PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI

MARRAS- JA JOULUKUU 2026



Vapaaehtoisten päivä
s. 17

Yhdessä enemmän – tapahtuma 26.11.
s. 18

VIRTA-AVAIN 4/2026

Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta 4
Toiminnanjohtajan tervehdys 5
Vertaisryhmät 6
Vertaisryhmät 7
Yhteiset hetket 8
Teemalliset iltakahvilat 10
Hyvän olon iltapäivät 11
Erityislasten vanhemmille 12
Iloa liikunnasta 13
Virkistystä omaishoidettaville 14
Sydämellinen kiitos vapaaehtoisillemme 17
Valtakunnallinen omaishoitajien viikko 23.–29.11. 18
Mukavaa yhdessäoloa 21
Uusi kannatusjäsenemme 23
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut 26

Kokouskutsu jäsenille

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n syyskokous
toimistolla Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti
ma 30.11.2026 klo 16.30

Esillä sääntömääräiset asiat
Tervetuloa, kahvitarjoilu!

Johtokunta

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

Omaishoitajaliitto

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry ohjaa, tukee ja neuvoo kaikkia läheisistään huolehtivia. 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 yhteydenottopyynnöt välittyvät asiakasohjaukseen tai omaishoidontukeen.

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

Sosiaalihuollon ohjausta ja neuvontaa, sekä vammaispalvelujen palveluneuvontaa (alle 65-vuotiaat asiakkaat) päivystävältä sosiaaliohjaajalta arkisin klo 9–15 p. 03 819 4850

Omaishoitajien tukeminen ja omaishoidon tuen sopimukset: maisa.rastas@paijatha.fi tai puh. 044 780 2522

Puheenjohtajan palsta

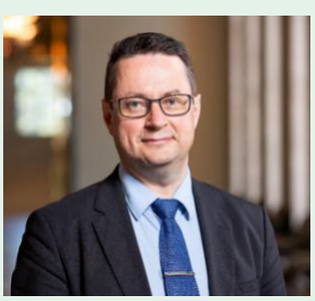
Järjestöt ovat tärkeä osa toimivaa hyvinvointiyhteiskuntaa

Sosiaali- ja terveysalan järjestöistä on puhuttu viime aikoina paljon, kun niiden toimintaedellytyksiä on merkittävillä leikkauksilla heikennetty. Niin ikävä kuin tilanne onkin, on viimeaikaisen keskustelun ja uutisten myötä samalla kirkastunut se, että sote-järjestöt ovat hyvinvointiyhteiskuntamme kriittisen tärkeä voimavara. Järjestöt tarjoavat matalalla kynnyksellä apua, tukea, neuvontaa, vertaistoimintaa ja osallisuuden mahdollisuuksia ihmisille erilaisissa elämäntilanteissa. Järjestöt paikkaavat usein sellaisia aukkoja, joihin lakisääteiset julkiset palvelut eivät ylety.

Hyvä esimerkki sote-järjestöjen merkityksestä ovat omaishoitajayhdistykset. Yli 60 000 omaishoitajaa Suomessa huolehtii läheisestään kotona usein vaativissa tilanteissa, ympärivuorokautisesti. Omaishoitajien työ on korvaamattoman arvokasta, sillä sen ansiosta moni ikääntynyt, pitkäaikaissairas tai vammainen henkilö voi asua omassa kodissaan turvallisesti. Samalla omaishoito säästää yhteiskunnan voimavaroja ja vähentää raskaampien palvelujen tarvetta.

Omaishoitajayhdistykset tarjoavat omaishoitajille tietoa, neuvontaa ja ennen kaikkea vertaistukea. Yhdistyksemme on paikka, josta löytyy ymmärrystä, käytännön neuvoja ja mahdollisuus jakaa kokemuksia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Lisäksi saatavilla on koulutuksia, hyvinvointia tukevaa toimintaa sekä virkistysmahdollisuuksia, jotka vahvistavat omaishoitajien jaksamista.

Kun rahoitusta vähennetään, on vaarana, että tuki, vertaistoiminta ja ennaltaehkäisevät palvelut kaventuvat. Usein unohtuu, että pitkällä aikavälillä seuraukset voivat näkyä kasvavana palvelutarpeena toisaalla eli hyvinvointialueilla. Suurin tragedia syntyy, jos yksikin ihminen jää näin kokonaan ilman apua ja tukea. Siksi järjestöjen toimintaedellytysten turvaaminen olisikin koko yhteiskuntamme kestävyyden ja inhimillisyyden vahvistamista.



Puheenjohtaja
Mika Kari

Toiminnanjohtajan tervehdys

Omaishoitajan arjessa on paljon pieniä tekoja, jatkuvaa huolenpitoa, ennakointia ja vastuuta, jota muut eivät näe. Usein juuri ne kaikkein arkisimmat asiat ovat niitä, joilla on suurin merkitys.

Samaa ajattelen myös järjestötyöstä. Näkyvä toiminta, kohtaamiset, tapahtumat ja vertaistuen hetket ovat tärkeä osa työtämme. Niiden rinnalla tehdään myös paljon sellaista, joka jää helposti katseilta piiloon. Suunnitellaan, valmistellaan, selvitetään, rakennetaan yhteistyötä, ratkotaan ongelmia ja huolehditaan siitä, että toiminnan perustukset pysyvät kunnossa. Se on työtä, jonka tulokset eivät aina näy heti, mutta ilman sitä moni tärkeä asia jäisi toteutumatta.

Ajattelen, että tämä on juuri yhteistä omaishoitajuudessa ja järjestötyössä; merkitys ei aina synny suurista ja näkyvistä teoista, vaan sitkeydestä, välittämisestä ja siitä, että joku jaksaa tehdä oman osuutensa myös silloin, kun kukaan ei ole katsomassa.

Viime aikoina järjestöjen rahoitukseen on liittynyt huolia ja epävarmuutta. Ajattelen, että nämä ovat hetkiä, jolloin meidän on aiheellista pysähtyä miettimään, miten tästä menemme eteenpäin. Haluan uskoa siihen, ettei vaikeuksien tarvitse olla tarinamme viimeinen luku, vaan kun jokin ovi sulkeutuu, voimme etsiä toisen reitin. Kun yksi valo himmenee, voimme yhdessä sytyttää uusia valoja.

Siksi myös hiljattain saamamme yksityishenkilön tekemä lahjoitus tuntui erityisen merkitykselliseltä. Haluan esittää lahjoittajalle lämpimän kiitoksen. Lahjoitus on konkreettinen tuki ja kiitos omaishoitajille ja työllemme, mutta samalla se on viesti välittämisestä ja luottamuksesta. Se muistuttaa siitä, että yhteinen asia voi koskettaa ihmisiä ja että jokainen voi omalla tavallaan olla mukana rakentamassa jotakin hyvää.

Toiminnanjohtajana olen kiitollinen kaikesta siitä työstä, joka yhdistyksessämme tehdään näkyvästi ja näkymättömästi.



Me emme aina voi valita eteemme tulevia haasteita. Voimme kuitenkin vaikuttaa siihen, miten kohtaamme ne ja mitä rakennamme niiden keskellä. Joskus tarvitaan sitkeyttä, joskus uusia ajatuksia, mutta ennen kaikkea tarvitsemme toisiamme.

💙 Annukka
toiminnanjohtaja

Vertaisryhmät

Lahdessa syksy 2026

Ryhmiin osallistuminen on maksutonta, eikä edellytä omaishoidon tuen saamista tai yhdistyksen jäsenyyttä.
Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti).

Läheistään hoitavat
keskiviikkona 4.11. ja 2.12. klo 13–14.30
Ryhmässä voit keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja saada tietoa ja käytännön vinkkejä arkeen.

Kirjallisuusryhmä
torstaina 19.11 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 11.11. ja 9.12. 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.

Miesten kesken
torstaina 12.11. ja 17.12. klo 13–14.30
Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville tai toimineille miehille.
Ryhmää ohjaa kaksi miesvertaisohjaajaa.
Jos haluat mukaan ryhmään, ole yhteydessä Niinaan.

Katse huomiseen
Ryhmä on sinulle, jonka omaishoitajuus on päättynyt hoidettavan läheisen kuolemaan. Viiden tapaamiskerran ryhmä tarjoaa mahdollisuuden keskustella surusta ja luopumisesta ja jakaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien kanssa.
Ryhmä toteutuu, kun tulijoita on ilmoittautunut riittävästi.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot kaikista ryhmistä: p. 045 854 4085 / Niina

Vertaisryhmät

Ympäristökunnissa syksy 2026

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville
Väliaikaisella Järjestötuvalla (Kotiseututie 6, Orimattila)
torstaina 5.11. ja 3.12. klo 15–16.30
Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

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

Padasjoen omaishoitajien ryhmä
Terveyskeskuksen ruokasalissa (Kellosalmentie 24, Padasjoki)
torstaina 5.11. ja 3.12. klo 13–15
Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

Heinolan omaishoitajien ryhmä
Seurakuntakoti, Lampikatu 16, Heinola
tiistaina 3.11. ja 1.12. klo 10–11.30
Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

Asikkalan omaishoitajien ryhmä
Maijan kammarilla (Rusthollintie 4, Vääksy)
parittomien viikkojen perjantaina klo 13-14.30
Lisätiedot Asikkalan seurakunnan diakoni Jaana Huumo p. 044 776 6207



Yhteiset hetket

Päijänteenkatu 1, Lahti

Yhteiset hetket ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, ja niihin voi osallistua yksin tai yhdessä hoidettavan läheisen kanssa.

Kahvilat

Asiaa vammaiskortista
maanantaina 16.11. klo 13–14.30
EU:n vammaiskortti on vapaaehtoinen kommunikoinnin ja osallistumisen apuväline. Se helpottaa arjen tilanteita, joissa henkilö tarvitsee erityistä tukea. Vammaiskortista kertomassa Vammaiskorttitoimiston asiantuntija.
Jos haluat osallistua etänä, ilmoittaudu mukaan info@phomaishoitajat.fi

Poikkea puurolle

maanantaina 30.11. klo 9–10.30
Yhteinen aamupuurohetki on avoin kohtaamispaikka.
Voit tulla vaihtamaan kuulumisia ja nauttimaan kiireettömästä tunnelmasta.

Joulupuuro maanantaina 14.12 klo 11.30–13
Jouluista musiikkia perinteisesti Marja Jäppisen johdolla.

Keittolounas omaishoitoperheille

maanantaina 9.11. klo 11-12.30

Tule nauttimaan herkullisesta keittolounaasta ja rennosta yhdessäolosta muiden omaishoitoperheiden kanssa. Maksuton lounas on tarkoitettu tällä hetkellä läheistään hoitaville ja heidän hoidettaville läheisilleen.
Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot edellisen viikon torstaihin mennessä
p. 0400 305 071 / Jaana

Yhteislaulutuokio

keskiviikkona 18.11. ja 16.12. klo 14–15

Tapahtuma on kaikille avoin – lämpimästi tervetuloa omaishoitajat, hoidettavat läheiset, vapaaehtoiset ja entiset omaishoitajat!



OMAISHOIDOSTA
KODIN ULKOPUOLISEEN HOIVAAN

TI 1.12. KLO 13-14.30

Päijänteenkatu 1, Lahti

Omaishoitajuuden päättyminen hoidettavan läheisen siirtymiseen kodin ulkopuoliseen hoivaan on suuri elämänmuutos. Mikäli läheisen siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoivaan mietityttää tai läheisesi on hiljattain muuttanut ympärivuorokautiseen palveluasumiseen, tule kuulolle ja saamaan tukea muutostilanteeseen.
Ei ennakkoilmoittautumista. Jos haluat osallistua tilaisuuteen etänä, ilmoittaudu mukaan info@phomaishoitajat.fi ja saat osallistumislinkin sähköpostiisi.

Aihetta alustamassa **Tuija Kotiranta**
Omaisena edelleen yhdistyksestä

Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry

Teemalliset iltakahvilat

Tervetuloa seuraamaan Omaishoitajaliiton etäluentoja toimistolle (Päijänteenkatu 1). Tunnin kestävän luennon jälkeen on tarjolla pientä iltapalaa ja aikaa keskustelulle.
Jos haluat kuunnella luennot kotona, katso lisätietoja www.omaishoitajat.fi

Ennakoi haastavat hetket

torstaina 5.11. klo 17–18.30

Webinaarissa saat käytännönläheistä tietoa ja konkreettisia keinoja haastavien hetkien ennakointiin ja arjen sujuvoittamiseen. Asiantuntijana toimii erityistason MAPA® kouluttaja **Sami Larkiala**.

Kuinka lakia luetaan -webinaari

torstaina 19.11. klo 16–18

Kaikille avoimessa webinaarissa tarkastellaan omaishoitajien taloudelliseen asemaan vaikuttavia tekijöitä. Aiheina ovat verovähennykset, joita läheis- ja omaishoitajat voivat hyödyntää, asiakasmaksujen huojennukset sekä ikääntyneen hoidettavan siirtyminen omaishoidosta pitkäaikaishoitoon ja siihen liittyvien asiakasmaksujen määräytyminen.
Aiheista puhumassa eri alojen asiantuntijoita.

Kun vastuu painaa – keinoja omaishoitajan palautumiseen

torstaina 3.12. klo 17–18.30

Webinaarissa saat käytännöllisiä ja arkeen sopivia keinoja jaksamisen tukemiseen ja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Puhujana toimii omaishoitaja ja sosiaalialan ammattilainen Sini Svanberg.

Ilmoittautumiset iltakahviloihin kahvilaa edeltävään päivään mennessä info@phomaishoitajat.fi tai p. 0400 305 071 / Jaana.
Kahvila järjestetään, jos ilmoittautuneita on vähintään viisi.

Hyvän olon iltapäivät

Tervetuloa viettämään mukavaa ja virkistävää hetkeä hyvinvoinnin parissa!

Tapahtuma tarjoaa rentoutumista, liikunnan iloa ja mukavia kohtaamisia kaikille kiinnostuneille. Iltapäivän aikana voit saada vinkkejä arjen jaksamiseen sekä tavata muita alueen asukkaita ja toimijoita.

Olitpa etsimässä uusia näkökulmia omaan hyvinvointiisi, kiinnostunut terveydestä ja arjen voimavaroista tai läheisesi tukemisesta, olet lämpimästi tervetullut mukaan.

Tule hakemaan uusia ajatuksia, vaihtamaan kuulumisia ja viettämään hyvän mielen iltapäivää yhdessä muiden kanssa.

Tule yksin, ystävän kanssa tai koko perheen voimin, jokainen on lämpimästi tervetullut mukaan.

Tapahtumat ovat avoimia kaikille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

Vapaa pääsy, tervetuloa mukaan!

maanantaina 2.11. klo 14–15.30: **Hollola**, Hollolan kirjaston tapahtumatori

maanantaina 7.12. klo 14–16: **Iitti**, Seurakuntakeskus



Erityislasten vanhemmille

Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille

Asikkala
Onko perheessänne nepsy tai epäiletkö olevan? Tämä ryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka lapsella tai nuorella on neurokirjon oireita. 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
Väliaikainen Järjestötupa (Kotiseututie 6, Orimattila)
torstaina 5.11. ja 3.12. 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

Erityislapsiperheille

Peli-iltapäivä toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti)

sunnuntaina 15.11. ja 20.12. klo 13–15

Tervetuloa pelaamaan, jutustelemaan ja ihan vaan olemaan erityisnuoren ja hänen äitinsä kanssa! Iltapäivässä ei tarvitse suorittaa, riittää että tulette paikalle omana itsenänne. Tilaisuus on tarkoitettu koko perheelle, lapset ovat omien vanhempiensa vastuulla.

Tarjoiluiden vuoksi pyydämme ilmoittautumista aina edelliseen torstaihin mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Iloa liikunnasta

Kuntosalivuoro

Omaistaan hoitavien omatoiminen kuntosalivuoro
Mäkikatsomon kuntosalilla (Salpausselänkatu 8, Lahti)
torstaisin klo 16–17. Kauden viimeinen kuntosalikerta: 17.12.

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

Äänimaljarentoutus – Tule, rentoudu ja nauti!

keskiviikkona 11.11. klo 15–16, Päijänteenkatu 1, Lahti

HUOM!!! Päivä ja päivämäärä muuttunut!!

Äänimaljarentoutus perustuu ääneen ja värähtelyyn. Äänimaljojen äänet sisältävät laajan skaalan taajuuksia, jotka resonoivat kehon eri osien kanssa johdattaen sinut lempeästi syvälle rentoutumisen tilaan.

Äänimaljarentoutus sopii kaikille perusterveille, jotka haluavat jättää kiireen ja stressin taka-alalle ja kaipaavat rentoutumista ja positiivista energiaa. Äänimaljarentoutusta ei suositella raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana, henkilöille, joilla on sydämentahdistin, tai syöpää sairastaville.

Ota oma alusta mukaan!

Ilmoittautuminen edellisen viikon torstaihin mennessä p. 0400 305 071 / Jaana



Virkistystä 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.

Ryhmään ilmoittaudutaan aina viimeistään ryhmää edeltävänä maanantaina klo 12 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 0400 305 071 / Jaana

ILONA-ryhmä kokoontuu seuraavasti:

Aamupäivät:

Tiistaina:

10.11. klo 9–12

8.12. klo 9–12

Iltapäivät:

Tiistaina:

24.11. klo 13–16

Orimattila:

Ajattomat - omaishoidettavien ryhmä Orimattilassa ikääntyneille omaishoidettaville, avointa ryhmämuotoista toimintaa

Vietämme aikaa yhdessä tehden erilaisia mieltä virkistäviä toimintoja. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon. Olotila, Erkontie 20
9.11. ja 7.12. klo 12–15

Ryhmän vetäjät: Anni 044 7813991 ja Jukka 044 4403915

Luento: Virkeyttä arkiaktiivisuudesta 16.11. klo 13–15 Olotila, Erkontie 20 (sopii omaishoitajalle ja hoidettavalle)

Asikkala:

Onnenpäivä - omaishoidettavien ryhmä Asikkalassa
Ikääntyneille omaishoidettaville, avointa ryhmämuotoista toimintaa

Vietämme aikaa yhdessä tehden erilaisia mieltä virkistäviä toimintoja.
Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon.
Ryhmästä vastaa kunnan senioriohjaaja yhdessä Päijät-Hämeen hyvinvointialueen omaishoidon varhaisen tuen projektityöntekijän kanssa.

Ryhmä kokoontuu seuraavasti:

Oltermanni Seniorikeskus Olo, Terveystie 1 c

3.11., 1.12. ja 12.1.2027 klo 14–16

Ryhmän vetäjät ja lisätiedot:
Salla 044 778 0030 ja Jukka 044 440 3915

Omaishoitajan ajatuksia:

Sinun hiustesi harmaus on minulle hopeaa.

Sinun kasvoissa jokainen uurre on kanssani elettyä, arvokasta elämää.

Sinä olet lasteni äiti. Sinä olet nuoruuteni, ensi rakkaus.

Kanssasi olen viettänyt elämäni kauneimmat asiat. Olen saanut kokea lapsieni syntymät.

Muistan hymysi, kun polvistuimme alttarille. Kuulin hennon äänen lausuvan: tahdon. Tuo hetki oli unohtumaton.

Tänään olemme vanhuksia... ja sairaus varjostaa eloamme, mutta on asioita, joita ei voi kukaan pois ottaa.

Rakkaat muistot vuosien varrelta. Tuosta muistojen helminauhasta ammennan voimia jaksaa...

Noudan rakkaani kolmen päivän päästä kotiin. Näen taas tutut kasvot noiden vanhusten joukosta. Katse kertoo: sie tulit!

Ja kerran taas tunnen, että kodilla on sydän.

”Seppo Ilmari 85 v”

OMAISHOITAJAN OMA HETKI

Maksutonta toimintaa omaishoitajille Päijät-Hämeessä

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry toteuttaa Oma hetki -toimintaa osana **OmaSilta – Yhdessä omaishoitajien ja ikääntyneiden hyvinvointia rakentamassa -** hanketta 2026-2028. Hanke rahoitetaan terveyden edistämisen määrärahalla (STM).

Kenelle?
Sopimuksellisille ja sopimuksettomille ikääntyneiden omaishoitajille, joiden on vaikea irrottautua hoivavastuusta

Erityisesti heille, joilla ei ole tukiverkostoa tai palveluita lyhyiden vapaahetkien mahdollistamiseksi

Miten mukaan?
Ota yhteyttä Omaishoitajan oma hetki -toiminnan työntekijään, geronomi Pia Nordmaniin, ja kysy lisää, 040 820 5420



Mitä toiminta sisältää?
Työntekijä tulee kotiin ja mahdollistaa omaishoitajan vapaahetken huolehtimalla hoidettavasta. Työntekijä voi esimerkiksi:

- ulkoilla hoidettavan kanssa
- tehdä pieniä kotitöitä yhdessä
- ohjata virikkeellistä toimintaa

Lisäksi omaishoitaja saa:

- keskustelutukea
- ohjausta oman hyvinvoinnin vahvistamiseen
- tukea arjen sujuvuuteen

Käyntien kesto ja määrä
Käynnit: kertaluonteinen käynti tai jaksoluonteinen tuki.
Yksi käynti: noin 3 tuntia
Jaksoluonteinen tuki: käynnit noin 3–4 viikon välein, noin 5 käyntikertaa / perhe.

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Sydämellinen kiitos vapaaehtoisillemme

Vapaaehtoisten päivää vietetään 5.12.
Päivää julistetaan Lahdessa jo ennakkoon 3.12. Lahden Walimolla.

Yhdistys ei ole vain toimintaa, tapahtumia tai yhteisiä tavoitteita, se on ennen kaikkea ihmisiä, välittämistä ja yhdessä tekemistä. Te vapaaehtoiset olette tärkeä osa tätä kaikkea.

Haluamme esittää lämpimän kiitoksen jokaiselle, joka on antanut aikaansa, osaamistaan ja hyvää mieltään yhdistyksemme hyväksi. Jokainen auttava käsi, ystävällinen sana ja tehty työ on arvokas. Pieniltäkin tuntuvista teoista syntyy yhdessä jotain suurta ja merkityksellistä.

Vapaaehtoistyö on halua auttaa, kohdata muita ja rakentaa yhteisöllisyyttä. Arvostamme suuresti kaikkea tekemäänne työtä, niin näkyvää kuin näkymätöntäkin. Ilman teidän panostanne moni asia jäisi tekemättä ja moni mukava hetki kokematta.

Yhdessä olemme enemmän. Jokainen tuo mukanaan omat taitonsa, ajatuksensa ja persoonansa, ja juuri niistä rakentuu yhdistyksemme ainutlaatuinen yhteisö.

Kiitos, että olette mukana.
Toivomme, että tunnette, kuinka tärkeää ja merkityksellistä panoksenne on. Teidän ansiostanne yhdistyksemme voi toimia, kehittyä ja tuoda iloa ihmisille.

Lämpimät kiitokset kaikille vapaaehtoisillemme. Olette korvaamaton osa yhdistystämme ja sen tulevaisuutta!

Vapaaehtoisten päivän kiitosjuhla
torstaina 3.12. klo 17.30–19 Lahden Walimolla

Juhlan järjestää Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan verkosto

Ilmoittautumiset juhlaan 26.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Valtakunnallinen omaishoitajien viikko 23.–29.11.



YHDESSÄ ENEMMÄN

-Kohtaamisia, tietoa ja tukea hyvään arkeen

TO 26.11.2026 klo 12-15

Lahden Upseerikerho, Upseerikerhonkatu 3, Lahti

- Tutustu järjestöjen, yritysten ja hyvinvointialueen esittelypisteisiin
- Löydä tietoa ja palveluita arkesi tueksi
- Osallistu arvontaan ja voita joulusiivous
- Nauti herkullinen omakustanteinen lounas

Tapahtuma on kaikille avoin, tervetuloa!



Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

26.11. tapahtumassa mukana mm.:

AitoHoiva

Alina
Kotona paras

Attendo

DILA
DIAKONIALAITOS LAHTI

esperi

ettonet

hemby

Hoivaportti

KOTIRINKI

Kotona Asuen
SENIORIHOIVA®

LAHDEN
LÄHIMMÄISPALVELU RY

LAHDEN UPSEERIKERHO

OivaAika

SiRaKe Oy

Terveys Luonasi

Marin pyykkipalvelu
Nouto, pesu ja palautus kodin vesipestävälle peruspyykille. Ajopäivä alueittain 1 x vk.
Kilopyykki kilohinnalla / peitot yms isot tai erikoistekstiilit kappalehinnalla. Käytämme hajusteettomia pesuaineita.
Erikoispyykille (matot, kemiallinen pesu tms) neuvottelemme asiakkaan kanssa omaa ratkaisumahdollisuutta tapauskohtaisesti.
Minna R-T 050 536 7293, minnaartee@gmail.com

Somanest

VIREÄ VAHVA MINÄ

vivo
hoiva

Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry





HUOM! Käytännön syistä Lahden messu on siirretty viikolla eteenpäin.

Mukavaa yhdessäoloa

Läheistään hoitavien ja hoidettavien retkipäivä

Retkipäivään voi osallistua yli kuntarajojen!
Retkipäivään saapuminen omilla kyydeillä, ei yhteiskuljetuksia.

Lahden seurakunnat:
Siikaniemen leirikeskus (Siikaniementie 210, 16730 Kutajärvi)
keskiviikkona 25.11. klo 10–14.30.

Päivän hinta on 6,50 €, omaishoitajat maksutta.
Hintaan sisältyy päivän ohjelma, lounas ja kahvi.

Ennakkoilmoittautuminen on välttämätön ruokailun takia.
Ilmoittautua voit seurakuntien nettisivujen kautta tai soittamalla
p. 044 7191265. Ilmoittautumiset 14.10.–9.11. välillä.

HUOM! Yhdistyksen retki-ilmoittautumiset alkavat 2.11.,
aiemmin tulleita ilmoittautumisia ei valitettavasti voida huomioida!

Joululounas Lehmonkärjessä Villa Vellamossa (Lehmonkärjentie 180, Asikkala) lauantaina 28.11. klo 12-14.30

Bussikyyti Marolankadulta Lehmonkärkeen klo 10.45.
Paluukyyti takaisin Lehmonkärjestä Marolankadulle klo 14.30.

Lounaan hinta jäsenet: 30 € ja ei jäsenet: 50 €/hlö
Peruuttamattomista paikoista veloitamme 50 €

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista
2.–19.11. välillä p. 0400-305 071 / Jaana
Maksu 19.11. mennessä yhdistyksen tilille:
FI97 4212 0010 1275 18 (P-H Omaishoitajat ry).
Viestiksi maksuun: ”Joululounas + osallistujien nimet”

Joulushow Kouvolan teatterissa torstaina 10.12. klo 13

Lähde kanssamme katsomaan ratkiriemukasta Joulushowta.
Joulushow on esitys, jossa nauru yhdistää ja Kouvola näkyy omalla, ainutlaatuisella tavallaan. Tämä esitys ei ota itseään liian vakavasti – mutta osuu suoraan ytimeen.

Lähtö Padasjoelta klo 9 (Kyyti toteutuu, jos kyytiläisiä vähintään 5 hlöä)
Lähtö Marolankadulta klo 10
Paluu Lahteen klo 17 mennessä ja Padasjoelle klo 18 mennessä.

Hinta jäsenet: 40 €, ei jäsen 65 €.
Hintaan sisältyy matka, lounas ja teatteriesitys.
Peruuttamattomista paikoista veloitamme 65 €.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista
2.–16.11. välillä p. 0400-305 071 / Jaana
Maksu 16.11. mennessä yhdistyksen tilille:
FI97 4212 0010 1275 18 (P-H Omaishoitajat ry).
Viestiksi maksuun: ”Teatteri + osallistujien nimet”



Uusi kannatusjäsenemme

Seniorituki



Seniorituki on suomalainen verkkokauppa, joka on erikoistunut ikäihmisten ja muistisairaiden apuvälineisiin.

Valikoimassa on turvaa arkeen tuovia laitteita, kuten GPS-paikantimia, ovi- ja turvahälyttimiä, lukittavia lääkeannostelijoita ja kalenterikelloja, sekä liikkumisen, kylpyhuoneen ja ruokailun apuvälineitä.

Kerromme tuotesivuilla suoraan, mihin laite sopii ja mihin se ei sovi, koska väärä laite on pahempi kuin ei laitetta lainkaan.

Julkaisemme maksuttomia selkokielisiä oppaita omaishoitajille, esimerkiksi siitä kuka maksaa apuvälineet ja miten kaatumisia ehkäistään.
Oppaat saa lukea ja jakaa vapaasti osoitteessa senioritukki.fi/oppaat.

Vastaamme puhelimeen suomeksi arkisin klo 10–16.

Päijät-Hämeen Omaishoitajien jäsenille 15 % alennus kaikista tuotteista koodilla OMAISHOITO15.

Yhteystiedot:
senioritukki.fi

p. 041 472 5281

info@senioritukki.fi





Kiitos kannatusjäsenillemme:

AitoHoiva (www.aitohoiva.fi)
Akupunktio VireäVahvaMinä (https://www.vireavahvamina.fi/)
Alina Heinola-Lahti (www.alinahoivatiimi.fi/heinola-lahti)
Alina Hely Hoiva (https://alinahoivatiimi.fi/lahti-karjalankatu)
Asikkalan apteekki (www.asikkalanapteekki.com)
Camp Mobility (https://www.campmobility.fi/)
Dila (www.dila.fi)
Esperi Hoivakoti Laune, Lahti (https://esperi.fi/ikaihmisten-palvelut/lahti/esperi-hoivakoti-laune-lahti/)
Esperi Hoivakoti Mannanranta, Nastola (https://esperi.fi/ikaihmisten-palvelut/lahti/esperi-hoivakoti-mannanranta-lahti/)
Ettonet Oy (www.ettonet.fi)
Fysios Mehiläinen Lahti (https://www.fysios.fi/toimipisteet/lahti-fysioterapia/lahti-hameenkatu)
Hemby (www.hemby.fi)
HEMMIkodit (www.hemmikodit.fi)
Huili (www.huili.fi)
Hoivaportti (www.hoivaportti.fi)
Kotipalvelu Keiju (www.kotipalvelukeiju.com)
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)
Seniorituki (https://seniorituki.fi/)
SiRaKe Oy (Katja Kemppinen p. 044 292 0079, Petri Kemppinen p. 044 045 9779)
Somanest (www.somanest.fi)
Suomen Laitostekstiilit Oy (https://www.suomenlaitostekstiilit.com/)
Suvanto Care (www.suvantocare.fi)

Terveys Luonasi Oy (https://terveysluonasi.fi/)
Tmi MRT Siivouspalvelut
Toimelapalvelut (www.toimelapalvelut.fi)
Vivo Hoiva Päijät-Häme (https://vivohoiva.fi/toimipisteet-ja-hinnat/lahden-seutu/)

Attendo hoivakodit:

Attendo Kaarlaaksokoti (www.attendo.fi/kaarlaaksokoti)
Attendo Pellavakoti (www.attendo.fi/pellavakoti)
Attendo Wellamo (www.attendo.fi/wellamo)
Attendo Kosketar (www.attendo.fi/kosketar)
Attendo Anianpelto (www.attendo.fi/anianpelto)
Attendo Honkarinne (www.attendo.fi/honkarinne)
Attendo Kehräämökoti (www.attendo.fi/kehraamokoti)
Attendo Kotisalo (www.attendo.fi/kotisalo)
Attendo Tähtiniemi (www.attendo.fi/tahtiniemi)
Attendo Salpakangas (www.attendo.fi/salpakangas)
Attendo Nerola (www.attendo.fi/nerola)
Attendo Vallesmanni (www.attendo.fi/vallesmanni)
Attendo Lähteenpuisto (www.attendo.fi/lahteenpuisto)
Attendo Kilpiäinen (www.attendo.fi/kilpiainen)
Attendo Aavatar (www.attendo.fi/aavatar)
Attendo Kaisla (www.attendo.fi/kaisla)

Haluatko olla mukana tukemassa läheistään hoitavien hyvinvointia?

Liittymällä yhdistyksemme kannatusjäseneksi olet mukana tukemassa tärkeää työtä läheistään hoitavien hyväksi.

Yhdessä voimme edistää hyvinvointia, jaksamista ja välittämistä 💙

Pienikin tuki on arvokas. Kiitos, että välität!

Kysy lisää: jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi / p. 0400 305 071 / Jaana

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:

- 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:

- Jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- jäsenkortin
- työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- kotisivuiltamme linkin yrityssivuillenne
- yhteistyökumppanuusetu-jen tarjoamismahdol-lisuuksia
- osallistumismahdollisuus tapahtumiimme

Jäsenkorttiamme näyttämällä 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 -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.
Kotirinki Oy, säännöllisen kotisiivouksen ensisiivouksesta tai kotiapupalvelun (väh. 2 x/kk) ensikäynnistä -25 % tai kertasiivouksesta -10 % etukoodilla: JÄSENETUUS
Lahden Upseerikerho, - 20 % kaikista ostoksista.
Seniorituki, - 15 % alennus kaikista tuotteista koodilla OMAISHOITO15

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

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

☐ Laita rasti ruutuun, jos haluat Lähellä-lehden vain sähköisenä versiona

Liimaa postimerkki

Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry

Päijänteenkatu 1

15140 LAHTI

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

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

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

OmaisOiva

Omaishoitajan oma hetki - toiminta
Pia Nordman p. 040 820 5420, pia.nordman@phomaishoitajat.fi

Johtokunta 2026:

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

Anneli Viinikka (Lahti), varapuheenjohtaja, viinikka.anneli@gmail.com
Yrjö Mattila (Asikkala), varapuheenjohtaja, yrikmattila@gmail.com

Emmi-Emilia Lindstam (Lahti)
Katri Jaronen (Lahti)
Maritta Kemppi (Hollola)
Matti Kangasmäki (Lahti)
Reetta Munter-Jäntti (Orimattila)