

VIRTA-AVAIN

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n tiedotelehti



Lähde mukaan luontoretelle

s. 17

Ovet-valmennus alkaa

s. 18

2 / 2023



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Hyvinvointia luonnosta	6
Varhaista tukea omaishoitoperheille	8
Kirjeitä minusta - muistelua ja jutustelua lämmöllä ja läsnäololla	9
Tullaan tutuiksi.....	10
Neuvontaa ja ohjausta omaistaan hoitavalle.....	11
Vertaisryhmät.....	12
OmaisOiva-kahvilat.....	14
OmaisOiva-kahvilat Päijät-Hämeessä.....	15
Iloa liikunnasta.....	16
Keinoja arkeen Ovet-valmennuksesta®	18
Mukavaa yhdessäoloa	19
Uudet kannattajajäsenemme	26
Maksuton musiikkituokio kotiisi	28
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	29

OmaisOiva

OmaisOiva

ryhmä

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva

kioski

OmaisOiva

OivaHetki





Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry



Omaishoitajaliitto

Paikallisyhdistyksemme ohjaa, tukee ja neuvoo oman alueen asiakkaita. Soita arkisin p. 045 854 4085 tai 050 469 4209. Meillä on takaisinsoittojärjestelmä. Voit myös laittaa soittopyyntöä WhatsAppilla, tekstiviestillä tai info@phomaishoitajat.fi. Jos numerosi on salainen, jätä viesti ja yhteystietosi.

Valtakunnallinen omaishoidon neuvontapuhelin palvelee omaishoidon kysymyksissä niin omaishoitajia kuin omaishoidon parissa työskenteleviä ammattilaisiakin, p. 020 7806 599 ma-to klo 9–15.

Puhelun hinta lankaverkosta 8,35 snt/puhelu +8,83 snt/min ja matkapuhelinverkosta 8,35 snt/puhelu +22,32 snt/min



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Neuvontaa omaishoidon asioissa

Ikääntyneiden palveluneuvonta (yli 65-vuotiaat asiakkaat) arkisin klo 9-15, keskiviikkona klo 9-16: 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 sosiaaliohjaajalta 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

Omaishoidon tavoitteet vuodelle 2024

Omaishoito on kriisissä Päijät-Hämeessä. Maakunnassamme ei ole ymmärretty omaishoitajien keskeistä panosta läheistensä hoitajina. Omaishoitajuuden kriteerit ovat tiukat ja korvaus on pienimpiä maassamme. Heinolan ja Sysmän liittyessä hyvinvointialueeseen, niiden palkkiot laskettiin muiden niukkuuden tasolle.

Omaishoitajien lakisääteisten vapaiden tehtävä on auttaa hoitajaa palautumaan ympärivuorokautisesta työstään. Päijät-Hämeessä omaishoitajia on reilu 1200, joista selkeästi alle puolet on käyttänyt oikeuttaan vapaapäiviin. Tilannetta pahensi vielä, kun yksityiset ympärivuorokautisen palveluasumisen palveluntuottajat kieltäytyivät ottamasta vastaan omaishoidettavia. Tämän hetken tiedon mukaan hyvinvointialueet ja yksityiset palveluntuottajat ovat pääsemässä sopimukseen paluusta entiseen. Hyvinvointialue tekee myös selvitystä omaishoidon vapaiden varmistamiseksi. Hyvinvointialueen hallitus nosti palveluntuottajille maksettavia korvauksia omaishoidettavien hoidosta ympärivuorokautisissa palveluasumisyksiköissä. Päivätoiminnan palautusta on vaadittu valtuustokysymyksellä.

Kuluvan vuoden osalta ei omaishoidon kriteereihin ja korvauksiin ole mahdollista saada muutoksia. Sen sijaan nyt vaikuttamisessa tulee keskittyä omaishoidon toiminnalliseen tukemiseen - lakisääteiset vapaat tulee voida pitää. Yhdistyksemme kotiaputoiminta on saamassa jatkoa hyvinvointialueen varoista.

Hyvinvointialueen vuoden 2024 taloussuunnitelman reunaehdot päätetään jo toukokuun aikana. Kuluvalle vuodelle suunnitellut omaishoidon kriteerien kevennykset ja korvausten nosto tulee toteuttaa ensi vuoden alusta. Omaishoitoyhteisömme tehtävänä on vaikuttaa kaikin mahdollisin keinoin näiden tavoitteiden toteuttamiseksi maakunnassamme. Ilman omaishoitajien työpanosta sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmä ajautuisi kaaokseen.



Puheenjohtaja Martti

Kokouskutsu

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n kevätkokous toimistolla

Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti

ti 25.4.2023 klo 15

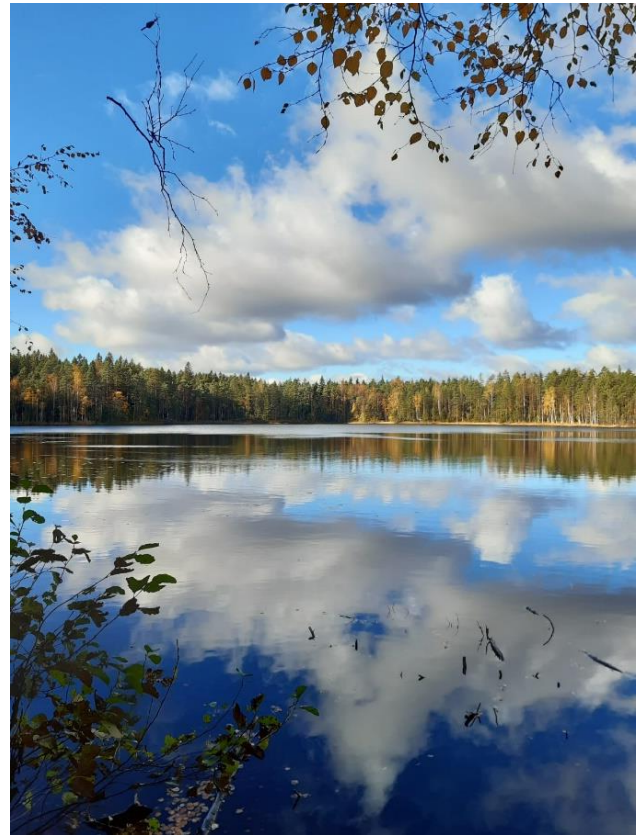
Esillä sääntömääräiset asiat.

Tervetuloa, kahvitarjoilu!

Johtokunta

Hyvinvointia luonnosta

Saako kävely metsässä mielesi rauhoittumaan? Huomaatko hakeutuvasi luontoon, kun olet allapäin tai stressaantunut? Et ole ainoa. Monet ihmiset kokevat saavansa mielenrauhaa ja hyvinvointia luonnosta. Näitä kokemuksia tukee luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista saatu tutkimusnäyttö. Tutkimusten mukaan luonto vaikuttaa myönteisesti terveytemme ja hyvinvointiimme. Kun luonnossa liikkuu ja oleskelee, sen tuoksuista, äänistä ja visuaalisista aistimuksista syntyy kokonaisvaltainen hyvän olon kokemus. Luonto elvyttää stressaantunutta mieltämme tarjoamalla täydellisen vastakohtan nopeatempoiselle arjelle ja ärsyketulvalle, joka ympäröi meitä jatkuvasti.



Pitkittänyt stressi kuormittaa kehoa ja mieltä. Stressi on yhteydessä elimistön tulehdustilaan ja kroonisiin sairauksiin, joten stressistä vapautuminen on hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Mieli elpyy parhaiten paikassa, jossa kielteiset ajatukset unohtuvat, ajantaju hämärtyy ja mieli lumoutuu. Tällaisiksi elvyttäväiksi mielipaikoiksi ihmiset nimeävät useimmiten luontokohteita. Joku löytää mielipaikkansa meren rannalta, joku toinen taas kalliolta tai metsän siimeksestä. Kauniit maisemat, seesteiset värisävyt, rauhoittavat äänet ja tutut tuoksut auttavat meitä päästämään irti keskittymistä vaativista tehtävistä ja antavat aivoille luvan levätä.

On havaittu, että jo 15–20 minuutin luonnossa oleskelu auttaa laskemaan verenpainetta. Tämän vaikutuksen saa esimerkiksi istumalla metsässä tai rauhallisessa puistoympäristössä. Luontoympäristössä myös sydämen syke alenee ja stressihormoni kortisolin pitoisuus veressä laskee. Ihmisen rentoutuessa vähenevät kehon jännittyneisyydestä johtuvat fyysiset oireet, esimerkiksi vaikka päänsärky voi lievittyä luonnossa liikkua.

Luontoympäristö vaikuttaa positiivisesti myös sosiaaliseen hyvinvointiimme saaden meidät suhtautumaan myönteisemmin muihin ihmisiin.

Luonto on suomalaisille mieluinen liikkumisympäristö ja yksi tärkeimmistä liikkumaan kannustavista tekijöistä. Luontoympäristö tarjoaa upeat puitteet niin kestävyyskunnan, lihasvoiman kuin liikehallinnankin harjoittamiselle. Liikkuminen metsässä kuormittaa tuki- ja liikuntaelimiä monipuolisesti ja metsää parempaa paikkaa tasapainon harjoittamiseen on vaikea löytää. Luonto ja luonnossa liikkuminen tarjoavat keinoja vastata tunnistettuihin terveys- ja hyvinvointihaasteisiin, kuten istuvaan elämäntapaan, liian vähäiseen liikkumiseen, lihavuuden yleistymiseen sekä näihin kytkeytyviin riskeihin sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä tyypin 2 diabetekseen.

Tapoja luonnossa liikkumiseen on lukuisia. Siinä missä joku nauttii kävelemisestä, joku toinen taas pyöräilee, suunnistaa, meloo, hiihtää tai kokeilee vaikkapa lumikenkäilyä. Olennaisinta on löytää itselle mieluinen ja innostava tapa liikkua. Silloin on todennäköistä, että liikkumisesta tulee pysyvä tapa.

Luonto tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia niin mielen hyvinvoinnin kuin fyysisenkin hyvinvoinnin vahvistamiseen. Aina luonnossa liikkuminen ei kuitenkaan ole mahdollista, mutta jo luontokuvien näkeminen ja luontoäänien kuuleminen voi lisätä hyvinvointia. Esimerkiksi Mieli ry:n sivuilta löytyy virtuaalisia Hyvän mielen metsäkävelyjä, jotka kuljettavat eri vuodenaikojen luontotunnelmiin.

Luontokokemusten jakaminen on mukava tapa viettää aikaa yhdessä. Haluamme tarjota sinulle virkistävän luontoelämyksen ja kutsumme sinut mukaan yhteiselle luontoretkellemme toukokuussa.

Lisätietoja retkestä löydät sivulta 17.

Lähteet: Luontoon.fi, Mieli.fi, Omaishoitajaliitto.fi

Varhaista tukea omaishoitoperheille

Koronapandemia vaikutti merkittävästi omaishoitoperheiden arkeen. Yhteiskunnan palvelut olivat heikommin saatavissa, jolloin omaishoitajien ja hoidettavien kuormitus kasvoi. Myös tällä hetkellä haasteena oleva lyhytaikaisten hoitopaikkojen vähyys ja sitä kautta vaikeus pitää vapaapäiviä vaikuttaa merkittävästi omaishoitajien jaksamiseen.

Omaishoitoperheiden kasvaneisiin tuentarpeisiin on tarpeen kehittää uusia palvelumuotoja sekä tiivistää yhteistyötä omaishoitoperheiden kanssa toimivien välillä. Päijät-Hämeen hyvinvointialueella on käynnistetty kehittämistoimia, joiden yksi keskeisistä tavoitteista on omaishoitoperheiden hyvinvoinnin tukeminen varhaisessa vaiheessa. Kehitettävillä toimilla pyritään tarjoamaan emotionaalista tukea sitovaan omaishoitotyöhön. Toimien avulla tuetaan myös omaishoitoperheiden hyvinvointia, arjesta selviytymistä, palvelujen koordinaatiota ja mahdollisuutta saada vertaistukea. Omaishoidon varhaisen tuen palveluja kehitettäessä korostuu sote-toimijoiden ja järjestöjen yhdessä tekemä työ. Tavoitteena onkin löytää luontevia kanavia yhteistyöhön omaistaan hoitavien tueksi.

Palveluja kehitettäessä on tärkeä kuulla omaishoitotilanteessa olevien perheiden tarpeita. Nyt sinulla on mahdollisuus jättää ajatuksiasi kehittämistyön tueksi. Meitä kiinnostaa erityisesti mitkä asiat ovat tukeneet sinua eniten arjessa ja minkälaista tukea kaipaisit enemmän?

Käy vastaamassa näihin kysymyksiin tästä linkistä

<https://link.webropolsurveys.com/S/D9D7F9C721B0FD21>

Pääset tähän kyselyyn myös alla olevan QR-koodin avulla.

Olemme mukana myös Kesätreffit-tapahtumassa 5.6. Heinolan WPK-talolla. Olisi kiva tavata sinua myös siellä!

Keväisin terveisin!

Saija Sankari ja Johanna Ruuhijärvi

saija.sankari@paijatha.fi

johanna.ruuhijarvi@paijatha.fi



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Kirjeitä minusta - muistelua ja jutustelua lämmöllä ja läsnäololla

Korona jätti jälkensä ikäihmisten elämiin pysyvästi. Vaikka eristäytymissuositukset poistuivatkin, jäi moni kotiinsa edelleen eristyksiin huonontuneen terveydentilanteensa takia.

Koronan jälkimainingeissa keväällä 2022 alettiin Lahden Lähimmäispalvelu ry:ssä kehittää uudenlaista, kotiin vietävää virkistystoimintaa, jolla tuotaisiin iloa ja vaihtelua ikäihmisten arkeen. Muistelu tuntui mielekkäältä ja virikkeelliseltä toimintamuodolta ja syksyllä alkoikin Kirjeitä minusta -muistelutoiminnan pilotointi yhdistyksen kotipalvelun asiakkaille sekä kaupunginosakerhojen toimintaan aiemmin osallistuneille ikäihmisille.

Kirjeitä minusta -muistelumatkalla yksilöllinen vanhustyön ohjaaja Raunamaija Lukkari-Sutinen täyttää graafikko Hanna Toijalan tekemää Kirjeitä minusta -julistetta samalla kun jututtaa matkalaista positiivisessa ja kannustavassa hengessä.

- Olen todella kiitollinen siitä, että olen päässyt kuuntelemaan ihmisten elämäntarinoita ja kirjaamaan ylös heidän tärkeinä pitämiään tapahtumia. Yhdessä olemme sekä itkeneet että nauraneet, kertoo Raunamaija. – Minua sitoo vaitiolovelvollisuus, joten keskustelumme ovat olleet ehdottoman luottamuksellisia, hän muistuttaa.

Tapaamiset muistelijan ja ohjaajan kanssa sovitaan yhdessä ja niitä on yhteensä neljä, aina viikon välein. Siten yhdestä Kirjeitä minusta -muistelumatkasta tulee noin kuukauden mittainen prosessi, jossa matkalainen ja ohjaaja pääsevät tutustumaan toisiinsa ja viettämään aikaa muistojen parissa lämmöllä ja läsnäololla.

Tähän mennessä on Kirjeitä minusta -muistelutoimintaan osallistunut jo 16 lahtelaista ikäihmistä, joiden joukossa on ollut myös pariskuntia. Toiminta soveltuukin hyvin omaishoitajille ja heidän puolisoilleen sekä hoidettavilleen. Tervetuloa muistelumatkalle!

Kirjeitä minusta -muistelutoiminta on Facebookissa: Raunamaija Lahden Lähimmäispalvelu ry sekä Instagramissa: @raunamaija_llp

Jos haluat osallistua Kirjeitä minusta-muistelumatkalle ilmoittaudu mukaan p. 0400 305 071 / Jaana

Tullaan tutuiksi

Tervehdys lukijat,

Olen Katja Kärki Hollolasta. Perhe on minulle tärkeä ja koti on turvasatamani. Vietän paljon aikaa perheeni parissa, käyn aktiivisesti kuntosalilla ja sydäntäni lähellä on kulttuuri sen kaikissa muodoissaan.

Aloitin vapaaehtoistoiminnan kehittäjänä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:llä maaliskuun 2023 alussa. Koulutukseltani olen geronomi, päihdetyöntekijä sekä lasten ja nuorten erityisohjaaja. Tällä hetkellä opiskelen Kaakkois-Suomen ylemmässä ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden kehittäminen ja johtaminen opintoja.

Viimeiset viisi vuotta kehitin etsivän vanhustyön toimintamallia Heinolaan yhteistyössä julkisen- ja kolmannen- sekä neljännen sektorin kanssa. Kehittämistyöhön osallistuivat työntekijät eri organisaatioista, ikäihmiset, alan opiskelijat ja suuri joukko muita toimijoita. Uskon yhteiskehittämisen voimaan. Onnistuakseen yhteiskehittäminen vaatii turvallista tunneilmastoa, yhteistyötä, arvokkaita dialogeja sekä kunnioittavia kohtaamisia. Luottamuksellisessa työskentelyilmapiirissä jokainen voi olla sellainen, kuin on, oma itsensä. Yhteiskehittämisen ytimessä ovat osallistujien tasavertaisuus, jaettu asiantuntijuus sekä uusien ratkaisujen ja innovaatioiden löytäminen.

Vapaaehtoiset tekevät vaikuttavaa, arvokasta sekä tärkeää työtä ja omalla panoksellaan vahvistavat yhteiskuntamme sosiaali- ja terveystieteiden palveluja. Haluan toiminnallani edistää vapaaehtoisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvistaa yhteisöllisyyttä ihmisten välillä.

Odotan innolla kohtaamisia kanssanne ja sitä, kun pääsemme yhdessä kehittämään vapaaehtoistoimintaa ja palveluja haluamaamme suuntaan. Minuun saa olla yhteydessä ja otan mielelläni vastaan kehittämisideoita.

Pidetään hyvää huolta itsestämme ja ympärillämme olevista!



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 omaishoittoon 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

Vertaisryhmät

Lahdessa kevät 2023

Puolisoaan hoitavat

keskiviikkoisin 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 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.

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

keskiviikkoisin 12.4. ja 10.5. klo 10–11.30

Asiakasmaksutiimi 10.5. ryhmässä, tietoa palveluasumisen maksuista.

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

Miesomaishoitajat

torstaisin 27.4. ja 25.5. klo 13

Miesomaishoitajien oma vertaisryhmä. Tapaamisten sisällöt muotoutuvat osallistujien toiveiden mukaan.

Kirjallisuusryhmä

torstaisin 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

12.4. Omaishoitajan hyvinvointi ja jaksaminen
10.5. Irti murehtimisesta

Orimattilan omaishoitajien ryhmä

ikääntynyttä omaistaan hoitaville
Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)
torstaisin 6.4., 4.5. ja 1.6. klo 15–16.30



Iitin omaishoitajien ryhmä yhteistyössä Iitin seurakunnan kanssa.
Lisätiedot ryhmästä Sirkulta p. 050 387 1648

Padasjoen omaishoitajien ryhmä

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

Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille kevät 2023

Orimattila

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

Sysmä

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



Iltakahvilat nepsy-lasten vanhemmille Lahdessa (Päijänteenkatu 1)

Torstai 13.4. klo 17.30–19, vieraana kokemustoimija ADHD-liitosta.
Torstai 11.5. klo 17.30–19 Aihe vielä avoin.
Seuraa tiedotustamme Facebookissa, Instagramissa ja kotisivuillamme.

Lisätiedot Niina Kinnunen p. 045 854 4085

klo 13–15, Päijänteentkatu 1, Lahti

Voimaa musiikista! 3.4.

Kahvilassa vierailulla StrongBows-yhtyeen muusikot klo 13–14 välisenä aikana. StrongBows on lahtelainen jousisoitinyhtye, jonka muusikot järjestävät kevään aikana maksuttomia musiikkituokioita omaishoitoperheille. Tarkoituksena on tuoda elävää musiikkia päijäthämäläisille omaishoitajille ja -hoidettaville, joiden on hankalaa lähteä konsertteihin ja tapahtumiin. Tule kuuntelemaan musiikkia, tutustumaan yhtyeeseen ja varaa halutessasi musiikkituokio kotiisi!

Kelan palvelut ja etuudet 17.4.

Kelasta voi saada palveluja ja etuuksia moneen eri elämäntilanteeseen. Kelan palveluasiantuntija kertomassa eläkettä saavan hoitotuesta ja Kelan korvaamista taksimatkoista. Tule kuulemaan ja kysymään!

Asiaa mielen hyvinvoinnista 8.5.

Hyvä mielenterveys on voimavara, joka auttaa kohtaamaan arjen haasteita ja kokemaan elämän mielekkääksi. Mielen hyvinvointi tukee omaishoitajan selviytymistä myös elämäntilanteissa, joissa henkinen hyvinvointi kaippaa erityistä huomiota. Tule kuulemaan ja keskustelemaan mielen hyvinvoinnista, vierailijana FinFamin asiantuntija.

Muistisairaahan kohtaaminen 15.5.

Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen voi tuntua haastavalta, sillä sairaus vaikuttaa vuorovaikutukseen. Kohtaamista helpottaa, kun ymmärtää muistisairauden oireita ja sen vaikutusta elämään. Muistisairaahan kohtaamisesta kertomassa Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen asiantuntija.

Hoitotarvikejakelu ja Tenan tuote-esittely 29.5

Hoitotarvikejakelun hoitaja kertoo vaippojen haun prosessista klo 13-14 välillä. Voit lähettää kysymyksesi etukäteen jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi tai p. 0400 305 071 / Jaana.

Tenan inkontinenssisuojien- ja tuotteiden tuote-esittely klo 14-15 välillä.

OmaisOiva-kahvilat

Päijät-Hämeessä



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: Kuinka voit omaishoitaja? Keskustelua voimavaroista ja jaksamisesta sekä tietoa tuen muodoista ja palveluista

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.

Tule keilaamaan silloin kun sinulle sopii.

Keilaushinta: 2 hlöä/rata, 9 €/hlö ja 3 hlöä/rata, 6 €/hlö.

Maksu paikan päällä, hintaan sisältyy kengät.

Huom! Kesän ajan keilaus 31.5.-30.8. klo 15-16.

Keilakisat 10.5. Ilmoittautumiset 5.5. mennessä p. 0400 305 071 /Jaana

Kuntosalivuoro

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

torstaisin klo 16–17, 7.5. asti.

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

Liikuntakokeilut

Venyttely ja rentoutus

keskiviikkona 19.4. klo 13-14

keskiviikkona 3.5. klo 13-14

Pilates

keskiviikkona 26.4. klo 13-14

keskiviikkona 10.5. klo 13-14



Kaikki liikuntakerrat ovat Harjula-keskuksen Harjula-Salissa (Harjulankatu 7, Lahti, 2. krs.). Liikuntakerrat toteutuvat, mikäli ilmoittautuneita on vähintään viisi. Maksimiryhmäkoko on 15 henkilöä.

Ilmoittautumiset kaksi viikkoa ennen liikuntakokeilukertaa

Lisätiedot ja ilmoittautumiset p. 0400 305 071 / Jaana

Virkisty luonnossa!

Luontoretki Lapakistoon erityislapsiperheille maanantaina 15.5. klo 17.30–19.30

Lapakisto on suosittu järvien, kallioalueiden ja pienten soiden muodostama retkikohde Lahden Nastolassa. Lähde mukaan nauttimaan keväisestä luonnosta koko perheen voimin.

Kulku Lapakistoon tapahtuu omilla kyydeillä. Kokoontuminen Ristikankaantien pysäköintialueella, josta siirrytään esteetöntä reittiä pitkin Lapakiston nuotiopaikalle. Yhdistys tarjoaa makkarat ja juotavaa. Huom! Säävaraus

Ilmoittautumiset 8.5. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Luontoretki Seelammin laavulle kaiken ikäisille tiistaina 23.5. klo 13–15

Liikuntakeskus Pajulahden läheisyydestä löytyy upea luontokohde Seelammi, jonka rannalle on rakennettu täysin esteetön laavu nuotiopaikkoineen. Lähde mukaan nauttimaan luonnon virkistävästä vaikutuksesta joko yksin tai yhdessä hoidettavasi kanssa.

Seelammin laavulle on yhteiskuljetus bussilla, lisätiedot ilmoittautumisen yhteydessä. Yhdistys tarjoaa makkarat ja juotavaa. Huom! Säävaraus

Ilmoittautumiset 16.5. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

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.

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/

Keinoja arkeen

OmaisOiva

Ovet-valmennus®

Ovet-valmennuksesta®

Ovet-valmennukseen® ovat tervetulleita kaikki, jotka huolehtivat ja auttavat sairastunutta läheistään. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai saada omaishoidontukea. Valmennuksesta saat tietoa, vertaistukea ja voimavaroja oman hyvinvointisi tueksi, erityisesti uusiin, alkaviin omaishoitotilanteisiin.

Ovet-valmennuksen punaisena lankana on omaishoitajien vahvuuksien tukeminen ja uusien voimavarojen löytäminen yhdessä toisten omaishoitajien kanssa. Se on osallistujille maksutonta ryhmätoimintaa, jossa käsitellään alustusten, keskustelun ja harjoitusten avulla keskeisiä omaishoitajuuteen liittyviä asioita.

Ovet-valmennus® koostuu seuraavista osioista:

1. Ovet Omaishoitajuuteen keskiviikkona 24.5. klo 13–15.30
 - Omaishoitotilanteen tunnusmerkkejä
 - Omaishoito osana elämää
2. Ovet yhteiskunnan palveluihin keskiviikkona 31.5. klo 13–15.30
 - Palvelut omaishoitoperheen tukena
 - Avustamisen perusteet
3. Omat Oveni maanantaina 12.6. klo 13–15.30
 - Muutos osana elämää
 - Hoivatyön perusteet
4. Ovet huomiseen torstaina 15.6. klo 13–15.30
 - Huomista kohti
 - Voimaa vertaistuesta, iloa osallistumisesta

Valmennus järjestetään toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti)
Valmennus toteutuu, mikäli osallistujia on vähintään kuusi.
Ilmoittaudu mukaan 17.5. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Mukavaa yhdessäoloa

Aamupuuro joka torstaiaamu 15.6. asti

Lämpimästi tervetuloa avoimiin oviin aamupuuron merkeissä klo 9–11 välillä torstaiaamuisin Päijänteenkatu 1, Lahti.

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

Puurolle voit tulla yksin tai yhdessä hoidettavan kanssa.

13.4.

Marko Torppala kertomassa senioreille suunnatusta Digitaiprojektistaan.

11.5.

klo 10 ConCordis-kuoron esiintyminen. Esimakua su 23.4. klo 14 Harjula-salissa olevasta kuoron konsertista. Kuorossa esiintyy meille entuudestaan tuttu Marja Jäppinen.

Virkistävät pelipäivät toimistolla

Tervetuloa koko perheen voimin seuraaviin pelipäiviimme toimistolle:

perjantaina 21.4. klo 13-14.30 Skip-Bo

perjantaina 12.5. klo 13-14 bingo

tiistaina 13.6. klo 13-14.30 Skip-Bo



Omaishoitajien ja hoidettavien retki- ja leiripäivät

Kaikkiin retkipäiviin ja leirille voi osallistua yli kuntarajojen.

Lahden seurakunnat:

PERUTTU: Leiri: ke-pe 3.-5.5.2023 Luomaniemi

Leiri: ma-ke 11.-13.9. Siikaniemi

Leirille vaaditaan uusi ilmoittautuminen!

Luomaniemen leirin ilmoittautumiset eivät ole voimassa tälle leirille.

Retkipäivä: pe 26.5. Luomaniemi klo 10-15

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

Hollolan seurakunta:

Retkipäivä Parinpellossa tiistaina 9.5. klo 10-15.

Ilmoittautumiset 21.4. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Seurakuntien järjestämiä päivätoimintaryhmiä omaishoidettaville eri paikkakunnilla

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

Asikkalan kunta: Onnenpäivä-hetket

maanantaina 17.4., klo 12.00-15.00.

Lisätietoja: Senioriohjaaja Annukka Tuominen,

p. 044 7780 030 tai annukka.tuominen@asikkala.fi

Opastetut kierrokset Lahden visuaalisten taiteiden museo Malvassa keskiviikkona 26.4. klo 13.15 ja 17.15.

Huhtikuu on Voimaa kulttuurista-teemakuukausi. Omaishoitoyhteisö kannustaa kaikkia läheisestään huolta pitäviä kokeilemaan, mitä annettavaa taiteella ja kulttuurilla olisi omalle hyvinvoinnille.

Tarjoamme omaishoitajille teemakuukauden kunniaksi kaksi opastettua kierrosta Malvassa.

Huhtikuussa näyttelyitä on kaksi:

JUURET – AARTEITA KOKOELMISTA -näyttely esittelee museon Lahdessa säilyttämiä julisteita, taideteoksia ja huonekaluja. Näyttelyn nimi muistuttaaakin kokoelmien merkityksestä Malvalle – kokoelmat ovat juuret, joista museon kaikki toiminta muotoutuu.

KLAUS HAAPANIEMI: VAELTAJAT

Yleisön rakastaman ja kansainvälisesti tunnetun huippumuotoilijan soolonäyttely kuljettaa kävijät keskelle taianomaista ja kiehtovaa leirimaisemaa.

Asikkalan kunta tarjoaa maksuttoman kyydin Malvaan asikkalalaisille omaistaan hoitaville, mikäli tulijoita on vähintään viisi. Ilmoita kyytitarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä Jaanalle.

Ilmoittautumiset 17.4. mennessä p. 0400 305 071/Jaana



Juuret-näyttelyn
taideteoksia.

Kuva:
Karoliina Redsvén,
Malva

Retki Korkeasaareen lauantaina 27.5.

Toukokuun retkemme kohteena on Korkeasaari. Retkelle voivat lähteä mukaan kaikki halukkaat. Erityislapsiperheille retki on ilmainen.

Ennen Korkeasaareen menoa käymme lounaalla. Lounaalta ajamme suoraan Korkeasaareen, jossa jokainen saa kulkea omaan tahtiinsa ihastelemassa eläimiä. Korkeasaarella voi tutustua yli 150 eläinlajiin tundralta trooppisiin sademetsiin ja aavikoihin.

Lähtö Lahdesta Marolankadun turistipysäkiltä klo 9.30
Paluu Lahteen klo 18 mennessä.

Hinta jäseniltä 30 € ja ei jäsenet 40 €.

Hintaan sisältyy matka, lounas ja pääsyliput Korkeasaareen.

Sitovat ilmoittautumiset 12.5. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 12.5. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Korkeasaari + osallistujien nimet”

Tule tutustumaan yhteistyökumppaneidemme tuottamiin omaishoitajille suunnattuihin palveluihin tiistaina 30.5. klo 15–17, toimistolle os. Päijänteenkatu 1

Omia palveluitaan esittelemässä mm. HemmaKoti, Hertsinic, Kotona Asuen Seniorihoiva, Onnenkivi Palvelut, SiRaKe ja Verve.

Mahdollisuus tulla tutustumaan myös yhdistyksemme uuteen vapaaehtoistoiminnan kehittäjään Katja Kärkeen.

Tietoa omaishoitajille ja kaikille
omaishoitotilanteessa oleville!

Kesätreffit Heinolan WPK-talolla ma 5.6 klo 13–16

Kahvia
tarjolla!

Tervetuloa
kauempaakin
kaikki
kiinnostuneet!

Tietoa:

Ravitsemus
ja

Apuvälineet
ja aktiivinen
arki

Lääkehoito
ja uni

Ensiapu ja
kaatumisen
ehkäisy

Mukana

Omaishoidon vapaat ja
palvelut

Omaishoitajan roolit,
voimavarat ja jaksaminen

Liikunta koordinaattori

Heinolan kaupunki
Sujuva arki

Etäkuntoutus ja
kotikuntoutus

Omaishoidon
varhainen tuki

Jyränkölän setlementti
vapaaehtoistoiminta

Digipalvelut

Heinolan
Omaishoitajat ry

Ikääntyneiden
palveluneuvonta

Tulevaisuuden sote-keskus-hanke

Ettonet

Ikääntyneiden asiakasohjauksen ja
vammaispalveluiden omaishoito



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

23



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry

Kesäinen retki Porvooseen keskiviikkona 14.6.

Aloitamme retken lounaalla Porvoossa, josta matka jatkuu Runebergin museoon. Sieltä bussi ajaa Porvoon kirkon mäelle, josta jokainen saa lähteä omaan tahtiinsa tutustumaan halutessaan kirkkoon ja vanhaan kaupunkiin.

Paluumatkalla poikkeamme Brunbergin tehtaanmyymälässä herkkuosoksilla.

Reitti:

klo 9.00 Hollola, Keskuskatu, Sovituksen kirkon edessä oleva pysäkki

klo 9.30 Marolankadun turistipysäkki

Paluukyyti samaa reittiä. Olemme Lahdessa klo 18 mennessä.

Hinta jäseniltä 25 € ja ei jäsenet 35 €.

Hintaan sisältyy bussikyyti, lounas ja liput.

Sitovat ilmoittautumiset 2.6. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 2.6. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Porvoo + osallistujien nimet”



Kesäteatteri Taarastissa sunnuntaina 16.7. klo 14

Nastolan Pisarateatteri esittää näytelmän: Kuin tuhka tuuleen

”Miksi enää elää, kun Hallamaa hautaa halvalla?!”

Sujuvasanaaisessa komediassa riittää yllätyksiä loppumetreille saakka!

Rauli Jokelinin ja Panu Raipian kirjoittaman menestysnäytelmän Kuin tuhka tuuleen Pisarateatterille ohjaa Kansallisteatterin näyttelijä-ohjaaja Petri Liski.

Bussikyyti teatteriin lähtee Marolankadun turistipysäkiltä.

Hinta jäseniltä 20 € ja ei jäsenet 40 €.

Hintaan sisältyy bussikyyti, liput ja väliaikatarjoilut.

Sitovat ilmoittautumiset 21.6. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 21.6. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Kesäteatteri + osallistujien nimet”

Luontoretki Enonsaareen lauantaina 12.8.

Enonsaaren retkelle ovat tervetulleita kaikki halukkaat. Erityislapsiperheille retki on ilmainen. Retkelle lähdemme laivakyydillä Lahden satamasta.

Mukaan kannattaa ottaa uimapuku ja pyyhe, paikan päällä on varattu aikaa uimiselle. Vietämme päivää retkeilyn merkeissä mm. grillaamalla makkaraa. Omakustanteisesti voi myös käydä kahvilla Cafe Siestassa. Omia eväitä voi ottaa mukaan.

Retken aikataulu: Lähtö Lahden satamasta klo 10

Paluu takaisin satamaan klo 14.30 mennessä.

Hinta jäseniltä 20 € ja ei jäsenet 25 €.

Hintaan sisältyy laivakyyti, makkarat ja juomat.

Varaa pian oma paikkasi, paikkoja on rajoitetusti!

Sitovat ilmoittautumiset 1.8. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 1.8. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Enonsaari + osallistujien nimet”

Uudet kannattajajäsenemme

OMAISHOITAJA – KAIPAATKO APUA ARJEN TUEKSI?

HemmaKodin Kodin Apuri -palvelu on apuna eri elämäntilanteissa. Voimme auttaa sinua saamaan pienen hengähdystauon arkeesi ja avustaa esimerkiksi läheistäsi yhdessä ulkoillen tai sanomalehteä lukien. Palvelun sisältö räätälöidään asiakkaan tarpeen mukaisesti ja palvelu voi sisältää mm. ulkoilua, seuranpitoa, asiointiapua, apua kodin askareissa. Valittavanasi on kolme eri kokoista pakettia ja apua voi tilata kertaluontoisesti, kolmen kuukauden pakettina tai jatkuvana tilauksena. Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n jäsenille tarjoamme 10 €:n alennuksen ensimmäisen tilauksen yhteyteen. Lisätietoa hinnastosta ja arvonlisäverottomista palveluistamme alla olevan linkin kautta.



Lisätietoja:

<https://info.hemmakoti.com/kodin-apuri/>

Asiakaspalvelu 029-1700775
(arkisin klo 8.30-17)
info@hemmakoti.com

HemmaKoti | Pendola Oy
3101984-7
Rautatienkatu 20, 15110 Lahti



LUOTETTAVAA APUA ARJESSA SELVIYTYMISEEN!

Teitä auttaa luotettava, joustava, iloinen, reipas ja ammattitaitoinen aviopari. Meille on tärkeää asiakaslähtöinen työskentely ja kodin kunnioitus. Olemme molemmat työskennelleet alalla yli 15-vuotta ja meille on kertynyt monipuolinen työkokemus ja vahva ammattitaito.



OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ.

Katja Kemppinen

p. 044 292 0079

- Palvelusetelit
- Saattamis- ja asiointiapu
- Ruoanlaitto, kauppapalvelu
- Koti- ja rakennussiivoukset sekä ikkunanpesut
- Pihatytöt esim. nurmikon- ja pensaiden leikkaus, kukkapenkkien hoito, haravointi
- Peseytymisessä avustaminen
- Lasten hoito
- Muut avustustyöt

Petri Kemppinen

p. 044 045 9779

- Kodin muutostyöt, apuvälineet esim. tukikahvat ja luiskat
- Rakennus, remontointi ja suunnittelupalvelut

Maksuton musiikkituokio kotiisi

Haluaisitko kuulla mielimusiikkiasi soitettuna omassa olohuoneessasi?
Haluaisitko laulaa lempilauluasi yhdessä taitavien muusikoiden kanssa?
Nyt se on mahdollista!

Lahtelaisen StrongBows-yhtyeen muusikot järjestävät kevään ja kesän 2023 aikana musiikkituokioita kahden jousisoittajan kokoonpanoilla. Tarkoituksena on tuoda elävää musiikkia päijäthämäläisille omaishoitajille ja -hoidettaville. Tuokiot toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n kanssa ja ne rahoitetaan Päijät-Hämeen Rahaston myöntämällä Taidetta kaikille -apurahalla.

Musiikkituokion tilaaminen on maksutonta!

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



Liity jäseneksi ja hyödynnä

jäsenedut

Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa omaishoidosta kiinnostunut. Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitajuutta tai kunnan kanssa laadittua omaishoitosopimusta. Voit olla omaishoitaja, läheisestääsi 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

Kannatusjäsenenä saat:

- Virta-avain jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- Jäsenkortin
- Työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- Kotisivuiltamme linkin yrityssivuillemme
- Yhteistyökumppanuusetujen tarjoamismahdollisuuksia
- Osallistumismahdollisuuden tapahtumiimme

Kiitos kannattajajäsenillemme:

Asikkalan apteekki (www.asikkalanapteekki.com)

Aurio Hoiva Oy (www.aurio.fi/)

Dila (www.dila.fi)

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

Ettonet Oy (www.ettonet.fi)

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

HemmaKoti (<https://hemmakoti.com/fi/home>)

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)

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

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, Laatok.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.

HemmaKoti, Rautatienkatu 20, Lahti -10 € alennus ensimmäisestä tilauksesta.



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

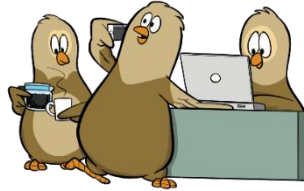
Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry
Päijänteenkatu 1
15140 LAHTI



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry



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



OmaisOiva

Toiminnanjohtaja
Mari Pynnönen
p. 050 469 4209
mari.pynnönen@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

Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä
Katja Kärki
p. 040 809 9311
katja.karki@phomaishoitajat.fi

Omaishoitajan oma hetki - toiminta
Emmi Hult p. 040 820 5420, emmi.hult@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 Kemppe (Hollola)
Matti Kangasmäki (Lahti)
Sirkka-Liisa Kuusela (Lahti)