



## Suur-Kouvolan Omaishoitajat ja Läheiset ry

Yhdistyksemme on perustettu 11.6.2009 ja toimii Kouvolan alueella. Yhteistyötahojamme ovat mm. Omaishoitajaliitto sekä Omaishoidon tuen yksikkö. Toimintamme perustuu vapaaehtoisuuteen ja eri toimijoiden avustuksiin. Tarkoituksena on tukea omaishoitajia ja tiedottaa ajankohtaisista omaishoitajuuteen liittyvistä asioista.

**Yhdistyksemme tarjoaa** monenlaista asiapitoista ja virkistyspainotteista ohjelmaa Suur-Kouvolan ja lähialueen omaishoitajille ja hoidettaville. Toimintamme on ollut vuodesta 2018 lukien Porukkatalossa, Savonkatu 23, Kouvola. **Vertaistapaamiset** ovat kerran kuukaudessa, joka kuukauden kolmas torstai. Tapaamiset aloitetaan ilmaisella kahvitellulla, jonka jälkeen on hetki aikaa vapaalle seurustelulle. Omaishoitajille on tärkeää saada vaihtaa kuulumisia vastaavassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa. Tapaamisissa on asiaohjelmaa, mm. tietoiskuja omaishoitajille, poliisin kertomana turvallisuustietoja, geronomiopiskelijoiden esityksiä arkiteknologiasta, esityksiä vanhusten kaltoinkohtelusta yms. Jäsenemme tuntuvat nauttivan eniten virkistyspainotteisesta ohjelmasta. Pyydämme paikkakunnaltamme musiikin esittäjiä, jotka soittavat ja laulavat ja pyytävät omaishoitajia yhteislauluun. Tuokion jälkeen huomaa heti, miten tyytyväisiä osallistujat ovat. Tällainen pienikin hetki auttaa omaishoitajia irtautumaan edes hetkesksi arjen raskaasta työstä.

**Retkitoimintaa** järjestämme kesäisin. Bussilastillinen omaishoitajia joko yksin tai yhdessä hoidettavansa kanssa suuntaa virkistävälle retkelle esim.

Savonlinnaan, Hankoon, Jyväskylään, Kotkaan tms. Retki sisältää aina lounaan ja päiväkahvin. Usein retki sisältää myös risteilyn. Kesäretki on ollut hyvin suosittu ja antaa hyvää vastapainoa työlle. Osallistujia n. 50. Kesäteatterin tarjoaminen jäsenillemme on kuulunut myös vuosittain ohjelmaamme. Lähdemme jonnekin lähiseudun teatteriin, jossa on mielekäs esitys. Tarjoamme linja-autokuljetuksen, teatterilipun ja kahvin. Osallistujia n. 40. Näiltä retkiltä olemme pyytäneet vain 10 euron omavastuun.

**Muuta virkistystä** annamme vuosittain tehtyyn teatteriesitykseen omalla paikkakunnalla. Menemme 20.11. katsomaa suosittua Kirka-musikaalia. Tänä kesänä korona romutti kaikki suunnitelmamme. Varastimme kuitenkin eräästä tiimipalaverista ajatuksen muiden yhdistysten järjestämistä kävelyretkistä. Järjestimme Kouvolassa ja Kuusankoskella pienen kävelyretken. Retken päätteeksi tarjosimme ilmaisen lounaan. Osallistujia oli 12-15. Yli 70-vuotiaiden kaaranteeni oli tällöin juuri päättynyt. Omaishoitajaviikolla osallistumme valtakunnalliseen kirkkopyhään. Tänä vuonna se on Valkealan kirkossa. Tarjoamme myös kakkukahvit omaishoitajaviikon kunniaksi. Vuoden kruunaa aina yhteinen Jouluruokailu. Siihen on osallistunut yli 50 henkilöä. Tänä vuonna korona rajoittaa tätäkin tilaisuutta siten, että joudumme jakamaan ruokailun kahdelle eri päivälle, jotta koronarajoitus ruokailussa toteutuu. Tänä vuonna saimme Kouvolan suurimman avustuksen kaupungin kulttuuri- ja perintörahostosta. Anoimme vesiliikuntavuorot 50 henkilölle 4 eri uimahalliin. Valitettavasti osallistujia oli vain yhteensä 26. Tämä johtunee vallitsevasta koronatilanteesta. Pelko koronan tarttumisesta julkista paikoista varmaan rajoitti osallistujia. Kuitenkin kaikki jotka osallistuivat yhteisiin vesiliikuntatapahtumiin, kertoivat tämän olevan hyvä hetki jakaa kokemuksia ja saada edes hetken keskustella muiden kanssa. Liikuntatapahtumia on yhteensä 15 kertaa. Omaishoidon tuen yksikkö on aikaisemmin tarjonnut tämän kaikille alueen omaishoitajille. Toivomme heidän jatkossa hoitavan tämän virkistysten kaikille alueemme omaishoitajille. Otamme vastaan myös seurakuntayhtymän yhdistyksemme omaishoitajille tarjoaman virkistyspäivän vuosittain. SPR:n kanssa yhteistyössä järjestämme ruokailuja ja muita tapahtumia. Pikkujoulu tänä vuonna oli suunnitteilla, mutta korona taitaa viedä tämänkin tapahtuman.

**Vuoden 2020 hallitus:** puheenjohtaja Pirjo Varanka, sihteeri Liisa Laapas, Irja-Liisa Harju, Tauno Kurronen, Kati Muhonen, Pirkko Purho, Armi Salminen, Jorma

Sihvonen ja Tuula Sinkkonen.  
Entinen puheenjohtajamme Irja-Liisa Harju on ollut kunniajäsenemme jo kahden vuoden ajan. Tuula Sinkkonen palkittiin viime vuonna hopeisella kunniamerkillä 10 vuoden hallitusjäsenyydestä. Hän on yksi yhdistyksen perustajajäsenistä. Tuula on toinen kunniajäsenemme. Pirkko Purho ja Kati Muhonen palkittiin viime vuonna pronssisella kunniamerkillä pitkäaikaisesta hallitustyöskentelystä. Kokemusta hallituksella siten riittää.

Yhdistys toimii siis kokonaan vapaaehtoisvoimin.

Saamme avustuksia vuosittain n. 10.000 euron edestä Omaishoitajaliitolta, Ekberg-säätiöltä, Kymin Oy 100-vuotissäätiöltä ja Kouvolan kaupungilta. Näillä avustuksilla toteutamme vertaistapaamiset ja retki- ja kulttuurihetket. Omavastuu retkillä on vain 10 e. Kiitos avustusten antajille. Ilman niitä emme pystyisi tätä tärkeää työtä tekemään.

Jäseniä yhdistyksessämme on 122 tällä hetkellä.

Kiitos kaikille yhteistyöstä ja avunannosta.

Hallitus



**Tässä on yhdistyksemme palkitut jäsenet viime vuoden Joulujuhlassa.**

