

# JÄSENKIRJE 1/2025



## **Puheenjohtajan tervehdys**

Hyvät Keski-Suomen Omaishoitajat ry:n jäsenet ja yhteistyökumppanit!

On ilo ja kunnia kirjoittaa teille ja kiittää teitä kaikesta siitä arvokkaasta työstä, jota teette läheistenne hyväksi.

Vuosi 2024 on ollut täynnä haasteita ja muutoksia, kuten omaishoitajien arki usein on. Silti olemme yhdessä onnistuneet luomaan yhteisön, joka tukee ja rohkaisee toisiaan. Olemme järjestäneet monia tilaisuuksia, koulutuksia ja vertaistukiryhmiä, jotka ovat tarjonneet omaishoitajille hetken hengähdysten ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia.

Erityisen ylpeä olen siitä, että olemme saaneet uusia jäseniä mukaan toimintaamme. Tämä kertoo siitä, että omaishoitajien ääni kantautuu yhä laajemmalle ja että yhä useampi löytää tiensä meidän yhteisöömme. Jatkamme työtämme sen eteen, että jokainen omaishoitaja tuntisi olevansa arvostettu ja tuettu.

Tämä vuosi 2025 tuo mukanaan uusia mahdollisuuksia. Olemme suunnittelemassa uusia yhteistyökuvioita ja tapahtumia, jotka toivottavasti rikastuttavat sekä helpottavat omaishoitajien elämää. Tavoitteenamme on myös vaikuttaa yhteiskunnallisesti ja edistää omaishoitajien asemaa sekä oikeuksia.

Haluan kiittää teitä kaikkia panoksestanne ja sitoutumisestanne. Ilman teitä tämä yhdistys ei olisi sitä, mitä se on tänään. Teemme yhdessä tärkeää ja merkityksellistä työtä, ja uskon, että voimme yhdessä saavuttaa vielä enemmän tulevaisuudessa.

Lisäksi haluamme muistuttaa teitä yhdistyksemme uusista hienoista nettisivuista, joilta löydätte ajankohtaista tietoa toiminnastamme ja tulevista tapahtumista. Käykää tutustumassa osoitteessa [www.keski-suomenomaishoitajat.fi](http://www.keski-suomenomaishoitajat.fi)

Toivotamme teidät myös lämpimästi tervetulleeksi yhdistyksen kevätkokoukseen, joka pidetään 22.4.2025 klo 17 yhdistyksen toimistolla. Toivomme, että mahdollisimman moni pääsee paikalle osallistumaan ja vaikuttamaan yhdistyksemme toimintaan.

Tekoälyn käyttö on alkanut yleistyä, joten minäkin halusin kokeilla sitä. Annoin tekoälylle tiedot, jotka olisi hyvä huomioida tekstissä. Poistin ja muokkasin joitain kohtia ja lopputulos on tuossa yllä päättyen edelliseen kappaleeseen. Olisitko sinä hoksannut, että tämä teksti on tuotettu tekoälyn avulla? Minulle se ainakin uppoisi niin, kuten veitsi sulaan voihin, ellen tietäisi.

Aina jos on jotain omaishoitajiin liittyvää mielessä, kehitysehdotuksia tai jotain muuta mikä askarruttaa mieltä, mitä tahansa. Niin olkaa rohkeasti ja matalalla kynnyksellä

yhteydessä yhdistyksemme loistaviin ja ammattitaitoisiin  
työntekijöihimme tai halutessasi suoraan hallitukseen.  
Olemme täällä teitä varten!

Lämpimin terveisin ja kaikkea hyvää vuodelle 2025!

Saku Kaistinen

Puheenjohtaja

Keski-Suomen Omaishoitajat ry

## YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS

Tiistai 22.4 klo 17

**Paikka: Yhdistyksen toimisto, Väinönkatu 28 A 4b**



**Tervetuloa!**  
**-hallitus-**

## **Toimiston terveiset!**

Tammikuu täällä yhdistyksen toimistolla alkoikin reippaasti Elina Sirosen palattua taas takaisin töihin. Kiitämmekin Elinan sijaisena toiminutta Merja Anglea upeasta työpanoksestaan yhdistyksessä. Myös erityislasten vanhempien mielen hyvinvointia tukeva MilVa-hanke päättyi vuodenvaihteessa ja kiitämme myös Merja Lappia ansiokkaasta työstä hankkeessa. Jatkossa MilVa-hankkeen toimintamallit nivotaan osaksi yhdistyksen OmaisOiva-toimintaa ja hyödynnämme hankkeessa löydettyjä oivalluksia erityislasten vanhempien tukemisen eri muodoissa edelleen.

Tänäkin vuonna yhdistyksen OmaisOiva-toimintaa toteutetaan koko Keski-Suomen alueella. Tammikuun aikana starttaavat omaishoitajien vertaistukiryhmät eri puolilla maakuntaa ja helmikuusta alkaen myös OmaisOiva-kahvilat pyörähtävät käyntiin. Osassa paikkakuntia toteutamme myös OmaisOiva-infoja. Tuttuun tapaan osa ryhmistä ja kahviloista toteutetaan yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa. Myös erityislasten vanhempien ryhmätoiminta jatkaa toimintaansa kevätkaudella. Näiden lisäksi käynnistelemme yhteistyössä Keski-Suomen Mielenterveysomaiset FinFami ry:n kanssa yhteistä erityislasten vanhempien ryhmäkokonaisuutta

Saarijärvelle. Joutsassa starttaa tänä vuonna uusi erityislasten vanhempien ryhmä yhdistyksemme hallitusväen Jennin ja Sarin voimin. Myös työikäisille omaisestaan huolehtiville on tiedossa mukavaa toimintaa.

Tästä jäsenkirjeestä löydät suurimman osan kevään suunnitelmista ja osalla paikkakunnista toiminta on jo alkanutkin ennen kuin tämä kirje teidän saavuttaa. Päivitämme ajankohtaisia tapahtumia yhdistyksen nettisivuille sekä sosiaalisen mediaan, joten otahan nämä seurantaasi. Meidät yhdistyksen työntekijät tavoitat puhelimitse tai sähköpostitse. Emme kuitenkaan aina pääsee vastaamaan puhelimeen, mutta soitamme tällöin takaisin myöhemmin.

Kevään teemana koko omaishoitoyhteisöllä on ”Ilo ja ystävyyttä”. Ilo ja ystävyys ovatkin tärkeitä voimavaroja ihan jokaiselle meistä ja niiden teemojen ympärille onkin tärkeää pysähtyä arjen kiireiden keskellä. Otamme myös mielellämme vinkkejä ja toiveita vastaan teiltä omaishoitajilta, mitä teemoja ryhmissä ja kahviloissa erityisesti toivoisitte.

Yhdistyksen OmaisOiva-toiminta on tarkoitettu kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville tai muuten omaishoidosta kiinnostuneille. Lämpimästi tervetuloa mukaan. Toivottavasti näemme juuri Sinut mukana toiminnassamme!

Talvisin terveisin Inka & Elina

Työntekijät ovat tavoitettavissa arkisin klo 9 – 15, jos emme pääse vastaamaan soittamme 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 Elina Sironen puh. 050 5132105  
keskisuomenomaishoitajat.info@gmail.com

## LUONTORETKI HAUKANNIEMEEN

22.5. klo 12-15

Nautitaan yhdessä luonnosta ja tarjoamistamme eväistä nauttien. Esteettömän luontopolun pituus Haukanniemen kärkeen olevalle puolikodalle on 1,2 km, joten matkaa kertyy edestakaisin yhteensä 2,4 km.

Retkelle saapuminen omin kyydein. Voit tulla retkelle yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

Ilmoitathan osallistumisestasi ma 19.5 mennessä, jotta tiedämme varata sopivasti evästä mukaan. Ilmoittautumiset Elina 050 513 2105 tai Inka 050 409 6975.



**OmaisOiva**



**ryhmä**

### **Lisätietoja**

Elina 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:** 31.1, 28.2, 28.3, 25.4, 23.5

### **JOUTSA**

**Paikka:** Hyvinvointitupa, Jousitie 40

**Aika:** Tiistaisin klo 13 - 14:30

**Päivät:** 28.1, 4.3, 1.4, 29.4, 20.5

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



## KEURUU

**Paikka:** Lehtiniemen palvelukeskus, Seiponniementie 7

**Aika:** Maanantaisin klo 10 - 11:30

**Päivät:** 20.1, 17.2, 17.3, 19.5.

## LUHANKA

**Paikka:** Kylätalo, Kotipellontie 1

**Aika:** Tiistaisin klo 10 - 11:30

**Päivät:** 28.1, 4.3, 1.4, 29.4, 20.5

*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:** 15.1, 12.2, 12.3, 9.4, 7.5.

*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:** 27.1, 24.2, 31.3, 28.4, 26.5

## **PETÄJÄVESI**

**Paikka:** Petäjäkodin Solikko-Sali ja takkahuone,  
Teollisuustie 1

**Aika:** Maanantaisin klo 13 - 14:30

**Päivät:** 20.1, 17.2, 17.3, 14.4, 12.5

*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:** 21.1, 25.2, 18.3, 15.4, 13.5.

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

## **SUOLAHTI**

**Paikka:** Suopunki kokoustila, Riihijärvenkatu 2 A

**Aika:** Torstaisin klo 13 - 14:30

**Päivät:** 23.1, 20.2, 20.3, 17.4, 15.5.

*Samaan aikaan vierekkäisissä tilassa kokoontuu Keski-Suomen Muistiyhdistyksen muistinvirkistysryhmä, joka on tarkoitettu muistisairautta sairastaville*

**Lisätietoja:**

Elina puh. 050 513 2105

Inka puh. 050 409 6975

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

Tilaisuuden perässä kerrottu, mikäli tapahtumaan ennakoilmoittautuminen. Ilmoittaudu tällöin kahvilaan etukäteen määräaikaan mennessä Elinalle tai Inkalle.

## JYVÄSKYLÄ

**Paikka:** Yhdistyksen toimisto, Väinönkatu 28 A 4b

**Torstai 27.3. klo 12 - 14** Bingoa ja tietovisailua

**Keskiviikko 14.5. klo 12 - 14** Tule askartelemaan kortteja tai vain nauttimaan muiden seurasta

## JÄMSÄ

**Paikka:** James olohuone, Mottilantie 11

**Tiistai 11.2. klo 13 – 16** Ystävänpäiväviikon kahvittelet

**Tiistai 27.5 klo 13 – 16** Retkipäivä Lampipuistoon

*Kahvila järjestetään yhteistyössä Jämsän Seudun Omaishoitajien kanssa*

## KANNONKOSKI

**Paikka:** Kannonkosken Kylätalo, Nappulakuja 3

**Tiistai 11.3. klo 14 - 16**

*Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa. **Ennakkoilmoittautuminen!** Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 7.3. mennessä.*

## KARSTULA

**Paikka:** Heikin tupa, Virastotie 3

**To 6.3 klo 14 - 16**

*Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa. **Ennakkoilmoittautuminen!** Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 3.3. mennessä.*

## **KINNULA**

**Paikka:** Kinnulan seurakuntasali, Kirkkotie 2

**Torstai 13.2. klo 10 - 11:30**

**Torstai 10.4. klo 10 - 11:30**

**Torstai 8.5. klo 10 - 11:30**

## **KIVIJÄRVI**

**Paikka:** Kivijärvi-talon Riviera-tila, Keskustie 39

**Tiistai 11.3. klo 10 - 12**

*Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa. **Ennakkoilmoittautuminen!**  
**Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 7.3. mennessä.***

## **KYYJÄRVI**

**Paikka:** Kyyjärven kirjaston kokoustila, Tuliharjuntie 43

**Torstai 6.3. klo 10 - 12**

*Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa. **Ennakkoilmoittautuminen!**  
**Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 3.3. mennessä.***

## **TOIVAKKA**

**Paikka:** Seurakuntakoti Majakka, Salomonintie 8

**Tiistai 25.2. klo 13 - 14:30**

**Tiistai 25.3. klo 13 - 14:30**

**Tiistai 22.4. klo 13 - 14:30**

## **UURAINEN**

**Paikka:** Seurakuntakoti, Topintie 1

**Maanantai 10.2. klo 13 - 15**

**Maanantai 2.6. klo 13 – 15**

## **VIITASAARI**

**Paikka:** Seurakuntakodin takatasku-tila, Pappilantie 6

**Torstai 13.2. klo 14 - 15:30**

**Torstai 10.4. klo 14 - 15:30**

**Torstai 8.5. klo 14 - 15:30**

Lämpimästi tervetuloa ❤️

# ELAVA-RYHMÄ

Erityislasten vanhempien ja huoltajien  
vertaistukiryhmä lapsen diagnoosiin tai sen  
puuttumiseen katsomatta.

**HYVINVOINTITUVALLA,  
JOUSITIE 40, JOUTSA.**

Ajankohdat:  
tiistaisin klo 17-19  
28.1., 18.2., 25.3., 29.4., 27.5.

Ohjelmassa mm. vertaistukikeskustelua,  
mielen taitoja, ryhmän toiveet ja tarpeet  
huomioiden. Tarjolla pientä iltapalaa.

Vetäjinä toimii Keski-Suomen  
Omaishoitajat ry:n vapaaehtoiset  
Jenni ja Sari

Ilmoittaudu mukaan tekstiviestillä tai  
whatsappilla  
p. 040-8446131 / Jenni  
p. 040-5372567 / Sari

# VANHEMPIEN RYHMÄ



Alkaa keväällä 2025 Saarijärven perhekeskuksen tiloissa. Ryhmä on tarkoitettu erityislasten vanhemmille/vanhemmille, joiden lapsi oireilee psyykkisesti.

Ryhmää ohjaavat etäyhteydellä Anne-Riitta Merta (Finfami Keski-Suomi) ja Inka Pakkala (Keski-Suomen Omaishoitajat).

## RYHMÄ KOKOONTUU TIISTAISIN KLO 17-19

4.3., 18.3., 1.4., 22.4., 6.5. ja 20.5.

Ryhmissä on käsitelty muun muassa seuraavia aiheita:

- Polkuni erityislapsen vanhempana ja elämäntilanteeni tällä hetkellä
- Työkaluja hyvinvointiin, Merkitykselliset pienet teot kehoa kuunnellen
- Kehon ja mielen välinen yhteys, Stressin tunnistaminen
- Ajatusten huolikehät, voiko niitä pysäyttää tai hallita?
- Tunteille tilan tekeminen, Kuinka kohtelen itseäni, kun minulla on vaikeaa
- Myötätunto ja itsemyötätunto, Lempeys itseä ja muita kohtaan

Ilmoittautumiset to 20.2. mennessä: [anne-riitta.merta@finfamiks.fi](mailto:anne-riitta.merta@finfamiks.fi).  
Lämpimästi tervetuloa!



Keski-Suomen  
Omaishoitajat ry



FinFami





## Vertaisryhmä omaishoidosta luopuneille tai sitä pohtiville

**Piippurannan Klubilla** (Paperitehtaankatu 1)

Tule mukaan pohtimaan millaisia eväitä kaipaat uuteen elämäntilanteeseesi.

**Tapaamiset keskiviikkoisin 18.3., 1.4., 15.4., 29.4. & 13.5.2025 klo 10-12**

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

**Ilmoittauduthan mukaan 10.3. 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



JYVÄSKYLÄN  
SEURAKUNTA

## Yhdistyksen kevätkauden retkien ja matkojen

suunnittelu on juuri nyt täydessä vauhdissa. Tarkemmat yksityiskohdat matkoista sekä ajankohtaiset tiedot aikatauluista saat maaliskuun alusta lähtien Elisa Järvenpäältä puhelimitse: **040 504 6983** tai sähköpostitse: **[elisabjarvenpaa@gmail.com](mailto:elisabjarvenpaa@gmail.com)**

Myös ilmoittautumiset retkille ja matkoille ensisijaisesti Elisalle. Saat myös lisätietoa yhdistyksen toimistolta, nettisivuiltamme sekä sosiaalisesta mediasta. Seuraa siis ilmoittelua sekä ole rohkeasti yhteydessä meihin!

### **Seuraavia retkiä/matkoja tulossa:**

- **Päiväretki Kuopioon** kesäkuussa 27.6.  
Retki sisältää bussikuljetuksen, sisävesiristeilyn Kallavedellä sekä ostoksien tekoa kauppakeskus Matkuksessa.
- **Riikan tai Saarenmaan matka** heinäkuussa  
(matkan kesto 3 vrk)
- **Päiväretki Visulahteen** erityislapsiperheille heinäkuussa
- **Päiväretki Vaasan** Strömsöön elokuussa



## **OMAISHOITAJALIITON HYVINVOINTI WEBINAARIT**

Tarkemmat tiedot tilaisuuksista ja sisällöitä löydät Omaishoitajaliiton nettisivuilta kohdasta → tapahtumat

### **Katkeruuden selättäminen**

Torstai **6.2 klo 17-18**

Paikka: verkossa

### **Kielletyt vai sallitut tunteet?**

Torstai **6.3 klo 17-18**

Paikka: verkossa

### **Myönteisyyden voima**

Tiistai **8.4 klo 17-18**

Paikka: verkossa

### **Ergonomia avustustilanteissa**

Tiistai **13.5 ko 17-18**

Paikka: verkossa

Voit seurata webinaareja omalta laitteeltasi tai tulla yhdistyksen toimistolle etäkatsomoon. Jos katsot webinaareja omalta laitteeltasi, niin ilmoittaudu mukaan omaishoitajaliiton sivujen kautta.

Etäkatsomoon osallistuessasi ilmoittaudu viimeistään kolmea päivää ennen webinaaria Elinalle 050 5132105 tai Inkalle 050 4096 975.



**Keski-Suomen  
Omaishoitajat ry**

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

[keskisuomenomaishoitajat@gmail.com](mailto:keskisuomenomaishoitajat@gmail.com)  
[www.keski-suomenomaishoitajat.fi](http://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](http://www.omaishoitajat.fi)**