

HUOLEHDITKO LÄHEISESTÄSI?

TÄSSÄ KEINOJA VOIDA HYVIN

3 / 2023



**RETKI TURKUUN
KUNNONKOTIIN S. 26**

Voimavaralähtöisiä
tukikeskusteluja s. 12



RYHMÄTOIMINTAA S. 20

OmaisOhjaamon pelipäivät s. 19

**TEEMAILTA NEURONKIRJON
LASTEN KOULUNKÄYNNIN
ASIALLA S. 17**

Sugar - piukat paikat
teatteria s. 27

**KOHTAAMISIA ARJESSA, TUKEA JA
OSALLISUUTTA, 9/10 SUOSITTELEE**



Hiiden
Omaishoitajat ry

OmaisOiva

SOPIVASTA KESÄSTÄ HYVÄÄN SYKSYYN

Alkukesästä eräs omaishoitaja totesi, että tulisipa sopiva kesä ja sen jälkeen hyvä syksy. Mitä sopiva kesä on meille jokaiselle? Entä hyvä syksy? Tarkoittaako se kenties säätilan suhteen sopivia lämpötiloja ja juuri meidän näköistä kesää omine kesäjuttuinemme tai syksyä kauniine väreineen. Millainen on ollut sinun kesäsi, mikä tekee kesästä sopivan ja mielekkään? Entä millaista syksyä toivot?



Jos katsotaan taaksepäin niin olemme eläneet isoja valtakunnallisia muutoksia liittyen sosiaali- ja terveydenhuoltoon hyvinvointialueille siirtymisien johdosta. Mitä se on tarkoittanut omaishoidon osalta? Onko siirtyminen ollut asiakkaan näkökulmasta sujuvaa ja lähes näkymätöntä? Parannuksia, heikennyksiä? Tavoitteena hyvinvointialueilla on ollut asiakkaan näkökulmasta turvallinen ja lähes näkymätön siirtyminen.

Yhdistykseen on tullut jonkin verran yhteydenottoja kevään ja kesän aikana. Sopimusomaishoitajia on pohdittanut mm. alueellinen yhdenvertaisuus, mitä tapahtuu palkkioluokalle, asiakasmaksut, säilyykö olemassa olevat palvelut tai miten omaishoidon vapaiden käyttö toimii "6 kk ohjeen" mukaan. Myös positiivista palautetta on tullut mm. vapaiden ja palkkion osalta.

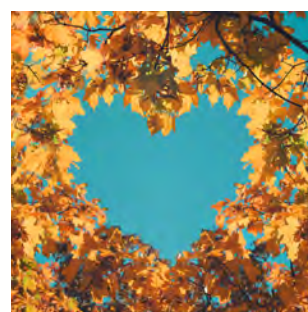
Yhdistyksenä olemme miettineet etsivän, löytävän työn osuuden tärkeyttä omaishoitajuudessa ja hyvinvointialueen roolia osana tätä työtä. Tunnistamisen haaste koskettaa useita, kuinka moni toimii tietämättään omaishoitajana.

Miten suuri merkitys jaksamiselle ja hyvinvoinnille on, että tilanne tunnistetaan ja tieto olemassa olevista tuen muodoista ja palveluista saavuttaa omaistaan tai läheistään huolehtivan. Omaishoitajien valmennukset, joihin on osallistunut yli 450 henkilöä vuosien aikana, ovat olleet merkittävässä roolissa mm. tunnistamiseen liittyen. Valmennus on auttanut erityisesti omaishoitajuuden tiedostamisessa. Tiedottamista, puheeksi ottamista ja uusia tunnistamisen keinoja tarvitaan omaishoitajuuden ympärille.

Kädessäsi on Hiiden Omaishoitajat ry:n tämän vuoden kolmas toimintatiedote, marraskuussa ilmestyy vielä vuoden viimeinen. Tiedotteen alusta löydät tietoa mm. OmaisOhjaamosta ja yhteisöllisistä suosituista keittokeskiviikoista. Oivahetkistä eli kasvotusten tai puhelimitse tapahtuvista hyvinvointia ja jaksamista tukevista kohtaamisista voi lukea s. 10, näihin kuuluvat mm. erilaisten kaavakkeiden ja hakemusten yhdessä sanoittaminen ja täyttäminen. Myös kotitapaamiset ovat mahdollisia. Nyt syksyn aikana on myös mahdollisuus voimavaralähtöiseen ammatilliseen tukeen, josta voit lukea lisää s. 12.

Osan syksyn teemakahviloistamme löydät tästä tiedotteesta. Kannattaa seurata myös paikallislehtien järjestöpalstoja ja fb-sivujamme. Facebookissa on jo 542 seuraajaa, oletko sinä yksi heistä?

Upouutena alkavat OmaisOhjaamon pelipäivät Maikin johdolla, tervetuloa pelaamaan yhdessä. Teema- ja vertaistukiryhmät kutsuvat kävijöitä, liikunnasta saa iloa yhteisöllisten kävelyiden ja kuntosalin muodossa. Virkkalassa aloittaa uutuutena Soilen kävelyryhmä, johon voi osallistua yhdessä läheisen kanssa. Retkiä ja teatteria on myös tarjolla. Ja sivulta 33 pääsee liittymään yhdistyksen jäseneksi, jos et vielä ole. Toivottavasti jokaiselle löytyy jotain toimintaa, toivotamme teidät tervetulleeksi. Ollaan yhteyksissä!



Minna ja Katja

POIMINTOJA TIEDOTTEESTA, LUE LISÄÄ

Ke 6.9. Yhteisöllinen keittolounas s. 7
Ke 6.9. OmaisOhjaamon pelipäivä s. 19
Ke 6.9. Parkinsonia sairastavien läheisten vertaistukiryhmä alkaa s. 22

Ma 11.9. Miesomaishoitajien vertaistukiryhmä alkaa s. 22
Ti 12.9. Erityislasten ja -nuorten isien vertaistukiryhmä alkaa s. 23
Ke 13.9. Retki Kunnonkotiin Turkuun s. 26

Ti 19.9. Karkkilassa lauletaan s. 19
To 21.9. Läheinen hoivakodissa -vertaistukiryhmä alkaa s. 21

Ma 25.9. Voimaantumista ja ymmärrystä arkeen -teemaryhmät alkavat
OmaisOhjaamolla ja Nummelassa s. 20
Pe 29.9. Sydänpäivän konsertti s. 35

La 28.10. Teatteri Sugar - piukat paikat s. 27

Ma 30.10. Neuronkirjon lasten koulunkäynnin asialla -teemailta s. 17

La 11.11. Konsertti - Kaksi maestroa s. 36

Ke 15.11. Yhdistyksen syyskokous s. 39



UUTTA!

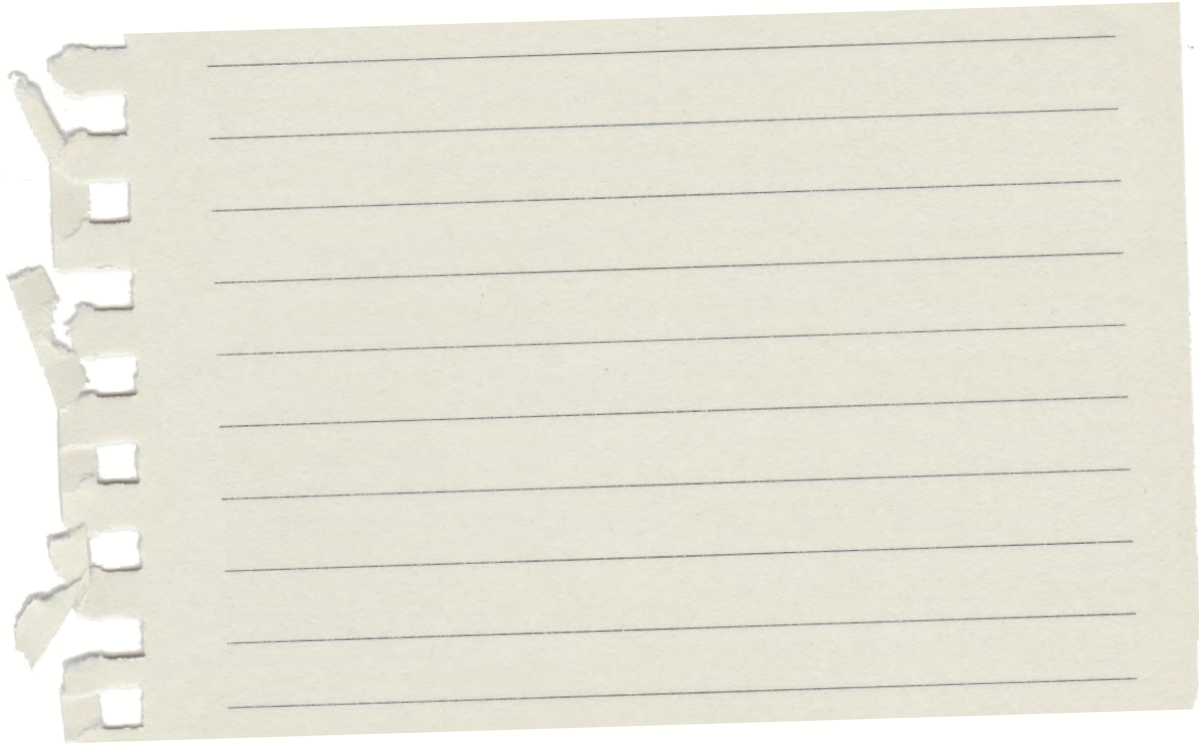
Tarjolla ammatillista voimavaralähtöistä
tukea, lue lisää s. 12

Tilaisuudet ovat avoimia kaikille omaishoidon eri vaiheissa oleville sekä avustettaville/hoidettaville, ellei sitä ole erikseen mainittu. Lisäksi, jos toiminto on vain yhdistyksen jäsenille, siitä on maininta erikseen. Jäsenedun saadakseen riittää, että yksi perheenjäsenistä on jäsen.

Katso myös OmaisOhjaamon avoimet ovet s. 6 ja kotitapaamiset s. 11.

Huom! Pidätämme oikeudet muutoksiin. Järjestäjän toimesta ei ole otettu vakuutusta toimintoihin osallistuville.

**TILAA OMILLE
MUISTIINPANOILLENI, LISTAA
YLÖS ESIM. TAPAHTUMAT,
JOTKA SINUA KIINNOSTAVAT**



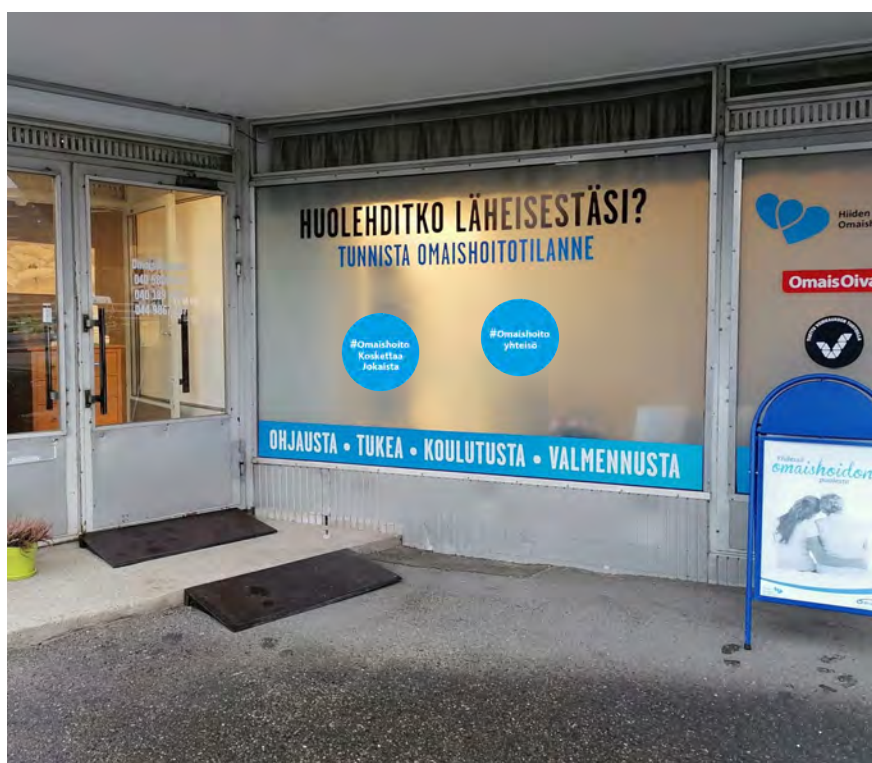
**MITKÄ ASIAT OVAT SINULLE MERKITTÄVIÄ
JA TÄRKEITÄ?**



KOHTAAMISPAIKKA LOHJAN SYDÄMESSÄ - OMAISOHJAAMO

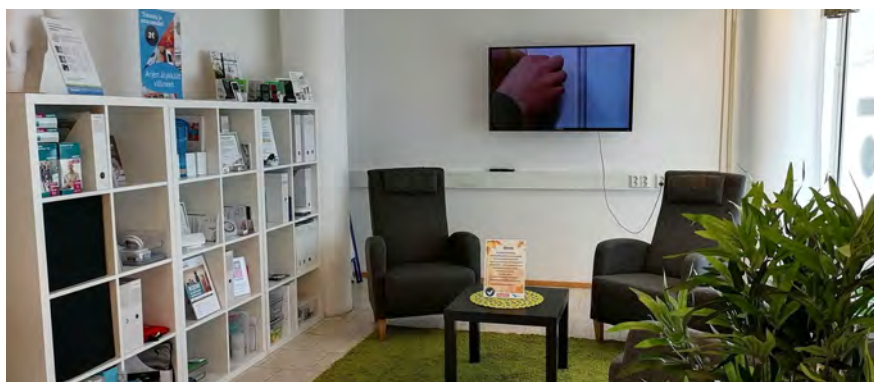
OmaisOhjaamo toimii omaisestaan tai läheisestään huolehtivien ja muiden omaishoidosta kiinnostuneiden kohtaamispaikkana ja se sijaitsee aivan Lohjan keskustassa osoitteessa Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja.

OmaisOhjaamolla on "**Avoimet Ovet**" keskiviikkoisin alla olevan listan mukaan. **Yhteisölliset keittokeskiviikot** ovat saaneet paljon kiitosta ja ne jatkuvat myös syyskaudella ajalla 6.9-1.11, lue lisää niistä seuraavalta sivulta.



AVOIMET OVET

- ke 6.9 klo 10-18
- ke 20.9 klo 12-15
- ke 27.9 klo 10-15
- ke 4.10 klo 10-18
- ke 25.10 klo 10-15
- ke 1.11 klo 10-18
- ke 8.11 klo 10-15
- ke 15.11 klo 10-15
- ke 22.11 klo 10-15



OMAISSOHJAAMON YHTEISÖLLINEN KEITTOKESKIVIIKKO SYYSKUUSTA MARRASKUUHUN



Klo 12 on tarjolla keittolounasta, sisältäen leivän ja levitteen sekä kahvin tai teen 4€/hlö etukäteen ilmoittautuneille.

- ke 6.9 kanakeitto (L,G)
- ke 4.10 juustoinen kasviskeitto (L,G)
- ke 1.11 pinaattikeitto, kananmuna (L,G)

Varaa paikkasi saman viikon maanantaihin klo 14 mennessä Katja Sandholm p.044 9867 187 tai Minna Mäenpää p.040 189 2121 tai etunimi.sukunimi@hiidenomaishoitajat.fi.

TIETOA JA TUKEA, KOHTAAMISIA, YHTEISÖLLISYYTTÄ JA IRTIOTTOJA ARJESTA



Tietoa, rinnallakulkijuutta, vertaistukea, kahdenkeskisiä keskusteluja, kuppi kahvia, pala kakkua/hedelmää tai vaikka vain piipahdus kauppareissulla. Tule käymään Omaishoijalla, 2-4 h parkkipaikkoja on lähialueilla ja muutama 1 h paikka pihassa!

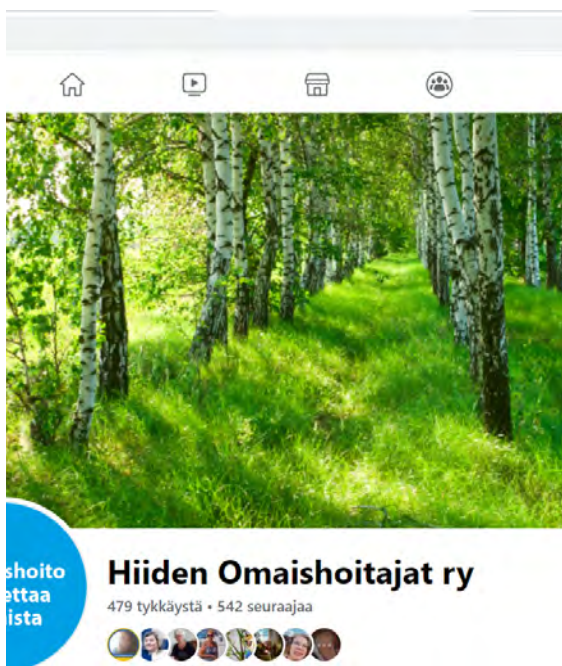
KOHTAAMISIA MYÖS VIHDISSÄ JA KARKKILASSA

Järjestämme tilaisuuksia myös Vihdissä ja Karkkilassa, mutta kaikkiin tilaisuuksiin voi osallistua alueellamme yli kuntarajojen. Huom! Sitovissa omaishoitotilanteissa voimme tulla kotiin, josta voit lukea lisää sivulta 11. Ohjelmaa myös verkossa kts. sivu 13.

TESTAA, TUTUSTU, LAINAA



Kaipaatko kannustinta liikkumiseen tai haluaisitko seurata askelmäärääsi tai yöuntasi? OmaisOhjaamolta saat määrääjäksi **lainaan maksutta** aktiivisuusrannekkeen, jolla voit seurata askelten ja unen lisäksi myös mm. sykettä, kaloreita ja stressitasoa. Älykännykkään ladatun sovelluksen kautta näet vielä tarkempia tilastotietoja ja voit asettaa itsellesi tavoitteita ja kokea onnistumisia.



Haluatko kokeilla älytablettia, osallistua toimintoihimme verkossa tai testailla internetin käyttöä? **Voit lainata meiltä tabletin kokeilukäyttöön. Laite sisältää verkkoyhteyden.** Lainaamme maksutta tablettia ensisijaisesti omaishoitajille, joilla ei ole entuudestaan laitteita internetin käyttöä varten. OmaisOhjaamolta löytyy myös **tietokone asiakkaiden käyttöön.** Voit tulla paikalle, täyttää hakemuksia ja hoitaa asioita verkossa.

***TULE KOKEILEMAAN - OTA LAINAKSI -
OPASTAMME KÄYTÖSSÄ***

***OMAISSOHJAAMOLLA ON HYVINVOINTI -JA
TERVEYSTEKNOLOGIAPISTE. TULE TUTUSTUMAAN
ERILAIISIIN ARKEA HELPOTTAVIIN RATKAISUIHIN ESIM.
PALOVAROITTIMEN JATKOJOHTOON , OVIHÄLYTTIMEEN
TAI HÄLYTINMATTOON.***

SINÄ, JOKA HUOLEHDIT LÄHEISESTÄSI OLETKO KÄYNYT OVET®-VALMENNUKSESSA?

- Hae mukaan valmennukseen, jonka tavoitteena on lisätä tietoja ja taitoja läheisen huolenpidossa ja auttamisessa sekä vahvistaa toimijuutta arjessa.
- Kurssin arvo on 550€, mutta osallistujalle maksuton. Osallistuminen ei edellytä omaishoidon sopimusta eikä omaishoitoyhdistyksen jäsenyyttä. Tarjoamme lounasta tai välipalaa (ei verkkovalmennuksessa).
- **Valitse valmennuskurssi huolehdittavan läheisesi asuinkunnan mukaan.**



VIHTI JA KARKKILA

YLI 65-VUOTIAISTA LÄHEISISTÄÄN HUOLEHTIVILLE

Ti 26.9., to 28.9., pe 29.9., ti 3.10. ja to 5.10. klo 12-15 Vihdin pääkirjastolla, Pisteenaari 9, 03100 Nummela. Ilm. ti 12.9. mennessä.

LOHJA

YLI 65-VUOTIAISTA LÄHEISISTÄÄN HUOLEHTIVILLE

To 26.10., pe 27.10., to 9.11. ja pe 10.11. klo 10-14 OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja. Ilm. pe 6.10. mennessä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

OmaisOiva-koordinaattori Minna Mäenpää, p. 040 189 2121
OmaisOiva-ohjaaja Katja Sandholm, p. 044 9867 187 tai
etunimi.sukunimi@hiidenomaishoitajat.fi.

VERKKOVALMENNUSKURSSI TYÖIKÄISILLE, YLI 65- VUOTIAISTA LÄHEISISTÄÄN HUOLEHTIVILLE (KOKO LÄNSI- UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE)

Joka tiistai 24.10 -28.11 klo 17-19 (12h) ja itsenäisesti pohdittavia tehtäviä (4h). Yhteistyössä Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Ilm. ke 18.10. mennessä.

Ilmoittautumiset verkkovalmennukseen:
<https://bit.ly/ovetvalmennus23> tai QR-koodin avulla.



KUINKA SINÄ VOIT, MITÄ SINULLE KUULUU?

"Oli niin loistava juttu keskustella jaksamisesta ja arjen asioista. Sain myös vinkkejä hakea hyvinvointilomalle ja nyt on jo sovittu tapaaminen meille kotiin hakemuksen täyttöä varten."

"Meidän perheessä on ollut paljon muuttuvia tilanteita, on ollut tosi hyvä juttu jakaa omia ajatuksia ja puntaroida yhdessä meidän arkea"

Soita ja sovi tapaaminen OmaisOhjaamolle, kotiin, verkkoon tai juuri sinulle sopivaan paikkaan. Myös ilta-ajat ovat mahdollisia. OmaisOiva-työntekijöiden antama ohjaus ja neuvonta on maksutonta ja luottamuksellista sekä heillä on sosiaali- ja terveysalan koulutus.

Vanha viisaus sanoo, että "jaettu ilo on kaksinkertainen ja jaettu suru puolittuu."



Haluaisitko saada OmaisOiva-työntekijöiltä säännöllisiä puheluita tai tapaamisia?

- Arki ja sen sujuminen
- Vinkkejä arkeen
- Oma jaksaminen
- Keinoja itsestä huolehtimiseen
- Asioiden puntaroiminen
- Muutostilanteet



Soita tai laita viestiä meille. Yhteystiedot löytyvät takakannesta. Voit myös laittaa viestiä verkkosivuiltamme www.hiidenomaishoitajat.fi löytyvän yhteydenottolomakkeen kautta tai klikata sähköisessä muodossa suoraan lomakkeeseen: [yhteydenottolomake](#)

SITOOKO OMAISHOITOTILANNE SINUT KOTIIN?

Erittäin sitovan omaishoitotilanteen tunnistamisessa ja arvioimisessa auttavat seuraavat kysymykset:

- Tarvitseeko sinun hankkia hoitaja aina läheisellesi, kun et ole läsnä?
- Onko osallistuminen OmaisOiva-toimintoihin lähes mahdotonta perheenne tilanteen vuoksi?
- Kuormittaako hoitovastuu sinua?
- Koetko uupumisen oireita?
- Tarvitsetko kuunteluapua?
- Askarruttaako tulevaisuus?



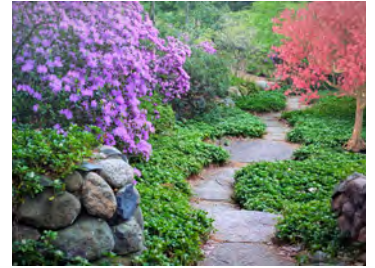
TARJOAMME ERITYISESTI SINULLE

- maksuttomia säännöllisiä kotitapaamisia tai soittoja
- ohjausta ja neuvontaa, rinnalla kulkijuutta
- digiohjausta
- tukea oman hyvinvoinnin ja jaksamisen mahdollistamiseen
- kotiin tuotuja tai postitettuja infopaketteja eri teemoista
 - omainen hoitajana -sarjan oppaita
 - edunvalvonta-asiat
 - ansiotyö ja omaishoito
 - muistisasiat
 - hyvinvointi
 - työikäisten omaishoidon asiat
 - omainen muutostilanteessa
 - lääkehoito
- toiminta ei tarjoa hoiva-apua eikä sijaishoitoa

Katso takakannesta kuinka saat meihin yhteyden.

TARJOLLA AMMATILLISTA VOIMAVARALÄHTÖISTÄ TUKEA

- Haluatko vahvistaa ja tunnistaa omia voimavarojasi ja vahvuuksiasi?
- Onko sinulla tai läheiselläsi tarvetta selkiyttää ajatuksia?
- Tuntuuko, että olet ihan yksin ajatuksiesi kanssa? Miten päästä eteenpäin? Mitkä asiat toimivat, miten lisätä niitä?
- Askarruttaako perheen arki, pohditko omaa jaksamistasi?
- Haluatko tukea muutostilanteessa? Onko omaishoitotilanne uusi asia? Onko läheisesi muuttamassa hoivakotiin, kenties jo muuttanut? Onko läheisesi menehtynyt?



Lyhytterapeutiksi lokakuussa valmistuva Sirpa Blomqvist tarjoaa mahdollisuutta **maksuttomiin** luottamuksellisiin ratkaisukeskeisiin kohtaamisiin kasvotusten tai puhelimitse. Sirpalla on vuosien kokemusta hoitoalalta, myös omaishoitajuudesta sekä taustalla oma elämäkokemus. Sirpa toteaa: "Ymmärrys siitä, että elämässä voi tapahtua mitä vain ja koska tahansa, mikään ei ole itsestään selvää. Itselläni on kuitenkin luottamus siihen, että kaikesta voi selviytyä".

Mitä on lyhytterapia? Lyhytterapiassa käytetään ratkaisukeskeisen terapian menetelmiä eli keskitytään ongelmien sijaan ratkaisuihin. Tärkein näistä on voimavarojen tunnistaminen ja niiden vahvistaminen.

Kiinnostuitko itse tai omaisesi / läheisesi, ole yhteydessä Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai Minna Mäenpää p. 040 189 2121 tai etunimi.sukunimi@hiidenomaishoitajat.fi.

VERKKOKAHVILOITA

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS HYVINVOINNIN TUKENA - WEBINAARI KE 6.9. KLO 17-18

Miten psykologinen joustavuus vahvistaa hyvinvointia? Miten sitä voi kehittää omatoimisesti? Puhujana on Arto Pietikäinen, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti, joka on erikoistunut käyttämään työssään hyväksymis- ja omistautumisterapiaa.



Arto Pietikäinen

RAVITSEVAA RUOKAA JA RUOKAILOA - WEBINAARI TO 19.10. KLO 17-18

Monipuolinen ja hyvälaatuinen ruoka auttaa jaksamaan arjessa. Se on tärkeä tekijä toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämisessä niin omaishoitajalle kuin hoidettavalle läheisellekin. Webinaarissa käsitellään hyvää ravitsemusta sekä arkea helpottavia käytännön vinkkejä ruokailun parantamiseen. Aiheesta on puhumassa erityisasiantuntija Satu Jyväkorpi Ruokavirastosta.



KUINKA LAKIA LUETAAN -WEBINAARI TO 16.11. KLO 16-18

Webinaarissa aiheina on palvelutarpeen arviointi ja muutostilanteet sekä omaishoidon tuen sopimus ja neuvottelutilanteet. Aiheista ovat puhumassa Ylva Krokfors Invalidiliitosta sekä Elias Vartio ja Maija Repola Omaishoitajaliitosta. Voit tulla seuraamaan tilaisuutta myös Omaishoijamolle.

Liity mukaan www.hiidenomaishoitajat.fi/tapahtumat/ -verkkosivujen kautta tai ilmoittaudu <https://omaishoitajat.fi/> -sivujen kautta, niin saat linkit suoraan sähköpostiisi. **Tilaisuudet järjestää Omaishoitajaliitto.**



Kts. 8, lainaa älytabletti ja osallistu, opastamme käytössä!

HERKULLISIA JA HELPPOJA VÄLIPALOJA

VISPIPUURO

AINEKSET (4 annosta):

- 1 l vettä
- 2 dl puolukoita
- 1½ dl punaisia viinimarjoja
- 1½ dl mannasuurimoita, gluteenittoman version saat käyttämällä esim. riisijauhoja
- 1-1½ dl hienoa sokeria



VALMISTUS:

Valmista vispipuuro laittamalla ensin vesi kattilaan kiehumaan ja lisäämällä joukkoon marjat. Kun vesi kiehuu, lisää mannasuurimot tai riisijauho koko ajan kauhalla, vispilällä sekoittaen. Anna vispipuuron hautua miedolla lämmöllä kymmenisen minuuttia. Lisää sokeri ja tarkista maku. Anna sitten vispipuuron jäähtyä. Vatkaa lopuksi jäähtynyt vispipuuro kuohkeaksi.



Oletko kokeillut tehdä vispipuuroa esim. karviaisista, omenoista, aprikooseista, mustikoista tai luumuista? Kokeile myös lisätä valmiiseen puuroon raejuustoa tai banaania soseutettuna tai paloina.

Onko sinulla joku lempiresepti tai arkea helpottava ohje? Ole yhteydessä ja jaa se meille seuraavaan tiedotteeseen.

OMENAHYVE

POHJA:

- 700 g kotimaisia omenoita
- 100 g voita tai margariinia
- 3 dl kaurahiutaleita
- 0,5 dl sokeria
- 1 tl kanelia

VALMISTUSOHJE:

Leikkaa pestyt omenat lohkoiksi.

Halutessasi voit myös kuoria omenat.

Lado omenalohkot voideltuun uunivuokaan.

Sulata voi ja sekoita siihen kaurahiutaleet, sokeri ja kaneli. Levitä seos omenoiden päälle.

*Tarjoile vaniljakastikkeeseen tai
vaniljajäätelön kera*



200° C / n. 30 min

Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia, kunnes omenat ovat pehmenneet. Jos pinta tummuu liikaa, peitä vuoka paiston loppupuolella foliolla. Tarjoa omenahyve vaniljajäätelön tai -kastikkeeseen kanssa.

Omenahyveen voi maustaa monella tapaa. Lisää kauramurun joukkoon esimerkiksi 1/2 dl mantelirouhetta tai vaihda kaneli kardemummaan. Kokeile myös lisätä omenoiden joukkoon 1 dl pakastepuolukoita.

VANILJAKASTIKE

- 3 dl maitoa
- 1 kananmuna
- 2 rkl sokeria
- 1 rkl perunajauhoja
- 1 tl vaniljasokeria

VALMISTUSOHJE:

Sekoita kaikki aineet paitsi vaniljasokeri hyvin kattilassa. Kuumenna seosta liedellä koko ajan sekoittaen, kunnes seos sakenee. Älä keitä. Lisää vaniljasokeri. Jos käytät vanilliinisokeria, lisää se vasta valmiiseen, hiukan jäähtyneeseen kastikkeeseen. Kuumennettu vanilliini maistuu kitkerältä.

TEEMAKAHVILOITA

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja



Ti 19.9. klo 17.30 (kesto 1,5h)

Koulutetun omaishoidon kokemusasiantuntijan ajatuksia ja kokemuksia erityislapsiperheen arjesta. Tule myös tapaamaan toisia erityislasten ja -nuorten äitejä. Kahvi-/teetarjoilu.

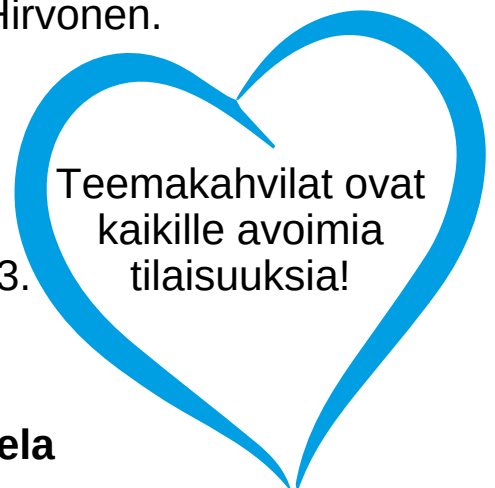


Ma 2.10. klo 13 (kesto 1,5h)

Parisuhde voimavarana, kun puoliso sairastaa, aiheesta alustamassa Parisuhdekeskus Katajan koulutuksen käyneet OmaisOiva-työntekijät Katja ja Minna sekä koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Gun Hirvonen. Kahvi-/teetarjoilu.

To 16.11 klo 16 (kesto 2h)

Kuinka lakia luetaan -webinaarin livekatsomo OmaisOhjaamolla. Kahvi-/teetarjoilu. Katso s. 13.



Ti 14.11 klo 10 (kesto 4h)

Paikka: Luksia, Ojakkalantie 2, 03100 Nummela

Luksian lähihoitajaopiskelijat järjestävät perinteisen teemapäivän omaishoitoperheille. Ohjelmassa mukavaa yhdessä oloa, erilaisia terveystmittauksia, toimintaa yhdessä ja erikseen omaishoitajille ja hoidettaville. Syömme myös lounaan ja juomme kahvit päivän päätteeksi. Sitovat ilmoittautumiset pe 3.11. mennessä Katja Sandholm p.044 9867 187 tai Minna Mäenpää p.040 189 2121 tai etunimi.sukunimi@hiidenomaishoitajat.fi. Omavastuu on 6€/hlö, saat maksuohjeet ilmoittautuessasi.

Lisää teemakahviloita tulossa, seuraa ilmoittelua facebookissa ja lehtien järjestöpalstoilla. Haluatko tietoa tulevista kahviloista tekstiviestillä? Ota yhteyttä, katso yhteystiedot takakannesta.

TEEMAKAHVILOITA

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja ja verkossa

Ma 30.10 klo 18 (kesto 1,5h)

Aiheena neuronkirjon lasten koulunkäynnin asialla

- Miten toteutuu lapsen oikeus oppia ja onnistua?
- Kuormittaako koulunkäynti?
- Kuinka tukea lasta, joka kokee esim. vahvaa kouluahdistusta?
- Koulun tarjoama tuki, lapsen tarpeet, entä resurssit?
- Mitä on koulun rooli ja vastuu, entä vanhempien?

KOMMENTAATTOREINA

LOHJAN KAUPUNGINVALTUUTETTU,
LÄNSI-UUDENMAAN ALUEVALTUUSTON
VARAVALTUUTETTU, AKTIIVINEN
VAIKUTTAJA, NEUROVÄHEMMISTÖÄITI
LOTTA PAAKKUNAINEN



REHTORI, LOHJAN KAUPUNKI
LASSI HUHTALA



Iltaan voi myös osallistua kotisohvalta verkon kautta
- linkki tulossa verkkosivuillemme
www.hiidenomaishoitajat.fi/tapahtumat/.



Mikäli olet tulossa OmaisOhjaamolle, ilmoittaudu Katja Sandholm p.044 9867 187 tai Minna Mäenpää p.040 189 2121 tai etunimi.sukunimi@hiidenomaishoitajat.fi tai bit.ly/ilmoittautuminenNepsy2023

TULOSSA!
PERINTEINEN ERITYISEN MAINIOT PERHEET
-TAPAHTUMA ELI EMP! LISÄTIETOA VUODEN
VIIMEISESSÄ TIEDOTTEESSA.

TEEMAKAHVILOITA

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

Teemakahvila Toivontupa sinulle, jonka omainen tai läheinen on menehtynyt kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin 1,5h ajan. Voit osallistua vain kertaluontoisesti tai tulla joka kerralle, myös yli kuntarajojen. Ei ilmoittautumista. Kahvi-/teetarjoilu. Ohjaajina koulutetut vapaaehtoiset. Kahvila toteutetaan yhteistyössä Lohjan seurakunnan kanssa.



Osallistuminen ei edellytä, että on ollut omaishoitaja tai että on yhdistyksen jäsen tai että kuuluu seurakuntaan.

- **ti 29.8. klo 14**
 - Meidän tarina
- **ti 26.9. klo 14**
 - Tunteiden kirjo
- **ti 31.10. klo 14**
 - Muistoja musiikista, valokuvista
- **ti 28.11. klo 14**
 - Oma hyvinvointi ja jaksaminen

Toivontupaan keväällä osallistuneen ajatuksia:
"Sain lohtua ja tukea, sain olla ihan hiljaa tai puhua, tulla juuri itsenäni omine tunteineni, ihanat ohjaajat"

*"Sano suruasi rakkaudeksi, kutsu kipuasi kauneudeksi.
Taio ikävälläsi taivaan tähdet. Pue kaipuusi muistojen
viittaaan. Silitä pimeä valoksi. Seppelöi kyynleet
toivoksi aamun säteiden ketjuun."*

Hanna Ekola

TEEMAKAHVILOITA

KARKKILASSA LAULETAAN

Tiistaisin 19.9. ja 17.10. klo 12.00-13.30

Hiljan kammarissa, Valtatie 8, 03600 Karkkila

Tule laulamaan yhdessä ihanan Maaritin kanssa tuttuja sävelmiä vuosien varrelta. Musiikki tulee taustalta, sanat voi luntata isolta näytöltä, muuta et tarvitse kuin laulaa mukana.



OMAISSOHJAAMON PELIPÄIVÄT

Keskiviikkoisin 6.9., 4.10. ja 1.11. klo 13-15

OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

Omaishoitajien toiveesta pelataan yhdessä Maikin kanssa lauta- ja korttipelejä mm. Rummikubia. Tule yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Voit ottaa myös oman suosikkipelisi mukaan ja esitellä sen toisille. Kahvi-/teetarjoilu.



Teemakahvilat ovat
kaikille avoimia
tilaisuuksia!

VOIMAANTUMISTA JA YMMÄR- RYSTÄ ARKEEN -TEEMARYHMÄ

Tule mukaan tärkeiden aiheiden äärelle keskustelemaan toisten omaishoitajien/läheisestään huolehtivien kanssa. Ammatillinen teemaryhmä kokoontuu neljä kertaa ja sitä ohjaavat OmaisOiva-työntekijät Katja ja Minna. **Läheisille omaa ohjattua toimintaa ja huolenpitoa samaan aikaan eri huoneessa terveydenhuollon ammattilaisten johdolla.** Kahvi-/teetarjoilu.

LOHJALLA

OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

ma 25.9. klo 10-12	Omaishoitoperheen tukiverkosto
ma 16.10. klo 10-12	Arjen apuvälineet
ma 6.11. klo 10-12	Kun käytös hämmentää
ma 27.11. klo 10-12	Aikaa itselle

NUMMELASSA

Nummelan srk-keskus, Kappelitie 5, 03100 Nummela

ma 25.9. klo 14-16	Omaishoitoperheen tukiverkosto
ma 16.10. klo 14-16	Arjen apuvälineet
ma 6.11. klo 14-16	Kun käytös hämmentää
ma 27.11. klo 14-16	Aikaa itselle

Ilmoittautumiset ke 20.9. mennessä Katja Sandholm p.044 9867 187 tai Minna Mäenpää p.040 189 2121 tai etunimi.sukunimi@hiidenomaishoitajat.fi.

Toimintaa tukemassa Ragnar Ekbergin säätiö.



ASUUKO IKÄÄNTYNYT LÄHEISESI PYSYVÄSTI HOIVAKODISSA?

Onko omaishoitotilanne kotona päättynyt ja läheisesi asuu pysyvästi hoivakodissa? Huolehdi ehkä edelleen hänen asioistaan ja moni asia askarruttaa mieltä. Kaipaanko vertaisuutta ja ymmärrystä asioihin? Ammatillinen teemaryhmä kokoontuu kolme kertaa ja sitä ohjaavat OmaisOiva-työntekijät Katja ja Minna. Kahvi-/teetarjoilu.

- to 21.9. klo 13-15 Omaisena muutosten polulla - hoivaa ja hyvinvointia
- to 19.10. klo 13-15 Aikaa itselle - rentoutusta
- to 23.11. klo 13-15 Venytellen vetreämmäksi

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja



MIES, HUOLEHDITKO LÄHEISESTÄSI?

Onko hän puolisisi, vanhempasi, appivanhempasi, ystäväsi, naapurisi, lapsesi? Tarjoamme säännöllistä ryhmämuotoista vertaisuutta ja voimavaroja arkeen. Ohjaajana Arto Mäenpää. Ryhmä ei ole hoidettaville. Pientä purtavaa tarjolla.

- ma 11.9. klo 16.30-18 Omaishoitoperheen tukiverkosto
- ma 2.10. klo 16.30-18 Arjen apuvälineet ja teknologia
- ma 23.10. klo 16.30-18 Nukutko hyvin?
- ma 13.11. klo 16.30-18 Aikaa itselle

Paikka: Omaishoitaja, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

ONKO LÄHEISELLÄSI PARKINSONIN TAUTI?

Tarjoamme säännöllistä ryhmämuotoista vertaisuutta ja voimavaroja arkeen. Ohjaajana Sari Leppänen. Ryhmä ei ole hoidettaville. Pientä iltapalaa tarjolla.

- ke 6.9. klo 18.30-20.30 Omaishoitoperheen tukiverkosto
- ke 4.10. klo 18.30-20.30 Arjen apuvälineet
- ke 1.11. klo 18.30-20.30 Aikaa itselle

Paikka: Omaishoitaja, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

ERITYISLASTEN-JA NUORTEN ISILLE VERTAISTUKEA

Tapaamisissa keskustellaan arkisista erityislasten- ja nuorten perheiden asioista isien näkökulmasta.

Luottamukselliset keskustelut tuovat voimavaroja arkeen.

Ohjaajana Arto Mäenpää. Ryhmä ei ole hoidettaville. Pientä iltapalaa tarjolla.

- ti 12.9. klo 17.30-19 Omaishoitoperheen tukiverkosto
- ti 3.10. klo 17.30-19 Parisuhde erityisiä voimia vaativassa arjessa
- ti 24.10. klo 17.30-19 Omaishoitoystävällinen työpaikka
- ti 14.11. klo 17.30-19 Aikaa itselle

Paikka: Omaishoito, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

**WANTED! SINUSTAKO RYHMÄNOHJAAJA?
TARJOAMME KOULUTUSTA JA TUKEA, OLE
YHTEYDESSÄ!**

VERTAISTUKEA FACEBOOKISSA, SILLOIN KUN SINULLE SOPII

Voit liittyä myös facebookin vertaistukiryhmiimme, ne löytyvät facebookista alla olevilla hakusanoilla:

- Omaishoitajien vertaistukiryhmä
- Erytislasten äidit, vertaistukiryhmä Hiiden alue

Tai pyydä työntekijöitämme liittämään sinut haluamaasi ryhmään.



TÄRPPPEJÄ JUURI SINULLE -OTA NUMEROT TALTEEN



SENIORI-INFO

Saat apua hyvinvointiin, ikääntymiseen, arkielämään sekä palveluihin esimerkiksi asumiseen, omaishoitoon tai muistisairauksiin liittyviin kysymyksiin **p. 029 151 2280** arkisin klo 9-15 tai sähköpostitse seniori-info.lansi@luvn.fi. Palvelu on tarkoitettu ikääntyneille ja heidän läheisilleen.

VAMMAISPALVELUJEN NEUVONTA

Neuvontanumero **p. 029 1512 425** arkisin klo 9–15.

Vammaissosiaalityön ajat neuvonnassa:

- Lohja, Vihti, Karkkila ma, ke ja pe klo 9–12

Muina aikoina tai ruuhkatilanteissa voit jättää palveluun takaisinsoittopyynnön.

Voit myös olla yhteydessä sähköpostitse:
vammaispalvelut.lohja@luvn.fi
vammaispalvelut.karkkila-vihti@luvn.fi



PÄIVYSTYKSEEN?

Päivystysapu **p. 116 117** (ilman suuntanumeroa) on maksuton neuvonta- ja ohjauspalvelu, josta voi kysyä neuvoja äkillisiin terveydellisiin ongelmiin oman terveysaseman ollessa kiinni. Päivystysapu palvelee 24/7.



TURVALLISEN VANHUUDEN PUOLESTA

Suvanto ry:n toiminnan tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan väkivallan, kaltoinkohtelun ja hyväksikäytön ehkäiseminen. Suvantolinjan neuvontapuhelimeen voi soittaa nimettömästi ja maksutta ma klo 12–15 ja ke klo 10–13 **p. 0800 06776**. Verkkosivut osoitteessa <https://www.suvantory.fi/>.



OMAISHOITAJALIITON NEUVONTA JA OHJAUS

Tarvitsetko tukea ja neuvontaa huolehtiessasi läheisestääsi? Neuvontapuhelin on tarkoitettu kaikille läheistään tukeville ja omaishoitajia työssään kohtaaville. Omaishoidon **maksuton neuvontapuhelin** on avoinna tiistaista torstaihin klo 10-14 p. **0800 390 229**.

Kysy omaishoidosta -chat on avoinna tiistaista torstaihin klo 9-12 osoitteessa <https://omaishoitajat.fi/>.



SOSIAALIASIAMIES

on puolueeton henkilö, joka toimii asiakkaiden edun turvaajana ja neuvoa-antavana. Sosiaaliasiamies ei tee päätöksiä eikä myönnä etuuksia.

Ota yhteyttä sosiaaliasiamieheen Clarissa Kinnunen tai Jenni Henttonen p. **040 027 7087** (ma klo 12–15, ti- to klo 9–12 (ei perjantaisin eikä pyhien aattona) <https://sosiaalitaito.fi/sosiaaliasiamies/>

- Muistathan aina tarkistaa huolellisesti kaikki mm. sosiaalihuoltoon liittyvät asiakirjat (mm. omaishoidon päätös, hoito- ja palvelusuunnitelma).



KULUTTAJALIITON POTILASOIKEUSNEUVONTA

palvelee puhelimitse maanantaisin klo 9–11 ja 13–15, p. **09 454 22 150**.

- Mitkä ovat potilaan oikeudet silloin, kun hän on eri mieltä lääkärin kanssa hoitoratkaisuja koskien?
- Mitä vähävarainen kansalainen voi tehdä, jos hänellä ei ole varaa maksaa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuja?

<https://www.kuluttajaliitto.fi/neuvonta/>



RETKI KUNNONKOTIIN

Keskiviikkona 13.9. klo 10-16

Turun ammattikorkeakoulu / Kunnonkoti

Kunnonkoti on esteettömän ja turvallisen asumisen neuvontakeskus Turun ammattikorkeakoulun tiloissa.

Siellä voi tutustua esteettömän ja turvallisen asumisen ratkaisuihin.

Kunnonkodin kodinomaisessa ohjatussa näyttelyssä pääset tutustumaan arjen selviytymistä tukeviin ja turvallisuutta edistäviin ratkaisuihin ja tuotteisiin. Kävijöillä on mahdollisuus kokeilla, miten erilaiset ratkaisut toimivat käytännössä.

Läheisesi voi jäädä retken ajaksi OmaisOhjaamolle terveydenhuollon ammattilaisten ja vapaaehtoisten kanssa. OmaisOhjaamolla tarjotaan heille lounas ja päiväkahvi, mukavaa ohjelmaa ja huolenpitoa, mahdollisuus myös päivälepoon. Retki sisältää bussikuljetuksen (lähtö OmaisOhjaamolta), ruokailun Turun amk:n ravintolassa ja 1,5 h opastetun kierroksen Kunnonkodissa.

Hinnat jäsenperheille:

- **40 € retki / hlö**
- **10 € läheisen hoiva OmaisOhjaamolla**

Hinnat ei-jäsenille:

- **60 € retki / hlö**
- **20 € läheisen hoiva OmaisOhjaamolla**

Varaa paikkasi ke 6.9. mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai Minna Mäenpää p. 040 189 2121 tai etunimi.sukunimi@hiidenomaishoitajat.fi. Maksuohjeet saat varatessasi paikan. Retki järjestetään mikäli osallistujia on vähintään 20.

Liity jäseneksi? Katso sivu 33.



Ragnar Ekbergin säätiö

TEATTERIESITYS



Lauantaina 28.10. klo 16 (kesto n. 2,5 h)
Lohjan Teatterissa
Suurlohjankatu 12, 08100 Lohja

Menestyselokuvaan perustuva musikaali vie katsojat heti tarinan alussa kuumaan 40-luvun Chicagoon. Työttömät muusikot Joe ja Jerry todistavat sattumalta mafiosojen veristä välienselvittelyä. Paetakseen gangstereita miehet keksivät pukeutua naisiksi ja pestautua naisorkesterin jäseniksi.

Orkesterin hehkeä solisti Sugar Kane sulattaa oitis kaksikon sydämet, mutta miesten on väkisin yritettävä pitää yllä roolejaan naisina. Hullunhauskan tarinan juonenkäänteet aiheuttavat kaksikolle naurettavia tilanteita ja meheviä kommelluksia.



www.lohjanteatteri.fi

Hinnat

- Hiiden Omaishoitajat ry:n jäsenperheille 30 €/lippu
- ei-jäsen 35 €/lippu

Varaa lippusi pe 22.9. mennessä p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi. Maksuohjeet saat varatessasi lipun. Lippu sisältää väliaikatarjoilun (kahvi/tee ja leivos).

Liity jäseneksi? Katso sivu 33!

KUNTOUTUSKURSSISTA TUKEA OMAISHOITAJAN ARKEEN

TIESITKÖ?

Omaishoitajille suunnatuille Kelan kuntoutuskursseille hakiessa

- ei tarvita lääkärinlausuntoja tai muuta lääketieteellistä selvitystä
- omaishoitajalla eli omaistaan tai läheistään huolehtivalla ei tarvitse olla omaishoitosopimusta hyvinvointialueen kanssa eikä paikallisen omaishoitoyhdistyksen jäsenyyttä
- omaishoitajan ja huolehdittavan ei tarvitse asua samassa taloudessa
- kuntoutus on maksutonta ja siihen voi hakea ympäri vuoden
- jos olet työelämässä, voit saada kuntoutuksesi ajalta kuntoutusrahaa
- kuntoutuksesta aiheutuneisiin matkakustannuksiin saa korvausta Kelasta

Kelan kuntoutuskurssien tavoitteena on antaa tukea elämäntilanteen hallintaan sekä keinoja ja valmennusta omaishoitajuudesta aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja niistä selviytymiseen. Kurssille osallistuminen edellyttää, että on motivoitunut ryhmässä toteutettavaan kuntoutukseen.

KELAN KUNTOUTUSKURSSIT

Kela järjestää omaishoitajille kahdenlaisia kursseja:

- **omaishoitajan parikursseja**, jolle omaishoitaja osallistuu yhdessä aikuisen omaishoidettavan läheisen kanssa
- **omaishoitajan kuntoutuskursseja**, jolle omaishoitaja osallistuu yksin.



KUNTOUTUSKURSSIEN SISÄLTÖ

Kurssilla toiminta tapahtuu pääasiallisesti ryhmissä ja ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan.

Omaishoitajan parikurssi

- Parikurssit, johon omaishoitaja osallistuu **yhdessä aikuisen läheisensä kanssa** toteutetaan 15 kuukauden aikana.
 - Kuntoutus kestää yhteensä 15 vuorokautta ja se järjestetään kolmessa 5 vuorokauden jaksossa, johon voi osallistua myös avomuotoisesti eli käydä siellä kotoa käsin.
 - Parikurssille osallistuessa läheisellä on oltava riittävästi itsenäistä toimintakykyä, jotta hän ei tarvitse jatkuvaa avustamista kuntoutuksen aikana ja hän on kykenevä osallistumaan ryhmämuotoiseen kuntoutukseen.

Omaishoitajan kuntoutuskurssi

- Kurssit, jotka on tarkoitettu **vain omaishoitajalle** toteutetaan osin etäkuntoutuksena.
 - Kuntoutus kestää yhteensä 10 vuorokautta ja se järjestetään kahdessa 5 vuorokauden jaksossa, johon voi osallistua myös avomuotoisesti eli käydä siellä kotoa käsin.
 - Jaksojen välissä on 12 viikkoa verkkokuntoutusta. Palveluntuottaja lainaa sinulle tarvittaessa laitteen etäkuntoutukseen osallistumista varten.

MITEN HAET KUNTOUTUSKURSSILLE?

- Täytä hakemus Kelan harkinnanvaraiseen kuntoutukseen (lomake KU 132). Lomakkeen voi täyttää verkossa tai saada sen Kelasta tai OmaisOiva-työntekijöiltä. Kysy tarvittaessa myös apua sen täyttämiseen.
- Valitse valittavista kurssipaikoista se, johon haluat osallistua.
- Lähetä hakemus Kelaan, odota kirjallista päätöstä.

POIMINTOJA KELAN KUNTOUTUSKURSSEISTA:

Parikurssit (yhdessä aikuisen omaisen/läheisen kanssa):

- **Laitilan Terveyskoti Oy, Laitila**
 - 20.11.2023 - 24.11.2023 kuntoutus majoituksella
 - 05.02.2024 - 09.02.2024 kuntoutus majoituksella
 - 16.04.2024 - 20.04.2024 kuntoutus majoituksella
- **Petrea kuntoutus, Holiday Club Caribia, Turku**
 - 27.11.2023 - 01.12.2023 kuntoutus majoituksella
 - 19.02.2024 - 23.02.2024 kuntoutus majoituksella
 - 06.05.2024 - 10.05.2024 kuntoutus majoituksella
- **Neuroliitto ry/Maskun neurologinen kuntoutuskeskus**
 - 27.11.2023 - 01.12.2023 kuntoutus majoituksella
 - 18.03.2024 - 22.03.2024 kuntoutus majoituksella
 - 10.06.2024 - 14.06.2024 kuntoutus majoituksella

Omaishoitajien kurssi (hoidettava aikuinen)

- **Karjalohjan Kuntoutumiskeskus, Karjalohja**
 - 23.10.2023 - 27.10.2023 kuntoutus majoituksella
 - 28.10.2023 - 03.02.2024 verkkokuntoutus
 - 04.03.2024 - 08.03.2024 kuntoutus majoituksella
- **Kuntoutuskeskus Ruissalo, Turku**
 - 05.02.2024 - 09.02.2024 kuntoutus majoituksella
 - 26.02.2024 - 19.05.2024 verkkokuntoutus
 - 19.08.2024 - 23.08.2024 kuntoutus majoituksella

Omaishoitajien kurssi (hoidettava erityislapsi /tai -nuori)

- **Kuntoutuskeskus Ruissalo, Turku**
 - 11.03.2024 - 15.03.2024 kuntoutus majoituksella
 - 02.04.2024 - 23.06.2024 verkkokuntoutus
 - 07.10.2024 - 11.10.2024 kuntoutus majoituksella

LISÄTIETOJA:

HIIDEN OMAISHOITAJAT RY

työntekijät Katja ja Minna
kts. yhteystiedot takasivulta

OMAISHOITAJALIITTO RY

<https://omaishoitajat.fi/>

- hakusanalla Omaishoitajien kuntoutuskurssit tai p. ti-to klo 10-14 p. 0800 390 229 (maksuton numero)

KELAN KUNTOUTUSKURSSIT

<http://www.kela.fi/>

- hakusanalla omaishoitajan kuntoutuskurssit
tai p. 020 692 205 arkisin klo 9-16

Puhelu Kelan palvelunumeroon on maksullinen. Myös jonottaminen on maksullista. Jos käytät puhepakettia tarkista operaattoriltasi, sisältyvätkö 020-alkuiset puhelut siihen

Voit myös varata ajan henkilökohtaiseen neuvontaan Kelan toimipisteeseen tai asioida ilman ajanvarausta Kelan toimipisteissä niiden aukioloaikana.

- Lohjan palvelupiste, Kauppakatu 8, 08100 Lohja
 - Palveluajat ma-pe klo 13.00–16.00
- Vihdin palvelupiste, Tuusantie 1, 03100 Nummela
 - Palveluajat ma-pe 9.00–12.00
- Karkkilan palvelupiste, Valtatie 26, 03600 Karkkila
 - Palveluajat, vain ajanvarauksella.

Löydät hakemuslomakkeen myös ao. kursseille klikkaamalla oheista linkkiä: <https://www.kela.fi/KU132.pdf> (sähköinen lomake, jonka voi täydentää ja tallentaa / tulostaa).

OmaKelassa voi myös hakea kurssille.

OLETKO JO YHDISTYKSEMME JÄSEN?

Hiiden Omaishoitajat ry on perustettu vuonna 2007 ja toimii Lohjan, Vihdin ja Karkkilan alueella. Meille yhdistyksessä on tärkeää, että omaishoitaja voi hyvin ja jaksaa työssään. Omaishoitajien aseman parantaminen ja edunvalvontatyö alueellamme on erittäin tärkeää Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen perustamisen myötä.

Liiton ja yhdistysten

omaishoitoyhteisö tukee omaishoitajia



Yhdistyksen tavoite on tuoda kuuluviin omaishoitajan ääni ja tukea omaishoitajuutta.

Jäsenedut koskevat Hiiden Omaishoitajat ry:n itse järjestämän toiminnan osalta koko perhettä.

MITEN LIITYT YHDISTYKSEN JÄSENEKSI?

- Täytä sivulla 33 oleva liittymislomake ja toimita se lomakkeessa olevaan osoitteeseen.
- Tai piipahda OmaisOhjaamolla täyttämässä liittymislomake
- Tai täytä liittymiskaavake <https://www.hiidenomaishoitajat.fi/liity-jaseneksi/> sivulla
- Voit myös ottaa yhteyttä hallitus@hiidenomaishoitajat.fi tai p. 045 1965 123

Henkilöjäsenmaksu on 25 € / vuosi, jolla saa mm.

- Lähellä-lehden neljä kertaa vuodessa
- Palveluoppaan ja lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- Paikallistiedotteen neljä kertaa vuodessa
- Osallistua jäsenistölle suunnattuun toimintaan
- Vaihtuvia valtakunnallisia Omaishoitajaliiton- ja alueellisia jäsenetuja



Kannatusjäsenmaksu on 50/70/100 € tai enemmän / vuosi.



Hiiden
Omaishoitajat ry

LIITYN JÄSENEKSI HIIDEN OMAISHOITAJAT YHDISTYKSEEN



TÄYTÄ TEKSTATEN

Sukunimi: _____

Etnimet: _____

Osoite: _____

Postinumero: _____ Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____ Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Haluan Lähellä-lehden

☐ paperisena

☐ sähköisenä

☐ Minuun saa olla yhteydessä postitse

☐ Minuun saa olla yhteydessä puhelimitse

☐ Minuun saa olla yhteydessä tekstiviestitse

☐ Minuun saa olla yhteydessä sähköpostitse



leikkaa irti katkoviivaa pitkin



**POSTITTA LIITTYMISLOMAKE KIRJEKUORESSA
OSOITTEeseen:**

**HIIDEN OMAISHOITAJAT RY
SUURLOHJANKATU 18-22
08100 LOHJA**

**VOIT MYÖS TUODA LOMAKKEEN
OMAISOHJAAMOLLE TAI ANTAA MUKAAMME
(esim. Omaisoiva-työntekijät)
TILAISUUKSISSAMME**

VAIN JÄSENISTÖLLE - SYDÄNPÄIVÄN KONSERTTI



SYDÄNPÄIVÄN KONSERTIN

live-katsomo

pe 29.9. klo 18–20

Kino Vaakuna, Koulukatu 4, Lohja

Suorassa lähetyksessä Järvenpää-talolta:

Arja Koriseva – Kaj Kunnas

Kalle Virtanen – Stefanie Tuurna

Anniina Ukkonen

Tuusulanjärvi Big Band

Sydänpäivän live-katsomo -konsertti väliaikatarjoilulla. Lipun hinta vain 4 €/hlö. Varaa lippusi ma 18.9 mennessä p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi. **Sisään pääsyyn oikeuttavan lipun nouto ja käteismaksu OmaisOhjaamolta ke 20.9 klo 12-15. Ilman lippua ei pääse konserttiin ja ne ovat henkilökohtaisesti nimettyjä.** Lippuja rajallinen määrä.

Liity jäseneksi? Katso sivu 33!

Yhteistyötä Hiiden Omaishoitajat ry ja Lohjan sydän ry



Hiiden
Omaishoitajat ry

VAIN JÄSENISTÖLLE - KONSERTTI



la 11.11.202 klo 16.00

LAURENTIUS-SALI,
Kirkkokatu 6, Lohja

Hannu Lehtonen –laulu

Kimmo Leppälä –saksofoni, klarinetti, orkesterin johto
Arriba Big Band!

Hinnat

- Hiiden Omaishoitajat ry:n jäsenperheille 30 €/lippu

Varaa lippusi la 30.9. mennessä p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi. Maksuohjeet saat varatessasi lipun. Väliaikatarjoilusta vastaa jokainen itse. Lippuja saatavilla rajattu määrä.

Liity jäseneksi? Katso sivu 33!

Yhteistyötä Hiiden Omaishoitajat ry ja Lohjan sydän ry



Hiiden
Omaishoitajat ry

VAIN JÄSENISTÖLLE

KÄVELYRYHMÄT (MYÖS LÄHEISILLE) JA KUNTOSALIVUOROT

Marin ohjatut **kimppakävelyt Nummelassa** maanantaisin syyskuun alusta lähtien klo 13-14.30. Lähtö Prisman pääovien luota, Naaranpajuntie 3, 03100 Nummela.

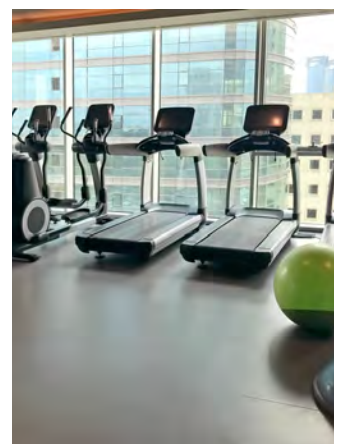
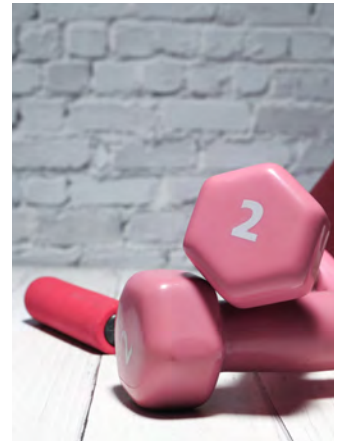
Soilen ohjatut **kimppakävelyt Virkkalassa** torstaisin syyskuun alusta lähtien klo 12-13. Lähtö Virkkalan torilta, Tietolantie 4, 08700 Lohja.

Omaishoitajien kuntosali Lohjan palvelukeskuksessa, Ojamonkatu 34, 08100 Lohja. Syyskuun alusta lähtien maanantaisin klo 15:30-16:30 tai torstaisin klo 15.30-16.30.

Ilmoittautumiset kävely- ja kuntosaliryhmiin (myös aiemmin osallistuneet) p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi.

Huom! Yhdistyksellä ei ole vakuutusta liikuntaryhmissä kävijöille. Jokainen osallistuja huolehtii siis itse mahdollisesta tapaturmavakuutuksesta.

Liity jäseneksi? Katso sivu 33!



VAIN JÄSENISTÖLLE

HYVIÄ TEKOJA ERITYISNUORTEN VANHEMMILLE
LÄNSI-UUDENMAAN SÄÄSTÖPANKIN LAHJOITUKSELLE

HAE HYVINVOINTILAHJAKORTTIA

Esimerkiksi

- itselle mieluisaan harrastukseen
- kauneus- tai hyvinvointihoitoon
- elämyshetkeen
- ravintolapäivälliseen tai -illalliseen
- tai johonkin itselle mieluisaan toimintaan

Lahjakortin arvo on maksimissaan 100€.

Täytä hakemus pe 15.9 mennessä osoitteessa
<https://bit.ly/luspavustus-lahjakorttisyksy2023>
tai pyydä hakemuslomake p. 045 1965 123 tai
hallitus@hiidenomaishoitajat.fi.

- Kuvaa hakemuksessa mihin toimintaan haet lahjakorttia ja miten se lisäisi sinun jaksamistasi ja hyvinvointia.
- Hakuun voivat osallistua vain yhdistyksen jäsenet - riittää myös, että samassa taloudessa on yksi yhdistyksen jäsen. Hakijat, joille ei ole aiemmin myönnetty ao. lahjoituksella lahjakorttia ovat etusijalla.
- Hakuun osallistuminen ei edellytä omaishoidon sopimusta.
- Ilmoitamme lahjakortin saajille henkilökohtaisesti syyskuun aikana.



 Säästöpankki

Liity jäseneksi? Katso sivu 33!

VAIN JÄSENISTÖLLE

YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS

Keskiviikkona 15.11. klo 17.30

OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18-22,
08100 Lohja

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset
asiat. Kahvi- ja teetarjoilu.

Keskustelua hoitotahdosta.

VOIMAUTTAVA LAULUKUORO

Torstaisin 14.9., 21.9., 28.9. ja 5.10. klo 17.30-19

OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

Laulukuoro-toimintaa yhdistyksen lohjalaisille jäsenperheille Erkki Hepoahon johdolla. Sinulla ei tarvitse olla kokemusta laulamisesta kuorossa ja kaikenlaiset äänet mahtuvat mukaan. Myös läheiset ovat tervetulleita, mikäli osallistuminen ryhmämuotoiseen toimintaan on mahdollista.

Ilmoittautumiset ma 11.9. mennessä p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi. Keväällä osallistuneilta toivotaan myös ilmoittautumisia. Voit kysyä myös vapaita paikkoja ryhmän alettua ellet pääse mukaan heti ensimmäisellä kerralla. Virvokkeita tarjolla. Laulukuoron mahdollistaa lohjalaisen Petter ja Margit Forsströmin säätiön myöntämä avustus.

Liity jäseneksi? Katso sivu 33!

Petter och Margit Forsströms stiftelse
till Karl och Olivia Forsströms minne



Hiiden
Omaishoitajat ry

YHTEYSTIEDOT

OMAISSOHJAAMO

SUURLOHJANKATU 18-22

08100 LOHJA

WWW.HIIDENOMAISHOITAJAT.FI



MINNA MÄENPÄÄ

OmaisOiva-koordinaattori

Sairaanhoitaja

p. 040 189 2121

minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi



KATJA SANDHOLM

OmaisOiva-ohjaaja

Lähihoitaja, muistihoitaja

p. 044 9867 187

katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi

Ota yhteyttä mikäli haluat liittyä postituslistallemme tai saada kotiin infopakettin tai liittyä jäseneksi. Löydät meidät myös sosiaalisesta mediasta.



[@hiidenomaishoitajat](#)



[@HiidenOmais](#)



[Hiiden Omaishoitajat](#)



[@tyoikainenhoivaaja](#)



OmaisOiva

Hiiden
Omaishoitajat ry

