

VANTAAN JA KERAVALAN HYVINVOINTIALUEEN
OMAISTAAN TAI LÄHEISTÄÄN HOITAVIEN

Oma

Liity
jäseneksi

TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2023

*Pysy pinnalla
- pulahda mukaan!*

**Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n
kevään ryhmistä ja tapahtumista
löytyy jokaiselle jotain.**

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



Pidät kädessäsi uudistettua toimintakalenteriamme. Kevään toimintamme on alkanut ja kutsumme mukaan, sinut, joka hoidat omaistasi tai läheistäsi. Toimintaan voivat osallistua kaikki omaistaan hoitavat riippumatta siitä, saako omaishoidon tukea tai onko yhdistyksemme jäsen!

2023 toi mukanaan paljon uutta, niin Vantaalaisille kuin Keravalaisille, joten sydämellisesti tervetuloa mukaan yli kuntarajojen!

Lea Lindqvist, omaistoiminnan kehittäjä

HUOM!

Toimintakalenterin ilmestymisen jälkeen kevään muista uusista tapahtumista tai retkistä saat tietoa ottamalla yhteyttä yhdistyksemme toimistoon p. 040 526 1772 tai laura.liikanen@polli.fi

Helsingin puolella järjestämät tapahtumat ovat avoimia myös yli kuntarajojen. Niistä kerrotaan yhdistyksemme OMA- jäsenlehdessä. Liittymällä jäseneksi saat Pollin jäsenledestä ajankohtaisimman tiedon järjestämistämme tapahtumista, retkistä ja ryhmistä. Samalla saat myös ajankohtaista tietoa omaishoitoon liittyvistä asioista liiton LÄHELLÄ-lehdestä. Jäsenhakemuskaavake löytyy takakannesta. Omaishoitajan jaksamista tukevat liiton järjestämät hyvinvointi-ilmat ja Kelan kuntoutuskurssit, niistä kerromme mielellämme lisää.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n järjestämään toimintaan voi osallistua, vaikka ei ole yhdistyksen jäsen eikä toimi virallisena omaishoitajana

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

Saat meiltä

- 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-jäsenledestä tai soittamalla Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toimistoon 040 533 2710.

Neuvontanumero

050 551 4335

Puhelinneuvonta avoinna ma-to klo 9–15.

Puhelinneuvonnan hinta on liittymäsopimuksesi mukainen (pvm/mpm).

Laita viestiä: info@polli.fi

Yhteystiedot:



puh. 040 533 2710

ma-to klo 9-11 ja klo 12-15 (mpm)

Ratamestarinkatu 7, 00520 Helsinki | polli.fi | oma-lehti.fi

Toimistoajamme on arkipäivisin klo 9–15.
Varmimmin tapaat meidän sopimalla tapaamisajan.



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde





Omaishoidon kokemuksella on merkitystä! Omaishoitajasta / omaisesta kokemusasiantuntijaksi

Onko sinulla kokemusta siitä, millaista on hoitaa apua tarvitsevaa läheistä kotona? Haluaisitko sinä toimia omaishoitajuuden kokemusasiantuntijana?

Jos vastauksesi on molempiin kysymyksiin kyllä, hae mukaan Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n OKA®-koulutukseen! OKA®-koulutuksen kesto on 8 kuukautta. 100 oppituntia kestävässä koulutuksessa lähiopetuspäiviä on noin joka toinen viikko ja lisäksi opiskellaan itsenäisesti kotona. **Koulutus on ilmainen.**

OKA®-koulutukseen haetaan hakulomakkeella ja hakeneet kutsutaan ryhmähaastatteluun, josta valitaan koulutettavat.

OKA®-koulutus antaa valmiuksia toimia erilaisissa kokemusasiantuntijan tehtävissä. Näitä voivat olla esimerkiksi: palveluiden kehittäminen yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten ja päättäjien kanssa, ryhmäohjaajana toimiminen, luennointi omaishoidosta sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille tai ammattilaisille, haastatteluiden antaminen mediassa jne. Voit itse vaikuttaa siihen, millaisiin tehtäviin tartut. Koulutuksesta saat myös tukea ja vahvistusta omaan rooliisi omaishoitajana.

Seuraava OKA®-koulutus alkaa vuoden 2024 alussa. Haku koulutukseen alkaa alkusyksystä. Heinäkuun loppupuolella tiedotamme hausta lisää. Seuraathan ilmoitteluaamme!

OKA®-koulutusmalli perustuu KoKoA ry:n luomiin koulutussuosituksiin, joiden pohjalta Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ssä on luotu ja rekisteröity OKA®-omaishoidon kokemusasiantuntijakoulutus.

Lisätietoja OKA®-koulutuksesta, omaishoidon koulutetuista kokemusasiantuntijoista sekä kokemusasiantuntijatoiminnasta
Lea Lindqvist
puh. 040 544 0311 /
lea.lindqvist@polli.fi



omaisneuvo.fi

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*

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.

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

LISÄTIETOJA ryhmistä, syksyn aikatauluista 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 tulkkivälinein.

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

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



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Ajankohtaisia omaishoitouutisia

Ajankohtaisia omaishoitouutisia voit seurata mm. oheisten kanavien kautta. Myös uutiskirjeemme tarjoaa vinkkejä ja hyötytietoa kerran kuussa sähköpostiin. Maksuttoman uutiskirjeen voi tilata kotisivuiltamme polli.fi.



Tutustu:
Kotisivut
<https://www.polli.fi>



Lue:
Oma -lehti
<https://www.polli.fi/yhdistys/jasenlehti/>



Lataa:
Omaishoitajan Oma-appi
www.polli.fi/oma/
omaishoitajan-oma-appi/



Kuuntele:
Oma puheenvuoro podcast
www.polli.fi/yhdistys/oma-puheenvuoro-podcast/

Seuraa meitä somessa:



Café Svea

Vi träffas månatligen och diskuterar 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 15.2., 15.3., 12.4. och 17.5. kl. 13.00 - 14.30

PLATS: Kampens servicecentral (Salomonsgatan 21 B),

utrymmet "Famu"

FRÅGOR: kai.baer@polli.fi

Du är hjärtligt välkommen med!

Neulekahvila

Tule mukaan uuteen neulekahvilaan käytyäsi kanssa tai ilman. Tarjolla on kahvia ja juttuseuraa.

AIKA: Tiistaisin 14.2., 21.3., 18.4. ja 16.5. klo 13.00 - 15.00

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

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Seija Kainulainen

ILMOITTAUTUMISET: viimeistään edellisenä päivänä sähköpostilla soili.hyvarinen@polli.fi tai puh. 0400 727 756.

Sateenkaari-kahvila

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

AIKA: 25.1, 22.2., 22.3., 19.4., ja 24.5. klo 18.00 - 20.00

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

ILMOITTAUTUMINEN: kai.baer@polli.fi / 0504081815
viim. vrk aiemmin

Kirjallisuuspiiri

AIKA: Torstaisin 26.1., 23.2., 30.3., 27.4. ja 25.5. klo 17.30 - 19.00.

PAIKKA: Keskustakirjasto Oodi (Töölönlahdenkatu 4, 2 krs.),
varmistu kokouksumistila ohjaajalta.

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

Tapaaminen torstaina 26.1. ryhmätällä 7:ssä. Käsiteltävä teos on; Elena, Joel Haahtela, Otava. Seuraavan tapaamiskerran teos on; Irja Askola - Elämäkerta, Anne Mattsson, Kirjapaja. Mukaan ovat aina tervetulleita myös uudet henkilöt!

Tervetuloa!

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 2.2., 2.3., 30.3., 20.4. ja keskiviikkona 17.5. klo 13.00 - 15.00

PAIKKA: Tikkurilan asukastila, 4.kerros. Lummetie 2 A

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Tiistaina 7.2., 7.3. 11.4. ja 16.5. klo 13.00 - 15.00

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

KORSON TAPAAMISET

AIKA: Torstaina 16.2., 23.3., 27.4. ja 25.5. klo 13.00 - 15.00

PAIKKA: Korson asukastila, Korsontie 2, 01450 Vantaa

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

Ryhmänohjaaja Lea Lindqvist puh. 040 544 0311

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

Tiedustelut sijaishoidosta:

Myyrinkodin päivätoimintakeskus puh. 050 312 1594

Hakunilan päivätoimintakeskus puh. 040 735 0895

Iltakahvila -"ruusukupit ja peltimukit"

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 keskiviikkoisin, klo 17.00 - 19.00

Ke 8.2. Helsingin kaupungin vammaisneuvonnan toiminta ja

kuljetuspalveluiden hakeminen,

Projektisuunnittelija Paula Hirvonen, Helsingin kaupunki

Ke 8.3. Votiivit, luennoitsijana Pirjo Valaste

Ke 12.4. Allergia ja astma -luento, asiantuntija Monica Honkanen,

Hgin Allergia- ja Astmayhdistys ry

Ke 10.5. Ohjelma avoin

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, Itä-Pasila

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756
viim. kahvilaviikon maanantaina

Tule mukaan mukavaan iltaan!

Työikäisten omaishoitajien ryhmä

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

AIKA: Tiistaina 14.2., 14.3., 11.4. ja 16.5. klo 18.00 - 19.30

PAIKKA: Microsoft Teams

OHJAAJA: Satu Nystedt, koulutettu omaishoidon kokemus-
asiantuntija

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

Tapaamme kerran kuussa Microsoft Teamsin kautta, johon lähetämme linkin osallistumisilmoituksen yhteydessä.

Tervetuloa!

Kulttuurikohteet kevät 2023

OP museo

AIKA: Torstai 16.2.23 klo 13.00

PAIKKA: Gebhardinaukio 1, 00510 Helsinki

OP Museossa pääset tutustumaan Osuuspankkien ja Pohjola Vakuu- tuksen historiaan osana suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan kehitystä 1900-luvun alusta tähän päivään. Näyttelyn teemana on työn historia. Esillä on ennen käytettyjä, työtä ketteröittäneitä arkkaisa työvälineitä, joita ei nykyään enää käytetä. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Opastus. Maksuton.

Designmuseo, Antti + Vuokko Nurmesniemi

AIKA: Tiistai 14.3.23 klo 13.00

PAIKKA: Korkeavuorenkatu 23, 00130 Helsinki

Antti Nurmesniemi oli merkittävä muotoilija ja alan taustavaikuttaja. Vuokko Nurmesniemi on puolestaan suomalaisen tekstiili- ja vaatetelisuuden uudistaja. Näyttelyssä esitellään ensimmäistä kertaa molempien tuotantoa. Se keskittyy Nurmesniemien yhteiseen elämään ja työuraan 1950-luvulta 2000-luvulle saakka. Mukaan mahtuu enintään 20 henkilöä. Opastus. Liput 15 €/hlö, 12 €/eläkeläinen tai museokortti.

Tekniikan museo

AIKA: Keskiviikko 19.4.23 klo 13.30 (huom. aika)

PAIKKA: Viikintie 1, 00560 Helsinki

Suomi tekniikan maa -opastuskierroksella tutustutaan erityisesti kodin ja viestinnän tekniikkaan. Näyttely kertoo tekniikan vaikutuksesta arkeen, työhön ja ympäristöön. Esillä ovat niin teknologian ja teollisuuden menneisyys, nykyisyys kuin tulevaisuus. Mukaan mahtuu enintään 20 henkilöä. Opastus. Liput 12 €/hlö, 6 €/eläkeläinen tai museokortti.

Musiikkitalo, RSON kenraaliharjoitus

AIKA: Keskiviikko 10.5.23 klo 10.00

PAIKKA: Mannerheimintie 13, 00100 Helsinki

Anna Clyne: Rewind

James MacMillan: Women of the Apocalypse

Sergei Rahmaninov: Pianokonsertto nro 2 c-molli op. 18

Anna Clynea on luonnehdittu yhdeksi aikamme luovimmista orkesterinkäyttäjistä. Teoksissa on usein vaikutteita musiikin ulkopuolelta. Rahmaninov kärsi nuorena niin vaikeasta depressiosta, että hän menetti työkykynsä useaksi vuodeksi. Toisen pianokonserton sävellys- työ sai hänet lopulta tervehtymään. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Maksuton.

KULTTUURIKAVERIT: Hilikka, Leena ja Silja toimivat ohjaajina.

Tunnistat heidät A4-kokoisesta kyltistä, jossa on FinFami

Uusimaan ja Pollin logot.

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

ILMOITTAUTUMINEN: Kulttuurikaveri Hilikalle sähköpostilla hilikka.marttinen1@outlook.com tai puhelimitse numeron 050 548 2968 mahdollisimman pian. Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi sekä kumpi yhdistys on kyseessä. Tietoa kysytään tilastointia varten.

Tervetuloa virkistäytymään!



FinFami



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Omaisneuvon toimintaa

Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajajärjestöjen ryhmä

kokoontuu perjantaisin 27.1. alkaen klo 17.00 - 19.00 (jotkut perjantait 14.00 - 16.00) Pollin toimistolla Helsingissä. Lisätiedot arabiaksi ja kurdiksi: perjantaisin klo 16.30 - 17.00 p. 050 555 0004 / Shahla. Cafe Donian -viikoilla ei perjantaikertaa. Aikatauluun voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu ohjaajalta tai allekirjoittaneilta.

UUTTA: Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajajärjestöjen ryhmä

aloitus lauantaina 11.2. klo 13.00 - 15.00 Pollin toimistolla. Seuraavat kerrat: 4.3.; 18.3.; 1.4.; 15.4.; 29.4.; 13.5. ja 27.5. Tarkista näiden kertojen kokoontumispaikka Tuulikilta tai Farzanehilta. Ryhmää ohjaa arabian- ja kurdinkielentaiteiden miesomaishoitaja.

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 18.00 - 19.45 Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä 26.1.; 23.2.; 30.3. ja 27.4. ja 25.5.

Somalinkielisten omaishoitajien FB-ryhmä löytyy nimellä:

"Somalinkieliset omaishoitajat"

Cafe Donia - monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille yli kielirajojen

avooina la 28.1.; 25.2.; 25.3.; 22.4. ja 20.5. klo 12.00 - 14.00 Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toimistolla, Ratamestarinkatu 7 b, Helsinki (ovikello). Kerroilla alustuksia ja keskustelua eri aiheista sekä vapaata seurustelua pienen purttavan kera. Ei ennakkoilmoitustautumista. Lisätietoja Farzanehilta.

www.omaishoito.fi -sivusto

perustietoa omaishoitajille helposti eri kielillä. Sivustolta löytyy myös keskustelupalsta arabiaksi, farsiksi, somaliksi, soraniksi, suomeksi ja venäjäksi. Suunniteltu erityisesti mobiilikäyttöön. Edelleen materiaaleja eri kielillä myös polli.fi/other-languages

LISÄTIETOJA ryhmistä, kevään aikatauluista ja neuvontaa arkinen suomeksi tai englanniksi p. 046 922 3590 / Tuulikki, em. kielillä + persiaksi p. 046 920 3675 / Farzaneh sekä lauantaisin klo. 15.00 - 16.00 somaliksi p. 0400 735 029 / Bashe. Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkivälineillä.

Laskiaiskemut

AIKA: Laskiaistiistaina 21.2. klo 15.00 - 17.00

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2 krs

Emme laske "pitkiä pellavia emmekä hienoja hamppuja", mutta iloisella mielellä muistelemme erilaisia laskiaisperinteitä ja tietysti syömme laskiaispullat.

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi tai puh. 0400 727 756 viimeistään perjantaina 17.2. mennessä.

Tervetuloa!

Pääsiäisen askartelu-lauantai

AIKA: La 18.3. klo 12.00 - 16.00

PAIKKA: Pääkaupunkiseudun omaishoitajat, Ratamestarinkatu 7B, 2 kerros. 00520 Helsinki. (Ovisummeri)

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 13.3. mennessä kai.baer@polli.fi

Tule askartelemaan pääsiäishauskkoja itsellesi ja lahjaksi. Sommittelemme sekä valmistamme decoupage tekniikalla (liima ja lakka) pääsiäisaiheisia koristeita Kain kanssa. Valmiit mallit sekä välineet löytyy talon puolesta, mutta tuo mukanasi ylijääneet ja/tai lempiaiheet paperiservietit. Olit sitten kädentaitaja tai mämmikoura, näitä et pysty munaamaan.

Tervetuloa! Kahvitarjoilu!

Luopumisen aiheuttamat tunteet

Tervetuloa seuraamaan Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaaria yhdistyksemme tiloihin ja keskustelemaan sen jälkeen aiheesta yhdessä. Webinaarin aiheena on: Luopumisen aiheuttamat tunteet.

AIKA: 9.2.2023 klo 17.00 - 19.00

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2.kerros (Ovisummeri seinässä oikealla)

ILMOITTAUTUMINEN: 7.2. mennessä lea.lindqvist@polli.fi tai 040 5440311

Omaishoitajuuteen liittyy monenlaista luopumista. On voinut joutua luopumaan yhteisistä suunnitelmista ja unelmista, harrastuksista, jopa entisenlaisesta suhteesta läheiseen. Luopumista tapahtuu erityisesti muutostilanteissa: kun sairaus etenee, aloitetaan vuorohoito, läheinen siirtyy hoitokotiin tai menehtyy. Luopuminen haastaa meitä kohtaamaan monenlaiset tunteet itsessämme. Miten kestän nämä tunteet ja hankalan olotilan? Onko normaalia, jos koenkin helpotusta ja hyvää oloa surun rinnalla?

Aiheesta puhuu Kaisa Hartikka Oulun seudun omaishoitajat ry:n Tukena muutoksessa -hankkeesta. Mukana on entinen omaishoitaja kertomassa omista luopumisesta liittyvistä tunteistaan ja niiden käsittelystä. Mikäli haluat osallistua pelkästään webinaariin omalta koneeltasi ennakkoilmoittautuminen 7.2. mennessä Omaishoitajaliiton sivujen kautta: <https://omaishoitajat.fi/tule-mukaan/tapahtumat-ja-koulutukset/tapahtuma/hyvinvointiwebinaari-luopumisen-aiheuttamat-tunteet/>

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lempeämmän katseen tiellä - Voimauttava valokuva

Tervetuloa seuraamaan Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaaria yhdistyksemme tiloihin ja keskustelemaan sen jälkeen aiheesta yhdessä.

Webinaarin aiheena on: Voimauttava valokuva. Voit ottaa mukaasi sinulle tärkeän valokuvan.

AIKA: 9.3.2023 klo 17.00 - 19.00

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2.kerros (Ovisummeri seinässä oikealla)

ILMOITTAUTUMINEN: 7.3. mennessä lea.lindqvist@polli.fi tai 040 5440311

Nähdyksi tuleminen on ihmisen syvä perustarve. Voimauttava valokuva on lempeään katseeseen perustuva menetelmä, jonka turvalliset pelisäännöt auttavat ihmisiä kohtaamaan itsensä sekä toisensa herkemmin. Miina Savolaisen valokuviin ja tarinoihin pohjaava luento johdattaa oman elämäsi koskettavien, rakkaiden ja lohduttavien asioiden äärelle. Samalla saat ammentaa arkeesi voimavaroja, toivoa ja merkityksellisyyttä. Miina Savolainen on voimauttavan valokuvan menetelmän kehittäjä, sosiaalisvasattaja ja taiteen maisteri.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Naisten ilta

AIKA: Perjantaina 10.3. klo 17.00 - 19.00

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2 krs

Naisten illassa tehdään pieni hemmotteluhoito käsille, jutellaan mukavia ja syödään jotain hyvää.

ILMOITTAUTUMINEN: laura.liikanen@polli.fi tai puh. 050 440 1551 viimeistään maanantaina 6.3. mennessä.

Tervetuloa!

Miesomaishoitajien ilta

Tervetuloa mukaan miesomaishoitajien tapaamiseen. Tule keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja jakamaan arjen kokemuksiasi. Ryhmässä saat tietoa ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta.

Illan teema: Oma hyvinvointi ja jaksaminen.

Illassa mukana Päivi Latvala, psykiatrian sairaanhoitaja.

AIKA: Keskiviikkona 15.3. klo 17-19

PAIKKA: Tikkurilan asukastila, Lummetie 2 A, 4.kerros

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittaudu 13.3.

mennessä soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727756

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisesta erityisruokavaliosta.

Ennakkotieto:

Järjestämme tapaamisen Helsingin miesomaishoitajaryhmän kanssa yhteisen ruokailun ja ulkoilun merkeissä.

AIKA: 11.5. klo 17-19

PAIKKA: Annan kartano, Tuomarinkyläntie 4-18, 00670

LISÄTIETOJA: lea.lindqvist@polli.fi p.040 5440311 tai soili.hyvarinen@polli.fi p. 0400 727756

Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen

AIKA: Torstaina 16.3. klo 17.00 - 19.00

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7, 2. krs

ILMOITTAUTUMINEN: lea.lindqvist@polli.fi / 040 5440311 14.3. mennessä.

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 erityisruokavaliostasi.

Tervetuloa tekemään yhdessä PÄÄSIÄISKUKKAISTUTUKSIA Floristi Kaisa Haapasen opastuksella

AIKA: Tiistaina 28.3. klo 17.00 - 19.30

PAIKKA: Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry, Vellikellonpolku 1, Malminkartano

AIKA: Keskiviikkona 29.3. klo 17.00 - 19.30

PAIKKA: Tikkurilan asukastilassa, 4.kerros Lummetie 2 A

Hankimme puolestasi kukka-asetelmiin tarveaineet tukusta. Voit tuoda myös omia materiaaleja. Ota mukaan oma kori, ruukku tai jokin muu astia, johon haluat koota istutuksen. Materiaalimaksu riippuu kukkien määrästä ja muusta materiaalista. Varaathan mukaan käteistä rahaa.

Malminkartanon ja Tikkurilan iltoihin mahtuu molempiin mukaan 10 osallistujaa. Kerro ilmoittautuessasi, montako asetelmaa aiot tehdä, jotta tiedämme varata riittävästi materiaalia. Mukana ryhmässä Lea. Tapahtuman järjestävät yhdessä Pääkaupunki-seudun omaishoitajat ry ja Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry.

ILMOITTAUTUMINEN: Sitovat ilmoittautumiset pe 24.3. mennessä lea.lindqvist@polli.fi / 040 5440311

Haettavissa vertaisloma omaishoitotilanteessa oleville lapsiperheille!

Tutustu ja laita hakemus 4.3.2023 mennessä.

Lomakohde: Liikuntakeskus Pajulahti, Lahti

Lomateema: Vertaisloma omaishoitolapsiperheille

Loma-aika: 4.6.2023 - 9.6.2023

"Vertaisloma lapsiperheille on tarkoitettu perheille, joita yhdistää saman sairauden, vamman tai elämäntilanteen tuomat haasteet. Lapsiperheiden vertaislomien tavoitteena on, että lomalaiset virkistyvät, tapaavat toisia samassa tilanteessa olevia sekä saavat vertaistuen ja lomaohjelman kautta voimavaroja arkeen. Lomalla on mahdollisuus osallistua lomaohjelmaan oman jaksamisen ja toimintakyvyn mukaisesti. Lapsiperheiden lomilla ohjelma sisältää perheenjäsenen yhteistä tekemistä, eri-ikäisille lapsille suunnattua toimintaa, vanhempien ohjelmaa sekä mahdollisuuden 4 x lapsiparkkiin perheen 1-4-vuotiaille lapsille.

Ostavastuuosuus on aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä 25 €/vrk.

Alle 17-vuotiailta ei veloiteta ostavastuuosuutta. Lomilla on täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala) sekä majoitus perhekoon mukaisissa huoneissa/huoneistoissa."

Loman järjestävät Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry.

Löydät hakuohjeet kirjoittamalla selaimen linkki: bit.ly/3Fmu2rE

Lisätietoja: lea.lindqvist[at]polli.fi, puh. 040 544 0311 tai tuulikki.hakala[at]polli.fi, puh. 046 922 3590

"Ilmoittaudu mukaan POLLI-EXPRESS -tapahtumapalveluun"

Saamme yhdistykseemme välillä hyvinkin nopean toiminnan tarjouksia mm. erilaisiin konsertti- ja teatteritapahtumiin. Tapahtumat ovat kertaluonteisia ja osallistujamäärät niihin rajattuja. Tapahtumat voivat olla jopa saman viikon aikana, kun niitä meille tarjotaan. Haluamme nopeasta aikataulusta huolimatta tarjota näitä omaishoitajille sekä yhdistyksemme toiminnassa mukana oleville.

Onko sinulla mahdollisuus osallistua tapahtumiin hyvinkin lyhyellä ennakkovaroituksella?

Tule mukaan Polli-Express -tapahtumapalveluun ilmoittamalla tiina.sirkia@polli.fi joko sähköpostiosoitteesi tai puhelinnumerosi.

Polli-Expressin kautta tulleiden tapahtumien osallistujapaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Nyt mennään eikä meinata!

TIEDOKSI!

Potilas- ja sosiaaliamiehet

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

Vantaan potilas- ja sosiaaliamies

Miikkael Luukkonen puh. 09 8392 2537

Neuvontaa puhelimitse, henkilökohtainen käynti ajanvarauksella

OMAISHOITAJIEN MAKSUTONTA UINTI- JA KUNTOSALIHARJOITTELUMAHdollisuus

Vantaan kaupungilta omaishoidon tukea saava henkilö pääsee maksutta liikunnan palvelualueen hallinnassa oleviin uimahalleihin ja kuntosaleihin niiden aukioloaikoina. Poikkeuksena Koivukylän vanhustenkeskukseen 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 kulkutunnisteen harjoitusaikaa palkkalaskelman esittämispäivästä 3 kk eteenpäin.

Omaishoitajien kuntosalivuoro

Vuoro on avoin kaikille omaishoitajille ja heidän hoidettavilleen. Vuoro on tiistaisin kello 10.30-12.00 Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalilla. Vuorolla ei tarvitse kulkutunnistetta.

Huomioi:

- Talon henkilökunta avaa kuntosalin ja pukutilojen ovet vuoroa käyttäville.
- Merkitse käyntisi kuntosalin ilmoitustaululla olevaan vihkoon.
- Vuorolla ei ole mahdollista saada opastusta laitteiden käyttöön.
- Vuoroa ei järjestetä pyhäpäivinä.

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:

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

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 toimintakyvyttään 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

Omaishoitajan Oma-appi

Oma-appi on sinulle omaishoitaja, omaistasi hoivaava, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai joka olet tekemisissä omaishoitoasioiden kanssa.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n Oma -jäsenlehti on nyt luettavissa maksutta Oma-appi sovelluksemme kautta. Voit itse määritellä haluatko lukea artikkelit näköislehtenä, valita artikkelien tekstin koon tai vaikka kuunnella tekstiä. Halutessasi voit helposti jakaa lukemasi sähköpostilla tai sosiaalisessa mediassa. Oma-apin kautta löydät myös helposti Oma puheenvuoro -podcastin, polli.fi kotisivumme, Omaisuus.fi -sivun sekä maksuttoman neuvontanumeromme.

Oma-jäsenlehti ilmestyy jatkossakin paperisena jäsenistöllemme sekä pääkaupunkiseudun Olka pisteisiin.

Näin lataat käyttöösi Oma-apin.



Oma-appi on ladattavissa niin IOS (apple) kuin Android älypuhelimiin, tabletteihin ja tietokoneisiin.

Appien lataaminen Maciin

1. Avaa App Store -appi.
2. Hae appi "oma lehti".
3. Klikkaa Hae-painiketta.

Appi latautuu laitteellesi

Google Play Kauppa sovelluksesta

1. Avaa Play Kauppa sovellus
2. Siirry laitteella Sovellukset-osioon.
3. Valitse Google Play Kauppa.
4. Sovellus aukeaa, etsi "oma appi" ja lataa laitteellesi.



Liity jäseneksi

Voit tukea omaishoitajien parissa tekemäämme työtä monin eri tavoin. Liittymällä jäseneksi, ryhtymällä kannatusjäseneksi tai lahjoittamalla haluamasi summan, mahdollistat toimintamme laadukkaan jatkuvuuden.

Jäsenmaksu on 25 €/vuosi sisältäen Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n sekä valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

Lisätietoa: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa: voit olla omaishoitaja, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai voit olla työsi kautta tekemisissä omaishoito-asioiden kanssa

**Jäsenyys ei edellytä
virallista omaishoitosuhdetta!**

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

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

Jäsenyys

Jäsenmaksu v. 2023 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
- tietoa lomista
- vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja

Kannatusjäsenyys

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

Kannatusjäsenenä saat:

- Oma -jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Jäsentodistuksen
- Kannatusjäsenlogon koti- sivuillenne
- maksuttoman infopakettin yrityksellenne esim: intranettiin
- Työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- Yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi sivustolla
- Kotisivuiltamme linkki yrityksisivuillenne
- Yhteistyökumppanuusetujen tarjoamismahdollisuuksia
- Osallistua tapahtumiimme jäsen hinnalla
- Mahdollisuuden osallistua toimintaamme

Jäseneksi liittymislomake

Haluun liittyä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäseneksi.
Jäsenmaksu on 25 € vuosi.
Omaishoitajaliitto ry laskuttaa jäsenmaksun.

Sukunimi _____

Etunimet _____

Postiosoite _____

Syntymävuosi _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

☐ Haluan jäsenlehden postitse kotiini

☐ sähköpostin liitteenä

**Omaishoito
on joukkuelaji.**
Tule mukaan!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7
00520 Helsinki

