



# KEVÄTTIEDOTE 2024



**Koillismaan  
Omaishoitajat ja Läheiset ry**

**Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry**

**Kumppanuustalo Nuotta**

**Apajatie 1, 93600 Kuusamo**

**[koillismaanomaishoitajat@gmail.com](mailto:koillismaanomaishoitajat@gmail.com)**

**nettisivut: koillismaanomaishoitajat.com**

**Puheenjohtaja Mia Marsch puh. 040 4133 670, [mia.marsch@khh.fi](mailto: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](mailto:koillismaanomaishoitajat@gmail.com)**

**Facebook:**



Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry



Koillismaan OmaisOiva

Yhdistyksen toiminta-alue on Kuusamo, Posio ja Taivalkoski. Yhdistys järjestää mm. virkistystä omais- ja läheisperheille. Yhdistyksen toimintaan osallistuminen ei vaadi jäsenyyttä, mutta jäsenenä voit vaikuttaa mm. yhdistyksen päätöksentekoon ja toimintaan, sekä saada etuja. OmaisOiva toimintaa toteutetaan Kuusamossa, Posiolla, Taivalkoskella ja Pudasjärvellä. Kaikki, jotka kokevat tekevänsä omaishoitotyötä tai auttavat muuten läheistään, ovat tervetulleita OmaisOiva -toimintaan. Emme vaadi yhdistyksen jäsenyyttä tai virallista omaishoitajuutta. OmaisOiva toimintaa rahoittaa STEA eli sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva valtionapuviranomainen, joka käsittelee avustushakemukset.

# 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.

Ilmoittelemme toiminnastamme alueen yhdessä paikallislehdessä pienimuotoisesti, sekä Koillissanomien Minne Mennä -palstalla. Facebookin Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n ja Koillismaan OmaisOivan -sivustoilla löytyy ajantasaista tietoa. Yhdistyksen nettisivuilta <https://koillismaanomaishoitajat.com/> ”Kaikki tapahtumat löydät Lähellä.fi-palvelusta” -kohdasta.

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



**OmaisOiva**

**ryhmä**

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

## **KUUSAMO**

**Parkinsonia sairastavien omaisten ryhmä** (suljettu) kokoontumiset joka kuukauden 1. torstai, **Kokoontumiset: to 11.1. klo 12.30-14.30 Kumppanuustalo Nuotassa, Rysä-kokoustilassa** (osoite: Apajatie 1, Kuusamo): suunnitellaan kevään toiminta, **to 1.2.** klo 12.30 – 14.30, **to 7.3.** klo 12.30 – 14.30, **to 4.4.** klo 12.30 – 14.30 ja **to 16.5.** klo 12.30 – 14.30. Kohtaamispaikka voi vaihdella, joten ota yhteyttä ennen kokoontumista Laila Setämaa puh. 044 2315 381.

**Nepsy lasten vanhempien vertaistukiryhmä** (suljettu) kokoontumiset **Kumppanuustalo Nuotassa, Kööki-kokoustilassa** (osoite: Apajatie 1, Kuusamo). Kokoontumiset: **ti 9.1.** klo 17.15 – 19.15, **ti 6.2.** klo 17.15 – 19.15, **ti 5.3.** klo 17.15 – 19.15 ja **ti 2.4.** klo 17.15 – 19.15 ja **ti 7.5.** klo 17.15 -19.15. Ensimmäisellä tapaamisessa suunnitellaan toimintaa ja kohtaamispaikka voi vaihdella, joten ota yhteyttä ennen kokoontumista Saira Käsämä-Karjalaiseen puh. 044 2301 439.

**Senioritanssiryhmä, uusi ryhmä**, kokoontumiset joka toinen maanantai **Kumppanuustalo Nuotassa, Siula-kokoustilassa** (osoite: Apajatie 1, Kuusamo). Kokoontumiset: **ma 5.2.** klo 11.00 – 12.30, **ma 19.2.** klo 11.00 – 12.30, **ma 4.3.** klo 11.00 – 12.30, **ma 18.3.** klo 11.00 – 12.30, **ma 8.4.** klo 11.00 – 12.30, **ma 22.4.** klo 11.00 – 12.30, **ma 6.5.** klo 11.00 – 12.30, **ma 20.5.** klo 11.00 – 12.30. Ilmoittautuminen ja lisätietoa Laila Setämaa puh. 044 2315 381. Yhteistyössä Kuusamon Senioritanssijat ry:n kanssa.

**10 -ryhmä, uusi ryhmä**, kokoontumiset joka kuukauden viimeinen torstai **Kumppanuustalo Nuotassa, Rysä-kokoustilassa** (osoite: Apajatie 1, Kuusamo). Kokoontumiset: **to 25.1.** klo 12.30 – 14.30, **to 29.2.** klo 12.30 – 14.30, **to 28.3.** klo 12.30 – 14.30, **to 25.4.** klo 12.30 – 14.30, **to 30.5.** klo 12.30 – 14.30. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan ryhmän toimintaa. Kohtaamispaikka voi vaihdella, joten ota yhteyttä ennen kokoontumista Laila Setämaa puh. 044 2315 381.

## OmaisOiva vertaistukiryhmät

### TAIVALKOSKI

Kokoontumiset pääsääntöisesti joka kuukauden viimeinen perjantai Hotelli Herkossa (osoite Taivalvaarantie 2, Taivalkoski). **Kokoontumiset: pe 26.1.** klo 12 – 14, **pe 23.2.** klo 12 – 14, **pe 22.3.** klo 12 – 14, **pe 26.4.** klo 12 – 14 ja **pe 31.5.** 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. Tapaamiset pääsääntöisesti Posion kunnan johtokeskuksessa (osoite Kunnantalo, Kirkkotie 1, Posio). **Kokoontumiset: ti 9.1. klo 12 – 14** suunnitellaan kevään toimintaa, **ti 6.2.** klo 12 – 14 Cafe Sorrento (Posiontie 39, Posio), **ti 5.3.** klo 12 – 14, **ti 2.4.** klo 12 – 14 ja **ti 7.5.** klo 12 – 14. 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 pääsääntöisesti Posion kunnan johtokeskuksessa (Kunnantalo, Kirkkotie 1, Posio). Kokoontumiset: **ti 16.1.** klo 12 – 14 poikkeuksena Cafe Sorrento (Posiontie 39, Posio) suunnitellaan kevään toimintaa, **ti 20.2.** klo 12 – 14, **ti 19.3.** klo 12 – 14 poikkeuksena Posion Pyrinnön kahvila (Posiontie 24, Posio), **ti 16.4.** klo 12 – 14 ja **ti 21.5.** klo 12 – 14. Lisätietoa ja ilmoittautuminen Laila Setämaa puh. 044 2315 381.

**OmaisOiva**

**kahvila**

## **KUUSAMO**

**Ma 29.1.2024 klo 10.00 – 12.00 Ravintola Rosmariini Kainuun ammattiopisto, Apajatie 1.** Tarjoamme aamiaisen omaishoitajille, läheisille ja heidän hoidettaville. Tervetuloa nauttimaan hyvästä ruuasta ja tapaamaan OmaisOivan työntekijöitä. Mikäli sinulla on ruoka-aineallergia, ilmoita siitä viimeistään 23.1.2024 mennessä Saira Kääsmä-Karjalainen puh. 044 2301 439 (ma-pe klo 9-12). Mukaan mahtuu max 40 henkilöä, ei ennakkoilmoittautumista. Tietoa senioritanssista ja arvonnisäverottomasta kotipalvelusta. Tervetuloa!

**Ma 25.3.2024 klo 12.00 – 14.00 Kumppanuustalo Nuotta, Apajatie 1, 93600 Kuusamo, Rysä -kokoustila.** Kahvilan aihe on vielä avoinna. Kahvitarjoilu, tervetuloa!

## **TAIVALKOSKI**

**Ke 13.3.2024 klo 12.00 – 14.00 Kosken Toppari, Ouluntie 1, 93400 Taivalkoski.** Kokoonnumme klo 12.00 Topparin kokoustilaan ja kahvilan aihe on vielä avoinna. Tarjoamme lounaan max 30 hengelle. Tervetuloa!

**To 11.4.2024 klo 11.00 – 13.00 Raappanan talo, Narkiontie 24, Metsäkylä Taivalkoski.** Mahdollisuus kokeilla rieskan leivontaa, jolloin otettava mukaan oma pähkinä ja essu. Paikalla on OmaisOiva työntekijät tapaamassa alueen asukkaita. Kahvitarjoilu ja mukavaa yhdessä oloa. Tervetuloa!

**Ma 10.6.2024 klo 12.00 – 14.00 Jalavan kauppa, Hilvana-kokoustila, Mikonkuja 2, 93400 Taivalkoski.** Yhteislaulua ja mehutarjoilu. Yhteistyössä Taivalkosken Eläkeläisten kanssa. Tervetuloa!

## **PUDASJÄRVI**

**Pe 17.5.2024 klo 11.00 – 13.00 Pudasjärven ABC -asema, Varsitie 2, 93100 Pudasjärvi, kokoustila.** Vieraana MuistiTerve Pohjois-Suomi – hankkeesta Minna Kaltio. Lounastarjoilua varten ilmoittautuminen 13.5. mennessä Saira puh. 044 2301 439.

**OmaisOiva**

**kahvila**

## **POSIO**

**Ke 28.2.2024 klo 10.00 – 12.00 Cafe Sorrento**, Posiontie 39, 97900 Posio. Aamiaista-paaminen omaishoitajille, läheistyötä tekeville ja heidän hoidettaville. Tarjoamme aamiaisen max 30 hengelle. Vieraana omaishoidon palveluohjaaja Tarja Kontio. Tervetuloa kuulemaan omaishoidosta ja tukipalveluista!

**Pe 12.4.2024 klo 12.00 – 14.00 Posion Pirtti**, Posiontie 44, Posio. Muistikahvilan teemana hätänumero 112. Kahvit keittää Posion Reuma- ja Tules-ryhmä ja OmaisOiva toiminta. Tervetuloa!

**OmaisOiva**

**kioski**

## **KUUSAMO**

**La 15.6.2024 klo 11.00 - 14.00 Sun & Fun**. Ulkotapahtuma, Kuusamon liikuntahallin takaosan alue. Teemana hauskanpito ja hyvinvointi.

## **PUDASJÄRVI**

**La 4.5.2024 klo 9.00 – 15.00 Liikuntahalli, Tuomas Sammelvuo -sali, Tuulimyllyntie 4, 93100 Pudasjärvi. Hyvän Olon -messut**. Tervetuloa tapaamaan OmaisOivan työntekijöitä ja keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä asioista.

## **POSIO**

**Pe 15.3.2024 klo 12.00 – 16.00 Posion Pyrintö, Posiontie 24, 97900 Posio. Aivovii-kon tapahtuma. Aikaa aivoillesi -teema**. Esittelemme OmaisOiva toimintaa. Tervetuloa!

**OmaisOiva**

kioski

## TAIVALKOSKI

Ilmoitamme tapahtumasta myöhemmin (Facebook, yhdistyksen nettisivut ja paikallislehdessä)

**Ovet-valmennus<sup>®</sup>**

MuistiOvet

## MUISTIOVET VALMENNUS POSIO

Ovet-valmennus<sup>®</sup> on tarkoitettu henkilölle, jonka läheiselle on todettu muistisairaus tai on sairauden oireita. Osallistujan ei tarvitse olla virallinen omaishoitaja. Omaishoitosopimuksen tehneille omaishoitajille valmennus toteutetaan täydentävänä valmennuksena.

Valmennuspäivät ke 8.5. klo 10.00 – 14.30, ke 15.5.2024 klo 10.00 – 14.30, ke 22.5.2024 klo 10.00 – 14.30 ja ke 29.5.2024 klo 10.00 – 14.30. Valmennus toteutetaan Cafe Sorrento, Posiontie 39, 97900.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen valmennukseen viimeistään 30.4. mennessä Saila Käsmä-Karjalainen puh. 044 2301 439 (ma-pe klo 9-14). Ilmoita samalla ruoka-aineallergiat. Valmennus on maksuton, tarjoamme ruuan ja materiaalit. Valmennus toteutetaan yhteistyössä Lapin hyvinvointialueen ja Lapin Muistiyhdistys ry:n, kanssa.

## SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Posiolla ma 29.4. 2024 klo 17.00 alkaen, yhteisö -ja etätyötila Tarmo, Posiontie 44, 97900 Posio. Käsitellään sääntömääräiset kokousasiat. Kahvitarjoilu, tervetuloa!





## 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 jumpparyhmien ohjaus.

### **Kerttu Lehtoaho**, palveluseteliyrittäjä

Puh. 045 650 7420. Kuusamon keskusta, Pohjois-Kuusamo, Vasaraperä, Lohiranta ja Hyväniemi. Kotisiivoukset ja muu kotityö sekä omaishoidon sijaistaminen.

### **Posio:**

Fysioterapeutti Kirsti Virkkula puh. 040 734 3596. Kuntoutusta ikäihmisille kotona ja palvelutaloissa sekä ikäihmisten jumpparyhmien ohjaus.

*Yhdistyksen hallitus kiittää kaikkia, joilta olemme saaneet adressi- ja rahalahjoituksia.*

*Tervetuloa mukaan toimintaan!*

*Omaisoivan Saira  
ja Laila, sekä yh-  
distyksen hallitus*

