

JÄRVISEUDUN OMAISHOITAJAT RY**Toimisto Oivala****Patruunantie 15 A 6, 62800 Vimpeli****1.4.2024 alkaen****Järvikatu 3 A 2, 62900 Alajärvi**

Järvisseudun
Omaishoitajat ry

OMASOIVA -TOIMINTA**Omaistoiminnan koordinaattori****Tiina Silvonen****p. 045 327 5441****omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com****OmaisOiva****www.tietoaomaishoitajille.fi**

Järvisseudun Omaishoitajat
Järvisseudun ja Kuusiokuntien erityislapsiperheet



jarvisseudun_omaishoitajatry

**KEVÄTTIEDOTE 2024****Järvisseudun Omaishoitajat ry****OmaisOiva -toiminta**

JOTAIN UUTTA, JOTAIN VANHAA, JOTAIN LAINATTUA, JOTAIN SINISTÄ

Uutta tälle vuodelle on omaishoitajayhdistyksen toimiltojen muuttaminen Alajärvelle. Löydät meidät huhtikuun alusta alkaen osoitteesta Järvikatu 3 A 2 (citykorttelin alapaha). Oivalan uuden sijainnin uskotaan olevan toiminnan kannalta parempi, vaikka reilut parikymmentä vuotta Vimpelissä ovat olleetkin hyviä vuosia.

Vanhaan tapaan jatkamme Omaisoiva -toimintaa Järvisuudun ja Kuusiokuntien alueella. Syksyllä juhli-taan Omaisoivan kymppisynttäreitä erilaisten tapahtumien merkeissä.

Jotain lainattua on muiden toimijoiden hyvät käytännöt ja ideat, joita on ilo toteuttaa myös omaishoitajayhdistyksen toiminnassa. Vapaaehtoistoimijoilta saatu aika ja osaaminen yhdistyksen hyväksi on niin arvokasta, että sitä ei koskaan liiaksi voi kiittää. Myös uudet vapaaehtoiset ovat tervetulleita toimintaan, pienetkin tehtävät ovat suurena apuna.

Sininen sydänsiipi -logo on tuttu tunnusmerkki Omaishoitajayhdistyksen toteuttamasta toiminnasta, joka on avointa kaikille asiasta kiinnostuneille. Olet lämpimästi tervetullut mukaan omaishoitoyhteisöömme.



Järvisuuden
Omaishoitajat ry

OMAISHOITAJIEN VALOKUVANÄYTTELY -luento hoitaa hoitajaa

Kuortane, kirjasto (Kirjastokuja 4)

1.2-28.2.2024

Kirjasto avoinna:

- maanantai-tiistai klo 12-19
- keskiviikko-perjantai klo 12-16
- omatoimikirjasto auki joka päivä klo 7-21

Alavus, kirjasto (Järviluomantie 3)

1.3-31.3.2024

Kirjasto avoinna:

- maanantai-torstai klo 10-19
- perjantai klo 10-16
- lauantai klo 10-15
- omatoimikirjasto arkisin klo 9-21, viikonloppuisin klo 9-19

Soini, kirjasto (Alajärventie 2)

4.6-27.6.2024

Kirjasto avoinna:

- maanantai, keskiviikko ja perjantai klo 10-16
- tiistai ja torstai klo 13-19
- omatoimikirjasto auki joka päivä klo 7-21

Ähtäri, Pirkanlinnan Tuulikaappigalleria (Lukiontie 3)

21.8-15.9.2024

Avoinna kirjaston aukioloaikoina:

- maanantai klo 14-19
- tiistai, keskiviikko ja perjantai klo 12-17
- torstai klo 12-19
- omatoimikirjasto avoinna ma-to klo 9-21, pe ja la klo 9-19 ja su klo 9-21

Alajärvi, Villa Väinölä (Väinöntie 4)

1.10-31.10.2024

Avoinna:

- tiistai-keskiviikko klo 13-17
- lauantai klo 15-17

LAPUA 1976 -elokuva

ke 7.2.2024 klo 13 Alajärvi Alareksi (Sairaالات 3)

Lapua 1976 elokuva on tositapahtumiin pohjautuva rakkaustarina ihmisistä, jotka joutuvat keskelle Lapuan Patruunatehtaan räjähdystä. Lapuan patruunatehtaan räjähdys on yksi Suomen rauhanajan historian tuhoisimpia onnettomuuksia.

Omaishoitajayhdistyksen järjestämään näytökseen lippu 10 €/hlö suoritetaan ovella käteismaksuna. Ilmoittautuminen viimeistään 5.2.2024 p. 045 3275441/Tiina.

OMAIISOIVA -INFOPISTE

Alajärven seurakuntatalo ke 21.2.2024 klo 11-13 (käynti seurakuntatalon päätyovesta)

Diakonian kirppis, kahvit Olotilassa ja mahdollisuus tutustua Järvisuodun Omaishoitajayhdistyksen toimintaan ja omaishoitoon liittyviin asioihin. Omaishoitomateriaalia myös kotiin vietäväksi. Osallistujien kesken arvontaa. Esittelypisteellä Tiina.

ILLANVIETTO ERITYISLASTEN ÄIDEILLE

ti 23.4.2024 klo 17.30 Vieresniemi, takkatupa
(Joensuuatie 41, Itäkylä)

Yhteinen illanvietto Järvisuodun ja Keski-Pohjanmaan omaishoitajayhdistysten erityislasten äideille. Kokoonnutaan takkatupaan makkarapaiston ja iltapalan merkeissä. Samalla voidaan vaihtaa kuulumisia ja tutustua toisiimme.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot ma 22.4 klo 12 mennessä p. 045 3275441/Tiina.

HALLITUS 2024

Yhdistyksen puheenjohtaja:

Lea Vasalampi, Vimpeli 040 5968707

Varapuheenjohtaja:

Anne Nätynki, Alajärvi 050 5004028

Sihteeri:

Jimi Timo, Vimpeli 045 2774413

Muut jäsenet:

Teuvo Sadeharju, Lappajärvi 040 5064169

Jussi Karjanlahti, Soini 040 5058471

Martti Kuusiniemi, Evijärvi 0400 672926

Tarja Luoma-aho, Alajärvi 0400 898607

Pekka Ranta-aho, Evijärvi 050 3022310

Varajäsen:

Matti Joensuu, Alajärvi 044 5759269

Johtoryhmä: Lea Vasalampi, Anne Nätynki, Jimi Timo, Jussi Karjanlahti ja Tiina Silvonen

Virkistystoimikunta: Lea Vasalampi, Jimi Timo, Jussi Karjanlahti, Tarja Luoma-aho ja Tiina Silvonen

Tietosuojaavastaava: Jimi Timo

Järvisuodun Omaishoitajat ry:n sääntömääräinen

KEVÄTKOKOUS

keskiviikkona 24.4.2024 klo 18,

Oivala Alajärvi (Järvikatu 3 A 2)

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

JÄRVI-POHJANMAAN SOTE-KESKUS

Lähterveyspalvelut

Vastaanotto / kiirevastaanotto 06 230 7700

Hammashoitola 06 230 7560

Ikäihmistien asiakasohjaus ma-pe klo 9-11 ja 12-14 p. 06 230 7550

Työikäisten asiakasohjaus ma-to klo 9-11 p. 040 636 7999

Perheiden asiakasohjaus ma-pe klo 9-11 ja 13-15 p. 040 352 3841

Vammaispaalveluiden asiakasohjaus ma-ti klo 9-11 ja

ke-to klo 12-14 p. 040 636 7233

KAKSINEUVOISEN SOTE-KESKUS

Lähterveyspalvelut

Vastaanotto / kiirevastaanotto 06 230 7654

Hammashoitolat 06 230 7660

Ikäihmistien asiakasohjaus ma-pe klo 9-11 ja 12-14 p. 040 183 4974

Työikäisten asiakasohjaus ma-to klo 9-11 p. 040 636 7999

Perheiden asiakasohjaus ma-pe klo 9-11 ja 13-15 p. 040 352 3841

Vammaispaalveluiden asiakasohjaus ma-ti klo 9-11 ja

ke-to klo 12-14 p. 040 636 7233

KUUSSOTEN SOTE-KESKUS/Kuusiolinna Terveys Oy

Lähterveyspalvelut

Vastaanotto / kiirevastaanotto 06 2525 7612

Hammashoitolat:

Alavus, Kuortane, Töysä 06 2525 7982

Ähtäri, Soini 06 2525 7271

Ikäihmistien asiakasohjaus ma-pe klo 9-12 p. 040 542 1631

Työikäisten asiakasohjaus ma-to klo 9-11 p. 040 636 7999

Perheiden asiakasohjaus ma-pe klo 9-11 ja 13-15 p. 040 352 3841

Vammaispaalveluiden asiakasohjaus ma-ti klo 9-11 ja

ke-to klo 12-14 p. 040 636 7233



Ohjelmassa

- tutustumista ja tarinoita tilan eläimistä
- eläinten rapsuttelua ja syöttämistä
- Makkaranpaistoa ja muurikkalettuja laavulla
- Loikoilua Pikkumetsän riippukeinuissa
- Kirmailua keppariradalla ym.

Lukkarilassa asustaa hevosia, kanoja, lampaita, kissoja, viiriäisiä ja pupuja



Ilmoittautumiset ja ruokavalit 3.6 mennessä Tiinalle p. 045 3275441

AVOIMET OVET OIVALASSA

ti 30.4.2024 klo 11-14

Tervetuloa tutustumaan Oivalan uuteen toimitilaan Alajärvellä osoitteessa Järvikatu 3 A 2 (Citykorttelin alapiha) Tarjolla kahvia, munkkeja ja simaa.

PÄÄSIÄISASKARTELUA

torstaina 21.3.2024 klo 13 Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)

Tervetuloa viihtymään ja askartelemaan yhdessä. tilaisuus on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille. Paula ja Rauni ohjaavat askartelun ja diakoni Johanna Rauhala pitää pienen hartaushetken. Kahvitarjoilu.

MUSEOVIERAILUT

Tehdään aikamatkaa menneeseen vierailemalla Järviseudun museoissa. Tervetuloa vaikka jokaisen paikkakunnan opastetulle vierailulle. Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen viimeistään kahta päivää ennen tapahtumaa p. 045 3275441/Tiina.

to 11.4 klo 12 Suomen pesäpallomuseo, Vimpeli (Patruunantie 17)
ti 4.6 klo 12 Väinöntalo, Evijärvi (Latukantie 99)
ti 25.6 klo 12 Nelimarkkamuseo, Alajärvi (Pekkolantie 115)
ke 26.6 klo 12 Käräjäatalo, Lappajärvi (Kotiahonkuja 9)
pe 28.6 klo 12 Kuninkaantupa, Soini (Multiantie 27)

VAPAAEHTOISTOIMIJOIDEN KESÄKIRMAUS

ma 10.6 klo 11-15 Evijärven Uittomieskämppä (Uittomiehentie)

Järviseudun ja Keski-Pohjanmaan omaishoitajayhdistysten vapaaehtoistoimijoiden yhteinen kesätapahtuma. Ohjelmassa keittolounas, keskustelua, kisailua ja yhdessäoloa. Kahvit nautitaan ennen kotimatkaa.

Tapahtumaan on yhteiskuljetus Järviseudulta. Ilmoittautuminen 5.6 mennessä p. 045 3275441/Tiina.

KUNTOUTUSKURSSIT

Kela järjestää kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja lapsille, nuorille ja aikuisille sekä heidän perheilleen ja lähiomaisilleen.

Kela järjestää myös omaishoitajien kuntoutuskursseja sekä yksilöettä parikursseina. Parikursseille osallistuvat omaishoitaja ja hoidettava läheinen yhdessä.

Postita hakemus osoitteeseen: Kela PL 30, 33056 KELA. Lääkärinlausuntoa tai muita liitteitä ei tarvita. Kun Kela on käsitellyt hakemuksesi, saat siitä päätöksen. Päätös lähetetään tiedoksi kuntouksen järjestävään paikkaan, jolloin se toimii myös paikkavarauksena ja maksusitoumuksena. Käytännön järjestelyistä saat lisätietoa kuntoutuksen järjestävältä taholta.

Lisätietoa: www.kela.fi tai 020 692 205

Kurssin numero ja nimi	Alkamispäivä/paikka
Aikuista hoitavat	
87415 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	26.02.2024 Peurunka
87513 Omaishoitajien parikurssi	20.05.2024 Ähtäri
87480 Omaishoitajien parikurssi	05.08.2024 Peurunka
87416 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	12.08.2024 Peurunka
87514 Omaishoitajien parikurssi	12.08.2024 Ähtäri
87432 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	02.09.2024 Härmä
87417 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	16.09.2024 Peurunka
87481 Omaishoitajien parikurssi	23.09.2024 Peurunka
Lasta tai nuorta hoitavat	
91166 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	02.09.2024 Peurunka



Maksuton

OVET

-omaishoitajavalmennus ®

Alavuden ja lähialueen asukkaille

Kokoontumiset Alavuden srk -toimiston tiloissa
Louontie 1 A 1 perjantaisin
5.4., 12.4., 19.4. ja 26.4. aina klo 12-15.30

Valmennus on tarkoitettu sinulle

- jonka lähipiirissä on sairastunut tai vammautunut henkilö
- joka tuet ja avustat läheistäsi
- joka haluat vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietojasi ja taitojasi
- joka haluat jakaa omaishoitoon liittyviä kokemuksiasi ja tunteitasi.

Järviseudun ja Kuusiokuntien Omaishoitajayhdistysten ja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen järjestämässä valmennuksessa käsitellään mm. omaishoitajuutta, tukipalveluja, hoivatyössä tarvittavia taitoja ja omaishoitajien voimavaroja.

Osallistuminen ei edellytä yhdistysten jäsenyyttä tai kuulumista omaishoidon tuen piiriin. Ryhmään otetaan 8-10 omaishoitajaa.
Kokoontumisissa on kahvitarjoilu.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 22.3.2024 mennessä p. 045 3275 441 / Tiina tai p. 050 5956 588 / Leena



Järvisseudun
Omaishoitajat ry

OmaisOiva



Kuusiokuntien Omaishoitajat ja Läheiset ry



**Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



**Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus**
Etelä-Pohjanmaa



YSTÄVÄBINGO

to 15.2.2024 klo 13 Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)

Eilisen ystävänpäivän kunniaksi kahvitellaan, jutellaan ja pelataan yhdessä bingoa. Tilaisuus on osallistujille maksuton. Tervetuloa!

NÄKÖPÄIVÄ

to 14.3.2024 klo 15 Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)

Pohjanmaan Näkövammaiset ry:n Anu ja Kirsi kertovat yhdistyksen toiminnasta, esittelevät erilaisia näkemisen apuvälineitä ja kertovat mistä niitä voi hankkia. Tervetuloa tutustumaan näkemiseen liittyviin asioihin, tilaisuus on avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille. Kahvitarjoilu.

AJATTELE AIVOJASI –MIETI MUISTIASI

ma 11.3.2024 klo 13-14.30 (Kahvitarjoilu klo 12:45 alkaen)
Lappajärven virastotalo, valtuustosali

Tilaisuus on tarkoitettu kaikille muistinhuollosta kiinnostuneille. Mukana Muistiyhdistyksen ja omaishoitajayhdistyksen työntekijät. Tervetuloa!

LAAVUTAPAHTUMAT

to 18.4 klo 13 Evijärvi Vähärin laavu
ma 22.4 klo 13 Alajärvi Karhulaavu
ti 23.4 klo 13 Lappajärvi Kanavapuiston laavu
to 25.4 klo 13 Soini Alasen laavu
pe 3.5 klo 13 Vimpeli Vieresniemen laavu

Tarjoamme juomat ja makkarat. Omaishoitaja, hoidettava tai muu toiminnastamme kiinnostunut, olet lämpimästi tervetullut mukaan! Ilmoittautumiset viimeistään edellisenä päivänä ennen tapahtumaa p. 045 3275441/Tiina.

Etäluennot aina klo 17-18 (kahvitus klo 16.30 alkaen)
Ilmoittautuminen viimeistään tilaisuutta edeltävänä päivänä p. 045 327 5441/Tiina.

VOIMAVAROJA HYVÄÄN ELÄMÄÄN

Ti 6.2.2024 Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)

Keinoja eri tilanteissa olevien omaishoitajien voimavarojen vahvistamiseen. Lisäksi käydään läpi omaishoitotilanteen vaikutusta hyvinvointiin. Puhujana sosiaalipsykologi Ulla Anttila.

PARISUHDE JA OMAISHOITO

To 7.3.2024 Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)

Mitä käy parisuhteelle, kun puoliso sairastuu? Miten selvittää muutoksesta? Voiko parisuhde vahvistua?
Etäluennossa kuulemme omaishoitajien kokemuspuheenvuoroja sekä Maija Repolan alustuksen.

VUOROVAIKUTUS JA YHTEYDEN RAKENTAMINEN MUISTISAIRAAN KANSSA

Ke 10.4.2024 klo 17-19 Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3 A 2)

Tervetulosanat Muistiliiton varapuheenjohtaja Sari Sarkonmaa. Luento Ulla Eloniemä-Sulkava, tietoa ja käytännön esimerkkejä. Yhteistyössä E-P:n Muistiyhdistys ry.

TOIVO TUO VALOA ELÄMÄÄN

To 16.5.2024 Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3 A 2)

Mistä toivo syntyy? Miksi sitä tarvitaan? Miten toivoa voi vahvistaa?

Puhujana on psykologian tohtori Esa Nordling. Hän puhuu toivosta läheisen sairastumisen sekä omaishoitajana toimimisen ja jaksamisen näkökulmista.

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

HÄRMÄN KYLPYLÄ 8-13.9.2024

LOMAN KESTO 5 VRK, OMAVASTUUSUUS ON 125 €/HLÖ, ALLE 17 -VUOTIALTA EI PERITÄ OMAVASTUUTA.
LOMAAN SISÄLTYY TÄYSIHOITO, MAJOITUS KAHDEN HENGEN HUONEESSA, LOMAPAIKAN ALLASOSASTON JA KUNTOSALIN KÄYTTÖ, YLEINEN VAPAA-AJAN OHJELMA JA RYHMÄN OHJELMA.

LOMALLE HAETAAN HAKULOMAKKEELLA, JOKA SUOSITELLAAN TÄYTETTÄVÄN VERKOSSA OSOITTEESSA WWW.MTLH.FI. HAKEMUS KANNATTAA TÄYTTÄÄ ERITYISEN HUOLELLISESTI, SILLÄ PUUTTEELLISESTI TÄYTETTYJÄ HAKEMUKSIA EI KÄSITELLÄ.

TUETULLE LOMALLE HAKEMINEN EI EDELLYTÄ OMAISHOITAJAYHDISTYKSEN JÄSENYYYTTÄ TAI KUULUMISTA OMAISHOIDON TUEN PIIRIIN. TUETUN LOMAN VOI SAADA MAKSIMISSAAN KOLMEN VUODEN VÄLEIN JA ENINTÄÄN KOLME KERTAA KYMMENEN VUODEN AIKANA.

HAKUAIKA PÄÄTTYY 8.6.2024

LISÄTIEDOT JA HAKULOMAKKEET:

**JÄRVISEUDUN OMAISHOITAJAT RY
TIINA SILVONEN P. 045 3275441 TAI
KUUSIOKUNTtien OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY
HELENA ANTILA P. 050 3724839**

**HAKULOMAKKEIDEN PALAUTUS:
MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY
RUOHOLAHDENKATU 8, 4.KRS 00180 HELSINKI**



TUKEA, OHJAUSTA, KUUNTELUA

Mahdollisuus saada tietoa ja keskustella luottamuksella omaishoitoon liittyvistä tunteista ja asioista tai hakea materiaalia kotiin luettavaksi. Paikalla omaistoiminnan koordinaattori Tiina Silvonen. Poikkeaa juttusille tai varaa aika p. 045 327 5441.

Alajärvi

Kohtaamispaikka Aaltola (vanha sairaala, Lääkärintie 1)
ti 20.2 klo 9.30-11 ja ti 12.3 klo 14.30-16
Omaishoitajayhdistyksen toimisto Oivala (Järvikatu 3 A 2)
ti 9.4 ja ti 7.5 klo 14.30-16

Alavus, Ikätori (Vääpelinkuja 1 A 6)
ke 24.1, 28.2, 20.3, 24.4 ja 29.5 klo 13-15

Evijärvi, kunnantalo etätyötila (Viskarinaukio 3)
to 8.2, 7.3, 4.4 ja 2.5 klo 10-12

Kuortane, Ikätori (Keskustie 48 A 7)
ke 31.1, to 29.2, ke 10.4, ke 8.5 ja ke 12.6 klo 10-12

Lappajärvi, virastotalo, 2 krs. (Kärnäntie 11)
to 8.2, 7.3, 4.4 ja 2.5 klo 13-15

Soini, liikekeskus Nuoppari kerhotila 2 (Alajärventie 2)
Käynti takaa, toiseksi viimeinen ovi.
ke 6.3 ja 22.5 klo 10-11

Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)
ma 8.1, ti 23.1, ma 26.2 ja ti 19.3 klo 10-12
Vimpelin liiketilat/etätyötila (Patruunantie 13)
to 16.5 ja 13.6 klo 10-14

Ähtäri, Ostolanhovi (Sahakuja 2)
huone 1, pääovesta vasemmalle
ke 24.1, 28.2, 20.3, 24.4 ja 29.5 klo 10-12



KATSE HUOMISEEN

-RYHMÄ OMAISHOITOSUHTEEN PÄÄTTYTTYÄ

Omaishoitosuhde on tiivis ja läheinen ihmissuhde, joka kestää usein vuosia. Sen päätyminen hoidettavan läheisen kuolemaan tai siirtymiseen pitkäaikaishoitoon on hoivaan sitoutuneelle omaishoitajalle suuri elämänmuutos.

Katse huomiseen on näille omaishoitajille suunnattu vertaisryhmä, joka tarjoaa mahdollisuuden keskustella surusta ja luopumisesta, käydä läpi omia kokemuksiaan ja tunteitaan toisten, samassa tilanteessa olevien kanssa.

Vertaisryhmä on suljettu, luottamuksellinen ja osallistujille maksuton. Kokonaisuus sisältää neljä tapaamiskertaa. Toiveena on, että voit osallistua jokaiseen tapaamiseen. Kokoontumiskerrat alkavat aina yhteisellä kahvihetkellä.

Alajärvi Aaltola(Lääkärintie 1)
klo 12-13.30 perjantaina 23.2, 1.3, 8.3 ja 22.3.2024.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset ryhmään viimeistään 19.2.2024.
Omaistoiminnan koordinaattori Tiina Silvonen p. 045 3275441

Järjestäjä: Järviseudun Omaishoitajayhdistys



MIESTEN VOIMAA JÄRVISEUTU

Avoin vertaistuellinen, toiminnallinen ryhmä miehille jotka kantavat huolta läheisestään.

Kevät 2024

Tammikuu: Vimpeli Oivala toiminnan suunnittelua porukalla. Ei ilmoittautumista. Kahvitarjoilu.

Helmikuu: Alajärvi Alareksi (Sairaالات 3) ke 7.2. klo 13 Lapua 1976 -elokuva. Lipun hinta 10€/hlö kerätään ovella käteismaksuna. Ilmoittautuminen 5.2 mennessä p. 045 3275441/Tiina.

Maaliskuu: Vimpeli Oivala pe 15.3. klo 12-14.30. Sedun lähihoidajaopiskelijoiden toteuttama hemmottelutuokio. Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen 13.3 mennessä Martille.

Huhtikuu: Alajärvi Tainan Ruokakahvio (Kauppakatu 9) ke 17.4. lounas klo 11.30. Lounaan jälkeen tutustumista Oivalan uuteen toimitilaan Alajärvellä (Järvikatu 3 A 2). Ilmoittautuminen 12.4 mennessä Martille.

Toukokuu: Vähärin laavu, Evijärvi ke 15.5. klo 13. Makkaranpaistoa ja kuulumisten vaihtoa nuotion äärellä. Ilmoittautuminen ja ajo-ohjeet laavulle Martilta.

Kesäkuu: Vimpeli Saarikenttä Superpesis -ottelu ViVe-Pattijoen Urheilijat pe 14.6. klo 18. Liput portilta, sisältää makkaran ja juoman. Ilmoittautuminen Martille.

Kimppakyydeistä sovitaan ryhmänohjaajien kanssa.
Matti Kuusiniemi p. 0400 672 926 (ilmoittautumiset)
Aimo Joensuu p. 0500 367 798.

PUHELINPÄIVYSTYS OMAISHOITAJAN JAKSAMISEN TUEKSI

OmaisOivan työntekijät Lakeuden-, Järviseudun- ja Keski-Pohjanmaan Omaishoitajayhdistyksistä tarjoavat puhelinaikoja kaikille omaishoitajille.

Työntekijään voi olla luottamuksellisesti yhteydessä omaan jaksamiseen, tunteisiin tai muihin omaishoidon asioihin liittyen. Erityisesti seuraavina aikoina olemme sinua varten ja odotamme soittoa. Voit olla yhteydessä myös muina ajankohtina.

Helmikuu 2024

to 1.2 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441
to 8.2 klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028
to 15.2 klo 9-11	Liisa p. 040 587 6762
to 22.2 klo 9-11	Tuula p. 040 765 3327
to 29.2 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441

Maaliskuu 2024

to 7.3 klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028
to 14.3 klo 9-11	Liisa p. 040 587 6762
to 21.3 klo 9-11	Tuula p. 040 765 3327

Huhtikuu 2024

to 4.4 klo 9-11	Liisa p. 040 587 6762
to 11.4 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441
to 18.4 klo 9-11	Tuula p. 040 765 3327
to 25.4 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441

Toukokuu 2024

to 2.5 klo 9-11	Liisa p. 040 587 6762
to 16.5 klo 9-11	Tuula p. 040 765 3327
to 23.5 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441
to 30.5 klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028

Järviseudun Omaishoitajat ry / www.tietoamaishoitajille.fi
Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat ry / www.omaisper.com
Lakeuden Omaishoitajat ry / www.lakeudenomaishoitajat.fi

Ryhmätoiminta

ALAJÄRVI, AALTOLA (vanha sairaala, Lääkärintie 1)

Ryhmä omaishoitajille ja hoidettaville

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen. Voit tulla yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Vertaistuki on tärkeää niin sairastuneille kuin läheisillekin. Yhteisen kahvihetken jälkeen molemmille ryhmille omaa ohjelmaa. Ohjaajat: Tiina /Omaishoitajayhdistys p. 045 327 5441 ja Leena/Muistiyhdistys p. 050 595 6588
Ryhmä kokoontuu maanantaina klo 11-12.30
22.1, 19.2, 18.3, 15.4 ja 13.5.2024 (huhti- ja toukokuussa Järvikatu 3)

EVIJÄRVI, NUORISOTILAT (Viskarinaukio 3)

Ryhmä omaishoitajille

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen.
Ohjaaja: Tiina p. 045 327 5441
Ryhmä kokoontuu maanantaina klo 12.30-14
12.2, 4.3, 8.4 ja 20.5.2024

ALAJÄRVI, MOMS FOR KIDS ry (Citykorttelin yläpiha)

Ryhmä erityislasten äideille

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen.
Ohjaaja: Tiina p. 045 327 5441 tai Hanna-Kaisa p. 040 517 0900
Ryhmä kokoontuu tiistaina klo 17.30-19.30
16.1, 13.2, 12.3, 9.4 ja 7.5.2024 (huhti- ja toukokuussa Järvikatu 3)

LAPPAJÄRVI, VIRASTOTALO 2 krs. (Kärnäntie 11)

Ryhmä omaishoitajille ja hoidettaville. Yhteisen kahvihetken jälkeen molemmille ryhmille omaa ohjelmaa. Ohjaajat: Tiina/
Omaishoitajayhdistys p. 045 327 5441 ja
Leena/Muistiyhdistys p. 050 595 6588
Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 14-15.30
23.1, 20.2, 19.3, 16.4 ja 14.5.2024

Ryhmätoiminta

ALAJÄRVI, UIMAHALLI (Urheilutie 2)

Allasjumppa omaishoitajille

Osallistumismaksu 4,00 €/hlö maksetaan kassalle ja merkitään nimi osallistujalistaan.
Vesijumpan ohjaus: Sirkka Rajala p. 0400 563 703
Ryhmänvetäjä: Markku Ahonen p. 050 320 1037
Ryhmä kokoontuu lauantaina klo 14
20.1, 27.1, 3.2, 10.2, 17.2, 24.2, 9.3, 16.3, 23.3, 6.4, 13.4 ja 20.4.2024

ALAJÄRVI, ALVARIINI KEILAHALLI (Paavolantie 1)

Omaishoitajien keilaus

Hoidettava voi tulla mukaan keilaamaan tai kannustamaan, vointinsa mukaan.
Ohjaaja: Tiina p. 045 327 5441
Ryhmä kokoontuu tiistaina klo 13-14
16.1, 13.2, 12.3, 9.4 ja 7.5.2024

SOINI, NUOPPARI (Alajärventie 2)

Ryhmä omaishoitajille ja hoidettaville. Yhteisen kahvihetken jälkeen molemmille ryhmille omaa ohjelmaa. Ohjaajat: Tiina/
Omaishoitajayhdistys p. 045 327 5441 ja
Leena/Muistiyhdistys p. 050 595 6588
Ryhmä kokoontuu maanantaina klo 14-15.30
22.1, 19.2, 18.3, 15.4 ja 13.5.2024

VIMPELI, OIVALA (Patruunantie 15)

Al-Anon ryhmä, vertaistukea alkoholistien läheisille.

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden kolmas keskiviikko klo 19 alkaen. Kokoontumiset Oivalassa huhtikuun alkuun saakka, loppukevään kokoontumispaikka ilmoitetaan myöhemmin.