

The background of the entire page is a dense, overlapping pattern of circular slices of citrus fruit. The slices are primarily orange and lime green, with some yellow-orange slices interspersed. The pattern is vibrant and textured, resembling a collage or a printed fabric.

Kevättiedote

2026

*Järviseudun
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

Kevätkokous: tiistai 28.4.2026 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

1.2.-31.5.2026 töissä ma-to

Hyvinvointialue

- Ikäihmisten asiakasohjaus ma-pe klo 9-11 ja 12-14 p. 06 230 7550
- Työikäisten asiakasohjaus ma-to klo 9-11 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 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.

Kurssin numero ja nimi
Aikuista hoitavat

Alkamispäivä/paikka

95399	Omaishoitajien parikurssi	23.3.2026	Härmän Kylpylä
95400	Omaishoitajien parikurssi	11.5.2026	Härmän Kylpylä
95392	Omaishoitajien parikurssi	1.6.2026	Peurunka
95393	Omaishoitajien parikurssi	31.8.2026	Peurunka
95401	Omaishoitajien parikurssi	31.8.2026	Härmän Kylpylä
95394	Omaishoitajien parikurssi	28.9.2026	Peurunka
95395	Omaishoitajien parikurssi	19.10.2026	Peurunka
95402	Omaishoitajien parikurssi	2.11.2026	Härmän kylpylä
95403	Omaishoitajien parikurssi	7.12.2026	Härmän kylpylä

Maksuton

OVET -valmennus ®

**Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3, citykorttelin alapiha)
keskiviikko 8.4, 15.4, 29.4. ja 6.5.2026 klo 12-15.30**



OVET-valmennus on tarkoitettu Järvisuudun alueella asuville henkilöille, jotka auttavat apua tarvitsevaa läheistään.



Järvisuudun Omaishoitajayhdistyksen ja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen järjestämässä valmennuksessa käsitellään mm. omaishoitajuutta, tukipalveluja, hoivatyössä tarvittavia taitoja ja omaishoitajien voimavaroja.



Valmennus on tarkoitettu sinulle:

- jonka lähipiirissä on sairastunut tai vammautunut henkilö
- joka tuet ja avustat läheistäsi
- joka haluat vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietoja ja taitoja
- joka haluat jakaa omaishoitoon liittyviä kokemuksia ja tunteitasi.



Osallistuminen ei edellytä yhdistysten jäsenyyttä tai kuulumista omaishoidon tuen piiriin. Ryhmään otetaan 8-10 osallistujaa. Kokoontumisissa on kahvitarjoilu.



Lisätiedot ja ilmoittautumiset 30.3.2026 mennessä p. 045 3275 441/Tiina tai p. 050 5956 588/Leena.



**Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto



Järvisuudun
Omaishoitajat ry



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Pohjanmaa



Ilmoittaudu mukaan!



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.

Eryteisesti seuraavina aikoina olemme sinua varten ja odotamme soittoaasi. Voit olla yhteydessä myös muina ajankohtina.

Helmikuu 2026

to 5.2. klo 9–11 Tiina p. 045 327 5441
to 12.2. klo 9–11 Tuula p. 040 765 3327
to 19.2. klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028
to 26.2. klo 9–11 Merja p. 040 587 6762

Maaliskuu 2026

to 5.3. klo 9–11 Tiina p. 045 327 5441
to 12.3. klo 9–11 Merja p. 040 587 6762
to 19.3. klo 9–11 Tuula p. 040 765 3327
to 26.3. klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028

Huhtikuu 2026

to 2.4. klo 9–11 Tuula p. 040 765 3327
to 9.4. klo 9–11 Merja p. 040 587 6762
to 16.4. klo 9–11 Tiina p. 045 327 5441
to 23.4. klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028
to 30.4. klo 9–11 Tuula p. 040 765 3327

Toukokuu 2026

to 7.5. klo 9–11 Merja p. 040 587 6762
to 21.5. klo 9–11 Tiina p. 045 327 5441
to 28.5. klo 9–11 Tuula p. 040 765 3327



Järviseudun Omaishoitajat ry / www.tietoamaishoitajille.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, poikkea juttusille!

Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)

Ma 16.2, 16.3, 20.4. ja 18.5.2026 klo 13-15

Alavus, Ikätori (Vääpelinkuja 1 A 6)

Ke 11.2. ja 11.3. sekä to 23.4. ja 28.5.2026 klo 13-15

Evijärvi, kunnantalo etätyötila (Viskarinaukio 3)

To 19.2. ja 16.4.2026 klo 10-12

Kuortane, Ikätori (Keskustie 48)

Ke 25.2. ja 22.4.2026 klo 9-11

Lappajärvi, virastotalo, 2 krs. (Kärnäntie 11)

To 19.2, 26.3, 16.4. ja 21.5.2026 klo 13-15

Soini, liikekeskuksen toimisto (Alajärventie 2)

Käynti kuntotilan viereisestä ovesta.

ke 28.1, 25.2, 25.3, 22.4. ja 20.5.2026 klo 12-14

Vimpeli, liiketilat/etätyötila (Patruunantie 13)

To 26.2. ja 30.4.2026 klo 10-14 sekä to 26.3. ja 21.5.2026 klo 10-12

Ähtäri, Ostolanhovi (Sahakuja 2)

huone 1, pääövestä vasemmalle

Ke 11.2. ja 11.3. sekä to 23.4. ja 28.5.2026 klo 10-12

Ryhmätoiminta

Ihanaiset 

-ryhmä naisille, jotka huolehtivat läheisestään

Ihanaiset on tarkoitettu kaikille naisille ikään, kokoon tai omaishoidon statukseen katsomatta. Ota hetki aikaa itsellesi virkistymisen ja yhdessäolon merkeissä. Olet lämpimästi tervetullut mukaan aina, kun se sopii arjen aikatauluusi. Tarjoilun ja varauksien vuoksi ilmoittautumiset paria päivää ennen tapahtumaa p. 045 3275 441.

HELMIKUU: Alajärvi Oivala ti 24.2.2026 klo 13 nautitaan herkkuja ja rentoudutaan naurujoogassa URHO-hankkeen Katja Kujalan opastuksella.

MAALISKUU: Alajärvi Alvariini su 15.3.2026 klo 15 Sipsetin esittämä musiikkikomedia Rotunaiset. Omavastuu 5€/hlö kerätään käteismaksuna Oivalassa, johon kokoonnutaan kahvittelemaan klo 14. Sieltä siirrytään yhdessä Alvariiniin. Ilmoittaudu 10.3. mennessä Tiinalle.

HUHTIKUU: Alajärvi Kahvila Helmi ti 21.4. klo 13 juhlistetaan arkea nauttimalla leivoskahvit hyvässä seurassa.

TOUKOKUU: Soini Alasenlampi ti 26.5.2026 klo 13 metsävaellus (2,5 km). Polun varrelta löytyy taiteilija Reijo Kivijärven pilapiirroksia ja kaskuja. Reippailun jälkeen paistetaan kodassa nuotiomakkaraa. Kimppakyyditys, lähtö Oivalasta klo 12.30.

KESÄKUU: Lapua ti 23.6.2026 klo 11 lounas Vanha Paukku, ravintola Iso Prässi. Lounaan jälkeen tutustuminen Jokilaaksojen puutarhaan ja vierailu Savipaja Lintukodossa. Kuljetus lähtee Oivalasta klo 10.30. Omavastuu 10€/hlö kerätään käteismaksuna menomatalla.

OmaisOiva



Järvisuudun
Omaishoitajat ry

 **Hehku**
TOYSÄN SÄÄSTÖPANKKISÄÄTIÖ

Ryhmätoiminta

MIESTEN VOIMAA JÄRVISEUTU

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

Kevät 2026

Helmikuu: ma 2.2. klo 12 Alajärvi Oivala (Järvikatu 3). Pelataan kierros bingoa ja pelin jälkeen keskustelua miesporukalla kahvikupin ääressä. Ei ilmoittautumista.

Maaliskuu: ti 3.3. klo 12 Vimpelin Nuorisokuvat (Patruunantie 12) Luottomies -elokuva Lepoloma. Liput 10 € käteismaksuna paikan päällä. Ilmoittautumiset Tiinalle 26.2. mennessä. Pyydä kaverisi mukaan!

Huhtikuu: pe 24.4. klo 12 Alajärvi Alvariini. Nautitaan lounas, josta omavastuu 5 €/hlö maksetaan Martille paikan päällä. Ruokailun jälkeen pelataan sisäcurlingia Alajärven monitoimihallilla (Urheilutie 2) Juhana ohjauksessa klo 13-14.30. Ilmoittautumiset Martille.

Toukokuu: ti 2.6. klo 12 Soini Kuninkaantupa (Multiantie 27). Opastettu tutustuminen museoon, kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset Martille 25.5. mennessä tarjoilun ja kyytien vuoksi. Kokoonnutaan Oivalaan, josta lähtö Soiniin klo 11.30.

Ryhmänohjaajina toimivat:

Martti Kuusiniemi p. 040 067 2926 (ilmoittautumiset)

Aimo Joensuu p. 050 036 7798

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

Tarjoilun ja kyytien vuoksi toivomme etukäteen ilmoittautumista.

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 12.1, 16.2, 16.3, 20.4. ja 18.5.2026 klo 10.30-12.00 (16.2. ryhmässä vierailee Anni Puumala/Järviseudun Kotipalvelu)

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 9.2, 2.3, 30.3. ja 4.5.2026 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 torstaina 12.2, 12.3, 9.4. ja 7.5.2026 klo 12.30-14.00 (12.3. ryhmässä vierailee Outi Riihimäki/ Ikiliikkujat 65+ -hanke)

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 klo 11.30-12.15

29.1, 5.2, 12.2, 19.2, 5.3, 12.3, 19.3, 26.3, 9.4. ja 16.4.2026

VERTAISRYHMÄ OMAISILLE

Alajärvi, Oivala (Järvikatu 3)

Keskustelua kahvikupin ääressä.

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

Ryhmä kokoontuu keskiviikkona klo 12.00-13.30

28.1, 25.2, 25.3, 22.4. ja 20.5.2026

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 klo 13.00-15.00

torstaina 29.1. ja 5.3. sekä tiistaina 31.3. ja 28.4.2026

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 klo 13.00-14.30

30.1, 27.2, 27.3. ja 24.4.2026

Etäluennot

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

MITEN RAUHOITAN ITSEÄNI JA TOISTA VAIKEIDEN TUNTEIDEN KESKELLÄ?

torstai 5.2.2026

Viha, ahdistus ja muut vaikeat tunteet ovat normaaleja reaktioita erilaisten haasteiden ja kuormitusten keskellä. Niiden kanssa pärjätään parhaiten yhdessä. Erilaisten tunteiden hyväksyminen antaa myös mahdollisuuden niiden ratkomiseen ja tunteiden takana olevien tarpeiden tunnistamiseen. Puhujana psykoterapeutti, työnohjaaja ja teologi Heli Pruuki.

OMAISHOITAJAN LUONTOHYVINVOINTI

torstai 12.3.2026

Luonto tarjoaa omaishoitajan arkeen lempeän ja helposti saavutettavan voimavaran – usein jo pienikin hetki luonnossa voi tukea jaksamista. Luontohyvinvoinnista ja luonnon hyvinvoinnin merkityksestä kertoo Metsämieli®-menetelmän kouluttaja, Terveysmetsä®-opas, sertifioitu lyhytterapeutti, työnohjaaja ja palautumisohjaaja Elina Lilja.

OMAISHOITAJAN KOKEMA HÄPEÄ - MITEN SITÄ VOI HOITAA?

torstai 9.4.2026

Mitä häpeä on ja miten se voi näkyä omaishoitajan arjessa. Häpeään vaikuttaa esimerkiksi suomalaisen kulttuurin vahva yksin pärjäämisen vaatimus. Häpeää voidaan hoitaa opettelemalla myötätuntoisempaa suhtautumista omaan itseen. Yksi häpeän vastavoima on omien onnistumisten huomaaminen. Asiantuntijana psykologi Katja Myllyviita.

MERKITYKSELLISYYDEN ÄÄRELLÄ – MIELEN TAITOJA OMAISHOITAJIEN HYVINVOINTIIN

torstai 7.5.2026

Kokemus merkityksellisyydestä on mielen hyvinvoinnin ytimessä. Omaishoidossa tai missään toiminnassa ei ole kyse vain tekemisestä, vaan siitä, mitä tekeminen meille merkitsee. Mielen taitojen avulla ihminen tunnistaa, luo ja ylläpitää elämänsä ja toimintansa merkityksellisyyttä. Merkityksen lähteitä voivat olla esimerkiksi arvot ja kyky nähdä mahdollisuuksia tulevaisuudessa. Omannäköiset valinnat vahvistavat mielen hyvinvointia. Puhujana psykologian tohtori, MIELI Suomen Mielenterveys ry:n johtava asiantuntija Sirkkaliisa Heimonen.

Kahvilat

TUNNISTA NETTIHUIJAUS

tiistai 20.1.2026 klo 13-14.30, Alajärvi Oivala (järvikatu 3)

Kaikille avoin ja maksuton etäluento.

Saitko erikoisen viestin tai puhelun perintätoimiston, pankin tai poliisin nimissä? Miten tekoälyä hyödynnetään huijauksissa? Luennolla käymme esimerkkien avulla läpi ajankohtaisia netti- ja puhelinhuijauksia ja niiden tunnusmerkkejä. Saat myös tietoa siitä, miten toimia, jos tulet huijatuksi. Asiantuntijana Kuluttajaliiton kouluttaja Jaana Savolainen.

Kahvitarjoilu, ilmoittaudu 19.1. mennessä: p. 045 327 5441. Tervetuloa!

KUN RAHA MUUTTUU VALLANKÄYTÖKSI

- tunnista taloudellinen väkivalta

to 19.2.2025 klo 17-18, Alajärvi Oivala (järvikatu 3)

Kaikille avoin ja maksuton etäluento.

Luennon aiheina:

- Ennakoiva talousneuvonta ja ulosotto/Sofia Sundman ja Kaisa Rajaniemi
- Mitä on taloudellinen väkivalta? /Susanna Lindholm
- Talous- ja velkaneuvonnan palvelut/Anne Hietala

Kahvitarjoilu, ilmoittaudu 18.2. mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

Yhteistyössä: Kokkolan ensi- ja turvakoti ry ja Ulosottolaitos

KUULOKAHVILA

tiistai 14.4.2026 klo 13 Kuortane kunnantalo (Keskustie 52)

Milloin kuulontutkimukseen? Missä tutkitaan? Millaisia ovat nykyaikaiset kuulokojeet ja lisälaitteet? Entä jos kuulolaite ei toimi?

Kuulemiseen liittyvistä asioista puhumassa Kuuloliiton asiantuntija Tuija Syväoja. Kahvitarjoilu.

Ilmoittaudu 12.4. mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys, Kuuloliitto ja Kuusiokuntien ja Järvisseudun Omaishoitajayhdistykset

Kahvilat

SANATAIDEPAJA

ke 18.2. ja 18.3. sekä ti 7.4.2026 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. Nähdään!

Ohjaaja: Tarja Paimen p. 045 356 2254

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

KUUN VAIKUTUS KANSANPERINTEESSÄ

tiistaina 10.3.2026 klo 18 (kahvitus klo 17.30)

Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)

Koska on hyvä aika kukkien istutuksille, marjapensaisen leikkauksille ja muille kevään puutarhatöille? Tiedätkö, milloin on kuun kierron perusteella otollisin hetki tehdä saunavihdat, poimia marjat tai milloin taikina kohooa parhaiten?

Koska taas on hyvä mennä hammaslääkäriin tai leikkaukseen?

Piia Hintikainen kertoo kuun vaikutuksesta terveyteen ja puutarhaan sekä sään ennusmerkeistä luonnossa.

Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset viimeistään 9.3. Tiinalle p. 045 327 5441.

Illan aikana mahdollisuus ostaa kuukalentereita ja -kirjoja.

PUHETTA JA PIZZAA

- ilta erityislusten vanhemmille

Alajärvi Oivala tiistaina 24.3.2026 klo 17.30-19.30

Kokoontuminen Oivalassa klo 17.30. Noudetaan pizzat Albertista ja palataan Oivalaan nauttimaan ruoasta samalla kuulumisia vaihtaen. Omavastuuosuus 5 €/hlö kerätään käteismaksuna paikan päällä.

Ilmoittaudu viestillä 23.3. mennessä p. 045 327 5441/Tiina.

Kahvilat

HEMMOTTELUPÄIVÄ OMAISHOITAJILLE JA HOIDETTAVILLE tiistaina 17.2.2026 klo 10-14, Alajärvi Aaltola (Lääkärintie 1)

Opiskelijat toteuttavat mm. hemmotteluhoitoja ja erilaisia mittauksia. Tilaisuudessa myös muuta opiskelijoiden suunnittelemaa ohjelmaa. Varaa mukaan pikkupyyhe. Kahvitarjoilu suolaisen ja makean kastamisen kera. Ilmoittautumiset viimeistään 13.2. Tiinalle p. 045 327 5441.

Hemmottelupäivää ovat toteuttamassa Koulutuskeskus Sedun lähihoitaja- ja hoiva-avustajaopiskelijat, Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ja Järviseudun Omaishoitajayhdistys.

TULOSSA: OMAISHOITAJIEN JA HOIDETTAVIEN VIRKISTYSPÄIVÄ ÄHTÄRISSÄ

Paikka, ajankohta ja päivän ohjelma tarkentuvat myöhemmin. Seuraa ilmoittelua somessa, paikallislehdissä ja osoitteessa www.tietoaomaishoitajille.fi.

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. Ota yhteyttä p. 045 327 5441.

WHATSAPP -RYHMÄ

Liittymällä yhdistyksen WhatsApp-ryhmään pysyt ajan tasalla mm. Omaisoivan tulevista tapahtumista. Liity mukaan ryhmään lähettämällä pyyntö viestinä tai soittamalla Tiinalle p. 045 327 5441.

Kioskit

OIVALAN AVOIMET OVET

perjantai 13.2.2026 klo 11-14, Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)

Poikkea jo ennakoon ystävänpäivän kahvilla Oivalassa. Kävijöiden kesken arvontaa. Tervetuloa!

Laavutreffit

Soini, Kaihiharjun esteetön luontopolku/laavu ke 13.5. klo 13

Lappajärvi, Kanavapuiston laavu ti 19.5. klo 13

Evijärvi, Vähärin laavu ma 8.6. klo 13

Makkaranpaistoa ja juttelua nuotion ääressä. Omaishoitaja, hoidettava tai muu toiminnastamme kiinnostunut -olet lämpimästi tervetullut mukaan! Tarjoamme juomat ja makkarat. Ilmoittautumiset viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä p. 045 327 5441/Tiina.

Vapaaehtoiskoulutus

Tiistai 17.3.2026 klo 10-15, Alajärvi Oivala (Järvikatu 3)

Koulutuksessa käydään läpi vapaaehtoistoiminnan perusteita ja annetaan vinkkejä, miten ja missä voit toimia vapaaehtoisena. Koulutus on maksuton ja avoin kaikille asiasta kiinnostuneille. Osallistuminen ei sitouta sinua mihinkään. Tarjoamme lounaan ja iltapäiväkahvit. Kouluttaja: Järjestötalon vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Anne Sironen.

Ilmoittautumiset 12.3. mennessä:

- Järviseutu p. 045 327 5441/Tiina
- Keski-Pohjanmaa p. 040 765 3327/Tuula

Koulutuksen järjestävät yhteistyössä Järviseudun ja Keski-Pohjanmaan Omaishoitajayhdistykset

LUOTTOMIES ELOKUVA

LEPOLOMA

tiistai 3.3.2026 klo 12

Vimpelin Nuorisokuvat (Patruunantie 12)

Liput 10 € käteismaksuna paikan päällä.

Ilmoittaudu 26.2. mennessä ja pyydä
kaveri mukaan!

p. 045 327 5441 / Tiina



Järviseudun
Omaishoitajat ry

OmaisOiva

VAPAAEHTOISTEN VOIMAANTUMIS JA VIRKISTYSPÄIVÄ

LUKKARIN PUUSTELLI

Kirkkotie 534, 62500 Evijärvi
maanantai 25.5.2026 klo 10-15

Päivän teemana on VOIMAUTTAVAN VALOKUVAN TYÖPAJA

Ohjaajana toimii Maija Pulkkinen

Työpajassa jokaisesta osallistujasta otetaan muutamia kuvia Lukkarilan upeassa miljöössä. Voit halutessasi ottaa kotoa mukaasi erilaista rekvisiittaa, kuten huiveja, hattuja, mekkoja, laukkuja, solmioita tai koruja. Sinulle tärkeitä esineitä. Osallistujat työستävät itselleen kansion valitsemistaan valokuvista. Kuvien lisäksi kansioissa käytetään pieniä runoja ja mietelauseita, joita on valmiiksi tulostettu.

Päivä antaa mahdollisuuden ajatusten ja kokemusten vaihtamiseen muiden vapaaehtoistoimijoiden kanssa.

Päivä sisältää lounaan ja iltapäiväkahvin.

Kyydeistä sovitaan lähempänä ajankohtaa.

Ilmoittaudu mukaan 18.5 mennessä

p. 040 765 3327 / Tuula

p. 045 327 5441 / Tiina

Yhteistyössä:

Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat ry
Järviseudun Omaishoitajat ry



**Järvisseudun Omaishoitajayhdistys järjestää
retken Wanhat Wehkeet -kesäteatteriin**

la 4.7.2026 klo 15

LOIRI

**MUSIIKKINÄYTELMÄ
VESA-MATTI LOIRIN ELÄMÄSTÄ
Käsikirjoitus ja ohjaus Juse Venäläinen**

**Rooleissa: Jarkko Järvenpää, Jukka Paananen, Tarja Kultavuori,
Heikki Lehisalo, Lotta Lassila ja Tiina Lahtinen**

**Ennen esitystä klo 13.30 ruokailu Wanhat Wehkeet -ravintolassa.
Omavastuu 30 €/hlö sisältää kuljetuksen, ruokailun ja teatterilipun.**

Omavastuut kerätään käteismaksuna menomatalla.

**Mukaan mahtuu 40 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä, hoidettava
voi osallistua mikäli vointi sen sallii. Osallistuminen ei edellytä
yhdistyksen jäsenyyttä tai kuulumista omaishoidon tuen piiriin.**

Ilmoittautumiset 30.6. mennessä p. 045 3275 441/Tiina

Bussikuljetus reittiä:

Evijärvi Mäntyhovi klo 11.35, Lappajärvi virastotalo klo 11.50,

Vimpeli nuorisotalo klo 12.05, Hoisko Neste klo 12.25

Soini Liikekeskus klo 12.50, Karstula Kesäteatteri klo 13.25

Paluu takaisin samaa reittiä



Järvisseudun
Omaishoitajat ry

OmaisOiva



RETKI ISONKYRÖN MAALAISMARKKINOILLE

LAUANTAINA 8.8.2026

1700- LUVUN MARKKINAT

Itse tehtyä tavaraa perinnepuukoista koruihin ja keramiikasta villaan. Itse viljeltyä tai kasvatettua ja siitä tuotteeksi kehitettyä. Syömistä ja viemistä, elämyksiä ja musiikkia. Työnäytöksiä ja näkemistä. Vanhan kirkon miljöössä puhetta menneestä. Tervetuloa kokemaan historian siipien havinaa, viikinkiseppien takomaa tunnelmaa, hevosvoimajalua Zetorilla, komeita sotilaita ja kauniita mamselleja.

Isonkyrön 1700 -luvun markkinat on yksi suurimmista käsiyöläistapahtumista Suomessa.



RETKEN HINTA

Omastavuu 20 €/hlö kerätään menomatkalla käteismaksuna.

REITTI JA AIKATAULU

TaksiPalvelu Jousmäen bussi kulkee reittiä:

Soini liikekeskus klo 8.30

Alajärvi ABC klo 9.00

Kanavan Kevari klo 9.10

Isonkyrön maalaismarkkinat, noin klo 10.00

Paluu samaa reittiä, lähtö kotimatalle klo 15

Ilmoittautumiset 3.7 mennessä tai loman jälkeen

3.-6.8.2026 Tiinalle p. 045 327 5441

Mukaan otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

OmaisOiva



Järwiseudun
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
1.2.-31.5.2026 töissä ma-to

tietoaomaishoitajille.fi



facebook.com/Järviseudun Omaishoitajat
facebook.com/Järviseudun ja Kuusiokuntien erityislapsiperheet



instagram.com/jarviseudun_omaishoitajatry



Järviseudun
Omaishoitajat ry

OmaisOiva



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA