

1/2016

LINKITIN

Haapaveden-Siikalatvan ja Pyhännän alueen omaishoitajayhdistyksen sekä käynnissä olevan Linkki-projektin yhteinen tiedote.



Tiedotteen sisältö:

- Yhdistyksen terveiset ja kiitokset
- Projektin kuulumiset
- Omaishoitajan haastattelu
- Reissuraportti
- Virkistyspäiviä ja retkiä
- Vertaistukea ja ryhmätoimintaa
- Luentoja ja koulutuksia
- Linkki-auton aikataulut
- Yhteystiedot



Yhdistyksen terveiset

Hei kaikki vanhat ja uudet omaishoitajat!

Yhdistys on osa valtakunnallista Omaishoitajat- ja Läheiset Liitto ry:tä. Yhdistyksessä on tällä hetkellä 146 jäsentä, joten lisää vapaaehtoisia toimijoita sekä kannattajajäseniä tarvitaan.

Yhdistys toimii edunvalvojana omaishoitajille, vanhuksille, mielenterveyspotilaille ja erityistä hoitoa vaativien lasten ja aikuisten vanhemmille.

Yhdistys välittää tietoa omaishoitajille kuuluvista palveluista ja tukimuodoista ja neuvoa, ohjaa ja tarjoaa henkistä tukea.

Yhdistys järjestää vuosittain erilaisia virkistystapahtumia, retkiä ja tapahtumia, alueen omaishoitajille ja heidän läheisilleen.

Erilaisia ryhmiä kokoontuu kerran tai pari kuukaudessa.

Valtakunnallinen Omaishoitajat ja Läheiset Liitto ry järjestää omaishoitajille ja jäsenille ilmaista koulutusta ja lomiammaishoitajille ja heidän hoidettavilleen.

Yhdistyksen tavoitteena on parantaa omaishoitajien asemaa yhteiskunnassa sekä tukea heitä heidän arvokkaassa ja raskaassa hoitotyössään.

Tervetuloa kaikki tutustumaan ja kehittämään toimintaamme!

”Yhdessä voimme vaikuttaa ja yhdessä olemme vahvoja.”

Terveisin puheenjohtaja Taimi Maliniemi

Kuvia yhdistyksen 10-vuotisjuhlasta jota vietettiin 29.9.2015.

Kuvat: Orvokki Rytty



Juhlaväkeä oli salin täydeltä.



Yhdistykselle luovutettiin viiri.

Lämpimät kiitokset toimintaamme tukeneille !

Kiitämme vuoden 2015 toimintaa avustuksilla tukeneita: Haapaveden kaupunkia, Ragnar Egbergin säätiötä ja Kanteleen Voimaa Oy:tä. 10 -vuotisjuhlalonnitteluiden määrä oli 1230 euroa, kiitos kaikille muistaneille.

Liity jäseneksi!

Jäsenmaksu 20 e / vuosi sisältää:

- 4 kpl Lähellä -lehteä
 - Palveluopas
 - Lomaopas
 - Alennuksia yhdistyksen retkien omavastuuosuuksista
 - Uimalippuja Haapaveden uimahalliin 5 kpl:tta
 - Liittymiskuponkeja saat mm. toimistolta, Linkki-autosta tai Myyrilästä.
- Voit myös liittyä nettisivun kautta osoitteessa: www.omaishoitajat.fi

Projektin kuulumiset



Katsaus menneeseen ja vähän tulevaakin

Toinen toimintavuosi Linkki-projektissa alkaa olla kohta takanapäin ja edessä on vielä kaksi toiminnan täytteistä vuotta jäljellä. Tässä hieman katsausta menneeseen vuoteen ja hieman pohdintoja tulevasta vuodesta.

Projektimme erityispiirre **Linkki-auto, liikkuva toimisto ja kohtaamispaikka** on pysähtynyt menneen vuoden aikana 134:llä eri ”pysäkillä” (joulukuu puuttuu vielä laskuista). Autossa on vieraillut 201 henkilöä ja uusia omaishoitajia on tavoitettu 22 henkilöä. Linkki-auton tarkoitus on nykyisten omaishoitajien tukeminen ja uusien löytäminen. Tulevan vuoden aikana aiomme sivukylien lisäksi kiertää rivitalojen pihoja ja pitää pysäkkiä välillä myös terveyskeskuksien edustoilla ja koittaa myös sitä kautta tavoittaa uusia omaishoitajia.

Linkki-auton kierroksilla on ollut eri teemoja. Syksyn teemat olivat Ovet- valmennuksesta ja keväällä saimme muutamalle kierrokselle vierailijoitakin mukaan. ”Hyvän mielen talolta” Sanna Hyry oli kertomassa mielenterveyskuntoujien omaistoiminnan tukimahdollisuuksista ja maaliskuussa geronomiopiskelija Marja Niemelä haastoi täyttämään ”Hyvinvoinnin kuntokortteja”.

Kotikäyntejä olemme tehneet kierrosten yhteydessä aina niillä suunnilla missä olemme kulloinkin liikkuneet. Ota rohkeasti yhteyttä jos haluat että tulemme käymään kotipihassasi Linkki-autolla.

Projektin **yhteisöllisyys** tavoitetta olemme kehittäneet **ryhmätoiminnan sekä virkistyspäivien ja retkien** avulla.

Olemme käynnistelleet eri kylille nykyisille ja entisille omaishoitajille suunnattuja ryhmiä, joiden ideana on antaa iloa ja voimaa arkeen ja olemmekin alkaneet kutsua niitä ” voimaryhmiksi” Näissä ryhmissä voimaannutaan kahvittelun, rupattelun ja kivan tekemisen kautta yhdessä toisten kanssa.

Tapaamiskertojen teemat ovat vaihdelleet laidasta laitaan mm. Tavastkengän ryhmäläisten kanssa olemme testanneet raakakakkujen valmistamista ja frisbee golfia. Toisinaan olemme istuskelleet ryhmissä nuotion äärellä makkaran- ja lätyn paistossa ja jakaneet runo- ja valokuvamuistoja. Projektin aikana käynnistetty ”Ukkojen ryhmä” kokoontuu noin 3-4 kertaa vuodessa ”eräjormailun” hengessä.

Vertaistukea on ollut mahdollista saada omaishoitaja leskien ja mielenterveyskuntoutujien omaisten ryhmissä. Tulevana vuonna yritämme käynnistellä lisää erilaisia ryhmiä, tulehan sinäkin mukaan ryhmätoimintaan!

Projektin aikana on järjestetty palvelukotien kanssa yhteistyössä omaisteniltoja. Jatkossa on tarkoitus järjestää kerran kuukaudessa omaiskahvila toimintaa.

Virkistyspäiviä ja retkiä järjestettiin menneen vuoden aikana 12 kpl:tta. Osa näistä retkistä järjestettiin yhdessä pitkäaikaisten yhteistyökumppaniemme Haapaveden- ja Siikalatvan seurakuntien sekä Oulaisten ammattiopiston kanssa, suuri kiitos yhteistyökumppaneillemme! Tämän vuoden virkistysreissu tehtiin Itä-Suomeen, josta kerromme lisää tässä tiedotteessa. Tulevana vuonna reissumme suuntautuukun itä ja pohjoinen on jo koluttu. Näiden lisäksi koulutuksia on järjestetty 6 kpl:tta.

Yhdeksi projektin tavoitteeksi on kirjattu ”**omaishoitajien tiedon lisääminen**”. Tätä tavoitetta toteuttaaksemme olemme järjestäneet luentoja saattohoidosta sekä muistisairaana tunteita kuuntelevasta, TunteVa-menetelmästä.

Lokakuulla järjestimme projektin toisen Ovet-valmennuksen viikonloppukurssina ja tulevana vuonna pidämme valmennuksen vuorostaan arkena viikolla.

Muistiasioista oli mahdollisuus saada myös lisätietoa Ahvenjärven virkistyspäivän yhteydessä, kun Anne Happon Muistiluotsista osallistui mukaan päiväämme, koska luennot eivät ole vetäneet niin hyvin väkeä olemmekin ajatelleet ujuttaa tuota tiedon lisäämistä osaksi myös virkistyspäivien ohjelmaa, näin huvi ja hyöty tulevat samassa paketissa.

Mukavaa alkavaa vuotta teille kaikille ja toivottavasti saamme tavata mahdollisimman montaa teistä erilaisten tapahtumiemme yhteydessä.

Iloa ja voimaa arkeesi toivovat :

Aira & Mimmi Linkki -projektista



Omaishoitajan haastattelu

Anja sai kuntoutuksesta uutta tuulta elämään

Anja Ryyti oli saanut vinkin kuntoutusmahdollisuudesta vieraillessaan Linkki-autossa. Ajatus kuntoutuksesta oli jäänyt kytemään ja Anja oli täyttänyt Kelan kuntoutushakemuksen, hankkinut lääkäriltä B-lausunnon ja laittanut hakemuksen ”vetämään”.



Kuntoutus käynnistyi elokuussa Oulaississa Taukokankaalla. Kuntoutus koostuu kolmesta viiden päivän jaksosta. Anjan kuntouksen seuraavat osiot ovat helmi- ja elokuussa 2016. Kuntoutusryhmässä oli 10 omaishoitajaa ja ryhmä pysyy samana alusta loppuun saakka.

Ensimmäinen kuntoutusosio piti sisällään luentoja, testejä, psykologin haastattelun ja lääkärin tarkastuksen. Testeissä oli kartoitettu kuntoa ja annettu vinkkejä siihen miten voi pitää huolta itsestään. Fysioterapeutit olivat testanneet tasapainoa ja jäsenten liikkuvuutta.

” Sieltä sai semmoista tsemppausta liikkumiseen. Kun tulin kotiin otin kävelysauvat ja lähin metsätietä kävelemään niin reippaasti , että raps raps vaan kuului” Anja naurahtaa.

Lääkäri oli pitänyt luennon muistisairaahan kohtaamisesta ja rinnalla kulkemisesta. Yksi luennoista oli vuorostaan käsitellyt ravitsemusta. *” Ei tässä iässä enään niinkään uutta tullut noista ravitsemus asioista, mutta muistinvirkistystä ”* Anja tuumaa.

Illoille oli tarjolla ” sielua hoitavaa” ohjelmaa, kuten musiikin kuuntelua. Yhtenä iltana ryhmäläiset olivat vierailleet Oulaississa

sijaitsevan Väinölän taidenäyttelyssä. Iltaisin käytiin myös keskusteluita

”jokainen kertoi oman elämänsä tilanteen. Se oli parasta kun omaa tilannetta voi peilata myös toisen tilanteen kautta ” Anja toteaa.

Kuntoutus oli ylittänyt odotukset ja arvostukseksi Anja antaakin sille kymppi plussan. Anja oli yllättynyt siitä miten läheiseksi ryhmäläiset olivat tulleet keskenään. Kuntoutuksen edetessä porukka oli vapautunut koko ajan lisää ja luonut hyvän pohjan avoimelle keskusteluilmapiiirille. Kuntoutuksesta sai myös uusia ystäviä ja tuttavuuksia, huonekaverin kanssa Anja onkin pitänyt yhteyttä sähköpostitse ja soittelemalla.

Omaishoitaja unohtaa usein huolehtia itsestään, kun päällimmäisenä on mielessä hoidettavan asiat.

Kuntoutuksessa keskiössä on omaishoitaja ja hänen vointinsa, tämä oli myös Anjalle tärkeä anti,

”kuntoutus hoksautti että pitäisi pitää huolta itsestä, eikä aivan vähäänkään”.

Tietoisku kuntoutuksista!

- Kela järjestää omaishoitajien kuntoutuskursseja sekä yksilö- että parikursseina. Parikursseille osallistuvat omaishoitaja ja hoidettava läheinen yhdessä.
- Sekä yksilö- että parikurssit kestävät 15 vuorokautta (5+5+5 vrk) ja ne toteutetaan arkipäivisin 12 kuukauden aikana.
- Kuntoutuslaitosjakso on kuntoutujalle maksuton
- Kuntoutukseen hakeutuaksesi täytä Kelan kuntoutushakemus (KU 132) ja hanki B-lääkärinlausunto.
- Haapavettä, Siikalatvaa ja Pyhäntää lähimmät kuntoutuspaikat sijaitsevat Kajaanissa, Oulussa, Oulaisissa ja Rokualla

Reissuraportti 2015

Teksti: Aira Vatjus-Anttila

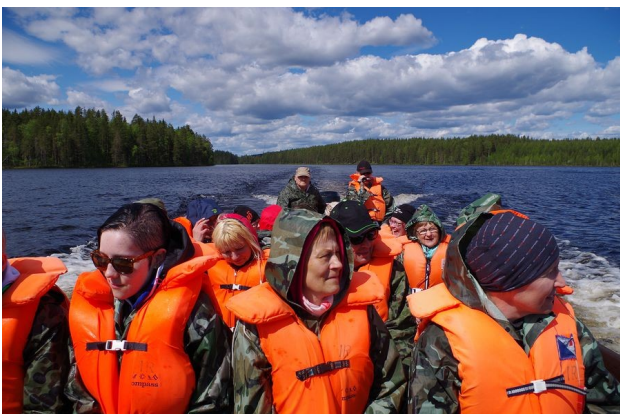
Kuvat: Orvokki Rytty ja Pasi Kortekangas

Virkistysreissu Itäsuomeen.

Aamuvarhaisella reipas omaishoitajaryhmä laukkuineen kokoontui toimistomme pihalle pakkautuakseen HTK:n liikenteen autoon. Tuomo auton kuljettaja ystävällisesti pakkasi laukut ym. matkatavarat auton säilytystilaan.



Matka alkoi kohti Iisalmea jossa oli kahvitauko. Sieltä matka jatkui Nurmekseen Bombatalolle, jossa oli ruokailu. Nurmeksesta jatkoimme Kolille vatsat täynnä hyvää ruokaa, jossa yövyimme. Kolilla oli mahdollisuus käydä kiertämässä huippujen kierros katsomassa Ukko-, Akka- ja Pahakolin nähtävyydet.



Lauantaiaamuna aamupalan jälkeen jatkoimme matkaa Kolin Ruunaalle, jossa halukkailla oli mahdollisuus laskea koskea. Koskenlaskusta kiinnostuneita henkilöitä löytyi yllättävän paljon.

Muut saivat tutustua omatoimisesti

Ruunaan maisemiin, jotka olivat tosiaan kauniita. Keittelimme siellä nokipannukahvit nuotiolla ja söimme eväitä, jotka varasimme paikanpäältä aiemmin.

Tästä matka jatkui Vuonislahdelle jossa yövyimme Herraniemen kievarissa. Matkan varrella tutustuimme Paateri Eeva Ryynäsen taiteilijakotiin, joka oli hyvin mielenkiintoinen.



Herraniemen kievarissa söimme mahtavan aterian. Osa porukasta kävi tutustumassa Vuonis soikoon kansanmusiikki-iltaan, joka oli kävelymatkan päässä. Illalla oli myös mahdollisuus käydä saunassa ja moni käytti tilaisuutta hyväkseen.

Aamupalan jälkeen jatkoimme linja-autolla matkaa Valamon luostariin jossa oli aluksi ruokailu jonka jälkeen tutustuttiin oppaan johdolla luostariin. Sen jälkeen oli vielä mahdollisuus tehdä ostoksia luostarin kaupasta. Paluumatkalla Iisalmessa pidimme kahvitauon ja tyytyväiset matkalaiset onnistuneen matkan jälkeen palasivat Haapavedelle, josta kukin suuntasi matkansa kotiin.



Virkistysretkiä – ja päiviä 2016

Retket järjestää yhteistyössä yhdistyksen ja projektin kesken.

Helmikuu :



Teatterireissu 28.2.2016

Menemme katsomaan Iisalmeen ”Kulkurin Valssi – esitystä ” Bussi kuljetus. Reissu on maksuton. Ilmoittaudu 12.2 mennessä.

Maaliskuu:



Virkistysilta erityislasten perheille

Satuhieronta työpaja Haapavedellä.
”positiivista muutosta läsnäolon, kosketuksen ja satujen kautta. www.satuhieronta.fi . Tarkemmat tiedot tapahtumasta myöhemmin

Toukokuu :



Virkistyspäivä Visalan mökillä 12.5.2016

Tarkempi sisältö myöhemmin.

Kesäkuu :



Viikonloppureissu 10-12.6

Käymme mm. Punkaharjulla, Savonlinnassa ja tutustumassa Kerimäen kirkkoon. Matkan omavastuu n. 100 e. Tarkemmat tiedot reissusta myöhemmin.

Vertaistukea ja ryhmätoimintaa 2015



Kaikille avoin käsityökahvila

Kokoontuu kaksi kertaa kuukaudessa.
Paikka ja ajankohdat päätetään myöhemmin.
Kahvilassa tehdään mm. myyjäistuotteita Myyrilään.

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja p.0405769015



OMAISHOITAJIEN KUNTOSALIVUOROT

Torstaisin klo 13.00-14.00 Haapaveden liikuntahallilla

Vuoro on omaishoitajille maksuton.

Salivuorolla ei ole ohjausta. (7.1 alkaen)



Kaikille avoin Myyrilän kahvila

Tiistaisin klo 9.00-14.00

Omaishoitajayhdistyksen kahvilavuorot

Myyrilän talossa (os. Vanhatie 60, Haapavesi)

Tämä toiminta on osa yhdistyksen varainkeruuta.

Tervetuloa käymään lätkykahvilla ja porisemassa!



Omaishoitaja leskien ryhmä

Tiistaisin klo 13.00-14.00

omaishoitajayhdistyksen toimistolla:

2.2,1.3,5.4,3.5 ja 7.6.

Tervetuloa mukaan!



Mielenterveyskuntotujien omaistenryhmä

Tiistaisin klo 18.00-19.30

Joka toinen kuukausi

Ota yhteyttä Airaan jos haluat mukaan ryhmään.



UKKOJENRYHMÄ

kokoontuu n. 3 kertaa vuodessa
Vapaamuotoisen ohjelman merkeissä.
Seuraavan kerran ukkojenryhmä
kokoontuu maalis-huhtikuussa
Pilkkireissun merkeissä Pyhännän
Kontiolammelle.

VOIMARYHMÄT

Voimaryhmissä voimaannutaan kahvittelun, rupattelun ja kivan tekemisen kautta yhdessä toisten kanssa. Valitse itsellesi lähin ryhmä ja tule mukaan toimintaan. :)

Mankila kylätalolla tiistaisin Klo 11.30-13.00 :

19.1, 16.2, 15.3, 12.4, 24.5, 21.6

Tavastkengän koululla tai laavulla keskiviikkoisin

Klo 11.30-13.00 13.1, 10.2, 23.3, 20.4, 18.5, 15.6

Pulkkila Suorpusujen tiloissa tai laavulla torstaisin

klo 13.15-14.45 21.1, 18.2, 17.3, 14.4, 26.5, 23.6

Ryhmien teemat sovitaan kokoontumiskertojen yhteydessä.

Leinonaluuri Kuuntelevaa vertaistukea erityislasten vanhemmille
p. 045 869 8335. www.leinonaemot.fi

Punainen Risti: Omaishoitajien juttuluuri

Luottamuksellista juttuseuraa omaishoitajille

Koulutetut vapaaehtoiset päivystävät torstaisin kello 13-15
p. 0203 88100

Puhelun hinta: Lankapuhelimesta 0.08 e + 0,07 e / min

Matkapuhelimesta 0,8 e + 0,2 e /min

Vertaistukea ja ryhmätoimintaa 2016

AVH omaisten ryhmä

Hei! Olen Anna-Maria Mattila aivoinfarktiin sairastaneen mieheni omaishoitaja. Toimin tukihenkilönä Aivoliittossa ja olen käynyt omaishoitajien vertaisohjaaja koulutuksen. Tarkoituksenani on koota ryhmä aivoverenkierto häiriöistä kärsivien henkilöiden omaisille. Ryhmä kokoontumis aiheista, tavoista, kerroista ja paikoista sovitaan ensimmäisen kokoontumisen yhteydessä. Ota yhteyttä jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan ryhmään ja jos tarvitset lisätietoja. 0405769015



Ensimmäinen kokoontuminen pidetään:

Torstaina 14.1.2016 Klo 13.00

Anna-Marian kotona osoitteessa: Vanhansairaalantie 11, Haapavesi

Juttutuokioitamme odottaen, terveisin Anna-Maria

Olisitko kiinnostunut puhelinrinki toiminnasta?

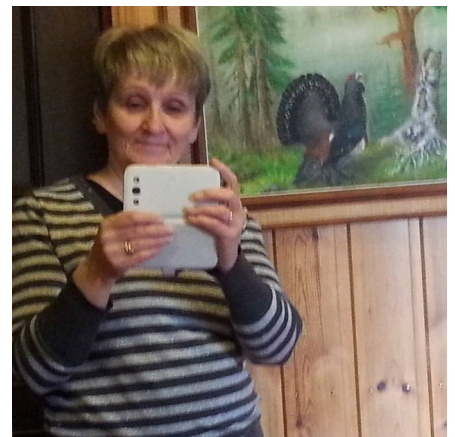
Puhelinringissä jutellaan samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa, jotka kuuluvat samaan puhelinrinkiin. Juttutuokion aikana vaihdetaan tietoja, lievitetään yksinäisyyttä.

Lähde: <http://www.studio55.fi/terveys/article/puhelinrinki-lievittaa-yksinaisen-omaishoitajan-arkea/125586>

Yhdistyksemme sihteeri Orvokki Rytty on käynyt puhelinrinkikoulutuksen ja toiminut aikaisemmin yhden puhelinringin vetäjänä.

Suunnitelmissamme on käynnistää puhelinrinki toimintaa puolisoaan hoitaville omaishoitajille. Mikäli saamme siihen mukaan riittävästi osallistujia, puhelinrinki käynnistetään kevään 2016 aikana.

Jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan puhelinrinkiin tai kaipaat asiasta lisätietoja ota yhteyttä Orvokkiin puh. 044 0822365



Valtakunnalliset auttavat puhelimet:

- Omaishoitajat ja läheiset liitto ry. Neuvonta ma-to klo 9.00-15.00
p.020 780 6599
- Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin
p. 010 195 202
- Muistiliiton maksuton Vertaislinja-tukipuhelin ma-su klo 17-21
p. 0800 96000

Koulutuksia ja luentoja 2016

Luento vinkki: Jokihelmen opisto järjestää luennon ” Hyvä Uni ”

To 18.2.2016 klo 18.00-19.30 Jokihelmen opiston tiloissa

Luennoitsijana Christer Sundqvist, terveystoimittaja ja ravintovalmentaja.
Luennolla saat tietoa:nukkumisesta, unesta ja univaikeuksien voittamisesta.
Vapaa pääsy.



OVET – omaishoitajavalmennus

Neljänä perättäisenä maanantaina 1.2, 8.2, 15.2 ja 22.2

Klo 17.00-20.00

Haapavedellä omaishoitajayhdistyksen toimistolla

Valmennuksessa käydään läpi:

- Omaa jaksamista ja hyvinvointia
- Hoitotyön ja avustamisen perusteet
- Yhteiskunnan palveluita
- Vertaistukea

Huom! Ilmoittaudu valmennukseen 25.1 mennessä



Koulutuspäivä

*Oulaisten ammattiopistolla
maalis- tai huhtikuulla*

Linkki-auton aikataulut 2016

Tervetuloa käymään Linkki-autossa ”omaishoitajien olohuoneessa”.
Tulevan kevään teemoina Linkki-autossa on :unelmat , verkostokartta, käsityöt, liikunta, elämäntarinat ja ravitseminen.

Ota yhteyttä jos haluat että tulemme käymään Linkki-autolla sinun kotikylälläsi tai kotipihassasi!

Huom! Aikatauluihin voi tulla muutoksia, seuraa tiedottelua.



HAAPAVESI:

Kylä	Pysähdyspaikka	Pv	Kierroksien päivämäärät	Klo
Pirnesperä	Pirnestien ja Saarenperäntien risteys	Ti	12.1, 9.2, 22.3, 19.4, 17.5, 14.6	10.00-11.00
Karhukangas	Karhukankaan ja Raahentien risteys	Ti	12.1, 9.2, 22.3, 19.4, 17.5, 14.6	11.45- 12.45
Ojakylä	Leskeläntien ja Pulkkilantien risteys	Ti	12.1, 9.2, 22.3, 19.4, 17.5, 14.6	13.15 -14.15
Mieluskylä	Entisen kaupan kohdalla	To	7.1, 11.2, 24.3, 21.4, 19.5, 16.6	10.00-11.00
Karsikas	Entisen koulun kohdalla	To	7.1, 11.2, 24.3, 21.4, 19.5, 16.6	12.00-13.00
Vatjusjärvi	Koulun kohdalla	To	7.1,11.2,24.3,21.4, 19.5,16.6	13.30-14.30

SIIKALATVA:

Kylä	Pysähdyspaikka	Pv	Kierroksien päivämäärät	Klo
Rantsila	Salen pihalla	Ti	19.1,16.2,15.3,12.4,24.5, 21.6	9.30-10.30
Sipola	Sipolan Uusi-Pyrintö	Ti	19.1,16.2,15.3,12.4,24.5,21.6	13.30-14.30
Kestilä	Salea vastapäätä	Ke	20.1,17.2,16.3,13.4,25.5,22.6	9.30-10.30
Mäläskä	Neittävänjoen ja Vaalantien risteys	Ke	20.1,17.2,16.3,13.4,25.5,22.6	11.00-12.00
Järvikylä	Mulkuanerän pihalla	Ke	20.1,17.2,16.3,13.4, 25.5, 22.6	12.45-13.30
Leskelä	Kairanmaatalon pihalla	To	21.1,18.2,17.3,14.4,26.5,23.6	9.00-10.00
Piippola	Entisen rautakaupan pihalla	To	21.1,18.2,17.3,14.4,26.5,23.6	10.15-11.15
Pulkkila	Torilla	To	21.1,18.2,17.3,14.4,26.5,23.6	12.00-13.00

PYHÄNTÄ:

Kylä	Pysähdyspaikka	Pv	Kierroksien päivämäärät	Klo
Pyhäntä	Salen pihalla	Ke	13.1,10.2, 23.3,20.4,18.5, 15.6	9.30-10.30

Ota yhteyttä!

Haapaveden-Siikalatvan Omaishoitajat ja Läheiset ry./ Linkki-projekti

Toimiston osoite: Pappilantie 2 A 1 86600 Haapavesi

Yhdistyksen sähköpostiosoite: omais.haapasiika@gmail.com

Yhdistyksen nettisivut: www.tietotaitotalkoot.fi/haapavesi-siikalatva

Linkki-projektin työntekijöiden yhteystiedot:

Aira Vatjus-Anttila p. 044 2991868 aira.vatjusanttila@gmail.com

Mimmi Seppä p. 044-2991385 mimmi.seppa@gmail.com

Yhdistyksen hallituksen jäsenet:

	Nimi	Paikkakunta	Yhteystiedot
Puheenjohtaja	Taimi Maliniemi	Haapavesi	0503630890
Hallituksen jäsen	Yrjö Maliniemi	Haapavesi	0405739720
Hallituksen jäsen	Anna-Maria Mattila	Haapavesi	0405769015
Hallituksen jäsen	Pasi Kortekangas	Siikalatva	0405529654
Hallituksen jäsen	Kyllikki Nevanaja	Haapavesi	0405782146
Hallituksen jäsen	Kaija Niskanen	Pyhäntä	0405043584
Hallituksen jäsen	Arvo Tervoja	Haapavesi	0440453633
Varajäsen	Raili Myllylä	Haapavesi	0505730869
Varajäsen	Kaarina Ryyti	Haapavesi	0407436126
Sihteeri	Orvokki Rytty	Haapavesi	0440822365