

**VANTAALAISTEN OMAISTAA TAI
LÄHEISTÄÄN HOITAVIEN**

**TOIMINTAKALENTERI
SYKSY 2021**



Hoidatko omaistasi tai läheistäsi? Tuntuuko, että tarvitset voimia ja virkistystä arkeesi?

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on omaishoitajien tuki- ja edunvalvontajärjestö. Neuvomme omaistaan hoitavia, kehitämme omaishoidon tukitoimia ja järjestämme vertaistoimintaa.

Pollista (Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry) saat

- ohjausta ja neuvontaa
- tietoa omaishoidosta
- tukea omaan tilanteeseesi

**Toimintaan voivat osallistua kaikki omaistaan hoitavat,
riippumatta siitä, saako omaishoidon tukea!**

Käy tutustumassa toimintaamme. Tarkemmat tiedot löytyvät
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n nettisivuilla www.polli.fi,
Oma-jäsenlehestä tai soittamalla Pollin toimistoon 040 533 2710
Löydät meidät myös Facebook@polli.omaishoitajat

Ota yhteyttä, olemme sinua varten

**Voit auttaa meitä tukemaan omaishoitajan arvokasta työtä!
FI05 10115000762975**

TERVETULOA mukaan turvalliseen toimintaamme!

Seuraamme THL:n ja Suomen hallituksen koronaohjeita ja huomioimme ne toiminnassamme.

Rajoitamme osallistujien määrää, jotta riittävät turvavälit toteutuvat. Tutustu ilmoittautumisohjeisiin.

Toivomme ennakoilmoittautumisen tiettyihin ryhmiin, jotta osallistujamäärä pysyy sopivana ja etäisyydet sekä turvallinen osallistuminen varmistuvat. Ennakoilmoittautumisten yhteydessä keräämme osallistujien yhteystiedot tietosuoja-asiat huomioiden.

Muutokset ovat mahdollisia. Peruutuksista ilmoitamme osallistujille.

Käsidesiä ja kasvomaskeja on saatavana ryhmissä ja tapahtumissa, mutta voit ottaa mukaan myös omat.

Jokainen voi omalla toiminnallaan hidastaa koronaviruksen leviämistä.

Pidetään yhdessä huolta toisistamme.

YHDISTYKSEMME TOIMINTAOHJEET KORONAEPIDEMIAN AIKANA:

- Tule paikalle vain terveenä. Jos sinulla on lieviäkin sairastumisen oireita, pysytele kotona.
- Muista turvaväli ja vältä turhia lähikontakteja. Turvavälit on pidettävä myös tilaisuuteen saavuttaessa ja sieltä poistuttaessa.
- Pese kädet huolellisesti ja käytä käsidesiä.
- Aivasta ja yski tarvittaessa nenäliinaan tai kyynärtaipeeseen.
- Jokainen osallistuu omalla vastuullaan. Etenkin riskiryhmiin kuuluvien tulee varoa ottamasta turhia riskejä.



Ajankohtaisia omaishoitouutisia

Pääkaupunkiseudun omaishoitajien nettisivut tarjoavat vuonna 2021 entistä enemmän ajankohtaisia juttuja. Seuraamme jatkuvasti Helsingin ja Vantaan omaishoitotilannetta ja kerromme uutiset tuoreeltaan.

Uutiskirje tarjoaa vinkkejä ja hyötytietoa kerran kuussa sähköpostiin. Maksuttoman uutiskirjeen voi tilata nettisivuiltamme.

<https://www.polli.fi>

Seuraa someen



Facebook @polli.omaishoitajat

Twitter @omaishoitajat

Instagram @pksomaishoitajat

YouTube Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

<https://www.polli.fi>

Omaishoitajalla on asiaa

Omaishoitaja, minkä asian haluaisit kertoa julkisuuteen?

Oma-jäsenlehdessä on hyvä mahdollisuus kirjoittaa omaishoitajan näkökulmasta. Omaishoitoperheiden lisäksi lehti tavoittaa myös omaishoidon päättäjät ja asiantuntijat.

Julkaisemme omaishoitajien tarinoita joka numerossa. Lisäksi uutisoimme omaishoitoasioista verkossa omaishoitajien antamien juttuvinkkien perusteella.

Kai Baer

Viestinnän asiantuntija

kai.baer@polli.fi

050 408 1815





Vapaaehtois- ja vertaistukitoiminta

Järjestössämme on monenlaisia tehtäviä vapaaehtoisille. Tällä hetkellä meillä on ”paikka auki” esimerkiksi omaishoitajien ystävätoimintaan, älylaiteohjaajiksi, etäjumppien pitäjäksi, avustajaksi tapahtumiin, Ruusukuppikahvilaan, messuille tai retkille, soittajaksi Puhelin langat laulaa -toimintaan tai jäsenhankintaan.

Kehitämme jatkuvasti toimintaamme omaishoitajaperheiden toiveiden mukaan ja tarvetta on myös uudennaisille tavoille tuoda iloa ja tukea perheitä. Haluaisitko tuoda osaamisesi ja apusi omaishoitoperheen hyväksi?

Vertaistuki on monesti parasta tukea. Oletko itse elänyt omaishoitotilanteessa? Sinulla on arvokasta kokemusta ja pääomaa, josta moni omaistaan hoitava voisi hyötyä. Tule jakamaan kokemuksesi ja tietotaitosi. Perehdytämme ja tuemme vertaistoimijamme. Toiminnanmuotoja on monia muun muassa vertaisryhmän-ohjaus, tukihenkilötoiminta tai vertaisena rinnalla kulkeminen.

Vapaaehtoisena ja vertaisena sinä itse päätät, miten paljon tai vähän aikaa lahjoitat meille. Voit tulla auttamaan kerran, sitoutua yhden tapahtuman toteutukseen tai vaikka useaksikin vuodeksi, jos päätät vaikka lähteä omaishoitajan ystäväksi.

Järjestämme vapaaehtoisille ja vertaistoimijoille säännöllisesti koulutusta, perehdytystä, tapaamisia ja virkistystä. Meillä saat tukea ja välineitä tehtävääsi sekä innostavan vapaaehtoisporukan, jonka kanssa tehdä yhdessä hyvää omaishoitajien tukemiseksi. Voit tutustua toimintaamme polli.fi/vapaaehtoiset

Ota rohkeasti yhteyttä Soiliin, mietitään yhdessä sinun tapasi auttaa ja olla mukana omaishoitajien tukena.

Soili Hyvärinen
Omaistoiminnan kehittäjä
soili.hyvarinen@polli.fi
0400 727 756

Omaisneuvo

Vantaalla ja Helsingissä maahanmuuttajataustaisille omaishoitoperheille:

- neuvontaa
- ohjausta
- tiedotusta: omaishoidon oppaita, esitteitä ja videoita eri kielillä, infotilaisuuksia
- vertaisryhmätoimintaa
- Omaisneuvo-puhelin ja avoin fb-ryhmä somalinkielisille

Maahanmuuttajataustaisille vapaaehtoisille järjestetään Omaisneuvo-koulutuksia. Koulutetut vapaaehtoiset toimivat omissa yhteisöissään omaishoitajien apuna esim. neuvoen ja ohjaten palveluiden piiriin.

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

Somalinkielisten erityislusten äitien ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa klo 18 - 19.45 Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä 26.8., 30.9., 28.10., 25.11. ja 16.12.

Somalinkielisten omaishoitajien avoin 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.

Koronatilanne voi vaikuttaa tapaamisiin, lisätietoa yhteyshenkilöiltä.

Lisätietoja ryhmistä ja neuvontaa arkisin suomeksi tai englanniksi p. 046 922 3590 /Tuulikki, suomeksi, englanniksi ja persiaksi p. 046 920 3675 /Farzaneh sekä lauantaisin klo 15–16 somaliksi p. 0400 735 029 /Bashe. Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkki-avusteisesti.

Oppaita ja videoita omaishoidosta eri kielillä: polli.fi/other-languages



Tuulikki Hakala
Maahanmuuttajatyön vastaava kehittäjä
046 922 3590
tuulikki.hakala@polli.fi

Farzaneh Hatami Landi
Maahanmuuttajatyön kehittäjä
046 920 3675
farzaneh.hatamilandi@polli.fi





*Hoidatko arjessasi apua tarvitsevaa
puolisoasi, vanhempaasi,
erityistukea tarvitsevaa lastasi
tai ystävääsi?*

*Milloin viimeksi pysähdyt
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.

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 17.9. mennessä tiina.sirkia@polli.fi

LISÄTIETOJA: Lea Lindqvist lea.lindqvist@polli.fi

**Tervetuloa
mukaan!**



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 edunvalvontavaltuutus,
testamentit ja perintöasiat

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

Järjestää Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry – Tervetuloa!



Pääkaupunkiseudun
OMAIHOITAJAT



HOK-ELANNON
LAKIPALVELU



Kaksi infoiltaa omaishoitoperheen läheisille

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan omaishoidosta. Illan aikana kerrotaan yleisesti omaishoidosta, mitä siihen voi kuulua ja miten läheisenä voisimme 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 Kertsä 1 (Kinaporinkatu 7-9)

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!



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 Lindqvist Pollista ja Minna Sulanen, fysioterapeutti/kinestetiikka-kouluttaja

ILMOITTAUTUMINEN: Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-aineallergiat ma 4.10. mennessä lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311

HINTA: 10 € / henkilö

VIIME HETKEN

PERUUTUKSET: Perjantai - lauantaiamu Lealle 040 544 0311



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 mielenterveyden vaaliminen. Se ei kuitenkaan sovellu akuutissa kriisissä olevalle eikä se myöskään ole terapiaryhmä. Kurssi on maksuton ja sisältää materiaalin (Mielenterveys elämäntaitona 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!



IRTIOTTO ARJESTA

Omaishoitoviikon hyvinvointi-iltapäivä vantaalaisille omaishoitajille

AIKA: Maanantaina 22.11.2020

PAIKKA: Viihdekeskus Flamingo, Tasetie 8

PÄIVÄN OHJELMA: Klo 12.00 – 13.00 Lounas, Ravintola Amarillo
Klo 13.00 – 15.30 Virkistäytymistä Flamingo Spa
-kylpylässä ja vesipuistossa

**Muutokset
mahdollisia.**

Tapahtumat ja ryhmien
tapaamiset pidetään
mahdollisten Korona
rajoitteiden sallimissa
puitteissa.

Sisäänpääsyyn sisältyy sekä vesipuisto altaineen että
vain aikuisille suunnattu K18 Spa Kylpylä erikoisaltaineen
ja saunoineen

klo 14.00 – 14.30 Ohjattu lempeä vesiliikunta
klo 14.30 – Kylpylän Spa Cafessa kahvi-/teetarjoilu

ILMOITTAUTUMISET: Sitovat ilmoittautumiset + mahdolliset ruoka-aineallergiat
sekä ruokavalinnat Tiinalle alk. **3.11.** - **8.11.** mennessä
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710
(ruokavaihtoehdot kuulet ilmoittautumisen yhteydessä).

Hyvinvointi-iltapäivä on **maksuton**. Mukaan mahtuu 30 osallistujaa.
Hyvinvointi-iltapäivässä mukana Lea.

Sijaishoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi, voit neuvotella päivätoiminnan
toiminnanohjaajan kanssa.

Alla yhteystiedot:

Myyrinkodin päivätoimintakeskukseen, tiedustelut p. 050 3121594

Hakunilan päivätoimintakeskukseen, tiedustelut p. 040 7350895

Simonkylän päivätoimintakeskukseen, tiedustelut p. 050 3121828

TERVETULOA MUKAAN KAIKKI VANTAALAISET OMAISHOITAJAT!



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?**

*"Hetken helmistä vaihtelevista
elämä kudottu on,
kirkkaita helmiä,
kauniita hetkiä
elosi olkoon."*

Olemme kokoontuneet Myyrmäessä ja Tikkurilassa läheistään hoitavien kanssa lähes kymmenen vuoden ajan. Runon sanoin, ryhmässä on haettu omaishoitajien arkeen niitä kirkkaita, "Ilon helmiä", ilon hetkiä. Ryhmässä on myös jaettu kokemuksia kunkin arjesta ja saatu uutta tietoa ja toisten vinkkejä arjen auttamistilanteisiin samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmä on avoin ryhmä eli voit tulla mihin tapaamiseen haluat! Ryhmässä pääset toimimaan myös esim. vierailijoita ja aiheita! Tapaamisissa on Pollin tarjoama kahvitarjoilu.



TIKKURILAN TAPAAMISET

PAIKKA: Tikkurilan kirkko, 2. krs,
Asematie 12

AIKA: To 9.9. klo 13 - 15
To 7.10. klo 13 - 15
To 4.11. klo 13 - 15
To 2.12. klo 13 - 15

MYYRMÄEN TAPAAMISET

PAIKKA: Virtatalo, 1. krs (Vantaankosken srk:n tila),
Rajatorpantie 8

AIKA: Ti 31.8. klo 13 - 15
Ti 28.9. klo 13 - 15
Ti 26.10. klo 13 - 15
Ti 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.

**Muutokset
mahdollisia.**

Tapahtumat ja ryhmien
tapaamiset pidetään
mahdollisten Korona
rajoitteiden sallimissa
puitteissa.

Alla yhteystiedot:

Myyrinkodin päivätoimintakeskukseen
tiedustelut p. 050 3121594

Hakunilan päivätoimintakeskukseen
tiedustelut p. 040 7350895

Simonkylän päivätoimintakeskukseen
tiedustelut p. 050 3121828

Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat tutut!



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
viim. päivää ennen tapaamista.

Tervetuloa!



Tue lahjoittamalla

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 virkistystoimen jatkuvuuden.

**Tarjoa
kahvitauko
omaistaan
hoitavalle!**

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



Iltakahvila Ruusukuppi

Lämpimästi tervetuloa yksin, kaksin hoidettavasi kanssa, koko perheen voimin tai ystäväiesi 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

**Muutokset
mahdollisia.**

Tapahtumat ja ryhmien
tapaamiset pidetään
mahdollisten korona
rajoitteiden sallimissa
puitteissa.

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
viim. tapaamista edeltävänä päivänä.

Tervetuloa mukaan kivaan ryhmään!



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 viim. edellisenä päivänä



Keskiviikkokahvit kahdelta

Lämpimästi tervetuloa ”ruudun taakse” jutustelemaan mukavia, tuulettamaan tunteita ja viettämään pientä kahvitteluhetkeä 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!



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!**

ERITYISLASTEN 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.

Mukaan ovat tervetulleita kaikki isovanhemmat, isotädit -sedät, bonusmummit ja -vaarit!

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

AIKA: Torstaina 14.10. klo 17–19

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7, (Delicatessen, 1. kerros)

Itä-Pasila, Helsinki

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

Ryhmän koko pidetään koronarajoitusten sallimissa rajoissa.



Muutokset mahdollisia.

Tapahtumat ja ryhmien tapaamiset pidetään mahdollisten Korona rajoitteiden sallimissa puitteissa.

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!

Miesomaishoitajien ilta

Tule mukaan miesomaishoitajien omaan iltaan kuuntelemaan ja keskustelemaan yksinäisyydestä. Omaishoidossa kaksinkin voi olla yksin.

Aiheesta luennoi Miesten Osaamiskeskuksen / Miessakit ry:n asiantuntija.

AIKA: 18.11.2021 klo 17.30 - 19.00

PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2.krs.
Iltapalatarjoilu.

ILMOITTAUTUMINEN: Tiinalle viimeistään perjantaina 12.11.
sähköpostilla tiina.sirkia@polli.fi tai puhelin 040 533 2710.

Tervetuloa!



Läs mer:
polli.fi

Café Svea Hur står det till med dig?



Vi träffas månatligen och diskuterar om vår vardag som närståendevarldare, 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: kai.baer@polli.fi / 050 408 1815

Du är hjärtligt välkommen med!



Sateenkaari-kahvila Mitä sinulle kuuluu?

Lue lisää:
polli.fi

Sydämellisesti tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan.

Vaihdetaan kuulumisia arjestamme omaishoitajina, jaetaan ilot ja surut, neuvo-taan 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

ILMOITTAUTUMINEN: kai.baer@polli.fi / 050 408 1815 viim. vrk aiemmin



Omaishoitajien syysretki Kotkaan, Merikeskus Vellamoon

Merikeskus Vellamo sijaitsee Kotkan perinteikkäässä satamaympäristössä. 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 turistipysäkiltä
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/kalavaihtoehdot)
 - 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 mahd. 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!



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!

PALOMUSEO

AIKA: Tiistaina 14.9. klo 13

PAIKKA: 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).

VÄESTÖNSUOJELUMUSEO

AIKA: Torstaina 7.10. klo 13

PAIKKA: Siltavuorenranta 16 B, Kruununhaka

Museossa kävijä pääsee tutustumaan sotien aikaiseen väestönsuojeluun sekä väestönsuojelun yleishistoriaan ja nykypäivään. Sodan aikaa Helsingissä kuvataan yksityiskohtaisesti. Tilaan on rakennettu myös sodanaikaista pommisuojaaja esittävä kellarisuoja.

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

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



KULTTUURIKAVERIT: Hilkka, 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!



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 arkin.

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!



Luovan toiminnan työpajoja omaishoitoperheille

Osallistavat, monitaiteiset musiikilliset työpajat käynnistyvät Vantaalla muistisairaiden omaishoitoperheille lokakuussa 2021! Ryhmän toiminta kohdistuu omaishoitajalle sekä hänen hoidettavalleen. Toimintaan osallistutaan yhdessä. Työpajat ovat osallistujille maksuttomia eikä ennakotietoja tai -taitoja tarvita.

Tervetuloa!

MUISTIPERHERYHMÄ 2

AIKA: torstaisin klo 13
7.10., 14.10., 28.10., 4.11., 11.11.,
18.11., 25.11., 2.12., 9.12.

PAIKKA: Vantaan Koivukylän asukastilassa

Ilmoittautumiset toiminnanohjaaja Mari Ahvenrannalle:
050 3121594 / mari.ahvenranta@vantaa.fi



Hankkeen päätoteuttajana toimii Metropolia Ammattikorkeakoulu, yhteistyökumppaneina Helsingin ja Vantaan kaupungit, Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ry, Omaishoitajaliitto ry, Muistiliitto ry, Helsingin muistiyhdistys ry, Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Gerometro, Resonaari, Leijonaemot ry, Kehitysvammatuki 57 ry ja Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry.

Lisätietoa: Projektituottaja:
Laura Juvonen.
laura.juvonen@metropolia.fi
p. 040 686 0550



**Tervetuloa tekemään yhdessä
JOULUKUKKA-ISTUTUKSIA
Floristi Kaisa Haapasen opastuksella**

**KAHVI-
TARJOILU!**

AIKA: Tiistaina 7.12. klo 16
PAIKKA: Tikkurilan asukastila
Lummetie 2, 4. krs.
Vantaa

AIKA: Torstaina 9.12. klo 17
PAIKKA: Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry
Vellikellonpolku 1
(Malminkartano), Helsinki

Hankimme puolestasi kukka-asetelmiin tarveaineet tukusta. Voit tuoda myös omia materiaaleja. Materiaalimaksu riippuu kukkien määrästä ja muusta materiaalista.

Ota mukaan oma kori, ruukku tai jokin muu astia, johon haluat koota istutuksen. Ota mukaasi myös sanomalehtipaperia, jolla voit suojata kukka-asetelmasi kotiin viedessäsi.

Tikkurilan ja Malminkartanon iltoihin mahtuu molempiin mukaan 10 osallistujaa. Kerro ilmoittautuessasi, montako asetelmaa aiot tehdä, jotta tiedämme varata riittävästi materiaalia.

Mukana ryhmissä Lea. Malminkartanon tapahtuman järjestävät yhdessä Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry.

ILMOITTAUTUMINEN: alk. 3.11-3.12. mennessä tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

ENNAKKOTIETO!

Yhdistyksen – Pollin joulujuhlaa vietämme joulukuussa 1.12.2021
Koivukylän asukastilassa, Hakopolku 2, 01300 Vantaa.

Tarkemmat tiedot OMA-lehdessä 4/2021 sekä kotisivuillamme www.polli.fi.





OMAISHOITOVIIKKO

Valtakunnallista omaishoitajien viikkoa on vietetty vuodesta 2003. Tällä vuosittain järjestettävällä teema viikolla halutaan tehdä omaishoitoa tunnetuksi ja nostaa esiin erilaisissa elämäntilanteissa elävien omaishoitajien asioita.

Tänä vuonna valtakunnallista viikkoa vietetään 22. - 28.11.

Viikon avaa omaishoitajien kirkkopyhä 22.11.

Tietoa omaishoitoviikon tapahtumista saat toimintakalenterin ilmestymisen jälkeen ilmestyvässä OMA-lehden numerosta 4/2021 ja nettisivuiltamme **www.polli.fi**

Omaishoitaja on henkilö, joka auttaa perheenjäsentä tai muuta läheistä, joka ei sairauden, vamman tai muun syyn takia selviydy arjestaan omatoimisesti. Omaishoito koskettaa kaikenikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa.

Ennakkotieto - Omaishoitajien retki Porvooseen

Perinteinen jouluretki Porvooseen omaishoitoviikon loppuksi

AIKA: Lauantaina 27.11.2021

LÄHTÖ: Klo 9.00 Kiasman turistipysäkiltä
Klo 9.30 Tikkurilasta, Vantaan kaupungin museon edestä (Hertaksentie 1)
Klo 14.00 lähdemme kotimatalle ja
takaisin Kiasmalla olemme noin klo 15.30.

Ennakkotieto - Omaishoidon kokemusasiantuntijuus näkyväksi-seminaari

AIKA: Torstaina 25.11. klo 12–16

Jalkaudumme Omaishoitoviikolla kauppakeskuksiin

Omaishoitoviikon aikana löydät meidät eri kauppakeskuksista ympäri Helsinkiä ja Vantaata.

Tule juttelemaan kanssamme!

Muutokset mahdollisia.

Tapahtumat ja ryhmien
tapaamiset pidetään
mahdollisten Korona
rajoitteiden sallimissa
puitteissa.

Tarkennamme tiedot tapahtumiin nettisivuiltamme
www.polli.fi, Facebook **[@polli.omaishoitajat](https://www.facebook.com/polli.omaishoitajat)**
sekä **Oma-lehden numerossa 4/2021**

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäseneksi voi liittyä kuka tahansa: voit olla omaishoitaja, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai voit olla työsi kautta tekemisissä omaishoitoasioiden kanssa.

Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhtetta!

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

Liity jäseneksi:

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

tai täyttämällä esitteen viimeisellä sivulla olevan lomakkeen.

**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 ennakotapauksissa
- 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. intranetiin
- Työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- Yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi-sivustolla
- Kotisivuiltamme linkki yrityssivuillenne
- Yhteistyökumppanuusetujen tarjoamismahdollisuuksia
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- Mahdollisuuden osallistua toimintaamme

VANTAAN SYKSYN 2021 TAPAHTUMAKALENTERI

ELOKUU

To	19.8.	Elämänlanka-ryhmä	klo 17.00
To	26.8.	Somalinkielisten erityislasten 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, Myyrmäki	klo 13.00 - 15.00

SYYSKUU

Pe	3.9.	Arabian- ja kurdinkielisten oh-naisten ryhmä perjantaisin	klo 16.00 - 18.00
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.	Keskiviikko-kahvit kahdelta, Teams	klo 14.00 - 14.45
Ke	15.9.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 17.00 - 19.00
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
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, Myyrmäki	klo 13.00 - 15.00
Ke	29.9.	Omaishoitajien syysretki Kotkaan	klo 8.30 - 16.30
To	30.9.	Somalinkielisten erityislasten 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 pisarot -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-töyöpä - 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.	Keskiviikko-kahvit kahdelta, Teams	klo 14.00
Ke	13.10.	Infoilta omaishoitoperheen läheisille, Kinapori	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, Myyrmäki	klo 13.00 - 15.00
To	28.10.	Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitaville, Martinlaakso	klo 17.00 - 19.00
To	28.10.	Somalinkielisten erityislasten 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

MARRASKUU

Ma	1.11.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.30
Ma	1.11.	Miesten ryhmä, Polli	klo 16.30
To	4.11.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan kirkko	klo 13.00 - 15.00
Pe	5.11.	Arabian- ja kurdinkielisten oh-naisten ryhmä perjantaisin	klo 16.00 - 18.00
Ti	9.11.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	9.11.	Työikäisten Teams-tapaaminen	klo 17.30 - 19.00
Ke	10.11.	Café Svea, Kampens servicecentral	klo 13.00 - 15.00
Ke	10.11.	Iltakahvila Ruusukuppi, Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	17.11.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 17.00 - 19.00

OMAISHOITOTVIKKO 21.-27.11.2021

Ma	22.11.	Hyvinvointipäivä vantaalaisille omaishoitajille -Flamingo	klo 12.00 – 15.30
Ti	23.11.	Ilon Helmiä-ryhmä, Myyrmäki	klo 13.00 – 15.00
To	25.11.	Omaishoidon kokemusasiantuntijuus näkyväksi-seminaari (paikka avoin)	klo 12.00 – 16.00
To	25.11.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 18.00 - 19.45
To	25.11.	Elämänlanka-ryhmä	klo 17.00
To	25.11.	Kirjallisuuspiiri, keskustakirjasto Oodi	klo 18.00 - 20.00
La	27.11.	Porvoon retki	klo
La	27.11.	Monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille, Tikkurila	klo 12.00 - 14.00

JOULUKUU

Ke	1.12.	Omaishoitajien yhteinen joulujuhla, Koivukylä	klo 17.00 – 19.00
To	2.12.	Ilon Helmiä-ryhmä, Tikkurilan kirkko	klo 13.00 – 15.00
Pe	3.12.	Arabian- ja kurdinkielisten oh-naisten ryhmä perjantaisin	klo 16.00 - 18.00
Ti	7.12.	Joulukukka-istuksia yhdessä, Tikkurila	klo 16.00
Ke	8.12.	Café Svea, Kampens servicecentral	klo 13.00 - 15.00
To	9.12.	Joulukukka-istuksia yhdessä, Malminkartano	klo 17.00
Ma	13.12.	Miesten ryhmä, Polli	klo 16.30
Ti	14.12.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	15.12.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 17.00 - 19.00
To	16.12.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 18.00 - 19.45
To	16.12.	Elämänlanka-ryhmä	klo 17.00
La	18.12.	Monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille, Tikkurila	klo 12.00 - 14.00

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

TIEDOKSI!

Potilas- ja sosiaaliasiamiehet

Jos koet, että olet tullut väärin kohdelluksi sosiaali- tai terveydenhuollon palveluissa, voit ottaa yhteyttä potilasasiamieheen tai sosiaaliasiamieheen. Asiamiehen tehtäviin kuuluu mm. potilaan tai asiakkaan asemasta ja oikeuksista tiedottaminen sekä muistutusten teossa neuvominen. Potilasasiamiehen ja sosiaaliasiamiehen palvelut ovat maksuttomia.

Vantaan potilas- ja sosiaaliasiamies

Miikkael Liukkonen puh. 09 8392 2537

Neuvontaa puhelimitse, henkilökohtainen käynti ajanvarauksella

HUOM!

Toimintakalenterin ilmestymisen jälkeen syksyn muista uusista tapahtumista tai retkistä saat tietoa ottamalla yhteyttä Pollin toimistoon p. 040 533 2710 tai tiina.sirkia@polli.fi

Pollin Helsingin puolella järjestämät tapahtumat ovat avoimia myös vantaalaisille omaishoitajille. Niistä kerrotaan yhdistyksemme OMA- jäsenlehdessä.

Liittymällä jäseneksi saat Pollin jäsenlehdessä ajankohtaisimman tiedon järjestämistämme tapahtumista, retkistä ja ryhmistä. Samalla saat myös ajankohtaista tietoa omaishoitoon liittyvistä asioista liiton LÄHELLÄ-lehdestä.

Omaishoitajan jaksamista tukevat liiton järjestämät virkistyslomat ja Kelan kuntoutuskurssit – liittyessäsi jäseneksi saat myös virkistys- ja kuntoutuskurssioppaan vuosittain. Jäsenhakemuskaavake löytyy takakannesta.

Toki Pollin järjestämään toimintaan voi osallistua, vaikka ei ole yhdistyksen jäsen eikä toimi virallisena omaishoitajana!

OMAISHOITAJIEN MAKSUTON UINTI- JA KUNTOSALIHARJOITTELUMAHDOLLISUUS

Vantaan kaupungilta omaishoidon tukea saava henkilö pääsee maksutta liikunnan palvelualueen hallinnassa oleviin uimahalleihin ja kuntosaleihin niiden aukio-
loaikoina. Poikkeuksena Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali, jonka käyttö edellyttää kulkutunnisteen (=avaimen) ostamisen (10 €) Tikkurilan Vantaa-infosta (Dixi, Ratatie 11) aukioloaikoina.

Asiakas on oikeutettu **kertakäynteihin uimahalleissa ja niiden yhteydessä olevissa kuntosaleissa** (ei sarja- tai kuukausikortteihin). Koivukylän vanhustenkeskuksessa harjoitteleville omaishoitajalle ladataan kulkutunnisteelle harjoitusaikaa palkkalaskelman esittämispäivästä 3 kk eteenpäin.

Etuus maksuttomuuteen on osoitettava omaishoidontuesta saatavalla palkkalaskelmalla, jossa tehtävänimikkeenä on ”omaishoitaja”. Esitettävä palkkalaskelma saa olla **enintään 2 kk ikäinen**.

Palkkalaskelma ja henkilöllisyystodistus esitetään tuotteen/palvelun lunastamisen yhteydessä.

Uimahallit: Tikkurila, Hakunila, Myyrmäki, Martinlaakso, Korso

Kuntosalit: Tikkurilan uimahallin kuntosali, Hakunilan uimahallin kuntosali, Myyrmäen uimahallin kuntosali, Martinlaakson uimahallin kuntosali, Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali

Etuus ei oikeuta osallistumaan maksutta liikunnan palvelualueen ohjattuihin liikuntaryhmiin, erityisuintivuorolle, erityisryhmien kuntosalivuorolle tai harjoitteluun seniorikuntosaleilla.

Lisätietoja:

Erityisliikunnan suunnittelija Anne Pakarinen p. 050 314 6402,
suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe klo 9-11.

Tervetuloa myös Vantaan kaupungin tarjoamiin virtuaalijumppiin.

Maksutta. Kirjautumatta. Helposti ja vaivattomasti.

https://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu_liikunta/video-ohjattu_liikunta

OMAISHOITAJA - TIESITKÖ TÄMÄN?

Vantaan kaupunki tarjoaa omaishoitajien jaksamisen tueksi tilapäistä sijaishoitoa päivätoiminnassa. Toiminta on suunnattu omaishoidettaville ja koskee myös niitä, jotka eivät ole kunnallisen omaishoidontuen piirissä.

Hoitajan ei tarvitse olla siis virallinen omaishoitaja.

OMAISHOIDETTAVIEN TILAPÄINEN SIAISHOITO PÄIVÄTOIMINNASSA

Omaishoitajalla on mahdollisuus tuoda hoidettavansa päivätoimintakeskukseen, jos omaishoitajalla on jokin akuutti oma meno (esim. lääkärissä käynti) ja hoito ei ole muutoin järjestynyt.

Tilapäinen sijaishoito on tarkoitettu ikääntyneille omaishoidettaville. Hoidettavan tulee olla toimintakyvyltään sellainen, että hän kykenee osallistumaan päivätoiminnan ryhmätoimintaan.

Sijaishoitoa voi varata **1 - 6 tuntia arkisin kello 8.15 - 16.00** välillä. Asiakkaalla tulee olla mukana omat lääkkeet, henkilökohtaiset hoitotarvikkeet ja tarvittaessa omat eväät. Omaishoitaja huolehtii asiakkaan kuljettamisen päivätoimintakeskukseen, erillistä kuljetuspalvelua ei ole.

Tilapäinen sijaishoito on toistaiseksi maksutonta.

Hoidon varaus

Yhteydenotto oman alueen päivätoimintakeskukseen, ensisijaisesti hoidon tarvetta edeltävänä päivänä. Kiireellisissä tilanteissa yhteydenotto saman päivän aamuna kello 8.00 alkaen. Jos tilapäinen sijaishoito ei järjesty oman alueen päivätoimintakeskuksessa, voidaan palvelua tarjota jossakin toisessa Vantaan päivätoimintakeskuksessa.

Päivätoiminnan yhteystiedot:

Myyrmäen päivätoimintakeskus

Ruukkukuja 5
01600 Vantaa
puh. 040 568 5819

Hakunilan päivätoimintakeskus

Laukkarinne 4
01200 Vantaa
puh. 050 318 0987

Simonkylän päivätoimintakeskus

Simontie 5 B
01300 Vantaa
puh. 050 312 1828

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Halutessasi voit liittyä jäseneksi Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry, Polliin alla olevalla jäsenhakemuksella postittamalla sen osoitteeseen:

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7 B
00520 Helsinki

tai soittamalla numeroon **040 533 2710**.

Jäseneksi voit liittyä myös netissä **www.polli.fi**

Liittymällä Pollin jäseneksi saat samalla myös valtakunnallisen Omaishoitajaliiton jäsenyyden ja sen jäsenille tarjoamat edut.

Jäsenenä saat:

- Pollin Oma-jäsenlehden neljä kertaa vuodessa
- Jäsenetuja mm. retkistä
(esim. retken hinta jäsenille 40 € ja muille 55 €)
- Tietoa, ohjausta ja neuvontaa
- Omaishoitajaliiton julkaiseman Lähellä-lehden neljä kertaa vuodessa
- Omaishoitajien virkistysloma- ja kuntoutuskurssi -oppaan vuosittain
- Palveluoppaan joka toinen vuosi

Henkilöjäsenmaksu on vain **25 €** / vuosi. Liitto hoitaa jäsenlaskutuksen.



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7 b, 00520 Helsinki
040 533 2710
www.polli.fi

Jäsenhakemus

☐

Ilmoittaudun jäseneksi.
Jäsenmaksu on **25 €** vuodessa.
Omaishoitajaliitto ry laskuttaa jäsenmaksun.

Sukunimi: _____

Etunimet: _____

Osoite: _____

Postinro ja -toimipaikka: _____

Puhelinnro: _____

Sähköpostiosoite: _____

Haluan jäsenlehden postitse ☐ kotiin ☐ sähköpostin liitteenä

*Siksi tahtoisin sanoa sinulle,
joka hoidat omaistasi:
Rakasta häntä
niin paljon, että rakastat
ensin itseäsi.
Huolehdi itsestäsi,
omasta jaksamisestasi.
Vasta sitten voit
huolehtia hoidettavastasi
ja rakastaa häntä.*

- Siipirikko -



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT