



Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry
Rautatienkatu 23 a 19, 3.krs 15110 Lahti
Puh. 050 469 4209 / johanna.sottinen@dnainternet.net
Kotisivut: **www.phomaishoitajat.com**

Jäsenkirje 4/2011



Olet ainutlaatuinen!

Raikasta syksyä kaikille!

Syksyllä toiminta pyörii normaalisti
Toimistomme puhelinaika on maanantaisin klo 12-15.

Joulutauko toiminnassa on välillä 20.12.2011-8.1.2012
Tauon aikana voit ottaa
omaishoidon asioissa yhteyttä
Omaishoitajat ja Läheiset Liiton
neuvovaan puhelimeen
p.020 7806 599



Ilmoita sähköpostisi marjaliisa.hieta@gmail.com , niin saat kaikki jäsenkirjeet ja tiedotteet jatkossa sähköpostitse!

Myynnissä vuosikalentereita (10€/kpl), Kelaa ja Relaa-paitoja (15€/kpl, 25€/2kpl), omaishoitopinssejä (3€/kpl), sekä monia erilaisia käsityötuotteita.

Otamme kiitollisuudella vastaan lisää myyjäistuotteita ja arpajaisvoittoja.

Kaikki tuotto käytetään suoraan oman yhdistyksemme toiminnan tukemiseen.

Tuotteiden kuvat näkyvissä www.phomaishoitajat.com sivuilla.

Saatavilla toimistolta aina maanantaisin, ryhmissä ja markkinapäivisin!

LAHDEN KUUKAUSIMARKKINAT

Keskiviikkoina 5.10., 2.11. ja 7.12. olemme mukana Sokoksella. Samanaikaisesti toimistolla avoimet ovet, myyjäistuotteita sekä sopparuokaa (ruoka 3€, kahvi 1€) klo 10-14.

Sateen tai mahdottoman rönttäkelin sattuessa vain toimistolla.

Oletko kiinnostunut tulemaan mukaan iloiseen talkooporukkaamme?
Apusi tulisi tarpeeseen! ATK-neuvojaakin kaipaisimme silloin tällöin...
Soita tai tule käymään maanantaina. Suunnitellaan yhdessä.



Joka maanantai klo 12-15 avoimet ovet! Lisää syksyn ohjelmaa:



Keskiviikkona 5.10. Markkinapäivänä toimistolla klo 12-15 Erkki Paavilainen valmistaa raakasuklaata. Tuotemyyntiä.



• **Keskiviikkona 19.10. Yhteislauluilta** toimistolla klo 17.30-19. Aloitamme kahvilla, laulattajana Saara Ylikangas



Torstaina 20.10. tutustumiskäynti Toimintakeskus Takataskuun
Klo 11.30-14, aloitamme ruokailulla hintaan 3,20€.
Huovilankatu 4, Rautatieaseman takana



Lauantaina 12.11. matka OUTLET-messuille Helsinkiin yhdessä Heinolan yhdistyksen kanssa. Lippu 25€, sis matkan ja pääsylipun. Oikeuttaa sisäänpääsyn myös kädentaito, metsä- ja lemmikkieläin messuille. **Lisätiedot ja ilmoittautuminen 15.10. mennessä** Helga Nurminen-Ekholm p. 040-861 0840



• **Lauantai 19.11. klo 13 Lahden Teatterissa musikaali Cabaret.**
Lippu ja kahvi 39,50€. **Sitovat ilmoittautumiset 1.11.mennessä** Leena Väntsi p. 050-3397737
Maksu 1.11.mennessä tilille FI52 1367 3000 1030 01
Viitekenttään viesti: teatteri ja osallistuja/osallistujien nimet



• **Sunnuntai 20.11. Omaishoitajien kirkkopyhä.**

•

Omaishoitajien viikolla 47 maanantaina 21.11.

Toimistollamme avoimet ovet klo 10-15



• **Torstai 24.11. Hemmottelupäivä** toimistolla klo 15-18.
Tarjolla 20min pituisia hoitoja (hieronta, kasvohoito tai intialainen päähieronta á8€). Ilmoittautumiset 21.11.mennessä maanantaisin p. 050-469 4209



• **Lauantaina 10.12. joulujuhla** Upseerikerholla Lahdessa (Hennalankatu) klo 12-15. Hinta 22€. Omat kyydit.
Ilmoittautumiset maanantaisin 28.11.mennessä p.050-4694209

Aina maanantaisin klo 12-15 toimistolla avoimet ovet.

Teemme myyntituotteita ja kahvittelemme muuten vain.

Älä suotta jää yksin asioita murehtimaan,
kun voit jakaa ne jonkun toisen kanssa.
Katsotaan ja mietitään yhdessä!



Vertaistukiryhmät loppusyksyllä 2011

Keräämme ryhmissä kahvittelemme yhteydessä kahvimaksun 1€. Kahvikassaan kerääntyneillä varoilla järjestämme omaishoitajille virkistävää toimintaa. Tapaamisissa keskustellaan omaishoitoon liittyvistä aiheista, vaihdetaan kuulumisia, virkistytään, kahvitellaan ja toisinaan kuullaan vierailijoiden puheenvuoroja. Lisätietoja p.050-469 4209

Lahdessa toimivat ryhmät :

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimitiloissa Lahdessa, Rautatienkatu 23 A 19. Tiloihin pääsee myös hissillä. Soita silloin etukäteen p. 050-469 4209, niin tullaan avaamaan ovi. Loppusyksyn aiheina mm. terveystietoa ja avainapteekkiä

Naisten ryhmä: Tiistaina 25.10. ja 29.11. klo 13-14.30

Miesten ryhmä: Keskiviikkona 19.10. ja 16.11. klo 13.30-15.30

Aloitamme keilaamalla klo 12.30-13.30 (maksu 6€)

Hohtokeilan tiloissa Vapaudenkatu 18. Sopii hyvin myös aloittelijoille. Voit tulla myös katselemaan tai suoraan toimistolle kahville.



Keskiviikko-kerho: Hoitajien ja hoidettavien yhteinen ryhmä.

Keskiviikkona 12.10 ja 23.11. klo 13-14.30

Työikäisten ryhmä: Torstaina 13.10. ja 10.11. klo 17.30-19.00

Hämeenkosken ryhmä: Osuuspankin alakerrassa

torstaina 27.10 ja 24.11 klo 14-15.30

Orimattilan ryhmä: Palvelutalo Koivikossa tiistai 18.10 ja 15.11 klo 13-14.30

Vertaistukitoimintaa Päijät-Hämeessä:

Kysy lisää ja lähde mukaan! HUOM! Voit ilmoittaa tällä palstalla omaishoitajille tarkoitettua ryhmästä, palvelusta tai tapahtumasta. Muista myös päivittää tietoja!

ARTJÄRVEN OMAISHOITAJAT

- ❖ kokoontuvat noin kerran kahdessa kuukaudessa. Lisätietoja: diakoni Sirkka Kekki puh. 040 836 2693 tai kotihoidon koordinaattori Eija Siira puh. 0400 44 6129.



ASIKKALAN OMAISHOIDON TAPAAMISET

- ❖ Kokoontumiset Oltermannin tiloissa kuukausittain. Tapaamisiin ovat tervetulleita sekä omaishoitajat että hoidettavat. Lisätietoja kotipalveluohjaaja Aila Kekkoselta puh. (03) 880 2866.

HARTOLAN OMAISHOITAJAT

- ❖ Hartolan omaishoitajat kokoontuvat kahden kuukauden välein. Yhteydenotot kotihoidon koordinaattori Tarja Lusi puh. 044 743 2434.

HEINOLAN OMAISHOITAJIEN TAPAAMISET

- ❖ kerran kuukaudessa kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 13 Niemelän palvelutalon ravintola, Heinola. Lisätietoja Helga Nurminen-Ekholm, puh. 040-861 0840.

HOLLOLASSA

- ❖ Kunnallista omaishoidon tukea saavat omaishoitajat tapaavat kerran kuukaudessa ja tekevät retkiä. Tapaamiset vain omaishoitajille, jotka saavat kunnallista tukea. Lisätietoja vastaava kotihoidonohjaaja puh. Pirkko Pulkkinen (03) 880 2185 ma - pe klo 11–12.
- ❖ Kuntosaliryhmä omaishoitajille perjantaisin klo 14 – 15 palvelutalo Huilissa. Lisätietoja Tuula Ukkonen, Huilin kuntohoitaja puh. (03) 875 8214.

LAHDEN SEURAKUNTA:

- ❖ Seurakunta järjestää omaishoitajille retkipäiviä ja lomia Siikaniemessä. Lisäksi seurakunnassa toimii sururyhmiä. Lisätietoja Diakoniatyön Palvelukeskuksesta klo 9-12 puh. (03) 891 265.
- ❖ Salpausselän seurakunnan *OIVAKLUBI* järjestää päivätoimintaa omaishoidossa oleville ikääntyville henkilöille, jotka asuvat ensisijaisesti Salpausselän seurakunnan alueella. Lisätietoja Helena Tiensuu puh. 044 719 1474.
- ❖ Launeen seurakunnan *RAUHANTUPA* järjestää päivätoimintaa Launeen kirkolla omaishoidossa olevilla ikääntyneille henkilöille, ensisijaisesti Launeen alueella asuville. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 719 1471

NASTOLAN OMAISHOITAJIEN KUUKAUSITAPAAMISET

- ❖ Nastolan seurakuntatalolla, Immiläntie 2. Tiedustelut diakoni Pirkko Aulén puh. 050 4127021 tai litti-Nastolan kotihoidon koordinaattori Päivi Poikolainen puh. 044 440 6592.

PADASJOEN KUNNAN OMAISHOITAJIEN TAPAAMISET

- ❖ Visapuistossa. Kysy lisää Heli Moilanen puh. (03) 880 2133, gsm 044 780 2582 tai diakonissa Eija Laaksonen puh. 040 749 0037.

❖



SYYSKOKOUS

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään yhdistyksen toimistolla Rautatienkatu 23 a 19, tiistaina 1.11.2011 klo 14.00. Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Johtokunta

