

VIRTA-AVAIN

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n tiedotelehti



**Iltakahvilat nepsy-lasten
vanhemmille**

s. 16

**OmaisOiva kahvilat laajenevat
kaikkiin Päijät-Hämeen kuntiin**

s. 19

1 / 2023

Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Tullaan tutuiksi.....	6
Miten minusta tuli omaishoitaja.....	8
Koulutusta vapaaehtoisille.....	10
Neuvontaa ja ohjausta omaistaan hoitavalle	11
Kuvakooste valtakunnallisen omaishoitajien viikon tapahtumista.....	12
Vertaisryhmät.....	14
OmaisOiva kahvila	18
Iloa liikunnasta	20
Opi uutta	20
Mukavaa yhdessäoloa	21
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	29

OmaisOiva

OmaisOiva

ryhmä

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva

kioski

OmaisOiva

OivaHetki



Paikallisyhdistyksemme ohjaa, tukee ja neuvoa 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 palveluneuvonta (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

Päijät-Hämeen hyvinvointialueen alkaessa

Uudet hyvinvointialueet aloittavat toimintansa vuoden 2023 alussa. Meillä Päijät-Hämeessä muutosta ei palveluja käyttävä kansalainen havaitse muuten kuin asiointiin kutsujan ja asiakaslaskun otsakkeesta – palvelun tuottamisesta vastaa näet Päijät-Hämeen Hyvinvointialue.

Päijät-Hämeessä on edetty kohden tätä toimintamallia 15 vuoden ajan. Vuonna 2007 aloitti toimintansa Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä (PHSOTEY). Maakunnan etelä- ja itäosien kunnat siirsivät jo tuolloin sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalvelut erikoissairaanhoidon yhteyteen (Aava), johon liittyi myös ympäristöterveydenhuolto ja sosiaalialan tutkimus- ja kehittämiskeskus Verso. Läntiset kunnat siirsivät sosiaali- ja perusterveydenhuollon Hollolan kunnan liikelaitokselle Oivalle. Lahden ja Heinolan jatkaessa itsenäisinä.

Sosiaali- ja terveydenhuollon talousvaikeudet jatkuivat koko maakunnassa. Tehokkaampaa tuotantoa etsien perustettiin vuonna 2017 Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymä (PHHYKY), joka nyt lopettaa toimintansa. Hyvinvointiyhtymään kuuluivat kaikki maakunnan kunnat Heinolaa ja Sysmää lukuun ottamatta sekä Pukkilan ja Myrskylän kunnat Itä-Uudeltamaalta.

Uudessa hyvinvointialueessa ovat kaikki kunnat mukana. Päijät-Hämeen hyvinvointialueen arvot palvelutuotannossa ovat luottamus, rohkeus, välittäminen ja oikeudenmukaisuus.

Omaishoitajien näkökulmasta kyseiset arvot toteutuessaan parantavat omaishoitajien tilannetta merkittävästi. Kuluneen 15 vuoden aikana on läheistään hoitaneilta toistuvasti otettu pois.

Tämän hetken suurin epäkohta on omaishoitajien vapaiden pitämisen vaikeus – ansaittu vapaa täytyy voida pitää jaksakseen.

Lyhytaikaispaikoista on pulaa ja niitä on vähennetty monissa asumispalveluyksiköissä. Omaishoitajat joutuvat soittamaan jopa kymmeniä puheluita eri yksiköihin saadakseen hoidettavalle paikan vapaidensa ajaksi. Vapaat saattavat onnistua vasta useamman kuukauden viiveajalla. Yrittäjien mielestä korvaus lyhytaikaispaikoista on pitkäaikaishoitoa pienempi, joten halukkuutta tarjota palvelua ei ole.

Syyskokouksen keskustelussa esiin nousi myös tarve parkkihoidolle, mikä mahdollistaisi omaishoitajien lyhyet asiointivapaat ja hengähdystauot. Lahdessa kaupungin tuella 1,5 vuotta toiminut kotiaputoimintakin uhkaa loppua kaupungin rahoituksen loputtua. Uusia rahoitusmahdollisuuksia etsitään. Ainoa toimiva päiväparkki lienee 5-6 paikkainen Launeen seurakunnan Rauhantupa.

Epäkohtana on noussut esille myös kotiin tuotettavien palvelujen maksukaton kertymiseen liittyvä epäkohta. Mikäli kotisairaanhoidon sairaanhoitaja käy kotikäynnillä hoitamassa asiakkaan haavaa, kerryttää käynnin asiakasmaksu maksukattoa. Jos taas käynnin tekee lähihoitaja sosiaalialan ammattilaisena, niin käynnin asiakasmaksu ei kerrytä maksukattoa.

Kaikkia näitä huolia ja kehittämisehdotuksia on viestitetty hyvinvointialueen vastuujohtajille. Ensisijaisena tavoitteenamme on saada konkreettista tukea arkeen ja toissijaisesti pyritään lisäämään sopimuksellisten omaishoitajien määrää.



Hyvinvointia toivottaen
Puheenjohtaja Martti

Tullaan tutuiksi

Iloinen puheensorina täyttää huoneen. Iloitaan siitä, että on hetki aikaa tavata kasvatusten, vaihtaa kuulumisia ja keskustella arjen sujumisesta. Kotiliiga, yksi omaishoitoyhdistyksen vertaisryhmistä, on saapunut toimistolle.

Kotiliigalaiset ovat kokoontuneet nyt reilun kolmen vuoden ajan. Ryhmä syntyi, kun omaishoidon valmennukseen osallistuneilta omaishoitajilta kysyttiin halukkuutta jatkaa tapaamisia vertaisryhmänä. Vertaisryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa, mutta ryhmäläiset tapaavat toisiaan muulloinkin. Osa ryhmäläisistä osallistui viime syksynä omaishoitajien Hyvinvointipäiviin Aulangolla ja ennen joulua kokoonnuttiin yhteiselle lounaalle. Muutamalla ryhmään kuuluvalla elämäntilanne on jo reilun kolmen vuoden takaisesta ehtinyt muuttua.

Omaishoitajuus on päättynyt joko läheisen kuollessa tai siirtyessä palveluasumiseen. Ryhmä on koettu silti tärkeäksi ja yhteisistä tapaamisista on haluttu pitää kiinni.

Koronasulkujen aikaan ryhmä kokoontui etäyhteydellä. Ryhmäläiset kertovat, että täysin ongelmattomasti se ei ollut, mutta yhdessä pähkäilemällä tekniset haasteet selätettiin. ”Se oli vaikeuksien kautta voittoon”, kuvailee yksi ryhmäläisistä etäyhteyksien käyttöönottoa. Kotiliigalle on luotu myös oma WhatsApp-ryhmä, joka palvelee paitsi yhdistystä, myös ryhmäläisiä. Yhdistys pystyy ryhmän kautta tiedottamaan tulevista tapahtumistaan, ja ryhmäläiset pystyvät vaihtamaan kuulumisiaan ja jakamaan toisilleen tietoa.

Kysyttäessä, mitä vertaisryhmä on osallistujilleen antanut, yksi ryhmäläisistä kertoo ryhmän antaneen paljon elämäniloa ja energiaa. Ryhmästä on saatu myös emotionaalista ja tiedollista tukea sekä hyviä vinkkejä omaishoitoarkeen.

Keskustelussa ryhmäläisten kanssa nousee esiin myös ryhmässä syntynyt yhteenkuuluvaisuuden tunne ja uusien ystävyssuhteiden muodostuminen.

Monilla ryhmäläisistä on se kokemus, että omaishoito on kaventanut sosiaalisia suhteita. Ystäviä on kaikonnut ympäriltä ja syyksi ryhmäläiset arvelevat sitä, että ihmiset eivät oikein tiedä, miten suhtautua muistisairaaseen.

Ryhmäläiset korostavat, että ryhmässä jokainen saa olla sellainen kuin on. Ryhmän tuki luo kannustavan ja hyvän ilmapiirin ja avoin ilmapiiri helpottaa puhumista ja omien kokemusten käsittelyä. Ryhmässä voi puhua asioista, joista ei voi puhua kuin samassa elämäntilanteessa olevan kanssa. Kotiliigassa nauretaan paljon ja viljellään huumoria, joskus mustaakin sellaista. Ryhmäläiset kokevat sen tuovan iloa ja jaksamista haastavissa elämänvaiheissa. Kotiliigalaiset pohtivat

myös sitä, miten tärkeää ihmiselle on kuulua johonkin ryhmään. ”Ensimmäisestä luokasta lähtien on aina ollut se oma ryhmä, nyt se on omaishoitajien vertaisryhmä” toteaa yksi kotiliigalaisista.

Kotiliigalaiset haluavat kannustaa kaikkia omaistaan hoitavia vertaisryhmätoiminnan pariin. ”Vaikka näennäisesti tuntuisi, että jaksaa ja pärjää, väsymys voi yllättää jossain vaiheessa. Kannattaa reagoida, ennen kuin uupuu.”, painottaa yksi ryhmäläisistä.



Miten minusta tuli omaishoitaja

Tarina kertoo tunteiden myllerryksestä suuressa elämänmuutoksessa

Seison syntymäkotini tyhjässä olohuoneessa, kaikki täällä on tyhjää ja autiota. Katselen kaunista koivumosaiikkiparkettia, miten se on vieläkin niin siisti, ei naarmuakaan. Kohta tänne asettuu asumaan joku toinen, minun kotiini. Tätä tunnetta on vaikea niellä, eteenpäin on kuitenkin mentävä. Jätän pihamökin rappusille vielä pienen nyssäkän, jonka tulen noutamaan myöhemmin. Lähden kävelemään kohti kaupunkia. Olen kuitenkin iloinen selvitessäni talon myynnistä hyvinkin nopeasti. Jännitin miten se sujuisi ja kun yksin jouduin asiaa hoitamaan.

Minusta on tullut mieheni omaishoitaja. Asuminen entisessä kodissamme olisi ollut täysin mahdotonta. Mieheni oli aortanpullistumaleikkauksessa, eikä enää palannut vanhaan kotiin. Kaikki jäi häneltä hyvästelemättä. Hän oli kuntoutettavana Validiassa Helsingissä. Päijät-Hämeen keskussairaalassa tehdyssä leikkauksessa hän menetti liikuntakykynsä, sai selkäydinvamman ja on sidottu pyörätuoliin lopun elämää.

Nyt alkoi uuden kodin laittaminen kuntoon. Se löytyi melko kivuttomasti ja on hyvä pyörätuolin kanssa liikkuvalla. Oli keskikesä ja mies tulisi kotiin kahdeksas päivä syyskuuta. Aikaa oli vielä hyvin laittaa uusi koti kuntoon.

Kävin usein vierailulla Helsingissä ja luomassa tulevaisuuden uskoa elämäntoveriini. Tiesin, että selviämme, niin positiivinen oli mieheni mieli kuitenkin, vaikka musta huumori kukkikin.

Vihdoin koitti syyskuun kahdeksas, miehen kotiintulopäivä. Olimme uudessa kodissa lapsenlapsemme 7-vuotiaan Enni tytön kanssa valmistelleet vaarille juhlatunnelmaa. Leivoimme täytekakun ja Enni oli piirtänyt ison kortin, jossa toivotti vaarin tervetulleeksi uuteen kotiin. Voi tätä ilonpäivää, ei siitä kyyneliltä selvitty.

Alkoi arki ja avun etsiminen, valitusrumba ja oikeuksien taistelu. Mitään ei saanut, jos ei ennalta tiennyt ja osannut vaatia.

Omaishoitajana olen kokenut tunteita laidasta laitaan, mutta päällimmäisenä on aina tunne, että kaveria ei jätetä, eikä varsinkaan hyvää kaveria.

Tästä kaikesta on kulunut jo reilut 10 vuotta. Ikävä entiseen kotiin, etenkin alussa, on meillä molemmilla ollut kova. Vietimme siellä elämämme parhaat 30 vuotta. Tunnen vieläkin Sireenin ja Jasmiinin tuoksun. Juhannusruusujen valkea kauneus avautuu silmiäni eteen milloin vain haluan. Pihan valot ja varjot leikkivät mielessäni. Muistan jokaisen kiven ja notkelman.

Yhteistä polkua on nyt taivallettu lähes viisikymmentäneljä vuotta. Minä tallustan ja sinä kelaat. Elämä kantaa. Tänäänkin on hyvä päivä.

Teksti: Terttu Hälinen

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.

Seuraa meitä somessa!

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/

Koulutusta vapaaehtoisille

Vapaaehtoiset ovat yhdistyksellemme arvokkaita. Ilman vapaaehtoisia moni merkityksellinen asia jäisi tekemättä ja moni omaishoitaja kohtaamatta. Yhdistyksessämme toimii tällä hetkellä pieni, mutta sitäkin aktiivisempi vapaaehtoisten joukko. Tavoitteena on, että tämä joukko saisi vahvistusta uusista, omaishoitoperheiden tukemisesta kiinnostuneista vapaaehtoisista.

Yhdistyksemme järjesti loppuvuodesta 2022 vapaaehtoisten peruskoulutuksen, joka antaa valmiudet toimia yhdistyksemme vapaaehtoisena. Kahtena iltana pidettyyn viiden tunnin kestoiseen koulutukseen sisältyi tietoa omaishoidosta ja yhdistyksen toiminnasta, vapaaehtoistoiminnan periaatteista, vapaaehtoisen oikeuksista ja velvollisuuksista sekä tukemisesta. Lisäksi illoissa kuultiin asiaa vapaaehtoisen hyvinvoinnista ja jaksamisesta sekä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen asiantuntijaluento muistisairaahan kohtaamisesta.

Vapaaehtoisten peruskoulutukseen osallistui kahdeksan vapaaehtoistoiminnasta kiinnostunutta. Osa osallistujista oli jo toiminutkin jossain yhdistyksen vapaaehtoistehtävässä, osalle yhdistys ei ollut entuudestaan tuttu. Koulutusilloista saadun palautteen mukaan koulutukseen oltiin tyytyväisiä ja koulutuksen sisältö vastasi odotuksia. Koulutuksen parasta antia vastaajien mielestä olivat mm. monimuotoinen kerronta ja asia, luonteva keskustelu ja aktiiviset osallistujat sekä koulutuksen vaikutus omaan asenteeseen. Saatu parannusehdotus liittyi koulutuksesta tiedottamiseen. Palautteen mukaan tiedottamista voisi parantaa, jotta osallistujia saataisiin enemmän.

Myös sinä voit tuoda oman osaamisesi ja apusi omaishoitoperheiden tueksi. Jokainen omaishoitoperhe on omanlaisensa ja perheiden tuen tarpeet erilaisia. On paljon omaishoitajia ja -hoidettavia, jotka kaipaavat seuraa, tukea ja sitä, että joku kysyisi mitä sinulle tänään kuuluu. Otamme ilolla mukaan toimintaamme uusia vapaaehtoisia. Pienikin apu on arvokasta!

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

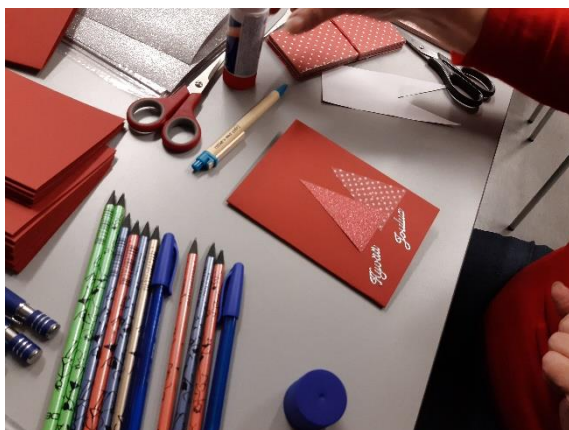
OivaHetki

Kuvakooste valtakunnallisen omaishoitajien viikon tapahtumista

Lämmin kiitos Lahden Pelicans, kun omaishoitajat ja omaishoitoperheet saivat kutsun tulla seuraamaan valtakunnallisen omaishoitajien viikon kunniaksi Hämeen herruus ottelua Pelicans vastaan HPK. Mikä parasta, voitto tuli kotijoukkueelle!



Joulupuurokierros pysähtyi Hollolan kirjastolla. Ohjelmassa oli perinteinen joulukorttiaskartelu puuron ohella.



Toimiston joulupuurolle saimme vieraaksemme muusikko Marja Jäppisen laulamaan kanssamme joululauluja.



Viikko päättyi perinteiseen joululounaaseen tunnelmallisessa Hollolan Vanhassa Pappilassa. Musiikista vastasi Trio Nostalgia laulamalla ja laulattamalla tunnettuja joululauluja.



Vertaisryhmät

Lahdessa kevät 2023

Puolisoaan hoitavat

keskiviikkoisin 18.1., 15.2., 15.3., 19.4. ja 17.5. klo 12.30–14

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

Vanhempansa hoitavat

tiistaisin 24.1., 21.2., 28.3., 25.4. ja 23.5. 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 samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Palveluasumisen siirtyneiden läheiset

keskiviikkoisin 11.1., 8.2., 8.3., 12.4. ja 10.5. klo 10–11.30

Ryhmässä voit tavata muita palveluasumiseen siirtyneiden läheisiä ja pohtia, mitä uusi elämänvaihe perheellesi merkitsee.

Miesomaishoitajat

torstaisin 26.1., 23.2., 30.3., 27.4. ja 25.5. klo 13

Miesomaishoitajien oma vertaisryhmä. Tapaamisten sisällöt muotoutuvat osallistujien toiveiden mukaan.

Kirjallisuusryhmä

torstaisin 19.1., 16.2., 16.3., 20.4. ja 11.5. klo 13.30–15

Tervetuloa mukaan kirjallisuusryhmään! Ryhmäläiset lukevat yhteisesti sovitun kirjan ja kokoontuvat keskustelemaan luetusta. Luvassa lukemisen iloa ja mielenkiintoisia keskusteluja!

Ryhmät kokoontuvat toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti)

Lisätietoja kaikista ryhmistä p. 045 854 4085 / Niina



Vertaisryhmät Päijät-Hämeessä kevät 2023

Hollolan omaishoitajien ryhmä

Hollolan kirjaston kokoustilassa (Nuottikuja 2, Hollola)
keskiviikkoisin klo 13–14.30

- 11.1. Elämää muutoksen keskellä
- 8.2. Tunteiden kirja
- 8.3. Tunnista voimavarasi
- 12.4. Omaishoitajan hyvinvointi ja jaksaminen
- 10.5. Irti murehtimisesta



Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville

Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)
torstaisin 12.1., 2.2., 9.3., 6.4., 4.5. ja 1.6. klo 15–16.30

Asikkalan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville

Seniorikeskus Olossa (Palvelukeskus Oltermanni, Terveystie 1, Vääksy)
keskiviikkoisin klo 13–14.30

- 25.1 Elämää muutoksen keskellä
- 22.2. Tunteiden kirja
- 29.3. Tunnista voimavarasi

Jos tarvitset hoidettavalle seuraa ryhmän ajaksi, ota yhteyttä Asikkalan kunnan senioriohjaajaan: Annukka Tuominen, p. 044 778 0030

Iitin omaishoitajien ryhmä yhteistyössä Iitin seurakunnan kanssa.

Lisätiedot ryhmästä Sirkulta p. 050 387 1648

Padasjoen omaishoitajien ryhmä

terveyskeskuksen ruokasalissa (Kellosalmentie 24, Padasjoki)
torstaisin 2.2., 6.4., 4.5. ja 1.6. klo 13–15

Kaikkiin vertaisryhmiin ovat tervetulleita myös sopimuksettomat omaishoitajat, joilla ei ole sopimusta kunnan tai kuntayhtymän kanssa omaishoidosta. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta, eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille kevät 2023

Orimattila

Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila) torstaisin 2.2., 16.3., 6.4., 4.5. ja 1.6. klo 17.30-19.30

Sysmä

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



Olkari-ilta nepsy-lasten vanhemmille

Heinolan perhekeskuksessa

Tiistaina 17.1. klo 17.30–19,
järjestetään yhdessä Heinolan perhekoordinaattorin ja -koutsin kanssa.

Iltakahvilat nepsy-lasten vanhemmille Heinolan perhekeskuksessa

Keskiviikkona 15.2. klo 17.30–19

Mikä tuo voimavaroja juuri teidän perheenne arkeen? Miten tukea arjessa jaksamista? Tule kuulemaan ja keskustelemaan voimavaroista ja jaksamisesta.

Keskiviikkona 15.3. klo 17.30–19

Uuvuttaako arki? Ovatko perheen yhteiset pelisäännöt kadoksissa?

Tule kuulemaan ja keskustelemaan lapsiperhearkea helpottavista avun ja tuen muodoista ja mahdollisuuksista. Illassa mukana Arjen tuen palvelujen työntekijät ja Heinolan perhekoordinaattori.

Iltakahvilat nepsy-lasten vanhemmille Lahdessa (Päijänteenkatu 1)

Tiistai 7.2. klo 17.30–19 Arjen haasteet – keinoja sujuvampaan arkeen

Tiistai 7.3. klo 17.30–19 Vanhempien voimavarat ja jaksaminen

Kahviloissa aiheita alustamassa Päijät-Hämeen Autismi ja Asperger ry:n asiantuntija. Lisätiedot Niina Kinnunen p. 045 854 4085.

Keväällä 2023 alkavat uudet ryhmät

Katse huomiseen

tiistaisin 7.3., 14.3., 21.3., 28.3., 4.4., 11.4. ja 18.4. klo 10–11.30

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

Huom! Tähän ryhmään on ennakkoilmoittautuminen p. 045 854 4085 / Niina. Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään neljä.

Tunne voimavarasi

ti 7.3., ti 14.3., ke 22.3., ke 29.3. ja ti 4.4. klo 13–15

Viiden tapaamiskerran vertaisryhmä on tarkoitettu yli 60-vuotiaille läheisestään huolehtiville naisille. Ryhmässä pääset jakamaan tuntemuksiasi muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa. Luottamuksellisen ryhmän aiheita ovat mm. omien torjuttujen tunteiden tunnistaminen, tunnesäätely ja voimavarat.

Huom! Tähän ryhmään on ennakkoilmoittautuminen p. 045 854 4085 / Niina. Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään neljä.



klo 13–15 joka toinen maanantai

Päijänteenkatu 1, Lahti

Oletko omavarainen selviytyjä? 9.1.

Kotivara on varautumista poikkeustilanteisiin. Jokaisessa kodissa on hyvä olla yllättävien häiriötilanteiden varalle aina riittävä kotivara päivittäisiä elintarvikkeita ja muita välttämättömyyshyödykkeitä. Kotivarasta kertomassa Marttayhdistyksen edustaja.

Ennakoiva talousneuvonta 23.1.

Pohdituttaako oma taloustilanne? Onko oma tai läheisesi taloustilanne solmussa etkä osaa sitä avata? Tule saamaan vinkkejä henkilökohtaisen talouden hallintaan ja velkaongelmien ehkäisemiseen sekä kuulemaan mm. ulosottomenettelystä. Vierailijoina ennakoivan talousneuvonnan asiantuntijat Talous- ja velkaneuvonnasta sekä Ulosottolaitokselta.

Terveyssosiaalityö tutuksi 6.2.

Terveyssosiaalityö tukee monenlaisissa elämäntilanteissa. Terveyssosiaalityön tiimi tarjoaa matalan kynnyksen neuvontaa ja ohjausta sosiaalipalveluista, kuntoutumismahdollisuuksista ja oikeusturvasta sekä avustaa esim. hakemusten teossa. Ohjausta tarjotaan Harjun terveyden ylläpitämissä sote-keskuksissa. Tule kuulemaan lisää ja tapaamaan terveyssosiaalityön tiimin työntekijöitä!

Asiaa aivoterveystä 20.2.

Aivoterveyttä voi jokainen edistää itse, eikä koskaan ole liian myöhäistä aloittaa. Ratkaisevaa on arki, jossa omilla valinnoilla vaikutetaan aivojen hyvinvointiin. Aivoterveystä kertomassa Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen asiantuntija.

Turvallinen kotona asuminen 20.3.

Rauhallinen ja turvallinen vanhuus kuuluu meille jokaiselle. Suvanto Care tarjoaa innovatiiviset kodin turvalaitteet ikäihmisille. Suvanto Care tuo turvaa yksin asumiseen ja tukee kotihoivaa huomaamattomalla tekniikalla, jolloin apua on jatkuvasti saatavilla oikea-aikaisesti. Turvallisuutta edistäviä tuotteita ja palveluja esittelemässä Suvannon edustaja.

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

Kahvilan teema: Omaishoidon ajankohtaiset asiat

- omaishoidon tuen kokonaisuus
- lomat ja kuntoutus
- yhdistyksen toiminta tutuksi

Iitti, Kahvitupa, ma 16.1. klo 10–11

Orimattila, seurakuntakoti, ma 16.1. klo 13–14

Heinola, kirjaston kotiseutuhuone, ti 24.1. klo 10–11

Hartola, apteekki, ti 24.1. klo 13–14

Sysmä, kirjasto, ti 24.1. klo 15–16

Padasjoki, kunnantalo, ma 30.1. klo 10–11

Asikkala, palvelukeskus Oltermanni, ma 30.1. klo 13–14

Kärkölä, Aurinkokulma, ma 13.2. klo 12–13

Hollola, kirjaston kokoustila, ma 13.2. klo 15–16

Kahvilan teema: Kuinka voit omaishoitaja?

Keskustelua voimavaroista ja jaksamisesta

Iitti, Kahvitupa, ma 13.3. klo 10–11

Orimattila, seurakuntakoti, ma 13.3. klo 13–14

Padasjoki, kunnantalo, ma 27.3. klo 10–11

Asikkala, palvelukeskus Oltermanni, ma 27.3. klo 13–14

Kärkölä, Aurinkokulma, ma 24.4. klo 12–13

Hollola, kirjaston kokoustila, ma 24.4. klo 15–16

Heinola, kirjaston kotiseutuhuone, ma 22.5. klo 10–11

Hartola, apteekki, ma 22.5. klo 13–14

Sysmä, kirjasto, ma 22.5. klo 15–16

Iloa liikunnasta

Keilavuoro

Lahden Hohtokeilassa keskiviikkoisin klo 14–15 alkaen 11.1.2023.

Tule keilaamaan silloin kun sinulle sopii.

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 (Urheilukeskus, mäkikatsomon alakerta, Salpausselänkatu 8, Lahti)

torstaisin klo 16–17, alkaen 5.1.2023.

Jos tarvitset opastusta laitteiden käyttöön, Niina paikalla 26.1. ja 23.2.

Ilmoittaudu mukaan maksuttomille kuntosalivuoroille p. 045 854 4085 / Niina



Opi uutta

Kuinka lakia luetaan -webinaari

Tervetuloa seuraamaan yhdessä toimistolle Omaishoitoliiton lakiwebinaaria!

Torstaina 16.3. klo 16-18

Lisätietoja ohjelmasta ja osallistumislinkki Omaishoitajaliiton sivuilta lähempänä tilaisuutta.

Ilmoittautumiset 14.3. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana



Mukavaa yhdessäoloa

Aamupuuro

Lämpimästi tervetuloa aamupuurolle klo 9–11 torstaiaamuisin 12.1.alkaen toimistolle Päijänteenkatu 1, Lahti.

Maistuisiko lautasellinen puuroa ja kuppi kahvia kivassa seurassa rupatellen tai päivän lehteä rauhassa lueskellen?

Saamme 9.3. aamupuurolle vieraaksi Ettonetin edustajan teemalla:

Apuvälineillä arki sujuvammaksi

Seniorikalusteet ja muut monipuoliset hyvinvoinnin apuvälineet tekevät arjesta kotona sujuvampaa. Saatavilla on käteviä apuvälineitä mm. liikkumisen, peseytymisen, pukeutumisen ja ruoanlaiton tueksi. Muistin tueksi kehitetyt apuvälineet tekevät muistisairaahan arjesta turvallisempaa ja vähentävät läheisten huolta.



Virkistävät pelipäivät toimistolla

Tervetuloa koko perheen voimin seuraaviin pelipäiviimme toimistolle:

maanantaina 16.1. klo 13-14 bingo

maanantaina 27.2. klo 13-14.30 Skip-Bo

maanantaina 27.3. klo 13-14 tietovisa

maanantaina 29.5. klo 13-14 bingo



Ystävänäpäivän toivelauluhetki

tiistaina 14.2.2023 klo 12.30-14.00 yhdistyksen toimistolla

Toivelauluhetken säestäjänä ja esiintyjänä muusikko Marja Jäppinen.

Voit toivoa omaa laulua esitettäväksi lauluhetkessä Marjan esittämänä tai yhteislauluna. Voi tulla mukaan myös vain kuuntelemaan ja nauttimaan toisten tilaamista toivelauluista.

Kerro meille minkä kappaleen juuri sinä haluaisit esitettävän tai laulettavan yhteislauluna. **Ilmoita toiveesi Jaanalle 31.1.2023 mennessä.**

jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi tai p. 0400 305 071.



Koko perheen yhteinen elokuvailtapäivä:

Pertsu ja Kilu – Faaraon sormus

Lauantaina 4.2. klo 15

Elokuvateatteri Kino Iiriksessä (os. Saimaankatu 12, Lahti)

Ystävyys, rohkeus ja kekseliäisyys joutuvat jälleen koetukselle, kun Pertsu, Kilu ja Pirkko heittäytyvät kaikkien aikojen seikkailuun ratkaistakseen vanhan kartan mysteerin. Lennokkaalle löytöretkelle liittyvät myös kaksostytöt Vappu ja Kerttu, ja jännitystä luo vieikkaan rikollisen Annabella Pehkon hyppääminen salamatkustajana kyytiin. Pertsu ja Kilu – Faaraon sormus on riemastuttava, jännittävä ja koskettava seikkailuelokuva, joka vie sankarimme kohti kansainvälisiä seikkailuja ulkomaille asti. Matka sisältää vauhdikkaita käänteitä ja samalla pysähdytään pohtimaan, miksi meidän kaikkien pitää eräänä päivänä jättää lapsuus ja hypätä aikuisuuden maailmaan.

Elokuvan ensi-ilta on 20.1.

Tarjoamme elokuvan jälkeen McDonald'sin ateriat.
Ateriovaihtoehdot kuulet ilmoittautumisen yhteydessä.

Tilaisuus on erityislapsiperheille ilmainen!

Sitovat ilmoittautumiset 27.1. mennessä, puh 0400 305 071 / Jaana



Kuinka voit omaistasi hoitava?

Tule keskustelemaan omasta jaksamisestasi ja hyvinvoinnistasi. Haluaisimme kuulla juuri sinun ajatuksiasi ja kokemuksiasi.

Osallistu työpajaan, jossa yhteisen keskustelun ja tekemisen kautta pohditaan sitä, miten omaistaan hoitavat tällä hetkellä jaksavat. Mikä mahdollisesti auttaisi jaksamaan vielä paremmin? Työpajassa voit myös itse saada hyviä vinkkejä oman jaksamisesi tueksi.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin geronomiopiskelijat Tarja Lattu ja Reija Ojala hyödyntävät työpajoista saatua materiaalia omassa opinnäytetyössään. Kaikkea kerättyä materiaalia käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä.

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry hyödyntää saatua tietoa omissa toiminnoissaan.

Työpajaan ovat tervetulleita kaikki yli 60-vuotiaat omaisistaan huolehtivat. Osallistuminen on maksutonta eikä edellytä omaishoitosopimusta.

Samansisältöisiä työpajoja järjestetään kolmella eri paikkakunnalla.

Aikataulu:

Orimattila, Järjestötupa, keskiviikko 8.2. klo 13-15

Asikkala, Oltermanni, keskiviikko 15.2. klo 13-15

Lahti, Omaishoitoyhdistyksen toimisto, keskiviikko 22.2. klo 13-15

Tilaisuuteen voit osallistua itsellesi sopivalla paikkakunnalla.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lisätietoja ja mahdolliset tiedot erityisruokavalioista kahvitarjoilua varten
p. 0400 305 071 / Jaana

Omaishoitajien ja hoidettavien retki- ja leiripäivät

Lahden seurakunta:

Retkipäivät:

ke 8.2. Luomaniemi

ke 29.3. Luomaniemi

Leiri:

ke-pe 3.-5.5.2023 Luomaniemi

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Lahden Seurakunnalta viimeistään kaksi viikkoa ennen retkeä/leiriä Lahden Seurakunnan nettisivujen kautta tai p. 044 719 1519 ma-pe klo 13-15.

Seurakuntien järjestämiä päivätoimintaryhmiä omaishoidettaville eri paikkakunnilla

Asikkala: Onnenpäivä-hetket, kevät 2023

maanantaisin 23.1, 20.2, 20.3, 17.4., klo 12.00-15.00.

Lisätietoja: Senioriohjaaja Annukka Tuominen,
p. 044 7780 030 tai annukka.tuominen@asikkala.fi

Lahti, Laune: Rauhantupa on ensisijaisesti Launeen alueella asuville.

Kokoontumiset torstaisin klo 9-15. Kausihinta 180 €.

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

Nastola: Tällä hetkellä täynnä, mutta kannattaa tiedustella mahdollisesti vapautuneita paikkoja.

Tiedustelut Jenny Lindström p. 040 481 8320 tai jenny.lindstrom@evl.fi

Retki Eduskuntaan perjantaina 17.2.

Olemme saaneet Kansanedustaja Mika Karilta kutsun vierailla Eduskunnassa.

Ennen Eduskuntavierailua käymme lounaalla Ravintola Arabianrannassa.

Lounaan jälkeen on hetki aikaa käydä ostoksilla vaikkapa samassa rakennuksessa olevassa Finlaysonin tai Pentikin myymälässä.

Bussin reitti:

Klo 8.30: Padasjoki (Kirjaston edestä Tuomitien pysäkiltä)

Klo 9.00: Asikkala (Vanha linja-autoasema)

Klo 9.30: Marolankadun turistipysäkki

Paluu Lahteen klo 18 mennessä ja Padasjoelle klo 19 mennessä.

Bussi lähtee Padasjoelta, jos kyytiläisiä on vähintään 5 hlöä.

Reitin varrelta voi myös tulla kyytiin.

Hinta jäsenet: 15 €, ei jäsenet: 30 €

Hintaan sisältyy kyyti, ruokailu ja kahvit.

Sitovat ilmoittautumiset 8.2. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 8.2. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Eduskunta + osallistujien nimet”



Lämpimät kiitokset Jouko Skinnarin muistoyhdistys ry:lle lahjoituksesta.
Lahjoituksen avulla kustannetaan bussikyyti tälle retkelle.

Retki Lottamuseoon ja Emma-Espoon modernin taiteen museoon keskiviikkona 22.3.

Retkemme kohteena kaksi museota, joissa mm. alla olevat näyttelyt.

Lottamuseo:

Lotta Svärd – 100 vuotta yhteiskuntavastuuta näyttely on sadan vuoden aikamatka täynnä mielenkiintoisia tarinoita, kiinnostavia yksityiskohtia ja vivahteikkaita elämäntaloja.

Emmamuseo:

EMMAN vuoden 2023 päänäyttely esittelee suomalaisen muotoilun pitkän linjan vaikuttajan, Yrjö Kukkapuron (s. 1933 Viipurin maalaiskunnassa), värikästä, mielikuvituksellista ja kokeellisia muotoja hyödyntävää tuotantoa.

Kauppaneuvos Kyösti Kakkosen vuosikymmenten aikana keräämällä, yli 10 000 muotoilu- ja taide-esineen kokoelmalla on poikkeuksellinen kulttuuriperintöarvo. Se sisältää merkittäviä kotimaisia ja kansainvälisiä teoksia 1800-luvun lopulta tähän päivään.

Bussin reitti:

Klo 9.30 Marolankadun turistipysäkki

Bussi kiertää Orimattilan kautta, jos kyytiin tulijoita on vähintään 5.

Paluu Lahteen klo 18 mennessä.

Hinta jäsenet: 30 €, ei jäsenet: 45 €

Hintaan sisältyy kyyti, ruokailu ja kahvit.

Sitovat ilmoittautumiset 13.3. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 13.3. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Museokierros + osallistujien nimet”

Lämpimät kiitokset Jouko Skinnarin muistoyhdistys ry:lle lahjoituksesta.
Lahjoituksen avulla kustannetaan bussikyyti tälle retkelle.

HEHKU – Filianna 100

Sibeliustalo

Lauantai 29.4. klo 18

Tunteiden, sointien ja yhdessäolon hehkua on luvassa, kun Filianna-kuoro juhlii 100-vuotista historiaansa Sibeliustalon päälavalla! Hehku-konsertissa taidokas kuorolaulu yhdistyy vahvaan tarinankerrontaan. Kuoroa johtaa Filiannan taiteellinen johtaja Sabrina Ljungberg.

Hehku-konsertissa tunnelmat vaihtuvat riipaisevasta kaihosta ja kivusta sykehdyttävään onneen ja iloon.

”Konsertin kappaleissa hehkuu koko naisena elämisen spektri”, Sabrina Ljungberg kertoo.

Ensimmäisellä puoliajalla Filianna esittää elävien suomalaisten naissäveltäjien puhuttelevia kuoroteoksia. Juhlavuoden kunniaksi konsertissa kuullaan ensiesityksinä Sabrina Ljungbergin ja Milla Pohjolan sävellykset. Milla Pohjola johtaa oman teoksensa.

Toisella puoliajalla yleisöä hellittää rakkailla kevyen musiikin helmillä. Kuoro saa vieraakseen Erno Tiittasen luotsaaman Lahti Big Band Combon, ja bileet voivat alkaa!

Tervetuloa mukaan kuorolaulun juhlaan!

Konsertin kesto n. 2 tuntia, sisältää väliajan.

Hinta: jäseniltä 25 €

Ei jäsen 39 €

Hintaan ei sisälly väliaikatarjoilua.

Ilmoittautumiset mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 3.4. mennessä. Paikkoja on rajoitetusti!

Sitovat ilmoittautumiset 3.4. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 3.4. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Filianna + osallistujien nimet”

Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut

Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa omaishoidosta kiinnostunut. Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitajuutta tai kunnan kanssa laadittua omaishoitotosopimusta. 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 yrityssivuillenne
- 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>)

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)

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



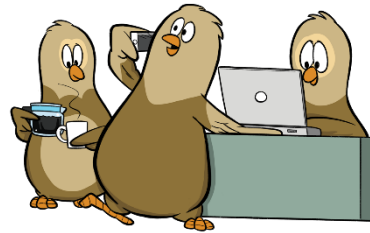
Päijänteekatu 1, 15140 Lahti
info@phomaishoitajat.fi
www.phomaishoitajat.com

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



Johtokunta 2023:

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)
Maritta Kemppi (Hollola)
Matti Kangasmäki (Lahti)
Sirkka-Liisa Kuusela (Lahti)