

2/2020



Onnin uutiset



Salon
omaishoitajat ry



Salon omaishoitajat ry:n yhteystiedot

Hallitus

Mira Aaltonen	0500 806 685	mira.aaltonen@smail.fi
Liisa Hammarberg	045 7874 2950	liisa.hammarberg@ebaana.net
Riitta Valtamo	040 827 0484	riitta.valtamo@gmail.com
Seija Hyvärinen	044 031 5957	seija-hyvarinen@hotmail.com
Pirjo Virtanen	050 354 5392	pirjo.virtanen47@gmail.com
Risto Lehti	0500 533 098	risto.lehti@salo.salonseutu.fi
Airi Nikkanen	0400 639 754	airi.nikkanen@gmail.com
Sirpa Tikkala	040 517 0849	tikkalasirpa@gmail.com
Leena Kanerva	050 520 1958	kanerva@kiskossa.fi
Taina Koski	0440 151 163	tainahkoski@gmail.com
Pirkko Turunen	040 589 8208	pirkko.turunen@hotmail.com

Työntekijät

Mari Ilvonen	044 734 8116
	mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi
Milka Leppiniemi	044 734 8115
	milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi

Mari ja Milka kesälomalla heinäkuun.

info@salonomaishoitajat.fi

www.salonomaishoitajat.fi

www.facebook.com/Salonomaishoitajatry

Onnin Uutiset 2/2020 sisältö

Yhdistyskuulumisia	3	Kotisivut.....	10
Tulevia tapahtumia	4	Valokuvauskilpailu	
Tärkeitä puhelinnumeroita	5	"Hetki kesää"	11
KevätSeuranta	6	Terapiapyörä lainattavissa	
Toivon Toukokuu -kalenteri.....	8	erityisperheiden käyttöön	12

Yhdistyskuulumisia

Kulunut kevät on ollut mullistusten ja äärimmäisten poikkeusten aikaa. Moni meille arkipäiväinen ja tuttu asia on muuttanut muotoaan ja olemme joutuneet pohtimaan omaa arkeamme perinpohjaisesti uusiksi. Kaiken tämän takana on asia, virus, joka ei ole edes ihmissilmällä nähtävissä ilman mikroskooppia ja monisatakertaista suurennusta. Silloin, kun taistellaan jotain näin näkymätöntä vastaan, on ihmismielemme koetuksella ja tuntuu, että olemme äärirajoilla.

Kuitenkin se mikä meidän mielemme rauhoittaa ja antaa tukea ja turvaa, on myös näkymätöntä. Sitä ei itseasiassa näe edes sillä mikroskoopilla tai suurentimilla. Siitä huolimatta sen voima on vielä suurempi kuin tällä viruksella. Joillekin meille se on usko, toisille toivo turvallisemmasta huomisesta, tai luottamus elämän kantamiseen kaikesta huolimatta. Se ilmenee toisista huolehtimisena ja rakkaudesta niitä omia läheisiä kohtaan. Tässä asiassa me omaishoitajat olemme vahvoja. Meille nämä asiat tulevat selkärangasta ja ovat se kantava voima, olemmehan harjoitelleet vuosia tai vuosikymmeniä.

Salon omaishoitajat ry:n kevät on myös ollut enemmän kuin merkillinen. Kaikki ne meille tutut asiat ja toimet, joiden parissa on totuttu työskentelemään, on jouduttu perumaan ja pyyhkimään kalenterista pois. Vertaistukiryhmät, hyvinvoinnin iltapäivät ja vapaaehtoisille suunnitellut toimet, on yksi toisensa jälkeen peruttu tai siirretty syksyyn, odottamaan turvallisempia päiviä. Tilalle on tulleet lukuisat puhelut, verkkopalaverit ja jokaviikkoiset tekstiviestit jäsenille. Tehtäväksemme olemme ottaneet tiedottamisen ja omaishoitajien tukemisen kaikilla keinoilla mitä vain voimme etänä tehdä. Olemme pyrkineet kaiken tietotulvan keskellä poimimaan sieltä ne asiat, jotka palvelevat meidän väkeämme, omaishoitajia. Vapaaehtoisemme ovat omalta osaltaan olleet tukemassa pitämällä yhteyksiä omaishoitajiin puhelimitse ja postitse. Hallituksemme huolehtii omalta osaltaan, että kaikki tämä jatkuu ja että toiminta on turvattu tulevaisuudessakin.

Koska olemme optimisteja ja haluamme pitää edes joistakin suunnitelmistamme kiinni, pyrimme tänäkin vuonna käymään yhdessä kesäteatterissa, viettämään kesäjuhlaa ja ehkä jopa päästään ryystämään kaffetta torille. Mutta vielä toistaiseksi meidän kaikkien on maltettava pysyä kotona turvassa siltä näkymättömältä virukselta, joka vielä täyttää uutiset ja lehtien otsikot.

Ja mikä tärkeintä: Huolehtia siitä rakkaasta läheisestä!

Milka Leppiniemi

Tulevia tapahtumia

**Alla tulevia tapahtumia, joiden TOIVOMME toteutuvan.
Varmista toteutuminen lähempänä tapahtumaa.**

KESÄKUU

25.6. klo 18 Kaffenryöstämisen SM-kisat Salon iltatorilla, tule kannustamaan oma suosikkisi voittoon!

HEINÄKUU

12.7. klo 15 Mustalaisleiri muuttaa taivaaseen -musikaali Vuohensaaren kesäteatterissa. Liput 15 €/henkilö. Ilmoittautumiset Airille 10.6. mennessä p. 0400 639 754.

ELOKUU

- 3.8. klo 13-16 Kesäjuhla Muurlan Leirirannassa. Ohjelmassa yhteislaulua Janne Kuusisen johdolla, grillausta, saunomista ja mukavaa yhdessäoloa. Ilm. Airille 27.7. mennessä p. 0400 639 754.
- 16.8. klo 15 Sisko ja sen Veli -esitys Mathildedalin kesäteatterissa. Hinta 15 €/jäsen ja omaishoidettava, muut 21 €, Ilm. Airille 14.7. mennessä p. 0400 639 754.
- 21.8. klo 10-15 Omaishoitajien ja -hoidettavien perinteinen leiripäivä Naarilassa. Kuljetukset Salon ja Perniön srk-talojen edestä klo 9.30. Päivässä yhteistä ohjelmaa, lounas ja kahvit, mahdollisuus myös saunaan. Hinta 10 €/hlö omalla kyydillä, 15 €/hlö kuljetuksella. Ilm. 14.8. mennessä p. 044 7348 116.
- 27.8. n. klo 9-17 Yhdistyksen kesäretki Naantaliin: Kultarannan puutarha, teemana Presidenttien puoliset, lounas Ravintola Pohjankulma, vierailu Silliperinнемuseo Dikseli ja Brinkhall's omena-kuohuviinitehdas, kahvit Cafe Amandis. Hinta 55 €/jäsen, 65 €/muut. Ilm. Airille viim. 27.7.

Tärkeitä puhelinnumeroita

Salon kaupunki

Terveyspalveluiden neuvontanumero klo 8-20 joka päivä	02 772 3023
Yli 70 -vuotiaiden oma neuvontapuhelin ma-pe klo 9-15	02 772 6003
Pääterveysaseman ylähengitystieoireisten hoito	02 772 606
Valtakunnallinen Tietoa koronaviruksesta -puhelinneuvonta	0295 535 535
Palveluita ja apua kotiin www.salo.fi > Korona-apu Tiedot löytyvät myös Salon kaupunki tiedottaa -lehdestä	

Salon omaishoitajat ry:n OmaisOiva työntekijät ovat myös apunasi!

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

Salossa tukea saat myös

Kriisikeskus Etappi ma-to klo 10-14, pe 10-13	044 727 3700
FinFami Salo	040 722 4961 044 726 1991

Valtakunnallisia auttavia puhelimia

Mielenterveysseuran kriisipuhelin, päivystys 24 tuntia/vrk	09 2525 0111
SPR:n Auttava puhelin ma-pe klo 9-21 (maksuton)	0800 100 200
Mielenterveyden keskusliiton puhelinneuvonta joka arkipäivä klo 10-15 (8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti)	0203 91920
Mielenterveyden keskusliiton vertaistukipuhelin joka arkipäivä klo 10-15 (maksuton)	0800 177599

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Lasten ja nuorten puhelin ma-pe klo 14-20, la ja su klo 17-20	116 111
Lasten ja nuorten chat ma klo 17-20, ti klo 17-20, ke klo 17-20 https://www.nuortennetti.fi	
Vanhempainpuhelin ma ja ti klo 10-13 & 17-20, ke klo 10-13, to klo 14-20	0800 92277
Vanhempainnetin chat ma ja ti klo 10-13 https://www.vanhempainnetti.fi	

Onnin uutisten KevätSeuranta 2020

LÄHDE ULOS LUONTOON JA KIRJAA OMAT KEVÄTHAVAINNOT

Päivämäärät, jolloin vielä kerran satoi lunta =)

ILMA

Päivä

+10

+15

+20

Koko vuorokausi plussan puolella

KASVIT

Koivunlehti

Kielo kukkii

Kullero kukkii

Käenkaali

Leskenlehti

Mustikka

Oravanmarja kukkii

Peltokorte (itiötähkä)

Rentukka kukkii

Sinivuokko kukkii

Tuomi kukkii

Valkovuokko kukkii

HYÖNTEISET

Muurahainen

Kimalainen

Nokkosperhonen

Leppäkerttu

Sitruunaperhonen

Sääski/hyttynen

MATELIJAT JA SAMMAKKOELÄIMET

Kyy

Rantakäärme

Sammakonkutu

Sisilisko

Vaskitsa

NISÄKKÄÄT

Lepakko

Siili

Rusakon poikaset

LINNUT

Haarapääsky

Kirjosieppo

Kiuru

Kottarainen

Kurki

Käki

Laulujoutsen

Naurulokki

Pajulintu

Peippo

Punakylkirastas

Rantasipi

Tervapääsky

Tuulihaukka

Töyhtöhyppä

Västäräkki

Toivon Toukoku

MA	TI	KE	TO
4. Aloita viikko virkistävällä aamujumpalla. Venyttelä ja hengitä syvään.	5. Vietä kahvihetki luontoa ikkunasta ihastellen.	6. Istuta tänään toivon siemen. Kastele sitä rakkaudella, niin sinulla on jonain päivänä puu, josta riittää muillekin.	7. Ole itsellesi armollinen. Puhu itsellesi kauniisti, kehu ja kannusta!
11. Tee lista asioista, joista tänään unelmoit.	12. Toivo syntyy siitä, että nostaa kädet pystyyn ja antautuu luottamukseen.	13. Jaa tänään toivoa ympäriillesi ja pirautta ystävällesi!	14. Puhu tänään itsellesi niinkuin puhuisit parhaalle ystävällesi.
18. Kesä lähestyy. Piristä itseäsi hakemalla ulkoa maljakkoon keväinen oksa tai kukka.	19. Mitä hyvää toivoisit itsellesi juuri tänään?	20. Millainen musiikki saa sinut hyvälle mielelle? Kuuntele tänään sitä.	21. Helatorstain kunniaksi luonto kaunistui, kun kukkapenkin narsisseistä yksi avautui. Kotipiha puista kuului viserrystä monta, se lintukuoron konsertti on niin verratonta.
25. Tee lista ystävistäsi, joille voisit soittaa tällä viikolla	26. Mene peilin eteen ja hymyile itsellesi hyväksyvästi.	27. Sinä selviät kyllä. Sinussa on enemmän voimaa ja voimavaroja kuin uskotkaan.	28. TORSTAI ON TOIVOA TÄYNNÄ!

uu 2020

PE

LA

SU

1.

Toukokuu on
toivoa täynnä!
Tule mukaan kalenteri-
matkalle!

2.

Avaa ikkuna aamulla
ja kuuntele lintujen
aamukonserttia.

3.

Olet tärkeä ja arvokas
juuri sellaisena,
kuin olet!



8.

Kaikella on
tarkoituksensa.
Tarkoituksen näkee usein
vasta, kun vaikeat ajat
ovat takanapäin.
Sekin päivä tulee.

9.

Tässä hetkessä
kaikki on hyvin.

10.

Hyvää äitienpäivää!



Soita tänään äidillesi tai
sytytä kynttilä hänen
muistolleen.

15.

Aina kun pienikin ilo
ilmestyy, seuraa sitä.
Ilo on polku uuteen.

16.

Katsele vanhoja
valokuvia ja
tee nojatuolimatka
muistoihin.

17.

Kirjoita muistiin asioita,
joista olet tänään
kiitollinen.

22.

Aina ei
tarvitse jaksaa.
Tulee vielä aika,
jolloin jaksat
enemmän.

23.

Valmista tänään
lempiruokaasi
ja syö se
ilolla.

24.

Olet turvassa
siitä huolimatta, että
olosi voi olla turvaton.
Sinua kannatellaan
joka hetki.

29.

Leivo jotain
herkkua
viikon-
lopuksi.

30.

Kirjoita
päiväkirjaan
ajatuksiasi
toukokuulta.

31.

Laineiden liplatusta,
valoa auringon.
Nauti hetkestä,
nythän kesä on!

www.salonomaishoitajat.fi

Käy tutustumassa uusiin kotisivuihin



Salon
omaishoitajat ry

Yhdistys ▾

Omaishoitajalle ▾

Toiminta ▾

OmaisOiva ▾

Ammattilaiselle ▾

Yhteystiedot



Onko lähelläsi
sairastunut tai
muuten apua
tarvitseva henkilö?



OmaisOiva on
Sinua varten!



Älä jää yksin,
tule mukaan!

Siivous ja puutarha- työ **32€** / tunti

ruohonleikkuu,
haravointi

säkkimultien
kuljetus

istutusapu,
roskien viennit

**kauppa- ja
asiointiapu**
ensimmäinen 0,5 tuntia 15,-
seuraavat tunnit enint. 25,-

empatiimi
050 461 7159 Hannu Virtanen

"Hetki kesää"

– valokuvauuskilpailu omaishoitajille



Valokuvauuskilpailu Onnin uutisten lukijoille kesällä 2020. Kilpailun aihe on "Hetki kesää".

Osallistu lähettämällä kuvasi Omaisoiva työntekijöille tai tuomalla oma otoksesi Omaishoitokeskukselle.

Osallistumisaikaa elokuun 2020 loppuun asti.

Voittajakuvan valitsee raati ja voittaja julkistetaan Salon omaishoitajien 25-vuotisjuhlassa.

Kaikki kuvat nähtävissä syksyllä Omaishoitokeskuksen ikkunassa.

Lisätietoja kilpailusta Milkalta 044 7348115 tai milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi

Terapiapyörä lainattavissa erityisperheiden käyttöön

Yhdistyksellä on maksutta lainattavissa Tandem-terapiapyörä kesän pyöräretkille.

Pyörä mahdollistaa liikkumisen ja ulkoilun lapselle tai nuorelle, jolla on jokin liikuntarajoitus tai joka ei voi itsenäisesti lähteä pyöräilemään.

Tiedustele pyörän lainauksesta Marilta 044 7348 116.

- Capitan Duo -apuvälinetandem on kolmipyöräinen, mikä helpottaa pyörän selkään nousemista ja tuo vakautta ajoon.
- Tandemin kuljettaja istuu takimmaisella paikalla, mistä tapahtuu pyörän ohjaaminen sekä jarruttaminen.
- Etupolkijan polkimet voidaan säätää itsenäiseksi, yhtä aikaa takimmaisien avustavan pyöräilijän kanssa pakottavaksi tai täysin vapaalle.
- Avustettavalle pyöräilijälle on vartalotuki, säädettävä turvavyö ja sääri- tai jalkatuet.
- Pyörä soveltuu myös pienikokoisille aikuisille.
- Pyörän kokonaiskantavuus on 175 kg.



Seuraava Onnin uutiset ilmestyy elokuussa!