

# 7507!

*Tampereen Seudun* OMAISHOITAJAT ry

4/2016



*Rauhallista Joulua ja*

*Hyvää Uutta Vuotta*

*2017!*



**OPISKELIJOITA!** Yhdistyksemme aloittaa yhteistyön TAMK:n kanssa ensi vuoden alussa. Hyvän yhteistyön toteutumiseksi tarvitsemme lisää omaishoitopareja ja –perheitä, jotka ovat valmiit ottamaan vastaan opiskelijoiden palveluita.

Halutessasi saat oman ”kummin” tai parikin osallistumaan säännöllisesti omaishoitajan työhösi.

Kummit voivat pitää seuraa hoidetavallesi, ulkoiluttaa, lukea lehtiä tai järjestää muuta vastaavaa ajankulua, jotta saat itse hetken vapaa-aikaa. **Hoitotyötä kummit eivät tee.** Jos kiinnostuit niin ota yhteyttä toimistoon, puh. 040 5958 313, sähköposti [toimisto@treomaishoitajat.fi](mailto:toimisto@treomaishoitajat.fi) tai linkki Oppilaitosyhteistyö [www-osoitteessa www.treomaishoitajat.fi](http://www.osoitteessa.www.treomaishoitajat.fi). Jätä yhteystietosi ja lyhyt kuvaus omaishoitotilanteestasi niin saatamme ottaa pianikin yhteyttä kummittelun merkeissä.



**PÄIVITÄMME TEATTERIRINKIÄ:** Yhdistyksemme toimii yhteistyössä eri teattereiden kanssa ja jäsenillemme on tarjolla lippuja näytöksiin alennettuun hintaan. Jos olet kiinnostunut saamaan tietoa alelipuista, ilmoittaudu teatteririnkiin ilmoittamalla puhelinnumerosi toimistolle 040 5958 313 tai [toimisto@treomaishoitajat.fi](mailto:toimisto@treomaishoitajat.fi). Päivitämme teatteririnkiä, joten pyydämme myös rinkiin jo kuuluvia ilmoittamaan halukkuutensa saada jatkossakin tietoa lipuista.



# Pikkujoulu



Yhdistyksen pikkujou-  
lua vietetään

perjantaina 2.12. kello 13 alkaen Museo  
Milavidassa Näsinkalliolla.

Ensin tutustutaan museoon lyhyen al-  
kuopastuksen saattelemina. Museokier-  
roksen jälkeen nautitaan joulupuuro ja  
kahvit museon kahvilassa. Puuro ja kahvi  
klo 14 alkaen. **Tilaisuus on omaishoita-  
jille ja se on osallistujille maksuton!**

Ilmoittaudu toimistoon, puhelin

040 5958 313 tai email

[toimisto@treomaishoitajat.fi](mailto:toimisto@treomaishoitajat.fi)

**Ilmoittaudu heti! Paikkoja on rajallisesti!**



# Vuodenvaihteen Tapahtu- makalenteri



Omaistoiminnan ohjaajat: Taina Alanen p. 040 7533 017 ja Erja Rätty  
p. 040 3546 176, Sähköpostit etunimi.sukunimi@treomaishoitajat.fi

Toimisto viettää joulutaukoa vuoden viimeisen viikon  
eli 27.-29.12.

Kirkkokatu 8 E 37:

**OmaisOiva– kahvila** avautuu ensimmäisen kerran keskiviikkona **11.1. klo 12. Huomaa uusi kelloaika!** I kokoontumiskerralla Kirsi Tuominen: Fysioterapiapalvelut kotiin ja II kerralla Liina Sointu: Omaishoiva– väitöstutkimus

**Tuolijooga** perjantaina **13.12 klo 12-13**, siitä eteenpäin kokoonnutaan parillisten viikkojen perjantaisin. Erja Rätty p. 040 3546 176

**Äitiryhmä** tiistaina **17.1. klo 18-19.30**, sen jälkeen kokoonnutaan **14.2., 21.3., 25.4. ja 30.5.** Erja Rätty p. 040 3546 176

**”Ennen Wanhaan”- muisteluryhmä 19.1. klo 10-12** ja sen jälkeen kokoonnutaan yleensä torstaisin kerran kuukaudessa. Ritva Järvensivu p. 0400 567254 ja Pirjo Pietilä p. (03) 3177 864

**Mikropiiri** maanantaina **23.1. klo 15** ja sen jälkeen yleensä aina kuu-  
kauden III maanantaina. Vuodenvaihteesta alkaen voit varata  
mikropiiristä yksilöajan etukäteen. Eero-Veikko Niemi p. 0400  
337 060 tai eero-veikko.niemi@innovax.fi





# Tapahtumakalenteri ...



Kirkkokatu 8 E 37:

**Konkarit—puoliso-omaishoitajat maanantaina 23.1. klo 12-13.30**, sen jälkeen kokoonnutaan yleensä aina kuukauden **IV** maanantaina.

**Huomaa muuttunut aika!** Taina Alanen p. 040 7533 017



**Entiset omaishoitajat** torstaina **26.1. klo 13-14.30**, sen jälkeen kokoonnutaan yleensä aina kuukauden **IV** torstaina. Taina Alanen p. 040 7533 017



## Kaupungilla eri osoitteissa kokoontuvat ryhmät

**Kuntosali Steel Bodyssa maanantaina 9.1. klo 10**, kokoontuminen Tullintorilla Viialan kahvilan edessä, kertalipun hinta 1,50 eur. Taina Alanen p. 040 7533 017

**Allasjumpparyhmä Viola-kodilla, Juhlatalonkatu tiistaina 10.1. klo 13.15**, sen jälkeen kokoonnutaan joka tiistai. Ritva Järvensivu p. 0400 567254

**Tanssihetki Nääshallissa, Budo 1-sali maanantaina 16.1. klo 13-14**. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla päätetään jatkoon kokoontumispaikka. Erja Rätty p. 040 3546 176

**Hohtokeilaus Kaatopaikalla, Jäähallinraitti 3 tiistaina 17.1. klo 11-12**, sen jälkeen keilaillaan parittomien viikkojen tiistaisin. Erja Rätty p. 040 3546 176





# Tapahtumakalenteri ...

## Alueellisia ryhmiä

**Pälkäneen** ryhmä aloittaa **9.1. klo 12.30-15 Pirtillä**, Keskustie 1 ja kokoontuu sen jälkeen yleensä aina kuukauden I maanantaina. Yhteyshenkilöt Miia -Maria Vestu ja Taina Alanen, p. 040 7533 017

**Mouhijärven** ryhmä aloittaa **18.1. klo 13-14.30 Uotsolan koululla**, Uotso-  
lantie ja kokoontuu yleensä aina kuukauden III keskiviikkona, Taina Alanen,  
p. 040 7533 017

**Ylöjärven** ryhmä aloittaa **16.1. klo 15.30-17 SoppeenSydämessä**, Ranta-  
jätkäntie 3 ja kokoontuu yleensä joka kuukauden III maanantaina, Taina Ala-  
nen 040 7533 017

**Vesilahden** ryhmä aloittaa **11.1. Seurakuntakeskuksessa**, Rautialantie 213  
ja kokoontuu yleensä aina kuukauden II keskiviikkona. Kaarina louhi p, 040  
8247 414 ja diakoniatyöntekijä Tiina Hiltunen p. 040 511 2444

**Nokian** ryhmä aloittaa keskiviikkona **25.1. klo 12-13.30 SPR:n Kotipesässä**,  
Kauppakatu 8 ja kokoontuu sen jälkeen 22.2., 22.3., 26.4. ja 31.5., yhteys-  
henkilö Erja Rätty p. 040 3546 176

**Nokian erityislasten vanhempien** ryhmä aloittaa tiistaina **24.1. Koskenmä-  
en SRK- talolla**, Kenttäkatu 8 ja kokoontuu sen jälkeen 21.2., 14.3., 18.4. ja  
23.5., Erja Rätty 040 3546 176

**Nokian kuntosaliryhmä** kokoontuu uimahallilla edelleen perjantaisin  
omakustanteisesti, ensimmäinen kerta **13.1. klo 13**



## VAPAALIPUT TANSSITEATTERIIN 9.12.

Tanssiteatteri MD on kutsunut yhdistyksemme tutustumaan teatteriinsa ja tarjoavat jäsenillemme vapaapaikkoja Secunda Prattica – esitykseen perjantaina 9.12.2016 klo 19.

Varaa paikkasi viimeistään pe 2.12.2016

toimistostamme 040 5958 313 tai toimisto@treomaishoitajat.fi.

Jäsenet ilmaiseksi, seuralaiset 8€/lippu, varaa molemmat liput toimistostamme.

Tanssiteatteri MD, Hällä-näyttämä, Hämeenkatu 25, Tampere

Lisää tietoa esityksestä: <http://www.tanssiteatterimd.fi/secunda-prattica/>



## Pirkanmaan Hoiva ja Jalkahoitopalvelu

### Palvelumme:

- Hoivapalvelut
- Kotisairaanhoido
- Kotitaloustyöt
- Jalkahoito
- Intialainen päähieronta
- Muuttosiivous ja ikkunoiden pesu
- Tarjoiluapu perhejuhlissa

Tarjoamme  
monipuolista  
apua kotiin  
Pirkanmaan  
alueella.

Hoivapalvelua myös omaishoidon palveluseteleillä.

Pirkko Humalamäki, erikoissairaanhoidtaja

040-751 5210 / 0400 6795 97 / [posti@hoivajajalkahoito.fi](mailto:posti@hoivajajalkahoito.fi)

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



**Posti Green**

## URHEILU- JA KLASSINEN HIERONTA

Myös  
kotikäynnit

Tampereen seudun omaishoitajat ry:n jäsen etu:  
Hippoksen toimipisteessä hinnoista -15%



### Hieronta hinnasto (norm hinnat)

30 min	25€	Kotisivuilla nettiajanvaraus myös ilta- ja vkl aikoja
45 min	30€	
60 min	35€	
90 min	50€	

Hippotalo (virastotalo) Uimalankatu 1 33450 Tre  
käynti pääovesta, esteetön kulku 3. kerros



Koulutettu hieroja, Lähihoitaja  
**Jaana Salminen / Iisi Fiilis**  
puh: 0400 636 545  
sähköposti: jaasa3@gmail.com

sekä  
kotitalousvähennys  
kelpoiset kotipalvelu  
käynnit

## TSOH, toimisto ja tukikeskus

Kirkkokatu 8 E 37, 33100 Tampere

Puh. 040 5958 313 ma-to klo 9-13

toimisto@treomaishoitajat.fi

www.treomaishoitajat.fi

**OmaisOiva**

kahvila keskiviikkoisin klo 12-14

