

**Aurinkoinen tervehdys Lakeuden Omaishoitajat ry:n jäsenille!**

Suomen kesä on ollut kaunis vaikka on satanutkin paljon.

Nyt elokuun alkupäivinä kesäsääten kuin paranevat. Nautitaan kauniista alkusyksystä ja tankataan auringonvaloa tulevaan talveen. Kehoa piristävät myös luonnon ja puutarhan tarjoamat tuoreet marjat ja vihannekset!

**Tervetuloa tuleviin tapahtumiin syksyllä 2007:**

● **Leppoisa Lenkki**-tapahtuma 1.9. Lähtö Seinäjoen Terveystuoto-oppilaitoksen parkkipaikalta (Koskenalantie) klo:12.00 Reitti sopii myös pyörätuolilla liikkujille.

● **Omaishoitajien ja hoidettavien virkistysretki**

Mustasaaren Raippaluotoon ke 5.9.2007 klo: 9-n.16.30.

Ruokailu Raippaluodon ravintola Berny`n siltalounas-buffeella. Ihastellaan merellisiä maisemia ja käydään sillan läheisyydessä olevalla näkötorilla.

Kotimatalla nautitaan kahvit ja ostoksia voi tehdä Tervajoella Arabia Hackman Iittala tehtaanyymälässä.

**Retken hinta jäsenperheille 20€/hlö ja ei-jäsenille 22€/hlö.**

Hintaan sisältyy matkat, ruoka ja kahvit.

**Ilmoittautumiset 29.8 mennessä** Mirvalle p.0400-665899

tai Anne-Marialle p.040-5876762

● Lakeuden Omaishoitajat ry:n **syyskokous** to 15.11 klo: 18 alkaen Seinäjoen Järjestötalolla, Kauppakatu 1, 2.krs. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita.

● Viikolla 48 vietämme omaishoitajien viikkoa. Suunnitteilla on **28.11 klo:12-15 omaishoitajien virkistysiltapäivä** Seinäjoen amk-koululla, Koskenalantie 17.

● **Erityislasten vanhemmille** on suunnitteilla loka-marraskuussa virkistysviikonloppu Härmän kuntokeskuksessa. Viikonlopun hinta on 100€/pariskunta. Tarkempi ajankohta ilmoitetaan lehtien järjestöpalstoilla. Viikonlopusta saa tietoa lähemmin myös toimistoltamme.

**OmaKunto-projektin kuulumisia:**

Iloiset terveiset yhdistyksen jäsenille! Elämme elokuuta ja kesän hiljaiselon jälkeen toimintamme jälleen vilkastuu. Viimeisen vuoden aikana olemme järjestäneet omaishoitajille kuntokursseja Seinäjoki-Nurmo-Kurikka alueella.

**Seuraava kuntokurssi järjestetään yli 60-vuotiaille kauhavalaisille**

**omaishoitajille 10.9-16.11.2007.** Kurssi tarjoaa vertaistukea, luentoja ja kevyttä liikuntaa. Kotikäynneillä harjoitellaan tarvittaessa ergonomista avustamista, ohjataan apuvälineiden, sosiaaliturvaan, -palveluihin sekä omaishoitajan jaksamiseen liittyvissä asioissa. Kurssi on osallistujille maksuton eikä osallistuminen edellytä kunnallisen omaishoidontuen saamista. Osallistujia mahtuu vielä mukaan! Lisätietoja antaa Anne-Maria ja Hanna.

Marraskuusta alkaen on suunnitteilla erityislasten vanhempien kuntokurssi kauhavalaisille, yli- ja alahärmäläisille erityislasten vanhemmille.

Haluamme rohkaista omaishoitajia hoitamaan omaa terveyttään ja ottamaan omaa aikaa itselleen seuraavan runon sanoin:



**Siksi tahtoisin sanoa Sinulle, joka hoidat omaistasi:**

**Rakasta häntä niin paljon, että rakastat ensin itseäsi.**

**Huolehdi itsestäsi, omasta jaksamisestasi.**

**Vasta sitten voit huolehtia hoidettavastasi ja rakastaa häntä.**

**Hyvää syksyä!**

Anne-Maria Halmesmäki

p. 040-587 6762

[omakunto@netikka.fi](mailto:omakunto@netikka.fi)

Toimisto avoinna ma-pe klo: 9-15.

Hanna Riikonen

p. 050-444 1028

[omakunto.riikonen@netikka.fi](mailto:omakunto.riikonen@netikka.fi)

**Huom! Ilmoitathan Anne-Marialle jos haluat jäsenkirjeen jatkossa sähköpostilla.**

**Ohhoijaa-projektin kuulumisia:**

Ohhoijaan kautta voi tilata itselleen sijaisen (kotimiehen) kotiin yhdistyksen toiminta-alueella. Hinnat ovat edullisia Ray:n ja kuntien tuen avulla. Jäsenet saavat myös 10 % alennuksen. Kotimiehen päätehtävä on huolehtia hoidettavasta omaishoitajan poissa ollessa, mutta myös tehdä kevyitä kotitöitä, olla kylvetysapuna, antaa ohjausta ja tietoa omaishoitajalle. **Kotimiestoimintamme** on saanut uuden työntekijän.

Toukokuun lopussa on työssään aloittanut lähihoitaja Eija Mäki-Ullakko Ylistarosta.

Kotimiehenä jatkaa myös lähihoitaja Anne Raivio. Heitä voit tilata hoitoavuksi numerosta **0400-665 899**.

**Vertaisryhmät** jatkavat toimintaansa elo-syyskuussa Seinäjoella, Nurmossa, Kurikassa, Ylistarossa, Jalasjärvellä, Lapualla ja Kauhavalla. Niihin ovat tervetulleita niin entiset kuin uudetkin läheistään hoitavat. Vertaisryhmissä keskustellaan, jaetaan tietoa ja virkistäydytään. Seuraa paikallislehtesi seuratoimintapalstaa ja aina voi tarkistaa myös toimistolta sekä oman kunnan omaishoidon vastaavalta ryhmän kokoontumiset.

Seinäjoella aloittaa syksyn tullen myös uusi toivottu **työikäisten omaishoitajien ryhmä**. Ikäkeskuksessa jatkaa eläkeikäisille omaishoitajille suunnattu vertaisryhmä kerran kuukaudessa.

Alahärmän ja Ylihärmän omaishoitajille ei ole säännöllistä vertaisryhmää, joten heille on tulossa eri yhteistyötahojen kanssa toteutettava **tieto- ja virkistyspäivä 29.9**.

Omaishoitajat ja Läheiset Liitto ry järjestää yhteistyössä projektin kanssa maksuttoman **vertaistoimijakoulutuksen 26-27.10**. Vertaistoimija on omaishoitajan vapaaehtoinen vierellä kulkija, ihminen ihmiselle. Häneltä ei vaadita ammatillisia valmiuksia, vaan omaa omaishoitokokemusta. Peruskoulutuksen käyneille ja aktiivisesti mukana toimiville järjestetään jatkokoulutuksia, mentorointia, seminaareja ja virkistystä. Mikäli tunnet, että Sinulla olisi voimavaroja olla toisen omaishoitajan tukena oman hoitotyön rinnalla tai omaishoitajuuden jo loputtua, kysy lisätietoja Mirvalta.

Leppoisaa syksyä, nähdään toiminnan merkeissä!

Mirva Ämmälä

p.0400-665 899 (muistathan, että vanha lankanumero ei ole enää käytössä)

[ohhoijaaprojekti@netikka.fi](mailto:ohhoijaaprojekti@netikka.fi)

Toimisto avoinna ma-to 9-15

**Ota rohkeasti yhteyttä meihin kun Sinulla on kysyttävää omaishoitoon liittyvistä asioista. Toimistolta voit ostaa myös adresseja ja onnittelukortteja.**

Yhdistyksen puheenjohtaja Marja Leena Mustonen p.0400-683990