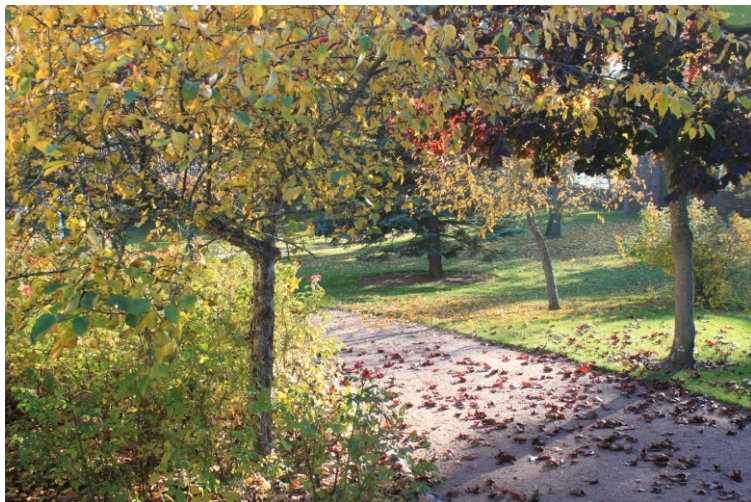


JÄSENTIEDOTE

SYKSY 2020



**Siksi tahtoisin sanoa sinulle,
joka hoidat omaistasi:
Rakasta häntä
niin paljon, että rakastat
ensin itseäsi.
Huolehdi itsestäsi,
omasta jaksamisestasi.
Vasta sitten voit
huolehtia hoidettavastasi
ja rakastaa häntä.
-Siipirikko-**



Satakunnan
Omaishoitajat ry

OmaisOiva

Sisälllys

Puheenjohtajan terveiset	3
TOIMINTA VERKOSSA.....	5
Verkkovalmennus erityislasten vanhemmille.....	5
Facebook-ryhmä.....	5
Videovälitteinen vertaistukiryhmä	5
Hyvinvointi-illat omaishoitajille ja mielenterveysomaisille	6
Uni-luento verkossa.....	6
Edunvalvontavaltuutus-luento verkossa	6
PORI	7
Työikäisten omaishoitajien syysilta	7
Miesomaishoitajien ryhmä	7
Omaishoitajien yhteinen iltapäivä.....	7
Omaishoitajien keskusteluryhmä Noormarkussa.....	8
Omaishoitajien luontokahvila.....	8
Muistineuvoja tavoitettavissa ajanvarauksella	8
Omaishoitajien tuli kodalla.....	8
Kaikille avoin vertaistukiryhmä.....	9
Opiskelijoita erityislapsiperheiden avuksi	9
Erityislapsiperheiden tempauspäivä	9
ULVILA.....	9
Omaishoitajien ja omaisten sauvakävely	9
KANKAANPÄÄ.....	10
Omaishoitajien avoimet tapaamiset	10
Työikäisten ja lasten omaishoitajien iltaryhmä	10

KARVIA	10
Omaishoitajien avoimet tapaamiset	10
HUITTINEN	11
Omaishoitajien avoimet tapaamiset	11
Työikäisten omaishoitajien verkkokaffetit.....	11
RAUMA	11
Työikäisten ja lasten omaishoitajien ryhmä	11
HARJAVALTA	12
Hyvinvointi-ilta omaishoitajille ja mielenterveysomaisille	12
YHDISTYKSEN VIRKISTYS- JA VAPAA-AJAN TOIMINTA:	12
Vesivoimistelua omaishoitajille	12
Soteekki omaishoitoperheiden apuna	13
Toimisto on avoinna ajanvarauksella	14
KUTSU: Yhdistyksen kevät- ja syyskokous	14
Hallituksen yhteystiedot 2020	15
Työntekijöiden yhteystiedot	15

*Satakunnan Omaishoitajat ry
pitää oikeuden tehdä tarvittaessa muutoksia ohjelmaan.*

Noudatamme Suomen hallituksen, THL:n ja STM:n antamia ohjeita ja suosituksia. Ethän osallistu lähitoimintaan, jos sinulla on vähäisiäkin COVID-19-virustaudin oireita.

Rekisteriselosteeseen voi tutustua osoitteessa
www.omaishoitajat.fi/jasenasiat/
Tiedot jäävät ainoastaan liiton ja yhdistyksen käyttöön.

Puheenjohtajan terveiset

Tervehdys hyvät Satakunnan Omaishoitajat ry:n jäsenet!

Kesäinen lämpö on vaihtumassa värikkääseen syksyyn. Ilmassa on odotuksen tuntua – joko pian päästään tapaamaan vanhoja tuttuja ja istua alas yhteiseen kahvipöytään. Kukaan ei vielä tiedä, mitä syksy tuo tullessaan. Palataanko uuteen normaaliin turvavälein ja tarkennetuin hygieniatoimin vai jatkuuko koronapandemia ja tiukennetut rajoitteet. Aika näyttää.

Alkuvuosi yhdistyksessämme alkoi aktiivisesti, toimintaa aloitettiin syksyllä tehtyjen suunnitelmien mukaisesti. Yhdistyksen hallituksessa aloitti kaksi uutta jäsentä, Riina Esala Kankaanpäästä ja Sirpa Tuomikoski Noormarkusta. Seija Rajala jättäytyi pois hallitustoiminnasta. Kiitämme Seijaa ja toivotamme Riinan ja Sirpan sydämellisesti tervetulleiksi ja heille mukavia työhetkiä mukavien ihmisten joukossa.

Helmikuun aikana maahamme rantautui COVID-19 koronavirus, joka yltyi koronapandemiaksi ja levisi koko Suomeen. Yhdistyksemme toiminta muuttui parissa viikossa. Toimisto suljettiin, toimihenkilöt siirtyivät etätöihin kukin omaan kotiinsa, tapahtumat peruttiin ja lähikontaktit supistettiin minimiin. Mutta samaan aikaan toimihenkilöt yhdessä hallituksen kanssa miettivät, pohtivat ja suunnittelivat korvaavia toimia jäsentemme ja omaishoitajien tavoittamiseksi. Puhelinsoitot, kirjeet, Facebook, nettisivut ja verkkotapaamiset otettiin aktiiviseen käyttöön. Niillä tavoitettiin osa teistä, ei kuitenkaan kaikkia tietoa, tukea ja virkistystä kaipaavat. Iso kiitos kuuluu Tanjalle, Susannalle ja Marille, jotka jaksoivat puurtaa aivan uudenalaisessa tilanteessa ja uusilla toimintavoilla.

Kädessänne olevasta vuoden 2020 syksyn jäsentiedotteesta huomaatte, että tulevaan syksyyn on suunniteltu paljon vanhaa hyvää omaishoitajatoimintaa ja myös joitakin uusia tapahtumia. Nämä tapahtumat tullaan toteuttamaan STM:n ja Suomen hallituksen ohjeiden ja määräysten sallimissa rajoissa.

Yhdistyksemme juhli viime vuonna 20-vuotista toimintaansa. 20 vuodessa omaishoitajuudesta on tullut yksi tunnustettu vanhusten, vammaisten ja erityistä hoitoa vaativien henkilöryhmien hoitomuoto. Kun keväällä koronarajoitteet ja -suositukset sulki iäkkäät 70+ henkilöt ja riskiryhmät sisätiloihin, huomattiin tämän hoitomuodon haavoittuvuus. Silloin kaikenlainen iäkkäiden ja apua tarvitsevien auttaminen sai runsaasti medianäkyvyyttä ja myös runsaasti apuvoimia lähti liikkeelle. Myös omaishoitajuus sai silloin näkyvyyttä lehdissä ja radiossa sekä televisiossa asiantuntijoiden, toimittajien ja Omaishoitajaliitto ry:n toimesta. Mutta riittääkö tämä medianäkyvyys - unohdetaanko auttaminen, kun korona on ohi? Ei riitä - vielä on paljon tehtävää yhdistystoimijoille, kuntien ja kaupunkien henkilöstölle sekä lainsäätäjille ennen kuin tietoisuus omasta omaishoitajuudesta, olemassa olevista palveluista ja tukimuodoista, vertaistuesta ja virkistystoiminnasta saavuttaa kaikki asianosaiset. Siksi yhdistyksen yhtenä työmuotona on osallistua paikallisten yhteisöjen toimintaan sekä omaishoitajien valtakunnalliseen edunvalvontaan yhdessä Omaishoitajaliitto ry:n kanssa.

Yhdistyksemme päätavoitteena on kuitenkin toimia Satakunnan alueella antamalla täällä tietoa, tukea ja virkistystä jäsenillemme. Siksi toivon teidän osallistuvan mahdollisimman paljon eri ulkotapahtumiin tai verkossa toteutettavaan toimintaan. Tervetuloa mukaan!

Auli Olenius, puheenjohtaja



TOIMINTA VERKOSSA

Osallistuaksesi verkossa toteutettavaan toimintaan tarvitset nettiyhteyden, sähköpostiosoitteen sekä tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien. Olethan jo ajoissa yhteydessä, jos tarvitset opastusta ja apua.

Verkkovalmennus erityislasten vanhemmille

Lauantaina 19.9. klo 13-16, torstaina 1.10. klo 17-20

torstaina 15.10. klo 17-20 ja lauantaina 7.11.2020 klo 13-16

Erityislasten vanhemmille kohdennetussa Ovet-valmennuksessa® on huomioitu erityislapsiperheiden näkökulma ja tarpeet. Tietoa, taitoja ja tukea omaishoidon polulla etenemiseen. Valmennus toteutetaan Teams-videopalvelussa. Valmennuksessa on mahdollisuus vertaistuelliseen keskusteluun. Sopimusomaishoitajat voivat osallistua sen jälkeen, kun ovat käyneet ensin kunnan valmennuksen tai sopineet sen järjestämisestä. Valmennukseen otetaan enintään 6 osallistujaa. Varaa jo paikkasi!

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan 4.9. mennessä Marille.

Facebook-ryhmä

Löydät ryhmän Facebookista nimellä **Satakunnan omaiset, läheiset ja omaishoitajat**. Verkkovertaistukiryhmän tarkoituksena on mahdollistaa vertaistuen saaminen ajasta ja paikasta riippumatta.

Videovälitteinen vertaistukiryhmä

Keskiviikkoina 2.9., 30.9., 4.11. ja 2.12.2020 klo 17-18.30

Ryhmä toteutetaan Microsoft Teams-sovelluksen avulla. Lähde rohkeasti mukaan! **Lisätiedot ja ilmoittautumiset etukäteen Marille.**

Hyvinvointi-illat omaishoitajille ja mielenterveysomaisille

Keskiviikkona 7.10.2020 klo 17-18.30 - Hyvän elämän eväät

Maanantaina 9.11.2020 klo 17-18.30 - Omat unelmani

Hyvinvointi-illat ovat vuorovaikutuksellisia tapaamisia vertaisten kanssa, joissa keskitytään omaan hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen. Kaikki hyvinvoinnistaan kiinnostuneet omaiset, läheiset ja omaishoitajat ovat tervetulleita mukaan. Susanna Ronimus ja Salla Ristolainen ovat mukana illoissa. Hyvinvointi-illat järjestetään Zoom -verkkokokoustyökalulla. Lähetämme osallistumislinkin ilmoittautuneille ennen tilaisuutta sähköpostitse.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset viimeistään edellisenä päivänä Susannalle.

Uni-luento verkossa

Keskiviikkona 14.10.2020 klo 17-19

Osallistu webinaariin, jossa kuulet omaishoitajien, omaisten ja läheisten jaksamista tukevasta toiminnasta sekä lääkärin luennon unen ja levon merkityksestä hyvinvointiin. Aiheesta on luennoimassa yleislääketieteen erikoislääkäri ja Satauni-tutkija Ritva Lähteenmäki. Luento järjestetään Zoom-webinaarina. **Lisätiedot ja ilmoittautumiset 12.10. mennessä Susannalle.**

Edunvalvontavaltuutus-luento verkossa

Suunnitelmissa järjestää syksyn aikana webinaari edunvalvontavaltuutuksesta yhteistyössä FinFami Satakunta ry:n kanssa. Lisätietoja tulossa myöhemmin. **Voit tiedustella asiaa Susannalta tai ilmoittautua alustavasti mukaan.**

PORI

Miesomaishoitajien ryhmä

Aika: Tiistaina 1.9. ja 6.10.2020 klo 13-15

Paikka: DiakonPuiston kota, Metsämiehenkatu 2, Pori

Ohjaaja: Omaishoitaja Paavo Stengård

Lisätiedot Marilta.

Työikäisten omaishoitajien syysilta

Aika: Tiistaina 1.9.2020 klo 17.30-19.00

Paikka: DiakonPuiston kota, Metsämiehenkatu 2, Pori

Onko puolisoasi sairastunut tai vammautunut? Tarvitsevatko vanhempasi apua arjen toimissa? Huolestuttaako työn ja omaishoidon yhteensovittaminen?

Olet lämpimästi tervetullut tapaamaan muita, jakamaan ajatuksiasi vertaistesi kanssa ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista.

Lisätiedot Marilta.

Omaishoitajien yhteinen iltapäivä

Aika: Perjantaina 4.9.2020 klo 13-15

Paikka: DiakonPuiston kota, Metsämiehenkatu 2, Pori

Tervetuloa tapaamaan vertaisia. Tarjolla makkaraa ja mehua.

Yhteistyössä Porin ev.lut. seurakuntayhtymän kanssa.

Ilmoittautumiset 2.9. mennessä Tanjalle.

Omaishoitajien keskusteluryhmä Noormarkussa

Aika: Tiistaina 8.9. ja 13.10.2020 klo 13-15.

Paikka: Noormarkun seurakuntatalon takapihalla

Ohjaajat: Diakonissa Outi Penttinen ja Satakunnan Omaishoitajat ry:n työntekijät Tanja Tukkikoski ja Mari Hellsten.

Omaishoitajien luontokahvila

Aika: Lauantaina 12.9.2020 klo 13-15

Paikka: Kirjurinluoto, Pori (Tavataan Hanhipuiston parkkipaikalla)

Tervetuloa viettämään yhteistä iltapäivää Kirjurinluotoon.

Keskustelun lomassa tutustutaan luonnonyrtteihin ja niiden käyttömahdollisuuksiin. Luonnonyrttien maailmaan meidät johdattaa Ullakaisa Kaarlela. **Ilmoittautuminen 10.9. mennessä Marille.**

Muistineuvoja tavoitettavissa ajanvarauksella

Aika: Maanantaina 14.9.2020

Paikka: Satakunnan Omaishoitajat ry:n toimisto, Eteläkauppatori 4B Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin muistineuvoja Minna Reunanen on tavoitettavissa. Tietoa ja tukea muistiasioissa.

Soita ja varaa oma aikasi Minnalta puh. 040 568 8722.

Omaishoitajien tuli kodalla

Aika: Maanantaina 14.9.2020 klo 13–15

Paikka: DiakonPuiston kota, Metsämiehenkatu 2, Pori

Järjestämme yhteisen iltapäivän DiakonPuiston kodalla keskustelun ja makkaranpaiston merkeissä. Satakunnan ammattikorkeakoulusta sairaanhoitajaopiskelijat Anni Mehtäläinen ja Heljä Kuopio ovat mukana kodalla. Anni ja Heljä tekevät opinnäytetyötä omaishoitajien voimavaroista ja he keräävät aineistoa työhönsä. Käymme yhdessä heidän kanssaan keskustelua omaishoitajien hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyen.

Ilmoittautuminen 10.9.2020 mennessä Tanjalle.

Kaikille avoin vertaistukiryhmä

Aika: Torstaina 17.9. ja 15.10.2020 klo 13-15

Paikka: DiakonPuiston kota, Metsämiehenkatu 2, Pori

Lisätiedot Susannalta.

Opiskelijoita erityislapsiperheiden avuksi

Porilaisille **erityislapsiperheille** tarjotaan mahdollisuus saada tukea, apua ja seuraa arkeensa Winnovan lähihoitajaopiskelijoilta **7 kertaa, vk 45-51. Perheissä vierailtaisiin kotikäynnein keskiviikko- tai torstai-iltais**in. Opiskelijapari tulee perheen kotiin mahdollistaen omaishoitajalle esimerkiksi asioilla käymisen tai muun vapaahetken.

Mukaan voidaan ottaa 5 omaishoitoperhettä. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 16.10. mennessä Susannalle.

Erytyislapsiperheiden tempauspäivä

Aika: Sunnuntaina 11.10.2020 klo 13-15

Paikka: Reposaaren Junnilan pihapiirissä, Kaivokatu 18, Pori

Päivän aikana perheille on tarjolla erilaista toimintaa mm.

tehtäväpisteitä ja eläimiin tutustumista. Pullamehut.

Tempauspäivä toteutetaan yhteistyössä Leijonaemojen kanssa.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 2.10.2020 mennessä Marille.

ULVILA

Omaishoitajien ja omaisten sauvakävelyt

Onko vaikea lähteä liikkumaan yksin? Kulkeeko lenkki paremmin, kun on juttuseuraa? Nyt olisi kävely- ja juttuseuraa tarjolla!

Aika: Torstaina 10.9. ja 8.10.2020 klo 12-13

Paikka: Ulvilan Massi, Massintie 190

Lisätiedot Marilta.

KANKAANPÄÄ

Omaishoitajien avoimet tapaamiset

Keskiviikkona 9.9.2020 ja 21.10.2020 klo 13-15

Kasevan pihapiirissä, Taipaleenkatu 5 (linja-autoasema)

Ei tarvitse ilmoittautua - mukaan vaan! Kaikille avoin.

Yhteistyössä Kankaanpään seudun Omaishoitajat ry:n kanssa.

Lisätiedot Susannalta.

Työikäisten ja lasten omaishoitajien iltaryhmä

Keskiviikkona 16.9. ja 21.10.2020 klo 17.30-19.00

Kokoontuminen Kasevan edessä, Taipaleenkatu 5

Huolehditko lapsestasi tai työikäisestä läheisestäsi? Tervetuloa työikäisten ja lasten omaishoitajien iltaan keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista. Ulkoiluun sopiva vaatetus ja vesipullo on hyvä ottaa mukaan.

Lisätiedot Marilta.

KARVIA

Omaishoitajien avoimet tapaamiset

Tiistaina 8.9. ja 13.10.2020 klo 13-15

Karvian Olohuoneen takapihalla

Ei tarvitse ilmoittautua - mukaan vaan! Kaikille avoin.

Yhteistyössä Kankaanpään seudun Omaishoitajat ry:n kanssa.

Lisätiedot Susannalta.

HUITTINEN

Omaishoitajien avoimet tapaamiset

Tiistaina 15.9. ja 20.10.2020 klo 13-15

Kokoontuminen Kirkkopuistossa

Ei tarvitse ilmoittautua - mukaan vaan! Kaikille avoin. Ulkoiluun sopiva vaatetus ja vesipullo on hyvä ottaa mukaan.

Yhteistyössä Huittisten kaupungin kanssa.

Lisätiedot Marilta.

Työikäisten omaishoitajien verkkokaffetit

Tiistaina 22.9.2020 klo 17.30-19.00

Tiistaina 17.11.2020 klo 17.30-19.00

Osallistuaksesi ryhmätapaamisiin tarvitset tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien, toimivan nettiliittymän ja sähköpostiosoitteen.

Ryhmä toteutetaan Microsoft Teams-sovelluksen avulla. Lähde rohkeasti mukaan! Mari opastaa Teamsin käytössä.

Yhteistyössä Huittisten kaupungin kanssa

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Marille.

RAUMA

Työikäisten ja lasten omaishoitajien ryhmä

Torstaina 3.9. ja 1.10.2020 klo 17.00-18.30

Rauman TulesTalon parkkipaikalla, Siikapolku 1

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua. Mukaan vaan! Ulkoilemme TulesTalon läheisyydessä. Ulkoiluun sopiva vaatetus ja vesipullo on hyvä ottaa mukaan. **Lisätiedot Tanjalta.**

HARJAVALTA

Hyvinvointi-ilta omaishoitajille ja mielenterveysomaisille

Tiistaina 6.10.2020 klo 17-19

Meidän olkkarin pihapiirissä, Palvelukatu 10

Hyvinvointi-ita on vuorovaikutuksellinen ilta, jossa keskitymme jaksamiseen ja hyvinvointiin vertaisten kesken. Yhteistyössä FinFami Satakunta ry:n kanssa. **Lisätiedot ja ilmoittautumiset Susannalle.**

YHDISTYKSEN VIRKISTYS- JA VAPAA-AJAN TOIMINTA:

Vesivoimistelua omaishoitajille

Virkistävää ja kuntouttavaa vesivoimistelua Diakonialaitoksella.

Aika: Joka torstai alkaen 3.9.2020 klo 10.15-11.15

Paikka: DiakonTerveys, kuntoutuskeskus, Metsämiehenkatu 2, Pori

Ostavastuu 5€/kerta. Yhdistys tukee voimistelijoita.

Kiinnitäthän erityistä huomiota omaan terveydentilaasi, jos osallistut vesivoimisteluun. Ethän osallistu, jos sinulla on vähäisiäkin Covid-19-virustaudin oireita tai jos olet ollut ulkomailla viimeisen 2 viikon aikana. Lisäksi ryhmässä tulee noudattaa tarkasti DiakonTerveyden omia ohjeistuksia. Vesivoimisteluryhmä voidaan keskeyttää syksyn aikana, jos virallisiin ohjeistuksiin ja suosituksiin tulee muutoksia. Osallistujilta kerätään puhelinnumerot, jotta mahdollisista muutoksista voidaan tiedottaa.

Soteekki omaishoitoperheiden apuna

Satakunnan Omaishoitajat ry on päivittänyt yhteistyösopimuksen Satakunnan ammattikorkeakoulun Palvelukeskus Soteekin kanssa.

Jäsenenä saat palvelut alennettuun hintoihin (sis. alv 24%):

- Arjen apua ja tukemista asiakkaan kotona 7 € / tunti
- Helppi-palvelu sairaala-, lääkäri- tai labrakäynnille 7€ / tunti
- Kamu-palvelu: avustaja esim. virkistys-, liikunta- ja kulttuuritapahtumiin 7 € / tunti
- Lapsiparkki 7€ / lapsi / kerta

Yli 3 kilometriä yhteen suuntaan ylittävältä matkalta Soteekki perii lisäksi 0,53 € / km.

Muista mainita tilauksen yhteydessä, että olet Satakunnan Omaishoitajat ry:n jäsen, jotta saat palvelut jäsenhinnoin, eikä sinun tarvitse laatia erillistä sopimusta Soteekin kanssa.

Palvelut tilataan arkisin numerosta 044 710 3660 klo 9.00-16.00 välisenä aikana.

Seuraava tiedote ilmestyy loka-marraskuussa 2020, jossa ilmoitamme loppuvuoden toiminnasta.

Toimisto on avoinna ajanvarauksella

Eteläkauppatori 4 B (5.krs), Pori

Soita ja varaa oma aikasi:

Mari Hellsten puh. 050 566 2369

Susanna Ronimus puh. 044 026 6300

Tietoa ja tukea omaishoidon asioissa.
Voimme tavata myös ulkona istuen tai kävellen.

KUTSU: Yhdistyksen kevät- ja syyskokoukset

Aika: Tiistaina 29.9.2020 klo 17

Paikka: Yhteisötila Otava, Otavankatu 5,

Taivas-tila (2.krs), 28100 Pori

Kevätkokous klo 17 & syyskokous klo 18

Kokouksissa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Ilmoittautuminen 21.9. mennessä:

Tanja Tukkikoski puh. 045 200 8150.

TERVETULOA!



Satakunnan
Omaishoitajat ry

Satakunnan Omaishoitajat ry:n kotisivut: www.sataomaishoitajat.fi

Facebookissa: Satakunnan Omaishoitajat ry

Vaihtuvia jäsenetuja: www.omaishoitajat.fi

Hallituksen yhteystiedot 2020

Auli Olenius , puheenjohtaja puheenjohtaja@sataomaishoitajat.fi	p. 040 840 5608
Helena Haapamäki , helenahaapamakidnainternet@msn.com	p. 040 515 3256
Sirkka Viren smvire@gmail.com	p. 044 568 0040
Paula Jylhe paula.jylhe@gmail.com	p. 044 218 0053
Virpi Rönkkömäki-Mäntynen , virpiliini7@gmail.com	
Paavo Stengård paavo.stengard@gmail.com	p. 040 839 1650
Leena Parkkari l.parkkari@luukku.com	
Susanna Alanen susku75@gmail.com	p. 044 553 8033
Sirpa Tuomikoski Riina Esala	

Työntekijöiden yhteystiedot

OmaisOiva

Toiminnanjohtaja
Tanja Tukkikoski
p. 045 200 8150

OmaisOiva

Omaistoiminnan ohjaajat
Susanna Ronimus ja Mari Hellsten
p. 044 026 6300 ja 050 566 2369

OmaisOivan työntekijöiden sähköpostiositteet ovat:
etunimi.sukunimi@sataomaishoitajat.fi

