

1/2019

Onnin uutiset



OmaisOiva



Salon
omaishoitajat ry

Hei Onnin uutisten lukija!

Olen 47 -vuotias neljän lapsen äiti (11-28v.) ja kolmen lapsenlapsen isoäiti. Olen nuorimman lapseni omaishoitaja ja toimin sijaisäitinä useammalle lapselle.

Toimin Salon vihreän valtuustoryhmän puheenjohtajana, valtuutettuna, maakuntavaltuutettuna, maakunnan tarkastuslautakunnassa sekä Salon vammaisneuvostossa ja nyt Salon omaishoitajat ry:n puheenjohtajana. Olen aiemmin toiminut myös esim. Suomen Perthes ry:n (invalidiliiton jäsenyhdistys) hallituksessa ja taloudenhoitajana.

Koen tärkeänä omaishoitajien aseman parantamisen ja jaksamisen tukemisen. Näitä asioita olen kiivaastikin tuonut esiin politiikan saralla. Myös tiedonkulun ja yhteistyön lisääminen kolmannen sektorin (mm. omaishoitoyhdistyksen) ja julkisen tahon välillä, on sellainen asia, johon uskon voivani vaikuttaa.

Mira Aaltonen



Salon omaishoitajat ry:n hallitus vuonna 2019:

Riitta Valtamo, Sirpa Tikkala, Mira Aaltonen, Risto Lehti, Seija Hyvärinen, Leena Kanerva, Airi Nikkanen, Liisa Hammarberg ja Pirjo Virtanen (puuttuu kuvasta)

Vuosi on taas vaihtunut. Kulunut vuosi oli yhdistyksemme 23. ja jälleen kerran se oli työntäyteinen. Toimintaa on laajennettu Someron suuntaan ja mukaan on tullut yhä enemmän myös erityislusten vanhempia, hyvä niin. Jäsenmäärä jatkaa nousuaan, tällä hetkellä jäseniä on 279. Mielestäni tämä kertoo siitä, että yhdistyksen toimita on koettu hyväksi.

Vuoden vaihde toi muutoksen yhdistyksen hallitukseen, sillä pitkäaikainen puheenjohtaja Seija Hyvärinen jättää puheenjohtajan pestin, jossa nyt jatkaa Mira Aaltonen. Seija on ollut perustamassa yhdistystä 1995 ja puheenjohtajana hän on toiminut vuodet 2003 – 2018. Seija on ylpeä yhdistyksestämme ja aina hän muistaa tuoda esille sen, että olemme vanhin itsenäisestä toimiva omaishoitajayhdistys.

Seija panos yhdistyksellemme on merkittävä, hän on visionääri ja toiminnan kehittäjä. Hänellä on hyvät kontaktit kaupungin päättäjiin, eri sosiaali- ja terveyspalvelujen viranhaltioihin ja talouselämän vaikuttajiin. Toisaalta yhdistyksellä on ollut suora linkki myös Omaishoitajaliittoon, sillä Seija oli liiton hallituksen jäsenenä ja mukana myös erilaisissa kehittämishankkeissa. Kaikki tämä ja pitkä kokemus virkauralla on mahdollistanut sen, että yhdessä hallituksen, työntekijöiden ja vapaaehtoisten kanssa yhdistyksemme toimii aktiivisesti omaishoitajien hyväksi.

Jäsenistölle Seija on tullut tutuksi monissa tapahtumissa ja hänestä on välittynyt se, että hän on toiminut yhdistyksessä täysin sydämin, aikaa ja vaivaa säästämättä. Monta kertaa olenkin miettinyt, jääkö aikaa Laurille ja muulle perheelle lainkaan. Toivottavasti aikaa jää jatkossa enemmän myös läheisille.

Vaikka Seija luopuukin puheenjohtajuudesta, ei hän onneksi jätä meitä kokonaan vaan jatkaa hallituksessa varapuheenjohtajana. Näin ollen meillä on edelleen käytettävissämme valtava tietotaito, jonka hän on hankkinut vuosien saatossa.

Talvisin terveisin

Riitta Valtamo



TULEVIA TAPAHTUMIA

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

MAALISKUU

4.3. klo 10-12 Oiva kahvila:

*5.3. klo 13-16 Ovet-valmennus alkaa Halikossa

7.3. klo 10-12:30 Omaishoitoyhdistys Hyvinvointipysäkillä
kauppakeskus Linjurissa

*12.3. klo 17-19 Miesomaishoitajien kotitalouskerho

13.3. klo 17-19 Työikäisten teemailta: Edunvalvonta

*16.3. klo15 HAETAAN MUUTTOAPUA-teatteriesitys

21.3. klo 13-15:30 Hyvinvoinnin iltapäivä Kuusjoen srk-talo

23.3. klo 13 Lujasti kiinni elämässä-valokuvanäyttelyn avajaiset

28.3. klo 13-15:30 Hyvinvoinnin iltapäivä Perniö, Ikäkeskus Reimari

HUHTIKUU

1.4. klo 10-14 Oiva-kahvilassa alkaa KevätKisa

*3.4. klo 12-15 Ovet-valmennus Somero

4.4. klo 13-15:30 Hyvinvoinnin iltapäivä Kisko, Toijan Helena

*6.4. klo 10-12 Erityislapsiperheiden seikkailupäivä Namilassa

*9.4. klo 17-19 Miesomaishoitajien kotitalouskerho

10.4. klo 17-19 Työikäisten teemailta: avustaminen ja hoiva

11.4. klo 10-12:30 Omaishoitoyhdistys Hyvinvointipysäkillä
kauppakeskus Linjurissa

11.4. klo 13-15:30 Hyvinvoinnin iltapäivä Vaskio, srk-koti

17.4. klo 17 Yhdistyksen kevätkokous Omaishoitokeskuksella

25.4. klo 13-15:30 Hyvinvoinnin iltapäivä Halikko, Ikäkeskus
Majakka

TOUKOKUU

6.5. klo 10-14 Oiva-kahvilassa asiaa luustoterveydestä

8.5. klo 17-19 Työikäisten teemailta: Hoivaajasta hoivattavaksi

9.5. klo 10-12:30 Omaishoitoyhdistys Hyvinvointipysäkillä
kauppakeskus Linjurissa

18.5. POP-UP Kahvila Omaishoitokeskuksella

OLEN TÄSSÄ, RINNALLASI, RAKAS
IHMINEN.
TUULESSA, TUISKUSSA,
PAISTEESSA JA HELTEESSÄ.
ILOSSA, SURUSSA,
ITKUSSA JA NAURUSSA.

MINÄ OLEN LÄSNÄ, KUN KIPU YLLÄTTÄÄ,
KUN MAAILMA ON SYNKKÄ JA VÄRITÖN JA
SILLOINKIN, KUN SINULLA ON KIVUTON,
RAUHALLINEN HYMYHUULIPÄIVÄ.

ANNAN SINUN PURISTAA KÄTTÄNI JA
NOJATA OLKAANI, KUN SIIHEN ON
TARVETTA.
MUTTA ANNAN SINULLE ILOLLA LUVAN
SELVIYTYÄ ITSE, KUN NIIN HALUAT.

ILOITSEN KAIKISTA HYVISTÄ HETKISTÄ
KANSSASI
JA ISTUN VIERESSÄSI NIINÄ PÄIVINÄ, KUN
VOIMAT OVAT VÄHISSÄ.

SINÄ OLET LÄHELLÄ JA RAKAS,
SINÄ OLET TÄRKEÄ JA KALLISARVOINEN.
SILLOIN TÄLLÖIN SAATAN OLLA VÄSYNYT
JA
JOSKUS ÄKEÄKIN,
MUTTA SE KUULUU MYÖS ELÄMÄÄN.
SINÄ TIEDÄT SEN.

HALUAN ELÄÄ TÄYTTÄ ELÄMÄÄ KANSSASI
JA
HALUAN VALAA SINUUN – JA ITSEENI-
USKOA SIIHEN, ETTÄ ELÄMÄ KANTAA
MYÖS VAIKEINA
PÄIVINÄ.

OLEMME HYVÄ TIIMI, SINÄ JA MINÄ.
OLEMME MONESTI SELÄTTÄNEET
HANKALAT
PÄIVÄT JA HARPANNEET HUUMORILLA
ETEENPÄIN – YLI KYYNELTENKIN.

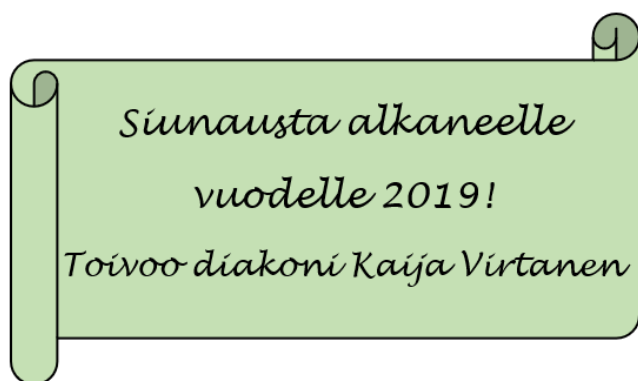
ITSELLENI TOIVON VOIMAA JA ILOA,
VERTAISTUKEA JA ROHKEUTTA,
ETTÄ VOIMME KULKEA TÄSTÄKIN
ETEENPÄIN YHDESSÄ, RITIRINNAN.

TAVOITTELENKO TAIVAALTA KUUTA,
KUN UNELMOIN IHMEESTÄ, JOKA
MUUTTAISI KAIKEN KUIN SADUSSA,
YHTÄKKIÄ, HOKKUSPOKKUS VAAN!

ARVAAAN, ETEN NIIN TEE,
ANNAN VAIN UNELMILLE JA HAAVEILLE
TILAA,
SILLÄ NE ANTAVAT MEILLE VOIMAA
ARKEEN.

JAKSAN JATKAA, SILLÄ LUOTAN SIIHEN,
ETTÄ JOKA PÄIVÄ SAAMME NE VOIMAT JA
SEN JAKSAMISEN, MITÄ YHDEN PÄIVÄN
MATKALLE TARVITSEMME! SE RIITTÄÄ!

ANNA KÄTESI, RAKKAANI!
ANNA MINUN PURISTAA SE OMIEN
KÄSIENI VÄLIIN.
ANNA MINUN USKOA UNELMIIN JA
ANNA MINUN KULKEA LUOTTAEN SIIHEN,
ETTÄ OLEMME SUUREMMISSA KÄSISSÄ,
ARMON VARASSA. AINA.



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

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

Ryhmänohjaajana Leena Lastunen

HALIKKO

Seurakuntatalo, Vaskiontie 31 (käynti sisäpihalta)

Kevät: to 14.3. vierailijana vast.sh Marja Seppälä ja päivätoiminnan ohjaaja Eija Laine Tammilehdon palvelukeskuksesta)

to 11.4. ja 9.5. klo 13-14.30

Ryhmänohjaajana Kaija Ruponen

PERNIÖ

Ikäkeskus Reimari, Heikkiläntie 10.

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

Ryhmänohjaajana Mervi Aho

KUUSJOKI

Seurakuntatalo, Ylikulmantie 235

Kevät: ma 12.3. ja 20.5. klo 13-14.30

Ryhmänohjaajana Katariina Tuovinen

PERTTELI

Seurakuntatalo, Mikolantie 5 (alakerran yhteiskamari)

Kevät: to 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.

Kevään tapaamiset:

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.

Kevään tapaamiset:

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

Ryhmänohjaajana Satu Yli-Talonen



Toivotamme kaikki erityislapsiperheet lämpimästi tervetulleiksi elokuviin.

Aika: Maanantaina 4.3.2019 klo 17:30 alkaen

Paikka: Elokuvateatteri Lumo, Savipajankatu 2, Salo

Tapahtuma:

Risto Räppääjä ja pullistelija -elokuva omana näytöksenä elokuvateatteri Lumossa erityislapsiperheille. Tilaisuus on tarkoitettu kaikille perheille, joissa on pitkäaikaisesti sairas tai vammainen lapsi/nuori. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tilaisuuteen mahtuu 134 henkilöä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Satu Yli-Talonen, ylitalonensatu@gmail.com,
tekstiviestillä 040 588 5490

Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä



Leijonaemot



Salon
omaishoitajat ry



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Perttelin yhdistys



Erityislapsiperheiden seikkailupäivä Namilassa lauantaina 6.4. klo 10-12

Syksyllä suuren suosion saanut seikkailupäivä Namilassa saa jatkoa!
Tervetuloa koko perheen voimin liikkumaan ja leikkimään
sisäseikkailupuisto Namilaan, Salorankatu 5.

Erityislapsiperheille varattu oma aika on lauantaina 6.4. klo 10-12.
Tuolloin pääsee koko perhe sisälle hintaan 5 € (maksu käteisellä).

Ilmoittaudu mukaan päivään:

Milkalle 044 7348 115, milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi

Marille 044 7348 116, mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi



KARAOKE KLUBI JONILASSA

TIISTAISIN KLO 18.00-20.30

29.1

26.2

26.3

23.4

28.5



HITTEJÄ JA HODAREITA
NARIKKA 2€

TOIMINTAA MIESOMAISHOITAJILLE



*Toimintaan osallistuminen
ei vaadi yhdistyksen
jäsenyyttä eikä
omaishoidon tuen saamista*

❖ Miesomaishoitajien kotitalouskerho

Ti 12.2.2019 klo 17-19 (ilm. viim. 8.2.)

Ti 12.3.2019 klo 17-19 (ilm. viim. 8.3.)

Ti 9.4.2019 klo 17-19 (ilm. viim. 5.4.)

Kerho kokoontuu Mahlakankareen srk-talolla, Palomäenkatu 2. Kerhon ohjaajana toimii emäntä Taina Koski. Kerho on tarkoitettu miehille, jotka vaimon sairastumisen vuoksi joutuvat ottamaan vastuun ruuanlaitosta.

Kerhossa opetellaan perusruokien valmistamista sekä tarvittaessa muita kodinhoitoon liittyviä asioita.

Hoidettavalle järjestetään omaa ohjelmaa kerhon ajaksi.

Ilmoittaudu mukaan Taina Koski p. 044 7745 263

❖ Miesomaishoitajien vertaisryhmä

Ti 19.2. klo 17-18.30 Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Ti 19.3. klo 17-18.30 Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Ti 16.4. klo 17-18.30 Salon Keilahalli, Salohallin alakerta

Ti 14.5. klo 17-20 Kevätretki, paikka varmistuu myöhemmin. Ryhmänohjaajana toimii Sami Letti, ammatillinen tukihenkilö.

Ryhmä on tarkoitettu kaikille miehille, jotka huolehtivat sairaasta vaimostaan, lapsestaan, vanhemmastaan ym.

Jos tarvitset kotiin hoitajan ryhmän ajaksi, ota ajoissa yhteyttä Milkaan 044 7348 115 tai Mariin 044 7348 116.

TYÖIKÄINEN!

Pidätkö huolta iäkkäästä 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
PsySH, T+M Helena Ahonen

Paikka: Omaishoitokeskus Torikatu 12

Lisätietoa Milka Leppiniemi 044 7348115,
milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi



OmaisOiva

 Salon
omaishoitajat ry



OIVA-kahvilat keväällä 2019

Oiva-kahvila on avoin kohtaamispaikka omaishoitoasioista kiinnostuneille. Kahvilassa saat tietoa ja tukea omaishoitotilanteeseen.
Auki jälleen joka maanantai klo 10-14
Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12.

- **3.4. klo 10-14**

Esittelyssä Ikäteknologiakeskuksen Konstikoppa

- **1.4. klo 10-14**

KevätKisan aloitus

- **6.5. klo 10-14**

Vierailijana Aino Männikkö, Salon
Luustoyhdistys ry. Asiaa luuston
hyvinvoinnista.



Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous 17.4. klo 17

Omaishoitokeskus, Torikatu 12



Salon Piritan Martat
maistattaa pääsiäisherkuja!
Tule mukaan maistamaan!



HAETAAN MUUTTOAPUA!

teatterinäytös **lauantaina 16.3. klo 15** Salon
teatterissa, Mariankatu 3

Hinta **15 € jäsen ja hoidettava/ 20€ muut**
SITOVAT ilmoittautumiset 13.3. mennessä
Airille 0400 639 754

Varatessasi yhdistykseltä teatterilipun, sitoudut lunastamaan lipun. Jos olet estynyt/sairastapauksen sattuessa, ilmoitathan hyvissä ajoin.

Lujasti kiinni elämässä - valokuvanäyttely



"Lujasti kiinni elämässä" on oppimistarina rohkeudesta ja itsensä voittamisesta. 16 erilaisessa elämäntilanteessa olevaa omaishoitajaa lähti roolivaatteiden avulla tutustumaan itseensä, toisiinsa ja ulkopuolella olevaan maailmaan. Mitä tapahtui sen jälkeen, kun lähdettiin Nuorisoseuran pukuvuokraamon ovesta ulos?"

Kuvien ja tarinoiden näyttely on Salon Omaishoitajat ry:n ja Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n yhteistyönä nähtävänä Kauppakeskus Plazassa 23.3.-23.4.2019 välisenä aikana.

Näyttely on avoinna kauppakeskuksen aukioloina. Vapaa pääsy.

Näyttelyn suojelijana toimii kaupunginjohtaja Lauri Inna ja näyttelyn avaa Salon omaishoitajat ry:n puheenjohtaja Mira Aaltonen



Näyttelyn avajaiset lauantaina 23.3. klo 13. Tervetuloa!

EU:n Vammaiskortti on kätevä tapa osoittaa Suomessa ja ulkomailla, että tarvitset apua tai tukea. Kun näytät korttia, asiakaspalvelija ymmärtää, että saatat tarvita mukaasi avustajan, apua liikkumiseen tai vaikka pääsyn esteettömään WC-tilaan.



Kuka voi hakea Vammaiskorttia?

Voit hakea Vammaiskorttia olemassa olevalla, sinulle jo myönnettyllä virallisella päätöksellä. Tällaisia päätöksiä ovat mm:

- Kelan alle 16-vuotiaan vammaistuki
- Kelan 16 vuotta täyttäneen vammaistuki
- Kelan eläkettä saavan hoitotuki
- Omaishoitosopimus (vammaiskortti tarkoitettu omaishoidettavalle) (A)
(A) = Osalla näistä päätöksistä Vammaiskorttiin voi saada A-merkinnän, jolla voi halutessaan todentaa avustajan tai tukihenkilön tarpeen tai mukanaolon.

Miten haet Vammaiskorttia?

Vammaiskortti haetaan netissä. Kortin hakemiseen tarvitset sähköpostiosoitteen, kasvokuvan sähköisessä muodossa sekä verkkopankkitunnukset.

Hakemus täytetään netissä: www.kela.fi/lomakkeet → Kela-kortti → Tilauslupa EU:n Vammaiskorttia varten.

Vammaiskortin taakse voit halutessasi lisätä avun tarvetta kuvaavat symbolit ja QR-koodin.

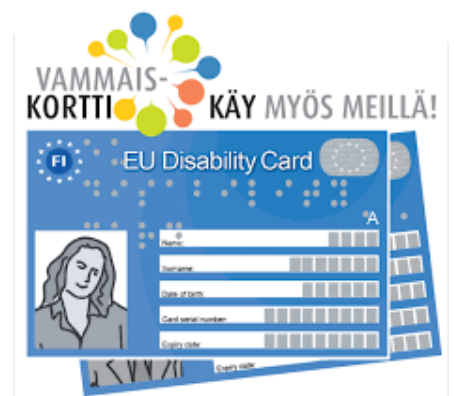
Lisää tietoa hakemisesta: www.vammaiskortti.fi/miten-haen-vammaiskorttia/

Vammaiskortti on vapaaehtoinen ja sen hinta on 10 €.

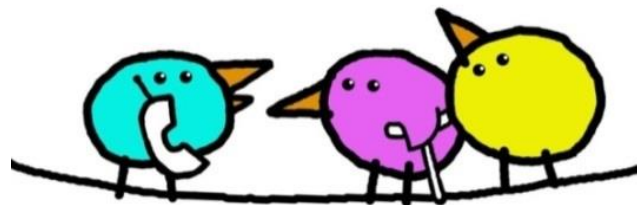
Jos haluat lisätietoa kortin hakemisesta, ota yhteyttä Milkaan p. 044 7348 115 tai Mariin p. 044 7348 116 tai Vammaiskorttitoimistoon ma-ti klo 9 – 12, ke klo 12 – 15, p. 0800 122 533.

Salossa on tällä hetkellä 4 vammaiskorttikohdetta:
Elokuvateatteri Lumo,
Salon elektroniikkamuseo,
Salon Taidemuseo Veturitalli ja
Salon uimahalli.

Kaikki Suomen vammaiskorttikohteet löytyvät osoitteesta www.vammaiskortti.fi → vammaiskorttikohteet



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

OmaisOiva
kioski

Infopisteillä voit käydä keskustelemassa työntekijöiden ja Omaishoidon lähettiläiden kanssa:

14.2.	klo 10 – 12	S-Market, Perniö
26.2.	klo 10 – 12	K-Citymarket, Salo
27.2.	klo 16 – 18	Prisma, Halikko
7.3.	klo 10 – 12.30	Hyvinvointipiste, Linjuri
11.4.	klo 10 – 12.30	Hyvinvointipiste, Linjuri
9.5.	klo 10 – 12.30	Hyvinvointipiste, Linjuri

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:

Ajankohtaista kaupungilta, Anne Vainio

Muista kodin turvallisuus – Asiaa muistista ja
asumisen turvallisuudesta

Kaisa Karvonen, Turvallisesti kotona -hanke

Hyvinvointipisteitä, lähihoitajaopiskelijat

Kahvitarjoilu ja hyvinvointikassin arvonta

Tervetuloa mukaan, tuo ystäväsiikin!



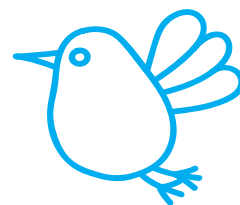
Salon
omaishoitajat ry

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

Kevään 2019 valmennukset:

Salon: tiistait 5.3.-2.4. klo 13-16

Paikka: Halikon seurakuntatalo, Vaskiontie 31.

Somero: keskiviikot 3.4.-24.4. klo 12-15

Paikka: Lamminniemen Hyvinvointikeskus

Tarvittaessa hoidettavalle järjestyy hoito Lamminniemessä kotihoidon toimesta valmennuksen ajaksi.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi 044 7348 115

mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi 044 7348 116

OmaisOiva

Ovet-valmennus®



Salon
omaishoitajat ry



Munakas rullat

Omaishoitajaviikolla, Naisten hemmottelupäivässä oli tarjolla herkulliset munakasrullat, joiden reseptiä moni kaipaili.

Tässä alla ohjeet.

Munakas (pellillinen)

6 munaa

2 dl kermaa

suolaa/pippuria maun mukaan

Kalatäyte:

300 g savustettua lohta

purkki smetanaa

3-4 rkl majoneesia

tilliä ja ruohosipulia pienittynä

suolaa

puolikkaan sitruunan mehu



Kinkkutäyte

300 g kinkkusuikaleita

150 g meetwurstia

1 maustamaton

tuorejuusto

1 maustettu tuorejuusto,

esim pippuri

2-3 rkl kermaa

1 paprika pienittynä

Paista munakaspohja 200 asteessa noin 10-15 min ja anna jäähtyä. Tee mieleisesi täyte ja levitä munakkaan päälle tasaiseksi kerrokseksi. Rullaa munakas ja anna maustua kylmässä hetki ennen tarjoilua.



OMAISHOITAJIEN KUNTOSALIVUOROT SALOHALLILLA:

- ✓ **TIISTAISIN KLO 16.30 – 17.30**
- ✓ **KESKIVIIKKOISIN KLO 11 – 12**



*Parturi- ja
kampaamopalvelu*

HIUSPISTE

Marja Tulonen

Kollarinkatu 1 as 5

puh. 040 502 3889

Myös kotikäyntejä



ELENA:

Jalkojenhoidon ammattitutkinnon suorittanut lähihoitaja.

- * Terveystieteelliset jalkahoidot
- * Jalkojen perushoidot
- * Suolahuone

ANNI:

Cidesco diplomikosmetologi

- * Kasvohoidot
- * Aromahoidot
- * Kuumakivihoidot
- * Intialainen päähieronta



Osoite: Rummunlyöjänkatu 14 B 2
Puhelin: 045 211 71 43

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.**

Jäsenmaksu 25€ vuosi



LIITY JÄSENEKSI

NIMI _____

OSOITE _____

SÄHKÖPOSTI _____

PUHELINNUMERO _____

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

Salon omaishoitajat ry:n yhteystiedot

Hallitus:

Mira Aaltonen	0500 806685	mira.aaltonen@smail.fi
Seija Hyvärinen	044 031 5957	seija-hyvarinen@hotmail.com
Pirjo Virtanen	050 354 5392	pirjo.virtanen47@gmail.com
Riitta Valtamo	040 827 0484	sihteeri@salonomaishoitajat.fi
Risto Lehti	0500 533 098	risto.lehti@salonseutu.fi
Airi Nikkanen	0400 639 754	airi.nikkanen@gmail.com
Sirpa Tikkala	040 517 0849	tikkalasirpa@gmail.com
Liisa Hammarberg	045 7874 2950	liisa.hammarberg@ebaana.net
Leena Kanerva	050 520 1958	

Työntekijät:

Mari Ilvonen	044 7348 116	mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi
Milka Leppiniemi	044 7348 115	milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi

info@salonomaishoitajat.fi

www.salonomaishoitajat.fi

www.facebook.com/Salonomaishoitajatry

Seuraava Onnin uutiset ilmestyy viikolla 20