



Lakeuden
Omaishoitajat ry

Syystiedote 2026



**Kaiken ikäisille omaishoitajille ja
läheishoivaajille**

Sisällysluettelo

Puheenjohtajalta.....	2
Vieraskynä.....	3
Lakeuden Omaishoitajat ry:n hallitus.....	4
Hetki omaishoidolle.....	5
OmaisOiva-toiminta.....	7
OivaHetki- puhelinajat.....	8
Kahvilat.....	9
Valmennukset.....	17
Ryhmät.....	18
Vapaaehtoistoiminta.....	25
Jäsenyys kannattaa.....	27
Liity jäseneksi.....	28

Kannen kuva: Merja Riikonen



Lakeuden
Omaishoitajat ry



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Kuortaneen
Säästöpankkisäätiö

Hyvää syksyn alkua kaikille teille omaishoitajille!

Toivottavasti kaikkien kesä on kulunut kivasti.

Tuleva syksy, ja seuraava vuosi on meille kaikille erittäin tärkeä, sillä joudumme jännittämään, mitä valtiovalta päättää kaikkien järjestöjen tulevaisuudesta ja siitä, kuinka paljon tukea järjestökentälle myönnetään. Toivotaan, että järjestöt saavat edelleen tukea, joka olisi tärkeää toiminnan jatkuvuuden kannalta. Lueskelkaa tarkasti mitä syksyn tapahtumia Anne-Maria ja Merja ovat suunnitelleet ja olkaa tervetulleita tapahtumiimme.

Olkaa rohkeasti yhteydessä meihin, jos asiat askarruttavat, me olemme teitä varten.

Juhana Mäkitöyli

Lakeuden Omaishoitajat ry,
hallituksen puheenjohtaja

Tule mukaan
yhteisöömme olet sitten
sopimusomaishoitaja tai
läheishoivaaja ilman
sopimusta
hyvinvointialueen
kanssa!



Kuva: Merja Riikonen

Hyvinvointialueen omais- ja perhehoidon tiimin terveisiä

Piia Jaskari, omaishoidon vastaava ohjaaja,
Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue



Hyvät omaishoitajat ja läheiset,

Omaishoitajilla on oikeus lakisääteisiin vapaisiin, jotka tukevat jaksamista sekä arjen sujuvuutta. Vapaita on 2–3 vuorokautta kuukaudessa hoidon sitovuuden mukaan ja kannustamme niiden käyttöön; vapaa on tärkeä mahdollisuus hengähtää, palautua ja huolehtia myös omaishoitajan omasta hyvinvoinnista.

Vapaiden järjestäminen suunnitellaan yhdessä omaishoitajan kanssa ja kirjataan asiakassuunnitelmaan. Vapaita ei voi käyttää takautuvasti, mutta niiden toteuttamisesta ja mahdollisesta kerryttämisestä voidaan sopia omais- ja perhehoidon omatyöntekijän kanssa. Hyvinvointialue vastaa vapaan aikaisen hoidon järjestämisestä.

Hoito voidaan toteuttaa yhdessä suunnitellen esimerkiksi sijaishoitona, perhehoitona, lyhytaikaisena asumispalveluna tai palvelusetelillä. Palveluseteli myönnetään aina kuudeksi kuukaudeksi kerrallaan, ja sen avulla voi hankkia hoidettavalle hoivapalvelua hyväksytyiltä palveluntuottajilta. Keskustelemme mielellämme kanssasi siitä, mikä olisi juuri sinun tilanteeseesi sopivin ratkaisu.

Muistutamme myös omaishoidon tuen palkkioiden maksatukseen liittyen merkitsemään ja hyväksymään keskeytykset Oima-järjestelmässä kuukauden loppuun mennessä.

Vapaiden toteuttamisesta sovitaan aina yksilöllisesti. Olettehan matalalla kynnyksellä yhteydessä, haluamme aidosti löytää teille arkea helpottavat ja jaksamista tukevat ratkaisut. Olemme täällä teitä varten.

Lakeuden Omaishoitajat ry:n hallitus

Juhana Mäkitöyli puheenjohtaja, p. 044 7444005,

juhana@lakeudenomaishoitajat.fi

Petri Saarijärvi, 1. varapuheenjohtaja p. 040 631 9066,

petri.saarijarvi@manor.fi

Ilpo Mänty, 2. varapuheenjohtaja p. 044 974 5506,

ilpo.manty@gmail.com

Päivi Tikkanen, jäsenvastaava p. 044 0100769,

tikkanenpaivi@gmail.com

Kirsi-Maria Tuorila-Said, sihteeri, taloudenhoitaja, p. 044 7444006

kirsimaria.tuorilasaid@gmail.com

Terhi Tezcan, terhim86@gmail.com

Kalervo Viljamaa rahastonhoitaja, p. 040 706 3917,

kalervo.viljamaa@gmail.com

Riitta Nyman-Nikula, hallitusjäsen p. 045 315 0671,

riitta.nymannikula@gmail.com

Ritva Raivio, hallitusjäsen, 040 8258722,

ritva.raivio936@gmail.com

Yhteystiedot: Lakeuden Omaishoitajat ry,

Kalevankatu 2, 60100 Seinäjoki,

Käyntiosoite Ruukintie 1, 3 krs.

Yhdistyksemme myy adresseja ja surukortteja edulliseen hintaan.

**Otathan yhteyttä työntekijöihin sopiaksesi käynnin
toimistollamme.**

Hetki omaishoidolle

omaishoitajille ja omaishoidosta kiinnostuneille

tiistai 8.9.2026 klo 17 - 18

Teamsilla sekä etäkatsomoissa Seinäjoella ja Alajärvellä

Lakeuden omaishoitajat ry
Seinäjoen Järjestötaló 4. krs
Ruukintie 1, Seinäjoki

Järviseudun Omaishoitajat ry
Järvikatu 3 A 2, Alajärvi

Teams-linkin saat pyytämällä sähköpostitse: mija.rajala@hyvaep.fi



Seuraa ilmoituksia ja tule mukaan OmaisOivan toimintaan!

Ilmoitamme tapahtumista ja mahdollisista muutoksista paikallislehtien seuratoimintapalstoilla, kotisivuillamme sekä Facebookissa ja Instagramissa.
Ota somekanavamme seurantaan ja tule mukaan toimintaamme!

www.lakeudenomaishoitajat.fi



Lakeuden Omaishoitajat ry
ja
Lakeuden erityisvanhemmat



lakeudenomaishoitajatri
ja
lakeudenerityisvanhemmat

Kuva: Merja Riikonen

Kuortaneen
Säästöpankkisäätiö

Kiitämme lämpimästi
toimintaamme tukevaa
Kuortaneen
Säästöpankkisäätiötä.

OMAIISOIVA -toiminta

OmaisOiva -toiminta kokoaa yhteen omaishoitajia aivan omaishoitajuuden alkumetreiltä saakka. Tavoitteena on, että omaishoitajien omat voimavarat vahvistuvat mielekkään toiminnan, vertaiskohtaamisten ja arkea helpottavan tiedon avulla.

Toimintamme sydän on vertaistuki, joka tarkoittaa keskusteluja ja kokemusten vaihtoa toisen samanlaisessa elämäntilanteessa olevan kanssa. Vertaistuki tuo mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn ja uusien ajatusten saamiseen toiselta, saman kokeneelta. Vertaistukiryhmiä onkin runsaasti eri paikkakunnilla ja teemoilla. Vertaistoiminnan lisäksi tarjolla on valmennuksia, teematilaisuuksia ja henkilökohtaista neuvontaa, joiden avulla saat hyvinvointia tukevaa tietoa arjen tueksi. Osallistuminen ei edellytä sopimusomaishoitoa hyvinvointialueen kanssa tai yhdistyksen jäsenyyttä. Mukaan voi tulla myös omaishoitotilanteen päättymisen jälkeen.

OmaisOiva-toimintaa toteuttaa eri puolella Suomea 27 Omaishoitajaliiton paikallisyhdistystä. Lakeuden Omaishoitajien toiminta-alueena on Ilmajoki, Isokyrö, Kurikka, Lapua, Kauhava ja Seinäjoki, mutta osallistua voi mistä päin Etelä-Pohjanmaata vain. Lisäksi yhdistyksen OmaisOivan toiminta-alueena on myös Suupohjan alue (Isojoki, Teuva, Kauhajoki, Karijoki).

Oiva-hetki tarjoaa omaishoitajalle henkilökohtaista keskustelutukea. Voit ottaa yhteyttä OmaisOivan työntekijöihin tai tulla piipahtamaan toimistolla. Työmme on liikkuvaa, joten parhaiten tavoitat meidät sopimalla ajan etukäteen.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan OmaisOiva-toimintaan!



Anne-Maria Halmesmäki

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



Merja Riikonen

Omaistoiminnan suunnittelija
merja.riikonen@
lakeudenomaishoitajat.fi
p. 040 587 6762



OivaHetki- puhelinajat -tukea omaishoitotilanteisiin

OmaisOivan työntekijät Lakeuden-, Järvisseudun- ja Keski-Pohjanmaan Omaishoitoyhdistyksistä 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 yhdistyksemme työntekijöihin. Yhteystietomme löydät edelliseltä aukeamalta.

Syyskuu 2026

to 3.9. klo 9–11 Leena p. 040 765 3327

to 10.9. klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028

to 17.9. klo 9–11 Tiina p. 045 3275441

to 24.9. klo 9–11 Merja p. 040 5876762

Lokakuu 2026

to 1.10. klo 9–11 Leena p. 040 765 3327

to 8.10. klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028

to 15.10. klo 9–11 Merja p. 040 5876762

to 22.10. klo 9–11 Tiina p. 045 3275441

to 29.10. klo 9–11 Leena p. 040 765 3327

Marraskuu 2026

to 5.11. klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028

to 12.11. klo 9–11 Tiina p. 045 3275441

to 19.11. klo 9–11 Merja 040 5876762

to 26.11. klo 9–11 Leena p. 040 765 3327

Joulukuu 2026

to 3.12. klo 9–11 Anne-Maria p. 050 444 1028

to 10.12. klo 9–11 Tiina p. 045 3275441

to 17.12. klo 9–11 Leena p. 040 765 3327

Järvisseudun Omaishoitajat ry/ www.tietoaomaishoitajille.fi

Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat ry/ www.omaisper.com

Lakeudenomaishoitajat ry/ www.lakeudenomaishoitajat.fi



Iloonen iltapäivä erityislapsiperheille

La 29.8. klo 12–15

Jouppilanvuoren esteetön elämysliikuntareitti, Jouppilanvuorentie 66, Seinäjoki

Iloonen iltapäivä tulee taas!

Esteettömän Oravapolun varrella on toimintapisteitä, joita voitte kiertää omaan tahtiinne: mm. Nyyrikki-oravan tarina, satutalo, heinälato/askartelulato lintupönttöpuisto ja kivinäyttely. Polulla on myös paljasjalkapolu sekä metsämegafoni. Frisbeegolf-rata käytössä. Työntekijöitä on mukana toimintapisteillä.

Reitti lähtee liikkeelle Siriuskodalta Kyrkösjärven rannalta, josta saatte tarkemmat ohjeet, ja jossa on myös makkaranpaistopiste. Tarjoamme makkarat ja pillimehut.

Yhteistyössä Seinäjoen seurakunta ja Seinäjoen Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 26.8. mennessä Merjalle/ 040 587 6762 tai merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi

Kuva: Canva





Miesomaishoitajien retki Siirtolaisuusmuseoon

To 3.9. klo 13–15

Länsirannantie 2, Peräseinäjoki

Läheisestään huolehtivien miesten retki tehdään tänä syksynä siirtolaisuuden historian pariin ulkomuseoalue ja matkailukohde Maailman Raitille, joka sijaitsee Peräseinäjoella Kalajärven rannalla.

Oppaan johdolla tutustumme alueen rakennuksiin ja tarinoihin.

Museossa on laaja valikoima siirtolaisuuteen liittyvää materiaalia, kuten rakennuksia, esineitä, valokuvia, arkistomateriaalia, kirjallisuutta ja taidetta. Tule mukaan leppoisaan porukkaan juttelemaan toiminnan ja kahvikupposen lomassa elämästä ja omaishoidosta.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen viim. 1.9., 040 587 6762 / Merja merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi

Kuva: Merja Riikonen





Hyvinvointiwebinaarit kaiken ikäisille omaishoitajille ja läheisistään huolehtiville

Luennolla kuunnellaan etäyhteyksin Omaishoitajaliitto ry:n tunnin kestäväälle verkkoluennolle. Alussa kahvittelua ja mahdollisuus keskusteluun.

Kolme etäkatsomoa:

To 10.9. Avaimia omaishoitajien voimien palauttamiseen. **Klo 16.30–18.00** Seinäjoki, Järjestötal, Ruukintie 1.

To 1.10. Toivon säilyttäminen vaikeassa elämäntilanteessa **klo 16.30–18**, Yhteisötal Päiväranta, Kauppakatu 22. Lapua.

To 5.11. Ennakoi haastavat hetket **klo 16.30–18.00**, Seinäjoki, Järjestötal, Ruukintie 1.

Ilmoittautumiset kahta päivää ennen tilaisuutta Merjalle/ 040 5876762 tai merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi



Omaishoitajien ja hoidettavien syyspäivä

Pe 18.9. klo 12–15

Pappilankankaan hiihtomaja

Hiihtomajantie 213, Teuva

Leppoisaa ohjelmaa ja yhdessäoloa, sään salliessa myös ulkona.

Lohikeitto-lounaan ja iltapäiväkahvien omavastuu 10 euroa, käteismaksu. Omaishoitaja ja läheishoivaaja voi osallistua päivään yksin tai yhdessä omaishoidettavan kanssa.

Ilmoittautumiset 10.9. mennessä p. 050 444 1028 /Anne-Maria

Yhteistyössä Kauhajoenseudun Omaishoitajat ry ja Etelä-Pohjanmaan

Muistiyhdistys ry /Muistiluotsi.

Kuva: pappilakangas.fi





Muistiviikon aloitusseminaari - elokuva muistin tukena ja tallentajana

Ma 21.9. klo 14–16

Etelä-Pohjanmaan museo, Kivinavetta, Törnäväntie 23, Seinäjoki. Aiheesta kertoo FL, elokuvatuutkija Sisko Rytönen. Hän on perehtynyt suomalaisten muistoihin kotimaisista elokuvista ja esitystilanteista sekä ollut laatimassa aiheeseen liittyen mm. tietovisoja ja muistipelejä.

Muistiviikon avajaissanat ja muuta ohjelmaa.

Kahvitarjoilu, kaikille avoin ja maksuton. Ilmoittaudu 15.9 mennessä toimisto@muistiyhdistys tai p. 0400 919523.

Toteutetaan yhteistyössä Seinäjoen Museot/Etelä-Pohjanmaan museo ja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys.



Työpaja: Puut puhuvat- sana ja kuva toivon välineenä

Ke 30.9. klo 17–19.30

Järjestötalo, Ruukintie 1, Seinäjoki

Sana- ja kuvatyöpaja kaikille läheistään hoitaville. Rakennetaan sanojen ja kuvien avulla omaa polkua toivon äärelle. Tutustumme eri puolajeihin ja niiden symboliikkaan ja luomme oman toiveikkuuden ja toiveiden puun. Sinun ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja tai yhdistyksen jäsen osallistuaksesi. Ohjaajana Merja Riikonen, jolle ilmoittautumiset 27.9. mennessä 040 5876762 tai merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi. Maksuton.

kuva: Canva





Kulttuurimaistiaisia: Kivinavetan elokuva-aiheinen näyttely

Ma 5.10. klo 16.30–18.00

Etelä-Pohjanmaan museo, Kivinavetta, Törnäväntie 23. Tavataan ala-aulassa. Kaiken ikäisille läheistään hoitaville tutustuminen eteläpohjalaisesta elokuvasta kertovaan näyttelyyn. Se kokoaa yhteen vuosisadan ajalta lakeuksilla kuvattuja ja sen ihmisistä kertovia elokuvia.

Ensimmäinen mykkäfilmi Pohjalaisia aloittaa tarinan, joka kietoutuu eteläpohjalaisuuden ympärille päättyen uusimpaan Duudsonit: Kotiinpaluu -elokuvaan. Onko lakeuksien elokuvissa jotain erityistä, mitä et muualta löydä?

Lisätietoja ja ilmoittautuminen viim. 2.10., Merja 040 587 6762 merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi. Maksuton.



Kuva: Merja Riikonen



Luento: Varautuminen tulevaan – omaishoidon päättyminen

Ti 13.10. klo 16–17.30

Kolme etäkatsomoa, joissa kahvia tarjolla:

- Jalasjärvi, Jalasjärvi-talo, valtuustosali, Kirkkotie 4. Ilmoittautuminen viim. 9.10. Anne-Marialle 050 444 1028.
- Seinäjoki: Järjestötal, Ruukintie 1, 4 kerros. Ilmoittautumiset viim. 9.10. Merjalle 040 587 6762, merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.
- Kauhava (Ylihärmä): Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen tilat, Viitaväylä 11. Ilmoittautuminen viim. 9.10. Leenalle 050 5956588, leena.huhtala@muistiyhdistys.fi.

Asiantuntijoina Omaishoitajaliitosta Kati Haavisto ja Omaisena edelleen ry:stä Tuija Kotiranta.

Aiheina mm. ennakointi ja sopeutuminen tulevaan muutokseen, hoitovastuusta irrottautuminen sekä luopuminen, kodin ulkopuolinen hoivaympäristö, hoivakodin uusi arki, toimiva omaisyhteistyö ja oman hyvinvoinnin tukeminen muutostilanteessa. Maksuton.



Kuulokahvila

Ma 19.10. Klo 13–15

Palvelukeskus Kotokartano, ruokasali, Könnintie 34, Ilmajoki.

Kaikille avoin yleisötilaisuus. Kuuloliiton asiantuntija Tuija Syväoja kertomassa kuulemiseen liittyvistä asioista ja kuulonhuollosta.

Milloin kuulontutkimukseen? Missä tutkitaan? Millaisia ovat nykyaikaiset kuulokojeet ja lisälaitteet? Entä jos kuulolaite ei toimi?

Kahvitarjoilu klo 13. Ohjelma alkaa klo 13.30.

Ilmoittautumiset viim. 14.10. p. 050 444 1028/ Anne-Maria

Yhteistyössä Kuuloliitto ja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry/
Muistiluotsi. Maksuton.



Syysjuhla erityisvanhemmille sekä työikäisten omaishoitajille ja läheishoivaajille

To 22.10. klo 17.30–21, Seuralantie 3 (tai TB-talo / Seuralantie 9), Vietetään rento yhteinen ilta syysjuhlien merkeissä. Tarjolla on vertaisuuden lisäksi iltapalaa, Hanna-Kaisan ohjelmatuokio ja saunakin on lämpimänä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset viim. 17.10 Merja 040 5876762 tai merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.



Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto- luento

Ke 28.10. klo 13–15

Ylistaro kirjasto, Kaukolanraitti 5, Seinäjoen kaupungin ikääntyneiden kahvikekkerien yhteydessä.

Edunvalvontavaltuutuksen avulla voit varautua tilanteisiin, joissa tarvitset apua omien asioidesi hoitamiseen esimerkiksi sairastumisen tai vammautumisen takia. Asiantuntijana on Leena Huhtala Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksestä.

Tervetuloa kaikille avoimeen ja maksuttomaan tilaisuuteen, jossa alussa kahvitellaan. Mahdollisuus keskustella ja esittää kysymyksiä. Toteutetaan yhteistyössä Seinäjoen kaupungin ikääntyneiden kahvikekkeri-toiminnan ja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen kanssa. Tilaisuus aloitetaan kahveilla.

HUOM!

Tällä kertaa edunvalvontavaltuutuksesta
tilaisuus Ylistarossa
kahvikekkereiden yhteydessä!



Taidejoulukorttipaja omaishoitajille ja läheishoivaajille

Ti 17.11. klo 16.30–19

Kulttuuritalo Sanssi, Luokka 1, Eduskunnankatu 5, Kauhajoki

Ke 18.11. klo 13–15.30

Härmän Seppä, Viitaväylä 11, Ylihärä

Taidejoulukorttipajaan voi osallistua myös omaishoidettava. Mukana taidetyöskentelyä ohjaamassa Päivi Jussila E-P:n Muistiyhdistys ry. Tule loihtimaan kotiin vietäviä taidejoulukortteja kohtaamistaiteen menetelmällä. Aikaisempaa taidetyöosaamista ei tarvita, ohjaaja kertoo yllätykselliset vaiheet. Menetelmässä jokainen osaa ja voi kokea onnistumisen iloa!

Ohjaajina kohtaamistaide® -ohjaajat Anne-Maria Halmesmäki ja Päivi Jussila. Lisätiedot ja ilmoittautumiset viim. 12.11. p. 050 444 1028/ Anne-Maria. Maksuton.



Jouluinen kahvihetki Ilmajoella

To 19.11. klo 16–18

Ilmajoen seurakuntakeskuksessa,
Kirkkotie 37.

Omaishoitajien ja hoidettavien
läheisten yhteinen jouluinen
kahvihetki. Ohjelmaa ja yhdessäoloa
jouluisessa tunnelmassa.

Yhteistyössä Ilmajoen seurakunnan ja
Etelä-Pohjanamaan hyvinvointialueen
kanssa. Mukaan voi tulla myös muilta
alueilta. Ilmoittautuminen viim. 6.11.
Marianne/ 050 5151026.



Kuva: Merja Riikonen



Joulujuhla Kauhava/Lapua omaishoitajille ja hoidettaville

ke 25.11. klo 12–14, Korttesjärven Messi, Päivärinteentie 14

Kauhavan alueen omaishoitajien ja hoidettavien joulujuhla ja ruokailu. Ruokailun omavastuu 15€/ henkilö, seuraavat samasta taloudesta 10€/ henkilö. Ilmoittautumiset 17.11. mennessä p. 040 7238161 tai 050 5837450 /Aijjoos tai 040 587 6762 /Merja.

Yhteistyössä Kauhavan seurakunta ja Aijjoos-toiminta.



Kurikan alueen omaishoitajien ja hoidettavien yhteinen joulujuhla

To 26.11. klo 13–15 Kurikan seurakuntakeskuksessa, Kurikantie 21.

Kurikan alueen omaishoitajien ja hoidettavien yhteinen jouluhetki.

Ilmoittautumiset 17.11. mennessä Marianne puh. 050 5151026.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue ja Kurikan seurakunta.



Kulttuurimaistiaisia: Tähtitaivasta tutuksi Ursan tähtitornilla

Kaikille omaishoitoperheille avoin tilaisuus **Ti 8.12. klo 16.30–18.**

Tähtitornintie 74, Seinäjoki

Tule tutustumaan oppaan johdolla tähtitaivaan ihmeisiin Ursan tähtitornille!

Muista laittaa hyvin vaatetta päälle, koska tornissa ollaan ulkoilmassa. Näytökset pidetään tähtitornilla, jossa tornin ja yhdistyksen toiminnan esittely tapahtuu melko normaalilämpöisissä sisätiloissa.

Kaukoputkella kuitenkin katsellaan tähtitornin havaintotasolla, jossa vallitsee ulkolämpötila. Vaatetuksen tulisi olla leudollakin säällä sellainen, että puolentunnin tai tunnin seisoskelu kylmässä ei aiheuta viluntunnetta. Maksuton. Ilmoittautuminen viime. 5.12. Merja/ 040 5876762, merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi



Ovet-valmennus® Kauhavalla

Pe 30.10., 6.11., 13.11. ja 20.11. klo 12–15, Helmiranta, Helminkuja 3.

Valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka huolehtivat ja auttavat sairastunutta läheisestään. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai sopimusomaishoitaja.

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 terveyspalvelut. Vierailijana on asiantuntijoita hyvinvointialueelta.

Valmennusryhmään otetaan noin 10 osallistujaa. Valmennus on maksuton, sis. materiaalin ja kahvitarjoilun. Toteuttajina Lakeuden Omaishoitajat ja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset viim. 26.10 Merja 040 587 6762, merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi tai Anne 050 44022643.



Omahoitovalmennus pariskunnille

Omahoitovalmennus tarjoaa tukea yli 65-vuotiaille pariskunnille, joita muistisairaus on hiljattain kohdannut. Ryhmässä käsitellään muistisairauden tuomia elämäntilanteen muutoksia ja opetellaan tunnistamaan ja löytämään voimavaroja arkeen ja tulevaisuuteen.

Kysy seuraavasta Omahoitovalmennuksesta Anne-Marialta p. 050 444 1028.

Ovet®-valmennuksiin on toiminta-alueellamme jatkuva haku. Käynnistämme valmennusryhmän, kun hakijoita on riittävästi yhdellä paikkakunnalla. Valmennukset ovat maksuttomia. Ilmoittautumiset ja lisätietoja yhdistyksemme työntekijöiltä.



Tekemisen illoilla

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 Shopin Alli-ohjaaja neuvoo ja opastaa tekemisessä, joten mukaan voi tulla kokeilemaan myös uusia juttua. Osallistumismaksu 5€/hlö/ilta ja mahdollinen materiaalimaksu. Kahvitarjoilu.

Kokoontumiset Seinäjoen
Taito Shopissa, Kalevan
navetta, Nyykoolinkatu 25.
Lisätietoja ja ilmoittaudu
WhatsApp -ryhmään
Alli Mäenpäälle:
taitoshop@taitoep.fi
p. 044 545 6076.

Ma 7.9. klo 16–19
Ma 12.10. klo 16–19
Ma 9.11. klo 16–19
Ma 14.12. klo 16–19

Kuva: Merja Riikonen





Ilmajoen ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille ja hoidettaville.

Ti 29.9., 13.10., 10.11. klo 13–14.30

Ilmajoen seurakuntakeskus, Kirkkotie 37, Ilmajoki.

Kahvitarjoilu.

Yhteistyössä hyvinvointialue ja Ilmajoen seurakunta. Maksuton.



Kurikan toiminnasta voimaa –ryhmä

Toiminnallinen keilausryhmä omaishoitajille

Ke 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 15–16. Huom! Paikalle aina klo 14.50

Kurikan keilahalli, Laurintie 2.

Keilailun omavastuu 7€/hlö. Keilailun jälkeen kahvitarjoilu.

Vapaaehtoisohjaaja Sinikka Mustonen. Maksuton.



Isonkyrön ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

Ti 8.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 13–14.30

Yhdistysten talo, Kyröön Tupa, Karjalankatu 2b, sisäänkäynti

Karjalankadun puoleisesta päädyistä. Kahvitarjoilu.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan

Muistiyhdistys ry/Muistiluotsi ja

Isonkyrön seurakunta

Isossakyrössä omaishoitajien,
muistikaffilan ja aivotreenien
yhteinen joulujuhla
ma 14.12. klo 13 Kyröön Tuvalla.
Ilmoittautumiset p. 050 4402643
/Anne Kujala, E-P Muistiyhdistys.



Lapuan ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

Ti 8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 13–15.

Hopearinteen päiväsali, Sairaalandie 5, Lapua.

Sinun ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja tai yhdistyksen jäsen.

Vertaisohjaajat Riitta-Liisa Peltokoski 040 7194701 ja Anneli

Artikainen. Kahvitarjoilu. Maksuton.



Kauhava, Kauhavan ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille ja hoivattavalle läheiselle.

- **To 27.8. klo 13–14.30** Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry
- **To 17.9. klo 13–14.30** Aijjoos-toiminta
- **To 8.10. klo 13–14.30** Lakeuden Omaishoitajat ry
- **To 5.11. klo 13–14.30** Kauhavan seurakunta

Helmirannassa, Helminkuja 3. Kauhava.

Kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset kahvitarjoilun vuoksi ryhmän

kokoontumiskertaa edeltävään tiistaihin mennessä 040 612 5868 /E-P:n hyvinvointialue.

Ennen ryhmää on mahdollisuus nauttia omakustanteinen lounas ravintola Helmessä klo 10.30 - 13.00. Sinun ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja tai yhdistyksen jäsen. Maksuton.

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



Kauhava, Ylihärmän ryhmä

Ti 25.8., 8.9., 20.10., 10.11. ja 8.12. klo 13–14.30

Ylihärmän seurakuntatalo, Päämajantie 29, Ylihärämä.

Vertaisryhmä omaishoitajille ja hoidettaville läheisille. Molemmille ryhmille omaa ohjelmaa. Omaishoitajat voivat osallistua ryhmään myös yksin. Kahvitarjoilu. Maksuton.

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



Kurikka, Jalasjärven ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille,

To 24.9. ja 22.10. klo 13–15

Jalasjärven seurakuntakeskus, Kirkkotie 1.

Kahvitarjoilu. Yhteistyössä E-P hyvinvointialue, Kurikan seurakunta, SPR Kurikka ja Kurikan kulttuuritoimi. Voit osallistua myös muilta paikkakunnilta. Maksuton.



Kurikka, Jurvan ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille,

To 17.9. ja 15.10. klo 13–15 Jurvan kirjasto/kokoustila, Koulutie 3.

Kahvitarjoilu. Yhteistyössä E-P hyvinvointialue, Kurikan seurakunta, SPR Jurva ja Kurikan kulttuuritoimi. Voit osallistua myös muilta paikkakunnilta. Maksuton.



Kurikka, Kurikan ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille **To 10.9. ja 8.10. klo 13–15**

Kurikan seurakuntakeskus, takkahuone. Kurikantie 21.

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

Voit osallistua myös muilta paikkakunnilta. Maksuton.

Kurikan
omaishoitajien ja -hoidettavien
yhteinen joulujuhla Kurikan
seurakuntakeskuksessa
to 26.11. Katso kohdasta
kahvilat.

Kuva: Merja Riikonen



Seinäjoen ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

Ti 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 13–15

Elinkeinotalo, Seinäjoen seudun invalidien tilat. Huhtalantie 2, 2. kerros..

Sinun ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja tai yhdistyksen jäsen.

Kahvitarjoilu. Maksuton. Vertaisohjaajina Riitta 045 3150671 ja Ritva, 040 8258722.



Teemaryhmä: pilatesvaikutteista kehonhuoltoa

Ti 1.9., 8.9., 15.9., 22.9., 29.9. klo 17.15–18.15 Leena Kallion salilla

Seuralantie 11 A-rakennus, 3. kerros.

Kokeile olisiko pilatesvaikutteinen kehonhuolto se sinun tapasi rentoutua, olla hetkessä ja hoitaa lihaskuntoasi.

Ryhmä on tarkoitettu kaikille omaishoitajille ja heidän läheisilleen sekä MS-tautia ja muuta harvinaista neurologista sairautta sairastaville ja heidän läheisilleen.

Ohjaajana kokenut ja monipuolinen osaaja Leena Kallio, jonka ohjaus on leppoisaa ja yksilölliset haasteet huomioon ottavaa. Viiden kerran sarjan hinta on 20 euroa. Maksetaan laskulla ennen ensimmäistä ryhmäkertaa. Yhteistyökumppanina Etelä-Pohjanmaan neuroyhdistys. Tila on esteetön.

Lisäksi Pilates Leena Kallio tarjoaa loppuvuoden viikkotunnin viiden sarjaan osallistuneille hintaan 13 eur (norm.17 eur) /h.

Ilmoittautuminen ensimmäiselle kerralle 29.8. mennessä Merja 040 5876762, merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi tai <https://forms.gle/WTUVCJrdfZwUWoH29>



Kauhajoki, erityisvanhempien vertaisryhmä

Ma 3.8., 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. klo 17.30–19.30

Sanssin kulttuuritalo, Teerijoensiipi-tila 2, Eduskunnankatu 5
Oli lapsen erityisyys mikä tahansa, olet tervetullut erityisvanhempien vertaisryhmään. Kaikille erityisvanhemmille avoin ryhmä, jossa voit keskustella kahvikupposen äärellä arjen iloista ja huolista vertaistesi kanssa. Sinun ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja tai yhdistyksemme jäsen. Lisätietoja ja ilmoittautuminen vertaisohjaaja Jennalle 040 7557 957. Maksuton.



Seinäjoki, Erityisvanhempien vertaistukiryhmä

Ma 31.8, 28.9, 26.10, 30.11 klo 17.30–19.00

MLL Perhetalo Kivirikko, Puskantie 36 C

Erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhempien vertaisryhmä, jossa voit jakaa arjen ilot ja huolet vertaistesi kanssa.

Jos koet, että lapsesi tarvitsee erityistä tukea oli erityisyys mitä tahansa, olet tervetullut ryhmään. Sinun ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja tai yhdistyksemme jäsen.

Tapaamiset maksuttomia ja kahvia tarjolla.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja vertaisohjaaja Mari
045 1146774. Maksuton.

Erityisvanhempien
vertaisryhmä nyt
myös Seinäjoella!

Ryhmät



Verkkovertaisryhmä työikäisille omaishoitajille ja läheishoivaajille Ke 9.9., 7.10., 4.11. ja ti 1.12. klo 18–19

Tapaamme verkossa. Teams-linkki ryhmään lähetetään ilmoittautuneille päivää aikaisemmin.

Työikäisellä omaistaan hoitavalla on usein monta rautaa tulessa ja arki voi uuvuttaa. Tule keventämään mieltäsi vertaisten kanssa. Olet tervetullut hoidat sitten puolisoasi, vanhempaasi tai muuta läheistäsi. Sinun ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja tai yhdistystemme jäsen.

Maksuton. Ilmoittautuminen viim. 6.9. Merja 040 5876762
merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi tai Anne 50 4402643
anne.kujala@muistiyhdistys.fi. Järjestäjinä Lakeuden Omaishoitajat ja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys.

Uusi
vertaisryhmä
työikäisille
omaishoitajille!

Kuva: Merja Riikonen

Tule vapaaehtoiseksi OmaisOivaan!

Haluaisitko toimia vertaisryhmän tai valmennuksen ohjaajana? Tai valmistella erilaisia tapahtumia? Voisitko kertoa omaishoidon kokemuksistasi opiskelijoille tai muille omaishoidosta kiinnostuneille? Haluaisitko tehdä vaikuttamistyötä? Voit myös olla soittaja, somettaja, kirjoittaja tai tiedonkerääjä. Tarvitsemme monenlaista apua. Kerromme mielellämme lisää meillä auki olevista tehtävistä ja mietimme miten juuri sinä voit hyödyntää osaamistasi omaishoitajien hyväksi. Ota yhteyttä ja tule mukaan yhteisöömme!



OmaisOivan vapaaehtoisten kiitosjuhla

To 12.11. klo 18–20.30

Lankarin leirikeskus. Kourantie 122.

On taas kiitoksen aika! Tiedossa ruokailua ja yhdessäoloa kiitokseksi ahkerille vapaaehtoisillemme. Ilmoittautuminen 5.11 mennessä. Merja 045 2658881 tai merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.



OmaisOiva-toiminnassa mukana olevien vapaaehtoisten yhteinen tapaaminen

Ke16.9. klo 18–21 Kalajaisten leirikeskuksen saunatupa,

Kalajaisjärventie 45, Nopankylä

Yhdistyksen vapaaehtoisten tapaaminen keskustelun, vertaisuuden, rentoutumisen ja saunomisen merkeissä. Ilmapalaa tarjolla ja järvi ääressä uimisen iloja varten. Ilmoittaudu Merjalle 13.9. mennessä 040 5876762, merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.



Erityisvanhempien vaikuttajaryhmän tapaaminen

Ma 14.9., 12.10. ja 2.11. klo 17.30–19.30, Järjestöotalo, 4 krs. Peltö, Seinäjoki.

Erityislasten vanhemmista koostuvalla vaikuttajaryhmällä on tärkeä rooli tuoda esille erityislapsiperheiden kokemuksia, tarpeita ja toiveita mm. palveluihin ja perheiden kohtaamiseen liittyen. Tule mukaan vaikuttamaan! Ilmoittautuminen Merja 040 5876762 merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.

Jäsenyys kannattaa

– liity henkilöjäseneksi

Liity Omaishoitajaliiton paikallisyhdistyksen jäseneksi.
Jäsenmaksu on 30 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:

- Joko 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.
- Tai täyttämällä ja postittamalla tässä tiedotteessa olevan jäsenlomakkeen.
- Tai 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 osaltasi vaikuttamistyön painoarvoa.

Yhdessä olemme enemmän.

Voit liittyä jäseneksi netissä

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

tai tällä lomakkeella

Liityn jäseneksi



Lakeuden
Omaishoitajat ry

Omaishoitajaliiton paikallisyhdistykseen

Jäsenyys määrittyy postiosoitteen perusteella.

Jos haluat jonkun muun yhdistyksen jäseneksi, ilmoita se liittymislomakkeessa.

TÄYTÄ TEKSTATEN

Paikallisyhdistyksen nimi: _____

Sukunimi: _____

Kaikki etunimet: _____

Osoite: _____

Postinumero: _____ Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____ Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

☐ Kyllä, haluan paikallisyhdistyksen tiedotteita sähköpostitse.

☐ En halua paikallisyhdistyksen tiedotteita sähköpostitse.



Kuva: Merja Ritkonen

Normaali
kirjemarksu

Omaishoitajaliitto ry

Hämeentie 105 A 18
00550 HELSINKI

Törnävän Apteekki



Seinäjoke

Törnävän apteekki muuttaa uusiin tiloihin Kivistön S-marketiin loppuvuodesta 2026. Uudet toimitilat apteekille valmistuvat noin kilometrin päähän nykyisestä toimipaikasta Kivistön S-marketin yhteyteen.

Lämpimäsi tervetuloa tutustumaan uudistuneeseen Törnävän apteekkiin.



**KAUHAVAN
KIRKONKYLÄN
APTEEKKI**

Palvelemme joka päivä
ma-pe 9-19 • la 9-16 • su 11-16

Omaishoitoa tukevat palvelumme:	• Koneellinen annosjakelu • Maksuton kotiinkuljetus • Tiliasiakkuus
---------------------------------------	---

Peltopassi 2, Kauhava (S-market / ABC)





Helpotimme ruokakaupassa käyntiä



Tilaa sovelluksella