



Mikkelin seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry

Vahva vierellä kulkija
♡♡♡

OmaisOiva

TOIMINTATIEDOTE

1 / 2 0 2 4

Olemme Mikkelin vuoden 2023 järjestö, mutta taloudellinen tilanne supistaa toimintaa vuonna 2024

Vuosi 2023 oli upea! Sydämellinen kiitos siitä kuuluu teille läheis- ja omaishoitajille sekä toiminnassamme mukana olleille vapaaehtoisille. On ilo saada kohdata teitä ja tehdä juuri tätä työtä ammattitaitoisen tiimimme kanssa.

Tavoitimme viime vuonna 1 464 omaisestaan ja läheisestään huolta pitävää. Toiminnassamme erilaisia vertaistukiryhmiä meillä oli 34, Ovet-valmennuksia seitsemän, yksittäisiä tilaisuuksia ja retkiä 22 ja yksilöllisiä OivaHetkiä 279. Lisäksi kävimme kertomassa omaishoidosta ja yhdistyksen toiminnasta 15 eri tapahtumassa yli seitsemälle sadalle ihmiselle sekä kohtasimme lukuisia sosiaali- ja terveystalouden opiskelijoita ja ammattilaisia.

Mittava työmme ja merkityksellinen asiamme saikin kiitosta, kun Mikkelin kaupunki palkitsi meidät vuoden 2023 järjestönä.

Emmekä tänäkään vuonna aio laittaa yhtään huonommaksi, vaikka taloudellinen tilanteemme vaatii toiminnan supistamista. Sen näette jo tämän Toimintatiedotteen laajasta tarjonnasta. Näkyvin muutos kuitenkin on, että olemme pääsääntöisesti perjantaisin suljettuna. Tavoitat meidät parhaiten maanantaista torstaihin klo 9-15. Toki tuolloinkin olemme paljon kiinni toiminnassamme erilaisissa ryhmissä ja tilaisuuksissa, eli teidän läheis- ja omaishoitajien kanssa. Jätähän siis soittopyynnön tai viestiä, niin palaamme varmasti asiaan. Toinen näkyvä muutos on se, että suuntaamme toimintaa siihen, missä tavoitamme teidät. Mikäli kaipaavat uusia toimintoja tai ryhmiä, olethan kuitenkin rohkeasti yhteydessä. Olemme valmiina järjestämään uutta, kun ihmisiä on riittävä määrä.

Tervetuloa mukaan tänäkin vuonna - tehdään tästäkin vuodesta upea!

Jenni Uusitaival

Yhteistyö ja erilaiset avustukset mahdollistavat omaishoitoperheille monipuolista toimintaa

Iloksemme saimme omaishoitoperheiden "Kultaiset" -kulttuuri- ja taidetoimintaan rahoituksen Kyyhkylä-säätiöltä. Myös yhteistyömme Marttojen kanssa saa jatkoa. Niiden avulla järjestämme vuoden aikana niin vierailuja kulttuuri- ja taidekohteisiin kuin monipuolista tekemistä toimintalueemme paikkakunnille. Vuoden aikana pääset tutustumaan esimerkiksi Taidekeskus Salmelaan, nauttimaan musiikin ilosta tai tekemään vaikka koruja ja kokkailuja.

Erityislapsiperheille on kevään jokaiselle kuukaudelle tiedossa mukavaa yhteistä tekemistä. Myös erityislapsiperheiden vanhempien vertaistukiryhmä saa jatkoa.

Haemme jatkuvasti uusia kumppanuuksia läheis- ja omaishoitajien hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseksi. Mikäli sinulla on tiedossa sopiva jäsenetupaikka, yhteistyötaho, avustuksia myöntävä säätiö tai uusi kannatusjäsen, vinkkaa siitä meille.

Näin saamme varmistettua monipuolisen toimintamme jatkuvuuden.

Voimaa ja valoa elämään-hanke tukena työikäisten kuormittavissa tilanteissa

Voimaa ja valoa elämään ESR+ -hankkeen (2023-2026) tavoitteena on kehittää järjestöauttamista Mikkelissä ja Kangasniemellä. Hankkeen kohderyhmänä ovat kuormittavissa elämäntilanteissa elävät työikäiset. Kuormitusta voi tulla tilanteessa, jossa on paljon huolenpitoa läheisestä ihmisestä, kuten omasta vanhemmasta, puolisoista, lapsesta tai muusta läheisestä. Elämää voi kuormittaa myös kriisitilanne, yksinäisyys tai huoli omasta jaksamisesta.

Hankkeen ovet ovat auki työikäisille ihmisille, jotka toivovat mahdollisuutta pysähtyä oman elämänsä äärelle ilman läheteitä tai diagnooseja. Hankkeessa toteutetaan yksilö- ja vertaisryhmätoimintaa voimavarojen vahvistamisen, omien vahvuuksien ja oman toimijuuden näkökulmista käsin. Toiminnassa ihmistä kuunnellaan ja hänet huomioidaan kokonaisuutena, jolloin on myös mahdollista suunnata vaikka lenkipolulle, hevostallille tai luovien menetelmien äärelle pohtimaan omaa tilannetta. Hanke mahdollistaa maksuttoman pitkäkestoisen työskentelyn. Meidät tavoittaa numerosta 050 323 2785 tai voit varata ajat osoitteesta <https://omavaraus.fi/kny29d8xw4>

Hanketta toteutetaan 4 kumppanijärjestön voimin, yhdistellen järjestöjen monenlaista asiantuntijuutta ja osaamista. Kumppanijärjestöt ovat:

- Etelä-Savon Mielenterveys ry – Mikkelin kriisikeskus
- VIOLA - väkivallasta vapaaksi ry
- Uutta Elämää Group – Mikkelin toimintakeskus ry
- Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry



Euroopan unionin
rahoittama

Mitä työikäisille läheistään hoivaaville kuuluu?

Syksyllä 2023 Voimaa ja valoa elämään -hanke toteutti MsOL:n kanssa yhteistyössä kyselyn työikäisille läheistään hoivaaville. Kyselyyn vastasi yhteensä 52 työikäistä läheistään hoivaavaa, joista 85 % hoivasi ja auttoi lastaan arjessa ja lähes 80 % vastaajista oli 30–49-vuotiaita.

Vastaajista 68 % koki olevansa paljon tai erittäin paljon kuormittunut

elämäntilanteessaan. Suurimmaksi toiveeksi työikäisillä nousi retket ja liikuntavuorot sekä kolmanneksi eniten toivottiin vertaistukiryhmiä. Myös webinaarit mainittiin. Ilta-aika ja viikonloput nousivat ajankohdallisesti suosituimmaksi vaihtoehdoksi. Yli puolet vastaajista koki tarvetta lasten hoidolle toimintaan osallistumisen ajaksi. Kyselyn tulosten avulla toimintaa ollaan pystytty kehittämään vastaamaan enemmän erityislapsiperheiden tarpeita. Kyselyn tulokset otetaan huomioon myös jatkossa toiminnan suunnittelussa. Kiitos siis lämpimästi kaikille vastaajille arvokkaasta tiedosta!

Mitä on tulossa yhteistyössä MsOL:n kanssa?

Keväällä 2024 käynnistyy Mun Polku -valmennus, jonka tarkoituksena on tukea työttöminä tai työelämän ulkopuolella olevia erityislasten vanhempia työllisyys- tai opiskeluvaikeuksissa sekä ohjata heitä löytämään oma polkunsuora kohti työelämää. Valmennuksen tavoitteena on vanhempien voimavarojen ja työ- ja toimintakyvyn vahvistuminen sekä osallisuuden lisääminen. Erityislasten vanhemmille suunnattu webinaarisarja tullaan toteuttamaan laajan ammatillisen sotejärjestöverkoston kanssa yhteistyössä vuoden 2024 aikana. Kangasniemellä toteutetaan alkuvuodesta kysely, jolla kartoitetaan millaisia toiveita Kangasniemen erityislasten vanhemmilla on heidän hyvinvointinsa vahvistamiseksi.

Tilaisuuksiin ilmoittautumiset järjestöassistentille p. 044 944 8493

Musiikin iloa omaishoitoperheille

Ke 6.3. klo 14 - 15.30. Tervetuloa laulamaan Pauliina Hintsasen ohjaamana Omatorille yksin tai yhdessä hoidettavan kanssa. Tarjoamme kahvituksen.

Korutyöpaja omaishoitajille

Ke 13.3. klo 12 - 14 Kenkäverossa (os. Pursialankatu 6.) Maalataan ja valmistetaan yhdessä kaulakoru tai korvikset. Omavastuu 10€. Ilmoittautumiset 6.3. mennessä.

Marttojen ruokakurssit:

Tietoa ravitsemuksesta, vinkkejä arjen ruokailuun sekä yhdessä kokkailua. Kurssit ovat maksuttomia. Kevään kurssit:

- **Mäntyharjulla** ma 25.3. klo 11 - 13.30 Järjestötupa (os. Liiketie 2)
- **Mikkelissä** to 11.4. klo 10 - 12.30 Marttojen toimitiloissa (os. Hallituskatu 7)

Ilmoittautuminen tilaisuuksiin etukäteen viim. edellisen viikon torstaina p. 044 944 8493. Huom. Tilaisuuksia tulossa myöhemmin myös muilla paikkakunnilla!



Omaishoitajien kirkkopyhä Kangasniemellä

Su 21.4. klo 10.00 messu Kangasniemen kirkossa (os. Kirkkoniementie 2.)

Retki Katajakankaan puutarhalle

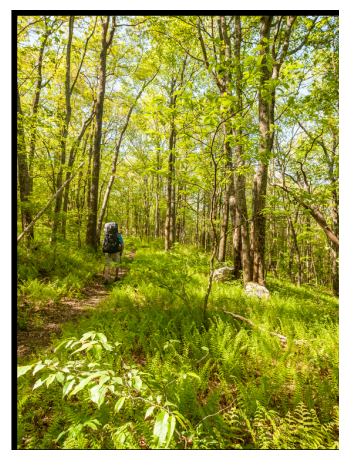
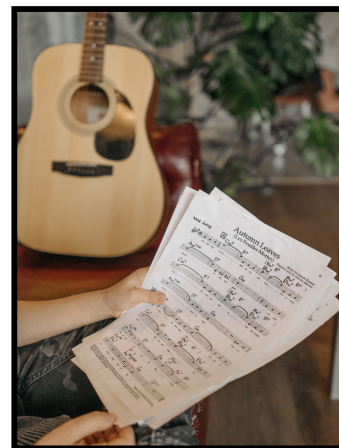
Ti 7.5. klo 9 - 13. Lähde mukaan elämykselliselle retkelle Haukivuorelle aistimaan väriloistoa ja yrttien tuoksua. Rentoudu puutarhan tunnelmassa ja tee parhaat taimiostokset äitienpäiväksi tai kesään. Samalla kuulet puutarhan toiminnasta ja voit kysyä parhaat vinkit kukkaloiston ylläpitoon. Retkellä on mahdollista nauttia omakustanteiset kahvit. Puutarha on esteetön, mutta esteetöntä vessaa ei ole. Bussikuljetus 10€/hlö. Voit saapua myös omalla kyydillä, ilmoittauduthan myös siinäkin tapauksessa (os. Haukilammentie 229.) Ilm. 1.5. mennessä p. 044 944 8493.

Retki Puumalan Norppapolulle

Ke 22.5. klo 10 - 15. Retkeilyä luontopolulla, joka kulkee kangasmaastossa, harjuilla, hiekkarannoilla ja rantakallioilla Puumalan kauniissa maisemissa. Eri pituisia reittejä, joillakin reiteillä vaikeakulkuista maastoa. Makkaranpaistoa Norppalaavulla, laavu on esteetön. Hyvät, sään mukaiset ulkoiluvarusteet ja oma juomapullo mukaan! Kuljetus Mikkelistä 15€/hlö, paikkoja rajoitetusti. Voit saapua myös omalla kyydillä, ilmoittauduthan myös siinä tapauksessa, jotta osaamme varata riittävästi tarjottavia (os. Luukkolantie 223.) Ilm. 15.5. mennessä.

Retki Taidekeskus Salmelaan

Ti 18.6. klo 11.15 - 16.15. Tule nauttimaan taiteesta, ruoasta ja seurasta Mäntyharjun taidekeskus Salmelaan (os. Mäntyharjuntie 25.) Sis. kuljetus, ruokailu buffet pöydästä ja näyttelyt. Hinta 30€, ilman kuljetusta 20€. Ilm. 3.6. mennessä.



Ilta syöpään sairastuneiden läheisille

Ke 31.1. klo 17 Mikkelin neuvontapalvelun tiloissa, Porrassalmenkatu 13 B, 2. krs. Onko läheisesi hiljattain sairastunut syöpään tai sairastanut jo pitkään? Tarvitsitko vertaistukea ja kannattelua itsekin? Tule viettämään hetki samassa tilanteessa olevien kanssa kahvikupposen äärellä kokemuksia jakaen. Ilmoittaudu 29.1. mennessä neuvontahoitajalle: puh. 040 767 4048 tai liisa.kautto@sasy.fi



Luento- ja keskustelutilaisuudet

Tule katsomaan ja kuuntelemaan asiantuntijoiden hyvinvointiluentoja aiheista parisuhde ja omaishoito sekä toivo tuo valoa elämään. Luentojen jälkeen jatketaan keskustellen rennosti aiheesta. Tapaamiset Omatorilla:

- To 7.3. Parisuhde ja omaishoito klo 17 - 18.30** Mitä käy parisuhteelle, kun puoliso sairastuu? Miten selvitä muutoksesta? Voiko parisuhde vahvistua? kuulemme omaishoitajien kokemuspuheenvuoroja sekä Maija Repolan alustuksen. Maija toimii suunnittelijana Omaishoitajaliitossa ja on koulutukseltaan sairaanhoitaja YAMK, parisuhdeohjaaja ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti. (Ilm. ke 6.3. mennessä)
- To 16.5. Toivo tuo valoa elämään klo 17 - 18.30** Miten toivoa voi vahvistaa? Puhujana on psykologian tohtori Esa Nordling. Hän puhuu toivosta läheisen sairastumisen sekä omaishoitajana toimimisen ja jaksamisen näkökulmista. (Ilm. ke 15.5. mennessä)

Erityislapsiperheille

OmaisOiva

Zirkus Furioso

Keskiviikkona 14.2. klo 18.00 konserttitalo Mikaelissa. Liput Mikkelin seudun Omaishoitajien kautta loppuunmyyty. Peruuntumispaikkojen varalle voi ilmoittautua p. 044 944 8493. Lipun hinta kauttamme on 5€/hlö.



Muskari

Keskiviikkona 6.3. klo 17 - 18.30 Omatorilla. Muskarihetken ohjaajana toimii Laulumon Pauliina Hintsanen. Tuokion jälkeen lapsille meuhetki. Tilaisuus on maksuton.



SuperCorner - omat vuorot erityislapsiperheille

Lauantaina 23.3. ja 18.5. klo 9 - 11. Tervetuloa pitämään hauskaa erityislapsiperheiden omalle SuperCorner-vuorolle Saimaa Stadiumille! Pääsymaksu kerralta on 18€/hlö tai yhdistyksemme jäsenkortilla 15€/hlö. Avustajat ovat tervetulleita maksutta. Ei ennakoilmoittautumista.

Vapputeemainen ilta Vekkulassa

Maanantaina 29.4. klo 17.30 - 19.30. Tervetuloa huikesiin vappurientoihin lasten kulttuurikeskus Vekkulaan (os. Otavankatu 7.) Hinta 10€/perhe. Sitovat ilmoittautumiset 19.4. mennessä. Luvassa paljon mukavaa ohjelmaa:

- Seikkailua ja tutustumista Vekkulan satumaailmaan ja pukeutumista rooliasuihin
- Osallistujat kuvataan perheittäin asuissa ja kuvan saa kehystettynä mukaan, kehykset saa myös koristella mieleisekseen
- Kasvo/kädenpäällemaalaus
- Viidakkodisco (tanssimista hahmoasuissa viidakkoteema huoneessa)
- Hattaraa ja mehua



Kesän perinteinen huvipuistoretki Tykkimäelle

Tiistaina 18.6. Lisätietoja tulossa myöhemmin. Seuraathan ilmoitteluamme Facebookissa tai erityislusten vanhempien WhatsApp-ryhmässä. Ryhmään voit liittyä ottamalla yhteyttä p. 044 944 8493.

Liikuntavuoroille **ei ole ennakoilmoittautumista**. 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.

MIKKELI UIMAHALLI

Omaishoito- ja erityislapsiperheiden maksuton uimahallivuoro sunnuntaisin 7.1. - 26.5. Rantakeitaan uimahallilla. Sisälle pääsee 9.45 ja allasaika on 10 - 11.

JUVA UIMAHALLI

Omaistaan hoitavien uimahallivuoro torstaisin klo 12 - 13 Sampolan uimahallissa 4.1. - 9.5. Maksu eläkeläisiltä 3,50€ ja muilta 7€.



MIKKELI KUNTOSALI

Tiistaisin 16.1. - 28.5. klo 9 - 10 Raviradantien kuntosalilla entisen Esedun tiloissa (Raviradantie 8 - 10). Kulku Raviradantien varresta. Kevätkauden omavastuu 20€, maksutiedot saat ensimmäisellä käyntikerrallasi.

KANGASNIEMI KUNTOSALI

Tiistaisin 2.1.- 30.4. klo 10 - 11 Kangasniemen kunnantalon kuntosalilla. Kulku Otto Mannisen tien puoleisesta päädyistä. Kuntosalivuoro on maksuton.

HAUKIVUORI KUNTOSALI

Maanantaisin 15.1. - 27.5. klo 10 - 11 Haukihallin kuntosalilla. Syyskauden omavastuu 20€, maksutiedot saat ensimmäisellä käyntikerrallasi.

Henkilökohtainen keskustelutuki

OIVAHETKI - HENKILÖKOHTAISTA TUKEA SINULLE

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.

OivaHetki 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 järjestöassistenttillemme. Tavoitat meidät myös sähköpostilla. Yhteystiedot löytyvät takasivulta.



Vertaistuellinen lukupiiri

Keskiviikkoisin klo 13 - 15 Omatorilla

17.1., 7.2., 28.2., 20.3., 10.4., 8.5. ja 29.5.

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. Osallistuminen ei vaadi omaishoidontuen saamista tai yhdistyksen jäsenyyttä. Lisätietoja ja ilm. viimeistään edellisenä päivänä toimistolle: p. 044 944 8493.



Mun Polku -valmennus

Oletko erityislapsen vanhempi ja pois työelämästä? Etsitkö omaa polkua vanhemmuuden, arjen ja työ- tai opiskelusuunnitelmien yhteensovittamiseksi? Hae mukaan maksuttomaan Mun Polku -valmennukseen, joka kokoontuu 27.3. - 22.5. keskiviikkoisin klo 9 - 12 aamupalan merkeissä Porrassalmenkatu 17 B:ssä. Valmennukseen kuuluu ryhmä- ja yksilötapaamisia. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 8.3. mennessä: katariina.romo@violary.fi / 050 323 2785.



Euroopan unionin
rahoittama

Kinestetiikkakoulutus

La-su 13.-14.4. klo 9-15 ja klo 9-12 Mikkelin keskussairaalan kokoustila Saimaassa. Koulutuksessa opit avustamaan siirroissa ja liikkumisessa niin, että sinun ja hoidettavasi tuki- ja liikuntaelimestöt pysyvät kunnossa. Omavastuuhintana 20€/perhe tai 10€/jäsenperhe. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: jenni.uusitaival@msol.fi / 044 308 4860.



TUTUSTUMISVIERAILUT

Oletko miettinyt millaista perhekotitoiminta on tai haluaisitko tutustua Vaarinsaareen ja Palliatiiviseen keskukseseen? Lähde läheis- ja omaishoitajien matkassa näkemään ja kuulemaan lisää.

Perhekoti Marjala Mäntyharjulla to 8.2. klo 14.30 (os. Karjalantie 15)
Ilm. ti 6.2. mennessä.

Perhekoti Saimaan Sydän Puumalassa ti 20.2. klo 14 (os. Pappilantie 3 C)
Ilm. to 15.2. mennessä.

Palvelukeskus Vaarinsaari Ristiinassa ti 12.3. klo 13 (os. Tuderuksentie 2)
Ilm. to 7.3. mennessä.

Mielen ja kuntoutuksen talon Palliatiivisen keskuksen tilat to 15.2. klo 13.
Tavataan pääovella Pirttiniemenkatu 1. Ilm. 13.2. mennessä.

Ilmoittautuminen tilaisuuksiin p. 044 944 8493 / yhteydenotto@msol.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 / yhteydenotto@msol.fi

ANTTOLA

Ryhmä kokoontuu Anttolan kirjastolla (os. Taipaleentie 31) klo 13.00- 14.30 tiistaisin 20.2., 19.3., 16.4. ja 21.5.

HAUKIVUORI

Ryhmä kokoontuu Vanhan Osuuspankin kokoustiloissa (os. Keskustie 76) klo 13 - 14.30 keskiviikkoisin 17.1., 14.2., 13.3., 10.4. ja 15.5.

HIRVENSALMI

Ryhmä kokoontuu Seuratalolla (os. Pitäjätie 9) klo 13 - 14.30 maanantaisin 12.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.

JUVA

Ryhmä kokoontuu Sampolan kokoustilassa (os. Hiihtäjätie 3) klo 10 - 11.30 perjantaisin 19.1., 16.2., 15.3., 19.4. ja 17.5.

KANGASNIEMI

Ryhmä kokoontuu kunnantalon takkahuoneella (os. Otto Mannisen tie 2) klo 13 - 14.30 torstaisin 25.1., 22.2., 21.3., 25.4. ja 23.5. HUOM! Tammikuun kerta 25.1. kunnantalon johtokeskuksella (Otto Mannisen tie 2).

MÄNTYHARJU

Ryhmä kokoontuu Järjestötuvalla (os. Liiketie 2) klo 13 - 14.30 maanantaisin 19.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.

RISTIINA

Ryhmä kokoontuu Ristiinan kirjastolla (os. Opinahjo 4) klo 13 - 14.30 keskiviikkoisin 10.1., 14.2., 6.3., 10.4. ja 8.5.

PUUMALA

Ryhmä perustetaan, kun kiinnostuneita on riittävästi.

PERTUNMAA

Ryhmä perustetaan, kun kiinnostuneita on riittävästi.

MIKKELI

Ryhmä kokoontuu Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21) klo 10 - 11.30 tiistaisin 23.1., 27.2., 26.3., 23.4. ja 28.5.

MIKKELIN ERITYISLASTEN VANHEMPIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Ryhmä kokoontuu Teamsilla ja Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21) klo 16.30 - 18 keskiviikkoisin 24.1., 21.2., 20.3., 17.4. ja 15.5.

ENTISTEN OMAISHOITAJIEN KATSE HUOMISEEN RYHMÄ MIKKELISSÄ

Ryhmä kokoontuu Omatorilla (os. Porrassalmenkatu 21) klo 13 - 14.30 keskiviikkoisin 24.1., 21.2., 27.3., 24.4. ja 22.5.



Ryhmä yhteistyössä
Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa.



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

Kevään 2024 valmennukset:

Ovet Ristiina- valmennus kaikille omaishoitajille

- Alkaa helmikuussa Kahvila-Ravintola Saimaan kokoustilassa (os. Brahentie 42). Valmennus torstaisin 15.2., 22.2., 7.3., 14.3., 21.3. ja 28.3. klo 12 - 14.30 (Yht. 6krt.) **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 Juvalla

- Tietoa muistisairauksista ja muistisairaahan kohtaamisesta sekä tukea jaksamiseen. Alkaa tammikuussa Juvan Sampolassa, 5krt. (os. Hiihtäjätie 3). Valmennuksen maanantaisin 29.1., 12.2., 26.2., 11.3. ja 25.3. 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.

Vapaaehtoisille ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille

Kiinnostaako vapaaehtoisuus?

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 toimistomme Katiin p. 045 806 1361.



Vapaaehtoisten aamukahvit Omatorilla

Yhteisössä on voimaa! Tule mukaan vapaaehtoisten aamukahville tutustumaan muihin vapaaehtoiisiin ja vaihtamaan kuulumisia! Tervetulleita ovat myös vapaaehtoisuudesta kiinnostuneet.

Kevään tapaamiset klo 10 - 12 Omatorilla
to 8.2
to 4.4.



Vapaaehtoisten ystävänäpäivä tapahtuma ke 14.2. klo 10 - 14 Omatorilla

Hei vapaaehtoinen tai vapaaehtoisuudesta kiinnostunut! Ota ystäväsi mukaan tai tule muuten vain tutustumaan muihin vapaaehtoiisiin ystävänäpäiväkahvien merkeissä! Lämpimästi tervetuloa!

Jäsenyys



Mikkelin seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry

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



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

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 virvoikeostoksesta, 10

leiman jälkeen ilmaiset pullakahvit yhdelle

LIIKUNTAPAIKAT

SuperCorner, Mikkelä 020 769 9099 -

Peruslippu 15€



Yhteystiedot

Olemme tavoitettavissa ma-to klo 9 - 15.

Parhaiten tapaat meidät sopimalla ajan etukäteen.



Tuula Tarhonen

Puheenjohtaja
tarhontentuula@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



Järjestöassistentti

Aloittaa helmikuussa
jarjestoassistentti@msol.fi
Puh. 044 944 8493

Meidät löydät:



Porrassalmenkatu 21, 2 krs. 50100 Mikkeli



yhteydenotto@msol.fi



www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi



Mikkelin Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry



tunnistaomaishoitaja



Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Vahva vierellä kulkija



Valtakunnallinen omaishoidon ohjaus ja neuvonta

Kysy omaishoidosta Chat

Omaishoitajaliiton ja sen jäsenyhdistysten neuvojat vastaavat chatin kautta omaishoittoon 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 läheisestäsi? Neuvontapuhelin on tarkoitettu kaikille läheistään tukeville ja omaishoitajia työssään kohtaaville. Omaishoidon neuvontapuhelin on avoinna ti-to klo 10-14, p. 0800 390 229.

