



Lakeuden
Omaishoitajat ry

Syystiedote



Omaishoitajille 2024

Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset.....	3
Lakeuden Omaishoitajat ry:n hallitus.....	4
Hallituksen jäsenet esittäytyvät.....	5
Omaishoidon kyselyn satoa.....	6
Ajankohtaista.....	8
OmaisOiva-toiminta.....	10
OivaHetki -puhelinajat.....	12
Kahvilat.....	13
Valmennukset.....	18
Ryhmät.....	20
Oivaltajat -hanke.....	24
Kiitosjuhla.....	25
Vertaisryhmät.....	26
Työpajat.....	29
Luennot.....	30
Vapaaehtoistoiminta ja yksilöllinen tuki.....	31
Liity henkilöjäseneksi.....	32

Kannen kuva: Merja Riikonen

Puheenjohtajan terveiset



Hei kaikki tärkeääkin tärkeämmät omaishoitajat! Pikkuhiljaa käännyimme kesästä kohti syksyä ja odotamme valtiovallan päätöksiä koskien omaishoitoa ja siihen myönnettäviä varoja. Olemme pitkään eläneet hyvin niukassa tiedossa

tulevasta ja siitä miten tulemme jatkossa pärjäämään tässä taloudellisessa kurimuksessa. Jälleen kerran myös taudit nostavat päätään ja maailman rauhan osalta ollaan odottavassa tilassa.

Mitkään näistä uutisoinneista eivät tuo meille mitään lisäarvoa, päinvastoin. Toiveena meillä kaikilla kuitenkin on, että kaikesta huolimatta arki sujuisi ja pärjäisimme omaishoidettavan kanssa kotioloissa mahdollisimman pitkään. Me Lakeuden Omaishoitajat ry:ssä pyrimme edelleen saamaan omaishoitajien arkeen jotain normaalista poikkeavaa ns. kivaa tekemistä ja sitä että vertaistuki myös toteutuisi mukavissa merkeissä.

Tässä tiedotteessa on kerrottu mitä kaikkea syksy tuo tullessaan, ja mikä mukavinta, lähes kaikki toiminnot ovat teille ilmaisia. Tulemme syksyn aikana ottamaan teihin yhteyttä puhelimitse ja kyselemään teiltä toiveita uusista tulevista tapahtumista.

Kaikkea hyvää syksyyn teille kaikille!

Lakeuden Omaishoitajat ry:n hallitus

Juhana Mäkitöyli puheenjohtaja, p. 041 702 1015,

juhana@lakeudenomaishoitajat.fi

Kalervo Viljamaa varapuheenjohtaja, p. 040 706 3917,

kalervo.viljamaa@gmail.com

Riitta Nyman-Nikula p. 045 315 0671, riitta.nymannikula@gmail.com

Ritva Raivio ritva.raivio936@gmail.com

Petri Saarijärvi p. 040 631 9066, petri.saarijarvi@manor.fi

Ilpo Mänty p. 044 974 5506, ilpo.manty@gmail.com

Anneli Saarinen p. 040 9680 687, saarinenanneli@gmail.com

Kirsi-Maria Tuorila-Said kirsimaria.tuorilasaid@gmail.com

Tuire Wuorijärvi tuire.wuorijarvi@evl.fi

Yhteystiedot:

Lakeuden Omaishoitajat ry,

Kalevankatu 2, 3krs. 60100 Seinäjoki.

(Käyntiosoite Ruukintie 1, 3 krs.)

**Toimistollamme on myynnissä adresseja ja surukortteja.
Työmme on liikkuvaa, joten laittamalla viestiä tai soittamalla
työntekijöille varmistat, että joku meistä on paikalla.**

Lakeuden Omaishoitajat ry:n syyskokous:

ke 6.11 klo 17 Järjestötalolla (4 krs), Ruukintie 1, Seinäjoki
ilmoittautuminen viim. 30.10 Riitalle 045 3150 671.

Tervetuloa!

Hallituksen jäsenet esittäytyvät



Ilpo Mänty

Olen 75-vuotias eläkeläinen Kurikasta. Olen asunut viimeiset 50 vuotta Kurikassa vaimoni kanssa. Opiskelin aikoinani konetekniikkaa Vaasan teknillisessä oppilaitoksessa ja työurani tein erilaisissa metalli- ja opetusalan tehtävissä.

Raviurheilu on ollut iso osa elämäni usean vuosikymmenen ajan. Olen itse kasvattanut hevosia ja valmentanut niitä tavoitteenani menestyä ravikilpailuissa. Nykyisin hevosharrastuksen lisäksi käyn entisöintipiirissä, keilaamassa ja toisinaan myös kuntosalilla.

Minua pyydettiin useaan eri kertaan osallistumaan Lakeuden omaishoitajat ry:n hallitustoimintaan, mutta aluksi vastasin pyyntöön kielteisesti. Olen elämäni aikana kuulunut useisiin eri yhdistyksiin, joten yhdistysten hallitustoiminta ei sinänsä ole minulle vierasta. Myöhemmin minulta tiedusteltiin uudelleen halukkuuttani osallistua yhdistyksen hallitustoimintaan, johon vastasin sitten myöntävästi.

Suhteeni Lakeuden omaishoitajiin liittyy siihen, että toimin tällä hetkellä vaimoni omaishoitajana. Toivon, että pystyn antamaan omat kokemukseni ja näkemykseni Lakeuden omaishoitajat ry:n käyttöön. Uskon, että kokemukseni yhdistyksistä, työkokemukseni ja työhistoriani nuorten parissa antavat minulle hyvät edellytykset toimia myös Lakeuden omaishoitajat ry:n hallituksessa.

Tuire Wuorijärvi

Olen Tuire Wuorijärvi Seinäjoelta. Perheeseeni kuuluu aviomies ja kolme lasta. Niin, ja omapäinen suomenlapinkoira! Työni on levittäytynyt Etelä-Pohjanmaan ja Suupohjan alueelle, toimin kehitysvammaistyön pappina kiertäen kouluja, asumisyksiköitä, toimintakeskuksia, seurakuntien tilaisuuksia ja koteja.



Omaishoitajuus on läsnä elämässäni monellakin tavalla; minulla on erityislapsi, minulla on erityinen isosisko ja useat läheiseni toimivat omaishoitajina. Lisäksi työni kautta tapaan paljon omaishoitajia.

Hallitukseen päädyin puolivahingossa, mutta olen iloinnut uusista yhteistyömahdollisuuksista ja siitä, että pääsen aitiopaikalle parantamaan omaishoitajien asemaa ja jaksamista. Yritän työlläni rakentaa siltoja eri toimijoiden välille ja luoda yhteistyötä yhteisen asian hyväksi.

Omaishoidon kyselyn satoa

Kesä on jo pitkällä ja syksyä kohti mennään, joten nyt on aika tehdä kevään aikana kootusta omaishoidon kyselystä muutama nosto. Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen omaishoitajille tehtiin kysely tuen tarpeesta ja palvelujen kehittamisestä 11/2023-1/2024 välisenä aikana. Kyselyä olivat tekemässä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen vammais- ja ikäpalveluiden lisäksi Hyvinvoiva Etelä-Pohjanmaa hanke, Tulevaisuuden sosiaali- ja terveystieteiden keskus- hanke, Lakeuden Omaishoitajat ry ja Invalidiliitto.

Kyselyyn saapui 355 vastausta. Vastaajat edustivat n.12%:a sopimusoimaishoitajista. Mukana oli myös sopimuksettomia omaishoitajia. Yli puolet vastanneista oli työelämänsä päättäneitä eläkkeellä olevia ja noin kolmannes oli päätoimisesti vielä työelämässä. Omaishoitosuhteen kesto vastaajilla oli keskiarvoltaan 5-10 vuotta. Kysely tuotti arvokkaan aineiston, jolla omaishoitajien ääni ja näkemykset saatiin tuotua hyvin esille. Haluammekin kiittää kaikkia vastaajia omaishoitajuuden arjen kuvaamisesta ja kokemusten jakamisesta!

Omaishoitajista suuri osa (76%) kokee jaksavansa hyvin tai melko hyvin. He kokivat olevansa etuoikeutettuja saadessaan toimia esim. lapsensa omaishoitajana. Myös väsymystä tuotiin esille ja sitä miten oma elämä jää elämättä. Omaishoitajuus koettiin sitovana ja toivottiin ymmärrystä myös muilta läheisiltä. Voimavaroja koettiin saavan eniten ystävistä, perheestä ja läheisistä sekä omasta myönteisestä elämän asenteesta. Omaishoitajat pitivät jaksamisen kannalta tärkeänä, että olisi myös omaa aikaa elää ja harrastaa.

Tiedon puute tuli kyselyssä usein esille esim. syynä miksi omaishoitajat eivät olleet hyödyntäneet hyvinvointi- ja terveystarkastuksia tai osallistuneet valmennuksiin ja koulutuksiin. Kyselystä saimmekin hyviä vinkkejä koulutusten ja ohjausten sisältöihin. **Kyselyn pohjalta järjestetään tilaisuus ”Hetki omaishoidolle”, lisätiedot seuraavalla sivulla.** Informaatiota lisätään myös hyvinvointialueen nettisivulle, josta jatkossa löytyy mm. kinestetiikkaan ja Oimaan liittyviä ohjausvideoita. Seuraavien tilaisuuksien teemoja voisivat olla vastaajien toiveiden mukaisesti mm. toimintakyvyn ylläpitäminen, vertaistuki, taloudelliset asiat ja palvelujärjestelmä.

Vertaistuki ja kuunteleminen koettiin todella tärkeäksi. Yhdistystoiminta koettiin merkittäväksi tekijäksi arjen jakamisen ja yhdessä olon kannalta. Vastauksissa tuotiin esille, kuinka olennaista on se, että tilaisuudet ovat myös kohdennettu eri ikäisille ja tilaisuuksia olisi tasaisesti eri puolella hyvinvointialuetta. Kuulumisten 6 kysymisellä koettiin olevan suuri merkitys raskaankin arjen keskellä.

Kyselyssä kävi ilmi, että yli puolet omaishoitajista ei käytä lakisääteisiä vapaita. Lakisääteisiin vapaisiin ovat oikeutettuja sopimuksen tehneet omaishoitajat 2-3 päivää kuukaudessa. Hyvinvointialueen omaishoidon toimintaohjeen mukaan omaishoitajan lakisääteisen vapaan järjestämistavasta sovitaan yksilöllisesti. Lakisääteiset vapaat voidaan järjestää sijaishoitajan avulla toimeksiantosopimuksella, ympärivuorokautisena perhehoitona tai lyhytaikaisena palveluasumisena. Suurimpana syynä olla käyttämättä lakisääteisiä vapaita vastaajat mainitsivat sen, että hoidettava ei halua lähteä pois kotoa. Yleinen syy oli myös se, että tuntui pahalta laittaa hoidettava pois kotoa tai että omaishoitaja ei kokenut tarvitsevansa vapaapäiviä. Koettiin myös, ettei sopivaa tai riittävää palvelua ole.

On tärkeää, että omaishoitajat saavat tarvitsemansa tiedon, tukea ja että heidän työtään arvostetaan asianmukaisesti. Omaishoitoon liittyvät ajankohtaisimmat tiedot löydät hyvaep.fi/omaishoito sivuilta. Kiitos omaishoitajille tekemästänne arvokkaasta työstä!

Mukavaa syksyä toivotellen
Kirsi Mannila ja Anneli Riski
Hyvinvoiva Etelä-Pohjanmaa hanke



Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue järjestää yhteistyössä omaishoidon järjestötoimijoiden kanssa “Hetki Omaishoidolle” ti 22.10.2024 17.30 - 19.00

Tilaisuus järjestetään Teamsillä, mutta voit tulla seuraamaan esitystä halutessasi:

- Järjestötaló Ruukintie 1 4krs. (Seinäjäki)
- Kulttuuritaló Eduskunnankatu 5 (Kauhajoki)
- Härmän Seppä Viitaväylä 11 (Ylihärmä/ Kauhava)

Aiheina omaishoidon kyselystä nousseita teemoja:

- Työssä jaksamisen tukeminen - Lakeuden Omaishoitajat ry
- Ajankohtaisia asioita - Hyvinvointialue
- Omaishoitajana muistisairaalle läheiselle - Muistiyhdistys ry



Lisätietoja ja liittyminen Teamsiin osoitteesta hyvaep.fi/tapahtumat tai QR-koodilla

Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua. Omaishoidettavat ovat tervetulleita mukaan.

OMAISHOITAJAN ARKI JUHLAPUHEIDEN TAKANA - SEMINAARI

-  ti 3.10.2024 klo 12-16
-  Mediwestin auditorio
os. Koskenalantie 16, Seinäjoki
-  Ilmoittaudu 26.9. mennessä
www.kyselynetti.com/s/omaishoitajanarkijuhlapuheidentakana
-  Maksuton

Juhlapuheiden sijaan seminaarissa esitellään tutkimustuloksia omaishoitajien arjesta Etelä-Pohjanmaalla sekä kuullaan ajankohtainen katsaus omaishoidon valtakunnallisesta tilannekuvasta. Seminaari on tarkoitettu ammattilaisille ja päättäjille.

Puhumassa:

-  Juha Saariranta, omaishoitaja
-  Sari Tervonen, toiminnanjohtaja Omaishoitajaliitto
-  Katja Ilmarinen, erityisasiantuntija Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
-  Lasse Hautala, hallituksen pj Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue



Järvisuudun
Omaishoitajat ry



FinFami
Etelä-Pohjanmaa ry



Lakeuden
Omaishoitajat ry



Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

Retki Anne Mattilan taidekahvilaan la 21.9.

Tervetuloa retkelle Anne Mattilan taidekahvilaan Karviaan. Retkelle ovat tervetulleita kaikki läheistään hoitavat. Myös hoidettava voi osallistua, mikäli hänen kuntonsa sen sallii.

Ohjelmassa maittava lounas notkuvasta pitopöydästä. Anne Mattila esittelee meille uuden näyttelynsä ja saamme tutustua omatoimisesti taidekahvilan hienoon miljööseen. Paluumatkalla juomme kahvit Jalasjärven Juustoportilla, johon on varattu myös ostosaikaa. Retken omavastuu on 30€/osallistuja, joka kerätään matkalla. Paikkoja on rajoitetusti.

Linja-auton reitti:

klo 8.40 Kauhava S-Market,
09.00 Shell Tamppari Lapua,
09.25 CM Päivölä Seinäjoki (parkkipaikan Tokmannin puoleinen pääty),
09.45 Tokmanni Ilmajoki,
10.05 Kärnymies Kurikka,
10.35 ABC Jalasjärvi.
Paluulähtö Juustoportilta klo 16.
Kauhavalla takaisin n. klo 18.

Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset viim. 11.9.

www.kyselynetti.com/s/taidekahvila
p. 040 587 6762 Liisa
p. 040 706 3917 Kalervo



**Sitovat
ilmoittautumiset
viim. 11.9.**

Retken toteuttamiseen on saatu Ragnar Ekbergin säätiön tukea.

Tule vapaaehtoiseksi OmaisOivaan!

Haluaisitko toimia vertaisryhmän tai valmennuksen ohjaajana? Tai valmistella erilaisia tapahtumia? Voisitko kertoa omaishoidon kokemuksistasi opiskelijoille tai muille omaishoidosta kiinnostuneille?

Ota yhteyttä työntekijöihin tai hallituksen jäseniin, niin löydetään yhdessä sinulle sopiva vapaaehtoistehtävä!

Kerromme mielellämme lisää useista vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.



Kuva: Canva

Seuraa ilmoituksia ja tule mukaan OmaisOivan toimintaan!

Ilmoitamme tapahtumista ja mahdollisista muutoksista paikallislehtiä seuratoimintapalstoilla, kotisivuillamme sekä Facebookissa ja Instagramissa.

www.lakeudenomaishoitajat.fi



Lakeuden Omaishoitajat ry



lakeudenomaishoitajatry

OMAIISOIVA -toiminta

OmaisOiva kutsuu Sinut mukaan!

OmaisOiva -toiminta kokoaa yhteen omaishoitajia aivan omaishoitajuuden alkumetreiltä saakka. Tavoitteenamme on vahvistaa omaishoitajien voimavaroja ja mahdollistaa mukavia kohtaamisia. Voit kokea yhteisöllisyyttä – en ole yksin! Toimintaamme osallistuminen ei edellytä hyvinvointialueen myöntämää sopimusomaishoitoa tai yhdistyksen jäsenyyttä. Mukaan voit tulla myös omaishoitotilanteen päättymisen jälkeen.

Toimintamme sydän on vertaistuki, joka tarkoittaa keskusteluja ja kokemusten vaihtoa toisessa samanlaisessa elämäntilanteessa olevan kanssa. Vertaistuki tuo mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn ja uusien ajatusten saamiseen saman kokeneelta. Vertaisryhmiä onkin runsaasti eri teemoilla useilla pakkakunnilla. Vertaistoiminnan lisäksi tarjolla on valmennuksia, teematilaisuuksia ja henkilökohtaista neuvontaa, joiden avulla saat hyvinvointia tukevaa tietoa arjen tueksi.

OmaisOiva-toimintaa toteuttaa 27 Omaishoitajaliiton paikallisyhdistystä eri puolella Suomea. Lakeuden Omaishoitajien toiminta-alueena on Ilmajoki, Isokyrö, Kurikka, Lapua, Kauhava ja Seinäjoki, mutta osallistua voi mistä päin Etelä-Pohjanmaata. OmaisOiva-toiminnan toiminta-alueita on myös Isojoki, Teuva, Kauhajoki ja Karijoki.

Oiva-hetki tarjoaa omaishoitajalle henkilökohtaista keskustelutukea ja kuuntelua. Voit ottaa yhteyttä OmaisOivan työntekijöihin matalalla kynnyksellä. Voit myös tulla käymään toimistollamme Järjestötalolla Seinäjoella. Työmme on liikkuvaa, joten otathan etukäteen yhteyttä tapaamisen varmistamiseksi.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan OmaisOiva-toimintaan!

Anne-Maria ja Liisa



Anne-Maria Halmesmäki

Omaistoiminnan koordinaattori
anne-maria.halmesmaki@
lakeudenomaishoitajat.fi
p. 050 444 1028



Liisa Rintakallio

Omaistoiminnan suunnittelija
liisa.rintakallio@
lakeudenomaishoitajat.fi
p. 040 587 6762



OivaHetki- puhelinajat

OmaisOivan työntekijät Lakeuden-, Järvisseudun- ja Keski-Pohjanmaan Omaishoitajayhdistyksistä tarjoavat puhelinaikoja kaikille omaishoitajille. Voit olla luottamuksellisesti yhteydessä omaan jaksamiseen, tunteisiin tai muihin omaishoidon asioihin liittyen. Erityisesti seuraavina aikoina olemme sinua varten ja odotamme soittoaasi. Voit olla yhteydessä myös muina ajankohtina.

to 5.9. 9-11 Liisa

p. 040 5876762

to 12.9. 9-11 Tiina

p. 045 3275441

to 19.9. 9-11 Tuula

p. 040 7653327

to 26.9. 9-11 Anne-Maria

p. 050 4441028



Kuva: Canva

to 3.10. 9-11 Tuula

p. 040 7653327

to 10.10. 9-11 Tiina

p. 045 3275441

to 24.10. 9-11 Tuula

p. 040 7653327

to 31.10. 9-11 Anne-Maria

p. 050 4441028

to 7.11. 9-11 Tuula

p. 040 7653327

to 14.11. 9-11 Liisa

p. 040 5876762

to 21.11. 9-11 Tiina

p. 045 3275441

to 28.11. 9-11 Anne-Maria

p. 050 4441028



Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto, Ilmajoki

Ti 24.9. klo 13–15, Kotokartano, Könnintie 34

Aiheesta luennoimassa juristi Maiju Malkamäki-Laurila. Kahvitarjoilu.
Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry.
Lisätietoja Liisalta 040 587 6762,
liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi



Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto, Seinäjoki

Ma 7.10. klo 17–19, Jaaksi-sali, Seinäjoen kaupunginkirjasto,

Alvar Aallon katu 14. Kahvitus 16.30 alkaen.

Varaudu tulevaisuuteen ja tule kuulemaan varatuomari Tatu Joupin luento edunvalvontavaltuutuksesta ja hoitotahdosta.

Ilmoittautumiset 1.9. mennessä Liisalle p. 040 587 6762 tai

www.kyselynetti.com/s/edunvalvontavaltuutusjahoitotahto.

Yhteistyössä Yhteisöjen yhdistys ry, Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, Seinäjoen kaupunginkirjasto

Kuva: Canva

Edunvalvontavaltuutuksen avulla voit varautua tilanteisiin, joissa tarvitset apua omien asioidesi hoitamiseen esimerkiksi sairastumisen tai vammautumisen takia. Edunvalvontavaltuutus annetaan laatimalla edunvalvontavaltakirja. Edunvalvontavaltakirjassa nimeät etukäteen henkilön, joka hoitaa asioitasi, jos et pysty siihen itse.

Lähde: DVV



Kuva: Canva



Omaishoito - tunnista ja tartu tukeen

Mistä omaishoidon tunnistaa ja mitä tukea voi saada? Elämä muuttuu, mutta yksin ei tarvitse jaksaa. Tule kuulemaan ja keskustelemaan näistä teemoista Seinäjoella Kahvikekkereille ja ikäihmisten tapaamisiin. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia.

Ke 4.9. klo 13–14.30 Kahvikekkerit Ylistarossa, Kirjaston kahvio

To 5.9. klo 13.30–15 Kahvikekkerit Kourassa, Kourahalli

Ti 17.9. klo 13–14.30 Kahvikekkerit Peräseinäjoella, Terästalo

Ma 4.11. klo 12–13.30 Kahvikekkerit ikääntyneille,

Joupin kerhotalo, os. Jouppilantie 23, Seinäjoki

Ma 4.11. klo 14–15.30 Kahvikekkerit juuri eläkkeelle jääneille,

Joupin kerhotalo, os. Jouppilantie 23, Seinäjoki

To 12.9. klo 10-12 Virkistystä varttuneille K-65, Ylistaron Kainaston Nuorisoseura, Ylistarontie 520. Kainastolla ohjelmaosion jälkeen keittolounas, jossa vapaaehtoinen ruokamaksu.

To 24.10. klo 11-14 Ikäihmisten virkistyspäivä, Viitalan Nuorisoseura Sovintola. Ruokailun hinta 10€.

Yhteistyössä Seinäjoen kaupunki.

Lisätietoja Liisalta p. 040 587 6762.



Tekemisen iloa illat, Seinäjoki

Kaikille omaishoitajille ja muille omaistaan hoivaaville avoimet käsityöillat tunnelmallisessa Kalevan Navetassa. Osallistu kaikkiin tai valitse sopiva ilta. Kunkin illan tekniikka/teema ilmoitetaan WhatsApp - viestillä muutama päivä ennen kokoontumista. Liity mukaan ryhmään, niin saat aina muistutuksen ja lisätietoja lähestyvistä käsityöillasta. Taito Etelä-Pohjanmaan Maria-ohjaaja neuvoo ja opastaa tekemisessä, joten mukaan voi tulla kokeilemaan myös uusia juttuja. Osallistumismaksu 5€/hlö/ilta ja mahdollinen materiaalimaksu. Kahvitarjoilu.

Ma 19.8., 16.9., 14.10., 18.11., 9.12. klo 16.45–20

**Seinäjoen taitokeskus Kalevan Navetta, os. Nyykoolinkatu 25,
Kässä 4 - luokassa taitopajakäytävällä**

Lisätietoja ja ilmoittaudu WhatsApp -ryhmään Maria Hanhiniemelle:
0400 663 525 tai seinajoki@taitoep.fi



Hyvän mielen verkkohetket omaishoitajille

Kaikille omaishoitajille ja läheisistään hoivaaville avoimet verkkohetket jatkuvat. Tapaaminen sisältää ohjaajien alustuksen aiheesta, jonka jälkeen keskustellaan teemaan liittyen. Syksyn verkko-ryhmässä paneudumme hyvän elämän peruspiilareihin, pohdimme vahvuuksiamme ja vahvistamme myönteisiä asioita. Voit osallistua yhteen tai useampaan verkkotapaamiseen Microsoft Teams-sovelluksen kautta. Kaikissa tapaamisissa on käytössä sama Teams-linkki, joka lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla tapaamista edeltävänä päivänä. Verkkohetket ohjaavat Liisa Rintakallio ja Tuula Koivusaari Keski-Pohjanmaan omaishoitajat ry:stä.

Ti 10.9. klo 17.30-19 Eväitä hyvään elämään

Ti 17.9. klo 17.30-19 Muutosta omaan elämään

Ti 24.9. klo 17.30-19 Vahvistetaan voimavaroja

Ilmoittaudu www.kyselynetti.com/s/verkkohetki

tai nappaa linkki QR-koodista. Lisätiedot 040 587 6762 / Liisa tai liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi.

Yhteistyössä Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat ry





Hyvinvointi-iltapäivä, Isojoki

Omaishoitajien hyvinvoinnin iltapäivää vietetään Isojoella. Virkistystä ja kevyttä jumppaa omaishoidon ajankohtaisia asioita unohtamatta.

Kahvitarjoilu.

Ke 18.9. klo 13–15 Isojoen seurakuntatalo, os. Suojoentie 1

Yhteistyössä Isojoen kunta ja Isojoen seurakunta.

Lisätiedot 040 587 6762 / Liisa tai

liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi



Ennakoi arkeasi: kodin turvallisuus, Isojoki, Karijoki, Teuva

Suurin osa tapaturmista tapahtuu kotona. Miten arkea voi ennakoida ja tehdä kodista turvallisemman? Pelastuslaitoksen henkilöstö on kertomassa hyvät vinkit arjen turvallisuuteen. Esillä myös arkea helpottavaa turvatekniikkaa. Kahvitarjoilu.

Ma 11.11. klo 10–12 Koivukartanon kabinetti,

os. Kristiinantie 6, Isojoki

Ma 11.11. klo 14–16 Karijoen kunnan valtuustosali,

os. Kristiinantie 3, Karijoki

Ti 12.11. klo 10–12 Kulttuuritalo Orrela,

os. Porvarantie 51B, Teuva

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry.

Lisätiedot 040 587 6762 / Liisa tai

liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi



Ennakoi arkeasi: liikenne ja ajoturvallisuus, Kauhajoki

Pohditko omaa tai läheisen ajokykyä? Mitä ajoturvallisuudessa pitää huomioida ja miten sitä valvotaan?

Luennoimassa ylikonstaapeli Jussi Vaahtoniemi. Kahvitarjoilu.

Ti 12.11. klo 14–16 Kauhajoen kaupungin valtuustosali,

os. Hallintoaukio, Kauhajoki.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry.

Lisätiedot 040 587 6762 / Liisa tai

liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi



Joulujuhla, Kauhajoki

Ke 21.11. klo 12–14.30 Kulttuuritalo, Eduskunnankatu 5

Omaishoitajien ja hoidettavien läheisten joulujuhla. Jouluruokailu ja jouluisia ohjelmaa. Juhla on maksuton omaishoitoperheille.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset 11.11. mennessä p. 040 1843002 (mieluiten tekstiviestillä) tai anneli.vaha-karvia@kauhajoki.fi

Yhteistyössä Kauhajoen kaupunki ja Kauhajoenseudun

Omaishoitajat ry



Joulujuhla, Kauhava

Ke 27.11. klo 12-14.30 Kauhavan seurakuntakoti, Kirkkotie 3 b

Kauhavan alueen omaishoitajien ja hoidettavien joulujuhla ja ruokailu.

Ruokailun hinta 15€/hlö, seuraavat samasta taloudesta 10€/hlö.

Ilmoittautumiset 18.11. mennessä p. 040 7238161, 050 5837450

/Aijjoos.

Yhteistyössä Kauhavan seurakunta, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue ja Aijjoos-toiminta



Pikkujoulu, Kurikka

To 28.11 klo 13–15 Kurikan seurakuntakeskus, Kurikantie 21

Kurikan alueen omaishoitajien ja hoidettavien yhteinen jouluhetki

Kurikan seurakuntakeskuksessa. Ilmoittautuminen 15.11. mennessä p. 050 5151026 /Marianne, 044 4525670/Outi.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue ja Kurikan seurakunta



Pikkujoulu, Ilmajoki

To 21.11. klo 17–19 Kestikartano, Kartanontie 5

Omaishoitajien ja hoidettavien läheisten yhteinen hetki. Ohjelmaa ja yhdessäoloa jouluisessa tunnelmassa.

Ilmoittautumiset 14.11. mennessä p. 050 5151026/Marianne, 044 4525670/Outi.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue ja Ilmajoen seurakunta

Ovet-valmennus® on 16 tunnin kokonaisuus, joka toteutetaan neljällä ryhmätapaamiskerralla. Mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka huolehtivat ja auttavat sairastunutta läheisestään. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai saada omaishoidontukea. Valmennuksesta saat tietoa, vertaistukea ja voimavaroja oman hyvinvointisi tueksi erityisesti uusiin alkaviin omaishoitotilanteisiin. Osallistua voi myös jo pidempään omaishoitajana toiminut. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. omaistilanteen kuormittavuus, arjen haastavat tilanteet sekä omaishoitoa tukevat sosiaali- ja terveystyöpalvelut. Vierailijana on asiantuntijoita hyvinvointialueelta. Valmennusryhmään otetaan noin 10 osallistujaa. Valmennus on maksuton, sis. materiaalin ja kahvitarjoilun.

Ovet®-valmennuksiin on toiminta-alueellamme jatkuva haku. Käynnistämme valmennusryhmän, kun hakijoita on riittävästi yhdellä paikkakunnalla. Ilmoittautumiset ja lisätietoja valmennuksista Anne-Maria p. 050 444 1028 ja Liisa p. 040 587 6762.



Ovet-valmennus®, Seinäjoki

Valmennuksen aikana saat tietoa omaishoitajana toimimisesta, palveluista, eduista ja tuista. Pohdimme myös omaishoitajan roolia ja voimavaroja. Ovet valmennus järjestetään yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen kanssa. Valmennukseen osallistuminen ei edellytä sopimusta omaishoidon tuesta. Valmennus on tarkoitettu kaikille läheistään auttaville. Ryhmään otetaan 10 osallistujaa.

Ti 1.10., 8.10., 22.10. ja 29.10. klo 12–16 Hyllykallion seurakuntakoti, Opintie 1, Hyllykallio

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 20.9. mennessä
p. 050 595 6588/Leena, p. 040 587 6762/Liisa tai
www.kyselynetti.com/s/ovethyllykallio

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry



Ovet-valmennus® mielenterveysläheisille, Seinäjoki

Onko perheessäsi tai lähipiirissä joku, joka oireilee tai sairastaa psyykkisesti? Mietitkö omaa rooliasi läheisenä: miten tuen läheistäni ja mitä palveluita on saatavilla itselleni ja läheiselleni? Tule mielenterveysläheisille tarkoitettulle Ovet-valmennuskurssille. Neljän kokoontumiskerran aikana saat tietoa palveluista, vertaistuesta, kuulet kokemuspöytävuoron ja pohdit omia voimavarojasi. Valmennus on maksuton. Ohjaajina toimivat Julia Hakamaa ja Liisa Rintakallio.

**Ke 6.11., 13.11., 20.11., 27.11. klo 17-20, Järjestöalo,
Kalevankatu 2, 4. kerros, Seinäjoki.** Käynti Ruukintien puolelta. Ilmoittautumiset 23.10. mennessä

link.webropol.com/ep/MtOVET24

Lisätiedot 040 587 6762 / Liisa tai

liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi.

Yhteistyössä FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n kanssa.



Omahoitovalmennus pariskunnille, Seinäjoki

Omahoitovalmennus tarjoaa tukea yli 65-vuotiaille pariskunnille, joita muistisairaus on hiljattain kohdannut. Ryhmässä käsitellään muistisairausten tuomia, uuteen elämäntilanteeseen liittyviä tunteita, opetellaan tunnistamaan ja löytämään voimavaroja arkeen ja tulevaisuuteen.

Keväällä 2025 Omahoitovalmennus järjestetään Seinäjoella.

Lisätietoa Anne-Marialta p. 050 444 1028



Ilmajoen ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

To 19.9. ja 10.10. klo 13–15 Kotokartanossa.

Kotokartano, Könnintie 34, Ilmajoki

Kahvitarjoilu. Yhteistyössä E-P:n hyvinvointialue ja Ilmajoen seurakunta



Isonkyrön ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

Ti 27.8., 24.9., 29.10., 26.11. klo 13–15

Isonkyrön kirjasto, Tietotori-huone, Kyrööntie 15.

Kahvitarjoilu. Yhteistyössä E-P:n Hyvinvointialue ja Isonkyrön seurakunta



Kauhava, Kauhavan ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille ja hoivattavalle läheiselle. Virikeohjaajan ohjelmaa hoivattaville läheisille omaishoitajakeskusteluiden aikana.

To 19.9., 24.10., 21.11., 12.12. klo 13–14.30

Kokoontumiset Helmirannassa, Helminkuja 3.

Kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset kahvitarjoilun vuoksi ryhmän kokoontumiskertaa edeltävään tiistaihin mennessä p. 040 612 5868. Lisätiedot Liisalta 040 587 6762

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, SPR, Aijjoos-toiminta ja Kauhavan seurakunta



Kauhava, Ylihärman ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille ja hoidettaville läheisille. Molemmille ryhmille omaa ohjelmaa. Omaishoitajat voivat osallistua ryhmään myös yksinkin.

Ti 3.9., 8.10., 5.11., 3.12. klo 13–14.30

E-P:n Muistiyhdistyksen tila, Viitaväylä 11, Ylihärma.

Kahvitarjoilu. Yhteistyössä E-P:n Muistiyhdistys ry / Muistiluotsi ja

Ylihärman kappeliseurakunta. Lisätiedot Anne-Marialta 050 444 1028



Kurikka, Jalasjärven ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

To 12.9., 10.10. klo 13–15

Jalasjärven seurakuntakeskus, Kirkkotie 1.

Kahvitarjoilu. Yhteistyöjärjestäjät E-P hyvinvointialue, Kurikan seurakunta, SPR Kurikka, Kurikan kulttuuritoimi.



Kurikka, Jurvan ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

To 5.9, 3.10. klo 13–15

Jurvan kirjasto/kokoustila, Koulutie 3. Huom! muuttunut kokoontumispaikka

Kahvitarjoilu. Yhteistyöjärjestäjät E-P hyvinvointialue, Kurikan seurakunta, SPR Kurikka, Kurikan kulttuuritoimi.



Kurikka, Kurikan ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

To 19.9., 24.10. klo 13–15

Kurikan seurakuntakeskus, Kurikantie 21.

Kahvitarjoilu. Yhteistyöjärjestäjät E-P hyvinvointialue, Kurikan seurakunta, SPR Kurikka, Kurikan kulttuuritoimi.



Kurikan toiminnasta voimaa –ryhmä

Toiminnallinen vertaisryhmä omaishoitajille

Ke 18.9., 16.10., 13.11., 11.12. klo 15–16.

Huom! Paikalle aina klo 14.50

Kurikan keilahalli, Laurintie 2.

Keilailun omavastuu 5€/hlö. Keilailun jälkeen kahvitarjoilu. Vapaaehtoisohjaaja Sinikka Mustonen.



Lapuan ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille.

Ti 10.9., 8.10., 12.11., 10.12. klo 13–15

Hopearinteen päiväsal, Sairaalan tie 5, Lapua.

Kahvitarjoilu. Vertaisohjaajat Riitta-Liisa ja Anneli.



Seinäjoen ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

Ti 3.9., 1.10., 5.11., 3.12. klo 13–15

Järjestötalo, Kalevankatu 2, 4. kerros. Käynti Ruukintien puolelta.

Huom! muuttunut paikka.

Kahvitarjoilu. Vertaisohjaajina Riitta Nyman-Nikula ja Ritva Raivio.



Seinäjoen keilailuryhmä

Toiminnallinen vertaisryhmä omaishoitajille

Ma 9.9., 7.10., 4.11., 2.12. klo 16–18

Seinäjoen keilahalli, Urheilupuisto 5.

Rata- ja kenkämaksu. Tunnin keilausvuoro, jonka jälkeen keskusteluhetki ryhmän kanssa. Ilmoittautuminen edellisen viikon perjantaina Kalervolle 040 706 3917.

Yhteistyöjärjestäjänä Etelä-Pohjanmaan Parkinson-yhdistys ry.

Lisätietoja 040 587 6762 /Liisa



Miesten hetki

Läheisestään huolehtivien miesten oma vertaisryhmä kokoontuu syyskaudella kolme kertaa. Tapaamme Järjestötalolla Seinäjoella ja lokakuussa teemme retken Ilmajoen puhelinmuseolle. Tule mukaan leppoisaan porukkaan juttelemaan elämästä ja omaishoidosta.

Kahvitarjoilu.

Ma 23.9. ja 25.11. klo 13-15 Järjestötalo 4. kerros, käynti Ruukintie 1, Seinäjoki

Ma 28.10. klo 13-15 Retki Ilmajoen puhelinmuseolle, os. Keskustie 12, 60800 Ilmajoki. Lähde tutustumaan puhelinmuseon mittavaan puhelin- ja teletoimintaan liittyvään esineistöön yli sadan vuoden ajalta. Ilmoittaudu retkelle to 24.10. mennessä Liisalle, p. 040 587 6762. Omat kyydit.

Lisätiedot 040 587 6762 / Liisa tai

liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi



Katse huomiseen -ryhmä, Kauhava

Isot elämäntilanteiden muutokset kuormittavat ja hämmentävät. Luottamukselliselle keskustelulle on hyvä saada aika ja tila toisen samassa tilanteessa olevien kanssa. Katse huomiseen -ryhmä on tarkoitettu omaishoitajille, joiden hoidettava läheinen on kuollut tai elämäntilanne on muuttunut omaishoidosta pitkäaikaishoitoon kodin ulkopuolella. Ryhmään otetaan enintään 8 osallistujaa. Ryhmänohjaajina toimivat Marja-Liisa Nevala ja Liisa Rintakallio.

To 26.9., 3.10., 10.10., 31.10., 7.11. klo 10–12

Aijjoos-toiminnan tilat, os. Kauppatie 133 F 51, Kauhava.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 13.9. mennessä Liisa p. 040 587 6762 ja Marja-Liisa p. 044 5837540 Yhteistyössä Aijjoos-toiminta.



Voimauttava Kohtaamistaide© -ryhmä omaishoitajille, Seinäjoki

Kohtaamistaiteen ryhmässä yhdistyvät taiteen tekeminen ja arvostava kohtaaminen.

Kohtaamistaide on taidemenetelmä, jossa yllätyksellinen taidetyöskentely etenee ohjatusti vaiheittain ja ohjaaja neuvoo kohta kohdalta, kuinka työ tehdään. Jokaisella on vapaus edetä omien valintojen kautta valmiiseen teokseen. Aiempaa kokemusta piirtämisestä tai maalaamisesta ei tarvita, joten jokainen osaa! Kohtaamistaide-ryhmä kokoontuu 6 kertaa. Osallistumista toivotaan jokaiselle kerralle. Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa. Ohjaajana toimii kohtaamistaide® - ohjaaja Anne-Maria Halmesmäki. Kahvitarjoilu.

Ma 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. klo 13-15

Järjestötila, 4krs., käynti Ruukintie 1, Seinäjoki

Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään 21.10.

p. 050 444 1028 /Anne-Maria, anne-maria.halmesmaki@lakeudenomaishoitajat.fi



Erityislapsen läheinen, lähde mukaan palautumaan arjen kuormituksesta, saamaan vertaistukea ja oivaltamaan uutta!

Tämä syksy on Oivaltajat - Kuormittuneesta erityisvanhemmasta toimijaksi-hankeemme viimeinen toimintakausi. Tarjoamme tänä syksynä ydintoimintoiksemme muodostuneita toimintoja, jossa monimuotoinen vertaisuus on keskiössä. Hankkeen kiitosjuhlassa iloitaan toisistamme ja muodostuneesta erityisvanhempien ja läheisten yhteisöstä.

Sote-järjestöihin kohdistetuista leikkauksista johtuen emme osaa vielä sanoa millä tavalla toimintamme jatkuu vuodenvaihteen jälkeen, mutta pyrimme varmistamaan mm. vertaisryhmien toiminnan jatkumisen osana yhdistyksen toimintaa. Haettujen rahoitusten kohtalo ja sen myötä toiminnan tuleva laajuus selviää loppusyksystä.

Toimintamme tavoitteena on erityislasten vanhempien ja läheisten kuormituksen keventäminen ja korjaavien kokemusten tarjoaminen. Keskeisenä teemana Oivaltajissa on nähdä, kuulla ja ymmärretä tuleminen erityislapsiperheen vanhempina ja läheisinä. Toiminta vahvistaa erityisvanhempien mahdollisuuksia ja jaksamista osallistua ja vaikuttaa.

Mukaan voi tulla kaikki erityislasten vanhemmat/lasten omaishoitajat, joilla on alle 18-vuotias erityistä tukea tarvitseva lapsi tai nuori. Diagnoosirajoja ei ole vaan mikä tahansa erityisen tuen tarve riittää.

Olette sydämellisesti tervetulleita mukaan palautumaan, oivaltamaan ja osallistumaan!



Merja Riikonen
Perhetoiminnan vastaava
merja.riikonen@
lakeudenomaishoitajat.fi
p. 040 502 8900



Hanna-Kaisa Mäkynen
Perhetoiminnan kehittäjä
hanna-kaisa.makynen@
lakeudenomaishoitajat.fi
p. 040 517 0900

Kiitosjuhla erityisvanhemmille



Aika: La 23.11 klo. 18.00-22.00

Paikka: Pajkka, Seuralantie 11, Seinäjoki (Piirillä)

Hanketyö erityislapsiperheiden parissa alkoi Lakeuden Omaishoitajissa keväällä 2019 ja matkalle on mahtunut monenlaista toimintaa. Tanssia, akrobatiaa, pyöräilyä, työpajoja, vertaisryhmiä, koko perheen Iloosia iltapäiviä, satuhierontaa, parisuhdeviikonloppuja, palautumisen tukemista, kuormituksen purkamista, luentoja vaihtelevista aiheista, kannanottojen kirjoittamista, taidetta ja paljon, paljon muuta.

Ennenkaikkea matkalle on mahtunut lukuisia merkityksellisiä kohtaamisia teidän vanhempien kanssa ja nyt haluamme juhlia yhteistä matkaa teidän kanssanne!

Jos olet ollut mukana yhdessä tai useammassa järjestämässämme tilaisuudessa tai ryhmässä, olet lämpimästi tervetullut mukaan juhlaamme. Paikkoja juhlassa on rajallisesti, joten jos haluat mukaan, kannattaa ilmoittautuminen tehdä mitä pikimmiten.

Hyvät juhlat rakentuvat ihmisten, yhdessäolon, hyvän ruoan ja musiikin ympärille, niin myös näissä juhlissa -lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittautuminen 13.11 mennessä www.kyselynetti.com/s/kiitosjuhla
Lisätietoja 040-517 0900 / Hanna-Kaisa.



Kuva: Merja Riikonen



OivallusHetki -ryhmä palautumisen taitojen harjoitteluun

Aika: Ke 25.9, 2.10, 9.10, 23.10, 30.10 klo. 17.30-19.30

Paikka: Järjestötal, Voimapesä, Ruukintie 1, 3 krs, Seinäjoki

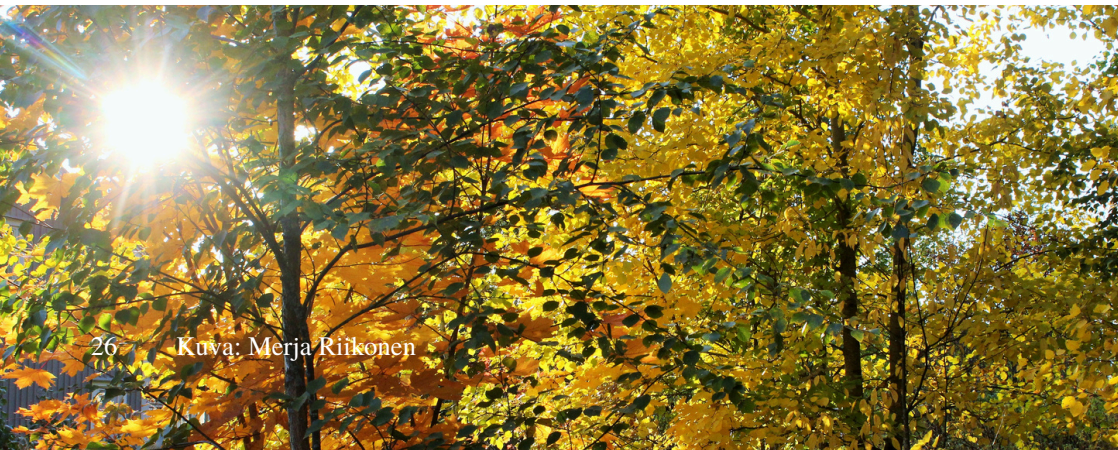
Vanhemmuus on yhtä aikaa ihanaa, iloa ja sisältöä elämään tuova asia, mutta samaan aikaan se myös kysyy voimia ja kuormittaa. Kun lapsella on erityisen tuen tarpeita, myös vanhemmuuden kuorma kasvaa suuremmaksi. Tarve levolle ja palautumiselle on suuri, mutta mahdollisuuden siihen välillä hyvinkin rajalliset.

OivallusHetki -ryhmän tavoitteena on edistää vanhempien palautumista kuormituksesta ja tätä tavoitetta lähestytään tiedon, keskustelun sekä erilaisten palautumista tukevien harjoitteiden kautta yksilö- ja ryhmätapaamisilla. Ryhmässä tutustutaan stressiin ja sen vaikutuksiin sekä tarjotaan monipuolisesti välineitä palautumiseen.

Ryhmään mahtuu 6-10 vanhempaa ja ryhmän ajaksi järjestetään lastenhoito. Ennen ryhmätapaamisia jokaisella osallistujalla on yksilötapaaminen ryhmän ohjaajan kanssa, jossa kartoitetaan tämän hetken tilannetta kuormituksen ja palautumisen näkökulmasta. Yksilötapaaminen järjestetään jokaiselle myös ryhmätapaamisten jälkeen. Maksuton.

Ilmoittautuminen 13.9 mennessä www.kyselynetti.com/s/OH4

Lisätietoja 040-517 0900 / Hanna-Kaisa.





Neppari -vertaisryhmä nepsylasten vanhemmille

Aika: Ma 19.8, 16.9, 14.10, 11.11, 9.12 klo. 17.30-19.30

Paikka: Järjestöalo, Voimapesä, Ruukintie 1, 3 krs, Seinäjoki

Monessa perheessä eletään arkea, johon kuuluu lapsen tai nuoren nepsy-haasteet. Osalla lapsista tai nuorista on jokin neurokirjon diagnoosi, osalla näiden piirteitä.

Nepsy-lasten vanhemmille on oma vertaisryhmä, jonka keskiössä on vertaistuki -arjen ilot ja huolet tulevat jaetuksi sinulle sopivalla tavalla. **Ryhmä on maksuton ja avoin**, voit osallistua silloin kun se sinulle parhaiten sopii. Tapaamisella tarjolla kahvia ja teetä. Toivotamme tervetulleeksi sekä ryhmässä aiemmin käyneet että kaikki uudet vanhemmat.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: 050- 538 8686 / Johanna.

Erityiset isät -toiminnallinen vertaisryhmä



Aika: ti 3.9, ke 2.10, to 7.11, ma 9.12 klo 18-20

Paikka: Paikat vaihtelevat

Erityislaster isille toiminnallisia ja vertaistuellisia tapaamisia vaihtelevissa paikoissa. Tiedon kokoontumispaikasta saat ilmoittautumisen yhteydessä. Tapaamisten sisältö tarkentuu ensimmäisellä kerralla. Tule mukaan rentoon ja mukavaan joukkoomme. Tapaamiset ovat maksuttomia ja avoimia kaikille erityisille isille.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: 046-950 0859 / Markku.



Erityislasten vanhempien vertaisryhmät

Tervetuloa erityislasten vanhempien vertaisryhmään. Oli lapsen erityisyys millainen tahansa, on vanhempien tunnekokemukset usein hyvin samankaltaisia. Nämä ryhmät ovat avoimia kaikille erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille. Tarjolla kahvia ja teetä. Olet lämpimästi tervetullut juttelemaan arjen iloista ja haasteista samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmät ovat maksuttomia.

Alajärvi

Aika: Ti 3.9, 8.10, 5.11, 3.12 klo. 17.30-19.30

Paikka: Oivala, Citykorttelin alapiha, Järvikatu 3 A 2, Alajärvi

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 045-327 5441 / Tiina.

Järjestetään yhdessä Järvisseudun Omaishoitajat ry:n kanssa.

Kauhava

Aika: Ke 21.8, 1.9, 23.10, 20.11, 4.12 klo. 18-19.30

Paikka: Perhekeskus Kaislan kohtaamispaikka, Kauppapassi 3,

Kauhava

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 040-517 0900 / Hanna-Kaisa.

Kauhajoki

Aika: Ma 19.8, 9.9, 30.9, 21.10, 11.1, 2.12 klo. 17.30-19.30

Paikka: Sanssin kulttuuritalo, Perheohjaamon tilat,

Eduskunnankatu 5

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 040-517 0900 / Hanna-Kaisa tai
040-183 7810 / perheohjaamon työntekijät.

Ilmajoki

Aika: Ke 4.9, 2.10, 30.10, 27.11, 18.12 klo. 17.30-19.30

Paikka: Perhetalo Aurinkoinen, Lekarinpolku 4, Ilmajoki

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 040-517 0900 / Hanna-Kaisa.



Päivä palautumiselle -voimaa ja vertaisuutta erityisvanhemmille ja läheisille

La 7.9 klo 13-18, Hukkatupa, Hukkalantie 292 A, Alavus

La 9.11 klo. 13-18 Steinerkoulu, Vuorenmaanrinne 33, Seinäjoki

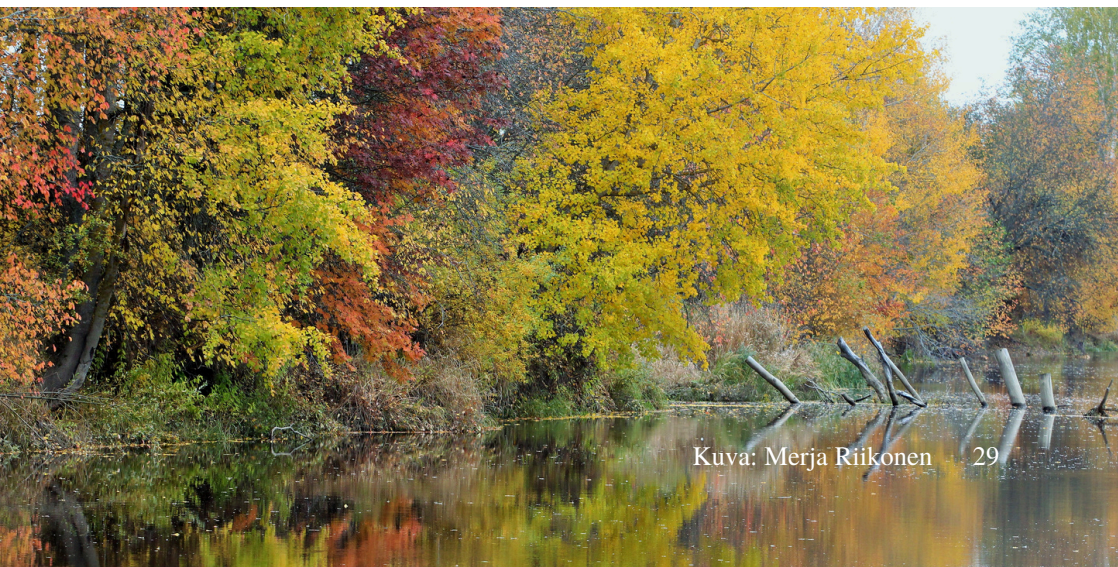
Oman hyvinvoinnin asettaminen etusijalle voi olla erityisessä arjessa haastavaa, mutta se on sitäkin tarpeellisempaa. Kun omassa akuissa on riittävästi virtaa, sujuu arjen vastuista ja velvollisuuksista huolehtiminen paremmin. Elämä myös yleensä tuntuu kaikinpuolin mielekkäämmältä ja kevyemmältä, kun siihen kuuluu säännöllisesti ja riittävästi lepoa ja virkistäytymistä. Tämä päivä sisältää rauhassa syömistä, lempeää liikettä, luovia menetelmiä, rentoutumista, vertaisten seuraa sekä tarjoaa mahdollisuuden hetkeksi irtautua arjesta. Tapatuma on maksuton ja siihen otetaan 6-12 osallistujaa. Lisätietoja Hanna-Kaisalta / 040-517 0900.

Ilmoittautuminen Hukkatupa 28.8 mennessä

<https://www.kyselynetti.com/s/PPS1>

Ilmoittautuminen Seinäjoki 30.10 mennessä

www.kyselynetti.com/s/PPS2





Lapsen / nuoren itsesäätelytaitojen tukeminen

Aika: Ti 26.11 klo. 17.30-19.30

Paikka: Järjestöotalo, Ruukintie 1, 4 krs., kokoustila Metsä

Tällä luennolla syvennymme lasten itsesäätelytaitoihin. Itsesäätely on lapsen kykyä säädellä omia tunteitaan ja käyttäytymistään. Pohdimme aihetta eri näkökulmista: Miten lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät? Mikä haastaa säätelykykyä? Mitä tarkoittaa lapsen kanssasäätely ja miten voin auttaa lasta vaikeissa tilanteissa? Tervetuloa mukaan luennolle!

Ennen illan luento-osuutta juodaan kahvit ja kuulet samalla yhdistyksessä tehdystä työstä erityislapsiperheiden parissa.

Ilmoittautuminen 22.11 mennessä www.kyselynetti.com/s/itsesaately
Lisätietoja 040-517 0900 / Hanna-Kaisa.



Oivaltajat-hankkeen vapaaehtoistyö on vapaaehtoisten itsensä näköistä. Joku haluaa olla vaikuttamassa lasten omaishoitajien asemaan vaikuttajaryhmässämme, joku taas pitää vertaisryhmän ohjaamista mielekkäänä tehtävänä. Graafikko antaa osaamistaan hankkeen käyttöön, tilastonikkari etsii tietoa kannanottojamme varten. Jokainen voi hyödyntää omaa osaamistaan. Tervetuloa mukaan tekemään vapaaehtoistyötä erityislapsiperheiden hyväksi.

Oivalliset vaikuttajat -erityisvanhempien vaikuttajaryhmä

Haluatko olla mukana vaikuttamassa? Erityislasten läheisistä koostuvalla Oivalliset vaikuttajat -ryhmällä on tärkeä rooli tuoda esille erityislapsiperheiden kokemuksia, tarpeita ja toiveita mm. palveluihin ja perheiden kohtaamiseen liittyen. Ryhmässä saat myös vertaistukea. Mikäli haluat osallistua kehittäjäryhmän toimintaan, ota yhteyttä Merjaan / 040-502 8900.

Syksyn tapaamiset

Aika: Ma 2.9, 30.9, 11.11 klo 17.30–19.30

Paikka: Oivaltajien kohtaamisaikaa Voimapesä, Seinäjoen Järjestöotalo, Ruukintie 1, 3 krs.

YKSILÖLLINEN TUKI

MeidänHetki-tapaamiset tarjoavat mahdollisuuden kahdenkeskisiin tapaamisiin ja keskusteluun toimistollamme. Saat tietoa ja tukea omaishoitajuuteen, palveluihin sekä stressinhallinnan ja palautumisen haasteisiin. Parhaiten tavoitat meidät sopimalla ajan etukäteen. Toimistomme sijaitsee Seinäjoen Järjestöotalolla, Ruukintie 1, 3krs. Ota rohkeasti yhteyttä työntekijöihimme.

Jäsenyys kannattaa

– liity henkilöjäseneksi

Liity Omaishoitajaliiton paikallisyhdistyksen jäseneksi.
Jäsenmaksu on 25 euroa.

Jäsenenä saat:

- Lakeuden Omaishoitajat ry:n tiedotteet kotiin postitettuna (2 tiedotetta vuodessa).
- Lähellä-lehden (4 numeroa vuodessa).
- Lähellä-lehden mukana tietoa omaishoitajalomista ympäri Suomea.
- Palveluoppaan.
- Vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja, joista ilmoitetaan Omaishoitajaliiton sivuilla.

Jäseneksi voit liittyä:

- Täyttämällä sähköisen lomakkeen Omaishoitajaliiton kotisivulla osoitteessa omaishoitajat.fi/etusivu/liity-jaseneksi/ . Kirjoita liittymislomakkeeseen (sivun alaosassa) paikallisyhdistykseksi Lakeuden Omaishoitajat ry tai jokin muu paikallisyhdistys, jonka jäseneksi haluat liittyä.
- Täyttämällä ja postittamalla tämän tiedotteen jäseneksi liittymis -lomakkeen.
- Soittamalla Lakeuden Omaishoitajat ry:n toimistoon.

Paikallisyhdistys vahvistaa jäsenyyden. Tämän jälkeen saat tervetulokirjeen, jäsenkortin sekä palveluoppaan postitse. Liitto toimii omaishoitajien aseman parantamiseksi valtakunnallisella tasolla mm. antamalla lausuntoja sekä vaikuttamalla lainsäädäntöön ja mielipideilmastoon. Liittymällä jäseneksi lisäät painoarvoa.

Yhdessä olemme enemmän.

Voit liittyä jäseneksi nettissä

<https://omaishoitajat.fi/etusivu/liity-jaseneksi/>

tai tällä lomakkeella

Liityn jäseneksi



Omaishoitajaliiton paikallisyhdistykseen

Jäsenyys määrittyy postiosoitteen perusteella.

Jos haluat jonkun muun yhdistyksen jäseneksi, ilmoita se liittymislomakkeessa.

TÄYTTÄ TEKSTATEN

Paikallisyhdistyksen nimi: _____

Sukunimi: _____

Kaikki etunimet: _____

Osoite: _____

Postinumero: _____ Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____ Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

☐ Kyllä, haluan paikallisyhdistyksen tiedotteita sähköpostitse.

☐ En halua paikallisyhdistyksen tiedotteita sähköpostitse.





Kuva: Merja Rikonen

Normaali
kirjemarksu

Omaishoitajaliitto ry

Hämeentie 105 A 18
00550 HELSINKI

Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaarit

Omaishoitajaliitto järjestää kaikille omaishoitajille, ammattilaisille sekä opiskelijoille avoimia ja maksuttomia hyvinvointia tukevia luentoja verkossa. Lisätiedot ja ilmoittautuminen webinaareihin <https://omaishoitajat.fi/tule-mukaan/tapahtumat-ja-koulutukset/>

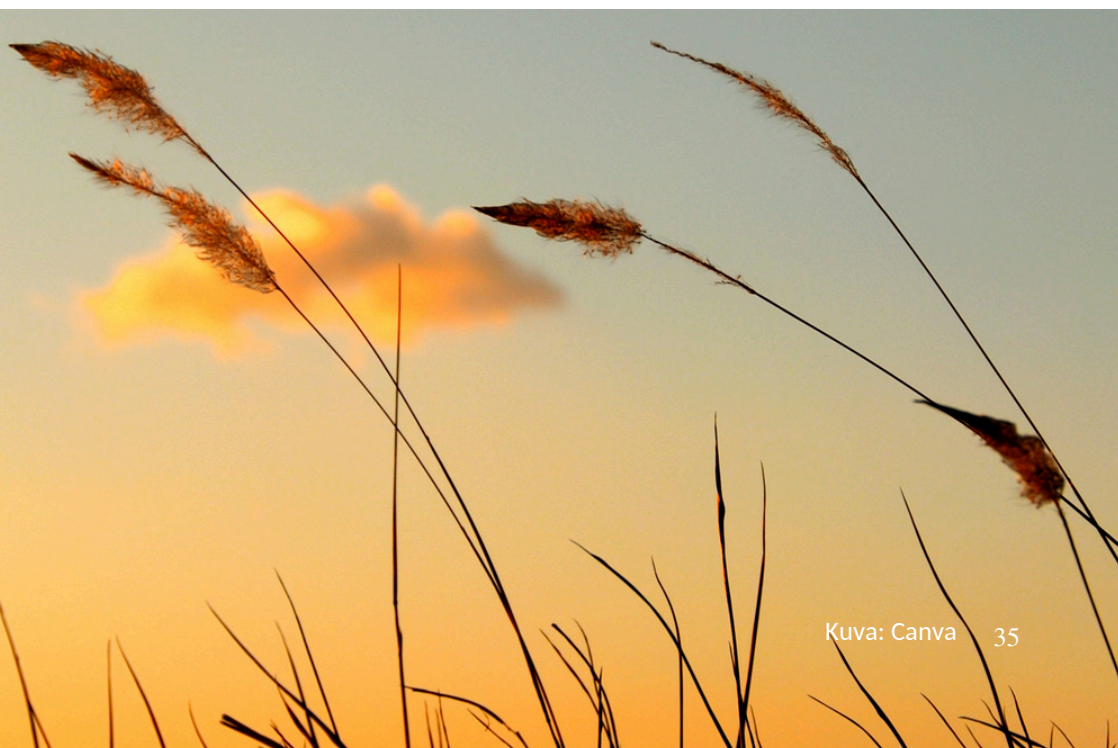
19.9 klo. 17-18 Irti murehtimiskehistä

24.10 klo. 17-18 Palautumisen hetkiä arkeen

21.11 klo. 17-18 Äitinä omalle äidille

12.12 klo. 17-18 Yksinäisyyden monet kasvot

Olet lämpimästi tervetullut luennoille tärkeiden teemojen pariin





KETÄ SINÄ KANNATAT?

Etelä-Pohjanmaan
Osuuskauppa
jakaa
100 000 €
lasten ja nuorten
harrastus-
toimintaan.
Ryhdy
Kannustajaksi
ja vaikuta,
miten tuki jaetaan.



TOIMI NÄIN:

1. Kirjaudu S-mobiiliin
2. Valitse, ketä kannustat
3. Kerrytä Bonusta



S-MOBIILI.FI/KANNUSTAJAT

KANNUSTAJAT