

Valmennus avaa ovia omaishoitajan arkeen

Loimaa
Tiina Naula

Omaishoitajuus herättää monia kysymyksiä, joihin annetaan vastauksia Loimaalla helmikuussa alkavalla valmennuskurssilla. Ovia omaishoitajan arkeen -valmennus on tarkoitettu loimaalaisille, joiden lähipiirissä on sairastuneita tai vammautuneita henkilöitä. Loimaa on valtakunnallisesti yksi pilottikunnista, joissa Ovet-hankkeeseen kuuluvaa valmennusta järjestetään.

– Valmennukseen voivat ilmoittautua sekä viralliset omaishoitajat että he, joilla tilanne on vasta edessä. Valmennus sopii henkilöille, joiden omaishoitotilanne on uusi tai jotka ovat äskettäin havahtuneet sitä pohtimaan, Loimaan Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n sihteeri **Jaana Boström** kertoo.

Loimaalla järjestettävän valmennuksen toteuttaa valtakunnallisesti toimiva Omaishoitajat ja Läheiset Liitto ry yhteistyössä paikallisen omaishoitoyhdistyksen kanssa. Valmennus järjestetään Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Osan luennoista pitää Ovet-projektisuunnittelija Sandra Gehring Omaishoitajat ja Läheiset Liitosta. Mukana on myös paikallisia kouluttajia, kuten omaishoidonohjaaja Marja Lankinen.

Projektin tarkoituksena on tukea omaishoitajien ja omaishoitoyhdistysten toimintaa sekä lisätä paikallista yhteistyötä.



TIINA NAULA

– Omaishoitaja tarvitsee erityisesti tilanteen alkuvaiheessa paljon tietoa ja tukea, Jaana Boström ja Leena Lindfors sanovat.

– Valmennuksen tavoitteena on saada ihmiset havahduttamaan ajoissa siihen, mitä omaishoitajana oleminen merkitsee. Rahallinen tuki on toki tärkeää, mutta omaishoitajille on tarjolla myös monia palveluja, joita he voisivat käyttää paljon nykyistä enemmän. Omaishoitajalle kuuluu lakisääteisesti kuukaudessa kolme vapaapäivää, ja heillä on myös mahdollisuus sijoittaa hoidettava omainen lyhytaikaisesti sijaishoittoon tai intervallipaikalle, Boström kertoo.

Valmennukseen otetaan 8–10 henkilöä, ja ilmoittau-

tumislomakkeita saa Jaana Boströmilä, joka lupaa, että myös lomakkeiden täyttämiseen saa apua.

LOIMAAN Hirvikoskella asuva **Leena Lindfors** on toiminut parisen vuotta Parkinsonin tautia sairastavan miehensä Jukka Lindforsin omaishoitajana. Miehen sairaus diagnosoitiin tosin jo kymmenisen vuotta tätä aiemmin, ja Lindfors huolehti miehestään jo vuosia ennen virallisen omaishoitosopimuksen tekemistä. Lindforsin mielestä omaishoitovalmennus olisi erityisen tarpeellista silloin,

kun tilanne on uusi ja henkilö pohtii omaishoitajaksi ryhtymistä.

Boströmin ja Lindforsin mukaan on tärkeää kiinnittää huomiota myös omaishoitajien henkiseen hyvinvointiin.

– Tarkoituksena on, että jatkamme omaishoitajien valmennuspalveluja myös oman yhdistyksemme järjestäminä ja luentoja pitävät eri yhteistyötahot. Paikallisen diakoniatyön edustajat ovat jo lupautuneet puhumaan henkisestä hyvinvoinnista. Myös Loimaan kaupungilta saamme luennoitsijoita jo ensimmäiseen valmennukseen sekä tuleviin,

Boström sanoo.

Lindforsin mukaan omaishoitajana toimiminen on ympärivuorokautista sitoutumista, mutta myös omille harrastuksille ja ystäville pitää jäädä aikaa.

– Jokaisella pitäisi olla ainakin yksi tärkeä harrastus, joka antaa voimaa. Minulle se on lauluharrastus, sillä olen kuulunut kuoroon 32 vuoden ajan, Lindfors sanoo.

Omaishoitajavalmennus torstaisin 3.2., 10.2., 17.2., 3.3. klo 15.30–19.30. Kartanomaan palvelukeskuksessa Loimaalla. Hakuaika päättyy 14.1.2011.

Maakunta- ja junioriviestit Alastarolla

Hiihto
Jorma Mäkinen

Perinteinen maakuntaviesti ja Vaaravuoren kisat avaavat hiihtokauden Loimaan Alastarolla. Loppiaisena kisataan maakuntaviestin yhteydessä junioriviesti, joten säpinää riittää Alastaron urheilukentän kisakeskuksessa kello 11 alkaen.

Juniorit, 10–12-vuotiaat tytöt ja pojat, hiihtävät neljäosuusisen viestin. Nuoremmat sivakoivat 1,5 kilometrin ja varttuneimmat kahden kilometrin lenkin. Alastaro Urheilijat on mukana kahdella joukkueella.

Puolelta päivin on vuorossa pitkät perinteet omaava maakuntaviesti. Osuuksia on kuusi, joista kaksi ensimmäistä hiihdetään perinteisellä tyylillä. Miehet aloittavat viestillä ja toiselle osuudelle saadaan laittaa joko 35 vuotta täyttänyt tai 16 vuoden sarjassa kilpaileva urheilija. Myös kahdella seuraavalla osuudella on valintamahdollisuus, joka auttaa joukkueen saamista kisaan.

Naisten kolmen ja miesten kahdeksan kilometrin osuudet päättävät viestin, jonka seuraamista helpottavat hiihtomatkan pituiset lenkit, lukuun ottamatta päätöstä, joka hiihdetään kierroksilla viisi plus

kolme.

Kilpailujen johtaja **Pekka Hällfors** veikkaa varovaisesti kärkeen Paraista ja Perniötä. Alastaro on mukana yhdellä joukkueella ja paikallisvastustajana tietysti meriittejä omaava Loimaan Jankko.

Runsas kaksi viikkoa myöhemmin, sunnuntaina 23.1., ovat vuorossa Vaaravuoren kisat. Nämä kansalliset hiihdot näkivät parhaat päivänsä 1950-luvulla. Silloin täällä kävivät ihmettelemässä vaativia latuja monia suomalaisia huippunimiä. Kisat herätettiin uudelleen henkiin vuonna 1997, Alastaron Urheilijoiden 50-vuotispäivän kunniaksi.

Huonot lumitalvet veivät kilpailut evakkoon Tammeleaan ja Vampulaan, kerran oli edessä totaalinen peruutus. Hiihtotyylissä kisoissa on perinteinen ja sarjoja runsaasti. Kilpailut ovat hiihtoliiton ranking-kisat, joten osanottajia tulee pisteiden toivossa hyvin laajalta alueelta. Piirissä järjestetään talven kuluessa ainoastaan kahdet kansalliset hiihdot, toisena Jankon Kultakellokisarjat.

Juniori- ja maakuntaviesti Alastaron urheilukentän kisakeskuksessa 6.1. kello 11 alkaen.

Ypäjä erityisliikunta yhteistyöhön

YPÄJÄ Ypäjän kunta lähtee mukaan erityisliikunnan yhteistyöhön Forssan, Jokioisten, Tammelan ja Humppilan kanssa. Sopimuksella pyritään takaamaan tasapuoliset erityisliikuntaryhmien palvelut osallistuvien kuntien kuntalaisille.

Keväällä ja syksyllä järjestetään vesijumppa-tuki- ja liikunta-

elinsairaille, erityislasten vesiliikunta, astma-, allergia-, diabetes- ja epilepsialasten vesiliikunta, kehitysvammaisten vesiliikunta, neurovesijumppa, kevytjumppa ja tasapainojumppa.

Palvelut järjestetään pääosin Forssan viihdeumala Vesihelmissä. Ne maksavat Ypäjälle 1500 euroa ensi vuodelta.

PALJON ONNEA VAAN -palstaa

julkaistaan Loimaan Lehdessä lauantaisin. Kuvien tulee olla perillä lehden konttorissa tai sähköpostissa viimeistään julkaisua edeltävänä torstaina kello 16.

Hinta:
1-palstainen 12 € 2-palstainen 24 €

Maksaminen ennen julkaisemista:
Käteisellä konttoriin: Kartanomäenkatu 4, 32200 Loimaa
Tilille: Loimaan Seudun Osuuspankki 523900-13137, Viitteeksi: onniteltavan nimi. Liitä mukaan myös omat yhteystietosi. Kuvat ja onnitelut voit tuoda toimistolle tai laittaa sähköpostiin: ilmoitukset@loimaanlehti.fi (kuva liitteenä).
Palautamme kuvat, jos niiden mukana on postimerkillä varustettu palautuskuori tai voitte noutaa kuvan konttorilta.



Loimaan seudun VUODEN 2010 VAUVAT Loimaan Lehdessä la 22.1.2011

Toimita meille kuva vuonna 2010 syntyneestä vauvastasi viimeistään ma 17.1.2011. Liitä mukaan nimi, syntymäpäivä, syntymäpaino ja -pituus sekä vanhempien nimet. Hinta 12 €.

Mielellään pystykuva. Teemaan rajataan vauvan kasvot.

Maksaminen:
käteisellä: konttoriin Kartanomäenkatu 4, 32200 Loimaa
tilille: Loimaan Seudun Osuuspankki 523900-13137
Viitteeksi: Vauvat 2010 ja vauvan nimi.
Liitä mukaan myös omat yhteystietosi.

Kuvien toimittaminen: Tuo konttoriin (klo 9-16)
Postita: Loimaan Lehti PL 2, 32200 Loimaa (kuoreen merkintä vauvat 2010)
s-postilla: Kuva liitteenä ja tiedot s-posti kenttään osoitteeseen ilmoitukset@loimaanlehti.fi aihe kenttään: Vauvat 2010



KUVIEN TULEE OLLA PERILLÄ ma 17.1. Emme palauta kuvia, mutta kuvan voi hakea toimistolta.

