

4/2022

Onnin uutiset



Hyvää Omaishoitajien viikkoa!



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 4/2022 sisältö

Omaishoitajien viikko	3	Apua	13
Tainan terveiset	4	Omaishoitokeskus remontissa....	13
Vertaistukea.....	6	Syksy vaihtuu pian talveksi	14
Joulujuhla Astrum Areenalla	9	Jäsenille – konsertti	15
Oiva-kahvilat.....	10	Tule vapaaehtoiseksi	15
Erityislapsiperheet.....	12	Liity jäseneksi	16



Omaishoitajien viikko 2022

21.-27.11.2022

Maanantai

Kakkukahvit OivaKahvilassa klo 10-14

Tiistai

Omaishoitoviikon kahvit Iloansalossa klo 14-15:30

Keskiviikko

Naisten hemmottelupäivä Omaishoitokeskuksella klo 14-18

Torstai

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous
Omaishoitokeskuksella klo 17

Perjantai

Avoimet ovet Omaishoitokeskuksella klo 10-13

Lauantai

Erityislapsiperheiden Pikkujoulut Perttelin srk-talolla klo 12:30-16

Lisätietoja viikon tapahtumista työntekijöiltä
Anniina 044 7348 116 / Milka 044 7348 115

Tainan terveiset!

Yksi monista harrastuksistani on puutarhanhoito. Huhtikuusta lähtien käytän kaiken vapaa-aikani puutarhassa puuhastellen. Kesäaikana muut harrastukset saavat jäädä. Talvella on taas aikaa kutoa sukia.

Kahtena kesänä olen osallistunut avoimet puutarhatteemapäivään. Molempina vuosina noin 60 vierailijaa kävi tutustumassa puutarhaani. Tänä vuonna innostuin kasvattamaan jättikasveja. Auringonkukkani sijoittui SM-kisoissa toiselle sijalle. Pituutta kukalla oli 501,5 senttiä.

Alkuvuodesta aloitin kokkiopinnot. Opintoihin kuuluu myös äidinkieltä. Tehtävänä oli kirjoittaa jotain eri tyyllilajeilla. Valitsin tyyllilajeiksi runon ja sadun. Aiheeksi valitsin, yllätys, yllätys -puutarhan. Nyt on sato korjattu, mutta vielä riittää ulkohommia, kalusteiden siirtoa talvisuojaan ja sen semmoista. On saatu nauttia kauniista syyspäivistä ja hehkuvaista ruskasta. Nautitaan niistä edelleen ja muistellaan niitä, kun tuulee ja tuiskuttaa lunta. Seesteistä syksyä kaikille. toivottelee puutarhatonttu Taina



PUUTARHASATU

Kuten kaikki sadut, tämäkin satu alkaa sanoilla: "Olipa kerran".

Olipa kerran puutarhuri, jolla oli puolen hehtaarin puutarha. Hän oli rakentanut puutarhaansa vuosikausia mieleisekseen ja olikin aikaansaannokseensa erittäin tyytyväinen. Joka vuosi hän aloitti jo talvella ehkä peräti tammi-helmikuussa suunnittelemaan, mitä kasvattaisi puutarhassaan seuraavana kesänä. Puutarhuri selaili siemenluetteloja sekä kasvikuustoja. Hyvissä ajoin, hän tilasi siemenet ja tarvikkeet sekä haki multasäkkejä lämpiämään sisälle, jotta hän pääsisi aloittamaan kasvien esikasvatuksen.

Eräänä vuotena puutarhuri oli liittynyt jättikasviyhdistyksen jäseneksi ja maksettuaan jäsenmaksun, yhdistys lähetti ison kirjekuorellisen erilaisten jättikasvien siemeniä.

Maaliskuussa oli aika aloittaa kasvien esikasvatus. Multasäkit olivat olleet sisällä lämpiämässä ja puutarhurin sormet aivan syyhyisivät päästä kylvöhommiin. Pieniin

purkkeihin puutarhuri kylvi jättiauringonkukkaa, jättitomaattia, jättikurkkua ja jättikurpitsaa, siirsi purkit valoisaan paikkaan ikkunan eteen ja jäi odottamaan siementen itämistä. Viikon kuluttua mullan joukosta alkoikin pilkistämään jo vihreitä sirkkalehtiä. Miten innoissaan puutarhuri olikaan! Hän kuvasi kännykkänsä kameralla pieniä taimiaan joka kulmasta ja julkaisi kuvia Instagramissa puutarhansa sivulla. Vielä viikko ja taimet olivat kasvattaneet jo ensimmäiset varsinaiset lehdet. Oi, mikä ihana vihreys! -puutarhuri kiljahti. Puutarhuri kasteli ja lannoitti kasvejaan ahkerasti. Vähän väliä taimia piti istuttaa myös isompiin ruukkuihin, koska niiden juuret alkoivat kasvaa ruukkujen pohjista läpi.

Kevään tullessa ja kun ilmat olivat lämminneet, puutarhuri istutti esikasvattamansa taimet ulos puutarhaan. Hän kasteli kasveja silloin, kun oli kuivaa, eikä ollut satanut. Hän kitki rikkaruohot kasvien juurelta, ja lannoitti kasveja pitkin kesää, jotta kasvit kasvaisivat suuriksi. Ja kasvoivathan ne. Auringonkukasta tuli niin korkea, että puutarhuri tarvitsi kiikarit nähdäkseen latvassa keikkuvan kukan, joka ylsi melkein taivaaseen. Tomaateista kasvoi niin suuria, että tarvittiin kottikärryt niiden siirtämiseen. Kurkut kasvoivat miehenmittaisiksi ja kurpitsaista olisi voinut kaivertaa vaikka hevoskärryt, kuten Tuhkimolla oli aikoinaan.

Myös media kiinnostui Puutarhurin jättikasveista. Toimittajat monista lehdistä kävivät tekemässä juttua näistä ennätysmittoihin kasvaneista ihmeistä. Eräs puutarhalehden toimittaja tuli myös tekemään juttua. Puutarhuri ja toimittaja ihastuivat heti toisiinsa ja romanssi sai alkunsa. Tätä nykyä pariskunta on naimisissa ja hoitavat yhdessä puolen hehtaarin puutarhaansa. Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo.

Sen pituinen se.

- Taina Koski -

Salon omaishoitajat ry:n

varapuheenjohtaja, rahastonhoitaja



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.

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

Tiistait 1.11. ja 29.11.2022

Tiistait 7.2., 7.3., 4.4. ja 2.5.2023 klo 13 – 14.30

Ryhmänohjaaja Merja Lähdemaa

PERNIÖ, Srk-talon takkahuone, Lupajantie 9

Torstai 17.11.2022 klo 13-14:30

Torstait 16.2., 16.3., 20.4. ja 11.5.2023 klo 13 – 14:30

Ryhmänohjaaja Päivi Laine

KUUSJOKI, Seurakuntatalo, Ylikulmantie 236

Maanantai 21.11. klo 13-14:30

Maanantait 16.1., 20.3. ja 22.5. klo 13 – 14.30

Ryhmänohjaaja Katariina Tuovinen

KISKO, kerhotila Valopilku, Kuusitie 8

Maanantait 14.11.2022 klo 16 – 17.30

Maanantait 23.1., 13.2., 20.3. ja 17.4.2023

Ryhmänohjaaja Taina Koski

UUSI RYHMÄ!

SALO, Ilolansalo, Ilolankatu 6

Tiistait 7.2., 7.3., 4.4. ja 2.5.2023 klo 14-15:30

Lisätietoja Milkalta 044 7348 115

Vertaistukea

Miesomaishoitajien keskusteluryhmä

Salo, Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Vertaistuellinen ryhmä miehille, jotka huolehtivat läheisestään.

Tiistait 15.11. ja 13.12.2022 klo 17:30 – 19.

Tiistait 28.2., 21.3., 18.4. ja 16.5.2023

Ryhmänohjaaja Sami Letti.

Miesomaishoitajien kotitalouskerho

Paunalan seurakuntatalo, Sillanpäänkatu 5

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

Keskiviikko 9.11.2022 klo 17–19

Keskiviikot 8.2., 8.3. ja 5.4.2023 klo 17–19

Ilmoittaudu mukaan kerhoa edeltävänä maanantaina

Tainalle p. 044 774 5263.

Kuntosalit Salohallilla

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

HUOMIO! Keskiviikkona 16.11. ja
sunnuntaina 20.11. vuoroissa
mukana fysioterapeutti Roosa
Mikkola antamassa ohjeita ja
neuvomassa laitteiden käytössä.



Vertaistukea

Katse huomiseen -ryhmä

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

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

Torstait 17.11.2022 klo 10 – 11:30

Torstait 16.2., 16.3., 13.4. ja 11.5.2023 klo 10-11:30

Ryhmänohjaaja Raija Granlund

Leskenlehdet

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

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

Tiistai 8.11. klo 16:30 – 18

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

HUOM!! Tiistai 10.1.2023 klo 16:30-18 Kokoonnutaan SYTYssä!

Tiistait 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5. klo 16:30-18.

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

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

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

SALON OMAISHOITAJAT RY:N

JOULUJUHLA ASTRUM AREENALLA

Salorankatu 5-7

Lauantaina 10.12.2022 klo 12-16

Ohjelmassa

- seurakunnan tervehdys
- jouluateria
- Jouluihin esitys SelloDuo Varonen
- arvonta

Hinta omaishoitajat, hoidettavat
ja jäsenet 20€/muut 35€

Sitovat ilmoittautumiset 25.11. mennessä Milkalle 044 7348 115

*JUHLAA TUKEE 110-VUOTISJUHLAANSA
VIETTÄVÄ K-KAUPPIASLIITTO*

K KAUPPIAAT 110



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:

- **31.10. klo 10-12** vieraana Teija Hoikkala, Valonkeveys. Aiheena hyvinvointi.
 - **7.11. klo 10-12** vieraana vanhuspalveluiden palveluohjaaja Tanja Mainio
 - **14.11. klo 10-12** vieraana Salon kaupungin muistikoordinaattori Milka Salin.
 - **28.11. klo 10-12** vieraana Jaana Knaapi-Lehtonen FinFamista
 - **5.12. klo 10-14** juhlitaan **Itsenäisyyspäivää!** Pukeudu halutessasi sinivalkoiseen 
- 

Syksyn viimeinen OivaKahvila
12.12.2022

Kahvila aukeaa jälleen 6.2.2023



Kahvin kanssa tai ilman

Käsityökahvila, Omaishoitokeskus, Torikatu 12



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

Keskiviikot 16.11. ja 7.12.2022

**Keskiviikot 22.2., 22.3., 26.4. ja 24.5.2023
klo 17–19**

Oiva-kahvila Somerolla

Someron Toimistohotelli, Heikintie 5.

Avoin kahvila kaikille omaishoitoasioista kiinnostuneille.

Kevään kokoontumiset:

keskiviikot 8.2., 8.3., 5.4., ja 10.5.2023



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.

Kevätkauden aloitus torstaina 12.1.2023 klo 9:00

ERITYISLAPSIPERHEET

Erityislasten huoltajien iltakahvilat jatkuvat keväällä 2023

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 17.11 klo 17 – 19 ("jouluruokailu", mukana Milka ja Anniina)
- Torstai 8.12 klo 17 – 19
- Torstai 12.1 klo 17-19
- torstai 16.2 klo 17-19
- torstai 16.3 klo 17-19
- torstai 13.4 klo 17-19
- torstai 18.5 klo 17-19

Lisätietoja Teija Paakki p. 050 3200 705.

Erityislapsiperheiden joulujuhla Perttelin srk talolla 26.11.

Ohjelma: 12.30 Tervetuloa
13 Jouluruokailu
14 Taikuri Aaro Sorva esiintyy
15 Kahvi/mehu,jälkiruoka
Jouluinen yhteislaulu/ Suvi
Laaksonen/Kirsi Laakkonen
"Yllätysvieras"



Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 044/734 8116
sunnuntaihin 20.11 mennessä

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! Ota yhteyttä työntekijöihin.



Syksy vaihtuu pian talveksi,
tuuli ravistelee viimeisiä lehtiä puista.
Pakkasyön jälkeen nurmikko on kuurassa.
Maaseudulla asujan on jo pakko käyttää
otsalamppua aamulenkillä koiran kanssa.
Jokasyksyinen kellonsiirto on pian edessä.
Koskahan siitäkin päästään eroon,
sekoittaa vaan monien ihmisten systeemejä.
Lumen tulo tuo pientä helpotusta pimeyteen
ja kohta onkin joulu, valon juhla.
Tänä vuonna vaan hieman mietityttää,
että paljonko raaskii jouluvaloja polttaa,
sattuneesta syystä...
Tiedättekö, kohta on tämäkin vuosi taputeltu
ja aloitamme uuden vuoden.
Toivon kaikille hyvää syksyn jatkoa, hyvää joulua
ja parempaa uutta vuotta. - Taina -



Salon omaishoitajat ry:n jäsenille

Kaunein Joulukonsertti

Perniön Pyhän Laurin kirkossa, perjantaina
16.12.2022

Liput 15€ jäsen / muut 23€

Varaa oma lippusi Milkalta 10.11. mennessä
numerosta 044 7348 115



Kaunein Joulukonsertti

PERNIÖ 16.12.2022 KLO 18:00
PERNIÖN PYHÄN LAURIN KIRKKO, LUPAJANTIE 6, 25500 PERNIÖ

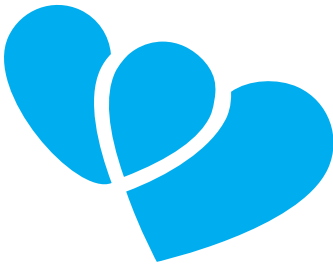
LIPUT JA VARAUKSET P. 044 980 1167
LIPUN HINTA 28€
RYHMÄVARAUKSET + 5 HLÖ 23€
WWW.OPERART.FI

LIPPUJA VOI OSTAA MYÖS
PAIKAN PÄÄLTÄ

TYKKI ANTILLA
OPERART

Tule vapaaehtoiseksi!

Toimintamme kaipaava lisää vapaaehtoisia vuodelle 2023. Vapaaehtoistyötä voi meillä tehdä oman kiinnostuksen ja mahdollisuuksien mukaan säännöllisesti tai kertaluonteisesti. Vuodelle 2023 tarvetta on ryhmänohjaajalle vertaistukiryhmään ja apukäsille OivaKahvilaan maanantaisin Omaishoitokeskukselle. Lisätietoja työntekijöiltä.



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 alkuvuodesta 2023