1/2017

KORTTEERIUUTISET

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY:N JÄSENTIEDOTE

TAPAHTUMIA AJALLE HELMIKUU 2017 - KESÄKUU 2017

OMMAISKORTTEERI - TUPA TÄYNNÄ TOIMINTAA JA TAPAHTUMIA

TERVETULOA LÄHEMMÄKSI!

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET

WWW.OULUNSEUDUNOMAISHOITAJAT.FI

TÄSSÄ LEHDESSÄ:

3	Pääkirjoitus
4-5	Hallituksen pakeilta
6	jäsenkyselyn kertomaa
7-9	Yhdistyksen työntekijät esittäytyy - blogisarja
12-13	Ajankohtaista, Kelan kuntoutuskurssit
14	Omaishoitajien tuettu loma Kalajoella
17	Omaishoitajateko -palkinto
25	Teatterimatka Kajaaniin
26	Omaishoitajat Kanarialla
29	Lapsiperheiden tuettu loma Kuopiossa
30-33	Tapahtumia ja toimintaa lapsille ja vanhemmille
38-39	Toimintakalenteri

LEHDEN VÄRIKOODIT

Yhdistyksen tiedotus ja ajankohtaiset asiat
Toimintaa omaishoitajille
Erityislapsiperheille
Etäomaishoitajille

KEVÄTKOKOUS 2017

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään tiistaina 25.4.2017 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 Minna

JULKAISIJA

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

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

PÄÄTOIMITTAJA

Salminen Minna
minna.salminen@osol.fi

TOIMITUSSIHTEERI

Pekkala Marjo-Riitta
marjoriitta.pekkala@osol.fi

JAKELU

Jäsenet ja toimialueella toimivat yhteistyökumppanit

PAINOS

1000 kpl

PAINOPAIKKA

Suomen Uusiokuori Oy

TOIMINNANJOHTAJAN PALSTA

VÄLITTÄVÄ YHTEISÖ - TERVETULOA LÄHEMMÄKSI!

Näin uuden vuoden alussa on hyvä hieman katsoa mitä uusi vuosi tuo tullessaan. Saimme joulukuussa toiminnan rahoittajamme, Raha-automaattiyhdistyksen, avustusehdotuksen vuodelle 2017. Avustusehdotus oli meille sekä pettymys, mutta toisaalta myös ilon aihe. Pettymyksen koimme, kun emme saaneet rahoitusta uuteen kehittämishankkeeseen, jossa oli tarkoitus tukea etäomaishoitajia oikea-aikaisesti, etäomaishoitajuuden eri vaiheissa. Etäomaishoitajien tukeminen jää tästä päätöksestä huolimatta osaksi perustoimintaamme niin palveluohjauksen, kuin vertaistuenkin osalta. Ilon aihetta saimme puolestaan siitä, että Ihimisen lähelle-toiminta sai jatkorahoituksen. Nyt voimme jatkossa tarjota esimerkiksi Ommaiskahvila-toimintaa koko toiminta-alueellamme. Suositut Ommaisraadit jatkuvat myös tämän jatkorahoituksen myötä. Lisäksi suurin osa tutuista työntekijöistämme auttaa teitä jatkossakin Ommaiskortteerilla, katutason tiloissamme. Tervetuloa käymään!

Vuoden 2017 teemana meillä on toiminnassamme Välittävä yhteisö - Tervetuloa lähemmäksi! Teema tulee näkymään koko vuoden ajan kaikessa viestinnässä ja toiminnoissa, joita toteutamme. Vuoden aikana järjestämme erilaista toimintaa ja tapahtumia vuoden teeman alla. Teeman tarkoituksena on saada jäsenistöämme osallistumaan toimintaan, tarjota vertaistukea ja korostaa yhteisöllisyyttä. Vuoden aikana teemme Ommaiskortteeria vielä enemmän tunnetuksi ja kutsumme jäseniämme viettämään Ommaiskortteerille aikaa eri tapahtumien ja toimintojen merkeissä. Kehitämme ja tarjoamme toimintaa arjen iloksi ja kutsumme koko perheen ja lähipiirin mukaan toimintaamme.

Kevät tuo tullessaan kuntavaalit ja niihin valmistautuminen tulee olemaan tärkeä osa kevään edunvalvontatoimintaamme. Lisää ajatuksia kuntavaaleihin liittyen löytyy Hallituksen pakeilta-kirjoituksesta, jonka on tällä kertaa kirjoittanut puheenjohtajamme, pitkäaikainen kunnallispoliitikko Taina Pitkänen-Koli.

Aurinkoisia kevätpäiviä toivottaen,

Minna Salminen,
Toiminnanjohtaja

YHDISTYKSEN 19. TOIMINTAVUOSI TARJOAA TIETOA, TUKEA JA TOIMINTAA

Tänä keväänä, sunnuntaina 9.4. pidetään kunnallisvaalit. Otamme yhteyttä ehdokkaisiin helmi-maaliskuussa ja teemme yhdistystä ja omaishoitajuutta tutuksi kyselyn avulla. Kyselyn koonti julkaistaan yhdistyksen nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa huhtikuun alkupuolella. Eduskuntavaaleissa vuonna 2015, osana Omaishoitajat ja läheiset -liiton kampanjaa, teimme ensimmäisen kerran poliitikoille suunnatun kampanjan. Eduskuntavaaliehdokkaille järjestettiin tilaisuus tutustua johonkin omaishoitoperheeseen yhdessä yhdistyksen työntekijän tai hallituksen jäsenen kanssa. Silloin kymmenen eri puolueen ehdokasta vieraili kuudessa eri omaishoitoperheessä. Silloinen pääministeri Aleksander Stubb oli yksi tutustujista, samoin kansanedustaja Antti Rantakangas. Heille käynnit olivat merkityksellisiä ja silmiä avaavia. Näin kirjoitti Antti Rantakangas: "Vanhempien kertomus omaishoidon epäkohdista avasi käsitystäni siitä, että lainvalmistelussa ja erilaisissa asiantuntijakuulemisissa pitäisi enemmän kuulla käytännön arkea eläviä ihmisiä. Omaishoitajat ja läheiset -järjestö tekee arvokasta työtä ja nyt toteutettu vaikuttamistyö oli ennen kokematon hieno ponnistus, joka jää ainakin minun mieleeni." Yhteydenottojen ja tutustumiskäyntien tulokset julkaistiin tuolloinkin yhdistyksen nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa.

Keväällä ja syksyllä 2017 toteutetaan jo perinteiset infokierrokset yhdistyksen toiminta-alueiden kunnissa. Tarkoitus on tehdä yhdistyksen perustoimintaa tunnetuksi ja tuoda tutuksi myös uutta katutason Ommaiskortteeria. Syksyllä 2016 vierailimme infokierrosten merkeissä seitsemässä toiminta-alueemme kunnassa ja tapasimme noin 130 henkilöä.

Edunvalvontatyö on yksi yhdistyksen tärkeimmistä tehtävistä. Siinä hyvänä apuna toimivat Ommaisraadit, joita on järjestetty jo useamman vuoden ajan osana Ihimisen lähelle-toimintaa. RAY:n avustusehdotus vuodelle 2017 suo meille mahdollisuuden jatkaa tätä antoisaa toimintaa, kun saimme rahoituksen omaishoitajien tukemiseen alueellisen matalan kynnyksen ja vapaaehtoistoiminnan avulla. Hyvin menestynyt Hyvinvoiva Perhe - HYPE -hanke ja Omaistukitoimintaan kuuluva palveleva puhelin ja neuvontatoiminta jatkuvat entiseen malliin. Toisena vuonna peräkkäin saamme myös yleisavustusta, mikä on äärimmäisen tärkeää yhdistyksen toiminnalle.

Omaishoitajat ja läheiset -liitto julkaisi 25 vuotisjuhlansa kunniaksi uudet omaishoidon teesit, joiden tuottamiseen myös yhdistykset osallistuivat kevään 2016 aikana.

Uudet teesit ovat:
1: Omaishoitoa on arvostettava.
Omaishoitajien osaamista ja asiantuntemusta on arvostettava. Heidän kokemusasiantuntijuuttaan on käytettävä hy-

väksi. Heitä on kohdeltava sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten yhteistyö-kumppaneina. Ammattilaisten koulutukseen tulee sisältyä tietoa omaishoidosta.

2. Omaishoitotilanteet on tunnistettava. Palvelut ja tukitoimet tulee suunnitella niin, että ne vastaavat omaishoitoperheen todellisia tarpeita. Sote-ammattilaisilla tulee olla tietoa ja valmiuksia perheiden kohtaamiseen, neuvomiseen ja ohjaamiseen.

3. Omaishoitoperheen oikeusturvaa on vahvistettava. Tuki ja palvelut tulee saada laissa säädetyllä tavalla. On voitava vaikuttaa palveluiden sisältöön ja suunnitteluun.

4. Omaishoitajalla on oltava oikeus omaan aikaan ja ansiotyöhön. Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset-yhdistys on tehnyt vuosia pitkäjänteistä työtä työn ja omaishoidon yhdistämisen mahdollistamiseksi. Nykyisessä lainsäädännössä ei pitäisi olla esteitä, mutta ratkaisut on tehtävä työpaikoilla. Tämä edellyttää joustavia käytäntöjä sekä omaishoitomyönteistä asennetta. Omaishoitoperheille on oltava riittävästi ja sopivia palveluja vapaan mahdollistamiseksi.

5. Omaishoitajasuhde on ihmissuhde. Perheille tulee tarjota tietoa erilaisista hoivan vaihtoehdoista ja tukimuodoista. Perhettä tulee tukea silloin kun edessä on siirtyminen pois kotoa muuhun hoitoon.

Pyydämmekin nyt näistä teeseistä kommentteja/kokemuksia sinulta lukijamme.

1. Minkä näistä toteutuminen olisi tärkeintä nykyisessä elämäntilanteessasi?
2. Eristääkö omaishoitajuutesi sinut muista ihmistä? Tunnetko itsesi yksinäiseksi?
Ole hyvä ja lähetä vastauksesi sähköpostilla osoitteeseen **yhdistys@osol.fi**

Oman omaishoitokokemukseni perusteella haluaisin muistuttaa siitä, kuinka tärkeää omaishoitajalle on löytää elämäniloa vahvistavia aineksia joka päivä ja hyväksyä se missä menee oman jaksamisen rajat. Näissä merkeissä, tulehan kanssani kuntoilemaan Lassintalon omaishoitajien kuntosalivuorolle tiistaisin klo 12.45, osoite on Myllytie 4, 4. kerros!

HYVÄÄ ALKANUTTA VUOTTA 2017!

Taina Pitkänen-Koli, yhdistyksen puheenjohtaja

YHDISTYKSEN JÄSENKYSELY TEHTIIN SYYSKUUSSA 2016

Kysely postitettiin 511 jäsenelle ja vastauksia saatiin 169 kappaletta. Vastausprosentti oli siten 33 %. Vastaajista 21 % oli miehiä ja 79 % naisia. Suurin osa vastaajista oli 61-80 vuotiaita. Alle 30-vuotiaita vastaajia ei ollut yhtään.

53 % vastaajista oli ollut yhdistyksen jäseninä 1-5 vuotta. Vastaajista 63 % oli omaishoitajia, 24 % entisiä omaishoitajia ja 8 % etäomaishoitajia. 62 % vastaajista hoiti puolisoaan. Lapsensa omaishoitajia oli 15 % vastaajista. Omaishoitosuhde oli kestänyt yli 10 vuotta 33 % vastaajista.

> KOLME MERKITTÄVINTÄ ASIAA, JOITA VASTAAJAT OLIVAT SAANEET YHDISTYSTOIMINNASTA, OLIVAT VERTAISTUKI, TUNNE KUULUVANSA JOHONKIN RYHMÄÄN SEKÄ TUTUSTUMINEN UUSIIN IHMISIIN

Suurin osa vastaajista oli käynyt yhdistyksen toimitilassa, Ommaiskortteerissa tai ollut puhelimitse yhteydessä työntekijöihin. Kolme tärkeimmäksi koettua asiaa yhdistyksen tarjoamassa toiminnassa olivat vastaajien mukaan ensitiedon saaminen, virkistystoiminta sekä ohjaus ja neuvonta. Kolme merkittävintä asiaa, joita vastaajat olivat saaneet yhdistystoiminnasta, olivat vertaistuki, tunne kuuluvansa johonkin ryhmään sekä tutustuminen uusiin ihmisiin.

Ommaiskortteerin sijainti arvioitiin hyväksi, samoin aukioloajat ja työntekijöiden tavoitettavuus, asiantuntemus ja ystävällisyys. Tietoa toiminnasta oli saatu lehti-ilmoituksista, kun taas uutisartikkelit eivät olleet tavoittaneet vastaajia niin hyvin. Jäsentiedote Kortteeriuutiset koettiin hyvänä tiedotuskanavana, samoin yhdistyksen internetsivut osoitteessa **www.oulunseudunomaishoitajat.fi**. Vastaajien mielestä sosiaalinen media ei ollut merkittävä tiedotuskanava, tässä vastauksessa näkyi kyselyyn vastanneiden ikäjakauma selvästi. Esitteet toiminnasta ja yhdistyksestä koettiin kohtalaisen merkittäväksi tiedotuskanavaksi.

Yhdistyksen toiminnan koki merkittäväksi 86 % vastaajista, yhdistyksen toiminnan näkyvyyden koki hyväksi tai tyydyttäväksi 76 % vastaajista. Suurin osa vastaajista koki yhdistyksen toiminnan kokonaisuudessaan hyväksi.

Kiitos kaikille kyselyyn vastanneille! Vastaajien kesken arvottiin 50 € S-ryhmän ostolahjakortti ja sen voitti Seija Niemelä Oulusta. Lämpimät onnittelut!

YHDISTYKSEN TYÖNTEKIJÄT ESITTÄYTYVÄT BLOGISARJASSA

Minun työpäiväni - blogisarja alkoi tammikuussa. Blogeissa yhdistyksemme työntekijät kertovat omasta työstään. Blogeja ilmestyy vuoden aikana yhteensä 12. Tämän Kortteeriuutiset – lehden sivuilta löydät Tiian, Anjan ja Heinin blogit. Nämä ja aiemmat blogit löytyvät yhdistyksen nettisivuilta www.osol.fi/ajankohtaista/blogi/.

LOKAKUU

Lokakuussa kirjoitusvuorossa oli Hyvinvoiva Perhe HYPE –hankkeessa työskentelevä Tiia Ikonen. Tiia toimii hankkeessa perhetoiminnan kehittäjänä.

Päiväkirjamerkintä: Lokakuun 19. päivä
Aamuvirkkuna ihmisenä tapaan tulla töihin muuta tiimiämme aiemmin ja usein toimistolla on hiljaista ja pimeää, kun ovesta astuu sisälle. Toisinaan niin kuin tänä aamuna omaishoidonohjaajamme Heini oli jo valaissut toimistotilat. Pimeinä syysaamuina on erityisen mukavaa, kun joku on jo tuonut valon toimistolle.

Aamuni alkavat kovin rutiininomaisesti: tietokoneen käynnistyessä tulee katsottua ylimalkaisesti sähköpostit läpi työpuhelimesta ja kammettua kalenterit laukusta työpöydälle. Sähköposteihin vastailun jälkeen siirryin Oulun ammattikorkeakoulun Optima-alustalle, jossa vastailen opiskelijoiden kysymyksiin koskien tulevaa Satujen Saaret -menetelmäpäivää. Aamupäivän ohjelmassa oli tutustua ja täyttää Innokylä palvelussa olevaa lomaketta samaisesta päivästä. Kaiken maailman toimintoihin, hankkeisiin ja innovaatioihin luodut yhteneväiset lomakkeet aiheuttavat varsin erinomaisen aivomuljahduksen, kun yksittäisen toiminnon periaatteita yrittää lomakkeille kuvata.

Iltapäivällä pidettiin Ihimisen lähelle -hankkeen loppuseminaari Nallikarissa. Tunnelma seminaarissa oli lämmin ja iloinen puheensorina valtasi pöytäkunnat nopeasti. Juontajaksi ilmestyi estradille Hertaksi esittäytyvä nukke, jonka sanaileva persoona sai yleisön naureskelemaan hersyvästi. Hertan lisäksi estradilla nähtiin ja kuultiin muutamia Ihimisen lähelle -hankkeen yhteistyökumppaneiden kertomuksia aikainsaatossa tehdystä yhteistyöstä sekä kuvakavalkadi hankkeen toiminnasta.

Ehdin käydä lyhyen mutkan toimistolla ennen lähtöä Kaakkurin yhden vanhem-

man perheiden Olohuoneeseen. Työkavereiden pohjustamana odotin riehakasta iltaa lasten kanssa. Olohuoneessahan on vanhemmille suunniteltua ohjelmaa, jonka aikana lastenhoito on järjestetty. Loppujen lopuksi ilta sujuikin piirtelyn, askartelun ja pelaamisen merreissä hyvin rauhaisasti. Illan kohokohtana oli Olohuoneen lopuksi syötävä yhteinen iltapala lasten ja vanhempien kanssa.

MARRASKUU

Marraskuussa kirjoitusvuorossa oli Etäomaispuoti-hankkeen viestintäkoordinaattori Anja Vuorikivi.

Minun työpäiväni – viestintäkoordinaattorin työssä

Vietimme 1.11.2016 Etäomaispuoti-hankkeen päätöspajaa. Päätöspajan tunnelmissa kävin mielessäni läpi omaa taivaltani Etäomaispuoti-hankkeessa, jossa olen ollut viestintäkoordinaattorina maaliskuusta 2015 lähtien. Etäomaispuoti-hankkeessa teimme töitä etäomaishoivan tunnetuksi tekemisen parissa. Vaikka termi "etäomaishoitaja" oli minulle vieras tullessani töihin yhdistykseen, ei itse asia kuitenkaan ollut.

Isovanhempani asuivat perheestäni noin 100 km:n päässä ja vanhempani hoitivat ukkini ja mummoni asioita. Tätä muistoa kävin usein läpi työssäni, samoin kun ajatuksia omasta tulevaisuudestani. Tämä pieni omakohtainen kosketuspinta aiheeseen on auttanut minua sisäistämään etäomaishoivaa ilmiönä ja auttanut viestinnän töissä eteenpäin.

> KAIKISTA VAIKUTTAVIN OSA TYÖSTÄNI ON OLLUT, KUN OLEN SAANUT KOHDATA OMAISHOITAJIA JA ETÄOMAISHOITAJIA.

Olen tässä työssä oppinut paljon järjestötyöstä, omaishoidosta, etäomaishoivasta ja myös itsestäni. Kuten kaikilla uudessa työssä ja uuden asian kanssa aloittavilla, alkuun piti opetella paljon. Työkaverit, järjestössä työskentely ja omaishoitoon ja etäomaishoivaan liittyvät termit ja asiat – kaikki oli uutta. Mutta onneksi minulla on ollut ympärilläni auttavia ja asiantuntevia ihmisiä, joilta olen aina saanut apua ja tukea työhöni. Jos minun pitäisi kuvata työtäni yhdellä sanalla, sanoisin että se on monipuolista.

Työni on koostunut hankkeen toimenpiteistä aina suunnittelusta toteutukseen ja raportointiin. Viestinnän työtehtäviin on mahtunut monenlaista mukaan, esimerkiksi oppaan teko, tiedotteiden laatiminen sekä nettisivujen ja sosiaalisen median sisällön tuottaminen. Olen työssäni ollut myös mukana työryhmissä sekä esittelemässä yhdistystä ja etäomaishoivaa erilaisissa tilanteissa. Ja se kaikista vaikuttavin osa työstäni on ollut, kun olen saanut kohdata omaishoitajia ja etäomaishoitajia. Hankkeen loppuessa

työni yhdistyksessä päättyy tammikuussa 2017. Haluankin kiittää kaikkia, joita olen matkan varrella tavannut ja joidenkanssa olen saanut tehdä töitä. Ja se, mitä olen tässä työssä oppinut ja jonka vien mottona eteenpäin on: muistetaan elämässämme aina välittää ja huolehtia, niin toisistamme kuin itsestämme. Lähellä ja kaukana.

JOULUKUU

Joulukuussa kirjoitusvuorossa oli omaishoidonohjaaja Heini Kemola.

Hyvää huomenta! Uusi päivä alkaa klo 6.40, kun minä, omaishoidon ohjaaja Heini Kemola, avaan työpaikan oven. Ihan on "pilkko" pimeää ja koko talo on aivan hiljainen. Näin aamuvarhainen on siinä mielessä hyvä, että ehdin katsoa ihan rauhassa tulleet sähköpostit ja kuunnella vastaajan, jos sinne on tullut viestejä. Työni Omaistuki- toiminnassa koostuu monesta eri osasta. Palveleva puhelin eli ihmisten kuuntelu, ohjaus ja neuvonta. Tapaan myös omaishoitajia täällä toimistolla. Varmin tapa kohdata kasvotusten on, kun soittaa ja sopii ajan milloin tulee. Koulutan säännöllisesti niin keväisin kuin syksyisin muutaman tunnin kestävän ensiapukoulutuksen niihin tilanteisiin, mitä voi sattua hoitaessaan päivittäin läheistään. Tänä syksynä oli myös kolmen koulutuksen sarja: edunvalvontavaltuutus ja edunvalvonta ovat hyvin tärkeitä asioita, samoin hoitotahto ja asiakasmaksut. Tilaisuudet olivat kaikille avoimia.

Edunvalvontatyöryhmä, johon itsekin kuulun, kokoontuu säännöllisesti ja tekee kannanottoja, aloitteita ja lausuntoja omaishoitajien aseman parantamiseksi. Edunvalvontatyöryhmä tutustuu toiminta-alueen kaikkien kuntien tilanteeseen. Omaishoitajien edunvalvontaa yhdistyksessä toteutetaan niin, että käsiteltävät asiat nousevat omaishoitajien keskuudesta heidän meille tuomina asioina.

Klo on 8.30 ja puhelin soi. Ääni puhelimessa kysyy: "Oletko paikalla, tulisin käymään, voinko tulla puolen päivän jälkeen?" Sitten naisääni esittelee itsensä ja jatkaa: "olen väsynyt, en jaksa, haluan valittaa ja purnata. Jaksatko kuunnella otatko vastaan?" Olen paikalla, tuletko klo 13.00, niin saamme jutella ihan rauhassa.

Klo 9.00 menen katutason Ommaiskortteeriin. Meillä on yhteinen perinteinen aamukahvihetki, joka tänään jatkuu kortteerikokouksen merkeissä. Kokous alkaa kuulumisilla, jokaisella on mahdollisuus kertoa mitä hyvää työhön liittyvää on tapahtunut edellisellä viikolla. Yhteinen hyvä "ponnistus", joka tuli useamman työntekijän sanomana oli lipaskeräys omaishoitajaviikolla. Tuotto käytetään lyhentämättömänä omaishoitajien virkistäytymiseen. Virkistäytyminen toteutetaan 5.4. - 6.4.2017 Kajaaniin teatterimatkana. Saamamme hyvän kokemuksen pohjalta vastaava

jatkoa sivulta 9
keräys tullaan toteuttamaan tulevanakin vuonna 2017. Kesken kortteerikokouksen tulee vieras /omaishoitaja, otan hänet vastaan ja ohjaan lähtemään kanssani 6. kerrokseen. Hänen asiansa on: mitä vaaditaan, että omaishoito on sitä, että kannattaa hakea omaishoidontukea? Kysynkin häneltä mitä ja minkälaista on hänen antamansa päivittäinen apu läheiselleen ja siitä lähtee meidän keskustelumme. Keskustelemme pitkään ja vaihdamme kysymyksiä puolin ja toisin. Lopuksi tulostan hänelle hakemuksen ja kerron, että niiden mukana tulee toimittaa hoidettavaa koskeva lääkärinlausunto, joka ei saa olla puolta vuotta vanhempi. Kerron hänelle kohta kohdalta, kuinka tarkasti kaikki hänen antamansa apu tulee kirjata. Täytetyt kaavakkeet hän lähettää oman kunnan sosiaalitoimeen. Sovimme ajan loppuviikolle perjantaihin, jolloin hän tulee uudestaan käymään ja katsomme täytetyn kaavakkeen uudelleen.

Klo 13.00 on aiemmin aamulla sovittu tapaaminen. Tapaamisemme kestää pari tuntia. Klo 15.00 katson vielä sähköpostit ja vastaan niihin, mihin odotetaan vastaustani ja muutamiin kuittaan ajan, joka sopii omaan kalenteriini. Kello alkaa olla siinä vaiheessa, että on kotiin lähdön aika. Tuumaan itsekseni: hyvä päivä!

OLISIKO SINULLE SÄHKÖPOSTI PARAS TAPA KUULLA TAPAHTUMISTAMME JA OMAISHOIDON AJANKOHTAISISTA ASIOISTA?

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry viestii toiminnassa mukana oleville pääsääntöisesti internetsivuillaan sekä sosiaalisessa mediassa. Jäsenistölle uutisia toiminnastamme sekä tulevista tapahtumistamme menee myös Kortteeriuutisten muodossa, kotiin postitettuna.

Vuoden 2017 alusta haluaisimme tiedottaa toiminnastamme laajemmin näiden tapojen lisäksi myös sähköpostilla. **Olisiko Sinulle sähköposti paras tapa kuulla tapahtumistamme ja omaishoidon ajankohtaisista asioista? Jos on, laita meille sähköpostiosoitteesi tiedoksi osoitteeseen yhdistys@osol.fi.** Viestiin voit otsikoksi laittaa SÄHKÖPOSTI ja viestin tekstiksi riittää nimesi ja sähköpostiosoitteesi.
Kaikkien meille sähköpostiosoitteensa lähettäneiden kesken arvomme 30 € arvoisen S-ryhmän lahjakortin. Sähköpostit tulee lähettää meille 28.2.2017 mennessä.

Sähköpostiosoitteet tulevat vain Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n käyttöön eikä niitä luovuteta muille tahoille tai osapuolille.

AVOIMET OVET

OMMAISKORTTEERISSA ON OVET AVOINNA PERJANTAINA 28.4.2017 KLO 10.00 - 14.00.

OSOITTEESSA ISOKATU 47, KATUTASO.

TERVETULOA MUNKKIKAFFELLE JA SAMALLA TUTUSTUMAAN
YHTEISTYÖKUMPPANEIDEMME TUOTE- JA PALVELUTARJONTAAN.

TEE SAMALLA OSTOKSIA MYYNTIPÖYDÄSTÄMME MM. LEIVONNAISIA JA KÄSITÖITÄ.

KOKEILE MYÖS ONNEASI ARPAJAISISSA!

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

TOIVOTTAA OMMAISKORTTEERIN VÄKI

OMAISHOIDON TUEN HOITOPALKKIOIHIN INDEKSIKOROTUKSET

Vuoden 2017 alusta tulee taas hoitopalkkioihin indeksikorotukset. Näin omaishoidon tuen vähimmäismäärä on 392,00 euroa kuukaudessa. Hoidollisen raskaan siirtymävaiheen aikana maksettava hoitopalkkio on vähintään 784,01 euroa kuukaudessa. Palkkion määrän tarkistus tehdään myös muihin kunnassa käytössä oleviin omaishoidon tuen palkkioluokkiin. Vuodesta 2011 omaishoidon vapaa on voitu järjestää omaishoidon tuen 4a §:n perusteella toimeksiantosopimuksella, jonka kunta tekee sijaishoitajan kanssa. 1,17 prosentin indeksikorotukset tehdään näihin sijaishoidon palkkioihin. Kunta päättää sijaishoidon hoitopalkkioiden suuruuden.

CHAT TOIMINNASSA!

Ommaiskortteerin työntekijöihin saa yhteyden nyt myös Chatissa! Olemme avanneet chatin yhdistyksemme sivujen yhteyteen. Löydät chatin www.oulunseudunomaishoitajat.fi sivun alareunasta päivystäjien ollessa paikalla.

Saat vaivattomasti ja nopeasti vastauksen sinua askarruttavaan omaishoidonkysymykseen.

NYT ON AIKA HAKEA OMAISHOITAJIEN TUETUILLE LOMILLE JA KELAN KUNTOUTUSKURSSEILLE

Omaishoitajat ja läheiset –liitto tekee yhteistyötä tuettujen lomajärjestöjen kanssa ja nyt on tämän vuoden lomat jo haussa. Tiedot lomista löytyy osoitteesta: http://www.omaishoitajat.fi/lomat tai katso kotiin ilmestyneestä lomaoppaasta sopiva loma itsellesi.

Katso myös yhdistyksen järjestämät lomat sivuilta: 14 ja 29

Tämän vuoden omaishoitajien kuntoutuskurssit ovat nyt haussa. Kela järjestää kuntoutuskursseja sekä yksilö- että parikursseina. Parikursseille omaishoitaja ja omaishoidettava osallistuvat yhdessä. Tiedot vuoden 2017 kursseista löytyy: **http://www.osol.fi/omaishoitajille/tukea-ja-toimintaa-omaishoitoon/#-kuntoutus**
Voit myös katsoa seuraavalta sivulta alueemme kuntoutuskurssit.

Tämän vuoden alusta myös alaikäisten lasten ja nuorten omaishoitajat voivat osallistua Kelan omaishoitajien kuntoutuskursseille.

Kela

KELAN KUNTOUTUSKURSSIT VUONNA 2017 ITÄ- JA POHJOIS-SUOMEN ALUEEN OMAISHOITAJILLE

Kurssin numero ja nimi		Laji	Luonne	Alkamis-päivä	Kurssipaikka
67014	Omaishoitajien parikurssi, kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Aikuinen omaishoidettava osallistuu kuntoutukseen	13.2.2017	Rokuan Kuntoutus Oy/Rokua Health Rokua
66947	Omaishoitajien kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville, opiskelijoille tai työelämästä poissaoleville	20.2.2017	ODL Terveys Oy/ Oulu
66948	Omaishoitajien kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Samoin kuin kurssissa 66947	13.3.2017	Lapin Kuntoutus Oy, Rovaniemi
67019	Omaishoitajien parikurssi, kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Aikuinen omaishoidettava osallistuu kuntoutukseen	13.3.2017	Coronaria Terameri Oy Hotel Santasport Rovaniemi
66944	Omaishoitajien kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Samoin kuin kurssissa 66947	20.3.2017	Taukokangas Oy, Oulainen
67015	Omaishoitajien parikurssi, kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Aikuinen omaishoidettava osallistuu kuntoutukseen	20.3.2017	Rokuan Kuntoutus Oy/Rokua Health Rokua
67021	Omaishoitajien parikurssi, kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Aikuinen omaishoidettava osallistuu kuntoutukseen	20.3.2017	Coronaria Terameri Oy Hotel Santasport Rovaniemi
67016	Omaishoitajien parikurssi, kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Aikuinen omaishoidettava osallistuu kuntoutukseen	27.3.2017	Rokuan Kuntoutus Oy/Rokua Health Rokua
67017	Omaishoitajien parikurssi, kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Aikuinen omaishoidettava osallistuu kuntoutukseen	3.4.2017	Rokuan Kuntoutus Oy/Rokua Health Rokua
66941	Omaishoitajien kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Samoin kuin kurssissa 66947	18.4.2017	ODL Terveys Oy, Oulu
67025	Omaishoitajien parikurssi, kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Aikuinen omaishoidettava osallistuu kuntoutukseen	2.5.2017	Taukokangas Oy, Oulainen
67022	Omaishoitajien parikurssi, kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Aikuinen omaishoidettava osallistuu kuntoutukseen	8.5.2017	Coronaria Terameri Oy Hotel Santasport Rovaniemi
66943	Omaishoitajat	Lasta tai nuorta hoitavat	Samoin kuin kurssissa 66947	22.5.2017	ODL Terveys Oy, Oulu
66945	Omaishoitajien kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Samoin kuin kurssissa 66947	29.5.2017	Taukokangas Oy, Oulainen
66942	Omaishoitajien kuntoutuskurssi	Aikuista hoitavat	Samoin kuin kurssissa 66947	21.8.2017	ODL Terveys Oy, Oulu

LEPOA HOIVAAMISESTA KYLPYLÄHOTELLI SANI OY: SSÄ, KALAJOELLA 15.6.-18.6.2017

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset järjestävät yhteistyössä Maaseudun terveys- ja lomahuolto Ry:n kanssa tuetun loman omaishoitajille Kylpylähotelli Sani Oy: ssä, Kalajoella 15.-18.6.

Lepoa hoivaamisesta-loma on tarkoitettu omaistaan hoitaville ilman hoidettavaa. Lomalla omaishoitajalla on mahdollisuus lepoon, virkistäytymiseen ja yhdessä oloon muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneissa, luentoja, ohjattuja ryhmäkeskusteluja, sekä toimintatuokioita, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö. Lomalle mahtuu 20 omaistaan hoitavaa henkilöä. Loman hinta on 20€/vrk eli yhteensä 60 €.

Lomahakemuksen voi jättää sähköisesti Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon nettisivuilla osoitteessa: **https://lotu.lomajarjestot.fi/t/MTLH/calendar/list** Lomahakemuksen voi käydä täyttämässä myös Ommaiskortteerissa, Isokatu 47. Hakuaika päättyy 15.3.2017.

Lisätietoja Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry p. 010 2193 460, lomat@mtlh.fi, www.mtlh.fi.
Lisätietoja Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry, Heini Kemola p. 040 526 8105, heini.kemola@osol.fi, www.oulunseudunomaishoitajat.fi

RUOKAKURSSI MIESOMAISHOITAJILLE
RETKI KIERIKKIIN

RUOKAKURSSI MIESOMAISHOITAJILLE

Pohjois-Pohjanmaan Marttojen RAI-MO-hanke järjestää ruokakurssin omaishoitajamiehille **tiistaina 11.4. klo 10.00 – 13.00.** Kurssi on maksuton ja mukaan mahtuu 10 osallistujaa. Kurssilla Marttojen toiminnanjohtaja Taina Pirkola kertoo monipuolisesta ravitsemuksesta, laitetaan maittavaa ruokaa ja syödään yhdessä.

Ilmoittautuminen 7.4. mennessä hankekoordinaattori Sirkku Kiannolle p. 050 309 2771 tai sirkku.kianto@martat.fi

Muut kevään ruokakurssit:
tiistai 14.2 klo 10.00-13.00
ilmoittautuminen 10.2. mennessä
(teemana Ystävänpäivä)
maanantai 27.2. klo 10.00 13.00
ilmoittautuminen 23.2. mennessä
(teemana laskiainen)
tiistai 14.3. klo 10.00 – 13.00
ilmoittautuminen 10.3. mennessä
tiistai 28.3. klo 10.00- 13,.00
ilmoittautuminen 24.3. mennessä
tiistai 4.4. klo 10.00 - 13.00
ilmoittautuminen 31.3. mennessä
tiistai 9.5. klo 10.00- 13.00
ilmoittautuminen 5.5. mennessä
(teemana yrttiretki ja – ruoka)

Martat

MAASEUDUN SIVISTYSLIITTO

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

KEVÄTRETKI YLI-IIN KIERIKKIIN

Pohjois-Pohjanmaan Marttojen RAI-MO-hanke järjestää omaishoitajille sekä muistisairaille omaisineen retken Yli-Iin Kierikkiin **maanantaina 22.5.2017. Retkelle lähdetään klo 10** (lähtöpaikka ilmoitetaan myöhemmin), paluu klo 16 mennessä.

Tutustumme oppaan kanssa Kivikauden kylään (kävelyä max 1½ km) ja kivikauden näyttelyyn. Retken hinta on 5 euroa ja se sisältää bussikuljetuksen, oppaan sekä näyttelyyn tutustumisen. Keskuksessa voi myös nauttia lounaan, joka on omakustanteinen. Hanke tarjoaa osallistujille kahvit ja kahvileivän. http://www.ouka.fi/oulu/kierikki

Retkelle mahtuu 10 osallistujaa Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:s-tä. **Ilmoittautuminen 12.5. mennessä hankekoordinaattori Sirkku Kiannolle p. 050 309 2771 tai** sirkku.kianto@martat.fi

RAIMO-hanke (= Ravintoa ikäihmisen mielelle ja keholle) on RAY:n rahoittama hanke, joka järjestää ravitsemukseen ja virkistymiseen liittyvää toimintaa vuosien 2016 – 2018 aikana. Hankkeen kohderyhmään kuuluvat omaishoitajat, muistisairaat omaisineen, vapaaehtoistoimijat sekä 65- vuotta täyttäneet ikäihmiset. Lisätietoa Facebook-sivuilta https://www.facebook.com/pg/RAIMO-hanke-469990436530927/about/?entry_point=page_nav_about_item&tab=page_info

NOIN 350 000 SUOMALAISTA HUOLEHTII LÄHEISESTÄÄN. MONESTI KYSYMYS ON OMAISHOIDOSTA, MUTTA POHJIMMALTAAN KYSE ON SIITÄ, ETTÄ HALUAMME TUKEA JA HUOLEHTIA MEILLE RAKKAISTA IHMISISTÄ.

Hoivatilanne voi tulla osaksi meidän jokaisen elämää, iästä ja elämäntilanteesta riippumatta.
Omaishoito ja omaishoitajuus voidaan joskus nähdä vain tiettyyn ikään ja vaiheeseen liittyvänä, mutta tarve läheisestään huolehtimiselle voi tulla eteen monessa eri elämänvaiheessa ja monella eri tavalla. Läheisestään voi huolehtia joko äiti tai isä, sisar, läheinen ystävä tai kummitäti. Hoivatilanne voi myös alkaa pikku hiljaa tai äkillisesti.

Omaishoitajuus on todella monimuotoista eikä hoivaa ja huolenpitoa voida määrittää ainoastaan termein ja sanoin. Jokainen hoivatilanne on erilainen, yksilöllinen ja yhtä arvokas. Se on yhtä arvokas, vaikka hoivatilanne ei oikeuttaisi omaishoidon tukeen tai läheisestään huolehtiva ei edes haluaisi käyttää itsestään sanaa omaishoitaja.

Mutta vaikka jokainen hoivatilanne on erilainen, ansaitsee jokainen läheisestään huolehtiva tukea tilanteeseensa sekä jaksamiseensa. **Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry tarjoaa yhdistyksenä tietoa, tukea ja toimintaa kaikille läheisistään huolehtiville.** Olet tervetullut toimintaamme riippumatta huolehdittavan diagnoosista tai siitä, saatko omaishoidon tukea, vai et. Emme kysy sinulta henkilökohtaisesta tilanteestasi, ellet itse halua kertoa ja keskustella kanssamme. Voit myös halutessasi liittyä jäseneksi yhdistykseemme, mutta jäsenyys ei ole edellytys toimintaan osallistumiselle. Yhdistyksemme toimintaan voi osallistua myös yhdessä tukea ja hoivaa tarvitsevan henkilön sekä koko perheen ja lähipiirin kanssa.

TERVETULOA LÄHEMMÄKSI, JUURI SINÄ.

VUODEN OMAISHOITAJATEKO-PALKINTO JAETTIIN 7.12.2016

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry ja ODL Säätiö jakoivat järjestyksessään kolmannen kerran Vuoden omaishoitajateko-palkinnon. Palkinnolla halutaan muistaa omaishoitajaa tai etäomaishoitajaa, joka arvostaa omaa hyvinvointiaan, huomioi omat voimavaransa, on tietoinen oikeuksistaan omaishoitajana sekä osallistuu omien voimavarojensa mukaan omaishoitajayhdistyksen toimintaan. Palkintosumma on kokonaisuudessaan 1000€ ja sen lahjoittaa ODL Säätiö. Palkinto jaettiin tällä kertaa neljän omaishoitajan kesken. Ehdotuksia palkinnon saajaksi tuli yhteensä kaksitoista kappaletta.

Palkinnon saivat puolisoaan hoitava Risto Vikstedt Oulusta, erityislapsen äiti Sanna Nissilä Oulusta, entinen omaishoitaja ja pitkäaikainen omaishoitajien ryhmän ohjaaja Ritva Peltola Pudasjärveltä ja isäänsä hoitanut etäomaishoitaja Merja Puranen Oulusta. Palkinnon saajat kertoivat arvostavansa saamansa huomionosoitusta.

Palkinto luovutettiin Kauneimmat joululaulut tilaisuudessa Ommaiskortteerilla 7.12.2016. Palkinnot ojensi Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n hallituksen puheenjohtaja Taina Pitkänen-Koli ja toimistosihteeri Marjo-Riitta Pekkala.

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry haluaa huomioida kunniakirjalla ja kukkasin vuosittain yhteistyössä yhdistyksen kanssa toiminutta henkilöä tai tahoa. Tällä kertaa kunniakirjan sai ansioituneesta ja pitkäaikaisesta yhteistyöstä Oulun kaupungin Aino neuvonnan työntekijä Saini Anttila. Hän kiitti kovasti kunniakirjasta, joka oli Anttilan omien sanojen mukaan hyvin merkittävä huomionosoitus.

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

Yhdistyksen kuntosalivuorot
Maanantaisin klo 15.00 – 16.00
Vesper- koti, Isokatu 88
Kuntosalin perehdytys keskiviikkoisin klo 10.00, se maksaa 10€. Perehdytyksen jälkeen vapaa salin käyttö maanantaisin.

Huom! muuttunut aika!
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 teet, jos ruokapala tarttuu kurkkuun?
Entä, kun rinnasta puristaa?

Tule opettelemaan ensiaputaitoja ryhmässä **keskiviikkona 10.5.**
klo 17.00 – 19.00
Paikka Ommaiskortteeri, Isokatu 47.
Ilmoittautuminen Heinille 28.4. mennessä p. 040 526 8105
Tervetuloa!

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.

HealthExin löydät helmikuun lopulta uusista tiloista osoitteesta: Koulukatu 34, 4 krs.

Kysy lisää: HealthEx Oulu Oy
p. 08 333 808 tai oulu@healthex.fi

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.

Katse huomiseen -kerho kokoontuu Ommaiskortteerissa, osoitteessa Isokatu 47. 1.kerta 6 krs , muut katutasossa.
Kevään 2017 kokoontumisajat ovat:

ti 7.2. klo 14.00 - 15.30
ti 7.3. klo 14.00 - 15.30
ti 4.4. klo 14.00 - 15.30
ti 2.5. klo 14.00 - 15.30

Olet lämpimästi tervetullut!

Lisätietoja:
Marjukka Kontio 0400 817 468
Anna-Liisa Kallio 040 839 0688

KATSE HUOMISEEN -KERHO ENTISEN OMAISHOITAJAN SELVIYTYMISKEINONA

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset yhdistyksen tiloissa on jo muutaman vuoden toiminut ryhmä entisille omaishoitajille, Vertaisvoimaa-kerho, jossa omaisensa kuoleman kautta menettäneet omaishoitajat saavat tuulettaa tuntojaan ja pohtia ratkaisuja elämäntilanteeseensa yhdessä toisten samaa kokeneiden kanssa. Minulla oli ilotänään kuulla erästä ryhmäläistä, Marjatta Monosta, joka on nyt osallistunut ryhmän toimintaan puolentoista vuoden ajan.

Hän kuuli kerhon toiminnasta yhdistyksemme puheenjohtajalta Taina Pitkänen-Kolilta, kun Marjatan seitsemän vuoden mittainen omaishoitajuus päättyi miehen kuolemaan ja edessä oli täysin uusi elämäntilanne. *"Omaishoitotilanteen päättyminen on iso murros ihmisen elämässä ja siinä tilanteessa yhteys muihin ihmisiin, tähän yhteisöön, on ollut minulle tavattoman tärkeä selviytymiskeino."*

" Kun hoidettava kuolee, se on pysähdyksen paikka, jossa suru, kaipaus, pelko ja jopa taloudelliset huolet valtaavat mielen."

Ryhmässä näistä asioista on voitu puhua luotettavassa seurassa, jossa kuunnellaan ja arvostetaan jokaisen mielipidettä ja ajatuksia, ja jossa jokaiselle annetaan tilaa. Toki näistä asioista ei puhuta koko ajan, vaan keskustelu polveilee eri aiheissa, ja siellä täällä vilahtelevat tätä ryhmää yhdistävät asiat ja huolet. *"Yhdistys on ollut kaukonäköinen ja viisas, kun entiset omaishoitajat on otettu huomioon tällä tavoin. Omaishoitajat tarvitsevat käytännön neuvoja ja virkistystä omaishoitajina toimiessaan, mutta entiset omaishoitajat tarvitsevat oman fooruminsa yhteisten asioiden pohtimiseen. Kotiin jääminen ja itsesääli murentavat ihmistä. On helpottavaa huomata, että ei ole ainoa tässä tilanteessa oleva ihminen ja pikku hiljaa rupeaa helpottamaan," Marjatta kertoo. "Elämässä on jäljellä vielä monia hyviä asioita. Niitä on hyvä jopa listata ja niistä pitää kertoa toisille."*

Vuonna 2017 ryhmä tunnetaan nimellä "Katse huomiseen –kerho". Se kertoo juuri siitä, että entiset omaishoitajat haluavat suunnata tulevaisuuteen ja heillä on usko omaan selviämiseen. *"Tämä on hyvä nimi kerholle"* sanoo Marjatta. *"Se antaa voimaa, sillä elämä on lahja ja huomista odotetaan."*
Kerhossa jatkavat ohjaajina ja vertaisina osallistujina itsekin entiset omaishoitajat Marjukka Kontio ja Anna-Liisa Kallio. He rytmittävät keskustelua ja huolehtivat mahdollisista keskusteluteemoista. *"Me puhumme päivän tapahtumista kotona ja maailmalla, TV-ohjelmista, juhlista, perheestä jne, mutta mielestäni politiikka ja uskonto eivät kuulu kerhon puheenaiheisiin. Ne ovat liian herkkiä aihealueita,"* linjaa Marjatta. Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa, mikä on Marjatan mielestä hyvä aikataulu. Vaikka mieliala olisi millainen kerhoon mennessä, *"aina voi kevein mielin ja askelin kotiin lähteä."*

AVOIMET OVET -TILAISUUS PIDETTIIN 23.11.2016, VÄKEÄ OLI MUKAVASTI LIIKKEELLÄ. KIITOS ESITTELIJÖILLE JA KAIKILLE MUKANA OLLEILLE! ARVONNASSA OLLEEN TUOTEKORIN VOITTI LIISA HENTILÄ. ONNITTELUT LIISA!

OMMAISKAHVILA OMMAISKORTTEERILLA, ISOKATU 47, KATUTASO, OULU

Ommaiskahvila on avoin kaikille omaisistaan huolehtiville riippumatta läheisen sairaudesta, vammasta, iästä tai siitä onko omaishoidontuen saaja. Ommaiskahvilaan voi tulla yksin, hoidettavan tai vaikka ystävän kanssa. Tervetuloa mukaan!

Keskiviikko 8.2. klo 10.00–12.00
Rentoutus- ja hengitysharjoituksia ohjaajana Heini Kemola

Keskiviikko 22.2. klo 10.00–12.00
Aiheena turvallinen lääkehoito, asiantuntija Oulun Keskus-Apteekista

Keskiviikko 8.3. klo 10.00–12.00
Aiheena palvelukotiasuminen, Kristiina Orajärvi palvelukoti Villa Sulka, Mehiläinen Hoivapalvelut Oy

Keskiviikko 22.3.klo 10.00–12.00
Musiikkia ja jutustelua, vieraana Pekka Hakaheimo

Keskiviikko 5.4. klo 10.00–12.00
Istumatanssia, ohjaajana Susanna Niemelä

Keskiviikko 19.4. klo 10.00–12.00
Luento esteettömyydestä,
millaisia apuvälineitä on tarjolla eri tilanteissa kotona ja kodin ulkopuolella

Keskiviikko 3.5. klo 10.00–12.00
3D kortti –askartelua, ohjaajana Susanna Niemelä

Keskiviikko 17.5. klo 10.00–12.00
Paloturvallisuus kotona, asiantuntijana palotarkastaja Oulun paloasemalta.

VARAINHANKINTAKAMPANJA

TULE MUKAAN TUKEMAAN OMAISHOITAJIA!

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n toiminta rahoitetaan suurimmalta osalta Raha-automaattiyhdistyksen myöntämillä hankerahoituksilla. Yhdistys tarvitsee kuitenkin toimintansa tueksi myös yksityishenkilöiden ja yritysten tukea, jotta toiminta voidaan jatkossakin varmistaa. Yhdistys aloittikin tätä varten kaksivuotisen varainkeruukampanjan: Tule mukaan tukemaan omaishoitajia!

Yksi osa Tule mukaan – kampanjaa oli omaishoitajaviikolla 21.–27.11.2016 järjestetty lipaskeräys. Lipaskeräys oli käynnissä koko viikon, keräyspaikkoina kauppakeskukset Valkea, Iin Kärkkäinen ja Kempeleen Zeppelin. Lisäksi lipaskeräyksellä kerättiin varoja Ommaiskortteerin Avoimet ovet – tapahtumassa ja Tony Dunderfeltin Läsnäoleva kohtaaminen! -luennolla.

Lipaskeräys tuotti yhteensä 1062,63 euroa. Tuotto käytetään omaishoitajien tukemiseen ja omaishoitajien teatterimatkaan Kajaaniin ensi keväänä. Voit tukea yhdistyksen toimintaa omaishoitajien hyväksi liittymällä kannattajajäseneksi, tekemällä lahjoituksen tai testamenttivaroin muistamalla. Löydät lisää tietoa eri tavoista tukea toimintaamme yhdistyksen internetsivuilta www.oulunseudunomaishoitajat.fi/ tule-mukaan/ tai kysyä lisää Ommaiskortteerilta p. 08 882 1690.

KIITOS KAIKILLE LIPASKERÄYKSEEN LAHJOITTANEILLE TUESTANNE SEKÄ KAUPPAKESKUKSILLE YHTEISTYÖSTÄ!

YHTEISTYÖKUMPPANIMME VUONNA 2017

PÄÄYHTEISTYÖKUMPPANIMME ON:

Aatu&Liina KOTIHOITO

MUUT YHTEISTYÖKUMPPANIMME:

Alina® HOIVATIIMI
Oulu, etelä. Yrittäjä Marja Wöttke

Rokua • konserni

MEHILÄINEN

CARITAS
Keskellä elämää.

OMAISHOITAJARYHMIEN KOKOONTUMISIA KEVÄT 2017

Omaishoitajaryhmien ohjaajat ilmoittavat kevään viimeisessä kokoontumisessa, milloin ryhmä syksyllä aloittaa

KEMPELE

Ryhmä kokoontuu osoitteessa: Hovintie 7 D 3
klo 12.00 – 14.00
Maanantaisin 23.1., 27.2., 27.3., 24.4, 29.5., 4.9., 2.10., 6.11. ja 11.12.
Ohjaajana Helena Lehtosaari
p. 050 5700 980

Oma Hetki –ryhmä kokoontuu Kokkokankaan srk-keskuksessa, Kissaojantie 12. Taksikyyditys Kirkonkylän srk-kodilta Tiilitie 1 klo 12.15, ryhmä alkaa klo 12.30
Tiedustelut: Jaana Helisten-Heikkilä p. 040 779 0368

LIMINKA

Ryhmä kokoontuu seurakuntatalolla Pappilantie 6
klo 13.30 – 15.00
Maanantaisin 23.1., 20.2., 13.3., 24.4. ja 15.5.
Ohjaajana Sinikka Ilmonen
p. 044 752 1226 ja Liisa Mettovaara
Samanaikaisesti kokoontuu Toiminnallinen ryhmä muistisairaille. Ohjaajina Paula Mustonen ja Annikki Salmela

MUHOS

Ryhmä kokoontuu seurakuntatalolla
klo 13.15
Tiistaisin 17.1., 7.2., 14.3., 18.4. ja 16.5.
Ohjaajana Leena Leskelä
p. 040 547 0785 Samanaikaisesti kokoontuu muistisairaiden toiminnallinen ryhmä päiväkeskuksessa 13.00 – 15.00

HAUKIPUDAS

Ryhmä kokoontuu seurakuntakeskuksessa Poiju-kokoushuoneessa, Kirkkotie 10 klo 13 .00
Tiistaisin 10.1., 14.2., 14.3., 11.4., tiistai 9.5 on retkipäivä.
Ohjaajana Heli Puuperä
p. 040 589 8362

TYRNÄVÄ

Ryhmä kokoontuu Vanhassa pappilassa klo 14.30
Maanantaisin 9.1., 6.2., 13.3., 10.4. ja 8.5.
Kesäkuussa kesäjuhlan aikataulu ilmoitetaan myöhemmin. Ohjaajana Sari Holappa p. 050 430 9233

LUMIJOKI

Ryhmä kokoontuu aina kuukauden viimeinen maanantai Lumilyhdyssä, lumijoentie 1237
klo 15.00
Maanantaisin 30.1., 27.2., 27.3., 24.4. ja 29.5.
Ohjaajana Anna Maija Parkkila

OMMAISRAATI -KESKUSTELUTILAISUUDET

Keskustelutilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki omaistaan hoitavat ja ajankohtaisista omaishoidon asioista kiinnostuneet, omaishoitajien parissa työtä tekevät ammattilaiset, vapaaehtoiset sekä luottamushenkilöt.

Tilaisuus on kaikille avoin ja Ommaisraateihin voi tulla myös hoidettavan kanssa.

Aika: **Tiistai 28.3. klo 18.00–19.30**
Paikka: Myllyojan terveyskeskus, Karvarinaukio 16, Oulu

Aika: **Torstai 30.3. klo 18.00–19.30**
Paikka: Tuiran asukastupa, Jatkotie 2, Oulu

Aika: **Torstai 23.3. klo 18.00–19.30**
Paikka: Hyvinvointikeskus Välke, Latokartanontie 1, Oulu

Aika: **Keskiviikko 5.4. klo 13.00–14.30**
Paikka: Kiimingin Senioritalo, Terveystie 3, Kiiminki

Aika: **Keskiviikko 5.4. klo 18.00–19.30**
Paikka: Kaakkurin asukastupa, Pesätie 13, Oulu

Aika: **Torstai 6.4. klo 18.00–19.30**
Paikka: Haukiputaan terveyskeskus, Simppulantie 15, Haukipudas

Ommaisraadissa aiheena omaishoidon kehittäminen Pohjois_Pohjanmaalla osana I&O, - ikäihmisten palveluiden kehittämisen kärkihanketta asiantuntijana muutosagentti Rita Oinas. Esittelyssä ovat myös omaishoitajien kuntoutuskurssit, sekä tuetut lomat. Tule kertomaan ajatuksiasi ja toiveitasi omaishoidon asioihin liittyen. Viemme terveiset eteenpäin Oulun kaupungin päättäjille.

Seuraa ilmoittelua Forum24 toimintaforum -palstalla.
Lisätiedot: Minna Salminen, Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry, minna.salminen(at)osol.fi, p. 040 566 5865

OULU | Hyvinvointipalvelut

OSALLISTU JA VAIKUTA!
TERVETULOA, KAHVITARJOILU!

TEATTERIMATKA KAJAANIIN

LÄHDE MUKAAN TEATTERIMATKALLE KAJAANIIN 5.4. - 6.4.2. KATSOMAAN NÄYTÖSTÄ LOTTOVOITTAJAT.

Niin, mitä silloin tapahtuisi? Kertoisinko kenellekään? Jatkaisinko elämääni niin kuin ennenkin, aivan kuin mitään ei olisi tapahtunut? Vai eläisinkö kuin viimeistä päivää? Haluanko ylipäätään tietää, miten lottovoitto vaikuttaisi minuun? Muuttaisiko se minua ihmisenä? Episodeista koostuvassa teoksessa saavat äänen lottovoitosta haaveilevat, lottovoittoa pelkäävät ja lotossa voittaneet. Entä millainen on Suomen tulevaisuus, nykyisyys, menneisyys lottovoittajan silmin? Mitä lottovoittaja ajattelee maasta, mihin syntyminen on jo itsestään seitsemän oikein?

Lähdemme **ke 5.4.** Oulun linja-autoasemalta **klo 12.00** Matka-Maken bussilla. Perillä Kajaanissa majoitumme kahden hengen huoneisiin Sokos Hotelli Valjukseen. Iltapäivän ja illan kuluessa voimme ruokailla yhdessä omakustanteisesti, mikäli niin halutaan.

Muuten ilta on vapaata oleskelua ja tutustumista Kajaanin kaupunkiin. Seuraavana päivänä 6.4. nautitaan aamupala rauhassa. Hotellihuoneiden luovutuksen jälkeen klo 12.00 alkaa teatteri näytös Lottovoittajat, joka kestää n. 2.5 tuntia. Kotimatkalle lähdemme suoraan näytöksen jälkeen. Takaisin Oulussa olemme noin klo 17.30

Matkan hinta on 69 €/henkilö. Hinta pitää sisällään edestakaiset bussimatkat, majoituksen kahden hengen huoneessa, sekä lipun teatteriesitykseen. Sitova ilmoittautuminen 10.3. mennessä Heinille p. 040 526 8105 tai Ommaiskortteeriin p. 08 88 1690. Matka maksetaan yhdistyksen tilille 14.3. mennessä. Lunastamme liput matkan määräaikaan mennessä maksaneille.

Ole nopea, mukaan mahtuu vain 18 henkilöä!

Matkan järjestämiseen käytetään syksyn 2016 lipaskeräystuottoja!

OMAISHOITAJAT KANARIALLA 2.- 9.11.2016

HOLA!

Matkakerhon kohde oli tänä vuonna Gran Canarialla , Playa del Inglesin vieressä oleva rauhallisempi kylä San Agustin, joka on eteläisen Gran Canarian vanhin lomakohde. Majoittauduimme IFA Interclub Atlantic-hotellissa all inclusive- palveluin. Kauniissa isossa puutarhassa pystyi lekottelemaan aurinkotuoleissa palmujen katveessa ja nauttimaan rauhasta. Hotellilla oli kaksi isoa uima-allasta sekä vesiliukumäkiä ja poreallas.

Suuressa buffet-ravintolassa nautimme aamiasta, lounasta ja päivällistä runsaista noutopöydistä. Ruokaa oli tarjolla värikkäästä salaattipöydästä, liha-kala-kana- ja pastapöydistä ja kaiken kruunasi jälkiruokapöydät kermakakkuineen, mousseineen ja tuoreine hedelmineen ja tietenkin jäätelöä unohtamatta. Lomaviikon alussa lautaset täyttyivät runsaasta tarjoiluista, mutta loppulomaa kohden annokset pienenivät jättäen kuitenkin tilaa jälkiruokaherkuille.

Hierontoja, kala-jalkahoitoja ja kampaamopalveluja oli myös tarjolla. Hotellissa oli myös oma mini-market.Osa ryhmästä vieraili PUERTO DE MOGANIN(n.30km) perjantaimarkkinoilla ja nautti kauniista kanarialaisesta lomakylästä ja ostosmahdollisuuksista. Perjantaina 9 hengen ryhmä osallistui suomenkieliseen messuun Playa del Inglesin Ekumeenisessa temppelissä (muistuttaa Sydneyn oopperataloa). Messu päättyi sadan suomalaisen lomanviettäjän yhteislauluun -

Maa on niin kaunis. Lauantaina ryhmämme jakaantui Kari Vepsän kirkkokonsertin (Templo Ecumenica, Playadel Ingles) ja hotellin järjestämän KARAOKE-illan BAR TEATROSSA kesken. Testasimme myös saaren lääkäripalveluja. Matkavakuutuksen turvin lääkäri tuli hotellihuoneeseen hoitamaan auringonpolttamaa ja allergiareaktiota kiusaamaa turistia piikittäen, antaen antibioottikuurin ja tehokasta voidetta kipupaikkoihin.Toimii! Maanantai-iltana kokoonnuimme päivällisen jälkeen yläbaariin Bar el Cuartoon ja pidimme lauluillan. Lauloimme mitä muistimme ja puuttuvat sanat hyräilimme. Kivaa oli, myönnetään.

Klo 21.30 hotellin Bar Teatrossa alkoi 70-luvun musiikkishow. Me rohkeat suomalaiset jytäsimme Rolling Stonesin tahdittamina. Wau!

Lomaan mahtui myös Las Palmasin ostosmatkaa, Maspalomasin upeita hiekkadyynejä, Playa del Inglesin lukemattomia ostoskeskuksia .Playa del Ingleshän on vain 5 km päässä ja taximatka sinne maksoi 5 € (4 hlöä). Aurinkoa, uimista, hyvää ruokaa ja juomaa ja sääkin oli suosiollinen.

Kiitos kaikille mukana olleille!
Terveisin Margit Luuri (matkanjohtaja)

OMAISHOITAJIEN MATKA RODOKSELLE (IALYSSOS)

Matka-aika: 19. – 26.10.2017 (1 viikko)

Matkan hinta: EUR 795,- / henkilö 2hh

Hinta sisältää:

- lennot Oulu-Rodos-Oulu Aegean Airlinesin lennoin
- majoitus Filerimos Village **** hotellissa kahden hengen huoneissa
- all inclusive, joka sisältää päivän pääateriat seisovasta pöydästä, paikalliset juomat ja välipalaa
- lentokenttäkuljetus kohteessa
- matkanjohtaja mukana Oulusta lähtien

Lentoyhtiö: Aegean Airlines. Lentoaikataulu:
19.10.2017: A3 4321 23.00 - 03.15 Oulu – Rodos
26.10.2017: A3 4329 16.35 - 20.45 Rodos - Oulu
Huom! lennolla ei ole ateriaa.

Filerimos Village hotelli sijaitsee maalaismaisessa ympäristössä, jossa lähellä on hotelleja ja myös Filerimoksen luostari.

Rannalle kävelymatkaa n. 800 m.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedustelut 6.4.2017 mennessä Sirpa Liedes, puh 010 322 9210 ja Margit Luuri puh 040-0857280

Tule kuulemaan lisää matkasta Ommaiskortteeriin (Isokatu 47) keskiviikkona 1.3. klo 16.30

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET

MATKAMAJAKKA
MATKATOIMISTO - TRAVEL AGENCY

HYVINVOINTIA PARISUHTEESEEN YSTÄVÄNPÄIVÄLUENTO 14.2.

Omaishoitotilanne kotona voi vaikuttaa monin tavoin parisuhteeseen. Erityislapsen vanhempana ja ruuhkavuosien tuiverruksessa parisuhteella on paljon merkitystä omaan jaksamiseen. Puolison omaishoitajana parisuhteeseen voi tulla monenlaisia uusia rooleja, odotuksia ja uupumistakin. Tilanteen tunnistaminen on parisuhteen hyvinvoinnin ja oman jaksamisen kannalta merkittävää.

Psykoterapeutti ja parisuhdekouluttaja Terhi Väisänen Parisuhdekeskus Katajasta puhuu parisuhteista omaishoitotilanteissa.

Luento on tiistaina 14.2. klo 17.30–19.00 Ommaiskortteerissa, osoitteessa Isokatu 47, katutaso(Oulu).

Luennolle voit tulla yksin tai yhdessä. Tilaisuudessa ei ole ryhmäkeskustelua. Luento on ilmainen!
Ilmoittaudu täältä: https://www.kyselynetti.com/s/katajaluento
Lisätietoa luennosta: **tiia.ikonen@osol.fi, p. 040 771 1832**
Parisuhdetoimintaa erityislapsiperheiden vanhemmille: www.perheenparhaaksi.fi

kataja
yhteistä elämää

Emma & Elias STEA
PIDETÄÄN HUOLTA LAPSISTA

APUA VOIMAVARAKESKEISESTÄ KESKUSTELUSTA?

Hyötyisitkö ratkaisukeskeisestä keskustelusta?

Opiskelen ratkaisukeskeistä psykoterapiaa. Opintoni sisältää asiakastyöharjoittelua, joka kuuluu psykoterapiakoulutuksen työnohjauksen piiriin.

Ratkaisukeskeinen terapia on voimavarasuuntautunutta työskentelyä, jonka avulla Sinä voit lisätä itsetuntemustasi ja löytää uusia toimintatapoja elämääsi. Näiden avulla voit lisätä psyykkistä hyvinvointiasi.

Asiakastyöharjoitteluun soveltuvia tilanteita ovat esimerkiksi:

- vanhemmuuden, parisuhteen ja / tai muut elämäntilanteen vaikeudet
- ihmissuhteiden käsittely
- työssä / opinoissa jaksaminen
- sairauteen liittyvä jaksaminen
- masennus
- ahdistus
- muu aihe

Käytävät terapeuttiset keskustelut ovat ehdottoman luottamuksellisia ja kuuluvat vaitiolovelvollisuuden piiriin. Asiakastyöharjoitteluun liittyvä terapia on maksutonta.

Jos kiinnostuit, ota rohkeasti yhteyttä! Psykoterapiaopiskelija, TtM, kätilö Merja Järvelä: mktjarvela@gmail.com tai p. 040 7603123.

LAPSIPERHEIDEN TUETTU LOMA

VOIMAA VERTAISUUDESTA 31.7.-5.8. KUOPIO

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset järjestävät yhteistyössä Maaseudun terveys- ja lomahuolto Ry:n kanssa tuetun loman erityislapsiperheille Kylpylähotelli Rauhalahdessa, Kuopiossa 31.7.-5.8. Lomalle voivat hakea perheet, joissa on ala-ikäisiä lapsia ja erityisen tuen tarvetta. Lomalla ei ole järjestetty lastenhoitoa. Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneissa tai perhekoon mukaisissa huoneissa, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö sekä ryhmäohjelma. Lomalle mahtuu 10 perhettä. Loman hinta on 20€/vrk aikuisilta, alle 17-vuotiailta ei peritä omavastuuosuutta.

Lomahakemuksen voi jättää sähköisesti Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon nettisivuilla osoitteessa: https://lotu.lomajarjestot.fi/t/MTLH/calendar/list

Lomahakemuksen voi käydä täyttämässä myös Ommaiskortteerissa, Isokatu 47. Hakuaika päättyy 1.5.

Lisätietoja: Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry p. 010 2193 460, lomat@mtlh.fi, www.mtlh.fi.
Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry, Salla Jämsén p.040 771 0266, salla.jamsen@osol.fi, www.oulunseudunomaishoitajat.fi

PERHEISSÄ, JOISSA ON ERITYISVAUVA, TOIMII SATUHIERONTA VANHEMMAN JA VAUVAN VUOROVAIKUTUKSEN VAHVISTAJANA.

Lempeissä ja myönteisissä Satuhierontatuokioissa tärkeintä on yhteinen aika vauvan kanssa, vanhemman ja vauvan varhaisvaiheen vuorovaikutuksen tukeminen ja sen merkitys vauvan kehitykselle.

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.

SATUHIERONTARYHMÄ ERITYISVAUVOILLE JA VANHEMMILLE KOKOONTUU NELJÄNÄ PERÄKKÄISENÄ TIISTAINA 28.3., 4.4., 11.4. JA 18.4. KELLO 11.00-12.00

Ryhmässä luetaan satuja ja tehdään niihin satuhierontoja. Ryhmä kokoontuu Ommaiskortteerissa, Isokatu 47, 6krs. 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.

Ilmoittaudu 17.3.2017 mennessä osoitteeseen salla.jamsen@osol.fi tai soittamalla 040 771 0266. Mukaan mahtuu 10 perhettä! Hinta 15€/vauva-aikuinen-pari. Ryhmän vetäjänä toimii perhetoiminnan kehittäjä sekä satuhierontaohjaaja Salla Jämsén. Ryhmä kokoontuu Ommaiskortteerissa, Isokatu 47. katutaso. Lisätietoa www.satuhieronta.fi ja www.oulunseudunomaishoitajat.fi .
Järjestäjinä Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n Hyvinvoiva Perhe HYPE –hanke yhteistyössä Tarina ja Kosketus Oy:n kanssa.

Tarina & Kosketus

Emma & Elias STE
PIDETÄÄN HUOLTA LAPSISTA

LEIJONAEMOT KOKOONTUU

ke 9.2. klo 17.00 - 19.00 Ommaiskortteeri, Isokatu 47, 6 krs.
su 19.3, klo 16.00 - 18.00 Ommaiskortteeri, Isokatu 47, katutaso
ke 12.4. klo 17.00 - 19.00 tarkista paikka leijonaemot.oulu@gmail.com
su 21.5. klo 16.00 - 18.00 ommaiskortteeri, Isokatu 47, katutaso

Leijonaemot®
Vertaistukea erityislasten vanhemmille.

VANHEMPIEN MINDFULNESS – RYHMÄ

MINDFULNESS ON HYVÄKSYVÄÄ TIETOISTA LÄSNÄOLOA; SEN TUTKIMISTA, MITEN KOHTAAMME ELÄMÄMME HETKESTÄ TOISEEN.

Työ- ja perhe-elämä sekä elämänmuutokset tuntuvat välillä haasteellisilta ja mieli täyttyy erilaisista tekemättömien tehtävien, menneiden tai tulevien asioiden pohtimisesta. Monet kaipaavat elämäänsä tasapainoa ja läsnäolon tunnetta, tyytyväisyyttä, iloa ja energisyyttä. Useissa tutkimuksissa ja selvityksissä on todettu mindfulness harjoitteiden vahvistavan näitä elementtejä ihmisten elämässä

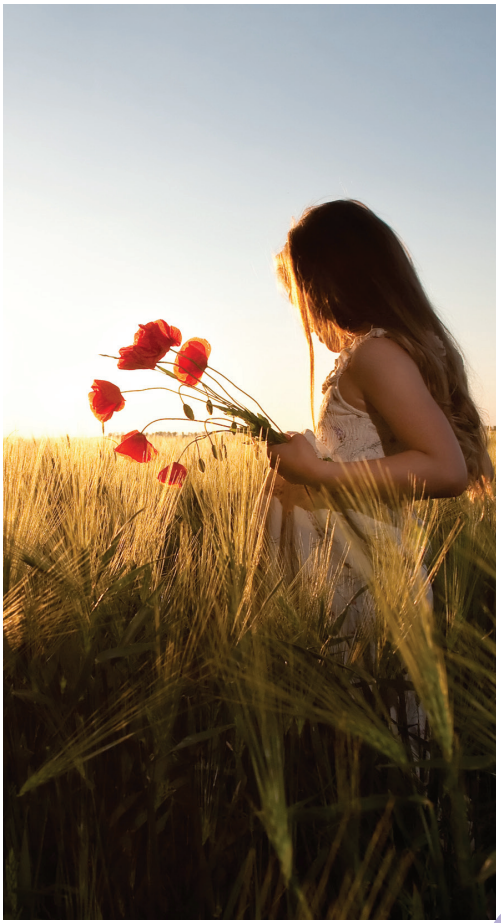
TUNNETAITOJA JA HYVINVOINTIA MINDFULNESS -RYHMÄSTÄ KOKO PERHEELLE.

Harjoitteiden avulla voimme vahvistaa ihmisenä olemisen parhaita ominaisuuksia- myötätuntoa, mielentyyneyttä ja elämäiloa. Opettelemme myös päästämään irti hyvinvointia myrkyttävistä ajatusmalleista. Suhteemme tunteisiimme, ajatuksiimme ja kehomme reaktioihin vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiimme ja sitä kautta myös ympäristöömme, jossa elämme eli ennen kaikkea perheeseemme.
Läsnäolon taito auttaa meitä toimimaan hyvin itseämme ja muita kohtaan, sekä kohtaamaan levollisemmin vaikeatkin tilanteet elämässämme. Mindfulness ei poista elämämme ongelmia tai kipuja, mutta se antaa meille valmiuksia kohdata ne.

TÄMÄ ON TUTKIMUSMATKA, JOKA KANNATTAA TEHDÄ!

Ryhmä kokoontuu yhteensä neljä kertaa
Keskiviikkoisin klo 17:30 – 19:00
5.4., 12.4., 19.4. ja 26.4.Ommaiskortteerissa, Isokatu 47, katutaso.

Ohjaajana Marja-Liisa Kuukasjärvi
Sitova ilmoittautuminen tiistaihin 15.3. mennessä sähköpostilla osoitteeseen
marja-liisa.kuukasjarvi@osol.fi
tai **p. 040 771 52 72.**
Ryhmään mahtuu 10 ensin ilmoittautunutta. Ryhmän hinta 25€



METKOJA MENETELMIÄ JA MUUTA PUUHAA HYPE-HANKKEEN TOIMINTAA

METKOJA MENETELMIÄ ERITYISLAPSI-PERHEILLE

Tule tutustumaan uudenlaiseen nettisivustoon, josta löydätte koko perheelle metkoja menetelmiä ja puuhaa. Sivu on tarkoitettu aivan kaikenlaisille erityisen metkoille perheille!

Aikuisille suunnatussa osiosta löytyy Mindfulnessia, parisuhdeasiaa sekä pohdiskelua erityisperheenä olemisesta. Lasten osiosta löydätte kivaa yhteistä puuhaa, kuten Satuhieronnan, Sherborne liikunnan sekä rauhoittumisen ja hiljentymisen keinoja.

Uudet sivumme löytyvät osoitteesta www.hyvinvoivaperhe.fi

HYVINVOIVA PERHE HYPE –HANKKEELLA ON TULEVAN VUODEN AIKANA SUUNNITTEILLA MONENLAISTA TOIMINTAA:

Satuhierontaryhmiä, muskareita, logo-Arttia, mindfulnessryhmiä, bändiklubi, perhetapahtumia, luentoja, koulutuksia, parisuhdeviikonloppu, sisarusleiri jne. Haluatko toiminnasta ajankohtaista tietoa? Liity postituslistalle lähettämällä sähköpostia osoitteeseen **tiia.ikonen@osol.fi** tai soita **p.040 771 1832.**

TULE MUKAAN YHDEN VANHEMMAN PERHEIDEN OLOHUONEESEEN, ÄLÄ JÄÄ YKSIN!

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.

KEVÄÄLLÄ 2017 KOKOONNUMME KESKIVIIKKOISIN KLO 17:30-19:00 SEURAAVASTI: KESKIVIIKKOISIN 18.1., 22.2., 15.3., 19.4. JA 17.5.

Olohuone on avoinna Kaakkurissa Pyhän Andreaan kirkossa, Sulkakuja 8. Kokoonnumme klo 17.30-19.00, eikä ennakkoilmoittautumista vaadita. Yhteistyössä Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry, Oulun Seudun Yhden Vanhemman Perheet ry, Karjasillan seurakunta sekä järjestöjen perheverkko. Lisätietoja voit kysellä **salla.jamsen@osol.fi,** p. 040 771 0266 tai **oulunseudunyvp@gmail.com,** p. 044 369 0844.

OSYVP
Oulun Seudun Yhden Vanhemman Perheet ry

OULU | Kuntalaisvaikuttaminen ja yhteisötoiminta

KARJASILLAN seurakunta

MLL

Emma & Elias
PIDETÄÄN HUOLTA LAPSISTA

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 keväällä 2017 seuraavasti:

ti 21.2. klo 17.00 - 19.00
to 23.3. klo 17.00 - 19.00
ma 24.4. klo 17.00 -19.00
ke 24.5. klo 17.00 - 19.00

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!

Hoivaa ja hyvää arkea

Kun ikäihmisen omassa kodissa asuminen ei ole enää mahdollista kotihoidon tai omaisten turvin, löytyy ratkaisu Caritaksen palvelukodeista. Pidämme asukkaistamme hyvää huolta ympärivuorokautisesti ja panostamme kodinomaiseen ja toiminnalliseen arkeen.

- Kairos-Koti / Kaukovainio
- Kannelkoti / Tuira
- Annansilmä / Taka-Lyötty
- Willa Lupiini / Kempele

TIEDUSTELUT:
040 769 8615 / Outi Kaiponen

Palvelukotien esittelyt:
www.caritaslaiset.fi

CARITAS
ASUMINEN

keho ja mieli ODL

Virkeyttä ja hyvinvointia omaishoitajille ja hoidettaville

Päivätoiminta - iloa molemmille
Avoin päivätoiminta Oulun Vesper-kodissa tarjoaa virkistystä hoidettavalle ja lepotauon omaishoitajalle. Ohjelmallisen päivätoiminnan aikana ODL:n henkilökunta huolehtii hoidettavasta, jolloin omaishoitajalla on mahdollisuus käydä omissa harrastuksissa tai vaikka Vesper-kodin kuntosalilla. Päivätoiminta on tarkoitettu omaishoitajan vapaan järjestämiseksi.

Kysy lisää: Raili Huuki, tiimivastaava, fysioterapeutti
p. 050 312 5669 tai raili.huuki@odl.fi

ODL Hoivapalvelut Oy | Isokatu 88, 90120 Oulu | www.odl.fi

Uudessa ikäihmisten unelmakodissa

AVOIMET OVET!

Tervetuloa kahville ja tutustumaan Villa Sulkaan - uuteen, viihtyisään ja turvalliseen palvelukotiin Oulun Kaakkurissa.

Esittelemme elokuussa valmistunutta ikäihmisten unelmakotiamme, sen monipuolista toimintaa ja laadukkaita hoivapalveluja.

Soita ja kysy lisää!

VILLA SULKA, Sulkakuja 10, Oulu
040 158 7254 Kristiina Orajärvi
0400 930 186 Sari Autio

MEHILÄINEN
HOITAA. HOIVAA. HUOLEHTII.

mehilainen.fi

Muistin siskonpojan nimen.

Alina muisti aamulääkkeet.

Paras hoivapalvelu auttaa ihmistä elämään omanlaistaan elämää. Usein hyvä elämä on asumista omassa kodissa, tutun ihmisen hoitamana.

Alina tarjoaa monenlaisia hoivapalveluja: kylvetystä, lääkehuoltoa, lääkärissä käyntiä, ulkoilu- ja virkistyspalveluja. Alina lomittaa omaishoitajia ja antaa omaishoitajalle mahdollisuuden hengähtää hetken arvokkaasta ja vaativasta työstä.

Ota yhteyttä ja pyydä ilmainen kartoituskäynti

Alina Oulu
Puh. 044 455 6540
marja.wottke@alinahoivatiimi.fi
www.alinahoivatiimi.fi

Alina®
Kotona paras

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!

HUHTIKUU

- **Ti 4.4 klo 16.30-18.00. Ke 11.1 klo 14.00-15.30**. Katse huomiseen -kerho,Isokatu 47, Oulu, katutaso Sivu 19.
- **Ke 5.4. klo 10.00-12.00** Ommaiskahvilassa istumatanssia. Ohjaajana Susanna Niemelä
- Teatterimatka Kajaaniin. Lähtö klo 12.00 Oulun linja-autoasemalta. Sivu 25.
- **Ke 19.4 klo 10.00-12.00.** Ommaiskahvilassa luento esteettömyydestä. Millaisia apuvälineitä on tarjolla kotona ja kodin ulkopuolella. Sivu 21.
- **Ma 24.4. klo 17.00-.19.00** Etäomaishoitajien vertaisryhmä kokoontuu. Sivu 34.
- **Pe 28.4 klo 10.00-14.00 Avoimet ovet ja myyjäiset** Ommaiskortteerissa. Isokatu 47, katutaso. Sivu 11.

TOUKOKUU

- **Ti 2.5. klo 14.00-15.30** Katse Huomiseen -kerho Isokatu 47, katutaso. Sivu 19.
- **Ke 3.5. klo 10.00-12.00** Ommaiskahvilassa 3D kortti -askartelua, ohjaajana Susanna Niemelä, Isokatu 47, katutaso. Sivu 21.
- **Ke 10.5. klo 17.00-19.00** Ensiapukoulutusta Ommaiskortteerilla, Isokatu 47, katutaso. Sivu 18.
- **Ke 17.5. klo 10.00-12.00** Ommaiskahvilassa aiheena paloturvallisuus kotona, asiantuntijana palotarkastaja Oulun paloasemalta.
- **Ke 24.5. klo 17.00-19.00** Etäomaishoitajien vertaisryhmä sivu 34

TOIMINTAKALENTERI 7.2.-30.6.2017

HELMIKUU

- **Ke 7.2 klo 14.00-15.30** Katse huomiseen - kerho, Isokatu 47, 6 krs. Sivu 19.
- **Ke 8.2 klo. 10.00-12.00** Ommaiskahvilassa rentoutus- ja hengitysharjoituksia ohjaajana Heini Kemola. Isokatu 47. Oulu, katutaso sivu 21
- **Ti 14.2. Klo 17.30-19.00** Ystävänpäiväluento Ommaiskortteerilla, Isokatu 47. sivu 28.
- **Ti 21.2. klo 17.00-19.00**.
- **Ke 22.2 klo 10.00-12.00** Ommaiskahvilassa: musiikkia ja jutustelua, vieraana Pekka Hakaheimo. Isokatu 47, katutaso sivu 28.

- **Yhdistyksen kuntosalivuorot sivulla 18.**
- **Ommaiskahvilat-info sivulla 21.**
- **Omaishoitajaryhmien kokoontumiset sivulla 23.**

MAALISKUU

- **Ke 1.3. klo 16.30** Matkakerho koontuu Ommaiskortteerilla, Isokatu 47, katutaso.
- **Ti 7.3. klo 14.00-15.30** Katse huomiseen -kerho. Isokatu 47, 6 katutaso. Sivu 19.
- **Ke 8.3. klo 10.00-12.00** Ommaiskahvilassa aiheena palvelukotiasuminen. Vieraana Kristiina Orajärvi, palvelukoti Villa Sulka. Sivu 21.
- **Ke 22.3. klo. 10.00-12..00** Ommaiskahvilassa aiheena turvallinen lääkehoito, asiantuntija Oulun Keskus-Apteekista.
- **To 23.3. klo 17.00-19.00** Etäomaishoitajien vertaisryhmä sivu 34

- **Ommaisraadit sivu 24.**

Oulun seudun omaishoitajat
ja läheiset ry
Ommaiskortteeri,
Kumppanuuskeskus,
Isokatu 47. katutaso

Ommaiskortteerin
p. 08 882 1690
Omaishoidon ohjaaja
Heini Kemola
p.040 526 8105

RAY TUKEE
ray
HYVIÄ TEKOJA