

KUIN UNENNÄKÖÄ

**Olinko se minä joka sisareni vierestä heräsin,
kaurapuurolle ennätin ja hyysikkään juoksin.**

**Olinko se minä joka nuorten mukana touhusin,
näytelmäpiirissä näyttelin, kevyin jaloin tanhusin.
Työnteko maistui makealta, elämä tuntui ihanalta.**

**Olinko se minä joka omaa miestäni , lapsiani hoidin.
Parhaani yrittää koitin, ahkeruudella vaikeudet voitin.**

**Olenko se minä joka sauvaan nyt nojaan,
varoen kuljen etten kaadu ojaan.**

**Olenko se minä joka nyt mietin syntyjä syviä,
elämäntaipaleen kohtia hyviä.
Muistelen omaa elämääni, monta on ollut tehtävääni
Ne palaavat nyt ajatuksiini., kuin unta ois ollut elämäni!**

**Unta se ollut ei alkuunkaan
totisinta totta, tosiaan.
Lapset ja lastenlapset ovat muistona tästä,
ihanasta eletystä elämästä.**

-Vieno Maria Mäkelä-

OMAISHOITAJATIEDOTE SYKSY 2020



Järvisuudun
Omaishoitajat ry



OmaisOiva

SYKSYINEN TERVEHDYS!**OmaisOiva**

On ollut hienoa palata loman jälkeen takaisin työpaikalle ja lähes normaaliin arkeen. Kevään ajan teimme etätöitä kotona ja asiakaskontaktit tapahtuivat ainoastaan puhelimen välityksellä. Elokuussa olemme kokoontuneet lähinnä ulkoilun merkeissä, jolloin turvallisuusseikat on voitu huomioida paremmin. On ollut ilo huomata, kuinka innokkaasti toimintaan halutaan osallistua pitkän, hiljaisen kevään jälkeen. Yhteinen toteamus on, että toisten ihmisten seuraa on kaivattu! OmaisOiva-toimintaa on suunniteltu koko syksyn ajalle, mutta sen toteutuminen riippuu yleisestä ohjeistuksesta. Ilmoitamme toiminnasta ja muutoksista nettisivuillemme, sosiaalisessa mediassa ja paikallislehdissä.

Omaishoitajayhdistyksen väki on huolissaan siitä, kuinka alueen omaishoitajat ovat selvinneet kuluneesta keväästä ja mikä on jakamisen tila, jos syksy tuo uusia rajoituksia arkeen. Moni omaishoitaja on vastannut läheisensä hoidosta tauotta viime syksystä saakka. Huojentavaa on, että intervallijaksoille pääsee nyt normaaliin tapaan ja näin ollen pientä hengähdystaukoa on luvassa. Päivätoimintaa hoidettaville ollaan käynnistämässä ainakin joillakin paikkakunnilla.

On hyvä muistaa, että OmaisOivan työntekijät ovat valmiina kuuntelemaan, tukemaan ja antamaan tietoa omaishoitoon liittyvissä asioissa. Nyt kannattaa ottaa yhteyttä hyvin matalalla kynnyksellä. Usein jo puhuminen jonkun kanssa auttaa eteenpäin ja vaikeistakin asioista uskaltaa kertoa, sillä työntekijöitä koskee vaitiolovelvollisuus.

Yritetään elää päivä kerrallaan, pienistä asioista nauttien. Tulevaa syksyä ja koronan kulkua emme voi tietää, mutta huomisesta murehtiminen voi viedä tämän päivän ilon.

Omaishoitajayhdistyksen väki
toivottaa värikästä syksyä

**Ovet-valmennus®**

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen ja
Järvisuodun Omaishoitajayhdistysten
järjestämä maksuton

OVET -valmennus

**Alajärvi, Perhetupa Pähkinä
(Tulisalontie 1)**

**maanantaina 26.10, 2.11, 9.11 ja 23.11.2020
klo 12.00-15.30**

Valmennus on juuri sinulle, jolla on perheessä omaishoitotilanne ja asut Alajärven, Lappajärven tai Vimpelin alueella.

Valmennuksessa käsitellään mm. omaishoitajuutta, tukipalveluja, hoivatyössä tarvittavia taitoja ja omaishoitajien voimavaroja.

Valmennukseen haetaan erillisellä lomakkeella
13.10.2020 mennessä.

Hakeminen ei edellytä yhdistysjäsenyyttä tai
kuulumista omaishoidon tuen piiriin.

Hakulomakkeita ja lisätietoa:
Tiina Silvonen p. 045 3275441
omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com

Leena Huhtala p. 050 5956588
leena.huhtala@muistiyhdistys.fi



OMAIISOIVA -RYHMÄT syksy 2020

OmaisOiva
ryhmä

Alajärvi, uimahalli (Urheilutie 2) Vesijumppa omaishoitajille

Osallistumismaksu 3,80 €/hlö maksetaan kassalle ja merkitään nimi osallistujalistaan.

Ryhmänvetäjä: Matti Joensuu/044 5759269

Allasjumpan ohjaaja varmistuu myöhemmin

la 26.09 klo 14	la 03.10 klo 14	la 10.10 klo 14
la 24.10 klo 14	la 07.11 klo 14	la 14.11 klo 14
la 21.11 klo 14	la 28.11 klo 14	

ENSIAPUTAITOJA OMAIHOITOPERHEILLE

Punainen Risti 

Maanantaina 5.10.2020 klo 18.00-19.30, kahvitus klo 17.30 alkaen

Perhetupa Pähkinä, Alajärvi (Tulisalontie 1)

Luennoimassa Omaishoitajien tukitoiminnan aluetyöntekijä

Sami Mustonen, SPR

Lisätietoa ja ilmoittautumiset viimeistään 1.10.2020 Pia Itäniemi p. 044 2991001 tai omaishoitajayhdistys.pia@gmail.com.

Paikkoja rajoitetusti.

Järjestäjinä: E-P:n Muistiyhdistys ry/MuistiLuotsi ja Järvisseudun Omaishoitajat ry/OmaisOiva.

TULOSSA

Lauantaina 28.11.2020 Alvariini, Alajärvi

Tuuletuspäivä erityislasten vanhemmille ja työikäisille omaishoitajille. Lisätietoa Pia p. 044 2991001.



OmaisOiva

OMAISTOIMINNANOHJAAJAT

Pia Itäniemi

044 299 1001

omaishoitajayhdistys.pia@gmail.com

- työikäiset omaishoitajat
- erityislasten vanhemmat

Tiina Silvonen

045 327 5441

omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com

- yli 65 -vuotiaat omaishoitajat
- Yksi työpäivä/viikko Kuusiokuntien alueella

Työmme on liikkuvaa, varmimmin tavoitat meidät puhelimitse. Aina emme pysty vastaamaan puheluun, mutta soittamme takaisin mahdollisimman pian. Palvelumme on maksutonta.

Yhteydenotto tai toimintaan osallistuminen eivät edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai kuulumista omaishoidon tuen piiriin.

Yhdistyksen tehtäviin kuuluu omaishoidon esiin nostaminen ja omaishoitotiedon jakaminen omalla alueellaan.

Tulemme mielellämme kertomaan erilaisissa tilaisuuksissa Omaishoitajayhdistyksen toiminnasta ja omaishoitoon liittyvistä asioista.

HALLITUS 2020

Järvisuudun
Omaishoitajat ry

Yhdistyksen puheenjohtaja:
Sari Vesala, Vimpeli 040 5652900

Varapuheenjohtaja:
Lea Vasalampi, Vimpeli 040 5968707

Sihteeri:
Margit Karvonen, Evijärvi 040 0164017

Muut jäsenet:
Timo Mäntyniemi, Alajärvi 050 0641130
Lis-Maj Lappinen, Evijärvi 040 0565607
Raija Niemelä, Soini 040 4131413
Tarja Toivonen, Lappajärvi 044 5182281
Kirsti Kivelä, Alajärvi 044 2970215
Jimi Timo, Vimpeli 045 2774413

Varajäsen:
Kaisa Tissarinen, Lappajärvi 040 5651908

Ota omaishoittoon liittyvissä asioissa rohkeasti yhteyttä vaikka oman paikkakuntasi edustajaan, hän vie asiaa eteenpäin. Koronarajoitusten vuoksi kevätkokous siirtyi ja pidetään poikkeuksellisesti tiistaina 15.9.2020 klo 17 alkaen Omaishoitajayhdistyksen toimistolla Vimpelissä. Syyskokous tiistaina 17.11, paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin.

YHTEYSTIEDOT

Toimisto OIVALA, Patruunantie 15, 62800 Vimpeli

omaishoitajayhdistys@gmail.com

www.tietoaomaishoitajille.fi

Facebook: Omaishoitajat sekä

Järvisuudun ja Kuusiokuntien erityislapsiperheet

**OMAIISOIVA -RYHMÄT
syksy2020**

OmaisOiva
ryhmä

Ähtäri, Ostolanhoivi (Sahakuja 2)

Katse huomiseen -ryhmä omaishoitosuhteen päätyttyä

Suljettu vertaisryhmä, kuusi tapaamiskertaa viikon välein. Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen 6.10 mennessä Tiina p. 045 3275441.

Ti 20.10. klo 13.00-14.30

Ti 27.10. klo 13.00-14.30

Ti 03.11. klo 13.00-14.30

Ti 17.11. klo 13.00-14.30

Ti 24.11. klo 13.00-14.30

Ti 01.12. klo 13.00-14.30

Alajärvi, ABC kokoustila (Yrittäjätie 5)

Katse huomiseen -ryhmä omaishoitosuhteen päätyttyä

Suljettu vertaisryhmä, kuusi tapaamiskertaa viikon välein. Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen 25.9 mennessä Tiina p. 045 3275441.

Ke 07.10. klo 13.00-14.30

Ke 14.10. klo 13.00-14.30

Ke 21.10. klo 13.00-14.30

Ke 28.10. klo 13.00-14.30

Ke 04.11. klo 13.00-14.30

Ke 11.11. klo 13.00-14.30

Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)

Tuunausta ja tekeleitä -ryhmä. Askartelua pääosin kierrätysmateriaaleista rennolla otteella, ilman paineita. Kaikille avoin!

Ohjaajat: Rauni ja Paula Lisätietoa: Pia p. 044 2991001

Ma 07.09. klo 13.00-15.00

Ma 05.10. klo 13.00-15.00

Ma 09.11. klo 13.00-15.00

Ma 07.12. klo 13.00-15.00

Etäryhmä työikäisille muistisairaiden omaisille

Osallistumiseen tarvitaan nettiyhteys ja laite (tietokone, kännykkä).

Ilmoittautuminen vähintään kahta päivää ennen ryhmän alkamista: leena.huhtala@muistiyhdistys.fi. Tarkat osallistumisohjeet lähetetään osallistujille sähköpostiin. Lisätietoa: Pia p. 044 2991001.

Etäyhteydet:

Ke 09.09. klo 17.00-18.00

Ke 07.10. klo 17.00-18.00

Ke 11.11. klo 17.00-18.00

Ke 09.12. klo 17.00-18.00

OMAIISOIVA -RYHMÄT syksy 2020

OmaisOiva
ryhmä

Alajärvi, kirjaston lukusali (Kirkkotie 7)
Ryhmä omaishoitajille ja hoidettaville
Ohjaaja: Irma p. 050 3834357

To 03.09. klo 13.00-15.00 To 01.10. klo 13.00-15.00
To 05.11. klo 13.00-15.00 To 03.12. klo 13.00-15.00

Evijärvi, kunnantalo, lautakuntien huone (Viskarinaukio 3)
Ryhmä omaishoitajille. Ohjaaja: Tiina p. 045 3275441

Ti 08.09. klo 12.30-14.00 Ti 06.10. klo 12.30-14.00
Ti 10.11. klo 12.30-14.00 Ti 08.12. klo 12.30-14.00

Lappajärvi, virastotalo 2. krs (Kärnäntie 11)
Ryhmä omaishoitajille ja hoidettaville
Ohjaajat: Omaishoitajayhdistyksen Kaisa ja Tiina p. 045 3275441
sekä Muistiyhdistyksen Leena p. 050 5956588

Ma 21.09. klo 13.00-14.30 Ma 19.10. klo 13.00-14.30
Ma 16.11. klo 13.00-14.30 Ma 07.12. klo 13.00-14.30

Lehtimäki (tila varmistuu myöhemmin)
Ryhmä omaishoitajille Ohjaajat: Eila ja Irmeli p. 040 7071592

Ke 02.09. klo 12.00-14.00 Ke 07.10. klo 12.00-14.00
Ke 04.11. klo 12.00-14.00 Ke 02.12. klo 12.00-14.00

Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)
Ryhmä Järvisseudun alueen erityislasten äideille
Ohjaaja: Pia p. 044 2991001

Ti 08.09. klo 18.00-20.00 Ti 06.10. klo 18.00-20.00
Ti 10.11. klo 18.00-20.00 Ti 08.12. klo 18.00-20.00

TERVETULOJA MUKAAN TOIMINTAAN!



KELAN KUNTOUTUSKURSSIT OMAIHOITAJILLE

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.

Lisätietoa: www.kela.fi tai 020 692205

Lähialueen kurssit.

Kurssin numero ja nimi	Alkamispäivä	Paikka
------------------------	--------------	--------

Aikuista hoitavat:

74277 Omaishoitajien parikurssi	14.09.2020	Härmä
74212 Omaishoitajien kurssi	21.09.2020	Peurunka
74306 Omaishoitajien parikurssi	28.09.2020	Peurunka
74278 Omaishoitajien parikurssi	12.10.2020	Härmä
81268 Omaishoitajien kurssi	19.10.2020	Härmä
74213 Omaishoitajien kurssi	02.11.2020	Peurunka
74279 Omaishoitajien parikurssi	09.11.2020	Härmä
81269 Omaishoitajien kurssi	16.11.2020	Härmä

Lasta tai nuorta hoitavat:

74197 Omaishoitajien kurssi	14.09.2020	Laitila
74214 Omaishoitajien kurssi	26.10.2020	Peurunka

JÄRVI-POHJANMAAN PERUSTURVA

Alajärvi, Lappajärvi, Vimpeli



ASIAKASOHJAUSYKSIKKÖ ALVIINA

P. 06 2412 2277 arkisin 8-15

Järvi-Pohjanmaan alueella toimii asiakasohjausyksikkö Alviina, joka vastaa ikääntyneiden asiakas- ja palveluohjauksesta ja palvelutarpeen arvioinnista, oikea-aikaisten ja riittävien palveluiden järjestämisestä yhdessä ikääntyneen ja/tai omaistensa kanssa. Palveluohjaus ja -neuvonta ja palvelutarpeen arviointi ovat maksutonta.

IKÄIHMISTEN PALVELUT

Hoidon ja hoivan palvelujohtaja Marita Ylilahti p. 044 2970265
Vs. kotihoidon palveluvastaava Tanja Vainionpää-Hernesmaa p. 044 2970243

Omaishoito/Alviina p. 06 2412 2277:

Asiakasohjaaja Päivi Joensuu
Asiakasohjaaja Eija Puoliväli
Asiakasohjaaja Heli Saukko
Asiakasohjaaja Katariina Joutsen (Lappajärvi)

Kotiutushoitaja Saija Järvelä p. 040 1678185
Muistihoitaja Mirja Leinonen p. 040 1864990

Ikäihmisten perhehoidosta lisätietoa Alviina p. 06 2412 2277
tai Lea Vasalampi p. 040 5968 707

VAMMAISPALVELUT

Aikuispalveluiden johtava sosiaalityöntekijä
p. 044 297 0231
Vammaistyön sosiaalityöntekijä p. 040 3586507
Vammaistyön sosiaalihoaja p. 040 3540790
(alle 65 -vuotiaiden omaishoidon tuki)

MIESTEN VOIMAA -ryhmä



OmaisOiva

Avoin vertaistuellinen, toiminnallinen ryhmä miehille, jotka kantavat huolta läheisestään

To 20.8 klo 13 Aution Ateljee, Lappajärvi

(Tapolanvuorentie 50)

Esittely, kahvit ja makkaranpaistoa. Omavastuu 10 €/hlö.

To 17.9 klo 14.30-16 Alajärven monitoimihalli

(Urheilutie 2)

Tasapainoharjoituksia. Aluksi kahvit uimahallin kahviossa.

To 8.10 klo 11-14 Sedu Lappajärvi

(Erkkiläntie 2)

Miehinen hemmottelupäivä.

To 12.11 klo 12 Kivitippu Lappajärvi

(Nykäläntie 137)

Omakustanteinen lounas ja klo 13.15 meteoriittinäyttely ja avaruusmatka.

Joulukuu Alvariini Alajärvi

(Paavolantie 1)

Ajankohta ja omavastuun määrä tarkentuvat myöhemmin

Toiminta on pääosin maksutonta, joissakin tilaisuuksissa pieni omavastuu. Kimppakyydeistä tapaamisiin sovitaan Martin ja Aimon kanssa. Kahvitarjoilun vuoksi toivomme etukäteen ilmoittautumista. Lisätietoa ja ilmoittautumiset tapaamisiin viimeistään edellisenä päivänä.

Ryhmänohjaajat:

Martti Kuusiniemi ja Aimo Joensuu p. 0500 367798

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

Aimo Joensuu p. 0500 367798 tai ajo@japo.fi

OIVAKAHVILAT



Tilaisuuksiin on vapaa pääsy ja kaikki asiasta kiinnostuneet ovat tervetulleita.

Omaishoitoon liittyvät palvelut ja etuudet

Alajärvi ABC -kokoustila ma 24.8 klo 15.30-17.30

Lappajärvi Ksenian Tupa ma 21.9 klo 15-17

Evijärvi Mäntyhovi ma 19.10 klo 15-17

Vimpeli Oivala ke 25.11 klo 12-17

Soini Kuninkaantupa ma 14.12 klo 15-17

Poikkea juttusille, tarjoamme kahvit.

Parisuhdeilta

ti 3.11.2020 klo 17.30-19.30, Vimpeli Oivala

Parisuhde voimavarana kun puoliso sairastaa. Asiasta luennoi perheneuvoja, sosiaalipsykologi ja psykoterapeutti Leena Pelto. Vapaa pääsy, kahvitarjoilu.

Omaishoitoperheiden hemmottelupäivä

to 26.11.2020 klo 10-14, ilmoittautuminen klo 9.30 alkaen Sedu, Lappajärvi (Erkkiläntie 2).

Lähihoitajaopiskelijat toteuttavat käsi-, jalka- ja kasvohoitoja, hierontaa ja mittauksia. Varaa mukaan oma pyyhe. Ohjelmassa myös yhteislaulua ja bingoa.

Tulokahvit tarjoamme, lounas omakustanteinen.

Lisätiedot ja tarjoilun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 18.11. mennessä Tiina p. 045 3275441.

KUUSIOLINNA TERVEYS OY Alavus, Kuortane, Soini, Ähtäri



IKÄIHMISTEN PALVELUT

Palvelujohtaja Marika Nevanpää p. 044 550 2303

Vanhustyön johtaja Elina Luoma p. 040 664 5719

Palvelukoordinaattori Kirsi Ylinen p. 0400 417 388

Muistikoordinaattori Raija Isoaho p. 040 545 0271

Alavus:

Palveluohjaaja Johanna Mustalahti p. 040 554 9524

Muistihoitaja Taina Tikkanen p. 040 620 6926

Kotihoidon palveluvastaava Sari Haveri p. 040 535 9535

Kuortane:

Palveluohjaaja Terttu Happonen p. 044 550 1858

Muistihoitaja Helena Anttila p. 040 674 7756

Kotihoidon palveluvastaava Jonna Haapa-aho p. 044 550 1138

Soini:

Palveluohjaaja/muistihoitaja Hilkkä Palomäki p. 040 547 4904

Kotihoidon palveluvastaava Tuula Valkeinen p. 040 480 4294

Ähtäri:

Palveluohjaaja Teija Hautala p. 040 653 0009

Muistihoitaja Kirsi Leppäkangas p. 040 533 7968

Kotihoidon palveluvastaava Hannele Kaustinen p. 0400 863 862

VAMMAISPALVELUT

Sosiaaliryhmän johtaja Jutta Paavola p. 040 554 9527

OH-tuki alle 65v. vanhustyön joht. Elina Luoma p. 040 664 5719

Alavus:

Sosiaaliohjaaja Anu Louko p. 040 664 5875

Kuortane ja Soini:

Va sosiaaliryhmän ohjaaja Tarja Huutoniemi p. 040 518 9245

**KUNTAYHTYMÄ
KAKSINEUVONIN
Evijärvi, Kauhava**



IKÄIHMISTEN ASIAKASOHJAUSYKSIKÖ

Asiakasohjausyksikön palvelut on suunnattu 63 vuotta täytäneille, jotka tarvitsevat ohjausta, neuvontaa, tukea, palvelutarpeen arviointia ja palveluita. Neuvonta ja ohjaus ma-pe klo 8-11 ja 12-15 p. 040 183 4974.

IKÄIHMISTEN PALVELUT

Palvelupäällikkö Marita Neiro p. 050 5617731
Palvelukoordinaattori Tiina Knuutila-Puiras
p. 040 1834974
Kotihoidon palvelupäällikkö p. 044 4834801

Asiakasohjaaja Johanna Lahti (Evijärvi, Korttesjärvi)
ma-to p. 040 1604515
Asiakasohjaaja Pirjo Mäkynen (Härmät) p. 044 4834530
Asiakasohjaaja Kirsi Tyynismaa (Kanta-Kauhava)
p. 040 6702252
Muistihoitaja Tuire Kalijärvi p. 040 5629108
Virikeohjaaja Sirkka-Liisa Rajamäki p. 040 159 4556
Omaishoitajien sijaisjärjestelyt:
Tuula Rannanjärvi p. 040 7232275 tai
Anette Haapasaari p. 040 6631989

VAMMAISPALVELUT

Sosiaalityöntekijät, soittoaika ma-pe klo 9-10:
Piia Liinamaa p. 050 3811683
Taina Holappa p. 050 4034065

Sosiaaliohjaaja, soittoaika ma-pe klo 9-11:
Johanna Mäkipelkola p. 040 6727699

**VALTAKUNNALLINEN OMAISHOITAJIEN VIIKKO
22-29.11.2020**

Omaishoitajien viikko on vuosittain järjestettävä teemaviikko, jolla halutaan nostaa esiin omaishoitoasioita. Teemaviikkoa on vietetty vuodesta 2003. Viikon avaa valtakunnallinen omaishoitajien kirkkopyhä su 22.11.2020.

OIVA -ULKOILURYHMÄT

OmaisOiva
ryhmä

Alkusyksyn aikana kokoonnumme turvallisesti ulkoilun merkeissä.

Liikuttamassa ja lisätietoa antamassa Tiina p. 045 3275441. Tarjoamme virkistävät juomat osallistujille.

Alajärvi ti 11.8 klo 13-14

Paikka: keskustan kuntorata, Karhulaavu

Evijärvi ma 14.9.2020 klo 13-14

Paikka: Antinniemen rantaraitti ja kuntoportaat (Laituritie)

Lappajärvi pe 4.9.2020 klo 13-14

Paikka: Kivitippu, kokoontuminen pääoven edustalla (Nykäläntie 137)

Soini ke 9.9.2020 klo 13-14

Paikka: Pihlajalinnan kuntorata, Museonmäki

Vimpeli

Paikka: Lakeaharjun kuntoportaat

pe 14.8.2020 klo 13-14

pe 28.8.2020 klo 13-14

pe 11.9.2020 klo 13-14

pe 2.10.2020 klo 13-14

SENIORIN EVÄÄT -ruoanvalmistuskurssi



Yli 65 -vuotiaalle omaishoitajille

Monipuolinen ruokavalio on hyvinvoinnin perusta. Iän karttuessa ravitsemuksen merkitys toimintakyvyn ylläpitämiselle korostuu.

Kurssi on osallistujille ilmainen. Kokoontumiset Alajärven yläkoulun kotitalousluokassa (Kaupintie 7):

Torstaina 22.10.2020 klo 15.00-18.00
Torstaina 29.10.2020 klo 15.00-18.00
Torstaina 05.11.2020 klo 15.00-18.00

Ohjaajana Kotitalouden asiantuntija Heli Similä
Keski- ja Etelä-Pohjanmaan Martat ry.

Kurssilla tehdään yhdessä ruokaa ja keskustellaan syömisen lomassa ravitsemuksesta ja hyvästä ruoasta. Tarkoituksena on saada uusia ideoita ruoanlaittoon ja rohkeutta kokeilla erilaisia, terveellisiä ruokia.

Kurssille otetaan 8-12 osallistujaa. Voit tulla yksin tai yhdessä hoidettavan kanssa. Ilmoittautumiset 15.10 mennessä p. 050 595 6588 tai leena.huhtala@muistiyhdistys.fi.

Kurssin järjestävät: Marttojen Seniorin eväät -hanke, E-P:n Muistiyhdistys/MuistiLuotsi sekä järvisseudun Omaishoitajayhdistys/OmaisOiva.

 **Martat**



OVET -VALMENNUS® MIELENTERVEYSOMAISILLE

Ovet-valmennus®



MITÄ?

Ovet-valmennus® tukee omaishoitajuuden tunnistamista, omaishoitajuutta ja arjessa jaksamista. Valmennuksen aiheina mm. omaistilanteen kuormittavuus, arjen haasteet ja voimavarat sekä yhteiskunnan palvelut.

KENELLE?

Valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka kantavat huolta läheisestään ja auttavat läheistään. Sinun ei tarvitse olla järjestävien yhdistysten jäsen osallistuaksesi valmennukseen.

MILLOIN JA MISSÄ?

13.-15.11.2020, Härmän Kuntokeskus, Ylihärmä. Aloituspäivä klo 15, päättyy su klo 14 mennessä.

HAKU JA HINTA:

Valmennukseen haetaan erillisellä lomakkeella 19.10.2020 mennessä. Valmennukseen otetaan 16 osallistujaa, valinnasta ilmoitetaan kirjallisesti. Hakulomakkeita ja lisätietoja:

Tiina Silvonen p. 045 3275441 tai
omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com

Ostavastuuosuus 90 €/hlö 2hh tai 160 €/hlö 1hh. Hinta sisältää valmennuksen, majoituksen, ateriat sekä kylpylän palveluiden vapaan käytön. Mahdollisuus osallistua Härmän kylpylän ilta-ohjelmaan.

Paikan vastaanottaminen on sitoomus kustannuksiin.

JÄRJESTÄJÄT:

FinFami Etelä-Pohjanmaa ja Pohjanmaa ry sekä Järvisseudun ja Keski-Pohjanmaan Omaishoitajayhdistykset.

OIVAHETKI -PÄIVYSTYKSET
ERITYISLASTEN VANHEMMAT
JÄ TYÖIKÄISET OMAISHOITAJAT
-tukea, ohjausta, kuuntelua

OmaisOiva

OivaHetki

Askarruttaako läheisen vointi? Kuinka sovittaa yhteen ansio-työ ja omaishoito?

OivaHetket antavat mahdollisuuden keskustella luottamuksellisesti omaishoitoon liittyvistä tunteista ja asioista tai hakea materiaalia kotiin luettavaksi.

Paikalla omaistoiminnanohjaaja Pia Itäniemi. Poikkeajuttusille tai varaa aika: 044 2991001.

Alajärvi Perhetupa Pähkinä (Tulisalontie 1)

Lapset voivat olla lapsiparkissa keskustelun ajan.

Perjantait 28.8, 25.9, 23.10, 20.11 ja 11.12.2020 klo 9-12

Soini NoposGrilli (Alajärventie 2)

Ke 19.8 klo 15-17

Alajärvi ABC –liikenneasema (Yrittäjäntie 5)

Ke 16.9. klo 15-17

Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)

Ke 21.10. klo 15-17

Lappajärvi, Koskikievari (Kärnäntie 4)

Ke 4.11. klo 15-17

Evijärvi, Mäntyhovi (Kaustisentie 1)

Ke 18.11. klo 15-17

Puhelinpäivystykset: Pia 044 2991001

Klo 15-17 maanantaisin

24.8, 21.9, 9.10, 23.11 ja 14.12.2020

OIVAHETKI -PÄIVYSTYKSET
YLI 65-VUOTIAAT OMAISHOITAJAT
-tukea, ohjausta, kuuntelua

OmaisOiva

OivaHetki

OivaHetket antavat mahdollisuuden keskustella luottamuksellisesti omaishoitoon liittyvistä tunteista ja asioista tai hakea materiaalia kotiin luettavaksi.

Paikalla omaistoiminnanohjaaja Tiina Silvonen. Poikkeajuttusille tai varaa aika p. 045 3275441.

Alajärvi, Pikkupappila (Hoiskontie 24)

Ma 21.9, 19.10, 16.11 ja 7.12.2020 klo 10-11.30

Tähän OivaHetkeen voit tulla yksin tai hoidettavan kanssa, mukana Muistiyhdistyksen Leena Huhtala.

Alavus, Ikätori (Väapelinkuja 1 A 6)

Ke 19.8, ke 16.9 ja ma 12.10.2020 klo 10-14

Evijärvi kunnantalo, etätyötila (Viskarinaukio 3)

To 20.8, 17.9, 22.10, 19.11 ja 17.12.2020 klo 10-12

Kuortane, Ikätori (Keskustie 48 A 7)

To 27.8, to 24.9 ja ti 15.12.2020 klo 10-14

Lappajärvi, virastotalo, 2 krs. (Kärnäntie 11)

To 20.8, 17.9, 22.10, 19.11 ja 17.12.2020 klo 13-15

Soini Liikekeskus, Nuoppari (Alajärventie 2)

Ke 23.9, 21.10, 18.11 ja 16.12.2020 klo 10-11

Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)

Pe 25.9, 23.10, 27.11 ja 11.12.2020 klo 12-14

Ähtäri, Ostolanhovi (Sahakuja 2)

huone 1, pääovesta vasemmalle

Ke 2.9 ja ke 30.9.2020 klo 10-14