

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI

TAMMI-, HELMI- JA MAALISKUU



Tietoa ja toimintaa

lapsiperheille

s. 12

Ovet-valmennus®

s. 18-19

VIRTA-AVAIN 1/2024



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Tullaan tutuiksi: Mika Kari	6
Tullaan tutuiksi: Pirjo Tiira	7
Vertaisryhmät.....	8
Vertaisryhmät.....	10
Tietoa ja tukea vanhemmille, toimintapajoja lapsille	11
Iloa liikunnasta.....	14
Hyvinvointiluennot.....	15
OmaisOiva-kahvilat.....	16
OmaisOiva-kahvilat Päijät-Hämeessä.....	18
Ovet-valmennus® Heinolassa.....	20
Ovet-valmennus® etäyhteydellä.....	21
Toimintaa vapaaehtoisille	22
Ryhmämuotoista virkistystoimintaa omaishoidettaville	24
Neuvontaa ja ohjausta omaistaan hoitavalle.....	25
Mukavaa yhdessäoloa	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, p. 020 7806 599 ma-to klo 9–15.

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



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Neuvontaa omaishoidon asioissa

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

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

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

Omaishoitajien tukeminen ja omaishoidon tuen sopimukset:

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

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

Puheenjohtajan palsta

Omaishoidon lakisääteisten vapaiden turvaaminen

Vuoden 2023 syyskuussa Päijät-Hämeessä sopimuksen tehneitä omaishoitajia oli 1180, määrä on laskenut noin 300 sopimuksella kolme vuotta varhemmasta ajankohdasta.

Omaishoitajan kolmen vuorokauden lakisääteisten vapaiden pitäminen vähentyi selvästi korona-aikana. Jaksohoitopaikat ovat olleet jo vuosia pääsääntöisesti palvelusetelillä hankittavia paikkoja yksityisiltä palveluntuottajilta. Vapaiden järjestymistä vaikeutti keväällä 2023 se, että palveluntuottajat sulkiivat jaksohoitopaikkoja. Paikkoja avattiin uudelleen palvelusetelin arvon nostamisen jälkeen.

Tämän vuoden aikana omaishoitajavapaiden pitäminen on lähtenyt toteutumaan niiden omaishoitajien kohdalla, jotka varaavat jaksot palvelusetelillä useiksi kuukausiksi eteenpäin. Yhdistyksen selvityskierroksella marraskuun puolivälissä löytyi vain 9/30 palveluntuottajalta vapaita hoitajaksoja loppuvuodelle. Kaikissa kunnissa ei ole käytettävissä omaishoitajan vapaan aikaisia jaksopaikkoja. Omaishoitajan lakisääteisten vapaiden toteutuminen olisi tärkeä henkilökohtaisen jaksamisen tukitoimi ja tukisi kotona selviytymistä.

Lakisääteisten vapaiden järjestämisen tapoja on jaksohoidon lisäksi mm. palvelusetelillä kotiin järjestettävä sijaishoito, perhehoito sekä sijaishoito toimeksiantosopimuksella. Olisi tärkeää, että hyvinvointialueella selvitettäisiin tarkemmin lakisääteisten vapaiden käytön esteitä. Vapaiden käytön esteisiin tulisi puuttua yksilökohtaisesti.

Kiitos kuluneesta neljästä vuodesta ja hyvää alkavaa vuotta 2024!



**Väistyvä puheenjohtaja
Martti**

Tervetuloa tutustumaan kotona asumista tukeviin palveluihin ja palveluja tarjoaviin palveluntuottajiin

keskiviikkona 31.1.2024 klo 13-15 yhdistyksen toimisto (Päijänteenkatu 1, Lahti)

Tilaisuudessa saat tietoa omaishoidon lakisääteisen vapaan aikaisesta kotona tapahtuvasta sijaishoitopalvelusta (palveluseteli), muista kotihoitopalveluista, asiointiavusta, siivouspalveluista jne.

Tilaisuudessa toimintaansa esittelevät yhdistyksen kannatusjäsenenä toimivat yritykset ja yhteisöt, jotka tuottavat palveluja asiakkaiden kotiin.

Kahvitarjoilu!

Viestintä WhatsApp-ryhmä

Haluatko puhelimeesi muistutuksia tulevista tapahtumista, kahviloista ja koulutuksista sekä virkistystoiminnasta? Olemme perustaneet tiedottamisen tueksi Viestintä WhatsApp-ryhmän.

Ilmoitathan meille, halustasi 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>

Tullaan tutuiksi: Mika Kari

Uusi puheenjohtaja esittäytyy

Olen Mika Kari, kansanedustaja, Lahden kaupunginvaltuutettu ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueen valtuuston puheenjohtaja. Nyt olen saanut suuren kunnian toimia myös Päijät-Hämeen Omaishoitajat Ry:n puheenjohtajana tulevana vuonna. Haluan kiittää yhdistystä tästä luottamuksesta, jonka olen saanut tähän tärkeään tehtävään ja otan sen innolla ja nöyrästi vastaan.

Omaishoitajien asiat ovat olleet sydäntäni lähellä jo pitkään. Omaishoitajien työ on yhteiskunnallemme korvaamattoman arvokasta. Olen myös itse toiminut aikanaan oman äitini omaishoitajana. Myös eri päätöksenteon tasoilla ja -tehtävissä toimin omaishoitajien asioiden parissa ja pyrin parhaalla mahdollisella tavalla parantamaan omaishoitajien asemaa ja tekemään heidän työtään näkyväksi.

Toivon, että tapaa me tulevana vuonna eri tilaisuuksissa ja voimme vaihtaa ajatuksia ja jakaa kokemuksia.

Haluan toivottaa yhdistyksen jäsenille hyvää alkanutta vuotta!



Yhdistyksen uusi puheenjohtaja Mika Kari

Tullaan tutuiksi: Pirjo Tiira

Talvinen tervehdys ja kiitos mukaanpääsystä toimintaanne!

Perheeseeni kuuluu aviopuoliso sekä kolme aikuista lasta kumppaneineen. Oman äitini kautta olen saanut läheisen roolissa kosketuspintaa ikääntyvien haasteisiin yhteiskunnassamme.

Olen tehnyt hoitotyötä yli kolmekymmentä vuotta ja tänä päivänä työskentelen hoitotyön opettajana. Koulutukseltani olen sairaanhoitaja, terveydenhoitaja YAMK ja hoitotyön opettaja (AmO). Luottamustehtäväni aluevaltuutettuna on antanut minulle uusia mahdollisuuksia olla mukana sotealan kehittämisessä alueellamme.

Omaishoito on inhimillinen, taloudellinen ja kestävä tapa tukea ikääntynyttä, vammautunutta tai sairasta hoitavaa läheistä. Valitettavasti omaishoidon tilanne on vaikeutunut vähitellen Päijät-Hämeessä jo vuosien ajan. Olisi tärkeää, että omaistaan hoitavat saisivat monimuotoista tukea tehtävässään riittävän varhaisessa vaiheessa, jotta he voisivat pitää huolta itsestään ja näin jatkaa läheisensä hoitamista kotiympäristössä mahdollisimman pitkään.

Toivottavasti pystymme yhdessä eri tahojen kanssa ratkomaan myös omaishoitoon liittyviä haasteita uusia rohkeita päätöksiä tehden!

Uusi johtokunnan jäsen Pirjo Tiira



Vertaisryhmät

Lahdessa kevät 2024

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

Toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti) kokoontuvat ryhmät:

Muistisairasta läheistään hoitavat

keskiviikkoisin 24.1., 21.2., 27.3., 24.4. ja 22.5. klo 12.30–14

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

Läheistään hoitavat

keskiviikkoisin 10.1., 7.2., 13.3., 10.4. ja 15.5. klo 12.30–14

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka läheisellä on hoivan ja huolenpidon tarvetta aiheuttava sairaus tai vamma, mutta ei kuitenkaan muistisairautta.

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

keskiviikkoisin 10.1., 7.2., 13.3., 10.4. ja 15.5. ja klo 10–11.30

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

Työikäiset hoivaajat

tiistaisin 16.1., 13.2., 19.3., 23.4. ja 21.5. klo 17.30–19

Oletko työikäinen, joka huolehtii puolisostaan, vanhemmastaan tai muusta läheisestään? Tule vaihtamaan ajatuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ilmoittaudu mukaan ryhmään Niinalle p. 045 854 4085

Kirjallisuusryhmä

torstaisin 18.1., 15.2., 21.3., 18.4. ja 16.5. 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!

Katse huomiseen

keskiviikkoisin 6.3., 20.3., 27.3., 3.4., 17.4., 24.4. ja 8.5. klo 10–11.30

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

Ilmoittautumiset 23.2. mennessä p. 045 854 4085 / Niina

Palvelukeskus Onnelanpolulla (Harjulankatu 1, Lahti) kokoontuva ryhmä:

Ryhmä palveluasumiseen siirtyneiden puolisoille Onnelanpolulla

tiistaisin 2.4., 9.4., 16.4. ja 23.4. klo 10–11.30

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

Ilmoittautumiset 15.3. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Lisätietoja kaikista ryhmistä p. 045 854 4085 / Niina



Päijät-Hämeessä kevät 2024

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville
Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)
torstaisin 4.1., 1.2., 7.3., 4.4. ja 2.5. 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)
torstaisin 1.2., 7.3., 4.4. ja 2.5. klo 13–15

Asikkalan omaishoitajien ryhmä
Seniorikeskus Olossa (Palvelukeskus Oltermanni, Terveystie 1, Vääksey)
maanantaisin 29.1., 19.2., 18.3., 22.4. ja 20.5. klo 13-14.30
Jos tarvitset hoidettavalle läheisesi seuraa ryhmän ajaksi, ota yhteyttä
Asikkalan kunnan senioriohjaajaan, Annukka Tuominen p. 044 778 0030.

Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille

Orimattila
Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)
torstaisin 4.1., 1.2., 7.3., 4.4. ja 2.5. klo 17.30–19.30

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

Tietoa ja tukea vanhemmille, toimintapajoja lapsille

UUTTA!

lauantai 23.3.2024 klo 13-15

Tiedätkö, mitä puolisollesi kuuluu? Mietitkö, miten huolehtia parisuhteesta erityislapsiperheessä? Tule kuulemaan alustusta aiheesta **Parisuhteesta huolehtiminen, kun perheessä on erityistä tukea tarvitseva lapsi**. Alustajana Lahden seurakuntayhtymän perheneuvoja. Alustuksen jälkeen on varattu aikaa yhteiselle keskustelulle. Paikkana Päijät-Hämeen omaishoitajat ry:n toimisto (Päijänteenkatu 1, Lahti). Kahvitarjoilu!

Perheen lapsille on samanaikaisesti kivaa toiminnallista ohjelmaa Palvelutorin Klubi-tilassa (Aleksanterinkatu 18, Kauppakeskus Trio, 2.kerros). Lasten toiminnasta vastaavat hyvinvointialueen omaishoidon varhaisen tuen työntekijät.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 20.3.2024 mennessä
p. 045 854 4085/Niina tai info@phomaishoitajat.fi

lauantai 27.4.2024 klo 13-15

Autismiliiton kokemusasiantuntija, autismikirjon lapsen isä, kertoo erityislapsiperheen arjesta, jaksamisesta ja voimavaroista. Alustuksen jälkeen on varattu aikaa yhteiselle keskustelulle. Paikkana Päijät-Hämeen omaishoitajat ry:n toimisto (Päijänteenkatu 1, Lahti). Kahvitarjoilu!

Perheen lapsille on samanaikaisesti kivaa toiminnallista ohjelmaa Palvelutorin Klubi-tilassa (Aleksanterinkatu 18, Kauppakeskus Trio, 2.kerros). Lasten toiminnasta vastaavat hyvinvointialueen omaishoidon varhaisen tuen työntekijät.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 24.4.2024 mennessä
p. 045 854 4085/Niina tai info@phomaishoitajat.fi

Tilaisuuksiin ovat tervetulleita erityislapsiperheet lasten iästä ja diagnoosista riippumatta. Osallistuminen ei edellytä omaishoitosopimusta, eikä yhdistyksen jäsenyyttä.

Tilaisuudet järjestää yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry ja Päijät-Hämeen hyvinvointialue.

Palautuminen tarkoittaa voimavarojen lisääntymistä, väsymyksen tunteen väistymistä ja elpymistä koetusta rasituksesta. Palautumista tapahtuu sekä kehon että mielen tasolla.

Palaudu ja rentoudu -ryhmäkokonaisuus sopii Sinulle, joka kaipaat tietoa ja käytännön vinkkejä arkeesi:

- mielen ja kehon rauhoittamiseksi
- kuormittuneisuuden purkamiseksi
- hyvinvoinnin ja rentoutumisen tueksi
- aktiivisen palautumisen keinojen omaksumiseksi

Ryhmätapaamiset sisältävät teorian tietoa palautumisesta, lyhyitä käytännön harjoituksia ja vinkkejä omassa arjessa sovellettavista palautumisen ja rentoutumisen keinoista.

Etäryhmä työkäisille omaistaan hoitaville (Teams)

tiistaina 20.2.2024 klo 17-18

tiistaina 5.3.2024 klo 17-18

tiistaina 12.3.2024 klo 17-18

Ryhmä toimistolla, avoin kaikille omaistaan hoitaville

keskiviikko 21.2.2024 klo 15-16

keskiviikko 6.3.2024 klo 15-16

torstai 14.3.2024 klo 15-16

Ryhmään mahtuu 15 henkilöä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 16.2.2024 mennessä p. 050 469 4209/Mari tai mari.pynnonen@phomaishoitajat.fi. Teams-linkki lähetetään etäryhmään osallistuville ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Muistisairauteen sairastuneen läheinen saattaa pohtia, miten tuen vuorovaikutusta, kun sanat häviävät? Mistä muuttunut käyttäytyminen johtuu? Muistiperheen tunneilmastoon ja koko perheen hyvinvointiin vaikuttaa se mitä omainen tuntee, tekee ja ajattelee. Lähellä-ryhmän tavoitteena on vahvistaa vuorovaikutusosaamista, jakaa tietoa, kuinka kohdata muistisairaahan vaikeita tunteita, tukea hänen identiteettiään ja muistiystävällistä ympäristöä. Ryhmän työskentelyote pohjautuu validaatioon ja siinä sovelletaan TunteVa[®] toimintamallia.

Ryhmä on suljettu ja mukaan mahtuu kahdeksan osallistujaa. Osallistujien kanssa keskustellaan ennen ryhmän alkua, jotta voidaan varmistua ryhmän sopivuudesta osallistujalle.

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti).

Ti 2.4 klo 13–14.30

Ti 9.4 klo 13–14.30

Ti 16.4 klo 13-14.30

Ti 30.4 klo 13–14.30

Ti 7.5 klo 13–14.30

Ti 14.5 klo 13–14.30

Ilmoittautumiset 29.3. mennessä ryhmänohjaajille
p. 045 854 4085/Niina tai p. 040 809 9311/Katja

Iloa liikunnasta

OmaisOiva

ryhmä

Keilavuoro

Lahden Hohtokeilassa (Vapaudenkatu 18, Lahti)
joka kuun viimeinen keskiviikko 31.1., 28.2., 27.3., 24.4., ja 29.5. klo 14–15
Mukana keilaamassa vapaaehtoinen ryhmänohjaajamme

Keilaushinta: 2 hlöä/rata, 9 €/hlö ja 3 hlöä/rata, 6 €/hlö
Maksu paikan päällä, hintaan sisältyy kengät

Kuntosalivuoro

Omaistaan hoitavien omatoiminen kuntosalivuoro
Mäkikatsomon kuntosalilla (Salpausselänkatu 8, Lahti)
torstaisin klo 16–17, alkaen 4.1.

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

Liity mukaan Liikuntaryhmään

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

Infopisteet

OmaisOiva

kioski

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme omaishoitoasioista.

8.1. maanantai klo 12.30-14.30 Padasjoki Maakeski, Rientola.
Olemme paikalla yhdessä Liikkuvan Senioripistein kanssa.

19.1. perjantai klo 10-11.30 Hämeenkosken Sale

23.1. tiistai klo 10-12 Mukkulan S-Market.
Olemme paikalla yhdessä Liikkuvan Senioripistein kanssa.

26.1. perjantai klo 10-12 Renkomäen kirjasto, monitoimitalo Aura.
Olemme paikalla yhdessä Liikkuvan Senioripistein kanssa.

6.2. tiistai klo 9-12 OLKA-piste, Päijät-Hämeen keskussairaala

Hyvinvointiluennot

Hollolassa ja Heinolassa tai etäyhteydellä (Teams)

Hollolan kirjaston kokoustila (Nuottikuja 2, Hollola)

Siltakodin asukastupa (Koulukatu 18, Heinola)

Katsotaan yhdessä Omaishoitajaliiton noin tunnin kestävä hyvinvointiluento, jonka jälkeen vapaata keskustelua aiheesta. Kahvitarjoilu.

Voimavaroja hyvään elämään

tiistaina 6.2. klo 17–18.30

Ulla Anttila esittelee keinoja eri tilanteissa olevien omaishoitajien voimavarojen vahvistamiseen. Ratkaisukeskeiset menetelmät ja itsemyötätunnon vahvistaminen voivat tuoda uusia näkökulmia arkeen. Lisäksi käydään läpi omaishoitotilanteen vaikutusta hyvinvointiin.

Ulla Anttila on sosiaalipsykologi, kognitiivinen lyhytterapeutti ja ratkaisukeskeinen psykoterapeutti sekä kehitysvammaisen aikuisen tyttären äiti. Hän on kirjoittanut teoksen “Erityislapsen vanhempana – Voimavaroja hyvään elämään” (Kirjapaja 2020) osana psykoterapeuttiopintojensa opinnäytetyötä.

Parisuhde ja omaishoito

torstaina 7.3. klo 17–18.30

Ohjelma tarkentuu lähempänä tilaisuuden ajankohtaa.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa Hollolan tai Heinolan hyvinvointiluennoista p. 0400 305 071 / Jaana tai info@phomaishoitajat.fi.

Mikäli haluat seurata luentoa etäyhteydellä, ilmoittaudu luennolle Omaishoitajaliiton sivuilla (Etusivu -> Tule mukaan -> Tapahtumat ja koulutukset -> Hyvinvointiwebinaari), ja saat osallistumislinkin sähköpostiisi

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.

Omaishoitajien vapaat, lomat ja Kelan kuntoutus 22.1.

Tule kuulemaan omaishoitajan lakisääteisten vapaiden järjestämisvaihtoehdoista, omaishoitajille ja omaishoitoperheille tarjolla olevista lomista ja Kelan kuntoutuksista. Lomia ja kuntoutusta on mahdollista hakea, vaikka ei olisi sopimusomaishoitaja. Mukana kahvilassa Päijät-Hämeen hyvinvointialueen omaishoidon varhaisen tuen työntekijä.

Esteettömästi ja turvallisesti omassa kodissa 5.2.

Turvalliset ja esteettömät ympäristöt edistävät itsenäistä suoriutumista ja aktiivista elämää. Erityisen tärkeä esteetön koti on ihmisille, joiden toimintakyvyssä on esimerkiksi sairauden tai iän tuomia haasteita. Kodin esteettömyys- ja turvallisuusasioista kertomassa Vanhustyön keskusliiton asiantuntija.

Tietoa RAI-arvioinnista 19.2.

Vanhuspalvelulain mukaan hyvinvointialueilla on velvollisuus käyttää iäkkään henkilön palvelutarpeiden ja toimintakyvyn arvioinnissa RAI-arviointivälineistöä. Päijät-Hämeen hyvinvointialueella myös vammaispalveluissa käytetään RAI-arviointia. Palvelutarpeen arvioinnissa kartoitetaan vanhus- tai vammaispalvelun asiakkaan elämänlaatuun vaikuttavat toiminnalliset, lääketieteelliset ja sosiaaliset olosuhteet sekä mahdolliset yksilölliset palvelutarpeet. RAI-arvioinnista kertomassa Päijät-Hämeen hyvinvointialueen RAI-koordinaattori.

Hyvä uni- virkeänä päivään 4.3.

Uni lataa kehon ja mielen voimavarat. Unen aikana elimistö palautuu rasituksesta, hermoston toiminta tasapainottuu ja vastustuskyky vahvistuu. Ihmisen unen tarve on yksilöllinen, aikuinen ihminen tarvitsee keskimäärin noin 7–9 tuntia unta yössä. Unen merkityksestä hyvinvoinnille kertomassa Päijät-Hämeen hyvinvointialueen terveystieteiden johtaja ja kuntakoordinaattori.

Kaatumiset kuriin 18.3.

Kaatumiset yleistyvät ikääntyessä ja ne voivat aiheuttaa monenlaisia terveysongelmia, toimintakyvyn heikkenemistä ja elämänlaadun alenemista. Kaatumiset eivät kuitenkaan kuulu normaaliin ikääntymiseen. Kaatumisia voidaan tehokkaasti ehkäistä puuttamalla keskeisiin kaatumisen vaaratekijöihin. Kaatumisen ehkäisystä kertomassa Päijät-Hämeen hyvinvointialueen asiantuntijafysioterapeutti.

Uusi johtokunta tavattavissa 8.4.

Tervetuloa keskustelemaan johtokunnan jäsenten kanssa omaishoidon asioista.

Kuinka lakia luetaan -webinaari

Tervetuloa seuraamaan toimistolle
(Päijänteenkatu 1, Lahti)
Omaishoitajaliiton lakiwebinaaria
keskiviikkona 13.3. klo 16–18



Webinaarin aiheena on omaishoito ja verotus.
Ohjelma tarkentuu lähempänä tilaisuuden ajankohtaa.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja ohjelmasta 11.3. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Päijät-Hämeessä

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

Kahvilan teema: Omaishoitajien vapaat, lomat ja Kelan kuntoutus

Kahvilassa mukana Päijät-Hämeen hyvinvointialueen omaishoidon varhaisen tuen työntekijä

Orimattila: Järjestötupa, ma 22.1. klo 12–13

Iitti: Kahvitupa, ma 22.1. klo 14–15

Hartola: Kirjasto, ma 29.1 klo 10.30–11.30

Kärkölä: Senioritupa Raita, ma 29.1. klo 12–13

Hämeenkoski: Ystävänkulma, ma 29.1. klo 14–15

Hollola: Kirjaston kokoustila, ti 30.1. klo 14–15

Asikkala: Oltermanni, alakerta, ma 12.2. klo 10–11

Padasjoki: Kirjasto, ”hiljainen tila”, ma 12.2. klo 13–14

Heinola: Asukastupa, ti 13.2. klo 11–12

Sysmä: ILOLA, ma 19.2. klo 11–12 (huom! käynti virastotalon ovesta?)

Nastola: Kirjasto, Tapahtumatori, ti 20.2 klo 10–11

Kahvilan teema:**Vapaaehtoistoiminta omaishoitoperheiden tukena**

Tule kuulemaan YAMK-opinnäytetyöstä, jossa on tarkasteltu, miten omaishoitoperheitä voi tukea vapaaehtoistoiminnan keinoin.

Hartola: Kirjasto, ma 11.3 klo 10.30–11.30

Sysmä: ILOLA, ma 11.3. klo 14–15

Kärkölä: Senioritupa Raita, ti 19.3. klo 12–13

Hämeenkoski: Ystävänkulma, ti 19.3. klo 14–15

Iitti: Kahvitupa, ma 25.3. klo 12–13

Heinola: Asukastupa, ma 25.3. klo 11–12

Orimattila: Järjestötupa, ma 25.3. klo 14–15

Asikkala: Oltermanni, kokoustila Kanerva, ti 26.3 klo 10–11

Hollola: Kirjaston kokoustila, ti 26.3. klo 12–13

Padasjoki: Kirjasto, ”hiljainen tila”, ti 26.3 klo 13–14

Nastola: Kirjasto, Tapahtumatori, ke 27.3 klo 10–11

Poikkeaa puurolle!

Kevätkauden puuroaamut ovat

25.1., 29.2., 28.3., 25.4. ja 30.5.

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 klo 9–11 välillä. Voit tulla puurolle yksin tai yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa, yhteinen puurohetki on kaikille avoin.

Heinolassa

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

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

Ovet-valmennus® koostuu seuraavista osioista:

1. Ovet Omaishoitajuuteen

tiistaina 16.1. klo 9.30-12

- Yleistä asiaa omaishoidosta
- Omaishoito osana omaa elämää

2. Ovet yhteiskunnan palveluihin

tiistaina 23.1. klo 9.30-12

- Yhteiskunnan palvelut omaishoitoperheen tukena
- Miten avustan läheistäni, siirtymistä ja liikkumista helpottavat apuvälineet

3. Omat Oveni

tiistaina 30.1. klo 9.30-12

- Omaishoidon mukanaan tuoma muutos ja siihen sopeutuminen
- Yhdessä sovitut kaksi teemaa seuraavista: ravinto, lääkehoito, helpotusta isoon ja pieneen hätään, henkilökohtainen hygienia, uni, läheisen hämmentävä käytös

4. Ovet huomiseen

tiistaina 6.2. klo 9.30-12

- Oma hyvinvointi
- Vertaistuen merkitys

Valmennus järjestetään Siltakodin asukastuvalla (Koulukatu 18, Heinola). Mikäli tarvitset valmennuksen ajaksi hoitoa läheisellesi, tiedustele mahdollisuutta siihen. Ilmoittaudu mukaan 12.1. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana.

etäyhteydellä

Etäyhteydellä (Teams) toteutettavaan Ovet-valmennukseen® ovat tervetulleita kaikki, jotka huolehtivat läheisestään. Valmennukseen voit osallistua, asuitpa missä päin Päijät-Hämettä tahansa. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai saada omaishoidontukea. Valmennuksesta saat tietoa, vertaistukea ja voimavaroja oman hyvinvointisi tueksi, erityisesti uusiin alkaviin omaishoitotilanteisiin.

1. Ovet Omaishoitajuuteen

torstaina 14.3. klo 10–12

- Yleistä asiaa omaishoidosta
- Omaishoito osana omaa elämää

2. Ovet yhteiskunnan palveluihin

torstaina 21.3. klo 10–12

- Yhteiskunnan palvelut omaishoitoperheen tukena

3. Ovet avustamiseen

torstaina 4.4. klo 10–12

- Miten avustan läheistäni, siirtymistä ja liikkumista helpottavat apuvälineet

4. Omat Oveni

torstaina 11.4. klo 10–12

- Omaishoidon mukanaan tuoma muutos ja siihen sopeutuminen
- Yhdessä sovitut kaksi teemaa seuraavista: ravinto, lääkehoito, helpotusta isoon ja pieneen hätään, hygienia, uni, läheisen hämmentävä käytös

5. Ovet huomiseen

torstaina 18.4. klo 10–12

- Oma hyvinvointi
- Vertaistuen merkitys

Ilmoittaudu mukaan 11.3. mennessä p. 045 854 4085 / Niina.

Toimintaa vapaaehtoisille

Vapaaehtoistoiminnan peruskoulutus

Tule mukaan vapaaehtoistoiminnan joukkoomme. Toiminta tarjoaa muun muassa mielekästä tekemistä, arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia, sosiaalisia suhteita ja hyvää mieltä. Voit olla mukana toiminnassa sinulle sopivalla tavalla. Tarjoamme sinulle virkistystä ja yhteisiä tapaamisia. Koulutukseen osallistuminen ei velvoita tai sido sinua mihinkään. Järjestämme vapaaehtoistojen kahden tapaamiskerran peruskoulutuksen.

Ajankohdat: Ke 31.1.2024 klo 17.00-20.00

Ke 7.2.2024 klo 17.00-20.00

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

Koulutuksen käytyäsi sinulla on tietoa vapaaehtoistoiminnan käytännöistä ja periaatteista sekä omaishoidosta. Lisäksi tunnet Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n toimintaa.

Ilmoittautumiset koulutukseen pe 26.1 mennessä:

Katja Kärki

P. 040 809 9311

katja.karki@phomaishoitajat.fi

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 Päijät-Hämeen Omaishoitajilla. Verkkokoulutukseen tarvitset nettiyhteyden ja tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien.

Käyttäjätunnukset saat:

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

Jaana Moilanen P. 0400 305 071, jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Tule kehittämään vapaaehtoistoimintaa

Haluatko olla mukana edelleen kehittämässä vapaaehtoistoiminnan työmuotoja ja toimintaa? Tule mukaan ideoimaan ja vaikuttamaan siihen, millaisia työmuotoja vapaaehtoistoiminnassamme toteutetaan vuonna 2024.

Yhteiskehittäminen järjestetään työpajamuotoisesti ja keväällä työpajoja pidetään kaksi. Lämpimästi tervetuloa mukaan uudet ja vanhat vapaaehtoiset sekä kaikki kehittämistyöstä kiinnostuneet.

Ajankohdat:

To 22.2 klo 15-17

ke 20.3 klo 15-17

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

Ilmoittautumiset työpajoihin viikkoa ennen työpajan alkamista.

Katja Kärki

P. 040 809 9311

katja.karki@phomaishoitajat.fi



Ryhmämuotoista virkistystoimintaa omaishoidettaville

ILONA-ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 9-12 alkaen 9.1.
Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n 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.

Ryhmää ohjaa kaksi koulutettua vapaaehtoistoimijaa yhdistyksen työntekijän tuella. Ennen toimintaan osallistumista omaishoitoperheen kanssa keskustellaan omaishoidettavan toimintakyvyn selvittämiseksi.

Toiminnan tarkoituksena on mahdollistaa omaishoitajalle hetki omaa aikaa, jolloin hän voi esimerkiksi käydä ostoksilla, harrastuksissa tai tavata ystäviä. ILONA-toimintaan osallistuminen ei edellytä omaishoidon sopimusta.

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

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
Katja Kärki
Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä
Puh. 040 8099 311



Neuvontaa ja ohjausta omaistaan hoitavalle

Mietityttääkö oma jaksaminen?

Tuntuuko tukien ja etuuksien hakeminen työläältä?

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

Tarjoamme sinulle:

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

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

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

Autamme sinua mielellämme kaikissa omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa.

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

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

Mukavaa yhdessäoloa

Omaishoitajien ja hoidettavien retkipäivä ja leiri

Lahden seurakunnat:

Retkipäivä: ke 7.2. Siikaniemessä klo 10-15

Retkipäivään voi osallistua yli kuntarajojen.

Leiri 15.-17.5. Siikaniemessä.

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

Seurakuntien järjestämiä päivätoimintaryhmiä omaishoidettaville

Lahti, Laune:

Rauhantupa (ensisijaisesti Launeen alueella asuville).

Kokoontumiset torstaisin klo 9-15. Kausihinta 180 €.

Tällä hetkellä paikkoja vapaana!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Eija Paulamäki p. 044 719 1471 tai eija.paulamaki@evl.fi

Nastola:

Omaishoidettavien ryhmä kokoontuu Nastolan seurakuntatalolla joka toinen torstai alkaen 18.1. klo 10-14. Ruokailun hinta 5 €.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Iida-Ilona Sopenen p. 0504127023, iida.sopenen@evl.fi

**Lauantaina 17.2. klo 13 koko perheen yhteinen elokuva
iltapäivä: Heinähattu, Vilttitossu ja kana
Elokuvateatteri Kino Iiriksessä (os. Saimaankatu 12, Lahti)**

Heinähattu ja Vilttitossu palaavat valkokankaalle uudessa tarinassa Heinähattu, Vilttitossu ja kana. Elokuva perustuu Sinikka ja Tiina Nopolan samannimiseen lastenkirjaan, joka jäi yhdeksi heidän viimeisistä yhteisistä kirjoistaan sekä viimeiseksi yhteiseksi elokuvakäsikirjoitukseen.



Päärooleissa nähdään tutut hahmot edellisistä Heinähattu ja Vilttitossu - elokuvista. Vanhempia näyttelevät Niina Lahtinen ja Joonas Nordman ja Isonapa ja Rillirousku -poliiseja Janne Kataja ja Lari Halme. Naapurin neiteinä Halise ja Helga Alibullenina nähdään Krisse Salminen ja Pirjo Heikkilä. Heinähattun ja Vilttitossun rooleissa nähdään sisarukset Eedla ja Klaara Höglund ja muissa rooleissa Kaisa Hela ja Ernest Lawson.

Elokuvan jälkeen tarjolla kahvia, teetä, mehua, makeaa ja suolaista.

Elokuva on erityislapsiperheille maksuton.

Hinta muilta jäseniltä: 15 €

Ei jäsenet: 20 €

Sitovat ilmoittautumiset 9.2. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 9.2. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”elokuva + osallistujien nimet”

Hierontaa omaishoitajille jäsenhintaan

Yhdistys tarjoaa yhden 50 minuutin pituisen hieronnan 20 € kokeiluhintaan ensisijaisesti omaishoitotilanteessa oleville jäsenille Lahden hierojakoulussa 1.3.-30.4. välisellä ajalla.

Hierontoja on rajattu määrä. Ilmoittautumiset ja lisätiedot 15.2.mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Jäsenhintaa 20 €

Sitovat ilmoittautumiset 15.2. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 15.2. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Hieronta + osallistujan nimi”



Retki Mikkeliin torstaina 11.4.

Keväinen retkemme suuntautuu Mikkeliin Päämajamuseoon ja Sodan ja rauhan keskus Muistiin. Päämajamuseo ja Muisti muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden, joiden näyttelyt käsittelevät sodan ja rauhan teemoja sekä sotaa ilmiönä. Syömme lounaan Ravintola Rauhasa. Lounaan jälkeen on johdanto-opastus näyttelyihin, jossa tarjotaan johdatus Sodan ja rauhan keskus Muistiin sekä Muistin käsittelemisiin teemoihin. Johdannon jälkeen jokainen voi tutustua näyttelyyn omaan tahtiinsa.

Sieltä matkamme jatkuu Kenkäveroon, josta lähdemme kotimatalle.

Aikataulu:

Klo 9.00 lähtö Marolankadulta

Paluu Lahteen klo 18 mennessä.

Ajamme tarvittaessa Heinolan kautta, lisätietoja ilmoittautumisen yhteydessä.

Matkan hinta:

jäsenet 40 €/hlö, ei-jäsenet 55 €/hlö

Hintaan sisältyy matka, lounas ja kahvit.

Sitovat ilmoittautumiset 2.4. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 2.4. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Mikkeli + osallistujien nimet”

Liity jäseneksi ja hyödynnä

jäsenedut

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



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>)

Helppy Päijät-Häme (www.helppy.fi)

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

HEMMIkodit (www.hemmikodit.fi)

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

Huili (www.huili.fi)

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

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

Kirma Hoiva (www.kirmahoiva.fi)

Kotona Asuen Seniorihoiva (www.kotonaasuen.fi)

Kukkien Kieli (www.ninankukkienkieli.fi)

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

Mainiokoti Kultakaari (www.hoivamehilainen.fi)

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

OivaAika (www.oivaaika.fi)

Onnenkivi Palvelut Oy (www.onnenkivi.fi)

Salpausselän Naisvoimistelijat (www.salpausselannaisvomistelijat.net)

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

Suvanto Care (www.sivantocare.fi)

Toimelapalvelut (www.toimelapalvelut.fi)

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

WilsonCoffee (www.wilsoncoffee.fi)

Jäsenkortillamme alennuksia seuraavista paikoista:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tenakauppa, -10 % alennus kaikista tuotteista.

Helppy, ilmainen kartoituskäynti jäsenillemme



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry

Liimaa
postimerkki

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

Sukunimi _____

Kaikki etunimet

Osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Sähköposti _____ *

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

Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry
Päijänteenkatu 1
15140 LAHTI



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**



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

OmaisOiva

Toiminnanjohtaja
Mari Pynnönen
p. 050 469 4209
mari.pynnönen@phomaishoitajat.fi

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

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

Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä
Katja Kärki
p. 040 809 9311
katja.karki@phomaishoitajat.fi

Omaishoitajan oma hetki - toiminta
Emmi Hult p. 040 820 5420, emmi.hult@phomaishoitajat.fi

Johtokunta 2024:

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

Anneli Viinikka (Lahti)
Heli Vuorensola (Sysmä)
Katri Jaronen (Lahti)
Maritta Kemppi (Hollola)
Matti Kangasmäki (Lahti)
Pirjo Tiira (Lahti)
Sirkka-Liisa Kuusela (Lahti)
Yrjö Mattila (Asikkala)