

JÄRVISEUDUN OMAISHOITAJAT RY

Toimisto Oivala
Patruunantie 15 A 6, 62800 Vimpeli



Järviseludun
Omaishoitajat ry

OMAIISOIVA -TOIMINTA

Omaistoiminnan koordinaattori

Tiina Silvonen

p. 045 327 5441

omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com

OmaisOiva

www.tietoamaishoitajille.fi



Järviseludun Omaishoitajat
Järviseludun ja Kuusiokuntien erityislapsiperheet



jarviseludun_omaishoitajatry



SYYSTIEDOTE 2023

Järviseludun Omaishoitajat ry

VÄRIKÄSTÄ SYKSYÄ!

Kesän hengähdystauon jälkeen OmaisOiva -toiminta käynnistyy jälleen monipuolisena. Toivon, että löydät tarjonnasta kiinnostavaa ja arjen aikatauluusi sopivaa ohjelmaa. Otan kiitollisena vastaan ideoita, vain siten toiminnasta saadaan kohderyhmälle mielekästä ja juuri sopivan oloista.

Tervetuloa mukaan niin vanhat tutut kuin omaishoitoa aloittelevat. Meillä osallistumiseen ei edellytetä virallista omaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä. -tiina-

OMAISHOITAJIEN LUONTOKUVANÄYTTELY

-LUONTO HOITAA HOITAJAA

Omaishoitaja!

Osallistu näyttelyn toteuttamiseen lähettämällä meille itse ottamasi luontokuva. Luonto voi koskettaa todella syvästi; arkipäivän huolet saattavat unohtua, jolloin mieli vapautuu, täyttyy positiivista ajatuksista ja ongelmiin löytyy ratkaisuja.

Miten sinä ammennat voimaa luonnosta?
Millainen on mielesi maisema?

Kuva voi olla tuore tai vähän vanhempikin. Kuvista koostetaan näyttely, joka on nähtävillä Omaishoitajayhdistyksen toimistolla Vimpelissä. Lisäksi näyttely kiertää eri paikkakunnilla myöhemmin ilmoitettavissa paikoissa. Osa kuvista julkaistaan myös kotisivuillamme, sosiaalisen median kanavilla sekä jäsentiedotteessamme.

Lähetä kuvasi 30.9.2023 mennessä viestinä
p. 045 3275441 tai sähköpostilla
omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com.

Liitä mukaan oma nimesi, yhteystietosi ja kuvasi nimi. Halutessasi voit kertoa kuvan merkityksestä muutamalla lauseella. Yksi kuva/lähettäjä, vain itse otetun kuvan saa lähettää.



OMAISHOITAJIEN VALOKUVANÄYTTELY

-luonto hoitaa hoitajaa

Valokuvanäyttely on esillä syksyn aikana seuraavasti:

Evijärvi, kunnantalo Taidetila Tiira (Viskarinaukio 3)

17.10-9.11.2023

Kunnantalo avoinna:

- maanantai-perjantai klo 8.30-15.00

Vimpeli, Kahvila-kirppis Nisunjyvä (Patruunantie 15)

13.11-1.12.2023

Kahvila avoinna:

- maanantai - perjantai klo 10.00-17.00
- lauantai klo 9.00-13.00

Lappajärvi, kirjasto (Hyytisentie 5)

4.12-31.12.2023

Kirjasto avoinna:

- maanantai, tiistai ja torstai klo 11.00-18.00
- keskiviikko ja perjantai klo 9.00-16.00

Näyttely on esillä keväällä myöhemmin ilmoitettavissa paikoissa. Kuvia julkaistaan myös yhdistyksen Instagram- ja Facebook -tileillä sekä kotisivulla osoitteessa www.tietoaomaishoitajille.fi.

OMAISHOITAJIEN KIRKKOPYHÄ

Sunnuntai 26.11.2023 klo 10, Vimpelin kirkko

Valtakunnallinen omaishoitajien viikko on vuosittain järjestettävä teemaviikko, jonka avulla nostetaan esiin omaishoitoasioita ja omaishoitajien ääntä. Vuonna 2023 teemana on turvallisuus erilaisista näkökulmista. Teemaviikon avaa perinteeksi muodostunut omaishoitajien kirkkopyhä.

Jumalanpalvelus Vimpelin kirkossa alkaa klo 10. Messun jälkeen kirkkokahvit seurakuntatalolla. Tervetuloa kauempaakin!

HALLITUS 2023

Yhdistyksen puheenjohtaja:

Lea Vasalampi, Vimpeli 040 5968707

Varapuheenjohtaja:

Anne Nätyinki, Alajärvi 050 5004028

Sihteeri:

Jimi Timo, Vimpeli 045 2774413

Muut jäsenet:

Teuvo Sadeharju, Lappajärvi 040 5064169

Jussi Karjanlahti, Soini 040 5058471

Ulla Fränti, Evijärvi 050 3798156

Tarja Luoma-aho, Alajärvi 0400 898607

Pekka Ranta-aho, Evijärvi 050 3022310

Varajäsen:

Matti Joensuu, Alajärvi 044 5759269

Järviseudun Omaishoitajat ry:n sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

Tiistaina 21.11.2023 klo 18

Kahvila-Kirppis Nisunjyvä, Vimpeli (Patruunantie 15)

Samalla voit tutustua Omaishoitajien valokuvanäyttelyyn
Luonto hoitaa hoitajaa.

Tarjolla kahvia suolaisen ja
makean kastamisen kera.
Tervetuloa!



Järviseudun
Omaishoitajat ry

JÄRVI-POHJANMAAN SOTE-KESKUS

Lähihoitopalvelut

Vastaanotto / kiirevastaanotto 06 230 7700

Hammashoitola 06 230 7560

Ikäihmisten palveluiden asiakasohjaus / Alviina 06 230 7550

Vammaispalvelut:

Johtava sosiaalityöntekijä 044 297 0231

Sosiaaliohjaajat 040 595 3067 tai 040 358 6507

KAKSINEUVOISEN SOTE-KESKUS

Lähihoitopalvelut

Vastaanotto / kiirevastaanotto 06 230 7654

Hammashoitola 06 230 7660

Ikäihmisten palveluiden asiakasohjaus 040 183 4974

Vammaispalvelut:

Johtava sosiaalityöntekijä 044 297 0231

Sosiaalityöntekijä 050 403 4065

Sosiaaliohjaajat 040 583 5377 tai 040 672 7699

KUUSSOTEN SOTE-KESKUS

Lähihoitopalvelut

Vastaanotto / kiirevastaanotto 06 2525 7612

Hammashoitola:

Alavus, Kuortane, Töysä 06 2525 7982

Ähtäri, Soini 06 2525 7271

Ikäihmisten palveluiden asiakasohjaus 040 542 1631

Vammaispalvelut

Alavus 040 664 5875

Kuortane ja Soini 040 518 9245

Ähtäri 050 473 2155

MITEN HALUAISIN ASIOITANI
HOIDETTAVAN, JOS EN ITSE SIIHEN
ENÄÄ KYKENE?

EDUNVALVONTAVALTUUTUS JA HOITOTAHTO

Ke 20.9.2023 klo 17 (kahvitus klo 16.30 alkaen)

Vimpeli nuorisotalo, Patruunantie 12

Tervetuloa kaikki asiasta kiinnostuneet!

Oma Säästöpankin terveiset

Palvelupäällikkö Helena Marjomäki

Edunvalvontavaltuutus

Pankkijuristi Pirita Risikko, OmaSp

Hoitotahto

Muistineuvoja Leena Huhtala, Muistiyhdistys

TILAISUUDEN JÄRJESTÄVÄT:

OMASP ALAJÄRVI
ETELÄ-POHJANMAAN MUISTIYHDISTYS RY
JÄRVISEUDUN OMAISHOITAJAT RY

HEMMOTTELUPÄIVÄ JÄRVISEUTU

Tapahtuma omaishoitajille ja hoidettaville

ke 1.11.2023 klo 9.30-14

Sedu Lappajärvi (Erkkiläntie 2)

Lähihoitajaopiskelijat toteuttavat mm. käsi-, jalka- ja kasvohoitoja, hierontaa ja erilaisia mittauksia. Varaa mukaan oma pikkupyyhe. Ohjelmassa myös yhteislaulua ja bingoa. Tulokahvit tarjoamme, lounas on omakustanteinen.

Lisätietoa ja ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset / erityisruokavaliot 24.10 mennessä p. 045 327 5441/ Tiina tai omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com.

HEMMOTTELUPÄIVÄ KUUSIOKUNNAT

Tapahtuma omaishoitajille ja hoidettaville

ti 3.10.2023 klo 9-13

Paikka varmistuu myöhemmin

Lähihoitajaopiskelijat toteuttavat mm. hemmotteluhoitoja ja erilaisia mittauksia. Ohjelmassa myös levyraati ja bingoa. Tulokahvit tarjoamme, lounas on omakustanteinen.

Lisätietoa ja ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset / erityisruokavaliot 25.9 mennessä p. 045 327 5441 / Tiina tai omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com.

Hemmottelupäivää ovat toteuttamassa Koulutuskeskus Sedu Ähtärin lähihoitaja- ja kokkiopiskelijat, Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys sekä Järvisseudun ja Kuusiokuntien Omaishoitajayhdistykset.

KUNTOUTUSKURSSIT

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

Kela järjestää myös omaishoitajien kuntoutuskursseja sekä yksilö- että 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 paikkavaruksena ja maksusitoumuksena. Käytännön järjestelyistä saat lisätietoa kuntoutuksen järjestävältä taholta.

Lisätietoa: www.kela.fi tai 020 692 205

Kurssin numero ja nimi	Alkamispäivä/paikka
85135 Omaishoitajien parikurssi	25.09.2023 Ähtäri
85093 Omaishoitajien parikurssi	23.10.2023 Peurunka
85034 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	06.11.2023 Peurunka
85136 Omaishoitajien parikurssi	06.11.2023 Ähtäri
85049 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	20.11.2023 Härmä
85137 Omaishoitajien parikurssi	27.11.2023 Ähtäri
87414 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	22.01.2024 Peurunka
87431 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	22.01.2024 Härmä
87415 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	26.02.2024 Peurunka



Maksuton

OVET

-omaishoitajavalmennus @
Soinin ja lähialueen asukkaille

Soinin Kuninkaantupa, Multiantie 27
ma 30.10., ma 13.11., ke 22.11. ja to 30.11.
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 Omaishoitajien ja E-P:n 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 **23.10.2023** mennessä p. 045 3275 441 / Tiina tai p. 050 5956 588 / Leena



Järvisseudun
Omaishoitajat ry

OmaisOiva



Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Pohjanmaa

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

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS HYVINVOINNIN TUKENA

Ke 6.9.2023 Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)

Miten psykologinen joustavuus vahvistaa hyvinvointia? Miten sitä voi kehittää omatoimisesti? Kuinka stressin ja huoliajatuksien voi kohdata toimivalla tavalla?
Puhujana psykologi Arto Pietikäinen.

RAVITSEVAA RUOKAA JA RUOKAILLOA

To 19.10.2023 Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)

Monipuolinen ja hyvälaatuinen ruoka auttaa jaksamaan arjessa. Se on tärkeä tekijä toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämisessä - niin omaishoitajalle kuin hoidettavalle.
Puhujana erityisasiantuntija Satu Jyväkorpi, Ruokavirasto.

TURVALLISUUS LÄHEISISSÄ IHMISSUHTEISSA

To 9.11.2023 Alajärvi, Aaltola (Lääkärintie 1)

Läheiset ihmiset ovat keskeinen osa arjen turvallisuutta. Ihmissuhteet tarjoavat parhaimmillaan tukea, välittämistä, piristystä ja vaihtelua, käytännön apua sekä kokemuksen siitä, että on tärkeä. Joskus läheissuhteet voivat kuitenkin olla turvattomia ja herättää pelkoa.

Puhujana Janne Pulkkinen, Suvanto ry.

LOTAN JA PAPAN KOKEMUKSIA OMAISHOIDOSTA

To 7.12.2023 Alajärvi, Aaltola (Lääkärintie 1)

Lotta-Sofia kertoo arjestaan nuorena omaishoitajana muistisairaana kotona ja mikä auttaa jaksamaan sekä häntä, että isoisäänsä. Hän kertoo avoimesti yhteiselämän vaikeuksista, sekä voiton hetkistä.

Puhujana on Lotta-Sofia Saahko (FM), tietokirjailija ja tubettaja, joka on tullut tunnetuksi Lotan ja papan positiivisista videojulkaisuista.

Valtakunnallisen omaishoitajien viikon pääjuhla

ke 29.11.2023 klo 13.00–16.00

Teatteri Hysteria, Seuralantie 25, Seinäjoki

Järviseudun Omaishoitajayhdistys järjestää juhlaan yhteiskuljetuksen. Ennen juhlan alkua tarjoamme maittavan lounaan Ravintola Verstaan viihtyisässä miljöössä. Tämän mahdollistaa yhdistyksen Ragnar Ekberg -säätiöltä saama avustus.

TP Jousmäki, reitti ja aikataulu:

- Soini Liikekeskus klo 10.00
- Alajärvi ABC klo 10.30
- Kanavan Kevari klo 10.45
- Seinäjoki Ravintola Verstas klo 11.35
- Seinäjoki Teatteri Hysteria klo 13.00

Juhlassa puhuvat: Paula Risikko, Sari Tervonen, Pia Järnstedt, Sari Riskunmäki, Lea Vasalampi ja Nina Lampinen
Musiikkia esittävät: Hanna-Kaisa ja Jaska Mäkinen
Pienoisnäytelmä: Teatteri Hysteria
Juhlakahvit

Omaishoitajaliitto järjestää juhlan yhteistyössä Lakeuden ja Järviseudun Omaishoitajayhdistysten kanssa. Tervetuloa!
Ilmoittautumiset Järviseudulta 20.11.2023 mennessä p. 045 327 5441/Tiina

Tilaisuus on katsottavissa verkossa, linkki Omaishoitajaliiton sivuilla.
Lähetyksen seuranta ei vaadi ilmoittautumista.



KÄSITYÖMESSUT

Seinäjoki Areena la 7.10.2023

Järviseudun Omaishoitajayhdistys järjestää Järviseudun ja Kuusiokuntien alueen omaishoitajille retken Seinäjoen käsityömessuille.

Mantelan Liikenne, reitti ja aikataulu:

- Evijärvi Mäntyhovi klo 8.45
- Lappajärvi virastotalo klo 9.00
- Vimpeli nuorisotalo klo 9.20
- Hoisko Neste klo 9.35
- Lehtimäki Neste klo 10.00
- Mäyry Neste klo 10.20
- Seinäjoki Areena klo 11.00
- Paluu samaa reittiä, lähtö klo 16.00

Omaavastuu 10 €/hlö kerätään menomatalla, sisältää kyydin ja messulipun. Messuravintolassa on mahdollisuus ruokailla omakustanteisesti. Ilmoittautumiset 29.9 mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

OMAISHOITAJIEN TUULETUSPÄIVÄT

Härmän kylpylä 11-12.10.2023

Kaipaako pientä irtiottoa arjesta?

Ota aikaa itselle ja tule mukaan nauttimaan hyvästä ruoasta, kylpyläpalveluista ja yhdessäolosta. Härmälänsen halakojumpan jälkeen rentoudutaan, hellitään käsiä parafiinihoidolla ja unohdetaan huolet hetkeksi.

Mukaan mahtuu 14 omaishoitajaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Sinun ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja, riittää kun toimit läheisesi hoitajana. Ilmoittautumisaikaa on syyskuun loppuun saakka. Omaavastuu 30 €/hlö, maksutiedot ilmoittautumisen yhteydessä.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset: Tiina Silvonen p. 045 327 5441 tai omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com.

TUKEA, OHJAUSTA, KUUNTELUA

Mahdollisuus saada tietoa ja keskustella luottamuksella omaishoitoon liittyvistä tunteista ja asioista tai hakea materiaalia kotiin luettavaksi.

Paikalla omaistoiminnan koordinaattori Tiina Silvonen. Poikkea juttusille tai varaa aika p. 045 327 5441.

Alajärvi, Kohtaamispaikka Aaltola (vanha sairaala, Lääkärintie 1)
To 3.8, 14.9 ja 9.11.2023 klo 13-14.30

Alavus, Ikätori (Vääpelinkuja 1 A 6)
Ke 16.8, 8.11 ja 13.12.2023 klo 13-15

Evijärvi, kunnantalo etätyötila (Viskarinaukio 3)
To 21.9 ja 23.11.2023 klo 10-12

Kuortane, Ikätori (Keskustie 48 A 7)
Ke 30.8, 18.10 ja ti 28.11.2023 klo 10-12

Lappajärvi, virastotalo, 2 krs. (Kärnäntie 11)
To 21.9 ja 23.11.2023 klo 13-15

Soini, liikekeskus Nuoppari kerhotila 2 (Alajärventie 2)
Käynti takaa, toiseksi viimeinen ovi.
Ke 27.9 ja 22.11.2023 klo 10-11

Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)
Ma 7.8, 25.9, 23.10 ja 27.11.2023 klo 10-12

Ähtäri, Ostolanhovi (Sahakuja 2)
huone 1, pääovesta vasemmalle
Ke 16.8, 8.11 ja 13.12.2023 klo 10-12

KAHVIHETKET

Tule tapaamaan kiireettömästi kahvikupin äärellä Järviseudun Omaishoitajayhdistyksen ja FinFami Etelä-Pohjanmaan työntekijöitä ja vapaaehtoisia.

Ti 24.10.2023 klo 10.30-12.30
Evijärvi, Pihlajarinteen kerhohuone (Kirkkotie 32)

Ti 24.10.2023 klo 15.00-17.00
Alajärvi, Aaltola (vanha sairaala, Lääkärintie 1)

Ke 25.10.2023 klo 11.00-13.00
Ähtäri, Lakeudenportin Kansalaisopisto (Ostolantie 11)

Ke 25.10.2023 klo 15.00-17.00
Alavus, Fasadi kokoustila 4. krs (Taitotie 1)
Kokoustilaan pääsee hissillä alakerran sisäänkäynnin yhteydestä

MUISTIKAHVILAT

Huolehditko muistisairaasta läheisestääsi? Tarvitsetko tukea ja neuvontaa muistipulmiin tai elämään muistisairauden kanssa? Keskustelua kahvikupin äärellä muistiin liittyvistä asioista ja muisti-materiaalia kotiin vietäväksi. Tervetuloa! Ilmoittautumiset viimeistään tilaisuutta edeltävänä päivänä p. 045 327 5441/Tiina.

Torstai klo 13-14.30

7.9.2023 Evijärvi Pihlajarinteen kerhohuone (Kirkkotie 32)
28.9.2023 Alajärvi Aaltola (vanha sairaala, Lääkärintie 1)
19.10.2023 Lappajärvi virastotalo 2. krs (Kärnäntie 11)
2.11.2023 Soini Kuninkaantupa (Multiantie 27)

Keskiviikko klo 11.30-15.30

20.9.2023 Vimpeli Oivala (Patruunantie 15)
Mukana Leena Huhtala, E-P:n Muistiyhdistys

MIESTEN VOIMAA JÄRVISEUTU

Avoin vertaistuellinen, toiminnallinen ryhmä miehille jotka kantavat huolta läheisestään.

Syksy 2023

Elokuu: Seinäjoki FinFami (Huhtalantie 2), tutustumista yhdistyksen toimitiloihin ja syksyn toiminnan suunnittelua. Lounas klo 12 Ravintola Miitti. Yhteiskuljetus. Ilm. 18.8 mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

Syyskuu: Vimpeli Oivala (Patruunan 15) ke 13.9. klo 12 puhetta ja pizzaa miesten kesken. Ilmoittautuminen 11.9 mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

Lokakuu: Evijärvi Tähtitorni (Kirkkotie 419) ke 25.10. klo 18. Toiminnan esittelyä/Taivastelijat ry, taivaalle tiirailua, makkaranpaistoa ja iltakahvit. Ilm. 23.10 mennessä p. 0500 367 798/Aimo.

Marraskuu: Vimpeli Oivala (Patruunantie 15) ke 15.11 klo 12-14 kokkausta porukalla Marttojen Seniorin eväät -hankeen ohjauksessa. Ilm. 10.11 mennessä p. 0500 367 798/Aimo.

Joulukuu: Kortesjärvi Navettakaffila Lumous (Pirttisentie 224) ke 13.12 klo 12. Jouluruokailu, yritysesittely, mahdollisuus laulaa karaokea ja päätöskahvit. Omavastuu 10 €/hlö maksetaan paikan päällä. Kimppakyydit. Ilm. 8.12 mennessä p. 0500 367 798/Aimo.

Kimppakyydeistä sovitaan ryhmänohjaajien kanssa.
Aimo Joensuu p. 0500 367 798.
Martti Kuusiniemi p. 0400 672 926.

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 soittoaasi. Voit olla yhteydessä myös muina ajankohtina.

Syyskuu 2023

to 07.9 klo 9-11	Leena p. 040 765 3327
to 14.9 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441
to 21.9 klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028
to 28.9 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441

Lokakuu 2023

to 05.10 klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028
to 12.10 klo 9-11	KPO p. 040 765 3327
to 26.10 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441

Marraskuu 2023

to 02.11 klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028
to 09.11 klo 9-11	KPO p. 040 765 3327
to 16.11 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441
to 23.11 klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028
to 30.11 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441

Järviseudun Omaishoitajat ry / www.tietoaomaishoitajille.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
28.8, 18.9, 9.10, 20.11 ja 11.12.2023

EVIJÄRVI, NUORISOTILAT (Viskarinaukio 3)

Ryhmä omaishoitajille

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen.
Ohjaaja: Tiina p. 045 327 5441
Ryhmä kokoontuu maanantaina klo 12.30-14
4.9, 2.10, 6.11 ja 4.12.2023

ALAJÄRVI, MOMS FOR KIDS ry (Järvikatu 3b 4a, 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 17.30-19.00
12.9, 10.10, 14.11 ja 5.12.2023

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
9.9, 16.9, 23.9, 30.9, 7.10, 14.10, 28.10, 11.11, 18.11 ja 25.11.2023

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
12.9, 10.10, 14.11 ja 12.12.2023

VIMPELI, OIVALA (Patruunantie 15 A 6)

Askartelua kaikille aiheesta kiinnostuneille

Materiaalit ja ideat valmiina, tervetuloa mukaan. Kahvitarjoilu.
Ohjaajat: Paula ja Rauni

Tiistai 31.10.2023 klo 13-15 paperinaruaskartelua
Tiistai 21.11.2023 klo 13-15 korttiaskartelua