1/2018

KORTTEERIUUTISET

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY:N JÄSENTIEDOTE

TAPAHTUMIA AJALLE MAALISKUU 2018 - KESÄKUU 2018

OMMAISKORTTEERI - TÄYNNÄ TOIMINTAA JA TAPAHTUMIA

TERVETULOA LÄHEMMÄKSI!

OULUN SEUDUN 20 vuotta OMAISHOITAJAT

WWW.OULUNSEUDUNOMAISHOITAJAT.FI

TÄSSÄ LEHDESSÄ:

3-4 Pääkirjoitus
5-6 Hallituksen pakeilta
7 Pärnun kylpylämatka
12 Erityistä Energiaa
15 Omaishoitajien terveystarkastukset
19 Hyväntekeväisyystanssit Merihelmessä
16-18 Ilonpilkahduksia
24-27 Jäsenhankintakampanja
40 Haave vuorovaikutteinen valokuvakampanja
46-47 Toimintakalenteri

OMMAISKORTTEERI ON SULJETTUNA KESÄLOMAN AIKANA 23.6. - 29.7.2018

LEHDEN VÄRIKOODIT

Yhdistyksen tiedotus ja ajankohtaiset asiat
Toimintaa omaishoitajille
Erityislapsiperheille
Etäomaishoitajille

KEVÄTKOKOUSKUTSU

Oulun seudun omaishoitajat ry:n kevätkokous pidetään Tiistaina 24.4.2018 klo 18.00 alkaen Ommaiskortteerissa, osoitteessa Isokatu 47, katutaso. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

YHDISTYKSEN HALLITUKSEN KOKOONPANO 2018

HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJA

Pitkänen-Koli Taina puh. 040 161 3021

VARSINAISET JÄSENET

Väyrynen Elsa, varapuheenjohtaja
Keväjärvi Marja
Rundelin Kaisu
Unnbom Urpo

VARAJÄSENET

Björnholm Arja
Iisakka Sanna
Jurmu Liisa

SIHTEERI

Salminen Minnamaria

JULKAISIJA

Oulun seudun omaishoitajat 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 Oy

TOIMINNANJOHTAJAN PALSTA

TEHDÄÄN NÄKYMÄTÖN NÄKYVÄKSI!

Olen usein miettinyt omaishoitajia, keitä he oikeasti ovat? He ovat ihan tavallisia ihmisiä; äitejä, isiä, vaimoja, miehiä, poikia, tyttäriä, siskoja, veljiä, ystäviä. He voivat olla saman katon alla asuvia, naapureita tai kaupungin toiselta laidalta omaisistaan huolehtivia. He voivat olla myös etäomaishoitajia, joiden vastuulla on satojenkin kilometrien päässä tärkeä läheinen. Jollakin omaishoitajan työ voi olla jo takana, toisilla matka on vasta alkamassa, usein ilman määräaikaa.

Omaishoitajat ovat heitä, jotka uskaltavat valita läheisensä hyvinvoinnin. Läheisen hyvinvoinnin valitseminen vaatii tahtoa, mutta myös huumoria, jotta jaksaa. Mitä kaikkea muuta tuon tahtomisen taakse kätkeytyykään? Toisen hyvinvoinnista huolehtiminen vaatii pitkää pinnaa. Se vaatii sitä, että on valmis ymmärtämään ja tukemaan, rakastamaan. Se on myös velvollisuuden tuntoa, jossa helposti oma itse ja omat tarpeet unohtuvat. Mutta ennen kaikkea se on toisen arvostamista ja välittämistä.

Toivon samaa myös omaishoitajille. Että he arvostavat ja välittävät itsestään, jotta jaksavat välittää läheisestään. Uskon siihen, että voit antaa rakkautta muille juuri sen verran kuin rakastat itseäsi. Sen vuoksi onkin tärkeää, että omaishoitaja on myös sen verran itsekäs, että ottaa aikaa itselleen, omille harrastuksilleen ja ystävilleen. Omaishoitajalla on oikeus niin normaaliin elämään kuin vain on mahdollista. Hänellä on oikeus saada rakkautta, oikeus nauraa ja iloita. Ennen kaikkea hänellä on oikeus olla oma itsensä.

Oulun seudun omaishoitajat ry, Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry sekä Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry toteuttavat yhteisen 12 tahtoa -kampanjan vuonna 2018, jolloin yhdistykset täyttävät 20 vuotta. Kampanjamme tarkoituksena on tehdä näkymätön näkyväksi – kertoa suoraan ja mutkattomasti mittaamattoman tärkeästä työstä. Työstä, jota yhteiskuntamme ei vieläkään oikein tajua.

12 tahtoa -kampanja käynnistyi 11.1.2018 ja se kestää koko vuoden. Kampanja tulee näkymään kaikissa sosiaalisen median kanavissamme, Kortteeriuutisissa, kuin myös vuoden aikana tapahtuvassa toiminnassamme.

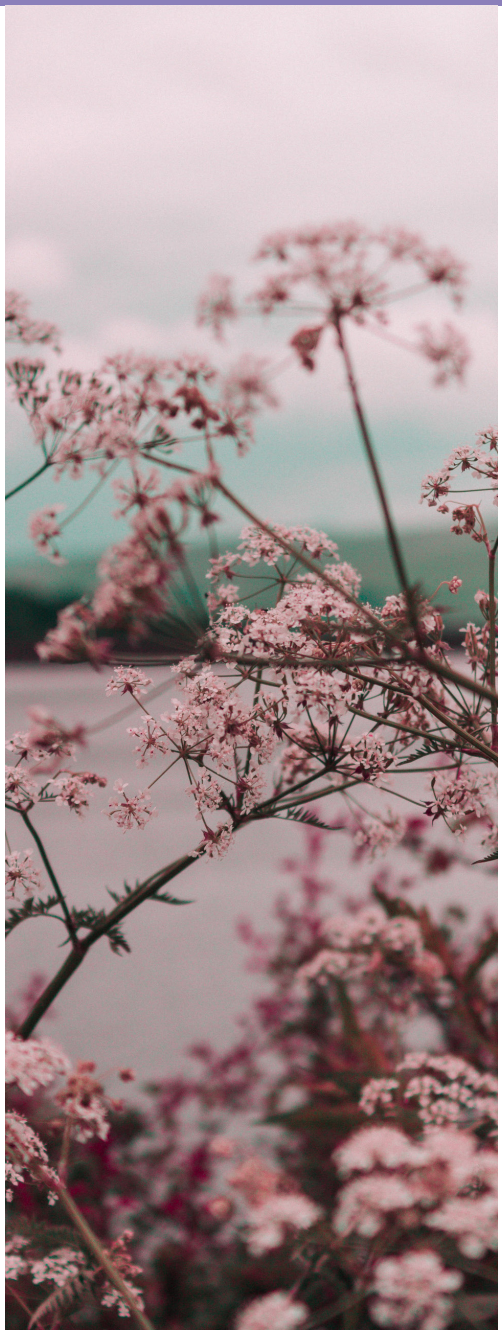
Osoitteessa **www.12tahtoa.fi** julkaistaan joka kuukausi uusi omaishoitajan tahto eli näkökulma, joka valottaa omaishoidon arkea ja paikallisten omaishoitoyhdistysten työtä.

Tammikuussa julkaistu ensimmäinen tahto oli sitkeys. Omaishoitajan arki on monesti yksinäistä puurtamista ja omasta jaksamisesta huolehtiminen voi jäädä vähälle. Kuitenkin on myös hoidettavan edun mukaista, että omaishoitaja voi hyvin. Ammattilaisten tarjoaman tiedon ja tuen lisäksi omaishoitaja tarvitsee virkistystä, kuntoutusta ja vertaistukea. Ja omaishoitaja tarvitsee myös sitkeyttä!

Helmikuun tahto on ystävyys ja sitä juhlistammekin 14.2. järjestettävällä tapahtumalla yhteistyössä Kärppä Ladies -toimijoiden kanssa. Tapahtumasta löytyy lisätietoja tässä jäsentiedotteessa. Toivottavasti näemme teitä runsaslukuisina juhlavuotemme eri tapahtumissa!

Iloa ja valoa tulevaan vuoteen toivottaen,

Minnamaria Salminen
Toiminnanjohtaja



HALLITUKSEN PAKEILTA

Alkava vuosi on juhlavuosi. Yhdistyksemme täyttää 20 vuotta ja koko vuodeksi riittää tapahtumia. Seuraa tiedotusta eri medioissa. Haluan kuitenkin mainita tässä yhden tapahtuman: Pärnun kylpylämatkan toukokuun loppupuolella. Uskon että siitä tulee ikimuistoinen. Hoidot ovat laadukkaita ja kaupungissa on jo vihreä kesä. Pärnu on puistojen kaupunki meren rannalla.

Yhdistyksemme on ponnistanut kahden rohkean naisen, Minnamaria Salmisen ja Marja-Liisa Kuukasjärven aloittamasta vapaaehtoisvoimin toimivasta järjestöstä Suomen toiseksi suurimmaksi omaishoitajien järjestöksi, jolla on tällä hetkellä eniten työntekijöitä Suomen paikallisyhdistyksistä. Työtä on tehty omaishoitajien parhaaksi ammatillisella otteella, sydän lämpimänä. Toimintamme on ollut laadukasta ja pitkäjänteistä; niinpä monet hankkeet ovat johtaneet pysyvään toimintaan tai toiminta- ja kurssimalliin.

Perustehtävämme on muuttumaton: huolehtia omaishoitoperheiden hyvinvoinnista ja arjen sujuvuudesta. Haasteellisena koemme tällä hetkellä erityislapsiperheiden tilanteen. Omaishoidosta puhuttaessa pääpaino tahtoo olla ikäihmisten huolenpidossa. Olemme saaneet arvokasta kokemusta erityislapsiperheiden kanssa työskentelemisestä nyt loppuneessa Hyvinvoiva perhe HYPE-hankkeessa.

Rahoituksen olemme jo saaneet pienempimuotoiseen Erityistä energiaa -hankkeeseen, jossa kehitetään erityislapsiperhetyötä. Se on STEA:n Kaikille eväät elämään-avustusohjelman osahanke.

Alkavana vuonna kehitämme myös Oulun kaupungin ja meidän välistä Omaishoidon kehittämisen vuorovaikutuksellista toimintatapaa, joka on saanut valtakunnallistakin tunnustusta. Tunnette varmasti Ommaisraadit, jotka ovat osa sitä. Uutisoimme jatkossa Korttee-riuutisissa raadin saavutuksista. Suuri tavoitteemme on saada toimintatapa uuden, perustettavan maakunnan toiminnan osaksi.

Vapaaehtoistyö on meille arvokasta, siksi aiommekin jakaa Vuoden vapaaehtoinen-palkinnon uutena tunnustustyyppinä entisten Vuoden omaishoitajateko-palkinnon ja yhteistyön kunniakirjan lisäksi.

Minnamaria Salminen ja Marja-Liisa Kuukasjärvi, yhdistyksen perustajajäsenet.

Tulevaisuuden yhteiskuntaa suunnitellaan niin että yksilön vastuu kasvaa, niin myös omaishoitajan. Onkin tärkeää kiinnittää entistä enemmän huomiota omaishoitajan osaamiseen ja jaksamiseen. Ponnistelemme sen eteen, että omaishoitajalle jää riittävästi omaa aikaa ja tarvittaessa mahdollisuus ansiotyöhön. Oulun seudun omaishoitajat -yhdistys on tehnyt vuosia - ensimmäisenä Suomessa- pitkäjänteistä työtä omaishoidon ja työn yhdistämisen mahdollistamiseksi. Nykyisessä lainsäädännössä ei pitäisi olla esteitä, mutta ratkaisut on tehtävä työpaikoilla. Tämä edellyttää joustavia käytäntöjä sekä omaishoitomyönteistä asennetta.

Tulevaisuus on muutenkin haasteita täynnä. Sote-uudistuksen tultua voimaan nykytilanne muuttuu oleellisesti, kun maakunta tulee mukaan uutena toimijana. Kaupungin tehtäväksi jää hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Sen tulee läpäistä kaikki kunnan perustoiminnot: sivistys- ja kulttuuripalvelut, maankäytön, kaavoituksen ja asuntotuotannon, kuten hyvinvointilautakunta esittää lausunnossaan Oulun Muutosohjelma 2020:stä. Yhteistyö kaupungin kanssa on entistä tärkeämpää.

Oletan, että ikäihmisten asumiskysymykset nousevat nykyistä enemmän keskusteluun. Ei vähiten siksi, että viranomainen taho painottaa kotona asumista pääasiallisena asumismuotona. Nyt jo kotona asuu Oulussa 92-93% ikäihmisistä. Omaishoitajan työpaikka on koti.

Onko se aina sopiva työpaikaksi ja onko se turvallinen? Minkälaiseen asumiseen ikäihmisillä on jatkossa varaa? Minä kannatan ns. yhteisöllistä asumista. Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, että iäkkäämmät ihmiset ovat muita kiinnostuneempia asumaan yhteisöllisessä asumismuodossa. Se on erityisen onnistunut asumistapa, silloin kun se on osa palvelu- ja hyvinvointikorttelia. Kun omasta korttelista tai jopa omasta talosta löytyy palveluja, mukaanluettuna myös terveyspalvelut. Se vapauttaa omaishoitajan lepoon ja virkistykseen.

Toivotan kaikille lukijoillemme hyvää vuotta 2018! Oulun seudun omaishoitajat yhdistyksellä on vakaa avustuspohja STEA:n kautta. Meillä on toimivia hyviä käytäntöjä ja toimiva edunvalvonta. Meillä on hyviä yhteistyökumppaneita ja monipuoliset verkostot. Näillä resursseilla teemme parhaamme omaishoitoperheiden hyvinvoinnin turvaamiseksi.

Taina Pitkänen-Koli, pj.

KYLPYLÄLOMA PÄRNUUN

LÄHDE KANSSAMME JUHLISTAMAAN OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT - YHDISTYKSEN 20-VUOTISJUHLAVUOTTA KEVÄISELLE KYLPYLÄLOMALLE PÄRNUUN 24.-29.5.2018

Matka on tarkoitettu omaishoitajille (virallisille ja epävirallisille), sekä muille yhdistyksen jäsenille.

Matkan hinta puolihoidolla on jäsenille 435 euroa/henkilö, muille 495 €/henkilö. Yhden hengen huoneen lisä on 110 €. Matkan hinta laskutetaan huhtikuun lopussa.

Hintaan sisältyy:

- Edestakainen kuljetus OTP Travelin turistibussilla, ei matalalattia.
- Lähtö Oulun linja-autoasemalta 24.5. klo 5.00
- Paluu Oulun linja-autoasemalle 29.5. noin klo 23.00
- Laivamatkat kansipaikoin meno- ja paluumatkalla
- Majoitus kahden hengen huoneessa uudistetussa Tervis Kylpylähotellissa
- Puolihoito
- Enintään 3 lääkärin suosittamaa hoitoa/päivä
- Hemmottelevan spa- ja saunakeskuksen sekä kuntosalin käyttö
- Opastettu päivän retki Riikaan ja ruokailu Riikassa
- Iltapala saapumispäivänä
- Buffet-aamiainen lähtöpäivänä
- Lounaat meno- ja paluumatkalla
- Matkanjohtajat ovat mukana koko matkan ajan

Sitovat ilmoittautumiset 20.4. mennessä Marjo Pekkala, p. 040 350 5955. Perumiset valmismatkaehtojen puitteissa.

Matkalle tarvitaan passi tai virallinen henkilötodistus. Matkalle lähtijöille lähetetään tarkempi matkaohjelma toukokuussa. Yhdistyksellä ei ole yhteistä vakuutusta matkalle, vaan jokainen huolehtii itselleen halutessaan oman matkavakuutuksen.

AVOIMET OVET JA VAPPUMYYJÄISET!

OMMAISKORTTEERISSA ON AVOIMET OVET PE 27.4. KLO 10.00 - 14.00!

MUKANA MENOSSA OVAT YHTEISTYÖ-KUMPPANIMME, JOTKA ESITTELEVÄT PALVELUJAAN JA TUOTTEITAAN!

TERVETULOA VAPPUSIMAN OSTOON JA NAUTTIMAAN MUNKKIKAHVIT!

MATKAKERTOMUS RODOKSEN REISSUSTA

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJIEN MATKA OULUSTA RODOKSELLE 19 - 26.10.2017

Matkakerholaiset lensivät tänä vuonna Rodokselle-auringonjumala Helioksen saarelle. Kohteena saarella oli Ialyssos kaupunki ja Filerimos Village-hotelli all inclusive-palveluin (kaikki ateriat, paikalliset juomat ja allasbaarin välipalat)

Hotelli sijaitsi vehreässä maalaismaisessa ympäristössä, josta oli hyvät yhteydet Rodoksen kaupunkiin (8km) ja läheiseen Ialysossokseen (2km).

Vieressä olevan päätien varrella oli oliivitarhoja ja perinteisiä kreikkalaisia taloja puutarhoineen - tunnelma mukavan maalaismainen ja kiireetön. Läheiselle rannalle oli matkaa hotellilta 800m. Ranta oli täynnä litteitä, pyöreäksi hioituneita isoja kiviä, mutta vesi oli turkoosinväristä ja kirkasta.

Hotellissa oli hyvät palvelut loman viettoon. Hyvin hoidetulla piha-alueella oli aurinkotuoleja ja varjoja sekä 2 aikuisten uima-allasta ja upea iltavalaistus.

Rodoksen matkojen lomakausi loppuu vuosittain marraskuun alkuun mennessä jatkuen keväällä maaliskuussa. Useat hotellit, kaupat ja ravintolat sulkevat ovensa talvikaudeksi. Tämä tarkoitti myös, että hotellissamme oli vähänlaisesti vieraita ja saimme valita aurinkotuolit allasalueelta vapaasti ja ruokailuissa ravintolassa saimme rauhassa nauttia hyvästä kreikkalaisesta ruoasta ilman jonotusta.

Hotellihuoneemme olivat remontoidut talvella 2017. Pientä jännitystä aiheuttivat vain ovien avainkortit ja avaimet. Avainkortit vilkuttivat ajottain punaista ja ne oli vaihdettava uusiin kortteihin. Perinteiset avaimetkin olivat haasteellisia ja ovet tuntuivat olevan persoonallisia ja vaativan tiirikkataitoja.

Lauantaina teimme yhdessä Rodoksen kaupunkikierros-retken tutustuen Unescon maailmanperintökohteisiin valittuun suureen keskiaikaiseen kaupunkiin(Vanha kaupunki). Euroopan suurin keskiaikainen linnoitusalue on vilkas kaupunginosa,jossa asuu ja työskentelee tuhansia saarelaisia.
45 minuutin ostosaikana moni löysi tuliaiset kotiinviemisiksi. Osa ryhmästä toki palasi viikon aikana ostoksille Rodoksen vanhaan ja uuteen kaupunkiin. Taximatka maksoi 20 euroa/4hlöä.

Rodoksella aurinko paistaa keskimäärin 300 päivää vuodessa. Saimme nauttia jopa 26 asteen lämmöstä useana päivänä, mutta parina päivänä sadekuurot virkistivät ilmanalaa.

Osa ryhmäläisistä osallistui " maisemaretki bussilla" -kokopäiväretkelle saaren ympäri. Myös " Symin saariretki laivalla"-kiinnosti muutamaa ryhmäläistä.

Tiistai-iltana osa ryhmäläisistä käveli 8 minuutin päähän perinteiseen perheravintola Pegasukseen musiikki-iltaan. Tarjolla oli 80-luvun hittejä ja Kostas-ravintoloitsijan oma show.

Saimme nähdä Kostaksen palomiehenä, skottina, taikurina ja päätteeksi pääju mala Zeuksena. Saimme nauraa ihan kippurassa ravintoloitsijan muodonmuutoksista ja taitavasta esiintymisestä. Kostas saatteli meidät myös henkilökohtaisesti ulko-ovelle. Efharisto poli = kiitos paljon Kostas.

Viimeisenä iltana kokoonnuimme päivällisen klo 20.30 jälkeen hotellin ala-aulaan yhteiseen illanviettoon ja laulamaan suomalaisia lauluja Saku Sammakosta Rosvo Roopeen.

En voi kuin ihmetellä, että vain 4 tunnin ja 5 minuutin lentomatkan päässä Oulusta on lomaparatiisi.

Hyvää ruokaa ja juomaa, aurinkoa, turkoosinvärinen meri, rauhaa, kiireettömyyttä, uusia tuttavuuksia, vertaistukea. Tätä kaikkea piti sisällään omaishoitajien LOMA.

Kiitokseni kaikille matkalaisille
Margit Luuri (matkanjohtaja)

OULUN EV.LUT SEURAKUNNISSA KERÄTTIIN KOLEHTI OMAISHOITAJIEN HYVÄKSI OMAISHOITAJIEN KIRKKOPYHÄNÄ 26.11.2017.

Kolehti kerättiin Tuirassa, Oulujoella, Oulunsalossa ja Oulun Tuomiokirkossa. Kolehtituotto oli 1368,87 €.
Lämmin kiitos seurakunnalle ja seurakuntalaisille.

Yhdistyksen lipaskeräyskampanja oli viikoilla 47 ja 48, jona aikana olimme lippaiden kanssa eri kauppakeskuksissa. Tuotto oli 1544,19 € ja teimme taas omaishoitajien asiaa tutuksi!

Kiitokset myös kauppakeskuksille: Valkea, Zeppelin, Limingantullin Prisma ja Iin Kärkkäinen , että saimme olla tiloissanne keräyksen tiimoilta.

YHDISTYSTÄMME OVAT MYÖS TUKENEET VUODEN 2017 AIKANA ERISUURUISIN LAHJOITUKSIN SEURAAVAT TAHOT:

Labroc Oy
English Club of Oulu
Oulu International Rotary Club
Lions Oulu Terva
Sanomalehti Kaleva
LBR-Tekniikka Oy
Tuiran apteekki

Näistä saadut tuotot käytetään lyhentämättömänä omaishoitajien hyväksi.
Lämmin kiitos kaikille tukijoille.

Yhdistyksemme juhlavuoden kunniaksi julkaisemme 20- vuotisjuhlajulkaisun joka tulee myyntiin 23.3, Hinnaltaan julkaisu on 5 euroa.

Lehti ei ole siis jäsenjulkaisu, joten sitä ei postiteta jäsenistölle,

Juhlanumerossa on yhdistyksen historiikki 20 vuoden ajalta, joten mielenkiintoista lukemista riittää. Myynnissä se on eri tapahtumissamme, sekä toimistollamme Ommaiskortteerissa osoitteessa Isokatu 47, katutaso, Oulu. Ommaiskortteeri on avoinna arkisin klo. 10.00-14.00.

ERITYISTÄ ENERGIAA!

ERITYISTÄ ENERGIAA! ALOITTAA TOIMINTANSA VUODEN 2018 ALUSTA! HANKE TÄHTÄÄ ERITYISLAPSIPERHEIDEN ERIARVOISUUDEN VÄHENTÄMISEEN JÄRJESTÖLÄHTÖISEN, ENNALTAEHKÄISEVÄN PERHETYÖN AVULLA.

Hankkeen päätavoitteena on vahvistaa erityislapsiperheiden voimavaroja, vahvuuksia sekä sisäistä vuorovaikutusta ennaltaehkäisevällä kotona tapahtuvalla erityislapsiperhetyön interventiolla.

Kohderyhmänä ovat ilman omaishoidontukea olevat erityislapsiperheet ja heidän perheyhteisönsä, joissa on alle 29 -vuotias kotona asuva erityistä tukea tarvitseva lapsi tai nuori. Hankkeen ulkopuolelle jäävät kehitysvammalain nojalla palveluita saavat perheet sekä omaishoidon tukea saavat. Toiminnassa huomioidaan erityisperheiden moninaisuus esimerkiksi yhden vanhemman perheet, yksinhuoltajaperheet, maahanmuuttajataustaisuus, eroperheet, monilapsisuus jne.

Tulemme kertomaan erityisperhetyöstä ja siihen hakeutumismahdollisuuksista lähiaikoina lisää, joten kannattaa seurata yhdistyksen tiedotuskanavia!

OMAISHOITAJARYHMIEN KOKOONTUMISET KEVÄT 2018

KEMPELE

Ryhmä kokoontuu Hovintie 7 D 3
klo 12.00 – 14.00
Ma 15.1., 19.2., 19.3., 16.4 ja 21.5.
Ohjaajana Helena Lehtosaari p. **040 158 4020**

Ryhmä kokoontuu Seurakuntatalon kahvila Ilonpisarassa, os. Tiilitie 1
klo 12.30 - 14.00
To 25.1.
Ti 27.2. mahdollisesti retki Ouluun
To 22.3.,26.4. ja 31.5.
Toukokuussa on tulossa myös retki.
Ohj. Jaana Helisten-Heikkilä p. **040 779 068**

LIMINKA

Ryhmä kokoontuu seurakuntatalolla os. Pappilantie 6. **klo 13.15 – 15.00**
Ma 29.1.,26.2.,26.3. ja 30.4.
Ma 28.5. Keväinen retki Liminganlahden luontokeskukseen, ruokailu, kahvit ja ohjelmaa. Retkellä mukana Oulun seudun omaishoitajat ry. Lähtö Limingan S –marketin pihalta **klo 11.30 ja paluu klo 15.30**
Ohj. Antti Härkönen p. **044 752 1226.**

MUHOS

Ryhmä kokoontuu seurakuntatalolla
klo 13.15 – 15.00
To 18.1.,15.2., 22.3., 12.4. ja 24.5.
Ohj. Leena Leskelä p.**040 547 0785**

HAUKIPUDAS

Ryhmä kokoontuu seurakuntakeskuksessa Poiju kokoushuoneessa, os.Kirkkotie 10, **klo 13.00**
Ti 9.1., 13.2., 13.3., 10.4. ja 8.5.
Ohj. Sari Lukka p. **040 589 8362.**

TYRNÄVÄ

Ryhmä kokoontuu Kotitalolla, Villentie
klo 14.30 – 16.00
To 4.1. ja 1.2.
To 1.3. Ommaiskahvila
To 5.4., 3.5. ja 7.6 Ohj. palveluohjaaja Sari Holappa p.**050 430 9233**

LUMIJOKI

Ryhmä kokoontuu Lumilyhdyssä
klo 15.00
Ma 29.1., 26.2., 26.3., 30.4. ja 28.5.
Ohj. Anna Maija Parkkila

OULUNSALO

Ryhmä kokoontuu Pysäkillä, Kauppiaantie **klo 13.30 -15.00**
To 25.1. ja 22.2.
To 22.3. klo 17.00 – 19.00 Ommaiskahvila
To 26.4.
To 31.5. tai sitten virkistyspäivä kesäkuussa Peuhussa
Ohj. Riitta Markus-Wiksted

HAILUOTO

Ryhmä kokoontuu kunnan kerhotilassa
klo 10.00 – 12.00
Ma 12.2. Ommaiskahvila
Ma 12.3. ja 16.4.
Ma 21.5. Omaishoitajien retki (suunnitellaan retkeä huhtikuun tapaamisessa). Omaishoitajayhdistyksen työntekijät mukana.
Ohj. Marja Ranta- Suomela p. **040 743 0382**

TULE VAPAAEHTOISEKSI

"MUKAVAA YHDESSÄOLOA, AUTTAMISTA JA ILOA"

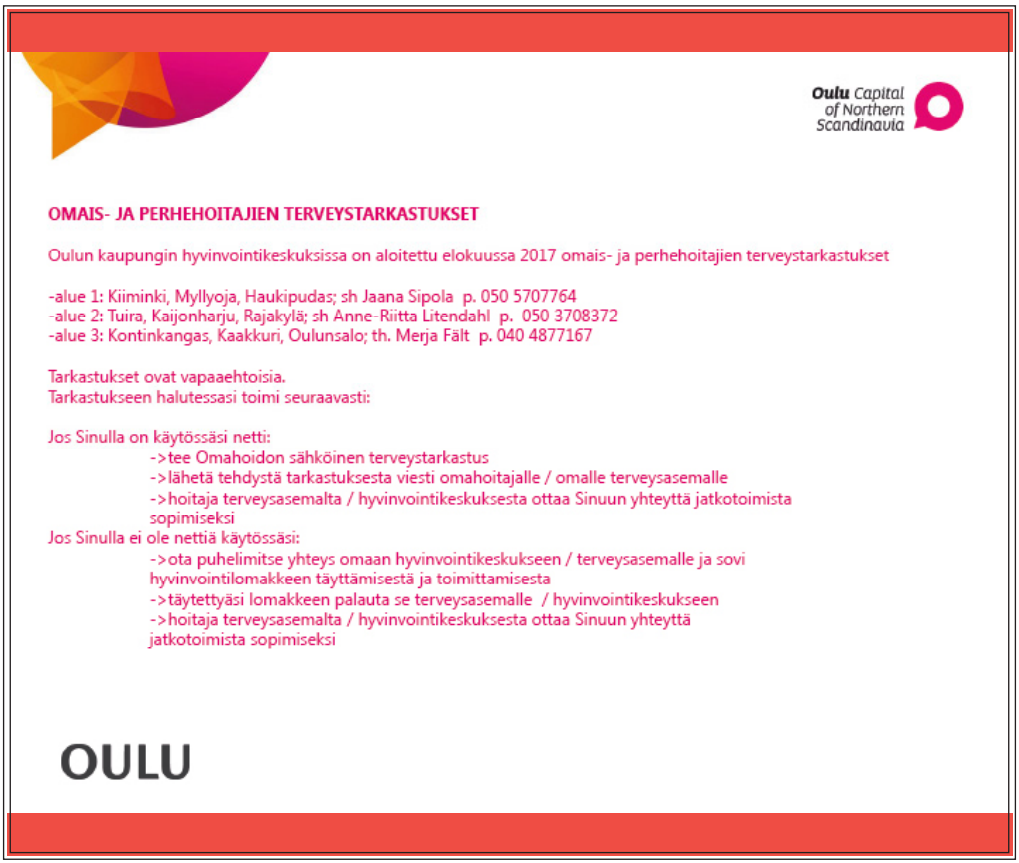
Oulun seudun omaishoitajat ry etsii joukkoihinsa kaikenikäisiä vapaaehtoistoimijoita Oulun seudulta. Sinulla on mahdollisuus toimia monenlaisissa vapaaehtoistehtävissä joko kertaluontoisesti tai sitoutua pidempiaikaiseen vapaaehtoisuuteen. Voit toimia mm. kyläkummina, Ommaiskahvilavapaaehtoisena tai tapahtuma-avustajana. Haluaisitko sinä olla yksi heistä?

Vapaaehtoistoiminnan kautta saat mahdollisuuden auttaa muita, itsellesi hyvää mieltä, kuulut yhteisöön, tapaat uusia ihmisiä ja saat paljon uusia kokemuksia. Vapaaehtoisillemme tarjotaan tukea, ohjausta ja lisäkoulutusta. Tekemästäsi vapaaehtoistoiminnasta voit saada todistuksen.

Lisätietoa: Marja Heikkinen, 040 501 9119 tai marja.heikkinen@osol.fi

TULE MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAMME!

OMAISHOITAJIEN TERVEYSTARKASTUKSET



Oulu Capital of Northern Scandinavia

OMAIS- JA PERHEHOITAJIEN TERVEYSTARKASTUKSET

Oulun kaupungin hyvinvointikeskuksissa on aloitettu elokuussa 2017 omais- ja perhehoitajien terveystarkastukset

-alue 1: Kiiminki, Myllyoja, Haukipudas; sh Jaana Sipola p. 050 5707764
-alue 2: Tuira, Kaijonharju, Rajakylä; sh Anne-Riitta Litendahl p. 050 3708372
-alue 3: Kontinkangas, Kaakkuri, Oulunsalo; th. Merja Fält p. 040 4877167

Tarkastukset ovat vapaaehtoisia.
Tarkastukseen halutessasi toimi seuraavasti:

Jos Sinulla on käytössäsi netti:
->tee Omahoidon sähköinen terveystarkastus
->lähetä tehdystä tarkastuksesta viesti omahoitajalle / omalle terveysasemalle
->hoitaja terveysasemalta / hyvinvointikeskuksesta ottaa Sinuun yhteyttä jatkotoimista sopimiseksi
Jos Sinulla ei ole nettiä käytössäsi:
->ota puhelimitse yhteys omaan hyvinvointikeskukseen / terveysasemalle ja sovi hyvinvointilomakkeen täyttämisestä ja toimittamisesta
->täytettyäsi lomakkeen palauta se terveysasemalle / hyvinvointikeskukseen
->hoitaja terveysasemalta / hyvinvointikeskuksesta ottaa Sinuun yhteyttä jatkotoimista sopimiseksi

OULU

OMAISHOITAJA OLETKO JO KÄYNYT TERVEYSTARKASTUKSESSA?

Haluatko antaa palautetta ja kertoa kokemuksestasi? Viemme terveiset ja asiaa eteenpäin Oulun kaupungin terveydenhuollosta vastaaville, jotta omaishoitaja saa jatkossakin mahdollisimman hyvää palvelua ja tulee kuulluksi ja autetuksi.

Ota yhteyttä joko **yhdistys@osol.fi** tai **heini.kemola@osol.fi**

OMMAISKORTTEERIN UUTISIA, TAPAHTUMIA, ILONPILKAHDUKSIA

YHDISTYS ON OLLUT MONESSA MUKANA. TÄSSÄ MUUTAMIA TUNNELMAKUVIA ERI TAPAHTUMISTA SYKSYN JA ALKUTALVEN AIKANA.

OULUN KAUPUNGIN TEATTERI LAHJOITTI KONSERTTILIPPUJA OMAISHOITAJILLE ”SUOMI KIITTÄÄ”-KONSERTTIIN, LIPUT MENIVÄT, KUIN KUUMILLE KIVILLE JA TAPAHTUMA OLI OIKEIN MIELUINEN.

ARVONTALAULU RAIKASI! ONNEA VOITTAJILLE!

EILA KINNUNEN OLI ONNEKAS HERKKUKORIN VOITTAJA JOULUMYYJÄISISTÄMME. MYYJÄISET JA AVOIMET OVET OLIVAT 28.11

TAINA HICKEY VOITTI KORILLISEN HERKKU- JA MAARET KALLION LUENNON YHTEYDESSÄ SUORITETUSSA ARVONNASSA 1.12.

MINNA, MARJA JA MARJO PÄÄSIVÄT KUKKOSEN LASSEN KANSSA SAMAAN KUVAAN!

MAARET KALLIO OLI LUENNOIMASSA OULUSSA 1.12.

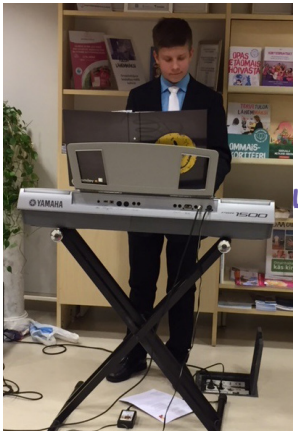
OMMAISKORTTEERIN UUTISIA, TAPAHTUMIA, ILONPILKAHDUKSIA

YHDISTYKSEMME JAKOI VUODEN OMAISHOITAJATEKOPALKIINNON JA KUNNIAKIRJAT JOULULAULUTILAISUUDEN YHTEYDESSÄ 13.12.2017

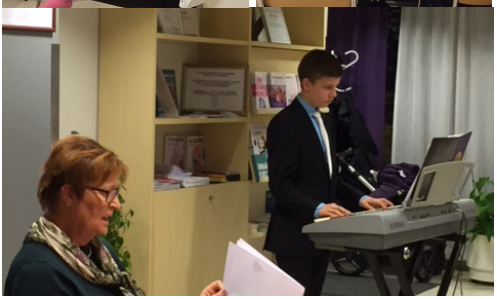
VUODEN OMAISHOITAJATEKOPALKINNON SAI ERITYISLAPSEN ÄITI ANNA-SOFIA HEIKKINEN, MUKANA KUVASSA IHANA PIENI OLIVIA JA MINNAMARIA.

KUNNIAKIRJAN SAI SANNA TUOVINEN TARINA JA KOSKETUS OY:STÄ. (SANNA VASEMMALLA). SALLA.

YHTEISTYÖKUMPPANIN KUNNIAKIRJAN 2017 SAI OULUN KAUPUNGIN PALVELUOHJAUKSESTA AVOHUOLLON OHJAAJA MARJUT KAUPPI.



TAIDOKAS NUORI MUSIKANTTI MATTI HERNBERG SÄESTI MEITÄ LAULAJIA KAUNEIMMAT JOULULAULUTILLASSA.



JOULUTUNNELMAAN VIRITTÄYTYMISTÄ KAUNEIMMAT JOULULAULUT - ILLASSA

OMMAISKORTTEERIN UUTISIA, TAPAHTUMIA, ILONPILKAHDUKSIA

SAIMME KALEVASTA LAHJOITUKSEN 4.1. VASEMMALTA TOIMINNANJOHTAJAMME MINNAMARIA JA HALLITUKSENTAINA, SEKÄ NINA ALATALO KALEVASTA.

OMMAISKORTTEERISSA VIETETTIIN OMMAISKAHAVILAN KEVÄTKAUDEN AVAJAISIA 24.1.2018. PAIKALLA OLI RUNSAIN MITOIN VANHOJA JA TULEVIA TUTTUJA TUTUSTUMASSA TOIMITAAMME

POIKKEAHAN JUTUSTELEMASSA!

ILOISET KAIKEN KANSAN HYVÄNTEKEVÄISYYSTANSSIT
MAISEMARAVINTOLA MERIHELMESSÄ KUIVANIEMELLÄ
5.5. KLO 20.00 – 24.00

LÄHDE MUKAAN TANSSIMAAN MIELESI PIRTEÄKSI!
TÄHTISOLISTINA MERJA JUUTINEN & YÖTUURI

LIPUN HINTA 12,00 €, LISÄKSI ARPAJAISET! KÄTEISMAKSU!

ILLAN TUOTOT LAHJOITETAAN OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY:LLE

Mukana menossa:
Ravintola Merihelmi
Erä-Pata
Radio Pooki
Rantapohja
Oulu -lehti
Oulun seudun omaishoitajat ry

Merihelmi

RadioPOOKI

Erä Pata
Elämyspalvelut

Rantapohja

OULU -lehti

OULUN SEUDUN 20 vuotta OMAISHOITAJAT

OMAISHOITAJIEN VOIMAVARAT JA UUPUMISEN RISKI

Hiljattain sain puhelun muistisairaan omaishoitajalta: "Mitä nyt teen? Siskoni on menehtynyt. En päässyt sairaalaan hyvästelemään ja nyt häntä ei ole. Haluaisin päästä hautajaisiin, mutta en voi jättää muistisairasta, levotonta puolisoani yksin kotiimme." Suunnittelimme järjestelyt ja omaishoitaja pääsi jättämään viimeiset hyvästit siskolleen.

Omainen ja omaishoitaja tarvitsevat ohjausta, tietoa ja psykososiaalista tukea. Syrjäytyminen ja elämän kaventuminen ovat uhka elämänlaadulle. Hoitajan on usein vaikea saada omaa aikaa hoitaa asioitaan ja virkistyä. Omaishoitajan on päästävä lääkäriin, kauppaan ja muille välttämättömille asioille. Harrastaminen ja oma virkistyminenkin ovat tarpeellista hyvän arjen ja elämän kannalta.

Omaishoitajalta kannattaa kysyä: "Kuinka sinä itse voit? Mitä muuta arkeesi kuuluu?" Kysyminen kannattaa, sillä se hetki voi olla mahdollisuus omaishoitajan vastata: En enää kauan jaksa. Olen liian yksin.

Muistisairaan omaishoitajalla on erityishaasteet hoitaa omaistaan, kyseessä kun on aivosairaus. Hoito edellyttää erityisosaamista myös ammattilaisilta.

Omaishoitajuuden avulla valtio säästää miljardeja euroja. Kotona hoidettavien ihmisten halutaan pärjäävän viimeiseen hetkeen kotona, mikäli vain mahdollista. Myös omaiset haluavat usein toimia omaishoitajina ja pitää sairastunut omassa kodissaan. Omaishoitajan voimavaroista yhteiskunta ei ole huolissaan.

Palveluiden saatavuuden ja tarjonnan kohdalla on resurssivaje. On väärin, että heidän jaksamisesta kiinnostutaan vasta kun omaishoitaja sairastuu ja väsyy.

Kotikäynneillä kohtaan uupuneita ja usein monisairaita omaisia. Monet ovat jopa pakotettuja hoitamaan läheisiään, koska muuta vaihtoehtoa ei ole. Väsyneet omaishoitajat kertovat syyllisyydestään. Uupuneena tulee sanottua pahasti. Ärtyminen ja muistisairaan ruma kohtelu voivat heijastella omaishoitajan masennusta, jolloin hoidon laatu kotona uhkaa heiketä.

Miten kotona oikeasti pärjätään? Mitä tarkoittaa pärjääminen? Aivan liian yksin muistisairaat ja omaiset joutuvat selviytymään liian vähäisillä resursseilla, lähes viimeisillä voimillaan. Tukea pitäisi saada kotiin omaisen jaksamisen ja hyvän arjen sujumiseksi.

Kun omainen voi hyvin, saa muistisairas hyvää hoivaa. Omaishoitaja ja läheinen, älä jää yksin. Yhdistykset, Muistiliitto ja järjestöt ovat omaishoitajia varten. Lisäksi me moniammatilliset hoitoalan yrittäjät olemme tukenasi ja tulemme kotiinne rinnalle jakamaan ja auttamaan arjen haasteissa.

Muistihoitoon perehtyneenä kauttani saa palvelua kotiin omaishoitajan va-

paan palvelusetelin avulla. Itse maksavana asiakkaana palveluni on kotitalousvähennys kelpoinen.

Tukea ja ohjausta kotiinne vapaa-ajan järjestelyyn. Muistisairaan hoitoon ja haasteisiin keskusteluapua ja tukipalveluja.
Surun ja yksinäisyyden kohdatessa.

Autan mielelläni sinua ja läheisiänne.
Sirpa Remahl

VALID-muistihoito-ja koulutuspalvelut
Yli 20 vuoden työkokemus ikäihmisten parissa

-Ohjaus ja tuki muistisairaan hoitoon kotikäynnillä
-omaishoitajan vapaan järjestäminen
-surussa tukeminen
-omaishoidon vapaan sijaistaminen palvelusetelillä tai itsemaksavalle omasihoitajille ja läheisille.

Autan mielelläni :

Sirpa Remahl
Muistiasiantuntija, Sairaanhoitaja, Muisti- ja Validaatiohoitaja, Suomen muistiasiantuntijat ry:n Alva, Kognitiivisen lyhytterapian opiskelija

p. 050-4326232
www.validmuistihoito.fi

NYT ON AIKA HAKEA VUODEN 2018 OMAISHOITAJIEN KELAN KUNTOUTUSKURSSEILLE JA TUETUILLE LOMILLE!

Tämän vuoden omaishoitajien kuntoutuskurssit ovat nyt haussa. Kela järjestää kuntoutuskursseja sekä yksilö- että parikursseina.
Parikursseille omaishoitaja ja omaishoidettava osallistuvat yhdessä.

Tiedot vuoden 2018 kursseista löytyy: http://www.osol.fi/omaishoitajille/tukea-ja-toimintaa-omaishoitoon/#-kuntoutus.

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

Omaishoitajat ja läheiset –liitto tekee yhteistyötä eri tuettujen lomajärjestöjen kanssa ja nyt on tämän vuoden lomat haussa.

Tiedot lomista löytyy osoitteesta: http://www.omaishoitajat.fi/lomat tai katso kotiin ilmestyneestä lomaoppaasta sopiva loma itsellesi.

Mikäli tarvitset apua kaavakkeiden täytössä ota yhteys Heiniin p. 040 526 8105

PIENIÄ PALAUTEPALOJA VOIMAANNU JA VIRKISTY - RYHMÄLÄISILTÄ

”OLEN SAANUT SEN MITÄ TULIN HAKEMAAN.”

> RYHMÄ ON ANTANUT MINULLE USKOA KUINKA TÄRKEÄÄ VERTAISRYHMÄSSÄ TOIMIMINEN ON.

Voimaannu ja virkisty- ryhmäläisiä.

”KÄSILLÄ TEKEMINEN LUONNON MATERIAALEISTA ON OLLUT VOIMAANNUTTAVAA.”

”MUKAVAA YHDESSÄOLOA SAMANTAPAISESSA ELÄMÄNTILANTEESSA OLEVIEN KESKEN.”

”TARPEELLINEN RYHMÄ – VOI HUOKAISTA VÄLILLÄ JA VIETTÄÄ MUKAVAA JA RENTOUTTAVAA HETKEÄ RASKAAN TYÖN LOMASSA.”

”OLEN SAANUT VAIHTELUA ARJEN AHERRUKSEN LOMAAN.”

”OLEN SAANUT KURSSILTA UUTTA AJATELTAVAA, UUSIA IDEOITA ARJESSA JAKSAMISEEN.”

Koonnut ja kuvannut omaishoidon ohjaaja Heini Kemola.

LIITY NYT OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY:N JÄSENEKSI

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.

- Omaishoitajaliiton 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 13 € (norm.18€), perhelippu 40 € (norm. 52 €). Avustaja pääsee ilmaiseksi.

OMAISHOITAJALIITON 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 ry:lle ja 12,5 € jää Omaishoitajaliitolle.

KAIKKIEN KAMPANJAN AIKANA HELMI-TOUKOKUU 2018 LIITTYNEIDEN JÄSENTEN KESKEN ARVOMME 30€ ARVOISEN S-RYHMÄN LAHJAKORTIN KESÄKUUSSA 2018!

TUO KAVERISIKIN JÄSENEKSI!

HEI JÄSENEMME, HANKI NYT LISÄÄ JÄSENIÄ PAIKALLISYHDISTYKSEEMME! KAMPANJAN AIKANA JOKAINEN JÄSENIÄ HANKKINUT OSALLISTUU PALKINNON ARVONTAAN JOKA ON S-RYHMÄN LAHJAKORTTI ARVOLTAAN 30 €. ARVONTA KESÄKUUSSA 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 suosittelijan nimen osoitteeseen: **marjoriitta.pekkala@osol.fi, tai www.osol.fi**
- Voit hankkia yhdistykselle myös kannattajajäseniä. Katso lisätietoa kannattajajäsenyydestä sivulta 28.
- Kampanja on voimassa vuoden 2018 toukokuun loppuun.

ONNEA JÄSENHANKINTAAN!

TERVE-
TULOA
LÄHEM-
MÄKSI

KYLLÄ, HALUAN LIITTYÄ JÄSENEKSI!

Laita tähän postimerkki!

Oulun seudun omaishoitajat ry.

Isokatu 47, katutaso
90100 Oulu

Näin liityt:

- Rastita haluatko jäseneksi vai kannatusjäseneksi
- Kirjoita yhteystietosi!
- Kerro kuka suositteli jäsenyyttä!
- Laita tämä sivu postiin!

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

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

- Kuka suositteli?
- Suosittelijan yhteystieto:

ONKO OMAISHOITO LÄHELLÄ SYDÄNTÄSI? LIITY KANNATUSJÄSENEKSI JA TUE OMAISHOITAJIEN YHDISTYSTOIMINTAA

OMAISHOITAJALIITON 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. Omaishoitajaliitto laskuttaa kannatusjäseniltä jäsenmaksut, mutta tilittää ne lyhentämättöminä paikallisyhdistyksille.
- Kannatusjäsenmaksu on 50, 70, 100 euroa tai enemmän.

HIKIPISAROITA JA HYVÄÄ OLOA, YHDISTYYKSEN KUNTOSALIVUOROT

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

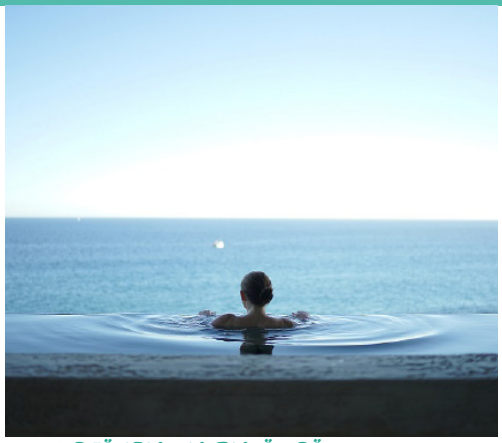
Maanantaisin klo 15.00 – 16.00
Vesper- koti, Isokatu 88
Perehdytys uusille salin käyttäjille aina perjantaisin klo 10.00 ja se maksaa 10 €. Perehdytyksen jälkeen vapaa salin käyttö aina maanantaisin.

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 ry:n jäsenille kylpylälippuihin jäsenalennuksen. Alennuksen saa näyttämällä jäsenkorttia. Kylpylä on avoinna päivittäin kello 10.00-21.00.
Hinnat:
Kylpylälippu aikuiset 13€ (norm. 18€)
Perhelippu (2aik.+2lasta/ 1 aik.+3 lasta) 40€ (norm.52€).
Avustaja pääsee ilmaiseksi!

OMMAISRAATI – KESKUSTELUTILAISUUS ERITYISLAPSIPERHEILLE

Keskustelutilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki lastaan hoitavat vanhemmat. Myös ajankohtaisista omaishoidon asioista kiinnostuneet, omaishoitajien parissa työtä tekevät ammattilaiset, vapaaehtoiset sekä luottamushenkilöt ovat tervetulleita.

Torstaina 22.2.2018 klo 17.30–19.30

Ommaiskortteeri, Isokatu 47, katutaso,

Ommaisraadin aiheet:

- Omaishoidon tuki, sen hakeminen, uusimmat kriteerit ja vapaiden pitäminen. Asiantuntijoina paikalla ovat Oulun kaupungin palveluohjausyksikön palveluohjaajat.
- Omaishoitajien terveystarkastukset. Miksi kannattaa käydä terveystarkastuksessa? Miten terveystarkastukseen pääsee? Asiantuntijana on paikalla Oulun kaupungin omaishoitajien terveystarkastuksia tekevä työntekijä.

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

TERVETULOA! KAHVITARJOILU!

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

OULU | Hyvinvointipalvelut

OULUN SEUDUN 20 vuotta OMAISHOITAJAT

Oulun seudun omaishoitajat 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.

TUETTU 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.

- **Tiistaina 20.2.2018 klo 13.00–15.00 Ommaiskortteeri**, Isokatu 47, katutaso,
- **Keskiviikko 21.2.2018 klo 13.00–15.00 Kiimingin Senioritalo**, Terveystie 3,
- **Keskiviikko 21.2.2018 klo 17.30–19.30 Kaakkurin asukastupa**, Pesätie 13,
- **Torstai 22.2.2018 klo 13.00–15.00 Haukiputaan hyvinvointikeskus**, Simppulantie 15,

Ommaisraatien aiheet:
- omaishoitajien terveystarkastukset. Miksi kannattaa käydä terveystarkastuksessa? Miten terveystarkastukseen pääsee? Asiantuntijana on paikalla Oulun kaupungin omaishoitajien terveystarkastuksia tekevä työntekijä.
- omaishoitoperheen kotikuntoutus. Mitä kotikuntoutusjakso pitää sisällään? Miten kotikuntoutusta voi saada? Asiantuntijana on paikalla työntekijä ODL hoivapalvelut Oy:stä.

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

TERVETULOA!

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

OULU | Hyvinvointipalvelut

OULUN SEUDUN 20 vuotta OMAISHOITAJAT

Oulun seudun omaishoitajat 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.

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

ODL Oulun Diakonissalaitos

YHTEENVETO SYKSYN 2017 OMMAISRAADEISTA

OMMAISRAATEJA PIDETTIIN SYKSYN AIKANA MYLLYOJALLA, KIIMINGISSÄ, KAAKKURISSA, OMMAISKORTTEERISSA, TUIRASSA JA HAUKIPUTAALLA. OSALLISTUJIA OLI YHTEENSÄ 62.

Aiheina raadeissa olivat:

- talous- ja velkaneuvonta, asiantuntijana Taina Rajanen Takuusäätiöstä.
- omaishoitajien vapaan pitäminen, muutokset omaishoidon tuen kriteereissä, asiantuntijoina palveluohjaajat Oulun kaupungilta.

Ommaisraadeissa keskusteltiin omaishoidon tuen kriteereistä ja kysymyksiä esitettiin paljon. Osalla osallistujista oli paljon myönteisiä kokemuksia omaishoitoon liittyvissä asioissa ja heidän kohdallaan asiat olivat sujuneet sujuvasti. Osalla oli puolestaan ollut haasteita omaishoitoon liittyvissä asioissa ja omaishoitaja koki, että ei ollut saanut riittävästi tietoa, palveluita ja tukea. Omaishoitajat saivat heti tilaisuudessa vastauksia esittämiinsä kysymyksiin ja mieltä askarruttaviin asioihin. Tämä onkin yksi Ommaisraatien tärkeä tehtävä. Monen omaishoitajan kohdalla keskusteltiin tilaisuuden jälkeen vielä tarkemmin henkilökohtaisista asioista. Omaishoitajia ohjattiin olemaan yhteydessä palveluohjaajiin ja/tai omaishoitajien yhdistykseen, jos jokin asia jäi mietityttämään.

KYSYMYKSIÄ JA KESKUSTELUN AIHEITA:

- Mitä tapahtuu hoidettavalle, kun hoitaja sairastuu äkillisesti? Miten välittyy tieto hoidettavasta kotona, jos itse ei sitä kykene kertomaan?
- Terveystarkastus herätti paljon kysymyksiä; kenelle se on tarkoitettu, miten sinne hakeudutaan, kuka on terveystarkastusten tekijä omalla alueella? Kuuluuko lääkärintarkastus myös terveystarkastukseen?
- Kysymyksiä tuli myös palveluseteleistä; mitä ne ovat ja miten niitä käytetään. Voiko palvelusetelillä pitää vaikkapa vain tunnin kerrallaan vapaata?
- Kysymykset koskivat myös asiakasmaksuja: jos parempaa eläkettä saava puoliso joutuu laitoshoitoon, kotiin jäävän puolison tulot voivat pienentyä merkittävästikin. Millä tavalla tulot huomioidaan laitosmaksua määriteltäessä?
- Erilaiset vapaanpitomahdollisuudet keskusteluttivat osallistujia. Voiko hoidettavan aikuiset sisarukset toimia omaishoitajan sijaisena ja voiko samassa taloudessa asuva perheenjäsen toimia sijaisena? Miten haetaan harkinnanvaraisia vapaapäiviä ja voiko niitä hakea vain esim. yhdelle kuukaudelle?

KEHITTÄMISEHDOTUKSIA OULUN KAUPUNGILLE:

- Olisi hyvä olla enemmän akuutissa tarpeessa oleville hoidettaville hoitopaikkoja, useampi kuin yksi sosiaalipäivystyksen paikka, joka on tarkoitettu äärimmäisessä hädässä oleville.
- Muitakin kuin muistisairaiden tilapäishoitopaikkoja tarvitaan.
- Osa osallistujista toivoi iltaparkkitoimintaa, johon voisi viedä hoidettavan omien iltamenojen ajaksi.
- Harkinnanvaraisten vapaiden asiakasmaksuja pidettiin kalliina, omaishoitajat eivät pysty pitämään vapaita.
- Omaishoitajan terveydenhoidon tiedoissa pitäisi olla tieto omaishoitajuudesta ja omaishoitajan tunnistuskortti olisi hyvä olla kaikilla mukana esim. onnettomuuden varalta.

MYÖNTEISTÄ PALAUTETTA, KOKEMUKSIA:

- Monet omaishoitajat kertoivat, että olivat käyneet jo terveystarkastuksessa. Asiasta oltiin oltu hyvin tietosia omassa terveyskeskuksessa
- Omaishoitajien vapaan toteutusmuodoista perhehoito herätti kiinnostusta.
- Mahdollisuus 14 vrk:n vuorohoitoon herätti osallistujissa mielenkiintoa. Osallistujat uskoivat tämmöisen mahdollisuuden tuovan enemmän tukea omaishoitajan arkeen, jos omaishoitotilanne muuttuu raskaammaksi.
- Osallistujat kertoivat saaneensa Ommaisraadista moneen asiaan selvennyksen, kun se kerrottiin suusanallisesti. Monet omaishoitajat kertoivat olleensa erittäin tyytyväisiä, että pääsivät tulemaan tilaisuuteen.

Aina Ommaisraatikierrosten jälkeen Oulun seudun omaishoitajat ry:n puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja tapaavat Oulun kaupungin johtavat hyvinvointipalvelujen viranhaltijat ja vievät heille tiedoksi Ommaisraatien palautteet.

Tämän syksyn tapaaminen pidettiin 29.11, jolloin Ommaiskortteerissa vierailivat vanhustyön johtaja Anna Haverinen ja sosiaalijohtaja Arja Heikkinen. Heidän kanssaan käytiin yhdessä läpi omaishoitajilta tulleet palautteet ja kehittämisehdotukset. He pitivät erittäin hienona asiana sitä, että saavat tällä tavalla suoraan tiedoksi omaishoitajilta tulleet palautteet, jotta pystyvät omassa työssään viemään asioita käytäntöön ja kehittämään omaishoitajille tarjottavia palveluita.

OMMAISKORTTEERIN OMMAISKAHVILA

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

- 7.2 **Kehonhuoltotunti** sekä tiedotusta tarjolla olevista liikuntapalveluista. Asiantuntijana Taija Piirainen Liikunta ja Hyvinvointipalvelu Luja & lempeä.
- 21.2 **Makrame askartelua**, kädentaidonohjaaja Susanna Niemelän ohjauksessa valmistetaan pöllö Makrame tekniikalla.
- 7.3 **Mielen hyvinvointi** ja miten siihen voi itse vaikuttaa. Asiantuntijana Maija Kylmäniemi Oulun kriisikeskuksesta. Lisäksi klo 11.15 esiintyy mandoliiniyhtye.
- 21.3 **Kukkaisaa tietoa puutarhan hoidosta** sekä mahdollisuus kylvää kesäkukkia itselleen, asiantuntijana Kaisa Puurunen KukKaisasta.
- 4.4 **Opastusta Oma Oulun – palvelun käytöstä,** kehittämiskoordinaattori Riikka Hirvasniemi Oulun kaupungilta.
- 18.4 **Kuinka pidän huolta aivoterveydestä**. Aihetta alustaa aivoterveyslähettiläs Oulun Seudun Muistiyhdistykseltä.
- 2.5 **Esittelyssä Sonja-neuvonta, taloustukihenkilötoiminta sekä tietotekniikka-neuvonta.** Vieraana Sonja-neuvoja Janina Juutinen.
- 16.5 **Omaishoitajien lomat ja kuntoutuskurssit,** tule hakemaan tietoa.
- 30.5 **Jouni Kokkoniemi musisoi ja laulattaa.**

TERVETULOA!

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

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.

OMMAISKAHVILAT ALUEELLA

Haukipudas 11.6.2018 klo 13.00–16.00 Wirkkulassa os. Kirkkotie 10. Hyvää oloa itselle! Pieniä hemmotteluhoitoja, suolaista purtavaa, kahvit, mukavaa hupailua sekä yhdessäoloa. Yhteistyössä seurakunnan kanssa.

Yli-Ii 5.4.2018 klo 10.00–12.00 Yli-Iin hyvinvointipisteellä, os. Kirkkokuja 2. Hyvää oloa itselle! Mindfulness-harjoitus sekä yrtit ruuanvalmistuksessa ja hyvinvoinnin tukena, vieraana yrttiasiantuntija Kati Haipus

Lumijoki 16.2.2018 klo 12.00–14.00 Palvelukeskus Lumilyhdyssä, os. Lumijoentie 1237. Aiheena: Armollisuus ja myötätunto itseään kohtaan, asiantuntijana Sirpa Remahl.

8.6.2018 klo 12.00–14.00 Lumijoen työnväentalolla os. Työväentie 7. Hyvää oloa itselle! Pieni hemmotteluhoito, suolaista purtavaa, kahvitarjoilu ja mukavaa hupailua sekä yhdessäoloa.

Ii 10.4.2018 klo 13.00–15.00 Iin Järjestötalolla, os. Laurintie 3. Aihe: "Kuka voi hoitaa asioitani, jos en itse pysty", tietoa edunvalvontavaltuutuksesta sekä ohjausta ja neuvontaa pankkipalveluihin. Asiantuntijana lakimies Oulun Osuuspankista.

Oulunsalo 22.3.2018 klo 17.00–19.00 Oulunsalon Pysäkillä, os. Kauppiaantie 5.
Aihe: Pidätkö huolta läheisestäsi? Millaista tukea on mahdollista saada omaishoitoperheeseen? Asiantuntijoina työntekijät Oulun seudun omaishoitajat ry:ltä.

Tulossa retki Peuhuun kesäkuussa yhteistyössä eri tahojen kanssa, lisätietoa lähempänä.

Hailuoto 12.2.2018 klo 10.00-12.00 Ojavilkin kerhotilassa os. Luovontie 198 B 10.
Aiheena: Armollisuus ja myötätunto itseään kohtaan, asiantuntija Sirpa Remahl,

21.5.2018 Omaishoitajien retki yhteistyössä eri tahojen kanssa, lisätietoa lähempänä.

Kempele 22.3.2018 klo 12.30–14.00 Ilonpisarassa os. Tiilitie 1. Aihe: "Kuka voi hoitaa asioitani, jos en itse pysty", tietoa edunvalvontavaltuutuksesta sekä ohjausta ja neuvontaa pankkipalveluihin. Asiantuntijana lakimies Oulun Osuuspankista.

31.5.2018 klo 12.30–14.00 Ilonpisarassa. Aiheena: Hyvää oloa itselle. Mindfulness-harjoitus sekä yrtit ruuanvalmistuksessa ja hyvinvoinnin tukea. Vieraana yrttiasiantuntija Kati Haipus.

OULUN SEUDUN 20 vuotta OMAISHOITAJAT

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.

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

OMMAISKAHVILAT ALUEELLA

Kiiminki 16.4 klo 11.30 alkaen Jäälin kappelilla ruokaillen, jonka jälkeen siirrytään Jäälin Majalle mukavan ohjelman pariin. Saunomismahdollisuus. Tapahtuma järjestetään yhteistyössä seurakunnan kanssa. Ilmoittautumiset 6.4. mennessä p. 040 559 7766. Päivän hinta 5€/osallistuja

Liminka 14.3.2018 klo 12.00–14.30 Limingan seurakuntatalolla os. Pappilantie 6, Aloitetaan ruokailulla, jonka jälkeen tutustutaan Mindfulness – menetelmään hyvinvoinnin tukena. Asiantuntijana Marja-Liisa Kuukasjärvi Oulun seudun omaishoitajat ry:ltä. Tapahtuma järjestetään yhteistyössä seurakunnan ja kunnan kanssa. Ilmoittautumiset 2.3. mennessä p. 040 559 7766

28.5 Retki Limingan luontokeskukseen yhteistyössä seurakunnan ja kunnan kanssa. Lisätietoa lähempänä.

Muhos 8.2.2018 klo 14.00–16.00 Muhoksen Päiväkeskuksessa, os. Töllintie 3.
Aihe: Hyvinvointia rentoutuksesta, rentoutusohjaaja Heini Kemola. Esittelyssä on myös omaishoitajien lomat ja kuntoutuskurssit.

17.5.2018 klo 17.00–19.00 Koortilassa, os. Koortilantie 30. Hyvää oloa itselle luonnon helmassa. Makkaranpaistoa, kahvittelua ja leppoisaa tunnelmaa. Yhteistyössä seurakunnan ja kunnan kanssa.

Tyrnävä 1.3.2018 klo 14.30–16.00 Kotitalolla os. Villentie. Hyvää oloa itselle! Pieni hemmotteluhoito, suolaista purtavaa, kahvittelua ja mukavaa ohjelmaa.

23.5.2018 klo 17.30-19.00 Ravintola Pömilässä os. Meijerikatu 2. Aiheena: Erityislapsen vanhempana – Omaishoidon arjen haasteet. Asiantuntijoina työntekijät Oulun seudun omaishoitajat ry:ltä.

TERVETULOA!

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

OULUN SEUDUN 20 vuotta OMAISHOITAJAT

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.

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

OVET- VALMENNUS

CHAT

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?

Saat tavata muita omaishoitajia ja vertaistukea omaishoitajuuteesi. Samalla saat tietoa ja opastusta erilaisiin omaishoitajuutta koskettaviin teemoihin.

Ovet-valmennus®

Sinun ei tarvitse olla virallisen omaishoidontuen saaja. OVET-valmennus on tarkoitettu sinulle, joka

- tuet ja avustat läheistäsi
- tunnet tarvitsevasi tietoa omaishoitoon liittyvistä asioista
- tunnet tarvitsevasi ohjausta hoiva- ja hoitotyöhön
- haluat tavata muita samassa tilanteessa olevia

Aika:
maanantai 21.5. klo 16.30–19.30
maanantai 28.5. klo 16.30–19.30
maanantai 4.6. klo 16.30–19.30

Paikka: Ommaiskortteeri, Isokatu 47, Oulu (katutaso)

Lisätietoja valmennuksesta sekä ilmoittautuminen **9.5. mennessä**
Marja Heikkiselle p. 040 501 9119.

TERVETULOA CHATTAILEMAAN!

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

OMAISHOITAJAN PANKKI- JA PERINTÖASIAT

OMAISHOITAJAN PANKKI- JA PERINTÖASIAT-LUENTO- JA KESKUSTELUTILAISUUS OMMAISKORTTEERISSA, ISOKATU 47, KATUTASO

Torstaina 15.3. klo 14.00 – 16.00

Iltapäivän aiheeseen johdattelee kuulijat Lakitoimisto Omajuristi Oy:n Pentti Seppänen ja Op Ylä- Savon pankinjohtaja Seppo Ilola.

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan, miten pankkiasiointi tulisi huomioida mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta asioiden hoitaminen onnistuu esimerkiksi sitten kun toinen ei ole kykenevä asioimaan itse.

KAHVITARJOILU! TERVETULOA!

TUNNISTA LÄHEISRIIPPUVUUS – PÄÄSTÄ IRTI!

RYHMÄ KOKOONTUU NELJÄ KERTAA OMMAISKORTTEERISSA, OSOITTEESSA ISOKATU 47, KATUTASOSSA.

keskiviikko 28.2. klo 17.00 – 19.00
keskiviikko 21.3. klo 17.00 – 19.00
keskiviikko 25.4.klo 17.00 – 19.00
keskiviikko 23.5. klo 17.00 – 19.00

Ryhmän ohjaajina toimivat seksuaaliterapeutti Tanja Roth ja seksuaalineuvoja Heini Kemola

Ilmoittautumiset 21.2. mennessä Heinille p. 040 526 8105

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA MUKAAN RYHMÄÄN!

OP Ylä-Savo

Kynnys ry

SAMAT

ERKKAVANHEMPIEN VERTAISTUKIRYHMÄ HAUKIPUTAALLA LEIJONAEMOT KOKOONTUU!

ERKKAVANHEMPIEN VERTAISTUKIRYHMÄ HAUKIPUTAALLA JATKUU KEVÄÄLLÄ 2018!

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat lapsensa, tilanteensa tai itsensä erityiseksi diagnooseihin katsomatta. Kokoonnumme kerran kuussa joka kuukauden toinen keskiviikko.

Kevätkauden 2018 tapaamiset:
Ke 10.1. tapaamme Ravintola Navetan Vintillä (omakustanneruokailu),
Ke 14.2., ke 14.3., ke 11.4., ke 9.5. Jatulin Tuunipajassa klo 18.00-19.30

Seuraa ilmoittelua kokoontumisista Haukiputaan koulun vanhempainyhdistyksen sivuilla:
https://www.facebook.com/haukiputaaankoulunvanhemmat/

Jos käytät WhatsApp-sovellusta, voit halutessasi liittyä erkkavanhempien whatsapp-ryhmään laittamalla viestin "hep + oma nimesi" numeroon **050 487 3328**

Ryhmässä myös ajantasaista tietoa tapaamisista

Jos haluat vain tietoa tapaamisista voit myös liittyä pelkästään sähköpostilistalle: **hannaliisa.tiri@gmail.com**

Tervetuloa kahvittelemaan, jutustelemaan ja tutustumaan alueemme toisiin vanhempiin!

Erkkavanhempien vertaistukiryhmä on perustettu yhteistyössä Suomen Vanhempainliiton Epeli-hankkeen kanssa.

OULUN LEIJONAEMOJEN KOKOONTUMISAJAT KEVÄT 2018

- su 25.2. klo 16.00-18.00
- su 25.3.klo 16.00-18.00
- su 22.4. klo 16.00-18.00
- su 27.5. klo 16.00-18.00

Kokoontumispaikka: Ommaiskortteeri, Isokatu 47, katutaso, Oulu

Leijonaemot®
Vertaistukea erityislasten vanhemmille.

KÄRPPÄ LADIES YHTEISTYÖ

KUN KÄRPPÄ-PUOLISOT PÄÄTTIVÄT PITÄÄ HAUSKAA KAUKALON ULKOPUOLELLA JA TEHDÄ SIINÄ SIVUSSA JOTAIN MERKITTÄVÄÄ, SYNTYI KÄRPPÄ LADIES.

Viimeisen neljän toimintakauden aikana olemme keränneet Kärppä Ladies –tuotteilla rahaa Oulun ensi- ja turvakoti ry:lle, Oulun kriisikeskukselle, Oulun kehitysvammaisten tuki ry:lle sekä ODL – Vähävaraisten lasten harrastusten tukemiseen. Lahjoitusten kokonaissumma neljältä kaudelta on 34 050 €.

TÄLLÄ KAUDELLA KERÄÄMME LAHJOITUSPOTTIA OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY:LLE.

Koti on kaikille tärkeä arkielämän keskus. Kun kotona voidaan hyvin, sieltä nousee voimavaroja jaettavaksi myös kodin ulkopuolelle ja jokaisen omaan sosiaalisen elämän piiriin. Jos voimavarat kodin seinien sisäpuolella on vähissä, sinne tarvitaan apua ulkopuolelta. Haluamme kohdistaa lahjoituksemme paikallisesti helpottamaan tukea tarvitsevien oululaisten päivittäistä arkea kotona.

Kärppä Ladies

TULE OSTAMAAN OMA KÄRPPÄKALENTERI 2018 HINTAAN 10€!

MYYNNISSÄ OMMAISKORTTEERISSA.

Kärppien kapteeni Lasse Kukkonen käväisi tuomassa Ommaiskortteeriin kasan Kärppäkalentereita, jotka saimme myyntiin joulun alla. Yhteistyötä teemme Kärppä Ladiesin kanssa tulevana ystävänpäivänä.

KÄRPÄT ♥ OMAISHOITAJAT

YSTÄVÄNPÄIVÄTAPAHTUMA

OULUN KÄRPPIEN KANSSA OMMAISKORTTEERISSA 14.2. KLO 17.00–20.00.

TAPAHTUMA ON AVOIN KAIKILLE OMAISHOITOPERHEILLE.

Tapahtumassa erilaisia Kärppä-teemaisia toimintapisteitä mm. pöytälätkää, onnenpyörä, hemmottelua, askartelua ja mahdollisuus yhteiskuvaan Kärppäpelaajien kanssa!

- Tapahtuma sopii niin lapsille, erityislapsille, nuoremmille omaishoitajille kuin iäkkäämmille omaishoitajillekin.
- Tervetuloa viettämään mukavaa ystävänpäivää Oulun Kärppien ja omaishoitoperheiden seurassa!
- Kahvi- ja mehutarjoilu, myynnissä myös Kärpät 2018 kalentereita!
- Kärpät loves Omaishoitajat on osa Kärppä Ladiesin vuoden 2018 hyväntekeväisyyskampanjaa.

TERVETULOA FIILISTELEMÄÄN SUOMEN PARHAIMPIEN LÄTKÄPELAAJIEN SEURAAN!

KÄRPPÄ Ladies

OULUN SEUDUN 20 vuotta OMAISHOITAJAT

Hellisä hyppysisä assuupi hyvvyys.

HAAVE! VUOROVAIKUTTEINEN VALOKUVANÄYTTELY

NYT PALJON TOIVOTTUA HAAVE –VALOKUVANÄYTTELYÄ PÄÄSEE JÄLLEEN IHAILEMAAN VIRTUAALISESTI OMMAISKORTTEERISSA

Kun vuonna 2015 lähetimme matkaan etsintäkuulutuksen erityislasten ja –nuorten haaveista, kävi selväksi, että lasten unelmat olivat koskettavia, kuvauksellisia ja toteuttamiskelpoisia.

HAAVE –vuorovaikutteinen valokuvataideprojekti toteutettiin yhteistyössä valokuvaaja Vesa Rannan, Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n Hyvinvoiva Perhe HYPE –hankkeen sekä Oulun kaupungin alueellisten kulttuuripalveluiden kanssa ja se oli osa Kirjavaa Kulttuuria – erityisryhmien taidetta kokonaisuutta.

Kuuden lapsen haaveet ovat nähtävillä Ommaiskortteerissa huhtikuun ajan. Tule katsomaan, millaisia haaveita lapsilla oli!

HAAVE -valokuvanäyttely esillä huhtikuussa 2018
Ommaiskortteerissa, Isokatu 47. katutaso

Haave –näyttelyn valokuvaaja Vesa Rannan ja Jenni Räinän teos "Reunalla – Tarinoita Suomen tyhjeneviltä sivukyliltä" oli Tietokirjallisuuden Finlandia -palkintoehdokkaana vuonna 2017.

TULOSSA ERITYISLAPSIPERHEILLE!

KINESTETIIKKA KURSSI ERITYISLAPSI-PERHEILLE PE-LA 11.-12.5. OMMAISKORT-TEERISSA.

Kinestetiikka kurssi on kahden päivän mittainen kurssi. Perjantain infoilta on vanhemmille ja lauantaina mukana on lapsi ja vanhempi. Myös avustajat voivat osallistua.

Omaishoitaja auttaa omaistaan päivittäin muun muassa liikkumisessa, peseytymisessä, pukeutumisessa ja ruokailussa. Hyvästä tahdosta riippumatta avustaminen saattaa olla vaativaa ja raskasta molemmille osapuolille.

Kinestetiikka on lähestymistapa, joka keskittyy avustajan ja avustettavan voimavarojen hyödyntämiseen Kinestetiikka auttaa selkeästi ja vaikuttavasti ymmärtämään ja oppimaan ihmisen liikkumiseen kuuluvia taitoja.

Kurssilta saa toimivia keinoja selvitä vaikeistakin avustustilanteista, tapoja keventää fyysistä kuormittavuutta ja näkökulmia hoidettavan toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen. Samalla oma jaksaminen lisääntyy.

Kurssilla opitaan harjoittelemalla konkreettisia jokapäiväisiä avustustilanteita kokeneen kouluttajan tuella.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen tulossa.

TIISTAINA 19.6. TULOSSA JUHLATAPAHTUMA ERITYISLAPSIPERHEILLE HIETASAAREN VAASKELASSA.

Lisätietoja tulossa.

Seuraa nettisivuillamme tapahtumakalenteria tai liity postituslistalle laittamalla sähköpostia osoitteeseen: tiia.ikonen@osol.fi

ETÄOMAISHOITAJIEN KOKOONTUMISIA 2018

OMAISENA ETÄÄLLÄ -VERTAISRYHMÄTOIMINTA

ETÄOMAISHOITAJIEN RYHMÄ ON TARKOITETTU KAIKILLE ETÄOMAISHOITAJILLE ILOKSI JA VIRKISTYKSEKSI. TULE MUKAAN KOKEMAAN VERTAISTUEN VOIMAA!

Kevään 2018 kokoontumisajat:
To 15.2., Ke 14.3. ja To 12.4.
Klo 18.00-20.00

Ryhmää ohjaa **Merja Puranen, p. 040 748 6428.** Tapaamispaikkana on yleensä Ommaiskortteeri osoitteessa Isokatu 47, katutaso. Kun Ilmoittaudut, niin tarkista tapaamispaikka Merjalta ennen kokoontumista. Ryhmän valitsemasta aiheesta riippuen saatamme kokoontua muuallakin.

TERVETULOA MUKAVAAN JOUKKOON,- MYÖS UUDET ETÄOMAISHOITAJAT!

KATSE HUOMISEEN KERHON KOKOONTUMISIA 2018

KATSE HUOMISEEN - KERHO

KERHO ON TARKOITETTU LÄHEISENSÄ MENETTÄNEELLE OMAISHOITAJALLE. SAAMME TOISILTAMME VERTAISTUKEA, VOIMAA, VALOA JA ILOA.

Kokoonnumme entiseen tapaan kuukauden ensimmäinen tiistai Ommaiskortteerissa, osoitteessa Isokatu 47 (katutaso).

Ti 6.2. klo 14–16.30
Ti 6.3. klo 14–15.30
Ti 3.4. klo 14–15.30
Ti 8.5. klo 14–15.30

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

OLET LÄMPIMÄSTI TERVETULLUT!

Luonto voimaannuttaa ja kuntouttaa omaishoitajaakin

Parikursseja omaishoitajille ja -hoidettaville Rokuan ainutlaatuisen luonnon ympäröimänä. Katso suorat hakulinkit nettisivuiltamme: **www.rokua.com/kuntoutus**

Omaishoitajien parikurssit:

Kurssinumero: 69561
12.-16.02.2018
Kurssinumero: 69562
05.-09.03.2018
Kurssinumero: 69071
12.-16.03.2018
Kurssinumero: 69072
09.-13.04.2018
Kurssinumero: 69073
14.-18.05.2018
Kurssinumero: 69074
17.-21.09.2018

Vietä meillä omaishoitajan vapaapäivää alk. 149€/hlö

www.rokua.com /kuntoutus

Tervetuloa retkelle, lomalle tai kuntoutumaan Rokualle!

Rokua Kuntoutus

Kuntoutusta ja hyvinvointia Oulun keskustassa

Meiltä mm. kotikuntoutusta, ikäihmisten avokuntoutusta ja liikuntavalmennusta – aina ammattitaidolla ja yksilöllisesti

Tutustu palvelutarjontaamme: **www.mediterapia.fi**

Hallituskatu 36 A, 6krs, Oulu
08-8155282 | mediterapia@rokua.com

Mediterapia
Oulu • Kuntoutus & sport

Apua kotiin Caritaksesta

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

Omaishoitajille tarjoamme lisäksi kotiin annettavaa palvelua vapaiden järjestämiseksi. Hoitajamme tulee kotiinne sovituksi ajaksi, usein useammaksi tunniksi kerralla. Palvelua saa omaishoidon vapaan palvelusetelillä ja omakustanteisesti.

Ota yhteyttä, kerromme lisää:
Palveluohjaus 040 769 8615

CARITAS

Määräaikainen asuminen Validia-talossa on ratkaisu tilapäisiin palveluasumisen tarpeisiin. Validia-talon kalustetussa asunnossa voit asua turvallisesti esimerkiksi omaishoitajan vapaapäivien ja loman aikana.

Tutustu palveluihimme ja ota yhteyttä!

www.validia.fi/asuminen
Asiakaspalvelu p. 020 33 1200

VALIDIA

Tarjoamme asumispalveluita ja kotiin vietäviä palveluita vammaisille ja eri tavoin toimintaesteisille henkilöille. Kokonaan kotimainen yritys kuuluu Invalidiliitto-konserniin.

YHTEISTYÖKUMPPANIMME VUONNA 2018

PÄÄYHTEISTYÖKUMPPANIMME 2018

Rokua • konserni

YHTEISTYÖKUMPPANIMME 2018

CARITAS
Keskellä elämää.

VALIDIA

TOIMINTAKALENTERI 1.3.2018.-30.6.2018

MAALISKUU

- To 1.3. Ommaiskahvila Tyrnävällä S. 34.
- Ti 6.3. Katse huomiseen kerho S. 42.
- Ke 7.3. Ommaiskahvila Ommaiskortteerissa. S 32.
- Ke 14.3. Etäomaishoitajien ryhmä. S. 42.
- Ke 14.3. Ommaiskahvila Limingassa. S. 34.
- Ke 14.3. Erkkavanhemmat Haukiputaalla. S. 37.
- To 15.3. Omaishoitajan pankki- ja perintöasiat Ommaiskortteerissa. S. 36.
- Ke 21.3. Ommaiskahvila Ommaiskortteerissa. S. 32.
- Ke 21.3. Tunnista Läheisriippuvuus Ommaiskortteerissa. S. 36.
- To 22.3. ommaiskahvila Oulunsalossa. S. 33.
- To 22.3. Ommaiskahvila Kempeleessä. S 33.

HUHTIKUU

- Ti 3.4. Katse huomiseen kerho. S. 42.
- Ke 4.4. Ommaiskahvila Ommaiskortteerissa. S. 32
- To 5.4. Ommaiskahvila Yli-Iissä. S. 33.
- Ti 10.4. Ommaiskahvila Iissä. S. 33.
- Ke 11.4. Erkkavanhemmat Haukiputaalla. S. 37.
- To 12.4. Etäomaishoitajien ryhmä. S. 42.
- Ma 16.4. Ommaiskahvila Kiimingissä. S 34.
- Ke 18.4. Ommaiskahvila Ommaiskortteerissa. S. 32.
- Ke 25.4. Tunnista läheisriippuvuus Ommaiskortteerissa. S. 36.
- Pe 27.4. Avoimet ovet Ommaiskortteerissa. S. 8.

TOIMINTAKALENTERI 1.3.2018 -30.6.2018

TOUKOKUU

- Ke 2.5. Ommaiskahvila Ommaiskortteerissa. S. 32.
- La 5.5. Hyväntekeväisyystanssit Iin Merihelmessä. S 19.
- Ti 8.5. Katse huomiseen kerho. S. 42.
- Ke 9.2. Erkkavanhemmat Haukiputaalla. S. 37.
- Ke 16.5. Ommaiskahvila Ommaiskortteerissa. S. 32.
- To 17.5. Ommaiskahvila Muhoksella. S. 34.
- Ma 21.5. Ommaiskahvila Hailuoto retkipäivä. S. 33.
- Ma 21.5. Ovet-valmennus. S.35
- Ke 23.5. Ommaiskahvila Tyrnävällä. S. 34.
- Ke 23.5. Tunnista läheisriippuvuus Ommaiskortteerissa S. 36.
- To 24.5. Lähtö Pärnuun kylpylälomalle. S. 7.
- Ma 28.5. Ovet-valmennus. S. 35.

TOUKO - KESÄKUU

- Ma 28.5. Ommaiskahvila Liminka, retkipäivä. S. 34.
- Ke 30.5. Ommaiskahvila Ommaiskortteerissa. S. 32.
- To 31.5. Ommaiskahvila Kempeleessä. S. 33.
- Ma 4.6. Ovet-valmennus S. 35.
- Pe 8.6. Ommaiskahvila Lumijoella. S. 33
- Ma 11.6. Ommaiskahvila Haukiputaalla. S. 33.

- **Omaishoitajaryhmien kokoontumiset sivulla 13.**
- **Kuntoutuskurssit ja tuetut lomat S. 21.**
- **Yhdistyksen kuntosalivuorot S. 27.**
- **Leijonaemot kokoontuu S. 37.**

Yhdistyksen väki on kesälomalla 23.6. - 29.7.2018, jolloin Ommaiskortteeri on suljettu.

OULUN SEUDUN
20 vuotta
OMAISHOITAJAT

Oulun seudun omaishoitajat ry

Ommaiskortteeri,
Kumppanuuskeskus,
Isokatu 47. katutaso

avoinna arkisin klo 10.00-14.00
p. 08 882 1690

Omaishoidon ohjaaja
Heini Kemola
p. 040 526 8105

www.osol.fi

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA