



## Tervehdys yhdistyksemme jäsen,

miten sinun ja läheistesi uusi vuosi, alkanut uusi vuosikymmen on lähtenyt käyntiin? Meillä täällä yhdistyksessä vuoden alku on käynnistynyt mm. alkavan kevätkauden toimintojen suunnittelulla ja markkinoinnilla sekä vapaaehtoistoiminnan koulutuksilla. Tulossa on myös hallitustoimijoiden ja työntekijöiden yhteinen kehittämispäivä, jossa suunnitellaan yhdistyksemme tulevaa.

Tämän postin mukana saat yhdistyksemme uuden esitteen sekä kevään toimintakalenterin monipuolisine osallistumismahdollisuuksineen. Toivottavasti sinunkin polkusi johtaa kevään aikana tarjoamiimme kohtaamisiin. Luvassa on esimerkiksi monin tavoin omaishoitajuuteen ovia avaavia Ovet-valmennuksia sekä myöskin muistisairaiden läheisille räätälöity MuistiOvet-valmennus, joka pitää sisällään mm. tietoa muistisairauksiin, omaishoitajuuteen sekä tulevaisuuteen varautumiseen liittyen.

Upouusia toimintojamme ovat tarvelähtöiset liikunnalliset ryhmät, kuten kesän kynnyksellä käynnistyvät omaishoitoperheiden Happihyppelyt Keravalla sekä jo tammikuusta lähtien alkaneet ja kumppanuudella useiden eri tahojen kanssa toteutettavat Yhteiset kävelyretket Järvenpäässä. Hyvinvointia tarjoavat myöskin jo entuudestaan tutut, mutta nyt useammille paikkakunnille entisestään laajentuneet omaishoitajien Hyvinvointitreffit. Lisäksi vastaamme vertaistuen tarpeisiin myös omaishoidon muutostilanteissa, joissa hoidettava läheinen on siirtymässä tai siirtynyt kodin ulkopuoliseen hoitoon tai, jossa omaishoitajuus on päättynyt läheisen kuolemaan. Keräämme näihin elämänmuutostilanteissa olevien omaisten vertaisryhmiin osallistujia kevään aikana ja ryhmät käynnistyvät, kunhan osallistujajoukko saadaan koottua. Kurkkaa toimintakalenterista myös monet muut toimintamme ja tule rohkeasti mukaan yli kuntarajojenkin.

Syksyllä pilotoimamme Kotikahvila-toiminta osoittautui tarpeelliseksi omaishoitoperheiden keskuudessa ja näin ollen toimintaa jatketaan perhelähtöisin teemoin. Kotikahvilat tarjoavat mahdollisuuden saada yksilöllistä tietoa ja tukea omaan kotiin tuomamme kahvikupposen äärellä. Varataksesi Kotikahvilan omaan kotiisi, ole yhteydessä yhdistyksemme työntekijöihin sopiaksesi ajan. Myös neuvonta- ja ohjaus puhelimitse, sähköpostitse sekä internetsivujen sähköisen lomakkeen kautta ovat käytettävissäsi.

Kutsumme sinut lämpimästi tervetulleeksi yhdistyksen kevätkokoukseen maanantaina 20.4.2020 klo 18 alkaen Myllytien toimintakeskuksen ruokasaliin os. Myllytie 11, 04400 Järvenpää (kulku illansuuaikaan talon sisäpuolelta, C-ovesta). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, minkä lisäksi luvassa on kahvitarjoilu ja mukavaa ohjelmaa.

Jäämme odottamaan kohtaamistamme kevätkauden toimintoissa,

*Kaikkea hyvää Sinun ja läheistesi alkukeväeseen  
toivottavat Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n  
hallituksen toimijat ja työntekijät*

