

Pieksämäen Omaishoitajat ry / Etelä-Savon Omaisoiva kevät 2026

Yhteystiedot:

<i>Taina Turtio</i> toiminnanjohtaja	p. 050 597 8836 taina.turtio@gmail.com
<i>Mari Nykänen</i> omaistoiminnan ohjaaja	p. 050 320 7771 mari.nykanen1@gmail.com
<i>Janna Osipova-Karhunen</i> pj	p. 040 550 1782 janna.karhunen1@gmail.com

RYHMÄTOIMINTA:

Omaishoitajien Fascia-venyttely (Järjestöalo, Tasakatu 4–6, 76100 Pieksämäki)

12.1.–23.3. maanantaisin klo 16 - 16:45. Ei viikolla 9. Huom! Mahdollisuus osallistua myös etänä verkon välityksellä. Etäosallistuja - ilmoittaudu sähköpostitse sari.harkonen@pieksamaki.fi

Leijonaemot vertaisryhmä erityistä tukea tarvitsevien lasten perheille

(Pieksämäen Omaishoitajat ry toimisto, Häyrisentie 2, 76100 Pieksämäki)
keskiviikkoisin klo 17–19. Kokoonlumispäivät 14.1., 11.2., 18.3., 15.4. ja 20.5. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaajat Jaana Markkanen ja Jonna Taavitsainen. Kahvi/teetarjoilu.

Muistiomaisten vertaisryhmä OivaMuisti (Järjestöalo 2. krs, Tasakatu 4–6, 76100

Pieksämäki) torstaisin klo 13.30 - 15.00. Kokoonlumispäivät 22.1., 26.2., 26.3., 23.4. ja 21.5. Muistisairaille omaisille omaa ohjelmaa ryhmän aikana. Ohjaajina Mari Nykänen Pieksämäen Omaishoitajat ry sekä Heidi Kesänen Etelä-Savon Muistiluotsi. Ilmoittautumiset Marille p. 050 320 7771 tai Heidille p. 0400 174 706 edelliseen päivään mennessä. Kahvi/teetarjoilu.

Entisten omaishoitajien ryhmä (yhdistyksen toimisto Häyrisentie 2, 76100 Pieksämäki)

tiistaisin 20.1., 17.2., 17.3., 14.4. ja 12.5. klo 13–14.30
Ohjaajina omaishoidon kokemusasiantuntija Sisko Nykänen ja Janna Osipova-Karhunen.

Ensiaskelia muistipolulla -kurssi muistisairaiden omaisille ja läheisille

Kurssin kohderyhmänä ovat muistisairasta hoitavat läheiset. Muistisairausdiagnoosista tulisi olla aikaa alle kaksi vuotta. Kurssi tarjoaa tietoa muistisairauksista, muistisairaana kohtaamisesta, oikeudellisesta ennakkoinnista, omaishoitajuudesta sekä etuisuuksista ja palveluista. Kurssilla saa vinkkejä oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Kurssi on viiden kerran kokonaisuus ja toivottavaa on jokaiselle kurssikerralle osallistuminen.

Seuraava kurssi järjestetään maaliskuuhun 2026 keskiviikkoisin klo 17–19 (viisi kokoonlumis kertaa ke 25.3., ke 1.4., to 16.4., ke 22.4. ja ke 29.4.) Pieksämäen Omaishoitajat ry:n toimistolla Häyrisentie 2. Ilmoittautuminen 23.3. mennessä Marille p. 050 320 7771 tai Heidille p. 0400 174 706. Kurssi järjestetään yhteistyössä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa, se on osallistujille maksuton eikä edellytä yhdistysjäsenyyttä tai sopimusomaisuutta.

Ovet-valmennus la-su 28.2.-1.3.2026 klo 9-16.30

Valmennus toteutetaan Pieksämäen ABC:n kokoustilassa Vehkanotko 2, 76150 Pieksämäki (esteetön tila pääoven vas. puolella). Molemmat päivät sisältävät buffetlounaan sekä aamu- ja iltapäiväkahvit. Mukaan mahtuu max. 10 henkilöä. Ilmoittautuminen 20.2. mennessä Marille p. 050 320 7771. Sisältö: *valmennusta* (mm. omaishoito, yhteiskunnan palvelut, voimavarat, elämänmuutos), *vertaistukea* ja *virkistystä*.

Osallistuminen valmennukseen on maksutonta tarjoiluineen, ei edellytä yhdistysjäsenyyttä eikä sopimusomaishoitajuutta. Kuljetaan yhdessä omaishoidon polkua eteenpäin!

TAPAHTUMIA:

OmaisOiva kahvilat Olka-pisteellä, Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki (Pieksämäen sosiaali- ja terveyskeskus) klo 10–13. Tervetuloa kahville, tapaamaan muita omaishoitajia ja saamaan tietoa omaishoitajille suunnatusta toiminnastamme. Ajankohta: ti 20.1., ti 17.2., ti 17.3., ti 14.4. ja ti 12.5.

Kevättä rinnassa ja sutsurellaa ilmassa - omaishoitajien vertaispäivän teatteriesitys ja lounas la 7.3. klo 11!

Lähetään porukalla virkistymään hyvän ruoan ja teatterin voimalla. Tapahtumaan saamme vieraaksemme Varkauden omaishoitajia.

Ohjelmassa buffet-lounas ravintola Ukko Bistrossa klo 11, jonka jälkeen siirrytään Poleeniin katsomaan Maiju Lassilan vauhdikas ja lämminhenkinen kansankomedia ***Kun lesket lempivät***. Teatteriesitys alkaa klo 13 ja kesto 1 h 30 min., sisältää väliajan.

Kokonaishinta paketille 20 €/hlö, lippuja varattu Pieksämäen porukalle 30 kpl (2 pyörätuolipaikkaa). Maksu Pieksämäen Omaishoitajat ry:n tilille FI89 5340 0020 0750 30, viestikenttään "teatteri". Halutessasi teatterin väliaikatarjoilun, se on omakustanteinen. Ilmoittautuminen 26.2. mennessä Marille p. 050 320 7771. Yhdistysjäsenille tarjottava kuva-seteli ei ole käytössä tässä tapahtumassa.

Omaishoitajien voimavarapäivä pe 17.4. klo 10-15.30 Pöyhölän pappilassa, Pöyhöläntie 170, 76620 Pyhitty

Tervetuloa viettämään voimavarapäivää ja virkistymään! Mukaan mahtuu 15 omaishoitajaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen Marille 2.4. mennessä p. 050 320 7771.

Omavastuu päivästä 10 €/hlö, sisältäen tervetuloakahvin, lounaan, iltapäiväkahvin sekä ohjelman. Maksu Pieksämäen Omaishoitajat ry:n tilille FI89 5340 0020 0750 30 ilmoittautumisen jälkeen, viestikenttään "voimavarapäivä". Saapuminen omilla kyydeillä.

Omaishoitoperheiden virkistyspäivä Nuuvinniemiessä ke 13.5. klo 10-14.

Järjestämme yhteistyössä Pieksämäen seurakunnan kanssa virkistyspäivän Nuuvinniemen leirikeskuksessa, Nuuvinniementie 120. Päivä sisältää mukavaa ohjelmaa sekä seurakunnan emäntien valmistavan lounaan. Lisätietoja tästä myöhemmin!



UUTTA OMAISHOITOPERHEILLE!!!!

Avoim kahvila omaishoitajille ja -hoidettaville yhdistyksen toimistolla, Häyrisentie 2, 76100 Pieksämäki

Kahvila avoinna maanantaisin klo 10–12 välisenä aikana. Voit halutessasi jättää hoidettavan turvallisesti kahvilaan ja käväistä vaikkapa torilla tai hoitamassa asioitasi kaupungilla.

Kahvilassa peritään pieni kahvimaksu, muutoin osallistuminen maksutonta. Kahvilatoimintaa järjestää yhdistys ja siitä vastaavat Janna Osipova-Karhunen sekä vaihtuvat vapaaehtoistyöntekijät.

Kahvila avoinna: ma 12.1., ma 2.2., ma 2.3., ma 4.5. sekä ma 1.6.

Omaishoitajien käsityöpajat keväällä 2026:

To 12.2. klo 17.30–18.30 TaitoShop, Keskuskatu 16, 76100 Pieksämäki

Nahkainen avaimenperä -työpaja

Työpajassa valmistetaan kestävä ja kauniisti patinoituva nahkainen avaimenperä.

Nahkanauhan voi jokainen kuvioda haluamallaan tekstillä ja näin tehdä avaimenperästä persoonallisen ja tunnistettavan. Avaimenperä valmistuu joutuisasti itse tehden ja tekeminen sopii kaiken tasoille tekijöille, myös lapsille aikuisen avustamana. Lopuksi nahkanauhasta, avainrenkaasta ja kiinnitysniitistä kootaan valmis avaimenperä. Käytettävä nahka on suomalaista poronnahkaa.

Ilmoittautuminen avaimenperätyöpajaan Marille 5.2. mennessä p. 050 320 7771.

Omaavastuuosuus 5 €/hlö, laskulomake jaetaan osallistujille työpajaillalla.

Ke 25.3. klo 13–15 Pieksämäen Omaishoitajat ry:n toimisto, Häyrisentie 2, 76100 Pieksämäki

Kivien maalaus akryylitusseilla -työpaja

Työpajassa maalataan kiviä akryylitusseilla. Kivet piilotetaan luontoon/kaupunkiympäristöön muiden löydettäviksi ja iloksi kevään aikana (vrt. FinStones). Mukaasi et tarvitse kuin luovaa mieltä, pohjamaalatut kivet ja tussit löytyvät paikanpäältä. Työpaja on maksuton ja kahvitkin keitetään. Tervetuloa viettämään mukavaa yhteistä iltapäivää luovan toiminnan merkeissä. Ei ilmoittautumista, riittää kun tulet paikalle!

Erityistä tukea tarvitsevien lasten perheretki Leo´s Leikkimaahan Jyväskylään la 18.4. klo 10-16.30

Lähtö Pieksämäen toriparkista bussilla klo 10.00, paluumatkalle lähdetään klo 15. Mukaan mahtuu 45 osallistujaa, hinta 5 €/hlö (aikuiset ja lapset sama hinta), sis. kyydin, sisäänpääsyn Leo´siin ja ruokailun (burgeri+ranut+juoma). Ilmoittautuminen Marille p. 050 320 7771 soittamalla (ei viestillä) 2.4. mennessä. Maksu Pieksämäen Omaishoitajat ry:n tilille FI89 5340 0020 0750 30 ilmoittautumisen jälkeen, viestikenttään "Leos".

Kesäteatteriretki Juvalle Kuninkaankartanoon la 27.6. klo 9.30-16

Lähtö bussilla klo 9.30 Pieksämäen toriparkista. Lounas klo 11.00, teatteriesitys **Terapian tarpeessa - tottakai!**, näyttelijöinä *Miia Nuutila* ja *Pauliina Hukkanen* klo 13.00, sis.

väliaikakahvin. Paluu noin klo 16. Omaavastuu hinta 20 €/hlö. Ilmoittautuminen Marille

p. 050 320 7771 ke 10.6. mennessä. Maksu Pieksämäen Omaishoitajat ry:n tilille

FI89 5340 0020 0750 30 ilmoittautumisen jälkeen, viestikenttään "Juva". Mukaan mahtuu 33 henkilöä.

Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaarit keväällä 2026:

- To 5.2. klo 17.00–18.00 (ilmoittautuminen viimeistään 4.2.) Miten rauhoitan itseäni ja toista vaikeiden tunteiden keskellä? Asiantuntijana psykoterapeutti, työnohjaaja ja teologi **Heli Pruuki**.
- To 12.3. klo 17.00–18.00 (ilmoittautuminen viimeistään 11.3.) Omaishoitajan luontohyvinvointi. Luontohyvinvoinnista ja luonnon hyvinvoinnin merkityksestä kertoo Metsämieli®-menetelmän kouluttaja, Terveysmetsä®-opas, sertifioitu lyhytterapeutti, työnohjaaja ja palautumisohjaaja **Elina Lilja**.
- To 9.4. klo 17–18 (ilmoittautuminen viimeistään 8.4.) Omaishoitajan kokema häpeä - miten sitä voi hoitaa? Asiantuntijana webinaarissa on psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti **Katja Myllyviita**.
- To 7.5. klo 17–18 (ilmoittautuminen viimeistään 6.5.) Merkityksellisyuden äärellä - mielen taitoja omaishoitajien hyvinvointiin. Aiheesta kertoo psykologian tohtori ja sairaanhoitaja, MIELI Suomen Mielenterveys ry:n johtava asiantuntija **Sirkkaliisa Heimonen**.

Hyvinvointiwebinaariin voit osallistua kotoa käsin omalta koneeltasi, jolloin ennakkoilmoittautuminen omaishoitajaliiton sivujen kautta:

omaishoitajat.fi/tule-mukaan/tapahtumat-ja-koulutukset/

Allaslavista uimahallilla!

Mahdollisuus osallistua Allas lavis -vesiliikuntaan uimahallilla tiistaisin klo 17.30-18.15. Yhdistys maksaa osallistumismaksun, itse maksat uimahallimaksun. Ilmoittaudu Pieksämäen seutuopistolle joko käymällä seutuopiston toimistolla, netissä tai p. 044 588 2211 tai p. 040 085 5800.

Omaishoitajan hyvinvointi- ja terveystarkastus

Hei sopimusomaishoitaja, oletko jo käynyt lakisääteisessä hyvinvointi- ja terveystarkastuksessa?

Omaishoitajan hyvinvointi- ja terveystarkastukset järjestetään Etelä-Savon hyvinvointialueen Eloisan Ikäneuvoloissa. Tarkastus järjestetään kahden vuoden välein.

Tapaamisessa keskustellaan omaishoitajan terveydestä ja hyvinvoinnista, jaksamisesta sekä tarjotaan tukea arjen haasteisiin.

- Terveelliset elämäntavat (ravitsemus, liikkuminen, uni, mielen hyvinvointi)
- Ennaltaehkäisevä toiminta

Yhteydenotot
ikääntyneiden
asiakasohjaukseen
ma-pe klo 9-15
p. 015 211 557
*myös chat

MUUTOKSET MAHDOLLISIA!
Tiedote päivitetty 19.1.2026