

# *Syystiedote*

2025



*Järvisseudun  
Omaishoitajat ry*

# Järviseudun Omaishoitajat ry

## hallitus 2025

**Puheenjohtaja:** Lea Vasalampi, Vimpeli p. 040 596 8707

**Varapuheenjohtaja:** Anne Nätyнки, Alajärvi p. 050 500 4028

**Sihteeri:** Jimi Timo, Vimpeli p. 045 277 4413

### **Muut jäsenet:**

Tarja Luoma-aho, Alajärvi p. 040 089 8607

Martti Kuusiniemi, Evijärvi p. 040 067 2926

Satu Lumiaho, Evijärvi p. 045 114 1266

Elsa Rajala, Lappajärvi p. 040 734 4529

Jussi Karjanlahti, Soini p. 040 505 8471

**Varajäsen:** Vuokko Peurala, Alajärvi p. 050 368 8875

### **Johtoryhmä:**

Lea Vasalampi, Anne Nätyнки, Jimi Timo, Jussi Karjanlahti ja  
Tiina Silvonen

### **Virkistystoimikunta:**

Anne Nätyнки, Jimi Timo, Elsa Rajala, Martti Kuusiniemi ja  
Tiina Silvonen

**Tietosuojavastaava:** Jimi Timo

**Syyskokous:** tiistai 11.11.2025 klo 18.00 Alajärvi, Oivala



## Hyvinvointialue

- Ikäihmisten asiakasohjaus ma-pe klo 9-11 ja 12-14 p. 06 230 7550
- Työikäisten asiakasohjaus ma-to klo 9-11 p. 040 636 7999
- Perhekeskuksen asiakasohjaus ma-pe klo 9-15 p. 06 230 7850
- Vammaispalveluiden asiakasohjaus ma-ti klo 9-11, ke-to klo 12-14 ja pe klo 9-12 p. 040 636 7233

## Kelan kuntoutus

Kela järjestää omaishoitajien kuntoutuskursseja sekä yksilö- että parikursseina. Parikursseille osallistuvat omaishoitaja ja hoidettava läheinen yhdessä.

Postita hakemus osoitteeseen:

Kela PL 30, 33056 KELA. Lääkärintlausuntoa 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](http://www.kela.fi) tai 020 692 205.

Kurssin numero ja nimi  
Aikuista hoitavat

Alkamispäivä/paikka

94663	Omaishoitajien parikurssi	1.9.2025	Peurunka
94784	Omaishoitajien parikurssi	15.9.2025	Härmän Kylpylä
94664	Omaishoitajien parikurssi	29.9.2025	Peurunka
94665	Omaishoitajien parikurssi	3.11.2025	Peurunka
94785	Omaishoitajien parikurssi	10.11.2025	Härmän Kylpylä
94786	Omaishoitajien parikurssi	15.12.2025	Härmän Kylpylä

MAKSUTON

# OVET - OMAISHOITAJAVALMENNUS®

ÄHTÄRIN JA LÄHIALUEEN ASUKKAILLE

**Kokoontumiset Ähtärin kansalaisopiston  
kuvataideluokassa, Lukiotie3**

**tiistaisin 23.9., 30.9., 7.10. ja 14.10.  
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.

**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 12.9.2025 mennessä p. 045 3275 441 / Tiina  
tai p. 050 5956 588 / Leena**



**Etelä-Pohjanmaan  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen



Järvisuudun  
Omaishoitajat ry

**OmaisOiva**



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

## Maksuton

# OVET -valmennus ®

Vimpeli, kuntalaisten olohuone (Patruunantie 15)  
tiistai 28.10, 4.11, 18.11. ja 25.11.2025 klo 12-15.30

- OVET-valmennus on tarkoitettu Järviseedun alueella asuville henkilöille, jotka auttavat apua tarvitsevaa läheistään.
- Järviseedun Omaishoitajayhdistyksen ja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen järjestämässä valmennuksessa käsitellään mm. omaishoitajuutta, tukipalveluja, hoivatyössä tarvittavia taitoja ja omaishoitajien voimavaroja.
- Valmennus on tarkoitettu sinulle:
  - jonka lähipiirissä on sairastunut tai vammautunut henkilö
  - joka tuet ja avustat läheistäsi
  - joka haluat vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietoja ja taitojasi
  - joka haluat jakaa omaishoitoon liittyviä kokemuksiasi ja tunteitasi.
- Osallistuminen ei edellytä yhdistysten jäsenyyttä tai kuulumista omaishoidon tuen piiriin. Ryhmään otetaan 8-10 osallistujaa. Kokoontumisissa on kahvitarjoilu.
- Lisätiedot ja ilmoittautumiset 17.10.2025 mennessä p. 045 3275 441/Tiina tai p. 050 5956 588/Leena.

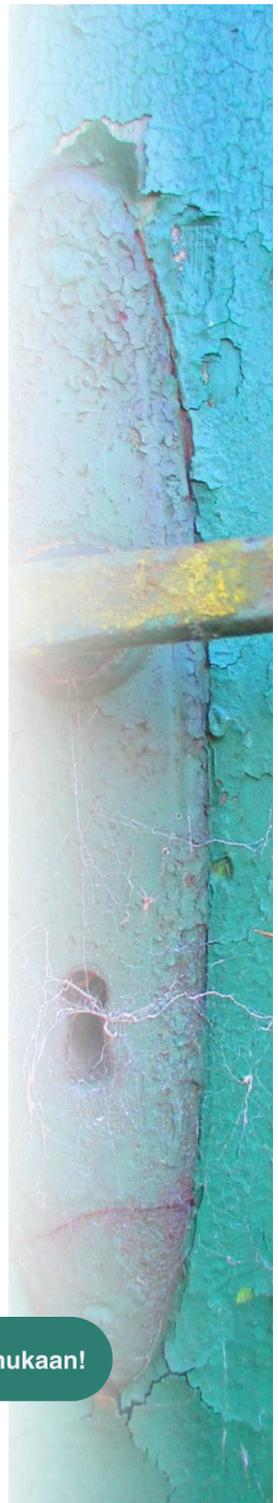
 **Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry**  
Muistiliitto

 **Järviseedun Omaishoitajat ry**

**Ilmoittaudu mukaan!**

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

**OmaisOiva**



# Puhelinpäivystys

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 soittoaasi. Voit olla yhteydessä myös muina ajankohtina.

## Syyskuu 2025

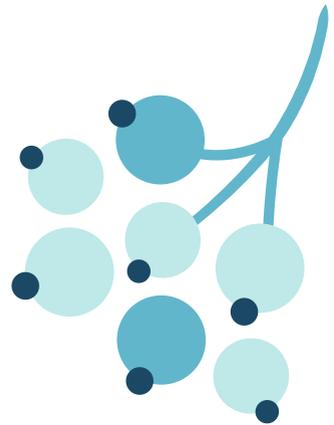
to 04.9 klo 9–11 Tiina p. 045 327 5441  
to 11.9 klo 9–11 KPO p. 040 765 3327  
to 18.9 klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028  
to 25.9 klo 9–11 Merja p. 040 587 6762

## Lokakuu 2025

to 02.10 klo 9–11 Tiina p. 045 327 5441  
to 16.10 klo 9–11 KPO p. 040 765 3327  
to 23.10 klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028  
to 30.10 klo 9–11 Merja p. 040 587 6762

## Marraskuu 2025

to 06.11 klo 9–11 Tiina p. 045 327 5441  
to 13.11 klo 9–11 KPO p. 040 765 3327  
to 20.11 klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028  
to 27.11 klo 9–11 Tiina p. 045 327 5441



Järviseudun Omaishoitajat ry / [www.tietoamaishoitajille.fi](http://www.tietoamaishoitajille.fi)  
Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat ry / [www.omaisper.com](http://www.omaisper.com)  
Lakeuden Omaishoitajat ry / [www.lakeudenomaishoitajat.fi](http://www.lakeudenomaishoitajat.fi)

# OivaHetki -päivystys

## Tarvitsetko kuuntelijaa tai opastusta?

- kun arjessa jaksaminen tai omaishoidon muutostilanteet mietityttävät
- kun läheisen hoidossa on haasteita
- kun omat tai perheen voimavarat ovat vähissä
- haluat jakaa läheisen hoitoon liittyviä ajatuksia, kokemuksia tai tunteita
- kaipaat tietoa omaishoidosta tai yhdistyksen toiminnasta
- tarvitset apua lomakkeiden täyttämiseen
- tarvitset ohjausta ja neuvontaa omaishoitajien loma- ja kuntoutusasioissa

Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen, eikä sopimusomaishoitaja. Paikalla päivystää omaistoiminnan koordinaattori Tiina Silvonen, poikkea juttusille!

### **Alajärvi, Oivala** (Järvikatu 3)

perjantapäivystys 22.8.-12.12.2025 (10.10, 14.11. ja 5.12. ei päivystystä)

### **Alavus, Ikätori** (Vääpelinkuja 1 A 6)

ke 27.8, 24.9, 29.10. ja 26.11.2025 klo 13-15

### **Evijärvi, kunnantalo etätyötila** (Viskarinaukio 3)

to 21.8, 25.9, 23.10. ja 27.11.2025 klo 10-12

### **Kuortane, Ikätori** (Keskustie 48)

ke 3.9, 1.10, 12.11. ja 10.12.2025 klo 12-14

### **Lappajärvi, virastotalo, 2 krs.** (Kärnäntie 11)

to 21.8, 25.9, 23.10. ja 27.11.2025 klo 13-15

### **Soini, liikekeskuksen toimisto** (Alajärventie 2)

Käynti kuntotilan viereisestä ovesta.

ke 3.9, 1.10, 12.11. ja 10.12.2025 klo 10-11

### **Vimpeli, liiketilat/etätyötila** (Patruunantie 13)

ma 15.9, 13.10, 10.11. ja 15.12.2025 klo 10-14

### **Ähtäri, Ostolanhovi** (Sahakuja 2)

huone 1, pääovesta vasemmalle

ke 27.8, 24.9, 29.10. ja 26.11.2025 klo 10-12



# Ryhmätoiminta

## MIESTEN VOIMAA JÄRVISEUTU

Avoin vertaistuellinen, toiminnallinen ryhmä miehille jotka kantavat huolta läheisestään. Tervetuloa mukaan!

### Syksy 2025

**Elokuu:** to 14.8. klo 13 Evijärvi Uittomieskämppä (Uittomiehentie 56) vaihdetaan kesän kuulumiset kahvikupin ääressä ja kisaillaan hevosenkengän heitossa. Ilmoittautumiset Martille.

**Syyskuu:** ke 17.9. klo 11 lounas Kuortaneen urheiluopistolla (Opistotie 1) ja klo 13 opastettu tutustuminen Etelä-Pohjanmaan traktorimuseoon (Keski-Nurmontie 79). Lounas tarjotaan, museolippu 10 €/hlö maksetaan käteisellä paikan päällä. Reissuun varataan yhteiskuljetus, kyytiin pääset Alajärven Oivalan pihasta ja Kanavan Kevarin parkkialueelta. Aikataulu tarkentuu myöhemmin, ilmoittautumiset Martille 15.9 mennessä.

**Lokakuu:** to 16.10. klo 12 Alajärvi Alvariini lounas, omavastuu 5 €/hlö maksetaan Martille paikan päällä. Ruokailun jälkeen Darts-kisa klo 13-14. Ilmoittautumiset Martille.

**Marraskuu:** to 13.11. klo 12 Alajärvi Oivala keskustelua, kahvitteleva ja karaokea.

**Joulukuu:** Jouluruokailu, ajankohta ja paikka tarkentuvat myöhemmin. Ilmoittautumiset Tiinalle p. 045 3275441.

Ryhmänohjaajina toimivat:

Martti Kuusiniemi p. 040 067 2926 (ilmoittautumiset)

Aimo Joensuu p. 050 036 7798

Toiminta on pääosin maksutonta, muutamassa pieni omavastuu. Sovitaan tapaamisiin kimppakyydeistä ohjaajien kanssa.

Tarjoilun ja kyytien vuoksi toivomme etukäteen ilmoittautumista.

# Ryhmätoiminta

**Ryhmät on tarkoitettu omaishoitajille ja hoidettaville tuki- ja virkistyshetkeksi. Voit osallistua halutessasi myös muiden paikkakuntien ryhmiin ja tulla mukaan silloin, kun se sopii arjen aikatauluusi. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai virallinen omaishoitaja. Tervetuloa mukaan!**

## **RYHMÄ OMAISHOITAJILLE JA HOIDETTAVILLE**

### **Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3 A 2)**

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 8.9, 6.10, 3.11. ja 8.12.2025 klo 10.30-12.00

## **ILOA JA ILTAPALAA -vertaisillat erityislasten vanhemmille**

### **Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)**

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen. Ilmoittautuminen viestillä Tiinalle viimeistään ryhmän kokoontumispäivänä klo 12 mennessä.

Ryhmä kokoontuu vain, jos vähintään kaksi osallistujaa on ilmoittautunut.

Ohjaaja: Tiina p. 045 327 5441

Ryhmä kokoontuu tiistaina 2.9, 7.10, 4.11. ja 2.12.2025 klo 17.30-19.30

## **RYHMÄ OMAISHOITAJILLE JA HOIDETTAVILLE**

### **Soini, Nuoppari (Alajärventie 2)**

Esteetön kulku kuntosalin pääovista. Yhteisen kahvihetken jälkeen molemmille ryhmille omaa ohjelmaa.

Ohjaajat: Tiina/Omaishoitajayhdistys p. 045 327 5441 ja

Leena/Muistiyhdistys p. 050 595 6588

Ryhmä kokoontuu maanantaina 8.9, 6.10, 3.11. ja 8.12.2025 klo 13.30-15.00

## **RYHMÄ OMAISHOITAJILLE**

### **Evijärvi, nuorisotila (Viskarinaukio 3)**

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen.

Ohjaaja: Tiina p. 045 327 5441

Ryhmä kokoontuu torstaina 4.9, 2.10, 6.11. ja 4.12.2025 klo 12.30-14.00

# Ryhmätoiminta



## **VESIJUMPPA OMAISHOITAJILLE**

**Alajärvi, uimahalli** (Urheilutie 2)

Osallistumismaksu 4,00/6,00 €/hlö maksetaan kassalle ja merkitään nimi osallistujalistaan.

Vesijumpan ohjaus: Anneli Paavola p. 040 760 0909

Ryhmänvetäjä: Markku Ahonen p. 050 320 1037

Ryhmä kokoontuu torstaina klo 11.30-12.15

18.9, 25.9, 2.10, 9.10, 23.10, 30.10, 6.11, 13.11, 20.11. ja 27.11.2025

## **VERTAISRYHMÄ OMAISILLE**

**Alajärvi, Oivala** (Järvikatu 3)

Keskustelua kahvikupin ääressä.

Ohjaajat: Helena p. 040 087 3979 ja Martti p. 040 067 2926

Ryhmä kokoontuu keskiviikkona klo 12.00-13.30

3.9, 1.10, 12.11. ja 3.12.2025. Joulukuun ryhmässä vierailee kokemusasiantuntija Pirjo Tervonen.

## **ASKARTELURYHMÄ**

**Alajärvi, Oivala** (Järvikatu 3)

Tervetuloa kaikki aiheesta kiinnostuneet, materiaalit valmiina. Kahvitarjoilu.

Ohjaajat: Paula p. 040 530 1228 ja Rauni p. 050 591 5664

Ryhmä kokoontuu torstaina klo 13.00-15.00

18.9, 30.10. ja 11.12.2025

## **ÄÄNIMALJARENTOUTUS**

**Alajärvi, Oivala** (Järvikatu 3)

Pukeudu mukaviin vaatteisiin ja ota mukaan oma jumppa-alusta.

Rentoutuksen voi halutessaan tehdä myös istuen.

Tervetuloa rentouttavaan sointukylpyyn!

Ohjaaja: Kai Rantala p. 050 571 0211

Ryhmä kokoontuu maanantaina 22.9, 27.10. ja 24.11.2025 klo 13.00-14.00

# Ryhmätoiminta

## SISÄCURLING

Alajärvi Makasiini (Sairaالاتie 3)

Sisäcurling on rento ja hauska peli, joka soveltuu kaiken tasoisille ja ikäisille pelaajille. Pelaaminen on osallistujille ilmaista, tarjoamme virkistävät juomat. Ohjaaja: Juha p. 040 548 5513

Ryhmä kokoontuu maanantaina klo 13.00-14.30

25.8, 29.9, 20.10. ja 17.11.2025

Muistiperheille suunnattu, ohjattu ja yllätyksellinen

## ILOA YHDESSÄ

kohtaamistaideryhmä®

Kokoontumiset keskiviikkoisin klo 13-15

10.9./ 24.9./ 8.10./ 22.10./ 5.11./19.11.2025

Alajärvi, Järvisseudun omaishoitajien toimitila, Oivala (Järvikatu 3)

Kohtaamistaideryhmässä kaikki osaa ja onnistuu, tarjolla luovuuden iloa ja voimaantumista. Tule mukaan!

Voit osallistua ryhmään yksin tai puolisisi kanssa. Ryhmä on maksuton ja siihen otetaan 12 osallistujaa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset ke 27.8. mennessä Kohtaamistaide® -ohjaajat Päivi Jussila ja Anne Kujala p. 050 5362692 tai anne.kujala@muistiyhdistys.fi.



**Etelä-Pohjanmaan  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliitto



Järvisseudun  
Omaishoitajat ry

# Etäluennot

**Etäluennot aina klo 17-18, kahvitarjoilu.**

**Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3, citykorttelin alapaha)**

**Ilmoittautuminen viimeistään tilaisuutta edeltävänä päivänä p. 045 327 5441/Tiina**

## **KEHO JA MIELI YHTEISTYÖSSÄ**

**torstai 2.10.2025**

Omaishoitajan arjessa keho kantaa paljon – sekä konkreettista että henkistä kuormaa. Mutta mitä kehossa tapahtuu, kun kuormitus kasvaa? Miten omien tuntemusten ja kehon viestien kuunteleminen voi tukea jaksamista ja palautumista?

Kehotietoisuus auttaa ymmärtämään omaa vireystilaa, tunnesäätelyä ja jaksamista. Asiantuntijana on psykologi, tanssi-liiketerapeutti Päivi Pylvänäinen. Webinaarissa saat käytännöllisiä oivalluksia ja lempeitä työkaluja oman kehon ja mielen yhteistyön tukemiseen.

## **VAIETTU VIHA – MITEN KÄYTÄN SITÄ VOIMANANI?**

**torstai 6.11.2025**

Omaishoitajuuteen liittyy usein monia ristiriitaisia ja vaikeita tunteita, joita ei aina ole helppo sanoittaa tai sallia itselleen. Toistuvat tilanteet, kommunikoinnin haasteet tai jatkuva valmiustila voivat synnyttää ärtymystä, jota saattaa olla vaikea kohdistaa ”oikeaan” suuntaan. Vaikeat tunteet, kuten vihan, voi kuitenkin kääntää myös voimaksi. Aiheeseen meitä perehdyttää perhepsykoterapeutti, pari- ja seksuaaliterapeutti sekä työnohjaaja Heli Pruuki.

## **SEKSUAALISUUS OMAISHOITAJAN VOIMAVARANA**

**torstai 11.12.2025**

Seksuaalisuus kuuluu ihmisyyteen elämänkaaren kaikissa vaiheissa – myös silloin, kun joku sairastuu tai tarvitsee hoivaa. Omaishoitaja voi kohdata monenlaisia haasteita, mutta myös mahdollisuuksia niin oman kuin hoidettavan ihmisen seksuaalisen hyvinvoinnin tukemisessa. Seksuaalisuus on laajempi käsite kuin seksi, eikä se katoa omaishoitajuuden myötä. Läheisyyteen ja haluun voi kuitenkin vaikuttaa oma jaksaminen ja suhderoolien muutos. Omaishoitajan on tärkeä asettaa omat rajansa; kenenkään tehtävä ei ole tyydyttää toisen seksuaalisia tarpeita, jos se ei tunnu itselle oikealta. Aiheesta kertoo lisää toimintaterapeutti, auktorisoitu seksuaalineuvoja ja erityistason seksuaaliterapeutti Henna Suikki.

# Kahvilat



## **ELOKUINEN ILTAPÄIVÄ LIIKALAN PIHAPIIRISSÄ**

**tiistai 19.8.2025 klo 13-15**

**Vimpeli, Aittapolku 8**

Tervetuloa tutustumaan Paulan ja Sepon kauniiseen pihaan ja puutarhaan. Ihastele kasvien runsautta, poimi ideoita omaan puutarhaan ja nauti tunnelmasta. Mahdollisuus tutustua myös Paulan askartelukirjavalikoimaan ja antaa vinkkejä tulevan syksyn askarteluryhmän kokoontumisiin. Sateen sattuessa tapahtumaa ei toteuteta. Kahvitarjoilu, ilmoittaudu 18.8. mennessä Tiinalle p. 045 327 5441.

## **KUULOKAHVILAT**

**tiistai 16.9.2025 klo 13 Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)**

**tiistai 2.12.2025 klo 13 Soini Kuninkaantupa (Multiantie 27)**

Milloin kuulontutkimukseen? Missä tutkitaan? Millaisia ovat nykyaikaiset kuulokojeet ja lisälaitteet? Entä jos kuulolaite ei toimi? Kuulemiseen liittyvistä asioista puhumassa Kuuloliiton asiantuntija Tuija Syväoja. Ilmoittaudu Alajärven tilaisuuteen 12.9. mennessä ja Soinin tilaisuuteen 28.11. mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry ja Kuuloliitto.

## **DIGIHAPPY -etäesittely**

**keskiviikko 15.10.2025 klo 13 (kahvitus 12.30 alkaen)**

**Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)**

Suomi ikääntyy ja ikääntyvät ovat usein heikoimmilla digitalisaatiossa. Suomalainen Digihappy -yritys on kehittänyt yhteydenpitopalvelun laitteineen ja ohjelmistoineen juuri ikäihmisten lähtökohdista ja räätälöinyt sen heidän tarpeisiinsa. Digihappy palveluilla yhteyden läheiseen saa aina. Valmiin palvelun voi valita seniorin toimintakyvyn mukaan ja omaisen tai hoitajan ei tarvitse toimia it-tukena.

Tervetuloa kuuntelemaan etäesittelyä, osallistuminen ei sitouta mihinkään. Ilmoittautumiset tilaisuuteen 10.10. mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

# Kahvilat

## NÄKÖKAHVILA

**perjantai 14.11.2025 klo 13** (kahvitus klo 12.30)

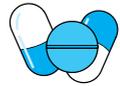
**Alajärvi Oivala** (Järvikatu 3)

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. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 13.11. mennessä Tiinalle p. 045 327 5441.

## TURVALLINEN LÄÄKEHOITO KOTONA

**torstai 20.11.2025 klo 13-14.30** (kahvitus 12.45 alkaen)

**Evijärvi kunnantalo, valtuustosali**



Lääkelista -aina mukana? Yleisimmät luontaistuotteet ja niiden yhteisvaikutukset? Helpottaisiko joku apuväline lääkkeen jakelua? Entä mikä on lääkkeiden annosjakelupalvelu? Turvallisesta lääkehoidosta luennoi Evijärven apteekkari Laura-Maria Lepola-Fräntilä.

Ilmoittautumiset 18.11. mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry ja Evijärven Apteekki.

## OMAISHOITAJIEN KIRKKOPYHÄ

**sunnuntai 23.11.2025, Lappajärven kirkko**

Valtakunnallisen omaishoitajien viikon avaa perinteeksi muodostunut omaishoitajien kirkkopyhä. Tänä vuonna kirkkopyhä toteutetaan Lappajärven kirkossa. Kolehti kannetaan Järviseudun Omaishoitajien hyväksi Alajärven, Lappajärven ja Vimpelin kirkoissa kyseisenä päivänä. Tervetuloa kauempaakin!

## KOKEMUSASIAINTUNTIJA PIRJO TERVONEN

**keskiviikko 3.12.2025 klo 12, Alajärvi Oivala**

Pirjo kertoo oman tarinansa skitsoaffektiviasta häiriötä sairastavan tyttärensä tukijana ja rinnalla kulkijana. Olet lämpimästi tervetullut kuuntelemaan Pirjon kokemuksia ja ajatuksia. Kahvitarjoilu.

Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen 2.12. mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

## Kioskit

### ELOISA MUMMOLA -TAPAHTUMA

keskiviikko 20.8.2025 klo 10-13

Alavus, Kunto-Lutra (Kirkkotie 12 B)

Maksuton tapahtuma on suunnattu ikäihmisille ja ikäihmisten toiminnasta ja hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Tapahtumassa esillä alueen järjestöjä, yhdistyksiä ym. toimijoita. Järviseudun ja Kuusiokuntien Omaishoitajayhdistykset ovat myös mukana, tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

Tapahtuman järjestää Alavuden kaupungin Liikuntapalvelut.

### OIVALAN AVOIMET OVET

tiistai 9.12.2025 klo 11-14

Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)



Poikkea jouluvalmistelujen lomassa kahvilla ja tutustu samalla yhdistyksen toimitilaan ja toimintaan. Osallistujien kesken arvontaa. Tervetuloa!

## Jäsenyys

Liittymällä yhdistyksemme jäseneksi tuet omalta osaltasi alueen omaishoitajien hyväksi tehtävää työtä. Jäsenyys ei velvoita osallistumaan toimintaan, mutta sen myötä saat aina ajankohtaista tietoa suoraan kotiisi. Jäsenmaksu 30 € sisältää sekä liiton että paikallisyhdistyksen jäsenyyden ja siihen liittyvät edut. kannatusjäseneksi voivat liittyä sekä yksityishenkilöt että yritykset ja yhteisöt. Kannatusjäsenmaksun voit itse valita, 50, 70, 100 euroa tai enemmän. Lisätietoa asiasta löydät osoitteesta <https://www.tietoamaishoitajille.fi/yhdistys/jasenyys/>

## WhatsApp -ryhmä

Liittymällä yhdistyksen WhatsApp-ryhmään pysyt ajan tasalla mm. tulevista tapahtumista. Liity mukaan lähettämällä pyyntö viestinä Tiinalle p. 045 3275441.

## *Musiikillinen esitys-*



## *Keinu kanssani*

**Ke 27.8.2025 klo 18**

**Alajärven nuorisoseura, Sairaالاتie 9  
väliajalla kahvio**

**Liput 5 €/kpl, kun varaat ne Tiinalta p. 045 3275441.**

**Paikat katsomosta varattu nimellä  
"Järviseudun Omaishoitajat"**

**Järj. Sipsetti ry, yhteistyössä Alajärven nuorisoseura**



# ERITYISLAPSIPERHEIDEN MAATILAPÄIVÄ LA 23.8.2025 KLO 12-14.30

**Koskenvarren Highlander luomutila  
Viitasaarentie 83, Alajärvi**

Tule mukaan maatilalle, missä karvalehmät möllöttävät, kanat kotkottavat ja elämä sykkii pellon laidalla!

Lapset pääsevät tilan tyttöjen, Anniinan ja Johannan opastuksella tutustumaan maatilaneläimiin ja arkeen - rapsutellaan, ruokitaan, ihmetellään ja opitaan. Puuhastelun ohessa makkaranpaistoa, lapsille välipalaa ja aikuisille kahvit.

Omadastuu 5 €/hlö maksetaan käteisenä paikan päällä, alle 3-vuotiaat ilmaiseksi. Lisätietoa ja ilmoittautumiset **18.8** mennessä.

Järviseutu ja Kuusiokunnat ilmoittautuminen p. 045 327 5441/Tiina  
Keski-Pohjanmaa ilmoittautuminen ja kuljetus p. 040 765 3327/Leena



**Tule  
mukaan!**

Tapahtuman järjestävät Järviseudun,  
Keski-Pohjanmaan ja Kuusiokuntien Omaishoitajayhdistykset  
sekä Koskenvarren Highlander luomutila

# TESTAA OLETKO OMAISHOITAJA

- 1 Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut?
- 2 Autatko häntä arjen toiminnoissa?
- 3 Oletko usein huolissasi läheisestäsi tai elämäntilanteestasi?
- 4 Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle?
- 5 Onko vastuunjako perheessä muuttunut?
- 6 Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä virastoissa lisääntynyt?
- 7 Pitääkö sinun hankkia tilapäishoitaja läheisesi, kun et itse ole läsnä?
- 8 Oletko huomannut edellä mainittujen asioiden kuormittavan sinua?

Jos vastasit **KYLLÄ** moneen kysymykseen, perheessänne saattaa olla alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne. Omaishoitajan on mahdollista saada tietoa ja tukea. Järvisseudun Omaishoitajayhdistys on Sinua varten.

Ota yhteyttä:

Tiina Silvonen  
p. 045 327 5441 tai  
omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com

[www.tietoamaishoitajille.fi](http://www.tietoamaishoitajille.fi)

# RUOKAMESSUT

*Kauhajoki*

**lauantaina 6.9.2025**



## LÄHDE MUKAAN!

Messut järjestetään Hämes-Havusen pihoilla, tuvissa ja aitoissa. Tapahtumaan kokoontuu viikonlopun ajaksi lähes 150 näytteilleasettajaa ja siellä vieraillee tuhansia messuvieraita. Lähde kokemaan tunnelmaa, sekä uusia makuja kaikilla aisteilla.

Järviseedun ja Kuusiokuntien omaishoitajayhdistykset järjestävät retken messuille lauantaina 6.9.2025. Omavastuuosuus 20 €/hlö kerätään menomatalla käteismaksuna. Hinta sisältää messulipun ja kuljetuksen.

**Ilmoittautumiset 12.8. mennessä  
p. 045 3275441/Tiina.  
Mukaan otetaan  
ilmoittautumisjärjestyksessä.**

## REITTI JA AIKATAULU:

MatkaPeura

Soini liikekeskus klo 8.00  
Alajärvi ABC klo 8.30  
Kanavan Kevari klo 8.45  
Kuortane Neste (Mäyry) klo 9.10  
Alavus Matkahuolto K-Market klo 9.25  
Kauhajoki ruokamessut klo 11.00  
Paluu samaa reittiä, kotimatalle  
lähdetään klo 16.

## JÄRVISEUDUN OMAISHOITAJAT RY

Toimisto Oivala  
Järvikatu 3 A 2, 62900 Alajärvi  
Citykorttelin alapaha

### OMAIISOIVA -TOIMINTA

Omaistoiminnan koordinaattori  
Tiina Silvonon  
p. 045 327 5441  
omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com

[tietoaomaishoitajille.fi](http://tietoaomaishoitajille.fi)



facebook.com/Järvisseudun Omaishoitajat  
facebook.com/Järvisseudun ja Kuusiokuntien erityislapsiperheet



instagram.com/jarvisseudun\_omaishoitajatry



Järvisseudun  
Omaishoitajat ry

**OmaisOiva**



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA