

# PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI

MARRAS- JA JOULUKUU



Ovet-valmennus®

s. 15 ja 17

Juhlatanssit

s. 22

VIRTA-AVAIN 4/2023



# Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta .....	4
Tullaan tutuiksi.....	5
Ryhmämuotoista virkistystoimintaa omaishoidettaville .....	6
Vertaisryhmät Lahdessa syksy 2023.....	8
Vertaisryhmät Päijät-Hämeessä syksy 2023 .....	9
Erityislapsiperheille .....	10
Iloa liikunnasta.....	11
OmaisOiva-kahvilat.....	12
Iltakahvilat .....	13
OmaisOiva-kahvilat Päijät-Hämeessä.....	14
Ovet-valmennus® Orimattilassa.....	15
Neuvontaa ja ohjausta omaistaan hoitavalle.....	16
Ovet-valmennus® Heinolassa .....	17
Valmennusta omaishoitajille OHO-polku omaistaan hoitaville .....	18
Mukavaa yhdessäoloa .....	19
Valtakunnallisella omaishoitajien viikolla tapahtuu .....	20
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	27
Uusi kannatusjäsenemme.....	28
Uusi kannatusjäsenemme.....	29

## Kokouskutsu

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n syyskokous toimistolla

Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti

**ma 20.11.2023 klo 15.30**

Esillä sääntömääräiset asiat ja sääntömuutos kohtien 4, 6 ja 7 osalta.

Tervetuloa, kahvitarjoilu!



Päijät-Hämeen  
Omaishoitajat ry



Omaishoitajaliitto

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry ohjaa, tukee ja neuvoo oman alueen asiakkaita. Soita arkisin p. 045 854 4085 tai 050 469 4209. Voit myös laittaa soittopyyntöä WhatsAppilla, tekstiviestillä tai [info@phomaishoitajat.fi](mailto: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@paijatha.fi](mailto:merja.lauren@paijatha.fi) tai p. 044 780 2522

[minna.hogberg@paijatha.fi](mailto:minna.hogberg@paijatha.fi) tai puh. 044 416 35

# Puheenjohtajan palsta

## Onko omaishoitajan ahdinkoon valoa

Yhdistyksemme tavoite saada omaishoitajien lakisääteisten vapaiden pitämiseksi hoito- ja hoivapaikkoja riittävästi toteutui kuluneena vuotena kunnittain vaihtelevasti. Vapaan säännöllinen pitäminen auttaa jaksamaan. Kotihoitoa ja palvelusetelivapaata on saatavissa rajoitetusti.

Yhdistyksemme tavoite vuodelle 2024 on maan tiukimpien omaishoidon tuen myöntämiskriteerien löysentäminen vastaamaan THL:n suositusta. Omaishoitosopimusten määrä on pienin maassamme ja tuki matala. Päijät-Hämeestä puuttuu alin eri osoitteissa asuvien tuki kokonaan.

Omaishoidon vaikeasta tilanteesta tehtiin toimintavuoden aikana hyvinvointialueen valtuustolle kaksi selvityspyyntöä. Ainoa tähän mennessä saatu vastaus on hyvinvointialueen ikääntyneiden palvelut ja kuntoutustoimialalla 4,3 miljoonan euron kokonaissäästö osana muita säästöjä koska valtion myöntämä rahoitus ei riitä.

Nykyhallitus on edelleen tiukentamassa hyvinvointialueiden rahoitusta. Hallitusohjelmassa tosin luvataan odotettua omaishoidon kokonaisuudistuksen selvitystä kevääseen 2025 mennessä. Uudistus vastaisi juuri edellä kuvaamiini omaishoitajien yhdenvertaisuuden ja jaksamisen puutteisiin.



**Puheenjohtajanne Martti**

# Tullaan tutuiksi

## Vapaaehtoinen Kaija Ahonen

Olen toiminut pitkään vapaaehtoisena eri järjestöissä. Omaishoitoyhdistykseen tulin vapaaehtoiseksi työni kautta. Myöhemmin olikin edessä omaishoitajuus, joka on nyt loppunut. Jatkan täällä kuitenkin edelleen vapaaehtoisena.

Vapaaehtoistoiminnassa parasta minulle on ollut vertaistuki ja yhteisöllisyys. Olen myös voinut olla avuksi toisille.

Sosiaalinen kanssakäyminen on mielestäni todella tärkeää. Toimimalla vapaaehtoisena saa iloa, jopa turvaakin omaan jaksamiseen.

” Olen tästä kiitollinen”

Kaija



Mikäli kiinnostuit toimimaan vapaaehtoisena omaishoitoperheiden hyväksi, otathan yhteyttä vapaaehtoistoiminnan kehittäjä Katjaan, niin etsitään sinulle yhdessä mielekäs vapaaehtoistoiminnan tehtävä.

Yhdistyksen Omaisoivassa voit toimia vapaaehtoisena esimerkiksi OivaKummina omaishoitoperheissä ystävänä, harrastuskaverina, ulkoiluseurana, joko omaishoidettavalle tai omaishoitajalle. Ryhmänohjaajana voit toimia ILONA-toiminnassa (kts. sivu 6.).

Ryhmänohjaajat ohjaavat vertaistukiryhmiä, harrasteryhmiä, kuten kirjallisuus- ja liikuntaryhmiä. Talkoolaisena pääset toimimaan tapahtumissamme, kahviloissamme tai infopisteillä.

# Ryhmämuotoista virkistystoimintaa omaishoidettaville

ILONA-ryhmä kokoontuu 12.12. asti tiistaisin klo 9-12  
Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n 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.

Ryhmää ohjaa kaksi koulutettua vapaaehtoistoimijaa yhdistyksen työntekijän tuella. Ennen toimintaan osallistumista omaishoitoperheen kanssa keskustellaan omaishoidettavan toimintakyvyn selvittämiseksi.

Toiminnan tarkoituksena on mahdollistaa omaishoitajalle hetki omaa aikaa, jolloin hän voi esimerkiksi käydä ostoksilla, harrastuksissa tai tavata ystäviä. ILONA-toimintaan osallistuminen ei edellytä omaishoidon sopimusta.

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

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
Katja Kärki  
Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä  
Puh. 040 8099 311  
[katja.karki@phomaishoitajat.fi](mailto:katja.karki@phomaishoitajat.fi)



## Toimintaa vapaaehtoisille

### UUTTA!

#### Vapaaehtoistoiminnan koulutuksen voi nyt suorittaa verkossa!

Koulutuksen käytyäsi sinulla on tietoa vapaaehtoistoiminnan käytännöistä ja periaatteista. Tunnet Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n toimintaa ja saat tietoa omaishoidosta sekä vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Päijät-Hämeen Omaishoitajilla. Verkkokoulutukseen tarvitset nettiyhteyden ja tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien. Käyttäjätunnukset saat vapaaehtoistoiminnan kehittäjältä Katja Kärki P. 040 809 9311, [katja.karki@phomaishoitajat.fi](mailto:katja.karki@phomaishoitajat.fi) tai Jaana Moilanen P. 0400 305 071, [jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi](mailto:jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi)

#### Kirjeitä minusta -koulutus keskiviikkona 8.11. klo 15.30-17.30

Yhdistystemme vapaaehtoisille suunnattu koulutus järjestetään Trion palvelutorin kokoustilassa Meri.

Kirjeitä minusta -koulutus antaa työkaluja ja uudenlaisen lähestymistavan tuettavan kohtaamiseen.

Koulutuksessa käydään läpi erilaisia näkökulmia muisteluun ja saadaan tietoa muistelun merkityksestä vanhenevan ihmisen elämässä. Koulutukseen sisältyy toiminnan esittelyä, keskustelua ja tekemistä.

Kahvitarjoilu. Osallistuminen on maksuton.

Kouluttajana toimii sosionomi Raunamaija Lukkari-Sutinen

Ilmoittautumiset 1.11. mennessä Katjalle p. 040 809 9311

#### Vapaaehtoisten joululounas

Tarjoamme vapaaehtoisille heidän arvokkaasta työstään kiitokseksi joululounaan. Paikka selviää ilmoittautumisen yhteydessä.

Tiistaina 12.12. klo 12.30-14.00.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 4.12. mennessä Katjalta p. 040 809 9311, [katja.karki@phomaishoitajat.fi](mailto:katja.karki@phomaishoitajat.fi)

# Vertaisryhmät

## Lahdessa syksy 2023

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

**Toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti) kokoontuvat ryhmät:**

### Muistisairasta puolisoaan hoitavat

keskiviikkoisin 15.11. ja 13.12. klo 12.30–14

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

### Puolisoaan hoitavat

keskiviikkona 8.11. ja torstaina 7.12. klo 12.30–14

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka puolisoalla on hoivan ja huolenpidon tarvetta aiheuttava sairaus tai vamma, mutta ei kuitenkaan muistisairautta.

### Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

keskiviikkoisin 8.11. ja 13.12. klo 10–11.30

Hoidettavan läheisen siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoivaan on iso muutos omaishoitoperheelle. Ryhmässä voit tavata muita palveluasumiseen siirtyneiden läheisiä ja pohtia, mitä uusi elämänvaihe perheellesi merkitsee.

### Vanhempansa hoitavat

tiistaisin 14.11. ja 12.12. klo 17.30–19

Painaako huoli iäkkään vanhemman pärjäämisestä ja toimit hänen tukenaan? Tule vaihtamaan ajatuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

### Kirjallisuusryhmä

torstaisin 9.11. ja 14.12. 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!

Lisätietoja kaikista ryhmistä p. 045 854 4085 / Niina



# Vertaisryhmät

## Päijät-Hämeessä syksy 2023

### Asikkala

Seniorikeskus Olossa kokoustila Kanervassa  
(Palvelukeskus Oltermanni, Terveystie 1, Vääksy)  
torstaisin 23.11. ja 14.12. klo 13–14.30

Tule virkistäytymään ja tapaamaan muita omaishoitajia.  
Ryhmässä mukana yhdistyksen työntekijä.

14.12. omaishoidettavan on mahdollista osallistua samaan aikaan  
senioriohjaajan järjestämään toimintaan.

Ilmoittaudu ryhmään viimeistään alkamiskertaa edeltävänä päivänä  
p. 040 809 9311 / Katja

**Orimattilan** omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville  
Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)  
torstaisin 2.11. ja 7.12 klo 15–16.30

**Iitin** nykyisten ja entisten omaishoitajien ryhmä  
Lisätiedot Iitin seurakunnan diakoni Sirkku Lindstamilta p. 050 387 1648

**Padasjoen** nykyisten ja entisten omaishoitajien ryhmä terveyskeskuksen  
ruokasalissa (Kellosalmentie 24, Padasjoki)  
torstaisin 2.11. ja 7.12 klo 13–15

# Erityislapsiperheille

## Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille syksy 2023

### Orimattila

Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)  
torstaisin 2.11. ja 7.12. klo 17.30–19.30

### Sysmä

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

### Iltakahvila: maanantaina 11.12. klo 17.30-19

#### Tule tutustumaan erityislapsiperheiden parissa toimiviin järjestöihin

Kahvila toteutetaan yhdessä Päijät-Hämeen Autismi ja Asperger ry:n ja Lahden Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry:n kanssa. Kerromme, minkälaista toimintaa meillä on tarjolla erityislapsiperheille.

## Erityislapsiperheille suunnatut maksuttomat liikuntakokeilut Harjula-keskuksessa

Järjestämme loppuvuoden aikana kolme erilaista maksutonta liikuntakokeilua erityislapsiperheille. Perheiden ei tarvitse osallistua kaikkiin kertoihin. Voitte valita teille sopivat päivät. Kerrat on tarkoitettu koko perheelle, paikalla ei ole lastenhoitajia.

Liikuntakokeilut ohjaa Harjulan setlementin liikuntaohjaaja

Lauantaina 18.11. klo 10-11, seikkailurata (ilm. 6.11. mennessä)

Sunnuntaina 26.11. klo 13-14, saturentoutus (ilm. 10.11. mennessä)

Lauantaina 2.12. klo 10-11, pienpelit (ilm. 17.11. mennessä)

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot p. 0400 305 071 / Jaana

# Iloa liikunnasta

## Keilavuoro

Lahden Hohtokeilassa (Vapaudenkatu 18, Lahti) keskiviikkona 29.11. klo 14–15  
Mukana keilaamassa vapaaehtoinen ryhmänohjaajamme  
Keilaushinta: 2 hlöä/rata, 9 €/hlö ja 3 hlöä/rata, 6 €/hlö  
Maksu paikan päällä, hintaan sisältyy kengät



## Kuntosalivuoro

Omaistaan hoitavien omatoiminen kuntosalivuoro  
Mäkikatsomon kuntosalilla (Salpausselänkatu 8, Lahti)  
torstaisin klo 16–17, 14.12. asti. Ilmoittaudu mukaan maksuttomalle  
kuntosalivuorolle p. 045 854 4085 / Niina.

## Ohjatut venyttely-/rentoutus ryhmät Harjula-keskuksessa

Kokoontumiset ke 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. ja 13.12. klo: 15.30-16.30  
Ilmoittautumiset aina viimeistään kokoontumiskertaa edeltävään keskiviikkoon  
mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

## Sointukylpy perjantaina 1.12. klo 10-11

Sointukylvyssä hoidetaan kehoa ja mieltä useilla instrumenteilla, äänimaljat mukaan lukien. Syvärentouttava sointukylpy toteutetaan alustalla makuuasennossa tai istualtaan. Ota päällesi lämmintä vaatetta ja halutessasi myös viltti ja tyyny, jotta sinulla on mukavan lämmän rentoutushetkessä. Tule rohkeasti kokeilemaan tätä uudenlaista menetelmää!

Harjula-keskuksen liikuntasali (Harjulankatu 7, Lahti)

Ilmoittautumiset 29.11 mennessä p. 0400 305 071 /Jaana.

## Liity mukaan Liikuntaryhmään

Yhdistyksellä on WhatsApp-ryhmä, jonka kautta tiedotamme liikuntatarjonnastamme. Ryhmässä voi myös jakaa liikkumisvinkkejä ja innostaa muita liikkumaan. Lisätiedot ja ryhmään liittyminen p. 045 854 4085

# OmaisOiva-kahvilat

**klo 13–14.30, Päijänteenkatu 1, Lahti**

OmaisOiva-kahvilat ovat avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia, joissa omaistaan hoitavat ja kaikki omaishoidon asioista kiinnostuneet voivat kohdata toisiaan. Kahviloissa vierailee myös eri alojen asiantuntijoita.

Hybridi-kahviloihin on mahdollisuus osallistua myös etäyhteydellä (Teams). Jos haluat osallistua kahvilaan etänä, ilmoittaudu mukaan [info@phomaishoitajat.fi](mailto:info@phomaishoitajat.fi) ja saat osallistumislinkin sähköpostiisi kahvilaa edeltävänä päivänä.

Avoimissa OmaisOiva-kahviloissa on mahdollisuus tavata muita omaistaan hoitavia, vaihtaa kuulumisia ja saada neuvoa ja ohjausta omaishoidon asioissa.

## 6.11. Avoin OmaisOiva-kahvila

### 13.11. OmaisOiva-kahvila: Asiaa saattohoidosta

Saattohoidon tavoitteena on tarjota jatkuvaa ja turvallista oireiden hoitoa, joka kunnioittaa kuolevan ihmisarvoa ja yksilöllisyyttä. Saattohoidon eri vaihtoehtoista kertomassa palliativisen ja saattohoidon osaston sairaanhoitaja Salpauselän kuntoutussairaala Jalmarista.

## 20.11. Avoin OmaisOiva-kahvila

### 27.11. OmaisOiva-kahvila: Valtakunnallisen Omaishoitajien viikon kahvila

Juhlistamme viikkoa kakkukahvien merkeissä. Ota mukaan läheisesi ja ystäväsi ja tulkaa yhdessä juhlistamaan juhlatiikkaa hyvän musiikin parissa. StrongBows-yhtye esiintyy klo 13.

## 4.12. OmaisOiva-kahvila: Tule suunnittelemaan kanssamme tulevaa toimintaamme

Vuoden viimeisessä kahvilassa on mahdollista vaikuttaa tuleviin toimintoihimme. Tule rohkeasti mukaan suunnittelemaan yhdessä tulevaa!

# Iltakahvilat

## Päijänteenkatu 1, Lahti

### Iltakahvila: Turvallisuus läheisissä ihmissuhteissa

torstaina 9.11. klo 17–18.30

Kahvilassa katsotaan alustuksena Omaishoitajaliiton noin tunnin kestävä hyvinvointiluento, jonka jälkeen vapaata keskustelua aiheesta. Luennoitsijana toiminnanjohtaja Janne Pulkkinen Suvanto ry:stä. Ilmoittaudu kahvilaan edelliseen päivään mennessä [info@phomaishoitajat.fi](mailto:info@phomaishoitajat.fi) tai p. 0400 305 071

### Iltakahvila (hybridi): Työn ja omaishoidon yhteensovittaminen

keskiviikkona 15.11. klo 17.30–19

Tule kuulemaan ja keskustelemaan työn ja omaishoidon yhteensovittamisesta.

Pyydä linkki: [info@phomaishoitajat.fi](mailto:info@phomaishoitajat.fi)

Ilmoittautumiset edelliseen päivään mennessä: 0400 305 071 / Jaana

## Kuinka lakia luetaan -webinaari

torstaina 16.11.2023 klo 16.00–18.00

Tervetuloa seuraamaan yhdessä toimistolle Omaishoitajaliiton lakiwebinaaria

Webinaarin aiheina:

- palvelutarpeen arviointi ja muutostilanteet
- omaishoidon tuen sopimus ja neuvottelutilanteet

Aiheista ovat puhumassa Ylva Krokfors Invalidiliitosta sekä Elias Vartio ja Maija Repola Omaishoitajaliitosta.

Ilmoittautumiset 14.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Voit esittää ilmoittautumisen yhteydessä ennakkokysymyksiä, jotka välitetään luennoitsijoille ennen tilaisuutta.

## Päijät-Hämeessä

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

### Kahviloiden teema: Omaishoito osana elämää

**Hartola:** kirjasto, ma 6.11. klo 10–11

**Sysmä:** kirjaston ILOLA-tila, ma 6.11. klo 13–14

**Heinola:** Siltakodin asukastupa, ma 20.11. klo 11–12

**Orimattila:** Järjestötupa, ma 20.11. klo 11–12

**Iitti:** Kahvitupa, ma 20.11. klo 14–15

**Padasjoki:** Olkkari, ma 27.11. klo 10–11

Kahvilassa vieraana hyvinvointialuejohtaja Petri Virolainen

**Asikkala:** palvelukeskus Oltermanni, ma 27.11. klo 14–15

Kahvilassa mukana Päijät-Hämeen hyvinvointialueen työntekijät esittelemässä Päijät-Sote-sovellusta.

**Kärkölä:** Senioritupa Raita, ti 5.12. klo 12–13

**Hollola:** kirjaston kokoustila, ti 5.12. klo 14–15



## Orimattilassa

Maksuttomaan Ovet-valmennukseen® ovat tervetulleita kaikki, jotka huolehtivat sairastuneesta läheisestään. 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 22.11. klo 13–15.30

- Yleistä asiaa omaishoidosta
- Omaishoito osana omaa elämää

### 2. Ovet yhteiskunnan palveluihin

tiistaina 28.11. klo 13–15.30

- Yhteiskunnan palvelut omaishoitoperheen tukena
- Miten avustan läheistäni, siirtymistä ja liikkumista helpottavat apuvälineet

### 3. Omat Oveni

keskiviikkona 29.11. klo 13–15.30

- Omaishoidon mukanaan tuoma muutos ja siihen sopeutuminen
- Yhdessä sovitut kaksi teemaa seuraavista: ravinto, lääkehoito, helpotusta isoon ja pieneen hätään, henkilökohtainen hygienia, uni, läheisen hämmentävä käytös

### 4. Ovet huomiseen

tiistaina 5.12. klo 13–15.30

- Oma hyvinvointi
- Vertaistuen merkitys

Valmennus järjestetään Orimattilassa Järjestötuvalla (Rantatie 2)  
Ilmoittaudu mukaan 17.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

# Neuvontaa ja ohjausta omaistaan hoitavalle

Mietityttääkö oma jaksaminen?

Tuntuuko tukien ja etuuksien hakeminen työläältä?

Oiva-hetki tarjoaa omaishoitajalle henkilökohtaista keskustelutukea, kuuntelemista ja yhdessä olemista, hetken omaa aikaa. Oiva-hetkessä voit keskustella luottamuksellisesti omaishoitoon liittyvistä asioista ja tilanteestasi, purkaa mieltäsi ja tuulettaa tunteitasi.

Tarjoamme sinulle:

- keskustelu- ja kuuntelutukea
- tietoa omaishoidosta
- tietoa yhdistyksen toiminnasta
- apua lomakkeiden täyttämiseen
- ohjausta ja neuvontaa omaishoitajien loma- ja kuntoutusasioissa

OmaisOiva-työntekijöiden antama ohjaus ja neuvonta on maksutonta. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen, eikä kuulua omaishoidontuen piiriin.

Ota yhteyttä, soita, viestitä tai laita sähköpostia. Voimme sopia henkilökohtaisen keskusteluajan toimistolle.

Autamme sinua mielellämme kaikissa omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa.

Niina Kinnunen, p. 045 854 4085  
niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

Mari Pynnönen, p. 050 469 4209  
mari.pynnonen@phomaishoitajat.fi



## Heinolassa

Maksuttomaan Ovet-valmennukseen® ovat tervetulleita kaikki, jotka huolehtivat sairastuneesta läheisestään. 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

tiistaina 16.1. klo 9.30-12

- Yleistä asiaa omaishoidosta
- Omaishoito osana omaa elämää

### 2. Ovet yhteiskunnan palveluihin

tiistaina 23.1. klo 9.30-12

- Yhteiskunnan palvelut omaishoitoperheen tukena
- Miten avustan läheistäni, siirtymistä ja liikkumista helpottavat apuvälineet

### 3. Omat Oveni

tiistaina 30.1. klo 9.30-12

- Omaishoidon mukanaan tuoma muutos ja siihen sopeutuminen
- Yhdessä sovitut kaksi teemaa seuraavista: ravinto, lääkehoito, helpotusta isoon ja pieneen hätään, henkilökohtainen hygienia, uni, läheisen hämmentävä käytös

### 4. Ovet huomiseen

tiistaina 6.2. klo 9.30-12

- Oma hyvinvointi
- Vertaistuen merkitys

Valmennus järjestetään Siltakodin asukastuvalla (Koulukatu 18, Heinola)  
Ilmoittaudu mukaan 12.1. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

# Valmennusta omaishoitajille

## OHO-polku omaistaan hoitaville

---

### Omaishoitajien valmennus kaikille omaishoitotilanteessa oleville

Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitosopimusta, eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Mukaan voit ottaa myös läheisen, joka toimii tukenasi omaishoitoarjessa. Valmennus on maksuton.

Tilaisuudet järjestetään **Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n** toimistolla osoitteessa **Päijänteenkatu 1**, Lahti. Tilaisuuksiin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Mikäli et pääse osallistumaan kaikille luentokerroille, niin voit osallistua yksittäisiin tilaisuuksiin.

Tilaisuuksiin voi osallistua myös etäyhteydellä. Päivitetty ohjelma ja linkki etäosallistumista varten löytyvät [www.paijat-sote.fi](http://www.paijat-sote.fi). Kirjoita hakukenttään [omaishoidon valmennus->ikäntyneiden omaishoito](#). Sivun alareunassa linkki. [Linkki löytyy myös www.phomaishoitajat.com/ ->toiminta->valmennus](#). Nettisivuilta voi tarkistaa järjestykö etäkatsomo omalla paikkakunnallasi. Lisätietoja tilaisuuksista sekä ohjeita etäosallistumiseen saat yhdistyksestä p. 0400 305 071.

**Apuvälineet ja aktiivinen arki** ti 7.11. klo 13–15

**Omaishoitajan erilaiset roolit ja muutokseen sopeutuminen** ti 14.11. klo 13–15

**Omaishoitajan voimavarat ja jaksaminen, vertaistuki** ti 21.11. klo 13–15

Tervetuloa!

# Mukavaa yhdessäoloa

---

## Omaishoitajien ja hoidettavien retkipäivät

### Lahden seurakunnat:

Retkipäivä: ke 29.11. Siikaniemessä klo 10-15

Retkipäivään voi osallistua yli kuntarajojen.

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

### Hollolan seurakunnan järjestämää toimintaa omaishoitoperheille:

16.11 klo 13-15.00 Missiokammarilla Omaishoitajien ja hoidettavien tapaaminen kahvittelun ja joulukorttiaskartelun merkeissä.

14.12 klo 15.30-17.30 diakoniatyön joulujuhla Sovituksen kirkossa (puurotarjoilu)

Omaishoitajat ovat tervetulleita mukaan.

## Ostosreissu Ikeaan keskiviikkona 15.11.

Lähde mukaan yhdistyksen järjestämälle ostosreissulle Ikeaan. Jokainen voi kierrellä omassa tahdissa, tehdä ostoksia ja käydä syömässä tai kahvilla silloin kun itselle on hyvä hetki.

Lähtö klo 10 Marolankadun turistipysäkiltä.

Olemme Lahdessa klo 17 mennessä.

Hinta jäseniltä 15 € ja ei jäsenet 20 €.

Hintaan sisältyy bussikyyti.

Sitovat ilmoittautumiset 6.11. mennessä, puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 6.11. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Ikea + osallistujien nimet”

# Valtakunnallisella omaishoitajien viikolla tapahtuu

**Pelicans lahjoittaa lippuja omaishoitoperheille Pelicans vastaan HPK peliin torstaina 23.11.!**

Viikko 48 on valtakunnallinen omaishoitajien viikko.

Omaishoitoviikon suojelijaksi on lupautunut perinteisesti jääkiekkjoukkue Lahden **Pelicans**, ja he tekevät sen suurella sydämellä!

Pelicans lahjoittaa omaishoitoperheille lippuja valtakunnallisen omaishoitajien viikon kunniaksi. Pelicans vastaan HPK peli pelataan jo edeltävällä viikolla 47 torstaina 23.11., peli alkaa klo 18.30.

Lippujen varaukset p. 0400 305 071/Jaana

Teemaviikon kunniaksi **Lahti Energia** valaisee Lahden kuuluisat radiomastot turkooseiksi 1.12. perjantaina klo 19.00–24.00 välisenä aikana.



**LAHTI ENERGIA**



# Omaishoitajien kirkkopyhä Launeen kirkossa sunnuntaina 26.11. klo 10

Messu Launeen kirkossa (Tapparakatu 22, Lahti)

Sanna Alanen, saarna ja liturgia

Kati Saukkonen, avustava pappi

Sergei Andreev, kanttori

Tilaisuus seurakuntasalissa messun jälkeen:

Kirkkokahvit

Musiikkia

Puhe - Martti Talja, puheenjohtaja, Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry



Kuva: Sanna Alanen

## **Juhlatanssit 60-luvun tyyliin Trio Nostalgian tahdissa torstaina 30.11.2023 klo 13.30-15.30**

Juhlatansseihin voit osallistua yksin, läheisen tai koko perheen kanssa. Voitte tulla kuuntelemaan hyvää 60-luvun musiikkia, tanssipakkoa ei ole. Jos tanssijalkaa kuitenkin rupeaa vipattamaan, niin lattialle saa ja on toki toivottavaakin mennä pyörähtämään.

Tanssien teemana on 60-luku. Halutessaan voi pukeutua teeman mukaisesti.

Paikalla vapaaehtoisia tanssittajia!

### **Ohjelma:**

klo 13.30-14.15 tanssit Trio Nostalgian tahdissa

klo 14.15-14.45 väliaika ja kahvitarjoilu

klo 14.45-15.30 tanssit Trio Nostalgian tahdissa

Juhlatanssit järjestetään Harjulan Setlementti ry:n tiloissa Harjula-salissa (Harjulankatu 7, Lahti)

Tarjoamme väliajalla kaikille osallistujille kakkukahvit!

Ilmoittautumiset 20.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana



## **Joululounas Hollolan Vanha Pappila (Särkantie 1, Hollola kk) Sunnuntaina 3.12. klo 12-15**



Joululounas järjestetään Hollolan kirkon miljöössä sijaitsevassa Vanhassa pappilassa, joka on yksi Päijät-Hämeen kauneimmista juhlatiloista. Se on rakennettu vuonna 1813 ja peruskorjattu 1800-luvun henkeen vuonna 1992.

Bussikyyti tilaisuuteen Marolankadun turistipysäkiltä klo 11.30.  
Paluukyyti lähtee klo 15 takaisin Marolankadulle.

**Hinta jäsenet: 20 €** (2-12-vuotiaat 10 €, alle 2-vuotiaat ilmaiseksi)

**Ei jäsenet: 35 €** (2-12-vuotiaat 17 €, alle 2-vuotiaat ilmaiseksi)

**Sitovat ilmoittautumiset 23.11. mennessä, puh: 0400-305 071**

**Maksu 23.11. mennessä yhdistyksen tilille:**

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

**Viestiksi maksuun: ”Joululounas + osallistujien nimet”**

## **Joulupuuro torstaina 7.12. klo 9-11 välillä**

Tervetuloa joulupuurolle toimistolle! Voit tulla yksin tai yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa, yhteinen joulupuurohetki on kaikille avoin.

Puuron ohessa ilmassa on myös taikuutta, kun saamme vieraaksemme taikuri Seppo Puolakan.

Musiikista vastaa entuudestaan monille tuttu Marja Jäppinen.



## **Jouluinen yllätysmatka maanantaina 11.12.**

Lähde mukaan yllätysmatkallemme. Mukaan tarvitset jouluisen mielen ja säänmukaisen vaatetuksen. Matkan aikana liikumme sisä- ja ulkotiloissa.

Aikataulu:

Lähtö klo 9.30 Marolankadun turistipysäkiltä.

Paluu Lahteen klo 18 mennessä.

Matkan hinta:

jäsenet 30 €/hlö, ei-jäsenet 50 €/hlö

Hintaan sisältyy matka, lounas ja kahvit.

**Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 1.12. mennessä**

puh: 0400-305 071 / Jaana

**Maksu 1.12. mennessä yhdistyksen tilille:**

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

**Viestiksi maksuun: ”Yllätysmatka + osallistujien nimet”**





## Terveisiä hyvinvointipäiviltä Vierumäeltä

Olimme 35 henkilön ryhmällä viettämässä omaishoitoperheiden hyvinvointipäiviä Vierumäen urheiluopistolla syksyisenä syyskuun viikonloppuna. Hyvinvointipäivillä oli mukana niin lapsiperheitä kuin yksin tai yhdessä puolisonsa kanssa osallistuvia omaishoitajia.



Vierumäen ulkoilureitit jäivät meiltä kokematta, sillä sää oli hyvin sateinen ja kolea viikonloppuna. Onneksi Vierumäellä oli varattuna meille useita sisätiloissa tapahtuvia aktiviteetteja. Aloitimme hyvinvointipäivät yhteisellä Vierumäkikisailulla, jossa haastettiin erityisesti ongelmanratkaisutaitojamme.

Sunnuntaina pääsimme haastamaan kehoamme niin Vierujoogassa kuin Latino mix -jumpassa. Molempina päivinä oli lisäksi mahdollista uida ja saunoa uimahallissa.



Meille oli tarjolla hyvää ruokaa hyvässä seurassa Vierumäen ravintoloiden noutopöydissä. Syömisestä lomassa saimme seurata, kun eri urheiluseuroja edustavat lapset ja nuoret olivat viettämässä seuraleirejään Vierumäellä. Välillä oli melkoinen hulina ravintolassa, mutta kyllä me sekaan sovimme.

Ryhmämme nosti esiin hyviä havaintoja siitä, että kaikissa Vierumäen tiloissa ei toteudu esteettömyys sekä puutteellisiin opasteisiin. Olemmekin välittäneet näitä kehittämisehdotuksia Vierumäelle. Vierumäki luo kokonaisuudessaan hyvät puitteet hyvinvoinnista huolehtimiseen; rentoutumiseen, ulkoiluun ja monipuoliseen liikkumiseen sekä maittavaan ruokailuun.

## Omaishoidon varhaisen tuen kuulumiset

Päijät-Hämeen hyvinvointialueen omaishoidon varhaisen tuen toimilla on tarkoitus tukea omaishoitajien jaksamista ja lisätä hyvinvointia omaishoitoperheen arkeen. Tuen saanti ei edellytä omaishoitosopimusta ja toimintamalleja toteutetaan sekä vammaispalveluissa että ikääntyneiden palveluissa.

Heidi, Riitta, Pia ja Saija ovat kohdanneet puhelimitse ja kotikäynneillä omaishoitajia ja perheitä. Moni omaistaan hoitava on saanut tästä helposti lähestyttävästä ja matalan kynnyksen tuesta apua ja jaksamista arkeensa. Täällä tukenasi -puheluita toteutetaan myös yhteistyössä järjestöjen kanssa.

Omaishoidon etäryhmätoiminta alkoi elokuussa yhteistyössä Avainsäätiön kanssa. Etäryhmätoiminnassa pääpaino on vertaistuen mahdollistamisessa ja omaishoitajan voimavarojen tunnistamisessa ja vahvistamisessa. Kokemukset toiminnasta ovat olleet myönteisiä ja etäryhmiä tullaan jatkamaan eri kohderyhmille monipuolisella sisällöllä.

Heinolassa alkaa marraskuussa omaishoidon hyvinvointihetket. Toiminnalla mahdollistetaan omaistaan hoitavalle muutaman tunnin vapaa-aika ja tarjotaan hoidettavalle ohjattua hyvinvointia tukevaa toimintaa muiden omaishoidettavien kanssa.

Yhteistyö ja yhteinen kehittäminen omaishoitoperheiden hyväksi on arvokasta. Sen eteen jatkamme työskentelyä täällä Päijät-Hämeessä. Jos sinulle herää ajatuksia tai kysymyksiä omaishoidon varhaisen tuen toimista, olethan rohkeasti yhteydessä!

Terveisin,

Saija Sankari  
p. 044 4403772  
[saija.sankari@paijatha.fi](mailto:saija.sankari@paijatha.fi)



# 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/jasenyyds/](http://www.phomaishoitajat.com/jasenyyds/)



### Jäsenenä saat:

- Virta-avain jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- ohjausta ja neuvontaa sekä tukea omaishoitoperheen elämäntilanteeseen
- edunvalvontaa
- vertaistukea
- virkistyspäiviä ja retkiä sekä muuta virkistystoimintaa
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton maksutonta lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- tietoa palveluista, lomista ja kuntoutuskursseista
- yhteistyökumppaneiden etuja

### Kannatusjäsenenä saat:

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

# Uusi kannatusjäsenemme

AitoHoiva on tänä keväänä aloittanut yhden sairaanhoitajan sairaanhoito ja hoiva-alan yrityksen. Olen työskennellyt sairaanhoitajana 20 vuoden ajan erilaisissa tehtävissä. Erityisen lähellä sydäntäni ovat aina olleet ikäihmiset, ja pääosan työurastani olenkin saanut toimia heidän parissaan.

Yrityksen perustaminen lähti liikkeelle halusta tehdä hoivatyötä omiin arvoihin perustuen; arvokas vanhuus ja yksilöä kunnioittava hoiva on hoivatyöni lähtökohtana. Minusta on tärkeää, että ihmisiä kohdatessa heille annetaan aikaa, ollaan läsnä. Aito läsnäolo syntyy kiireettömästä ja luottamuksellisesta kohtaamisesta. Yrittäjänä minulla on mahdollisuus tarjota palveluja suoraan kotiin ja mahdollistaa näin helpompi ja sujuvampi arki.

AitoHoiva tarjoaa sairaanhoitajan apua terveyteen ja hoivaan liittyvissä kysymyksissä. Teen luotettavia kotikäyntejä sekä sairaanhoidon tarpeisiin (mm. verikokeet, haavat, injektiot, lääkitys) että sijaistus- ja tukikäyntejä iäkkäitä omaisiaan hoitaville. Koska yrityksessä työskentelen vain minä, kotiin tulee aina tuttu hoitaja.

Aiemmassa työssäni hoivakodilla kohtasin paljon uupuneita omaishoitajia, joten oli selvää, että halusin auttaa heitä yritykseni kautta. AitoHoiva on iäkkäiden omaishoidon sijaistuskäyntien palvelusetelituottaja, mutta haluan olla tukemassa myös omaishoitajia, joilla ei virallista omaishoitajuutta vielä ole. Omaishoitajaliitto tekee arvokasta työtä auttaessaan ja kannatellessaan teitä, arjen sankareita ja siksi on kunnia saada olla mukana jäsenyyden merkeissä.

Muistakaa pitää huolta itsestänne, vasta sen jälkeen jaksatte huolehtia myös omaisestanne.

Aurinkoista syksyn jatkoa,  
Tiina Wahlfors, AitoHoiva

Yhteystiedot: p. 044-9771236  
[www.aitohoiva.fi](http://www.aitohoiva.fi), [tiina@aitohoiva.fi](mailto:tiina@aitohoiva.fi)



# Uusi kannatusjäsenemme

Lahden Lähimmäispalvelu ry on ikääntyville lahtelaisille toimintaa ja palveluja tarjoava yleishyödyllinen yhdistys.

Kotipalvelumme kokenut ja osaava henkilökunta on valmiina, kun tarvitset arjessa apua, hoivaa tai tukea kotona asumiseen. Asiakkaanamme sinä päätät, minkälaisia palveluja tarvitset ja toivot elämääsi. Meiltä saat myös hoitajan omaishoidon sijaisuuksia tekemään.

Etsitkö toimintaa elämääsi arjen virkistykseksi? Kaupunginosakerhoja järjestetään eri puolilla Lahtea. Kerhoesitteestä löytyy tiedot tarjolla olevasta ohjelmasta, tapahtumista ja retkistä.

Vapaaehtoistoiminta tuo iloa ja merkitystä kaikille osallisille. Yhdistyksemme tarjoaa monipuolista tekemistä ihmisläheistä harrastusta etsiville sekä ystäviä seuraa kaipaaville.

Yhdistyksemme koordinoi Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan verkostoa. Verkosto kokoaa yhteen alueellamme vapaaehtoistoimintaa organisoivat ja vapaaehtoisvoimin toimivat tahot.

Tule mukaan elämänmakuisiin hetkiin!

Kysy lisää:

yhdistyksestä  
toiminnanjohtaja  
Jonna Piipponen-Karkulowski  
p. 050 340 2746

kotipalvelusta  
palveluohjaaja  
Maritta Rahunen  
p. 050 342 9965



Helpota arkeasi -kysy rohkeasti hoitajaa läheisellesi.

## Kiitos kannatusjäsenillemme:

AitoHoiva ([www.aitohoiva.fi](http://www.aitohoiva.fi))

Asikkalan apteekki ([www.asikkalanapteekki.com](http://www.asikkalanapteekki.com))

Aurio Hoiva Oy ([www.aurio.fi/](http://www.aurio.fi/))

Dila ([www.dila.fi](http://www.dila.fi))

Esperi Hoivakoti Laune, Lahti ([www.esperi.fi/fi/etusivu](http://www.esperi.fi/fi/etusivu))

Ettonet Oy ([www.ettonet.fi](http://www.ettonet.fi))

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

Helppy Päijät-Häme ([www.helppy.fi](http://www.helppy.fi))

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

HEMMIkodit ([www.hemmikodit.fi](http://www.hemmikodit.fi))

Hertsinic (<https://www.kalevilaaksonen.fi/443596945>)

Huili ([www.huili.fi](http://www.huili.fi))

Humana Kotikylä Tuulikoti, Lahti ([www.humana.fi/tuulikoti](http://www.humana.fi/tuulikoti))

Iitu Hoiva- ja hyvinvointipalvelut Oy ([www.iitupalvelut.fi](http://www.iitupalvelut.fi))

Kirma Hoiva ([www.kirmahoiva.fi](http://www.kirmahoiva.fi))

Kotona Asuen Seniorihoiva ([www.kotonaasuen.fi](http://www.kotonaasuen.fi))

Kukkien Kieli ([www.ninankukkienkieli.fi](http://www.ninankukkienkieli.fi))

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

Mainiokoti Kultakaari ([www.hoivamehilainen.fi](http://www.hoivamehilainen.fi))

MediVida Mannakodit (<https://www.medividahoiva.fi/yksikot/medivida-mannakodit.html>)

OivaAika ([www.oivaaika.fi](http://www.oivaaika.fi))

Onnenkivi Palvelut Oy ([www.onnenkivi.fi](http://www.onnenkivi.fi))

Salpausselän Naisvoimistelijat ([www.salpausselannaisvomistelijat.net](http://www.salpausselannaisvomistelijat.net))

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

Suvanto Care ([www.sivantocare.fi](http://www.sivantocare.fi))

Toimelapalvelut ([www.toimelapalvelut.fi](http://www.toimelapalvelut.fi))

Verve Lahti ([www.verve.fi/toimipaikat/verve-lahti.html](http://www.verve.fi/toimipaikat/verve-lahti.html))

WilsonCoffee ([www.wilsoncoffee.fi](http://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.

**Tenakauppa**, -10 % alennus kaikista tuotteista.

**Helppy**, ilmainen kartoituskäynti jäsenillemme



Päijät-Hämeen  
Omaishoitajat ry

Liimaa  
postimerkki

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 \*

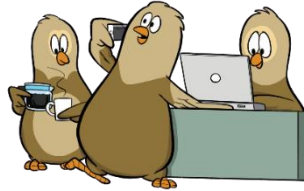
Päijät-Hämeen  
Omaishoitajat ry  
Päijänteenkatu 1  
15140 LAHTI



**Päijät-Hämeen  
Omaishoitajat ry**



Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti  
info@phomaishoitajat.fi  
[www.phomaishoitajat.com](http://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 Vuorensola (Sysmä)  
Katri Jaronen (Lahti)  
Maritta Kemppe (Hollola)  
Matti Kangasmäki (Lahti)  
Sirkka-Liisa Kuusela (Lahti)