



Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry
Esbo och Grankulla Närstående-
vårdare och Vänner rf

#Omaishoito
Koskettaa
Jokaista

Syksyn 2021 OmaisOiva-toiminta

Seuraavilla sivuilla on paikkakunnittain tietoa vertaisryhmistä, valmennuksista, kahviloista, webinaareista ja muista tapahtumista. Toimimme edelleen epidemiatilanteen sallimissa rajoissa, joten seuraa verkkosivujemme tiedotteita.

Lisäämme syksyn aikana kahviloita ja muita tapahtumia nettisivujemme kalenteriin <https://eskaomaishoito.fi/tapahtumakalenteri/>

Seuraa tiedotustamme myös Facebookissa <https://www.facebook.com/eska.auttaa/>.

[Voit myös ilmoittautua sähköpostilistallemme \(info@eskaomaishoito.fi\), jolloin saat uusimmat tiedot suoraan postiisi.](mailto:info@eskaomaishoito.fi)

OmaisOiva
ryhmä

Vertaisryhmät tarjoavat kaikille omaishoitajille (ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja) paikan keskustella ja jakaa kokemuksia.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: info@eskaomaishoito.fi tai p. 040 5709780/Suvi, 040 531 0990/Kristiina.

Espoo

Hagalund

Köpmansvägen 6, 2. våningen

Den svenska samtalsgruppen samlas under hösten i Hagalund följande onsdagar kl. 13.00-14.30 15.9., 13.10., 10.11.

Mera information: Ilse Vaenerberg 0505544806, ilse.vaenerberg@gmail.com



Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry
Esbo och Grankulla Närstående-
vårdare och Vänner rf

#Omaishoito
Koskettaa
Jokaista

Leppävaara

Kokoonnumme Sellon kirjastossa (Elina-kokouhuone 2.krs.).

- Entiset omaishoitajat torstaisin 16.9., 21.10., 18.11., 16.12. klo 13–14.30
- Omaishoitajat perjantaisin 17.9., 15.10., 12.11., 10.12. klo 13–14.30

Matinkylän omaishoitajien ryhmät kokoontuvat syksyn Tapiolassa, tiedot alla.

Tapiola

Kauppamiehentie 6, 2. krs, ryhmätila Erkkeri tai Kabinetti

- Omaishoitajien vertaisryhmä maanantaisin klo 14.00–15.30 6.9., 27.9., 18.10., 8.11., 29.11.
- ”Katse huomiseen” -ryhmä hiljattain omaishoitajuuden päättymisen kohdanneille läheisille. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla 2.9. kuulemme aiheesta vierailevaa luennoitsijaa klo 15–16.30 yhdessä Hiiden seudun omaishoitajien ryhmän kanssa, jatkossa ryhmä kokoontuu 30.9., 28.10., 2.12. klo 13–14.30. Ryhmään voi osallistua myös etänä.

Hanko

Palvelutalo Astrean päivätoiminnan tilat, Vuorikatu 4, Hanko.

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin klo 13.30.-15.00
15.9., 13.10., 10.11., 8.12.

Inkoo

Wilhelmsdalin kokoustila, Ola Westmanin puistotie 1, Inkoo

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin klo 13.00–14.30
25.8., 22.9., 20.10., 17.11., 15.12.



Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry
Esbo och Grankulla Närstående-
vårdare och Vänner rf

#Omaishoito
Koskettaa
Jokaista

Kirkkonummi

Palvelukeskus, Rajakuja 3, Kirkkonummi.

Suomenkielinen vertaisryhmä tiistaisin klo 13.30–15.00 24.8., 21.9., 19.10., 16.11., 14.12.

Raasepori

Karjaan terveystieteiden keskus, krs. Bulevardi 21, Karjaa.

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin klo 12.30–14.00
1.9., 29.9., 27.10., 24.11. klo 12.30

Siuntio

Päivätoiminnan tilat, Charlotta Lönnqvistintie 3 B, Siuntio.

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä torstaisin klo 16.30–18.00 26.8., 23.9.,
21.10., 17.11. 15.12.

Koko alueen avoimet Oiva-ryhmät etänä

**Erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhempien vertaisryhmä keskiviikkoisin 8.9.,
6.10., 3.11., ja 1.12. klo 16.00–17.30.**

Aloitamme uuden vertaisryhmän erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajille. Ryhmä on osa omaishoitajille tarkoitettua OmaisOiva-toimintaamme ja siihen voi osallistua koko Länsi-Uudenmaan alueelta. Ryhmän ohjaajana toimii työnohjauksen ja lyhytterapian opiskelija Sanna Heloaro. Hänellä on monipuolinen koulutus ja



Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry
Esbo och Grankulla Närstående-
vårdare och Vänner rf



kokemus perhetyöstä (lähihoitaja, sosionomi, voimavarakeskeinen perhetyöntekijä ja nepsy-valmentaja). Sanna toimii myös hyvinvointipalvelu Askeleessa

<https://www.hyvinvointiaskel.fi/>

”Haluan antaa erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille työnohjauksellisin menetelmin erilaisia ja uusiakin näkökulmia asioihin, sekä auttaa löytämään oman toimijuuden ja asiantuntijuuden. Voimavarakeskeisellä työnohjauksella tavoitteena on voimien, jaksamisen, luovuuden ja ajattelun lisääminen.” Ensimmäisellä kerralla saat lisätietoa siitä, mitä ryhmässä tapahtuu ja mitä työnohjaus on ja mitä se erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhempien kohdalla tarkoittaa.

Ryhmä järjestetään etänä Teamsilla. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Suvi/p.

0405709780 tai info@eskaomaishoito.fi

Työssäkäyvien/etäomaishoitajien ryhmä

Työelämässä oleva ja kaukaa omaisestaan huolehtiva kohtaa omaishoitajuudessa erilaisia haasteita kuin muut. Tule keskustelemaan sen haasteista yhdessä vertaisten kanssa. Ryhmä alkaa myöhemmin syksyllä, jos

saamme tarpeeksi ilmoittautuneita. Kysy lisätietoa ja ilmoittaudu p.

0405709780/Suvi tai info@eskaomaishoito.fi

Miesten etänä toimiva vertaisryhmä

yhteistyössä Hiiden Omaishoitajayhdistyksen kanssa. Ryhmä kokoontuu verkossa ja siihen voi osallistua koko Länsi-Uudenmaan alueelta. Ajat: 14.9., 12.10., 9.11. ja 30.11. klo 18-19:30, kysy lisätietoa ja

ilmoittaudu p. 0405709780/Suvi tai info@eskaomaishoito.fi

Facebookissa toimiva omaishoitajien ryhmä

yhteistyössä Hiiden omaishoitajayhdistyksen kanssa, kysy lisätietoa p. 0405709780/Suvi tai

info@eskaomaishoito.fi



Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry
Esbo och Grankulla Närstående-
vårdare och Vänner rf

#Omaishoito
Koskettaa
Jokaista

OmaisOiva

Ovet-valmennus®

Tule kartuttamaan taitojasi ja tietojasi omaishoitajana. Valmennuksessa käsittelemme kattavasti eri asioita ja palveluja omaishoitoon liittyen sekä keskustelemme yhdessä omaishoidosta. Valmennus on tarkoitettu kaikille omaistaan hoitaville. Se on joko verkossa tai paikan päällä toteutettu useamman kerran kokonaisuus. Lisätietoja valmennuksesta verkkosivuillamme <https://eskaomaishoito.fi/> ja Suvilta p.0405709780 tai Kristiinalla p. 0405310990 tai s-postilla info@eskaomaishoito.fi

Espoo

- **Ovet- valmennus etäyhteydellä (Teams)** klo 10.00 –12.30 seuraavina päivinä 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. opastamme tarvittaessa Teamsin käytössä, tule rohkeasti mukaan!
- **MuistiOvet muistisairaana omaiselle.** Yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin ja Espoon kaupungin kanssa. Muistisairaiden omaisten valmennuksessa on erityisesti teemoja muistisairauden tuomista haasteista (eri muistisairaudet, kommunikaatio, vuorovaikutus) omaishoitajille.
Paikka ja aika: Soukan palvelukeskuksen takkatilassa 2.11. 9.11., 23.11., 30.11., 7.12. klo 13–16

Kauniainen

Ovet-valmennus omaishoitajille tai omaishoitoa suunnittelevalle. Ennen valmennuksen alkua olet tervetullut infoon, jossa saat lisätietoja valmennuksesta ja yhdistyksestämme.

- **valmennusinfo 26.8. klo 13** Villa Bredan kattoterassilla, käynti Villa Bredan pääoven kautta. Huonon sään sattuessa siirrymme Villa Bredan Kukkapuro-saliin.
- Valmennuspäivät: 8.9., 22.9., 6.10., 20.10. ja 3.11. klo 13–16.



Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry
Esbo och Grankulla Närstående-
vårdare och Vänner rf



Kirkkonummi

MuistiOvet muistisairaana omaiselle. Yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin ja Kirkkonummen kunnan kanssa.

Muistisairaiden omaisten valmennuksessa on erityisesti teemoja muistisairaudesta tuomista haasteista (eri muistisairaudet, kommunikaatio, vuorovaikutus) omaishoitajille.

Paikka ja aika: klo 15.30–18 Kirjastotalo Fyryssä, kokoustila Hormus 1.9. ja 5.10. ja kokoustila Kabinetti 7.9. (Maija Hakala, Muistiluotsi), 21.9., 19.10. Aloitusta siis Hormuksessa 1.9.

Raasepori

Ovet-valmennus omaishoitajille tai omaishoitoa suunnittelevalle

Paikka ja aika: Karjaan terveyskeskuksen kokoustila 2, krs. Bulevardi 21, Karjaa.
klo 10–12 ke 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12.

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva-kahvilat kokoontuvat ajankohtaisten tai muiden kiinnostavien teemojen ääreen. Tule yksin tai läheisesi kanssa avoimiin kahviloihimme verkossa tai paikan päällä. Kahviloissa on rajoitettu osallistujamäärä, ilmoittautuminen vaaditaan. Tiedot <https://eskaomaishoito.fi/tapahtumakalenteri/oiva-kahvilat/>. Ilmoittaudu info@eskaomaishoito.fi tai Suvi p. 0405709780.

Espoo

Matinkylä, Tapiola ja Leppävaara

Teemakahviloita/webinaareja tulossa syksyllä yo. paikoissa, seuraa sivuamme ja Facebookia.



Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry
Esbo och Grankulla Närstående-
vårdare och Vänner rf



Kauniainen

Teemakahvilat klo 10.30–12.00, paikka ja tarkempi ohjelman sisältö ilmoitetaan myöhemmin:

- Lääketietousasiaa 21.10.
- Mindfulness omaishoitajan apuna 18.11.
- Joulukuun kerran aika ja teema ilmoitetaan myöhemmin.

Raasepori

Paikka, aika ja teema julkaistaan myöhemmin.

Koko alueen etäkahvilat ja webinaarit

Ilmoittautumisohjeet tulevat sivuillemme <https://eskaomaishoito.fi/> ja Facebookiin lähempänä tapahtumaa.

- Verkkoluento: 30.9. klo 17–18: Unen merkitys –Omaishoitaja on nyt vähän väsynyt
- Verkkoluento: 21.10. klo 17–18: Tunteet omaishoitosuhteessa – hyvä, paha-aggressio
- Verkkoluento: 11.11. klo 17–18: Omaishoidon tabut –Saako tästä edes puhua?
 - Riittämättömyyden tunne oman jaksamisen esteenä.
- Verkkoluento: Tunnetaitojen tukeminen erityislapsiperheissä la 2.10. klo 13
- Verkkoluento: Omat voimavarat ja sisäinen myötätunto elämän moniajotilanteissa ti 23.11. klo 17:30



Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry
Esbo och Grankulla Närstående-
vårdare och Vänner rf

#Omaishoito
Koskettaa
Jokaista

- Kahvila/verkkoluento erityislasten vanhemmille: Erityisen lapseni koulupolku, lisätietoa verkkosivuillamme myöhemmin syksyllä.
- Omaishoitajien voimalaulujen toivekonsertit kuullaan kahdessa eri radiokonsertissa: 18.11. Järviradiossa ja 22.11. Radio Pookissa.

Syksyn virkistystapahtumia

Elokuun virkistystapahtumat ovat täynnä. Tapahtumia päivitetään myöhemmin lisää verkkosivuillemme, kun pandemiarajoitukset sallivat. Seuraa verkkosivujamme <https://eskaomaishoito.fi/> tai Facebook-sivujamme.

Espoon työväenopisto järjestää ke 10.11.2021 klo 10–13.15 Espoon

Leppävaarassa ilmaisen ruokakurssin omaishoitajille

Omaishoitajien omalla ruokakurssilla valmistamme pöydän täydeltä maukkaita kasvisruokia!

Valmistamme maukkaita arkiruokia satokauden raaka-aineista.

Tule viettämään mukava aamupäivä ruoanlaiton äärellä!

Ilmoittaudu kurssille ilmonetissa: <https://ilmonet.fi/course/E212530>

Muita tapahtumia

Ennakoiva saattohoito- hankkeen oppaan julkaisuseminaari 25.11. klo 13–16 Espoon kulttuurikeskuksen päälämpiö, Tapiola

Lisätietoa nettisivuillamme myöhemmin.