

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT
2/2026

Ihminen
tilastojen
takana

Käytännön
esimerkkejä,
miten omaishoito
käy hoitajan
kukkarolle

Ruokaa,
lääkkeitä
vai unta
– näkökulmia
sinnittelyyn
arjessa

Kulttuuri on
ylivertainen
kerskakulutus-
tuote



Omaishoitajien köyhyys

syntyy pienistä puroista



Vapaus keskittyä olennaiseen

Hallinnoi sähköisesti omaishoitajuuteen liittyvät asiat yhdessä paikassa.

oima

Rutiineja ja tavoitteita arkeen



Päivätoiminta tukee toimintakykyä ja sosiaalisia kohtaamisia arjessa

Päivätoiminnassamme Pasilassa ryhmiä ja toimintaa suunnitellaan aina asiakkaiden tavoitteiden ja toiveiden pohjalta. Päivätoiminta voi kehittää niin hienomotorisia taitoja, kognitiivista toimintakykyä kuin yhteiskunnassa toimimisen taitoja.

→ Tutustu: validia.fi

validia

Luotettavasti perille koulutettujen kuljettajien kyydissä.

- Kela-taksi
- VPL- ja SHL-taksi
- Kuluttaja-taksi

Kela-taksien tilaukset
Uudellamaalla: 0800 05150
(maksuton palvelu suomeksi)

Kuluttaja-taksien
tilaukset: 0100 7300
(2,96 € + 0,29 € / 10 s + pvm/mpm)

 **LÄHITAKSI**

(Suomen LähiLogistiikka oy)





Kuormittava ja köyhdyttävä omaishoito

Aloin tarkastella aihetta ja löysin sosiaali- ja terveysministeriön 2022 laatiman toimintasuunnitelman vähentää köyhyys- ja syrjäytymisriskissä olevien määrää 100 000 henkilöllä vuoteen 2030 mennessä.

Lähtötasona on vuosi 2019, jolloin asia kosketi Suomessa 838 000 henkilöä. Erityistä huomiota kiinnitetään lapsiperheiden ja eläkeläisten köyhyteen.

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2023 Suomessa noin 16,9 % väestöstä eli 930 000 ihmistä oli köyhyys- tai syrjäytymisriskissä. Omaishoitajia ei ole erikseen tilastoitu, mikä onkin iso puute. Arviolta noin 1 milj. suomalaista hoitaa ja auttaa läheistään.

Ministeriön toimintasuunnitelmaa ei ole haudattu, mutta sen toteutus on jäänyt heikoksi ja sitä uhkaa erityisesti sosiaaliturvan leikkaukset. Konkreettiset edistysaskeleet vaativat edelleen poliittista sitoutumista; tahtotilaa, resursseja ja toimenpiteiden vahvistamista.

Omaishoidon yhteydessä voidaan puhua taloudellisesta köyhyydestä, sosiaalisesta köyhyydestä ja kulttuurillisesta köyhyydestä.

Omaishoitaja hoitaa omaa läheistään ja joutuu jopa jättämään työnsä tai siirtymään osa-aikaiseen työhön. Tällöin tulot tippuvat. Vaikka saisi korkeamman omaishoidon palkkion, se ei vastaa työstä saatavaa palkkaa. Kotiin saatavien palveluiden maksuissa, kuten kotihoito, huomioidaan pa-

riskuntien kohdalla perheen yhteiset tulot, jolloin maksut ovat korkeampia. Lisäksi henkinen ja fyysinen uupuminen uhkaa tässä usein sitovassa ja kuormittavassa tilanteessa. Kaikkia palveluja ei ehkä ole mahdollista ostaa, vaan omaishoitaja joutuu selviämään niistä itse.

Omaishoitajan vapaiden käyttö voi tuntua myös vaikealta vähävaraisena. Vapaat saattavat olla raskaita hoidettavan ennakoiden hoitovalmistelujen vuoksi ja omavastuutkin osoittautua liian korkeiksi.

Omaishoitotilanteesta ja elämän vaiheesta riipuen voi esiintyä myös sosiaalista köyhyyttä. Omaishoito yksinäistää ja syrjäyttää. Sosiaaliset kontaktit puuttuvat, kontaktit kaventuvat ja juttuseuraa ei ole.

Kulttuuriköyhyys on usein sidonnaista hoidettavan vaatimaan hoidettavuuteen ja siihen, ettei ole rahaa ostaa tai liikkua kodin ulkopuolelle erilaisiin tapahtumiin.

Köyhyys ei johdu pelkästään omaishoitajista itsestään, vaan järjestelmästämmme, jossa hoivan tarve vain kasvaa, mutta tuet ja palvelut eivät kasva samaa tahtia. Lisäksi säästötoimet kohdistuvat haavoittuvimpiin.

Ilman rakenteellisia uudistuksia omaishoitajien taloudellinen asema on vaarassa heiketä.

Nyt ollaan menossa kevättä kohti, joka onneksi tuo useammalle positiivista mieltä ja valon kasvava määrä toivoa elämään.

Helppoutta ikääntymiseen



Koti On
KotiAvustajat .fi
Paras Paikka
Tutustu uusiin kotisivuihimme!

Sama
KotiAvustaja
auttaa
säännöllisesti
sovittuna
aikana

Soita ja
varaa
ilmainen
tutustumiskäynti

040 629 9308
Espoo - Helsinki - Kauniainen



 **JÄRVISEUDUN
SANOMAT**

www.jarviseudunsanomat.fi

**PEDERSÖRE
SKOGSENTREPRENAD AB**

puh. 050 308 8041

**Omaishoitajien kuntoutuskursseilta
tukea ja voimavaroja arkeen!**

Toteutamme Kruunupuistossa 2026 omaishoitajille Kelan kuntoutuskursseja sekä parikursseja, joissa myös hoidettavasi osallistuu kursseille. Kurssit ovat maksuttomia osallistujille.

Ajankohdat ja lisätiedot www.kruunupuisto.fi/kuntoutus



 **KRUUNUPUISTO**
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 044 763 9130

NÄIN HAET KUNTOUTUKSEEN



Täytä Kelan kuntoutus-hakemus-lomake (KU132).



Lähetä hakemus OmaKelassa tai postitse: Kela, PL 10, 00056 KELA.



Saat kotiin Kelan päätöksen.



Kruunupuisto ottaa yhteyttä.



Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria.

Kaipaanko selväsanaista, luotettavaa apua tietokoneen, älypuhelimien tai asiointipalveluiden käyttöön? Päivystämme Helsingin kaupungin Digituessa juuri sinua varten. Ja autamme ihan maksutta – nyt myös puhelimesta ja chatissa!

Soita Digitukeen: 09 310 10011
Tai chattaa: digituki.hel.fi
Ma-pe klo 9-12

Helsinki

 **Suomen
Seniorihoiva**



Arjen sujuvuutta omaishoitajalle



Kiireetön kotihoito



Henkilökohtainen apu



Siivouspalvelut senioreille



Varaa maksuton tutustumiskäynti **010 324 9000**

JULKAISIJA

Pääkaupunkiseudun
omaishoitajat ry
Huvudstadsregionens
närståendevårdare rf
Kirstinkatu 3
00530 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

Kuvaaja Kai Baer

SEURAAVA LEHTI

ilmestyy vk 34/2026



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 2/2026

3 Hannu Koivula: Pääkirjoitus

5 Sisältö

7 Marja Ruotsalainen: Yhdistyksemme
rahoitus vuonna 2026

8 - 9 Sirpa Puhakka: Omaishoitajien
köyhyys syntyy pienistä puroista

9 Sari T. Tiiro: Ihminen tilastojen takana

10 Soili Hyvärinen: "Peruna kerrallaan"

11 Marja Ruotsalainen: Soilia kiittäen

12 - 13 Tuulikki Hakala: Ruokaa, lääkkeitä vai
unta – näkökulmia sinnittelyyn arjessa

14 Anne Vaala ja Hannu Koivula:
Käytännön esimerkkejä, miten
omaishoito käy hoitajan kukkarolle

15 Vieraskynä: Hilkka Marttinen:
"Kulttuuri on yliverlainen kerska-
kulutustuote"

16 - 21 Ryhmät ja Tapahtumat

22 Toimintakalenteri ja yhteystiedot

23 Liity jäseneksi

8



9



Tärkein asiakkaamme

Tervetuloa luotettavaan Kela-kyytiin!

Paikalliset Kela-taksit Uudellamaalla:

0800 414 600

Kela-taksit välittää



Luottamuksesi arvoinen.



Oletko eronnut tai jäänyt leskeksi? Hae mukaan Eläkeliiton järjestämälle kurssille!

Erosta eheäksi® -kurssit on tarkoitettu avo- tai avioeron kohdanneille yli 50-vuotiaille.

Yhtäkkiä yksin® -kurssit on suunnattu yli 50-vuotiaille leskeksi jääneille.

Eläkeliitto järjestää uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista tukevia kursseja yli 50-vuotiaille, vähintään puoli vuotta ja pääsääntöisesti korkeintaan kolme vuotta aiemmin eronneille tai leskeksi jääneille henkilöille. Kurssien tavoitteena on uusien näkökulmien saaminen muuttuneeseen elämäntilanteeseen ja oman identiteetin uudelleen rakentaminen. Tarkoituksena on löytää oma, uusi elämänpolku. Leskeyteen ja eroon liittyviä asioita käsitellään kursseilla yhdessä vertaisten kanssa ammattilaisten ohjauksessa.

Kurssit ovat maksuttomia, mutta matkakulut ja mahdollinen omassa huoneessa majoittuminen maksetaan itse. Osallistuminen ei edellytä Eläkeliiton jäsenyyttä. Kurssit järjestetään Lehmirannan loma-keskuksessa, Salossa.

Lisätietoja: <https://elakeliitto.fi/tapahtumat/>



Helena Lavikaisen säätiöltä saamamme lahjoituksen avulla voimme tarjota jäsenillemme maksuttoman retkipäivän Tallinnaan.

AIKA: Keskiviikkona 27.5. klo 9.45–19.30

PAIKKA: M/S Viking XPRS,
Katajannokanlaituri 8 (Mastokatu 1)

TAPAAMINEN: Klo 9.45 Viking Linen terminaalin
ala-aulessa, ovesta oikealla

OHJELMA:

Klo 10.30 Kahvia/teetä, hedelmiä ja sämpylä laivan kokouskannella kansi 7. Kokoustilassa infoa päivän ohjelmasta ja lyhyt esittely yhdistyksen ajankohtaisista asioista.

Klo 13.00 Bussikuljetus kaupunkioppaan kera Tallinnan TV-tornille. TV-tornissa opastettu kierros, jonka jälkeen 20–30 min omaa aikaa (kahvila omakustanteinen).

Klo 16.30 The Buffet -illallinen

Klo 19.30 Laivaa saapuu Helsinkiin

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET:

To 2.–ma 20.4. klo 9.00 alkaen
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710
(miel. tekstiviestillä) tai Webropolin kautta
<https://link.webropol.com/ep/tallinna2026>



Retkipäivä on jäsenille maksuton.

Ei-jäsenille 50 € / hlö
Mukaan mahtuu 45 hlöä
Peruutuksista 20.4. jälkeen
joudumme perimään 50 €.

Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitaan:

- Nimi
(etunimi + sukunimi kuten henkilötodistuksessa / passissa)
- Syntymäaika (PPKKVVVV)
- Sukupuoli
- Kansalaisuus
- Ruoka-aineallergiat kokoustarjoilua varten
(buffet huomioi perusruokavaliot)

Laivalta on varattu viisi hyttiä tavaroiden säilytykseen ja lepoetettiin.

**Tervetuloa viettämään yhteistä,
virkistävää retkipäivää!**

Kiitos myönnetystä tuesta **Helena Lavikaisen säätiö**





Yhdistyksemme tekemää työtä rahoitetaan vuonna 2026

STEAn lisäksi Helsingin kaupungin myöntämällä avustuksella ja terveyden edistämisen määrärahalla

Teksti: Marja Ruotsalainen, toiminnanjohtaja

Yhdistyksellemme myönnettiin vuodelle 2026 uusia rahoituksia, joilla voimme toteuttaa tekemäämme työtä ja vahvistaa omaishoitajien eteen tehtävän työn kehittämistä.

Helsingin kaupunki myönsi 44 000 euroa avustusta helsinkiläisten yli 55-vuotiaiden omaishoitajien henkisen jaksamisen tukemiseen. Pystymme jatkamaan kolme vuotta sitten STEAn rahoittamana aloittamaamme hanketta, jonka rahoitus päättyi vuonna 2025. Olemme erittäin kiitollisia, että Helsinki arvostaa tekemäämme työtä ja näki toiminnalle tärkeäksi mahdollistaa jatkon. Tällä rahalla työllistyy 50 % työntekijä 11 kuukauden ajaksi.

Toinen rahoitus on yhteinen Vantaa-Kerava hyvinvointialueen kanssa, jossa olemme osatoteuttajana THL:n terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen määrärahashankkeessa. Hanke käynnistyy alkuvuodesta 2026 ja on nimeltään Tukena arjessa. Hanke on 3-vuotinen ja meiltä hankkeeseen työllistyy 24 kuukauden ajaksi 50 % työntekijä huhtikuusta 2026 alkaen ■

Sinä, yli 55-vuotias helsinkiläinen, joka autat tai hoivaat läheistäsi – Miten sinä jaksat?

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kolmivuotinen STEAn rahoittama hanke Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise (TTE) päättyi 31.12.2025. Hankkeessa tuettiin yli 65-vuotiaiden helsinkiläisten omaishoitajien henkistä jaksamista ja pyrittiin ennaltaehkäisemään uupumista. Omaishoitajille tarjottiin yksilöllistä keskustelutukea sekä ammattilaisen ohjaamia teemallisia vertaistukiryhmiä.

Hyväksi havaittu tukimalli saa jatkoa myös vuonna 2026 kiihtös Helsingin kaupungin avustuksen. Ikärajaa on laskettu, ja vuonna 2026 yli 55-vuotiaat helsinkiläiset omaishoitajat, niin epäviralliset kuin viralliset, voivat saada yksilöllistä keskustelutukea.

Ota yhteyttä – etsitään yhdessä sinulle sopiva aika rauhalliseen, luottamukselliseen yksilökeskusteluun.

Lena Lönngren
omaistoiminnan kehittäjä
lena.lonngren@polli.fi
050 548 6554

Omaishoitajien köyhyys syntyy pienistä puroista

Noin 40 prosenttia omaishoitajista ja jopa yli 60 prosenttia erityislasten omaishoitajista raportoivat omaishoidon heikentäneen talouttaan.

Omaishoitajaliiton pari vuotta sitten tekemä kysely kertoo omaishoidon heikentävän erityisesti työikäisten omaishoitajien toimeentuloa. Moni omaishoitaja joutuu vähentämään tai lopettamaan ansiotyönsä.

Orpon hallitus lupasi edistää työssä käyvien omaishoitajien omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittamista. Tämä asia ei ole edennyt.

Osa-aikatyön ja etätyön mahdollisuuksia ”muuttuvissa perhetilanteissa” luvattiin edistää, mutta päinvastoin hallitus on karsinut osa-aikatyön edellytyksiä.

Yhtäällä annetaan – toisaalla leikataan

Omaishoidon palkkioiden minimitason korotus 530 euroon nosti palkkioita noin kahdella kolmasosalla omaishoitajista tämän vuoden alussa. Korotus paransi vähimmäispalkkioilla hoitavien omaishoitajien tuloja.

Monilla työikäisillä omaishoitajilla palkkio on ainoa tulolähde. Korotus helpottaa myös pientuloisten eläkeläisten lääkkeiden, ruuan tai liikkumisen kustannuksia.

Sosiaaliturvan leikkaukset ovat tiukentaneet monen omaishoitajan taloutta parin viime vuoden aikana. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön mukaan hallituksen tekemät sosiaaliturvan leikkaukset vaikuttavat erityisesti naisiin – ja enemmistö omaishoitajista on naisia.

Omaishoitajan palkkion korotuksesta voi jäädä käteen nolla euroa tai jopa mennä miinuksien puolelle, jos se samalla syö toimeentulotuen pois ja/tai asumistuki pienenee. Noin 45 euron kuukausikorotuksesta haukkaa osansa myös terveydenhoidon ja sosiaalipalvelujen asiakasmaksujen korotukset.

Helsingissä terveyskeskuslääkärillä käynti on maksuton, mutta lähes kaikkien muiden sote-palvelujen asiakasmaksuja on korotettu reippaasti parin viime vuoden aikana.

Rakenteellista pienituloisuutta

Omaishoitajien ansiot pienenevät usein merkittävästi jo sinä vuonna, jolloin omaishoidon sopimus tehdään. Omaishoitajat työllistyvät ikäistään väestöstä harvemmin. Ansiotyössä olevilla omaishoitajilla tulot ovat muuta väestöstä pienemmät.

Omaishoitajat ovat muuta väestöstä useammin työttömänä, joten työttömyyspäivärahan leikkaukset kurittavat myös omaishoitajien tulotasoa.





Sirpa Puhakka – Omaishoitajien toimeentuloa heikentävät leikkaukset ja nousevat asiakasmaksut.”

Työtön ei voi tienata euroakaan ilman, että se leikkaa työttömyyskorvausta tai toimeentulotukea. Aiemmin sai ansaita 300 euroa työttömyysturvalla ja 150 euroa toimeentulotuella. Nämä suojaosuudet ovat poistuneet.

Eläke ei juuri helpota

Omaishoitajina työuransa loppupuolella toimineilla ja äskettäin vanhuuseläkkeelle siirtyneillä on huomattavasti ikäisiään työssä käyviä pienemmät eläkkeet.

Omaishoitajat ansaitsevat keskimäärin useiden vuosien ajan muuta väestöä vähemmän jo ennen omaishoitajuutta. Pieni palkka näyttääkin lisäävän omaishoitajuuden vetovoimaa.

Mitä suurempaa palkkaa ansiotyössä käyvä läheinen saa, sitä enemmän hän menettää omaishoitajana työtuloja ja tulevaa eläkettään■

**

Lähteet: Köyhyysvahti 2025. Artikkelit: Omaishoitajat köyhyyden ja politiikan puristuksessa. Matti Mäkelä, aluevastaava, Omaishoitajaliitto.

Työikäisten omaishoitajien työurat, ansiotulot ja eläkekattumat: Rekisteripohjainen tarkastelu sopimusomaishoitajista 2005–2023. Eläketurvakeskuksen tutkimuksia|08/2024.

Toimeentuloturva- ja sosiaali- ja terveyspalvelulainsäädännön 2024–2026 muutosten yhteisvaikutukset eri ihmisryhmien perus- ja ihmisoikeuksien toteutumiseen. Sosiaali- ja terveysministeriö 2025.



Sari T. Tiiri, entinen omaishoitaja, avaa oma-kohtaisesti työikäisten omaishoitajien työuria ja ansiotuloja käsittelevän tutkimuksen tuloksia.



Ihminen tilastojen takana

Ompas kiinnostavaa lukea tutkimusraporttia, jonka aiheistossa olen itsekkin mukana. Työikäisten omaishoitajien työuria ja ansiotuloja tarkasteleva selvitys (Eläketurvakeskus 2024) kattaa vuodet 2005–2023. Omat sopimusomaishoitajavuoteni osuvat ajanjakson loppuosaan.

Vertailen tässä tutkimusraportin löydöksiä omaan tilanteeseen.

”Omaishoitajien työllisyys oli heikompi jo ennen sopimusomaishoitajuuden alkua.”

Juuri näin. Huolehdin Parkinsonin tautia sairastaneesta puolistani kymmenkunta vuotta. Jouduin vähentämään ansiotyötä vuodelta ja olin välissä puoli vuotta kokonaan poissa työstä, koska halusin viettää aikaa puolisoni kanssa vielä, kun hänen jalkansa ja kognitiiviset kykynsä toimivat. Viimeiset neljä vuotta työskentelin kokoaikaisena sopimusomaishoitajana.

”Omaishoitajien keskimääräiset ansiotulot hoitopalkkio mukaan luettuna vastasivat 67 prosenttia muun väestön ansiotuloista vuonna 2023.”

Minun kohdallani pudotus oli isompi. Sopimusomaishoitajavuosinani työeläkettä kerryttäneet ansiotuloni olivat vain noin 10–15 prosenttia työurani parhaimpien vuosien tienesteistä. Ansiotuloni muodostuivat käytännössä vain omaishoitajapalkkiosta (400–800 e/kk brutto).

Työllistyminen omaishoitajuuden päättymisen jälkeen?

Tätä ei Eläketurvakeskuksen raportti käsittele. Oma kokemukseni on, ettei korkeakoulutetunkaan kuusikymppisen naisen ole helppo löytää työtä, jos työura on ollut katkonainen omaishoitajuuden vuoksi. Itse onnistuin löytämään osa-aikaista työtä omalta alaltani.

Koska olin avoliitossa ja lapsemme oli puolisoni kuollessa jo täysi-ikäinen, en saa leskeneläkettä.

Pienituloisuuteni siis jatkuu omaishoitajuuden jälkeenkin. Eri asia on, jaksaisinkokaan kokoaikatyötä.

”Keskeistä olisi, että omaishoitajana voi toimia ilman, että kohtuullinen toimeentulo ja urakehitys vaarantuvat.”

Oi, raportin tähän johtopäätökseen voin yhtyä koko sydämeistäni!

”Peruna kerrallaan”

Olen jäänyt pois työstäni ja pian eläkkeelle! Ihmiset kysyvät, miltä nyt tuntuu? En tiedä. Ehkä tällä hetkellä vielä tuntuu kuin olisin lomalla.

Työni yhdistyksessä oli juuri sitä, mitä halusin tehdä. Kiitollisena näistä 16 vuodesta jätän nyt sen, tosin hieman haittein mielin. Olen kohdannut ihania ihmisiä – omaistaan hoitavia, viranhaltijoita, ”järjestöläisiä” ja eri alan ammattilaisia. Useat ihmiset ovat kulkeneet kanssani koko tämän ajan, ja miten paljon olen saanut itselleni elämänviisautta teidän kauttanne. Kiitos siitä!

Työni on ollut elämänmakuista, ja yhtään samanlaista päivää ei ole ollut. Rikkaus on siinä, että on toivottavasti voinut tarjota tietoa, tukea ja rohkaisua silloin, kun sitä on kukin kiipeimmin tarvinnut. Se lienee ihmisyyden ydintä. Se on myös järjestötyömme voimatekijä. Olemme lähellä omaishoitajia, kuullaan aidosti heidän arkensa iloja ja suruja. Eletään mukana erilaisissa vaiheissa; omaishoidon alkuvaiheen ”sekaisuudessa”, kun ei tiedä, mistä tulisi aloittaa ja siinä samalla on huoli läheisen voinnista ja itsestä. Sitten kun asiat alkavat vakiintua, tulee jokin muutos hoivatilanteeseen ja jälleen ollaan uuden edessä. Luopumista ja surua, väsymystä ja kiukkua – kaikki ne tunteet, jotka ihmisten väliseen kanssakäymiseen kuuluvat niin suhteessa läheiseen kuin hoivatilanteeseen liittyviin ihmisiin.

Entäs ihanat vapaaehtoiset! Yhdessä heidän kanssa olemme tehneet omaishoitajille virkistysellisiä tapahtumia; haitarin soudessa vappuetkoja, iltakahviloita, teatterimatkoja, retkiä, ryhmiä. Monia unohtumattomia tapahtumia, joita varmasti muistelemme, jos ja kun vielä jossain kohtaamme. Toivottavasti kohtaamme!

Ja kiitospa vihdoinkin viimeinen – hallituksen jäsenet ja työkaverit! Yhdessä tekemisen meininki ja yhdistyksen toiminnan arvot ovat se kantava voima, joka kannattelee niin jokaista työntekijää ja sitä kautta jokaista kohdattua omaishoitajaa. Se on yksi yhdistyksemme voima. Työn keskiössä on aina omaishoitajan arki ja heidän hyvinvointinsa ja sitä kautta mahdollisuus tehdä hoivatyön parhaalla mahdollisella tavalla itseään unohtamatta. Toivon kaikille ”polilaisille” voimaa tehdä tätä työtä ja resursseja tekemiseen. Rahoitusleikkaukset ovat vienneet viime vuosina keskittymiskykyä ydintehtävästä. Pienten paikallisyhdistysten ääni hukkuu kovemmin huutavien joukkoon, vaikka ne ovat niitä, jotka aidosti kohtaavat ihmisen! ■



Teksti: Marja Ruotsalainen,
toiminnanjohtaja

Soilia kiittäen

Yhdistyksemme pitkäaikainen työntekijä, sosiaaligerontologian maisteri Soili Hyvärinen jäi ansaitulle eläkkeelle vuoden 2025 lopussa.

Tapasin Soilin työskennellessäni Vantaan kaupungilla 2010-luvun taitteessa, kun olin kotihoidon ohjaajana omaishoidon tuessa. Meillä oli kolmikantahanke kaupungin, Laurea-ammattikorkeakoulun ja Aalto-yliopiston kanssa. Hankkeen yhtenä kehittämiskohteena oli omaishoitajien tukitoimien kehittäminen ja omaishoitajien jaksamisen tukeminen. Yhteisiin työpajoihin pyydettiin kolmannen sektorin edustajia. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry oli jo silloin vahvistanut asemansa kaupungin tärkeänä yhteistyökumppanina, ja Soili osallistui kanssamme tukitoimien ideointiin. Hän oli helposti lähestyttävä ja empaattinen henkilö. Omaishoito oli hänen sydäntään lähellä.

Olen saanut seurata Soilin ihmisläheistä, työhön sitoutunutta ja erittäin innovatiivista työtä noin 15 vuoden ajan. Hän on luonut pysyviä verkostoja ja myönteistä julkisuuskuvaa sekä jaksanut kehittää toimintaa yhdistyksemme nimissä. Useat henkilöt liittävät yhdistyksemme nimeen Soilin ja kysyvät helposti: "Onko Soili paikalla?"

Aika aikaa kutakin ja me täällä työssä olevat toivotamme Soilille hyviä vapaanaisettaren vuosia ja terveyttä. Toivomme, että hän pysyy sopivasti aktiivisena kansalaisena ja jaksaa pitää omaishoitajien puolia lukiessaan yleisökirjoituksia Helsingin Sanomista ja kuunnellessaan Kansanradiota. Pian kevät ja muuttolinnot saapuvat ilahduttamaan niin Soilin eläkepäiviä kuin meitä kaikkia tuoden kesän merkit tullessaan.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

AIKA: Torstaina 23.4.2026 klo 18
PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3
/ Teams-linkin välityksellä etänä

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kevätkokousasiat kuten tilinpäätös, vuosikertomus ja tilintarkastajien lausunto ja päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta.

ILMOITTAUTUMINEN: Ti 21.4. mennessä
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710
Etänä osallistuville lähetämme Teams-linkin sähköpostiin ennen kokousta.

Tervetuloa runsain joukoin yhdistyksemme kokoukseen!
Kevätterveisin "Pollin" hallitus



**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**



Vespurakanin evankeliumikirjojen kuvamaailma on poikkeuksellisen luovaa ja hyväntuulista. Samalla se ilmaisee syvällisesti kirkon traditiota. Niissä on omaa karismaattista mystisyyttä. Muotoa enemmän niissä viehättää lataus, jonka innoittamana ne on maalattu.

Pirjo Valaste kertoo ensin teoksistaan (n. 45 min.), jonka jälkeen voi tutustua taidenäyttelyyn.

AIKA: Keskiviikkona 15.4. klo 16–18
PAIKKA: Oma-galleria, Kirstinkatu 3
ILMOITTAUTUMINEN: Pe 10.4. mennessä
lena.lonngrén@polli.fi / 050 548 6554 tarjailun vuoksi

Taidenäyttely on esillä 12.6. saakka. Siihen voi tutustua toimiston aukiolon puitteissa arkisin klo 9–15 välisenä aikana. Etukäteen kannattaa varmistaa, että toimistolla on joku työntekijöistä paikalla soittamalla puh. 050 548 6554 tai sähköpostitse lena.lonngrén@polli.fi.



**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**

**Terve-
tuloa!**

Ruokaa, lääkkeitä vai unta

Tekstien editointi: Tuulikki Hakala

– näkökulmia sinnittelyyn arjessa

Mitä tarkoittaa, kun vielä niukkuudestakin pitää tinkiä? Millaisena köyhyys näyttäytyy ruoka-avun etsivän työn sosiaaliohjaajien, vieraskielisiä ikääntyneitä tukevan asiantuntijan sekä omaishoitajan näkökulmasta.

Köyhyysden monet kasvot

Ruoka-avun etsivän työn sosiaaliohjaajat Eila Silinch ja Markus Honkonen toteavat köyhyys on olevan moninaista. Köyhä näyttää keneltä tahansa meistä. Ei ole olemassa tiettyä stereotypiaa, millaisena köyhyys näyttäytyy, sillä syyt köyhyydelle ja vähävaraisuudelle vaihtelevat terveyshaasteista suhdannevaihteluiden tuomaan työttömyyteen tai pätkätöihin. Talousleikkaukset näkyvät ruoka-avun asiakaskunnassa lisääntyneenä työikäisten määränä sekä uusina kasvoina jonoissa. Asiakasrakenne on nuorentunut. Niin ikään maahanmuuttajataustaisia ihmisiä joutuu turvautumaan paljon ruoka-apuun.

Silinch ja Honkonen kertovat ihmisten tarvitsevan heiltä neuvontaa ylipäättään kaikenlaisista palveluista. Asumiskustannusten nopea nousu ja Kelan asumistuen ehtojen kiristyminen ovat lisänneet asumiseen liittyvää neuvontaa. Usein ihmiset eivät tiedä, mihin eri etuuksiin ja palveluihin he olisivat oikeutettuja. Esimerkiksi eläkeläinen saattaa luulla, ettei hän olisi oikeutettu saamaan Kelan perustoimeentulotukea. Tästä syystä hän on saattanut olla jo pidempään taloudellisesti to-

della tiukoilla. Maahanmuuttajataustaisilla ihmisillä voi puutteellinen suomen kielen taito sekä suomalaisen yhteiskunnan ja palvelujärjestelmän vieraus luoda haasteita ja aiheuttaa väärinkäsityksiä.

Omaishoitoperheiden avun hakemisen haasteena on usein se, että hoidettavaa ei voi jättää yksin kotiin eikä ottaa mukaan ruokajonoon. Moni omaishoitaja ei tiedä, mihin palveluihin ja etuuksiin hän olisi oikeutettu.

Ruoka-avun arjessa ihmisille on tärkeää jo se, että he kokevat tulevansa kohdatuksi ja kuulluksi. Usein ihmiset kokevat olevansa ongelmansa kanssa yksin tai kokevat siitä häpeää ja syyllisyyttä, mikä estää avun pyytämistä. Silinch ja Honkonen kokevat työssään tärkeäksi olla hetken rinnalla kulkijoina ohjaten ja saattaen ihmisen hänen tarvitsemiinsa palveluihin. Silti he toivovat, ettei heitä tarvittaisi, eivätkä ruokajonot olisi normaalina pidetty tapa antaa apua vähävaraisille, vaan apua tarvitsevat ihmiset tulisivat autetuiksi muilla tavoin. Tällöin ruokajonot voisivat olla enemmän ideologinen ja ekologinen, ruokahävikkiä torjuva valinta.

”Kyllä me pärjätään”, mutta miten?

Vieraskielisiä ikääntyviä tukevan Jade yhteisö ry:n moninaisuustyön asiantuntija Nashwa Khatirin

mukaan nykyinen taloustilanne näkyy ikääntyvien asiakkaiden arjessa pieninä toistuvina luopumisina. Ne eivät näy ulospäin dramaattisesti, mutta kaventavat elämää kasautuessaan. Moni ikääntynyt puhuu siitä, miten rahat eivät riitä enää ”normaaleihin kuluihin” kuten bussilippuun, ikääntyvälle tärkeisiin vitamiineihin tai silmälasihin. Kun nämä jäävät pois, jää pois myös liikkuminen, kohtaamiset ja arjen rutiinit, jotka pitävät ihmisen elämässä. Samalla yksinäisyys lisääntyy, ja terveydelliset haasteet kasvavat.

Leikkaukset tuntuvat myös epävarmuutena. Ikääntyvät pelkäävät, että seuraava muutos osuu kohtaan, jota he eivät voi enää paikata. Pienituloiselle pienikin muutos on iso. Lääkkeen hintakorotus tai asiakasmaksun nousu on jostain muusta välttämättömästä pois.

Omaishoidon kohdalla taloudellinen tilanne näkyy Khatirin mukaan kaksinkertaisena kuormana. Arki rakentuu omaishoitettavan tilanteen ympärille, jolloin mahdollisuudet ansaita, osallistua tai palautua kapenevat. Taloutta kiristävät entisestään lisääntynyt kulkeminen, pienet hankinnat, apuvälineet ja muut muutokset, joiden avulla arjen saa mahdollistettua omaishoitettavan kanssa. Tukien ja palvelujen leikkaukset eivät vähennä tarpeita, jolloin lasku maksetaan väsymyksenä, velkana tai oman terveyden murenemisena. Tämä näkyy ikääntyneissä ennen kaikkea väsyneenä sinnittelynä: ”Kyllä me pärjätään”, kun todellisuudessa pärjääminen tarkoittaa, että mitään ylimääräistä ei enää ole.

Kun leikataan palveluita, omaishoitajalta leikataan toimeentuloa, toivoa ja terveyttä

Vaikeasti vammaista lastaan hoitava Dorota Kyntäjä tietää, millaista on sinnittely omaishoidon ja riittävän toimeentulon hankkimisen välissä. Hän kertoo, miten on aiemmin monien omaishoitovuosien varrella menettänyt työmahdollisuuksia tehden samalla kahden-kolmen hoitajan työt lähes korvauksetta.

Kyntäjä aloitti vuonna 2024 sosionomin verkko-opinnot – toiveenaan päästä vuosien hoitovastuun jälkeen takaisin työmarkkinoille uuden ammattitutkinnon avulla. Mutta juuri kokopäiväisten opintojen alettua, vammaispalvelun tukipalveluista leikattiin.

Nyt Kyntäjä hoitaa opiskelun ohella jo täysi-ikäistä poikaansa pääosan öistä sekä iltoja ja viikonloppuja. Viikonloppuisin ei juuri ole yhteistä vapaa-aikaa muun perheen kanssa, sillä hoidettavan päivätoiminnan lyhentämisen

vuoksi sijais- ja tilapäis-hoitotunnit täytyy nyt käyttää arkisin omaa opiskelua mahdollistamaan.

Pärjätäkseen taloudellisesti perhe vuokraa vierashuonetta matkailijoille, mikä aiheuttaa myös lisätyötä. Kertyvä univelka saa nukahtamaan etäluentojen aikana, ja uupumus vaikeuttaa työharjoitteluissa suoriutumista.

Tällä hetkellä Kyntäjä kokee jaksavansa vielä jatkaa opintoja miehen ja anopin avun sekä etäopintojen ansiosta. Jatkossa huolettaa kuitenkin etäopintokurssien tarjonnan riittävyys opintotuen saamiseksi. Opintotuen vuoksi on opiskeltava myös kesällä. Hengähdystaukoa ei ole siis näkyvissä, varsinkin, kun myös lapsen päivätoimintayksikkö on kiinni heinäkuun ajan.

Lopuksi: Kenen kukkarossa näkyvät omaishoidon tuomat säästöt?

Helmikuussa julkaistussa Päivi Tillmanin ja Jenni Blomgrenin (2026) tutkimusartikkelissa todetaan, että työikäiset sopimusomaishoitajat joutuvat turvautumaan perustoimeentulotuen verrokkiryhmää useammin. Tutkijoiden mukaan julkisten säästöpuheiden varjoon jää säästöjen vaikutukset hoivavastuussa oleville yksilöille. Omaishoitajien taloudellinen hyvinvointi tulisi huomioida nykyistä paremmin omaishoivan vaikutuksia arvioitaessa ■

Lähde:

Tillman, P. & Blomgren, J. 2026. Työikäisten sopimusomaishoitajien perustoimeentulotuen saanti ja siihen yhteydessä olevat sosiodemografiset tekijät. Yhteiskuntapolitiikka 91 (2026):1, 5–17, <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/2ed07e2e-42b1-448a-a860-d5903c715d56/content>



Hannu kertoo, miten omaishoitajuus kulki kotihoivasta etäomais-
hoitoon, ja kuinka hoiva vie aikaa,
kilometrejä ja rahaa.

Kolme vuotta äitinsä omaishoitajana
Anne näki, miten 24/7-hoiva syö sekä
voimat että tulot, ja mitkä arjen menot
jäivät perheen maksettaviksi.

Käytännön esimerkkejä, miten omaishoito käy hoitajan kukkarolle

Anne ja Hannu kertovat omasta hoivapolustaan ja niistä kustannuksista, joita hoivasta heille syntyi.

Anne kertoo:

Olin kolmen vuoden ajan syöpää sairastavan, liikuntakyvyttömän äitini omaishoitaja 24/7. Tuolloin perhehoitajana toimiessani, minulla oli mahdollisuus ottaa äiti luokseni asumaan. Sairautensa vuoksi äiti tarvitsi jatkuvaa läsnäoloa muun muassa WC-käynteihin, ulkoiluttamisiin, pukemisiin, pesuihin, syömisistä ja lääkkeistä huolehtimisiin.

Omaishoitajana sain ylimmän palkkion, josta tietenkin maksoin verot ja muut maksut, joten käteen jäänyt summa oli noin 1 200 euroa. Äitini pienestä eläkkeestä ja minun palkkiostani me jaoimme asumiskustannukset, jotka olivat 1 125 euroa vuokra/kk + sähkö. Ruokamenot, vaatteet, apuvälineet, jalkahoidot, kamppaamokäynnit, hygieniatarvikkeet, auton ja lääkkeet maksoimme itse.

Hoivakodissa äidin hoitokustannukset olisivat olleet yli 6 000 euroa/kk. Äidin hoitostatus muuttui kaksi kuukautta ennen kuolemaansa saattohoidoksi, jolloin kustannukset olisivat olleet 25 000 euroa hoitokodissa. Kaupungille minun antama hoito ja hoiva 24/7 toi säästöä palliatiivisen hoitojakson aikana 4 500 euroa

/kk ja saattohoitojakson aikana 23 500 euroa/kk. Tämä pistää miettimään...

Hannu puolestaan kertoo, miten hoivatahtävät sujuivat ensin kotona vaimon kanssa ja pian etäomaishoitajana isälle:

Toimin vaimoni omaishoitajana kuusi vuotta. Hän sai laajan aivoinfarktin ja vasemman puolen halvaannuttua joutui pyörätuoliin, minkä seurauksena kaikki vastuu hänestä ja kodin hoidosta lankei osakseni. Olin silloin vielä työelämässä kiinni ja sain kotihoidon antamalla tuel-la mahdollistettua työssäkäyntini.

Kotihoito kävi kolme kertaa päivisin n. 10 min ajan. Kotihoito maksoi meille 589 euroa/kk. Minun omaishoitopalkkioni oli 336 euroa/kk, joten maksoin kotihoidolle 225 euroa vaimoni hoidosta. Olin työssäkäyvänä vaimoni omaishoitaja ilman lomia tai vapaapäiviä. Myöhemmin, kun jäin työstä kokonaan vaimoni omaishoitajaksi ja hoitosuhde oli tuolloin 24/7, niin sain niitä kaivattuja lomapäiviä. Sain myös palkattua kotiin avustajan, joka oli vaimoni kanssa, kun kävin auttamassa ikääntyvää isääni Vihdissä.

Isäni sai aivoinfarktin vuonna 2012. Sen jälkeen hänen toimintakykynsä las-ki niin, että autolla ajaminen kiellettiin. Maaseudulla asuminen ja välimatkat vaativat auton käyttöä. Kodin ulkopuo-lisissa asioinneissa auttamisen lisäksi

si olivat kiinteistön huoltotehtävien hoito, polttopuiden hankinta, nurmikoiden ja puutarhan kunnossa pitäminen. Kodinhoitoon liittyvät tehtävät, pyykinpesu, siivous, saunan lämmitys sekä isän avustaminen pesuissa kuormittivat hoitotaaakkaani. Hoidin myös pankkiasiat. Suomessa tänä päivänä moni pystyy samaistumaan tällaiseen tilanteeseen.

Sitten heinäkuussa 2023 tuli päätös palveluasumisen tarpeesta, ja isä muutti palvelutaloon Karkkilaan. Edelleen huolehdin pankkiasiat, ostokset, hoito- ja asumistuen anomisen, kuulolaitteen hankinnan ja huoltokäynnit, lainalaitteet, parturissa ja jalkahoitajalla käynnit. Sen lisäksi hoidettavana on isän kiinteistö.

Laskin isän asioiden hoitamisista syntyneitä kilometrejä vuodesta 2022 tähän päivään asti ja yllätyin, koska niitä on kertynyt 22 642 km, 258 edestakaista matkaa Helsingistä ja aikaa 1096 tuntia. Bensakuluja olen laskuttanut tästä ajelusta 2764 euroa, mutta ajallista korvusta jään paitsi.

Kun minun ajallista työpanostani ja vastuuta erinäisistä isän hoitoon liittyvistä tehtävistä ei huomioida, niin päätäjät voivat olla tyytyväisiä hänen kustannustehokkaaseen hoitojärjestelyynsä. Mietin, miten paljon omalla panoksellani olen säästänyt omaishoitajana ja omaisena. Pistää siis miettimään...” ■

Vieraskynä

Hilkka Marttinen
kulttuurikaveri ja
vapaaehtoistoimija

"Kulttuuri on ylivertainen kerskakulutustuote"

Näin otsikoi kirjailija ja vapaa toimittaja Minna Lindgren kolumninsa Helsingin sanomien pääkirjoitussivulla 2.1.2026. Monipuolisessa kolumnissaan taloudesta ja kuluttamisesta hän kirjoitti mm.: "Taitteen tuottama ilo ja sen kohottava vaikutus tekevät meistä onnellisempia ja vahvempia ihmisiä. Taide ei kulu eikä vähe- ne vaan kasvaa kulutuksen myötä. Sen suhteen ei ole ylikulutuksen vaaraa eikä kerskakulutuksen häpeää. ... Ihminen on yksinkertainen olento, jolle yhdessä tekeminen ja koke- minen, taide kaikissa muodoissaan, luovuus ja mielikuvitus ovat hyvinvoinnin edellytys."

Minna toivotti kaikille hyvää kulttuurin kulutusvuotta. Lähdetkö mukaan kuluttamaan ja nostamaan omaa hyvinvointiasi ja samalla bruttokansantuotetta vähäisillä päästöil- lä? Talousvaikeudet, yksinäisyys ja liikkumisen haasteet eivät tule esteeksi, jos pyydät avuksi kulttuurikaverin, jonka kans- sa voit lähteä konsertteihin, elokuviin, museoihin, teattereih- in ja muihin kulttuurikohteisiin. Kulttuurikaveri hankkii tarvittavan lipun, joka maksaa enintään 0–5 euroa ja saat- taan sinua tarvittaessa tulo- ja paluumatkoilla. Helsingin kau- pungin rahoittamaa ja aloittamaa kulttuurikaveritoimintaa koordinoi nykyään Helsinki Mission. Toiminnassa on muka- na lähes 40 kulttuuritoimijaa. HelsinkiMission verkkosivul- ta Kulttuurikaveri — HelsinkiMissio <https://www.helsinki-missio.fi/hae-apua/kulttuurikaveri/> löydät kaikki toimijat ja ohjeet kaverin hakemiseen.

Helsingin kaupunki tukee myös helsinkiläisten eläkeläis- ten käyntiä elokuvissa. Edulliset ns. HopeaCine-esitykset

kerran kuukaudessa ovat tarjolla Cinema Orionissa Eeri- kinkadulla, Malmitalossa ja Vuotalossa. Elokuvat ovat uu- sia suomalaisia tuotantoja. Ne esitetään päivällä ilman mainoksia. Esityksen jälkeen yksi tai useampikin elokuvan tekoon osallistuneista henkilöistä on haastateltavana ja ker- too tarkemmin tekemisen vaiheista. Voit tarkistaa tarjonnan Cinema Orionin verkkosivuilta HopeaCine - seniorien elo- kuvanäytökset - Cinema Orion. <https://cinemaorion.fi/erikoisnaytokset/hopeacine-seniorien-elokuvakerho/>

Jos museoiden sisäänpääsymaksut hirvittävät, käytä hy- väksesi niiden ilmapäiviä, jotka voit tarkistaa verkosta Mu- seoiden ilmapäivät Helsingissä <https://www.myhelsinki.fi/fi/vieraile/museoiden-ilmapaivat-helsingissa/> tai jokaisen museon omilta sivuilta. Musiikkitalon alakerrassa on usei- ta konserttisalia pienempiä saleja: mm. Camerata, Organo ja Paavo-sali, joissa on usein Sibelius-Akatemian matineeoi- ta tai muita musiikkiesityksiä, joihin on vapaa pääsy. Ne on kaikki merkitty Musiikkitalon ohjelmisivuille. RSON soit- tajat järjestävät myös Paavo-salissa edullisia ns. Sunnuntai- soittoja, jotka ovat iltapäivällä ja kestävät noin tunnin.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n omasta ohjelmas- ta löydät myös elokuva- ja teatterikerhon tarjonnan sekä ke- vään kulttuurikohteet ja muut tärkeät tilaisuudet, joissa voit tavata vertaisiasi ja jakaa kokemuksiasi heidän kanssaan.

Tervetuloa ja -menoa kuluttamaan kulttuuria. Kasvate- taan omaa ja muiden hyvinvointia osallistumalla ja jakamal- la elämymme toisten kanssa ■

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 ja velvoitteiden keskellä?

TIKKURILAN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 25.3., 22.4. ja 20.5. klo 13–15

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

KORSON TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 15.4. ja 13.5. klo 13–15

PAIKKA: Korson asukastila, Korsontie 2

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

Johanna Karppinen puh. 050 555 0004 tai
johanna.karppinen@polli.fi

Ryhmät on järjestetty yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa.
Sijaishoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.

Tiedustelut sijaishoidosta:

Myyrmäen päivätoimintakeskus puh. 0400 773 241

Simonkylän päivätoimintakeskus puh. 050 312 1828

Kirjallisuuspiiri

AIKA: Torstaina 26.3., 23.4. ja 28.5. klo 15–17

PAIKKA: Keskustakirjasto Oodi, Töölönlahdenkatu 4,
Ryhmätila 8, 2. krs

KÄSITELTÄVÄT TEOKSET:

26.3. Riitta Kylänpää: Pentti Linkola – Ihminen ja legenda (2017) Siltala

23.4. Eeva Kilpi: Naisen päiväkirja (1995) WSOY

28.5. Richard Powers: Ikipuut (2021) Gummerus
(suomentanut Sari Karhulahti)

OHJAAJA: Pirjo Valaste, pirjo.valaste@gmail.com

Lämpimästi tervetuloa!

Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

AIKA: Ryhmä kokoontuu aina parillisten viikkojen maanantaina klo 13.

Kevään viimeinen tapaamispäivä 25.5.

PAIKKA: Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

LISÄTIETOJA: Vertaisohjaaja Eeva Mäkinen
puh. 050 374 2659 / eevakaarina.makinen@gmail.com

Lämpimästi tervetuloa!

Cafè Svea

Hur står det till med dig?

Vi träffas månatligen och diskuterar vår vardag som närståendevårdare, delar våra glädje och sorgestunder, ger varann tips och stöd, lär oss känna varandra och har en trevlig kaffestund tillsammans. Vi träffas månatligen via Microsoft Teams. Vi skickar deltagarlänken till dig efter att du anmält dig med.

TID: Tisdag 7.4. och 5.5. kl. 14–15.30

PLATS: Microsoft Teams

ANMÄLAN: lena.lonngrén@polli.fi minst 1 dygn före
Du är hjärtligt välkommen med!

INDIVIDUELLA SAMTAL: På Cafè Svea har du även möjlighet till privat diskussion när du önskar mötas ansikte mot ansikte. Kontakta oss så kan vi ordna ett 1,5 timmars möte antingen i våra utrymmen på Kristinegatan 3 eller till exempel i ett för dig närliggande café.

Sateenkaari-kahvila

Sydämällisesti tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan.

Vaihdetaan kuulumisia arjesta omaishoitajina, jaetaan ilot ja surut, neuvotaan ja tuetaan, verkostoidutaan ja vietetään mukava kahvihetki keskenämme. Tapaamme kerran kuussa Microsoft Teamsin kautta, johon lähetämme linkin osallistumisilmoituksen yhteydessä. Tervetuloa!

AIKA: Tiistaina 7.4., 5.5. ja 4.8. klo 16–17.30

PAIKKA: Microsoft Teams

ILMOITTAUTUMINEN: kai.baer@polli.fi viimeistään vuorokautta aiemmin

YKSILÖKESKUSTELUT: Sateenkaari-kahvilassa on mahdollisuus myös yksityiskeskusteluun, kun kaipaat kasvatusten tapaamista. Ota yhteyttä, niin voimme sopia 1,5 h tapaamisen joko tiloissamme tai esim. lähikahvilassa. Även på svenska. Also in english.

Työikäisten omaishoitajien ryhmä

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

AIKA: Tiistaina 7.4., 5.5. ja 4.8. klo 18–19.30

PAIKKA: Microsoft Teams

OHJAAJA: Kai Baer

ILMOITTAUTUMINEN: kai.baer@polli.fi viimeistään päivää ennen tapaamista.

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

Tervetuloa!

Miesomaishoitajien tapaamiset Vantaalla

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

AIKA: Keskiviikkona 8.4. klo 13–14.30

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

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

Johanna Karppinen puh. 050 555 0004 tai johanna.karppinen@polli.fi

Tervetuloa mukaan!

Ohjelmallinen kahvihetki (ent. Iltakahvila)

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.

KAHVILAILTAPÄIVÄT KLO 15–17. Huom! Uusi kellonaika.

Ke 8.4. Liike on lääke -luento, fysioterapeutti

Tuula Lauttamus

Ke 13.5. Keväisiä valokuvia

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

ILMOITTAUTUMINEN: tea.tulikallio@polli.fi tai 050 440 1551 viim. kahvilaviikon maanantaina

(Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin – elämä ei aina mene niin kuin ajatellaan.)

Tule mukaan mukavan iltapäivän viettoon!

Miesten ryhmä – jaksamisen monet ulottuvuudet -teemalla

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

AIKA: Maanantaina 13.4. ja 4.5. klo 15–17

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

OHJAAJAT: Vertaisohjaajat Veijo Pekkarinen ja Teuvo Heinonen

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun vuoksi tea.tulikallio@polli.fi tai 050 440 1551

Tervetuloa!

Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat - ryhmä

Ryhmän tavoitteena on omien rajojen ja tunteiden sekä lähisuhdeväkivallan muotojen tunnistaminen. Ryhmä on tarkoitettu helsinkiläisille yli 65-vuotiaille omaistaan hoitaville ja se toimii suljettuna. Ryhmään otetaan mukaan kahdeksan henkilöä.

AIKA: Perjantaina 17.4., 24.4., to 30.4., 7.5. ja pe 15.5. klo 13–15

PAIKKA: Kannelmäen palvelukeskus, Urkupillintie 4, ryhmätila Ankkuri

ILMOITTAUTUMINEN RYHMÄNOHJAAJILLE: Ti 14.4. mennessä Tea Tulikallio, omaistoiminnan kehittäjä, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry puh. 050 440 1551 / tea.tulikallio@polli.fi TAI

Kirsi Lamminaho, väkivaltatyön asiantuntija, Seniorin salaisuus -hanke, Pääkaupungin turvakoti ry puh. 044 744 8434 / kirsi.lamminaho@paakaupunkiseudunturvakoti.fi

Kantapöytä-ryhmä helsinkiläisille omaistaan hoitaville ja hoivan tarvitsijoille

Tulkaa yhdessä Kinaporiin! Tapaamiseen voivat osallistua viralliset ja epäviralliset omaishoitajat sekä heidän läheisensä. Molemmille on omat ryhmänsä. Voitte tulla jo klo 12 omakustanteiselle lounaalle Kinaporin ravintolaan. Jos et ehdi/halua tulla syömään niin kokoonnutaan klo 13 kokoustila Kertsä 4:ssä, toinen tila on Fiilis 4. Molemmat tilat ovat neljännessä kerroksessa.

AIKA: Tiistaina 21.4. ja 19.5. klo 13–14.30

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A

OHJAAJAT: Tea Tulikallio, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry ja sosiaaliohjaaja, Helsingin kaupunki

Tervetuloa!

Ryhmä toteutetaan yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa.



Neulekahvila

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

AIKA: Tiistaina 21.4. ja 19.5. klo 13–15

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Seija Kainulainen

ILMOITTAUTUMINEN: Viim. edellisenä päivänä tea.tulikallio@polli.fi / 050 440 1551

Lämpimästi tervetuloa!

Hyvinvointilauantait omaistaan hoitaville

Vuonna 2026 järjestämme neljä hyvinvointilauantaita eri teemoin. Ota tuokio itsellesi tiedon ja rennon tekemisen merkeissä.

Lämpimästi tervetuloa yhdelle tai useammalle kerralle!

KEVÄÄN LAUANTAIT klo 12–14:

- 25.4. Ravinnon merkitys terveyden ja jaksamisen ylläpidossa, Juhani Sipinen, laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM (20 hlöä)
- 9.5. Liikettä ja rentoutusta, ohjaajan nimi varmistuu lähempänä (10 hlöä)
(Syksyn teemat: uni sekä mielen hyvinvointi)

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

ILMOITTAUTUMINEN: tuulikki.hakala@polli.fi / 046 922 3590 viimeistään saman viikon maanantaina. Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä.

Lastenhoito järjestetään tarvittaessa ulkoleikkien merkeissä. Lastenhoitotarpeesta yhteydenotot jo 14.4. mennessä! Pidäthän itsestäsiikin hyvää huolta!



Kulttuurikohde kevälle:

Reitzin kotimuseo

Apollonkatu 23 B 64, 6. krs

AIKA: Keskiviikkona 22.4. klo 13

Reitzin säätien kokoelmat sijaitsevat Lauri ja Maria Reitzin arvokkaassa museokodissa. Museossa on esillä suomalaisen maalaustaiteen merkiteoksia, antiikkihopeaa, aseita, posliinia ja kelloja. Opastus. Mukaan mahtuu 25 hlöä. Maksuton.

Tule ajoissa paikalle, museo on kuudennessa kerroksessa!

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

ILMOITTAUTUMINEN: Viim. viikkoa ennen tilaisuutta tea.tulikallio@polli.fi / 050 440 1551. Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi sekä yhdistys. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n kanssa, tietoja tarvitsemme tilastointia varten.

Tervetuloa virkistäytymään!

Omaisneuvon toimintaa

Lähi-idän naiset -omaishoitajaryhmä

seuraava kokoontuminen Ramadanin jälkeen pe 27.3. klo 17 Kirstinkatu 3, Helsinki

Uusi ryhmä: Arabiankielisten erityislasten äitien ryhmä

ti 24.3., ti 21.4. ja ke 27.5. klo 17–18.30 Kirstinkatu 3, Helsinki

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

to 26.3., 23.4. ja 28.5. klo 17–19.30 Itäkadun perhekeskus, Helsinki

Somalinkielinen Omaisneuvo-neuvontapuhelin päivystää

maanantaisin klo 18–19
puh. 041 726 9282 / Saiida

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

Etäryhmä venäjänkielisille omaishoitajille

ti 3.3. ja ti 21.4. klo 18 Teams-yhteydellä. Uudet osallistujat voivat ilmoittautua Tuulikille.

www.omaishneuvo.fi-sivusto

perustietoa omaishoitajille helposti eri kielillä. Suunniteltu erityisesti mobiilikäyttöön. Edelleen materiaaleja eri kielillä myös polli.fi/other-languages

LISÄTIETOJA ryhmistä, aikatauluista ja neuvontaa arkisin suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi p. 046 922 3590 / Tuulikki, tuulikki.hakala@polli.fi. Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkivusteisesti. Viestejä ja sähköposteja voi laittaa myös omalla äidinkielellä. Ryhmiin ovat tervetulleita myös uudet osallistujat. Osallistua voi kerran tai useasti.



Suomen Mielenterveys ry

Hyvinvoiva mieli -koulutus 75 vuotta täyttäneelle omaistaan hoitavalle

Saat tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja opit käytännössä, kuinka mielen hyvinvointia voi vahvistaa arjessa. Koulutuksessa tutustutaan viiteen tapaan edistää mielen hyvinvointia: liity, liiku, huomaa hetki, opi uutta, anna toisille.

AIKA: Maanantaina 25.5., 1.6., 8.6. ja 15.6. klo 12.30–15.30

PAIKKA: MIELI ry, Maistraatinportti 4 A (Pasila), 7. krs

Koulutus on osallistujille maksuton ja siihen sisältyy kahvitarjoilu. Koulutuksen järjestää Mielen voimaa 75+-vuotiaille -hanke yhteistyössä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kanssa. Huomioithan, että tämä koulutus on tarkoitettu ikääntyneille omaishoitajille. Ensimmäisellä koulutuskerralla Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n työntekijä Tea Tulikalio on myös paikalla vastaanottamassa koulutukseen osallistujia.

ILMOITTAUTUMINEN: 11.5. mennessä Sonja Maununaho sonja.maununaho@mieli.fi / 040 194 1859 tai suoraan netissä: mieli.fi/hyvinvoivamieli

Entiset omaishoitajat

Hoivatilanteen loputtua läheisen menehtymiseen on suuri elämänmuutos. Tule keskustelemaan ja pohtimaan samassa elämäntilanteessa olevien kanssa mahdollisuuksista löytää uusia polkuja arkeen.

AIKA: Torstaina 23.4. klo 13–14.45

PAIKKA: Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, 1. krs neuvotteluhuone

Tapaamisessa mukana Johanna

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 20.4. mennessä
johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004

Kerrothan samalla kahvitarjoilua varten mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Lämpimästi tervetuloa!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

AIKA: Torstaina 23.4.2026 klo 18

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3 / Teams-linkin välityksellä etänä

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kevätkokousasiat kuten tilinpäätös, vuosikertomus ja tilintarkastajien lausunto ja päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta.

ILMOITTAUTUMINEN: Ti 21.4. mennessä tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Etänä osallistuville lähetämme Teams-linkin sähköpostiin ennen kokousta.

Tervetuloa runsain joukoin yhdistyksemme kokoukseen!

Kevätterveisin "Pollin" hallitus

Ohjattu mielen hyvinvoinnin vertaistukiryhmä omaistaan hoitaville hyvinvoinnin ja jaksamisen tueksi

AIKA: Tiistaina 31.3., 28.4., 26.5. klo 14–15.30

PAIKKA: Roihuvuoren seniorikeskus/palvelukeskus,
Annin alkovi, P-kerros, Punahilkantie 16,
00820 Helsinki

OHJAAJA: Lena Lönngren, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Sinun ei tarvitse olla virallinen omaishoitaja osallistuaksesi ryhmään. Olet tervetullut myös, jos läheisesi on jo siirtynyt hoivakotiin.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Lena Lönngren p. 050 548 6554

Yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa.
polli.fi

Tervetuloa!

Vappuetkot

Suomen Kansallisteatterin kiertuenäyttämö esittää:

Mirjamin runot

Elämäntyönsä Tervolassa opettajana tehnyt 94-vuotias Mirjami Lehto on kirjoittanut valtavan määrän runoja. Pääosassa ovat pohjolan luonto, arkielämä ja sen onnen hetket, rakkaus sekä ikääntymistä, jota hän kuvaa riemukkaan ironisesti.

Mirjamin runojen esiintyjinä nähdään Juhani Laitala, Markku Huhtamo ja Eila Halonen. Markus Fagerudd on säveltänyt muutamien runon lauluiksi.

Esitys kestää noin 45 min.

AIKA: Keskiyönä 29.4. klo 14

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

ILMOITTAUTUMINEN: Tarjoilujen vuoksi 24.4. mennessä
lena.lonnngren@polli.fi tai puh. 050 548 6554.
Mukaan mahtuu 30 henkilöä.

Tarjolla munkkia ja simaa!

Tervetuloa!

Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Tiistaina 5.5. klo 16.30–18

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

AIHE: Edunvalvontavaltuutus ja mitä tehdään edunvalvontavaltuutuksen astuessa voimaan

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

Tervetuloa!

Päiväretki Tallinnaan – yhdistyksemme jäsenille

Helena Lavikaisen säätiöltä saamamme lahjoituksen avulla voimme tarjota jäsenillemme maksuttoman retkipäivän Tallinnaan.

AIKA: Keskiviikkona 27.5. klo 9.45–19.30

PAIKKA: M/S Viking XPRS, Katajannokanlaituri 8 (Mastokatu 1)

TAPAAMINEN: Klo 9.45 Viking Linen terminaalin ala-aulassa, ovesta oikealla

OHJELMA:

Klo 10.30 Kahvia/teetä, hedelmiä ja sämpylä laivan kokouskannella kansi 7. Kokoustilassa infoa päivän ohjelmasta ja lyhyt esittely yhdistyksen ajankohtaisista asioista.

Klo 13.00 Bussikuljetus kaupunkioppaan kera Tallinnan TV-tornille. TV-tornissa opastettu kierros, jonka jälkeen 20–30 min omaa aikaa (kahvila omakustanteinen).

Klo 16.30 The Buffet -illallinen

Klo 19.30 Laiva saapuu Helsinkiin

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET: To 2.–ma 20.4. klo 9.00 alkaen tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710 (miel. tekstiviestillä) tai Webropolin kautta <https://link.webropol.com/ep/tallinna2026/>

Retkipäivä on jäsenille maksuton.

Ei-jäsenille 50 € / hlö

Mukaan mahtuu 45 hlöä

Peruutuksista 20.4. jälkeen joudumme perimään 50 €.



Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitaan:

- Nimi (etunimi + sukunimi kuten henkilötodistuksessa / passissa)
- Syntymäaika (PPKKVVVV)
- Sukupuoli
- Kansalaisuus
- Ruoka-aineallergiat kokoustarjoilua varten (buffet huomioi peruseruokavaliot)

Laivalta on varattu viisi hyttiä tavaroiden säilytykseen ja lepohetkiin.

Tervetuloa viettämään yhteistä, virkistävää retkipäivää!

Tule elokuvakerhoon!

Vapaaehtoiset Tuula ja Helena järjestävät mahdollisuuden lähteä yhdessä katsomaan Triplan BioRexin Senioribion esityksiä.

Senioribio pidetään joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 15 (arkipyhät voivat aiheuttaa muutoksia aikatauluihin). Esitettävät elokuvat julkaistaan kaksi viikkoa ennen esityspäivää.

ILMOITTAUDU nyt listalle mukaan Tuulalle poikonentuula@gmail.com. Tuula lähettää sinulle viestiä ennen elokuvapäivää ja kertoo, mikä elokuva on ohjelmistossa. Hän myös ostaa liput etukäteen.

HINTA: 10 € / lippu, sisältää kupin kahvia

Tervetuloa valkokankaan lumoihin!

Teatterikerho tiedottaa

Myrskyluodon Maija

Anni Blomqvistin romaanisarjaan perustuva tunteellinen tarina on monille tuttu Åke Lindmanin TV-tulkinnasta 70-luvulta, viime vuoden tuoreesta elokuvaversiosta tai ehkä Lasse Mårtensonin koskettavan kappaleen kautta.

Kivinokan kesäteatterille esityksen on sovittanut musiikkikesäteatterin ohjaaja Kari Kinnaslampi. Musiikista vastaa Martti Puurtisen orkesteri. Päärooleissa nuorena Maijana Heidi Kyrö, vanhana Maijana Inga Sulin ja Jannena Juho Taskinen. Muissa rooleissa nähdään mittava yli 20 näyttelijän kaarti.

AIKA: Lauantaina 22.8. klo 17

PAIKKA: Kivinokan kesäteatteri, Kipparlahdensilmukka 5, 00810 Helsinki

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET: Pe 5.6. mennessä lena.lonngrén@polli.fi / 050 548 6554. Muistathan ilmoittaa tarvittavat rollaattori- ja pyörätuolipaikat. Jokainen tulee teatterille omin kyydein. Paikkoja on varattu 30 kpl.

HINTA: Jäsenille MAKSUTON (vain lippu, ei kahveja) / ei jäsenille lipun hinta 33 €

Laskutamme liput 18.6. mennessä

Peruuttamattomista lipuista joudumme perimään 33 € maksun.

Lämpimästi tervetuloa!

Tule mukaan lukuviikon tapahtumaan!

AIKA: Maanantaina 20.4. klo 14–16

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun vuoksi ke 15.4. mennessä tea.tulikallio@polli.fi / 050 4401551

TAPAHTUMAN SISÄLTÖ: Kirjastopalvelut esittäytyvät

Klo 14–15 Celia-saavutettavan kirjaston infotilaisuus Teamsin välityksellä. Osallistumme yhdessä seuraamaan tilaisuutta etäyhteyden kautta Pollin olkkarissa:

Tietoisku Celian verkkopalveluista – vaihtoehdot ilmaisten äänikirjojen kuunteluun

Celian henkilöasiakkaat voivat kuunnella äänikirjoja verkkopalvelun kautta. Miten Celian asiakkaaksi pääsee ja miten kirjoja pystyy kuuntelemaan? Tule kuulemaan vinkkejä verkkopalvelun käyttöön ja eri kuuntelutapoihin, kuten Webbox-laitteeseen ilman CD-levyjä.

Vaihtoehtoisesti voit myös osallistua webinaariin Teams-linkin kautta, joka löytyy lähempänä tapahtuman ajankohtaa nettisivuiltamme www.polli.fi tai oheisen QR-koodin kautta:



Klo 15–16: Olkkarissa tavattavissa Kallion kirjaston Celia-palvelun työntekijä, joka kertoo lisää palvelusta ja auttaa rekisteröitymään palvelun käyttäjäksi. Helsingin Kotikirjasto sekä E-kirjastopalvelu esittelevät toimintaansa.

Kirjastopalveluja omaishoitoperheiden tueksi:

Tiesitkö Saavutettavuuskirjasto Celiasta? Voit liittyä Saavutettavuuskirjasto Celian äänikirjapalveluun, jos tavallisen kirjan lukeminen on sinulle vaikeaa luki- tai oppimisvaikeuden, sairauden tai vamman vuoksi. Voit liittyä äänikirjapalveluun omassa kirjastossasi. Palvelu on ilmainen.

Lisätietoa Celian palveluista
<https://www.celia.fi/asiakkaaksi/> tai Celian Asiakaspalvelusta celia@kansallisarkisto.fi / 0295 333 050.

Kotipalvelu tuo kirjat kotiovellesi

Onko sinun hankalaa tulla kirjastoon iän, sairauden tai vamman takia? Oletko liikuntaesteinen? Ota yhteyttä kirjaston kotipalveluun ja kerro, mitä haluaisit lainata. Sen jälkeen kirjaston kotipalvelu toimittaa tilaamasi aineiston sinulle suoraan kotiin. Voit myös valtuuttaa jonkun asioimaan puolestasi valtakirjalla.

Ota yhteyttä oman kaupunkisi Kotikirjastoon:

- Helsinki: arkisin klo 12–15 puh. (09) 3108 5214 / kotikirjasto@hel.fi
- Vantaa: kotikirjasto@vantaa.fi
- Espoo: arkisin klo 9–14 puh. 046 877 2986 ja 046 877 2988 / kirjasto.kotipalvelu@espoo.fi

Kirjasto verkossa

Kirjaston palveluita on tarjolla laajasti myös verkossa. E-kirjasto on Suomen kuntien yhteinen palvelu, josta voit lainata e-kirjoja, äänikirjoja ja digilehtiä. E-kirjasto-sovellukseen kirjaudutaan vahvalla tunnistautumisella eli pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Helmet-kirjastokortilla pääset lukemaan ulkomaisia sanoma- ja aikakauslehtiä ja kuuntelemaan äänikirjoja eri kielillä. Kirjastokortti avaa ovet myös musiikkipalveluihin ja joka kielikursseille verkossa. Lisätietoa E-kirjastosta:

<https://www.kansalliskirjasto.fi/fi/e-kirjasto>

Helmet-kirjastojen e-palvelut:
<https://helmet.finna.fi/Content/ekirjasto>

TOIMINTAKALENTERI

YHTEYSTIEDOT

Huomio!
Uusi osoite:
Kirstinkatu 3,
00530 Helsinki

TOIMISTO

Kirstinkatu 3, 00530 HELSINKI (katutaso)

Avoimna arkisin klo 9–15

(varmimmin tapaat meidät sopimalla tapaamisajan)

Kesän aikana toimistomme on suljettu 15.6.–9.8.2026

Ohjaus ja neuvonta: puh. 050 551 4335 ma–to klo 9–11

Mahdollisuus sopia myös ilta-ajasta ja henkilökohtaisesta tapaamisesta.

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

Toiminnanjohtaja **Marja Ruotsalainen** 040 168 4328

Assistentti **Tiina Sirkkiä** 040 533 2710 (osa-aikainen)

• Jäsenasiat, ilmoittautumiset, myyntilaskutus, toimistopalvelut

Viestinnän asiantuntija **Kai Baer** 050 408 1815

Omaistoiminnan kehittäjä **Johanna Karppinen** 050 555 0004

• Omaishoitajien jaksamisen tukeminen, kehittämistyö
• Omaishoidon kokemusasiantuntija toiminta

Omaistoiminnan kehittäjä **Lena Lönngrén** 050 548 6554

• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen
• Myös ruotsiksi

Omaistoiminnan kehittäjä **Tea Tulikallio** 050 440 1551

• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen
• Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koordinaatio

Maahanmuuttajatyön vastaava kehittäjä **Tuulikki Hakala** 046 922 3590

• Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

Hallituksen jäsenet 2026

Puheenjohtaja	Hannu Koivula	hannu@koivula.in
Jäsen	Tuula Poikonen	poikontuula@gmail.com
Jäsen	Tuula Mikkola	mikuu@hotmail.com
Jäsen	Tiina Autio	tiina.ek.autio@gmail.com
Jäsen	Mia Löflund	mia.loflund@outlook.com
Jäsen	Sirpa Puhakka	sirpa.puhakka@pp2.inet.fi
Jäsen	Kirsi Rossi	kirsi.rossi@artek.fi

Facebook

@polli.omaishoitajat

Twitter

@omaishoitajat

Instagram

@pksomaishoitajat

YouTube

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Maailman tärkein työpaikka -videon voi katsoa YouTubea.

Oma-jäsenlehti
3/2026
ilmestyy vk 34

Maaliskuu		
Ti	24.3.	Arabiankielisten erityislasten äitien ryhmä, Pollin olkkari klo 17.00–18.30
Ke	25.3.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila klo 13.00–15.00
To	26.3.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi klo 15.00–17.00
To	26.3.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun pk. klo 17.00–19.30
Pe	27.3.	Lähi-idän naiset -omaishoitajaryhmä, Pollin olkkari klo 17.00
Ma	30.3.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Ti	31.3.	Omaishoitajien mielen hyvinvoinnin ryhmä, Roihuvuori klo 14.00–15.30
Huhtikuu		
Tis	7.4.	Café Svea, Microsoft Teams kl. 14.00–15.30
Ti	7.4.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams klo 16.00–17.30
Ti	7.4.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams klo 18.00–19.30
Ke	8.4.	Miesomaishoitajien tapaaminen, Tikkurilan asukastila klo 13.00–14.30
Ke	8.4.	Ohjelmallinen kahvihetki, Pollin olkkari klo 15.00–17.00
Ma	13.4.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Ma	13.4.	Miesten ryhmä, Pollin olkkari klo 15.00–17.00
Ti	14.4.	Hoivan horisontti, Pollin olkkari klo 13.00–15.00
Ke	15.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila klo 13.00–15.00
Ke	15.4.	Oma-gallerian ja taidenäyttelyn avajaiset, Polli klo 16.00–18.00
Pe	17.4.	Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat, Kannelmäki klo 13.00–15.00
Ma	20.4.	Lukuviikon tapahtuma, Pollin olkkari klo 14.00–16.00
Ti	21.4.	Kantapöytä-ryhmä, Kinaporin palvelukeskus klo 13.00–14.30
Ti	21.4.	Neulekahvila, Pollin olkkari klo 13.00–15.00
Ti	21.4.	Arabiankielisten erityislasten äitien ryhmä, Pollin olkkari klo 17.00–18.30
Ti	21.4.	Etäryhmä venäjänkielisille omaishoitajille, Teams klo 18.00
Ke	22.4.	Kulttuuriryhmä, Reitzin kotimuseo klo 13.00
Ke	22.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila klo 13.00–15.00
To	23.4.	Entisten omaishoitajien tapaaminen, Myyrinkoti klo 13.00–14.45
To	23.4.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi klo 15.00–17.00
To	23.4.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun pk. klo 17.00–19.30
To	23.4.	Sääntömääräinen keuhkokokous, Pollin olkkari klo 18.00
Pe	24.4.	Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat, Kannelmäki klo 13.00–15.00
La	25.4.	Hyvinvointilauantai, Pollin olkkari klo 12.00–14.00
Ma	27.4.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Ke	29.4.	Vappuetkot, Pollin olkkari klo 14.00
Ti	28.4.	Omaishoitajien mielen hyvinvoinnin ryhmä, Roihuvuori klo 14.00–15.30
To	30.4.	Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat, Kannelmäki klo 13.00–15.00
Toukokuu		
Ma	4.5.	Miesten ryhmä, Pollin olkkari klo 15.00–17.00
Tis	5.5.	Café Svea, Microsoft Teams kl. 14.00–15.30
Ti	5.5.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams klo 16.00–17.30
Ti	5.5.	Laki-ilta, Pollin olkkari klo 16.30–18.00
Ti	5.5.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams klo 18.00–19.30
To	7.5.	Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat, Kannelmäki klo 13.00–15.00
La	9.5.	Hyvinvointilauantai, Pollin olkkari klo 12.00–14.00
Ma	11.5.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Ke	13.5.	Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila klo 13.00–15.00
Ke	13.5.	Ohjelmallinen kahvihetki, Pollin olkkari klo 15.00–17.00
Pe	15.5.	Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat, Kannelmäki klo 13.00–15.00
Ti	19.5.	Kantapöytä-ryhmä, Kinaporin palvelukeskus klo 13.00–14.30
Ti	19.5.	Neulekahvila, Pollin olkkari klo 13.00–15.00
Ke	20.5.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila klo 13.00–15.00
Ti	24.5.	Arabiankielisten erityislasten äitien ryhmä, Pollin olkkari klo 17.00–18.30
Ma	25.5.	Hyvinvoiva mieli -koulutus, MIELI ry klo 12.30–15.30
Ma	25.5.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Ke	27.5.	Päiväretki Tallinnaan yhdistyksen jäsen, M/S Viking XPRS klo 9.45–19.30
Ke	27.5.	Arabiankielisten erityislasten äitien ryhmä, Pollin olkkari klo 17.00–18.30
Ti	28.5.	Omaishoitajien mielen hyvinvoinnin ryhmä, Roihuvuori klo 14.00–15.30
To	28.5.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi klo 15.00–17.00
To	28.5.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun pk. klo 17.00–19.30
Kesäkuu		
Ma	1.6.	Hyvinvoiva mieli -koulutus, MIELI ry klo 12.30–15.30
Ma	8.6.	Hyvinvoiva mieli -koulutus, MIELI ry klo 12.30–15.30
Ma	15.6.	Hyvinvoiva mieli -koulutus, MIELI ry klo 12.30–15.30
Elokuu		
Tis	4.8.	Café Svea, Microsoft Teams kl. 14.00–15.30
Ti	4.8.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams klo 16.00–17.30
Ti	4.8.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams klo 18.00–19.30
La	22.8.	Myrskyluodon Maija, Kivinkokan kesäteatteri klo 17.00



Omaishoitajan Oma-appi

Oma-appi on sinulle omaishoitaja, omaistasi hoivaava tai olet tekemisissä omaishoitajien kanssa. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n Oma-jäsenlehti on luettavissa maksutta Oma-apin kautta. Voit lukea artikkelit näköislehtenä, valita tekstin koon tai kuunnella tekstiä.

Voit myös jakaa lukemasi sähköpostilla tai sosiaalisessa mediassa. Oma-apin kautta löydät myös Oma-puheenvuoro -podcastin, polli.fi-kotisivumme, Omaisuus.fi-sivun sekä maksuttoman neuvonta-numeromme. Oma-jäsenlehti ilmestyy jatkossakin paperisena jäsenistöllemme.

Näin lataat käyttöösi Oma-apin.

Oma-appi on ladattavissa niin iOS (Apple) kuin Android-älypuhelimiiin, tabletteihin ja tietokoneisiin.



Apin lataaminen Maciin

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



Google Play Kauppa -sovelluksesta

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

Seuraa ajankohtaisia omaishoitouutisia

Ajankohtaisia omaishoitouutisia voit seurata oheisten kanavien kautta.



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

Seuraa meitä somessa:



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 30 € / kalenterivuosi 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 omaishoitajien kanssa. Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhtetta.

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. 2026 on 30 €, josta yhdistykselle palautuu 15 €. Jäsenmaksu sisältää paikallisyhdistyksen sekä valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

Jäsenenä saat:

- Oma-jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- Ohjausta, neuvontaa ja tukea omaishoitoperheen elämäntilanteeseen
- Edunvalvontaa ja lakineuvontaa
- Vertaistukea
- Virkistyspäiviä, retkiä ja muuta virkistystoimintaa
- Omaishoitajaliiton maksutonta lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- Tietoa lomista
- Vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja

Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhtetta!

Yritystukija-jäsenyys

Yritystukija-jäsenmaksu on yritykseltä tai yhteisöltä valintanne mukaan alk. 200 € / kalenterivuosi.

Yritystuki-jäsenenä saat:

- Oma-jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Jäsentodistuksen ja tukijajäsen-logon sivuillenne
- Infopakettin sekä neuvontaa työn ja omaishoidon yhteensovittamiseen
- Logon sekä linkin polli.fi-sivustolla
- Mahdollisuuden tarjota kumppanuusetuja

Kannatusjäsenyys

Yksityishenkilöltä 30 € / kalenterivuosi. Kannatusjäsenmaksu tulee lyhentämättömänä yhdistykselle.

Kannatusjäsenenä saat:

- Oma-jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- Mahdollisuuden osallistua toimintaamme

Leikkaa irti ja postita kuoressa

Jäseneksi liittymislomake

- ☐ Haluan liittyä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäseneksi.
Jäsenmaksu on 30 € / kalenterivuosi.
Omaishoitajaliitto ry laskuttaa jäsenmaksun.
- ☐ Haluan liittyä kannatusjäseneksi

Sukunimi _____

Etnimi _____

Postiosoite _____

Syntymäaika _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

- ☐ Haluan jäsenlehden postitse kotiini
- ☐ sähköpostin liitteenä

Omaishoito on joukkuelaji.
Tule mukaan!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Kirstinkatu 3
00530 Helsinki





Hoivan horisontti

Tapaaminen Sinulle, jonka läheinen on muuttanut tai siirtymässä pitkäaikaishoivaan.

Tervetuloa mukaan vertaistuelliseen kohtaamiseen. Iltapäivän aikana pohditaan uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista, hoivavastuusta luopumiseen liittyviä kysymyksiä sekä oman hyvinvoinnin vahvistamista muutostilanteessa.

AIKA: Tiistaina 14.4. klo 13–15

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 10.4. mennessä
tea.tulikallio@polli.fi / 050 440 1551

Kerro samalla kahvitarjoilua varten mahdolliset ruoka-aine-allergiat. Tapaamisissa mukana Tuija Kotiranta, Omaisena edelleen ry sekä Tea



 **Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**



Entiset omaishoitajat

Hoivatilanteen loputtua läheisen menehtymiseen on suuri elämänmuutos. Tule keskustelemaan ja pohtimaan samassa elämäntilanteessa olevien kanssa mahdollisuuksista löytää uusia polkuja arkeen.

AIKA: Torstaina 23.4. klo 13–14.45

PAIKKA: Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, 1. krs neuvotteluhuone
Tapaamisessa mukana Johanna

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 20.4. mennessä
johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004

Kerrothan samalla kahvitarjoilua varten mahdolliset ruoka-aineallergiat.

**Lämpimästi
tervetuloa!**

 **Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**



Teatterikerho tiedottaa

Myrskyluodon Maija

**Huom!
Jäsen
etu**

Anni Blomqvistin romaanisarjaan perustuva tarina. Kivinokan kesäteatterille esityksen on sovittanut musiikki-kesäteatterin ohjaaja Kari Kinnaslampi. Musiikista vastaa Martti Puurtisen orkesteri. Päärooleissa nuorena Maijana Heidi Kyrö, vanhana Maijana Inga Sulin ja Jannena Juho Taskinen.

AIKA: Lauantaina 22.8. klo 17

PAIKKA: Kivinokan kesäteatteri,
Kipparlahdensilmukka 5, 00810 Helsinki

SITOVA ILMOITTAUTUMINEN: Pe 5.6. mennessä
lena.lonngrén@polli.fi / 050 548 6554.

Muistathan ilmoittaa tarvittavat rollaattori- ja pyörätuoli-paikat. Jokainen tulee teatterille omin kyydein. Paikkoja on varattu 30 kpl.

HINTA: Jäsenille MAKSUTON (vain lippu, ei kahveja)
/ ei jäsenille lipun hinta 33 €

Laskutamme liput 18.6. mennessä
Peruuttamattomista lipuista perimme 33 € maksun.

**Lämpimästi
tervetuloa!**

 **Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**



Vappuetkat

Suomen Kansallisteatterin
kiertuenäyttämö esittää:

Mirjamin runot

Elämäntyönsä Tervolassa opettajana tehnyt 94-vuotias Mirjami Lehto on kirjoittanut valtavan määrän runoja. Pääosassa ovat pohjolan luonto, arkielämä ja sen onnen hetket, rakkaus sekä ikääntymistä, jota hän kuvaa riemukkaan ironisesti.

AIKA: Keskiviikkona 29.4. klo 14

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

Esiintyjinä: Juhani Laitala, Markku Huhtamo ja Eila Halonen. Markus Fagerudd on säveltänyt muutaman runon lauluiksi. Esitys kestää noin 45 min.

ILMOITTAUTUMINEN: Tarjoilujen vuoksi 24.4. mennessä
lena.lonngrén@polli.fi tai puh. 050 548 6554.

Mukaan mahtuu 30 henkilöä.

Tervetuloa!

Tarjolla munkkia ja simaa!  **KANSALLISTEATTERI**

 **Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**