

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI

MARRAS- JA JOULUKUU 2025



Toiveuusintana LogoArt

s. 12 ja 13

Valtakunnallinen

omaishoitajien viikko

s. 16-17

VIRTA-AVAIN 4/2025



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Toiminnanjohtajan tervehdys	5
Vertaisryhmät.....	6
Vertaisryhmät.....	7
Yhteiset hetket.....	8
Hyvinvointia yhdessä – voimaa ja ymmärrystä arkeen.....	10
Iloa liikunnasta.....	11
LogoArt - taideterapiaryhmä omaistaan hoitaville.....	12
Erityislasten vanhemmille	14
LogoArt - taideterapiaryhmä erityislasten vanhemmille	13
Erityislapsiperheille	15
Valtakunnallinen omaishoitajien viikko - ”Yhdessä enemmän”	16
Omaishoitajien viikon kiertue – kahvia, kohtaamisia ja yllätyksiä!	17
Haluatko jutella?	18
Virkistystoimintaa omaishoidettaville	19
Toimintaa vapaaehtoisille	20
Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille.....	22
Alueellinen omaishoitoverkosto	25
Uudet kannatusjäsenemme	26
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	30

Kokouskutsu jäsenille

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n syyskokous
toimistolla Päijänteentkatu 1, 15140 Lahti
ma 17.11.2025 klo 15

Esillä sääntömääräiset asiat
Tervetuloa, kahvitarjoilu!

Johtokunta



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry



Omaishoitajaliitto

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

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



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Neuvontaa omaishoidon asioissa

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

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

Vammaispalvelujen neuvonta (alle 65-vuotiaat asiakkaat) arkisin klo 9–12 ja 13–15, p. 044 018 7045. Sosiaalihuollon ohjausta ja neuvontaa, sekä vammaispalvelujen palveluneuvontaa päivystävältä sosiaaliohjaajalta arkisin klo 9–15 p. 03 819 4850

Omaishoitajien tukeminen ja omaishoidon tuen sopimukset:
minna.hogberg@pajatha.fi tai puh. 044 416 3565
maisaraastas@pajatha.fi tai puh. 044 780 2522

Puheenjohtajan palsta

Puheenjohtajan terveiset

Eduskunnassa syyskausi on lähtenyt käyntiin ja käsittelyssä on tulevan vuoden budjetti. Hyvinvointialueiden tilanne näyttää edelleen haastavalta, vaikka vaihtelua alueiden väliltä löytyy. Tärkeää on, että alueilla pyritäisiin mahdollisimman hyvin pitämään kiinni palveluiden saatavuudesta.

Hyvinvointialueiden haastava taloudellinen tilanne vaikuttaa valitettavasti myös omaishoidon resursseihin, vaikka kyseessä on nimenomaan kustannustehokas tapa tarjota monelle apua tarvitsevalle hänen tarvitsemansa hoito ja samalla turvata hänen mahdollisuutensa jatkaa kotona asumista. On välttämätöntä, että hyvinvointialueilla pystytään panostamaan myös omaishoidon resursseihin vallitsevasta tilanteesta huolimatta. Tämän esillä pitämisessä yhdistyksellämme on tärkeä rooli jatkossakin.

Omaishoitajien jaksamisesta ja arvostuksesta onkin pidettävä huoli, jotta tämä hoitomuoto voi jatkua myös tulevaisuudessa. Jotain positiivistakin hallituksen budjettiesityksestä saatiin, sillä hallitus on päättänyt esittää omaishoidon tuen vähimmäispalkkion korottamista. Harmillista kuitenkin on, että hallitusohjelmaan kirjattu omaishoidon kokonaisuudistus saa edelleen odottaa rahoitusta ja sitä kautta toimeenpanoa. Toivon mukaan asia vielä tämän kauden aikana etenee, sillä uudistuksia ja yhdenmukaistamista tarvitaan.



Puheenjohtaja
Mika Kari

Toiminnanjohtajan tervehdys

Toiminnanjohtajan tervehdys

Syksy on saapunut ja sen mukana omaishoitajien viikko sekä merkitykselliset kohtaamiset omaishoitajien parissa. Samalla elämme epävarmuuden aikaa rahoituksen suhteen. STEAn rahoituspäätöstä odotetaan alkuvuodesta 2026, ja haimme jälleen tukea ensi vuodelle OmaisOiva-toimintaan. OmaisOiva-toiminnalla tarjoamme omaishoitajille ja läheisille tietoa, vertaistukea, valmennuksia, virkistystä, vapaaehtoistoimintaa sekä yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa. Hyvinvointialueen tuella toteutettu Omaishoitajan omahetki -toiminta päättyy vuoden lopussa, ellei lisärahoitusta saada. Tiedotamme tilanteesta heti, kun tiedämme lisää. Näiden toimintojen merkitys omaishoitajien jaksamiselle on suuri.

Ilonaiheita meillä onneksi on paljon. Jäsenmäärämme nousi lokakuussa ennätyselliseen 460 jäseneseen. Lämmin kiitos jokaiselle! Kutsummekin johtokunnan kanssa jäsenet osallistumaan yhdistyksen syyskokoukseen, jossa pääsette kuulemaan mm. ensi vuoden suunnitelmista.

Tänä syksynä saimme olla mukana myös Omaishoitajaliiton kuvapankkikuvauksissa, joissa kuvattiin omaishoitoperheitä. Kiitos perheille, jotka osallistuivat kuvauksiin. Kuvia tullaan käyttämään liiton ja valtakunnallisessa viestinnässä sekä yhdistyksemme omassa tiedottamisessa ja mainonnassa. On hienoa, että omaishoito tulee näkyväksi teidän kautta, jotka elätte tätä tärkeää ja arvokasta tehtävää todeksi joka päivä.

Lopuksi haluan nostaa esille tämän vuoden valtakunnallisen omaishoitajien viikon, jota vietetään marraskuun lopussa. Viikon teemana on: *"Yhdessä enemmän"*. Yhdessä meissä on voimaa, omaishoitajissa, läheisissä, järjestöissä ja verkostoissa. Vaikka tulevaisuudessa moni asia on epävarma, on meillä myös paljon toivoa, iloa ja yhteisiä hetkiä, jotka kantavat. Omaishoitajien viikolla tapahtuu monenlaista! Viikon aikana järjestämme useita tilaisuuksia eri puolilla aluettamme. Lämpimästi tervetuloa mukaan. Lehestä löydät tarkemmat tiedot kaikista omaishoitajien viikon tapahtumista s. 16-17.

Lämpimin ajatuksin,
Annukka

Toiminnanjohtaja



Lahdessa syksy 2025

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

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti).

Läheistään hoitavat

keskiviikkona 5.11. ja 3.12. klo 13–14.30

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

Miesten kesken

torstaina 20.11. klo 13–14.30

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville tai toimineille miehille.

Ryhmää ohjaa kaksi miesvertaisohjaajaa.

Kirjallisuusryhmä

torstaina 27.11. 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 12.11. ja 10.12. 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.

Lisätiedot kaikista ryhmistä: p. 045 854 4085 / Niina

Ympäristökunnissa syksy 2025

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville
Olotilassa (Erkontie 20 ovi 14 C, Orimattila)
torstaina 6.11. ja 4.12. 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 6.11. ja 4.12. klo 13–15
Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085

Heinolan omaishoitajien ryhmä
Siltakodin asukastuvalla (Koulukatu 18, Heinola)
tiistaina 4.11. ja 2.12 klo 10–11.30
Lisätiedot Niinalta p. 045 854 4085



Yhteiset hetket

OmaisOiva

kahvila

Päijänteenkatu 1, Lahti

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

Kahvila

maanantaina 24.11. klo 13-14.30

Valtakunnallisen omaishoitajien viikon juhlakahvit

Lämpimästi tervetuloa kaikki omaishoitoperheet, omaishoitoasioista kiinnostuneet sekä yhteistyökumppanit juhlistamaan alkanutta viikkoa kakkukahvien merkeissä.

Poikkea puurolle

maanantaina 3.11. klo 9–10.30

Yhteinen aamupuurohetki on avoin kohtaamispaikka.

Voit tulla vaihtamaan kuulumisia ja nauttimaan kiireettömästä tunnelmasta.

Tarjolla on maksutonta aamupuuroa yhdistyksen toimistolla.

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

Joulupuuro

maanantaina 1.12. klo 9-10.30

Jouluista musiikkia Marja Jäppisen johdolla.



Brunssi omaishoitoperheille

maanantaina 17.11. klo 11-12.30

Tule nauttimaan herkullisesta brunssista ja rennosta yhdessäolosta muiden omaishoitoperheiden kanssa.

Vietetään kiireetön hetki hyvässä seurassa – luvassa on maukasta syötävää, lämpimiä kohtaamisia ja vapaata jutustelua arjesta, elämästä ja kaikesta siltä väliltä.

Yhteislaulutuokio

keskiviikkona 12.11. ja 10.12. klo 13–14

Musiikki ilahduttaa, rentouttaa, virkistää, herättää tunteita ja luo erilaisia tunnelmia.

Yhteislaulutuokio on tarkoitettu sinulle, joka nautit musiikista ja yhdessä laulamisesta.

Tervetuloa laulamaan omaishoitajat, hoidettavat ja entiset omaishoitajat!

Lehden mukana on jäsenkysely.

Vastaamalla kyselyyn Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa tuleviin toimintoihimme.

Kaikki kehittämissuhteet ovat tervetulleita.

Vastauksen voit lähettää oheisessa palautuskuoressa.

Kyselyyn vastataan nimettömänä.

Hyvinvointia yhdessä – voimaa ja ymmärrystä arkeen

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

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

Vaiettu viha – miten käytän sitä voimanani?

torstaina 6.11. klo 17-18

Omaishoitajuuteen liittyy usein monia ristiriitaisia ja vaikeita tunteita, joita ei aina ole helppo sanoittaa tai sallia itselleen. Toistuvat tilanteet, kommunikoinnin haasteet tai jatkuva valmiustila voivat synnyttää ärtymystä, jota saattaa olla vaikea kohdistaa ”oikeaan” suuntaan. Vaikeat tunteet, kuten vihan, voi kuitenkin kääntää myös voimaksi. Asiantuntijana on perhepsykoterapeutti, pari- ja seksuaaliterapeutti sekä työnohjaaja Heli Pruuki.

Lakiwebinaari

torstaina 13.11. klo 16-18

Webinaarissa aiheina on omaishoitosopimukset ja ennakointi.

Tilaisuudessa kuulemme Sovittua hoivaa- hanketuloksista omaishoidon sopimusten laatimiseen sekä omaishoitosopimuksien yksipuolisiin heikennyksiin liittyen, mikä on omaishoitajan asema ja oikeudet näissä tilanteissa? Lopuksi tarjoamme eväitä ennakointiin kuten hoitotahtoon, puolesta asiointiin ja valtuutuksiin.

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

Iloa liikunnasta

Kuntosalivuoro

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

Syyskauden viimeinen kuntosalikerta on 18.12.

Ilmoittaudu mukaan kuntosalivuorolle p. 045 854 4085 / Niina.

Tiedustele tarvittaessa mahdollisuutta laitteiden käytön opastukseen.

Asahi-ryhmä

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

Ryhmä kokoontuu toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti) joka toinen tiistai:
11.11., 25.11. ja 9.12. klo 16-17

Ryhmänohjaajana toimii Asahi-ohjaaja Mervi Varjola.

Sitovat ilmoittautumiset aina viimeistään kokoontumiskertaa edeltävään perjantaihin mennessä p. 0400 305 071 / Jaana



LogoArt - taideterapiaryhmä omaistaan hoitaville

LogoArt-taideterapian avulla voi tutustua itseensä ja löytää jotain, jonka kokee tarpeelliseksi muuttaa. Taideterapian kautta voi pysähtyä arjen keskellä ja ottaa aikaa itselleen. LogoArt-taideterapiaohjaajana toimii Kristiina Rätty.



LogoArt-taideterapiaryhmään osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta maalaamisesta. Maalaamme nestemäisillä vesiväreillä märkää märälle tekniikalla. Maalaukseen syntyy pinta eri väreistä ja muodoista.

Brasilialaissuomalainen taideterapeutti ja kouluttaja Marianne da Silva Prado on kehittänyt LogoArt-taideterapian 2000-luvun alussa yhdistämällä Viktor Franklin logoterapian ja Margarethe Hauschkan taideterapian.

Tule mukaan maksuttomaan taideterapiaryhmään!

Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla.

Kokoontumiset seuraavasti:

torstai: 13.11. klo 13-15 (HUOM! Poikkeuksellinen kellonaika),

torstait: 20.11., 27.11., 11.12. ja 18.12. klo 15.30–17.30.

Sitovat ilmoittautumiset 14.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana
Ryhmään mahtuu enintään 8 osallistujaa.



LogoArt - taideterapiaryhmä erityislusten vanhemmille

LogoArt-taideterapian avulla voi tutustua itseensä ja löytää jotain, jonka kokee tarpeelliseksi muuttaa. Taideterapian kautta voi pysähtyä arjen keskellä ja ottaa aikaa itselleen. LogoArt-taideterapiaohjaajana toimii Kristiina Rätty.



LogoArt-taideterapiaryhmään osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta maalaamisesta. Maalaamme nestemäisillä vesiväreillä märkää märälle tekniikalla. Maalaukseen syntyy pinta eri väreistä ja muodoista.

Brasilialaissuomalainen taideterapeutti ja kouluttaja Marianne da Silva Prado on kehittänyt LogoArt-taideterapian 2000-luvun alussa yhdistämällä Viktor Franklin logoterapian ja Margarethe Hauschkan taideterapian.

Tule mukaan maksuttomaan taideterapiaryhmään!
Terapiaryhmän tehtäviä voi hyödyntää kotona lasten kanssa.

Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla.

Kokoontumiset keskiviikkoisin 12.11., 19.11., 26.11., 10.12. ja 17.12. klo 16–18.

Sitovat ilmoittautumiset 14.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana
Ryhmään mahtuu enintään 8 osallistujaa.



Erityislusten vanhemmille

Vertaisryhmät erityislusten vanhemmille

Asikkala

Onko perheessänne nepsy tai epäiletö 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 Emialta p. 044 776 6221

Orimattila

Olutilassa (Erkontie 20 ovi 14 C, Orimattila)

torstaisin 6.11. ja 4.12. 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

Tulossa:

Kartoitamme, löytyykö Heinolasta kiinnostusta erityislusten vanhempien vertaisryhmälle. Ryhmässä on mahdollista tavata toisia vanhempia ja jakaa ajatuksia ja kokemuksia erityisvanhemmuuteen liittyen.

Mikäli kiinnostusta löytyy, ryhmä aloittaa alkuvuodesta 2026.

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

Aloitamme yhteistyön Nepsytic Ry:n kanssa.

Tulossa vertaisryhmä Lahteen erityislusten vanhemmille ja läheisille, joiden lapsella tai nuorella on neurokirjon oireita.

Erityislapsiperheille

Peli-iltapäivä

Erityislapsiperheille iloa ja yhteistä aikaa

Lauantaina 15.11. klo 13–15 toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti)

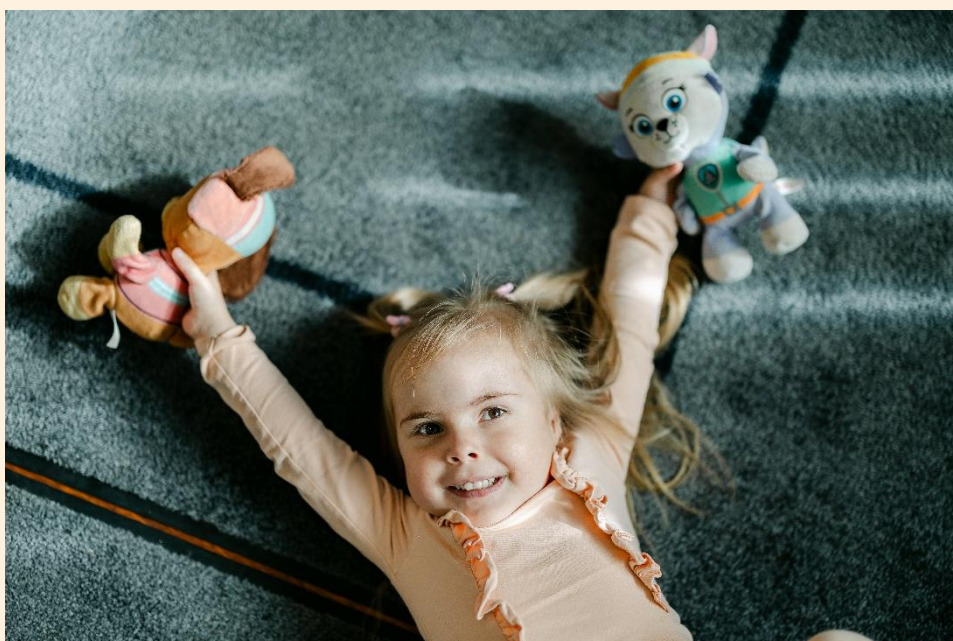
Tervetuloa pelaamaan, jutustelemaan ja ihan vaan olemaan! Iltapäivässä ei tarvitse suorittaa – riittää, että tulette paikalle omana itsenänne.

- Lautapelejä, naurua ja yhdessäoloa
- Rentoa jutustelua kahvikupin äärellä
- Pientä purtavaa – totta kai!
- Seuraa, joka oikeasti ymmärtää

Mukana menossa erityisnuoren äiti ja hänen nuorensa – kokemuksella ja suurella sydämellä.

Tilaisuus on tarkoitettu koko perheelle, lapset ovat omien vanhempiensa vastuulla.

Tarjoiluiden vuoksi pyydämme ilmoittautumista torstaihin 13.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana



Valtakunnallinen omaishoitajien viikko - ”Yhdessä enemmän”

Viikon juhlistaminen jakaantuu meillä kolmelle viikolle seuraavasti:

22.11. lauantai klo 14: Sellaista elämä on, ihmisen kokoisia lauluja.
Hannu Lehtonen ja Seppo Hovi. Katso lisää s. 22

23.11. sunnuntai klo 10: Omaishoitajien kirkkopyhän messu Nastolan kirkossa.
Katso lisää s. 23

24.11. maanantai klo 13-14.30: juhlakahvit toimistolla. Katso lisää s. 8

25.11. tiistai klo 15-17: Omaishoitajien viikon tapahtuma
”Yhdessä enemmän” omaishoitajien viikon teeman mukaisesti järjestämme
yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointialueen kanssa tapahtuman Palvelutorin
Klubitilassa.

29.11. lauantai klo 12-15: joululounas Lehmonkärjessä. katso lisää s. 23

1.12. maanantai klo 13-14.30: joulupuuro toimistolla. katso lisää s. 8

5.12. perjantai klo 18.30: Pelicans peli. Katso lisää s. 24



Omaishoitajien viikon kiertue – kahvia, kohtaamisia ja yllätyksiä!

Tule juhlistamaan kanssamme valtakunnallista omaishoitajien viikkoa!

Tuomme yhdistyksemme lähelle sinua ja tarjoamme mahdollisuuden tutustua toimintaamme sekä tavata työntekijöitämme rennossa tunnelmassa.

Luvassa **yllätysesiiintyjä, kahvitarjoilu** ja hyvää seuraa!

Tilaisuus on **avoin ja maksuton kaikille**. Olet lämpimästi tervetullut, vaikka omaishoito ei juuri nyt koskettaisikaan elämääsi.

Mukaan ovat lämpimästi tervetulleita myös kunnissa toimivat tahot.

20.11. torstai:

klo 10-11 Hartola kirjasto, Kuninkaantie 18.

klo 13-14 Sysmä kirjasto, kokoustila-ILOLA, Valittulantie 5.

24.11. maanantai:

klo 10-11 Heinola Siltakodin asukastupa, Koulukatu 18.

klo 13-14.30 Lahti/toimisto, Päijänteenkatu 1.

26.11. keskiviikko:

klo 14-15 Iitti Kahvitupa, Kauppakatu 16.

27.11. torstai:

klo 13-14 Kärkölä Senioritupa Raita, Virkatie 3.

klo 15-16 Hollola kirjasto, Nuottikuja 2.

3.12. keskiviikko:

klo 13-14 Padasjoki Olkkari, Keskustie 21.

klo 15-16 Asikkala Oltermanni, Terveystie 1 C.

4.12. torstai:

klo 13-14 Orimattila Olotila, Erkontie 20 ovi 14 C.



Haluatko jutella?

OmaisOiva

OivaHetki

Tarjoamme yksilöllisiä keskusteluhetkiä omaistaan hoitaville eri elämäntilanteissa.

Voit kääntyä puoleemme esimerkiksi seuraavissa asioissa:

- arjessa jaksaminen tai omaishoidon muutostilanteet mietityttävät
- läheisen hoidossa on haasteita
- omat tai perheen voimavarat ovat vähissä
- haluat jakaa läheisen hoitoon liittyviä ajatuksia, kokemuksia tai tunteita
- kaipaavat tietoa omaishoidosta tai yhdistyksen toiminnasta
- tarvitset apua hakemusten täyttämiseen
- tarvitset ohjausta ja neuvontaa omaishoitajien loma- ja kuntoutusasioissa

Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen, eikä sopimusomaishoitaja.

Keskustelut voidaan käydä toiveidesi mukaan joko puhelimitse, etäyhteydellä, toimistollamme tai kuntakäynneillämme. Parhaiten saat varattua kiireettömän ajan itsellesi joko soittamalla tai laittamalla meille viestiä.

Omaistoiminnan ohjaaja

Niina Kinnunen

p. 045 854 4085

niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

Toiminnanjohtaja

Annukka Tuominen

p. 050 469 4209

annukka.tuominen@phomaishoitajat.fi



Virkistystoimintaa 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. Ryhmään ilmoittaudutaan aina viimeistään ryhmää edeltävänä maanantaina klo 12 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 0400 305 071 / Jaana

ILONA-ryhmä kokoontuu seuraavasti:

Aamupäivät:

Tiistaina:

18.11. klo 9-12

Iltapäivät:

Tiistaina:

4.11. klo 13-16

2.12. klo 13-16



Toimintaa vapaaehtoisille

Vapaaehtoisten joululounas

ma 8.12. klo 12-14 Lahden Upseerikerholla

Ilmoittautumiset ja tiedot mahdollisista erityisruokavalioista 28.11. mennessä
p.0400 305 071 / Jaana

Vapaaehtoistoiminnan verkkokoulutus

Vapaaehtoistoiminnan koulutuksen voi suorittaa myös verkossa!

Käyttäjätunnukset ja lisätietoja koulutuksesta saat:

Jaana Moilanen P. 0400 305 071, jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Etsimme ILONA-toimintaan ryhmänohjaajia

Ryhmänohjaajat ohjaavat pareittain ryhmää, johon osallistuu omaishoidettavia. Ryhmässä pidetään yllä hyvää mieltä ja ollaan rennosti yhdessä. Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ovat ryhmässä läsnä ja ohjaavat toiminnallisia osuuksia kuten, pelejä, laulua tai pientä jumppaa.

Haluaisitko toimia ystävänä omaishoitoperheessä?

Ystävä toimii omaishoitoperheen tukena tarjoten perheen arkeen pieniä yhteisiä hetkiä ja kohtaamisia. Yhteistä mielekästä tekemistä voivat olla esimerkiksi keskustelu, muistelu, valokuvien katselu tai ulkoilu.

Tapaamisia voidaan järjestää sovitusti omaishoitoperheen kotona tai kodin ulkopuolella.

Mikäli kiinnostuit tehtävistä, niin otathan yhteyttä

Niina Kinnunen p. 045 854 4085

Annukka Tuominen p. 050 469 4209

Haluatko tehdä jotain merkityksellistä?

Omaishoitajaliitto tarjoaa mielenkiintoisen koulutuksen Teamsin kautta. Voit osallistua etäkoulutuksiin mukavasti yhdessä muiden kanssa, hyvä seura ja vertaistuki ovat taattuina!

2.12. tiistaina klo 13-14.30 Paikka vielä avoin:

Ohjaajakoulutus: Toiminnallisia menetelmiä omaishoitajien ryhmien tueksi
Haluaisitko lisää konkreettisia työkaluja ryhmien ohjaamiseen ja omaishoitajien tukemiseen?

Tule mukaan käytännönläheiseen koulutukseen, jossa saat perustiedot toiminnallisten menetelmien hyödyntämisestä ryhmätoiminnassa. Koulutus tarjoaa valmiita työkaluja, uusia ideoita ja tukea ohjaajana toimimiseen.

Koulutus toteutetaan, mikäli osallistujia on vähintään 5 henkilöä.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 28.11. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana



Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille

Läheistään hoitavien ja hoidettavien retkipäivä

Retkipäivään voi osallistua yli kuntarajojen!

Lahden seurakunnat: Siikaniemi keskiviikkona 26.11. klo 10-14.30.

Ohjelmassa on mm. omaishoitajien ja Päijät-Hämeen omaishoitoyhdistyksen työntekijöiden yhteinen keskusteluhetki, yhteistä ohjelmaa, joululauluja ja adventtiajan messu. Päivä päättyy klo 14 tarjottavaan kahviin.

Saapuminen omilla kyydeillä, ei yhteiskuljetusta.

Päivän hinta on 6,50 €, omaishoitajat maksutta.

Ennakkoilmoittautuminen on välttämätön ruokailun takia.

Ilmoittautua voit seurakuntien nettisivujen kautta tai soittamalla p 044 7191265.

Ilmoittautuminen on avoinna 15.10-10.11.25.

Sellaista elämä on- elämänmakuisia lauluja

Hannu Lehtonen & Seppo Hovi

Lauantaina 22.11. klo 14,

Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti

Lippuja myynnissä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n toimistolla, Fellmanniassa ja tunti ennen ovelta.

Lipputiedustelut p. 0400 305 071 / Jaana

Lippujen hinta 25 €/hlö sisältäen väliaikatarjoilun.

Järjestäjät:

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry ja

Heinolan Seudun Omaishoitajat ry

HUOM!

Konsertti on
avoin kaikille!

Ei tarvitse olla
yhdistysten jäsen
tai läheistään
hoitava.



Omaishoitajien kirkkopyhä sunnuntaina 23.11. klo 10

Nastolan kirkossa (Kukkastie 18, Nastola)

Valtakunnallinen omaishoitajien viikko käynnistyy omaishoitajien kirkkopyhällä.

Messu klo 10:

Kari Eskelinen, liturgia

Lauri Palo, avustava pappi

Anne Käki-Kuorikoski, kanttori



Messun jälkeen kirkkokahvit seurakuntatalolla (Immiläntie 2, Nastola)



Joululounas Lehmonkärjessä Villa Vellamossa

(Lehmonkärjentie 180, Asikkala)

lauantaina 29.11. klo 12-15

Bussikyyti Lehmonkärkeen lähtee Marolankadulta klo 10.45.

Paluukyyti takaisin Lehmonkärjestä klo 15.

Lounaan hinta jäsenet: 30 € ja ei jäsenet: 50 €/hlö

Peruuttamattomista paikoista veloitamme 50 €

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 19.11. mennessä

p. 0400-305 071 / Jaana

Maksu 19.11. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Joululounas + osallistujien nimet”

Pelicans kutsuu omaishoitoperheitä Pelicans - Vaasan Sport peliin perjantaina 5.12. klo 18.30



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. Peliin voi osallistua koko perhe.

Lippujen varaukset 27.11. mennessä p. 0400 305 071/Jaana Moilanen

Joulushow Kouvolan teatterissa lauantaina 13.12. klo 13

Lähde kanssamme katsomaan ratkiriemukasta Joulushowta.

Joulusauna lämpenee, kun täysin uusi Joulushow heittää löylyä suurella näyttämöllä – ja suurella kauhalla! Pestään pois kuluneen vuoden synnit ja vihdotaan pikkujoulukauteen vauhtia.

Lähtö Padasjoelta klo 9 (Kyyti toteutuu, jos kyytiläisiä vähintään 5 hlöä)

Lähtö Marolankadulta klo 10

Paluu Lahteen klo 17 mennessä ja Padasjoelle klo 18 mennessä.

Hinta jäsenet: 40 €, ei jäsen 65 €.

Hintaan sisältyy matka, lounas ja teatteriesitys.

Peruuttamattomista paikoista veloitamme 65 €.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 20.11. mennessä
p. 0400-305 071 / Jaana

Maksu 20.11. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Teatteri + osallistujien nimet”

Alueellinen omaishoitoverkosto

Päijät-Hämeen alueella toimiva omaishoitoverkosto on nostanut vuonna 2025 esiin neljä keskeistä ilmiötä, joiden parissa se haluaa tehdä vaikuttamistyötä ja kehittää yhteistyötä alueella. Verkoston tavoitteena on tehdä omaishoitajien tilannetta näkyväksi ja vahvistaa tukea niille, jotka kantavat arjessa hoiva- tai huolehtimisvastuuta läheisestään.

Vuonna 2025 verkoston kärki-ilmiöiksi on nostettu:

1. **Erityisryhmien huomioiminen** mm. mielenterveysomaiset, nuoret hoivaajat, maahanmuuttajat, erityislapsiperheet ja työssäkäyvät omaishoitajat.
2. **Alueemme tiukat myöntämisen perusteet sopimusomaishoitajaksi pääsyyn.** Moni jää ilman virallista asemaa ja tukea.
3. **Omaishoitajien jaksamisen tukeminen.** Uupuminen ja yksin jääminen ovat edelleen yleisiä haasteita.
4. **Omaishoitajien tavoittaminen tuen piiriin.** Kaikki omaishoitajat eivät tunnista itseään omaishoitajiksi tai tiedä oikeuksistaan.

Verkoston tarkoituksena on nostaa nämä teemat aktiiviseen keskusteluun ja edistää konkreettisia muutoksia yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa. Tavoitteena on myös irrottaa omaishoitoverkosto omaksi teemalliseksi verkostoksi osaksi alueellista järjestöneuvottelukuntaa. Tällä hetkellä omaishoitoverkosto toimii yhteisverkostona ikääntyneiden verkoston kanssa.

Verkosto kokoontuu kaksi kertaa vuodessa, ja sen koollekutsujana toimii **Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry**. Mukana on laaja joukko toimijoita: kuntien ja seurakuntien edustajia, järjestöjen edustajia sekä hyvinvointialueen asiantuntijoita ikääntyneiden ja vammaispalveluiden omaishoidosta.

Verkosto on **avoin kaikille toimijoille**, jotka kohtaavat työssään läheisistään huolehtivia tai hoivavastuuta kantavia henkilöitä. Tavoitteena on koota yhteen asiantuntemusta, kokemustietoa ja kehittää uusia tapoja tukea omaishoitajia.

Haluatko mukaan?

Jos työskentelet omaishoitajien parissa tai tunnet jonkun ammattilaisen, joka voisi hyötyä verkoston tuesta tai haluaa osallistua sen toimintaan, ota rohkeasti yhteyttä verkoston koordinaattoriin: Annukka Tuominen p. 050 469 4209 tai annukka.tuominen(at)phomaishoitajat.fi

Uudet kannatusjäsenemme

Vivo Hoiva Päijät-Häme on toiminut Päijät-Hämeen alueella vuodesta 2012 lähtien. Tarjoamme kotiin vietäviä palveluita kunnan ostopalveluna sekä yksityisesti. Toimimme tällä hetkellä Asikkalassa, Heinolassa sekä Lahdessa.



Palveluvalikoimamme kattaa muun muassa:

- hoiva- ja kotipalvelut
- lapsiperheiden arjentuenpalvelut
- vammaisten palvelut
- ikääntyneiden kotihoidon
- ystäväpalvelun sekä ulkoiluavun
- omaishoitajien lomituksen
- kotisiivouksen.

Meille Vivo Hoivassa on tärkeää, että asiakkaamme saavat turvallista, lämmينhenkistä ja joustavaa apua omassa kodissaan. Palvelumme räätälöidään yksilöllisesti aina asiakkaan tarpeiden perusteella.

Ota rohkeasti yhteyttä ja mietitään yhdessä, miten voimme olla avuksi juuri sinulle!

puh 0400 991 971

janita.naveri@vivohoiva.fi



Camp Mobility – apunasi arjen hoivassa



Camp Mobility tarjoaa kattavan valikoiman apu- ja hoivavälineitä omais- ja kotihoidon tueksi. Valikoimastamme löydät muun muassa pyörätuoleja, sähköpyörätuoleja, mopoja, hoitosänkyjä, patjoja, istuintyynyjä, henkilönostimia, kävelytelineitä, happirikastimia sekä hygienia-apuvälineitä. Tarjoamme tuotteita sekä myyntiin että vuokralle – joustavasti ja tarpeen mukaan.

Vuokrauspalvelumme on suunnattu kaikille tarvisijoille. Vuokratuotteiden hinnat löytyvät selkeästä hinnastosta, ja tarkemmat tuotetiedot sekä käyttöohjeet ovat saatavilla verkkosivujemme Tuotteet-osiosta. Toimitukset kotiinkuljetuksina ja noutoina!

Alueelliset myyntiedustajamme toimivat aktiivisesti eri puolilla Suomea varmistaen paikallisen palvelun ja asiantuntemuksen.

Camp Mobilityn päätoimipiste on Tampereella, jossa toimii myös koko Camp Scandinavia Oy:n Suomen logistiikkakeskus. Lisäksi palvelemme asiakkaita Helsingissä, Tuusulassa, Kuopiossa ja Oulussa.

Tutustu **OUTLET-tarjoustuotteisiimme** kotisivuillamme ja löydä edullisia varastontyhjennystarjouksia!

Camp Mobility on luotettava kumppani, kun tarvitset apua arjen hoivaan – helposti, nopeasti ja asiantuntevasti.

Camp Mobility

Asiakaspalvelu

p. 09 350 76 310 (ma-pe 8-16)

info@campmobility.fi

www.campmobility.fi

Skannaa QR-koodi!



Kiitos kannatusjäsenillemme:

AitoHoiva (www.aitohoiva.fi)

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

Asikkalan apteekki (www.asikkalanapteekki.com)

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

Dila (www.dila.fi)

Esperi Hoivakoti Laune, Lahti

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

Ettonet Oy (www.ettonet.fi)

Fysios Mehiläinen Lahti

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

Hemby (www.hemby.fi)

HEMMIkodit (www.hemmikodit.fi)

Huili (www.huili.fi)

Iitu Hoiva- ja hyvinvointipalvelut Oy (www.iitupalvelut.fi)

Koti- ja hoivapalvelut Hyvinvointia Kotiin Oy (<https://hyvinvointiakotiin.fi/>)

Kotirinki Oy (www.kotirinki.fi)

Kotona Asuen Seniorihoiva (www.kotonaasuen.fi)

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

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

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

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

OivaAika (www.oivaaika.fi)

Pii Kortelahti Oy (www.piikortelahti.fi)

Salpausselän Naisvoimistelijat (www.salpausselannaisvomistelijat.net)

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

Suomen Laitostekstiilit Oy (<https://www.suomenlaitostekstiilit.com/>)

Suvanto Care (www.suvantocare.fi)

Terapia Esikko (<https://terapiaesikko.fi/>)

Terveys Luonasi Oy (<https://terveysluonasi.fi/>)

Toimelapalvelut (www.toimelapalvelut.fi)

Vivo Hoiva Päijät-Häme

(<https://vivohoiva.fi/toimipisteet-ja-hinnat/lahden-seutu/>)

Attendo hoivakodit:

Attendo Kaarlaaksokoti (www.attendo.fi/kaarlaaksokoti)

Attendo Pellavakoti (www.attendo.fi/pellavakoti)

Attendo Wellamo (www.attendo.fi/wellamo)

Attendo Kosketar (www.attendo.fi/kosketar)

Attendo Anianpelto (www.attendo.fi/anianpelto)

Attendo Honkarinne (www.attendo.fi/honkarinne)

Attendo Kehräämökoti (www.attendo.fi/kehraamokoti)

Attendo Kotisalo (www.attendo.fi/kotisalo)

Attendo Tähtiniemi (www.attendo.fi/tahtiniemi)

Attendo Salpakangas (www.attendo.fi/salpakangas)

Attendo Nerola (www.attendo.fi/nerola)

Attendo Vallesmanni (www.attendo.fi/vallesmanni)

Attendo Lähteenpuisto (www.attendo.fi/lahteenpuisto)

Attendo Kilpiäinen (www.attendo.fi/kilpiainen)

Attendo Aavatar (www.attendo.fi/aavatar)

Attendo Kaisla (www.attendo.fi/kaisla)

Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut

Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa omaishoidosta kiinnostunut. Jäsenyys ei edellytä hyvinvointialueen kanssa laadittua sopimusta omaishoidon tuesta. Voit olla omaishoitaja, läheisistäsi huolehtiva, omaishoitajan läheinen, perheenjäsen, tukihenkilö... Voit ostaa jäsenyyden lahjaksi myös toiselle.

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

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

Liity jäseneksi:

jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

p. 0400 305 071

www.phomaishoitajat.com/jäsenyys/



Jäsenenä saat:

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

Kannatusjäsenenä saat:

- Virta-avain jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- jäsenkortin
- työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- kotisivuiltamme linkin yrityssivuillemme
- yhteistyökumppanuusetujen tarjoamismahdollisuuksia
- osallistumismahdollisuuden tapahtumiimme

Jäsenkortillamme alennuksia seuraavista paikoista:

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

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

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

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

Ettonet Oy, Aleksanterink. 18, Lahti, puh.03-7817996, tuotteista myymälässä 5-10 %

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

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

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

Tenakauppa, -10 % alennus kaikista tuotteista.

Helppyy, ilmainen kartoituskäynti jäsenillemme

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

Lahden Upseerikerho, - 20 % kaikista ostoksista.



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**

Liimaa
postimerkki

Liityn jäseneksi Päijät-Hämeen Omaishoitajat
yhdistykseen. Tiedot jäävät vain tähän käyttöön.

Sukunimi_____

Etunimi_____

Osoite_____

Postinumero_____

Postitoimipaikka_____

Puhelinnumero_____

Sähköposti_____*



Laita rasti ruutuun, jos haluat Virta-avain
jäsenlehden vain sähköisenä versiona *

**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**
Päijänteenkatu 1
15140 LAHTI



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**



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

OmaisOiva

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

Omaishoitajan oma hetki - toiminta

Marjo Kuosa p. 040 820 5420, marjo.kuosa@phomaishoitajat.fi

Johtokunta 2025:

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

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

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

Heli Vuorensola (Sysmä)

Katri Jaronen (Lahti)

Maritta Kemppi (Hollola)

Matti Kangasmäki (Lahti)

Sirkka-Liisa Kuusela (Lahti)