Lakeuden Omaishoitajat ry

Kevättiedote 2026

Kaiken ikäisille omaishoitajille ja läheishoivaajille

Sisällysluettelo

Puheenjohtaja.....2

Työntekijän terveiset.....4

Lakeuden Omaishoitajat ry:n hallitus.....5

Yhteistyötä.....6

OmaisOiva-toiminta.....8

OivaHetki -puhelinajat.....9
Kahvilat.....10
Valmennukset.....17
Ryhmät.....19
Vapaaehtoistoiminta.....25

Jäsenyys kannattaa.....27

Liity jäseneksi.....28

Kannen kuva: Merja Riikonen

Lakeuden Omaishoitajat ry

OmaisOiva

Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

Puheenjohtajalta

Hei vain teille kaikille omaishoitajille!
Hyvää alkavaa vuotta kaikille.
Tämä vuosihan alkoi oikein hienosti, kun omaishoidontuki sai niin sanotun indeksikorotuksen.

Me Loh Ry:ssä olevat hallituksen jäsenet olemme kaikki todella sitoutuneita tähän tehtävämme, jota kukin hoitaa oman työnsä ohella vapaaehtoisina. Hallituksessa on monien eri alojen osaajia ja eri ikäryhmien omaishoitajia, jolloin kaikkien omaishoitajien näkökulmia otetaan huomioon.

Anne-Maria ja Merja ovat loihtineet tähänkin kevääseen monenlaista kivaa puuhaa eri ikäisiä läheisiään hoitaville omaishoitajille ja läheisille. Lukekaa vihkonen tarkasti ja olkaa tarvittaessa rohkeasti meihin yhteydessä matalalla kynnyksellä. Olkaa siis uteliaita ja osallistukaa järjestettyihin tapahtumiin. Me olemme teitä varten.

Juhana Mäkitöyli
Lakeuden Omaishoitajat ry,
hallituksen puheenjohtaja

Lakeuden Omaishoitajien vuosikokous 20.4. klo 17 Seinäjoen järjestötalolla.
Ruukintie 1, 4 krs. Tervetuloa!

25 vuotta!

Lakeuden Omaishoitajat ry täytti 25-vuotta viime vuonna. OmaisOiva-toimintamme taas täyttää kymmenen vuotta tänä vuonna ja työntekijämme Anne-Maria on työskennellyt yhdistyksessämme yhtäjaksoisesti 20 vuotta. Olemme siis kulkeneet pitkän matkan omais- ja läheishoivaajien rinnalla. Tästä on hyvä jatkaa Nalle Puhin sanoin: "Mikä päivä on tänään?", kysyi Nalle Puh. "On tämä päivä!", vastasi Nasu.
"Lempipäiväni", vastasi Nalle Puh”

Työntekijän terveiset

Mitä tarvitset tänään, että voisit hyvin?

Anne-Maria Halmesmäki,
omaistoiminnan koordinaattori

Toimiva ja turvallinen arki kannattelee ihmistä. Myös kuormittavassa elämäntilanteessa ja jopa kriisin keskellä arjen perusasiat nousevat arvoon. Arjen keskellä hyvä mieli ja onnen tuntemukset taas nousevat pienistä, jokaiselle itselleen merkityksellisistä asioista.

Omaishoitajan tai läheishoivaajan jaksaminen ja hyvinvointi ovat omaishoivan kulmakivi. Vuosien aikana olen pohtinut omaishoitajien kanssa kirjoituksen otsikkoa. Kysymys kannustaa pohtimaan omia hyvinvoinnin tarpeita ja löytämään jokaiseen päivään pieniä mielekkäitä hetkiä, tekemistä tai kohtaamisia. Kenellekään ei tee hyvää luopua kaikista omista tarpeistaan. Joskus niitä voi lykätä myöhemmäksi, mutta ei loputtomasti. Omaishoitajalla on oikeus ja velvollisuus huolehtia myös itsestään.

Omaishoitajat usein kannustavatkin toisiaan hyödyntämään säännöllisesti sopimusomaishoitajan lakisääteiset vapaapäivät, jolloin osallistuminen ja harrastaminen helpottuu. Omaishoitajat, joilla ei ole omaishoitosopimusta hyvinvointialueen kanssa, voivat sitovassa ja vaativassa hoitotilanteessa saada vapaapäiviä sosiaalihuoltolain perusteella.

Yhteys muihin ihmisiin ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat ihmisen perustarpeita. Toimivat ihmissuhteet ovat yhteydessä hyvinvointiin ja elämän merkityksen kokemuksiin. Läheisiltä saatu tuki voi olla emotionaalista tukea tai konkreettista apua arjen asioissa. Jokaisen ihmissuhteet ovat yksilöllisiä ja parhaimmillaan omaishoivatilanne tuo myös uusia ihmissuhteita esimerkiksi yhdistysten vertaistukitoiminnan kautta. Henkistä hyvinvointia tukee luottamus siihen, että tuntee kuuluvansa yhteen muiden kanssa.

Lakeuden Omaishoitajat ry:n toimintaan osallistuneilta omaishoitajilta ja läheishoivaajilta kerätään pitkin toimintavuotta laajasti palautetta. Toimintaan osallistuneet kokevat yhdistyksemme omaishoitajien toiminnat merkityksellisenä oman jaksamisen tukipilarina. Saatujen palautteiden mukaan toiminnasta saatu tieto, vertaistuki ja yhdessäolo auttavat omaishoitajia jaksamaan paremmin, tuo toivoa, tukee selviytymistä arjessa, vahvistaa hyvinvointia ja vaikuttaa positiivisesti kokonaishyvinvointiin.

Yhdistyksemme on 25-vuotiaan historiansa aikana hallinnoinut erilaisia hankkeita ja toimintoja sekä kehittänyt sinnikkäästi järjestölähtöisiä tukitoimia kaikenikäisille omaishoitajille. OmaisOiva-toimintamme kymmenes toimintavuosi on käynnistymässä ja tarjolla on monipuolista toimintaa kaikille läheistään hoitaville. Toiminnassamme on mahdollista löytää mukava yhteisö, missä omaishoitajat jakavat kokemuksiaan ja tuntemuksiaan sekä saavat tietoa hoivatyön tueksi.

Mitä pientä voisit tehdä tänään, jotta itse voit paremmin? Mitä pientä voisit tehdä yhdessä omaishoidettavan kanssa, että yhdessä voitte hyvin? Omaishoitaja, uskalla tuntea erilaisia tunteita sekä etsi turvallisia yhteyksiä ihmisten kanssa. Omaishoitajayhdistyksenä olemme tukena.
Tervetuloa mukaan kevään toimintaamme, yhdessä olemme enemmän.

Kuva: Merja Riikonen

Lakeuden Omaishoitajat ry:n hallitus

Juhana Mäkitöyli puheenjohtaja, p. 041 702 1015,
juhana@lakeudenomaishoitajat.fi

Petri Saarijärvi, 1. varapuheenjohtatap. 040 631 9066,
petri.saarijarvi@manor.fi

Ilpo Mänty, 2. varapuheenjohtaja p. 044 974 5506, ilpo.manty@gmail.com

Päivi Tikkanen, tiedotusvastaava p. 044 0100769,
tikkanenpaivi@gmail.com

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

Tuire Wuorijärvi, jäsenvastava, p. 040 4818654
tuire.wuorijarvi@evl.fi

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, 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.

Esteetön esitys, Seitsemän koiraveljestä

22.4. klo 18.00, Seinäjoen kaupunginteatteri

Teatteriin tulon kynnystä madalletaan eri tavoin: Näytelmän äänimaailmaa tasoitetaan ja katsomoon voi ottaa omat kuulosuojaimet mukaan. Esitys on tuoksuton. Katsomossa on esityksen ajan matala valaistus ja salista on mahdollista poistua ja palata takaisin. Kuvakäsikirjoitus ja tehtäväpaketti auttavat valmistautumaan näytökseen. Löydät ne teatterin verkkosivuilta.

Näytöksessä huomioidaan saavutettavuus, erityistarpeet ja aistiherkkyydet. Saliin saa ottaa mukaan oman pehmolelun. Ylälämpiöstä löytyy piirustusnurkkaus. Mahdollisuus väljempään istumiseen riveillä 10-14. Katsojat pääsevät halutessaan tutustumaan tiloihin ja katsomoon etukäteen n.1 vko ennen näytöstä.

Katsomon ovet avataan jo 15 minuuttia ennen esityksen alkua.
Teatterin vahtimestari auttaa mahdollisesti apua tarvitsevia katsojia. Ennen esitystä yleisötyöntekijä ja näyttelijöiden edustaja toivottavat tervetulleiksi.

Lakeuden Omaishoitajat ry jakaa tähän esitykseen Ragnar Ekberg-säätiön avustuksella 50 kpl 20 €:n arvoisia lahjakortteja erityislapsille. Sitovat ilm. 15.4. mennessä juhana@lakeudenomaishoitajat.fi. Lisäksi omaishoitajille jaossa 55 kpl 20 €:n lahjakortti haluamaansa esitykseen. Tiedustelut juhana@lakeudenomaishoitajat.fi.

Yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajat ry ja Autismin Kirjon Pohjalaiset ry.

SEINÄJOEN KAUPUNGIN TEATTERI

Autismin Kirjon Pohjalaiset ry

Lakeuden Omaishoitajat ry

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

lakeudenomaishoitajatry
ja
lakeudenerityisvanhemmat

Kuva:Merja Riikonen

OMAISOIVA -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 toisessa 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 30 Omaishoitajaliiton paikallisyhdistystä. Lakeuden Omaishoitajien toiminta-alueena on Ilmajoki, Isokyrö, Kurikka, Lapua, Kauhava ja Seinäjoki, mutta osallistua voi mistä päin Etelä-Pohjanmaata vain. Lisäksi 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

OmaisOivan työntekijät Lakeuden-, Järviseudun- 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 soittoasi. Voit olla yhteydessä myös muina ajankohtina.

To 5.2 klo 9–11	Tiina p. 045 327 5441
To 12.2. klo 9–11	Tuula p. 040 765 3327
To 19.2. klo 9–11	Anne-Maria p. 050 444 1028
To 26.2. klo 9–11	Merja p. 040 587 6762

To 5.3. klo 9–11	Tiina p. 045 327 5441
To 12.3. klo 9–11	Merja p. 040 5876762
To 19.3. klo 9–11	Tuula p. 040 765 3327
To 26.3. klo 9–11	Anne-Maria p. 050 444 1028

To 2.4. klo 9–11	Tuula p. 040 765 3327
To 9.4. klo 9–11	Merja p. 040 2876762
To 16.4. klo 9–11	Tiina p. 045 327 5441
To 23.4 klo 9–11	Anne-Maria p. 050 444 1028
To 30.4 klo 9-11	Tuula p.040 765 3327

To 7.5 klo 9-11	Merja p. 040 5876762
To 21.5 klo 9-11	Tuula p. 040 765 3327
To 28.5 klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441

Tukea omaishoitotilanteeseen

Pohditko muuttunutta elämäntilannettasi? Mietitkö, mitä palveluita olisi mahdollisuus saada tai mihin voisi olla yhteydessä?
Kaipaatko tukea omaishoitotilanteeseesi?
Autamme Sinua mielellämme.
Yhteystietomme löydät edelliseltä aukeamalta.

Tekemisen iloa illat, Seinäjoki

Ma 26.1. klo 16.45–20
Ma 16.2. klo 16.45–20
Ma 16.3. klo 16.45–20
Ma 13.4. klo 16.45–20

Kokoontumiset Seinäjoen taitokeskuksessa (Kalevan Navetassa), Kässä 4 -luokassa taitopajakäytävällä, Nyykoolinkatu 25.
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 lähestyvästä käsityöillasta.

Taito Etelä-Pohjanmaan Maria-ohjaaja neuvoo ja opastaa tekemisessä, joten mukaan voi tulla kokeilemaan myös uusia juttuja. Kahvitarjoilu. Osallistumismaksu 5€/hlö/ilta ja mahdollinen materiaalimaksu.

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

Webinaari: Kun raha muuttuu vallankäytöksi – tunnista taloudellinen väkivalta

To 19.2. klo 17–18

Tilaisuus toteutetaan suomen kielellä ja on suunnattu Etelä- ja Keski-Pohjanmaan sekä Pohjanmaan alueiden omaishoitajille. Webinaari toteutetaan Teams-yhteydellä ja linkki lähetetään sähköpostiin webinaaria edeltävänä päivänä.

Jos sinulle herää kysymyksiä aiheeseen liittyen, lähetäthän ne etukäteen ilmoittautumisen yhteydessä. Webinaarin aikana ei ole mahdollista esittää kysymyksiä. Webinaaria ei tallenneta. Maksuton.
Järjestää Ulosottovirasto ja Kokkolan ensi- ja turvakoti ry. Sähköinen ilmoittautumislinkki löytyy sivulta
www.lakeudenomaishoitajat/kahvilat-teematilaisuudet

Omaishoitajien ja hoidettavien kesäpäivä Ilmajoella

Ti 26.5. klo 11–15. Jurvantie 1410.

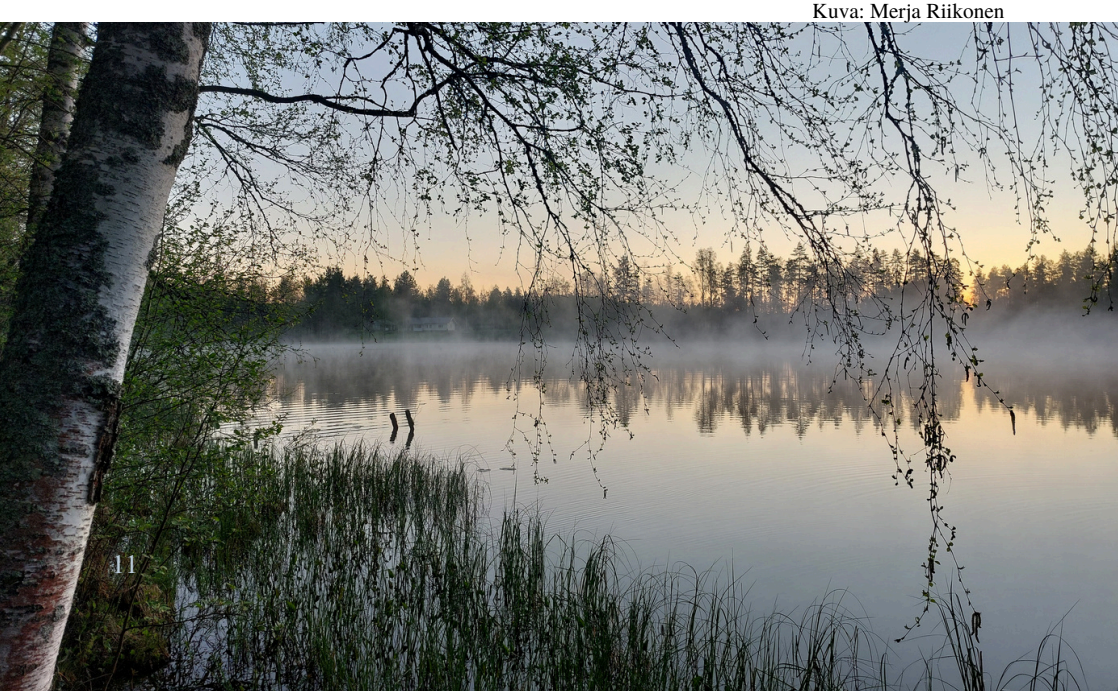
Omaishoitajien ja hoidettavien keväinen virkistyspäivä järjestetään Ilmajoen seurakunnan leirikeskuksessa Kalajaisissa. Leppoisaa ohjelmaa sään salliessa myös ulkona. Lounaan omavastuu 10 euroa, käteismaksu. Ilmoittautumiset 15.5 mennessä p. 040 5876762/Merja.
Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue ja Ilmajoen seurakunta.

Omaishoitajien ja hoidettavien kesäpäivä Kauhava/Lapua

To 21.5. klo 12-15, Ruskorannan leirintäalue, Haaruskankaantie 198 A, Alahärmä.

Ohjelmassa kesäistä tekemistä ja mukavaa yhdessäoloa. Lounaan omavastuu 5€/hlö, käteismaksu. Ilmoittautumiset 13.5. mennessä puh. 044 583 7540 tai 050 583 7450.
Yhteistyössä Ajjoos-toiminta, Kauhavan seurakunta ja Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue.

Kuva: Merja Riikonen



Webinaari: Äärimmäistä arkea - Neurokirjon lasten PDA ja AFRID

Ti 17.3. klo 17.30–19.30

Haluatko lisää tietoa neurokirjoon liittyvistä äärimmäisestä vaatimusten välttelystä (PDA) ja rajoittuneesta ja välttelevästä syömisestä (AFRID)?

Tule kuulolle webinaariin, jossa aiheesta puhuu Autismiliitto ry:n kouluttaja Marko Lahti. Linkki koulutukseen lähetetään kaikille ilmoittautuneille. Maksuton. Lisätietoja ja ilmoittautuminen Merja/ 040 5876762 tai merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.

Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto

Ke 18.3. klo 13.00–14.30

Terästalon Peräseinäjoki-sali, Keikulinkuja 1.
Mikä on edunvalvontavaltuutus ja miten se eroaa edunvalvonnasta? Mihin asioihin niitä tarvitaan? Miksi minulla olisi hyvä olla edunvalvontavaltuutus, eikö valtakirjalla pärjää?
Tulevaisuuteen varautumiseen liittyvä kaikille avoin luentoiltapäivä. Alustukset ja mahdollisuus kysyä. Esillä myös painettua materiaalia. Tied. 0400 919 523 / Minna ja 050 5956 588 / Leena.
Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, Muistiluotsi.

Kulttuurimaistiaisia: Savella tekemisen iloa

Ke 22.4. klo 17–19.30 Björkenheimin puistotie 6, Atelje-talo, 0-kerros, Seinäjoki.
Tervetuloa hyväntuulen keramiikkailtaan! Tutustumme saven maadoittavaan kosketukseen oman luovuuden ja aistien äärellä. Aikaisempaa kokemusta savitöiden tekemisestä ei tarvitse olla, ohjaaja opastaa perustekniikan saven työstämiseen. Tutustumme samalla keramiikkataiteilijan työhön ja ihastuttavaan keramiikkaan Loona Keramik studiolla Seinäjoen Piirillä.
Savityö jää Loonalle lasitettavaksi, minkä jälkeen savityön saa kotiin vietäväksi. Materiaalimaksu 10€/hlö. Kahvitarjoilu.
Sitovat ilmoittautumiset 8.4. mennessä Anne-Marialle 050 444 1028. Ilta toteutuu, jos osallistujia on vähintään 5 hlöä.

Iloa luovuudesta

Ke 8.4. klo 13–15.30, Kauppatie 89, Kauhava.
Keväisessä työpajassa maalaamme kiviä omaksi koristeeksi tai luontoon piilotettavaksi ja muiden löydettäväksi. Tutustumme samalla Tuulia designin myymälään ja luovanalan yrittäjän arkeen.

Tunnelmallinen myymälä tarjoaa iloa ja ideoita käsitöistä ja askartelusta kiinnostuneille. Miljöö, somisteet ja tuunattujen kalusteiden tarinat antavat ihmeteltävää ja inspiraatiota.
Työpajaan voi osallistua hyvin matalalla kynnyksellä, ohjaaja opastaa työn tekemisessä. Materiaalimaksu 5€/hlö. Pajan jälkeen pientä purtavaa. Sitovat ilmoittautumiset 31.3. mennessä Anne-Marialle p. 050 444 1028. Paja toteutuu, jos osallistujia on vähintään 6 hlöä.

Kuva Tuulia Design

Kotaretki lakeudella
Ma 11.5. klo 13–15
Luovankuja 93, Kurikka.
Toukokuun toivottu luontoretki toteutuu Kurikan Loukanjanvuoren näkötornin maisemissa. Näköalat ympäröivään lakeuteen ja metsäalueisiin ovat hienot ja alueen jokilaaksoluonne näkyy näkötornista katsottuna selvästi. Kokoontumisessa pelailemme pihapelejä ja vaihdamme kuulumisia kodalla makkaranpaiston lomassa.
Parkkipaikalta on 500 metriä näkötornille. Tie on hyvä, mutta melko jyrkkä. Liikuntarajoite mahdollistaa auton ajamisen myös näkötornille asti. Ilmoittautumiset 7.5. mennessä Anne-Marialle 050-444 1028.

Erityislasten äideille hemmotteluilta

Pe 13.3. klo 18–21

Seinäjoen Järjestötalo, Ruukintie 1, 4 krs.
Erityislasten äidit, tulkaa viettämään mukavaa perjantaita hemmottelun merkeissä! Illan aikana rentoudut niin saunomisen, hemmotteluhoitojen kuin hyvän naposteltavan ja seuran parissa. Lämpimästi tervetuloa! Maksuton. Ilmoittautumiset Merja 040 5876762, merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.

Kulttuurimaistiaisia: Vierailu Törnävän kartanoon

Ke 25.3. klo 13–15, Törnäväntie 23.
Tule tutustumaan historiallisen Törnävän kartanon päärakennukseen ja kuulemaan, millaisia tarinoita opas meille kertoo sen mielenkiintoisesta historiasta. Lisätietoja: Merja 040 5876762, merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.

Kulttuurimaistiaisia: Linturetki ja niihin liittyvä perinne

Ma 8.6. klo 16.30–18

Kaikenikäisille sopiva pieni reitti ihan Seinäjoen läheisyydessä. Kuuntelemme ja katselemme lintuja ja kuulemme niiden merkityksestä entisaikojen ihmisille. Sään mukainen ulkovarustus mukaan. Ilmoittautumiset to 4.6. mennessä Merja 040 5876762 tai merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi. Merjalta kuulette myös ajo-ohjeet.

Miesomaishoitajien vierailu: Koskenkorva-museo Trahteerissa

Ti 3.3. klo 13–15 Trahteerintie 3, Koskenkorva.

Opastetulla kierroksella tutustumme Koskenkorva-museolla viinan historiaan kotipoltosta Koskenkorvaan mukavien tarinoiden kautta kahvikupillisen ääressä.
Tavataan museon pihassa klo 12.50. Ilmoittautumiset Merjalle 040 5876762, merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.

Miesomaishoitajien vierailu: Jyllinkosken sähkölaitos- ja informaatioteknologian museo

Ti 12.5. klo 13–15, Jyllinkoskentie 120 Kurikka.
Tervetuloa tutustumaan Jyllinkosken keväisen kosken partaalla sijaitsevaan informaatioteknologian museoon oppaan seurassa. Tavataan museon pihassa klo 12.50. Ilmoittautumiset Merja 040 5876762, merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.

Museo sijaitsee Jyllinkosken kanjonissa Kurikassa. Voimalaitos on entisöity alkuperäiseen muotoon generaattoreineen, säätölaitteineen ja mittareineen. Informaatiotekniikan osassa on runsaasti mm. radiotekniikkaa aina vuosisadan alusta saakka.

Muistellen museolla

Etelä-Pohjanmaan museon Kivinavetalla **ma 24.8., 31.8., 7.9. ja 14.9. klo 13–14.30**

Tulossa syksyllä 2026

Tulkaa mukaan: yhdistetään museon muisti sinun muistoihisi! Kokoontumisten sarja on tarkoitettu muistisairaille ja heidän läheisilleen. Tutustutaan ensin johonkin museon näyttelyn osaan. Sen jälkeen on työpajaosuus. Laittakaahan jo kalentereihin!

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.
Valmennusryhmään otetaan noin 10 osallistujaa.
Valmennus on maksuton, sis. materiaalin ja kahvitarjoilun.

Ovet®-valmennus mielenterveysomaisille
Teams-välitteinen valmennus verkossa.
Ti 14.4., 21.4., 28.4. ja 5.5. klo. 17–20
Valmennus tukee mielenterveysläheisen roolin tunnistamista ja arjessa jaksamista. Käsittelemme mm. elämäntilanteeseen liittyviä tunteita, arjen haastavia tilanteita, omia voimavaroja sekä sosiaali- ja terveyspalveluita.

Valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, joiden lähipiirissä on psyykkistä sairautta tai oireilua, joka vaikuttaa omaan arkeen.
Toteutetaan verkossa teams-välitteisesti.
Lisätiedot ja ilmoittautuminen viim. 7.4. Merja 040 5876762, merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.

Valmennukset

Ovet®-valmennus työikäisille
Valmennuksen aikana saat tietoa omaishoitajana toimimisesta, palveluista, eduista ja tuista. Pohdimme myös työikäisen omaishoitajan roolia ja voimavaroja. Valmennukseen osallistuminen ei edellytä sopimusta omaishoidon tuesta. Valmennus on tarkoitettu kaikille työikäistä läheistään auttaville.

Valmennus on käynnistynyt tammikuussa 2026 Seinäjoella. Kysy seuraavasta työikäisten valmennuksesta Merjalta 040 5876762.

Omahoitovalmennus pariskunnille
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. Omahoitovalmennus on käynnistynyt tammikuussa 2026 Kurikan Jalasjärvellä.

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 valmennuksista Anne-Maria p. 050 444 1028 ja Merja p. 040 587 6762.

Ryhmät

Ilmajoen ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille ja hoidettaville

Ti 17.2., 17.3. ja 14.4. klo 13–14.30 Kestikartano, Kartanontie 5, Ilmajoki.

Molemmille ryhmille omaa ohjelmaa. Omaishoitajat voivat osallistua ryhmään myös yksin. Yhteistyössä Ilmajoen seurakunta ja E-P:n hyvinvointialue. Maksuton.

Isonkyrön ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

Ke 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 13–14.30

Kotiseurakunta, Pohjankyröntie 135 C, Isokyrö.

Kahvitarjoilu. Maksuton.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry/Muistiluotsi.

Kurikan toiminnasta voimaa –ryhmä

Toiminnallinen keilausryhmä omaishoitajille.

Ke 14.1., 11.2., 11.3., 8.4. ja 6.5. klo 15–16. Huom! Paikalle aina klo 14.50. Kurikan keilahalli, Laurintie 2.

Keilailun omavastuu 5€/hlö. Keilailun jälkeen kahvitarjoilu.

Vapaaehtoisohjaaja Sinikka Mustonen.

Kuva: Merja Riikonen

Kauhava, Kauhavan ryhmä

To 22.1.,19.2.,19.3. ja 23.4. klo 13–14.30

Helmirannassa, Helminkuja 3.
Vertaisryhmä omaishoitajille ja hoivattavalle läheiselle.
Kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset kahvitarjoilun vuoksi ryhmän kokoontumiskertaa edeltävään tiistaihin mennessä 040 612 5868 /E-P:n hyvinvointialue. Maksuton. Ennen ryhmää on mahdollisuus nauttia omakustanteinen lounas ravintola Helmessä klo 10.30–13.

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

Kauhava, Ylihärmän ryhmä

Ti 13.1., 10.2., 10.3., 7.4. ja 12.5. klo 13–14.30

Ylihärmän seurakuntatalo, Päämajantie 29, Ylihärmä.
Vertaisryhmä omaishoitajille ja hoidettaville läheisille. Molemmille ryhmille omaa ohjelmaa. Omaishoitajat voivat osallistua ryhmään myös yksin. Kahvitarjoilu.
Yhteistyössä E-P:n Muistiyhdistys ry / Muistiluotsi ja Kauhavan seurakunta. Maksuton.

Ryhmät

Kurikka, Jalasjärven ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

To 26.2., 16.4. ja 28.5. 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 19.2, 9.4. ja 7.5. klo 13–15

Jurvan kirjasto/kokoustila, Koulutie 3.

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

Kurikka, Kurikan ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

To 5.2., 26.3. ja 21.5. 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.

Lapuan ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille.

Ti 20.1., 10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5 klo 13–15

Hopearinteen päiväsali, Sairaalantie 5, Lapua.

Vertaisohjaajat Riitta-Liisa Peltokangas p. 040 719 4701 ja Anneli Artikainen. Kahvitarjoilu. Maksuton.

Seinäjoen ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

Ti 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 13–15

Elinkeinotalo, Seinäjoen seudun invalidien tilat. Huhtalantie 2, 2. kerros. Kahvitarjoilu. Vertaisohjaajina Riitta Nyman-Nikula 045 3150671 ja Ritva Raivio. Maksuton.

Tutustutaan pilatekseen

Ma 2.3. klo 17–18

Ma 9.3 klo 17–18

La 21.3 13–14

La 28.3 klo 13–14

Seinäjoen Järjestötalo, Ruukintie 1, 4 krs

Kokeile olisiko pilates se sinun tapasi rentoutua, olla hetkessä ja hoitaa lihaskuntoasi. Kokeilemme erilaisia ajankohtia testataksemme mikä olisi suosituin viikonpäivä ja aika.

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

Sinun ei tarvitse olla yhdistysten jäsen tai sopimusomaishoitaja.

Ilmoittautuminen ensimmäiselle kerralle 30.1. mennessä Merja 040 5876762 tai merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.

Osallistumismaksu 5 /krt. Maksetaan käteisellä paikan päällä.

Toteutus yhdessä Etelä-Pohjanmaan Neuroyhdistyksen kanssa.

Ryhmät

Kauhajoki erityisvanhempien vertaisryhmä

Ma 12.1., 9.2., 9.3., 6.4., 4.5. ja 1.6. 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. Lisätietoja ja ilmoittautuminen vertaisohjaaja Jennalle 040 7557 957. Maksuton.

Erityistä tukea tarvitsevien lasten isien toiminnalliset vertaistapaamiset

Ti 10.2. ja to 9.4. klo 18-20

Tule mukaan rentoon joukkoon juttelemaan mukavan tekemisen lomassa! Ensimmäisellä kerralla minigolfataan. Vertaisohjaajan Markku Lepistö. Ilmoittautuminen ja lisätiedot tapaamispaikasta häneltä 046 950 0859. Maksuton.

Neppari-ryhmä neurokirjon lasten vanhemmille

Ma 12.1., 9.2., 9.3., 30.3., 27.4. ja 25.5. klo 17.30-19.30

MLL Perhetalo Kivirikko, Puskantie 36 C

Neurokirjolla olevien lasten vanhempien vertaisryhmä, jossa voit jakaa arjen ilot ja huolet vertaistesi kanssa. Ryhmällä on myös oma aktiivinen WA-ryhmä. Tapaamiset maksuttomia ja kahvia tarjolla. Ilmoittautumiset ja lisätietoja: vertaisohjaajat Susanna 050 3552534. Maksuton.

Kuva: Merja Riikonen

Hyvinvoiva mieli -ryhmä, Seinäjoki

To 26.3., 2.4., 9.4., 16.4. klo. 13–16

Järjestötalo, Ruukintie 1, Seinäjoki, 4. krs, koulutustila Metsä.

Tervetuloa Hyvinvoiva mieli –koulutukseen! Koulutus tarjoaa tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä käytännön harjoituksia mielen hyvinvointia edistävistä tavoista arjessa. Koulutuksessa tutustutaan viiteen tapaan vahvistaa mielen hyvinvointia: liity, liiku, huomaa hetki, opi uutta, anna toisille.

Koulutus on suunnattu 70 vuotta täyttäneille omaishoitajille ja läheishoivaajille, jotka haluavat ylläpitää tai edistää mielen hyvinvointiaan. Koulutusta ei suositella akuutissa kriisitilanteessa elävälle henkilölle, eikä sitä ole suunniteltu mielenterveyden häiriöiden hoitoon tai ammatilliseksi täydennyskoulutukseksi.

Koulutuksen jälkeen osallistuja osaa tunnistaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, laatia suunnitelman terveyskäyttäytymisen muutokselle ja ylläpidolle sekä toteuttaa mielen hyvinvointia edistäviä tapoja arjessa. Koulutuksen järjestää Mielen voimaa 75+ vuotiaille –hanke yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajien OmaisOiva-toiminnan kanssa. Se on maksuton ja sisältää työkirjan sekä kahvitarjoilun. Koulutuksen toteutuminen vahvistetaan osallistujille ilmoittautumisajan päätyttyä sähköpostitse.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Hanna Luoma, Kriisityöntekijä.
hanna.luoma@kriisikeskussjk.fi p. 044 236 4983.
20.2. – 8.3 välisenä aikana ilmoittautuminen vain sähköpostitse.

Vapaaehtoistoiminta

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 erityisesti nyt, kun työntekijämäärämme ovat vähentynyt.
Ota yhteyttä työntekijöihin tai hallituksen jäseniin,
niin etsitään yhdessä sinulle sopiva vapaaehtoistehtävä!
Kerromme mielellämme lisää meillä auki olevista tehtävistä ja mietimme miten juuri sinä voit hyödyntää osaamistasi omaishoitajien hyväksi.
Ota yhteyttä ja tule mukaan yhteisöömme.

OmaisOiva-toiminnassa mukana olevien vapaaehtoisten yhteinen tapaaminen

20.5. klo. 17.30–21
Hyvinvointitila Toiskan pikkutupa Ilmajoella, Palonkuja 3.
Koko yhdistyksen vapaaehtoisten tapaaminen keskustelun, vertaisuuden, rentoutumisen ja eläinten kohtaamisen merkeissä.
Iltapalaa tarjolla. Ilmoittaudu Merjalle 040 5876762.

Erityisvanhempien vaikuttajaryhmän tapaaminen

Ma 2.2., 16.3. ja 20.4. klo. 17.30–19.30
Järjestötalon 4 krs, Ruukintie 1, Seinäjoki
Erityislasten vanhemmista ja läheisistä koostuvalla vaikuttajaryhmällä on tärkeä rooli tuoda esille erityislapsiperheiden kokemuksia, tarpeita ja toiveita mm. palveluihin ja perheiden kohtaamiseen liittyen.
Ilmoittautuminen Merja 040 5876762
merja.riikonen@lakeudenomaishoitajat.fi.

Omaishoitajia tukemassa

Kauhavan Ykkösapteekki

Hyvän palvelun apteekki
Kauhavan keskustassa

kotiinkuljetus
annosjakelu

Verkkokauppa palvelee 24/7
www.ykkosapteekki.fi
voit tilata myös reseptilääkkeet verkkokaupastamme

KAUHAVAN YKKÖSAPTEEKKI
Auttaa lähelläsi.

06-4348000
mika.wallin@apteekit.net

Lääkehoidon asiantuntija
Sinun ja läheisesi tukena

Hyvinvointisi asialla
vuoden jokaisena päivänä

Monipuoliset palvelut mm.
annosjakelu, rokotusapteekki

KURIKAN APTEEKKI

ma-pe 8.30-19.00, la 8.30-15.00
su ja juhlapyhät 11.00-14.00

P. 040 567 5581 / 050 323 7009
kurikanapteekki@apteekit.net

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

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.

Normaali
kirjemaksu

Omaishoitajaliitto ry

Hämeentie 105 A 18
00550 HELSINKI

DRAAMA
KOMEDIA
TEATTERILIPUT
-5 €
KAMPANJAKOODILLA
OMAISHOITAJAT
Etu koskee valikoituja kevään 2026 näytöksiä. Alennus aikuisten peruslipusta, ei voi yhdistää muihin etuihin.
HELLA WUOLIJOKI
NISKAVUOREN HETA
13.9.2025 – 9.4.2026
ROBIN HAWDON
TÄYDELLISET HÄÄT
8.11.2025 – 18.4.2026
SEINÄJOEN KAUPUNGIN TEATTERI
SEINAJOENKAUPUNGINTEATTERI.FI / 010 416 2600
ALVAR AALLON KATU 12
0,0835 €/PUHELU + 0,1669 €/MIN

SUOMEN SUOSITUIN RUOAN VERKKOKAUPPA

S KAUPAT

Löydät meiltä S-ryhmän pysyvästi edulliset hinnat,
tutut suosikkituotteesi sekä Suomen laajimmat
toimitustavat – Bonuksia unohtamatta.
Lataa sovelluskaupastasi!

VIKKELÄ ROBOKULJETUS

Tarjolla Seinäjoen
S-marketeissa:
Jouppi, Kivistö, Pajuluoma,
Simuna ja Tanelinranta.

EEPEE