

VANTAAN JA KERAVALAN HYVINVOINTIALUEEN
OMAISTAAN TAI LÄHEISTÄÄN HOITAVIEN

Oma

Liity
jäseneksi

TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2023

*Hidasta tahtia
- suo hetki aikaa myös itsellesi!*

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

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



Syksyn toimintamme käynnistyy ja kutsumme mukaan, sinut, joka hoidat omaistasi tai läheistäsi. Ota hetki aikaa itsellesi vertaistesi joukossa! Toimintaan voivat osallistua kaikki omaistaan hoitavat riippumatta siitä, saako omaishoidon tukea tai onko yhdistyksemme jäsen! Huomioithan, että sinulla on mahdollisuus hoidettavan tilapäiseen hoitoon päivätoiminnassa tapahtumien ajaksi.

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

Lea Lindqvist, omaistoiminnan kehittäjä

HUOM!

Toimintakalenterin ilmestymisen jälkeen syksyn 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 jäsenlehdessä 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 hyvinvointilomat 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-jäsenlehdessä 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

Toimistoaikamme 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. 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:



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 24.8., 21.9., 19.10. ja
huom! keskiviikkona 15.11. klo 13 - 15

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

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 30.8., 27.9., 22.11. klo 14 - 16 ja
huom! torstaina 26.10 klo 14 - 16

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

KORSON TAPAAMISET

AIKA: Torstaina 7.9., 5.10., 2.11. ja keskiviikkona 29.11. klo 13 - 15

PAIKKA: Korson asukastila, Korsontie 2

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

Ryhmänohjaaja Lea Lindqvist puh. 040 544 0311

Ryhmät on järjestetty Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen 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

Kirjallisuuspiiri

AIKA: Torstaina 31.8., 28.9., 26.10. ja 23.11. klo 17 - 19
Kirjallisuuspiirin glögitapaaminen torstaina 14.12. klo 17.
Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

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

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

Aloitamme 31.8. teoksesta Pompejilaisia kohtaloita, Paavo Castrén, Otava, uusi painos 2018. Mukaan ovat aina tervetulleita myös uudet henkilöt! **Tervetuloa!**

Työikäisten omaishoitajien ryhmä

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

AIKA: Tiistaina 5.9., 3.10., 31.10. ja 12.12. klo 18 - 19.30

PAIKKA: Microsoft Teams

OHJAAJA: Satu Nystedt, koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija
ILMOITTAUTUMINEN: satu.nystedt@kolumbus.fi viimeistään päivää ennen tapaamista

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

Café Svea

Hur står det till med dig?

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 6.9., 4.10., 1.11. och 13.12. kl. 13 - 14.30

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

FRÅGOR: kai.baer@polli.fi

Du är hjärtligt välkommen med!

Sateenkaari-kahvila

Mitä sinulle kuuluu?

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

AIKA: Keskiviikkona 6.9., 4.10., 1.11., ja 13.12. klo 18 - 20

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

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

Novellikirjoittamisen lyhytkurssi omaishoitajille

Kurssilla käydään läpi luovan kirjoittamisen sekä novellin perusteita. Kotitehtävänä kirjoitettua tekstiä annetaan palautetta ja kirjoitusprosessia käydään läpi yhdessä keskustelun. Tavoitteena on, että jokainen osallistuja kirjoittaa kurssin aikana novellityyppisen tekstin.

AIKA: Sunnuntaina 10.9., 24.9. ja 8.10. klo 12 - 14

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

OHJAAJA: Kirjailija ja luovan kirjoittamisen opettaja Anu Holopainen

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756
viim. 6.9. mennessä

Kurssi toteutuu, jos osanottajamäärä on vähintään kolme ja enintään kuusi henkilöä. Kurssin mahdollistaa Ragnar Ekbergin säätiö, ja kurssi on osallistujille maksuton. **Tervetuloa!**

Neulekahvila

Tule mukaan neulekahvilaan käsityösi kanssa tai ilman.

Tarjolla on kahvia ja iloista juttuseuraa.

AIKA: Tiistaina 19.9., 17.10., 7.11. ja 12.12. klo 13 - 15

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

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Seija Kainulainen

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

Kulttuurikohteet syksy 2023

Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha, Kaisaniemenranta 2

AIKA: Tiistaina 12.9. klo 13

Opastuksen aikana tutustutaan kasvihuoneissa mm. sademetsän ja aavikon monipuoliseen kasvimailmaan. Kierrokseen sisältyy tarinoita erilaisten ympäristöjen kiinnostavista kasveista ja nii-den ominaisuuksista. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Opastus. **Sisään pääsy 10 €/hlö tai museokortti.**

Suomen Pankin Rahamuseo, Snellmanninkatu 2

AIKA: Keskiviikkona 18.10. klo 13

Suomen Pankin Rahamuseo esittelee rahan historiaa ja keskuspankin toimintaa Helsingin keskus- ja naapurissa, tuomio- ja kirkon kivijalassa. Museon näyttely rakentuu neljän teeman ympärille: rahan ja pankkitoiminnan historia, rahapolitiikka, talousosaaminen ja seteli- ja taide. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Opastus. **Maksuton.**

Ateneum, Väriä ja valoa – impressionismin perintö, Kaivokatu 2

AIKA: Torstaina 9.11. klo 13

Näyttelyssä on esillä niin kansainvälisen taiteen huipputaiteilijain kuin suomalaisten taiteilijain intensionaliteettiä värityksen kukoistuskautelta vuosilta 1906–1916. Mukana mm. Claude Monet, August Renoir, Alfred William Finch, Alvar Cawén, Antti Fäven, Magnus Enckell, Pekka Halonen ja Ellen Thesleff. Pyritään varaamaan näyttelyintro. Mukaan mahtuu 20 hlöä. **Sisään pääsy kulttuurikaverihinnalla 5 €/hlö tai museokortilla.**

Amos Anderssonin kotimuseo, Yrjönkatu 27, 5. krs

AIKA: Keskiviikkona 13.12. klo 13

Koti täynnä taidetta ja menneen ajan tunnelmaa Helsingin sydämessä Yrjönkadulla. Huomatta-van taiteen tutkijan suurliikemies Amos Andersonin (1878–1961) koti on nyt entisöity alkuperäiseen 1920-luvun henkeen. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Opastus. **Maksuton.**

KULTTUURIKÄVERIT: Hilka, 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 ohjelmaan merkittyinä aikoina. Kouluteut kulttuurikaverit eivät ole oppaita, mutta he ovat ryhmäläisiä vastassa ja ohjaavat kohteessa.

ILMOITTAUTUMINEN:

Kulttuurikaveri Hilka: marttinen1@outlook.com / 050 548 2968 mahdollisimman pian. Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi sekä kumpi yhdistys on kyseessä. Tietoa kysytään tilastointia varten. Kerro myös, onko sinulla museokortti.



Itkakahvila "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 keskiviikkoisin klo 17 - 19:

Ke 13.9. Musiikin viemänä syksyyn. Vieraana Eläkeliiton musiikki-suunnittelija Heidi Oilimo, joka kertoo meille TunneMusiikki-toiminnasta.

Ke 11.10. Yhdessä keskustellen kahvikupposen ääressä

Ke 8.11. Allergia ja astma -luento, asiantuntija Monica Honkanen, Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

Ke 13.12. Yhdessä keskustellen kahvikupposen ääressä

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

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756 viim. kahvilaviikon maanantaina. **Tule mukaan mukavaan iltaan!**

Itkakahvila käynnistyy Myyrmäessä

AIKA: Torstaina 28.9. ja 23.11. klo 17 - 19

PAIKKA: Myyrmäkitalo, sisäänkäynti Paalutori 3

Aloitamme tänä syksynä nyt kahdella Itkakahvilalla. Kahvilaan ovat tervetulleita sekä omaishoitajat että hoivaa tarvitsevat läheiset. Kahvilaa emännöi Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n vapaaehtoiset.

ILMOITTAUTUMINEN: Itkakahvilan tapaamista edeltävään tiistaihin mennessä. Näin osamme varata tarjottavaa. Jos sinulla on jokin ruoka-aineallergia, kerro myös se ilmoittautumisen yhteydessä soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756. **Tervetuloa!**

Omaisneuvon toimintaa

Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 16.30 - 18.30 Pollin toimistolla Helsingissä 8.9. lähtien. Cafe Donian -viikoilla ei perjantaita. Aikatauluun voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu Tuulilikilta tai Farzanehilta.

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 17 - 19.45 Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä 31.8., 28.9., 26.10., 23.11. ja 21.12.

Somalinkielisten omaishoitajien FB-ryhmä löytyy nimellä: "Somalin-kieliset omaishoitajat"

Cafe Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille yli kielirajojen

avoinna la 2.9., 7.10., 11.11. ja 2.12. klo 12 - 14 Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toimistolla, Ratamestarinkatu 7 B, Helsinki (ovikello). Ei ennakkoilmoittautumista. 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, syksyn aikatauluista ja neuvontaa arkisin suomeksi tai englanniksi p. 046 922 3590 / Tuulikki, em. kielillä + persiaksi p. 046 920 3675 / Farzaneh sekä lauantaisin klo 15 - 16 somaliksi p. 0400 735 029 / Bashe. Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkivusteisesti.

Miesomaishoitajien illat Vantaalla

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

AIKA: Tiistaina 5.9., 10.10. ja 7.11. klo 17 - 19

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

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittaudu päivää ennen tapaamista lea.lindqvist@polli.fi / 040 5440311 Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisesta erityisruokavalioista.

Miesten yhteinen pikkujoulu Helsingin miesomaishoitajaryhmän kanssa.

AIKA: Maanantaina 4.12. klo 17 - 19

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

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

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisesta erityisruokavalioista. Ilmoitathan, mikäli tarvitset maksuttoman vieraspysäköinnin.

Kutsu erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten perheiden omaan iltaan

Kutsumme mukaan parhaillaan omaishoitajana toimivia yhteiseen, rentoon tapaamiseen. Tule mukaan suunnittelemaan toimintaa, joka tukisi sinun jaksamistasi – luvassa keskustelua ja mukavaa yhdessä puuhastelua, jaetaan ilot ja haasteet, me ymmärrämme toisiamme ajatuksella – lämpimästi tervetuloa!

Illassa mukana omaishoidon kokemusasiantuntijat, erityislasten vanhemmat teemalla "Kokemuksia huolesta, vastuusta ja rakkaudesta"

AIKA: Tiistaina 19.9. klo 17 - 19

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

ILMOITTAUTUMINEN: 15.9 mennessä lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311

Tarjolla kahvia ja teetä suolaisen ja makean purtavaan kera. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erityisruokavalioista. Tarvittaessa järjestämme hoidon lapsellesi tapaamisen ajaksi, voit neuvotella tästä Anne Kvistin kanssa anne.kvist@vakehyva.fi / 043 827 2533

Omaishoitajien syysretki Pokrovan luostariin

AIKA: Keskiviikkona 20.9. klo 9.30 - n. 14.45

LÄHTÖ: Klo 9.30 Kiasman turistipysäkiltä

Klo 10.00 Tikkurilasta, Vantaan kaupungin museon edestä (Hertaksentie 1)

PALUU: Tikkurilassa olemme noin klo 14.15 ja Kiasmalla noin 14.45

OHJELMA: Tutustumme oppaan johdolla Pokrovan veljestön luostarin kirkkoon ja puutarhaan. Sen jälkeen syömmme lounasta Trapetsassa, jossa on tarjolla Pokrovan kuuluisaa borssikeittoa, kaali- ja porkkanakastiketta, omenapiirakkaa kahvin kanssa. Luostarissa on myös oma puotinsa, josta voi ostaa veljestön itsensä kerättyjä, säilömiä, kuivattuja ja valmistettuja luonnontuotteita lehmuskukkateestä, mehuista, sienisäilykkeistä erilaisiin hilloihin. Myytävänä myös tuoreita piirakoita ja borssikeittoa.

TÄRKEÄÄ huomioida, että Pokrova ei ole esteetön paikka ja että Pokrovassa (puodissa ja luostarissa) on käytössä käteismaksut.

HINTA: Jäsenhinta on 40 € ja ei jäsen 45 €

ILMOITTAUTUMINEN: 6. - 12.9. <https://link.webropol.com/ep/pokrova200923> tai soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756. Kerro samalla erityisruokavaliot ja mistä nousevat bussiin. Otan myös etukäteistilauksia kaali- ja porkkanakastikasta 2 €/kpl (ei ole saatavana gluteenittomana) ja pakastetusta 1 litran borssikeitosta 9 €.

VIIME HETKEN PERUUTUKSET: Edellisenä iltana ja lähtöamuna Soilille vain puhelimitse 0400 727 756. **Tervetuloa!**

Omaishoitajan hyvinvointi-iltapäivä: Matkalla parempaan kuulemiseen - tietoa kuulonalenemasta ja kuulokojeista

Kysytkö useammin kuin aiemmin "mitä"? Pohditko, onko kuulosi heikentynyt? Miten kuulon heikentymiseen kannattaa reagoida?

Tule mukaan luento- ja keskustelu-iltapäivään kuuloon liittyvistä asioista. Iltapäivän aikana voit myös tarkastuttaa korvasi sekä halutessasi varata ilmaisen kuulontarkastusajan Uusikuulon Pukinmäen toimipisteelle.

AIKA: Perjantaina 22.9. klo 13 - 15

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

LUENNOITSIJAT: Kuulontutkija Mari Satukangas ja toimitusjohtaja Annu Vallasvuo

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 18.9. mennessä kai.baer@polli.fi / 050 408 1815, jotta voimme ennakoida kahvin ja korvapuustien menekin.

”Mielenterveys on voimavara, jota voi vahvistaa.”

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

Koulutus järjestetään kolmessa osassa, yhteensä 14 oppituntia.

AIKA: La 7.10. klo 10 - 16

Ti 10.10. klo 17 - 20

Ti 17.10. klo 17 - 20

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

Mielenterveys elämäntaitona® -koulutus:

- on voimavara- ja voimavarojen vahvistaminen
- 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), aamu- ja päiväkahvit. Lounas omakustanteinen.

Koulutukseen otetaan max 12 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Kouluttajana toimii Suomen Mielenterveys ry:n kouluttama ohjaaja Lea Lindqvist.

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 2.10. mennessä Lealle puh. 040 544 0311 / lea.lindqvist@polli.fi

Tervetuloa oppimaan mielenterveydestä ja sen edistämisestä!

IRTIOTTO ARJESTA

Hyvinvointi-iltapäivä vantaalaisille omaistaan tai läheistään hoitavalle

AIKA: Maanantaina 20.11.2023

PAIKKA: Viihdekeskus Flamingo, Tasetie 8

PÄIVÄN OHJELMA:

Klo 11 - 12.30 Lounas + Bingo, Ravintola Amarillo
Klo 12.30 - 16.30 Virkistytymistä Flamingo Spa Kylpylässä ja Vesipuistossa

Sisäänkäynti kattaa koko kylpylän käytön eli Vesipuiston altaan ja saunoineen. Alueiden välillä voi liikkua vapaasti. Sisäänkäynti hintaan ei sisälly pyyhettä.

klo 14 - 14.30 Ohjattu lempeä vesiliikunta
klo 14.30 Kylpylän Spa Cafessa kahvi-/teetarjoilu
klo 15 - 16.30 Mahdollisuus kylpylän ja vesipuiston käyttöön klo 16.30 asti

ILMOITTAUTUMINEN: Sitovat ilmoittautumiset + mahdolliset ruoka-aineallergiat Lealle 6.11. mennessä lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311

Hyvinvointi-iltapäivä on maksuton. Mukaan mahtuu 25 osallistujaa. Hyvinvointi-iltapäivässä mukana Lea.

Sijaishoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi, voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.

Yhteystiedot:

Myyrinkodin päivätoimintakeskukseen tiedustelut
p. 040 568 5819 ja 040 865 6478
Hakunilan päivätoimintakeskukseen tiedustelut
p. 040 735 0895 ja 050 303 1126

TERVETULOA MUKAAN KAIKKI VANTAALAISET OMAISHOITAJAT!

Erityislusten isovanhempien vertaistapaaminen

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

AIKA: Keskiviikkona 25.10. klo 17 - 19

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

ILMOITTAUTUMINEN: lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311 ma 23.10. mennessä

Mukaan ovat tervetulleita kaikki isovanhemmat, isotädit ja -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 purttavan kera. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisesta erityisruokavaliostasi.

Innostu ja osallistu Vantaalla -vapaaehtoiset koulutus

AIKA: Keskiviikkona 4.10., 11.10., 25.10., 1.11. ja 8.11.

(18.10. syyslooma) klo 17.30 - 19.30

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

(sisäänkäynti Kirjastosolan puolelta)

Innostaako auttaminen? Oletko miettinyt vapaaehtoistoimintaa, mutta et ole vielä löytänyt sopivaa tehtävää? Innostu ja osallistu Vantaalla -vapaaehtoistoiminnankurssi tarjoaa tietoa vapaaehtoistoiminnan käytännöistä ja vaihtoehtoista järjestöissä ja kaupungilla. Kurssilla käsitellään vapaaehtoistoiminnan yleiset periaatteet, jotta voit ryhtyä kurssin jälkeen vapaaehtoiseksi tai hakeutua järjestäjien jatkokoulutuksiin. Kurssi on maksuton ja suorituksesta saat todistuksen, kun osallistut vähintään neljälle kurssikerralle.

ILMOITTAUTUMINEN: Ke 27.9. mennessä / ilmonet

Voit valita, osallistutko lähiovetukseen vai etäopetukseen. Mikäli osallistut lähiovetukseen, ilmoittaudu <https://ilmonet.fi/course/V231677> tai jos valitset etäopetuksen linkiksi on <https://ilmonet.fi/course/V232141>.

Lisätietoja Leea Halmén, leea.halmen@vantaa.fi / 040 835 3379

Lämpimästi tervetuloa!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on kurssilla mukana ja etsii vapaaehtoistoimijoita Vantaalle muun muassa Iltakahvilatoimintaan.

Tervetuloa tekemään yhdessä JOULUKUKKA-ISTUTUKSIA floristi Kaisa Haapasen opastuksella

AIKA: Maanantaina 11.12. klo 17

PAIKKA: Tikkurilan asukastila, 4. krs

Lummetie 2 A, 01300 Vantaa

AIKA: Tiistaina 12.12. klo 17

PAIKKA: Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry,

Synapsia-talo, Nordenskiöldinkatu 18 B, 00250 Helsinki

Hankimme puolestasi kukkaistutusten 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 istutuksesi kotiin viedessäsi.

Tikkurilan ja Helsingin iltoihin mahtuu molempiin mukaan max 12 osallistujaa. Kerro ilmoittautuessasi, montako asetelmaa aiot tehdä, jotta tiedämme varata riittävästi materiaalia. Kahvitarjoilu.

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

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 8.12. mennessä p. 040 544 0311 / lea.lindqvist@polli.fi

LAKI-ILTA omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Tiistaina 3.10. klo 17 - 19

PAIKKA: Myyrmäkitalo, Kerhotila 3. krs, Paalutori 3

AIHE: Edunvalvontavaltuus ja edunvalvonta

LUENNOITSIJAT: Luennoitsijana lakimies, ketjujohtaja Katja Riekkä, HOK-Elannon Hautaus- ja Lakipalvelu



ENNAKKOTIETO

Aivoterveysmessut Kampissa
18. - 19.10.2023

Keskiviikkona 18.10. klo 10 alkaen pidetään kolme luentoa mm. ravitsemuksesta ja edunvalvonnasta sekä toiminnallinen työpaja.

Päätapauksena on torstaina 19.10. klo 10 - 14. Silloin juhlasalissa on pieniä aivoterveystietoisuuksia mm. muistihuollosta, liikunnasta, suun terveydestä ja monikulttuurisesta muistityöstä. Eri tahot esittelevät toimintaansa esittelypöydissään.

Omaishoito esittyy 19.10. toisen kerroksen Broidi-tilassa. Mukana on Helsingin Muistiyhdistys ry, Helsingin kaupunki ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry.

Messujen ohjelmat ja esittelijät tarkentuvat myöhemmin. Seuraa www.poli.fi tai Kampin palvelukeskuksen tapahtumia <https://tapahtumat.hel.fi/fi>

Tervetuloa!

"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 yhdistykseemme toiminnassa mukana oleville.

Onko sinulla mahdollisuus osallistua tapahtumiin
hyvinkin lyhyellä ennakvarauksella?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 Liukkonen 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 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 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.

Etusmaksuttomuuteen 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.

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 SIIJAISHOITO 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 5819Hakunilan 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 määrittää 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-älypuhelimiiin, tabletteihin ja tietokoneisiin.

Apin 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
- VERTAISTUKA
- 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 €/kalenterivuosi. Yksityishenkilöltä 25 €/kalenterivuosi. Kannatusjäsenmaksu tulee lyhentämättömänä yhdistykselle.

Kannatusjäsenenä saat:

- Oma -jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Jäsentodistuksen
- Kannatusjäsenlogon koti- sivuillemme
- Maksuttoman infopakettin yrityksellenne esim. intranettiin
- Työn ja omaishoidon yhteenso vittamisessa neuvontaa ja opastusta
- Yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi-sivustolla
- Kotisivuiltamme linkki yrityssivuillemme
- Yhteistyökumppanuuksien tarjoamis-mahdollisuuksia
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- Mahdollisuuden osallistua toimintaamme

Leikkaa irti ja postita kuoressa



Jäseneksi liittymislomake

Haluan liittyä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäseneksi.
Jäsenmaksu on 25 €/kalenterivuosi.
Omaishoitajaliitto ry laskuttaa jäsenmaksun.

Sukunimi _____

Etunimet _____

Postiosoite _____

Syntymäaika _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

☐ Haluan jäsenlehden postitse kotini

☐ sähköpostin liitteenä

**Omaishoito
on joukkuelaji.**
Tule mukaan!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7
00520 Helsinki

