



SYYSTIEDOTE 2023



**Koillismaan
Omaishoitajat ja Läheiset ry**

Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry

Kumppanuustalo Nuotta

Apajatie 1, 93600 Kuusamo

koillismaanomaishoitajat@gmail.com

nettisivut: koillismaanomaishoitajat.com

Puheenjohtaja Mia Marsch puh. 040 4133 670, mia.marsch@khh.fi

Varapuheenjohtaja Sirpa Luokkanen puh. 040 0173 986

OmaisOiva -toiminta

**Saila Käsmä-Karjalainen OmaisOiva koordinaattori puh. 044 2301
439**

Laila Setämaa OmaisOiva ohjaaja puh. 044 2315 381

koillismaanomaishoitajat@gmail.com

Facebook:



Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry



Koillismaan OmaisOiva

KUMPPANUUSTALO NUOTTA

Kumppanuustalo Nuotta on järjestöalo Kuusamossa, jossa toimii yli sata yhdistystä.

Yhteinen lounas -toiminta

Joka perjantai klo 13.30-14.30 jaetaan kauppojen hävikkiruokaa ja koulujen ollessa auki, myös koulujen ylijäämäruokaa. Kaikki ovat tervetulleita hakemaan ruokaa. Ruuan määrä riippuu jaetun ruuan määrästä. Lisätietoja Virpi Kilpijärveltä p. 0400 315247

Yhteisöpuutarha

Kumppanuustalo Nuotan pihalla on yhteisöpuutarha, jota kuka vain voi käydä hoitamassa. Rikkaruohoja voi käydä nyppäämässä vapaasti ja kasveja kastella puutarhasta löytyvien kannujen avulla. Puutarhan satoa voi myös kerätä omaan tarpeeseen.

Kumppanuustalo Nuotan Neuvontapiste

Neuvontapisteessä ohjataan ihmisiä järjestöjen toimintaan ja avustetaan järjestöjä monin keinoin.



Kuva Kumppanuustalo Nuotan pihasta, Apajatie 1 (rakennus 3), 93600 Kuusamo. Täällä sijaitsee OmaisOivan työntekijöiden toimistot.

OMAIISOIVA -TOIMINTA

Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n ja OmaisOiva-toiminnan tavoitteena on tukea alueen omaishoitajia ja läheisiä, sekä heidän perheitä. OmaisOiva toiminnan avulla voimme tukea alueen omaishoitajia ja läheisiä monipuolisesti. **OmaisOiva kahvilat** ovat avoimia kahviloita kaikille, joita asiat kiinnostavat. Teemat kahviloihin saadaan alueen omaishoitajilta. **OmaisOiva kioskit eli infopisteet**, jossa OmaisOivan työntekijät tai vapaaehtoiset kohtaavat alueen asukkaita. Omaishoitajuuden tunnistaminen ja tuen hakeminen jo omaishoidon alkuvaiheessa on tärkeää. **OmaisOiva hetket** ovat yksilöllisiä kohtaamisia kasvotusten, puhelimitse, sähköpostitse. **Ovet valmennusta** toteutetaan omaishoitajille ja läheisille, annetaan tukea ja keinoja arjen asioihin, sekä tuetaan omaishoitajan jaksamista. **OmaisOiva ryhmät** ovat vertaistuellista keskustelua samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmät voivat olla myös toiminnallisia ja samalla siihen liittyy vertaistuellinen keskustelu.

Koulutuksia on toteutettu myös Teams-alustalla ja tilaisuuksia Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry OmaisOivan YouTube -kanavalla. **Annamme tukea Teams -alustan käytössä, tiedon hakemisessa ja YouTube kanavan seuraamisessa.** Yhdistyksen nettisivut ovat uudistuneet. Löydät tulevan toiminnan nettisivujen etusivulta klikkaamalla punaisella olevaa ”Kaikki tapahtumat löydät Lähellä.fi -palvelusta”.

Tiedotamme OmaisOivan ja yhdistyksen toiminnasta yhdistyksen nettisivuilla, Facebook-sivustoilla, lähellä-fi -sivustolla ja alueella ilmestyvissä lehdissä pienimuotoisesti.

Tuemme perheitä, ottakaa rohkeasti yhteyttä! Voit laittaa etukäteen tekstiviestin, niin soitamme sinulle. Saila puh. 044 2301 439 ja Laila puh. 044 2315 381.

Kaikki, jotka kokevat tekevänsä omaishoitotyötä tai auttavat muuten läheistään, ovat tervetulleita Omais-Oiva -toimintaan. Emme vaadi yhdistyksen jäsenyyttä.



OmaisOiva ryhmät toimivat Kuusamossa, Posiolla ja Taivalkoskella. Säännöllisesti kokoontuvat omaishoitajien ryhmät sopivat kaikille, jotka kaipaavat pysyvää vertaistukea.

KUUSAMO

Kuusamon 1. ryhmän kokoontumiset joka kuukauden viimeinen torstai. **Kokoontumiset: to 31.8 klo 12-14** Kumppanuustalo Nuotta (Apajatie 1, Kuusamo) Rysä-kokoustila. Suunnitellaan syksyn toiminta. Seuraavat kokoontumiset **to 28.9.** klo 12 – 14, **to 26.10.** klo 12 – 14 ja **to 30.11** klo 12 – 14. Kohtaamispaikka vaihtelee ryhmän sisältöjen mukaisesti. Lisätietoa ja ilmoittautuminen Laila Setämaa puh. 044 2315 381.

Parkinsonia sairastavien omaisten ryhmä (suljettu) kokoontumiset joka kuukauden 1. torstai, **Kokoontumiset: 3.8.** klo 12-14 Kumppanuustalo Nuotassa, Rysä-kokoustilassa (osoite: Apajatie 1, Kuusamo): suunnitellaan syksyn toiminta, **to 7.9.** klo 12 – 14, **to 5.10.** klo 12-14 ja **to 2.11.** klo 12 – 14 . Kohtaamispaikka vaihtelee, joten ota yhteyttä ennen kokoontumista Laila Setämaa puh. 044 2315 381.

Nepsy lasten vanhempien vertaistukiryhmä kokoontumiset Kumppanuustalo Nuotassa, Kööki-kokoustilassa (osoite: Apajatie 1, Kuusamo) **ti 15.8.** klo 17.00 – 19.15 (retki kodalle), **ti 5.9.** klo 17.15 – 19.15, **ti 3.10.** klo 17.15 – 19.15 ja **ti 7.11.** klo 17.15 – 19.15. Ensimmäisellä tapaamisessa suunnitellaan toimintaa ja kohtaamispaikka voi vaihdella, joten ota yhteyttä ennen kokoontumista Saila Käsmä-Karjalaiseen puh. 044 2301 439. Nepsy-ryhmään otetaan uusia osallistujia talven aikana. Tämän jälkeen ryhmä muuttuu suljetuksi ryhmäksi.

TAIVALKOSKI

Kokoontumiset pääsääntöisesti joka kuukauden viimeinen perjantai Hotelli Herkossa (osoite Taivalvaarantie 2, Taivalkoski). **Kokoontumiset: pe 25.8.** klo 12 – 14, **pe 29.9.** klo 12 – 14, **pe 27.10.** klo 12 – 14 ja **pe 24.11.** klo 12 – 14.

Ryhmän vesijumppa joka kerta klo 12 – 13 ja kahvit klo 13 – 14. Mahdollisuus osallistua pelkästään kahvitteluun. Lisätietoa ja ilmoittautuminen Laila Setämaa puh. 044 2315 381.

POSIO

Kokoontumiset joka kuukauden 1. tiistai. **Kokoontumiset: ti 1.8.** klo 12-14 , **ti 5.9.** klo 12 – 14, **ti 3.10.** klo 12 – 14 ja **ti 7.11.** klo 12 – 14. Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti Posion kunnantalon johtokeskuksessa (Kirkkotie 1, Posio). Ryhmän kokoontumispaikka voi vaihdella, ota ennen ryhmää yhteyttä Lailaan. Lisätietoa ja ilmoittautuminen Laila Setämaa puh. 044 2315 381.

Posion vertaistukiryhmä muistisairaiden omaisille ja läheisille

Kokoontumiset Posion kunnan johtokeskuksessa (Kirkkotie 1, Posio) **ti 22.8.** klo 12 – 14, vierailijana Posion apteekista Teppo Kylmä. Muut tapaamiset **ti 19.9.** klo 12 – 14, **ti 17.10.** klo 12 – 14 ja **ti 14.11.** klo 12 – 14. Lisätietoa ja ilmoittautuminen Laila Setämaa puh. 044 2315 381.

OmaisOiva

kahvila

KUUSAMO

Ma 18.9.2023 klo 10.00-11.30 Ravintola Rosmariini Kainuun ammattiopisto, Apajatie 1. Tarjoamme aamiaisen omaishoitajille, läheisille ja heidän hoidettaville. Tervetuloa nauttimaan hyvästä ruuasta ja tapamaan OmaisOivan työntekijöitä. Mikäli sinulla on ruoka-aineallergia, ilmoita siitä viimeistään 11.9.2023 mennessä Saira Käsämä-Karjalainen puh. 044 2301 439 (ma-pe klo 8-15). Mukaan mahtuu max 40 henkilöä, ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa!

TAIVALKOSKI

To 17.8.2023 klo 11.00-12.30 Metsäkylän kenttäradan kota, Askantie 3,93590 Vanhala, Taivalkoski. Kahvi- ja makkaratarjoilu. Kenttäradan historiaan tutustumista ja omaishoidon kuulumiset. OmaisOivan työntekijät sekä Aini Vääräniemi paikalla. Tervetuloa!

POSIO

PE 15.9.2023 klo 12.00-14.00 Posion Pirtti, Posiontie 44. OmaisOiva vastuuvuorossa muistikahvilassa. Vieraana Coronarian palveluesimies Veli-Matti Hautala. Yhteislaulua. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

PUDASJÄRVI

Ke 18.10.2023 klo 13.00-15.00 Pudasjärven ABC (kabinetti), Varsitie 2, Pudasjärvi. Pohjois-Pohjanmaan järjestämä osallisuustilaisuus; Teams-etätilaisuus teemalla ”Omaishoitajan hyvinvointi ja terveys”. **Tarjoamme lounaan ennen Teams tilaisuutta klo 12.00- 13.00.** Mukaan mahtuu max 22 hlö. Ilmoittaudu tilaisuuteen viimeistään 10.10.2023; Saira Käsämä-Karjalainen puh. 044 2301439. Tervetuloa!

KUUSAMO

To 17.8.2023 klo 17.00-18.00 Kumppanuustalo Nuotta, Apajatie 1, Kuusamo. Senioritanssia kaiken ikäisille. Taiteiden Yö-tapahtuma. Löydä tanssin riemu ja tule tanssimaan kanssamme! Mehu ja keksitarjoilu. Sateen sattuessa tanssimme sisällä. Tervetuloa! Yhteistyössä Kuusamon senioritanssijat ry ja Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry/OmaisOiva.

Ti 29.8.2023 klo 13.00-17.00 Kumppanuustalo Nuotta, Apajatie 1, Kuusamo. OmaisOivan työntekijät mukana Nuotan Järjestötorilla. Tervetuloa keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä asioista!

La 7.10.2023 Kainuun ammattiopisto (KAO)/liikuntasali, Apajatie 1, Kuusamo. Tule tapaamaan OmaisOivan työntekijöitä vanhustenviikon ikämessuille!

PUDASJÄRVI

La 9.9.2023 klo 11.00-14.00 Pudasjärvi, Pudasjärven palvelukeskus, Kauppatie 25, 93100 Pudasjärvi. OmaisOivan työntekijät mukana omaishoitajien virkistystapahtumassa. Ohjelmassa OmaisOiva toiminnan esittelyä, ruokailu, kahvit, 72h:n varautuminen-koulutus, yhteislaulua sekä arvontaa. Tarjolla oleva ruoka on laktoositonta ja gluteenitonta. Tervetuloa! Yhteistyössä Oulun SPR/ruokaa ja osallisuutta-hanke, Pudasjärven SPR:n osasto, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue/ Oulunkaari ja Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry/ OmaisOiva.

TAIVALKOSKI

Pe 25.8.2023 klo 9.00-17.00, Atiman (linja-autoaseman) tori. Tule tapaamaan OmaisOivan työntekijöitä Taivalkosken elomarkkinoille!

POSIO ilmoitamme tulevista kioskeista Kuriiri-lehdessä.

OmaisOiva

Ovet-valmennus

Ovet-valmennus Kuusamossa ajalla ke 23.8- 13.9.2023 Kumppanuustalo Nuotta, Apajatie 1, Kuusamo

Valmennuspäivät: ke 23.8.2023 klo 10.00-14.30, ke 30.8.2023 klo 10.00-14.30, ke 6.9.2023 10.00-14.30 ja ke 13.9.2023 klo 10.00-14.30.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen Saila Käsmä-Karjalainen puh.0442301439.

Valmennus on maksuton, tarjoamme ruuan ja materiaalit. Valmennus toteutetaan yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen, Kelan ja Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry/ OmaisOivan kanssa.

MUUT KOULUTUKSET

Entäs sitten -etäluento: Lapin hyvinvointialueen yli 65-vuotiaiden omaishoidon myöntämisen perusteet ja omaishoidon ajankohtaiset kuuluiset.

Ke 13.09. klo 16:30 - 17:45 verkossa

Luennoitsijana Lapin hyvinvointialueen omaishoidon asiantuntija

Linkki luen nolle löytyy Napapiirin Omaishoitajat ry:n nettisivujen etusivulta edellisenä päivänä. Ei ilmoittautumista.

Tärkeitä yhteystietoja

Omaishoidon palveluohjaajat

Pohteen Taivalkosken ja Kuusamon omaishoidon palveluohjaaja, yli 65-vuotiaat

Marika Vehmanen puh. 040 581 4328

soittoaika ma klo 8.30 – 10.30

ti, ke, to klo 8.00 – 9.00

Jos ei ehdi vastata, kuuntele nauhoite

Pohteen koko alueen vastuuyksikköpäällikkö, alle 65-vuotiaiden omaishoito

Juha Kähkönen puh. 044 439 3752

Laphan Posion omaishoidon palveluohjaaja, yli 65-vuotiaat

Palveluohjaaja Tarja Kontio puh. 040 801 2377

ma-pe klo 9.00 – 15.00

Laphan Posion omaishoidon ohjaus, alle 65-vuotiaat ja vammaiset

Sosiaalityöntekijä puh. 040 801 2306

Pohde Pudasjärvi ei ole tällä hetkellä vielä nimettyä omaishoidon palveluohjaajaa. Seuratkaa Pohteen nettisivuja, jonne tiedot päivittyvät.

Omaishoitajaliitto ry

Omaishoitajaliiton neuvonta palvelee omaishoitajia ja omaishoidon parissa työskenteleviä maksuttomasti.

Tarvitsetko tukea ja neuvontaa huolehtiessasi läheisestäsi? Neuvontapuhelin on tarkoitettu kaikille läheistään tukeville ja omaishoitajia työssään kohtaaville. Omaishoidon neuvontapuhelin on avoinna tiistaista torstaihin klo 10-14. **Soita numeroon 0800 390 229**

Maksuton **Kysy omaishoidosta -chat** on avoinna tiistaista torstaihin klo 9-12. Kysymyksiisi vastaavat Omaishoitajaliiton sekä jäsenyhdistysten ammattilaiset. Chat-ikkuna aukeaa nettisivun oikeasta alalaidasta.

Arvonlisäveroton kotipalvelu

Kotipalvelua ja niiden tukipalveluja on mahdollista saada sosiaalihuoltopalveluina arvonlisäverottomasti. Palveluja arvonlisättömästi voi saada, kun on sosiaalihuollon tarpeessa esimerkiksi toimintakyvyn alentuessa iän tai sairauden vuoksi.

Kotipalveluilla tarkoitetaan esimerkiksi asumiseen, henkilökohtaiseen hoivaan ja huolenpitoon sekä muuhun tavanomaiseen elämään kuuluvia toimia tai niissä avustamista. Kotipalvelujen tukipalveluilla tarkoitetaan esimerkiksi ateria-, vaatehuolto-, siivous-, kylvetys-, ja saattajapalveluja sekä sosiaalista kanssakäymistä edistäviä palveluja.

Voit tiedustella arvonverottomasta kotipalvelusta suoraan yrittäjältä.

Nämä Koillismaalaiset yrittäjät tukevat omaishoitajia

Kuusamo:

KHH-Palvelut Oy, Mia Marsch palveluseteliyrittäjä

Puh. 040 413 3670

Tilapäishoito, siivous- ja kotipalvelu

Fysioterapeutti Kirsti Virkkula

Puh. 040 734 3596

Kuntoutusta ikäihmisille kotona ja palvelutaloissa sekä ikäihmisten jump-
paryhmien ohjaus

Siivouspalvelu Siskot

Puh. 044 525 2236

Viikkosiivous, asiointi, leipomis-, ruoanlaitto-, ja kotiapu

Posio:

Fysioterapeutti Kirsti Virkkula puh. 040 734 3596

Kuntoutusta ikäihmisille kotona ja palvelutaloissa sekä ikäihmisten jump-
paryhmien ohjaus

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidetään ti 21.11.2023 klo 17.00 alkaen Hotelli Herkkossa, Taivalvaarantie 2, 93400 Taivalkoski. Käsitellään sääntömääräiset kokousasiat. Kahvitarjoilu, arvontaa, tervetuloa! Ilmoitus on myös Taivalkosken Sanomissa ja Kuusamon Seudussa.

Ilmoittelemme toiminnastamme alueen paikallislehdissä sekä Kuusamon Seudussa tai Koillissanomissa. Facebook Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n ja Koillismaan Omaisoivan -sivustoilla löytyy ajantasaista tietoa. Yhdistyksen nettisivut <https://koillismaanomaishoitajat.com>

Mikäli et halua tätä tiedotetta kotiisi ole yhteydessä Saila puh. 044 2301 439.

Kiitos! Kaikille, joilta olemme saaneet adressi- ja rahalahjoituksia



Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n hallitus

Tervetuloa mukaan toimintaan!

T.Saila ja Laila