

VIRTA-AVAIN

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n tiedotelehti



**Pelicans toimii omaishoitajien
viikon suojelijana**
s. 24

**Taidepaja ja tutustuminen
Malvaan**
s. 26

4 / 2022
.....

Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Tullaan tutuiksi.....	6
Haluatko tehdä hyvää omaishoidon parissa?.....	7
Miesten kesken	8
Toiminnanjohtajan tervehdys	10
Jäsenkyselyn kooste	11
Neuvontaa ja ohjausta omaistaan hoitavalle	12
Musiikkituokio kotiisi.....	13
Vertaisryhmät.....	14
Iloa liikunnasta	17
OmaisOiva kahvilat	19
Valmennusta omaishoitajille	20
Opi uutta	21
Mukavaa yhdessäoloa	23
Kotiapua lahtelaisille omaistaan hoitaville.....	28
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	29

OmaisOiva

OmaisOiva

ryhmä

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva

kioski

OmaisOiva

OivaHetki



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.

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



Neuvontaa omaishoidon asioissa

Ikääntyneiden asiakasohjaus (yli 65-vuotiaat asiakkaat): 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 sosiaalihoajaajalta arkisin klo 9–15 p. 03 819 4850

Omaishoitajien tukeminen ja omaishoidon tuen sopimukset:

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

minna.hogberg@phhyky.fi tai puh. 044 416 3565

Puheenjohtajan palsta

Kohti yhdenvertaisempaa omaishoitoa

Omaishoitajat ovat tehneet valinnan omaisensa hoidosta tavoitteena hoidettavalle ja hoitajalle paras mahdollinen ratkaisu. Palvelujärjestelmän tulisi tukea tätä valintaa. Tällä tavoin on mahdollista saavuttaa myös paras mahdollinen kustannusvaikuttavuus. Omaishoitajat tekevät hoivatyötä yli kolmen miljardin edestä. Omaishoitajan työtä tulee arvostaa.

Omaishoitajaliitto onkin toimittanut kaikille puolueille liiton tavoitteet seuraavaan hallitusohjelmaan. Tavoitteista tärkein on työikäisten omaishoitajien aseman vahvistaminen sekä omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittamisen edistäminen. Työssäkäynnin joustavuus ja mahdollisten taloudellisten riskien pienentyminen omaishoitoon ryhtyville ansiotyössä käyville henkilöille halutaan turvata yhdenvertaisesti työtehtävästä, toimialasta tai työajasta riippumatta. Tavoitteena on myös minimitulotaso matalapalkkaisille. Omaishoitovapaata tulisi pidentää ja säätää korvaukselliseksi esimerkiksi saattohoitotilanteissa. Vapaaseen oikeutusta tulisi laajentaa työntekijän perheenjäsenen tai hänelle läheisen henkilön äkillistä huolenpitotarvetta varten. Omaishoitajat tarvitsevat hoivatakuun, joka takaa tarkoituksenmukaiset palvelut läheisen hoitoon ja omaishoitajan hyvinvointiin.

Liiton toisena hallitusohjelmataavoitteena on omaishoidon tuen kehittäminen ja kansallisen yhdenvertaisuuden varmistaminen. Omaishoidon tuki tulee olla yhdenvertaisesti saavutettavissa sekä siihen liittyvien tukipalveluiden on oltava yhdenvertaisia ja laadukkaita koko maassa. Omaishoidon tukea koskevan lainsäädännön uudistamisen tulee varmistaa omaishoitolain yhdenvertainen ja yhdenmukainen toimeenpano kaikilla hyvinvointialueilla. THL:n Omakari selvityksessä omaishoidon tuen palkkioiden korotukset eivät vastaa todellista korotustarvetta. Selvitys ei myöskään huomioi riittävästi väestön ikääntymistä. Omaishoidon palkkion tulee olla etuoikeutettu tulo suhteessa muihin etuisuuksiin. Lisäksi tulee arvioida mahdollisuudet keventää omaishoitajan tulojen verotusta.

Omaishoitajaliiton kolmas tavoite on järjestöjen ja yhteisöllisen toiminnan hyödyntäminen omaishoidossa ja järjestöjen toimintaedellytysten turvaaminen. Keskeisinä asioina ovat omaishoidon ja yhdistysten toiminnan merkityksen huomioon ottaminen hyvinvointialueille valmisteltavissa palveluketjuissa. Palveluntuottajien yhdyspintojen on oltava selkeät. Kolmannen sektorin toiminnoista hyötyvät omaishoitajat ja perheet ohjataan palveluketjuissa järjestötoimintojen ja järjestöjen tarjoaman tuen piiriin. Vapaaehtois- ja

kansalaisjärjestöjen autonomiset toimintaedellytykset turvataan riittävillä avustuksilla.

Kyseiset Omaishoitajaliiton hallitusohjelmataavoitteet tukisivat merkittävästi omaishoitajien asemaa Päijät-Hämeessä ja jälkeenjääneisyys muuhun maahan pienenisi.



Hyvää Adventin ja Joulun aikaa!

Puheenjohtaja Martti

Kokouskutsu

**Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n syyskokous toimistolla
Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti
pe 25.11.2022 klo 14**

**Esillä sääntömääräiset asiat.
Tervetuloa, kahvitarjoilu!**

Tullaan tutuiksi

Olen Kaisa Eskola ja toimin projektityöntekijänä 1.9.-31.12.2022 vapaaehtoistoiminnan kehittämisen parissa. Koulutukseltani olen geronomi ja työskennellyt ikääntyneiden parissa mm. ohjaus- ja palveluneuvontatehtävissä, ennaltaehkäisevässä työssä sekä hieman jo vapaaehtoistoiminnan äärellä. Olen itsekin toiminut vapaaehtoisena ja se on antanut minulle paljon; olen saanut uuden ystävän ja hyvää mieltä, kun voi olla toiselle avuksi.



Yhdistyksessämme toteutetaan OmaisOiva-toimintaa. Toiminnalla tuetaan omaishoitajien jaksamista tarjoamalla tietoa, ohjausta ja vertaistukea mahdollisimman lähellä kotia. Syksyn aikana rekrytoimme uusia vapaaehtoisia (Oivakummeja) mukaan toimintaan ja tarjoamme koulutusta tukemaan vapaaehtoisena toimimista. Vapaaehtoistoimintaan osallistumalla on mahdollisuus tehdä hyvää omaishoidon äärellä ja mahdollistaa omaishoitajille pieni hengähdystauko arjen keskelle. Tulemme tarjoamaan vapaaehtoisille myös lisäkoulutusta, työntekijöiden tuen, vertaistukitapaamisia ja virkistystoimintaa. Meille on tärkeää, että vapaaehtoistoiminnan kautta vapaaehtoiset saavat myös omaan elämäänsä iloa ja jaksamista.

Kannustan kaikkia, jotka miettivät vapaaehtoiseksi ryhtymistä ja joita omaishoito koskettaa tavalla tai toisella, tulemaan vapaaehtoiseksi tärkeän asian, omaishoidon, pariin. Minuun saa olla rohkeasti yhteydessä vapaaehtoistoimintaan liittyen.

Haluatko tehdä hyvää omaishoidon parissa?

Tule mukaan vapaaehtoiseksi!
Vapaaehtoistoiminta antaa hyvää mieltä, arvokasta tekemistä ja uusia ihmissuhteita.

Etsimme vapaaehtoisia omaishoitoperheiden jaksamista ja hyvinvointia tukeviin toimintamuotoihimme!



Voit olla mukana joko kertaluontoisesti, satunnaisesti tai säännöllisesti.
Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.

Järjestämme vapaaehtoisille kahden tapaamiskerran peruskoulutuksen.

Ajankohdat:

ma 14.11.2022 klo 16.00-18.30

ti 15.11.2022 klo 16.00-18.30

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

Ilmoittautumiset koulutukseen to 10.11.2022 mennessä:

040 809 9311/Kaisa tai kaisa.eskola@phomaishoitajat.fi. Kysy rohkeasti lisää!

Koulutuksen sisältö:

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n toiminta tutuksi, tietoa omaishoidosta, vapaaehtoistoiminnan periaatteet, vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet ja vapaaehtoisen tukemisen muodot.

Luento vapaaehtoisen omasta jaksamisesta huolehtimisesta sekä Muistiyhdistyksen asiantuntijan luento muistisairaanhoidon kohtaamisesta.

Miesten kesken

Omaishoitajamiehet siirtyvät usein elämässään aivan oudolle ja uudelle alueelle. Omaishoitajaksi ryhtyvä mies saattaa ottaa ensi kertaa kokonaisvastuun kodin asioiden hoidosta. Erilaiset hoito- ja hoivatoimet sekä kodinhoitoon liittyvät asiat ovat näin ollen heille usein melko tuntemattomia. Naisilla sitä vastoin on usein vuosikymmenten hoivaamisen ja huolehtimisen tausta takana. Oman erityisen haasteensa tuo usein samanaikainen halu ja velvollisuus hoitaa läheistä ihmistä sekä toisaalta kokemus omasta rasittuneisuudesta, jaksamattomuudesta ja riittämättömyydestä.

Elämässä kohdattavat kriisit kuten vaikkapa oma ja/tai läheisen sairaus tai vammautuminen puhumattakaan kuolemasta ovat miehelle usein vaikeampia asioita kuin naiselle. Miehen on perinteisesti edellytetty pärjäävän yksin, joten avun hakeminen on saatettu tulkita heikkouden tunnustamiseksi. Elämänkulun vaikeuksissa miehet kokevat usein jäävänsä yksin. Myös ikääntyminen tuo monille miehille omia erityisiä haasteita. Näin ollen juuri miesten on usein vaikeaa käsitellä ongelmiaan ja hakea niihin apua. Miesten sosiaaliset verkostot ovat usein pienempiä kuin naisten. Erityisesti miesten kohdalla on lisäksi havaittavissa ongelmien kasaantumista, joka pahimmillaan johtaa eristäytymiseen ja syrjäytymiseen.

Eräs keskeinen keino ongelmien ratkaisemiseen tai ainakin lieventämiseen on miesten keskinäiselle vertaisuudelle perustuvat ryhmät. Vertaisuus muodostuu samankaltaisten elämäkokemuksien ja -vaiheiden läpikäyneiden miesten kohdatessa. Samansuuntaiset kokemukset mahdollistavat yhteisen tulkinnan erilaisille ajatuksille, tunteille ja ongelmille.

Omaishoitajuuteen liittyvät asiat ovat samankaltaisia sukupuoleen katsomatta. Miesten tapa pohtia ja jakaa asioita on kuitenkin usein erilainen kuin naisilla. Kynnys tulla mukaan kovin naisvaltaiseen toimintaan voi kuitenkin olla monelle miehelle korkea. Sen sijaan miesten kesken asioista olisi mahdollisesti helpompi puhua. Elämän ilot, surut, ongelmat ja onnistumiset sekä miesten kohtaamat haasteet voidaan käsitellä avoimemmin ja rehellisemmin miesten kesken.

Keskeinen hyväksi havaittu tapa rakentaa yhteisöllisyyttä perustuu miesten mielestä ennen kaikkea luottamukseen ja kaverihenkeen. Käytännössä se voi tarkoittaa ohjattuja keskusteluryhmiä, avoimia kohtaamispaikkoja, toiminnallisia ryhmiä jne. Ryhmät voivat olla hyvinkin erilaisia toimintansa, tapojensa, tavoitteidensa, kestopensa ja kokoonpanojensa suhteen.

Pähkinänkuoressa tällaista vertaistoimintaa voidaan mainiosti kuvata Helsingin emerituspiispa Eero Huovisen sanoin: ”Elämässä ei ole mitään mieltä, ellemme ymmärrä, että olemme olemassa toisiamme varten.”

Tällaisten taustojen ja ajatusten pohjalta Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:ssä ollaan aloittelemassa Omaisoiva -toiminnan puitteissa toimintaa, joka perustuu miesten itsensä suunnitelmiin ja ideointiin. Ensimmäinen miestenilta oli 13.10. Seuraavista tilaisuuksista tiedotetaan mm. Virta-Avain -lehdessä sekä yhdistyksen www – ja Facebook sivuilla. Tietoa saa myös yhdistyksen työntekijöiltä. Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan, vaikka et olisikaan ollut mukana vielä ensimmäisessä tilaisuudessa.

Pertti Lahti
projektityöntekijä

Haluatko Virta-avaimen jatkossa sähköpostiisi?

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

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

Haluatko sähköpostiisi tiedotteita?

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

Toiminnanjohtajan tervehdys

Olen Mari Pynnönen ja aloittanut työskentelyn toiminnanjohtajan tehtävässä elokuussa 2022. Olen koulutukseltani fysioterapeutti, terveystieteiden maisteri ja työnohjaaja. Olen työskennellyt aiemmin ikääntyneiden palveluissa erilaisissa kehittämis- ja esihenkilötehtävissä, joihin on sisältynyt omaishoidon tuen asiat. Toivon, että pystyn hyödyntämään vahvasti näitä aiemman työhistoriani oppeja myös yhdistyksen toimintaa luotsatessani.

Syksy on edennyt vauhdikkaasti uudessa työtehtävässä. On ilo työskennellä osana innostavaa ja toinen toistaan tukevaa yhteisöä. Pieni työntekijätiimimme suunnittelee ja toteuttaa toimintaa, jolla pyritään vastaamaan mahdollisimman hyvin omaistaan hoitavien sekä omaishoitoperheiden tarpeisiin ja toiveisiin. Onnekkemme meillä on tukenamme myös vapaaehtoisten joukko mahdollistamassa monimuotoisen toiminnan toteuttamista. Olen päässyt mukaan moniin verkostoihin, jossa yhdessä julkisen puolen toimijoiden, toisten järjestöjen sekä oppilaitosten kanssa pohditaan keinoja omaishoitoperheiden tueksi. On ensiarvoisen tärkeätä, että alueella edistetään omaishoidon asioista hyvässä yhteistyössä toimijoiden kesken.

Olen kohdannut syksyn aikana paljon omaistaan hoitavia, ja ymmärrykseni omaishoitajien ja omaishoitotilanteiden moninaisuudesta on lisääntynyt. Nämä kohtaamiset ovat olleet tärkeitä! Omaishoitoperheiden tilanteet ovat hyvin yksilöllisiä, joten myös tukimuotojen ja palveluiden tulisi olla yksilöllisesti räätälöitävissä. Toivon, että pystymme jatkossa ulottamaan toimintamuotojamme laajemmin kaikkiin Päijät-Hämeen kuntiin. Näin yhä useammalla omaistaan hoitavalla on mahdollisuus osallistua toimintaamme.

Tästä lehdestä löydätte tietoa loppuvuonna järjestämästämme toiminnasta. Valtakunnallista omaishoitajien viikkoa vietetään 20.-27.11.2022. Viikon avaa omaishoitajien kirkkopyhä ja päättää yhteinen joululounas. Loppuvuoteen on sisällytetty niin uusia liikuntaryhmiä kuin kulttuuritoiminnan muotoja. Toivottavasti mahdollisimman moni löytää tarjonnasta itselleen sopivaa ja mielekästä toimintaa.

Kuulen mielelläni ajatuksianne ja toiveitanne yhdistyksen toimintamuotojen kehittämiseksi!

Tapaamisiin!

Mari



Jäsenkyselyn kooste

Edellisen Virta-avaimen (3/2022) mukana postitimme kaikille yhdistyksemme jäsenille jäsenkyselyn, johon saimme yli sata vastausta. Eniten vastauksia tuli Lahdesta ja suurin osa kyselyyn vastanneista oli iältään 63–79-vuotiaita. Lämmin kiitos kaikille vastanneille!

Kyselyyn vastanneet toivoivat yhdistykseltä eniten virkistystoimintaa, vertaisryhmätoimintaa ja toimintaa, johon voisi osallistua yhdessä hoidettavan kanssa. Muu toiminta -kohdassa toivottiin mm. seuralaisia omaishoidettaville omaishoitajien asioidessa kodin ulkopuolella.

Yhdistyksen toiminnasta annetussa palautteessa yhdistys koettiin tarpeelliseksi ja sen toimijat helposti lähestyttäviksi ja ystävällisiksi. Enemmän toivottiin yhteydenottoja omaishoitajiin esim. puhelimitse sekä toimintaa myös muille kuin ikäihmisten omaishoitajille. Suurimmaksi toimintaan osallistumisen esteeksi nimettiin hoidon sitovuus.

Virta-avain tiedotelehden uudistunut ulkoasu sai kyselyssä kiitosta. Viimeisintä lehteä keuhuttiin edeltäjiään selkeämmäksi ja helppolukuisemmaksi. Lehteen toivottiin mm. juttuja lasten omaishoitajista, haastatteluja erilaisista omaishoitajista sekä vinkkejä arkeen.

Miltei puolet jäsenkyselyyn vastanneista kertoi, että vapaaehtoistoimintaan osallistuminen ei tällä hetkellä kiinnosta. Esteiksi mainittiin mm. ajan ja voimavarojen puute sekä korkea ikä. Iso osa vastanneista oli kuitenkin sitä mieltä, että voisivat ehkä myöhemmin osallistua vapaaehtoistoimintaan. Mieluisimmaksi vapaaehtoistoiminnan muodoksi koettiin ohjaajana tai apukäsinä toimiminen retkillä tai tapahtumissa.

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry tiedottaa aktiivisesti toiminnastaan ja tapahtumistaan sekä ajankohtaisista omaishoidon asioista sosiaalisessa mediassa. Voit seurata meitä Facebookissa ja Instagramissa:
www.facebook.com/paijathameenomaishoitajat/ ja
www.instagram.com/paijathameenomaishoitajatry/

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 omaishoitoon 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

OmaisOiva

OivaHetki

Musiikkituokio kotiisi

Haluaisitko kuulla mielimusiikkiasi soitettuna omassa olohuoneessasi?

Haluaisitko laulaa lempilauluasi yhdessä taitavien muusikoiden kanssa?

Nyt se on mahdollista!

Lahtelaisen StrongBows-yhtyeen muusikot järjestävät syksyn 2022 ja kevään 2023 aikana musiikkituokioita kahden jousisoittajan kokoonpanoilla. Tarkoituksena on tuoda elävää musiikkia päijäthämäläisille omaishoitajille ja -hoidettaville, joiden on hankalaa lähteä konsertteihin ja tapahtumiin. Tuokiot toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n kanssa ja ne rahoitetaan Päijät-Hämeen rahaston myöntämällä Taidetta kaikille -apurahalla. Musiikkituokion tilaaminen on maksutonta.

Ota yhteyttä toimistolle p. 0400 305 071/Jaana ja varaa musiikkituokio kotiisi sopivana ajankohtana.

Sääntömuutos

Yhdistyksen sääntöjä on muutettu kohtien 1, 4, 6 ja 8 osalta. Muutokset koskevat yhdistyksen toiminta-aluetta sekä yhdistyksen ja johtokunnan kokouskäytäntöjä.

Yhdistyksen säännöt ovat nähtäville yhdistyksen sivuilla

www.phomaishoitajat.com.

Johtokunta

Vertaisryhmät

Lahdessa syksy 2022

Puolisoaan hoitavat keskiviikkona 16.11. klo 13–14.30

Ryhmässä voit vaihtaa ajatuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Vanhempansa hoitavat tiistaina 22.11. klo 17.30–19

Soiko puhelin kesken työpäivän ja hoidat vanhempasi asioita muiden arjen velvoitteiden lomassa? Painaako huoli iäkkään vanhemman pärjäämisestä ja toimit hänen tukenaan? Tule vaihtamaan ajatuksia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Käsityökahvila torstaina 24.11. klo 13–14.30

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

Kirjallisuusryhmä torstaina 17.11. klo 13–14.30

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

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset keskiviikkona 16.11. klo 10–11.30

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

Elämä kantaa keskiviikkoisin 9.11. ja 14.12. klo 10.30–12

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

Ryhmät kokoontuvat toimistolla (Päijänteentkatu 1, Lahti)

Lisätietoja kaikista ryhmistä p. 045 854 4085 / Niina



Vertaisryhmät Päijät-Hämeessä syksy 2022

Asikkalan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville
Seniorikeskus Olossa (Palvelukeskus Oltermanni, Terveystie 1, Vääksy)
keskiviikkona 30.11. klo 13–14.30

Jos tarvitset hoidettavalle seuraa ryhmän ajaksi, ota yhteyttä Asikkalan kunnan senioriohjaajaan: Annukka Tuominen, p. 044 778 0030, annukka.tuominen@asikkala.fi. Annukalta voit tiedustella myös kyytimahdollisuuksia Oltermanniin.

Hollolan nykyisten ja entisten omaishoitajien ryhmä Hollolan kirjaston kokoustilassa keskiviikkona 23.11. klo 14–15.30

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

Padasjoen nykyisten ja entisten omaishoitajien ryhmä terveyskeskuksen (Kellosalmentie 24, Padasjoki) ruokasalissa
torstaina 3.11. klo 13–15. Vierailu toimistolle Lahteen 1.12.
Lisätietoja vierailusta: Niina p. 045 854 4085

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



Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille syksy 2022

Tule vaihtamaan ajatuksia erityislapsiperheen arjesta muiden vanhempien kanssa.

Heinola perhekeskuksessa (Hiidenhaudantie 2, Heinola)
keskiviikkona 16.11. klo 17.30–19

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

Ilmoittautumiset edelliseen päivään mennessä p. 045 854 4085 / Niina

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

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

Lisätietoja ryhmistä Niinalta p. 045 854 4085/ niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

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

Ryhmiin osallistuminen on maksutonta, eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.



Iloa liikunnasta

Keilavuoro

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

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

Miehille suunnatut keilavuorot keskiviikkoisin 9.11 ja 16.11. klo 14-15.

Mukana miestoiminnasta syksyn ajan vastaava Pertti Lahti.

Keilailuun osallistuminen on miehille näillä kerroilla maksuton.

Kuntosalivuoro

Omaistaan hoitavien omatoiminen kuntosalivuoro Mäkikatsomon kuntosalilla (Urheilukeskus, mäkikatsomon alakerta, Salpausselänkatu 8, Lahti)

torstaisin klo 16–17

Ilmoittaudu mukaan. Hinta 10 € / kausi (syyskausi 29.8.– 18.12.2022)

Maksu yhdistyksen tilille: FI97 4212 0010 1275 18 (P-H Omaishoitajat ry)

Viestiksi maksuun: ”Kuntosali + osallistujan nimi”

Uintivuorot

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

Uintivuorojen ajan paikalla on uimavalvoja.

Erytyslapsiperheiden oma maksuton uintivuoro

sunnuntaisin 20.11. ja 18.12. klo 17–19

Lapsiystävällinen allas on varattu vain meidän ryhmän käyttöön.

Omaishoitoperheiden oma maksuton uintivuoro

lauantaisin 19.11., 26.11., 3.12. ja 10.12. klo 14–16

Allas on varattu vain meidän ryhmän käyttöön.

Ilmoittautumiset uintivuoroa **edeltävän viikon** perjantaihin mennessä

p. 0400 305 071 / Jaana Moilanen

Liikuntaryhmä

Kaikki liikuntakerrat ovat Harjula-keskuksen Harjula-Salissa (Harjulankatu 7, Lahti, 2. krs.). Osallistua voit kaikille liikuntakerroille tai vain osalle niistä. Liikuntakerrat toteutuvat, mikäli ilmoittautuneita on vähintään viisi. Maksimiryhmäkoko on 15 henkilöä.

Gymstick

keskiviikkona 23.11. klo 14–15

Gymstick- tunti sisältää helppoa ja monipuolista lihasvoima-, lihaskestävyys- ja tasapainoharjoittelua keppikuminauhalla.

Ilmoittautuminen 9.11. mennessä

Suomitanssijumppa

torstaina 1.12. klo 14–15

Hauska ja hikinen liikuntamuoto, jossa suomalaisen iskelmä- ja lavatanssimusiikin tahdissa tehdään helppoja tanssikuvioita ja jumppaliikkeitä.

Ilmoittautuminen 16.11. mennessä

Venyttely ja rentoutus

torstaina 8.12. klo 13–14

Kaikille sopiva kehonhuoltotunti. Venyttellen virkistystä!

Ilmoittautuminen 23.11. mennessä

Pilates

keskiviikkona 14.12. klo 13–14

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka liikkeet vahvistavat koko kehoa, mutta kohdistuvat erityisesti keskivartalon syviin lihaksiin.

Ilmoittautuminen 30.11. mennessä

Lisätiedot ja ilmoittautumiset p. 045 854 4085 / Niina



Päijänteenkatu 1, Lahti



Valmennusta omaishoitajille

Omaishoitajien valmennus kaikille omaishoitotilanteessa oleville

Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitosopimusta, eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Mukaan voit ottaa myös läheisen, joka toimii tukenasi omaishoitoarjessa. Valmennus on maksuton.

Tilaisuudet järjestetään Lahdessa Trion Palvelutorilla (Lava) ja etäyhteydellä.

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

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

Ravitsemus ja suunhoito ti 8.11. klo 13–15

Ensiapu, kaatumisen ehkäisy ti 15.11. klo 13–15

Lääkehoito, uni ti 22.11. klo 13–15

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

Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Opi uutta

Kuinka lakia luetaan -webinaari

Tervetuloa seuraamaan yhdessä Omaishoitoliiton lakiwebinaaria!

Keskiviikkona 16.11. klo 12.30-15

Paikka: Lahden Palvelutori, kokoustila Aalto,
Kauppakeskus Trio, 2.krs. Vesku-Aukio,
Aleksanterinkatu 18



Tervetuloa!

Kirsi Vierula, aluevastaava, Omaishoitajaliitto

12.30 Edunvalvonta, edunvalvontavaltuutus vai valtakirja?

13.15 Tiedonsaantioikeus – kenellä oikeus läheisen terveystietoihin?

14.00-14.15 Tauko

14.15-15 Omaishoitajan itsemääräämisoikeus – omaisolettama kotiutustilanteessa

Ilmoittautumiset 14.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana Moilanen

Omaishoitajaliiton syksyn 2022 luennot

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

Kahvitarjoilu.

torstai 17.11. klo 17–18 Palaudutko arjesta riittävästi? Miten palautumista voi edistää? Luennoitsija neuropsykologi Johanna Stenberg.

torstai 8.12. klo 17–18 Kenen elämää elän? Luennoitsija Pirkko Lahti

Lisätietoja luentojen sisällöistä löytyy lähempänä toteutusajankohtia:

www.omaishoitajat.fi

Jos haluat katsoa luennot kotona, voit ilmoittautua luennoille suoraan osoitteessa

www.omaishoitajat.fi

Ilmoittautumiset luennoille edelliseen päivään mennessä

p. 0400 305 071/Jaana Moilanen

Mielenterveyden ensiapu® 1-koulutus

toimistolla Päijänteenkatu 1

maanantaina 12.12. klo 9-13 (sis. kahvi)

tiistaina 13.12. klo 12-17 (sis. kahvi)

torstaina 15.12. klo 9-15 (sis. lounas)

Mielenterveys elämäntaitona

Mielenterveys on osa kokonaisterveyttämme, josta voi huolehtia kuten muustakin terveydestä. Hyvä mielenterveys lisää hyvinvointiamme ja auttaa meitä selviytymään elämään kuuluvista vaikeuksista.



Mielenterveyden ensiapu® 1-koulutuksessa saa tutkittua tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja pääsee harjoittelemaan mielenterveystaitoja.

Koulutus tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa ja läheisten mielen hyvinvointia sekä sitä, miten mielenterveyttä voi vahvistaa.

Koulutuksessa käsiteltävät teemat:

- Mitä hyvä mielenterveys on
- Tunnetaidot
- Elämän monet kriisit
- Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- Elämänhallinta

Ilmoittautumiset kurssille 25.11. mennessä p. 0400 305 071/Jaana

Järjestämme kurssin yhteistyössä tänä vuonna 125-vuotisjuhlaansa viettävän MIELI ry:n kanssa. Juhlavuoden kunniaksi kurssi on maksuton.

Mukavaa yhdessäoloa

**Omaishoitajien kirkkopyhä Joutjärven kirkossa
sunnuntaina 20.11. klo 10**

Messu Joutjärven kirkossa (Ilmarisentie 1, Lahti)

Elisabet Vähäsöyrinki, saarna ja liturgia

Hannes Wallin, avustava pappi

Lauri Töldsepp, kanttori

Tilaisuus seurakuntasalissa messun jälkeen:

Kirkkokahvit

Musiikkia - Lauri Töldsepp, kanttori

Puhe - Martti Talja, puheenjohtaja,
Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry



Pelicans on lahjoittanut lippuja omaishoitajille ja omaishoitoperheille Pelicans vastaan HPK peliin!

Viikko 47 on valtakunnallinen omaishoitajien viikko.

Koska omaishoitajat ansaitsevat tulla nähdyksi ja kuulluksi, **Lahti Energia** valaisee Lahden kuuluisat radiomastot turkooseiksi tämän teemaviikon kunniaksi lauantaina 26.11. klo 19.00–23.49 välisenä aikana.

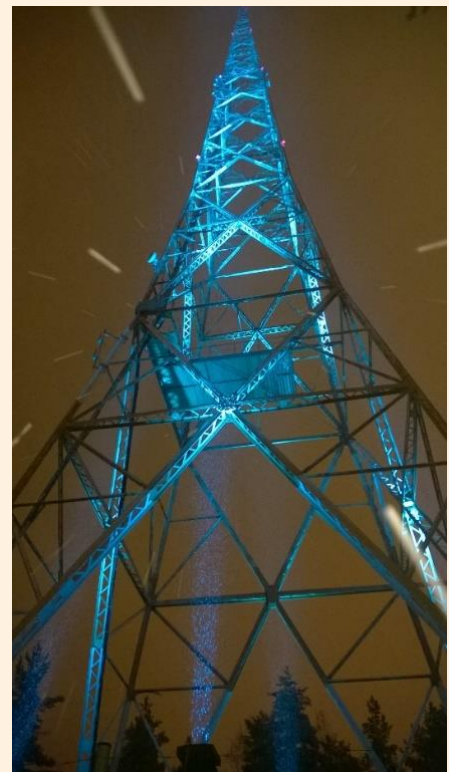
Omaishoitoviikon suojelijaksi on lupautunut perinteisesti jääkiekkjoukkue Lahden **Pelicans**, ja he tekevät sen suurella sydämellä!

Pelicans on lahjoittanut omaishoitajille ja omaishoitoperheille lippuja valtakunnallisen omaishoitajien viikon kunniaksi. Pelicans vastaan HPK peli pelataan lauantaina 26.11., peli alkaa klo 17.00.

Lippujen varaukset p. 0400 305 071 / Jaana Moilanen



LAHTI  ENERGIA



Joululounas Hollolan Vanha Pappila (Särkântie 1, Hollola kk)

Sunnuntaina 27.11. klo 12-15

Joululounas järjestetään tänä vuonna Hollolan kirkon miljöössä sijaitsevassa Vanhassa pappilassa, joka on yksi Päijät-Hämeen kauneimmista juhlatiloista. Se on rakennettu vuonna 1813 ja peruskorjattu 1800-luvun henkeen vuonna 1992.

Bussikyyti tilaisuuteen Marolankadun
turistipysäkiltä klo 11.30.

Paluukyyti klo 15 takaisin Marolankadulle.

Hinta jäsenet: 20 € (2-12-vuotiaat 10 €, alle 2-vuotiaat ilmaiseksi)

Ei jäsenet: 35 € (2-12-vuotiaat 17 €, alle 2-vuotiaat ilmaiseksi)



Sitovat ilmoittautumiset 18.11. mennessä, puh: 0400-305 071

Maksu 18.11. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Joululounas + osallistujien nimet”

Omaishoitoperheiden yhteinen joulupuuro

Omaishoitoyhdistyksen väki lähtee tänäkin vuonna perinteiselle puurokierrokselle.

Puurolle voi osallistua itselle sopivassa paikassa.

ti 22.11. klo 10–11.30 Luomaniemen leirikeskus
(Luomaniementie 1, Nastola)

ke 23.11. klo 13–15 Hollolan kirjaston kokoustila

to 24.11. klo 9–11 Lahti, toimisto Päijänteentkatu 1

ke 30.11. klo 13–14.30 Asikkala, Oltermanni

to 1.12. klo 13–15 Padasjoen ryhmän retki toimistolle Lahteen

to 1.12. klo 18–19.30 Orimattilan Järjestötupa, Rantakatu 2



Ilmoittautumiset edelliseen päivään mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Tutustuminen Lahden visuaalisten taiteiden museo Malvaan ja lounas Malskin Bistrossa torstaina 8.12. klo 12-15.30

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

Lahjoituksen avulla järjestämme ”Iloa ja virkistystä”-tilaisuuden, johon sisältyy vierailu Lahden visuaalisten taiteiden museo Malvaan ja lounas Malskin Bistrossa.

Tilaisuuteen voivat ilmoittautua mukaan ne yli 65-vuotiaat omaishoitotilanteessa olevat, jotka eivät olleet mukana Töyrylän kartanon retkellä. Tämä rajausta siksi, että K-Kauppiasliitto haluaa ilahduttaa mahdollisimman monia omaishoitotilanteessa olevia. Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitosopimusta eikä yhdistyksen jäsenyyttä.

Ilmoittautumiset (tieto myös erityisruokavalioista) viimeistään 1.12. mennessä p. 0400 305 071/Jaana Moilanen

Tilaisuus on ilmainen, mistä lämpimät kiitokset K-Kauppiasliitolle!



Taidepaja Lahden visuaalisten taiteiden museo Malvassa omaishoitajille keskiviikkona 14.12. klo 13-15.30

Tutustuminen Marjatta Tapiolan näyttelyyn: Toisin sanoin.
Oman teoksen tekeminen ohjatusti museopedagogin kanssa.
Teemana jonkin oman positiivisen tilanteen tai hetken ilmentäminen.
Mitään ennakko-osaamista, piirustus- tai maalaustaitoja ei tarvita.

Tilaisuus on maksuton.

Sitovat ilmoittautumiset 28.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Teatteriesitykset Lahden Kaupunginteatterissa

Koston Kierre

lauantaina 10.12. klo 13

– tarina jakautuneesta kaupungista

Tervetuloa Lahteen. Vuosi on 1923.

Pinnan alla kuplivat samat jännitteet, jotka repivät maan kahtia viisi vuotta aiemmin.

Etsiväkonstaapeli Otso Kekillä on selvitettävänä murha, jonka poliisipäällystö on valmis lukemaan pirtutrokareiden välienselvittelyksi – totuus on kuitenkin ensivaikutelmaa mutkikkaampi.

Hinta jäsenet: 30 €

Ei jäsenet: 40 €

Hintaan sisältyy esitys ja väliaikatarjoilut.

Sitovat ilmoittautumiset 17.11. mennessä, puh: 0400-305 071

Maksu 17.11. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Kostonkierre + osallistujien nimet”



Tiltu ja Lettu ja leikkimökin asukas

lauantaina 17.12. klo 13

Kesäinen leikin ylistys

Eero-näyttämölle syntyy kesäinen paratiisi, jossa ongelmat ovat lasten kokoisia. Pihaan muuttanut pertinjuntti ja hänen taikansa heräävät henkiin myös nukketeatterin keinoin.

Erityislapsiperheille ilmainen!

Sitovat ilmoittautumiset 17.11. mennessä, puh: 0400-305 071



Kotiapua lahtelaisille omaistaan hoitaville

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

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

Omaishoitaja voi halutessaan lähteä viettämään omaa aikaa kotiavun paikallaollessa.

Kotiapu voi olla perheissä pääsääntöisesti 2–3 tuntia kerrallaan.

Kotiaputoiminnan hinta on 5 €/tunti.

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

Huomioithan, että kotiapu ei aina pysty reagoimaan nopeisiin sijaistarpeisiin.

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

yhteistyössä:

LAHTI



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry



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
- Yhteistyökumppanuusetujen tarjoamismahdollisuuksia
- Osallistumismahdollisuuden tapahtumiimme

Kiitos kannattajajäsenillemme:

Asikkalan apteekki (www.asikkalanapteekki.com)

Aurio Hoiva Oy (www.aurio.fi/)

Dila (www.dila.fi)

Esperi Hoivakoti Laune, Lahti (www.esperi.fi/fi/etusivu)

Ettonet Oy (www.ettonet.fi)

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

HEMMIkodit (www.hemmikodit.fi)

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

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

Huili (www.huili.fi)

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

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

Kirma Hoiva (www.kirmahoiva.fi)

Kotona Asuen Seniorihoiva (www.kotonaasuen.fi)

Kukkien Kieli (www.ninankukkienkieli.fi)

Mainiokoti Kultakaari (www.hoivamehilainen.fi)

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

OivaAika (www.oivaaika.fi)

Onnenkivi Palvelut Oy (www.onnenkivi.fi)

Salpausselän Naisvoimistelijat (www.salpausselannaisvomistelijat.net)

Suvanto Care (www.suvantocare.fi)

Toimelapalvelut (www.toimelapalvelut.fi)

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

ViiskyTViisPlus Lahti (<https://viiskyviis.fi/lahti/>)

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, 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 %
Ellun Tupa, Rautatienkatu 4, Lahti, p. 045 168 9882.
Ajanvaraus vello.fi/elluntupa Klassinen hieronta ja doulapalvelut - 10 % alennus.



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry

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

Sukunimi_____

Kaikki etunimet

Osoite_____

Postinumero_____

Postitoimipaikka_____

Puhelinnumero_____

Sähköposti_____*

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

Leikkaa tästä irti

Liimaa
postimerkki

Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry
Päijänteenskatu 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.pynnonen@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

Projektityöntekijä
Kaisa Eskola
p. 040 809 9311
kaisa.eskola@phomaishoitajat.fi

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

Johtokunta 2022:

Martti Talja (Lahti), puheenjohtaja, martti.t@talja.net
Anneli Viinikka (Lahti), varapuheenjohtaja, viinikka.anneli@gmail.com
Yrjö Mattila (Asikkala), varapuheenjohtaja, yrikmattila@gmail.com

Heli Kuitunen (Sysmä)
Katri Jaronen (Lahti)
Leena Väntsi (Lahti)
Maritta Kemppi (Hollola)
Matti Kangasmäki (Lahti)