

Varkauden Seudun
Omaishoitajat ry/OmaisOiva

YHDISTYSTIEDOTE
2/2025

Hei omaishoitajat ja läheiset! 😊

Kevättä ja kesää kohti ollaan menty hurjaa vauhtia, joka tarkoittaa sitä, että paljon mukavia tapahtumia on tulossa. Järjestämme tänä vuonna kaksi erillistä kesäretkeä sen vuoksi, ettei yhteen näytökseen saanut tarpeeksi paljon lippuja. Valitsethan siis näytöksistä vain toisen, johon ilmoittaudut, jolloin mahdollistamme retkelle pääsyn mahdollisimman monelle.

Milla jää lomalle huhtikuun puolen välin tienoilla, josta suoraan äitiyslomalle. Hänet voi kuitenkin tavata satunnaisesti toimistolla ja kahvilassa. 😊 Jos digi opastukselle ilmenee kovaa tarvetta loman aikana, voi Mirjalle jättää pyyntöä esim. digikahvilasta, jolloin Milla yrittää katsoa itselleen sopivaa aikaa tulla neuvomaan.

Loppukevään ja kesäajan Mirja toimii yksin, jolloin kaivataankin vapaaehtoisia auttamaan tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Tule siis rohkeasti mukaan, jos aikaa ja kiinnostusta löytyy. 😊 Kiitos myös tähän asti mukana olleille vapaaehtoisille, olette olleet suuri apu.

Terveisin

Mirja ja Milla

*”Elämä on jokaisessa hymyssä
jokaisessa katseessa
jonka kohtaat päivässäsi*

*elämä on jokaisessa ajatuksessa
jokaisessa vilkaisussa
jokaisessa pienessäkin
terävässä sekunnissa
jonka jokin elää liikkumatta”*

Kauneutta käsille

Haluaisitko kauniit, pehmeät kädet tai kokeilla jotain uutta kynsilakkaa, ehkä useampaa? Entä, jos kokeilisit jotain ihanaa kynsilakan päälle ennen päällyslakkaa.

Kaikki on mahdollista.

Tule mukaan “kauneutta käsille” päivään la 12.4. klo 13,
(Kauppakatu 43, Varkaus). Kuorimme karheudet ja
laitamme kynsinauhat paikoilleen, sekä valitsemme
sinulle sopivan aluslakan ja lopuksi tietysti rasvaamme
kädet & kynsinauhat.

Mukaan mahtuu max. 15 ensiksi ilmoittautunutta.

Omavastuu 5€

Ilmoittautumiset ja väritoiveet voi laittaa
tekstiviestillä Päiville 0405088756

Tilaisuuden järjestää Varkauden Seudun Omaishoitajat ry ja Varkauden seudun epilepsia
yhdistys yhteistyössä

Pääsiäismyyjäiset & kahvila

PIDÄMME PÄÄSIÄISMYYJÄISET/KAHVILAN
TORSTAINA 17.4. KLO 10-14, KAUPPAKATU
43.

MYYJÄISIIN SAA LEIPOA YHDISTYKSEN
HYVÄKSI. ILMOITATHAN TUOMISESI
MIRJALLE TAI MILLALLE TO 10.4.
MENNESSÄ.

TOIVOMME, ETTÄ MYYTÄVÄT TUOTTEET
OLISIVAT HINNOITELTUNA TOIMISTOLLAMME
KE 16.4. KLO 15 MENNESSÄ.

PIENESTÄ MAKSUSTA TARJOLLA
KAHVIA/TEETÄ KERA KAHVILEIVÄN,
SEKÄ ARPAJAISET!



Kevätkokous

Tiistaina 27.5. klo 13:00

Kauppakatu 43

Kokous on avoin kaikille jäsenille!
Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kokouksessa kahvitarjoilu

Tervetuloa vaikuttamaan ja
päättämään kanssamme.

Hallitus

Rovaniemen markkinoilla

Olemme varanneet 60 lippua su 8.6. klo 15 näytäntöön.

Omaavastuu 20€ sis. kyydit (Varkaus klo 13, Leppävirta klo 13.20 & Heinävesi klo 14),
lipun ja väliaika kahvit & makea leivos.

Sitovat ilmoittautumiset ke 7.5. mennessä Mirjalle.

Ke 7.5. jälkeen tulleista peruutuksista perimme 100% omavastuun.

"Runsaille vuosien varrelta tutuksi tulleilla ralleilla siivitetty hulvaton esitys on taattua kesäteatteriaainesta! Lentävä Kalakukko kuljettaa kaverukset Lappiin kullanetsintään ja tapahtumarikkaat käännteet saavat alkunsa."

Rooleissa saadaan nauttia imitaattori Juha Laitilan, Petri Hervannon ja Teuvo Oinaan, Anna-Maija Ojansivun, Leksä Louhivaaran, Jussi Valkosen, Merja Kuisman, Juse Venäläisen, Pasi Rantasen ja nuoren tähden Eikka Erosen upeista laulusuorituksista.

Esityksen kesto: n. 2 h 30 min. väliaikoineen

ILMOITTAUDUTHAN VAIN YHTEEN KESÄTEATTERIIN.



Heinäveden leiripäivä

Palokin majatalolla
ke 11.6. klo 10-15

Ohjelmassa mukavaa yhdessä oloa,
ruokailu, luostari vierailu ja kahvit

Omavastuu 15€ + kyyti 5€

Mukaan mahtuu max. 40, jonka vuoksi
Heinävedellä asuvat ovat
ilmoittautumisessa etusijalla, jos paikkoja
jää, täytetään niitä muilta paikkakunnilta.

Sitovat ilmoittautumiset ja ruokavaliot
Mirjalle ma 26.5. mennessä, jonka jälkeen
tulleista peruutuksista perimme 100%
omavastuun.

Puurtilan leiripäivä

pidetään torstaina 7.8. klo 11-14.

Päivä aloitetaan ruokailulla, jonka jälkeen
luvassa yhteistä puuhailua, musiikkia ja
kahvit.

Omavastuu 15€ + kyyti 5€

Sitovat ilmoittautumiset Mirjalle ti 22.7.
mennessä, jonka jälkeen tulleista
peruutuksista perimme 100% omavastuun.

Päivä toteutetaan yhteistyössä Varkauden seurakunnan
kanssa

Leppävirran leiripäivä

Pidetään Harjulassa ti 12.8.
klo 10-15

Ohjelmassa mukavaa puuhailua yhdessä, ruokailu, musiikkia ja kahvit.

Omavastuu 15€ + kyyti 5€

Sitovat ilmoittautumiset Mirjalle ma 28.7. mennessä, jonka jälkeen tulleista peruutuksista perimme 100% omavastuun.

Yhteistyössä Leppävirran seurakunnan kanssa

Omaishoitajien ja ikäihmisten leiripäivä

Pidetään Kirvesrannassa

ti 19.8. klo 10-14

Päivä sisältää mukavaa puuhaa yhdessä, ruokailun, musiikkia ja kahvit.

Omavastuu 15€ + kyyti 5€

Sitovat ilmoittautumiset

Mirjalle (0504641889) ma 4.8. mennessä, jonka jälkeen tulleista peruutuksista perimme 100% omavastuun.

Päivä toteutetaan yhteistyössä Joroisten kunnan ja seurakunnan kanssa.

Satumaan kuningas

Reijo Taipale

Olemme varanneet 60 lippua su 24.8. klo 15 näytäntöön.

Omavastuu 20€ sis. kyydit (Varkaus klo 13, Leppävirta klo 13.20 & Heinävesi klo 14), lipun ja väliaika kahvin & makea leivos.

Sitovat ilmoittautumiset ke 23.7. mennessä Mirjalle. Ke 23.7. jälkeen tulleista peruutuksista perimme 100% omavastuun.

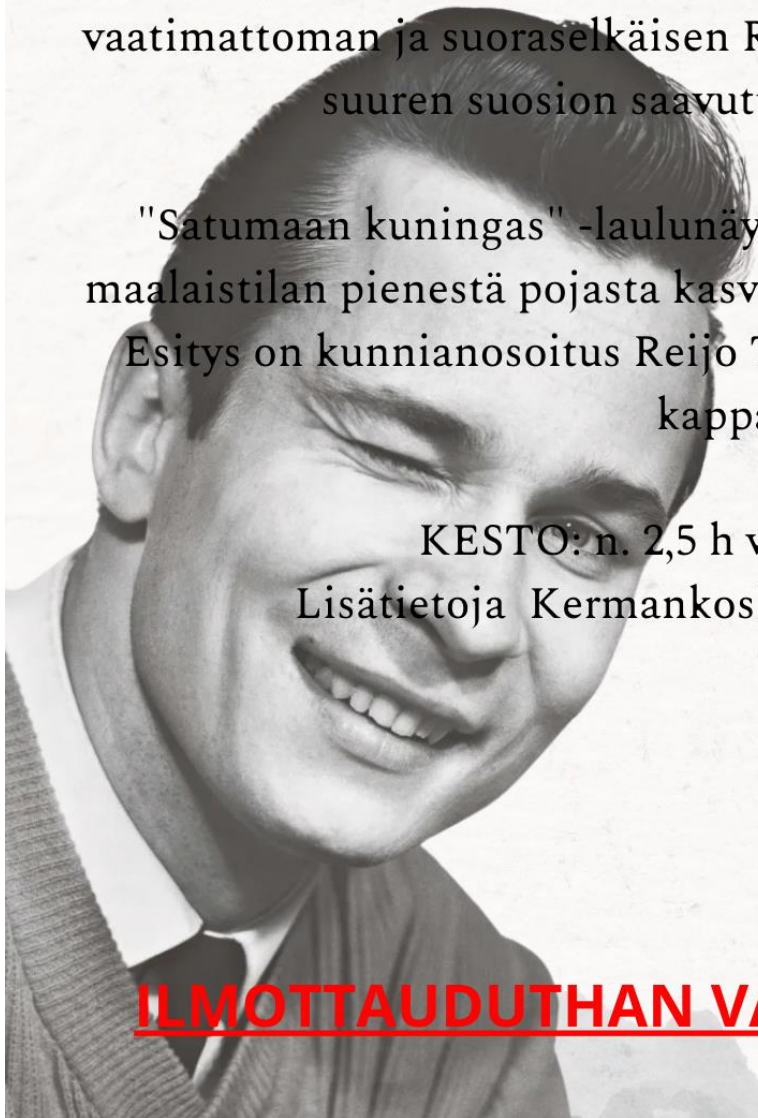
Neljän platina- ja kuudentoista kultalevyn tangokuninkaan, vaatimattoman ja suorasekkäisen Reijo Taipaleen uran kunniaksi tehty suuren suosion saavuttanut musiikinäytelmä.

"Satumaan kuningas" -laulunäytelmä kertoo tarinan siitä, kuinka maalaistilan pienestä pojasta kasvoi suosittu tanssilavojen kiintotähti. Esitys on kunnianosoitus Reijo Taipaleen levyttämälle "Satumaa"-kappaleelle.

KESTO: n. 2,5 h väliaikoinen (0,5 h)

Lisätietoja Kermankosken kesäteatterin sivuilta.

ILMOTTAUDUTHAN VAIN YHTEEN TEATTERIIN!



VERTAISTUKIRYHMÄT KEVÄT & SYKSY 2025

Säännöllisesti kokoontuvat omaishoitajien ryhmät sopivat kaikille, jotka kaipaavat pysyvämpää vertaisjoukkoa ja hieman piristystä päiviin. Näissä ryhmissä saat vertaistukea toisilta omaishoitajilta ja ehkä hieman nauruakin on luvassa. Tule katsomaan, mitä voimme sinulle tarjota!

Omaisoiva vertaistuki tapaaminen Joroisissa

JOROINEN, OMASP KERHOHUONE (MUTALANTIE 1)

Maanantai	7.4.2025	13-15
Maanantai	19.5.2025	13-15
TAUKO		

Syksyllä olemme miettineet yhdistää omaishoitajien ja muistipuolen ryhmiä, jonka takia syksyn aikataulu selviää myöhemmin.

Omaisoiva vertaistuki tapaaminen Heinävedellä

HEINÄVESI, PITOPALVELU JUHLAN TILOISSA (KERMANTIE 6)

Tiistai	1.4.2025	13-15
Tiistai	6.5.2025	13-15
Tauko		
Tiistai	2.9.2025	13-15

Yhteyttä voi ottaa omais- ja perhehoidon keskuksen. Puhelinpalvelusta saat neuvontaa ja ohjausta ikäihmisten perhehoitoon liittyvissä kysymyksissä.

Sosiaaliohjaaja (omishoidon asiakasneuvoja) puh. 013 330 2892 / keskus

Maanantai – Perjantai klo 9.00 – 12.00, ajan voi varata Pirjo Suihkoselle.

Omaisoiva vertaistuki tapaaminen Leppävirralla

LEPPÄVIRTA, KIRJASTO

Keskiviikko	2.4.2025	13-15
Keskiviikko	7.5.2025	13-15
Tauko		
Keskiviikko	17.9.2025	13-15

Omaisoiva vertaistuki tapaaminen Varkaudessa

VARKAUS KUUKAUSI TAPAAMINEN, OMAISHOITAJIEN TOIMISTO

Torstai	3.4.2025	13-15 Hannu Kokki, hyvinvointialueen kuulumiset ja Nivelrikon hoidosta
Torstai	8.5.2025	13-15
Tauko		
Torstai	4.9.2025	13-15

Muistitreeni- ja vertaistukiryhmä omaishoitajille yhdessä muistiluotsin kanssa

WARIKKO, AHLSTRÖMINKATU 22

Keskiviikko	16.4.2025	13-14.30
Keskiviikko	30.4.2025	13-14.30
Keskiviikko	14.5.2025	13-14.30
Keskiviikko	28.5.2025	13-14.30

Tuolijooga

Tuolijooga joka toinen keskiviikko omaishoitajien ryhmätilassa Kauppakatu 43. Jokainen joogaa oman kuntonsa mukaan. Vetäjänä vapaaehtoisemme Riitta Haukijärvi. Ryhmän max. koko 15 hlö. Ilmoittautumiset Mirjalle tai Millalle kahvituksen vuoksi.

Joogan hinta 3€/kerta

Keskiviikko	19.3.2025	13-14.30
Keskiviikko	2.4.2025	13-14.30
Keskiviikko	16.4.2025	13-14.30
Keskiviikko	30.4.2025	13-14.30
Keskiviikko	14.5.2025	13-14.30
Keskiviikko	28.5.2025	13-14.30
Tauko		
Keskiviikko	24.9.2025	13.14.30



Omaishoitajien vesijumppa

Omaishoitajien vesijumppa joka keskiviikko Varkauden uimahallin alakerrassa. Jumppa-aika 45 min (9.00-10.30 koko aika sisältäen pesun ja pukeutumisen).

Jumpan hinta 3.50 €/kerta tai 60€/koko kevät

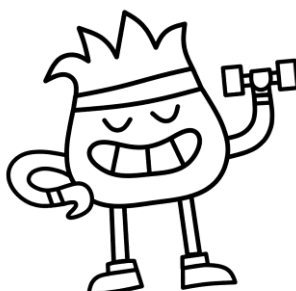
Keskiviikko	2.4.2025	9-10.30
Keskiviikko	9.4.2025	9-10.30
Keskiviikko	16.4.2025	9-10.30
Keskiviikko	23.4.2025	9-10.30
Keskiviikko	30.4.2025	9-10.30
Keskiviikko	7.5.2025	9-10.30
Keskiviikko	14.5.2025	9-10.30
Keskiviikko	21.5.2025	9-10.30
Keskiviikko	28.5.2025	9-10.30
Tauko		
Keskiviikko	3.9.2025	9-10.30
Keskiviikko	10.9.2025	9-10.30
Keskiviikko	17.9.2025	9-10.30
Keskiviikko	24.9.2025	9-10.30



HUOM!!

Omaishoitajien kuntosali joka tiistai klo 13 Kunnonsalilla (Ahlströminkatu 23, Varkaus).

Mukaan mahtuu uusiakin jumppaajia 😊



JÄSENTIETOA

Liitto toimii omaishoitajien aseman parantamiseksi valtakunnallisella tasolla mm. antamalla lausuntoja sekä vaikuttamalla lainsäädäntöön ja mielipideilmaisuun. Liittymällä jäseneksi lisääät painoarvoa; **yhdessä olemme enemmän!** Liiton sääntöjen mukaan henkilöjäsen liittyy paikallisyhdistyksen jäseneksi. Jäseneksi voi liittyä olemalla yhteydessä Varkauden Seudun Omaishoitajat ry:n työntekijöihin (yhteystiedot sivun lopussa) tai ottamalla yhteyttä Omaishoitajaliittoon. Jäsenyyden vahvistamisen jälkeen saat noin viikon kuluessa tervetulokirjeen, laskun, jäsenkortin, tietoa tuetuista lomista, sekä palveluoppaan 2023-2024 loppu keväästä postitse. **Vuonna 2025 jäsenmaksu on 30 euroa.**

JÄSENEDET:

- Lähellä-lehti (4 numeroa vuodessa)
- Palveluopas
- Vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja:
 - Synsam, Viking Line, Edis, LakiMari, Greenstar Hotellit, Kunnonpaikka ja Polku hotelli

LIITY JÄSENEKSI:

Soittamalla numeroon **050 464 1889** (Mirja Hakkarainen) **050 449 1178** (Milla Hakonen) tai sähköpostitse **varkaudenseudunomaishoitajat@outlook.com** tai **varkaudenseudunomaishoitajat1@outlook.com** TAI

Soittamalla numeroon **020 7806 510** ma-to klo 9-15. (omaishoitajaliitto) tai laittamalla sähköpostia **anu.nurmi@omaishoitajat.fi**

Jäsenrekisteriselosteeseen voit tutustua verkossa: <https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/J%C3%A4senrekisteriseloste.pdf>

[Omaishoidonneuvontapuhelin liitto](#)

Omaishoidon kysymyksissä voit soittaa liiton ilmaiseen neuvontapuhelimeen **p. 0800 390 229 ti - to klo 9-12.**

PAIKALLISESTI NEUVOTELLUT EDUT JÄSENIILLE

Kauneushoitola Ihana Valo

Kauppakatu 39

Neurosonic -hoito

hintaan 15€.

"Neurosonic menetelmä toimii niin, että se lähettää kehoon matalataajuisia värähtelyä, mikä edistää kehon luonnollisia korjaavia ominaisuuksia erityisesti unen laadun ja tehon kannalta.

Neurosonic luo mekaanisesti meditaation kaltaisen tilan ja mielen ei tarvitse työskennellä rentoutuakseen. Stressiperäiset oireet kuten ahdistus, unihäiriöt helpottuvat, asiakkaiden mukaan myös kipu helpottuu.

Menetelmä soveltuu kaikentyyppisille ja sitä sovelletaan lämpimästi."

Kuvaria

(entinen Foto-Ritva)

Pirnankatu 4

Kauppakeskus Forum

017 552 6099

20 % alennus

valokuvaamon hinnoista

(passi- ym. valokuvat)

Kauneushoitola Weera

Kauppakatu 35, Varkaus

045 161 9570

Kasvohoito 70 €

**sis. kuorinnan, seerumin, hieronnan, naamion ja
loppuvoiteet**

(ei kotikäyntejä)

Jalkahoitaja ja hoivapalvelu

Satu Vasarainen

Kauppakatu 35, Varkaus

0400 834 917

Perusjalkahoito 45 €

kynsien lakkauksen kanssa 50 €

(ei kotikäyntejä)

TOIMISTO AVOINNA / OmaisOiva kahvila

PERJANTAIKAHVILA KLO 10 – 14

Maistuisiko kahvi ja juttuseura? Jos vastasit kyllä, tervetuloa piipahtamaan perjantaikahvilassamme. Kahvilassa voit nauttia päiväkahvit joko yksin tai yhdessä hoidettavasi kanssa. Kahvilassamme voit myös törmätä toisiin omaishoitajiin ja saada vertaistukea heiltä.

Kahvilassamme on teemoja, jolloin keskitymme vaan teemaan alla olevana päivänä ja kellonaikana eli aamupäivästä on mahdollisuus tulla keskustelemaan ja vaihtamaan kuulumisia, jos et halua osallistua sen päivän teemaan.

TEEMAKAHVILAT:

Pe 14.3. Musiikkia

Pe 28.3. Pelailua

Pe 11.4. Musiikkia

Pe 25.4. Pelailua

Pe 2.5. Kahvila suljettu

Pe 16.5. Musiikkia

Pe 30.5. Kahvila suljettu

HEINÄKUUSSA KAHVILA SULJETTU



Muulloin kahvila normaalisti auki, myös keskustelukahviloissa mahdollista tehdä jotain yhdessä, jos asiakkaat niin toivovat 😊

Hinnasto:

Kahvi & leivonnainen	2€
Tee & leivonnainen	1,50€
Kahvi	1€
Tee	0,50€
Pillimehu	0,50€
Leivonnainen	1€
Santsikuppi	ilmainen

OIVAHETKI

Voit varata henkilökohtaisen OivaHetken itsellesi, kun kaipaat keskusteluseuraa. OivaHetkessä voimme keskustella mistä vain, niin arkisista asioista kuin myös vaikeammista mieltä painavista asioista.

OivaHetki voidaan pitää kotonasi, toimistollamme tai esimerkiksi kahvilassa. Sinä asiakkaana saat valita itsellesi mieluisan paikan!

Tämä hetki on sinulle pieni hengähdystauko arjen keskelle, jossa on mahdollista purkaa hieman omia ajatuksiaan.

OivaHetket ovat maksuttomia eivätkä vaadi sitoutumista! Varaa vain aika Mirjalta tai Millalta puhelimitse tai sähköpostitse. Voit halutessasi tilata meidät juttelemaan yhdessä tai erikseen. 😊

Muistathan myös, että emme ole terapeutteja vaan neuvomme/autamme oman tiedon ja taidon mukaan.

Millalta saatavissa digineuvontaa hänen oman osaamisensa mukaan.

Mirja (050 464 1889 / varkaudenseudunomaishoitajat@outlook.com)

Milla (050 449 1178 / varkaudenseudunomaishoitajat1@outlook.com)



YHTEYSTIEDOT

Varkauden Seudun Omaishoitajat / OmaisOiva

Mirja Hakkarainen

Toiminnanjohtaja

Kauppakatu 43, 78200 Varkaus

78200 Varkaus

050 464 1889

varkaudenseudunomaishoitajat@outlook.com



Airi Hirvonen

Puheenjohtaja

Pohjoiskyläntie 125, 78480 Timola

040 037 2911

airi.hirvonen@pp.inet.fi



Milla Hakonen

Toiminnanohjaaja

Kauppakatu 43, 78200 Varkaus

050 449 1178

varkaudenseudunomaishoitajat1@outlook.com



Varkauden Seudun
Omaishoitajat ry.

