

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI

ELO-, SYYS- JA LOKAKUU 2025



**Valmennusta
omaishoitajille**
s. 10-12

**Erityislasten
vanhemmille**
s. 16

VIRTA-AVAIN 3/2025



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Toiminnanjohtajan tervehdys	5
Vertaisryhmät.....	6
Vertaisryhmät.....	7
Yhteinen kahvihetki	8
Valmennusta omaistaan hoitaville	10
Valmennusta omaistaan hoitaville	11
MuistiOvet.....	12
Hyvinvointia yhdessä – voimaa ja ymmärrystä arkeen.....	13
Iloa liikunnasta.....	14
Syyskauden avajaiset.....	15
Erityislasten vanhemmille	16
Erityislapsiperheille	17
Haluatko jutella?	18
Virkistystoimintaa omaishoidettaville	19
Toimintaa vapaaehtoisille	20
Omaishoitajan oma hetki -toiminta	22
Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille.....	23
Uudet kannatusjäsenemme	26
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	29





Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry



Omaishoitajaliitto

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

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



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Neuvontaa omaishoidon asioissa

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

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

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

Omaishoitajien tukeminen ja omaishoidon tuen sopimukset:
minna.hogberg@paijatha.fi tai puh. 044 416 3565
maisaraastas@paijatha.fi tai puh. 044 780 2522

Puheenjohtajan palsta

Puheenjohtajan terveiset

Meillä Päijät-Hämeessä, kuten muilla hyvinvointialueilla, uusi aluevaltuusto on aloittanut työnsä. Haluan toivottaa lämpimät onnittelut kaikille uusille päättäjille ja menestystä tärkeään työhön.

Hyvinvointialueiden taloudellinen tilanne on vaikea, joten tehtävä ei ole helppo. Nykyinen alijäämien kattamisvelvoite haastaa alueita, ja liian kireät säästöt voivat vaarantaa palveluiden saatavuutta. Tärkeintä on, että ihmisille tärkeiden palveluiden jatkuvuus pystytään turvaamaan.

Uusien aluepäättäjien on tärkeää tiedostaa myös omaishoitajien työn merkitys yhteiskunnallemme sote-palveluiden täydentäjänä ja kiinnittää huomiota sitä koskeviin ajankohtaisiin kysymyksiin. Omaishoito koskettaa meistä jokaista jollain lailla jossain vaiheessa elämäämme. Erityisesti omaishoitajien jaksamisesta ja esimerkiksi lakisääteisten vapaapäivien toteutumisesta on tärkeää huolehtia.

Kehitystyö jatkuu. Omaishoidon myöntämisperusteet ovat yhtenäistyneet alueiden sisäisesti, mutta alueiden välillä on vielä eroja. Hallitusohjelmassa on myös kirjaus omaishoidon lainsäädännön kokonaisuudistuksesta, mutta toistaiseksi uudistukseen ei ole rahoitusta. Toivon mukaan asia edistyy. Me huolehdimme edunvalvonnasta aluepäättäjien suuntaan viestien omaishoidon tärkeydestä ja vaikuttaen aktiivisesti omaishoidon hyväksi.



Puheenjohtaja
Mika Kari

Toiminnanjohtajan tervehdys

Elokuun 12. päivä tulee kuluneeksi vuosi siitä, kun aloitin työni yhdistyksemme toiminnanjohtajana. Vuosi on ollut täynnä merkityksellisiä kohtaamisia, uuden oppimista ja yhteistyötä eri tahojen kanssa. Olen kiitollinen kaikista niistä ihmisistä, joiden kanssa olen saanut tämän vuoden aikana kulkea tätä yhteistä matkaa.

Elämme järjestökentällä haastavia aikoja, kun valtiomme hallituksen linjaamat leikkaukset avustuksiin varjostavat tulevia vuosia. Tämä tuo epävarmuutta monen yhdistyksen toimintaan. Siksi meidän on entistä tärkeämpää pitää yhdessä ääntä omaishoitajien puolesta ja vahvistaa hyvinvointia ja jaksamista tukevaa toimintaa.

Vaikeuksista huolimatta ilon aiheita on paljon. Olemme iloisia siitä, että Päijät-Hämeen hyvinvointialue tukee toimintaamme järjestöavustuksella vuodelle 2025. Tämän avulla voimme tarjota Omaishoitajan oma hetki -toimintaa, joka tarjoaa hengähdystaukoja läheistään hoitaville. Yhdistyksemme vapaaehtoiset tuovat paljon iloa toimintaamme ja haluan kiittää teitä jokaista, jotka annatte vapaaehtoisesti aikaanne omaishoitajien tukemiselle.

Olen kuluneen vuoden aikana panostanut vahvasti yhteistyön tiivistämiseen hyvinvointialueen ja muiden eri tahojen kanssa. Olen tavannut yhdessä puheenjohtajamme ja 1. varapuheenjohtajan kanssa alueemme johtoa. Tapaamisessa olemme tuoneet esiin kaikenikäisten omaishoitoperheiden arjen tarpeita ja niitä pieniä ja suuria asioita, joilla on vaikutusta jaksamiseen ja hyvinvointiin. Yhteistyöllä haluamme varmistaa, että omaishoito huomioidaan aidosti osana palvelustrategioita, ja että kehitystyössä kuullaan myös omaishoitajien omaa ääntä.

Lämmin kiitos kaikille teille, jotka olette mukana toiminnassamme.

Kuljetaan yhdessä kohti syksyä ja nähdään syyskauden avajaisissa keskiviikkona 27.8. (s.14).

Lämpimin terveisin,

Annukka
Toiminnanjohtaja



Lahdessa syksy 2025

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

Läheistään hoitavat

keskiviikkona 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 13–14.30

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

Miesten kesken

torstaina 21.8., 18.9., 16.10. ja 20.11. klo 13–14.30

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville tai toimineille miehille.

Ryhmää ohjaa kaksi miesvertaisohjaajaa. Ryhmään voi osallistua myös Teamsin välityksellä.

Kirjallisuusryhmä

torstaina 28.8., 25.9., 30.10. ja 27.11. klo 13.30–15

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

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

keskiviikkona 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 10–11.30

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

Katse huomiseen

tiistaina 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. klo 10–11.30

Omaishoitajuuden päättymisen hoidettavan läheisen kuolemaan on hoivaan sitoutuneelle omaishoitajalle suuri elämänmuutos. Katse huomiseen on vertaisryhmä, joka tarjoaa mahdollisuuden keskustella surusta ja luopumisesta ja käydä läpi omia kokemuksia ja tunteita toisten, samassa tilanteessa olevien kanssa. **Ilmoittautumiset 6.8.- 9.10. välillä p. 045 854 4085 / Niina**

Lisätiedot kaikista ryhmistä: p. 045 854 4085 / Niina

Ympäristökunnissa syksy 2025

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville
Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)
torstaina 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. klo 15–16.30

Iitin omaishoitajien ryhmä
Lisätiedot Iitin seurakunnan diakoni Maija Kauppinen p. 050 387 1653

Padasjoen omaishoitajien ryhmä
Terveyskeskuksen ruokasalissa (Kellosalmentie 24, Padasjoki)
torstaina 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. klo 13–15

Heinolan omaishoitajien ryhmä
Siltakodin asukastuvalla (Koulukatu 18, Heinola)
tiistaina 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 10–11.30

Näkymättömästä näkyväksi – Tunnista omaishoitajuus ajoissa

Maanantaina 1.9. klo 17, Seniorikeskus Olo, Terveystie 1C, Vääksy

Milloin läheisestä huolehtiminen on omaishoittoa? Kuinka tunnistaa oma tai läheisen kuormittava hoivavastuu arjen keskellä?

Tietoiskussa pysähdymme erilaisten elämäntilanteiden äärelle erityislasten vanhempien, työikäisten läheishoivaaajien ja ikääntyneiden näkökulmasta. Herättelemme tunnistamaan tilanteita, joissa omaishoitajuus on läsnä, vaikka sitä ei olisi vielä nimetty tai tunnistettu. Samalla saat tietoa siitä, mitä omaishoito tarkoittaa, millaisia tukimuotoja on olemassa ja miten omasta tai läheisen jaksamisesta voi huolehtia ajoissa.

Tilaisuus alkaa Asikkalan kunnan järjestämällä kahvitarjoilulla klo 16.45. Kahvitarjoiluun osallistuvia pyydämme ilmoittautumaan 4.8.-28.8. välillä.
Ilmoittautumiset ja lisätiedot: p. 050 469 4209/Annukka

Yhteinen kahvihetki

OmaisOiva

kahvila

maanantaisin klo 13–14.30, Päijänteenkatu 1, Lahti

Kahvihetket ovat avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia, joihin kaikki voivat osallistua.

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

25.8. Mielen hyvinvointi huolien ja murheiden keskellä

Elämään kuuluu huolia ja vaikeita hetkiä, jotka koettelevat mielen hyvinvointia. Tule kuulemaan, miten tukea omaa jaksamista silloin, kun huolet painavat. Saat käytännön keinoja mielen jaksamiseen ja toivoa arjen keskelle. Vieraana kriisityöntekijä Jaana Pekonen

29.9. Mitä luustollesi kuuLUU?

Tule kuulemaan luuston terveyden perusteista ja siitä, mitä itse voimme tehdä luustomme hyväksi.

Vieraana Helena Paulasto Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksestä

27.10. Musiikista hyvinvointia elämään

Musiikki vaikuttaa myönteisesti mieleen ja kehoon. Se voi lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja tuoda lohtua. Musiikin kuuntelu, soittaminen tai laulaminen tarjoaa tapoja rentoutua, keskittyä ja purkaa tunteita. Se tuo iloa arkeen ja vahvistaa hyvinvointia – pienikin musiikkihetki voi tehdä suuren eron. Vieraana Arja Häkkä ja laulattajana Trio Nostalgia

24.11. Valtakunnallisen omaishoitajien viikon juhlakahvit

Lämpimästi tervetuloa kaikki omaishoitoperheet, omaishoitoasioista kiinnostuneet sekä yhteistyökumppanit juhlistamaan alkanutta viikkoa kakkukahvien merkeissä.

Poikkea puurolle

Puuroaamut maanantaisin toimistolla:

1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 9–10.30

Mikä olisikaan parempi tapa aloittaa päivä kuin lämmin puuro ja hyvä seura?



Yhteinen aamupuurohetki on avoin kohtaamispaikka – voit tulla vaihtamaan kuulumisia, lukemaan rauhassa päivän lehden tai vain nauttimaan kiireettömästä tunnelmasta.

Tarjolla on maksutonta aamupuuroa yhdistyksen toimistolla.

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

Puurolle voit tulla yksin tai yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa – hetki on avoin ja tarkoitettu juuri sinulle ja teille.

Brunssit omaishoitoperheille

Brunssikerrat maanantaisin toimistolla:

15.9., 20.10. ja 17.11. klo 11-12.30

Tule nauttimaan herkullisesta brunssista ja rennosta yhdessäolosta muiden omaishoitoperheiden kanssa.



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

Yhteislaulutuokio

keskiviikkoisin toimistolla:

17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12. klo 13–14

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



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

Tervetuloa laulamaan omaishoitajat, hoidettavat ja entiset omaishoitajat!

Valmennusta omaistaan hoitaville

Senioritupa Raita, Virkatie 3, Järvelä

Ovet-valmennus® on tarkoitettu sinulle

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

Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai omaishoidon sopimusta. Valmennuksesta saat tietoa, vertaistukea ja voimavaroja oman hyvinvointisi tueksi, erityisesti tilanteessa, jossa vastuu omaisen hoidosta on alkanut lisääntymään.

Maksuton Ovet-valmennus® koostuu seuraavista osioista:

1. tiistai 16.9. klo 13–15.30
 - Omaishoitotilanteen tunnusmerkkejä
 - Omaishoito osana elämää
2. tiistai 30.9. klo 13–15.30
 - Palvelut omaishoitoperheen tukena
 - Avaimia avustamiseen
3. tiistai 14.10. klo 13–15.30
 - Muutos osana elämää
 - Avaimia hoivatyöhön
4. maanantai 27.10. klo 13–15.30
 - Huomista kohti
 - Voimaa vertaistuesta, iloa osallistumisesta

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 6.8. – 12.9. välillä p. 045 854 4085

Valmennusta omaistaan hoitaville

Iitin sote-keskus, Iitintie 29, Kausala

Ovet-valmennus® on tarkoitettu sinulle

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

Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai omaishoidon sopimusta. Valmennuksesta saat tietoa, vertaistukea ja voimavaroja oman hyvinvointisi tueksi, erityisesti tilanteessa, jossa vastuu omaisen hoidosta on alkanut lisääntymään.

Maksuton Ovet-valmennus® koostuu seuraavista osioista:

1. tiistai 9.9. klo 13–15.30
 - Omaishoitotilanteen tunnusmerkkejä
 - Omaishoito osana elämää
2. keskiviikko 10.9. klo 13–15.30
 - Palvelut omaishoitoperheen tukena
 - Avaimia avustamiseen
3. maanantai 15.9. klo 13–15.30
 - Muutos osana elämää
 - Avaimia hoivatyöhön
4. tiistai 23.9. klo 13–15.30
 - Huomista kohti
 - Voimaa vertaistuesta, iloa osallistumisesta

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 6.8.–5.9. välillä p. 045 854 4085

MuistiOvet-valmennus on tarkoitettu sinulle

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

Osallistuminen ei edellytä yhdistysten jäsenyyttä tai omaishoidon sopimusta.

Maksuton MuistiOvet-valmennus koostuu seuraavista osioista:

1. Ovet Omaishoitajuuteen
 - Omaishoitotilanteen tunnusmerkkejä
 - Omaishoito osana elämää
2. Ovet yhteiskunnan palveluihin
 - Palvelut omaishoitoperheen tukena
 - Avaimia vuorovaikutukseen
3. Omat Ovet
 - Muutos osana elämää
 - Avaimia toimintakyvyn tukemiseen
4. Ovet huomiseen
 - Huomista kohti
 - Voimaa vertaistuesta, iloa osallistumisesta

Valmennus toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa neljänä max. 3 tunnin valmennuskertana marraskuussa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 6.8.-31.10. välillä p. 045 845 4085 / Niina

Hyvinvointia yhdessä – voimaa ja ymmärrystä arkeen

Tervetuloa seuraamaan yhdessä Omaishoitajaliiton etäluentoja toimistolle (Päijänteenkatu 1) klo 17-18. Luentojen yhteydessä kahvitarjoilu. Jos haluat kuunnella luennot kotona, katso lisätietoja www.omaishoitajat.fi

11.9. torstaina: Kun hoivavastuu muuttuu – hyvinvointiluento omaishoitajille luopumisesta ja sopeutumisesta

Omaishoitajuus on monivaiheinen matka, johon kuuluu myös luopumista. Entä kun hoitovastuu kevenee tai päättyy – esimerkiksi lyhytaikaishoitajaksojen alkaessa, läheisen muuttaessa hoitokotiin tai kuoltua? Miten omaishoitajan rooli muuttuu ja miten oma hyvinvointi kantaa uudessa elämäntilanteessa? Asiantuntijana omaisyhteistyön päällikkö Tuija Kotiranta Omaisena edelleen ry:stä.

2.10. torstaina: Keho ja mieli yhteistyössä – tukea omaishoitajan arkeen kehotietoisuudesta

Omaishoitajan arjessa keho kantaa paljon – sekä konkreettista että henkistä kuormaa. Mutta mitä kehossa tapahtuu, kun kuormitus kasvaa? Miten omien tuntemusten ja kehon viestien kuunteleminen voi tukea jaksamista ja palautumista?

Asiantuntijana on psykologi, tanssi-liiketerapeutti Päivi Pylvänäinen.

6.11. torstaina: Vaiettu viha – miten käytän sitä voimanani?

Omaishoitajuuteen liittyy usein monia ristiriitaisia ja vaikeita tunteita, joita ei aina ole helppo sanoittaa tai sallia itselleen. Toistuvat tilanteet, kommunikoinnin haasteet tai jatkuva valmiustila voivat synnyttää ärtymystä, jota saattaa olla vaikea kohdistaa ”oikeaan” suuntaan. Vaikeat tunteet, kuten vihan, voi kuitenkin kääntää myös voimaksi. Asiantuntijana on perhepsykoterapeutti, pari- ja seksuaaliterapeutti sekä työnohjaaja Heli Pruuki.

Ilmoittautumiset etäluennoille 4.8. alkaen kutakin luentoa edeltävään päivään mennessä info@phomaishoitajat.fi tai p. 0400 305 071 / Jaana.

Iloa liikunnasta

Kuntosalivuoro

Omaistaan hoitavien omatoiminen kuntosalivuoro
Mäkikatsomon kuntosalilla (Salpausselänkatu 8, Lahti)
torstaisin klo 16–17 alkaen 4.9.

Syyskauden viimeinen kuntosalikerta on 18.12.

Ilmoittaudu mukaan kuntosalivuorolle 6.8. alkaen p. 045 854 4085 / Niina.
Tiedustele tarvittaessa mahdollisuutta laitteiden käytön opastukseen.

Asahi-ryhmä toimistolla

Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai:
2.9, 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. klo 16-17
Ryhmänohjaajana toimii Asahi-ohjaaja Mervi Varjola.

Sitovat ilmoittautumiset 4.8. alkaen aina viimeistään kokoontumiskertaa edeltävään perjantaihin mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Luontoretki Lahden terveysmetsään maanantaina 22.9. klo 13–15

Luontoympäristö tukee monin tavoin hyvinvointia: luonnossa oleskelu elvyttää, kohentaa mielialaa ja houkuttelee liikkumaan. Lähde mukaan nauttimaan syksyisestä luonnosta koko perheen voimin.

Lahden terveysmetsä sijaitsee Salpausselän virkistysalueella Päijät-Hämeen keskussairaalan läheisyydessä. Kulku Terveysmetsään tapahtuu omilla kyydeillä. Alueelle pääsee helposti myös julkisella liikenteellä. Terveysmetsässä on mahdollista kiertää 3,4 km pituinen Metsälenkki tai n. 1 km esteetön Likolammen reitti.

Kokoontuminen Likolammen reitin lähtöpisteellä (Hoitajankatu 2, Lahti)

Yhdistys tarjoaa retkievää. Huom! Säävaraus

Ilmoittautumiset 4.8.–17.9. välillä p. 0400 305 071 / Jaana

Syyskauden avajaiset

**Syyskausi käynnistyy—
tule mukaan avajaisiin Luomaniemeen!**

keskiviikkona 27.8. klo 10-14

Kesä alkaa kääntyä syksyyn, ja se tarkoittaa yhtä asiaa – on aika käynnistää yhdistyksemme uusi kausi!

Tervetuloa mukaan syyskauden avajaisiin, joissa otetaan rennosti, nautitaan yhdessäolosta ja virittäydytään tulevan kauden tunnelmaan.

Päivän aikana mahdollisuus saunomiseen ja uintiin.

Tarjolla pientä syötävää ja kahvit.

Duo Nostalgia menossa mukana, laulamme syksyisiä lauluja yhdessä.

Ilmoittautumiset 4.8.-22.8. välillä p. 0400 305 071 / Jaana



Erityislusten vanhemmille

Vertaisryhmät erityislusten vanhemmille

Asikkala

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

Orimattila

Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)

torstaisin 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. klo 17.30–19.30

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

Sysmä

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

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

Osallistu kehittämiseen

Toivomme erityislusten vanhempien vastaavan nettisivuillamme olevaan kyselyyn kehittääksemme erityislapsiperheille suunnattuja toimintojamme.

Palautekyselyyn vastataan nimettömänä.

Voit vastata kyselyyn sähköisesti osoitteessa:
www.phomaishoitajat.com/palautekysely/

Pääset kyselyyn myös oheisen qr-koodin kautta.

Kaikki vastaukset ovat meille arvokkaita!



Erityislapsiperheille

Erityislapsiperheiden päivä Ponitaivaassa Nastolassa lauantaina 6.9. klo 11–14

Tervetuloa viettämään perinteisesti syksyistä heppapäivää koko perheen voimin Ponitaivaaseen (Mäntyniementie 28, Uusikylä).

Mahdollisuus tutustua poneihin sekä kokeilla talutusratsastusta ja kärryajelua.

Tarjolla grillimakkaraa, mehua ja kivennäisvettä.

Ponitaivaaseen järjestetään bussikuljetus Lahdesta Marolankadun turistipysäkiltä.

Sitovat ilmoittautumiset 4.8-30.8. välillä
p. 0400 305 071/Jaana



Uudet peli-iltapäivät alkavat!

Erityislapsiperheille iloa ja yhteistä aikaa

Peli-iltapäivät ovat täällä – erityislapsiperheiden oma hengähdyshetki!
Lauantaina 13.9. ja 11.10. klo 13–15 toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti)

Tervetuloa pelaamaan, jutustelemaan ja ihan vaan olemaan! Näissä iltapäivissä ei tarvitse suorittaa – riittää, että tulette paikalle omana itsenänne.

- Lautapelejä, naurua ja yhdessäoloa
- Rentoa jutustelua kahvikupin äärellä
- Pientä purtavaa – totta kai!
- Seuraa, joka oikeasti ymmärtää

Mukana menossa erityisnuoren äiti ja hänen nuorensa – kokemuksella ja suurella sydämellä.

Tilaisuus on tarkoitettu koko perheelle, lapset ovat omien vanhempiensa vastuulla.

Tarjoiluiden vuoksi pyydämme ilmoittautumista 4.8. alkaen
p. 0400 305 071 / Jaana

Haluatko jutella?

OmaisOiva

OivaHetki

Tarjoamme yksilöllisiä keskusteluhetkiä omaistaan hoitaville eri elämäntilanteissa.

Voit kääntyä puoleemme esimerkiksi seuraavissa asioissa:

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

Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen, eikä sopimusomaishoitaja.

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

Omaistoiminnan ohjaaja,

Niina Kinnunen

p. 045 854 4085

niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

Toiminnanjohtaja,

Annukka Tuominen

p. 050 469 4209

annukka.tuominen@phomaishoitajat.fi



Virkistystoimintaa omaishoidettaville

ILONA-ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Päijänteenkatu 1, Lahti

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

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

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 0400 305 071 / Jaana

ILONA-ryhmä kokoontuu seuraavasti:

Aamupäivät:

Tiistaisin:

26.8. klo 9-12

23.9. klo 9-12

21.10. klo 9-12

18.11. klo 9-12

Iltapäivät:

Tiistaisin:

9.9. klo 13-16

7.10. klo 13-16

4.11. klo 13-16

2.12. klo 13-16



Toimintaa vapaaehtoisille

Vapaaehtoisten yhteistapaaminen

Toimistolla maanantaina 18.8. klo 13-15.

Ilmoittaudu mukaan 4.8.- 15.8. välillä p. 0400 305 071 / Jaana

Vapaaehtoistoiminnan verkkokoulutus

Vapaaehtoistoiminnan koulutuksen voi suorittaa myös verkossa!

Käyttäjätunnukset ja lisätietoja koulutuksesta saat:

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

Etsimme ILONA-toimintaan ryhmänohjaajia

Ryhmänohjaajat ohjaavat pareittain ryhmää, johon osallistuu omaishoidettavia. Ryhmässä pidetään yllä hyvää mieltä ja ollaan rennosti yhdessä. Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ovat ryhmässä läsnä ja ohjaavat toiminnallisia osuuksia kuten, pelejä, laulua tai pientä jumppaa.

Haluaisitko toimia ystävänä omaishoitoperheessä?

Ystävä toimii omaishoitoperheen tukena tarjoten perheen arkeen pieniä yhteisiä hetkiä ja kohtaamisia. Yhteistä mielekästä tekemistä voivat olla esimerkiksi keskustelu, muistelu, valokuvien katselu tai ulkoilu.

Tapaamisia voidaan järjestää sovitusti omaishoitoperheen kotona tai kodin ulkopuolella.

Mikäli kiinnostuit tehtävistä, niin otathan yhteyttä

Niina Kinnunen p. 045 854 4085

Annukka Tuominen p. 050 469 4209

Haluatko tehdä jotain merkityksellistä?

Omaishoitajaliitto tarjoaa syksyn aikana mielenkiintoisia ja ajankohtaisia koulutuksia Teamsin kautta.

Voit osallistua etäkoulutuksiin mukavasti yhdessä muiden kanssa toimistolla tai Lahden Palvelutorilla – hyvä seura ja vertaistuki ovat taattuina!

30.9. tiistaina klo 13-14.30 toimistolla ohjaajakoulutus:

Osallisuutta vahvistamassa -toimintamalli ja

Mun elämä -valmennusmalli erityislusten vanhempien tukemiseen

Tiedätkö millaisia asioita, ajatuksia ja tunteita erityislapsen vanhempi käy läpi?

Osaatko tukea häntä hakeutumaan hänen omia voimavarojaan kasvattavien palveluiden tai tuen pariin? Tai pohditko, millä tavalla voisit itse auttaa heitä voimavarojen kasvattamisessa?

Tässä infotilaisuudessa esitellään Erityislusten vanhempien osallisuutta vahvistamassa -toimintamalli sekä vanhempien tukemiseen kehitetty Mun elämä -valmennusmalli.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 4.8.-26.9. välillä p. 0400 305 071 / Jaana

21.10. tiistaina klo 8.30-15.30 Lahden Palvelutorilla Klubi-tilassa:

Vertaisryhmän ohjaajakoulutus (peruskurssi)

Vertaisryhmän ohjaajakoulutuksessa osallistujat saavat tietoa ryhmän ohjaamisesta ja omaishoidosta sekä työvälineitä omaisten ryhmien ohjaamiseen. Koulutus sisältää luento-osuuksia, ryhmätöitä ja keskustelua.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 4.8.-17.10. välillä p. 0400 305 071 / Jaana

2.12. tiistaina klo 13-14.30 Paikka vielä avoin:

Ohjaajakoulutus: Toiminnallisia menetelmiä omaishoitajien ryhmien tueksi

Haluaisitko lisää konkreettisia työkaluja ryhmien ohjaamiseen ja omaishoitajien tukemiseen?

Tule mukaan käytännönläheiseen koulutukseen, jossa saat perustiedot toiminnallisten menetelmien hyödyntämisestä ryhmätoiminnassa. Koulutus tarjoaa valmiita työkaluja, uusia ideoita ja tukea ohjaajana toimimiseen.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 4.8.-28.11. välillä p. 0400 305 071 / Jaana

Tervetuloa oppimaan ja oivaltamaan yhdessä!

Omaishoitajan oma hetki -toiminta

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry toteuttaa Omaishoitajan oma hetki -toimintaa Päijät-Hämeen hyvinvointialueen järjestöavustuksen turvin vuonna 2025. Toiminta on omaishoitajille maksutonta. Toimintaa järjestetään koko Päijät-Hämeen alueella.

Toiminnan tavoite: Toiminnan kautta mahdollistetaan ympärivuorokautista hoivavastuuta kantavalle omaishoitajalle hetki omaa aikaa. Omaishoitaja voi tällöin tarpeidensa mukaan hoitaa omia tai perheen asiointoja, levätä, huolehtia omasta hyvinvoinnista tehden itselle tärkeitä ja mielekkäitä asioita sekä pitää huolta sosiaalisista suhteistaan.

Kohderyhmä: Sopimukselliset ja sopimuksettomat omaishoitajat, joiden on haastava irrottautua omaishoitotilanteesta huolehtiakseen itsestään ja asioiden hoitamisesta. Erityisesti omaishoitajat, joilla ei ole tukena läheisverkostoa tai palveluita, jotka mahdollistaisivat lyhyet vapaahetket (n.3 h).

Toiminnan sisältö ja kesto: Työntekijä mahdollistaa omaishoitajan vapaahetket huolehtien omaishoidettavasta vapaahetken ajan. Työntekijä voi ulkoilla hoidettavan kanssa, tehdä yhdessä pieniä kotitöitä tai järjestää virikkeellistä toimintaa. Omaishoitajan oma hetki- toiminnan työntekijä tarjoaa omaishoitajalle keskustelutukea ja ohjausta omasta hyvinvoinnista huolehtimisen sekä arjen sujumisen tueksi. Yhden kotikäynnin kesto on n. 3 h. Käyntien tiheys määräytyy omaishoitoperheen tarpeet ja työntekijäresurssi huomioiden 3-4 viikon välein. Omaishoitajan oma hetki -toiminnan käyntejä tarjotaan n. 5 käyntikertaa/perhe. Omaishoitajan hyvinvointia ja toiminnan tuloksellisuutta arvioidaan asiakkuuden alussa ja lopussa erilaisten mittarien avulla.

Toiminnan piiriin ohjautuminen: Ota yhteyttä Omaishoitajan oma hetki -toiminnan työntekijään, lähihoitaja Marjo Kuosaan,
p. 040 820 5420
marjo.kuosa@phomaishoitajat.fi



Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille

Läheistään hoitavien ja hoidettavien retkipäivät

Kaikkiin retkipäiviin voi osallistua yli kuntarajojen!

Padasjoen seurakunta:

Retkipäivä keskiviikkona 20.8. klo 10-15.

Särsjärven leirikeskuksessa os. Hämeenlinnantie 357, 17500 Padasjoki.

Päivän hinta 10 €/osallistuja. Maksu paikan päällä.

Hintaan sisältyy päivän ohjelma, lounas ja kahvi.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta

4.8.-11.8. välillä p. 0400 305 071 / Jaana

Orimattilan seurakunta:

Retkipäivä torstaina 11.9. klo 10-15.

Mallusjoen leirikoti os. Mallusjoentie 385 B, 16450 Mallusjoki.

Päivän hinta 10 €/osallistuja. Maksu paikan päällä.

Hintaan sisältyy päivän ohjelma, lounas ja kahvi.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta

4.8.-26.8. välillä p. 0400 305 071 / Jaana

Hartolan seurakunta:

Retkipäivä keskiviikkona 24.9. klo 10-15.

Hartolan srk-talolla os. Kirkkotie 2, 19600 Hartola.

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

Hintaan sisältyy päivän ohjelma, lounas ja kahvi.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta

4.8.-10.9. välillä p. 0400 305 071 / Jaana

Lounasristeily Lahdesta Vääksyn kanavalle torstaina 4.9.

Elokuun lounasristeilyn suosio yllätti, minkä vuoksi järjestämme uuden lounasristeilyn. Lähde kanssamme nauttimaan päivähetkestä Lahdesta Vesijärvelle ja kauniin Vääksyn kanavan kautta piipahdus Päijänteelle.

Aikataulu: lähtö Lahden satamasta klo 13. Ole paikalla klo 12.30!

Paluu satamaan klo 17 mennessä.

Jäsenhinta: 35 €. Ei jäsenet: 53 €

Perhelippu (2 aik. ja 2 alle 12 v lasta) jäsenille 70 €, ei jäsenet 106 €.

Lisälapset 15 €. Hintoihin sisältyy risteily ja lounas.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 4.8.-21.8. välillä

p. 0400-305 071 / Jaana

Maksu 21.8. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Risteily + osallistujien nimet”

Yllätysmatka keskiviikkona 22.10.

Lähde mukaan yllätysmatkallemme. Mukaan tarvitset säänmukaisen vaatetuksen. Matkan aikana saatamme liikkua sisä- ja ulkotiloissa.

Aikataulu:

Lähtö klo 10 Marolankadun turistipysäkiltä.

Paluu Lahteen klo 17 mennessä.

Matkan hinta:

jäsenet 30 €/hlö, ei-jäsenet 50 €/hlö

Hintaan sisältyy matka, lounas ja kahvit.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 4.8.-10.10. välillä

p. 0400-305 071 / Jaana

Maksu 10.10. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Yllätysmatka + osallistujien nimet”

Kylpylävuorokausi Vierumäellä 27.-28.9.

Monien toiveiden pohjalta järjestämme kylpylävuorokauden uudessa Vierumäen kylpylässä.

Vuorokausi on tarkoitettu kaikille omaishoitotilanteessa oleville perheineen.

Järjestämme kylpylävuorokauden Ragnar Ekberg Säätiön ja Lahden kaupungin avustuksilla.

Vuorokauteen sisältyy täysihoito ja kylpylän vapaa käyttö.

Omaavastuuhinta: aikuiset 10 €/hlö ja lapset alle 14 v 5 €/hlö.

Sitovat ilmoittautumiset, lisätiedot ja tiedot erityisruokavalioista

4.8.-8.9. välillä p. 0400-305 071 / Jaana

Maksu 21.8. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Kylpylä + osallistujien nimet”

Tulossa marraskuussa:

Hannu Lehtonen & Seppo Hovi:
Sellaista elämä on- elämänmakuisia
lauluja

Aika: lauantai 22.11. klo 14
Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti

Järjestäjät:
Heinolan Seudun Omaishoitajat ry ja
Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry



Lipunmyynti alkaa myöhemmin, seuraa ilmoittelua!

Uudet kannatusjäsenemme



HelyHoiva Oy on vuonna 2019 Lahdessa perustettu kotihoito- ja avustamispalveluja tarjoava yritys, joka on osa valtakunnallista Alina-ketjua.

HelyHoiva Oy tarjoaa räätälöityjä palveluja, kuten omaishoidon sijaispalveluja, kotipalveluja, viriketoimintaa ja saattopalveluja, jotka tukevat omaishoitajien arkea. Palvelut suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden mukaan kattavan kartoituksen perusteella.

Yrityksen tiimi koostuu kokeneista ja koulutetuista hoiva-alan ammattilaisista, joille tarjotaan jatkuvaa koulutusta ja tukea. HelyHoiva Oy tekee tiivistä yhteistyötä eri kuntien ja hyvinvointialueiden kanssa, mahdollistaen palvelujen tarjoamisen osana julkista palvelujärjestelmää ja ostopalvelusetelipalveluja.

Omaishoitajat kokevat usein uupumusta ja kuormitusta työssään. HelyHoiva Oy:n tarjoamat palvelut, kuten sijaispalvelut ja kotipalvelut, keventävät päivittäisiä askareita ja mahdollistavat hoitajan vapaapäivät. Viriketoiminta ja saattopalvelut rikastuttavat hoidettavan elämää ja tukevat hänen hyvinvointiaan. Palveluja voi tilata joustavasti tarpeen mukaan, ja yhteydenotto onnistuu helposti puhelimitse, sähköpostitse tai verkkosivujen yhteydenottolomakkeen kautta.

Yhteystiedot:

p. 044 455 6930

Sähköposti: lahti@alinahoivatiimi.fi





S U O M E N
LAITOSTEKSTIILIT

Tuotteita tarpeeseen.....



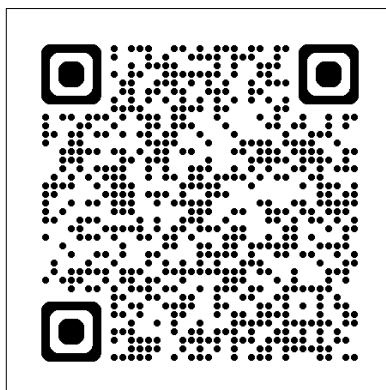
Menestyksen edellytys on tehdä tuotteita, joille on selkeä tarve. Asiakkaita herkillä korvalla kuunteleva Jaska on aina valmis vastaamaan tarpeeseen. Kaikkeen löytyy aina ratkaisu, eikä ongelmia tarvitse kiertää. Koskaan ei kuitenkaan laadusta tingitä, sillä laadukkaat tuotteet ovat toiminnan ytimessä. Kestävät ja helposti pestävät tuotteet suunnitellaan ja leikataan omassa ompelimossa. Tuotteilla vastataan monenlaisten asiakkaiden tarpeisiin. Sairaalat, vanhustenhoidon yksiköt, päiväkodit ja pelastuslaitokset luottavat tuotteisiimme. Myös yksityishenkilöt ovat löytäneet meiltä parhaat tuotteet kotiin, liiketoimintaan ja harrastuksiin.

Tuotelistaltamme löytyy mm.

- vuodesuojat
- liukulakanat
- pelastuslakanat
- kylvettäjän essut
- hygieniahaalarit
- kiilatyyny
- nesteitä pitävät tyynynsuojat
- hygieniapatjansuojat
- kääntölakanat
- liukuestetossut
- vedenpitävät sohvapäälliset
- sadeviitat pyörätuolinkäyttäjille

Lue QR-koodi ja lähde ostoksille

Suomen Laitostekstiilit Ky
Jaakko Nikula puh: +358 40 777 8000
Laajakaista 3 B, 96400 Rovaniemi
info@suomenlaitostekstiilit.com
www.suomenlaitostekstiilit.com



Auta kehittämään toimintaamme

Vastaamalla palautekyselyymme voit vaikuttaa yhdistyksemme toimintaan ja tuleviin toimintamuotoihin.

Palautekyselyyn vastataan nimettömänä.

Voit vastata kyselyyn sähköisesti osoitteessa:
www.phomaishoitajat.com/palautekysely/

Pääset kyselyyn myös oheisen qr-koodin kautta.

Toimistolla voit täyttää paperisen lomakkeen.

Postitamme kyselyn pyydettäessä palautuskuoren kanssa kotiisi.

Kaikki vastaukset ovat meille arvokkaita!



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

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

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

Ota seurantaan Facebook-, Instagram- ja kotisivumme!

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

www.facebook.com/paijathameenomaishoitajat

www.instagram.com/paijathameenomaishoitajatry

<https://www.phomaishoitajat.com>

Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut

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

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

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

Liity jäseneksi:

jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

p. 0400 305 071

www.phomaishoitajat.com/jasenyys/



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
- jäsenkortin

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 kannatusjäsenillemme:

AitoHoiva (www.aitohoiva.fi)

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

Asikkalan apteekki (www.asikkalanapteekki.com)

Dila (www.dila.fi)

Esperi Hoivakoti Laune, Lahti

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

Ettonet Oy (www.ettonet.fi)

Fysios Mehiläinen Lahti

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

Helppyy Päijät-Häme (www.helppyy.fi)

HEMMIkodit (www.hemmikodit.fi)

Huili (www.huili.fi)

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

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

Kotirinki Oy (www.kotirinki.fi)

Kotona Asuen Seniorihoiva (www.kotonaasuen.fi)

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

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

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

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

OivaAika (www.oivaaika.fi)

Pii Kortelahti Oy (www.piikortelahti.fi)

Salpausselän Naisvoimistelijat (www.salpausselannaisvomistelijat.net)

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

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

Suvanto Care (www.suvantocare.fi)

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

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

Toimelapalvelut (www.toimelapalvelut.fi)

Jäsenkortillamme alennuksia seuraavista paikoista:

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

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

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

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

Ettonet Oy, Aleksanterink. 18, Lahti, puh.03-7817996, tuotteista myymälässä 5-10 %

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

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

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

Tenakauppa, -10 % alennus kaikista tuotteista.

Helppyy, ilmainen kartoituskäynti jäsenillemme

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

Lahden Upseerikerho, - 20 % kaikista ostoksista.



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**

Liimaa
postimerkki

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

Sukunimi_____

Etunimi_____

Osoite_____

Postinumero_____

Postitoimipaikka_____

Puhelinnumero_____

Sähköposti_____*



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

**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**
Päijänteenkatu 1
15140 LAHTI



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**



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

OmaisOiva

Toiminnanjohtaja

Annukka Tuominen

p. 050 469 4209

annukka.tuominen@phomaishoitajat.fi

Omaistoiminnan ohjaaja

Niina Kinnunen

p. 045 854 4085

niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

Assistentti

Jaana Moilanen

p. 0400 305 071

jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Omaishoitajan oma hetki - toiminta

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

Johtokunta 2025:

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

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

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

Heli Vuorensola (Sysmä)

Katri Jaronen (Lahti)

Maritta Kemppi (Hollola)

Matti Kangasmäki (Lahti)

Sirkka-Liisa Kuusela (Lahti)