Mikkelin seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry

OmaisOiva
Vahva vierellä kulkija

Toiminta-tiedote

1/2023

Yhdistyksemme on sinua varten, kun tarvitset jonkun jolta kysyä, jonkun jolle kertoa, jonkun joka ymmärtää, jonkun joka auttaa.

Uusi puheenjohtaja toivottaa valoisaa vuotta 2023!

Kiitän syyskokouksessa saamastani luottamuksesta puheenjohtajan tehtävään. Otan sen vastaan nöyrästi, mutta myös innokkaasti. Haastavaan tehtävään siirtymistä helpottaa ratkaisevasti se, että yhdistyksemme tilanne kokonaisuudessaan on hyvä. Mali pitkäaikaisena puheenjohtajana on tehnyt osaavaa, ennakoivaa ja vaikuttavaa työtä yhdistyksessämme, mahdollistaen rakentavan hallitustyön yhdessä ammattitaitoisen henkilöstön kanssa. Malin sydämen asia on ollut toiminnan kehittäminen omaishoitajien parhaaksi.

Uutena puheenjohtajana esittelen itseni. Olen Tuula Tarhonen, kotikuntani on Puumala. Olen tehnyt työurani laajasti sosiaali- ja terveysalalla eri tehtävissä, viime vuosina Mikkelissä. Tällä hetkellä olen lehtorina Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa. Omaishoito on tullut minulle tutuksi ja tärkeäksi työn, opetustehtävien ja omien läheisteni kautta. Puheenjohtajan tehtävä tarjoaa mahdollisuuksia tarkastella asioita aikaisempaa laajemmasta näkökulmasta ja auttaa ymmärtämään toiminnan merkityksen. Se tarjoaa myös mahdollisuuksia kehittyä omana itsenään, mahdollistaa henkilökohtaisen kasvun ja tilaisuuden kokea olevansa osa yhteisöä.

Näen puheenjohtajan roolin valmentajana ja palvelijana. Puheenjohtaja valmentaa kumppaneitaan onnistumaan ja palvelee jäseniä. Tämä luo edellytykset puheenjohtajan omalle ja koko järjestön kehittymiselle sekä toiminnan jatkuvuudelle. Puheenjohtaja vaikuttaa olennaisesti siihen, miten muut kokevat työnsä ja toimintansa. Hän voi edistää merkityksellisyyden kokemusta innostavalla, kannustavalla ja edellytyksiä luovalla johtamisella, avoimella viestinnällä, monipuolisella yhteistyöllä ja tarjoamalla ihmisille haasteellisia tehtäviä ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhönsä.

Muutokset tässä ajassa ovat nopeita, ennalta arvaamattomia, monimutkaisia ja monin tavoin sidoksissa toisiinsa. Siksi järjestöjen johtaminen on entistä vaativampaa. Epävarmassa ja pyörteisessä ympäristössä meidän tulee kehittää uusia toiminta- ja ajatusmalleja, mikäli koemme, että entiset toiminta- ja ajatusmallit eivät enää toimi parhaalla tavalla. Työn henkiset ulottuvuudet, arvot, päämäärät, merkityksellisyys, vuorovaikutus, yhteistyö ja vaikuttaminen sekä digitalisaation hyödyntäminen nousevat entistä tärkeimmiksi. Samoin tunnetaidot ja tilanneherkkyys nousevat entistä keskeisimmiksi onnistumisen edellytyksiksi. Johtaminen on entistä enemmän ihmisten välistä vuorovaikutusta, toimintaa yhteisen arvojen mukaan, innostuksen herättämistä ja ylläpitämistä, yhteisten päämäärien ja tavoitteiden asettamista, kannustavaa työilmapiiriä, jäsenten yksilöllisistä ja samalla yhteisiin tarpeisiin soviteltua palvelemista ja osallistamista, konfliktien selvittämistä, heikkojen signaalien tunnistamista, monipuolista viestintää sekä eri osapuolien kanssa tehtävää verkostoitunutta yhteistyötä matkalla kohti muuttuvia tavoitteita ja toiminnan jatkuvaa uudistamista.

Toivon, että koemme ylpeyttä kuulumisesta Omaiset ja Läheiset ry:n toimintaan sekä sen, että voimme toimia omien ja järjestön arvojen mukaisesti Omaiset ja Läheiset ry:n parhaaksi.

Valoisin mielin kohti kevättä!

Tuula Tarhonen

Puheenjohtaja

Turvallisuuden teemavuosi on täynnä toimintaa

Kevätkausi on jälleen täynnä monipuolista toimintaa kaikille omaistaan ja läheistään hoitaville perheineen. Oivahetkien ja perinteisten vertaistukiryhmien lisäksi keskitymme erityisesti turvallisuuteen, joka on vuoden 2023 teema. Turvallisuudesta voi tulla mieleen kodin turvallisuus ja ergonomia. Mutta miltä tuntuu omaishoitoperheen turvallinen arki? Osalle se on ennakoivuutta ja suunnitelmallisuutta, arjen toimivuutta ja tuttuutta. Toisille taloudellista turvaa, henkistä hyvinvointia, mielen virkeyttä ja terveyttä. Olemme palautteistanne huomanneet, että tutun toiminnan ja ihmisten parissa on turvaa ja voimaa. Vertaistukea toisista voi saada kuntosali- tai uimahallivuorolla, luonnossa, kirjaa lukien, musisoiden tai vaikkapa käsitöitä tehden.

Tieto lisää turvaa. Toiset ihmiset tuovat turvaa. Älä siis jää yksin, vaan tule rohkeasti mukaan toimintaan ja ota tuttavasikin mukaan. Yhdistystoiminnassa opitte uutta, tutustutte uusiin ihmisiin, saatte tukea erilaisista omaishoitotilanteista - kuulutte omaishoitoyhteisöön. Tärkeintä on löytää itselle mieleistä tekemistä ja lähteä liikkeelle. Tästä toimintatiedotteesta löydät kevään toimintakattauksemme. Jos tarvitset apua sopivan ryhmän löytämiseen, auttavat työntekijämme sinua mielellään.

Millaista on Sinun mielestäsi omaishoitoperheen turvallinen arki? Mistä aiheista kaipaisit lisää tietoa ja mihin enemmän tukea? Kerro toiveesi ja tarpeesi meille, niin voimme järjestää oikeanlaista toimintaa omaishoitajien parhaaksi!

Jenni Uusitaival
vs. toiminnanjohtaja

OIVAHETKI - HENKILÖKOHTAISTA TUKEA SINULLE

OmaisOiva
OivaHetki

"Olen saanut valtavasti voimaa näistä keskusteluista. Ne ovat todella auttaneet minua!"

Oivahetkillä tuemme omaisen jaksamista, annamme toivoa muuttuneessa elämäntilanteessa sekä tietoa eri palveluista. Tavoitteena on tukea hyvinvointia ja ehkäistä läheisen uupumista. Omaisneuvonnassa saat keskustella luottamuksellisesti yhdistyksen työntekijän kanssa siitä, miten läheisesi sairaus on vaikuttanut sinun elämääsi. Saat omin sanoin puhua tilanteen herättämästä huolesta ja muista tunteista. Voimme miettiä yhdessä keinoja oman hyvinvointisi lisäämiseen ja arjen vuorovaikutustilanteisiin. Voit saada henkilökohtaista ohjausta tuen ja palveluiden löytämiseen, henkistä tukea jaksamiseen sekä keinoja ja vinkkejä omaishoitoarjen tehtävissä selviytymiseen. Omaisneuvonta on maksutonta ja luottamuksellista keskusteluapua omaisille ja läheisille. Tuki ja neuvonta voi tapahtua puhelinkeskusteluin, sähköpostin välityksellä tai erikseen sovittavissa tapaamisissa. Soita suoraan haluamallesi työntekijälle tai järjestöavustajallemme. Tavoitat meidät myös sähköpostilla. Yhteystiedot löytyvät takasivulta.

VERTAISTUKIRYHMÄT

OmaisOiva

"Olen todella iloinen, että lähdin mukaan porukkaan! Mietin miksi en lähtenyt aikaisemmin? Sitä kuvitteli elämän toisenlaiseksi, mutta se voi näinkin olla hyvää ja antoisaa. Onneksi vielä oppii uusia asioita!"
-Ryhmään osallistunut omaishoitaja

Vertaistukiryhmät ovat avoimia kaikille omaisestaan tai läheisestään huolehtiville. Ryhmissä on mahdollisuus tavata toisiaan ymmärtävässä ilmapiirissä sekä saada tukea omaan jaksamiseen ja läheisen sairauteen liittyvissä asioissa. Voit tulla mukaan ensikertalaisena ja kertaluontoisesti. Ohjaajana toimivat joko yhdistyksen työntekijät tai vertaisohjaajat. Ryhmään osallistuminen ei edellytä omaishoidon sopimusta tai yhdistyksen jäsenyyttä. **Ilmoittaudu** jokaiselle ryhmäkerralle viimeistään kokoontumista edeltävänä päivänä joko ryhmän vetäjälle tai järjestöassistentille p. 044 944 8493.

ANTTOLA
Ryhmä kokoontuu asukasyhdistys Nuotan tiloissa (os. Mikkelintie 47) klo 13.30 - 15.00 tiistaisin 7.2, 7.3., 4.4. ja 9.5.

HAUKIVUORI
Ryhmä kokoontuu Työnkulmassa (os. Suojatie 16) klo 13-14.30 keskiviikkoisin 18.1., 15.2., 15.3., 12.4. ja 31.5.

HIRVENSALMI
Ryhmä kokoontuu Seuratalolla (Pitäjäntie 9) klo 14 - 15.30 maanantaisin 13.2., 13.3., 3.4., 24.4. ja 22.5.

JUVA
Ryhmä kokoontuu Sampolan kokoustilassa (os. Hiihtäjäntie 3) klo 10-11.30 perjantaisin 20.1., 17.2.,17.3.,14.4. ja 12.5.

KANGASNIEMI
Ryhmä kokoontuu 95-rakennuksella (os. Kankaistentie 5) klo 13 - 14.30 torstaisin 12.1., 9.2., 9.3., 6.4. ja 4.5.

MIKKELI
Ryhmä kokoontuu Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21) klo 10 - 11.30 perjantaisin 20.1., 24.2., 24.3., 21.4. ja 26.5.

MÄNTYHARJU
Ryhmä kokoontuu Järjestötuvalla (os. Liiketie 2) klo 13-14.30 torstaisin 19.1., 16.2., 16.3., 20.4. ja 25.5.

PUUMALA
Ryhmä kokoontuu kunnantalon alakerrassa (os. Keskustie 14) klo 11.30-13 tiistaisin 3.1., 7.2,, 7.3., 4.4. ja 2.5.

RISTIINA
Ryhmä kokoontuu Kahvila Saimaassa (os. Brahentie 42) klo 13 - 14.30 keskiviikkoisin 11.1., 8.2., 8.3., 5.4., 3.5.

RISTIINAN ENTISTEN OMAISHOITAJIEN KATSE HUOMISEEN-RYHMÄ
Ryhmä omaishoitajille, joiden hoidettava on siirtynyt hoitokotiin tai menehtynyt. Ryhmä kokoontuu torstaisin 19.1., 16.2., 16.3., 20.4. ja 25.5. klo 12.30-14 Kahvila-Ravintola Saimaassa (os. Brahentie 42). **Ilmoittaudu** p. 045 806 1361

Ryhmä yhteistyössä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa.

Ovet-valmennus® omaishoitajille ja läheisestään huolehtiville

Valmennus on tarkoitettu Sinulle, jonka läheinen on sairastunut tai vammautunut, ja toivot saavasi lisää tietoa ja osaamista omaishoitoon liittyvissä asioissa. Valmennus on koettu erityisen hyödylliseksi silloin, kun omaishoitotilanne on perheessä uusi.

Osallistuminen on maksutonta, eikä vaadi sopimusomaishoitajuutta. Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan.

Ovet-valmennus® ei korvaa kunnan lakisääteistä valmennusta (tietopaketti omaishoidosta, jonka Essoten palveluohjaaja antaa kotikäynnillä).

Valmennuksessa saa tietoa:

- omaishoitotilanteen tunnusmerkeistä
- omaishoitajan fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta
- muutoksen kohtaamisesta
- hoivatyön ja avustamisen perusteista
- sosiaaliturvasta ja omaishoitoa tukevista palveluista

Valmennuksen avulla:

- oppii tunnistamaan ja vahvistamaan omia voimavaroja
- voimaantuu ja saa keinoja omaan jaksamiseen
- saa tukea samassa tilanteessa olevilta
- oppii erilaisia keinoja arjen hallintaan

Kevään 2023 valmennukset:

Ovet-valmennus®

Ovet Mikkeli - valmennus kaikille omaishoitajille

- Alkaa tammikuussa Omatorilla, valmennuksen kesto 6 viikkoa. **Täynnä.** Otamme osallistujia jonoon seuraavaan valmennukseen.

Ovet Kangasniemi - valmennus kaikille omaishoitajille

- Alkaa huhtikuussa kunnantalon takkahuoneella, valmennuksen kesto 6 viikkoa. Valmennuksesssa on tilaa. Jos kiinnostuit, otathan yhteyttä Emmi L. tai Kati.

MuistiOvet Vertaisuudesta voimaa - kurssi muistisairaiden omaisille

- Tietoa muistisairauksista ja muistisairaan kohtaamisesta sekä tukea jaksamiseen. Alkaa tammikuussa Mikkelissä, 5krt.

MuistiOvet Vertaisuudesta voimaa - kurssi muistisairaiden omaisille

- Tietoa muistisairauksista ja muistisairaan kohtaamisesta sekä tukea jaksamiseen. Alkaa maaliskuussa Mikkelissä, 5krt.

Valmennuksiin on jatkuva ilmoittautuminen ja niitä järjestetään eri paikkakunnilla kun osallistujia on riittävästi. Ota yhteyttä yhdistyksemme työntekijöihin tai laita sähköpostia osoitteeseen: yhteydenotto@msol.fi.

LIIKUNTAVUOROT

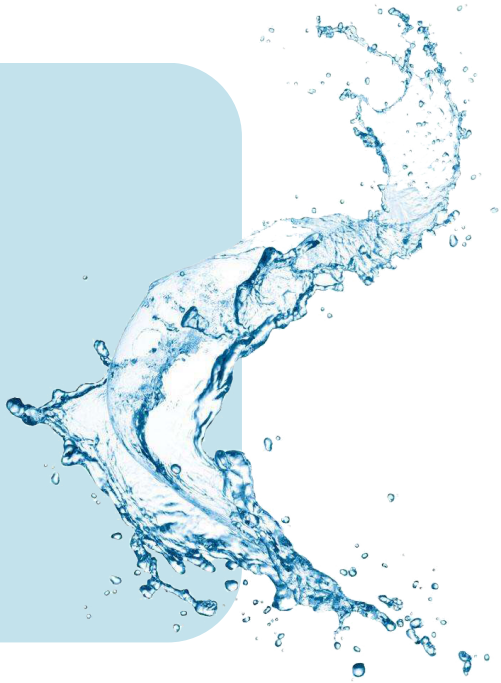
Liike on lääke, mutta sen yhteydessä on myös helppoa keskustella. Maksuttomilla ja edullisilla liikuntavuoroillamme voit pitää huolta niin fyysisestä kunnosta kuin mielen hyvinvoinnista. Usein omaishoitajien kesken syntyy lämmin ja luottamuksellinen suhde. Yhdessä on mukava liikkua ja se auttaa jaksamaan omaishoitajan arjessa.

Osallistuminen liikuntavuorolle ei edellytä omaishoidon sopimusta tai yhdistyksen jäsenyyttä. Ei ennakkoilmoittautumista - ryhmiin voi osallistua silloin, kun itselle sopii. Tule rohkeasti mukaan! Huomioithan, että yhdistyksellä ei ole vakuutusta liikuntavuoroille. Jokainen osallistuja huolehtii, että hänellä on voimassa oleva vakuutus tapaturmien varalta.

UIMAHALLIVUOROT

RANTAKEIDAS, MIKKELI
Rauhallinen erityisryhmien uimahallivuoro koko perheelle **sunnuntaisin 8.1.** alkaen. Sisälle uimahalliin pääset 9.45 ja **allasaika on 10-11.** Vuoro on maksuton.

SAMPOLA, JUVA
Omaishoitajien uimahallivuoro **torstaisin klo 12-13**. Maksu eläkeläisiltä 3,5€, muut 7€.



SUPERCORNER-VUOROT

Tervetuloa pitämään hauskaa omaishoitajaperheiden omalle SuperCorner-vuorolle Saimaa Stadiumille (Raviradantie 22b).
Vuorot ovat lauantaisin 7.1., 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 9 - 11.
Ranneke on voimassa koko päivän. Pääsymaksu kerralta on 17e/hlö tai yhdistyksemme jäsenkortilla 15e/hlö. Avustajat ovat tervetulleita maksutta. Ei ennakkoilmoittautumista.

KUNTOSALIVUOROT

Ei ennakkoilmoittautumisia.

KUNTOSALI HAUKIVUORI
Haukihallin kuntosali (Keskustie 47). Vuoro 16.1.-29.5. **maanantaisin kello 10-11**. Kevään omavastuumaksu 5€, saat maksutiedot ensimmäisellä kerralla.

KUNTOSALI KANGASNIEMI
Kunnantalon kuntosali (Kulku Otto Mannisen tien puoleisesta päädystä). Maksuton vuoro 10.1.-25.4. **tiistaisin klo 10-11**.

KUNTOSALI JUVA
Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisan ylläpitämä kuntosalivuoro omaishoitajille. Vuorot 4.1. alkaen **keskiviikkoisin klo 12 - 13 ja 13 - 14.** Vuoro on maksuton. Lisätiedot Eloisan Heli Laaksolta p. 040 509 9839.

KUNTOSALI MIKKELI
Raviradantien kuntosali (os. Raviradantie 8-10). Vuoro 10.1.-30.5. **tiistaisin klo 9-10**. Kevään omavastuumaksu 5€, saat maksutiedot ensimmäisellä kerralla.

HYVINVOINTIA OMAISHOITOPERHEILLE

ELÄMÄNVALOA -KURSSI OMAISELLE, JONKA HOIDETTAVA ON SIIRTYNYT HOITOKOTIIN

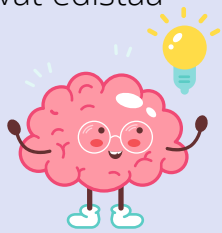
"Aika pitkään hoidin kotona. Lopulta en päässyt osallistumaan mihinkään. Olin todella uupunut. Puolison muutto hoitokotiin oli helpotus, mutta tunsin kuitenkin syyllisyyttä ja surua. Mietin teinkö virheen ja epäröin, olisinko vielä jaksanut hoitaa. Yhtäkkiä olinkin ihan tarpeeton ja tyhjän päällä. Puhuminen asiasta auttaisi, sillä tunnen olevani yksin tässä."

Jos hoidettava läheisesi on siirtynyt hoitokotiin ja kaipaat vertaisten tukea, tämä ryhmä on sinua varten.

Tapaamiset tiistaisin klo 13 - 15 Omatorilla Mikkelissä
21.3., 28.3., 4.4., 11.4., 18.4. ja 25.4.
Kurssi on kuudelle osallistujalle ja haastattelemme jokaisen ennen ryhmän alkua. Yhteydenotot Emmi Sorjoselle 14.3. mennessä p. 050 470 2899.

PIRTEÄT AIVOT - KURSSI OMAISHOITAJILLE

Ryhmä yli 65-vuotiaille omaishoitajille, joilla on huolta muistista ja jotka haluavat edistää aivoterveyttään, mutta joilla ei ole todettua muistisairautta.
Kurssilla saat tietoa muistin toiminnasta, siihen vaikuttavista tekijöistä, elintapojen merkityksestä aivotoiminnalle sekä tehdään erilaisia harjoituksia.



Tapaamiset tiistaisin klo 10-11.30 Omatorilla Mikkelissä
28.2., 14.3., 28.3., 11.4. ja 25.4.
Kurssi on 12 osallistujalle ja maksuton. Kurssi kuuluu "Ei oikoteitä, aivoterveyttä elintavoilla" -hankkeeseen. Lisätiedot Riitalta p. 050 3142 111 ja ilmoittautuminen 20.2. mennessä Leenalle p. 044 944 8493.

MUSIIKISTA VOIMAA JA VERTAISTUKEA OMAISHOITOPERHEILLE

Sinulle, jolle musiikki on lähellä sydäntä - tule mukaan laulamaan, soittamaan tai kuuntelemaan musiikkia! Ryhmään ovat tervetulleita omaishoitajat ja hoidettavat. Ilmoittautumista tai musiikillisia taitoja ei tarvita. Mukaan saa tulla omin taidoin ja silloin, kun pääsee. Tarjoamme kahvit!

Tapaamiset keskiviikkoisin klo 14-15.30 Omatorilla Mikkelissä
11.1., 15.2., 15.3., 12.4. ja 17.5.
Lisätiedot Leenalta p. 044 944 8493.Toiminnan mahdollistaa Kyyhkylä-säätiö.

LUKUPIIRI

Ryhmä kaikille lukemisesta kiinnostuneille omaishoitajille ja läheisille.
Joka kerralla käsittelyssä uusi kirja.

Tapaamiset keskiviikkoisin klo 13-15 Omatorilla Mikkelissä
11.1., 1.2., 22.2., 15.3., 5.4., 26.4. ja 17.5.
Ilmoittautuminen viimeistään kaksi päivää aikaisemmin ja lisätietoja järjestöassistentilta p. 044 944 8493

TILAISUUKSIA JA TIETOA OMAISHOITOPERHEILLE

LUONTO

Pe 5.5. Retki Repoveden kansallispuistoon liikkuvaisille omaishoitoperheille. Reitti on melko helppokulkuinen, retkellä on mahdollisuus saada mukavia elämyksiä ja päästä mm. ylittämään Ketunlossi. Lähtö Mikkelistä klo: 9.30. Maksullinen kyyditys Mikkelistä ja reitin varrelta. Ilm. 28.4. mennessä.

Ti 16.5. Villiyrttejä ja luontoelämyksiä
Urpolan luontopolulla Mikkelissä klo 17-18.30. Luonnontuoteneuvoja Päivi Haapalehto opastaa villiyrttien käytöstä ja hyödyistä. Ilm. pe 12.5. mennessä.

SYDÄMELLINEN KÄSITYÖKAHVILA

Tervetuloa omaishoitajien ystävänpäivän sydämelliseen käsityökahvilaan **14.2. klo 14-16** Omatorille tekemään eteenpäin omaa käsityöprojektiasi ja nauttimaan muiden omaishoitajien seurasta! Lisätietoja ja ilmoittautumiset Leenalle p.044 944 8493

Järjestämme kevään aikana myös mm. kota-/laavuretkiä, joiden aikataulut tarkentuvat myöhemmin. Seuraathan ilmoitteluamme!

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® 1 -KOULUTUS (MTEA1)

Mielenterveys on osa kokonaisterveyttämme, josta voi huolehtia kuten muustakin terveydestä. Hyvä mielenterveys lisää hyvinvointiamme ja auttaa meitä selviytymään elämään kuuluvista vaikeuksista.

Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutuksessa saa tutkittua tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja pääsee harjoittelemaan mielenterveystaitoja. Koulutuksessa käsiteltävät teemat: mitä hyvä mielenterveys on, tunnetaidot, elämän monet kriisit, ihmissuhteet ja vuorovaikutus sekä elämänhallinta.

Koulutus kestää 14 tuntia ja järjestetään Mikkelissä ti 7.3., la 11.3. ja ti 14.3.
Lisätiedot/ilmoittautuminen 28.2. asti Kati O. 045 806 1361 tai Emmi L. 050 512 7083

MISTÄ APUA KUN LÄHEISESI SAIRASTUU SYÖPÄÄN?

Ke 22.2. klo 14 -15.30 ja ke 19.4. klo 17-18.30
Saimaan Syöpäyhdistyksellä, os. Porrassalmenkatu 13, Mikkeli
Onko läheisesi sairastunut syöpään ja kaipaisit tietoa ja tukea tilanteeseesi? Tule mukaan kuulemaan lisää maksuttomiin "Mistä tukea kun läheisesi sairastuu" -tilaisuuksiin. Tilaisuudet järjestää yhteistyössä Saimaan Syöpäyhdistys ja Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry.
Ilmoittautuminen edeltävään maanantaihin: Jenni Uusitaival 044 308 4860 / jenni.uusitaival@msol.fi tai Liisa Kautto 040 767 4048 / liisa.kautto@sasy.fi

TIETOA JA VIRKISTYSTÄ - TILAISUUS PERTUNMAALLA

Ke 29.3. klo 13-14.30 Jokituvalla, os. Virastokuja 1, Pertunmaa
Tilaisuudessa farmaseutin puheenvuoro turvallisesta lääkityksestä, sekä muistiyhdistyksen puheenvuoro aiheesta: muistia ajatellen. Sis. kahvit.
Ilmoittautuminen viim. pe 24.3. järjestöassistentille p. 044 944 8493

TUETUT LOMAT

Maaseudun terveys- ja lomahuolto järjestää tuettuja lomia jälleen vuonna 2023. Lomalla voit virkistyä ja lomailla vertaisseurassa. Tuetulla lomalla osallistuminen lomaohjelmaan on vapaaehtoista, ja lomaohjelma poikkeaa kuntoutusohjelmasta. Loma ei sisällä esim. lääkärintarkastusta tai yksilöterapiaa. Huomioithan, että tuettu loma on eri asia kuin kuntoutus tai sopeutumisvalmennus.

Omaishoitaja voi osallistua lomalle yksin tai yhdessä hoidettavan, ystävän tai koko perheen kanssa. Täyttäkää yhteinen hakemus, jos asutte samassa taloudessa. Jos asutte eri taloudessa, sekä omaishoitaja että hoidettava täyttävät omat hakemukset perusteluineen.

Hakeminen tapahtuu joko postittamalla paperisen hakemuksen tai täyttämällä sähköisen hakemuksen osoitteessa www.mtlh.fi. Yhdistyksen työntekijät voivat tarvittaessa auttaa hakemuksen täyttämisessä, olethan rohkeasti yhteydessä, jos kaipaat apua!

mTLh
MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

OMAISHOIDON OHJAUS JA NEUVONTA

Omaishoitajaliitto

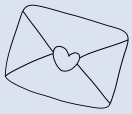
Kysy omaishoidosta Chat

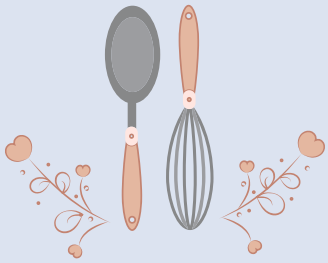
Omaishoitajaliiton ja sen jäsenyhdistysten neuvojat vastaavat chatin kautta omaishoitoon liittyviin kysymyksiin. Chat palvelee ti–to klo 9–12 osoitteessa: www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi. Voit kirjoittaa kysymyksesi chatin keskusteluikkunaan, joka löytyy verkkosivujen oikeasta alakulmasta.
Chatin kautta voit asioida myös nimettömästi.
Huom! Liiton puhelinneuvonta uudistuu 17.1. ja toimii siihen asti entiseen tapaan maksullisessa numerossa 020 7806 599 ti-to klo 10–14.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Kiinnostaako sinua omaishoitajien hyvinvoinnin ja jaksamisen edistäminen ja haluaisit olla jollain tapaa auttamassa muita? Tule mukaan Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n vapaaehtoisten iloiseen joukkoon!

Meillä vapaaehtoistöitä löytyy laidasta laitaan mm. ryhmien vetämisestä, leipomiseen, postitusapuun tai retkille mukaan! Voit myös ehdottaa itse minkälaista toimintaa haluaisit järjestää, me autamme sen toteuttamisessa. Arvostamme suuresti vapaaehtoisiamme ja järjestämme vapaaehtoisten tueksi mm. työnohjausta sekä muistamisia ja tapahtumia vuosittain.





Jos kiinnostuit vapaaehtoistehtävistä, niin ota ihmeessä yhteyttä toimistoomme p. 044 944 8493/ yhteydenotto@msol.fi. Pienikin apu voi olla jollekulle hyvin merkityksellistä.

Jäsenyys

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n jäseneksi voivat liittyä kaikki asiasta kiinnostuneet, omaisestaan/läheisestään huolehtivat, omaishoidon tuen saajat sekä omaishoitajien parissa työskentelevät ammattilaiset.

Jäsenmaksu 25€/vuosi
Voit myös liittyä kannatusjäseneksi, oman valinnan mukaan summalla 50€, 70€, 100€ tai enemmän.

Jäseneksi voit liittyä soittamalla: p. 044 944 8493
tai osoitteessa: https://omaishoitajat.fi/jasenasiat/

Jäsenenä saat

- Lähellä -lehden vuosikerran (4 numeroa vuodessa)
- Yhdistyksen toimintatiedotteen n. kolme kertaa vuodessa
- Omaishoitajan palveluoppaan sekä omaishoitajien loma- ja kuntoutuskalenterin
- Ohjausta ja neuvontaa sekä tukea omaishoitoperheen elämäntilanteeseen
- Alennuksia paikallisista yrityksistä
- Jäsenalennuksia yhdistyksen tapahtumista

Kiitos kannatusyrityksillemme!

- Graanin Apteekki
- Hyvinvointi- ja kauneuskeskus Estetica
- Jalkahoitopalvelu Anne Tuukkanen
- Kyyhkylä Oy
- MarskiData Oy
- Hautaustoimisto Mielonen Oy
- Mikkelin Toimistotarvike
- Mikkelin Tuomiokirkkoseurakunta
- Puistokukka Kati Rantalainen Ky
- Savon Hautaustoimisto Ay/Savonkukka
- Geriwell Oy
- Suur-Savon Osuuspankki

JÄSENKORTTIA NÄYTTÄMÄLLÄ ALENNUKSET:

APTEEKIT:
Apteekki Stella 015 760 0200
- 5 % alennus Souvenaid ravintolisä juomista ja 5 % alennus Orionin D-vitamiineista
Mäntyharjun Apteekki 010 524 7720
- 10% alennus Orionin normaalihintaisista perusvoiteista ja Souvenaid-ravintolisistä

HYVINVOINTI- JA KAUNEUS:
Hyvinvointi- ja kauneuskeskus Estetica 044 020 1402
- täydellisen jalkahoidon tai kasvohoidon yhteydessä ilmainen käsinaamio ja -hieronta
Jalkahoitopalvelu Anne 040 5590 376
- 10 % alennus jalkahoidosta
Kirkkopuiston jalkahoitopalvelut 040 5200 070 - 15% alennus hoidoista
Arkihoiva ja hieronta Salla, Ristiina 040 5613 104 - 10 % alennus hierontapalveluista
Lyhytterapiapalvelu Pohdinnanpaikka 041 314 3434 - 10% alennus, ajanvarauksen yhteydessä käytä koodia: Msolry jäsen.

KAMPAAMOT:
Parturi-kampaamo Hair Shop 015 362 160
- 5 % alennus
Kampaamo-parturi Salon Riley 015 164 714
- 10 % alennus
Parturi-kampaamo Ahotie 015 213 308
- 15 % alennus
Parturi-kampaamo Soile, Hirvensalmi 015 451 290 - 10% alennus
Ristiinan Parturikampaamo 015 455 882
- 15% alennus tuotteista ja 5% alennus palveluista
Parturi-kampaamo In-diko, 015 161 010
- 10% alennus palveluista.

KELLOLIIKKEET:
Kelloliike Pylvänäinen Oy 015 161 672
- 15-20 % normaalihintaisista tuotteista

KUKKAKAUPAT:
Neiti Neilikka 050 4333 485 - 10% alennus
Puistokukka 015 212 685 - 5 % alennus
Savonkukka, Savon Hautaustoimisto Ay 015 211 905 - 10 % alennus kaikista kukista

PESULAT:
Quick Shop kemiallinen Pesula 015 214 362
- 10 % alennus

TOIMISTOTARVIKE- JA ATK-LIIKKEET:
Mikkelin Toimistotarvike Oy 015 163 317
- 20 % alennus toimistotarvikkeista ja 10% alennus tulostintarvikkeista, muut tuotekohtaiset alennukset

VAATELIIKKEET:
Nykynainen 015 211 332
- 10 % normaalihintaisista tuotteista, käytössä leimakortti: kun 10 leimaa täynnä, ostos maksaa vain 20€
Lady Lisa 015 361 341 - 10 % alennus

HAUTAUSTOIMISTOT:
Hautaustoimisto Mielonen 015 162 222
- 10% hautauspalveluista
Mäntyharjun Hautauspalvelu 040 3537 114
- 10% hautauspalveluista ja kukista

KAHVILAT JA RAVINTOLAT:
Lounaskahvila Puulanaitta, Hirvensalmi 010 439 1140 - Kahvi + pulla 3 euroa
Harjun Helmi, Haukivuori 050 4308747 - iso kahvi + kahvileipä 3€, lounas 8€ ja pizzat alk. 8€
Kahvikulma, Juva 040 6879950 - lounas 10€
Kahvila-ravintola Saimaa, Ristiina 050 4499322 - pulla kahvit 3€ yhteishintaan ja -10% kahvilatuotteista
Kahvila Reissupannu, Kangasniemi 040 505 0041, 1.3.2021 alk. käyttöön leimakortti: 1 leima 5 euron leivonnais- ja virvokeostoksesta, 10 leiman jälkeen ilmaiset pullakahvit yhdelle

LIIKUNTAPAIKAT
SuperCorner, Mikkeli 020 769 9099 - Peruslippu 15€

Yhteystiedot

Tuula Tarhonen
Puheenjohtaja
tarhonentuula@gmail.com
Puh: 040 574 8284

Jenni Uusitaival
Vs. toiminnanjohtaja
(31.10.2023 saakka)
jenni.uusitaival@msol.fi
Puh. 044 308 4860

Emmi Sorjonen
Omaistoiminnan vastaava
OmaisOiva-toiminta
emmi.sorjonen@msol.fi
Puh. 050 470 2899

Emmi Löppönen
Omaistoiminnan kehittäjä
OmaisOiva-toiminta
emmi.lopponen@msol.fi
Puh. 050 512 7083

Kati Oinonen
Omaistoiminnan kehittäjä
OmaisOiva-toiminta
kati.oinonen@msol.fi
Puh. 045 806 1361

Leena Purhonen
Järjestöavustaja/ohjaaja
jarjestoassistentti@msol.fi
Puh. 044 944 8493

Kati Partti
Toimivapaalla

yhteydenotto@msol.fi

Meidät löydät:

- Porrassalmenkatu 21, 2 krs. 50100 Mikkeli
- www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi
- Mikkelin Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
- tunnistaomaishoitaja
- Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry