



Mikkelin seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry

OmaisOiva

Vahva vierellä kulkija
♡♡♡

TOIMINTATIEDOTE 3/2023



TULOSSA

- Erityislasten vanhempien ryhmä
- Hyvinvointikurssi
- Sieniretki

**JA PALJON
MUUTA!**

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

Toiminnanjohtaja Jenni Uusitaival vakinaistettiin

Sijaisena toiminut Jenni Uusitaival on päätetty vakinaistaa toiminnanjohtajan tehtävänsä. Vuoden aikana omaishoitajat ovat tulleet Jennille sydämen asiaksi. Hän ottaa tehtävän vastaan ilolla ja on valmiina kehittämään yhdistystä edelleen. "Olen aina halunnut auttaa heikommassa asemassa olevia ihmisiä. On hienoa, että olen voinut haastaa itseäni eteenpäin ja saan jatkaa auttamistyötä myös yhteiskunnallisella tasolla", sanoo Jenni kiittolisena ja on silminnähden innoissaan.

Jenni on koulutukseltaan kuntoutuksen ohjaaja YAMK ja hänellä pitkä työura monipuolisten asiakasryhmien parista omaishoitoa eri näkökulmista sivuten. Omaishoidon tullessa henkilökohtaisesti lähelle, oli aika päästä vaikuttamaan omaishoitajien tilanteeseen. "Näin hyvin läheltä omaishoidon kuormittavuuden ja palvelujärjestelmän haastavuuden. Järjestösektorilla näen olevan parhaat mahdollisuudet inhimilliseen ja arvojen mukaiseen auttamistyöhön", sanoo Jenni.

Hyvä ilmapiiri näkyy asiakastyössä ja toiminnassa

Toiminnanjohtajan työssä Jenni haluaa varmistaa, että työntekijät voivat tehdä laadukasta työtä omaishoitajien parhaaksi. "Asiakastyö on toimintamme ykkönen ja työn merkityksellisyys kaiken keskiössä. Töissä tulee voida hyvin, sillä hyvä ilmapiiri näkyy suoraan asiakastyössä", painottaa Jenni.

Yhdistyksen toiminnan puolesta alkava syksy näyttää monipuoliselta. "Tänä vuonna haluamme korostaa vertaistuen merkitystä sekä turvallisuuden ja luontolähtöisen toiminnan teemoja. Jatkamme strategiatyötä ja aktivoimme jäsenhankintaamme. On hienoa, että olemme saaneet vapaaehtoisten lisäksi myös OKAlaisia mukaan toimintaamme."

Tulevaisuudessa työn merkitys kasvaa

Omaishoito oli puolueiden vaalipuheissa eduskuntavaalien aikaan ja se on näkyvä aihe lehtiotsikoissa lähes viikoittain. Vaikka Eloisan hyvinvointialueella tavoitteena on kasvattaa omaishoidon määrää ja lapsiperheiden omaishoidon malli on kehitteillä, on omaishoitajien palveluissa vielä paljon parannettavaa. "Omaishoidon merkitys yhteiskunnalle on kiistaton. Olemme silti tiukkenevassa tilanteessa, joten vaikuttamistyön merkitys kasvaa koko ajan. Haluamme omaishoitajien aitoja kokemuksia tähän työhön tueksemme", korostaa Jenni ja toivoo yhteydenottoja.

Shoppaillen ja nautiskellen hyvää oloa omaishoitajille!

Yhdistyksemme kerää varoja omaishoitajien hyvinvoinnin tukemiseen eri tavoilla. Tuotot käytetään lyhentämättömänä omaishoitajien retkiin, ryhmiin ja tapahtumiin. Seesteinen päivä teatterissa, yhteinen kahvihetki tai uintivuoro voi auttaa jaksamaan taas eteenpäin.

Varainkeruukahvioissa on myynnissä kahvia ja ihania suolaisia ja makeita leivonnaisia. Voit myös ostaa herkut mukaan! Kahviloita järjestetään muutaman kerran vuodessa.

Adresseja ja postikortteja voit ostaa toimistoltamme aukioloaikoina tai varainkeruukahvioiden yhteydessä. Postikortit ovat teetetty henkilökunnan itse ottamista luonto- ja valokuvista. Postikortit 1 €/kpl ja adressit 10 €/kpl.

Tuetiimiä.fi on suomalainen verkkokauppa, jonka kautta tehdyistä ostoksista tietty osuus menee aina hyväntekeväisyyteen. Sivustolta löydät kotimaisia tuotteita niin lahjaksi kuin itsellesi passeliin hintaan. Myynnissä mm. lahjakortteja, karkkeja, liikuntavälineitä, vaatteita ja paljon muuta! Ostamalla Tuetiimiä-sivuston kautta osuus ostoksestasi ohjautuu yhdistyksellemme ja sitä kautta omaishoitajien hyväksi. Käytäthän kassalla tiimikoodia: **om1281**

Voit myös auttaa esimerkiksi leipomalla tapahtumiin ja vertaisryhmiin tai tulemalla apukäsiksi varainkeruukahviloihin. Monet yritykset ovat myös lähteneet tukemaan toimintaamme kevään aikana tuotelahjoitusten avulla. **Kiitokset ostoksistanne ja avustanne!**

Omaishoidon kokemusasiantuntija, OKA®

OKA omaishoidon kokemusasiantuntija koulutus, johon osallistuinkin, oli Pieksämäen Omaishoitajat ry:n sekä Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n järjestämä koulutus. Näin ilmoituksen alkavasta koulutuksesta paikallisyhdistyksemme sivuilla. Tiesin heti, että tämä koulutus on sellainen, johon haluan päästä mukaan. Laitoin sähköpostia ilmoituksessa mainitulle yhteyshenkilölle ja kerroin itsestäni. Pian minuun oltiin yhteydessä ja minut kutsuttiin ryhmähaastatteluun, jonka perusteella koulutukseen osallistujat valittiin.

Koulutuksen aikana tutustuimme toisiimme ja toistemme tarinoihin. Jaoimme toisillemme niin iloisia kuin surullisia kokemuksia. Välillä itkimme ja välillä nauroimme yhdessä. OKA koulutukseen osallistuvilla omaishoitajilla oli hyvin erilaisia taustoja ja omaishoidettavia; omia vanhempia, anoppia, puolisoa, nuoria aikuisia ja lapsia. Elämänvaiheet vaihtelivat työssäkäyvästä eläkeläiseen. Eroja osallistujien välillä oli myös siinä, kuinka kauan omaishoitajana oli toimittu tai miten sitovaa kunkin omaishoitajuus oli. Ensimmäisestä Etelä-Savon alueella järjestetystä OKA koulutuksesta valmistui 22.04.2023 kahdeksan koulutettua omaishoidon kokemusasiantuntijaa.

Toivon, että tulevaisuudessa pääsisin kokemusasiantuntijan roolissa kertomaan omaishoitajuuden ja hoitoalan työkokemuksen kautta syntyneen oman tarinani sekä jakamaan tietoa omaishoitajien ja -hoidettavien tilanteesta sote-alan oppilaitoksiin ja työpaikkoihin sekä erilaisille sote-alan työryhmille ja päättäjille. Haluan myös tehdä omaishoitajuutta tunnetummaksi, jotta yhteiskunnan asenteet meitä ja hoidettaviamme kohtaan olisivat suotuisimmat. Olen jo nyt mukana antamassa vertaistukea niille, jotka ovat oman omaishoitajuutensa alkutaipaleella.

Oletko omaishoitaja ja oletko miettinyt, että haluaisit jakaa kokemuksiasi muille? Haluaisitko toimia vertaistukena yksittäiselle henkilölle tai ryhmälle? Haluaisitko päästä kertomaan oman tarinasi pienelle tai isommalle yleisölle? Haluatko olla vaikuttamassa omaishoitajia ja -hoidettavia koskevaan päätöksentekoon? Jos vastaat kyllä vaikka yhteenkin näistä kysymyksistä, suosittelen lämpimästi hakeutumaan ensi vuonna alkavaan OKA koulutukseen.

Johanna Nykänen

koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija

Lisätietoa koulutuksesta
tulossa syksyllä!

Luonnosta voimaa omaishoitajien hyvinvointiin

Sosionomiopiskelijan Ninna Laukkanen toteutti yhdistyksellemme opinnäytetyön luonnon vaikutuksista omaishoitajien hyvinvointiin viime vuoden aikana. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millä tavoin luonto vaikuttaa omaishoitajien hyvinvointiin, mitkä luontoympäristöistä ovat mieluisimmat ja minkälaista luontotoimintaa he toivoisivat yhdistykseltämme jatkossa. Opinnäytetyön kyselyyn vastasi yhteensä 87 Mikkelin seudun omaishoitajaa. Kiitos kyselyyn vastanneille!

Suurimpana toiveena yhdistyksellemme omaishoitajat halusivat puutarhatoimintaa sekä retkiä luontoon. Opinnäytetyön tulokset auttavat meitä valtavasti kehittämään toimintaamme! Tulosten perusteella järjestimme mm. retken Repoveden kansallispuistoon. Syksyllä tulossa on mm. sieniretki ja omaishoitajien ja hoidettavien oma elokuvahetki, jolloin Metsän tarina-dokumentista pääsee nauttimaan vuoden pimeimpänä ajankohtana. Ensi kevälle suunnitteilla on puutarharetki, jota omaishoitajat olivat myös toivoneet.

Ninna Laukkasen opinnäytetyön Luonnosta voimaa hyvinvointiin: Mikkelin seudun omaishoitajien hyvinvoinnin tukeminen (2022) voit lukea esimerkiksi osoitteesta www.theseus.fi

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 myös 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 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12.

HAUKIVUORI

Ryhmä kokoontuu Työnkulmassa (os. Suojatie 16) klo 13 - 14.30 keskiviikkoisin 6.9., 4.10., 8.11 ja 13.12.

HIRVENSALMI

Ryhmä kokoontuu Seuratalolla (os. Pitäjätie 9) klo 14 - 15.30 maanantaisin 11.9., 9.10., 13.11. ja 11.12.

JUVA

Ryhmä kokoontuu Sampolan kokoustilassa (os. Hiihtäjätie 3) klo 10-11.30 perjantaisin 15.9., 20.10., 17.11. ja 15.12.

KANGASNIEMI

Ryhmä kokoontuu 95-rakennuksella (os. Kankaistentie 5) klo 13 - 14.30 torstaisin 14.9., 12.10., 9.11. ja 7.12.

RISTIINA

Ryhmä kokoontuu Kahvila Saimaassa (os. Brahentie 42) klo 13 - 14.30 keskiviikkoisin 6.9., 4.10., 8.11. ja 13.12.

MÄNTYHARJU

Ryhmä kokoontuu Järjestötuvalla (os. Liiketie 2) klo 13-14.30 torstaisin 21.9., 19.10., 2.11. ja 7.12.

PUUMALA

Ryhmä on tauolla syyskauden 2023.

MIKKELIN KESKIVIIKON VERTAISTUKIRYHMÄ

Uusi!

Ryhmä kokoontuu Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21) klo 10 - 11.30 keskiviikkoisin 6.9., 11.10. 8.11. ja 13.12.

MIKKELIN PERJANTAIN VERTAISTUKIRYHMÄ

Ryhmä kokoontuu Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21) klo 10 - 11.30 perjantaisin 8.9., 13.10. 10.11. ja 15.12.

MIKKELIN VERTAISTUKIRYHMÄ TYÖIKÄISILLE ILTA-AIKAAN

Uusi!

Ryhmä kokoontuu Teamsilla ja Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21) klo 16.30 - 18 keskiviikkoisin 6.9. ja 1.11.

MIKKELIN ERITYISLASTEN VANHEMPIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Uusi!

Ryhmä kokoontuu Teamsilla ja Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21) klo 16.30 - 18 keskiviikkoisin 4.10. ja 29.11.

ENTISTEN OMAISHOITAJIEN KATSE HUOMISEEN RYHMÄ MIKKELISSÄ

Uusi!

Ryhmä kokoontuu Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21) klo 13 - 14.30 torstaisin 7.9., 5.10. 9.11. ja 14.12.



Ryhmä yhteistyössä
Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa.



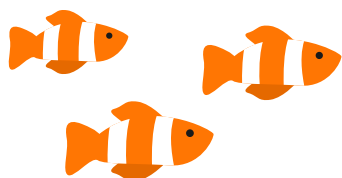
Liikuntavuoroille **ei ole ennakkoilmoittautumista**. Huomioithan, että yhdistyksellä ei ole vakuutusta liikuntavuoroille. Jokainen osallistuja huolehtii, että hänellä on voimassa oleva vakuutus tapaturmien varalle. Vuoroilla apua voi kysyä yhdistyksemme vapaaehtoisilta ohjaajilta.

JUVA UIMAHALLI

Omaistaan hoitavien uimahallivuoro torstaisin klo 12-13 Sampolan uimahallissa 7.9. alkaen. Maksu eläkeläisiltä 3,50€ ja muilta 7€.

MIKKELI UIMAHALLI

Omaishoitaja- ja erityislapsiperheiden maksuton uimahallivuoro sunnuntaisin 3.9. alkaen Rantakeitaan uimahallilla. Sisälle pääsee 9.45 ja allasaika on 10 - 11.



MIKKELI KUNTOSALI

Tiistaisin 5.9. alkaen klo 9-10 Raviradantien kuntosalilla entisen Esedun tiloissa. Kulku Raviradantien varresta. Syyskauden omavastuu 5€, maksutiedot saat ensimmäisellä käyntikerrallasi.

KANGASNIEMI KUNTOSALI

Tiistaisin 5.9. alkaen klo 10 - 11 Kangasniemen kunnantalon kuntosalilla. Kulku Otto Mannisen tien puoleisesta päädyistä. Kuntosalivuoro on maksuton.

HAUKIVUORI KUNTOSALI

Maanantaisin 4.9. alkaen klo 10 - 11 Haukihallin kuntosalilla. Syyskauden omavastuu 5€, maksutiedot saat ensimmäisellä käyntikerrallasi.



Henkilökohtainen keskustelutuki

OIVAHETKI - HENKILÖKOHTAISTA TUKEA SINULLE

"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.

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 Eloisan palveluohjaaja antaa kotikäynnillä).



Valmennuksessa saa tietoa:

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

Syksyn 2023 valmennukset:

Ovet Mäntyharju- valmennus kaikille omaishoitajille

- Alkaa syyskuussa Järjestötuvalla (os. Liiketie 2.) Valmennuksen kesto 6 viikkoa. Valmennus keskiviikkoisin 13.9., 20.9., 27.9., 4.10., 11.10. ja 18.10. klo 9.30 - 12. **Valmennuksessa on tilaa.** Jos kiinnostuit, otathan yhteyttä Emmi L., p. 050 512 7083 tai Kati, p. 045 806 1361.

Ovet Mikkeli - valmennus kaikille omaishoitajille

- Alkaa marraskuussa Omatorilla, valmennuksen kesto 6 viikkoa. Valmennus torstaisin 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12. ja 14.12. klo 9.30 - 12. **Valmennuksessa on tilaa.** Jos kiinnostuit, otathan yhteyttä Emmi L., p. 050 512 7083 tai Kati, p. 045 806 1361.

MuistiOvet Vertaisuudesta voimaa - kurssi muistisairaiden omaisille

- Tietoa muistisairauksista ja muistisairaahan kohtaamisesta sekä tukea jaksamiseen. Alkaa marraskuussa Mikkeliissä Omatorilla, 5krt. Valmennuksen aikataulut keskiviikkoisin 1.11., 8.11., 15.11., 22.11. ja 29.11. klo 13 - 15. Valmennus järjestetään yhteistyössä Mikkelin seudun Muisti ry:n kanssa. **Valmennuksessa on tilaa.** Jos kiinnostuit, otathan yhteyttä Emmi S., p. 050 470 2899.

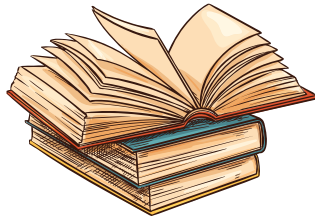
Valmennuksiin on jatkuva ilmoittautuminen ja niitä järjestetään eri paikkakunnilla, kun osallistujia on riittävästi. Ota yhteyttä yhdistyksemme työntekijöihin tai laita sähköpostia osoitteeseen: yhteydenotto@msol.fi.

Vertaistuellinen lukupiiri

Ryhmä kaikille lukemisesta kiinnostuneille omaishoitajille ja entisille omaishoitajille. Luettavat kirjat valitaan yhdessä osallistujien toiveiden mukaan. Omaishoitajien lukupiiri tuo mukanaan yhteisöllisyyttä, ymmärrystä ja lämpimiä, mukanaan vieviä keskusteluja.

Tapaamiset keskiviikkoisin klo 13 - 15 Omatorilla (os.Porrassalmenkatu 21,2krs.) 23.8., 13.9., 4.10., 25.10., 15.11. ja 13.12.

Osallistuminen ei vaadi omaishoidontuen saamista tai yhdistyksen jäsenyyttä. Ilm. 2 päivää aikaisemmin. Lisätietoja Leenalta, p. 044 944 8493.



Omaishoitajien hyvinvointikurssi

Tervetuloa omaishoitajien kurssille kohti parempaa hyvinvointia ja jaksamista! Kurssi koostuu 5 aihealueesta, joihin perehdytään jokaisella kerralla tarkemmin. Kurssi sopii erityisesti sinulle, joka kaipaavat puhtia päiviäsi tai olet kiinnostunut sairauksien ennaltaehkäisystä. Kurssi koostuu sekä teoriasta että toiminnallisesta osiosta. Jokaisella kerralla vieraana on aiheen asiantuntija.

Kurssi pääsääntöisesti keskiviikkoisin klo 13 - 14.30 Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21, 2krs.)

Kurssin aikataulut ja aiheet:

Ke 11.10. Aivoterveys Riitta Halonen

Ke 25.10. Liikunta, fysioterapeutti

Ke 8.11. Ravinto, Savon Martat.

HUOM kellonaika! Klo 12 - 14.30

Ke 22.11. Mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet, Emmi L. ja Kati O. MSOL ry

Ti 5.12. Uni ja lepo, Emmi S. MSOL ry. HUOM päivämäärä tiistaina!

Ilmoittautumiset 5.10. mennessä

Leenalle, p. 044 944 8493.

Ryhmään mahtuu 12 henkilöä.

Musiikin iloa omaishoitoperheille

Tule laulamaan, soittamaan tai nauttimaan musiikista Omatorille! Toiminta on tarkoitettu kaikille omaishoitajille ja hoidettaville! Tarjoamme kahvit!

Tiistaisin klo 14 - 15.30

26.9. Perinteisiä iskelmälauluja

24.10. Lauluja rakkaudesta ja ystävydestä

14.11. Harjoitellaan ukulelen soittoa, rytmitellään ja lauletaan

12.12. Joululauluja

Toimintaa ohjaa voimasoinnusta tutuksi tullut Elisa Suominen. Lämpimästi tervetuloa musisoimaan silloin kuin sinulle parhaiten sopii! Lisätietoja Leenalta, p. 044 944 8493



TULOSSA MYÖHEMMIN SYKSYLLÄ

Saattohoitokurssi

Onko omaisesi saattohoidossa? Saattohoitokurssilla saat tietoa ja tukea elämäntilanteeseesi. Kurssi alkaa lokamarraskuussa.

Kinestetiikkapäivä omaishoitajille ja hoidettaville

Kinestetiikka on toimintamalli, jonka avulla mm. omaishoitajat voivat edistää tuen tarpeessa olevan henkilön omien voimavarojen ylläpitämistä sekä oman tuki- ja liikuntaelimistönsä terveyttä. Päivässä tietoa kinestetiikasta ja sen hyödyntämisestä.

Jos olet kiinnostunut tulevasta toiminnastamme, annathan yhteystietosi etukäteen Leenalle, p. 044 944 8493, niin olemme yhteydessä sinuun yksityiskohtien varmistuttua!

Tilaisuuksiin ilmoittautumiset Leenalle, p. 044 944 8493

Sieniretki omaishoitajille

Lähde mukaan omaishoitajien sieniretkelle SÄYNNÄTTIIN **to 24.8. klo 13-15**. Etsitään yhdessä maastosta sieniä. Savon Marttojen Satu Räsänen neuvoo sienten käsittelyssä ja ruoanvalmistuksessa. Osallistujat saavat myös Sienet tutuksi-opaskirjan. Ota mukaan sieniretkelle soveltuvat vaatteet, oma keräysastia sekä veitsi.

Ilmoittautuminen
22.8.2023 mennessä



Tavataan retkeilyalueen parkkipaikalla klo 13. Saapuminen SÄYNNÄTTIIN (os. Jokilahdentie 8, 50350 Norola) omilla kyydeillä.



Omaiskahvila: Kodin turvallisuus ja korjausneuvonta



Tervetuloa Omatorille **pe 22.9. klo 10-12**. Vanhustyön Keskusliitosta Ismo Kortman tulee kertomaan kodin turvallisuudesta ja korjausneuvonnan mahdollisuuksista omaishoitajille. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.
Ilmoittautuminen 20.9. mennessä

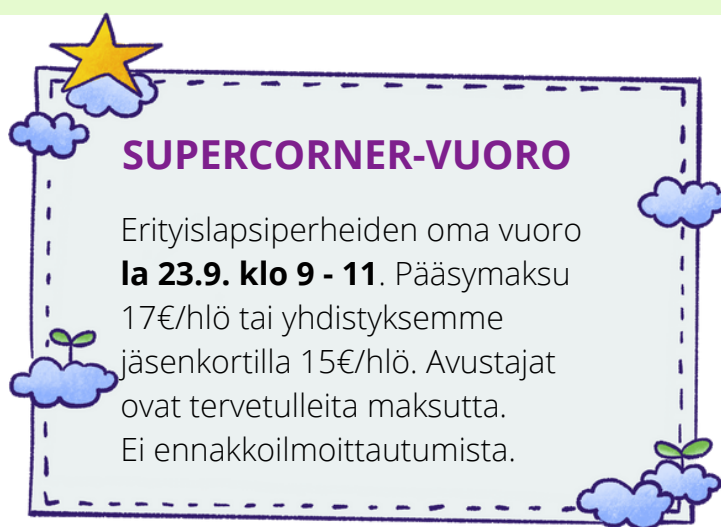
Euroopan omaishoitajien päivän keskustelutilaisuus

Pe 6.10. klo 10-12 Omatorilla keskustelutilaisuus omaishoidon tilanteesta hyvinvointialueella. Mukana Eloisan omaishoidosta vastaavia työntekijöitä kertomassa hyvinvointialueen palveluista omaishoitoperheille sekä vastaamassa kysymyksiin. Keskustelua johdattaa yhdistyksen toiminnanjohtaja Jenni Uusitaival. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Tule kuulemaan, kysymään ja vaikuttamaan!

Omaisten tutustumispäivä Saimaanharjun palvelukeskukseen

Kiinnostaako sinua jaksohoito tai ikääntyneiden palveluasumisen paikat Mikkeliissä? Tule **ti 12.9. klo 13-15** tutustumiskäynnille Saimaanharjuun! Saat tietoa ja pääset tutustumaan palvelutalon tiloihin ja palveluihin (os. Väänäsenpolku 4, Mikkeli).

Ilmoittautuminen 11.9. mennessä.



SUPERCORNER-VUORO

Erityislapsiperheiden oma vuoro **la 23.9. klo 9 - 11**. Pääsymaksu 17€/hlö tai yhdistyksemme jäsenkortilla 15€/hlö. Avustajat ovat tervetulleita maksutta. Ei ennakkoilmoittautumista.

Pärnun matka

23.-30.9. Tervis Spa -kylpylähotellissa. Hinta 600€. Sis. bussi- ja laivamatkat, majoitus, aamupalat ja lounaat, lääkärintarkastukset ja n. 3 hoitoa päivässä sekä joka päivä saunan, allasosaston ja kuntosalin vapaa käyttö.
Ilmoittautumiset 18.8. mennessä Tapanille
040 510 3210 / tapani.varjus@netti.fi

Pertunmaan omaishoitajien tapaaminen

Jokituvalle ma 20.11. klo 13 - 14.30. Ohjelmassa vertaistuellista keskustelua sekä etäpalveluiden ja hyvinvointiteknologian esittelyä. Tarjoamme kahvit.

Ilmoittautuminen 16.11. mennessä

Valtakunnallinen omaishoitajien viikko on vuosittain järjestettävä teemaviikko, jonka avulla nostetaan esiin omaishoitoasioita ja omaishoitajien ääntä.

Tilaisuuksiin ilmoittautumiset Leenalle p. 044 944 8493.

Maanantaina: Elokuvahetki omaishoitoperheille

Tervetuloa katsomaan Metsän tarinaa Kinolinnaan (Vuorikatu 9) **ma 27.11. klo 13** omaishoitajien omaan yksityisnäytökseen! Uppoudu mukaan metsän henkeä salpaavaan maailmaan ja jätä hetkeksi arkiset askareet unholaan! Metsän tarina on huikaiseva dokumenttielokuva ainutlaatuisesta suomalaisesta metsästä, sen värikkästä ja monimuotoisesta elämästä.

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry sekä Mikkelin seudun Muisti ry toteuttavat yhdessä yksityiselokuvanäytöksen, jotta jokaisella olisi mahdollisuus päästä uppoutumaan tähän upeaan maailmaan.

Leffahetken hinta on 12€/hlö ja yhdistyksemme jäsenille 10€/hlö. Avustajakortilla pääsy ilmaiseksi. Mikkelin elokuvateatterit lahjoittavat jokaiselle osallistujalle (keskikokoiset) popcornit takaamaan rentouttavan elokuvahetken!

Sitovat ilmoittautumiset pe 17.11. mennessä.

Liput ovat tarkoitettu omaishoitajien virkistykseen, eikä lippuja saa jakaa ulkopuolisille. Maksuohjeet saat ilmoittautumisen yhteydessä.

Keskiviikkona: Omaishoitajien kirkkopäivä

Tervetuloa omaishoitajien kirkkopäivään **ke 29.11. klo 12 alkaen**. Myös hoidettavat ovat tervetulleita! Päivä alkaa ehtoollis-hartaudella Mikkelin tuomiokirkossa, josta jatkamme yhdessä seurakuntakeskukselle ohjelmalliseen hetkeen tarjoiluineen.

Ilmoittautumiset 27.11. mennessä. Tilaisuus on maksuton.



Tiistaina: Yhdistyksen perinteinen puurojuhla

Ti 28.11. klo 17-19 mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheiden kesken jouluisen ohjelman ja tarjoilujen merkeissä. Saattaapa joulupukkikin eksyä paikalle, joten varaathan pikkupaketin mukaasi. Paikka ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa. Hinta 10€/hlö ja yhdistyksen jäsenille 5€/hlö, Sitovat ilmoittautumiset 10.11. mennessä.

Perjantaina: Omaishoitajien vohvelikahvila

Tervetuloa nauttimaan herkullisista vohveleista ja maistuvasta kahvista omaishoitajien vohvelikahvilaan **Omatorille pe 1.12. klo 10-14!**

Tarjoamme kaikille omaishoitajille ilmaiset vohvelikahvit! Muille vapaaehtoismaksu. Sinulla ei tarvitse olla omaishoidon virallista sopimusta tai yhdistyksemme jäsenyyttä. Tule tapaamaan muita omaishoitajia ja henkilökuntaamme iloisissa merkeissä!



Omaishoitajien luontokuvanäyttely: Mieleni maisema

Osana luontoteemaa pyysimme teitä, omaishoitajat, lähettämään itsellesi tärkeän luontokuvan näyttelyämme varten. Saimmekin teiltä monia ihania ja merkityksellisiä kuvia!

Nyt näistä teidän ottamistanne kuvista koostetaan näyttely, joka on nähtävillä Omatorilla marraskuun 2023 ajan. Lisäksi näyttely kiertää eri paikkakuntien vertaistukiryhmissä, joten myös muilla paikkakunnilla on mahdollista päästä tutustumaan näyttelyyn. Kiitos upeista kuvistanne! Tervetuloa näyttelyyn!

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.

Neuvontapuhelin

Tarvitsetko tukea ja neuvontaa huolehtiessasi läheisestääsi? Neuvontapuhelin on tarkoitettu kaikille läheistään tukeville ja omaishoitajia työssään kohtaaville.

Omaishoidon neuvontapuhelin on avoinna tiistaista torstaihin klo 10-14, **p. 0800 390 229**.



Omaishoitajaliiton webinaarit



Omaishoitajaliitto järjestää maksuttomia webinaareja eri aiheisiin liittyen omaishoitajille, omaishoidosta kiinnostuneille sekä ammattilaisille. Ilmoittautuminen omaishoitajaliiton nettisivuilta <https://omaishoitajat.fi/>.

Hyvinvointiwebinaari: Psykologinen joustavuus hyvinvoinnin tukena

Keskiviikkona 6.9. klo 17 - 18. Miten psykologinen joustavuus vahvistaa hyvinvointia? Miten sitä voi kehittää omatoimisesti? Kuinka stressin ja huoliajatukset voi kohdata toimivalla tavalla? Mikä on omien elämänarvojen rooli hyvinvoinnin tukena? Puhujana on Arto Pietikäinen, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti. Ilmoittautuminen 4.9. mennessä.

Hyvinvointiwebinaari: Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa

Torstaina 19.10. klo 17 - 18. Webinaarissa käsitellään hyvää ravitsemusta sekä arkea helpottavia käytännön vinkkejä ruokailun parantamiseen. Puhujana ruokaviraston erityisasiantuntija Satu Jyväkorpi. Ilmoittautuminen 17.10. mennessä.

Hyvinvointiwebinaari: Turvallisuus läheisissä ihmissuhteissa

Torstaina 9.11. klo 17–18 Webinaarissa käsitellään turvallisuutta ja turvattomuutta läheissuhteissa, kaltoinkohtelun eri muotoja ja tunnistamista sekä avun hakemista. Yksin ei tarvitse pärjätä! Puhujana Janne Pulkkinen, Suvanto ry. Ilmoittautuminen 7.11. mennessä.

Kuinka lakia luetaan-webinaari

Torstaina 16.11. klo 16 - 18. Webinaarissa aiheina on palvelutarpeen arviointi ja muutostilanteet sekä omaishoidon tuen sopimus ja neuvottelutilanteet. Aiheista ovat puhumassa Ylva Krokfors Invalidiliitosta sekä Elias Vartio ja Maija Repola Omaishoitajaliitosta. Ilmoittautuminen 14.11. mennessä.

Kiitos paljon yrittäjille tuotelahjoituksista:

- Mikkelin elokuvateatteri, ilmaiset popcornit osallistujille Metsän tarina elokuvanäytökseen ma 27.11.
- S-Market Mikkeli, kahvipaketteja vertaisryhmien kahvituksiin
- K-SuperMarket Pikantti, kakkuaineokset varainkeruukahvioon
- Ramin Konditoria, kakku OVET-valmennukseen
- K-Supermarket Juva, sima-aineokset ja jauhoja leivontaan
- K-Supermarket Karikko, munkkiaineksia
- K-Supermarket Rokkala, munkkiaineksia
- Kahvila BunBun, kahvilipukkeita
- Jaana Strandman, tanssilippuja Hiihtomäen lavalle
- Fazer, vertaisryhmien keksit ja Tykkimäkireissun karkit



Vapaaehtoisille ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille

Vapaaehtoisten aamukahvit

Aamukahvit vapaaehtoisille ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille Omatorilla **to 14.9. ja ti 7.11. klo 10 - 11.30.** Ilmoittautuminen viim. tapaamista edeltävänä päivänä Leenalle, p. 044 944 8493.

Koulutusta vapaaehtoisille

Kiinnostaako sinua hyvinvoinnin ja aivoterveysten edistäminen? Tule mukaan koulutukseen **to 21.9. ja ti 10.10. klo 13-14.30** osoitteessa Porrassalmenkatu 28. Ilmoittaudu 15.9. mennessä p. 040 8277353 tai jarjestoassistentti@esmuistiluotsi.fi Koulutuksen järjestää Riitta Halonen, Ei oikotietä - aivoterveystta elintavoilla -hanke.

Vertaisryhmän ohjaajakoulutus

Omaishoitajaliitto järjestää vertaisryhmän ohjaajakoulutuksen **ke 18.10. klo 8.30 - 15.30.** Koulutuksessa osallistujat saavat tietoa ryhmän ohjaamisesta ja omaishoidosta sekä työvälineitä omaisten ryhmien ohjaamiseen. Koulutus järjestetään verkossa etäyhteydellä. Jos sinulla ei ole mahdollisuutta osallistua omalta koneelta, voit osallistua toimistoltamme. Koulutus on maksuton. Ilmoittaudu 13.10. mennessä Katille, p. 045 8061 361.

Ohjaajapäivä: Vapaaehtoisille ohjaajakoulutuksen käyneille

Omaishoitajaliitto järjestää ensimmäistä kertaa vapaaehtoisille oman ohjaajapäivän **to 23.11. klo 13.00 - 14.30** verkossa. Koulutuksen tarkoituksena on tutustua muihin vapaaehtoiisiin ohjaajiin, saat myös tukea ohjaajan työhösi. Lisäksi keskustellaan vapaaehtoisten ohjaajien ajatuksista ja toiveista. Ilmoittaudu ohjaajakoulutukseen Katille hyvissä ajoin p. 045 806 1361

Lähde mukaan vapaaehtoistyöhön!

Onko kutsumuksesi auttaa muita ja kaipaisit elämäsi jotain uutta iloa? Voit olla esimerkiksi omaishoitajat tai entinen omaishoitaja, joka kaipaa arkeensa uusia tuulia ja yhteisöllisyyttä. Tule mukaan!



Vapaaehtoisena voit toimia monenlaisissa erilaisissa tehtävissä esim. ohjaajana vertaisryhmissä tai liikuntaryhmien vastuuhenkilönä, postittamisessa, apuna retkillä, leipomalla varainkeruukahviloihin tai vertaisryhmiin. Vain mielikuvitus on rajana. Voit tulla avuksi, silloin kuin sinulle parhaiten sopii. Otamme mielellämme apua vastaan ja työpanostasi arvostetaan. Tarjoamme vapaaehtoisillemme joka vuosi virkistystapahtumia ja työnohjauksia sekä yhteisöllisyyttä tärkeän asian äärellä. Pääset tekemään arvokasta työtä, kohti omaishoitajien parempaa hyvinvointia!

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Mikkelin vapaaehtoistoimijoidenverkosto järjestää kurssin kaikille vapaaehtoistöistä kiinnostuneille. Vapaaehtoistoiminnan peruskurssilla käydään läpi vapaaehtoistoiminnan periaatteita, motiiveja ja vapaaehtoisen oikeuksia ja velvollisuuksia. Kurssi on maksuton!

**Kurssi järjestetään Omatorilla klo 16.30 - 19.30
18.9., 21.9., 25.9. ja 28.9.**



**MIKKELIN
VAPAAEHTOISTOIMIJAT**

Ilmoittautuminen kurssille kansalaisopiston kautta ti-to p. 015 194 2929 tai kansalaisopiston nettisivujen kautta: <https://kansalaisopisto.mikkeli.fi/>

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



Yhteystiedot

Vahva vierellä kulkija
♡♡♡



Tuula Tarhonen

Puheenjohtaja
tarhonentuula@gmail.com
Puh. 040 574 8284



Jenni Uusitaival

Toiminnanjohtaja
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

Järjestöassistentti/
ohjaaja
jarjestoassistentti@msol.fi
Puh. 044 944 8493

Meidät löydät:



Porrassalmenkatu 21, 2 krs. 50100 Mikkeli



www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi



Mikkelin Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry



tunnistaomaishoitaja



Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

yhteydenotto@msol.fi