

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI

TAMMI-, HELMI- JA MAALISKUU 2026



Yhteiset hetket

s. 10-11

Erityislapsiperheille

s. 17

VIRTA-AVAIN 1/2026



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Toiminnanjohtajan tervehdys	5
Vertaisryhmät.....	8
Vertaisryhmät.....	9
Yhteiset hetket.....	10
Hyvinvointia yhdessä – voimaa ja ymmärrystä arkeen.....	12
Iloa liikunnasta.....	14
Haluatko jutella?	15
Erityislasten vanhemmille	16
Erityislapsiperheille iloa ja yhteistä aikaa	17
Virkistystä omaishoidettaville.....	18
Toimintaa vapaaehtoisille	19
Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille.....	20
Uudet kannatusjäsenemme	22
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	30





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

Juhlapyhät kuten mennyt jouluku ja vuodenvaihte ovat huolehtimisen ja lähimmäisenrakkauden aikaa. Samaan aikaan on hyvä muistaa, että omaishoitajat huolehtivat läheisistään ympäri vuoden. Tämän tärkeys ei kuitenkaan valitettavasti aina näy omaishoitajien työn arvostuksessa, vaikka juhlapuheissa muuta puhutaan.

Ymmärrettävästi omaishoidon tilannetta haastaa valtakunnallisesti hyvinvointialueiden vaikea taloudellinen tilanne. Onneksi Orpon hallitus on tullut alueita sen verran vastaan, että osa alueista saa lisää aikaa alijäämien kattamiseen. Rahoituslaissa on kuitenkin edelleen kehittämistarpeita, joihin hallitus ei valitettavasti toistaiseksi ole puuttunut. Toivon mukaan tähänkin työhön päästään ennen pitkää. Kenenkään lakisääteiset palvelut eivät saa vaarantua puutteellisen rahoituksen vuoksi, koska se ei vastaa todellisia tarpeita.

Tänäkin vuonna me Päijät-Hämeen omaishoitajissa jatkamme työtä alueemme omaishoitajien hyväksi läheisessä yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa. Rakentavaa yhteistyötä tarvitaan, jotta asioita saadaan vietyä eteenpäin ja kehitettyä mahdollisimman tehokkaasti.

Haluan toivottaa kaikille onnellista ja valoisaa uutta vuotta 2026!



Puheenjohtaja
Mika Kari

Toiminnanjohtajan tervehdys

Vuosi 2026 on alkanut myönteisten uutisten siivittämänä. STEA on antanut avustusehdotuksen, jonka myötä kaikki kolme työntekijäämme voivat jatkaa tehtävissään myös tulevana toimintavuotena. Tämä luo toimintaamme tärkeää vakautta ja mahdollistaa sen, että voimme tukea omaishoitajien jaksamista ja hyvinvointia Omaisoiva-toimintojen avulla sekä kehittää palveluitamme ja tukeamme.

Kuluneen vuoden lopussa päättyi myös **Omaishoitajan oma hetki** -toiminta, joka toteutettiin hyvinvointialueen järjestöavustuksella. Haluan esittää lämpimät kiitokset Marjolle, joka teki tämän toiminnan parissa arvokasta ja sydämellistä työtä. Olemme hakeneet avustusta toiminnan jatkumiselle myös tulevina vuosina ja odotamme päätöstä toiveikkaina.

Yhdistyksemme johtokunta uudistuu tänä vuonna. Toivotamme lämpimästi tervetulleiksi kaksi uutta jäsentä, jotka ovat erityislasten vanhempia ja tuovat mukanaan kokemusta ja näkökulmia, joille on varmasti käyttöä tulevassa työssämme. Samalla kiitämme kahta pitkäaikaista johtokunnan jäsentä, jotka jättävät nyt tehtävänsä. Heidän arvokas panoksensa ja sitoutuneisuus yhdistyksen hyväksi ansaitsevat suuren kiitoksen. Seuraavalla sivulla on yhdistyksen joululounaalla pidetty koskettava puhe.

Erityisen iloisia olemme myös ennätyksellisestä määrästä kannatusjäseniä: meillä on nyt 51 kannatusjäsentä. Lämmin kiitos jokaiselle tuestanne. Kannatusjäsenyys on meille merkityksellinen osoitus luottamuksesta ja kannustuksesta työllemme. Yhdellä uudella kannatusjäsenellämme on maksullinen palvelu nimeltään *Omaishoitajan oma hetki*, joka on samanniminen kuin yhdistyksessämme jo kolme vuotta toiminut toiminta. Mainitsen tämän mahdollisten sekaannusten välttämiseksi.

Yhdessä teemme vuodesta 2026 merkityksellisen ja vaikuttavan.

Lämpimin ajatuksin,
Annukka
Toiminnanjohtaja



Johtokunnasta poistuvan jäsenen puhe 29.11.2025

Hyvät kuulijat, taitava toiminnanjohtaja, arvoisa yhdistyksen puheenjohtaja

Minulle omaishoito on valvottuja öitä, itkua, ymmärtämättömyyttä, huolta toisen voinnista. Omaishoito on surua, sen sietämistä ja hyväksymistä, että asiat eivät mene kuten minä halusin tai toivoin. Se on menettämisen käsittämistä, kun edes kehtasin uneksia silloin vauvaa odottaessani. Omaishoito on koettelemuksia ja hetkiä, joita ei voi tapahtua milloinkaan muutoin eikä kaikille.

Omaishoito on rakkautta, se on syvää välittämistä ja kiintymystä, se on huolenpitoa, kosketusta. Se on liikutusta, suurta sydämellisyyttä, loputonta läsnäoloa. Omaishoito on pysyvyyttä, olemista ihmisenä ihmiselle, toimimista tulkkina maailman ja hoidettavan välillä. Omaishoito on jotain ainutlaatuista, joka vain näin minulle annettiin, aivan upeana lahjana.

Omaishoito on kuulumista yhteisöön. Se on merkitys. Ja se on arvo! Se on teko, lupaus, yhteinen osoitus roolistamme ja syvästä sitoutumisesta. Omaishoito on tae jonkin sellaisen ymmärtämisestä, jota ei kaikille anneta.

Kaikkien niiden valvottujen öiden ja uupumuksen koettelemien hetkien ympärille kiertyi kuitenkin valoa. Juuri siksi, että rakkaus ja, että elämä pakotti kääntämään ja näkemään ne kortit, jotka minulle oli annettu.

Sain uskoa siitä, että tästä me menemme eteenpäin. Ajattelin silloin, että meitä on varmasti muitakin. Ja ajattelin, että tarinassani on jaettavaa ja annettavaa. Siksi lähdin mukaan Omaishoitajien toimintaan.

Olen oppinut paljon ja kuullut paljon. Olen siitä hyvin kiitollinen.

Kiitos taitaville toimiston ihmisille ja kiitos osaavalle päättäjäporukalle. Kiitos elämänmausta, sitä olen saanut kyllikseni.

Toivon yhdistykselle mitä parhainta menestystä ja hyviä tuulia riippumatta tulevista rahoituspäätöksistä. Toivotaan kaiken menevän parhain päin!

Vielä lopuksi jokaiselle kuulijalle lämmintä joulun odotusta.



- Heli Vuorensola

Miten minusta tuli omaishoitaja?

Minusta tuli ensimmäisen kerran omaishoitaja vuonna 2016, kun keskimäinen poikamme oli alle kaksivuotias ja sai diagnoosin Floating Harborin oireyhtymästä. Mieheni kanssa kävimme läpi suuren tunnekirjon – emme tienneet, mitä diagnoosi merkitsi tai millaista elämää lapsellamme olisi edessään. Kaipasin silloin emotionaalista tukea, mutta jäimme paljolti yksin. Ajan myötä arki kuitenkin alkoi muotoutua.

Vanhimman poikani omaishoitajuus myönnettiin vuonna 2022, vaikka olin hakenut sitä jo vuonna 2019. Diagnoosin puuttuminen johti siihen, että jäimme väliinputoajiksi, vaikka tuen tarve oli ilmeinen.

Nuorimman poikani omaishoitajuus myönnettiin vuonna 2023 autismikirjon diagnoosin myötä. Näin minusta tuli kaikkien kolmen poikani omaishoitaja.

Olen huomannut, että moni ei tiedä, mitä omaishoito käytännössä tarkoittaa. Omaishoitaja huolehtii läheisestään arjen eri tilanteissa, ja omaishoidon tuki koostuu niistä palveluista ja hoitopalkkiosta, joiden tarkoitus on tukea sekä hoidettavaa että hoitajaa. Omaishoitajalla on oikeus vapaisiin ja tärkeisiin tukipalveluihin, kuten terveystarkastuksiin ja valmennuksiin, jotka tukevat jaksamista.

Omaishoitajan arki voi olla hyvin kuormittavaa. Siksi omasta hyvinvoinnista on tärkeää huolehtia. Olen itsekin kokenut uupumuksen ja oppinut sen myötä armollisuutta: kaikkea ei tarvitse tehdä kerralla, ja pienet hengähdysketket ovat arvokkaita.

Vertaistuki ja oikea-aikainen apu ovat tärkeitä. Jos kaipaat keskustelutukea, voit olla yhteydessä Omaishoitoliittoon tai paikalliseen omaishoitoyhdistykseen – apua on saatavilla matalalla kynnyksellä.

Vaikka omaishoitajan polku voi olla raskas, se on myös täynnä rakkautta, merkitystä ja hetkiä, jotka kantavat. Kukaan ei kulje tätä matkaa yksin – tukea on saatavilla, ja yhdessä jaksamme paremmin.

Kirjoittaja on Anne Sakara, omaishoitaja ja kokemusasaja, joka haluaa omien kokemustensa avulla lisätä ymmärrystä ja vaikuttaa omaishoitajien sekä erityislapsiperheiden asemaan.



Lahdessa kevät 2026

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

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti).

Läheistään hoitavat

keskiviikkona 7.1., 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 13–14.30

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

Kirjallisuusryhmä

torstaina 29.1., 26.2., 26.3., 23.4. ja 28.5. klo 13.30–15

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

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

keskiviikkona 14.1., 11.2., 11.3., 8.4. ja 13.5. 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

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville tai toimineille miehille.

Ryhmää ohjaa kaksi miesvertaisohjaajaa.

Jos haluat mukaan ryhmään, ole yhteydessä Niinaan.

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

Ympäristökunnissa kevät 2026

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville

Väliaikainen Järjestötupa (Kotiseututie 6, Orimattila)

torstaina 8.1., 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. 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 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. klo 13–15

Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

Heinolan omaishoitajien ryhmä

Siltakodin asukastuvalla (Koulukatu 18, Heinola)

tiistaina 13.1., 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 10–11.30

Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

Asikkalan omaishoitajien ryhmä

Maijan kammarilla (Rusthollintie 4, Vääksy)

parittomien viikkojen perjantaina 16.1. alkaen klo 13–14.30

Lisätiedot Asikkalan seurakunnan diakoni Jaana Huumo p. 044 776 6207



Päijänteenkatu 1, Lahti

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

Kahvilat klo 13-14.30

maanantaina 26.1.

Opastusta parkkisovellusten käyttöönottoon ja tietoa liikkumisesteisen pysäköintitunnuksesta

Tilaisuudessa saat apua parkkisovelluksen asentamiseen. Ota mukaasi verkkopankkitunnukset voidaksesi ottaa sovelluksen käyttöösi.

Saat myös tietoa liikkumisesteisen pysäköintitunnuksesta.

Liikkumisesteisen pysäköintitunnuksen voi saada henkilö, joka ei kykene sairauden (esim. muistisairaus) tai vamman vuoksi liikkumaan itsenäisesti.

Opastajana Lahden pysäköinnin asiantuntija.

maanantaina 23.2.

Tietoa inkontinenssisuojien ja muiden hoitotarvikkeiden hakuprosessista

Tule esittämään kaikkia niitä kysymyksiä, jotka ovat askarruttaneet mieltäsi inkontinenssisuojien ja muiden hoitotarvikkeiden hakuprosessissa.

Kysymyksiin vastaamassa Harjun terveyden hoitotarvikejakelun hoitaja ja uroterapeutti.

maanantaina 23.3.

Tietoa apuvälineistä ja niiden lainaamisprosessista.

Alueellinen apuvälinekeskus tarjoaa lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineitä kaikille Päijät-Hämeen asukkaille. Apuväline valitaan yhdessä ammattilaisen kanssa asiakkaan tarpeiden mukaan.

Asiasta kertomassa hyvinvointialueen apuvälineasiantuntija.

Jos haluat osallistua 23.2. ja 23.3. kahviloihin etänä, ilmoittaudu mukaan info@phomaishoitajat.fi ja saat osallistumislinkin sähköpostiisi.

Poikkea puurolle

maanantaina 19.1., 16.2., 16.3., 20.4. ja 18.5. klo 9–10.30

Yhteinen aamupuurohetki on avoin kohtaamispaikka.

Voit tulla vaihtamaan kuulumisia ja nauttimaan kiireettömästä tunnelmasta.

Tarjolla on maksutonta aamupuuroa yhdistyksen toimistolla.

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

Brunssit omaishoitoperheille

maanantaina 2.2., 2.3. ja 4.5. 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

keskiviikkona 14.1., 11.2., 11.3., 8.4. ja 13.5. klo 14–15

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!



Hyvinvointia yhdessä – voimaa ja ymmärrystä arkeen

Tervetuloa seuraamaan yhdessä Omaishoitajaliiton etäluentoja toimistolle (Päijänteenkatu 1). Luentojen yhteydessä kahvitarjoilu.

Jos haluat kuunnella luennot kotona, katso lisätietoja www.omaishoitajat.fi

Miten rauhoitan itseäni ja toista vaikeiden tunteiden keskellä?

torstaina 5.2. klo 17-18

Viha, ahdistus ja muut vaikeat tunteet ovat normaaleja reaktioita erilaisten haasteiden ja kuormitusten keskellä. Niiden kanssa pärjätään parhaiten yhdessä.

Tämä Hyvinvointiwebinaari on jatkoa syksyn Vaiettu viha – miten käytän sitä voimanani -webinaarille, jossa psykoterapeutti, työnohjaaja ja teologi Heli Pruuki johdatteli osallistujia ymmärtämään tunteiden vapaan ilmaisun tärkeyttä. Erilaisten tunteiden hyväksyminen antaa myös mahdollisuuden niiden ratkomiseen ja tunteiden takana olevien tarpeiden tunnistamiseen.

Hyvinvointiwebinaari

Torstaina 12.3. klo 17-18, aihe vielä avoin. Aihe löytyy lähempänä Omaishoitajaliiton sivuilta.

Kuinka lakia luetaan -webinaari

torstaina 26.3. klo 16-18

Tervetuloa seuraamaan kanssamme Omaishoitajaliiton lakiwebinaaria. Webinaarin aiheet selviävät myöhemmin ja löytyvät Omaishoitajaliiton sivuilta kun aiheet on julkaistu.

Omaishoitajan kokema häpeä – miten sitä voi hoitaa?

torstaina 9.4. klo 17-18

Hyvinvointiwebinaarissa tarkastellaan, mitä häpeä on ja miten se voi näkyä omaishoitajan arjessa. Häpeään vaikuttaa esimerkiksi suomalaisen kulttuurin vahva yksin pärjäämisen vaatimus. Webinaari tarjoaa näkökulmia häpeän lisäksi häpeän hoitoon.

Miten sitten haitallisesta häpeästä voi päästä eroon? Häpeää voidaan hoitaa opettelemalla myötätuntoisempaa suhtautumista omaan itseensä. Yksi häpeän vastavoima on omien onnistumisten huomaaminen. Asiantuntijana webinaarissa on psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti Katja Myllyviita.

Merkityksellisyyden äärellä – mielen taitoja omaishoitajien hyvinvointiin

torstaina 7.5. klo 17-18

Kokemus merkityksellisyydestä on mielen hyvinvoinnin ytimessä. Omaishoidossa tai missään toiminnassa ei ole kyse vain tekemisestä, vaan siitä, mitä tekeminen meille merkitsee. Mielen taitojen avulla ihminen tunnistaa, luo ja ylläpitää elämänsä ja toimintansa merkityksellisyyttä. Näitä taitoja voidaan vahvistaa. Merkityksen lähteitä voivat olla esimerkiksi arvot ja kyky nähdä mahdollisuuksia tulevaisuudessa. Omannäköiset valinnat vahvistavat mielen hyvinvointia. Aiheesta kertoo lisää psykologian tohtori ja sairaanhoitaja, MIELI Suomen Mielenterveys ry:n johtava asiantuntija Sirkkaliisa Heimonen.

Mikä on sinulle merkityksellistä? Tule pysähtymään tärkeän kysymyksen äärelle!

Ilmoittautumiset etäluennoille 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 8.1.

Ilmoittaudu mukaan kuntosalivuorolle p. 045 854 4085 / Niina.

Tiedustele tarvittaessa mahdollisuutta laitteiden käytön opastukseen.

Asahi-ryhmä

Asahi on Suomessa kehitetty terveystoimintamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Se on yksinkertaista, mutta samalla kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa, joka tukee sekä fyysistä terveyttä että henkistä hyvinvointia.

Ryhmä kokoontuu toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti) joka toinen tiistai:
20.1., 3.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4. ja 28.4. klo 15-16.

Huom! 17.2. ei ole ryhmää!

Ryhmänohjaajana toimii Asahi-ohjaaja Mervi Varjola.

Sitovat ilmoittautumiset aina viimeistään kokoontumiskertaa edeltävään perjantaihin mennessä 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



Erityislasten vanhemmille

Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille

Lahti

Toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti)

maanantaina 26.1., 16.2., 30.3. ja 27.4. klo 17-18.30

Vanhempien ja läheisten vertaistukiryhmä NepsyVertu yhteistyössä Nepsytic Ry:n kanssa.

Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

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 8.1., 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. 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

Tulossa:

Heinolaan erityislasten vanhempien vertaisryhmä. Ryhmässä on mahdollista tavata toisia vanhempia ja jakaa ajatuksia ja kokemuksia erityisvanhemmuuteen liittyen.

Mikäli kiinnostusta löytyy, ryhmä aloittaa alkuvuodesta 2026.

Jos olisit kiinnostunut ryhmästä, soita tai laita viestiä p. 045 854 4085 / Niina

Erityislapsiperheille iloa ja yhteistä aikaa

Peli-iltapäivä toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti) sunnuntaina 25.1., 22.2., 22.3. ja 19.4. klo 13–15

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

Tarjoiluiden vuoksi pyydämme ilmoittautumisia aina kokoontumiskertoja edeltävään torstaihin mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Erityislapsiperheiden talvitapahtuma Messilässä lauantaina 7.2. klo 10

Tervetuloa mukaan erityislapsiperheiden päivään. Päivä alkaa Messilässä Pikkukylän pulkkamäessä klo 10, lounas Bistrossa. Päivään voi osallistua koko perhe.

Tapahtumaan osallistuneille tarjotaan OP Hämeen Jeesi-avustuksella 6 tunnin lippu Pikkukylään ja buffetlounas Bistrossa.

Ilmoittautumiset 28.1. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Tulossa koko perheen elokuvailtapäivä Kino Iiriksessä lauantaina 11.4. klo 13

Elokuva selviää alkuvuodesta. Elokuvan jälkeen tarjolla pientä naposteltavaa.

Ilmoittautumiset 1.4. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Virkistystä omaishoidettaville

ILONA-ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Päijänteentkatu 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:

Tiistaina:

13.1. klo 9-12

10.2. klo 9-12

10.3. klo 9-12

7.4. klo 9-12

5.5. klo 9-12

Iltapäivät:

Tiistaina:

27.1. klo 13-16

24.2. klo 13-16

24.3. klo 13-16

21.4. klo 13-16

19.5. klo 13-16

Toimintaa vapaaehtoisille

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

Hei ikääntynyttä läheistäsi hoitava!

Kaipaатko hetken hengähdystaukoa arkeen?

Vapaaehtoisemme voi tulla kotiisi pitämään seuraa hoidettavalle, jotta sinä saat rauhassa hetken aikaa itsellesi.

Vapaaehtoiset eivät tee hoitotyötä, vaan ovat läsnä ja seurana.

Ole yhteydessä Niinaan tai Annukkaan

Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille

Läheistään hoitavien ja hoidettavien retkipäivä

Seuraava retkipäivä on toukokuussa.
Siitä lisätietoja seuraavassa lehdessämme.

Omaishoidettavien päivätoimintaryhmä

Rauhantupa tarjoaa monipuolista ja aktivoivaa toimintaa ikääntyneille omaishoidossa oleville henkilöille, kun omaishoitaja tarvitsee omaa aikaa virkistytymiseen tai asioiden hoitamiseen. Ryhmä kokoontuu Launeen kirkolla torstaisin klo 9.00-15.00.

Kausimaksu keväältä 180 € sisältäen lounaan ja kahvin.
Kuljetuksen jokainen huolehtii itse.

Rauhantuvan toiminnasta vastaa Launeen seurakunnan diakoniatyö yhdessä koulutuksen saaneiden vapaaehtoisten kanssa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

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

Haluatko olla mukana tukemassa omaishoitajia?

Käy tutustumassa suomalaiseen, turvalliseen verkkokauppaan, josta löytyy laaja valikoima erilaisia tuotteita.

Alla olevan linkin tai qr-koodin kautta pääset tiimisivuillemme:

<https://tuetiimia.fi/tiimi/kn2879> Koodimme on: kn2879

Ostamalla tuotteita tuet toimintaamme.

Jos haluat lisätietoja,

ole yhteydessä p. 0400 305 071 tai info@phomaishoitajat.fi



Museoretki keskiviikkona 18.2.

Kevään ensimmäinen retkemme suuntautuu museoihin.

Kierroksella vierailemme Ateneumin taidemuseossa sekä Sinebrychoffin taidemuseossa.

Lähtö: Asikkalasta vanhalta linja-autoasemalta klo 9 (Jos kyytiin tulijoita vähintään 5 hlöä.) ja Lahdesta Marolankadun turistipysäkiltä klo 9.30.

Paluu Lahteen klo 18 mennessä ja Asikkalaan klo 18.30 mennessä.

Hinta jäsenet: 20 €, ei jäsen 40 €.

Hintaan sisältyy matka, lounas ja sissänpääsy museoihin.

Peruuttamattomista paikoista veloitamme 40 €.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 6.2. mennessä

p. 0400-305 071 / Jaana

Maksu 6.2. mennessä yhdistyksen tilille:

FI97 4212 0010 1275 18 (Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry).

Viestiksi maksuun: ”Museoretki + osallistujien nimet”

Katson sineen taivaan -musikaali Sibeliustalossa

lauantaina 21.3. klo 16

Musikaali kaikkien rakastamista tähdistä Katri Helenasta, Tapani Kansasta, Dannysta ja Hilikka Kinnusesta.

Musikaali on värikylläinen ja tapahtumarikas tarina näiden artistien elämästä 1960-, 70- ja 80-luvuilla. Esiityksessä nähdään kiertue-elämän glamouria, kommelluksia, hauskuutta ja raadollisuutta. Musikaali kertoo miten Katri Helena, Tapani Kansa, Danny ja muut huippuartistit selvittivät tiensä iskelmätaivaan kirkkaimmiksi tähdiksi.

Hinta: jäsenet 30 € ja ei jäsen 54 €.

Hintaan sisältyy sisäänpääsylippu.

Peruuttamattomasta paikasta veloitamme 54 €.

Sitovat ilmoittautumiset 26.1. mennessä p. 0400-305 071 / Jaana

Maksu 26.1. mennessä yhdistyksen tilille:

FI97 4212 0010 1275 18 (Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry).

Viestiksi maksuun: ”Musikaali + osallistujien nimet”

Uudet kannatusjäsenemme



Hyvä lukija,

Olemme päättäneet ryhtyä Päijät- Hämeen Omaishoitajat Ry:n kannattatusjäseniksi, sillä tiedämme, että jokainen omaishoitaja ja iäkkään läheinen tekee äärimmäisen tärkeää työtä. Haluamme olla tukemassa heille suunnatun yhdistyksen toimintaa.

Attendo Päijät-Hämeen kodit tarjoavat kodinomaista, turvallista asumista.

Päijät-Hämeen alueella on 18 ikäihmisille suunnattua Attendo-kotia. Kotimme tarjoavat sekä yhteisöllisen asumisen että ympärivuorokautisen hoivan palveluita. Tämän lisäksi tarjoamme lähes kaikissa kodeissamme lyhytaikaista hoivaa esimerkiksi omaishoitajan vapaiden ajaksi.

Attendo-kodeissa läheisesi voi elää omannäköistä elämää toimintakykynsä mukaisesti. Osaava henkilöstömme on aina lähellä, tukemassa ja huolehtimassa asiakkaidemme tarpeista. Kodeissamme eletään aktiivista arkea asukkaidemme ehdoilla. Toimintaamme ohjaava lause ”ennen kaikkea olemme koti” tarkoittaa meille asukkaan omien toiveiden ja tottumusten kunnioittamista, turvaa ja yhteisöllisyyttä.

Voitte tutustua hoiva- ja palvelukotiemme kuvauksiin verkkosivuillamme tai ottamalla meihin yhteyttä.

Lyhytaikaiset hoivan jaksot varataan suoraan kyseisen hoivakodin johtajalta. Attendo-koteihin on mahdollista tulla myös tutustumaan muuttopäätöstä tai lyhytaikais- jaksopaikkaa harkittaessa. Tutustumiskäynti on hyvä sopia kodin johtajan kanssa etukäteen.

Olette lämpimästi tervetulleita tutustumiskäynnille, hoitojaksolle tai pysyvästi asumaan Attendo-kotiimme!



**Ennen kaikkea
olemme koti.**

Attendo



**Attendo-kodit Päijät-Hämeessä tarjoavat
turvallista asumista ikäihmisille**

Asikkala: Anianpelto, Honkarinne **Hartola:** Kotisalo **Hollola:** Pellavakoti, Kosketar,
Salpakangas **Heinola:** Lähteenpuisto, Tähtiniemi **Kärkölä:** Nerola **Lahti:** Aavatar,
Kaarlaaksokoti, Kilpiäinen, Vallesmanni, Wellamo **Orimattila:** Kehräämökoti
Sysmä: Kaisla

Tutustu meihin tarkemmin ja ota yhteyttä: attendo.fi

Alina Heinola-Lahti sijaistaa omaishoitajia – lämmöllä ja ammattitaidolla

Minna Werner ja Julia Kärnä tarjoavat monipuolisia kotipalveluita Päijät-Hämeen alueella. Palveluihin kuuluvat omaishoitajien sijaistamisen lisäksi muun muassa kotihoito, lastenhoito sekä kodin tukipalvelut. Yrittäjillä on kokemusta erityisesti lasten ja perheiden kanssa työskentelystä, mutta heidän laaja sosiaalialan taustansa tuo mukanaan valmiuden palvella kaikkia asiakasryhmiä täydellä sydämellä.

”Olemme valmiita tuottamaan palveluja kaiken ikäisille ja kaikille asiakasryhmille. Tavoitteenamme on laadukasta palvelua tarjoamalla edistää asiakkaidemme hyvinvointia ja sujuvaa arkea kotona. Haluamme että jokainen asiakas tulee kuulluksi ja nähdyksi, ja että jokainen saa juuri sitä palvelua mitä tarvitsee voidakseen paremmin.” yrittäjät kertovat.

Alina Heinola-Lahti auttaa arjessa aina asiakkaan tarpeisiin vastaten. Ammattitaitoinen hoitaja huolehtii läheisestä samalla, kun omaishoitaja saa hengähdyshetken tukemaan omaa arjessa jaksamista.

Suunnittelemme palvelun sisällön yhdessä maksuttomalla kartoituskäynnillä.

Alina Heinola-Lahti

puh: 044 9028 211

sähköposti: heinola@alinahoivatiimi.fi

internetsivu:

www.alinahoivatiimi.fi/heinola-lahti



Hoivaportti on luotettava kotihoidon toimija, joka tarjoaa henkilökohtaista apua ja hoivaa asiakkaan omassa kodissa. Tukea saa jo puolen tunnin tapaamisista alkaen, ja palvelua voidaan kasvattaa juuri sen verran kuin tarve vaatii.

Yhteistyö omaisten kanssa on meille tärkeää. Tuemme kotona asumista myös tarjoamalla omaishoidon sijaispalveluita, jotta kotona asuminen olisi turvallista, sujuvaa ja omannäköistä. Hoitamme ovat lämpimiä ja kokeneita ammattilaisia, jotka kohtaavat asiakkaan kiireettömästi.

Tarjoamme tukea monipuolisesti:

- **Kotihoito** – peseytymis- ja suihkutusapu, ulkoilu, virkistyshetket ja päivittäiset askareet.
- **Kotisairaanhoito** – lääkehoito, haavahoidot, verinäytteet ja muut toimenpiteet kotona.
- **Kotisiivous** – kodin ylläpito siistinä, viihtyisänä ja turvallisena.
- **Lisäpalvelut** – perusjalkahoito, hieronta, apuväline- ja hoitotarviketoimitukset sekä saattaminen esimerkiksi terveyskeskuksiin, silmälääkärille tai muihin vastaanottoihin.

Näistä palveluista rakennamme asiakkaalle ja omaisille sopivan kokonaisuuden, joka keventää arkea ja tukee kotona asumista.

Soita ja varaa maksuton

kartoituskäynti – tulemme luoksenne.

p. 044 712 1904

info@hoivaportti.fi

www.hoivaportti.fi





Kotipalvelu Keiju tarjoaa kotona asumista tukevia palveluja ikäihmisille ja omaishoitoperheille. Toiminta perustuu rauhalliseen, luotettavaan ja asiakaslähtöiseen työskentelyyn asiakkaan omassa kodissa. Keijulla on vahva osaaminen vanhustyöstä sekä muistisairaiden henkilöiden kohtaamisesta ja tukemisesta.

Palveluihin kuuluu **Omaishoitajan oma hetki (maksullinen palvelu)**, jonka aikana omaishoitaja voi pitää tauon hoitovastuustaan. Tänä aikana Kotipalvelu Keiju on omaishoidettavan kanssa turvallisesti ja rauhallisesti kotona.

Lisäksi tarjolla on seuraa ja läsnäoloa, arjen apua, kuten siivousta, sekä muita kotona selviytymistä tukevia palveluja yksilöllisen tarpeen mukaan.

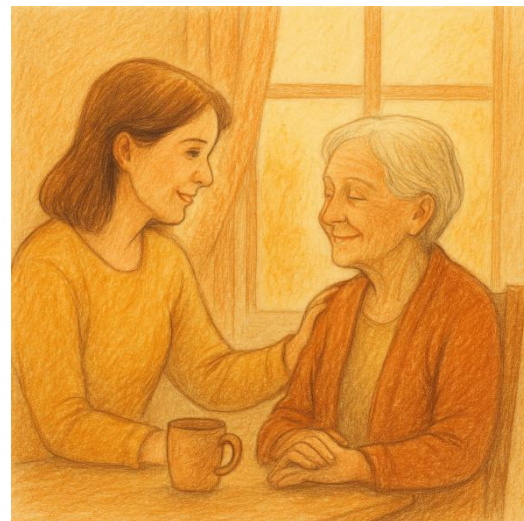
Kotipalvelu Keijulla on käytössään **Keijun oma palveluseteli**, joka on suunnattu **vähävaraisille asiakkaille**. Palveluseteli on sidottu tulorajaan eikä vaadi viranomaispäätöstä.

Lisätietoa palveluista:

www.kotipalvelukeiju.com

Puhelin ma-su klo 8–16:

040 818 6749





Olen Minna Ripatti-Terho, lahtelainen siivous- ja kotipalvelualan pienyrittäjä. Yritykseni **MRT Siivouspalvelut** on perustettu 2020.

Vuonna 2021 aloitin pyykkihuoltopalvelun yhtenä yritykseni palveluista ja se sai markkinointinimekseen **Marin pyykkipalvelu**.

Käytännössä Marin pyykkipalvelu hakee, pesee, palauttaa (kilo)pyykin viikon kierrolla ja lopuksi laskuttaa koko lystin joko laskulla tai käteisellä. Erikoisempi pyykki - jota toimitilassani ei voi pestä - käytetään asiakkaan valitsemassa pesulassa.

Yrityksellä on Soteri-luvat / rekisteröinti kunnossa, joten jos muut kriteerit täyttyvät on mahdollista saada palvelu ilman arvonlisäveroa.

Palvelusetelillä ei pyykkipalvelua pysty ostamaan, koska palveluseteli käy vain asiakkaan kotona tai pyykkituvassa tapahtuvaan pyykkihuoltoon.

Palvelu on myös järjestettävissä niin, että pyykinouto ja -palautus voidaan hoitaa menemättä asiakkaan asuntoon.

Uusimpana palvelulistalla on nyt neuvoteltavissa myös vuodevaatteiden vaihto pyykin hakemisen yhteydessä.

Lisätietoja saa kyselemällä,
terv. Minna R-T
minnaartee@gmail.com
p. 050 536 7293

Kiitos kannatusjäsenillemme:

AitoHoiva (www.aitohoiva.fi)

Alina 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/ikaihminen-palvelut/lahti/esperi-hoivakoti-laune-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)

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/>)

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)

Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut

Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa omaishoidosta kiinnostunut. Jäsenyys ei edellytä hyvinvointialueen kanssa laadittua sopimusta omaishoidon tuesta. Voit olla omaishoitaja, läheisistäsi 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

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

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

Johtokunta 2026:

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

Anneli Viinikka (Lahti)

Emmi-Emilia Lindstam (Lahti)

Katri Jaronen (Lahti)

Maritta Kemppi (Hollola)

Matti Kangasmäki (Lahti)

Reetta Munter-Jäntti (Orimattila)

Yrjö Mattila (Asikkala)