



OmaisOiva
KAINUUNOMAISET

Toimintakalenteri KEVÄT 2023



OMAIISOIVA-KAHVILAT

Kajaani

Alkaa ti 24.1.-23, klo 13.00–14.30, jatkuen tiistaisin.
Paikka: OmaisOiva-toimisto, Kauppakatu 34 A 1 Kajaani.

Otanmäki: Alkaa to. 9.2.-23 klo 15.00–16.30,
jatkuen erillisen ohjelman mukaan.
Paikka: Seurakuntatalo, Kaivosmittaajantie 1, Otanmäki

Suomussalmi

Alkaa ke. 1.2.-23, klo 12.00–13.30, jatkuen erillisen ohjelman mukaan.
Paikka: Kumppanuustalo, Kiannonkatu 17, Suomussalmi

Ruhtinansalmi: Alkaa ke 8.2.-23, klo 11.00-12.30, jatkuen erillisen ohjelman muk.
Paikka: Seurakuntasali, Pappilantie 1, Ruhtinansalmi

Hyrnsalmi

Alkaa ke. 15.2.-23, klo 12.00– 13.30, jatkuen erillisen ohjelman mukaan
jatkossa torstaisin.
Paikka: Sopula, Kaarnatie 6, Hyrnsalmi.

Sotkamo

Alkaa ma.30.1. -23. 12.00–13.30. jatkuen erillisen ohjelman mukaan.
Paikka: Seurakuntakeskus, Kainuuntie 39, Sotkamo.

Paltamo

Alkaa ma. 23.1.-23, klo13.00–14.30, jatkuen erillisen ohjelman mukaan.
Seurakuntakeskus, Kirkkokuja 1, Paltamo

Kuhmo

Alkaa ma 30.1.-23, klo 15.00–16.30 jatkuen erillisen ohjelman mukaan.
Paikka: Tarinatupa, Rajakatu 52, Kuhmo.

Puolanka

Alkaa ma 6.2.-23, klo 12.00–13.30 jatkuen erillisen ohjelman mukaan.
Paikka: Paikka: Seurakuntasali, Kirkkokatu 1, Puolanka.

Ristijärvi

Toiminta suunnitteilla

Kajaani

Keilaryhmä

Alkaa keskiviikkona 19.1.-23, klo 12.00–13.00 jatkuen noin kerran kuussa.

Paikka: Puisto-Keilahalli, Lönnrotinkatu1, Kajaani

Ennakoilmoittautumiset keilaratojen varausta varten kaksi päivää ennen keilausaikoja Raimo Reinikaiselle p. 040 0881 166

Kuntosaliryhmä

Alkaa to. 12.1. -23 klo 10.30–12.00, jatkuen torstaisin

Paikka: Kuntokeskus Body-Center, Pohjolankatu 33, Kajaani

Ilmoittautuminen paikan päällä. Ohjaaja Aino Suutari, p.050 494 4886

Kulttuuriryhmä

Ryhmä tutustuu näyttelyihin. Kokoontuu sopimuksen mukaan. Ohjaaja Liisa

Linkola p. 044 3303428

Miesten keskustelu- ja toimintaryhmä

Alkaa: pe 27.1. -23 klo 13.00–14.30 Ensimmäinen tapaaminen Omaisoivan

toimistolla, jatkoista sovitaan edeltävässä tapaamisessa. Lisätietoja, ohjaaja

Raimo Reinikainen puh 0400 881 0166

Vesijumpparyhmä

Alkaa perjantaina 13.1.-23 klo 15.00 –15.45. Jatkuen perjantaisin,

Paikka: Vesiliikuntakeskus Kaukavesi, Jokikatu 5, Kajaani. Ohjaaja Aino Suutari

Bocciaryhmä

Alkaa ti 17.1.-23, klo 10.30 –12.30 jatkuen parittomien viikkojen tiistaisin.

Paikka: Kansanpirtti, Linnankatu 2, Kajaani

Lisätietoja Pirjo Leinonen, 050 3296530

Sotkamo

Keilaryhmä: alkaa ke 18.1.-23 klo 10.00–11.00 jatkuen parittomien viikkojen keskiviikkoina.

Paikka: Vuokatti Bowling, Katinkullantie 11, Sotkamo

Lisätietoja Reijo Huovinen, p. 040 0673090

Kuntosaliryhmä. Alkaa ma. 9.1.-23 klo 11.00–13.00 jatkuen maanantaisin.

Paikka: Seniorikuntosali, Keskukatu 12, Sotkamo

Lisätietoja: Meeri Rusanen p. 040 7172811

Puolanka

Kuntosaliryhmä

Alkamisaika ilmoitetaan myöhemmin.

Paikka: uusi liikuntahalli, Honkatie 1

Lisätietoja Hanna Väisänen p. 044 259 2120

Hyrnsalmi

Kuntosaliryhmä. Alkaa 7.2.-23 klo 10.00–11.00

jatkuen tiistaisin parillisina viikkoina.

Paikka: Hyrnsalmen kuntosali, Laskutie 1 B,

Ohjaaja Raili Kytölä p. 0447104426

Teamsit

Omaishoitajien hyvinvointiwebinaarit Teamsin välityksellä

9.2. klo 17–18 Luopumisen aiheuttamat tunteet

9.3. klo 17–18 Lempeämmän katseen tiellä – Voimauttava valokuva

13.4. klo 17–18 verkossa hyvinvointiwebinaari omaishoitajille

11.5. klo 17–18 verkossa hyvinvointiwebinaari omaishoitajille

Voit tulla OmaisOivan Kauppakadun toimistolle kuuntelemaan webinaaria tai katsoa se itsenäisesti omalta kotipäätteeltäsi.

Katselulinkin Teamsiin saat tilattua

www.omaishoitajaliitto.fi/tapahtumat.

Näet OmaisOiva -toiminnot ajankohtaiset



tapahtumat www.kainuunomaiset.fi, Kainuun Sanomien Menot -palstalta sekä Facebookista Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry.

Toimintaan voi tulla muutoksia.

OMAIISOIVA -TOIMINTAMALLI

Ovet -valmennus

Ovet -valmennus[®] on ennaltaehkäisevää toimintaa, jonka tavoitteena on tukea omaishoitajana toimimista. Ovet- valmennus[®] tuo eväitä omaishoitajuuteen. Valmennuksen tavoitteena on omaishoitajan vahvuuksien löytäminen yhdessä toisten omaishoitajien kanssa.

OmaisOiva - kahvilat

Kohtaamispaikka elämänlaadun parantamiseksi.

Kahvilat ovat avoimia matalankynnyksen kohtaamispaikkoja, joissa järjestetään erilaisia avoimia keskusteluja, luentoja, onnen kahvihetkiä omaishoitajien hyvinvoinnin parantamiseksi sekä virkistykseksi.

OmaisOiva- vapaaehtoistoiminta

Tule mukaan toimintaamme. Voit valita sinulle mieleisesi tehtävän OmaisOiva -toiminnasta. Ota rohkeasti yhteyttä meihin.

OmaisOiva -ryhmät

Tarvelähtöistä ryhmätoimintaa, joka nousee omaishoitajien toiveista ja tarpeista.

OivaHetki

Henkilökohtaista keskustelua, vertaistukea, kuuntelua ja yhdessä olemista. Hetki omaa aikaa.

OmaisOiva -kioski

Tietoa ja tukea annetaan siellä, missä ihmiset liikkuvat esim. kaupat ja erilaiset tapahtumat.

Kainuun omaishoidon verkosto

Joka alueellamme toimii verkosto, joka koostuu neljästätoista eri toimijasta. Omaishoito yhdistää verkoston jäsenjärjestöt, joista jokainen tuo oman erityisosaamisensa omaishoitoperheiden aseman parantamiseksi. Verkoston toiminta-ajatuksena on kehittää omaishoitoa, vahvistaa eri tahojen yhteistyötä ja vaikuttaa eri tavoin omaishoidon parhaaksi.

Teemme yhdessä

Kainuun seniorisairaanhoitajien kanssa jatkuu yhteistyö. He toimivat rinnalla kulkijoina omaishoitajille. IkäArvokas-hankkeessa kehitämme etsivää ja osallistavaa vanhustyötä. Kajaanin kaupungin nuorisotyön Starttipajan kanssa toiminnallista yhteistyötä

OmaisOiva

OmaisOiva-vastaava, toiminnanvastaava Päivi Oikarinen p. 044 975 1913

OmaisOiva-ohjaaja, toiminnanohjaaja Tarja Reis p. 0401478669

OmaisOiva-ohjaaja, toiminnanohjaaja Helena Leinonen p. 0413102305

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@kainuunomaiset.fi | www.kainuunomaiset.fi



**AKTIIVINEN, TARMOKAS,
ITSESTÄ HUOLTA PITÄVÄ OMAISHOITAJA**
OMAIISOIVA TOIMINTAA JÄRJESTETÄÄN ERI PUOLILLA KAINUUTA

Päätavoite

Toiminnan konkreettinen päätavoite on aktiivinen, tarmokas, itsestä huolta pitävä omaishoitaja, joka saa työhönsä tukea, ohjausta, tietoja ja taitoja heille kohdennetusta Omaisoiva- toiminnasta.

Kohderyhmä

Vasta alkaneet omaishoitajat sekä perheet, jotka ovat jääneet omaishoidon tuen ulkopuolelle. Omaishoitajat, jotka ovat julkisen tuen piirissä.
Ne, joiden omaishoitajuus on jo päättynyt.

Toimintakenttä

Kajaanissa toimii Omaisoiva -toimisto. Toiminta on jalkautunut koko Kainuun maakuntaan.

Tarjoamme omaishoitajien jaksamisen tukemiseksi
vertaistukea

Liikunta- ja harrasteryhmiä, kulttuuria
retkiä, virkistystä, vapaaehtoistoimintaa
koulutuspäiviä, kursseja
ohjausta ja neuvontaa

Toimintaan voi tulla muutoksia.



Kainuun
Omaishoitajat ja Läheiset ry



Omaisoiva
KAINUUN OMAISET
Kauppakatu 34 A 1
87100 KAJAANI
P: 044 975 1913

