2/2017

KORTTEERIUUTISET

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY:N JÄSENTIEDOTE

TAPAHTUMIA AJALLE HEINÄKUU 2017 - LOKAKUU 2017

OMMAISKORTTEERI - TÄYNNÄ TOIMINTAA JA TAPAHTUMIA

TERVETULOA LÄHEMMÄKSI!

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET

WWW.OULUNSEUDUNOMAISHOITAJAT.FI

TÄSSÄ LEHDESSÄ:

3	Pääkirjoitus
4-5	Hallituksen pakeilta
6-9	Yhdistyksessä tapahtunutta 2016
10-11	Demokratia palkinto
14-15	Ajankohtaista
21	OVET-valmennus
24-27	Jäsenhankintakampanja
30-31	Omaishoitajien kokemuksia
35	Taiteiden yö
36-44	Tapahtumia ja toimintaa lapsille ja vanhemmille
50-51	Toimintakalenteri

OLEMME LOMALLA 26.6.-30.7. OMMAISKORTTEERI AVOINNA 31.7 ALKAEN PÄIVITTÄIN KLO 10.00-14.00, TERVETULOA!

LEHDEN VÄRIKOODIT

- Yhdistyksen tiedotus ja ajankohtaiset asiat
- Toimintaa omaishoitajille
- Erityislapsiperheille
- Etäomaishoitajille

SYYSKOKOUS 2017

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidetään maanantaina 30.10.2017 klo 18.00 alkaen Ommaiskorteerissa, osoitteessa Isokatu 47, katutaso, Oulu. Käsitellään säännöissä määrätyt asiat. Kahvitarjoilu, tervetuloa!
Hallitus

YHDISTYKSEN HALLITUKSEN KOKOONPANO 2017

HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJA

Pitkänen-Koli Taina puh. 040 161 3021

VARSINAISET JÄSENET

Väyrynen Elsa, varapuheenjohtaja
Keväjärvi Marja
Rundelin Kaisu
Unnbom Urpo

VARAJÄSENET

Björnholm Arja
Kontio Marjukka
Ollila Maarit
Typpö Riitta

SIHTEERI

Salminen Minnamaria

JULKAISIJA

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry.
Isokatu 47, katutaso
90100 Oulu

Yhdistyksemme työntekijöiden sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@osol.fi

PÄÄTOIMITTAJA

Salminen Minnamaria
minnamaria.salminen@osol.fi

TOIMITUSSIHTEERI

Pekkala Marjo-Riitta
marjoriitta.pekkala@osol.fi

JAKELU

Jäsenet ja toimialueella toimivat yhteistyökumppanit

PAINOS

1000 kpl

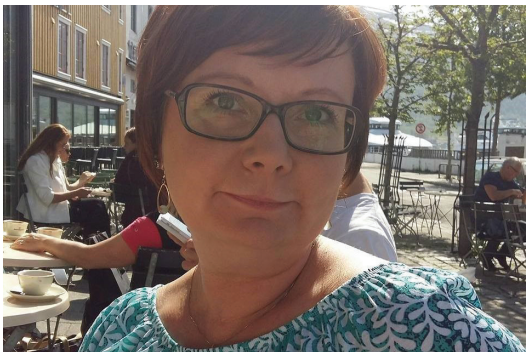
PAINOPAIKKA

Suomen Uusiokuori

TOIMINNANJOHTAJAN PALSTA

VÄLITTÄVÄ YHTEISÖ - TERVETULOA LÄHEMMÄKSI!

Vuosi 2017 on Suomen 100-vuotisjuhlavuosi. Meillä yhdistyksessä vuosi on käynnistynyt myös juhlavissa merkeissä. Saimme nimittäin Oikeusministeriön jakaman Demokratiapalkinnon kunniamaininnan, joka luovutettiin 30. maaliskuuta, Suomi 100 -demokratiaviikkojen juhlaseminaarissa Helsingissä. Kunniamainta annettiin Oulun seudun omaishoidon kehittämiselle ja vuorovaikutukselliselle toimintatavalle, jota yhdistys on ollut aktiivisesti kehittämässä yhdessä Oulun kaupungin kanssa. Perusteluissa mainittiin, että malli tuo esille kumppanuuden periaatteita esimerkillisesti ja mahdollistaa omaishoitajien paremman osallistumisen ja vaikuttamisen. Lisää tietoa kunniamaininnasta löydät näistä Kortteeriuutisista.



Toisen juhlan arvoisen uutisen saimme toukokuun puolessa välissä. Tällöin saimme tiedon rahoittajaltamme STEA:lta, että yhdistykselle on myönnetty uusi rahoitus erityislapsiperheiden perhetyön kehittämiseen. Tämä toiminta käynnistyy vuoden vaihteessa ja tiedotamme siitä enemmän syksyn aikana.

Yhdistyksen kevätkokouksessa päätettiin muuttaa yhdistyksen nimi Oulun seudun omaishoitajat ry:ksi. Nimenmuutos tuli ajankohtaiseksi, koska kattojärjestömme Omaishoitajat ja läheiset-liitto muuttaa nimensä Omaishoitajaliitto ry:ksi. Samalla pitkä ja epäkäytännöllinen yhdistyksen nimi muuttuu helpommin muistettavaksi. Nimenmuutoksen yhteydessä päivitettiin myös yhdistyksen sääntöjä. Nimenmuutos ja sääntömuutos ovat tällä hetkellä käsittelyssä Patentti- ja rekisterihallituksessa. Uudet säännöt päivitetään syksyn aikana nettisivuillemme, osoitteeseen **www.oulunseudunomaishoitajat.fi.**

Suomi 100-tapahtumana järjestämme Taiteiden yön Ommaiskortteerissa torstaina 17.8.2017. Yhdistyksemme toiminnassa on mukana monen ikäisiä ihmisiä ja haluamme musiikkipitoisen ohjelman avulla yhdistää kaiken ikäiset omaishoitotilanteessa olevat, niin omaishoitajat kuin läheisetkin. Samalla teemme tutuksi matalan kynnyksen toimitilaamme Ommaiskortteeria, jossa voi arkisin käydä keskustelemassa, kahvittelemassa

ja viettämässä aikaa. Lisätietoa tapahtumasta löydät tämän lehden sivulta 35.

Aurinkoisia ja lämpimiä kesäpäiviä toivoen,

Minnamaria Salminen,
Toiminnanjohtaja

KOKEMUKSIA ENSIMÄISELTÄ KAUDELTA

Niin ne vuodet vierivät! Tätä juttua kirjoittaessani muistelen hymynkare suupielissäni ensimmäisiä tapaamisiani Minnamarian ja Maijun kanssa 2000- luvun taitteessa. Yhdistävänä tekijänä meillä oli jo silloin RAY:n, nykyisen STEA:n hankkeet.

Nyt olen ensimmäistä kautta yhdistyksen hallituksessa. Ensimmäinen kausi on ollut hyvin opettavaista aikaa, perehtymistä hallitustyöskentelyyn. Hallituksen jäsenet tuovat kukin oman osaamisensa ja persoonansa peliin. Vuolaana käyvä keskustelu ja erilaiset mielipiteet värittävät kokousten kulkua. Hallituksen jäsenyys vaatii sitoutumista ja vastuun ottamista, mutta se on myös antoisaa. Oma osaaminen ja uusien asioiden oppiminen nivoutuvat yhteen. Yhdistyksen hallituksella on vastuu päätöksistä, rahoituksesta ja yhdistyksen toiminnan kehittämisestä. Yhdistyksellä on myös merkittävä työnantajan rooli.

Yhdistyksen strategiassa vuosille 2016-2020 on teemana monimuotoinen omaishoitajuus. Yksikään omaishoitotarina ei ole samanlainen. Meitä omaishoitajia on kaikenikäisiä. Osa hoitaa läheistään saman katon alla, osalle meistä läheinen omaishoidettava asuu kauempana. Omaishoitajuus voi kestää pitkän kin aikaa tai lyhyen hetken. Yhdistyksen toiminnassa näkyy sateenkaaren lailla koko elämänkaari vanhuksista lapsiin.

Itse olen mukana Hyvinvoiva perhe, HYPE -hankeen (2014-2017) ohjaamossa. Hankkeen kohderyhmänä ovat perheet, joissa on alle 18-vuotias erityistä tukea tarvitseva lapsi tai nuori.

Kyseisen hankeen kautta yhdistyksen toiminnassa on tullut entistä enemmän näkyville erityislasten parissa tehtävä työ ja näiden perheiden tuen tarpeet. HYPE -hankkeen jokainen työntekijä on tuonut oman ammattitaitonsa ja erityisosaamisensa monipuolisesti esille. Hankkeen aikana luodut toimintamallit ovat saaneet tunnustusta myös valtakunnallisella tasolla.

Omaishoitajien työnohjausmalli toimii tästä yhtenä esimerkkinä. Perheille ja erityislapsille suunnattuun toimintaan voi käydä tutustumassa hankeen aikana kehitetyn sivuston kautta; www. hyvinvoivaperhe.fi.

Tervetuloa mukaan yhdistyksen toimintaan!

"Sinun tulee antaa aikaasi kanssaihmisillesi,
vaikka se olisi kuinka pientä, tee jotain muiden puolesta -
jotain mistä et saa palkkaa,
vaan etuoikeuden tehdä se."
(Albert Schweitzer)

Riitta Typpö
Hallituksen varajäsen

TERVETULOA CHATTAILEMAAN!

Yhdistyksen verkkosivuilla näkyy chatikkuna aina, kun joku työntekijöistämme on paikalla niin, että voi vastailla chatin kautta.

Chatin kautta voi kysellä yhdistyksen toiminnasta, omaishoitajuudesta tai vaikka muuten vain jutustella. Chatin kautta ei kuitenkaan suositella käymään henkilökohtaisia tietoja vaativia palveluohjauksellisia tilanteita – ja työntekijät ohjaavatkin teidät tällaisessa tilanteessa ottamaan yhteyttä sähköpostilla tai puhelimitse.

MITÄ TAPAHTUIKAAN VUONNA 2016?

YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS KÄSITTELI JA HYVÄKSYI VUODEN 2016 VUOSIKERTOMUKSEN. TÄSSÄ KOONTIA VIIME VUODEN TOIMINNASTA

Vuoden 2016 teemana oli " Monimuotoinen omaishoitajuus - Tervetuloa lähemmäksi!" Vuoden aikana viestinnässä panostettiin mielikuvan muokkaukseen, jotta omaishoitajuuden moni-muotoisuus ymmärrettäisiin niin yhdistyksessä, kuin sen ulkopuolellakin. Kortteeriuutisten 1/2016 numeron pääkirjoituksessa kerrottiin teemasta, lisäksi numerossa 2/2017 oli juttua teemaan liittyen. Yhdistyksen blogissa julkaistiin koko vuoden ajan kuukausittain ja Kortteeriuutisisten kaikissa nume-roissa tekstiä työntekijöiden arkipäivästä. Omaishoidon monimuotoisuus tuli esille myös erillisissä lehtijutuissa, joita julkaistiin eri lehdissä hankkeiden ja yhdistyksen toimintoihin liittyen.

Vuoden aikana vahvistettiin jäsenille näkyvää toimintaa, henkilökohtaista jäsenten kohtaamista, ohjausta, neuvontaa ja läsnäoloa. Ommaiskortteerin Ommaiskahvila-toimintaa jatkettiin ja edelleen kehitettiin. Ommaiskahvila oli auki 2 x kuukaudessa Ommaiskortteerissa. Sisältöä tuottivat niin opiskelijat kuin muutkin yhteistyökumppanit. Tavoitteena oli 80 kävijää vuoden aikana. Kävijämäärä oli vuoden aikana 130 henkilöä, joten asetettu tavoite ylitettiin noin 40 %.

Syksyllä 2016 toteutettiin infokierrokset yhdistyksen toiminta-alueen kuntien kauppakeskuksissa tai muissa paikoissa/tapahtumissa. Tavoitteena oli saada 80 omaishoitajakontaktia. Infokierroksella tavoitettiin 126 omaishoitajaa, joten asetettu tavoite ylitettiin reilusti.

Vuoden aikana etsittiin foorumeita, joissa tietoa yhdistyksen toiminnasta saisi avattua mahdollisimman monille henkilöille, niin omaishoitajille kuin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Vuoden aikana osallistuttiin Vanhustyön messuille, Seniorimessuille sekä Hyvinvointimessuille. Messuilla toimi esittelijöinä työntekijöiden lisäksi hallituksen jäseniä. Tarkoituksena oli tavoittaa 500 henkilöä vuoden aikana eri messutapahtumissa. Tavoite ylitettiin noin 40 %:lla sillä messutapahtumissa tavoitettiin yhteensä 890 omaishoitajaa tai sosiaali- ja terveysalan ammattilaista. Vuoden lopussa toteutettu lipaskeräys toimi myös osaltaan yhdistyksen tunnettavuuden lisääjänä.

Tavoitteena oli jatkaa edunvalvontatyöryhmän työtä ja tehdä yhdistyksen edunvalvonta-toimintaa jäsenistölle näkyväksi. Jäsenkyselyssä kysyttiin jäsenistöltä ajatuksia edunvalvontatyön laatuun liittyen. Heistä, joita edunvalvonta oli jollain tavalla koskettanut, 75 % oli tyytyväisiä yhdistyksen tekemään edunvalvontatyöhön. Edunvalvontatyötä tehtiin näkyväksi jäsenistölle myös Kortteeriuutisten kautta; jokaisessa Kortteeriuutisten numerossa kerrottiin edunvalvontatyöryhmän työstä ja roolista, sekä yhdistyksen tekemän edunvalvontatyön erilaisista muodoista.

> **HEISTÄ, JOITA EDUNVALVONTA OLI JOLLAIN TAVALLA KOSKETTANUT, 75 % OLI TYYTYVÄISIÄ YHDISTYKSEN TEKEMÄÄN EDUNVALVONTATYÖHÖN.**

Ihmisen lähelle-hankkeessa kehitetty Kummiopiskelija-toimintamalli oli ehdolla Sosiaalialan asiantuntijapäivien 2016 Hyvä käytäntö-palkinnon saajaksi ja mallia esiteltiin asiantuntijapäivillä Jyväskylässä hyvänä käytäntönä. Toimintamalli pääsi myös THL:n TERVE-SOS-palkintofinaaliin touko-kuussa 2016. Lisäksi hankkeessa kehitetty Ommaiskahvila-toimintamalli oli ehdolla THL:n Innopalkinnon saajaksi syksyllä 2016. Hyvinvoiva perhe-hankkeessa kehitetty Satujen saaret-menetelmäpäivä sekä Ragnar Ekbergin säätiön tuella kehitetty Omaishoitajien työnohjausmalli valittiin syksyllä 2016 mukaan hyvä käytäntö-esityksiksi Sosiaalialan asiantuntijapäiville Helsinkiin, maaliskuussa 2017.

Vuonna 2016 mukaan toimintaan tuli 8 uutta vapaaehtoista, joista oli 2 miestä ja 6 naista. Yhteensä vapaaehtoisia oli mukana toiminnassa 45 henkilöä, joista 9 oli hallituksen jäsentä. Näistä 45 henki-löstä 7 oli miestä ja 38 naista. Mukana vapaaehtoistoiminnassa oli omaishoitajaa, joista 1 etäomais-hoitaja. Lisäksi mukana oli 11 entistä omaishoitajaa. Vapaaehtoisten keski-ikä oli 55 vuotta ja vapaaehtoiset tekivät vapaaehtoistoimintaa yhteensä 529 tuntia. Lisäksi hallituksen jäsenet tekivät 400 tuntia vapaaehtoistoimintaa, jolloin vapaaeh toistoiminnan kokonaistuntimäärä oli 929 tuntia vuonna 2016.

YHDISTYKSESTÄ OLI ASIANTUNTIJADUSTUS SEURAAVISSA HANKKEISSA/VERKOSTOISSA

- Oulun Seudun Setlementti ry:n VARES-verkoston (vapaaehtoistoiminnan resurssikeskus) eri työryhmissä (Ihmisen lähelle-hankkeen työntekijät)
- Oulun evankelisluterilaisen seurakunnan vanhustyön työryhmässä (toiminnanjohtaja)
- Suvanto- Turvallisen vanhuuden puolesta ry:n hallinnoiman Juuri-hankkeen alueellisessa ohjausryhmässä (omaishoidon ohjaaja)
- Ikäihmisten elämänkaariverkosto (toiminnanjohtaja)
- Lasten ja nuorten elämänkaariverkostossa (HYPE-hankkeen vastaava perhetoiminnan kehittäjä)

- Työikäisten elämänkaariverkostossa (Etäomaispuoti-hankkeen työntekijät) Perheverkko/MLL Pohjois-Pohjanmaan piiri ry (HYPE-hankkeen vastaava perhetoiminnan kehittäjä)
- Omaishoitajat ja läheiset -liiton Työn ja omaishoivan yhteensovittamisen työryhmä (Etä-omaispuoti-hankkeen työntekijä)
- Pohjois-Pohjanmaan Martat ry:n RAIMO-hankkeen ohjausryhmässä (toiminnanjohtaja)
- Pohjois-Pohjanmaan Sosiaali- ja terveysturvayhdistyksen Järjestöt sairaalassa hankkeen ohjausryhmässä (toiminnanjohtaja) ja kahdessa eri työryhmässä (omaishoidon ohjaaja sekä alueellisen omaistoiminnan ohjaaja)
- Oulun Seudun Muistiyhdistys Ry:n Lähelläsi-hankkeen ohjausryhmässä (omaishoidon ohjaaja)
- Oulun kaupungin vammaisneuvostossa (perhetoiminnan kehittäjä)
- Lisäksi toiminnanjohtaja oli edustajana Vanhustyön Keskusliiton liittovaltuustossa.

Toiminnanjohtaja ja puheenjohtaja tapasivat Oulun kaupungin sosiaali - ja terveystoimen johtoa kaksi kertaa vuoden aikana omaishoidon yhteistyöfoorumissa. Tapaamisissa käytiin läpi yhdessä sovitun Oulun omaishoidon kehittämisen vuorovaikutuksellisen toimintatavan mukaisesti Ommais-raadeista tulleita palautteita ja muita ajankohtaisia asioita. Tapaamisessa olivat paikalla yhdistyksen toiminnanjohtajan ja puheenjohtajan lisäksi vanhustyönjohtaja Anna Haverisekä hyvinvointilautakunnan puheen johtaja Pirjo Sirviö.

Toiminnanjohtaja kutsuttiin mukaan Oulun kaupungin työryhmään, jossa käynnistettiin omaishoidontuen kriteeristön päivitystyö. Työryhmä kokoontui vuoden 2016 puolella 2 kertaa. Työryhmä jatkaa kokoontumisia myös vuonna 2017.

Toiminnanjohtaja valittiin keväällä 2016 mukaan Pohjois-Pohjanmaan maakuntaliiton hallinnoiman PoPSTer-hankkeen Ikäihmiset-työryhmään. Hankkeessa perustettiin työryhmät, joissa palveluko-konaisuuksittain luodaan mallit ja toimenpideohjelma siitä, miten sosiaali- ja terveyspalvelut järjestetään ja tuotetaan Pohjois-Pohjanmaalla 1.1.2019 alkaen valmisteilla olevan lainsäädännön edellyt-tämällä tavalla. Työryhmiin oli nimetty jäsenet kuntien, kuntayhtymien, järjestöjen ja muiden yhteis-työtahojen ehdotusten pohjalta. Työryhmä kokoontui vuoden 2016 puolella 6 kertaa.

Hallituksen nimeäminä työryhminä toimivat vuoden 2016 aikana edunvalvontatyöryhmä, viestinnän työryhmä, varainhankintatyöryhmä, vapaaehtoistoiminnan työryhmä, toiminta-työryhmä sekä mat-kakerho. Nämä työryhmät kokoontuivat vuoden aikana yhteensä 28 kertaa.

Jäsenille postitettiin Kortteeriuutiset 3 kertaa vuodessa. Vuoden 2016 painosmäärä kasvoi aikaisemmasta ja oli 1000 kpl/lehti eli yhteensä 3000 kpl vuodessa. Kortteeriuutisia jaettiin kattavasti eri tilaisuuksissa sekä yhteistyökumppaneille että toiminta-alueella omaishoidon parissa työskenteleville tahoille. Yhdistyksen kotisivujen sisältöä kehitettiin ja päivitettiin säännöllisesti. Kotisivut löytyivät osoitteesta **www.oulunseudunomaishoitajat.fi**. Toiminnasta tiedotettiin säännöllisesti eri tiedotusväli-neille ja erilaisten sähköisten kanavien ja sosiaalisen median kautta. Yhdistykselle ja HYPE-hankkeelle luodut Facebook-profiilit olivat aktiivisessa käytössä, lisäksi Twitteriä hyödynnettiin aktiivisesti. Näiden kanavien kautta tavoitettiin hyvin nuorempia omaishoitajia sekä etäomaishoitajia.

Lukuja:

- Yhdistyksen toiminnan esittelyä 71 kertaa
- Yhteistyöpalavereja eri kumppaneiden kanssa yhteensä 142 kertaa
- Erilaiset omaishoitajaryhmät kokoontuivat yhteensä 185 kertaa
- Kuntosaliryhmät kokoontuivat yhteensä 180 kertaa
- Erilaiset koulutukset, luennot, tapahtumat, retket jne yhteensä 30 tapahtumaa
- Ommaiskahvilakertoja yhteensä 30
- Ommaisraateja yhteensä 7 kertaa
- Soittoja Omaishoitajien palvelevaan puhelimeen, kotikäyntejä ja omaishoitajien sovittuja ohjaus- ja neuvontatapaamisia yhteensä 221 kertaa
- Soittoja Ommaiskortteeriin 137 kappaletta
- Kävijöitä Ommaiskortteerissa yhteensä 475 henkilöä
- 8 sosiaali- ja terveysalan opiskelijaa suoritti yhteensä 47 työharjoitteluviikkoa yhdistyksessä

Vuosikertomus löytyy kokonaisuudessaan yhdistyksen www-sivuilta osoitteesta **www.oulunseudunomaishoitajat.fi**

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset -yhdistys sai oikeusministeriön jakaman demokratiapalkinnon kunniamaininnan

Oikeusministeriön Demokratiapalkinto jaettiin 30. maaliskuuta Suomi 100 -demokratiaviikkojen juhlaseminaarissa Helsingissä. Palkinto annettiin kansalaisyhteiskuntaa edustaville toimijoille. Teemana oli tänä vuonna kumppanuus. Demokratiapalkinnon kriteerit täyttäviä ehdotuksia tuli Oikeusministeriölle 44.

Demokratiapalkinnon Kunniamaininnan sai Oulun omaishoidon kehittämisen vuorovaikutteinen toimintatapa, jonka on aidosti koettu lisäävän omaishoitajien osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia. Mallin todettiin toteuttavan kumppanuutta esimerkillisellä tavalla. Kunniamaininnan vastaanottivat toiminnanjohtaja Minnamaria Salminen sekä vastaava alueellisen omaistoiminnan ohjaaja Minna Hernberg.

Toimintatapaan kuuluvat kaksi kertaa vuodessa kaupungin eri alueilla järjestettävät Ommaisraadit, jotka kokoavat omaishoitajia, ammattilaisia ja viranhaltijoita, vapaaehtoisia, luottamushenkilöitä, sekä eri järjestöjen edustajia yhteisen pöydän ääreen. Ommaisraateihin osallistuvat henkilöt laativat kehittämisehdotuksia Oulun kaupungin palveluista, omaishoitajan näkökulmasta. Toimintatapaan kuuluu, että nämä esitykset ja ehdotukset viedään Omaishoidon yhteistyöfoorumiin käsiteltäväksi.

Omaishoidon yhteistyöfoorumi koostuu Oulun kaupungin johtavista hyvinvointipalveluiden viranhaltijoista, joita ovat hyvinvointijohtaja, sosiaalijohtaja, terveyspalvelujohtaja, vanhustyönjohtaja sekä hyvinvointilautakunnan puheenjohtaja. Lisäksi mukana ovat Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n toiminnanjohtaja ja puheenjohtaja. Omaishoidon yhteistyöfoorumi käsittelee Ommaisraatien tekemiä esityksiä, sekä pyytää Ommaisraadeilta kehittämisajatuksia ajankohtaisiin aiheisiin liittyen. Yhteistyöfoorumi vie tarvittaessa esitykset hyvinvointilautakunnan budjettiin.

Yhdistyksen edustajat kutsuttiin Oulun kaupungintalolle juhlakahville palkinnon johdosta 15.5.

Oulun kaupungintalolla 15.5 olivat juhlakahveilla: toiminnanjohtaja Minnamaria Salminen, Marja Heikkinen, Arja Björnholm, Kaisu Rundelin, Leena Welling ja Urpo Unnbom.

Demokratiapalkinnon kunniamainintaa oikeus- ja työministeri Jari Lindströmiltä hakemassa toiminnanjohtaja Minnamaria Salminen (kesk.) ja Minna Hernberg.

YHDISTYKSEN MERKITYS MINULLE JA PERHEELLENI.

Oli vuosi 2002 ja minä mieheni omaishoitaja. Olin kuullut, että Oulussa toimii meitä varten yhdistys. Arkana ja väsyneenä suuntasin eräänä päivänä askeleeni yhdistyksen silloisiin tiloihin. Tervetulotoivotuksesta lähtien tunsin oloni vapautuneen kotoisaksi. Keskustelu kävi vilkkaana kahvittelun lomassa. Näin sain ensikosketukseni yhdistykseen. Noina vuosina käyntini yhdistyksessä jäi pariin kertaan, mutta ne kerrat jättivät jotain lämmintä ja lähtemätöntä sisääni.

ELÄMÄN MUUTOS

Mieheni kuoli marraskuussa 2006 parin kuukauden sairaalajakson päätteeksi. Lähdön hetki oli rauhaisa. Saimme koko perhe olla hänen kanssaan, sytyttää muistokynttilän ja viettää hetken rakkaamme vierellä. Totaalisesta elämänmuutoksesta alkoi vaikea kausi. Oli kova paikka tottua elämään yksin - tuntea tarpeettomuutensa. Suuri ikävä täytti mielen. Onneksi lapset puolisoineen oman surunsa keskellä kykenivät hoitamaan viralliset asiat ja huolehtivat myös minusta.

> USKALSIN VÄHITELLEN KATSOA TULEVAA JA USKOA ELÄMÄÄN.

Toisen merkittävän muutoksen koin, kun sain tilaisuuden osallistua yhdistyksen järjestämälle Elämäniloa -voimaantumiskurssille vuonna 2008. Kurssilla käsiteltiin surua, mutta ajatukset hienovaraisesti ohjattiin tulevaan ja lopulta rohkaistiin ilon tunteeseen.

Uskalsin vähitellen katsoa tulevaa ja uskoa elämään. Koko loppuelämä oli käytettävissäni. Aloin taas tapaamaan ystäviäni.

Kiinnostuin yhä enemmän yhdistyksestä, sen toiminnasta ja järjestä mistä tilaisuuksista.

ELÄMÄN ARVAAMATTOMUUS - YHDISTYKSEN MERKITYS

Muutama vuosi sitten vävylläni todettiin syöpäkasvain. Nyt tyttäreni tarvitsi apua. Hän saikin sitä välittömästi tavattuaan yhdistyksen omaishoidon ohjaajan. Hänen empaattisuutensa ja tieto-taitonsa ansiosta asiat alkoivat nopeasti etenemään ja ratkeamaan. Vävyni kuoltua saimme vielä työntekijöiden kauniit osanotot.
Vietimme lasteni perheiden kanssa viime jouluna Tapaninpäivää. Saunoimme, söimme juhlavasti ja muistelimme menneitä. Puhe osui myös yhdistykseen ja sen merkitykseen perheessämme. Poikani pohdiskeli mahdollisuutta toimia edes pienesti yhdistyksen hyväksi. Jatkoimme iloista yhdessäoloa ja siinä sivussa löytyi myös keino yhdistyksen toiminnan tukemiseksi.

VAPAAEHTOISENA YHDISTYKSESSÄ

Olen osallistunut erilaisiin yhdistyksen tarjoamiin vapaaehtoistehtäviin, joista yksi on hallitustyöskentely. Toivon, että kokemuksieni kautta olen voinut edes hitusen vaikuttaa omaishoitajien aseman parantumiseen.. Hallituskausinani olen itse löytänyt uusia näkökulmia ja oppinut lakeihin ja säädöksiin liittyviä asioita.

Toimin myös entisten omaishoitajien Katse huomiseen -kerhon toisena vetäjänä. Kerholaisilta saan vertaisvoimaa. Kerta kerran jälkeen lähden kotiin

> PERHEENI JA MINÄ OLEMME SAANEET YHDISTYKSELTÄ OIKEAA APUA, OIKEAAN AIKAAN JA MEILLE SOPIVALLA TAVALLA.

voimaantuneena ja iloisin mielin. Yhdistys on myös kouluttanut meitä ohjaajina, ja huolehtii muutoinkin hyvin vapaaehtoisistaan. Osallistun myös yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin. Saatan leipaista jotain pientä myyjäisiin tai vaikkapa pestä pulloja siman myyntiä varten. Uusi kiva kokemus oli olla lipaskerääjänä omaishoitajaviikolla.

YHDISTYKSEN MERKITYS ELÄMÄÄNI

Perheeni ja minä olemme saaneet yhdistykseltä oikeaa apua, oikeaan aikaan ja meille sopivalla tavalla. Saan toimia yhdistyksessä, joka on laajalti tunnettu toimistaan ja aikaansaannoksistaan omaishoitajien aseman parantajana. Voin nauttia yhteisön lämminhenkisestä yhteenkuuluvaisuudesta ja yksilöllisyyttä arvostavasta toimintatavasta. Ennen kaikkea olen saanut kohdata uusia ihmisiä ja toimia heidän kanssaan. Olen myös löytänyt uusia ihania ystäviä - ja vielä tällä iällä!

Entinen omaishoitaja
Yhdistyksen vapaaehtoinen

Marjukka Kontio

OULUN KAUPUNGIN VANHUSTEN, VAMMAISTEN JA PITKÄAIKAISSAIRAIDEN OMAISHOIDON TUEN OHJEIDEN JA KRITEEREIDEN MUUTOKSIA 1.5.2017 ALKAEN OULUSSA

Muutokset omaishoidon tuesta annettuun lakiin (937/2005, omaishoitolaki) tulivat voimaan 1.7.2016 ja tämän johdosta Oulun kaupungin kriteerejä tarkistettiin. **Tähän on koottu niitä asioita, joihin tuli jotain tarkennuksia/muutoksia.**

Omaishoidon tuesta tehdään omaishoidettavalle asiakaskohtainen päätös ja omaishoitajan kanssa tehdään toimeksiantosopimus. **Omaishoidon tuen päättymisestä tehdään päätös ja toimeksiantosopimus irtisanotaan.**

Omaishoidontuen päätös perustuu palvelutarpeenarviointiin. Omaishoidon tuen myöntämisen edellytyksenä on hoidon sitovuus ja vaativuus. **Diagnoosi pelkästään ei aina kuvaa asiakkaan todellista toimintakykyä tai hoidon ja huolenpidon tarvetta. Hoidon ja huolenpidon tarvetta ja sitovuutta arvioidaan toimintakyvyn kautta.**

Alaikäisen hoidettavan omaishoitajan vapaan sijaisena ei voi pääsääntöisesti toimia samassa taloudessa asuva hoidettavan toinen huoltaja/vanhempi tai omaishoitajan puoliso.

Omaishoidon tukeen oikeutettu, **tilapäisesti laitoshoidossa oleva asiakas, joka on suunnitelmallisilla kotilomilla:** Omaishoidon tuki maksetaan edellä mainituilta kotilomapäiviltä (omaishoidon tuki maksetaan lähtö- ja tulopäiviltä) ja oikeus lakisääteiseen kahden päivän vapaaseen säilyy lakisääteisen vapaan määräytymisohjeiden mukaan.

Omaishoitajan sairastuessa tai muun omaishoitajan akuutin terveydentilan hoidon ajaksi **kunta vastaa hoidettavan hoidon järjestämisestä**.

1. Maksuluokka 901,06€/kk (v. 2017)
Asiakas tarvitsee runsaasti hoitoa ja huolenpitoa **ja/ tai valvontaa.** Tähän maksuluokkaan kuuluville asiakkaille, joiden hoidettavuus on lähes samaa tasoa kuin pitkäaikaisessa ympärivuorokautisessa vaativassa hoidossa olevalla ja **joille palveluohjauksen SAS- tai ASO –ryhmä myöntää vuorohoitoa 2 viikkoa kuukaudessa, myönnetään asiakaskohtaisen palvelutarpeen ja harkinnan perusteella ensisijaisesti lisää palveluja ja toissijaisesti maksetaan omaishoidon tukea niiltä vuorokausilta, jotka hoidettava on kuukauden aikana kotona.**

2. Maksuluokka 392,00€/ kk (2017)
Asiakas tarvitsee paljon hoitoa ja huo lenpitoa **ja /tai valvontaa** henkilökohtaisissa päivittäisissä toiminnoissa, mutta selviytyy osittain itse.

3. Maksuluokka 1570,01€/kk (2017)
Omaishoidon tukea voidaan maksaa korotettuna, **mikäli asiakas täyttää 1. maksuluokan hoitoisuuden kriteerit** ja omaishoitaja jää työstään palkattomalle vapaalle omaisensa saattohoidon, äkillisen vaikean sairauden tai vammautumi-

sen vuoksi.

Maksuluokan muutos myönnetään hakemuskuukauden alusta.
Kaikilla kunnan kanssa omaishoitosopimuksen tehneillä omaishoitajilla **on oikeus pitää vapaata vähintään kaksi vuorokautta kalenterikuukautta kohti.** Oikeus lakisääteiseen vapaaseen säilyy aina siihen saakka, kun hoidettava saa säännöllisesti kunnan järjestämiä kodin ulkopuolisia palveluja (päivähoito ja päivätoiminta) keskimäärin enintään 5 – 7 tuntia/ arkipäivä. Jos hoidettava käy koulua tai opiskelee, omaishoitajan vapaaoikeus ei vähene.

Oikeutta kolme vuorokautta kestävään vapaaseen kuukautta kohti ei ole silloin, kun omaishoito keskeytyy yli 5 vuorokaudeksi kalenterikuukautta kohden. Omaishoidon keskeytyksen syy voi olla esim. lyhytaikainen hoito. (Ei koske lakisääteisen vapaan ajan hoitoa.) **Tällöinkin omaishoitajalla on oikeus pitää vapaata kaksi vuorokautta kalenterikuukautta kohden.** Jos asiakkaalla ei ole oikeutta hoitopalkkioon, ei ole myöskään oikeutta lakisääteiseen vapaaseen.

Toimintatapa omaishoitajan sairastuessa
Omaishoitaja ottaa yhteyttä omaan palveluohjaajaansa tai palveluohjauksen puhelinpalveluun. Virka-ajan ulkopuolella otetaan yhteyttä sosiaalipäivystykseen.

Omaishoitajan hyvinvointi- ja terveystarkastukset

Omaishoitajalle järjestetään tarvittaessa hyvinvointi- ja terveystarkastuksia seuraavasti:
Omaishoitaja tekee itse omahoidossa sähköisen terveystarkastuksen ja lähettää viestin tehdystä tarkastuksesta hyvinvointikeskukseen omahoidon kautta. Omaishoitajan hyvinvointikeskuksesta otetaan yhteyttä omaishoitajaan ja sovitaan tehdyn terveystarkastuksen perusteella tarvittavista jatkotoimenpiteitä.

Jos sähköisen terveystarkastuksen käyttö ei ole mahdollista, omaishoitaja ottaayhteyttä omaan hyvinvointikeskukseen, josta asia ohjataan hyvinvointi – ja terveystarkastuksia tekeville hoitajille.

Palveluohjausyksikkö ohjeistaa kirjeitse omaishoitajia tarkemmin terveystarkastusten järjestämisestä syksyn aikana.

Kortteeriuutisten painoon mennessä meillä ei ollut vielä käytössä toiminta -alueemme muiden kuntien päivitettyä kriteeristöjä.

_____

RUOKAKURSSI MARTTALASSA

RUOKAKURSSI OMAISHOITAJILLE

POHJOIS-POHJANMAAN MARTTOJEN MARTTALA, KAJAANINKATU 36, 90100 OULU KE 11.10. KLO 10.00 - 13.00

Ruokakurssi on tarkoitettu ensisijaisesti entisille omaishoitajille mutta mukaan voi ilmoittautua myös muut omaishoitajat. Ruokakurssille mahtuu max.12 osallistujaa. Tämän lisäksi tarvittaessa voi ottaa mukaan tukihenkilön.

Ruokakurssin teemana on Itsenäisyyden juhlavuosi. Kurssilla kokkaillaan perinneruokaa pareittain. Kokkailut sisältävät alkuruoan, pääruoan sekä jälkiruoan. Lopuksi syödään yhdessä. Kurssi on maksuton. Marttalassa on es iliinat ja päähineet. Mukaan voi ottaa myös omansa.

Sitova ilmoittautuminen 8.10 mennessä Marjolle p. 08-882 1690. Ilmoitathan samalla mahdollisen erityisruokavalion.

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ TUKEE VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Martat

MAASEUDUN SIVISTYSLIITTO

OMAISHOITAJIEN JA LÄHEISTEN LEIRIPÄIVÄ

OMAISHOITAJIEN JA LÄHEISTEN LEIRIPÄIVÄ

SUVELAN LEIRIKESKUS, PAASONTIE 40 KIIMINKI MA 9.10. KLO 10.00 – 15.00.

Leiripäivä pitää sisällään mukavaa ohjelmallista yhdessä oloa, ruokailun ja kahvin kera. **Päivän hinta on 15€.**

Kuljetusta ei järjestetä, vaan jokainen tulee omin kyydein.

Päivässä mukana diakonissa Asta Leinonen, diakonissa Jaana Kontio ja omaishoidon ohjaaja Heini Kemola.

Lähde mukaan ja ilmoittaudu maanantaihin 25.9.2017 mennessä joko Astalle p. 040 574 7157, Jaanalle p.040 579 3248 tai Heinille p. 040 526 8105

KARJASILLAN *seurakunta*

KIIMINGIN *seurakunta*

TULOSSA MYÖS! RAIMO- hankkeen- Miesomaishoitajien ruokakurssi **keskiviikkoina 20.9. ja 22.11. klo 10.00-13.00** max. 12 henkeä mahtuu mukaan.

POHJOIS-POHJANMAAN MARTTOJEN MARTTALA, KAJAANINKATU 36, 90100

Ilmoittautuminen Marjolle p. 08 882 1690

HIKIPISAROITA JA HYVÄÄ OLOA, YHDISTYYKSEN KUNTOSALIVUOROT JA ENSIAPUKURSSI

PIDÄTHÄN ITSESTÄSI HUOLTA? YHDISTYKSEN KUNTOSALIVUOROILLE OVAT TERVETULLEITA KAIKKI OMAISTAAN HOITAVAT, VAPAAEHTOISEMME SEKÄ ENTISET OMAISHOITAJAT, TULE SINÄKIN!

Maanantaisin klo 15.00 – 16.00
Vesper- koti, Isokatu 88
Kuntosalivuoro on tauolla 3.7.-23.7.
Tauko kuntosalin perehdytyksessä 19.5.-17.8. Perehdytys uusille salin käyttäjille aina **perjantaisin alkaen 18.8. klo 10.00,** perehdytyksen hinta
10 €. Perehdytyksen jälkeen vapaa salin käyttö maanantaisin.

Tiistaisin klo 12.45– 13.45
Lassintalon seniorikeskus, Myllytie 2, 4. krs.

Tiistaisin klo 13.30 – 14.30
Kiiminki, senioritalo, Terveystie 3

Torstaisin klo 14.00 – 15.00
Intiön hoiva, Upseerinkatu 2, 1. krs.

Torstaisin klo 11.00 – 12.00
Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2
Vapaaehtoinen ohjaaja paikalla.

VIRKISTÄYDY KYLPYLÄSSÄ

Kylpylähotelli Eden tarjoaa Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset yhdistyksen jäsenille kylpylälippuihin jäsenalennuksen. Alennuksen saa näyttämällä jäsenkorttia. Kylpylä on avoinna päivittäin kello 10.00-21.00. Hinnat:
Kylpylälippu aikuiset 10€ (norm. 15€)
Perhelippu (2aik.+2lasta/ 1 aik.+3 lasta) 30€ (norm.38€). **Avustaja ilmaiseksi!**

OSAATKO TOIMIA- OSAATKO AUTTAA?

Mitä teen, jos ruokapala tarttuu kurkkuun? Entäpä, kun rinnasta puristaa? Miten toimin? Osaanko?

Tule opettelemaan ja keskustelemaan ensiavusta **keskiviikkona 12.10. klo 17.00 – 19.00.**
Paikka: Ommaiskortteeri, Isokatu 47. katutaso. Ilmoittautuminen Heinille 2.10. mennessä **p. 040 526 8105**
Tervetuloa!

TEE HYVÄ PÄÄTÖS-LÄHDE LIIKKUMAAN!

yhteistyökumppanimme HealthEx Oulu tarjoaa omaishoitajille liikuntasopimusta!

Yhdistyksemme kautta tuleville asiakkaille myönnetään -10 % alennus ovh palvelusopimuksista sekä pysyvästi aloitusmaksu 50 € tai kampanjahinta, mikäli se on edullisempi.
Kysy lisää: HealthEx Oulu Oy
p. 08 333 808 tai oulu@healthex.fi

HealthEx

ELÄKELIITON YHDISTYS

ELÄKELIITON OULUN YHDISTYS TOIVOTTAA SINUT TERVETULLEEKSI MUKAAN YHTEISLAULUTILAISUUKSIIN

11.7. klo 11.00 alkaen
22.8. klo 11.00 alkaen

Paikkana on Hietasaaressa oleva Pukseri, osoite Pukseritie 9,
Kirsti Helander laulattaa, Kullervo Kukkula säestää.

Tiistaitapaamiset Aleksinkulmassa jatkuvat syksyllä.
Matkoja ja retkiä myös tarjolla!

Tutustu toimintaan osoitteessa www.pohjois-pohjanmaa.elakeliitto.fi/yhdistykset/oulu

Yhteistyössä

ELÄKELIITTO
POHJOIS-POHJANMAAN PIIRI

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET

UUSI KUNTOKLUBI

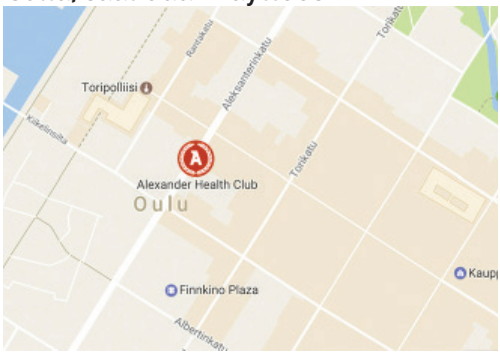
Alexander Health Club on täyden palvelun kuntoklubi Oulun sydämessä.

Alexanderissa on laadukkaat kuntosalitilat, uudet pukuhuoneet, suihkut sekä infrapunasaunat, sekä hierontasalonki. Uutuutena on myös Neurosonicin akustinen vuode, jossa jäsenet voivat rentoutua ilmaiseksi treenin tai työpäivän jälkeen.

Tarjoamme Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset yhdistyksen jäsenille seuraavan edun:

- **Kuntosali kk-maksu 37e/kk (norm. 49e/kk)**
- **-Kertakäynti 5e palvelupisteen aukiollessa (norm. 10e, arkisin klo 15-19).**
- **-Tarjoamme jäsenyyksiin ja käynteihin mukaan myös huollettavan henkilön ts. kaksi yhden hinnalla! (Huom. tilat eivät sovi esteellisille kovinkaan hyvin, 2krs.)**

Näyttämällä jäsenkorttia tai kertomalla, että olet saanut tiedon Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset yhdistykseltä, saat edun käyttöösi.



KATSE HUOMISEEN -KERHO

Kerho on tarkoitettu Sinulle, jonka omaishoitajuus on päättynyt hoidettavan kuolemaan. Vertaisiltamme tukea ja voimaa saaden, suuntaamme ajatukset huomiseen, pois surusta - kohti valoa. Kokoonnumme Ommaiskortteerissa, Isokatu 47, katutaso.

Syksyn 2017 kokoontumisajat ovat:

Tiistaina 5.9. klo 10.00 lähdemme Pohjois-Pohjanmaan Marttojen RAI-MO-hankkeen kanssa retkeilemään Liminganlahden luontokeskukseen. Bussi lähtee klo 10.00 Oulun kaupungintalolta. Luontokeskukseen tullessa saamme kiikarit lainaksi ja lähdemme Finnaturen lintuoppaan mukaan lintutorneille. Opastuksen jälkeen nautitaan Luontokeskuksella lounas sekä tutustutaan luontokuvanäyttelyyn.

Retken hinta 5e/hlö (sis. kuljetus, opaspalvelu ja lounas) maksetaan bussissa.

Sitovat ilmoittautumiset 28.8. mennessä Marjolle p. 08-882 1690. Retkelle mukaan mahtuu 22 henkilöä. Retkelle osallistumista tarjotaan myös muille jäsenille.

Ti 3.10. klo 14.00 - 15.30
Ti 7.11. klo 14.00 - 15.30
Ti 5.12. klo 14.00 - 15.30

Keskiviikkona 11.10 klo 10.00–13.00 kerholaisille tarjotaan myös mahdollisuutta osallistua Marttojen ruokakurssille. Kurssi on maksuton ja kurssille mahtuu max.12 osallistujaa. Ruokakurssille osallistumista mainostetaan myös muille jäsenille. Ruokakurssi järjestetään Marttalassa, Kajaanintie 36, Oulu.

Sitovat ilmoittautumiset 8.10 mennessä Marjolle p. 08-882 1690.

Lisätietoja:
Anna-Liisa Kallio **p. 040 8390 688**
Marjukka Kontio **p. 0400 817 468**

OMAISHOITAJIEN VERTAISTUKIRYHMÄ ”YSTÄVÄPIIRI” OMMAISKORTTEERISSA

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu Sinulle, joka tunnistat itsesi alla olevasta kuvauksesta: hoidat läheistäsi, joko omassa kodissasi tai läheisesi kodissa. Huolehdit hänestä päivittäin tai viikottain arjen eri tilanteissa. Haluat jakaa kokemuksia toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Ryhmän tarkoituksena on yhdessä tehden, kokien, keskustellen jakaa arkea ja saada siihen uusia voimavaroja.

Ryhmä kokoontuu 12 kertaa maanantaisin klo 13.30 – 15.00 alkaen 4.9. Ommaiskortteerissa, Isokatu 47, katutaso. Ryhmän muut kokoontumiskerrat ovat: 11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10, 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11.

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Oulun kaupungin hyvinvointipalveluiden ja Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa

Ryhmään otetaan 10 osallistujaa, ilmoittautuminen 22.8. mennessä joko Jaana Toska –Tervolalle p. 044 703 4981 tai Heini Kemolalle 040 526 8105

KYLPYLÄRETKI ROKUALLE!

LÄHDE MUKAAN PÄIVÄN RETKELLE ROKUA HEALTH & SPA KYLPYLÄÄN PERJANTAINA 27.10. KLO 8.00 OULUN LINJA-AUTOASEMALTA MATKA-MAKEN BUSSILLA.

Retkeen sisältyy matkat, kahvit, buffet-lounas, yhteinen mukava liikuntahetki ja kylpylän käyttö.

Retkellä on myös mahdollisuus omakustanteisiin hoitoihin, kysy niistä lisää ilmoittautumisesi yhteydessä, mikäli niitä haluat.

Matkan hinta 35€/henkilö

Linja-auto lähtee takaisin Ouluun klo 16.00

Sitovat Ilmoittautumiset ja lisätietoja 13.10. mennessä.

Saila p. 044 033 2992 yhdistys@osmy.fi
Heini p. 040 526 8105 yhdistys@osol.fi

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ TUKEE VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

OULU

Rokua Health & Spa Hotel

AVAA OVI OMAISHOITAJUUTEEN!

Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut? Onko tilanne sen myötä muuttunut perheesi arjessa ja huolestuttaako tulevaisuus sinua? Haluaisitko pohtia yhdessä muiden omaishoitajien kanssa jaksamiseen liittyviä asioita? Etsimme osallistujia Oulussa alkavaan omaishoitajavalmennukseen.

Saat tavata muita omaishoitajia ja vertaistukea omaishoitajuuteesi. Samalla saat tietoa ja opastusta erilaisiin omaishoitajuutta koskettaviin teemoihin. **Sinun ei tarvitse olla virallisen omaishoidontuen saaja.** OVET-valmennus on tarkoitettu sinulle, joka **tuet ja avustat läheistäsi, tunnet tarvitsevasi tietoa omaishoitoon liittyvistä asioista tai tunnet tarvitsevasi ohjausta hoiva- ja hoitotyöhön.** OVET-valmennus on maksuton osallistujille!

Ajat:
Ke 1.11.2017 klo 15.00–18.00
Ke 8.11.2017 klo 15.00–18.00
Ke 22.11.2017 klo 15.00–18.00
Ke 29.11.2017 klo 15.00–18.00
Paikka: Ommaiskortteeri, Isokatu 47, Oulu, katutaso. Lisätietoja valmennuksesta sekä ilmoittautuminen 18.10. mennessä **Marja Heikkiselle** p. **040 501 9119.**

EOVET VERKOSSA ERITYISLASTEN VANHEMMILLE 11.9.-9.10.2017!

Oletko erityislapsen vanhempi? Kaipaatko tietoa ja tukea omaishoitoon liittyen?

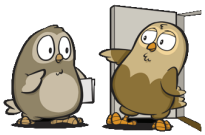
Maksuton eOvet on kehitetty ja suunniteltu erityislasten omaishoitajien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. eOvissa käsitellään vanhemmuutta ja omaishoitajan roolia sekä omia voimavaroja ja tukipalveluita. eOviin sisältyy itseopiskeltavaa materiaalia, pohdintatehtäviä ja verkossa tapahtuvaa keskustelua.

eOvet etenee teemoittain viikko kerrallaan ja jokaisen on mahdollista osallistua valmennukseen oman aikataulunsa mukaan. Osallistujat muodostavat oman suljetun ryhmän, jossa toimitaan omalla nimellä.

Osallistumista varten tarvitaan tietokone, internet-yhteys, selain sekä sähköpostiosoite. Ohjaajina toimivat Omaishoitajat ja läheiset -liiton koulutussuunnittelijat.

Ilmoittautuminen 27.8. mennessä. Tiedustelut: **Kaisa Parviainen**
kaisa.parviainen@omaishoitajat.fi
p. 020 780 6512 tai
Matilda Linnavirta
matilda.linnavirta@omaishoitajat.fi
p. 020 780 6520

Ovet-valmennus®



SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ TUKEE VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

eOvet

Omais-hoitajat ja läheiset -liitto ry

OMMAISKORTTEERIN OMMAISKAHVILA

JOKA TOINEN KESKIVIIKKO KLO 10–12
PAIKKA: ISOKATU 47, KATUTASO, OULU

23.8. **Syyskauden avajaiset** täytekakkukahvien merkeissä

6.9. **Armollisuus ja myötätunto itseään kohtaan**. asiantuntijana Sirpa Remahl

20.9. **Omaishoidon vapaan palveluseteliyrittäjät esittäytyvät**; Akson hoivapalvelut, Helpmax ja Kotiruhtinas Oy.

4.10. **Karaoke ja kahvia**,

18.10. **Oulun kaupungin palveluohjausyksikön ajankohtaiset kuulumiset**,

1.11. **Sinulla on oikeus turvalliseen vanhuuteen**, asiantuntijana Riitta Vesala ja Mari Lappalainen Juuri- hankkeesta.

15.11. **Tena-tuotteiden esittely**

29.11. **Jamppa Tuomisen faniklubi yhteislaulun merkeissä**. Arpajaiset sekä myynnissä fanituotteita.

TERVETULOA!

Lisätietoja:
Minna Hernberg, 040 559 7766, minna.hernberg@osol.fi
www.oulunseudunomaishoitajat.fi

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET

Ommaiskahvila on matalan kynnyksen vapaamuotoinen kohtaamispaikka, johon voi tulla hakemaan tietoa, keskustelemaan, virkistäytymään, kahvittelemaan ja tapaamaan muita omaishoitajia. Ommaiskahvilan ovet ovat avoinna ikärajattomasti kaikille omaistaan hoitaville ja heidän läheisilleen. Virallista omaishoitajuutta ei tarvita, ja tervetulleita ovat myös he, jotka vasta pohtivat omaishoitajaksi ryhtymistä tai ovat pestistään jo luopuneet.

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ TUKEE VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

OMMAISKAHVILAT ALUEELLA

Haukipudas 7.9.2017 klo 13.00–15.00 Haukiputaan hyvinvointikeskuksessa, os. Simppulantie 15. Aihe: Turvallinen lääkehoito, asiantuntija Haukiputaan apteekista.

Yli-Ii 20.9.2017 klo 10.00–12.00 Yli-Iin hyvinvointipisteellä, os. Kirkkokuja 2. Aihe: Armollisuus ja myötätunto itseään kohtaan, muistiasiantuntija Sirpa Remahl. Vieraana myös Kati Riipinen.

Lumijoki 6.10.2017 klo 10.00–12.00 Palvelukeskus Lumilyhdyssä, os. Lumijoentie 1237. Aihe: Armollisuus ja myötätunto itseään kohtaan, muistiasiantuntija Sirpa Remahl,

Ii 17.10.2017 klo 13.00–15.00 Iin Järjestötalolla, os. Laurintie 3. Aihe: Armollisuus ja myötätunto itseään kohtaan, muistiasiantuntija Sirpa Remahl,

Oulunsalo 18.10.2017 klo 12.00–14.00 Oulunsalon Pysäkillä, os. Kauppiaantie 5. Aihe: Perustietoa omaishoitajuudesta ja esittelyssä lomat ja kuntoutuskurssit, Asiantuntijana Marja Heikkinen Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry.

Liminka 19.10.2017 klo 13.00–14.30 Muistikahvilan vieraana. Limingan kirjastolla, os. Liminganraitti 5. Aihe: Ajankohtaista omaishoidossa ja yhdistyksen toiminta, Asiantuntijana Marja Heikkinen Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry.

Kempele 27.11.2017 klo 12.00–14.00 Kempeleen asukastuvalla, os. Honkasentie 11. Aihe: Armollisuus ja myötätunto itseään kohtaan, muistiasiantuntija Sirpa Remahl,

Kiiminki 29.11.2017 klo 13.00–15.00 Kiimingin senioritalolla, os. Terveystie 3. Aihe: Armollisuus ja myötätunto itseään kohtaan, muistiasiantuntija Sirpa Remahl,

Muhos 30.11.2017 klo 12.00–14.00 Muhoksen Päiväkeskuksessa, os. Töllintie 3. Aihe: Armollisuus ja myötätunto itseään kohtaan, muistiasiantuntija Sirpa Remahl.

TERVETULOA!

Lisätietoja:
Minna Hernberg, 040 559 7766, minna.hernberg@osol.fi
www.oulunseudunomaishoitajat.fi

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET

Ommaiskahvila on matalan kynnyksen vapaamuotoinen kohtaamispaikka, johon voi tulla hakemaan tietoa, keskustelemaan, virkistäytymään, kahvittelemaan ja tapaamaan muita omaishoitajia. Ommaiskahvilan ovet ovat avoinna ikärajattomasti kaikille omaistaan hoitaville ja heidän läheisilleen. Virallista omaishoitajuutta ei tarvita, ja tervetulleita ovat myös he, jotka vasta pohtivat omaishoitajaksi ryhtymistä tai ovat pestistään jo luopuneet.

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ TUKEE VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

OMMAISRAATI - KESKUSTELUTILAISUUDET

Keskustelutilaisuuksiin ovat tervetulleita kaikki omaistaan hoitavat ja ajankohtaisista omaishoidon asioista kiinnostuneet, omaishoitajien parissa työtä tekevät ammattilaiset, vapaaehtoiset sekä luottamushenkilöt. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja Ommaisraateihin voi tulla myös hoidettavan kanssa.

- **Tiistai 12.9.2017 klo 18.00–19.30 Myllyojan hyvinvointikeskus**,
  Karvarinaukio 16,
- **Keskiviikko 13.9.2017 klo 13.00–14.30 Kiimingin Senioritalo**, Terveystie 3,
- **Keskiviikko 13.9.2017 klo 18.00–19.30 Kaakkurin asukastupa**, Pesätie 13,
  Torstai 14.9.2017 klo 13.00–14.30 Ommaiskortteeri, Isokatu 47, katutaso,
- **Torstai 14.9.2017 klo 18.00–19.30 Tuiran asukastupa**, Jatkotie 2,
- **Torstai 5.10.2017 klo 18.00–19.30 Haukiputaan hyvinvointikeskus**,
  Simppulantie 15,

Ommaisraatien aiheet:
- Millaisia vaihtoehtoja on vapaiden pitämiseksi? Uusimmat muutokset omaishoidontuessa. Asiantuntijoina paikalla ovat Oulun kaupungin palveluohjausyksikön palveluohjaajat.
- "Rahahuolia voi tulla kenelle tahansa", mukana aluekoordinaattori Taina Rajanen TalousTsemppari – toiminnasta.

Tule kertomaan ajatuksiasi ja toiveitasi omaishoidon asioihin liittyen. Viemme terveiset eteenpäin Oulun kaupungin päättäjille.

TERVETULOA!

Lisätietoja:
Minna Hernberg, 040 559 7766, minna.hernberg@osol.fi
www.oulunseudunomaishoitajat.fi

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry on omaishoidon asiantuntija ja puolestapuhuja. Me autamme omaisistaan huolehtivia henkilöitä ja heidän läheisiään jaksamaan paremmin arjessaan ja huolehtimaan hyvinvoinnistaan. Tarjoamme tietoa, tukea ja toimintaa, edistämme omaishoitajien oikeuksia ja kehitämme innovatiivisia palveluita.

OULU | Hyvinvointipalvelut

LIITY NYT JÄSENEKSI
OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET YHDISTYKSEEN

KUKA TAHANSA VOI LIITTYÄ JÄSENEKSI.

Jäsenenä saat kolmesti vuodessa ilmestyvän Kortteeriuutiset – jäsentiedotteemme, joka on tukeva tietopaketti kaikista omaishoidon ajankohtaisista asioista. Siinä tiedotetaan mitä yhdistyksessämme kulloinkin tapahtuu ja mitä tapahtumia se järjestää.

- Omaishoitajat ja läheiset liiton julkaisema Lähellä – lehti tulee sinulle neljä kertaa vuodessa.
- Lomaopas ilmestyy tammikuussa ja palveluopas elo -syyskuussa.
- Mahdollisuus käyttää Välittämö 100-palvelua kts. lisätiedot: https://omaishoitajat.fi/valittamo100/
- Jäsenkortilla saat alennusta kuntosaleilla Oulussa ja yhdistyksellä on omia kuntosalivuoroja eri kohteissa Oulussa.
- Jäsenkortilla voi ostaa Sokos Hotel Edenin kylpylälippuja jäsenhintaan 9 € (norm.15€), perhelippu 29 € (norm.38 €). Avustaja pääsee ilmaiseksi.

OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET LIITON SIVUILTA VOI KÄYDÄ KATSOMASSA LIITON TARJOAMISTA JÄSENEDUISTA LISÄÄ OSOITTEESSA: HTTPS://OMAISHOITAJAT.FI/CONNECTION/ETUSIVU/

Jäsenmaksu on 25 €/vuosi, josta 12,5 € palautuu paikallisyhdistykselle, eli Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:lle ja 12,5 € jää Omaishoitajat ja läheiset-liitto ry:lle.

KAIKKIEN LOPPUVUODEN AIKANA LIITTYNEIDEN JÄSENTEN KESKEN ARVOMME 30 € ARVOISEN S-RYHMÄN LAHJAKORTIN TAMMIKUUSSA 2018!

TUO KAVERISIKIN JÄSENEKSI!

HEI JÄSENEMME, HANKI NYT LISÄÄ JÄSENIÄ PAIKALLISYHDISTYKSEEMME! JKAMPANJAN AIKANA JOKAINEN JÄSENIÄ HANKKINUT OSALLISTUU PALKINNON ARVONTAAN JOKA ON S-RYHMÄN LAHJAKORTTI ARVOLTAAN 30 €. ARVONTA TAMMIKUUSSA 2018.

- Kerro, mitä hyviä kokemuksia sinulla on yhdistyksemme jäsenenä ja miksi kannattaa mielestäsi liittyä.
- Muista varmistaa, että nimesi tulee näkyviin seuraavalla sivulla olevaan jäsenliittymislomakkeeseen, jotta tiedämme, kuka on toiminut suosittelijana.
- Voit lähettää myös sähköpostitse jäseneksi liittyjän tiedot ja suositteli-jan nimen osoitteeseen: **marjoriitta.pekkala@osol.fi, tai www.osol.fi**
- Voit hankkia yhdistykselle myös kannattajajäseniä. Katso lisätietoa kannattajajäsenyydestä sivulta ..
- Kampanja on voimassa vuoden lop-puun.

ONNEA JÄSENHANKINTAAN!

TERVE-
TULOA
LÄHEM-
MÄKSI

KYLLÄ, HALUAN LIITTYÄ JÄSENEKSI!

Laita tähän postimerkki!

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry.

Isokatu 47, katutaso
90100 Oulu

Näin liityt:
- Rastita haluatko jäseneksi vai kannatusjäsenksi
- Kirjoita yhteystietosi!
- Kerro kuka suositteli jäsenyyttä!
- Laita tämä sivu postiin!

- Etunimet
- Sukunimi
- Osoite
- Postinumero
- Postitoimipaikka
- Sähköpostiosoite

- ☐ Liityn jäseneksi (jäsenmaksu 25€ vuosi)
- ☐ Liityn kannatusjäseneksi!
- Kannatusjäsenmaksun suuruus
  ☐ 50€ ☐ 70€ ☐ 100€

- Kuka suositteli?
- Suosittelijan yhteystieto:

ONKO OMAISHOITO LÄHELLÄ SYDÄNTÄSI? LIITY KANNATUSJÄSENEKSI JA TUE OMAISHOITAJIEN YHDISTYSTOIMINTAA

OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET -LIITON PAIKALLISYHDISTYKSET TEKEVÄT AKTIIVISTA TYÖTÄ OMAISHOITAJIEN HYVÄKSI.

- Yhdistyksissä omaishoitajat saavat neuvoja ja tietoa sekä tapaavat muita omaishoitotilanteessa eläviä ihmisiä. Yhdistykset järjestävät omaishoitajille vertaisryhmiä, retkiä, tapahtumia, Ovet-valmennusta ja virkistystä.
- Useimmat yhdistystoimijat ovat tai ovat olleet itsekin omaishoitajia.
- Tukemalla paikallisyhdistyksiä autat omaishoitajia jaksamaan ja ehkäiset yksinäisyyttä.
- Voit halutessasi myös osallistua yhdistyksen toimintaan, saada tietoa omaishoidosta, verkostoitua ja tutustua uusiin ihmisiin.
- Paikallisyhdistysten kannatusjäseneksi voivat liittyä sekä yksityishenkilöt että yritykset ja yhteisöt. Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry laskuttaa kannatusjäseniltä jäsenmaksut, mutta tilittää ne lyhentämättöminä paikallisyhdistyksille.
- Kannatusjäsenmaksu on 50, 70, 100 euroa tai enemmän.

”VOIMAANNU JA VIRKISTY” -RYHMÄ PITKÄÄN OMAISHOITAJINA TOIMINEILLE

Tervetuloa mukaan uuteen, syksyllä alkavaan ryhmään jossa luovien menetelmien avulla tuodaan elämään uusia värejä.

Tapaamisten teemoja ovat: rentoutuminen, omat voimavarat ja vahvuudet, unelmakartta, käsillä tekeminen, luonto ja hyvinvointi.

Myös ryhmäläisten omat toiveet esim. vierailukohteista huomioidaan.

Ryhmässä käytettävät luovat menetelmät eivät vaadi aiempaa taiteellista osaamista vaan soveltuvat kaikille.

Ryhmä kokoontuu 12 kertaa klo 17.00 – 18.30 seuraavasti: ti 12.9., ti 3.10., ti 24.10., ti 14.11., ma 4.12., ti 9.1.2018, ti 30.1., ti 20.2., ti 13.3., ti 10.4., ti 8.5., ja ti 29.5.

Ryhmän ohjaajana toimii sosionomi opiskelija Kaisa Klemettilä

Ilmoittaudu mukaan 23.8. mennessä Heinille p. 040 526 8105.

Ryhmä toimii suljettuna ryhmänä.

MATKAKERHO TIEDOTTAA!

MATKAKERHON RODOS-REISSU OULUSTA

19.10.2017 matkalle voit jättää yhteystietosi mahdollisten peruutusten varalta.

Sirpa Liedes puh. 010 322 9210 tai sirpa.liedes@matkamajakka.fi tai **Margit Luuri 0400 857 280.**

OMAISHOITAJIEN KOKEMUKSIA HYVINVOINNISTA - HAASTEISTA HUOLIMATTA

Omaishoitajuus työnä ja elämän muotona koskettaa erittäin suurta osaa yhteiskuntaa sekä Suomessa että ympäri maailman. Usein omaishoitoa käsittelevissä tutkimuksissa keskitytään kuvaamaan erityisesti omaishoitajien kokemia haasteita ja ongelmia sekä tuodaan esille esimerkiksi omaishoidon yhteiskunnalliseen arvostukseen liittyviä kipukohtia. Omassa omaishoidon sisältöjä ja hyvinvointia kartoittavassa tutkimustyössämme haluamme nostaa esille vahvemmin omaishoitotyön monimuotoisuutta. Tulemme avaamaan monipuolisesti omaishoitotyön elementtejä ja myös sitä, mitä voimaa ja iloa tuottavia osatekijöitä omaishoitajien työhön ja arkeen sisältyy. Tulemme kehittämään arjen avuksi myös konkreettisia toimintatapoja yhdessä omaishoitajien kanssa.

Teimme kyselytutkimuksen omaishoitajille tammikuussa 2017 selvittääksemme omaishoitajien hyvinvoinnin ja turvallisuuden tilannetta. Kyselyä levitettiin sosiaalisen median kautta ja jopa 154 vastaajaa kiinnostui aiheesta. Kyselymme sisälsi yhdeksän avointa kysymystä, jotka käsittelivät kokonaisvaltaisesti omaishoitajan kokemaa hyvinvointia. Vastaajat olivat keskimäärin 50 vuotiaita ja heistä 55 % toimi lasten ja nuorten, 30 % puolison, 7 % vanhempien ja 8 % muiden (esimerkiksi sisaruksen tai tädin) omaishoitajina.

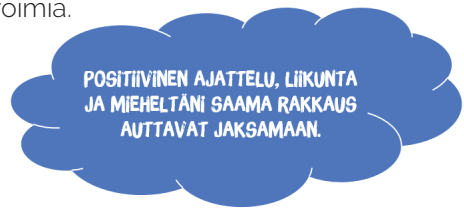
Kysely paljasti omaishoitajien yleisen olotilan olevan hälyttävän huono. Kaiken kaikkiaan 50 % vastaajista tunsi olonsa väsyneeksi, huonoksi tai masentuneeksi, 35 % kuvaili oloansa neutraaliksi tai vaihtelevaksi, ja vain 13 % omaishoitajista kertoi voivansa hyvin. Omaishoitajien huolen aiheina näyttäytyivät voimakkaimmin omaishoidettavan vointi, oma jaksaminen ja omaishoidettavan aiheuttamat uhkaavat tilanteet, kuten ennakoimattomat reagoinnit arjen tapahtumiin sekä fyysiseen koskemattomuuteen. Näiden lisäksi omaishoitajat kuvailivat voimattomuuden tunteitaan. Voimattomuuden tunteet liittyivät omaishoidettavan asioiden hoitamisen vaikeuteen sekä haastavaan taloustilanteeseen. Kyselyssä tuli esille myös useita omaishoitajia rasittavia fyysisiä kuormitustekijöitä. Näistä suurimpina esiintyivät selkäkivut, omaishoidettavan aiheuttama kipu, yläraajojen rasittuneisuus sekä kaatumisista aiheutuneet vaivat.

ILOA TUO PIENET ONNISTUMISEN HETKET JA TOIVO.

Omaishoitajan arkeen sisältyi ongelmien ja haasteiden lisäksi myös voimaa ja iloa antavia asioita, tilanteita ja hetkiä. Mielihyvän lähteiksi kuvailtiin omaishoidettavan hyvä vointi ja tyytyväisyys elämään sekä huomiot hoidettavan yleiskunnon paranemisesta. Näiden lisäksi mahdollisuus hoitaa ja auttaa läheistään kotona lisäsi omaishoitajan mielihyvän tunnetta.

Omasta hyvinvoinnistaan omaishoitajat huolehtivat liikkumalla ja ulkoilemalla. Yleensäkin mahdollisuus saada aikaa itselle ja omiin harrastuksiin koettiin arvokkaaksi ja tärkeäksi.

Omaishoitajat kertoivat lisäksi pyrkivänsä pitämään huolta sosiaalisesta elämästään. Ystävien tapaaminen, kahvihetket ja erilaisiin tapahtumiin osallistuminen auttoivat heitä arjen jaksamisessa. Kuitenkin moni omaishoitaja kertoi omaishoitotilanteen vievän niin paljon energiaa, ettei oman hyvinvoinnin edistämiselle jäänyt riittävästi aikaa eikä voimia.

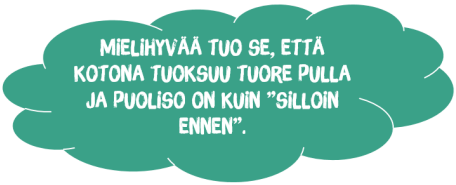


Vastauksista kävi ilmi omaishoitajien kokeneen sekä positiivisia että negatiivisia muutoksia itsessään ja ympäristössään omaishoitajana toimiessaan ja erilaisiin tilanteisiin sopeutuessaan. Suuri osa heistä kertoi muuttuneensa mielestään vahvemmiksi ja rohkeammiksi haasteiden keskellä. Heidän elämänarvonsa ovat syventyneet ja he kertoivat arvostavansa arjen jokaista hetkeä. Tunne siitä, että ymmärtää toisen ihmisen kokemuksia on myös lisääntynyt. Osa omaishoitajista koki omaishoidon uuvuttaneen ja vähentäneen sosiaalista kanssakäymistä.

Kyselyn tulokset omaishoitajien haasteista ja ongelmista tukevat aiempia tutkimuksia ja havaintoja. Omaishoidon myönteisiä kokemuksia on tutkittu vähemmän. Tässä kyselyssä havaittiin erityisesti omaishoitajien kokevan ilon tunteita nähdessään omaishoidettavan voivan hyvin.

Arvokkaana asiana koetaan läheisyys ja läsnäolo suhteessa hoidettavaan. Omaa jaksamista tukevat vahvasti vapaa-aika vain itseä varten ja sosiaalisen elämän ylläpitäminen.

Väitöskirjatutkimuksessamme jatkamme omaishoitajien hyvinvoinnin edistämistä. Haemme ja kehitämme keinoja ja tapoja, jotka auttavat ja tukevat omaishoitajia arjessa. Mikäli kiinnostuit aiheesta ja haluat kuulla lisää tai haluat olla mukana tutkimuksessa, esimerkiksi haastateltavana, ota yhteyttä tutkijoihin. Seuraava omaishoitajien hyvinvoinnin askel on erityislasten ja -nuorten omaishoitajien työnohjausryhmän käynnistyminen jälleen syksyllä 2017. Tule mukaan, hakeutuminen ryhmään on käynnissä.



Tutkija Marja Keväjärvi
Oulun yliopisto, teknillinen tiedekunta, tuotantotalous,
työhyvinvointi ja tuottavuus -tutkimustiimi
marja.kevajarvi@oakk.fi
044 7037819

Tutkija Maria Lindholm
Oulun yliopisto, teknillinen tiedekunta, tuotantotalous,
työhyvinvointi ja tuottavuus -tutkimustiimi
maria.lindholm@oulu.fi

OMAISHOITAJARYHMIEN KOKOONTUMISET SYKSY 2017

KEMPELE

Ryhmä kokoontuu Hovintie 7 D 3
klo 12.00 – 14.00
Ma 4.9.
Ma 2.10.
Ma 6.11.
Ma 11.12.
Ohjaajana Helena Lehtosaari p. 050 5700 980

Oma Hetki omaishoitajaryhmä kokoontuu Kokkokankaan Srk -keskuksessa, Kissaojantie 12 **klo 12.30**
Kyyditys tarvittaessa klo 12.15 kirkkoherranvirastolta,Tiilitie 1.
Ti 12.9.
Ti 10.10.
Ti 7.11.
Ohjaajana Jaana Helisten-Heikkilä p. 040 779 068

Lisäksi omaishoitajia kutsutaan:
Vanhusten viikon juhlaan ke 4.10. Kokkokankaan srk -keskukseen
Joulukuussa Kauneimmat joululaulut -tilaisuuteen Pyhän kolminaisuuden kirkkoon

LIMINKA

Ryhmä kokoontuu seurakuntatalolla (os. Pappilantie 6) **klo 13.30 – 15.00**
Ma 28.8.
Ma 25.9.
Ma 23.10.
Ma 20.11.
Yhteinen Joulujuhla joulukuussa seurakunta kerhon kanssa, päivämäärä ilmoitetaan myöhemmin.
Ohjaajana Antti Härkönen p. 044 752 1226

MUHOS

Ryhmä kokoontuu seurakuntatalon kahviossa **klo 13.15 – 14.45.**
To 14.9.
To 19.10.
To 16.11.
To 14.2.
Ohjaajana Leena Leskelä p.040 547 0785

HAUKIPUDAS

Ryhmä kokoontuu seurakuntakeskuksessa Poiju kokoushuoneessa, Kirkkotie 10, **klo 13.**
Ti 12.9.
Ti 10.10.
Ti 14.11.
Ti 12.12.
Ohjaajana diakoniatyöntekijä p. 040 589 8362, ilmoita hänelle edellisenä päivänä, mikäli otat läheisesi mukaan ryhmään.

TYRNÄVÄ

Omaishoitaja ryhmän kokoontumista voi tiedustella elokuun lopulla palveluohjaaja Sari Holappa p.050 430 9233

LUMIJOKI

Ryhmä kokoontuu aina kuukauden viimeinen maanantai Lumilyhdyssä **klo 15.00**
Ma 28.8.
Ma 25.9.
Ma 30.10.
Ma 27.11.
Ohjaajana Anna Maija Parkkila

OULUNSALO

Ryhmä kokoontuu Pysäkillä, Kauppiaantie **klo 13.30 -15.00**
21.9.
18.10. Ommaiskahvila, Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry. klo 12.00
19.10.
23.11.
7.12. Joulukahvit
Ohjaajana Maija Sivula

SEKSUAALISUUS ELÄMÄNKAARESSA

Keskiviikkona 6.9.2017 klo 17.30 – 19.00, Caritas -sali, Kapellimestarinkatu 2.

- Seksuaalisuus alkaa, kun elämä alkaa ja loppuu vasta kun elämä loppuu.
- Seksuaalisuus on parhaimmillaan mielen ja kehon yhtäaikaista hyvän olon tunnetta.

LÄHEISRIIPPUVUUS OMAISHOITOSUHTEESSA

Keskiviikkona 18.10.2017 klo 17.30 – 19.00, Caritas -Sali, Kapellimestarinkatu 2.

- Läheisriippuvuus, mitä se on?
- Voiko siitä päästä irti?

Molemmissa illoissa luennoitsijana toimii Tanja Roth erityistason seksuaaliterapeutti (NACSAC) seksuaalikasvattaja (SSS), seksuaalineuvoja (SSS), kuntoutuksen ohjaaja (Amk)

Tervetuloa, kuuntelemaan ja keskustelemaan illan aiheen pariin.

SAMAT

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ TUKEE VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

KynnysRY

ELÄMÄNILOA™-KURSSI KÄYNNISTYY

Elämäniloa™-kurssi on tarkoitettu omaishoitajille, joiden omaishoitotilanne on päättynyt hoidettavan kuolemaan. Kurssi sisältää alustuksia, yhteisiä keskusteluja, iloa ja vertaistukea turvallisessa ryhmässä. Kurssilla käsitellään mm. seuraavia asioita:

- Taakse jäänyt omaishoitotilanne
- Kriisi, luopuminen ja surutyö
- Omien tunteiden ja kokemusten läpikäyminen
- Uuden elämäntilanteen tiedostaminen ja sen hyväksyminen
- Voimavarojen löytäminen ja tulevaisuuteen suuntautuminen

Elämäniloa-kurssi on kokonaisuus, joka on tärkeä käydä läpi kokonaisuudessaan. Kurssi toteutetaan kolmessa eri jaksossa kolmen kuukauden aikana. Kurssille haetaan hakukaavakkeilla ja sen hinta on 50 € sisältäen ruokailut, kahvit sekä majoituksen kolmannella jaksolla.

Hakuaika päättyy 15.9.2017. Kurssiajat ja – paikat ovat seuraavat:

- infotilaisuus 27.9.2017 klo 14. Ommaiskortteeri, Isokatu 47
- ensimmänen jakso 11.–12.10.2017 klo 9-16. Kuunnellaan eilistä, Keskustan Palvelukeskus, Nummikatu 24; Oulu
- toinen jakso 15.–16.11.2017 klo 9-16. Tunnustellaan tätä päivää, Keskustan Palvelukeskus
- kolmas jakso 13.–14.12.2017 Ojennetaan käsi huomiselle, Radisson Blu Hotel Oulu.

Lisätietoja ja hakukaavakkeet: **Minna Hernberg 040 559 77 66**, etunimi.sukunimi@osol.fi
Voimaa verkostosta!

TAITEIDEN YÖ OMMAISKORTTEERISSA

TORSTAINA 17.8. KLO 17.00–21.00 OMMAISKORTTEERI, ISOKATU 47, OULU, KATUTASO

Musiikki kantaa läpi elämän, antaen voimaa elämän iloissa ja suruissa. Musiikilla ei ole ikärajaa. Se yhdistää ihmisiä yli sukupolvien ja kulttuurien. Musiikki selkeyttää ajatuksia, rentouttaa, tuo iloa ja saa ihmisen liikkumaan - ja joskus myös liikuttumaan.

Yhdistyksemme toiminnassa on mukana ihmisiä laidasta laitaan. Haluamme musiikin avulla yhdistää kaiken ikäiset omaishoitotilanteessa olevat, niin omaishoitajat kuin läheisetkin.

Samalla teemme tutuksi uutta matalan kynnyksen toimitilaamme Ommaiskortteeria, jossa voi arkisin käydä keskustelemassa, kahvittelemassa ja viettämässä aikaa. Tilaisuus on avoin kaikille!

Taiteiden yö Ommaiskortteerissa -ohjelmassa otetaan huomioon niin lapsiperheet, nuoret, aikuiset kuin ikääntyneet.

Ohjelma

- **klo 17.30 Lasten minikonsertti ja lastentanssit, lapsuus**
- **klo 18.30 Matin Nuokkaridisko ja aasialainen tanssiesitys, nuoruus**
- **klo 19.30 Duurisiskot ja iskelmätanssit, aikuisuus**
- **klo 20.30 Äijäbaletti ja Finlandia hymni, suomi 100v, vanhuus**

Suomi Finland 100

LASTEN JA AIKUISTEN YHTEINEN SATUHIERONTA™

SATUHIERONTA ON MENETELMÄ, JONKA AVULLA VOIDAAN VAHVISTAA KOKONAISVALTAISESTI PERHEEN HYVINVOINTIA.
Satuhieronta on tarinoiden, satujen ja mielikuvien yhdistämistä kosketukseen ja kevyeen hierontaan. Satuhieronta mahdollistaa lapsen ja vanhemman välisiä jakamattoman huomion hetkiä. Yksi tärkeä satuhieronnan kautta tapahtuvan myönteisen kosketuksen sanattomista viesteistä on: Näen sinut, olet tärkeä ja arvokas. Tätä viestiä jokainen lapsi tarvitsee tasapainoisen kehityksen tueksi. Perheissä, joissa on erityistä tukea tarvitseva lapsi, voi Satuhieronta toimia niin erityislapsen kuntoutuksen tukena, kuin myös perheen lasten ja vanhempien myönteisten suhteiden vahvistajana.

VANHEMPIEN KOULUTUSILTA TIISTAINA 22.8. KLO 17.00-19.00.

Satuhierontakokonaisuus alkaa kahden tunnin mittaisesta satuhierontakoulutuksesta pelkästään vanhemmille. Tälle kerralle osallistuvat vain aikuiset. Tutustutaan Satuhieronnan ydinkohtiin, sadun ja kosketuksen yhdistämiseen sekä Satuhieronnan käytännön toteutukseen. Perehdytään Satuhieronnan monipuolisiin vaikutuksiin, yksittäisen lapsen ja koko perheen hyvinvoinnin tukemisessa. Tarkastellaan myös läsnäoloa ja rentoutumisen merkitystä vanhemman oman hyvinvoinnin näkökulmasta.
Koulutus pidetään Ommaiskortteerissa, Isokatu 47. katutaso

VANHEMPIEN KOULUTUKSEN JÄLKEEN JATKUU NELJÄNÄ PERÄKKÄISENÄ TIISTAINA KOKOONTUVA LASTEN JA AIKUISTEN YHTEINEN SATUHIERONTARYHMÄ.

SATUHIERONTARYHMÄ KOKOONTUU TIISTAISIN 29.8., 5.9., 12.9. JA 19.9. KLO 17.30-18.30. Ryhmässä luetaan satuja ja opetellaan niihin satuhierontoja. Tämän lisäksi ryhmässä myös leikitään. Ryhmä kokoontuu Ommaiskortteerissa, Isokatu 47, katutaso.

Ilmoittaudu 15.8. mennessä osoitteeseen salla.jamsen@osol.fi tai soittamalla 040 771 0266.

Mukaan mahtuu 10 perhettä! Hinta 15€/lapsi-aikuinen-pari. Ryhmän vetäjänä toimii Perhetoiminnan kehittäjä ja Satuhierontaohjaaja Salla Jämsén. Lisätietoa: www.satuhieronta.fi

LÄHDE MATKALLE LUOVUUDEN MAAILMAAN LOGOART-TAIDERYHMÄÄN

RYHMÄ ON TARKOITETTU ERITYISLASTEN VANHEMMILLE! OSALLISTUMINEN RYHMÄÄN EI VAADI SINULTA MITÄÄN ERITYISOSAAMISTA TAI AIEMPAA KOKEMUSTA.

Tule mukaan matkalle itseesi tutkien ja pohtien oman elämäsi kasvu- ja kipukohtia LogoArt-taideterapian keinoin. Ryhmä kokoontuu seitsemän kertaa ja ryhmän aikana maalaamme oman elämänkaaren sekä suuntaamme katseet myös tulevaisuuteen, Elämää tarkastellaan Elisabet Lukasin elämänkaarimallin mukaisesti. Työmuotoina käytetään muotopiirustusta, märkää märälle maalausta sekä savityöskentelyä sekä kirjoittamista.

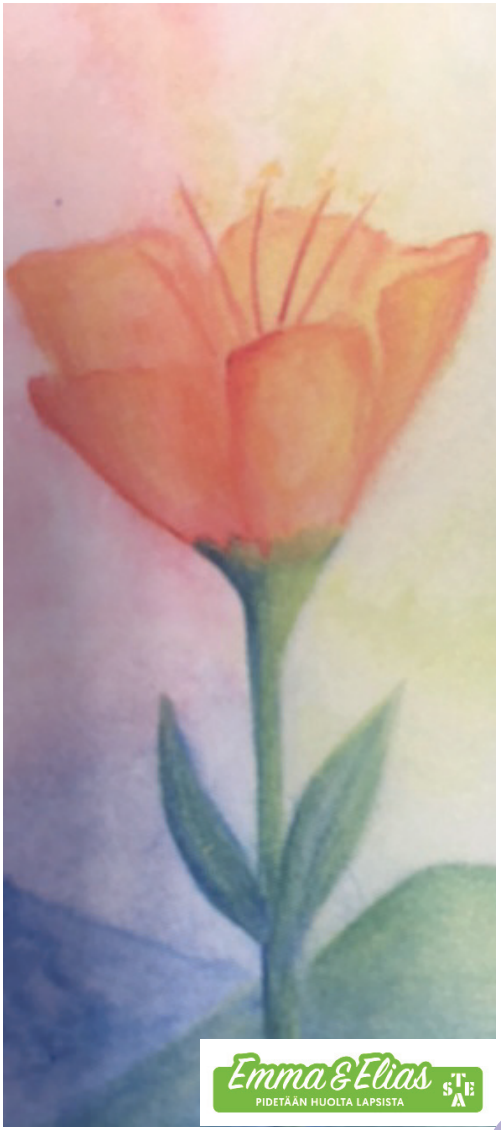
TULE KUULEMAAN LISÄÄ LOGOART -TAIDEMENETELMÄSTÄ

Maanantaina 18.9.2017 klo 17:30 – 18:30. Ilmoitathan esittelytilaisuuteen osallistumisestasi ohjaajalle 15.9. mennessä.

VARSINAINEN RYHMÄ KÄYNNISTYY LOKAKUUSSA

LogoArt -taideryhmä kokoontuu maanataisin klo 17:30- 19:00
seitsemän kertaa 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11. ja 13.11.
osoitteessa, Isokatu 47, katutaso. (Ommaiskortteeri)
Ilmoittautuminen syksyn ryhmään 20.9.2017 mennessä osoitteeseen marja-liisa.kuukasjarvi@osol.fi tai p. 040-771 52 72. Mukaan mahtuu 6 osallistujaa ja sen hinta on 25€. Ryhmän vetäjänä LogoArt -ohjaaja Marja-Liisa Kuukasjärvi.

Ilmoittautuminen on sitova. Ryhmässä on rajallinen määrä paikkoja. **Jos sairastut, tai sinulle tulee jokin muu ylitsepääsemätön este ilmoitathan siitä mahdollisimman pian ohjaajalle.**



Hyvinvointi koostuu useista eri tekijöistä erityislapsiperheissä niin kuin kaikissa muissakin perheissä. Se muodostuu sekä mitattavissa olevista asioista että yksilökohtaisista arvostuksista ja tuntemuksista. Mitattaviksi hyvinvoinnin osatekijöiksi luetaankin yleensä terveys, elinolot ja toimeentulo. Yksilöllisiksi hyvinvoinnin osatekijöiksi katsotaan taas sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. Näiden hyvinvoinnin eri osatekijöiden tulisikin tukea toinen toistaan.

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n Hyvinvoiva perhe HYPE-hankkeessa on kehitetty Metkoja menetelmiä erityislapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseen STEA:n tuella vuosien 2014-2017 aikana. Hankkeen toiminnoissa on painotettu yksilöllisiä hyvinvoinnin osatekijöitä koko perheen hyvinvoinnin näkökulmasta. Kehitetyllä toiminnalla on vastattu perheiden tarpeeseen päästä mukaan paikalliseen ja helposti saavutettavaan toimintaan, joka tukee ja vahvistaa vanhemmuutta ja perheen kaikkien jäsenten yhteenkuuluvuutta eli perheiden hyvinvointia. Toiminnan tärkeänä tavoitteena on tuottaa hyvinvointia vanhemmuuteen ja iloa ja läsnäoloa lapsen ja aikuisen väliseen suhteeseen.

Erityislapsia hoitavien omaishoitajien hyvinvointia tarkastellessa onkin ollut tärkeää tunnistaa omaishoitajan hyvinvoinnin kietoutuminen yhteen koko perheen tilanteeseen. Vanhempien hyvinvointi on kuitenkin erityisen tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta, sillä jokainen lapsi tarvitsee pysyviä, lämpimiä ja vastavuoroisia ihmissuhteita, joissa hän saa toistuvasti käytännössä kokea, että hänestä välitetään, häneen luotetaan ja hänet hyväksytään sellaisenaan. Lapsi tarvitsee huolenpitoa, turvaa, läheisyyttä ja hellyyttä sekä sopivia sääntöjä ja rajoja. Huolenpidon tarpeet vielä korostuvat jos perheessä on erityistä tukea tarvitseva lapsi.

> LASTEN JA PERHEEN HYVINVOINNIN KANNALTA ON ERITTÄIN TÄRKEÄÄ, ETTÄ VANHEMMAT HUOLEHTIVAT MYÖS ITSESTÄÄN.

Erityislapsiperheen arjessa vanhempien hyvinvointi saattaa jäädä toissijaisiksi

lapsen tarpeiden mennessä vanhempien tarpeiden edelle. Vanhemmuuden tukeminen onkin hankkeessa yhtenä perheiden hyvinvointia tukevana tärkeänä osa-alueena. Lasten ja perheen hyvinvoinnin kannalta on erittäin tärkeää, että vanhemmat huolehtivat myös itsestään. Jokainen vanhempi ottaa kuitenkin päävastuun omasta hyvinvoinnistaan, jolloin painopiste on omissa ajatuksissa, tekemisissä ja valinnoissa. Riittävän hyvän vanhemmuuden edellytyksenä onkin, että vanhemmat voivat itse hyvin. Hyvä vanhempi muistaakin kantaa myös huolta omasta ja mahdollisen kumppaninsa hyvinvoinnista ja osaa hakea apua myös tukea ja apua tarvitessasi.

> PERHEEN MATKA METKAAN ARKEEN ALKAA, KUN TUNNISTAA, MILLAINEN ON OMIEN TOIVEIDEN ARKI.

HYPE-hankkeessa erityislapsiperheille tarjotut, hyvinvointia tukevat ryhmätoimintoihin sidotut menetelmät ovatkin koko perheen vuorovaikutusta, osallisuutta, jaksamista ja läsnäoloa vahvistavia. Osa näistä käyttöön otetuista mene telmistä on pystytty siirtämään myös verk-koon, josta metkat menetelmät ovat helposti ja ilmaiseksi käyttöön otettavissa. Hyvinvoivaperhe.fi -menetelmäsivustolta löytyy satuhierontaa, parisuhteen paijausta, mindfulnessia ja muita metkoja menetelmiä perheen arjen rauhoittamiseen. Mindfulnessin avulla voi esimerkiksi opetella pysähtymään, hengittämään ja havainnoimaan, mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu. Kuuntelemaan, mitä ajatukset haluavat sinulle kertoa. Tietoisen läsnäolon harjoitukset auttavat myös keskittymään, hallitsemaan stressiä ja antamaan tilaa luovalle ongelmanratkaisulle.

Perheen matka metkaan arkeen alkaa, kun tunnistaa, millainen on omien toiveiden arki. Kannattaa pysähtyä miettimään, mikä on omasta mielestä metkaa perhe-elämää ja mille asioille haluat antaa aikaa ja tuottaa näin perheelle hyvinvointia. Kukaan ei ole täydellisen hyvinvoiva joka päivä, mutta tärkeää onkin huomata asiat mitkä tuottavat itselle ja perheelle hyvinvointia ja toimia mahdollisuuksien mukaan hyvinvointia vahvistavasti.

Kirjoittaja:
Marja-Liisa Kuukasjärvi
Vastaava perhetoiminnan kehittäjä
Hyvinvoiva perhe HYPE –hanke

TULE PALAUTTAMAAN MIELEESI, MILLAISISTA PALIKOISTA PARISUHDE RAKENTUU!

Parisuhteen palikat -teematuokiot Pitkäaikaissairaiden ja muiden erityislasten perheissä vanhempien parisuhde ei usein ole ensimmäinen asia, johon energiaa suunnataan, vaan se, josta ajan puutteessa tingitään. Hyvinvoiva parisuhde on kivijalkana perheen arjen sujumiseen ja myös koko perheen hyvinvointiin.

Teematuokio muistuttaa parisuhteen perusteista ja auttaa löytämään arkeen uutta iloa. Illan aikana rakentuu yhdenlainen tapa tarkastella ja huomioida omaa parisuhdetta eri osatekijöiden kautta. Ohjelma koostuu alustuksista ja pohdintatehtävistä. Mitä parisuhteeseen sitoutuminen tarkoittaa minulle ja kuinka voimme rakentaa välillemme lisää luottamusta ja läheisyyttä?

Teematuokioita järjestetään syksyn aikana kaksi 28.8. ja 7.11. klo 17.30–20.00. Ommaiskortteerissa, osoitteessa Isokatu 47, katutaso

Tuokioon voi osallistua yksin tai puolison kanssa. Teematuokio on maksuton ja se sisältää mukaan saatavan materiaalivihkosen ja illan aikana tarjoiltavan kahvitarjoilun. Lastenhoitoa ei ole järjestetty.

Tuokioihin voi ilmoittautua osoitteessa: https://www.kyselynetti.com/s/palikat2017

RIKASTA MINUA! PARISUHDEKURSSI ERITYISLASTEN VANHEMMILLE

Paikka: Pikku-Syöte, Syötekeskuksentie 126, Syöte. (146 km Oulusta)
Aika: 6.-8.10.2017
Hinta: 180 €/pari

Arjessa on keveyttä ja iloa, kun parisuhde kukoistaa. Kun vanhemmat voivat hyvin myös lapset voivat paremmin.

Parisuhdekurssi antaa työkaluja ja mahdollisuuden keskusteluyhteyden kehittämiseen sekä läheisyyden lisäämiseen omassa parisuhteessa. Ohjelmassa on kurssin vetäjien alustuksia parisuhteen voimavaroista ja mahdollisuuksista, puolison kanssa tehtäviä harjoituksia sekä aikaa keskusteluille. Vertaisohjaajina kurssilla toimivat Minna ja Risto Jyrkkä.

Tällä kurssilla:

- **keskityt parisuhteen vahvuuksiin ja opit panemaan merkille suhteen hyviä asioita**
- **opit ilmaisemaan omia ja vastaanottamaan toisen tunteita, toiveita ja tarpeita**
- **saat vinkkejä arkisten ristiriitatilaneiden ratkaisuun.**

Kurssille ovat tervetulleita vanhemmat, joiden lapsi tarvitsee tavalla tai toisella erityistä tukea (lapsella ei tarvitse olla diagnoosia). Kurssi ei sovi akuutissa kriisissä oleville pareille.

Kurssin hintaan sisältyvät kurssiohjelma, ruokailut sekä majoitus kahden hengen superior -huoneissa (huoneissa sauna tai poreallas). Kurssille otetaan 6 paria ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kurssin järjestävät yhteistyössä Parisuhdekeskus Katajan Perheen parhaaksi -toiminta sekä Hyvinvoiva perhe HYPE -hanke.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: **Tiia Ikonen, tiia.ikonen@osol.fi, 040 771 1832**
Kurssipaikalla ei ole järjestetty lastenhoitoa. Kurssipaikasta näet lisää tietoa osoitteesta: **pikkusyote.fi**
Aiempien kurssien tunnelmista voit lukea osoitteesta: http://www.katajary.fi/kurssit-luennot-neuvonta/kurssit/kokemuksia-kursseista

katája
yhteistä elämää

Emma & Elias
PIDETÄÄN HUOLTA LAPSISTA
STEA

JOTAIN MITÄ ODOTTAA...

Satujen Saaret –perhepäivä OAMK:n tiloissa 25.11. klo 10.00-15.00.

Maaret Kallion luento aiheesta Kohtaaminen: miten kohdata itsensä ja toinen inhimillisesti, lujasti ja lempeästi 1.12. klo 17.00-19.00

LISÄTIETOJA SEURAA SYKSYLLÄ!

SHERBORNE -LIIKUNTAA LAPSILLE JA VANHEMMILLE 7.-8.8.2017

Sherborne -liikunta on Brittiläisen Veronica Sherbornen kehittelemä lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukevaa liikuntaa. Liikuntaharjoitteilla tuetaan lapsen kehityksellisiä oppimisvalmiuksia, sosioemotionaalis-ten sekä motoristen taitojen kehittymistä. Rauhoittuminen ja rentoutuminen kuuluvat myös tärkeänä osana harjoitteluun. Liikkuen yhdessä lapsen kanssa autetaan lasta kehittymään niin, että hän hakee itseohjautuvasti tarvitsemiaan kokemuksia ja löytää oman tavan oppia asioita. Tuntemalla oman kehonsa niin kuin kodikseen saa lapsi rohkeutta käyttää luovuutta ja olla tärkeä rakastettu oma persoonansa.

Sherborne -liikunta ei ole menetelmä vaan ajattelutapa, jota voi helposti toteuttaa myös kotona, ulkona, leikkikentällä, vedessä, päivittäisten toimintojen yhteydessä, sillä siihen ei tarvita muita välineitä kuin oma keho. Opitaan siis yhdessä havainnoimalla ja tekemällä.

Tutustuminen menetelmään muodostuu kahdesta osiosta: teoriaosuus vanhemmille **maanantaina 7.8. klo 17.00–19.00** ja käytännön harjoitteita yhdessä lapsen kanssa **tiistaina 8.8. klo 17.00–19.00.**

ILMOITTAUDU tämän linkin kautta: https://www.kyselynetti.com/s/Sherborne

Mukaan pääsee 10 ensimmäisenä ilmoittautunutta. Ilmoittautuessa ilmoittaudutaan molempiin iltoihin.
Kurssi on maksuton! Kokoonnumme Ommaiskortteerissa, Isokatu 47. katutaso sekä sään salliessa harjoituksia voidaan tehdä myös Ainolan puistossa.

Tuokioden ohjaaja: Sari Kuivas, fysioterapeutti, NDT –terapeutti, Sherborne -liikunnan kouluttaja.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry

BÄNDIKLUBI BYSIKSELLÄ!

Syksyllä 2017 alkaa Bysiksellä erityisnuorten bändiklubi. Klubin vetäjinä toimivat Timo "Rautsi" Rautio ja Mari Rautio Liikkuvasta Laulurepusta. Klubissa päästään kokeilemaan eri soittimilla soittamista, yhdessä soittamista sekä rakentamaan omaa bändiporukkaa. Aikaisempaa musiikkikokemusta ei tarvitse olla.

Bändiklubi kokoontuu joka toinen torstai seuraavasti: **31.8., 14.9., 28.9., 12.10., 2.11., 17.11., 30.11. ja 14.12. klo 17.30–18.30** Byströmin kahvila Bysiksen bänditilassa. Osoitteessa Hallituskatu 5 a. Sisäänkäynti sisäpihalta.

Ilmoittautuminen verkossa: https://www.kyselynetti.com/s/klubisyys2017 13.8. mennessä. Mukaan mahtuu kuusi bändiläistä. Etusijalla ovat bändiläiset, jotka eivät ole käyneet klubissa aiemmin. Bändiin pääsystä ilmoitetaan viikolla 33. Lisätietoja: Tiia Ikonen, 0407711832, tiia.ikonen@osol.fi

MUSKARIT ERITYISLAPSIPERHEILLE!

Muskari erityislapsiperheille
Tervetuloa vanhempien ja lasten yhteiseen Muskariin syksyllä 2017. Ryhmä on tarkoitettu erityislapsille, heidän sisarukselleen ja vanhemmilleen. Muskariin osallistutaan yhdessä vanhemman kanssa. Muskari kokoontuu 8 kertaa Ommaiskortteerissa, osoitteessa Isokatu 47. Katutaso.

Muskari kokoontuu Joka toinen torstai, seuraavina päivinä: **24.8., 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 9.11., 23.11. ja 7.12. klo 17.30–18.30 tai 18.30–19.30** Ommaiskortteerissa. Muskarin Vetäjinä toimivat Liikkuvan Laulurepun Mari ja Timo Rautio.

Sitova ilmoittautuminen muskariin 6.8. mennessä osoitteessa https://www.kyselynetti.com/s/muskari2017syys Mukaan mahtuu noin 16 perhettä! Etusijalla ilmoittautumisessa ovat perheet, jotka eivät ole olleet muskarissa. Viikolla 32 ilmoitetaan muskariin pääsystä. Lisätietoja voi kysellä Tiia Ikoselta 0407711832, tiia.ikonen@osol.fi. Muskaripaikka siirtyy toiselle perheelle, mikäli perhe on ilmoittamatta kaksi kertaa poissa muskarista.

LIIKKUVA LAULUREPPU

Oulu Capital of Northern Scandinavia

TULE MUKAAN KAAKKURIN YHDEN VANHEMMAN PERHEIDEN OLOHUONEESEEN!
LEIJONAEMOT KOKOONTUU!

Olkkari on mukava ja turvallinen kokoontumispaikka yhden vanhemman perheille. Kaakkurin olohuonetila soveltuu erinomaisesti juuri erityislapsille, sillä tilat ovat esteettömät ja turvalliset.

Olkkarin tarkoituksena on se, että voimme jakaa yhdessä niin arjen ilot kuin surutkin. Olkkarista voit löytää uusia ystäviä ja uusia kokemuksia. Muodostetaan yhdessä meidän oma tukiverkostomme. Lapsille on samaan aikaan omaa puuhaa ja hoitajat leikittämässä. Tarjolla on iltapalaa sekä lapsille että aikuisille. Oulun kaupungin kuntalaisvaikuttamisen ja yhteisötoiminnan yksikkö tukee Kaakkurin olohuonetta lastenhoidossa ja tarjoiluissa.

KARJASILLAN *seurakunta*

OSYVP
Oulun Seudun Yhden Vanhemman Perheet ry

Oulu *Capital of Northern Scandinavia*

Emma & Elias
PIDETÄÄN HUOLTA LAPSISTA

Syksyllä 2017 kokoonnumme keskiviikkoisin klo 17.30–19.00 seuraavasti:

20.9. Teemana mielenrauhaa taiteesta, ohjaamassa Marja-Liisa Kuukasjärvi.
11.10. Teemana oma talous ja pennin venytys, alustamassa Taina Rajanen ja Terhi Kantanen.
8.11. Teema avoin
13.12. Teemana vanhemmuus, alustamassa Essi Niemi

Olohuone on avoinna Kaakkurissa Pyhän Andreaan kirkossa, osoitteessa Sulkakuja 8. Ennakkoilmoittautumista ei vaadita. Olohuone järjestetään yhteistyössä Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n, Oulun Seudun Yhden Vanhemman Perheet ry:n, Karjasillan seurakunnan sekä Oulun kaupungin kanssa. Lisätietoja voit kysellä tiia.ikonen@osol.fi, 040 771 1832 tai oulunseudunyvp@gmail.com, 044 369 0844.

OULUN LEIJONAEMOJEN KOKOONTUMISAJAT SYKSYLLE 2017

Su 10.9 klo 16.00-18.00
su 8.10 klo 16.00-18.00
su 19.11 klo 16.00-18.00
la 9.12 klo 16.00-18.00 pikkujoulut

Kokoontumispaikka: Ommaiskortteeri, Isokatu 47, Oulu, katutaso

Leijonaemot®
Vertaistukea erityislasten vanhemmille.

OMAISENA ETÄÄLLÄ –VERTAISRYHMÄ-TOIMINTA

Etäomaishoitajien ryhmä jatkaa toimintaansa myös tänä vuonna. Ryhmä on tarkoitettu kaikille etäomaishoitajille iloksi ja virkistykseksi. Tule mukaan kokemaan vertaistuen voimaa!

Etäomaishoitajien ryhmä kokoontuu syksyllä 2017 seuraavasti:

ke 6.9. klo 18.00 - 20.00
ti 10.10. klo 18.00 - 20.00
to 16.9. klo 1800 - 20.00
pe 8.12. virkistys, ilmoittaudu etukäteen.

Ryhmää ohjaa **Merja Puranen, p. 040 748 6428.** Tapaamispaikkana on yleensä Ommaiskortteeri, Isokatu 47, katutaso. Kun Ilmoittaudut, niin tarkista tapaamispaikka Merjalta ennen kokoontumista. Ryhmän valitsemasta aiheesta riippuen voimme kokoontua muuallakin. Tervetuloa mukavaan joukkoon, myös uudet etäomaishoitajat!

Apua kotiin Caritaksesta

Tarjoamme ikäihmisille monipuolisia kotipalveluja, asiointiapua ja kotisairaanhoitoa kotona asumisen tueksi ja turvaksi.

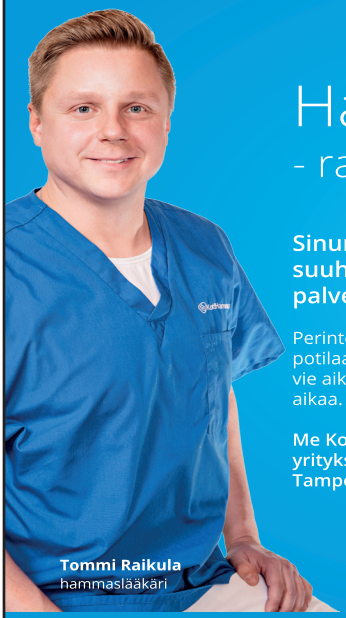
Omaishoitajille tarjoamme lisäksi kotiin annettavaa palvelua lakisääteisten vapaiden järjestämiseksi. Hoitajamme tulee kotiinne sovituksi ajaksi, usein useammaksi tunniksi.

Palvelua saa kunnan myöntämällä palvelusetelillä tai omakustanteisesti.

Ota yhteyttä,
kerromme mielellämme lisää.

CARITAS

JO VUODESTA 2013



Hammashoitoa kotona?
- ratkaisusi on KotiHammas

Sinun ei tarvitse enää lähteä erikseen hammaslääkäriin, suuhygienistille tai erikoishammasteknikolle – tuomme palvelut sinne missä sinä olet.

Perinteinen hammasklinikalla tehtävä hammashoito vaatii huonokuntoiselta potilaalta usein mittavia ponnistuksia. Saattajien ja kuljetuksen järjestäminen vie aikaa ja voi olla ongelmallista. Avullamme säästät itsesi tai omaistesi aikaa. Palvelumme oikeuttaa Kela-korvaukseen.

Me KotiHampaalla tuomme suun- ja hammashoidon palvelut kotiin, yrityksiin, hoitolaitoksiin ja kouluille pääkaupunkiseudulla sekä Tampereen ja Oulun alueilla.

KotiHammas
Hyvä hammashoito kuuluu kaikille

Klikkaa ja tutustu palveluumme netissä **www.kotihammas.fi** tai soita **050 910 8667**

VILLA SULKA

Palveluasumista yksilöllisiin tarpeisiin. Mehiläinen avasi marraskuussa 2016 viihtyisän ja turvallisen palvelukodin Oulun Kaakkuriin.

Palvelukoti tarjoaa yksilöllistä ympärivuorokautista hoivaa sekä palveluasumista ikäihmisille, rauhallisella alueella hyvien palveluiden läheisyydessä.

Lisätietoja toiminnasta ja asukaspaikoista:
yksikönjohtaja Kristiina Orajärvi
p. 040 158 7254, kristiina.orajarvi@mehilainen.fi tai
myyntipäällikkö Sari Autio
p. 0400 930186, sari.autio@mehilainen.fi

MEHILÄINEN
HOITAA. HOIVAA. HUOLEHTII.

Sulkakuja 10, 90420 Oulu | mehilainen.fi

Koti- ja avokuntoutusta Oulussa ja lähialueilla

Asiantuntevaa, yksilöllistä kuntoutusta omaishoitajille

Ota yhteyttä:
puh. 020 7819 373
kuntoutus@rokua.com
Hallituskatu 36 A, 6.krs, Oulu
www.mediterapia.fi

Mediterapia
KUNTOUTUS

VALID-MUISTIHOITO

-Omaishoitajan vapaan järjestäminen
-Ohjaus ja tuki muistisairaan hoitoon omaisille ja lähei sille
-Muistisairaan hoidon suunnittelu
-Kotikäyntipalvelu omakustanteisesti tai Oulun kaupungin palveluse-telillä
-Oulun kaupungin ja ympäristökuntien alueella
-Muistitestit kotikäynnillä

Yli 20 vuoden työkokemus ikäihmisten parissa

Autan mielelläni : Sirpa Remahl
Sairaanhoitaja
Muisti- ja Validaatiohoitaja
Suomen muistiasiantuntijat ry:n Alva
Kognitiivisen lyhytterapian opiskelija
p. 050-4326232
www.validmuistihoito.fi

Aatu&Liina
KOTIPALVELU

Huolehdi omaisesta auttamalla itseäsi

Omaishoito perustuu liikaa omaishoitajan venymiseen. Auttamalla itseäsi huolehdit ennenkaikkea omaisestasi. Aatu & Liina omaishoidon lomituksen avulla hoidettava läheinen saa virkistävää vaihtelua arkeen tutun ja turvallisen hoitajan kanssa. Meille tärkeää on tarjota teille kokonaisvaltainen hoiva.

Kotipalvelu

• Pyykki- ja vaatehuolto
• Asiointiapu • Ruoanlaitto ja leivonta

Hoivapalvelu

• Omaishoidon lomitus
• Ulkoilu- ja virkistys
• Suihku- ja kylvetysapu
• Saattoapu

Kotisairaanhoito

• Lääkehoito • Haavanhoidot
• Verikokeet • Injektiot
• Verenpaine- ja verensokeri-seuranta • Saattohoito

Kotisiivoukset

• Ylläpito-, kuukausi-, muuttosiivoukset
• Ikkunoiden ja parveke-lasien pesut

Lapsiperheiden hoiva

•Lastenhoito • Kodinhoito
• Sairaan lapsen hoito
• Tilapäinen ja äkillinen apu

Kotilääkäri

• Yleislääkärin kotikäynnit

Maarit Ollila
TIIMINVETÄJÄ
050 509 9310
maarit.ollila@aatuliina.fi

Aatu&Liina
Puistokatu 24 L 2
90120 Oulu
www.aatuliina.fi

PS. Muista hyödyntää 45%:n kotitalousvähennys!
Meillä käyvät myös palvelusetelit!

PYYDÄ ILMAINEN PALVELU-TARPEEN KARTOITUS-KÄYNTI!

Fysios

Fysioterapiaa Oulussa.

FYSIOS KASTELLI puh. 010 237 7035
FYSIOS KESKUSTA puh. 010 237 7036
FYSIOS KONTINKANGAS puh. 010 237 7038

PÄÄYHTEISTYÖKUMPPANIMME

Aatu&Liina KOTIHOITO

YHTEISTYÖKUMPPANIMME 2017

Rekua konserni

MEHILÄINEN

CARITAS
Keskellä elämää.

Alina®
Oulun alue. Yrittäjä Marja Wöttke

TOIMINTAKALENTERI 1.8.-31.10.2017

LOKAKUU

- Ti 3.10. Katse huomiseen-kerho. Sivu 19.
- Ke 11.10 Ruokakurssi omaishoitajille. Sivu 16.Ke 12.10. Ensiapukurssi. Sivu 17.
-
- Ke 18.10. Läheisriippuvuus omaishoito-suhteessa-luento. Sivu 33.
- Pe 27.10. Retki Rokuan kylpylään. Sivu 20.

KATSO TÄSTÄ LISÄTIEDOT

- Kuntosaliryhmät sivulla 17.
- OVET-valmennus kokoontumiset sivulla 21.
- Ommaiskahvilat Ommaiskortteerissa sivulla 22.
- Ommaiskahvilat alueella sivulla 23.
- Omaishoitajaryhmien kokoontumiset syksy 2017 sivulla 32-33.
- Satuhierontaryhmän kokoontumiset sivulla 36.
- LogoArt-ryhmän kokoontumiset sivulla 37.
- Leijonaemojen kokoontumiset sivulla 44.
- Etäomaishoitajien ryhmän kokoontumiset sivulla 45.

TOIMINTAKALENTERI 1.8.-31.10.2017

HEINÄKUU

- Ti 11.7. Eläkeliiton yhteislaulutilaisuus. Sivu 18.

ELOKUU

- Ma 7.8. ja ti 8.8. Sherborne -liikuntaa lapsille ja vanhemmille.Sivu 42.
- To 17.8. Taiteiden yö. Sivu 35.
- Ti 22.8. Satuhieronta-koulutusilta. Sivu 36.
- Ti 22.8. Eläkeliiton yhteislaulutilaisuus. Sivu 18.
- Ke 23.8. Ommaiskahvila joka toinen keskiviikko Ommaiskortteerissa. Sivu 22.
- To 24.8. Muskari alkaa Sivu 43.
- To 31.8. Bändiklubi alkaa Sivu 43.

SYYSKUU

- Ma 4.9. Ystäväpiiri alkaa. Sivu 20.
- Ti 5.9. Katse huomiseen kerhon retki. Sivu 19.
- Ke 6.9. Seksuaalisuus elämänkaaressa-luento. Sivu 33.
- Ke 6.9. Omaisena etäällä- vertaisryhmä. Sivu 45.
- To 7.9. Ommaiskahvilat alueella alkavat. Sivu 23.
- Ma 11.9. - 9.10. e-Ovet verkossa. Sivu 21.
- Ti 12.9. Ommaisraati-keskustelutilaisuudet alkavat. Sivu 24.
- Ti 12.9. Voimaannu ja virkisty-ryhmä alkaa. Sivu 29.
- Ma 18.9. LogoArt-info. Sivu 37.
- Ke 20.9.Miesten ruokakurssi. Sivu 16.
- Pe 27.9. Elämäniloa-kurssin info. Sivu 34.

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET

Oulun seudun omaishoitajat
ja läheiset ry
Ommaiskortteeri,
Kumppanuuskeskus,
Isokatu 47. katutaso
avoinna arkisin klo 10.00-
14.00
Ommaiskortteerin
p. 08 882 1690
Omaishoidon ohjaaja
Heini Kemola

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ
TUKEE VEIKKAUKSEN TUOTOILLA