA-ryhmä kokoontuu seuraavasti:**

**Aamupäivät:**

**Tiistaina:**

**7.4. klo 9–12**

**5.5. klo 9–12**

**Iltapäivät:**

**Tiistaina:**

**21.4. klo 13–16**

**19.5. klo 13–16**

# Toimintaa vapaaehtoisille

---

## Vapaaehtoistoiminnan verkkokoulutus

Vapaaehtoistoiminnan koulutuksen voi suorittaa myös verkossa!

Käyttäjätunnukset ja lisätietoja koulutuksesta saat:

Jaanalta P. 0400 305 071, jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

## 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.

### **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**

**Niina Kinnunen p. 045 854 4085**

**Annukka Tuominen p. 050 469 4209**

# MuistiOvet

Attendo Salpakangas, Terveystie 4, Hollola

## MuistiOvet-valmennus on tarkoitettu sinulle

- joka tuet ja avustat muistisairasta läheistäsi
- joka haluat vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietojasi ja taitojasi
- joka haluat jakaa omaisen hoitoon liittyviä kokemuksiasi ja tunteitasi

Valmennuksen tarkoituksena on pysäyttää läheisestään huolehtiva tunnistamaan ja arvioimaan omaa elämäntilannettaan sekä voimavarojaan, jotta hän huomaisi huolehtia myös omasta hyvinvoinnistaan.

Valmennuksessa käsitellään mm. omaishoitajuuden tunnusmerkkejä, yhteiskunnan palveluja, muistisairaahan kohtaamista, muutokseen sopeutumista, omaishoitajan hyvinvointia sekä vertaistukea ja osallistumista.

Valmennus on maksuton ja se toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa kolmena noin kahden tunnin kestoisena valmennuskertana toukokuussa 2026. Osallistuminen ei edellytä yhdistysten jäsenyyttä tai omaishoidon sopimusta.

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot 29.4. mennessä p. 045 854 4085**



## Tulossa syksyllä 2026

### Ikääntyneen mielenterveyden ensiapu® -koulutus

Miksi tarvitaan Ikääntyneen mielenterveyden ensiapu® -koulutusta?

- Mielenterveyden ongelmat ovat yleisiä
- Muistisairauksien varhainen tunnistaminen mahdollistaa hyvän hoidon
- Perustiedot yleisimmistä häiriöistä auttavat niiden tunnistamisessa
- Mielenterveyden häiriöihin liittyy monia myyttejä ja väärinkäsityksiä
- Asenteet ovat muuttuneet, silti mielenterveyden ongelmiin liittyy leimaamista ja syrjintää
- Osa ihmisistä ei tunnista mielenterveyden ongelmia
- Suurin osa ongelmia kokevista ikääntyneistä ei hae niihin apua
- Mielenterveyden ensiavun on useilla tutkimuksilla todettu vaikuttavaksi (THL)

### Kylpyläviikonloppu

Virkistysviikonloppu on tarkoitettu kaikille tällä hetkellä läheistään hoitaville. Siihen voi osallistua hoitaja yksinään tai hoitaja ja hoidettava yhdessä sekä erityislapsiperheet koko perheen voimin tai pelkästään vanhemmat/vanhempi.

### Ovet-valmennus®

Valmennus on tarkoitettu sinulle

- joka tuet ja avustat sairastunutta tai vammautunutta aikuista läheistäsi
- joka haluat vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietojasi ja taitojasi
- joka haluat jakaa omaisen hoitoon liittyviä kokemuksiasi ja tunteitasi

### Omaishoidon minimessut

Minimessuilla mukana yhdistyksemme kannatusjäseniä ja muuta oheisohjelmaa.

# Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille

---

## Läheistään hoitavien ja hoidettavien retkipäivät

**Retkipäiviin voi osallistua yli kuntarajojen!**

Kaikkiin retkipäiviin saapuminen omilla kyydeillä, ei yhteiskuljetuksia.

### **Lahden seurakunnat:**

Siikaniemen leirikeskus (Siikaniementie 210, 16730 Kutajärvi)  
keskiviikkona 20.5. klo 10–14.30.

Päivän hinta on 6,50 €, omaishoitajat maksutta.

Hintaan sisältyy päivän ohjelma, lounas ja kahvi.

Ennakoilmoittautuminen on välttämätön ruokailun takia.

Ilmoittautua voit seurakuntien nettisivujen kautta tai soittamalla p 044 7191265.

Ilmoittautumiset 8.–30.4. välillä.

### **Iitin seurakunta:**

Heinlahden leirikeskus (Heinlahdentie 154, 47520 Iitti)  
maanantaina 11.5. klo 10–14.30

Päivän hinta 10 €/ hlö

Hintaan sisältyy päivän ohjelma, lounas ja kahvi.

Ilmoittautumiset ja tiedot mahdollisista erityisruokavalioista

30.4. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

### **Tainionvirran seurakunta:**

Kompelonlahden leirikeskus (Kauhtueentie 322, 19600 Hartola)  
keskiviikkona 27.5. klo 10–14.30

Päivän hinta 6 €/hoidettava ja hoitajat maksutta. Maksu paikan päällä.

Hintaan sisältyy päivän ohjelma, lounas ja kahvi.

Ilmoittautumiset ja tiedot mahdollisista erityisruokavalioista

11.5. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

## HUOM!

Otamme kokeiluun sähköisen ilmoittautumisen nykyisen ilmoittautumisen rinnalle Eduskunnan retkelle testataksemme sen käyttöä.

Voit edelleen ilmoittautua myös puhelimitse, WhatsAppilla, tekstiviestillä tai sähköpostilla.

Alla ohjeet sähköiseen ilmoittautumiseen:

1. mene sivulle: [hob.fi/pho/](http://hob.fi/pho/)
2. kirjaudu sisään esim. Googlella tai Facebookilla
3. valitse retki mihin haluat osallistua
4. muista ilmoittaa mahdollinen erityisruokavalio
5. ilmoita, jos tulet kyytiin matkan varrelta
6. maksa retki lehdessä olevan ohjeen mukaan
7. ongelmatilanteessa ole yhteydessä p. 0400 305 071 / Jaana

## **Retki Eduskuntaan keskiviikkona 22.4.**

Päivän ohjelmassa tutustuminen Eduskuntaan kahdessa ryhmässä. Ryhmien lähtöajat klo 11.15 ja 11.30. Kierrosten kesto 45 min. Tutustumiskierroksen jälkeen kansanedustaja Mika Kari tarjoaa ryhmällemme kahvit Eduskuntatalon tiloissa.

Kotimatalla lounas noin klo 15.30. (Voit ottaa menomatkallesi omia eväitä)

Lähtö:

Asikkala klo 9.00, vanha linja-autoasema, jos lähtijöitä vähintään 5 hlöä.

Marolankadulta klo 9.30

Paluu Lahteen klo 17 mennessä.

Hinta: jäsenet 20 € ja ei jäsen 35 €.

Hintaan sisältyy matka ja lounas.

Peruuttamattomasta paikasta veloitamme 35 €.

**Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista**

**13.4. mennessä p. 0400-305 071 / Jaana**

**Maksu 13.4. mennessä yhdistyksen tilille:**

**FI97 4212 0010 1275 18 (Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry).**

**Viestiksi maksuun: ”Eduskunta + osallistujien nimet”**

## **Lahden kaupunginteatteri Mammal lauantaina 16.5. klo 13**

Mammal on näytelmä lapsuuden viimeisestä kesästä. Se kertoo kahden yksinäisen ihmisen hetkestä reunalla, elämän ja kuoleman rajalla, sukupolvien leikkauspisteessä.

Hinta: jäsenet 25 € ja ei jäsen 50 €.

Hintaan sisältyy lippu ja väliaikakahvit.

Peruuttamattomasta paikasta veloitamme 50 €.

**Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista**

**21.4. mennessä p. 0400-305 071 / Jaana**

**Maksu 21.4. mennessä yhdistyksen tilille:**

**FI97 4212 0010 1275 18 (Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry)**

**Viestiksi maksuun: ”Mammal + osallistujien nimet”**

## **Jaala-Areena: Kari Tapio 80 vuotta – Olen suomalainen lauantaina 6.6. klo 19**

Kari Tapion syntymästä tuli kuluneeksi 80 vuotta marraskuun 22. päivä 2025. Juhlavuoden kunniaksi järjestettiin mittava huippuartistien konserttikiertue ympäri Suomen, joka jatkuu keväällä 2026. Juhlakiertue käynnistyi heinäkuussa 2025 Kari Tapion syntymäkaupungista Suonenjoelta ja päättyy Jaala Areenalle kesäkuussa 2026.

**Lähtö:**

Asikkala klo 16, vanha linja-autoasema, jos lähtijöitä vähintään 5 hlöä.

Marolankadulta klo 16.30

Paluu Lahteen lähtee heti esityksen jälkeen.

Hinta: jäsenet 35 € ja ei jäsen 60 €.

Hintaan sisältyy matka, liput ja kahvi.

Peruuttamattomasta paikasta veloitamme 60 €.

**Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista**

**20.4. mennessä p. 0400-305 071 / Jaana**

**Maksu 20.4. mennessä yhdistyksen tilille:**

**FI97 4212 0010 1275 18 (Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry)**

**Viestiksi maksuun: ”Kari Tapio + osallistujien nimet”**

## **Hämeenlinnan Uusi Kesäteatteri**

### **Sitä saa mitä tilaa -musiikkikomedialla**

### **keskiviikkona 1.7. klo 14**

Sitä saa mitä tilaa on musiikkikomedialla, jonka päähenkilö on Elmeri Aaro Pessi. Rock'n'rollin kuninkaan innoittaman nimensä mukaisesti Elmeriä voisi luonnehtia ”ihan tavalliseksi Elvikseksi”. Päivisin Elmeri pukeutuu verkkokaupan varastomiehen haalareihin, mutta iltasin ”Elpee” säkenöi Rytmipojat-bändinsä solistina.

Lähtö:

Asikkala klo 10.30, vanha linja-autoasema, jos lähtijöitä vähintään 5 hlöä.

Marolankadulta klo 11

Paluu Lahteen klo 18 mennessä.

Hinta: jäsenet 40 € ja ei jäsen 65 €.

Hintaan sisältyy matka, liput ja lounas.

Peruuttamattomasta paikasta veloitamme 65 €.

**Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista**

**15.6. mennessä p. 0400-305 071 / Jaana**

**Maksu 15.6. mennessä yhdistyksen tilille:**

**FI97 4212 0010 1275 18 (Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry)**

**Viestiksi maksuun: ”Hämeenlinna + osallistujien nimet”**

Ajatuksia omaishoitajan arjesta:

Jos ois´ eessäni haltijatar haaveitten maan...

ja sanois´ yhden toiveen saat.

Mut tiedän toive tää haaveeksi jää.

Mut jos muuttua vois, iloiseks´, terveeks´, entiseks´ rakkaani tää...

Mut kuten kerroin tää haaveeksi jää

sillä luopumisen aikaa on tää...

On harva päivä, joka ei silmissäin kyyneltä nää...

”Seppo”

# Omaishoitajan oma hetki – tukea ikääntyneiden omaishoitajille

---

Päijät-Hämeen hyvinvointialue on saanut terveyden edistämisen määrärahaa (STM) vuosille 2026–2028. Rahoituksella toteutetaan OmaSilta – Yhdessä omaishoitajien ja ikääntyneiden hyvinvointia rakentamassa -hanketta.

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry toimii hankkeessa osatoteuttajana ja vastaa Omaishoitajan oma hetki -toiminnan toteuttamisesta. Toimintaa järjestetään koko Päijät-Hämeen alueella, ja se on osallistujille maksutonta.

Aiemmin Omaishoitajan oma hetki -toimintaa on toteutettu hyvinvointialueen järjestöavustuksen turvin. Uuden rahoituksen ansiosta toimintaa voidaan jatkaa ja kehittää edelleen tulevina vuosina.

Omaishoitajan oma hetki -toiminnan tavoitteena on tukea omaishoitajan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tarjota mahdollisuus hengähtää arjen keskellä. Vapaahetki voi tarkoittaa aikaa levätä, hoitaa omia tai perheen asioita, tehdä itselle tärkeitä asioita tai tavata läheisiä. Pienikin tauko hoivavastuusta voi vahvistaa jaksamista merkittävästi.

Toiminta on suunnattu sekä sopimuksellisille että sopimuksettomille ikääntyneiden omaishoitajille, erityisesti niille, joiden on vaikea irrottautua hoivavastuusta tai joilla ei ole tukiverkosta lyhyiden vapaahetkien mahdollistamiseksi.

Käytännössä työntekijä tulee omaishoitoperheen kotiin ja mahdollistaa omaishoitajalle vapaahetken huolehtimalla hoidettavasta. Vapaahetken aikana työntekijä voi esimerkiksi ulkoilla hoidettavan kanssa, tehdä pieniä kotitöitä yhdessä tai järjestää virikkeellistä tekemistä. Samalla omaishoitajalla on mahdollisuus saada keskustelutukea sekä ohjausta oman hyvinvoinnin vahvistamiseen ja arjen sujuvoittamiseen.

Yhden käynnin kesto on noin kolme tuntia, ja käyntejä toteutetaan noin 3–4 viikon välein. Yhteensä perheelle tarjotaan noin viisi käyntikertaa. Toiminnan vaikutuksia ja omaishoitajan hyvinvointia arvioidaan asiakkuuden alussa ja lopussa.

# OMAISHOITAJAN OMA HETKI

Maksutonta toimintaa omaishoitajille Päijät-Hämeessä

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry toteuttaa Oma hetki -toimintaa osana **OmaSilta – Yhdessä omaishoitajien ja ikääntyneiden hyvinvointia rakentamassa** -hanketta 2026-2028. Hanke rahoitetaan terveyden edistämisen määrärahalla (STM).

## Kenelle?

Sopimuksellisille ja sopimuksettomille ikääntyneiden omaishoitajille, joiden on vaikea irrottautua hoivavastuusta

Erityisesti heille, joilla ei ole tukiverkostoa tai palveluita lyhyiden vapaahetkien mahdollistamiseksi

## Miten mukaan?

Ota yhteyttä Omaishoitajan oma hetki -toiminnan työntekijään ja kysy lisää, 040 8205420



Päijät-Hämeen  
Omaishoitajat ry

## Mitä toiminta sisältää?

Työntekijä tulee kotiin ja mahdollistaa omaishoitajan vapaahetken huolehtimalla hoidettavasta. Työntekijä voi esimerkiksi:

- ulkoilla hoidettavan kanssa
- tehdä pieniä kotitöitä yhdessä
- ohjata virikkeellistä toimintaa

## Lisäksi omaishoitaja saa:

- keskustelutukea
- ohjausta oman hyvinvoinnin vahvistamiseen
- tukea arjen sujuvuuteen

## Käyntien kesto ja määrä

Yksi käynti: noin 3 tuntia

Käyntitiheys:

noin 3-4 viikon välein

Yhteensä:

noin 5 käyntikertaa / perhe



Päijät-Hämeen  
hyvinvointialue

## Kiitos kannatusjäsenillemme:

AitoHoiva ([www.aitohoiva.fi](http://www.aitohoiva.fi))

Alina Heinola-Lahti ([www.alinahoivatiimi.fi/heinola-lahti](http://www.alinahoivatiimi.fi/heinola-lahti))

Alina Hely Hoiva (<https://alinahoivatiimi.fi/lahti-karjalankatu>)

Asikkalan apteekki ([www.asikkalanapteekki.com](http://www.asikkalanapteekki.com))

Camp Mobility (<https://www.campmobility.fi/>)

Dila ([www.dila.fi](http://www.dila.fi))

Esperi Hoivakoti Laune, Lahti

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

Ettonet Oy ([www.ettonet.fi](http://www.ettonet.fi))

Fysios Mehiläinen Lahti

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

Hemby ([www.hemby.fi](http://www.hemby.fi))

HEMMIkodit ([www.hemmikodit.fi](http://www.hemmikodit.fi))

Huili ([www.huili.fi](http://www.huili.fi))

Hoivaportti ([www.hoivaportti.fi](http://www.hoivaportti.fi))

Iitu Hoiva- ja hyvinvointipalvelut Oy ([www.iitupalvelut.fi](http://www.iitupalvelut.fi))

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

Kotipalvelu Keiju ([www.kotipalvelukeiju.com](http://www.kotipalvelukeiju.com))

Kotirinki Oy ([www.kotirinki.fi](http://www.kotirinki.fi))

Kotona Asuen Seniorihoiva ([www.kotonaasuen.fi](http://www.kotonaasuen.fi))

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

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

Mainiokoti Jokihelmi (<https://mainiokodit.fi/hoivakodit/mainiokoti-jokihelmi>)

Mainiokoti Tuuli (<https://mainiokodit.fi/hoivakodit/mainiokoti-tuuli>)

OivaAika ([www.oivaaika.fi](http://www.oivaaika.fi))

Pii Kortelahti Oy ([www.piikortelahti.fi](http://www.piikortelahti.fi))

Salpausselän Naisvoimistelijat ([www.salpausselannaisvomistelijat.net](http://www.salpausselannaisvomistelijat.net))

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

Suomen Laitostekstiilit Oy (<https://www.suomenlaitostekstiilit.com/>)

Suvanto Care ([www.suvantocare.fi](http://www.suvantocare.fi))

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

Terveys Luonasi Oy (<https://terveysluonasi.fi/>)

Tmi MRT Siivouspalvelut

Toimelapalvelut ([www.toimelapalvelut.fi](http://www.toimelapalvelut.fi))

Vivo Hoiva Päijät-Häme (<https://vivohoiva.fi/toimipisteet-ja-hinnat/lahden-seutu/>)

## **Attendo hoivakodit:**

Attendo Kaarlaaksokoti ([www.attendo.fi/kaarlaaksokoti](http://www.attendo.fi/kaarlaaksokoti))

Attendo Pellavakoti ([www.attendo.fi/pellavakoti](http://www.attendo.fi/pellavakoti))

Attendo Wellamo ([www.attendo.fi/wellamo](http://www.attendo.fi/wellamo))

Attendo Kosketar ([www.attendo.fi/kosketar](http://www.attendo.fi/kosketar))

Attendo Anianpelto ([www.attendo.fi/anianpelto](http://www.attendo.fi/anianpelto))

Attendo Honkarinne ([www.attendo.fi/honkarinne](http://www.attendo.fi/honkarinne))

Attendo Kehräämökoti ([www.attendo.fi/kehraamokoti](http://www.attendo.fi/kehraamokoti))

Attendo Kotisalo ([www.attendo.fi/kotisalo](http://www.attendo.fi/kotisalo))

Attendo Tähtiniemi ([www.attendo.fi/tahtiniemi](http://www.attendo.fi/tahtiniemi))

Attendo Salpakangas ([www.attendo.fi/salpakangas](http://www.attendo.fi/salpakangas))

Attendo Nerola ([www.attendo.fi/nerola](http://www.attendo.fi/nerola))

Attendo Vallesmanni ([www.attendo.fi/vallesmanni](http://www.attendo.fi/vallesmanni))

Attendo Lähteenpuisto ([www.attendo.fi/lahteenpuisto](http://www.attendo.fi/lahteenpuisto))

Attendo Kilpiäinen ([www.attendo.fi/kilpiainen](http://www.attendo.fi/kilpiainen))

Attendo Aavatar ([www.attendo.fi/aavatar](http://www.attendo.fi/aavatar))

Attendo Kaisla ([www.attendo.fi/kaisla](http://www.attendo.fi/kaisla))

# Liity jäseneksi ja hyödynnä

## jäsenedut

---

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

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

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

### Liity jäseneksi:

jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi, p. 0400 305 071

[www.phomaishoitajat.com/jasenyys/](http://www.phomaishoitajat.com/jasenyys/)

#### Jäsenenä saat:

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

#### Kannatusjäsenenä saat:

- Jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- jäsenkortin
- työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- kotisivuiltamme linkin yrityssivuillemme
- yhteistyökumppanuuksien tarjoamismahdollisuuksia
- osallistumismahdollisuus tapahtumiimme

## Jäsenkorttiamme näyttämällä alennuksia seuraavista paikoista:

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

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

**Hierontapiste Eeva**, Vapaudenkatu 12 A, katutaso, Lahti, puh. 0400-667201, ensikäynnistä alennus 5 €.

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

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

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

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

**Tenakauppa**, -10 % alennus kaikista tuotteista.

**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
- Laita rasti ruutuun, jos haluat Lähellä-lehden 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

**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

**OmaisOiva**

**Omaishoitajan oma hetki - toiminta**

Marjo Kuosa p. 040 820 5420, marjo.kuosa@phomaishoitajat.fi

**Johtokunta 2026:**

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

Anneli Viinikka (Lahti), varapuheenjohtaja, viinikka.anneli@gmail.com

Yrjö Mattila (Asikkala), varapuheenjohtaja, yrikmattila@gmail.com

Emmi-Emilia Lindstam (Lahti)

Katri Jaronen (Lahti)

Maritta Kemppe (Hollola)

Matti Kangasmäki (Lahti)

Reetta Munter-Jäntti (Orimattila)