



Tarjoa  
kahvitauko  
omaistaan  
hoitavalle!  
Katso sivu 19

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT  
3/2021

Omaistaan  
hoitavasta  
kokemus-  
asiantuntijaksi

Vapaaehtoiset  
kertovat:  
Monta reittiä,  
monta tapaa

Vapaaehtois-  
toiminnan  
merkitys

*Omaishoidon  
kokemusasiantuntijat*  
tuovat tärkeää näkemystä moneen tarpeeseen

# Kuusi tapaa tukea ikääntyneen läheisen arjen aktiivisuutta

**Liikkuminen on tärkeää, läpi koko elämän. Mitä enemmän ikää karttuu, sitä enemmän liikkeen merkitys korostuu, sillä se vaikuttaa hiljalleen toimintakykyyn ja arjessa pärjäämiseen. Tutkitusti esimerkiksi 1,6 kilometriä viikoittain kävelevät iäkkäät naiset säilyttävät kävelykykynsä vuoden aikana kaksi kertaa todennäköisemmin. Joskus liikkeelle lähteminen on oikeista kannustimista kiinni. Siksi meidän jokaisen olisi hyvä puhua ikäihmisten liikkumisen puolesta ja pohtia tapoja, joilla voimme tukea ja kannustaa.**

Aina ei ole helppoa löytää oikeita sanoja tai tekoja, joilla kannustaa liikkumaan. Meistä kukaan ei tee asioita patistamalla, ja siksi aktiivisuuden tukeminen vaatii kärsivällisyyttä ja käyttäytymistapojen tarkastelua. Erityisen tärkeää läheisen roolissa on korostaa niitä resursseja, jotka ikääntyneellä vielä ovat tallella, auttamatta liikaa tai tekemättä asioita toisen puolesta. Korona on tuonut omat haasteensa ikääntyneiden arkeen, ja moni on jäänyt aiempaa passiivisempaan kotiin istumaan. Koronan jälkeiseen arkeen siirtyessä tarvitaan erityistä kannustusta aktiivisuuden palauttamiseen. Näiden vinkkien avulla voit pohtia oman läheisen arkea ja kohtaamisia, joissa voi omalla käytöksellä vaikuttaa positiivisesti arjen liikkumiseen.

## 1. Katkaise ikääntyneen yhtäjaksoinen istuminen

Liika istuminen on haitaksi terveydelle. Erityisesti toimintakyvyn heikentyessä, istuminen lisääntyy joskus jopa huomaamatta. Läheinenkin saattaa vahingossa ajautua

ajattelemaan, ettei halua hyppyyttää ikääntyntynyttä tai nostattaa häntä nojatuolista turhaan. Pienillä teoilla ikääntyneen istumista voi kuitenkin vähentää. Kylään tultessa ei esimerkiksi tulla omilla avaimilla sisään, vaan soitetaan ovikelloa ja odotetaan, että ikääntynyt tulee itse avaamaan oven.

## 2. Älä tee asioita ikääntyneen puolesta, vaan tehkää yhdessä

Hyvin usein läheiset haluavat olla avuksi ja tarjoutuvat tekemään kotitöitä ikääntyneen puolesta tai käymään kaupassa kylään tullessaan. Liian palvelemisen sijaan tulisikin tarkastella, mihin ikääntyneen omat resurssit riittävät, ja missä hän tarvitsee apua. Esimerkiksi arjen askareita tai kaupassa käyntejä voi tehdä ikääntyneen kanssa yhdessä, ei välttämättä hänen puolestaan. Kotitöiden tekeminen, kokkaaminen ja pöydän kattaminen on paitsi mukavaa yhteistä puuhaa, myös tukee ikääntyneen omatoimisuutta.

## 3. Löydä oikeat motiivit

Jotta liikkumisen saa aidosti sisällytettyä osaksi jokapäiväistä elämää, on motiivien oltava kohdallaan. Siksi kannattaa pohtia, mikä on juuri omalle läheiselle tärkeää ja mikä häntä aidosti kiinnostaa. Monille oma-toimisuuden säilyttäminen ja omassa kodissa mahdollisimman pitkään asuminen on tärkeää. Liikkumisen lisäämisen vaikutukset näkyvät konkreettisesti arjessa. Monet esimerkiksi ryhmäliikuntaa harrastaneet ovat huomanneet, että rappujen kävely onnistuu helpommin ja tasapaino parantuu.

Lisäksi mieli saa uudenlaista virikettä varsinkin, jos liikkumisen ohessa on mahdollista nähdä muita ihmisiä. Itseä kiinnostavia asioita voi löytyä myös lähiympäristöstä esimerkiksi lintujen bongauksen muodossa.

## 4. Älä luovuta

Erityisesti silloin, kun toimintakyky alkaa heikentyä, vaaditaan enemmän houkutte-lua ja kannustusta. Jos ikääntynyt ei esimerkiksi innostu lähtemään ulos, voi yrittää muistuttaa edellisestä kerrasta, jolloin lähdettiin ja jälkikäteen oli hyvä mieli. Mitä enemmän tottuu siihen, ettei käy kodin ulkopuolella, sitä korkeammaksi lähtemisen kynnys nousee. Kieltäytymisistä ei tällöin kannata lannistua, vaan jatkaa houkutte-lua ja rohkaisua sinnikkäästi.

## 5. Vie läheinen ulos

Ulos lähteminen on hyvä tapa lisätä liikku-mista, sillä siinä kertyy automaattisesti askelia. Ulkoilu on helppo ottaa tavaksi. Voisiko pöydän ääressä nauttimaan totutut kahvit ottaakin mukaan ja juoda ne ulkona, tai käydä ensin pienellä kävelyllä ja juoda kahvit jälkikäteen? Entä olisiko lähipiirissä joku kaveri, kenen kanssa lähteä ulos, tai tapahtuuko lähiympäristössä jonkinlaista aktivoivaa toimintaa? Ulkoiluun voi myös yhdistää kevyttä jumppaa. Jos ei itse asu riittävän lähellä, jotta yhdessä ulkoilu olisi mahdollista, löytyy nykyään erilaisia palveluntarjoajia järjestöistä, kunnista ja yrityksistä. Esimerkiksi SPR tarjoaa ystävä-toimintaa, joka voi sisältää ulkoilua.

## 6. Vinkkaa etäjumppamahdollisuuksista

Monien ikääntyneiden kohdalla etäjumppat ovat olleet korona-ajan pelastus, ja tuoneet lisää aktiivisuutta ja sisältöä arkeen omasta kodista käsin. Läheiset voivat olla avuksi erityisesti vaihtoehtojen kartoittamisessa, sopivien laitteiden hankkimisessa ja niiden käyttämisessä. Jotkut iäkkäät voivat aluksi arkailla digilaitteiden käyttöä, mutta pikkuhiljaa käytön myötä nekin tulevat tutuksi. Hyviä etäjumppia yhdessä kokeiltaviksi ovat esimerkiksi Yle Areenan Jumppahetket sekä Helsinki-kanavalta (helsinkikanava.fi) löytyvät Seniorijumppat.

Lue lisää: [helsinkiliikkuu.fi](https://helsinkiliikkuu.fi)

*Juttua varten on haastateltu Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelman suunnittelija Heli Starckia.*



**Pääkirjoitus**  
Marja Ruotsalainen  
Toiminnanjohtaja

# Kaikkea ei voi mitata rahassa

Tämän lehden ilmestymisen aikaan lomat alkavat olemaan takana ja toivon, että syksyn toiminnot pääsee käynnistymään normaalisti. Olemme täällä yhdistyksessä valmiita kohtaamaan ja ottamaan teidät lämpimästi vastaan.

Kädessäsi on uuden yhteistyökumppanimme Copy-Set Oy:n kanssa tehty jäsenlehti. Tämän lehden teemana on vapaaehtoisuus ja kokemusasiantuntijuus. Molemmat ovat tärkeitä kokonaisuuksia niin omaishoitajille kuin toiminnan sisällöllemme. Toivon, että lehdestä löytyy sinulle kiinnostavaa luettavaa ja innostut vaikkapa itsekin mukaan toimintaamme. Vapaaehtoisia toimijoita aina tarvitaan.

Yksi yhdistyksemme tehtävistä on tarjota merkityksellinen paikka vapaaehtoistoiminnan toteuttamiseen omaishoitajien kanssa ja heidän hyväkseen. Vaikka toimintaympäristöt ja tulevaisuus muuttuvat koko ajan, olemme ajassa mukana oleva kansalaisjärjestö. Me tarjoamme omaishoitajille, heidän läheisilleen ja kaikille toiminnastamme kiinnostuneille mahdollisuuden osallistua järjestömme toimintaan. Vapaaehtoisena toimiminen on yksi vaihtoehto. Vapaaehtoisuus voi olla lyhyt- tai pitkäkestoista ja voimme tarjota sinulle kampanja-, tapahtuma- tai projektiluontoisen mahdollisuuden osallistumiseen.

Olen ilahtunut siitä, että ihmisillä on säilynyt innostus vapaaehtoistoimintaa kohtaan ja yhä useampi on mukana. Yhteiskuntamme tarvitsee rakenteisiinsa vapaaehtoisia, joilla mahdollistetaan hyvinvointia edistäviä toimintoja ja tuotetaan hyvää mieltä ja onnellisuutta. Perinteisesti vapaa-

ehtoistoiminta on ollut paikka, jossa ihmiset kohtaavat toisensa henkilökohtaisesti. Tämä ei ole kadonnut tämän päivän vapaaehtoisuudesta, vaikka verkossa tehtävä vapaaehtoistoiminta on lisääntynyt. Yhteistä molemmissa tavoissa toimia on motiivi; auttaminen ja hyvän tekeminen. Vapaaehtoistoiminnan toteutumiseen tarvitaan järjestöjen organisointia.

Yhdistyksessämme on mukana myös uusi toimijaryhmä, omaishoidon kokemusasiantuntijat. Koulutettuja on jo 48. Kokemusasiantuntijat toimivat yhteiskunnallisesti laajemmalla kentällä. Heitä on mukana erilaisissa omaishoidon palvelujen kehittämistyöryhmissä, luennoimassa omaishoidosta ja tuomassa esille omaishoitajuuden monimuotoisuutta muun muassa mediassa.

Kaikkea ei voi mitata rahassa -otsikkooni liittyvä huoli muutoksesta rahoituksen suhteen. Rahaa toimintaan kuitenkin tarvitaan. Kaikkien omaishoitajien taloudellinen tilanne ei ole hyvä. Omaishoito tutkitusti köyhdyttää.

Olemme käynnistäneet varainkeruukampanjan (kts. sivu 19), jotta voisimme tarjota omaishoitajille jatkossakin neuvontaa ja tukea ja ehkäistä syrjäytymistä eri toimintamuodoillamme. Katson myös, että yhdistyksemme kehittämiseen ja toiminnan organisoimiseen tarvitaan sitoutunutta ja osaavaa henkilökuntaa. Kaikki toimijamme ovat tärkeitä.

Teemme yhteiskunnallisesti merkittävää työtä omaishoitajien tukemiseksi. Siksi *Omaishoito on joukkuelaji*, jossa tarvitsemme Sinun panostasi!

Hyvää syksyä kaikille! ■

## MUISTISAIRAUS PERHEESSÄ?



Muistipaneeli on uusi Muistiliiton sähköinen vaikuttamisalusta. Paneelin kautta voit kertoa mielipiteesi vaihtuvista aiheista liittyen muistisairauksiin ja sairastuneiden palveluihin. Paneeliin voi rekisteröityä sairastunut tai läheinen.

Saat äänesi kuuluviin – tule mukaan!

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



Senioripalvelutalo Villa Ensi tarjoaa tuettua ja turvallista asumismukavuutta keskellä kauneinta Helsinkiä.

Tartu hetkeen ja varmista itsellesi tai läheisellesi uusi koti!  
p. 010 338 8260  
toimisto@villaensi.fi  
Merikatu 23, 00150 Helsinki



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



**Huolestuttaako oma tai läheisesi päihteidenkäyttö?**

**0800 900 45**

Soita maksuttomaan numeroon ja kysy neuvoa päihdetyön ammattilaisilta. Puheluusi vastataan ympäri vuorokauden. Soittaminen on anonyymia ja luottamuksellista.

[ehyt.fi/paihdeneuvonta](http://ehyt.fi/paihdeneuvonta)



[www.dreamcare.fi](http://www.dreamcare.fi) | Vanajantie 4, 13110 Hämeenlinna  
asiakaspalvelu@dreamcare.fi | 050 523 0080



## Tarvitsetko etädigitukea?

Helsingin kaupungin digituki palvelee kaupunkilaisia maksutta myös etänä! Autamme Sinua tietokoneen, tabletin, älypuhelimien ja sähköisten palveluiden käytössä.

Saat etätukea jättämällä tukipyyntösi:

- nettilomakkeella osoitteessa digituki.hel.fi
- puhelimella Helsinki-infoon, puh. 09 310 11 111
- chatissa osoitteessa neuvonta.hel.fi (ma-to klo 9-16, pe 10-15)
- vastaamme tukipyyntöön 2 arkipäivän sisällä klo 9-19

Saatavissa on myös lähidigitukea, katso tukipaikat [digituki.hel.fi](http://digituki.hel.fi).

## AURINKOINEN KOTIPARTIO ON APUNA ARJEN ASKAREISSA

Tarjoamme monipuolisesti laadukkaita ja yksilöllisesti räätälöityjä **siivous- ja kodinhoitopalveluita**. Meiltä löydät aina osaavan ja lämpimän ammattilaisen auttamaan kaikenlaisissa kodin töissä.

Autamme sinua mm. kodin siivouksessa, kaupassakäynnissä, lemmikkien hoitamisessa, pihatöissä, räystäskourujen puhdistuksessa, terassien ja kattojen pesussa, aitojen leikkauksessa ja pienimuotoisissa rakennus- ja lumitöissä.

Meillä on paljon tyytyväisiä omaishoidon vapaan palveluseteliä käyttäviä asiakkaita. Liity sinäkin joukkoon!

**Ota yhteyttä:** 050 502 6300, [info@aurinkoinenkotipartio.fi](mailto:info@aurinkoinenkotipartio.fi)

Toimialue: Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen, Kirkkonummi ja muu pääkaupunkiseutu

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

## JULKAISIJA

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry  
Huvudstadsregionens  
närståendevårdare rf  
Ratamestarinkatu 7  
00520 Helsinki  
Puh. 040 533 2710  
[www.polli.fi](http://www.polli.fi)

Aikakausmedia ry:n jäsen

## PÄÄTOIMITTAJA

Marja Ruotsalainen  
[marja.ruotsalainen@polli.fi](mailto:marja.ruotsalainen@polli.fi)  
Puh. 040 168 4328

## TOIMITUKSEN TYÖRYHMÄ

Yhdistyksen henkilökunta  
Vastaava toimittaja Kai Baer  
[kai.baer@polli.fi](mailto:kai.baer@polli.fi)  
Puh. 050 408 1815

Kerro mielipiteesi lehdestä tai anna juttuvinkki. Voit antaa palautetta myös osoitteessa [www.polli.fi/palaute](http://www.polli.fi/palaute)

## TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET

Tiina Sirkkiä  
[tiina.sirkkia@polli.fi](mailto:tiina.sirkkia@polli.fi)  
Puh. 040 533 2710

## ILMOITUKSET

TJM-Systems Oy  
[jaana.martiskainen@tjm-systems.fi](mailto:jaana.martiskainen@tjm-systems.fi)  
Puh. 044 566 7195

Oma-lehti on Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenetu. Liity jäseneksi tai kannatusjäseneksi.

## ULKOASU

Copy-Set Oy

## PAINOPAikka

Copy-Set Oy

## KANNEN KUVA

Kai Baer

## SEURAAVA LEHTI

Ilmestyy vk 43



## PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT

3/2021

3 Marja Ruotsalainen: Kaikkea ei voi mitata rahassa

7 Laura Liikanen: Yhdeksän vuotta iloa arkeen omaishoitajille

8 Yhdistyksemme voimavara on monenlainen osaaminen

9 Omaistaan hoitavasta kokemuksesta asiantuntijaksi

10 Omaishoito näkyväksi omaishoidon kokemuksesta asiantuntijoiden avulla

12 Tule meille vapaaehtoiseksi! – Vapaaehtoiset kertovat: monta reittiä, monta tapaa

15 Vapaaehtoistoiminnan merkitys

16 Omaishoidon kokemuksesta asiantuntijat tuovat tärkeää näkemystä moneen tarpeeseen

18 Oma-ristikko ja -visa

19 Yhdistyksemme talouden ja tulevaisuuden turvaaminen

20 Ryhmät

22 Tapahtumat

26 Toimintakalenteri

27 Yhteystiedot

 **TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA  
EDISTÄVÄ JALKOJENHOITO**

Jalkahoito L. Ammer Ajanvaraukset: 046 625 8201

Bredantie 16, 02700 KAUNIAINEN • [www.jalkahoitolammer.fi](http://www.jalkahoitolammer.fi)

**INKONTINENSSI-  
UIMA-ASUT**

**lapsille ja aikuisille terapia-altaisiin**

Myös muita apuvälineitä, mm. • proteesiliivit  
• avannetukivyt uintiin • lonkkahousut  
• anaali- ja vaginaalitamonit inkontinenssiin

**Ota yhteyttä ja tilaa:**  
MARKETTA AIRASMAA OY  
Lapinlahdenkatu 8, Helsinki  
puh. 09 694 0010  
[rehashop.fi](http://rehashop.fi)

 **Rehashop**

**Asiantuntevaa apua 20 vuoden kokemuksella!**

**IKÄIHMISTEN EDULLISET  
PYYKKIHUOLTOSOPIMUKSET**

YKSITYISET JA HOIVAKODIT • 1-4 VIIKON NOUTO- JA PALAUTUSVÄLI

Sekä muut monipuoliset pesupalvelut: • käyttövaatteet  
• matot • verhot • tyynyt ja peitot (*myös painopeitot*)  
• kaikki kemianpesut • tilauskuljetukset (*ti*) • vuokrapesurit

*Klaukkalan Pesula Oy*

Lahnuksentie 21, Klaukkala, p. 040 257 5233  
[klaukkalanpesula@klaukkalanpesula.com](mailto:klaukkalanpesula@klaukkalanpesula.com)  
Ma, Ke, To, Pe 9-17  
Ti 10-18



[www.klaukkalanpesula.com](http://www.klaukkalanpesula.com)

**IKÄIHMISEN EI TARVITSE PÄRJÄTÄ YKSIN**

Tarjoamme toimintaterapiapalveluita vahvalla yli 30 vuoden kokemuksella ja erityisosaamisella ikääntyville ja heidän läheisilleen.

TOIMINTATERAPIAPALVELUT TUKEVAT:

- omassa kotiympäristössä turvallista toimimista
- asioinnin sujumista • mielekkään päivärytmin ja rutiinien löytymistä
- harrasteiden ja ihmissuhteiden vahvistumista
- hyvän vireen ja elämän ilon saavuttamista

 **Helsingin toimintaterapia Oy**  
*Helsingfors ergoterapi Ab*

**Varaa aika  
MAKSUTTOMAAN  
PALVELUOHJAUKSEEN**  
puhelimitse 050 5144 110  
tai sähköpostitse [htt@htt.fi](mailto:htt@htt.fi)

 **LISÄTIETOA KOTISIVUILLAMME [www.htt.fi](http://www.htt.fi)**

**KOTISAIRAANHOITO ELSA**

Kodinhoitaja, kotihoitaja  
tai kotisairaanhoidaja –  
mitä milloinkin tarvitset.

**KYSY LISÄÄ:  
020 144 1110**

 **ESPOO | KIRKKONUMMI | [www.elsa.fi](http://www.elsa.fi)**



**Önskar du  
kamratstöd,  
rekreation och  
information?**

Folkhälsan erbjuder närståendevårdare,  
vårdtagare och andra närstående verksamhet  
med kamratstöd, rekreation och information.

**Kontaktuppgifter:**  
Ann-Christine Wiik, 044 788 3772

Läs mera: [www.folkhalsan.fi/narstaende](http://www.folkhalsan.fi/narstaende)

**Tillsammans för  
det som är viktigt** 

# Yhdeksän vuotta **iloa** **arkeen** omaishoitajille

Teksti: Laura Liikanen

**K**eväällä 2012 saimme vapaaehtois- ja vertaistoiminnan, Iloa arkeen -rahoituksen. Toki järjestössä oli jo vankkaa vapaaehtois- ja vertaistointia, mutta nyt oli aika kehittää uutta ja ylläpitää vanhaa, hyväksi havaittua. Samana keväänä aloitin työt. Siitä on siis yhdeksän vuotta!

Mukavia muistoja olen tänä aikana saanut ja tässä haluan jakaa niistä muutamia. Me työntekijät ja omaishoitajat olemme kaivaneet ihania keittokeskiöitä vanhalla Länsi-Pasilan toimistolla. Niitä pidettiin joka kuukausi. Keittopäivä oli niin omaishoitajien, Pollin henkilökunnan kuin vapaaehtoistenkin yhteinen kohtaamis-päivä, hyvästä ruuasta puhumattakaan. Vapaaehtoisemme, erityisesti keittäjäamme Ritva, loihitivat kerta toisensa jälkeen maittavan keiton ja suussasulavat lämpimäiset keiton kyytipojaksi. Oi niitä aikoja! Keittotoimintaa laajennettiin vuosien aikana myös Vantaalle, Kansalaistoiminnan keskus Leinikkiin ja sieltäkin meillä on monet lämpimät muistot.

Vertaisten ohjaamat ryhmät ovat arvokkaita tapahtumia. Uusia ryhmiä käynnistyi vanhojen vakiintuneiden kassäkerhon, Munkan ryhmän sekä miesten ryhmän rinnalle. Saimme käynnistettyä muun muassa erityislasten vanhempien, leskeytynneiden ja Vuosaaren omaishoitajien ryhmän sekä Kirjallisuusiipiin. Vuosien saatossa on joitain vertaisryhmäkokeiluja, mutta kaikki eivät ole ottaneet ilmaa siipensä alle. Sekin kuuluu vapaaehtoistoimintaan; kokeillaan ja jos ei jostakin syystä toimi niin sitten kokeillaan jotain muuta.

Omaishoitajien vertaispäiväperinne käynnistettiin – niin naiset kuin miehet saivat oman päivän, jolloin lähdettiin yhdessä virkistytymään. Vertaisten kohtaamiset ovat omaishoitajien jaksamisen kannalta tärkeitä tapaamisia. Vapaaehtoiset ovat tuottaneet ohjelmaa vertaispäiviin, olleet mukana ohjaajina ja mikä tärkeintä, rinnalla kulkijana omaishoitajien kanssa. Osalla omaishoitajia on ollut helpompi osallistua vertaispäivään kuin sitoutua esimerkiksi säännölliseen ryhmätoimintaan.

Vapaaehtoiset ovat toteuttaneet upeita tapahtumia. Vuosittaiset ystävänpäiväjuhlat ovat varmasti jääneet usean omaishoitoperheen mieleen. Ystävänpäiviin otettiin monena vuonna eri maiden kulttuuriteema. Pidimme mm. espanjalaisteemalla tapahtuman, jossa tanssimme flamenco – ihan omin kuvioin. Voi sitä menoa!

Vapaaehtoisten toiminnan avulla olemme saavuttaneet myös niitä omaishoitajia, jotka eivät pääse juurikaan irrotautumaan kodistaan. Meillä on toiminut vapaaehtoisia omaishoitoperheiden ystävinä. Vapaaehtoisia on tarvittu ulkoiluapuna eli on tuettu omaishoitajan ja hoidettavan kävelyhetkiä. Omaishoitajia on tavoitettu myös vuonna 2013 alkaneella Puhelinlangat laulaa -soit-

totoiminnalla. Soittovapaaehtoiset ovat olleet säännöllisesti yhteydessä omaishoitajiin soittujen aikataulujen puitteissa. Nyt koronavuonna tuo toiminta on ollut kultaakin kalliimpaa.

Vapaaehtois- ja vertaistointi on ollut aina kiinni ajassa. Maailma on mennyt verkkoon ja omaishoitoperheet ovat tarvinneet digitukea. Olemme saaneet opiskelijoista hienoja digi-avustajia. Tätä toimintaa kaivataan edelleen, sen on näyttänyt tämä korona-aika. Mutta ovat omaishoitajatkin osoittaneet rohkeutta ja digiosaamista tänä keväänä, kun käynnistimme viikoittaiset Keskiviikkokahvit kahdelta Teamsissa. Digitoimintana olemme kokeilleet erilaisia digiryhmiä iPadien kanssa. Niitä on voinut lainata myös yksityiskäyttöön muun muassa ihanan Hilda-musiikkisovelluksen hyödyntämiseen.

Näiden lisäksi haluan vielä nostaa Ruusukuppi-kahvilatoiminnan avajaiset. Muistanette, että meille sai lahjoittaa ruusukupin, kahvilan nimen kunniaksi. Ja voi että, niitähän me saimme runsaasti. Kahvilatoiminta jatkuu meillä edelleen, kuppeinensa. Kiitos vielä kaikille ahkerille lahjoittajille!

Muistan lämmöllä myös useat vapaaehtoisten omat tapaamiset ja ideointi-illat. Ilman teitä tätä toimintaa ei olisi ollut eikä tulisi olemaan – te olette tärkeitä ja kiitoksenne ansainneet. Hyvä te! Vaikka Iloa arkeen -rahoitus tulee tiensä päähän vuoden 2021 jälkeen niin vapaaehtois- ja vertaistointi ei lopu ja sen tärkeys yhä vain korostuu. Eli jatkamme, teidän, vapaaehtoisten ja vertaistointijoiden avulla edelleen. Tietenkin. Kiitos! ■■

Laura Liikanen

Omaistoiminnan kehittäjä, vauvalomalle lähtijä



# Yhdistyksemme voimavara on monenlainen osaaminen

Teksti: Soili Hyvärinen

**P**ääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on täyttänyt nyt 23 vuotta. Aikanaan yhdistyksemme perustettiin vapaaehtoistoimijoiden voimin, itse omaishoidon kokeneiden ihmisten tarmolla. Tänä päivänä teemamme on, *Omaishoito on joukkuelaji*. Tämän teeman ydin on, että omaishoitajan ei tulisi jäädä yksin hoivatilanteessaan vaan tukena pitäisi olla ”joukkue”, jossa on mukana auttavia käsiä ja kuuntelevia korvia. Mutta tämä teema pätee myös yhdistyksemme toiminnassa, kaikkia toimijoitamme tarvitaan: vapaaehtoisia, omaishoidon kokemusasantuntijoita ja meitä työntekijöitä, jotta voimme tarjota erilaista tukea erilaisiin omaishoitajien tarpeisiin.

## Vapaaehtois- ja vertaistukitoiminta

Vapaaehtoistoiminta on yhdistyksemme perusta ja tärkeä voimavara. Voimavaralla ei tässä tarkoiteta pelkästään vapaaehtoisten tekemää työpanosta erilaisten toimintojen tuottamisena vaan myös sitä vapaaehtoisten yhdistykseemme tuomaa yhteisen hyvän tekemisen henkeä ja iloa. Vapaaehtoisten kohtaamiset omaishoitajien kanssa sisältää niin vakavaa kuuntelua ja keskustelua kuin hersyvää naurua. Yhdessä, rinnalla kulkien ja tukien.

Suurin osa vapaaehtoisistamme ja vertaistoimijoistamme on itse tavalla tai toisella kokenut omaishoitajuuden. Se on niin arvokas pääomamme, mitä ei voi mitata rahassa. Tämä saattaa kuulostaa kuluneelta toteamukselta, mutta se, joka on elänyt ja tietää millaista omaishoito on, osaa asettua toisen asemaan ja kohtaamisessa on erilainen voima.

## Omaistasi hoitava - tule mukaan toimintaan

Omaishoito on kotona tehtävää työtä, joten omaishoitajat jäävät helposti yksin. Vertaisryhmä voi tarjota omaishoitajille kohtaamis- ja keskustelupaikan. Samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten on helpompi puhua omaan arkeensa liittyviä iloja ja suruja sekä ymmärtää toistensa kokemuksia. Yhteinen kokemus helpottaa omien tunteiden ja ajatusten ilmaisemista.

Parhaimmillaan vertaisryhmä tarjoaa tasa-arvoisen, hyväksyvän, kuuntelevan ja turvallisen tilanteen käydä läpi omaa elämäntilannetta. Keskustelujen avulla omaishoitajat voivat löytää uusia näkökulmia tai ratkaisumalleja elämäänsä. Lisäksi ryhmätapaamisissa myös saa ja voi jakaa omaishoitajuuteen liittyvää tietoa. Ryhmästä saadaan myös uusia ystäviä, tule Sinäkin mukaan joukkoomme!

Tällä hetkellä vapaaehtoisten järjestämiä toimintoja ovat Kirjallisuuspiiri, Ruusukuppi-kahvila, miesten ja naisten teemapäivät, Kulttuuriryhmä, Puhelinlangat laulaa -soittotoiminta ja älylaiteohjaus. Syksyllä alkaa Neulekahvila ja suunnitteilla on myös yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa vapaaehtoisten vetämät etäjumpat. Vertaisryhminä toimivat miesten -, Munkan - ja Aurinkolahden ryhmät sekä erityislasten vanhempien Elämänlanka-ryhmä. Tarkempia tietoja saat tämän lehden toimintakalenterista.

Kiitos kaikille vapaaehtois- ja vertaistoimijoille – teidän ansiostanne monen omaishoitajan taakka kevenee ja silmiin syttyy iloinen pilke. Te, jotka pohditte, olisiko minusta vapaaehtoiseksi, sanomme, että olisi – tervetuloa!

Me koulutamme, ohjaamme ja tuemme sinua tehtävässäsi. Jokainen toimii omien vahvuuksien ja voimavarojensa mukaan, tavallisen ihmisen taidoin. ■

# Omaistaan hoitavasta kokemusasiantuntijaksi

Teksti: Lea Lindqvist

**Y**hdistyksemme on kehittänyt kokemusasiantuntijakoulutusmallin erityisesti omaishoitoon. Tätä kautta haluamme nostaa omaishoidon profilia, saada omaishoitajien oman äänen kuuluville, omaishoitajille positiivista näkyvyyttä sekä arvostusta omaisten ja läheisten tekemälle työlle. Käytännössä tämä tarkoittaa omaishoidon tunnettavuuden lisäämistä ja avointa keskustelua omaishoidon eri puolista. OKA®-koulutusmallin avulla osallistamme omaishoitajia tuomaan esille erilaisia omaishoitajuuksia sekä vaikuttamaan palvelurakenteisiin.

*Omaishoidon kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtainen kokemus omaishoidosta ja joka on käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen.*

Omaishoidon koulutetuilla kokemusasiantuntijoilla on oma kokemus omaisen roolista, sairastamisesta, kuntoutumisesta, sosiaali- ja terveyspalveluista yms. Omaishoidon koulutettu kokemusasiantuntija tietää, mikä häntä on auttanut ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet hänen tai lä-

heisensä elämän muutokseen sekä siihen sopeutumiseen. Näiden kokemusten pohjalta koulutetulla on vahva halu auttaa muita samassa elämäntilanteessa olevia omalla kokemuksellaan ja toisaalta kehittää myös palveluita.

Omien omaishoitokokemusten työstämiseen tarvitaan koulutusta. Kokemusasiantuntijana toimiminen on monella tavalla vaativaa ja tehtävistä riippuen se vaatii kokemuksen rinnalle teoreettista tietoa ja valmiuksia toimia. Kokemusasiantuntijalta vaaditaan kykyä ja taitoa käyttää ja soveltaa omia kokemuksiaan eri tilanteissa sekä laajempaa näkemystä omaishoidosta.

*Kokemusasiantuntijat toimivat oman viite-ryhmänsä ulkopuolella sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmässä, oppilaitoksissa ja ammatillaisten rinnalla.*

Yhteistä kokemusasiantuntijuudelle on kokemustiedon käsittely, oman tarinan työstäminen ja oman kokemuksen valjastaminen voimavaraksi muiden opastamiseksi, kouluttamiseksi ja tukemiseksi. Koulutetut ovat kokeneet osallistumisen voimaannuttavana ja omaishoitajana toimiminen on saanut uutta merkitystä.

Kokemusasiantuntija voi toimia monenlaisissa tehtävissä, mm; palveluiden suunnittelussa, kehittämisessä, toteuttamisessa ja arvioinnissa, niin vertais- kuin strategiatyössäkin, sekä kaikessa siltä väliltä. Kouluttamiemme kokemusasiantuntijoita voi tilata kauttamme eri tehtäviin.

Tilaamisesta lisää sivulta 11. ■

## Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan sekä kokemusasiantuntijatoiminnan erot

- Vapaaehtoisille ja vertaistoimintaan osallistuville on tarjolla kaksipäiväinen koulutus. Sen lisäksi meillä on säännölliset kuukausittaiset tapaamiset ja mahdollisuus toiveiden mukaisesti lisäkoulutuksiin.
- Kokemusasiantuntijoiden koulutus tähtää siihen, että heillä on valmiuksia toimia eri toimijaryhmien kanssa kuten kuntien sosiaali- ja terveystoimet, muu julkisen sektorin toiminta, eri järjestöt, oppilaitokset jne.
- Kouluttamiemme kokemusasiantuntijoita tilataan kauttamme eri tehtäviin. Palkkio sovitaan aina tilaajatahon ja kokemusasiantuntijan kesken. Palkkion korvaamisessa suosittelemme käyttämään KoKoA ry:n mukaisia palkkiosuosituksia.
- Omaishoidon kokemusasiantuntijoiden koulutuksen laajuus on 100 tuntia. Lisäksi heillä on säännölliset tapaamiset kaksi kertaa vuodessa ja mahdollisuus toiveiden mukaisesti lisäkoulutuksiin.
- Kokemusasiantuntijoiden koulutus tähtää siihen, että heillä on valmiuksia toimia eri toimijaryhmien kanssa kuten kuntien sosiaali- ja terveystoimet, muu julkisen sektorin toiminta, eri järjestöt, oppilaitokset jne.
- Kouluttamiemme kokemusasiantuntijoita tilataan kauttamme eri tehtäviin. Palkkio sovitaan aina tilaajatahon ja kokemusasiantuntijan kesken. Palkkion korvaamisessa suosittelemme käyttämään KoKoA ry:n mukaisia palkkiosuosituksia.

# Omaishoito näkyväksi omaishoidon kokemusasiantuntijoiden avulla

Teksti: Lea Lindqvist

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on kehittänyt kokemusasiantuntija-koulutusmallin erityisesti omaishoitoon. Aikaisemmin kokemusasiantuntijakoulutukset olivat itse sairastuneiden toiminnan pohjalta toimivia. Vuonna 2018 koulutus rekisteröitiin OKA®-koulutukseksi. Olemme järjestäneet neljä OKA®-koulutusta, joista on valmistunut 48 omaishoidon kokemusasiantuntijaa. Yksi OKA®-koulutuksista järjestettiin yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n kanssa ja toinen Kehitysvammatuki 57 ry:n kanssa.

*”Omaishoitajuus on ollut merkittävä osa elämäni ja koulutus auttoi tiedostamaan omaishoitajuuden merkitystä ja merkityksellisyyttä elämässäni. Koulutus auttoi jaksamaan paremmin omaishoitajana.”*

OKA®-koulutus toteutetaan moduulimuotoisena monimuoto-opiskeluna. Koulutukseen valitaan opiskelijat erilaisista omaishoitotilanteista, jotta koulutusryhmästä muodostuu mahdollisimman heterogeeninen. OKA®-koulutuksen kesto on 8 kuukautta ja sen laajuus on 100 h,

sisältäen lähiopetuksen (60 h) ja itsenäisen työskentelyn (40 h).

Koulutus pohjautuu oman kokemuksellisuuden tutkimiseen ja tarkasteluun. Koulutuksen aikana opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus ja välineitä työstää omaa omaishoitajan kokemustaan laajemmaksi omaishoidon asiantuntijuudeksi.

*”Koulutus antoi luottamusta ja laajensi käsitystä koko omaishoidon kirjosta ja yhteiskunnallisesta asemasta. Se myös laajensi verkottumista ja kanssakäymistä eri osapuolien kanssa: kollegojen, kouluttajien, Pääkau-*



*punkiseudun omaishoitajien yhdistyksen ja yhteiskunnan eri instanssien kanssa (kunnat ja kaupungit, tukiverkostat jne.)”*

Tavoitteena on, että kokemusasiantuntijat toimivat koulutuksen jälkeen hyvin erityyppisissä tehtävissä, usein yhteistyössä ammattilaisten kanssa. Näitä tehtäviä voivat olla muun muassa omaishoitoon liittyvien palvelujen kehittäminen, koulutukset ja luennot tai ohjausryhmissä toimiminen.

Tulevana vuonna emme järjestä nyt uutta koulutusta vaan keskitymme jo koulutettujen toiminnan tukemiseen ja kehittämiseen. ■■

Heidi Suolanko,  
kokemusasiantuntija



Olen ollut Pollin aktiivinen vapaaehtoinen heti omaishoidon kokemusasiantuntijaksi valmistuttuani, ajoittain passiivisempänä johtuen omasta elämäntilanteesta, lapsen omaishoitajana yksikään päivä ei ole kopio. Minua kysyttiin erityislasten vanhempien vertaistukiryhmän vetäjäksi ja koin tämän olevan juuri minun tehtäväni. Vertaistuki on suuri kantava voima. Matkaani kokemusasiantuntijana on sisältynyt myös lehtihaastatteluja, lehtiartikkelien kirjoittamista, työpajoihin osallistumisia, messutyypistä työskentelyä, opaslehtisen työstämistä yhdessä asiantuntijoiden kanssa

ja mikä parasta, kokemusasiantuntijaopiskelijoille kertomassa omia ajatuksia tärkeistä eettisistä näemyksistäni ja arvoistani. Tätä kaikkea olen päässyt tekemään, oppinut paljon ja kohdannut ihania ihmisiä sekä livenä että ruudun välityksellä. Miksi sitten teen tätä kaikkea? Siksi, että sillä on valtava merkitys minulle, sekä koen sen samalla olevan merkityksellinen muille omaishoitajille ja omaishoidettaville. Lisäksi vaikuttajille, yhteistyökumppaneille, päätäville tahoille, ammattilaisille sekä kaikille kenen asioita pyritään erilaisin toimin edistämään. Loistavia keskusteluja ja kohtaamisia. Totta kai olen nauttinut myös Pollin järjestämistä virkistystapahtumista, ne ovat antaneet voimaa. Haluaisin osallistua niihin enemmän, mutta työtä tekevänä omaishoitajana aika ei riitä. Pollin työntekijöiden kanssa yhteistyö on ollut koko ajan hyvää, aktiivista ja positiivista energiaa huokuvaa.



## Tilaa kokemusasiantuntija

Omaishoidon kokemusasiantuntijavälitykseen on koottu tiedot omaishoidon koulutetuista kokemusasiantuntijoista. Välityksessä mukana olevat ovat käyneet Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n järjestämän OKA®-koulutuksen ja heitä on tällä hetkellä 48.

Kokemusasiantuntijan työtehtäviä ovat mm:

- koulutus- ja luennotitehtävät
- kehittämistyöryhmien tai ohjausryhmien jäsenyys
- havainnointi, tiedonkeruu ja palvelujen arviointi
- hoito- ja palveluketjujen kehittämistyö
- ryhmänohjaus ammattilaisen työparina
- kokemustiedottajana toimiminen ja haastatteluiden antaminen medialle.

Tiedustele omaishoidon kokemusasiantuntijaa puhumaan esimerkiksi työntekijöiden palaveriin tai koulutuspäivään. Opiskelijoiden kanssa kokemusasiantuntija voi tulla keskustelemaan tai pitämään puheenvuoron aiheeseen liittyvän kurssin luennolla. Lisäksi kokemusasiantuntijoita voi pyytää erilaisiin hoidon ja palvelun kehittämistehtäviin. Osa kokemusasiantuntijoista on myös valmiita toimimaan mediassa. Palkkiosta ja kulujen korvaamisesta sovitaan aina kokemusasiantuntijan kanssa etukäteen.

Tilaa kokemusasiantuntija täältä  
<https://www.poli.fi/kokemusasiantuntijat/tilaa-kokemusasiantuntija/>

Voit kysyä lisätietoja ja tehdä tilauksen myös puhelimitse tai sähköpostilla.

Lea Lindqvist  
040 544 0311  
[lea.lindqvist@poli.fi](mailto:lea.lindqvist@poli.fi)

"AUTAN  
MUITA"

# Tule meille vapaaehtoiseksi

Teksti: Anu Holopainen / Kai Baer

*Vapaaehtoistyö tuo hyvää mieltä kaikille osapuolille, tarjoaa mielekkäitä kohtaamisia sekä uusia kokemuksia ja ystäviä.*

## Kenties sinäkin sopisit joukkoomme?

Haemme vapaaehtoisia monenlaisiin tehtäviin, ja voit valita juuri sinulle sopivimman tavan auttaa. Kiinnostaisiko sinua ystävätoiminta, tapahtumajärjestelyihin osallistuminen, avustamistehtävät vai jokin muu? Jos sinulla on omaa kokemusta omaishoidosta, voit myös jakaa kokemuksiasi vertaistoimijana esimerkiksi vertaisryhmänohjauksessa.

Päätät vapaasti itse, missä määrin haluat toimintaan osallistua – voit tulla toteuttamaan vaikka vain yksittäistä tapahtumaa, toimia pitkäjänteisesti omaishoitoperheen kaverina, tai mitä tahansa siltä väliltä. Tarjoamme sinulle koulutuksen tehtäviin ja olemme tukenasi joka askeleella. Aikasi on arvokas lahja.

Ilmoittaudu mukaan Soili Hyväriselle,  
soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756.  
Tarkempaa tietoa löydät osoitteista  
polli.fi/vapaaehtoiset tai  
polli.fi/vapaaehtoiset/opiskelija.

## Vapaaehtoiset kertovat: Monta reittiä, monta tapaa



Kirjallisuuspiirin ohjaaja Pirjo Valaste

Olen ollut Pollin jäsenenä lähes kuusi vuotta. Osallistunut eri puolilla Uut-tamaata järjestettyihin retkiin. Oodissa olen toiminut Pollin Kirjallisuuspiirin ns. vetäjänä. Sain järjestää Pollin tiloissa kaksi näytel-lyä *Häivähdys kreikkalaiseen mytologiaan* ja *Muumiomuotokuvia*, joista pidin aiheista liittyvän esitelmän myöhemmin. On aina mu-kava vierailla Pollissa, sillä siellä on lämmin ja kotoisa ilmapiiri. Koronan aikana olen osallis-tunut vaihtelevasti erilaisiin etäkokouksiin ja koulutuksiin. ■



Munkan ryhmän ohjaaja Riitta Gyllenberg

Tulin mukaan ryhmään vuonna 2008, olin silloin tyttäreni omaishoitaja. Ryhmäs-jaamme ilot ja surut, tunteet ovat sallittuja. Vuosien saatossa minusta on tullut ryhmänoh-jaaja, tyttäreni on siirtynyt asumaan muualle, mutta ryhmä on edelleen tärkeä ja rakas. Vertaistoiminta rules. ■



Tuula Poikonen (hallituksen pj.)

Pollin on minulle tuttu sosiaalipuolen yhteis-työkumppani työelämän ajoilta. Pollin toimintaan pääsin tutustumaan sisäl-tä päin Omaishoitajaliiton hallitusjäsenyyden kautta, kun minua pyydettiin Pollin hallituk-sen jäseneksi. Varsinaista vapaaehtoistyötä en niinkään ajatellut, enemmänkin pieniin apu-tehtäviin tarjouduin. Oma vapaaehtoistyöni onkin ollut pienimuotoista, joihinkin tilaisuuks-siin leipomista ja mukana oloa silloin kun on ollut tarvetta. Omaishoitajien tapaaminen on ollut aina antoisaa. ■



Pullopостia Pollista, Aila Aho

Coco Chanelin sanoja lainaten "Parhaat asiat elämässä ovat ilmaisia, mutta toisek-si parhaat ovat todella kalliita". Näin ajattelen vapaaehtoistyötä. Siitä on rapiat kymmenen vuotta, kun tutustuin Pollin perheeseen. Ilmoi-tus lehdessä herätti mielenkiintoni Pollin va-paaehtoistoiminnasta.

"DYSTYN AUTTAMAAN  
MUITA ELÄMÄN-  
KOKEMUKSELLANI"

"UUSIA IHMISIÄ,  
HAUSKAA YHDESSÄ  
TEKEMISTÄ.  
OPIN ITSE JA  
JOSKUS VOIN MYÖS  
OPASTAA TOISIA."

"ALUSSA SE TÄYTTI TYHJÄÄ  
AUKKOA ELÄMÄSSÄNI, MUTTA  
ANTAA MYÖS HYVÄN MIELEN."

"HYVÄÄ MIELTÄ, MUKAVIA  
IHMISIÄ JA TUNNE, ETTÄ  
VOI OMALTA OSALTAAN  
VAIKUTTA A OMAISHOITAJIEN  
HYVINVOINTTIIN."

"TUNTUU HYVÄLTÄ, JOS  
VOI AUTTAA MUITA"

## Tuttu ryhmä antaa voimia



Olen Heikki Mäkeläinen, 82 vuotta. Vaimo-ni sairastui vuosia sitten aivoinfarktiin ja joutui pyörätuoliin. Vaimon kuntoutuksen ai-kana minua opastettiin, esimerkiksi näytettiin kuinka hänet siirretään pyörätuoliin. Sitten täytin lomakkeita ja minusta tehtiin omaishoi-taja.

Omaishoitajuudesta oli kuitenkin vaikea saa-da tietoa, itse piti ottaa asioista selvää. Tuol-loin löysin Omaishoitajaliiton ja Pollin. Pollissa oli miespuolisten omaishoitajien ryhmä, josta sain monenlaista tietoa esimerkiksi tervey-den hoidon palveluista sekä muita hyödyllisiä vinkkejä, jotka helpottivat omaishoitajan ar-kea. Se innosti minut tulemaan mukaan Pollin toimintaan.

Neljätoista vuotta olen vaimoni omaishoitaja, ja vertaistuelle oli kova tarve. Lähdin mukaan vetämään meidän "ukkoryhmää", kun Polli pyysi, ja olen jatkanut toiminnassa vaimoni kuoleman jälkeen. Ryhmässä saa muilta paljon neuvoja erilaisiin ongelmatilanteisiin, kuten it-sekin aikanaan sain. Lisäksi ryhmä tarjoaa voi-mia jaksamiseen, ja ryhmän miehet ovat tul-leet tutuiksi vuosien saatossa.

Vapaaehtoisia toimijoita tarvitaan, mutta on persoonasta kiinni, kenelle se sopii. En siis osaa suoralta kädeltä sanoa, kenen kannattai-si ryhtyä vapaaehtoistoimijaksi, mutta itse olen saanut ryhmän vetämisestä paljon iloa. Tuntuu hyvältä, jos voi auttaa muita. Polli on myös jär-jestänyt erilaisia tapahtumia, jotka ovat innos-taneet minuakin.

Omaishoitajuutta ja siihen liittyviä asioita, kuten yhdistyksiä ja niiden toimintaa, voi-si mielestäni "mainostaa" enemmänkin. Si-ten ihmiset ymmärtäisivät paremmin, mitä omaishoitajuus on. Lisäksi edelleen on paljon omaishoitajia, jotka eivät kuulu Polliin tai mui-hin yhdistyksiin. Heidänkin olisi hyödyllistä tietää, kuinka paljon vertaistukea, neuvoja ja käytännön apua yhdistyksen kautta voi saada. ■



**Omegayksi**

## Henkilökohtaista ja välittävää kotipalvelua

Palvelujamme mm. • Omaishoidon tuki  
• Kotipalvelut sekä kotisairaanhoido  
• Henkilökohtainen avustaminen

Toimialueenamme on pääkaupunkiseutu ja voit käyttää meillä myös palveluseteliä.

**Omegayksi Oy**

Harjuviita 12, 02110 ESPOO, info@omegayksi.fi  
041 313 8821 (klo 8-16), 044 244 2642 (muina aikoina)

**www.omegayksi.fi**



## Ryhdy etäjumpan vetäjäksi

Etsimme vapaaehtoisia ohjaamaan ja tukemaan iäkkäiden etäjumppaa.

Ilmoita meille halukkuudestasi auttaa iäkkäitä. Yhdessä Ikäinstituutin kanssa ohjaamme ja opastamme sinua.

**Lue lisää osoitteesta:**

www.poli.fi/sinustako-etajumpan-vetaja/

**Jos kiinnostuit, ota yhteyttä:**

Soili Hyvärinen, soili.hyvarinen@poli.fi

**Tervetuloa mukaan!**



**Pääkaupunkiseudun OMAISHOITAJAT**



Hoidatko arjessasi apua tarvitsevaa puolisoasi, vanhempaasi, erityis-tukea tarvitsevaa lastasi tai ystävääsi? Milloin viimeksi pysähdit kuulostelemaan omia voimavarojasi? Entä kaipaatko jaksamisen eväitä ja iloa elämäntilanteeseesi?

## Tule mukaan webinaariimme Omaishoitaja oman hyvinvoinnin äärellä -keinoja, toiveikkuutta ja iloa arjessa jaksamisen tueksi

**Ke 22.9.2021 klo 17.00 - 18.30**

Alustajana Psykoterapeutti, työnohjaaja, kouluttaja Terhi Lahti

Kaikille avoin ja maksuton luentotilaisuus järjestetään Teams-ohjelmalla, jonka äärelle pääsee helposti sähköpostitse lähetettävän osallistumislinkin kautta. Luennon kesto on noin 1 h, jonka jälkeen on aikaa kysymyksille ja keskusteluille.

**Ilmoittaudu pe 17.9. mennessä** [tiina.sirkia@poli.fi](mailto:tiina.sirkia@poli.fi)

Lisätietoja Lea Lindqvist [lea.lindqvist@poli.fi](mailto:lea.lindqvist@poli.fi)



**Pääkaupunkiseudun OMAISHOITAJAT**

**Tervetuloa mukaan!**

## Vieraskynä

Satu Puolitaival

projektisuunnittelija, Kansalaisareena ry



# Vapaaehtoistoiminnan merkitys

Vapaaehtoistoiminnan merkitystä voi tarkastella monella eri tavalla. Perinteisesti huomioidaan toiminnan kohderyhmille annettu apu ja numeeriset mittarit, esimerkiksi taideryhmiin osallistuneiden ikäihmisten tai kriisipuhelimeen soittaneiden henkilöiden määrä. Osallistujamääriä tärkeimpiä indikaattoreita ovat usein kohderyhmien kokemus voimaantuminen, merkityksellisyyden ja osallisuuden tunne. Vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutukset ulottuvat kuitenkin paljon toiminnan kohderyhmiä laajemmalle.

Vapaaehtoisilla on monia eri syitä osallistua vapaaehtoistoimintaan. Useimmissa kyselyissä tärkein syy osallistua on halu auttaa muita. Yhä enenevässä määrin vapaaehtoistoiminta nähdään myös mahdollisuutena vaikuttaa omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan. Pop up -tyyppinen toiminta, johon voi osallistua kerran tai useammin, sekä neljännen sektorin kansalaisaktivismi ovat myös kasvattaneet suosiotaan.

Vapaaehtoisuus lisää sekä vapaaehtoistoiminnan kohteen että sen tekijän hyvinvointia. Vapaaehtoistoiminnan kohde saa toiminnasta usein apua ja tukea omaan tilanteeseensa. Vapaaehtoiselle vapaaehtoisuus voi olla mahdollisuus henkilökoh- taiseen muutokseen ja kehitykseen sekä kokemukseen osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä, jota hän ei ehkä muualla saa. Vapaaehtoistoiminnassa toimitaan yhteisten periaatteiden ja arvojen äärellä;

lähes aina näistä arvoista löytyvät yhteistyö, tasa-arvo, kunnioitus ja hyväksyntä.

Tämän lisäksi vapaaehtoistoiminta parantaa yhteisöllisyyttä, erilaisten ihmisten kykyä toimia yhdessä, tietoisuutta erilaisista kulttuureista ja toimii esimerkiksi kotoutumisen tukena. Vapaaehtoistoiminnasta hyöttyy siis myös yhteiskunta ja yhteisö, jossa toimintaa tapahtuu.

Vapaaehtoistoiminta voi olla myös alusta yhteisölliselle muutokselle. Se yhdistää samanhenkisiä ihmisiä yhteisöissä ja auttaa sitoutumaan ja keskitymään yhteiseen päämäärään – tällöin vapaaehtoisuus on tuottavaa ja palkitsevaa. Vapaaehtoisten avulla yhteisöt luovat, ylläpitävät ja muuttavat itseään yli erilaisten rajoitteiden. Vapaaehtoisuus voi olla valtava muutostoiminta, jos sitä hyödynnetään sosiaaliseen muutokseen yhteisöissä. Se on keino rakentaa yhteisöä ja tuottaa kollektiivista sosiaalista hyvää.

-Muutos alkaa aina ihmisestä itsestään. Siitä se heijastuu ympäristöön. Perusedellytys on kuitenkin se, mitä ihminen itse ajattelee, tuntee, kokee ja tekee, mihin hän pyrkii ja mitä hän haluaa tavoitella. Vapaaehtoisuus antaa välineen ideoiden, unelmien ja paremman huomisen toteuttamiseen, toteaa Aaro Harju (Vapaaehtoistoiminnan arvo, Kansalaisareenan julkaisu 2/2019). ■■

**Vapaaehtoisilla on monia eri syitä osallistua vapaaehtoistoimintaan.**

# Omaishoidon kokemusasiantuntijat tuovat tärkeää näkemystä moneen tarpeeseen

Teksti: Anu Holopainen

## Omaishoidon kokemusasiantuntijan koulutuksesta hyötyä itselle ja muille

Olen Inka, 36-vuotias nainen. Meillä on ihana uusperhe, minulla oma poika ja avomieheni kaksi lasta. Minusta tuli omaishoitaja heti poikani synnyttyä. Virallisesti omaishoitajuus on alkanut vasta vuosi sitten hänen täyttäessään 4 vuotta, mutta haasteet olivat tiedossa hyvin pian syntymän jälkeen.

Koulutus omaishoidon kokemusasiantuntijaksi (OKA®) kiinnosti, koska halusin ottaa selvää, kuinka hyvin uskallan omaa tarinaani ja siihen liittyviä asioita käydä läpi. Tämä oli tärkeää etenkin itselleni, ja halusin myös selvittää, uskallanko puhua asioista ääneen. Aiemmin olen uskaltanut puhua lapseni haasteista avoimesti ainoastaan Leijonaemojen vertaisryhmässä.

Työn ja omaishoitajuuden yhdistäminen kiinnostaa minua erityisesti, koska oma tilanteeni on se, että en pysty tekemään koulutukseni mukaista työtä. Olen muokannut työtehtäviäni sen mukaan, että jaksan ja pystyn ne tekemään hyvin. Olen aiemmin itse työskennellyt henkilöstöosastoilla, mutta vasta nyt osaan nähdä ihmisten elämään myös työn taakse. Se on mielestäni tärkeää, jotta työssä ja kotona jaksaa.

HR-osastoilla ollaan hieman sinisilmäisesti vielä suoraviivaisia. Omaishoidon sattuessa työntekijän kohdalle olisi hyvä, jos yrityksellä olisi mahdolliset omaishoitajuuteen liittyvien joustojen spesifikaatiot jo tiedossa. Joustoa tarvitaan. Esimerkiksi työnkuvan räätälöinti, uusi työnjako ja/tai työajan lyhennys antaisi omaishoitajalle enemmän liikkumavaraa omaisensa hoitamiseen liittyviin asioihin, esimerkiksi lääkärikäynteihin. Tämä tulisi yritykselle edullisemmaksi kuin uuden ihmisen rekrytointi ja perehdyttäminen. Samalla työpaikoilla omaishoitajuudesta ja sen tuomasta kuormituksesta olisi helpompi keskustella avoimesti ja rakentavasti työntekijän tuntiessa olonsa turvallisesti.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajien järjestämä OKA®-koulutus oli todella hyvä. Sain siitä paljon itseluottamusta ja uskallusta kertoa myös niistä haastavista asioista. Suosittelen koulutusta kaikille omaishoitajille, ja varsinkin heille, jotka eivät uskalla puhua omasta haastavasta tilanteestaan. ■■

*"Omaishoidon sattuessa työntekijän kohdalle olisi hyvä, jos yrityksellä olisi mahdolliset omaishoitajuuteen liittyvien joustojen spesifikaatiot jo tiedossa. Joustoa tarvitaan."*

## Kokemusasiantuntijat auttavat luomaan parempaa palvelua

*Vantaan kaupunki osallistuu sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamaan henkilökohtaisen budjetoinnin kokeiluhankkeeseen. Sen tavoitteena on vammaisten ihmisten yksilöllisten tarpeiden parempi huomioiminen.*



HeBu-Vantaa haluaa tuoda asiakkaiden äänen kuuluviin, ja tässä ovat avuksi myös kokemusasiantuntijat, kertovat projektipäällikkö Tuomo Melin sekä projektityöntekijä Hilkka Kurri. Kokemusasiantuntijat hankkeeseen löytyivät Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kautta.

"Asiakkaiden haastattelujen lisäksi halusimme saada laajempaa näkemystä omaishoitajien arjesta", Melin kertoo. "Mielestämme kokemusasiantuntijoiden kanssa tehdyt työpajat vastasivat tarpeeseen hyvin."

Asiakkaiden ja heidän läheistensä näkemykset kirjataan kootusti ja rakentavasti. Tulevana syksynä kokemusasiantuntijoiden kanssa saatuja tuloksia sekä hankkeen toimintatapaa ja -mallia tarkastellaan uudelleen. Siten voidaan var-

mistaa omaishoitajien näkemysten huomioiminen raportissa.

"On tärkeää, että palvelunkäyttäjät ovat mukana kehittämistyössä alusta asti, jotta palveluista saadaan kaikin puolin tehokkaita ja toimivia", Kurri tähdentää.

Omaishoitajat tekevät tärkeää ja kustannustehokasta työtä, ja Melin on sitä mieltä, että palvelujen järjestäjien tulisi tukea sitä taloudellisesti.

"Henkilökohtaisen budjetoinnin lisäksi itse näen myös käänteisen kotitalousvähennyksen sopivan tähän tarkoitukseen hyvin", hän toteaa. ■

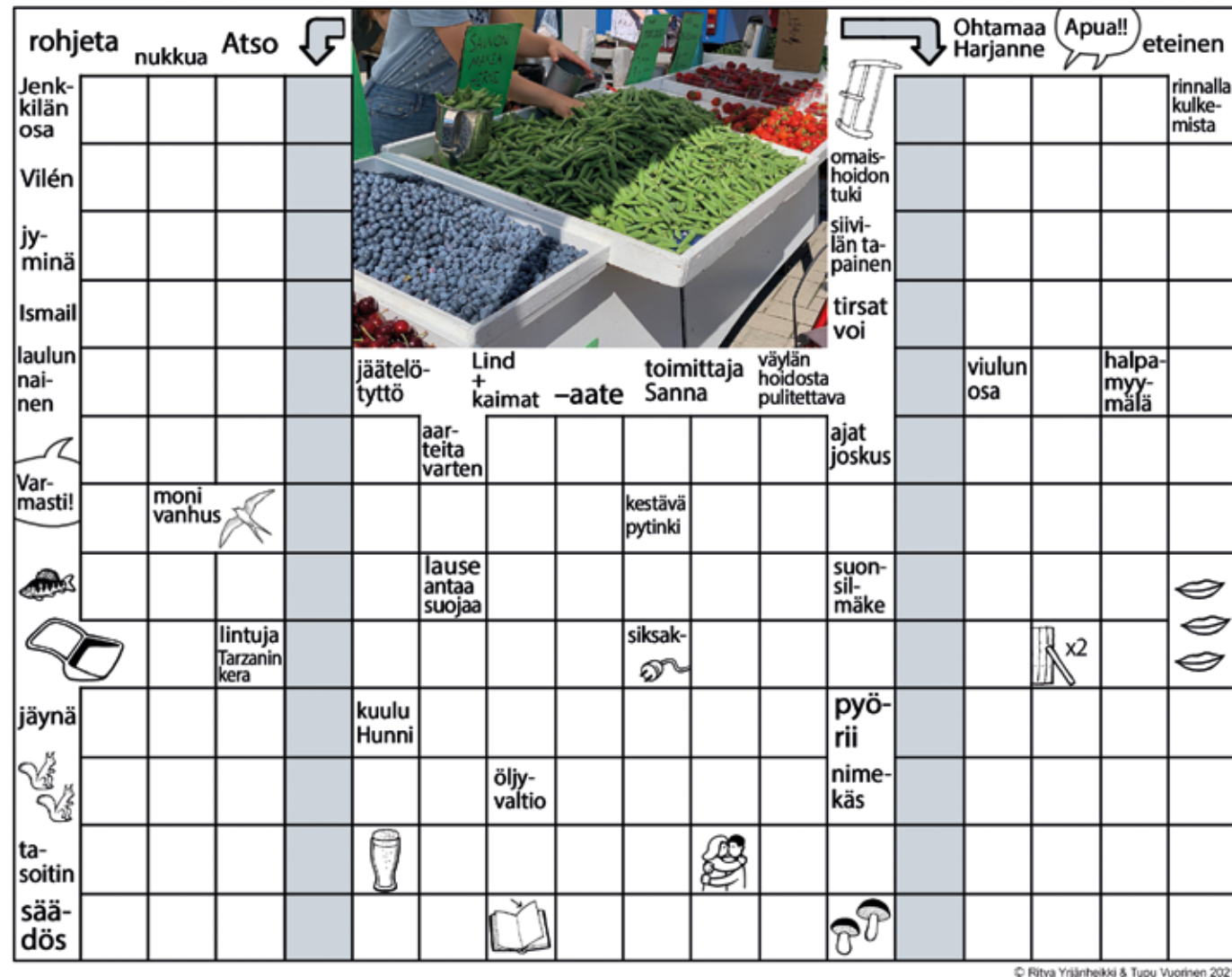
*Hankkeen toiminnasta löydät lisätietoa osoitteesta <https://osallistuvavantaa.fi/>*

Kokemusasiantuntijoista hyötyä myös alan opiskelijoille



Täytyy todeta, että harvoin näkee niin intensiivisesti opetukseen keskittyvää opiskelijaryhmää. Oman kokemuksen tuottamaa voimaa ei voita mikään tutkimus- ja asiatieto, jota opetuksessa myös annetaan. Omaishoitoperheiden kanssa työskentelevien pitäisi edes jollain tasolla kyetä katsomaan asioita omaishoitajan näkökulmasta, ei vain palvelujen järjestämisen näkökulmasta. Kaikilla työntekijöillä ei ole henkilökohtaista kokemusta omaishoidosta, mutta omaishoitajuuden samaistumista voi auttaa myös yhteistyö kokemusasiantuntijan kanssa. Kokemusasiantuntija voi välittää omaishoitajien arjen todellisuutta tuottamalla aidon ja tosielämän kuvauksen omaishoitajuudesta.

*(Tuula Mikkola, Yliopettaja, VTT, Metropolia ammattikorkeakoulu)*



## OMA-VISA

1. Minkä tunnetun helsinkiläisen rakennuksen julkisivussa lukee "Concordia res parvae crescunt" eli "Sovussa pienet asiat kasvavat"?
2. Millä toisella nimellä hunkoli tunnetaan?
3. Mitä Leonardo da Vincin maalaaman kuuluisan Mona Lisan kasvoista puuttuu?
4. Mihin kaupunkiin avattiin maailman ensimmäinen metro vuonna 1863?
5. Mikä kala on monelle onkijalle tuttu "Rutilus rutilus"?
6. Mikä ihmisen rauhanen erittää melatoniinia?
7. Minkä maan kuninkaana on toiminut Maunu Päljäsääri?
8. Mikä Tšaikovskin ooppera löytyy myös korttipakasta?
9. Missä maakunnassa sijaitsee järvi nimeltä Ruotsalainen?
10. Mikä miesten asuste on myös painiote?



VASTAUKSET:

1. Ateneum 2. Saksankummina 3. Kulmakarvat (ja riipset) 4. Lontooseen 5. Särki 6. Kapyrauhananen 7. Norja 8. Patarouva 9. Päijät-Hämeessä 10. Kravatti

## Yhdistyksemme talouden ja tulevaisuuden turvaaminen

Teksti: Marja Ruotsalainen

Olemme yhdistyksenä tulleet tilanteeseen, jossa meidän on vakavasti pohdittava varainhankintaa. Maailmamme on muuttunut emmekä voi tukeutua pelkästään avustusten myöntäjiin.

Toimintaamme on aika tarkastella erilaisista näkökulmista. Tämä vaatii toiminnan nykytilanteen pohdintaa. Tuottojen ja kulujen tulee pysyä tasapainossa. Näin varmistamme, että yhdistyksemme tekemä tärkeä työ omaishoitajien ja heidän läheistensä hyväksi jatkuu ja kehittyy.

Yhdistyksemme auttaa ja tukee erilaisissa elämäntilanteissa olevia omaishoitajia ja siten vahvistaa heidän hyvinvointiaan ja terveyttään. Tarjoamme ihmisille väylän osallistua ja vaikuttaa.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n varainhankinta koostuu pääsääntöisesti avustuksista (STEA) ja jäsenmaksuista. Rahankeräyslupa on, mutta sen hyödyntäminen on haasteellista. Yksittäinen lukija, jäsen ja yhteistyökumppani saattaa saada lukuisia ”kerjäyspyyntöviestejä”. Emme ole suinkaan ainoa yhdistys, joka

etsii varainkeruulähteitä. Kiinnostaako  
ketään, että juuri Pääkaupunkiseudun  
omaishoitajat ry kerää varoja yhdistyksen  
toiminnan turvaamiseksi? **Toivottavasti  
sinua.**

Koronan aiheuttamaan rahapelitoiminnan tuottojen vähenemiseen on varauduttava tulevina vuosina. Yhdistyksenä reagoimme tähän valmistelemalla varautumissuunnitelmaa, jotta toimintamme jatkuisi mahdollisimman hyvänä ja yhtä laadukkaana kuin tähänkin asti.

*Kiitos tuestasi*

**Tarjoo  
kahvitauko  
omaistaan  
hoitavalle!**

## Lahjoita

Tue omaishoitajia itsellesi sopivalla summalla rahankeräystilillemme. Omaishoitajuus antaa läheiselle mahdollisuuden asua kotonaan. Haluamme nostaa tämän työn arvostusta sekä tukea omaishoitajaa arjen pyörittämisessä. Lahjoituksenne mahdollistaa vertaistuen, ryhmätoiminnan, neuvonnan ja edunvalvonnan sekä virkistystoimien jatkuvuuden.

## Tue tekstiviestillä

Tarjoa kahvit kahdelle **lahjoittamalla 5 €**, lähetä tekstiviesti **5 POLLI** numeroon **16588**  
Lisää koulutusta **lahjoittamalla 10 €**, lähetä tekstiviesti **10 POLLI** numeroon **16588**  
Anna virkistystä **lahjoittamalla 20 €**, lähetä tekstiviesti **20 POLLI** numeroon **16588**

## Tue lahjoittamalla tilille

**Rahankeräystili:** FI37 1376 3000 1553 07, NDEAFIHH  
**Merkitse saajaksi:** Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry  
**Viestikenttään:** POLLI21



**Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry.** Ratamestarinkatu 7, 00520 Helsinki. *Lupanumero RA/2021/501*

## Liity jäseneksi

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa: voit olla omaishoitaja, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai voit olla työsi kautta tekemisissä omaishoitoasoiden kanssa.

**Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhdetta!**

**Voit liittyä jäseneksi / kannatusjäseneksi**  
myös silloin kun haluat tukea omaishoitajuutta ja yhdistystä sen työssä omaishoitajien arien helpottamiseksi.

**www.polli.fi/yhdistys/liity-jaseneksi**  
**www.polli.fi/kannatus/**  
**tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710**

**Omaishoito  
on joukkuelaji.**  
*Tule mukaan!*

## Jäsenyys

**Jäsenmaksu v. 2021 on 25 €, josta yhdistykselle palautuu 12,50 €.**  
Jäsenmaksu sisältää paikallisyhdistyksen sekä valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

**Jäsenenä saat:**

- Oma-jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- ohjausta ja neuvontaa sekä tukea omaishoitoperheen elämäntilanteeseen
- edunvalvontaa, lakineuvontaa
- vertaistukea
- virkistyspäiviä ja retkiä sekä muuta virkistystoimintaa
- Omaishoitajaliiton maksutonta lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- vuosittaisen Palveluoppaan
- Lomaoppaan lomista ja kuntoutuskursseista
- vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja

## Kannatusjäsenyys

**Kannatusjäsenmaksu** on yritykseltä tai yhteisöltä valintanne mukaan **alk. 100 €/vuosi**. Yksityishenkilöiltä **alk. 25 €/vuosi**. Kannatusjäsenmaksu tulee lyhentämättömänä yhdistykselle.

**Kannatusjäsenenä saat:**

- Oma-jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Jäsentodistuksen
- Kannatusjäsenlogon kotisivuillenne
- Maksuttoman infopakettin yrityksellenne esim. intranettiin
- Työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- Yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi-sivustolla
- Kotisivuiltamme linkki yrityssivuillenne
- Yhteistyökumppanuusetusujen tarjoamismahdollisuuksia
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- Mahdollisuudenne osallistua toimintaamme

## ELÄMÄNLANKA-ryhmä erityislasten vanhemmille

**AIKA:** Torstaina 19.8., 23.9., 21.10., 25.11. ja 16.12. klo 17  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs  
 (varmistu ko. kerran tapaamispaikka ohjaajalta)  
**OHJAAJA:** Erityislapsen äiti Heidi / elamanlanka2@gmail.com  
**ILMOITTAUTUMINEN:** tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710  
 viim. tapaamista edeltävänä päivänä

Tule mukaan suunnittelemaan ryhmän toimintasisältöjä – luvassa keskustelua ja mukavaa yhdessä puuhastelua, jaetaan ilot ja haasteet, me ymmärrämme toisiamme ajatuksella – lämpimästi tervetuloa!

## Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

**AIKA:** Parillisten viikkojen maanantaisin klo 13.30 alkaen.  
 Syksyn ensimmäinen tapaaminen ma 23.8.  
**PAIKKA:** Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30  
**LISÄTIETOJA:** Vertaisohjaaja Riitta Gyllenberg, puh. 040 820 7716

## Omaisneuvon toimintaa

**Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajajanaisten ryhmä**  
 kokoontuu perjantaisin klo 16 - 18 Pollin toimistolla Helsingissä. Lisätiedot arabiaksi ja kurdiksi:  
 perjantaisin klo 15.30 - 16 p. 050 555 0004 / Shahla.

**Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä**  
 kokoontuu kerran kuukaudessa klo 18 - 19.45 Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä alustavan tiedon mukaan 26.8., 30.9., 28.10., 25.11. ja 16.12.  
 Somalinkielisten omaishoitajien FB-ryhmä löytyy nimellä: "Somalinkieliset omaishoitajat"

**Monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille**  
 28.8., 25.9., 30.10., 27.11. ja 18.12. klo 12 - 14 Tikkurilan asukastilassa, Lummetie 2, Vantaa. Kerroilla alustuksia ja keskustelua eri aiheista sekä vapaata seurustelua pienen purttavan kera.

**LISÄTIETOJA** ryhmistä ja neuvontaa arkisin suomeksi tai englanniksi p. 046 922 3590 / Tuulikki, em. kielillä + persiaksi p. 046 920 3675 / Farzaneh sekä lauantaisin klo 15 - 16 somaliksi p. 0400 735 029 / Bashe. Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkiavusteisesti. Oppaita ja videoita omaishoidosta eri kielillä: [polli.fi/other-languages](http://polli.fi/other-languages)

## Miesomaishoitaja, tule mukaan!

Tule mukaan keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä tai elämästä yleensä. Ryhmästä saat vertaistukea samassa elämäntilanteessa eläviltä, tietoa ja ymmärrystä siitä, mitä on hoitaa läheistään.

**AIKA:** Maanantaina 6.9., 4.10., 1.11. ja 13.12. klo 16.30  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs  
**OHJAAJA:** Vertaisohjaaja Heikki Mäkeläinen  
**ILMOITTAUTUMINEN:** tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710 viim. ko. päivänä klo 12 mennessä

**Olet sitten vanha konkari tai ihan uusi, olet tervetullut!**

## Työikäisten ryhmä Microsoft Teamsissa

Puolisoa tai vanhempaasi hoitava - ota hetki omaa aikaa ja tule keskustelemaan toisten työikäisten kanssa omaishoivan iloja ja suruja!

**Kokoonnumme syksyllä yhteen Teamsin välityksellä.**

**AIKA:** Tiistaina 7.9., 5.10., 9.11. ja 7.12. klo 17.30 - 19  
**ILMOITTAUTUMINEN:** Ryhmän ohjaaja Satu Nystedtille [satu.nystedt@kolumbus.fi](mailto:satu.nystedt@kolumbus.fi), viim. päivää ennen tapaamista.

**Tervetuloa!**

## Kantapöytä-ryhmä

Tule keskustelemaan toisten omaishoitajien kanssa Kinaporiin.

Voit tulla jo klo 12 omakustanteiselle lounaalle Kinaporin ravintolaan, josta jatkamme klo 13 omaan Kantapöytäamme.

**AIKA:** Tiistaina 21.9., 19.10., 16.11. ja 7.12. klo 13 - 14.30  
**PAIKKA:** Kinaporin palvelukeskus, kokoustila Kertsi 4, 4. krs (Kinaporinkatu 9A)  
**OHJAAJA:** Soili Hyvärinen Pollista  
**ILMOITTAUTUMINEN:** [soili.hyvarinen@polli.fi](mailto:soili.hyvarinen@polli.fi) / 0400 727 756 edellisen viikon perjantaihin mennessä

**Tervetuloa uudet ja entiset kantapöytäläiset!**

**Muutokset mahdollisia.**  
 Tapahtumat ja ryhmien tapaamiset pidetään mahdollisten koronarajoitteiden sallimissa puitteissa.

## Kulttuuriryhmä omaishoitajille – lähde mukaan!

Yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n ja Helsingin kaupungin kulttuurikaveritoiminnan kanssa jatketaan tutustumisia mielenkiintoisiin kohteisiin. Tule mukaan ihastumaan, oppimaan uutta ja nauttimaan taiteesta!

**Tiistaina 14.9. klo 13 Palomuseo,**  
 Korkeavuorenkatu 26 C (ei kadun varressa)  
 Palomuseo sijaitsee v. 1891 valmistuneella ja yhä käytössä olevalla Erottajan pelastusasemalla. Alun perin Helsingin pääpaloasemana toimineen rakennuksen on suunnitellut arkkitehti Theodor Höijer. Museossa voi tutustua Helsingin palo- ja pelastustoimen sekä sairaankuljetuksen ja ensihoidon historiaan.

Museo on auki vain tälle ryhmälle. Mukaan mahtuu max 15 hlöä. Opastus n. 2 h. Maksuton. Esteetön (invahissi).

**Torstaina 7.10. klo 13 Väestönsuojelumuseo,**  
 Siltavuorenranta 16 B, Kruununhaka  
 Museossa kävijä pääsee tutustumaan sotien aikaiseen väestönsuojeluun sekä väestönsuojelun yleishistoriaan ja nykypäivään. Sodan aikaa Helsingissä kuvataan yksityiskohtaisesti. Tilaan rakennettu myös sodanaikaista pommisuoja esittävä kellarisuoja.

## ILON HELMIÄ -ryhmät omaistaan ja läheistään hoitaville

### VOIMAVAROJA ARJEN JAKSAMISEEN

Onko kotonasi tai lähipiirissäsi henkilöitä, jotka tarvitsevat apua ja hoivaa? Tuntuuko joskus, että olet uupunut kaikkien päivittäisten töiden, tehtävien, muistamisen ja velvoitteiden keskellä?

### TIKKURILAN TAPAAMISET

**Paikka:** Tikkurilan kirkko, 2. krs, Asematie 12  
**Aika:** To 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 13 - 15

### MYYRMÄEN TAPAAMISET

**Paikka:** Virtatalo, 1. krs (Vantaankosken sr:n tila), Rajatorpantie 8  
**Aika:** Ti 31.8., 28.9., 26.10. ja 23.11. klo 13 - 15

### TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

Ryhmänohjaaja Lea Lindqvist puh. 040 544 0311

Ryhmät on järjestetty Vantaan kaupungin kanssa yhteistyössä. Saamme tilat kaupungilta. Sijaishoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi, voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.

### Tiedustelut sijaishoidosta:

Myyrinkodin päivätoimintakeskus puh. 050 312 1594  
 Hakunilan päivätoimintakeskus puh. 040 735 0895

Mukaan mahtuu max 20 hlöä. Museo on esteetön ja auki vain tälle ryhmälle. Opastus. **Pääsymaksu on 5 € käteisellä.** Hintaan sisältyy myös pullakahvit.



**KULTTUURIKAVERIT:** Hilka, Leena ja Silja toimivat ohjaajina. Tunnistat heidät värikkästä Kulttuurikaveri-rintanapista sekä kyltistä KULTTUURIRYHMÄ / FinFami Uusimaa ja Polli.

**TAPAAMINEN: Tulethan paikalle viimeistään 15 min.** aikaisemmin, ellei toisin mainita. Opastetut kierrokset alkavat ohjelmaan merkittyinä aikoina. Koulutetut kulttuurikaverit eivät ole oppaita, mutta he ovat ryhmäläisiä vastassa ja ohjaavat ko. kohteessa.

**ILMOITTAUTUMISET:** tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710 viim. viikkoa ennen ko. tapaamista. Myös peruutuspaikkoja kannattaa kysyä. Kerrothan samalla puhelinnumerosi ko. tapaamisen vastaavalle kulttuurikaverille annettavaksi. Jos olet ilmoittautunut, etkä pääse tulemaan, ilmoita siitä Tiinalle.

**Tervetuloa virkistäytymään!**

## Café Carpe Diem -ryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville

**AIKA:** Avoin ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 22.9., 27.10., 17.11. ja 15.12. klo 13 - 14.30  
**PAIKKA:** Kampin palvelukeskus, kerhuhuone FADE 1. krs, Salomonkatu 21 B  
**OHJAAJA:** Soili Hyvärinen Pollista

Ryhmän tavoitteena on omaistaan hoitavien hyvinvoinnin lisääminen.

### Tartutaan hetkeen!

Ryhmä järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin Kampin palvelukeskuksen ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kanssa.

Neulekahvila

Tuntuuko, että käsitöiden tekeminen yksin riittää? Tule mukaan uuteen neulekahvilaan käsityösi kanssa tai ilman. Tarjolla on kahvia ja juttuseuraa. Ryhmän emäntänä toimii Seija.

**AIKA:** Tiistaina 7.9., 12.10., 9.11. ja 14.12. klo 13 - 15  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki klo 8 - 16)  
**ILMOITTAUTUMINEN:** tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710  
viimeistään edellisenä päivänä

Cafè Svea

Hur står det till med dig?  
Vi träffas månatligen och diskuterar om vår vardag som närståendevårdare, delar med våra glädje och sorgestunder, ger varann tips och stöd, lär oss känna varann och har en trevlig kaffestund tillsammans.

**TID:** Ons 8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 13 - 15  
**PLATS:** Kampens servicecentral (Salomonsgatan 21 B)  
**FRÅGOR / ANMÄLAN FÖR DELTAGANDE KONTAKTA:**  
kai.baer@polli.fi / 050 408 1815

Du är hjärtligt välkommen med!

Iltakahvila Ruusukuppi

Lämpimästi tervetuloa yksin, kaksin hoidettavasi kanssa, koko perheen voimin tai ystäväsi kanssa omaan kahvilaamme. Kahvilassa on pientä ohjelmaa ja tilaa vapaalle keskustelulle. Kahvilatoiminnasta vastaa yhdistyksemme vapaaehtoiset.

**KAHVILAILLAT KLO 17 - 19:**  
**Ke 8.9.** Esitelmä ikoneista. Aiheesta kertoo Pirjo Valaste.  
**Ke 6.10.** Tämän runon haluan lukea teille! Tuo oma lempirunosi kahvilaan tai tule vain kuuntelemaan ja keskustelemaan. Illassa mukana Kirsti Aaltonen.  
**Ke 10.11.** Marraskuu mukavaksi!

**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs  
**ILMOITTAUTUMINEN:** tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710  
viim. kahvilaviikon tiistaina

Tule mukaan rentoon iltaan!

Muutokset mahdollisia.  
Tapahtumat ja ryhmien tapaamiset pidetään mahdollisten koronarajoitteiden sallimissa puitteissa.

Keskiviikkokahvit kahdelta

Lämpimästi tervetuloa ”ruudun taakse” jutustelemaan mukavia, tuultamaan tunteita ja viettämään pientä kahvitteletuhetkeä yhdessä; kahvikupin ääressä tai ilman.

Etäkahveille kokoonnutaan Teams-sovelluksella. Osallistumiseen tarvitaan vain älypuhelin, tabletti tai tietokone ja internet-yhteys. Osallistumislinkin saat sähköpostiisi.

**AIKA:** Keskiviikkona 15.9. ja 13.10. klo 14 - 14.45  
**ILMOITTAUTUMINEN:** tiina.sirkia@polli.fi  
viimeistään edellisenä päivänä

Tapaamisiin Teamsissa!

Sateenkaari-kahvila

Mitä sinulle kuuluu?

Sydämellisesti tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan. Vaihdetaan kuulumisia arjessamme omaishoitajina, jaetaan ilot ja surut, neuvotaan ja tuetaan, verkostoidutaan ja vietetään mukava kahvihetki keskenämme.

**AIKA:** Ke 15.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 17 - 19  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs  
**KYSY LISÄÄ / ILMOITTAUTUMINEN:** kai.baer@polli.fi / 050 408 1815  
viimeistään vuorokautta aiemmin

Kirjallisuuspiiri

**AIKA:** Torstaina 30.9., 28.10. ja 25.11. klo 18 - 20  
**PAIKKA:** Keskustakirjasto Oodi, Ryhmätila 8 (Töölönlahdenkatu 4)  
**ILMOITTAUTUMINEN:** Ohjaaja Pirjolle pirjo.valaste@gmail.com  
viimeistään tapaamista edeltävänä päivänä

Tervetuloa mukaan kivaan ryhmään!

Omaishoitaja oman hyvinvoinnin äärellä -verkkoluento

Keinoja, toiveikkuutta ja iloa arjessa jaksamisen tueksi  
Kaikille avoin ja maksuton luentotilaisuus järjestetään Teams-linkin välityksellä.

**AIKA:** Keskiviikkona 22.9. klo 17 - 18.30  
**ALUSTAJA:** Psykoterapeutti, työnohjaaja, kouluttaja Terhi Lahti  
Luennon kesto n. 1 h, jonka jälkeen aikaa kysymyksille ja keskustelulle.  
**ILMOITTAUTUMINEN:** Pe 17.9. mennessä tiina.sirkia@polli.fi

Tervetuloa mukaan!

Helsinkiiläisille omaishoitajille  
Hyvinvointipäivä Kulttuurikeskus Sofiassa

Sofia on ortodoksisessa hengessä toimiva kulttuurikeskus ja ihmisten kohtaamispaikka. Päivän aikana oman ohjelmamme lisäksi sielä on mahdollisuus tutustua taidenäyttelyyn, hiljentyä kappelissa tai vain nauttia upeasta luonnosta. Monelle omaishoitajalle paikka on tuttu, sillä olemme pitäneet useita hyvinvointipäiviä tässä upeassa ympäristössä.

**AIKA:** Keskiviikkona 15.9. klo 9.30 - 15  
**PAIKKA:** Kulttuurikeskus Sofia, Kallvikinniementie 35 (Vuosaari)

**PÄIVÄN OHJELMA:** Aloitamme klo 9.30 aamukahvilla. Sään salliessa ohjelmaa ulkona klo 10.30 - 12. Lounas noutopöydästä klo 12 - 13. Sauna ja allasosasto on käytössä klo 13.30 - 15 / vaihtoehtona ulkoi-lua. Päivän päätteeksi juomme yhdessä päiväkahvit.

Hyvinvointipäivään ei ole yhteiskuljetusta. Vuosaaren metroasemalta pääsee bussilla 816 suoraan Sofian pääovelle (ma - pe kaksi kertaa tunnissa aamu- ja iltapäivällä).

Varustaudu rennoilla ja säänmukaisilla asusteilla. Saunaan ja uimaan menijät – ottakaa uimapuku ja pyyhe mukaan.

**ILMOITTAUTUMINEN:** To 2. - ma 6.9. klo 15 mennessä  
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Myös peruutuspaikkoja kannattaa kysyä!  
Päivä kustannetaan Helsingin kaupungin järjestöavustuksella.

Lämpimästi tervetuloa!

Paratiisi, perhoset ja pisarat -taidenäyttely



Eri kulttuurien paratiisit ovat innoittaneet Pirjo Valasteen maalaamaan tauluihinsa paratiiseja. Maalauksista löytyy myös kevään keveitä perhosia ja kävelylenkiltä pieniä pisaroita.

Näyttely avataan 5.10. ja avajaisten jälkeen näyttely on avoinna arkisin.

Tule tutustumaan näyttelyyn! Sovithan etukäteen tulosi.

Näyttelyn avajaiset:

**AIKA:** Tiistaina 5.10. klo 18  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs  
**ILMOITTAUTUMINEN:** tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Tervetuloa avajaisiin!

Kaksi infoiltaa omaishoitoperheen läheisille

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan omaishoidosta. Illan aikana kerrotaan yleisesti omaishoidosta, mitä siihen voi kuulua ja miten läheisenä voimme tukea hoivatilannetta.

**AIKA:** Tiistaina 21.9. klo 17 - 19  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (B-oven vieressä ovikello)

**AIKA:** Keskiviikkona 13.10. klo 17 - 19  
**PAIKKA:** Kinaporin palvelukeskus, kokoushuone Kerts 1 (Kinaporinkatu 9A)

Tilaisuudet ovat avoimia ja mukaan pääsee mahd. koronarajoitteiden mukainen määrä. Illat ovat samansisältöisiä. Varmista paikkasi tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710 viim. edellisen päivän aikana.

Tervetuloa koko perhe!

”Mielenterveys on voimavara, jota voi vahvistaa.”

Osallistu Mielenterveys elämäntaitona® – Mielenterveyden ensiapu 1 (MTEA1) -koulutukseen  
Koulutus järjestetään omaishoitajille kolmessa osassa, yht. 14 oppituntia.

**AIKA:** La 25.9. klo 9 -16 sekä ti 28.9. ja ma 4.10. klo 17 - 19.30  
**PAIKKA:** Tikkurilan asukastila, 4. krs, Lummetie 2 A, Vantaa

Mielenterveys elämäntaitona® -koulutus:

- ✓ on voimavaralähtöinen
- ✓ lisää ymmärrystä mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä
- ✓ antaa valmiuksia vahvistaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja
- ✓ käsittelee elämän monia kriisejä, selviytymiskeinoja ja itsemurhien ehkäisyä
- ✓ tukee mielen hyvinvointia arjessa

Tutustu lisää <https://mieli.fi/fi/mielenterveydenensiapuyksi>  
Kurssille ovat tervetulleita kaikki, joita kiinnostaa hyvän mielen-terveyden vaaliminen. Se ei kuitenkaan sovellu akuutissa kriisissä olevalle eikä se myöskään ole terapiaryhmä.

Kurssi on maksuton ja sisältää materiaalin (Mielenterveys elämän taitona 1 -kirja), lauantaina aamu- ja päiväkahvit sekä kevyen lounaan. Arkisin iltapalan.

Koulutukseen otetaan max. 12 hlöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kouluttajana toimii Suomen Mielenterveys ry:n kouluttama ohjaaja Lea Lindqvist.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Lealle 22.9. mennessä  
puh. 040 544 0311 / lea.indqvist@polli.fi

Tervetuloa oppimaan mielenterveydestä ja sen edistämisestä!

## TAPAHTUMAT

### Omaishoitajien syysretki Kotkaan, Merikeskus Vellamoon

Merikeskus Vellamo sijaitsee Kotkan perinteikkäässä satama-ympäristössä. Vellamossa toimii Suomen merimuseo, Kymenlaakson museo, Merivartiomuseo ja Kotkan kulttuuri- ja tapahtumapalvelut.

Olemme varanneet opastuksen Suomen merimuseon **Pohjantähti, Etelän risti** -perusnäyttelyyn sekä Kymenlaakson museon kokoelmista koottuun **Tahdon! Rakkauden tarinoita** -näyttelyyn. Halutessasi voit tutustua jo etukäteen Merikeskus Vellamon tarjontaan <https://www.merikeskusvellamo.fi/nayttelyt/>

**AIKA:** Keskiviikkona 29.9. klo 8.30 - 16.30  
**LÄHTÖ:** Klo 8.30 Kiasman turistipysäkillä  
Klo 9.00 Tikkurilasta, Vantaan kaupungin museon edestä (Hertaksentie 1)

#### PÄIVÄN OHJELMA:

- Noin klo 10.30 perillä Kotkassa, "nenän puuterointia"
- Klo 11 opastus (1 h), jonka jälkeen näyttelyyn voi tutustua hetken vielä omatoimisesti.
- Klo 13 buffetlounas Kotkan kuuluisassa Ravintola Kairossa (liha/kalavaihtoehtot)
- Ruokailun jälkeen n. klo 14.30 lähdemme paluumatkalle
- Takaisin Tikkurilassa n. klo 16, Kiasmalla n. klo 16.30

**OHJAAJA:** Soili Hyvärinen

**OMAVASTUUHINTA:** 35 € jäsen / 45 € ei jäsen  
Peruuttamattomista ilmoittautumisista joudumme perimään täyden hinnan.  
Myös peruutuspaikkoja kannattaa kysellä!

**ILMOITTAUTUMINEN:** To 2. - pe 17.9. tiina.sirkia@polli.fi / 040 553 2710  
Kerro samalla mahdoll. ruoka-aineallergiat + kummalle opastuskierrokselle haluat osallistua.

#### VIIME HETKEN PERUUTUKSET:

Ti 28.9. klo 16 jälkeen - lähtöaamu Soilille puh. 0400 727 756

Retkeä rahoitetaan Helena Lavikaisen säätiön avustuksella.

Lämpimästi tervetuloa!

### Kinestetiikka-työpaja – Miten avustan läheistäni omaisille ja heidän hoidettavilleen

Kinestetiikka on lähestymistapa, joka keskittyy avustajan ja avustettavan voimavarojen hyödyntämiseen. Se on konkreettinen apuväline helpottamaan omaishoitajan ja hoidettavan arkea.

Kinestetiikka-työpajassa harjoittelemme käytännössä avustustilanteita omaisen kanssa (tai ilman omaista). Mietitään toimivia keinoja selvitä vaikeista ja raskaista avustustilanteista, jotta avustajan fyysinen kuormitus vähenisi. Työpajassa saamme vinkkejä siitä, miten edistämme avustettavan toimintakykyä ja liikkuvuutta sekä miten helpotamme esim. jäykkyyttä.

Ota rennot vaatteet mukaan, sillä teemme paljon harjoituksia.

**AIKA:** Lauantaina 9.10. klo 10 - 14  
**PAIKKA:** Tikkurilan asukastila, 4. krs, Lummetie 2 A (Vantaa)

**OHJELMA:** Päivä alkaa klo 10 ja jatkuu kinestetiikka-työpajassa aina lounasaikaan asti. Syömmme välipalaa kokoustilan keittiössä.

**OHJAAJAT:** Lea Pollista ja Minna Sulanen, fysioterapeutti / kinestetiikka-kouluttaja

**ILMOITTAUTUMINEN:** Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-aineallergiat ma 4.10. mennessä [lea.lindqvist@polli.fi](mailto:lea.lindqvist@polli.fi) / 040 544 0311

**HINTA:** 10 € / henkilö

**VIIME HETKEN PERUUTUKSET:** Perjantai - lauantaiamu  
Lealle 040 544 0311



### Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitaville

**AIKA:** Keskiviikkona 6.10. klo 17 - 19  
**PAIKKA:** Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 (Helsinki)

**AIKA:** Torstaina 28.10. klo 17 - 19  
**PAIKKA:** Martinlaakson koulu, Martinlaaksonpolku 4 (Vantaa)

**AIHE:** Edunvalvonta ja edunvalvontavaltuus, testamentit ja perintöasiat

**LUENNOITSIJA:** Lakimies, ketjujohtaja Katja Rieki / HOK-Elannon Hautaus- ja Lakipalvelu

Järjestää Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry – Tervetuloa!

### Erityislusten isovanhempien vertaistapaaminen

Lapsenlapsen kehitysvamma ja/tai sairaus yhdistää isovanhemmat saman pöydän ääreen keskustelemaan. Illan aikana keskustellaan vapaamuotoisesti mielen päällä olevista asioista vertaisessa seurassa ja nautitaan kahvitarjoilusta.

Mukaan ovat tervetulleita kaikki isovanhemmat, isotädit, -sedät, bonusmummit ja -vaarit!, joskus aiemmin vastaavissa tapaamisissa mukana olleet sekä ensi kertaa osallistuvat.

Tapaaminen järjestetään yhteistyössä Kehitysvammatuki 57 ry:n kanssa. Tarjolla on kahvia ja teetä suolaisen ja makean purtavien kera. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erityisruokavaltioistasi.

**AIKA:** Torstaina 14.10. klo 17 – 19

**PAIKKA:** Delicatessen Lime Park, Ratamestarinkatu 7, 1. krs

**ILMOITTAUTUMINEN:** tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710  
11.10. mennessä



### Ongelmia tietokoneen tai kännykän kanssa?

#### ENTER ry:n vapaaehtoiset auttavat

Enter ry on Uudellamaalla toimiva senioreiden yhdistys, joka tarjoaa henkilökohtaista ja maksutonta opastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä. Kun opastaja ja opastettava ovat samaa ikäluokkaa, on helpompaa löytää yhteinen kieli ja harjoitella hyödyntämään nykysteknikkaa ja sähköisiä palveluita.

Lisätietoja saat Enter ry:n omilta sivuilta <https://www.entersenior.fi/>

Löydät opastuksia lähikirjastoista, seniorikeskuksista ja palvelutaloista.

Jos tarvitset apua lähimmän ohjauspaikan löytämiseen, voit soittaa myös meille. Opastamme mielellämme puh. 0400 727 756.

### Oikaisu juttuun verotuksesta

Oikaisu Oma-lehdessä 3/2020 olleeseen *Mitä omaishoidon menoja voi vähentää verotuksessa?* -juttuun. Jutusta sai virheellisesti sen käsityksen, että työhuonevähennys kirjataan verolomakkeessa palkkatulojen tulonhankkimismenoihin (kohta 8.4). Oikea kohta on **8.5 Muiden kuin palkkatulojen tulonhankkimismenot**. Pahoittelemme epäselvää ilmaisua.



### Sydämellisesti tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan.

Vaihdetaan kuulumisia arjestamme omaishoitajina, jaetaan ilot ja surut, neuvotaan ja tuetaan, verkostoidutaan ja vietetään mukava kahvihetki keskenämme.

**Aika:** Ke 15.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 17 - 19  
**Paikka:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs  
**Kysy tai ilmoittaudu:** [kai.baer@polli.fi](mailto:kai.baer@polli.fi) / 050 408 1815 (viim. vrk. aiemmin)



TOIMINTAKALENTERI

| ELOKUU  |        |                                                                 |                   |
|---------|--------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|
| To      | 19.8.  | Elämänlanka-ryhmä                                               | klo 17.00         |
| Ma      | 23.8.  | Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus                        | klo 13.30         |
| To      | 26.8.  | Somalinkielisten erityislusten äitien ryhmä, Itäkeskus          | klo 18.00 - 19.45 |
| La      | 28.8.  | Monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille, Tikkurila     | klo 12.00 - 14.00 |
| Ti      | 31.8.  | Ilon helmiä -ryhmä, Vantaankoski                                | klo 13.00 - 15.00 |
| SYYSKUU |        |                                                                 |                   |
| Pe      | 3.9.   | Arabian- ja kurdinkielisten oh-naisten ryhmä perjantaisin       | klo 16.00 - 18.00 |
| Ma      | 6.9.   | Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus                        | klo 13.30         |
| Ma      | 6.9.   | Miesten ryhmä, Polli                                            | klo 16.30         |
| Ti      | 7.9.   | Neulekahvila, Polli                                             | klo 13.00 - 15.00 |
| Ti      | 7.9.   | Työikäisten Teams-tapaaminen                                    | klo 17.30 - 19.00 |
| Ke      | 8.9.   | Café Svea, Kampens servicecentral                               | klo 13.00 - 15.00 |
| Ke      | 8.9.   | Iltakahvila Ruusukuppi, Polli                                   | klo 17.00 - 19.00 |
| To      | 9.9.   | Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan kirkko                           | klo 13.00 - 15.00 |
| Ti      | 14.9.  | Kulttuuriryhmä, Palomuseo                                       | klo 13.00         |
| Ke      | 15.9.  | Hyvinvointipäivä helsinkiläisille omaishoitajille, Sofia        | klo 9.30 - 15.00  |
| Ke      | 15.9.  | Keskiviikkokahvit kahdelta, Teams                               | klo 14.00 - 14.45 |
| Ke      | 15.9.  | Sateenkaari-kahvila, Polli                                      | klo 17.00 - 19.00 |
| Ma      | 20.9.  | Munkan ryhmä                                                    | klo 13.30         |
| Ti      | 21.9.  | Kantapöytä-ryhmä, Kinaporin palvelukeskus                       | klo 13.00 - 14.30 |
| Ti      | 21.9.  | Infoilta omaishoitoperheen läheisille, Polli                    | klo 17.00 - 19.00 |
| Ke      | 22.9.  | Omaishoitaja oman hyvinvoinnin äärellä -verkkoluento            | klo 17.00 - 18.30 |
| Ke      | 22.9.  | Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus                    | klo 13.00 - 14.30 |
| To      | 23.9.  | Elämänlanka-ryhmä                                               | klo 17.00         |
| La      | 25.9.  | Mielenterveyden ensiapu 1 -koulutus alkaa, Tikkurila            | klo 9.00 - 16.00  |
| La      | 25.9.  | Monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille,Tikkurila      | klo 12.00 - 14.00 |
| Ti      | 28.9.  | Ilon helmiä -ryhmä, Vantaankoski                                | klo 13.00 - 15.00 |
| Ke      | 29.9.  | Omaishoitajien syysretki Kotkaan                                | klo 8.30 - 16.30  |
| To      | 30.9.  | Somalinkielisten erityislusten äitien ryhmä, Itäkeskus          | klo 18.00 - 19.45 |
| To      | 30.9.  | Kirjallisuuspiiri, keskustakirjasto Oodi                        | klo 18.00 - 20.00 |
| LOKAKUU |        |                                                                 |                   |
| Pe      | 1.10.  | Arabian- ja kurdinkielisten oh-naisten ryhmä perjantaisin       | klo 16.00 - 18.00 |
| Ma      | 4.10.  | Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus                        | klo 13.30         |
| Ma      | 4.10.  | Miesten ryhmä, Polli                                            | klo 16.30         |
| Ti      | 5.10.  | Työikäisten Teams-tapaaminen                                    | klo 17.30 - 19.00 |
| Ti      | 5.10.  | Paratiisi, perhoset ja pisarat -taidenäyttelyn avajaiset, Polli | klo 18.00         |
| Ke      | 6.10.  | Iltakahvila Ruusukuppi, Polli                                   | klo 17.00 - 19.00 |
| Ke      | 6.10.  | Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitaville, Kinapori         | klo 17.00 - 19.00 |
| To      | 7.10.  | Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan kirkko                           | klo 13.00 - 15.00 |
| To      | 7.10.  | Kulttuuriryhmä, Väestönsuojelumuseo                             | klo 13.00         |
| La      | 9.10.  | Kinestetiikka-työpaja – Miten avustan läheistäni, Tikkurila     | klo 10.00 - 14.00 |
| Ti      | 12.10. | Neulekahvila, Polli                                             | klo 13.00 - 15.00 |
| Ke      | 13.10. | Café Svea, Kampens servicecentral                               | klo 13.00 - 15.00 |
| Ke      | 13.10. | Keskiviikkokahvit kahdelta                                      | klo 14.00 - 14.45 |
| Ke      | 13.10. | Infoilta omaishoitoperheen läheisille, Kinapori                 | klo 17.00 - 19.00 |
| To      | 14.10. | Erityislusten isovanhempien vertaistapaaminen, Delicatessen     | klo 17.00 - 19.00 |
| Ma      | 18.10. | Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus                        | klo 13.30         |
| Ti      | 19.10. | Kantapöytä-ryhmä, Kinaporin palvelukeskus                       | klo 13.00 - 14.30 |
| Ke      | 20.10. | Sateenkaari-kahvila, Polli                                      | klo 17.00 - 19.00 |
| To      | 21.10. | Elämänlanka-ryhmä                                               | klo 17.00         |
| Ti      | 26.10. | Ilon helmiä -ryhmä, Vantaankoski                                | klo 13.00 - 15.00 |
| Ke      | 27.10. | Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus                    | klo 13.00 - 14.30 |
| To      | 28.10. | Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitaville, Martinlaakso     | klo 17.00 - 19.00 |
| To      | 28.10. | Somalinkielisten erityislusten äitien ryhmä, Itäkeskus          | klo 18.00 - 19.45 |
| To      | 28.10. | Kirjallisuuspiiri, keskustakirjasto Oodi                        | klo 18.00 - 20.00 |
| La      | 30.10. | Monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille, Tikkurila     | klo 12.00 - 14.00 |

Oma-jäsenlehti  
4/2021  
ilmestyy vk 43.

Muutokset mahdollisia.  
Tapahtumat ja ryhmien  
tapaamiset pidetään  
mahdollisten korona-  
rajoitteiden sallimissa  
puitteissa.

YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO

Käyntiosoite: Ratamestarinkatu 7 A, 00520 HELSINKI  
(klo 16 jälkeen käynti B-oven kautta)

Postiosoite: Ratamestarinkatu 7 B, 00520 HELSINKI

Avoimna arkisin klo 9 - 15

(varmimmin tapaavat meidät sopimalla tapaamisajan)

Ohjaus ja neuvonta: puh. 050 551 4335 ma - to klo 9 - 15  
Mahdollisuus sopia myös ilta-ajasta ja henkilökohtaisesta  
tapaamisesta.

Sähköposti: info@polli.fi

Sähköposti: etunimi.sukunimi@polli.fi

Toiminnanjohtaja Marja Ruotsalainen 040 168 4328

Assistentti  
Tiina Sirkiä 040 533 2710 ma - to klo 9 - 11 ja 12 - 15  
• Jäsenasiat, ilmoittautumiset, tiedustelut, toimistopalvelut

Viestinnän asiantuntija Kai Baer 050 408 1815

Omaistoiminnan kehittäjä Soili Hyvärinen 0400 727 756  
• Omaishoitajien jaksamisen tukeminen, kehittämistyö  
• Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koordinointi

Omaistoiminnan kehittäjä Lea Lindqvist 040 544 0311  
• Valmennus ja koulutus, kokemusasiantuntijatoiminta,  
OKA-koulutus@ Toimialueena erityisesti Vantaa

Maahanmuuttajatyön vastaava kehittäjä  
Tuulikki Hakala 046 922 3590

Maahanmuuttajatyön kehittäjä  
Farzaneh Hatami Landi 046 920 3675

LIITY  
JÄSENEKSI TAI  
KANNATUS-  
JÄSENEKSI  
iloiseen  
joukkoomme!

Hallituksen jäsenet 2021

|                      |                      |                                 |
|----------------------|----------------------|---------------------------------|
| Puheenjohtaja        | Tuula Poikonen       | poikonentuula@gmail.com         |
| I varapuheenjohtaja  | Tuula Mikkola        | miktuu@hotmail.com              |
| II varapuheenjohtaja | Hannu Koivula        | hannu@koivula.in                |
| Jäsen                | Tiina Autio          | tiina.ek.autio@gmail.com        |
| Jäsen                | Arzu Caydam-Lehtonen | arzucaydam1@hotmail.com         |
| Jäsen                | Ylva Krokfors        | ylva.krokfors@invalidiliitto.fi |
| Jäsen                | Mia Löflund          | mia.loflund@outlook.com         |
| Jäsen                | Päivi Malin          | 050 374 1000                    |
| Jäsen                | Kirsi Rossi          | kirsi.rossi@artek.fi            |
| Jäsen                | Kati Vuontisjärvi    | vuontisjarvi.kati@gmail.com     |

|                                                            |                                    |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Facebook                                                   | @polli.omaishoitajat               |
| Twitter                                                    | @omaishoitajat                     |
| Instagram                                                  | @pksomaishoitajat                  |
| YouTube                                                    | Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry |
| Maaailman tärkein työpaikka -videon voi katsoa YouTubesta. |                                    |

Viestinnän asiantuntijamme esittäytyy:



Kun sanat eivät riitä!

Sanattomia hetkiä mahtuu elämään. Ilosta, surusta, uupumuksesta, rakkaudesta – niin monesta eri syystä. Yritämme viestittää sillä hetkellä vallitsevaa tunnetilaamme, johon sanat eivät enää riittäneetkään. Tunteet voivat ilmetä hymynä tai itkuna – spontaanisti juuri siinä hetkessä. Jotkut tunteet tarvitsevat järeämpiä ilmaisukeinoja, jotta pystymme niitä työstämään ja viestittämään. Riippuen omista mieltymyksistä voi sen kanavan löytää taiteiden, musiikin, tanssin, liikunnan tai käsitöiden parissa.

Haluan korostaa sanattoman viestinnän merkitystä kaikesa tiedottamisessa. Pystymme visuaalisin keinoin tuomaan lisäarvoa viesteihimme ja kohdentamaan sitä paremmin. Voimme kirjoittaa tarinoita, jakaa tietoa ja tunteitamme, arvoja ja vastuullisuutta. Tuhannen sanan verran ja tässä hetkessä.

”Kommunikaatio eri muodoissa, vailla empatiaa  
on vain liuta monologeja”

Tarinani on monelle jo omakohtaisesti tuttua. Olin äitini omaishoitajana yhdeksän vuotta. Valinta ei ollut tietoinen vaan sattumien johdattelemaa. Tein vuosia tätä ”epävirallisesti” kunnes lähin ystäväni huomautti minulle ”sinähän olet omaishoitaja.” Hän ehdotti minua virallistamaan omaishoitajuuden. Tuttua eikö? Tein tätä rakkaudesta, enkä huomannut äidin kasvavaa hoidon tarvetta. Lopulta kun huomasin tämän olin vetäytynyt ystäväpiiristäni, unohtanut omat harrastukseni ja äitini puolesta toimiminen olikin muuttunut suorittamiseksi. Ulkopuolisten sanat eivät enää tavoittaneet minua. Se mikä tavoitti, oli äidin käsi, joka hakeutui käteeni. Vahvin viesti oli hiljaisuus ja tunne välillämme.

Tässä ja nyt!

Miten paljasjalkainen helsinkiläinen, Kallion kasvatti, landella saaristossa akkujaan lataava, pikkuveli, ikikakara, finlandsvensk, askartelija, historiafriikki ja scifi-nörtti päätyi tänne Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:lle viestinnän asiantuntijaksi? Mummini aikoinaan opetti minulle ajattelemaan itseäni toisen kengissä – oppi, jonka otin ohjenuoraksi ja muokkasin minut sellaiseksi kuin tänä päivänä olen. Olen aiemmin toiminnut visuaalisen viestinnän, yhteiskunnallisen viestinnän, mainonnan ja markkinoinnin saralla art directorina sekä visuaalisen markkinoinnin opettajana. Koen merkitykselliseksi työn, jolla on myönteinen vaikutus yksilön ja yhteisön elämänlaatuun. Missä muualla haluisin olla kuin tässä ja nyt. ■

- Kai Baer

Kai Baer aloitti maaliskuussa työt Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n viestinnän asiantuntijana.  
Toivotamme Kain lämpimästi tervetulleeksi joukkoomme!



# Huomio neulojat!

Viime vuonna teitte ja lahjoititte ihania sukkia jaettavaksi ruokajonon sekä diakoniatyön kautta omaishoitoperheille noin 100 paria.

*Kiitos vielä kerran niistä!*

Oma-lehdessä 1/2021 "uhkailimme" jo tarjota lisää haasteita ja tässäpä se nyt tulee.

## Nyt tarvitaan lapasia – pieniä, suuria, miehille ja naisille!

Nämä lapaset lahjoitetaan Tikkurilan, Paavalin, Töölön ja Vartiokylän seurakuntien diakoniatyön kautta omaishoitoperheisiin.

Lahjoittamanne lapaset (ja toki sukat ovat myös tervetulleita) toimitetaan omaishoitoviikkoa edeltävällä viikolla seurakuntiin. Otamme neuleita vastaan pitkin syksyä (Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs.). Viimeinen vastaanottopäivä on torstaina 18.11. klo 9 - 15 välisenä aikana.

*Kiitos Sinusta!*



Pääkaupunkiseudun  
**OMAISHOITAJAT**



# Tule mukaan etäjumppaan!

**Haemme etäjumpparyhmäämme iäkkäitä omaishoitoperheitä. Tule kokeilemaan, miltä tuntuu jumpata yhdessä toisten kanssa, mutta omasta kodista käsin!**

Viikoittaiset etäjummat alkavat syksyllä. Tarkemmat ajankohdat ilmoittautumisen yhteydessä. Sovit etäjumpparyhmään, jos:

- Haluat liikkua enemmän, mutta ohjattuihin jumpparyhmiin on vaikea päästä.
- Olet iäkäs tai haluat osallistua iäkkään perheenjäsenen kanssa. Yläikärajaa ei ole!
- Olet kiinnostunut uusista asioista.

Aiempia digitaatioita ei välttämättä tarvita.

Saat apua teknologian oppimiseen.

Voit osallistua omalta tablettilta tai tietokoneelta.

Voimme myös lainata joitakin laitteita.

**Jos kiinnostuit, ota yhteyttä:**

soili.hyvärinen@polli.fi

**Tervetuloa mukaan!**



**Ikäinstituutti**

Pääkaupunkiseudun  
**OMAISHOITAJAT**