Lakeuden
Omaishoitajat ry

Syystiedote



Omaishoitajille 2023

Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset.....3

Lakeuden Omaishoitajat ry:n hallitus.....4

Vieraskynä 5

Lakeuden Omaishoitajat ry syyskokous ym 6

Esittelyssä hallituksen jäsenet 7

Uuden alkaessa 8

OmaisOiva-toiminta.....9
OivaHetki -puhelinajat.....10
Kahvilat.....11
Valmennukset 14
Ryhmät.....16

Oivaltajat -hanke.....20
Perhetoiminta.....21
Kiertue.....22
Työpajat.....23
Vertaisryhmät.....25
Luennot.....28
Vapaaehtoistoiminta.....30
Yksilöllinen tuki.....31

Liity henkilöjäseneksi.....32

Kannen kuva: Merja Riikonen

Lakeuden Omaishoitajat ry

OmaisOiva

Oivaltajat

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Puheenjohtajan terveiset



Ystäväperheen nuoren omaishoidettavan taivasmatka alkoi omenapuiden kukkiessa. Elämä päättyi kesän ollessa vihreimmillään.

Tämä aika on tuonut omalta yli 20 vuoden pituiselta Omaishoitaja matkaltani muistoja siitä, kun hoidettava on ollut sairaana ja, kun väliin on ollut jopa tietokin siitä, että selviämismahdollisuus on ollut pieni. Näinä aikoina on oltu vain vahvoja. Nytpä tulikin esiin kesän aikana, kuinka paljon itkemättömiä itkuja ja yksinäisyyden tunteita ihmisen mieli pitääkään sisällään. Se sisältää pelkoa tai kysymyksiä siitä, mitä sitten, kun omaishoitajuus päättyy. Ei ole ainaista muresta, ei huolenpitoa, vaan tilalle on tullut suru ja ikävä.

Omaishoitajuuden loppuessa se tuo myös tullessaan useimmiten yksinäisyyden tunteen, jota Omaishoitaja on mahdollisesti kokenut jo omaishoitotilanteessakin. Tästä kirjoittaa vieraskynässämme Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n puheenjohtaja Hannu Koivula.

Kirjoittelen tätä elokuun puolessa välissä ja mustikkakausi alkaa olla lopuillaan tällä paikkakunnalla. Yhdistyksemme syyskausi on lähtenyt käyntiin. Hallituksellakin oli jo ensimmäinen kokous. Kevätkaudella yhdistykseemme tuli uusi työntekijä Liisa Rintakallio. Moni on hänet jo tavannutkin omaistoiminnan suunnittelijan tehtävässä.
Puolukka- ja sienikausi on aluillaan kuten muukin syksyn sadon kerääminen, niin toivottavasti te kerkeätte aloittamaan tutustumisen yhdistyksemme toimintaan ja myös osallistumaan siihen. Hankkeemme jatkuvat samalla tapaa ja tässä tiedotteessa niistä kerrotaan. Jos sinulla kysyttävää, niin ota rohkeasti yhteyttä hankkeiden vetäjiin, joiden yhteystiedot löytyvät tästä tiedotteesta.

Järjestämme vertaistapaamisen Etelä-Pohjanmaan Parkinson yhdistyksen kanssa 21.9. johon tulee hyvinvointialueelta luennoitsijat. Syyskokous on 2.11, jossa tarjoamme ennen kokousta puuron torttukahvien kanssa. Omaishoitajaliitto järjestää Valtakunnallisen omaishoitajien viikon pääjuhlan Seinäjoella 29.11. Jokaisesta tilaisuudesta on tässä tiedotteessa tarkemmat tiedot ilmoittautumispäivineen.
Olette sydämellisesti tervetulleita kaikkiin näihin tilaisuuksiin.

Hyvät Omaishoitajat, tämän Elina Salmisen runon myötä toivotan teille hyvää toivorikasta syksyä;
"Tulkoon tuntemattoman takaa sopivia seikkailuja, suurinta onnea ja pieniksi pilkottuja murheita, niin että kaikille päiville riittää vähän kannettavaa ja omasta annettavaa eikä mikään vie voimia tuomatta niitä toisessa kohtaa kaksin käsin takaisin. "
Syysterveisin Sari Riskumäki

Tämän syystiedotteen postituksen kustannuksissa on auttanut Parkanon Säästöpankkisäätiö.

Lakeuden Omaishoitajat ry:n hallitus

Sari Riskumäki puheenjohtaja, p. 040 549 3659, sari.riskumaki@lakeudenomaishoitajat.fi

Juhana Mäkitöyli p. 041 702 1015, juhana.makitoyli@icloud.com

Jukka Louhivesi jukka.louhivesi@gmail.com

Kalervo Viljamaa p. 040 706 3917, kalervo.viljamaa@gmail.com

Nina Lampinen p. 041 544 7809, myskimalva@hotmail.fi

Miia Tuomaala miia.o@hotmail.com

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

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

Marja-Sisko Metsälä p. 050 036 8155

Ritva Raivio ritva.raivio936@gmail.com

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.



Kuva: Merja Riikonen

Vieraskynä



Yksinäisyys

Kesälomat on takana, vaalit on eletty ja toivotaan, että eduskuntaan on tullut valittua edustajia, jotka pitävät omaishoitajien puolia. Tarkistin: ”yksinäisyydellä tarkoitetaan ihmisen tilannetta, johon ensisijaisesti kuuluu subjektiivisesti koettu eristäytyneisyys. Tunnetilana yksinäisyys on positiivista vapaaehtoista tai negatiivista erossaolon kärsimistä. Yksinäisellä ihmisellä ei aina ole ihmistä jolle puhua, eikä yksinäisyys usein näy ulkopuoliselle.” Eräässä tutkimuksessa sanotaan, ihminen on yksinäinen, jos hänellä on vähemmän läheisiä ihmissuhteita, kuin hän itse haluaisi. Kyse on siis todellisuuden ja toiveen välisestä ristiriidasta.

Omaishoitaja voi kokea eri tilanteissa yksinäisyyttä, ja tietenkin yksilöiden välillä on eroja siinä millaisia tunteita kokee. Omaishoidossa voi esiintyä lyhytaikaista yksinäisyyttä tilanteissa, joissa hoidettava sairastuu ja joutuu hoitoon. Silloin korostuu tyhjä paikka vieressä, yksinäisyys ja pelko. Erityislasten omaishoitaja voi kokea yksinäisyyttä, voimattomuutta, kun hoidettavan hoitamiseen ei saa tarvittavaa apua. Hän jää yksin hoidettavan asioiden kanssa, lakisääteisiäkään palveluita ei aina saa, ja tutuksi tullut sosiaaliohjaajakaan ei asialle voi mitään, koska vika on järjestelmässä.

Halusin tarkistaa ajatustani tutulta erityislapsen omaishoitajalta. Hän kertoi olleensa vertaistukitapaamisessa hoidettavan kanssa. Hoidettaville oli järjestetty omaa ohjelmaa siksi aikaa. Tilaisuuden päätyttyä hän puki itsensä ja hoidettavan, kun he pääsivät parkkipaikalle, olivat muut jo menneet. Hänen erityislapsensa vaati hiukan enemmän aikaa kuin muiden. Siinä hetkessä hänet valtasi yksinäisyys. Tämä esimerkki kuvastaa kuinka tunteellisesta ja henkilökohtaisesta tuntemuksesta on kyse, kun puhutaan yksinäisyydestä.

Hoidettavan kuollessa, omaishoitaja voi kokea elämän merkityksellisyyden häviämisen kautta yksinäisyyttä ja surua. Tähän tuo helpotusta yhdistysten järjestämät vertaistukiryhmät. Muistisairaan omaishoitaja kokee yksinäisyyttä tilanteessa, jossa hoidettava ei enää kommunikoi ja vaatii jatkuvaa huolenpitoa. Koska ikäihmisillä ystäväverkko muutenkin on usein pienentynyt, voi yksinäisyys tuntua musertavalta.

Suuri huoli on niistä omaishoitajista, joilla yksinäisyys on pysyvä olotila. Pitkittyessään yksinäisyys voi altistaa sairauksille ja mielenterveysongelmille. Näihin tilanteisiin yhdistyksillä on erilaisia vertaistukiryhmiä, joihin kannattaa hakeutua.

Hannu Koivula,
Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ry:n puheenjohtaja

Lakeuden Omaishoitajat ry:n syyskokous to 2.11
Syyskokous järjestetään to 2.11 Toimintojentalolla, Kasperinviita 13, Seinäjoki. Aloitamme klo. 16 puurolla ja torttukahvilla, jonka jälkeen klo. 17 aloitamme kokouksen. Arpoja myynnissä. Ilmoittautuminen Ninalle viim. 25.10. puh. 041 544 7809.

Yhdistysten yhteinen vertaistapaaminen
Lakeuden Omaishoitajat ja Etelä-Pohjanmaan Parkinson- yhdistykset järjestävät vertaistapaamisen to 21.9. klo. 16-18 Toimintojentalolla, Kasperinviita 13, 60150 Seinäjoki. Tilaisuudessa hyvinvointialueen viranhaltijat kertovat vammaispalveluorganisaatiosta ja omaishoidosta. Arpoja myynnissä. Ilmoittautuminen Riitalle viim. 15.9. puh. 045 315 0671.

Valtakunnallisen omaishoitajien viikon pääjuhla
Aika: Keskiviikko 29.11.2023 klo 13.00–16.00
Paikka: Teatteri Hysteria, Seuralantie 25, Seinäjoki

Valtakunnallisen omaishoitoviikon pääjuhlaa vietetään tänä syksynä Seinäjoella. Juhlistamme omaishoitajien viikkoa ja teemme näkyväksi omaishoitajien osuutta osana hoivan kokonaisuutta. Tilaisuus on katsottavissa myös verkossa, linkki Omaishoitajaliiton verkkosivuilla 29.11. Verkkolähetyksen seuranta ei vaadi ilmoittautumista.

Tilaisuuden juhlapuheen pitää Paula Risikko, kansanedustaja ja Seinäjoen kaupunginhallituksen puheenjohtaja. Juhlassa puheenvuorot kuullaan myös Omaishoitajaliiton toiminnanjohtajalta sekä Lakeuden Omaishoitajat ry:n ja Järviseudun Omaishoitajat ry:n puheenjohtajilta sekä kokemusasiantuntijalta.

Tilaisuudessa on tarjolla juhlakahvit, musiikkia Jaska Mäkyseltä sekä Teatteri Hysterian pienoisnäytelmä omaishoitajille.

Juhla järjestetään yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajat ja Järviseudun Omaishoitajat yhdistysten kanssa. Ilmoittautuminen ja erityisruokavalio 22.11.2023 mennessä puhelimitse Omaishoitajaliittoon 020-7806 500. Lisätietoja Pia Järnstedt, p. 020 7806 581 tai pia.jarnstedt@omaishoitajat.fi

Lämpimästi tervetuloa!

Tule tapaamaan meitä
OLO hyvinvoinnin ja vapaa-ajan messuille
9.-10.9.
Seinäjoki Areenaan!

Kuva: Canva

Esittelyssä hallituksen jäsenet

Ritva Raivio

Olen 70-vuotias eläkeläinen Ilmajoelta, josta olen myös kotoisin. Työurani tein Alajärvellä perushoitajana vanhustenhoidon yksikössä. Sairastuin MS-tautiin ja jäin sairaseläkkeelle jo 1990-luvulla. Olen sosiaalinen persoona ja viihdyn ihmisten kanssa. Harrastustani käsitöitäkin on mukava tehdä neulekahvilassa yhdessä muiden kanssa. Laulaminen on mieluinen harrastus, samoin kuntosalilla käynti. Lapsenlapset ovat tietenkin lähellä sydäntäni.

Olen äitini omaishoitaja yhdessä sisareni kanssa. Olen myös erityislapsen isoäiti. Lähdin mukaan Lakeuden Omaishoitajien hallitukseen siskoni houkuttelemana ja aloitin työskentelyn vuoden 2023 alussa. Mukavassa hallitusporukassa on ollut antoisaa olla. Olen mukana myös muiden yhdistysten toiminnassa.

Haluan sanoa omaishoitajille, että vaikka väsyttää ja uuvuttaa välillä, on omaisen hoitaminen vastavuoroista. Saat myös hoidettavasta omaisesta voimaa. Jos hermoihin ottaa, niin lähde vaikka hetkeksi ulos ja huuda kiukkua ulos, niin jaksat taas paremmin. Silloin et pura kiukkuasi hoidettavaasi. Muista lähteä kotoa pois ja tavat muita ihmisiä esim. vertaisryhmissä, jossa saat ymmärrystä. Ja käytä sinulle kuuluvat vapaapäivät. Tässä minun ajatuksiani omaishoitajille.



Petri Saarijärvi

Olen 40-vuotias perheellinen insinööri Seinäjoelta. Omaa hyvinvointia tykkään ylläpitää harrastamalla liikuntaa monipuolisesti. Harrastuksiini kuuluu myös omien lasten sekä liikuntarajoitteisille suunnatussa harrastustoiminnassa mukana oleminen. SJK-Powerchair on sähköpyörätuoli-jalkapallojoukkue, jolla tuomme uuden vauhdikkaan ja taktisen joukkuepelin harrastusmahdollisuuden liikuntarajoitteisille koko Pohjanmaan alueelle.

Toisella perheeni lapsista on harvinainen lihassairaus, joten omaishoitajuus on minunkin perheessäni osa arkea. Paljon se ottaa, mutta paljon se myös antaa.

Olen vasta hiljattain tullut mukaan omaishoitajien hallitukseen. Uskon tuovani ennestään jo hyvin kokeneen ja toimivan hallitusryhmän työskentelyyn sopivasti uusia ideoita.

Uuden alkaessa



Uuden aloittaminen nostaa esiin monenlaisia ajatuksia ja tunteita: mieli on uteliaan kiinnostunut, odottava ja innostunut, mutta myös jännittää. Eteeni tulevia uusia asioita on paljon, mutta niissä on tuttuja elementtejä. Toimintaympäristö on muuttunut, mutta ihmisten tarpeet ovat hyvinkin samanlaisia. Mistä asioista olisi hyvä oppia lisää? Asia ja päivä kerrallaan.

Olen aloittanut omaistoiminnan suunnittelijana huhtikuussa 2023. Ensimmäisten työkuukausien aikana olen päässyt kohtaamaan monia omaishoitajia. Jokainen keskustelu, yhteinen hetki ja kohdannut katse on opettanut ymmärtämään enemmän, miten vaativaa omaishoitajuus on. Ääneen lausutut tunteet muuttuneesta arjesta, epätietoisuudesta ja tulevaisuudesta luovat kertojalle itselleen ymmärrystä omasta tilanteestaan. Samalla vertaisryhmässä toisilta saatu ymmärtävä tuki, hyvät neuvot ja rohkaisun sanat saavat luottamaan tulevaan. Ilo ja nauru ovat auttaneet unohtamaan hetkeksi raskaammat asiat.

Omaishoitajan jaksamiseen onkin kiinnitettävä erityistä huomiota. Kristiina Juntusen omaishoitajien jaksamista ja sen tukemista käsittelevässä väitöskirjassa (2023) omaishoitajien kuormittumiseen yhteydessä oleviksi tekijöiksi on tunnistettu erityisesti läheisen kognitiiviset vaikeudet, heikoksi koettu oma terveys ja riittämättömiksi koetut palvelut. Kielteiset vaikutukset voivat lisääntyessään aiheuttaa masennusoireita. Tiedetään, että omaishoitajan saama hyvä sosiaalinen tuki suojaa kielteisiltä vaikutuksilta ja parantaa omaishoitajan elämänlaatua. Oman hyvinvoinnin lisääminen alkaa siitä, että tunnistaa rasituksen aiheuttajia ja löytää keinoja niiden vähentämiseksi.

Juntusen mukaan omaishoitajana kehittyminen ja tyytyväisyys omiin taitoihin voivat lisätä omaishoidon mielekkyyttä. Omaishoitosuhteessa on paljon vuorovaikutusta. Kommunikaation muuttuessa, pienetkin eleet tulkitaan rakkaudeksi. Myös perheen merkitys korostuu: läheisestä huolehditaan yhdessä. Vastoinkäymisten voittaminen, pyyteetön auttaminen ja mahdollisesti myös omien arvojen uudelleen arviointi mahdollistavat henkilökohtaisen kasvun ja elämän tarkoituksen pohtimisen. Edellä mainitut asiat vahvistavat kokemusta arjen asioiden hallinnasta ja parantavat elämänlaatua sekä lisäävät kykyä havainnoida, ilmaista ja säädellä omia tunnetiloja.

Lakeuden Omaishoitajat ry:n tarkoitus on toimia omaishoitajien ja perheiden aseman parantamiseksi ja tukemiseksi. Myös omaishoitaja on usein uuden edessä. Avun ja käytettävien palveluiden tarve voi muuttua. OmaisOiva-toiminnan tarkoitus on tukea omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista. On tärkeää lähteä mukaan toimintaan: saamaan tietoa, virkistymään ja tulemaan kohdatuksi. Yhdessä oleminen niiden ihmisten kanssa, jotka ymmärtävät omaishoidon ilot ja haasteet, vahvistaa jaksamaan - myös elämäntilanteiden muuttuessa.

Hyvää syksyä Sinulle ja läheisillesi! Tavataan OmaisOiva-toiminnan parissa!
Liisa Rintakallio

Lähde: Juntunen, K. 2023. Omaishoitajien jaksamisen arviointi ja kuntoutuksen vaikutukset jaksamiseen ja elämänlaatuun. JYU dissertations.

OMAISOIVA -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-aluetta 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-, Järviseudun- ja Keski-Pohjanmaan Omaishoitajayhdistyksistä tarjoavat puhelinaikoja kaikille omaishoitajille. Työntekijään voi olla luottamuksellisesti yhteydessä omaan jaksamiseen, tunteisiin tai muihin omaishoidon asioihin liittyen. Erityisesti seuraavina aikoina olemme sinua varten ja odotamme soittoasi.
Voit olla yhteydessä myös muina ajankohtina.

Syyskuu
to 7.9. klo 9–11 Leena
to 14.9. klo 9-11 Tiina
to 21.9. klo 9–11 Anne-M.
to 28.9. klo 9-11 Tiina

Lokakuu
to 5.10. klo 9-11 Anne-M.
to 12.10. klo 9-11 KPO
to 26.10. klo 9-11 Tiina

Marraskuu
to 2.11. klo 9-11 Anne-M.
to 9.11. klo 9-11 KPO
to 16.11. klo 9-11 Tiina
to 23.11. klo 9-11 Anne-M.
to 30.11. klo 9-11 Tiina

Yhteystiedot:
Anne-Maria Halmesmäki 050 444 1028
Leena Janatuinen 040 765 3327
KPO (Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat ry) 040 765 3327
Tiina Silvonen 045 327 5441

Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan!
Ota yhteyttä työntekijöihin tai hallituksen jäseniin,
niin löydetään yhdessä sinulle vapaaehtoistehtävä!

Ilmoitamme tapahtumista ja mahdollisista muutoksista paikallislehtien seuratoimintapalstoilla, Facebook ja Instagram -sivuillamme sekä kotisivuillamme

Seuraile ilmoituksia ja tule mukaan toimintaan!

www.lakeudenomaishoitajat.fi

Kuva: Canva

Tekemisen iloa käsityöillat

Kaikille omaishoitajille, mielenterveysomaisille 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 lähestyvästä käsityöillasta. Taito Etelä-Pohjanmaan Elise-ohjaaja neuvoo ja opastaa tekemisessä, joten mukaan voi tulla kokeilemaan myös uusia juttua. Maksat vain käyttämästäsi materiaalista. Kahvitarjoilu.

- **Ma 28.8. klo 16.45–20**
- **Ma 25.9. klo 16.45–20**
- **Ma 16.10. klo 16.45–20**
- **Ma 6.11. klo 16.45–20**
- **La 2.12. klo 10–15**

Kokoontumiset Seinäjoen taitokeskuksessa, Taide- ja kulttuurikeskus Kalevan Navetassa, Nyykoolinkatu 25, Kässä 4 -luokassa taitopajakäytävällä. **Lisätietoja ja ilmoittaudu WhatsApp -ryhmään Elise Rajamäelle: 0400 663 525** tai seinajoki@taitoep.fi. Yhteistyöjärjestäjä FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.

Syksyinen virkistyspäivä, Ilmajoki

To 14.9. klo 11-15
Ilmajoen seurakunnan leirikeskus Kalajaisissa, Jurvantie 1410, Nopankylä

Omaishoitajien syksyinen virkistyspäivä järjestetään kauniin Kalajaisjärven rannalla Nopankylässä. Ohjelmassa virkistävää tekemistä ja yhdessäoloa. Ruokailun omavastuu 8€. **Ilmoittautumiset viim. 7.9. 050 5370368 Anna-Liisa Kangas**, Ilmajoen srk. Lisätietoja 040 587 6762 / Liisa

Yhteistyössä Ilmajoen seurakunta ja Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue



Kuva: Canva

Parisuhde voimavarana

Millainen on parisuhteen merkitys hyvinvoinnille? Miten haastavassa elämäntilanteessa vahvistetaan hyvää arkea tukemalla parisuhdetta? Miten omaishoito muuttaa parisuhdetta? Tilaisuus on tarkoitettu työikäisille erilaisissa omaishoitotilanteissa eläville, kuten mielenterveysläheisille, erityislasten vanhemmille ja puoliso-omaishoitajille.

La 14.10. klo 10-14 Hotelli-Ravintola Alma, Ruukintie 4, Seinäjoki.
Luennoitsijoina Krista Koivula psykoterapeutti, psykologi, perheterapeutti ja Arto Bäckström Erityisvanhemman korjaussarja-blogin kirjoittaja, erityislasten isä. Aamiaisbuffetti tarjolla ravintolasalissa klo 10-11, jonka jälkeen etäluennot Alman Uuden Tornin SIMUNA-kabinetissa. Tilaisuuden omavastuuhinta 5€.
Ilmoittautuminen pe 6.10. mennessä
https://www.kyselynetti.com/s/parisuhteenhyvinvointi

Yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajat ry:n OmaisOiva-toiminta ja Oivaltajat-hanke sekä FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Hyvän mielen verkkohetket

Kaikille omaishoitajille ja läheisistään hoivaaville avoimet verkkohetket jatkuvat. Tapaaminen sisältää ohjaajien alustuksen aiheesta, jonka jälkeen keskustellaan teemaan liittyen. Verkkohetkissä sovelletaan Mielen taitojen -ryhmämallia, joka on kehitetty osana Verkosta voimaa ja vertaistukea -hanketta. Voit osallistua yhteen tai useampaan teemoitettuun verkkotapaamiseen tietokoneella, tabletilla tai älykännykällä, johon on ladattu Teams-sovellus. Jos tarvitset teknistä tukea tai neuvontaa, ota yhteyttä Liisaan hyvissä ajoin ennen ryhmäkerran alkamista.
Ilmoittautuminen:
https://www.lyyti.in/Hyvan_mielen_verkkohetket_omaishoitajille_6801
1. Ke 8.11. klo 17–19: Omannäköinen elämä ja voimaa teoista
2. Ke 15.11. klo 17–19: Tunteet ja mieli on tarinankertoja
3. Ke 22.11. klo 17–19: Hyväksyntä ja myötätunto

Lisätietoja 040 587 6762 / Liisa tai liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi
Yhteistyössä Suomen Punainen Risti, Omaishoitajien tukitoiminta, Länsi-Suomen piiri

Eväitä ja ruokaideoita eläkevuosiin

Intola, Kurikan Invalidit ry:n tilat, Seurapuistikko 6 C 28, Kurikka
Ke 8.11. , 15.11., 22.11. klo 12–15
Lähde mukaan hyvän mielen kokoontumisiin saamaan virkistynyt mieli, vatsa täyteen ja oivallisia vinkkejä kotiin ja arkeen! Kokoontumisen sisältöinä ovat yhdessä tekemisen ilo, ruoanlaitto ja ravitsemustiedon saaminen. Maksuttomat teemakokoontumiset ovat tarkoitettu eläkeikäisille omaishoitajille. Paikkoja on rajoitettu määrä. **Ilmoittautumiset viim. 30.10.** 040 587 6762 / Liisa

Yhteistyössä Keski- ja Etelä-Pohjanmaan Martat ry:n Seniorin eväät -hanke sekä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry/Muistiluotsi

Omaishoitajien ja hoidettavien joulujuhla, Kauhajoki

Ke 22.11. klo 12-15
Kulttuuritalo Sanssi, Eduskunnankatu 5, Kauhajoki

Omaishoitajien ja hoidettavien läheisten joulujuhla. Yhteinen ruokailu, jouluista ohjelmaa ja päätöskahvit. Juhla on maksuton omaishoitoperheille.
Lisätietoja ja ilmoittautumiset 10.11. mennessä p. 040 184 3002 (mieluiten tekstiviestillä) tai anneli.vaha-karvia@kauhajoki.fi

Yhteistyössä Kauhajoen kaupunki ja Kauhajoenseudun Omaishoitajat ry

Omaishoitajien ja hoidettavien puurojuhla, Ilmajoki

To 23.11. klo 17-19
Kotokartano, Könnintie 34, Ilmajoki

Ilmajoen puurojuhlaan ovat tervetulleita omaishoitajat ja hoidettavat. Jouluista ohjelmaa ja musiikkia. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset 16.11. mennessä** 044 4525670 tai 050 5151026.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue ja Ilmajoen seurakunta

Omaishoitajien pikkujoulu, Isokyrö

Ti 28.11. klo 18-19.30
Isonkyrön koulukeskuksen liikuntahallin kahvio, Piiloluolantie, Isokyrö

Omaishoitajien pikkujouluihin voi osallistua myös koko omaishoitoperheen voimin. Jouluista ohjelmaa, yhteislaulua ja pientä tarjottavaa.
Ilmoittautumiset 21.11. mennessä p. 050 5661920 / Salla Mörsky

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue ja Isonkyrön seurakunta

Omaishoitajien ja hoidettavien joulujuhla, Ylihärmä

Ti 5.12. klo 12-14
Ylihärmän seurakuntatalo, Päämajantie 29, Ylihärmä

Omaishoitajien pikkuouluihin voi osallistua myös koko omaishoitoperheen voimin. Jouluista ohjelmaa, yhteislaulua ja pientä tarjottavaa.
Ilmoittautumiset 21.11. mennessä Aijjoos-toiminta p. 044 583 7540 tai 050 583 7450

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Kauhavan seurakunta, Aijjoos-toiminta ja SPR Omaishoitajien tukitoiminta

Valmennukset- tietoa ja tukea omaishoidon polulle

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 terveyspalvelut. Vierailijana on asiantuntijoita hyvinvointialueelta. Mukaan 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 valmennukseen Anne-Maria p. 050 444 1028

Kuva: Merja Riikonen

MielenterveysOvet® Seinäjoki

MielenterveysOvet®-valmennuksessa erityisenä näkökulmana on psyykkisesti sairastuneen läheisen tarpeet. Valmennus on 16 h kokonaisuus, joka koostuu neljästä tapaamiskerrasta. Osallistumista toivotaan kaikkiin tapaamisiin.

Kokoontumiskertojen teemoja ovat:
1. Omaishoitotilanteen tunnistaminen
2. Yhteiskunnan palvelut
3. Muutos osana elämää
4. Ovet huomiseen

Ryhmämuotoinen keskusteleva valmennus mahdollistaa vertaistuen saamisen ja kokemusten jakamisen osallistujien kesken. Valmennuksen toteuttavat Ovet®-ohjaajakoulutetut työntekijät. Ryhmässä vierailee hyvinvointialueen asiantuntija ja kokemuspuhuja. Ryhmään otetaan enintään 8 osallistujaa.

Ryhmä kokoontuu neljä kertaa 26.10., 30.10., 9.11., 16.11. klo 17-20
M-talolla, kokoushuone Seppä, 2. krs**,** os. Östermyrankatu 9, Seinäjoki.
Kahvitarjoilu. Valmennus ja materiaalit ovat maksuttomia osallistujille.
Ilmoittautumiset 13.10. mennessä https://link.webropol.com/ep/mtovet2023 tai QR-koodista.

Lisätietoja: Liisa 040 587 6762 tai Julia Hakamaa 050 348 3676 FinFami E-P ry
Yhteistyössä FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Omahoitovalmennus pariskunnille, Ilmajoki

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

Ryhmää ohjaavat Vanhustyön keskusliiton kouluttamat Omahoitovalmennus-ohjaajat. Toiminta suunnitellaan aina ryhmäläisten toiveet huomioiden, kantavia voimia ovat vertaistuki ja yhdessäolo. Valmennukseen voi hakeutua koko Etelä-Pohjanmaan alueelta.

Valmennuksessa on 8 kokoontumiskertaa. Valmennus on maksuton, sis. materiaalin ja iltapäiväkahvin. Omakustanteinen lounas.

Seuraava omahoitovalmennus alkaa **Ilmajoella. Kokoontumiset keskiviikkoisin 31.1.2024-27.3.2024 aina kello 10-14**. Kokoontumispaikka ilmoitetaan osallistujille. Mukaan mahtuu noin kahdeksan pariskuntaa.

Ota rohkeasti yhteyttä niin kerromme lisää.

Anne-Maria 050 444 1028, tai Leena Huhtala 050 5956 588.
Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry/ Muistiluotsi



Kuva: Merja Riikonen

Ryhmät

Isonkyrön ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

- **Tiistaisin 22.8., 26.9., 24.10. klo 13–15**
- **Isonkyrön kirjasto, Tietotori-huone, Kyröontie 15**

Omaishoitajien pikkujoulut 28.11. klo 18-19.30. Katso s.13.
Ryhmän yhteistyöjärjestäjät Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue ja Isonkyrön seurakunta. Kahvitarjoilu. Lisätiedot 050 444 1028/ Anne-Maria.

Ilmajoen ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

- **Torstaina 5.10. klo 13-15 Kotokartano, Könnintie 34**
- Katso myös s. 11 syksyinen virkistyspäivä ja s. 13 puurojuhla Ilmajoella

Ryhmän yhteistyöjärjestäjät Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue ja Ilmajoen seurakunta. Kahvitarjoilu. Lisätiedot 040 587 6762 /Liisa.

Kauhava, Ylihärmän ryhmä

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

- **Tiistaisin 15.8., 19.9., 17.10., 21.11., 19.12. klo 13–14.30**
- **E-P:n Muistiyhdistyksen tila, Viitaväylä 11, Ylihärmä**

Ryhmän yhteistyöjärjestäjät E-P:n Muistiyhdistys ry / Muistiluotsi ja Kauhavan seurakunta. Kahvitarjoilu.

Kauhava, Kauhavan ryhmä

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

- **Torstaisin 31.8., 28.9., 26.10., 30.11., 14.12. klo 13–14.30**
- **Helmiranta, os. Helminkuja 3, Kauhava**

Ilmoittautumiset kahvitarjoilun vuoksi kokoontumisviikon tiistaihin mennessä p. 040 480 5652 / toimistosihteeri.
Ryhmän yhteistyöjärjestäjät: Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, E-P:n Muistiyhdistys ry, Kauhavan seurakunta, SPR:n omaishoitajien tukitoiminta ja Aijjoos-toiminta

Kurikka, Jalasjärven ryhmä
Vertaisryhmä omaishoitajille

- **Torstaisin 17.8., 14.9., 12.10., 9.11., 7.12. klo 12–14**
- **Jalasjärven seurakuntakeskus, Kirkkotie 1**

Yhteistyöjärjestäjät Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Jalasjärven kappeliseurakunta, SPR Kurikka, Kurikan liikuntatoimi ja kulttuuritoimi.
Kahvitarjoilu.

Kurikka, Jurvan ryhmä
Vertaisryhmä omaishoitajille

- **Torstaisin 10.8., 7.9., 5.10., 2.11., 30.11. klo 12–14**
- **Jurvan seurakuntakeskus, Kauppatie 12**

Yhteistyöjärjestäjät Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Jurvan kappeliseurakunta, SPR Kurikka, Kurikan liikuntatoimi ja kulttuuritoimi.
Kahvitarjoilu.

Kurikka, Kurikan ryhmä
Vertaisryhmä omaishoitajille

- **Torstaisin 24.8., 21.9., 19.10., 16.11., 14.12. klo 12–14**
- **Kurikan seurakuntakeskus, Kurikantie 21**

Yhteistyöjärjestäjät Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Kurikan alueseurakunta, SPR Kurikka, Kurikan liikuntatoimi ja kulttuuritoimi.
Kahvitarjoilu.



Kuva: Merja Riikonen

Ryhmät

Kurikan toiminnasta voimaa –ryhmä

Toiminnallinen vertaisryhmä omaishoitajille

- **Keskiviikkoisin 6.9., 4.10., 1.11., 13.12. klo 16.30–17.30**
- **Huom! Paikalle aina klo 16.20**
- **Kurikan keilahalli, Laurintie 2**

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

Lapuan ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille.

- **Tiistaisin 12.9., 10.10., 14.11., 12.12. klo 13–15**
- **Hopearinteen päiväsali, Sairaalantie 5, Lapua**

Kahvitarjoilu. Vertaisohjaajat Riitta-Liisa ja Anneli.

Seinäjoen ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

- **Tiistaisin 5.9., 3.10., 7.11., 5.12. klo 13–15**
- **Elinkeinotalo, Huhtalantie 2, 2 krs., Seinäjoki.** Seinäjoen Seudun Invalidit ry:n tilat, käynti ala-aulasta hissillä 2. kerrokseen. Poistu hissistä vasemmalle, kokoontumistila on käytävän päässä.

Kahvitarjoilu. Vertaisohjaajina Marja-Sisko Metsälä ja Riitta Nyman-Nikula.

Seinäjoen keilailuryhmä

Toiminnallinen vertaisryhmä omaishoitajille

- **Maanantaisin 4.9., 2.10., 6.11., 4.12. klo 16.00–18.00**
- **Seinäjoen keilahalli, Urheilupuisto 5**

Rata- ja kenkämaksu. Keskusteluhetki ryhmän kanssa keilausvuoron jälkeen. Vertaisohjaajina Kalervo Viljamaa ja Riitta Nyman-Nikula.
Ilmoittautuminen edellisen viikon perjantaina Kalervolle p. 040 706 3917. Lisätietoja 040 587 6762 / Liisa.
Yhteistyöjärjestäjänä Etelä-Pohjanmaan Parkinson-yhdistys ry

Katse huomiseen

Omaishoitosuhde on tiivis ja läheinen ihmissuhde, joka usein kestää vuosia, jopa vuosikymmeniä. Sen päättyminen hoidettavan läheisen kuolemaan tai siirtymiseen pitkäaikaishoitoon on suuri elämänmuutos. Katse huomiseen on omaishoitajille suunnattu vertaisryhmä, joka tarjoaa mahdollisuuden keskustella surusta ja luopumisesta, käydä läpi omia kokemuksiaan ja tunteitaan toisten, samassa tilanteessa olevien kanssa.

Katse huomiseen -ryhmän tavoitteena on tukea omaishoitajia hetkeksi pysähtymään ja miettimään uutta elämäntilannettaan sekä suuntaamaan katseensa tulevaisuuteen. Ryhmään otetaan 8 osallistujaa.

Maanantaisin 18.9, 25.9, 2.10., 9.10., 16.10., 30.10. klo 10-12
Kokoontumispaikkana Aijjoos-toiminnan tilat Kauppatie 133 F 51, Kauhava

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 13.9. mennessä 040 587 6762 / Liisa tai liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi

Yhteistyöjärjestäjänä Aijjoos-toiminta

Voimauttava Kohtaamistaide© -ryhmä omaishoitajille

Kaipaatko luovaa tekemistä hyväksyvässä ryhmässä? Haluaisitko kokeilla erilaisia kuvataiteen tekniikoita? Tule mukaan moniaistiseen Kohtaamistaiteen ryhmään, jossa yhdistyvät taiteen tekeminen ja arvostava kohtaaminen.

Kohtaamistaide on taidemenetelmä, joka rohkaisee kokemaan luovuuden iloa, nauttimaan kauneudesta ja opettaa arvostuksen saamiseen ja antamiseen. Kohtaamistaiteen pohja on japanilaisessa Clinical Art –systeemissä. Monesti yllätyksellinen taidetyöskentely etenee ohjatusti vaiheittain, 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!

Voimauttava Kohtaamistaide-ryhmä kokoontuu 6 kertaa. Osallistumista toivotaan jokaiselle kerralle. Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa. Ohjaajana toimii kohtaamistaide® -ohjaaja Anne-Maria Halmesmäki

Kokoontumiset syksyllä 2023 maanantaisin aina klo 13–15:
2.10., 9.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11.
Kokoontumispaikka Seinäjoen Järjestötalo,
Ruukintie 1, 4. krs. Metsä-tila, Seinäjoki

Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään 25.9.
050 444 1028 /Anne-Maria, anne-maria.halmesmaki@lakeudenomaishoitajat.fi

Oivaltajat

Erityislapsen läheinen, lähde mukaan tankkaamaan voimavaroja arkeesi, saamaan vertaistukea ja oivaltamaan uutta!

Hankkeemme Oivaltajat - Kuormittuneesta erityisvanhemmasta toimijaksi toinen toimintavuosi jatkuu ja tarjoaa edelleen monenmoista toimintaa erityislasten vanhemmille ja koko perheelle.

Oivaltajat-hanke jatkaa ja syventää Meidän erityinen perhe- hankkeen kehittämää toimintaa. Tavoitteena on syventyä erityislasten vanhempien ja läheisten kuormituksen keventämiseen, jaksamisen tukemiseen sekä korjaavien kokemusten saamiseen. Keskeisenä teemana Oivaltajissa on nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen erityislapsiperheen vanhempina ja läheisinä. Toiminta vahvistaa erityisvanhempien mahdollisuuksia ja jaksamista osallistua ja vaikuttaa.

Kohderyhmänä ovat 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. Tuemme myös erityistä tukea tarvitsevan lapsen muita läheisiä kuten isovanhempia ja kummeja. Tarjoamme koulutuksia perheiden kanssa työskenteleville ammattilaisille.

Kaiken toimintamme kotipesäksi olemme luoneet Voimapesän Seinäjoen Järjestötalon tiloihin. Tila on yhteisöllinen olohuone erityisvanhemmille ja muille erityislasten läheisille, jossa on mahdollisuus hengähtää joko yksin tai yhdessä vertaisten tai hanketyöntekijöiden kanssa. Siellä järjestetään myös monenlaista toimintaa. Voimapesään haluamme luoda erityslasten läheisten yhteisön, jossa on hyvä olla.

Vaikuttamistyötä teemme yhdessä Oivalliset kehittäjät-ryhmämme ja laajan verkostomme kanssa. Seuratkaa meidän somea ja nettivisujamme, josta löydätte aina uusimmat kannanottomme, blogimme, podcastimme ja tarinoita perheestä-videosarjamme. Tänä vuonna toimintaamme tukee myös Kuortaneen säästöpankkisäätiö.

Olette sydämellisesti tervetulleita mukaan palautumaan, oivaltamaan ja osallistumaan!

Lämpimin terveisin,
Merja ja Hanna-Kaisa

Kuortaneen Säästöpankkisäätiö



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

Erityiset perhepuuhat

- **La 7.10 klo 13.00–14.30** Vauhti / tempputunti, SVO, Jalostajankatu 4, Seinäjoki
- **La 28.10 klo 13.00–14.30** Judoon tutustuminen, Ylistaron Alapään NS, Alapääntie 327, Ylistaro.
- **La 9.12 klo 13.00–14.30** Kohtaamistaidetuokio lapsille ja vanhemmille sekä muille läheisille.

Koko erityislapsiperheen yhteinen ryhmä. Mukavaa yhdessä tekemistä ja erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin tutustumista. Maksuton. Ilmoittautuminen viim. saman viikon keskiviikkona https://www.kyselynetti.com/s/perhepuuhatsyksy23 . Ilmoittautuminen on sitova. Peruuntumiset maksutta viimeistään 48 h ennen tapahtumaa, tämän jälkeen ilman pätevää syytä (sairastuminen tms.) tehdyistä peruuntumisista veloitamme kustannussyistä 10 €. Lisätietoja peruuntumisilmoitukset sähköpostilla / WhatsAppilla Hanna-Kaisalle 040-517 0900 / hanna-kaisa.makynen@lakeudenomaishoitajat.fi

Iloonen iltapäivä

Aika: la 16.9 klo 12.00–16.00
Paikka: Step -opisto Siiriläntie 11–13, Lapua
Koko erityislapsiperheen yhteistä tapahtumaa, Iloosta iltapäivää vietetään tällä kertaa Lapualla Nalle Puhin teemalla. Luvassa on tuttuun tapaan mukavaa yhdessä tekemistä, toimintarasteja, eväshetki, iloa, naurua ja kohtaamisia sekä vertaisten että ammattilaisten kanssa. Tapahtuma on maksuton. **Lisätietoja** Hanna-Kaisalta / 040-517 0900. Ilmoittautuminen tapahtumaan to 14.9 mennessä https://www.kyselynetti.com/s/iloooneniltapaivalapua.


Kuva: Merja Riikonen

Vierailemme syksyn aikana Etelä-Pohjanmaan alueen perhekeskusten kohtaamispaikoissa:

Lapua: To 7.9 klo 9–11 Perhekeskus Ilonan perheaamiainen, Asemakatu 3, 2krs.
Kauhava: Pe 8.9 klo 10–12 MLL perhekahvila, Ruotsalan monitoimihalli, Ruotsalantie 103.
Kauhava Ti 3.10 klo. 9.30-11.30, MLL vauvaperhekahvila, Perhekeskus Kaislan kohtaamispaikka.
Isokyrö, seuraa ilmoittelua aikataulusta, MLL Perhekahvila
Kurikka, Ma 28.8 klo. 9.30-11.00 avoin päiväkoti Sopevan perhekerho, Laurintie 31.
Ilmajoki, Ma 4.9 klo. 9.30-11.30, perhetalo Aurinkoinen
Kauhajoki, Pe 1.9 klo. 9-11.30 Perhetupa Soffa.
Seinäjoki, Ti 12.9 klo. 10-12, perhetalo Kivirikko, perhekahvila.
Peräseinäjoki, Pe 22.9 klo. 10-12 MLL perhekahvila, Urheilutie 2.

Tervetuloa alueen perhekahviloihin keskustelemaan erityislapsen vanhemmuudesta ja kuulemaan Oivaltajat -hankkeen toiminnoista sekä tukimuodoista

Olemme mukana myös OLO -Seinäjoen hyvinvoinnin ja vapaa-ajan messuilla 9-10.9 Seinäjoki Areenalla.

Voimatyöpajat erityisvanhemmille ja läheisille

Voimatyöpajoissa erityisvanhemmilla ja läheisillä on erilaisten luovien, toiminnallisten ja kehollisten menetelmien kautta mahdollisuus päästä rentoutumaan, saamaan uusia oivalluksia omasta itsestä ja suhteista läheisiin sekä lataamaan akkuja.

Sydänyhteyteen hevosen kanssa – kahden kerran työpaja

Aika: to 28.9 ja 5.10 klo 18.00–20.00

Paikka: Kulttuuri- ja hyvinvointimaatila Luovuuden Lakeus, Lapuan Tiistenjoki, Topparintie 22

Tarkoitettu vanhemmille/läheisille ja perheen terveille sisarukselle.
Viihtyisän maatilan palvelukokonaisuuteen kuuluvassa Sydänyhteys-toiminnassa vahvistetaan tunnetaitoja ja kehotietoisuutta vuorovaikutuksessa hevosen kanssa. Työpajassamme kokeillaan erilaisien vuorovaikutus – ja tunnetaitoharjoitusten kautta yhteyden luomista ihmisen ja hevosen välille. Tämä tapahtuu lempeillä ja turvallisilla keinoilla. Tule rohkeasti mukaan! Maksimimäärä 8 hlöä ilmoittautumisjärjestyksessä (perheestä voi osallistua 1 aikuinen+1 lapsi).
Maksuton. Ilmoittautuminen 22.9 mennessä
https://www.kyselynetti.com/s/sydanyhteys2 . Lisätietoja 040-502 8900 / Merja.



Kuva: Merja Riikonen

Työpajat

Päivä palautumiselle -voimaa ja vertaisuutta erityisvanhemmille ja läheisille

Aika ja paikka:
La 30.9 klo 13.00–18.00 Lapuanjoen Rantakeidas, Köykkärintie 482, Voltti
La 25.11 klo 13.00–18.00 Kohtalonmäki, Löyhingintie 14, Jalasjärvi

Oman hyvinvoinnin asettaminen ensimmäiseksi voi olla erityisessä arjessa haastavaa, mutta se on sitäkin tarpeellisempaa. Kun omissa akuissa on riittävästi virtaa, sujuu arjen vastuista ja velvollisuuksista huolehtiminen paremmin. Elämä myös yleensä tuntuu kaikin puolin 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. Tapahtuma on maksuton ja siihen otetaan 6–15 osallistujaa. Lisätietoja Hanna-Kaisalta / 040-517 0900.
Ilmoittautuminen Rantakeitaalle 22.9 mennessä
https://www.kyselynetti.com/s/paivapalautumiselle1

Kohtalonmäkeen 10.11 mennessä
https://www.kyselynetti.com/s/paivapalautumiselle2

Leffaa ja kahvia -ilta erityislasten isovanhemmille ja muille läheisille

Aika: to 14.9 klo 17.15–20.00
Paikka: BioRex Seinäjoki, Kauppakatu 6

Käydään yhdessä katsomassa Lapua 1976- elokuva, joka kertoo Lapuan patruunatehtaan räjähdyksestä. Elokuvan jälkeen kahvit viihtyisässä Oivaltajat-hankkeen Voimapesässä, jossa voidaan pohtia elokuvan antia ja rupatella ajankohtaisista asioista. Tapaaminen tarkoitettu erityislapsiperheiden läheisille, kuten isovanhemmille, kummeille, tädeille, sedille ym. Ilta on teille maksuton. Elokuva alkaa 17.45. Lippuja jaetaan elokuvateatterin aulassa 17.15 alkaen.
Sitova ilmoittautuminen 11.9 mennessä. Sähköpostilla merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi tai soittamalla 040 5028900/ Merja.

OivallusHetki -ryhmä erityislasten vanhemmille

Aika: to 14.9 ke 20.9 ke 27.9 ke 4.10, ke 11.10, klo 17.30–19.30
Paikka: Pohjan seurakuntakoti, Väinölänkatu 4B, 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 mahdollisuudet 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 ryhmätapaamista jokaisella osallistujalla on yksilötapaaminen ryhmän ohjaajan kanssa, jossa kartoitetaan tämän hetken tilannetta kuormituksen ja palautumisen näkökulmasta. Yksilötapaaminen järjestetään jokaiselle myös ryhmätapaamisten päättymisen jälkeen. Maksuton. **Ilmoittautuminen 6.9 mennessä** https://www.kyselynetti.com/s/oivallushetki2 Lisätietoja 040-517 0900 / Hanna-Kaisa.

Kuva: Canva

Vertaisryhmät

Nepparit -vertaisryhmä nepsylasten vanhemmille

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 alueellamme kolme vertaisryhmää. Ryhmän toiminnan 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. Toteutetaan yhteydessä Etelä-Pohjanmaan Hyvinvointialueen kanssa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen Ilmajoki 040-754 2882 / Hanna, Seinäjoki 040-514 4256 / Elina ja Kauhava 040-517 0900 / Hanna-Kaisa.
Ilmajoen ryhmä kokoontuu Ilmajoella Ahonkylän koululla (Koulutie 41)
Seinäjoella Oivaltajien kohtaamispaikassa Järjestötalolla (Ruukintie 1, 3 krs.).
Kauhavan ryhmä kokoontuu perhekeskus Kaislan kohtaamispaikassa (Kauppapassi 3).

Neppari Seinäjoki torstaisin 31.8, 28.9, 26.10, 23.11, 14.12
Neppari Ilmajoki maanantaisin 28.8, 25.9, 23.10, 20.11, 11.12
Neppari Kauhava tiistaisin 22.8, 5.9, 19.9, 3.10, 31.10, 14.11, 28.11, 12.12

Kaikki paikkakuntien ryhmät kokoontuvat klo. 17.30-19.30.

Erityiset isät -toiminnallinen vertaisryhmä

Erityislasten isille toiminnallisia ja vertaistuellisia tapaamisia vaihtelevissa paikoissa. Tapaamisten sisältö tarkentuu ensimmäisellä tapaamiskerralla. Tule mukaan rentoon ja mukavaan joukkoomme! Aika ja paikka selviää ilmoittautuessasi ryhmään. Maksuton ryhmä. Vertaisohjaajana erityislapsen isä Juhana Mäkitöyli, jolle voit ilmoittautua/ 041 7021015.
Ota rohkeasti yhteyttä!

Yksin- ja yhteishuoltajien olohuone

Aika: Tiistaisin 19.9, 24.10, 21.11 klo 17.30–19.30

Paikka: Pohjan seurakuntakoti, Väinölänkatu 4B, Seinäjoki

Maksuton ja kaikille avoin vertaistukiryhmä, jossa tavataan keskustelun ja teemailtojen merkeissä. Lastenhoito ja pientä purtavaa nyyttärien tapaan. Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja 050-570 6273 / diakoni Seija Saari. Järjestäjänä Seinäjoen seurakunta.

Erityislasten vanhempien vertaisryhmä

Aika: **Tiistaisin 12.9, 10.10, 14.11, 5.12 klo. 17.30–19.30**

Paikka: Moms for kids ry, Citykorttelin yläpiha Järvikatu 3B 4A, Alajärvi

Tervetuloa erityislasten vanhempien vertaisryhmään. Ryhmä on avoin kaikille erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille. Maksuton. Tarjolla kahvia ja teetä. Tervetuloa juttelemaan arjen iloista ja haasteista samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Lisätietoja 040 517 0900 / Hanna-Kaisa tai 045 327 5441 / Tiina. Järjestetään yhdessä Järviseudun Omaishoitajat ry:n kanssa.



Kuva: Merja Riikonen

Webinaari: Erityislastani kiusataan- miten voin tukea häntä?

Aika: to 21.9 klo 17.30–19.00
Paikka: Verkon kautta etänä tai voit osallistua luennolle Oivaltajien kohtaamispaikassa Seinäjoen Järjestötalolla Ruukintie 1, 3 krs.

Onko teidän perheessänne kokemusta koulukiusaamisesta? Erityislapset ajautuvat tutkimusten mukaan helposti sekä kiusatuiksi että kiusaajiksi. Erityislapsilla on jo päiväkoti-iässä nähtävissä 4-kertainen riski joutua kiusaajan tai kiusatun rooliin. Tällä luennolla puhutaan näistä rooleista, koulussa tapahtuvasta kiusaamisesta, siihen puuttumisesta ja jälkihoidosta. Luennoijana lasten koulukiusaamisen ehkäisyyn keskittyvän tuki- ja neuvontakeskus Valopilkun asiantuntija. Lisätietoja 040-5028900 / Merja. Ilmoittautuminen ti 19.9 mennessä https://www.kyselynetti.com/s/valopilkkuluento.

Kuortaneen
Säästöpankkisäätiö

Parisuhde voimavarana

Aika: la 14.10 klo. 10-14
Paikka: Hotelli-Ravintola Alma (Ruukintie 4, Seinäjoki)
Millainen on parisuhteen merkitys hyvinvoinnille? Miten haastavassa elämäntilanteessa vahvistetaan hyvää arkea tukemalla parisuhdetta? Miten omaishoito muuttaa parisuhdetta? Tilaisuus on tarkoitettu työikäisille, erilaisissa omaishoitotilanteissa eläville, kuten mielenterveysläheisille, erityislasten vanhemmille ja puoliso-omaishoitajille. Aiheesta luennoi Krista Koivula psykoterapeutti, psykologi, perheterapeutti ja Arto Bäckström Erityisvanhemman korjaussarja-blogin kirjoittaja, erityislasten isä.

Aamiaisbuffetti tarjolla ravintolasalissa klo 10-11, jonka jälkeen etäluennot Alman Uuden Tornin SIMUNA-kabinetissa. Tilaisuuden omavastuuhinta 5€. Järjestäjinä: Lakeuden Omaishoitajat ry:n OmaisOiva-toiminta ja Oivaltajat-hanke sekä FinFami Etelä-Pohjanmaa ry. Ilmoittautuminen pe 6.10. mennessä https://www.kyselynetti.com/s/parisuhteenhyvinvointi. Maksu tapahtuu paikan päällä Almassa (mainitse omaishoitajat, niin saat alennetun hinnan). Lisätietoja 040-517 0900 / Hanna-Kaisa

Webinaari: Hyvän eron ainekset

Aika:13.11 klo. 17.30-19.30

Paikka: Verkon kautta etänä tai voit osallistua luennolle Oivaltajien kohtaamispaikassa Seinäjoen Järjestötalolla Ruukintie 1, 3 krs.

Millaiset ovat hyvän eron ainekset? Mitä asioita tulee huomioida erossa, kun lapsella on erityisen tuen tarpeita? Miten selviät eron aiheuttamien monenlaisten tunteiden kanssa? Miten varmistetaan lapsen edun toteutuminen erossa? Asiasta luennoimassa eroasiantuntijat Päivi Hietanen ensi- ja turvakotien Liitto ja Helka Belt Yhden Vanhemman Perheiden Liitto. **Ilmoittautuminen 10.11 mennessä** https://www.kyselynetti.com/s/hyvaneronainekset Lisätietoja 040-517 0900 / Hanna-Kaisa.



Kuva:Canva

Voimapesä hyötykäyttöön!

Haluaisitteko tavata toimintamme ulkopuolella vapaamuotoisesti toisten erityisvanhempien ja läheisten kesken? Erityisvanhemmat ja muut läheiset voivat nyt varata ilmaiseksi Järjestötalolla sijaitsevaa Oivaltajat-hankkeen Voimapesää omatoimisiin tapaamisiin ja vertaishetkiin. Tilassa voitte katsoa leffaa, urheilua tai vaikkapa pelata pelejä. Lisätietoja antaa Merja/ 040 502 8900.

Vapaaehtoistoiminta

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

Oivalliset kehittäjät -ryhmä

Haluatko olla mukana vaikuttamassa? Erityislasten läheisistä koostuvalla Oivalliset kehittäjät -ryhmällä on tärkeä rooli tuoda esille erityislapsiperheiden kokemuksia, tarpeita ja toiveita mm. palveluihin ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen liittyen. Ryhmässä on mahdollisuus myös vertaistukeen.
Paikka: Oivaltajien kohtaamispaikka Voimapesä, Seinäjoen Järjestötalo, Ruukintie 1, 3 krs.

Tapaamiset syksyllä 2023

4.9 klo 17.30–19.30: Kehittäjien ja vapaaehtoisten tapaaminen ja ruokailu. Aloitamme illan Oivaltajien Voimapesässä.
9.10 klo 17.30–19.30: Ajankohtaisia aiheita
6.11 klo 17.30–19.30: Ajankohtaisia aiheita
26.11 klo 16.30-20.00 Osmo Ikonen & Lenni-Kalle Taipale: Joulurieha, Rytmikorjaamo

Mikäli haluat osallistua kehittäjäryhmän toimintaan, ota yhteyttä Merjaan / 040-502 8900.

Omaishoitajaliiton vertaisryhmän ohjaajakoulutus verkossa

Aika: Ke 18.10. Klo 8.30–15.30
Paikka: Oivaltajien kohtaamispaikassa Seinäjoen Järjestötalolla Ruukintie 1, 3 krs.

Koulutuksessa osallistujat saavat tietoa ryhmän ohjaamisesta ja omaishoidosta sekä työvälineitä omaisten ryhmien ohjaamiseen. Viimeinen ilmoittautumispäivä 12.10. Lisätietoja ja ilmoittautuminen 040-502 8900 / Merja

MeidänHetket

-henkilökohtaista keskustelua

MeidänHetki -tapaamiset tarjoavat mahdollisuuden kahdenkeskisiin tapaamisiin ja keskusteluun toimistollamme. Saat tietoa ja tukea omaishoitajuuteen ja palveluihin liittyen. **Tarjoamme myös yksilöllistä Hengähdyshetkiä® -palautumisvalmennusta (5krt).** Parhaiten tavoitat meidät sopimalla ajan etukäteen. Toimistomme sijaitsee Seinäjoen Järjestötalolla (os. Ruukintie 1, 3krs.). Tiedusteluihin vastaa sekä Hanna-Kaisa 040 517 0900 että Merja 040 502 8900.

Leijonapartio

-erityislapsiperheiden apuna

Erityisvanhempi, kohtasiko perhettänne jokin tilanne, josta ette selviä yksin? Me Leijonapartiossa tarjoudumme auttamaan, ota meihin yhteyttä! Apua voit pyytää koska tahansa.

Vapaaehtoisista vertaistukijoista koottu Leijonapartio on tarkoitettu erityislapsiperheen lyhytaikaiseksi tueksi tilanteissa, joihin yhteiskunnan palvelut eivät ehdi nopeasti reagoida. Toisinaan avun tarve voi liittyä yhteiskunnan näkökulmasta niin pieneen asiaan, että palvelujärjestelmä ei niihin reagoi.

Leijonapartiosta voit saada apua monenlaiseen asiaan: apua palveluasiointiin, vertaistukea vaikeaan tilanteeseen, käytännön apua kotitöihin. Se voi olla apua pieniin kodin töihin, esim. lisälukkojen asentamiseen, keinun kiinnittämiseen, pesukoneen asentamiseen, talkooapua pihatöihin sekä lyhytaikaista lastenhoitoapua. Oli avun tarve iso tai pieni, voit ottaa yhteyttä Leijonapartioon.

Apua koordinoi kansallisesti Leijonaemot ry. Oivaltajat- hanke koordinoi vapaaehtoisten ryhmän toimintaa Etelä-Pohjanmaalla. Täytä tämä tukihakulomake https://leijonaemot.fi/leijonapartio/tukihakemus/ niin sinuun otetaan yhteyttä pikimmiten. Lisätietoja antaa 040 502 8900 / Merja

Seuratkaa nettisivuiltamme ja somekanavistamme hankkeen podcasteja, blogia sekä Tarinoita perheestä- sarjaa!

Instagram: https://www.instagram.com/oivaltajathanke/
Facebook: https://www.facebook.com/oivaltajathanke/
Youtube: https://www.youtube.com/@oivaltajat-hanke
Kotisivut: https://www.lakeudenomaishoitajat.fi/

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 jäseneksiliittymis -lomakkeeen.
- 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.

Kuva: Canva

Voit liittyä jäseneksi netissä

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

tai tällä lomakkeella

Kuva: Merja Riikonen



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 Riikonen



Vastaanottaja
maksaa
postilaskun

Omaishoitajaliitto ry
Närståendevårdarnas förbund rf
TUNNUS 5009275
00003 VASTAUSLÄHETYS

Fysioterapia
Maarit Antila

Maarit Antila, ft
045 3178 844

Keskustie 21, 61600 Jalasjärvi

omasp
Lähellä ja läsnä

Parkanon
Säästöpankkisäätiö

ARVONTA EEPEEN
ASIAKASOMISTAJILLE:

VOITA VUODEN RUOAT

Liity asiakasomistajaksi tai käytä S-Etukorttia
Eepeen toimipaikoissa ja olet mukana arvonnassa.
Palkinnon arvo on 8 000 €. Arvomme kaksi palkintoa.
Arvonta 2024 vuoden alussa.

EEPEE
eepee.fi/120