

VANTAALAISTEN OMAISTAA TAI
LÄHEISTÄÄN HOITAVIEN

TOIMINTAKALENTERI
KEVÄT 2022



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-jäsenlehdestä tai soittamalla Pollin toimistoon 040 533 2710
Löydät meidät myös [Facebook@polli.omaishoitajat](https://www.facebook.com/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 kasvosmaskeja 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, pysytkö 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 tulevan vuoden teemana on yhä edelleen Omaishoito on joukkuelaji! Nyt jos koskaan se on ajankohtaisempi kuin aikoihin. Tarvitsemme toinen toistamme selviytyäksemme tulevaisuuden haasteista. Lisäksi vuonna 2022 erityisteemana ovat miesomaishoitajien hyvinvointi sekä työssäkäyvien omaishoitajien tuen tarpeiden esille nostaminen ja niihin vastaaminen.

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 uudentilaisille 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 vertaistojamme. 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 vertaistomijoille säännöllisesti koulutusta, perehdytystä, tapaamisia ja virkistystä. Meillä saat tukea ja välineitä tehtäväsi 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



Pääkaupunkiseudun OMAISHOITAJAT

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. neuvon ja ohjaten palveluiden piiriin.

Omaisneuvo-puhelin somaliksi lauantaisin klo 15 - 16 p. 0400 735 029 / Bashe

LISÄTIETOJA ryhmistä ja neuvontaa arkisin:

- suomeksi tai englanniksi puh. 046 922 3590 / Tuulikki,
- em. kielillä + persiaksi puh. 046 920 3675 / Farzaneh sekä
- lauantaisin klo 15 - 16 somaliksi puh. 0400 735 029 / Bashe.

Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkivasteisesti.

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

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

UUTTA!

www.omaishuvo.fi -sivusto

Perustietoa omaishoitajille helposti eri kielillä.
Sivustolta löytyy myös keskustelupalsta arabiaksi,
farsiksi, somaliksi, soraniksi, suomeksi ja venäjäksi.
Suunniteltu erityisesti mobiili käyttöön.

Materiaaleja eri kielillä myös polli.fi/other-languages



Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä

AIKA: Perjantaisin klo 16 - 18

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovikello)

LISÄTIETOJA arabiaksi ja kurdiksi:
Shahla puh. 050 555 0004 perjantaisin klo 15.30 - 16
Aikatauluun voi tulla muutoksia,
varmista ryhmäaikataulu ohjaajalta.

**Muutokset
mahdollisia.**

Tapahtumat ja ryhmien
tapaamiset pidetään
mahdollisten korona
rajoitteiden sallimissa
puitteissa.



Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

AIKA: Torstaina 27.1., 24.2., 31.3., 28.4. ja 19.5. klo 18 - 19.45

PAIKKA: Itäkadun perhekeskus, Helsinki

Somalinkielisten omaishoitajien FB-ryhmä löytyy
nimellä: "Somalinkieliset omaishoitajat"



Cafe Donia - monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille

AIKA: Lauantaina 22.1., 19.2., 19.3., 23.4. ja 21.5. klo 12 - 14

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovikello)

Kerroilla alustuksia ja keskustelua eri aiheista sekä
vapaata seurustelua pienen purttavan kera.
Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Farzanehilta.

Tule
mukaan!



Omat polut -ryhmä

Kevätkauden uusi ryhmä on suunnattu miehille. Ryhmä on ns. toiminnallinen ja omakustanteinen ja kokoontuu kuukausittain. Jatkossa tapaamisissa sovitaan seuraavista kohteista, mutta näillä aloitetaan:

KEILAAMAAN

AIKA: Keskiviikkona 16.2. klo 13

PAIKKA: Fun Bowling, Helsinginkatu 25 (kokoontuminen aulassa)

HINTA: Yhdellä radalla voi keilata neljä,
joten maksu on yhdeltä 5,50 € + kenkävuokra 2 €.

UIMAAN JA SAUNOMAAN

AIKA: Keskiviikkona 16.3. klo 13

PAIKKA: Flamingo Spa Kylpylä (Viihdekeskus Flamingo, Tasetie 8)

HINTA: 15 €/hlö sis. Aikuisten kylpyläosastolla uimisen ja mahdollisuuden nauttia kolmen erilaisen saunan löylyistä.

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Veijo

ILMOITTAUTUMINEN: veijoj.pekkari@gmail.com / 0500 205 222
saman viikon maanantaihin mennessä



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 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5. ja 6.6. klo 16.30

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovikello)

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Heikki Mäkeläinen

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään edellisen viikon
perjantaina klo 15 mennessä
Soilille tekstiviestillä nroon 0400 727 756.

Olet sitten
vanha konkari
tai ihan uusi,
olet terve-
tullut!



Terve-
tuloa!

Työkäisten ryhmä Microsoft Teamsissa

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

AIKA: Tiistaina 11.1., 1.2., 1.3., 12.4. ja 10.5. klo 17.30 - 19

OHJAAJA: Satu Nystedt, koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija

ILMOITTAUTUMINEN: satu.nystedt@kolumbus.fi
viimeistään päivää ennen tapaamista



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 11.1., 8.2., 8.3., 12.4. ja 10.5. klo 13 - 15

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756
viimeistään edellisenä päivänä



Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit"

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 12.1. Vuosi alkaa yhdessä jutustellen
Ke 9.2. Paratiisit. Aiheesta luennoi Pirjo.
Ke 9.3. Mieli joustaa. Illan teeman ohjaa Aila A.

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovikello)

ILMOITTAUTUMINEN: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710
viimeistään kahvilaviikon tiistaina



Muutokset mahdollisia.

Tapahtumat ja ryhmien tapaamiset pidetään mahdollisten Korona rajoitteiden sallimissa puitteissa.

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

AIKA: Torstaina 3.2., 3.3., 31.3., 21.4. ja 19.5. klo 13 - 15

PAIKKA: Tikkurilan kirkko, 2. krs (Asematie 12)

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Tiistaina 25.1., 22.2., 22.3., 19.4. ja 17.5. klo 13 - 15

PAIKKA: Virtatalo, 1. krs (Myyrämäki)

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

Simonkylän päivätoimintakeskus puh. 050 3121828

Tervetuloa!



Café Svea Hur står det till med dig?

Vi träffas månatligen och diskuterar om vår vardag som närstående vårdare, delar med våra glädje och sorgestunder, ger varann tips och stöd, lär oss känna varann och har en trevlig kaffestund tillsammans.

TID: Ons 12.1., 9.2., 9.3., 13.4. och 11.5. kl. 13 - 14.30

PLATS: Kampens servicecentral (Salomonsgatan 21 B),
Utrymmet "Fade"

FRÅGOR: kai.baer@polli.fi / 050 408 1815

Du är
hjärtligt
välkommen
med!



Sateenkaari-kahvila Mitä sinulle kuuluu?

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

AIKA: Ke 19.1., 16.2., 16.3., 20.4. ja 18.5. klo 17 - 19

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovikello)

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

Terve-
tuloa!



Kirjallisuuspiiri

Seuraavana kirjana aloitetaan Anneli Kanton Rottien pyhimys.

AIKA: Torstaina 27.1. (ryhmätila 8) ja 24.2. (ryhmätila 7)
klo 17.30 - 19.30

PAIKKA: Keskustakirjasto Oodi (Töölönlahdenkatu 4)

ILMOITTAUTUMINEN: Ohjaaja Pirjolle pirjo.valaste@gmail.com
viimeistään tapaamista edeltävänä päivänä.

Tervetuloa
mukaan
kivaan
ryhmään!



Veteraanin matkassa -taidenäyttely

Luonnoksia ja muistoja pikkulotan matkassa läpi elämän. Eeva Leskisen maalaamia tauluja ja luonnoksia veteraanin rinnalla, omaishoitajana.

Näyttelyn avajaiset

AIKA: Tiistaina 8.2. klo 15

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs
(A-rapun ovi auki)

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 4.2. mennessä
lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311

Avajaisten jälkeen näyttely on avoinna arkisin.

Tervetuloa
tutustumaan
näyttelyyn!

Sovithan tulostasi etukäteen.



Muutokset mahdollisia.

Tapahtumat ja ryhmien tapaamiset pidetään mahdollisten Korona rajoitteiden sallimissa puitteissa.

Iloinen leski -oopperan pääharjoitus

Kansallisoopperassa ennätyskelliset 314 kertaa esitetty Iloinen leski on myös maailmalla kaikkein suosituin operetti. Suomeksi laulettu teos sopii erinomaisesti ensikertalaisille. Kaunis pukuloiste ja upea lavastus takaavat visuaalisesti häikäisevän kokonaisuuden. Esiripun noustessa tuntuu kuin astuisi suuriin, loisteliaisiin juhliin.

AIKA: Keskiviikkona 9.2. klo 11
(oopperalla tulee olla viimeistään klo 10.15)
Esitys kestää 2 h 40 min.

PAIKKA: Suomen Kansallisooppera (Helsinginkatu 58)

ILMOITTAUTUMISET: Ti 1. - to 3.2. tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Koronatilanteen mukaan sisäänpääsy todennäköisesti vain koronapassilla, joka tarkastetaan ovella ja kulttuurikaverit jakavat myös paikkaliput. Tulkkaa ajoissa. Mukaan mahtuu enintään 30 henkilöä. **Esitys on maksuton.**



Ruokakurssi

Tule nauttimaan hyvästä seurasta ja saamaan uusia ideoita kodin arkea ja ruoka-huoltoa helpottamaan. Valmistamme terveellistä, helppoa ja edullista ruokaa yhdessä. Käytämme runsaasti kotimaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Käytämme myös kananmunaa, lihaa, kalaa ja maitotuotteita. Yhdessä kokkaaminen on hauskaa.

Ruokakurssi on suunniteltu omaishoitajalle sekä omaishoitotilanteen ohittaneille miehille ja naisille. Mukaan mahtuu 12 osallistujaa.

Opettajana toimii kotitalousopettaja Hanna Vuorio.

AIKA: Keskiviikkona 16.2., 2.3. ja 9.3. klo 12 - 15.15

PAIKKA: Helsingin työväenopisto, Opistotalo (Helsinginkatu 26)
Opetuskeittiö sijaitsee 1. kerroksessa

HINTA: Kolmen kerran kurssi maksaa yhteensä 36 €. Lasku lähetetään kurssin päätyttyä.

MUUTA: Ota mukaan halutessasi oma essu sekä tyhjiä rasioita, jotta saamme pakattua mahdolliset jäljelle jääneet ruoat matkaan mukaan.

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään ma 7.2. soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Annathan ilmoittautumisen yhteydessä yhteystietosi (nimi, osoite, sähköposti, puhelinnumero, syntymäaika), jotta työväenopistolla pystytään vastaanottamaan ilmoittautumisesi. Kerrothan myös mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Tule
mukaan
oppimaan!



Muutokset mahdollisia.
Tapahtumat ja ryhmien tapaamiset pidetään mahdollisten Korona rajoitteiden 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! Suosittelemme käyttämään kasvomaskia.

MÄCCMŌŠ, MACCĀM, MÁHCCAN – KOTIINPALUU

AIKA: Torstaina 17.2. klo 13

PAIKKA: Kansallismuseo, Mannerheimintie 34

Näyttelyn sisältö koostuu noin 140 saamelaiskokoelman esineestä. Tämän lisäksi esillä on arkistoaineistoa, valokuvia ja saamelaisten taiteilijoiden teoksia. Suomen kansallismuseon saamelaiskokoelma on muodostunut noin 170 vuoden keruutoiminnan myötä vuosina 1830–1998. Nyt kerätyt noin 2000 esinettä palautetaan Saamelaismuseon Siidan kokoelmiin.

HINTA: Kulttuurikaverihinta 5 € tai museokortti. Opastus.

FAZER EXPERIENCE -VIERAILUKESKUS

AIKA: Torstaina 17.3. klo 13

PAIKKA: Fazerintie 6

Opastetulla kierroksella pääsee tutustumaan Fazerin historiaan ja toimintaan, tuotevalikoimaan ja innovaatioihin. Näyttelykierrokseen kuuluu tuotteiden maistelu sekä tuotepaketti.

HINTA: Normaalilippu 13 €, eläkeläiset 11 €.

Jos koet matkustamisen Vaaralaan hankalaksi, kerro siitä ilmoittautumisen yhteydessä niin voimme mennä yhdessä.

HELSINGIN OBSERVATORIO

AIKA: Torstaina 21.4. klo 13

PAIKKA: Kopernikuksentie 1, Tähtitorni,äen museo

Observatorio on Helsingin yliopistomuseoon kuuluva tähtitieteen yleisökeskus. Talon vaiheisiin ja avaruuden ihmeisiin näkymiä avaava näyttely tarjoaa elämyksiä kaikenikäisille.

Arkkitehti C. L. Engelin yhteistyössä tähtitieteen professori F. W. A. Argelanderin kanssa suunnittelema observatoriorakennus oli valmistuessaan vuonna 1834 aikansa modernein tähtitieteen tutkimuslaitos, joka toimi vuosikymmenien ajan esikuvana muille observatorioille ympäri maailman.

HINTA: Ryhmälippu 7 €, eläkeläiset 6 € ja museokortti. Opastus. Mukaan mahtuu 20 hlöä.

URHEILUMUSEO, OLYMPIASTADION

AIKA: Tiistaina 17.5. klo 13

PAIKKA: Paavo Nurmentie 1. Sisäänkäynti Tornipihan puolelta.

Urheilumuseon näyttely jakautuu viiteen tilaan, joilla jokaisella on oma teemansa, ilmeensä ja äänimaailmansa. Kuten urheilussa, ytimestä ovat suuret tunteet jännityksestä pettymykseen ja voitonriemuun. Museossa kävijä pääsee aikamatkalle niin Helsingin olympialaisiin kuin suomalaisia yhdistäneisiin urheiluhetkiin.

HINTA: Ryhmälippuna 10 €, museokortti.

HUOM! Jos haluaa käydä Stadionin tornissa, silloin yhteishinta on 12,50 €. Opastus. Mukaan mahtuu 25 hlöä.

KULTTUURIKAVERIT: Hilka, Leena ja Silja toimivat ohjaajina. Tunnistat heidät värikkästä Kulttuurikaveririntanapista 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.

Tervetuloa
virkistytymään!





Muutokset mahdollisia.

Tapahtumat ja ryhmien tapaamiset pidetään mahdollisten Korona rajoitteiden sallimissa puitteissa.

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 ja -sedät, bonusmummit ja -vaarit, joskus aiemmin vastaavissa tapaamisissa mukana olleet sekä ensi kertaa osallistuvat.

AIKA: Torstaina 17.3. klo 17 - 19

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovikello)

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 14.3. mennessä lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311

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

**Terve-
tuloa!**



Iloa ja jaksamista erityiseen omaishoitajuuteen työnohjauksen avulla!

Tervetuloa ryhmätönohjaukseeni!

Työnohjauksella tarkoitetaan ratkaisukeskeistä ryhmäohjausta ja ohjausta. Tavoitteena on lisätä voimavaroja ja löytää ratkaisuja arjen omaishoitotilanteisiin. Ryhmässä katse suunnataan hyvään tulevaisuuteen ja ohjattavilla on mahdollisuus tarkastella omaa rooliaan omaishoitajana.

AIKA: Ryhmätapaamisia järjestetään kevään aikana yhteensä viisi kertaa ja ensimmäinen tapaamiskerta on **keskiviikkona 2.2.2022 klo 17-18.30**

PAIKKA: Myyrmäen Virtatalossa, juna-aseman läheisyydessä. Tapaamiseen voi tulla jo klo 16.30, jolloin tarjolla on pientä suolaista ja makeaa, kahvia ja teetä.

Työnohjauksessa pienryhmässä ohjattava pohtii suhdettaan erityislapsen omaishoitajuuteen. Työnohjaajana autan ohjattavia löytämään omia ratkaisuja omaishoitajuuden haasteellisiin tilanteisiin.

Minulla on omakohtaista kokemusta erityisestä omaishoitajuudesta yli 15-vuoden ajalta. Koulutukseltani olen sosionomi (YAMK) ja ratkaisukeskeinen verkostokonsultti. Erikoistun parhaillaan työnohjaajaksi (Suomen psykologinen instituutti STORY-kelpoisuus).

ILMOITTAUTUMISET: Ilmoittautumisia otetaan vastaan heti, koska paikkoja on rajoitetusti
p.0500 992615/Anne
anne.kvist@saunalahti.fi

**Terve-
tuloa!**

Muutokset mahdollisia.

Tapahtumat ja ryhmien tapaamiset pidetään mahdollisten Korona rajoitteiden sallimissa puitteissa.

Omaishoitajien retki Tytyrin elämyskaivokseen, Lohjalle

Laita jalkaan hyvät kävelykengät ja lämpimästi päälle. Lähdetään seikkailemaan Tytyrin kaivokselle noin 100 metrin syvyyteen. Opastetulla kierroksella tutustutaan kaivoksen historiaan, kaivosmiesten arkeen sekä maanalaiseen maailmaan. Kierroksen lopussa nähdään valoteos.

AIKA: Tiistaina 1.3. klo 8.30 - 14.30

LÄHTÖ: Klo 8.30 Kiasman turistipysäkiltä

Klo 9.00 Tikkurilasta, Vantaan kaupunginmuseon edestä (Hertaksentie 1)

PÄIVÄN OHJELMA: Opastettu kierros klo 10 - n. 11.30

Lounas Evästorpan noutopöydästä noin klo 12

Paluumatkalle lähdemme klo 13

Takaisin Tikkurilassa n. klo 14, Kiasmalla n. klo 14.30

OMAVASTUUHINTA: 35 € jäsen / 45 € ei jäsen

Peruuttamattomista ilmoittautumisista joudumme perimään täyden hinnan.

ILMOITTAUTUMINEN: Ti 1. - ma 21.2. tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Myös peruutuspaikkoja kannattaa kysyä!

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä mahdolliset ruoka-aineallergiat.

VIIME HETKEN

PERUUTUKSET: Matkassa mukana olevalle Lea Lindqvistille puhelimitse 040 544 0311

maanantain 28.2. illasta - lähtöpäivän aamu.

Retkeä rahoitetaan Helena Lavikaisen säätiön avustuksella.

**Terve-
tuloa!**



Infoilta omaishoitoperheen läheisille

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

AIKA: Keskiviikkona 16.3. klo 17 - 19

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, tilana Kertsi1 (Kinaporinkatu 7-9)
Ei ennakoilmoittautumista.

Infoilta järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin Kinaporin palvelukeskuksen ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kanssa.



Jäsenilta

Tule tutustumaan toimintaamme ja meihin sekä samalla kertomaan toiveenne toimintamme kehittämiseksi. Paikalla työntekijöitämme sekä hallituksen jäseniä.

AIKA: Tiistaina 22.3. klo 17.30 - 19

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisumneri)

ILMOITTAUTUMISET: Pe 18.3. mennessä
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Tervetuloa
uudet ja
entiset
jäsenet!



Varaventtiili – Aivoterveyttä!

”Mieleni minun tekevi, aivoni ajattelevi”. Tiedätkö mitä aivosi todella tarvitsevat, tule kuuntelemaan yhteiseen iltapäivään vinkkejä aivojen huoltoon.

Iltapäivän ohjaa vapaaehtoinen Aila Ahovehmas.

AIKA: Torstaina 24.3. klo 14 - 16

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

ILMOTTAUTUMINEN: Pe 18.3. mennessä soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756



Terve-
tuloa!

Edunvalvontavaltuutus-ilta

AIKA: Maanantaina 28.3. klo 17.30 - 19

PAIKKA: Kampin palvelukeskuksen juhlasali, 2. krs
(Salomonkatu 21 B)

LUENNOITSIJA: Katja Riekkö, lakimies, tiiminvetäjä, OTM,
HOK-Elannon Lakipalvelu

Tilaisuus on avoin. Ei ennakkoilmoittautumista.



*"Mielenterveys on
voimavara,*

*jota
voi
vahvistaa."*

Osallistu Mielenterveys elämäntaitona® – Mielenterveyden ensiapu 1 (MTEA1) -koulutukseen

Koulutus järjestetään omaishoitajille kolmessa osassa, yhteensä 14 oppituntia.

AIKA: La 2.4. klo 10 - 16 sekä ti 5.4. ja 12.4. klo 17 - 19.30

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovikello)

Mielenterveys elämäntaitona® -koulutus:

- on voimavara- ja voimavara-aktiivinen
- 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

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: To 1.3. mennessä 040 544 0311 / lea.lindqvist@polli.fi

Tervetuloa oppimaan mielenterveydestä ja sen edistämisestä!



Kädentaitajat – pääsiäismunakurssi tulee jälleen!

Valmistamme Irjan opastuksella koristeellisia pääsiäismunia. Voit tuoda omia kankaita, nauhoja ja helmiä yms. mukana, jos haluat. Tarvikkeita saa myös kurssilta. Perimme niistä pienen tarvikemaksun.

AIKA: Torstaina 31.3. klo 13 - 16

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 25.3. mennessä soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756



Kuuntele Oma puheenvuoro podcast

www.polli.fi/yhdistys/oma-puheenvuoro-podcast/

Tämä on Pääkaupunkiseudun omaishoitajien Oma puheenvuoro podcast. Ääneen pääsevät omaishoitajat yli kielirajojen, jotka kertovat miksi ja millaista tukea ovat eri tilanteissa tarvinneet ja saaneet.



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

AIKA: Torstaina 7.4. klo 17–19.30

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. Varaathan mukaan käteistä rahaa.

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

Mukaan mahtuu mukaan 10 osallistujaa. Kerro ilmoittautuessasi, montako asetelmaa aiot tehdä, jotta tiedämme varata riittävästi materiaalia.

ILMOITTAUTUMINEN: lea.lindqvist@polli.fi / 040 5440311 ma 4.4. mennessä

Mukana ryhmässä Lea. Tapahtuman järjestävät yhdessä Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry.

VANTAAN KEVÄÄN 2022 TAPAHTUMAKALENTERI

TAMMIKUU

Ti	25.1.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki (Virtatalo)	klo 13.00 - 15.00
To	27.1.	Kirjallisuuspiiri, keskustakirjasto Oodi	klo 17.30 - 19.30
To	27.1.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 18.00 - 19.45

HELMIKUU

Ti	1.2.	Työikäisten ryhmä Teamsissa	klo 17.30 - 19.00
To	3.2.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan kirkko	klo 13.00 - 15.00
Pe	4.2.	Arabian- ja kurdinkielisten oh-naisten ryhmä perjantaisin	klo 16.00 - 18.00
Ma	7.2.	Miesten ryhmä, Polli	klo 16.30
Ti	8.2.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	8.2.	Veteraanin matkassa -taidenäyttely avajaiset, Polli	klo 15.00
Ke	9.2.	Iloinen leski -oopperan pääharjoitus	klo 11.00
Ke	9.2.	Café Svea, Kampens servicecentral	klo 13.00 - 14.30
Ke	9.2.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	16.2.	Ruokakurssi alkaa (3 krt), Helsingin työväenopisto	klo 12.00 - 15.15
Ke	16.2.	Omat polut -ryhmä miehille, Fun Bowling	klo 13.00
Ke	16.2.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 17.00 - 19.00
To	17.2.	Kulttuuriryhmä, Kansallismuseo	klo 13.00
La	19.2.	Café Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ma	21.2.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	22.2.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki (Virtatalo)	klo 13.00 - 15.00
To	24.2.	Kirjallisuuspiiri, keskustakirjasto Oodi	klo 17.30 - 19.30
To	24.2.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 18.00 - 19.45

MAALISKUU

Ti	1.3.	Omaishoitajien retki Tytyrin elämyskaivokselle, Lohjalle	klo 8.30 - 14.30
Ti	1.3.	Työikäisten ryhmä Teamsissa	klo 17.30 - 19.00
To	3.3.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan kirkko	klo 13.00 - 15.00
Pe	4.3.	Arabian- ja kurdinkielisten oh-naisten ryhmä perjantaisin	klo 16.00 - 18.00
Ma	7.3.	Miesten ryhmä, Polli	klo 16.30
Ti	8.3.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	9.3.	Café Svea, Kampens servicecentral	klo 13.00 - 14.30
Ke	9.3.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	16.3.	Omat polut -ryhmä miehille, Flamingo Spa Kylpylä	klo 13.00
Ke	16.3.	Infoilta omaishoitoperheen läheisille, Kinapori	klo 17.00 - 19.00
Ke	16.3.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 17.00 - 19.00
To	17.3.	Kulttuuriryhmä, Fazer Experience -vierailukeskus	klo 13.00
To	17.3.	Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen, Polli	klo 17.00 - 19.00
La	19.3.	Café Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ti	22.3.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki (Virtatalo)	klo 13.00 - 15.00
To	24.3.	Varaventiili – Aivoterveyttä, Polli	klo 14.00 - 16.00
To	24.3.	Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä, Vuosaari	klo 16.00 - 18.00
Ma	28.3.	Edunvalvontavaltuutus-ilta	klo 17.30 - 19.00
To	31.3.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan kirkko	klo 13.00 - 15.00
To	31.3.	Kädentaitajat – pääsiäismunakurssi, Polli	klo 13.00 - 16.00
To	31.3.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 18.00 - 19.45

HUHTIKUU

Pe	1.4.	Arabian- ja kurdinkielisten oh-naisten ryhmä perjantaisin	klo 16.00 - 18.00
La	2.4.	Mielenterveyden ensiapu 1 (MTEA1) -koulutus alkaa, Polli	klo 17.00 - 19.30
Ma	4.4.	Miesten ryhmä, Polli	klo 16.30
Ti	12.4.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	12.4.	Työikäisten ryhmä Teamsissa	klo 17.30 - 19.00
Ke	13.4.	Café Svea, Kampens servicecentral	klo 13.00 - 14.30
Ti	19.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki (Virtatalo)	klo 13.00 - 15.00
Ke	20.4.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 17.00 - 19.00
To	21.4.	Kulttuuriryhmä, Helsingin Observatorio	klo 13.00
To	21.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan kirkko	klo 13.00 - 14.30
La	23.4.	Cafe Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
To	28.4.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 18.00 - 19.45

TOUKOKUU

Ma	2.5.	Miesten ryhmä, Polli	klo 16.30
Pe	6.5.	Arabian- ja kurdinkielisten oh-naisten ryhmä perjantaisin	klo 16.00 - 18.00
Ti	10.5.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	10.5.	Työikäisten ryhmä Teamsissa	klo 17.30 - 19.00
Ke	11.5.	Café Svea, Kampens servicecentral	klo 13.00 - 14.30
Ti	17.5.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki (Virtatalo)	klo 13.00 - 15.00
Ti	17.5.	Kulttuuriryhmä, Urheilumuseo, Olympiastadion	klo 13.00
Ke	18.5.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 17.00 - 19.00
To	19.5.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan kirkko	klo 13.00 - 14.30
To	19.5.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 18.00 - 19.45
La	21.5.	Cafe Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00

ENNAKKOTIETO!

Naistenpäivää vietämme keväämmällä. Katso tarkemmat tiedot seuraavasta Oma-jäsenlehdessä 2/2022 sekä kotisivuiltamme www.polli.fi

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

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 omaishoitosuhdetta!

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. 2022 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
- Yhteistyökumppanuuksien tarjoamismahdollisuuksia
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- Mahdollisuuden osallistua toimintaamme



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.



Tarjoo kahvitauko omaistaan hoitavalle!

Tue tekstiviestillä

Tarjoo 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

Tue MobilePaylla

1. Avaa MobilePay
 2. Syötä haluamasi summa
 3. Syötä keräyksen 90151 numero
 4. Hyväksy lahjoitus pyyhkäisemällä
- tai:
1. Avaa MobilePay
 2. Skannaa QR-koodi
 3. Hyväksy lahjoitus pyyhkäisemällä



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

TIEDOKSI!

Potilas- ja sosiaaliasiamiehet

Jos koet, että olet tullut väärin kohdeksi 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 kevään 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 aukioloaikoina. 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 ikäänntyneille 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

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**

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: _____

Puhelinno: _____

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