



VIRTA AVAIN

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n
tiedotelehti 1/2022

Sisällysluettelo:

Omaishoidon neuvontanumerot.....	3
Puheenjohtajan palsta	4-5
Tietoa verotuksesta.....	6 -7
Kuvakooste.....	8-9
Tullaan tutuiksi!.....	10-11
Vertaistoiminta.....	12-15
Viikko-ohjelma.....	16
Avoimet ovet.....	17
Tapahtumat.....	18-23
Geronomiopiskelijan terveiset.....	24-25
Omaishoitaja kysyy.....	26-27
Teatteriin.....	28
Vapaaehtoiseksi?.....	29
Yhdistysinfoa.....	30-31
Yhteystiedot.....	32



OmaisOiva

OmaisOiva

ryhmä

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva

kioski

OmaisOiva

OivaHetki





Yli 65 v:

Asiakasohjaus Siiri: yleistä ohjausta ja neuvontaa ikääntyneiden asioissa p. 044 482 5050. Tarvittaessa yhteydenottopyynnöt 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

Heinola ja Sysmä: omaishoitajat voivat olla yhteydessä kuntansa sosiaalipalveluihin.



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry

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 neuvoo 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.

Puheenjohtajan tervehdys

Omaishoitoon lisää panoksia aluevaaleilla

Suomessa 80 prosenttia hoivasta on omaisten ja läheisten vastuulla. Omaishoito koskettaa lähes jokaista suomalaista jossain vaiheessa hoitajana tai hoidettavana. Hoivan kokonaisuudessa omaishoito on keskeinen osa, jota ilman julkinen sosiaali- ja terveydenhuolto kuormittuisi kestävämmästä. Väestön ikääntyessä ja huoltosuhteen heiketessä omaishoitajien merkitys kasvaa entisestään. Uuden tutkimuksen mukaan pelkästään sopimusomaishoidon piirissä olevien iäkkäiden henkilöiden hoidon kustannukset olisivat vuodessa yli kolme miljardia euroa nykyistä suuremmat ilman omaisten apua. Voidaan sanoa, että julkiselle sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmälle omaishoitaja on lottovoitto. Suomen omaishoidon nykymalli on kuitenkin auttamatta ajasta jäljessä. Omaishoidon tiellä on merkittäviä rakenteellisia ongelmia, joiden takia kymmenet tuhannet omaishoitajat ovat vaikeassa asemassa. Monet kokevat, että yhteiskunta ei arvosta omaishoitajan työtä.

Vertaistukitoiminnan kehittäminen on erityisesti vuonna 2022 Päijät-Hämeessä toimintamme kehittämisen kohteena. Vertaistuki tuo virkistystä arjen yksitoikkoisuuteen retkien ja mukavan yhdessäoloin keinoin. Samalla on mahdollisuus saada juuri minua omaishoitajana ja elämäntilannettani koskevaa tietoa, ohjausta ja neuvontaa. Ryhmässä toimiminen voimaannuttaa ja lisää pystyvyyttä ratkaisemaan jokapäiväisiä ongelmia.

Tällä hetkellä meneillään olevassa sosiaali- ja terveydenhuollon uudelleenjärjestelyssä on erityisen tärkeää rakentaa yhteistyötä omaishoidon asioissa julkisen ja yksityisen toimijan sekä kansalaisjärjestöjen ja seurakuntien ym. muiden yhteistyökumppaneiden kesken. Järjestämisvastuu terveys-, sosiaali-, vanhus-, lapsi ja pelastuspalveluiden järjestämisestä siirtyy vuoden 2023 alusta hyvinvointialueille. Toiminnan rahoittajana tulee olemaan kuntien sijaan valtio. Uudistuksen tavoitteena on parantaa palveluiden yhdenvertaista saatavuutta ja laatua koko maassa. Muutoksen yhteydessä asianomaiset työntekijät ja johto

poistuvat kuntatasolta. Ei tule uutta hallintobyrokratiaa, vaan PHHYKY:n toimintaa muokataan lain edellyttämään suuntaan.

Meillä Päijät-Hämeessä on uudistuksen tavoitteen mukaista muutosta tehty jo 15 vuoden ajan ja keskiössä on ollut kaiken aikaa palvelun tarvisija. Uudistusta tuskin tullaan huomaamaan täällä Päijät-Hämeessä. Peruspalveluihin pääsy on jo nyt nopeutunut Harjun terveyden aloitettua toimintansa. Palveluiden tuottamisen kuten myös omaishoidon palveluiden määrällisenä esteenä on ollut kuntien heikko talous. Rahoituksen siirtyessä valtiolle on maakuntaamme odotettavissa merkittävästi kohoava rahoitus palveluiden järjestämiseen.

Päijät-Hämeen Omaishoitajayhdistys on vahvasti mukana palveluiden kehittämisessä yhteistyössä muiden kolmannen sektorin toimijoiden ja seurakuntien kanssa. Seurakuntien diakoniatyö on tälläkin hetkellä tärkeimpiä yhteistyökumppaneitamme. Asiakkaiden kokemuksia ja toiveita viedään eteenpäin omaishoitajaliitolle, virkamiestahoille ja poliittisille päättäjille. Lisäksi yhteistyötä toisten omaishoitoyhdistysten kanssa vahvistetaan.

Omaishoitajien aseman parantamiseksi tarvitsemme:

- kansallisen omaishoidon strategian ja lainsäädännön uudistuksen, jotka huomioivat kaiken ikäisten omaishoitajien tarpeet
- enemmän resursseja omaishoidon kehittämiseen ja palveluiden järjestämiseen omaishoitajille.
- perheiden tarpeet huomioivia räätälöityjä palvelumalleja kehitettynä omaishoitajien, ammattilaisten ja omaishoitajayhdistysten yhteistyönä

Kaiken tämän tavoitteena on omaishoidettavien ja omaishoitajien arjen sujuminen.



Voimia meille kaikille Vuoteen 2022!

Puheenjohtaja Martti

Omaishoitajien verotuksessa muutoksia

Omaishoitajien verotus on ollut keskustelun kohteena aina siitä lähtien kun Omaishoitajaliitto perustettiin. Omaishoitajat ja erityisesti eläkkeellä olevat omaishoitajat ovat pitäneet epäoikeudenmukaisena sitä, että omaishoidon tuen palkkio lisätään verotuksessa eläketuloon, jolloin ennakonpidätys nousee. Yrityksistä huolimatta ongelmaa ei ole saatu ratkaistuksi, mutta joitain lievennyksiä verotukseen on matkan varrella tullut. Näistä tuoreimpia oli työhuonevähennys, kun vuonna 2020 verottaja lisäsi ohjeisiin omaishoitajien työhuonevähennystä koskevat ohjeet. Omaishoitajan työhuonevähennyksen saaminen edellyttää, että hoidettavan kanssa samassa taloudessa asuva virallinen omaishoitaja (tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan kanssa) on oikeutettu tekemään työhuonevähennyksen asunnossa tehtävän omaishoitotyön perusteella. Vähennyksen määräksi on ohjeissa määriteltä 450 euroa vuodessa. Vähennyksen voi saada, vaikka sopimuksen tehnyt omaishoitaja ei asu hoidettavan kanssa samassa asunnossa. Silloin edellytetään, että omaishoitaja tekee jatkuvasti osapäiväisesti kotonaan omaishoitoon liittyviä muistiinpano-, raportointi- tai muita vastaavia paperitöitä. Muistakaa siis omaishoitajat tämä uusi vähennys.

Vuonna 2022 tulee kotitalousvähennykseen muutoksia, jotka hyödyttävät myös omaishoitajia. Kotitalous-, hoiva- ja hoitotyöhön liittyvän kotitalousvähennyksen maksimi nousee 3500 euroon vuodessa henkilöä kohden. Omavastuu on 100 euroa vuodessa, kuten ennenkin. Tässäkin tapauksessa vähennys koskee vain työn osuutta samalla tavoin kuin edellä. Tavanomaisella kotitaloustyöllä, jota korotettu vähennys koskee, tarkoitetaan kotitaloustyötä, jota yleisesti tehdään kodin ja siellä asuvien hyväksi. Omaishoitoperhe voi näin ollen saada kotitalousvähennyksen korotetun hyödyn esimerkiksi silloin, kun he ostavat kotiin hoiva-apua tai siivousta. Myös pihalla tehtävä lumen auraus ym. puhtaanapitotyö kuuluu näihin töihin. Hoiva ja hoito voi olla esimerkiksi syöttämistä, pukemista, pesemistä ja auttamista ulkoilussa sekä muissa henkilökohtaisissa toimissa tai lapsista huolehtimisesta. Vähennyksen voi saada myös avustajan käyttämisestä henkilökohtaisessa asiainnissa, jos avustaminen on osa laajempaa kotitaloustyötä tai hoiva- ja hoitotyötä. Korotettu vähennys koskee myös öljylämmityksestä luopumisen yhteydessä tehtävää työtä.

On kuitenkin muistettava, että kotitalousvähennyksen saa vain teetettävän työn osuudesta ja vähennyksen määrä on riippuvainen siitä, keneltä työn tilaa. Vähennys on 60 prosenttia laskutetusta työstä silloin kun työ on ostettu yritykseltä ja 30 prosenttia palkasta ja palkkaan liittyvistä työnantajan sivukuluista silloin kun työhön palkataan työntekijä.

Omaishoitoperhe voi myös jakaa vähennyksen silloin kun teetettävästä työstä vähennykseen oikeutettu summa ylittää yhden henkilön maksimin. Tällöin loput vähennyksestä voi liittää toisen puolison vähennykseksi.

Yrjö Mattila

Lisätietoja verotuksesta: www.vero.fi tai puhelimitse: 029 497 002

Haluatko Virta-avaimen jatkossa sähköpostiisi?

Uusin lehti on luettavissa aina sähköisesti nettisivuiltamme, 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.

Tulossa 16.3. kuinka lakia luetaan webinaari

Lisää tietoa: www.omaishoitajat.fi

Tarkemmat aikataulut webinaarin ohjelmasta ja aikataulusta nähtävissä

Omaishoitajaliiton sivuilla myöhemmin.

Tervetuloa seuraamaan webinaaria toimistolle.

Poimintoja loppuvuoden tapahtumista



Loppuvuodesta olimme mukana 20-vuotisseimikierroksella ja tuttuun tapaan ikkunastamme löytyi seimi.

Omaishoitajien viikon perinteisellä puurokierroksella kiersimme ympäri Päijät-Hämettä puurokattilan, glögin ja joulutorttujen kanssa.

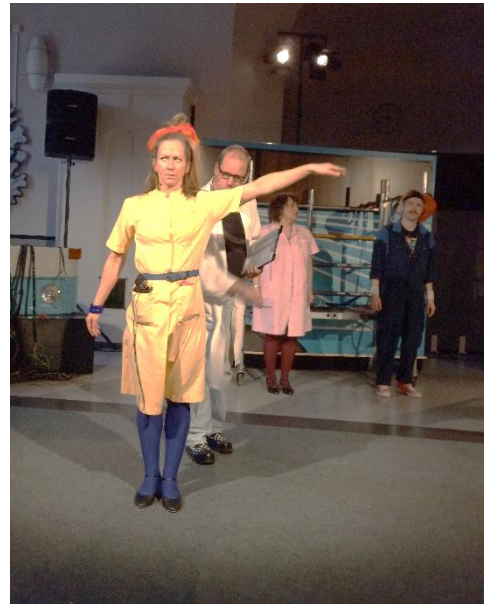
Kiitos kaikille kierrokselle osallistuneille!





Omaishoitajienviikon juhlaruokailussa palattiin 80-luvulle "Hyppää kyytiin" musiikkiteatterishown merkeissä. Teeman mukaisesta herkkupöydästä löytyi mm. levypiirakkaa, kiinankaalisalaattia, ananasta ja paljon muuta. Jälkiruokana Charlotte Russea ja keikauskakkua.

Kiitos esityksen kuvista Soile!



Tullaan tutuiksi!

Tullaan tutuiksi! -palstalla esittelemme ihmisiä, joita omaishoito koskettaa.

Omaishoitoperheiden elämäntilanteet ovat hyvin erilaisia. Osalla hoivatilanne on omassa kodissa, kun taas osa auttaa tai pitää huolta etänä läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. Tästä auttajien ryhmästä on alettu käyttää etäomaishoitaja-termiä.

Tullaan tutuiksi -palstalla esittelyssä etäomaishoitaja **Marju Huhtinen**, joka pitää huolta toisessa kaupungissa asuvasta äidistään.

Ilahdun mukavista ja mielenkiintoisista ihmisistä, perheestä.

Saan energiaa metsäkävelyistä, ystävistä, perheestä ja laulamisesta.

Luin viimeksi serkkuni Matti Perälän kirjan Metsäkirkon polku. Kirjassa serkkuni kertoo nuoruusmuistoistaan Ylämaalta ja Lappeenrannan seudulta.

Haaveilen järvenrantamökistä Etelä-Karjalassa.

Ärsyynnyn epäoikeudenmukaisuudesta, kiusaamisesta ja alistamisesta.

Kuuntelen mielelläni virsiä, venäjänkielistä musiikkia, hyviä puheita sekä sello- ja haitarimusiikkia.

Haluaisin oppia laulamaan paremmin. Haluaisin kehittyä laulajana ja pystyä esimerkiksi laulamaan korkeammalta.

Haluaisin matkustaa Venäjälle ja sukuni maille Säkkijärvelle.

Rakkain arkirutiinini on päiväunet ja päiväunien jälkeen hyvät kahvit, todellista luksusta.

Terveiseni toisille omaishoitajille on, että itsestään on pidettävä huolta. Ei jaksaa hoitaa toista, jos ei ole itse kunnossa. Ota apua vastaan, myönnä rajasi. Rakasta itseäsi, että voit rakastaa toista.

Olen käynyt syksyn ajan etäomaishoitajien ryhmässä ja haluan toivottaa sinne tervetulleeksi kaikki muutkin etänä läheisistään huolehtivat. Ensi kevään ryhmäajat löydät tämän lehden sivulta 12.

Lopuksi haluaisin kiittää työnantajaani Hollolan seurakuntaa joustavuudesta ja omaishoitotilanteen ymmärtämisestä, lämmin kiitos!



Tullaan tutuiksi!

Olisitko sinä seuraava Virta-Avaimessa esiteltävä?

Esittelisin sinut mielelläni, otathan yhteyttä p. 045 854 4085/Niina

Avoimet vertaisryhmät toimistolla Lahdessa kevät 2022

Elämä kantaa on ryhmä kaikille, joiden omaishoitajuuden päättymisestä on kulunut jo aikaa. Ryhmässä jaetaan arjen asioita kahvikupposen ääressä. Ryhmä ei ole sururyhmä. Kokootumiset ovat keskiviikkoisin 12.1., 9.2., 9.3., 13.4., 11.5. ja 8.6. klo 10.30–12

Etäomaishoitajien ryhmä Hoidatko vanhempiesi/läheisesi asioita matkan takaa? Oletko omaishoitajana toimivan vanhempasi tukihenkilö? Tule vaihtamaan ajatuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kokootumiset torstaisin 20.1, 10.2., 10.3., 21.4., 19.5. ja 9.6. klo 17.30–19

Käpy on ryhmä kaikille lapsensa menettäneille.

Kokootumiset torstaisin 13.1., 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 18–19.30.

Lisätietoja ryhmänohjaajilta leena.harmala@apteekit.net, viesti 040 574 448 tai hamalainen.katriina@outlook.com, viesti 041 545 190.

Käsityöryhmä tiistaisin 1.2., 1.3., 5.4., 3.5. ja 7.6. klo 10–11.30

Voit tulla mukaan oman käsityösi kanssa tai osallistua yhteiseen käsityöprojektiin.

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

kokoontuu keskiviikkoisin 19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5. ja 15.6. klo 10–11.30.

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

Ole yhteydessä meihin p. 045 854 4085/Niina, jos et ole saanut vertaisryhmäsi kokootumisaikoja, tai jos haluat liittyä vertaisryhmään.

Uusia ryhmiä perustetaan lisää tarvittaessa!

Avoimet vertaisryhmät Päijät-Hämeessä kevät 2022



Asikkalan omaishoitajien ryhmä

Seniorikeskus Olossa (Palvelukeskus Oltermanni, Terveystie 1, Vääksy)

keskiviikkoisin 26.1., 23.2., 23.3., 27.4., 25.5. ja 22.6. 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 19.1., 23.2., 23.3., 13.4. ja 18.5. klo 14–15.30

litin ryhmä Kahvituvalla (Kauppakatu 16, Kausala)

maanantaisin 10.1., 7.2., 7.3., 4.4. ja 2.5. klo 17–18.30

Liikuntaryhmä on kaikille, jotka haluavat liikkua mukavassa seurassa tai jakaa liikunnan iloa toisten kanssa. Ryhmän toiminnoista kerrotaan WhatsAppissa.

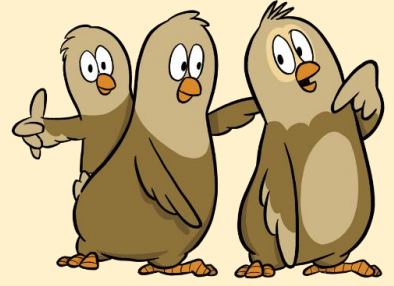
Jos haluat mukaan liikkuvaan joukkoon, niin ilmoita siitä p. 045 854 4085 / Niina Laskiaisretki

Padasjoen nykyisten ja entisten omaishoitajien ryhmä

Terveyskeskuksen ruokasalissa to 3.2., 3.3., 7.4., 5.5. ja 2.6. klo 13–15

Avoin ryhmä on ryhmä, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, eikä sitoutua. Voit osallistua ryhmätapaamisiin silloin kun sinulle sopii, sinulle sopivalla paikkakunnalla.

Erityislusten vanhempien avoimet vertaisryhmät kevät 2022



Tule vaihtamaan ajatuksia erityislapsiperheen arjesta muiden vanhempien kanssa.

Tervetuloa mukaan uudet ja ”vanhat” ryhmäläiset!

Heinola Heinolan uimahallin kabinetissa (Urheilukatu 3, Heinola)
ke 19.1., 16.2., 16.3., 20.4. ja 18.5. klo 17.30–19.

Lahti yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti)
keskiviikkoisin 12.1., 9.2., 9.3., 13.4., 11.5. ja 8.6. klo 17.30–19.

Orimattila Järjestötuvalla (Rantatie 2)
torstaina 3.2., 3.3., 7.4., 5.5. ja 2.6. klo 18–20

Sysmä Järjestötalolla (Väihkyläntie 2)
torstaina 20.1., 24.2., 24.3., 21.4., 19.5. klo 18–20
Tarvittaessa etäyhteydellä mukaan!
Lisätiedot Heliltä p. 045 3591333, helivuor@gmail.com

Avoin ryhmä on ryhmä, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, eikä sitoutua. Voit osallistua ryhmätapaamisiin silloin kun sinulle sopii, sinulle sopivalla paikkakunnalla.

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

Ryhmiiin osallistuminen on maksutonta, eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

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

Kevään aikana alkavat suljetut ryhmät:

Rentoutumisryhmä, helmi- ja maaliskuussa torstaisin klo 15–16

Tule tutustumaan erilaisiin tapoihin rentoutua pienessä tutussa porukassa.

Tunne voimavarasi, huhti- ja toukokuussa torstaisin klo 15–17

Vertaisryhmässä pääset jakamaan tuntemuksiasi (mm. omien torjuttujen tunteiden tunnistaminen, tunnesäätely ja voimavarat). Ryhmä on tarkoitettu ikääntyville omaishoitajajaisille.

Katse huomiseen, helmi- ja maaliskuussa maanantaisin klo 10–11.30

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka omaishoitajuus on päättynyt läheisen kuolemaan. Pienessä ryhmässä keskustellaan omaishoitotilanteen päättymisen herättämistä tunteista. Ryhmä ei ole sururyhmä.

Herrat hämmentää on helmikuussa alkava tiistai-iltapäivisin kokoontuva miesomaishoitajille tarkoitettu ryhmä, jossa valmistetaan yhdessä helppoja ja maukkaita arkiruokia ja jaetaan vinkkejä arjen ruokahuoltoon.

Suljettu ryhmä on pieni ryhmä, joka kokoontuu määrätyn ajan ja edellyttää sitoutumista tapaamisiin sekä ryhmän teemaan.

Osiin suljetuista ryhmistä käydään henkilökohtainen keskustelu ryhmän vetäjän kanssa ennen ryhmän alkamista.

Aiemmin toimineet suljetut ryhmät jatkavat ilmoitettujen aikataulujen mukaan. Lisätietoja ja ilmoittautumiset suljettuihin ryhmiin p. 045 854 4085/ Niina Olethan yhteydessä myös, jos et ole saanut ryhmäsi kokoontumisaikoja.

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

Viikko-ohjelma

Avoimet ovet maanantaisin klo 12–17.30 alkaen 10.1. toimistolla Päijänteentatu 1, Lahti. Tule tutustumaan toimistoon ja työntekijöihin sekä vaihtamaan kuulumisia. Avoimissa ovissa vaihtuvia teemoja, katso teemapäivien ohjelma viereiseltä sivulta.



Puhelinpäivystys tiistaisin klo 9.30–11.30

Haluatko hetken jutella kuulumisista, purkaa mieltäsi tai pohtia yhdessä arjen kiemuroita?

Ota hetki itsellesi ja soita meille.

p. 050 469 4209/Katri, p. 045 854 4085/Niina

Voit myös jättää soittopyynnön puhelinvastaajaan tai viestillä, niin soitamme sinulle.

Keilavuoro Lahden Hohtokeilassa

keskiviikkoisin klo 14–15 alkaen 12.1.

Tule keilaamaan silloin kun sinulle sopii.

Keilaushinta: 2 hlöä/rata, 9 €/hlö ja 3 hlöä/rata, 6 €/hlö.

Maksu paikan päällä, hintaan sisältyy kengät.

Aamupuuro torstaiaamuisin klo 9–12 alkaen 13.1. toimistolla

Päijänteentatu 1, Lahti. Maistuisiko lautasellinen puuroa ja kuppi kahvia kivassa seurassa rupatellen tai päivän lehteä rauhassa lueskellen?

Huilihetki tuolijumppaa ja rentoutusta vuoroviikoin

perjantaisin klo 11–11.45 alkaen 14.1. toimistolla Päijänteentatu 1, Lahti

Lämpimästi tervetuloa yksin tai yhdessä koko perheen kanssa.
Tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua.

Avoimet ovet maanantaisin klo 12–17.30

OmaisOiva

kahvila

Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan eri aihepiireistä kahvikupin äärellä.

24.1. klo 13 Bingo ja lautapelejä

14.2. Ystävänpäiväteema

21.2. klo 13–15 paikalla Lahden Kelan palveluasiantuntija kertomassa Kelan palveluista ja etuuksista omaishoitajille ja ikäihmisille.

28.2. klo 15–18 tule tutustumaan yhteistyökumppaneihimme ja heidän omaishoitajille suunnattuihin palveluihin. Paikalla mm. Ettonet, Kotona Asuen Seniorihoiva, Kirma Hoiva, Hertsinic, litu Hoiva- ja hyvinvointipalvelut Oy , OivaAika ja ViisKytViisPlus Lahti.

7.3. klo 13–15 Erkki Hokkanen: "Omaishoitajan rooli saattohoidossa ja valmistautuminen saattotilanteeseen"

21.3. klo 13–15 paikalla Lahden Kelan palveluasiantuntija kertomassa Kelan palveluista ja etuuksista omaishoitajille ja ikäihmisille.



Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Lahden Seurakuntayhtymän retkipäiviä ja leiri

Retkipäivät:

Omaishoitajien ja hoidettavien retkipäivä Siikaniemessä
tiistaina 8.2. klo 10–14.30, ilmoittautuminen 25.1. mennessä
Retkimaksu 5,50 €, omaishoitajat maksutta.

Omaishoitajien ja hoidettavien retkipäivä Siikaniemessä
maanantaina 25.4. klo 10–14.30, ilmoittautuminen 4.4. mennessä
Retkimaksu 5,50 €, omaishoitajat maksutta.

Omaishoitajien ja hoidettavien retkipäivä Luomaniemessä
tiistaina 24.5. klo 10–14.30, ilmoittautuminen 3.5. mennessä
Retkimaksu 5,50 €, omaishoitajat maksutta.

Ennakkotietona leiri:

Omaishoitajien ja hoidettavien leiri Siikaniemessä
keskiviikko-perjantai 4.–6.5., ilmoittautuminen 20.4. mennessä
Lue lisää seuraavasta lehdestä.

Retket ja leiri on tarkoitettu lahtelaisille omaishoitajille ja hoidettaville.

**Ilmoittautuminen www.lahdenseurakunnat.fi,
etusivulla olevan Diakonian leirit ja retket –linkin kautta.
Jos netissä ilmoittautuminen ei onnistu,
soita 044 719 1519 tai 044 719 1265 ma-pe klo 9–15.**

Hyvinvointiluentoja

Tervetuloa seuraamaan Omaishoitajaliiton luentoja toimistolle.
Aloitamme kahvilla puoli tuntia aikaisemmin.
Luennon jälkeen mahdollisuus vaihtaa ajatuksia illan teemasta.

Parisuhde ja seksuaalisuus to 17.2. klo 17–18

Omaishoidosta luopuminen ja ristiriitaiset tunteet to 17.3. klo 17–18

Omaishoitajien hyvinvointijumppa ke 6.4. klo 14–15
(näyttelijä, koomikko Minna Kivelän ohjaamana)

Liikunta osana omaishoitoperheen arkea ke 20.4. klo 17–18

Omat rajat jaksamisen tukena to 12.5. klo 17–18



Jos haluat katsoa luennot kotona, katso lisätiedot www.omaishoitajat.fi

Ennakkotietoa Omaishoitajien valmennuksista keväällä 2022

Keväällä (maalis-huhtikuu) 2022 järjestetään Päijät-Soten ja omaishoitoyhdistyksen yhteistyössä taas valmennus omaishoitajille. Valmennuksessa käsitellään etuuksia ja palveluja, omaishoitajan jaksamista ja erilaisia hyvinvointiin liittyviä teemoja.

Valmennus on avoin kaikille, jotka hoitavat läheistään. Osallistuminen ei edellytä omaishoitosopimusta hyvinvointiyhtymän kanssa tai yhdistyksen jäsenyyttä. Valmennusta voi seurata myös etäyhteydellä. Ohjelma julkaistaan alkuvuodesta 2022 ja löydät sen seuraavasta lehdestä. Ohjelma lähetetään myös kirjeenä kaikille sopimusomaishoitajille.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset p. 044 416 4728 (arkisin klo 8–12).

Valmennuksen sisällöstä voi kysellä ja toiveita esittää myös p. 050 469 4209/Katri.

Maksutonta kotiapua lahtelaisille omaishoitoperheille

Kaipaatko apua omaishoitoarkeen? Yhdistyksen kotiapu on käytössäsi tilapäisenä lisäapuna. Apu voi sisältää asiakasperheiden toiveiden ja lähtökohtien mukaan

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

Kotihoitoapu on perheissä 2–4 tuntia kerrallaan. Omaishoitaja saa olla paikalla tai lähteä omille asioilleen kotiavun paikallaollessa.

Avun saaminen ei edellytä omaishoidontuen saamista eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Koska avun mahdollistaa Lahden kaupungin rahoitus, toiminta on suunnattu lahtelaisille perheille. Apu on perheille maksuton, mahdolliset tarvikekustannukset perhe maksaa itse.

Kysy lisää p. 040 820 5420/Sirpa.

yhteistyössä: **LAHTI**

Erityislasten vanhempien hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen Päijät-Hämeessä-keskustelutilaisuus

Keskiviikkona 9.2.2022 klo 17.00–19.00, etätilaisuus Teams-alustalla

Tule mukaan pohtimaan, miten palvelut voivat tukea erityislasten vanhempien hyvinvointia Päijät-Hämeessä

Ohjelma:

17–18 Erityislasten vanhempien kokema uupumus ja tuen tarve

Hyvinvoinnin psykologian dosentti Matilda Sorkkila Jyväskylän yliopistosta kertoo tutkimuksesta, joka tuo uutta tietoa erityislapsen vanhemmuuden kokemusmaailmasta ja lisää ymmärrystä erityislapsen vanhempien uupumuksesta, ja siten auttaa kehittämään vanhemmille tarjottavaa tukea.

Kysymyksiä ja keskustelua

18–19 Miten Päijät-Sote voi tukea erityislasten vanhempien hyvinvointia ja ehkäistä uupumusta?

- Palveluesimies Mari Laitinen, Lapsiperhepalvelut, Arjen tuen palvelut
- Palveluvastaava Merja Laurén, asumisen ja liikkumisen tuki ja vs. tulosityksikköpäällikkö Auli Lintukangas, asiakasohjaus, Vammaispalvelut
- Sosiaalityöntekijä Tiina Tiirikainen, Alaikäisten mielenterveys- ja perheneuvolapalvelut
- Kokemusasiantuntija Riina Koivulahti

Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä Päijät-Sote, Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry:n Täyttä elämää -hanke ja Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry.

Lisätietoja antaa mielellään Miina Weckroth Täyttä elämää -hankkeesta, sähköposti [miina.weckroth\(at\)jaatinen.info](mailto:miina.weckroth@jaatinen.info), puh 041 538 3032.

Ilmoittautuminen: 8.2. mennessä osoitteessa

www.jaatinen.info/tapahtumat-kerhot/taytta-elamaa-tapahtumat/

Tervetuloa mukaan!



Erätauko kirjastossa: Erilaiset omaishoitajat

Tiistaina 1.2.2022 klo 17.30–19.00 Kärpäsen kirjastossa

Perinteisessä mielikuvassa omaishoidosta iäkäs henkilö hoitaa puolisoaan. Omaishoito koskettaa kuitenkin eri-ikäisiä ihmisiä hyvin monenlaisissa elämäntilanteissa. Moni ei edes tunnista olevansa omaishoitaja. Millaisia kokemuksia sinulla on läheisen hoitamisesta?

Tule mukaan Erätauko-keskusteluun, jonka tavoitteena on tehdä näkyväksi omaishoitajien erilaisia elämäntilanteita.

Keskustelussa pääset kertomaan omista kokemuksistasi ja kuulemaan, mitä muut asiasta ajattelevat. Lopuksi ei tarvitse olla samaa mieltä, eikä ratkaista asioita. Keskustelu on suljettu eikä sillä ole yleisöä, eli kaikki osallistujat pääsevät puhumaan. Keskustelua vetää ohjaaja, joka pitää huolta rakentavasta ja tasavertaisesta ilmapiiristä.

Kutsumme mukaan kaikenlaisia ihmisiä ja erityisesti sinut, joka et yleensä tällaisiin keskusteluihin osallistu. Meitä kiinnostaa juuri sinun kokemuksesi!

Paikkoja on rajoitetusti. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 31.1.2022: Pauliina Tuomela, puh. 044 416 4139 tai pauliina.tuomela@lahti.fi

Tervetuloa!

Tilaisuuden järjestää Meidän lähikirjasto -hanke yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n kanssa.



Lämpimät kiitokset sukkiensa lahjoittajille

Saimme loppuvuodesta paljon sukkiä ahkerilta neulojilta. Sukat ovat tehneet hyvin kauppansa ja löytäneet tiensä pukinkonttiin.

Sukkiä on vielä jäljellä, hinnat alkaen 5 €.

Suurin osa sukista on kokoa 37–40 , joukosta löytyy muutama suurempikin koko sekä lasten sukkiä.

Tavoitatte meidät parhaiten maanantaisin avoimien ovien aikaan klo 12–17.30 ja torstaiaamuisin aamupuuron merkeissä klo 9–12 välillä.



Geronomiopiskelijan mietteitä

Olen geronomiopiskelija Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Geronomi on sosiaali- ja terveysalan vanhustyön asiantuntija. Geronomeja työskentelee mm. palveluohjauksessa, sosiaaliohjaajina, asumispalveluyksiköissä, päivätoiminnassa, kotihoidossa jne. Teemme useita lyhyitä harjoitteluita koulutuksen aikana, ja yksi niistä liittyy omaishoitoon. Minä halusin ehdottomasti päästä näkemään yhdistystoimintaa ja sen merkitystä, ja niin päädyin Päijät-Hämeen omaishoitoyhdistykseen harjoitteluun. Myös viranhaltijapäätösten prosessi kuuluu harjoitteluun, ja siihen pääsin tutustumaan ikääntyneiden asiakasohjauksessa.

Tätä omaishoidon harjoittelua varten meidän piti perehtyä hyvin ja tehdä jopa ennakkotehtävä, eikä turhaan. Näin lyhyessä ajassa, eli parissa viikossa olen saanut mielestäni paljon uutta tietoa ja oppia. Silti tiedän, että olen päässyt tutustumaan ja näkemään hyvin pienen osan omaishoitajuudesta.

Oli hienoa päästä konkreettisesti todistamaan yhdistyksen merkitystä omaishoitajien arjessa, sekä nähdä yhdistyksen monipuolisuus. Ohjauksen, valmennuksen, neuvonnan ja vertaistuen lisäksi yhdistyksellä tapahtuvat kohtaamiset, esimerkiksi puuron merkeissä, näyttäytyivät itselleni hyvin merkityksellisinä ja tärkeinä, etenkin kun näinä aikoina monella kontaktit saattavat olla hyvin vähäisiä.

Opin harjoittelun aikana mm., että yhdistyksen toimintaan ovat tervetulleita kaikki, joita omaishoito tai omaisena oleminen jollain tapaa koskettaa, kuuluivat he yhdistykseen tai eivät.

Kiitollisena kuluneista viikoista, kohtaamisista sekä uusista opeista, on hyvä lähteä saattamaan opintoja päätökseen.

Kiittäen:
Geronomiopiskelija Salla



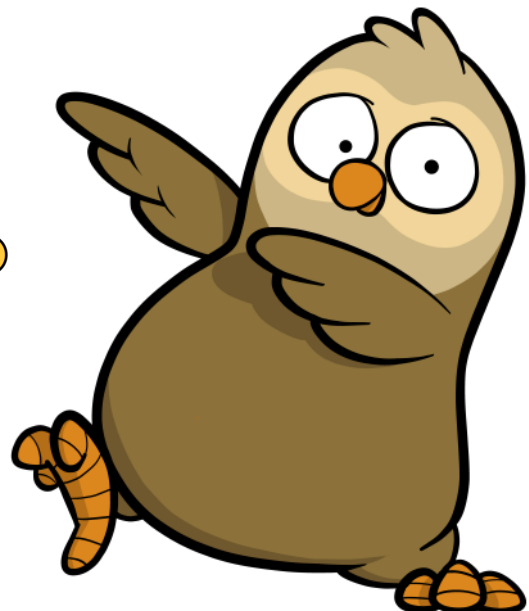
Virtaa viikkoon

Jumppa toteutetaan tuolilla istuen niin, että selkä on mahdollisimman suorana.

Tee toistoja oman voinnin mukaan. Noin 10 toistoa/liike.

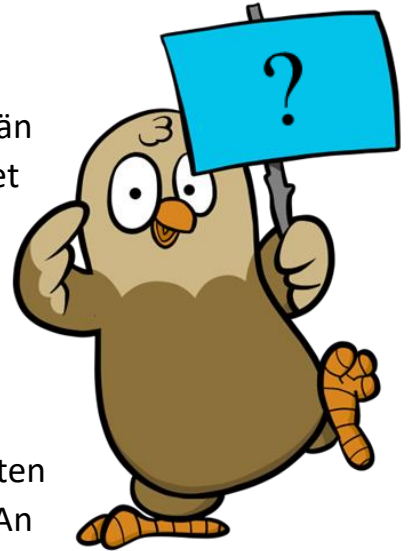
1. Tömistele jalkoja vuorotellen lattiaan.
2. Nosta polvia vuorotellen ylös.
3. Nosta hartiat korviin ja laske alas rennoksi.
4. Pyöritä olkapäitä eteen ja sen jälkeen taakse.
5. Työnnä käsiä vuorotellen eteen vastakkaiselle puolelle, oikeaa kättä työnnetään vasemmalle ja vasenta oikealle.
6. Kurkota molemmilla käsillä vuoroin vasemmalle ja vuoroin oikealle, niin että takapuoli pysyy paikallaan, mutta ylävartalo tekee kiertoliikkeen.
7. Laita sormet nyrkkiin ja avaa sormet suoriksi.

Toista jumppa muutamia kertoja viikoittain 😊



Omaishoitaja kysyy

Virta-avaimen sivuilla on syksyn aikana pyörinyt aiempaa enemmän pöllöhahmoja, ja tekstissä on vilahdellut Oiva-alkuiset tai loppuiset sanat kuten Oivahetki ja Oivakahvila. Toimistolle on tullut kysymyksiä liittyen näihin termeihin. Mistä on siis kysymys? Mikä ihmeen OmaisOiva? Vastausta näihin kysymyksiin antaa toiminnanjohtaja Katri, OmaisOiva työntekijänne.



OmaisOiva-toiminta on Omaishoitajaliiton ja sen paikallisyhdistysten yhteinen omaishoitajien voimavaroja tukeva toimintamuoto. STEAn (Sosiaali- ja terveysministeriön alainen Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) rahoittamaa OmaisOiva-toimintaa toteutetaan paikallisyhdistyksissä eri puolilla maata. Toiminnan tarkoituksena on tuoda omaishoitajien elämään enemmän voimavaroja ja mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn, lisää osaamista, motivaatiota ja kykenemistä sekä ennen kaikkea uusien näkökulmien ja vaihtoehtojen löytämistä. Toimintaa toteutetaan eri puolilla Suomea 28 paikallisyhdistyksessä. Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:lle OmaisOiva- toiminta on keskeinen työmuoto ja kaikki toimiston työntekijät ovat OmaisOiva-työntekijöitä. Siksi käytämme myös viestinnässä valtakunnallisesti yhteistä pöllötunnusta ja OmaisOiva-termejä. Toiminta muotoutuu tekijöidensä mukaan ja alueelliset erot näkyvät toiminnassa. Jokainen OmaisOiva-yhdistys toteuttaa yhdessä kehitettyä ideaa omalla tavallaan. Kuulemme mielellämme kehittämisideoita.

OmaisOiva-toiminnassa keskeisenä ajatuksena on, että omaishoitajien jaksamista tuetaan tarjoamalla tietoa, ohjausta ja vertaistukea mahdollisimman lähellä kotia. Tämä on haaste, johon pyrimme vastaamaan mm. pitämällä tilaisuuksia ja perustamalla vertaisryhmiä eri puolilla Päijät-Hämettä. OmaisOiva toiminnan muotoja ovat omaishoitajien vertais-, tiedotus- ja valmennustoiminta sekä kaikille avoimet keskustelutilaisuudet. Lisäksi toimintaan kuuluu asiakkaiden yksilöllinen ohjaus ja neuvonta, vapaaehtoistoiminnan organisointi ja viestintä.

STEAn rahoitus mahdollistaa sen, että OmaisOiva toiminta on maksutonta ja kaikille avointa. Saimme joulukuussa hyviä uutisia ja oivallinen toiminta saa jatkaa STEAn tuella myös vuonna 2022. Lämmin kiitos rahoittajalle, joka on tukenut OmaisOiva-toimintaa Päijät-Hämeessä jo vuodesta 2017.

OmaisOiva-toimintaan osallistuminen ei edellytä virallista omaishoidon sopimusta, eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Jäsenyys toki kannattaa, sillä jäsenenä voit hyödyntää kaikkia omaishoitoliiton ja paikallisen yhdistyksen jäsenetuja (mm. jäsenhintaisia virkistäytymismahdollisuuksia) OmaisOiva-toiminnan lisäksi. Jäsenyys on tärkeä tuki kaikelle toiminnalle, ilman jäseniä ei ole omaishoitajien yhdistystä.

Kysy lisää ja tule mukaan!

OmaisOiva
kioski



Tietoa ja tukea annetaan siellä, missä ihmiset liikkuvat, esimerkiksi kauppakeskuksissa ja toreilla.

OmaisOiva
kahvila



Avoimia tilaisuuksia, joissa voi kysyä omaishoidosta, tutustua omaishoitajiin ja paikallisyhdistyksen toimintaan.

OmaisOiva
ryhmä



Säännöllisesti kokoontuvat omaishoitajien ryhmät sopivat kaikille, jotka kaipaavat pysyvämpää vertaisjoukkoa.

OmaisOiva
Ovet-valmennus



Ryhmämuotoinen Ovet-valmennus avaa ovia omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin, hoivatyöhön ja avustamiseen sekä omaishoitajan voimavaroihin.

OmaisOiva
OivaHetki



Henkilökohtaista keskustelutukea, kuuntelua ja yhdessä olemista. Hetki omaa aikaa.

ps. Toimistolle on tullut kysymyksiä myös liittyen OivaAikaan. OivaAika on kannattajajäsenemme Palvelukeskus Vaahteran toimintayksikkö, joka tuottaa yksityisesti omaishoitajien lomaa ja kotipalvelua. Samankaltaisesta nimestä huolimatta toiminnot ovat toisistaan riippumattomia. Lisätietoja OivaAjan tarjoamista palveluista suoraan yrittäjältä tai verkkosivulta www.oivaaika.fi.

Omaishoitaja kysyy palstalle voi lähettää edelleen kysymyksiä maan ja taivaan väliltä. Kysymyksesi voi koskea palveluja, yhdistyksen toimintaa tai muuta arjessasi pohdituttavaa. Etsimme kysymykselle sopivan vastaajan ja julkaisemme sekä kysymyksen että siihen annetun vastauksen Virta-avaimessa. Voit esittää kysymyksesi nimettömänä. Odotamme kysymyksiäsi info@phomaishoitajat.fi, p. 0400 305 071.

**Waitress-unelmien resepti
Lahden kaupunginteatteri
pe 18.2. klo 19**

lhastuttava Jenna, joka on kuitenkin itsensä ja unelmansa unohtanut, työskentelee tarjoilijana Joen kahvilassa. Työpäivät pikkukaupungin laitamilla rullaavat samaa arkista rataansa, mutta onneksi niitä ovat jakamassa hyvät työkaverit Becky ja Dawn. Yhdessä naiset pohtivat todellista rakkautta, intohimoa ja parisuhteiden haasteita.



Yksityiselämässään Jenna on jumissa surkeassa suhteessa Earlin kanssa, josta irtautuminen tuntuu olevan mahdotonta. Rakkauden haaveista luopunut Jenna on loistava leipoja. Hän lataa kaiken intohimonsa leipomiseen, joka suo hänelle myös paon todellisuudesta. Kun elämä yllättäen tuo eteen hurmaavan tohtori Pomatterin, olisiko resepti onneen vihdoinkin kirjoitettu?

Maailmalla hitiksi noussut Broadway-musikaali Waitress nähdään ensimmäistä kertaa Suomessa. Nokkela ja suorapuheinen huumori maustavat mehevästi elämänmakuista tarinaa, jossa arki ja unelmat sekoittuvat toisiinsa. Haave paremmasta elämästä luo uskoa tulevaisuuteen, sillä jokainen ansaitsee palan onnea!

Hinta: Jäsenet 25 € / ei jäsenet 40 €

(Sisältää lipun)

Sitovat ilmoittautumiset 19.1. mennessä, puh: 0400-305 071

Maksu 19.1. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: "Waitress" + osallistujien nimet"



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)
Hoitava Group Oy (www.hoitava.fi)
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)
Manna ry (www.manna.fi)
OivaAika (www.oivaaika.fi)
Onnenkivi Palvelut Oy (www.onnenkivi.fi)
Paperplast Oy (<https://www.paperplast.fi/>)
Salpausselän Naisvoimistelijat (www.salpausselannaisvomistelijat.net)
Suvanto Care (www.sivantocare.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, Laatuk.15, Lahti, puh.03-8730150, ovh:sta -20 %

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

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

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

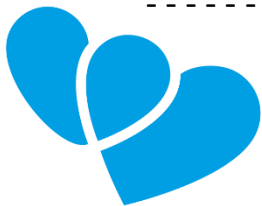
Hierontapiste Eeva, Vapaudenkatu 12 A, 3.krs, Lahti, puh. 0400-667201, -5 %

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

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

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

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



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**

Leikkaa tästä irti katkoviivaa pitkin.

Liimaa
postimerkki

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

Sukunimi _____

Kaikki etunimet _____

Osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Sähköposti _____ *

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

Päijänteenkatu 1

15140 LAHTI

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



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**



Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti

info@phomaishoitajat.fi

www.phomaishoitajat.com

Työntekijät:

Toiminnanjohtaja

Katri Ignatius

p. 050 469 4209

katri.ignatius@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



Kotiapu, Lahden kaupungin tuella lahtelaisille omaishoitoperheille
Sirpa Laakkonen p. 040 820 5420

Johtokunta 2022:

Martti Talja (Lahti), puheenjohtaja, martti.t@talja.net

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

Leena Väntsi (Lahti)

Katri Jaronen (Lahti)

Anneli Viinikka (Lahti)

Maritta Kemppi (Hollola)

Matti Kangasmäki (Lahti)

Heli Kuitunen (Sysmä)

Yhdistys toimii yleishyödyllisenä ja voittoa tavoittelemattomana.