

3/2021

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	lhammarberg3@gmail.com
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
Sirpa Tikkala	040 517 0849	tikkalasirpa@gmail.com
Leena Kanerva	050 520 1958	leena@kanerva.fi
Taina Koski	0440 151 163	tainahkoski@gmail.com
Pirkko Turunen	040 589 8208	pirkko.turunen@hotmail.com
Mari Karonen		marik2@hotmail.com

Työntekijät

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

info@salonomaishoitajat.fi

www.salonomaishoitajat.fi

www.facebook.com/Salonomaishoitajatry

Onnin Uutiset 3/2021 sisältö

Puheenjohtajan tervehdys	3	Kesämuistoja	12
Vertaistukea.....	4	EtäOiva	13
Oiva-kahvilat.....	7	Jäsenille	15
Erityislapsiperheet.....	9	Liity jäseneksi	16
Apua	11		

Tervehdys!

Lapset leikkivät pihalla, äänet kantautuvat sisälle avoimesta ovesta. Naapurikin kuuluu vielä leikkaavan nurmikkoaan. On kesän viimeisiä hetkiä. Olen kiitollinen tästä kesästä, joka on ollut monin tavoin erilainen. Emme ole paljoakaan matkustelleet emmekä käyneet yleisötapahtumissa lasten kanssa, vaan viettäneet aikaa paljon kotona ja kotipihalla, rauhoittuen ja nauttien pienistä arkisista asioista. Jäätelöä on kyllä mennyt paljon, kuuluuhan se hellepäivän viettoon olennaisesti. Onneksi kaikki ovat olleet jotakuinkin niin terveitä kuin mahdollista. Usean lapsen äitinä minun kesäni on ollut rauhallinen, jopa levollinen, ja olen siitä erittäin kiitollinen.

Toivottavasti kesä on ollut myös sinulle hyvä. Lämmintä on riittänyt, ja saimme nauttia pitkästä hellejaksostakin. Nyt vieläkin iltojen pimetessä voi vielä hetkittäin tuntea kesän viimeisiä lämpöisiä tuulahduksia. Lämpöisiä tuulahduksia toivon sinulle myös ihan arkielämään, ne auttavat jaksamaan arjen pyörytyksessä sekä yksinäisissä hetkissä.

Omaishoitoyhdistyksemme työntekijät ovat palanneet lomiltaan työn ääreen. Työssään he ovat meitä varten, ja tuovat jo läsnäolollaan lämpöä ja iloa. Tulethan toteamaan tämän paikan päälle, tai vaikka soittamalla?

Lomien jälkeen akut ladattuina on palattu toimintaan, muun muassa vertaistuen järjestämiseen, tapaamisiin ja tapahtumiin. Koronavirus vielä varjostaa hieman, mutta toivoo tässäkin asiassa on jo hyvin näkyvissä, useimmat ovat jo saaneet rokotukset, ja tartuntatilanne on tätä kirjoittaessa menossa parempaan suuntaan. Olemme oppineet toimimaan rajoitusten kanssa myös täällä omaishoitokeskuksessa, ja mahdolliset rajoitukset eivät enää estä meitä olemaan yhteydessä toisiimme.

Toivottavasti tapaamme toisiamme taas syksyn aikana. Olet tervetullut kaikkiin tapahtumiimme, nähdään!

Mira Aaltonen
puheenjohtaja
Salon omaishoitajat ry



Vertaistukea

OmaisOiva ryhmä

Vertaisryhmät ovat avoimia kohtaamispaikkoja kaikille, jotka huolehtivat läheisestään ja haluavat vaihtaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat.

Omaishoitajien keskusteluryhmät

SALO, Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Torstait 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 14 – 15:30.

Ryhmänohjaaja Leena Lastunen

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

Tiistait 14.9., 12.10., 9.11. ja 7.12. klo 13 – 14:30.

Ryhmänohjaaja Merja Lähdemaa

PERNIÖ, Srk-talon takkahuone, Lupajantie 9

Torstait 23.9.(mukana palveluohjaaja Sirpa Korhonen), 21.10. ja 18.11. klo 13 – 14:30

Ryhmänohjaaja Päivi Laine

PERTTELI, Srk-talon alakerta, Mikolantie 5

Torstait 9.9. ja 11.11. klo 13-14:30.

Ryhmänohjaaja diakoni Sari Rämö

KUUSJOKI, Seurakuntatalo, Ylikulmantie 236

Maanantait 20.9. ja 22.11. klo 13 – 14:30

Ryhmänohjaajana Katariina Tuovinen

**Ryhmiiin voit osallistua vaikket olisi yhdistyksen jäsen
etkä saisi omaishoidon tukea!**

Vertaistukea

Miesomaishoitajien keskusteluryhmä

Salo, Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Vertaistuellinen ryhmä miehille, jotka huolehtivat läheisestään.

Syksyn kokoontumiset ti 21.9., 19.10. ja 23.11. klo 17:30 – 19.

Ryhmään voit osallistua myös etäyhteydellä.

Ryhmänohjaaja Sami Letti.

Miesomaishoitajien kotitalouskerho

Paunalan srk-talo, Sillanpääkatu 5

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

Keskiviikot 8.9., 6.10. ja 3.11. klo 17 – 19.

Ilm. kerhoa edeltävänä maanantaina

Taina Koskelle puh. 044 774 5263.

Kerhon ajaksi puolisoille omaa ohjelmaa, ilmoita puolison mukaantulosta Tainalle.



Katse huomiseen -ryhmä

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

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

Torstait 9.9., 14.10. ja 11.11. klo 10 – 11:30

Ryhmänohjaajana Raija Granlund

Vertaistukea

Leskenlehdet

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

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

Tiistait 14.9., 12.10. 9.11. ja 14.12. klo 16:30 – 18

Lisätietoja diakoni Kaija Virtanen 044 774 5364 tai

OmaisOiva työntekijä Milka Leppiniemi 044 7348 115.

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.

Syksyn ensimmäinen kokoontuminen on torstai 26.8.2021.

Kuntosalit Salohallilla

Omaishoitajien maksuton kuntosali yhdistyksen jäsenille keskiviikkoisin klo 11:30 – 12:30, paikalla vertaisohjaaja.

Syyskausi 1.9.-15.12.

Sunnuntain omatoiminen kuntosali klo 15-16 kaikille työikäisille

10 €/kausi, jäsenille ilmainen.

Syyskausi 5.9.-19.12.



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

**Kahvila avoinna 14.6. asti ja
avaamme jälleen 2.8.**

Matalan kynnyksen kahvilaan voit tulla
keskustelemaan yksin tai yhdessä
läheisesi kanssa.

Työntekijät auttavat ja ohjaavat sinua omaishoitoasioissa.



Käsityökahvila

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Käsityökahvilaan voit ottaa oman käsityön/askareen mukaasi tai tulla vain juomaan kupin kuumaa hyvässä seurassa.



Syksyn kokoontumiset:

15.9., 13.10. ja 17.11.

klo 17 – 19

Kahvin kanssa tai ilman

Oiva-kahvila Somerolla

Matalan kynnyksen kahvila omaistaan hoitaville jatkuu syksyllä Someron toimistohotellilla, Heikintie 5.

Syksyn kokoontumiset: 8.9., 6.10., 10.11. ja 15.12. klo 13-15

Seuraa paikallista ilmoittelua.

Työikäisten puoliso-omaishoitajien virkistyspäivä

Lehmirannan lomakeskuksessa,
Lauantaina 18.9. klo 11-16

Päivän ohjelmassa

- ulkoilua,
- allasosasto käytettävissä
- rentoa yhdessä oloa
- herkullinen lounas

Ilmoittaudu mukaan 3.9. mennessä

Päivi Lehtola 044 7783110 tai Milka Leppiniemi 044 7348 115

Yhteistyössä Salon omaishoitajat ry ja Salon kaupungin vammaispalvelut



ERITYISLAPSIPERHEET



Erityislapsiperheiden leffailta maanantaina **18.10. klo 17** elokuvateatteri Lumossa.

Ilmoittaudu mukaan 11.10. mennessä Milkalle 044 7348 115 (tekstari).

Paikkoja rajoitetusti.

Tulossa!

Teemailta 2.11. klo 18-20

Salon kaupungintalolla.

Illassa tietoa ja tukea perheille, joissa nepsy-oireilua.

Lisätietoa lähempänä ajankohtaa.

Apua

OmaisOiva

OivaHetki

Apua puhelimitse tai tavattaessa.

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



SINÄ, joka huolehdit läheisestäsi!

**Sitooko omaishoitotilanne sinut kotiin?
Haluatko keskustella tilanteestasi?
Kaipaanko apua palvelujen löytämisessä ja
hakulomakkeiden täytössä?**

OmaisOiva-työntekijöiden antama ohjaus ja neuvonta on maksutonta ja luottamuksellista.

Ota rohkeasti yhteyttä:

Milka p. 044 7348 115, Mari p. 044 7348 116



Salon
omaishoitajat ry

KESÄMUISTOJA



OivaMuisti kiertue starttari Somerolta kesäkuun alussa. Kiertue saa jatkoa syksyllä Plazan Terveysteksi tapahtumassa la 28.8.



Erityislapsiperheiden retki-illat
Alkumaahan olivat nähtävää täynnä.



Omaishoitajaliiton järjestämät hyvinvointiwebinaarit syksyllä 2021

Webinaarit on tarkoitettu omaishoitajille ja kaikille läheisestään huolehtiville.

Webinaareja voit tulla seuraamaan Omaishoitokeskukselle tai voit seurata niitä kotona ja pyytää ilmoittautumislinkin työntekijöiltä, p. 044 7348 116, 044 7348 115.

Unen merkitys

Torstaina 30.9. klo 17 – 18

Univaikeudet vaikuttavat jaksamiseen ja hyvinvointiin. Läheistään auttavilla unen saanti voi vaikeutua sitovasta ja kuormittavasti hoivatilanteesta johtuen. Minkälaisin keinoin omaa unenlaatua voisi parantaa? Minkälaista apua univaikeuksiin on mahdollista saada?

Ilmoittaudu mukaan 23.9. mennessä.

Tunteet omaishoitosuhteessa – Hyvä, paha aggressio

Torstaina 21.10. klo 17 – 18

Omaishoitosuhteessa herää monenlaisia tunteita, joista osa voi tuntua ristiriitaisilta ja hankalilta. Tunteet itsessään eivät kuitenkaan ole hyviä tai pahoja, ja niillä kaikilla on oma tärkeä viestinsä. Mitkä tunteet ovat sinulla olleet keskeisessä roolissa ja mitä tunteita olet ehkä tukahduttanut? Tiedätkö, mitä on rakentava aggressio ja miksi sitä kannattaa vahvistaa? Webinaarista saat tietoa voimavarojesi tueksi ja keinoja, joilla ehkäiset pinnan palamista.

Ilmoittaudu mukaan 18.10. mennessä

EtäOiva – oivallista toimintaa etänä

Omaishoidon tabut – saako tästä edes puhua?

Torstaina 11.11. klo 17 – 18

Mitä ovat omaishoidon puhumattomat tabut? Mitä läheisestään huolehtiva ei saisi ääneen sanoa? Mistä aiheista omaishoidossa vaietaan? Miten vaikeista asioista voi puhua? Miten hiljaisuus rikotaan?

Ilmoittaudu mukaan 4.11. mennessä.

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.

Tablet tietokone lainattavissa omaishoitajille!

Oletko harkinnut tablet -tietokoneen hankintaa? Omaishoitokeskukselta voit hakea lainaksi laitteen koekäyttöön. Saat opastuksen laitteen käyttöön ja huolehdimme, että siitä löytyy tarvittavat ohjelmat ja toiminnot. Ole rohkeasti yhteydessä!

Lisätietoja työntekijöiltä:

Milka 044 7348 115

Mari 044 7348 116

Salon omaishoitajat ry:n jäsenille

Kutsu syyskokoukseen!

Salon omaishoitajat ry:n sääntömääräinen syyskokous

tiistaina 16.11.2021 klo 17

Omaishoitokeskuksella (Torikatu 12).

Kokoukseen voit osallistua myös etäyhteydellä, lisätietoja

Milkalta p.044 7348 115.

Tulossa Omaishoitajien viikko 21.11.-28.11.2021

Lisätietoja seuraavassa Onnissa

Omaishoitajien voimalaulut

Omaishoitajien voimalaulujen toivekonsertit kuullaan kahdessa eri radiokonsertissa: 18.11. Järviradiossa ja 22.11. Radio Pookissa.

Toivelauluja kerätään omaishoitajien paikallisyhdistysten kautta ja omaishoitaja voi lähettää toivelaulunsa pienen tarinan kera myös itse sähköpostilla 3.9. mennessä merja.purhonen(at)omaishoitajat.fi. Toiveista suosituimmat poimitaan radiokonsertteihin:

18.11. klo 18-21 Järviradio ja nettiradiossa: [livetaajuus.fi](https://www.livetaajuus.fi)

22.11. klo 18-20 Radio Pooki ja nettiradiossa: [livetaajuus.fi](https://www.livetaajuus.fi)



Salon omaishoitajat ry

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

Seuraava Onnin uutiset ilmestyy lokakuussa