

Pieksämäen Omaishoitajat ry / Etelä-Savon Omaisoiva syksy 2026

Yhteystiedot:

Minna Laine toiminnanjohtaja p. 050 597 8836 minna.pmkomaishoitajat@gmail.com

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

Jaana Hämäläinen varapuheenjohtaja p. 040 532 7132

YKSILÖLLINEN KESKUSTELUTUKI:

Henkilökohtainen keskustelutuki Oiva-hetkissä tarjoamme henkilökohtaista keskustelutukea omaishoitajan arkeen, hyvinvointiin ja henkiseen kuormitukseen. Voimme tavata puhelimesta, verkkoyhteydellä tai kasvokkain kerran tai tarvittaessa muutaman kerran. Ota rohkeasti yhteydessä ja varaa aika etukäteen. Minna p. 050 597 8836 tai Mari p. 050 320 7771.

RYHMÄTOIMINTA:

Omaishoitajien Fascia-venyttely (Järjestöalo, Tasakatu 4–6, 76100 Pieksämäki)
14.9.–23.11. maanantaisin klo 16 - 16:45. Ei viikolla 43. Huom! Mahdollisuus osallistua myös etänä verkon välityksellä. Etäosallistujia - 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. Kokoontumispäivät 19.8., 16.9., 14.10., 11.11. ja 16.12. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaajat Jaana Markkanen ja Annariikka Sivonen. Kahvi/teetarjoilu.

Muistiomaisten vertaisryhmä OivaMuisti (Järjestöalo 2. krs, Tasakatu 4–6, 76100 Pieksämäki) torstaisin klo 13.00 - 14.30. Kokoontumispäivät 13.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja 17.12. Muistisairaille omaa ohjelmaa ryhmän aikana. Ohjaajina Minna Laine Pieksämäen Omaishoitajat ry sekä Heidi Kesänen Etelä-Savon Muistiluotsi. Ilmoittautumiset Minnalle p. 050 597 8836 tai Heidille p. 0400 174 706 edelliseen päivään mennessä. Kahvi/teetarjoilu.

Katse huomiseen ryhmä Ryhmä on tarkoitettu entisille omaishoitajille, joiden omaishoito on päättynyt max 3 vuotta sitten (yhdistyksen toimisto Häyrisentie 2, 76100 Pieksämäki) tiistaisin 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. ja 15.12. klo 13–14.30. Ohjaajana omaishoidon kokemusasiantuntija Sisko Nykänen ja Jaana Hämäläinen. Kahvi/teetarjoilu.

Hetki vapaata omaishoitajuudesta (yhdistyksen toimisto Häyrisentie 2, Pieksämäki)
Tässä ryhmässä voi hetken keskittyä itselle hyvää oloa tuottaviin asioihin. Voimme jutella ryhmän toiveiden mukaan esimerkiksi kirjoista, runoista, matkoista tai hyvästä ruoasta. Keskiviikkoisin klo 10-11. Kokoontumispäivät 30.9., 4.11., 25.11. ja 16.12. Ryhmään ei oteta uusia osallistujia ensimmäisen tapaamisen jälkeen. Ohjaajana Minna, lisätietoja p. 050 597 8836.

Ovet-valmennus la-su 14.-15.11.2026 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 osallistujaa. Ilmoittautuminen 30.10. mennessä Minnalle p. 050 597 8836. Sisältö: *valmennusta* (mm. omaishoito, yhteiskunnan palvelut, voimavarat, elämänmuutos), *vertaistukea* ja *virkestystä*.

Osallistuminen valmennukseen on maksutonta tarjoiluineen. Kuljetaan yhdessä omaishoidon polkua eteenpäin!

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

TAPAHTUMIA:

OmaisOiva kahvilat Oika-pisteellä, Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki (Pieksämäen sosiaali- ja terveyskeskus) klo 9–12. Tervetuloa kahville ja saamaan tietoa omaishoitajille suunnatusta toiminnastamme. Ajankohta: ti 18.8., ti 15.9., ti 13.10., ti 10.11. ja ti 15.12.

Omaishoitajien voimavarapäivä to 22.10. klo 10–14.30 Poleenissa, Savontie 13, kokoustila Uino

Tervetuloa viettämään voimavarapäivää ja virkistymään! Mukaan mahtuu 15 omaishoitajaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen Minnalle 6.10. mennessä p. 050 597 8836. Omavastuu päivästä 10 €/hlö, sisältäen tervetuloakahvin, lounaan Kahvila-Ravintola Millaanossa sekä ohjelman. Ohjelmassa hyvinvointivalmentajan osuus sekä fysioterapeutti kertomassa Arjen avustamisen ergonomiasta omaishoitajille. Maksu Pieksämäen Omaishoitajat ry:n tilille FI89 5340 0020 0750 30 ilmoittautumisen jälkeen, viestikenttään "voimavarapäivä".

Keskustelu- ja neuvottelutaidot omaishoitajan arjessa ti 3.11. klo 13–15,

(Neuvokas Toimintakeskus, järjestöalo 3. krs, Tasakatu 4–6, 76100 Pieksämäki)
Millaiset asiat vaikuttavat ihmisten väliseen vuorovaikutukseen? Mistä syntyy onnistunut keskustelutilanne? Kuinka saada asiat kerrottua niin, ettei toinen heti hermostu tai vetäydy? Mitä jos joskus hermo palaa ja kattilan kannet kolisee?
Puhujana Maarit Väisäsen, joka on tehnyt työuraansa mm. omaishoitajien parissa sekä terveys- ja sosiaalityöntekijänä ja toimii nykyisin terapeutina ja työnohjaajana. Ilmoittautumiset Minnalle 23.10. mennessä p. 050 597 8836.

Virtaa välipaloista ti 24.11. klo 13–15 (Järjestöalo 2. krs, Tasakatu 4–6, 76100

Pieksämäki). Omaishoitajaviikon tapahtumassa tehdään ja maistellaan helppoja välipaloja Savon Marttojen ravitsemusasiantuntijan Henna Jalkasen opastamana. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa. Ilmoittautumiset 16.11. mennessä Minnalle p. 050 597 8836.

Omaishoitoperheiden jouluruokailu la 12.12. klo 12–14 Ravintola UkkoBistro, Tallikankaankatu 3, 76100 Pieksämäki

Omaishoitoperheiden perinteinen jouluruokailu järjestetään la 12.12. klo 12–14

UkkoBistrossa yhteistyössä Pieksämäen seurakunnan kanssa.

Omaavastuuosuus 10 €/henkilö. Omaavastuuosuus maksetaan Pieksämäen Omaishoitajat ry:n tilille FI89 5340 0020 0750 30 ilmoittautumisen jälkeen, viestikenttään "jouluruokailu".

Mukaan mahtuu 60 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Ilmoittautumiset 1.12. mennessä Marille p. 050 320 7771.

Omaishoitajien vertaisilta jouluasetelmien parissa ma 14.12. klo 17:30-19:00

Tervetuloa tekemään oma jouluasetelma Lapin kukka- ja hautauspalvelun kukkakaupalle

Keskuskatu 17-19. Mukaan mahtuu 10 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Omaavastuuosuus 10 €, sisältäen materiaalit yhteen asetelmaan (max 3 kasvia). Halutessasi voit ottaa oman astian mukaan. Omaavastuuosuudesta saat pankkisiirron tapahtumassa. Ilmoittautumiset Minnalle 30.11. mennessä p. 050 597 8836.

OMAISHOITAJALIITON HYVINVOINTIWEBINAARIT:

Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaarit syksyllä 2026:

- 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 kuolindoulujen 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, ennakoilmoittautuminen omaishoitajaliiton sivujen kautta:

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

Pieksämäen Omaishoitajat ry:n OmaisOiva-toimintoihin voivat osallistua kaikki läheisestään huolehtivat. Osallistuminen ei edellytä yhdistysjäsenyyttä eikä sopimusomaishoitajuutta.

Muistathan myös esteen sattuessa perua viipymättä ilmoittautumisesi.

MUUTOKSET MAHDOLLISIA!