

Etelä-Savon Omaisoiva toimintaa keväällä 2026 Savonlinnan seudulla

Enonkoski

- Omaishoitajien/läheisestään huolehtivien **vertaisryhmä** to 19.2., 19.3., 16.4. ja 21.5. klo 10-12 Maitolaiturilla Enonkoskentie 11

Kerimäki

- **Omaisoiva kahvila** to 16.4. klo 13-15 Kerimäen Pysäkillä Puruvedentie 59. Teemana omaishoidon vapaat. Yhteistyössä Linnalan omaishoidontuki.

Punkaharju

- Omaishoitajien/läheisestään huolehtivien **vertaisryhmä** ke 21.1., 18.2., 25.3., 22.4. ja 20.5. klo 13–15 Pullaposki Kauppatie 20. Yhteistyössä Savonlinnan Seudun Omaishoitajat ry. Lisätietoja Irma Honkanen p. 040 707 2688

Rantasalmi

Omaishoitajien maksuton **Ovet-valmennus** 27.-28.4.2026 klo 9-16.30. Ilmoittautuminen 20.4 mennessä Mari Nykänen p.0503207771. Ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja eikä yhdistyksen jäsen, sisältää lounaan. Lisätietoja myöhemmin.

Savonlinna

- **Avoimet kahvilat** ke 14.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5. klo 9–12 Kansalaistorilla Olkapisteellä, Keskussairaalantie 6, yhteistyössä Linnalan Setlementti omaishoidontuki. Omaisoiva tarjoaa kahvit.
- **Omaisoiva kahvila** 19.3. klo 13-15 Linnalan Setlementti. Teemana omaishoidon vapaat. Vieraana omais- ja perhehoidon koordinaattori Sarianna Maaranen. Yhteistyössä Linnalan omaishoidontuki.
- Omaishoitajien/läheisestään huolehtivien **vertaistukiryhmä** ke 14.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5. klo 13-15 Linnalan seniorikeskuksella. Yhteistyössä Linnalan omaishoidontuki.
- **OivaMuisti** ryhmät (muistisairaiden läheisten ja omaisten) Savonlinnassa to 15.1., 19.2., 12.3., 23.4. ja 21.5. klo 13–15 Järjestöalo Kolomosella Pappilankatu 3, yhteistyössä Etelä-Savon Muistiluotsi.
- Omaishoitajien ja hoidettavien **tuolijumpparyhmä** ma 12.1.-23.3. (ei viikolla 9) klo 12.30–13.15 Linnalan Setlementti seniorikeskus, 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) to 15.1., 19.2., 12.3., 23.4. ja 21.5. klo 10-12 Linnalan setlementti. Yhteistyössä Linnalan omaishoidontuki ja Etelä-Savon Muistiluotsi.

Sulkava

- **vertaiskokoontumiset** 27.1., 24.3., 21.4., 19.5. ja 9.6. klo 13-14.30 Sulkavan seurakuntatalolla, Vilkaharjuntie 1. Yhteistyössä Sulkavan kappeliseurakunnan kanssa.
- **Ovet-valmennus** 23.-24.2.2026 klo 9-16.30 Sulkavan virastotalolla kuntalaisten olohuoneella. Ilmoittautuminen 13.2. mennessä Anne Boren p. 040 540 6738 tai Mari Nykänen 050 3207 771. Maksuton valmennus sisältää lounaan eikä edellytä sopimusomaishoitajuutta tai yhdistysjäsenyyttä.

Omaishoitajien voimavarapäivä ke 4.3. klo 9.30-15.00 Linnalan Setlementti Sotilaspojankatu 7. Ohjelmassa aamupäivällä hyvinvointiin liittyvää asiaa Terapiaperhonen fysioterapeutti Juha Veinola, klo 11.45 lounas ja klo 13 Linnalan teatterin päiväryhmän esitys. Omavastuu 10€. Tilinsiirtolomakkeet jaetaan tilaisuudessa. Ilmoittautuminen 25.2 mennessä. Taina Turtio p. 050 5987736 tai Pirjo Jäntti 040 6803826. Yhteistyössä Linnalan omaishoidontuki

Vertaisilta omaishoitajille ke 15.4 klo 16-19 Linnalan Seniorikeskuksella. Ohjelmassa yhteistä keskustelua/kokemusten vaihtoa, kohtaamistaide toimintaa sekä pieni iltapala. Ilmoittautuminen 8.4. mennessä Taina Turtio p. 050 5987736 tai Pirjo Jäntti 040 6803826. Yhteistyössä Linnalan omaishoidontuki

Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaarit verkossa klo 17–18:

- 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.) Merkityksellisyyden 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 (viimeistään kolme päivää ennen webinaaria) omaishoitajaliiton sivujen kautta: omaishoitajat.fi/tule-mukaan/tapahtumat-ja-koulutukset/

Ilmoitamme ryhmistä/tapahtumista Savonmaa ja Puruvesi lehdissä, Pieksämäen Omaishoitajat ry verkkosivuilla www.pieksamaenomaishoitajat.fi sekä somemaailmassa (Facebook, Instagram)

Yhteystiedot

Taina Turtio toiminnanjohtaja, p. 050 597 8836 taina.turtio@gmail.com

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

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

Muutokset mahdollisia!

Sopimusomaishoitajat! Muistattehan hyödyntää mahdollisuutenne maksuttomaan omaishoitajien terveystarkastukseen. Omaishoitajalla on lakisääteinen oikeus hyvinvointi- ja terveystarkastukseen omaishoidon tuen alkaessa sekä kahden vuoden välein. Hyvinvointi- ja terveystarkastuksista ei peritä asiakasmaksua. Kysy lisää asiakasohjauksesta p. 015 211 557.