

# JÄSENTIEDOTE

2 / 2012



**Loimaan Seudun  
Omaishoitajat ja Läheiset Ry**

**OLE HYVÄ JA SÄILYTÄ**

## Toiminnanohjaajan kynästä

Olen tuttu Jaana-sihteerin uuden lisänimikkeen saaneena ja itse mielelläni tuonkin esille, että vapaaehtoinen tässä edelleen olen ja pidän tästä kaikesta kovasti!

Moni teistä jäsenistä muistaa ajat, jolloin meillä oli Raha-automaattiyhdistyksen projektirahoitus. Rahoitus päättyi vuoden 2009 alussa ja tämän jälkeen yhdistyksellä ei ole ollut "kiintopistettä" eli toimitilaa.

Nyt olemme saaneet ulkopuolista rahoitusta Ragnar Ekberg Säätiöltä ja seutukunnan 18 Lions Clubin yhteisestä projektista, ja nämä erilliset rahoitukset varmistavat tästä päivästä vuodeksi eteenpäin "Omaishoitajien Olohuoneen" vuokraamisen mahdollisuuden.

"Olohuoneessa" toteutettavan uuden toiminnan turvaa tämän vuoden aikana Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto ry:n hallinnoima ja Ray:n rahoittama "Paikallisyhdistysten tukeminen" –projekti. Liitto sai ensimmäistä kertaa tällaisen projektin ja yhdistyksemme sai laatimansa hakemuksen perusteella tukea uudelle toiminnalle, joita ovat erilaiset jäsenistön toiveiden mukaiset tilaisuudet. Hyvin tärkeä asia on myös se, että voimme nyt tukea seutukunnan pidemmällä asuvien omaishoitajien osallistumista Olohuoneen tilaisuuksiin.

Olohuoneen avajaisia vietetään perjantaina 20.4. ja jatkossa olohuone tulee olemaan auki säännöllisesti arkipäivinä kahden tunnin ajan ja iltapäiviin sijoitetaan erilaiset kohdennetut tilaisuudet. Työssäkäyvät huomioidaan myös ja joka toinen viikko on ns. iltapäivystys. Tilaisuuksista tiedotetaan Loimaan Lehden ja Auranmaan Viikkolehden seuratoimintapalstoilla sekä yhdistyksen kotisivuilla. Seuraavassa Jäsentiedotteessa 3/2012 on myös tietoa syksyn tapahtumista.

Liiton avustus mahdollistaa myös mahdollisuutemme tukea jäseniämme aivan uudenlaisen virkistymisen muodossa. Jäsenemme omaishoitajat ja läheiset tarvitsevat lomaa ja virkistystä, ja lomakohteen on tärkeää olla lähellä.

Loimaan Evankelinen Kansanopisto on räätälöinyt seutukunnan omaishoitajille ja ystäville yhteistyössä yhdistyksen kanssa aivan uudenlaisen loman. Opiston rehtorin tervetuloasanat ja tarkemmat tiedot lomasta tässä tiedotteessa.

Kaikki edellä kerrottu on hienoa ja positiivista nostetta yhdistyksemme toiminnassa, ja olenkin kaikkien jäsenten, omaisten ja läheisten puolesta erittäin iloinen, että nyt meillä on ensinnäkin paikka, johon kaikki kiinnostuneet voivat tulla juttelemaan, viihtymään ja kokemaan kohdennettuja tapahtumia. Toiseksi on hienoa päästä toteuttamaan uudenlaisia toimintamuotoja.

Omaishoitajien Olohuoneen kunniaksi julistamme kilpailun Olohuoneen oman logon suunnitteluun. Kilpailuaika päättyy 16.5.2012 ja voittajalle luovutetaan 100 €:n suuruinen lahjashekki.

Voittajalagon valitsee raati, johon kuuluu Lions Clubien edustajana Leena Seppä, kotisivujemme suunnitelleen yhteistyökumppanimme Trival Oy:n toimitusjohtaja Leena-Maija Pärssinen, Loimaan Lehden päätoimittaja Kati Uusitalo ja yhdistyksen edustajana puheenjohtaja Olli Saarikko. Logo-kilpailusta tarkemmin vielä tämän tiedotteen viimeisellä sivulla.

Meillä kaikilla, niin Sinulla kuin yhdistyksellä on nyt näytön paikka osoittaa rahoittajillemme, että Omaishoitajien Olohuone ja siellä tapahtuvan toiminnan jatkuminen on meille kaikille tärkeää, erittäin voimistavaa sekä vahvistavaa tärkeässä työssämme.

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan mahdollisuusiesi mukaan!

*Jaana Boström*

## **HYVÄ JÄSEN!**

Tässä vuoden toisessa jäsentiedotteessa on paljon tärkeitä asioita kerrottavana. Istahda alas, ota rento asento ja varaa kalenterisi lähettyville, ja tutustu yhdistyksen tulevaan toimintaan ja retkiin.

Tässä tiedotteessa kerromme:

- Omaishoitajien Olohuoneen avajaisista 20.4. klo 10-18
- Loimaan vammaisneuvoston Esteetön Loimaa –tapahtumasta 6.6.
- Kesäteatteriretkestä Himolan kesäteatteriin 28.6.
- Kesäretkestä Lamminniemen Hyvinvointikeskukseen 2.8.
- Omaishoitajien Virkistyspäivistä Loimaan Evankelisessa Kansanopistossa 7.-9.8.

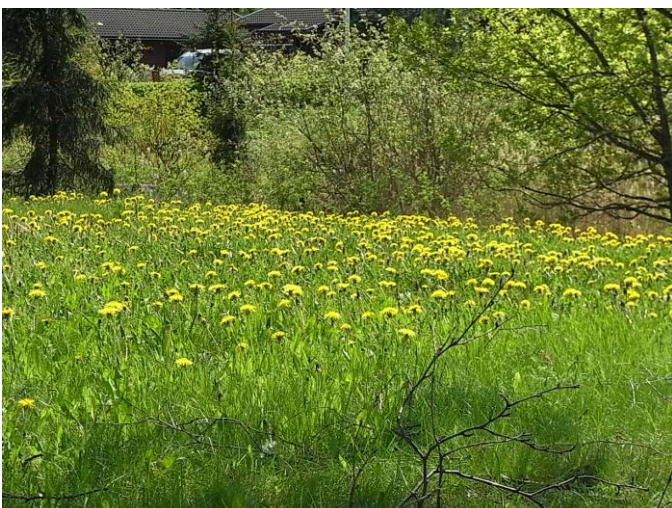
---

### **TERVETULOA OMAISHOITAJIEN OLOHUONEEN AVAJAISIN PERJANTAINA 20.4.2014 KLO 10-18 OSOITTEESSA PEKANKUJA 4**

*Tule tutustumaan Omaishoitajien Olohuoneen toimintaan!  
Tule nauttimaan kahvituksesta mukavassa seurassa!  
Tule kuulemaan lisää Omaishoitajien Olohuone –logon suunnittelukilpailusta tai tuo logo-ehdotuksesi!  
Tule kertomaan toivomuksiasi erilaisista tilaisuuksista!  
Tule tarjoamaan olohuoneessa järjestettäviä tapahtumia!  
Tule kuulemaan, miten Sinä voisit auttaa toiminnassa!  
Tule nauttimaan Olohuoneen ensimmäisestä taulunäyttelystä!*

*Kannattaa poiketa avajaispäivänä, sillä kävijöiden kesken arvotaan Liisa Lehtosen maalaama taulu!*

*Olohuoneessa päivystys arkisin klo 10-12 ja kuukauden 1. ja 3. keskiviikko klo 16-18.*



*Tästä keltaisesta ihanuudesta saamme pian nauttia.  
Kuvat: Tara Boström*



*Norjanangervot myös kukkivat ensi kuussa.*



**LOIMAAN VAMMAISNEUVOSTO JÄRJESTÄÄ 6.6.2012  
ESTEETÖN LOIMAA-TAPAHTUMAN**

PAIKKA: LOIMAAN TORI

OHJELMA:

Klo 15.00 Haastekierros valtuutetuille alkaa

Klo 15.25 Haastekierros päättyy Loimaan torille

Klo 15.30 Sosiaali- ja terveysjohtaja Jaakko Kaunisto avaa tapahtuman  
Valtuutettujen haastattelua

Soppaa tykistä, mehua ja karamellejä.

Musiikkia, teatteriesitys.

Lisätietoja Esteetön Loimaa -tapahtumasta 29.5. ilmestyvässä Loimaan Lehdessä.

# HARMAAT PANTTERIT



On Heikki Lundin kirjoittama ja Markku Hyvösen sovittama näytelmä.

Luvassa on komediaa vanhainkodissa, jossa onkin vällan vauhdikasta!

## **YHDISTYKSEN KESÄTEATTERIRETKI JÄRJESTETÄÄN TORSTAINA 28.6.2012 KLO 19.00 ALKAVAAN NÄYTÖKSEEN**

**Viime vuoden tapaan toivotamme lämpimästi retkelle mukaan jäsenet, ystävät ja tuttavat!**

Järjestämme bussikuljetuksen ja omalla autolla on myös mahdollista saapua paikalle.  
Teatteri sijaitsee Uudenkartanon kylässä Yläneellä, Lysmettilän alueella. Katettuun katsomoon on varattu runsaasti lippuja ja pyörätuoliasiakkaille on myös muutama paikka.

### **Bussin aikataulu ja reitti**

Klo 17.20 Loimaa, Kelan pysäkki  
17.25 Hirvikoski OP  
17.30 Karhulan risteys  
17.40 Mellilä, Mukkelsin pysäkki  
17.50 Kyrö, vt 9 pysäkki  
Jalkalantie  
Riihikoski  
Rannanmäki  
18.25 Himolan teatteri

### **Teatteriretken hinnoittelu**

Bussi: Jäsenet 18 €  
Ystävät 20 €

Omalla kyydillä: Jäsenet 13 €  
Ystävät 15 €

Hintoihin sisältyy teatterilippu ja väliaikatarjoilu  
kahvi/tee + pulla!

Palukuljetus samaa reittiä.

Maksu kerätään bussissa ja paikan päällä. Olemme ajoissa paikalla ja löydät meidät tutun logon  
kanssa varustettuna lipunmyynnin lähistöltä.

**Sitovat ilmoittautumiset pyydämme ystävällisesti 4.6. mennessä **toukokuusta alkaen** Liisa  
Lehtoselle puh. 0400 871 830 tai s-posti: [liisa.waurionkatu\(a\)gmail.com](mailto:liisa.waurionkatu(a)gmail.com). Kerrothan samalla  
mahdollisen erityisruokavalion ja puhelinnumerosi!**





## **KESÄINEN RETKIPÄIVÄ LAMMINNIEMEN HYVINVOINTIKESKUKSEEN SOMEROLLE TORSTAINA 2.PÄIVÄ ELOKUUTA 2012**

*Lamminniemen Hyvinvointikeskuksen monipuoliset palvelut ja miellyttävän rauhoittava ilmapiiri puhtaan luonnon keskellä takaavat meille onnistuneen päivän.  
Lähde mukaan !!*

### **Ohjelma Lamminniemen Hyvinvointikeskuksessa**

klo	
10.30	tervetulokahvi ja päivän ohjelman esittely
11.15	naurujooga / tasapainotaiturit / sisäpelit ( näistä voi valita yhden etukäteen)
12.15	lounas noutopöydästä
13.00	hemmotteleva parafiinihoito käsille
14.00	leppoiset pihapelit
14.30	kahvit ja muurikkalettuja
15.00	kotimatka alkaa

*Seuraavalla sivulla kerrotaan yksilöhoitojen mahdollisuudesta päivän aikana!*

### **Kuljetus Loimaalta bussi 1 ja Kyröstä bussi 2**

#### **Bussi 1 Vuorisen auto**

#### **Loimaa-Mellilä-Koski TI-Somero**

Klo  
9.00 Loimaa, Hirvikoski OP  
9.10 Loimaa, KELAN pysäkki  
9.20 Mellilä, Mukkelsin pysäkki ysiotiellä  
9.25 Mellilä, SIWA  
9.40 TB – asema Koskentien ja 10-tien risteys  
9.50 Koski TI, keskusta  
10.20 Somero Lamminniemen Hyvinvointikeskus

#### **Bussi 2 Heinolinen auto**

#### **Kyrö-Aura-Tarvasjoki-Koski TI**

Klo  
8.45 Kyrö, tori  
8.50 Kyrö, 9-tien risteys  
9.00 Aura, Autokeidas  
9.15 Tarvasjoki, risteys  
9.20 Marttila, 10-tien risteys  
9.40 TB – asema Koskentien risteys,  
siirtyminen Vuorisen autoon

*Paluumatkalla jatkokuljetus Aura-Kyrö suunnalle.*

**Retkipäivän jäsenetuhinta Loimaan seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n jäseniltä 37 euroa. Muilta osanottajilta omakustannushinta 45 euroa. Maksu kerätään bussissa ja hinta sisältää kuljetuksen, ohjelman mukaiset tapahtumat, tarjoilun ja hemmottelun. Retkelle sitovat ilmoittautumiset ottaa vastaan Liisa Lehtonen **toukokuusta alkaen** puh. 0400-871830 tai sähköpostiosoite: [liisa.waurionkatu@gmail.com](mailto:liisa.waurionkatu@gmail.com). Ilmoitathan samalla mahdollisen erityisruokavalion ja puhelinnumerosi!**

Päivän ajaksi voi varata yksilöhoitoja, kuten hierontaa, kylpyjä tai suolahuonehoitoja, mutta ne on tilattava vähintään kaksi viikkoa ennen retkipäivää.

Mahdolliset yksilöhoidot jokainen varaa itse ja maksaa suoraan palveluntuottajalle. Varaukset ja hintatiedustelut Anu Kontio puh. 02- 7799450.

## **Olette sydämellisesti tervetulleita – kerro omaishoitajien retkestä tuttavillesi ja pyydä hänet mukaan !!**

Yksilöhoidot

Retkipäivän aikana Hyvinvointikeskus tarjoaa retkemme osanottajille tutustumisalennuksen.

### **Hieronta 30 min**

35 €/ hlö (norm. 40 €)

### **Intialainen päähieronta**

38 €/ hlö (norm. 40 €)

-rentouttava stressinpoistokäsittely, joka tasapainottaa koko elimistön energiakiertoa. Hoidon jälkeen olo tuntuu miellyttävän rauhalliselta. Hoito kestää 30 min.

### **Hot Stones kuumakivihieronta**

51 €/hlö (norm. 53 €)

-miellyttävän lempeä käsittely, joka tehdään hieronta-  
menetelmällä lämmitettyjä laavakiviä ja rypäleöljyä  
apuna käyttäen. Rentouttava. Hoito kestää n. 30 min.

### **Hydrojet vesipatjahieronta**

22 €/hlö (norm. 25 €)

-kuivavesihieronnassa yhdistyvät lämpöhoidon,  
vesihierannon ja klassisen hieronnan edut.

Sopii myös sydänsairaille. Hoito kestää noin 15 min.

### **Jalkakylpy**

15 €/hlö (norm. 32 €)

(jos vähintään 15 henkilöä varaa tämän)

- Oregon suolahoito sisältää kivennäisaineita ja jalokiviä erittäin hienoksi jauhettuna. Tasapainottaa elimistön happo-  
emästasapainoa sekä poistaa tehokkaasti mm. turvotusta,  
kipuja ja särkytiloja.

### **Suolahuone**

15 €/hlö (norm. 20 €)

- suolahuoneeseen mahtuu 4 henkilöä kerralla.

Suolahuoneessa hengitetään hyvin hienojakoista puhdasta  
suolaa. Siellä hyötyvät erityisesti hengityssairauksista  
kärsivät. Hoidon ansiosta paksuuntuneet limakalvot  
ohenevat ja hengitys helpottuu.

Myös ihosairauksien hoitoon, jolloin suolahuoneeseen  
mentäessä pukeudutaan uima-asuun.

---

## **Arvoisa omaishoitaja,**

Keväinen tervehdys Loimaan evankeliselta opistolta.

Olemme suunnitelleet teille ja ystäville omaishoitajien virkistyspäivät.

Omasta jaksamisesta ja virkistäytymisestä huolehtiminen on tärkeää vaativan arjen vastapainoa.

Haluamme tukea mittaamattoman arvokasta työtänne tarjoamalla oheisen ohjelman mukaiset virkistyspäivät.

Lomalla ei tarvitse lähteä kauas. Loimaan evankelinen kansanopisto tunnetaan rauhallisena ja viihtyisänä paikkana, jossa on järjestetty kesällä virkistyspäiviä varsin pitkään.

Rentouttava ja mielenkiintoinen ohjelma, hyvä ruoka ja tietysti ystävien seura tekevät virkistyspäivistä osallistumisen arvoisia.

Tervetuloa!

Ystävällisin terveisin

Tuomas Lankinen

Rehtori

Loimaan evankelinen kansanopisto

p. 050 4488471

tuomas.lankinen@leko.fi



# Omaishoitajien virkistyspäivät 7.-9.8.2012

Loimaan evankelisella kansanopistolla

Virkistyspäivät alkavat tiistaina 7.8. ilmoittautumisella, majoittumisella ja tulokahvilla klo 9.30. Aamupäivän ohjelma kestää 11.30 lounaaseen asti, iltapäiväohjelma päivälliseen 16.30 asti ja iltapäiväkahvi tarjoillaan klo 14. Aamupala on katettu klo 8. Virkistyspäivien päätös on torstaina 9.8. päivällisen yhteydessä.

- ti 7.8.** **Liikunta- ja terveyspäivä**, kevyttä jumppaa, voimistelua, ulkoilua, pelejä, sauvakävelyä, fyysisen kunnon mittaus, ensiaputaitojen kertaus, asiaa terveellisestä ruokavaliosta, mielen virkeys.
- ke 8.8.** **Retkipäivä** (kohteena lähialueen kunta esim. Lieto-Tarvasjoki, kirkot, Vanhalinna, Nautelankoski jne).
- to 9.8.** **Taidepäivä** (erilaisia taidepajoja, maalaus, muovailu, musiikkiretriitti, runous, voimaannuttava valokuvaus, skräppäily).

## Iltaohjelmavaihtoehtoja osallistujien valinnan mukaan:

- uinti- ja saunailta Mellilän Mustajärvellä
- yhteislauluilta ja lettukestit grillillä
- iltakirkko luonnossa

Virkistysviikon osallistujien itse laatima iltaohjelma



**Kurssin hinta:** 200 euroa (aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja majoitus kahden hengen huoneissa).

Loimaan seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry osallistuu 20 jäsenensä kurssimaksuun 50 euron osuudella kurssin hinnan ollessa tällöin 150 euroa. Yhdistys on saanut Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto ry:n tukea asiaan Ray:n tukemana. Opisto ja yhdistys ovat olleet kiinteässä yhteistyössä kurssin suunnittelussa ja jatkamme yhteistyötä ilmoittautumisten yhteydessä.

**Ilmoittautumiset** ja tiedustelut toimistoon 15.6. mennessä p. 02 7627 217, 050 4488470 tai sähköpostilla [toimisto@leko.fi](mailto:toimisto@leko.fi). Ilmoittautua voi myös internetin kautta hakulomakkeella [www.leko.fi](http://www.leko.fi) -> lyhytkurssit -> Omaishoitajien virkistyspäivät.

Majoitukseen ym. liittyvistä asioista voi tiedustella opiston rehtorilta Tuomas Lankiselta p. 040 7386127, 050 4488471, sähköposti: [tuomas.lankinen@leko.fi](mailto:tuomas.lankinen@leko.fi)

Tervetuloa!



# KILPAILU

## OMAISHOITAJIEN OLOHUONEELLE OMA LOGO

*Suunnittele Omaishoitajien Olohuoneelle oma logo ja voita 100 €:n suuruinen lahjashekki!*

*Olohuoneen logon toivotaan myötäilevän yhdistyksen nykyistä logoa vasemmalla yläkulmassa olevien hahmojen ja värien suhteen.*

*Logo-ehdotuksen voi toimittaa sähköpostilla jpg- tai pdf-tiedostoina, tai skannaamalla ehdotus sähköpostin liitteeksi. Piirroksen voi toimittaa myös postitse alla olevaan viralliseen osoitteeseen tai tuoda Olohuoneeseen osoitteeseen Pekankuja 4 avajaispäivänä 20.4. klo 10-18 tai 23.4. alkaen klo 10-12.*

*Voittajalogoja saatetaan joutua muokkaamaan jatkokäytön vuoksi ja logon tekijänoikeudet siirtyvät yhdistykselle. Logoon liitetään myöhemmin teksti joko ylä- tai alapuolelle.*

*Kilpailuaika päättyy 16.5.2012, jonka jälkeen raati valitsee voittajalogon. Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti, joten laitathan yhteystietosi mukaan jättäessäsi ehdotuksesi meille. Voittajalogon valitsee raati, johon kuuluu Lions Clubien edustajana Leena Seppä, kotisivujemme suunnitelleen yhteistyökumppanimme Trival Oy:n toimitusjohtaja Leena Pärssinen, Loimaan Lehden päätoimittaja Kati Uusitalo ja yhdistyksen edustajana puheenjohtaja Oili Saarikko.*

*Tiedustelut Jaana Boström*

*Loimaan seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry  
Myrskylinnankatu 13  
32200 LOIMAA  
[www.loimaanseudunomaishoitajat.fi](http://www.loimaanseudunomaishoitajat.fi)*

*Jaana Boström, toiminnanohjaaja  
puh. 040 577 1394  
[jaana.bostrom\(a\)gmail.com](mailto:jaana.bostrom(a)gmail.com)*

*Y-tunnus: 1973232-4  
Peruspankkitili:  
FI55 5238 0520 0281 46  
Olohuone-pankkitili:  
FI57 5239 0020 0909 34*

*Omaishoitajien Olohuone  
Pekankuja 4 katutaso*