

Älä koskaan lakkaa tekemästä pieniä, hyviä asioita toisille.

Joskus pienistä asioista tulee suurimpia asioita heidän sydämessään. -Hidasta elämää.fi-



## **KE 6.9 klo 14.00 Kangasalan kirjaston Harjula-sali,**

**”Kaikki tunteet ovat sallittuja”** Tampereen seudun omaishoitajat ry – Ei saa ravistaa-hankkeen työntekijät, geronomit Erja Rätty ja Tiina Järvinen.

Omaistaan hoitavan arki on usein haastavaa ja hoitaja elää ajoittain suuren paineen alla. Eteen tulee väistämättä tilanteita, joissa hoitaja, hoidettava tai molemmat väsyvät. Omaistaan hoivaavan arki pitää sisällään laajan skaalan eri tunteita. Jokaisella on lupa tuntea kaikkia erilaisia tunteita. Tärkeintä on löytää väylä omaishoitajalle puhumiseen ja tukea häntä itsensä ymmärtämiseen.

Tilaisuus sopii omaisille, sairastuneille ja ammattilaisille. Tilaisuuden jälkeen omaishoitaja voi halutessaan ilmoittautua maksuttomalle 9 kerran TTAP-kurssille. (Taiteiden ja toiminnan hyödyntäminen itselleen vahvuudeksi).

## **KANGASALA-TALO KESKIVIKKONA 18.10.2017 KLO 18.00**

**”Niin kauas kuin omat siivet kantaa”** Kati Outisen monologi muistista ja minuudesta, muistisairaudesta. Pirkanmaan Muistiyhdistys ry:n Teija Siipola on myös paikalla.

**Esitys sopii kaikille**, myös muistisairaille, mutta jos et voi jostain syystä ottaa läheistäsi mukaan tapahtumaan, voit varata hänelle hoivaparkin tilaisuuden ajaksi numerosta p. 03 316 0225

Narikkamaksu on 2€

**LIPUT 15€ Lippupiste/Kangasala talo**

**Lippuja toistaiseksi myös suoraan Tanjalta 15€!**

Yhdistyksen jäsen voi hakea maksuttoman lipun Kalevantie 1, Tampere p. (03) 223 2344 Muistiyhdistys/ toimisto

Hoivaa hoidettavalle, päivä Jalmarin Kodossa? Päiväkeskustoiminnan luonteeseen kuuluu, että ”vakituisilla” kävijöillä on ajoittain poissaoloja. Sinun omaisellasi on mahdollisuus hyödyntää näitä satunnaisesti vapautuneita päiväkeskuspäiviä. Kiinnostuitko? Kysy lisää Tanjalta (tai päivätoiminnasta p. 03 3136 0223)

Lähde Kangasalan omaishoitajatoiminnan pariin tapaamaan uusia ja vanhoja ystäviä!

## **☉ Omaistaan hoitavien päivä kuntoutukset jatkuvat TIISTAISIN kello 10.00**

**Ohjelmassa ryhmätunti, kuntosali, ruokailu ja hieronta. Omavastuu 26 €**

**Ilmoittautuminen etukäteen! Kuntoutukset jatkuvat tiistaisin joulun asti.**

- ti 1.8.2017 klo 10-13.30
- ti 8.8.2017 klo 10-13.30
- ti 15.8.2017 klo 10-13.30
- ti 22.8.2017 klo 10-13.30
- ti 29.8.2017 klo 10-13.30
- ti 5.9.2017 klo 10-13.30
- ti 12.9.2017 klo 10-13.30
- ti 19.9.2017 klo 10-13.30
- ti 26.9.2017 klo 10-13.30
- ti 3.10.2017 klo 10-13.30

## **RYHMISSÄ LÖYTYY VAPAITA PAIKKOJA!**

Lähde ihmeessä mukaan!

Huomaathan, että voit tulla ryhmään, vaikket pääsisikään joka kuukausi. Olet aina tervetullut! Ilmoittautuminen hieronnan varaamisen vuoksi.

☉ Miesomaishoitajien omat **päiväkuntoutusryhmät** jatkuvat kerran kuussa keskiviikkona. Ohjelmassa jutustelua, kuntosali, ruokailu ja hieronta.

**Omavastuu 26 € Ilmoittautuminen AINA etukäteen hieronnan vuoksi!**

- ke 16.8.2017 kello 10.30-13.45
- ke 20.9.2017 kello 10.30-13.45
- ke 11.10.2017 kello 10.30-13.45
- ke 8.11.2017 kello 10.30-13.45
- ke 13.12.2017 kello 10.30-13.45

## Kotilomitus kaikille Kangasalla omaistaan hoitaville

- Kangasalan kunnan kotihoidon omaishoidon työntekijä vapauttaa omaishoitajaa tehtävistään.

Lisätiedot ja tilaukset: Omaishoidon työntekijä Maritta Katajanheimo puh. 050 3948 455. (Jättäessäsi vastaajaan viestiä, muista kertoa puhelinnumerosi, niin otan yhteyttä!)

Omaishoidon tuen saajille 12,10€/kerta 2-4h, muille 15,50€/ kerta 2-4h. Kysy rohkeasti Marittaa teille sairastuneen tueksi ja avuksi!

## TAPAHTUMIA

\* Kokeile allasjumppaa to 19.10 ja/tai to 9.11 klo 15.00.

Allas ja teeetki yht. 8€. ilm. p. 03 31360225

\*"Niin kauas kuin omat siivet kantavat" - Kati Outinen, pysäyttävä monologi muistista ja minuudesta Kangasala-talolla ke 18.10 klo 18.00, Liput 15€. Kysy lisätietoja

---

## YHDESSÄ VAHVEMMIN-ryhmä

Omaishoitajat omatoimisesti ja itseohjautuvasti – ryhmä on tarkoitettu puolisonsa menettäneille tai omaishoitajille, joiden puoliso ei ole enää kotihoidossa.

Ryhmä kokoontuu joka toinen keskiviikko, alkuun ottavat ruoan buffetista ja sitten kokoontuvat yhdessä Jalmarin Kodon tiloissa.

- ke 6.9.2017 klo 12.30-15.00
- ke 20.9.2017 klo 12.30-15.00
- ke 4.10. klo 12.30-15.00
- ke 18.10. klo 12.30-15.00
- ke 1.11. klo 12.30-15.00
- ke 15.11.2017 klo 12.30-15.00
- ke 29.11.2017 klo 12.30-15.00
- ke 13.12.2017 klo 12.30-15.00

---

## SUUNNITTEILLA:

\*Jo perinteinen Kaikille avoin Kangasalan vammaisjärjestöjen yhteinen pikkujouluretki pe 24.11.2017 klo 17.00. Lähtö n. 16.00. Paikka vielä avoin. Hinta 30€, ilman kuljetusta 25€.

\*Omaishoitajien ja Kammarilaisten yhteinen pikkujouluretki Hauhon Ilorantaan ma 4.12. Lähtö aamulla n. klo 9.00. Ilm. Tanjalle. Hinta 52€, sis. matkat, ohjelman, jouluruokailun ja joulukahvin.

## *Terveisin Tanja*

Tanja Pitkäniitty, Omaishoidon ja Ikäpisteen ohjaaja puh. 03 3136 0225

(kohta numero on 044 4134 253) . Minut löytää Jalmarin Kodolta tai tavoittaa puhelimitse. Mielelläni tulen myös kotiin juttelemaan asioista tai vaikka auttamaan kaavakkeiden täyttämässä.

ILMOITATHAN JOS ET ENÄÄ HALUA TAI TARVITSE "HYVÄ OMAISHOITAJA" KIRJEEN POSTITUSTA.

# KANGASALAN MUISTIKAHVILA syksy 2017

## MUISTIKAHVILA TO 28.9.2017 KLO 15.00 -16:30 JALMARIN KOTO

**”Kaikki tunteet ovat sallittuja”** Tampereen seudun omaishoitajat ry – Ei saa ravistaa-hankkeen työntekijät, geronomit Erja Rätty ja Tiina Järvinen.

Omaistaan hoitavan arki on usein haastavaa ja hoitaja elää ajoittain suuren paineen alla. Eteen tulee väistämättä tilanteita, joissa hoitaja, hoidettava tai molemmat väsyvät. Omaistaan hoivaavan arki pitää sisällään laajan skaalan eri tunteita. Jokaisella on lupa tuntea kaikkia erilaisia tunteita. Tärkeintä on löytää väylä omaishoitajalle puhumiseen ja tukea häntä itsensä ymmärtämiseen. Tilaisuus sopii omaisille, sairastuneille ja ammattilaisille.

Kahvilan makea piirakkapala ja kahvi 2€

---

## MUISTIKAHVILA TO 12.10.2017 KLO 15.00 -16:30 JALMARIN KOTO

**Ikäihmisten perhehoito Kangasalla** ohjaaja Roosa Kettunen

Perhehoidossa ikäihminen menee perhehoitajan kotiin päiväksi, tilapäiselle jaksolle tai pysyvästi asumaan. Perhehoitaja voi myös tulla ikäihmisen kotiin. Lyhytaikainen perhehoito on hyvä vaihtoehto omaishoitajan vapaiden pitämiseen. Perhehoito sopii erityisesti ikäihmiselle, jonka toimintakykyä heikentää muistiin vaikuttava sairaus, turvattomuuden tunne tai iän tuoma hauraus.

Kahvilan makea piirakkapala ja kahvi 2€

---

## KANGASALA-TALO KESKIVIHKONA 18.10.2017 KLO 18.00- Huom paikka!

**”Niin kauas kuin omat siivet kantaa”** Kati Outisen monologi muistista ja minuudesta, muistisairaudesta. Pirkanmaan Muistiyhdistys ry:n Teija Siipola on myös paikalla.

Esitys sopii myös muistisairaille, mutta on s u u n n i t t e i l l a hoivaparkki ( jos et voi jostain syystä ottaa läheistäsi mukaan tapahtumaan, voit varata hänelle hoivaparkin tilaisuuden ajaksi numerosta p. 03 3136 0225

LIPUT 15€Lippupiste/Kangasala-talo Myös Tanjalta 15€kpl

Narikkamaksu 2€

Yhdistyksen jäsen voi hakea maksuttoman lipun Kalevantie 1, Tampere p. (03) 223 2344 Muistiyhdistys/ toimisto

---

## MUISTIKAHVILA TIISTAINA 14.11.2017 KLO 15 -16:30 JALMARIN KOTO

**Vuorovaikutus muistisairaahan kohtaamisessa** Tampereen Kaupunkilähetys ry – TunteVa-kouluttaja Hillervo Pohjavirta

Yleisiä periaatteita ja vinkkejä muistisairaahan ihmisen kohtaamiseen – arvostavaa tunnevuorovaikutusta, mielikuvaterapiaa, joka vähentää ahdistusta.

Kahvilan makea piirakkapala ja kahvi 2€

---

## MUISTIKAHVILA TO 7.12.2017 KLO 15 -16:30 JALMARIN KOTO

**Joulun iloa ja valoa**, diakoni Riikka Rantakallio ja kanttori vierailevat kahvilan jouluisissa tunnelmissa. Joulupuuro ja soppa, torttukahvit 6€

---

## KAHVILA ON AVOIN KAIKILLE MUISTIN ASIESTA KIINNOSTUNEILLE

LISÄTIETOJA JALMARIN KODON OMAISHOITO / Kangasalan IKÄPISTEESTÄ 03 3136 0225

Ikäihmisten, vammaisten ja omaistaan hoitavien

# KANGASALAN IKÄPISTE tiedottaa

Jalmarin Koto , Finnentie 11,  
puh. 03 3136 0225

[www.jalmarinkoto.fi](http://www.jalmarinkoto.fi)

Eri alojen asiantuntijat antavat henkilökohtaista neuvontaa ja opastusta maksutta Ikäpisteessä. Neuvontapäivystykset ovat sovitusti Ikäpisteen aukioloaikoina ilman ajanvarausta. Päivystyksissä käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia.

## Neuvontapäivystykset Ikäpisteessä syksy 2017:

**Muistineuvonta:** "Huolestuttaako muisti, tarvitsetko tietoa palveluista?"

- Pirkanmaan Muistiyhdistys ry:n asiantuntija vastaa kysymyksiin ja neuvoo muistiin liittyvissä asioissa. Sovi soitto/tapaaminen!

**Kännykän käytön perusopastusta:**

- Kerran kuukaudessa tiistaisin 5.9., 3.10., 31.10., ja 28.11.
- Kello 10.00-12.00
- ATK Seniorit Mukanetti ry:n vertaisohjaaja opastaa matkapuhelimen käyttöön liittyvissä pulmissa. Ota matkapuhelimen ohjekirja mukaan, jos tallessa. [www.mukanetti.net](http://www.mukanetti.net)

**Tietokoneen käytön perusopastusta joka toinen tiistai:**

- 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11. ja 12.12.
- Kello 10.00-12.00 [www.mukanetti.net](http://www.mukanetti.net)
- ATK Seniorit Mukanetti ry:n vertaisohjaaja antaa henkilökohtaista neuvontaa tietokoneen käyttöön. Jos sinulla oma kannettava, sen voit ottaa mukaan.

**Muistikahvila kerran kuukaudessa torstaisin**

- 28.9., 12.10., tiistaina 14.11. (huom. poikkeava päivä) ja 7.12.  
kello 15.00-16.30
- Kaikille avoin kahvila, muisti-asioista kiinnostuneille.

Omaistaan hoitavien OVET valmennuskurssi kysynnän mukaan Lisätiedot p. 03 3136 0225