

POHJOIS-SAVON OMAISHOITAJAT RY:N KEVÄTKAUDEN 2024 SÄÄNNÖLLISESTI KOKOONTUVAT RYHMÄT

Toiminnasta löytyy vaihtoehtoja kaikille läheistään auttaville, omaishoitajille ja omaishoitoperheille. Osallistua voi itselle sopivaan toimintaan asuinpaikasta riippumatta. Toiminta on maksutonta. Ohjelmatarjontina täydennetään uusien toimintojen käynnistyessä. Ajankohtaisimmat tiedot tapahtumista löydät yhdistyksen tapahtumakalenterista: psomaishoitajat.fi/tapahtumakalenteri

TIISTAITURINAT

Tule viettämään yhteinen hetki kahvikupposen äärellä! Tiistaiturinoilla voit rupatella toisten omaishoitoperheiden kanssa, paikalla on aina myös yhdistyksemme henkilökuntaa. Lisäksi tarjolla on pelejä ja muuta ajanvietettä osallistujien viihdykkeeksi. Tiistaiturinoille ovat tervetulleita kaikki omaishoitajat ja läheistään auttavat joko yksin tai yhdessä läheisensä kanssa.

Tiistaiturinat yhdistyksen toimitilassa (Haapaniemenkatu 40 D 2, Kuopio) joka tiistai 9.1.24 alkaen klo 12–14. Piipahda paikalla oman aikataulusi mukaan!

KAIKILLE LÄHEISTÄÄN AUTTAVILLE SUUNNATUT VERTAISRYHMÄT

Ryhmien tavoitteena on tuoda tietoa ja tukea lähelle omaishoitajia. Ryhmissä mahdollistuu vertaiskeskustelu ja toiminta toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmät ovat omaishoitajan omaa aikaa. Lisätiedot Katriltä, jollei toisin mainita (050 308 0875 / katri.suhonen@psomaishoitajat.fi).

KUOPIO:

Keskiviikot 10.1., 7.2., 6.3., 3.4., 8.5. ja 5.6. klo 13–14.30

Yhdistyksen toimitila, Haapaniemenkatu 40 D 2

Omaishoitajien vertaistuelliseen keskusteluryhmään mahtuu max. 10 hlöä. Ryhmää ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset Anna-Liisa ja Marjut. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Anna-Liisa, p. 050 496 0280 / Marjut, p. 040 552 9846

SIILINJÄRVI:

Keskiviikot 10.1., 7.2., 6.3., 10.4. ja 8.5. klo 12–13.30

Siilinjärven Tapaamo, kirjaston alakerta, Kasurilantie 7



LAPINLAHTI:**Keskiviikot 10.1., 24.1., 7.2., 6.3., 3.4. ja torstai 2.5. klo 13-15***Vapaaehtoiskeskus Hoijakka, Juhani Ahontie 6*

Lisäksi kevätretki ke 29.5. ja heinäkuussa kesäteatteriretki. Lisätiedot:

Marja Väänänen-Fomin, p. 050 378 8022.

PIELAVESI:**Torstait 11.1., 8.2., 7.3., 11.4. ja 2.5. klo 10–11.45***Seurakuntasali, Pappilantie 11*

Omaishoitajien on mahdollista osallistua seurakunnan hartauteen klo 10 alkaen. Ryhmä alkaa n. klo 10.10.

JUANKOSKI:**Tiistait 16.1., 13.2., 12.3., 16.4. ja 14.5. klo 13–14.30***Museo Brunoun monitoimitila, Laivarannantie 2***SUONENJOKI:****Torstait 18.1., 15.2., 14.3., 18.4. ja 16.5. klo 13–14.30***Lintharjun liikuntakeskuksen kabinetti, Kaatronkatu 1***TUUSNIEMI:****Maanantait 22.1., 19.2., 18.3., 22.4. ja 20.5. klo 13–15***Nuoriso-/järjestötila, Keskitie 22***TERVO:****Tiistait 23.1., 20.2., 21.3. (torstai), 23.4. ja 21.5. klo 13-14.30***Seurakuntatalo, Pappilantie 1***VIEREMÄ:****Torstait 25.1., 22.2., 21.3., 25.4. ja 23.5. klo 13–15***Kunnanviraston kokoushuone Petter, Myllyjärventie 1***KIURUVESI:****Keskiviikot 24.1., 21.2., 20.3. ja 24.4. klo 13–14.30***Seurakuntatalon monitoimisali, Kirkkokatu 8***NILSIÄ:****Keskiviikot 31.1., 28.2., 27.3., 24.4. ja 29.5. klo 13-14.30***Nilsin asukastila, Nilsiantie 78*

ELÄMÄ JATKUU - Vertaisryhmä omaishoitajille, jotka ovat menettäneet hoidettavan läheisensä

Keskiviikot 17.1., 14.2., 13.3., 10.4., 15.5. ja 12.6. klo 13-15.

Yhdistyksen toimitila, Haapaniemenkatu 40 D 2, Kuopio

Läheisensä menettäneiden omaishoitajien vertaistuelliseen keskusteluryhmään mahtuu maks. 10 hlöä. Ryhmää ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset Anna-Liisa ja Marjut.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Anna-Liisa, p. 050 496 0280 / Marjut, p. 040 552 9846

IKUISET RUUHKAVUODET- VERTAISRYHMÄ ERITYISESTI TYÖIKÄISILLE AUTTAJILLE

Ryhmät kokoontuvat lauantaisin. Ryhmät ovat avoimia tilaisuuksia, joihin voi tulla osallistumaan silloin, kun itselle sopii. Ei ilmoittautumista. Tiedustelut Katilta (050 551 9545 / kati.ukkonen@psomaishoitajat.fi).

KUOPIO, yhdistyksemme toimitila (Haapaniemenkatu 40 D 2)
16.3., 6.4., 20.4. 4.5. ja 18.5. klo 10–11.30.

VARKAUS, Varkauden seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n toimitilat (Kauppakatu 43)
16.3., 6.4., 20.4. 4.5. ja 18.5. klo 13.30- 15.00

SIILINJÄRVI, Tapaamo (Kasurilantie 7, kansalaisopiston tiloissa pääkirjaston alakerrassa)
23.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5. klo 10–11.30

IISALMI, Vakka-talo (Pohjolankatu 4)
23.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5. klo 13–14.30



VERTAISUUTTA VERKOSSA

Vertaisryhmät verkossa antavat tietoa ja tukea lähelle omaishoitajaa ja läheistään auttavaa asuinpaikasta riippumatta. Ryhmät kokoontuvat Microsoft Teamsin välityksellä. Osallistuaksesi tapaamisiin tarvitset nettiyhteydellä varustetun tietokoneen tai älylaitteen sekä sähköpostiosoitteen. Kutsu lähetetään etukäteen sähköpostilla yhteystietonsa antaneille.

Ryhmässä mahdollistuu vertaiskeskustelu toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmät on suunnattu kaikille aikuisesta läheisestä huolehtiville. Osallistuminen ei edellytä omaishoidon sopimusta eikä yhdistyksemme jäsenyyttä.

Kaikille suunnatut vertaisryhmät verkossa:

- ♥ Kerran kuukaudessa maanantaisin klo 14-15
(29.1., 12.2., 11.3., 15.4., 13.5. ja 10.6.)

Ilmoittautumiset Katrille: puh. 050 308 0875 / katri.suhonen@psomaishoitajat.fi

Erityisesti työkäisille suunnatut vertaisryhmät verkossa:

- ♥ Joka kuukauden toinen keskiviikkoamu klo 7-8
(10.1., 14.2., 13.3., 10.4. ja 8.5.)
- ♥ Joka kuukauden viimeinen torstai-ilta klo 18-19 (HUOM! maalisk. ja toukokuussa viikkoa aikaisemmin!)
(25.1., 29.2., 21.3., 25.4. ja 23.5.)

Ilmoittautumiset Katille: puh. 050 551 9545 / kati.ukkonen@psomaishoitajat.fi

**TOIMINTAMME ON TARKOITETTU KAIKILLE OMAISTAAN
HOITAVILLE JA LÄHEISTÄÄN AUTTAVILLE.
OSALLISTUMINEN EI EDELLYTÄ YHDISTYKSEN
JÄSENYTYTTÄ. TULE SINÄKIN MUKAAN!**

Lisätiedot ja yhteydenotot:

Pohjois-Savon Omaishoitajat ry

Katri Suhonen, omaistoiminnanohjaaja / ikääntyneet

Kati Ukkonen, omaistoiminnanohjaaja / työkäiset

Puh. 050 308 0875 (Katri), 050 551 9545 (Kati)

Sähköposti: etunimi.sukunimi@psomaishoitajat.fi

Toimisto: Haapaniemenkatu 40 D 2, 70110 Kuopio

Kotisivut: www.psomaishoitajat.fi

Facebook: www.facebook.com/PohjoisSavonOmaishoitajat

