

Tukea omaishoitajuuteen - OmaisOiva toiminta Pieksämäellä syksyllä 2024

Yhteystiedot:

Taina Turtio toiminnanjohtaja p. 050 597 8836 taina.turtio@gmail.com
Mari Nykänen omaistoiminnan ohjaaja p. 050 320 7771 mari.nykanen1@gmail.com
Ville Kokkonen järjestöassistentti p. 040 152 6938 pieksamaenomaishoitajat@gmail.com

Ryhmät:

Kantakaupungin vertaisryhmä klo 15–16:30 yhdistyksen toimistolla Häyrisentie 2, 76100 Pieksämäki
ti 13.8., ti 10.9., ti 8.10., ti 12.11. ja ke 18.12.

Ryhmässä mukana omaistoiminnan ohjaaja Mari Nykänen

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

16.9. alkaen maanantaisin klo 16 - 16:45. Ei viikolla 43. 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 – 18:30 ke 14.8., 18.9., 16.10., 13.11. ja 11.12.

Muistiomaisten vertaisryhmä (Järjestötalo, Tasakatu 4–6. 76100 Pieksämäki)

torstaisin 29.8., 12.9., 17.10., 21.11., 19.12. klo 13 - 14:30

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.

Entisten omaishoitajien ryhmä (yhdistyksen toimisto Häyrisentie 2)

Ke 28.8., Ti 24.9., Ti 22.10., Ke 27.11., Ti 17.12. klo 14.30–16.00

Iloa musiikista Piian tahtiin - Omaishoitoperheiden musiikkiryhmä

Omaishoitoperheille tarkoitettu musiikkiryhmä kokoontuu neljä kertaa syyskauden 2024 aikana.

Kokoontumispaikka Poleenin kokoustila Poheemi (2. krs., hissi on), Savontie 13. Ohjaus tilaan alakerran aulasta. Ryhmää ohjaa Piia Säpyskä ja kokoontumiskertojen lopuksi nautitaan päiväkahvit Poleenin kahvilassa. Kustannuksista vastaa OmaisOiva -toiminta.

ma 30.9. klo 12-13:30 Wanhaa tanssimusiikkia

ma 21.10. klo 12-13:30 Koululauluja vuosikymmenten takaa

ma 18.11. klo 12-13:30 Musiikkia meiltä ja muualta

ma 16.12. klo 12-13:30 Elämäni biisit

Tervetuloa kuulolle ja nauttimaan musiikista rennolla otteella!

Askartelua ja porinaa (yhdistyksen toimisto Häyrisentie 2)

ke 28.8., ti 24.9., ti 22.10., ke 27.11., ti 17.12. klo 12-14

Tervetuloa leppoisaan seuraan tekemään käsitöitä ja porisemaan kuulumisia. Voit ottaa myös oman käsityösi, esim. neuleen mukaasi. Ryhmää ohjaavat vapaaehtoistyöntekijät Eila ja Janna.

Tapahtumia:

OmaisOiva kahvilat Olka-pisteellä, Tapparakatu 1-3, 76100 Pieksämäki (Pieksämäen sosiaali- ja terveyskeskus). Tervetuloa kahville, tapaamaan muita omaishoitajia ja saamaan tietoa omaishoitajille suunnatusta toiminnastamme.

ti 10.9. klo 10-13, ti 8.10. klo 10-13, ti 12.11. klo 10-13, ke 18.12. klo 10-13

Omais- ja muistikahvila Jäppilässä Jäppilä-talolla yhteistyössä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa ke 4.9. klo 12-13:30 ja ke 13.11. klo 12-13:30

La 21.9. klo 12–14 **luontoliikuntatapahtuma** Paltasen suopuistossa. Tapahtuman ohjaajana Sari Härkönen. Tapahtumaan tullaan omilla kyydeillä ja eväillä, mahdollisuus makkaranpaistoon grillikatoksessa. Tapahtuma on osa Pöhinää Pieksämäellä -hyvinvoinnin teemaviikkoa. Ennakkoilmoittautuminen ke 18.9. mennessä puh. 040 1526 938 tai piesamaenomaishoitajat@gmail.com.

OmaisOiva -toiminta on mukana **Ikämessuilla** ke 9.10. klo 10-13 Veturitorilla Pieksämäellä, Tallikankaankatu 3. Messut järjestää hyvinvointialue Eloisa ja ne on suunnattu ikääntyneille ja heidän asioistaan kiinnostuneille.

Työikäisten omaishoitajien voimavara viikonloppu Vesileppiksessä

Pe-su 18.10.-20.10.2024 työikäisten omaishoitajien voimavaraviikonloppu Vesileppiksessä Leppävirralla. Saapuminen pe 18.10. klo 16–18 ja päättyy su 20.10. lounaaseen. 10 ensimmäistä mahtuu mukaan, matkat omin kyydein, omavastuu viikonlopusta 50 €. Majoitus 2hh huoneissa. Jos haluaa 1hh joutuu itse maksamaan erotuksen +25 €/yö. Ohjelmassa virkistyksen lisäksi asiaa omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittamisesta. Sitova ilmoittautuminen 30.9. mennessä p. 040 152 6938 pieksamaenomaishoitajat@gmail.com.

Omaishoitajien kirkkopyhä su 3.11. uudella kirkolla. Messu alkaa klo 10, jonka jälkeen kirkkokahvit.

Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaarit klo 17–18

to 19.9. Murehtimisesta irti päästäminen, to 24.10. Rentoutuminen, to 21.11. Äitinä omalle äidille to 12.12. Yksinäisyys

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

Ovet-omaishoitajavalmennus 16h

Valmennus järjestetään Ysimajoilla (ent. Lomapirtti), Uistinkuja 6, 76150 Pieksämäki klo 9.30-12.30 kuutena peräkkäisenä maanantaina 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10. ja 28.10.

Ovet-valmennus® avaa ovia omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin, hoitotyöhön ja avustamiseen sekä omaishoitajien voimavaroihin. Valmennukseen osallistuminen on maksutonta, sis. lounaan. Ilmoittautumiset 13.9. mennessä p. 040 152 6938 tai pieksamaenomaishoitajat@gmail.com

Omaishoitajien ja läheisten joulukukka-asetelmilta ma 16.12. klo 18-19.30 Lapin kukka- ja hautauspalvelussa, Keskuskatu 17, 76100 PMK. Omavastuuosuus 10 €/hlö, saat omavastuuosuudesta pankkisiirron tilaisuudessa. Ilmoittautumiset viim. 9.12. mennessä p. 040 152 6938. Max. 10 hlöä/ryhmä.

Omaishoitajien ja läheisten joulujuhla yhteistyössä Pieksämäen seurakunnan kanssa, lisätietoja myöhemmin

