

KEVÄTTIEDOTE 2026



**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 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.

Ilmoitteleme 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 8.1.** klo 12.30-14.30 **Kumppanuustalo Nuotassa, Siula-kokoustilassa** (osoite: Apajatie 1, Kuusamo): suunnitellaan kevään toimintaa, **to 5.2.** klo 12.30 – 14.30, **to 5.3.** klo 12.30 – 14.30, **to 2.4.** klo 12.30 – 14.30 ja **to 7.5.** klo 12.00 – 14.00 Kuusamon seurakunnan Pappilan kota. 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 13.1.** klo 17.15– 19.15, **ti 3.2.** klo 17.15 – 19.15, **ti 10.3.** klo 17.15 – 19.15, **ti 7.4.** klo 17.15 – 19.15 ja **ti 5.5.** klo 17.15 – 19.15. Ensimmäisellä tapaamisessa suunnitellaan toimintaa ja kohtaamispaikka voi vaihdella, joten ota yhteyttä ennen kokoontumista Saira Käsä-Karjalaiseen puh. 044 2301 439.

Senioritanssiryhmä, kokoontumiset joka toinen maanantai **Kumppanuustalo Nuotassa, Rysä-kokoustilassa** (osoite: Apajatie 1, Kuusamo). Kokoontumiset: **ma 9.2.** klo 12.00 – 13.30, **ma 23.2.** klo 12.00 – 13.30, **ma 9.3.** klo 12.00 – 13.30, **ma 23.3.** klo 12.00 – 13.30, **ma 13.4.** klo 12.00 – 13.30 Siula -kokoustila, **ma 27.4.** klo 12.00 – 13.30 ja **ma 11.5.** klo 12.00 – 13.30. Ilmoittautuminen ja lisätietoa Laila Setämaa puh. 044 2315 381. Yhteistyössä Kuusamon Senioritanssijat ry:n kanssa.

OmaisOiva vertaistukiryhmät

10 -ryhmä, kokoontumiset pääsääntöisesti joka kuukauden viimeinen torstai **Kump-panuustalo Nuotassa, Siula-kokoustilassa** (osoite: Apajatie 1, Kuusamo). Kokoontumiset: **to 29.1.** klo 12.30 – 14.30, **to 26.2.** klo 12.30 – 14.30, **to 26.3.** klo 12.30 – 14.30, **to 30.4.** klo 12.30 – 14.30 ja **to 28.5.** klo 12.30 – 14.30. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan ryhmän toimintaa. Kohtaamispaikka voi vaihdella, joten ota yhteyttä ennen kokoontumista Laila Setämaa puh. 044 2315 381.

TAIVALKOSKI

Kokoontumiset pääsääntöisesti joka kuukauden viimeinen perjantai. Kokoontumiset: **pe 30.1.** klo 13.00 – 14.00 Pihlajan kuntosali (Lammentie 1) ja kahvit 14.15 – 15.15 Kosken Torpparilla. Seuraavat kokoontumiset: **pe 27.2., pe 27.3., pe 24.4. ja 29.5.2026.** Paikka ja aika tarkentuvat myöhemmin. Ryhmän kokoontumispaikka voi vaihdella, ota ennen ryhmää yhteyttä Lailaan. 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 13.1.** klo 12.00 – 14.00 suunnitellaan kevään toimintaa, **ti 3.2.** klo 11.00 – 13.00 (poikkeusaika!), **ti 3.3.** klo 12.00 – 14.00, **ti 7.4.** klo 12.00 – 14.00 ja **ti 5.5.** 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 20.1.** klo 12.00 – 14.00, suunnitellaan kevään toimintaa, **ti 17.2.** klo 12.00 – 14.00, **ti 17.3.** klo 12.00 – 14.00 (paikka on avoin!), **ti 21.4.** klo 12.00 – 14.00 ja **ti 19.5.** 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

Pe 13.2.2026 klo 10.00 – 12.00 The French Café Kitkantie 2, 93600 Kuusamo. Tervetuloa viettämään ystävänpäivä etkoja kahvin tai teen, sekä päivän leivoksen merkeissä. Kahvila on tarkoitettu niille, jotka tällä hetkellä toimivat omaishoitajina tai hoitavat läheistään, sekä heidän hoidettaville. Joudumme rajoittamaan osallistujamäärää. **Ilmoittautuminen viimeistään 6.2.2026 mennessä Saila Käsmä-Karjalainen puh. 044 2301 439 (ma-pe klo 9-13). Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.** Muista ilmoittaa ruoka-aineallergiat. Kahvila toteutetaan Kuusamon Maanpuolustusnaiset ry:n lahjoitusvaroin.

Ma 25.5.2026 klo 12.00 – 13.00 Kumppanuustalo Nuotta, Apajatie 1, 93600 Kuusamo, Rysä-kokoustila. Tervetuloa laulamaan yhdessä ja tutustumaan samalla yhdistysten toimintaan. Kahvila on tarkoitettu kaikille ja tarjoamme kahvit. Yhteistyössä Kuusamon SPR ystävätoiminta ja Kuusamon Harmonikkakerho.

POSIO

Ke 15.4.2026 klo 16.30 – 19.00 Posion kunnantalon johtokeskus, Kirkkotie 1, 97900 Posio. Omaishoitajien keskustelutilaisuus alle 65-vuotiaiden omaishoidosta. Kahvila on tarkoitettu kaikille omaishoitajille ja läheistyötä tekeville. Paikalla etänä Laphan omaishoidon asiantuntijat. Teema ajankohtaiset asiat ja muu teema on vielä avoinna. Pientä tarjottavaa. Tervetuloa!

Ke 6.5.2026 klo 13.30-16.00 Posion kunnantalon johtokeskus, Kirkkotie 1, 97900 Posio. Laphan järjestämä etävalmennus omaishoitajille ja läheistyötä tekeville. Ilmoittautuminen viimeistään 30.4.2026 Saila Käsmä-Karjalainen puh. 044 2301 439 (ma-pe klo 9-13). Pientä tarjottavaa, tervetuloa!

OmaisOiva

kahvila

Pe 22.5.2026 klo 12.00 – 14.00 Vanhustentalojen kerhohuone, Sairaalantie 5, 97900 Posio. Muistikahvila, joka on tarkoitettu kaikille muistiasioista ja omaishoidosta kiinnostuneille. Yhteislaulua ja teema on vielä avoinna. Kahvitarjoilu, tervetuloa!

TAIVALKOSKI

Ma 16.2.2026 klo 11.00 – 12.30 Sivistystoimen kokoushuone, Urheilutie 4 B, 93400 Taivalkoski. Kohtaamiskahvila, tervetuloa porisemaan kahvikupposen äärelle. Teema on vielä auki. Vetäjinä vuorottelee vapaaehtoiset ja OmaisOivan työntekijät. Yhteislaulua ja kahvitarjoilu! Yhteistyössä Taivalkosken kunta.

Ma 16.3.2026 klo 11.00 – 12.30 Sivistystoimen kokoushuone, Urheilutie 4 B, 93400 Taivalkoski. Kohtaamiskahvila, tervetuloa porisemaan kahvikupposen äärelle. Vieraina on Pohteen aluevaltuutettu Niilo Keränen, Pohteen ajankohtaiset asiat. Vetäjinä vuorottelee vapaaehtoiset ja OmaisOivan työntekijät. Yhteislaulua ja kahvitarjoilu! Yhteistyössä Taivalkosken kunta.

Ke 22.4.2026 klo 13.30 – 16.00 Päätalokeskuksen kirjastohuone, Urheilutie 4, 93400 Taivalkoski. Omaishoitajien keskustelutilaisuus yli 65-vuotiaiden omaishoidosta. Kahvila on tarkoitettu kaikille omaishoitajille ja läheistyötä tekeville. Paikalla etänä Pohteen omaishoidon asiantuntijat. Teemana Pohteen ajankohtaiset asiat, perhehoito ja Kotas-keskus. Osallistumalla keskusteluihin voit olla mukana vaikuttamassa omaishoidon asioihin. Pientä tarjottavaa. Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa!

Ma 27.4.2026 klo 11.00 – 12.30 Sivistystoimen kokoushuone, Urheilutie 4 B, 93400 Taivalkoski. Kohtaamiskahvila, tervetuloa porisemaan kahvikupposen äärelle. Teema on vielä auki. Vetäjinä vuorottelee vapaaehtoiset ja OmaisOivan työntekijät. Yhteislaulua ja kahvitarjoilu! Yhteistyössä Taivalkosken kunta.

OmaisOiva

kahvila

Ma 18.5.2026 klo 11.00 – 12.30 **Sivistystoimen kokoushuone, Urheilutie 4 B, 93400 Taivalkoski.** **Kohtaamiskahvila**, tervetuloa porisemaan kahvikupposen äärelle. Vieraana Taivalkosken kunnan yhteispalvelupisteestä Leena Virkkunen ja teema on digipalvelut ja -tuki, mm. toisen puolesta asiointi. Vetäjinä vuorottelee vapaaehtoiset ja OmaisOivan työntekijät. Yhteislaulua ja kahvitarjoilu! Yhteistyössä Taivalkosken kunta.

PUDASJÄRVI

Ti 24.3.2026 klo 11.00 – 13.00 **Pudasjärven ABC-asema, kokoustila, Varsitie 2, 93100 Pudasjärvi.** Kahvila on tarkoitettu omaishoitajille, läheistyötä tekeville, sekä heidän hoidettaville, sekä kaikille asioista kiinnostuneille. Vieraana Coronarian palvelupäällikkö Arja Mourujärvi kertomassa mm. Coronarian omaishoitajien kuntotuskursseista. Tarjoamme kahvit. Tervetuloa!

OmaisOiva

kioski

KUUSAMO

Pe 20.2.2026 klo 9.00 – 11.00 **Kuusamon terveyskeskus, Raistakantie 1, 93600 Kuusamo.** Olka-pisteellä (labran käytävällä) saat tietoa omaishoidosta ja yhdistyksen toiminnasta. Tervetuloa!

POSIO

Pe 1.5.2026 **Posion kunnan ja järjestöjen yhteinen vapputapahtuma.** Paikka ja aika selviää myöhemmin. Tervetuloa tapaamaan OmaisOivan työntekijöitä.

OmaisOiva

kioski

PUDASJÄRVI

La 25.4.2026 klo 9.00 – 15.00 Hyvän olon -messut, Tuomas Sammeltuon -Sali, Tuulimyllyntie 4, 93100 Pudasjärvi. Tervetuloa tapaamaan OmaisOivan työntekijöitä! Messujen kellonaika ei ole vielä varmistunut.

TAIVALKOSKI

Ke 4.3.2026 klo 15.00 – 17.00 S-market Joki-Jussi, Kauppatie 11, 93400 Taivalkoski. Tervetuloa tutustumaan OmaisOiva -toimintaan. Arvomme kaikkien kävijöiden kesken yhden lipun Taivalkosken teatterin Valelääkäri -esitykseen 4.3.2026 klo 18.

Ovet-valmennus[®]

OVET VALMENNUS POSIO

Ovet-valmennus[®] on tarkoitettu henkilölle, jonka läheiselle on todettu sairaus tai on sairauden oireita. Osallistujan ei tarvitse olla virallinen omaishoitaja. Omaishoitosopimuksen tehneille omaishoitajille valmennus toteutetaan täydentävänä valmennuksena.

Valmennuspäivät ke 6.5.2026 klo 11.00 – 16.00, ke 13.5. klo 10.00 – 15.00, ke 20.5.2026 klo 10.00 – 15.00 ja ke 27.5.2026 klo 10.00 – 15.00. Posion kunnantalonjohtokeskus, Kirkkotie 1, 97900 Posio.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen valmennukseen viimeistään 27.4.2026 mennessä Saira Käsämä-Karjalainen puh. 044 2301 439 (ma-pe klo 9-14). Ilmoita samalla ruoka-aineallergiat. Valmennus on maksuton, tarjoamme ruuan ja materiaalit. Valmennus toteutetaan yhteistyössä Laphan ja Coronarian kanssa.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Kuusamossa 23.4.2026 klo 14.30 – 15.00 kahvitarjoilulla, jonka jälkeen alkaa kokous Kumppanuustalo Nuotassa, Apajatie 1, 93600 Kuusamo, Rysä-kokoustila. Käsitellään sääntömääräiset kokousasiat. 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-kydyt 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 yksilökurseja.

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!

Omaisöivän Salla ja Laila, sekä yhdistyksen hallitus

