



Oma

Liity
jäseneksi
Katso sivu 23.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT
3/2026

Keho tuntee
mielen
kuorman

Keho,
joka
jää väliin

Tukena
omaishoitajien
ja läheistään
hoivaavien arjessa

Liikettä ja
hyvinvointia
omaishoitajan
arkeen
Helsingissä

Kun

Keho

pettää

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 kaipaavat 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

Paloheinä: 050 305 3193
Malminkartano: 050 570 1341

Päiväkummun hoivapalveluita:
KOTIPALVELUT • HOITOKODIT • PALVELUASUMINEN • PÄIVÄTOIMINTA

Päiväkumpu
SIELLÄ ASUU ELÄMÄNILO.

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)





Kallisarvoinen ystävämme

Nyt avaamasi Oma-lehden teemana on kehon hyvinvointi; ja vuoden viimeisessä lehdessä käsitellään mielen hyvinvointia. Näitä kahta asiaa on mahdotonta täysin erottaa toisistaan – kaikki vaikuttaa kaikkeen. Ihminen on kiehtova kokonaisuus, jossa riittää tieteellisesti vielä paljon selviteltävää. Duodecim-lehden sivuilta löytyi mielenkiintoinen lause: ”Ihminen muodostaa normaalimikrobistonsa kanssa superorganismien, jossa ihmissoluja on vain 10 %” (Palva 2009). Sen valossa olemme siis erilaisen mikrobiemme summa. Viime vuosien tutkimukset ovat tuoneet esille suoliston merkitystä ”toisina aivoinamme”. Tutkijoiden mukaan suolistobakteeristolla on hyvin merkittävä rooli aivojen välittäjäaineiden ja niiden esiasteiden tuotannossa – välittäjäaineet taas säätelevät aivoissa muun muassa mielialojamme. On siis merkityksellistä, miten bakteeristoamme hoivaamme ja ruokimme.

Kaikkea osaksemme tulevaa emme voi elämässä valita. Mutta niin kauan kuin olemme toimintakykyisiä, emme oikeastaan voi ulkoistaa hyvinvoinnistamme huolehtimista muille. Stressaantuneina ja monien vaateiden ristipaineissa tingimme usein niistä asioista, joita meidän kannattaisi viimeismmäksi laiminlyödä: uni, säännöllinen ja terveellinen ruoka, kohtuullinen liikunta ja yhteydenpi-

to ystäviin. Omaishoitajalla hoivavastuut saattavat johtaa rikkiänsiisiin öihin ja oman ajan vähyyteen. Kuitenkin silloin, kun hetki aikaa jää, voi miettiä, mikä sillä hetkellä tukisi omaa hyvinvointia eniten ja pitää siitä ”itsekkäästi” kiinni. Usein hyvät tottumukset ruokkivat toisiaan. Ainakin omalla kohdallani liikunta tervehdyttää myös ruokamielitekkoja, tuo pystyvyyden tunnetta sekä tuulettaa ajatuksia. Liikunnan puutteen taas huomaa mielialassa jo muutamissa päivissä.

Näemme herkästi kehomme ulkoisesti ongelmallisena pitämämme kohdat. Sisäinen puheemme kehostamme voi olla sellaista, jota emme koskaan ystävistämme lausuisi. Unohdammeko olla kiitollisia siitä, mihin kaikkeen kehomme pystyy? Kaikki joskus selkävaikeuksista kärsineet tietävät, miten onnellista on omata toimiva selkä. Joitain itsestään selvyiksi oppii arvostamaan valitettavasti vasta ongelmien ilmaantuessa. Toivottavasti ymmärtäisimme vaalia ja hoitaa kehoamme yhtä huolella kuin muutakin arvokasta omaisuuttamme – mieluummin jo ennemmin kuin myöhemmin. ■

Tervetuloa liikkeeseemme!

Liikkeemme on esteetön ja tarjoaa optikko- ja silmälääkäripalvelut. Tarjoamme myös erityisetuja EU:n vammaiskorttia esittäessä ostoksen yhteydessä.

Specsavers Kannelmäki
Kauppakeskus Kaari, Kantelettarentie 1,
puh. 09 454 4450

Varaa aika [specsavers.fi](https://www.specsavers.fi)

Specsavers



Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria

Kaipaanko selväsanaista, luotettavaa apua tietokoneen, älypuhelimien tai asiointipalveluiden käyttöön? Olemme Helsingin kaupungin digituessa juuri sinua varten. Ja autamme maksutta – puhelimesta, chatissa ja palvelupisteillä.

Soita Digitukeen: 09 310 10011

Tai chattaa: digituki.hel.fi

Ma-to klo 9–16

Helsinki

Tärkein asiakkaamme Tervetuloa luotettavaan Kela-kyttiin!

Paikalliset Kela-taksit Uudellamaalla:

0800 414 600

Kela-taksit välittää



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-vuotiaalle 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 Lehmiraannan loma-keskuksessa, Salossa.

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



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 Sirkä
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 43/2026



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 3/2026

3

Tuulikki Hakala: Pääkirjoitus

5

Sisältö

7

Heidi-Maija Järviö: Tukena omaishoitajien ja
läheistään hoivaavien arjessa

8 - 9

Eevi Tolvanen: Keho, joka jää väliin

10-11

Eini Elomaa:
Keho tuntee mielen kuorman

12 - 13

Teuvo Heinonen: Kun keho pettää

14

Omaishoitaja, muista myös
oma terveystarkastuksesi

15

Minna Ekman: Liikettä ja hyvinvointia
omaishoitajan arkeen Helsingissä

16 - 21

Ryhmät ja Tapahtumat

22

Toimintakalenteri ja yhteystiedot

23

Liity jäseneksi

8 - 9



12 - 13



Juha Itkosen romaaniin perustuva Sivuraide -esitys

Tunnistettava draama elämästä, joka olisi voinut toteutua. Raiteet kolisevat, junavaunu vaappuu ja reittiin tottunut katsoo unisena, miten maisemat ikkunan takana vaihtuvat tutulla kaavalla. Täällä kaksi nuoruudenrakastettua törmää toisiinsa parinkymmenen vuoden jälkeen.

Näyttämöllä: Jarkko Lahti, Eeva Soivio ja Ulla Koivuranta.
Ohjaus: Laura Mattila.

AIKA: Lauantaina 17.10. klo 13.00
PAIKKA: Suomen Kansallisteatteri, Pieni näyttämö, Läntinen Teatterikuja 1
Sisäänkäynti Kaisaniemen puiston puolelta.
HINTA: 44 € / ryhmälipun hinta
Teatterissa vapaaehtoinen vaatmaksu.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET: La 29.8. mennessä Eevalle, mielellään sähköpostitse: eevakaarina.makinen@gmail.com. Jos sähköposti ei ole käytössä, ilmoittautuminen onnistuu myös puhelimitse: puh. 050 374 2659. Lipun maksutiedot lähetetään sähköpostitse ilmoittautumisen yhteydessä. Maksu tulee suorittaa 11.9. mennessä. **Mukaan mahtuu 20 henkilöä.**



KANSALLISTEATTERI



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Uutta vapaaehtoistoimintaa:

Käveluryhmä

aloittaa syyskuussa

Hyvinvointi- lauantait omaistaan hoitaville

Ota tuokio itsellesi tiedon ja rennon tekemisen merkeissä. Lämpimästi tervetuloa yhdelle tai useammalle kerralle!

AJAT:

- La 26.9. klo 12–14** Ohjattu ulkoliikunta kaikenkuntoisille
- La 24.10. klo 12–14** Mielen hyvinvoinnin vaalimista (10 hlöä)
- Ke 2.12. klo 18–19.30** Ravitsemusluento verkossa "pikkulauantaina"

LÄHIKERRAT:

Helsinki, Kirstinkatu 3 ja lähialue

ILMOITTAUTUMINEN:



Oheisen QR-koodin kautta tai johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004 viimeistään saman viikon maanantaina. Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä.

Lähikerroilla lastenhoito järjestetään tarvittaessa ulkoleikkien merkeissä. Lastenhoitotarpeesta ilmoitus sähköpostilla tai puhelimitse viimeistään edellisen viikon keskiviikkona 19.9. ja 14.10

**Pidäthän
itsestäsiikin
hyvää
huolta!**



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Ryhmä on tarkoitettu omaistaan hoitaville, mutta jos läheisesi eli hoivansaaja pystyy osallistumaan kävelylle esimerkiksi apuvälineen kanssa, hän on myös lämpimästi tervetullut. Kävelyreitti pohditaan yhdessä ennen lähtöä, ja kävelyvauhti sovitetaan sellaiseksi, että osallistuminen on kaikille miellyttävää.

AIKA: Maanantaisin 14.9., 12.10., 16.11. ja 14.12. klo 13.00
PAIKKA: Lähtö yhdistyksen toimiston edestä, Kirstinkatu 3, 00530 Helsinki.

Jos sää on huono, ryhmä vaihtaa kuulumiset ja tekee pienen tuolijumpan sisätiloissa.

Ryhmän vetäjänä toimii vapaaehtoinen Ulla.

ILMOITTAUTUMINEN: käveluryhmän kokoontumispäivänä klo 10 mennessä puhelimitse tai tekstiviestillä Tea Tulikalliolle, p. 050 440 1551.

**Terve-
tulua!**



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Tukena omaishoitajien ja läheistään hoivaavien arjessa

Teksti: Heidi-Maija Järviö, Omaistoiminnan kehittäjä



Omaishoitajien ja läheistään hoivaavien jaksaminen on keskeinen hyvinvointikysymys. Arjessa kohdataan usein kuormittavia tilanteita, ja tuen saatavuudessa on edelleen kehittämisen tarvetta. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry tekee työtä sen eteen, että omaishoitoperheet saisivat tarvitsemansa tuen oikeaan aikaan – kehittämällä omaa toimintaansa sekä välittämällä tietoa ja kokemuksia eri toimijoiden välillä.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella (VAKE) on käynnistynyt tammikuussa 2026 Tukena arjessa -hanke, joka jatkuu lokakuun 2028 loppuun saakka. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry toimii hankkeessa osatoteuttajana 50 prosentin työpanoksella. Yhdistyksen hanketyöntekijänä työskentelee Heidi-Maija Järviö.

Hankkeen tavoitteena on tukea omaishoitoperheiden jaksamista ja ennaltaehkäistä kuormittavia tilanteita. Kohderyhmänä ovat VAKEn alueella asuvat yli 65-vuotiaista omaisestaan tai läheisestään huolehtivat – sekä omaishoitosopimuksen tehneet että ilman sopimusta toimivat omaishoitajat.

Kehittämistyössä keskitytään erityisesti kohtaamisen vahvistamiseen, oikea-aikaisen tiedon välittämiseen sekä arkea tukevien kotikäyntien pilotointiin. Lisäksi pyritään kehittämään perhehoidon mahdollisuuksia omaishoitajien vapaapäivien vaihtoehtona.

Hankkeen toisena osatoteuttajana toimii Laurea ammattikorkeakoulu yhteistyössä Vantaan ja Keravan kaupunkien sekä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n kanssa. Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

Yhteistyö hyvinvointialueen ja järjestötoimijan välillä tarjoaa arvokkaan mahdollisuuden kehittää sujuvampaa tiedonkulkua, lisätä ymmärrystä ja rakentaa omaishoitajien arkea paremmin tukevia palveluja.

Hankkeen etenemistä voi seurata yhdistyksen viestintäkanavissa sekä osoitteessa vakehyva.fi. ■

Lisätietoja antaa

hanketyöntekijä

Heidi-Maija Järviö

p. 050 514 7528,

heidi-maija.jarvio@polli.fi



Keho, joka jää väliin

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

Lapsena keho on kaiken keskipiste. Sitä kannetaan, heijataan, silitetään ja pidetään sylissä. Keho kertoo, milloin väsyttää, milloin pelottaa, milloin jokin tuntuu hyvältä. Se on ensimmäinen kielemme.

Jossain vaiheessa moni meistä kuitenkin etäänny siitä. Opimme kulkemaan eteenpäin, suorittamaan, mukautumaan. Huomaamatta alamme kysyä yhä harvemmin, miltä minusta tuntuu.

Opimme katsomaan itseämme muiden silmien kautta.

Joillekin tuo katse on erityisen raskas. Toisen katse voi joskus osua kehoon kuin pieni viilto.

Miltä tuntuu elää maailmassa, jossa omaa olemassaoloa arvioidaan jatkuvasti? Kun pelkkä kävely kadulla, kahvin tilaaminen tai keskustelu työpaikan kahvipöydässä voi muistuttaa siitä, ettei aivan vastaa muiden oletuksia. Moni sateenkaari-ihminen tunnistaa tämän kokemuksen. Sen, kuinka keho oppii lukemaan tiloja. Kuinka se tarkkailee äänenpainoja, ilmeitä ja katseita. Kuinka se joskus jännittyy jo ennen kuin mitään on tapahtunut.

Keho muistaa ja kantaa enemmän kuin ulospäin näkyy.

Työssäni olen saanut kohdata ihmisiä, joiden tarinat ovat jääneet asumaan minuun. Ajattelen usein ystäviä ja läheisiä, jotka käyvät vanhempiensa luona. Auttavat arjessa, kantavat kauppakasseja, selvittävät käytännön asioita ja pitävät yhteyttä silloinkin, kun suhteet ovat monimutkaisia.

Joskus rakkaus ja suru kulkevat samoissa käsissä.

Miltä tuntuu tulla kerta toisensa jälkeen kutsutuksi nimellä, joka ei ole oma? Tai kuulla puhuttavan elämästä, jota et ole koskaan elänyt? Miltä tuntuu istua rakkaan ihmisen keittiönpöydän ääressä ja huomata, ettei hän vielääkään näe sinua sellaisena kuin olet?

Rakkaus ei katoa, vaikka tunnistaminen puuttuu.

Ajattelen usein, kuinka vähän puhumme tällaisesta surusta. Surusta, joka ei synny menetyksestä vaan siitä, ettei tule täysin kohdatuksi. Surusta, jossa kaipaa jotakin, mitä ei ehkä koskaan saanut.

Ja sitten on toinen puoli.

Mitä jos sinun lähimmäinen ei koskaan uskaltanut kertoa kaikkea itsestään? Mitä jos vuosikymmeniä kannettu rakkaus, identiteetti tai elämäntarina on jäänyt piiloon? Mitä jos elämän loppupuolella kaipaisi puhua niistä asioista, jotka ovat olleet kaikkein tärkeimpiä, mutta ei enää uskalla? Mitä jos pelkää, että juuri nyt, aivan liian myöhään, tulee torjutuksi?

Hoivan tarpeesta puhutaan usein käytännön asioina: lääkkeinä, aterioina, kuljetuksina ja turvallisuutena. Mutta entä jos kaipaa jotakin muuta? Mitä jos kaipaa seuraa, jossa ei tarvitsisi selittää itseään? Yhteisöä, jossa joku tunnistaisi kokemukset yhdestä katseesta, yhdestä sanasta tai yhteisestä muistosta. Mitä jos kaipuu kohdistuu paikkaan, jota ei uskalla edes pyytää? Sellaiseen yhteisöön, jossa voisi puhua elämästään kokonaisena, omalla kielellään, omana itsenään.

Kuva: Camila Oliveira



Eevi Tolvanen on tanssitaiteilija ja Sateenkaarisukupolvet -hankkeen johtava taiteilija ja Queer Dance Group -tanssiyhteisön perustaja. Sateenkaarisukupolvet-hanke järjestää mm. kotikäyntejä sateenkaarisenioreille, jotka eivät pääse muun toiminnan ääreen.

Silloin yksinäisyys ei synny vain siitä, että on yksin. Se voi syntyä myös siitä, että on jatkuvasti muiden ympäröimänä, mutta kukaan ei tunne sitä ihmistä, joka on elänyt kaiken tämän sisällä.

Moni meistä kantaa mukanaan näkymättömiä tarinoita.

Tarinoita rakkaudesta, häpeästä, selviytymisestä ja kaipuusta. Tarinoita, joita ei löydy virallisista papereista eikä perhealbumeista. Ne elävät kehossa. Tavoissa, joilla istumme pöydän ääreen. Siinä, miten kosketamme toista ihmistä. Siinä, mitä uskallamme sanoa ääneen ja mitä jätämme sanomatta.

Ehkä siksi keho tuntuu minusta niin tärkeältä.

Keho ei valehtele. Se muistaa ne katseet, jotka ovat satuttaneet. Se muistaa myös ne hetket, jolloin joku on katsonut lempeästi. Hetket, jolloin ei tarvinnut selittää itseään. Hetket, jolloin sai hengittää hieman vapaammin.

Mietin usein, kuinka erilainen maailma olisi, jos käyttäisimme enemmän aikaa toistemme todellisuuden kuuntelemiseen. Jos emme olettaisi tietävämme, keitä ihmiset ovat. Jos emme ajattelisi, että oma kokemus on yleinen kokemus.

Miten voisimme antaa toisillemme sellaista, mitä emme tiedä heidän kaipaavan? Ja kuinka moni kantaa kaipuuta, jota ei uskalla enää sanoa ääneen?

Lopulta kyse ei ehkä ole vain sateenkaarevuudesta tai hoivasta. Kyse on jostakin hyvin perustavanlaatuisesta. Tarpeesta tulla nähdyksi. Tarpeesta kuulua. Tarpeesta olla olemassa toisen katseessa ilman, että joutuu pienentämään itseään.

Ehkä suurin huolenpidon teko ei aina ole auttaminen.

Joskus suurin huolenpidon teko on juuri se: että katsoo toista niin, ettei hänen tarvitse kadota.

Jää hetkeksi paikalleen. Katsoo toista ihmistä uteliaasti ja lempeästi.

Ja antaa hänen olla juuri se, joka hän on ■

Lisätietoja: <https://todellisuus.fi/sateenkaarisukupolvet/> ja <https://todellisuus.fi/queer-dance-group/>

Muistutus: Sateenkaari-kahvila

LGBTQIA+-yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvila kokoontuu kerran kuussa Microsoft Teamsissä. Syksyn tapaamiset: 4.8., 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 16–17.30 sekä 12.1.2027. Ilmoittautuminen viimeistään vuorokautta aiemmin: kai.baer@polli.fi.

Keho tuntee mielen kuorman

Teksti: Eini Elomaa

Aamun ensimmäiset hetket määrittävät monessa perheessä koko päivän suunnan. Toisille päivä alkaa tavallisesti kahvin tuoksulla ja rauhallisesta heräilevällä kodilla. Toisissa kodeissa aamu voi kuitenkin olla päivän kuormittavin hetki. Valot tuntuvat liian kirkkailta, äänet liian voimakkailta ja kiire raskaalta jo ennen kuin päivä on kunnolla alkanut.

Aistisäätelyn haasteet ovat monelle omaishoitoperheelle osa arkea. Ne vaikuttavat siihen, miten ihminen vastaanottaa ympäristön ärsyksiä ja reagoi niihin. Kun hermosto kuormittuu helposti, tavallisetkin tilanteet voivat muuttua vaikeiksi. Silloin arki ei rakennu vain aikatauluista ja velvollisuuksista, vaan jatkuvasta tasapainon etsimisestä.

Arki kuormittaa

Moni omaishoitaja kertoo, että raskainta ei ole itse hoivaaminen, vaan se, ettei ympäristö aina ymmärrä tilanteita. Ulospäin kuormittunut ihminen voi näyttää kiukkuiselta, vetäytyvältä tai yhteistyöhaluttomalta, vaikka taustalla on hermoston ylikuormitus. Kun aistit kuormittuvat liikaa, tunteiden ja toiminnan säätely vaikeutuu.

Aistisäätelyn haasteita esiintyy esimerkiksi autismitieteen, ADHD:n, neurologisten sairauksien, kehitysvammaisuuden ja muistisairauksien yhteydessä. Herkkyys voi näkyä jo lapsuudessa tai ilmetä vasta sairauden tai ikääntymisen myötä. Yhteistä tilanteille on se, että ympäristö voi tuntua jatkuvasti liian kuormittavalta.

Hermosto ylikuormittuu

Monessa kodissa arki muuttuu vähitellen läheisen tarpeiden mukaan. Vaatteita valitaan materiaalien perusteella, kaupassa käydään hiljaisempina aikoina ja päivän menot suunnitellaan niin, ettei kuormitus kasvaisi liian suureksi. Kodin valaistusta pehmennetään, ääniä vähennetään ja rutiineista pidetään kiinni tarkasti.

Koti mukautuu

Pieniltä näyttävillä muutoksilla voi olla suuri merkitys. Kun ympäristö kuormittaa vähemmän, ristiriidat vähenevät ja myös omaishoitajan voimavaroja säästyy. Silti moni omaishoitaja elää jatkuvassa valppaustilassa tarkkaillen, milloin läheisen kuormitus alkaa kasvaa. Pitkään jatkues-



Eini Elomaa toimii Kirjon omaishoitajat ry:n puheenjohtajana. Hän on neurokirjon omaishoitaja, kokemusasiantuntija ja sote-alan ammattilainen, joka tekee työtä neurokirjon perheiden ja omaishoitajien aseman parantamiseksi.

saan tällainen arki väsyttää myös hoitajaa itseään, eikä hermosto pääse kunnolla lepäämään edes öisin.

Monelle omaishoitajalle tuttu tunne on myös yksinäisyys. Arjen tilanteita on vaikea selittää ihmisille, jotka eivät ole kokeneet samanlaista kuormitusta. Ympäristön odotukset voivat lisätä painetta entisestään, vaikka todellisuus kotona olisi hyvin erilainen.

Valppauden hinta

Juuri siksi ymmärryksellä on suuri merkitys. Kun käyttäytymistä ei tulkita tahalliseksi hankaluudeksi, muuttuu myös tapa kohdata toinen ihminen. Rauhallisuus lisää turvallisuuden tunnetta, ja turvallisuus auttaa hermostoa rauhoittumaan.

Turvaa ymmärryksestä

Aistisäätelyn haasteisiin ei ole yhtä oikeaa ratkaisua. Toiselle rauhaa tuo hiljaisuus, toiselle liike ja tekeminen. Moni hyötyy ennakoitavista rutiineista ja mahdollisuudesta palautua ilman jatkuvia vaatimuksia.

Pienet onnistumiset

Vuosien aikana moni omaishoitaja oppii näkemään onnistumiset uudella tavalla. Hyvä päivä voi tarkoittaa rauhallista aamupalaa, onnistunutta kauppareissua tai sitä, ettei päivän aikana syntynyt ylikuormittavia tilanteita. Täydellisyysden tavoittelu jää vähitellen taka-alalle, kun tärkeimmäksi nousee turvallinen ja tasapainoinen arki.

Hyvä arki ei synny siitä, että kaikki sujuu ongelmitta. Se rakentuu levosta, turvallisuudesta, ennakoitavuudesta ja kokemuksesta, ettei tarvitse selvitä yksin. Ehkä juuri siinä on omaishoidon tärkein ydin: kyyryssä pysähtyä toisen rinnalle myös silloin, kun maailma tuntuu hänestä liian raskaalta. ■

Kun keho pettää

Varoitus! Tämä kirjoitus sisältää epätieteellisen väitteen, rujan rinnastuksen ja jotain höttöä, mutta myös valonsäikeen.

Kiireinen omaishoitaja: lue vain väliotsikot.

Noin vuosi sitten sain kuulla sairastavani aggressiivista imusolmukekyöpää. Jaksamiseni oli heikentynyt jo pitkään, ja ajoittain rajut yskänkohtaukset huolestuttivat lähipiiriäni. Silti diagnoosi järkytti. Se pakotti ajattelemaan elämää uudella tavalla.

Sinä olet nyt numero yksi – Pollin Soili

Niinpä, mutta silti ensimmäinen ajatukseni oli: miten puolisoni käy? Hän ei selviä kotona yksin, mutta on liian hyväkuntoinen ympärivuorokautiseen laitoshoitoon. Oli järjestettävä hoivaa ajalle, jolloin minä en enää jaksata tai pysty, eli heti.

Toiseksi, vanhempieni jälkeen jääneeseen asuntoon oli yhtäkkiä tiedossa vuokralainen, ja asunto oli tyhjennettävä, pian. Kolmanneksi, taloyhtiömme julkisivuremontti velvoitti tekemään kotonamme tilaa milloin ikkuna-, sähkö- tai pinnoitusfirman tarpeisiin.

Kuvittelin soittavani palvelunumeroon, jossa monotoninen ääni ilmoittaa: "Olette jonossa, sijalla... neljä".

Olet kantanut niin suuren taakan - Anneli

Ystäväni Annelin sanat, kun kerroin hänelle sairaudestani. Kuinka lohduttavaa, ymmärtäväistä ja kannattelevaa!

Hänen tuttavapiirissään olin jo ties kuinka mones mies-omaishoitaja, jonka terveys hajoaa eletyn elämän ja hoitajuudessa saadun - tai otetun - taakan alle.

Omalli epätäydellisellä tavallani olin kantanut hoitajuuden vastuuta ja velvollisuuksia yli kaksitoista vuotta. Olin opetellut uusia taitoja, huolehtinut, stressanut, tehnyt puolesta ja yrittänyt säilyttää hyvän elämän edellytyksiä. Se oli ollut enemmän

kuin kehoni jaksoi kantaa. Annelin sanat saivat uuden sisällön: kehoni puhui nyt kieltä, jota varmasti kuuntelen. Vihdoin ottaisin huomioon, mitä se, tai tietysti me, keho ja mieli, oikeasti tarvitsemme.

Hiljaisia hetkiä. Aikaa ja tilaa unelmille. Mielen vapautta. Ystävää.

Me miesomaishoitajat "hoidamme tän projektin". Ikään kuin ottaisimme vastaan ja suorittaisimme meille uskotun työn. Ei "siinä ohessa", vaan niin, että kukaan ei pääse moittimaan. Ollaan töissä – paitsi että näistä töistä ei päästä kotiin, edes loma ei ole taattu. Myönteinen palaute auttaisi jaksamaan, mutta sekin taitaa olla yhtä harvinaista kuin työelämässä.

Vihdoin syyskuussa sain tautini tarkan diagnoosin: klassinen Hodgkinin lymfooma. Tunsin sulkeutuvani. Nyt olin olemassa vain itselleni. Lääkehoidot alkoivat lokakuun alussa, syntymäpäivänäni.

Nyt taistelua! (Älä anna periksi periksi antamisen halulle) - Päivi

Päivi, erikoislääkäri, sairasti aggressiivisen rintasyövän kymmenisen vuotta sitten. Erikoislääkäri kannusti taisteluun? Miten sitä taistelua käydään? Solukko tuolla sisälläni: Tsemppiä hei! sinne jonnekin?

Omaishoitajuudessa, aivan kuin syövässä, on pimeä puoli, joka hiljaa odottelee tilaisuutta tulla esille. Hetkeä, jolloin olet heikko, et enää jaksata, eikä millään oikeastaan ole väliä. Syksyn pimenevässä illassa, kun hoidettava on käynyt unille, sinulla olisi hetki aikaa. Mutta silloin olet jo liian väsynyt, liian yksin, liian paljon huolissasi itsestäsi, huomisesta, kaikesta. Silloin se iskee: halu antaa periksi.

Silloin: taistelua! Älä anna periksi periksi antamisen halulle. Se ei ole Sinulle oikein! Riippumatta siitä mihin kykenet, kuinka suoriuduit kuluneesta päivästä, miten meni noin niin kuin

omasta mielestä – sinä olet liian arvokas. Periksi antamisen rajalla käänny pois. Ei siksi, että sinulta odotetaan vielä jotain, eikä siksi että huomenna sinun pitää. Vaan siksi, että elämä odottaa sinua.

Sinulla on vielä annettavaa – Petri

Lääkehoidot alkoivat tehota. Kolmen kuukauden hoitojaksolla osa syöpäkasvaimista oli kadonnut kokonaan ja suurin yhtenäinen oli merkittävästi pienentynyt. Vuosi vaihtui. Olisinko saamassa elämän takaisin?

Kevään valoon minut talutti ajatus merkityksellisyydestä. Ystävältäni sain suuren oivalluksen: Elämä – ei siksi, että jäisin jostain paitsi, vaan koska minulla on vielä annettavaa!

Kykenevinä me hoitavat ehkä ajattelemme, että omaishoitajuuden vuoksi joudumme luopumaan, jäämme paitsi jostakin.

Käänän tämän toisinpäin: juuri tällaisina me voimme antaa. Enkä tarkoita päivittäisen hoivan antamista, taloudellista panosta tai muuta sellaista. Tarkoitän sen antamista, mikä minussa on minua tai sinussa sinua: pieniä tekoja, kannustavia sanoja, uteliaita kohtaamisia. Läsnaoloa elämässä. Transaktio, missä lainat muuttuvat saataviksi, antaminen saamiseksi.

Minä sain mahdollisuuden kertoa tarinaani kuvin. Valokuvan keinoin etsiä rajaa miten vähän riittää, että on tunnistettavissa, milloin muuttuu joksikin muuksi tai ei enää ole. Antamalla itsestäni voin jakaa sitä, mistä olen päässyt osalliseksi. Minulle se on sitä, että elämä on vielä tänäänkin, että aurinko paistaa; no, ehkä pilven takaa, mutta lämmittää kuitenkin.

Ole armollinen itsellesi - Tarja

Keväällä kävi ilmi, että syöpäkasvain ei nujertunut täysin. Seurasi sädehoitoja, jotka päättyivät juhannuksen jälkeen. Vointini on kohentunut, pystyn huolehtimaan fyysisestä jaksamisestani. Kaikessa yritän kuunnella, mitä kehollani on kerrottavaa. Tarjalle, rakkaalle serkulleni, lupasin että enää en petä kehoani. Yritän vähemmän. Saan olla enemmän.

Heinäkuun alussa, juuri kun olin ottamassa ensimmäisiä haparoivia askelia uudessa elämässä, puolisoni kaatui ja loukkasi itseään pahoin. Hänen hoivan tarpeensa on nyt suurempi kuin koskaan aiemmin. Juuri nyt koetellaan, olenko näiden kirjoittamieni ajatusten ja voimauseiden kokoinen, vai ovatko nämä höttöä vaan.

Lokakuussa laskeudun taas Meilahden syöpätalon kerrokseen 000. Mitä tahansa TT-PET kuvat sitten kerotvatkaan, pimeyden ja periksi antamisen en anna palata elämäni.

Kiitokset Kaitsu, Marja, Juha, Heidi-Maija, Pollin miesten ryhmä, Soili, Anneli, Päivi, Pete ja Tarja. Ja Eki.

Vanha vertaus omaishoitajuuteen on lentokoneen happinaamarit: aseta happinaamari ensin itsellesi, sitten voit auttaa muita ■



Omaishoitaja, muista myös oma terveystarkastuksesi



Omaishoitajan arki keskittyy usein hoidettavan läheisen tarpeisiin. Siksi oma vointi voi jäädä helposti taka-alalle, vaikka juuri omaishoitajan terveys, toimintakyky ja jaksaminen ovat hoivan jatkuvuuden kannalta keskeisiä. Terveystarkastus antaa mahdollisuuden pysähtyä oman tilanteen äärelle ennen kuin kuormitus kasvaa liian suureksi.

Omaishoitajalla on lakisääteinen oikeus maksuttomaan hyvinvointi- ja terveystarkastukseen. Tarkastuksessa voidaan käsitellä esimerkiksi yleistä terveydentilaa, unta, mielialaa, toimintakykyä, elämäntapoja ja arjen kuormitusta. Tarkoitus on tukea omaishoitajan hyvinvointia ja tunnistaa tuen tarve ajoissa.

Kuinka usein tarkastukseen?

Tarkkaa valtakunnallista aikaväliä ei ole säädetty, mutta Sosiaali- ja terveysministeriö suosittelee, että tarkastusmahdollisuutta tarjotaan omaishoitajille noin kahden vuoden välein. Tarkastus on vapaaehtoinen, ja se on suunnattu ensisijaisesti omaishoitosopimuksen tehneille omaishoitajille. Tarkastukseen voi hakeutua myös aiemmin, jos oma jaksaminen, terveys tai toimintakyky herättää huolta. ■

Toimi näin: Helsinki

Digitaalisesti: Mene Omaolo-palveluun osoitteessa omaolo.fi. Valitse terveystarkastus, sen jälkeen “Muusta syystä tehty terveystarkastus”, alueeksi Helsinki ja oma terveysasemasi. Täytä kysely. Jos tuloksissa ilmenee terveyteen tai hyvinvointiin liittyviä risikitekijöitä, tunnistaudu ja lähetä vastaukset ammattilaiselle. Helsingin ohjeet löytyvät osoitteesta hel.fi hakusanalla “omais- ja perhehoitajan terveystarkastus”.

Puhelimitse tai kasvokkain: Ota yhteyttä omalle terveysasemallesi ja kerro, että olet omaishoitaja ja haluat lakisääteiseen terveystarkastukseen. Oman terveysaseman ja sen puhelinnumeron löydät osoitteesta hel.fi/terveysasemat. Kiireetöntä terveysneuvontaa saa myös Helsingin terveyspalveluista; kiireellisissä asioissa käytetään Päivystysapua 116 117.

Toimi näin: Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

VAKE-alueella tarjotaan omaishoitosopimuksen tehneille omaishoitajille hyvinvointitapaamisia. Varataksesi ajan tapaamiseen, ole yhteydessä omaan palveluohjaajaasi. Osalla omaishoitajista on myös mahdollisuus omaishoitoperheille suunnattuun terveyspalveluun – kysy lisää palveluohjaajaltasi.

Terveystarkastukseen varataan aika oman terveysaseman kautta, voit asioida myös Maisa-asiakasportaalissa osoitteessa www.maisa.fi. Jos olet sopimuksen tehnyt omaishoitaja, muista mainita asiasta aikaa varatessasi. Lue lisää VAKE-alueen omaishoitoperheiden palveluista www.vakehyva.fi/omaishoito.

Kirjoittaja: Minna Ekman
Erityissuunnittelija
Helsingin kaupunki
Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala



Liikettä ja hyvinvointia omaishoitajan arkeen Helsingissä

Omaishoitajan arki on usein sitovaa ja kuormittavaa, ja juuri siksi liikkuminen on tärkeää. Jo pieni hetki ulkona tai kevyt liikuntahetki voi lisätä jaksamista, kohentaa mielialaa ja auttaa palautumaan. Liikunnan ei tarvitse olla raskasta tai aikaa vievää – tärkeintä on löytää omaan arkeen sopivia, helposti toteutettavia tapoja liikkua.

Helsinki tarjoaa sopimusomaishoitajille maksuttoman pääsyn kaupungin liikuntapalveluihin. Etuus kattaa uimahallit, liikuntahallit, kunto- ja voimailusalit, maauimalat sekä kaupungin liikuntakurssit. Myös kaupungin palvelukeskuksissa järjestetään toimintakykyä tukevaa liikuntaa omaishoitajille, ja eläkeläisille palvelukeskusten kuntosalin käyttö on maksutonta.

Helsingin kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat omaishoitajille runsaasti mahdollisuuksia osallistua ohjattuun liikuntaan. Tarjontaan kuuluu muun muassa senioreille suunnattua ja voima- ja tasapainoryhmiä, tuolijumppaa, kehonhuoltoa, tanssillista liikuntaa, kuntosaliharjoittelua sekä vesiliikuntaa. Lisäksi kaupunki järjestää maksuttomia vertaisohjattuja kävely- ja liikuntaryhmiä sekä soveltavaa liikuntaa henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita.

Kesäkauden vaihtuessa syksyksi Liikuntaluurista saa lisätietoja Helsingin kaupungin ohjatusta liikunnasta. Liikuntaluuri tarjoaa maksutonta neuvontaa liikuntapalveluista ja liikunnan aloittamisesta ja se palvelee numerossa 09 310 32623 maanantaista torstaihin klo 13–15.

Liikkumiseen voi yhdistää myös luonnosta nauttimisen. Helsingin saaristo ja monipuoliset luontokohteet tarjoavat mahdollisuuden hengähtää, virkistyä ja viettää aikaa meren ja luonnon äärellä. Esimerkiksi Seurasaari, Mustikkamaa, Keskuspuisto ja Uutelan ulkoilualue sopivat hyvin rauhallisiin kävelyhetkiin ja helposti saavutettavaan ulkoiluun.

Arjen liikunta voi olla hyvin yksinkertaista: lyhyt venyttely aamulla tai illalla, kävely kauppamatkalla, pieni ulkoiluhetki päivän aikana tai kevyt koti- tai tuolijumppa. Verkosta löytyy myös paljon valmiita jumppavideoita helposti kokeiltavaksi, esimerkiksi Helsinki-kanavan seniorijumppavideot. Videoilta löytyy monenlaista liikuntasisältöä ja tallenteiden avulla voi liikkua omaan tahtiin silloin, kun osallistuminen ryhmäliikuntaan ei ole mahdollista.

Pienikin liike ja hetki omalle hyvinvoinnille voivat tukea jaksamista arjen keskellä. Liikkuminen voi parhaimmillaan tuoda energiaa, virkistystä ja pieniä hengähdyshetkiä omaishoitajan päivään ■



Sateenkaari-kahvila

Sydämellisesti tervetuloa LGBTQIA+-yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan. Vaihdetaan kuulumisia arjestamme omaishoitajina, jaetaan ilot ja surut, neuvotaan ja tuetaan toisiamme, verkostoidutaan ja vietetään mukava kahvihetki keskenämme. Tapaamme kerran kuussa Microsoft Teamsissa, ja lähetämme osallistumislinkin ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa!

AIKA: Tiistaina 4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12. sekä 12.1.2027 klo 16–17.30
PAIKKA: Microsoft Teams

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

YKSILÖKESKUSTELUT: Sateenkaari-kahvilassa on mahdollisuus myös yksilökeskusteluun, jos kaipaat kasvokkaista tapaamista. Ota yhteyttä, niin voimme sopia 1,5 tunnin tapaamisen joko tiloissamme tai esimerkiksi lähikahvilassa. Även på svenska. Also in English.

Työikäisten omaishoitajien ryhmä

Hoidatko puolisoasi tai vanhempaasi? Ota hetki omaa aikaa ja tule keskustelemaan toisten työikäisten omaishoitajien kanssa omaishoivan iloista ja suruista.

AIKA: Tiistaina 4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12. sekä 12.1.2027 klo 18–19.30
PAIKKA: Microsoft Teams

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

Tapaamme kerran kuussa Microsoft Teamsissa. Lähetämme osallistumislinkin ilmoittautumisen yhteydessä.

Tervetuloa!

Café Svea Hur står det till med dig?

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

TID: Tisdag 11.8, 1.9, 6.10, 10.11 och 1.12 kl. 14–15.15
PLATS: Microsoft Teams

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

INDIVIDUELLA SAMTAL: På Café Svea har du även möjlighet till ett individuellt samtal om du önskar träffas ansikte mot ansikte. Kontakta oss så kan vi ordna ett 1,5 timmars möte antingen i våra lokaler på Kristinegatan 3 eller till exempel på ett café nära dig.

Ilon helmiä -ryhmät omaistaan ja läheistään hoitaville Voimavaroja arjen jaksamiseen

Huolehditko läheisestääsi tai perheenjäsenestäsi, joka tarvitsee apua ja tukea arjessa? Kaipaako itse lisää voimia ja keinoja jaksamiseen kiireen ja vastuiden keskellä? Tule mukaan löytämään uusia näkökulmia ja vertaistukea – et ole yksin.

SIMONKYLÄN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 19.8., 16.9., 14.10. ja 11.11. klo 13–14.45

PAIKKA: Kansalaistoiminnan keskus Leinikki, Leinikkitie 22 kerhotila, D-rappu, käynti parkkipaikan puolelta

Huom!
Uusi
tapaamis-
paikka

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 26.8. ja 23.9. klo 13–14.45

PAIKKA: Myyrmäen asukastila, Toimintatupa, Paalutori 3, 1. krs

AIKA: Keskiviikkona 21.10. ja 18.11. klo 13–14.45

PAIKKA: Myyrmäkitalo, Tapahtumahuone, Paalutori 3, 2. krs

KORSON TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 2.9., 30.9., 28.10. ja 25.11. klo 13–14.45

PAIKKA: Korson asukastila, Korsontie 2

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

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

Ryhmät järjestetään yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa.

Sijaishoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.

Tiedustelut sijaishoidosta:

Myyrmäen päivätoimintakeskus puh. 040 077 3241

Simonkylän päivätoimintakeskus puh. 050 312 1828

Kirjallisuuspiiri

Tervetuloa mukaan kirjallisuuden pariin!

AIKA: Torstaina 27.8., 24.9., 29.10. ja 26.11.2026 klo 15–17

PAIKKA: Keskustakirjasto Oodi, Töölönlahdenkatu 4, 2. krs

KÄSITELTÄVÄT TEOKSET:

27.8. Vapaa: Kuinka kasvoin aikuiseksi maailman luhistuessa/Lea Ypi, kirjoittaja, Riina Vuokko, kääntäjä (2023) Atena

24.9. Sellasta: Seela Sellan tarina/Antti Heikkinen (2025) Otava

29.10. Vanhus ja meri/Ernest Hemingway (1983–2009) Tammi

26.11. Sarviini puhkeaa lehti: Ihmeellinen Reidar Särestöniemi/ Noora Vaarala (2025) Gummerus

10.12. Kirjallisuuspiirin glögitapaaminen, huom. klo 17

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

Miesten ryhmä – jaksamisen monet ulottuvuudet

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

AIKA: Maanantaisin 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. 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

Miesomaishoitajien tapaamiset Vantaalla

Tule mukaan keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä teemoista ja jakamaan omia kokemuksia rennossa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä.

Saat ajankohtaista tietoa sekä arvokasta vertaistukea muilta, jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa. Kahvitarjoilu.

AIKA: Keskiviikkoisin 9.9., 7.10. ja 4.11. klo 13–14.30

PAIKKA: Kansalaistoiminnan keskus Leinikki, Leinikkitie 22 Kerhotila, D-rappu, käynti parkkipaikan puolelta

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 vastaavat yhdistyksemme vapaaehtoiset.

AJAT: Tapaamiset klo 15–17

Ke 9.9. Tunne rintasi ry: Tietoa rintasyövästä ja rintaterveydestä, Sonja Orupabo

Ke 14.10. Aleksis Kivi ja ”kirjallinen seikkailu” Seitsemästä veljeksestä, Pirjo Valaste

Ke 11.11. Andalusiaa turistin silmin – matkakokemuksia ja vähän historiaa, Tuula P.

Ke 9.12. Joulun perinteet ja muuta joulusta ohjelmaa

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

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

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

Tule mukaan mukavan iltapäivän viettoon!

Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

Tule mukaan vertaisryhmään vaihtamaan ajatuksia ja kuulumisia.

AIKA: Ryhmä kokoontuu 14.9.–7.12. parillisten viikkojen maanantaisin klo 13.00

PAIKKA: Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

LISÄTIETOJA: Vertaisohjaajat Eeva Mäkinen puh. 050 374 2659 / eevakaarina.makinen@gmail.com ja Kaija Vaarnas puh. 040 729 0307 / kaija.vaarnas@gmail.com

UUTTA VAPAAEHTOISTOIMINTAA: Käveluryhmä aloittaa syyskuussa!

Huom!
Uusi ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu omaistaan hoitaville, mutta jos läheisesi eli hoivansaaja pystyy osallistumaan kävelylle esimerkiksi apuvälineen kanssa, hän on myös lämpimästi tervetullut. Kävelyreitti pohditaan yhdessä ennen lähtöä, ja kävelyvauhti sovitetaan sellaiseksi, että osallistuminen on kaikille miellyttävää.

AIKA: Maanantaisin 14.9., 12.10., 16.11. ja 14.12. klo 13.00

PAIKKA: Lähtö yhdistyksen toimiston edestä, Kirstinkatu 3, 00530 Helsinki

Jos sää on huono, ryhmä vaihtaa kuulumiset ja tekee pienen tuolijumpan sisätiloissa.

Ryhmän vetäjänä toimii vapaaehtoinen Ulla.

ILMOITTAUTUMINEN: käveluryhmän kokoontumispäivänä klo 10 mennessä puhelimitse tai tekstiviestillä Tea Tulikalliolle, p. 050 440 1551.

Helsinki

Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Kantapöytä-rynnä 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 tai halua tulla syömään, kokoonnumme klo 13 kokoustila Kerts 4:ssä. Toinen tila on Fiilis 4. Molemmat tilat ovat neljännessä kerroksessa.

AIKA: Tiistaisin 15.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 13–14.30

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A

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

Ryhmä toteutetaan yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa.

Tervetuloa!

Neulekahvila

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

AIKA: Tiistaisin 15.9., 13.10., 17.11. ja 15.12. klo 13–15
PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Seija Kainulainen
ILMOITTAUTUMISET: Viim. edellisenä päivänä
 tea.tulikallio@polli.fi / 050 440 1551

Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat -ryhmä

Koetut elämäntapahtumat voivat nousta esille omaishoito-tilanteessa. Ryhmän tavoitteena on omien rajojen ja tunteiden tunnistaminen. Ryhmässä käsitellään turvallisuutta läheisyyksissä. Suljettu ryhmä on tarkoitettu helsinkiläisille yli 65-vuotiaille omaistaan hoitaville. Ryhmään otetaan mukaan kuusi henkilöä.

AIKA: Perjantaisin 18.9., 2.10., 16.10., 30.10. ja 13.11. klo 13–15
PAIKKA: Puistolan palvelukeskus, Aksiisipolku 1

ILMOITTAUTUMINEN: Ti 15.9. mennessä
 Tea Tulikallio, omaistoiminnan kehittäjä, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry, tea.tulikallio@polli.fi / 050 440 1551
 TAI

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

Uusia ideoita ruoanlaittoon

Kurssilla valmistamme mukavassa ilmapiirissä monipuolisia, helppoja ja herkullisia arkiruokia, joita on kätevä myös pakastaa. Käytämme monipuolisesti kasviksia sekä lihaa ja kalaa. Viimeisellä kerralla vietämme pikkujouluja ja valmistamme teemaan sopivia yksinkertaisia ruokia ja herkkuja.

AIKA: Tiistaina 27.10., 3.11., 10.11. ja 24.11. klo 11.00–14.00
PAIKKA: Helsingin työväenopisto, Opistotalo, opetuskeittiö 1. krs, Helsinginkatu 26

Kurssi on suunnattu sinulle, joka hoidat omaistasi. Sinun ei tarvitse olla virallinen omaishoitaja. Ruokavinkkien lisäksi kurssin tärkeänä tehtävänä on tarjota osallistujille vertaistukea ja voimaannuttavia kokemuksia. Voit ottaa kurssille mukaan sisäkämmät sekä muutaman tyhjän rasian siltä varalta, että ruokaa jää myös kotiin vietäväksi. Opettajana toimii kotitalousopettaja Hanna Mahlio, Helsingin työväenopisto. Kurssi on osallistujille maksuton, ja sille otetaan mukaan 12 osallistujaa.

ILMOITTAUTUMINEN: pe 9.10. mennessä:
 tea.tulikallio@polli.fi / 050 4401551. Ilmoittautumisen yhteydessä pyydetään osallistujan nimi, kotiosoite, sähköpostiosoite ja puhelinnumero. Työväenopisto tarvitsee nämä osallistumistiedot. Kerrothan myös mahdolliset ruoka-ainerajoitteet.

Omaisneuvon toimintaa

Lähi-idän naiset -omaishoitajaryhmä

Syyskauden ensimmäinen tapaaminen pe 21.8. klo 17, Kirstinkatu 3, Helsinki

Arabiankielisten erityislasten äitien etäryhmä

ke 26.8., 30.9., 28.10. ja 25.11. klo 17–18.30, Teams, yhteistyössä KVtuki57:n kanssa

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

to 27.8., 24.9., 29.10. ja 26.11. klo 17–19.30, Itäkadun perhekeskus, Helsinki, yhteistyössä KVtuki57:n kanssa

Etäryhmä venäjänkielisille omaishoitajille

Tarkista kokoontumisajat ja linkki uusille osallistujille / Tuulikki

Uutena: albaniankielisten erityislasten vanhempien ryhmä

Alustavasti ke 23.9., 21.10., 18.11. ja 16.12. klo 17–19, Entressen kirjasto, Espoo, yhteistyössä KVtuki57:n kanssa

Somalinkielinen Omaisneuvo-neuvontapuhelin päivystää maanantaisin klo 18–19. puh. 044 956 1054 / Saiida

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

www.omaishoito.fi-sivusto

Sivustolla on perustietoa omaishoitajille helposti eri kielillä. Se on suunniteltu erityisesti mobiilikäyttöön. Materiaaleja eri kielillä löytyy edelleen 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 tulkkiavusteisesti. Viestejä ja sähköposteja voi lähettää myös omalla äidinkielellä.

Ryhmiin ovat tervetulleita myös uudet osallistujat. Osallistua voi kerran tai useammin.

Tule elokuvakerhoon!

Vapaaehtoisemme Tuula järjestää mahdollisuuden lähteä yhdessä katsomaan Triplan BioRexin Senioribion esityksiä. Esityksen jälkeen kahvitellaan ja jutellaan elokuvasta.

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

PAIKKA: Triplan BioRex

HINTA: 10 € / lippu, sisältää kupin kahvia

ILMOITTAUTUMINEN: Tuulalle poikonentuula@gmail.com Tuula lähettää sinulle viestiä ennen elokuvapäivää ja kertoo, mikä elokuva on ohjelmistossa. Hän myös ostaa liput etukäteen. Uusia osallistujia elokuvakerhoon toivotaan mukaan!

Tervetuloa mukaan!



Syksyn 2026 kulttuurikohteet

Helsingin kaupunginmuseo

AIKA: Torstaina 24.9. klo 13.00

PAIKKA: Aleksanterinkatu 16

Uusi päänäyttely on elämysten matka Helsingin historiaan. Se vie kävijät matkalle Helsingin menneisyyteen kivikaudelta nykypäivään. Värikkäät tarinat ja yllätykselliset kohtaukset tuovat esiin kaupungin elämän ja ihmiset eri aikakausina. Museokäynti on maksuton. Opastettu kierros näyttelyssä. Mukaan mahtuu 20 henkilöä.

Arkkitehtuuri- ja designmuseo

AIKA: Torstaina 22.10. klo 13.15

PAIKKA: Korkeavuorenkatu 23

Aalto Design – Hyvinvoinnin muodot -näyttely kutsuu tutkimaan Alvar, Aino ja Elissa Aallon arkkitehtuuria ja muotoilua hyvinvoinnin näkökulmasta. Monitaiteinen näyttely avaa Aaltojen ajattelua ihmisen, luonnon ja rakennetun ympäristön tasapainona sekä tuo klassikot osaksi ajankohtaista keskustelua hyvinvoinnista.

Museokäynti on maksuton. Opastettu kierros näyttelyssä. Mukaan mahtuu 20 henkilöä.

Nykytaiteen museo Kiasma

AIKA: Tiistaina 17.11. klo 13.15

PAIKKA: Mannerheiminaukio 2

Emma Ainalan suuret, unenomaiset öljymaalaukset käsittelevät naiseutta, tyttöyttä, katsetta ja katseen kohteena olemista. Hän ammentaa yksityiskohtaisiin teoksiinsa vaikutteita muun muassa kauhukuvastosta, Internet-kulttuurista, muodista ja taidehistoriasta.

Museokäynti on maksuton. Opastettu kierros näyttelyssä. Mukaan mahtuu 20 henkilöä.

ILMOITTAUTUMINEN Ti 1.9. alkaen ja viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta kulttuuritoiminnan vapaaehtoiselle Hilkalle sähköpostitse osoitteeseen hilkka.marttinen1@outlook.com tai soittamalla numeroon 050 548 2968.

Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi sekä yhdistys (FinFami Uusimaa vai Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry). Ryhmä toteutetaan yhteistyössä, tietoja tarvitsemme tilastointia varten

Jos kohteista saadut alustavat tiedot muuttuvat, saat lopullisen tiedon Hilkalta ilmoittautumisen yhteydessä tai viimeistään tulo-ohjeissa muutamaa päivää ennen käyntiä.

Hyvinvointilauantait omaistaan hoitaville

Ota tuokio itsellesi tiedon ja rennon tekemisen merkeissä.

Lämpimästi tervetuloa yhdelle tai useammalle kerralle!



AJAT:

La 26.9. klo 12–14

Ohjattu ulkoliikunta kaikenkuntoisille

La 24.10. klo 12–14

Mielen hyvinvoinnin vaalimista (10 hlöä)

Ke 2.12. klo 18–19.30

Ravitsemusluento verkossa "pikkulauantaina"

LÄHIKERRAT: Helsinki, Kirstinkatu 3 ja lähialue

ILMOITTAUTUMINEN: oheisen QR-koodin kautta tai johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004 viimeistään saman viikon maanantaina. Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä.

Lähierroilla lastenhoito järjestetään tarvittaessa ulkoleikien merkeissä. Lastenhoitotarpeesta ilmoitus sähköpostilla tai puhelimitse viimeistään edellisen viikon keskiviikkona 19.9. ja 14.10.

Pidäthän itsestäsikin hyvää huolta!

Entiset omaishoitajat -vertaistapaaminen

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

AIKA: Tiistaina 29.9. klo 13–15

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

Tapaamisessa on mukana Tea.

ILMOITTAUTUMINEN: Ke 23.9. mennessä tea.tulikallio@polli.fi / 050 440 1551

Kerrothan samalla kahvitarjoilua varten mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Lämpimästi tervetuloa!

Oma-nallen askartelupäivä

Tule tekemään oma värikäs Oma-nalle Pollin olkkariin!

AIKA: Lauantaina 10.10. klo 11–15

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

OHJAAJA: Kai Baer, viestinnän asiantuntija

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 2.10. mennessä kai.baer@polli.fi / 050 408 1815

Askartelupäivässä kootaan perinteinen nalle valmiiksi laserleikatuista erivärisistä huovan palasista. Nallesta tehdään juuri oman näköinen sommittelemalla värejä ja lisäämällä siihen osallistujan itse tuoma kangaspala. Kangas voi olla esimerkiksi läheisen vanhasta paidasta, farkuista, pyyhkeestä tai muusta itselle merkityksellisestä tekstiilistä.

Nallen voi täyttää esimerkiksi vanhan tyynyn täytteellä. Päivän aikana askarrellaan rauhassa, jutellaan ja juodaan kahvit yhdessä.

Mukaan mahtuu 8 osallistujaa. Mikäli Oma-nalle ei valmistu saman päivän aikana sovitaan viimeistelypäivä tapaamisemme yhteydessä.

Muista tuoda mukana: tekstiilipala sekä käytöstä poistettu tyyny (ei untuva)

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: Torstaina 15.10. klo 13–14.45

PAIKKA: Myyrinkoti, Ruukkukuja 5, neuvotteluhuone 1. krs

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 9.10. mennessä johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004

Kerro samalla kahvitarjoilua varten mahdolliset ruoka-ai-neallergiat.

Tapaamisissa ovat mukana Johanna ja Tuija Kotiranta, Omaisena edelleen ry.

Teatterikerho tiedottaa

Juha Itkosen romaaniin perustuva *Sivuraide*-esitys

Tunnistettava draama elämästä, joka olisi voinut toteutua. Raiteet kolisevat, junavaunu vaappuu ja reittiin tottunut katsoo unisena, miten maisemat ikkunan takana vaihtuvat tutulla kaavalla. Täällä kaksi nuoruudenrakastettua törmää toisiinsa parinkymmenen vuoden jälkeen.

Niin vaivaannuttava kuin tällainen kohtaaminen voisi olla, Elina päättää istua alas ja ottaa selvää, mitä Jönssin elämään todella kuuluu. Sivuraide tapahtuu kahden pysäkin välillä, katveessa, risteyksissä ja ei-kenenkään-maalla, jossa menneen on mahdollista lihallistua silmien eteen. Se on tunnistettava, hauska ja haikea tarina entisistä rakkauksista ja niistä elämästä, jotka eivät ihan toteutuneet, mutta melkein.

Näyttämöllä Jarkko Lahti, Eeva Soivio ja Ulla Koivuranta. Ohjaus: Laura Mattila

AIKA: Lauantaina 17.10. klo 13.00

PAIKKA: Suomen Kansallisteatteri, Pieni näyttämö, Läntinen Teatterikuja 1. Sisäänkäynti Kaisaniemen puiston puolelta.

HINTA: 44 euroa / ryhmälipun hinta. Teatterissa vapaaehtoinen vaatemarkku.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET: La 29.8. mennessä Eevalle, mielellään sähköpostitse: eevakaarina.makinen@gmail.com

Jos sähköposti ei ole käytössä, ilmoittautuminen onnistuu myös puhelimitse puh. 050 374 2659. Lipun maksutiedot lähetetään sähköpostitse ilmoittautumisen yhteydessä. Maksu tulee suorittaa 11.9. mennessä. Mukaan mahtuu 20 henkilöä.

Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen lokakuussa

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

AIKA: Maanantaina 26.10. klo 17–19

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

Tapaaminen järjestetään yhteistyössä Kehitysvammatuki 57 ry:n kanssa.

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erityisruokavalioistasi.

ILMOITTAUTUMINEN: To 22.10. mennessä
johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004

Mikäli joudut peruuttamaan osallistumisesi, olethan yhteydessä Johannaan tai Ainoon.

Lisätietoja voi kysyä myös

Ainolta:

aino.raike@kvtuki57.fi /

040 522 2138



Kehitysvammatuki 57 ry

Helpotusta arjen avustamiseen – tule mukaan kinestetiikka-työpajaan

Tule mukaan käytännönläheiseen kinestetiikka-työpajaan, jossa pääsette harjoittelemaan avustustilanteita yhdessä hoidettavasi kanssa. Etsimme yhdessä toimivia ja lempeämpiä keinoja haastaviin ja kuormittaviin arjen tilanteisiin, jotta avustaminen helpottuisi ja fyysinen rasitus vähenisi.

Päivään sisältyy lounas palvelukeskuksessa.

Pukeudu mukaviin, liikkumisen salliviin vaatteisiin – työpajassa tehdään paljon käytännön harjoituksia.

Mukaan mahtuu kuusi pariskuntaa, joten varaa paikkasi ajoissa!

AIKA: Tiistaina 3.11. klo 10–14.30

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A, Kerhohuone 4, 4. krs

Päivässä mukana ovat kinestetiikkakouluttaja ja fysioterapeutti Tuuli Järvi sekä Tea.

ILMOITTAUTUMINEN: Ti 27.10. mennessä
tea.tulikallio@polli.fi / 050 440 1551

Oma-galleria: Teuvo Heinosen valokuvanäyttely Varjoja paperilla



Kuvat: Syvyys. Kolme kuvaa kuoleman läheisyydestä. 8:35. Varjojen tanssi

"Kerron kuvillani niin kuin muistan: hapuillen, epämääräisesti ja hämärästi. Näkyvä ei ole pysyvää, vaan ohimenevää, osittain tavoittamatonta. Varjojen tanssi: jokin tulee hetkeksi näkyväksi ja samalla vetäytyy pois. Valokuva: esittävä ja epämääräinen. Kuin muistijälki. Sairauteni sai minut pohtimaan, miten paljon riittää, että on tunnistettavissa. Missä vaiheessa muuttuu joksikin muuksi, tai enää ole."

Teuvo Heinonen

AIKA: Avajaiset 16.9. klo 16.30-18.00
Tämän jälkeen näyttely on avoinna arkisin.
Sovithan tulosi etukäteen.

PAIKKA: Oma-galleria, Kirstinkatu 3

ILMOITTAUTUMINEN AVAJAISIN: tea.tulikallio@polli.fi /
050 440 1551 viimeistään pe 11.9. mennessä

Tervetuloa tutustumaan näyttelyyn!

TOIMINTAKALENTERI

Elokuu			
Pe	21.8.	Lähi-idän naiset -omaishoitajaryhmä, Pollin olkkari	klo 17.00
Ke	26.8.	Arabiankielisten erityislasten äitien etäryhmä, Teams	klo 17.00–18.30
Ke	26.8.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäen asukastila	klo 13.00–14.45
To	27.8.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi	klo 15.00–17.00
To	27.8.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun perhekeskus	klo 17.00–19.30
Syyskuu			
Ti	1.9.	Café Svea, Microsoft Teams	kl. 14.00–15.15
Ti	1.9.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams	klo 16.00–17.30
Ti	1.9.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams	klo 18.00–19.30
Ke	2.9.	Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila	klo 13.00–14.45
Ma	7.9.	Miesten ryhmä, Pollin olkkari	klo 15.00–17.00
Ke	9.9.	Miesomaishoitajien tapaamiset Vantaalla, Leinikki	klo 13.00–14.30
Ke	9.9.	Ohjelmallinen kahvihetki, Pollin olkkari	klo 15.00–17.00
Ma	14.9.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	14.9.	Kävelöryhmä, lähtö Kirstinkatu 3:lta	klo 13.00
Ti	15.9.	Kantapöytä-ryhmä, Kinaporin palvelukeskus	klo 13.00–14.30
Ti	15.9.	Neulekahvila, Pollin olkkari	klo 13.00–15.00
Ke	16.9.	Ilon helmiä -ryhmä, Leinikki	klo 13.00–14.45
Pe	18.9.	Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat -ryhmä, Puistolan palvelukeskus	klo 13.00–15.00
Ke	23.9.	Albaniankielisten erityislasten vanhempien ryhmä, Entressen kirjasto	klo 17.00–19.00
To	24.9.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi	klo 15.00–17.00
To	24.9.	Kulttuurikohde: Helsingin kaupungin museo	klo 13.00
To	24.9.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun perhekeskus	klo 17.00–19.30
La	26.9.	Hyvinvointilauantai, Helsinki / Kirstinkatu 3 ja lähialue	klo 12.00–14.00
Ti	29.9.	Entiset omaishoitajat -vertaistapaaminen, Pollin olkkari	klo 13.00–15.00
Ke	30.9.	Arabiankielisten erityislasten äitien etäryhmä, Teams	klo 17.00–18.30
Ke	30.9.	Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila	klo 13.00–14.45
Lokakuu			
Pe	2.10.	Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat -ryhmä, Puistolan palvelukeskus	klo 13.00–15.00
Ma	5.10.	Miesten ryhmä, Pollin olkkari	klo 15.00–17.00
Ti	6.10.	Café Svea, Microsoft Teams	kl. 14.00–15.15
Ti	6.10.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams	klo 16.00–17.30
Ti	6.10.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams	klo 18.00–19.30
Ke	7.10.	Miesomaishoitajien tapaamiset Vantaalla, Leinikki	klo 13.00–14.30
La	10.10.	Oma-nallen askartelupäivä, Pollin olkkari	klo 11.00–15.00
Ma	12.10.	Kävelöryhmä, lähtö Kirstinkatu 3:lta	klo 13.00
Ti	13.10.	Neulekahvila, Pollin olkkari	klo 13.00–15.00
Ke	14.10.	Ilon helmiä -ryhmä, Leinikki	klo 13.00–14.45
Ke	14.10.	Ohjelmallinen kahvihetki, Pollin olkkari	klo 15.00–17.00
To	15.10.	Hoivan horisontti, Myyrinkoti	klo 13.00–14.45
Pe	16.10.	Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat -ryhmä, Puistolan palvelukeskus	klo 13.00–15.00
La	17.10.	Teatterikerho: Sivuraide-esitys, Suomen Kansallisteatteri	klo 13.00
Ti	20.10.	Kantapöytä-ryhmä, Kinaporin palvelukeskus	klo 13.00–14.30
Ke	21.10.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäkitalo	klo 13.00–14.45
Ke	21.10.	Albaniankielisten erityislasten vanhempien ryhmä, Entressen kirjasto	klo 17.00–19.00
To	22.10.	Kulttuurikohde: Arkkitehtuuri- ja designmuseo	klo 13.15
La	24.10.	Hyvinvointilauantai, Helsinki / Kirstinkatu 3 ja lähialue	klo 12.00–14.00
Ma	26.10.	Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen, Pollin olkkari	klo 17.00–19.00
Ti	27.10.	Uusia ideoita ruoanlaittoon, Helsingin työväenopisto	klo 11.00–14.00
Ke	28.10.	Arabiankielisten erityislasten äitien etäryhmä, Teams	klo 17.00–18.30
Ke	28.10.	Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila	klo 13.00–14.45
To	29.10.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi	klo 15.00–17.00
To	29.10.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun perhekeskus	klo 17.00–19.30
Pe	30.10.	Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat -ryhmä, Puistolan palvelukeskus	klo 13.00–15.00

YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO

Kirstinkatu 3, 00530 HELSINKI (katutaso)

Avoimna arkisin klo 9–15

(varmimmin tapaat meidät sopimalla tapaamisajan)

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

Omaistoiminnan kehittäjä **Tea Tulikallio** 050 440 1551

• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen
• Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koordinointi

Omaistoiminnan kehittäjä **Heidi-Maija Järviö** 050 514 7528

• Tukena arjessa -hanke

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

• Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

Hallituksen jäsenet 2026

Puheenjohtaja	Hannu Koivula	hannu@koivula.in
Jäsen	Tuula Poikonen	poikonentuula@gmail.com
Jäsen	Tuula Mikkola	miktuu@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

Maaailman tärkein työpaikka -videon voi katsoa YouTubesta.

Huomio!
Uusi osoite:
Kirstinkatu 3,
00530 Helsinki

Oma-jäsenlehti
4/2026
ilmestyy vk 43



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 tekemäämme 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 kotini
- ☐ sähköpostin liitteenä

Omaishoito on joukkuelaji.
Tule mukaan!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Kirstinkatu 3
00530 Helsinki





Tule tekemään värikäs Oma-nalle Pollin olkkariin!

AIKA: Lauantaina 10.10. klo 11–15

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

OHJAAJA: Kai Baer, viestinnän asiantuntija

ILMOITTAUTUMINEN: 2.10. mennessä
kai.baer@polli.fi / 050 408 1815

Askartelupäivässä kootaan perinteinen nalle valmiiksi laserleikatuista erivärisistä huovan palasista. Nallesta tehdään juuri oman näköinen sommittelemalla värejä ja lisäämällä siihen osallistujan itse tuoma kangaspala. Kangas voi olla esimerkiksi läheisen vanhasta paidasta, farkuista, pyyhkeestä tai muusta itselle merkityksellisestä tekstiilistä. Nallen voi täyttää esimerkiksi vanhan tyynyn täytteellä. Päivän aikana askarrellaan rauhassa, jutellaan ja juodaan kahvit yhdessä.

Mukaan mahtuu 8 osallistujaa. Mikäli Oma-nalle ei valmistu saman päivän aikana sovitaan viimeistelypäivä tapaamisemme yhteydessä.

Muistathan tuoda mukanas: tekstiilipala sekä käytöstä poistettu tyyny nallen täytteeksi (ei untuva)

Tervetuloa mukaan!



**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**



**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**



**Erityislasteri
isovanhempien
vertaistapaaminen
lokakuussa**

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

PAIKKA: Pollin olkkari, Kirstinkatu 3, 00520 Helsinki

AIKA: Maanantaina 26.10. klo 17–19

Tapaaminen järjestetään yhteistyössä Kehitysvammatuki 57 ry:n kanssa. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erityisruokavalioidasi.

ILMOITTAUTUMINEN: To 22.10. mennessä: johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004
Mikäli joudut peruuttamaan osallistumisesi, olethan yhteydessä Johannaan tai Ainoon.
Lisätietoja voi kysyä myös Ainolta: aino.raike@kvtuki57.fi / 040 522 2138



Kehitysvammatuki 57 ry



**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**