

# *Kevättiedote*

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, Ane Nätyнки, Jimi Timo, Jussi Karjanlahti ja Tiina Silvonon

### **Virkistystoimikunta:**

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

**Tietosuojavastaava:** Jimi Timo

**Kevätkokous:** to 24.4.2025 klo 18 Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)



## Hyvinvointialue

- Ikäihmisten asiakasohjaus ma-pe klo 9-11 ja 12-14 p. 06 230 7550
- Työkäisten asiakasohjaus ma-to klo 9-11 p. 040 636 7999
- Perheiden asiakasohjaus ma-pe klo 9-11 ja 13-15 p. 040 352 3841
- Vammaispalveluiden asiakasohjaus ma-ti klo 9-11 ja ke-to klo 12-14 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. Lääkärinlausuntoa tai muita liitteitä ei tarvita. Kun Kela on käsitellyt hakemuksesi, saat siitä päätöksen. Päätös lähetetään tiedoksi kuntoutuksen 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

Alkamispäivä/paikka

Aikuista hoitavat

94780 Omaishoitajien parikurssi	3.3.2025 Härmän Kylpylä
94661 Omaishoitajien parikurssi	24.3.2025 Peurunka
94659 Omaishoitajien parikurssi	31.3.2025 Peurunka
94781 Omaishoitajien parikurssi	22.4.2025 Härmän Kylpylä
94660 Omaishoitajien parikurssi	5.5.2025 Peurunka
94782 Omaishoitajien parikurssi	26.5.2025 Härmän Kylpylä
94662 Omaishoitajien parikurssi	30.6.2025 Peurunka
94783 Omaishoitajien parikurssi	18.8.2025 Härmän Kylpylä
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 ®

**Kuortaneen ja lähialueen asukkaille**

Kokoontumiset Kuortaneen Ikätorilla,  
Keskustie 48 A 7 keskiviikkoisin  
2.4., 9.4., 23.4. ja 30.4. aina klo 14:30-18

### **Valmennus on tarkoitettu sinulle**

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

Järviseedun 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 21.3.2025 mennessä p. 045 3275 441 / Tiina tai p. 050 5956 588 / Leena**



Järviseedun  
Omaishoitajat ry

**OmaisOiva**



Kuusiokuntien  
Omaishoitajat ja Läheiset ry



**Etelä-Pohjanmaan  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen



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



# TUETTUJA LOMIA OMAISHOITAJILLE JA HOIDETTAVILLE

Viiden vuorokauden tuetut lomat tarjoavat virkistystä, täysihoidon aterioineen, majoituksen ja lomaohjelmaa, johon voit osallistua oman mielen mukaan!

## KENELLE?

Tuetut lomat ovat suunnattu pienituloisille aikuisille, joilla ei muuten olisi mahdollisuutta lomaan. Terveydelliset ja sosiaaliset haasteet ovat myös perusteita loman tarpeelle. Ensi kertaa tuettua lomaa hakevat ovat etusijalla. Kerrothan hakemuksessa omaishoitotilanteesi.

## LOMAN HINTA

Lomalainen maksaa omavastuuosuuden 125 € sekä matkakulut lomakohteeseen.

Lomalla on osittain erillistä ohjelmaa omaishoitajalle. Muutoin loman aikana vastuu hoidettavan omaisen hoidosta on omaishoitajalla. Lomalla voit jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea muilta samassa elämäntilanteessa olevilta.



## OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMAT 2025

### Omaishoitajaliitto ry

Härmän Kylpylä	18.05.2025–23.05.2025
Lohja Spa & Resort	26.05.2025–31.05.2025
	13.10.2025–18.10.2025
	10.11.2025–15.11.2025
Kylpylähotelli Peurunka	01.06.2025–06.06.2025
	05.10.2025–10.10.2025
Rokua Health & Spa	09.06.2025–14.06.2025
	20.10.2025–25.10.2025
Kunnonlähde Kankaanpää	11.08.2025–16.08.2025
Kylpylähotelli Kunnonpaikka	31.08.2025–05.09.2025
	02.11.2025–07.11.2025
Kruunupuisto	22.09.2025–27.09.2025

### Muistiliitto ry

Kylpylähotelli Kunnonpaikka	14.09.2025–19.09.2025
-----------------------------	-----------------------

## HAE LOMAA: [WWW.MTLH.FI](http://WWW.MTLH.FI)

Lomien haku aika päättyy 3 kk ennen loman alkua!

Voit myös tilata paperisen lomahakemuksen MTLH:n asiakaspalvelusta.

**Lisätietoja:**  
[www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi)

ASIAKASPALVELU  
010 2193 460 (ark. klo 9–13)  
[lomat@mtlh.fi](mailto:lomat@mtlh.fi)

# 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 soittoasi. 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](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, poikkeajuttusille!

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

perjantaipäivystys 10.1.-13.6.2025 klo 10-14 (14.2, 2.5. ja 30.5. ei päivystystä)

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

ke 12.2, 19.3, 21.5. ja 11.6.2025 klo 13-15

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

to 20.2, 20.3, 24.4. ja 22.5.2025 klo 10-12

### **Kuortane, Ikätori** (Keskustie 48 A 7)

ke 5.2, 5.3, 9.4. ja 7.5.2025 klo 12-14

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

to 20.2, 20.3, 24.4. ja 22.5.2025 klo 13-15

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

Käynti kuntotilan viereisestä ovesta.

ke 5.2, 5.3, 9.4. ja 7.5.2025 klo 10-11

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

ma 24.2, 24.3, 28.4. ja 26.5.2025 klo 10-14

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

huone 1, pääovesta vasemmalle

ke 12.2, 19.3, 21.5. ja 11.6.2025 klo 10-12

# Ryhmätoiminta

## MIESTEN VOIMAA JÄRVISEUTU

Avoin vertaistuellinen, toiminnallinen ryhmä miehille jotka kantavat huolta läheisestään.

### Kevät 2025

**Helmikuu:** Alajärvi Alvariini Areena su 23.2. ruokailu klo 14 ja Bensaa suonissa -musiikkiesitys klo 15. Omavastuu 10 €/hlö, varaukset p. 045 3275441/Tiina.

**Maaliskuu:** Yritysvierailu Raniplast (Ranintie 185, Teerijärvi) ke 12.3. klo 12. Sovi ilmoittautumisen yhteydessä kimppekyydeistä Martin kanssa.

**Huhtikuu:** Alajärvi Makasiini (Sairaالاتie 3) ke 9.4. klo 12 Curling -peliin tutustumista Juhan opastuksessa. Ilmoittautumiset Martille.

**Toukokuu:** Lappajärvi Välijoen laavu (Välijoentie) to 22.5. klo 12 makkaranpaistoa ja jutustelua. Ilmoittautumiset Martille.

**Kesäkuu:** Vimpeli Saarikenttä ti 10.6. klo 18 superpesis -ottelu Vimpelin Veto-Imatran Pallo-Veikot. Liput pääportilta, kerro kuuluvasi Järvisseudun Omaishoitajien Miesten ryhmään. Lippuun sisältyy makkara ja juoma. Ilmoittautumiset Martille.

Ryhmänohjaajina toimivat:

Martti Kuusiniemi p. 040 067 2926

Aimo Joensuu p. 050 036 7798

Töysän  
Säästöpankkisäätiö

# Kioskit

## KAIKKIEN ELÄVÄISTEN EVIJÄRVI

tiistai 11.3.2025 klo 13-16

Evijärvi kunnantalo (Viskarinaukio 3)

Tervetuloa tutustumaan tapahtuman näytteilleasettajiin, kuuntelemaan tietoisukuja eri aiheista ja tapaamaan tuttuja. Tilaisuuteen on vapaa pääsy.



# Ryhmätoiminta

## **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 20.1, 10.2, 10.3, 7.4. ja 5.5.2025 klo 10.30-12

## **RYHMÄ ERITYISLASTEN VANHEMMILLE**

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

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen.  
Ohjaaja: Tiina p. 045 327 5441  
Ryhmä kokoontuu tiistaina 4.2, 4.3, 1.4. ja 6.5.2025 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 20.1, 10.2, 10.3, 7.4. ja 5.5.2025 klo 13-14.30

## **KIITOLLISUUSKÄVELYT**

Olemalla kiitollinen pienistä asioista, voi tulla onnellisemmaksi. Kiitollisuuskävelyt on hyvä tapa keskittyä hyviin asioihin elämässä. Mennään yhdessä kesäiselle kävelylle ja poiketaan samalla kahville tai jäätelölle. Kokoontuminen klo 12.00:

- ti 27.5.2025 Evijärvi, kunnantalon piha-alue (Viskarinaukio 3)
- ti 10.6.2025 Lappajärvi, virastotalon piha-alue (Kärnäntie 11)
- ma 16.6.2025 Vimpeli Nuorisotalon piha-alue (Patruunantie 12)
- ti 24.6.2025 Soini liikekeskuksen alaparkkipaikka (Alajärventie 2)
- ke 25.6.2025 Alajärvi Oivalan piha-alue (Järvikatu 3)

# 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

30.1, 6.2, 13.2, 20.2, 6.3, 13.3, 20.3, 27.3, 3.4. ja 10.4.2025

## VERTAISRYHMÄ OMAISILLE

**Alajärvi, Oivala** (Järvikatu 3)

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

Ryhmä kokoontuu keskiviikkona klo 13.00-14.30

22.1, 26.2, 26.3, 23.4. ja 28.5.2025

## RYHMÄ OMAISHOITAJILLE

**Evijärvi, nuorisotila** (Viskarinaukio 3)

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen.

Ohjaaja: Tiina p. 045 327 5441

Ryhmä kokoontuu torstaina klo 12.30-14

6.2, 6.3, 3.4. ja 15.5.2025

## ASKARTELURYHMÄ

**Alajärvi, Oivala** (Järvikatu 3)

Tervetuloa kaikki aiheesta kiinnostuneet, materiaalit valmiina. kahvitarjoilu.

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

Ryhmä kokoontuu tiistaina 11.2, 25.3. ja 15.4.2025 klo 13.00-15.00

## 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 tiistaina 4.2, 4.3. ja 1.4.2025 klo 13.00-14.00

# LÖYDÄ LUOVA ARKI

## TAIDEPISARA

Alajärvi, Sairaالاتية 4

Harjoitellaan luovuutta rennolla otteella taideopettaja Ulla Hautamäen opastuksella

Ryhmään voi osallistua hoitajat ja hoidettavat. Mukaan sopii 8 osallistujaa/kerta. Muista ilmoittautua erikseen jokaiselle kerralle pari päivää ennen tilaisuutta p. 045 327 5441/Tiina

### Kevään taidetunnit:

Tiistai 11.3.2025 klo 12-13

Piirtäminen lyijykynällä ja hiilellä.

Tehdään pieniä harjoituksia iloiten hiilen pehmeystä ja erilaisista lyijykynistä.

Tiistai 8.4.2025 klo 12-13

Maalaus vesiväreillä ja peiteväreillä.

Maalataan eri aiheita osallistujien toivomusten mukaan. Tutkitaan, kuinka värit sekoittuvat ihanasti paperilla ja paletilla.

Tiistai 13.5.2025 klo 12-13

Sekatekniikkaa paperille.

Käytetään sekä kyniä että sivellinvärejä taidetyön tekemiseen.

Mahdollisuus myös kalligrafiatuusseilla kirjoittamiseen.

Tunneille et tarvitse aiempaa osaamista kuvataiteessa tai mitään taidetarvikkeita. Tule mukaan kokeilemaan kuvataiteen tekniikoita ja rentoutumaan!

Kahvitarjoilu.



Järvisseuran  
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.**

## **KATKERUUDEN SELÄTTÄMINEN**

**torstai 6.2.2025**

Omaishoitajille ja kaikille läheisestään huolehtiville suunnattu webinaari, jonka aiheena on katkeruus. Puhujana kirjailija, toimittaja, pastori ja entinen omaishoitaja Hilkka Olkinuora.

## **KIELLETYT VAI SALLITUT TUNTEET?**

**torstai 6.3.2025**

Omaishoitajat kantavat mukanaan monia tunteita, ja niistä voi syntyä raskas taakka. Ovatko kaikki tunteet sallittuja vai pidämmekö joitakin tunteita liian vaikeina kohdattaviksi? Miten ymmärtää omia ja toisen monenlaisia tunteita sekä tunteiden takana piileviä merkityksiä? Puhujana webinaarissa on lasten kouluttajapsykoterapeutti Pauliina Manninen Aatos Klinikalta.

## **MYÖNTEISYYDEN VOIMA**

**tiistai 8.4.2025**

Webinaarissa käsitellään myönteisyyttä ja sen tuomaa voimaa. Puhujana on Krisse Lipponen, sosiaalipsykologi, psykoterapeutti ja tietokirjailija.

## **ERGONOMIA AVUSTAMISTILANTEISSA**

**tiistai 13.5.2025**

Liikkumisen avustaminen, siirrot, nostot, huonot asennot, liikunnan puute – kuulostaako tutulta?

Omaishoito tuo mukanaan uusia tehtäviä, joista ei välttämättä ole aiempaa kokemusta. Tässä webinaarissa saat tietoa ja käytännön vinkkejä avustamisen periaatteista, kuten oman ergonomian huomioon ottamisesta ja avustettavan voimavarojen hyödyntämisestä. Hyvä ergonomia parantaa sekä omaishoitajan että hoidettavan hyvinvointia ja turvallisuutta. Pienikin liikunnan lisääminen on hyväksi – yhdessä ja erikseen, sisällä ja ulkona, tarkoituksella harjoitellen ja arjen lomassa puuhaillen. Puhujana webinaarissa on fysioterapeutti Hanna Tupamäki.

# Kahvilat

## YSTÄVÄNPÄIVÄN BINGO

pe 14.2.2025 klo 13 (kahvitus klo 12.30 alkaen)

Vimpeli Nuorisotalon kahvio (Patruunantie 12)

Viihdytään yhdessä jutellen ja pelaten, bingo on osallistujille ilmainen. Ota ystäväsiikin mukaan, tervetuloa!

## KUULOKAHVILA

tiistai 18.2.2025 klo 13

Ähtäri Ostolanhovi (Sahakuja 2)

Milloin kuulontutkimukseen? Missä tutkitaan? Millaisia ovat nykyaikaiset kuulokojeet ja lisälaitteet? Entä jos kuulolaite ei toimi? Kuulemiseen liittyvistä asioista puhumassa Kuuloliiton asiantuntija Tuija Syväoja. Ilmoittaudu 14.2.2025 mennessä p. 045 327 5441/Tiina  
Yhteistyössä E-P:n Muistiyhdistyksen kanssa.

## PÄIVÄKAHVIT OIVALASSA

tiistai 20.5.2025 klo 11.00-14.00

Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)

Kahvittelun lomassa porinaa, piristystä ja pohdintaa. Samalla on myös mahdollisuus kysyä omaishoidosta tai tutustua yhdistyksen toimintaan omaishoitoperheiden tukena. Ovet avoimna kaikille, tervetuloa!

# Jäsenyys

Liittymällä yhdistyksemme jäseneksi tuet omalta osaltasi alueen omaishoitajien hyväksi tehtävää työtä. Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa, joka on kiinnostunut omaishoidon asioista. Jäsenmaksu 30 € sisältää sekä liiton että paikallisyhdistyksen jäsenyyden ja siihen liittyvät edut.

## WHATSAPP -RYHMÄ

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

# "Bensaa suonissa"

- 1970- luvun sykkeessä

"Tahdon olla sulle hyvin hellä"

"Jos vielä oot vapaa"

"Mombasa"

"Paratiisi"

"Marilyn"

"Daada daada"

"Viuhahdus"

"Bensaa suonissa"

"Äidin pikkupoika"

"Tsingis Khan"

"Kalajoen hiekat"



Alajärvi Alvariini Areena  
su 23.2.2025 klo 15

Tarja, Harri, Heikki ja Mikko vievät musiikin myötä kuuntelijat 70 -luvun sykkeeseen.  
Lippuvaraukset ennakkoon omaishoitajien toimistolta 5 €/lippu  
numerosta 045 327 5441/Tiina.

Mahdollisuus ruokailuun, Alvariinin noutopöytä on  
katettuna klo 12-15. Lounaan hinta 14,90 €

# Kahvilat

## NUOTIOMAKKARAA JA JUTTUSEURAA

- tiistai 22.4.2025 klo 13 Vimpeli Vieresniemi
- tiistai 29.4.2025 klo 13 Soini Kaihiharjun esteetön luontopolku/laavu
- tiistai 6.5.2025 klo 13 Alajärvi Karhulaavu
- torstai 8.5.2025 klo 13 Evijärvi Vähärin laavu
- keskiviikko 14.5.2025 klo 13 Lappajärvi Välijoen laavu

Järvisseudun Omaishoitajayhdistys tarjoaa juomat ja makkarat.

Omaishoitaja, hoidettava tai muu toiminnastamme kiinnostunut

-olet lämpimästi tervetullut mukaan! Ilmoittautumiset viimeistään edellisenä päivänä ennen tapahtumaa Tiinalle p. 045 327 5441.

## VAPAAEHTOISTEN AAMUKAHVIT OIVALASSA keskiviikko 19.2.2025 klo 9.00-11.00

Yhteisössä on voimaa! Tule mukaan vapaaehtoisten aamukahville tutustumaan muihin vapaaehtoiisiin ja vaihtamaan kuulumisia. Tervetulleita ovat myös vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet.

## VIRKISTYSPÄIVÄ OMAISHOITAJILLE JA HOIDETTAVILLE Ähtäri, paikka ja aika tarkentuvat myöhemmin. Seuraa ilmoittelua!

### OIVALAN SALAATTIBAARI tiistai 18.3.2025 klo 11.00

Kokataan yhdessä erilaisia salaatteja, tehdään kaunis kattaus ja nautitaan terveellinen lounas hyvässä seurassa.

Mukaan mahtuu 12 kokkaajaa ilmoittautumisjärjestyksessä, joten varaa paikkasi ripeästi p. 045 3275441/Tiina.



---

SIPSETTI RY ESITTÄÄ  
MUSIIKKIKOMEDIAN  
TÄHTIPÖLYÄ



**LEVIJOEN NUORISOSEURA**  
**TIKKASENTIE 47, ALAJÄRVI**

Järviseudun Omaishoitajayhdistyksellä on lippuja

**su 23.3.2025 klo 14 TÄHTIPÖLYÄ -esitykseen**

Liput 10 €/kpl, kun varaat ja noudat ne Tiinalta p. 045 3275441.

Paikat näytökseen on varattu katsomosta nimellä  
"Järviseudun Omaishoitajat"



Järviseudun  
Omaishoitajat ry

## **Omaishoito päättyy – mitä nyt?**

### **-ryhmä omaishoidosta luopuneille tai sitä pohtiville**

Omaishoitosuhte on tiivis ja läheinen ihmissuhde, joka kestää usein vuosia. Sen päättyminen on omaishoitajalle suuri elämänmuutos.

Ryhmä on tarkoitettu niille Lappajärven ja lähialueen omaishoitajille, joiden omaishoitotilanne on jo päättynyt tai on päättyvässä. Ryhmässä osallistujia tuetaan hetkeksi pysähtymään ja miettimään uutta elämäntilannettaan, suuntaamaan katseensa tulevaisuuteen ja löytämään sieltä odottamisen arvoisia ja iloa tuottavia asioita.

Ryhmään osallistuminen on maksutonta ja kokoontumisen alussa nautitaan aina päiväkahvit. Toiveena on, että voit osallistua jokaiseen tapaamiseen. Tervetuloa mukaan!

**Lappajärvi, virastotalo 2. krs** (Kärnäntie 11)  
**klo 12-13.30 ma 3.3, 17.3, 31.3. ja 14.4.2025**

Lisätietoa ja ilmoittautumiset ryhmään viimeistään 25.2.  
Tiina Silvonon p. 045 3275441

# Varautunut pärjää paremmin

**Torstai 27.3.2025 klo 13.00**

**Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)**

- ◆ Tiedätkö, miten varaudut arjen häiriötilanteisiin ja toimit niiden aikana?
- ◆ Tällaisia tilanteita voivat olla pitkät sähkö- ja vesikatkot, netti- ja puhelinyhteyksien häiriöt tai luonnonilmiöt, kuten myrsky ja tulva
- ◆ Viranomaiset huolehtivat tilanteesta, mutta jokaisen omalla varautumisella on merkitystä

**Tilaisuudessa asiantuntijana Jarmo Ojajärvi, tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan**

Kahvitarjoilu

Ilmoittaudu viimeistään 25.3 p. 045 327 5441/Tiina

# Kesäkirjaus

**TI 3.6.2025 KLO 11-16**  
**VETELIN TAIDEKARTANO**  
(Emäntäkouluntie 20, Tunkkari)

Järviseudun ja Keski-Pohjanmaan omaishoitajayhdistysten vapaaehtoistoimijoiden yhteinen kesätapahtuma.

**Ohjelmassa:**

- lounas ravintola Kampeli
- Vetelin Taidekartanon esittely ja näyttelyyn tutustuminen
- keskustelua; vapaaehtoistoimijoiden kuulumiset, mikä motivoi ja koskettaa vapaaehtoistyössä

Tapahtumaan järjestetään yhteiskuljetus Järviseudun yhdistyksen alueelta, reitti ja aikataulu tarkentuvat myöhemmin.

Ilmoittautuminen, ruokavaliot ja kyydin tarve 27.5. mennessä oman yhdistyksen työntekijälle:

Järviseudun Omaishoitajat  
p. 045 327 5441/Tiina  
Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat  
p. 040 765 3327/Leena

**TERVETULOA  
MUKAAN!**



## 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