

Toimintatiedote

2/2023



Mikkelin seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry

YHTEYSTIEDOT

Tuula Tarhonen
Puheenjohtaja
tarhonentuula@gmail.com

Emmi Löppönen
Omaistoiminnan kehittäjä
050 512 7083

OmaisOiva

Jenni Uusitaival
Vs. toiminnanjohtaja
044 308 4860

Leena Purhonen
Järjestöassistentti
044 944 8493

Vahva vierellä kulkija
♡♡♡

Emmi Sorjonen
Omaistoiminnan vastaava
050 470 2899

Kati Oinonen
Omaistoiminnan kehittäjä
045 806 1361

Omaishoitajien luontoretket

KOTARETKI SÄYNÄTTIIN KE 19.4.

Tervetuloa esteettömälle Kotaretkelle Mikkelin Säynättiin. Kotaretkellä pääset nauttimaan luonnosta, rentouttavasta ohjelmasta ja ruoasta muiden omaishoitajien kanssa. Retki on maksuton ja järjestetään yhteistyössä Savon Marttojen kanssa.

Retki järjestetään 19.4. klo 16 - 18
(Jokilahdentie 8, 50350 Norola).

Saapuminen omalla kyydillä. Ilmoittautuminen 17.4. mennessä allergiatietoineen p. 044 944 8493.



VILLIYRTTIRETKI TI 16.5

Kiinnostavatko sinua villiyrtejä ja niiden hyödyntäminen? Tule mukaan oppimaan villiyrteistä ja niiden hyödyistä! Tilaisuus järjestetään kävellen Mikkelipuiston ympäristössä tiistaina 16.5. klo 17.

Luonnontuoteneuvoja Päivi Haapalehto opastaa villiyrteiden käytössä. Tilaisuus on maksuton. Lähtö Mikkelipuiston isolta hiekkaparkilta (Pursialankatu 5). Ilm. pe 12.5. mennessä p. 044 944 8493.



RETKI REPOVEDEN KANSALLISPUISTOON PE 5.5.

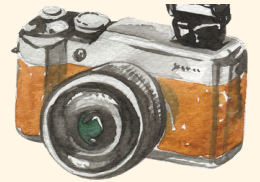
Tervetuloa retkelle Repoveden kansallispuistoon pe 5.5. klo 9.30 - 16. Retki soveltuu liikkuvaisille omaishoitoperheille, kunto huomioiden. Retkellä on mahdollista kiertää 3,5km mittainen Ketunlenkki, jonka jälkeen paistamme yhdessä makkaraa nuotiopaikalla. Halutessaan voi kiertää myös lyhyemmän tai pidemmän lenkin. Reitti on melko helppokulkuinen. Retkellä on mahdollisuus saada mukavia elämyksiä ja päästä mm. ylittämään Ketunlossi. Otathan mukaan tukevat kengät, juomapullon ja säänmukaisen varustuksen. Kuljetus on 15e/hlö, tarjoamme makkarat. Mikäli tulet omalla kyydillä, ilmoitathan siitä myös meille niin osaamme varata makkaraa sinulle.

Lähtö Mikkelistä Marskin patsaalta klo 9.30. Reitti kulkee Mäntyharjun kautta Lapinsalmeen, voit nousta kyytiin myös matkalta. Sitovat ilmoittautumiset 26.4. mennessä järjestöassistentille p. 044 944 8493.



TULOSSA: OMAISHOITAJIEN LUONTOKUVANÄYTTELY

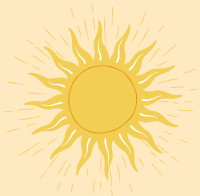
Järjestämme vuoden 2023 aikana omaishoitajien luontokuvanäyttelyn aiheella: Mieleni maisema



Jokainen alueemme omaishoitaja on tervetullut osallistumaan näyttelyn rakentamiseen lähettämällä itse ottamansa kuvan, joka hänen mielestään sopii näyttelyn teemaan. Kuva voi olla tuore tai vähän vanhempikin, omalla lenkipolulla, puutarhassa tai vaikka järjestämällämme retkellä napattu otos. Kuvista koostetaan näyttely, joka on nähtävillä Omatorilla vuonna 2023. Lisäksi näyttely kiertää eri paikkakunnilla miniversiona vertaistukiryhmiemme kokoontumisissa, joten myös muilla paikkakunnilla on mahdollisuus päästä ihailemaan näyttelyä. Osa kuvista tullaan julkaisemaan myös toimintatiedotteessamme. Lähetä kuvasi 15.5.2023 mennessä sähköpostilla osoitteeseen jarjestoassistentti@msol.fi tai WhatsAppilla numeroon 044 944 8493. Voit lähettää myös valmiin paperikuvan osoitteeseen Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Porrassalmenkatu 21, 50100 Mikkelä. Liitä kuvan mukaan oma nimesi, yhteystietosi ja kuvasi nimi, ottopaikka ja -ajankohta. Halutessasi voit myös kertoa kuvan merkityksestä muutamalla lauseella. Yksi kuva per lähettäjä, vain itse otetun kuvan saa lähettää. Valitsemme kuvista käyttöön noin 30 kappaletta.

VIRKISTYSPÄIVÄT

TYÖIKÄISTEN VIRKISTYSPÄIVÄ KANNASHOVISSA LA 6.5.



Tule virkistäytymään hyvässä seurassa, opettelemaan makkaranvalmistusta, saunomaan sekä saamaan tietoa ansiotyön ja omaishoidon yhteensovittamisesta! Virkistyspäivä järjestetään la 6.5. klo 12 -18. Virkistyspäivän hinta on 10e/hlö sisältäen makkaranvalmistuskurssin, raaka-aineet, ruokailun, kahvituksen ja saunan. Nähdään Juvalla Kannashovissa osoitteessa Taipaleentie 10! Paikalle kulkeminen omalla kyydillä. Sitova ilmoittautuminen 11.4. mennessä Leenalle p. 044 944 8493. Paikkoja rajoitetusti. Maksuohjeet saat ilmoittautumisen yhteydessä.

VAPAAEHTOISTEN VIRKISTYSPÄIVÄ TI 23.5.

Tiistaina 23.5. klo 17 - 19 Kaihun kodalla. Lämpimästi tervetuloa viettämään ihanaa vapaaehtoisten virkistyspäivää hyvässä seurassa! Ohjelmassa makkaranpaistoa, tehtävärataa sekä hauskaa yhdessäoloa Kaihun rennossa ympäristössä (os. Pursialankatu 3, 50100 Mikkeli) Ilmoittautuminen 19.5. mennessä toimistolle p. 044 944 8493 tai Katille p. 045 806 1361. Muistathan ilmoittaa mikäli sinulla on ruoka-aineallergioita. Tapahtuma on maksuton.

ERITYISLAPSIPERHEIDEN TYKKIMÄKIRETKI TI 13.6.

Tervetuloa koko perheen retkelle Tykkimäelle ti 13.6. klo 10 - 18.30. Tarjoamme kyydit Mikkelistä Tykkimäelle ja takaisin sekä lounaan huvipuistossa. Huvipuistoliput ovat omakustanteiset. Reitti kulkee Mikkelistä Ristiinan kautta Tykkimäelle ja matkalta voi nousta kyytiin sovitusti. Matkakustannukset tarjoaa Ragnar Ekbergin säätiö. Sitovat ilmoittautumiset 30.5. mennessä Leenalle p. 044 944 8493. Ilmoitathan mahdollisista ruoka-aineallergioistasi etukäteen.

KESÄTEATTERIRETKI FARMILLE SU 2.7.

Tervetuloa mukaan omaishoitajien ja läheisten kesäretkelle Häkkilän tilalle, Farmin kuvauspaikalle! Päivän ohjelma pitää sisällään keittolounaan, Häkkilän tilan esittelyn, Länsmäkisten kesäteatteriesityksen "Toimihan se" sekä väliaikakahvin. Omavastuu 25€/hlö. Hintaan kuuluu myös kuljetus. Reitti kulkee Mikkelistä Haukivuoren kautta Häkkilän tilalle ja takaisin, joten myös matkan varrelta voi hypätä kyytiin sovitusti. Mukaan mahtuu 31 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliotoiveet 15.6. mennessä järjestöassistentti Leenalle p. 044 944 8493. Maksuohjeet saat 15.6. jälkeen, kun matkan toteutuminen varmistuu.

OLETKO KIINNOSTUNUT VAPAAEHTOISTÖISTÄ?

Alueellemme koulutetaan syksyllä uusia ohjaajia vertaisryhmien ohjaajiksi. Ohjaajana toimiminen on mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, jossa saa käyttää omaa luovuuttaan, vahvuuksiaan sekä kokemustaan omaisen hoivasta toisten tueksi. Ohjaajat voivat toimia yksin tai toisen vapaaehtoisen tai työntekijän kanssa. Vuoden aikana tarvitsemme vapaaehtoisten tukea myös yksittäisissä tapahtumissa ja kehittämistyössä. Lisätietoja tulevista koulutuksista ja vapaaehtoistoiminnasta Katilta p. 045 806 1361.

VAPUN MUNKKIKAHVILA PE 28.4.

Järjestämme vapun varainkeruukahvilan omaishoitajien virkistykseen hyväksi pe 28.4. klo 10 -14 Omatorilla! Tule herkuttelemaan itseleivoituilla tuoreilla rinkelämunkeilla ja simalla. Voit myös ennakkotilata itsellesi munkit ja siman, me pakkaamme ne sinulle valmiiksi. Ennakkotilaustuotteiden haku pe 28.4. klo 10-16 välillä Ennakkotilaukset p. 044 944 8493 pe 21.4 mennessä. Tuotteita rajoitettu määrä.

HINNASTO:

- Munkki 1€/kpl
- Gluteeniton munkki 1,5€/kpl
- Sima 2€/litra



YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS MA 24.4. klo 17

Kokoonnumme Omatorilla ja aloitamme keitto- sekä kahvitarjoilulla. Kokouksessa käsittelemme yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 17.4. mennessä toimistolle Leenalle p. 044 944 8493 / yhteydenotto@msol.fi Lämpimästi tervetuloa!



ISO KIITOS TUOTELAHJOITUKSISTA ♡♡♡♡♡
Olemme saaneet ihanilta yrityksiltä tuotelahjoituksia omaishoitajien toiminnan tukemiseksi. Lahjoitusten avulla ryhmissä kahvi maistuu ja suut pysyvät makiana vielä pitkään! Toimintaamme ovat tukeneet Ramin konditoria, S-market Mikkeli, Kahvila BunBum sekä Fazer. Kiitos!

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 tiistaina 9.5.

HAUKIVUORI

Ryhmä kokoontuu Työnkulmassa (os. Suojatie 16) klo 13-14.30 keskiviikkoisin 12.4. ja 31.5.

HIRVENSALMI

Ryhmä kokoontuu Seuratalolla (Pitäjätie 9) klo 14 - 15.30 maanantaisin 24.4. ja 22.5.

JUVA

Ryhmä kokoontuu Sampolan kokoustilassa (os. Hiihtäjätie 3) klo 10-11.30 perjantaisin 14.4. ja 12.5.

KANGASNIEMI

Ryhmä kokoontuu 95-rakennuksella (os. Kankaistentie 5) klo 13 - 14.30 torstaisin 6.4. ja 4.5.

RISTIINA

Ryhmä kokoontuu Kahvila Saimaassa (os. Brahentie 42) klo 13 - 14.30 keskiviikkoisin 5.4., 3.5 (3.5. tapaaminen kodalla).

VOIMASOINTU-MUSIIKISTA VOIMAA JA VERTAISTUKEA OMAISHOITOPERHEILLE

Ryhmässä lauletaan toivekappaleita ja soitetaan rytmisoittimia. Osallistua voi omin taidoin. Tarjoamme kahvit. Ryhmä kokoontuu Omatorilla klo 14 -15.30 keskiviikkoisin 12.4. ja 17.5. Ei ennakoilmoittautumista.

LUKUPIIRI

Ryhmä kaikille lukemisesta kiinnostuneille omaishoitajille ja läheisille. Tapaamiset Omatorilla klo 13 - 15 keskiviikkoisin 26.4. ja 17.5.



MIKKELI

Ryhmä kokoontuu Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21) klo 10 - 11.30 perjantaisin 21.4. ja 26.5.

MIKKELIN VERTAISRYHMÄ TYÖIKÄISILLE ILTA-AIKAAN

Ryhmä kokoontuu Teamsilla ja Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21) klo 16.30 - 18 tiistaisin 18.4. ja 16.5.

MÄNTYHARJU

Ryhmä kokoontuu Järjestötuvalla (os. Liiketie 2) klo 13-14.30 torstaisin 20.4. ja 25.5.

PUUMALA

Ryhmä kokoontuu kunnantalon alakerrassa (os. Keskustie 14) klo 11.30-13 tiistaina 2.5.

RISTIINAN ENTISTEN OMAISHOITAJIEN KATSE HUOMISEEN-RYHMÄ

Ryhmä omaishoitajille, joiden hoidettava on siirtynyt hoitokotiin tai menehtynyt. Ryhmä kokoontuu 20.4. klo 12.30-14 Kahvila-Ravintola Saimaassa (os. Brahentie 42). ja 3.5. klo 13 kodalla. Ilmoittaudu p. 045 806 1361



Ryhmä yhteistyössä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa.

LÄHEISENI SAIRASTAA SYÖPÄÄ - MISTÄ TUKEA? -TILAISUUS KE 19.4.

Onko läheisesi sairastunut syöpään ja kaipaisit tietoa ja tukea tilanteeseesi? Tule mukaan kuulemaan lisää maksuttomaan tilaisuuteen, jonka järjestävät yhteistyössä Saimaan Syöpäyhdistys sekä Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry. Tavataan keskiviikkona 19.4. klo 17 - 18.30 Saimaan Syöpäyhdistyksellä (Porrassalmenkatu 13, Mikkel). Ilmoittautuminen ma 17.4. mennessä p. 050 470 2899 / emmi.sorjonen@msol.fi.