

KESKI-UUDENMAAN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY



JÄSENTIEDOTE 1/18

TULEVIA TAPAHTUMIA

Merkittävä muistiin!

- + Kevätkokous 19.3.
- + Rusutjärven virkistyspäivä 26.5.
- + Vertaisryhmien ajat, muut kuntakohtaiset tapahtumat



Kevätkokous 19.3. Keravalla

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään maanantaina 19.3., 2018 klo 17.30 alkaen Keravalla Viertolan toimintakeskuksessa Timontie 4. Kokouksessa asioina toimintakertomus ja tilinpäätös. *Kahvitarjoilu - Hallitus*

Hyvää vuoden jatkoa

Syyskokous valitsi uuden hallituksen puheenjohtajaksi Seppo Tilanderin ja uutena jäsenenä joukkoon liittyi Hannu Pesari. Hallitus puolestaan valitsi varapuheenjohtajiksi Anu Lönnqvistin ja Hanni Koljosen sekä sihteeriksi Kirsti Pihlajaniemen. Omasta toivomuksestaan hallitustyön jättivät seitsemän viimeistä vuotta puheenjohtajana toiminut Eila Kojima ja Raija Rytönen, joka puolestaan ehti vuodesta 2004 alkaen toimia paitsi ns. varsinaisena jäsenenä, myös neljä kautta puheenjohtajana ja joitakin kertoja varapuheenjohtajana – SUURIITOS heille molemmille yhdistyksen ja omaishoitajien hyväksi tehdystä työstä.

Suurin osa kevään tapahtumista varsinaisen yhdistystoiminnan (omat vertaisryhmät, Rusutjärven tapaaminen) sekä Omaishoitajien Oivan monet erilaiset tapahtumat löytyvät liitteenä olevasta **tapahtumakalenterista**

Liitteenä on myös Omaishoitajien Oivan tervehdys, jossa selvitetään sen ja ns. varsinaisen yhdistystoiminnan rooleja. – Vaikka Omaishoitajien Oiva onkin yksi yhdistyksen toimintamuodoista, sen toimittava niissä rajoissa, joihin Stea (RAY) on avustuksen myöntänyt. Yhdistyksen toiminta-alue – Järvenpää, Kerava Mäntsälä-Pornainen, Nurmijärvi, Tuusula ja osa Sipootakin – on niin laaja, ettei vapaaehtoisvoimin toimiva yhdistys pysty yksin huolehtimaan koko alueella omaishoitajien tukemisesta. Siellä, missä vapaaehtoisia tai kumppaneita löytyy, yhdistys on mukana mm. vertaisryhmien ja tapahtumien järjestämisessä ja/tai informoi toiminnasta, joka tukee omaishoitajien jaksamista. Yhdistyksen tehtäviin kuuluu mm. edunvalvonta, tätä nykyä mm. SOTE-uudistuksen koukerot, kuntien omaishoitopäätösten seuranta, omaishoitajien neuvonta, jne.

Hanni Koljonen

Rusutjärven virkistyspäivä 26.5.

Katso tapahtumakalenterista

Tietolähteitä netissä - oppaissa tietoa myös omaishoidosta

www.sosiaaliturvaopas.fi

www.thl.fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja

OMAISHOITAJIEN RYHMÄTAPAAMISET

Yhdistyksen omat ryhmät: Jokela, Kerava, Nurmijärvi löytyvät toimintakalenterista



Muita ryhmiä

♥ **Keravan seurakunta:** Terveyskeskuksen ryhmätila Atrium keskeviikkona 4.3. ja 11.4. klo 17.00-18.30. – Lisätietoja diakonityöntekijä Mirva Nyman p. 0400 378013

♥ **Järvenpää:** Omaishoitajien iltapäiväryhmä kokoontuu Omaishoitokeskuksessa (Myllytien toimintakeskus, 3. kerros) torstaisin klo 12.30-14.30. Ryhmä on avoin ja maksuton. Omaishoitaja voi tulla ryhmään joko yksin tai omaishoidettavan kanssa. Omaishoidettaville järjestetään omaishoitajien ryhmän aikana omaa toimintaa. Omaishoidettavien ryhmään tulee ilmoittautua etukäteen: puh.040 315 2622 tai 040 315 3314.

♥ **SPR-Tuusula:** Suomen Punaisen Ristin Tuusulan osaston omaishoitajien tukitoiminnan vapaaehtoiset kutsuvat kaikki omaishoitajat ryhmätapaamisiin kerran kuukaudessa. Tapaamiset ovat avoimia kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville riippumatta ovatko omaishoidon tuen piirissä vai ei.

pe 23.2. klo 14-16 Retki paloasemalle. Keravan ja Tuusulan uusi paloasema on valmistunut 2017 Kulloontien varteen, Palokulmankuja 2. Lähtö uimahallilta klo 13.45

pe 23.3. klo 14-16 Tietoa edunvalvontavaltuutuksesta, varatuomari Tuulikki Petäjänieni. Hyrylän terveysasema, kokoushuone Martta-Maria, Hyrylän tie 13

pe 27.4. klo 14-16 Voimavaroja omaishoitajan arkeen, Siina Lepola-Läng. Hyrylän terveysasema, kokoushuone Martta, Hyrylän tie 13

pe 18.5. klo 14-16 Kevätretki Vanhankylänniemeen. Lähtö uimahallilta klo 13.30.

Hoidettavat ovat tervetulleita mukaan pe 26.1, pe 23.3 ja pe 27.4. Jos hoidettava tulee mukaan niin ilmoitus viikkoa ennen ko. tapaamista Minna Härköselälle puh. 040 3144670

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Tiia Kylänpää puh. 040 5961601 tai Marja Rönkkö puh. 0400 607911

♥ **Mäntsälän ja Pornaisten Muisti ry: Vertaiset-ryhmä.** Virallista omaishoitosopimusta ei tarvita. Riittää, että tunnet itse olevasi läheisesi omaishoitaja. Taustalla ei tarvitse olla muistisairaus, vaan kaikki Mäntsälän ja Pornaisten alueella toimivat omaishoitajat ovat tervetulleita mukaan. Myös hoidettava voi tulla, jos kotiin ei saada apua tapaamisen ajaksi. Hoitajien ja hoidettavien ryhmillä on eri vetäjä. Tiedustelut puhelin: 040 577 0410 sähköposti: muistiry@gmail.com

Omaishoitajat ja läheiset -liitto on nyt

Omaishoitajaliitto

Uusi nimi otetaan käyttöön 1.1.2018 alkaen vaiheittain.
näkyvä kaikissa liiton viestintäkanavissa 1.3. mennessä.

YHTEYSTIETOJA

Puheenjohtaja	Seppo Tilander	0400 455082	seppo.tilander@kotikone.fi
1..varapj.	Anu Lönnqvist	050 3397191	anu.lonnqvist@gmail.com
2.varapj.	Hanni Koljonen	040 7068059	hakoljon@kolumbus.fi
sihteeri	Kirsti Pihlajaniemi	050 5317919	kirsti.pihlajaniemi@hotmail.fi
<u>Muut jäsenet</u>	Pertti Kaartoaho		pera39@luukku.com
	Hannu Pesari	040 5277123	hannu.pesari@suomi24.fi
	Sari Putkonen	010 3875802	sari.putkonen@kotoranta.fi



Talviterveiset yhdistyksen OmaisOivasta,

OmaisOivan ensimmäinen kokonainen toimintavuosi on käynnistynyt hyvällä sykkeellä; kevätkauden toimintojen sisältöjen suunnittelulla ja markkinoinnilla. Alkanut kausi pitää sisällään kaikissa toiminta-alueemme kunnissa; Järvenpäässä, Mäntsälässä, Tuusulassa, Pornaisissa, Nurmijärvellä ja Keravalla monen monituista OmaisOiva-toimintaa, tarvelähtöisesti erilaisissa omaishoitotilanteissa oleville. Lähes tulkoon kaikki kevätkauden OmaisOiva-toiminnot löytyvät kurkkaamalla liitteenä olevaa, uunituoretta kevään toimintakalenteria.

Mitäs OmaisOiva-toiminta olikaan ja miten se täydentää taustayhdistyksensä toimintaa?

Taustayhdistyksemme, Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry on toiminut pitkän, urauurtavan yli 15 vuotisen historiansa aktiivisin vapaaehtoisvoimin. Yhdistyksemme hallituksen jäsenet ovat järjestäneet ja järjestävät jatkossakin resurssiensa ja mahdollisuuksien mukaan tarvelähtöisesti toimintaa toiminta-alueellaan; mm. vertaistuellisia ryhmiä, koulutuksia, tapahtumia ja retkiä. Myös yhteiset jouluruokailut ja muut mieleenpainuvat kohtaamiset ovat varmasti vielä osallistuneiden muistojen helminauhassa. Yhteistyö eri sektoreiden toimijoiden kanssa ja edunvalvontaan liittyvät asiat ovat olleet myös jo pitkään yhdistyksen toimintojen ytimissä.

Yhdistysten toimintamuotoja täydentävää OmaisOiva-toimintaa on Suomessa jo yli 200 paikkakunnalla, yli 30 omaishoitajayhdistyksen hallinnoimana ja Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen STEA:n rahoittamana. Oli hienoa, että Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry päätti keväällä 2016 lähteä laajentamaan omaa toimintaansa entisestään hakien OmaisOiva-toimintaa myös Keski-Uudenmaan kuntien alueella toteutettavaksi. Myönteisen avustuspäätöksen turvin OmaisOiva-toiminta pääsi aloittamaan myös Keski-Uudenmaan kunnissa heti loppukeväältä 2017.

OmaisOiva-toiminta on meidän kaikkien yhteinen juttu. Toiminta tarjoaa jo olemassa olevien yhdistyksen tarjoamien tiedon, tuen ja toimintamuotojen täydennykseksi mm. etsivään työhön OmaisOiva-kioskeja, tiedon tarpeisiin ja kohtaamisten toiveisiin OmaisOiva-kahviloita, vertaistuellisiin tarpeisiin OmaisOiva-ryhmiä, omaishoitajuuteen valmentautumiseen Ovet-valmennuksia® sekä erilaisiin pulmiin ja kysymyksiin OivaHetkiä – tarvelähtöisesti ja tuoden toimintaa sinne, missä yhdistyksen tai muun kumppanitahon toimesta toimintaa omaishoitajille ja omaistaan tai läheistään hoitaville ei vielä ole. Kurkkaa OmaisOivan toimintamuodoista tarkempia kuvauksia oheisen toimintakalenterimme ensimmäiseltä sivulta tai yhdistyksen internetsivuilta.

KYLLÄ, yhdistyksellä on upouudet internetsivutkin Sinuakin varten!

Tiesitkö jo, että yhdistyksellä on olemassa olevia, perinteisempiä viestintäkanavia täydentävät internetsivut, joista löytyy tietoa mm. yhdistyksestä, yhdistyksen OmaisOiva-toiminnasta, tapahtumakalenteri, mahdollisuus tulla mukaan yhdistyksen jäseneksi tai yhdistyksen vapaaehtoistoimintaan sekä oivia linkkejä erilaisiin tarpeisiin. Jos tykkäät käyttää arjen juoksussasi tietokonetta ja internetiä, niin käy ihmeessä pistäytymässä www.keskiuudenmaanomaishoitajat.fi – sivuillamme, siellä saattaa hyvinkin olla Sinullekin jotain!

"Tänne kyllä kannatti tulla!"

Huudahti eräskin OmaisOiva-kahvilaamme osallistunut ja kyllä, jos vähänkään tuntuu, että kaipaa esimerkiksi tukea omaan jaksamiseen, pieniä ilonhetkiä arkeen, kohtaamisia toisten samassa tilanteessa olevien kanssa tai eväitä omaishoitajana toimimiseen - tule rohkeasti ja kynnyksettä porukkaan mukaan! Yhdistyksen ja sen tarjoaman OmaisOivan toimintamuodoista voit valita itsellesi sopivan – tai kokeilla niitä kaikkia!

*Kevätkauden kohtaamisiamme kovasti jo odottaen,
oivallisin terveisin, Heidi & Laura*