

4/2020

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	

25-v

info@salonomaishoitajat.fi
www.salonomaishoitajat.fi
www.facebook.com/Salonomaishoitajatry

Onnin Uutiset 4/2020 sisältö

Apua	3	Edunvalvontavaltuutus ja	
Tulevia tapahtumia	4	hoitotahto	12
Omaishoitoviikko	5	Salon SYTY	14
Vertaistukea	6	Erityislapsiperheet	16
Tunne voimavarasi		Naarilapäivä	18
– vertaistukea ikääntyville		EtäOiva	19
omaishoitajanaisille	9	Hallitusjäsenten esittely	20
Oiva-kahvilat	10	Jäsenille	22
Naisten hemmottelupäivä	11	Tablet-tietokone	23
Kaffetta ja kässä	11	Liity jäseneksi	23

Apua

OmaisOiva

OivaHetki

Apua puhelimitse tai tavattaessa.

OmaisOiva työntekijöiltä ja omaishoidon lähettäjiltä saat henkilökohtaista ohjausta, neuvontaa ja tukea.

Omaishoidon lähettäjät

Paikallisesti Sinua varten! Yhteyden lähettäjisiin saat työntekijöiden kautta.

SALO

Marjaana Eskola

PERNIÖ

Mervi Aho

Tuula Lindholm

HALIKKO

Arja Helin

KUUSJOKI

Katariina Tuovinen

KIIKALA

Aune Linnakoski

SUOMUSJÄRVI

Seija Määttänen

Anu Jakala

PERTTELI

Arja Saarelna

KISKO ja LAPSIPERHEET

Taina Koski

OmaisOiva työntekijät

Työntekijän kanssa voit sopia henkilökohtaisen tapaamisen esimerkiksi Omaishoitokeskuksella tai kotona.

Työntekijämme auttavat mm.

- omaishoitajille ja hoidettaville suunnattujen lomien ja kuntoutuksen hakemisessa
- kun haluat hakea omaishoidon tukea kaupungilta
- kun on ajankohtaista hakea Kelan eläkettä saavan hoitotukea

Työntekijät tavoitat arkisin klo 9 – 15

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

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

Oiva-kahvilassa joka maanantai klo 10-14, Torikatu 12

Tulevia tapahtumia

Tapahtumien järjestämisessä toimitaan viranomaisten suositusten mukaan sekä huolehditaan riittävästä turvaväleistä ja hygieniasta.

MARRASKUU

ma 2.11. klo 10-12 Oiva-kahvilassa farmaseutti, Salon Vanha Apteekki
*ke 11.11. klo 17-19 Miesomaishoitajien kotitalouskerho Paunalassa
*ti 17.11. klo 17 Yhdistyksen syys- ja kevätkokous OH-keskuksella

OMAISHOITOVIIKKO 22. – 29.11. 2020

JOULUKUU

ma 7.12. klo 10-14 Oiva-kahvilassa SeniorShopin tuotteita
*ma 14.12. klo 10-16 Omaishoitokeskuksen Joulu, ennakkoilmoittautumiset

TAMMIKUU 2021

ma 11.1. klo 10-14 Oiva-kahvila Omaishoitokeskuksella





Sunnuntai 22.11. klo 13-15

Omaishoitajien kirkkopyhä Mahlakankareen srk-talo

Maanantai 23.11. klo 10-14

Omaishoitajien kakkukahvit
Omaishoitokeskuksella

Keskiviikko 25.11. klo 14-18

Naisten hemmottelupäivä Omaishoitokeskuksella

klo 17:30-19:30

Miesomaishoitajien pikkujoulut Jonilassa

Torstaina 26.11. klo 9:15-10:45

Torstain toivot Kuusjoen ala-asteella

Lauantaina 28.11. klo 17

Seili-musikaali Salon teatterissa (ilm.päättynyt)

Liput teatterin takaovelta, maksu käteisellä



Vertaistukea

OmaisOiva

ryhmä

Vertaisryhmät ovat avoimia kohtaamispaikkoja kaikille, jotka huolehtivat läheisestään ja haluavat vaihtaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmissä vierailee välillä asiantuntijoita ja ryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat.

Omaishoitajien keskusteluryhmät

SALO, Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Torstait 5.11. ja 3.12. klo 14-15:30. Ryhmä jatkuu to 4.2.2021.

Ryhmänohjaaja Leena Lastunen

HALIKKO, Srk-talon alakerta, Vaskiontie 31 (käynti sisäpihalta)

Tiistait 10.11. (mukana muistikoordinaattori Kaisa Niinistö) ja

8.12. klo 13-14:30. Ryhmä jatkuu ti 12.1.2021.

Ryhmänohjaaja Merja Lähdemäa

PERNIÖ, Srk-talon takkahuone, Lupajantie 9

Torstai 19.11. klo 13-14:30. Ryhmä jatkuu to 21.1.2021.

Ryhmänohjaaja Päivi Laine

PERTTELI, Srk-talon alakerta, Mikolantie 5

Torstai 19.11. klo 13-14:30. Ryhmä jatkuu to 28.1.2021.

Ryhmänohjaaja diakoni Elise Joro

KUUSJOKI, Seurakuntatalo, Ylikulmantie 236

Maanantai 16.11. klo 13-14.30 (mukana psykoterapeutti

Elisa Lehtonen). Ryhmä jatkuu 18.1.2021.

Ryhmänohjaajana Katariina Tuovinen

Vertaistukea

**Ryhmiin voit osallistua vaikkeet olisi yhdistyksen jäsen
etkäsaisi omaishoidon tukea!**

Miesomaishoitajien keskusteluryhmä

Pikkujoulut Jonilassa, Annankatu 10 (Ihme ja Kumma kahvilan tila,
sisäänkäynti ja parkkipaikat sisäpihalla)

Keskiviikko 25.11. klo 17:30-19:30

Ryhmänohjaaja Sami Letti

Keskusteluryhmä jatkaa Omaishoitokeskuksella keskiviikkona
19.1.2021 klo 17:30-19

Miesomaishoitajien kotitalouskerho

Paunalan srk-talo, Sillanpääntkatu 5

Kotitalouskerhossa valmistetaan hyvässä
seurassa ja ammattilaisen ohjauksessa
helppoja ja maukkaita arkiruokia.

Ke 11.11. klo 17 – 19. Ryhmä alkaa

Ilm. kerhoa edeltävänä maanantaina

Taina Koskelle puh. 044 774 5263.

Kerhon ajaksi puolisoille omaa ohjelmaa,
ilmoita puolison mukaantulosta Tainalle.

Kerho jatkaa keväällä helmikuussa.



Katse huomiseen -ryhmä

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Katse huomiseen -ryhmä Sinulle, jonka läheinen on siirtynyt kodin
ulkopuoliseen hoivaan.

Torstait 12.11. ja 10.12. klo 10-11.30. Ryhmä jatkuu to 21.1.2021.

Ryhmänohjaajana Raija Granlund

Vertaistukea

Leskenlehdet

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Leskien vertaisryhmä, joka tarjoaa tukea, kokemusten vaihtoa ja arkipäivän selviytymiskeinoja.

Tiistait 10.11. (mukana diakoni Kaija Virtanen) ja 8.12.(mukana Liisa Salmenperä) klo 16.30 – 18. Ryhmä jatkaa ti 12.1.2021.

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

Torstain toivot

Kuusjoen koulu, Ylikulmantie 317

Torstain toivot -keskusteluryhmä on kaikille ikäihmisille avoin kohtaamispaikka Kuusjoella.

Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai (parilliset viikot)
klo 9:15-10:45 Kuusjoen ala-asteen musiikinluokassa.

Vuoden viimeinen ryhmä 10.12. ja ryhmä jatkuu taas 14.1.2021.

Kuntosali Salohallilla

Omaishoitajien kuntosali yhdistyksen jäsenille keskiviikkoisin klo 11:30 – 12:30.

**Kuntosali joulutauolla
23.12.2020 – 6.1.2021.**

Paikalla vertaisohjaaja.





VERTAISTUKEA IKÄÄNTYVILLE OMAISHOITAJA- NAISILLE

MILLOIN: 11.11, 18.11, 25.11, 2.12 ja
9.12 klo 13–15

MISSÄ: Verkossa ilmaisella Zoom -
alustalla. Tarvitset osallistumiseen
tietokoneen, jossa Internet-yhteys,
mikrofoni ja web-kamera.

KENELLE: 60+ -vuotiaat läheisestään
huolehtivat naiset ympäri Suomen

***Huolestuttavatko omat tunteesi, käytöksesi
ja voimavarojesi väheneminen? Kiristyykö
pinnasi ja koetko vaikeaksi hillitä itseäsi?***

Tunne voimavarasi -hankkeen tavoitteena on olla tukenasi sekä edistää ikääntyvien omaishoitajanaisten hyvinvointia ja jaksamista. Pää tavoitteena pyrimme ehkäisemään omaishoitosuhteissa tapahtuvaa kaltoinkohtelua.

Vertaisryhmässä pääset jakamaan tuntemuksiasi muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa. Luottamuksellisen ryhmän aiheita ovat mm. omien torjuttujen tunteiden ja niiden aiheuttamien ongelmallisten tilanteiden tunnistaminen, tunnesäätely ja voimavarat. Ryhmässä käytetään itsetutkiskelun tukena erilaisia toiminnallisia menetelmiä.

**Tunne
voimavarasi.**

Vertaisryhmätyöskentelyä edeltävät yksilökeskustelut hankkeen työntekijän kanssa. Keskusteluissa kartoitetaan omaa tilannetta, voimavaroja ja vertaisryhmän soveltuvuutta siihen hakevalle omaishoitajalle. Ryhmään hakeutuminen ja lisätietoa:

Päivikki Paakkanen
Hankekoordinaattori
Tunne voimavarasi-hanke
puh. 044 706 0176
tukea@tunnevoimavarasi.fi

Ota rohkeasti yhteyttä!

Tunne voimavarasi (2020–2022) on Miina Sillanpään Säätiön koordinaatiohanke, joka toteutetaan yhteistyössä Maria Akatemian, Kuntoutussäätiön ja Omaishoitajaliiton kanssa. Hanke tarjoaa apua ikääntyville omaishoitajanaيسille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Lisätietoa: <https://tunnevoimavarasi.fi/>

Kahvin kanssa tai ilman

OmaisOiva

kahvila

Tervetuloa kahville keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä asioista ja saamaan ohjausta tilanteeseesi.

Oiva-kahvila maanantaisin klo 10-14

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Matalan kynnyksen kahvilaan voit tulla keskustelemaan yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Työntekijät auttavat ja ohjaavat sinua omaishoitasioissa.

Syksyn 2020 teemalliset kahvilat:

VANHA APTEEKKI

- 2.11. klo 10-12 farmaseutti Salon Vanhasta Apteekista keskustelemassa ja vastaamassa omaishoitajien kysymyksiin
- 23.11. juhlimme Omaishoitoviikkoa kakkukahvilla
- 30.11. klo 10-12 puheenjohtajan kyselytunti
- 7.12. esittelyssä SeniorShopin vaatteita
- 1.2.2021 klo 10-12 Jani Nurmi kaupungin liikuntapalveluista



14.12. Omaishoitokeskuksen Jouluklo 10-18

Tervetuloa joulupuurolle ja torttukahville!

Kattaukset klo 10, 12, 14 ja 16.

Rajaamme osallistujat max 15 hlöä/kattaus

Ilmoittaudu mukaan 10.12. mennessä

Marille p.044 7348 116



Oiva-kahvila on joulutauolla 21.12.2020 – 4.1.2021

Kahvin kanssa tai ilman

Naisten hemmottelupäivä 25.11. klo 14 – 18

Tervetuloa naisten hemmottelupäivään Omaishoitokeskukselle

Hemmottelupäivässä tarjolla pieniä herkkupaloja kuohuvan ja kahvin kera.

Päivässä mahdollisuus kevyeen käsihoitoon ja kynsien lakkaukseen, pikakampaukseen sekä kevyeen hartiahierontaan.

Ilmoittaudu päivään ja varaa oma hoitoaikasi
20.11. mennessä p. 044 7348 116.



”Kaffetta ja Kässä”

Tervetuloa Omaishoitokeskukselle oman käsityön/askareen kanssa tai vain juomaan kupponen kuumaa hyvässä seurassa!

Keskiviikot 18.11. ja 9.12. klo 17 – 19

Tammikuussa jatketaan
ke 20.1. klo 17-19.



Vanhuuteen varautumisen tärkeitä asiakirjoja ovat **edunvalvontavaltuus** ja **hoitotahto**. Ne ovat kuin matkavakuutus tulevaan – toivottavasti turhia mutta tarpeen tullen erittäin hyödyllisiä. Edunvalvontavaltuutuksella päätät itse, kuka mahdollisesti hoitaa asioita puolestasi. Hoitotahtoon voit linjata ajatuksesi elämän loppuvaiheen hoidosta ja hoivatoiveesi.

Edunvalvontavaltuus

Edunvalvontavaltuus on asiakirja, jolla nimeät henkilöt hoitamaan tulevaisuudessa asioitasi siinä tapauksessa, että et siihen itse enää kykene.

Edunvalvontavaltuutuksen tekeminen on hyvä aloittaa pohtimalla oman elämäsi tärkeitä asioita ja arvoja esimerkiksi varallisuuden käyttämisen suhteen. Lisäksi kannattaa miettiä rauhassa, ketkä ovat sellaisia luottohenkilöitä, joiden voisit ajatella tekevän päätöksiä puolestasi. Tee tarvittaessa lista omasta omaisuudestasi ja varallisuudestasi, sekä kirjoita ylös toiveita, joita haluaisit mahdollisen sijaispäättäjäsi huomioivan.

Oman pohdinnan jälkeen keskustelua kannattaa avata omien luottohenkilöiden kanssa. Jaa heille ajatuksesi ja pyydä suullisesti suostumusta siihen, että voit nimetä heidät edunvalvontavaltuutuksessa.

Edunvalvontavaltuus on määrämuotoinen asiakirja, joka vahvistetaan digi- ja väestötietovirastossa (entinen maistraatti) siinä vaiheessa, kun sitä tarvitaan. Vahvistaminen tehdään siis vasta, kun valtuuttajan toimintakyky on heikentynyt niin, ettei hän pysty asioitaan hoitamaan. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että laadit edunvalvontavaltuutuksen oikein. Apuna laatimisessa kannattaa käyttää alan asiantuntijaa.

Tärkeitä termejä:

- **Edunvalvontavaltuus** = Asiakirja, jolla nimeät, kuka hoitaa tulevaisuudessa omia asioitasi, jos et jonain päivänä kykene niitä enää itse hoitamaan. Tulee voimaan vasta tarvittaessa. Tekemällä edunvalvontavaltuutuksen voit välttää edunvalvonnan.
- **Edunvalvontavaltuutettu** = Henkilö, joka edunvalvontavaltuutuksen vahvistamisen jälkeen saa valtuudet hoitaa edunvalvontavaltuutukseen kirjattuja asioita valtuuttajan puolesta.
- **Edunvalvonta** = Viimesijainen keino turvata henkilön etua. Jos henkilö ei ole ennakoon järjestänyt asioidensa hoitoa esimerkiksi

edunvalvontavaltuutuksella, voidaan hänelle toimintakyvyn menettämisen jälkeen tarvittaessa määrätä edunvalvoja. Edunvalvojan määrää joko digi- ja väestötietovirasto tai tuomioistuin. Useimmiten edunvalvoja määrätään huolehtimaan päämiehensä taloudellisista asioista. Digi- ja väestötietovirasto valvoo edunvalvojan toimintaa.

Edunvalvontavaltuutuksen mallipohja löytyy esimerkiksi Suomen Muistiasiantuntijoiden **Miten turvaan tahtoni toteutumisen?** -oppaasta. Oppaan voit ostaa Omaishoitokeskukselta 5 €:n hintaan, ota yhteyttä työntekijöihin. Lisätietoa edunvalvontavaltuutuksen laatimisesta:
<https://www.vanheneminen.fi/nain-edunvalvontavaltuutus-laaditaan>

Hoitotahto

Hoitotahdolla ihminen voi ennalta määritellä toiveitaan elämän loppuun liittyvistä asioista ja etenkin siitä, miten tehokkaasti haluaa tulla hoidetuksi. Terveysdenhuollon henkilökuntaa sitovan osuuden lisäksi hoitotahtoon voi kirjata omia hoivatoiveitaan, jotka liittyvät hoivaan ja päivittäiseen olemiseen.

Hoitotahdolla henkilö varmistaa, että hänen toiveensa otetaan hoidossa huomioon silloin, kun hän ei itse pysty niitä ilmaisemaan. Hoitotahto vähentää omaisten epätietoisuutta ja ahdistusta hoitoratkaisuissa ja helpottaa näin lääkäreiden työtä.

Hoitotahdossa voi käsitellä esimerkiksi näitä kysymyksiä:

- Arvostatko enemmän elämän laadun varmistamista vai elämän pitkittämistä?
- Haluatko käyttää hyväksi kaikkia lääketieteen sallimia keinoja?
- Toivotko elvytyskieltoa, jos elvyttäminen johtaisi kuoleman ja kärsimysten pitkittymiseen?

Kenelle tahansa meistä voi tapahtua ikäviä asioita, joten siitä näkökulmasta kaikilla täysi-ikäisillä voisi olla mietittynä hoitotahto. Hoitotahto kannattaakin kirjata ylös ajoissa, ja muuttaa sitä tarpeen mukaan.

On tärkeää, että tieto hoitotahdosta on merkitty potilasasiakirjoihin ja siirtyy sitä kautta ammattilaisten tietoon. Hoitotahdon voi itse kirjata Kanta-palveluun, Omakannassa on sille oma paikkansa. Kantaan kirjaamisen lisäksi on huolehdyttävä, että tieto on perillä hoitavassa yksikössä.

Hoitotahto voi olla vapaamuotoinen, tai apuna voi käyttää valmiita pohjia. Lisätietoa ja mallipohjia hoitotahdon laatimiseen:

- **Muistiliitto:** www.muistiliitto.fi/hoitotahto
- **THL:** www.thl.fi/hoitotahto

Lähteet: www.vanheneminen.fi, www.terveyskirjasto.fi

Maksuton, kaikille avoin palvelu.

Salon SYTY, Helsingintie 6, Salo



Kaikille avointa ohjelmaa aina torstaisin klo 12-14 SYTYn TeemaTorstaissa

kuukauden 1. torstai pelipäivä; korttipoleja, MustaKuula, Rummikub, SkipBo...

kuukauden 2. torstai yhteislaulua; aina säästys

kuukauden 3. torstai kulttuuri; vaihtuvia aiheita, seuraa ilmoittelua

kuukauden 4. torstai liikunta; vaihtuva ohjelma, kaikille soveltuvaa

Joka kerta kahvittelua, mukavaa yhdessäoloa ja jutustelua

Tilaa SYTYn uutiskirje, www.salonsyty.fi, tai seuraa meitä somessa ja saat aina ajankohtaiset tapahtumatiedot.



Muistathan, että tapahtumat, koulutukset ja muu toiminta on myös Salon Omaishoitajat ry:n jäsenille suunnattua ja avointa.

Salon SYTY ry, Helsingintie 6, Salo. 040 3562016 tai toimisto@salonsyty.fi





Iloansalo omaishoitajaperheille

- turvallista ja esteetöntä asumista
- palvelutalon palvelut 24/7 käytössä
- tukea omaishoitajan arkeen joustavasti
- lyhytaikainen ja kuntouttava lomapaikka – vaikka jouluksi

Tervetuloa tutustumaan asumiseen ja palveluihin Iloansalossa **ma 9.11.** tai **ma 7.12.** klo 11.00. Lisätiedot Anne Juntti 044 7213 350 tai anne.juntti@salva.fi



Salva ry | Palvelukeskus Iloansalo | Iloankatu 6 24240
Salo | 02 7213 300 | www.salva.fi

ERITYISLAPSIPERHEET

Iltakahvila erityisperheille

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

OmaisOiva

kahvila

Iltakahvila on avoin kohtaamispaikka perheille, jossa on erityistä tukea tarvitseva lapsi tai nuori.

Kahvilassa on vaihtuvia teemoja ja kahvilaemäntänä toimii Taina Koski.

Tarvittaessa lapsille järjestetään omaa ohjelmaa, ilmoita lasten mukaantulosta etukäteen p. 044 7348 116.

Syksyn kahvilat:

- 23.11. klo 17.30 – 19
mukana fysioterapeutit
Anni Mattila ja
Pirkko Lindfors

Kevään 2021 kahvilat:

- 25.1. klo 17:30-19
- 22.2. klo 17:30-19
- 22.3. klo 17:30-19
- 19.4. klo 17:30-19

Vertaisryhmä äideille Somerolla

Erytislasten äidit kokoontuvat Someron Torituvalla, Joensuuntie 10

Syksyn tapaamiset:

- 5.11. klo 17-19
- 3.12. klo 17-19

Kevään tapaamiset alkavat

- 4.2. klo 17-19

Lisätietoja Teija Paakki p 050 3200 705



Liity mukaan erityislasten huoltajien FB-ryhmään!



Liity vertaistuelliseen, suljettuun FB ryhmään.

Ryhmän löydät Facebookista nimellä

Salon seudun erityislasten vanhempien ryhmä.

ERITYISLAPSIPERHEET

Syyskuussa järjestimme yhdessä Salon kaupungin kanssa virkistyspäivän erityisperheille Naarilan leirikeskuksessa. Päivään saimme asiantuntijavieraaksi Noora Koposen, joka on vastikään julkaissut esikoisteoksensa *Jos mä oon oikee -Nuutin tarina*, joka on tosikertomus Nooran autistisen Nuutti -pojan elämästä.



Noora on ensimmäisen kauden kansanedustajana ja päätenyt politiikkaan mukaan tehtyään kansalaisadressin vuonna 2014, joka vaati yhdenvertaista ja tasa-arvoista oppimisoikeutta ja -rauhaa erityislapsille. Adressi meni läpi ja hallitus joutui muuttamaan linjaustaan.

Nuutin tarina on sekä henkilökohtainen kuvaus, että kattava tietopaketti autistisen lapsen elämästä.

Nuutin tarina kirja löytyy Omaishoitokeskuksesta ja sitä voi lainata. Lisäksi kirjaa löytyy verkkokaupoista.

Nooran blogi löytyy osoitteesta noorakoponen.fi

NAARILAPÄIVÄ 19.9.2020



EtäOiva – oivallista toimintaa etänä

WhatsApp-ryhmä

Omaishoitajien oma WhatsApp-ryhmä toimii kuulumisten vaihtopaikkana, arjen ilostuttajana ja vertaistuellisena kanavana.

Whatsappin käyttöön tarvitset älykännykän tai tabletin.

Tule mukaan ryhmään! Ilmoita puhelinnumerosi työntekijöille, niin pääset mukaan!



Oiva-kahvilaan etänä

Teemallisten Oiva-kahviloiden keskusteluosuuteen on mahdollisuus osallistua myös kotoa. Etäyhteys toteutetaan Teamsin välityksellä ja saat osallistumisesta linkin sähköpostiisi. Ilmoita etäosallistumisesta työntekijöille viimeistään kahvilaa edeltävän viikon perjantaina.

Ma 2.11. klo 10-12 kahvilassa vieraana farmaseutti Salon Vanhasta Apteekista

Ma 30.11. klo 10-12 puheenjohtajan kyselytunti

Ma 1.2. klo 10-12 kahvilassa mukana Jani Nurmi kaupungin liikuntapalveluista

Miesomaishoitajien keskusteluryhmä

Miesomaishoitajien ryhmään pääset mukaan keskustelemaan myös kotoa. Tämä onnistuu lähettämällä sähköpostiosoite ryhmän vetäjälle: sami.letti@gmail.com.

Sami lähettää osallistumislinkin sähköpostiin aina ennen ryhmän kokoontumista. Ryhmän kokoontumiset löydät sivulta 7.

Haluaisitko oppia käyttämään tablet-tietokonetta?

Oletko harkinnut laitteen ostoa?

Yhdistyksen kautta sinulla on mahdollisuus saada tablet-tietokone harjoituskäyttöön 2-4 viikoksi.

Laitteen käyttöön saat opastuksen työntekijöiltä.

Laitteessa on nettiyhteys itsessään, eli sinulla ei tarvitse olla kotona esim. langatonta nettiä.



Etäyhteydet haltuun

Korona-tilanteen jatkuessa joudumme miettimään uusia ratkaisuja yhteydenpitoon järjestöissä ja perheissä.

Yhdistyksellä on käytössä Teams-etäyhteys, jonka avulla voidaan järjestää kokoontumisia ja koulutuksia verkossa tai osallistua kotoa käsin esim. vertaisryhmään. Teams yhteyteen tarvitaan älykännykkä tai tietokone. Apua käyttöön saat työntekijöiltä tai Syty ry:n Digi-pysäkiltä.

Terveisiä hallitukselta

Olen ollut pitkään mukana Salon omaishoitajien hallituksessa ja muussakin toiminnassa. Yhdistyksen pariin päädyin työni kautta Salon terveyskeskuksessa. Mutta minulla on myös omakohtaista kokemusta etäomaishoitajuudesta, sillä toimin työssä ollessani vanhempieni etäomaishoitajana yhdessä veljeni kanssa.

Jäätyäni eläkkeelle olen pystynyt paremmin antamaan omaa panostani yhdistykselle. Kun yhdistyksellämme oli päivätoimintaa omaishoitokeskuksessa, olin aika ajoin Hannu Virtasen sijaisena ja silloin tulivat tutuiksi monet omaishoitajat ja heidän hoidettavansa. Harmi, että päivätoiminta jouduttiin lopettamaan. Mutta, kun Salon kaupunki ei enää ohjannut meille asiakkaita, yhdistyksellä ei enää ollut taloudellisia resursseja jatkaa toimintaa.

Olen toiminut yhtenä omaishoidon Ovet- valmentajana jo useamman vuoden. Ovet- valmennus on yksi liittomme kehittämistä toimintamuodoista, joilla pyritään tukemaan omaishoitajuutta ja helpottamaan omaishoitajien etenemistä omaishoitajuuden tiellä. Lisäksi minut näkee jäsenien kuntosalivuorolla Salohallissa. Tervetuloa mukaan! Vanhan harrastukseni merkeissä olen naisten hemmottelupäivänä hieronut halukkaiden hartioita.

Hyötyliikunta, lukeminen sekä kausittain käsityöt ja palapelit kuuluvat harrastuksiini. Koen olevani varsinainen metsäläinen. Metsässä lataan akkuja, seuraan luontoa ja kerään marjoja ja sieniä. Lasten lapsilla on käsitys, että tunnen kaikki sienet, mutta metsäretkillä joudun usein tuottamaan heille pettymyksen. Metsä on ollut turvallinen paikka nyt koronavuotena, ei ole tarvinnut miettiä turvaetäisyyksiä, eikä käyttää maskia.

Toivotan teille kaikille hyvää loppuvuotta ja toivottavasti voimme pian palata normaaliin koronavapaaseen elämään!

Riitta Valtamo



Terveisiä hallitukselta

Olen ollut hallituksen jäsen jo yli 10 vuotta. Minulla on tytär Sini ja poika Toni, jolla on CP-vamma ja sen myötä vaikea liikuntavamma. Sini asuu Salossa, niin kuin minäkin ja Toni Turussa Aspa-säätiön palvelutalossa. Mieheni ja lasteni isä kuoli vuonna 2013, ollessaan 62 -vuotias.

Kun Toni syntyi, niin pian huomasin olevani omaishoitaja.

Aluksi monista asioista sai taistella Tonin puolesta ja minähän taistelin kuin leijonaemo. Koulunsa Toni sai käydä Turussa Katariinan koulussa ja viimeiset vuodet Järvenpään Invalidiliiton koulussa.

Viime syksynä sain myytyä lasitusliikkeemme ja pääsin eläkkeelle.

Vihdoin on vapaus tehdä mitä haluaa. Nautin suunnattomasti, kun kesällä voi mökillä meren rannassa viettää aikaa yksin tai ystävien ja Tonin kanssa.

Toni on tuonut elämäni tosi paljon lisää rakkautta, iloa, surua, epätoivoa ja onnistumisia sekä valtavan määrän ihania ihmisiä. Nämä ihmiset ovat olleet Tonin tukena vuosien varrella ja osaan pidämme vieläkin yhteyttä.

Voimaa saan tyttärestäni Sinistä ja myös Tonista, jolta saan aina parhaat halaukset. Voimaa tuovat myös ystävät ja siskoni perheineen sekä mökillä olo. Voimaannun siitä rauhasta ja hiljaisuudesta, jossa vain linnunlaulu kuuluu. Omaishoitoyhdistys on tuonut lisää ystäviä ja turvaa. Olen iloinen, kun voin olla mukana tuomassa iloa yhdistyksemme jäsenille. Moni on retkillä, teatterireissuilla tai kevät/joulujuhlassa tutustunut minuun, kun olen aina myymässä arpoja tai käsi ojossa pyytämässä rahaa osallistumisesta.

Hyvää syksyn ja joulun odotusta teille kaikille!

Sirpa Tikkala



KUTSU SYYSKOKOUKSEEN!

Salon omaishoitajat ry:n sääntömääräinen kevät- ja
syyskokous

tiistaina 17.11.2020 klo 17

Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12

Kahvitarjoilu



Ilmoittaudu kokoukseen 15.11. mennessä p.044 7348 116

Kokoukseen voit osallistua myös etäyhteydellä kotoa,
ota yhteyttä työntekijöihin!

Tiedotusta tekstiviestillä!



Yhdistyksen Omaisoiva
työntekijät ovat keväästä
asti tiedottaneet jäseniä
tekstiviestein. Jos et ole
saanut viestejä, niin ole
yhteydessä tai jos et enää
halua vastaanottaa

viestejä, niin ilmoita Milkalle numeroon 044 7348115.

Oletko harkinnut tablet - tietokoneen hankintaa?

Yhdistyksen kautta sinulla on mahdollisuus saada tablet -tietokone koekäyttöön 2-4 viikoksi. Laitteen käyttöön saat opastuksen Milkalta tai Marilta.

Laitteessa on nettiyhteys itsessään, eli sinulla ei tarvitse olla kotona esim. langatonta nettiä.



Liity jäseneksi, saat:

- Paikallisen Onnin uutiset 4 x vuodessa
- Valtakunnallisen Lähellä -lehden 4 x vuodessa
- Lomaoppaan vuosittain
- Lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- Yhteistyökumppanien edut (<https://omaishoitajat.fi/>)

Jäsenmaksu 25 €/vuosi



NIMI _____

OSOITE _____

SÄHKÖPOSTI _____

Anna tiedot yhdistyksen työntekijöille tai osoitteeseen:

Salon omaishoitajat ry, Torikatu 12, 24100 Salo. Myös puhelimitse tai
tekstarina: 044 734 8115 tai sähköpostilla: info@salonomaishoitajat.fi



SALON OMAISHOITAJAT RY
TOIVOTTAAN SINULLE JA
LÄHEISILLES

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2021!



***Seuraava Onnin uutiset ilmestyy
tammikuussa!***

Kansikuva: Milka Leppiniemi