



PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT RY:N
OMAISTAN TAI LÄHEISTÄÄN HOITAVIEN

Liity
yhdistyksemme
jäseneksi

TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2024

VANTAAN JA KERAVAN HYVINVOINTIALUEELLA

*Poimi talteen
- vertaistukea ja voimavaroja!*

**Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n
syksyn ryhmistä ja tapahtumista
löytyy jokaiselle jotain.**



Vertaistuki voimaannuttaa ja lisää omaishoitajan hyvinvointia

Omaishoitaja, teet tärkeää työtä, muistathan pitää huolta myös omasta hyvinvoinnistasi. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry tukee omaishoitajia mm. ohjauksen, neuvonnan, vertaistukiryhmien ja tapahtumien avulla.

Olemme koonneet tähän toimintakalenteriin erilaisia mahdollisuuksia löytää voimavaroja arkeen. Yksi keino parantaa jaksamistaan on lähteä mukaan vertaistukiryhmään. Ryhmässä saat tarpeellisen tiedon lisäksi mahdollisuuden keskustella ja vaihtaa kokemuksia muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmien lisäksi järjestämme retkiä ja hyvinvointia tukevia virkistyshetkiä.

Tervetuloa osallistumaan yhdistyksemme toimintaan yli kuntarajojen. Et tarvitse virallista omaishoidon sopimusta, olemme kaikkia omaistaan hoitavia varten.

Tervetuloa mukaan!

Johanna Karppinen
omaistoiminnan kehittäjä

Toimintakalenterin ilmestymisen jälkeen syksyn muista uusista tapahtumista tai retkistä saat tietoa ottamalla yhteyttä yhdistyksemme toimistoon johanna.karppinen@polli.fi tai 040 533 2710

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n järjestämään toimintaan voi osallistua, vaikka ei ole yhdistyksen jäsen eikä toimi virallisena omaishoitajana

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on omaishoitajien tuki- ja edunvalvontajärjestö. Neuvomme omaistaan hoitavia, kehitämme omaishoidon tukitoimia ja järjestämme vertaistoimintaa.

Saat meiltä

- ohjausta ja neuvontaa
- tietoa omaishoidosta
- tukea omaan tilanteeseesi

Käy tutustumassa toimintaamme. Tarkemmat tiedot löytyvät Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n nettisivuilla www.polli.fi, Oma-jäsenlehdestä tai soittamalla Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toimistoon 040 533 2710. Voit myös laittaa sähköpostia osoitteeseen info@polli.fi

Ota yhteyttä, olemme sinua varten

Neuvontanumero

050 551 4335

Puhelinneuvonta avoinna ma-to klo 9–15.

Puhelinneuvonnan hinta on liittymäsopimuksesi mukainen (pvm/mpm).

Yhteystiedot:



**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**

puh. 040 533 2710

ma-to klo 9-11 ja klo 12-15 (mpm)

Ratamestarinkatu 7, 00520 Helsinki

polli.fi oma-lehti.fi

Varmimmin tapaat meidän sopimalla tapaamisajan.



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

ILON HELMIÄ -RYHMÄT OMAISTAAN JA LÄHEISTÄÄN HOITAVILLE Voimavaroja arjen jaksamiseen

Onko kotonasi tai lähipiirissäsi henkilöitä, jotka tarvitsevat apua ja hoivaa? Tuntuuko joskus, että olet uupunut kaikkien päivittäisten töiden, tehtävien ja velvoitteiden keskellä?

TIKKURILAN TAPAAMISET

AIKA: Ke 21.8., 18.9., 16.10. ja to 14.11. klo 13–15
PAIKKA: Tikkurilan asukastila, Lummetie 2 A, 4. krs

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Ke 28.8., 25.9. ja 20.11. klo 13–15
PAIKKA: Myyrmäkitalo, Paalutori 3, 2. krs

KORSON TAPAAMISET

AIKA: Ke 4.9., 2.10., 30.10. ja 27.11. klo 13–15
PAIKKA: Korson asukastila, Korsontie 2

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

p. 050 555 0004 / johanna.karppinen@polli.fi

Ryhmät on järjestetty yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa. Sijainhoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi, voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.

Tiedustelut sijaishoidosta:

Myyrmäen päivätoimintakeskus p. 0400 773 241
Hakunilan päivätoimintakeskus p. 050 303 112

MIESTEN RYHMÄ – JAKSAMISEN MONET ULOTTUVUUDET -TEEMALLA

Tule mukaan miesten ryhmään, jossa keskustellaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja elämästä muutenkin. Ryhmästä saat tietoa ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta.

AIKA: ma 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 15–16.30

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs

OHJAAJAT: Vertaisohjaajat Veijo Pekkarinen ja Teuvo Heinonen

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun vuoksi tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

MIESOMAISHOITAJIEN TAPAAMISET VANTAALLA

Tule keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja jakamaan arjen kokemuksiasi. Ryhmässä saat tietoa ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. Kahvitarjoilu

AIKA: to 12.9. ja 7.11. klo 14.30–16

PAIKKA: Tikkurilan asukastila, Lummetie 2 A, 4. krs

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

p. 050 555 0004 / johanna.karppinen@polli.fi

UUDISTUNUT SATEENKAARI-KAHVILA

Sydämellisesti tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan. Vaihdetaan kuulumisia arjestamme omaishoitajina, jaetaan ilot ja surut, neuvotaan ja tuetaan, verkostoidutaan ja vietetään mukava kahvihetki keskenämme. Tapaamme kerran kuussa Microsoft Teamsin kautta, johon lähetämme linkin osallistumissilmituksen yhteydessä. Tervetuloa!

AIKA: Ti 6.8., 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 16–17.30

PAIKKA: Microsoft Teams

ILMOITTAUTUMINEN: kai.baer@polli.fi

/ 050 408 1815 viim. vuorokautta aiemmin

YKSILÖKESKUSTELUT: Uutta Sateenkaari-kahvilassa on mahdollisuus yksityiskeskusteluun, kun kaipaat kasvatusten tapaamista. Ota yhteyttä, niin voimme sopia 1,5 h tapaamisen joko tiloissamme tai esim. lähikahvilassa. Även på svenska. Also in english.

TYÖIKÄISTEN OMAISHOITAJIEN RYHMÄ

Puolisoa tai vanhempaasi hoitava – ota hetki omaa aikaa ja tule keskustelemaan toisten työikäisten kanssa omaishoivan iloja ja suruja!

AIKA: Ti 6.8., 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 18–19.30

PAIKKA: Microsoft Teams

OHJAAJA: Satu Nystedt, koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija

ILMOITTAUTUMINEN: satu.nystedt@kolumbus.fi viimeistään päivää ennen tapaamista

Tapaamme kerran kuussa Microsoft Teamsin kautta, johon lähetämme linkin osallistumissilmituksen yhteydessä.

CAFÉ SVEA

Kamratstödsträffar för närståendevårdare

Vi träffas månatligen och diskuterar vår vardag som närståendevårdare, delar med våra glädje och sorgestunder, ger varann tips och stöd, lär oss känna varann och har en trevlig kaffestund tillsammans. Vi träffas månatligen via Microsoft Teams. Vi skickar deltagarlänken till dig efter att du anmält dig med.

TID: Tis 3.9., 1.10., 5.11. och 3.12. kl. 14–15.30

PLATS: Microsoft Teams

ANMÄLAN: kai.baer@polli.fi / 050 408 1815

minst 1 dygn före

INDIVIDUELLA SAMTAL: Nytt på Café Svea är möjligheten till privat diskussion när du önskas mötas ansikte mot ansikte. Kontakta oss så kan vi ordna ett 1,5 timmars möte antingen i våra utrymmen på Banmästargatan 7 eller till exempel i ett för dig närliggande café.

ILTAKAHVILA -”ruusukupit ja peltimukit”

Lämpimästi tervetuloa yksin, kaksin hoidettavasi kanssa, koko perheen voimin tai ystäväsi kanssa omaan kahvilaamme. Kahvilassa on pientä ohjelmaa ja tilaa vapaalle keskustelulle. Kahvilatoiminnasta vastaa yhdistyksemme vapaaehtoiset.

KAHVILAILLAT KLO 17–19:

Ke 11.9. Kotivara ja varautumisrohkeus / Marjukka Mikkola, Kotivarakouluttaja, Matinkylän Martat

Ke 9.10. Suomalaisen kirjallisuuden päivä / Pirjo Valaste, vapaaehtoinen ja kirjallisuuspiirin ohjaaja

Ke 13.11. Jalkaterveys. Ennaltaehkäise ja hoida jalkavaivoja / Jalkaterapeutti (AMK) Paula Sivén

Ke 11.12. Nojatuoimatka Firenzeen / Pirjo Valaste, vapaaehtoinen

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovikello B-rapun ovella oikealla)

ILMOITTAUTUMINEN: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710 viimeistään kahvilaviikon maanantaina (Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.)

NEULEKAHVILA

Tule mukaan neulekahvilaan käsityösi kanssa tai ilman. Tarjolla on kahvia ja iloista juttuseuraa.

AIKA: ti 17.9., 15.10., 19.11. ja 17.12. klo 13–15

PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Seija Kainulainen

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään edellisenä päivänä tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

HOIVATAITOJA – tietoiskuja omaistaan hoitaville

AIKA: Tiistaina 24.9. klo 13–15

Näön tutkimuksesta / KotiOptikot

Tiistaina 22.10. klo 13–15

Hygienia hoivassa / Anita Nevankoski, hoitotyön opettaja ja mukana mahdollisesti TENA-edustaja

Tiistaina 12.11. klo 13–15

Suun terveys / Milja Lillemann, terveyden edistäjä, Helsingin kaupunki

PAIKKA: Yhdistyksen toimistolla, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään edeltävään päivään mennessä tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

SYKSYN KULTTUURIKOHEET OMAISHOITAJILLE

HELSINGIN TAIDEHALLI, Nervanderinkatu 3

AIKA: Keskiiviikkona 18.9. klo 13

Opastetulla kierroksella tutustumme kuvanveistäjä Tommi Toijan töihin. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Sisäänpääsy: 11 € tai museokortti.

LAPINLAHDEN LÄHDE, Lapinlahdenpolku 8

AIKA: Tiistaina 8.10. klo 13

Lapinlahden Lähde on taiteen, kulttuurin ja mielen keskus, joka toimii entisessä Lapinlahden psykiatrisessa sairaalassa. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Maksuton.

LUONNONTIETEELLINEN MUSEO,

Pohjoinen Rautatiekatu 13

AIKA: Torstaina 14.11. klo 13

Museon parhaat palat -opastuskierros.

Mukaan mahtuu 20 henkilöä. Sisäänpääsy: 11 € tai museokortti.

TAIDEKOTI KIRPILÄ,

Pohjoinen Hesperiankatu 7, 6. krs

AIKA: Tiistaina 3.12. klo 13

Taidekoti Kirpilä on ainutlaatuinen yksityiskodissa sijaitseva taidemuseo. Mukaan mahtuu 15 hlöä. Maksuton.

KULTTUURIKAVERIT: Hilikka, Leena ja Silja toimivat ohjaajina. Tunnistat heidät A4-kokoisesta kyltistä, jossa on FinFami Uusimaan ja Pollin logot.

ILMOITTAUTUMINEN: Kulttuurikaveri Hilikalle hilikka.marttinen1@outlook.com / 050 548 2968 viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta.

Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi sekä yhdistys. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n kanssa, tietoa tarvitsemme tilastointia varten. Kerro myös, onko sinulla museokortti.

EDUSKUNTAVIERAILU

Lähde kanssamme vierailulle eduskuntaan kansanedustaja Sari Sarkomaan vieraaksi.

Ta-paamisessa pääsemme tutustumaan remontoituun eduskuntataloon ja sen jälkeen on keskustelua ja iltakahvit.

AIKA: Tiistaina 24.9. klo 17.15

PAIKKA: Eduskuntatalo, Mannerheimintie 30
ILMOITTAUTUMISET: Sitovat ilmoittautumiset 2.–11.9. tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710, saat tarkemmat tulo-ohjeet samalla.

OMAI SHOITAJAT, JOIDEN LÄHEINEN ON SIIRTYNUT PITKÄAIKAI SHOIVAAN

Tapaamisen tarkoituksena on vertaistuellinen kohtaaminen samanlaisessa elämäntilan- teessa olevien kanssa sekä saada tietoa uudelleen arkeen.

AIKA: Torstaina 3.10. klo 13–15.30

PAIKKA: Vantaalla, Myyrmäen vanhuskeskus, Ruukkukuja 7, 01600 Vantaa

AIKA: Torstaina 10.10. klo 13–15.30

PAIKKA: Helsingissä, yhdistyksen toimistolla, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki) Tapaamisissa mukana Tuija Kotiranta, Omaisena ry sekä Johanna ja Soili.

ILMOITTAUTUMINEN: pe 27.9. mennessä johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004 Kerro samalla kahvitarjoilua varten mahdolliset ruoka-aineallergiat.

MUISTOJEN MATKALAUKKU - TULE YKSIIN TAI YHDESSÄ LÄHEISESI KANSSA

Helsingin kaupunginmuseon Muistojen matkalaukku on täynnä vuosikymmenten aarteita. Tavaroiden avulla voimme tehdä aikamatkan entiseen ja muistella esimerkiksi lapsuuden kouluaikoja. Muistojen matkalle meidät vie kulttuurikaveri Leena Roininen.

AIKA: Keskiviikkona 16.10. klo 13

PAIKKA: Yhdistyksen toimistolla, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään pe 11.10. mennessä tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

ENTISET OMAI SHOITAJAT

Hoivatilanteen loputtua läheisen menehtymiseen on suuri elämämuutos. Tule keskustelemaan ja pohtimaan samassa elämäntilanteessa olevien kanssa mahdollisuuksista löytää uusia polkuja arkeen.

AIKA: Torstaina 17.10. klo 13–15.30

PAIKKA: Vantaalla, Tikkurilan asukastila, neuvottelutila 1

AIKA: Torstaina 24.10. klo 13–15.30

PAIKKA: Helsingissä, yhdistyksen toimistolla, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki) Tapaamisissa mukana Johanna ja Soili.

ILMOITTAUTUMINEN: Molempiin tapaamisiin perjantaihin 11.10. mennessä soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756 Kerro samalla kahvitarjoilua varten mahdolliset ruoka-aineallergiat.

HYVINVOINTIPÄIVÄ VAKE-ALUEEN OMAI SHOITAJILLE

AIKA: Tiistaina 15.10. klo 10 alkaen

PAIKKA: Yoga Studio Tada, 2. krs (käynti takaa/sisä-pihalta), Vuollemutka 3, Myyrmäki

PÄIVÄN OHJELMA:

Klo 10–12.30 Lempeää kehon ja mielen huoltoa, rentoa palautumista ja rauhoittavaa hengittelyä
Klo 13 Lounas

Oletko stressaantunut ja/tai väsynyt? Tule mukaan rentouttavaan, hyvinvointiasi tukevaan joogaan, joka auttaa vahvistamaan arjen voimavaroja. Aloitellaan päivä pienellä luennolla hengityksestä ja sen fysiologiasta. Tämän jälkeen kokeillaan keveitä liike- ja hengitysharjoituksia. Harjoitukset ovat sellaisia, joita voit myöhemmin toteuttaa omatoimisesti kotona. Harjoitukset voivat antaa kaivatun tauon silloin, kun elämässä on paljon meneillään. Jooga on tietoista palautumista ja vastapainoa kaikelle suorittavalle tekemiselle. Lopuksi rentoudutaan tiibetiläisten äänimaljojen sointukylvyssä. Äänimaljojen kaunis ääni ja äänen värähtely hellii kehoa ja mieltä. Et tarvitse aiempaa kokemusta joogasta, riittää, kun saavut paikalle omana itsenäsi. Rentoutushetken jälkeen käymme vielä yhdessä lounaalla.

ILMOITTAUTUMINEN JA TIEDUSTELUT:

johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004 Sitovat ilmoittautumiset + mahdolliset ruoka-aineallergiat Johannalle 30.9. mennessä.

Hyvinvointipäivä on maksuton.

Sijaishoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.

Yhteystiedot:

Myyrmäen päivätoimintakeskus 0400 773 241
Hakunilan päivätoimintakeskus 050 303 1126

Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

AIKA: Torstaina 14.11.2024 klo 18

PAIKKA: Yhdistyksen toimisto, Ratamestarinkatu 7 B (ovikello B-rapun ovella oikealla), 2. krs / Teams-linkin välityksellä etänä Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat.

ILMOITTAUTUMINEN: Ti 12.11. mennessä tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Etänä osallistuville lähetämme Teams-linkin sähköpostin ennen kokousta.

Tervetuloa!

Syysjärjestöjen Pollin hallitus

ERITYISLASTEN ISOVANHEMPIEN VERTAISTAPAAMINEN

Mukaan ovat tervetulleita kaikki isovanhemmat, isotädit ja -sedät, bonusmummit ja -vaarit pääkaupunkiseudulta ja kehyskunnista! Lapsenlapsen kehitysvamma ja/tai sairaus yhdistää isovanhemmat saman pöydän ääreen keskustelemaan. Illan aikana keskustellaan vapaamuotoisesti mielen päällä olevista asioista vertaisessa seurassa ja nautitaan kahvitarjoilusta. Mukaan ovat tervetulleita aiemmin vastaavissa tapaamisissa mukana olleet sekä ensi kertaa osallistuvat.

AIKA: Maanantaina 21.10. klo 17–19

PAIKKA: Yhdistyksen toimisto, Ratamestarinkatu 7 B 2.krs, Helsinki (ovikello B-rapun ovelta oikealla)

Tapaaminen järjestetään yhteistyössä Kehitysvammatuki 57 ry:n kanssa.

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erityisruokavaliostista.

ILMOITTAUTUMINEN: johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004 su 20.10. mennessä

Mikäli joudut peruuttamaan osallistumisesi, olethan yhteydessä Johannaan tai Ainoon. Lisätietoja voi kysyä myös Ainolta aino.raike@kvtuki57.fi / 040 522 2138

Pollin teatterikerho tiedottaa YLLÄTYSVIERAS

AIKA: Keskiyöllä 20.11. klo 18.30

PAIKKA: Arena-näyttämö, Hämeentie 2
Yllätysvieras on terävästi hauska, tunnistettava ja ratkiriemukas komedia. Se näyttää huvattomalla tavalla, mihin liiallinen kohteliaisuus voi meidät ajaa ja millaiset seuraukset saattavat olla, kun ei kehtaa sanoa. Uutuuskomedian päärooleissa loistava trio Sanna Saarijärvi, Vuokko Hovatta ja Santeri Kinnunen.

HINTA: 44 € / eläkeläishinnat ja riippuen siitä, saammeko 20 hengen ryhmän kasaan.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET:

soili.hyvarinen@polli.fi pe 11.10. mennessä
Ilmoittautuneille laitetaan lasku, joka on maksettava viimeistään 20.10.2024.

HUOMIO!

Loppusyksyn ryhmät ja tapahtumat löydät Oma-lehti nro 4/24 (ilm. vko 43)
<https://www.polli.fi/yhdistys/jasenlehti/>

omaisneuvo.fi

**Vantaalla ja Helsingissä maahanmuuttaja-
taustaisille omaishoitoperheille:**

- neuvontaa
- ohjausta
- tiedotusta: omaishoidon oppaita, esitteitä ja videoita eri kielillä, infotilaisuuksia
- vertaisryhmätoimintaa
- Omaisneuvo-puheelin ja avoin fb-ryhmä somalinkielisille.

Maahanmuuttajataustaisille vapaaehtoisille järjestetään Omaisneuvo- koulutuksia. Koulutetut vapaaehtoiset toimivat omissa yhteisöissään omaishoitajien apuna esim. neuvoen ja ohjaten palveluiden piiriin

ARABIAN-, KURDIN JA FARSINKIELISTEN OMAISHOITAJANAISTEN RYHMÄ

kokoontuu syyskaudella kerran viikossa perjantai-ilta-päivisin Pollin toimistolla Helsingissä. Aikatauluun ja aktiviteettikertojen kokoontumispaikkaan voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu Farzanehilta.

SOMALINKIELISTEN ERITYISLASTEN ÄITIEN RYHMÄ

to 29.8., to 26.9., to 31.10. ja to 28.11. klo 17–19.30
Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä

SOMALINKIELINEN OMAISNEUVO-NEUVONTAPUHELIN

päivystää maanantaisin klo 18–19,
puh. 041 726 9282 / Saiida

SOMALINKIELISTEN OMAISHOITAJIEN FB-RYHMÄ

löytyy nimellä: "Somalinkieliset omaishoitajat"

RYHMÄ VENÄJÄNKIELISILLE HENKILÖILLE,

JOIDEN LÄHEISELLÄ ON MUISTIOIREITA

alkaa syyskuussa Hoivakoti Helenassa, Hämeentie 55 C, Helsinki

lisätiedot ja ilmoittautuminen:

siiri.jaakson@mukes.fi / 0400 250 404

www.omaisneuvo.fi-sivusto

perustietoa omaishoitajille helposti eri kielillä.

Sivustolta löytyy myös keskustelupalsta arabiksi, farsiksi, somaliksi, soraniksi, suomeksi ja venäjäksi.

Suunniteltu erityisesti mobiilikäyttöön. Edelleen materiaaleja eri kielillä myös [polli.fi/other-languages](https://www.polli.fi/other-languages)

LISÄTIETOJA ryhmistä, aikatauluista ja neuvontaa arkisin suomeksi tai englanniksi p. 046 922 3590 / Tuutikki, em. kielillä + persiaksi p. 046 920 3675 / Farzaneh. Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkiavusteisesti.



Omaishoitajan Oma-appi

Oma-appi on sinulle omaishoitaja, omaistasi hoivaava, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai joka olet tekemisissä omaishoitoasioiden kanssa.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n Oma-jäsenlehti on nyt luettavissa maksutta Oma-appi sovelluksemme kautta. Voit itse määrittellä haluatko lukea artikkelit näköislehtenä, valita artikkelien tekstin koon tai vaikka kuunnella tekstit. Halutessasi voit helposti jakaa lukemasi sähköpostilla tai sosiaalisessa mediassa. Oma-apin kautta löydät myös helposti Oma-puheenvuoro -podcastin, polli.fi kotisivumme, Omaisuus.fi -sivun sekä maksuttoman neuvontanumeromme.

Oma-jäsenlehti ilmestyy jatkossakin paperisena jäsenistöllemme sekä pääkaupunkiseudun Olka-pisteisiin.

Näin lataat käyttöösi Oma-apin.

Oma-appi on ladattavissa niin IOS (Apple) kuin Android-älypuhelimisiin, tableteihin ja tietokoneisiin.

Apin lataaminen Maciin

1. Avaa App Store -appi.
 2. Hae appi "oma lehti".
 3. Klikkaa Hae-painiketta.
- Appi latautuu laitteellesi.



Google Play Kauppa sovelluksesta

1. Avaa Play Kauppa sovellus.
2. Siirry laitteella Sovellukset-osioon.
3. Valitse Google Play Kauppa.
4. Sovellus aukeaa, etsi "oma appi" ja lataa laitteellesi.



Ajankohtaisia omaishoitouutisia

Ajankohtaisia omaishoitouutisia voit seurata mm. oheisten kanavien kautta. Myös uutiskirjeemme tarjoaa vinkkejä ja hyötytietoa kuudesti vuodessa sähköpostiin. Maksuttoman uutiskirjeen voi tilata kotisivuiltamme polli.fi.

polli.fi

Tutustu: Kotisivut
<https://www.polli.fi>

Oma

Lue: Oma-lehti
<https://www.polli.fi/yhdistys/jasenlehti/>

Uutiskirje

Tilaa: Uutiskirje
Maksuttoman uutiskirjeen voi tilata
<https://www.polli.fi>

Oma-appi

Lataa:
Omaishoitajan Oma-appi
www.polli.fi/oma/
omaishoitajan-oma-appi/



OMA PUHEENVUORO podcast

Kuuntele:
Oma puheenvuoro -podcast
www.polli.fi/yhdistys/oma-puheenvuoro-podcast/

Seuraa meitä somessa:



Voit tukea omaishoitajien parissa tekemäämme työtä monin eri tavoin. Liittymällä jäseneksi, ryhtymällä kannatusjäseneksi tai lahjoittamalla haluamasi summan, mahdollistat toimintamme laadukkaan jatkuvuuden.

Jäsenmaksu on 25 €/vuosi sisältäen Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n sekä valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

Lisätieto: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa: voit olla omaishoitaja, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai voit olla työsi kautta tekemisissä omaishoito-asioiden kanssa

Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhdetta!

Voit liittyä jäseneksi / kannatusjäseneksi myös silloin kuin haluat tukea omaishoitajuutta ja yhdistystä sen työssä omaishoitajien arjen helpottamiseksi.

www.polli.fi/yhdistys/liity-jaseneksi

www.polli.fi/kannatus

tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Omaishoito on joukkuelaji. *Tule mukaan!*



Jäsenyys

Jäsenmaksu v. 2024 on 25 €, josta yhdistykselle palautuu 12,50 €. Jäsenmaksu sisältää paikallisyhdistyksen sekä valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

Jäsenenä saat:

- Oma -jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- Ohjausta ja neuvontaa sekä tukea omaishoitoperheen elämäntilanteeseen
- Edunvalvontaa, lakineuvontaa
- Vertaistukea
- Virkistyspäiviä ja retkiä sekä muuta virkistystoimintaa
- Omaishoitajaliiton maksutonta lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- Tietoa lomista
- Vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja

Leikkaa irti ja postita kuoressa



Jäseneksi liittymislomake

Haluan liittyä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäseneksi.
Jäsenmaksu on 25 €/kalenterivuosi.
Omaishoitajaliitto ry laskuttaa jäsenmaksun.

Sukunimi _____

Etunimi _____

Postiosoite _____

Syntymäaika _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

Haluan jäsenlehden postitse kotiini

sähköpostin liitteenä



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7
00520 Helsinki

