Etelä-Savon OmaisOiva-toimintaa syksyllä 2026 Savonlinnan seudulla

Yhteystiedot
Mari Nykänen, omaistoiminnan ohjaaja, p. 050 320 7771 mari.nykanen1@gmail.com

YKSILÖLLINEN KESKUSTELUTUKI:
Henkilökohtainen keskustelutuki Oiva-hetkissä tar**joamme** henkilökohtaista keskustelutukea omaishoitajan arkeen, hyvinvointiin ja henkiseen kuormitukseen. Voimme tavata puhelimessa, verkkoyhteydellä tai kasvokkain kerran tai tarvittaessa muutaman kerran. Ota rohkeasti yhteydessä ja varaa aika etukäteen. Mari p. 050 320 7771.

RYHMÄTOIMINTA:
Enonkoski

- Omaishoitajien/läheisestään huolehtivien **vertaisryhmä** to 10.9., 8.10., 19.11. ja 17.12. klo 10-12 Maitolaiturilla Enonkoskentie 11

Kerimäki

- **OmaisOiva kahvila ke 23.9. klo 10-12** Kerimäen Pysäkillä Puruvedentie 59. Teemana omaishoitajan jaksaminen ja voimavarat. Yhteistyössä Linnalan omaishoidontuki.

Punkaharju

- Omaishoitajien/läheisestään huolehtivien **vertaisryhmä** ke 23.9., 21.10., 18.11. ja 16.12. klo 13–15 Kahvila Pullaposkessa, Kauppatie 20. Yhteistyössä Savonlinnan Seudun Omaishoitajat ry. Lisätietoja Irma Honkanen p. 040 707 2688.

Savonlinna

- **Avoimet kahvilat** ke 9.9., 7.10., 18.11. ja 16.12. klo 9–12 **Kansalaistorilla OLKA-pisteellä**, Keskussairaalantie 6, yhteistyössä Linnalan Setlementti omaishoidontuki. OmaisOiva tarjoaa kahvit.

- Omaishoitajien/läheisestään huolehtivien **vertaistukiryhmä** ke 9.9., 7.10., 18.11. ja 16.12. klo 13-15 Linnalan seniorikeskuksella. Yhteistyössä Linnalan omaishoidontuki.

- **OivaMuisti** ryhmät (muistisairaiden läheisten ja omaisten) Savonlinnassa to 10.9., 8.10., 19.11. ja 17.12. klo 13–14.30 Järjestötalo Kolomosella Pappilankatu 3, yhteistyössä Etelä-Savon Muistiluotsi. Ilmoittautuminen ma 7.9.2026 mennessä p. 050 593 2353/Susanna Lappalainen

- Omaishoitajien ja hoidettavien **tuolijumpparyhmä** ma 31.8.-9.11. (ei viikolla 43 eli 19.10.) klo 12.30–13.15 Linnalan Setlementti luentosali, aulakerros, Sotilaspojankatu 7. Ilmoittautuminen paikan päällä. Yhteistyössä Linnalan omaishoidontuki ja Savonlinnan Seudun Omaishoitajat ry.

- **Katse huomiseen-ryhmä** (entiset omaishoitajat, joilta omaishoito loppunut/muuttunut max 3v sitten) tiistaisin 22.9., 20.10., 17.11. ja 8.12. klo 10-12 Linnalan setlementti.Yhteistyössä Linnalan omaishoidontuki.

Sulkava

- **vertaiskokoontumiset** 22.9., 20.10., 17.11. ja 8.12. klo 13.30-15.00 Sulkavan seurakuntatalolla, Vilkaharjuntie 1. Yhteistyössä Sulkavan kappeliseurakunnan kanssa.

Tapahtumia:

Omaishoitajien voimavarapäivä ke 4.11. klo 10-14.30
Tanhuvaaran urheiluopistolla, Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna. Päivä sisältää kahvi ja lounaan sekä tietoa, virkistystä ja vertaistukea. Omavastuu 10 €. Tilisiirtolomakkeet jaetaan tilaisuudessa. Ilmoittautuminen 23.10. mennessä Pirjo Jäntti-Leskiselle p. 040 680 3826 tai Mari Nykäselle p. 050 320 7771. Yhteistyössä Linnalan omaishoidontuki.

Ovet-verkkovalmennus mielenterveysomaisille 11.11.-9.12.2026
Valmennus tarjoaa tietoa, taitoa ja vertaistukea kaikille omaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Valmennus toteutetaan Teams-sovelluksella keskiviikkoisin klo 17-19.30. Valmennuskerrat 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. ja 9.12. Valmennuksessa käsitellään omaisena olemiseen liittyviä teemoja alustusten ja keskustelujen avulla. Valmennus on maksuton, ryhmän koko 5-8 henkilöä. Ilmoittautumiset 31.10. mennessä Sirja Ylöselle p. 040 586 7359 sirja.ylonen@finfamisavo.fi. Yhteistyössä Pieksämäen Omaishoitajat ry, Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry ja Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry

Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaarit verkossa klo 17–18:

- To 10.9. klo 17.00–18.00 (ilmoittautuminen viimeistään 9.9.) Avaimia omaishoitajan voimien palauttamiseen. Aiheesta kertoo lisää erikoispsykologi ja EMDR-terapeutti **Nina Lyytinen**.
- To 1.10. klo 17.00–18.00 (ilmoittautuminen viimeistään 30.9.) Toivon säilyttäminen vaikeassa elämäntilanteessa. Asiantuntijana toimii koulutettu kuolindoulien kouluttaja **Jutta Saanila**
- To 5.11. klo 17–18 (ilmoittautuminen viimeistään 3.11.) Ennakoi haastavat hetket. Asiantuntijana toimii erityistason MAPA® kouluttaja **Sami Larkiala.**
- To 3.12. klo 17–18 (ilmoittautuminen viimeistään 2.12.) Kun vastuu painaa – keinoja omaishoitajan palautumiseen. Puhujana toimii omaishoitaja ja sosiaalialan ammattilainen **Sini Svanberg.**

Hyvinvointiwebinaariin voit osallistua kotoa käsin omalta koneeltasi, jolloin ennakkoilmoittautuminen (viimeistään kolme päivää ennen webinaaria) omaishoitajaliiton sivujen kautta: omaishoitajat.fi/tule-mukaan/tapahtumat-ja-koulutukset/

OmaisOivan toimintoihin voivat osallistua kaikki läheisestään huolehtivat. Osallistuminen ei edellytä yhdistysjäsenyyttä eikä sopimusomaishoitajuutta.

Etelä-Savon
OmaisOiva
Savonlinnan seutu

Muutokset mahdollisia!