

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI
ELO-, SYYS- JA LOKAKUU



MuistiOvet-valmennus

s. 9

**Erytislasten vanhemmille
ja työkäisille**

s. 18-20

VIRTA-AVAIN 3/2024



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta.....	4
Haluatko jutella?.....	8
MuistiOvet-valmennus muistisaira-an läheisille.....	9
Vertaisryhmät.....	10
Vertaisryhmät.....	11
OmaisOiva-kahvilat.....	12
OmaisOiva-kahvilat.....	14
LogoArt - taideterapiaryhmä omaistaan hoitaville.....	16
Elämä kantaa.....	17
Erityislasten vanhemmille ja työikäisille.....	18
Iloa liikunnasta.....	21
Virkistystoimintaa omaishoidettaville.....	22
Toimintaa vapaaehtoisille.....	23
Tullaan tutuiksi.....	24
Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille.....	26
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	29





Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry



Omaishoitajaliitto

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

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



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Neuvontaa omaishoidon asioissa

Ikääntyneiden palveluneuvonta (yli 65-vuotiaat asiakkaat) arkisin klo 9-15, keskiviikkona klo 9-16: yleistä ohjausta ja neuvontaa ikääntyneiden asioissa p. 044 482 5050. Tarvittaessa yhteydenottopyynnot välittyvät asiakasohjaukseen tai omaishoidontukeen.

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

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

Omaishoitajien tukeminen ja omaishoidon tuen sopimukset:
minna.hogberg@paijatha.fi tai puh. 044 416 3565

Puheenjohtajan palsta

Puheenjohtajan tervehdys

Kesä on jälleen kääntymässä kohti syksyä ja tummenevia iltoja. Toivottavasti kesääsi on mahtunut aurinkoa, iloa ja mukavia hetkiä.

Viime kevään ja kuluneen kesän aikana olemme käyneet Päijät-Hämeen hyvinvointialueen johdon kanssa aktiivista keskustelua omaishoidon ja omaishoitajien tilanteesta alueellamme. Olemme esittäneet huolestamme omaishoitosopimusten jyrkän vähenemisen vuoksi. Tilanne on kestävä, sillä omaishoidon tarpeet eivät ole vähenemässä – päinvastoin. Väestö ikääntyy ja palvelutarpeet kasvavat muillakin tavoin. Omaishoitajien arvokasta työtä tarvitaan ja tämä on tunnistettava myös hyvinvointialueella paremmin.

Olemmekin sopineet yhä tiivistävämmä yhteistyötä yhdistyksemme ja hyvinvointialueen välillä, jotta omaishoidon myönteisempään kehitykseen alueellamme voidaan mahdollisimman hyvin vaikuttaa. Omaishoitajat tekevät koko yhteiskuntamme kannalta valtavan tärkeää työtä kaikilla mittareilla mitattuna. Entistä enemmän olisi kiinnitettävä huomiota myös mahdollisuuksiin yhdistää työelämä ja omaishoitajuus. Vaikka omaishoidon vaikuttavuus on koko yhteiskunnan tasolla merkittävä, on silti muistettava, että monet omaishoitoa ja omaishoitajuutta koskevat päätökset tehdään hyvinvointialueilla. Siksi tämä yhteys on aivan keskeinen ja yhteistä tekemistä ja keskustelua tarvitaan.

Kesä on tuonut yhdistyksemme toimintaan myös muutoksia, kun toiminnanjohtaja Mari Pynnönen siirtyi kesäkuussa uusiin haasteisiin. Tässä vaiheessa Marille vielä lämmin kiitos toiminnanjohtajan tehtävän hyvästä hoitamisesta, jota Mari teki syksystä 2022 alkaen. Toivotamme menestystä Marille tulevaisuuteen!

Tulevaan syksyyn ja talveen katsomme uuden toiminnanjohtajan sekä toimistomme osaavan henkilökunnan sekä johtokunnan kanssa luottavaisin mielin, uusia toimintoja ja toimintamahdollisuuksia kehittäen.

Hyvää loppukesää ja alkavaa syksyä!



Puheenjohtaja

Mika Kari

Auta kehittämään toimintaamme

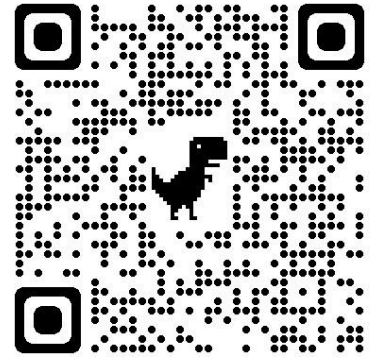
Vastaamalla palautekyselyymme voit vaikuttaa yhdistyksemme toimintaan ja tuleviin toimintamuotoihin.

Palautekyselyyn vastataan nimettömänä.

Voit vastata kyselyyn sähköisesti osoitteessa:
www.phomaishoitajat.com/palautekysely/
Pääset kyselyyn myös oheisen qr-koodin kautta.
Toimistolla voit täyttää paperisen lomakkeen.

Postitamme kyselyn pyydettyä palautuskuoren kanssa kotiisi.

Kaikki vastaukset ovat meille arvokkaita!



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

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

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

Ota seurantaan Facebook-, Instagram- ja kotisivumme!

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

www.facebook.com/paijathameenomaishoitajat
www.instagram.com/paijathameenomaishoitajatry
<https://www.phomaishoitajat.com>

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry 25 vuotta 24.4.2024

Yhdistyksemme täytti 25 vuotta keväällä. Juhlia vietimme Kumppanuustalo Fellmanniassa 20.5.

Ohjelmassa oli juhlaluentoja ja omaishoitomessut.

Luentojen aluksi juhlavieraat toivotti tervetulleiksi yhdistyksen puheenjohtaja Mika Kari. Juontajana toimi Omaishoitajaliiton Matilda Linnavirta. Luentojen päätteeksi esiintyi Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen Muistilangat kuoro.

Omaishoitomessujen yhteydessä esiintyi ConCordis-viihdekuoro ja taikuri Seppo Puolakka.

Ohessa lehtileike yhdistyksen perustamisesta. Lämmin kiitos kaikille perustajajäsenille! Kiitos myös perustajajäsen Kalevi Laaksoselle yhdistyksen historiasta kertovien aineistojen toimittamisesta.

Omaishoitajille tukiyhdistys

Lahdessa perustettiin keski-
viikkona uusi omaishoitajayh-
distys, Päijät-Hämeen omais-
hoitajat ja läheiset. Sen tavoit-
teena on tukea omaishoitajia
ja läheisiä vaikeissa elämänti-
lanteissa.

Perustavaan kokoukseen
Invalidiliiton sopeutumisval-
mennuskeskuksessa osallistui
30 henkilöä.

Yhdistyksen puheenjohta-
jaksi valittiin Tiina Johansson,
johtokuntaan Ritva Spein,
Kirsti Kunnas ja Iiro Sipponen
Lahdesta, Kalevi Laaksonen ja
Pirkko Mattila Nastolasta, Kai-
ja Meritie Kärkölästä sekä He-
lena Nikkola Orimattilasta.



ESS 29499

Juhlien kuvakooste



Haluatko jutella?

OmaisOiva

OivaHetki

Tarjoamme yksilöllisiä keskusteluhetkiä omaistaan hoitaville eri elämäntilanteissa.

Voit käännyä puoleemme esimerkiksi seuraavissa asioissa:

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

Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen, eikä sopimusomaishoitaja.

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

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

Toiminnanjohtaja, p. 050 469 4209



MuistiOvet-valmennus

muistisairaan läheisille

OmaisOiva

Ovet-valmennus®

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

Osallistuminen ei edellytä yhdistysten jäsenyyttä tai omaishoidon sopimusta.

Maksuton MuistiOvet-valmennus koostuu seuraavista osioista:

1. Ovet Omaishoitajuuteen

perjantaina 1.11. klo 10–12

- Yleistä asiaa omaishoidosta ja muistisairauksista
- Omaishoito osana omaa elämää

2. Ovet yhteiskunnan palveluihin

perjantaina 8.11. klo 10–12

- Yhteiskunnan palvelut omaishoitoperheen tukena
- Tulevaisuuteen varautuminen

3. Omat Oveni

perjantaina 15.11. klo 10–12

- Omaishoidon mukanaan tuoma muutos ja siihen sopeutuminen
- Muistisairaan kohtaaminen

4. Ovet huomiseen

perjantaina 22.11. klo 10–12

- Oma hyvinvointi
- Voimaa vertaistuesta, iloa osallistumisesta

Valmennus toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa.

Paikka: P-H Muistiyhdistys, Hämeenkatu 5 A 5, Lahti (3.krs)

Ilmoittautumiset ja lisätiedot p. 0400 305 071 / Jaana

Päijät-Hämeessä syksy 2024

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville
Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)
torstaina 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12. klo 15–16.30

Iitin omaishoitajien ryhmä
Lisätiedot Iitin seurakunnan diakoni Sirkku Lindstamilta p. 050 387 1648

Padasjoen omaishoitajien ryhmä
terveyskeskuksen ruokasalissa (Kellosalmentie 24, Padasjoki)
torstaina 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12. klo 13–15

Heinolan omaishoitajien ryhmä
Siltakodin asukastuvalla (Koulukatu 18, Heinola)
tiistaina 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 10–11.30

HUOM!

Toimistolla alkaa syksyllä **kuororyhmän harjoitukset**
Arja Häkän johdolla.

Lisätietoja aikataulusta sivulla 24.



Lahdessa syksy 2024

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

Läheistään hoitavat

keskiviikkoisin 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. klo 12.30–14

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

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

keskiviikkoisin 11.9., 9.10., 13.11. ja 11.12. klo 10–11.30

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

Ilmoittaudu mukaan ryhmään 9.9. mennessä p. 045 854 4085 / Niina

Katse huomiseen

maanantaisin 30.9., 14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11. klo 10–12

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

Ilmoittautumiset 26.9. mennessä p. 045 854 4085 / Niina

Kirjallisuusryhmä

torstaisin 12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12. klo 13.30–15

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

Lisätietoja kaikista ryhmistä p. 045 854 4085 / Niina

klo 13–14.30, Päijänteentkatu 1, Lahti

Etäosallistumismahdollisuus (Teams)

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

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

Tutustu toimintaamme 19.8.

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry tarjoaa tietoa, tukea ja toimintaa kaikille läheistään hoitaville. Tule kuulemaan yhdistyksestämme ja syksyn toiminnastamme.

Senior Shop 2.9.

Tule tutustumaan Suomen suurimman liikkuvan vaatekaupan, Senior Shopin, mallistoon. Mallistosta löydät laadukkaita ja helppohoitoisia vaatteita sekä naisille että miehille. Mahdollisuus tehdä ostoksia.

Ikääntyneiden perhehoito tutuksi 16.9.

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.

Tukea omaishoitoarkeen 30.9.

Tule kuulemaan omaishoitoarkea helpottavista palveluista. Kuntouttavasta päivätoiminnasta ja omaishoitoperheiden lomista kertomassa OivaAjan työntekijä, päivätoimintaryhmästä omaishoidettaville Launeen seurakunnan diakoniatyöntekijä.

Hyvä ravitsemus ikääntyneillä ja muistisairailta 14.10.

Hyvän ravitsemuksen avulla pidetään huolta terveydestä, hyvinvoinnista ja elämänlaadusta. Mitä ruokavaliossa tulisi iän myötä huomioida? Minkälaisia syömiseen liittyviä haasteita muistisairaus voi tuoda mukanaan?

Ravitsemusasioista kertomassa Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ravitsemusterapeutti.

Turvallinen lääkehoito 28.10.

Lääkkeiden ja lääkehoidon tavoitteena on ehkäistä ja parantaa sairauksia, hidastaa niiden etenemistä sekä lievittää oireita ja vähentää sairauksien aiheuttamaa toimintakyvyn laskua. Oikea lääke ja lääkemäärä oikeaan aikaan on turvallisen lääkehoidon perusta. Turvallisesta lääkehoidosta kertomassa Asikkalan apteekin apteekkari.

Suunhoito ikääntyneillä ja muistisairailta 11.11.

Iän myötä suussa tapahtuu monenlaisia muutoksia.

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

Poikkea puurolle!

**Syyskauden puuroaamut ovat
29.8., 26.9., 31.10. ja 28.11. klo 9–11**

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) **joka kuukauden viimeinen torstai**. Voit tulla puurolle yksin tai yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa, yhteinen puurohetki on kaikille avoin.

Päijät-Hämeessä syksy 2024

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

Kärkölä: Senioritupa Raita (Virkatie 3, Järvelä)

ma 16.9. klo 10–11

ti 19.11. klo 13–14

Iitti: Kahvitupa (Kauppakatu 16, Kausala)

ma 23.9. klo 13–14

ma 18.11. klo 13–14

Heinola: Siltakodin asukastupa (Koulukatu 18, Heinola)

ti 24.9. klo 10–11

ti 19.11. klo 10–11

Sysmä: Kirjaston ILOLA-tila (Valittulantie 5, Sysmä)

ti 24.9. klo 13–14

ti 12.11. klo 13–14

Orimattila: Järjestötupa (Rantatie 2, Orimattila)

ke 25.9. klo 13–14

to 21.11. klo 10–11

Kuinka lakia luetaan -webinaari

tiistaina 12.11. klo 16–18

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

Webinaarin aiheina vammaispalvelulaki, omaishoidon vapaiden aikaiset kuljetuspalvelut ja sosiaaliturvan ajankohtaiset asiat.

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



Infopisteet

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme omaishoitoasioista.

OmaisOiva

kioski

Olemme paikalla yhdessä Liikkuvan Senioripisteiden kanssa:

ma 19.8. klo 10-12 Asikkala, K-supermarket Vääkylä

ti 24.9. klo 10-12 Hollola, Prisman ja Kirjaston läheisyydessä

ke 16.10. klo 10-12 Lahti, Kauppakeskus Syke

Lisäksi meidät tavoittaa:

pe 9.8. klo 9-13 Lahden kauppatori, Ikäntyneiden kesähuone kaupungin sydämessä - iloisia kohtaamisia & uusia mahdollisuuksia (säävarausta)

la 24.8. klo 10-12 Hollolan tori, Elomarkkinat

ke 4.9. klo 10-12 Koulutuskeskus Salpaus, Työelämäfestarit

ke 9.10. klo 10-14 Palvelutori Lahti, Ikärikkaiden Pop-up-tapahtuma

LogoArt - taideterapiaryhmä omaistaan hoitaville

LogoArt-taideterapian avulla voi tutustua itseensä ja löytää jotain, jonka kokee tarpeelliseksi muuttaa. Taideterapian kautta voi pysähtyä arjen keskellä ja ottaa aikaa itselleen. LogoArt-taideterapiaohjaajana toimii Kristiina Rätty.

LogoArt-taideterapiaryhmään osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta maalaamisesta. Maalaamme nestemäisillä vesiväreillä märkää märälle tekniikalla. Maalaukseen syntyy pinta eri väreistä ja muodoista.

Brasilialaissuomalainen taideterapeutti ja kouluttaja Marianne da Silva Prado on kehittänyt LogoArt-taideterapian 2000-luvun alussa yhdistämällä Viktor Franklin logoterapian ja Margarethe Hauschkan taideterapian.

Tule mukaan maksuttomaan taideterapiaryhmään!

Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla.

Kokoontumiset torstaisin 3.10., 10.10., 17.10., 24.10. ja 31.10. klo 16-18.

Sitovat ilmoittautumiset 26.9. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana
Ryhmään mahtuu enintään 8 osallistujaa.



Elämä kantaa

Tilaisuus entisille omaishoitajille

tiistaina 3.9. klo 14–16, Pääjängenkatu 1, Lahti

Omaishoitajuuden päättyminen hoidettavan läheisen kuolemaan tai siirtymiseen kodin ulkopuoliseen hoivaan on suuri elämänmuutos. Muutosvaiheeseen liittyvät tunteet voivat yllättää voimakkuudellaan ja ristiriitaisuudellaan.

Tule viettämään yhteistä iltapäivää pohtien, mitä uusi elämänvaihe kohdallasi merkitsee. Tilaisuudessa kuulet myös siitä, miten omaishoitoyhteisö voi olla tukenasi muutostilanteessa. Aihetta alustamassa **Tuija Kotiranta** Omaisena edelleen ry:stä.

Kahvitarjoilu, ei ennakkoilmoittautumista.

Kaikenikäisille omaishoitoperheille



**TERVETULOA
OMAISHOITOPERHEIDEN
PUISTORETKELLE
KE 11.9. KLO 13-15
LAUNEEN KESKUSPUISTOON!**

Ohjelmassa:

- Tutustuminen syksyiseen Sorsapuistoon, Kirsikkapuistoon sekä puulajipuistoon
- Perhepuisto lapsiperheille
- Nuotiohetki grillikatoksessa

Ilmoittautuminen 6.9. mennessä:
Jaana Moilanen 0400 - 305 071
jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Lähtö: Perhepuiston iso P-alue Tapparakadun kulmassa



**SISKOT
SIMOT**

Erityislasten vanhemmille ja työkäisille

Brunssit työkäisille

Päijänteenkatu 1, Lahti

ti 10.9. klo 10.30–12 ja

ti 8.10. klo 10.30–12

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

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



Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille

Orimattila

Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)

torstaisin 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12. klo 17.30–19.30

Sysmä

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

LogoArt - taideterapiaryhmä erityislasten vanhemmille

LogoArt-taideterapian avulla voi tutustua itseensä ja löytää jotain, jonka kokee tarpeelliseksi muuttaa. Taideterapian kautta voi pysähtyä arjen keskellä ja ottaa aikaa itselleen. LogoArt-taideterapiaohjaajana toimii Kristiina Rätty.

LogoArt-taideterapiaryhmään osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta maalaamisesta. Maalaamme nestemäisillä vesiväreillä märkää märälle tekniikalla. Maalaukseen syntyy pinta eri väreistä ja muodoista.

Brasilialaissuomalainen taideterapeutti ja kouluttaja Marianne da Silva Prado on kehittänyt LogoArt-taideterapian 2000-luvun alussa yhdistämällä Viktor Franklin logoterapian ja Margarethe Hauschkan taideterapian.

Tule mukaan maksuttomaan taideterapiaryhmään!
Terapiaryhmän tehtäviä voi hyödyntää kotona lasten kanssa.

Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla.
Kokoontumiset tiistaisin 27.8., 3.9., 10.9., 17.9. ja 24.9. klo 17-19.

Sitovat ilmoittautumiset 20.8. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana
Ryhmään mahtuu enintään 8 osallistujaa.



Erityislapsiperheiden päivä Ponitaivaassa Nastolassa lauantaina 7.9. 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 nugetit)
- kasvisateria

Juomavaihtoehtoina: maito, tuoremehu, vesi, Trip-mehu, 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 30.8. mennessä p. 0400 305 071/Jaana

**Päivän mahdollistaa Onni ja Hilja Tuovisen Säätiö sr.
Lämmin kiitos avustuksesta!**



Iloa liikunnasta

Keilavuoro

Lahden Hohtokeilassa (Vapaudenkatu 18, Lahti)
joka toinen keskiviikko (parittomat viikot) klo 14–15, alkaen 28.8.
Mukana keilaamassa vapaaehtoinen ryhmänohjaajamme
Kauden päätteeksi keilakisat 4.12.

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 5.9.
Syyskauden viimeinen kuntosalivuoro on 19.12.

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

Ohjatut venyttely-/rentoutusryhmät

Joka tiistai 27.8–29.10. välisenä aikana klo 14.30–15.30.

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

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

Virkistystoimintaa omaishoidettaville

ILONA-ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Pääjäsentenkatu 1, Lahti

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

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

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Katja Kärki puh. 040 8099 311

Jatkossa ILONA-ryhmä kokoontuu toiveestanne myös iltapäivisin.

ILONA-ryhmä kokoontuu seuraavasti:

Parilliset viikot:

Tiistaisin:

20.8. klo 9-12

3.9. klo 9-12

17.9. klo 9-12

1.10. klo 9-12

15.10. klo 9-12

Parittomat viikot:

Tiistaisin:

27.8. klo 13-16

10.9. klo 13-16

24.9. klo 13-16

8.10. klo 13-16



Toimintaa vapaaehtoisille

Kohti parempaa hyvinvointia – Jaksamisen avaintekijät

Terveysliikuntakoordinaattori Heli Hautalahti Päijät-Hämeen hyvinvointialueelta jakaa tietoa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan kuulemaan aiheesta toimistollemme **torstaina 29.8 klo 12–14.**

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 22.8. mennessä p. 040 809 9311 / Katja

Vapaaehtoistoiminnan verkkokoulutus

Vapaaehtoistoiminnan koulutuksen voi suorittaa myös verkossa! Koulutuksen käytyäsi sinulla on tietoa vapaaehtoistoiminnan käytännöistä ja periaatteista. Tunnet Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n toimintaa ja saat tietoa omaishoidosta sekä vapaaehtoistyön mahdollisuuksista.

Käyttäjätunnukset saat:

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

Jaana Moilanen 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. Ystävä antaa aikaansa omaishoitoperheelle noin kaksi tuntia kerrallaan. Tapaamiset voivat olla viikoittaisia tai kerran kuukaudessa tapahtuvia.

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

Tullaan tutuiksi

Hei!

Nimeni on Arja Häkkä ja toimin vapaaehtoisena omaishoitoyhdistyksessä. Minun keinoni tukea toimintaa on tuoda musiikkia eri muodoissaan toimintaan. Triomme Nostalgia (laulu Mikko Ruokosalmi ja Heikki Kirjola, säestys Arja Häkkä) esiintyy tarvittaessa eri tilanteissa tuoden muistoja laulujen muodossa.

Kaikki mukaan laulamaan

Uutena toimintana on toivottu kuorotoimintaa, joka alkaa elokuussa omaisille, omaishoitajille, hoidettaville ja entisille omaishoitajille.

Kuoro kokoontuu keskiviikkoisin yhdistyksen tiloissa seuraavasti:

- 28.08. klo 13.00-14.00
- 25.09. klo 13.00-14.00
- 30.10. klo 13.00-14.00
- 13.11. klo 13.00-14.00
- 20.11. klo 13.00-14.00
- 27.11. klo 13.00-14.00



Laulamisen voima on ihmeellinen: musiikilla voidaan virkistää jopa muistisairautta sairastavan muistia ja kohentaa mielialaa. Musiikilla ja erityisesti laulamisaella voidaan tukea kognitiivista ja emotionaalista toimintakykyä. Esimerkiksi ihmisille, joilla on kohonnut riski sairastua muistisairauteen, suositellaan musiikin kuuntelua tai soittamista ja laulamista kognitiivisen toimintakyvyn tukemiseksi. Tervetuloa laulamaan sekä omaishoitajat, hoidettavat sekä entiset omaishoitajat!

Tervehdys lukijat,

Olen lähihoitaja Marjo Kuosa. Aloitin Omaishoitajan oma hetki-toiminnan työntekijänä.

Olen rakentanut työelämäni hyvin erilaisissa työtehtävissä ja kaikissa niissä tehtävissä on keskiössä ollut toinen ihminen.

Pidän ihmisistä ja yhteistyöstä heidän kanssaan. Yhteistyö ja yhdessä tekeminen on voimavara elämässä.

Voimaa saan elämäni luonnosta, liikunnasta ja läheisistä. Oma turvapaikkani on koti.

Haluan olla Sinulle luotettava, turvallinen ja helposti lähestyttävä ihminen.

Toivon, että kohdatessamme voimme yhdessä miettiä tätä hetkeä, jossa olemme.

Toiminnan piirin ohjautuu olemalla minuun yhteydessä.

Omaishoitajan oma hetki-toiminnalla on tarkoitus mahdollistaa ympärivuorokautista hoitovastuuta kantavalle omaishoitajalle hetki omaa aikaa.

Kohderyhmänä on sopimukselliset ja sopimuksettomat omaishoitajat, joilla ei ole tukena läheisverkostoa tai palveluita, jotka mahdollistaisivat lyhyet vapaahetket (n. 3 h) kerran kuukaudessa. Käyntejä tarjotaan noin 5 käyntikertaa/perhe.

Ollaan yhteydessä ja tullaan tutuiksi.

Yhteydenotot:

Marjo Kuosa

p. 040 820 5420

marjo.kuosa@phomaishoitajat.fi



Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille

Omaishoitajien ja hoidettavien retkipäivät

Asikkalan ja Padasjoen seurakunta:

Retkipäivä keskiviikkona 28.8. Kinismajalla klo 10-14.30.

Päivän hinta 10 €/hlö, maksetaan paikan päällä. Hintaan sisältyy lounas ja kahvi. Retki on tarkoitettu Asikkalan ja Padasjoen omaishoitoperheille.

Päivän ohjelmassa mukavaa yhdessäoloa, sään salliessa pihapelejä ja halukkaille sauna.

Saunojat, ottakaa oma pyyhe ja pesuvälineet mukaan.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerrothan mahdolliset apuvälineet, erityisruokavaliot ja tiedon jos olet menossa saunaan.

Ilmoittautumiset 19.8. mennessä p. 0400 305 071 /Jaana



Lahden seurakunta:

Siikaniemi 18.9.

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

19.9. kiertoajelu

Lahti-Kalkkinen-Asikkala-Lahti

Lähde mukaamme kotiseutukierrokselle Kalkkisiin ja Asikkalaan.

Kierroksella käymme matkan varrella lounaalla ja vierailemme Viinitila Pihamaan myymälässä Kalkkisissa.

Asikkalassa käymme ensin tutustumassa Asikkalan kirkkoon, josta ajamme kahville Majakkapaviljonkiin. Kahvin jälkeen on mahdollisuus tutustua omaan tahtiin Vanhan Vääksyn alueeseen.

Lähtö klo 10 Marolankadun turistipysäkiltä, paluu Lahteen klo 17.30 mennessä

Hinta: Jäsen 30 €, ei jäsen 40 €

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 9.9. mennessä

puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 9.9. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Kiertoajelu + osallistujien nimet”

16.10. keskiviikkona kaupunkikierrros Lahdessa

HUOM! Maksuton Lahtelaisille omaishoitotilanteessa oleville omaishoitoperheille Lahden kaupungin avustuksella.

Kierros alkaa yhteisellä lounaalla klo 11 Malskin Bistrossa.

Sieltä nousemme bussin kyytiin ja pääsemme Lahden kiertoajelulle, jossa tutustumme oppaan opastuksella kotikaupunkiimme.

Kiertoajelun jälkeen käymme tutustumassa Lahden sotilaslääkätieteen museoon ja Apulandiaan, jossa lisäksi kahvit.

Päivä päättyy klo 16 mennessä, jolloin bussi pysähtyy Malskin Bistron eteen.

Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 7.10. mennessä

p. 0400 305 071 / Jaana

Päijät-Hämeen Muistiluotsi – tietoa, tukea ja toimintaa muistiperheille

Päijät-Hämeen Muistiluotsi on yksi 18 maakunnallisesta asiantuntijakeskuksesta, joiden tarkoituksena on tukea alueen muistisairauteen sairastuneita ja läheisiä tarjoamalla ohjausta ja neuvontaa, vertaisryhmätoimintaa ja virkistystä. Päijät-Hämeen Muistiluotsia hallinnoi Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry ja rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö.

Meillä työskentelee neljä muistiasiantuntijaa: Virpi Veijanen (toiminnanjohtaja), Petra Behm, (vapaaehtoiset ja muistikahvilat), Elisa Ahonen (sairastuneiden toiminnat) ja Nina Reimari (läheisten toiminnat).

Ole rohkeasti yhteydessä, jos muistisairaus koskettaa sinua tai läheistäsi ja esimerkiksi seuraavat asiat mietityttävät:

- muistisairauteen sopeutuminen
- muistisairaahan kohtaaminen
- muistisairauden oireet
- arjen muuttuvat tilanteet
- sosiaalietuudet, oikeudellinen ennakointi
- tai kaipaat vertaistukea

Ohjausta ja neuvontaa ajanvarauksella tai toimistoaikana ma klo 9–13 (Hämeenkatu 5 A 5, Lahti), p. 03 735 1681, toimisto@ph-muistiyhdistys.fi, www.ph-muistiyhdistys.fi



Kuvassa: Virpi, Nina, Elisa ja Petra

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 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 kannatusjäsenillemme:

AitoHoiva (www.aitohoiva.fi)

Asikkalan apteekki (www.asikkalanapteekki.com)

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>)

Helppu Päijät-Häme (www.helppu.fi)

HEMMIkodit (www.hemmikodit.fi)

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

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

Huili (www.huili.fi)

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

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

Kotirinki Oy (www.kotirinki.fi)

Kotona Asuen Seniorihoiva (www.kotonaasuen.fi)

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

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

OivaAika (www.oivaaika.fi)

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.suvantocare.fi)

Toimelapalvelut (www.toimelapalvelut.fi)

Jäsenkortillamme alennuksia seuraavista paikoista:

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

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

Lahden Palokalusto Oy, 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.

Tenakauppa, -10 % alennus kaikista tuotteista.

Helppyy, ilmainen kartoituskäynti jäsenillemme

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

Lahden Upseerikerho, - 20 % kaikista ostoksista.



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**

Liimaa
postimerkki

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

Sukunimi _____

Etunimi _____

Osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Sähköposti _____ *

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

Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry
Päijänteenkatu 1
15140 LAHTI



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**



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

OmaisOiva

Toiminnanjohtaja
p. 050 469 4209

Omaistoiminnan ohjaaja

Niina Kinnunen

p. 045 854 4085

niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

Assistentti

Jaana Moilanen

p. 0400 305 071

jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä

Katja Kärki

p. 040 809 9311

katja.karki@phomaishoitajat.fi

Omaishoitajan oma hetki - toiminta

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

Johtokunta 2024:

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

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

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

Pirjo Tiira (Lahti), sihteeri

Heli Vuorensola (Sysmä)

Katri Jaronen (Lahti)

Maritta Kemppe (Hollola)

Matti Kangasmäki (Lahti)

Sirkka-Liisa Kuusela (Lahti)