

1/2023

Onnin uutiset

Salon omaishoitajat ry:n jäsenlehti



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
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
Taina Koski	0440 151 163	tainahkoski@gmail.com
Mari Karonen		marik2@hotmail.com
Eero Jokelainen	045 77319052	eerojokelainen09@gmail.com
Sanna Koskinen	040 579 1846	sanna.koskinen79@gmail.com
Anna Laine	040707 5607	laine.anna@hotmail.fi

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
Instagram: omaisoiva_salo

Onnin Uutiset 1/2023 sisältö

Terveisiä Torikadulta	3	Eilan aivotreenit	16
Vertaistukea	4	Tule vapaaehtoiseksi	16
Äänimaljarentoutus omaishoitajille ..	7	Ilolansalo	17
Oiva-kahvilat	8	Apua	18
Tietoa	10	Jäsenille – kokous, avajaiset ja	
Salon Sytyn Digi-pysäkki	13	alennukset	19
Erityslapsiperheet	14	Liity jäseneksi	20

Terveisiä Torikadulta!

Remontin jälkeiset pölyt alkavat laskeutua ja Omaishoitokeskuksella valmistaudutaan vastaanottamaan jälleen kävijöitä 6. helmikuuta alkaen. Tauko on ollut työntäyteinen, mutta sitäkin suuremmalla innolla odotamme asiakkaita uudistettuun keskukseseen. Työtä on tehty saadaksemme luotua se kaikkien omaishoitajien olohuone tänne Torikadulle. Remontin ja muutosten myötä mahdollistetaan keskuksen entistä monipuolisempi käyttö. Jatkossa keskusta on mahdollista vuokrata esimerkiksi merkkipäivien viettoon tai muiden tilaisuuksien järjestämiseen.

Yhdistys on saanut testamenttilahjoituksen, joka on määrä käyttää iäkkäiden puoliso-omaishoitajien tukemiseen. Olemme tästä hyvin kiitollisia. Hallituksemme tekee tämän lahjoituksen käytöstä suunnitelman ja tiedotamme tästä seuraavassa Onnissa.

Uusi vuosi on tuonut muutoksia tullessaan ja uuden sote-alueen käynnistyminen on aiheuttanut kysymyksiä ja valitettavasti myös epätietoisuutta omaishoitajissa. Kaupungin ja Varhan tiedotteet eivät ole päätyneet kaikkien omaishoitajien tietoon ja se on tuonut kyselyitä paljon myös yhdistykselle. Paremmiin informoituina ovat olleet yli 65-vuotiaan omaisensa hoitajat. Toivotaan, että tämä on vain uuden toiminnan alkukankeutta.

Kevään toimintaa värittää myös tulevat eduskuntavaalit ja omaishoitoasiaa tullaan viemään ehdokkaille tiedoksi ja teema näkyy muun muassa sosiaalisessa mediassa. Mitä sinä, Omaishoitaja, haluaisit viestittää tulevalle päättäjälle?

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

Ryhmänohjaaja Merja Lähdemaa

PERNIÖ, Srk-talon takkahuone, Lupajantie 9

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

Ryhmänohjaaja Päivi Laine

KUUSJOKI, Seurakuntatalo, Ylikulmantie 236

Maanantait 20.3. ja 22.5. klo 13 – 14.30

Ryhmänohjaaja Katariina Tuovinen

KISKO, kerhotila Valopilkku, Kuusitie 8

Maanantait 23.1., 13.2., 20.3. ja 17.4.2023 klo 16-17:30

17.4. Pienapuvälineitä ja hoitotarvikkeita esittelemässä Suomen sairaalatukusta Pia Saarinen

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 28.2., 21.3., 18.4. ja 16.5.2023 klon 17:30-19

Ryhmänohjaaja Sami Letti.

Miesomaishoitajien kotitalouskerho

Paunalan seurakuntatalo, Sillanpäänkatu 5

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

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 klo 14-15 kuntoillaan

Salohallin kuntosalilla.

Kuntosalivuoro on maksuton

yhdistyksen jäsenille.

Keskiviikot 8.2. ja 1.3. paikalla

Fysioterapeutti Roosa Mikkola

ohjaamassa kuntosalilaitteiden käyttöä.



Vertaistukea

Katse huomiseen -ryhmä

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

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

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.

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 vaikkeet ole yhdistyksen jäsen
etkä saa omaishoidon tukea!**

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



Valon keveys

Äänimaljarentoutus Omaishoitajille

Keskiviikkona 29.3.2023 klo 13 ja klo 18

Rentoutus järjestetään kaksi
kertaa, päivällä ja illalla.

Lisätietoja ja
ilmoittautumiset Milkalle 27.3.
mennessä puh
044 7348 115

Osallistumismaksu 2€

www.valonkeveys.fi



Kahvin kanssa tai ilman

OmaisOiva

kahvila

Tervetuloa kahville keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä asioista ja saamaan ohjausta tilanteeseesi.

Oiva-kahvila maanantaisin klo 10-13 ja uutena joka kuun ensimmäinen perjantai 10-12

Huom! Meillä kevään ajan kokeilussa tunnin lyhyempi kahvila maanantaisin ja lisäksi kahvila kerran kuussa perjantaina.

Perjantait: 10.2., 3.3., 14.4., 5.5.

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

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

Kevään 2023 teemalliset kahvilat:

- **6.3. klo 10-12** vieraana Tuula Stenström Mieli RY:stä
- **17.4. klo 10-12** vieraana Pia Saarinen Suomen sairaalatukusta esittelemässä pienapuvälineitä ja hygieniatuotteita



Käsityökahvila, Omaishoitokeskus, Torikatu 12



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

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

Kahvin kanssa tai ilman

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
klo 13-14.30



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.

Erityislapsiperheiden kahvila hiihtolomaviikolla

22.2. klo 10-13 kahvila uudistetulla
omaishoitokeskuksella. Leivotaan yhdessä
laskiaispullia, uudistettu lasten leikkinurkkaus
käytössä ja piirustus/värituspiste. Mukavaa
yhdessäoloa ja vertaistukea muilta perheiltä.
Ilmoittautuminen 044 734 8116/Anniina



Varhaan siirtyminen ja omaishoidontuki

- Varha aloittaa omaishoidontuen maksamisen helmikuussa. Jatkossa tuki maksetaan joka kuun 15. päivä. Tuki on aina edellisen kuukauden palkkio.
- Kaikkien omaishoitajien palkkiot tullaan tarkistamaan uusiin palkkioluokkiin. Tämä saattaa kestää koko vuoden
- Mikäli palkkiosi nousee, voidaan palkkio maksaa takautuvasti
- Mikäli omaishoitajuuden kriteerit eivät enää täyty, et joudu maksamaan palkkiota takaisin
- Verokorttia ei tarvitse toimittaa, järjestelmä poimii sen automaattisesti. Huolehdi kuitenkin, että omaishoidon tukea varten on oma kortti
- Jos omaishoidon tukesi nousee, järjestelmä poimii myös muutuskortin
- Sijaishoidon palkkion summa on jatkossa 80e/vrk palkkioluokassa 1 ja korkeammissa luokissa 100e/vrk
- Uudet palkkioluokat löytyy mm Varhan nettisivuilta



Tärkeitä Puhelinnumeroita Salossa

Pääterveysasema

kiireettömän hoidon ajanvaraus 02 772 3243

kiireellisen hoidon ajanvaraus 02 772 606

Läntinen terveysasema:

kiireettömän hoidon ajanvaraus 02 772 3550

kiireellisen hoidon ajanvaraus 02 772 3621

Halikon terveysasema 02 772 3362

Kiikalan terveysasema 02 772 3226

Kiskon terveysasema 02 772 3133

Kuusjoen terveysasema 02 772 3150

Perniön terveysasema 02 772 6225

Suomusjärven terveysasema 02 772 3140

Laboratorio 02 313 6321

Röntgen 02 313 3633

Suun terveydenhuolto 02 772 3852 keskitetty ajanvaraus

Kiireellisen hammashoito 02 772 3856

Neuvola 02 772 3551, Äitiys- ja lastenneuvolat

Ikäihmisten neuvonta 02 262 6164, ruotsiksi 02 262 6174

Sosiaalipalvelut Palveluohjaus 044 778 3121

Sosiaalipäivystys 044 778 3121

Virka-ajan ulkopuolella 02 2626 003 tai 112

Vammaispalvelut Pohjoinen alue 044 778 3390 tai 044 778 4576,

Eteläinen alue 044 778 3112 tai 044 778 3110

Hoitotarvikejakelu 02 772 3397

Päivystys 02 313 8800

OTA TALTEEN!!

Tietoa

Tärkeitä puhelinnumeroita Somerolla

OTA TALTEEN!!

Terveyskeskus 02 779 2511

Laboratorio 044 779 2534

Suun terveydenhuolto 02 779 1322

kiireellinen hoito 02 779 1322

Neuvola Lastenneuvola Vastuualue A 044 779 2557

Vastuualue B 044 779 2555

Äitiysneuvola Vastuualue A 044 779 2553

Vastuualue B 044 779 2552

Ikäihmisten neuvonta 02 262 6164, ruotsiksi 02 262 6174

Sosiaalipalvelut Sosiaalipäivystys 040 126 8698

Virka-ajan ulkopuolella 02 262 6003 tai 112

Päivystys 02 313 8800

Ruokava

Omais-Oiva-työntekijät mukana

Ruokava-messuilla lauantaina 1.4.2023

Someron monitoimitalolla, Kiiruuntie 6

klo 10-16 Pisteeltämme tietoa ja

materiaalia omaishoitoon liittyen.



Ovet-valmennus Somerolla

Someron toimistohotelli, Heikintie 5, Somero

12.4., 19.4., 26.4. ja 3.5. Klo 12-15

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

044 734 8115 /Milka



DIGI-PYSÄKKI

Digi-pysäkillä saat neuvoja tietokoneiden ja mobiililaitteiden kanssa ma-pe 9-15



Palvelu on kaikille avoin ja maksuton!

Kaikille avointa ohjelmaa torstaisin klo 12-14

Kuukauden 1. torstai: Pelipäivä

Kuukauden 2. torstai: Yhteislaulut

Tilaa Sytyn uutiskirje osoitteessa **www.salonsyty.fi** tai seuraa meitä somessa ja saat aina ajankohtaiset tiedot tapahtumista.



Salon Syty ry
Helsingintie 6, Salo

p. 040 3562016
toimisto@salonsyty.fi

Erityislasten vanhempien hyvinvointiteema

- 7.3. Äänimaljarentoutus/Maria Härmä klo 17-18
 - 4.4. Luento hyvästä ravitsemuksesta/iltapala 17-18.30
 - Omaishoitokeskuksella Torikatu 12 /Ilmoittautumiset
Anniina/044 734 8116
-

Vertaisryhmä äideille Somerolla

Jussin Baari, Joensuuntie 33

- Torstai 16.2. klo 17-19
- Torstai 16.3. klo 17-19 (Anniina mukaan)
- Torstai 13.4. klo 17-19
- Torstai 18.5. klo 17-19

Lisätietoja Teija Paakki p. 050 3200 705.

Vertaisryhmä erityislasten vanhemmille

Erityislasten vanhemmille suunnattu vertaistukiryhmä aloittaa kokoontumiset keväällä 2023. Diagnoosirajoja ei ole ja ryhmään voi osallistua matalalla kynnyksellä. Aloituskerralla mietitään yhdessä minkälaisessa muodossa ryhmää halutaan jatkaa. Voit ilmoittautua mukaan Anniinalle (044 734 8116) Kokoontumiset omaishoitokeskuksella Torikatu 12 klo 17-18.30

- Tiistai 28.3. Klo 17-18.30
- Tiistai 25.4. Klo 17-18.30
- Tiistai 23.5. Klo 17-18.30

Hiihtolomaviikon aloitus Someron Keilahallissa

- LAUANTAINA 18.2.
- Joensuuntie 18 Somero
- Klo 10 keilaaminen
- Klo 11 alkaen ruokailu
- Ilmoittautumiset
Anniina/044 734 8116
- 13.2. mennessä.



Hiihtolomaviikon Leffailta Lumossa

- Tiistaina 21.2. klo 17 Elokuvateatteri Lumossa elokuva Risto Rappääjä ja Villi kone.
- Elokuvateatterin ääniä on mahdollista hiljentää ja salissa on mahdollista pitää pientä valaistusta elokuvan aikana.
- Ilmoittaudu Anniinalle 15.2. mennessä.
- Lumo: Savipajankatu 2



RYHMÄ
OMAISHOITAJALLE JA
MUISTISAIRAALLE
LÄHEISELLE



EILAN AIVOTREENIT

OMAISHOITOKESKUKSELLA, TORIKATU 12

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMINEN
RYHMÄÄN MILKA 044 7348 115

KESKIVIIKOT
15.2., 22.3.,
19.4. JA 17.5.
KLO 13-14:30

Tule vapaaehtoiseksi!

Toimintamme kaipaa lisää vapaaehtoisia vuodelle 2023. Vapaaehtoistyötä voi meillä tehdä oman kiinnostuksen ja mahdollisuuksien mukaan säännöllisesti tai kertaluonteisesti. Nyt kaipaamme mukaan ryhmänohjaajaa vertaistukiryhmään ja apukäsiä OivaKahvilaan maanantaisin Omaishoitokeskukselle. Lisätietoja työntekijöiltä.

Hyvä asua - ilo palvella

Tervetuloa tutustumaan Palvelukeskus Iloansalon toimintaan. Aloita uusi harrastus vaikka korttipelin tai rennon jumpan parissa. Tule nauttimaan monipuolisista musiikkiesityksistä, maittavasta ruuasta sekä iloisesta seurasta. Tutustu tarjolla olevaan ohjelmaan osoitteessa www.salva.fi, hae kuukausiohjelma Iloansalosta ja seuraa menovinkkejä lehdissä.

Salvan kuntoutus

Miten pidät huolta kunnostasi? Salvan fysioterapeutit kertovat, mitä kuntoilun muotoja ja palveluita voit saada Iloansalossa. Soita ja kysy lisää: Anu Kannari, vastaava fysioterapeutti 044 7213 355.

Kuntoutus tutuksi 14.2. klo 10.30

Seniorineuvola

Seniorineuvola palvelee ikäihmisiä Iloansalossa. Tule kuuntelemaan mielenkiintoisia tietoisuuksia terveydestä sekä mittauttamaan verenpaineesi ja verensokerisi. Päivämäärät tapahtumille löydät Iloansanomista.

Iloansalo tutuksi

Tule tutustumaan asumiseen ja palveluihin Iloansalossa. Etsimme yhdessä juuri sinulle sopivan vaihtoehdon. Soita ja kysy lisää: Anu Hirvikorpi, palvelujohtaja 044 7213 356.

Iloansalo tutuksi 15.2. klo 11.00 ja 15.3. klo 11.00

Vertaistukiryhmä
läheistään auttavalle
kokoontuu Iloansalossa
7.2., 7.3., 7.4.,
2.5. ja 6.6.



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



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.

OMAISHOITOKESKUKSEN remonttia olivat tekemässä:

Tmi Sini Saarenaho
VMT Kiinteistöhoito Oy
Hitsauspalvelu Wehman Oy
Markun sähkö jr oy
Veikon Kone
Arvo Virtanen
Cora Keittiöt
Clean Ones
Ratutori Oy
Maigrafi Oy

KIITOS JOUSTAVASTA YHTEISTYÖSTÄ!

Salon omaishoitajat ry:n jäsenille

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous ja uudistetun Omaishoitokeskuksen avajaiset

Torstaina 13.4. klo 17 Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12.

Olet tervetullut!

Yhdistyksen jäsenille tarjolla alennetut hinnat Fysioterapeutti Roosan hierontapalveluissa. Yhteystiedot
info@roosamatilda.fi, 044 493 5335, Sokerikatu 1 Salo



HINNASTO	
HIERONTA 30 MIN	30 € (NORM. 35 €)
HIERONTA 45 MIN	42 € (NORM. 47 €)
HIERONTA 60 MIN	49 € (NORM. 54 €)
HIERONTA 90 MIN	72 € (NORM. 80 €)
www.roosamatilda.fi - sivuilla nettiajanvaraus Muista viimeistään maksaessa huomauttaa jäsenhinnasta!	



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 toukokuussa