

2/2025



Salon
omaishoitajat ry

Onnin uutiset

Kevään luontoretket-
Kahvilat siirtyvät luontoon

Yhdistyksen pihajuhla

Erityislasten kevät ja
kesä 2025

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	tikkalasirpa@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.fi
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

www.facebook.com/Salonomaishoitajatry

Instagram: omaisoiva_salo

Sisällys

Yhteystiedot	2	65+ omaishoitajat	12
Pihajuhla	3	Omaishoitajien	
Yhdistyksen terveiset	4	vertaisryhmät	13
Erityislapsiperheet	6	Omaishoitotilanteen	
Erityislasten piknik-päivä	7	muuttuessa	14
Erityislapsiperheiden		OivaHetki	15
pelipäivä	8	OivaKahvilat	16
Multitaskaajat	9	Uudistettu iltakahvila	17
Miesomaishoitajien retki	10	Luontoretket	18
Someron		Yhdistyksen jäsenille	
paikallistoiminta	11	Kuntosalit	19
		Onnin uutiset sähköiseksi	19
		Liity jäseneksi	20



Yhdistyksen pihajuhla ja myyjäiset

Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12

Lauantaina 14.6. klo 12-15

Buffetissa myynnissä grillimakkaraa,
muurinpohjalettuja sekä kahvia ja leivonnaisia.

Yhteislaulua, säestäjänä Raimo Niemelä

Arvontaa

Myyjäistuotteita

Lisätietoja päivästä
saat työntekijöiltä



HYVINVOINTIA KEVÄÄSTÄ

Kevät, miten se minuun vaikuttaa?

Kevään mukanaan tuoma auringonpaiste suo meille energiaa ja elämänvoimaa antaen samalla positiivisten ajatusten vallata mielen. Keväinen tuuli tuntuu iholla miellyttävälle, aiheuttamatta vilunväristyksiä, sillä aurinko lämmittää jo ihanasti. Ilma tuoksuu puhtaalle, raikkaalle ja tunnen elinvoimani kasvavan lisääntyvän valoisuuden tahtiin. Olen onnellinen voidessani kokea tämän kaiken kauneuden ympärilläni, kuullessani lintujen laulavan ja puutarhan heräävän eloon pitkän talven jälkeen. Välillä on hyvä kaiken arkisen kiireen keskellä hetkeksi pysähtyä ajattelemaan, miten paljon elämässä voikaan olla hienoja ja ihmeellisiä asioita. Rauhaisa hetki kevään merkkejä katsellessa rentouttaa mieltä ja kehoa.

Omaishoitajana olen huomannut, miten tärkeää on huolehtia omista riittävistä voimavaroista, sekä panostaa hyvinvointiin. Omaishoitajan jaksaminen, kun valitettavan usein jää liian vähäiselle huomiolle yhteiskunnallisella tasolla, kuin myös omaishoitajan omassa arvomaailmassa. Me omaishoitajat teemme työtämme täydellä sydämellä, omista tarpeistamme joustuen ja tinkien. Katse tulisikin suunnata elämänhallintaa ja laatua lisääviin mielekkäisiin asioihin ja niiden tunnistamiseen, sekä riittävän levon ja ravitsemuksen saamiseen. Omalle jaksamiselle pohjaa antavat myös tärkeät ihmissuhteet, jotka osaltaan lisäävät hyvinvointiamme ja tuovat elämäämme myönteisiä kokemuksia. Itsestämme huolehtien kykenemme paremmin käsittelemään omaishoitajuuden eteen tuomat yllättävätkin elämäntilanteet ja haasteet. Toivotan kaikille valoisaa ja voimaannuttavaa kevättä, sekä kesän odotusta!

Omaishoitaja, hallituksen jäsen
Anna-Maria Laine

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, sairastunut tai nepsylapsi. Keväällä 2025 toimiamme ovat:

Erityiset nuorten illat Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12

Ikäraja 13-17v. Illoissa ennalta sovittu ohjelma ja pieni iltapala. Kevään osalta ryhmä on täynnä.

Torstai 10.4. klo 17-18.30 Musisoidaan hoivamuusikko Terhin johdolla

Torstai 15.5. klo 17-18.30

Someron Äidit

To 17.4. klo 17-19 Anniina mukana ryhmässä

To 15.5. klo 17-19

Ryhmä on avoin kaikille erityislasten äideille koko toimintalueeltamme, diagnoosirajoja ei ole. Ryhmässä vertaistuellista keskustelua ja maksuton, pieni iltapala. Lisätietoja Anniinalta Vetäjänä ryhmässä Anu Järvinen. Kokoontumiset Jussin baari, Somero.





ERITYISLAPSIPERHEIDEN PIKNIK-ILTAPÄIVÄ

LEHMIRANNAN RANTAPIRTILLÄ

6.7. KLO 13-16

Lehmirannantie 118, Kotalato
°Rantapirtillä mahdollisuus sauna
ja uida klo 13-15. Lapset saunaan ja
uimaan vanhempien vastuulla.

°Tarjoiluna piknik-koreissa pientä
purtavaa

-Ota mukaan perheelle oma kori,
johon votte ottaa tarjoilun
mukaan nurmikolle sekä alusta
nurmikolla istuskelua varten.

°Esiintyjänä klo 15:
KutiKuti -orkesteri

Ilmoittautumiset ja
erityisruokavaliot 1.7.
mennessä
044 734 8116



ERITYISLAPSIPERHEIDEN

PELIPÄIVÄ

ASTRUM KESKURSELLA

7.6 KLO 12-14.30

Salorankatu 5-7, Salo

Kokeile perheen kanssa erilaisia pelivaihtoehtoja

-Biljardi

-Darts

-Keilaus

-Reaktionopeus

-Piirustushuone

-Pingis

-Ilmakiekko

-Pöytäcurling

-Nyrkkipallo

-Pöytäfutis

-Pelihuone:

**-Vanhan ajan tivolipelit, flipperi, Crazy taxi, Segan
klassikkopeli sekä pöytäpelit**

**Tapahtumassa myös Snacks-pöytä ja meuhana
Areenan puolella maskotin johdolla tanssimuuveja**

Lisäksi kuvametsästys Astrumin tiloissa

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 22.5

Anniinalle 044 734 8116

MULTITASKAAJAT

KESKUSTELEVA TEAMS-
RYHMÄ TYÖIKÄISILLE
OMAISHOITAJILLE,
VAIHTUVAT AIHEET JA
ASiantuntijavieraat



22.4. klo 17-18.30 Aiheena:
Mitä kuuluu
omaishoitoperheisiin,
vieraana Kirsti Rämö, Varhan
ja Salon vammaisneuvosto,
KV tukipiirin sote-
vaikuttamisryhmä



27.5. klo 17-18.30 Aiheena:
Hyvinvointia luonnosta,
vieraana
luontoyhteysohjaaja Milka
Leppiniemi.

Ei
diagnoosi-
rajoja

Lisätietoa ja
linkki teamsiin:

Anniina Wehman
Salon omaishoitajat ry
044 734 8116
anniina.wehman@salonomaishoitajat.fi



Miesomaishoitajien retki Nostalgiamuseoon Perniöön 29.6.

klo 12

Erveläntie 88o, Salo



Ilmoittautumiset
Anniinalle 044 734 8116
23.6 mennessä



Työntekijät lomailee

Milka lomalla:

23.6. -20.7.

Anniina lomalla:

14.7.-10.8.



Someron paikallistoiminta

Kokoontumiset Someron seurakuntakeskuksella, Härkäläntie 1, Somero

Oivakahvilat

Oiva-kesäkahvit

Ke 9.7 13-14.30

Rantatuvan terassilla

HUOM!

Ilmoittautumiset Anniinalle
viimeistään 4.7

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



Oivaryhmät

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.).

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 vertaisryhmät ovat avoimia ryhmiä omaishoitajalle tai läheistään auttavalle, joka kaipaa ohjattua keskustelua vertaisten kanssa.

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 huhtikuuhun asti. Toukokuussa OivaKahvilat siirtyvät ulos, kun lähdemme jälleen luontoon.

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



Omaishoitajien vertaisryhmät

Omaishoitajien vertaisryhmät ovat omaishoitotilanteessa nyt oleville omaishoitajille ja läheisäuttajille. 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 29.4. ja 27.5. klo 13-14.30**

Miesomaishoitajien vertaisryhmä,

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Kevään kokoontumiset **tiistait 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 **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 **8.4. ja 13.5. klo 16:30-18**.

Lisätietoja ryhmistä OmaisOiva työntekijä Milkalta 044 7348 115



— OivaHetki - kahdenkeskinen aika avulle

OmaisOiva -työn yhtenä osa-alueena on omaishoitajien ohjaus ja neuvonta kahden keskisissä OivaHetkissä. OivaHetkessä voidaan avustaa täytettävien hakemusten kanssa, auttaa mm oikaisupyyntöjen ja valitusten kanssa. OivaHetki voidaan myös varata tilanteeseen, jolloin omaishoitaja ja läheisen auttaja kokee tarvetta keskustelulle ja arjen kuormien jakamiseen.

Keskustelut ovat luottamuksellisia ja työntekijät ovat vaitiolovelvollisia. Yhdistyksen molemmat työntekijät omaavat ratkaisukeskeisen ajattelutavan ja pyrimme aina löytämään tilanteeseen parannusta tai sen pienenkin pilkahduksen valosta.

OivaHetkissä käytämme samaa työnjakoa, kuin muissakin toimissa. Anniina vastaa erityislapsiperheiden ja työikäisten omaishoitajien tukemisesta ja Milkalla puolestaan on 65+ ikäiset omaishoitoperheet. Voit kuitenkin olla yhteydessä kumpaan vain työntekijään, meille on pääasia, että omaishoitaja tulee autetuksi.

OivaHetket voidaan järjestää Omaishoitokeskuksella, omaishoitajan kotona tai muussa soveltuvassa paikassa.

Anniina 044 7348 116

Milka 044 7348 115



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 14.4. Muistikoordinaattori Milka Salin

Jalkautuva Oivakahvila Salon torilla

Ma 7.7. klo 10-11.30

Kurilan teltalla

HUOM! Ilmoittaudu Anniinalle 2.7 mennessä. Munkkikahvit ilmoittautuneille



Uudistettu Iltakahvila

Kässäkahvila muuttuu toiminnalliseksi Käden taitojen iltakahvilaksi.



Kahvilat keväällä keskiviikkoisin
23.4. ja 28.5. klo 16-18
Ohjattu askartelu vahtuvin aihein
vapaaehtoistemme
vetämänä.
Tarjolla pieni iltapala



Torstain toivot

Torstain toivot -avoin keskusteluryhmä kaikille yli 65-vuotiaille

Ryhmä kokoontuu Kuusjoen ala-asteen käsityön luokassa klo 10-11:30. Ryhmän jälkeen mahdollisuus ruokailla koululla. Ruokalippuja voit ostaa Kuusjoen kirjastosta aukioloaikojen puitteissa. Lippuja löytyy myös ryhmän vetäjältä.

Kevään kokoontumiset

17.4. ja 15.5.25



Luonto- Kahvilat

Toukokuun OivaKahvilat
vietetään lähiluonnossa

Kevään luontokohteet:

ma 5.5. klo 10-12

Halikonlahden esteetön luontopolku,
Satomakatu 49

ma 12.5. klo 10-12

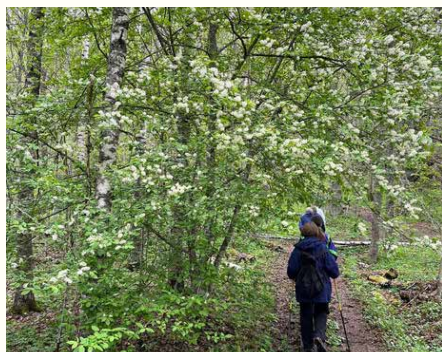
Vaisakon luontopolku, Palttatie 24

ma 19.5. klo 10-12

Märynummen luontopolku, Hirvitie 58

ma 26.5. klo 10-13

Matildajärven esteetön laavu,
Matildajärventie 20



Ohje luontoretkelle lähtijälle

Ilmoittaudu viimeistään edeltävän viikon perjantaina Milkalle 044 7348115. Otathan huomioon riittävän hyvät jalkineet ja tarvittaessa kävelysauvat. Vain esteettömät kohteet on täysin tasaista maastoa.

Aikataulu: kohteissa olemme aina klo 10, paluu aika on arvio.

Luontokohteisiin kuljetaan omalla kyydillä. Ulkoilun jälkeen juodaan kahvit luonnossa.



Kevään kuntosalit

Kuntosalivuoro torstaisin klo 11-12,
kevätkausi 22.6. asti. Ylhäistentie 2, Salo



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



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

Seuraava Onnin uutiset ilmestyy elokuussa 2025