

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI

HUHTI-, TOUKO- JA KESÄKUU



Yhdistys 25 vuotta

s. 6

Virkistystä luonnosta

s. 18-19

VIRTA-AVAIN 2/2024



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Haluatko jutella?	7
OmaisOiva-kahvilat.....	8
Valmennusta omaistaan hoitaville	9
Vertaisryhmät.....	10
Vertaisryhmät.....	11
Iloa liikunnasta.....	13
Erityislapsiperheille	14
LogoArt - taideterapiaryhmä omaistaan hoitaville.....	16
Hyvinvointiluento	17
Ryhmätoimintaa ja ystävyyttä omaishoitoperheille	20
Toimintaa vapaaehtoisille	21
Mukavaa yhdessäoloa	24
Uudet kannatusjäsenemme	26
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	29

Kokouskutsu

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n kevätkokous toimistolla
Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti
ma 29.4.2024 klo 16.30

Esillä sääntömääräiset asiat.
Tervetuloa, kahvitarjoilu!

Johtokunta



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. 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 tai p. 044 780 2522

minna.hogberg@paijatha.fi tai puh. 044 416 35

Puheenjohtajan palsta

Omaishoitajien työtä arvostetaan ja sen moninainen merkitys yhteiskunnalle ymmärretään laajasti. Näin myös nykyisen hallituksen ohjelmassa, jonka kirjauksissa omaishoidon rooli ja merkitys on painavasti esillä. Petteri Orpon hallitusohjelma lupaa monia parannuksia omaishoitajien asemaan mm. yhdenvertaisuuden ja jaksamisen vahvistamisella. Vapaapäivien pitämisen mahdollisuuksiin ja muihin tuen tarpeisiin kiinnitetään huomiota.

Hyvinvointialueiden ohjausta ja koulutusta omaishoitoon liittyen halutaan vahvistaa. Omaishoidontuen verotuksen kohtuullistamista ja tuen siirtämistä Kelan maksettavaksi selvitetään. Myös omaishoidon arvo julkisen talouden vahvistamisessa on tunnustettu.

Nämä hallitusohjelman tavoitteet voimme yhteiskunnassa laajasti allekirjoittaa. Kannustankin hallitusta ryhtymään toimeen, jotta kirjauksia saadaan vietyä määrätietoisesti eteenpäin.

Tummia pilviäkin tärkeiden tavoitteiden ylle on kerääntymässä.

Hyvinvointialueet ovat merkittävässä roolissa omaishoitajien aseman vahvistamisessa. Hyvinvointialueiden tilanne on kuitenkin haastava, eikä valtion tiukassa ohjauksessa niille olla myöntämässä esimerkiksi pidennystä alijäämien kattamisen aikatauluun. Tämä uhkaa tehdä säästötoimista lyhytnäköisiä. Vaalikauden lopulle hallitus on kaavaillut merkittäviä lisäsopeutuksia hyvinvointialueiden talouteen.

Myös valtion talouteen kaavaillaan miljardien eurojen lisäsopeutusta kevään kehysriihessä. Haluankin omaishoitajien puolesta lähettää vahvan vetoituksen hallitukselle: omaishoitajien asemaa tulee parantaa määrätietoisesti jatkossakin. On syytä pitää mielessä kaikki se hyvä, mitä omaisestaan huolehtivat tähän yhteiskuntaan ja myös sen julkiseen talouteen tuovat.



Puheenjohtaja

Mika Kari

Auta kehittämään toimintaamme

Vastaamalla palautekyselyyn ajalla 2.4.-31.5. voit vaikuttaa yhdistyksemme toimintaan ja tuleviin toimintamuotoihin.

Palautekyselyyn vastataan nimettömänä.

Voit vastata kyselyyn sähköisesti osoitteessa:

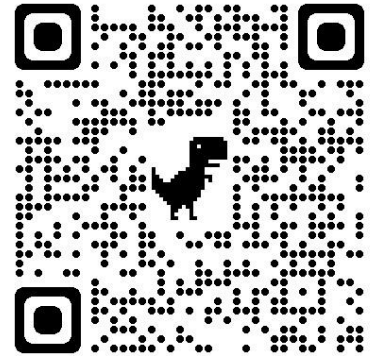
www.phomaishoitajat.com/palautekysely/

Pääset kyselyyn myös oheisen qr-koodin kautta.

Toimistolla voit täyttää paperisen lomakkeen.

Postitamme kyselyn pyydettyä palautuskuoren kanssa kotiisi.

Kaikki vastaukset ovat meille arvokkaita!



Sääntömuutos

Yhdistyksen sääntöjä on muutettu kohtien 4, 6 ja 7 osalta. Muutokset koskevat yhdistyksen jäsenyydestä eroamista, kokouskutsun tiedoksi saattamiskäytänteitä sekä tilin- ja toiminnantarkastajan valintaa.

Yhdistyksen säännöt ovat nähtävillä yhdistyksen sivuilla www.phomaishoitajat.com.

Johtokunta

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY 25 VUOTTA OMAISHOITAJIEN TUKENA

Tervetuloa juhlimaan yhdistyksemme 25-vuotista taivalta
Fellmanniaan (Kirkkokatu 27, Lahti)

maanantaina 20.5.2024

JUHLALUENTOJEN OHJELMA:

klo 12-12.15 Tervetuloa

Mika Kari, Puheenjohtaja, Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

klo 12.15-13 Yhdessä enemmän-miten tuemme omaishoitajia

Matilda Linnavirta, Etelä-Suomen aluevastaava, Omaishoitajaliitto ry

klo 13-13.45 Onnistuuko ansiotyön ja omaishoivan yhteensovittaminen

Meeri Virtamo, suunnittelija, Omaishoitajaliitto ry

klo 13.45-14 tauko

klo 14-15 Muutosmatkalla – omaishoitajan mielen voimavarat

Tamara Björkqvist, koordinaattori, Ikäinstituutti

klo 15-15.30 Muistilangat-kuoro,

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Ilmoittautumiset juhlaluennoille 13.5. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

JUHLAKAHVIT ALKAEN KLO 15.30

OMAISHOITOMESSUT KLO 16-18

Tule hakemaan ajankohtaista tietoa omaishoidosta ja omaishoitoperheiden arkea tukevista palveluista. Messuilla kohtaavat omaistaan hoitavat, omaishoidon asioista kiinnostuneet ja omaishoidon parissa työskentelevät tahot.

Messuilla on näytteilleasettajina monipuolinen joukko omaishoidon parissa työskenteleviä yhteistyötahojamme.

Juhlapäivän tapahtumat ovat kaikille omaishoidon asioista kiinnostuneille avoimia ja maksuttomia.

MESSUJEN YHTEYDESSÄ LIVE-ESIINTYJINÄ:

klo 16 ConCordis-viihdekuoro

klo 17 ”Taikuutta ilmassa”, taikuri Seppo Puolakka

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.

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

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



klo 13–14.30, Päijänteenkatu 1, Lahti

Etäosallistumismahdollisuus (Teams)

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

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

Vieraana kansanedustaja Hilikka Kemppe 15.4.

Kansanedustaja Hilikka Kemppe vierailee kahvilassa tapaamassa omaishoitajia ja keskustelemassa omaishoidon asioista.



Edunvalvonta ja pankkiasiointi läheisen puolesta 22.4.

Jos henkilö ei pysty itse hoitamaan asioitaan esimerkiksi sairauden tai vammautumisen vuoksi, on etsittävä ratkaisu, miten asioita hoidetaan hänen puolestaan. Edunvalvonnasta ja pankkiasioinnista läheisen puolesta kertomassa Helmi Säästöpankin pankkilakimies.

Tenan tuote-esittely 6.5.

Virtsankarkailu on yleinen vaiva, joka vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun. Laadukkaat virtsankarkailusuojat auttavat huolehtimaan ihon ja vaatteiden kuivuudesta käyttömukavuutta unohtamatta. Inkontinenssisuojia ja -tuotteita esittelemässä Tenan edustaja.

Vapaaehtoistoiminta omaishoitoperheiden tukena 13.5.

Tule kuulemaan YAMK-opinnäytetyöstä, jossa on tarkasteltu, miten omaishoitoperheitä voi tukea vapaaehtoistoiminnan keinoin.

Valmennusta omaistaan hoitaville

Päijänteenkatu 1, Lahti

Ovet-valmennus® on tarkoitettu sinulle

- joka tuet ja avustat sairastunutta tai vammautunutta aikuista läheistäsi
- joka haluat vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietokasi ja taitojasi
- joka haluat jakaa omaisen hoitoon liittyviä kokemuksiasi ja tunteitasi

Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai omaishoidon sopimusta. Valmennuksesta saat tietoa, vertaistukea ja voimavaroja oman hyvinvointisi tueksi, erityisesti tilanteessa, jossa vastuu omaisen hoidosta on alkanut lisääntymään.

Maksuton Ovet-valmennus® koostuu seuraavista osioista:

1. maanantai 27.5. klo 9.30–12

- Yleistä asiaa omaishoidosta
- Omaishoito osana omaa elämää

2. perjantai 31.5. klo 9.30–12

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

3. maanantai 3.6. klo 9.30–12

- Omaishoidon mukanaan tuoma muutos ja siihen sopeutuminen
- Läheisen muuttuneen käyttäytymisen kohtaaminen

4. perjantai 7.6. klo 9.30–12

- Oma hyvinvointi
- Vertaistuen merkitys

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 23.5. mennessä p. 045 854 4085 / Niina

Vertaisryhmät

Lahdessa kevät 2024

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

Toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti) kokoontuvat ryhmät:

Muistisairasta läheistään hoitavat

keskiviikkona 24.4. ja 22.5. klo 12.30–14

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

Läheistään hoitavat

keskiviikkona 10.4. ja 15.5. klo 12.30–14

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

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

keskiviikkona 10.4. ja 15.5. ja 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.

Työikäiset hoivaajat

tiistaina 23.4. ja 21.5. klo 17.30–19

Oletko työikäinen, joka huolehtii puolisostaan, vanhemmastaan tai muusta läheisestään? Tule vaihtamaan ajatuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ilmoittaudu mukaan ryhmään Niinalle p. 045 854 4085

Kirjallisuusryhmä

torstaina 18.4. ja 16.5. klo 13.30–15

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

Lisätietoja kaikista ryhmistä p. 045 854 4085 / Niina

Vertaisryhmät

Päijät-Hämeessä kevät 2024

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville
Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila) torstaina 4.4. ja 2.5. klo 15–16.30

Iitin omaishoitajien ryhmä

Lisätiedot Iitin seurakunnan diakoni Sirkku Lindstamilta p. 050 387 1648

Padasjoen omaishoitajien ryhmä

terveyskeskuksen ruokasalissa (Kellosalmentie 24, Padasjoki)
torstaina 4.4. ja 2.5. klo 13–15

Asikkalan omaishoitajien ryhmä

Seniorikeskus Olossa (Palvelukeskus Oltermanni, Terveystie 1, Vääksy)
maanantaina 22.4. ja 20.5. klo 13-14.30

Jos tarvitset hoidettavalle läheisesi seuraa ryhmän ajaksi, ota yhteyttä
Asikkalan kunnan senioriohjaajaan, Annukka Tuominen p. 044 778 0030.

Heinolan omaishoitajien ryhmä Siltakodin asukastuvalla (Koulukatu 18,
Heinola) tiistaina 2.4. ja 7.5. klo 10-11.30



**Yhdessä
enemmän!**

Tietoa ja käytännön keinoja palautumisen ja rentoutumisen tueksi

Palautuminen tarkoittaa voimavarojen lisääntymistä, väsymyksen tunteen väistymistä ja elpymistä koetusta rasituksesta. Palautumista tapahtuu sekä kehon että mielen tasolla.

Palautu ja rentoudu -tapaamisessa saat tietoa mm.:

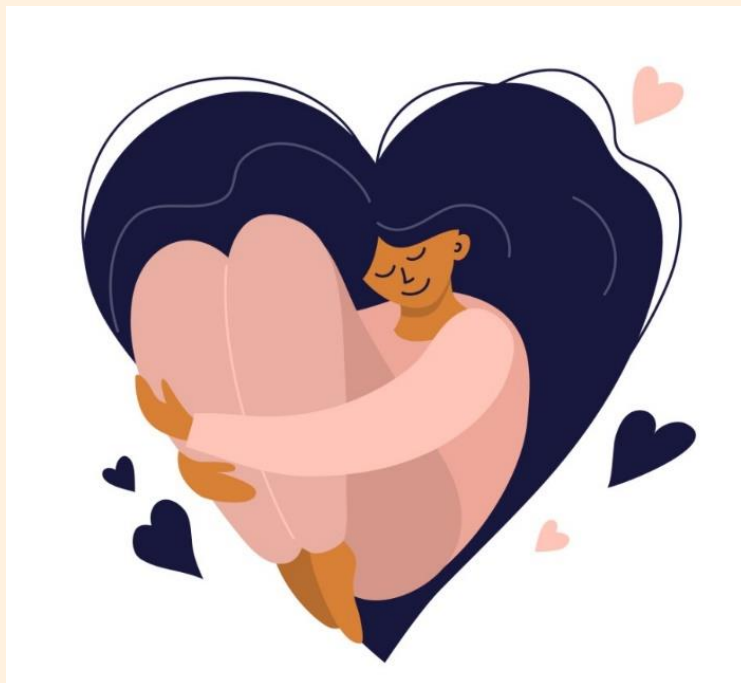
- mielen ja kehon tasolla tapahtuvasta palautumisesta
- oman palautumisen tarpeen tunnistamisesta
- rentoutumista ja rauhoittumista edistävistä keinoista
- elämäntapojen vaikutuksesta palautumiseen
- luontoympäristön hyödyntämisestä palautumisen tukena

Ryhmätapaamisessa tehdään lyhyitä, helppoja käytännön harjoituksia, joita voi hyödyntää omassa arjessa palautumisen ja rentoutumisen tukena.

Tervetuloa virittäytymään viikonlopuksi palautumisen ja rentoutumisen tilaan!

Aika: pe 3.5.2024 klo 12.30 – 14.30

Paikka: yhdistyksen toimisto, Päijänteenkatu 1



Ilmoittautumiset 30.4.2024 mennessä p. 0400 305 071/Jaana tai
info@phomaishoitajat.fi.

Iloa liikunnasta

OmaisOiva

ryhmä

Keilavuoro

Lahden Hohtokeilassa (Vapaudenkatu 18, Lahti)

keskiviikkona 24.4. ja 29.5. 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, 2.5. asti

Ilmoittaudu mukaan kuntosalivuorolle p. 045 854 4085 / Niina.

Tiedustele tarvittaessa mahdollisuutta laitteiden käytön opastukseen.

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

Infopisteet

OmaisOiva

kioski

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme omaishoitoasioista.

3.4. keskiviikko klo 10-12 Lahti, markkinat (säävaraus)

20.4. lauantai klo 10-14, Lahti Felmannia,

Harrasta hyvää-vapaaehtoistoiminnan minimessut

26.4. perjantai klo 10-18 Orimattila, Seniorimessut

8.5. keskiviikko klo 10-12 Lahti, markkinat (säävaraus)

Olemme paikalla yhdessä Liikkuvan Senioripisteiden kanssa:

ti 9.4. klo 10-12 Pääkirjaston aula

ke 10.4. klo 11-13 Asikkala Toivon talo (vanha Nuokku), Kanavatie 11

ti 16.4. klo 10-11.30 Asikkala Kunnanviraston edusta ja

ti 16.4. klo 12.30- 14 Asikkalan Tokmannin edusta

Erityislapsiperheille

Tietoa ja tukea vanhemmille, toimintapaja lapsille

lauantai 27.4.2024 klo 13–15

Autismiliiton kokemusasiantuntija, autismikirjon lapsen isä, kertoo erityislapsiperheen arjesta, jaksamisesta ja voimavaroista. Alustuksen jälkeen on varattu aikaa yhteiselle keskustelulle. Paikkana Päijät-Hämeen omaishoitajat ry:n toimisto (Päijänteenkatu 1, Lahti). Kahvitarjoilu!

Perheen lapsille on samanaikaisesti kivaa toiminnallista ohjelmaa Perhetuvalla (Loviisankatu 14). Lasten toiminnasta vastaavat hyvinvointialueen omaishoidon varhaisen tuen työntekijät.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 24.4.2024 mennessä
p. 045 854 4085/Niina tai info@phomaishoitajat.fi

Tilaisuuteen ovat tervetulleita erityislapsiperheet lasten iästä ja diagnoosista riippumatta. Osallistuminen ei edellytä omaishoitosopimusta, eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Tilaisuuden järjestää yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry ja Päijät-Hämeen hyvinvointialue.

Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille

Orimattila

Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)
torstaina 4.4. ja 2.5. klo 17.30–19.30

Sysmä

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

Lahti

Yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti)
maanantaina 15.4. ja 13.5. klo 17.30–19

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki erityislasten vanhemmat lasten iästä ja diagnoosista riippumatta. Tule kohtaamaan toisia vanhempia sekä jakamaan ajatuksia ja kokemuksia erityisvanhemmuuteen liittyen.

Ilmoittaudu mukaan ryhmäkerroille p. 045 854 4085 / Niina

Maksuton kesätapahtuma erityislapsiperheille

Lauantaina 8.6. klo 13-16 Orimattilan kotieläinpuistossa

Päivän aikana mahdollisuus tutustua kotieläinpuistoon vapaasti omassa tahdissa. Makkaranpaistopaikalla tarjolla grillimakkaraa ja vaahtokarkkeja mehun, kahvin ja teen kera.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 31.5. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana



Naistenilta keskiviikkona 17.4. klo 17-19.30

Tule viettämään rentoa naisteniltaa ja tutustumaan Nosh vaatteiden kevätmallistoon, jota esittelee Nosh-edustaja Johanna Vilen.

Tarjolla pientä suolaista ja makeaa.

Illan aikana voit sovittaa vaatteita ja jos haluat tilata niitä, niin se onnistuu jättämällä tilauksesi esittelijälle. Vaatteet toimitetaan postin tai matkahuollon kautta noin viikon sisällä tilauksesta.

Jotta osaamme varautua tarjoiluihin, niin ilmoittaudu mukaan

15.4. 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 tiistaisin 30.4., 7.5., 14.5., 21.5. ja 28.5. klo 16-18.

Sitovat ilmoittautumiset 22.4. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana
Ryhmään mahtuu enintään 8 osallistujaa.



Hyvinvointiluento

Hollolassa ja Heinolassa tai etäyhteydellä (Teams)

Hollolan kirjaston kokoustila (Nuottikuja 2, Hollola)

Siltakodin asukastupa (Koulukatu 18, Heinola)

Katsotaan yhdessä Omaishoitajaliiton noin tunnin kestävä hyvinvointiluento, jonka jälkeen vapaata keskustelua aiheesta. Kahvitarjoilu.

Toivo tuo valoa elämään

torstaina 16.5. klo 17–18.30

Mistä toivo syntyy? Miksi sitä tarvitaan? Miten toivoa voi vahvistaa?

Puhujana webinaarissa on psykologian tohtori Esa Nordling. Hän puhuu toivosta läheisen sairastumisen sekä omaishoitajana toimimisen ja jaksamisen näkökulmista.

Ilmoittautumiset luen nolle 15.5. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Poikkea puurolle!

Kevätkauden puuroaamut torstaina 25.4. ja 30.5. klo 9-11 välillä

Yhteinen aamupuuro on mukava tapa aloittaa päivä. Tule puurolle vaihtamaan kuulumisia tai vain selailemaan rauhassa päivän lehteä. Aamupuurolla on myös mahdollisuus kysyä omaishoidosta tai tutustua yhdistyksen toimintaan omaishoitoperheiden tukena.



Maksutonta aamupuuroa on tarjolla yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti) joka kuukauden viimeinen torstai. Voit tulla puurolle yksin tai yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa, yhteinen puurohetki on kaikille avoin.

Hyvinvointia ja virkistystä luonnosta

Luonnossa oleilu ja liikkuminen rentouttaa, rauhoittaa ja energisoi. Luontoympäristöstä voi nauttia kaikkien aistien avulla luonnossa liikkuen tai vain oleillen. Itselle tärkeä luontopaikka voi löytyä oman kodin pihaympäristöstä, läheisestä puistosta, metsästä tai järven rannalta.

Huhtikuussa Omaishoitajaliitto ja sen paikallisyhdistykset viettävät Virkistystä luonnosta-teemakuukautta. Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry järjestää yhdessä Hyvinvointialueen omaishoidon varhaisen tuen työntekijöiden ja muiden yhteistyökumppanien kanssa luontotapahtumat kaikissa Päijät-Hämeen kunnissa.

Kutsumme kaikki omaistaan hoitavat nauttimaan keväisestä luonnosta ja yhdessäolosta sekä tutustumaan helppojen harjoitusten avulla siihen, miten luontoa voi hyödyntää oman hyvinvoinnin tukena. Voit tulla tapahtumaan myös yhdessä läheisesi kanssa.

Luontotapahtumissa on pientä tarjoilua!

Luontotapahtumien aikataulu:

Heinola: ma 22.4 klo 10–12, Koskensaaren laavu Koskensaarentie 26 (P-paikka)

Asikkala: ke 24.4 klo 14–15.30, Myllytontun luontopolku, Melakuja

Padasjoki: ke 24.4 klo 10–11.30, Kaunismäen kota, Päijänteentie 3

Sysmä: ke 24.4 klo 10–12, Suvisaari, Askontie 10 (P-paikka)

Hartola: ke 24.4 klo 14–16, Hartolan Olohuone-puisto, Visantie 10

Orimattila: ma 29.4 klo 10–11.30, Lintulan luontoreitti
(Linnustontien ja Lintulantien risteyksessä oleva P-alue)

Iitti: ma 29.4 klo 13–14.30, Vieterinpuiston keskusaukio (Keskikatu 6)

Kärkölä: to 2.5 klo 14–15.30, Huovilan puisto, Museontie 17

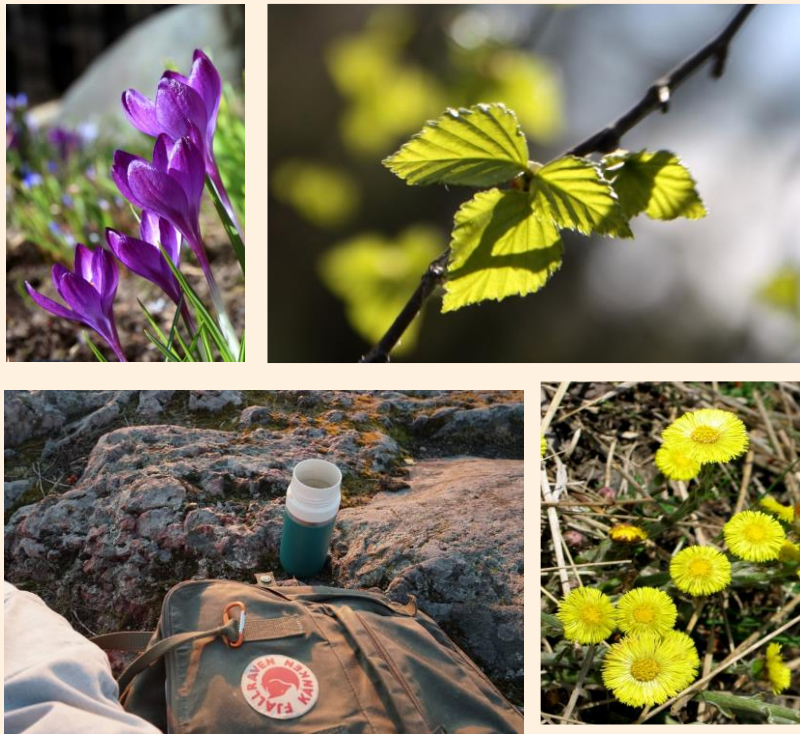
Lahti/Hollola: ti 7.5 klo 13–14.30, Terveysmetsä, Likolampi, Hoitajankatu 2

Tapahtumiin toivotaan ilmoittautumista tarjoilujen järjestämisen vuoksi info@phomaishoitajat.fi tai p. 0400 305 071/Jaana.

Tapahtuma on maksuton. Huomioitahan säänmukaisen vaatetuksen.

Kokeile helppoa harjoitusta itselle mieluisassa luontoympäristössä

Luonto tarjoaa kaikille aisteillemme virikkeitä ja suuntaamallaamme huomionsi siihen, mitä kuulemme, tunnemme, näemme ja haistamme ympärillämme, olemme vahvemmin läsnä käsillä olevassa hetkessä. Tätä kautta mielellämme on mahdollista rauhoittua, mikä edesauttaa palautumista.



Kokeile harjoitusta seuraavan kerran luonnossa liikkuessasi:

- ✓ Pysähdy itsellesi mieluisaan ja rauhalliseen paikkaan luonnossa. Jos mahdollista niin istu hetkeksi paikallasi.
- ✓ Voit sulkea silmät kevyesti ja hengittää muutaman kerran rauhallisesti.
- ✓ Suuntaa huomiosi ympäristön ääniin. Millaisia ääniä luontoympäristö tarjoaa sinulle?
- ✓ Keskity sitten tuntemuksiin ihollasi. Tunnetko tuulenvirettä tai lämmittäkö aurinko ihoasi? Miltä alusta, jolla istut tuntuu jalkojasi vasten?
- ✓ Havainnoi sitten hetki, millaisia tuoksuja ympäröivä luonto tarjoaa?
- ✓ Voit avata silmät ja valita ympäristöstä jonkin kohteen, johon suuntaat huomiosi. Se voi olla puu, järven pinta, pilvi taivaalla tms. Havainnoi hetki kohdetta, sen värejä, muotoja ja liikettä.
- ✓ Hengitä lopuksi rauhallisesti vielä muutama kerta.

Ryhmätoimintaa ja ystävyyttä omaishoitoperheille

ILONA-ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 9-12 28.5. saakka.

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n toimistolla, Päijänteentkatu 1, Lahti

Ilmoita hoidettava läheisesi mukaan maksuttomaan ryhmätoimintaan.

Ryhmätapaamisessa on mukavaa toimintakykyä tukevaa ohjelmaa; musiikkia, muistelua, jumppaa ja yhteistä keskustelua. Ryhmäläisille tarjotaan kahvit ja pientä purtavaa.

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

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Katja Kärki puh. 040 8099 311



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. Ystävä antaa aikaansa omaishoitoperheelle noin kaksi tuntia kerrallaan. Tapaamiset voivat olla viikoittaisia tai kerran kuukaudessa tapahtuvia. Ystävänä toimimiseen ei tarvitse olla omaishoitokokemusta tai aikaisempaa tietoa omaishoidosta.

Mikäli kiinnostuit tehtävistä, niin otathan yhteyttä Katjaan p. 040 809 9311

Toimintaa vapaaehtoisille

Virkistyspäivä vapaaehtoisille

Vapaaehtoisten virkistyspäivä järjestetään torstaina 30.5.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 22.5 mennessä p. 040 809 9311 /Katja

Vapaaehtoistoiminnan peruskoulutus

Tule mukaan vapaaehtoistoiminnan joukkoomme. Toiminta tarjoaa muun muassa mielekästä tekemistä, arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia, sosiaalisia suhteita ja hyvää mieltä. Voit olla mukana toiminnassa sinulle sopivalla tavalla. Tarjoamme sinulle virkistystä ja yhteisiä tapaamisia.

Koulutus järjestetään yhdistyksen toimistolla to 18.4. ja 25.4. klo 17-19

Ilmoittautumiset 15.4. mennessä: p. 040 809 9311 /Katja

Vapaaehtoistoiminnan verkkokoulutus

Vapaaehtoistoiminnan koulutuksen voi suorittaa myös 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.

Käyttäjätunnukset saat:

Katja Kärki P. 040 809 9311, katja.karki@phomaishoitajat.fi tai

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

Lisäkoulutusta vapaaehtoisille

Ensiapuluento yhdistyksen toimistolla ma 15.4 klo 10-11.30

Luennolla kertaillaan ensiaputaitoja keskustellen ja käytäntöä harjoitellen.

Uhkatilannekoulutus ma 13.5 klo 9-12

Harjula-keskuksessa, Harjulankatu 7, 15150 Lahti, Tammi-kabinetti 2. krs.

Koulutus sisältää teoriaa ja käytännön harjoituksia.

Ilm. viikko ennen koulutusta p. 040 809 9311 / Katja tai p. 0400 305 071/ Jaana

Kehittäjätyöryhmän visioita tulevaisuuden vapaaehtoistoiminnasta

Saimme geronomina ja sosionomina mahdollisuuden tehdä ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyömme Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:lle. Tässä artikkelissa kuvaamme lyhyesti opinnäytetyötämme ja sen päätuloksia.

Kolmannen ja neljännen sektorin toiminta on merkittävä osa tulevaisuuden yhteiskuntaa. Ilman järjestölähtöistä vapaaehtoistoimintaa useita hyvinvointia tukevia toimintoja ei voida julkisin voimavaroin järjestää. Vuorisalo (2022) osoittaa, että yhden euron investointi järjestötyöhön tuottaa yhteiskuntaamme kuuden euron arvosta hyvinvointia ja toimintaa. Vapaaehtoistoiminnan vuosittainen arvo on arviolta kolme miljardia euroa eli 1,5 % bruttokansantuotteesta. (Vuorisalo 2022; Hoffren 2023; 2.)

Opinnäytetyön lähtökohtia

Vapaaehtoistoimintaa tuottavissa organisaatioissa käydään keskustelua siitä, miksi vapaaehtoiset eivät enää sitoudu pitkäjänteiseen vapaaehtoistoimintaan ja uusien vapaaehtoisten löytyminen on haastavaa. Näiden tietojen valossa lähdimme opinnäytetyössämme tutkimaan, millaiset tekijät vahvistavat vapaaehtoistoiminnan veto- ja pitovoimaa tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön kautta tuli paljon uutta tietoa, jota voimme hyödyntää vapaaehtoistoiminnan tulevaisuuden kehittämisessä. Opinnäytetyössä tarkastelimme vapaaehtoistoiminnan tulevaisuuden kuvaa ja tuotimme vapaaehtoistoiminnan kehittämistyön suositukset. Keräsimme tietoa tutkimuskirjallisuudesta ja kehittäjätyöryhmältä, johon kuului omaishoitajia, vapaaehtoisia ja eri alojen ammattilaisia. Mukana työskentelyssä oli 15 henkilöä.

Opinnäytetyön päätulokset

Tuloksista on havaittavissa, että teknologia tulee olemaan osa vapaaehtoistoiminnan tulevaisuutta. Teknologia kehittyy hurjaa vauhtia ja meidän tulee pysyä siinä kehityksessä mukana. Teknologiaa ei tule pelätä, vaan sitä tulee kokeilla rohkeasti.

Kehittäjätyöryhmän näkemyksen mukaan osallisuus ja yhteisöllisyys ovat merkityksellisiä tekijöitä vapaaehtoistoiminnan tulevaisuudessa.

Vapaaehtoistojalla tulee olla kokemus toimijuudesta sekä merkityksellisyyden kokemuksesta. Vapaaehtoiselle kuulluksi tulemisen

kokemus sekä arvostus on tärkeää. Yhteisöllisyys muuttaa muotoaan tulevaisuudessa ja kohtaamispaikat ovat enenevässä määrin virtuaalisia ja globaaleja. Tuloksissa nousi esiin myös maahanmuutto, ja vapaaehtoistoiminnan nähtiin mahdollistavan maahanmuuttajien kotoutumista ja yhteiskuntaan integroitumista.

Lopuksi

Vapaaehtoistoiminnassa työskentelyilmapiirin tulee olla psykologisesti turvallinen ja yhdistyksen on hyvä huomioida myös vapaaehtoisten työhyvinvointi. Tulosten pohjalta syntyi myös vapaaehtoistyön kehittämisen laatusuositukset. Näistä mainittakoon esimerkiksi vapaaehtoisten arvostava ja kunnioittava kohtaaminen, kehittämismyönteisen ja luottamuksellisen ilmapiirin vaaliminen, tekoälyn valjastaminen vapaaehtoistoiminnan tueksi sekä virtuaaliset hyväntekeväisyystapahtumat.

Jatkossa tarkastelemme opinnäytetyön tuottamaa tietoa ja tuloksia mahdollisten uusien toimintamuotojen käynnistämiseksi Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n vapaaehtoistoiminnassa. Kehittäjäkumppaniorganisaationa toimi Jyränkölän Setlementti ry:n vapaaehtoispalvelut. Ihanteena olisi, että yhdistysten välille syntyisi tiivistä yhteistyötä, ja voisimme tehdä yhdessä ketteriä kokeiluja esimerkiksi teknologisista ratkaisuista tai yhteishankkeista.

Lopuksi haluamme esittää kauniin kiitoksen kaikille teille, jotka olette tavalla tai toisella olleet mukana opinnäytetyö prosessissamme ja mahdollistaneet uuden tiedon syntymisen Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n käyttöön. Erityiskiitos kehittäjätyöryhmässä mukana olleille.

Kehittäjätyöryhmän jäsenen ajatuksen siivittämänä toivotamme teille hyvää kevättä.

“Elämä on enemmän, kuin minä itse. Harvoin hyväolo tulee siitä, että pelkästään itsellä on kaikki hyvin.”

Heli Karjunen ja Katja Kärki

XAMK/ Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen ylempi AMK

Tule kuulemaan lisää tuloksista kahvilaamme 13.5. klo 13-14.30 toimistolle.

Mukavaa yhdessäoloa

Kesätapahtuma

Torstaina 23.5. klo 11-14 Luomaniemessä

Tule viettämään mukavaa kesänaloitustapahtumaa. Vietämme päivää pihalla pelejä pelaten ja rantasaunalla rentoutuen. Mahdollisuus saunomiseen ja uimiseen.

Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille.

Klo 11 tarjolla kevyt lounas.

Iltapäivällä kahvit.

Tilaisuuteen ei ole yhteiskuljetusta.

Ilmoittautumiset ja
lisätiedot 15.5. mennessä
p. 0400 305 071 / Jaana



Omaishoitajien ja hoidettavien retkipäivä ja leiri

Lahden seurakunnat:

Leiri 15.-17.5. Siikaniemessä

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Lahden Seurakunnilta viimeistään kaksi viikkoa ennen retkipäivää Lahden Seurakuntien nettisivujen kautta tai p. 044 719 1265 ma-pe klo 9-15.

Hollolan seurakunta:

Retkipäivä maanantaina 27.5. Parinpellossa klo 10-14.30

Päivän hinta 10 €/hlöä, maksetaan paikan päällä. Hintaan sisältyy lounas.

Ilmoittautumiset 8.5. mennessä p. 0400 305 071 /Jaana

Kesäteatteri Hämeenlinnassa lauantaina 29.6. klo 14

Elämältä kaiken sain, on inhimillinen tarina rakkaudesta, elämästä ja vanhasta kitarasta, joka sotkee kaiken. Se on viihdyttävä ja romanttinen komedia, jossa elämä yllättää ja rakkaus kipunoi. Lopussa voi vain huokaista; mikään ei mennyt niin kuin piti, mutta kaikki meni silti ihan hyvin!

Aikataulu:

klo 10 lähtö Asikkalasta (kyytiin tulijoita vähintään 5 hlöä)

klo 10.30 Lahti Marolankadun turistipysäkki

Paluu Lahteen klo 18 mennessä ja Asikkalaan 18.30 mennessä.

Hinnat: Jäsenet 45 € ja ei jäsenet: 65 €

Hintaan sisältyy matka, liput ja lounas.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 14.6. mennessä

puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 14.6. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: ”Kesäteatteri + osallistujien nimet”

Jäsenretki Strömforsin ruukkiin lauantaina 10.8.

Syksyinen retkemme suuntaa Strömforsin ruukkiin, joka on yksi maamme parhaiten säilyneistä ruukkiyhdyksistä, ja sen juuret ulottuvat 1600-luvulle. Ruukista löytyy uniikkia tekemistä ja nähtävää kaikille. Strömforsin ruukissa toimivat yritykset koostuvat lukuisista eri alojen osaaajista.

Aikataulu:

9.30 Vääksy, vanha linja-autoasema (lähtijöitä min. 5 hlöä)

10.00 Lahti, Marolankatu

Paluu Lahteen klo 18 mennessä ja Vääksyyn 18.30 mennessä.

Retken mahdollistaa meille Ragnar Ekbergin Säätiö.

Säätiön avustuksen turvin retki on jäsenillemme ilmainen.

Retkeen sisältyy matka, lounas, opastettu kierros Strömforsin ruukissa ja kahvit.

Sitovat ilmoittautumiset, lisätiedot ja tiedot erityisruokavalioista 1.8. mennessä

puh: 0400-305 071 / Jaana

Peruuttamattomasta varauksesta veloitamme 50 €.

Uudet kannatusjäsenemme



Onnellisempi arki kotona



Arvolisäverottomat kotiapu- ja kotisiivouspalvelut tukevat toimivaa arkea. Huolettoman ja luotettavan palvelun toteuttaa oma tuttu, koulutettu Kotirinki-yrittäjä.

Kotiapukäynti on säännöllinen palvelu, jonka aikana avustamme asiakasta niissä arkipäivän askareissa, joissa asiakas tarvitsee apua. Käyntien sisältöä voidaan muokata asiakkaan sen hetkisen voinnin ja tarpeen mukaisesti. Kotisiivoukset voidaan toteuttaa joko säännöllisenä palveluna valitun siivousohjelman mukaisesti tai kertapalveluna.

Kauttamme saa alla olevia palveluita:

- Kotisiivous
- Ikkunoiden pesu
- Muuttosiivous
- Pienet kodin askareet
- Kauppa- ja muut asiointipalvelut
- Ruoanlaitto / leivonta
- Saattajapalvelu
- Ulkoilu ja virkistäytyminen



Palvelumme on saatavilla Päijät-Hämeen hyvinvointialueella. Tarjoamme palvelua myös palvelusetelillä.

Mikäli sinulle herää mitä tahansa kysyttävää, niin ota yhteyttä ja kerromme mielellämme lisää Kotiapupalvelustamme ja yrityksestämme.

Ota yhteyttä ja tilaa

www.kotirinki.fi
myynti@kotirinki.fi / 010 425 3905

✓ säännöllisen kotisiivouksen ensisiivouksesta tai kotiapupalvelun (väh. 2 x/kk) ensikäynnistä -25%

✓ kertasiivouksesta -10%

Etukoodilla: **JÄSENETUUS**

luotettava kumppani

32-paikkainen Hoivamme Lahti aukeaa asukkaille huhtikuun 2024 aikana.

Hoivamme on kotimainen asumis- ja hoivapalvelualan yritys, joka on osin työntekijöidensä omistama. Teemme asiat aidosti yhdessä. Siitä syntyy välittävä arki.

Hoivamme Lahti on 32-paikkainen, ikääntyneiden uusi hoivakoti Lahden Mukkulassa. Se tarjoaa ympärivuorokautista hoivaa ikääntyneille. Meille pääsee myös lyhyemmille palvelujaksoille esim. omaishoidon vapaa jaksoille tarpeen niin vaatiessa.

- ♥ Jokaisella asukkaalla on oma yksityinen huone sekä kylpyhuone-wc. Huoneen sisustamiseen saa itse vaikuttaa tärkeillä muistoilla ja huonekaluilla. Hoivahuoneen varusteluun kuuluu mm. hoivavuode, yöpöytä, vuodevaatteet, kaappi, verhot, yleisvalaistus. Asukkaidemme käytössä on myös talon apuvälineitä sekä hoitajakutsu-rannekkeet.
- ♥ Päivät viihdytään yhteisissä tiloissa, joissa on tarjolla seuraa ja tapahtumia jokaisen oman kiinnostuksen ja jaksamisen mukaan. Arki muodostuu siis sopivassa suhteessa omasta rauhasta ja yhdessä tekemisestä.
- ♥ Meillä työskentelee moniammatillinen henkilökunta lähihoitajia, sairaanhoitajia, laitoshuoltaja, kokki sekä hyvinvointialueen nimeämä oma lääkäri.
- ♥ Talossamme on myös oma kokki, joka valmistaa herkullista kotiruokaa talon asukkaille. Ruokailuhetket ovat asukkaidemme arjen tähtihetkiä, ja ruokalistoja suunnittelemme yhdessä asukkaidemme kanssa.

Tervetuloa tutustumaan Hoivamme Lahteen ja sopimaan mahdollista hoivajaksoa meille!

Ystävällisin terveisin,
Anne Koivuluoma, Hoivakodin johtaja
Hoivamme Lahti
Kilpiäistentie 3a, 15240 Lahti
anne.koivuluoma@hoivamme.fi
p: 050-562 6886





LAHDEN UPSEERIKERHO

Lahden Upseerikerho on yksi Lahden vanhimmista ravintoloista. Hennalassa sijaitseva komea tiilirakennus on täynnä tarinoita, joita kuulemalla tutustuu samalla palaan Suomen historiaa.

Perheyriksen omistuksessa olevalla Upseerikerholla on nykyään lounasta torstaisin klo 11–14. Muina aikoina ravintolan ovet aukeavat tilauksesta. Viime aikoina on järjestetty erilaisia tapahtumia kuten musiikki-iltoja ja sunnuntailounaita.

Lahden Upseerikerhon upeat tilat palvelevat mitä erilaisempien yksityis- ja yritysjuhlien järjestämisessä. Pienet ja suuremmatkin juhlat tehdään räätälöiden asiakkaiden toiveet huomioon ottaen. Upseerikerho on ainutlaatuinen kohtaamispaikka, jossa asiakas on etusijalla.

Päijät-Hämeen Omaishoitajat Ry:n jäsenet saavat kaikista ostoksista – 20 % alennuksen näyttämällä jäsenkorttia.

Yhteystiedot:

Yrittäjä: Virpi Kesonen
Lahden Upseerikerho
p. 044 333 1221
upseerikerho@upseerikerho.fi
www.upseerikerho.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/



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

Kiitos kannatusjäsenillemme:

AitoHoiva (www.aitohoiva.fi)

Asikkalan apteekki (www.asikkalanapteekki.com)

Dila (www.dila.fi)

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

Ettonet Oy (www.ettonet.fi)

Fysios Lahti

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

Helppu Päijät-Häme (www.helppu.fi)

HEMMIkodit (www.hemmikodit.fi)

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

Hoivamme (<https://hoivamme.fi/hoivakodit/lahti/>)

Huili (www.huili.fi)

Humana Kotikylä Tuulikoti, Lahti (www.humana.fi/tuulikoti)

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

Kirma Hoiva (www.kirmahoiva.fi)

Kotirinki Oy (www.kotirinki.fi)

Kotona Asuen Seniorihoiva (www.kotonaasuen.fi)

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

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

OivaAika (www.oiva aika.fi)

Onnenkivi Palvelut Oy (www.onnenkivi.fi)

Salpausselän Naisvoimistelijat (www.salpausselannaisvomistelijat.net)

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

Suvanto Care (www.suvantocare.fi)

Toimelapalvelut (www.toimelapalvelut.fi)

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.

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

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

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

Vapaaehtoistoiminnan
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 2024:

Mika Kari (Lahti), puheenjohtaja, mika.kari@eduskunta.fi
Anneli Viinikka (Lahti), varapuheenjohtaja, viinikka.anneli@gmail.com
Yrjö Mattila (Asikkala), varapuheenjohtaja, yrikmattila@gmail.com
Pirjo Tiira (Lahti), sihteeri

Heli Vuorensola (Sysmä)
Katri Jaronen (Lahti)
Maritta Kemppe (Hollola)
Matti Kangasmäki (Lahti)
Sirkka-Liisa Kuusela (Lahti)