

UUTISKIRJE JÄSENILLE KEVÄT 2026

Hyvää helmikuun alkua!

Luet Joensuun seudun omaishoitajat ry:n uusinta jäsenkirjettä. Ensimmäiseksi haluan kiittää, että olet meidän yhdistyksemme jäsen. Jokainen jäsen on meille äärimmäisen tärkeä ja arvokas!

Vuosi 2026 on alkanut toimintojen suunniteluiden merkeissä. Tämän jäsenkirjeen ilmestyessä, osa kevään toiminnoista onkin jo alkanut. Saat tästä jäsenkirjeestä kattavasti tietoa yhdistyksen ja ALISAn toiminnoista sekä liitteenä olevasta Omaisoivan toiminnan tiedotteesta tietoa!

OmaisOiva- ja **ALISA-**toiminnot jatkavat toimintaansa koko maakunnan alueella tarjoten monipuolista ammatillista ohjausta, tukea ja virkistystä niin omaishoitajille kuin nuorille hoivaajille.

Uutena toimintana meillä alkaa maaliskuussa uusi, vuoden kestävä ESR+ -rahoittama hanke "**Suunta omaan elämään**", joka kohdennetaan pohjoiskarjalaisiin pääasiassa kotona asuviin 18-29-vuotiaisiin nuoriin aikuisiin, joilla on haasteita opiskelu paikan valitsemisessa, opinnoissa etenemisessä tai työelämään siirtymisessä. Kohderyhmään kuuluvilla nuorilla aikuisilla on näköalattomuuden, oman elämän suunnittelun ja toimijuuden haasteita, jotka johtuvat läheisen perheenjäsenen pitkäaikaissairaudesta, vammasta tai päihdeongelmasta.

Lisäksi yhdistys järjestää vapaaehtoisvoimin monipuolista toimintaa virkistykseen, kulttuurin, liikunnan ja vertaistuen muodossa.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan meidän toimintoihimme!

Ajankohtaista

- ♥ Anni Siponen on aloittanut uutena järjestöassistenttina 21.1.2026. Annin tavoitat puhelimitse **040 0188901** tai anni.siponen@jnss-omaishoitajat.fi. Lisäksi Anni on toimistolla paikan päällä varmimmin ma-to klo 9-15 välillä.
- ♥ Uudet kotisivumme julkaistaan maaliskuun aikana. Siihen asti kotisivujen toimintojen/tapahtumien suhteen saattaa esiintyä puutteita. Ajantasaiset tiedot toiminnoistamme löydät siirtymäaikana sosiaalisesta mediasta (Facebook/Instagram) sekä lähellä.fi -palvelusta. Myös lehti-ilmoittelua kannattaa jatkossakin seurata.
- ♥ Sääntömääräinen kevätkokous pidetään to 16.4.2026 klo 17 yhdistyksen toimistolla. Mahdollisuus osallistua etänä Teamsin välityksellä. Seuraa ilmoittelua kanavissamme.

Terveisin, Toiminnanjohtaja Malla





Hallituksen kokoonpano 2026

Kuvassa vasemmalta:

Ritva Silvennoinen, puheenjohtaja, ritva.silvennoinen@hotmail.com, 040 5443937

Pekka Kuosmanen, pekka.kuosmanen@fimnet.fi

Taru Hovisalo, varapuheenjohtaja taruhovisalo@gmail.com

Mirja Turpeinen, mirja.turpeinen@hotmail.fi

Soile Rummukainen, soile.rummukainen@gmail.com

Kaisa Kontkanen, taloudenhoitaja kontkanenkaisa@gmail.com, 050 3603505

Kaisa Moisiomäki, katjama80@gmail.com

Aarne Wahlgren, aarnewahlgren@luukku.com

Lisäksi hallitukseen kuuluu kuvasta puuttuva **Irma Ihanus**
orvokki.ihanus@gmail.com



VIRKISTYSTYÖRYHMÄ

Hoidettavansa menettäneiden ryhmä

tapaamiset:

12.3. klo 13-15 Opastettu kierros museo Eliel

9.4. klo 13-15
Kirkkokatu 16 C 34,
Joensuu

7.5 klo 13-15
Kirkkokatu 16 C 34,
Joensuu

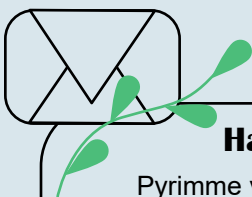
Virkistystoiminta

25.2. klo 13 Oopperaelokuva Pagliacci, Joensuun Kino Tapio.

23.3.-26.3. Kylpyläretki kunnonpaikka

10.4. Teatterimatka Savonlinnaan, Tellervo-esitykseen. Yhteistyössä reuma yhdistyksen kanssa

Toiminta täydentyy kevään aikana! Seuraa ilmoiteluamme eri viestintä kanavissamme.



Haluamme säästää luontoa ja vähentää paperin kulutusta!

Pyrimme vähentämään paperin kulutusta ja näin ollen säästämään luontoa sekä jäsenkirjeen tekemiseen menevissä kuluissa. Haluamme lähettää jäsentiedotetta jatkossa pääsääntöisesti sähköisesti.

Ota yhteyttä toimistoomme, toimisto@jnss-omaishoitajat.fi ilmoittaaksesi sähköpostiosoitteesi.

VANHEMILLE

ALISA-vertaiskahvit:

Ammatillisesti ohjatut illat:

to 26.2. klo 17-19 Eroon murehtimisesta

to 23.4. klo 17-19 Hyvinvointia kädentaidoista, mukana Taito Pohjois-Karjala ry

Vapaaehtoisen kokemusasiantuntijan vetämät illat:

to 19.3. klo 17-19 Kokemuksia lastensuojelusta

to 21.5. klo 17-19 Kokemuksia kivusta ja mielen hyvinvoinnista

Vertaiskahvit järjestetään Joensuun seudun omaishoitajat ry:n tiloissa.

PERHEILLE

ma 23.3. klo 17-19 ALISA-perheiden ilta: kangaskassin painantaa ja iltapalaa

- Joensuun seudun omaishoitajat ry:n tiloissa
- mukana Taito Pohjois-Karjala ry
- ilmoittautumiset Emmille

ke 27.5. klo 17-19 ALISA-perheiden ilta: mukavaa yhteistä käsillä tekemistä ja iltapalaa

- Taito Galleriassa (koskikatu 1 JNS)
- mukana Taito Pohjois-Karjala ry
- ilmoittautumiset Päiville

Lasten ja nuorten tapahtumiin ilmoittautumiset Emmille: p. 040 687 7235,

emmi.halonen@jnss-omaishoitajat.fi

Vanhempien tapahtumiin ilmoittautumiset Päiville: p. 040 688 5385,

paivi.hassinen@jnss-omaishoitajat.fi

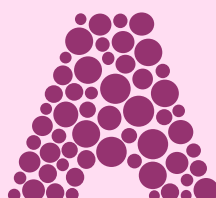
Lisätietoa ALISA-toiminnasta: www.alisaprojekti.fi

Tarkemmat tapahtumamainokset Facebookissa ja Instagramissa, löydät meidät nimellä ALISA-toiminta: ota seurantaan!

KIINNOSTAAKO ALISA-TOIMINTA?

Voit ottaa matalalla kynnyksellä yhteyttä meihin niin puhelimitse, sähköpostitse kuin whatsappillakin. Tarjoamme avointen ryhmätapahtumien lisäksi myös yksilötukea kaikille perheenjäsenille. Pohditaan yhdessä mitä juuri teidän perhe tarvitsee!

Vapaaehtoiseksi ALISA-toimintaan? Tarjolla monipuolisia tehtäviä merkityksellisessä toiminnassa, ota yhteyttä ja tule tutustumaan! Ei sitoutumispakkoa.



ALISA-

toiminnan kevätkausi 2026

ALISA-toiminta järjestää tukea, neuvontaa ja virkistystä pohjoiskarjalaisille lapsille, nuorille, vanhemmille ja perheille, joissa lapsen läheisellä perheenjäsenellä on jokin pitkäaikaissairaus, vamma tai muu terveydentilaan liittyvä haaste. Kaikki toiminta on maksutonta etkä tarvitse diagnoosia osallistuaksesi toimintaan.

LAPSILLE JA NUORILLE (lapset 7-12-vuotiaat, nuoret 13-18 -vuotiaat)

ALISA-lasten päivät:

la 7.2. klo 12-16.30 Joensuun
Setlementin tiloissa ja kiipeilykeskus
Otteella

la 9.5. Seuraa ilmoittelua!

ALISA-nuorten päivät:

su 8.2. klo 10-15 Joensuun
Setlementin tiloissa ja kiipeilykeskus
Otteella

su 10.5. Seuraa ilmoittelua!

Lasten ja nuorten avoimet pienryhmäillat:

ti 7.4. klo 16-18.30 nuorten
pienryhmäilta Joensuun seudun
omaishoitajat ry:n tiloissa ja keilausta

ke 8.4. klo 16-18.30 lasten
pienryhmäilta Joensuun seudun
omaishoitajat ry:n tiloissa ja
hohtominigolfailua

Tule tutustumaan
pienryhmätoimintaan!

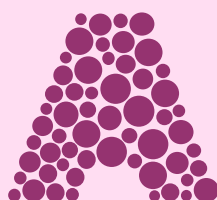
Lasten ja nuorten leiripäivät:

ma 2.3. ALISA-lasten leiripäivä
(n. 7-9 -vuotiaille)

ti 3.3. ALISA-lasten leiripäivä
(n. 10-13 -vuotiaille)

ke 4.3. ALISA-nuorten leiripäivä
(n. 14-18 -vuotiaille)

Seuraa ilmoittelua!



OmaisOiva

Hei omaishoitaja,

kevät on täällä ja OmaisOiva tarjoaa tapahtumia, tietoa, hyvinvointia ja yhdessäoloa kaikenikäisille omaishoitajille ja läheistään hoivaaville.

OmaisOiva –toiminta on suunnattu sinulle, joka autat läheistäsi: erityislastasi, puolisoasi, vanhempaasi tai muuta läheistä, joka sairauden tai vamman vuoksi tarvitsee apua arjessa selviytymiseen.

Saat mahdollisuuden pysähtyä, hengähtää ja kohdata toisia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia.

#Omaishoito
Koskettaa
Jokaista

Tervetuloa osallistumaan OmaisOivan järjestämiin toimintoihin!

Kevään toimintakalenteri on saatavilla **erillisenä vihkona**.

Siitä löydät helposti OmaisOiva-toiminnan tapahtumat Pohjois-Karjalassa.

Osallistuaksesi et tarvitse omaishoitosopimusta tai yhdistyksen jäsenyyttä!

Omaishoitajien Olohuone on avoin omaishoitoperheiden kohtaamispaikka tiedollisen ja hyvinvoinnin ohjelman merkeissä.

Voit tulla yksin, ystävän tai hoidettavan kanssa.

Omaishoitajien vertaisryhmät ovat tietyn teeman ympärille kokoontuvia ryhmiä, joihin osallistuu samassa elämäntilanteessa olevia omaishoitajia.

Omaishoitoperheiden Hyvinvointipäivät ovat kiireettömiä tapahtumia. Tarjolla lämmin ateria, omaishoitoperheiden tietoa lisäävää ja

hyvinvointia tukevaa ohjelmaa sekä mukavaa seuraa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

OVET – omaishoitajien valmennuksesta saat mm. käytännön tietoa sosiaalietuuksista, kuntoutuksesta ja kotiin vietävistä palveluista sekä keinoja omaan jaksamiseen ja arjen sujuvoittamiseen. Valmennukseen on jatkuva haku ja uusia ryhmiä käynnistetään kysynnän mukaan eri paikkakunnilla.

Voimavarapäivät sisältävät yhden tapaamisen ja 2 vrk kylpyläjakson. Voimavarapäivät ovat kohdennettu erilaisissa omaishoitotilanteessa oleville: erityislasten vanhemmille, alle 65 v. ja yli 65 v. sekä kaiken ikäisille omaishoitajille ja läheistään hoivaaville.

OivaHetki tarjoaa kahdenkeskisiä luottamuksellisia keskusteluja omaishoitajille ja läheistään hoivaaville. Kaipaanko tietoa ja tukea erilaisiin omaishoidontilanteisiin tai muutosta omaishoitoarkeen?

Haluatko löytää keinoja lisätä omaa hyvinvointiasi tai vain keskustella itseäsimietityttävistä asioista?

Toimipiste
Kirkkokatu 16 c 34, **Joensuu**

Merja Tanskanen
omaistoiminnan vastaava
0400 544 244 merja.tanskanen@jnss-omaishoitajat.fi

Marjut Lukkarinen
omaistoiminnan ohjaaja
050 528 3909 marjut.lukkarinen@jnss-omaishoitajat.fi

Toimipiste
Energiate 2, **Lieksa**

Piia Haukka
omaistoiminnan ohjaaja
0400 513 755 piia.haukka@jnss-omaishoitajat.fi

Marika Kiiskinen
omaistoiminnan ohjaaja
040 518 3500 marika.kiiskinen@jnss-omaishoitajat.fi

OmaisOiva