



**Pohjois-Savon
Omaishoitajat ry**

JÄSENKIRJE & TOIMINTAKALENTERI

1/2020

HYVÄT OMAISHOITAJAT

Uuden vuoden vaihtuminen on taitekohta, johon sopii toivotus: Katso menneeseen - kiitä! Katso tulevaan - luota! Katso ympärillesi - rakasta! Hyvillä mielin kiitämme palautteistanne, että vertaistuki, tieto ja virkistys ovat tukeneet arjessa selviytymistä. Yhdistyksessä on jäseniä 450, pitkin vuotta mukaan tulleille tervetuloa! Toimintakalenterissa on tietoa tulevista kevätkauden toiminnoista.

Vuoden teema "Omaishoito koskettaa jokaista" tuo esille eri-ikäiset ja erilaisissa elämänvaiheissa olevat omaishoitajat. Omaishoitoon liittyy aina elämänmuutos, joka vie uusille poluille niin hoitajat kuin hoidettavan läheisen. Rakkautta ja huolenpito on voimanlähde. Vertaistoiminta on yhdistyksen kulmakivi. Vertaisuudessa yhteenkuuluvaisuuden tunne vahvistuu ja oma tilanne helpottuu, kun huomaa ettei ole yksin kokemustensa kanssa elämän myötä- ja vastatuulissa. Moni kantaa mielessään huolena miten ottaa puheeksi, jos läheinen juo liikaa ja jaksaminen on äärirajoilla.

Kuppi nurin on Omaishoitajaliiton kehittämishanke päihdeongelman kanssa elävien omaishoitoperheiden tukemiseksi. Hyvää tietoa ja kokemusomaishoitajien vertaistukea puheeksi ottamiseen on Lähellä -lehdessä 4/2019 "Nyt kaikki on paljon selkeämpää." Lisää tietoa löytyy www.omaishoitajat.fi/paihteet-omaishoitoperheissa. Kahdenkeskinen keskustelu työntekijöidemme ja tukihenkilöiden kanssa on myös mahdollista. Ottakaa yhteyttä!

Sinä olet tärkeä! "Ikioma elämä ja sen arvostaminen on tärkeää", sanoo omaishoitaja ja psykologi Pirkko Lahti. Joko olet lukenut viimeisen Lähellä -lehden? Siinä on paljon ajankohtaista tietoa ja tukea tulevien päivien evääksi.

Valoa, rakkautta ja voimaa elämälle!

Pirkko Kuukkanen, puheenjohtaja

KOKOUSKUTSU

Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:n
KEVÄTKOKOUS **TO 14.5.2020 klo 16.30**

Suokadun palvelukeskuksen ruokasali, Suokatu 6 Kuopio.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tervetuloa!

-Hallitus

JÄSENLEHTINEN ON TÄRKEÄ OSA VIESTINTÄÄMME.

**SÄILYTÄ JA SEURAA TÄSTÄ
KEVÄTKAUDEN TAPAHTUMIA!**

OMAISHOITO KOSKETTAA JOKAISTA

Yhdistyksemme esitteissä ja mainoksissa on jo vuosia toistanut tuttu lause: Omaishoito koskettaa. Vaikka omaishoitotilanne ei olisi oman perheen kohdalla ajankohtainen, varmasti jokainen tuntee auttamistyön merkittäväksi. Läheiseen ihmissuhteeseen perustuva hoivatyö koskettaa. Omaishoitajaliitto ry on valinnut toimintavuoden teemaksi "Omaishoito koskettaa jokaista". Lause pysäyttää miettimään omaishoidon monimuotoisuutta.

Omaishoito koskettaa eri-ikäisiä perheitä erilaisissa elämäntilanteissa. Tämä näkyy paikallisessa toiminnassamme. Toiminnassa on mukana nuoria vanhempia, jotka hoivaavat omaa erityistä lastaan, iäkkäitä miehiä ja naisia, joiden puoliset ovat avun tarpeessa. Mukaan löytää yhä enemmän omaishoitajia, jotka yhdistävät arjen palapelissä omaishoidon ja työelämän. Tarkoituksenamme on tuoda osallistumismahdollisuuksia erilaisiin omaishoitotilanteisiin.

OmaisOiva-toimintamme jatkuu STEA:n tuella. OmaisOiva-kahvilat ovat avoimia kohtaamispaikkoja kaikille omaishoitajille ja omaishoidosta kiinnostuneille. OmaisOiva-ryhmät tarjoavat vertaistukea ja tietoa aktiivisesti omaishoitajina toimiville riippumatta siitä saako omaishoidon tukea tai asuuko yhdessä apua tarvitsevan läheisensä kanssa. OmaisOiva-kioski tarkoittaa neuvonta- ja ohjaustoimintaa, mitä toteutamme siellä missä ihmiset liikkuvat. Saatat kohdata meidät esimerkiksi kauppakeskuksissa, toreilla tai apteekin edustalla. Ovet-valmennus tarjoaa napakan tietopakettien omaishoitajuudesta. OivaHetki on puhelimitse tai tapaamisina tapahtuvaa henkilökohtaista ohjausta, neuvontaa ja ajatustenvaihtoa. Yhdistyksemme perustoiminta virkistää.

Omaishoidon päätyttyä vertaistukea tarvitaan edelleen. Omaa toimintaa tähän elämänvaiheeseen suunnitellaan Kuopiossa helmikuussa.

Omaishoitajaliitto ylläpitää ja kehittää jäsenrekisteriä. Esimerkiksi ikätiedot kertovat paljon jäsenistöstä. Ajantasainen tieto mahdollistaa paikallisen toiminnan kohdentamisen ja kehittämisen. Jäsentietosi voit tarkistaa ja täydentää suoraan Omaishoitajaliittoon.

Kuljetaan yhdessä kevättä kohti!

Johanna Nikonen, toiminnanjohtaja



TOIMINTA KEVÄTKAUDELLA 2020

Avoimet kohtaamiset on tarkoitettu kaikille, joita omaishoito koskettaa. Avoimiin kohtaamispaikkoihin voi osallistua yhdessä hoidettavan läheisen kanssa.

Omaishoitajien ja läheisten avoimet kahvit joka maanantai klo 12-14.

Yhdistyksen toimitila, Vuorikatu 40, Kuopio.

Piipahda paikalle nauttimaan päiväkahvit hyvässä seurassa. Kahveille voit osallistua oman aikataulun mukaan. Päiväkahveilla on ajoittain mukana myös vieraita ja eri teemoja, joita vahvistuu toimintakauden edetessä.

20.1. Yhdistyksen kevätkauden toimintaan tutustuminen

3.2. Ystävänäpäiväkorttien askartelua

2.3. Kotivara -Luuletko vai tiedätkö pärjääväsi?

Oivaltajien iltakahvit –

erityisen tuen tarpeessa olevien lasten vanhemmille

Yhdistyksen toimitila, Vuorikatu 40, Kuopio. Maanantait klo 17.30-19.

13.1. Teemana hyvinvointi – Hemmottelevat käsihoidot

3.2. Lapsiperheen arjen auttajat, Kuopion lapsiperheiden kotipalvelu Seija Kajan

9.3. Vertaiskeskustelua ja kahvittelua

6.4. Edunvalvontavaltuutus, Valtakirjapalvelu Simo Korhonen

4.5. Vertaiskeskustelua ja kahvittelua

Vehmersalmen OmaisOiva-kahvilat

Vehmertupa, Satamarannantie 1, Vehmersalmi.

Keskiviikot 22.1., 26.2., 8.4. ja 13.5. klo 13-14.30.

Kuukausikokoukset

Suokadun toimintakeskus, Suokatu 6, Kuopio.

Torstait klo 15-16

23.1. Omaishoidon ajankohtaiset asiat, vieraana omaishoidon tuen palveluohjaaja

20.2. Omaishoito koskettaa jokaista,

Omaishoitajaliiton puheenjohtaja Sari Raassina

19.3. Minna Canthin jalanjäljissä, kirjailija Tatu Kokko

16.4. Omaishoidon muutostilanteet

14.5. Kevätkahvit

Omaishoitajien vertaisryhmät kokoontuvat toiminta-alueellamme ammatti-laisten ja vapaaehtoisten ohjaamina. Ryhmät ovat avoimia kaikille omaistaan hoitaville riippumatta siitä, saako omaishoidon tukea. Ryhmien tavoitteena on tuoda tietoa ja tukea lähelle omaishoitajia. Ryhmissä mahdollistuu vertaiskeskustelu ja toiminta toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmät ovat omaishoitajan omaa aikaa.

Mitä sinulle kuuluu - omaishoitajien ryhmä

Yhdistyksen toimitila, Vuorikatu 40, Kuopio.

Torstait 13.2., 12.3., 23.4. ja 28.5. klo 13-14.30.

Karttulan omaishoitajien ryhmä

Karttulatalo, kokoushuone 2. Kissakuusentie 6, Karttula.

Keskiviikot 29.1., 26.2., 25.3., 22.4. ja 27.5. klo 13-14.30.

Pohjois-Savon Muisti ry järjestää samanaikaisesti Muistikahvila-toimintaa, jossa hoidettava läheinen voi olla omaishoitajien ryhmän ajan.

Tiedustelut puh. 044 779 0606.

Pielaveden omaishoitajien ryhmä

Seurakuntasali, Pappilantie 11, Pielavesi.

Torstait 30.1., 27.2., 26.3., 23.4. ja 28.5. klo 10-11.30.

Omaishoitajien on mahdollista osallistua srk:n hartauteen ennen ryhmäkoontumista klo 9.45 samassa tilassa.

30.1. Aiheena inkontinenssi, TENA-edustaja

27.2. Omaishoitajien tuetut lomamat ja Kelan kuntoutuskurssit

26.3. Kunnan palveluita omaishoitoperheille mm. intervallihoidot, asiakasmaksut, vammaispalvelut

28.5. Omaishoitajan aivoterveys – muistihoidajat Elina Huttunen & Päivi Vartiainen

Nilsin omaishoitajien ryhmä

Leivontupa, Matintie 21 A, Nilsä (käynti liikuntatalon vastapäätä).

Kokoonnumme ilmoitettuna päivinä Leivontuvalla, vaikka tuvan osoite muuttuisikin kevätkauden aikana. Torstait 13.2., 12.3., 16.4. ja 14.5. klo 14-15.30.

Siilinjärven omaishoitajien ryhmä

Siilinjärven Kunnantalo, kokoushuone 1, Kasurilantie 1, Siilinjärvi.
Keskiviikot 19.2., 11.3., 15.4. ja 13.5. klo 11-12.30.

Suonenjoen omaishoitajien ryhmä

Päiväkeskus, Sairaalapolku 5, Suonenjoki.
Torstait 23.1., 20.2., 5.3., 9.4. ja 14.5. klo 13-14.30.
23.1. Aiheena inkontinenssi, TENA-edustaja
20.2. Vieraana sosiaaliamies Antero Nissinen
Suonenjoella on samanaikaisesti tarjolla päiväkeskustoimintaa hoidettaville läheisille, joilla ei ole muuta sijaishoitomahdollisuutta omaishoitajan ryhmään osallistumisen ajalle. Hoidettavien läheisten ryhmään on ilmoittauduttava etukäteen päiväkeskukseen: Sanna Kumpulainen puh. 044 758 1483 tai Suvi Kahilainen puh. 044 758 1488 viimeistään tapaamispäivän aamuna.

Tervon omaishoitajien ryhmä

Parkkimäen kerhohuone, Tervontie 12, Tervo
Tiistait 11.2., 24.3. ja 5.5. klo 13-14.30.

Kaavin omaishoitajien ryhmä

Nuorisotalo, Kunnantie 4, Kaavi.
Tiistait 21.1., 18.2., 24.3., 21.4. ja 19.5. klo 10-11.30.
Pohjois-Savon Muisti ry järjestää muistisairaille läheisille omaa toimintaa yhtä-aikaisesti omaishoitajien ryhmän ajan. Muistitreeniryhmässä tuetaan muistia mukavan yhdessäolon merkeissä muistijumpalla sekä erilaisilla harjoitteilla. Lisätiedot Muistitreeni-ryhmästä puh. 044 779 0606.

Juankosken omaishoitajien ryhmä

Virastotalon kokoushuone, 3krs. Juankoskentie 13, Juankoski.
Tiistait 14.1., 4.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 13-14.30.

Kiuruveden omaishoitajien ryhmä

Palvelukeskus Virranranta, Kuorevirrankatu 13, Kiuruvesi.
Tiistait 28.1., 25.2., 31.3., 21.4. klo 13-14.30 ja 26.5. klo 10-14.
Ryhmää ohjataan yhteistyössä Kiuruveden seurakunnan, Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:n sekä Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän kanssa.
28.1. Omaishoitajien tuetut lomamat ja Kelan kuntoutuskurssit, omaistoiminnan-ohjaaja Teri Kari
25.2. Hyvinvointia liikunnasta, erityisliikunnanohjaaja Sonja Kärkkäinen
31.3. Turvallinen lääkehoito kotona, proviisori Anu Pitkonen
21.4. Apuvälineitä arkeen, Ylä-Savon Sote kotikuntoutus Anne-Mari Eskelinen
26.5. Omaishoitoperheiden kevätretki, Hyvölänniemen leirikeskus klo 10-14.

Vieremän omaishoitajien ryhmä

Kunnanviraston kokoushuone Petter, Myllyjärventie 1, Vieremä.
Torstait 6.2., 5.3., 9.4. ja 7.5. klo 13-15.

Työikäisten omaishoitajien ryhmä

Yhdistyksen toimitalo, Vuorikatu 40, Kuopio.
Työikäinen omaishoitaja voi huolehtia esimerkiksi ikääntyneistä vanhemmis-taan, käydä toisella paikkakunnalla auttamassa tukea tarvitsevia sukulaisiaan tai hoitaa sairastunutta puolisoaan.
Maanantait klo 17.30-19. Kevätkauden aiheet (muutokset mahdollisia):
24.2. Vertaiskeskustelua, kuulumisten vaihtoa
30.3. Kodin turvallisuus, kodin turvallisuuden tarkistuslista
20.4. Sauvakävelylenkki
25.5. Teemana omaishoitajan hyvinvointi

Villet – miesomaishoitajien ryhmä

Yhdistyksen toimitalo, Vuorikatu 40, Kuopio.
Vilje-ryhmä on tarkoitettu aktiivisesti omaishoitajina toimiville miehille. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa, tammikuun tapaamisella suunnitellaan yhdessä muiden ryhmätapaamisten sisältö.
Ke 22.1. klo 17.30-19 Tietoa omaishoitajien tuetuista lomista ja Kelan kuntou-tuksesta sekä kevätkauden tapaamisten suunnittelu.
Ke 11.3. klo 17.30-19 Aiheena kodin turvallisuus.
Kysy Teriltä lisätietoja muista ryhmän tapaamisista puh. 050 308 0875.

OMAISHOIDON PÄÄTTYTYÄ

Viime vuonna yhdistyksessämme toimi Katse huomiseen-ryhmä, sekä luonto-ryhmä omaishoitajille, joiden hoitotyö on päätynyt. Kokoonnutaan perjantai-na 7.2. klo 10-11.30, os. Vuorikatu 40, Kuopio suunnittelemaan ryhmien oma-toimista jatkoa. Kysy lisää: Johanna puh. 050 494 1575.

OVET-VALMENNUS®

Omaishoitajien valmennus on Omaishoitajaliiton 16 tunnin mittainen kokonaisuus, jossa paneudutaan omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin ja hoitotyöhön. Valmennus tarjoaa tietoa, taitoa ja tukea omaishoitajalle. Valmennus sopii erityisesti omaishoidon varhaisvaiheeseen. Ovet-valmennus® täydentää kuntien tarjoamaa valmennusta, joten myös omaishoidon tuen saajat voivat osallistua.

Seuraava valmennus Kuopiossa, os. Vuorikatu 40:

Keskiviikot 25.3., 1.4., 15.4., 22.4. ja 29.4. klo 12-15. Ilmoittaudu mukaan valmennukseen 18.3. mennessä Johanna puh. 050 494 1575 tai johanna.nikonen@psomaishoitajat.fi



LIIKUNTAVUOROT



Kuntosali

Suokadun toimintakeskus, Suokatu 6, Kuopio.

Maanantaisin klo 11.15-12.30. Lisätietoja: Pirkko puh. 044 035 3520.

Työikäisten omaishoitajien kuntosali

Suokadun toimintakeskus, Suokatu 6, Kuopio.

Tiistaisin klo 18-19. Lisätietoja: Teri puh. 050 308 0875 tai vertaisohjaajat Heli ja Pekka puh. 044 541 2557.

Vesijumpat

Alavan toimintakeskus, Siikaniemenkatu 4, Kuopio

Miehet ti klo 12-13.30 alk. 7.1.-5.5. Naiset pe klo 10-11.30. alk. 10.1.-8.5.

Kausimaksu 25 euroa (ei jäsenet 35 euroa) ja saunamaksu 4 euroa kerta.

Lisätietoja: Pirkko puh. 044 035 3520.

TAPAHTUMAT

Yhdistyksen tapahtumatarjonta sisältää virkistystä ja tietoa erilaisiin omaishoidon vaiheisiin.

KAKSOISELÄMÄÄ Kuopion kaupunginteatterissa torstaina 12.3. klo 12.

Kaksoiselämää-musikaalissa soivat Juice Leskisen hienoimmat laulut. Musikaali ei kuitenkaan kerro Juicen elämäntarinaa. Se vie katsojat 1990-luvun alkuun, myllerryksen aikaan, jolloin niin Suomen markka, kuin Neuvostoliittokin tekivät kuolemaa. Kaksoiselämää on huumorin sävyttämä tarina rakkaudesta ja elämän arvaamattomuudesta. Musikaalin pääosassa vieraillee Puntti Valtonen.

Omavastuu 25 e/hlö, sis. teatterilipun ja väliaikatarjoilun. Lippuvaraukset 12.2. Pirkko puh. 044 035 3520.

KalPa VIRKISTÄÄ OMAISHOITAJIA lauantaina 7.3. KalPa - Pelicans klo 17.00 (ovet avautuvat klo 16).

KalPa tarjoaa omaishoitajien virkistykseen maksutta 30 lippua peliinsä Olvi Areenalle Kuopioon! Liput jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä ja liput suunnataan omaishoitajina toimiville. Voit lähteä katsomaan peliä yksin tai yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa. Tiedustele lippuja Teriltä puh. 050 308 0875.



OLEN VIERELLÄSI - VALOKUVANÄYTTELY

omaishoitajuudesta Kauppakeskus Matkuksessa 20.- 26.4. Järjestämme yhdessä Kuopion omaishoidon verkoston kanssa näyttelyn, joka tekee omaishoidon arkea näkyväksi.

TUETUT LOMAT

Yhdistyksemme loma omaishoitajille ja hoidettaville läheisille toteutuu 13.-18.4.2020 Kylpylähotelli Kunnonpaikassa Siilinjärvellä. Loma täyttyi ennätysajassa. Omaishoitajaliiton lomaoppaasta ja kotisivuilta löytyy lomiamme erilaisiin omaishoitotilanteisiin ympäri Suomea. Lomatarjonta kattaa koko vuoden. Hakulomakkeita ja lisätietoja saa yhdistykseltä. Lomia voi hakea myös sähköisesti www.mtlh.fi. Muistathan, että Kela järjestää kuntoutuskursseja omaishoitajille ja parikursseina yhdessä hoidettavan läheisen kanssa.

TOIMINTAA JA TUKEA KOTIIN

Omaishoidon arjessa osallistuminen toimintaan voi olla haasteellista ja oma aika vähissä. Toimintaa ja tukea voi saada myös kotiin.

Sijaispalvelu

Yhdistyksen sijaishoitaja Tiina Kainulainen tekee lyhytaikaista sijaistoimintaa perheissä. Sijaispalvelua voi käyttää omaishoitajan levon, asioinnin tai harrastustoiminnan mahdollistamiseksi Kuopion alueella. Ota yhteyttä: Tiina puh. 050 431 2775.

OivaHetki

Yksilöllistä ja luottamuksellista keskustelutukea, kuuntelua, yhdessä olemista ja hetki omaishoitajan omaa aikaa. OivaHetki mahdollistuu kotona tilanteissa, joissa tapaamista ei ole mahdollista järjestää kodin ulkopuolella. Varaa OivaHetki: Johanna puh. 050 494 1575 tai Teri puh. 050 308 0875.

VAPAAEHTOISTYÖ

Vapaaehtoiset ovat ihan tavallisia ihmisiä, jotka auttavat ja tukevat omaishoitajia omilla taidoillaan. Tehtäviin saa opastuksen ja apua tarvittaessa.

"Saan tilaisuuden käyttää omaa osaamistani ja kokemustani myös kanssaihminen hyvinvoinnin edistämiseen. Saan virikkeitä oman hyvinvoinnin edistämiseen."

-vapaaehtoinen

Ota yhteyttä ja tule sinäkin mukaan oivaan toimintaan!

TUKIHENKILÖTOIMINTA

Kuinka Sinun oma arkesi sujuu? Haluatko jakaa ajatuksiasi tai tunteitasi luottamuksella? Sinulla on mahdollisuus keskustella kokeneen vapaaehtoisokoulutetun omaishoitajan kanssa joko sovitussa paikassa tai puhelimitse. Tukihenkilötoimintaa on tarjolla Kuopion, Pielaveden ja Rautalammin alueella. Yhteystietoja voit tiedustella Johannalta puh. 050 494 1575.

JÄSENYYS

Yhdistyksen jäseneksi voivat liittyä kaikki omaistaan tai läheistään hoitavat tai muuten asiasta kiinnostuneet henkilöt.

Jäsenmaksu on 25 €/vuosi.

- Lähellä-lehti 4krt/vuosi
- Jäsentapaamiset ja -kirjeet
- Lomaopas
- Palveluopas
- Etujen valvonta

Paikallisyhdistyksemme jäseneksi pääsee liittymällä Omaishoitajaliittoon. Yksi liittyminen riittää. Sen voi tehdä ottamalla yhteyttä yhdistykseemme tai liiton nettisivuilla www.omaishoitajat.fi/jasenasiat. Omaishoitajaliitto laskuttaa jäsenmaksut ja tilittää niistä puolet yhdistyksen toiminnan käyttöön.

Jäsenrekisteriselosteeseen voi tutustua osoitteessa www.omaishoitajat.fi/jasenasiat/. Jäsenen tiedot jäävät ainoastaan liiton ja paikallisyhdistyksen käyttöön.

KANNATAJAJÄSENYYS

Omaishoitajayhdistyksen kannattajajäseneksi voivat liittyä yksityishenkilöt, yritykset ja yhteisöt. Omaishoitajaliitto laskuttaa kannattajajäsenmaksut, mutta tilittää ne lyhentämättöminä yhdistykselle. Kannattajajäsen maksaa jäsenmaksua oman valintansa mukaan 50 €, 70 €, 100 € tai enemmän. Kannattajajäsenmaksujen avulla yhdistys järjestää omaishoitajille virkistystä ja vertaistuki-toimintaa.

KIITOS KANNATAJAJÄSENILLEMME:

Henkilöliikenne James - hoitaa kaiken

Henkilöliikennepalvelut: inva- ja paarikuljetukset.
Puh. 0447 022 007.

KotiKunto – Kotona asumisen tueksi.

Fysioterapiaa – toimintaterapiaa ja kotipalvelua
Kuopion, Nilsiän ja Siilinjärven alueella.
Mia Heiskanen Puh. 044 977 9825,
www.kotikunto.fi

Kuopion Ensimmäinen apteekki –

Avaimia terveyden ja sairauden hoitoon sekä
terveyden edistämiseen.
Vuorikatu 22, Kuopio, puh. 044 744 2501

Vetrea – hyvän elämän mahdollistaja.

Tukea ja hoivaa kaikille niitä tarvitseville.
www.vetrea.fi

FysioSenior Palveluja mm.: fysioterapia, Fascia-käsittely, lymfaterapia, lantiopohjan fysioterapia, kuntosalipalvelut, Mediteam-hoitosukkien ja apuvälineiden jälleenmyynti. Toimipisteitä Kuopiossa, Juankoskella & Siilinjärvellä. Puh. 044 224 0031 tai info@fysiosenior.fi

FysioSeniorin fysioterapiapalveluista 10 % alennus vastaanotolla Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:n jäsenille.

T:mi Matti Laiho – tervetuloa hoitaviin käsiin.

Perinteistä jäsenkorjausta ja hierontaa. Myös koti- ja työpaikkakäyntejä. puh. 040 823 3625.



POHJOIS-SAVON OMAISHOITAJAT RY

Toimisto: Vuorikatu 40, 70100 Kuopio, avoinna ma klo 10-14 ja pe klo 9-12.
Muina aikoina on mahdollista varata OivaHetki – kahdenkeskinen keskustelu-aika, ole yhteydessä!

Puhelin: 050 494 1575, 050 308 0875

Sähköposti: yhdistys@psomaishoitajat.fi

Kotisivut: www.psomaishoitajat.fi

Facebook: www.facebook.com/PohjoisSavonOmaishoitajat

Hallitus

Puheenjohtaja: Pirkko Kuukkanen puh. 044 035 3520

sähköposti: pirkko.kuukkanen@psomaishoitajat.fi

Varapuheenjohtajat: Tarja Välimäki puh. 040 355 2267 ja

Reino Niiranen puh. 050 057 6436

Jäsenet:

Riitta Lyrä puh. 050 367 0913

Anna-Liisa Koistinen puh. 050 496 0280

Marjut Paakkonen puh. 040 552 9846

Kari Hiltunen puh. 050 0275 913

Sijaispalvelu Kuopion alueella

Varaukset Tiina Kainulainen, sijaishoitaja puh. 050 431 2775

OmaisOiva -toiminta

Johanna Nikonen, toiminnanjohtaja puh. 050 494 1575

sähköposti: johanna.nikonen@psomaishoitajat.fi

Teri Kari, omaistoiminnanohjaaja puh. 050 308 0875

sähköposti: teri.kari@psomaishoitajat.fi

OMAISHOITAJALIITON NEUVONTAPUHELIN

puh.020 780 6599 ma-to klo 9-15, Palvelun hinta on kiinteästä puhelinverkon liittymästä soitettaessa 8,28 snt/puhelu + 5,52 snt/min ja matkaviestinverkosta soitettaessa 8,28 snt/puhelu + 22,14 snt/min. www.omaishoitajat.fi

Kysy omaishoidosta-chat on avattu Omaishoitajaliiton nettisivuille.

Omaishoitajaliiton omat neuvajat vastaavat chatin kautta kysymyksiin.

Chat palvelee ma-to klo 9-12. www.omaishoitajat.fi.

Ilmoitamme lähitapahtumista kotisivuillamme www.psomaishoitajat.fi ja Facebookissa www.facebook.com/PohjoisSavonOmaishoitajat sekä ajoittain paikallislehdissä.

MUISTIINPANOJA



Posti Green



Pohjois-Savon
Omaishoitajat ry

OmaisOiva

Osoite:

Vuorikatu 40, 70100 Kuopio

050 494 1575 | 050 308 0875

yhdistys@psomaishoitajat.fi

www.psomaishoitajat.fi

