

# Oma

Pääkaupunkiseuden  
25  
omaishoitajat ry

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT  
1/2024

**Nauruapua  
senioreille  
Kotisirkuksessa**

**Mitä jos vaihtaisin  
näkökulmaa  
– logofilosofista  
ajattelua**

**Voimaannuttavat  
voimannäytteet**

**Tervehdys  
kotijoukoille**

*Raskas, mutta hyvä elämä*  
– **Näkökulmia omaishoitajien arkeen**



Loistohoiva

## Apua ja tukea omaishoitajalle!

Omaishoitajalla on mahdollisuus saada apua kotiin! Autamme mielellämme, kysy rohkeasti lisää!

- Apua kodin askareisiin
- Viriketoimintaa
- Saatto-/asiointiapua



050 372 1638  
info@loistohoiva.fi

## Tuettuja lomia omaishoitajille ja hoidettaville

5 VRK | MAJOITUS | RUOKAILUT | LOMAOHJELMA



HAE LOMAA  
WWW.MTLH.FI

OTA YHTEYTTÄ  
010 2193 460



## PALVELUASUMISTA

## JA HOIVAA IKÄIHMISELLE

Vastaako nykyinen kotisi tulevaisuutesi asumisen tarpeita? Kaipaisitko arjen tueksi apua ja palveluita? Wilhelmiinan uusi palvelu- ja hoivakoti Wilhelmiina Tenhola Ruskeasuolla tarjoaa mukavia asuntoja ja ympärivuorokautista hoivaa sekä palveluita. Sen modernit tilat tukevat ikäihmisten toimintakykyä, yhdessä oloa, harrastamista ja aktiivisuutta. Ympäristössä on mukavat mahdollisuudet ulkoilla pihalla, terasseilla ja Keskusuiston ulkoilureiteillä.

Näin asukkaamme kertoo asumisestaan:

*”Luottavainen ja turvallinen olo asua täällä, voi kysyä ja apua saa. Mahdotonta sanoa mitä elämä tuo tullessaan, olen luottavainen enkä edes mieti muuta.”*

### Kiinnostuitko?

Varaa aika henkilökohtaiselle tutustumiskäynnille  
wilhelmiina@wilhelmiina.fi  
tai soittamalla numeroon 044 7060 139.



Merkityksellistä elämää

wilhelmiina



**Pääkirjoitus**  
Marja Ruotsalainen  
toiminnanjohtaja

# Henkistä vaurautta vuodelle 2024!

**J**oillakin taskut ovat täydet, vaikei niissä olisi ropoakaan. Rikkaudet kumpuavat sydäimestä, elämäkokemuksesta ja kaiken kauniin huomaamisesta.

Joulun aika on takana, vuosi 2023 on taitettu ja aloitamme uuden vuoden 2024.

Tämän jäsenlehden teemana kulkee elämänilo ja positiivisuus. Vuodenvaihde on usealle sitä aikaa, kun tehdään lupauksia terveellisistä elämäntavoista, liikkumisen lisäämisestä, rahan säästämisestä tai jonkun pitkäaikaisen toiveen toteuttamisesta.

Olen aloittanut järjestöjohtamisen opinnot työni ohessa ja sieltä opin, että ihmisen perustarpeet on jaettu seuraavanlaisesti:

*Autonomia*, meillä on perustavanlaatuinen tarve itsemääräämisoikeuteen. Haluamme olla vapaita niin, että voimme määrätä itsestämme ja ympäristöstämme.

*Kyvykkyyks*, meillä on tarve kehittää itseämme, kokea menevämmä eteenpäin ihmisenä. Meillä on tarve kokea hallinnan tunnetta ja tunnetta omasta

kyvykkyydestä. Tarvitsemme kokemusta asioiden aikaan saamisesta, asioiden ja projektien saattamisesta päätökseen.

Erittäin tärkeänä perustarpeena on läheisyys, yhteenkuuluminen ja vastuu. Meillä on tarve kuulua johonkin yhteisöön. Sen mitä teemme, on oltava jollain tavoin merkityksellistä ja tärkeää omalle yhteisöllemme. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on minulle merkityksellinen yhteisö, johon kuulun. Lisäksi vuoden 2024 lupauksena voisin pitää näitä kolmea perustarvetta ja pyrkiä toteuttamaan niitä kaikessa toiminnassani.

Rahoittaja on turvannut yhdistyksemme jatkon tälle vuodelle ja kaikki toimintomme jatkuvat entisellään.

Teemme mielestäni arvokasta, asiantuntevaa ja hyvää työtä omaishoitajien hyväksi.

Tästä on hyvä aloittaa uusi vuosi 2024. Hyvää ja henkistä vaurautta kaikkien uuteen vuoteen! ■



KIRKKO HELSINGISSÄ

[www.helsinginseurakunnat.fi](http://www.helsinginseurakunnat.fi)



## Tuntuuko elämä yksinäiseltä?

Hae mukaan Senioripysäkin terapeuttiseen keskusteluryhmään. Saat vertaistukea ja uusia näkökulmia elämän solmukohtiin. Saatavissa myös yksilökeskusteluapua. Uudet ryhmät alkavat syksyn alussa paikan päällä HelsinkiMissiossa sekä etänä. Apu on maksutonta.

**Haku syksyn ryhmiin on alkanut:**

[helsinkimissio.fi/senioripysakki](http://helsinkimissio.fi/senioripysakki)

tai puh. 09 2312 0260

**HELSINKI  
MISSIO**  
HELSINGFORSMISSION

Helsinki



## Stadin digituki – apua arjen digipulmiin!

**Maksutonta digitukea antavat:** kirjastot, asukastalot, työväenopistot ja palvelukeskukset.

Tarjolla myös etä- ja kotidigitukea. Yhteistyössä Enter ry:n ja HelsinkiMission kanssa.

**Lisätietoja:** verkosta [digituki.hel.fi](http://digituki.hel.fi) ja Helsinki-infosta **09 310 111 11**.

Aamukahvilla omassa keittiössä  
Aleksin tilataksissa juttutuokio kavereiden kanssa  
Ruskaretkellä tunnistetaan yhdessä puulajeja  
Kermaisesta lohikeitosta energiaa iltapäivään  
Musavisan jälkeen virkistyneenä kotiin

## PÄIVÄTOIMINTA LISÄÄ ANNELIN ILONRYPPYJÄ

Kun kaipaat virkistävää puuhaa mukavassa seurassa, on päivätoiminta oiva ratkaisu. Me liikumme, aivojumppaamme, harrastamme kulttuuria ja kädentaitoja, ulkoilemme ja syöme hyvää ruokaa yhdessä. Päivätoimintapäivä lisää sinun ja omaishoitajasi elämänilosta kertovia ilonryppyjä.

**Lue lisää päivätoiminnastamme:  
[paivakumpuhoiva.fi](http://paivakumpuhoiva.fi)**

**Paloheinä: 050 305 3193  
Malminkartano: 050 570 1341**

**Päiväkummun hoivapalveluita:  
KOTIPALVELUT • HOITOKODIT • PALVELUASUMINEN • PÄIVÄTOIMINTA**

**Päiväkumpu**  
SIELLÄ ASUU ELÄMÄNILO.

## JULKAISIJA

Pääkaupunkiseudun  
omaishoitajat ry  
Huvudstadsregionens  
närståendevårdare rf  
Ratamestarinkatu 7  
00520 Helsinki  
Puh. 040 533 2710  
www.polli.fi

Aikakausmedia ry:n jäsen

## PÄÄTOIMITTAJA

Marja Ruotsalainen  
marja.ruotsalainen@polli.fi  
Puh. 040 168 4328

## TOIMITUKSEN TYÖRYHMÄ

Yhdistyksen henkilökunta  
Vastaava toimittaja Kai Baer  
kai.baer@polli.fi  
Puh. 050 408 1815

Kerro mielipiteesi lehdestä tai  
anna juttuvinkki. Voit antaa  
palautetta myös osoitteessa  
www.polli.fi/palaute

## TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET

Tiina Sirkia  
tiina.sirkia@polli.fi  
Puh. 040 533 2710

## ILMOITUKSET

TJM-Systems Oy  
jaana.martiskainen@tjm-systems.fi  
Puh. 044 566 7195

Oma-lehti on Pääkaupunkiseudun  
omaishoitajat ry:n jäsenetu. Liity  
jäseneksi tai kannatusjäseneksi.

## ULKOASU

Copy-Set Oy

## PAINOPAIKKA

Copy-Set Oy

## KANNEN KUVA

Kai Baer

## SEURAAVA LEHTI

ilmestyy vk 13/2024



# Oma

## PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 1/2024

**3** Marja Ruotsalainen: Pääkirjoitus

**7** Mitä jos vaihtaisin näkökulmaa  
– logofilosofista ajattelua

**8 - 9** Nauruapua senioreille Kotisirkuksessa

**10 - 11** Raskas, mutta hyvä elämä  
– Näkökulmia omaishoitajien arkeen

**11** Vapaapäivät tukemassa omaishoitajan  
jaksamista

**12 - 13** Aivojumppaa, liikuntaa ja ravintoa  
– Kivelän seniorikeskuksen  
päivätoiminta tarjoaa mielekästä  
tekemistä asiakkaalle ja oman hetken  
omaishoitajalle

**14** Yhdistyksemme 25-vuotisjuhlavuosi

**15** Vieraskynä: Gustav Hägglund,  
Tervehdys kotijoukoille

**16 - 17** Voimaannuttavat voimannäytteet!

**18** Oma-ristikko, -visa ja -kuvavisa

**19** Liity jäseneksi

**20 - 21** Ryhmät

**22 - 23** Ryhmät/tapahtumat

**24 - 25** Tapahtumat

**26** Toimintakalenteri

**27** Yhteystiedot





# Palvelus Roos

HOIVAA JA HYVINVOINTIA SENIOREILLE

## OMAISHOITAJAN VAPAAPÄIVÄ

Tarjoan yksilöllistä palvelua suurella sydämellä. Pieni hoitajatiimi, joka on tuttu ja turvallinen itsellesi ja läheisellesi. Myös palvelusetelillä.

**Kysy lisää palvelustani:** puh. 040 546 6326, sari@palvelusroos.fi, [www.palvelusroos.fi](http://www.palvelusroos.fi)



## Oletko eronnut tai jäänyt leskeksi?

**Hae mukaan Eläkeliiton järjestämille kursseille!**

### Erosta eheäksi® -kurssit

on tarkoitettu avo- tai avioeron kohdanneille yli 50-vuotiaille.

### Yhtäkkiä yksin® -kurssit

on suunnattu yli 50-vuotiaille leskeksi jääneille.

Kursseilla käsitellään yhdessä vertaisten kanssa kokeneiden ammattilaisten ohjauksessa leskeyteen ja eroon liittyviä asioita, yksin jäämisen aiheuttamia tunteita ja pohditaan keinoja, jotka kantavat arjessa eteenpäin. Kursseilla pääpaino on tulevaisuudessa. Tavoitteena on sekä jäsentää omaa elämäntilannetta että saada työkaluja omien tavoitteiden saavuttamiseen.

Kurssit ovat maksuttomia, mutta matkakulut maksetaan itse. Osallistuminen ei edellytä Eläkeliiton jäsenyyttä.

### Seuraavat Erosta eheäksi® -kurssit:

- 8.–12.4.2024, Lehmirannan lomakeskus, Salo
- 25.–29.6.2024, Lehmirannan lomakeskus, Salo

### Seuraavat Yhtäkkiä yksin® -kurssit:

- 16.–20.4.2024, Lehmirannan lomakeskus, Salo
- 11.–15.6.2024, Lehmirannan lomakeskus, Salo
- 15.–19.10.2024, Lehmirannan lomakeskus, Salo



Lisätietoa kursseista ja ohjeet niille hakemiseen [www.elakeliitto.fi](http://www.elakeliitto.fi) tai numerosta **040 725 7340** / sopeutumista tukevien kurssien suunnittelija



Uusi ryhmä  
65+  
helsinkiläisille  
omaishoitajille  
ja omaistaan  
hoivaaville

# Elämänilon polulla

Tule mukaan yhteiselle matkalle seitsemän tapaamiskerran keskusteluryhmään. Yhdessä tarkastelemme mm. arjen voimavaroja, vahvistavia tarinoita, oman asennoitumisen muuttamisen mahdollisuuksia, elämän tarkoituksellisuutta sekä kiitollisuutta.

### Ryhmä 2:

**AIKA:** Keskiviikkoisin 6.3., 20.3., 3.4., 2.5. (torstai), 15.5., ja 29.5.2024 klo 14–15.30

**PAIKKA:** Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry, Ratamestarinkatu 7 B, 00520 Helsinki, 2. kerros

**ILMOITTAUDU:** Lena Lönngren, 050 548 6554 tai [lana.lonngren@polli.fi](mailto:lana.lonngren@polli.fi)

Ryhmä 1 aloitti tammikuussa.

Lämpimästi  
tervetuloa!





# Mitä jos vaihtaisin näkökulmaa – logofilosofista ajattelua

**L**äheisen sairastuessa omainen joutuu usein matkalle, johon ei välttämättä olisi itse itsensä valinnut. Aina ei kuitenkaan ole mahdollista vaikuttaa kaikkeen siihen, mitä elämässämme tapahtuu. Tärkeää onkin selkiyttää itselleen, mihin voi vaikuttaa ja mihin taas ei. Logofilosofinen ajattelu muistuttaa meitä siitä, että meillä on aina vapaus valita suhtautumisemme niihinkin olosuhteisiin, joita meillä ei ole ollut vapaus valita.

Läheisen sairauden edetessä omainen saattaa kokea henkistä yksinäisyyttä. Toisen ihmisen asemaan asettautuminen haastaa arjen. Vuorovaikutus muuttuu ja vastavuoroisuus heikkenee. Elämänilo saattaa kadota tai ainakin heikentyä.

Onkin tärkeää, että muuttuneessa elämäntilanteessa omaisen oma paikka ja tarkoitus löytyy ja uuden suunnan etsiminen käynnistyy. Tärkeää on myös pystyä käsittelemään luopumisen tunteita ja hyväksyä uusi elämäntilanne, ja ehkä myös löytää siitä hyvää. Emme voi kuitenkaan tehdä ihmeitä. Siksi on helpottavaa, kun ymmärtää, että voimme täyttää vain ihmisen kokoisen paikan, että riitämme. Lisäksi on hyvä vaalia tietoisesti omaa hyvinvointiaan ja pyrkiä löytämään elämään iloa ja positiivisia tunteita.

Logofilosofinen teoria sisältää syvää pohdintaa ihmisen olemassaolosta suhteessa ympäröivään todellisuuteen ja korostaa ihmisarvon lisäksi elämän ainutkertaisuutta ja lahjaluonteisuutta. Ihmisellä on aina toivoa ja mahdollisuuksia. Elämän hetket voidaan elää läpi sokeasti tai nähden niissä olevat mahdollisuudet.

Logofilosofiassa on kyse voimavarasuuntautuvasta ja tarkoituksetteisesta ajattelu- ja lähestymistavasta elämään. Ydinasioita ovat ihmisarvo ja elämän tarkoitus. Elämän tarkoituksellisuus on yhteydessä koettuun elämänlaatuun. Siksi mielekkyyttä tuottavat ja merkitykselliseksi koetut arjen asiat ovat ihmisen hyvinvoinnille olennaisia. Ne saavat elämän tuntumaan eläimisen arvoiselta

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ssä alkaa uusi ryhmä, joka pohjautuu logofilosofiseen ajatteluun. Ryhmän nimeksi annoimme ”Elämänilon polulla”. Ryhmässä lähdemme yhdessä pohtimaan ja tarkastelemaan arjen voimanolähteitä, elämän tarkoituksellisuutta, vahvistavia tarinoita, elämän myötä kertyneitä kokemuksia, kiitollisuutta ja elämään asennoitumisen vapautta voimavarana. ■

# Nauruapua senioireille Kotisirkuksessa

Teksti: Hanne Vehas

“Oli aika hauskaa kokea se, että vielä tässäkin iässä pystyy heittämään palloja tai tekemään jotain semmosta, mitä ei joka päivä tee! Että pystyy kehittymään. Ja sehän on hirveen hauskaa!”, sanoo Seija Laurinmaa. 83-vuotias Laurinmaa on osallistunut yhdessä ystävänsä Jatta Huttusen, 73, kanssa Sirkus Magentan Kotisirkus-hankkeen sirkustunneille asukastalo Mellarissa Mellunmäessä.

Sekä Laurinmaa että Huttunen nauttivat itsensä haastamisesta uuden lajin parissa.

“Kaikki uusi on minusta kivaa ja kokeilemisen arvoista. Koko ajan joutuu haastamaan itsensä tekemään semmosta, mitä ei normaalisti tee ja sitten kun onnistuu, niin sehän oli kuin kultamitali! Ja jos epäonnistun niin mitäs tuosta, yritän uudestaan!”, Laurinmaa sanoo.

“Pystynkö mä tohon ja sitten se riemu ku epäonnistuu!”, Huttunen nauraa.

Äkkiseltään sirkus ei kuulosta vanhenevalle keholle ja mielelle sopivalta lajilta. Mieleen saattaa tulla lapsellinen hassutelu tai toisaalta virtuoottinen kehonhallinta voltteineen ja käsilläseisontoineen. Sirkusta on kuitenkin helppo soveltaa monenlaisille kehoille sopivaksi ja runsaasta lajikirjosta voi valita itselleen mieleistä tekemistä.

Sinikka Särkkä, 80, osallistui sirkukseen Roihuvuoren seniorikeskuksessa.

Aluksi hän suhtautui sirkukseen hieman epäillen:

“Ensimmäisen kerran, kun näin ne, siellä heilutettiin hulavannetta ja ajattelin, että eihän tuo ole minua varten, koska olen aina inhonnut sitä ja ollut hirveän huono siinä. Katselin, kun ne heilutteli vanteita ja muita enkä saanut oikein mielikuvaa enkä kiinnostunut.”

Särkän terveys reistaili ja lopulta hän ajatteli, että ehkä sirkuksesta voisi kuitenkin saada jonkinlaista “nauruapua” ja elämyksiä. Lopulta sirkus vei mennessään siinä määrin, että Särkkä kokee siitä olleen merkittävää apua paitsi hänen henkiselle hyvinvoinnilleen korona-ajan eristyksen jälkeen, myös konkreettista apua esimerkiksi sormien nivelvaivoihin. Erityisesti

Särkkä kiittää sirkusohjaajia heidän kärsivällisestä ja lempeästä läsnäolostaan.

“En ole pitkään aikaan viihtynyt missään niin hyvin kuin siellä! Ne ohjaajat teki sen! Aivan ihania ihmisiä! Mitä tahansa siellä tehtiinkin, minä se koko ajan möhlin ja ajattelin, että voi hirveetä! Mutta se suhtautuminen! Että mistä nuo on rakennettu, että ne kestää. Ja musta tuntuu, että heilläkin oli hauskaa!”, Särkkä kertoo.

Kotisirkus-hankkeen tavoitteena on mielekkään yhteisöllisen tekemisen ja uusien kokemusten tarjoamisen ohella tukea ikääntyvien hyvinvointia ja toimintakykyä. Tyypillinen ikäihmisten sirkustunti alkaa nimikierroksella ja päivän kuuluisilla, jonka jälkeen lämmitellään yhdessä



*Cafe Donian kaikenikäisillä vierailloilla oli hauskaa*

vaikkapa huivin tai muun jongleerausvälineen kanssa liikkuen. Lämmittelystä siirrytään päivän lajiin, joka voi olla esimerkiksi koordinaatiota ja sorminäppäryyttä kehittävää pallojongleerausta, erilaisia tasapainoa kehittäviä harjoituksia oman kehon kanssa tai vaikkapa hulavanteen pyörittämistä.

Myös Roihuvuoren seniorikeskuksen kulttuuriohjaaja Emma Paju-Torvalds on



Sirkus Magentan Hanne Vartiainen loihittiästä huolimatta hymy huulille ja liikettä niveliin

vakuuttunut sirkuksen voimasta ikäihmisten parissa. Roihuvuoren seniorikeskuksessa sirkusta on järjestetty niin Sinikka Särkän kaltaisille kotona asuville, suhteellisen hyväkuntoisille ikäihmisille, kuin myös seniorikeskuksen kuntoutus- ja arviointiosaston asiakkaille, jotka tulevat osastolle usein sairaalajakson jälkeen. Kuntoutus- ja arviointiosaston asiakkailla voi olla takanaan esimerkiksi halvaus tai pitkälle edennyt muistisairaus. Heille sirkus on ollut tukena myös kuntoutuksessa, ja sirkusohjaajien lisäksi toiminnassa on ollut mukana fysioterapeutti tai toimintaterapeutti. Paju-Torvalds näkee, että fyysisen toimintakyvyn paranemisen lisäksi erityisen merkityksellistä on ollut vuorovaikutuksen lisääntyminen asiakkaiden välillä sekä minäpystyvyyden lisääntyminen.

“Siinä on syntynyt turvallinen, lempeä ja hauska ilmapiiri. Se on madaltanut tosi paljon kynnystä ottaa kontaktia, jutella, koskettaa, olla yhdessä. Jos on jollain osallistujilla ollut muistisairautta, he eivät välttämättä muista sitä viikon päästä enää, että ovat osallistuneet tämmöseen, mutta se hetki on ollut tosi merkityksellinen.”

“Toisaalta monilla ihmisillä on ollut aika rankka tilanne siinä takana, niin se on ollut mielen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden tukemista, minäpystyvyyden näytämistä. Että hei, vaikka teillä on nyt tapahtunut jotain isoja muutoksia siinä toimintakyvyssä, niin te pystytte yhtäkkiä tekemään sirkusta!”

## Sirkus Magenta ja Kotisirkus

**Sirkus  
Magenta**

Sirkus Magenta on vuonna 2011 perustettu sirkusyhdystys, jonka toiminnan keskiössä on sosiaalinen sirkus. Sosiaalisessa sirkuksessa yhdistyy luova liikunta ja sirkustaide hauskalla tavalla. Se on väline henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Sirkuksen avulla harjoittelemmme mm. itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja. Viemme osallistujille maksutonta sirkustoimintaa ihmisten luo lastenkodeista palvelutaloihin. Teemme tiivistä yhteistyötä sosiaali-, kulttuuri- ja nuorisotoimijoiden kanssa.

Helsingin kaupungin ja Taiken rahoittamassa Kotisirkus-hankkeessa (2021-) tuotamme kotona asuville ikäihmisille erilaisia

sirkustyöpajoja ja -esityksiä painottuen Itä-Helsingin alueelle sekä tarjoamme etäsirkusta etätapaamisten sekä Lämpiö-digitaalisen kulttuurihyvinvointialustan kautta.

Syksyllä 2022 toiminta laajeni uusille kohderyhmille: mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, sateenkaarisenioreille sekä vieraskielisille ikääntyville. Pilottoimme myös yksilökohtaamiset sirkuksen keinoin kotihoidon asiakkaille yhteistyössä Myllypuron kotihoidon kanssa.

Vuoden 2023 aikana tavoitimme noin tuhat ikäihmistä lähtötoiminnassamme Helsingissä ja olemme aloittaneet yhteistyön myös Pääkaupunkiseudun omaishoitajien kanssa.



# Raskas, mutta hyvä

## – Näkökulmia omaishoitajien arkeen

**O**maishoitajuudesta puhuttaessa usein korostuvat sen negatiiviset puolet. Muuttunut elämäntilanne tuo mukanaan tunteiden kirjon, johon ei ole voinut varautua etukäteen. Yhtäkkiä saman katon alle muuttaa jatkuva huoli omasta ja toisen pärjäämisestä. Omaishoitaja saattaa kokea syyllisyyttä ja tunnetta riittämättömyydestä: teenkö tarpeeksi ja riittävän hyvin? Elämään astuu myös surua, ja menettämisen pelko on vahvasti läsnä. Tällaiset tunteet ovat täysin luonnollisia ja hyväksyttäviä. Niiden käsittely on kuitenkin tärkeää. Omaishoitajana toimiminen on raskasta, mutta se ei tarkoita, etteikö elämä voisi edelleen olla hyvää. Alkujärkytyksen jälkeen on mahdollista löytää myös täysin uudenlaisia ilon aiheita.

Olin juuri ehtinyt muuttaa omilleni, kun äitini sairastui vakavasti. Viikkojen epätoisuuden jälkeen alkoi näyttää siltä, että hän jää henkiin. Tilanne oli vakaa, mutta vakava. Alusta asti perheellemme oli kuitenkin selvää, että äidin paikka on kotona. Pitkän kuntoutusjakson jälkeen hän pääsikin vihdoon palaamaan kotiin. Isästäni tuli

omaishoitaja. Uusi tilanne oli meille kaikille jännittävä. Päälimmäisenä tunteena oli kuitenkin kiitollisuus: Onni siitä, että hautajaisten sijaan saimmekin juhlistaa kotiinpaluuta.

Työharjoitteluni aikana pääsin tapamaan useita entisiä ja nykyisiä omaishoitajia. Heidänkin kertomuksissaan korostui kiitollisuus. Vuosien omaishoitajuus oli opettanut monille, kuinka iloita pienistä ja tavallisista hetkistä. Moni oli saanut myös huomata, kuinka selviytymiskykyisiä he ovatkaan. Omaishoitajuutta kuvailtiin kasvattavaksi kokemukseksi, jota ei jälkikäteen ajateltuna vaihdettaisi pois. Vaikka läheissuhde muuttuu omaishoitajuuden myötä, koetaan toisesta huolehtiminen kunnia-asiaksi. Täydellisyyden tavoitteluun ei ole tarvetta, vaan parhaansa yrittäminen riittää.

*”En edes itse huomannut, kuinka paljon teen. Samalla kasvoin ihmisenä, opin olemaan nipottamatta pikkuasioista.” Pirjo Valaste, äidin omaishoitaja.*

*”Arkemme oli ihan normaalia, eihän minulla ollut toisenlaista vertailukohtaa. Yhteiset runo- ja lauluhetkemme ovat säilyneet tähän päivään asti.” Riitta Gyllenberg, tyttären omaishoitajana 47 vuotta.*

*”Olin päättänyt hoitaa loppuun saakka. Olimme luvanneet niin myötä- kuin vastamäessä.” Seija Kainulainen, miehensä omaishoitaja.*

Omaishoitajien kertomuksissa korostuu, kuinka tärkeäksi läheisestä huolehtiminen koetaan. Huolenpito nivoutuu luonnolliseksi osaksi arkea. Kuten muissakin, myös omaishoitoperheissä katsotaan televisiota, ulkoillaan ja kuunnellaan musiikkia. Yhteiset hetket iloineen ja suruineen ovat jopa aiempaa merkityksellisempiä. Rakkaan ihmisen hyvä olo tuo onnea myös itselle.

Sairaus kaventaa usein koko perheen elämänpiiriä. Siitä huolimatta elämää voi rakentaa itsensä näköistä. Velvollisuudentunteen painaessa omaishoitajan on helppo hukata itsensä hoitosuhteeseen. Oma hyvinvointiaan ei kuitenkaan saa

# Vaihtoehtoja omaishoitajan vapaapäiviin

## elämä

Teksti: Johanna Hintikka

unohtaa. Myös omaishoitajalla on lupa vapaahetkiin ja omiin harrastuksiin. Moni tapaamistani omaishoitajista kertoikin vertaistukiryhmien, käsitöiden tai kuoro-harrastuksen toimineen tärkeänä voimavarana. Omaishoitajuus on iso osa arkea, mutta ei koko elämä. Vapaapäivien järjestäminen ei ole aina yksinkertaista, mutta omista oikeuksistaan saa pitää kiinni. Esimerkiksi lomamatkat yksin tai yhdessä voivat parantaa sekä hoitajan että hoidettavan hyvinvointia. Vapaat hengähdyshetket ovat tärkeitä sujuvan ja mukavan arjen rakentamisessa.

Omaishoitajuuden raskautta ei ole kieltäminen. Se ei kuitenkaan ole koko totuus. Kuten elämään yleensä, myös omaishoitajien arkeen mahtuu onnea, onnistumisen tunteita ja kiitollisuutta. Toisin kuin usein ehkä ajatellaan, omaishoitajuus merkitsee, että elämä yhä jatkuu. Kymmenen omaishoitajavuoden jälkeen isäni totesi: *”Olemme uskaltaneet tehdä asioita, jotka ehkä muuten olisivat jääneet tekemättä. Ja meillä on ollut hauskaa yhdessä.”* Parhaimmillaan omaishoitajuus on siis ihan tavallista, hyvää arkea ■

**O**maishoitajien kanssa keskustellessa tulee usein esille se, ettei omaa aikaa ole tai sitä jää liian vähän suhteessa hoivan määrään. Meille kaikille ihmisille on tärkeää lepo, itsensä toteuttaminen joko omien harrastusten tai muiden sosiaalisten verkostojen kanssa. Myös yksin oleminen omine ajatuksineen, on osalle meistä merkittävä voimavaran lähde.

Omaishoitajille oman vapaan ottamisen hoivatehtävästä on vaikea kysymys. Tiedetään kyllä, että oma aika on tärkeää, mutta miten sen saisi järjestettyä? Suurin syy vapaiden pitämättömyyteen on useiden kyselyiden mukaan se, että hoivan tarvitsija ei halua lähteä kodistaan mihinkään ja toisena on se, ettei tunnu löytyvän sopivaa hoivapaikkaa tai sitä ei jakseta etsiä.

Helsingin ja Vantaa-Keravan hyvinvointialueilla on tarjolla omaishoitajien vapaan ajaksi erilaisia palvelumalleja. Tässä seuraavassa luettelomaisesti erilaisia vapaan pitämisen mahdollisuuksia. Keskustele ja hae vapaapäiviä aina omalta asiakasohjaajaltasi.

Ikääntyneiden lakisääteiset vapaapäivät voidaan pitää seuraavasti:

- sijaisomaishoitajan turvin kotona
- päivätoiminnassa
- hyvinvointialueiden omissa hoivapaikoissa
- palvelusetelillä omassa kodissa (1 vrk = 12 h Helsingissä)
- palvelusetelillä yksityisen tarjoamassa hoivapaikassa

Vantaalla on myös mahdollista palvelusetelin vaihtaminen siivouspalveluksi, jos mitään muuta vapaan pitämisen vaihtoehtoa ei löydy tai siivous tukee omaishoitajan jaksamista.

Näiden lisäksi Helsingissä vammais- palvelujen puolella vapaapäivät voidaan järjestää kotiin annettavana hoitona tuntikorvauksella. Siinä omaishoitaja valitsee ja palkkaa hoitajan. Tuntikorvausta maksetaan sen mukaan, minkä verran lakisääteisiä vapaapäiviä on eli jos on kaksi vuorokautta niin se tarkoittaa 2 x 12 tuntia ja kolmella vastaavasti 3 x 12 tuntia. Tästä on aina sovittava oman palveluohjaajasi kanssa.

Vantaalla on puolestaan käytössä sekä ikääntyneiden että vammais- palvelujen puolella perhehoito. Helsingissä perhehoitoa kehitetään parhaillaan ■

# Aivojumppaa, liikuntaa ja ravintoa

Helsinki

– Kivelän seniorikeskuksen päivätoiminta tarjoaa mielekästä tekemistä asiakkaalle ja oman hetken omaishoitajalle

Teksti: Helsingin kaupunki viestintä

**I**stumme *Tapani Hellmanin* ja hänen vaimonsa *Jutan* kanssa mukavasti Kivelän seniorikeskuksen päivätoiminnan muhkeilla nojatuoleilla. Kuuntelen heidän tarinaansa omaishoidosta ja päivätoimintapäivien kokemuksista.

Jutta ja Tapani ovat olleet naimisissa yli viisi vuosikymmentä ja heillä on kaksi lasta. Arjen ilona ovat myös lastenlapset. Tapani käy Kivelän seniorikeskuksen päivätoiminnassa tiistaisin ja jos muille päiville tulee peruutuksia, voi Tapani tulla myös toisena päivänä.

Jutta tuo Tapanin tiistairyhmään omalla autollaan. Aiemmin Tapani ajeli perheen autolla ja toimi kuskina heidän yhteisillä, halki Euroopan suuntaavilla reissuillaan. Nyt ovat roolit muuttuneet perheessä. Juttasta tuli Tapanin omaishoitaja kolmisen vuotta sitten. Tapani kävi tuolloin säännöllisesti geriatrisella poliklinikalla, jossa todettiin lisääntynyt tuen ja avun tarve. Ajan kuluessa Tapanin hoitamiseen tarvittiin yhä enemmän aikaa. Tapanille haettiin päivätoimintapaikkaa alueen arviointitoiminnan kautta.

Päivätoimintapäivät ovat Jutan mukaan mukavia, sillä oman vapaapäivän lisäksi hän tietää Tapanin viihtyvän muiden seurassa. Jutalle päivätoimintapäivät mahdollistavat vapaapäivän, jolloin hän voi tavata ystäviä, käydä kahvilla vanhassa kauppahallissa tai kävellä ”Kaivarin” ympäri ihaillen Helsingin merellistä idylliä. Omaishoitajan työ on ympärivuorokautista, ja siksi tällaiset omat hetket ovatkin tärkeitä.

## Tapanin päivätoimintapäivä

Tapani on ollut Kivelän seniorikeskuksen päivätoiminnan asiakkaana vuoden verran. Hän osallistuu mielellään monipuoliseen toimintaan. Eteisessä käy tasainen puheensorina, kun ulkovaatteita riisutaan. Yhteinen päivänavaustuokio alkaa, kun mieleiset paikat ovat valikoituneet. Päivä aloitetaan ennen aamupalaa keskustelemalla yhdessä päivän ohjelmasta. Samalla palautetaan mieleen viikonpäivä ja päivänsankarit. Tänään ohjelmassa on aamupäivällä jumppatuokio liikuntasalissa ja sen jälkeen keskustelua tulevasta talven urheilutapahtumista. Lounaan jälkeen sulatellaan ruokaa ja kuunnellaan luonto-ohjelmaa, jonka johdattelemana käydään tietovisa Suomen linnuista. Ilta-päivällä käydään kävelyllä puistossa, jonka jälkeen päiväkahvit kruunavat päivän. Lopuksi on kotiinlähdon aika – Jutta on tullut hakemaan Tapania.

Jutta ja Tapani katsovat toisiaan lempeästi, yhtä lempeästi kuin 59 vuotta sitten tai silloin, kun Tapani teki päivätoiminnassa kukista hempeän kimpun ja ojensi sen Jutalle, tämän tultua hakemaan Tapania.

## Mitä on päivätoiminta?

Päivätoiminta on ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa, jolla edistetään kotona asuvien ikääntyneiden eli 65 vuot-

ta täyttäneiden ja alle 65-vuotiaiden muistisairaiden helsinkiläisten toimintakykyä, henkistä vireyttä ja sosiaalisia suhteita.

Kaikille asiakkaille laaditaan yksilöllinen hoitosuunnitelma ja liikkumisso-pimus. Tiivistä yhteistyötä tehdään läheisten, kotihoidon ja asiakasohjauksen kanssa, jotta asiakas ja omaishoitaja saisivat parhaan tuen kotona asumiseen.



Päivätoiminnassa kuunneltiin sävelmiä menneiltä vuosikymmeniltä

Päivätoiminnan työryhmään kuuluu hoitajia, toimintaterapeutti ja fysioterapeutti. Asiakkaiden kanssa mietitään ja suunnitellaan päivien sisältö ja toiminta yhdessä. Päivätoiminnassa asiakkaat jakaantuvat pienempiin ryhmiin, joissa toteutetaan yhdessä suunniteltua toimintaa.

Henkilöstö pitää ryhmiä, joissa harjoitellaan kognitiivista kykyä aktivoivia ja muistia haastavia tehtäviä. Näitä ovat esimerkiksi aivopähkinät, erilaiset tietovisat, sanaleikit, visailut ja anagrammit. Useasti keskustelemme tulevasta juhlapyhistä, joka tukee ajankulun hahmottamista.

Luonto ja vuodenaikojen vaihtelut ovat myös läsnä monessa keskustelussa.

Ryhmissä kuunnellaan usein musiikkia ja lauletaan yhdessä. Toisinaan päivätoiminnassa vierailee eri taiteenalojen edustajia. Läheisen kirjaston työntekijä kävi pitämässä kirjailijaesittelyn ja seniorikeskuksen kulttuuriohjaaja oli ohjaamassa kukkien sidontaa.

Kivelässä on päivätoiminnan käytössä oma liikuntasali, jossa järjestetään säännöllisesti liikuntaryhmiä ja yksilöharjoittelua kuten tasapaino- ja voimaharjoittelua. Fysioterapeutti laatii asiakkaille oman yksilöllisen suunnitelman toimintakyvyn ylläpitämiseksi ■

## Infoa päivätoiminnasta

- Kivelän seniorikeskuksen päivätoiminnassa on 26 asiakaspaikkaa, 16 suomenkielisille ja 10 ruotsinkielisille.
- Päivätoiminnan tavoitteena on
  - \* tukea omatoimisuutta ja itsenäistä tai tuettua selviytymistä kotioloissa
  - \* edistää hyvinvointia
- Päivätoiminnan ensisijaiset asiakkaat ovat
  - \* muistisairauksia sairastavat
  - \* yksinäisyyttä kokevat
  - \* omaishoidossa olevat
- Asiakas hakee päivätoimintaa asiakasohjauksiköistä, jossa käynnistetään palvelutarpeen arviointi. Ensisijaisesti hakijana on asiakas itse, tai jos asiakas ei sairautensa takia kykene, voi hakijana olla esimerkiksi asiakkaan hoidollisten asioiden edunvalvoja. Päivätoiminnassa voi käydä tutustumiskäynnillä.
- Päivätoimintaan kuuluu päivätoiminnassa tarjottavat ateriat sekä kuljetus asiakkaan kotoa päivätoimintayksikköön ja takaisin kotiin, jos asiakas valitsee päivätoiminnan kuljetuksella. Muistisairaavat asiakkaat haetaan (ja tuodaan) kotoa sisältä asti.



- Asiakasmaksut
  - \* Päivätoiminnasta peritään käyntipäiviltä asiakasmaksu. Asiakasmaksuun sisältyy päivätoiminnassa tarjottavat ateriat, aamupala, lounas ja päiväkahvit.



# Yhdistyksemme 25-vuotisjuhlavuosi

Teksti: Soili Hyvärinen,  
Omaistoiminnan kehittäjä

**P**ääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on viettänyt tänä vuonna 25-vuotisjuhlavuottaan lähinnä työn merkeissä. Olemme kuitenkin juhlistaneet syntymäpäiväämme huhtikuussa vappuetoimintoina, joka osui lähimmäksi varsinaista yhdistyksen perustamispäivää 25.4.1998 sekä valtakunnallisella omaishoitajien viikolla.

Omaishoitajien viikko alkoi messulla Temppliaukion kirkossa. Illalla pääsimme sinne uudelleen Lions Club Helsinki-Helsingforsin tarjoamaan konserttiin, jossa solisteina oli

baritonit Esa Ruuttunen ja Elja Puukko säestäjänään Tommi Niskala. Lämmin kiitos siitä!

Tiistai-iltana kokoontuivat erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten perheet Tikkurilassa ja keskiviikkona kohdattiin omaishoitajia Vantaa-Keravan hyvinvointialueen järjestämässä Omaishoitajien voimavarapäivässä.

Torstaina pidimme varsinaisen juhlaseminaarin Kampin palvelukeskuksessa. Ohjelmassa oli juhlatervehdysten lisäksi kokemusasiantuntijoiden ja vapaaehtoisen puheenvuorot. Maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien esitys siitä, millaista on erikielisenä törmätä suomalaiseen palvelujärjestelmään sekä henkilökunnan esitys omista kokemuksistaan tai tunnoistaan omaishoitajuuteen. Yhdistyksen puheenjohtajan loppusanoissa nousi esille tärkeitä tulevaisuuden kehittämiskohteita ja haasteita. Puheiden ja esitysten lisäksi musiik-

kia esitti Klaus Pennanen. Hänen haitarinsa ja italialaiset laulut ilahduttivat kuulijoita.

Tärkeä osa juhlaamme oli ansioituneiden toimijoiden muistaminen; pitkään vapaaehtoistoiminnassa mukana olleita, koulutettuja omaishoidon kokemusasiantuntijoita, kymmenen vuoden työpanoksesta työntekijöitä sekä hallituksen jäsentä sekä lisäksi vielä entistä ja nykyistä puheenjohtajaa.

Juhlusta tulee vasta juhlat, kun mukana on väkeä! Ja hienosti oli jäsenistö lähtenyt liikkeelle – mukanaamme oli mahtava joukko omaishoitajia, niin entisiä kuin nykyisiä, sekä hoivan tarvitsijoita ja ammattilaisia.

Erytymaininnan ansaitsevat palvelujen tarjoajat Helppu Oy, Hoitokoti Päiväkumpu Oy, Loistohoiva Oy, S.Honkala – omaishoidon apu sekä Suomen Seniorihoiva Oy. Heidän tuellaan saimme tarjottua juhlaväelle kakkukahvit. Lämmin kiitos vielä kaikille!

Lauantaina osallistuttiin vielä YK:n vammaisten oikeuksien päivän tapahtumaan Vantaan Jumbossa. Toisaalla ”juhlaviikko” huipentui lauantaina järjestettyyn Fiskarsin jouluretkeen. Tunnelma oli hyvä, iloista puheensorinaa ja ”herkkua oli siinä monenlaista...”

Tästä on hyvä jatkaa jälleen tasaisen arjen ja työn merkeissä. Kiitos kaikille kuluneesta vuodesta! ■

## Vieraskynä

Gustav Hägglund

*Juhlapuhe pidetty*

*Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n*

*25-vuotisjuhlaseminaarissa 30.11.2023*



# Tervehdys kotijoukoille!

**O**maisista huolehtiminen on elollisten perusominaisuus niin eläinkunnassa kuin meillä ihmisillä. Omaiset ovat pysyvästi sotilaan mielessä myös rintamalla. Viime sodissamme yltivät joukkomme niin suurenmoisiin saavutuksiin osittain sen ansiosta, että kotijoukot huolehtivat mallikelpoisesti heidän omaisistaan, että kotirintama kesti.

Komentaja-ajaltani YK:n Libanonin operaatiossa muistuu mieleeni sotilaan suhdetta omaisiin osuvasti kuvaava tapaus. Asemiehet puukottivat vartiossa seissyttä nepalilaista vartiomiestä iskulla luotiliivin alta vatsaan. Kun riensin paikalle, makasi hän henkitoreissaan, mutta ei voitotellut itseään vaan sitä, miten hänen omaisensa nyt pärjäisivät, kun heidän elättäjänsä kuolisi. Kerroin, että YK maksaisi omaisille 5 000 \$ korvausta hänen hengen menetyksestä palveluksessa. Hän rauhoittui ja nukkui huojentuneena pois.

Omaishoitajuus on kova homma. Itselläni on vain kolmen vuoden kokemus vaimoni omaishoitajana. Siinä oli paljon hyvääkin: on kiva auttaa rakasta ihmistä, kerrata yhteiselämän eri vaiheita, katsoa yhdessä televisiota, lukea lehtiä ja kirjoja ja keskustella niistä, laittaa rakkaalle hänen toivomaansa ruokaa ja halata silloin tällöin. Toisaalta tuntee itsensä pätemättömäksi, kun ei ole lääkäri eikä tiedä, miten moninaisiin kremppeihin pitäisi reagoida, kutsuako ambulanssi vai antaa särkylääkettä. Sosiaaliset kontaktit hiipuvat, kun vaimo ei halua ketään kutsuttavaksi meille näkemään hänen tilaansa. Hoitajuus myös si-too kotiin. Vaikka meillä kotiapu kävi aamuin illoin, oli vaimo

vähintään 22 tuntia vuorokaudessa minun varassani. Hän pelkäsi jäädä yksin. Niinpä minulta harrastukset ja kontaktit jäivät pois, en esim. voinut mennä metsälle, lempiharrastukseni pariin.

Ihminen haluaa luonnostaan asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Meillä se tuli mahdottomaksi, kun vaimolta amputoitiin toinen jalka. Hän ei enää päässyt pyörätuoliin ja kotihoito muuttui ylivoimaiseksi. Onneksi hän sai paikan Kustaankartanossa, mitä mainioimmassa hoivakodissa. Siellä hän sai ammattilaisten käsissä paljon parempaa hoivaa kuin kotona. Soittelimme tiuhaan ja kävin häntä päivittäin tapaamassa. Vaimoni viihtyi siellä hyvin elämänsä viimeiset kuukaudet. Suosittelen lämpimästi hoivakotia silloin kun kotihoito muodostuu liian haastavaksi.

Tilastoissa on monia tapauksia, joissa omaishoitaja on palanut loppuun työnsä ääressä, jopa kuollut ennen hoidokkia. Onkin erittäin tärkeää, että omaishoitajista pidetään huolta, että heille on taho, jonka puoleen kääntyä hoidon tuomien moninaisten ongelmien ratkaisemiseksi. Tällainen taho on Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry, joka neuvoo omaishoitajia, kehittää omaishoidon tukitoimia ja järjestää vertaistoimintaa. Onnittelen yhdistystä menestyksekkästä työstä meidän omaishoitajien hyväksi ja toivottaen yhdistykselle voimia jatkaa tärkeässä toiminnassaan. ■



Omaishoitaja Risto

Tähtinen ennätyspuuhissa



Musiikki  
Taide  
Elokuvat  
Kirjoittaminen  
Saippusarjat

Jooga  
Teatteri

Liikunnasta Luonnosta  
Yllätystapaamisista  
Onnistumisista  
Kivattomasta olosta

Kauhis ilma

Ääni-  
kirjoista

Hymystä,  
ystävällisyydestä  
ja avusta, mitä  
saan osakseni

# Voimaannuttavat voimannäytteet!

Teksti: Kai Baer

Saimme loppukesästä puhelun iloiselta kuulostavalta omaishoitajalta. Mies oli vaimonsa kanssa Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon tukemalla omaishoitajille suunnatulla kylpylälomalla Lohjan Spassa. Risto Tähtinen, 85 v, oli juuri tullut kuntosalilta jossa oli herättänyt hämmenystä kunto-ohjaajien keskuudessa. Risto oli nimittäin taljalla vetänyt 115 kg, joka oli hänen ikäiselleen huikea suoritus. Tämän jälkeen alkoi Riston puhelin soida ja hän sai puhelun mm. Urheiluliitosta, jonka mukaan hänen suorituksensa hipoi jo Suomen ennätystä. Suomen voimalajiliitosta ilmoitettiin 115 kg:n olevan äärettömän kova tulos.

elämänilonsa? Risto arveli perineensä vaariltaan positiivisen elämänasenteensa. Vaari oli puhelias, leppoisa, värikäs ja voimakas kaveri. Vaari oli mm. poliisin palveluksessa ”pirtutrokareita” jahdatessa. Riston ja vaarin välit olivat hyvin läheiset. Riston äiti, Taimi Lilja-Tähtinen, oli Ateenumin käynyt taidemaalari. Riston äiti oli myös sankari. Iittalan junaturmassa v. 1940 pelasti Taimi kaksivuotiaan Riston, tämän veljen sekä yhteensä 12 lasta palavasta junavaunusta rikkomalla ikkunan ja ojentamalla savuisesta vaunusta lapsia paikalle tulleelle varusmiehelle. Arvista, niin henkisistä kuin fyysisistä huolimatta, Riston äiti pysyi positiivisena koko elämänsä. ”Rakkaus kantaa” toteaa Risto. Riston 39-vuotisesta avioliitosta Risto toimi viimeiset yhdeksän vuotta nyt edesmenneen vaimonsa omaishoitajana. Osaantomme suureen suruusi Risto.

Risto Tähtinen päätti kokeilla, pystyisikö tekemään Suomen ennätysten hänen ikäluokassaan taljan vedossa. Saimme kutsun tulla paikan päälle todistamaan hänen yritystään ennätystekoon. Aluksi Risto hieman harjoitteli 115 kg:n painolla, mutta lisäsi tämän tästä painoa lisää. Lopulta Risto veti taljalla kokonaiset 140 kiloa! Kysyimme Ristolta, käykö hän paljonkin salilla, mutta vastasi, että ei erityisen paljon; silloin kun on mahdollista. Mutta vaimoa saa kyllä nostella.

”Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo, jaettu huoli on puolitettu huoli” on käsinkosketeltavissa vertaistukiryhmissämme. Kysyimme teiltä, mistä elämänilonne kumpuaa, mikä voimaannuttaa, mikä arjessa tekee teidät onnellisiksi? Taitaa onni ja ilo piiletä arjen pienissä hetkissä.

Huikkea suoritusta ja ennätysellistä tulosta vaikuttavampaa oli Riston halu ottaa mahdollisuudesta vaarin, onnistui ennätys tai ei.

Haastattelun aikana Riston kertomuksissa loisti elämänilo vastoinkäymisistä ja vaikeista ajoista huolimatta. Tämä sai meidät pohtimaan mistä hän ammentaa



Hei, jos ymmärsin oikein, kysymyksesi on mikä tekee sinut onnelliseksi elämässä 😊 yhdessäolo. Nähdäksemme lasten onnistuvan, rakastaa heitä Oma menestyksemme vaimon rakkauden elämässä. Ja mikä tärkeintä, minä. Vaimoni ja lapseni ovat terveitä ja rakastamme toisiamme ja vihdoin näkeminen rakkaat tekee meidät onnelliseksi 💕

Lukeminen  
Ystävien  
tapaaminen  
Hyvä ruoka



Vanhan  
musiikin  
kuuntelu  
Erialaisten  
tehtävien  
ratkominen

Kun voin käydä  
asioilla.  
Muistisairas voi  
olla yksin kotona.  
Lapset

Kun läheisten ystävien  
kanssa voin vuodattaa  
ja puhua avoimesti  
kuormittavasta tilantees-  
tani kotona hoidettavan  
tukena. Se että joku  
KUUNTELEE ja

yrittää ymmärtää tuo iloa  
ja toivoa. Välillä itketään  
ja nauretaan ja sitten  
halataan ja syödään jotain  
hyvää. Siis - aidot ystävät  
tuovat iloa elämään.

Uudet vaatteet  
"Tanssii tähtien"  
kanssa

Oma piha  
Perhe  
Kuntoilu

Saa nukkua  
vaimon vieressä  
Auttamisesta

Aurinko  
Autolla ajo

Pakkaan reppuun  
eväät ja suuntaan  
metsään. Muutama  
tunti metsässä  
patikoidessa rauhoittaa  
mieltä ja kehoa.

Kun hoidettava  
nukkuu turvassa  
kudon sukkaa tai pipoja  
ja mietin kenelle  
ne antaisin lahjaksi.  
Se on ihan oma  
hetkeni josta nautin.

Vesijuoksu. Pyöräily.  
Kävely. Hiljaisuus.  
Hiljentyminen. Lapset.  
Terveys.

Nautin  
silittämisestä,  
nukkumisesta  
ja metsässä  
kävelemisestä

Jumpparyhmän kannustava  
ja positiivinen ilmapiiri.  
Siellä ei puhuta sairauksista  
vaan ihan jokapäiväisistä  
helpoista asioista. Sama  
pätee Marttoihin ja muihin  
kerhoihin mihin kuulun.

Mustin  
ulkoiluttaminen.  
Hyvä uni. Uusi päivä.

Onnistumisista

Nuorten  
ihmisten  
tapaamisesta

Kannella lastenlasten ajatuksia  
elämästä ja mitä he filosofoivat ja  
toivoivat. Hämmentellä miten  
samanlaiset ajatukset itsellä oli  
nuorena ja kuitenkin miten  
erilaiset heidän ovat tänä päivänä.  
Heidän elämänilo tarttuu minuun.  
Iloa tuo myös se että saan heidän  
kanssa jakaa omia kokemuksia ja  
kertoa surun tarinan.





















Tapahtumat  
kodin ulkopuolella  
"maiseman vaihto",  
esim. elokuvat ja  
näyttelyt.

Musiikki / laulaminen  
Huumori / vitsit  
Mummon "kallat"  
Varakoitajana  
koiralle  
Vanhojen hyvien  
aikojen muistelu  
Puhelimessa  
lörpöttely

Kerhot  
Tu Kirjat  
Ystäväit  
Uni

Omasta  
vapaa-ajasta?  
Lenkkeilystä

Oma rauha

		Elämä on ihanaa!	vesi-pyssy?	ONNI	tuhmille		-setä	kuti-see?		
				Kansa Kimin-						
			ma-keinen			auto-mehi-läis-				
pyhän perästä				trom-bosyytti	pyry					
						miehä myös R-laina				
vuoristo-			kau-punki			nar-sissi				
				heimo-päälikkö				seka-sorto	Ve-näjä	
						mat-toja				
		Remes Alanko	kitu-piikki			-kieli		maa-gisia		
lörpötykset									kaak-ki	Sn
Pliis!			musi-kaali							
äänen heijastuminen										
										
			vesi-rokko				Oja-niemi			

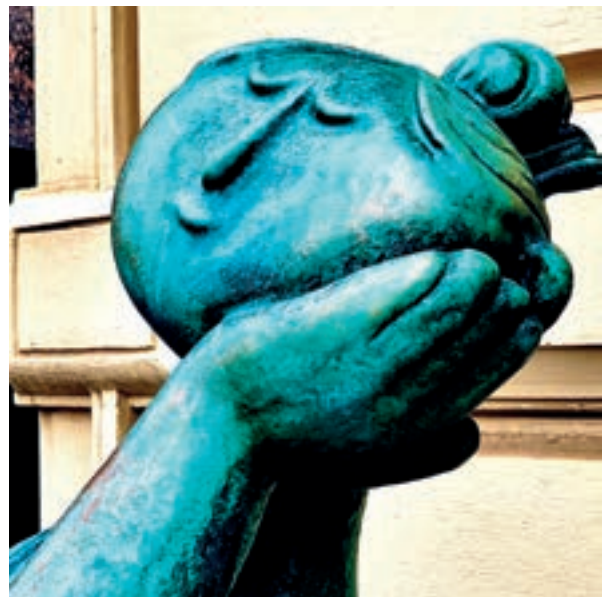
© Riina Ylijärven & Tapu Vuorinen 2023

OMA-VISA

- Mikä on Jukolan veljesten kissan nimi?
- Kuka kirjoitti 19-vuotiaana romaanin "Suuri illusioini"?
- Kuinka monta tähteä on EU:n lipussa?
- Mikä kuuluisa suomalainen patsas koostuu yli 600 putkesta?
- Mikä loistaa yhden kandelan voimakkuudella?
- Millä kulkuvälineellä Jari Saario ylitti Atlantin?
- Fuksia on väri, mutta se on myös kasvi. Mikä?
- Mitä suosittua syötävää kutsuttiin ennen rakkauden omenaksi?
- Mikä on maailman vähäsuolaisin meri?
- Mikä on köö?

OMA-KUVAVISA

Lähetä oma kuva-arvoituksesi meille (kai.baer@polli.fi). Visaisimmat julkaisemme tulevissa Oma-kuvavisoissa.



Kuvavisa: Tavis Amanda, Pohjoisesplanadi 15:ssä Helsingin Kauppatorin laidalla  
 VASTAUKSET: 1. Matti 2. Mika Waltari 3. 12 4. Sibellius-monumentti 5. Kynntiä 6. Soutuveneellä 7. Verempisara 8. Tomaattia 9. Itämeri 10. Biljardikeppi

# 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 tekstit. 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-älypuhelimiiin, 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. 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
- Eduvalvontaa, 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. Yksityishenkilöltä 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 yrityksivuilenne
- 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



## 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:** Kahvitarjoilun vuoksi

soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

## Café Carpe Diem -ryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville

**AIKA:** Keskiviikkona 10.1., 7.2., 6.3., 3.4. ja 15.5. klo 13 - 14.30

**PAIKKA:** Kampin palvelukeskus, kerhuhuone FADE 1. krs, Salomonkatu 21 B

**OHJAAJA:** Soili Hyvärinen, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Ryhmän tavoitteena on omaistaan hoitavien hyvinvoinnin lisääminen. Tartutaan hetkeen!

Ryhmä järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin Kampin palvelukeskuksen ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kanssa.

## 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!

## Café Svea

Hur står det till med dig?

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

**TID:** Ons 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!

## Kantapöytä-ryhmä helsinkiläisille omaishoitajille ja hoivan tarvitsijoille

Tulkaa yhdessä Kinaporiin. Voitte tulla jo klo 12 omakustanteiselle lounaalle Kinaporin ravintolaan. Jos et ehdi/halua tulla syömään niin kokoonnutaan klo 13 kokoustila Kertsi 4:ssä, toinen tila on Fiilis 4. Molemmat tilat ovat neljännessä kerroksessa.

**AIKA:** Tiistaina 16.1., 20.2., 19.3., 16.4. ja 21.5. klo 13 - 14.30

**PAIKKA:** Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A

**OHJAAJAT:** Soili Hyvärinen, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry ja sosiaalihojaaja, Helsingin kaupunki

Ryhmä toteutetaan yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa.

## 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

## Sateenkaari-kahvila

Mitä sinulle kuuluu?

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:** 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

## Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

**AIKA:** Ryhmä kokoontuu keväällä 22.1. alkaen aina parillisten viikkojen maanantaina klo 13. Kevään viimeinen tapaaminen on 27.5.

**PAIKKA:** Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

**LISÄTIETOJA:** Vertaisohjaaja Riitta Gyllenberg puh. 040 820 7716

*Lämpimästi tervetuloa!*

## 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 ystäväsi 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

## Miesomaishoitajien illat Vantaalla

Tule keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja jakamaan arjen kokemuksiasi. 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 erityisruokavaliosta.

Vantaan ja Helsingin miesomaishoitajaryhmien yhteinen kevättapaaminen sovitaan kevään kuluessa.

## Elämänilon polulla – Ryhmä 2

Tule mukaan yhteiselle matkalle seitsemän tapaamiskerran keskusteluryhmään. Yhdessä tarkastelemme mm. arjen voimanylhteitä, vahvistavia tarinoita, oman asennoitumisen muuttamisen mahdollisuuksia, elämän tarkoituksellisuutta sekä kiittollisuutta.

**AIKA:** Keskiviikkona 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 2.5. (torstai), 15.5. ja 29.5. klo 14 - 15.30

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

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ryhmän ohjaaja, omaistoiminnan kehittäjä Lena Lönngren, puh. 050 548 6554 / lena.lonngren@polli.fi

**Ryhmä 1 aloitti tammikuussa ja jatkaa seuraavasti:**

**AIKA:** Torstaina 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 7.3., 21.3. ja 4.4. klo 14 - 15.30



Puolisoa tai vanhempaasi hoitava – 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@kolombus.fi viimeistään päivä ennen tapaamista

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

*Tervetuloa!*



## Ohjauksellinen ryhmä muistisairaiden omaishoitajille Kampin palvelukeskuksessa

Tule mukaan hyödyntämään asiantuntevaa osaamista ja ohjausta sekä vertaistuen voimaa.

**AIKA:** Tiistaina 30.1., 13.2., 27.2., 12.3., 26.3. ja 9.4. klo 13 - 15

**PAIKKA:** Kampin palvelukeskus, Kabinetti, Salomonkatu 21 B

**OHJAAJAT:** Psykiatrinen sairaanhoitaja, TunteVa®-kouluttaja

Päivi Latvala sekä sosiaalityöntekijä Lena Lönngren

**ILMOITTAUTUMINEN:** Päivi 050 548 6526 tai Lena 050 548 6554

Mukaan mahtuu kuusi omaishoitajaa.

## Ohjauksellinen ryhmä muistisairaiden omaishoitajille Syystien palvelukeskuksessa

**AIKA:** Keskiviikkona 28.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4. ja 8.5. klo 13 - 15

**PAIKKA:** Syystien palvelukeskus, omaishoidon toimintakeskus, Takaniitynkujat 3 (Malmi)

**OHJAAJA:** Psykiatrinen sairaanhoitaja, TunteVa®-kouluttaja

Päivi Latvala

**ILMOITTAUTUMINEN:** Päivi 050 548 6526

Mukaan mahtuu kuusi omaishoitajaa.

Muistisairaana ihmisen elämässä tapahtuu usein muutoksia, jotka saattavat näkyä arjessa haasteellisena mm. kommunikaation ja toimintakyvyn alueilla.

Käyttäytyminen saattaa muuttua suuntaan, jota läheisten voi olla haastavaa aina ymmärtää. Joskus muistisairaus tuntuu muuttavan jopa koko ihmisen: luonteen, toimintatavat ja käyttäytymisen. Kaikkea muistisairaana ihmisen toimintaa ei kuitenkaan pidä laskea sairastumisen syyksi, sillä ihminen tunteineen ja tarpeineen ei katoa sairauden taakse. Ymmärrys ja arvostava kohtaaminen tuo helpotusta arkeen sekä muistisairaalle ihmiselle itselleen että myös hänen läheisilleen.

Muistisairaiden omaishoitajille tarkoitetun ryhmän tarkoituksena on antaa tukea ja löytää oivalluksia omaishoitajan arjen käytännön tilanteisiin. Ryhmässä pyrimme etsimään erilaisia ratkaisumalleja sekä ymmärtämään haastavien tilanteiden syntymekanismia.

Tutustumme mm. TunteVa®-toimintamallin keinoin kohdata muistisairas ihminen. TunteVa®-toimintamalli on vuorovaikutusmenetelmä muistisairaana ihmisen kohtaamiseen.

## Omaisneuvon toimintaa

**Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä** kokoontuu kerran viikossa perjantaisin klo 16 - 17.30 Pollin toimistolla Helsingissä. Cafe Donian -viikoilla ei arkikertaa. 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 ennakkoihoitautumista. 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

**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.



## 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 ikonisiksi muodostuneita ja vähemmälle huomiolle jääneitä 1950 - 1980-lukujen valokuvia Helsingistä. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Opastus. Sisäänkäynti: 14 € tai museokortti

### Tiedemuseo Liekki, Fabianinkatu 33

**AIKA:** Keskiviikkona 24.4. klo 13

Opastetulla kierroksella tutustumme Helsingin yliopiston vasta remontoitujen päärakennuksen arkkitehtuuriin, taiteeseen ja niihin liittyviin henkilöhistorioihin. Kierroksen jälkeen voi jäädä tutkimaan myös uusitun museon ydinnäyttelyä Tieteen palo. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Sisäänkäynti: 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. Sisäänkäynti: 14 € tai museokortti

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

**ILMOITTAUTUMINEN:** hilkka.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!*

## 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 ovelta.

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

**ILMOITTAUDU** siis mukaan heti [laura.liikanen@polli.fi](mailto:laura.liikanen@polli.fi) / 050 440 1551

## Ystävänpäivän kemut

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

**AIKA:** Keskiviikkona 14.2. klo 13 - 15  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi on auki)

**ILMOITTAUTUMINEN:** [soili.hyvarinen@polli.fi](mailto:soili.hyvarinen@polli.fi) / 0400 727 756

*Tervetuloa!*

## Äänimaljarentoutus

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

**AIKA:** Tiistaina 20.2. klo 17 - 19  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)

**OHJAAJAT:** Sini Hänninen ja Tytti Kesäniemi-Tanska / Yoga and Soundhealing  
**ILMOITTAUTUMINEN:** Ma 12.2. - pe 16.2. [soili.hyvarinen@polli.fi](mailto:soili.hyvarinen@polli.fi) / 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  
**PAIKKA:** Fazer Experience Vierailukeskus, Fazerintie 6, Vantaa

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ti 6.2. - to 15.2. [soili.hyvarinen@polli.fi](mailto:soili.hyvarinen@polli.fi) / 0400 727 756

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

*Tervetuloa!*

## Naisten ilta

**AIKA:** Perjantaina 8.3. klo 17 - 19  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)

Vietetään yhteinen ilta keskustellen kahvikupposen äärellä.

**ILMOITTAUTUMINEN:** [laura.liikanen@polli.fi](mailto:laura.liikanen@polli.fi) / 050 440 1551 viimeistään 6.3. mennessä

*Kaikki ihanaiset naiset  
– tervetuloa viettämään yhteistä iltaa!*



## Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen

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

**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

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 purtavan kera. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erityisruokavaliostasi.

## 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 käänteiden draama, jossa ihmiset ajautuvat vihamielisen ideologian pelinappuloiksi. Oksasen kirjoittaman uutuusdraaman 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!*



**Oma**  
-tapaamiset  
Helsingin kaupungin  
omaishoidon  
toimintakeskuksissa

Tule ilman ajanvarausta tapaamaan ja keskustelemaan Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n työntekijän kanssa omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä, yhdistyksen toiminnasta ja sen tarjoamista tukimahdollisuuksista.

**AIKA:** Torstaisin 8.2., 7.3., 4.4. ja 2.5.  
klo 10.30–12

**PAIKKA:** Kinaporin palvelukeskus, ala-aula  
Kinaporinkatu 7-9 A

**Kinaporin tapaamisista lisätietoja:**  
Laura Liikanen 050 440 1551 / laura.liikanen@polli.fi


**AIKA:** Tiistaisin 30.1., 20.2., 26.3., 30.4. ja 28.6.  
klo 10.30–12.00

**PAIKKA:** Riistavuoren palvelukeskus, ala-aula.  
Isonnevantie 28

**AIKA:** Perjantaisin 12.1., 2.2., 8.3., 5.4. ja 17.5.  
klo 11–12.30

**PAIKKA:** Syystien palvelukeskus, kirjasto  
Takaniitynkuja 3

**Yllä olevista tapaamisista lisätietoja:**  
Soili Hyvärinen 0400 727 756 / soili.hyvarinen@polli.fi



**Pääkaupunkiseudun**  
**OMAISHOITAJAT**

## TOIMINTAKALENTERI

Tammikuu			
Ma	22.1.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ke	24.1.	Ilon helmiä -ryhmä, Korso	klo 13.00 - 15.00
To	25.1.	Elämänilon polulla (suljettu ryhmä 1), Polli	klo 14.00 - 15.30
To	25.1.	Kirjallisuuspiiri, keskuskirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	25.1.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 17.00 - 19.45
La	27.1.	Cafe Donia - monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ti	30.1.	Oma tapaaminen, Riistavuoren palvelukeskus, ala-aula	klo 10.30 - 12.00
Ti	30.1.	Ohj. ryhmä muistisairaiden omaishoitajille, Kamppi	klo 13.00 - 15.00
Ke	31.1.	R50:n kenraali Musiikkitalossa, Mannerheimintie 13 A	klo 10.00
Ke	31.1.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00 - 15.00
Helmikuu			
Pe	2.2.	Oma tapaaminen, Syystien palvelukeskus, kirjasto	klo 11.00 - 12.30
Pe	2.2.	Arabian-, kurdin- ja farzinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 17.30
Ma	5.2.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	5.2.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 16.30
Ti	6.2.	Työikäisten ryhmä, Microsoft Teams	klo 18.00 - 19.30
Ke	7.2.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
Ons	7.2.	Café Svea, Kampens servicecentral	klo 13.00 - 14.30
Ke	7.2.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki	klo 14.00 - 16.00
Ke	7.2.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 18.00 - 20.00
Ke	7.2.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
To	8.2.	Oma tapaaminen, Kinaporin palvelukeskus, ala-aula	klo 10.30 - 12.00
To	8.2.	Elämänilon polulla (suljettu ryhmä 1), Polli	klo 14.00 - 15.30
Pe	9.2.	Arabian-, kurdin- ja farzinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 17.30
Ti	13.2.	Helsingin kaupungin museo, Aleksanterinkatu 16	klo 13.00
Ti	13.2.	Ohj. ryhmä muistisairaiden omaishoitajille, Kamppi	klo 13.00 - 15.00
Ti	13.2.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	14.2.	Ystävänäpäivän kemu, Polli	klo 13.00 - 15.00
To	15.2.	Ilon helmiä -ryhmä, Korso	klo 13.00 - 15.00
Pe	16.2.	Arabian-, kurdin- ja farzinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 17.30
Ma	19.2.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	20.2.	Oma tapaaminen, Riistavuoren palvelukeskus, ala-aula	klo 10.30 - 12.00
Ti	20.2.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvisijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ti	20.2.	Äänimäljarentoutus, Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	21.2.	Retki Fazer Experience Vierailukeskus	klo 13.00
To	22.2.	Elämänilon polulla (suljettu ryhmä 1), Polli	klo 14.00 - 15.30
Pe	23.2.	Arabian-, kurdin- ja farzinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 17.30
Ti	27.2.	Ohj. ryhmä muistisairaiden omaishoitajille, Kamppi	klo 13.00 - 15.00
Ke	28.2.	Ohj. ryhmä muistisairaiden omaishoitajille, Syystie	klo 13.00 - 15.00
Ke	28.2.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00 - 15.00
To	29.2.	Kirjallisuuspiiri, keskuskirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	29.2.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 17.00 - 19.45
Maaliskuu			
La	2.3.	Cafe Donia - monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ma	4.3.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	4.3.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 16.30
Ti	5.3.	Työikäisten ryhmä, Microsoft Teams	klo 18.00 - 19.30
Ke	6.3.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
Ons	6.3.	Café Svea, Kampens servicecentral	kl. 13.00 - 14.30
Ke	6.3.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki	klo 14.00 - 16.00
Ke	6.3.	Elämänilon polulla (suljettu ryhmä 2), Polli	klo 14.00 - 15.30
Ke	6.3.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 18.00 - 20.00
To	7.3.	Oma tapaaminen, Kinaporin palvelukeskus, ala-aula	klo 10.30 - 12.00
To	7.3.	Elämänilon polulla (suljettu ryhmä 1), Polli	klo 14.00 - 15.30
Pe	8.3.	Oma tapaaminen, Syystien palvelukeskus, kirjasto	klo 11.00 - 12.30
Pe	8.3.	Arabian-, kurdin- ja farzinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 17.30
Pe	8.3.	Naisten ilta, Polli	klo 17.00 - 19.00
Ti	12.3.	Ohj. ryhmä muistisairaiden omaishoitajille, Kamppi	klo 13.00 - 15.00
Ke	13.3.	Ohj. ryhmä muistisairaiden omaishoitajille, Syystie	klo 13.00 - 15.00
Ke	13.3.	Ilon helmiä -ryhmä, Korso	klo 13.00 - 15.00
Ke	13.3.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	13.3.	Miesomaisoitajien ilta, Tikkurilan asukastila	klo 17.00 - 19.00
To	14.3.	Hakasalmen huvila, Mannerheimintie 13 B	klo 13.00
Pe	15.3.	Arabian-, kurdin- ja farzinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 17.30
Ma	18.3.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	19.3.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	19.3.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvisijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ti	19.3.	Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen, Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	20.3.	Elämänilon polulla (suljettu ryhmä 2), Polli	klo 14.00 - 15.30
Ke	20.3.	Mansikkapaikka, Suomen Kansallisteatteri	klo 19.00
To	21.3.	Elämänilon polulla (suljettu ryhmä 1), Polli	klo 14.00 - 15.30
To	21.3.	Kirjallisuuspiiri, keskuskirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	21.3.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 17.00 - 19.45
La	23.3.	Cafe Donia - monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ti	26.3.	Oma tapaaminen, Riistavuoren palvelukeskus, ala-aula	klo 10.30 - 12.00
Ti	26.3.	Ohj. ryhmä muistisairaiden omaishoitajille, Kamppi	klo 13.00 - 15.00
Ke	27.3.	Ohj. ryhmä muistisairaiden omaishoitajille, Syystie	klo 13.00 - 15.00
Ke	27.3.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00 - 15.00
Pe	29.3.	Arabian-, kurdin- ja farzinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 17.30
Huhtikuu			
Ma	1.4.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	2.4.	Työikäisten ryhmä, Microsoft Teams	klo 18.00 - 19.30
Ke	3.4.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
Ons	3.4.	Café Svea, Kampens servicecentral	klo 13.00 - 14.30
Ke	3.4.	Elämänilon polulla (suljettu ryhmä 2), Polli	klo 14.00 - 15.30
Ke	3.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki	klo 14.00 - 16.00
Ke	3.4.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 18.00 - 20.00
To	4.4.	Oma tapaaminen, Kinaporin palvelukeskus, ala-aula	klo 10.30 - 12.00
To	4.4.	Elämänilon polulla (suljettu ryhmä 1), Polli	klo 14.00 - 15.30
Pe	5.4.	Oma tapaaminen, Syystien palvelukeskus, kirjasto	klo 11.00 - 12.30
Pe	5.4.	Arabian-, kurdin- ja farzinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 17.30

## Ajankohtaisia omaishoitouutisia

Ajankohtaisia omaishoitouutisia voit seurata oheisten kanavien kautta.



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



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



Tilaa:  
Uutiskirje  
Maksuton uutiskirje ilmestyy joka toinen kuukausi.  
Uutiskirjeen voi tilata  
<https://www.polli.fi>



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



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

Seuraa meitä somessa:



Oma-jäsenlehti  
2/2024  
ilmestyy vk 13

# YHTEYSTIEDOT

## TOIMISTO

Käyntiosoite: Ratamestarinkatu 7 A, 00520 HELSINKI  
(klo 16 jälkeen käynti B-oven kautta)  
Postiosoite: Ratamestarinkatu 7 B, 00520 HELSINKI  
Avoimna arkisin klo 9 - 15

**(varmimmin tapaat meidät sopimalla tapaamisajan)**

**Ohjaus ja neuvonta:** puh. 050 551 4335 ma - to klo 9 - 15  
Mahdollisuus sopia myös ilta-ajasta ja henkilökohtaisesta tapaamisesta.

**Toimistopalvelut:** puh. 040 533 2710 ma - to klo 9 - 11 ja 12 - 15

**Sähköposti:** info@polli.fi  
etunimi.sukunimi@polli.fi

Toiminnanjohtaja **Marja Ruotsalainen** 040 168 4328

Assistentti **Tiina Sirkkiä** 040 533 2710 (ma - ke)  
• Jäsenasiat, tiedustelut, toimistopalvelut

Viestinnän asiantuntija **Kai Baer** 050 408 1815

Omaistoiminnan kehittäjä **Soili Hyvärinen** 0400 727 756  
• Omaishoitajien jaksamisen tukeminen, kehittämistyö  
• Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koordinointi

Omaistoiminnan kehittäjä **Lea Lindqvist** 040 544 0311  
• Valmennus ja koulutus, kokemusasiantuntijatoiminta,  
OKA-koulutus@ Toimialueena erityisesti Vantaa

Omaistoiminnan kehittäjä **Johanna Karppinen** 050 555 0004  
• Toimialueena erityisesti Vantaa

Omaistoiminnan kehittäjä **Laura Liikanen** 050 440 1551  
• Oma-tapaamiset, neuvonta

Omaistoiminnan kehittäjä **Lena Lönngrén** 050 548 6554  
• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Omaistoiminnan kehittäjä **Päivi Latvala** 050 548 6526  
• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Maahanmuuttajatyön vastaava kehittäjä **Tuulikki Hakala** 046 922 3590  
• Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

Maahanmuuttajatyön kehittäjä **Farzaneh Hatami Landi** 046 920 3675  
• Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

## Hallituksen jäsenet 2023

Puheenjohtaja	<b>Hannu Koivula</b>	hannu@koivula.in
Jäsen	<b>Tuula Poikonen</b>	poikonentuula@gmail.com
Jäsen	<b>Tuula Mikkola</b>	miktuu@hotmail.com
Jäsen	<b>Tiina Autio</b>	tiina.ek.autio@gmail.com
Jäsen	<b>Arzu Caydam-Lehtonen</b>	arzucaydam1@hotmail.com
Jäsen	<b>Ylva Krokfors</b>	ylva.krokfors@invalidiliitto.fi
Jäsen	<b>Mia Löflund</b>	mia.loflund@outlook.com
Jäsen	<b>Päivi Malin</b>	050 374 1000
Jäsen	<b>Kirsi Rossi</b>	kirsi.rossi@artek.fi
Jäsen	<b>Kati Vuontisjärvi</b>	vuontisjarvi.kati@gmail.com

 Facebook @polli.omaishoitajat

 Twitter @omaishoitajat

 Instagram @pksomaishoitajat

 YouTube Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Maailman tärkein työpaikka -videon voi katsoa YouTubesta.



## ”Omaishoidon parissa jo ensimmäisestä kesätyöstä alkaen”

Valmistuin sosionomiksi (AMK) Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulusta 2001 keväällä. Valmistujaiset vietettiin kesäkuun ensimmäisenä lauantaina vanhempieni kotona Joensuussa, ja jo maanantaina olin kesätyössä Helsingin Oulunkylässä.

Tästä alkoi työurani järjestömaailmassa ja tässä ensimmäisessä kesätyössäni, joka kesti noin 10 vuotta, tutustuin monen muun asian lisäksi omaishoitoperheisiin – he olivat silloisen työni isoin ilo.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry haki 2012 hankevastaavaa vapaaehtois- ja vertaistoimintaansa. Ilokseni sain työn. Ja siitä saakka olen saanut olla täällä töissä – työnkuvani on nyt eri, ja teen vain osa-aikaisena, mutta olen iloinen, että saan edelleen työskennellä omaishoitajien hyväksi. Työyhteisö on mitä mahtavin ja osa-aikaisuus sopii elämäntilanteeseeni hyvin.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n urani aikana minulle on syntynyt kaksi lasta. Irina saapui vuoden 2017 marraskuussa ja on nyt jo esikoululainen. Leinon otimme vastaan hellekesänä 2021. Vauva-ajat ovat enää muisto vain. Leinokin on jo reipas ja utelias 2-vuotias.

Perheeseeni kuuluu myös mieheni Ilkka ja kaksi ikämieskissaa, Pentti sekä Puppe.

Tätä kirjoittaessani joulun lähestyy ja lasten myötä joulukin on taas eri tavalla merkityksellinen. Matkustamme iäkkään äitini luo Joensuuhun, minne saan myös siskoni joulun viettoon. Perheen parissa on hyvä olla.

Toivotan kaikille (niin) positiivista ja iloista uutta vuotta 2024 (kuin mahdollista).

Laura Liikanen

# 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 / 0400 727 756

*Tervetuloa!*



# Naisten Ilta

Vietetään yhteinen ilta keskustellen kahvikupposen äärellä.

**AIKA:** perjantaina 8.3. klo 17 -19

**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 johdat-  
tavat 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 / 0400 727 756

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

*Tervetuloa!*



# Retki Fazer Experience Vierailukeskukseen

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

**AIKA:** Keskiviikkona 21.2. klo 13

**PAIKKA:** Fazerintie 6, 01230 Vantaa

**ILMOITTAUTU:** aikavälillä 6.2.–15.2.  
soili.hyvarinen@polli.fi / 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!*

