

# KESKI-UUDENMAAN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY



Jäsentiedote 1/2019

## TULEVIA TAPAHTUMIA

- ✚ Kevätkokous
- ✚ Uusi vuosi ja vanhat kujeet...
- ✚ Vertaisryhmät ja yhteystiedot
- ✚ Uusi Mielen hyvinvoinnin silta – ryhmä – ilmoittaudu pian mukaan!
- ✚ Kevään Ovet-valmennukset lähestyvät – ilmoittaudu mukaan!

### **Kevätkokous 15.4.**

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään maanantaina 15.4.2019 klo 17.30 alkaen Viertolan toimintakeskuksessa Keravalla, os. Timontie 4. Kokouksessa käsitellään mm. vuoden 2018 toimintakertomus ja tilinpäätös. Tervetuloa!

*Hallitus*

### **Uusi vuosi ja vanhat kujeet...**

Yhdistyksemme tarkoitus samoin kuin keinot tarkoituksen toteuttamiseksi on määritelty yhdistyksen säännöissä eli jatkamme entiseen tapaan. Toimintasuunnitelmassa painopistealueita ovat edelleenkin omaishoitajuuteen liittyvän tiedostamisen lisääminen, vaikuttamistoiminta ja edunvalvonta, jäsenten osallistumismahdollisuuksien ja vapaaehtoistoiminnan kehittäminen, omaishoitajien jaksamisen ja osaamisen tukeminen mm. koulutuksen avulla. Säännöissä mainittua kokeilu- ja tutkimustoimintaa toteutetaan erityisesti yhdistyksen Omaisoiva -toiminnassa.

Varsinaisen yhdistystoiminnan kontolle jää kuitenkin edunvalvonta ja virkistys- ja koulutustoiminnan järjestäminen jäsenistölle. Tiedossa on tänäkin vuonna mm. vertaisryhmätoimintaa, virkistys- ja koulutustapahtuma Rusutjärvellä, Keudan hemmottelupäivä omaishoitoperheille, Lehmirannan pidennetty viikonloppu omaishoitajille, joulutapahtuma, mahdollisesti retkiä yleensä jäsenille ja erikseen myös lasten omaishoitajille, muita tapahtumia, mikäli saamme Ragnar Ekbergiin säätiöltä anomamme avustuksen. - Hallitus kaipaa hyviä ideoita!

Hallitus jatkaa vuonna 2019 samalla kokoonpanolla kuin viime vuonna. Sääntöjen mukaan joukkoon olisi mahtunut enemmänkin jäseniä, mutta harmi kyllä syyskokouksessa halukkaita ei löytynyt. Kulkuyhteydet toki voivat olla yksi este, mutta kokouksiin voi osallistua myös puhelimitse. Ongelma on yhteinen monen muunkin sosiaali- ja terveysalan yhdistykselle (ja muidenkin yhdistykselle).

*Hanni Koljonen*

### **Lehmirantaan viettämään pidennettyä viikonloppua syksyllä ja Keudaan virkistäytymään perinteiseen hemmottelupäivään**

Näiden tapahtumien tarkemmista tiedoista, aikatauluista ja ilmoittautumisista kerrotaan seuraavassa jäsentiedotteessa.

### **OMAISHOITAJIEN RYHMÄTAPAAMISET**

Ryhmien tarkemmat tiedot löydät oheisesta kevään 2019 tapahtumakalenterista.

- ♥ Jokelassa Ester Matilda -koti, Konduktöörinkuja 2 Jokela,
- ♥ Järvenpäässä useita erilaisia ryhmiä mm. Omaishoitokeskuksella
- ♥ Keravalla Viertolan päiväkeskus, Timontie 4
- ♥ Nurmijärvellä Heikkarin palvelutalo, Heikkarinkuja 4.



Lisäksi omaishoitajien vertaistukiryhmiä järjestävät mm.

- ♥ SPR Tuusula Lisätietoja Tiia Kylänpää puh 040 5961601
- ♥ Mäntsälän ja Pornaisten Muisti ry lisätietoja Eija Liljavirta, puh. 0405770410 [muistiiry@gmail.com](mailto:muistiiry@gmail.com)
- ♥ Keravan SRK lisätietoja Diakoniatyöntekijä Mirva Nymanilta, [mirva.nyman@evl.fi](mailto:mirva.nyman@evl.fi) tai 0400 378 013

### Omaishoitoperheiden virkistyspäivä Rusutjärvellä – tervetuloa kaikki mukaan!

Yhdistys järjestää omaishoitajille ja läheisille suunnatun virkistyspäivän Rusutjärven leirikeskudessa (os. Hämeentie 44, Tuusula) **lauantaina 4.5.2019 klo 10-14**. Luvassa ruokailun lisäksi myös mm. mukavaa ohjelmaa. Omavastuuosuus on 5€, jonka voi maksaa yhdistyksen tilille FI81 5092 0920 1477 07, käytä maksaessasi viitettä 4514. **Ilmoittautumiset pe 26.4. mennessä, puh. 050 500 1903**. Lämpimästi tervetuloa!



### TULE MUKAAN UUTEEN MIELEN HYVINVOINNIN SILTA-RYHMÄÄN - yli kuntarajojen!

Uusi Mielen hyvinvoinnin silta – keskusteluryhmämme sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita oman mielen hyvinvoinnin kysymyksistä. Ryhmä kokoontuu Järvenpäässä, Sahan koululla, os. Puistotie 83 klo 13-14.30 kahden viikoin välein, yhteensä 10 kertaa ajalla 29.1.-11.6.2019. Keskusteluryhmän tavoitteena on tukea mielen hyvinvointia sekä vahvistaa elämänmyönteistä ajattelua. Ryhmässä keskustellaan mm. voimavaroista, kiitollisuudesta, tarkoituksellisesta arjesta sekä tulevaisuuden näköaloista. Ryhmään otetaan mukaan 8 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Ohjaajina toimivat monille tutut, Omaisoivalaiset Heidi ja Laura.



**Ilmoittautumiset su 27.1. mennessä** puh. 050 320 3962 tai [laura.kosonen@omaisoiva.net](mailto:laura.kosonen@omaisoiva.net)

### TERVETULO A KEVÄÄN OVET-VALMENNUSIIN® - yli kuntarajojen!

Ovet-valmennus® avaa ovia omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin, hoitotyöhön ja avustamiseen sekä omaishoitajan voimavaroihin. Ovet-valmennuksiin® otetaan mukaan 12 ensimmäiseksi ilmoittautunutta ja niiden ajaksi pyritään tarvelähtöisesti järjestämään hoito muutamalle hoidettavalle läheiselle, tiedustelut ilmoittautumisen yhteydessä.



#### Ovet-valmennus® Keravalla

*Palvelukeskus Hopeahovilla, os. Metsolantie 4*  
klo 12-16 keskiviikkoina 6.2., 13.2., 27.2. sekä 6.3.2019

**Ilmoittautumiset, erityisruokavaliotoiveet ja läheisen hoitotarve ma 28.1. mennessä:** [laura.kosonen@omaisoiva.net](mailto:laura.kosonen@omaisoiva.net) tai puh. 050 320 3962

#### Ovet-valmennus® Nurmijärvellä

*Heikkarin palvelukeskuksella, kokoustila 1, os. Heikkarinkuja 4*  
klo 12.30-16.30 tiistaina 5.3., 12.3., 26.3. sekä 2.4.

**Ilmoittautumiset, erityisruokavaliotoiveet ja läheisen hoitotarve to 21.2. mennessä:** [laura.kosonen@omaisoiva.net](mailto:laura.kosonen@omaisoiva.net) tai puh. 050 320 3962

#### Ovet-valmennus® Mäntsälässä

*Kotokartanon juhlasali, os. Kaakkumäentie 1-3*  
klo 12-16 keskiviikkoina 8.5., 15.5., 22.5. sekä 29.5.

**Ilmoittautumiset, erityisruokavaliotoiveet ja läheisten hoitotarve to 25.4. mennessä:** [heidi.puumalainen@omaisoiva.net](mailto:heidi.puumalainen@omaisoiva.net) tai puh. 050 306 6812

YHTEYSTIETOJA		yhdistyksen puhelinnumero: 050 5001 903	
Puheenjohtaja	Seppo Tilander	0400 455082	<a href="mailto:seppo.tilander@kotikone.fi">seppo.tilander@kotikone.fi</a>
1.varapj.	Anu Lönnqvist	050 3397191	<a href="mailto:anu.lonnqvist@gmail.com">anu.lonnqvist@gmail.com</a>
2.varapj.	Hanni Koljonen	040 7068059	<a href="mailto:hakoljon@kolumbus.fi">hakoljon@kolumbus.fi</a>
sihteeri	Kirsti Pihlajaniemi	050 5317919	<a href="mailto:kirsti.pihlajaniemi@hotmail.fi">kirsti.pihlajaniemi@hotmail.fi</a>
Muut jäsenet	Pertti Kaartoaho		<a href="mailto:pera39@luukku.com">pera39@luukku.com</a>
	Hannu Pesari	040 5277123	<a href="mailto:hannu.pesari@suomi24.fi">hannu.pesari@suomi24.fi</a>
	Sari Putkonen	010 387 5802	<a href="mailto:sari.putkonen@kotoranta.fi">sari.putkonen@kotoranta.fi</a>

*Kurkkaa myös oheiseen kevään tapahtumakalenteriimme sekä vastaa Omaisoivan terveisinä tulleeseen jäsenkyselyymme. Hyvää talven jatkoa!*  
*Terveisin Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toimijat*