



YHDISTYSPOSTI

SYKSY 2025



Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry

SISÄLLYS

Yhdistyskuulumisia	2
Jokos kuulit tästä hyvästä?	4
Yhdistyksen tapahtumat	5
OmaisOiva-toimintaa kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville	8
Vertaisryhmät	8
Teemallisia tilaisuuksia	14
Yksilöllinen ohjaus, neuvonta ja keskustelutuki	20
Eriytyistä tukea tarvitsevien lasten perheille	21
Omaishoidon muutostilanteisiin	24
Ovet-valmennukset®	25
Omaishoidon infopisteet	26
Kannatusjäsenemme Hembyn terveiset	27
Kannatujäsenemme Coronarian terveiset	28
Kannatusjäsenemme Marjaana Väänäsen terveiset	29
Kannatusjäsenemme Hetki hyvinvoinnille Tmi Sarita Heikkisen terveiset	30
Yhteystiedot	31

Yhdistyskuulumisia

Kevätkausi piti sisällään monenlaista tuttua ja toivottua, mutta myös uudenlaista toimintaa. Käynnistimme esimerkiksi Ukrainasta Suomeen muuttaneille läheisestään huolehtiville uutta, tarvelähtöistä ryhmätoimintaa yhdessä Järvenpään kaupungin kanssa. Myös syksyllä on luvassa monenlaista mukavaa, kuten hallitustoimijoidemme järjestämiä Kaamoksen karkotus -tapahtumia erilaisine virkistävine sisältöineen (lue lisää sivulta 7).

Laitathan myös jo ohjelmallisen syyskokouksen päivämäärän kalenteriisi! Luvassa on sääntömääräisten kokousasioiden jälkeen tykättyä joulusta sanabingoa pienine bingopalkintoineen sekä maittava jouluruokailu kohtuullisella omavastuuhinnalla. Hallitustoimijajoukkoomme mahtuu uusiakin mukaan, kiinnostaisiko Sinua tulla osaksi rentoa porukkaamme?

Toimintamme on tavoittanut hienosti myös työikäisiä läheisestään huolehtivia ja syksyllä käynnistyykin uusi verkkoryhmä työikäisille vanhemmastaan/appi- tai isovanhemmastaan huolehtivillekin. Myös erityislapsiperheille on luvassa vertaistukea, yhdessäoloa ja kivaa liikunnallistakin kohtaamista mm. SuperPark-illassa!

Syksyyn liittyy myös sosiaali- ja terveysalan järjestötoimijoita vahvasti yhteisesti koskettavaa jännitystä liittyen tulevien vuosien järjestöjen avustuksiin kohdistuviin leikkauksiin. Vuoden 2025 osalta yhdistyksemme Omaisoiva-toiminta sai avustusta haetun mukaisesti, mutta tulevista vuosista ei vielä kukaan tiedä. Kokemuksemme on, että eri ikäiset ja erilaisissa elämäntilanteissa olevat omaishoitoperheet tarvitsevat kohtaamisia toisten kanssa, tietoa ja tukea muuttuneisiin arjen haasteisiin.

Yhdistyksemme syyskauteen liittyy kuitenkin myös iloista jännitystä & uusia tuulia – kurkkaa seuraava sivu. ❤️

OmaisOiva ohjaaja Lauran kuulumisia

Yli kahdeksan työvuotta OmaisOiva-toiminnassa ovat olleet käsittämättömän opettavaisia, kokemusrikkaita ja antoisia. Kohtaamiset erilaisissa elämäntilanteissa läheistään hoitavien kanssa ovat opettaneet paljon omaishoitajuudesta. Kiitos niistä jokaisesta. Kiitollinen olen myös ainutlaatuisesta, pienestä, sydänlämpöisestä työyhteisöstämme, jollaista parempaa en olisi voinut enkä voisi toivoa. ❤️

Syksyllä avautuu uudenlainen elämänvaihe, kun perheeseemme odotetaan uutta perheenjäsentä saapuvaksi lokakuussa. ❤️

Sen myötä koittaa myös vähintään pidempi tauko OmaisOiva-työhön perhevapaani alkaessa 15.9.2025 ja kestäessä ainakin heinäkuun 2026 loppuun.

Haikein, mutta ennen kaikkea niin onnellisin mielin kohti syksyä, uusia iloja ja oppeja!

Kohtaillaanhan & ollaanhan vielä yhteyksissä! ❤️



-Laura

OmaisOiva ohjaajan työhön rekrytoidaan Lauran perhevapaan ajaksi sijainen alkuun syyskuu-joulukuu 2025 ajalle osa-aikaisella työajalla.

Jokos kuulit tästä hyvästä?

Digitaidot voivat nykypäivänä helpottaa merkittävästi arkea sekä lisätä iloa ja yhteisöllisyyttä elämään uusin tavoin, kuten esimerkiksi suoratoisto- ja viestintäsovellusten kautta. Kaikkea ei toisaalta tarvitsekaan osata, mutta on tärkeätä oppia käyttämään sellaisia palveluita, jotka ovat itselle tärkeitä tai joista löytää iloa ja hyötyä. Useilla paikkakunnilla on saatavissa eri tahojen tarjoamaa lähiopastusta ja neuvontaa digiasioihin.

Valtakunnallinen SeniorSurfin etäopastuspalvelu tarjoaa maksutonta opastusta digiasioissa puhelimitse tai tietokoneella tarvittavia ohjelmia käyttäen. Opastajat ovat hyvin digiasioihin perehtyneitä, luotettavia ja koulutettuja vapaaehtoisia.

Etäopastus voi olla esimerkiksi:

- digilaitteen tai -palvelun käytön opettelua,
- yksittäisen digipulman ratkaisua tai
- neuvontaa ja rohkaisua uuden digilaitteen hankintaa tai digipalvelun käyttöönottoa varten



Miten palvelu toimii?

1. Soita numeroon **044 7007101**.
2. Kuuntele nauhoite loppuun, niin puhelinnumerosi tallentuu järjestelmään.
3. Sinulle soitetaan takaisin kahden arkipäivän kuluessa ja otetaan opastuspyyntösi vastaan.
4. Tarpeisiisi etsitään sopiva opastaja, joka soittaa varsinaisen opastuspuhelun.

Opastuspyynnön voi tehdä myös netin kautta osoitteessa www.etaopastus.fi

Älä jää yksin digipulmien kanssa, monet niistä ovat yhdessä ratkottavissa!

Yhdistyksen tapahtumat

Tapahtumamme ovat pääsääntöisesti avoimia kaikille kiinnostuneille, mutta osa tapahtumista, kuten yhdistyksen ohjelmalliset syys- ja kevätkokoukset on suunnattu yhdistyksemme jäsenille. Jäseneksi voi liittyä internetsivuiltamme löytyvän sähköisen liittymislomakkeen kautta tai ottamalla yhteyttä yhdistyksemme toimijoihin. Jäsenmaksu on 30 € vuodessa ja sillä saa yhdistyksemme tiedotteiden ja tapahtumien lisäksi myös Omaishoitajaliiton etuja, kuten Lähellä-lehden neljä kertaa vuodessa, palveluoppaan sekä vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja. Jäsen- ja kannatusjäsentulojen lisäksi järjestämme osan tapahtumista Ragnar Ekbergin säätiön myöntämän avustuksen turvin.

KUTSU

Yhdistyksen ohjelmalliseen syyskokoukseen

maanantaina 10.11.2025 klo 17.30–19.30

Viertolan toimintakeskus, os. Timontie 4, Kerava

Lämpimästi tervetuloa mukaan yhdistyksen syyskokoukseen! Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, jonka jälkeen on luvassa joulusta sanabingoa bingopalkintoineen sekä maittava jouluruokailu. Jouluruokailun omavastuuhintana on 10 € / hlö. Maksu yhdistyksen tilille ma 27.10. mennessä, tilinumero FI81 5092 0920 1477 07. Kirjoita viestikenttään: oma nimi ja jouluruokailu. Mukaan voi tulla yksin tai yhdessä omaishoidettavan kanssa. Ruokailuun mahtuu rajallinen määrä ilmoittautumisjärjestyksessä, syyskokoukseen voivat osallistua kaikki jäsenet.

Ilmoittautumiset ohjelmalliseen ruokailuun ma 27.10. mennessä ja ilmoitathan samalla mahdolliset huomiot ruokarajoitteiden suhteen:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Esteetön luontopolkutapahtuma omaishoitoperheille

- Lauantaina 23.8. klo 12 alkaen

Vähälaukkoskentie 75, Pornainen

Luvassa mm. yhdessäoloa ja ulkoilua esteettömällä n. 1 km pituisella luontopolulla, laavupaikalla makkaranpaistoa ja kahvit. Mukaan ovat tervetulleita kaikenikäiset omaistaan hoitavat yksin tai yhdessä läheisen kanssa sekä aiemmin omaishoitajana toimineet. Tapahtuma on maksuton, lämpimästi tervetuloa eri kunnista! (*Sää- ja maastopalovaroituserä*)

Ilmoittautumiset keskiviikkoon 20.8. mennessä yhdistyksen

työntekijöille: laura.kosonen@omaisoiva.net / puh. 0503203962 tai heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812



Kaamoksen karkotus -tapahtumat

Valtakunnallisen omaishoitajien teemaviikon Kaamoksen karkotus -tapahtumissamme vaihdetaan kuulumisia toisten kanssa, voimaannutaan rennon ohjelman ja kahvitarjoilun äärellä sekä tavataan Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n toimijoita. Tapahtumat ovat avoimia omaishoitoperheille, aiemmin omaishoitajana toimineille ja kaikille kiinnostuneille!

Järvenpäässä lauantaina 27.9. klo 13.30–15

Pajalanpihan päiväkodin sali, os. Valovirrankatu 2

Järvenpäässä karkotetaan kaamos Memodancella®. Tiesitkö, että pelkkä tanssin katsominen vaikuttaa vahvasti ja siksi tanssi toimii myös hyvänä työkaluna kommunikointiyhteyden muodostamiseen.

Memodance®-ohjelma ei muodostu tanssiaskeleista tai kuvioista vaan omasta liikkeestä ja ajatuksista. Tervetuloa mukaan kokemaan rennon erilaista! Virvoketarjoilu. Tilassa ei saa olla ulkokengissä, mukaan voi ottaa sisätossut/jarrusukat tai olla sukkasillaan.

Ilmoittautumiset ma 22.9. mennessä:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / p. 0503066812

Mäntsälässä lauantaina 22.11. klo 11–13

Mäntsälän seurakunnan Ankkuri-tila, os. Keskuskatu 11

Luvassa ainakin kahvit tarjoilun kera ja rentoa yhdessäoloa, mahdollisesti vohveleiden paistoa!

Ilmoittautumiset ti 18.11. mennessä:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / p. 0503066812

Tuusulassa lauantaina 29.11. klo 11–13

Tuusulan kirjaston Laura-kokoustila 2 krs., os. Autoasemankatu 2

Luvassa ainakin kahvit tarjoilun kera ja rentoa yhdessäoloa!

Ilmoittautumiset ti 25.11. mennessä:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / p. 0503066812

OmaisOiva-toimintaa kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville

STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) myöntämän avustuksen turvin järjestämämme OmaisOiva-toiminta on kaikille avointa, eikä osallistuminen edellytä yhdistyksemme jäsenyyttä tai sopimusomaishoitajuutta. Mukaan ovat tervetulleita kaikki omaisestaan tai muusta läheisestään huolehtivat. Järjestämme vertaiskohtaamisia myös omaishoidon muutostilanteissa oleville omaisille. Kaikkiin tapahtumiimme voi osallistua yli kuntarajojen. Tutustu alta toimintoihimme ja tule mukaan!

Vertaisryhmät

**Vertaisryhmä läheistään hoitaville
Jokelassa sekä Muistitreenit-
ryhmä muistisairauteen
sairastuneille**



Säännöllisesti kokoontuvat omaishoitajien ryhmät sopivat kaikille, jotka kaipaavat pysyvää vertaisjoukkoa.

- Maanantaisin 25.8., 22.9., 20.10. ja 17.11. klo 13–14.30

Jokelan monitoimitalo Dojo-tila ja Köksän takahuone, os. Keskustie 20

Vertaisryhmä on suunnattu kaikille erilaisissa tilanteissa omaistaan tai läheistään hoitaville. Ryhmässä voit vaihtaa arjen ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa sekä virkistäytyä toisten saman tyyppisessä elämäntilanteessa olevien läheistään hoitavien seurassa. Omaisten ryhmän lisäksi viereisessä tilassa Uudenmaan Muistiluotsin ohjaama Muistitreenit-ryhmä, jossa harjoitetaan toimintakykyä muistia käyttäen ja aktivoiden. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset:**

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

anu.keranen@espoonmuisti.fi / puh. 0401367977

Vertaisryhmä läheistään hoitaville Tuusulassa sekä Muistitreenit-ryhmä muistisairauteen sairastuneille

- Keskiviikkoisin 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12. klo 13–14.30

Pääkirjaston Laura - ja Einari-tiloissa, os. Autoasemankatu 2, Tuusula

Vertaisryhmä on suunnattu kaikille erilaisissa tilanteissa omaistaan tai läheistään hoitaville. Ryhmässä voit vaihtaa arjen ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa sekä virkistäytyä toisten saman tyyppisessä elämäntilanteessa olevien läheistään hoitavien seurassa. Omaisten ryhmän lisäksi viereisessä tilassa Uudenmaan Muistiluotsin ohjaama Muistitreenit-ryhmä, jossa harjoitetaan toimintakykyä muistia käyttäen ja aktivoiden. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset:**

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

anu.keranen@espoonmuisti.fi / puh. 0401367977

Iloa iltapäivään – läheistään hoitavien vertaistapaamiset Keravalla

- Keskiviikkoisin 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 13–14.30

Palvelukeskus Hopeahovilla, os. Metsolantie 4, Kerava

Vertaisryhmä on suunnattu kaikille erilaisissa tilanteissa omaistaan tai läheistään hoitaville. Ryhmässä voit vaihtaa arjen ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa sekä virkistäytyä toisten saman tyyppisessä elämäntilanteessa olevien läheistään hoitavien seurassa. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / p. 0503066812

Huom. Omaishoitajien vertaistapaamisten ajaksi on tarvittaessa järjestetty hoidettaville läheisille omaa ohjelmaa Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen päivätoiminnassa Hopeahovissa, johon läheinen on mahdollista ilmoittaa mukaan. **Omaishoidettavien ilmoittautumiset henkilötietoineen Hopeahovin päivätoimintaan viimeistään kutakin vertaisryhmäkertaa edeltävään torstaihin mennessä puhelimitse puh. 0406120240.**

Vertaset – vertaisryhmä omaisille ja samanaikainen oma Muistiryhmä läheisille Mäntsälässä

- Torstaisin 4.9., 2.10., 30.10. ja 4.12. klo 10–11.30

Seurakuntakeskuksen alasali ja kahvio, os. Urheilutie 1, Mäntsälä

Vertaistapaamisissa voit vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa sekä virkistäytyä toisten samanlaisessa elämäntilanteessa olevien läheistään hoitavien seurassa. Ryhmä on kaikille avoin, myös ilman virallista omaishoitosopimusta läheistään hoitaville ja mukaan voi tulla silloin kun se itselle sopii. Omaisten ryhmän lisäksi talon eri tilassa on ohjattu läheisten oma Muistiryhmä. Ryhmätoiminta järjestetään yhteistyössä Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin, Mäntsälän seurakunnan sekä Mäntsälän ja Pornaisten Muisti ry:n kanssa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset molempiin ryhmiin:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Omaishoitajien vertaisryhmä & samanaikainen läheisten Muistiryhmä Pornaisissa

- Torstaisin 11.9., 9.10., 13.11. ja 11.12. klo 10–11.30

Pornaisten kunnantalon valtuustosalin (muistiryhmä) ja kunnanhallituksen kokoushuone (omaishoitajat), os. Kirkkotie 176

Läheistään hoitavien ryhmän tapaamisissa voit vaihtaa arjen ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa sekä virkistäytyä toisten saman tyyppisessä elämäntilanteessa olevien omaishoitajien seurassa. Ryhmätapaamiset ovat kaikille erilaisissa omaishoitotilanteissa oleville avoimia, myös ilman virallista omaishoitosopimusta läheistään hoitaville ja mukaan voi tulla sellaisille tapaamiskerroille, kun se itselle parhaimmin sopii. Ryhmätoiminnassa on samanaikaisesti ohjattu läheisten oma Muistiryhmä saman talon eri tilassa. Muistiryhmän ohjelmassa on vaihtelevasti mm. rentoa keskustelua ja kevyttä aivojumbppaa. **Lisätietoja & ilmoittautumiset molempiin ryhmiin:**
heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Vertaisryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville Järvenpäässä

- Tiistaisin 16.9., 21.10., 18.11. ja 9.12. klo 13–14.30

Myllytien toimintakeskus, Ryhmätila 1, os. Myllytie 11, Järvenpää

Vertaistapaamisissa voit vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa sekä virkistäytyä toisten samanlaisessa elämäntilanteessa olevien läheistään hoitavien seurassa. Ryhmä on kaikille avoin, myös ilman virallista omaishoitosopimusta läheistään hoitaville ja mukaan voi tulla silloin kun se itselle sopii. Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka toimivat tällä hetkellä läheisensä epävirallisena tai virallisena omaishoitajana.

Ilmoittautumiset: heidi.puumalainen@omaisoiva.net / p. 0503066812

Huom. Keusote järjestää samaan aikaan eri tilassa ryhmämuotoista kuntouttavaa päivätoimintaa, joka on suunnattu omais- ja muistiperheille. Päivätoiminta on maksullinen sosiaalipalvelu, jota voi hakea ottamalla yhteyttä omaan omaishoidon asiakasohjaajaan (sopimusomaishoitajat) tai ikääntyneiden neuvontaan ja ohjaukseen p. 0192260403.

Iloa iltapäivään omaisten bingotapaamisista Järvenpäässä

- Torstaisin 4.9., 9.10., 6.11. ja 4.12. klo 13–14.30

Myllytien toimintakeskus, Luokka-tila, os. Myllytie 11, Järvenpää

Tervetuloa kohtaamaan toisia rennosti bingon pelailun ja kahvikupposen äärellä! Mukaan ovat omaishoitajien lisäksi tervetulleita myös aiemmin omaishoitajana toimineet. Ryhmän vapaaehtoisohjaajana toimii Sisko. **Ilmoittaudu mukaan:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net (p. 0503066812)

Huom. Keusote järjestää samaan aikaan eri tilassa ryhmämuotoista kuntouttavaa päivätoimintaa, joka on suunnattu omais- ja muistiperheille. Päivätoiminta on maksullinen sosiaalipalvelu, jota voi hakea ottamalla yhteyttä omaan omaishoidon asiakasohjaajaan (sopimusomaishoitajat) tai ikääntyneiden neuvontaan ja ohjaukseen p. 0192260403.

Vertaisryhmä omaistaan ja läheistään hoitaville Nurmijärvellä sekä läheisten oma ryhmä eri tilassa

- Keskiviikkoisin 27.8., 24.9., 22.10. ja 19.11. klo 13–14.30

Onnenkimpaleen Palvelutalo Heikkari, os. Heikkarinkuja 4, Nurmijärvi

Vertaisryhmä on suunnattu kaikille erilaisissa tilanteissa omaistaan tai läheistään hoitaville. Ryhmässä voit vaihtaa arjen ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa sekä virkistäytyä toisten saman tyyppisessä elämäntilanteessa olevien läheistään hoitavien seurassa. Omaisten ryhmän lisäksi viereisessä tilassa on hoidettaville läheisille omaa ryhmätoimintaa. Ryhmät järjestetään yhteistyössä Onnenkimpale ry:n Nurmijärven Olohuone-hankkeen kanssa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset molempiin ryhmiin:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Vertaisryhmä omaistaan ja läheistään hoitaville Klaukkalassa sekä läheisten oma ryhmä eri tilassa

- Maanantaisin 25.8., 29.9., 3.11. ja 1.12. klo 13–14.30

Klaukkalan kirkolla, os. Ylitilantie 6, Klaukkala

Vertaisryhmä on suunnattu kaikille erilaisissa tilanteissa omaistaan tai läheistään hoitaville. Ryhmässä voit vaihtaa arjen ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa sekä virkistäytyä toisten saman tyyppisessä elämäntilanteessa olevien läheistään hoitavien seurassa. Omaisten ryhmän lisäksi viereisessä tilassa on hoidettaville läheisille omaa ryhmätoimintaa. Ryhmät järjestetään yhteistyössä Onnenkimpale ry:n Nurmijärven Olohuone-hankkeen ja Nurmijärven seurakunnan kanssa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset molempiin ryhmiin:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Ukkoset -miesomaishoitajien vertaistapaamiset

- Torstaisin 11.9., 2.10. ja 13.11. klo 14–16
(+ joululounas myöhemmin vahvistuvana ajankohtana)

Myllytien toimintakeskus, Ryhmätila 1, os. Myllytie 11, Järvenpää

Tule mukaan miesomaisten ja omaishoidonmuutostilanteissa olevien miesten omaan toimintaan, ”Ukkosiin”, rentoon ja mukavaan porukkaan tutustumaan toisiin ja vaihtamaan arjen kuulumisia. Olemme tavoittaneet jokaisella kaudella uusia miehiä mukaan porukkaan, tule sinäkin! Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti Myllytien toimintakeskuksella. Lisäksi myöhemmin vahvistuva omakustanteinen joululounastapaaminen on suunnitteilla Kakkutalo Gilaniin. Ryhmän koolle kutsujana toimivat Hannu ja Niko.

Lisätietoja: Hannu puh. 0405277123

UUTTA! Vertaistapaamiset sinulle työkäinen, joka tuet sairastunutta vanhempaasi, appivanhempaasi tai isovanhempaasi

- Keskiviikkoisin 3.9., 1.10., 29.10. ja 26.11. klo 17.30–19

Teams-etäyhteydellä, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautumisten yhteydessä

Huolehditko apuasi tarvitsevasta vanhemmastasi, appivanhemmastasi tai isovanhemmastasi, mahdollisesti työsi ohella? Kaipaатko tietoa ja vertaiskeskustelua toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa? Tule mukaan rentoon vertaisryhmään, jossa pääset käsittelemään mm. omia arvoja, voimavaroja ja arjen rakentamista.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset pe 29.8. mennessä:
heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Teemallisia tilaisuuksia

Nojatuolimatkat omaishoitoperheille Mäntsälässä ja Pornaisissa

- Torstaina 11.9. klo 10–11.30

Mäntsälän kirjastolla, os. Urheilutie 4

- Torstaina 18.9. klo 10–11.30

Pornaisten kirjastolla Regina Linnanheimo -tilassa, os. Kirkkotie 174

Matkalle voi lähteä myös mukavasti istuen. Ei turhaa pakkaamista, jonottamista eikä pitkiä lentoja. Kulttuuriohjaajan matkalaukussa on kirjallisuuden, kuvataiteen ja viihteen siivittämänä kaikki matkalle mukaan tarvittava. Kuten matkalla yleensäkin, voi vain katsella ja kuunnella tai osallistua niin paljon, kuin itse haluaa. Nojatuolimatka järjestetään eri toimijoiden yhteistyöllä. Ei ennakkoilmoittautumisia, tervetuloa itseksesi tai läheisen kanssa. **Lisätiedot:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / p. 0503066812

Kun hoivavastuu muuttuu – hyvinvointiwebinaari omaishoitajille luopumisesta ja sopeutumisesta

- Torstaina 11.9. klo 17–18

verkossa, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse

Osallistu Omaishoitajaliiton maksuttomaan webinaariin, joka tarjoaa asiantuntijatietoa ja pysähtymisen paikan muutostilanteiden keskellä. Asiantuntijana webinaarissa on omaisyhteistyön päällikkö Tuija Kotiranta Omaisena edelleen ry:stä. Webinaarissa käsitellään omaishoitajuuden siirtymävaiheita, hoitovastuusta luopumiseen liittyviä tunteita sekä keinoja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Saat myös eväitä rakentavaan omaisyhteistyöhön hoidon ja hoivan eri ympäristöissä. **Ilmoittautuminen 7.9. mennessä & lisätietoja Omaishoitajaliiton internetsivuilta:** www.omaishoitajat.fi/tapahtumat



Hyvinvointiwebinaari: Keho ja mieli yhteistyössä – tukea omaishoitajan arkeen kehotietoisuudesta

- Torstaina 2.10. klo 17–18

verkossa, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse

Omaishoitajan arjessa keho kantaa paljon – sekä konkreettista että henkistä kuormaa. Mutta mitä kehossa tapahtuu, kun kuormitus kasvaa? Miten omien tuntemusten ja kehon viestien kuunteleminen voi tukea jaksamista ja palautumista?

Tässä maksuttomassa Omaishoitajaliiton webinaarissa tutustutaan kehotietoisuuteen – taitoon havainnoida ja tulkita kehon viestejä. Kehotietoisuus auttaa ymmärtämään omaa vireystilaa, tunnesäätelyä ja jaksamista. Se tukee yhteyttä itseen ja tarjoaa keinoja vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja hyvinvointia myös vaativissa elämäntilanteissa. Asiantuntijana on psykologi, tanssi-liiketerapeutti Päivi Pylvänäinen. Webinaarissa saat käytännöllisiä oivalluksia ja lempeitä työkaluja oman kehon ja mielen yhteistyön tukemiseen.

Ilmoittautuminen 28.9. mennessä & lisätietoja Omaishoitajaliiton internetsivuilta: www.omaishoitajat.fi/tapahtumat

UUTTA! Hyvinvointia edistävät liikuntahetket kaikenikäisille läheistään hoitaville

- Perjantaisin 3.10.–12.12. klo 10–10.40

Etäyhteyksin Teamsissa

Tervetuloa mukaan omaishoitajille suunnattuun hyvinvointia edistävään verkossa toteutettavaan liikuntahetkeen! Liikuntahetket sisältävät etänä helposti toteutettavia lihaskuntoliikkeitä ja rentoutushetkiä. Ohjaajina toimivat Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat. Voit osallistua liikuntahetkeen viikoittain tai silloin, kun sinulle sopii.

Lisätietoja ja linkin tapahtumaan voit kysyä:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Dj Börjen Retrodisco Järvenpäässä

- Tiistaina 7.10. klo 14–16

Järvenpää-talon lämpiö 2 krs., os. Hallintokatu 4, Järvenpää

Supersuosittu Retrodisco tulee jälleen, jossa legendaarinen DJ Börje kuljettaa maksuttomassa ja kaikille avoimessa iltapäivädiscossa 1960–80-luvun musiikin pyörteisiin. DJ Börje, alias Bore Wanner, on yksi Suomen ensimmäisistä ammattimaisista tiskijukista. Jo kuudella eri vuosikymmenellä levyjä pyörittänyt DJ Börje soittaa niin klassikkohittejä kuin unohdettuja helmiä eri vuosikymmenien soittolistoilta aidoilta vinyylilevyiltä. Kaikenikäiset ovat tervetulleita ja tanssahtelutyyli on vapaa, voit tulla myös ihan vaan kuuntelemaan musiikkia! Tapahtuma on maksuton ja tilaan on esteetön pääsy. Tapahtumaa koordinoivat Järvenpään kaupungin hyvinvoinnin palvelut sekä Järvenpään kulttuuri- ja tapahtumapalvelut, ja se järjestetään usean eri toimijan kumppanuudella.

Ikäkuu 10 vuotta – kaikille avoin ja maksuton sanabingotapahtuma Järvenpäässä

- Keskiiviikkona 15.10. klo 14–15

Myllytien toimintakeskuksen ruokasali, os. Myllytie 11, Järvenpää

Järvenpäässä vuosittain lokakuussa vietettävä Ikäkuu täyttää 10 vuotta! Tule pelailemaan hauskaa ikäkuuaiheista sanabingoa, jossa luvassa pieniä hyvän mielen palkintoja ja rentoa yhdessäoloa. Ei ennakkoilmoittautumisia, nappaa tuttukin mukaan!

Läheistään hoitavien hyvinvointitapahtuma Vantaalla

- Keskiyö 22.10. klo 10–16

Korson Lumosali, os. Urpiaisentie 14, Vantaa

Tervetuloa usean eri toimijan yhteistyöllä järjestettävään omaishoitajien hyvinvointitapahtumaan! Luvassa on monenlaista mukavaa ohjelmaa, tietoa ja mahdollisuus tutustua alueen toimijoihin. Tarkemmat lisätiedot vahvistuvat alkusyksyn aikana! **Ilmoittautumiset:** p. 0405476967 (Karita) / p. 0405132298 (Heidi) tai ohph.projekti@vakehyva.fi

Kutsu sinulle työikäinen, joka tuet sairastunutta puolisoasi

- Lauantaina 25.10. klo 10–13

Yhdistyksen toimistolla, os. Postikatu 10 (A-ovi, 2 krs.), Järvenpää

Huolehditko apuasi tarvitsevasta puolisoastasi, mahdollisesti työsi ohella? Kaipaanko vertaiskeskustelua toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa? Lämpimästi tervetuloa työikäisten puolisoaan/elämänkumppaniaan hoitavien vertaistapaamiseen nauttimaan yhdessä kiireetön hetki rennon keskustelun äärellä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ma 20.10. mennessä:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Tekoäly omaishoitajan tukena – luento ja käytännön vinkit

- Tiistaina 28.10. klo 13–14.30

Onnenkimpaleen Palvelutalo Heikkari, os. Heikkarinkuja 4, Nurmijärvi

Tule kuulemaan, miten tekoäly voi helpottaa arkea omaishoitajana. Opit, miten voit hyödyntää ilmaisia ja helppokäyttöisiä tekoälytyökaluja esimerkiksi muistuttamiseen, päiväkirjan pitoon, viranomaisasiointiin ja oman jaksamisen tueksi. Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta. Aiheesta alustaa omaishoitajan arjen tekoälyopas, Kari. Omaisten tapahtuman lisäksi viereisessä tilassa on tarvittaessa hoidettaville läheisille omaa toimintaa. **Ilmoittautumiset to 23.10. mennessä:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Hyvinvointiwebinaari: Vaiettu viha – miten käytän sitä voimanani?

- Torstaina 6.11. klo 17–18

verkossa, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse

Omaishoitajuuteen liittyy usein monia ristiriitaisia ja vaikeita tunteita, joita ei aina ole helppo sanoittaa tai sallia itselleen. Toistuvat tilanteet, kommunikoinnin haasteet tai jatkuva valmiustila voivat synnyttää ärtymystä, jota saattaa olla vaikea kohdistaa ”oikeaan” suuntaan. Vaikeat tunteet, kuten vihan, voi kuitenkin kääntää myös voimaksi. Tässä Omaishoitajaliiton maksuttomassa hyvinvointiwebinaarissa aiheeseen meitä perehdyttää perhepsykoterapeutti, pari- ja seksuaaliterapeutti sekä työnohjaaja Heli Pruuki.

Ilmoittautuminen 2.11. mennessä & lisätietoja Omaishoitajaliiton internetsivuilta: www.omaishoitajat.fi/tapahtumat

Kuule, muista ja voi hyvin – tilaisuus kuuloterveydestä ja hyvinvoinnista Keravalla

- Keskiviikkona 12.11. klo 13–14.30

Keravan kirjaston Pentinkulma-salissa, os. Paasikivenkatu 12, Kerava

Mitä uutta hoitamattoman heikentyneen kuulon ja muistin yhteydestä tiedetään? Kuinka voit itse vaikuttaa kuuloterveyteen ja hyvinvointiin? Kuuloliitto, Uudenmaan Muistiluotsi, Keski-Uudenmaan Omaishoitajary ja Keravan kirjasto järjestävät yhteistyössä yleisötilaisuuden aiheesta. Tilaisuudessa osallistujat tutustuvat hoitamattoman heikentyneen kuulon hyvinvointivaikutuksiin sekä saavat tietoa ja tukea aiheesta. Lisäksi on mahdollista keskustella oman kuuloterveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisestä. Tapahtuma on maksuton. Tilassa on induktiosilmukka. Tervetuloa eri kunnista!

Omaishoitajien hemmottelupäivä Tuusulan Keudassa

- Torstaina 20.11. päiväaikaan

Keudassa, os. Kirkkotie 31, 04310 Tuusula

Tarkemmat tiedot toivotun hemmottelupäivän kulusta vahvistuvat myöhemmin, mutta suunnitteilla on tuttuun tapaan mm. omaishoitajien hemmottelua kauneusosastolla ja mahdollisesti samaan aikaan omaishoidettaville omaa toimintaa lähihoitajaopiskelijoiden toteuttamana. Myös omakustanteinen lounas on mahdollista nauttia oppilaitoksen ravintolassa. Päivään mahtuu rajallinen määrä osallistujia.

Omaishoitajien ja omaishoidettavien ilmoittautumiset sekä osallistuminen omakustanteiseen ruokailuun to 6.11. mennessä:
heidi.puumalainen@omaisoiva.net / p. 0503066812
(Tarkentuneet tiedot sisällöstä aikatauluineen ilmoittautumisten yhteydessä)

Omaishoitajien viikon avoimet ovet omaishoitoyhdistyksen toimitilassa Järvenpäässä

- Tiistaina 25.11. klo 13–18

Yhdistyksen toimitiloissa, os. Postikatu 10 A (2 krs.), Järvenpää

Tule piipahtamaan valtakunnallisen omaishoitajien viikon glögille! Ovet ovat avoinna klo 13–18, voit tulla omien aikataulujesi mukaan ja joko yksin tai yhdessä läheisen kanssa. Rennon yhdessäolon lisäksi on mahdollisuus keskustella omaishoitajuuteen liittyvistä kysymyksistä ja kuulla yhdistyksen omaishoitoperheitä tukevasta toiminnasta. Lisäksi kaikkien kävijöiden kesken arvotaan yllätys!

Hyvinvointiwebinaari: Seksuaalisuus omaishoitajan voimavarana

- Torstaina 11.12. klo 17–18

verkossa, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse

Seksuaalisuus kuuluu ihmisyyteen elämänkaaren kaikissa vaiheissa – myös silloin, kun joku sairastuu tai tarvitsee hoivaa. Seksuaalisuus on laajempi käsite kuin seksi, eikä se katoa omaishoitajuuden myötä. Läheisyyteen ja haluun voi kuitenkin vaikuttaa oma jaksaminen ja suhderoolien muutos. Omaishoitajan on tärkeä asettaa omat rajansa; kenenkään tehtävä ei ole tyydyttää toisen seksuaalisia tarpeita, jos se ei tunnu itselle oikealta. Tässä Omaishoitajaliiton maksuttomassa hyvinvointiwebinaarissa seksuaalisesta hyvinvoinnista kertoo lisää toimintaterapeutti, auktorisoitu seksuaalineuvoja, erityistason seksuaaliterapeutti ja työnohjaaja Henna Suikki.

Ilmoittautuminen 7.12. mennessä & lisätietoja Omaishoitajaliiton internetsivuilta: www.omaishoitajat.fi/tapahtumat

Yksilöllinen ohjaus, neuvonta ja keskustelutuki

OivaHetki-toiminta



OivaHetket tarjoavat yksilöllistä keskustelutukea ja ohjausta. Tavoitat työntekijämme puhelimitse, sähköpostitse ja sosiaalisen median kanavien kautta. Voimme sopia tapaamisen myös kasvokkain sovituksessa paikassa tai voit kutsua meidät kotiisi. Ota rohkeasti yhteyttä, niin pysähdytään yhdessä sinun asiasi äärelle, yhteystietomme löydät takakannesta.

Erityistä tukea tarvitsevien lasten perheille

Erityislasten vanhempien vertaistukiryhmä Keravalla

- Keskiviikkoisin 13.8., 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12. klo 18–19.30
- Maanantaisin 25.8., 22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 18–19.30

Onnilan-tiloissa (kirjaston 2 krs.), os. Paasikivenkatu 12, Kerava

Onko perheessäsi erityisen ihana lapsi? Vertaistapaamisissa erityisten lasten perheet pääsevät tapaamaan toisiaan ja jakamaan kokemuksia. Ryhmästä nousseiden toiveiden pohjalta vertaistapaamisia on syksyllä luvassa useammin, yhteensä 10 kertaa ja kahtena eri viikonpäivänä. Mukaan voi tulla niille kerroille, jotka itselle sopivat. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Onnilan kanssa ja sitä ohjaavat vapaaehtoiset Eve ja Krista. Pyrimme järjestämään tarvittaessa maksuttoman lastenhoidon iltoihin, varmistathan tämän etukäteen Onnilan koordinaattoreilta. Marika: p. 0447661811 ja Hannele: p. 0443645302. Tervetuloa!

Erityislapsiperheiden vertaisillat Mäntsälässä

- Tiistaisin 26.8., 30.9., 28.10. ja 25.11. klo 17.30–19

Metsätontun perhetuvalla, os. Keskuskatu 21, Mäntsälä

Toivotuissa vertaistapaamisissa erityistä tukea tarvitsevien lasten perheet pääsevät tapaamaan toisiaan ja jakamaan arjen kokemuksia. Mukaan voi tulla niille kerroille, jotka itselle sopivat. Toiveesta ryhmään voidaan pyytää vierailijoita tai asiantuntijoita. Ryhmätoiminta järjestetään MLL Mäntsälän yhdistyksen, Mäntsälän kunnan Metsätontun perhetuvan ja Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n kumppanuudella. Tervetuloa mukaan vanhemmat/huoltajat itsekseen tai yhdessä lasten kanssa - yli kuntarajojen!

Ei ennakkoilmoittautumisia, lisätietoja:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Iloa ja iltapalaa -vertaisilta erityislapsiperheille Nurmijärvellä

- Torstaina 25.9. klo 16.30–19.30

Sääksin leirikeskus, os. Sääksjärventie 144, Rajamäki

Lämpimästi tervetuloa jälleen rentoon lapsiperheiden vertaisiltaan ja iltapalalle kauniiseen Sääksin leirikeskuksen ympäristöön. Luvassa illan aluksi kivaa, ohjattua ohjelmaa erityistä tukea tarvitseville lapsille sisaruksineen sekä ohjattua vertaiskeskustelua heidän vanhemmilleen/lähiaikuisilleen. Ohjatun ohjelman jälkeen vanhemmilla ja lapsilla on mahdollisuus perheiden omatoimiseen ja yhteiseen rantasaunomiseen klo 18–19 välillä sekä ulkoiluun toisten perheiden kanssa aina klo 19.30 saakka. Tarjolla iltapalaa. Vertaisilta järjestetään usean eri toimijan kumppanuudella. **Ilmoittautumiset erityisruokavalioineen toimistosihteeri Taina Rauhalalle ajalla 1–22.9.** taina.rauhala@evl.fi

Liikkeelle SuperPark Sveitsiin Hyvinkäälle

- Maanantaina 20.10. klo 17–20

SuperPark Sveitsi, os. Härkävehmaankatu 4, Hyvinkää

Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry ja Uudenmaan epilepsiayhdistys ry järjestävät yhteistyössä erityislapsiperheiden liikunnallisen illan SuperPark Sveitsissä Hyvinkäällä! Liikuntapuisto on varattu vain meidän käyttöömmme. Sopii myös liikuntaesteisille. Tilaisuus on maksuton. Yhdistykset tarjoavat sisäänpääsymaksun, omakustanteisesti voi ostaa pientä purtavaa. Otathan oman vesipullon mukaan. Alueella on maksuton pysäköinti. Hyvinkään rautatieasemalta pääsee paikallisbussilla suoraan Viihdekeskuksen ovelle. Tervetuloa!

Ilmoittautumiset viimeistään 15.10. mennessä Uudenmaan epilepsiayhdistyksen nettisivujen kautta:

www.epilepsia.fi/tapahtuma/liikkeelle-superpark-sveitsiin-hyvinkaalle/

Lisätiedot: heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Ovet-valmennus® verkossa: Ovia omaishoitajuuteen erityislasten vanhemmille

- Maanantaisin 8.9., 15.9., 22.9., 29.9. ja 6.10. klo 16–18

Etäyhteyksin Teamsissa

Ovet-valmennus tukee läheistään hoitavia ja avaa ovia eteenpäin. Valmennus ei edellytä omaishoidon tuen piiriin kuulumista tai yhdistyksen jäsenyyttä. Erityislasten vanhemmille suunnattu Ovet-valmennus® on tarkoitettu Sinulle, joka:

- tuet ja avustat sairastunutta tai vammautunutta lastasi
- haluat vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietojasi ja taitojasi
- haluat jakaa ajatuksiasi, keskustella ja tutustua toisiin omaishoitajiin
- haluat pohtia omaa omaishoitajuuttasi osana elämääsi

Valmennus sopii erityislapsen vanhemmille, joille hoivan tilanne on melko tuore. Jokaisella tapaamisella on oma teemansa. Tapaamisten välissä voidaan antaa tehtäviä. Valmennukseen mahtuu maksimissaan 10 erityislapsen vanhempaa tai huoltajaa.

Ilmoittautumiset Omaishoitajaliiton internetsivuilla 25.8. mennessä: www.omaishoitajat.fi/tapahtumat

Omaishoidon muutostilanteisiin

Katse huomiseen -vertaispäivä heille, joiden omaishoitajuus on päättynyt läheisen kuolemaan

- Tiistaina 14.10. klo 12–15

Mäntsälän kirjaston Ehnroos-tila, os. Urheilutie 4 B, Mäntsälä

Katse huomiseen -vertaispäivä on tarkoitettu heille, joiden omaishoitajuus on päättynyt läheisen kuolemaan. Vertaispäivässä on mahdollista pysähtyä uuden elämänvaiheen äärelle pienten alustusten pohjalta sekä keskustella toisten samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tervetuloa mukaan yli kuntarajojen!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset to 9.10. mennessä:
heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Omaisena edelleen -vertaispäivä heille, joiden läheinen on muuttanut kodin ulkopuoliseen asumiseen

- Maanantaina 8.12. klo 12–15

Yhdistyksen toimitiloissa, os. Postikatu 10 (A-ovi) 2 krs, Järvenpää

Omaisena edelleen -vertaispäivä on tarkoitettu heille, joiden läheinen on siirtynyt pysyvästi kodin ulkopuoliseen asumiseen. Vertaispäivässä on mahdollista pysähtyä uuden elämänvaiheen äärelle pienten alustusten pohjalta sekä keskustella toisten samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tervetuloa mukaan yli kuntarajojen!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ke 3.12. mennessä:
heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Ovet-valmennukset®



16 tunnin valmennus
avaa ovia omaishoitajuuteen,
yhteiskunnan palveluihin,
hoitotyöhön ja avustamiseen sekä
omaishoitajan voimavaroihin

MuistiOvet-valmennus Tuusulassa

- Torstaisin 16.10., 23.10., 30.10. ja 6.11. klo 12–15

Pääkirjaston kokoustilat 2 krs., os. Autoasemankatu 2, Tuusula

Maksuton MuistiOvet-valmennusryhmä on suunnattu muistisairaasta läheisestään huolehtiville sopien erityisesti henkilöille, joille hoivan tilanne on melko tuore. Valmennus ei edellytä omaishoidon tuen piiriin kuulumista tai yhdistysten jäsenyyttä. Punaisena lankana on omaishoitajien vahvuuksien tukeminen ja uusien voimavarojen löytäminen vertaisten kanssa. Ryhmässä käsitellään alustusten ja keskustelun avulla keskeisiä omaishoitajuuteen liittyviä asioita. MuistiOvien sisällöissä on huomioitu muistisairaita läheisiään hoitavien omaishoitajien tarpeet ja se toteutetaan Uudenmaan Muistiluotsin kanssa. **Ilmoittautumiset pe 10.10. mennessä:**
heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Ovet-valmennus® työikäisille läheistään hoitaville verkossa

- Maanantaisin 27.10., 3.11., 10.11., 17.11. ja 24.11. klo 16–18

Etäyhteyksin Teamsissa

Ovet-valmennus® etänä on tarkoitettu Sinulle, joka olet työikäinen ja tuet ja avustat sairastunutta tai vammautunutta läheistäsi, haluat vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietojasi, tutustua toisiin omaishoitajiin sekä pohtia omaa omaishoitajuuttasi osana elämääsi. Jokaisella tapaamisella on oma teemansa. Valmennus sopii erityisesti henkilöille, joille hoivan tilanne on melko tuore. Valmennus ei edellytä omaishoidon tuen piiriin kuulumista tai yhdistyksen jäsenyyttä. Mukaan mahtuu 10 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Huomaathan myös erityislusten vanhemmille suunnatun valmennuksen (kts s. 23)! **Ilmoittautumiset Omaishoitajaliiton internetsivuilla 12.10. mennessä:**
www.omaishoitajat.fi/tapahtumat

Omaishoidon infopisteet

Omaishoidon infopisteellä eli OmaisOiva-kioskilla tapaat yhdistyksen työntekijän, voit saada tietoa omaishoidon asioista ja yhdistyksen toiminnasta sekä napata mukaasi ajankohtaista materiaalia mm. toiminnastamme. Tervetuloa piipahtamaan!



Keravalla keskiviikkona 20.8. klo 12.30–14

Kirjaston aulassa, os. Paasikivenkatu 12

Huom. Mukana Uudenmaan Muistiluotsin työntekijä, mahdollisuus saada tietoa myös muistiin liittyvistä asioista

Klaukkalassa perjantaina 22.8. klo 10.30–12

Klaukkalan kirjaston aulassa, os. Kuonomäentie 2

Huom. Mukana Uudenmaan Muistiluotsin työntekijä, mahdollisuus saada tietoa myös muistiin liittyvistä asioista

Mäntsälässä lauantaina 23.8. klo 10–14

Mäntsälän harrastusmessuilla, Seurojentalo/Kapinatori, os. Huvitie 3

Pornaisissa perjantaina 5.9. klo 10–14

Senioreiden digimessuilla, Seuratalo Kuusistossa, os. Kirkkotie 200

Järvenpäässä keskiviikkona 15.10. klo 10.30–12.30

Myllytien toimintakeskuksen aulassa, os. Myllytie 11, Järvenpää

Huom. Mukana Uudenmaan Muistiluotsin ja Keusoten työntekijä, mahdollisuus saada tietoa myös muistin ja toimintakyvyn arvioinnin asioista

Järvenpäässä tiistaina 21.10. klo 9–10.30

OLKA-pisteellä JUST:n pääaulassa, os. Lääkärinkuja 1

Tuusulassa tiistaina 18.11. klo 9–11

Hyrylän terveysaseman OLKA-piste, os. Hyrylääntie 13

Hemby Kotipalvelu

Apua arkeen – vauvasta vaariin!

Hemby Kotipalvelu auttaa suurella sydämellä, kun tarvitsette apua kotiin **aina samalta nimetyltä** avustajalta tai hoitajalta.

Meiltä saatte tukea kaikissa Keski-Uudenmaan kunnissa: Kerava, Hyvinkää, Järvenpää, Nurmijärvi, Mäntsälä, Tuusula ja Pornainen.

- ✓ Apua ja seuraa aina samalta avustajalta tai hoitajalta
- ✓ Tukea myös omaishoidon palvelusetelillä
- ✓ Saatavilla säännölliset tai yksittäiset käynnit



Tässä on
helpperimme
Amanda ja
Mikael!

Voitte soittaa meille numeroon
010 299 8 299
niin keskustellaan yhdessä siitä,
millaista apua tarvitsette.



Lue meistä lisää
www.hemby.fi



Omaishoitaja, kaipaanko jaksamista arkeesi?

*Maksuton
Kelan
kuntoutus*

Omaishoitajien kuntoutuskurssilta saat ohjausta, vertaistukea ja keinoja hyvinvointisi vahvistamiseen. Samalla voit rentoutua ja nauttia kylpylähotelli- tai hotellimajoituksesta kauniin luonnon lähellä!

Yksilökurssille osallistut ilman omaishoidettavaa.

Yksilökurssille voi osallistua myös alle 18-vuotiaan omaishoitaja.

Yksilökurssija järjestämme:

- Nokia kylpylähotelli Edenissä
- Turussa kylpylähotelli Caribiassa
- Kempeleessä Zemppi Areenalla
- Kuusamo kylpylähotelli Tropiikissa
- Oulaisissa Taukokankaalla

Parikurssille osallistut aikuisen omaishoidettavasi kanssa.

Parikursseja järjestämme:

- Hyvinkäällä Hotelli Sveitsissä
- Espoossa Hotelli Korpilammella
- Oulaisissa Taukokankaalla

***Voit osallistua
kursseillemme
kaikkialta Suomesta!***

Lisätietoja:

010 525 8801 | kuntoutus@coronaria.fi
coronaria.fi/omaishoitajakurssit

Coronaria®
Sinulla on väliä.

SURUTERAPIA

**Palvelut sureville ja kuormittavia
elämäntilanteita läpikäyville**

Voit hakeutua luokseni suruterapiaan esim. kun:

- olet kohdannut äkillisen tai ennakoidun menetyksen
- kaipaat tukea tuoreen tai aiemman menetyksen käsittelyyn
- olet saattohoidossa itse tai läheisenä
- kaipaat kannattelevaa, ammatillista tukea suremisen keskellä
- menetys nostaa esiin kehollisia oireita tai vaikeita tunteita
- suru aiheuttaa hankaluuksia ihmissuhteissa
- sureminen tuntuu hämmentävältä tai pelottavalta
- tulevaisuus ja selviytyminen mietityttävät
- koet yli- tai alivirittyneisyyttä
- haluat löytää keinoja tukea surevaa läheistä tai lasta

**Etu yhdistyksen jäsenille:
Tutustumispuhelu maksuttomasti**



**Marjaana
Väänänen**

- Vanha Valtatie 190, Kellokoski
- www.marjaanavaananen.fi
- 045 631 4023
- vaananenmarjaana@gmail.com



Hellää kosketusta, nähdyksi tulemista ja rauhaa - lämpimästi tervetuloa Auvo-hoitoon!

Ainutlaatuiset AUVO@ -kosketushoidot pohjautuvat lempeään kosketukseen ja erityisen musiikin hyvää tekevään vaikutukseen. Hoidot edistävät hyvinvointia auttamalla kehoa ja mieltä palautumaan arjen kuormituksesta, eivätkä tuota kipua - päinvastoin ne voivat jopa lievittää olemassa olevaa kipua hermoston rauhoittuessa. Näissä hoidoissa saat levätä sisävaatteissa kevyen peiton alla ja vain olla.

Lempeät, kehoa rasittamattomat kosketushoidot sopivat erinomaisesti myös fyysisesti hauraille ikäihmisille tai ihmisille, joiden toimintakyky on merkittävästi heikentynyt.

Auvo-rentoutushoito 25 min.

Auvo Brain Relief -syvärentouttava hoito 50 min

Katso omaishoitajille:
www.saritaheikkinen.fi

MYÖS KOTIKÄYNNIT SOP. MUKAAN!

Hetki omalle tai läheisen hyvinvoinnille -
läsnäololla, lämpimillä käsillä ja
sydämellä - tervetuloa! ☐



Hetki Hyvinvoinnille Tmi Sarita Heikkinen
p. 045 6326433, Jokivarsi Vantaa
sarita.heikkinen@hotmail.com
www.saritaheikkinen.fi

**RENTOUTUSHOIDOT | AUVO-VALMENNUS |
PERHEHOITO**

Yhteystiedot

Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry

Postikatu 10 (A-ovi, 2 krs.), 04400 Järvenpää

info@keskiuudenmaanomaishoitajat.fi



Yhdistyksen työntekijät

OmaisOiva koordinaattori Heidi Puumalainen

heidi.puumalainen@omaisoiva.net

puh. 050 306 6812



OmaisOiva ohjaaja Laura Kosonen

laura.kosonen@omaisoiva.net

puh. 050 320 3962

perhevapaalla 15.9.2025 alkaen

www.keskiuudenmaanomaishoitajat.fi

www.keskiuudenmaanomaishoitajat.fi/tapahtumat/



Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry



[keskiuudenmaanomaishoitajat](https://www.instagram.com/keskiuudenmaanomaishoitajat)



Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry



Keski- ja
Uudenmaan
Omaishoitajat
RYHTYMA

OmaisOiva