

3/2023

Onnin uutiset

OmaisOiva

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
Pirjo Virtanen	050 354 5392	pirjo.virtanen47@gmail.com
Risto Lehti	0500 533 098	risto.lehti@salo.salonseutu.fi
Sirpa Tikkala	040 517 0849	tikkalasilpa@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 3/2023 sisältö

Hallituksen terveiset.....	3	Omaishoitajien luontoretket	18
Oiva-kahvilat.....	4	Tule päiväksi luontoon.....	18
Vertaistukea.....	6	läkkäiden ulkoilupäivä	19
Omaishoitajan voimavarat -kurssi	9	Lähde apuvälinemessuille	20
Omaishoitajan intervalliviikko	10	Arkeen voimaa -ryhmät.....	21
Eilan aivotreenit	11	Äänimaljarentoutus.....	22
Kalenteri elo-lokakuu.....	12	Jäsenille – KatriinanKerho	23
Erityislapsiperheet.....	14	– Kesäjuhla	23
Erityislapsiperheiden retket .	16-17	Liity jäseneksi	24

Yhdistysterveiset!

Kirjoittelen tätä juhannuksen jälkimainingeissa. Kesä on ollut tähän asti aurinkoinen, minun makuuni vähän liiankin. Aamuin illoin olen saanut kastelukannuja kanniskella ja koittanut saada kasveja pysymään hengissä. Helle on kurittanut myös luonnonmarjojen satoa. Monesti on jo heinäkuussa päässyt mustikkaan, nyt pikainen tarkistusreissu lähimetsään näytti, että pieniä ja raakoja ovat mustikat. Suomalaiset luonnonmarjat ovat superfoodia parhaasta päästä.

Mustikka sisältää E- ja C-vitamiinia ja se toimii erinomaisena ravintokuidun lähteenä. Mustikan sisältämät polyfenolit ja suuri antosyaanipitoisuus tekevät siitä superruokaa. Polyfenoleilla on monipuolisia vaikutuksia terveyden ylläpidossa ja sairauksien ennaltaehkäisyssä. Mustikan on todettu muun muassa vaikuttavan helpottavasti matala-asteiseen tulehdustilaan ja verisuonien sekä silmien terveyteen.

Karpalo sisältää runsaasti C-vitamiinia ja on mustikan tavoin runsaskuituinen. Suomalaisessa väestötutkimuksessa on todennettu karpalon runsaan käytön vähentävän virtsatieinfektioita. Lisäksi marjaa on hyödynnetty maha- ja suolistovaivojen hoidossa.

Ruusunmarja sisältää paljon erilaisia vitamiineja ja hivenaineita. Runsaan C-vitamiinimäärän lisäksi ruusunmarjassa on E-vitamiinia, beetakaroteenia, lykopeeniantioksidanttia, kalsiumia, kaliumia, magnesiumia ja rautaa. Marjaa voi hyödyntää päänsäryn ja infektioitautien hoidossa.

Kaikista luonnonvaraisista marjoista **tyrni** on ravintorikkain. C- ja E-vitamiinien lisäksi tyrni sisältää ravintokuitua sekä elimistölle hyödyllisiä rasvahappoja. Flunssan ennaltaehkäisyyn lisäksi tyrnin on havaittu auttavan erityisesti niitä, joilla on alttiutta sydän- ja verisuonisairauksiin.

(lähde: kansanterveys.fi)

Jos itse ei metsään kykene menemään, voi toriltakin löytää oivan mustikkapaikan. Usein ahkerat kerääjät myyvät marjojaan netissä, esim. Facebookin ryhmissä (Salon puskaradio).

Oikein mukavaa alkavaa syksyä kaikille yhdistyksen jäsenille toivottelee puutarhatonttuna pyörivä varapuheenjohtaja *-Taina Koski*

Kahvin kanssa tai ilman

OmaisOiva

kahvila

Tervetuloa kahville keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä asioista ja kuuntelemaan asiantuntijavierailijoita

Oiva-kahvila maanantaisin klo 10–13

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Kahvila on kaikille omaishoidosta kiinnostuneille avoin matalan kynnyksen kohtaamispaikka.

Syksyn 2023 teemalliset kahvilat:

- **14.8 klo 10–13** vieraana Aspa palveluista lh Katriina Korhonen ja sh Mari Fagerström
- **11.9 klo 10-13** vieraana proviisori Elina Oksa Salon vanhasta apteekista puhumassa lääketurvallisuudesta
- **23.10 klo 10–13** vieraana muistikoordinaattori Milka Salin



HUOM! Maanantaina 28.8. OivaKahvila avoinna 10-12. Iltapäivällä Kesäjuhla Leirirannassa.

Aamupalakahvila kerran kuussa perjantaina klo 10–12

Perjantait 4.8., 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.23



Kahvin kanssa tai ilman

Käsityökahvila, Omaishoitokeskus, Torikatu 12



Käsityökahvilaan voit ottaa oman käsityön/askareen mukaasi tai tulla vain juomaan kupin kuumaa hyvässä seurassa. Syksyn 2023 kässäkahvilapäivät: **Keskiviikot 27.9, 25.10, 22.11 ja 13.12. klo 17–19**

Torstain toivot

Kuusjoen koulu, Ylikulmantie 317

Torstain toivot -keskusteluryhmä on kaikille ikäihmisille avoin kohtaamispaikka Kuusjoella.

Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai (parilliset viikot) klo 9–10:30 Kuusjoen ala-asteen musiikinluokassa.

Syksyn ensimmäinen kerta 24.8

Lisätietoja Milkalta 044 7348 115

Näytä viereinen QR-koodi älykännykän kameralle, pääset suoraan kotisivujemme kalenteriin



Vertaistukea

OmaisOiva

ryhmä

Vertaisryhmät ovat avoimia kohtamispaikkoja 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, Tammilehdon palvelukeskus, Hornintie 7

Tiistait 5.9., 3.10., 7.11. (mukana farmaseutti Halikon apteekista) ja 5.12. klo 13–14:30

Ryhmänohjaaja Merja Lähdemaa

PERNIÖ, Srk-talon takkahuone, Lupajantie 9

Torstait 21.9., 19.10. ja 16.11. klo 13 – 14:30

Ryhmänohjaaja Päivi Laine

KUUSJOKI, Seurakuntatalo, Ylikulmantie 236

Maanantait 18.9. (mukana proviisori Salon vanhasta apteekista) ja 20.11. klo 13–14:30

Ryhmänohjaaja Katariina Tuovinen

KISKO, kerhotila Valopilkku, Kuusitie 8

Maanantait 4.9., 2.10. ja 13.11. klo 16-17:30

Ryhmänohjaaja Taina Koski

SALO, Ilolansalo, Ilolankatu 6

Tiistaina 19.9., 17.10. ja 21.11. klo 14-15:30

Ryhmänohjaajana Eero Jokelainen

Vertaisryhmiin voit osallistua vaikkot ole yhdistyksen jäsen etkä saa omaishoidon tukea! Lisätietoa ryhmistä saat työntekijöiltä, p. 044 7348 115 tai 044 7348 116.

Vertaistukea

Miesomaishoitajien keskusteluryhmä

Salon Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Vertaistuellinen ryhmä miehille, jotka huolehtivat läheisestään.

Tiistait 19.9., 24.10. ja 21.11 klo 17:30–19

Ryhmänohjaaja Sami Letti.

Miesomaishoitajien saunailta 22.8. klo 17–20 Lehmirannan rantapirtillä (Lehmirannantie 118, Perniö).

Ilmoittaudu mukaan 21.8. mennessä Milkalle nro 044 7348 115

Miesomaishoitajien kotitalouskerho

Paunalan seurakuntatalo, Sillanpäänkatu 5

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

Keskiviikot 6.9., 25.10. ja 29.11. klo 17-20

Ilmoittaudu Tainalle viimeistään edeltävänä maanantaina puh 044 7745 263

Katse huomiseen -ryhmä

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

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

Torstait 14.9., 12.10. ja 16.11. klo 10-11:30

Ryhmänohjaaja Raija Granlund

Vertaistukea

Leskenlehdet

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

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

Tiistai 12.9. 16:30-18 Mukana diakoni Kaija Virtanen

Tiistai 10.10. klo 16:30-18 Mukana diakoni Maija-Liisa Ristola-Niskala

Tiistai 14.11. klo 16:30-18 Mukana Liisa Salmenperä

Tiistai 12.12. klo 16:30-18 Mukana Kaija ja Maija-Liisa

Ryhmänohjaajina Ulla Kakko-Paajanen, Eero Jokelainen, Kaija Virtanen, Maija-Liisa Ristola-Niskala, Liisa Salmenperä

Kuntosalit Salohallilla

Maanantaisin 14.8. alkaen klo 16-17 ja keskiviikkoisin 16.8. alkaen klo 11:45-12:45 kuntosalivuorot Ylhäistentie 2, (ent. AMK)

Syksystä alkaen kerran kuussa fysioterapeutti Roosa Mikkola ohjaamassa kuntosalilaitteiden käyttöä. Roosa mukana 16.8., 20.9., 18.10. ja 15.11.23.



Omaishoitajan voimavarat -kurssi

Ryhmä kokoontuu 8
kertaa, kahden viikon
välein, alkaen 11.9.23
klo 17-18:30
Omaishoitokeskuksella



Haastavassa
omaishoitotilanteessa
oleville omaishoitajille,
jotka kaipaavat tukea
omien voimavarojen
vahvistamiseen

Virallista omaishoitajuutta
ei tarvita.

Ryhmänohjaajana
psykoterapeutti Elisa Lehtonen

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
Milkalle 4.9. mennessä puh 044
7348 115

Salon omaishoitajat ry
Torikatu 12, Salo

Lääketurvallisuus

Tämän syksyn teemana meillä on lääketurvallisuus, joka käynnistää turvallisuuteen liittyvät teemamme. Farmaseutti vierailee syksyn aikana vertaisryhmissämme sekä Oivakahvilassa.



Täyden palvelun apteekki Plazassa

Omaishoitajan intervalliviikko

Mieheni on intervallihoidossa, 3 viikkoa kotona ja viikon hoivakodissa. Tällaisella intervalliviikolla omaishoitajana joudun hoitamaan monenlaisia asioita. Mieheni on sitä mieltä, että talossamme ei tarvitse tehdä mitään, joten joudun suorittamaan tai hankkimaan useanlaisia remppamiehiä tekemään asioita, sillä aikaa, kun hän on intervallissa.

Tiistaina alkoi mieheni intervallijakso, vein hänet hoivakotiin kahdeksi eli kahviaikaan, jolloin minun on helpompi jättää hänet sinne kahvittelemaan. Samana aamuna kävi Perniön VPK:n palomies hakemassa roskapöntön palolaitokselle pestäväksi.

Kello 10 soitti lakimies ja selvittelin hänen kanssaan muutamia asioita.

Kello 14.30 tapasin palveluohjaajan kaupungintalolla liittyen ympärivuorokautiseen hoitoon.

Keskiviikkona kello 8 tuli omakotitalkkari leikkaamaan vanhat heinät tontin ympäriltä.

Kello 10 hoidin asioita puhelimella

Kello 13 alkoi ryhmä onnistujien tapaaminen omaishoitajayhdistyksellä.

Torstaina kello 8.30 tulivat rännien asentajat ja samaan aikaan tuli remppamies tekemään sisällä pientä remonttia.

Kello 14.30 oli kampaamo aika ja illalla metsälenkki.

Perjantaina tuli aamulla Perniö-Särkisalon omakotiyhdistyksestä mies siistimään pihaa ja pilkkomaan puita.

Kello 12 tuli Powera – yhtiöstä henkilö esittelemään aurinkopaneeleita.

Kello 15 olin Salossa ruokakaupassa ja samalla reissulla vein Plazan kirpparille tavaroita ja Korvenmäkeen roskia.

Lauantai oli lukupäivä; olin ostanut Lucinda Rileyn viimeisimmän kirjan seitsemän sisaren sarjasta (n. 800 sivua) ja sinä päivänä jäi muut hommat tekemättä

Sunnuntaina tein veroilmoituksen ja jatkoin lukemista. Kävin myös jossain vaiheessa kävelyllä metsälenkillä

Maanantaina tuli sähkömies kello 7.30

Kello 11 oli palveluohjaajan kanssa palaveri kaupungintalolla. Hän opasti minua miten hoitomaksu lasketaan.

Kello 13 olin hieronnassa. Lisäksi kaikkien näiden toimintojen ohella pitää tietenkin pitää koti järjestyksessä.

Tiistaina hain mieheni intervallista kello 12.



RYHMÄ
OMAISHOITAJALLE JA
MUISTISAIRAALLE
LÄHEISELLE

**EILAN
AIVOTREENIT**

OMAISHOITOKESKUKSELLA, TORIKATU 12

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMINEN
RYHMÄÄN MILKA 044 7348 115

KESKIVIIKOT
30.8., 27.9.,
25.10. JA 22.11.
KLO 13-14:30

Omaishoitaja
Eila Ovaskaisen
viikko

Kalenteri

Elokuu

- 3.8. klo 15-20 Yhdistysten iltatori
- 4.8. klo 10–12 Aamupalakahvila
- 7.8. klo 10–13 OivaKahvila
- 9.8. klo 9.15-18 Yhdistyksen kesäretki
- 14.8. klo 10–13 OivaKahvila
- 17.8. klo 17–19 Someron äitien vertaisryhmä
- 18.8. Klo 9-12 Päivätoiminta
- 19.8. klo 12-16 Työkäisten luontopäivä Juvankoskella
- 21.8. klo 10–13 OivaKahvila
- 22.8. klo 17-20 Miesomaishoitajien saunailta Rantapirtillä
- 23.8. klo 9:30-12 Luontoretki
- 27.8. klo 12–14 Erityislapsiperheiden kesänpäätös Rantapirtillä
- 28.8. klo 10–12 OivaKahvila HUOMAA aika!
- 28.8. klo 13-16 Kesäjuhla Leirirannassa
- 30.8. klo 9:30-11 Luontoretki

Syyskuu

- 1.9. klo 10–12 Aamupalakahvila
- 4.9. klo 10–13 OivaKahvila
- 4.9. klo 16-17:30 Vertaisryhmä Kisko
- 5.9. klo 13-14:30 Vertaisryhmä Halikko
- 6.9. klo 10-15 Seniorimessut torilla
- 6.9. klo 17-20 Miesomaishoitajien kotitalouskerho
- 9.9. klo 12-14.30 Erityislapsiperheiden retki Häntä varten tallille
- 11.9. klo 10–13 OivaKahvila, vieraana Elina Oksa
- 13.9. klo 13-14:30 Somero, omaishoitajien vertaisryhmä
- 14.9. klo 10-11:30 Katse huomiseen -ryhmä
- 14.9. klo 17-19 Someron äitien vertaisryhmä
- 15.9. klo 9-12 Päivätoiminta
- 15.9. klo 17.30-19 Erityislasten isien perjantaiporukka
- 18.9. klo 10–13 OivaKahvila
- 18.9. klo 13-14:30 Vertaisryhmä Kuusjoki

Kalenteri

- 19.9. klo 14-15:30 Vertaisryhmä Salo
- 19.9. klo 17:30-19 Miesomaishoitajien vertaistukiryhmä
- 20.9. klo 9:30-12 Luontoretki
- 21.9. klo 13-14:30 Vertaisryhmä Perniö
- 25.9. klo 10-13 OivaKahvila
- 27.9. klo 17-19 Kässäkahvila
- 28.9. klo 17-18.30 Erityinen nuortenilta

Lokakuu

- 2.10. klo 10-13 Oivakahvila
- 2.10. klo 16-17:30 Vertaisryhmä Kisko
- 3.10. klo 13-14:30 Vertaisryhmä Halikko
- 4.10. klo 9:30- 11 Luontoretki
- 4.10. klo 14 ja 18 Äänimaljarentoutukset
- 6.10. klo 10-12 Aamupalakahvila
- 7.10. klo 9.30-14 Erityislapsiperheiden kylpyläpäivä
- 11.10. klo 13-14.30 Someron vertaisryhmä
- 12.10. klo 10-11:30 Katse huomiseen -ryhmä
- 12.10. klo 17-19 Someron äitien vertaisryhmä
- 13.10. klo 17.30-19 erityislasten isien perjantaiporukka
- 16.10. klo 10-13 Oivakahvila
- 17.10. klo 14-15:30 Vertaisryhmä Salo
- 19.10. klo 13-14:30 Vertaisryhmä Perniö
- 20.10. klo 9-12 Päivätoiminta
- 23.10. klo 10-13 Oivakahvila, vieraana Milka Salin
- 24.10. klo 17:30-19 Miesomaishoitajien vertaistukiryhmä
- 25.10. klo 17-20 Miesomaishoitajien kotitalouskerho
- 25.10. klo 17-19 Kässäkahvila
- 26.10. klo 17-18.30 Erityinen nuortenilta
- 28.10. klo 10-16 Aikuistuva erityisnuori-tapahtuma
- 30.10. klo 10-13 Oivakahvila

Vertaisryhmä äideille Somerolla

Jussin Baari, Joensuuntie 33

Syksy 2023

- Torstai 17.8 klo 17–19
- Torstai 14.9 klo 17–19
(Anniina)
- Torstai 12.10 klo 17–19
- Torstai 16.11 klo 17–19
- Torstai 14.12 klo 17–19 (ryhmän yhteinen
”jouluruokailu”, mukana Anniina ja Milka)



Lisätietoja Teija Paakki p. 050 3200 705

Erityislasten isien perjantaiporukka

Erityislasten isille suunnattu toiminnallinen ryhmä. Aloituskerta omaishoitokeskuksella, jolloin kertojen sisällön suunnittelua.

Ryhmä tekee vierailuja eri kohteisiin rennon vertaisuuden merkeissä. Kokoontumiskerrat perjantaisin syksyllä 2023:

15.9 klo 17:30–19 Omaishoitokeskus/ Pizzaperjantai

13.10 klo 17:30–19

17.11 klo 17:30–19

15.12 klo 17:30–19 Ruokailu ryhmän valitsemissa paikoissa

Ryhmän vetäjänä toimii Juha Reponen. Lisätietoja Anniinalta

ERITYISLAPSIPERHEET

Erityinen Nuortenilta

Omaishoitokeskuksella alkaa syksyllä Erityisnuorten omat nuortenillat yhteistyössä seurakunnan erityisnuorisotyön kanssa. Nuortenillat on suunnattu 13–19-vuotiaille erityisnuorille. Sisältönä esimerkiksi leipomista, levyraatia ja vierailu konsertissa.

28.9 torstai klo 17–18:30

26.10 torstai klo 17–18:30

23.11 torstai klo 17–18:30

Joulukuun kerralla kirkkokonsertti, päivämäärä tarkentuu myöhemmin.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset Anniinalle 044 7348 116

Erityislapsiperheiden kesäkauden päätös sunnuntaina

27.8. klo 12–15

Lehmirannan Rantapirtti,

Lehmirannantie 118

Ohjelmassa: saunomista, uintia ja makkaran paistoa/ jälkkäriä ja kahvia. Luontoon liittyviä puuharasteja, jotka voi suorittaa perheen kanssa.

Ilmoittautumiset Anniinalle puh 044 7348 116 tiistaihin 22.8 mennessä



Ilmoittaudu
Anniinalle
1.9 mennessä
044 1734 8116



ERITYISPERHEIDEN RETKIPÄIVÄ HÄNTÄ VARTEN TALLILLE

9.9.23 KLO 12-14.30



KANAT JA
KUKKO



HEPPOJA
AASEJA
PUPUJA
MARSUJA



RETKIEVÄÄT, RATSASTUSTA, KÄRRYAJELUA, TEHTÄVÄRASTIT

Töykköistentie 80, Salo



7.10.2023

Aamukahvit ja aloitus Klo 9.30

Uintiaika valmistautumisineen Klo 10-12

Yhteinen lounas Klo 12 alkaen

Ilmoittautuminen Pe 22.9
mennessä

Paikkoja rajoitetusti.
Sitova
ilmoittautuminen.

Tapahtuma on
suunnattu
erityisperheille.
Tarvittaessa avuksi voi
ottaa mukaan
avustajan.

SSO Kannustajat

OMAISHOITAJAN LUONTORETKET

SYKSYLLÄ 2023

23.8. klo 9:30 Varikattilan kierros, Lehmijärvi

30.8. klo 9:30 Viitankruunun muinaispolku, Salo

20.9. klo 9:30 Teijon kansallispuisto, Matildajärvi

4.10. klo 9:30 Lautatarhan luontopolku, Vartsala

Lisätietoja ja retkille ilmoittautuminen Milkalle:

Puh. 044 7348 115 viimeistään saman viikon maanantaina.

HUOM! Maastot retkillä hyvin vaihtelevat,
hyvät jalkineet vaaditaan!

PÄIVÄ TYÖIKÄISILLE OMAISHOITAJILLE

Tule päiväksi luontoon
nauttimaan, voimaantumaan ja
saamaan aikaa ihan itselle.

Lauantaina 19.8. klo 12-16 SRK:n
kesäkodissa Juvankoskella, Perttelissä.

Ohjelmassa

- hetkiä luonnossa (sää huomioiden)
- hyvää ruokaa
- mahdollisuus saunoa ja uida

Ilmoittaudu mukaan

16.8. mennessä. Milka 044 7348 115 tai
Anniina 044 7348 116

Päivä on osallistujlle maksuton



VALTAKUNNALLINEN
**IÄKKÄIDEN
ULKOILUPÄIVÄ**

TO 5.10.2023 KLO 10.00-11.30

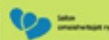
**Salossa ulkoilutapahtuma on
klo 10-11.30 Urheilupuistossa.**

**Kokoontuminen uimahallin rantapallon luona,
jossa aloitetaan ohjatulla alkujumpalla.
Tämän jälkeen lähdetään kävelemään ja
valittavissa on kaksi eripituista reittiä.**

**Reitin kiertäneille kahvitarjoilu
Ikäkeskus Majakan tarjoamana.**

**Tapahtuman järjestävät yhteistyössä:
Salon Syty ry, Salon Omaishoitajat,
Salon Muistiyhdistys, Avustajakeskus,
Salon Seurakunta, SPR Salon osasto ja
Salon liikuntapalvelut**

Tervetuloa!



**LISÄTIETOJA
JANI NURMI
P. 02 778 4710**

LÄHDE MUKAAN



Salon
omaishoitajat ry

Apuvälinemessuille TAMPEREELLE

Lauantaina 11.11.23

Lähtö Salon torilta klo 8
Paluu noin klo 16

Matkan hinta
10€/osallistuja

KAIKILLE
OMAISHOITOTILANTEESSA
OLEVILLE!

Sitovat
ilmoittautumiset 1.11.
mennessä
työntekijöille
Milka 044 7348 115
Anniina 044 7348 116

Apu-
väline-
tapahtuma

9.-11.11.2023 TAMPERE | apuvaline.info | [#apuvaline2023](https://twitter.com/apuvaline2023)

ARKEEN VOIMAA

-RYHMÄT



*Liikunta

*Ongelman ratkaisu

*Oman mielen käyttäminen

*Terveyttä edistävä syöminen

*Toimintasuunnitelma

*Vuorovaikutus

*Hengitystekniikat

*Päätöksenteko

*Lääkitys

*Uni

*Tunteiden

ymmärtäminen

*Terveystenhuollon ammattilaisten
kanssa toimiminen



Ryhmä kokoontuu kerran
viikossa kuuden viikon
ajan, 2,5h kerrallaan

Osallistuminen on maksutonta

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
Katja Marjanen
katja.marjanen@varha.fi
044 772 3556

8.9.-13.10.2023 PERJANTAISIN KLO 10-12.30
3.11.-8.12.2023 PERJANTAISIN KLO 10-12.30
PAIKKA: SALON SYTY, HELSINGINTIE 6

Valon keveys

Äänimaljarentoutus Omaishoitajille

Keskiviikkona 4.10.2023 klo 14-15 ja
klo 18-19, Torikatu 14 B

Rentoutus järjestetään kaksi
kerta, päivällä ja illalla.

Lisätietoja ja
ilmoittautumiset Milkalle 2.10.
mennessä puh
044 7348 115

Osallistumismaksu 2€

www.valonkeveys.fi

Salon omaishoitajat ry:n jäsenille

KatriinanKerho omaishoidettaville

Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12

Ohjelmassa kahvit, mukavaa yhdessä oloa ja tekemistä.

Voit tulla tutustumaan Katriinaan ja kuulemaan lisää

Oivakahvilaan maanantaina **14.8.2023 klo 10-12.**

Syksyn 2023 kerhopäivät ovat

perjantait 15.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 9-12.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen KatriinanKerhoon Milkalle
viikkoa ennen numeroon 044 7348 115

OMAISHOITAJIEN JA HOIDETTAVIEN

Kesäjuhla

MUURLAN LEIRIRANNASSA, VÄHÄRYTKÖNTIE 14

MAANANTAINA 28.8.

KLO 13-16

MUKANA LAULATTAMASSA JA ESIINTYMÄSSÄ
SAMU-MARKUS PYYKKÖ JA HEIKKI LAAKSONEN

Ohjelmassa grillausta, kahvittelua
ja leppoisia hetkiä yhdessä.

Sauna lämpimänä viimeisen
tunnin ajan.

Juhlaan ilmoittautuminen
työntekijöille 25.8. mennessä

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