

Järviseudun Omaishoitajat ry

Toimisto Oivala
Patruunantie 15, 62800 Vimpeli
omaishoitajayhdistys@gmail.com
www.tietoaomaishoitajille.fi



Järviseudun
Omaishoitajat ry
vuotta omaishoitajien tukemiseksi

OmaisOiva -toiminta

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

OmaisOiva

SYYSTIEDOTE 2022

Järviseudun Omaishoitajat ry
OmaisOiva -toiminta



JÄRVISEUDUN OMAISHOITAJAYHDISTYS 20 VUOTTA

Järviseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on perustettu Alajärvellä maaliskuussa 2002. Ollaan siis päästy 20 vuoden ikään. Myöhemmin yhdistyksen nimi muutettiin helpompaan muotoon Järviseudun Omaishoitajat ry.

Yhdistyksellä on ollut koko toimintansa ajan erilaisia hankkeita, joihin on saatu rahoitusta Raha-automaattiyhdistykseltä. Viime vuosina avustukset on jakanut STEA Veikkauksen tuotoista. Avustusten myötä yhdistys on voinut palkata henkilöstöä, jolloin toimintaa on ollut mahdollista toteuttaa koko Järviseudun alueella. Muutaman vuoden ajan Omaisoiva -toimintaa on järjestetty myös Kuusiokuntien alueella.

Järviseudun omaishoitajayhdistyksellä on noin 150 jäsentä. Joukkoomme ovat tervetulleita kaiken ikäiset ja erilaisissa elämäntilanteissa olevat omaiset tai läheiset, jotka kokevat omaishoitajuuden koskettavan itseään. Toimintaan osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai sopimusomaishoitajuutta.

Tehtäviimme kuuluu tiedon, tuen ja ohjauksen jakaminen, virkistysten ja vertaistuen järjestäminen sekä toimiminen alueen omaishoitoperheiden etujen valvojana.

Tähän tiedotteeseen on koottu tietoa syyskauden tapahtumista. Tiedot päivittyvät syksyn aikana, joten kannattaa seurata ilmoittelua paikallislehtien tapahtumapalstoilla, nettisivuillamme sekä sosiaalisessa mediassa. Juhlavuoden tiimoilta on tulossa muutama tilaisuus, johon olet lämpimästi tervetullut -samoin kuin muuhunkin toimintaamme!

Terveisin; Omaishoitajayhdistyksen väki



Järviseudun
Omaishoitajat ry
20 vuotta omaishoitajien tukena

LAUANTAI 17.9.2022 klo 13

LAKIS AREENA (Lakeaharjuntie 100, Vimpeli)

Ohjelmassa:

klo 13

Ruokailu Välilasku -ravintola

klo 14

Juhla, Lakis Areena:

Yhdistyksen tervehdys, Lea Vasalampi
Musiikkia eri vuosikymmeniltä, Sipsetti

klo 15

Kahvit ja kuulumiset



Järviseudun Omaishoitajayhdistyksen väki kutsuu omaishoitajia yhteiseen juhlaan. Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai kuulumista omaishoidon tuen piiriin. Tervetuloa!

Ilmoittautumiset 12.9 mennessä p. 045 3275441/Tiina

110-juhlavuottaan viettävä K-kauppiasliitto on tehnyt lahjoituksen, jota käytetään tämän juhlan järjestämisessä.

K KAUPPIAAT 110



Järviseudun
Omaishoitajat ry
20 vuotta omaishoitajien tukena

TULE MUKAAN TOIMINTAAN

Lähes puolet suomalaisista tekee vapaaehtoistoimintaa, ja neljä viidestä on kiinnostunut vapaaehtoistoinnasta.

Haluaisitko kuulua tuohon jaloön joukkoon? Järviseudun Omaishoitajayhdistykselle vapaaehtoiset ovat tärkeitä. Jokainen auttava käsipari on yksilö ja toiminnassa mukana omien mahdollisuuksiensa ja voimavarojensa puitteissa. Voit toimia vapaaehtoisena tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla -tuo osaamisesi esiin siinä missä haluat.

Toiminta on kaikille avointa. Voit yhdistyksessämme toimia esimerkiksi:

- vertaistukena, jos sinulla on kokemusta omaishoidosta
- seurana tai ystävänä omaishoitoperheille
- ulkoiluystävänä
- ryhmänohjaajana tai kerhotoiminnan vetäjänä
- asiointiapuna
- kahvinkeittäjänä erilaisissa yhdistyksen tilaisuuksissa
- avustajana tapahtumissa
- Esiintyjänä tilaisuuksissa; musiikki, runot ym.

Mitä sinä haluaisit tehdä? Kerro ideasi!

Järviseudun Omaishoitajat ry tarjoaa vapaaehtoisilleen myös ryhmätapaamisia tutustumisten ja kokemusten vaihdon merkeissä. Lisäksi kokoonnumme pari kertaa vuodessa tekemään yhdessä jotain kivaa. Vapaaehtoisia on kutsuttu mukaan muun muassa risteilylle, teatteriin ja ruokailemaan.

Lisätietoa: Tiina p. 045 3275441

Yhdistyksen puheenjohtaja:
Lea Vasalampi, Vimpeli

040 5968707

Varapuheenjohtaja:
Anne Nätyinki, Alajärvi

050 5004028

Sihteeri:
Jimi Timo, Vimpeli

045 2774413

Muut jäsenet:
Teuvo Sadeharju Lappajärvi
Jussi Karjanlahti, Soini
Ulla Fränti, Evijärvi
Tarja Luoma-aho, Alajärvi
Pekka Ranta-aho, Evijärvi

040 5064169
040 5058471
050 3798156
0400 898607
050 3022310

Varajäsen:
Hanna Kangas, Vimpeli

0400 824259



VALTAKUNNALLINEN OMAISHOITAJIEN VIIKKO 20-27.11.2022

Valtakunnallinen omaishoitajien viikko on vuosittain järjestettävä teemaviikko, jonka avulla nostetaan esiin omaishoitoasioita ja omaishoitajien ääntä.

JÄRVISEUDUN OMAISHOITAJAYHDISTYS 20 VUOTTA



Lämpimästi tervetuloa tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja nauttimaan kanssamme kahvit kääretortun kera

tiistaina 22.11.2022 klo 10-14 Oivala, Vimpeli

Järviseudun Omaishoitajat ry:n sääntömääräinen SYYSKOKOUS

**Keskiviikko 23.11.2022 klo 18
Oivala, Vimpeli (Patruunantie 15)**

**Kahvitarjoilu.
Tervetuloa!**

Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)

Tuunausta ja tekeleitä -ryhmä

Askartelua pääosin kierrätysmateriaaleista rennolla otteella, ilman paineita. Mukaan kutsutaan kaikkia aiheesta kiinnostuneita! Kahvitarjoilu.

Ohjaajat: Rauni ja Paula. Lisätietoa: Tiina p. 045 3275441

Ryhmä kokoontuu maanantaina klo 13-14.30

26.9, 24.10 ja 28.11.2022

Alajärvi, uimahalli (Urheilutie 2)

Vesijumppa omaishoitajille

Osallistumismaksu 4,00 €/hlö maksetaan kassalle ja merkitään nimi osallistujalistaan.

Vesijumpan ohjaus: Anna Syrjälä

Ryhmänvetäjä: Markku p. 050 3201037

Ryhmä kokoontuu lauantaina klo 14

1.10, 8.10, 15.10, 29.10, 12.11, 19.11, 26.11 ja 3.12.2022

Omaishoitajien ulkoiluryhmät

Reippaillaan porukalla. Tervetuloa mukaan ulkoilemaan!

Vimpeli ti 20.9 klo 13.30

Paikka: lähtö Omaishoitajayhdistyksen toimistolta

Alajärvi ke 28.9 klo 13.30

Paikka: keskustan kuntorata, lähtö Karhulaavulta

Soini ke 12.10 klo 13.30

Paikka: Pihlajalinnan kuntopolku, Museonmäki

Lappajärvi to 13.10 klo 12.00

Paikka: Virastotalo, lähtö pääoven edustalta (Kärnäntie 11)

Evijärvi to 13.10 klo 13.30

Paikka: Antinniemen ranta, lähtö laavulta (Laituritie)

Ryhmätoiminta

Alajärvi, Villa Väinölä (Väinöntie 4)

Ryhmä omaishoitajille ja hoidettaville

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen. Voit tulla yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Yhteisen kahvihetken jälkeen molemmille omat ryhmät.

Ohjaajat: Tiina /Omaishoitajayhdistys p. 045 3275441 ja

Leena/Muistiyhdistys p. 050 5956588

Ryhmä kokoontuu maanantaina klo 11-12.30

22.8, 19.9, 17.10, 21.11 ja 19.12.2022

Evijärvi, kunnantalo nuorisotilat (Viskarinaukio 3)

Ryhmä omaishoitajille

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen.

Ohjaaja: Tiina p. 045 3275441

Ryhmä kokoontuu tiistaina klo 12.30-14

6.9, 4.10, 8.11 ja 13.12.2022

Lappajärvi, virastotalo 2. krs (Kärnäntie 11)

Ryhmä omaishoitajille ja hoidettaville

Mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen. Voit tulla yksin tai läheisesi kanssa.

Ohjaaja: Tiina p. 045 3275441

Ryhmä kokoontuu maanantaina klo 13-14.30

5.9, 3.10, 7.11 ja 28.11.2022

Lehtimäki, seurakuntatalo (Matkatie 1)

Ryhmä omaishoitajille

Keskustelua ja vertaistukea kahvikupin ääressä.

Ohjaajat: Irmeli p. 040 7071592 ja Eila p. 040 7300579

Ryhmä kokoontuu keskiviikkona klo 12-14

7.9, 5.10, 2.11 ja 7.12.2022

OmaisOiva -toiminta

OmaisOiva -toiminta jalkautuu lähialue toimintana Järvisuodun ja Kuusiokuntien alueelle. Mukaan voi tulla kaiken ikäiset omaiset, omaishoitajat sekä omaishoidosta kiinnostuneet. Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkauksen tuotolla toteutettu toiminta on siis tarkoitettu kaikille läheisestään huolehtiville. Se täydentää kuntien ja kaupunkien palveluita kolmannen sektorin roolista.

OMAISTOIMINNAN OHJAAJA

Tiina Silvonen

p. 045 3275441

omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com

Työssä syyskauden aikana ma-to



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

OmaisOivan toimintamuodoista voit valita itsellesi sopivimmat. Ohjaus ja neuvonta on maksutonta ja luottamuksellista. Säännöllisesti kokoontuvat omaishoitajien ryhmät sopivat kaikille, jotka kaipaavat pysyvää vertaisjoukkoa. OmaisOiva -kahvilat ovat avoimia tilaisuuksia, joissa voi kysyä omaishoidosta, tutustua omaishoitajiin ja yhdistyksen toimintaan. Ovet -valmennus antaa tietoja, taitoja ja valmiuksia läheishoivaan. Kurssin käyneet ovat saaneet valmiuksia kohdata muuttuvia tilanteita ja rohkeutta huolehtia omasta hyvinvoinnista. OmaisOiva -kioskit ovat kaikille avoimia infopisteitä siellä, missä ihmiset liikkuvat, mm. marketeissa ja messuilla. Näissä infopisteissä saat tietoa omaishoitoon liittyvistä asioista sekä toiminnastamme.

Löydät tietoa omaishoidosta myös kotisivuiltamme www.tietoaomaishoitajille.fi sekä Facebookista:



Järvisuodun Omaishoitajat

Järvisuodun ja Kuusiokuntien erityislapsiperheet

ALAJÄRVI, LAPPAJÄRVI JA VIMPELI

ASIAKASOHJAUSYKSIKKÖ ALVIINA



Vastaa ikääntyneiden asiakas- ja palveluohjauksesta sekä palvelutarpeen arvioinnista p. 06 2412 2277

Asiakasohjaaja Päivi Joensuu, arkisin klo 9-14
Asiakasohjaaja Eija Puoliväli, ma-to klo 9-14
Asiakasohjaaja Heli Saukko, arkisin klo 9-14
Asiakasohjaaja Katariina Joutsen, arkisin klo 9-14

VAMMAISPALVELUT

Neuvonta ja ajanvaraus p. 06 2412 2525 (ma-pe klo 9-11 ja 12-14)
Aikuispalveluiden johtava sosiaalityöntekijä Merja Mäkitalo
p. 044 2970231
Perhepalveluiden johtava sosiaalityöntekijä Satu Mäki-Fossi
p. 040 6302 625

KAUHAVA JA EVIJÄRVI



IKÄIHMISTEN ASIAKASOHJAUSYKSIKKÖ

Ohjausta ja neuvontaa ikäihmisten asioissa ma-pe klo 9-11 ja 12-14 p. 040 183 4974

Asiakasohjaaja (Evijärvi, Kortesjärvi) p. 040 1604515
Asiakasohjaaja (Härmät) p. 044 4834530
Asiakasohjaaja (Kanta-Kauhava) p. 040 6702252

VAMMAISPALVELUT

Sosiaalityöntekijät, soittoaika ma-pe klo 9-11:
Piia Liinamaa p. 050 381 1683
Marjo Vaho p. 040 6727699
Terhi Pikkumäki p. 040 5835377

MIESTEN VOIMAA

Avoin vertaistuellinen, toiminnallinen ryhmä miehille jotka kantavat huolta läheisestään.

Syksy 2022

Elokuu: Vimpeli Saarikenttä ti 23.8 klo 17.30 Superpesis -ottelu Vimpeli-Kitee. Liput portilta, sisältää makkaran ja juoman.

Syyskuu: Vimpeli Lakeaharjun yläläavu ke 14.9 klo 13. Makkaranpaistoa ja jutustelua.

Lokakuu: Pietarsaari, Arktinen museo Nanoq (Pörkenäsintie 60) ke 12.10 klo 11. Museoon tutustumisen jälkeen omakustanteinen ruokailu. Kimppakyyti.

Marraskuu: Vimpeli Oivala (Patruunantie 15) ti 15.11 klo 13 miehistä keskustelua kahvikupin äärellä. Keskustelua luotsaa Tiina.

Joulukuu: Alajärvi Alvariini to 15.12 klo 11 keilausta ja klo 12 joululounas.

Kimppakyydeistä sovitaan ryhmänohjaajien kanssa
Aimo Joensuu p. 0500 367798
Martti Kuusiniemi p. 0400 672926 (ilmoittautumiset)



OmaisOiva

KATSE HUOMISEEN

-ryhmä omaishoitosuhteen päätyttyä

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

Katse huomiseen on näille omaishoitajille suunnattu vertaisryhmä, joka tarjoaa mahdollisuuden keskustella surusta ja luopumisesta, käydä läpi omia kokemuksiaan ja tunteitaan toisten, samassa tilanteessa olevien kanssa.

Vertaisryhmä on suljettu, luottamuksellinen ja osallistujille maksuton. Kokonaisuus sisältää viisi tapaamiskertaa viikon välein. Toiveena on, että voit osallistua jokaiseen tapaamiseen. Kahvitarjoilu.

Kuusiokunnat, Alavus

Ryhmä kokoontuu Alavuden seurakuntatoimistolla (Kirkkopiha, Louontie 1 A1) klo 13-14.30:
Keskiviikko 19.10, 26.10, 2.11, 16.11 ja 23.11.2022

Järviseutu, Vimpeli

Ryhmä kokoontuu Omaishoitajayhdistyksen toimistolla (Patruunantie 15) klo 13-14.30:
torstai 27.10, 3.11, 10.11, 17.11 ja 24.11.2022

**Lisätietoa ja ilmoittautumiset ryhmiin viimeistään
12.10 p. 045 3275441/Tiina**

ALAVUS, KUORTANE, SOINI JA ÄHTÄRI



IKÄIHMISTEN PALVELUT ASIAKASOHJAAJAT

Haapoja Tanja p. 050 5341805 /omaishoito
Kallio Miia p.050 5361725 /vuorohoito, omaishoito, kotihoito
Ala-Mattinen Mari p. 050 5362087 /kotihoito, tukipalvelut
Kaidesoja Sari p. 040 5618670 /tehostettu palveluasuminen, vete-
raanipalvelut

VAMMAISPALVELUT

Aikuissosiaalityön sosiaaliohjaus ja -neuvonta
ma-pe klo 9-10.30 p. 040 485 3637
Puhelinvaihe ma-pe klo 9-15 p. 06 2525 1201

Alavus

va. sosiaalityöntekijä Tarja Huutoniemi p. 040 5189245
sosiaaliohjaaja Hanna-Reetta Rintala p. 040 6645875
Omaishoidontuki alle 65 v
sosiaaliohjaaja Hanna-Reetta Rintala p. 040 6645875

Kuortane

va sosiaalityöntekijä/Omaishoidontuki alle 65 v
Tarja Huutoniemi p. 040 5189245

Soini

va sosiaalityöntekijä/ Omaishoidontuki alle 65 v
Tarja Huutoniemi p. 040 5189245

Ähtäri

sosiaaliohjaaja Mira Hakola p. 044 5501240
sosiaaliohjaaja/Omaishoidontuki alle 65 v
Marita Viinikainen p. 050 4732155

E-P:n Muistiyhdistyksen ja Järviseudun Omaishoitajayhdistyksen järjestämä

maksuton Ovet -valmennus

**Alajärvi vanha sairaala, SPR:n tilat (Lääkärintie 1)
ma 10.10, ti 18.10, ti 25.10 ja ti 1.11.2022 klo 12.00-15.30**

Valmennus on tarkoitettu sinulle, jolla on perheessä alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne. Valmennuksessa käsitellään mm. omaishoitajuutta, tukipalveluja, hoivatyössä tarvittavia taitoja sekä omaishoitajien voimavaroja.

Valmennukseen haetaan erillisellä lomakkeella **30.9.2022** mennessä. Hakeminen ei edellytä yhdistysjäsenyyttä tai kuulumista omaishoidon tuen piiriin.

Hakulomakkeita ja lisätietoa:

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

Anne Kujala p. 050 4651705
anne.kujala@muistiyhdistys.fi

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 liitteineen 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 692205

Lähialueen kurssit.

Kurssin numero ja nimi

Alkamispäivä/paikka

Aikuista hoitavat:

83250 Omaishoitajien parikurssi	10.10 Ähtäri
83642 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	31.10 Peurunka
83653 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	31.10 Härmä
83641 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	05.12 Peurunka
85031 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	09.01 Peurunka
85032 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	27.02 Peurunka
85089 Omaishoitajien parikurssi	27.03 Peurunka
85132 Omaishoitajien parikurssi	03.04 Ähtäri
85047 Omaishoitajien kurssi/ sisältää etäkuntoutusta	15.05 Härmä
85090 Omaishoitajien parikurssi	29.05 Peurunka
85133 Omaishoitajien parikurssi	19.06 Ähtäri
85091 Omaishoitajien parikurssi	07.08 Peurunka



KENEN ELÄMÄÄ ELÄN?

Vimpeli to 8.12.2022 klo 17-18 (kahvitarjoilu klo 16.30)

Voit tulla Omaishoitajien toimistolle Vimpeliin tai osallistua verkon kautta. Linkit ja ilmoittautuminen 1.12 mennessä p. 045 3275441/Tiina.

Silloin kun huolehtii läheisestään, jää itsestä huolehtiminen helposti taka-alalle. Kiireinen arki ja uppoutuminen läheisen auttamiseen voi saada omaishoitajan unohtamaan itsensä. Velvollisuudentunto tai syyllisyyden tunteet saattavat houkutella ohittamaan omat tarpeet. Oma hyvinvointi on kuitenkin edellytys sille, että jaksaa huolehtia läheisestään. Joskus myös jaksamiselle saattaa tulla raja vastaan. Aiheesta on puhumassa psykologi ja omaishoitajana toiminut Pirkko Lahti.

ERITYISLASTEN VANHEMPIEN KOKEMA UUPUMUS JA TUEN TARVE

Alajärvi ABC ti 29.11 klo 17.30-19.30 (kahvitarjoilu klo 17)

Voit tulla ABC:n kokoustilaan tai osallistua verkon kautta. Maksuton. Ilm. pe 25.11 mennessä <https://www.kyselynetti.com/s/uupumusluento>. **Mikäli tulet ABC:n tilaisuuteen, ilmoittaudu p. 045 3275441/Tiina.**

Vanhemmuus on monelle unelmien täyttymys. Samaan aikaan, kun elämään tulee paljon iloa ja uudenlaista sisältöä, vanhemmuus kysyy valtavasti voimia ja kuormittaa. Vanhemmuuden vaatimukset ovat erityisen raskaat erityislasten vanhemmilla ja siksi riski vanhemmuuden uupumukselle on suurempi. Tällä luennolla hyvinvointin psykologian dosentti Matilda Sorkkila Jyväskylän yliopistosta kertoo vanhemmuuden uupumuksesta ja sen eri tasoista erityisesti erityislapsiperheen näkökulmasta sekä minkälainen tuki parhaiten auttaa erityisvanhempia vaativassa elämäntilanteessa.

Toteutetaan yhteistyössä Oivaltajat -hankkeen ja Neppari -Nepsyperheiden arki näkyväksi -hankkeen kanssa.

PUHETTA JA PIZZAA -ILLAT ERITYISLASTEN ÄIDEILLE

Vimpeli: ma 3.10.2022 klo 18. Kokoonnutaan Oivalaan (Patruunantie 15), haetaan pizzat ja vaihdetaan kuulumiset syömislomassa.

Kuortane: ke 12.10.2022 klo 18, Kuortaneen urheiluopiston ravintola (Opistotie 1)

Alavus: ke 2.11.2022 klo 18, Kesken kyläkauppa Onnentähti Pizza Buffet (Onnentie 7)

Alajärvi: ma 14.11.2022 klo 18, Pizzeria Albert (Järvikatu 3).

Ähtäri: ke 7.12.2022 klo 18, Oppo Kebab Pizzeria (Ostolantie 6 A 8)

Omavastuu 5 €/hlö, käteistä mukaan. Ilmoittautumiset maanantaina klo 12 mennessä p. 045 3275441/Tiina.

Kuusiokuntien illat järjestetään yhteistyössä Kuusiokuntien Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.

AVOIMET OVET OIVALASSA

Ke 21.9.2022 klo 9-13 Oivala, Vimpeli

Osana valtakunnallisen muistiviikon tapahtumia tarjoamme kahvit Oivalassa. Poikkeaa kahville ja kysy samalla muistiin tai omaishoitoon liittyvistä asioista. Saatavilla myös aiheeseen liittyvää materiaalia.

Paikalla Muistiyhdistyksen Leena Huhtala ja omaishoitajayhdistyksen Tiina Silvonen.

TUKEA, OHJAUSTA, KUUNTELUA

Mahdollisuus saada tietoa ja keskustella luottamuksella omaishoitoon liittyvistä tunteista ja asioista tai hakea materiaalia kotiin luetta-
vaksi.

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

Alajärvi , ABC kokoustila (Yrittäjäntie 5)

Ke 28.9 ja to 8.12.2022 klo 12-13

Alavus, Ikätori (Vääpelinkuja 1 A 6)

To 29.9 ja 15.12.2022 klo 13-15

Evijärvi kunnantalo, etätyötila (Viskarinaukio 3)

To 20.10 ja 1.12.2022 klo 10-12

Kuortane, Ikätori (Keskustie 48 A 7)

To 8.9 ja 6.10.2022 klo 10-12

Lappajärvi, virastotalo, 2 krs. (Kärnäntie 11)

To 20.10 ja 1.12.2022 klo 13-15

Soini Liikekeskus, Nuoppari (Alajärventie 2)

Ke 28.9, 26.10 ja 23.11.2022 klo 10-11

Vimpeli, Oivala (Patruunantie 15)

Ma 29.8, 26.9 ja 7.11.2022 klo 10-12

Ähtäri, Ostolanhovi (Sahakuja 2)

huone 1, pääovesta vasemmalle

To 29.9 ja 15.12.2022 klo 10-12

PUHELINPÄIVYSTYS

OMAISHOITAJAN JAKSAMISEN TUEKSI

OmaisOivan työntekijät Lakeuden-, Järviseudun- ja Keski-
Pohjanmaan Omaishoitajayhdistyksistä tarjoavat puhelinaikoja
kaikille omaishoitajille.

Työntekijään voi olla luottamuksellisesti yhteydessä omaan jak-
samiseen, tunteisiin tai muihin omaishoidon asioihin liittyen. Eri-
tyisesti seuraavina aikoina olemme sinua varten ja odotamme
soittoasi. Voit olla yhteydessä myös muina ajankohtina.

Syyskuu

to 1.9 klo 9–11	Miisa p. 040 587 6762
to 8.9 klo 14–16	Tiina p. 045 327 5441
to 15.9 klo 9–11	Leena p. 040 765 3327
to 22.9 klo 14–16	Miisa p. 040 587 6762
to 29.9 klo 9–11	Anne-Maria p. 050 444 1028

Lokakuu

to 6.10 klo 14-16	Tiina p. 045 3275441
to 13.10 klo 9-11	Tiina p. 045 3275441
to 27.10 klo 14-16	Leena p. 040 765 3327

Marraskuu

to 3.11 klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028
to 10.11 klo 14-16	Miisa p. 040 587 6762
to 17.11 klo 9-11	Tiina p. 045 3275441
to 24.11 klo 14-16	Leena p. 040 765 3327