



**Lokakuu,
ja minä alan
säilöä itseäni
talven varalle.**

-Tuomas Anhava-

OMAISHOITAJA- TIEDOTE

Syksy 2016

Tietoa ja tukea Sinulle omaishoitaja

OmaisOiva



**Järvisseudun
Omaishoitajat ja
Läheiset ry**

TERVETULOA

Omaishoitajayhdistyksen toimistoon

Järviseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
Patruunantie 13, 62800 Vimpeli
044 2991001 tai 045 3275441
omaishoitajayhdistys@gmail.com

www.tietoamaishoitajille.fi



Järviseudun
Omaishoitajat ja
Läheiset ry

Omaishoitajaliiton
omaishoidon neuvontapuhelin
ma-to klo 9-15
020 7806 599

Olemme myös
facebookissa
”Omaishoitajat”



OmaisOiva

kioski

INFOKIERTUE

ma	03.10 klo 10.00-12.00	Kunnantalo, Lehtimäki
ti	04.10 klo 13.00-15.00	Toimela, Vimpeli
ke	05.10 klo 13.00-15.00	Kirjasto, Soini
to	06.10 klo 10.00-13.00	Kultakämmen, Alajärvi
pe	07.10 klo 08.00-10.30	S-Market Evijärvi
ma	21.11 klo 09.00-11.00	S-Market Lehtimäki
ma	21.11 klo 12.00-14.00	S-Market Soini

Oiva tilaisuus tulla juttelemaan omaishoitoon liittyvistä asioista ja ottaa materiaalia kotiin vietäväksi. Tervetuloa!

VALTAKUNNALLINEN OMAISHOITAJIEN KIRKKOPYHÄ 20.11.2016 EVIJÄRVEN KIRK- KOSSA

Jumalanpalveluksen jälkeen juhla jatkuu seurakuntatalolla tarjoilun ja ohjelman merkeissä. Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittautumiset 8.11 mennessä oman seurakunnan diakoniatyöntekijälle.

OmaisOiva

Tavoitteemme on jakaa toiminta-alueemme asukkaille omaishoitoon liittyvää tietoa mahdollisimman kattavasti. Siitä johtuen kokeilemme vuonna 2017 Omaishoitajatiedotteelle hieman erilaista jakelutapaa. Ilmoitamme edelleen toiminnastamme paikallislehtien tapahtumapalstoilla, paikallisradiossa sekä alueen terveyskeskusten omaishoito -infotauluilla.

Terveisin, Oivatyöntekijät Pia ja Tiina

OmaisOiva



NAISTEN ILTA –TYYLITERAPIAA

**Alajärven ABC:n kabinetissa
tiistaina 1.11.2016 klo 17.30-20.00**

Rentouttava ja voimaannuttava ”tyyliterapia”-pläjäys. Käsitellään hymyhuulin sellaisia isoja teemoja kuin tyyli-taju, jaksaminen ja naisena olemisen ihanuus. Ohjaajana stylisti Tanja Jouppi

Osallistumismaksu 5€/hlö sisältää kahvitarjoilun.
Ilmoittautumiset 22.10 mennessä Pia /044 2991001

BOCCIAN PELAAMISTA JA YHDESSÄOLOA

Joka tiistai klo 13-15 Kalervon hallilla Lappajärvellä, Luomalantie 267 B. Vetäjänä Kalervo p. 040 5664048.
Bocciaa pelataan 13.12 saakka. Kahvimaksu.

AL-ANON RYHMÄ

**Omaishoitajayhdistyksen toimisto (Patruunantie 13, Vimpeli) klo 18 joka toinen keskiviikko (parilliset vii-
kot). Käynti takaovesta.**

Al-Anon-ryhmät tarjoavat alkoholiongelmaisten läheisille vertaistukea. Ryhmätapaamisissa läheiset jakavat kokemuksensa, toivonsa ja voimansa. Ryhmässä käymisen ainoa edellytys on perheenjäsenen tai ystävän alkoholi-ongelma, joten ryhmissä käy puolisoita, vanhempia, lapsia, sisarusia ja muita läheisiä.

OmaisOiva

Omaistoiminnanohjaajat:

Pia Toivola

044 299 1001

omaishoitajayhdistys.pia@gmail.com

- työkäiset omaishoitajat
- erityislasten vanhemmat



Tiina Silvonen

045 327 5441

omaishoitajayhdistys.tiina@gmail.com

- yli 65 -vuotiaat omaishoitajat

Työmme on liikkuvaa,

varmimmin tavoitat puhelimitse.

Aina emme pysty vastaamaan puheluun, mutta soitamme takaisin mahdollisimman pian.

Palvelu on maksutonta.

HALLITUS 2016

Yhdistyksen puheenjohtaja:
Terttu Lakaniemi, Vimpeli 040 7165137

Varapuheenjohtaja:
Helena Peltonen, Alajärvi 0400 774932

Sihteeri:
Tellervo Kivioja, Vimpeli 044 5652292

Muut jäsenet:

Kaisa Tissarinen, Lappajärvi	040 5651908
Kalervo Ketola, Lappajärvi	040 5664048
Ahti Kielinen, Korttesjärvi	0500 737169
Timo Mäntyniemi, Alajärvi	0500 641130
Minna Perkkiö, Lehtimäki	040 5904331
Raija Niemelä, Soini	040 4131413
Margit Karvonen, Evijärvi	0400 164017

Varajäsen:
Jouko Rytkönen, Evijärvi 044 0909133



Järvisuuden
Omaishoitajat ja
Läheiset ry

VIRTSANKARKAILU -YLEINEN MUTTA VAIETTU VAIVA

Tena-tuotteiden edustaja, aluepäällikkö Anne Back kertomassa apuvälineistä, niiden oikeasta valinnasta ja käytöstä

**Vimpelin Nuorisotalolla, Patruunantie 12
ti 22.11.2016 klo 13-15**

Kahvitarjoilu klo 12.30 alkaen

-vapaa pääsy-

Lisätietoa: Pia /044 2991001

Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä:
Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry/Muistiluotsi sekä
Järvisuuden Omaishoitajat ja Läheiset ry/OmaisOiva

TERVETULOA



EDUNVALVONTA, EDUNVALVONTAVALTUUTUS JA HOITOTAHTO

MITEN HALUAISIN ASIOITANI HOIDETTAVAN, JOS
SAIRASTUN VAKAVASTI TAI JOS KYKYNI TEHDÄ
PÄÄTÖKSIÄ HEIKKENEET?

YLEISÖLUENTO

**Evijärven kunnanvirastolla
ti 8.11.2016 klo 13-15
Kahvitarjoilu klo 12.30 alkaen**

Klo 13-14.30 Edunvalvontaluento
Lakimies, varatuomari
Miikka Autio/Oma Säästöpankki

Klo 14.30-15 Hoitotahto ja miksi se kannat-
taa tehdä
Muistineuvoja, sh Leena Huhtala
Etelä-Pohjanmaan Muistiluotsi

Vapaa pääsy! Lisätietoa: Pia /044 2991001
Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä:
Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry/Muistiluotsi sekä
Järviseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry/OmaisOiva



Järviseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n

SYYSKOKOUS

**ma 14.11 klo 13 alkaen
Kanavan Kevarissa Alajärvellä**

Syyskokouksen lisäksi ohjelmassa mm. vuoden omaishoi-
tajan valinta sekä RAY:n hallituksen puheenjohtaja Raimo
Vistbackan puheenvuoro.
Ruokailun omavastuu 5 €/hlö

Ilmoittautumiset 4.11 mennessä
Tertulle p. 040 7165137



Yhdistykset ja muut alueen toimijat!

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

Ota yhteyttä, katsotaan yhdessä
sopiva ajankohta.

Pia /044 299 1001
Tiina /045 327 5441

OmaisOiva



OMAISHOITAJALOMA -LEPOA HOIVAAMISESTA Härmän Kylpylässä 21.-23.4.2017

KATSE HUOMISEEN -loma omaishoitajille, joiden omaishoitotilanne on päättynyt joko hoidettavan läheisen kuolemaan tai siirtymiseen pitkäaikaishoittoon. Lomalla jaetaan kokemuksia omaishoitajuudesta, luopumisesta ja surusta sekä selviytymisestä.

Loman kesto 2 vrk, omavastuuosuus 40 €/henkilö.

Lomaan sisältyy:

- täysihoito
- majoitus kahden hengen huoneessa
- lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö
- yleinen vapaa-ajan ohjelma ja ryhmän ohjelma

Lomalle haetaan hakulomakkeella, jonka voi täyttää myös verkossa osoitteessa www.mtlh.fi. Täytä hakemuksen perustelut -osio erityisen huolellisesti. Lomalle hakeminen ei edellytä omaishoitajayhdistyksen jäsenyyttä.

Hakuaika päättyy 20.1.2017.

Lisätiedot ja hakulomakkeita: Tiina /045 3275441

Hakulomakkeiden palautus:

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry
Mannerheimintie 31 B 20
00250 HELSINKI



Katse huomiseen -loman järjestävät yhteistyössä Järviseedun Omaishoitajat ja Läheiset ry ja Perhonjokilaakson Omaishoitajat ja Läheiset ry

OMAISHOITOPERHEIDEN LEFFAILTAPÄIVÄ

**RÖLLIN PARISSA
LA 26.11.2016 KLO 13**

Olette lämpimästi tervetulleita viettämään yhdessä mukavaa iltapäivää Vimpelin Nuorisotalolle (Patruunantie 12) elokuvan ja pienen napostelun merkeissä. Aikuisille tarjolla pullakahvit, lapsille mehua ja popcornia. Mukaan ovat tervetulleita kaikki, joiden elämään omaishoito liittyy.

Elokuva alkaa klo 13, mutta tarjoilut ovat valmiina jo klo 12.30 alkaen.

Elokuviin on vapaa pääsy, kahvimaksu vapaaehtoinen.

Ilmoittautuminen omaishoitajayhdistyksen toimistolle 18.11 mennessä puh. 044 2991001/Pia.

Ilmoitathan myös erikoisruokavaliot.

tervetuloa!



OHJATTU ALLASJUMPPA

Alajärven uimahallilla lauantaisin klo 13 alkaen. Osallistumismaksu 3 €/ hlö maksetaan kassalle ja merkitään nimi osallistujavihkoon.

Syksyn vuorot:	08.10	15.10
	29.10	12.11
	19.11	26.11

Tervetuloa polskimaan!

Tarjoilemme

JOULUPUUROA

**Omaishoitajayhdistyksen toimistolla
to 24.11 klo 11-13**

Puromaksu 2 €

Samalla on oiva tilaisuus jutella omaishoitoon liittyvistä asioista ja ottaa mukaan materiaalia.

Tervetuloa!



OmaisOiva

Ovet-valmennus

ETSINTÄKUULUTUS

Haemme juuri Sinua, jos perheessäsi on alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne ja asut Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen, Järviseudun Omaishoitajayhdistyksen sekä Kuntayhtymä Kaksineuvoisen järjestämä maksuton

OVET -omaishoitajavalmennus

**tiistaina 15.11, 22.11, 29.11 ja torstaina 1.12
klo 12.00-15.30**

**Evijärven kunnanvirasto, neuvotteluhuone
Viskarinaukio 3, Evijärvi**

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

Valmennukseen haetaan erillisellä lomakkeella
31.10.2016 mennessä

Lomakkeita ja lisätietoa: Tiina/045 3275441



Opintokeskus Sivis



PÄIVÄTOIMINTA



Evijärven hoivaosasto/ vuorohoito-osasto

Syksyllä 2016 on toimintaa seuraavasti:

Ti 11.10. klo 12.30-15	Ti 18.10. klo 12.30-15
Ti 25.10. klo 12.30-15	Ti 08.11. klo 12.30-15
Ti 15.11. klo 12.30-15	Ti 22.11. klo 12.30-15
Ti 29.11. klo 12.30-15	

Päivätoiminnassa ohjelmassa mukavaa yhdessäoloa, aivo-voimistelua, tuolijumppaa, tietoisuuksia ja mahdollisia vierailijoita. Virikeohjaajana toimii Sirkka Rajamäki p. 040 159 4556.

Ikääntyvien päivätoimintaan voi ilmoittautua kaikki kotona asuvat henkilöt. Omaishoidettava voidaan tuoda toimintaan niin että hoitaja saa aikaa itselleen tai asioinnille. Vuorohoidossa olevilta ei peritä erikseen maksua.

päivätoimintamaksu	5 € / henkilö
kahvi /tee ja pulla	1,50 € / henkilö
kyytimaksu, edestakainen kyyti	15 € / henkilö

Maksut peritään jälkikäteen laskulla. Käteismaksua emme voi ottaa vastaan.

Lappajärvi

Toiminta on alkamassa keskiviikkoisin, ilmoittautumiset Sirkka Rajamäki p. 040 159 4556.

13

OmaisOiva ryhmä

SYKSY 2016

Soini, terveyskeskus (Ähtärintie 6)
Ryhmä omaishoitajille ja hoidettaville
Ohjaajina: Tiina 045 3275441 ja Leena/050 5956588

Ma	10.10	klo 10.00-11.30
Ma	07.11	klo 10.00-11.30
Ma	12.12	klo 10.00-11.30

Vimpeli, Omaishoitajien toimisto (Patruunantie 13)
Ryhmä omaishoitajille ja hoidettaville
Ohjaajina: Tellervo ja Terttu/040 7165137

Ti	04.10	klo 13.00-15.00
Ti	01.11	klo 13.00-15.00
Ti	29.11	klo 13.00-15.00

Erityislasten vanhempien iltakahvit, Omaishoitajien toimisto, Vimpeli (Patruunantie 13)
Ohjaajina: Terttu ja Pia/044 2991001

Ti	25.10	klo 18.00-20.00
Ti	22.11	klo 18.00-20.00 + pikkujoulut

Keilaus, Alajärven keilahalli Alvariini (Paavolantie 1)
Osallistumismaksu 3€/hlö sisältää varatulla radalla pelaamisen ja kengät.

Ohjaaja: Teuvo/040 5270399

To	20.10	klo 13.00-14.00
To	17.11	klo 13.00-14.00
To	15.12	klo 13.00-14.00

SYKSY 2016

OmaisOiva
ryhmä

Alajärvi, kirjaston lukusali (Kirkkotie 7)

Ryhmä omaishoitajille ja hoidettaville

Ohjaajat: Irma ja Helena/0400 774932

To 13.10 klo 13.00-15.00

To 10.11 klo 13.00-15.00

To 01.12 klo 13.00-15.00

Evijärvi, kunnanvirasto (Viskarinaukio 3)

Ryhmä omaishoitajille ja hoidettaville

Ohjaajat: Pia/044 2991001 ja Leena/050 5956588

To 13.10 klo 10.00-11.30

To 10.11 klo 10.00-11.30

To 08.12 klo 10.00-11.30

Lappajärvi, virastotalo 2. krs (Kärnäntie 11)

Ryhmä omaishoitajille

Ohjaajat: Kaisa ja Tiina/045 3275441

Ke 12.10 klo 13.00-14.30

Ke 09.11 klo 13.00-14.30

Ke 07.12 klo 13.00-14.30

Lehtimäki, Hopeahovin kerhotilat

Ryhmä omaishoitajille

Ohjaajat: Irmeli ja Maila/040 7640670

Ke 05.10 klo 12.00-14.00

Ke 02.11 klo 12.00-14.00

Ke 07.12 klo 12.00-14.00

PÄIVÄTOIMINTA

Kuntouttava päivätoiminta on tarkoitettu ikäihmisille, jotka kaipaavat toisten ikäihmisten seuraa ja haluavat osallistua fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ylläpitävään ja edistävään toimintaan. Fyysistä toimintakykyä edistetään erilaisilla liikuntamuodoilla, kuten esim. hauskoilla peleillä, tasapainoharjoituksilla, ryhmäjumballa ja kuntosaliliikunnalla.

Alajärvi, Kultakämmen

Maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin noin klo 9-15

päivätoimintamaksu 16.10 € / henkilö

kyytimaksu 1 € / suunta

Ilmoittautumiset ja tiedustelut 06 2412 7674

Vimpeli, Toimela

Torstaisin klo 9-14.30

päivätoimintamaksu 14 € / henkilö

kyytimaksu 1 € / suunta

Ilmoitus kotihoitoon mikäli tarvitset kyydityksen.

Lisätietoa p. 044 4659 706

Soini

Ei päivätoimintaa tällä hetkellä.



YSTÄVÄNKORTTI

YSTÄVÄNKORTTI mahdollistaa kehitysvammaisen henkilön osallistumisen erilaisiin vapaa-ajan harrastuksiin, esim. liikunta- ja kulttuuritapahtumiin.

Kehitysvammaisen henkilö ei useimmiten pysty ilman avustajaa lähtemään vapaa-ajan palveluihin ja jos hänen pitää maksaa avustajankin kulut, kustannukset ovat aina kaksinkertaiset.

Korttia esittämällä hänen harrastamisen mahdollistava ystävä/tukihenkilö pääsee maksutta sopimuksen kanssamme tehneiden palveluntarjoajien tarjoamiin tapahtumiin. Ystäväkortti Toiminnassa kehitysvammaisen **maksaa itse omat kulunsa**.

Ystäväkortti on kehitysvammaisen henkilön hallussa ja hän käyttää sitä ystävänsä/ tukihenkilönsä kanssa. Kor-teista pidetään rekisteriä ja ne ovat henkilökohtaisia. Ystäväkortin saaminen edellyttää kehitysvamma-, kehitysviive- tai autismediagnoosia, lisäksi hakijan kotikunnan täytyy olla yhteistyökuntamme.

Pyydä hakulomake, saat hakuohjeen ja tiedot tarvittavista liitteistä. Kortti on maksuton.

Koordinaattori Anita Lautamäki /050 546 8102



VALTAKUNNALLISEN OMAISHOITAJIEN VIIKON PÄÄJUHLA

Pe 25.11 klo 12.30-15.30

Vaasan kaupungintalon juhlasali

Järvisseudun alueelta järjestetään ilmainen kuljetus. Ennen juhlan alkua ruokailemme ravintola El Bancossa, josta siirrymme yhdessä pääjuhlaan Vaasan kaupungintalolle.

Ruokailu on omakustanteinen. Lounaan hinnat: koko buffet 11 €, salaattilounas 9,50 € Ruokailumaksun keräämme linja-autossa menomatkan aikana.

Matkareitti ja alustava aikataulu:

Evijärvi, Mäntyhovi	klo 08.00
Lappajärvi, Halkosaaren parkkipaikka	klo 08.15
Vimpeli, Omaishoitajayhdistyksen toimisto	klo 08.35
Alajärvi, ABC	klo 08.50
Vaasa, El Banco -ravintola	klo 10.45
Vaasa, kaupungintalon juhlasali	klo 12.10

Kotimatkaalle lähdetään noin klo 15.30

Ilmoittautumiset 11.11 mennessä Tiinalle/ 045 3275441

