



Varkauden Seudun Omaishoitajat ry

YHDISTYSTIEDOTE 3/2026



Hei omaishoitajat ja läheiset



Autat ja hoivaat läheistäsi – tervetuloa mukaan toimintaamme

Omaishoito koskettaa monia, vaikka ei virallinen omaishoitaja olisikaan. 80% hoivasta on omaisten ja läheisten vastuulla. Joka kolmas työkäinen auttaa säännöllisesti läheistään ansiotyönohessa, jonka vuoksi usealla ruuhkavuodet seuraavat toisiaan.

Meidän joukkoomme ovat tervetulleita kaikenikäiset ja erilaisissa elämäntilanteissa olevat omaistaan ja läheistään hoitavat, sekä perheenjäsenet. Toimintaamme osallistuminen ei edellytä virallista omaishoidon tuen sopimusta, sekä suurin osa toiminnasta on maksutonta.

Toimimme omaistaan tai läheistään hoitavien henkilöiden tukijoina arjessa, jotta he jaksaisivat raskaassa hoitotyössään jatkossakin. Joukkoamme vahvistavat sydämelliset vapaaehtoiset, sekä helposti lähestyttävät työntekijät.

Tänä vuonna olemme juhlineet meidän 20-vuotista taivalta yhdistyksessä, meillä oli juhla kirjastolla, jossa myös tapasimme suuren joukon teitä matkassamme mukana kulkeneita ja teidän läheisiä. Juhla oli lämminhenkinen ja viihdyttävä. Myös pitkin vuotta olemme huomioineet juhluvuottamme, sekä vielä syksyllä ja talvella on lisää virkistystä luvassa.

Syksyllä meillä on syyskokous, jossa joudumme valitsemaan uuden puheenjohtajan Airin puheenjohtajuuskauden tullessa päätökseen. Myös hallitukseen tarvitsemme muutamia uusia jäseniä, joten toivoisimme halukkaita asettumaan reippaasti ehdolle ja hyppäämään mukaan viemään yhdistystä eteenpäin.

Kiitämme teitä myös ahkerasta osallistumisesta varojen keräämiseen. Viime kesänä pidettiin joukolla kesäteatterin kahvio, myyjäisiä olemme järjestäneet useampaan otteeseen, sekä viimeisimpänä yhdistyksen tiloissa toimiva vapaaehtoisten järjestämä kirpputori. Kiitos siitä teille kaikille, jotka olette näihin osallistuneet työpanoksellanne.

Vapaaehtoisia ei voi koskaan olla liikaa, joten olisitko sinä kiinnostunut olemaan yhdistyksemme vapaaehtoinen? Tervetuloa mukaan 😊

Jaana saa nauttia seurastanne vielä syyskuun loppuun saakka ja Milla palaa töihin teidän iloksenne 1.10.

Usko sydämesi unelmiin,
luota haaveitasi hulluimpiin.
Mahdoton on mahdollista,
älä koskaan luovuta

Kaikille oikein ihanaa loppukesää ja syksyä 😊

Terveisin

Mirja, Jaana ja Milla





SYYSKOKOUS

torstaina 19.11.2026

klo 13

Kokous on avoin kaikille jäsenille.
Käsitellään sääntömääräiset asiat.
Kokouksessa kahvitarjoilu.

Tervetuloa vaikuttamaan ja
päättämään kanssamme.

Hallitus



VIERAILU FAMIFARMILLA

Keskiviikkona 9.9. klo 12.30

**FAMIFARMIN ESITTELYÄ JA
TUOTANTOTILOIHIN TUTUSTUMISTA**

KYYDIT

KLO 11:45 VARKAUS, TAULUMÄENTORI

KLO 12:10 JORONEN, TORI

OMAVASTUU 10 €, SISÄLTÄÄ KYYDIN

RYHMÄÄN MAHTUU

MAX. 15 HENKEÄ

ILMOITTAUTUMINEN 31.8. MENNESSÄ

MIRJALLE 050 464 1889 TAI

JAANALLE 050 449 1178

HYVINVOINTIWEBINAARIT

TORSTAI 10.9. klo 17-18

Avaimia omaishoitajan voimien palauttamiseen

Oletko huolissasi jaksamisestasi? Kuluvatko voimavarat rutiinien hoitamiseen? Tuntuuko, että ilo on katoamassa?

Omaishoitajuus tai sellaiseksi luokiteltava epävirallinen hoiva voi olla todella palkitsevaa. Toisaalta se on myös merkittävä riskitekijä omaishoitajan uupumukselle, ja sillä voi olla laaja-alaisia vaikutuksia omaishoitajan hyvinvointiin, sekä kotona että työelämässä. Uupumus on luonnollinen seuraus pitkäkestoisesta stressistä ja puutteellisesta palautumisesta. Uupumus ei ole itsessään sairaus, mutta pitkittyessään se ennustaa sairauksien ilmentymistä tai olemassa olevien sairauksien vaikeutumista, heikentää toimintakykyä ja lisää tapaturmien riskiä.

Uupumista on mahdollista ehkäistä. Palautumisesta huolehtimisen lisäksi on hyvä tulla tietoiseksi mahdollisista kuormittavista ajatus- ja toimintamalleistasi. Aiheesta kertoo lisää **erikoispsykologi ja EMDR-terapeutti Nina Lyytinen**.

TORSTAI 1.10. klo 17-18

Hyvinvointiwebinaari: Toivon säilyttäminen vaikeassa elämäntilanteessa

Omaishoitajan arkeen voi kuulua pitkittynyttä huolta, luopumista ja surua – esimerkiksi silloin, kun omaishoitaja hoitaa lastaan, jolla on etenevä sairaus, saattohoidossa olevaa sisartaan tai muistisairasta puolisoaan. Tällaisissa tilanteissa omasta jaksamisesta huolehtiminen ja toivon ylläpitäminen voi tuntua vaikealta.

Tässä Hyvinvointiwebinaarissa pysähdytään toivon, turvan ja mielen voimavarojen äärelle. Saat tietoa ja käytännöllisiä keinoja siihen, miten voit löytää pieniä toivon hetkiä myös epävarmuuden keskellä.

Asiantuntijana toimii koulutettu **kuolindoulien kouluttaja Jutta Saanila**. Hänellä on kokemusta elämän loppuvaiheen ja luopumisen teemoista. Luento tarjoaa ymmärrystä, konkreettisia näkökulmia ja hetken hengähdysten omaishoitajille.

Kaikki webinaarit ovat osallistujille maksuttomia ja vaativat ilmoittautumisen tarjoilun vuoksi viimeistään webinaaria edeltävänä päivänä, jos haluaa tulla toimistollemme katsomaan sitä muiden kanssa yhdessä. Webinaarin linkin voi myös tilata kotiin omalle koneelle omaishoitajaliiton sivuilta.



OVET- OMAISHOITAJAVALMENNUS VARKAUDESSA

Omaishoitajien ryhmätilassa, Kauppakatu 43

Onko perheessäsi alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne. Järjestämme maksuttoman OVET- OMAISHOITAJAVALMENNUKSEN.

Valmennuksessa käsitellään mm. omaishoitajuutta, tukipalveluja , hoivatyötä, apuvälineitä ja omaishoitajan voimavaroja.

Valmennus sopii myös työssäkäyville, koska
kokoontumme aina
klo 16.30 - 18.30

Valmennus toteutetaan

- Ti 22.9. Omaishoitotilanteen tunnusmerkit
- Ti 29.9. Omaishoito osana elämää
- Ti 13.10. Palvelut perheen tukena
- Ti 20.10. Avaimia avustamiseen
- Ti 27.10. Muutos osana elämää
- Ti 3.11. Avaimia hoivatyöhön
- Ti 17.11. Huomista kohti, voimaa vertaistuesta

Ryhmään otetaan enintään 15 osallistujaa

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
pe 11.9. mennessä
Mirjalle 050 464 1889





OVET- OMAISHOITAJAVALMENNUS JOROISISSA

Oma SP:n kerhohuoneella, Mutalantie 1

Onko perheessäsi alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne. Järjestämme maksuttoman OVET- OMAISHOITAJAVALMENNUKSEN.

Valmennuksessa käsitellään mm.
omaishoitajuutta, tukipalveluja , hoivatyötä,
apuvälineitä ja omaishoitajan voimavaroja.
Valmennus sopii myös työssäkäyville, koska
se järjestetään

lauantaisin klo 10.00 - 13.00

Valmennus toteutetaan

- 19.9. Ovet omaishoitajuuteen,
omaishoitotilanteen tunnusmerkit
omaishoito osana elämää
- 26.9. Avaimia avustamiseen
- 3.10. Palvelut omaishoitoperheen tukena
- 10.10. Omat oveni, hoivatyö
- 17.10. Muutos osana elämää
- 24.10. Ovet huomiseen, ryhmän päätös

Ryhmään otetaan enintään 15 osallistujaa

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset
pe 4.9. mennessä
Mirjalle 050 464 1889**



Voimavara & hyvinvointi ryhmä



RYHMÄSSÄ KÄYDÄÄN LÄPI KOKONAISVALTAISTA
HYVINVOINTIA, SEKÄ UNELMIA. SAAT VINKKEJÄ
VOIMAVAROJEN LISÄÄMISEEN JA SIIHEN, KUINKA
TEHDÄ ARJESTA OMANNÄKÖISTÄ.

Kerrat:

TO 24.9. 13-15

TO 22.10. 13-15

TO 29.10. 13-15

TO 5.11. 13-15

RYHMÄÄN OTETAAN ENINTÄÄN 10
OSALLISTUJAA

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET
PE 11.9. MENNESSÄ
MIRJALLE 050 464 1889



Katse huomiseen

Omaishoidon päätyminen on suuri elämänmuutos.

Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden käydä läpi luopumista ja siihen liittyviä tunteita, sekä uutta elämäntilannetta yhdessä toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Ryhmä tukee suuntaamaan katseen tulevaisuuteen ja löytämään sieltä iloa tuottavia ja odottamisen arvoisia asioita.

Tavoitteena on, että saat keinoja tunteidesi tunnistamiseen ja käsittelyyn.

Huomaat, ettet ole yksin omien ajatustesi ja kokemustesi kanssa ja opit pitämään omasta hyvinvoinnistasi ja jaksamisestasi parempaa huolta, sekä suhtaudut aiempaa toiveikkaammin nykyiseen tilanteeseesi ja löydät uusia näkökulmia tulevaisuuteesi.

Tapaamisia on kuusi kertaa, aina klo 13-15

Tiistai 29.9. Yhteiselle polulle

Tiistai 13.10 Minun tarinani

Tiistai 27.10. Tunteiden palapeli

Tiistai 17.11. Pidän itsestäni huolta

Tiistai 24.11. Katse huomiseen

Tiistai 15.12. Ryhmän lopetus

Ryhmään otetaan enintään 10 osallistujaa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

ma 14.9.2026 mennessä,

Mirjalle puh. 050 464 1889

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Tuu mukkaan! – vapaaehtoistoiminnan messut

25.8.2026 klo 15–18

VARKAUS | Museokeskus Konsti,
Satakunnankatu 1

Kuule vapaaehtoisten tarinoita,
tapaa toimijoita ja löydä itsellesi
mielekästä tekemistä – tai tule
ihan vain kuulolle!



Ohjelma:

- Puheenvuoro: Vapaaehtoisten rekrytointi ja sitouttaminen
- Paneelikeskustelu:
Vapaaehtoistoiminnasta
kokemusasiantuntijaperustainen
- Vapaaehtoistoiminnan esittely-
pisteet: mahdollisuus tutustua eri
toimijoihin ja vapaaehtoistehtäviin

Juontamassa Mari Perankoski!



VARKAUDEN VUODEN 2026 VAPAAEHTOINEN

Varkauden vuoden vapaaehtoinen 2026 - kampanja starttaa **1.9.2026**, jolloin kuka tahansa – niin yksityishenkilö kuin yhteisö – saa ehdottaa vuoden vapaaehtoista.

Varkauden vuoden vapaaehtoinen on henkilö, joka voi olla pitkän linjan vapaaehtoistoimija tai uusi tulokas. Hän toimii vapaaehtoisena sydämellä ja innostaen millä alalla tahansa. Hän voi olla yhteisön kantava voima, taitava innostaja, kekseliäs toiminnan kehittäjä, siltojen rakentaja, erilaisten kohtaamisten synnyttäjä tai muuten ansioitunut ja aktiivinen vapaaehtoinen.

Varkauden vuoden vapaaehtoiseksi ei voi valita henkilöä, joka saa hyväntekeväisyydestään rahallista korvausta (esim. vapaaehtoistyötä tarjoavan järjestön työntekijä) tai joka on julkisesti palkittu/huomioitu vapaaehtoistyöstä aikaisemmin.

Lisätietoa valintaprosessista ja linkki ehdotuksen jättämisestä vuoden vapaaehtoiseksi julkaistaan elokuussa.

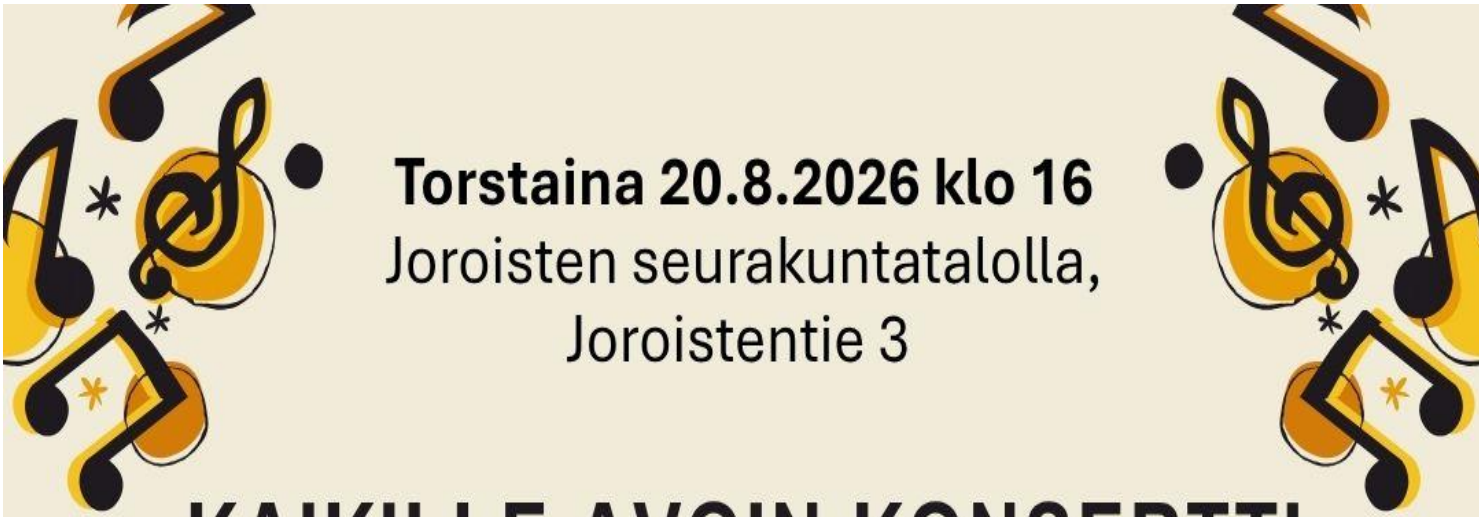
Nyt on hyvä hetki laittaa mietintämyssy päähän, merkata 1.9 kalenteriin ja valmistautua ehdottamaan Varkauden vuoden vapaaehtoista!

Vuoden vapaaehtoisen julkistaminen ja palkitseminen tapahtuu itsenäisyysjuhlassa 6.12.2026

Yhteystiedot

Pia Hedman, osallisuuskoordinaattori

Pia.hedman@varkaus.fi



Torstaina 20.8.2026 klo 16
Joroisten seurakuntatalolla,
Joroistentie 3

KAIKILLE AVOIN KONSERTTI

SALMELAT

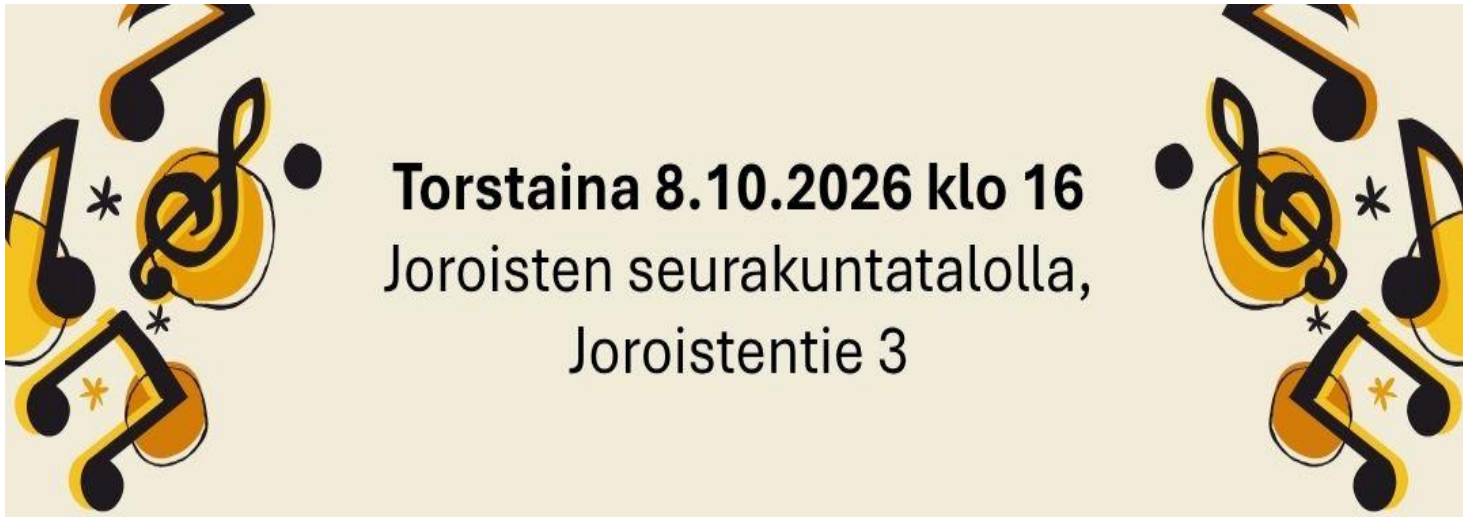
Ohjelmassa konsertti, tarjoilua ja yhdessäoloa.

Tilaisuus järjestetään Eevi ja Eemil Tannisen
säätiön tuella.

 **JOROISTEN
SEURAKUNTA**
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

 Eläkeliiton Joroisten yhdistys ry





Torstaina 8.10.2026 klo 16
Joroisten seurakuntatalolla,
Joroistentie 3

KAIKILLE AVOIN KONSERTTI
TIINA RÄSÄNEN

Ohjelmassa konsertti, tarjoilua
ja yhdessäoloa.

Tilaisuus järjestetään
Eevi ja Eemil Tannisen
säätiön tuella.



 **JOROISTEN
SEURAKUNTA**
SUOMEN EV. LUT. KIRKKO



PAIKALLISESTI NEUVOTELLUT EDUT JÄSENILLEMME

Kauneushoitola Ihana Valo

Kauppakatu 39, Varkaus, 050 549 6655

Neurosonic -hoito 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 ja unihäiriöt helpottuvat, asiakkaiden mukaan myös kipu helpottuu.

Menetelmä sopii kaikenikäisille ja sitä on turvallista käyttää “

Kuvaria

(ent. Foto-Ritva)

Pirnankatu 4, Kauppakeskus Forum 040 418 0121

15 % alennus

valokuvaamon hinnoista

(passi ym. valokuvat)

Jalkahoitaja ja hoivapalvelu

Satu Vasarainen

Kauppakatu 35, Varkaus

0400 834 917

Perusjalkahoito 45 €

kynsien lakkauksen kanssa 50 €

(ei kotikäyntejä)

Kauneushoitola Weera

Kauppakatu 35, Varkaus, 045 161 9570

Kasvohoito 80 €

sis. kuorinnan, seerumin, hieronnan, naamion ja loppuvoiteet

(ei kotikäyntejä)

-Kasvohoidon yhteydessä

- ripsien JA kulmien kestovärjäys 25 € (norm. 32 €)

- - ripsien TAI kulmien kestovärjäys ja muotoilu 15 € (norm. 20€)

Hoitoa varattaessa mainittava omaishoitajaetu

Kotipalvelu Verenpisara Oy

Vattuvuorenkatu 1 a 3, 78200 Varkaus

050 5812031

Omaishoitajaetu: Saat -10 % alennuksen itsemaksettavista palveluistamme

Hinta edulla: ♦ **39,60 €/h** (norm. 44 €/h, alv 0 %)

Etu koskee: **kotihoitoa, kotisiivousta, ikkunanpesua, kodinhoitoa,
asioimispalvelua ja virkistyspalveluja.**

Tästä palvelusta saat myös kotitalousvähennyksen!

Mainitse omaishoitajaetu varauksen yhteydessä!

Etu ei koske palvelusetelillä ostettua palvelua!

Etu on voimassa 31.8.2026 saakka!

Jalkahoitola Balance

Pirtinranta 6 lh. 11,

040 655 1409

Jalkahoito 58 € (norm. 60 €)

Laitos- tai kotikäynteihin + 10 €

VERTAISTUKIRYHMÄT SYKSY 2026

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

Omaisoiva vertaistuki tapaaminen Joroisissa

JORONEN, OMASP KERHOHUONE (MUTALANTIE 1)

Maanantai	21.9.2026	13-15	
Maanantai	5.10.2026	13-15	
Maanantai	2.11.2026	13-15	
Maanantai	14.12.2026	13-15	Joulupuuro

Omaisoiva vertaistuki tapaaminen Heinävedellä

HEINÄVESI, PITOPALVELU JUHLAN TILOISSA (KERMANTIE 6)

Tiistai	15.9.2026	13-15	
Tiistai	6.10.2026	13-15	
Tiistai	10.11.2026	13-15	
Tiistai	8.12.2026	13-15	Jouluruoka

Omaisoiva vertaistuki tapaaminen Leppävirralla

LEPPÄVIRTA, KIRJASTO

Keskiviikko	23.9.2026	13-15	
Keskiviikko	21.10.2026	13-15	
Keskiviikko	18.11.2026	13-15	
Keskiviikko	16.12.2026	13-15	Joulupuuro

Omaisoiva vertaistuki tapaaminen Varkaudessa

VARKAUS KUUKAUSITAPAAMINEN, OMAISHOITAJIEN TOIMISTO

Torstai	3.9.2026	13-15	Esperi Hoivakoti Joutsenkulma
Torstai	15.10.2026	13-15	
Torstai	12.11.2026	13-15	
Torstai	10.12.2026	13-15	

Tuolijooga

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

Joogan hinta 3 €/kerta

Keskiviikko	19.8.2026	13-14.30
Keskiviikko	2.9.2026	13-14.30
Keskiviikko	16.9.2026	13-14.30
Keskiviikko	30.9.2026	13-14.30
Keskiviikko	14.10.2026	13-14.30
Keskiviikko	28.10.2026	13-14.30
Keskiviikko	11.11.2026	13-14.30
Keskiviikko	25.11.2026	13-14.30
Keskiviikko	9.12.2026	13-14.30



Joogaa vetää vapaaehtoisemme,
iloinen ja ihana

Riitta Haukijärvi

Omaishoitajien vesijumppa

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

Vesijumpan hinta 3,50/kerta tai 45 €/koko syksy

Keskiviikko	2.9.2026	9-10.30
Keskiviikko	9.9.2026	9-10.30
Keskiviikko	16.9.2026	9-10.30
Keskiviikko	23.9.2026	9-10.30
Keskiviikko	30.9.2026	9-10.30
Keskiviikko	7.10.2026	9-10.30
Keskiviikko	14.10.2026	9-10.30
Keskiviikko	21.10.2026	9-10.30
Keskiviikko	28.10.2026	9-10.30
Keskiviikko	4.11.2026	9-10.30
Keskiviikko	11.11.2026	9-10.30
Keskiviikko	18.11.2026	9-10.30
Keskiviikko	25.11.2026	9-10.30
Keskiviikko	2.12.2026	9-10.30
Keskiviikko	9.12.2026	9-10.30
Keskiviikko	16.12.2026	9-10.30



Omaishoitajien kuntosali

Omaishoitajien kuntosali **joka tiistai 4.8.2026 alkaen klo 13-14 Kunnonsalilla** (Ahlströminkatu 23, Varkaus)

Ei tarvitse olla omaishoidon tuen saaja vaan kaikki omaishoitajat ovat tervetulleita kuntoilemaan. Jokainen kuntoilee omien voimiensa ja jaksamisensa mukaan.

Mukaan mahtuu uusiakin 😊

Pidetään aurinkoa ja virkeää mieltä yllä läpi vuoden, yhdessä kuntoilemalla, nauttimalla liikunnan iloista ja hyvänmielen tunteesta



TOIMISTO AVOINNA / Omaisoiva kahvila

PERJANTAIKAHVILA KLO 10 – 14

Perjantaikahvilamme ovat avoimia tilaisuuksia, joissa voit kysyä omaishoidosta, tutustua sekä yhdistyksemme toimintaan, että saada vertaistukea muilta omaishoitajilta. Tervetuloa nauttimaan päiväkahvit joko yksin tai yhdessä hoidettavasi kanssa.

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

KAHVILAT

Kesän ajan kahvila on avoinna, jos olemme paikalla			
perjantai	7.8.2026	Kahvila suljettu	Kuopion kesäretki
perjantai	14.8.2026	10-14	
perjantai	21.8.2026	10-14	Pelailua
perjantai	28.8.2026	10-14	
perjantai	4.9.2026	10-14	Tietovisa
perjantai	11.9.2026	10-14	
perjantai	18.9.2026	10-14	Laulelua / Karaoke
perjantai	25.9.2026	10-14	
perjantai	2.10.2026	10-14	Tuolijumppa
perjantai	9.10.2026	10-14	
perjantai	16.10.2026	10-14	Arpajaiset
perjantai	23.10.2026	10-14	
perjantai	30.10.2026	10-14	Yhdessä kokkailua
perjantai	6.11.2026	10-14	
perjantai	13.11.2026	10-14	Elokuva iltapäivä
perjantai	20.11.2026	10-14	
perjantai	27.11.2026	10-14	Bingo
perjantai	4.12.2026	10-14	
perjantai	11.12.2026	10-14	Joulumyyjäiset
perjantai	18.12.2026	11-12.30 ja 13-14.30	Joulupuuro

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 Jaanalta tai 1.10. jälkeen 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)

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



JÄSENTIETOA

Liitto toimii omaishoitajien aseman parantamiseksi valtakunnallisella tasolla mm. antamalla lausuntoja sekä vaikuttamalla lainsäädäntöön ja mielipideilmaisuun. Liittymällä jäseneksi lisäät 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 2026 jäsenmaksu on 30 euroa.**

JÄSENEDET:

- Lähellä-lehti (4 numeroa vuodessa)
- Palveluopas
- Vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja:
 - Synsam, Viking Line, Edis, LakiMari, KotiData, Greenstar Hotellit, Kunnanpaikka ja Polku hotelli, Digihappy, Nallikari, Turvan vuoksi

LIITY JÄSENEKSI:

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

Soittamalla numeroon **020 7806 500** 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.**

Muutoksia loma-aikoihin

Mirja lomailee

8.6.-12.6.

1.7.-10.7.

20.7.-24.7.



Jaana lomailee

18.6.-22.6.

13.7.-16.7.

27.7.-31.7.

10.8.-12.8.

20.8.-24.8.

7.9.-11.9.



Liityn jäseneksi

Omaishoitajaliiton jäsenyhdistykseen

Jäsenyhdistyksen nimi **Varkauden Seudun Omaishoitajat ry**

Sukunimi_____

Kaikki etunimet_____

Osoite_____

Postinumero_____ Postitoimipaikka_____

Syntymäaika_____ Puhelinnumero_____

Sähköpostiosoite_____

Haluan Lähellä-lehden (valitse)

☐

Selattavana nettilehtenä

☐

Paperisena lehtenä postitse

☐

Kyllä, haluan paikallisyhdistyksen tiedotteita postitse

☐

Kyllä, haluan paikallisyhdistyksen tiedotteita sähköpostitse

☐

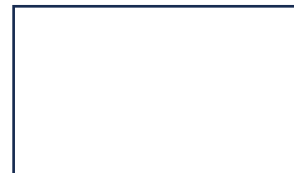
En halua paikallisyhdistyksen tiedotteita

LIITY JÄSENEKSI

Täytä oheinen lomake, jos haluat liittyä Varkauden Seudun Omaishoitajat ry:n jäseneksi.

Lomakkeen voit palauttaa suoraan toimistollemme Kauppakatu 43, Varkaus tai voit lähettää sen myös postitse, taita arkki keskeltä, nido tai teippaa ylhäältä ja lisää postimerkki

Vuonna 2026 jäsenmaksu on 30 €. Jäsenmaksu sisältää yhdistyksen jäsenyyden ja edut: Lähellä-lehden (4 numeroa vuodessa), Palveluoppaan ja vaihtuvia yhteistyökumppanien etuja



Varkauden Seudun

Omaishoitajat ry

Kauppakatu 43

78200 Varkaus



Muistiinpanoja



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



Jaana Elmgren-Salmi

Toiminnanohjaajan sijainen 30.9. saakka

Kauppakatu 43, 78200 Varkaus

050 449 1178

varkaudenseudunomaishoitajat1@outlook.com



Varkauden Seudun
Omaishoitajat ry.

