



SYYSTIEDOTE 2025



**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

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 tärkeitä. **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 toiminta-alueen paikallislehdessä pienimuotoisesti. 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 7.8.** klo 12.30-14.30 **Kumppanuustalo Nuotassa, Siula-kokoustilassa** (osoite: Apajatie 1, Kuusamo): suunnitellaan syksyn toiminta, **to 4.9.** klo 12.30 – 14.30, **to 2.10.** klo 12.30 – 14.30 ja **to 6.11.** 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 5.8.** klo 17.15– 19.00, **ti 2.9.** klo 17.15 – 19.15, **ti 7.10.** klo 17.15 – 19.15 ja **ti 4.11.** 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.

Senioritanssiryhmä, kokoontumiset joka toinen maanantai **Kumppanuustalo Nuotassa, Siula-kokoustilassa** (osoite: Apajatie 1, Kuusamo). Kokoontumiset: **ma 8.9.** klo 12.00 – 13.30, **ma 22.9.** klo 12.00 – 13.30, **ma 6.10.** klo 12.00 – 13.30, **ma 20.10.** klo 12.00 – 13.30, **ma 3.11.** klo 12.00 – 13.30, **ma 17.11.** klo 12.00 – 13.30. Ilmoittautuminen ja lisätietoa Laila Setämaa puh. 044 2315 381. Yhteistyössä Kuusamon Senioritanssijat ry:n kanssa.

10 -ryhmä, kokoontumiset pääsääntöisesti joka kuukauden viimeinen torstai **Kump-panuustalo Nuotassa, Siula-kokoustilassa** (osoite: Apajatie 1, Kuusamo). Kokoontumiset: **to 21.8.** (poikkeus!) klo 12.30 – 14.30 Riipisen kahviossa, **to 25.9.** klo 12.30 – 14.30, **to 30.10.** klo 12.30 – 14.30 ja **to 27.11.** 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 Pihlajan kuntosali (osoite Lammentie 1, Taivalkoski) klo 13-14 ja kahvittelut KoskenTopparilla (osoite Ouluntie 1, Taivalkoski) klo 14.15-15.15 Kokoontumiset: **pe 29.8.** klo 13.00 – 15.15, **pe 26.9.** klo 13.00 – 15.15, **pe 31.10.** klo 13.00 – 15.15 ja **pe 28.11.** klo 13.00 – 15.15.

Ryhmän kuntosali joka kerta klo 13.00 – 14.00 Pihlajassa ja kahvit Kosken Topparilla klo 14.15 – 15.15 Mahdollisuus osallistua pelkästään kahvitteluun. Lisätietoa ja ilmoittautuminen Laila Setämaa puh. 044 2315 381.

POSIO

R2-ryhmä Posio, kokoontumiset joka kuukauden 1. tiistai. Tapaamiset pääsääntöisesti Posion kunnan johtokeskuksessa (osoite Kunnantalo, Kirkkotie 1, Posio). Kokoontumiset: **ti 5.8** klo 12.00 – 14.00 suunnitellaan syksyn toimintaa, **ti 2.9.** klo 12.00 – 14.00, **ti 7.10.** klo 12.00 – 14.00 ja **ti 4.11.** klo 12.00 – 14.00. 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 19.8.** klo 12.00 – 14.00, suunnitellaan syksyn toimintaa, **ti 16.9.** klo 12.00 – 14.00, **ti 21.10.** klo 12.00 – 14.00 ja **ti 18.11** klo 12.00 – 14.00 Lisätietoa ja ilmoittautuminen Laila Setämaa puh. 044 2315 381. Ryhmän kokoontumispaikka voi vaihdella, ota ennen ryhmää yhteyttä Lailaan.

OmaisOiva

kahvila

KUUSAMO

To 11.9.2025 klo 13.30 – 15.00 Kumppanuustalo Nuotta, Apajatie 1, 93600 Kuusamo. Rysä-kokoustila. Ystäväkahvila. Tervetuloa laulamaan ja viettämään iloista hetkeä meidän kanssa! Yhteislaulua haitarimusiikin säestyksellä. Kahvitarjoilu! Yhteistyössä Kuusamon SPR Ystävätoiminnan ja Kuusamon Harmonikkakerhon kanssa.

Ma 27.10.2025 klo 17.00 -19.00 Business Kuusamo (ent. Naturpolis 1) kokoustila, Torangintaival 4, 93600 Kuusamo. Omaishoitajien keskustelutilaisuus alle 65-vuotiaiden omaishoidosta. Kahvila on tarkoitettu kaikille omaishoitajille ja läheistyötä tekeville. Paikalla etänä Pohteen omaishoidon asiantuntijat. Teemana Pohteen ajan-kohtaiset asiat. Pientä tarjottavaa. Tervetuloa!

Ma 3.11.2025 klo 8.00 – 10.00 Ravintola Talonpöytä, Kirkkotie 23, 93600 Kuusamo. Aamiaistapaaminen. Vieraana Pohteen aluevaltuuston jäsen Hemmo Heiskanen ja Reijo Nissi esittelee ikäihmisten perhekodin toimintaa. Tarjoamme aamiaisen ja kahvilaan ei tarvitse ilmoittautua, paitsi jos sinulla on ruoka-aine allergia ilmoita siitä 27.10.2025 mennessä Saila Käsmä-Karjalainen puh. 044 2301 439 (ma-pe klo 9-14). Yhteistyössä Pohteen kanssa. Mukaan mahtuu n. 30 henkilöä. Tervetuloa!

TAIVALKOSKI

Ma 11.8.2025 klo 11.00 – 12.30 Sivistystoimen kokoushuone, Urheilutie 4 B, 93400 Taivalkoski. Kohtaamiskahvila, tervetuloa porisemaan kahvikupposen äärelle. Vieraana Aira Tauriainen ja teemana omaishoitajien jaksaminen. Vetäjänä Sirpa. Kahvitarjoilu! Yhteistyössä Taivalkosken kunta ja Taivalkosken Eläkeliitto.

TAIVALKOSKI

Ma 15.9.2025 klo 11.00 – 12.30 **Sivistystoimen kokoushuone, Urheilutie 4 B, 93400 Taivalkoski. Kohtaamiskahvila**, tervetuloa porisemaan kahvikupposen äärelle. Yhteislaulua. Vetäjinä Sirpa ja Jari. Kahvitarjoilu! Yhteistyössä Taivalkosken kunta ja Taivalkosken Eläkeliitto.

To 18.9.2025 klo 11.00 – 12.30 **Metsäkylän toiminta. Kallioniemi**, Kallioniementie 7, 93400 Taivalkoski. Tervetuloa kaikki kiinnostuneet tutustumaan Kalle Pääntalon lapsuuden kotiin. Tarjoamme kahvit ja ilmaisen pääsyn.

Ma 13.10.2025 klo 11.00 – 12.30 **Sivistystoimen kokoushuone, Urheilutie 4 B, 93400 Taivalkoski. Kohtaamiskahvila**, tervetuloa porisemaan kahvikupposen äärelle. Yhteislaulua. Vetäjinä Saila, Laila ja Jari. Kahvitarjoilu! Yhteistyössä Taivalkosken kunta ja Taivalkosken Eläkeliitto.

Ma 17.11.2025 klo 11.00 – 12.30 **Sivistystoimen kokoushuone, Urheilutie 4 B, 93400 Taivalkoski. Kohtaamiskahvila**, tervetuloa porisemaan kahvikupposen äärelle. Yhteislaulua. Vetäjinä Sirpa ja Jari. Kahvitarjoilu! Yhteistyössä Taivalkosken kunta ja Taivalkosken Eläkeliitto.

PUDASJÄRVI

Ke 17.9.2025 klo 12.00 – 16.00 **Pudasjärven ABC-asema, kokoustila, Varsitie 2, 93100 Pudasjärvi**

- **Klo 12.00 - 14.00** kahvilassa vieraana Pohteen aluevaltuutettu ja tulevaisuuslautakunnan jäsen Anni-Inkeri Törmänen. Tarjoamme lounaan.
- **Klo 14.00 - 16.00** Pohteen omaishoitajien valmennus, joka on tarkoitettu kaiken ikäisiä hoitaville (etänä).

Paikkoja on rajoitettu määrä, joten ilmoittautuminen 10.9. mennessä Saila Käsmä-Karjalainen puh. 044 2301 439 (ma-pe klo 9-14). Ilmoita samalla kumpaan tilaisuuteen osallistut. Yhteistyössä Pohde ja Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry OmaisOiva toiminta.



POSIO

Ke 15.10.2025 klo 10.00 – 12.00 Posion Pyrinnön kahvila, Posiontie 24, 97900 Posio. Aamiaistapaaminen, jossa tarjoamme aamiaisen max n. 30 hengelle. Vieraana on Laphan aluevaltuutettu Eija Ahola. Ei ennakkoilmoittautumisia, mutta jos sinulla on ruoka-aine allergia ilmoita siitä viimeistään 8.10.2025 Saila puh. 044 2301 439 (ma-pe 9-14). Tervetuloa! Yhteistyössä Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry OmaisOiva toiminta ja Lapha.

Ti 25.11.2025 klo 11.00 – 14.00 Posion seurakuntatalo, Sysitie 7, 97900 Posio. Keskustelutilaisuus on tarkoitettu kaikille omaishoitajille ja läheistyötä tekeville. Paikalla etänä Laphan omaishoidon asiantuntijat klo 12.00 – 14.00. Teema selviää myöhemmin. Tarjoamme keittolounaan tilaisuuden alussa. **Ruokailun vuoksi ilmoittautuminen 18.11. mennessä Saila Käsmä-Karjalainen puh. 044 2301 439 (ma-pe klo 9-14).** Tervetuloa!



KUUSAMO

Ti 26.8.2025 klo 14.00-17.00 Kumppanuustalo Nuotta, Apajatie 1, 93600 Kuusamo. OmaisOivan työntekijät tavattavissa infopisteellä Järjestötorilla. Tervetuloa!

PUDASJÄRVI

Tulevista kioskeista ilmoitetaan paikallislehdessä, yhdistyksen nettisivuilla, Lähellä.fi, Facebook



POSIO

Ti 16.9.2025 klo 12.00 – 15.00 Posion Pyrintö, Posiontie 24, 97900 Posio. Osallistumme muistiviikon tapahtumaan. OmaisOivan työntekijät tavattavissa infopisteellä.

TAIVALKOSKI

Pe 15.8.2025 klo 9-17 Taivalkosken elomarkkinoilla, Atimatorilla, Talonpojantie 8. OmaisOivan työntekijät tavattavissa infopisteellä. Tervetuloa tutustumaan toimintaan!

Ti 26.8.2025 klo 10.00-12.00 Taivalkosken srk-talo, Kirkkotie 1, 93400 Taivalkoski. OmaisOivan työntekijät tavattavissa infopisteellä ”Muista hyvinvointisi”-tapahtumassa. Tervetuloa!

JOULURUOKAILUT

Järjestetään Kuusamossa, Posiolla, Taivalkoskella ja Pudasjärvellä ja niistä ilmoitetaan paikallislehdessä, yhdistyksen nettisivuilla, Lähellä.fi ja Facebookissa.

Lisätietoa toiminnasta Saira Käsmä-Karjalainen puh. 044 2301 439 tai koillismaanoishoitajat@gmail.com.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS POSIOLLA KE 19.11.2025 KLO 16.30 ALKAEN POSION NESTEEN KOKOUSTILA, UIMANIEMENTIE 7, 97900 POSIO. Käsitellään sääntömääräisen kokouksen asiat. Kahvitarjoilu, tervetuloa!

TAKSIPALVELUT

Taksipalvelu Iso-Oja Taksi X-19

Mika Korpela puh. 0500 131 575

Maksuton Kelan taksinumero puh. 0800 415 720

Toivetaksi autolle KP 1361

Otaxi

Kuusamo-Ruka puh. 0100 84200 (1,25 e + 1,00 e/min)

Kela-kyydit puh. 0800 93377

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.

Coronaria Kuntoutuspalvelut Oy

Kuntoutus- ja terapiapalvelut Kuusamo, Kirkkotie 23 A, 93600 Kuusamo

Kuntoutus- ja terapiapalvelut Posio, Aholantie 2, 97900 Posio

Kuntoutus- ja terapiapalvelut Pudasjärvi, Jukolantie 3, 93100 Pudasjärvi

Yhteystiedot puh. 010 525 8801

Maksuton
Kelan
kurssi

Tukea ja jaksamista arkeesi omaishoitaja!



Ota hetki aikaa itsellesi ja hae mukaan Kelan kustantamalle omaishoitajien kuntoutuskurssille. Järjestämme Kuusamon Tropiikissa omaishoitajien yksilökursseja.

Lisätietoja:

010 525 8801
kuntoutus@coronaria.fi
coronaria.fi

Coronaria®
Sinulla on väliä.

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

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Omaisoivan Saira
ja Laila, sekä yh-
distyksen hallitus

