

VANTAAN JA KERAVAN HYVINVOINTIALUEEN  
OMAISTAAN TAI LÄHEISTÄÄN HOITAVIEN

Oma

Liity  
jäseneksi

TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2024

*Vertaistukea ja virkistystä  
- iloa, eloa ja hyvää oloa!*

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





# ”Lennä, lennä, kimalainen älä sure turhia kyllä se kesä vielä tulee ja sen mukana kukkia”

Kansikuvaan viitaten näin tammikuun pakkasilla tuntuu kesä kukkasineen ja kimalaisineen kaukaisilta, mutta kuten tunnettua aika lentää siivillä.

Tarjoamme tässä toimintakalenterissa omaistaan hoitaville yhdessä ”pörräämisen” mahdollisuuksia. Vantaalla kokoontuu Ilon helmet Korsossa, Tikkurilassa ja Myyrmäessä ja miehet kokoontuvat omana ryhmänään. Lisäksi teemme pieniä irtiottoja arjesta retkien ja erilaisten tapahtumien myötä. Yhdistyksemme kaikkeen toimintaan voi osallistua yli kuntarajojen.

Olemme omaistaan hoitavia varten myös silloin, kun joku asia mietityttää hoivassa tai haluat jakaa huolen tai surun – miksei myös ilonaiheita jonkun kanssa. Yhdistyksemme on teitä varten ja keskeisenä tehtävänä on omaishoitajien hyvinvoinnin edistäminen niin omana toimintana kuin yhteiskunnallisesti.

## **Tule rohkeasti mukaan!**

Marja Ruotsalainen, toiminnanjohtaja

### **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](mailto:laura.liikanen@polli.fi)

Helsingin puolella järjestettävät 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-lehdessä. 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](http://www.polli.fi), Oma-jäsenlehdessä tai soittamalla Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toimistoon 040 533 2710.

Ota yhteyttä, olemme sinua varten

## **Neuvontanumero**

# 050 551 4335

**Puhelinneuvonta avoinna ma-to klo 9–15.**

Puhelinneuvonnan hinta on liittymäsopimuksesi mukainen (pvm/mpm).

Laita viestiä: [info@polli.fi](mailto:info@polli.fi)

Yhteystiedot:



**Pääkaupunkiseudun**  
**OMAISHOITAJAT**

puh. 040 533 2710

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

Ratamestarinkatu 7, 00520 Helsinki | [polli.fi](http://polli.fi) | [oma-lehti.fi](mailto:oma-lehti.fi)

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



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue  
Vanda och Kervo välfärdsområde



## omaisneuvo.fi

Perustietoa omaishoitajille helposti eri kielillä. Sivustolta löytyy myös keskustelupalsta arabiaksi, farsiksi, somaliksi, soraniksi, suomeksi ja venäjäksi. Suunniteltu erityisesti mobiilikäyttöön. Materiaaleja eri kielillä myös [polli.fi/other-languages](https://www.polli.fi/other-languages)

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

### Omaisneuvon toimintaa

**Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä** kokoontuu kerran viikossa perjantaisin klo 16 - 17.30 Pollin toimistolla Helsingissä. Cafe Donian -viikoilla ei arkipäivää. Aikatauluun ja aktiviteettikertojen kokoontumispaikkaan voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu Farzanehilta.

**Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä** kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 17 - 19.45 Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä 25.1., 29.2., 21.3., 25.4. (Pasila) ja 30.5.

**Somalinkielinen Omaisneuvo-neuvontapuhelin** päivystää maanantaisin klo 18 - 19, puh. 041 726 9282 / Saiida

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

**Cafe Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille yli kielirajojen** avoinna la 27.1., 2.3., 23.3., 27.4. ja 25.5. klo 12 - 14 Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toimistolla, Ratamestarinkatu 7 B, Helsinki (ovikello). Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Farzanehilta.

### www.omaisneuvo.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](https://www.polli.fi/other-languages)

**LISÄTIETOJA** ryhmistä, kevään aikatauluista ja neuvontaa arkisin suomeksi tai englanniksi p. 046 922 3590 / Tuulikki, em. kielillä + persiaksi p. 046 920 3675 / Farzaneh.

Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkiavusteisesti.

Tuulikki Hakala  
Maahanmuuttajatyön  
vastaava kehittäjä  
046 922 3590  
[tuulikki.hakala@polli.fi](mailto:tuulikki.hakala@polli.fi)

Farzaneh Hatami Landi  
Maahanmuuttajatyön  
kehittäjä  
046 920 3675  
[farzaneh.hatamilandi@polli.fi](mailto:farzaneh.hatamilandi@polli.fi)



## Ajankohtaisia omaishoitouutisia

Ajankohtaisia omaishoitouutisia voit seurata mm. oheisten kanavien kautta. Myös uutiskirjeemme tarjoaa vinkkejä ja hyötytietoa kuudesta vuodesta sähköpostiin. Maksuttoman uutiskirjeen voi tilata kotisivuiltamme [polli.fi](https://www.polli.fi).



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



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



Tilaa: Uutiskirje  
Maksuttoman uutiskirjeen voi tilata  
<https://www.polli.fi>



Lataa: Omaishoitajan Oma-appi  
[www.polli.fi/oma/](https://www.polli.fi/oma/)  
omaishoitajan-oma-appi/



Kuuntele: Oma puheenvuoro -podcast  
[www.polli.fi/yhdistys/oma-puheenvuoro-podcast/](https://www.polli.fi/yhdistys/oma-puheenvuoro-podcast/)

Seuraa meitä somessa:



## Miesten ryhmä

Tule mukaan miesten ryhmään, jossa keskustellaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja elämästä muutenkin. Ryhmästä saat tietoa ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta.

**AIKA:** Maanantaina 8.1., 5.2., 4.3., 8.4. ja 6.5. klo 15 - 16.30  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi on auki)  
**OHJAAJA:** Vertaisohjaajat Veijo Pekkarinen ja Teuvo Heinonen  
**ILMOITTAUTUMINEN:** Kahvitarjoiluun vuoksi  
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

*Tervetuloa!*

## Työikäisten omaishoitajien ryhmä

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

**AIKA:** Tiistaina 9.1., 6.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. 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!*

## Cafè 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 10.1., 7.2., 6.3, 3.4. och 8.5. kl. 13 - 14.30  
**PLATS:** Kampens servicecentral (Salomonsgatan 21 B),  
Utrymmet "Famu"  
**FRÅGOR:** kai.baer@polli.fi

*Du är hjärtligt välkommen med!*

## Neulekahvila

Tule mukaan neulekahvilaan käsityösi kanssa tai ilman. Tarjolla on kahvia ja iloista juttuseuraa.

**AIKA:** Tiistaina 16.1., 13.2., 19.3., 16.4. ja 14.5. klo 13 - 15  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi on auki)  
**OHJAAJA:** Vertaisohjaaja Seija Kainulainen  
**ILMOITTAUTUMINEN:** Viimeistään edellisenä päivänä  
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

*Tervetuloa!*

## Sateenkaari-kahvila Mitä sinulle kuuluu?

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

**AIKA:** Keskiviikkona 17.1., 7.2., 6.3., 3.4. ja 8.5. klo 18 - 20  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)  
**ILMOITTAUTUMINEN:** kai.baer@polli.fi / 050 408 1815  
viim. vuorokautta aiemmin

## 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:** Keskiviikkona 31.1., 28.2., 27.3., 24.4. ja 22.5. klo 13 - 15  
**PAIKKA:** Tikkurilan asukastila, 4. krs, Lummetie 2 A

### MYYRMÄEN TAPAAMISET

**AIKA:** Keskiviikkona 7.2., 6.3., 3.4. ja 15.5. klo 14 - 16  
**PAIKKA:** Myyrmäkitalo, 2. krs, Paalutori 3

### KORSON TAPAAMISET

**AIKA:** Keskiviikkona 24.1., 15.2. (torstai), 13.3., 10.4.  
ja 16.5. (torstai) klo 13 - 15  
**PAIKKA:** Korson asukastila, Korsontie 2

### TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

Soili Hyvärinen puh. 0400 727 756 / soili.hyvarinen@polli.fi

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 25.1., 29.2., 21.3., 25.4. ja 30.5. klo 17 - 19  
**PAIKKA:** Keskustakirjasto Oodi, 2. krs, Töölönlahdenkatu 4  
Aloitamme 25.1. teoksesta Mustat morsiamet, Sirpa Kähkönen, Otava  
**TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:** Ohjaaja Pirjolle,  
pirjo.valaste@gmail.com

## Iltakahvila – "ruusukupit ja peltimukit"

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

### KAHVILAILLAT klo 17 - 19:

**Ke 7.2.** Omasi, rakkaani -filmi,

keskustelua ohjaa VTT Ulla Tikkanen

**Ke 13.3.** Elämä Ukrainassa ennen sotaa, Natalia Nazymko

**Ke 10.4.** Ohjelma tarkentuu myöhemmin

**Ke 15.5.** Ohjelma tarkentuu myöhemmin

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

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

*Tule mukaan mukavaan iltaan!*

## Miesomaishoitajien illat Vantaalla

Tule keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja jakamaan arjen kokemuksi. Ryhmässä saat tietoa ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta.

**AIKA:** Keskiviikkona 13.3. klo 17 - 19

**PAIKKA:** Tikkurilan asukastila, 4. krs (Lummetie 2 A)

**OHJAAJA:** Hannu Koivula

**LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMINEN:** Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittaudu päivää ennen tapaamista soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisesta erityisuokavaliosta. Vantaan ja Helsingin miesomaishoitajaryhmien yhteinen kevättapaaminen sovitaan kevään kuluessa.

*Tervetuloa mukaan miesomaishoitajien tapaamisiin!*

## Kulttuurikohteet kevät 2024

**Helsingin kaupunginmuseo, Aleksanterinkatu 16**

**AIKA:** Tiistaina 13.2. klo 13

Ensin kulttuurikaveri Leena vie meidät Muistojen matkalaukun avulla menneisiin vuosikymmeniin. Sen jälkeen on museon yleisesittely ja mahdollisuus tutustua mm. Krunikan kortteleissa -valokuvanäyttelyyn, Lasten kaupunkiin tai kuntosalien hikiseen historiaan (Sun Bodi). **Mukaan mahtuu 20 hlöä. Opastus. Vapaa pääsy.**

**Hakasalmen huvila, Mannerheimintie 13 B**

**AIKA:** Torstaina 14.3. klo 13

Hakasalmen huvilan Katse Helsinkiin -valokuvanäyttelyssä on esillä saksalaissyntyisen Volker von Boninin ikoniseksi muodostuneita ja vähemmälle huomiolle jääneitä 1950 - 1980-lukujen valokuvia Helsingistä. **Mukaan mahtuu 20 hlöä. Opastus. SISÄÄNPÄÄSY:** 14 € tai museokortti

**Tiedemuseo Liekki, Fabianinkatu 33**

**AIKA:** Keskiviikkona 24.4. klo 13

Opastetulla kierroksella tutustumme Helsingin yliopiston vasta remontoitun pääarakennuksen arkkitehtuuriin, taiteeseen ja niihin liittyviin henkilöhistorioihin. Kierroksen jälkeen voi jäädä tutkimaan myös uusitun museon ydinnäyttelyä Tieteen palo. **Mukaan mahtuu 20 hlöä. SISÄÄNPÄÄSY:** 10 € / eläkeläiset 7 € tai museokortti

**Didrichsenin Taidemuseo, Kuusilahdenkuja 1, 00340 Helsinki (Kuusisaari)**

**AIKA:** Tiistaina 21.5. klo 13

Museossa on ainutlaatuinen Nordean Taidesäätiön kokoelmaa esittelevä näyttely. Esillä on niin Suomen taiteen kultakauden suosikkeja kuin modernia taidetta, mm. Ferdinand von Wrightin, Helene Schjerfbeckin, Akseli Gallen-Kallelan ja Rut Brykin töitä. Museon pihalla on myös veistospuisto. **Mukaan mahtuu 20 hlöä. Opastus. SISÄÄNPÄÄSY:** 14 € tai museokortti

**KULTTUURIKAVERIT:** Hilikka, Leena ja Silja toimivat ohjaajina. Tunnistat heidät A4-kokoisesta kyltistä, jossa on FinFami Uusimaan ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajajien logot.

**ILMOITTAUTUMINEN:** hilikka.marttinen1@outlook.com / 050 548 2968 viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta. Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi sekä yhdistys. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n kanssa, tietoa tarvitsemme tilastointia varten. Kerro myös, onko sinulla museokortti. Tervetuloa virkistytymään!

## Erytislasten isovanhempien vertaistapaaminen

Lapsenlapsen kehitysvamma ja/tai sairaus yhdistää isovanhemmat saman pöydän ääreen keskustelemaan. Illan aikana keskustellaan vapaamuotoisesti mielen päällä olevista asioista vertaisessa seurassa ja nautitaan kahvitarjoilusta. Mukaan ovat tervetulleita kaikki isovanhemmat, isotädit, -sedät, bonusmummit ja -vaarit, joskus aiemmin vastaavissa tapaamisissa mukana olleet sekä ensi kertaa osallistuvat.

**AIKA:** Tiistaina 19.3. klo 17 - 19

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

**ILMOITTAUTUMINEN:** laura.liikanen@polli.fi / 050 440 1551 ma 18.3. mennessä

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

## Pollin teatterikerho tiedottaa – Mansikkapaikka

**AIKA:** Keskiviikkona 20.3. klo 19

**PAIKKA:** Suomen Kansallisteatteri, Läntinen Teatterikuja 1

Sofi Oksasen odotettu uutuusnäytelmä kantaesitetään Kansallisteatterissa maaliskuussa. Mansikkapaikka on pelottavan ajankohtainen, trillerimäisten käännteiden draama, jossa ihmiset ajautuvat vihamielisen ideologian pelinappuloiksi. Oksasen kirjoittaman uutuus-draaman ohjaa Mika Myllyaho. Näyttämöllä muun muassa Maria Kuusiluoma, Petri Liski ja Pirjo Luoma-aho.

**HINTA:** 48 € - 55 € / eläkeläishinnat ja riippuen siitä, saammeko 20 hengen ryhmän kasaan

**SITOVAT ILMOITTAUTUMISET:** soili.hyvarinen@polli.fi 12.2. mennessä. Ilmoittautuneille lähetetään lasku, joka on maksettava viimeistään 20.2.

*Tervetuloa teatteriin!*

## Irtiottoja omaishoitoperheille!

**LISÄÄ OSALLISTUJIA HAETAAN,** muutama nimi jo listassa!

Kevään aikana toteutamme kivoja irtiottoja omaishoitajalle yhdessä hoidettavan kanssa.

Harkinnassa ovat elokuvanäytös päivällä, taidenäyttely, Musiikkitalon maksuton matinea ynnä muuta mukavaa; toiveita todellakin otetaan vastaan! Myös päivä- ja aikatoiveet huomioidaan. Nyt voit ilmoittaa itsesi ja hoidettavasi kiinnostuneiden postituslistalle, eli sähköpostiosoite tai puhelinnumero tänne Lauralle, niin saatte tiedon, kun tapahtuma olisi ovella.

Irtiotot yritetään pitää pienikuluisina, koska nämä ovat täysin omakustanteisia tapahtumia.

**ILMOITTAUDU** siis mukaan heti

laura.liikanen@polli.fi / 050 440 1551





# Ystävänäpäivä kemut

Mistä tunnet sä ystävän? Juhlitaan ystävyyttä Elämäni biisi meiningillä. Mieti jo valmiiksi kappaleesi ja perustelut. Nautitaan musiikista yhdessä!

**AIKA:** Keskiviikko 14.2. klo 13–15

**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs.

**ILMOITTAUTU:** soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756

*Tervetuloa!*



# Naisten Ilta

Vietetään yhteinen ilta keskustellen kahvikupposen äärellä.

**AIKA:** Perjantaina 8.3.2024 klo 17.00 -19.00

**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs.

**ILMOITTAUTU:** laura.liikanen@polli.fi tai 050 440 1551 viimeistään 6.3. mennessä

*Kaikki ihanaiset naiset*

*– tervetuloa viettämään yhteistä iltaa!*



# Äänimalja- rentoutus

Äänimaljojen harmoniset äänet ja lempeä värähtely johdattavat rentoutumisen tilaan. Keho ja mieli voivat päästää irti jännityksistä ja arjen kiireestä.

**AIKA:** Tiistai 20.2. klo 17–19

**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs.

**OHJAAJAT:** Sini Hänninen / Tytti Kesäniemi-Tanska  
Yoga and Soundhealing

**ILMOITTAUTU:** 12.2. alkaen 16.2. mennessä  
soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756

Alussa pieni avaava liikesarja, äänimaljarentoutus, jonka jälkeen teetä ja pieni makea. Halutessa voi nostaa intuitiokortin.

*Tervetuloa!*



# Retki Fazer Experience Vierailukeskukseen

Opastetulla kierroksella tutustutaan Fazerin toimintaan, sen pitkään historiaan, tarinoihin, yritys vastuuseen, innovaatioihin sekä laajaan tuotevalikoimaan. Jokainen maksava vieras saa lähtiessä mukaansa tuotekassin.

**AIKA:** Keskiviikkona 21.2. klo 13.00

**PAIKKA:** Fazerintie 6, 01230 Vantaa

**ILMOITTAUTU:** aikavälillä 6.2.–15.2.  
soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756

Mukaan mahtuu 25 hlöä. Maksuton, mutta menemme Fazerilaan omin kyydein. Tapaaminen Myllypuron metro- asemalla klo 12.15, josta bussilla 587 Fazerilaan.

*Tervetuloa!*



## Uusi työntekijämme

Omaistoiminnan kehittäjä Johanna Karppinen aloitti työt 8.1. ja jatkaa toistaiseksi kesäkuun alkupuolelle saakka. Johannalla on tuntemusta omaishoidosta ja keskittyy jatkossa lähinnä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueelle.

Johanna tavoitat  
**sähköposti:** johanna.karppinen@polli.fi  
**puhelin:** 050 555 0004

Parhaiten hänet tavoitat maanataista torstaihin.

*Ottakaa reilusti yhteyttä Johannaan!*

## ENNAKKOTIETO

Toimintakalenteri ei sisällä kaikkia kevään 2024 tapahtumia ja ryhmiä. Kevään aikana teemme vielä mm. **KEVÄTRETKEN** sekä vietämme **VAPPUETKOT!**

Seuraamalla kotisivujamme [www.polli.fi](http://www.polli.fi), sekä sosiaalisen median kanaviamme, pysyt ajan tasalla. Oma jäsenlehti nro 2 /2024 paljastamme loppukevään ryhmät ja tapahtumat.

*Tervetuloa mukaan!*

## ”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 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

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

## 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 kulkutunnisteele 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:

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 toimintakyvyllään 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 määrittellä 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, Omaisneuvo.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-älypuheliin, 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 tekemääme 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.

**Lisätieto:** 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. 2024 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 €/kalenterivuosi. Yksityishenkilöiltä 25 €/kalenterivuosi. Kannatusjäsenmaksu tulee lyhentämättömänä yhdistykselle.

**Kannatusjäsenenä saat:**

- Oma -jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Jäsentodistuksen
- Kannatusjäsenlogon koti- sivuilenne
- Maksuttoman infopakettin yrityksellenne esim. intranettiin
- Työn ja omaishoidon yhteenso vittamisessa neuvontaa ja opastusta
- Yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi-sivustolla
- Kotisivuiltamme linkki yritysivuilenne
- 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 \_\_\_\_\_

Etunimi \_\_\_\_\_

Postiosoite \_\_\_\_\_

Syntymäaika \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_

Haluan jäsenlehden postitse kotiini

sähköpostin liitteenä

**Omaishoito  
on joukkuelaji.**

**Tule mukaan!**

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry  
Ratamestarinkatu 7  
00520 Helsinki

