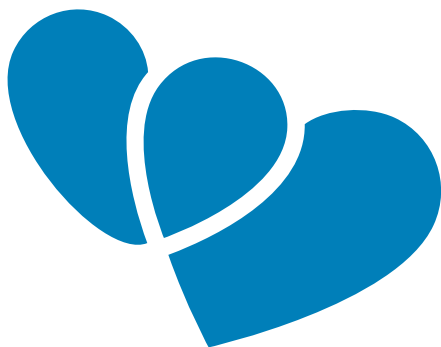




**Etelä-Karjalan
Omaishoitajat ry**



**Lähellä ja tukena
jo yli 30 vuotta**

Jokaista omaishoitoperhettä varten

Etelä-Karjalan Omaishoitajat ry on erilaisissa elämäntilanteissa olevien omaistaan tai läheistään hoitavien henkilöiden tuki- ja etujärjestö. Välitämme tietoa omaishoitajille kuuluvista palveluista ja tukimuodoista, neuvomme, ohjaamme ja tarjoamme henkistä tukea, järjestämme virkistystoimintaa ja tapahtumia sekä teemme omaishoitajuutta tunnetuksi.

Olemme toimineet jo vuodesta 1992 asti. Jäseniä meillä on nykyään noin 350.

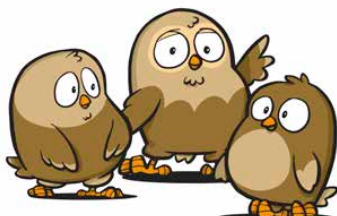
Toimintamme lähtee ihmisen tarpeesta. Kohtaamme omaishoitajan ja omaishoitoperheen yksilötasolla ja annamme heille aidosti aikaa. Neuvojen ja edunvalvonnan ohella tarjoamme hengähdystaukoja ja tukea arjessa jaksamiseen. Kuuntelemme toimintaamme osallistuvien toiveita herkillä korvalla ja pyrimme kehittämään jatkuvasti jotakin uutta ja mielenkiintoista. Ovimme ovat avoinna kaikille!





Minäkö omaishoitaja?

Oheiset kysymykset auttavat sinua tunnistamaan omaishoitotilanteen.



- ☐ Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut?
- ☐ Autatko häntä arjen toiminnaissa?
- ☐ Oletko usein huolissasi läheisestääsi tai elämäntilanteestasi?
- ☐ Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle?
- ☐ Onko vastuunjako perheessä muuttunut?
- ☐ Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä virastoissa lisääntynyt?
- ☐ Pitääkö sinun hankkia tilapäishoitaja läheisesi, kun et itse ole läsnä?
- ☐ Oletko huomannut edellä mainittujen asioiden kuormittavan sinua?

OmaisOiva-toiminta

OmaisOiva-toiminnalla edistetään omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista viiden eri toimintamuodon kautta:

OmaisOiva

kioski

OmaisOiva-kioski antaa tietoa ja tukea kaikille asiasta kiinnostuneille.

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva-kahvilat ovat avoimia tilaisuuksia kysyä omaishoidosta.

OmaisOiva

ryhmä

OmaisOiva-ryhmät kokoontuvat säännöllisesti tarjoten pysyvämpää vertaistukea.

OmaisOiva

Ovet-valmennus®

Ryhmämuotoinen valmennus, josta saa tukea omaishoitajana toimimiseen.

OmaisOiva

OivaHetki

OivaHetki tarjoaa henkilökohtaista keskustelu- ja kuunteluapua.



Alinasta monipuoliset palvelut kotiin

• Kotihoito ja kotisairaanhoido • Kotisiivous ja muut kotityöt • Palvelusetelipalvelut

Tilaa maksuton tutustumiskäynti!

Alina

Kotona paras

Alina Imatra ja Lappeenranta
Puh. 044 455 6840, 044 455 6800

info.paikkakunta@alinahoivatiimi.fi
www.alinahoivatiimi.fi





Etelä-Karjalan Omaishoitajat ry

Etelä-Karjalan Omaishoitajat ry
Luukkaantori 7, 53300 Lappeenranta

Puheenjohtaja Merja Paatos
puh. 0400 410 317
merjapaatos@gmail.com

Omaistoiminnan ohjaaja Erja Koskimäki
puh. 040 842 4440

erja.koskimaki@ekomaishoitajat.fi

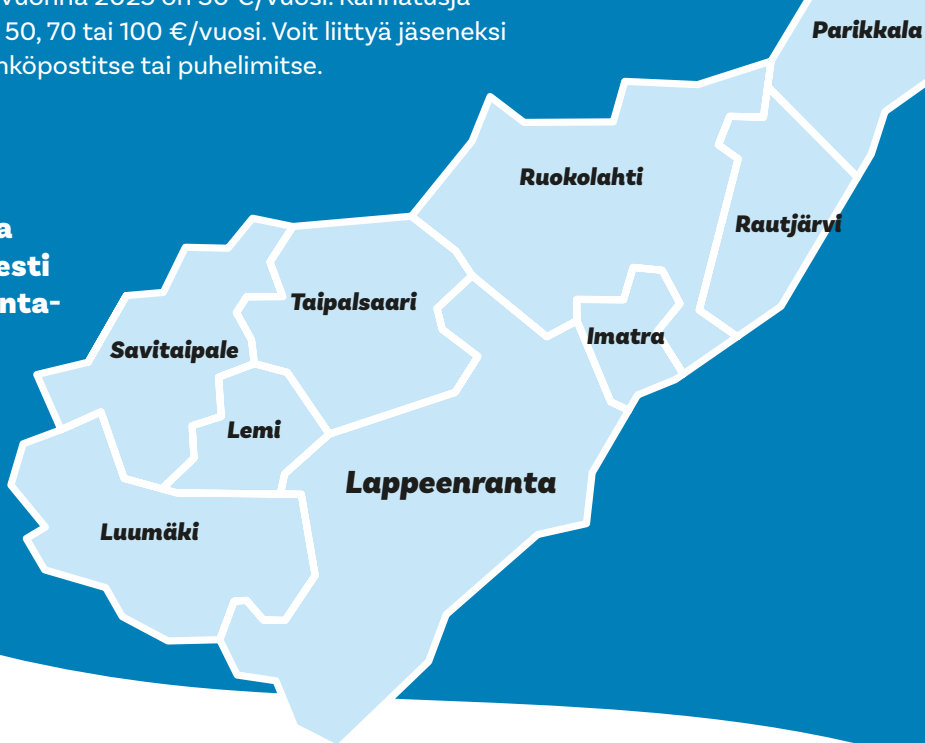
Toiminnanjohtaja Sikketiina Rönty
puh. 040 739 1234
sikketiina.ronty@ekomaishoitajat.fi

facebook.com/ekomaishoitajat

Liity jäseneksi!

Jäsenenämme saat muun muassa Lähellä-lehden kotiin kuljetettuna tai verkkolehtenä, palveluoppaan ja neljä kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenkirjeemme. Jäsenmaksomme vuonna 2025 on 30 €/vuosi. Kannatusjäsenille maksu on valinnaisesti 50, 70 tai 100 €/vuosi. Voit liittyä jäseneksi ottamalla meihin yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse.

**Toimistomme sijaitsee
Lappeenrannassa, mutta
järjestämme säännöllisesti
ohjelmaa kaikissa toiminta-
alueemme kunnissa ja
kaupungeissa.**



**Omaishoitajien
hyvinvoinnin ja
jaksamisen tueksi!**

- Fysioterapia sekä hierontahoidot
- Tuki- ja liikuntaelinsairauksien fysioterapia sekä leikkauksien jälkeinen kuntoutus
- Jalkaterapeutin erityisosaaminen alaraajaongelmiin
- Liikuntaneuvonta, jumpparyhmät ja homeopaatin palvelut
- Lymfaterapia ja vyöhyketerapia
- Ikäihmisten kuntoutus

**Ole yhteydessä, opastamme mielellämme sinut sopivan hoidon pariin!
Palvelumme ovat saatavissa myös kotikäynteinä.**



FYSIOWIRE



020 7497 660



www.fysiowire.fi



Tietäjänkatu 2, Lappeenranta