



Lämpimiä ajatuksia jäsenillemme ja jäsenperheillemme!

Tämä kirje tuo mukanaan Sinulle ja läheisillesi kevättervehdyksen sekä tietoa kevätkauden toimintojemme harmillisista peruuntumisista. Erityisesti haluamme tiedottaa erilaista tuen muodoista, joita tarjoamme jäsenillemme poikkeusaikanakin.

Kevättervehdys

Mitä sinulle kuuluu? Miten olet jaksellut erityisesti nyt, kun vallitseva poikkeustilanne on tuonut mukanaan entisestäänkin elämän rajoittumisen omaan kotiin? Ehkä myös erilaiset tukimuodot ovat vähentyneet, minkä myötä jaksaminenkin voi olla yhä enemmän koetuksella?

Tässä hetkessä jokaisella arjen valinnalla on merkitystä omaan tai läheisten terveyteen; olemme kaikki samassa tilanteessa suositusten noudattamisessa. Uusi, entisestään rajatumpi arki tuo erilaisissa omaishoitotilanteissa oleville perheille mukanaan haasteita, mutta on tärkeää, ettei siitä huolimatta jäätäisi tilanteessa yksin.

Selvitämme tarpeiden mukaan palveluja ja tuen muotoja, joita eri yhteistyökumppanimme Keski-Uudenmaan alueella järjestävät ja tarjoavat kuntalaisille, myös omaishoitoperheille. Haluamme olla teidän, jäsentemme käytettävissä näistäkin asioista tiedottamalla. Otathan rohkeasti yhteyttä, niin yritetään yhdessä löytää tietoa ja ratkaisuja eri tilanteisiin ja tuen tarpeisiin?

Kuulemme Sinua mielellämme!

Yhdistyksemme on keskeyttänyt ja peruuttanut toistaiseksi kaikki lähikontaktia vaativat toiminnot

Olemme muiden yhteisöjen tavoin keskeyttäneet toistaiseksi kaiken kasvokkain tapahtuvan toiminnan eli vertaistapaamiset, infopisteet, valmennukset ja muut kuin puhelimitse ja sähköisesti tarjottavat OivaHetki-tapaamiset. Ehkä oletkin jo lukenut tästä alueesi lehtien yhdistyspalstoilta, internetsivuiltamme ja Facebook-sivuiltamme.

Valitettavasti myös yhdistyksemme ohjelmallinen kevätkokous maanantailta 20.4. siirtyy syksyllä pidettäväksi, ja jäsenille tarjottu *Kaksi puuta* -kesäteatteri-ilta Krapilla torstailta 4.6. muuttuu mahdollisesti toiseksi teatteriesitykseksi ja järjestettäväksi syksyllä. Myös lauantainen 16.5. pop up -kahvilapäivämme peruuntuu kuluvalta vuodelta ja siirtyy myöhemmin pidettäväksi.

Toiminnan keskeytyksen syynä on koronavirus COVID-19, joka on vakava sairaus riskiryhmille, joihin osa jäsenistöstämme, omaishoitajista sekä perussairaajat hoidettavat henkilöt kuuluvat.

Seuraamme koronaepidemian viranomaisviestintää aktiivisesti ja käynnistämme toiminnan heti, kun se on turvallisesti mahdollista. Tiedotamme lisää aiheesta ajankohtaisen tilanteen mukaan toiminta-alueemme lehtien yhdistyspalstoilla sekä Facebook- ja verkkosivuiltamme. Seuraavassa jäsenkirjeessä tuleekin mukana jo syyskauden toimintakalenteri runsaine osallistumismahdollisuuksineen. Voit aina myös soittaa työntekijöillemme ja saada tietoa ajankohtaisesta tilanteesta yhdistyksessämme.

Omaishoitoperheiden tukeminen yhdistyksessämme jatkuu poikkeustilanteesta huolimatta

OivaHetki-toiminta tarjoaa tukea



Olisiko juttukaveri paikallaan? Tai tarvitsetko tietoa lähialueesi palveluista, kuten esimerkiksi kotiin kuljetettavista aterioista, leivonnaisista, asiointipalveluista tai muista asioista? Haluaisitko kotona tehtäviä jumppa- tai rentoutusohjeita lähetettävän postin kautta? Entäpä miten muuten voisimme olla avuksesi?

Yhdistyksemme OivaHetki-toiminta tarjoaa kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville mahdollisuuden yksilölliseen, kertaluonteiseen tai säännölliseksi sovittuun keskusteluun, tukeen ja ohjaukseen. Tavoitat työntekijämme puhelimitse (puhelinsoitot, tekstiviestit, WhatsApp), sähköpostitse, internetsivujemme verkkolomakkeen sekä Facebook-sivumme postilaatikon kautta.

Oivat puhelinporinat -toiminta tarjoaa vertaistukea puhelimitse



Kaipaatko vertaistuellista keskustelua toisen samassa tilanteessa olevan omaisen kanssa? Erityisesti vallitsevassa poikkeustilanteessa, kun vertaistukiryhmät ovat tauolla ja kotoa lähteminen on hankalaa tai jopa mahdotonta?

Oivat puhelinporinat -toimintamme tarjoaa mahdollisuuden saada puhelinyhteys toiseen, samassa tilanteessa olevaan omaishoitajaan sekä jakaa puhelimitse vertaistuellisia ajatuksia myös poikkeustilanteessa, jolloin kotoa lähteminen vertaistuen äärelle on mahdotonta.

Päästäksesi Oivat puhelinporinat -toiminnan äärelle, sinun on vain ilmoittauduttava työntekijällemme. Hän kokoaa luottamuksellisesti toiminnasta kiinnostuneiden yhteystiedot ja kohtauttaa omaishoitajat soittamaan toisilleen piristävän kertaluonteisen tai sovitusti säännöllisemmänkin puhelun. Ole rohkeasti yhteydessä OmaisOivan työntekijöihin – puhelinlangoilla porisee jo!



Vertaiskohtaamisia verkkoyhteydellä

Kaipaatko vertaistuellista keskustelua, kuulumisten vaihtoa ja kohtaamisia ryhmässä ja toisten samassa tilanteessa olevien kanssa?

Verkkovertaistapaamiset tarjoavat mahdollisuuden päästä keskustelemaan ja vaihtamaan kuulumisia toisten omaishoitajien kanssa - myös poikkeustilanteessa ja turvallisesti omasta kodista käsin. Verkkovertaistapaamiset järjestetään korona-poikkeustilanteen ajan keskiviikkoisin klo 13-14. Voit osallistua joka viikko tai silloin kun sinulle sopii!

Osallistumista varten tarvitset Skype-ohjelman laitteellesi (tietokone, tabletti tai älypuhelin), toimivan sähköpostiosoitteen, perustaidot sähköpostin ja tietokoneen käyttöön ja tarvetta kuulla ja jakaa kuulumisia luottamuksellisesti toisten samassa tilanteessa olevien kanssa verkossa. Lisätiedot ja ohjeet verkkoryhmän lähteille saat ilmoittautumisesi yhteydessä.

Ota rohkeasti yhteyttä työntekijöihimme – olemme Sinua varten!

OmaisOiva ohjaaja Laura
puh. 050 320 3962
laura.kosonen@omaisoiva.net

OmaisOiva koordinaattori Heidi
puh. 050 306 6812
heidi.puumalainen@omaisoiva.net

www.keskiuudenmaanomaishoitajat.fi

*Otetaan yhdessä lisääntyvät auringonsäteet ja pikku hiljalleen vihreytyvä kevät vastaan,
ystävällisin terveisin yhdistyksemme toimijat*