

Syystiedote

2026



*Järvisseudun
Omaishoitajat ry*



Puheenjohtaja: Anne Nätyнки, Alajärvi p. 050 500 4028

Varapuheenjohtaja: Piia Rentola, Alajärvi p. 050 596 6288

Sihteeri: Eija Rannanpää, Vimpeli p. 040 591 4012

Muut jäsenet:

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

Maria Vasalampi, Vimpeli p. 050 420 1626

Johtoryhmä: Anne Nätyнки, Piia Rentola, Eija Rannanpää,
Maria Vasalampi ja Tiina Silvonen

Virkistystoimikunta: Elsa Rajala, Martti Kuusiniemi, Piia Rentola,
Maria Vasalampi ja Tiina Silvonen

Tietosuojaavastaava: Tiina Silvonen

Syyskokous: tiistai 11.11.2026 klo 18, Alajärvi Oivala

OmaisOiva-toiminta

OmaisOiva

Toimisto Oivala

Järvikatu 3 A 2, 62900 Alajärvi (Citykorttelin alapaha)

Omaistoiminnan koordinaattori Tiina Silvonen

p. 045 327 5441

omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com

Hyvinvointialue

- Ikäihmisten asiakasohjaus ma-pe klo 9-11 ja 12-14 p. 06 230 7550
- Aikuissosiaalityön asiakasohjaus ma-pe klo 9-11 ja 12-14 p. 040 636 7999
- Perhekeskuksen asiakasohjaus ma-pe klo 9-15 p. 06 230 7850
- Vammaispalveluiden asiakasohjaus ma-pe klo 9-11 ja 12-14 p. 050 343 8321

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 tai 020 692 205.

Kurssin numero ja nimi
Aikuista hoitavat

Alkamispäivä/paikka

95395	Omaishoitajien parikurssi	19.10.2026	Peurunka
95340	Omaishoitajien parikurssi	23.11.2026	Kankaanpää
95396	Omaishoitajien parikurssi	23.11.2026	Peurunka
96024	Omaishoitajien parikurssi	18.1.2027	Härmä
95661	Omaishoitajien parikurssi	25.1.2027	Kankaanpää
96017	Omaishoitajien parikurssi	1.2.2027	Peurunka
96018	Omaishoitajien parikurssi	1.3.2027	Peurunka
96025	Omaishoitajien parikurssi	30.3.2027	Härmä
95662	Omaishoitajien parikurssi	5.4.2027	Kankaanpää
96019	Omaishoitajien parikurssi	19.4.2027	Peurunka
96026	Omaishoitajien parikurssi	31.5.2027	Härmä

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 2026

to 3.9. klo 9–11 Leena p. 040 765 3327
to 10.9. klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028
to 17.9. klo 9–11 Tiina p. 045 327 5441
to 24.9. klo 9–11 Merja p. 040 587 6762

Lokakuu 2026

to 1.10. klo 9–11 Leena p. 040 765 3327
to 8.10. klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028
to 15.10. klo 9–11 Merja p. 040 587 6762
to 22.10. klo 9–11 Tiina p. 045 327 5441
to 29.10. klo 9–11 Leena p. 040 765 3327

Marraskuu 2026

to 5.11. klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028
to 12.11. klo 9–11 Tiina p. 045 327 5441
to 19.11. klo 9–11 Merja p. 040 587 6762
to 26.11. klo 9–11 Leena p. 040 765 3327

Joulukuu 2026

to 3.12. klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028
to 10.12. klo 9–11 Tiina p. 045 327 5441
to 17.12. klo 9–11 Leena p. 040 765 3327



Järviseudun Omaishoitajat ry / www.tietoaomaishoitajille.fi
Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat ry / www.omaisper.com
Lakeuden Omaishoitajat ry / 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, poikkeaa juttusille!

Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)

Ma 31.8, 28.9, 26.10, 30.11. ja 21.12.2026 klo 13-15

Alavus, Ikätori (Väapelinkuja 1 A 6)

Ke 26.8, 30.9, 28.10. ja 9.12.2026 klo 13-15

Evijärvi, kunnantalo etätyötila (Viskarinaukio 3)

Ma 14.9. ja 16.11.2026 klo 12-14

Kuortane, Ikätori (Keskustie 48)

Ke 23.9. ja 25.11.2026 klo 9-11

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

Pe 4.9, 2.10, 6.11. ja 4.12.2026 klo 10-12

Soini, liikekeskuksen toimisto (Alajärventie 2)

Käynti kuntotilan viereisestä ovesta.

ke 23.9, 21.10. ja 25.11.2026 klo 12-14

Vimpeli, liiketilat/etätyötila (Patruunantie 13)

Ma 14.9, 12.10. ja 16.11.2026 klo 9-11

Ähtäri, Ostolanhovi (Sahakuja 2)

huone 1, pääovesta vasemmalle

Ke 26.8, 30.9, 28.10. ja 9.12.2026 klo 10-12

OmaisOiva

OivaHetki

Ryhmätoiminta

Ihanaiset 

-hyvinvointia läheisestään huolehtiville naisille

Ihanaiset on tarkoitettu kaikille naisille ikään, kokoon tai omaishoidon statukseen katsomatta. Arjen haasteiden keskellä on tärkeää huolehtia myös omasta hyvinvoinnista. Naiset joutuvat usein tasapainoilemaan monen eri roolin välillä, mikä voi ajoittain koetella voimavaroja. Ota hetki aikaa itsellesi virkistymisen ja yhdessäolon merkeissä. Olet lämpimästi tervetullut mukaan aina silloin, kun se sopii arjen aikatauluusi.

Ilmoittautumiset tarjoilun ja varausten vuoksi viimeistään paria päivää ennen tapahtumaa p. 045 327 5441/Tiina.

SYKSY 2026

SYYSKUU: tiistai 22.9.2026 klo 13 Paapo Alajärvi (Paavolantori)

Askartelutuokio inspiroivassa Paapon myymälässä, tehdään ohjatusti Valma-villakranssit. Mukaan mahtuu 15 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Lopuksi kahvitellaan ja nautitaan Kahvila Helmen herkullisesta valikoimasta.

LOKAKUU: tiistai 13.10.2026 klo 13 Oivala Alajärvi (Järvikatu 3)

Diakoni Ulla Anttila johdattaa ajatuksia pintaa syvemmälle taiteen keinoin. Kahvitarjoilu.

MARRASKUU: tiistai 17.11.2026 klo 13 Oivala Alajärvi (Järvikatu 3)

LempiKauneus -hoitolan Mariaana tekee osallistujille pienen värianalyysin. Tule ihaillemaan luonnollista hehkuasi, parhaissa väreissäsi. Mukaan mahtuu 12 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Kahvitarjoilu.

OmaisOiva



Järviseudun
Omaishoitajat ry

 **Hehku**
TÖYSÄN SÄÄSTÖPANKKISÄÄTIÖ

Ryhmätoiminta

MIESTEN VOIMAA JÄRVISEUTU

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

Syksy 2026

ELOKUU: pe 14.8.2026 klo 17.30 Vimpeli Saarikenttä pesisottelu Vimpelin Veto-Hyvinkään Tahko. Osallistujille tarjotaan liput, makkarat ja juomat. Ilmoita kunnantalon puoleisella lippuluukulla nimesi ja että kuulut Järviseudun Omaishoitajayhdistyksen miesten ryhmään.

SYYSKUU: ke 9.9.2026 klo 12 Välijoen laavu, Lappajärvi. Miehistä juttelua nuotion äärellä. Tarjoamme makkarat, juomat ja pullakahvit. Ilmoittautumiset Tiinalle p. 045 327 5441.

LOKAKUU: ke 14.10.2026 klo 12 Alajärvi Oivala. Kokoonnutaan Oivalaan, josta tehdään tutustumiskäynti Järviradiolle. Palataan Oivalaan päiväkahville ja vaihtamaan kuulumisia. Ei ilmoittautumista.

MARRASKUU: ke 11.11.2026 klo 12 Alajärvi Oivala. Kahvittelun lomassa aiheena ”tärkeä tasapaino”. Ei ilmoittautumista.

Ryhmänohjaajina toimivat:

Martti Kuusiniemi p. 040 067 2926 (ilmoittautumiset)

Aimo Joensuu p. 050 036 7798

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

Tarjoilun ja kyytien vuoksi toivomme etukäteen ilmoittautumista.

OmaisOiva

ryhmä

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 31.8, 28.9, 26.10, 30.11. ja 21.12.2026 klo 10.30-12.00

RYHMÄ OMAISHOITAJILLE JA HOIDETTAVILLE

Soini, Nuoppari (Alajärventie 2)

Esteetön kulku kuntosalin pääovista. Mahdollisuus keskusteluun, virkistykseen ja vertaistukeen.
Ohjaaja: Tiina p. 045 327 5441
Ryhmä kokoontuu maanantaina 7.9, 5.10, 2.11. ja 7.12.2026 klo 13-14.30

RYHMÄ OMAISHOITAJILLE JA HOIDETTAVILLE

Evijärvi, nuorisotila (Viskarinaukio 3)

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen.
Tervetuloa uudet ja vanhat osallistujat!
Ohjaaja: Tiina p. 045 327 5441
Ryhmä kokoontuu keskiviikkona 2.9, 7.10, 4.11. ja 2.12.2026 klo 12.30-14.00

Ryhmätoiminta

VESIJUMPPA OMAISHOITAJILLE

Alajärvi, uimahalli (Urheilutie 2)

Osallistumismaksu 6,00/8,00 €/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 24.9, 1.10, 8.10, 22.10, 29.10, 5.11, 12.11, 19.11, 26.11. ja 3.12.2026 klo 11.30-12.15

VERTAISRYHMÄ OMAISILLE

Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)

Keskustelua kahvikupin ääressä.

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

Ryhmä kokoontuu keskiviikkona 23.9, 21.10 ja 25.11.2026 klo 12-13.30

ASKARTELURYHMÄ

Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)

Tervetuloa kaikki askartelusta kiinnostuneet, materiaalit valmiina.
Kahvitarjoilu.

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

Ryhmä kokoontuu tiistaina 6.10, 3.11. ja 1.12.2026 klo 13-15

SISÄCURLING

Alajärvi Monitoimihalli, kokoustila Puhti 2. krs. (Urheilutie 2)

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 perjantaina 18.9, 16.10, 13.11. ja 11.12.2026 klo 13-14.30.

Ryhmätoiminta

ILOA YHDESSÄ -KOHTAAMISTAIDE RYHMÄ®
to 17.9, 1.10, 15.10, 29.10. ja 12.11.2026 klo 13-15
Ähtäri, Hantsan tila (Ostolantie 11, 2. krs.)

Muistiperheille suunnattu, ohjattu ja yllätyksellinen kohtaamistaideryhmä, jossa kaikki osaa ja onnistuu. Voit osallistua ryhmään yksin tai omaishoidettavasi kanssa. Ryhmä on maksuton ja mukaan otetaan 12 osallistujaa. Kahvitarjoilu.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 10.9. mennessä. Kohtaamistaide® -ohjaajat Päivi Jussila ja Anne Kujala p. 050 536 2692 tai anne.kujala@muistiyhdistys.fi.

Järjestäjinä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ja Järviseudun Omaishoitajat

SANATAIDEPAJA
ma 21.9, 19.10, 23.11 ja 14.12.2026 klo 13-14.30
Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)

Tervetuloa sanataidepajalle kokeilemaan erilaista kirjoittamista matalan kynnyksen ryhmässä. Aikaisempaa kirjoittajataustaa et tarvitse, mutta ei siitä toki haittaakaan ole.

Luottamuksellisessa ryhmässä teemme pieniä kirjoitusharjoituksia. Tule yllättämään itsesi, kohta jo kyselet "Olinko se muuten minä, joka tuon tein?" Niin arvaamaton kynä voi olla ja valkoinen paperi sen alla.

Voit tulla mukaan silloin, kun se sopii arjen aikatauluusi. Nähdään!

Ohjaaja: Tarja Paimen p. 045 356 2254

Kahvitarjoilu. Ilmoittaudu viestillä viimeistään kokoontumista edeltävänä päivänä p. 045 327 5441/Tiina

Voimaa arkeen etäkoulutus omais- ja läheishoitajille

Voimaa arkeen on ryhmämuotoinen hyväksyvään läsnäoloon ja tietoisuustaitojen harjoitteluun pohjautuva 5:n kerran etäkoulutus omais- ja läheishoitajille.

Tietoisuustaidot auttavat tutkitusti sietämään stressiä paremmin, ehkäisemään uupumusta ja keskittymään elämässä asioihin, joihin voimme vaikuttaa.

Meillä on noin 4000 ajatusta päivän aikana, osa näistä ajatuksista voivat olla mieltämme häiritseviä, kiihdyttäviä tai sellaisia, joita emme hyväksy. Tietoisuustaidot auttavat meitä ottamaan ajatuksiin etäisyyttä ja seuraamaan ajatusten virtaa ilman kiinnittymistä niihin.

Koulutuksen tavoitteena on tukea omais- ja läheishoitajien jaksamista erilaisten läsnäolo ja tietoisuustaitoharjoitusten kautta.

Ryhmä kokoontuu 5 kertaa etäyhteyksin ja jokaisella kerralla on pieni alustus, harjoitus tai useampi eri harjoitus sekä loppukeskustelu kesto n. 1 h -1,5 h riippuen harjoitusten kestosta.

Kokoontumiset seuraavina päivinä alkaen klo 17.30

- 17.9 Arjen voimavarat - unohdetut resurssit käyttöön
- 8.10 Tunne tunteesi - hyvät ja pahat
- 29.10 Armollisuus ja myötätunto - kohti vapaampaa ja kevyempää arkea
- 26.11 Ajatusten ylivalta - viisas mieli
- 10.12 Mihin olen matkalla

Ryhmää ohjaa

Omaistoiminnan koordinaattori, Yhteisöpedagogi Yamk, tuleva kognitiivinen lyhytterapeutti sekä hypnoterapeutti Leena Janatuinen

Lämpimästi tervetuloa mukaan tietoisuustaitojen käytännön harjoittelun pariin.

Ilmoittautumiset toimisto@kpoh.fi tai p. 040 765 3327 /Leena

Kahvilat

OIVALAN KAHVIHETKET

pe 21.8, 11.9, 30.10, 20.11. ja 18.12.2026

klo 12-14, Alajärvi (Järvikatu 3)

Maksutonta kahvia on tarjolla yhdistyksen toimistolla perjantaina klo 12-14 välisenä aikana. Voit poiketa kahville yksin tai yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa, yhteinen kahvihetki on kaikille avoin.

MIKÄ ON OMAISHOITAJAN SUPERVOIMA?

ti 10.11 klo 18 (kahvitus klo 17.30)

Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)

Kaikille avoin ja maksuton luento.

Mitä kuuluu omaishoitaja; millä voimalla jaksoit tänään? Vai jaksoitko? Mistä löytyy ilo arjen keskelle? Muistitko olla ystävä myös itsellesi? Näitä kysymyksiä pohtii kanssamme Helena Kallio, vuorovaikuttaja yrityksessä Kallio Kollektiivi.

Kahvitarjoilu, ilmoittaudu 6.11. mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

ERITYISIÄ KUULUMISIA

- ilta erityislusten vanhemmille

Alajärvi Oivala ke 18.11.2026 klo 17.30-19.30

Vaihdetaan kuulumisia herkkutarjottimen äärellä.

Ilmoittaudu viestillä edellispäivänä klo 12 mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

PERJANTAIBINGO

pe 27.11.2026 klo 13

Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)

Pelataan bingoa, kahvitellaan ja jutellaan. Bingo on osallistujille maksuton. Tervetuloa!

Kahvilat

ENSITIETOPÄIVÄ

hiljakkoin muistisairauteen sairastuneille ja läheisille

perjantaina 28.8.2026 klo 12-15

Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)

Muistisairaus koskettaa aina koko perhettä ja muita läheisiä. Apua ja ohjausta voi sairauden eri vaiheissa tarvita ja saada koko perhe. Sairastuminen tuo eteen monenlaisia asioita ja kysymyksiä, joihin on tärkeää saada tietoa ja tukea ajoissa sekä oikeaan aikaan.

Hyvinvointialueen ja Muistiyhdistyksen järjestämän ensitietopäivän aiheina ovat:

- Uuden äärellä
- Emme jää yksin
- Arjessa huomioitavaa

Ilmoittautumiset toimisto@muistiyhdistys.fi tai p. 0400 919 523.

Kahvitarjoilu.



HETKI OMAISHOIDOLLE

tiistaina 8.9.2026 klo 17-18

Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)

Tilaisuus on tarkoitettu omaishoitajille ja kaikille omaishoidosta kiinnostuneille. Voit seurata tilaisuutta kotoa Teamsin kautta pyytämällä linkin sähköpostiisi: mija.rajala@hyvaep.fi tai tulemalla Oivalan etäkatsomoon, jossa myös kahvitarjoilu.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, E-P:n Muistiyhdistys sekä Järvisseudun ja Lakeuden Omaishoitajayhdistykset.

Etäluennot

Omaishoitajaliiton etäluennot aina klo 17-18 Alajärvi Oivala, kahvitarjoilu. Voit tulla Oivalan etäkatsomoon tai pyytää linkin sähköpostiisi ja seurata luentoa kotona. Ilmoittautuminen ja linkkipyynnöt viimeistään tilaisuutta edeltävänä päivänä p. 045 327 5441/Tiina

AVAIMIA OMAISHOITAJAN VOIMIEN PALAUTTAMISEEN

torstai 10.9.2026

Oletko huolissasi jaksamisestasi? Kuluvatko voimavarat rutiinien hoitamiseen? Tuntuuko, että ilo on katoamassa?

Omaishoitajuus tai sellaiseksi luokiteltava epävirallinen hoiva voi olla todella palkitsevaa. Toisaalta se on myös merkittävä riskitekijä omaishoitajan uupumukselle, ja sillä voi olla laaja-alaisia vaikutuksia omaishoitajan hyvinvointiin, sekä kotona että työelämässä. Uupumus on luonnollinen seuraus pitkäkestoisesta stressistä ja puutteellisesta palautumisesta. Aiheesta kertoo lisää erikoispsykologi ja EMDR-terapeutti Nina Lyytinen.

TOIVON SÄILYTTÄMINEN VAIKEASSA ELÄMÄNTILANTEESSA

torstai 1.10.2026

Omaishoitajan arkeen voi kuulua pitkittynyttä huolta, luopumista ja surua. Tällaisissa tilanteissa omasta jaksamisesta huolehtiminen ja toivon ylläpitäminen voi tuntua vaikealta. Asiantuntijana kouluttaja Jutta Saanila. Hänellä on kokemusta elämän loppuvaiheen ja luopumisen teemoista.

ENNAKOI HAASTAVAT HETKET

torstai 5.11.2026 (ei etäkatsomoa, vain linkkipyynnöt)

Monessa perheessä kohdataan tilanteita, joissa esimerkiksi lapsen tai etenevää muistisairautta sairastavan puolison käyttäytyminen voi muuttua haastavaksi tai aggressiiviseksi. Miten tilanteiden kärjistymistä voisi ennaltaehkäistä?

Tässä webinaarissa saat käytännönläheistä tietoa ja konkreettisia keinoja haastavien hetkien ennakointiin ja arjen sujuvoittamiseen. Asiantuntijana toimii erityistason MAPA® kouluttaja Sami Larkiala, joka avaa turvallisen kohtaamisen periaatteita, vuorovaikutuksen merkitystä sekä keinoja tunnistaa ja rauhoittaa tilanteita jo varhaisessa vaiheessa.

KUN VASTUU PAINAA

-KEINOJA OMAISHOITAJAN PALAUTUMISEEN

torstai 3.12.2026

Omaishoitajana jaksaminen rakentuu pienistä, mutta merkityksellisistä teoista. Mieli ja keho ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa: kun kuormitus kasvaa, myös keho reagoi – usein huomaamatta. Pysähdymme tutkimaan kehon ja mielen yhteyttä sekä sitä, miten omaa viireystilaa voi tunnistaa ja säädellä arjen keskellä. Puhujana toimii omaishoitaja ja sosiaalialan ammattilainen Sini Svanberg.

Kioskit

HYVINVOINTIPÄIVÄT

ti 18.8.2026 klo 13-15.30 Evijärven kunnantalo, kaikille avoin
ti 25.8.2026 klo 13-15.30 Lappajärvi Kivitippu, kutsutuille
to 10.9.2026 klo 12-15 Alajärvi koulukeskuksen liikuntasali, kaikille avoin
ke 16.9.2026 klo 12-14.30 Vimpeli nuorisotalo, kutsutuille
to 22.10.2026 klo 13-15 Soini Kuninkaantupa, kutsutuille

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue järjestää syksyn aikana kuntien ja eri yhteistyötahojen kanssa maksuttomia tilaisuuksia useilla paikkakunnilla. Päivien tavoitteena on tukea ikääntyvien toimintakykyä, terveyttä ja arjen omatoimisuutta teemalla "mielekäs elämä". Osa tilaisuuksista on kaikille avoimia, joihinkin kutsutaan kirjeellä kuluvan vuoden aikana 75 vuotta täyttäviä henkilöitä.

Kahvittelun lomassa tietoa hyvinvointialueen toiminnasta, yhdistysten esittelyä, arvontaa ja mukavia kohtaamisia. Tervetuloa!

Muutokset aikatauluun ovat mahdollisia, tilaisuuksista tiedotetaan tarkemmin lähempänä kunkin tapahtuman ajankohtaa.

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.

Lisätietoa ja liittymislinkki osoitteessa:
<https://www.tietoaomaishoitajille.fi/yhdistys/jasenyys/>

Voit myös olla yhteydessä yhdistyksen työntekijään, joka tekee jäsenilmoituksen puolestasi. P. 045 327 5441/Tiina.



Maksuton OVET

-omaishoitajavalmennus ®
Alavuden ja lähialueen asukkaille

Kokoontumiset torstaisin

8.10., 15.10., 29.10. ja 5.11. aina klo 12-15.30

Ensimmäinen ja viimeinen kerta Alavuden Kirkkopihassa, Louontie 1, toinen ja kolmas kerta Alavuden seurakuntakodilla, Pappilantie 2.

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 30.9.2026 mennessä p. 045 3275 441 / Tiina tai p. 050 5956 588 / Leena



Järvisen
Omaishoitajat ry
OmaisOiva



Kuusiokuntien
Omaishoitajat ja Läheiset ry



Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Pohjanmaa



OVET-valmennus®

läheisestään huolehtiville

Härmän kylpylä 9.-11.10.2026

MIKÄ?

Läheisestään huolehtiville suunnattu virkistys- ja koulutusviikonloppu. Ovet-valmennus tukee omaishoitajuutta ja jaksamista arjessa.

Valmennuksessa käsiteltäviä aiheita ovat mm.

omaishoitajuuden tunnistaminen, arjen haastavat tilanteet, omaisen voimavarat sekä yhteiskunnan palvelut.

KENELLE?

Valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka kantavat huolta sairastuneesta läheisestään ja auttavat häntä arjessa.

Osallistumiseen ei vaadita virallista omaishoitajuutta tai yhdistysten jäsenyyttä.

MILLOIN?

Valmennus alkaa perjantaina 9.10. klo 15 ja päättyy sunnuntaina 11.10. klo 12.

HINTA 70 € / hlö

Sisältää koulutuksen, majoituksen kahden hengen huoneessa täysihoidolla (yhden hengen huoneesta lisämaksu) sekä kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön.

Maksun suoritus 1.10 alkaen tilille:

Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat FI63 5124 0420 0087 40
Järviseudun Omaishoitajat FI08 5522 0220 0326 82

ILMOITTAUTUMINEN

Sitovat ilmoittautumiset 22.9. mennessä:

Keski-Pohjanmaa 040 7653 327 / Leena
Järviseutu 045 3275 441 / Tiina

Järjestäjät: Keski-Pohjanmaan ja Järviseudun Omaishoitajayhdistykset

Sipsetti ry:n tuottama

SÄVELTEN SILTA

musiikkikomedia

su 1.11.2026 klo 17

Alvariini Areena, Alajärvi



Näytelmä on osa Alajärven juhlavuoden ohjelmistoa ja sijoittuu vuoteen 1986, jolloin Alajärvestä tuli kaupunki.

Rooleissa: Marko Svan, Seppo Koivisto,
Tarja Kultavuori, Arja Tikkanen ja
Jari Penninkangas

Säestys: Marko Penninkangas

Järviseudun Omaishoitajayhdistys on
varannut paikkoja esitykseen.

Liput 10 €/kpl, kun varaat ja noudat ne
Tiinalta p. 045 327 5441.

Paikat katsomossa on merkitty
"Omaishoitajat" nimellä.

Väliajalla mahdollisuus ostaa kahvit.





Järvisseudun
Omaishoitajayhdistyksen

joulujuhla

LAUANTAI 12.12.2026

KLO 11.30

PUNAISEN TUVAN VIINITILA
ALAJÄRVI (Koskenvarrentie 337)

Kutsumme omaishoitajia, hoidettavia ja yhdistyksen
vapaaehtoistoimijoita yhteiseen juhlaan.

Jouluaterian jälkeen nautimme Sipsetin
esittämästä ohjelmasta.
Päätöskahvit.

Ilmoittautuminen ja ruokavaliot 4.12. mennessä
p. 045 327 5441/Tiina.

Paikkavaraukset ilmoittautumisjärjestyksessä.
Omavastuuosuus 10 €/hlö käteismaksuna
tilaisuuteen saavuttaessa.

Tervetuloa!



Järvisseudun
Omaishoitajat ry



JÄRVISEUDUN OMAISHOITAJAT RY

Toimisto Oivala
Järvikatu 3 A 2, 62900 Alajärvi
Citykorttelin alapaha

OMAIISOIVA -TOIMINTA

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

tietoaomaishoitajille.fi



[facebook.com/Järviseudun Omaishoitajat](https://facebook.com/Jarviseudun%20Omaishoitajat)
[facebook.com/Järviseudun ja Kuusiokuntien erityislapsiperheet](https://facebook.com/Jarviseudun%20ja%20Kuusiokuntien%20erityislapsiperheet)



instagram.com/jarviseudun_omaishoitajatry



Järviseudun
Omaishoitajat ry

OmaisOiva



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA