

3/2022

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

Milka Leppiniemi	044 734 8115	milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi
Anniina Wehman	044 734 8116	anniina.wehman@salonomaishoitajat.fi

info@salonomaishoitajat.fi

www.salonomaishoitajat.fi

www.facebook.com/Salonomaishoitajatry

Onnin Uutiset 3/2022 sisältö

Hallituksen terveiset.....	3	Erityislapsiperheet.....	14
Vertaistukea.....	4	Anniina Wehman esittäytyy	14
Apua	7	Jäsenille	15
Oiva-kahvilat.....	8	Jalkahoitoa Omaishoitokeskuksella	15
Leskenlehdet Salossa.....	10	Liity jäseneksi	16
Matkakertomus kevätretkestä.....	12		

Hallituksen terveiset

Toivottavasti kesä on ollut sinulle ja läheisellesi mieluinen. Viime talvi tuntui saaneen keväälle vielä jatkoajan ja lopulta sieltä hypättiinkin suoraan lämpimiin kesäpäiviin. Kolean kevään jälkeen saimmekin nauttia yhtäkkiä täyteen kukkaan puhjenneesta luonnosta ja helteisistä kesäpäivistä.

Maailma tuntuu edelleen olevan mullistusten vallassa, vaikka niistä on osittain tullut jo lähes arkipäivää viimeisen parin vuoden aikana. Meidän ihmisten mukautumiskykyä on todellakin haastettu. Muuttuvassa maailmassa yksi turvaa tuova asia on tutut ihmiset ja yhteisöt. Järjestöidenkin muuntautumistaitoja on kysytty ja parhaiten tähän on voinut vastata kuuntelemalla herkällä korvalla jäsenistöä ja omaishoitajia.

Muuttuvan maailman vastapainoksi on yhdistyksemme halunnut vahvistaa pysyvyyttä, ja sen teimme hankkimalla Omaishoitokeskuksen keväällä yhdistyksen omaisuudeksi. Jatkossa toivomme Omaishoitokeskuksen palvelevan omaishoitajia entistäkin paremmin ja tarjoammekin jatkossa yhdistyksen tilaa esimerkiksi jäsenen käyttöön, jos tarvitaan juhlatilaa tai muuta paikkaa kokoontumiselle. Keskukseen kehittämistä pohditaan lisää syksyn aikana ja suunnitelmissa on muun muassa pientä remonttia keittiön puolelle. Avoimin mielin otamme vastaan myös muita kehittämisideoita. Uutena toimena kattomme alla on jo jalkahoitajapäivät, joista lisää lehden lopussa.

Uusia tuulia yhdistyksen toimissa tuo myös uusi työntekijämme Anniina Wehman, joka tulee sijaistamaan pitkäaikaisen työntekijämme Mari Ilvosen jäädessä opintovapaalle. Anniinan toivotamme tervetulleeksi ja Marille intoa uusien asioiden opiskeluun!

Onnista löydät syksyn toimista ja tapahtumista. Nähdään pian!

Salon omaishoitajat ry:n hallitus

Vertaistukea

OmaisOiva

ryhmä

Vertaisryhmät ovat avoimia

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

Ryhmät omaishoitajille ja omaistaan auttaville

Ryhmien aiheet ja mahdolliset vierailijat ilmoitetaan paikallisissa lehdissä. Jos haluat mukaan ryhmään, mutta et voi jättää läheistäsi yksin, ole yhteydessä työntekijöihin.

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

Tiistait 6.9., 4.10., 1.11. ja 29.11. klo 13 – 14.30

Ryhmänohjaaja Merja Lähdemaa

PERNIÖ, Srk-talon takkahuone, Lupajantie 9

Torstait 22.9., 20.10., ja 17.11. klo 13 – 14:30

Ryhmänohjaaja Päivi Laine

KUUSJOKI, Seurakuntatalo, Ylikulmantie 236

Maanantait 19.9. ja 21.11. klo 13 – 14.30

Ryhmänohjaaja Katariina Tuovinen

KISKO, kerhotila Valopilkku, Kuusitie 8

Maanantait 19.9., 17.10. ja 14.11. klo 16 – 17.30

Tule mukaan läheisesi kanssa, omat keskusteluryhmät omaishoitajille ja -hoidettaville.

Ryhmänohjaaja Taina Koski

Vertaistukea

Miesomaishoitajien saunailta

1.9. klo 16-19

Rantapirtti, Lehmirannantie 118

Syyskauden perinteinen aloitus saunoen ja grillaten.

Ilmoittaudu mukaan 29.8. mennessä
p.044 7348 115.

Miesomaishoitajien

keskusteluryhmä

Salo, Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Vertaistuellinen ryhmä miehille, jotka huolehtivat läheisestään.

Tiistait 18.10., 15.11. ja 13.12. klo 17:30 – 19.

Ryhmänohjaaja Sami Letti.

Miesomaishoitajien kotitalouskerho

Paunalan seurakuntatalo, Sillanpäänkatu 5

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

Keskiviikot 14.9., 12.10. ja 9.11. klo 17 – 19

Ilmoittaudu mukaan kerhoa edeltävänä maanantaina
Tainalle p. 044 774 5263.



**Ryhmiin voit osallistua vaikkeet ole yhdistyksen jäsen
etkä saa omaishoidon tukea!**

Vertaistukea

Katse huomiseen -ryhmä

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

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

Torstait 15.9., 13.10. ja 17.11. klo 10 – 11:30

Ryhmänohjaaja Raija Granlund

Leskenlehdet

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

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

Tiistait 13.9., 11.10., 8.11. klo 16:30 – 18

Tiistai 13.12. klo 15.30 – 17 (huom! Aika)

Ryhmänohjaajina toimivat Ulla Kakko-Paajanen, Leena Lastunen, Kaija Virtanen, Maija-Liisa Ristola-Niskala, Liisa Salmenperä.

Kuntosalit Salohallilla

Keskiviikko alkaen 31.8. klo 11.30-12.30 ja sunnuntai alkaen 4.9. klo 14-15 kuntoillaan Salohallin kuntosalilla. Kuntosalivuoro on maksuton yhdistyksen jäsenille.



**Lisätietoa ryhmistä saat työntekijöiltä,
p. 044 7348 115 tai 044 7348 116.**

Apua

OmaisOiva

OivaHetki

Apua puhelimitse tai tavattaessa.

OmaisOiva työntekijöiltä saat henkilökohtaista ohjausta, neuvontaa ja tukea.

Mistä ja miten haen omaishoidon tukea?

Mistä saan apua kotiin?

Mitä palveluja on saatavilla omaishoitotilanteessa?

Voisinko lähteä kuntoutukseen?

Haluaisin hetken omaa aikaa, miten saisin sen järjestymään?

Etsitään yhdessä vastaukset!

Tapaaminen voidaan sopia Omaishoitokeskukselle, kotiin tai muuhun Sinulle sopivaan paikkaan.

Ota rohkeasti yhteyttä OmaisOiva -työntekijöihin:

Milka p. 044 7348 115

Anniina p. 044 7348 116

KESÄKAUDEN PÄÄTÖS

Maanantaina 5.9. klo 13-16 vietetään perinteistä kesäpäivää
Leirirannassa Muurlassa, Vähärytköntie 14

Ohjelmassa mukavaa yhdessäoloa, pientä kisailua, grillausta,
lettuja ja mahdollisuus saunaan sekä uida.

Ilmoittaudu mukaan pe 2.9. mennessä

Milkalle numeroon 044 7348 115

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 on kaikille avoin kohtaamispaikka. Tarvittaessa työntekijät auttavat ja ohjaavat sinua omaishoitoasioissa.

Syksyn 2022 teemalliset kahvilat:

- **12.9. klo 10-12** asiakasohjaajat Päivi Lehtola ja Anu Salin tulevat kertomaan asiakasohjauspalvelusta
- **19.9. klo 10-12** Muistiyhdistys vierailee OivaKahvilassa
- **3.10. klo 10-12** Eila Ovaskainen tulee kertomaan Turvakellosta
- **10.10. klo 10-12** teemana sadonkorjuu, Katriina Klinckowström Karviaisen tilalta esittelee härkäpapu-tuotteita
- **7.11. klo 10-12** vieraana vanhuspalveluiden palveluoaja Tanja Mainio



Kahvin kanssa tai ilman

Käsityökahvila, Omaishoitokeskus, Torikatu 12



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

Keskiviikot 14.9., 12.10., 16.11. ja 7.12. klo 17-19.

Oiva-kahvila Somerolla

Someron Toimistohotelli, Heikintie 5.
Avoin kahvila kaikille omaishoitoasioista kiinnostuneille.

Syksyn kokoontumiset:
keskiviikot 14.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. klo 13-15



Torstain toivot

Kuusjoen koulu, Ylikulmantie 317

Torstain toivot -keskusteluryhmä on kaikille ikäihmisille avoin kohtaamispaikka Kuusjoella.

Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai (parilliset viikot)
klo 9 -11 Kuusjoen ala-asteen musiikinluokassa.

Syksyn aloitus torstaina 25.8. klo 9!

LESKENLEHDET SALOSSA

VERTAISTUKIRYHMÄ
LESKEKSI JÄÄNEILLE
VUODESTA 2002-



Leskenlehdet -vertaistukiryhmä leskeksi jääneille, kumppaninsa menettäneille, on tänä vuonna täyttänyt 20 vuotta. Kahden vuosikymmenen ajan toiminut vapaaehtoisten vertaisohjaajien vetämänä toiminut ryhmä on poikkeuksellisen pitkäikäinen. Poikkeuksellisen ryhmästä tekee myös se, että se on ollut ensimmäinen laatuaan Suomessa.

Ryhmä on käynnistynyt vuonna 2002, kun puolisonsa menettäneet omaishoitajat turvautuivat surussaankin omaishoitoyhdistyksen puoleen ja tarpeesta syntyi idea uudesta vertaistukiryhmästä. Vapaaehtoisista, jotka olivat käyneet Eläkeliiton ryhmänohjaajakoulutuksen, tuli Leskenlehtien vetäjiä ja tuekseen he saivat TtT psykoterapeutti Liisa Salmenperän ja Salon srk:n diakoniatyöntekijä Virpi Lasorlan, jonka seuraajina toimivat tällä hetkellä Maija-Liisa Ristola-Niskala ja Kaija Virtanen.

Ryhmän alkuperäinen toimintaidea on pysynyt samana ja ryhmä aktiivisena, myös koronavuosinakin, muutamien kuukausien sulkua lukuun ottamatta.

Leskenlehdet ryhmä on avoin kaikille puolisonsa kuoleman kautta menettäneille, muillekin kuin omaishoitajille. Ryhmäläisiä sitoo

vaitiolovelvollisuus, joka tuo turvaa ryhmässä käsiteltäviin asioihin ja jokainen voi osallistua keskusteluun omalla tavallaan, muita kunnioittaen. Osallistua voi omien voimavarojen ja elämäntilanteen mukaan.

Vertaisohjaaja on tässäkin asiassa korvaamaton tuki ja he voivat omalla kokemuksellaan tuoda surussaan tuoreelle leskelle tukea ja uskoa selviytymisessä eteenpäin ja uudenlaisen arjen kohtaamisessa. Ryhmässä voi kokea yhteisöllisyyttä, löytää uusia ystäviä ja saada ymmärrystä.

Vertaisohjaajat ovat käyneet Eläkeliiton Yhtäkkiä yksin -kurssin ja/tai vertaisohjaajakoulutuksen. Työnohjauksellisen tuen he saavat Liisalta, Kaijalta ja Maija-Liisalta ja he kuuluvat myös omaishoitajayhdistyksen vapaaehtoiisiin.

Ryhmä kokoontuu Torikadulla, Omaishoitokeskuksella joka kuukauden toisena tiistaina syyskuusta toukokuuhun. Lisätietoa ryhmästä löydät vertaistukiryhmät -sivulta.

Leskenlehtiryhmän uutena vetäjänä toimii Ulla Kakko-Paajanen. Ulla on jäänyt leskeksi yli kahdeksan vuotta sitten ja eläkkeelle jäätyään käynyt Eläkeliiton Yhtäkkiä yksin- ja vertaisohjaaja-kurssin.

Ullan pariksi vertaisryhmään etsitään uutta vapaaehtoista ryhmävetäjää. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, vertaisuus riittää ja halu auttaa muita samassa elämän tilanteessa olevia. Omaishoitoyhdistys tarjoaa mahdollisuuden vertaisohjaajakoulutukseen ja auttaa hakeutumaan Eläkeliiton koulutuksiin.

Omaishoitajien ja omaisten kevätretki Helsinkiin 8.6.2022

Lähdimme Farmoksen tontilta kello 8.30. Kaikkiaan meitä oli 23 henkilöä. Ilma oli puolipilvinen ja sateinen, mutta ei se meitä haitannut. Salon Tilausmatkat kuljetti meitä turvallisesti kohti määränpäättä. Oppaanamme toimi Pirjo Virtanen.

Ensimmäinen pysähdyspaikka oli Myllylammen Neste. Tässä kohtaa tuli pientä epäselvyyttä. Osa matkustajista oli sitä mieltä, että olimme ajaneet varsinaisen pysähdyspaikan ohi, mutta kuljettaja oli jääpäisästi sitä mieltä, että olemme oikeassa paikassa eikä lähtenyt ajamaan mihinkään muualle. Asia ratkesi vasta sitten, kun Pirjo kävi sisältä tarkistamassa, olemmeko oikeassa paikassa. Näin oli ja pääsimme juomaan lätty- / hillokahvit.

Seuraavaksi
ajoinme Helsingin
Keskuskirjastoon
Oodiin. Siellä meillä
oli erittäin
asiantunteva opas.
Rakennus on
valtava kooltaan ja
paljon katseltavaa.
Kirjaston



yleisöportaisiin on kuvataiteilija Otto Karvinen tehnyt taideteoksen nimeltä " Omistuskirjoitus ". Teos koostuu eri ihmisryhmille omistetuista omistuskirjoituksista, jotka on maalattu portaikon seiniin. Siellä on esimerkiksi sellaisia omistuskirjoituksia kuin sympaattisille, mierolaisille, söpöille, eläkeläisille, muistisairaille, tohvelisankareille. Taideteokseen on maalattu kaikkiaan 381

sanaa, jotka on kerätty yleisöltä. Yritin etsiä netistä sanojen joukosta omaishoitajien nimikirjoitusta, mutta en valitettavasti löytänyt. Oodi on kaiken kaikkiaan hieno paikka.

Seuraavaksi olikin ruokailun vuoro. Menimme Bank-nimiseen ravintolaan. Ruoka oli hyvää, mutta täällä sattui pieni episodi. Artikkelin kirjoittaja lähti Helenan kanssa toiseen kerrokseen WC:hen. Sanoin muistisairaalle miehelleni, ettei hän saa lähteä pöydästä mihinkään sillä aikaa, kun olemme pois. Siinä pöydässä missä mieheni istui, oli vielä muitakin meidän porukkaan kuuluvia. Kun tulimme pois WC:stä, niin miestä ei näkynyt missään eikä myöskään pöydässä ollut enää muita ihmisiä. Pieni paniikki iski – juoksin äkkiä ulko-ovelle ja huomasin hänet noin sadan metrin päässä kävelemässä reippaasti jonnekin. Karjaisin niin kovaa kuin pystyin ja sain hänet pysäytetyksi ja palaamaan takaisin. Kun kysyin häneltä, miksi hän oli lähtenyt pöydästä, niin hän sanoi, kun kaikki muutkin lähtivät. Toisaalta ihan hyvä selitys. Tämän episodin jälkeen tilasin miehelleni turvakellon.

Ruokailusta jatkoimme kasvitieteelliseen puutarhaan. Siellä oli myöskin hyvin asiantunteva opas. Tutustuimme trooppisiin kasveihin. Mielenkiintoista, mutta pian alkoi väsyttämään, koska sisällä oli kosteaa ja lämmintä, joten osa oppaan selostuksesta meni ainakin minulta ohi.

Salossa olimme
takaisin kello 17.
Kaiken kaikkiaan
päivä oli antoisa;
lisää tällaisia retkiä!

*Teksti ja kuvat
Eila Ovaskainen*



ERITYISLAPSIPERHEET

Erityislasten huoltajien iltakahvilat käynnistyvät syksyllä 2022

Katso kahvilan ajankohdat ja vierailijat FB- ryhmästä (Salon seudun erityislasten vanhempien ryhmä) tai soita Anniinalle p. 044 7348 116.

Vertaisryhmä äideille Somerolla

Jussin Baari, Joensuuntie 33

- Torstai 15.9. klo 17 – 19, mukana Anniina
- Torstai 13.10. klo 17 – 19
- Torstai 17.11. klo 17 – 19
- Torstai 8.12. klo 17 – 19

Lisätietoja Teija Paakki p. 050 3200 705.

Hei,

Olen Anniina Wehman ja työskentelen jatkossa Marin sijaisena yhdistyksessä.

Olen ammatiltani sairaanhoitaja ja työskennellyt aiemmin vanhusten ja kirurgisten potilaiden kanssa. Olen myös toiminut omaishoitajana 12 vuotta tyttärelleni. Omaishoitajien asema ja hyvinvointi ovat minulle tärkeitä asioita.



Voit olla minuun yhteydessä puhelimitse

p. 044 7348 116 tai sähköpostilla anniina.wehman@salonomaishoitajat.fi.

Salon omaishoitajat ry:n jäsenille

CLUB FOR FIVE PIKKUJOULUKONSERTTI

perjantaina 25.11. klo 19 Teatteri Provinssi päänäyttämö.

Liput **20€ jäsen / muut 35€**

Varaa oma lippusi Milkalta 4.10. mennessä
numerosta 044 7348 115

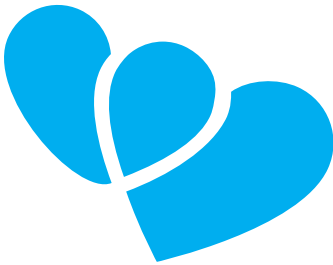


JALKAHOITAJA OMAISHOITOKESKUKSELLA

Jalkahoitaja Mari Lundenin
jalkahoitopäivät Omaishoitokeskuksella,
perjantait: **26.8., 9.9. ja 23.9.2022**

Hinta Salon omaishoitajat ry:n
jäsenille 40€, muut 45€

Lisätietoa ja ajanvaraus jalkahoitoon työntekijöitä:
Milka 044 7348 115, Anniina 044 7348 116



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 marraskuussa

Aiheena mm. Omaishoitajien viikko 2022