



# **LÄNSI-UUDENMAAN OMAISHOITAJAT RY**

*Tukea ja tietoa kaikille omaishoitoperheille*



## OMAISHOITAJIA VARTEN

Länsi-Uudenmaan Omaishoitajat ry toimii omaishoitoperheiden tukena. Autamme maksutta erilaisissa tilanteissa, joita saatat omaishoitajana kohdata. Toimimme jäsentemme edunvalvojina ja pyrimme parantamaan omaishoitajien tilannetta.

Meille omaishoitaja on jokainen läheistään hoitava, virallista omaishoitajasopimusta ei tarvita. Toimimme Espoossa, Kauniaisissa, Kirkkonummella, Siuntiossa, Inkoossa, Raaseporissa ja Hangossa. Tervetuloa saamaan tietoa, neuvoja, vertaistukea ja virkistystä!

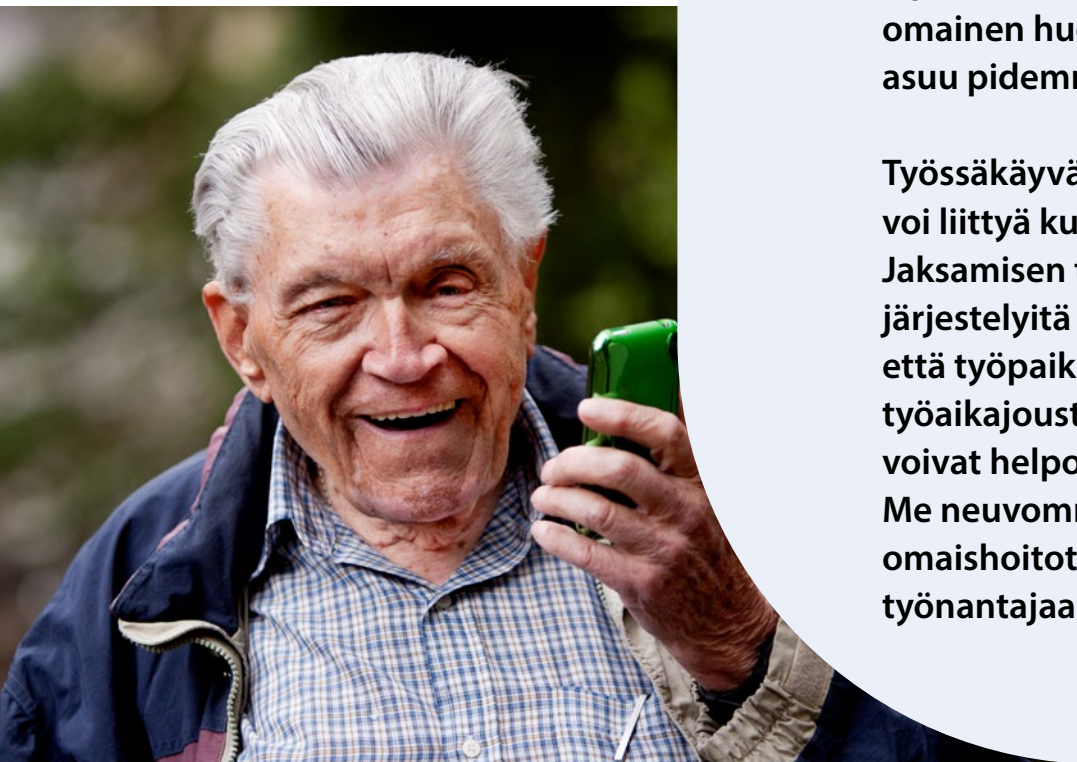
## OMAIKOIVA-TOIMINTA

Länsi-Uudenmaan Omaishoitajat ry on OmaisOiva-yhdistys. Järjestämme monipuolista maksutonta Oiva-toimintaa, johon kaikki ovat tervetulleita mukaan.

- ♥ OmaisOiva-kahvilat
- ♥ OmaisOiva-kioskit
- ♥ OmaisOiva-ryhmät
- ♥ OivaHetket
- ♥ Ovet-valmennukset

Lue OmaisOiva-toiminnasta lisää!





## TYÖ & OMAISHOITO

Lähes kolmasosa työssäkäyvistä suomalaisista huolehtii päivätyönsä ohella iäkkästä, sairaasta tai vammautuneesta läheisestään. Valtaosa hoitaa vanhempiaan tai appi-vanhempiaan, osalla hoidettavana on puoliso tai erityistä tukea tarvitseva lapsi. Etäomaishoivatilanteessa omainen huolehtii läheisestä, joka asuu pidemmän välimatkan päässä.

Työssäkäyvän omaishoitotilanteeseen voi liittyä kuormitustekijöitä. Jaksamisen tueksi tarvitaan järjestelyitä sekä yksityiselämässä että työpaikalla. Esimerkiksi työaikajoustot ja etätömahdollisuus voivat helpottaa kuormitusta. Me neuvomme mielellämme sekä omaishoitotilanteessa olevaa että työnantajaa. Ota rohkeasti yhteyttä!

Villa  
VUORANTA



Tässä on hyvä.

**Haluaisitko viettää eläkepäiviäsi korkeatasoisessa palvelutalossa ja viihtyisissä puitteissa meren rannalla?**

Villa Vuorannassa tarjoamme laadukasta hoivaa, turvallisuutta ja laajan valikoiman monipuolisia palveluja. Elämäniloa lisää erityisesti se, että meillä saa halutessaan olla sekä oman huoneen rauhassa tai yhdessä muiden kanssa. Henkilökuntamme varmistaa, että saat nauttia arjesta ja juhlasta juuri sinulle sopivalla tavalla.

Tarjoamme tasokasta ympärivuorokautista hoivaa ja senioriasumista kotihoidon palveluilla. Ystäväsi ja läheisesi ovat aina tervetulleita ja voit varata meiltä tiloja myös yksityiskäyttöön esimerkiksi syntymäpäiväjuhliä varten. Saunat lämpenevät ja spa-osastomme palvelee asukkaitamme viikoittain.

Villa Vuoranta on osa suomalaista Päiväkumpu-perheyritystä.  
Lue lisää asumisratkaisuistamme osoitteesta [villavuoranta.fi](http://villavuoranta.fi)



Suvi Mansukoski-  
Mustonen  
Puh. 040 570 9780

Sanna Jensen  
Puh. 050 528 4224

### Länsi-Uudenmaan Omaishoitajat ry

Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo

Puh. 050 528 4224

info@luoh.fi

www.luoh.fi



Saat verkkosivuiltamme paljon lisätietoa muun muassa seuraavista aiheista.

- ♥ Omaishoitotilanteen tunnistaminen
- ♥ OmaisOiva-toiminta
- ♥ Tapahtumakalenterimme
- ♥ Jäseneksi liittyminen
- ♥ Muita omaishoitotilanteeseen liittyviä linkejä

Ota yhteyttä ja kysy lisää!

**Tervetuloa**  
**Kirkkonummen 1. apteekkiin!**  
Palvelemme kauppakeskus Kirsikassa vuoden jokaisena päivänä  
[www.kirkkonummenapteekki.fi](http://www.kirkkonummenapteekki.fi)

 **APTEEKKI**

 Avainapteekit

Elämänmittaista *huolenpitoa*