

TOIMINTAKALENTERI

vkot 16-22 / 2026

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
16	13.4. Omaishoitajien valmennus KUOPIOSSA alkaa (ilm. 7.4. mennessä)	14.4. Kuntosaliryhmä TiistaiTurinat KUOPIO Ryhmä JUANKOSKI Ryhmä KEITELE	15.4. Elämä jatkuu-ryhmä KUOPIO Ryhmä LAPINLAHTI Nepsynuorten vanhempien vertaistukiryhmä KUOPIO*	16.4. Ryhmä VIEREMÄ Ryhmä SUONENJOKI Erityisnuorten koripallokoulu*	17.4. La 18.4. Lautapeli- iltapäivä KUOPIO
17	20.4.	21.4. Kuntosaliryhmä Ryhmä TERVO	22.4. Otsot-ryhmä miesomaishoitajille KUOPIO	23.4. Ryhmä SIILINJÄRVI Erityisnuorten koripallokoulu*	24.4.
18	27.4. Ryhmä RAUTALAMPI	28.4. Kuntosaliryhmä	29.4. Ryhmä KIURUVESI Puikot & Pulinat KUOPIO	30.4.	1.5. Vappu
19	4.5. Oivaltajat KUOPIO*	5.5. Kuntosaliryhmä	6.5. Ryhmä KUOPIO	7.5. Ryhmä VIEREMÄ Ryhmä PIELAVESI Ryhmä SIILINJÄRVI	8.5.
20	11.5.	12.5. Kuntosaliryhmä	13.5. Elämä jatkuu-ryhmä KUOPIO Ryhmä LAPINLAHTI	14.5. Helatorstai	15.5.
21	18.5.	19.5. Kuntosaliryhmä TiistaiTurinat KUOPIO Ryhmä TERVO Omaishoito tutuksi - päivä RAUTAVAARA	20.5. Otsot-ryhmä miesomaishoitajille KUOPIO Nepsynuorten vanhempien vertaistukiryhmä KUOPIO*	21.5.	22.5. La 23.5. MC Lanit KUOPIO
22	25.5.	26.5. Kuntosaliryhmä Omaishoitajien lettukestit IISALMI (ilm. 22.5. mennessä)	27.5. Omaishoitajien virkistys- ja hyvinvointipäivä KIURUVESI (ilm. 19.5. mennessä) Puikot & Pulinat KUOPIO	28.5. Omaishoitajien virkistys- ja hyvinvointipäivä SIILINJÄRVI (ilm. 18.5. mennessä) 	29.5. Pohjois-Savon Omaishoitajat ry

*ERITYISLAPSIPERHEILLE SUUNNATTU TOIMINTA

Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:n toimintakalenteri, vkot 16-22/2026:

Elämä jatkuu-ryhmä Kuopio: Läheisensä menettäneiden omaishoitajien vertaistuellinen keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 13-15 yhdistyksen tiloissa, os. Asemakatu 20 A 1, Kuopio.

Erityisnuorten koripallokoulu: Koripallokoulu kokoontuu kevään ajan torstaisin klo 17.30-18.30 Rajalan koululla Kuopiossa. Se on tarkoitettu kaikille erityisnuorille (yläkoululaiset ja nuoret aikuiset), tarvittaessa avustajan tai vanhemman voi ottaa mukaan. Ilmoittautumiset ja lisätiedustelut: vertaistuki.kuopio@gmail.com.

Kuntosaliryhmä: Tule löytämään liikunnan ilo omaishoitajien kuntosalivuorolta! Kuntosaliryhmä kokoontuu Suokadun toimintakeskuksen kuntosalilla (os. Suokatu 6, Kuopio) tiistaisin klo 12.30-13.30. Osallistuaksesi tarvitset Kuopion kaupungin palvelukeskusten hyvinvointirannekkeen, jonka voi lunastaa itselleen Kuntolaakson tai Lippumäen liikuntahalleilta tai Kuopio-hallilta. Lisätiedot Anna-Liisalta p. 050 496 0280 tai Katrilla p. 050 308 0875.

Lautapeli-iltapäivä: Erityisnuorille suunnattu lautapeli-iltapäivä lauantaina 18.4. klo 12-15 yhdistyksen tiloissa os. Asemakatu 20 A 1, Kuopio. Pelailun lisäksi tarjolla pientä purtavaa. **Ilmoittautumiset viim. edellisenä päivänä:** vertaistuki.kuopio@gmail.com.

MC Lanit: Erityisnuorille suunnattu Minecraft Java lähiverkkotapahtuma lauantaina 23.5. klo 12-15 yhdistyksen tiloissa os. Asemakatu 20 A 1, Kuopio. Ota oma laite mukaan! Lanittelun lisäksi tarjolla pientä purtavaa. **Ilmoittautumiset viim. edellisenä päivänä:** vertaistuki.kuopio@gmail.com.

Nepsynuorten vanhempien vertaistukiryhmä Kuopio: Yläasteikäisten ja sitä vanhempien nuorten vanhemmille suunnattu vertaistukiryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 18-20 yhdistyksen tiloissa os. Asemakatu 20 A 1, Kuopio. **Ilmoittautumiset viim. edellisenä päivänä:** vertaistuki.kuopio@gmail.com.

Oivaltajat Kuopio: Erityislasten vanhempien vapaamuotoinen vertaisryhmä Oivaltajat kokoontuu kerran kuussa maanantaisin klo 17.30-19 yhdistyksen tiloissa, os. Asemakatu 20 A 1, Kuopio. 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 lettukestit lisalmi: Kaikkien omaistaan hoitavien ja läheistään auttavien yhteisiä lettukestejä vietetään lisalnessa Ilvolanpirtillä (os. Riistakatu 21 A) tiistaina 26.5.2026 klo 13-15. Tarjolla lettuja ja hyvänmielen ohjelmaa. Osallistua voi yksin tai yhdessä hoidettavan läheisen kanssa. **Ilmoittautumiset 22.5. mennessä** Annelille: p. 040 761 6214 tai anneli.tissari@ilvola-saatio.fi.

Omaishoitajien valmennus Kuopio: Kaikille omaistaan hoitaville suunnattu valmennus koostuu 5 ryhmätapaamisesta, joiden aikana käsitellään alustusten ja keskustelujen avulla keskeisiä omaishoitajuuteen liittyviä teemoja. Valmennusten ensimmäinen tapaaminen on hyvinvointialueen järjestämää ja seuraavat tapaamiset yhdistyksen toteuttamaa. Valmennus kokoontuu yhdistyksen tiloissa (os. Asemakatu 20 A 1, Kuopio) maanantaisin 13.4., 20.4., 4.5., 18.5. ja 1.6. klo 12-15. **Ilmoittautumiset 7.4. mennessä** Johannalle: p. 050 494 1575 / johanna.nikonen@psomaishoitajat.fi.

Omaishoitajien virkistys- ja hyvinvointipäivä Kiuruvesi: Kaikkien omaishoitajien ja läheistään auttavien virkistyspäivää vietetään Hyvölänniemien leirikeskuksesta ke 27.5. klo 11-14. Tarjolla lounas, hyvänmielen ohjelmaa sekä iltapäiväkahvit. Päivään voi osallistua yksin tai yhdessä sairastuneen läheisen kanssa. **Ilmoittautumiset 19.5. mennessä** Katrille: p. 050 308 0875 / katri.suhonen@psomaishoitajat.fi.

Omaishoitajien virkistys- ja hyvinvointipäivä Siilinjärvi: Kaikkien omaishoitajien ja läheistään auttavien virkistyspäivää vietetään Siilinjärven LatuRastin majalla to 28.5. klo 13-15. Tarjolla maittava lounas ja mukavaa ohjelmaa sisällä ja ulkona. Päivä on suunnattu kaikille omaistaan hoitaville. **Ilmoittautumiset 18.5. mennessä** Katrille: p. 050 308 0875 / katri.suhonen@psomaishoitajat.fi.

Omaishoito tutuksi –päivä Rautavaara: Tule keskustelemaan ja oppimaan lisää omaishoidosta ja läheisen auttamisesta sekä tapaamaan alueen toimijoita. Päivä järjestetään Rautavaaran kunnantalon valtuustosalissa tiistaina 19.5.2026 klo 12-15, ei ennakkoilmoittautumista.

Otsot – ryhmä miesomaishoitajille: Otsot on vertaisryhmä miehille, jotka auttavat arjessaan ikääntyntä läheistään. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 13-14.30 yhdistyksen tiloissa, os. Asemakatu 20 A 1, Kuopio.

Puikot & pulinat: Nappaa oma käsityösi mukaan ja tule rupattelemaan toisten omaishoitajien kanssa käsitöiden tekemisen lomassa. Puikot ja pulinat –ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 13-14.30 yhdistyksen tiloissa, os. Asemakatu 20 A 1, Kuopio.

Ryhmä Juankoski: Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa tiistaisin klo 13-14.30 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. Ayräpäntie 11.

Ryhmä Kiuruvesi: Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 12.30-14 seurakuntatalon monitoimisalissa, os. Kirkkokatu 8.

Ryhmä Kuopio: Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 13-14.30 yhdistyksen tiloissa, os. Asemakatu 20 A 1, Kuopio.

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 Nilakan seurakunnan virastotalon kokoushuoneella, os. Pappilantie 11. Ryhmän aluksi seurakunnan hartaus klo 10 alkaen, ryhmä alkaa n. klo 10.15.

Ryhmä Rautalampi: Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa maanantaisin klo 13.30-15 kunnankirjaston neuvotteluhuoneessa, os. Rautalammentie 4, 2. krs.

Ryhmä Siilinjärvi: Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko torstaisin klo 13-15 Siilinjärven seurakuntatalon Kaste-salissa, os. Haarahongantie 4.

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

Ryhmä Tervo: Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa tiistaisin klo 13-14.30 Tervon kirkon sivusalissa, os. Kirkkotie 10.

Ryhmä Vieremä: Kaikille läheistään auttaville ja omaishoitajille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa torstaisin klo 9.45-11.45 yhteisötila Vireessä (ent. Y-talo), os. Huoltotie 6.

TiistaiTurinat: TiistaiTurinat kerran kuussa tiistaisin yhdistyksen tiloissa klo 12-14, os. Asemakatu 20 A 1, Kuopio. Tule viettämään yhteinen hetki kahvikupposen äärellä toisten omaishoitoperheiden kanssa! TiistaiTurinoille ovat tervetulleita kaikki omaishoitajat ja läheistään auttavat joko yksin tai yhdessä sairastuneen läheisen kanssa.