

JÄSENTIEDOTE

2 / 2013



**Loimaan Seudun
Omaishoitajat ja Läheiset Ry**

OLE HYVÄ JA SÄILYÄ

HYVÄ JÄSEN!

Pääsiäinen on vietetty ja niinpä onkin aika kertoa sinulle kevään ja kesän tapahtumista.

Tässä tiedotteessa kerromme:

- Omaishoitajien kuntosalivuoroista Tuulensuun Palvelukeskuksessa tiistaisin ja torstaisin
- Tuolijumpasta Olohuoneessa parillisten viikkojen torstaisin
- ”Voimavaroja muutos – ja siirtymävaiheissa” keskustelutilaisuuksista Olohuoneessa 17.4. ja 28.8.
- Olohuoneen 1 – vuotis – syntymäpäivistä 19.4.
- Olohuoneen ”Vierailupäivistä” ja ”Kyselytunneista”
- Ruissalon Kylpylän ”Yhden yön yli” – retkestä 13.- 14.6.
- Kesäteatteriretkestä Tarvasjoen nuorisoseuran kesäteatteriin 19.6.
- Kesäretkestä Hankoon 8.8.
- Elämänlanka –perheiden keilailuista

KUNTOSALIVUOROT TUULENSUUN PALVELUKESKUKSESSA, osoitteessa Huvilakatu 32 Loimaa

Kuntosalivuorot ovat tiistaisin klo 19.30 – 20.30 ja torstaisin klo 14.00 -15.00. Salilla on Omaishoitajien oma vihko, johon pyydämme laittamaan nimen ja rastin oikeaan sarakkeeseen (yli 75 v. /eläkeläinen/ muu). Tuulensuun Palvelukeskus perii kuntosalin käytöstä maksun ja yhdistys maksaa jäsenten ja heidän omaistensa salin käytön.

Kuntosalilla ei ole normaalisti ohjausta, vaan käyttö perustuu omatoimiseen harjoitteluun. Loimaan liikuntatoimen liikunnanohjaaja Anne Pakarinen tulee kuitenkin huhti - elokuun aikana kolme kertaa ohjaamaan ja neuvomaan laitteiden käytössä. Näistä ohjauskerroista peritään yhteensä 2 €:n korvaus, josta jäsenemme ja hänen omaisensa maksavat yhdistykselle yhden euron ja toisen puolen korvaa yhdistys. Katso Annen ohjauskäynnit Toimintakalenterista.

TUOLIJUMPPAA JA KÄVELYRETKIÄ

Olohuoneessa 4.4. alkaen parillisina viikkoina klo 14.30 -15.00 tuolijumppaa ja ohjaajana toimii Loimaan liikuntatoimen liikunnanohjaaja Anne Pakarinen. Tuolijumpasta peritään 2 €:n korvaus osallistujalta, jonka toisen puolen keräämme osallistujilta ja toisen puolen korvaa yhdistys. Heinäkuussa tuolijumpan sijasta tehdään yhdessä pieni kävelylenkki. Katso tuolijumppa ja kävelylenkit Toimintakalenterista.



Tuolijumppaa Kyselytunnilla 15.2.2013

Kuvat: Jaana Boström



Vieraamme Loimaan Seudun Invalidit ry:n puheenjohtaja Anne Saarinen ja Totti –avustajakoira kevätkokouksessa 11.3.2013

**KESKUSTELUTILAISUUDET OLOHUONEESSA AIHEESTA
"VOIMAVAROJA MUUTOS- JA SIIRTYMÄVAIHEESSA"
KESKIVIIKKOISIN 17.4. JA 28.8. KLO 13.00 – 15.00**

Omaishoidon tullessa elämään ja itse omaishoitotilanteessa tilanteet muuttuvat. Muutokset ovat lähes poikkeuksetta rankkoja kokemuksia ja usein vertaisryhmissä on sivuttu edellä mainittuja asioita. Saamme paikalle keskustelemaan kanssamme omaisyhteistyön ohjaaja Erja Laikion Omaisena Edelleen ry:stä. Tässä vaiheessa olemme sopineet kaksi keskustelutilaisuutta tärkeästä aiheesta ja mikäli kolmaskin kerta katsotaan vielä tarpeelliseksi, pohditaan Erjan kanssa yhdessä lisätapaamisesta.



**LÄMPIMÄSTI TERVETULOA
OLOHUONEEN 1 – VUOTISSYNTYMÄPÄIVILLE
PERJANTAINA 19.4. KLO 10 – 19 VÄLISENÄ AIKANA**

Kahvipannu on kuumana koko päivän ajan ja tarjolla on pikkupurtavaa. Arpajaisissa voi myös kokeilla onneaan ja perinteisesti olemme saaneet yhteistyötahoilta jälleen hyviä voittoja.

OHJELMASSA LISÄKSI:

Klo 10.00 – 11.30 **"Perinnetarinoita"**, paikalla Raija Kouri

Klo 13.00 – 15.00 **"Äitienpäivä- ja Onnittelu –korttien"** tekoa

Liisa Lehtosen avulla, materiaalit paikan päällä



Olohuoneen Avajaiset 20.4.2012
Kuvassa toinen oikealta tiffanytaiteilija Hannu Knuutila ja hänen takanaan ikkunassa Olohuoneelle lahjoittamansa upea tiffanytyö



Paikalla kävi epävakasta keliä uhmaten jopa 68 vierailijaa Avajaispäivänä

Kuvat: Jaana Boström

"OLOHUONEEN VIERAILUPÄIVÄT"

Maanantaina 8.4. klo 13.00 alkaen saamme kokea jälleen Loimaan ammatti- ja aikuisopiston opiskelijoiden toteuttamaa mukavaa ohjelmaa hemmotteluineen. Viime syksynä toteutettiin vastaavanlainen tilaisuus ja osallistujat olivat erittäin tyytyväisiä. Opiskelijat pyysivät kirjallista palautetta ja tämän vuoden tapahtumassa on otettu huomioon osallistujien toiveet ja kommentit. Opiskelijoiden opettajan mukaan kannattaa jälleen osallistua, sillä paljon mukavaa on jälleen tiedossa.

Tiistaina 7.5. klo 13.00 alkaen vierailemme Loimaan Paloasemalla, osoitteessa Lamminkatu 48. Saamme esittelyn paloaseman toiminnasta ja halukkaiden on mahdollista osallistua sammutusharjoitteluun. Useimmissa kodeissa on sammutusvälineistöä, mutta osaavatko kaikki niitä sitten kiperän tilanteen tullen käyttää? Edellä kerrotun tilanteen vuoksi varsinkin omaishoitajien on hyvä hallita paloturvallisuusasioita

Torstaina 6.6. klo 13.00 alkaen meidät on toivotettu tervetulleiksi Järvisen Kauppapuutarhaan kuulemaan ja saamaan vinkkejä muun muassa kesäkukkien istuttamisesta. Kevät kun tulee vastaan kohisten, niin hyvin usein kesäkukat tulee istutettua liian aikaisin. Mikä siis onkaan oikea istutusaika ja minkälaiset kukat sopivat paahteeseen sekä mitkä vastaavasti varjoon, näihin kysymyksiin saamme vastauksia. *Tilaisuudessa kahvitarjoilu!*

Torstaina 1.8. klo 13.00 alkaen pääsemme tutustumaan tutussa porukassa Patsaspuistoon. Saamme opastetun kierroksen puistossa ja sisäänpääsymaksun jokainen hoitaa itse, hinnat 3 €, eläkeläiset ja opiskelijat 2 €. Patsaspuistossa on myös kahvila, josta jokainen voi halutessaan ostaa tarjolla olevia antimia.

Kimppakyytiläiset kokoontuvat Olohuoneessa klo 12.30!



Vierailupäivänä Tuulensuun Palvelukeskuksessa



Kyselytunnilla Loimaan kotihoidon osastonhoitaja Kirsi Theodorakis

Kuvat: Jaana Boström

"OLOHUONEEN KYSELYTUNNIT"

Torstaina 25.4. klo 13.00 -14.30 vieraanamme on sosiaalityöntekijä/ potilasasiamies Merja Mäkelä Loimaan aluesairaalasta.

Keskiviikkona 22.5. klo 13.00 -14.30 vieraaksemme saapuu apteekkari Timo Mäenpää Loimaan II Hirvikosken Apteekista.

Keskiviikkona 21.8. klo 13.00 – 14.30 paikalle saapuu Loimaan omaishoidon toiminnanohjaaja Anja Ojala

Kyselytunneilla vieraamme kertoo lyhyesti oman vastualueensa asioista sekä lisäksi ajankohtaisista asioista. Keskustelun lomassa voidaan kysellä mieltä askarruttavista asioista ja tilaisuuden lomassa juodaan aina kahvit pikkutarjottavan kera.

Kyselytunneille kannattaa aina osallistua!



**SUUREN SUOSION SAANUT,
VIIME VUONNA ENSIMMÄISEN KERRAN
TOTEUTETTU
"YHDEN YÖN YLI" –RETKI SAA JATKOA
13.- 14.6.
RUISSALON KYLPYLÄSSÄ**

Tällä kertaa matkaamme suoraan Ruissalon Kylpylään ja saamme heti perillä tervetuloa - infotilaisuuden yhteydessä iltapäiväkahvit. Tilaisuuden jälkeen saamme huoneiden avaimet ja yhteiset aktiviteetit voivat alkaa.

Kylpylän piha-alue on näin kesäkuussa kauneimmillaan ja juuri sen vuoksi osallistummekin yhdessä Pihaolympialaisiin, jotka koostuvat hyvin erilaisista leikeistä ja peleistä, jotka eivät ole kovin liikunnallisia, vaan ennemminkin vaativat kestävyyttä nauruhermoilta ja älynystyröiltä. Pihaolympialaiset ovat kahdessa ryhmässä tulopäivänä klo 15.30 – 16.30 ja klo 16.30 – 17.30.

Puffet – illallinen on katettu meille klo 17.00 alkaen ja on saatavilla aina klo 19.00 asti. Klo 19.00 Katulähetys ry:n puolesta on 5. kerroksessa Kapteeninsalissa hartaushetki, johon halukkaat voivat osallistua.

Iltaa vietämme yhdessä ulkoterassilla kauniin ja lämpimän sään toivottavasti suosissa.

Erlaisia hoitoja voi jokainen varata itselleen omakustanteisesti. Hoitovaraukset voi tehdä puhelimitse tai sähköpostitse. Puh. ma - la 0600 555 700 (Puhelun hinta 0,79€/min + pvm) /treatments@ruissalospa.fi Kerro samalla, että maksat hoidon itse!

"Yhden yön yli" –retken hinta on 50 € /osallistuja, joka sis. majoituksen 2 –hengen huoneessa, pihaolympialaiset, puffet –illallisen, aamiaisen ja kuljetuksen sekä kuntosalija allasosastojen käytön vierailumme aikana. Osallistumismaksu kerätään paluumatkalla!

Kuljetuksen aikataulu

Torstaina 13.6.
klo 12.40 Hirvikosken Apteekin pysäkki
klo 12.50 Loimaan kelan pysäkki
klo 13.00 Mellilän Mukkelsin piha
klo 13.15 Kyrön tori
klo 13.30 Auran ABC piha

Perjantaina 14.6.
klo 12.00 Kotimatka alkaa

Ohjelma Kylpylässä

Torstaina 13.6.
klo 14.15 Saapuminen Kylpylään ja tervetuloa –info sekä kahvitus
klo 15.30 1. Pihaolympialaiset
klo 16.30 2. Pihaolympialaiset
klo 17.00 Illallis –puffet klo 19.00 asti

Perjantaina 14.6.
klo 7.00 - Aamiainen
klo 11.45 mennessä huoneiden luovutus

Retkelle voi osallistua 50 ensimmäistä ilmoittautujaa!

Pyydämme ystävällisesti sitovat ilmoittautumiset perjantaihin 31.5. mennessä. Katso tarkemmat ilmoittautumisohjeet tiedotteen viimeiseltä sivulta.

YHDISTYKSEN KESÄTEATTERIRETKI JÄRJESTETÄÄN KESKIVIKKONA 19.6.2013 KLO 19.00 ALKAVAAN NÄYTÖKSEEN

Tänä kesänä lähdetään katsomaan millaista kesäteatteria Tarvasjoella tehdään. Pääsemme nauttimaan musiikinäytelmästä "INTO PIUKASSA".

Into Matalamäki on keksinyt oivan bisneksen ja perustanut omalle kotopihalleen Primitive Course Centerin. Hänellä ei kuitenkaan tule olemaan helppoa, kun kurssilaisina on kaikki tietävät ja vaateliaat kaupunkilaiset. Inton kotopihalla riittää vauhrikasta menoa ja meininkiä.



Humoristinen teksti yhdistettynä George Sonatan musiikkiin luo eteemme musiikinäytelmän, joka ottaa kantaa - kuitenkin hymyssä suin.

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

Järjestämme bussikuljetuksen ja omalla autolla on myös mahdollista saapua paikalle. Osittain katettuun katsomoon on varattu runsaasti lippuja ja pyörätuoliasiakkaille on myös muutama paikka.

Bussin aikataulu ja reitti

Klo 17.15 Vuorisen tallit, Lamminkatu
17.25 Loimaa, Kelan pysäkki
17.35 Hirvikosken ent . OP pysäkki
17.45 Mellilä, 9 -tien pysäkki
18.00 Kyrön tori
18.30 Tarvasjoen kesäteatteri

Teatteriretken hinnoittelu

Bussi:	Jäsenet 18 € Ystävät 20 €
Omalla kyydillä:	Jäsenet 10 € Ystävät 12 €

Hintoihin sisältyy teatterilippu ja väliaikatarjoilu kahvi/tee + pulla!

Paluukuljetus samaa reittiä.

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

***Sitovat ilmoittautumiset pyydämme ystävällisesti perjantaihin 31.5. mennessä!
Katso tarkemmat ilmoittautumisohjeet tiedotteen viimeiseltä sivulta.***

KESÄRETKEI HANGON AURINKOISIIN MAISEMIIN TORSTAINA 8.8.

Lähdemme oheisen bussiaikataulun mukaisesti kesäretkelle, jonka pääkohteena on Hanko. Menomatalla poikkeamme aamupäiväkahville ABC -asema Piihoviin Salossa ja siitä matka jatkuu kauniiden maisemien halki kohti Hankoa.

Kello onkin sitten jo niin paljon, että ensimmäiseksi nautimme ravintola Origossa saaristolaispöydän antimista. Kahden tunnin ruokailun jälkeen nousemme bussiin ja lähdemme opastetulle kaupunkikierrokselle, jonka aikana käymme myös Neljän Tuulen Tuvalla (kuvassa oikealla) kävelemässä, meren rannalla.



Ennen kotimatkaa lähtöä tutustumme Lappohjan Rintamamuseoon ja nautimme lähtökahvit. Antoisan päivän jälkeen on mukava suunnata kohti kotia.

Retken ja kuljetuksen aikataulu

klo 9.00 Loimaan Kelan pysäkki
klo 9.10 Hirvikosken ent. OP pysäkki
klo 9.40 Kyrön risteys 9 –tie
klo 11.00 Salon ABC Piihovi, aamukahvi
klo 12.15 Hanko, lounas
klo 13.30 Opastettu kaupunkikierros
klo 15.30 Lappohjan rintamamuseo,
opastus ja iltapäiväkahvit
klo 17.00 Kotimatka alkaa
klo 19.30 Arvioitu paluu aika Loimaalle

Retken hinta

Jäsenille: 40,00 €
Ystäville: 50,00 €

Retken hinta sisältää kaikki ohjelmassa kerrotut tarjoilut, bussikuljetuksen sekä museon sisäänkäyntimaksun.

Retken osallistumismaksu kerätään bussissa!

***Toivotamme retkelle lämpimästi mukaan niin jäsenemme
kuin ystävät sekä tuttavat!***

***Pyydämme ystävällisesti sitovat ilmoittautumiset maanantaihin 29.7. mennessä seuraavan
sivun ohjeiden mukaisesti.***

ILMOITTAUTUMISOHJEET KAIKKIIN KESÄN RETKIIN

Ilmoittautumisia ottavat vastaan Jaana Boström ja Leena Seppä.

Jaana: puh. 040 577 1394 tai s-posti jaana.bostrom(a)gmail.com

Leena: puh. 044 296 8003 tai s-posti leena(a)fiinu.net

Ilmoita ystävällisesti samalla mahdollinen erityisruokavaliosi (Hangon retken lounaalla on kaikki vaihtoehdot huomioitu sekä Ruissalon Kylpylän aamiais- ja puffet -tarjoiluissa), mutta muissa tarjoiluissa, joita ovat kahvitarjoilut eri tilaisuuksissa, erityisruokavaliotiedot tarvitaan.

ELÄMÄNLANKA –PERHEIDEN KEILAILUTAPAHTUMAT JATKUVAT

Lauantaisin 18.5. ja 3.8. klo 12.00 – 14.00 Loimaan Keilahallilla

Olemme varanneet tuttuun tapaan kolme keilarataa ja kokoustila on samanaikaisesti käytössämme.

Keilailun lomassa on tarjolla kinkkupiirasta, limua, kahvia ja chipsejä.

Osallistumismaksu tapahtumaan on 2 € osallistujalta ja maksu kerätään paikan päällä.

Tiedustelut Jaanalta.



Näin hauskaa on keilailussa ollut...

... ja pikkupurtava on maistunut viihtyisässä tilassa.

Kuvat: Jukka Boström

**MUKAVAA KEVÄÄN ODOTUSTA JA TAPAAMISIIN MONISSA,
YHTEISISSÄ TAPAHTUMISSA!**

Tämä tiedote on tulostettu yhteistyössä Suomen Yliopistopaino Oy/
Juvenesprint kanssa

Juvenes
print