

1/2025



Salon  
omaishoitajat ry

# Onnin uutiset

Työikäiset omaishoitajat -  
Multitaskaajat

OmaisOiva ryhmät

Omaishoitajan  
hyvinvointikurssi



## Yhteystiedot

Taina Koski	0440 151 163	tainahkoski@gmail.com
Riitta Valtamo	040 827 0484	riitta.valtamo@gmail.com
Pirjo Virtanen	050 354 5392	pirjo.virtanen47@gmail.com
Risto Lehti	0500 533 098	risto.lehti@salon.seutu.fi
Sirpa Tikkala	040 517 0849	tikkalasilpa@gmail.com
Mari Karonen		marik2@hotmail.com
Eero Jokelainen	045 77319052	eerojokelainen09@gmail.com
Sanna Koskinen	040 579 1846	sanna.koskinen79@gmail.com
Anna Laine	040 707 5607	laine.anna@hotmail.com
Anu Järvinen	044 366 0003	anu.tuomisalo@gmail.com
Kati Helttula	045 637 2820	kati.helttula82@gmail.com

## Työntekijät

Milka Leppiniemi	044 7348 115	milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi
Anniina Wehman	044 7348 116	anniina.wehman@salonomaishoitajat.fi
Niko Nivalinna	044 2468 117	omaisoivasalo@gmail.com

[www.salonomaishoitajat.fi](http://www.salonomaishoitajat.fi)

[www.facebook.com/Salonomaishoitajatry](https://www.facebook.com/Salonomaishoitajatry)

Instagram: omaisoiva\_salo

## Sisällys

Yhteystiedot	2	Someron	
Omaishoitajan		paikallistoiminta	12
hyvinvointikurssi	3	OivaKahvilat	13
Yhdistyksen terveiset	4	Kaffetta ja kässää	14
Erityislapsiperheet	6	Yhdistyksen jäsenille	
Erityislasten kylpyläpäivä	7	Sääntömääräinen	
Työikäiset omaishoitajat	8	kevätkokous	15
65+ omaishoitajat	9	Kuntosalit	15
Omaishoitajien		Onnin uutiset sähköiseksi	16
vertaisryhmät	10	Virkistyspäivä 65+	17
Omaishoitotilanteen		Salon seiska 2025	18
muuttuessa	11	ApuMari	19
		Liity jäseneksi	20

# OMAISHOITAJAN HYVINVOINTIKURSSI

**Kurssi antaa tukea ja tietoa omaishoitajan oman jaksamisen tueksi.**

Ryhmäkertojen aiheita ovat

- oman mielen hyvinvointi ja jaksaminen,
- oman hyvän arjen elementtien löytäminen
- käymme läpi miten hakeudut kuntoutukseen ja saat yhteiskunnan apuja ja palveluita.

**RYHMÄ KOKOONTUU KOLME KERTAA  
TIISTAIT 25.2., 4.3. JA 11.3.2025 KLO 13-15**

**OMAISHOITOKESKUS, TORIKATU 12**

Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä.

**LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMINEN PE 21.2. MENNESSÄ  
OMAISOIVATYÖNTEKIJÄ MILKA 044 7348 115**

**OmaisOiva**

## **Lähellä ja tukena – jo kolmekymmentä vuotta**

Yhdistyksemme täyttää tulevana syksynä 30-vuotta. Olemme Suomen vanhin paikallinen omaishoitajien oma yhdistys. Mitä se sitten meille täällä paikallisesti tarkoittaa?

Yhdistyksemme, Salon omaishoitajat ry, vaikka onkin vanhin ja vuosikymmeniä toiminnassa ollut, on mielestämme tässä ajassa hyvin ajassa elävä, dynaaminen ja eteenpäin suuntaava. Elämme aikaa, jolloin järjestöjen resilienssiä, stressinsietokykyä, koetellaan. Takana on ajat, jolloin yhdistysten rahoituksia on kasvatettu vuosi vuodelta ja viime vuosi oli ennätysmäinen. Jokainen, joka on uutisia ja yhteiskunnan suunnan muutoksia seurannut, on huomannut varmasti sen, että ennätysmäisten vuosien jälkeen on tullut vuorostaan ennätysmäisen miinusmerkkiset vuodet.

Olemme yhdistyksenä kuunnelleet herkällä korvalla viestiä monelta eri taholta ja koonneet niistä viesteistä sellaiset suuntaviivat, joilla olemme tulevaisuudessakin lähellä ja tukena.

Kaiken keskelle olemme sijoittaneet omaishoitajan. Hän on toimintamme ja ajatuksiemme keskiössä. Hän, joka auttaa, hoivaa, tukee, huolehtii ja rakastaa läheistään, antaa omastaan. Hän, joka tekee sitä juuri nyt ja juuri nyt tarvitsee meitä eniten jaksukseen arjessa. Olemme tukena myös silloin, kun elämä tuo muutoksia ja silloin, kun tästä rakkaasta on tullut aika luopua.

Toinen olennainen osa toimintaa on paikallisuus. Me tunnemme parhaiten paikallisen toiminnan, vuosien saatossa on luotu hyvät ja toimivat verkostot ja pystymme pääsemään parhaaseen lopputulokseen. Toiminta-alueellamme Salossa ja Somerolla asuu noin 60 000 ihmistä, maantiellisestikin alue on iso. Viime vuosina on käyty paljon keskustelua yhdistysten yhdistymisestä ja isommista kokonaisuuksista. Oman yhdistyksemme hallitus on tehnyt päätöksen, että meille tämä kokonaisuus on jo riittävä. Tulemme pysymään omana itsenäisenä paikallisyhdistyksenä. Yhteistyötä luonnollisesti teemme.

Vielä siitä muutoksesta ja järjestöihin kohdistuvasta paineesta. Tiedämme, että mikään muu ei ole tässä maailmassa pysyvää, kuin muutos. Se on vääjäämätön osa ihmisen, yhteiskunnan ja järjestöjen kehitystä. Sen sijaan, että ottaisimme uutiset muutoksista raskain ajatuksin vastaan, olemme päättäneet ottaa tämän ajan positiivisena haasteena. Puolellamme on se, että kukaan ei kyseenalaista omaishoitajan tai omaisen roolin tärkeyttä tässä ajassa. Perheen merkitys kasvaa ja läheisten arvo korostuu, myös tulevaisuudessa. Vuosikymmenten pitkäjänteinen työ tuottaa nyt sitä hedelmää, jota tarvitaan eteenpäin pääsemisessä. Hyvin tehdystä työstä saamme kiittää yhdistyksen aktiivisia toimijoita vuosien aikana. Tästä on hyvä jatkaa.

- Salon omaishoitajat ry hallitus -

## Erityislapsiperheet

OmaisOiva toimintaan kuuluu osana koko perheelle suunnattu erityislapsiperheiden toiminta. Erityislapsiperheille suunnatussa toiminnassa koko perhe saa vertaistukea, virkistystä ja iloa arjen keskelle. Toiminnan kulmakivenä on hyväksyvän ja tervetulleen ilmapiirin luominen erilaisille perheille. Haluamme myös huomioida erilaisten perheiden tarpeita niin hyvin kuin mahdollista. Omaishoitajina yhdistyksen näkökulmasta näemme perheen molemmat aikuiset. Erityislapsiperheiden toimintaan ovat tervetulleita kaikki perheet, joissa on vammainen, sairas tai nepsylapsi. Keväällä 2025 toimiamme ovat:

Erityiset nuorten illat Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12  
Ikäraja 13-17v. Illoissa ennalta sovittu ohjelma ja pieni iltapala.  
Torstai 13.2. klo 17-18.30 Tutustumista ja toivemusiikkia  
Torstai 27.3. klo 17-18.30  
Torstai 10.4. klo 17-18.30  
Torstai 15.5. klo 17-18.30

Ryhmään otetaan rajoitettu määrä nuoria. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot Anniinalle 044 734 8116.

### **Hiihtolomaviikon Erityisperheiden OivaKahvila 17.2. klo 13-16**

Tarjolla kaakaota ja laskiaispullia. Maalataan kiviä ja askarrellaan kortteja. Ilmoittautumiset 12.2 mennessä Anniinalle.





# ERITYISLAPSIPEHEIDEN KYLPLYLÄPÄIVA

LOHJA SPA  
YLHÄNTIE 1, KARJALOHJA  
**LAUANTAINA 1.3.**

**9.45-13**

---

KLO 9.45 KOKOONTUMINEN  
TULOAULAAN

KLO 10-12 ALLASOSASTO  
KÄYTÖSSÄMME  
KLO 12 LOUNAS

---

SITOVAT  
ILMOITTAUTUMISET 14.2.  
MENNESSÄ 044 734 8116

-ILMOITA OSALLISTUJIIEN MÄÄRÄ JA  
ERITYISRUOKAVALIOT



OMAVASTUU  
3€/OSALLISTUJA





### *Toimintaamme työkäisille omaishoitajille ja läheistään auttaville*

Yhdistyksemme haluaa tarjota omaa toimintaa työkäisille omaishoitajille, mutta he ovat myös tervetulleita kaikkeen omaishoitajille suunnattuun toimintaamme. Omaisoivatoinnot eli OivaKahvilat, OivaRyhmät ja OivaHetket ovat siis myös sinua varten. OivaKahvila on matalan kynnyksen yhteisöllistä toimintaa, johon voit poiketa jutustelemaan ja nauttimaan kupillisen kahvia. Kahviloista lisätietoa sivulta

OivaRyhmät ovat vertaistuellisia ryhmiä, joista löydät lisätietoa sivulta.

OivaHetki on yksilöllistä tukea omaishoitotilanteessa olevalle. Tarjoamme keskusteluapua sekä autamme käytännön tiedon etsimisessä ja hakemusten tekemisessä. Keväällä 2025 tarjolla on myös työkäisille suunnattu teams-ryhmä, jossa vaihtuvat aiheet ja asiantuntijavieraat.

Kaikki yhdistyksen tapahtumat ovat sinulle myös avoimia ja pyrimme järjestämään niitä sellaisina ajankohtina, että ansiotyötä tekevät omaishoitajat voisivat myös osallistua.

## Multitaskaajat - Työkäisten teams vertaisryhmä

Multitaskaajat on työkäisille omaishoitajille suunnattu vertaistuellinen teams-ryhmä, jossa jokaisella kokoontumiskerralla on oma aihe ja asiantuntijavieras. Voit ilmoittautua mukaan silloin, kun puhutaan sinua kiinnostavasta aiheesta. Saat paluuviestinä osallistumislinkin. Ilmoittautumiset 044 734 8116 tai [anniina.wehman@salonomaishoitajat.fi](mailto:anniina.wehman@salonomaishoitajat.fi)

Ti 25.2. klo 17-18.30 Vieraana Meeri Virtamo, omaishoitajaliitto.

Aiheena ansiotyö ja omaishoidon yhdistäminen.

Ti 25.3. Vieraana Pauliina Römpötti, Salon muistiyhdistys.

Aiheena aivojen terveydestä huolehtiminen.



# OmaisOiva

## 65+

**OmaisOiva** toimintaa yli 65 vuotiaille omaishoitajille ovat vertaisryhmät, Omaishoitajan hyvinvointikurssit, OivaKahvilat sekä hoitajalle että hoidettavalle. Omaishoitajien henkilökohtaiset OivaHetket ovat tapaamisia, joissa saat apua erilaisten hakemusten tekoon, keskusteluapua arjen haasteissa tai palveluiden löytämisessä.

**Omaishoitajien hyvinvointikurssi** järjestetään helmi-maaliskuun vaihteessa Omaishoitokeskuksella. Lisätietoa sivulla 3

**Omaishoitajien vertaisryhmät** ovat avoimia ryhmiä omaishoitajalle tai läheistään auttavalle, joka kaipaa ohjattua keskustelua vertaisten kanssa. Lisätietoa sivulla 10

### OivaKahvila

Matalan kynnyksen kahvilatoiminta käynnistyy jälleen helmikuun alusta, jatkuen huhtikuun loppuun. Kahvilat ovat Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12, joka maanantai klo 10-12 ja joka kuukauden ensimmäinen perjantai klo 10-12. Kevään kahviloissa vierailee asiantuntijavieraita, lisätietoja vieraista sivuilla 12-14

OmaisOiva työntekijä Milka Leppiniemi on 65+ omaishoitajia varten. Ole rohkeasti yhteydessä!



## OmaisOiva

### Omaishoitajien vertaisryhmät

Omaishoitajien vertaisryhmät ovat omaishoitotilanteessa nyt oleville omaishoitajille ja läheisauttajille. Virallista omaishoitajuutta ei tarvitse olla eikä yhdistyksen jäsenyyttä.

Lisätietoja ryhmistä OmaisOiva -työntekijä Milkalta 044 7348 115.

#### **Omaishoitajien avoin vertaisryhmä,**

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Kevään kokoontumiset **tiistait 25.3., 29.4. ja 27.5. klo 13-14.30**

#### **Miesomaishoitajien vertaisryhmä,**

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Kevään kokoontumiset **tiistait 18.2., 18.3., 22.4. ja 20.5.**

**klo 17-18:30.** Ryhmää ohjaa Eero Jokelainen.



## Omaishoitotilanteen muuttuessa

Omaishoitotilanteen ja omaishoitoperheen arjen muutokset eivät ole helppoja. Kun omaishoito kotona ei enää onnistu, joudutaan miettimään pitkäaikaiseen hoivaan siirtymistä ja se tuo paljon konkreettista tehtävää, mutta myös erilaisia tunteita ja yllättäviä tilanteita.

**Katse huomiseen ryhmä** on tarkoitettu niille omaishoitajille, joiden hoidettava on siirtymässä tai jo siirtynyt pitkäaikaiseen hoivaan kodin ulkopuolelle. Ryhmää ohjaa koulutetut vertaisohjaajat.

Ryhmä kokoontuu Omaishoitokeskuksella, joka kuukauden viimeinen torstai helmi-toukokuussa **klo 10-11:30**.

Kevään ryhmäpäivät: torstait **27.2., 27.3., 24.4. ja 22.5..**

**Suru on rakkautta ryhmä** on omaishoitajalle, jonka hoidettava on kuollut. Ryhmä on sinulle, jos suru ja kaipaus ovat osa arkeasi ja kaipaat vertaistuellista keskustelua. Ryhmää vetää koulutetut vertaisohjaajat. Lisäksi ryhmässä vierailee diakoniatyöntekijät Salon seurakunnasta.

Ryhmä kokoontuu keväällä 2025 tiistaisin **14.1., 11.2., 11.3., 8.4. ja 13.5. klo 16:30-18**.

Lisätietoja ryhmistä OmaisOiva työntekijä Milkalta 044 7348 115



## Someron paikallistoiminta

Kokoontumiset Someron seurakuntakeskuksella, Härkäläntie 1, Somero

### Oivakahvilat

Ke 5.2. klo 13-14.30

Ke 5.3. klo 13-14.30

Ke 2.4. klo 13-14.30

Oivakahvila on matalan kynnyksen kohtaamispaikka kaikille omaishoidosta kiinnostuneille, sekä hoitajalle että hoidettavalle.



### Oivaryhmät

Ke 26.2. klo 13-14.30

Ke 26.3. klo 13-14.30

Ke 23.4. klo 13-14.30

Ke 14.5. klo 13-14.30

Vertaisryhmä on tarkoitettu omaishoitotilanteessa olevalle ja heille, kenen omaishoitotilanne on hiljattain päättynyt (alle 3 v.).

# Oivakahvilat

OivaKahvilat ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja kaikille omaishoidosta kiinnostuneille. Kahviloissa vierailee säännöllisesti asiantuntijoita eri aihealueilta. Kahviloissa paikalla myös oivatyöntekijä. Henkilökohtaisissa asioissa suosittelemme varaamaan OivaHetken eli yksilöllisen keskusteluajan. Kahvilat osoitteessa Torikatu 12, Salo.



## **Kevään OivaKahvilat 3.2. - 30.4. maanantaisin klo 10-12**

### **Kevään kahvilavieraat:**

- Ma 17.2. Virtaa vanhuuteen
- Ma 3.3. ApuMari, Mari Ilvonen
- Ma 17.3. Salon kaupunki, hyvinvointikoordinaattori Hilpi Tanska
- Ma 31.3. Salon kaupunki
- Kirsti Rämö, vammaisneuvosto
- Seppo Hurve, vanhusneuvosto
- Ma 14.4. Muistikoordinaattori Milka Salin



**Aamupalakahvilat:  
Joka kuun ensimmäinen  
perjantai klo 10-12**

Pe 7.2. vieraana Anna-Leena  
Salonoja, Varha

Pe 7.3. vieraana Salon  
Muistiyhdistys ry

Pe 4.4. Mervi Leino 72-tuntia  
kouluttaja, Perttelin VPK



***Kaffetta ja käsää***



**Kässäkahvilaan voit tulla  
käsityön kanssa tai  
ilman.**

Kahvilat keväällä  
keskiviikkoisin  
26.2., 26.3., 23.4. ja 28.5.  
klo 17-18:30

Salon omaishoitajat ry:n jäsenille

## Sääntömääräinen kevätkokous

Maanantaina 7.4.2025 klo 17  
Omaishoitokeskus, Torikatu 12

### Kevään kuntosalit

Kuntosalivuoro torstaisin klo 11-12

Vuorot ajalle 9.1. - 1.5.2025, Ylhäistentie 2 Salo

Fysioterapeutti Roosa Mikkola  
ohjaamassa ja opastamassa

To 13.2. klo 11-12

To 13.3. klo 11-12

To 10.4. klo 11-12

**HUOM!**  
**YHDISTYKSEN**  
**KUNTOSALIVUORO**  
**VAIN TORSTAISIN**



**Tutustuminen  
Uimahallin uuteen  
ESTEETTÖMÄÄN  
KUNTOSALIIN**  
keskiviikkona 12.3. klo 10 (ja 11)  
Ilmoittaudu Milkalle  
044 7348 115 ke 5.3. mennessä

Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua myös SYTY:n  
jäsenyhdistyksille suunnattuun vuoroon  
keskiviikkoisin klo 15-16.30.  
Kevään vuorot ajalla 8.1.-23.4.2025

## **JÄSEN!**

Haluatko saada Onnin uutiset jatkossa sähköisenä  
suoraan sähköpostiin?

Tulevana vuonna pyrimme pienentämään painetun lehden määrää ja  
samalla luontoa.

Sähköinen lehti tulee myös painettua nopeammin saatavillesi.

Jos haluat vaihtaa sähköiseen, ole yhteydessä OmaisOiva -  
työntekijöihin tai laita sähköpostia

Milka 044 7348 115 / Anniina 044 7348 116

[info@salonomaishoitajat.fi](mailto:info@salonomaishoitajat.fi)

# 65+



Salon  
omaishoitajat ry

## Omaishoitopariskuntien Virkistyspäivä pe 14.9. Lehmirannan lomakeskuksessa

Järjestämme testamenttivaroin virkistyspäivän 65+ ikäisille omaishoitopariskunnille. Osallistuminen edellyttää yhdistyksen jäsenyyttä, mutta on osallistujille maksuton.

### **Päivän ohjelma:**

11:00 saapuminen Lehmirantaan

11:15 Omaishoitajien oma hetki, aiheena Omaishoitajan jaksaminen, asiantuntijana psykoterapeutti Elisa Lehtonen.

Samaan aikaan mukavaa tekemistä hoidettaville Lehmirannan ohjaajien toimesta

12:30 Ruokailu

13:30 Mahdollisuus mennä allasosastolle tai ulkoilemaan.

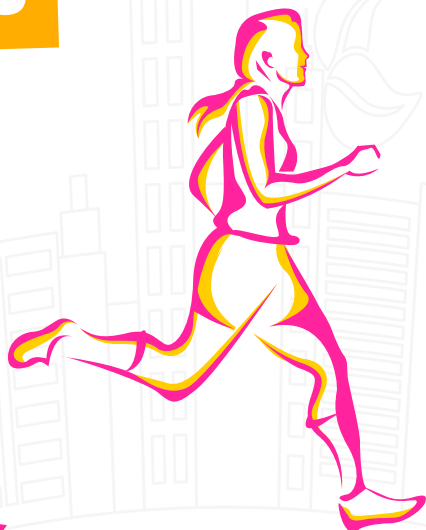
15:00 Iltapäiväkahvit ja kotiin lähtö

OmaisOiva työntekijä Milka paikalla koko päivän.

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen 31.1. mennessä  
Milkalle 044 7348 115**

**JÄSENHINTA**

**15€**



**SALON SEISKA**

**2025**

**TULE MUKAAN OMAISHOITAJIEN JOUKKUEESEEN!**

**Sunnuntaina 24.5.2025**

Sitovat ilmoittautumiset 17.3. mennessä

Anniinalle 044 7348 116.

Omapastuun (15€) eräpäivä 24.3.

Hei,  
Omaishoitajien parissa  
tekemistä työvuosista  
kiitollisena on aika suunnata  
kohti uusia polkuja.

Olen perustanut ApuMari-  
kotipalveluyrityksen ja  
palveluihini kuuluvat kaikki  
arkiset askareet, joissa Sinä tai  
läheisesi kaipaatte apua.

Jos elät sitovassa omaishoitotilanteessa, voin tulla  
huolehtimaan läheisesi hyvinvoinnista omien  
menojesi ajaksi.



**Löydät lisää tietoa kotisivuiltani: [www.apumari.fi](http://www.apumari.fi)**  
**Yhteyden saat soittamalla tai sähköpostilla:**  
**050 5376 497, [mari@apumari.fi](mailto:mari@apumari.fi)**

Vierailen OivaKahvilassa  
maanantaina 3.3. klo 10-12



## Salon omaishoitajat ry

Liity jäseneksi, saat:

- Paikallisen Onnin uutiset 4 x vuodessa
- Valtakunnallisen Lähellä -lehden 4 x vuodessa
- Lomaoppaan vuosittain
- Lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- Yhteistyökumppanien edut (<https://omaishoitajat.fi/>)

Jäsenmaksu 30€ vuonna 2025

-----  
NIMI \_\_\_\_\_

OSOITE \_\_\_\_\_

PUHELINNUMERO \_\_\_\_\_

SÄHKÖPOSTI \_\_\_\_\_

Anna tiedot yhdistyksen työntekijöille tai osoitteeseen:

Salon omaishoitajat ry, Torikatu 12, 24100 Salo. Myös puhelimitse tai tekstarina: 044 7348 115 tai sähköpostilla:

[info@salonomaishoitajat.fi](mailto:info@salonomaishoitajat.fi)

Seuraava Onnin uutiset ilmestyy maaliskuussa 2025