

# TOIMINTAKALENTERI

## vkot 10-17 / 2025

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>10</b>	3.3. Kuntosaliryhmä  Erityislapsiperheiden liikuntahetki Kuopio (ilm. 20.2. mennessä)	4.3. TiistaiTurinat	5.3. Ryhmä Kuopio	6.3. Ryhmä Vieremä	7.3.
<b>11</b>	10.3. Kuntosaliryhmä  Oivaltajat*	11.3. Osaava-ryhmä Lapinlahti* (ilm. 28.2. mennessä)	12.3. Ryhmä Siilinjärvi  Elämä jatkuu-ryhmä Kuopio	13.3. Ryhmä Pielavesi	14.3. Omaishoitajien virkistyspäivä Suonenjoki (ilm. 7.3. mennessä)
<b>12</b>	17.3. Kuntosaliryhmä	18.3. Ryhmä Tuusniemi  Ryhmä Juankoski	19.3. Ryhmä Lapinlahti  Vertaisuutta verkossa**	20.3. Ryhmä Suonenjoki	21.3.
<b>13</b>	24.3. Kuntosaliryhmä	25.3. Ryhmä Tervo  Ryhmä Keitele  Teematunti: Terveysmittaukset	26.3. Ryhmä Kiuruvesi  Ovet-valmennus@ Iisalmi (ilm. 19.3. mennessä)	27.3.	28.3.
<b>14</b>	31.3. Kuntosaliryhmä  Lempeää keuhonhuoltoa	1.4. TiistaiTurinat	2.4.	3.4. Ryhmä Vieremä	4.4.
<b>15</b>	7.4. Kuntosaliryhmä  Oivaltajat*	8.4.	9.4. Ryhmä Siilinjärvi  Ryhmä Kuopio	10.4. Ryhmä Pielavesi	11.4.
<b>16</b>	14.4. Kuntosaliryhmä	15.4. Ryhmä Tuusniemi  Ryhmä Juankoski	16.4. Ryhmä Lapinlahti  Elämä jatkuu-ryhmä Kuopio  Vertaisuutta verkossa**	17.4.	18.4. Pitkäperjantai
<b>17</b>	21.4. Pääsiäinen	22.4. Ryhmä Tervo  Ryhmä Keitele	23.4.	24.4. Ryhmä Suonenjoki  	25.4.  Pohjois-Savon Omaishoitajat ry

\*ERITYISLAPSIPERHEILLE SUUNNATTU TOIMINTA

\*\*TYÖIKÄISILLE OMAISHOITAJILLE SUUNNATTU TOIMINTA

## Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:n toimintakalenteri, vko 10-17/2025:

**Elämä jatkuu-ryhmä Kuopio:** Läheisensä menettäneiden omaishoitajien vertaistuellinen keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 13-15 yhdistyksen toimistolla, os. Haapaniemenkatu 40 D 2.

**Erityislapsiperheiden liikuntahetki:** Erityistä tukea tarvitsevien lasten perheiden liikuntatapahtuma Kuopio-Hallilla ma 3.3. klo 12-13.30. Ohjelmassa vapaamuotoista liikunnan riemua hallin voimistelualueella, reippailun päätteeksi tarjolla on välipalaa. Tapahtuma on maksuton, mukaan mahtuu rajallinen määrä osallistujia. Ilmoittautumiset 20.2. mennessä hanna.elfving@psomaishoitajat.fi / 050 551 9465. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä TATU ry:n VAUHTI!-toiminnan kanssa.

**Kuntosaliryhmä:** Tule löytämään liikunnan ilo omaishoitajien kuntosalivuorolta! Kuntosaliryhmä kokoontuu maanantaisin Suokadun toimintakeskuksen kuntosalilla klo 11.45-13. Osallistuaksesi tarvitset Kuopion kaupungin palvelukeskusten hyvinvointirannekkeen. Lisätiedot Anna-Liisa p. 050 496 0280 tai Katri p. 050 308 0875.

**Lempeää kehonhuoltoa:** Kehoa palauttava ja rentouttava kehonhuoltohetki kerran kuussa maanantaisin klo 16.15-17. Kehonhuoltohetkeen voi osallistua joko etänä teams-yhteyden avulla, paikan päällä yhdistyksen toimistolla (Haapaniemenkatu 40 D 2, Kuopio) tai etäkatsomossa Varkauden seudun Omaishoitajat ry:n toimitiloissa (Kauppakatu 43, Varkaus). Jos haluat osallistua etänä, ilmoittaudu katri.suhonen@psomaishoitajat.fi / 050 308 0875, saat osallistumislinkin sähköpostiisi edeltävästi.

**Oivaltajat:** Erityislasten vanhempien vapaamuotoinen vertaisryhmä Oivaltajat kokoontuu kerran kuussa maanantaisin yhdistyksen tiloissa osoitteessa Haapaniemenkatu 40 D 2 klo 17.30-19. Oivaltajien iltakahvit ovat suunnattu erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten vanhemmille. Erillistä lastenhoitoa ei ole järjestetty, mutta voit osallistua iltakahveille lapsesi kanssa vanhemman valvonnassa.

**Omaishoitajien virkistyspäivä Suonenjoki:** Omaishoitajien virkistyspäivää vietetään Suonenjoen seurakuntakodin kahviossa pe 14.3. klo 10-14. Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Suonenjoen seurakunnan kanssa ja se on osallistujille maksuton. Tarjolla virkistävää ohjelmaa sekä ravintoa niin keholle kuin mielellekin. Ilmoittautumiset 7.3. mennessä diakoni Mirkka Vehviläiselle, p. 0400 195 324 tai mirkka.vehvilainen@evl.fi.

**Ovet-valmennus@ lisalmi:** Valmennus tarjoaa tietoa, taitoa ja vertaistukea henkilöille, joiden läheinen on sairastunut. Valmennus on suunnattu kaikille omaishoitajille, läheistään auttaville sekä omaishoitoperheiden sijaishoitajille. Valmennus toteutuu ryhmämuotoisena yhteensä neljällä tapaamiskerralla (26.3., 9.4., 23.4. ja 7.5. klo 12-15) Yhdistystalo Vakassa, ryhmään mahtuu 10 henkilöä. Ilmoittautumiset 19.3. mennessä johanna.nikonen@psomaishoitajat.fi / 050 494 1575.

**Osaava-ryhmä Lapinlahti:** Erityislasten vanhempien voimavaroihin ja muutosvalmiuksiin keskittyvä ammatillisesti ohjattu vertaisryhmä, joka kokoontuu 5 kertaa (11.3., 25.3., 8.4., 22.4. ja 6.5.). Ilmoittautumiset 28.2. mennessä tuukka.reinikainen@psomaishoitajat.fi tai 050 551 9365.

**Ryhmä Juankoski:** Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa tiistaisin klo 13.30-15 Museo Brunoun monitoimitilassa, os. Laivarannantie 2.

**Ryhmä Keitele:** Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa tiistaisin klo 13-14.30 vanhustentalojen kerhohuoneella, os. Ayräpäantie 11.

**Ryhmä Kiuruvesi:** Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 13-14.30 seurakuntatalon monitoimisalissa, os. Kirkkokatu 8.

**Ryhmä Kuopio:** Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 13-14.30 yhdistyksen toimistolla, os. Haapaniemenkatu 40 D 2.

**Ryhmä Lapinlahti:** Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 13-15 vapaaehtoiskeskus Hoijakassa, os. Juhani Ahontie 6.

**Ryhmä Pielavesi:** Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa torstaisin klo 10-11.45 seurakuntakeskuksella, os. Pappilantie 11.

**Ryhmä Siilinjärvi:** Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 12-13.30 Tapaamossa (kirjaston alakerta), os. Kasurilantie 7.

**Ryhmä Suonenjoki:** Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa torstaisin klo 13-14.30 päivätoiminnan tiloissa, os. Sairaalapolku 5.

**Ryhmä Tervo:** Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa tiistaisin klo 13-14.30 seurakuntatalolla, os. Pappilantie 1.

**Ryhmä Tuusniemi:** Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa tiistaisin klo 10-11.30 järjestötilassa, os. Keskitie 22.

**Ryhmä Vieremä:** Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa torstaisin klo 13-15 kunnanviraston kokoushuone Petterissä, os. Myllyjärventie 1.

**Teematunti: Terveysmittaukset:** Klo 15.30-17.30 yhdistyksen toimistolla, os. Haapaniemenkatu 40 D 2, Kuopio. Tule mittaamaan verenpaine-, verensokeri- ja hemoglobiini-arvosi, käden puristusvoimasi ja/tai kehonkoostumuksesi. Kehonkoostumusmittaukset 10 €/ hlö, muut mittaukset maksutta. Mittausten toteuttajina ovat Savonia-AMK:n fysioterapia- ja hoitotyön opiskelijat. Ei ilmoittautumista, voit tulla ja lähteä oman aikataulusi mukaan.

**TiistaiTurinat:** Klo 12-14 yhdistyksen toimistolla, os. Haapaniemenkatu 40 D 2, Kuopio. Kaikille omaishoitoperheille avoin kahvittelu- ja rupatteluhetki. Tiistaiturinoille ovat tervetulleita kaikki omaishoitajat ja läheistään auttavat joko yksin tai yhdessä sairastuneen läheisensä kanssa.

**Vertaisuutta verkossa työkäisille:** Erityisesti työkäisille omaishoitajille ja läheistään auttaville suunnattu vertaisryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 18-19 Teamsin välityksellä. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: katri.suhonen@psomaishoitajat.fi / 050 308 0875.

