

# Onnin uutiset



## *Terveisiä Omaishoitajaliiton syyskokouksesta ja järjestöpäiviltä Kuopiosta!*

Järjestöpäiville osallistui ennätysmäärä yhdistysten jäseniä. Osallistujilta on tullut hyvää palautetta järjestelyistä ja sisällöstä.

Iloa, riemua ja luovuutta saimme kokea alueen yhdistysten toimijoiden esittäessä keinoja jaksamiseen vapaaehtoistyössä.

Omassa toiminnassamme tavoittemme on löytää ja tunnistaa erilaisissa tilanteissa olevia tukea tarvitsevia kohderyhmiä. Huomioimme nykyistä enemmän työkäisiä omaishoitajia ja lapsiperheitä.

Omaishoitajaliiton uudeksi puheenjohtajaksi kaksivuotiskaudeksi valittiin kansanedustaja Sari Raassina Kuopiosta. Hän on koulutukseltaan syöpätautien ja sädehoidon erikoislääkäri.

Järjestöpäivien yhteydessä julkaistiin tärkeä kannanotto: ”Omaishoito ei saa olla säästökohde!”

Toivotamme teidät ystävineen lämpimästi tervetulleiksi mukaan yhdistyksemme monipuolistuvaan toimintaan!

Seija Hyvärinen

yhdistyksen puheenjohtaja



# TULEVIA TAPAHTUMIA

HUOM! Tähdellä \* merkittyihin ilmoittautuminen. Kts. lisätietoa lehdestä!

## MARRASKUU

- \*la 17.11. klo 10-12 Erityislapsiperheiden seikkailupäivä Namilassa
- ma 19.11. klo 17 Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous
- ti 20.11. klo 10-12 Omaishoitoasiaa Halikon terveysasemalla
- \*su 25.11. klo 13-15 Omaishoitajaviikon hartaus
- ma 26.11. klo 10-14 Oiva-kahvilassa omaishoitoviikon kakkukahvit
- ti 27.11. klo 10-18 Omaishoitoyhdistys Hyvinvointipysäkillä Linjurissa
- ti 27.11. klo 11-13 Omaishoitoasiaa Kuusjoen apteekissa
- ke 28.11. klo 14-18 Naisten hemmottelupäivä Omaishoitokeskuksella
- \*to 29.11. klo 13 Iloisia aikoja, Miелensäpahoittaja -elokuvanäytös Lumossa
- \*pe 30.11. klo 17 Yhdistyksen perinteinen Joulujuhla Lehmirannassa

## JOULUKUU

- \*la 1.12. klo 13-16 Erityislapsiperheiden joulujuhla Omaishoitokeskuksella
- su 2.12. klo 12-15 Hyvänmielentorin myyjäiset Omaishoitokeskuksella
- ma 3.12. klo 10-14 Oiva-kahvilassa joululahjavinkit

## TAMMIKUU 2019

- ke 9.1. klo 11-12 Kuntosalivuorot alkavat Salohallilla
- ma 14.1.2019 klo 10-14 Oiva-kahvila aukeaa
- \*ma 31.1. klo 10-12 tutustuminen Rumpali 21

## HELMIKUU

- ma 4.2. klo 10-12 Muistikoordinaattori Kaisa Niinistö Oiva-kahvilassa
- ke 13.2. klo 17-19 Teemallinen ilta: yhteiskunnan palvelut

## MAALISKUU

- \*ti 5.3. klo 13-16 Ovet-valmennus Halikossa alkaa
- ke 13.3. klo 17-19 Teemallinen ilta: edunvalvonta
- to 21.3. klo 13-15:30 Hyvinvoinnin iltapäivä Kuusjoen srk-talolla
- to 28.3. klo 13-15:30 Hyvinvoinnin iltapäivä Perniön Ikäkeskus Reimarissa

## **Vertaistukiryhmät**

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

Keväällä alkaa uusi ryhmä Perttelissä!

### **SALO**

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Syksyn viimeinen tapaaminen **13.12. klo 14-15.30**

**Kevät: to 10.1., 7.2., 7.3., 4.4. ja 9.5. klo 14-15.30**

Ryhmänohjaajana Leena Lastunen

### **HALIKKO**

Seurakuntatalo, Vaskiontie 31 (käynti sisäpihalta)

Syksyn viimeinen tapaaminen **13.12. klo 13-14.30**

**Kevät: to 17.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5. klo 13-14.30**

Ryhmänohjaajana Kaija Ruponen

### **PERNIÖ**

Syksyn viimeinen ryhmä to **22.11. klo 13-15,**

mukana Elisa Lehtonen

**to 10.1.** Ryhmä srk-talolla, lounas klo 12, ohjelma klo 13

**Kevät: to 21.2., 21.3. ja 11.4. klo 13-15** Ikäkeskus Reimari,

Heikkiläntie 10. Ryhmänohjaajana Mervi Aho

### **KUUSJOKI**

Seurakuntatalo, Ylikulmantie 235

Syksyn viimeinen tapaaminen **19.11. klo 13-14.30**

**Kevät: ma 14.1., 12.3. ja 20.5. klo 13-14.30**

Ryhmänohjaajana Katariina Tuovinen

### **PERTTELI**

Seurakuntatalo, Mikolantie 5 (alakerran yhteiskamari)

**Kevät: to 7.2., 14.3. ja 25.4. klo 13-14.30**

Ryhmänohjaajana diakoni Elise Joro

## **LESKENLEHDET**

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

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

Syksyn tapaamiset **13.11. ja 11.12. klo 16.30-18**

### **Kevään tapaamiset:**

**8.1. klo 16.30-18**

**12.2. klo 16.30-18,**

**mukana Maija-Liisa Ristola-Niskala**

**12.3. klo 16.30-18**

**9.4. klo 16.30-18**

**14.5. klo 16.30-18,**

**mukana Liisa Salmenperä**

Ryhmänohjaajina Airi Nikkanen, Leena Lastunen, Ulla Sandell, Lea Ruohonen ja Sinikka Kähkönen

## **LEIJONAEMOT**

Leijonaemojen vertaistukiryhmä on avoin kaikille erityislasten vanhemmille.

Ryhmä kokoontuu Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12.

Syksyn tapaamiset: **22.11. ja 13.12. klo 18-20**

### **Kevään tapaamiset:**

**to 24.1., 28.2., 21.3., 11.4. ja 16.5. klo 18-20**

Ryhmänohjaajana Satu Yli-Talonen

# *Omaishoitoviikon ohjelmaa Salossa 2018*

## **Omaishoitajien hartaus ja juhla**

**Sunnuntaina 25.11. klo 13-15**

Mahlakankareen seurakuntakoti

Omaishoitoviikon aloittava hartaus ja juhla yhteistyössä Salon seurakunnan kanssa. Hartauden pitää kappalainen Miika Rosendahl ja kanttorina Jari Parviainen.

Ilmoittautuminen Airi Nikkaselle 0400 639 754 maanantaihin 19.11. mennessä.



## **Omaishoitajaviikon kakkukahvit Oiva -kahvilassa**

**Maanantaina 26.11. klo 10-14**



## **Salon omaishoitajat Hyvinvointipysäkillä Linjurissa**

**Tiistaina 27.11. klo 10-18 Kauppakeskus Linjuri**



## **Naisten hemmottelupäivä Omaishoitokeskuksella**

**Keskiviikkona 28.11. klo 14-18**

Naisten hemmottelupäivä, jossa naisille tarjolla hemmottelua, pieniä herkkuja kuohuvan kanssa.



**Iloisia aikoja, Mielensäpahoittaja -elokuvanäytös omaishoitajille ja hoidettaville, Torstaina 29.11. klo 13:00**  
Elokuvateatteri Lumo, Liikekeskus Valuri  
**Liput 3€.** Lipun voi noutaa omaishoitokeskukselta tai sopimuksen mukaan työntekijöiltä. Milka 044 7348115 tai Mari 044 7348116.



**Perinteinen omaishoitajien ja hoidettavien joulujuhla**  
Perjantaina 30.11. klo 17-20 Lehmirannan lomakeskuksessa  
Ohjelmassa joulupäivällinen, kahvit, arvontaa ja mukavaa yhdessäoloa.  
Hinta 15€/hlö omaishoitaja ja hoidettava sekä jäsen, muut 34€. Ilmoittautumiset 23.11. mennessä Milka 044 7348115 tai Mari 044 7348116.



**Erityislapsiperheiden pikkujoulut omaishoitokeskuksella** lauantaina 1.12. klo 13-16.  
Ohjelmassa joulupuuro, glögiä ja piparia. Joululauluja ja mukavaa yhdessäoloa. Ilm. Milkalle 044 7348 115



**Hyvänmielentorin myyjäiset Omaishoitokeskuksella,**  
Sunnuntaina 2.12. klo 12-15 Omaishoitokeskus, Torikatu 12  
Myynnissä myyjäistuotteiden lisäksi puuroa ja rusinasoppaa, kahvia, glögiä ja joulutorttuja.  
Myyjäistuotteita otetaan vastaan, Kiitos!

# Syyskokouskutsu!

Salon omaishoitajat ry:n sääntömääräinen syyskokous on maanantaina 19.11. klo 17 Omaishoitokeskuksella (Torikatu 12).

Kokouksen alkuun Mira Kallio-Ratia Lempeän liikunnan keskukselta esittelee hoitomuotoja, jotka tukevat omaa hyvinvointia.

Kahvitarjoilu!  
Tervetuloa mukaan!



## Oiva-kahvilat keväällä 2019

Oiva-kahvila on avoin kohtaamispaikka omaishoitoasioista kiinnostuneille. Kahvilassa saat tietoa ja tukea omaishoitotilanteeseen.

Auki jälleen joka maanantai 14.1. alkaen klo 10-14  
Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12.

**4.2. klo 10-12 Oiva-  
kahvilassa vierailee  
Muistikoordinaattori Kaisa  
Niinistö**







## **Rumpali21 - Suomen ensimmäinen muistiystävällinen ja paloturvallinen esittelykoti**

Haluatko nähdä, millaisia turvallisuutta ja toimivuutta parantavia ratkaisuja voi tehdä iäkkään muistisairaana pieneen kotiin hyvin edullisesti? Rumpali21:ssä on esillä paloturvallisuutta, turvallisuuden tunnetta, liikkumisen turvallisuutta ja arkea parantavia ratkaisuja sekä tietoa siitä, mistä näitä voi saada. Rumpalin oppailta saat myös vinkkejä, miten muuten voit auttaa muistisairasta pärjäämään paremmin kotona.

Tila on suunniteltu kuvitteelliselle asukkaalle, asunto on pysyvästi esittelykäytössä eikä sinne siis muuta ketään oikeasti asumaan. Esittelykansiossa kerromme tilan ja asukkaan tarinan, mikä oli lähtötilanne ja mitä on tehty.

Tila on suunniteltu ja toteutettu yhteistyössä laajan asiantuntijajoukon kanssa. Tarve tilalle nousi keskusteluista asiakkaiden ja ammattilaisten kanssa. Monenlaista tietoa on jo saatavilla netistä ja julkaisuista, mutta parhaan tuntuman itselle soveltuviin ratkaisuihin voi saada vain kun pääsee konkreettisesti näkemään tai kokeilemaan asioita ja tuotteita.

**Opastettu tutustumiskäynti Rumpaliin**

**torstaina 31.1. klo 10**

**Osoite: Rummunlyöjänkatu 21, 24100 Salo**

Ilmoittaudu mukaan 044 7348 115, 044 7348 116

## Hyvä Onnin uutisten lukija!

Elämme taas vuoden pimeintä aikaa. Lämmin kesä on siirtynyt muistojen albumiin ja upea syksy kaikkine väreineen on taittumassa kohti talvea. On jälleen se aika vuodesta, jolloin vietämme omaishoitajien viikkoa.

Nimikko viikkomme ohjelmassa on jokaiselle jotakin. Ohjelmaa on niin omaishoitajille kuin hoidettavillekin. Ensimmäinen ajatukseni ohjelmatarjontaa katsoessani oli miksi kyseistä viikkoa vietetään vuoden pimeimpänä aikana? Tällaisena aikana olen ehkä väsynyt ja haluton, eivätkä mitkään menot kiinnosta minua! Sitten annoin vallan seuraavalle ajatukselle. Tämä ajankohta onkin hyvä juttu. Kunhan joku vielä tuuppaa minua kylkeen kysyen: ”Mennäänkö sinne tai tänne tapahtumaan?”. Siellä piristyn ja tulen kotiin virkistyneenä ja jaksan hoitaa omaishoitajan rooliani uudella tavalla. Arvostan jälleen työtäni ja hyväksyn itseni sellaisena kuin olen.

Olen ollut mukana vuosikaudet omaishoitajien vertaisryhmässä sekä puolet elämästäni omaishoitajana. Monen monta kertaa olen saanut todeta, miten tärkeää on jakaa ajatuksia toisen samassa tilanteessa olevan kanssa tai kuunnella aivan toisenlaista elämän todellisuutta. Miettiessäni niitä kotona huomaan, miten toisten samassa veneessä soutajien tuki ja ajatukset antavat minulle voimaa jaksaa huomiseen.

Omaishoitajille on tarjolla myös erilaisia lomavaihtoehtoja. Vapaapäivien pidosta puhutaan paljon. Toisille se on mahdollista, mutta ei kaikille. Se, minkä ratkaisun puoleen vaakakuppi kunkin kohdalla kallistuu, on jokaisella omansa. Kuitenkin jo pienikin oma hetki lisää voimavaroja. Voisimme vaikkapa joulukukan sijaan antaa omaishoitaja ystävälle tai naapurille lahjaksi pienen hetken omaa aikaa. Voisimme vaikkapa harrasteryhmässä keskenämme sopia, kuka on seurana hoidettavalle, kun toinen vie hoitajan virkistymään. Parasta tietysti olisi, jos voisi viedä omaishoitajan ja hoidettavan eri kohteisiin.

Kekseliäisyyttä kehiin ystävät!

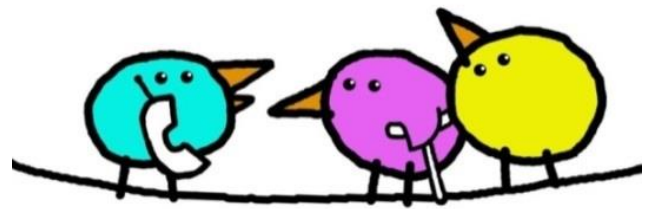
Nämä olivat ajatuksiani tällä kertaa.

Leppoisaa Joulun ajan odotusta!

Ajatus akkunasta terveisin Ahon Mervi



## Paikallista tukea lähelläsi



Jos mieltäsi askarruttaa, mistä voit saada neuvoa ja tukea omaan tilanteeseesi, 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

### Lähettilään tapaat myös:

- ✓ Paikallisissa Hyvinvoinnin iltapäivissä
- ✓ Halikon terveysasemalla ti 20.11.2019 klo 10-12
- ✓ Kuusjoen apteekissa ti 27.11.2019 klo 11-13

Omaishoitoyhdistys on tavoitettavissa Hyvinvointipisteellä kauppakeskus Linjurissa torstaisin 7.2., 7.3., 11.4. ja 9.5.2019 klo 10-12.30

**Pidätkö huolta iäkkästä  
vanhemmastasi, anopistasi  
tai naapuristasi?**

**Tule mukaan teemallisiin  
iltatilaisuuksiin, joissa  
saat tietoa ja tukea  
tilanteessasi!**



Kevään teematilaisuudet:

Ke 13.2. klo 17 – 19

- Yhteiskunnan palvelut, Kela  
Vanhuspalveluiden palveluohjaaja Anne Vainio

Ke 13.3. klo 17 – 19

- Edunvalvonta-asiat  
Ari Salomaa, varatuomari, OP Lounaismaa

Ke 10.4. klo 17 – 19

- Avustaminen, apuvälineet ja hoiva  
FT Anni Mattila ja Pirkko Lindfors  
SH Milka Leppiniemi

Ke 8.5. klo 17 – 19

- Hoivaajasta hoivattavaksi  
PsykSH, TtM Helena Ahonen

# HYVINVOINNIN ILTAPÄIVÄT

to 21.3. klo 13–15.30 Kuusjoki, seurakuntatalo

to 28.3. klo 13–15.30 Perniö, Ikäkeskus Reimari

to 4.4. klo 13–15.30 Kisko, Toijan Helena

to 11.4. klo 13–15.30 Vaskio, seurakuntakoti

to 25.4. klo 13–15.30 Halikko, Ikäkeskus Majakka

Päivien ohjelmassa tietoisuuksia mm. kaupungin ajankohtaisista palveluista, hyvinvointipisteitä ja kahvitarjoilu sekä hyvinvointikassin arvonta.

Tervetuloa mukaan,  
tuo ystäväsiikin!

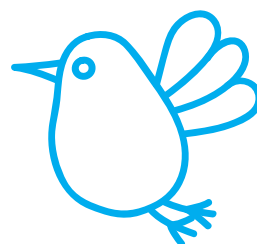


**HOIDATKO LÄHEISTÄSI?**

**AUTATKO ARJESSA?**

**KAIPAATKO TIETOA JA TUKEA?**

*Ei edellytä  
yhdistyksen jäsenyyttä  
eikä virallista  
omaishoitajuutta!*



## **TULE MUKAAN OVET-VALMENNUKSEEN!**

Ovet-valmennus on tarkoitettu Sinulle, joka pidät huolta apua tarvitsevasta läheisestäsi.

### **Valmennuksesta saat:**

- tietoa kaupungin ja Kelan tuista omaishoitotilanteessa
- tietoa fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta
- tietoa hoivasta ja toisen ihmisen auttamisesta
- vertaistuellista keskustelua ryhmäläisten kanssa

### **Vuoden 2019 valmennukset:**

#### **Tiistait 5.3.-2.4. klo 13-16**

Paikka: Halikon seurakuntatalo, Vaskiontie 31.

#### **Keskiviikot 2.10.-30.10. klo 13-16**

Paikka: Omaishoitokeskus, Torikatu 12.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

[milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi](mailto:milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi) 044 7348 115

[mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi](mailto:mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi) 044 7348 116

**OmaisOiva**

Ovet-valmennus®



Salon  
omaishoitajat ry





## Salon omaishoitajat ry:n jäsenedut:

- **paikallisyhdistyksen jäsenyyden ja edut**
  - Onnin uutiset neljä kertaa vuodessa
- **Lähellä-lehden (4 numeroa vuodessa)**. Voit valita joko selattavan nettilehden, johon linkki lähetetään sähköpostitse, tai paperisen lehden, joka toimitetaan postitse.
- **Lomaoppaan**
- **lakineuvontaa ennakkotapauksissa** (ei-jäsenille maksullinen)
- **vaihtuvia yhteistyökumppaneiden** (Tena, Fenno-kauppa.fi, Synsam, Holiday Club, Edis, Viking Line, Kylpylähotelli Kuntoranta) **etuja ja jäsentarjouksia.**



LIITY JÄSENEKSI

**NIMI** \_\_\_\_\_

**OSOITE** \_\_\_\_\_

**SÄHKÖPOSTI** \_\_\_\_\_

**PUHELINNUMERO** \_\_\_\_\_

Täytä ja palauta yhdistyksen työntekijöille tai osoitteesen Salon omaishoitajat ry, Torikatu 12, 24100 Salo

## Salon omaishoitajat ry:n yhteystiedot

### Hallitus:

Seija Hyvärinen	044 031 5957	<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:tikkalasilpa@gmail.com">tikkalasilpa@gmail.com</a>
Liisa Hammarberg	045 7874 2950	<a href="mailto:liisa.hammarberg@ebaana.net">liisa.hammarberg@ebaana.net</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 7348 115	<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 10