Pirkanmaan PIONI Omaishoitajat ry

Jäsenlehti nro 12 • kesä 2015

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

Pidämme puolta – pidämme huolta!

Jäsenlehti nro 12 • kesä 2015

sisällys

3 ... Puheenjohtajan palsta
4 ... Maanantaikahvila
5 ... Hallituksella on näytön paikka Marja Tuomi
7 ... Muistatkos
8 ... Päivähoidosta apua omaishoitajille
9 ... Pirkkalan vertaisryhmän uudet tuulet
10 ... Sihteeriharjoittelijan puheenvuoro
11 ... Omaishoidon tukeminen kannattaa
12 ... Hengellinen virkistyspäivä Hauholla
13 ... Kurkistus omaishoitajan arkeen Monica Lamberg
15 ... Syksyinen leiripäivä
16 ... Julkilausuma Veikko Vepsäläinen
19 ... Ikääntymistä ja vanhenemista Jari Pirhonen
22 ... Monikulttuurista toimintaa sanoin ja kuvin
24 ... Ovet-valmennus
25 ... Pionin hallituksen jäsenet 2015 sekä kutsu syyskokoukseen
26 ... MoPO-projektin Yhdessä luovasti -ryhmä
28 ... Vertaistukiohjaajien koulutuspäivä teatterissa
29 ... Rantakoivun alla 2015
31 ... Tärkeitä kuulumisia Ylöjärven keskustan vertaisryhmille
32 ... Meidän Muksu -vertaisilta sekä Hyvän mielen iltapäivä
33 ... MoPO-projektin tarjoamaa virkistystä
34 ... Tapahtumakalenteri
38 ... Pioni kiittää tukijoitaan sekä yhteystiedot

PIRKANMAAN OMAISHOITAJAT ry PIONI **Väinölänkatu 15, 33500 Tampere**
Pertti: 044 377 7174, Aarre: 040 839 0336
pioniry@gmail.com, www.pioniry.fi

Pionin lehti nro 12 (kesä 2015) ISSN 2342-8627

Kannen kuva: PIONIn kuva-arkisto
Levikki: 800 kpl
Toimituskunta: Aarre Alanen, Raija Hietasarka, Hannele Jokela
Ilmoitusmyynti: Aarre Alanen, Raija Hietasarka, Pertti Lahti
Painatus ja taitto: Hämeenkyrön Kirjapaino
Ilmoitusaineisto: pioni.raija@gmail. com, pioni.hannele@gmail.com, hameenkyron.kirjapaino@dlc.fi
Julkaisija: Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI ja Monikulttuuriset Pirkanmaan Omaishoitajat -projekti

Puheenjohtajan palsta

Kesä on alkanut aurinkoisena ja raikkaan vihreänä. Mutta lämpö vielä puuttuu. Juhannus on tuota pikaa, kesän juhla.

Pioni-Perhe vietti viidensiä "Rantakoivun alla" kesäjuhlia Kuntoutumiskeskus APILASSA. Omaishoitajia, hoidettavia, PIONI-ystäviä, PIONI–yhteistyökumppaneita oli saapunut paikalle ennätysmäärä. 160 henkilöä osallistui viettämään juhlia. Oli humppaorkesteri, Ramppi-teatteria, lausuntaa, kansanedustaja Ilmari Nurmisen juhlapuhe ym. ja ennen kaikkea iloista yhdessäoloa, keskustelua. Tolpparavintolan Heini ja Pekka olivat loihtineet henkilökuntansa kanssa mahtavan, maittavan juhlalounaan noutopöydistä monine herkkuineen ja jälkiruokineen. Kahvin kanssa oli tarjolla suussa sulavaa mansikkakermakakkua. Kattaus oli silmiä hivelevän kaunis. Oli upeat juhlat. Ensi vuonna uudestaan.

Heti seuraavana maanantaina kokoontui toistakymmentä ryhmänohjaajaa ympäri Pirkanmaata koulutuspäiville Tampereen Teatteriin. Päivä oli loistava, kaikki olivat tyytyväisiä ja kiitollisia päivästä. Syksyllä uudestaan. PIONI -ryhmissä on koulutetut ohjaajat.

Uusi hallitus on aloittanut työnsä. Omaishoitajat odottavat päätöksiä KOHO- työryhmän raportin pohjalta. Jo on aika saada asiat kuntoon. Yhdenvertaisuuslaki on astunut voimaan vuoden alusta. Omaishoitajat ovat edelleen eriarvoisessa asemassa koko valtakunnassa. Palkkiot, kriteeristöt ym. Nyt jos koskaan olis aika päätöksien. Olemme odottaneet jo liian kauan.

Aarre Alanen

PIONI-PERHEEN jäsenmäärä kasvoi viime vuonna noin 30 % ja sama tahti jatkuu. PIONI-PERHEESEEN voi liittyä kaikki muutkin jäseneksi Omaishoitajien lisäksi. Tervetuloa mukaan PIONIn monipuoliseen, osaavaan ja iloiseen toimintaan.

Toimimme Pirkanmaalla 13 kunnan alueella. Ylöjärvellä aloittaa syksyllä uusi iltaryhmä Kurun Ylöjärven seurakuntakeskuksen ryhmien lisäksi. Pirkkalassa aloitetaan uudessa paikassa uudella ryhmänohjaajalla. Uusia kuntia katsastellaan sitä mukaa kun pääsen aloittamaan syksyn kuntakierrokset, esittelytilaisuudet ja luentosarja. PIONI-PERHE laittaa syksyllä kutosvaihteen päälle ja ei kun menoksi, OMAISHOITAJIEN PARHAAKSI.

”Suu messingillä” -dokumenttielokuvan ensi-ilta on PIONI-Pirtillä elokuussa. Sen jälkeen esitystä näytetään PIONI-ryhmissä ja muuallakin sopivissa paikoissa. Elokuva kertoo omaishoitajista ja hoidettavan hampaiden hoidosta ja suuhygieniasta. Oli ilo olla projektissa mukana tekemässä dokumenttia Lahden kaupungin henkilökunnan kanssa.

Omaishoitajakorttia jaetaan edelleen ilmaiseksi kaikille halukkaille. Pionin logolla varustettuja kaulanauhoja tuli toimistolle 500 kpl. Soitto, tekstiviesti, sähköposti tai käynti toimistolla, niin lähetämme postissa ilmaiseksi kortteja kotelossa ja nauhoja.

Kiitos kaikille kansanedustajaehdokkaille mukana olosta PIONI-PERHEEN vaalipaneeleissa. Elokuussa tavataan PIONI-Pirtillä iloisen Pioni-perjantain merkeissä, mukana myös joukko omaishoitajia.

Kiitokset kaikille lahjoittajille, jotka ovat tukeneet toimintaamme! Niillä on saatu paljon iloa, vertaistukee, uusia toimintamuotoja Omaishoitajille. Kiitos!

Seitsemän vuotta on siitä, kun ryhmä innostuneita Omaishoitajia perusti Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI:n. Eikä turhaan. toiminta on laajentunut, monipuolistunut ja kasvanut näiden vuosien aikana mahtavasti ja kaikki tehdään Omaishoitajien parhaaksi. PIONIn toimistolla on sellainen tekemisen meininki, yhdessä tehden, olemalla esillä, olemalla läsnä. Iloinen ilmapiiri.

Syksyllä on edessä työntäyteinen loppuvuosi.

PIONIYSTÄVIEN KESKEN
ILO JA ONNI JAETAAN JA
SYDÄN KEVENTYNEENÄ
TAAS MATKAA JATKETAAN.

Toivotan teille kaikille
lämmintä, aurinkoista kesää!

- Aarre Alanen -
omaishoitaja / puheenjohtaja

Maanantaikahvila

17.8.2015 alkaen
sään salliessa
paistetaan lettuja ulkona.

Syyskaudella kahvila avoinna
maanantaisin klo 11-14
Pioni-Pirtillä, Väinölänkatu 15

Tule juttelemaan ja nauttimaan talon antimista hyvässä seurassa!

Hallituksella on näytön paikka

- Marja Tuomi -

Tätä juttua kirjoittaessani uuden hallituksen kokoonpano näyttää olevan selvillä, mutta hallitusohjelmaa saamme odotella vielä parin viikon ajan. Omaishoidon näkökulmasta odotukset ovat hyvät – olihan omaishoidon kehittäminen mainittu kaikkien hallituspuolueiden vaalitavoitteissa. Vaalikeskusteluissa omaishoito jäi kuitenkin harmillisesti talouskysymysten ja Eurooppa-politiikan jalkoihin.

Syksyllä 2013, kun kehittämisohjelma oli vielä työn alla, esitin Suomen omaishoidon verkoston syysseminaarissa erilaisia tulevaisuuden näkymiä kansallisen omaishoidon kehittämisohjelman toteutumisesta. Vaihtoehtoina olivat tilanteen säilyminen ennallaan eli kehittämisohjelman jättäminen huomiotta, kehittämisohjelman osittainen tai täydellinen toteutuminen. Ohjelma valmistui reilu vuosi sitten. Miten asia on sen jälkeen edennyt?

Laki valmisteilla, rahaa terveystarkastuksiin ja sijaishoitoon

Poliittista päätöstä ohjelman toteuttamisesta ei ole tehty. Sosiaali- ja terveysministeriö on järjestänyt kaksi keskustelutilaisuutta ja vuodenvaihteessa käynnistyi työryhmän esittämän uuden omaishoitolain valmistelu.

Hallitus päätti lisätä kuntien peruspalvelujen valtionosuutta 2015 alkaen omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastuksien ja omaishoitajien vapaan aikaisen toimeksiantosuhteisen sijaishoidon kehittämistä varten. Hyvinvointitarkastukset suunnattiin omaishoidon tukea saaville omaishoitajille. Yhteensä tähän tarkoitukseen varattiin 9,6 miljoonaa euroa, josta valtionosuus on 4,8 miljoonaa euroa ja kunnille jää maksettavaksi samansuuruinen summa.

Tähän mennessä meille on tullut vain vähän tietoa, kuinka paljon hyvinvointitarkastukset ja sijaishoito ovat lisämäärärahan ansiosta lisääntyneet. Tämä onkin merkittävä omaishoidon tukeen myönnettyjen lisämäärärahojen epäkohta: rahan käytöstä ei ole seurantaa.

Kehittämisohjelma parantaisi kaikkien omaishoitajien asemaa

Näyttää siltä, että omaishoidon kehittämisohjelma toteutuu ainakin osittain. Uuden lain valmistelu on käynnistynyt, mutta se ei saa jäädä ainoaksi kehittämisohjelman toteutuvaksi

osaksi. Lakihan koskettaa vain pientä osaa omaishoitajista. On hyvä, jos omaishoidon tukea saavien yhdenvertainen kohtelu toteutuu, mutta emme saa unohtaa ilman tukea hoivaa antavia omaishoitajia. Ohjelma sisältää myös heidän hyvinvointiaan parantavia esityksiä.

Liittoon on tullut viime viikkoina yhteydenottoja kehittämisohjelmaan liittyen. Jotkut ovat jopa toivoneet sen avaamista ja uudelleen käsittelyä. Työryhmä on työnsä lopettanut ja esityksensä antanut, joten avaaminen ei ole mahdollista. Kehittämisohjelma sisältää useita hyviä toimenpide-esityksiä ja liiton hallituksen kanta on, että jos kehittämisohjelma toteutetaan työryhmän esityksen mukaisesti, niin se parantaa kaikkien omaishoitajien asemaa.

Omaishoidon tukiryhmään yli 20 kansanedustajaa

Omaishoitokysymykset nousevat säännöllisesti esiin julkisessa keskustelussa ja mediassa. Se on luonnollista, koska omaishoito koskettaa meitä kaikkia –tulevina vuosina yhä enemmän. Keskustelusta on hyötyä myös edunvalvonta- ja vaikuttamistyölle, jotka ovat liiton tärkeimpiä tehtäviä.

Olemme erittäin iloisia, että yli 20 kansanedustajaa on vastannut myöntävästi kutsuun osallistua eduskuntaan perustetun omaishoidon tukiryhmän toimintaan. Tarvitsemme jokaista heistä vaikuttamistyömme tueksi.

Marja Tuomi

Elämme mielenkiintoista aikaa. Sillä, miten omaishoidon kehittäminen kirjataan uuteen hallitusohjelmaan, on työllemme suuri merkitys. Päätös ohjelman toteuttamisesta on tehtävä nyt. Hyvältä kuulosti myös tieto, että hallitustyön hyvinvointiryhmässä omaishoitoasiat ovat olleet esillä. Päättäjät, nyt on näytön paikka!

NOSTOEHDOTUS: Laki koskettaa vain pientä osaa omaishoitajista.

Kirjoittaja on Omaishoitajat ja läheiset -liiton toiminnanjohtaja

Muistatkos

- Veikko Vepsäläinen -

Mitä tehtiin ennen kuin oli esimerkiksi omaishoitajuutta, vertaistukea, palveluseteliä, kolmatta sektoria?

Muistan sodanjälkeistä aikaa, aikaa ennen koulu ikääni, kuinka perheessämme asui mummo, isäni äitipuoli. Asuimme kaupungissa eikä asunto ollut kovinkaan suuri, 2 huonetta ja keittiö, mutta mummo oli osa perhettämme. Hän toimitti joitain askareita ja hänestä huolehdittiin aina siihen saakka kunnes hän sairastui niin vakavasti, että joutui sairaalaan jossa muutamassa viikossa kuoli.

Äitini kertoi kuinka hän imetti nuorempaa veljeäni ja naapurissa oli myös äskettäin syntynyt vauva. Yhtenä päivänä naapurin asunnosta kantautui äänekästä itkua. Äiti meni sinne katsomaan mikä oli hätänä. Oven avasi tuore äiti joka itki ja sylissä vauva joka huusi nälkäänsä. Naisella ei tullut rinnoista maitoa ja hän oli epätoivoinen. Mitä teki äitini, hän ruokki omansa ja naapurin vauvaa muutaman viikon.

Perheemme tuli toimeen mutta muistiini on jäänyt kuinka piti elää säästeliäästi. Käydessämme yleisessä saunassa saattoi isä ostaa tai antaa minulle rahan ostaa limunaatipullon saunajuomaksi. Se oli jaettava kolmelle, ei ollut varaa enempään. Äidin kanssa kun kävimme saunassa, ei moinen törsääminen tullut kysymykseenkään.

Kun sitten koulussa meille tiedotettiin mahdollisuudesta saada ostokuponki jolla voisi ostaa kengät, riensin innoissani kotiin kertomaan mahdollisuudesta saada kengät ilmaiseksi. En millään tahtonut ymmärtää miksi se oli vanhemmilleni suuri häpeä ja siitä piti ehdottomasti kieltäytyä. Kouluun piti viedä viesti, että me emme kuponkia tarvitse ja lapsi oli käsittänyt asian väärin.

Näin jälkeenpäin muistellessa lapsuuttani tajuan, että omaisestaan huolehtiminen on osa jota olen toteuttanut koko ikäni. Jo silloin kun solmin avioliiton, oli isäni jos siinä kunnossa, että tarvitsi omaista avukseen. Naapureita tai ylipäätään ihmisiä jotka eivät pärjää on autettu. Erityisesti siirtolaisena eläessäni tuo tuli voimakkaasti esiin.

Yhteiskunnan tarjoamasta taloudellisesta tai muusta avusta ei tarvitse eikä ole syytä kieltäytyä häveten. Se on palautusta niistä verorahoista joita itse kukin järjestelmään sijoittaa. Yhteiskunta ei toimi jollemme me, tavalliset kansalaiset, hoida, välitä, huolehdi, auta ja jaa omastamme. Sillä toiminnalla on eri aikoina erilaisia nimityksiä mutta aina sitä on tehty ja aina sitä tullaan tekemään. Kiitos sinulle omasta osuudestasi tässä yhteiskunnassa.

Päivähoidosta apua omaishoitajille

- Tarja Ojala -

Osa omaishoitajista tasapainoilee työn ja omaisensa hoidon välillä. Työpäivänä voidaan olla jatkuvassa hälytysvalmiudessa, jalka puoliksi ovenraossa, puhelin käsillä, valmiina lähtemään omaisen luo milloin tahansa. Osa on puolestaan ympärivuorokautisena omaishoitajana ja pohtii, mistä löytäisi omaiselleen luotettavan hoitajan edes yhden päivän tai yksittäisen menon ajaksi.

Peltolammilla on nyt tarjolla omaishoitajien tueksi uusi vaihtoehto: Naisten Suojakoti avaa ovensa ja tarjoaa päivähoitoa senioreille. Päivähoidolla tarkoitetaan hoivaa, huolenpitoa, virikkeitä, yhdessäoloa, tukea, peseytymis- ja lepomahdollisuutta ja hyvää ruokaa. Hoito voi tarjota omaishoitajalle vapaapäivän, se voi olla intervallihoitoa vaikkapa 3–5 päivänä tai pitkäkestoista hoitoa. Hoito voi olla omaishoitajan omaa jaksamista tukemassa tai työntekoa mahdollistamassa. Samalla se voi ennaltaehkäistä tai siirtää omaisen laitoshoitoon joutumista hoitajan uupumisen vuoksi.

Suojakodin toiminta poikkeaa totutusta ikäihmisten päivätoiminnasta siten, että hoitoa on tarjolla viitenä päivänä viikossa, arkipäivinä, ympäri vuoden. Toiminnasta vastaavalla on lähihoitaja / sosionomitausta ja asiakkaalla on mahdollisuus paitsi tilanteensa mukaiseen hoitoon tai toimintaan, myös opastukseen etuuksien valvonnassa. Asiakkaaksi voi toki hakeutua muutenkin, esimerkiksi elämänkriiseissä, omaisen vakavan sairauden tai menettämisen yhteydessä. Kriisityöhön ja tukeen löytyy talosta myös osaamista.

Suojakodin mahdollisuuksia pohtimassa vas. Pirkanmaan vihreiden puheenjohtaja Vesa Hämäläinen Lempäälästä, Suojakodin palvelusta vastaava sosiaaliohjaaja Erja Järvinen, Tampereen vanhusneuvoston jäsen Raija Moilanen ja Pionin puheenjohtaja Aarre Alanen.

Suojakodin yksikkö on pieni ja palvelu on uudentyyppinen. Sen sisältö tulee muokkautumaan asiakkaiden elämäntilanteen ja toiveiden mukaiseksi. Asiakkaan toiveet ovat tärkeät, koska asiakkaalla pitää olla valinnanvapaus. Jos palvelu tuntuu hyvältä, sinne tullaan mielellään uudelleen.

Suojakodin palvelu pähkinän kuoressa:

Päivähoito on avoinna maanantaista perjantaihin klo 7.30–16.30. Tarjolla on yhdessäoloa, toimintaa, virikkeitä, hoivaa ja tukea elämän erilaisissa asioissa. Lisäksi tarjolla on peseytymismahdollisuus (suihku tai sauna) ja lepäämismahdollisuus 1–2 hengen huoneissa. Ruoka on valmistettu talon omassa keittiössä. Palvelu on maksullinen, maksu palvelusetelillä, maksusitoumuksella tai asiakkaan omalla rahoituksella.

Suojakoti sijaitsee Tampereen Peltolammilla, osoitteessa Terhokuja 5. Lisätietoja palvelusta puhelin 050 405 2840 tai Internetistä ***http://www.naistensuojakoti.fi***

Pirkkalan vertaisryhmän uudet tuulet

Pirkkalan omaishoitajien vertaisryhmä kokoontui Anne Terävän johdolla kahvila Sirpakassa kevättalvelle 2015 asti, ryhmä piti taukoa kokoontumisistaan kevään ajan, ja kesällä kaikki PIONIn ryhmät viettävät kesätaukoa.

Syksyn 2015 suunnitelmissa on aloittaa vertaisryhmän kokoontumiset jälleen. Ryhmän uudeksi ohjaajaksi olemme saaneet Saija Vuorenpään. Saija on perheen äiti, ammatiltaan hoiva-avustaja, käy töissä ja opiskelee lähihoitajaksi. Hänelle omaishoitajuus on tullut tutuksi työn kautta.

Tiistaina 15.9. klo 17 pidämme aloitustilaisuuden Pirkkalan kirkon yhteydessä olevan seurakuntasalin tiloissa, Perkiöntie 40 Pirkkala. Jatkossa syksyn aikana kokoonnumme kerran kuukaudessa, aina kk:n kolmas tiistai eli 20.10, 17.11 ja 15.12. klo 17–18.30 samoissa tiloissa. Tiedotamme syksyllä useamman kanavan kautta, seuraattehan myös seurapalstaa Pirkkalalaisessa.

Ryhmä on avoin ryhmä, mukaan voi tulla milloin vain ja on tarkoitettu kaikille omaishoitajille ja jo hoitosuhteensa päättäneille, tervetuloa!

Kirjoittaja *Raija Hietasarka* p. 045 875 1417

Pirkkalan omaishoitajaryhmän ohjaaja Saija Vuorenpää.

Sihteeriharjoittelijan puheenvuoro

Aloitin harjoitteluni Pionissa helmikuun alussa. Silmissäni siinsi sihteerin ammattitutkinnon suorittaminen. Tätä artikkelia kirjoittaessa näyttöni ovat jo menneet läpi ja valmistuminen varmaa.

Pitkän, neljä kuukautta kestäneen harjoitteluni aikana pääsin hyvin kiinni Pionissa vallitsevaan todellisuuteen. Olen nauttinut suuresti vieraiden kestitsemisestä Pioni-pirtillä ja pidättänyt kyyneleitä maakuntien vertaistukiryhmissä.

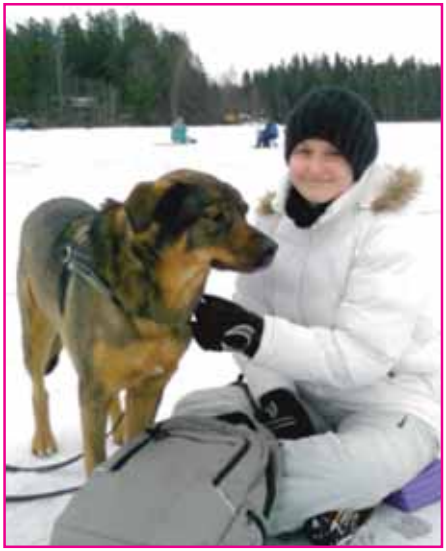
Harjoitteluni koostui hyvin monipuolisista tehtävistä. Sain osallistua erilaisiin teemapäiviin kuten Kierimon Pilkkipäivään ja Pälkäneen Kevätretkeen. Kuten tulevan ammattini vaatimuksiin kuuluu, olen myös työskennellyt paljon tietokoneella. Olen tehnyt omaishoitajille valmiita lomapaketteja, laatinut erilaisia muistioita ja tiedotteita sekä kokoustanut enemmän kuin laki sallii. Olen myös järjestänyt erilaisia tapahtumia, käynyt koulutuksissa ja kehittänyt yhdistyksen arkistointimenetelmiä.

Olen ennestäänkin ollut tietoinen omaishoitajien tilanteesta, mutta ennen Pionia en ollut sisäistänyt kuinka vaikeassa tilanteessa omaishoitajat todella elävät. Vaikken vielä tiedäkään mihin tulevaisuus minut vie, en tule unohtamaan Pionissa viettämääni aikaa. Tahdon uskoa siihen, että yhteiskunnassamme omaishoidon arvostus vielä nousee sille kuuluvaan arvoon.

Minä ja löytökoirani Vanni maaliskuussa Pionin pilkkitapahtumassa Lempäälän Kierimossa.

Minun harjoitteluni on ohi, mutta Pionissa työ omaishoitajien hyväksi jatkuu.

Lämpöisin ajatuksin
Elisa Hiltunen



Minä ja löytökoirani Vanni maaliskuussa Pionin pilkkitapahtumassa Lempäälän Kierimossa.

Omaishoidon tukeminen kannattaa

Hei, olen Annikki Vuorenoja Sastamalasta. Olen viimeiset 21 vuotta toiminut puolisoni silminä ja hoitanut kaikki näkökykyä vaativat asiat. Tiedän erittäin hyvin omasta kokemuksesta millaista on olla omaishoitaja.

Sain aikanaan pientä omaishoidon tukea vuoden verran, mutta tarkastuksen yhteydessä tuki evättiin. Kunta ei enää edes lähettänyt minulle kutsuja omaishoitajille suunnattuihin tapahtumiin. En ollut enää omaishoitaja, sillä mieheni kuulemma pärjäsi hyvin yksinäänkin. Tosiasiassa mieheni ei pärjää yksinään muutamaa tuntia pidempää.

En jäänyt harmittelemaan tilannetta, vaan liityin mukaan Pirkanmaan Omaishoitajat ry Pioniin. Kävin paikallisessa vertaistukiryhmässä joka kuukausi juttelemassa muille omaishoitajille, josta sitten pikkuhiljaa aloin Voitto Vänskän kanssa yhdessä jakamaan vastuuta kokoontumisten sisällön suunnittelusta.

Tällä hetkellä toimin itse sastamalaisten omaishoitajien PIONI- vertaisryhmän ohjaajana. Kokoonnumme kerran kuukaudessa Voimia ry: n tiloissa. Ryhmämme on melko iso, siinä käy omaishoitajia 15–25 henkilöä/ kerta. Kokoontumisissa vertaistuki on tärkein asia. Järjestän myös virkistystoimintaa ryhmäläisille. Ymmärrän miten tärkeää omaishoitajan on päästä välillä irrottautumaan arjesta, ja saada ajatukset hetkeksi ihan muualle jokapäiväisestä. Hetki itselle antaa voimaa taas jatkaa.

Vapaa-aikanani harrastan erilaista liikuntaa. Käyn säännöllisesti vesijuoksemassa, kuntosalilla ja kahvakuulailemassa. Talvisin hiihdän. Liikunta on hyväksi terveydelleni. Se antaa virkistystä ja vastapainoa muuten niin kotiin sidottuun työhöni.

Toivoisin päättäjienkin huomaavan kuinka paljon me omaishoitajat säästämme yhteiskunnan varoja. Mielestäni koko Suomessa kriteerit omaishoidon tuen saamiseksi tulisi yhtenäistää ja maksatus siirtää KELA:lle. Kaikkia omaishoitajia tulee kohdella tasa-arvoisesti.

Hyvää kesää, syksyllä tavataan!

Annikki Vuorenoja

Hengellinen virkistyspäivä Hauholla

- Leo Levanen -

PIONIn Lempäälän hengellinen keskustelupiiri ja Tampereen hengellinen keskustelupiiri kokoontuivat 21.5.2015 kolmannen kerran perinteeksi muodostuneelle yhteiselle virkistyspäivälle Vähäjärven lomakotiin Hauholle. Aiempien vuosien tapaan aluksi oli esittäytymis- ja tutustumiskierros, joka tänä vuonna toteutettiin työpareittain. Kumpikin oli vuorollaan haastattelija ja haastateltava ja sen jälkeen keskityttiin kuuntelemaan, mitä kukin oli saanut selville haastateltavastaan. Esittelyjen ja kuulumisten vaihdon jälkeen syötiin maistuva lounas.

Iltapäivä aloitettiin Tampereen hengellisen keskustelupiirin ohjaajien Pirkko ja Veikko Vepsäläisen ideoimalla Raamatun tulkintatehtävällä. He olivat valinneet Raamatusta kohtia, joista jokaiselle jaettiin oma lause pohdittavaksi ja tulkittavaksi. Miettimistauon jälkeen voitiin todeta, että lauseet herättivät omakohtaisia ja koskettavia ajatuksia sekä keskustelua.

Iltapäiväkahvien jälkeen Tampereen Adventtiseurakunnan pastori John Delapaz kertoi omasta hengellisestä tiestään ja muusta elämästään. Iltapäivän täydensivät Adventtiseurakunnan jäsenen Theingi Hyypän englanninkielellä sekä äidinkielelläänkin esittämät koskettavat laulut, jotka hän itse säesti kitaralla. Iltapäivällä aurinkokin alkoi pilkistellä pilviverhon takaa, ja pääsimme ennen ruokailua ihastelemaan kauniita näkymiä. Myös villiyrttejä saivat halukkaat kerätä pihapiiristä. Osallistujia oli tänä vuonna yli kaksikymmentä henkilöä. Perinteeksi lienee muodostunut sekin, että tamperelaiset tekivät jälleen matkan Iiro Aureusvan tila-autolla.

Kuvassa vasemmalta Markku, Theingi ja John.

Kurkistus omaishoitajan arkeen

- Monica Lamberg -

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry järjesti eduskuntavaaliehdokkaille Tutustu omaishoitajan arkeen -haastekampanjan. Otin haasteen ilomielin vastaan, sillä halusin kuulla lisää omaishoitajaperheiden omakohtaisista kokemuksista ja mahdollisista huolenaiheista.

Pirkanmaan Omaishoitajat ry Pionin kautta tapasin Pirkko Vepsäläisen, joka on toiminut viimeiset seitsemän vuotta omaishoitajana seinänaapurina asuvalle anopilleen Orvokille. Pirkon sydänsairas aviomies auttaa myös äitinsä hoidossa parhaansa mukaan.

Olen itse saanut työskennellä päiväkodissa pienten lasten kanssa, ja Pirkon kertomuksien jälkeen koen omaishoitotyön verrattavissa olevana lastenhoitotyöhön. On pukemista, syöttämistä, pesemistä sekä muita hoiva- ja huolenpitotehtäviä. Työ on kuitenkin monin tavoin raskaampaa eikä työpäivä pääty koskaan.

- Muistisairasta ihmistä ei voi jättää pitkäksi aikaa huomioimatta, Pirkko huomauttaa.

Kotipalvelusta ei ollut apua, sillä ei huolehdittu, muistiko anoppi syödä lääkkeensä, ruokaa tai juoda tarpeeksi nestettä. Päivittäinen liikkuminen jäi myös vähäisemmäksi. Kunnan tarjoama kotihoito ei täyttänyt laatukriteerejä, ja tehostettu palveluasuminen olisi taas tullut liian kalliiksi, koska Orvokin pieni eläke ei riittänyt kattamaan kuluja. Pirkko toivoo, että anoppi saisi olla mahdollisimman pitkään omassa kodissaan, vaikka hän on samaan aikaan huolissaan sekä omasta että miehensä terveydentilasta ja jaksamisesta.

Omaishoitosopimus

Omaishoitajaksi ryhtyminen ei ollut Pirkolle mutkatonta, eikä hän olisi osannut hakea etuuksia ilman miehensä apua. On väärin, että omaishoitajien vähäiset voimavarat kuluvat lukuisten selvitysten ja paperien täyttämiseen. Ikääntyneet omaishoitajat eivät välttämättä osaa hakea heille kuuluvia etuuksia verkkopalvelujen kautta, minkä vuoksi kuntien tulisikin tarjota konkreettisempaa apua ja neuvontaa myös käytännön järjestelyissä.

Omaishoitotyön tukemiseksi kaupunki on myöntänyt Pirkolle palveluseteleitä, joilla hän on ostanut

kotipalveluja yksityiseltä palveluntuottajalta arjen helpottamiseksi. Palvelusetelikäytäntö ei kuitenkaan aina toimi kunnollisena avunlähteenä.

- Monella palvelusetelit jäävät käyttämättä, koska kaikki eivät ymmärrä, miten niitä tulisi hyödyntää. Avuksi tarvitaan ihminen, joka neuvoo, mitä setelillä saa ja miten. Mieheni on auttanut monia muitakin samassa tilanteessa olevia tuttaviamme, joilta olisi muuten jäänyt palvelut kokonaan saamatta, Pirkko kertoo.

Omaishoidon sopimuksellisuus on lisännyt kuntien valvontaa ja siten myös omaishoitajien paperityötä. Hoito- ja palvelusuunnitelmaan määritellään muun muassa hoitopalkkion suuruus, vapaapäivät, sopimuksen kesto, hoidon määrä ja sisältö sekä kunnan tarjoamat palvelut. Suunnitteilla on laatia yhtenäiset laatukriteerit eriarvoisuuden vähentämiseksi omaishoidossa eri kuntien välillä. Verrattuna esimerkiksi lasten kotihoidontuen tarjoamiseen omaishoitoon liittyy paljon byrokratiaa.

Omaishoito säästää kuntien sosiaalipalvelujen menoja vähentämällä laitoshoidon tarvetta.

Orvokki ja Pirkko

Omaishoitajien jaksamisen tukeminen ja perheiden hyvän elämänlaadun turvaaminen on jokaisen kunnan tehtävä. Omaishoitajien tarpeet tulee huomioida ja heidän toiveitaan pitää kuulla.

Omaishoitaja: ”Velvollisuus hoitaa – rakkautta tehdä se”

Pirkolle on kunnia-asia hoitaa lähiomaistaan. Arvostan suuresti Pirkon ja hänen miehensä omistautumista hoivatyölle.

Läheisten antama tuki on korvaamaton, kun ihminen ei enää itse kykene huolehtimaan itsestään. Haastekampanja toimii loistavana esimerkkinä omaishoitomyönteisen kulttuurin edistäjänä ja ymmärryksen kasvattajana.

Syksyinen leiripäivä

OMAISHOITAJILLE JA LÄHEISILLE

torstaina 24.9.2015 klo 9–16

TORPAN KURSSIKESKUKSESSA Torpantie 29, Siivikkala

Päivän ohjelmaa:

- liikunnallisia ja henkisiä virikkeitä sekä erilaisia pelejä
- tulokahvit, lounas ja lähtökahvit
- iltapäivällä mahdollisuus saunomiseen ja uimiseen (ota pyyhe ja uimapuku mukaan)

Päivän omavastuu on 10 e. Maksu kerätään leiripaikalla.
Voit ottaa halutessasi läheisesi mukaan,
jos hän jaksaa olla päivässä mukana.
Tarvittaessa järjestämme avustajia päivään,
(kysy ilmoittautumisen yhteydessä)

Ilmoittautumiset viimeistään torstaina 17.9.2015
Paula Kontrolle, puh: 050 3433 118, paula.kontro@evl.fi tai
Hannele Jokelalle puh. 050 555 3115, pioni.hannele@gmail.com

Leiripäivä järjestetään yhteistyössä
Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONIn ja
Tampereen seurakuntayhtymän omaishoitajatyön kanssa.

Olet lämpimästi tervetullut päivään!

Leiriterveisin Paula, Hannele ja Leea

Matrocksin kyydissä Maisematielle

- **8.7., 12.7. ja 26.7.** Elämän autuus Myllykolussa
- **24.7.** Saunaseikkailu
- **30.8.** Hämeenkyrön Vanhat talot

MATROCKS OY
www.matrocks.fi

Psst! Olemme mukana omaishoidon vapaan palveluntarjoajana, meille käy palvelusetelit ja maksusitoumukset. Kysy lisää 040 960 7883

Meidän kyytiin pääsee kaikki, kuljemme esteettömällä bussilla!

Julkilausuma

Arvoisat päättäjät, median edustajat, omaishoitajuuteen vaikuttajat, te vertaiset, omaisianne hoitavat. Olemme tulleet tänne luovuttamaan omaishoitajien kansalaisraadin laatimaa julkilausumaa joka, perustuu laatijoiden vuosikymmenten aikana käytännössä hankittuun vankkaan ja perusteelliseen osaamiseen.

Raadin kutsui koolle RAY:n rahoittama *Opastava Hanke*, mukana oli *Tampereen kaupungin* viranhaltijoita, sekä omaishoitajien yhdistyksiä, *Tampereen seudun omaishoitajat ry, Omaiset mielenterveystyön tukena ry* ja edustamani *Pirkanmaan omaishoitajat ry PIONI*. Nähdäksemme tässä julkilausumassa esitetyillä toimenpiteillä edesautetaan omaishoitajuuden kehittämistä laadukkaaksi, toimivaksi ja ennen kaikkea ihmistä kunnioittavaksi työ- ja toimintamuodoksi. Heidän hyväkseen ja parhaaksi jotka eivät kykene itse arjessa toimeen tulemaan eivätkä jokapäiväisiä asioitaan hoitamaan.

Koska me julkilausuman laatijat järjestöinemme edustamme väestöä yli Tampereen kaupungin rajojen ja valtaosaa Pirkanmaata on näkemyksemme se, että tässä julkilausumassa esitetyillä näkökannoilla ja asioilla on laajaa merkitystä ja siksi niitä tulisi hyödyntää alkaen Tampereelta ja edeten koko maakunnan alueelle ja siitä jopa valtakunnallisesti.

Viime tiistain, (26.6.2015), uutisissa mainittiin että, Suomea uhkaa putoaminen pois pohjoismaiden hyvinvointivaltioiden joukosta. Lohdutukseksi kyllä mainittiin että silti, maailman laajuisesti katsottuna, kuulumme kymmenen parhaan kärkijoukkoon. No tilastoilla voidaan näyttää ja perustella monenlaisia ristiriitaisiakin asioita ja sitä me emme ole täällä tekemässä. Olemme puhumassa ja esiintuomassa todellisia toimivia tapoja toteuttaa, ylläpitää ja kehittää kansalaisista huolehtimista. Katsottakoon tämä yhdeksi todelliseksi ja toimivaksi ratkaisumalliksi jonka pohjalta on syytä, ei ainoastaan avata keskustelua vaan toteuttaa käytännössä niitä asioita joista yleensä juhlallisia puheita on totuttu pitämään. *Vähän niin, kuin minä nyt.*

Näitä esille tuomiamme toimintoja ja ehdotuksia ei tule nähdä uutena lisämenoeränä koska sitä ne eivät todellakaan ole. Tutkimukset ja laskelmat useilta eri tahoilta kiistattomasti

osoittavat, että omaishoitajat ovat halvin, tehokkain ja inhimillisin tapa hoitaa apua tarvitsevat lähimmäiset. Tästä on vuosikymmenet puhuttu ja aina yleensä ponnekkaimmin ennen vaaleja. Ne rahat ja resurssit, joita nyt paraikaa käytetään, voidaan ohjata ja hyödyntää tehokkaammin, siis vähällä enemmän. Myönteisen uutisen saimme eilen uuden hallituksen muodostajilta. Omaishoitajuuteen kaavaillaan 75 miljoonaa euroa lisää rahaa. Myös kunnille ollaan antamassa enemmän päätäntävaltaa palveluidensa järjestämiseen ja niihin rahojen ohjaamiseen.

Emme kiistä, etteikö näissä meidän ehdotuksissa ole myös menoja lisääviä toimenpiteitä. Mutta niinhän lisääntyy autettavien ihmisten lukumäärä niin Suomessa kuin maailman laajuisesti. Haluamme olla päättäjien rinnalla samassa ryhmässä järkiperäistämässä ja auttamassa hoivaa ja apua tarvitsevien ihmisten hyvän elämän ylläpitoa. Tätä julkilausumaa laatiessamme havaitsimme, iloksemme, että yhteistyöhalu on lisääntynyt viranhaltijoiden ja omaishoitajien välillä. Kukaan osapuoli ei aamulla herää miettien kenen elämästä voisi tehdä hankalamman. Tahtoa hyvän työn tekemiseen ja työssään onnistumiseen löytyy kaikilta, siksi meidän tulee jatkaa tämän tapaista yhteistyötä jota osoitimme tätä julkilausumaa laatiessamme.

Omasta kokemuksesta tiedän kuinka väsynyt ja uupunut ihminen toimii huonosti ja tekee huonoja valintoja. Silloin mennään yli siitä mistä aita on matalin. Käyttäydytään epäasiallisesti ja kiihdytään, provosoidaan ja provosoidutaan. Olen usein sanonut kuinka omaishoitajalla jää se tappelu moodi päälle. Silloin kun ei ilman rähjäämistä saa tarvitsemiaan oikeuksia eikä etuja on kamppailuun valmis vielä kahdessa seuraavassa kohtaamisessa, vaikka mitään asiayhteyttä ei olisikaan. Sama pätee viranhaltijoihin, ei jaksa puskea vastavirtaan vaikka kuinka haluaisi tehdä ja toimia oikein niin edellytykset puuttuvat. On liikaa töitä tai liian vähän resursseja jos ei asiakas moiti niin esimies on tyytymätön tulokseen, hymyile siinä sitten ja ole kohtelias. Pahimmassa tapauksessa ja yleensä kotona odottaa, meitä kumpaistakin, se ymmärrystä ja hoivaa eniten tarvitseva.

Siksi me kaikki tarvitsemme työterveyshuoltoa, lomaa, virkistymistä, riittävää toimeentuloa, turvaverkkoa jotta huoli huomisesta ei muserra. Niin omaishoitajien samoin kuin niiden ihmisten jotka heidän kanssaan työtätekevät, ns. viranhaltijat. Olkoot nämä viranhaltijat kunnan tai valtion palkkalistoilla on nähtävä itsensä joukkueena jolla on sama tavoite. Onnistuaksemme työssämme meidän on laadittava pelin säännöt sellaisiksi, että kaikki ne ymmärtävät ja

kaikkia kuunnellaan. Joitakin myönnytyksiä on tehtävä, turhan itsekkäistä vaatimuksista on luovuttava. Mikään parannus ei tapahdu yhdessä päivässä mutta tähtäin on oltava sellainen, että riittävän lyhyessä ajassa joitakin parannuksia ja myönteistä kehitystä tapahtuu ja sen on kaikkien osapuolten havaittavissa.

Osa tässä esille tuoduista kehitysehdotuksista edellyttää valtiovaltatason päätöksiä. Emme siis odota, että kaupunki tai kunta ne tekisikään. Me odotamme, että yhdessä tässä esitetyin perustein me, kansalaiset, lähestymme niitä tahoja jotka näistä päätöksiä ja lakeja laativat. Tavoite josta niin monet tahot puhuvat ja johon pyritään, on antaa ihmisten asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Tässä taas joudun lainaamaan uutista tutkimuksesta joka tehtiin yhdessä kaupungissa. Yksityinen kodinhoito todettiin halvemmaksi kuin kunnallinen palvelu. Kehittämiseen on annettava aikaa ja voimavaroja. Tärkeää on kuitenkin toteuttaa kehittäminen ja rahasummien vertailu tavalla, että lasta ei heitetä ns. pesuveden mukana pois elikkä se tärkein, ihmisistä huolehtiminen ei jää toisarvoiseksi.

Yhtä asiaa tahdon lausumastamme korostaa jo tässä puheessani. Politiikassa ja yritysmaailmassa käytetään asiantuntijoita antamassa neuvoja menestyksellisesti, kun laaditaan strategioita ja toimintasuunnitelmia. Mielestämme on erittäin tärkeää ottaa omaishoidon asioista päätöksiä laadittaessa ja toimintaa kehitettäessä meidät kokemusasiantuntijat mukaan. Unohtaa ei kuitenkaan sovi, että vaikka me kansalaisraatilaiset saimme kolmessa kokoontumiskerrassamme kaikki nauttia kahvia, teetä ja sämpylöitä vain osa meistä nautti niiden lisäksi kuukausipalkkaa tuolta ajalta. Suurin osa meistä nautti lakisääteisistä vapaapäivistään työn merkeissä. Päättäjien meille usein toistama, kannustukseksi tarkoitettu lause, ”omaishoitajat tekevät hyvää ja arvokasta työtä” ei riitä maksuksi ruokakaupan kassalle ei edes kaupungin tarjoaman kotipalvelun maksuksi, kaikkialla mekin maksamme rahalla. Koska omaishoitaja on se edullisin vaihtoehto, hänen työnsä onnistumiseksi tehdyt ratkaisut ja hänelle kohdistetut rahat ovat paras sijoitus. Työtä sekä mahdollisuuksia on kehitetty, kuitenkin Suomen tilanteen ollessa se mikä se on, on meidän syytä ponnistella yhteisesti yhteisen hyvän jatkumiseksi. Jostain tämän on alettava joten alkakoon se tänään täältä Tampereelta. KIITOS!

Tampereella 28.5.2015

Veikko Vepsäläinen
Pirkanmaan omaishoitajat ry PIONI

Ikääntymistä ja vanhenemista

- Jari Pirhonen -

Olen ammatiltani ikääntymisen tutkija. Ja tutkittavaa todella riittää, sillä ikääntyminen on mahdottoman moniulotteinen ilmiö. Se koskettaa jokaista ihmistä ja nykyisin se koskettaa myös jokaista länsimaista yhteiskuntaa väestötasolla. Ikääntyminen näkyy ihmisen ulkokuoressa, tuntuu karttuvana elämänkokemuksena ja jossakin vaiheessa johtaa väistämättä muutoksiin ihmisen toimintakyvyssä. Ikääntyminen on jotenkin niin itsestään selvää, että sen syvintä olemusta ei välttämättä muista ollenkaan pysähtyä miettimään. Pysähdytäänpäs nyt.

Mitä ikääntyminen lähtökohtaisesti on? Ikääntyminen voisi olla sitä, että ikää tulee lisää, ikää karttuu. Mutta mikä karttuu kun ikää karttuu? Eihän ikää sellaisenaan ole olemassa. Mittaamme aikaa, jota sitäkään ei oikeasti ole olemassa ihmisen maailman ulkopuolella. Kirkkoisä Augustinus totesi joskus aikoinaan ajasta näin: ”Minä tiedän kyllä, mitä aika on. Mutta jos joku sitä minulta kysyy, en osaa sitä kertoa”. Olisiko ikääntymisen kohdalla samalla tavalla: me tiedämme mitä se on, mutta itse asiassa se on hyvin hankalaa pukea sanoiksi. Haluan silti yrittää!

Onko ikääntyminen ja vanheneminen sama asia? Väitän että ei ole. Väitän, että vanheneminen on biologinen prosessi ja liittyy materian luonteeseen. Joku fyysikko totesi aikanaan osuvasti, että aika ei kulu, materia kuluu. Meidän kehomme kuluu ja se on mielestäni vanhenemista. Ikääntyminen on jotakin ihan muuta. Esimerkiksi tutkimusten mukaan ihmiset kokevat olevansa kymmenisen vuotta kronologista ikäänsä (ikä numeroina) nuorempia. Ikä on selvästi kokemuksellinen asia. Me koemme ikämme. Joku voi tuntea itsensä nuorekkaaksi

Jari Pirhonen

kahdeksankymppisenä, toinen kokee olevansa vanha jo viisikymppisenä. Ikä on myös suhteellinen käsite, sillä nelikymppisestä kaksikymppinen on nuori ja kuusikymppinen on vanha. 90 vuotiaasta nuo kaikki ovat nuoria.

Ikääntyminen on siis kokemuksellista ja siten suhteellista vanhenemiseen verrattuna. Kokemuksellisuus ja suhteellisuus ovat kuitenkin vain ikääntymisen ominaisuuksia eli edelleenkin on auki peruskysymyksemme, mitä ikääntyminen itsessään on. Vastaus saattaisi löytyä siitä, mihin ikääntyminen oikeastaan suuntautuu.

Voisi helposti ajatella, että ikääntyminen suuntautuu tulevaisuuteen; me ikäännymme päivä päivältä. Ensi kerralla täytän niin ja niin monta vuotta. Mutta mitään ei tapahdu tulevaisuudessa, kaikki tapahtuu nyt. Mutta se, mitä iän suhteen tapahtuu NYT, ei mielestäni ole ikääntymistä, vaan vanhenemista. Meidän biologinen kehomme vanhenee joka ikinen hetki, jonka elämme. Ainoa keino välttää vanheneminen on kuolema ja ainoa keino välttää kuolema on vanheneminen!

Jos ikääntyminen ei suuntaudu tulevaan eikä nykyhetkeen, sen täytyy silloin suuntautua menneeseen. Ikääntyminen on menneen elämän reflektoimista. Me ymmärrämme ikääntymisen usein menneiden tapahtumien kautta; onko todella jo niin kauan ripille pääsystäni, naimisiin menostani, viisikymmenvuotisjuhlistani ja niin edelleen. Ikääntyminen on siitä merkillinen ilmiö, että se tapahtuu menneisyydessä. Se ei siis tapahtunut menneisyydessä vaan tapahtuu menneisyydessä. Meidän nykyinen ikämme muodostuu ainoastaan suhteessa menneeseen elämäämme. Voisi sanoa, että me vanhenemme nykyhetkessä, mutta me paradoksaalisesti ikäännymme menneisyydessä. Meidän ikämme on siis sama asia kuin koettu elämämme.

Tässä mielessä ikämme voi todellakin karttua. Eletty elämä on meissä jatkuvasti läsnä tai se pikemminkin on osa sitä, mitä me nyt olemme. Minä olen edelleen se sama ekaluokalle mennyt poika, ripille päässyt nuorukainen, naimisiin mennyt mies, moneen kertaan suuttunut, pettynyt ja rakastunut ihminen. Tämä ajatus olisi hyvä ymmärtää kaikkien, ja varsinkin niiden, jotka tekevät työtä vanhojen ihmisten hyväksi. Jokainen vanha ihminen on iältään tarkalleen oman elämänsä mittainen. Hänessä on koko eletty elämä, vaikka hän ei enää pystyisikään pukemaan sitä sanoiksi. Hänen elämänsä on täsmälleen yhtä arvokas kuin sinun ja minunkin elämäni, vaikka emme koskaan saisi tietää siitä mitään. Se on hänen ainutkertainen elämänsä.

Kaiken tässä sanotun perusteella ajatus hyvästä vanhuudesta saa uuden merkityksen. Olen itsekin tutkijana kysynyt vanhoilta ihmisiltä, mitä heidän mielestään on hyvä vanhuus. Vastauksista näkyi, että hyvää vanhuutta ajateltiin jonakin tulevana ajanjaksona, vaikka itse asiassa jo asuttiin palvelutalossa. Mitäpä jos suhteutetaan hyvä vanhuuskin menneisyyteen? Silloin hyvää vanhuutta on esimerkiksi 80 aiempaa vuotta hyvää elettyä elämää. Tuleva vanhuutesi muodostuukin osittain nyt elämästäsi elämästä. Jos haluat elää hyvän vanhuuden, elä hyvä elämä.

Jari Pirhonen
väitöskirjatutkija

Monikulttuurista toimintaa sanoin ja kuvin

Tämän kevään aikana Monikulttuuriset Pirkanmaan Omaishoitajat -projektimme (MoPO) on keskittynyt vertaistukeen sekä integroivaan toimintaan. Järjestimme mm. suomalais-slaavilaiset ruokapäivät. Tapahtuman tarkoituksena oli kannustaa kantasuomalaisia ja venäjänkielisiä tutustumaan, sekä oppimaan uutta itselle vieraammasta ruokakulttuurista. Myös Pionin järjestämille retkille ja juhliin olemme saaneet ilahduttavan runsaasti venäjänkielisiä omaishoitajia/ omaishoitoperheitä mukaan.

Suomalais-slaavilaiset ruokapäivät

Kokoonnuimme kahtena tiistai-päivänä huhtikuussa. Ensimmäisellä kerralla laitoimme yhdessä ruokaa slaavilaisittain: pelmenejä, pilohvi -pataa ja ruokaisaa olivje-salaattia. Pelmenien teko vaati melkoista sorminäppäryyttä, mutta useamman harjoitus-kappaleen jälkeen työ alkoi sujua kömpelömmältäkin ihmiseltä. Toisella kerralla vuorossa oli suomalainen keittiö ja erityisesti vapun ajan ruoka. Laitoimme uunikalaa, jauhelihapihvejä, perunaa, salaattia, lisäksi paistoimme munkkeja ja juomana oli simaa.

Munkit paistoimme ulkona. Aarre hankki meille sähkölevyn, jossa on kaksi levyä. Myös herkkusienikastikkeen Aleksandra taikoi ulkoilmakeittiössä ihanassa punaisessa padassa.

Slaavilaisen ruokailtapäivän aloitus.

Vappumunkkien ja sienikastikkeen valmistusta.

Kumpanakin päivänä oli tupa täynnä. Muutamalla omaishoitajalla oli hoidettavakin mukana ja korttelikerhon väkeä oli myös paikalla. Ihmiset viihtyivät hyvin ja osallistuivat aktiivisesti. Leppoisa puheensorina täytti Pioni-pirtin. Syksyllä on luvassa seuraava ruokatapahtuma.

Kevätretki Syrjysen Strutsitilalle ja Rönnvikin viinitilalle

Venäjänkieliset omaishoitajat osallistuvat mielellään myös muuhun toimintaamme. Retket ja kesäjuhla houkuttelevat väkeä. Pälkäneen kevätretkelle, jolloin vierailimme Syrjysen Strutsitilalla ja Rönnvikin viinitilalla, osallistui paljon venäjänkielistä väkeä. Retkellä meitä oli linja-autollinen, noin 50 henkeä.

Strutsitilalla paikan isäntä kertoi strutseista ja muista eläimistä. Strutsit viihtyvät kuulemma yllättävänkin viileissä oloissa, jopa kovilla pakkasilla ovat mielellään ulkona yön. Linnulla on joustava kaula, se pystyy nielaisemaan kokonaisena hyvin kookkaita asioita. Vapaana strutsit elävät 50–70 vuotta vanhoiksi, ja pystyvät juoksemaan auton kanssa samaa tahtia. Rönnvikin viinitilan "vanha rouva" esitteli tilan viinejä ja kertoi byrokratian haasteista, joita alkoholilainsäädäntö luo. Yllättävistäkin raaka-aineista voi tehdä viiniä, kuten vihanneksista. Meille tarjottiin raparperiviiniä maistettavaksi. Retki oli erittäin onnistunut, ruoka maittoi ja väki viihtyi hyvin.

Yhteistä monikulttuurista tekemistä suunnittelemme innolla! Yhteistekeminen venäjänkielisten yhteisöjen kanssa tulee lisääntymään syksyllä. Myös PIONI:laisia on kutsuttu mm. Venäläisen kulttuurin keskuksen tapahtumiin.

Syksyllä jatkuu venäjänkielinen vertaistukiryhmä kerran kuukaudessa Hervannassa Pelipuiston srk-kodilla. Lisäksi järjestämme yhteisen retken 6.10.2015 yhdessä Tampereen eteläisen seurakunnan kanssa.

Kahvilla strutsitilakierroksen päätteeksi.

Suomalainen ruokailtapäivä.

Rönnvikin viinitilalla.

Ovet-valmennus

OVIA OMAISHOITAJAN ARKEEN

Omaishoitaja-valmennusjakson Tampereella

Aika: **Torstaisin klo 12.30 -16.00 ajalla 12.11. - 3.12.2015, yht. 16 tuntia**
Paikka: **Hämeenkatu 13 B, 4.krs 33100 Tampere**
Kenelle: **Tampereen ja lähikuntien alueella asuville omaishoitajille ja muille omaishoitajuudesta kiinnostuneille.**
Valmennus on osanottajille maksuton. Ryhmään mahtuu 10 henkilöä.

OHJELMA

Jokaisen kokoontumisen ohjelma toteutetaan kahdessa 1 ½ tunnin jaksossa, joiden välissä on kahvitauko. Tilaisuudessa tarjotaan kahvia, teetä ja kahvileipää.
Osanottajien toivotaan olevan läsnä kaikilla neljällä kokoontumiskerralla.

Torstai 12.11.2015	**OVIA OMAISHOITAJUUTEEN**
klo 12.30 – 14.00	Valmennuksen avaus, tutustuminen ja tavoitteet - Odotukset ja pelisäännöt
klo 14.00 – 14.30	Kahvitauko
klo 14.30 – 16.00	Minäkö omaishoitaja? - Omaishoitotilanteen tunnusmerkkejä - Omaishoitajuus osana elämän kokonaisuutta
Torstai 19.11.2015	**OVET AUKI YHTEISKUNTAAN**
klo 12.30 – 14.00	Yhteiskunnan sosiaali- ja terveyspalvelut - Omaishoidon tuki
klo 14.00 – 14.30	Kahvitauko
klo 14.30 – 16.00	Avustamisen aakkoset ja ergonomia-kuntopiiri
Torstai 26.11.2015	**OMAT OVENI**
klo 12.30 – 14.00	Muutosten kohtaaminen - Omaishoitajan voimavarat
klo 14.00 – 14.30	Kahvitauko
klo 14.30 – 16.00	Avaimia käytännön hoitotyöhön
Torstai 3.12.2015	**OVET UUDELLE POLULLE**
klo 12.30 – 14.00	Miten minusta tuli omaishoitaja, omaishoitajien kokemuksia - Vertaistuki ja aktiivinen osallistuminen - yhdistysten edustaja, Omaishoitajat ja Läheiset –liitto ry:n palvelut
klo 14.00 – 14.30	Kahvitauko
klo 14.30 – 16.00	Miten tästä eteenpäin? - Valmennuksen arviointi ja päättäminen

Ilmoittautumiset: Hannele Jokela puh. 050 555 3115
pioni.hannele@gmail.com

Lisätietoja voi kysyä myös: Leea Parhiala puh. 050 555 0014
pioni.leea@gmail.com

Ovet -valmennus järjestetään yhteistyössä:

Omaishoitajat ry

RAY TUKEE NYYKIÄ TEKEVIÄ

Pirkanmaan PIONI Omaishoitajat ry

PIRKANMAAN OMAISHOITAJAT RY PIONIN

HALLITUKSEN JÄSENET 2015

Aarre Alanen
puheenjohtaja
Tampere
puh. 040 839 0336
aarre.alanen@gmail.com

Matti Helin
varapuheenjohtaja
Tampere
puh. 040 534 2426
matti.helin@diak.fi

Terhi Kiemunki
Tampere
puh. 040 760 29 75
terhikiemunki@hotmail.com

Markku Leinonen
Valkeakoski
Mallasvedenkatu 19 A 2
37600 Valkeakoski
puh. 044 968 21 30

Sari Nousimaa
Kangasala
puh. 045 674 24 75
sari.nousimaa@gmail.com

Ilmari Nurminen
Tampere
puh. 050 413 3465
ilmari.nurminen@eduskunta.fi

Jari Pirhonen
Tampere
puh. 045 187 0505
jari.pirhonen@staff.uta.fi

Voitto Vänskä
Sastamala
puh. 045 313 5589
voitto.vanska@hotmail.fi

Hallituksen ulkopuolinen sihteeri:
Leo Levanen
Tampere
puh. 045 181 7311
pioni.leo@gmail.com

Kutsu

Pionin
sääntömääräinen
syyskokous

keskiviikkona 12.10.2015 klo 17
Pionin tiloissa
Väinölänkatu 15, Tampere

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONIn Hallitus

Tervetuloa!

Pirkanmaan omaishoitajat ry PIONIn
MoPO -projektin

Omaishoitajien ja omaishoidettavien

YHDESSÄ LUOVASTI - kulttuuri- ja taideryhmä
kokoontuu **Hervannan KEINUPUISTOSSA** syksyllä 2015

Ryhmä on kaksikielinen, toimintaa ohjataan suomeksi ja venäjäksi.
Ryhmä kokoontuu syksyn aikana yhdeksän kertaa.
Ryhmässä käsitellään draaman, kädentaitojen ja kuvataiteen keinoin elämän isoja ja pieniä teemoja sekä nautitaan yhdessäolosta.
Osallistuminen ryhmään ei vaadi ennakko- tai erityistaitoja.
Ryhmän ohjaajina toimivat Kulttuurikeskus PiiPoon teatteri-ilmaisun ohjaaja, yhteisötaiteilija **Riku Laakkonen**, kuvataideopettaja, erityisohjaaja **Anna Kärkkäinen** sekä MoPO -projektin koordinaattorit **Leea Parhiala** ja **Hannele Jokela**.

Ryhmän tutustumis- ja aloituskahvit 17.8. klo 10.30.

Viimeisellä tapaamiskerralla pidetään yhteinen loppujuhla.

PAIKKA: Keinupuistokeskus, Hervanta,
Orivedenkatu 28, Tampere (Pirkanmaan Senioripalvelut)
Ryhmän tapaamiset Keinupuiston palvelukeskuksessa klo 10.30–12.00
maanantaisin 17.8., 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 9.11., 16.11., 30.11., 7.12.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA MUKAAN!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ryhmään 11.8. mennessä:
Projektikoordinaattori Leea Parhiala
puh.050 5550014, pioni.leea@gmail.com
Parhaiten tavoitat Leean 1.–17.7. ja 3.–10.8. arkisin.

Yhteistyössä /
Организаторы:

Pirkanmaan PIONI Omaishoitajat ry

PiiPoo Kulttuurikeskus Piipoo

Pirkanmaan omaishoitajat ry PIONIn
MoPO –проект

Ухаживающие и опекаемые ВМЕСТЕ В ТВОРЧЕСТВЕ

Творческая группа для людей, ухаживающих за близкими,
и для их подопечных.

Встречи группы будут проходить в Херванта осенью 2015 года. Театральные занятия, различные изобразительные техники, ручной труд помогут получить удовольствие от общения друг с другом и обсудить волнующие темы. Для участия не требуется особых умений, навыков и способностей. Вам во всем помогут руководители группы - сотрудники Культурного центра ПииПоо, педагог театрального искусства **Рику Лаакконен** и преподаватель изобразительного искусства **Анна Кярккяйнен**, а также координаторы МоПо-проекта **Лееа Пархиала** и **Ханнеле Йокела**.

Знакомство и чаепитие состоится 17.08.2015 в 10.30.
На последней встрече мы устроим праздник для всех участников проекта.

Место: Keinupuistokeskus, Hervanta, Orivedenkatu 28, Tampere
(Pirkanmaan Senioripalvelut)
Время: klo 10.30 - 12.00 по понедельникам
17.8., 7.9., 21.9., 5.10., 19.10. 9.11., 16.11., 30.11., 7.12.
Занятия на русском и финском языках.

Добро пожаловать!

Дополнительная информация и запись в группу:
Координатор проекта Лееа Пархиала
тел.050 5550014, pioni.leea@gmail.com
Запись открыта до 11.8.
(с1 по 17июля и с 3 по 10.8 августа по будним дням)

PIRKANMAAN Senioripalvelut Oy

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

Vertaistukiohjaajien koulutuspäivä teatterissa

PIONIn vertaistukiryhmien ohjaajien ja vapaaehtoisten yhteinen tapaaminen ja kehittämispäivä 8.6.2015 Tampereen Teatterin tiloissa teatterinkin keinoin onnistui erinomaisesti. Aamupäivällä me osallistujat tutustuimme toisiimme ja kuntiemme vertaisryhmätoimintaan. Päivässä oli mukana ohjaajia kahdeksalta eri Pirkanmaan paikkakunnalta, yhteensä meitä oli 16 henkilöä. Kiitos osallistujille!

Aamupäivän aikana jakaannuimme vielä kolmeen työryhmään ideoimaan kehittämismahdollisuuksia. Ryhmätyöt tuottivat runsaasti ehdotuksia, joista noin puolet oli pitkälle samansuuntaisia ja toinen puolikas avasi uusia uria. Puolenpäivän aikaan nautitun Näyttämömestarin herkun, joka oli todella herkullista nimensä mukaisesti, jälkeen vuorossa oli teatterin yleisötyöntekijä FM Disa Kamulan ohjaama syventyminen omaishoitajien ja omaishoidettavien elämään teatteri-ilmaisun keinoin uudessa valossa ja eri näkökulmista. Totutusta poikkeavalla tavalla toteutetun esittäytymiskierroksen jälkeen improvisoimme piirissä erilaisia vuorovaikutusharjoituksia. Sitten pantiin teatteritaiteellinen luovuutemme täysillä peliin.

Kahtena ryhmänä kokosimme yhteistyössä jokaisen rakentamasta hahmosta yhteisen patsasmuodostelman. Iltapäivä huipentui syvälliseen draamalliseen ja

teatterinomaiseen esitykseen. Siinä neljään ryhmään jakaantuneina loimme ikimuistoiset tilannekuvat omaishoitajan elämästä ennen omaishoitajuutta, omaishoitajuuden alussa, omaishoitajuuden lopussa ja mitä omaishoitajuuden jälkeen. Esiintyjät eli me osallistuneet onnistuimme erinomaisesti, josta suurin kiitos Disa Kamulalle.

Rantakoivun alla 2015

Pioni-perheen perinteinen vanhanajan kesäjuhla "Rantakoivun alla" vietettiin 6.6.2015 Kuntoutumiskeskus Apilan tiloissa Kangasalla. Aluksi puheenjohtaja Aarre Alanen piti tervetuliaispuheen, jossa hän esitti innostavalla tavallaan katsauksen Pionin ja omaishoidon ajankohtaisiin kuulumisiin. Tervetuliaispuheen jälkeen Janne Heikura Pionin yhteistyökumppani Tehoherrojen Saunalauttayhdistys ry:stä kertoi saunalauttaprojektin edistymisestä. Tehoherrojen tarkoituksena on tarjota virkistysristeilyjä lautallaan Näsijärvellä yhteiskumppaneilleen, joihin he valitsivat ensimmäiseksi Pionin ja pionilaiset omaishoitajat. Ruokailun jälkeen Pionin hallituksen jäsen, kansanedustaja Ilmari Nurminen piti juhlapuheen, jossa hän selkeällä esitystavallaan käsitteli omaishoidon ajankohtaisia ja merkittäviä asioita yhteiskuntapoliittisesta näkökulmasta.

Kesäjuhla oli tänä vuonna aiempaa puhe- ja musiikkipainotteisempi johtuen osaksi siitä, että omaishoitajille tärkeitä asioita ollaan valmistelemassa ja niistä tekemässä päätöksiä. Tämä ei kuitenkaan heikentänyt taiteen ja viihteen osuutta. Marko Laitila tulkitsi oivallisesti hauskoja runojaan ja esitys sai valtavat aplodit samoin kuin musiikillaan viihdyttäneet Orkestra Ikaalinen solisteineen ja klarinettitaituri Leo Lassy. Kaksi avioparia juhlisti tanssillaan musiikin tahdissa liittoaan, toinen pari 65-vuotis- ja toinen pari 28-vuotistaivaltaan. Yllätysnumerona nautittiin Ramppiteatterin musiikkiesityksestä. Ajan niukkuuden

vuoksi tikan- ja renkaanheittokilpailut sekä uutena lajina mölkkykisa järjestettiin ”kilpailuna vain itsensä kanssa” ja varatuilla palkinnoilla täydennettiin arpajaisvoittoja.

Apila oli oivallinen juhlapaikka. Maisemat olivat hienot ja keittiömestari oli valmistanut runsaan pitopöydän jälkiruokineen sekä kakkukahvitarjoilun. Lisäksi hän esitteli pitopöydän herkkuvalikoiman laulamalla. Sääkin oli aiempaan tapaan aurinkoinen, joskin tänä vuonna pieni sade raikasti ilmaa ja piristi mieltä.

Perinteeksi näyttää muodostuneen osallistujamäärän jatkuva kasvu, tänä vuonna pionilaisia kokoontui Apilaan yli 160. Runsas osanotto asettaa uusia haasteita järjestäjille ohjelmiston valinnassa ja ajankäyttöön sovittamisessa. Mutta tämähän kehittää perinteitä ja pitää ne siten ajanmukaisina ja elinvoimaisina.

kirjoittaja *Leo Levanen*

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

Tärkeitä kuulumisia Ylöjärven keskustan vertaisryhmille

PIONIn vertaisryhmä aloitti toimintansa Ylöjärvellä syksyllä 2014 srk:n tiloissa Tähkäpäät -ryhmän yhteydessä. Hoidettavat ovat voineet osallistua niin halutessaan ryhmän toimintoihin sillä aikaa, kun omaishoitajat ovat kokoontuneet omana ryhmänään. Toistaiseksi ryhmän vetäjänä ovat olleet PIONIn työntekijät Tampereelta. Ryhmä jatkuu samalla tavalla syksyllä, alkaen ke 16.9.2015.

Aika pian kävi kuitenkin ilmi, että tarvetta olisi myös toiselle, iltapäivällä kokoontuvalle ryhmälle. Syksyllä 2015 ryhmä toteutuu! Ryhmän ohjaajaksi on lupautunut, monessa mukana oleva ja ehkä teille monelle tuttu, **Sisko Siren** Ylöjärveltä. Omaishoitajuus on muodostunut hänelle sydämen asiaksi, joten hän on lupautunut ryhmän ohjaajaksi Ylöjärven iltapäiväryhmään.

Syksyllä pidämme aloitustilaisuuden, mahdollisesti elokuun loppupuolella. Siellä yhdessä suunnittelemme ryhmän jatkon. Tämän lehden ilmestyessä ryhmän tarkempia tietoja ei ole valitettavasti vielä annettavissa. Tiedotamme asiasta myöhemmin useamman kanavan kautta, seuratkaa myös ilmoittelua Ylöjärven Uutisissa.

Keskiviikkoisin srk -talolla kokoontuvalle ryhmälle etsitään ohjaajaa, koulutusta annetaan ja kulut korvataan – mikäli kiinnostuit, otathan yhteyttä:
Raija p. 045 875 1417 tai
Hannele p.050 555 3115.

Sydämellisesti tervetuloa molempiin ryhmiin!

Raija Hietasarka

RAUTAX
RAUTANET
RautaRasti Oy
Hopunkatu 11, 38200 SASTAMALA
Puh. 03-511 5575 Fax 03-511 5573

Tule mukaan vertaistapahtumiin!

Meidän Muksu -vertaisilta

23.9.2015 klo 17.30–19.30

Paikka: TAYS, Palvelutalo, kokoushuone 1

Meidän Muksu -vertaisillassa keskitytään vanhemman ja lapsen positiiviseen vuorovaikutukseen. Hyvä toimiva vuorovaikutussuhde vanhemman ja lapsen välillä vahvistaa lapsen kehitystä ja itsetuntoa. Lapseen vaikuttavat tavat ja tunteet, joilla aikuinen hänet kohtaa, huomioi ja vastaa tarpeisiin.

Illan aikana tarkoituksena on myös oppia helppoja ja leikkisiä menetelmiä, jotka auttavat vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksessa eri ikäkausina ottaen huomioon myös lapsen omat erityistarpeet ja taidot.

Illan vetäjänä toimii kouluttaja Sari Luttinen.

Aikuisille kahvitarjoilu. Lapsille järjestetään lastenhoito ja mukavaa tekemistä palvelutalon kahvion Pilleri-kabinetissa.

Ilmoittautumiset 16.9.2015 mennessä:

ilmoittautumiset@leijonaemot.fi tai
Minna Tuurna p. 045 865 8410 (klo 10–14)

Hyvän mielen iltapäivä

28.10.2015 klo 16.00–18.00

Paikka: TAYS, Palvelutalo, kokoushuone 1

Iltapäivä on tarkoitettu sairaalan vuodeosastolla olevien lasten vanhemmille. Ohjelmassa on rentouttavia omaan hyvinvointiin liittyviä harjoitteita.

Iltapäivän ohjaajana toimii omaistoiminnanohjaaja Kati Haavisto.

Vertais-tapahtumat järjestää:

Leijonaemot

Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

Pirkanmaan PIONI Omaishoitajat ry

Omaishoitajat

Tays
Elämän tähden

MoPO- projektin tarjoamaa virkistystä kaikille omaishoitajille

NIIN KAUAS KUIN OMAT SIIVET KANTAA
- teatteriesitys
Maanantaina 3.8.2015 klo 14
PIONI - Pirkanmaan omaishoitajat ry:n tiloissa
Väinölänkatu 15, Tampere

Käsikirjoitus, ohjaus,
puvustus, lavastus: Kati Outinen
Näyttelijä: Kati Outinen
Kesto: n. 30 min

Ilmoittautumisia ja lisätietoja: 6.7.–10.7. Leea p. 050 555 0014, pioni.leea@gmail.com tai 20.7.–24.7. Raija p. 045 875 1417, pioni.raija@gmail.com,
Leea ja Raija ovat parhaiten tavoitettavissa arkisin klo 10–14 välisenä aikana.

Kulttuuria ja taidetta syksyyn

Syysretki tiistaina 6.10.2015

Retki on kokopäiväretki

Järjestämme monikulttuurisille ja kantasuomalaisille omaishoitoperheille sekä paluumuuttajakerholaisille yhteisen retkipäivän.

Matkan sisältö: lähtö Tampereelta n. klo 9.00, tutustuminen Sääksmäen kirkkoon, Visavuorella kahvit ja opaskierros Emil Wikströmin asuinrakennukseen ja muihin näyttelytiloihin, lounas, paluu Tampereelle.

Matkan hinta 10 euroa. Tarkemmasta ohjelmasta ilmoittelemme alkusyksystä. Tervetuloa mukaan retkelle!

Järjestäjät:
Tampereen eteläisen seurakunnan diakoniatyö/Kaisa Plomp ja Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI /MoPO- projektí

Ilmoittaudu viim. 29.9.2015 Hannele Jokelalle, p. 050 555 3115, pioni.hannele@gmail.com. Paikat varataan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ruokailtapäivä, karjalaisia ruokia
Tiistaina 27.10.2015 klo 13 -17

Keväällä 2015 järjestimme ruokailtapäivät, jolloin valmistimme slaavilaista ja suomalaista ruokaa. Nyt syksyllä on vuorossa karjalainen keittiö. Ideana on laittaa yhdessä ruokaa, oppia toinen toisiltamme ja nautimme hyvästä ruoasta ja seurasta.

Ruokailtapäivät on tarkoitettu kaikille tamperelaisille omaishoitajille, mukaan voivat tulla myös hoidettavat. **Päivät ovat maksuttomia!**

TAPAHTUMAKALENTERI

SYKSYN 2015 TAPAHTUMIA

Omaishoitajien vertaistukiryhmät

Akaan ryhmä

25.8. Verenpaineen mittausta, bingoa

22.9. Verenpaineen mittausta, naurujoogaa, mahdollisesti vierailija

20.10. Verenpaineen mittausta, yhteislauluja ja runoja, vierailija

17.11. Verenpaineen mittausta, askartelua

15.12. Verenpaineen mittausta, Pikkujoulut

Aika: kerran kuukaudessa tiistaisin klo 14.00–15.30

Paikka: Akaan Senioritupa, Kirkkotori 6, Toijala

Lisätiedot: Tarja Ruusuvuori ma–pe 7.30–9.00 sekä 13.30–15.00 p. 040 550 77 78

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

Hämeenkyrön ryhmä

Joka toinen kuukausi ryhmän vetäjä kunnan puolelta ja joka toinen PIONIsta

27.8. Hämeenkyrön kunta

24.9. Jari Pirhonen:
Vanhustenhoito murroksessa

29.10. Hämeenkyrön kunta

26.11. Leena Kyröjoki & Satu Vina:
Hämeenkyrön kunnan vammais- ja kehitysvammaispalvelut

17.12. Joulujuhla

Aika: kerran kuukaudessa torstaisin klo 15.00–16.30

Paikka: Kurjenmäkikoti, Härkikuja 12 A Hämeenkyrö.

Lisätietoja: Pertti Lahti puh. 044 3777 174
Arja Salonen puh.050 521 5141

Ikaalisten ryhmä

Kokoontumispäivät:
2.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Aika: kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.30–19.00

Paikka: Ika Tupa, Vanha Tampereentie 6, Ikaalinen

Ohjaaja: Hannu Tarna p. 040 704 9997

Kangasalan ryhmä

Kokoontumispäivät:
7.9., 2.10., 9.11., 14.12.

Aika: kuukauden toinen maanantai klo 17.00–18.30, (syyskuussa 1.maanantai)

Paikka: Jalmarin Koto, Finnentie 11, Kangasala

Ohjaaja: Juha Luoto, puh. 0400 766 839

Kihniön ryhmä

Kokoontumispäivät:
25.9., 30.10., 27.11.
Joulukuun tapaaminen sovitaan erikseen.

Aika: kuukauden viimeinen perjantai klo 17.00–18.30
Paikka: Terveystalo (Touhula), Kihniöntie 71
Ohjaajat: Lea Mäkipää ja Leila Pusa

Kurun ryhmä

Kokoontumispäivät:
17.8., 21.9., 19.10., 16.11.
Joulukuun tapaaminen sovitaan erikseen.

Aika: kokoontumiset kuukauden kolmas maanantai klo 12–14

Paikka: Kurun srk-talo, alakerran kokoushuone

Lisätiedot: Hannele Jokela p.050 555 3115, pioni.hannele@gmail.com

Lempäälän ryhmä

Kokoontumispäivät:
7.9., 5.10., 2.11., 7.12.

Aika: kuukauden ensimmäinen maanantai klo 15–16

Paikka: Himminkodon juhlasali, Himminpolku 6, Lempäälä

Lisätiedot: Pekka Kankkonen puh.044 5088329, pekka.kankkonen@gmail.com

Mänttä-Vilppulan ryhmä

Kokoontumispäivät:
Torstai **3.9.**
Tiistai **6.10.**
Torstai **5.11.**
Tiistai **1.12.**

Huomaa muuttunut aikataulu!

Aika: kerran kuukaudessa klo 12–14, joka toinen kerta torstai ja joka toinen kerta tiistai

Paikka: Lumometsän tupa, Hopunmäentie 18, Vilppula
Ohjaaja: Johanna Peippo, p.044 358 0001

Oriveden ryhmä

Kokoontumispäivät:
26.8. PIONI ja Irmeli Nylander, SRK yhdessä
30.9. PIONI, apuvälineiden esittelyä, **Eeva Laakso**
28.10. Irmeli Nylander, SRK
25.11. Irmeli Nylander, SRK

Joulukuussa ei tapaamista, PIONIn joulujuhla ilmoitetaan myöhemmin.

Aika: kuukauden viimeinen keskiviikko klo 12.30–14.00 **Paikka:** Oriveden Palvelutalo, Korttelitupa, os. Eerolantie 2, Orivesi **Lisätiedot:** Hannele Jokela, p.050 555 3115, pioni.hannele@gmail.com

Pirkkalan ryhmä

UUDELLEEN ALKAVA RYHMÄ; UUSI PAIKKA

Tiistaina 15.9. klo 17–18.30 pidämme omaishoitajien vertaisryhmän aloitustilaisuuden Pirkkalan seurakuntakeskuksen tiloissa Perkiöntie 40 Pirkkala.
Kokoontumispäivät: 15.9., 20.10., 17.11., 15.12. **Aika:** kuukauden kolmas tiistai klo 17.00–18.30
Paikka: Pirkkalan kirkon yhteydessä olevan seurakuntakeskuksen tiloissa, Perkiöntie 40 Pirkkala **Ohjaaja:** Saija Vuorenpää puh.044 996 6961, saijafmgroup@gmail.com

Sastamalan ryhmä

Kokoontumispäivät:
27.8., 24.9., 29.10., 26.11.
Joulukuun tapaaminen sovitaan erikseen. **Seuraa Alueviestin seurapalstaa**, jossa ilmoitamme ryhmän toiminnasta.

Aika: kuukauden viimeinen torstai klo 13–15

Paikka: Voimia ry:n tilat, Marttilankatu 1, Sastamala

Ohjaaja: Annikki Vuorenoja, p. 040 595 9914

Tampereen Ukkoryhmä

27.8. klo 15–20 Venetsialaiset
Rudolfin Keitaalla, Sastamalassa

* tarkempi ohjelma ja ilmoittautumisohjeet kutsukirjeessä, joka lähetetään heinäkuun loppupuolella

10.9. Tiina Kuopanportti:
Edunvalvonta ja hoitotahto

8.10. Atte Kukkurainen: Terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen liittyvä aihe, tarkentuu myöhemmin

12.11. Kaamoksen torjuntaa Pioni-pirtillä Janssoninkiusauksen voimin. Tarjoilusta huolehtii Home Instead Seniorihoiva.

10.11. Pikkujoulut (paikka ilm. myöh.)

Aika: kuukauden ensimmäinen torstai klo 17.00 ellei toisin mainita, kokoontumiset paikan päällä.

Lisätiedot: Pertti Lahti puh. 044 377 71 74, pioniry@gmail.com

Valkeakosken ryhmä

Kokoontumispäivät:

7.9., 5.10., 2.11., 7.12.

Aika: kuukauden 1. maanantai klo 17.30–19.00

Paikka: Päiväkeskus Mielikki, Kirkkotie 6 Valkeakoski.

Lisätietoja: Martti Heikkinen puh. 0400 834 835

Ryhmän ohjelmat valitaan syyskuun tapaamisessa, jäsenistökyselyn perusteella.

Venäjänkielinen ryhmä Hervannassa

Kokoontumispäivät:

3.9. Kesän muistoja
1.10. Työsuojelunäyttelyssä käynti, tulkki mukana
5.11. aihe avoin

3.12. Vietetään pikkujoulua

** Tiistaina 6.10. tehdään päiväretki yhdessä paluumuuttajakerholaisten kanssa Sääksmäen kirkolle, Visavuoreen ja sieltä ruokailemaan jonnekin matkan varrelle.* Matkan omavastuu 10 /hlö. Katso tarkemmin tästä lehdestä, MoPO-projektin tarjoamaa virkistystä kaikille omaishoitajille

Aika: kuukauden ensimmäinen torstai klo 13.00–14.30

Paikka: Pelipuiston seurakuntakoti, Teekkarinkatu 17 Hervanta

Lisätiedot: Leea Parhiala puh.050 555 0014, pioni.leea@gmail.com

Ylöjärven ryhmä

Kokoontumispäivät:

16.9. Kesän muisteluita ja syksyn vastaanottamista

21.10. Home Instead, tietoisku hyvästä ravinnosta ja maistiaisherkkuja

18.11. Aihe avoin

9.12. Joulukuun tapaamista ei ole, mahdollisuus osallistua Tähkäpäät -ryhmän joulujuhlaan.

Aika: kuukauden kolmas keskiviikko klo 10.15–11.45

Paikka: Ylöjärven srk -keskus, Tähkäpäät -ryhmän yhteydessä.

Lisätietoja: Hannele Jokela p.050 555 3115, pioni.hannele@gmail.com

Hoidettava voi samanaikaisesti osallistua Tähkäpäät -ryhmän toimintoihin.

Tammelan korttelikerho

Tapaamiset ovat avoimia kaikille ikäihmisille

11.8. Syyskausi aloitetaan Raijan tahdissa

25.8. Kotipalvelu Kehrälintu esittäytyy

8.9. Home Instead, hyvää ruokaa, vinkkejä, reseptejä ja jotain herkkua

22.9. Nääsville ry:n toiminnan esittelyä

6.10. Mummon Kammarin Pikkaraiset

20.10. Apuväline-esittely apukauppa, Eeva Laakso

3.11. Aihe avoin

17.11. Ikäihmisten paloturvallisuus

1.12. Aihe avoin

15.12. Pikkujoulujen merkeissä

Aika: joka toinen tiistai 14–15.30

Paikka: PIONIn tilat Väinölänkatu 15 Tampere

Lisätiedot: Hannele Jokela puh. 0505 555 31 15, pioni.hannele@gmail.com

Hengelliset ryhmät

Lempäälän hengellinen keskustelupiiri

Kokoontumiset:
31.8., 21.9., 12.10., 26.10., 16.11., 30.11.

Aika: 16.30–18.00

Paikka: Ehtookoto, Katepalintie 9, Lempäälä

Lisätiedot:
Leena Laine puh. 044 5832 334 ja Markku Laine puh. 050 5926 916

Tampereen hengellinen keskustelupiiri

Kokoontumiset: 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12., 18.12.

Aika: joka toinen perjantai klo 14–15.30

Paikka: PIONIn tilat, Väinölänkatu 15, Tampere

Lisätiedot: Pirkko ja Veikko Vepsäläinen, puh. 044 356 3942

Liikuntapainotteiset ryhmät

Tampereen PIONI liikuntaryhmä

Liikuntaryhmä on tarkoitettu kaikille aikuisille, harjoitteet sopivat kaiken ikäisille, nuorista aikuisista ikäihmisiin.

Liikuntaryhmän tavoitteena on aikuisten ja senioreiden terveyden edistäminen, sairauksien ehkäisy sekä liikkuvuuden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen. Toisena tavoitteena on kannustaa ja auttaa sinua liikkumaan ja kuntoilemaan.

26.8.2015 aloitetaan kevennetyllä kuntopiirillä. Harjoitellaan rennosti Sergen ohjauksessa, ohjauskertaan kuuluu alku- ja loppuverryttely

Syksyn ohjelmassa: kevennetty kuntopiiri, tuolijumppaa, ohjattu kuntosaliryhmä, venyttelykerta, pilatesta, tasapainoharjoittelua, selkäjumppaa, kevennetty jooga, kehonhuoltoa, keskivartaloharjoituksia ja venyttelyä

Aika: 26.8.–16.12.2015 välisenä aikana, keskiviikkoisin klo 13–14

Paikka: liikuntapaikka vaihtuu, uusi paikka ilmoitetaan myöhemmin

Ohjaaja: liikunnanohjaaja Serge Tcheuffa p. 044 994 4834, sergonomia@sergonomia.fi

Osallistumismaksu 5 e/ kerta.

Valkeakosken omaishoitajien jumppa / Haka-Gym

Jumppa tehdään etupäässä oman kehon kuormituksella, kuminauhoja, palloja ja keppejä apuna käyttäen. Hyvällä säällä voimme joskus tehdä kävelyretken ja venytellä välillä.

Aika: tiistaisin 16.00–17.00

Paikka: Ilmarisen monitoimisali, Kirkkotie 6 Valkeakoski.

Ohjaajat: Haka-Gym seuran ammattitaitoiset ja koulutetut ohjaajat.

Osallistumismaksu 3 e/kerta. Hintaan sisältyy pullakahvit jumpan jälkeen "hyvässä seurassa".

Lisätietoja jumpparyhmästä saa Martti Heikkiseltä p. 0400 834 835

Muut tapahtumat

Maanantaikahvila PIONI-Pirtillä Väinölänkatu 15 Tampere maanantaisin klo 11–14. Kahvila avataan jälleen 17.8., tällöin sään salliessa paistetaan lettuja ulkona.

PIONIn sääntömääräinen syyskokous keskiviikkona 12.10.2015 klo 17 PIONIn tiloissa, Väinölänkatu 15 Tampere.

Muutokset tapahtumiin ovat mahdollisia, joten tapahtumia kannattaa seurata lisäksi nettisivuiltamme, facebook -sivuiltamme, terveystutkasta, Aamulehden tapahtumakalenterista ja muista paikallislehdistä.

Kiitos kaikille tukijoillemme, jotka olette tukeneet toimintaamme tavalla ja toisella.

Kiitämme myös kaikkia yhteistyötahoja ja -partnereita hyvästä ja hedelmällisestä yhteistyöstä.

Yhteystiedot

Aarre Aarne Alanen
puheenjohtaja
040 839 0336
aarre.alanen@gmail.com

Leo Levanen
järjestösihteeri
045 181 7311
pioni.leo@gmail.com

Pertti Lahti
projektipäällikkö
044 377 7174
pioniry@gmail.com

Hannele Jokela
projektikoordinaattori
050 555 3115
pioni.hannele@gmail.com

Leea Parhiala
projektikoordinaattori
050 555 0014
pioni.leea@gmail.com

Raija Hietasarka
045 875 1417
pioni.raija@gmail.com

www.pioniry.fi

HALUATTEKO OSALLISTUA SAIRAALAINFEKTIOTA ESTÄVÄN ROKOTTEEN TUTKIMUKSEEN?

Tampereen yliopiston rokotetutkimuskeskus pyytää rokotetutkimukseen mukaan henkilöitä, jotka ovat vaarassa sairastua Clostridium difficile -bakteerin aiheuttamaan hengenvaaralliseen sairaalainfektioon (-ripuli). Bakteeri on yleinen Suomessa.

Clostridium difficile -sairaalainfektiolle ovat alttiita erityisesti perussairaat henkilöt, jotka ovat olleet sairaalahoidossa ja saaneet antibioottihoitoa.

C. difficile -bakteerin aiheuttamaan vakavaan ripulitautiin sairastuu Suomessa vuosittain yli 5000 henkilöä.

Sovellutte ehkä tutkimukseen, jos olette yli 50-vuotias ja:

olette menossa sairaalaan kirurgiseen toimenpiteeseen

TAI

olette viimeisen 12 kuukauden aikana ollut vähintään kaksi kertaa sairaalahoidossa ja saanut antibioottihoitoa.

Tutkimus toteutetaan Tampereen yliopiston rokotetutkimusklinikalla yhteistyössä yliopistollisen keskussairaalan kanssa.

Tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta Teille kustannuksia. Kohtuulliset matkakulut korvataan.

rokotetutkimus.tampere@uta.fi

p. 040 190 1484

Tampereen rokotetutkimusklinikka
Pinninkatu 47, 1. krs
33100 Tampere

www.rokotetutkimus.fi

Tutkimus. Terveys. Turvallisuus.

Rokotetutkimuskeskus

Posti Green

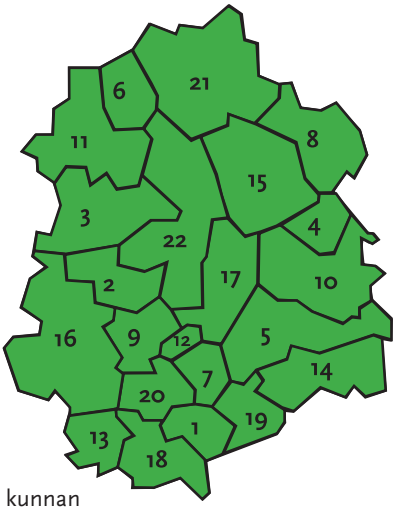
Ojenna auttava kätesi ja lahjoita toimintaamme tukea.

Se antaa Omaishoitajien arkeen ponnahduslautaa ja jaksamista.
Sekä huolenpitoa ja rakkautta hoidettavalle.

Kulje kanssamme tietä, joka on arvoituksia täynnä.
Jossa pienetkin liekit lämmittävät.

Lahjoituksesi antaa toivoa, iloa ja välittämisen tunnetta, ettemme jää yksin.
Kanna kortesi kekoon ja tule joukkoomme, se antaa meillekin voimia.

Raija Naumanen



Luvan saaja:
Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI

Myöntäjä:
Pirkanmaan Poliisilaitos / Sastamalan Poliisiasema

Luvan nro ja myöntämisajankohta:
5680/23/2014 13.8.2014

Toimeenpanoaika:
15.8.2014–14.8.2015

Toimeenpanoalue:
Sisä-Suomen poliisilaitoksen toimialue

Tilinumero:
Osuuspankki FI52 5734 7520 0442 04

Jos haluat, että lahjoitus osoitetaan jonkun määrätyn kunnan Omaishoitajille, niin laita pankkisiirtoon kunnan nimi.
Esim. Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI osasto IKAALINEN.

Tällöin lahjoitus käytetään Ikaalisten Omaishoitajien toimintaan.

1. Akaa **2.** Hämeenkyrö **3.** Ikaalinen **4.** Juupajoki **5.** Kangasala **6.** Kihniö
7. Lempäälä **8.** Mänttä-Vilppula **9.** Nokia **10.** Orivesi **11.** Parkano **12.** Pirkkala
13. Punkalaidun **14.** Pälkäne **15.** Ruovesi **16.** Sastamala **17.** Tampere **18.** Urjala **19.** Valkeakoski
20. Vesilahti **21.** Virrat **22.** Ylöjärvi.