

JÄRVISEUDUN OMAISHOITAJAT RY

Toimisto Oivala
Järvikatu 3 A 2, 62900 Alajärvi
Citykorttelin alapaha



Järvisseudun
Omaishoitajat ry

OMAIISOIVA -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



SYYSTIEDOTE 2024

Järvisseudun Omaishoitajat ry

OmaisOiva -toiminta

SYYSTERVEISET

Omaishoitajan on hyvä huolehtia myös omasta jaksamisestaan. Sen vuoksi toivotan Sinut lämpimästi tervetulleeksi mukaan syksyn toimintaan.

Syyskauden aikana on jälleen tarjolla ohjausta ja neuvontaa, ryhmätoimintaa, Ovet -valmennusta, virkistystä ja vertaistukea. Toivon, että löydät jotain sopivaa ja mielekästä toimintaa, tai saat tarvitsemaansa tukea. Yhdistyksen on löytänyt jo moni, sillä viime vuonna toiminnassamme oli lähes 3 000 kohtaamista omaishoitajien kanssa.

Työni on liikkuvaa, joten joka päivä en ehdi toimistolle. Perjantapäivystysten aikana tavoitat minut toimistolta klo 10-14. Tarkempaa tietoa päivystyksistä löytyy tiedotteen sivulta kahdeksan.

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella ja yksityisillä toimijoilla on tarjolla palveluita omaishoidon tukemiseksi. Palvelut ja käytännöt vaihtelevat suuresti ja tarvittaessa voin olla apuna asioiden selvittämisessä. Toisinaan omaishoitajuus etenee tilanteeseen, jossa läheiselle täytyy löytää kodin ulkopuolinen hoitopaikka. Tuemme myös tällaisten suurten muutosten keskellä. Palvelumme on maksutonta ja avointa kaikille, joita omaishoitajollain tavalla koskettaa.

Syksyn aikana joukkomme vahvistuvat, kun geronomiopiskelija Piia Saarenpää Alajärveltä perehtyy Omaishoitajayhdistyksen toimintaan. Piian toimesta on tulossa monta mukavaa tilaisuutta, kannattaa osallistua!

Terveisin Omaishoitajayhdistyksen väki



OMAISHOITAJAN ARKI JUHLAPUHEIDEN TAKANA- SEMINAARI

- ti 3.10.2024 klo 12-16
- Mediwestin auditorio os. Koskenalantie 16, Seinäjoki
- Ilmoittaudu 26.9. mennessä www.kyselynetti.com/s/omaishoitajanarkijuhlapuheidentakana
- Maksuton

Juhlapuheiden sijaan seminaarissa esitellään tutkimustuloksia omaishoitajien arjesta Etelä-Pohjanmaalla sekä kuullaan ajankohtainen katsaus omaishoidon valtakunnallisesta tilannekuvasta. Seminaari on tarkoitettu ammattilaisille ja päättäjille.

Lämpimästi tervetuloa!

Puhumassa:

- Juha Saariranta, Omaishoitajan kokemuspuheenvuoro
- Sari Tervonen, Omaishoitajaliitto
- Katja Ilmarinen, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
- Lasse Hautala, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen hallituksen pj



OMAISHOITAJIEN VALOKUVANÄYTTELY

-luento hoitaa hoitajaa

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-perjantai klo 13-17

OMAISHOITAJIEN KIRKKOPYHÄ

Sunnuntaina 24.11.2024 klo 10 Alajärven kirkko

Valtakunnallinen omaishoitajien viikko on vuosittain järjestettävä teemaviikko, jonka avulla nostetaan esiin omaishoitoasioita ja omaishoitajien ääntä. Teemaviikon avaa perinteeksi muodostunut omaishoitajien kirkkopyhä.

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

HALLITUS 2024

Yhdistyksen puheenjohtaja:
Lea Vasalampi, Vimpeli 040 596 8707

Varapuheenjohtaja:
Anne Nätyinki, Alajärvi 050 500 4028

Sihteeri:
Jimi Timo, Vimpeli 045 277 4413

Muut jäsenet:
Teuvo Sadeharju, Lappajärvi 040 506 4169
Jussi Karjanlahti, Soini 040 505 8471
Martti Kuusiniemi, Evijärvi 040 067 2926
Tarja Luoma-aho, Alajärvi 040 089 8607
Pekka Ranta-aho, Evijärvi 050 302 2310

Varajäsen:
Matti Joensuu, Alajärvi 044 575 9269

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

Järviseudun Omaishoitajat ry:n sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

ke 13.11.2024 klo 18

Oivala Alajärvi (Järvikatu 3 A 2)

Tervetuloa!

JÄRVI-POHJANMAAN SOTE-KESKUS

Lähtöterveyspalvelut

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 9-15 p. 040 352 3841

Vammaispalveluiden asiakasohjaus ma-ti klo 9-11 ja

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

KAKSINEUVOISEN SOTE-KESKUS

Lähtöterveyspalvelut

Vastaanotto / kiirevastaanotto 06 230 7654

Hammashoitola 06 230 7660

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 9-15 p. 040 352 3841

Vammaispalveluiden asiakasohjaus ma-ti klo 9-11 ja

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

KUUSSOTEN SOTE-KESKUS/Kuusiolinna Terveys Oy

Lähtöterveyspalvelut

Vastaanotto / kiirevastaanotto 06 2525 7612

Hammashoitola:

Alavus, Kuortane, Töysä 06 2525 7982

Ähtäri, Soini 06 2525 7271

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 9-15 p. 040 352 3841

Vammaispalveluiden asiakasohjaus ma-ti klo 9-11 ja

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

KÄSITYÖMESSUT

SEINÄJOKI AREENA

pe 4.10.2024

Käsityömessuilla työnäytöksiä,
työpajoja, näyttelyitä, ajankohtaisia
käsityöilmiöitä ja vierailijoita
käsityön parista.

Tervetuloa mukaan virkistymään
hyvässä seurassa, ihastelemaan
kädentaitoja ja hakemaan
uusia ideoita!

Järviseudun Omaishoitajayhdistys järjestää Järviseudun ja
Kuusiokuntien alueella asuville retken Seinäjoen
käsityömessuille. Kuljetus reittiä:

Evijärvi Mäntyhovi klo 8.30

Lappajärvi virastotalo klo 8.50

Vimpeli nuorisotalo klo 9.10

Hoisko Neste klo 9.25

Lehtimäki Neste klo 9.55

Mäyry Neste klo 10.20

Seinäjoki Areena klo 11.00

Paluu samaa reittiä, lähtö klo 16.00

Omavastuu 10 €/hlö kerätään menomatalla, sisältää kyydin
ja messulipun. Messuravintolassa on mahdollisuus ruokailla
omakustanteisesti. Lisätietoa ja ilmoittautumiset 1.10.2024
mennessä p. 045 327 5441 / Tiina.



TORSTAI ON TOIVOA TÄYNNÄ -BINGO

To 31.10.2024 klo 13 Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)

Viihdytään yhdessä jutellen ja pelaten. Bingo on osallistujille ilmainen. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

KUULOKAHVILA

Milloin kuulontutkimukseen? Missä tutkitaan? Millaisia ovat nykyaikaiset kuulokojeet ja lisälaitteet? Entä jos kuulolaite ei toimi? Kuulemiseen liittyvistä asioista puhumassa Kuuloliiton asiantuntija Tuija Syväoja.

Ke 23.10. klo 13 Vimpeli nuorisotalo (Patruunantie 12)

To 28.11. klo 14 Alavus Elinkeinotalo/Huhtamäkisali (Okslammentie 9)

Ilmoittaudu viimeistään pari päivää ennen tilaisuutta
p. 045 327 5441/Tiina.

ÄÄNIMALJARENTOUTUS

Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)

Ke 13.11.2024 klo 13

Ke 11.12.2024 klo 13

Sointukylpy on rentouttava äänimatka, jossa yhteys omaan itseen vahvistuu kehon ja mielen rentoutuessa. Ota mukaan oma jumppa-alusta ja pukeudu mukaviin vaatteisiin. Rentoutuksen voi halutessaan tehdä myös istuen. Äänimaljarentoutusta ei suositella syöpähoitojen aikana tai henkilöille, joilla on sydämentahdistin.

Ohjaaja: Kai Rantala

Ilmoittaudu viimeistään pari päivää ennen tilaisuutta
p. 045 327 5441/Tiina

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 paikkavarauksena ja maksusitoumuksena. Käytännön järjestelyistä saat lisätietoa kuntoutuksen järjestävältä taholta.

Lisätietoa: www.kela.fi tai 020 692 205

Alla kuntoutuskursseja, joihin on vielä paikkoja vapaana:

Kurssin numero ja nimi	Alkamispäivä/paikka
------------------------	---------------------

Aikuista hoitavat

87433 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	11.11.2024 Härmä
87517 Omaishoitajien parikurssi	16.12.2024 Ähtäri

Lasta tai nuorta hoitavat

91164 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	04.11.2024 Kankaanpää
---	-----------------------



Maksuton

OVET

-omaishoitajavalmennus ®
Evijärven ja lähialueen asukkaille

Kokoontumiset

Evijärven kunnantalolla, Viskarin aukio 3
torstaisin 5.9., 12.9., 19.9. ja 26.9. aina klo 12-15.30

Valmennus on tarkoitettu sinulle

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

Järvisuodun ja Keski-Pohjanmaan 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 29.8.2024 mennessä p. 045 3275 441 / Tiina tai p. 050 5956 588 / Leena tai p. 040 765 3327 / Tuula



Järvisuodun
Omaishoitajat ry



Keski-Pohjanmaan
omaishoitajat ry

OmaisOiva



Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Pohjanmaa

ÄITINÄ OMALLE ÄIDILLE

Torstai 21.11.2024

Tatiana Elf on huolehtinut muistisairauteen sairastuneesta äidistään pitkään yksin ja kirjoittanut kokemuksistaan televisiosarjan ja kirjan.

Hän käsittelee puheenvuorossaan mm. seuraavia asioita:

- Oman vanhemman omaishoitajuus – miten se eroaa esimerkiksi kumppanin tai lapsen hoitamisesta?
- Onko se pakko ja uhrautumista, vai tehdäänkö se rakkaudesta?
- Millaista on hoitaa läheistään yksin?
- Jääkö oma elämä elämättä?
- Mistä omaishoitaja voi saada apua?
- Toivo – miten pitää siitä kiinni?

YKSINÄISYYS

Torstai 12.12.2024

Yksinäisyyttä koetaan enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Meistä moni on neuvoton oman ja läheisen yksinäisyyden edessä – mikä avuksi?

Webinaarissa käsitellään keinoja, joiden avulla voi ymmärtää yksinäisyyden tunnetta ja oppia vaikuttamaan tilanteeseen yksilölliset tarpeet ja elämäntilanne huomioiden.

Puhujana on yksinäisyyden päällikkö Maria Lähteenmäki / HelsinkiMissio.

Etäluennot aina klo 17-18, kahvitarjoilu.
Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3, citykorttelin alapiha)
Ilmoittautuminen viimeistään tilaisuutta edeltävänä
päivänä p. 045 327 5441/Tiina.

IRTI MUREHTIMISKEHISTÄ

Torstai 19.9.2024

Haluaisitko murehtia vähemmän ja keskittyä enemmän tähän hetkeen? Ehkäpä nukkuakin paremmin?

Tässä hyvinvointiwebinaarissa:

- saat tietoa siitä, miksi ihmiset murehtivat
- opit huomaamaan omia murehtimisajatuksiasi
- saat keinoja katkaista haitallisia murehtimiskehiä
- opit tunnistamaan sinulle tärkeitä asioita murehtimisen taustalla ja ottamaan askeleita niitä kohti.

Puhujana psykologi, kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja ja tietokirjailija Janna Meunier.

PALAUTUMISEN HETKIÄ ARKEEN

Torstai 24.10.2024

Mitä kaikkea palautuminen oikeastaan tarkoittaa? Miksi se on tärkeää?

Omaishoitajan hyvinvoinnin ja jaksamisen vuoksi palautumisesta olisi hyvä huolehtia säännöllisesti, ei pelkästään esimerkiksi omaishoidon vapaiden aikana. Palautumisen kokonaisuus muodostuu monista pienistä paloista.

Webinaarissa käydään läpi palautumisen eri osa-alueita ja huomioidaan sekä kehon että mielen palautuminen. Lisäksi tehdään palautumista edistävä harjoitus ja annetaan käytännön vinkkejä arkeen.

Puhujana on perhetoiminnan kehittäjä, palautumisvalmentaja Hanna-Kaisa Mäkynen /Lakeuden Omaishoitajat ry.

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 2024

to 5.9 klo 9-11	Liisa p. 040 587 6762
to 12.9 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441
to 19.9 klo 9-11	Tuula p. 040 765 3327
to 26.9 klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028

Lokakuu 2024

to 3.10 klo 9-11	Tuula p. 040 765 3327
to 10.10 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441
to 24.10 klo 9-11	Tuula p. 040 765 3327
To 31.10 klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028

Marraskuu 2024

to 7.11 klo 9-11	Tuula p. 040 765 3327
to 14.11 klo 9-11	Liisa p. 040 587 6762
to 21.11 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441
to 28.11 klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028

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

TUKEA, OHJAUSTA, KUUNTELUA

Tarvitsetko kuuntelijaa tai opastusta?
Yhdistyksemme antama ohjaus ja neuvonta on maksutonta ja luot-
tamuksellista. Paikalla päivystää omaistoiminnan koordinaattori
Tiina Silvonen. Poikkea juttusille tai varaa aika p. 045 327 5441.

Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)
Perjantapäivystys klo 10-14 ajalla 16.8-13.12.2024
(4.10, 11.10 ja 1.11 ei päivystystä)

Alavus, Ikätori (Vääpelinkuja 1 A 6)
ke 4.9, 2.10, 30.10. ja 27.11.2024 klo 13-15

Evijärvi, kunnantalo etätyötila (Viskarinaukio 3)
to 22.8, 17.10. ja 14.11.2024 klo 10-12

Kuortane, Ikätori (Keskustie 48 A 7)
ke 11.9, 9.10, 6.11. ja 4.12.2024 klo 12-14

Lappajärvi, virastotalo, 2 krs. (Kärnäntie 11)
to 22.8, 17.10. ja 14.11.2024 klo 13-15

Soini, liikekeskuksen toimisto (Alajärventie 2)
Käynti kuntotilan viereisestä ovesta
ke 11.9, 9.10, 6.11. ja 4.12.2024 klo 10-11

Vimpeli, liiketilat/etätyötila (Patruunantie 13)
ma 26.8, 23.9, 28.10. ja 25.11.2024 klo 10-14

Ähtäri, Ostolanhovi (Sahakuja 2)
Huone 1, pääovesta vasemmalle
Ke 4.9, 2.10, 30.10. ja 27.11.2024 klo 10-12

**Geronomiopiskelija Piia Saarenpää suunnittelee ja toteuttaa alla
olevat tapahtumat. Olet lämpimästi tervetullut mukaan!**

NAUTITAAN LUONNOSTA

Ti 10.9. klo 12-14 Alajärvi, Karhulaavu (Kuntotie 1)

Ulkoiluhetki luonnossa omaishoitajille ja hoidettaville Karhulaavun ympäris-
tössä. Ulkoilua ja luontoon liittyviä pieniä tehtävärasteja sekä makkaranpais-
toa laavulla. Ilmoittaudu 9.9 klo 12 mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

HEMMOTTELUHETKI OMAISHOITAJILLE

Ti 24.9. klo 12-14 Alajärvi, kauneushoitola Päiväuni (Kauppakatu 26)

Tervetuloa nauttimaan hemmotteluhetkestä arjen keskellä! Ohjelmassa ihon
hoitoon liittyvää puuhaa ja opastusta kosmetologi Tiia Viirumäen johdolla.
Kahvitarjoilu. Ilm. 23.9 mennessä, mukaan otetaan kahdeksan ensiksi ilmoit-
tautunutta p. 045 327 5441/Tiina.

ARJEN HYVINVOINTIA IKÄÄNTYVÄLLE

Ti 1.10. klo 12-14 Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)

Tutustutaan yhdessä Muistipuisto -verkkopalveluun, tehdään aivojumppaa ja
mielikuvarentoutusta. Voit ottaa halutessasi mukaan oman jumppa-alustan.
Kahvitarjoilu. Ilm. 30.9 mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

TEHDÄÄN ARJESTA JUHLA

Pe 11.10. klo 13-15 Alajärvi, nuorisoseura (Sairaالاتie 9)

Tervetuloa valtakunnallisen vanhustenviikon päiväkahville ja samalla juhlista-
maan Omaisoiva -toiminnan kymppisynttäreitä. Piia ja Juhani Saarenpää viih-
dyttävät vieraita laulullaan, voit kuunnella tai halutessasi pistää vaikka tans-
siksi. Osallistujien kesken arvontaa. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 7.10
mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

KATSE HUOMISEEN

-ryhmä omaishoitosuhteen päätyttyä

Omaishoitosuhte on tiivis ja läheinen ihmissuhde, joka kestää usein vuosia. Sen päättymisen hoidettavan kuolemaan tai siirtymiseen pitkäaikaishoitoon on omaishoitajalle suuri elämänmuutos.

Katse huomiseen -ryhmä on tarkoitettu niille Ähtärin ja lähialueen omaishoitajille, joiden omaishoitotilanne on jo päättynyt. 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!

Ähtäri Ostolanhovi, ryhmätila (Sahakuja 2)
klo 12-13.30 tiistaina 12.11, 19.11, 26.11 ja 3.12.2024

Lisätietoa ja ilmoittautumiset ryhmään viimeistään 6.11.2024. Omaistoiminnan koordinaattori Tiina Silvonen p. 045 3275441.

MIESTEN VOIMAA JÄRVISEUTU

Avoin vertaistuellinen, toiminnallinen ryhmä miehille jotka kantavat huolta läheisestään.

Syksy 2024

Ke 18.9.2024 klo 12-15 Vimpeli Vieresniemi

(Joensuuntie 41, Itäkylä)

Kuulumisten vaihtoa ulkoilun, leikkimielisen kisailun ja makkarapaiston lomassa. Porukkaa luotsaa geronomiopiskelija Piia Saarenpää. Mahdollisuus saunomiseen, ota saunakampeet mukaan. Ilmoittautumiset viimeistään 17.9 Tiinalle p. 045 327 5441.

Ke 16.10.2024 klo 12-15 Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)

Keskustelua Elämäni biisi -teeman pohjalta, ilmoita oma kappaleesi ennakkoon Aimalle p. 050 036 7798. Pizzatarjoilu.

To 5.12.2024 klo 12-14.30 Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)

Sedun lähihoitaja- ja hoiva-avustajaopiskelijoiden toteuttama hemmottelutuokio, oma pyyhe mukaan. Kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset viimeistään 3.12 Martille p.040 067 2926.

To 12.12.2024 klo 11 Alajärvi Pitopalvelu Heikkilä

(Koskenvarrentie 332)

Yhdessäoloa ja keskustelua jouluruokailun merkeissä. Omavastuu 10 €/hlö käteismaksuna paikan päällä. Ilmoittautumiset 3.12 mennessä Martille p. 040 067 2926.

Ryhmänohjaajina toimivat:

Martti Kuusiniemi p. 040 067 2926 (ilmoittautumiset ryhmään)

Aimo Joensuu p. 050 036 7798

Kimppakyydeistä sovitaan ryhmänohjaajien kanssa.

OMAISHOITAJIEN JA HOIDETTAVIEN RYHMÄ

Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen. Voit tulla yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Yhteisen kahvihetken jälkeen molemmille ryhmille omaa ohjelmaa. Ohjaajat: Tiina p. 045 327 5441 ja

Leena p. 050 595 6588

Ryhmä kokoontuu maanantaina klo 10.30-12.00

2.9, 7.10, 4.11. ja 2.12.2024

OMAISTEN RYHMÄ

Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)

Vertaisryhmä omaisille.

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

Ryhmä kokoontuu keskiviikkona 11.9. ja 9.10. klo 12 sekä 13.11 klo 11.30. Torstaina 12.12. jouluruokailu klo 11 Pitopalvelu Heikkilä Alajärvi (Koskenvarrentie 332). Omavastuu 10 €/hlö käteismaksuna paikan päällä. Ilmoittautuminen ruokailuun 3.12 mennessä Martille.

OMAISHOITAJIEN RYHMÄ

Evijärvi kunnantalo, nuorisotila (Viskarinaukio 3)

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen.

Ohjaaja: Tiina p. 045 327 5441

Ryhmä kokoontuu maanantaina klo 12.30-14.00

9.9, 14.10, 11.11. ja 9.12.2024

ASKARTELURYHMÄ

Askartelua kaikille aiheesta kiinnostuneille, rennolla otteella.

Materiaalit on valmiina, kahvitarjoilu. Ohjaajat: Paula p. 040 530 1228

ja Rauni p. 050 591 5664

Ryhmä kokoontuu klo 13-15

Ti 8.10.2024 Vimpeli, liiketalon etätyöpiste (Patruunantie 13)

Ti 5.11.2024 Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)

OMAISHOITAJIEN VESIJUMPPA

Alajärvi, uimahalli (Urheilutie 2)

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

Vesijumpan ohjaus: Anneli Paavola p. 040 760 0909

Ryhmänvetäjä: Markku Ahonen p. 050 320 1087

Ryhmä kokoontuu torstaina klo 11.30-12.15

19.9, 26.9, 3.10, 10.10, 24.10, 31.10, 7.11, 14.11, 21.11. ja

28.11.2024

ERITYISLASTEN VANHEMPIEN RYHMÄ

Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)

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

3.9, 8.10 ja 5.11.2024

Ilmoittautuminen Tiinalle tiistaina klo 12 mennessä. Ryhmä toteutuu, mikäli vähintään kaksi osallistujaa ilmoittautuu mukaan.

Maanantaina 2.12.2024 klo 17.30 Keski-Pohjanmaan Omaishoitajayhdistyksen erityislasten äitien ryhmä saapuu vieraaksemme pikkujoulun merkeissä. Nautitaan burgerit Alvariinissa ja jatketaan juttelua kahvikupposen ääressä Oivalassa. Ilmoittautumiset Tiinalle viimeistään to 28.11.2024.

OMAISHOITAJIEN JA HOIDETTAVIEN RYHMÄ

Soini, Nuoppari (Alajärventie 2)

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

Ohjaajat: Tiina p. 045 327 5441 ja Leena p. 050 595 6588

Ryhmä kokoontuu maanantaina klo 13-14.30

2.9, 7.10, 4.11. ja 2.12.2024