

JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY:N

JÄSENTIEDOTE

Syksyinen tervehdys Joensuun seudun omaishoitajilta!

Syksyn tapahtumakalenteri on täynnä mukavia ja mielenkiintoisia tapahtumia, retkiä ja ryhmien kokoontumisia. Olemme koonneet tähän jäsenkirjeeseen kaikki yhdistyksen loppuvuoden 2023 tapahtumat. Toivottavasti tapaamme syksyn kuluessa mahdollisimman monen jäsenen kanssa. Jokainen jäsen on meille tärkeä ja arvokas. Tervetuloa siis mukaan toimintaamme!



Syysterveisin,
Malla Hiltunen
vs.toiminnanjohtaja



Joensuun seudun
omaishoitajat ry

OmaisOiva



Olemme Joensuun seudun Omaishoitajat ry ja lähestymme teitä nuorille hoivaajille ja kaiken ikäisille omaishoitajille suunnatulla monipuolisella toiminnalla. Yhdistyksemme on omaishoidon ja nuorten hoivaajien asiantuntija sekä vaikuttaja. Autamme läheisistään huolehtivia henkilöitä jaksamaan paremmin arjessa ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Tarjoamme tietoa, tukea ja kehitämme toimintaa yhdessä omaishoitajien ja nuorten hoivaajien kanssa Joensuun seudulla. Yhdistys on toiminut 25 vuotta toiminta-alueellaan (Ilomantsi, Joensuu, Kontiolampi, Liperi, Outokumpu ja Polvijärvi). Tavoitteena on turvata omaishoito- ja nuorten hoivaajien perheille mahdollisuus saada ammatillista järjestölähtöistä tukea ja ohjausta sekä kehittää erilaisia heidän voimavarojansa tukevia toimintamuotoja.

PS. Pyrimme vähentämään paperin kulutusta ja näin ollen säästämään luontoa sekä jäsenkirjeen tekemiseen menevissä kuluissa. Sen takia haluamme enimmäksään lähettää jäsentiedotetta sähköisesti. Ota yhteyttä toimistoomme, toimisto@jnss-omaishoitajat.fi tai 0400 188 901, jos haluat jatkossa jäsenkirjeen sähköisesti.

SEURAA ILMOITUKSIA TAPAHTUMISTAMME:

- **Karjalan Heilin järjestöpalstalta**
- **Kotisivuiltamme:** joensuunseudunomaishoitajat.fi
- **Facebookista:** www.facebook.com/JoensuunseudunOmaishoitajatJaLaheisetRy/
- **Työikäisten omaishoitajien oma Facebook ryhmä:** www.facebook.com/groups/1740020722902680/
- **Instagramista:** www.instagram.com/joensuunseudunomaishoitajat/



TERVEHDYS ALISA-TOIMINNASTAI

Perhetoiminnan vastaavana 1,5 vuotta toiminut Katja Vanttaja lopettaa työt ALISA:ssa syyskuun lopussa ja lähtee jatkamaan oman yrityksensä parissa. Uutena perhetoiminnan vastaavana 50 % työajalla on aloittanut 1.9.2023 yhteisöpedagogi Päivi Hassinen, jonka esittelyn voit käydä lukemassa täältä: www.alisaprojekti.fi/tietoa-meista
Lasten- ja nuortentoiminnan ohjaajana jatkaa Emmi Halonen ja ALISA:n iloksi hänen työaikansa lisääntyy 60 %:iin marraskuusta alkaen. Tutut ja suosittu koko perheiden tapahtumat sekä lasten – ja nuorten päivät ja leirit sijoittuvat ajalle loka-joulukuu. Yksilötuki lapsille, nuorille ja vanhemmille jatkuu kuitenkin jo elokuusta lähtien. Tälle syksylle on tulossa toiveiden mukaisesti vanhempien säännöllisesti kokoontuvat vertaisryhmätapaamiset. Päivi toimii ryhmänvetäjänä ja kertoja ehditään pitämään loppuvuoden aikana yhteensä kolme.

ALISAN YHTEYSTIEDOT:

Perhetoiminnan vastaava Päivi Hassinen, 040 688 5385, paivi.hassinen@jnss-omaishoitajat.fi
Lasten ja nuortentoiminnan ohjaaja Emmi Halonen, 040 687 7235, emmi.halonen@jnss-omaishoitajat.fi



Ota seurantaan ALISA:n Facebook & Instagram!
www.facebook.com/ALISA-projekti-279107302634606
www.instagram.com/alisatoiminta/

ALISA-YÖKYLÄ

La-su 9.-10.12.2023 (paikka vielä auki)
Ilmoittautumiset Päiville

ALISA-LASTEN LEIRI

Ma 16.10. klo 10 -15.30
NNKY:n tiloissa (Malmikatu 2, Jns) sekä Megazonella
Ilmoittautumiset Emmille

ALISA-NUORTEN LEIRI

Ti 17.10. klo 10-15
Ke 18.10 klo 10-15
NNKY:n tiloissa (Malmikatu 2, Jns) sekä Megazonella
Ilmoittautumiset Emmille

ALISA-VERTAISKAHVIT

Kokoontumiset kerran kuussa ALISA:n toimistolla,
Kirkkokatu 16 C 34, 80100 Jns
To 26.10 klo 17 - 19
Ti 14.11 klo 17 - 19
Ke 13.12 klo 17 - 19
Ilmoittautumiset ja ruokavaliotiedot Päiville.

ALISA-LASTEN PÄIVÄ

La 11.11. klo 9-14 HopLopissa
Ilmoittautumiset Emmille

ALISA-NUORTEN PÄIVÄ

La 16.12. ALISA:n toimistolla (Kirkkokatu 16 C 34,
Jns) Ilmoittautumiset Emmille

YHDISTYS



KUTSU YHDISTYKSEN 25-V JUHLAAN

Tervetuloa to 30.11. klo 17-19 Joensuun seudun omaishoitajat ry:n 25v juhlaan!

Joensuun seurakuntakeskuksella, Kirkkokatu 28, 80100 Jns. Ovet avautuvat jo kello 16:30, saavuthan ajoissa paikalle.

JUHLAN OHJELMA

Glögitarjoilu
Tervetuloa
Illallinen
Juhlapuhe
Muistamiset
Musiikkiohjelmaa
Yhteislaulu

Ilmoittautumiset 17.11. mennessä Millalle, 0400 188 901, milla.veijalainen@jnss-omaishoitajat.fi

HALLITUKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Ke 1.11. klo 16:00-19:00 Joensuun seudun omaishoitajat ry:n sääntömääräinen syyskokous. Yhdistyksen toimitiloissa Kirkkokatu 16 c 34, Jns. Voit myös osallistua etänä.

Ilmoittautuminen Millalle 30.10. klo 15 mennessä milla.veijalainen@jnss-omaishoitajat.fi

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT:

Malla Hiltunen, vs. toiminnanjohtaja, 0400 356 656, marja-leena.hiltunen@jnss-omaishoitajat.fi
Ritva Silvennoinen, puheenjohtaja, 0400 273 551, ritva.silvennoinen@jnss-omaishoitajat.fi
Kirsi Leskelä, varapuheenjohtaja, 044 022 0707, kirsi.leskela@jnss-omaishoitajat.fi
Kaikissa asioissa voit olla yhteydessä toimistoomme, 0400 188 901, toimisto@jnss-omaishoitajat.fi

OMAISHOITAJIEN KEILAILURYHMÄ



Joensuun seudun
omaishoitajat ry

5.9. alkaen tiistaisin klo 13–14, Joensuun Kuntokeidas, Linnunlahdentie 10, Joensuu
Yhteyshenkilö Helena 0400 612 770.

RANTAKYLÄN ENERGYN KUNTOSALIRYHMÄ

4.9. alkaen maanantaisin ja torstaisin klo 10 eteenpäin Ranta-Mutalantie 100, 80160 Jns. Ryhmä kokoontuu Rantakylän Energyn edessä, tällöin kuntosali maksutta. Ota jäsenkortti mukaan. Muina päivinä ja kellonaikaan sitoutumatta 4,90 €/jäsen jäsenkorttia näyttämällä missä tahansa Joensuun alueen Energyllä.
Yhteyshenkilö Helena 0400 612 770.

OMAIISOIVA

Toiminta on kaikille avointa omaishoitajien voimavaroja tukevaa toimintaa Veikkauksen varoilla. Toimintaan osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä! Jos sinulla on omaishoidon tilanteeseesi tai yhdistyksen toimintaan liittyviä kysymyksiä, huolia, iloa tai toiveita, voit soittaa työntekijöille. Aina emme pysty vastaamaan puheluisi, jätäthän nimesi ja puhelinnumerosi vastaajaan. Soitamme sinulle mahdollisimman pian. **Merja 0400 544244 ja Marjut 050 528 3909.**

OmaisOiva



OIVAHETKI

Tarjoamme sinulle OivaHetkeä omaishoitaja, joka haluat tietoa ja tukea erilaisiin omaishoidontilanteisiin tai muutosta omaishoitoarkeen. Haluatko löytää keinoja lisätä omaa hyvinvointiasi tai vain keskustella itseäsi mietityttävistä asioista? Tarjoamme kahdenkeskistä luottamuksellista keskustelua. Voit soittaa, jättää viestin tai soittopyynnön kertoen nimesi ja numerosi, niin soitamme takaisin: **Marjut 050 528 3909 ja Merja 0400 544 244.**

OVET OMAISHOITAJAVALMENNUS®

OmaisOiva

Ovet-valmennus®

Ti 24.10.–5.12. klo 12–15 OVET omaishoitajavalmennus® Kirkkokatu 16 c 34 Jns

(voit osallistua myös naapurikunnista) Huom! viikolla 48 emme kokoonnu. Valmennus on sinulle, jonka läheinen on sairastunut tai vammautunut ja tarvitsee apuasi selvittääkseen päivittäisistä toiminnoista. Valmennukseen hakeutuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä eikä omaishoidontuen saamista. Tapaamisten aikana tarjoamme kahvit. Avaa uusia ovia ja tule rohkeasti mukaan valmennukseen. Tervetuloa maksuttomaan OVET omaishoitajavalmennukseen®!
Ilmoittautuminen 19.10. mennessä Merjalle, 0400 544 244, merja.tanskanen@jnss-omaishoitajat.fi

OVET - omaishoitajien valmennus alkaa Outokummussa helmikuussa 2024.

Lisätietoja Merjalta 0400 544 244 merja.tanskanen@jnss-omaishoitajat.fi

MITÄ SINULLE KUULUU – VOIMAVARAPÄIVÄT

Mitä sinulle kuuluu – voimavarapäivät kaiken ikäisille omaishoitajille la 28. – su 29.10. 2023

Kylpylähotelli Kunnonpaikka Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela. Tervetuloa viettämään virkistävää ja tiedollista viikonloppua yhdessä omaishoitajien kanssa. Tarjolla irtiottoa arjesta, rentoutumista ja vertaistukea. Otamme etäisyyttä nykyhetkeen ja pohdimme, mitkä asiat toisivat tyytyväisyyttä elämään. Voimavarapäiviin ovat tervetulleita puolisoaan, vanhempansa tai sisarustaan hoitavat omaishoitajat. Voimavarapäiviin osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai omaishoidontuen saamista.

- **La 18.11. klo 11.30 lounas ravintola Filipof**, josta siirrymme Kirkkokatu 16 c 34 tiloihin. **Ilmoittaudu maksuttomaan tapaamiseen 9. 11. klo 13 mennessä Merjalle 0400 544244 tai merja.tanskanen@jnss-omaishoitajat.fi**

Jos et pääse molempiin tapaamisiin, voit kuitenkin osallistua niihin tapaamisiin, joihin pääset. Tapaamisten sisältö rakentuu kulloisenkin teeman ympärille. Asiatiedon lomassa on rentoa mukavaa yhdessäoloa. Tervetuloa mukaan!

ASIAKASRAADIT

Ke 8.11. klo 13–14.30 yli 65 v. omaishoitajien asiakasraati. Kirkkokatu 16 C 34, Jns. Mukana Siun Sote Omais- ja perhehoitokeskus, palveluesihenkilö Riitta Gröhn ja palveluvastaava Erja Laulumaa. **Ilmoittautuminen 6.11. klo 15 mennessä Millalle 0400 188 901 tai milla.vejjalainen@jnss-omaishoitajat.fi**

ASIAKASRAADIT

Ke 8.11.2023 klo 17.30–19.30 ”Helpompaa arkea”- nepsyirteisten lasten vanhempien vaikuttamisraati, Perpekeskus Kauppakatu 23 a Jns. Mukaan voi tulla myös Teamsilla. Illan aikana pohditaan yhdessä arjen teemoja ja nepsy-arjen parhaina asiantuntijoina perheet saavat sanoa asiat niin kuin ne ovat. **Ilmoittautuminen 31.10.2023 mennessä perpekeskus@hl-s.fi**

OMAISHOITAJIEN OIVALLISET VERTAISRYHMÄT

Yhdistyksemme vertaisryhmät ovat suunnattu samassa elämäntilanteessa oleville omaishoitajille tai entisille omaishoitajille. Lisätietoja ryhmistä Marjutilta, 050 528 3909, marjut.lukkarinen@jnss-omaishoitajat.fi

OMAISHOITAJIEN OLOHUONE

Omaishoitajien Olohuone on omaishoitoperheiden tukena ja kaikille avoin kohtaamispaikka maanantaisin klo 12–13.30 Kirkkokatu 16 c 34, Jns, ellei toisin mainita. Tarjoamme kahvit - tervetuloa!

- **Ma 9.10.** ”Tietoturva” ohjaamassa it-asiantuntija Ville-Matti Nikkonen. Ennakointi on valttia tietoturva-asioissa, tietoturvasta huolehtiminen pienentää riskiä päätyä esim. haittaohjelmien kohteeksi. Ota oma laite mukaan, jos on.
- **Ma 16.10.** Teija Saariaho esittelee Tena-ihonhoitotuotteita.
- **Ma 30.10.** Omaishoitajan hyvinvointi, Lieksan OmaisOivasta etälähetys.
- **Ma 13.11.** Isänpäiväkahvit

OMAISHOITAJILLE AVOIN VERTAISTUELLINEN TUIKUT-RYHMÄ

Kerran kuukaudessa torstaisin klo 13–14.30. Kokoontumiset Kirkkokatu 16 C 34 Jns, ellei toisin mainita. Tervetuloa mukaan kaikenikäiset omaishoitajat. Luvassa mukavaa yhdessä tekemistä ja vertaista tukea omaishoitotilanteeseen. Vertaisohjaajina Auli 0400 926 384 ja Tuula 041 313 5265

- **To 9.11. klo 17–18.30 Huom. aika!** Hyvinvointiwebinaari: ”Turvallisuus läheisissä ihmissuhteissa.” Puhujana Janne Pulkkinen Suvanto ry:stä. Luento katsotaan yhdessä ja keskustelua aiheesta.
- **To 14.12. klo 13–14.30** Paperiaskartelut ja joulukahvit

VERTTI JA VEERA, ALLE 65-VUOTIAIDEN OMAISHOITAJIEN VERTAISRYHMÄ

Ryhmä on sinulle erityislastasi, puolisoasi, vanhempaasi, appivanhempaasi tai muuta läheistäsi hoitava tai hoivaava. Ryhmään osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajan statusta tai työssä käymistä. **Ilmoittaudu mukaan ryhmän tapaamisiin saman viikon ti klo 14 mennessä**

Tapaamiset torstaisin klo 17–18.30 Kirkkokatu 16 c 34 seuraavasti:

- **To 16.11.** Peli-ilta ja iltapalaa, Marjutille 050 528 2909 tai marjut.lukkarinen@jnss-omaishoitajat.fi
- **To 14.12.** Joulukahvit ja toiveiden ilta, Merjalle 0400 544 244 tai merja.tanskanen@jnss-omaishoitajat.fi

Työikäisille on myös oma suljettu Facebook-ryhmä, *Työikäiset omaishoitajat Itä-Suomi*, jossa voi keskustella ja saada ajankohtaista tietoa Vertti ja Veera - ryhmän toiminnasta.

VERTAISRYHMÄ HOIDETTAVANSA MENETTÄNEILLE

Kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13–14.30

Kirkkokatu 16 C 34 Jns, ellei toisin mainita. Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajille, joiden suurin suru on jo tasoittunut hoidettavan läheisen menettämisen jälkeen. Haluat suunnata katseesi eteenpäin yhdessä vertaisten ryhmäläisten kanssa. Keskustelujen lisäksi ryhmässä mm. teemme retkiä luontoon, tutustumme eri kohteisiin.

Vertaistukiohjaajina/kokemusasiantuntijoina

Tuula 050 338 4449 ja Päivi 044 322 0520.

- **Ke 18.10.** Päiväkahvit, jonka jälkeen tutustuminen museon näyttelyyn.
- **Ke 15.11.** Aiheena ”verenpaineen onnistunut kotimittaus”, tietoa ja tekemistä. Mukana Marjut.

KONTIOLAHDEN OMAISHOITAJIEN KERHO

Kokoontuu kerran kuukaudessa perjantaisin klo 14–15.30 Lehmon srk-kodilla, ellei toisin ilmoiteta 27.10., 24.11 ja 15.12. Yhteyshenkilö: diakoniatyöntekijä Sanna Mutikainen 0400 561 186

Oletko läheistäsi hoitava tai hoivaava henkilö? Tervetuloa Joensuun seudun omaishoitajat ry:n omaishoitajien vertaistukiryhmään! Ryhmässä saat tietoa omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa, voit jakaa ajatuksia, arjen iloja ja haasteita. Ryhmään voivat osallistua omaishoitajat ilman virallista omaishoidontuen saamista tai yhdistyksemme jäsenyyttä. **Ryhmä kokoontuu ravintola Enonveneeseen kabinetissa, Enontie 50, 81200 Joensuu klo 12–13.30 maanantaisin: 23.10. ja 20.11.** Ei ilmoittautumista. Lisätiedot Marjut 050 528 3909, marjut.lukkarinen@jnss-omaishoitajat.fi

OUTOKUMMUN OMAISHOITAJIEN VERTAISRYHMÄ

Kerran kuukaudessa perjantaisin Kummunkatu 19, seurakuntasali, ellei toisin ilmoiteta.

- Pe 17.11. Voimavaroja syksyyn
- Pe 1.12. Joulun odotusta, joulupuuro

Ohjaajina diakoni Hanna Ikäläinen 0400 248775, hanna.ikalainen@evl.fi ja omaistoiminnan ohjaaja Marjut Lukkarinen 050 528 3909, marjut.lukkarinen@jnss-omaishoitajat.fi

VIIKOTTAISET LIKUNTARYHMÄT

Ensisijaisesti omaishoitotilanteessa oleville ja ensikertalaiset, jotka eivät ole osallistuneet ennen tähän ryhmään.

Ohjatut vuorot keskiviikkoisin 13.9. alkaen

- Mäntypihan kuntosaliryhmä tiistaisin klo 10-12 Mäntypihan palvelukoti, Rantakylänkatu 13, Jns.
- Koivupihan Kuntokammari klo 11–12.30, Kirkkokatu 13, Jns
- Suvituulen Kuntokerttu klo 13–15, Suvikatu 21, Jns

Ilmoittautumiset kuntosaliryhmiin arkisin klo 9–14 toimistoon, 0400 188 901 tai toimisto@jnss-omaishoitajat.fi

JOENSUUN, RANTAKYLÄN JA PIELISENSUUN SEURAKUNTIEN OMAISHOITAJIEN JA HOIDETTAVIEN JOULUJUHLA

Ma 11.12.2023 klo 12–15.30 Joensuun, Rantakylän ja Pielisensuun seurakuntien omaishoitajien ja hoidettavien joulujuhla Vaivion kurssikeskuksessa, Vaiviontie 21 B, 83460 Harinjärvi. Ohjelmassa mm. jouluruokailu, messu ja kirkkokahvit. Omavastuu 10 €/hlö, maksu linja-autossa, varaa tasaraha. Bussiaikataulu: klo 11 sairaalan kohdalla Pielisensuun kirkon puoleinen pysäkki, klo 11.15 Rantakylän kirkko, klo 11.30 matkailupysäkki keskustassa.

Ilmoittautuminen pe 1.12. klo 12 mennessä Millalle 0400 188 901, milla.veijalainen@jnss-omaishoitajat.fi

TEHDÄÄN HIMMELEITÄ!

Ke 22.11. klo 12–15 yhdistyksen toimistolla. Tapahtumaan on rajoitettu määrä paikkoja, ilmoittaudu ajoissa. Sopii myös ensikertaa himmeliä tekeville. **Ilmoittautuminen 26.10. klo 15 mennessä Millalle 0400 188 901 tai milla.veijalainen@jnss-omaishoitajat.fi**

OMAISHOITAJALIITON SYKSYN HYVINVOINTIWEBINAARIT

Webinaarit ovat maksuttomia ja tarkoitettu omaishoitajille ja kaikille läheistään huolehtiville. Tilaisuudet lähetetään verkossa ja voit seurata niitä tietokoneeltasi kotona. **Ilmoittautumiset toimistoon toimisto@jnss-omaishoitajat.fi, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse.**

- **To 19.10. klo 17–18** ”Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa.” Puhujana erityisasiantuntija Satu Jyväkorpi Ruokavirastosta.
- **To 9.11. klo 17–18** ”Turvallisuus läheisissä ihmissuhteissa.” Puhujana toiminnanjohtaja Janne Pulkkinen Suvanto ry
- **To 16.11. klo 16-18** Kuinka lakia luetaan -webinaari: Webinaarissa aiheina on palvelutarpeen arviointi ja muutostilanteet sekä omaishoidon tuen sopimus ja neuvottelutilanteet.
- **To 7.12. klo 17–18** ”Lotan ja papan kokemuksia omaishoidosta.” Puhujana kirjailija ja videobloggaaja Lotta Saahko.

VALTAKUNNALLINEN OMAISHOITAJIEN VIIKKO 26.11-3.12.2023

Arjen turvallisuus

- **Su 26.11. klo 10** Omaishoitajien kirkkopyhä Rantakylän kirkossa. Rantakylänkatu 2, Joensuu.
- **Ti 28.11. klo 12:30–14:30** Omaishoidon liikunnallinen iltapäivä, Malmikatu 2. Mukana Karelia amk:n opiskelijat.
- **Ke 29.11. klo 13-16** Valtakunnallinen omaishoitajien viikon juhla, etälähetys Seinäjoelta Teatteri Hysteriasta, Juhlistamme omaishoitajien viikkoa ja teemme näkyväksi omaishoitajien osuutta osana hoivan kokonaisuutta. **Ilmoittautuminen 15.11. klo 15 mennessä Millalle 0400 188 901 tai milla.veijalainen@jnss-omaishoitajat.fi**

Älä jää asioiden kanssa yksin. Tervetuloa mukaan mukavaan joukkoomme!