



JÄSENKIRJE 2/2024



Keski-Suomen
Omaishoitajat ry

Terveisiä eduskunnasta ja omaishoitajien retkeltä Kålmordenista!

Kävimme heti kesäkuun alkuun vierailmassa eduskuntatalolla, meitä oli siellä neljä hallituksen jäsentä sekä yksi yhdistyksen jäsen. Veimme viestin kansanedustajille, jossa esitimme huolestamme hallituksen leikkauksien vaikutuksesta omaishoitajien tukemiseen kolmannen sektorin toimintana.

Yhdistyksemme viesti on selkeä, järjestöavustuksia ei tule leikata. Tulevaisuudessa järjestöjen antama apu tulee lisääntymään, mutta jos nyt menetämme tekijät ja verkostot, niiden uudelleen kokoaminen vie vuosia. Keski-Suomen Omaishoitajat ry esitti huolensa myös hoitajamitoituksesta ja sen vaikutuksista iäkkäiden palveluyksiköissä. Hoitajamitoituksen lasku on lyhytnäköistä, joka johtaa hoitajakatoon entisestään. Hoiva-avustajilla ei ratkaista hoitajapulaa.

Yhdistyksen puheenjohtajana minulla oli kunnia antaa viestimme henkilökohtaisesti keskustan kansanedustaja sekä sosiaali- ja terveysvaliokunnan jäsenelle, Hilikka Kempille. Kyseinen viesti toimitettiin toki myös kaikille muille puolueille, jotta kaikki päättäjät ymmärtäisivät tämän tärkeän huolenaiheen. Meille jäi vierailusta sellainen tunne, että viestimme otettiin vakavasti ja siihen on todellakin puututtava, nähtäväksi kuitenkin jää miten meidän käy.

Toinen kesän kohokohdista oli ainakin allekirjoittaneen mielestä kesälomareissu Kålmordenin eläintarhaan. Siellä nähtävää riitti ja kelitkin helli meitä Ruotsissa oikein kivasti koko neljän päivän ajan. Matkalla oli pääosin lapsiperheitä, joille retki olikin suunnattu, mutta oli ilo nähdä myös jokunen yksittäinen henkilö, joka oli päättänyt lähteä pienelle irtiotolle risteilyyn ja Tukholman maisemia katsellen.

Jokainen on tietysti viettänyt kesää omalla tavallaan ja toivottavasti kaikki on saanut kuluneen kesän kokemuksista voimia ja jaksamista taas pitkälle syksyyn ja talveakin jo ajatellen.

Yhdistyksemme syyskokous pidetään marraskuun 22. yhdistyksen toimistolla kello 17. Toivotaan että saataisiin paljon väkeä paikalle, niin saisimme varmasti hyvää keskustelua yhdistyksemme toiminnasta ja suunniteltaisiin yhdessä tulevaa. Lämpimästi tervetuloa paikalle!

Puheenjohtaja

Saku Kaistinen



Toimiston terveiset!

Heinäkuun helteiden vaihduttua jo loppukesän ja alkusyksyn vaihteleviin säihin käynnistyy arki meillä toimistollakin toden teolla. Yhdistyksen OmaisOiva-toimintaa toteutetaan tällä hetkellä kahden henkilön voimin Inkan ja Merjan työpanoksella. Kiitämme vielä Marikaa arvokkaasta työpanoksesta OmaisOivassa viime talvelta ja keväältä ja toivotamme hänelle kaikkea hyvää tuleviin työkuvioidiin ja elämään yleensä. OmaisOiva-toiminnan lisäksi yhdistyksellä toimii myös erityislasten vanhempien mielen hyvinvointia vahvistava MilVa-hanke, joka kokonaisuudessaan päättyy nyt loppusyksyllä. MilVa-hankkeessa töitä jatkaa Merja Lappi.

Yhdistyksen OmaisOiva-toimintaa toteutetaan edelleen koko Keski-Suomen alueella. Tälle syksylle olemme saaneet myös uusia paikkakuntia mukaan, joihin emme viime keväänä vielä ennättäneetkään. Lisäksi tiivistämme edelleen yhteistyötä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa ja toteutamme osan ryhmistämme sekä kahviloista yhteistyössä Muistiyhdistyksen kanssa. Tuolloin mukana on myös heidän työntekijänsä, joka ohjaa meidän toimintamme kanssa samanaikaisesti muistin-virkistysryhmää muistisairaille omaisille. Eli näihin yhteistyössä toteutettaviin ryhmiin ja kahviloihin ovat myös muistisairaat läheiset tervetulleita. Lisätietoja tästä saatte

Merjalta tai Inkalta sekä myös suoraan Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:ltä.

Tästä jäsenkirjeestä löydät suurimman osan yhdistyksen Omaisoiva-toiminnasta ja osalla paikkakunnista toiminta on jo alkanutkin ennen kuin tämä kirje teidät saavuttaa. Päivitämme myös yhdistyksen nettisivuille sekä Facebookiin ja Instagramiin ajankohtaisia tapahtumia, joihin te omaishoitajat olette lämpimästi tervetulleita. Otahan siis yhdistyksen sosiaalinen media seurantaasi!

Tänä syksynä Omaisoiva-toiminnassa jatketaan edelleen omaishoitajien hyvinvoinnin tukemista monipuolisen tiedottamisen, neuvonnan ja vertaistuen avulla. Sekä ryhmissä että kahviloissa toiminnan sisällöissä korostuu lisäksi mielen hyvinvoinnin vahvistaminen, joka onkin tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointiamme. Lisäksi olemme saaneet sekä ryhmiin että kahviloihin mukaan myös eri alojen vierailijoita, jotka tuovat oman osansa mukaan toimintaamme. Syksyllä tarjoamme myös mahdollisuutta osallistua vapaaehtoistyön koulutukseen jos vapaaehtoistoiminta olisi juuri sinun juttusi. Yhdistyksellä vapaaehtoisena toimimista voimme räätälöidä hyvin yksilöllisesti ja suunnitella toiminnan juuri sinun resurssiesi mukaiseksi. Lisäksi toteutamme Mielenterveyden ensiapukoulutuksen yhteistyössä Keski-Suomen Mielenterveysomaiset FinFami ry:n kanssa. Sekä vapaaehtoistyön koulutus että Mielenterveyden ensiapukoulutus toteutetaan etänä Teams-sovelluksen

kautta. Kannustammekin kaikkia kiinnostuneita osallistumaan rohkeasti myös etänä toteutettavaan toimintaan. Meiltä saatte neuvoja myös etäsovellusten käytön kanssa. Etänä toteutamme myös verkkoluennon omaishoidon tuesta 23.9. klo 16 alkaen yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistyksen ja Hyvinvointialueen kanssa. Tilaisuudessa on paikalla hyvinvointialueen asiakasohjaaja. Tarvittaessa järjestämme myös etäkatsomon toimistollemme, joten jos haluat tulla katsomaan tilaisuutta toimistollemme, otathan yhteyttä Merjaan tai Inkaan.

Yhdistyksen OmaisOiva-toiminta on tarkoitettu kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville tai muuten omaishoidosta kiinnostuneille riippumatta siitä, onko omaishoitaja tehnyt omaishoitosopimusta hyvinvointialueen kanssa. Haastammekin nyt teitä kaikkia kertomaan eteenpäin tietoa OmaisOiva toiminnasta ja kannustamaan läheistään hoivaavia osallistumaan yhdistyksen toimintaan.

Elokuisin terveisin Inka, Merja A. ja Merja L.



Työntekijät ovat tavoitettavissa arkisin klo 9 – 15, jos emme pääse vastaamaan soitamme takaisin myöhemmin. Huomioitahan, että salattuihin numeroihin emme voi soittaa takaisin, koska numero ei tallennu puhelimiin.

Toiminnanjohtaja Inka Pakkala puh. 050 4096975
keskisuomenomaishoitajat@gmail.com

Omaistoiminnanohjaaja Merja Angle puh. 050 5132105
keskisuomenomaishoitajat.info@gmail.com

YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS

Perjantai 22.11. 2024 klo 17:00

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Väinönkatu 28 A 4b



Tervetuloa!

-hallitus-

OmaisOiva



ryhmä

Lisätietoja

Merja puh. 050 513 2105

Inka puh. 050 409 6975

Tule tapaamaan muita omaishoitotilanteessa olevia, saamaan tietoa läheisen hoitoon liittyvistä asioista ja vaihtamaan ajatuksia kahvikupposen äärellä. Tervetuloa mukaan niin uudet kuin jo aiemmin mukana olleet!

HANKASALMI

Paikka: Seniorikeskus, Keskustie 53 A

Aika: Perjantaisin klo 10 – 12

Päivät: 23.8., 20.9., 18.10., & 15.11.

JOUTSA

Paikka: Hyvinvointitupa, Jousitie 40

Aika: Tiistaisin klo 13 – 14:30

Päivät: 27.8., 24.9., 22.10., & 26.11.

Samaan aikaan vierekkäisessä tilassa kokoontuu Keski-Suomen Muistiyhdistyksen muistinvirkistysryhmä, joka on tarkoitettu muistisairautta sairastaville läheisille.

LUHANKA

Paikka: Kylätalo, Kotipellontie 1

Aika: Tiistaisin klo 10 – 11:30

Päivät: 27.8., 24.9., 22.10., & 26.11.

Samaan aikaan vierekkäisessä tilassa kokoontuu Keski-Suomen Muistiyhdistyksen muistinvirkistysryhmä, joka on tarkoitettu muistisairautta sairastaville läheisille.

MUURAME

Paikka: Nuorisoseurantalo Tasankola, Mikkolantie 6

Aika: Keskiviikkoisin klo 13-14.30

Päivät: 14.8., 11.9., 9.10., 6.11., & 4.12.

Samaan aikaan vierekkäisessä tilassa kokoontuu Keski-Suomen Muistiyhdistyksen muistinvirkistysryhmä, joka on tarkoitettu muistisairautta sairastaville läheisille.

PALOKKA

Paikka: Palokan kirjaston Hilja-tila, Koivutie 5

Aika: Maanantaisin klo 13 - 15

Päivät: 26.8., 23.9., 21.10. & HUOM! 9.12. klo 10-12

PETÄJÄVESI

Paikka: Petäjäkodin Solikko-Sali ja takkahuone,
Teollisuustie 1

Aika: Keskiviikkoisin klo 13 -14.30

Päivät: 21.8., 18.9., 16.10., 20.11., & 18.12.

Samaan aikaan vierekkäisessä tilassa kokoontuu Keski-Suomen Muistiyhdistyksen muistinvirkistysryhmä, joka on tarkoitettu muistisairautta sairastaville.

SAARIJÄRVI

Paikka: Kaupungintalon Mannila-sali, Sivulantie 11

Aika: Tiistaisin klo 13 - 14.30

Päivät: 13.8., 10.9., 8.10., 5.11., & 3.12.

Samaan aikaan vierekkäisessä tilassa kokoontuu Keski-Suomen Muistiyhdistyksen muistinvirkistysryhmä, joka on tarkoitettu muistisairautta sairastaville.





Lisätietoja:

Merja puh. 050 513 2105

Inka puh. 050 409 6975

Kaikille avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia, joissa voit kysyä omaishoidosta, tutustua muihin ja yhdistyksen toimintaan.

JYVÄSKYLÄ

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Väinönkatu 28 A 4b

Maanantai 2.9. klo 12-14 Löydä iloa arkeesi -hanke

Maanantai 7.10. klo 12-14 Parisuhteesta hoivasuhteeksi. Avoimen yliopiston opettaja Päivi Eskola esittelee väitöskirjansa tuloksia. Yhteistä keskustelua aiheesta.

Maanantai 25.11. klo 12-14 Asiaa aivoterveystä – Muistisilta yhdistää -hanke. Tilaisuuteen voit osallistua myös etänä. Etänä osallistuvien ilmoittautumiset 22.11. mennessä.

Tiistai 10.12. klo 12-14 Joulukahvit ja jouluista tunnelmointia.

KANNONKOSKI

Paikka: Kannonkosken Kylätalo, Nappulakuja 3

Tiistai 29.10. klo 14-16

*Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa. **Ennakkoilmoittautuminen!**
Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 25.10. mennessä Merjalle tai Inkalle.*

KARSTULA

Paikka: Heikin tupa, Virastotie 3

Torstai 24.10. klo 14-16

*Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa. **Ennakkoilmoittautuminen!**
Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 22.10. mennessä Merjalle tai Inkalle.*

KEURUU

Paikka: Lehtiniemen palvelukeskus, Seiponniementie 7

Maanantai 16.9 klo 10-12

Maanantai 18.11 klo 10-12

KINNULA

Paikka: Kinnulan seurakuntasali, Kirkkotie 2

Torstai 12.9. klo 10-11.30.

Torstai 21.11. klo 10-11.30.

KIVIJÄRVI

Paikka: Kivijärvi-talon Riviera-tila, Keskustie 39

Tiistai 29.10. klo 10-12

*Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa. **Ennakkoilmoittautuminen!**
Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 25.10. mennessä Merjalle tai Inkalle.*

KONNEVESI

Paikka: Työväentalo, Lahdenkyläntie 1

Tiistai 19.11. klo 13-15

*Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa. **Ennakkoilmoittautuminen!**
Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 14.11. mennessä Merjalle tai Inkalle.*

KYYJÄRVI

Paikka: Kyyjärven kirjaston kokoustila, Tuliharjuntie 43

Torstai 24.10. klo 10-12

Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen

*Muistiyhdistys ry:n kanssa. **Ennakkoilmoittautuminen!***

Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä

ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 22.10. mennessä Merjalle tai Inkalle.

SUOLAHTI

Paikka: Suopunki kokoustila, Riihijärvenkatu 2 A

Torstai 19.9. klo 13-14.30.

Torstai 14.11. klo 13-14.30.

Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen

Muistiyhdistys ry:n kanssa.

TOIVAKKA

Paikka: Seurakuntakoti Majakka, Salomonintie 8

Tiistai 8.10. klo 13-14.30.

Maanantai 2.12. klo 13-14.30.

UURAINEN

Paikka: Seurakuntakoti, Topintie 1

Maanantai 30.9. klo 13-14.30.

Maanantai 4.11. klo 13-14.30.


VIITASAARI

Paikka: Seurakuntakodin takatasku-tila, Pappilantie 6

Torstai 12.9. klo 14-15.30.

Torstai 21.11. klo 14-15.30.

**Yhdistyksen retkistä ja matkoista löydät
ajankohtaiset tiedot yhdistyksen nettisivuilta
sekä sosiaalisesta mediasta. Saat myös
lisätietoa yhdistyksen toimistolta. Seuraa siis
ilmoittelua sekä ole rohkeasti yhteydessä
meihin!**



Minun polkuni

Omaishoito päättyy – mitä nyt?

Vertaisryhmä omaishoidosta luopuneille tai sitä pohtiville

Piippurannan Klubilla (Paperitehtaankatu 1)

Tule mukaan pohtimaan millaisia eväitä kaipaat uuteen elämäntilanteeseesi.

Tapaamiset tiistaisin 17.9., 1.10., 29.10., 12.11. & 26.11. klo 10-12

- Minun polkuni
- Reppu täynnä tunteita
- Mitä saan, kun luovun?
- Toivon hippusia ja ilon pisaroita
- Minun näköiseni elämä

Ilmoittauduthan mukaan 11.9.2024 mennessä.

Ryhmän koko enintään kuusi henkilöä.

Puhelimitse Tuija Emaus-Etindelle 050 549 7023, tuija.emaus-etindelle@evl.fi
tai Inka Pakkala 050 409 6975

Vertaisryhmän järjestävät yhteistyössä
Keski-Suomen Omaishoitajat ry ja
Jyväskylän seurakunta.



Keski-Suomen
Omaishoitajat ry



VERKKOKOULUTUS

Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus

Paikka: Teams

Keskiviikkoisin klo 17-18.30

11.9., 18.9., 25.9., 2.10., & 9.10.

Koulutus järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n kanssa

Mielenterveyden ensiapu®1-koulutus verkossa

Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus tarjoaa tutkittua tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Koulutuksessa pääsee harjoittelemaan mielenterveystaitoja.

Koulutus tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa ja läheisten mielen hyvinvointia sekä sitä miten mielenterveyttä voi vahvistaa.

Koulutus on maksuton yhdistyksen jäsenille!



"Mielenterveys on voimavara, jota voi vahvistaa."

mieli.fi/omaa

mieli

**KOULUTUS
JÄRJESTETÄÄN
VERKOSSA TEAMS-
YHTEYDELLÄ
KESKIVIikkoisin
11.9. - 9.10. 2024
KLO 17:00 - 18:30**



Lisätietoja ja ilmoittautumiset 23.8 mennessä
keski-suomenomaishoitajat.info@gmail.com tai
050 513 2105/Merja

VERKKOKOULUTUS

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Paikka: Teams

Osa 1: tiistai 15.10. klo 13-15

Osa2: tiistai 22.10. klo 13-15

Koulutus järjestetään yhteistyössä Liepeen hoivan hallinnoiman Hykari-hankkeen kanssa



VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERUSKURSSI TEAMSISSA

Tervetuloa Keski-Suomen omaishoitajien ja Hykari -hankkeen yhteistyössä järjestämään vapaaehtoistoiminnan etäkoulutukseen.

Koulutuksessa käydään läpi vapaaehtoistoiminnan perusteet sekä tutustutaan Keski-Suomen omaishoitajat ry:n vapaaehtoistehtäviin. Koulutus on ilmainen eikä se sido sinua mihinkään, joten tule kuulolle mikäli olet kiinnostunut aiheesta!

Koulutus sisältää kaksi osaa:
Osa 1: 15.10. klo: 13.00-15.00
Osa 2: 22.10. klo: 13.00-15.00

Ilmoittautumiset 8.10. mennessä Inka Pakkalalle puh. 050 3277 994 tai keskisuomenoh.inka@gmail.com



VERKKOLUENTO

Omaishoidontuki Keski-Suomessa

Paikka: Teams

Ma 23.9.2024 klo 16–18

Mitä tarkoittaa omaishoidontuki ja perhehoito?

Miten omaishoidontukea haetaan ja kuka sitä saa?

Millaisia ovat käytännöt Keski-Suomessa?

Keski-Suomen hyvinvointialueen omais- ja perhehoitotiimin työntekijät kertovat omaishoidontuesta ja perhehoidosta. Voit seurata luentoa omalta laitteeltasi tai tulla yhdistyksen toimistolle etäkatsomoon. Saat tarkemmat ohjeet ja osallistumislinkin ilmoittautumisen yhteydessä.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen 20.9 mennessä:

keskisuomenomaishoitajat.info@gmail.com

Merja 050 513 2105

Koulutus järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen

Muistiyhdistys ry:n ja Keski-Suomen hyvinvointialueen kanssa.



VOIMAVAROJA JA VERTAISTUKEA

Ryhmä erityislasten vanhemmille

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Väinönkatu 28 A 4b

Keskiviikkoisin: klo 17-19

Päivät: 26.8., 9.9., 23.9., 7.10., & 21.10.

Tapaamisissa pohditaan voimavaroja, tunteita, arvoja sekä unelmia. Aiheiden ymmärrys lisääntyy ja osallistuminen voi tukea hyvinvointia sekä lisätä itsemyyötätuntoa.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen 23.8 mennessä:

sanna.inkilainen@aspa.fi

Sanna Inkiläinen 040 513 7563

Koulutus järjestetään yhteistyössä Milva- hankkeen ja Aspa Säätiön hallinnoiman Voimaa Perheille- hankkeen kanssa.



OMAISHOITAJALIITON WEBINAARIT

Tarkemmat tiedot tilaisuuksista ja sisällöistä löydät Omaishoitajaliiton nettisivuilta: Kohdasta tule mukaan → tapahtumat ja koulutukset.

Irti murehtimiskerästä

Paikka: verkossa

torstai 19.9. klo 17-18

Palautumisen hetkiä arkeen

Paikka: verkossa

torstai 24.10. klo 17-18

Äitinä omalle äidille

Paikka: verkossa

torstai 21.11. klo 17-18

Yksinäisyyden omat kasvot

Paikka: verkossa

torstai 12.12. klo 17-18



Voit seurata webinaareja omalta laitteeltasi tai tulla yhdistyksen toimistolle etäkatsomoon.

Etäkatsomoon osallistuessasi ilmoittaudu viimeistään kolmea päivää ennen webinaaria Merjalle 050 5132105 tai

Inkalle 050 4096 975. HUOM! 21.11. webinaarissa ei etäkatsomo-mahdollisuutta.

Jos katsot webinaareja omalta laitteeltasi, niin ilmoittaudu omaishoitajaliiton sivujen kautta.



**Keski-Suomen
Omaishoitajat ry**

Väinönkatu 28 A 4b
40100 Jyväskylä
puh. 050 409 6975
050 513 2105

keskisuomenomaishoitajat@gmail.com

www.keski-suomenomaishoitajat.fi

Omaishoitajaliiton valtakunnallinen puhelinneuvonta

puh. 0800 390 229.

Maksuton puhelinneuvonta on avoinna

tiistaista torstaihin klo 10–14

Chat palvelee tiistaista torstaihin klo 9 - 12

omaishoitajaliiton sivuilla www.omaishoitajat.fi