

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT RY:N
OMAISTAAN TAI LÄHEISTÄÄN HOITAVIEN

 Oma

Liity
yhdistyksemme
jäseneksi

TOIMINTAKALENTERI 2025

VANTAAN JA KERAVAN HYVINVOINTIALUEELLA

*Vertaansa vailla
- vertaistukea ja voimavaroja!*

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



*“Varhainen lintu
madon nappaa:
Tukea ja voimaa
omaishoitajan arkeen”*

Työt, tehtävät ja velvoitteet kuormittavat ja vievät voimia. Vertaistuki on tutkitusti voimauttavaa ja antaa hengähdyshetken arjen kiireiden keskellä. Minkälaista tukea sinä kaipaat? Virkistystapahtumat ja retket rentouttavat ja keventävät mieltä.

Toimintakalenteriin on koottu erilaisia esimerkkejä järjestämestämme ryhmätoiminnasta. Tutustu toimintaan ja löydä voimaa yhteisöstä, sillä omaishoito on joukkueläjä! Lisää tietoa vertaistukiryhmistä ja tapahtumista löydät jäsenlehestämme ja verkkosivuiltamme www.polli.fi.

Ryhmiiin voit osallistua yli kuntarajojen. Et tarvitse virallista omaishoidon sopimusta, olemme kaikkia omaistaan hoitavia varten.

Tervetuloa mukaan!

Johanna Karppinen
omaistoiminnan kehittäjä

Toimintakalenterin ilmestymisen jälkeen vuoden 2025 muista uusista tapahtumista tai retkistä saat tietoa ottamalla yhteyttä yhdistyksemme toimistoon johanna.karppinen@polli.fi tai 040 533 2710

**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? Ilon Helmiä -ryhmät kokoontuvat säännöllisesti Tikkurilan ja Korson asukastilassa, sekä Myyrmäkitalossa.

Tarkemmat tapaamisajat löydät jäsenlehestämme ja kotisivuiltamme www.polli.fi.

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

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

**MIESOMAISHOITAJIEN TAPAAMISET
VANTAALLA**

Tule tapaamaan vertaisia ja keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja jakamaan arjen kokemuksia. Ryhmässä saat tietoa ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. Ryhmä kokoontuu Tikkurilan asukastilassa.

Tarkemmat tapaamisajat löydät jäsenlehestämme ja kotisivuiltamme www.polli.fi.

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

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

**MIESTENRYHMÄ -JAKSAMISEN MONET
ULOTTUVUUDET -TEEMALLA**

Tule keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja jakamaan arjen kokemuksiasi. Ryhmässä saat tietoa ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. Ryhmä kokoontuu yhdistyksemme toimistolla Ratamestarinkatu 7B Vertaisohjaajat Veijo Pekkarinen ja Teuvo Heinonen

Tarkemmat tapaamisajat löydät jäsenlehestämme ja kotisivuiltamme www.polli.fi.

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

p. 040 533 2710 / tiina.sirkka@polli.fi

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

TYÖIKÄISTEN OMAISHOITAJIEN RYHMÄ

Puolisoasi tai vanhempaasi hoitava -ota hetki omaa aikaa ja tule keskustelemaan toisten työikäisten kanssa omaishoivan iloja ja suruja! Tapaamiset Microsoft Teamsissä kuukauden ensimmäinen tiistai klo 18-19.30., saat linkin ilmoittautumisen yhteydessä. Ohjaajana Satu Nystedt, omaishoidon koulutettu kokemusasiantuntija.

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

satu.nystedt@kolumbus.fi

Verkossa

SATEENKAARI-KAHVILA

Tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan. Vaihdetaan kuulumisia arjestamme omaishoitajina, jaetaan ilot ja surut, neuvotaan ja tuetaan, verkostoidutaan ja vietetään mukava kahvihetki keskenämme. Tapaamiset kuukauden ensimmäinen tiistai klo 16-17.30 Microsoft Teamsin kautta, johon saat linkin ilmoittautumisen yhteydessä. Tervetuloa!

YKSILÖKESKUSTELUT: Uutta Sateenkaari-kahvilassa on mahdollisuus yksityiskeskusteluun, kun kaipaat kasvotusten tapaamista. Ota yhteyttä, niin sovitaan 1,5h tapaaminen joko toimistollamme Ratamestarinkadulla tai vaikka lähikahvilassa.

Även på svenska. Also in english.

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET: kai.baer@polli.fi

Verkossa

CAFÉ SVEA

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 första tisdagen i månaden kl. 14-15.30 via Microsoft Teams. Vi skickar deltagarlänken till dig efter att du anmält dig med.

INDIVIDUELLA SAMTAL: På Café Svea har du även möjlighet till privat diskussion när du önskar 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.

FRÅGOR OCH ANMÄLAN: kai.baer@polli.fi

Via nätet

ILTAKAHVILA –"ruusukupit ja peltimukit"

Lämpimästi tervetuloa yksin, kaksin hoidettavasi kanssa, koko perheen voimin tai ystäväiesi kanssa omaan kahvilaamme. Kahvilassa on pientä ohjelmaa ja tilaa vapaalle keskustelulle. Kahvilatoiminnasta vastaa yhdistyksemme vapaaehtoiset. Kahvila on avoinna kerran kuukaudessa yhdistyksemme tiloissa Ratamestarinkatu 7 B.

Tarkista kahvilan aukioloajat nettisivuiltamme.

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

p. 040 533 2710 / tiina.sirkia@polli.fi

NEULEKAHVILA

Tule mukaan neulekahvilaan käsityösi kanssa tai ilman. Tarjolla on kahvia ja iloista juttuseuraa. Neule kahvila kokoontuu kerran kuukaudessa yhdistyksemme tiloissa Ratamestarinkatu 7B:ssä.

Mukana vertaisohjaaja Seija Kainulainen.

Tarkista neulekahvilan aukioloajat nettisivuiltamme.

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

p. 040 533 2710 tiina.sirkia@polli.fi

Lisää erilaisia tapahtumia,
retkiä, kulttuurikohteita ja
hyvinvointia tukevia virkistysketkiä
löydät Oma-lehden sivuilta
www.oma-lehti.fi,
kotisivuiltamme www.polli.fi sekä
<https://www.polli.fi/tapahtumat/>



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

Vantaan ryhmät on järjestetty yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa. Sijaishoidon tarpeesta tapaamisten ajaksi, voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.
Myyrmäen päivätoimintakeskus p 0400 773 241
Simonkylän päivätoimintakeskus p. 050 312 1828

omaisneuvo.fi

Vantaalla ja Helsingissä maahanmuuttaja-taustaisille omaishoitoperheille:

• neuvontaa • ohjausta • tiedotusta: omaishoidon oppaita, esitteitä ja videoita eri kielillä, infotilaisuuksia • vertaisryhmä-toimintaa • Omaisneuvo-puhelin ja avoin FB-ryhmä somalinkielisille.

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

www.omaisneuvo.fi-sivusto

perustietoa omaishoitajille helposti eri kielillä. Suunniteltu erityisesti mobiilikäyttöön. Materiaaleja eri kielillä myös polli.fi/other-languages

LISÄTIETOJA ryhmistä, aikatauluista ja neuvontaa arkin suomeksi tai englanniksi 046 922 3590 / Tuulikki, em. kielillä + persiaksi 046 920 3675 / Farzaneh. Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkivusteisesti.



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

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n Oma-jäsenlehti on nyt luettavissa **maksutta** Oma-appi sovelluksemme kautta.

OMAISNEUVON TOIMINTAA

Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä

kokoontuu kaksi kertaa kuukaudessa Pollin toimistolla Helsingissä. Tietoa, toimintaa ja vertaistukea.

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

kerran kuukaudessa torstaisin klo 17-19.30 Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä. Yhteistyöryhmä Kehitysvammatuki 57:n kanssa. Tietoa ja vertaistukea. Lastenhoito tarvittaessa.

Somalinkielinen Omaisneuvo-neuvontapuhelin

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

Somalinkielisten omaishoitajien FB-ryhmä löytyy nimellä:

"Somalinkieliset omaishoitajat"

Etäryhmä venäjänkielisille omaishoitajille Teams-yhteydellä.

Tiedustelet kokoontumiskerrat: tuulikki.hakala@polli.fi

Verkossa

Omaishoitajan oma appi

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



Appien 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.

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

Jäsenmaksu on 30 €/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 omaishoitoasioiden kanssa

Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhdetta!

Voit liittyä jäseneksi / kannatusjäseneksi myös silloin kun 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. 2025 on 30 €, josta yhdistykselle palautuu 15 €. 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

Haluun liittyä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäseneksi.
Jäsenmaksu on 30 €/kalenterivuosi.
Omaishoitajaliitto ry laskuttaa jäsenmaksun.

Sukunimi _____

Etunimi _____

Postiosoite _____

Syntymäaika _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

- Haluan jäsenlehden postitse kotiini
 sähköpostin liitteenä



**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7
00520 Helsinki



Sinua
varten

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-jäsenlehdessä 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).

Ota
yhteyttä



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

puh. 040 533 2710
ma-to klo 9-11 ja klo 12-15 (mpm)
Ratamestarinkatu 7, 00520 Helsinki
info@polli.fi

Ajankohtaisia omaishoitouutisia



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



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



Tilaa: Uutiskirje
Vinkkejä ja hyötytietoa kuudesti vuodessa sähköpostiin. Maksuttoman uutiskirjeen voi tilata <https://www.polli.fi>



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



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

Seuraa meitä somessa:

