



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

Syksyn 2022 toimintaesite



OmaisOiva



Sisällysluettelo:

Yhdistyksen hallitus	2
Puheenjohtajan terveiset	3
Syyskokouskutsu	7
Toiminnanjohtajan palsta	8
Etäomaishoitajan elämää, kirja-arviointi	10
Omaishoitajan hyvinvointi on avainasemassa	13
Syksyn 2022 OmaisOiva-toiminta	15
Syksyn virkistystapahtumia	25

Sähköpostimme on info@eskaomaishoito.fi ja verkkosivumme öytyvät osoitteessa <https://eskaomaishoito.fi/>.

Muistattehan ilmoittaa uuden osoitteenne tai muuttuneen sähköpostiosoitteenne meille info@eskaomaishoito.fi tai suoraan Omaishoitajaliittoon <https://omaishoitajat.fi/jasenasiat/>.

Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry
Kauppamiehentie 6 02100 Espoo
s-posti: info@eskaomaishoito.fi
Internet: <https://eskaomaishoito.fi/>

YHDISTYKSEN HALLITUS 2022

Ritva Särkkä, puheenjohtaja puh. 040 744 6778

Hallituksen jäsenet:

Nina af Hällström, toiminnanjohtaja,
kaupunginvaltuutettu puh. 045 650 3820

Eeva Kenttä, omaishoitaja, sairaanhoitaja puh.040 5353 668

Pirkko Kuusela, Espoon vammaisneuvoston pj. puh. 040
5726296

Helena Launiainen, kehittämispäällikkö puh. 050 4731637

Svanhild Lindberg, omaishoitaja puh. 050 364 7564/045 275
7499

Pirjo Luoma, diakonissa puh.050 301 7028

Minna Martiskainen, diakonissa, puh. 050 330 7129

Jyrki Myllärniemi, kehittämispäällikkö puh. 045 277 1551

Tiina Thure-Toivanen, koulutuspäällikkö puh. 050 3430 4034

Pirjo Veijola, entinen omaishoitaja, puh. 0400 638 120

YHDISTYKSEN TYÖNTEKIJÄT

Suvi Mansukoski-Mustonen, toiminnanjohtaja, Ovet-ohjaaja
puh. 040 5709780

Sanna Jensen, omaistoiminnan koordinaattori, Ovet-ohjaaja
puh. 050 528 4224



PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Hyvää syksyä kaikille!

Te omaishoitajat teette arvokasta työtä. Teidän työnne arvo on korvaamaton. Kuluneet kaksi vuotta ovat tuoneet yhteiskuntaamme monia muutoksia mm. kasvomaskien käytön, käsihygienian ja etätyön. Korona vaikutti elämäämme monin tavoin, mutta nyt kokoontumiset ja tapahtumat ovat mahdollisia. Voimme tavata taas toinen toisiamme ja osallistua eri tilaisuuksiin.

Tulevana syksynä järjestämme perinteiseen tapaan OmaisOiva -ryhmiä, -valmennuksia, -kahviloita ja -kioskeja. Uutta toimintaamme ovat ruotsinkieliset OmaisOiva -valmennukset toiminta-alueellamme. Retket ja juhlat ovat tärkeitä yhdessäolon hetkiä. Edellä mainituissa tilaisuuksissa on mahdollisuus jakaa kokemuksia omaishoitotilanteista, jakaa tietoa, saada vertaistukea, ylläpitää toimintakykyä sekä ennaltaehkäistä yksinäisyyttä ja uupumusta. Tärkeä tehtävämme on myös tukea omaishoitajan mahdollisuuksia pitää huolta itsestään. On tärkeää, että kysymme, mitä sinulle itselle kuuluu ja miten voit?

Vuoden 2022 toimintamme teemana on ”Työikäisten omaishoitajien tukeminen”. Omaishoitajista osa hoitaa ja huolehtii erityislapsestaan, osa työikäisestä läheisestään ja osa ikääntyvästä vanhemmastaan. Osalle hoivatilanne on kuormittava. Työn joustot saattavat helpottaa tilannetta, mutta kaikilla ei ole siihen mahdollisuutta. Syksyllä järjestetään Ovet-valmennus työssäkäyville omaishoitajille Teamsin välityksellä.

Uudet hyvinvointialueet aloittavat toimintansa vuoden 2023 alusta. Kuntien vastuulla olevat sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelut siirtyvät hyvinvointialueiden vastuulle. Ylintä päätösvaltaa käyttää aluevaltuusto. Keväällä valitut luottamushenkilöt ovat jo aloittaneet työskentelynsä. Omaishoitajien ja läheisten asioihin perehtyneitä henkilöitä nousi aluevaltuustoon. Hyvinvointialueella on myös vastuu omaishoidon järjestämisestä ja kehittämisestä.

Yhdistyksemme toimii Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella. Omaishoidon tuen myöntämisperusteita valmisteleavassa projektiryhmässä on edustus: viranhaltijoita sekä yhdistysten edustajina Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ja läheiset ry ja Hiiden omaishoitajat ry sekä kokemusasiantuntijoita. Toiminnan tavoitteena on, että omaishoitajille olisi tarjolla samat tukimuodot, jotka olisivat yhdenvertaiset kaikilla hyvinvointialueella.

K-kauppiat viettävät tänä vuonna 110-juhlavuottaan. K-kauppiasliitto on tehnyt 110 000 euron lahjoituksen, jolla koko maan omaishoitoyhdistykset voivat järjestää iloa ja virkistystä - tapahtumia omaishoitajille. Kiitämme omalta osaltamme saamastamme lahjoituksesta.

Valoisaa ja turvallista syksyä 2022!

Ritva

Riktigt bra höst åt alla!

Ni närståendevårdare gör värdefullt arbete. Er arbetsinsats är oersättlig. De gångna två senaste åren har fört med sig många ändringar, bland annat användningen av ansiktsmask, handhygien och distansarbetet. Corona påverkade våra liv på många olika sätt, men nu är möten och sammankomster det möjliga. Vi kan träffa varandra och delta olika tillfällen igen.

Den kommande hösten organiserar vi på traditionellt sätt OmaisOiva- grupper, kurser, OivaKahvila och OivaKioski-infotillfällen på traditionellt sätt. Som en nyhet i vår verksamhet erbjuder vi Oiva kurser på svenska i området. Utfärder och fester är viktiga tillfällen att kunna spendera tid med varandra. På gemensamma tillfällen är det möjligt att dela upplevelser om närståendevård, dela information, få kamratstöd och upprätthålla förmågan att orka och förhindra ensamhet och utmattning. Föreningens viktiga uppgift är också att stöda

närståendevårdarens möjligheter att sköta om sig själv. Vi är intresserade om vårdarens välmående.

Temat för året 2022 är 'Stödet för närståendevårdare i arbetsålder'. Närståendevårdare i arbetslivet tar hand om sitt barn, jämnåriga familjemedlem eller sina åldrande föräldrar. För en del kan situationen vara mycket betungande. Flexibilitet i arbetet kan vara en hjälp, men det är inte möjligt för alla arbetsuppgifter. På hösten kommer vi att hålla Ovet- kursen i Teams riktad speciellt för närståendevårdare i arbetslivet.

De nya välfärdsområdena börjar sin verksamhet i början av 2023. Det som nu är på kommunernas ansvar, social- och hälsovården samt räddningsväsendet, ändras ansvaret till de nya välfärdsområdena. Den högsta beslutanderätten kommer att utövas av regionfullmäktige. De fullmäktige som blev valda på våren har redan börjat sitt arbete. Två fullmäktige blev valda som har närståendevård som sin specialitet till välfärdsområdetsfullmäktige. De nya välfärdsområdena har ansvaret om närståendevård och dess utveckling. Vår förening verkar i Västra Nylands välfärdsområdet. I projektgruppen som förbereder instruktion om stöd för närståendevård inkluderar medlemmar från Esbo och Grankulla Närståendevårdare och Vänner rf, Hiiden Omaishoitajat ry, lokala myndigheter och erfarenhetsexperter. Verksamhetens målsättning är att erbjuda lika stödfunktioner för närståendevårdare i alla välfärdsområden.

K- affärerna firar sin 110 år jubileum i år. K- affärernas förening har donerat 110 000 euro åt närståendeförbundet för att närståendeföreningarna kan organisera rekreations tillfällen för närståendevårdare. Vi är mycket tacksamma för donationen för vår del.

En ljus och trygg höst 2022!
Ritva

KUTSU

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n sääntömääräinen syyskokous on 27.10.2022 klo 17.

Paikka: EJY, Kauppamiehentie 6, Espoo, 2.krs. Kokoukseen voi myös osallistua etänä. Ilmoittautumiset info@eskaomaishoito.fi tai 0405709780/Suvi. Mainitse ilmoittautuessa kummalla tavalla osallistut.

Tervetuloa!



TOIMINNANJOHTAJAN PALSTA

Olemme tulevana syksynä odottavalla kannalla. Omaishoitajien palvelut siirtyvät ensi vuonna hyvinvointialueiden järjestettäväksi ja syksy on kiireistä vaikuttamisen aikaa. Myös Oiva-toiminnassamme otetaan uusia askelia, pilotoimme esim. ruotsinkielisiä valmennuksia toiminta-alueellamme ja tavoitteenamme on saada lisää omaishoitajia toimintamme piiriin aktiivisella yhteistyöllä eri toimijoiden kanssa.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen Omaishoidon tuen kokonaisuus -projektiryhmä valmistelee ensi vuoden alussa aloittavalle hyvinvointialueelle omaishoidontuen yhteisiä perusteita, eli toimintaohjetta sekä palvelukuvauksia. Tärkeimpinä asioina hyvinvointialueen kokonaisuuden kannalta on hoitopalkkioluokkien määrittely sekä vapaiden järjestäminen. Alueen eri kunnissa on ollut eri käytäntöjä, jotka pitää nyt yhtenäistää.

Ryhmässä on mukana joka Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kunnasta viranhaltijoita ja me alueen omaishoitajayhdistysten edustajat (Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ja läheiset ESKA ry ja Hiiden omaishoitajat ry Lohja-Vihti-Karkkila-alueelta), joihin kuuluu kaksi koulutettua kokemusasiantuntijaa ja kaksi

kokenutta omaishoitajaa. Kokemusta on tasapuolisesti niin lapsen kuin iäkkään omaisenkin hoidosta. Palvelukuvaukset sekä ehdotus myöntämisperusteista ja palkkioista esitetään syksyllä aluevaltuustolle. Uudet myöntämisperusteet otetaan käyttöön hyvinvointialueella vuoden 2023 alussa.

Yleisenä tavoitteena tulisi olla omaishoidon ja sen palvelujen monipuolistaminen ja vahvistaminen sekä etenkin räätälöinti perheiden tarpeiden mukaan. Kuitenkin käytännössä tiedämme, että tulevilla alueilla on jo nyt tiedossa resurssipula niin rahasta kuin työvoimasta. Kuinka omaishoito voi tulevaisuudessa, sen näemme, mutta syksyllä yritämme ainakin vaikuttaa parhaamme mukaan työryhmän kautta asiaan.

OmaisOiva-toimintamme pitää syksyllä sisällään tutut vertaisryhmät, valmennukset, kahvilat ja eri tapahtumissa ja tilaisuuksissa vierailut. Toivomme myös, että olette meihin yhteydessä puhelimitse tai sähköpostilla kaikissa teitä askarruttavissa asioissa omaishoitoon liittyen. Tarjoamme keskustelutukea, neuvontaa ja apua arkipäivänne tilanteisiin. Yhdistyksen virkistystapahtumat tarjoavat omaishoitajille arjen keskellä tuokion viihtyä ihan muissa ympyröissä. Tulkaa mukaan!

Hyvää loppukesää ja alkavaa syksyä!

Suvi

Etäomaishoitajan elämää

Suomessa joka kolmas työssäkäyvä hoitaa ansiotyön ohessa sairasta tai ikääntynyttä läheistään. Läheisen asioiden hoitamisesta, hoivasta ja hoidosta vastaaminen oman työn lisäksi kuormittaa montaa ihmistä.

Monet omaishoitajat uhraavat vapaa-aikansa oman jaksamisensa kustannuksella. Omaisesta huolehtiminen voi heikentää ratkaisevasti toimeentuloa ja työeläkekertymää. Toiset taas joutuvat luopumaan ansiotyöstä kokonaan. Se tuo tekijälleen monta haastetta, jotka saatetaan toki päättäjätasolla jo jotenkin tunnistaa, mutta niiden suhteen ei ole tehty tarvittavia muutoksia esim. (työ)lainsäädäntöön, sosiaalitukiin tai muihin palveluihin.

Omaishoito koskettaa jokaista jossakin vaiheessa elämää. Toisille omaishoitajana toimiminen ei tuo elämään kohtuuttomia vaatimuksia, koska elämäntilanne sallii sen ja mm. olemassa olevat läheisverkostot tukevat omaishoitoa suhteellisen hyvin, vaikka se voi viedä voimia ja olla vaativaa. Toisille omaishoito asettaa fyysisen etäisyyden, työssäkäynnin, toimeentulon ja muun elämäntilanteen vuoksi suuria vaikeuksia.

“Puhelin soi kesken työpäivän ja hätä tulee iholle. Kaukana Itä-Suomessa veli joutuu suljetulle, eikä vastuuta voi lykätä vanhalle isälle, joka tarvitsee itsekin apua arjessaan. Mikä on

tärkeää, mistä pitää kiinni, missä ovat omat rajat?”

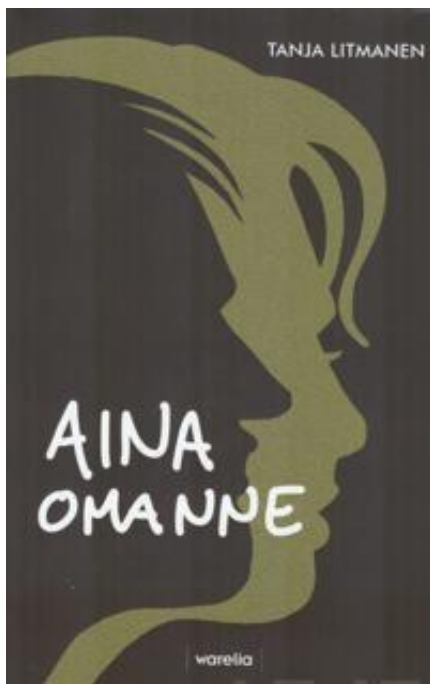
Tanja Litmanen on kirjoittanut fiktiivisen kirjan työikäisen etäomaishoitajan elämästä. Luin Litmasen vasta ilmestyneen teoksen ”Aina omanne” ja voin suositella sitä kaikille. Kirjassa Litmanen kuvaa etäomaishoitajan vastuuta ja huolta kaukana asuvasta lapsuuden perheenjäsenistään ja kuinka tilanteeseen on päädytty. Teos on sujuvaa kerronnaltaan ja siihen pystyy hyvin samastumaan, vaikka ei samankaltaisesta tilanteesta olisikaan kokemusta. Tunteet ja oman elämän haaveet, mahdollisuudet ja haasteet tuodaan kuvaavasti esiin. Myös hankalat tunteet, katkeruus, kateus ja viha kulkevat luontevasti mukana kerronnassa. Toisaalta myös rakkaus ja ymmärrys myötätuntoineen sekä myös vastuun kantaminen läheisistä, mutta myös riippuvaisuus vastuun kantamisesta tuodaan hyvin esiin.

Mistä saan tukea, kuka auttaisi tilanteessa, jossa kokee olevansa vankina? Yhteiskunnan tukimuodot eivät aina kohtaa oikeassa elämässä ja tiedon saaminen mahdollisuudesta palveluihin on hankalaa ja tuen saaminen törmää joskus johonkin itsestä typerältä tuntuvaan seikkaan. Omista omaisista kaukaa etänä huolehtiminen ja siihen käytetyt voimavarat eivät ole missään suhteessa mahdollisesti saatavaan apuun. Joustavuus työelämässä tai omaisten hoivavastuun tunnistaminen ja tunnustaminen yhteiskunnassa ei näy mitenkään, vaikka se on monen auttajan arkea. Ilman etäomaishoitajia palvelujärjestelmämme kuormittuisi lisää.

Tanja Litmasen kirja on helposti lähestyttävä teos tärkeästä aiheesta, jonka soisin monen lukevan. Fiktiivisenä kuvauksena

elävästä elämästä se ei ole kuivaa faktaa, vaan antaa arkipäivän näkökulman omaisistaan huolehtivan ihmisen elämään. Se herättää tunteita.

PS Jos haluat tutustua kirjaan, meillä on muutama lainakappale toimistolla, jotka saa luettavaksi.



Teksti: Suvi Mansukoski

Omaishoitajan hyvinvointi on avainasemassa

Kesä on jälleen taittumassa syksyyn ja lämpö vaihtuu viileneviin syysiltoihin. Jokaisella vuodenajalla on oma kauneutensa, olemme onnekkaita, että saamme kokea maassamme ne kaikki. Luonnon vuosittaisen kierron ja sen pienien ihmeiden seuraaminen ja tarkkailu tuo monelle elämään sisältöä sekä iloa. Kun tähän kaikkeen yhdistää vielä liikkumisen luonnossa, parantaa ja ylläpitää se hyvinvointia ja terveyttä. Luontoliikunta on mielelle ja keholle parasta aktiviteettia. Mieli lepää ja keho saa liikettä, kullakin voimien ja kykyjen mukaan.

Omaishoitajalla on usein pulaa ajasta ja monta kertaa hoidettavan ja muun perheen tarpeet menevät omien tarpeiden ja harrastusten edelle. Omaishoitajan olisi hyvä muistaa hoitaa myös itseään. Kävelylenkki, pyöräily, ulkojumppa tai muu itselle sopiva muoto liikkuu luonnossa on syytä sovittaa mahdollisuuksien mukaan viikoittain kalenteriin. Uiminen, kuntosali ja sisäliikuntaharrastukset voivat jo vaatia hieman järjestelyä ja eivät enää sinänsä liity puheena olleeseen luontoon (paitsi jos niitä voi tehdä ulkona sään salliessa), mutta ne yhtä kaikki ylläpitävät omaishoitajan hyvinvointia ja terveyttä.

Omaishoitajien vapaiden tarkoitus on järjestää aikaa lepoon ja oman "koneiston" huoltoon. Toivottavasti uuden hyvinvointialueen omaishoidon palvelujen ja tuen kokonaisuuteen saadaan resurssija hoitaa tämä lakiin säädetty asia kunnolla. Vapaapäivien viettämisen haasteina on ollut sopivan hoitopaikan tai sijaishoitajan löytäminen. Tarjotut paikat eivät vastaa tarkoitustaan, joka on tarjota omaishoitajalle vapaata tehtävästään. Kunnan tulee huolehtia siitä, että hoidettavan hoito on järjestetty tarkoituksenmukaisesti hoitajan vapaan aikana. Onko tarkoituksenmukaista, että hoidettava on esim. terveyskeskuksen vuodeosastolla tarkoitukseen sopimattomissa oloissa vapaan ajan?

Alati paheneva henkilökuntapula heikentää myös jaksohoitopaikkojen tarjontaa. Tällöin moni omaishoitaja, joka on jaksanut vapaiden turvin raskasta hoitotehtäväänsä, on vaarassa uupua niin, että omaishoitoa ei enää voi jatkaa ja omaishoidettava siirtyy paljon kalliimpaan hoivakotihoitoon. Ammattilaisten resursseja käytetään myös tehtäviin, jotka voisi hoitaa vähemmän koulutetut henkilöt. Terveystuhoon ammattilaisia on myös vähennetty ja tehtäviä hoitavat työntekijät, joilla ei ehkä aina ole tarvittavaa osaamista.

Omaishoitoa tulisi vahvistaa ja tukea enemmän tarjoamalla omaishoitoperheille palveluja, jotka auttavat arjen pärjäämisessä. Suuremman taloudellisen tuen lisäksi myös perheen tilanteeseen räätälöidyt palvelut ja erityisesti omaishoitajan jaksamisen tukeminen ovat edelleen avainasemassa. Omaishoito ansaitsee kaiken tuen, se säästää tällä hetkellä siihen käytettyyn panostukseen verrattuna moninkertaisesti yhteiskunnan kustannuksia.

Teksti: Suvi Mansukoski



Syksyn 2022 OmaisOiva-toiminta



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

Lisätietoja ja ilmoittautumiset, jos muuta ei ole tilaisuuden kohdalla ilmoitettu:

info@eskaomaishoito.fi tai p. 0505284224 Sanna.

Espoo

Hagalund

Köpman svägen 6, 2. våningen

- Den svenska samtalsgruppen samlas under hösten i Hagalund följande torsdagar kl. 13.-14.30: [30.8.](#) [27.9.](#), [25.10.](#), [22.11.](#) Mera information: Ilse Vaenerberg 0505544806, ilse.vaenerberg@gmail.com

Leppävaara

- Omaishoitajat kokoontuvat Leppävaaran Sellon kirjastossa. Koska kokoustila voi vaihdella, kokoonnutaan ennen alkamisaikaa alaulassa. Perjantaisin [26.8.](#), [23.9.](#), [21.10.](#) ja [18.11.](#) klo 13–14.30.
- Leppävaaran entiset omaishoitajat-ryhmä kokoontuu Asu- ja Elä keskuksessa Kabinetti-huoneessa torstaisin [15.9.](#), [20.10.](#), [17.11.](#) klo 13–14.30. 15.12 on joulujuhla Bodomin kartanolla.
Tiedustelut: ryhmän ohjaaja Kristiina Mustakallio p. 0405310990.

Tapiola

Kauppamiehentie 6, 2. krs, ryhmätila Erkkeri tai Kabinetti.

- Omaishoitajien vertaisryhmä maanantaisin klo 14.00–15.30 [22.8.](#), [19.9.](#), [24.10.](#), [21.11.](#)

- Katse huomiseen-ryhmä Tapiola (tilanteessa, kun läheinen on siirtynyt hoivakotiin ja kaipaa keskustelu- ja vertaistukea) tiistaisin klo 13.30–15.00 [alkaen 1.11., 15.11., 13.12., 10.1.23.](#)
- Erityislasten vanhempien etäryhmä Teamsissa, Espoo-Kauniainen. Maanantaisin klo 17.00–19.00 [10.10, 7.11., 5.12.](#) Kolmen kerran kokoontumisissa käsitellään työelämään ja perhe- ja parisuhteeseen liittyviä teemoja. Asiantuntija alustaa ja keskustelemme aiheesta. Katso tarkempi ohjelma kotisivujemme kalenterista syyskuun alussa. Tiedustelut info@eskaomaishoito.fi tai Suvi Mansukoski p. 0405709780.

Hanko

Palvelutalo Astrea, ruokasali, kokoontuminen ala-aulassa. Vuorikatu 4.

- Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin klo 13.30–15.00 [17.8., 21.9., 19.10, 30.11.](#)

Inkoo

Wilhelmsdalın kokoustila, Ola Westmanin puistotie 1,
Inkoo

- Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin klo 13.00 [31.8.](#), [28.9.](#), [26.10.](#),[16.11.](#)

Kirkkonummi

Kirkkonummen palvelukeskus, Rajakuja 3,
Kirkkonummi.

- Omaishoitajien vertaisryhmä tiistaisin 13.30–15.00 [23.8.](#), huom! [yksi torstai](#) [29.9.](#),[18.10.](#),[15.11.](#) ja [13.12.](#)

Raasepori

Karjaan terveystakeskuksen kokoustila 2.krs. Bulevardi
21, Karjaa

- Omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin klo 13.00 [17.8.](#),[14.9.](#),[5.10.](#),[2.11.](#),[30.11.](#)

Siuntio

Päivätoiminnan tilat, Charlotta Lönnqvistintie 3 B,
Siuntio

- Omaishoitajien vertaisryhmä torstaisin klo 16.30 [18.8.](#), [15.9.](#), [20.10.](#), [10.11.](#) ja [8.12.](#)

OmaisOiva

OmaisOiva

Ovet-valmennus[®]

Tule kartuttamaan taitojasi ja tietojasi omaishoitajana. Valmennuksessa käsittelemme kattavasti eri asioita ja palveluja omaishoitoon liittyen. Valmennus on tarkoitettu kaikille omaistaan hoitaville. Se on joko verkossa tai paikan päällä toteutettu useamman kerran kokonaisuus. Lisätietoja valmennuksesta verkkosivuillamme <https://eskaomaishoito.fi/> ja Sannalta 0505284224 tai s-postilla info@eskaomaishoito.fi

Esbo

Öppna Dörrar -kurs åt närståendevårdare börjar i servicecenter i Esbo centrum.

(Kamrersvägen 3, 3 våningen, på fredagar kl. 12-14.30: [16.9.](#), [30.9.](#), [14.10.](#), [28.10.](#), [11.11.](#)

Hangö

Öppna Dörrar kurs

Öppna Dörrar -kurs åt närståendevårdare börjar i Hangö bibliotek, på onsdagar klo 14.-16.30. [7.9.](#), [21.9.](#), [5.10.](#), [19.10.](#), [2.11.](#)

Ingå

Öppna Dörrar kurs

Valmennukset pidetään Wilhelmsdalín Kabinetti-kokoustilassa keskiviikkoisin klo13.-15.30 [31.8.](#),
[14.9.](#),[28.9.](#), [12.10.](#) ja [26.10.](#)

Kirkkonummi/Kyrkslätt

Ovet valmennus suomeksi ja ruotsiksi alkaa

Kirkkonummen kirjastotalo Fyrrissä, kokoushuone Hormus, klo 13.30–15.30 [13.9.](#), [27.9.](#), [11.10.](#), [25.10.](#) ja [8.11.](#)

Ovet – valmennus etäyhteydellä (Teams)

Ovet valmennus työssäkäyville omaishoitajille Teamsin välityksellä maanantaisin klo 16.30–18.30 [17.10.](#),
[31.10.](#),[14.11.](#), [28.11.](#) ja [12.12.](#)



OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva-kahvilat kokoontuvat ajankohtaisten tai muiden kiinnostavien teemojen ääreen joko verkossa tai paikan päällä. Tule yksin tai läheisesi kanssa avoimiin kahviloihimme. Lisäämme kahviloita kalenteriin syksyn mittaan, joten seuraa sivujamme: <https://eskaomaishoito.fi/tapahtumakalenteri/oiva-kahvilat/>. Ilmoittaudu info@eskaomaishoito.fi tai p. 0505284224 Sanna

- 16.11. klo 17.30 Espoon kehitysvammatuki ry:n kanssa yhteistyössä infokahvila Pisan asukaspuistossa. Tule keskustelemaan omaishoidosta. Mainos tulossa lähempänä ajankohtaa sivuillemme.
- Avoimet omaishoitajakahvilat Soukan palvelukeskuksessa Kammari- kokoustilassa torstaisin klo 10.15–11.45. Hoidettavalle järjestetään sillä aikaa omaa ohjelmaa. Päivät 22.9.,20.10.,17.11. ja 8.12. Keskustelemme ajankohtaisista ja teitä kiinnostavista teemoista.

- 21.11.22 klo 17.30–19.30, Uudenmaan Muistiluotsin kanssa yhteinen kahvila. Keskustelua muistisairaalan läheisen näkökulmasta. Vieraana kirjailija Hanna Jensen, jolta ilmestyy kirja aiheesta syksyllä. Lisätietoa lähempänä ajankohtaa. Paikka: Kauppamiehentie 6, 2.krs.
- 23.11.22 Saattajana-kahvila (Tapiolassa, klo 13–15). Keskustelutilaisuus hyvästä saattohoidosta omaishoitajan kokemana. Saattajana-hankkeen materiaalia saatavilla ja paikalla myös aiheen asiantuntijoita. Lisätietoa lähempänä ajankohtaa.
- 30.11.22 Karjaalla omaishoitajille kahvila klo 13.00–15.00. Lisätietoa ohjelmasta myöhemmin.

OmaisOiva kioskit

Olemme mukana erilaisissa tapahtumissa mm:

- Elokuussa -22 Senioripakun pisteillä.
Lisätietoa sivuiltamme ja Facebookista
- 2.10.22 Sykettä Syksyyn Tapiolassa, Espoon kaupungin järjestämä tapahtuma
- 27.11.22 Kauniaisten suomenkielisen srk:n kahvila
- 3.12.22 Kaikki Pyörä – Espoon kaupungin vammaispalvelujen järjestämä tapahtuma.

Näistä tietoa lähempänä ajankohtaa.

Webinaarit

Omaishoitajaliiton webinaarit löytyvät sivulta

<https://omaishoitajat.fi/tapahtumat/>

Ilmoittautumislinkki löytyy tapahtuman yhteydestä.

Syksyn hyvinvoinnin teemoja ovat mm. yksinäisyys, elämän kriisit, palautuminen kuormituksesta.

Luennoitsijoina alan asiantuntijat.

Yhdistyksen syksyn virkistystapahtumia

Seuraa verkkosivujamme <https://eskaomaishoito.fi/> tai Facebook-sivujamme, päivitämme sinne viimeisimmät tiedot virkistystapahtumista. Ilmoittautumiset info@eskaomaishoito.fi tai Sanna Jensen p. 0405709780.

K-kauppiasliitolta 110 000 euron lahjoitus omaishoitajien virkistykseen

K-kauppiat haluavat tukea omaishoitajia heidän ajoittain haastavassakin tehtävässään.

110-vuotisjuhliaan viettävä K-kauppiasliitto tekee 110 000 euron lahjoituksen Omaishoitajaliitolle. Lahjoitusvaroilla liiton jäsenyhdistykset koko maassa voivat järjestää ”Iloa ja virkistystä” -tapahtumia ikääntyneille omaishoitajille.

Omaishoitajille virkistystä ja hyvinvointia

Lahjoituksen tavoitteena on tarjota omaishoitajille mahdollisuus irrottautua omaishoitotehtävästä ja saada vaihtelua arkeen. Lisäksi tavoitteena on mahdollistaa vertaistuki virkistävässä paikassa hyvinvointia lisäävän ohjelman avulla ja vahvistaa omaishoitajien keskinäisiä verkostoja.

Ohjelman pääpainona on virkistyminen, viihtyminen sekä vapaa seurustelu ja omaishoitajien keskinäisten verkostojen vahvistuminen. Toivomus on, että mahdollisimman moni pääsee osallistumaan. Lahjoituksen kohderyhmäksi lahjoittaja on määritellyt ikääntyneet omaishoitajat, mikä tarkoittaa omaishoitotilanteessa olevia vähintään kansaneläkeikäisiä henkilöitä.

Me käytämme syyskuussa lahjoitusvaroja yhteiseen retkeen Hiiden Omaishoitajayhdistyksen (joka toimii myös Länsi-Uudenmaan alueella) kanssa. **Tarjoamme omaishoitajille 20.9. virkistyspäivän Backbyn kartanossa (entinen Kaisankoti). Tule viihtymään ja tapaamaan muita omaishoitajia!**

Ohjelma ja aikataulu:

Bussikuljetus Matinkylän, Tapiolan, Leppävaaran ja Kauniaisten kautta saapuu Backbyn kartanolle n. 11.15. Lähtöaikataulu pysäkeittäin ilmoitetaan ilmoittautuneille lähempänä ajankohtaa.

klo 11.30 lounas

klo 12.45–13.15 Asahi liikunta 30 min tai kävelyretki tai vierailu läheisessä Espoon automuseossa

klo 13.30 Lähtökahvit

Lähtö takaisin n. klo 14.10.

Ilmoittautuminen info@eskaomaishoito.fi tai Sanna p. 0405709780 tai Suvi 0405709780.

Muita virkistystapahtumia

- **22.11. klo 14** Espoon teatterissa Samuel Beckettin Huomenna hän tulee (esitys + väliaikakahvit). Pääosissa Martti Suosalo ja Mika Nuojua. Kesto 2 h 30 min. Ilmoittautumiset info@eskaomaishoito.fi tai Suvi p. 0405709780.
- **24.11.konsertti** Tapiolan kirkossa, lisätietoa lähempänä ajankohtaa.

Muita virkistystilaisuuksia saattaa vielä tulla kalenteriin syksyn aikana. Seuraa ilmoitteluamme!



Perinteinen joululounas

15.12.2022 klo 13–15

Bodomin kartanossa

Bodominkuja 7, Espoo



Lisätietoa ja ilmoittautumiset info@eskaomaishoito.fi tai Sannalle/0505284224 tai Suville/0405709780.

Bussikuljetus kartanolle, josta lisätietoa lähempänä ajankohtaa. Ilmoittautuneihin ollaan yhteydessä. Kerro ilmoittautuessasi mahdolliset ruoka-allergiat.