

# Onnin uutiset



Salon  
omaishoitajat ry



## Puheenjohtajan palsta

Tulihan se valkoinen talvi pakkasen kera meillekin. Aurinkokin on jo lämmittänyt mukavasti lupaellen kevään tuloa. Turkin kyyhky käy ruokailemassa pihallamme nyppien lintulaudalta pudonneita jyviä. Tiaiset ovat pakkaspäivinä hyörineet lintulaudoillamme.

Lämpimän ilman ja lumien sulamisen johdosta Salonjoen jäät lähtivät ryminällä liikkeelle kohti merta. Satuimme iltakävelyllä sopivasti "todistamaan" jäiden lähtöä torstaina 25.1.

Yhdistyksemme 24. vuosi tarjoaa monenlaista toimintaa omaishoitajille ja omaishoidosta kiinnostuneille.

Tutut työntekijät Mari Ilvonen ja Milka Leppiniemi huolehtivat toiminnan toteuttamisesta. Omaishoidon lähettiläät omilla alueillaan opastavat tarpeen tullen tuen piiriin. OmaisOiva -kahvila on auki Omaishoitokeskuksessa maanantaisin klo 10-14. Kahvittelun ja seurustelun lisäksi sieltä saa ajankohtaista tietoa omaishoitajuuteen liittyen.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Hyvää alkanutta vuotta  
2018.

Seija Hyvärinen



# Tulevia tapahtumia

Lisätietoa tapahtumista seuraavilla sivuilla

## **Maaliskuu**

**6.3. klo 17-18:30** Testamentti ja edunvalvontavaltuutus -teemailta Perniössä

**8.3. klo 13** Tutustuminen hoivakoti Omenapuistoon

**12.3. klo 14** Puretaan paineita -kurssi alkaa

**15.3. klo 13-15** Päivätanssit VPK talolla

**19.3. klo 17** Yhdistyksen kevätkokous

Omaishoitokeskuksella

**22.3. klo 13-15:30** Hyvinvoinnin iltapäivä Halikossa, Ikäkeskus Majakka

**22.3. klo 17-18:30** Testamentti ja edunvalvontavaltuutus -teemailta Kuusjoella

## **Huhtikuu**

**4.4.-2.5.** Ovet valmennus

**5.4. klo 13-15:30** Hyvinvoinnin iltapäivä Kiskossa, Toijan Helenassa

**10.4. klo 18-20** Mihin sitoudun -vapaaehtoisten ilta

**15.4. klo 15** Musikaali Kirka -varrella virran Provinssissa

**17.4. klo 13-15:30** Hyvinvoinnin iltapäivä Vaskiolla

**19.4. klo 13-15:30** Hyvinvoinnin iltapäivä Kuusjoella

**20.4. klo 9-13** Näe, huomaa, kuule -seminaari

**26.4. klo 13-15:30** Hyvinvoinnin iltapäivä Perniössä, Ikäkeskus Reimari

# Vertaistukiryhmät

Ryhmät ovat avoimia kohtaamispaikkoja kaikille, jotka huolehtivat läheisestään ja haluavat vaihtaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien kanssa.

**SALO** Omaishoitokeskus, Torikatu 12

**Kevään 2018 kokoontumiset:**

**to 1.3., 5.4. ja 3.5. klo 15-16.30**

Ryhmänohjaajina toimivat Leena Lastunen ja

Airi Maaheimo 044 292 6884

**PERNIÖ** Ikäkeskus Reimari, Heikkiläntie 10

**Kevään 2018 kokoontumiset:**

**to 15.3. ja 12.4. klo 13-15**

Ryhmänohjaajana toimii Mervi Aho 040 577 3602.

**KUUSJOKI** Seurakuntatalo, Ylikulmantie 235

**Kevään 2018 kokoontumiset:**

**ma 12.3. ja 23.4. klo 13-14.30**

Ryhmänohjaajana toimii diakoni Pirjo Harstinen 0503811717

**HALIKKO** Seurakuntatalo, Vaskiontie 31 (sisäpihan kautta)

**Kevään 2018 kokoontumiset:**

**HUOM! to 22.3.** vertaisryhmän tilalla hyvinvointipäivä

Ikäkeskus Majakassa klo 13-15

**19.4. ja 17.5. klo 13-14.30**

Ryhmänohjaajana toimii Kaija Ruponen 040 826 8150.



Sinulle, jonka puoliso/elämänkumppani on kuollut ja kamppaillet selviytyäksesi surusta.

Lähde mukaan leskien vertaistukiryhmään, jonka tavoitteena on tarjota tukea, kokemusten vaihtoa ja arkipäivän selviytymiskeinoja.

### **Kevään 2018 kokoontumiset:**

**Ti 13.3., 10.4. ja 15.5. klo 16.30-18**

Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12

Ryhmänohjaajina toimivat Leena Lastunen, Sinikka Kähkönen, Airi Nikkanen (0400 639 754), Lea Ruuhonen ja Ulla Sandell

## **Tukea erityislasten vanhemmille**

**LEIJONAEMOT** –ryhmä erityislasten vanhemmille

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

**Kevään 2018 kokoontumiset:**

**15.3., 12.4. ja 17.5.klo 18-20**

Ryhmänohjaajana toimii Satu Kuru 040 5885 490



**Teemailta**

**Testamentti ja  
edunvalvontavaltuutus-  
asioista**

➤ **tiistaina 6.3. klo 17-18.30,**

**Perniön Osuuspankin kokoustila**

**Asiantuntijana Ari Salomaa,**

**lakiasiainpäällikkö, varatuomari**

➤ **torstaina 22.3. klo 17-18.30**

**Kuusjoen seurakuntatalolla**

**Asiantuntijana Kalle Kaipainen, pankkilakimies**

Lounaismaan OP 

**Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille asioista  
kiinnostuneille, kahvitarjoilu.**

**Tervetuloa!**

Esperi Hoivakoti

# Omenapuisto

Esperi



Esperi Hoivakoti Omenapuisto on viime vuonna valmistunut uusi hoivakoti, joka tarjoaa ympärivuorokautista hoivaa ikääntyneille. Omenapuistossa on tarjolla vakituisen asumisen lisäksi myös lyhytaikaista asumispalvelua, joka soveltuu esimerkiksi omaishoitajan loman ajaksi.

Salon omaishoitajat järjestävät tutustumisen uuteen Hoivakoti Omenapuistoon **torstaina 8.3. klo 13.**

**Ilmoittautumiset tutustumiskäynnille 5.3. mennessä Milkalle numeroon 044 7348115.**

## Liikettä nivelille

Omaishoitajien maksuton kuntosali  
Salohallilla  
**keskiviikkoisin klo 11-12**

Lisätietoa Pirjolta 050 354 5392



# KUTSU!

*Salon omaishoitajat ry:n sääntömääräinen kevätkokous  
maanantaina 19.3.2018 klo 17 Omaishoitokeskuksella,  
Torikatu 12. Kahvitarjoilu klo 16:30.*

*Kokouksen aluksi diplomi kosmetologi Anni Aalto-  
Perrussel kertomassa hemmotteluhoidoista.*

*Tervetuloa tutustumaan uudistuneeseen  
Omaishoitokeskukseen!*



**OmaisOiva**

**kahvila**

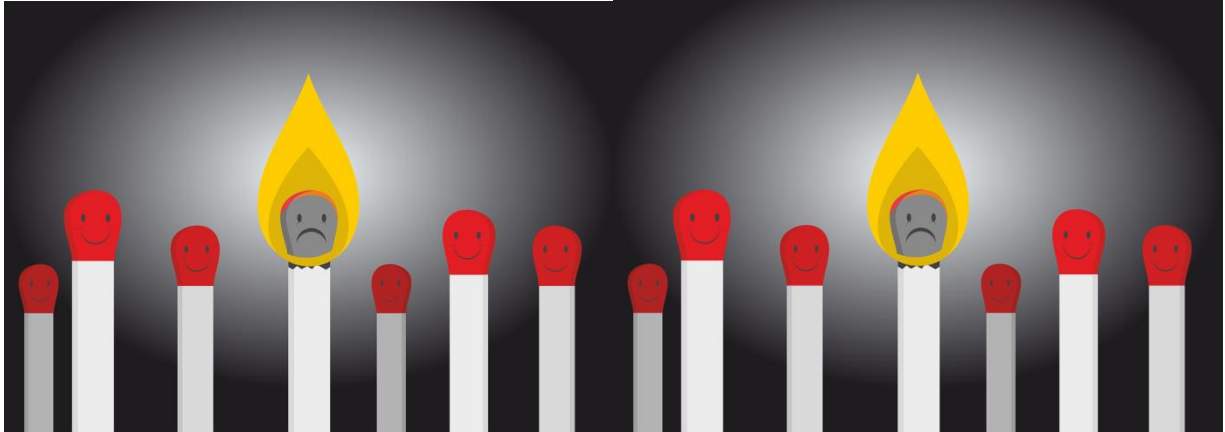


## **Oiva-kahvila maanantaisin omaishoitokeskuksella klo 10-14**

Kahvila on avoin kohtaamispaikka kaikille omaishoitoasioista kiinnostuneille. Tule yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.



Koetko itsesi uupuneeksi? Tuntuvatko arjen haasteet joskus liian suurilta?



## Puretaan paineita –kurssi omaistaan hoitaville

**Kurssilta saat työvälineitä omien voimavarojen vahvistamiseen. Kurssilla jaetaan tunteita, ajatuksia ja kokemuksia luottamuksellisesti suljetussa ryhmässä.**

**Kurssin ohjaajana toimii psykoterapeutti Elisa Lehtonen.**

Kurssin ajankohta: ma 12.3. klo 14-16, ma 26.3., 9.4.,  
23.4., 7.5., 21.5. ja 4.6. klo 14-15.30

Kurssipaikka: Omaishoitokeskus, Torikatu 12.

Kurssille haku 26.2. mennessä 044 734 8116 tai  
[mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi](mailto:mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi)

Kurssille valitaan 8 osallistujaa, kurssi on maksuton.

# HYVINVOINNIN ILTAPÄIVÄT KEVÄÄLLÄ 2018

**Halikko, Majakka to 22.3. klo 13:00 - 15:30**

**Kisko, Toijan Helena to 5.4. klo 13:00 - 15:30**

**Kuusjoki, srk-talo to 19.4. klo 13:00 - 15:30**

**Perniö, Reimari to 26.4. klo 13:00 - 15:30**

**Vaskio, seurakuntakoti ti 17.4. klo 13:00 - 15:30**

Päivän ohjelmassa:

- **Ajankohtaista kaupungin palveluissa,**  
Palveluohjaaja Anne Vainio
- **Yhdessä kohti aivoterveyttä**  
Salon Muistiyhdistys
- **Hyvinvointipisteitä**  
Lähihoitajaopiskelijat SSKKY
- **Kahvitarjoilu ja hyvinvointikassin arvonta**

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton.

## Tervetuloa mukaan, tuo ystäväsiikin!

Yhteistyössä:



Salon  
omaishoitajat ry



TANSSITAJANA TAINA LAIHON YHTYE

# Päivätanssit

**SALON VPK-TALOLLA**

MARIANKATU 5, SALO



**TORSTAINA 15.3.2018 KLO 13-15**

**PÄÄSYLIPUT ENNAKKOON VAIN 5€  
SEURAAVISTA PAIKOISTA:**

**SALON KUULLOYHDISTYS, IKÄKESKUS MAJAKKA,  
SALVA RY/ILOLANSALO, SALON DIABETES,  
SALON HENGITYSYHDISTYS, SALON OMAISHOITAJAT,  
SPR SALON OSASTO, SALON SEURAKUNTA SEKÄ  
SALON MUISTIYHDISTYS**

**MUKANA YHTEISTYÖSSÄ MYÖS: SALON HENGITYSYHDISTYS,  
SALON PSORIIYHDISTYS, SALON PARKINSON-YHDISTYS**

**TILAISUUDESSA ON MAKSULLINEN NARIKKA,  
KAHVIO SEKÄ ARPAJAISET  
LISÄTIETOJA PUH. 044-3337854**

## **Salossa yli 10 000 henkilöä auttaa läheistään. Oletko Sinä yksi heistä?**

**Ovet -valmennuksessa avataan ovia omaishoitajuuteen. Valmennuksesta saat tietoa, taitoja ja vertaistukea kun läheisesi avun tarve on lisääntynyt.**

**Kevään 2018 valmennus Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12**

**Valmennuksen sisältö:**

- ❖ ke 4.4. klo 16 – 19 Ovet omaishoitajuuteen
- ❖ ke 11.4. klo 16 – 19 Ovet yhteiskunnan palveluihin,  
vieraana omaishoidon palveluohjaajat Sirpa Korhonen ja Kirsi Kauhala
- ❖ ke 18.4. klo 16 – 19 Ovet hoivatyön perusteisiin
- ❖ ke 25.4. klo 16 – 19 Ovet avustamisen perusteisiin,  
vieraana fysioterapeutit Anni Mattila ja Pirkko Lindfors
- ❖ ke 2.5. klo 16 – 19 Ovet huomiseen,  
omat voimavarani ja vertaistuen merkitys

**Valmennuksen ohjaajina toimivat Riitta Valtamo ja Liisa Hammarberg, valmennus on maksuton.**

Ilmoittautumiset 28.3. mennessä:

044 734 8116 tai

[mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi](mailto:mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi)



**Salon  
omaishoitajat ry**



## LÄHDE MUKAAN VIRKISTYMÄÄN TEATTERIIN!



Sunnuntaina

15.4.2018 klo 15

Lipun hinta 20€

Teatteri Provinssi,

Astrum keskus

Sitovat ilmoittautumiset

28.2. mennessä

Airi Nikkanen

puh. 0400 639 754

Luentotilaisuus vapaaehtoistyötä tekeville

### **MIHIN SITOUHDUN – KUINKA LÖYDÄN ITSELLENI TASAPAINOISEN ROOLIN ERI TILANTEISIIN?**

**Tiistaina 10.4.2018 klo 18-20**

Seurakuntatalon Juhlasali, Kirkkokatu 6

Luennoitsijana Sirpa Montonen, voimavara- ja ratkaisukeskeinen  
työnohjaaja

Ilmoittautumiset 3.4. mennessä

[yhdistys@salonsyty.fi](mailto:yhdistys@salonsyty.fi) tai 044 781 1475

## Näe, huomaa, kuule -seminaari 20.4.2018, Salo

Kaikille omaishoidosta kiinnostuneille



Omaishoito koskettaa meistä monia. Omaishoitoperheet ovat hyvin erilaisia. On tärkeää kiinnittää huomiota omaishoitajien jaksamiseen ja perheiden hyvinvointiin.

Tule kuulemaan ajankohtaisimpia kuulumisia omaishoitoasioista.

**Aika:** 20.4.2018 klo 9.–13.00  
**Paikka:** Lehmirannan lomakeskus,  
Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)

### Seminaarin ohjelma

- 9.00 Aamukahvit ja suolainen piirakka  
9.30 Tervetuloa  
**NÄE** ja tunnista omaishoidon moninaisuus  
*Merja Purhonen, Omaishoitajaliitto*  
10.10 **HUOMAA**; tunnista tunteet ja jaksaminen  
*Kaisu Häggqvist, Omaishoitajaliitto*  
10.40 Hyppelytauko  
10.45 **KUULE**; tunnista tarpeet ja huomioi toiveet  
*Matti Mäkelä, Omaishoitajaliitto*  
12.00 Yhdistyksestä tukea omaishoitoon  
*Salon omaishoitajat ry*  
12.30 Päivän yhteenveto ja hyvää kotimatkaa!

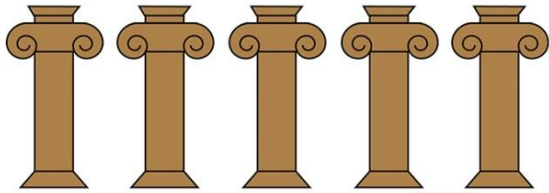
Seminaari on maksuton, kahvitarjoilu (muistathan ilmoittaa mahdollisen erityisruokavaliosi). Lehmirannassa voi lounastaa seminaarin jälkeen omakustanteisesti.

**Ilmoittautumiset 4.4.2018 mennessä** kaisu.haggqvist@omaishoitajat.fi tai p. 020 780 6533

*\* Ilmoittautuminen on sitova. Mikäli osallistumista ei peruta viimeistään kahta viikkoa ennen tilaisuutta, voidaan ilmoittautuneelta periä tarjoilukustannukset tai toimistokuluina vähintään 20 €. Sairastumisesta johtuvissa peruutuksissa maksua ei peritä (tarvittaessa lääkärintodistuksen perusteella). Toisen henkilön voi vaihtaa maksutta osallistujaksi. Peruutukset ohjelmassa ilmoitetulle henkilölle.*

## LAKITOIMISTO KUMPUVUORI AUTTAA VAMMAISOIKEUSASIOISSA

- KUMPUVUORI -



LAKITOIMISTO

Kumpuvuoren Lakilinja vastaa

joka päivä ma-su klo 17-18

numerossa 050 552 0024

Palvelusta ei peritä palvelumaksua. Soittaja maksaa normaalin puhelumaksun.

Useimmilla on oikeus valtion maksuttomaan oikeusapuun. Lasten osalta lakitoimisto Kumpuvuori on laajentanut maksuttomia palveluja.

Vammaisoikeudellisissa sosiaali- ja terveydenhuollon jutuissa lakitoimisto auttaa kaikkia alle 18-vuotiaita maksutta.

Lisätietoa: <https://www.kumpuvuori.fi/maksuton-apu/>

---

*Kehitysvammaliitto: 'FASD on ainoa ehkäistävässä oleva kehitysvamma'*

## **TERVETULOA kaikille avoimeen FASD-ILTAAN**

*Salon lukion pieneen auditorioon torstaina 5.4.2018 klo 18.00*

*Vieraanamme Kehitysvammaliiton kouluttama  
kokemuspuhujaja **PAULA SOINIO.***



*Kahvitarjoilu klo 17.30, jonka vuoksi ilm. 3.4 mennessä:*

*[salonkehitysvammaistentuki@gmail.com](mailto:salonkehitysvammaistentuki@gmail.com) tai puh. 050-5243246 (tekstari)*



*SalonKehitysvammaisten Tukiryhmä  
Tavoitteena hyvä elämä*

### **Kalliita lääkkeitä käyttävien lääkeostoihin helpotusta**

Yli 1 000 euroa maksavista erityisen kalliista lääkkeistä saa korvauksen vain kuukauden tarvetta vastaavasta määrästä kerrallaan. Vuoden 2018 alusta kallista lääkettä voi ostaa yhdellä kerralla määrän, jolla lääkekustannusten vuosiomavastuu eli lääkekatto ylittyy.

Lääkekatto säilyy ennallaan (605,13 e/kalenterivuosi). Jos se ylittyy, asiakas maksaa loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta valmisteesta 2,50 euron omavastuun. Kalliissa lääkkeissä omavastuu on 0,21 euroa jokaiselta alkavalta hoitoviikolta.

### **Eläkettä saavan perushoitotuki suurenee**

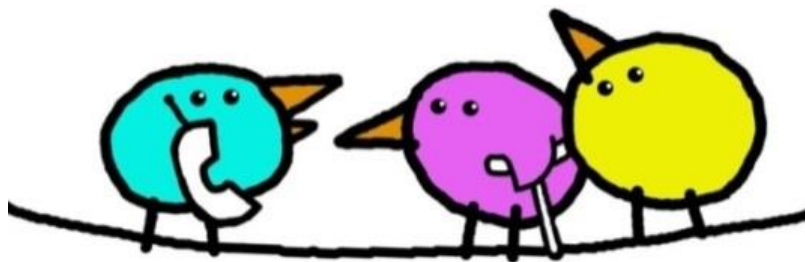
Eläkettä saavan perushoitotuki suurenee 8,81 eurolla. Korotus ei edellytä asiakkaalta toimenpiteitä, vaan se maksetaan automaattisesti. Hoitotuen muut tukitasot pysyvät ennallaan. Myös muut vammaistuet pysyvät ennallaan.

Eläkettä saavan perushoitotuen uusi määrä on 70,52 e/kk. Korotettu hoitotuki on 153,63 e/kk ja ylin hoitotuki 324,85 e/kk.

Alle 16-vuotiaan ja 16 vuotta täyttäneen vammaistuet pysyvät ennallaan. Perusvammainen tuki on 92,14 e/kk, korotettu vammaistuki 215 e/kk ja ylin vammaistuki 416,91 e/kk.



Omaishoidon  
lähettiläät ovat  
lähelläsi, kun  
tarvitset ohjausta



kuka voisi auttaa tilanteessasi ja mistä apua voi saada. He kuuntelevat sinua luottamuksellisesti.

Soita oman alueesi lähettiläälle:

Salo:	Marjaana Eskola	044 7448 410
Kiikala:	Aune Linnakoski	044 7448 404
Suomusjärvi:	Seija Määttänen	044 7448 408
	Anu Jakala	
Kuusjoki:	Katariina Tuovinen	044 7448 406
Kisko:	Taina Koski	044 7448 412
Perniö:	Mervi Aho	044 7448 407
	Tuula Lindholm	044 7448 400
Muurla:		044 7448 403
Halikko:	Arja Helin	044 7448 405
Pertteli:	Arja Saarelma	044 7448 401
Lapsiperhe:	Taina Koski	044 7448 412

# OmaisOiva

Uusi vuosi OmaisOiva toiminnassa on alkanut vauhdikkaasti.

Sairaanhoitaja Milka Leppiniemi on aloittanut työt helmikuun alussa Mari Ilvosen työparina. Milkan tavoitat numerosta 044 734 8115 tai [milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi](mailto:milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi) .

Työntekijät tavoitat parhaiten maanantaista torstaihin. Voit tulla tapaamaan työntekijöitä maanantaisin Oiva-kahvilassa tai sopia henkilökohtaisen tapaamisen.

## TIEDOKSI Salon omaishoitajat ry:n jäsenelle!

Tämän vuoden toukokuussa alkaa uuden tietosuojalain soveltaminen ja tämän vuoksi myös yhdistysten on tiedotettava jäsenistöä, minkälaista tietoa yhdistyksellä on asiakasrekistereissä ja millä tavoin tietoa käytetään. Lisäksi yhdistyksellä on velvollisuus jäsenen pyytäessä antaa selvitys, missä yhteydessä jäsenen henkilötietoja on.

Salon omaishoitajat ry:llä on käytettävissä jäsenestä seuraavat tiedot:

- Koko nimi
- Osoite
- Puhelinnumero, jos jäsen on sen antanut
- Sähköpostiosoite, jos jäsen on sen antanut

Jäsenrekisteriä hallinnoi Omaishoitajaliitto, jonka tietojärjestelmästä Salon omaishoitajat ry:n työntekijät saavat tarvittaessa yhteystiedot esim. Onnin uutisten postitusta varten.

Jäsentietoja yhdistyksessä käsittelevät yhdistyksen hallitus ja työntekijät, joita sitoo vaitiolovelvollisuus.

Lisätietoja tietosuoja-asetuksesta saa yhdistyksen työntekijöitä.



## KevätKisa!

Osallistu omaishoitoyhdistyksen perinteiseen KevätKisaan! Hae Omaishoitokeskukselta oma kevätseuranta-viikkosi tai pyydä työntekijää lähettämään se postitse. Osallistujien kesken arvotaan kesäiset palkinnot.

Lisätietoja Marilta ja Milkalta.



## Salon omaishoitajat ry:n yhteystiedot

### Hallitus:

Seija Hyvärinen	050 339 4254	<a href="mailto:puheenjohtaja@salonomaishoitajat.fi">puheenjohtaja@salonomaishoitajat.fi</a>
Pirjo Virtanen	050 354 5392	<a href="mailto:pirjo.virtanen47@gmail.com">pirjo.virtanen47@gmail.com</a>
Riitta Valtamo	040 827 0484	<a href="mailto:sihteeri@salonomaishoitajat.fi">sihteeri@salonomaishoitajat.fi</a>
Risto Lehti	0500 533 098	<a href="mailto:risto.lehti@salo.salonseutu.fi">risto.lehti@salo.salonseutu.fi</a>
Airi Nikkanen	0400 639 754	<a href="mailto:airi.nikkanen@gmail.com">airi.nikkanen@gmail.com</a>
Sirpa Tikkala	040 517 0849	<a href="mailto:tikkalairpa@gmail.com">tikkalairpa@gmail.com</a>
Liisa Hammarberg	045 249 4044	<a href="mailto:liisa.hammarberg@gmail.com">liisa.hammarberg@gmail.com</a>
Leena Kanerva	050 520 1958	

### Työntekijät:

Mari Ilvonen	044 734 8116	<a href="mailto:mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi">mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi</a>
Milka Leppiniemi	044 734 8115	<a href="mailto:milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi">milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi</a>

[info@salonomaishoitajat.fi](mailto:info@salonomaishoitajat.fi)

[www.salonomaishoitajat.fi](http://www.salonomaishoitajat.fi)

[www.facebook.com/Salonomaishoitajatry](https://www.facebook.com/Salonomaishoitajatry)

Seuraava Onnin uutiset ilmestyy viikolla 20