



# OmaTyky

## Hyvä vastaanottaja,

Tämä on OmaTyky -hankkeen kolmas uutiskirje kaikille omaishoitajien työllisyyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi kiinnostuneille. Kaksi kertaa vuodessa ilmestyvään uutiskirjeeseen kokoamme koosteen toteutetusta toiminnastamme ja luomme katsauksen tulevaan.

### OmaTyky-hankkeen tavoite

Hankkeen tavoitteena on edistää työikäisten omaishoitajien työelämävalmiuksia, työkykyä ja hyvinvointia sekä kehittää tarpeisiin pohjautuvaa palvelutarjontaa yhdessä omaishoitajien kanssa. Hankkeen kohderyhmänä ovat Varsinais-Suomessa asuvat omaishoitajat, jotka huolehtivat säännöllisesti läheisestään ja haluavat kouluttautua tai työllistyä nyt tai tulevaisuudessa. Omaishoitajuuden ei tarvitse olla kokopäiväistä. Mukaan pääsevät myös etäomaishoitajat ja osaviikkoisesti läheistään hoitavat. Lisätieto: [www.turkuamk.fi/omatyky](http://www.turkuamk.fi/omatyky)

### Kooste kevään 2021 toiminnasta

Kevään 2021 aikana hankkeessa toteutimme ryhmämuotoisia etälähetyksiä ja yksilöllisiä ohjauksia mm. arjessa jaksamiseen sekä ura- ja työnhakuvalmiuksiin liittyen.

- Toteutimme etälähetyksenä Hyvän mielen liikuntapäivä -tapahtuman, jossa tarkastelimme liikuntasuosituksia ja teimme voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia.
- Ohjauksellisen tuen vuorovaikutteisissa etälähetyksissä tarkastelimme kokonaisvaltaista hyvinvointia, elämän ja työn merkityksellisyyttä, osaamisen kehittämistä ja työllistymistä tukevia tai estäviä tekijöitä sekä vuorovaikutus- ja tunnetaitoja työelämän ja työllistymisen näkökulmasta.
- Työnhaun etälähetyksinä toteutetun luentosarjan ja itseopiskelumateriaalien avulla tarkastelimme vaihtoehtoisia urapolkuja, tutkivaa ja jatkuvaa oppimista, digitaalisia toimintaympäristöjä, työnhaun ilmastoa ja ajankohtaisia trendejä, osaamisen myyntiä ja markkinointia sekä osaamisen tunnistamista ja sanoittamista.

[Kevään 2021 tarjontaan](#) kuului myös lasten omaishoitajien ryhmätoiminta. Lisäksi hankkeessa toteutettiin Ideatyöpajat ”Kohti omaishoitajan unelmia 1 ja 2”.

Kaikki tapahtumat toteutettiin ajankuvan mukaisesti verkkotapahtumina. Osa kevään tarjonnasta on edelleen saatavilla hankkeeseen osallistujille Moodle -verkkoalustalla tallenteiden kautta.



# OmaTyky

## Tulevat tapahtumat

Haluaisitko tulla keskustelemaan työelämän muutoksesta tai harjoitella työnhakua sosiaalisen median avulla? Haluaisitko osallistua hyvän mielen liikuntapäivään ja saada vinkkiä arjen jaksamiseen? Tai haluaisitko kenties osallistua kanssamme omaishoitajille tuotettavan toimintamallin kehittämiseen?

Syksyllä on tarjolla myös mielenkiintoisia yksilö- ja ryhmäohjauksia arjessa jaksamiseen sekä työnhakuun ja urasuunnitteluun liittyen.

Tutustu [syksyn 2021 tarjontaan](#) ja [ilmoittaudu verkossa](#)

## Omaishoitajien rekrytointi jatkuu

OmaTyky-hanke jatkuu vuoden 2022 loppuun ja mukaan pääsee 2022 syksyyn asti. Etsimme juuri nyt uusia osallistujia hankkeeseemme. Jaathan Uutiskirjettä ja tietoa hankkeestamme verkostoillesi ja kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Jos olet työkäinen ja huolehdit läheisestäsi, olet lämpimästi tervetullut mukaan OmaTyky -hankkeeseen! Ilmoittautumiset: [kirsi.karlsson@turkuamk.fi](mailto:kirsi.karlsson@turkuamk.fi)



**Hyvää ja aurinkoista kesää kaikille lukijoille!**