

Oma

Liity
jäseneksi
Katso sivu 21.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT
2/2025

Takana
loistava
tulevaisuus

Surun
kauneuden
löytäminen

Läheishoivaaja
muutospolulla

Ajatuksia kun
omaishoitajuus
loppuu yllättäen

*Murheen
merkkipäivä*



TÖÖLÖN HAUTAUSTOIMISTO

— perunkirjoitukset — hautakivityöt —

09 628 398

Mechelininkatu 32, 00260 HELSINKI
www.toolonhautaous.fi

HELSINGIN SUURIN HAUTAKIVINÄYTTELY

– löydä arvokas muisto rakkaallesi.

- UUDET HAUTAKIVET
- LISÄNIMIKAIVERRUKSET
- HAUTAKIVIEN KUNNOSTUKSET



LOIMAAN
KIVI 1921



MALMIN KIVIPUISTO
Pihlajamaentie 34, 00710 HKI
p. 0400 407 490
malminkivipuisto@loimaankivi.fi



Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria.

Kaipaatko selväsanaista, luotettavaa apua tietokoneen, älypuhelimien tai asiointipalveluiden käyttöön? Päivystämme Helsingin kaupungin Digtussa juuri sinua varten. Ja autamme ihan maksutta – nyt myös puhelimesta ja chatissa!

Soita Digtukeen: 09 310 10011
Tai chattaa: digituki.hel.fi
Ma–pe klo 9–12

Helsinki



Oletko eronnut tai jäänyt leskeksi?

Hae mukaan Eläkeliiton järjestämille kursseille!

Erosta eheäksi® -kurssit on tarkoitettu avo- tai avioeron kohdanneille yli 50-vuotiaille.

Yhtäkkiä yksin® -kurssit on suunnattu yli 50-vuotiaille leskeksi jääneille.

Eläkeliitto järjestää uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista tukevia kursseja yli 50-vuotiaille, vähintään puoli vuotta ja pääsääntöisesti korkeintaan kolme vuotta aiemmin eronneille tai leskeksi jääneille henkilöille. Kurssien tavoitteena on uusien näkökulmien saaminen muuttuneeseen elämäntilanteeseen ja oman identiteetin uudelleen rakentaminen. Tarkoituksena on löytää oma, uusi elämänpolku. Leskeyteen ja eroon liittyviä asioita käsitellään kursseilla yhdessä vertaisten kanssa ammattilaisten ohjauksessa.

Kurssit ovat maksuttomia, mutta matkakulut ja mahdollinen omassa huoneessa majoittuminen maksetaan itse. Osallistuminen ei edellytä Eläkeliiton jäsenyyttä. Kurssit järjestetään Lehmirannan lomakeskuksessa, Salossa.

Seuraava Erosta eheäksi® -kurssi:

• 25.–29.11.2025

Seuraavat Yhtäkkiä yksin® -kurssit:

• 3.–7.6.2025 • 16.–20.9.2025 • 11.–15.11.2025



Eläkeliitto

Lisätietoja
tulevista kursseista ja
ohjeet niille hakemiseen:

www.elakeliitto.fi/sopeutuminen



Pääkirjoitus
Hannu Koivula
Hallituksen puheenjohtaja

Surun monet kasvot

Tämän jäsenlehden teemana on suuri suru. Mietin surun olemusta ja siihen liittyviä tunteita. Vaimoni sairaus ja omaishoitajana seurasin hänen luopumista elämästä ja erilaisista toiminnoista, joihin liittyi surua. Läheisen äkisairastuminen oli tietenkin shokki ja mielessä oli paljon kysymyksiä, mutta ei vastauksia. Pelko siitä, miten meidän käy?

Vaimon kuoleman jälkeen tuli tilaa omille tunteille. Mielessäni pyöri ajatus, että täälläkö minä nyt olen yksin kaiken tämän romun keskellä. Kun vastuu läheisen hoidosta poistui, tilalle astui hetkellinen tyhjiys ja elämän merkityksen pohdiskelu.

Vuosien kuluessa suru muutti muotoaan. Pakonomainen tarve käydä hautausmaalla puhumassa asioista, jotka kulloinkin olivat mielen päällä, pikkuhiljaa hellitti. Suruaika on hyvin henkilökohtainen asia. Siihen vaikuttavat monet asiat, mm. kuinka läheinen poislähtenyt henkilö itselle oli. Usein ikäihmisen kuolema on helpompi hyväksyä kuin lapsen tai ennenaikaisesti kuolleen nuoren aikuisen.

Omaishoitajan elämässä suru on usein arjessa läsnä, kun suhde läheiseen muuttuu. Kumppanuudesta tai vanhemmuudesta hoitosuhteeksi tai rakkaan lapsen vanhempana oloa kaihertaa huoli hänen tulevaisuudestaan. Kun läheinen ei ole enää entisensä henkisesti tai fyysisesti, tämä voi olla omaishoitajalle jatkuvaa surun tunteen kokemista.

Omaishoitajaa kaihertaa syällisyys siitä, että hän tuntee surua ja uupumusta. Ajatuksiin hiipii kysymys, olenko tehnyt tarpeeksi?

Omaishoitajan elämä muuttuu läheisen sairastuttua ja samalla hän menettää unelmiaan ja vapauttaan. Elämisen rytmi muuttuu toisenlaiseksi, jota määrittävät hoidettavan tarpeet.

Oma jaksaminen herättää surua, ei tiedä, kauanko hoitajuus jatkuu tai mitä seuraavaksi tapahtuu. Elämää ei voi suunnitella.

Tänä vuonna yhdistyksemme täyttää 27 vuotta. Yhdistyksen nettisivuilta löydät erilaisia vertaistukiryhmiä, joihin olet tervetullut keskustelemaan kaikista omaishoitoon liittyvistä asioista ihmisten kanssa, jotka jakavat kanssasi samanlaista arkea omaishoitajina. Yhdistys järjestää myös tapahtumia, joista saa tietoa ja tukea omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä.

Muistutuksena jokaiselle omaishoidon arkea pyörittäville: Sinun tunteesi ovat täysin oikeutettuja. Et ole yksin. Pidä myös itsestäsi. On ok pyytää apua.

Talvi on jo taittumassa kevääksi. Pimeän ja harmaiden päivien jälkeen keväinen auringonvalo tuo uutta toivoa ja antaa voimaa myös surun taittamiseen ■



Kuva: Voimaa ruuasta -lehti / Mäijä Soljanlahti



Palvelus Roos

HOIVAA JA
HYVINVOINTIA
SENIOREILLE

OMAI SHOITAJAN VAPAAPÄIVÄ LUOTTAVAIN MIELIN

Tarjoan yksilöllistä palvelua suurella sydämellä. Pieni hoitajatiimi, joka on tuttu ja turvallinen itsellesi ja läheisellesi. Erityisosaamisena ravitsemusasiat. Palveluseteli käytössä. Tjänster också på svenska.

Kysy lisää palvelustani
puh. 040 546 6326
sari@palvelusroos.fi
palvelusroos.fi



Helander-
kodit
vuodesta 1967

HELANDER-KODIT
Haaga, Maunula, Vuosaari
helander-kodit.fi



Tervetuloa kotiin!

Helander-kodit huolehtivat ikäihmisten hyvinvoinnista ympäri vuorokauden. Olemme voittoja tavoittelematon säätiö ja käytämme varamme asukkaiden hyvinvointiin. Palvelukoteihimme voi tulla Helsingin palvelusetelillä tai itse maksavana, myös lyhytaikaisesti.

OTA YHTEYTTÄ:

HAAGA - Petra Nurmola, p. 050 5324 936
MAUNULA - Elena Vainio, p. 050 5907 539
VUOSAARI - Krista Ekman, p. 0400 853 008
etunimi.sukunimi@helander-kodit.fi

KARTOITETAAN TILANNE YHDESSÄ!



HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU

-10%
S-Etukortilla

Surun
kohdatessa
ojennamme
auttavan
kätemme.

Järjestämme hautajaiset toiveidenne mukaan.

Asiakasomistajana saat 10% alennusta arkuista, uurnista ja vaatetuksesta.

HELSINKI

Forum p. 010 76 66620
Itäkeskus p. 010 76 66590
Kallio p. 010 76 66500
Malmi p. 010 76 66630
Töölö p. 010 76 66530

ESPOO

Esponlahti p. 010 76 66640
Leppävaara p. 010 76 66610
Tapiola p. 010 76 66570

VANTAA

Myyrämäki p. 010 76 66600
Tikkurila p. 010 76 66560
KERAVA p. 010 76 66550
HYVINKÄÄ p. 010 76 66580

hok-elannonhautauspalvelu.fi
hok-elannonlakipalvelu.fi
hok-elannonkukkasitomo.fi

24 h päivystys:
p. 010 76 66558



JULKAISIJA

Pääkaupunkiseudun
omaishoitajat ry
Huvudstadsregionens
närståendevårdare rf
Ratamestarinkatu 7
00520 Helsinki
Puh. 040 533 2710
www.polli.fi

Aikakausmedia ry:n jäsen

PÄÄTOIMITTAJA

Marja Ruotsalainen
marja.ruotsalainen@polli.fi
Puh. 040 168 4328

TOIMITUKSEN TYÖRYHMÄ

Yhdistyksen henkilökunta
Vastaava toimittaja Kai Baer
kai.baer@polli.fi
Puh. 050 408 1815

Kerro mielipiteesi lehdestä tai
anna juttuvinkki. Voit antaa
palautetta myös osoitteessa
www.polli.fi/palaute

TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET

Tiina Sirkkiä
tiina.sirkkia@polli.fi
Puh. 040 533 2710

ILMOITUKSET

TJM-Systems Oy
jaana.martiskainen@tjm-systems.fi
Puh. 044 566 7195

Oma-lehti on Pääkaupunkiseudun
omaishoitajat ry:n jäsenetu. Liity
jäseneksi tai kannatusjäseneksi.

ULKOASU

Copy-Set Oy

PAINOPAIKKA

Copy-Set Oy

KANNEN KUVA

Jani Laukkanen / Kirkon kuvapankki

SEURAAVA LEHTI

ilmestyy vk 34/2025



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Oma

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 2/2025

3 Hannu Koivula: Pääkirjoitus

5 Sisältö

7 Maarit Nissinen: Surun kauneuden löytäminen

8 - 9 Minna Sulanen: Kun omaishoitajuus
loppuu yllättäen

10 - 11 Teemu Laajasalo, Helsingin hiippa-
kunnan piispa: Murheen merkkipäivä

12 - 13 Leena Krekola: Läheishoivaaja
muutospolulla

14 Vieraskynä: Marko Timonen
– Kokemuksia eletystä elämästä

15 Sari T. Tiiro: Takana loistava tulevaisuus

16 - 20 Ryhmät ja Tapahtumat

21 Liity jäseneksi

22 Toimintakalenteri

23 Yhteystiedot

7



15



PERINTEISET VAPPUETKOT

Mari Kätkän haitari soi jälleen ja laulu raikuu!
Tarjolla Tuulan tekemää simaa ja
kaupan tädin munkkeja.

AIKA: Keskiviikkona 30.4. klo 13–15
PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs
(ovikello B-rapun ovella oikealla)
ILMOITTAUTUMINEN: ma 14.4.–pe 25.4.
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Tulkaa yhdessä läheisen hoivaa tarvitsevan kanssa
ottamaan vastaan kevät!

Tervetuloa!



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT



Elokuinen Suomenlinna

Suomenlinnassa vierailemme ensin Suomenlinnan
museossa. Katsomme museon opastuksena Experien-
ce-esityksen ja sen jälkeen voi tutustua rauhassa
museon kokoelmiin. Sen jälkeen menemme syömään
klo 12.30 lohikeittoa Bastion Bistron. Jos ilma sallii, on
sen jälkeen mahdollista kävellä saarella ja käydä vaikka
kahvilla tai jäätelöllä. Palaamme takaisin Kauppatorille
joko yksin tai yhdessä, miten sovitaan.

AIKA: Tiistaina 19.8.2025
LÄHTÖ: Tapaaminen Kauppatorin lauttalaiturilla klo 10
HINTA: 20 €, sisältää lounaan
ILMOITTAUTUMINEN: Pe 13.6. mennessä
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Itsemaksettavaksi jää lauttamaksu, joka on kertalippuna
3,20 € suunta (HSL matkalippu kelpaa). Museon pääsy-
maksu on 10 € normaalilippu ja 8 € eläkeläiset.
MUSEOKORTTI.

Tervetuloa!



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

AIKA: Tiistaina 22.4.2025 klo 18
PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs
(ovikello B-rapun ovella oikealla)
tai Teams-linkin välityksellä etänä

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kevät-
kokousasiat kuten tilinpäätös, vuosikertomus ja
tilintarkastajien lausunto ja päätetään
tilinpäätöksen vahvistamisesta.

ILMOITTAUTUMINEN: Ke 16.4. mennessä
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710
Etänä osallistuville lähetämme Teams-linkin
sähköpostiin ennen kokousta.

*Tervetuloa runsain joukoin
yhdistyksemme kokoukseen!*



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

INFOILTA OMAISHOIDOSTA

AIKA: Tiistaina 1.4. klo 16.30–18
PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus,
Kertsu 1 -kokoustila, Kinaporinkatu 7–9

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan omaishoidosta
yhdessä läheistesi kanssa. Illan aikana kerrotaan
yleisesti omaishoidosta, mitä siihen voi kuulua ja
miten läheisenä voisimme tukea hoivatilannetta.

Tervetuloa!

Yhteistyössä: Helsingin kaupungin
Kinaporin palvelukeskus ja
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry.

Helsinki



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

*Maarit Nissinen on sairaalassa
potilaiden ja omaisten kuten myös
henkilökunnan rinnalla kulkija*



Surun kauneuden löytäminen

Maarit Nissinen, sairaalapastori

Surun kauneus piilee sen aitoudessa. Se paljastaa meille haavoittuvuutemme ja yhdistää meidät toisiimme tavalla, joka on ainutlaatuinen. Kun jaamme surun hetkiä, muodostamme yhteyden, joka ylittää sanojen rajat. Tämä yhteys on lohdullinen ja kaunis, vaikka se syntyy kivun keskeltä.

Suru kohtaa jokaisen meistä, ennemmin tai myöhemmin. Se on osa elämää ja vääjäämätön kuin vuodenaajat. Varhaisin oma surukokemukseni liittyy lapsuuteen ja lemmikkikoiraamme kuolemaan. Sitä ovat seuranneet isovanhempieni ja äitini kuolemat. Jokainen menetys kätkee sisäänsä ajanjakson, joka on päättynyt, mutta jota ei ole unohdettu tai kadotettu. Ne ovat aina totta ja merkityksellinen osa minua ja historiaani. Vielä vuosia ja vuosikymmeniä myöhemminkin surun hetkellä menneisyyden rakkaat muistot palaavat mieleen. Muistot, jotka joskus tuntuivat arkipäiväisiltä ovat saaneet uudenlaisen merkityksen ja kirkkauden. Juuri tässä piilee surun paradoksaalinen kauneus: se tekee muistoista entistä arvokkaampia ja paljastaa niiden syvimmän merkityksen. Suru ei ole este eteenpäin kulkemiselle, vaan se on hiljainen matkakumppani, joka muistuttaa siitä mikä on ollut arvokasta ja rakasta.

Mutta voiko suruun valmistautua? Surullisen ihmisen voi olla vaikea nähdä surun kauneutta akuutilla menetyksen hetkellä. Suru painaa, sattuu, musertaa ja saattaa tuntua, että toinen puoli itsestä repeytyy irti. Suru on syvimmän ihmisyyden ääni, joka kertoo, että jotain merkityksellistä on päättynyt. Vaikka tietäisimme menetyksen olevan edessä, se tulee sil-

ti yllätyksenä. Ihminen voi kuitenkin rakentaa itselleen tapoja kohdata suru: opetella puhumaan tunteistaan ja jakamaan tunteitaan ja rakkauttaan. Ehkä valmistautuminen ei olekaan sitä, että yrittää suojautua surulta, vaan pyrkimys mennä sitä kohti puhumalla rakkaudesta ja varmistamalla, ettei mitään tärkeää jää sanomatta. Suruun valmistautuminen on läsnäoloa.

Luonto toimii usein peilinä surulle ja sen kauneudelle. Syksy, lehtien putoaminen ja hiljaisuus, joka laskeutuu metsään symboloivat elämän väistämätöntä kiertokulkua. Suru on kuin syksy: se ei tarkoita loppua vaan uuden alun siemenet kylvetään juuri sen kautta. Suru muistuttaa elämän hauraudesta, mutta samalla sen jatkuvasta uudistumisesta.

Taiteessa suru on kautta aikojen ollut inspiraation lähde. Surullisimmat runot, maalaukset ja sävellykset ovat usein myös niitä, jotka koskettavat syvimmin. Ne löytävät tien sinnekin, minne sanat eivät yllä tai niiden ilmaisuvoima ei riitä. Tämä johtuu siitä, että suru koskettaa jotain universaalia meissä kaikissa. Taiteen kautta surusta tulee jotain, joka voidaan jakaa ja ymmärtää – ja siksi myös jotain kaunista.

Surun kauneus ei tarkoita sitä, että kipu lakkaisi olemasta. Se tarkoittaa, että kipu voi muuttua voimavaraksi, joka syventää ymmärrystämme elämästä ja rakkaudesta. Suru muistuttaa meitä siitä, että rakkaus on ollut todellista ja että se, mitä olemme menettäneet, on tärkeää. Tässä rakkauden ja kaipauksen liitossa piilee surun todellinen kauneus – se kertoo siitä, että olemme eläneet ja rakastaneet täydesti. ■

Ajatuksia kun omaishoitajuus loppuu

Teksti: Minna Sulanen, äiti

Olin oman tyttäreni omaishoitaja 16 vuotta, pitkä aika tai jotkut voivat sanoa, että lyhyt aika. Ennen tätä omaishoitajuutta, ennen tätä lasta ajattelin, että ihanaa kun lapset kasvaa niin ei tarvitse aina olla heitä hoitamassa, syöttämässä, kantelemassa, vaippoja vaihtamassa ja kaikkea, että ei sellaista jaksaa montaa vuotta. Mutta kyllä sitä jaksaa, kun on pakko ja sitten kun ei jaksaa niin täytyy vaan jaksaa, joku viisas sanoi kerran.

Elämä lähtee kulkemaan eteenpäin. Kaikesta tulee rutiinia eikä sitä omaa tilannetta pidä enää epänormaalina. Elämä vammaisen lapsen kanssa oli ihan normaalia eikä sitä näe, kuinka väsynyt ja uupunut loppujen lopuksi on ennen, kun se loppuu. Uupumus tuntuu ensimmäisenä kehossa. Siltikin kaiken haluaisi takaisin. Nyt en tiedä mihin ryhmään kuulun, mitä tarinaa kerron.

Kun oma lapsi kuolee, loppuu koko elämä hetkeksi siihen, pysähdyt aikaan, mut-

ta aika vaan kuluu eteenpäin, se ei välitä mitä on tapahtunut. Eilen kuoli ja kohta siitä onkin jo viikko, kuukausi ja sitten jo puoli vuotta, enkä ole vielä kerennyt tähän uuteen elämänvaiheeseen mukaan,

"Kun oma lapsi kuolee, loppuu koko elämä hetkeksi siihen, pysähdyt aikaan, mutta aika vaan kuluu eteenpäin, se ei välitä mitä on tapahtunut."

kun vielä mietin, että miten helvetissä näin oikein kävi. Aika vain kuluu, mutta olen hetkeksi hypännyt sen kyydistä pois tai

olen jonkinlaisessa vapaamatkustaja tilassa. Oman lapsen kuolemasta ja kuolemaan liittyvistä käytännön asioista ei puhuta etukäteen, vaikka vammaisten lasten perheiden elämässä kuolema on välillä hyvin lähellä, mutta silti siitä ei puhuta, sen työntää mielestään, vaikka se aika ajoin hiipiinkin mieleen.

Nyt kysyn itseltäni, että mitä minä tällä kaikella vapaa-ajalla teen, mitä tällä kaikella vapaudella teen. Alan kait harrastamaan jotain

uutta. Lääkäri kehottaa löytämään jotain virikkeitä päivään, kyllä kai sekin ihan hyvä neuvo on, vaikka hieman epäillen lääkäriä katsonkin.

Haahuilen kotona toimettomana mietien, että onko minulla todellakin kädet vapaana vai onko tämä vain väliaikainen olotila, että pian kaikki on taas ennallaan, kohta hän tulee kotiin ja minulla on tässä käsissäni minun ihana aurinkoinen tyttöni hoidettavana, mutta ne kädet pysyy tyhjänä, syli pysyy tyhjänä.

Edelleen huomaan välillä kiirehtiväni töistä kotiin tyttöä vastaan koulusta kuten totuin tekemään. Näen joka puolella invatakseja, jään tuijottamaan yhtä invataksia,

hissi laskeutuu alas ja mietin, että onpa tuo hissi hidaskin yhdessä taksissa oli yhtä hidaskin. Näen siinä tyttäreni, jota työnnetään pyörätuolissa taksiin - mutta ei kuitenkaan.

"Sitäkin ihmettelen, miten ihminen vain häviää täältä, kun kuolee. Kaikki ne tavarat, ne paikat, ihmiset, koko systeemi, mikä toimi tytön ympärillä - niin yhtäkkiä se kaikki on vaan poissa."

Minullakin oli kerran tuollainen elämä.

Sitäkin ihmettelen, miten ihminen vain

Minna Sulanen jakaa ajatuksiaan omaishoitajuuden päättymisestä ja sen vaikutuksista hänen elämäänsä



yllättäen

häviää täältä, kun kuolee. Kaikki ne tavarat, ne paikat, ihmiset, koko systeemi, mikä toimi tytön ympärillä - niin yhtäkkiä se kaikki on vaan poissa. Tyttö oli vielä läsnä, kun hänen apuvälineensä oli kotona, pyörätuoli, suihkutuoli, sänky, katseohjattava Ipad, PEG-napin letkut, ruiskut, vaippalaatikot, ruokapumppu, letkuravintot laatikoissa, josta yhdestä tein muuttolaatikon, se pieni laatikko säilyi minun kaapissani aina.

En olisi niin pian halunnut luopua apuvälineistä ja kaikesta muusta. Kun ne lähtivät, niin tuntui, että työstä ei ole enää mitään jäljellä. Katselin vanhimman tyttöni kanssa ulko-ovelta, kun apuvälineet pakattiin pakettiautoon, halusimme toisiamme, sanoimme hyvästit apuvälineille, tuntui niin lopulliselta, niin surulliselta. Aloin keräillä hänen vaatteita, ne pidän, pinkit rihkamakaulakorut, ne kiedoin ranteeni ympärille, kommunikaatiokansio, joka oli tytölle erittäin tärkeä, hiusponnari, jossa tytön hiuksia, haistan sitä ja se tuoksu edelleen hänen hiuksilta. Kadutti ensin, että en ottanut talteen hänen hiuskiehkuraansa sairaalassa, mutta

niissä tuoksui jo kylmyys. Tässä tuoksuu elämä! Valokuvat, ne jäi ja muistot—katsen tytön valokuvia ja mietin, että minulla oli tällainen elämä, miten minulla olikin näin ihana aurinkoinen tyttö, joka täytti minun ja meidän koko perheen elämän.

Hänen jälkeensä kaikki muukin entinen hävisi. Me kaikki lähdimme omilleen opettelemaan uutta elämää. Muutimme

vanhasta asunnosta pois, kuka minnekin, nyt tuntuu, että ihan liian pian. Sanon hyvästit entiselle kodille. Mutta ei kaikki ole hävinnyt, tyttö on edelleen osa meidän elämäämme, kulkee mukana sydämessä, mielessä, kertomuksissa. Se rauhoittaa. Hapuillen eteenpäin, jatkan tämän minun uuden elämäni kokoamista päivä päivältä.



Murheen merkki

Teksti: Teemu Laajasalo
Helsingin hiippakunnan piispa

Ajanlaskun alusta käytetään usein kahta erilaista nimitystä. Ennen oli tavallisempaa sanoa ”jälkeen Kristuksen” eli käyttää lyhennettä jKr. Nykyisin on yleistynyt sanonta ”jälkeen ajanlaskun alun” ja sen myötä lyhenne jaa.

Käytettiin kumpaa tahansa vaihtoehtoa, molemmat kuvaavat samaa hetkeä. Ajanlaskun alku on käännekohta, jota ennen oli aika ja jonka jälkeen on toisenlainen aika. Kristityille ajanlaskun alku tarkoittaa Jumalan syntymistä maailmaan. Kaikille muille se on puolestaan hetki, josta tähän maailmanjärjestyksemme vaikuttava ajanlasku on päätetty aloittaa.

Tällaisia samankaltaisia hetkiä, ajanmääreitä, jotka muuttavat koko maailmanjärjestyksen, on ihmisillä myös omassa elämässään. Ne ovat päiviä, jolloin jotain on lopullisesti muuttunut. Iloiset merkkipäivät syntymäpäivistä hääjuhliin ja ylioppilasjuhlista lasten syntymään jaksottavat ihmisen elämää. Erilaisten ilojen vuosipäivät antavat aiheita juhlaan kerta toisensa jälkeen.

Iloisten merkkipäivien lisäksi on olemassa myös murheen merkkipäiviä. Sureva ihminen saattaa pitkään muistaa rakkaansa kuolinpäivän – päivämäärän, jolloin kaikki muuttui. Menetyksen äärellä kuolemasta tuleekin asia, joka muuttaa elämän. On aika ennen poismenoa ja aika sen jälkeen. Maailma ei ole enää samanlainen, kun siitä puuttuu puoliso, vanhempi, sisarus tai ystävä.

Me kaikki laskemme aikaa, päivämääriä ja ajankohtia, mutta yksityinen suru muuttaa vain eloon jääneen läheisen elämän. Muille nämä surun vuosipäivät eivät ole vedenjaka-

jia, merkityksellisiä tai käännteentekeviä. Ne ovat vain päivämääriä muiden joukossa, vaikka toisille ne ovat merkinä lopullisesta käännteestä. Nämä murheen merkkipäivät vastaanotetaan usein yksin – ilman juhlia, iloa, ystäviä ja lauluja.

Usein surun päivämäärä ei vaadi kuolemaa. Sellaiseksi voi muodostua myös päivä, jolloin diagnoosi on saatu. Taudin toteamisen jälkeen elämä sellaisena kuin sen on oppinut tuntemaan, muuttuu peruuttamattomasti. Päivien merkitys pakotetaan toisenlaiseksi, kun arjen rutiinit rikkoutuvat ja puolisoista tuleekin potilas.

Aika on armoton. Se on näkyvä muistutus siitä, kuinka haaveemme eivät olekaan hallinnassamme. Menetetty tulevaisuus musertaa ja merkkipäivät voivatkin muistuttaa vain murheesta. Kaipauksen kivun keskellä kellon tahtoisi seisauttaa, että etäisyys entisestä ei kasvaisi liian suureksi. Aika kulkee kuitenkin lahjomattomasti aina eteenpäin vieden meitä kauemmas hetkistä, jolloin kaikki oli vielä hyvin. Ilon vuosipäivien tilalle tulevatkin surun vuosipäivät.

Psalmassa 31: 16 kirjoitetaan: ”Sinun kädessäsi ovat elämäni päivät.” Jae antaa näkökulman surun keskellä kamppailevalle. Kuten suurimmat ilomme aiheet, myös päivitämme pahimmat ovat Jumalan kädessä. Emme ole yksin, vaikka kukaan muu ei murheemme merkkipäivää muistaisi. Hän, josta ajanlaskumme on saanut alkunsa, kantaa jokaisen päivämme – niiden ilot ja etenkin niiden musertavimmat murheet. Raamattu lupaa, että vielä kerran Hän kuivaa kaikki kyyneleemme ja saamme nähdä rakkaamme siellä, missä ei ole sairautta, surua eikä kuolemaa. ■

Merkit päivä

Helsingin hiippakunnan piispa Teemu Laajasalo pohtii, kuinka suru muuttaa läheisen elämän aikaan ennen ja jälkeen murheen merkkipäivän. Teemu Laajasalo on hiippakunnan 7. piispa. Piispa Laajasalo vihittiin tehtäväänsä 12. marraskuuta 2017. Piispa on hiippakunnan hengellinen ja hallinnollinen johtaja.

Kuva: Jani Laukkanen / Kirkon kuvapankki



Leena toimii äitinsä läheishoivaajana ja on työelämässä kokopäivätyössä. "Muutospolulla kulkiessa surun hetket ovat siltoja, joita pitkin kuljemme kaipauksemme kohdetta kohti."



Läheishoivaaja

Omaishoitajien uupumiskokemusten katveesta voi löytää myös muutospolkuja ja kasvukertomuksia.

Ydinkysymyksenä on: Mitä uutta omaishoitajuus on tuonut eväsreppuuni?

Kasvupolulla

Omaishoitajilla on elämäntaitoja, joiden tunnistaminen ja sanoittaminen ei ole helppoa. Jaan etäomaishoitajan ja läheishoivaajan polkuni varrelta hetkiä, jotka ovat törmäyttäneet johonkin uuteen. Matkani on edelleen kesken. Sen edessä toivon oppivani kanssakulkijoilta lisää vaellusviisautta.

Kun kodista tulee hoivayksikkö

Etenevän muistisairauden myötä kodissa asustaa tuttu tuntematon. Läheinen näyttää entiseltään, mutta käyttäytyy oudosti ja vaatii aiempaa enemmän huolenpitoa. Hoidettavien tehtävien listalle joutuu asioita. Oma aika ja jaksaminen ovat vähissä. Tarvitaan myös psykologin taitoja, kun ikäihminen läpikäy elämänsä kaartaan luonteelleen ominaisella tavallaan. Pessimistin muisti on taltioinut epäonnistumiset, optimistille mieleen ovat jääneet hyvät hetket.

Yksinäisyyskestävyys

Yksinäisyyden kestämistä joutuu opettelemaan monessa muodossa. Hoitovastuu kippaantuu usein yhden perheenjäsenen harteille, vaikka sisaruksia olisi useitakin. "Kyllä yksi äiti hoitaa yhdeksän lasta, mutta hoitavatko nämä lapset yhden äidin?"

Perheksinäisyyttä tulee vastaan, kun läheiset eivät tule auttamaan edes pyydettyessä. Systeemyksinäisyyteen törmää, kun tarvitsee yhteiskunnalta palveluapua, jota ei saa. Silloin ei ole hoksannut hakea sitä oikealla tavalla ja oikeaan aikaan.

Emotionaalinen yksinäisyys iskee kirveltäen, kun hoivattavalta ei saakaan empatiaa, jota oli odottanut.

Uskoa, toivoa, rakkautta

Hoivattavan elämäkatsomus vaikuttaa siihen millaisella virityksellä päivät rullaavat. Kutistuuko jokainen päivä riuduttavaksi kuoleman odottamiseksi? Vai tarjoaako uusi päivä mahdollisuutta ennaltaavalmistautua siirtymiseen ikuisuuteen, toiseen aikaan, toiseen ulottuvuuteen?

Toivon lähteiden hakeminen, ylläpitäminen ja vahvistaminen on lääketta sekä sairastaville että terveille. "Vaikka tänään olo on huono, huomenna on parempi päivä." Immanuel Kant on luonnehtinut toi-

voa paikoillaan seisovaksi kärryksi. Se ei hievahda liikkeelle itsestään eikä pelkätään ajattelemalla myönteisesti. Ensin pitää kysyä: Mitä voin tietää asiasta? Seuraavaksi: Mitä voin tehdä sille? Ja sitten: Mitä voin toivoa? Silloin toivon kärryt voivat liikahtaa tiedon ja toiminnan suuntaisesti.

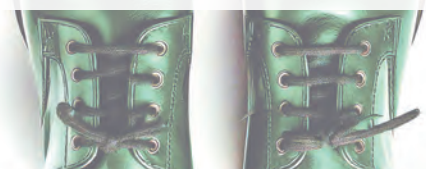
Rakkauden rajoja ja venyvyyttä koetellaan. Mihin asti riitän ja jaksan? Mikä on tarpeeksi? Toisaalta on lohdullista, että rakkaudella on monta muotoa: sitä on välittämisentunne, arjensietokyky, myötätunto, kiitollisuus sekä halu auttaa ja askeltaa läheisen rinnalla tyvenessä ja tyrskyissä.

Auttajana ja autettavana

Läheishoivaajana olen auttaja ja monen asian kannattelijana. Osaanko olla autettavana? Olenko sairastunut vahvuuden ja pärjäämispakon illuusion? Paras apu saattaa astella tilanteeseen naapurin, tuttavan, ystävän tai sote-ammattilaisen muodossa. Kun ei seiso esteenä, auttajille on tilaa tulla.

Palvelujärjestelmän asiakas vai hoivayhteisön jäsen?

Haluanko olla palvelujärjestelmän asiakas vai hoivayhteisön jäsen? Se miten sanoitamme asioita itsellemme ja muille vaikuttaa ajattelumme ja ohjaa toi-





muutospolulla

Teksti: Leena Krekola, läheishoivaaja

mintaamme. Havaintojeni mukaan palvelu- ja asiakasohjaajat sekä hoitohenkilökunta pääsääntöisesti pyrkivät etsimään parhaita ratkaisua kulloiseenkin tilanteeseen.

Hyvä kiertämään

Työreissuni vuoksi vein äidin muutamaksi päiväksi vuorohoitoyksikköön. Siellä oli valoisaa, väljää ja kodikasta. Sisustuksella oli luotu lämminhenkistä kodikkuutta. Henkilökunnan hymy ulottui silmiin asti. Hoitajakson päätyttyä meilasin kiitokset.

Osastonhoitajalta saapui vastausviesti: ”Kiitos ihanasta palautteesta. Nämä palautteet ovat aivan parasta, ja nämä auttavat jaksamaan taas työssämme. Olen välittänyt tämän työntekijöille.”

Hoivavuosien oppipolkuni

Elämän räsymatossa tummat ja vaaleat raidat vuorottelevat. Aiemmin luulin resilienssin (kyky selvitä vastoinkäymisissä) olevan yksilön sisuttelua vaikeissa olosuhteissa. Käytännössä se on yhteisön kyvykkyyttä. Kannattaa etsiä ’nuotiopiirinsä’, jossa tulee ymmärrettyä. Omaishoitajaliiton paikallisyhdistysten vertaisryhmät ovat olleet mainiona tukena arjen hetkissä. Verkkoluennoista olen saanut vinkkejä jaksamiseen.

Hoivaajan merkityksellisintä osaamista on kiireettömän läsnäolemisen taito. Ehkä tärkeintä on harjoitella olemaan lähimäinen. Siinä me ihmiset olemme kroonisesti keskeneräisiä.

Tarpeeksi hyvä riittää. Omien jaksamisrajojen tunnistaminen ja niistä kiinni pitäminen on hyvinvoinnin peruskalliota. Itseen ei kannata syyllistää levon tarpeesta. Tuunaa itsellesi sopivin aamun spurtti ja illan lopetus. Ilon äärelle hakeutuminen palkitsee hyvänmielen hyrinällä!

Olen ihminen, jonka mielestä asioiden pitää tapahtua heti-kohta-pian! Nyt olen joutunut kärsivällisyyskouluun, jonka opitunneilla opettelen uudenlaista ’kello-taajuutta’. Opettelen odottamaan. Hidastamaan. Antamaan aikaa ja tilaa.

Mitä uutta nyt eväsreppussa?

Hoiva-arkeen on tullut monia mukavia kanssaihminen kohtaamisia. Ne ovat elämän sokeria, suolaa ja pippuria. Kototuvan seinien sisällä pysyttelevä äitini on - tietämättään - toiminut siltaajana ja tuupanut minua moniin suuntiin sekä uusien ihmisten äärelle!

Sanatyöläisenä olen tottunut menemään tilanteisiin sisään sanoilla. Havahduin hiljattain tapaani kommunikoida kotiarjessa. Kuulin sanovani äidille entistä useam-

min: ”Älä jätä porstuan ovea raolleen”, ”Älä mene vintin rappusille” jne. Vaatii jokapäiväistä ponnistelua kommunikoida ensin fiiliksellä. Ja vasta sitten sanoilla.

Unohtamisen lahja on muistiterveille tarpeellinen taito. Kun päästää irti menneisyyden olosuhteista ja todellisuussynkkaa itsensä tähän päivään ja hetkeen, se hievauttaa harteilta painolastia. Hyviä muistoja kannattaa vaalia. Vaikeina hetkinä ne kannattelevat.

Mielenrauha kumpuaa luottamuksesta, että on tehnyt oikeita ratkaisuja. Hyvä mieli syntyy, kun näkee joka päivä olevansa tarpeellinen. Elämän parhaisiin hetkiin ei tarvita kristallikruunujen loistetta juhlasaleissa. Yhdessä olon rauhalliset hetket keittiön pöydän äärellä riittävät. ■



Vieraskynä

Marko Timonen,
gerontologisen sosiaalityön
yksikön päällikkö,
Helsingin kaupunki

Kokemuksia eletystä elämästä

Jokainen pitkän elämän elänyt ihminen on kohdannut surua. Näinä tehokkuuden ja kaiken nopeatempoisuuden arvostamisen aikoina suru halutaan toisinaan diagnostisoida, ikään kuin se olisi vain ikävä sairaus, joka estää meitä kiirehtimästä alati uusiin onnellisuuskokeuksiin ja innostaviin asioihin.

Suru ei ole itsessään sairaus. Se on normaali ihmisenä olemiseen liittyvä tunnetila, menetyksen ja jonkin suuren yksilön elämää ja perusturvallisuutta ravastelevan muutoksen jälkeen. Pitkittyessään se voi toki aiheuttaa sairautta, masennusta ja ahdistuneisuutta.

Suru pysäyttää. Se voi olla musertavaa avuttomuutta, asioiden merkityksen muuttumista äkillisesti tai hitaasti.

Ihmiset ovat usein vieraantuneet elämän kiertokulusta. Kuolema on normaali päätös pitkälle elämälle. Toisinaan ihminen menehtyy varhain, esimerkiksi sairauteen, onnettomuuteen tai vammaan tai näiden yhteiskomplikaatioihin. On normaalia surra menetyksiä. Jos esimerkiksi läheinen kuolee, voimme kokea suruun liittyen paljon erilaisia tunteita. Vihaa, epäuskoa, pelkoa, ja toisinaan myös helpotusta, jos läheisemme lopputaival on ollut raskas ja vaikea.

Olen itse ollut työurani aikana paljon tekemisissä kuoleman, surun ja erilaisten kriisien kanssa. Suru on tasapuolinen tunne, se ei jätä ketään kohtaamatta sukupuolesta,

kulttuurista tai äidinkielestä riippumatta jossakin vaiheessa elämää.

Suru on luopumista, mutta myös sopeutumista uuteen elämänvaiheeseen. Jos puhumme pitkän elämän eläneistä henkilöistä, omainen tai läheinen voi kokea surua menettäessään puolison tai muun läheisen muistisairaudelle. Sairaudesta voi muuttaa läheisen persoonaa, hän voi toimia ennakkoimattomasti, toisinaan sairaus voi muuttaa ihmisen tapaa puhua ja kommunikoida. Kaikki tämä on hämmentävää ja omaiselle henkisesti raskasta.

”Kävin A:ta katsomassa. Kysyin hoitajalta, missä hän on. Mieshoitaja sanoi, että ”katsotaan, yleensä hän kävelee täällä pitkin käytäviä...” Hän oli huoneessaan mylläämässä jotain vaatekaapilla, ja hoitaja sanoi, että ”Anja, sinulle on täällä vieras!” Hän huusi italiaksi, että ”Herrajumala, haluatko, että saan sydänkohtauksen? Mistä Sinä siihen ilmestyit?! Kuin lukko olisi avattu. Nauroimme ja puhuimme, osa aivan puuta heinää. Minä menen aina mukaan juttuun. Välillä olimme 1940-luvulla, ja puhuimme valokuvaamon Doriksesta, joka oli todella hankala eukko, ja välillä tiesin mistä hän puhuu, kun tapahtumat olivat 1980-luvun diplomaattipiireistä”

Ote päiväkirjasta/ joulukuu 2024



Sari T. Tiiri on toimittaja, opettaja ja ex-omaishoitaja, joka hoiti puoliosaan kymmenen vuotta.

Takana loistava, tulevaisuus

Teksti: Sari T. Tiiri, entinen omaishoitaja

Maailman tärkein työpaikka. Näin kampanjoi omaishoitoverkosto, kun aloitin puolisoni sopimusomaishoitajana.

Slogan kuulosti ylevöittävältä – aivan kuin todellakin teki-sin työtä, joka oli arvokkaampaa kuin oma ansiotyöni. Päi-vä päivältä glوريا alkoi kuitenkin rakoilla: Tällaista se tu-lee olemaan? Aina vain sitovampaa ja itkettävämpää, kunnes kuolema korjaa meistä jommankumman?

Olin jo ennen sopimusomaishoitajuutta joutunut vähentä-mään ansiotyötä puolisoni hoidon vuoksi ja lopulta pystyin työskentelemään vain keikkaluonteisesti. Eläkettä kerryttä-vä ansiotuloni putosi 90 prosenttia verrattuna parhaimpiin työvuosiini. Olin vihainen puolisoni sairaudelle, koska se esti minua tekemästä ansiotyötä, jonka olin kokenut merkityk-selliseksi ja joka oli tarjonnut minulle toimeentulon toisin kuin muutaman satasen omaishoitajapalkkiot.

Sitten tuli epätoivo. Onko työmarkkina-arvoni romahta-nut jo alle kuusikymppisenä. Olenko raakki?

Lohtua ei tarjonnut terapeuttiakaan. ”Elämäntilanteesi on kuormittava, ja on mahdollista, ettet ole kyennyt pitämään huolta ammatillisesta kehittämisestäsi”, hän arvioi.

Tunsin itseni osaamattomaksi ja mitättömäksi.

Nyt tiedän, etten ollut ainoa. Kun sisareni Saija Tiiri-Tulp-po teki taustahaastatteluja *Ikäänntyvä työntekijä läheishoi-*

vaajana -opinnäytettään varten (Karelia YAMK, 2024), hän kuuli tällaista:

”Urakehitys on käytännössä lähes mahdotonta niin pitkään kuin on omaishoitaja.”

”Mä oon tykännyt mun työstä ja opiskellut paljon. Mutta nyt mä en vaan jaksa innostua.”

”Jos sä oot poissa, sua ei muisteta. Sun on oltava läsnä ja näkyvä, jotta sulla riittää töitä ja mahdollisuuksia.”

Kuilu omaishoitopalkkion ja ansiotyöstä saatavan palkan välillä on pysynyt syvänä, onpa maata johtanut minkä väri-nen hallitus tahansa. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriöstä saa-dun tiedon mukaan näyttää siltä, ettei kuilu ole madaltu-massa.

Kun puolisoni kuoli, tavoite-eläkeikäni oli kolme vuotta. Mistä löytäisin työn, joka antaisi lähellekään saman ansiota-son ja eläkekertymän kuin taannoin hyvinä vuosinani? Pää-dyin keikkailemaan osa-aikaisesti. Totta puhuakseni en olisi jaksanutkaan kokoaikaista asiantuntijatyötä.

Enää en ole vihainen. Jäljellä on yhtä aikaa kaipuuta edes-mennyttä puolisoani kohtaan ja surua menetetyistä työuras-ta. Olen hyväksynyt sen, että takanani saattoi olla loistava tulevaisuus.

Pieni valopilkku kuitenkin: Olen saanut yhden työkeikan siksi, että kerroin työskennelleeni omaishoitajana. Toimeksi-antaja piti sitä meriittinä ■

Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

AIKA: Ryhmä kokoontuu aina parillisten viikkojen maanantaina klo 13 ma 26.5. saakka. Syksyn kokoontumiset alkavat maanantaina 1.9. ja jatkuvat siitä eteenpäin.

PAIKKA: Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

LISÄTIETOJA: Vertaisohjaaja Riitta Gyllenberg
puh. 040 820 7716

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: Keskiviikkona 26.3., 23.4. ja 21.5. klo 13–15

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

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 2.4. klo 13–15 ja ke 7.5. klo 13.15–15

PAIKKA: Myyrmäkitalo, Paalutori 3, 2. krs

KORSON TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 16.4. ja 14.5. klo 13–15

PAIKKA: Korson asukastila, Korsontie 2

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMINEN:

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

Ryhmät on järjestetty yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa.

Sijaishoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi, voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.

Tiedustelut sijaishoidosta:

Myyrmäen päivätoimintakeskus p. 0400 773 241
Simonkylän päivätoimintakeskus p. 050 312 1828

Café Svea Hur står det till med dig?

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: Tisdag 1.4. och 6.5. kl. 14–15.30
Vi fortsätter i höst tisdagen den 5.8.

PLATS: Microsoft Teams

ANMÄLAN: kai.baer@polli.fi minst 1 dygn före

Du är hjärtligt välkommen 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.

Kirjallisuuspiiri

AIKA: Torstaina 27.3., 24.4. ja 22.5. klo 17–19
Syksyn tapaamiset jatkuvat 28.8., 25.9., 30.10. ja 27.11. klo 17–19

PAIKKA: Keskustakirjasto Oodi, 2. krs, Töölönlahdenkatu 4

Käsitteltävät teokset:

To 27.3. Orjattaresi, Tammi 2017
kirjoittaja: Margaret Atwood, käänös: Matti Kannasto

To 24.4. Haihtuneet, Crime Time 2023
kirjoittaja: Anneli Kanto

To 22.5. Suon villi laulu, WSOY 2022
kirjoittaja: Delia Owens, käänös: Maria Lyytinen

Kirjallisuuspiirin oma **kesäretki** torstaina 5.6. Tarkemmat tiedot lähempänä ajankohtaa.

To 28.8. Rakas Eeva Kilpi. Nämä juhlat jatkuvat vielä, WSOY 2024

kirjoittaja: Anna-Riikka Carlson

To 25.9. Aulikki Oksanen – Hyppy syreenien tuleen, WSOY 2024
kirjoittaja: Helena Ruuska

Loka- ja marraskuun kirjat valitaan myöhemmin.

Kirjallisuuspiirin glögitapaaminen torstaina 11.12. klo 17. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

TIEDUSTELUT: Ohjaaja Pirjolle pirjo.valaste@gmail.com

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 osallistumisilmoituksen yhteydessä. Tervetuloa!

AIKA: Tiistaina 1.4. ja maanantaina 5.5. klo 16–17.30 (Huom! aika)

Syksyn tapaamiset tiistaista 5.8. eteenpäin.

PAIKKA: Microsoft Teams

ILMOITTAUTUMINEN: kai.baer@polli.fi viimeistään vuorokautta aiemmin

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

Jag hjälper min närstående. Var får jag själv hjälp?

Hjärtligt välkommen till en diskussionskväll för närståendevårdare (med eller utan avtal med ditt välfärdsområde) och som identifierar sig som LGBTQIA+

Vem är närståendevårdare? Kan jag bli närståendevårdare? Vem tar hand om mig om jag inte klarar av det? Allt du velat veta om närståendevård och mer tillsammans med Kai från Huvudstadsregionens närståendevårdare. Kom med.

TID: Tisdagen den 8 april kl. 18–20

PLATS: Microsoft Teams

ANMÄLAN: kai.baer@polli.fi senast dagen innan

Kvällen hålls i samarbete med Huvudstadsregionens närståendevårdare och regnbågsalliansen.

Työikäisten omaishoitajien ryhmä

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

AIKA: Tiistaina 1.4. ja maanantaina 5.5.2025 klo 18–19.30 (Huom! aika)

Elokuussa jälleen tiistaina 5.8 eteenpäin

PAIKKA: Microsoft Teams

OHJAAJA: Satu Nystedt, koulutettu omaishoidon kokemus-asiiantuntija

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

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

Café Carpe Diem -ryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Keskiviikkona 2.4. ja 7.5. klo 13–14.30

Syksyn tapaamisajat varmentuvat myöhemmin.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone FADE 1. krs, Salomonkatu 21 B

OHJAAJA: Soili Hyvärinen, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Ryhmä toimii teemallisena vertaistukiryhmänä, jonka tavoitteena on omaistaan hoitavien hyvinvoinnin lisääminen.

Tartutaan hetkeen!

Ryhmä järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin Kampin palvelukeskuksen ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kanssa.

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: Maanantaina 7.4. ja 5.5. klo 15–17
Syksyllä ryhmä kokoontuu 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 15–17

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

OHJAAJAT: Vertaisohjaajat Veijo Pekkarinen ja Teuvo Heinonen

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun vuoksi soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Tervetuloa!

Miesomaishoitajien tapaamiset Vantaalla

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

AIKA: Torstaina 10.4. ja 8.5. klo 14.30–16
PAIKKA: Tikkurilan asukastila, Lummetie 2 A, 4. krs

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMINEN: Johanna Karppinen p. 050 555 0004 / johanna.karppinen@polli.fi

Tervetuloa mukaan!

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.

KAHVILAILLAT KLO 17–19:

Ke 9.4. Puolasta ja sen kulttuurista, luennoi Dorota Kyntäjä
Ke 14.5. Kirjailija Sinikka Mäntysalo kertoo kirjastaan
Ei kenenkään oma
Syksyn iltakahvilat alkavat 10.9. klo 17–19. Aihe avoin.

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

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi /
0400 727 756 viim. kahvilaviikon maanantaina

(Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin – elämä ei aina mene niin kuin ajatellaan)

Tule mukaan mukavaan iltaan!

Neulekahvila

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

AIKA: Tiistaina 15.4. ja 20.5. klo 13–15
Syksyllä jatketaan 16.9., 14.10., 18.11. ja 16.12.

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

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Seija Kainulainen
Ilmoittautumiset viimeistään edellisenä päivänä
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Tervetuloa!

Infoilta omaishoidosta

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan omaishoidosta yhdessä läheistesi kanssa. Illan aikana kerrotaan yleisesti omaishoidosta, mitä siihen voi kuulua ja miten läheisenä voi-simme tukea hoivatilannetta.

AIKA: Tiistaina 1.4. klo 16.30–18

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, Kertsi 1 -kokoustila,
Kinaporinkatu 7–9

Tervetuloa!

Infoilta järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin Kinaporin palvelukeskuksen ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kanssa.

Kantapöytä-ryhmä helsinkiläisille omaishoitajille ja hoivan tarvisijoille

Tulkaa yhdessä Kinaporiin. Voitte tulla jo klo 12 omakustanteiselle lounaalle Kinaporin ravintolaan. Jos et ehdi / halua tulla syömään niin kokoonnutaan klo 13 kokoustila Kertsi 4:ssä, toinen tila on Fiilis 4. Molemmat ovat neljännessä kerroksessa.

AIKA: Tiistaina 15.4. ja 20.5. klo 13–14.30
Syksyn tapaamisajankohdat varmistuvat myöhemmin.

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A,
00500 Helsinki

OHJAAJAT: Soili Hyvärinen, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry ja sosiaalihojaaja, Helsingin kaupunki

Tervetuloa!

Ryhmä toteutetaan yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa.

Helsinki

Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Maailma-laulaa äideille -Petrus Schroderus ja RNO Ensemble

AIKA: la 10.5.2025 klo 16.00

PAIKKA: Savoy-teatterin sali
Kasarmikatu 46-48, Helsinki

Petrus Schroderus ja Riku Niemen johtama 13-henkinen RNO Ensemble esittävät äitienpäivän kunniaksi lauluja meiltä ja muualta. Kesto n. 2 h, sisältää väliajan.

Omaishoitajien virkistykseksi lahjoituksena saatuja lippuja on 50 kpl.

ILMOITTAUTUMINEN: 1.4. alkaen
tiina.sirkia@polli.fi tai
tekstiviestillä 040 533 2710



Omaisneuvon toimintaa

Arabian-, kurdin ja farsinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä kokoontuu kevätkaudella joka toinen lauantai 5.4., 26.4., 10.5. ja 24.5. klo 12–14 Pollin toimistolla Helsingissä. Aikatauluun ja aktiviteettikertojen kokoontumispaikkaan voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu työntekijöiltä.

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

to 3.4., to 24.4. ja to 22.5. klo 17–19.30 Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä

Somalinkielinen Omaisneuvo-neuvontapuhelin

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

Somalinkielisten omaishoitajien FB-ryhmä löytyy nimellä: "Somalinkieliset omaishoitajat"

Etäryhmä venäjänkielisille omaishoitajille

Teams-yhteydellä. Tiedustele kokoontumiskerrat: tuulikki.hakala@polli.fi

Voimavaroja työelämään ja valtakunnallinen leikkipäivä

-tapahtuma lauantaina 26.4. klo 10–13
Kannelmäen leikkipuistossa

Tapahtuma on tarkoitettu niin suomen- kuin muunkielisille, yhden vanhemman perheille, joissa on erityistä tukea tarvitseva lapsi. Yhteistyössä: Pienperheyhdistys ry ja Läheisenä työelämässä -hanke. Ilmoittautumiset 11.4. mennessä: pienperhe.fi/kalenteri

www.omaisneuvo.fi-sivusto

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

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

Kevään kulttuurikohteet

Kimallus ja kumarrus – kartanoväen kaksi maailmaa

Hakasalmen huvila, Mannerheimintie 13 B

AIKA: Torstaina 10.4. klo 13

Hakasalmen huvila tarjoaa nyt ainutlaatuisen näyttelykokeemuksen kartanoestetiikan ja pukudraaman ystäville. Opastuksella tutustutaan 1860–1880-lukujen kartanoelämään kulkemalla saleissa tarinallisten hahmojen kuten piikatyön, pehtoorin tai säätyläisen rooleissa. Mukaan mahtuu 20 hlöä.

Sisäänpääsy: 11 € tai museokortti

Ratsumies-oopperan pääharjoitus

Oopperatalo, Helsinginkatu 58

AIKA: Maanantaina 5.5. klo 18 (kesto 2.5 h, yksi väliaika)

Ratsumies on Aulis Sallisen ensimmäinen ooppera ja nyt 50 vuoden jälkeen se esitetään ensimmäisen kerran Kansallis-oopperassa. Ruotsin ja Venäjän valtakunnat ovat sodassa keskenään ja Suomi on taistelukenttänä. Kaiken keskellä elävät Antti ja Anna. Mitä tapahtuu rakkaudelle sorron varjossa? Mukaan mahtuu 30 hlöä. Maksuton.

Sylvin Tamminiemi, Seurasarentie 15

AIKA: Torstaina 15.5. klo 13

Tamminiemi tunnetaan presidentti Urho Kekkosen virka-asuntona, mutta miten presidentin puolison ja kirjailijan, Sylvi Kekkosen kädenjälki ja persoona näkyvät talossa? Opastuksella tutustutaan Tamminiemen naisen ja presidentin puolison näkökulmasta, Sylvin kotina. Mukaan mahtuu 20 hlöä.

Sisäänpääsy: 10 € tai museokortti

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

ILMOITTAUTUMINEN: Kulttuurikaveri Hilkalle hilkka.martinen1@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.

Tervetuloa virkistäytymään!



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

AIKA: Tiistaina 22.4.2025 klo 18
PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovikello B-rapun ovella oikealla) tai Teams-linkin välityksellä etänä.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kevätkokousasiat kuten tilinpäätös, vuosikertomus- ja tilintarkastajien lausunto ja päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta.

ILMOITTAUTUMINEN: Ke 16.4. mennessä
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710
Etänä osallistuville lähetämme Teams-linkin sähköpostiin ennen kokousta.

Tervetuloa runsain joukoin yhdistyksemme kokoukseen!
Kevätterveisin Pollin hallitus

Perinteiset vappuetkot

Mari Kätkän haitari soi jälleen ja laulu raikuu! Tarjolla Tuulan tekemää simaa ja kaupan tädin munkkeja.

AIKA: Keskiviikkona 30.4. klo 13–15
PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovikello B-rapun ovella oikealla)

ILMOITTAUTUMINEN:soili.hyvarinen@polli.fi /
0400 727 756 ma 14.4.–pe 25.4.

Tervetuloa yksin tai yhdessä läheisen hoivaa tarvitsevan kanssa ottamaan vastaan kevät!

Kesäretki Ruotsinpyhtään ruukkiin

Strömforsin ruukin historia yltää aina 1600-luvulle. Se on yksi Suomen parhaiten säilynyt ruukkiyhdykskunta. Syömme ensin lounaan Ruukin Herkussa noin klo 11 ja sen jälkeen pääsemme tutustumaan opastuksen avulla Ruotsinpyhtäseen mm. Ruotsinpyhtään kirkkoon, jonka alttaritaulun on maalannut Helene Schjerfbeck. Opastus kestää noin tunnin. Ruukin alueella on useita puoteja, jos haluaa käydä niitä katselemassa tai shoppailemassa.

AIKA: Keskiviikkona 4.6.2025
LÄHTÖ: Kiasmalla klo 9.00
Tikkurilasta klo 9.30 Vantaan kaupunginmuseon edestä (Hertaksentie 1)

PALUU: Paluumatkalle lähdemme klo 14, Tikkurilassa olemme noin klo 15.15 ja Kiasmalla noin klo 16

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään 23.5. mennessä
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756. Kerro, mistä nouseut kyytiin sekä mahdolliset ruoka-aineallergiat.

HINTA: Jäseniltä 45 € / ei-jäseniltä 55 €

Tervetuloa!

Teatterikerho tiedottaa

Katariina ja Munkkiniemen kreivi -laulunäytelmä

Vuonna 1943 ensi-iltansa saanut Katariina ja Munkkiniemen kreivi -elokuva nähdään ensimmäistä kertaa teatteriesityksenä. 1800-luvulle sijoittuva tarina, jossa kreivi rakastuu alempisäytyiseen kaunottareen. Sellainen ei ollut tuohon aikaan lainkaan sopivaa ja kreivin isoäiti ei suvaitse miniäehdokasta.

Rooleissa mm. Eleonoora Kauhanen, Konsta Hietanen ja Eeva Eloranta
Ohjaus: Kari Kinnaslampi

AIKA: Lauantaina 16.8. klo 17
PAIKKA: Kivinokan Kesäteatteri, Kipparlahdensilmukka 5, 00810 Helsinki

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET: To 5.6. mennessä
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Muistathan ilmoittaa tarvittavat rollaattori- ja pyörätuolipaikat. Laskutamme liput kesäkuussa. Jokainen tulee omin kyydein.

HINTA: Liput 31 € / eläkeläisryhmälippu, jos lähtijöitä on nimissään 20 hlöä. Paikkoja on varattu 35 kpl.

Tervetuloa!

Elokuinen Suomenlinna

AIKA: Tiistaina 19.8.2025
LÄHTÖ: Tapaaminen Kauppatorin lauttalaiturilla klo 10

Suomenlinnassa vierailemme ensin Suomenlinnan museossa. Katsomme museon opastuksena Experience-esityksen, jonka jälkeen voi tutustua rauhassa museon kokoelmiin. Museon jälkeen menemme syömään klo 12.30 lohikeittoa Bastion Bistron. Jos ilma sallii, on sen jälkeen mahdollista kävellä saarella ja käydä vaikka kahvilla tai jäätelöllä. Palaamme takaisin Kauppatorille joko yksin tai yhdessä, miten sovitaan.

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 13.6. mennessä
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

HINTA: 20 €, sisältää lounaan
Itsemaksettavaksi jää lauttamaksu, joka on kertalippuna 3,20 € suunta (HSL matkalippu kelpaa). Museon pääsymaksu on 10 € normaalilippu ja 8 € eläkeläiset. MUSEOKORTTI.

Tervetuloa!



Omaishoitajan Oma-appi

Oma-appi on sinulle omaishoitaja, omaistasi hoivaava tai olet tekemisissä omaishoitajien kanssa. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n Oma-jäsenlehti on luettavissa maksutta Oma-appin kautta. Voit lukea artikkelit näköislehtenä, valita tekstin koon tai kuunnella tekstiä.

Voit myös jakaa lukemasi sähköpostilla tai sosiaalisessa mediassa. Oma-apin kautta löydät myös Oma-puheenvuoro-podcastin, polli.fi kotisivumme, Omaisuus.fi-sivun sekä maksuttoman neuvonta-numeromme. Oma-jäsenlehti ilmestyy jatkossakin paperisena jäsenistölemme.

Näin lataat käyttöösi Oma-apin.

Oma-appi on ladattavissa niin IOS (Apple) kuin Android-älypuheliin, 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.

Seuraa ajankohtaisia omaishoitouutisia

Ajankohtaisia omaishoitouutisia voit seurata oheisten kanavien kautta.



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



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



Tilaa: Uutiskirje
Maksuton uutiskirje ilmestyy joka toinen kuukausi.
<https://www.polli.fi>



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 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 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

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

Kannatusjäsenyys

Kannatusjäsenmaksu on yritykseltä tai yhteisöltä valintanne mukaan alk. 100 €/kalenterivuosi. Yksityishenkilöltä 30 €/kalenterivuosi. Kannatusjäsenmaksu tulee lyhentämättömänä yhdistykselle.

Kannatusjäsenenä saat:

- Oma -jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Jäsentodistuksen
- Kannatusjäsenlogon kotisivuillenne
- Maksuttoman infopakettin yrityksellenne esim. intranettiin
- Työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- Yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi-sivustolla
- Kotisivuiltamme linkki yrityksivuille
- Yhteistyökumppanuuksien tarjoamis-mahdollisuuksia
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- Mahdollisuuden osallistua toimintaamme

Leikkaa irti ja postita kuoressa ✂

Jäseneksi liittymislomake

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

Sukunimi _____

Etunimi _____

Postiosoite _____

Syntymäaika _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

Haluan jäsenlehden postitse kotiini

sähköpostin liitteenä

Omaishoito on joukkuelaji.
Tule mukaan!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7
00520 Helsinki



TOIMINTAKALENTERI

Maaliskuu		
Ke	26.3.	Ilon helmiä, Tikkurilan asukastila klo 13.00–15.00
To	27.3.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi klo 17.00–19.00
Ma	31.3.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Huhtikuu		
Tis	1.4.	Café Svea, Microsoft Teams kl. 14.00–15.30
Ti	1.4.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams klo 16.00–17.30
Ti	1.4.	Infoilta omaishoidosta, Kinaporin palvelukeskus klo 16.30–18.00
Ti	1.4.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams klo 18.00–19.30
Ke	2.4.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus klo 13.00–14.30
Ke	2.4.	Ilon helmiä, Myyrmäkitalo klo 13.00–15.00
To	3.4.	OKA-koulutus klo 17.00–20.00
To	3.4.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun pk klo 17.00–19.30
La	5.4.	Kurdin-, arabian- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli klo 12.00–14.00
Ma	7.4.	Miesten ryhmä, Pollin olkkari klo 15.00–17.00
Tis	8.4.	Q&A kväll på Teams för LGBTQIA+ närståendevårdare kl. 18.00–20.00
Ke	9.4.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Pollin olkkari klo 17.00–19.00
To	10.4.	Kulttuuriryhmä, Hakasalmen huvila klo 13.00
To	10.4.	Miesomaishoitajien ryhmä, Tikkurilan asukastila klo 14.30–16.00
Ma	14.4.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Ti	15.4.	Neulekahvila, Pollin olkkari klo 13.00–15.00
Ti	15.4.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvisijoille, Kinaporin klo 13.00–14.30
Ke	16.4.	Ilon helmiä, Korson asukastila klo 13.00–15.00
Ti	22.4.	Sääntömääräinen kevätkokous, Pollin olkkari + Teams klo 18.00
Ke	23.4.	Ilon helmiä, Tikkurilan asukastila klo 13.00–15.00
To	24.4.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi klo 17.00–19.00
To	24.4.	OKA-koulutus klo 17.00–20.00
To	24.4.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun pk klo 17.00–19.30
La	26.4.	Kurdin-, arabian- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli klo 12.00–14.00
La	26.4.	Yksinhuoltaja-erityislapsiperheiden tapahtuma, Kannelmäki klo 10.00–13.00
Ma	28.4.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Ke	30.4.	Perinteiset vappuetkot, Pollin olkkari klo 13.00–15.00
Toukokuu		
Ma	5.5.	Miesten ryhmä, Pollin olkkari klo 15.00–17.00
Ma	5.5.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams klo 16.00–17.30
Ma	5.5.	Kulttuuriryhmä, Oopperatalo klo 18.00
Ma	5.5.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams klo 18.00–19.30
Tis	6.5.	Café Svea, Microsoft Teams kl. 14.00–15.30
Ke	7.5.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus klo 13.00–14.30
Ke	7.5.	Ilon helmiä, Myyrmäkitalo klo 13.15–15.00
To	8.5.	Miesomaishoitajien ryhmä, Tikkurilan asukastila klo 14.30–16.00
La	10.5.	Kurdin-, arabian- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli klo 12.00–14.00
La	10.5.	Äitienpäiväkonsertti, Savoy teatteri klo 16.00–18.00
Ma	12.5.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Ke	14.5.	Ilon helmiä, Korson asukastila klo 13.00–15.00
Ke	14.5.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Pollin olkkari klo 17.00–19.00
To	15.5.	Kulttuuriryhmä, Sylvän Tamminiemi klo 13.00
To	15.5.	OKA-koulutus klo 17.00–20.00
Ti	20.5.	Neulekahvila, Pollin olkkari klo 13.00–15.00
Ti	20.5.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvisijoille, Kinaporin klo 13.00–14.30
Ke	21.5.	Ilon helmiä, Tikkurilan asukastila klo 13.00–15.00
To	22.5.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi klo 17.00–19.00
To	22.5.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun pk klo 17.00–19.30
La	24.5.	Kurdin-, arabian- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli klo 12.00–14.00
Ma	26.5.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Kesäkuu		
Ke	4.6.	Kesäretki Ruotsinpyhtään ruukkiin klo 9.00–16.00
Elokuu		
Tis	5.8.	Café Svea, Microsoft Teams kl. 14.00–15.30
Ti	5.8.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams klo 16.00–17.30
Ti	5.8.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams klo 18.00–19.30
La	16.8.	Katariina ja Munkkiniemen kreivi -laulunäytelmä, Kivinkka klo 17.00
Ti	19.8.	Elokuinen Suomenlinna klo 10.00

Toimistomme palvelut ovat kesätauolla 9.6.–17.8.

Valmistelemme syksyn tapahtumia ja toimia sekä pidämme kesälomamme.

Rauhallista kesää!
t. "pollin poppoo"

Oma-jäsenlehti
3/2025
ilmestyy vk 34

YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7 B, 2.krs
00520 HELSINKI

Avoimma arkisin klo 9–15
(**varmimmin tapaat meidät sopimalla tapaamisajan**)

Ohjaus ja neuvonta: puh. 050 551 4335 ma - to klo 9 - 15
Mahdollisuus sopia myös ilta-ajasta ja henkilökohtaisesta tapaamisesta.

Toimistopalvelut: puh. 040 533 2710 ma - to klo 9 - 11

Sähköposti: info@polli.fi
etunimi.sukunimi@polli.fi

Toiminnanjohtaja **Marja Ruotsalainen** 040 168 4328

Assistentti **Tiina Sirkkiä** 040 533 2710 (ma - ke)
• Jäsenasiat, myyntilaskutus, ilmoittautumiset, toimistopalvelut

Viestinnän asiantuntija **Kai Baer** 050 408 1815

Omaistoiminnan kehittäjä **Soili Hyvärinen** 0400 727 756
• Omaishoitajien jaksamisen tukeminen, kehittämistyö
• Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koordinointi

Omaistoiminnan kehittäjä **Johanna Karppinen** 050 555 0004
• Omaishoitajien jaksamisen tukeminen, kehittämistyö
toimialueena erityisesti Vantaa

Omaistoiminnan kehittäjä **Lena Lönngren** 050 548 6554
• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Omaistoiminnan kehittäjä **Päivi Latvala** 050 548 6526
• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Omaistoiminnan kehittäjä **Tea Tulikallio** 050 440 1551
• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Maahanmuuttajatyön vastaava kehittäjä
Tuulikki Hakala 046 922 3590
• Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

Maahanmuuttajatyön vastaava kehittäjä
Farzaneh Hatami Landi 046 920 3675
• Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

Hallituksen jäsenet 2025

Puheenjohtaja	Hannu Koivula	hannu@koivula.in
Jäsen	Tuula Poikonen	poikonentuula@gmail.com
Jäsen	Tuula Mikkola	miktuu@hotmail.com
Jäsen	Tiina Autio	tiina.ek.autio@gmail.com
Jäsen	Arzu Caydam- Lehtonen	arzucaydam1@hotmail.com
Jäsen	Mia Löflund	mia.loflund@outlook.com
Jäsen	Päivi Malin	050 374 1000
Jäsen	Sirpa Puhakka	sirpa.puhakka@pp2.inet.fi
Jäsen	Kirsi Rossi	kirsi.rossi@artek.fi
Jäsen	Kati Vuontisjärvi	vuontisjarvi.kati@gmail.com

 Facebook @polli.omaishoitajat

 Twitter @omaishoitajat

 Instagram @pksomaishoitajat

 YouTube Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Maailman tärkein työpaikka -videon voi katsoa YouTubesta.



Aina kannattaa kysyä

Oli alkukesä vuonna 2012, kun silmiini osui ilmoitus, jossa silloiselta nimeltään Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry haki toimistoassistenttia. Sillä hetkellä tiesin, että siinä on minun paikkani (elämässä). En meinannut housuissani pysyä, kun kädet innosta ja jännityksestä täristen aloin kirjoittamaan sähköpostia; vaikka sähköpostitse ei yhteydenottoa toivottukaan 😊 Tunne "omasta paikasta" oli todella vahva eikä se tunne ole vuosien aikana hiipunut mihinkään.

Työssäni assistenttina yhdistyy intohimoni toimitustyöhön ja toisten auttamiseen ja tukemiseen. Koen tekeväni merkityksellistä työtä kuuntelevin korvin ja ymmärtävin mielin. Rahoituksen väheneemisestä huolimatta toivon saavani jatkaa yhteistä matkaa teidän kanssanne eläkepäiviini asti; edes näin osa-aikaisena.

Omaishoito on ollut osa elämäni vuosikymmenien ajan. Synnynnäisesti sairaan poikani kohdalla en koko hänen liian lyhyeksi jääneen (19 vuotta) elämänsä aikana kuullut koskaan sanaa omaishoito. Olin äiti, joka hoiti lastaan. Vanhempieni ja etenkin isäni kohdalla myöhemmin termi oli jo tuttu ja edeltävien reilun parin vuoden ajan omaishoito kuului päivittäiseen elämään "appivanhempieni" myötä. Mm. tiedonsaannin ja tuen merkitys todellakin taas konkretisoitui myös omakohtaisesti.

Apua ja tukea kannattaa hakea ajoissa. Meihin voit olla yhteydessä pienissä ja suurissa asioissa, tyhmiä kysymyksiä ei ole. Jos jotain olen elämäni aikana oppinut niin sen, että aina kannattaa kysyä. Mitään et menetä, mutta voit saada paljon.

Kevättä kohden mennään ja valon määrä lisääntyy päivä päivältä. Valo tuo voimaa ja antaa toivottavasti myös toivoa. Aurinkoista kevättä sinulle <3

Tiina



Kesäretki... Ruotsinpyhtään ruukkiin

Strömforsin ruukin historia yltää aina 1600-luvulle. Se on yksi Suomen parhaiten säilynyt ruukkiyhdyksunta. Syömme ensin lounaan Ruukin Herkussa noin klo 11 ja sen jälkeen pääsemme tutustumaan opastuksen avulla Ruotsinpyhtääseen mm. Ruotsinpyhtään kirkkoon, jonka alttaritaulun on maalannut Helene Schjerfbeck. Opastus kestää noin tunnin. Ruukin alueella on useita puoteja, jos haluaa käydä niitä katselemassa tai shoppailemassa.

AIKA: Keskiviikkona 4.6.2025

LÄHTÖ: Kiasmalta klo 9.00
Tikkurilasta klo 9.30
Vantaan kaupunginmuseon edestä
(Hertaksentie 1)

PALUU: Paluumatkalle lähdemme klo 14,
Tikkurilassa olemme noin klo 15.15 ja
Kiasmalla noin klo 16

HINTA: Jäseniltä 45 € / ei-jäseniltä 55 €

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään 23.5. mennessä
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756. Kerro, mistä
nouseut kyytiin sekä mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Tervetuloa!



TEATTERIKERHO
TIEDOTTAA

Katariina ja Munkkiniemen kreivi -laulunäytelmä

Vuonna 1943 ensi-iltansa saanut Katariina ja Munkkiniemen kreivi -elokuva nähdään ensimmäistä kertaa teatteriesityksenä. 1800-luvulle sijoittuva tarina, jossa kreivi rakastuu alempisäätiseen kaunottareen. Sellainen ei ollut tuohon aikaan lainkaan sopivaa ja kreivin isoäiti ei suvaitse miniäehdokasta.

Rooleissa: mm. Eleonoora Kauhanen,
Konsta Hietanen ja Eeva Eloranta
Ohjaus: Kari Kinnaslampi

AIKA: Lauantaina 16.8. klo 17

PAIKKA: Kivinokan kesäteatteri,
Kipparlahdensilmukka 5, 00810 Helsinki

HINTA: Liput 31 € / eläkeläisryhmälippu, jos
lähtijöitä on minimissään 20 hlöä.
Paikkoja on varattu 35 kpl.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET: To 5.6. mennessä
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Muistathan ilmoittaa tarvittavat rollaattori- ja pyörä-
tuolipaikat. Laskutamme liput kesäkuussa.
Jokainen tulee omin kyydein.

Tervetuloa!