



2/2024

ONNIN UUTISET

KEVÄÄN JA KESÄN TAPAHTUMAT

Luontoretket
Kesäpäivä Somerolla
Retki traktorimuseoon
Mathildedalin kesäteatteri
Kesäretki Urjalaan

OmaisOiva

Salon omaishoitajat ry:n yhteystiedot

Hallitus

Mira Aaltonen	0500 806 685	mira.aaltonen@smail.fi
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@salon.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	040 707 5607	laine.anna@hotmail.fi
Anu Järvinen	044 366 0003	anu.tuomisalo@gmail.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

Instagram: omaisoiva_salo

Onnin Uutiset 2/2024 sisältö

Kesäretki Urjalaan	3	Somerolla tapahtuu.....	14
Tainan terveiset	4	Miesomaishoitajien kesäretki.....	16
Uudet toimistoajat	5	Omaishoitokeskus lomalla.....	16
Oiva-kahvilat.....	6	Omaishoitajien luontoretket	17
Vertaistukea.....	8	Kuntosalit	18
Kalenteri huhti-heinäkuu.....	10	Kesäteatteri: Loma.....	18
Erytyislapsiperheet.....	12	Hoituhuone Kirsikankukka.....	19
Työkäisten aamupala	13	Liity jäseneksi	20

Omaishoitajien kesäretki

keskiviikkona 7.8.2024
URJALAAN

Hinta
65€ jäsen
muut 75€



Väinö Linnan
kierros Urjalassa



Nuutajärven
lasikylä



Ateljee Heljä

Päivä sisältää:

- ✓ Lähtö Salosta Farmoksen tontilta klo 9:00
- ✓ Aamukahvi Pölkinvuoren kasvimaailmassa
- ✓ Väinö Linnan kierros opastettuna Urjalassa
- ✓ Lounas ja vapaata ostosaikaa Nuutajärven lasikylässä
- ✓ Ateljee Heljä
- ✓ Kahvit paluumatkalla Humppilassa ja paluu Saloon klo 18:15

Ilmoittautuminen
Pirjo Virtaselle
050 3545 392

Ilmoittautuminen
10.7. mennessä!

Tainan terveiset!

Monissa tutkimuksissa on todettu, että lemmikit vaikuttavat myönteisesti omistajiensa terveyteen. Omistat sitten kissan, koiran tai vaikkapa marsun, huomaat itsekin, kuinka se piristää elämääsi. Myös muilla kotieläimillä kuten kaniineilla, linnuilla tai akvaariokaloilla on sama vaikutus. Lemmikki lievittää ahdistuneisuutta ja saa hetkeksi unohtamaan särkysi ja sairautesi. Lemmikin hoitaminen tuo myös tunteen siitä, että olet tarpeellinen. Olet tärkeä sille eläimelle, josta huolehdit.

Monille lemmikki on kuin perheenjäsen, ja sille kerrotaan niin ilot kuin surutkin. Yksinäisyyden lievittäminen onkin yksi lemmikin tärkeimmistä tehtävistä. Joskus onkin epäselvää kumpi hoitaa kumpaa, omistaja lemmikkiään vai lemmikki omistajaansa. Koira lemmikkinä laittaa sinut pakostakin tekemään pikku lenkkejä ulkosalla, ja näin ollen se kohentaa myös fyysistä kuntoasi. Kaikenikäiset ihmiset lapsista vanhuksiin hyötyvät lemmikkien tuomista terveyshyödyistä.

Jos miettii niitä kaikkia kotieläimiä, mitä itsellä on lapsuudessa ollut ja mitä omilla lapsilla on vuosien varrella ollut, niin monenlaisia ja kaikenkarvaisia, isoja ja pieniä mahtuu joukkoon: kissoja, koiria, hiiriä, sammakoita, hämähäkkejä, akvaariokaloja. Kerran oli kaksi emonsa hylkäämää oravanpoikaa, jotka kasvatimme sen verran isoiksi, että pärjäsivät omillaan, eli päästimme ne takaisin luontoon. Lemmikit opettavat lapsille huolehtimista, vastuullisuutta ja empatiaa. Tällä hetkellä meillä asustaa kilpikonna, kanoja, lampaita, kolme kissaa ja koira. Vaikeaa on kuvitella elämää ilman kotieläimiä, kun sellaisia on aina hoidettavana ollut. Mieli virkistyy, kun

seurailee lemmikkiensä puuhia, ne tuovat päivään myös oman rutiininsa ja säännöllisyytensä.

Joissakin vanhainkodeissa ja palvelutaloissa voi olla kaikkien yhteinen lemmikki, joka on useimmiten kissa. Vanhus, johon ei muuten saada kontaktia saattaa piristyä hetkiseksi, kun syliin tuodaan kissa silitettäväksi. On myös kaverikoiria, jotka käyvät ohjaajiensa kanssa vierailmassa vanhusten luona. Ne ovat odotettuja käyntejä. Asukkaiden muistoihin palaavat omat vanhat lemmikit jopa vuosikymmenten takaa.

Lemmikit ovat hyödyllisiä ikäihmisen mielen ja kehon terveydelle. Ne tuottavat paljon iloa ja auttavat pysymään fyysisesti aktiivisena.

- Varapuheenjohtaja Taina Koski

OmaisOiva työntekijät Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12

Otamme käyttöön uudet toimistoajat, jolloin voit poiketa kysymään neuvoa tai tulla hoitamaan lyhyen omaishoitoon liittyvän asian.

TOIMISTOAJAT

ti 9.4.	klo 14–16	ti 7.5.	klo 14–16
to 18.4.	klo 17–18	ke 15.5.	klo 17–18
ti 23.4.	klo 14–16	ti 28.5.	klo 14–16

Pidempää keskustelua varten tai esimerkiksi hakemusten täyttöö varten, varaa aika OmaisOiva työntekijöiltä.



Salon
omaishoitajat ry

Kahvin kanssa tai ilman

OmaisOiva

kahvila

Tervetuloa kahville keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä asioista ja kuuntelemaan asiantuntijavierailijoita

Oiva-kahvila maanantaisin klo 10–12

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Kahvila on kaikille omaishoidosta kiinnostuneille avoin matalan kynnyksen kohtaamispaikka.

Kevään 2024 teemalliset kahvilat:

- **15.4. klo 10–12** vieraana Krista Suosaari kertomassa Avustajakeskuksen toiminnasta ja henkilökohtaisen avustajan hakemisesta.
- **13.5 klo 10-12** vieraana Margit Hägerth-Ilmonen hoivakoti Kailinrannasta kertomassa omaishoidon vapaan toteutuksesta intervallihoitona.



Aamupalakahvila joka kuun ensimmäinen perjantai klo 10–12

Kevään viimeinen aamupalakahvila perjantaina 3.5.

HUOM!

Kahvilat kesätauolla 3.6. alkaen. Syksyn kahviloiden käynnistymisestä tiedotamme syksyn Onnissa!



Kahvin kanssa tai ilman

Eilan aivotreenit

Eilan aivotreenit on kaikille pienestä aivojumpasta kiinnostuneille. Tehtävien lomassa jutustellaan ja juodaan kahvit.

Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12

Keskiviikkona 24.4. ja 29.5. klo 13–14:30

Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Eila Ovaskainen

Käsityökahvila, Omaishoitokeskus, Torikatu 12

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

Kevään 2024 Kässäkahvilat:

Keskiviikot 17.4. ja 15.5.



Torstain toivot, Kuusjoen koulu, Ylikulmantie 317

HUOM! UUSI AIKA

Torstain toivot -keskusteluryhmä on kaikille ikäihmisille avoin kohtaamispaikka Kuusjoella. Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai (parilliset viikot) klo 10–12 Kuusjoen ala-asteen musiikinluokassa keskustelemaan yhdessä sovitun teeman äärelle. Ryhmän jälkeen on mahdollisuus ruokailla koululla (ruokalippuja voi ostaa Kuusjoen kirjastosta) Kevään viimeinen kerta 16.5.

Lisätietoja Milkalta 044 7348 115

Vertaistukea

OmaisOiva

ryhmä

Vertaisryhmät ovat avoimia kohtauspaikkoja 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

KESKIVIikkONA 8.5. klo 13–14:30.

Ryhmänohjaaja Merja Lähdemaa.

HUOM UUSI PÄIVÄ!

PERNIÖ, Kahvila Papu, Salontie 7

TORSTAINA 18.4. ja 16.5. klo 13-14:30.

Ryhmänohjaaja Päivi Laine

KUUSJOKI, Seurakuntatalo, Ylikulmantie 236

MAANANTAINA 20.5. klo 13-14:30 ja

Ryhmänohjaaja Katariina Tuovinen

KISKO, kerhotila Valopilkkku, Kuusitie 8

KESKIVIikkONA 24.4.

Ryhmänohjaaja Taina Koski

HUOM UUSI PÄIVÄ!

SALO, Omaishoitokeskus, Torikatu 12

TIISTAINA 16.4. ja 21.5. klo 14-15:30

Ryhmänohjaajana Eero Jokelainen

HUOM UUSI PAIKKA!

Katse huomiseen -ryhmä

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Sinulle, jonka läheinen on siirtymässä tai on jo siirtynyt kodin ulkopuoliseen hoivaan.

TORSTAINA 25.4. ja 30.5. klo 10-11:30

Ryhmänohjaaja Raija Granlund

Vertaistukea

Miesomaishoitajien keskusteluryhmä

HUOM MUUTTUNUT AIKAI

Salo, Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Vertaistuellinen ryhmä miehille, jotka huolehtivat läheisestään.

Tiistaina 23.4. ja 21.5 klo 18-19:30

Ryhmänohjaaja Sami Letti.

Leskenlehdet

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

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

Tiistai 9.4. klo 16:30–18

Tiistai 14.5. klo 16:30–18 Mukana Kaija Virtanen ja Maija-Liisa Ristola-Niskala



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

Erlexia Oy
Vuorikuja 6 as 10
24100 Salo

Erja Haikonen
OTM, Master of Laws
puh. 040 556 2446
erja.haikonen@erlexia.fi

Huhtikuu

- 3.4. klo 11:45-12:45 Kuntosali
- 3.4. klo 13-14:30 Oivakahvila Somero
- 3.4. klo 17–20 Miesten kotitalouskerho
- 5.4. klo 10–12 Aamupalakahvila
- 8.4. klo 10–12 Oivakahvila
- 8.4. klo 16–17 Kuntosali
- 9.4. klo 14-16 Toimisto aika
- 9.4. klo 16.30-18 Leskenlehdet
- 10.4. klo 11:45–12:45 Kuntosali/ FT Roosa Mikkola
- 11.4. klo 17–19 Someron äidit
- 13.4. klo 14-16 Erityislapsiperheiden keilaus
- 15.4. klo 10–12 Oivakahvila, vieraana Krista Suosaari, Avustajakeskus
- 15.4. klo 16–17 Kuntosali
- 16.4. klo 14-15.30 Vertaisryhmä Salo
- 17.4. klo 11:45–12:45 Kuntosali
- 17.4. klo 13–14:30 Vertaisryhmä Somero
- 17.4. klo 17–19 Kässäkahvila
- 18.4. klo 13–14:30 Vertaisryhmä Perniö
- 18.4. klo 17–18:30 Erityinen nuorten ilta
- 22.4. klo 10–12 Oivakahvila
- 22.4. klo 16–17 Kuntosali
- 23.4. klo 14-16 Toimisto aika
- 23.4. klo 17:30–19 Miesomaishoitajien vertaistukiryhmä
- 24.4. klo 11:45–12:45 Kuntosali
- 24.4. klo 13–14:30 Eilan aivotreenit
- 24.4. klo 16–17:30 Vertaisryhmä Kisko
- 25.4. klo 10–11:30 Katse huomiseen vertaistukiryhmä
- 29.4. klo 10–12 Oivakahvila
- 29.4. klo 16–17 Kuntosali

Kalenteri

Toukokuu

- 3.5. klo 10–12 Aamupalakahvila
- 4.5. klo 10-12 Työikäisten omaishoitajien aamupala
- 4.5. klo 10-12 Askartelu erityislapsille ja sisaruksille
- 6.5. klo 10–12 Oivakahvila
- 7.5. klo 14-16 Toimisto-aika
- 8.5. klo 13-14:30 Oivakahvila Somero
- 13.5. klo 10–12 Oivakahvila
- 14.5. klo 16.30-18 Leskenlehdet
- 15.5. klo 17–19 Kässäkahvila
- 16.5. klo 13–14:30 Vertaisryhmä Perniö
- 16.5. klo 17–18:30 Erityinen nuorten ilta
- 16.5. klo 17–19 Someron äidit
- 18.5. klo 10 alkaen Salon seiska
- 20.5. klo 10–12 Oivakahvila
- 20.5. klo 13–14:30 Vertaisryhmä Kuusjoki
- 21.5. klo 14-15.30 Vertaisryhmä salo
- 21.5. klo 17:30–19 Miesomaishoitajien vertaistukiryhmä
- 22.5. klo 13–14:30 Vertaisryhmä Somero
- 28.5. klo 14-16 Toimisto-aika
- 29.5. klo klo 13–14:30 Eilan aivotreenit
- 30.5. klo 10-11.30 Katse huomiseen

Kesäkuu

- 8.6. klo 12 Miesomaishoitajien retki Traktorimuseoon
- 12.6. klo 12-16 Kesäpäivä Somerolla
- 16.6. MuksuPiknik -risteily

Heinäkuu

- 17.7. klo 18 Kesäteatteri Mathildedalissa

ERITYISLAPSIPERHEET

Koko perheen Muksupiknik Turusta su 16.6.

Lähtö klo 8.45 Turun satamasta, kokoontuminen lähtöaulaan klo 8.15 alkaen

Risteily sisältää aamiaisen.

Vaihto Maarianhaminassa klo 14.25. Menomatkalla Viking Glory ja paluumatkalla Viking Grace. Saapumisaika takaisin Turkuun klo 19.50.

Sitovat ilmoittautumiset 26.4 mennessä Anniinalle/ 044 734 8116

HUOM!! Lapset ovat koko risteilyn ajan vanhempien vastuulla. Risteily on perheristeily eli mukaan ei voi lähteä vain avustaja/lapsi.

- Vile Viking fanitapaaminen
- Lasten artistin esiintyminen menomatkalla
- Leikki- ja pelihuoneet
- Meno- että paluumatkalla käytössä yhteinen hytti



Omapastuu 8€ per aikuinen (EU:n ilmastomaksu)



TYÖIKÄISET OMAISHOITAJAT



Työikäisten aamupala

LAPSILLE OHJATTU ASKARTELUTUOKIO

Järjestämme omaishoitokeskuksella Torikatu 12, Salo kaikille työikäisille omaishoitajille suunnatun aamupalan. Aamupalan ohessa jutustelua ja keskustelua keittiön puolella

LAUANTAINA 4.5. KLO 10-12

LAPSILLE. OPISKELIJOIDEN JA VAPAAEHTOISTEN
ASKARTELUPARKKI JA PIENTÄ PURTAVAA SALIN
PUOLELLA. VAATIVAMPAA TUKEA TARVITSEVAT
LAPSET VOIVAT OSALLISTUA OMAN AVUSTAJAN
KANSSA

-Paikalla molemmat
työntekijät

-Ilmoittatumiset ja
erityisruokavaliot 044 734 8116
30.4 mennessä



Somerolla tapahtuu

Someron vertaisryhmä omaishoitotilanteessa oleville
HUOM!! Someron seurakuntakeskus,
Härkäläntie 1, Kirjastohuone

Kevät 2024 kokoontumiset keskiviikkoisin:

17.4. klo 13–14:30

29.5. klo 13–14:30



Ryhmässä vapaaehtoinen ryhmänvetäjämme Anu Järvinen.

Oivakahvila Somerolla

Matalan kynnyksen OivaKahvilat on suunnattu omaishoitajille ja hoidettaville sekä kaikille omaishoidosta kiinnostuneille on maksuton kävijöille. Someron seurakuntakeskus, Härkäläntie 1, Somero

Kevään 2024 kokoontumiset keskiviikkona:

8.5 klo 13-14:30

Paikalla OmaisOiva työntekijä.

Erityislasten äitien vertaistukiryhmä

Jussin Baari, Joensuuntie 33

Kevät 2024

- Torstai 11.4. klo 17–19 (Anniina mukana)
- Torstai 16.5. klo 17–19

Lisätietoja Anu Järvinen p. 044 366 0003



OMAIISOIVAN

Kesäpäivä Somerolla

12.6.

KESKIVIKKONA
KLO 12-16

Poikkipuoliaisten rantasaunalla, Somerolla
Poikkipuoliaistentie 102.

Ohjelmassa ulkoilua, saunomista ja uimista, grillailua
ja mukavaa olemista.

Ilmoittaudu mukaan Milkalle 044 7348 115 tai
Anniinalle 044 7348 116



**MIESOMAISHOITAJIEN
KESÄRETKI**

Mäkilän

traktorimuseoon



RETKELLE VOI
OSALLISTUA MYÖS
LAPSET ISÄN
KANSSA

8.6. KLO 12

KÄRILÄNTIE 10
PYÖLI/SOMERO

Ilmoittatumiset
27.5 mennessä
044 734 8116/Anniina



*Lomalla viimeinkin...
Omaishoitokeskus on suljettuna
8.-28.7. välisen ajan.*

OMAISHOITAJAN LUONTORETKET

KEVÄÄLLÄ 2024

ti 7.5. klo 9:30 Vaisakko, Halikko

*ti 14.5. klo 9:30 Roto -mänty, Lahnajärvi.
(Papinpolunahde 52.)*

*ti 21.5. klo 9:30 Rikalanmäen muinaspolku,
Halikko*

ti 28.5. klo 9:30 Halikonlahden esteetön polku

LISÄTIETOJA JA RETKILLE ILMOITTAUTUMINEN MILKALLE
PUH 044 7348 115 VIIMEISTÄÄN SAMAN VIIKON
MAANANTAINA.

HUOM! MAASTOT RETKILLÄ HYVIN VAIHTELEVAT, HYVÄT
JALKINEET VAADITAAN JA MIELELLÄN KAVELYSAUVAT

Salon omaishoitajat ry:n jäsenille

Kuntosalit

Maanantaisin klo 16–17 (omatoiminen) ja
keskiviikkoisin klo 11:45-12:45 (paikalla ohjaaja)
kuntosalivuorot Ylhäistentie 2, (ent. AMK).
Kuntosalivuorot jäävät tauolle 30.4.



Kesäteatteri **Loma** keskiviikkona **17.7 klo 18**

Matildedahlin kesäteatteri, Ruukinrannantie 6, Matildedahl.

Liput yhdistyksen jäsenille 20€, muille 30€

Ilmoittautumiset 15.6 mennessä 050 3545 392/Pirjo





SENIORI HYVINVOINTI PALVELUITA

Tarjoan kehon ja mielen hyvinvointia parantavia hoitoja, hellää hierontaa, kosketuksen lämpöä. Esimerkiksi niska, hartiat, kädet, jalat, pää. Nämä hoidot sopivat kaiken ikäisille ja kuntoisille, voidaan räätälöidä juuri sinua parhaiten palveleva kokonaisuus, jotta voit paremmin arjessasi. Hoidot voidaan toteuttaa vaikka nojatuolissa istuen tutussa ympäristössä.



Hinnasto:
20min-25€
30min-35€
40min-45€
50min-55€
60min-65€

Ystävällisin terveisin Kirsi 0407150090



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 _____

PUHELINNUMERO _____

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 elokuussa 2024