

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI

ELO-, SYYS- JA LOKAKUU 2026



**Omaishoitajan oma hetki-
toiminnan uusi työntekijä**

s. 19

Kylpyläviikonloppu

s. 22

VIRTA-AVAIN 3/2026



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Toiminnanjohtajan tervehdys	5
Vertaisryhmät.....	6
Vertaisryhmät.....	7
Yhteiset hetket.....	8
Teemalliset iltakahvilat	10
Hyvän olon iltapäivät	11
Erityislusten vanhemmille	12
Erityislapsiperheille iloa ja yhteistä aikaa	13
Virkistystä omaishoidettaville.....	14
Iloa liikunnasta.....	15
MuistiOvet.....	16
Ikääntyvän mielen hyvinvointi -koulutus.....	17
Omaishoitajan oma hetki -toiminnan uusi työntekijä esittäytyy	19
Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille.....	20
Miten valita oikea rollaattori?	24
Uudet kannatusjäsenemme	26
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	30



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry



Omaishoitajaliitto

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry ohjaa, tukee ja neuvoo kaikkia läheisistään huolehtivia. Soita arkisin p. 045 854 4085 tai 050 469 4209. Voit myös laittaa soittopyyntöä WhatsAppilla, tekstiviestillä tai info@phomaishoitajat.fi. Jos numerosi on salainen, jätä viesti ja yhteystietosi.

Valtakunnallinen omaishoidon neuvontapuhelin palvelee omaishoidon kysymyksissä niin omaishoitajia kuin omaishoidon parissa työskenteleviä ammattilaisiakin ti-to klo 9–12 p. 0800 390 229.



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Neuvontaa omaishoidon asioissa

Ikääntyneiden palveluneuvonta (yli 65-vuotiaat asiakkaat) arkisin Lahden Palvelutorilla klo 9–15: yleistä ohjausta ja neuvontaa ikääntyneiden asioissa sekä puhelimitse arkisin klo 8–15 p. 044 482 5050. Tarvittaessa yhteydenottopyynnot välittyvät asiakasohjaukseen tai omaishoidontukeen.

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

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

Omaishoitajien tukeminen ja omaishoidon tuen sopimukset:
mais.a.rastas@pajatha.fi tai puh. 044 780 2522

Puheenjohtajan palsta

Puheenjohtajan terveiset

Olen saanut suuren kunnian toimia nyt 2,5 vuotta Päijät-Hämeen omaishoitajat ry:n puheenjohtajana. Tehtävä on ollut innostava sekä merkityksellinen. Olen kokenut tärkeänä niin paikallisesti Päijät-Hämeessä kuin Eduskunnassa tuoda esiin omaishoitotyön arvoa ja merkitystä eri yhteyksissä.

Omaishoitajan ja -hoidettavan etujen valvomista tarvitaan niin valtakunnallisesti rahoituksesta ja lainsäädännöstä päätettäessä kuin alueellakin, jossa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut järjestetään.

Suuren vaikutuksen minuun on tehnyt tapaamiset omaishoitajien jäsenistön kanssa eri yhteyksissä, esimerkiksi joulutilaisuuksissa Hollolassa ja Asikkalassa. Yhdistyksen jäsenistö vieraili kuluneena keväänä myös Eduskunnassa, jossa vietimme mukavia hetkiä tärkeiden keskustelujen parissa. Vaikuttanut olen ollut myös omaishoitajayhdistyksemme työntekijöiden sitoutumisesta ja omistautumisesta omaishoitotyön kehittämiseen sekä yhdistyksen jäsenten palvelemiseen ja auttamiseen kaikin tavoin.

Huoli sosiaali- ja terveysalan järjestöjen rahoitusleikkauksista on ollut viime vuodet jatkuvasti läsnä työssämme, mutta olemme onnistuneet vakuuttamaan meitä lähellä olevia tahoja yhdistyksen rahoituksen jatkumisesta. Riittävän rahoituksen eteen teemme töitä joka päivä, jotta pitkälläkin aikavälillä toimintamme olisi turvattua. Päijät-Hämeen omaishoitajat on tärkeä osa järjestökenttää, jonka jäsenistön äänen on kuuluttava päätöksenteossa jatkossakin.

Hyvää ja aurinkoista kesän jatkoa kaikille!



Puheenjohtaja
Mika Kari

Toiminnanjohtajan tervehdys

Elokuun myötä kesä alkaa hiljalleen taivuttua syksyyn, ja yhdistyksen toiminnassa katse suuntautuu jälleen kohti yhteisiä kohtaamisia, vertaistukea ja arjen hyvinvointia vahvistavaa toimintaa. Toivottavasti kesä on tarjonnut meille kaikille mahdollisuuden levähtää, virkistyä ja kerätä voimia tulevaan.

Omaishoitajien arki on sitovaa ja vastuullista ympäri vuoden. Siksi yhteisöllisyys, mahdollisuus jakaa kokemuksia ja saada tukea toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta ovat edelleen toimintamme keskiössä. Syksyn aikana tarjoamme monipuolisia mahdollisuuksia osallistua, tavata muita omaishoitajia sekä löytää hetkiä oman hyvinvoinnin tueksi.

Kuluneen vuoden aikana olemme saaneet myös ilahduttavaa palautetta toimintamme vaikuttavuudesta. STEA (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) arvioi vuoden 2025 Omaisoiva-toimintamme tuloksellisuusraportin, ja saimme kokonaisarvioksi **erittäin hyvä**. Arvioinnin mukaan toimintamme on tavoittanut hyvin kohderyhmänsä, vastannut omaishoitajien tarpeisiin sekä tukenut asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Lisäksi toiminnan vaikuttavuus ja tulokset suhteessa avustustasoon arvioitiin hyviksi.

Tämä tunnustus kuuluu meille kaikille. Haluan lämpimästi kiittää asiakkaitamme luottamuksesta ja aktiivisesta osallistumisesta toimintaamme. Kiitos myös vapaaehtoisillemme, yhteistyökumppaneillemme sekä työntekijöillemme, joiden sitoutuminen, osaaminen ja yhteistyö mahdollistavat toimintamme kehittämisen ja toteuttamisen.

Kesän aikana yhdistyksessämme tapahtui myös henkilöstömuutos (s. 19), kun Oma hetki -toiminnan työntekijä vaihtui. Haluamme esittää sydämelliset kiitokset Marjolle hänen tekemästään arvokkaasta työstä omaishoitajien hyvinvoinnin tukemiseksi. Samalla toivotamme uuden työntekijämme Pian lämpimästi tervetulleeksi osaksi yhteisöämme. Oma hetki -toiminta jatkuu tuttuun tapaan ja tarjoaa jatkossakin omaishoitajille mahdollisuuksia omaan aikaan, virkistymiseen ja hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Lämpimin ajatuksin

💙 Annukka
toiminnanjohtaja



Lahdessa syksy 2026

Ryhmiin osallistuminen on maksutonta, eikä edellytä omaishoidon tuen saamista tai yhdistyksen jäsenyyttä.

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti).

Läheistään hoitavat

keskiviikkona 9.9., 14.10., 4.11. ja 2.12. klo 13–14.30

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

Kirjallisuusryhmä

torstaina 27.8., 24.9., 29.10. ja 19.11 klo 13.30–15

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

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

keskiviikkona 9.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 10–11.30

Hoidettavan läheisen siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoivaan on iso elämänmuutos. Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset on vertaisryhmä, jossa voit tavata muita palveluasumiseen siirtyneiden läheisiä ja pohtia, mitä uusi elämänvaihe perheellesi merkitsee.

Miesten kesken

torstaina 10.9., 8.10., 12.11. ja 17.12. klo 13–14.30

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville tai toimineille miehille.

Ryhmää ohjaa kaksi miesvertaisohjaajaa.

Jos haluat mukaan ryhmään, ole yhteydessä Niinaan.

Katse huomiseen

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

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

Ympäristökunnissa syksy 2026

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville

Väliaikaisella Järjestötuvalla (Kotiseututie 6, Orimattila)

torstaina 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 15–16.30

Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

Iitin omaishoitajien ryhmä

Lisätiedot Iitin seurakunnan diakoni Maija Kauppinen p. 050 387 1653

Padasjoen omaishoitajien ryhmä

Terveyskeskuksen ruokasalissa (Kellosalmentie 24, Padasjoki)

torstaina 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 13–15

Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

Heinolan omaishoitajien ryhmä

Tarkemmat tiedot paikasta kotisivuiltamme.

tiistaina 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 10–11.30

Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

Asikkalan omaishoitajien ryhmä

Maijan kammarilla (Rusthollintie 4, Vääksy)

parittomien viikkojen perjantaina 28.8. alkaen klo 13-14.30

Lisätiedot Asikkalan seurakunnan diakoni Jaana Huumo p. 044 776 6207

Ajattomat - omaishoidettavien ryhmä Orimattilassa
ikääntyneille omaishoidettaville, avointa ryhmämuotoista toimintaa

Vietämme aikaa yhdessä tehden erilaisia mieltä virkistäviä toimintoja.

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Olotila, Erkontie 20

7.9., 12.10., 9.11. ja 7.12. klo 12–15

Ryhmän vetäjät: Anni 044 7813991 Jukka 044 4403915

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

Päijänteenkatu 1, Lahti

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

Kahvilat

Perhehoito tutuksi

maanantaina 21.9. klo 13–14.30

Perhehoito on ympärivuorokautista tai osapäiväistä hoivaa ja huolenpitoa perhehoitajan tai hoidettavan omassa kodissa. Se tarjoaa hoidettavalle turvallisen perheenomaisen ympäristön ja yksilöllistä tukea. Perhehoidosta kertomassa hyvinvointialueen asiakasohjaajat.

Jos haluat osallistua etänä, ilmoittaudu mukaan info@phomaishoitajat.fi

Hyvän olon iltapäivä

maanantaina 19.10. klo 13–14.30

Tervetuloa viettämään mukavaa ja virkistävää hetkeä hyvinvoinnin parissa!

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

Asiaa vammaiskortista

maanantaina 16.11. klo 13–14.30

EU:n vammaiskortti on vapaaehtoinen kommunikoinnin ja osallistumisen apuväline. Se helpottaa arjen tilanteita, joissa henkilö tarvitsee erityistä tukea – esimerkiksi matkustaessaan, asioidessaan tai osallistuessaan tapahtumiin.

Vammaiskortista kertomassa Vammaiskorttitoimiston asiantuntija.

Jos haluat osallistua etänä, ilmoittaudu mukaan info@phomaishoitajat.fi



Poikkea puurolle

maanantaina 24.8., 28.9., 26.10. ja 30.11. klo 9–10.30

OmaisOiva

kahvila

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.

Keittolounas omaishoitoperheille

maanantaina 14.9., 12.10. ja 9.11. klo 11-12.30

Tule nauttimaan herkullisesta keittolounaasta ja rennosta yhdessäolosta muiden omaishoitoperheiden kanssa. Maksuton lounas on tarkoitettu tällä hetkellä läheistään hoitaville ja heidän hoidettaville läheisilleen.

Vietetään kiireetön hetki hyvässä seurassa – luvassa on maukasta syötävää, lämpimiä kohtaamisia ja vapaata keskustelua.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot aina edellisen viikon torstaihin mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Yhteislaulutuokio

keskiviikkona 16.9., 21.10., 18.11. ja 16.12. klo 14–15

Tule mukaan laulamaan, kuuntelemaan ja nauttimaan mukavasta tunnelmasta. Mukaan voi tulla matalalla kynnyksellä – laulutaito ei ole tärkeintä, vaan yhdessä tekemisen synnyttämä ilo.

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

Teemalliset iltakahvilat

OmaisOiva

kahvila

Tervetuloa seuraamaan Omaishoitajaliiton etäluentoja toimistolle (Päijänteenkatu 1). Tunnin kestävän luennon jälkeen on tarjolla pientä iltapalaa ja aikaa keskustelulle.

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

Avaimia omaishoitajan voimien palauttamiseen

torstaina 10.9. klo 17–18.30

Omaishoitajuus voi olla todella palkitsevaa, mutta myös merkittävä riskitekijä omaishoitajan uupumukselle. Palautumisesta huolehtimisen lisäksi on hyvä tiedostaa mahdolliset kuormittavat ajatus- ja toimintamallit. Aiheesta kertoo lisää erikoispsykologi ja EMDR-terapeutti **Nina Lyytinen**.

Toivon säilyttäminen vaikeassa elämäntilanteessa

torstaina 1.10. klo 17–18.30

Omaishoitajan arkeen voi kuulua huolta, luopumista ja surua. Tässä webinaarissa pysähdytään toivon, turvan ja mielen voimavarojen äärelle. Saat tietoa ja käytännön keinoja siihen, miten voit löytää pieniä toivon hetkiä myös epävarmuuden keskellä.

Asiantuntijana toimii kuolindoulien kouluttaja **Jutta Saanila**.

Ennakoi haastavat hetket

torstaina 5.11. klo 17–18.30

Monessa perheessä kohdataan tilanteita, joissa esimerkiksi lapsen tai muistisairaana puolison käyttäytyminen voi muuttua haastavaksi. Miten tilanteiden kärjistymistä voisi ennaltaehkäistä? Tässä webinaarissa saat käytännönläheistä tietoa ja konkreettisia keinoja haastavien hetkien ennakointiin ja arjen sujuvoittamiseen. Asiantuntijana toimii erityistason MAPA® kouluttaja **Sami Larkiala**.

Ilmoittautumiset iltakahviloihin kahvilaa edeltävään päivään mennessä info@phomaishoitajat.fi tai p. 0400 305 071 / Jaana.

Kahvila järjestetään, jos ilmoittautuneita on vähintään viisi.

Hyvän olon iltapäivät

OmaisOiva

kahvila

Tervetuloa viettämään mukavaa ja virkistävää hetkeä hyvinvoinnin parissa!

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

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

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

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

Tapahtumat ovat avoimia kaikille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

Tarjolla pientä naposteltavaa.

Vapaa pääsy, tervetuloa mukaan!

maanantaina 7.9. klo 14–15.30: **Asikkala**, Oltermanni Seniorikeskus Olo

maanantaina 5.10. klo 14–15.30: **Hartola**, Sote-keskuksen kahvio

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

maanantaina 7.12. klo 14–15.30: **Iitti**, paikka selviää seuraavassa lehdessä



Erityislusten vanhemmille

OmaisOiva

ryhmä

Vertaisryhmät erityislusten vanhemmille

Asikkala

Onko perheessänne nepsy tai epäiletkö olevan? Tämä ryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka lapsella tai nuorella on neurokirjon oireita. Ryhmässä pääset jakamaan ajatuksia toisten vanhempien kanssa ja löytämään ilot ja onnenhetket. Mukaan ryhmään voi tulla, vaikka lapsella ei olisi virallista diagnoosia. Lisätiedot Emilialta p. 044 776 6221

Orimattila

Väliaikainen Järjestötupa (Kotiseututie 6, Orimattila)

torstaina 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 17.30–19.30

Tule kohtaamaan toisia vanhempia sekä jakamaan ajatuksia ja kokemuksia erityisvanhemmuuteen liittyen. Mukaan ryhmään voi tulla, vaikka lapsella ei olisi virallista diagnoosia. Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

Sysmä

Tule kohtaamaan toisia vanhempia sekä jakamaan ajatuksia ja kokemuksia erityisvanhemmuuteen liittyen. Mukaan ryhmään voi tulla, vaikka lapsella ei olisi virallista diagnoosia.

Lisätiedot Heliltä p. 045 3591333 / helivuor(at)gmail.com



Erityislapsiperheille iloa ja yhteistä aikaa

OmaisOiva

kahvila

Peli-iltapäivä toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti)

sunnuntaina 23.8., 27.9., 11.10., 15.11. ja 20.12.

klo 13–15

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

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

Huvipuistopäivä lauantaina 15.8.

Toteutamme Osuuskauppa Hämeenmaan Kannustajat-avustuksella erityislapsiperheiden huvipuistopäivän Tykkimäen huvipuistoon.

Päivään sisältyy yhteiskuljetus Lahdesta Tykkimäen huvipuistoon (halutessasi voit saapua paikalle myös omalla kyydillä), huvipuistorannekkeet ja lounas. Lapset ovat huvipuistopäivässä vanhempiensa vastuulla.

Päivän omavastuuhinnat:

Jäsenperheet (=joku perheestä on yhdistyksen jäsen):

aikuiset 10 €, lapset (alle 12 v.) veloituksetta

Ei-jäsenperheet: aikuiset 20 €, lapset (alle 12 v.) 10 €

Sitovat ilmoittautumiset, lisätiedot ja tiedot erityisruokavalioista 3.8. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana, jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi tai sähköinen ilmoittautuminen.

Huom, paikkoja rajoitetusti!

Maksu 3.8. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Tykkimäki + osallistujien nimet”

Virkistystä omaishoidettaville

ILONA-ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Päijänteenkatu 1, Lahti



Ilmoita hoidettava läheisesi mukaan maksuttomaan ryhmätoimintaan. Ryhmätapaamisessa on mukavaa toimintakykyä tukevaa ohjelmaa; musiikkia, muistelua, jumppaa ja yhteistä keskustelua. Ryhmäläisille tarjotaan kahvit ja pientä purtavaa.

Jokaiseen ryhmäkertaan mahtuu kuusi osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Omaishoitoperhe haastatellaan ennen toimintaan osallistumista omaishoidettavan toimintakyvyn selvittämiseksi.

Ryhmään ilmoittaudutaan aina viimeistään ryhmää edeltävänä maanantaina klo 12 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 0400 305 071 / Jaana

ILONA-ryhmä kokoontuu seuraavasti:

Aamupäivät:

Tiistaina:

18.8. klo 9–12

15.9. klo 9–12

13.10. klo 9–12

10.11. klo 9–12

8.12. klo 9–12

Iltapäivät:

Tiistaina:

1.9. klo 13–16

29.9. klo 13–16

27.10. klo 13–16

24.11. klo 13–16

Kuntosalivuoro

Omaistaan hoitavien omatoiminen kuntosalivuoro
Mäkikatsomon kuntosalilla (Salpausselänkatu 8, Lahti)
torstaisin klo 16–17 alkaen 3.9.

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

Äänimaljarentoutus – Tule, rentoudu ja nauti!

tiistaina 6.10. ja 17.11. klo 15-16, Päijänteenkatu 1, Lahti

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

Äänimaljarentoutus sopii kaikille perusterveille, jotka haluavat jättää kiireen ja stressin taka-alalle ja kaipaavat rentoutumista ja positiivista energiaa.

Äänimaljarentoutusta ei suositella raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana, henkilöille, joilla on sydämentahdistin, tai syöpää sairastaville.

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



MuistiOvet-valmennus on tarkoitettu sinulle

- joka tuet ja avustat muistisairasta läheistäsi
- joka haluat vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietojasi ja taitojasi
- joka haluat jakaa omaisen hoitoon liittyviä kokemuksia ja tunteitasi

Valmennuksen tarkoituksena on pysäyttää läheisestään huolehtiva tunnistamaan ja arvioimaan omaa elämäntilannettaan sekä voimavarojaan, jotta hän huomaisi huolehtia myös omasta hyvinvoinnistaan.

Valmennuksessa käsitellään mm. omaishoitajuuden tunnusmerkkejä, yhteiskunnan palveluja, muistisairaahan kohtaamista, muutokseen sopeutumista, omaishoitajan hyvinvointia sekä vertaistukea ja osallistumista.

Valmennus on maksuton ja se toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa neljänä noin kahden tunnin kestoisena valmennuskertana syys-lokakuussa. Osallistuminen ei edellytä yhdistysten jäsenyyttä tai omaishoidon sopimusta.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 4.9. mennessä p. 045 854 4085 / Niina



Ikääntyvän mielen hyvinvointi - koulutus

Mielenterveydestä kannattaa huolehtia kaiken ikää. Se on arjen jaksamisen voimavara, joka tukee toimintakykyä ja elämässä pärjäämistä.

Mielenterveyteen vaikuttaa yksilön omien voimavarojen lisäksi moni muukin asia, kuten

- sosiaalinen vuorovaikutus, esimerkiksi perhesuhteet
- yleinen suhtautuminen mielenterveyteen ja vanhenemiseen
- yhteiskunnan tarjoamien palveluiden saatavuus ja riittävyys
- elin- ja asuinympäristö

Ikääntyvän mielenterveyden ensiapu -koulutuksessa pysähdytään pohtimaan ikääntyvään mieleen liittyviä ja iän mukanaan tuomia elämän haasteita seuraavien teemojen kautta:

- Ikääntyvä mieli ja kokonaisvaltainen hyvinvointi
ti 25.8. klo 12.30–14.30
- Ikääntyvän mielen suoja- ja riskitekijät
ma 31.8. klo 12.30–14.30
- Tunteet elämää suojelevana voimavarana
ma 7.9. klo 12.30–14.30
- Elämän muutokset, haasteet ja selviytyminen
to 17.9. klo 12.30–14.30
- Sosiaaliset tarpeet ihmissuhteille ja myötätuntoiselle kohtaamiselle
ti 22.9. klo 12.30–14.30
- Mielenterveys arjen voimavarana
to 1.10. klo 12.30–14.30

Huomiothan, että koulutus on kokonaisuus, toivomme osallistumista jokaiseen kertaan. Läheistään hoitaville ja vapaaehtoisillemme koulutus on maksuton, muilta perimme 100 € osallistumismaksun.

Sitovat ilmoittautumiset 10.8. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

OMAISHOITAJAN OMA HETKI

Maksutonta toimintaa omaishoitajille Päijät-Hämeessä

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

Kenelle?

Sopimuksellisille ja sopimuksettomille ikääntyneiden omaishoitajille, joiden on vaikea irrottautua hoivavastuusta

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

Miten mukaan?

Ota yhteyttä Omaishoitajan oma hetki -toiminnan työntekijään ja kysy lisää, 040 8205420



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry

Mitä toiminta sisältää?

Työntekijä tulee kotiin ja mahdollistaa omaishoitajan vapaahetken huolehtimalla hoidettavasta. Työntekijä voi esimerkiksi:

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

Lisäksi omaishoitaja saa:

- keskustelutukea
- ohjausta oman hyvinvoinnin vahvistamiseen
- tukea arjen sujuvuuteen

Käyntien kesto ja määrä

Käynnit: kertaluonteinen käynti tai jaksoluonteinen tuki.

Yksi käynti: noin 3 tuntia

Jaksoluonteinen tuki: käynnit noin 3–4 viikon välein, noin 5 käyntikertaa / perhe.



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Omaishoitajan oma hetki -toiminnan uusi työntekijä esittäytyy

Hei,

Olen Pia Nordman ja aloitan Omaishoitajan oma hetki -toiminnan työntekijänä elokuussa 2026. Olen koulutukseltani lähihoitaja ja minulla on geronomiopinnot loppuvaiheessa.

Minulla on yli kymmenen vuoden kokemus kotihoidosta, jossa olen työskennellyt monipuolisesti erilaisten ikääntyneiden parissa. Geronomiopinnot ovat syventäneet osaamistani erityisesti ikääntymisestä sekä ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisesta.

Pidän työssäni tärkeänä asiakaslähtöisyyttä, aitoa kohtaamista sekä kykyä mukautua erilaisiin tilanteisiin. Nautin työskentelystä ihmisten parissa ja koen merkitykselliseksi turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomisen.

Minua motivoi erityisesti mahdollisuus tukea omaishoitajien jaksamista tarjoamalla heille hengähdyshetkiä arkeen, keskustelutukea ja ohjausta sekä mahdollistaa omaishoidettaville mielekäästä ja virkistävää tekemistä.

Vapaa-ajallani viihdyn perheeni parissa sekä nautin ulkoilusta, uimisesta ja lukemisesta.

Omaishoitajan oma hetki -toiminta tarjoaa läheistään hoitavalle omaishoitajalle (sopimukselliselle tai sopimuksettomalle) mahdollisuuden omaan aikaan sekä tukea ja tietoa. Toimintaan pääsee mukaan ottamalla minuun yhteyttä 5.8. alkaen.

Ota yhteyttä ja kysy lisää 5.8. alkaen!

Pia Nordman
p. 040 820 5420
pia.nordman@phomaishoitajat.fi



Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille

Läheistään hoitavien ja hoidettavien retkipäivä

Retkipäiviin voi osallistua yli kuntarajojen!

Kaikkiin retkipäiviin saapuminen omilla kyydeillä, ei yhteiskuljetuksia.

Kaikissa retkipäivissä saunomismahdollisuus lounaan jälkeen.

Hollolan seurakunta: torstaina 13.8. klo 10–15

Parinpellon leirikeskus (Parinpellontie 174, 16710 Hollola)

Päivän hinta 10 €/ hlö

Hintaan sisältyy päivän ohjelma, lounas ja kahvi.

Ilmoittautumiset ja tiedot mahdollisista erityisruokavalioista sähköisesti tai p.0400 305 071 / Jaana 29.7. mennessä.

Asikkalan seurakunta: keskiviikkona 26.8. klo 10–15

Kinismajan leirikeskus (Vesansalontie 341 B, 17200 Vääksy)

Päivän hinta 10 €/ hlö

Hintaan sisältyy päivän ohjelma, lounas ja kahvi.

Ilmoittautumiset ja tiedot mahdollisista erityisruokavalioista sähköisesti tai p.0400 305 071 / Jaana 17.8. mennessä.

Orimattilan seurakunta: tiistaina 8.9. klo 10–15

Mallusjoen leirikoti (Mallusjoentie 385 B, 16450 Mallusjoki)

Päivän hinta 10 €/ hlö

Hintaan sisältyy päivän ohjelma, lounas ja kahvi.

Ilmoittautumiset ja tiedot mahdollisista erityisruokavalioista sähköisesti tai p.0400 305 071 / Jaana 24.8. mennessä.

HUOM!

Otamme kokeiluun sähköisen ilmoittautumisen nykyisen ilmoittautumisen rinnalle lähes kaikkiin tapahtumiin testataksemme sen käyttöä.

Voit edelleen ilmoittautua myös numeroon 0400 305 071 puhelimitse, WhatsAppilla, tekstiviestillä tai sähköpostilla jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi.

Alla ohjeet sähköiseen ilmoittautumiseen:

1. mene sivulle: hob.fi/pho/
2. kirjaudu sisään esim. Googlella tai Facebookilla
3. valitse retki mihin haluat osallistua
4. muista ilmoittaa mahdollinen erityisruokavalio
5. ilmoita, jos tulet kyytiin matkan varrelta
6. maksa retki lehdessä olevan ohjeen mukaan
7. ongelmatilanteessa ole yhteydessä p. 0400 305 071 / Jaana

Retki Tamminiemeen keskiviikkona 2.9.

Teemme retken Tamminiemeen. Opastetulla kierroksella pääsemme tutustumaan Tamminiemen historiaan. Ennen vierailua käymme lounaalla ja vierailun jälkeen matkan varrella kahvilla.

Tamminiemi rakennettiin huvilaksi vuonna 1904 ja toimi presidenttien virka-asuntona vuosina 1940–1981. Vuodesta 1987 se on ollut museo.

Lähtö:

Marolankadulta klo 9.45

Paluu Lahteen 18 mennessä.

Hinta: jäsenet 35 € ja ei jäsen 50 €.

Hintaan sisältyy matka, opastus, lounas ja kahvi.

Peruuttamattomasta paikasta veloitamme 50 €.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista

14.8. mennessä p. 0400-305 071 / Jaana tai sähköinen ilmoittautuminen.

Maksu 14.8. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Tamminiemi + osallistujien nimet”

Kylpyläviikonloppu Imatran kylpylässä perjantaista sunnuntaihin 18.–20.9.

Kylpyläviikonloppu on tarkoitettu kaikenikäisille omaishoitoperheille. Tule yksin tai yhdessä hoidettavan kanssa. Erityislapsiperheet voivat osallistua koko perheen voimin, vanhemmilla on mahdollisuus osallistua myös ilman lapsia.

Huoneet saa käyttöön perjantaina klo 16

Huoneiden luovutus sunnuntaina klo 12

Osallistujat osallistuvat viikonloppuun omalla vastuulla eikä osallistujia ole vakuutettu yhdistyksen puolesta.

Viikonlopun omavastuuhinta:

Jäsenet: aikuinen 50 € ja lapsi 20 € (alle 14 v)

Ei jäsenet: aikuinen 80 € ja lapsi 35 € (alle 14 v)

Hintaan sisältyy bussikyyti, täysihoito, kylpylä Taikametsän ja kuntosalin vapaa käyttö.

Paikoista, jotka on peruutettu 1.9. jälkeen, omavastuuosuuksia ei palauteta.

Kylpylään on mahdollista tulla myös omalla kyydillä.



Lähtö Lahdesta Marolankadun
turistipysäkiltä klo 11

Käymme matkan varrella lounaalla.
Paikka selviää myöhemmin.
Kaikille osallistujille lähetetään
tiedote noin viikkoa ennen
tapahtumaa.

Sitovat ilmoittautumiset, lisätiedot ja tiedot erityisruokavalioista sekä mahdollisesta inva-varustellun huoneen tarpeesta 10.8. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana, jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi tai sähköinen ilmoittautuminen kts. s. 21.

Huom, paikkoja rajoitetusti!

Maksu 10.8. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Kylpylä + osallistujien nimet”

Yllätysmatka keskiviikkona 30.9.

Lähde mukaan yllätysmatkallemme. Mukaan tarvitset säänmukaisen vaatetuksen. Matkan aikana saatamme liikkua sisä- ja ulkotiloissa.

Lähtö:

Marolankadulta klo 9

Paluu Lahteen 18 mennessä.

Hinta: jäsenet 20 € ja ei jäsen 35 €.

Peruuttamattomasta paikasta veloitamme 35 €.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista

18.9. mennessä p. 0400-305 071 / Jaana tai sähköinen ilmoittautuminen kts s. 21.

Maksu 18.9. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Yllätysmatka + osallistujien nimet”



Tulossa torstaina 26.11. klo 12–15 valtakunnallisen omaishoitajien viikon tapahtuma Lahden Upseerikerholla.

Varaathan päivän jo nyt kalenterista itsellesi!

Lisätietoja alkusyksystä.

Miten valita oikea rollaattori?

Oikein valittu rollaattori lisää liikkumisen turvallisuutta, vähentää kaatumisriskiä ja tuo käyttäjälle itsenäisyyttä arkeen. Markkinoilla on kuitenkin monenlaisia malleja, ja sopivan vaihtoehdon löytäminen voi tuntua monimutkaiselta. Tämä opas auttaa hahmottamaan tärkeimmät asiat, jotka on hyvä huomioida rollaattoria valittaessa.

Rollaattorin tulee olla käyttäjälle sopivan korkuinen, jotta kävelyasento pysyy luonnollisena eikä hartioihin synny turhaa jännitystä.

- **Korkeus:** Kahvojen tulisi asettua käyttäjän ranteiden korkeudelle tämän seistessä suorassa. Useissa malleissa on käsikahvojen portaaton säätö!
- **Istuin:** Jos rollaattorissa on istuin, varmista että käyttäjä pääsee siihen istumaan ja siitä ylös vaivattomasti.
- **Painoraja:** Tarkista rollaattorin maksimikuormitus etenkin, jos käyttäjällä on tarvetta vankemmalle mallille.



Sisärollaattorit – ketteryyttä kotiin

Sisäkäyttöön suunnitellut rollaattorit ovat kevyitä, kapeita ja helppoja ohjata pienissäkin tiloissa. Ne sopivat erityisesti käyttäjille, jotka liikkuvat paljon kotona ja tarvitsevat tukea arjen askareisiin.

Hyödyt: Erittäin kapea runko ja pienet kääntyvät etupyörät, tarjolla tarjottimia, korilokeroita ja telineitä, erinomainen apu ruuan ja tavaroiden kuljetukseen sisätiloissa



Sisä- ja ulkorollaattorit – monipuolinen valinta

Jos käyttäjä liikkuu sekä sisällä että ulkona, yhdistelmäratkaisu on usein paras. Näissä rollaattoreissa yhdistyvät hyvä ketteryys ja ulkokäytössä tarvittava vakaus.

Hyödyt: Sopii kodin sisätiloihin ja lyhyille ulkoreiteille, usein kevyitä alumiinirunkoja, asiallinen jarrujärjestelmä ja miellyttävä ohjaus



Isopyöräiset ulkorollaattorit – vakautta ja turvallisuutta ulkokävelyihin

Ulkokäyttöön suunnitellut mallit ovat tukevia, leveämpiä ja varustettu suurilla ilmakumirenkailla tai pehmeillä renkailla. Ne sopivat erityisesti niille, jotka ulkoilevat säännöllisesti tai asuvat epätasaisilla alueilla.

Hyödyt: Erinomainen vakaus sorateilla, metsäreiteillä ja talvella, pehmeä ja miellyttävä kulku suurten pyörien ansiosta, usein leveä, tukeva istuin ja vankat selkänojat



Kirjoitus kannattajajäsen yhteistyökumppani Camp Mobilityltä:

www.campmobility.fi, lisätiedot info@campmobility.fi

puh. 09-350 76 310

Uudet kannatusjäsenemme

**Esperi Hoivakoti Mannanranta,
Nastola**



Tarjoamme Esperi Hoivakoti Mannanrannassa ympärivuorokautista asumispalvelua ikäihmisille kauniissa ympäristössä Sylvöjärven rannalla Nastolassa. Viihtyisässä hoivakodissamme on 30 asukaspaikkaa. Lisäksi tarjoamme tilapäistä asumista esimerkiksi omaishoitajan vapaan ajaksi tai sairaalahoidon jälkeen – tarvittaessa nopeallakin varoitusaajalla.

Tilapäinen asuminen tuo arkeen joustoa ja helpotusta silloin, kun omaishoitaja tarvitsee taukoa tai läheisen vointi vaatii hetkellisesti enemmän tukea.

Arkemme perustuu kuntouttavaan ja osallistavaan työotteeseen. Kannustamme asukkaitamme osallistumaan yhteiseen tekemiseen, ulkoiluun ja arjen askareisiin omien voimavarojensa mukaisesti. Luonnonläheinen ympäristö ja selkeä arjen rytmi tuovat päiviin turvaa ja mielekästä sisältöä.

Meillä on vielä vapaita asukaspaikkoja. Olette lämpimästi tervetulleita tutustumaan – olisi ilo kohdata sinut ja läheisesi!

Lisätietoja antaa
yksikönpäällikkö Iiro Niemi,
puh. 045 7885 1517,
iiro.niemi@esperi.fi

Heinolantie 506 B, 16100 Lahti

www.esperi.fi/mannanranta



Vireä Vahva Minä AKUPUNKTIO ja kiinalainen lääketiede

Ihmistä hoidetaan aina kokonaisuutena,
joten hoito on aina yksilöllistä,
kunkin asiakkaan omien tarpeiden mukaista.



PALVELUITAMME:

- AKUPUNKTIO *** KORVA-AKUPUNKTIO
- KOSMEETTINEN AKUPUNKTIO *** KASVOHIERONTA
- MOKSIPUSTIO *** TULINEULA
- TUINA HIERONTA
- CUPPING THERAPY -IMUKUPPIHOIDOT

LISÄTIETOA JA AJANVARAUS:

<https://www.vireavahvamina.fi>

TERVETULOA

Kirsi Savolainen

Svinhufvudinkatu 23

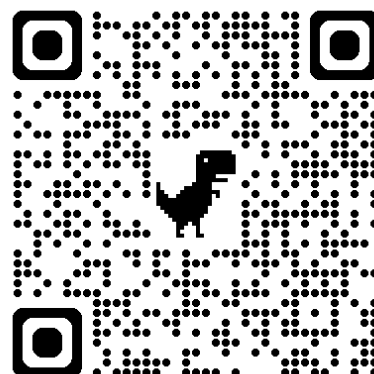
15110 Lahti, Urheilukeskus

p. 050 5115454

Akupunktiolla
keho ja mieli
tasapainoon



Akupunktio ja Kiinalainen lääketiede
www.vireavahvamina.fi



Kiitos kannatusjäsenillemme:

AitoHoiva (www.aitohoiva.fi)

Alina Heinola-Lahti (www.alinahoivatiimi.fi/heinola-lahti)

Alina Hely Hoiva (<https://alinahoivatiimi.fi/lahti-karjalankatu>)

Asikkalan apteekki (www.asikkalanapteekki.com)

Camp Mobility (<https://www.campmobility.fi/>)

Dila (www.dila.fi)

Esperi Hoivakoti Laune, Lahti

(<https://esperi.fi/ikaihminen-palvelut/lahti/esperi-hoivakoti-laune-lahti/>)

Esperi Hoivakoti Mannanranta, Nastola (<https://esperi.fi/ikaihminen-palvelut/lahti/esperi-hoivakoti-mannanranta-lahti/>)

Ettonet Oy (www.ettonet.fi)

Fysios Mehiläinen Lahti

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

Hemby (www.hemby.fi)

HEMMIkodit (www.hemmikodit.fi)

Huili (www.huili.fi)

Hoivaportti (www.hoivaportti.fi)

Kotipalvelu Keiju (www.kotipalvelukeiju.com)

Kotirinki Oy (www.kotirinki.fi)

Kotona Asuen Seniorihoiva (www.kotonaasuen.fi)

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

Lahden Upseerikerho (<https://www.upseerikerho.fi/>)

Mainiokoti Jokihelmi (<https://mainiokodit.fi/hoivakodit/mainiokoti-jokihelmi>)

Mainiokoti Tuuli (<https://mainiokodit.fi/hoivakodit/mainiokoti-tuuli>)

OivaAika (www.oivaaika.fi)

Pii Kortelahti Oy (www.piikortelahti.fi)

Salpausselän Naisvoimistelijat (www.salpausselannaisvomistelijat.net)

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)

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, läheisestäsi huolehtiva, omaishoitajan läheinen, perheenjäsen, tukihenkilö... Voit ostaa jäsenyyden lahjaksi myös toiselle.

Jäsenmaksu on yksityishenkilöiltä 30 €/v. Kannatusjäsenmaksu on yritykseltä tai yhteisöltä valintanne mukaan alk. 100 €/v. Jäsenmaksu sisältää sekä paikallisyhdistyksen että valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

Voit liittyä jäseneksi/kannatusjäseneksi myös silloin, kun haluat tukea omaishoitajuutta ja yhdistystä sen työssä omaishoitajien arjen helpottamiseksi.

Liity jäseneksi:

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

www.phomaishoitajat.com/jasenyys/

Jäsenenä saat:

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

Kannatusjäsenenä saat:

- Jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- jäsenkortin
- työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- kotisivuiltamme linkin yrityssivuillemme
- yhteistyökumppanuusetujen tarjoamismahdollisuuksia
- osallistumismahdollisuus tapahtumiimme

Jäsenkorttiamme näyttämällä alennuksia seuraavista paikoista:

Lahden Palokalusto Oy, Laatuk.15, Lahti, puh.03-8730150, ovh:sta -20 %

Kukka ja Hautauspalv. **Henriikka**, Niementie 2, Orimattila, puh 03-7775030 ja

Hämeenkatu 13, Lahti, puh 044-7545874, -5 % - 10 %

Hierontapiste Eeva, Vapaudenkatu 12 A, katutaso, Lahti, puh. 0400-667201,
ensikäynnistä alennus 5 €.

Ettonet Oy, Aleksanterink. 18, Lahti, puh.03-7817996, tuotteista myymälässä -10 %

Kauneushoitola Arja Korkala, Mariank.19 b, Lahti, puh. 0405319892, ajanvaraukset
sähköisesti Timman kautta ajanvaraukset -5 %

Ellun Tupa, Rautatienkatu 4, Lahti, p. 045 168 9882.

Ajanvaraus vello.fi/elluntupa Klassinen hieronta ja doulapalvelut - 10 % alennus.

Tenakauppa, -10 % alennus kaikista tuotteista.

Kotirinki Oy, säännöllisen kotisiivouksen ensisiivouksesta tai kotiapupalvelun (väh. 2 x/kk)
ensikäynnistä -25 % tai kertasiivouksesta -10 % etukoodilla: JÄSENETUUS

Lahden Upseerikerho, - 20 % kaikista ostoksista.



**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

☐

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

Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry
Päijänteenkatu 1
15140 LAHTI



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**

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

Toiminnanjohtaja

Annukka Tuominen
p. 050 469 4209
annukka.tuominen@phomaishoitajat.fi

Omaistoiminnan ohjaaja

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

Assistentti

Jaana Moilanen
p. 0400 305 071
jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

OmaisOiva

Omaishoitajan oma hetki - toiminta

5.8. alkaen: Pia Nordman p. 040 820 5420, pia.nordman@phomaishoitajat.fi

Johtokunta 2026:

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

Anneli Viinikka (Lahti), varapuheenjohtaja, viinikka.anneli@gmail.com

Yrjö Mattila (Asikkala), varapuheenjohtaja, yrikmattila@gmail.com

Emmi-Emilia Lindstam (Lahti)

Katri Jaronen (Lahti)

Maritta Kemppi (Hollola)

Matti Kangasmäki (Lahti)

Reetta Munter-Jäntti (Orimattila)