



Lakeuden  
Omaishoitajat ry

# Kevättiedote



Omaishoitajille 2025

# Sisällysluettelo

<b>Puheenjohtajan terveiset.....</b>	<b>3</b>
<b>Lakeuden Omaishoitajat ry:n hallitus.....</b>	<b>4</b>
<b>Hallituksen jäsen esittäytyy.....</b>	<b>5</b>
<b>Ajankohtaista.....</b>	<b>6</b>
<b>OmaisOiva-toiminta.....</b>	<b>10</b>
OivaHetki -puhelinajat.....	12
Kahvilat.....	13
Valmennukset.....	18
Ryhmät.....	20
Iloonen iltapäivä.....	26
Vapaaehtoistoiminta.....	27
<b>Jäsenyys kannattaa.....</b>	<b>28</b>
<b>Liity jäseneksi.....</b>	<b>29</b>

Kannen kuva: Merja Riikonen



Lakeuden  
Omaishoitajat ry

**OmaisOiva**



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA

# Puheenjohtajan terveiset



Arvoisat omaishoitajat, hyvää vuotta 2025! Jännityksellä olemme saaneet odottaa ja lukea kuinka valtiovalta jälleen leikkaa vanhus- ja vammaispuolelta isoja siivuja, joka siten vaikuttaa isosti meille omaishoitajille. Moni on jopa menettänyt omaishoidontuen kokonaan, vaikka aiemmin ovat sitä saaneet.

Mihin meidän yhteiskuntamme on ajamassa meitä, jotka omaisiamme kotona hoidamme? Kuka kysyy hoitajalta, kuinka sinä voit tai mitä sinulle kuuluu?

Omaishoitajan palkalla kukaan tai mikään taho ei pärjää. Minkälaisia asioita meidän omaishoitajien pitää saada tuotua kuulluksi ja näkyviksi, että meidän työtämme arvostettaisiin, eikä suinkaan pidettäisi vain kulueränä hyvinvointialueillamme. Kaikki ymmärtää, että säästöjä pitää saada aikaan kaikkien tahojen, mutta miksi jo kyllä pienituloisen omaishoitajan pitää osallistua työhönsä ns. ”kökkä”-mentaalilla.

Me Lakeuden Omaishoitajat ry:ssä aloitamme kevään 2025 aikana työryhmiä/työpajoja eri-ikäisten eli lasten, nuorten ja vanhusten omaishoitajille, että saisimme käsityksen siitä, kuinka isoissa erilaisissa asemissa omaishoitajat ovat, ja siten, että mitä me voisimme tehdä asioiden parantamiseksi eri-ikäisten omaishoidettavien osalta.

Jos sinulla on halua osallistua tämän kaltaiseen työryhmätoimintaan, niin mielihyvin olet tervetullut mukaan. Ilmoittautua voi joko sähköisesti juhana@lakeudenomaishoitajat.fi tai puhelimitse 0417021015. Lähestymme teitä myös puhelimitse kevään aikana numeroistamme 0447444005 tai 0447444006. Vastamme myös näihin numeroihin, jos haluat jutella. Vastaus viimeistään seuraavana arkipäivänä. Kuullaan ja nähdään!

T. Juhana Lakeuden Omaishoitajat ry:n puheenjohtaja

# Lakeuden Omaishoitajat ry:n hallitus

**Juhana Mäkitöyli** puheenjohtaja, p. 041 702 1015,

juhana@lakeudenomaishoitajat.fi

---

**Kalervo Viljamaa** varapuheenjohtaja, p. 040 706 3917,

kalervo.viljamaa@gmail.com

---

**Riitta Nyman-Nikula** p. 045 315 0671, riitta.nymannikula@gmail.com

---

**Ritva Raivio** ritva.raivio936@gmail.com

---

**Petri Saarijärvi** p. 040 631 9066, petri.saarijarvi@manor.fi

---

**Ilpo Mänty** p. 044 974 5506, ilpo.manty@gmail.com

---

**Päivi Tikkanen** p. 044 0100769, tikkanenpaivi@gmail.com

---

**Kirsi-Maria Tuorila-Said** kirsimaria.tuorilasaid@gmail.com

---

**Tuire Wuorijärvi** tuire.wuorijarvi@evl.fi

---

## **Yhteystiedot:**

Lakeuden Omaishoitajat ry,

Kalevankatu 2, 3krs. 60100 Seinäjoki.

(Käyntiosoite Ruukintie 1, 3 krs.)

**Lakeuden Omaishoitajat ry:n  
kevätkokous ti 22.4. klo 17.00**

Järjestötalolla,

os. Ruukintie 1, Seinäjoki.

Esillä sääntömääräiset asiat.

**Lämpimästi tervetuloa!**

# Hallituksen jäsen esittäytyy



## **Kirsi-Maria Tuorila-Said**

Olen Kirsi-Maria Tuorila-Said Ilmajoelta. Perheeseeni kuuluu aviomies ja yksi poika. Hän on erityislapsi ja toimin hänen omaishoitajanaan.

Olen toiminut yrittäjänä 3/2005 alkaen, jolloin perustin luontaishoitolan ja sitä työtä tein päätoimisesti kevääseen 2020 asti. Olen kuitenkin myös koko yrittäjäyteni ajan tehnyt ensin vähemmän taloushallinnon töitä ja nyt päätoimisesti yritykseni toimii tilitoimistona. Minulla on pitkä kokemus taloushallinnon alalta, jo ennen yrittäjäksi ryhtymistä, joten muutos kohdallani oli helppo.

Lakeuden Omaishoitajat ry:n hallitukseen minut valittiin vuosi sitten, toimin hallituksessa rahastonhoitajana. Uskon, että kokemukseni poikani omaishoitajana ja taloushallinnon ammattilaisena, tuon erilaista osaamista yhdistyksen käyttöön.



# Ajankohtaista



## **Haluatko tukea yhdistyksemme toimintaa kannatusjäsenenä?**

Tukemalla Lakeuden Omaishoitajat ry:tä autat omaishoitajia jaksamaan ja ehkäiset yksinäisyyttä. Voit halutessasi myös osallistua yhdistyksen toimintaan, saada tietoa omaishoidosta, verkostoitua ja tutustua uusiin ihmisiin.

Jäsenyhdistysten kannatusjäseneksi voivat liittyä sekä yksityishenkilöt että yritykset ja yhteisöt. Kannatusjäsenmaksun voit itse valita, 50, 70, 100 euroa tai enemmän. Myös kannatusjäsenet saavat Lähellä-lehden neljä kertaa vuodessa. Lue lisää: [www.omaishoitajat.fi/etusivu/liity-jaseneksi/](http://www.omaishoitajat.fi/etusivu/liity-jaseneksi/)



**Yhdistyksemme myy adresseja ja surukortteja edulliseen hintaan. Otathan yhteyttä työntekijöihin sopiaksesi käynnin toimistollamme.**

# Hyvinvointiwebinaarit verkossa

Hyvinvointiwebinaarit ovat omaishoitajille ja kaikille läheisestään huolehtiville suunnattuja maksuttomia tilaisuuksia.

Ilmoittautuminen webinaariin Omaishoitajaliiton nettisivuilta Tule mukaan-sivulta.

Tilaisuudet järjestetään verkossa ja osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse.

## **Torstaina 6.2. klo 17–18 Katkeruuden selittäminen**

Puhujana kirjailija, toimittaja, pastori Hilkka Olkinuora

## **Torstaina 6.3. klo 17–18 Kielletyt vai sallitut tunteet?**

Puhujana lasten kouluttajapsykoterapeutti Pauliina Manninen

## **Tiistaina 8.4. klo 17–18 Myönteisyyden voima**

Puhujana sosiaalipsykologi, psykoterapeutti, tietokirjailija Krisse Lipponen

## **Tiistaina 13.5. Ergonomia avustamistilanteissa**

Puhujana fysioterapeutti Hanna Tupamäki

Kuva: Canva



# Omaishoito näkyväksi - vaaliteemat

Omaishoitoyhteisön tavoitteena on, että hyvinvointialueilla omaishoito nähdään tärkeänä osana hoivapalveluiden kokonaisuutta ja sen kehittämiseen panostetaan. Omaishoitoyhdistykset ovat keskeisiä kumppaneita omaishoidon palveluiden toteuttamisessa ja kehittämisessä hyvinvointialueilla.

Omaishoitajaliiton valtakunnalliset vaalitavoitteet alue- ja kuntavaaleihin ovat:

Alue- ja kuntavaalit 2025  
Ennakkovaikuttaminen 2.-8.4.2025  
Äänestyspäivä 13.4.2025

## Omaishoidon kehittäminen vaatii konkretiaa – Hyvinvoivat omaishoitajat jaksavat

- Omaishoidon toimintaohjeisiin tarvitaan linjaukset neuvontapalveluiden, valmennusten ja hyvinvointitarkastusten toteutukselle.
- Omaishoitajat tarvitsevat hengähdystaukoja ja vapaapäiviä. Tarjolla on oltava erilaisia vapaan järjestämisen vaihtoehtoja.
- Omaishoitajien hyvinvointia on edistettävä monipuolisesti ja tarkennettava toimenpiteitä toimintaohjeisiin.
- Hoidettavan läheisen asianmukainen terveydenhoito ja riittävät muut palvelut on turvattava.

## Omaishoidon merkitys tunnustetaan ja sitä kehitetään suunnitelmallisesti

- Omaishoito ansaitsee paikkansa palvelustrategiassa – Satsaus näkyy pitkällä aikavälillä.
- Omaishoito on tunnustettava keskeiseksi osaksi hoivan kokonaisuutta.
- Kustannukset muille hoitovaihtoehdoille ovat yleensä moninkertaiset.
- Strategisen suunnittelun pohjaksi on tunnettava alueen omaishoidon nykytila.
- Kehittämistyön pohjalle on arvioitava määrällinen ja sisällöllinen tavoite, missä otetaan huomioon eri ikäisten omaishoitajien tarpeet.
- Vain osalla sitovassa hoivavastuussa olevista henkilöistä on sopimus omaishoidon tuesta.

## Yhdistysten tuki auttaa omaishoitajia

- Omaishoitajayhdistys tuo lisäarvoa hyvinvointialueelle – Yhdessä autamme enemmän.
- Omaishoitajayhdistykset tarvitsevat toiminta-avustuksia ja tiloja.
- Omaishoitajayhdistykset on otettava mukaan kehittämistyöryhmiin.
- Yhteisön tuki vähentää julkisen palvelun tarvetta. Vertainen auttaa pärjäämisessä
- Omaishoitajan hyvinvointia luodaan myös kunnissa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.



Jotta omaishoito onnistuu  
Omaishoidon edellytykset  
hyvinvointialueilla



## Jotta omaishoito onnistuu

Omaishoitajaliitto on laatinut oppaan hyvinvointialueiden ja Helsingin kaupungin päättäjille sekä johtaville ja käytännön omaishoitotyötä tekeville viranhaltijoille. Tarkoituksena on antaa työvälineitä omaishoidon strategian laatimiseen hyvinvointialueella.

Oppaassa kuvataan konkreettisesti omaishoidossa tarvittavan tiedon, tuen ja palveluiden merkitystä sekä niiden toteuttamista palveluiden kokonaisuudessa. Erityisessä tarkastelussa on omaishoitajan hyvinvoinnin edistäminen. Sehän on kaiken tuki- ja palvelutoiminnan päämääränä.

Osalla omaishoitoperheitä on toimeentulon vaikeuksia. Oppaassa kerrotaan omaishoidon taloudellisista vaikutuksista ja hyvinvointialueen päätäntävallassa olevista omaishoitajia koskevista mahdollisista ratkaisuista.

Lisäksi oppaassa kuvataan omaishoitajayhdistysten tukitoimintoja ja kehittämistyötä. Omaishoitajayhdistykset toimivat niin omaishoitajan rinnalla kuin hyvinvointialueiden kumppaneina kehittämisessä ja ongelmien ratkaisemisessa.

Opas on vapaasti ladattavissa Omaishoitajaliiton verkkosivuilta kohdasta Julkaisut.

# ***Seuraa ilmoituksia ja tule mukaan Omaisoivan toimintaan!***

Ilmoitamme tapahtumista ja mahdollisista muutoksista paikallislehtien seuratoimintapalstoilla, kotisivuillamme sekä Facebookissa ja Instagramissa.  
Ota somekanavamme seurantaan!

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



Lakeuden Omaishoitajat ry



lakeudenomaishoitajetry

Kuva: Canva



# OMAISOIIVA -toiminta

OmaisOiva -toiminta kokoaa yhteen omaishoitajia, aivan omaishoitajuuden alkumetreiltä saakka. Tavoitteena on, että omaishoitajien omat voimavarat vahvistuvat mielekkään toiminnan, vertaiskohtaamisten ja arkea helpottavan tiedon avulla. Yhdistyksemme erityislapsiperheiden Oivaltajat –hanke on päättynyt, joten OmaisOiva –toimintamme jatkaa kaiken ikäisten omaishoitajien lisäksi myös erityislasten vanhempien tukemista.

Toimintamme sydän on vertaistuki, joka tarkoittaa keskusteluja ja kokemusten vaihtoa toisessa samanlaisessa elämäntilanteessa olevan kanssa. Vertaistuki tuo mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn ja uusien ajatusten saamiseen toiselta, saman kokeneelta. Vertaistukiryhmiä onkin runsaasti eri paikkakunnilla ja teemoilla. Vertaistoiminnan lisäksi tarjolla on valmennuksia, teematilaisuuksia ja henkilökohtaista neuvontaa, joiden avulla saat hyvinvointia tukevaa tietoa arjen tueksi. Osallistuminen ei edellytä sopimusomaishoitoa hyvinvointialueen kanssa tai yhdistyksen jäsenyyttä. Mukaan voi tulla myös omaishoitotilanteen päättymisen jälkeen.

OmaisOiva-toimintaa toteuttaa eri puolella Suomea 30 Omaishoitajaliiton paikallisyhdistystä. Lakeuden Omaishoitajien toiminta-alueena on Ilmajoki, Isokyrö, Kurikka, Lapua, Kauhava ja Seinäjoki, mutta osallistua voi mistä päin Etelä-Pohjanmaata vain. OmaisOiva-toiminnan toiminta-alueena on lisäksi myös Suupohjan alue (Isojoki, Teuva, Kauhajoki, Karijoki).

Oiva-hetki tarjoaa omaishoitajalle henkilökohtaista keskustelutukea, kuuntelua. Voit ottaa yhteyttä OmaisOivan työntekijöihin tai tulla piipahtamaan toimistolla. Työmme on liikkuvaa, joten parhaiten tavoitat meidät soimalla ajan etukäteen.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan OmaisOiva-toimintaan!



**Anne-Maria Halmesmäki**

Omaistoiminnan koordinaattori  
anne-maria.halmesmaki@  
lakeudenomaishoitajat.fi  
p. 050 444 1028



**Liisa Rintakallio**

Omaistoiminnan suunnittelija  
liisa.rintakallio@  
lakeudenomaishoitajat.fi  
p. 040 587 6762



## OivaHetki- puhelinajat

OmaisOivan työntekijät Lakeuden-, Järvisseudun- ja Keski-Pohjanmaan Omaishoitajayhdistyksistä tarjoavat puhelinaikoja kaikille omaishoitajille. Voit olla luottamuksellisesti yhteydessä omaan jaksamiseen, tunteisiin tai muihin omaishoidon asioihin liittyen. Erityisesti seuraavina aikoina olemme sinua varten ja odotamme soittoaasi. Voit olla yhteydessä myös muina ajankohtina.

to 6.2. klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441
to 20.2. klo 9-11	Tuula p. 040 765 3327
to 27.2. klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441
to 6.3. klo 9-11	Liisa p. 040 587 6762
to 13.3. klo 9-11	Leena p. 040 765 3327
to 20.3. klo 9-11	Liisa p. 040 587 6762
to 27.3. klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441
to 3.4. klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028
to 10.4. klo 9-11	Leena p. 040 765 3327
to 24.4. klo 9-11	Anne-Maria p. 050 444 1028
to 8.5. klo 9-11	Liisa p. 040 587 6762
to 15.5. klo 9-11	Tiina p. 045 327 5441
to 22.5. klo 9-11	Leena p. 040 765 3327

## Tukea omaishoitotilanteeseen

Pohditko muuttunutta elämäntilannettasi? Mietitkö, mitä palveluita olisi mahdollisuus saada tai mihin voisi olla yhteydessä?

Kaipaatko tukea omaishoitotilanteeseesi?

Autamme Sinua mielellämme.

Yhteystietomme löydät edelliseltä aukeamalta.



## Tekemisen iloa illat, Seinäjoki

Kaikille omaishoitajille ja muille omaistaan hoivaaville avoimet käsityöillat tunnelmallisessa Kalevan Navetassa.

Osallistu kaikkiin tai valitse sopiva ilta.

Kunkin illan tekniikka/teema ilmoitetaan

WhatsApp - viestillä muutama päivä

ennen kokoontumista. Liity mukaan

ryhmään, niin saat aina muistutuksen ja

lisätietoja lähestyvistä käsityöillasta. Taito Etelä-Pohjanmaan Maria-

ohjaaja neuvoo ja opastaa tekemisessä, joten mukaan voi tulla

kokeilemaan myös uusia juttua. Osallistumismaksu 5€/hlö/ilta ja

mahdollinen materiaalmaksu. Kahvitarjoilu.

**Ma 13.1., 10.2., 17.3., 28.4., 19.5. klo 16.45–20**

**Seinäjoen taitokeskus, Kalevan Navetta, os. Nyykoolinkatu 25,**

Kässä 4 - luokassa taitopajakäytävällä. Lisätietoja ja ilmoittaudu

WhatsApp -ryhmään Maria Hanhiniemelle: 0400 663 525 tai

seinajoki@taitoep.fi



Kuva: Taito E-P



## Hyvän mielen verkkohetket omaishoitajille

Kaikille omaishoitajien ja läheisistään hoivaavien avoimessa

verkkokoryhmässä paneudumme hyvän elämän peruspilareihin,

pohdimme vahvuusiamme ja vahvistamme arjessa jaksamista. Voit

osallistua yhteen tai useampaan verkkotapaamiseen Microsoft Teams-

sovelluksen kautta. Kaikissa tapaamisissa on käytössä sama Teams-

linkki, joka lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla tapaamista

edeltävänä päivänä. Verkkohetket ohjaavat Liisa Rintakallio ja Leena

Janatuinen

**Ti 4.2. klo 17.30-18.30** Voimavaroja arkeen

**Ti 11.2. klo 17.30-18.30** Kiireestä läsnäoloon

**Ti 18.2. klo 17.30-18.30** Keinoja palautumiseen

Ilmoittaudu [www.kyselynetti.com/s/hmv](http://www.kyselynetti.com/s/hmv)

tai nappaa linkki QR-koodista. Lisätiedot 040 587 6762 / Liisa tai

liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi.

Yhteistyössä Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat ry





## **Apteekkarin yleisöluento: biologisten lääkkeiden lääkevaihto Ke 12.2. klo 18-20 Toimintojen talo, Kasperinviita 13, Seinäjoki**

Apteekkari Mika Wallin pitää avoimen yleisöluennon biologisten lääkkeiden apteekki­vaihdosta. Biologisia lääkkeitä käytetään muun muassa syövän, diabeteksen ja erilaisten autoimmuunitautien kuten nivelreuman, psoriaasin ja tulehduksellisten suolistosairauksien hoitoon. Apteekki­vaihdolla tarkoitetaan määrätyn lääkkeen vaihtamista samankaltaiseen edullisempaan biologiseen lääkkeeseen eli biosimilaariin. Tilaisuudessa mahdollisuus keskustelulle ja kysymyksille. Kahvitarjoilu.

Lisätietoja: Liisa 040 5876762,  
liisa.rintakallio@  
lakeudenomaishoitajat.fi  
Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan  
Parkison-yhdistys ry.



Kuva: Canva



## **Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto, Kurikka Ma 10.3. klo 17-19 Kurikan yhteiskoulun auditorio, Keskuspuistikko 23**

Edunvalvontavaltuutuksen avulla voit varautua tilanteisiin, joissa tarvitset apua omien asioidesi hoitamiseen esimerkiksi sairastumisen tai vammautumisen takia. Tervetuloa kaikille avoimeen ja maksuttomaan tilaisuuteen. Edunvalvontavaltuutuksesta alustaa Aleks­i Forsström, varatuomari ja lakiasiainjohtaja Kurikan POP Pankki. Lisäksi tietoa hoitotahdosta. Mahdollisuus keskustella ja esittää kysymyksiä.

Lisätietoja: Liisa 040 5876762,  
liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi  
Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry ja Yhteisöjen  
Yhdistys ry.



## **Voimauttava Kohtaamistaide© -pajat omaishoitajille, Seinäjoki ja Kauhajoki**

Haluaisitko irtautua hetkeksi arjesta luovan tekemisen parissa ja samalla vahvistaa omaa läsnäolon taitoa?

Kohtaamistaidepajassa toteutamme yhden kotiin vietävän taidetyön kohtaamistaiteen menetelmällä. Menetelmässä yhdistyy moniaistisuus, luovuus, yllätyksellisyys ja arvostava kohtaaminen. Menetelmässä jokainen osaa ja voi kokea onnistumisen iloa – aiempaa kokemusta piirtämisestä tai maalaamisesta ei siis tarvita.

**Ma 14.4. klo 17–19**

**Seinäjoen pääkirjasto Apila, Alvar Aallon katu 14, Seinäjoki, Jaaksi 3.**

**Ke 23.4. klo 17–19**

**Kulttuuritalo Sanssi, Eduskunnankatu 5, Kauhajoki, ruokasali.**

Ohjaajana kohtaamistaide® -ohjaaja Anne-Maria Halmesmäki

Lisätiedot ja ilmoittautumiset viim. 11.4. Anne-Marialle 050 444 1028.

Kuva: Canva





## **Miesomaishoitajien retki**

**Ke 14.5. klo 13-15 Kalevan Navetta, Nyykoolinkatu 25, Seinäjoki.**

Lähde mukaan kuulemaan Kalevan Navetan talon tarinaa ja historiaa.

Opastetulla kierroksella saamme kuulla Kalevan Navetan monista käänteistä ja pääsemme tutustumaan myös esillä olevaan näyttelyyn.

Kahvitarjoilu opastuksen jälkeen. Ennen yhteistä tilaisuutta on mahdollista nauttia omakustanteinen lounas Äärellä-ravintolassa Kalevan Navetan tiloissa.

Ilmoittautuminen pe 9.5. mennessä Liisalle p.040 587 6762 tai liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi



## **Omaishoitajien ja hoidettavien kesäpäivä, Kauhava**

**Ke 21.5. klo 12-15 Ojutjärven leirikeskus, Ojutjärventie 470,**

**Kauhava**

Omaishoitajien ja hoidettavien yhteinen kesäpäivä järjestetään tänä vuonna Kauhavan Ojutjärvellä. Ohjelmassa kesäistä tekemistä ja mukavaa yhdessäoloa. Lounaan omavastuu 5€/hlö, käteismaksu.

Ilmoittautumiset 13.5. mennessä p. 044 5837540 Marja-Liisa/Aijjoos, p. 040 5876762 Liisa

Yhteistyössä Kauhavan seurakunta, Aijjoos-toiminta ja Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue.



## **Omaishoitajien leiripäivä, Ilmajoki**

**To 22.5. klo 11–15 Kalajaisten leirikeskus, Jurvantie 1410,**

**Nopankylä**

Omaishoitajien keväinen virkistyspäivä järjestetään jälleen. Leppoisaa ohjelmaa sään salliessa myös ulkona. Lounaan omavastuu 10 euroa, käteismaksu.

Ilmoittautumiset 12.5. mennessä p. 050 5151026/Marianne, 044 4525670/Outi.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue ja Ilmajoen seurakunta.





## **Luontoretki historian äärelle, Seinäjoki**

**Ma 26.5. klo 12–14.30**

### **Lähtöpaikka Könnintie 978, Seinäjoen Ylistaro (Pietaruksen uimamonttu)**

Mielenkiintoinen luontoretkemme suuntautuu Ylistaron Vittingin luontopolulle. Alueella sijaitsee Suomen toiseksi vanhin rautakaivos, johon kuuluu peräti 20 erikokoista kaivoskuoppaa. Kaivostoiminta alueella alkoi jo yli 400 vuotta sitten. Kaivoksista on louhittu muun muassa rodoniittia korujen valmistukseen. Tutustumme kaivosalueeseen kiertämällä metsämaastossa kulkevan 1,7 km pituisen helppokulkuisen luontopolun.

Polun isoin erikoisuus sijaitsee kaivoksella 14, jonka pohjalle pääsee laskeutumaan portaita pitkin.

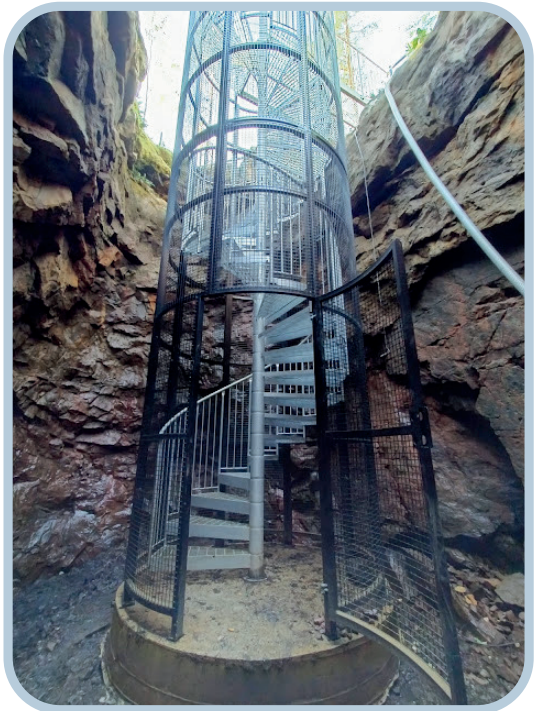
Luontoretken lopuksi paistamme makkarat lähtöpaikan tulipaikalla, jos sää sallii.

Pukeutuminen säänmukaisesti.

Otathan mukaasi myös oman vesipullon.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset viim. 22.5.

Anne-Marialle  
050 444 1028.



Kuva: Seinäjoen museot

**Ovet-valmennus®** on 16 tunnin kokonaisuus, joka toteutetaan neljällä ryhmätapaamiskerralla. Mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka huolehtivat ja auttavat sairastunutta läheisestään. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai saada omaishoidontukea. Valmennuksesta saat tietoa, vertaistukea ja voimavaroja oman hyvinvointisi tueksi erityisesti uusiin alkaviin omaishoitotilanteisiin. Osallistua voi myös jo pidempään omaishoitajana toiminut. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. omaistilanteen kuormittavuus, arjen haastavat tilanteet sekä omaishoitoa tukevat sosiaali- ja terveystalvet. Vierailijana on asiantuntijoita hyvinvointialueelta.

Valmennusryhmään otetaan noin 10 osallistujaa.  
Valmennus on maksuton, sis. materiaalin ja kahvitarjoilun.

**Ovet®-valmennuksiin on toiminta-alueellamme jatkuva haku. Käynnistämme valmennusryhmän, kun hakijoita on riittävästi yhdellä paikkakunnalla. Ilmoittautumiset ja lisätietoja valmennuksista Anne-Maria p. 050 444 1028 ja Liisa p. 040 587 6762.**

Kuva: Canva



### **Ovet-valmennus®, Kurikka**

Valmennuksen aikana saat tietoa omaishoitajana toimimisesta, palveluista, eduista ja tuista. Pohdimme myös omaishoitajan roolia ja voimavaroja. Valmennukseen osallistuminen ei edellytä sopimusta omaishoidon tuesta. Valmennus on tarkoitettu kaikille läheistään auttaville. Ryhmään otetaan enintään 10 osallistujaa. Ohjaajina Taija Haapasaari ja Liisa Rintakallio.

**Ti 4.3., 11.3., 18.3. ja 25.3. klo 12–16 Kurikan kirjasto, Monikko-tila, os. Seurapuistikko 2, Kurikka.**

Ilmoittautumiset 18.2. mennessä [www.kyselynetti.com/s/ovetkurikka](http://www.kyselynetti.com/s/ovetkurikka) tai p. 040 587 6762 /Liisa.

Lisätietoja voi kysellä myös [liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi](mailto:liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi)



## **Omahoitovalmennus pariskunnille**

Omahoitovalmennus tarjoaa tukea yli 65-vuotiaille pariskunnille, jotka ovat äskettäin kohdanneet muistisairauden. Ryhmässä käsitellään muistisairauden tuomia, uuteen elämäntilanteeseen liittyviä tunteita, opetellaan tunnistamaan ja löytämään voimavaroja arkeen ja tulevaisuuteen.

Kevään 2025 Omahoitovalmennus on alkanut tammikuussa Seinäjoella. Voit tiedustella seuraavaa alkavaa valmennusta Anne-Marialta p. 050 444 1028.

Kuva: Canva





## **Ilmajoen ryhmä**

Vertaisryhmä omaishoitajille

**To 20.2. ja 10.4. klo 13–15 Kotokartanossa.**

**Kotokartano, Könnintie 34, Ilmajoki**

Kahvitarjoilu. Yhteistyössä E-P:n hyvinvointialue

Katso myös Ilmajoen leiripäivä s. 16.



## **Isonkyrön ryhmä**

Vertaisryhmä omaishoitajille

**Ti 4.2. ja 1.4. klo 13–14.30**

**Isonkyrön kirjasto, Tietotori-huone, Kyrööntie 15, Isokyrö.**

Kahvitarjoilu.



Kuva: Canva



### **Kauhava, Kauhavan ryhmä**

Vertaisryhmä omaishoitajille ja hoivattavalle läheiselle. Virikeohjaajan ohjelmaa hoivattaville läheisille omaishoitajakeskusteluiden aikana.

**To 23.1., 20.2., 20.3., 24.4. klo 13–14.30**

### **Helmirannassa, Helminkuja 3, Kauhava.**

Kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset kahvitarjoilun vuoksi ryhmän kokoontumiskertaa edeltävään tiistaihin mennessä p. 040 612 5868.

Ennen ryhmää on mahdollisuus nauttia omakustanteinen lounas ravintola Helmessä klo 10.30-13.

Lisätiedot Liisalta 040 587 6762.

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, Aijjoos-toiminta ja Kauhavan seurakunta.



### **Kauhava, Ylihärmän ryhmä**

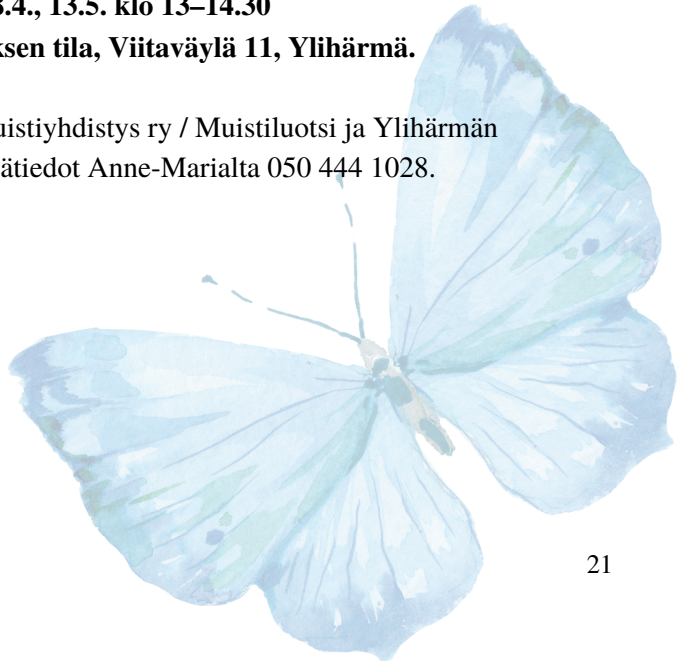
Vertaisryhmä omaishoitajille ja hoidettaville läheisille. Molemmille ryhmille omaa ohjelmaa. Omaishoitajat voivat osallistua ryhmään myös yksin.

**Ti 14.1., 11.2., 11.3., 8.4., 13.5. klo 13–14.30**

### **E-P:n Muistiyhdistyksen tila, Viitaväylä 11, Ylihärämä.**

Kahvitarjoilu.

Yhteistyössä E-P:n Muistiyhdistys ry / Muistiluotsi ja Ylihärmän kappeliseurakunta. Lisätiedot Anne-Marialta 050 444 1028.





## **Kurikka, Jalasjärven ryhmä**

Vertaisryhmä omaishoitajille

**To 6.2., 27.3., 15.5. klo 13–15**

**Jalasjärven seurakuntakeskus, Kirkkotie 1.**

Kahvitarjoilu. Yhteistyöjärjestäjät E-P hyvinvointialue, Kurikan seurakunta, SPR Kurikka, Kurikan kulttuuritoimi.



## **Kurikka, Jurvan ryhmä**

Vertaisryhmä omaishoitajille

**To 30.1., 20.3., 8.5. klo 13–15**

**Jurvan kirjasto/kokoustila, Koulutie 3.**

Kahvitarjoilu. Yhteistyöjärjestäjät E-P hyvinvointialue, Kurikan seurakunta, SPR Kurikka, Kurikan kulttuuritoimi.



## **Kurikka, Kurikan ryhmä**

Vertaisryhmä omaishoitajille

**To 23.1., 13.3., 24.4. klo 13–15**

**Kurikan seurakuntakeskus, Kurikantie 21.**

Kahvitarjoilu. Yhteistyöjärjestäjät E-P hyvinvointialue, Kurikan seurakunta, SPR Kurikka, Kurikan kulttuuritoimi.



## **Kurikan toiminnasta voimaa –ryhmä**

Toiminnallinen vertaisryhmä omaishoitajille

**Ke 15.1., 12.2., 12.3., 9.4., 14.5. klo 15–16.**

Huom! Paikalle aina klo 14.50

**Kurikan keilahalli, Laurintie 2.**

Keilailun omavastuu 5€/hlö. Keilailun jälkeen kahvitarjoilu.  
Vapaaehtoisohjaaja Sinikka Mustonen.



### Lapuan ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille.

**Ti 14.1., 11.2, 11.3., 8.4., 13.5. klo 13–15**

**Hopearinteen päiväsalin, Sairaalan tie 5, Lapua.**

Kahvitarjoilu. Vertaisohjaajat Riitta-Liisa ja Anneli.



### Seinäjoen ryhmä

Vertaisryhmä omaishoitajille

**Ti 7.1., 4.2., 4.3., 1.4., 6.5. klo 13–15**

**Elinkeinotalo, Seinäjoen seudun invalidien tilat. Huhtalantie 2, 2. kerros.** Huom! muuttunut paikka.

Kahvitarjoilu. Vertaisohjaajina Riitta Nyman-Nikula ja Ritva Raivio.



### Miesten hetki

**Ke 12.2., 12.3., 9.4. klo 13-15. Järjestötila, Ruukintie 1, Seinäjoki 4. kerros Metsä**

Läheisestään huolehtivien miesten oma vertaisryhmä kokoontuu syyskaudella kolme kertaa. Tapaamme Järjestötilalla Seinäjoella ja lokakuussa teemme retken Ilmajoen puhelinmuseolle. Tule mukaan leppoisaan porukkaan juttelemaan elämästä ja omaishoidosta.

Kahvitarjoilu.

Lisätiedot 040 587 6762 / Liisa tai

liisa.rintakallio@lakeudenomaishoitajat.fi

*Katso myös  
Miesomaishoitajien  
retki s. 16*



## **Neppari -vertaisryhmä nepsylasten vanhemmille**

**Ma 13.1., 10.2., 10.3., 7.4., 5.5., 2.6. klo 17.30-19.30**

**Perhetalo Kivirikko, Puskantie 36 C**

Monessa perheessä eletään arkea, johon kuuluu lapsen tai nuoren nepsyhaasteet. Osalla lapsista tai nuorista on jokin neurokirjon diagnoosi, osalla näiden piirteitä.

Nepsylasten vanhemmille on oma vertaisryhmä, jonka keskiössä on vertaistuki - arjen ilot ja huolet tulevat jaetuksi sinulle sopivalla tavalla. Ryhmä on maksuton ja avoin, voit osallistua silloin kun se sinulle parhaiten sopii. Tapaamisella tarjolla kahvia ja teetä.

Toivotamme tervetulleeksi sekä ryhmässä aiemmin käyneet että kaikki uudet vanhemmat.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen vertaisohjaajille: Johanna 050 538 8686 tai Susanna 050 3552534.



## **Erityiset isät -toiminnallinen vertaisryhmä**

**Ke 29.1. klo 18-20 Järjestötalolla kahvia ja keskustelua, Ruukintie 1**

**Ma 10.2. klo 18-20 Minigolf, Viihdekeskus Hollywood, Suupohjantie 57**

**To 13.3. klo 18-20 Järjestötalolla kahvia ja keskustelua, Ruukintie 1**

**Ti 15.4. klo 18-20 Järjestötalolla kahvia ja keskustelua, Ruukintie 1**

**Ke 14.5. klo 18-20 Retki Sarvikkaankosken laavulle Kuortaneelle**

Erityislusten isille toiminnallisia ja vertaistuellisia tapaamisia vaihtelevissa paikoissa. Tule mukaan rentoon ja mukavaan joukkoomme.

Tapaamiset ovat maksuttomia ja avoimia kaikille erityisille isille.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen vertaisohjaaja Markulle 046-950 0859.





## Erityislasten vanhempien vertaisryhmät

Tervetuloa erityislasten vanhempien vertaisryhmään. Oli lapsen erityisyys millainen tahansa, on vanhempien tunnekokemukset usein hyvin samankaltaisia. Nämä ryhmät ovat avoimia kaikille erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille. Tarjolla kahvia ja teetä. Olet lämpimästi tervetullut juttelemaan arjen iloista ja haasteista samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmät ovat maksuttomia.

### Kauhajoki

**Ma 13.1., 10.2., 10.3., 7.4., 5.5., 2.6. klo 17.30-19.30**

**Sanssin kulttuuritalo, Perheohjaamon tilat, Eduskunnankatu 5,**

### Kauhajoki

Lisätietoja ja ilmoittautuminen vertaisohjaaja Jennalle 040 7557 957.

### Ilmajoki

**Ma 3.2. klo 17.30-19.30**

**Perhetalo Aurinkoinen, Lekarinpölkku 4, Ilmajoki**

Ensimmäisellä kerralla sovitaan yhdessä jatkosta.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen Liisalle p. 040 5876762

### Kauhava

**Ke 12.2. klo 18.00-20.00**

**Perhekeskus Kaislan kohtaamispaikka, Kauppapassi 3, Kauhava**

Ensimmäisellä kerralla sovitaan yhdessä jatkosta.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen vertaisohjaaja Juhanalle 041 7021015.



Kuva: Canva



## Iloonen iltapäivä

**La 10.5. klo 12-16**

**Lankarin leirikeskus, Kourantie 122, Seinäjoki**

*Koodista ilmoittautumaan!*



Koko erityislapsiperheen yhteistä tapahtumaa, Iloosta iltapäivää vietetään Lankarin leirikeskuksessa n. 15 km päässä Seinäjoen keskustasta. Leirikeskuksen ainutlaatuisesta pihapiiristä löytyy toimintapisteitä koko perheelle. Kodassa pääsee paistamaan makkaraa. Tapahtuma on maksuton. Tervetuloa viettämään mukavaa iltapäivää koko perheen kanssa!

Ilmoittautuminen 4.5. mennessä [www.kyselynetti.com/s/iloonenlankari](http://www.kyselynetti.com/s/iloonenlankari)  
Lisätietoja Liisalta p. 040 5876762.

Yhteistyössä Seinäjoen Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry ja Seinäjoen seurakunta.

Kuva: Canva



## **Tule vapaaehtoiseksi OmaisOivaan!**

Haluaisitko toimia vertaisryhmän tai valmennuksen ohjaajana?  
Tai valmistella erilaisia tapahtumia? Voisitko kertoa omaishoidon kokemuksistasi opiskelijoille tai muille omaishoidosta kiinnostuneille?  
Voit myös olla soittaja, somettaja, kirjoittaja tai tiedonkerääjä.

Ota yhteyttä työntekijöihin tai hallituksen jäseniin,  
niin löydetään yhdessä sinulle sopiva vapaaehtoistehtävä!

Kerromme mielellämme lisää useista  
vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista!



### **Erityisvanhempien vaikuttajaryhmä**

Haluatko olla mukana vaikuttamassa? Erityislasten läheisistä koostuvalla vaikuttajaryhmällä on tärkeä rooli tuoda esille erityislapsiperheiden kokemuksia, tarpeita ja toiveita mm. palveluihin ja perheiden kohtaamiseen liittyen.  
Ryhmässä saat myös vertaistukea.

Mikäli haluat osallistua vaikuttajaryhmän toimintaan, ota yhteyttä  
Jenni p. 050 3456767 tai Anne-Maria p. 050 444 1028.

# Jäsenyys kannattaa

– liity henkilöjäseneksi

Liity Omaishoitajaliiton paikallisyhdistyksen jäseneksi.  
Jäsenmaksu on 30 euroa.

Jäsenenä saat:

- Lakeuden Omaishoitajat ry:n tiedotteet kotiin postitettuna (2 tiedotetta vuodessa).
- Lähellä-lehden (4 numeroa vuodessa).
- Lähellä-lehden mukana tietoa omaishoitajalomista ympäri Suomea.
- Palveluoppaan.
- Vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja, joista ilmoitetaan Omaishoitajaliiton sivuilla.

Jäseneksi voit liittyä:

- Täyttämällä sähköisen lomakkeen Omaishoitajaliiton kotisivulla osoitteessa [omaishoitajat.fi/etusivu/liity-jaseneksi/](http://omaishoitajat.fi/etusivu/liity-jaseneksi/) . Kirjoita liittymislomakkeeseen (sivun alaosassa) paikallisyhdistykseksi Lakeuden Omaishoitajat ry tai jokin muu paikallisyhdistys, jonka jäseneksi haluat liittyä.
- Täyttämällä ja postittamalla tämän tiedotteen jäseneksi liittymis - lomakkeen.
- Soittamalla Lakeuden Omaishoitajat ry:n toimistoon.

Paikallisyhdistys vahvistaa jäsenyyden. Tämän jälkeen saat tervetulokirjeen, jäsenkortin sekä palveluoppaan postitse. Liitto toimii omaishoitajien aseman parantamiseksi valtakunnallisella tasolla mm. antamalla lausuntoja sekä vaikuttamalla lainsäädäntöön ja mielipideilmastoon. Liittymällä jäseneksi lisäät painoarvoa.

Yhdessä olemme enemmän.

Voit liittyä jäseneksi netissä

<https://omaisshotajat.fi/etusivu/liity-jaseneksi/>

tai tällä lomakkeella

## Liityn jäseneksi



Lakeuden  
Omaishoitajat ry

Omaishoitajaliiton paikkalisyhdistykseen

Jäsenyys määrittyy postiosoitteen perusteella.

Jos haluat jonkun muun yhdistyksen jäseneksi, ilmoita se liittymislomakkeessa.

### TÄYTTÄ TEKSTATTEN

Paikkalisyhdistyksen nimi: \_\_\_\_\_

Sukunimi: \_\_\_\_\_

Kaikki etunimet: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Postinumero: \_\_\_\_\_ Postitoimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_ Sähköposti: \_\_\_\_\_

Syntymävuosi: \_\_\_\_\_

- Kyllä, haluan paikkalisyhdistyksen tiedotteita sähköpostitse.  
 En halua paikkalisyhdistyksen tiedotteita sähköpostitse.





Kuva: Merja Riikonen

Normaali  
kirjemarksu

**Omaishoitajaliitto ry**

Hämeentie 105 A 18

00550 HELSINKI



# APTEEKKI

SEINÄJOEN KESKUS-APTEEKKI

Suupohjantie 57, IDEAPARK, 60320 Seinäjoki

Puh. (06) 4201 900

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

[info@keskusapteekki.net](mailto:info@keskusapteekki.net)

## **Aukioloajat:**

**ma – pe 8 – 21**

**la 9 – 18**

**su 10 – 18**

**Verkkokaupпамme palvelee 24/7 osoitteessa:**

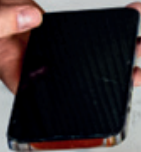
**[www.aitoapteekki.fi](http://www.aitoapteekki.fi)**

**Varaa aika rokotukseen:**

**[www.apteekinhyvinvointipiste.fi](http://www.apteekinhyvinvointipiste.fi)**



MEILTÄ  
SAAT  
BONUSTA  
s-kanava.fi



# S KAUPAT

## Tuttu kauppasi myös verkossa.

Tilaa ruoat helposti S-kaupat-sovelluksella.  
Lataa sovelluskaupastasi!



KAUPAT



EEPEE