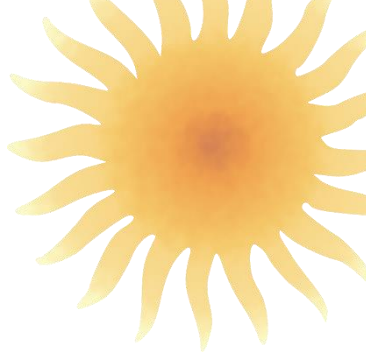




TOIMINTATIEDOTE

SYKSY 2025



**Keski-Suomen
Omaishoitajat ry**



Puheenjohtajan tervehdys

Hyvät jäsenet, Toivottavasti kesänne on sujunut levollisesti ja mielekkäästi. Yhdistyksessämme kesä on ollut täynnä lämpöä, yhdessäoloa ja arvokkaita kohtaamisia.

Lasten omaishoitajien retki Visulahden elämys- ja huvipuistoon toteutui suunnitellusti. Retkelle osallistui useita perheitä, ja päivän ohjelmaan sisältyi mahdollisuus vertaistukeen sekä taukoon arjen toimista. Osallistujilta saadun palautteen mukaan tapahtumalla oli merkitystä monille mukana olleille. Osa joukosta jäi Mikkelin keskustaan, mikä mahdollisti osallistumisen myös niille, jotka halusivat viettää aikaa kaupungilla nähtävyyksiin tutustuen, torielämää nauttien tai muuten vain rennosti hengailen. Kuopion retkellä ohjelmaan kuului sisävesiristeily ja vierailu kauppakeskus Matkuksessa. Bussikuljetus ja hyvin suunniteltu aikataulu tukivat onnistunutta päivää.

Kevään aikana Joutsassa kokoontui neljä kertaa yhdistyksen vapaaehtoisten vetämä Elava-ryhmä – erityislasten vanhempien vertaistukiryhmä. Kokoontumisissa jaettiin omia kokemuksia vertaistuellisesti, sekä tehtiin MilVa-hankkeen oppaan pohjalta erilaisia läsnäolo- ja muita harjoituksia. Tämä lämminhenkinen ryhmä jatkaa mahdollisesti toimintaansa myös syksyllä, mikä ilahduttaa monia.

Kesällä järjestettiin Joutsan Vallaspellossa erityislasten perheiden ilta, jossa nautittiin yhdessäolosta ruokailun, uimisen, saunomisen ja mölkyn merkeissä. Tunnelma oli rento ja iloisen yhteisöllinen – juuri sellaista, mitä perheet kaipaavat ja ansaitsevat.

Toivomme saavamme lisää vapaaehtoisia, jotta vastaavanlaista toimintaa olisi mahdollista järjestää laajemmin koko maakunnan alueella. Mikäli teillä on ideoita tai halukkuutta osallistua tämänkaltaiseen toimintaan – myös eri kohderyhmille suunnattuna – pyydämme ottamaan yhteyttä. Suunnitellaan toteutusta yhdessä.

Kiitos, että olette mukana. Teidän aktiivisuutenne ja lämpönnne ovat yhdistyksen voima.

Ystävällisin terveisin, Saku Kaistinen, puheenjohtaja

YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS

Keskiviikkona 19.11. klo 15 alkaen

Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1, Jyväskylä.

Syyskokouksen jälkeen yhdistyksen puurojuhla

klo 16.30 alkaen samassa paikassa.

Tervetuloa! - Hallitus -



Taas on tullut aika käynnistellä syksyn OmaisOiva-toimintaa kesätauon jälkeen. Toivottavasti itse kullekin on kesän aikana kertynyt myös mukavia palautumisen hetkiä, jotka tuovat iloa arkeen ja jaksamista pitkälle syksyyn.

Syksy käynnistyy osin myös ristiriitaisissakin tunnelmissa. Keväällä saimme kuulla, että Keski-Suomen hyvinvointialueella ei myönnetä enää tälle vuodelle uusia omaishoidontuen sopimuksia lainkaan. Olemme tilanteesta hyvin huolissamme ja tehneet tästä asiasta kannanottoja päättäjille sekä mediaan yhdessä valtakunnallisen Omaishoitajaliiton kanssa. Seuraamme tilanteen kehittymistä edelleen aktiivisesti.

Yhdistyksen syksyn toiminta pitää sisällään sekä tuttuja kuin myös uusia toimintamuotoja. Syyskuussa olemme mukana hyvinvointialueen uusien omaishoitajien valmennuksissa. Ilmoittautumisohjeet valmennuksiin löytyvät tästä toimintatiedotteesta sekä hyvinvointialueen sivuilta. Järjestämme myös yhdessä Keski-Suomen Muistiyhdistyksen kanssa MuistiOvet- valmennuksen, joka on tarkoitettu erityisesti omaishoitajille, joilla ei ole omaishoidosopimusta hyvinvointialueen kanssa. Valmennus koostuu neljästä tapaamiskerrasta ja pitää sisällään monipuolisesti tietoa sekä omaishoitajuudesta että muistisairauksista unohtamatta tärkeää vertaistukea

omaisten kesken. Lisätiedot sekä ilmoittautumisohjeet Ovet-valmennukseen löytyvät tästä tiedotteesta.

Syksyn toiminnoista nostamme vielä esiin toimistolla kerran kuukaudessa kokoontuvat omaiskahvilat, joissa keskitytään nyt erilaisiin kädentaitoihin ja käsitöihin. Käsillä tekemisen lomassa nautitaan tietysti myös kahvittelusta ja mukavasta yhdessä olost. Syyskuussa puolestaan kokoonnumme kansalaistoiminnankeskus Mataralle katsomaan yhdessä tänä vuonna ilmestynyttä uutta lyhytdokumenttia omaishoitajuudesta. Tilaisuuteen saamme mukaan dokumentin ohjaaja-käsikirjoittaja Jaana Puhakan, jonka kanssa keskustelemme yhdessä dokumentin katselun jälkeen sen herättämistä ajatuksista. Näiden lisäksi tiedossa on syksyille paljon myös muuta mukavaa toimintaa eri ikäisille omaishoitajille.

OmaisOiva-toimintamme tapahtumat löydät tästä tiedotteesta, yhdistyksemme nettisivuilta ja sosiaalisesta mediasta. OmaisOiva-toiminta on tarkoitettu kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville tai muuten omaishoidosta kiinnostuneille riippumatta siitä, onko tehnyt omaishoitosopimusta hyvinvointialueen kanssa. Osallistuminen toimintaan ei myöskään edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Lämpimästi tervetuloa mukaan! Toivottavasti näemme juuri Sinut mukana toiminnassamme!

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

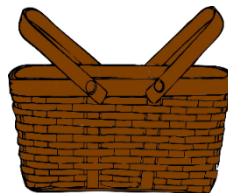
SYYSRETKI MÄMMINIEMEEN

2.9. klo 13-17

Kiireetöntä yhdessä oloa Päijänteiden maisemia ihaillen. Pientä ohjelmaa sekä mahdollisuus saunomiseen ja uimiseen, mökki varattuna. Tarjoamme osallistujille eväät ja kahvit. Maksuton tapahtuma.

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

Ilmoita osallistumisestasi ti 26.8. mennessä.
Elina 050 513 2105 tai
Inka 050 409 6975.



OmaisOiva

ryhmä

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: 22.8., 19.9., 17.10., 14.11. ja 12.12.

JOUTSA

Paikka: Hyvinvointitupa, Jousitie 40

Aika: Tiistaisin klo 13 - 14:30

Päivät: 19.8., 23.9., 21.10., 25.11. ja 16.12.

Vierekkäisessä tilassa kokoontuu K-S muistiyhdistyksen muistinvirkistysryhmä muistisairautta sairastaville läheisille

LUHANKA

Paikka: Kylätalo, Kotipellontie 1

Aika: Tiistaisin klo 10 - 11:30

Päivät: 19.8., 23.9., 21.10., 25.11. ja 16.12.

Vierekkäisessä tilassa kokoontuu K-S muistiyhdistyksen muistinvirkistysryhmä muistisairautta sairastaville läheisille

KEURUU

Paikka: Kirjaston kokoustila, Pitäjätuvantie 5

Aika: Maanantaisin klo 10 - 11:30

Päivät: 15.9., 20.10. ja 17.11.

MUURAME

Paikka: Nuorisoseurantalo Tasankola, Mikkolantie 6

Aika: Keskiviikkoisin klo 13 – 14:30

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

Vierekkäisessä tilassa kokoontuu K-S muistiyhdistyksen muistinvirkistysryhmä muistisairautta sairastaville läheisille

PALOKKA

Paikka: Palokan kirjaston Hilja-tila, Koivutie 5

Aika: Maanantaisin klo 13 - 15

Päivät: 18.8., 22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12.

PETÄJÄVESI

Paikka: Petäjäkodin Solikko-Sali, Teollisuustie 1

Aika: Maanantaisin klo 13 - 14:30

Päivät: 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. ja 8.12.

Vierekkäisessä tilassa kokoontuu K-S muistiyhdistyksen muistinvirkistysryhmä muistisairautta sairastaville läheisille

SAARIJÄRVI

Paikka: Kaupungintalon Mannila-sali, Sivulantie 11

Aika: Tiistaisin klo 13 – 14:30

Päivät: 12.8., 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.

Vierekkäisessä tilassa kokoontuu K-S muistiyhdistyksen muistinvirkistysryhmä muistisairautta sairastaville läheisille

SUOLAHTI

Paikka: Suopunki kokoustila, Riihijärvenkatu 2 A

Aika: Torstaisin klo 13 - 14:30

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

Vierekkäisessä tilassa kokoontuu K-S muistiyhdistyksen muistinvirkistysryhmä muistisairautta sairastaville läheisille

JOUTSA – Eleva ryhmä

Erityislusten vanhempien ja huoltajien vertaistukiryhmä.

Paikka: Hyvinvointitupa, Jousitie 40

Aika: Tiistaisin klo 17-19

Päivät: 16.9., 21.10., 18.11. ja 16.12.

Vetäjinä toimii yhdistyksen vapaaehtoiset Jenni ja Sari.

Ilmoittaudu mukaan tekstiviestillä tai whatsappilla

Jenni p. 040 844 6131 tai Sari p. 040 537 2567.



OmaisOiva

kahvila

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 ennakkoilmoittautuminen. Ilmoittaudu tällöin kahvilaan etukäteen määräaikaan mennessä Elinalle tai Inkalle.

JYVÄSKYLÄ

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Väinökatu 28 A 4b

Aika: Torstaisin klo 12 -14

Päivät: 11.9., 9.10., 13.11. ja 11.12.

Tehdään yhdessä erilaisia kädentaidollisia töitä kahvittelun lomassa tai voit vain tulla juttelemaan halutessasi.

KANNONKOSKI

Paikka: Kannonkosken Kylätalo, Nappulakuja 3

Tiistai 28.10. klo 14 - 16

Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen

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

Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 24.10. mennessä.

KARSTULA

Paikka: Heikin tupa, Virastotie 3

Torstai 28.8. klo 14 – 16

Maanantai 1.12. klo 14 - 16

Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen

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

Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä

ilmoittautuu. Ilmoittaudu viimeistään kaksi päivää ennen tapahtumaa.

KINNULA

Paikka: Kinnulan seurakuntasali, Kirkkotie 2

Torstai 4.9. klo 10 - 11:30

Torstai 2.10. klo 10 - 11:30

Torstai 20.11. klo 10 - 11:30

KIVIJÄRVI

Paikka: Kivijärvi-talon Riviera-tila, Keskustie 39

Tiistai 28.10. klo 10 - 12

Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen

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

Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä

ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 24.10. mennessä.



KYYJÄRVI

Paikka: Kyyjärven kirjaston kokoustila, Tuliharjuntie 43

Torstai 28.8. klo 10 - 12

Maanantai 1.12. klo 10 - 12

*Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa. **Ennakkoilmoittautuminen!** Tilaisuus järjestetään, mikäli vähintään 4 henkilöä ilmoittautuu. Ilmoittaudu viimeistään 2 päivää ennen tapahtumaa.*

TOIVAKKA

Paikka: Seurakuntakoti Majakka, Salomonintie 8

Tiistai 26.8. klo 13 - 15

Paikka: Toivakkatalo, Iltaruskontie 2

Torstai 25.9. klo 13 - 15

Torstai 27.11. klo 13 – 15

Toivakkatalolla olevat tilaisuudet järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen muistiyhdistys ry:n kanssa.

UURAINEN

Paikka: Seurakuntakoti, Topintie 1

Maanantai 1.9. klo 13 - 15

Maanantai 3.11. klo 13 – 15

Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kanssa.

VIITASAARI

Paikka: Seurakuntakodin takatasku-tila, Pappilantie 6

Torstai 4.9. klo 14 - 15:30

Torstai 2.10. klo 14 - 15:30

Torstai 20.11. klo 14 - 15:30

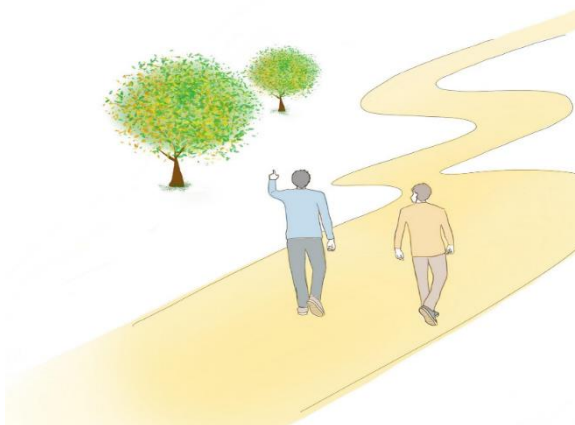
Tule tapaamaan työntekijöitä Inkaa ja Elinaa.
Olemme toimistolla tavattavissa seuraavina ajankohtina.

Keskiviikkoisin klo 9 – 14

24.9., 22.10., 26.11. ja 10.12.

Väinönkatu 28 A 4b, Jyväskylä

Tervetuloa!



Oletko työikäinen ja hoidat läheistäsi?

Kutsumme sinut omaishoitaja
nauttimaan teehetkestä kanssamme

Torstaina 23.10. klo 17-19
Jyväskylän Teeleidin tiloihin

Afternoon tea sisältää teetä
valintasi mukaan ja
suolaisia/makeita herkkuja.
Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautumiset ma 13.10. mennessä

Inkalle 050 4096 975 tai
Elinalle 050 5132 105. Tilaisuus
järjestetään yhteistyössä Keski-
Suomen FinFamin kanssa.



LOPUN AIKOJA

Lyhytdokumentti omaishoitajuudesta Suomessa



30.9. klo 13-15
Matara-salissa

Lämpimästi tervetuloa katsomaan yhdessä vuonna 2025 valmistunutta LOPUN AIKOJA -lyhytdokumenttia. Dokumentti esitetään Kansalaistoiminnankeskus Mataralla (Matarankatu 6 A 1) Matara-salissa. Mukana tilaisuudessa on lyhytdokumentin käsikirjoittaja ja ohjaaja sekä itsekin omaishoitajana toimiva Jaana Puhakka, jonka kanssa keskustelemme yhdessä dokumentin jälkeen sen herättämistä ajatuksista. Tilaisuus on maksuton ja siellä on kahvitarjoilu.

Tarjoilujen vuoksi toivomme ilmoittautumista etukäteen 23.9. mennessä Inkalle tai Elinalle

Inka Pakkala, p. 050 4096 975, keskisuomenomaishoitajat@gmail.com
Elina Sironen, p. 050 5132 105, keskisuomenomaishoitajat.info@gmail.com



MuistiOvet-valmennus

Jyväskylä syksy 2025

MuistiOvet-valmennus tarjoaa tietoa, taitoa ja vertaistukea sinulle, jonka läheinen on sairastunut muistisairauteen. Valmennuksessa käsitellään alustusten ja keskustelujen avulla keskeisiä omaishoitajuuteen ja muistisairauteen liittyviä teemoja.

Valmennus koostuu neljästä tapaamisesta kahden viikon välein klo 13-16.

21.10. Omaishoito osana elämää

4.11. Palvelut omaishoitajan tukena

18.11. Muutos osana elämää

2.12. Voimaa vertaistuesta

21.10. & 4.11. Muistiyhdistyksen toimistolla (Rauhankatu 1)

18.11. & 2.12. Omaishoitajien toimistolla (Väinönkatu 28 A 4b)

Valmennus toteutetaan ryhmämuotoisena. Mukaan mahtuu 8 osallistujaa.

Valmennus on tarkoitettu ensisijaisesti niille läheisille, joilla ei ole virallista omaishoitotosopimusta.

Osallistuminen ei vaadi yhdistyksen jäsenyyttä.

Tapaamisiin sisältyy kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen valmennukseen viimeistään 14.10.2025 mennessä.

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT:

Lea Jokela
p. 044 561 4926
muistiluotsi@ksmuisti.fi

Inka Pakkala
p. 050 409 6975
keskisuomenomaishoitajat@gmail.com



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Keski-Suomi



Keski-Suomen
Omaishoitajat ry



Tervetuloa syksyn 2025 omaishoitajien valmennukseen!

Keski-Suomen hyvinvointialueen järjestämät valmennukset on tarkoitettu hyvinvointialueen kanssa omaishoitosopimuksen tehneille omaishoitajille. Osallistua voi paikan päällä tai etänä. Valmennuksen tavoitteena on tukea sinua omaishoitajana, tarjota tietoa omaishoidon perusteista ja mahdollisuus tutustua muihin omaishoitajiin.

Valmennukset:

- **Saarijärvi maanantaina 8.9.**
Saarijärven seurakuntatalo, Urheilutie 5
- **Hankasalmi maanantaina 15.9.**
Hankasalmen seurakuntatalo, Pappilantie 4
- **Keuruu maanantaina 22.9.**
Lehtiniemen palvelukeskus, Seiponniementie 7
- **Jyväskylä maanantaina 29.9.**
Palokan kirkkosali, Rovastintie 8

Ilmoittaudu mukaan, jos tulet paikan päälle **1.9.2025 mennessä** puhelimitse tai tekstiviestillä Heidi Tarvainen 0403523747 tai Tiina Hellman 0405086158.

Etävalmennukseen osallistuessa ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Lisätietoja omaishoitajien valmennuksista saat ottamalla yhteyttä omaishoidon palveluvastaaviin: heidi.i.tarvainen@hyvaks.fi tai tiina.hellman@hyvaks.fi

Keski-Suomen Omaishoitajat ovat mukana valmennuksissa puhumassa omaishoitajan jaksamisesta ja hyvinvoinnin tukemisesta.

Yhdistyksen syyskauden tapahtumat

Ilmoittautumiset sekä tarkemmat tiedot ja aikataulut tapahtumista syyskuusta alkaen

Elisa Järvenpää **puh.040 504 6983 tai**
elisabjarvenpaa@gmail.com

Seuraavia retkiä/matkoja tulossa:

- **Tuurin ostosmatka 25.10.**
- **Puurojuhla keskiviikkona 19.11. klo 16.30 alkaen Sepänkeskuksessa, Kyllikinkatu 1. Yhdessä oloa pienen ohjelman kera. Maksuton.**
- **Pikkujouluristeily 21.11. - 23.11.**

Seuraa tarkempaa ilmoittelua syyskauden tapahtumista yhdistyksen nettisivuilta, facebookista ja instagramista sekä kysymällä lisätietoja yhdistyksen toimistolta!



OMAISHOITAJALIITON HYVINVOINTI WEBINAARIT

Tarkemmat tiedot tilaisuuksista ja sisällöistä löydät Omaishoitajaliiton nettisivuilta kohdasta tapahtumat.

- **Kun hoivavastuu muuttuu – näkökulmia omaishoitajille luopumisesta ja sopeutumisesta**
Torstai 11.9. klo 17-18
- **Keho ja mieli yhteistyössä – tukea omaishoitajan arkeen kehotietoisuudesta**
Torstai 2.10. klo 17-18
- **Vaiettu viha – miten käytän sitä voimanani?**
Torstai 6.11. klo 17-18
- **Seksuaalisuus omaishoitajan voimavarana**
Torstai 11.12. klo 17-18

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
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