



YHDISTYSPOSTI

SYKSY 2026



Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry

SISÄLLYS

Yhdistyskuulumisia	2
Jokos kuulit tästä hyvästä?	4
Yhdistyksen tapahtumat ja jäsenyys	5
OmaisOiva-toimintaa kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville	7
Vertaisryhmät	7
Teemallisia tilaisuuksia	14
Yksilöllinen ohjaus, neuvonta ja keskustelutuki	22
Erityistä tukea tarvitsevien lasten perheille	23
Ovet-valmennukset®	25
Omaishoidon muutostilanteisiin	26
Omaishoidon infopisteet	27
Kannatusjäsenemme Hembyn terveiset	28
Kannatusjäsenemme Coronarian terveiset	29
Kannatusjäsenemme Marjaana Väänäsen terveiset	30
Kannatusjäsenemme Sarita Heikkisen terveiset	31
Kannatusjäsenemme Digihappyn terveiset	32
Kannatusjäsenemme KotiFysion terveiset	33
Kannatusjäsenemme KotiFarman terveiset	34
Yhteystietomme	35

Yhdistyskuulumisia

Kesän vähitellen vaihtuessa syksyyn haluamme toivottaa sinut lämpimästi tervetulleeksi mukaan uuden toimintakauden tapahtumiin ja kohtaamisiin. Toivomme kesän tarjonneen sinulle ja läheisillesi hetkiä virkistytymiseen sekä voimia tulevaan. Omaishoitoperheiden arki on usein täynnä vastuuta, huolenpitoa ja tiivistä läsnäoloa. Siksi on tärkeää löytää myös edes pieniä mahdollisuuksia yhdessäoloon, vertaistukeen ja omaan hyvinvointiin huomion kiinnittämiseen.

Syksyn aikana tarjoamme jälleen monipuolista toimintaa omaishoitajille ja heidän läheisilleen sekä muille yhdistyksemme toiminnasta kiinnostuneille, kuten aiemmin omaishoitajina toimineille. Luvassa on mm. infopisteitä, vertaistukiryhmiä, virkistystä, teemallisia luentotapahtumia sekä mukavia yhteisiä hetkiä. Toivomme, että löydät ohjelmastamme juuri sinulle sopivia osallistumisen tapoja – olitpa mukana jo aktiivisesti tai vasta tutustumassa ja tulossa mukaan toimintaamme.

Yhdistyksemme tärkein voimavara ovat jäsenemme sekä muut toimintaamme eri tavoin osallistuvat. Kaikille avoimeen ja maksuttomaan OmaisOiva-toimintaamme haetaan vuosittain avustusta Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksesta ([STEA](#)). Vaikkakin ammatillisesti ohjatun ja vuosittain vaikuttavuusarvioidun OmaisOiva-toimintamme tarve on tunnistettu jo vuosien ajan, on tulevan vuoden avustuksen mahdollistuminen epävarminta kuin koskaan aiemmin vuoden 2027 STEA-avustusten merkittävän supistumisen seurauksena. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen rahoitus tulee olemaan noin 80 miljoonaa euroa vähemmän kuin vuonna 2026.

Jokainen kokemusten jakaminen, kohtaaminen ja keskustelu rakentaa yhteisöämme, jossa ymmärretään omaishoitajuuden myönteiset asiat, haasteet ja merkitys, unohtamatta mahdollisia omaishoidon muutostilanteita. Haluamme olla jatkossakin mukana tukemassa sinua arjessasi ja tarjoamassa mahdollisuuksia saada tietoa, tukea, vertaisuutta ja uusia näkökulmia – yhteisön.

Ilouutinen!

Eelis, yhdistyksemme yksi pitkäaikaisimmista jäsenistä aina 2000 luvun alusta lähtien, halusi pyyteettä tehdä yhdistyksen virkistystoimintaan 8000 € lahjoituksen. Haluamme mainita lahjoituksesta kunkin kokonaan tai osittain lahjoituksella järjestettyjen tapahtumiemme yhteydessä. Lämpimät kiitokset vielä kertaalleen Eelikselle pitkäaikaisesta jäsenyydestä, merkityksellisestä vertaisuudesta sekä tästä mittavasta omaishoitoperheiden virkistystoiminnan tukemisesta.

Kannustammekin sinua seuraamaan syksynkin tapahtumailmoitteluamme ja tulemaan mukaan sekä ottamaan rohkeasti ja kynnyksettä yhteyttä, jos sinulla on kysyttävää omaishoitajuuteen liittyvistä asioista tai toiveita toimintamme suhteen. Kuulemme erittäin mielellämme ajatuksiasi ja kehitämme toimintaamme yhdessä sinun sekä useiden eri sektoreiden yhteistyökumppaneidemme kanssa, joiden kanssa toimintaa usein yhdessäkin järjestämme.

Toivotamme sinulle ja läheisillesi valoisia syyspäiviä, nähdään syksyn tapahtumissa!



Omaishoitoyhteisömme on Sinuakin varten,

terveisin yhdistyksen hallitustoimijat Kati, Riitta, Elina, Anu, Kirsi, Ulla, Esko, Mirja ja Seija sekä Omaisoivan työntekijät Heidi ja Päivi

Lähellä ja tukena

Jokos kuulit tästä hyvästä?

EU:n vammaiskortti on tarkoitettu henkilöille, joilla on oikeus Kelan vammaistukeen tai jokin muu virallinen, tuen tarvetta osoittava päätös, kuten esimerkiksi päätös omaishoidon tuesta. EU:n tavoitteena on, että vammaiskortti otetaan käyttöön kaikissa jäsenvaltioissa. Näin vammaiset henkilöt voisivat käyttää koko EU:n alueella samaa korttia osallistumiseen ja tuen tarpeen osoittamiseen.

EU:n vammaiskortilla voi todentaa vaivattomasti vammaisuutensa ja mahdollisen avustajan tarpeensa vieraillessaan käyntikohteissa ja tapahtumissa. Vammaiskorttikohteiksi ilmoittautuneet kotimaiset palveluntarjoajat kertovat vammaiskortti.fi -sivustolla muun muassa esteettömyystietonsa ja sen, mikäli kortin haltijan avustaja pääsee maksutta mukaan esimerkiksi jääkiekko-otteluun, konserttiin tai elokuvanäytökseen.



Kortin hinta on 10 euroa, ja se on voimassa 10 vuotta. Korttihakemus toimitetaan Kelaan.

Lisätietoa EU:n vammaiskortista ja sen myöntämisperusteista sekä ohjeet kortin hakemiseen:

vammaiskortti.fi

Vammaiskorttitoimiston asiakaspalvelu info@vammaiskortti.fi ja puh. 0800-122533 (ma-ti klo 9–12 ja ke klo 12–15)



Yhdistyksen tapahtumat ja jäsenyys

Tapahtumamme ovat pääsääntöisesti avoimia kaikille kiinnostuneille, mutta osa tapahtumista, kuten yhdistyksen virkistysohjelmalliset syys- ja kevätkokoukset, ovat suunnattu yhdistyksemme jäsenille.

Kuinka jäseneksi? Yhdistyksemme jäseneksi voi liittyä [internetsivuiltamme](#) löytyvän sähköisen liittymislomakkeen kautta tai ottamalla yhteyttä yhdistyksemme toimijoihin. Jäsenmaksu on 30 € vuodessa. Jäseneksi liittymällä 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 yhdistystapahtumista [Ragnar Ekbergin säätiön](#) myöntämän avustuksen turvin.

KUTSU

Yhdistyksen ohjelmalliseen syyskokoukseen keskiviikkona 25.11.2026 klo 17.30–19.30

Viertolan toimintakeskuksen Sali, Timontie 4, Kerava

Lämpimästi tervetuloa mukaan yhdistyksen syyskokoukseen! Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, jonka jälkeen on luvassa mm. joulusta haitarimusiikkia ja herkullinen jouluateria. Mukaan olet tervetullut itseksesi tai yhdessä läheisen kanssa. Jouluruokailun omavastuuhintana on 10 €/ hlö, joka maksetaan yhdistyksen tilille ma 18.11. mennessä.

Yhdistyksen tilinumero on FI81 5092 0920 1477 07.

Kirjoita viestikenttään: oma nimesi ja jouluruokailu.

Ruokailuun mahtuu rajallinen määrä ilmoittautumisjärjestyksessä, syyskokoukseen voivat osallistua kaikki jäsenet.

**Toivomme ilmoittautumiset ruokailun vuoksi 18.11. mennessä,
ilmoitathan samalla mahdolliset erityisruokavaliot**
heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 3066 812

Esteetön luontopolkutapahtuma omaishoitoperheille

- Lauantaina 15.8. klo 12 alkaen

Vähälaukkoskentie 75, Pornainen

Luvassa mm. rentoa yhdessäoloa ja ulkoilua esteettömällä n. 1 km pituisella luontopolulla, grillipaikalla makkaranpaistoa ja kahvit. Mukaan ovat tervetulleita kaikenikäiset läheistään hoitavat yksin tai yhdessä läheisen kanssa sekä aiemmin omaishoitajana toimineet. Tapahtuma on maksuton, lämpimästi tervetuloa eri kunnista! *(Sää- ja maastopalovaroitustilanne) Ilmoittautumiset to 13.8. mennessä:* heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Musiikkinäytelmä Finnhits Mäntsälässä

- Keskiviikkona 4.11. klo 18.30–20.30

Mäntsälän Kulttuurimeijeri, Meijerin aukio 1

Tuttuja iskelmiä ja tunnetun kirjailijan Kari Hotakaisen viiltävän tarkkaa huumoria sisältävä musiikkinäytelmä Finnhits tarjoaa palan suomalaista mielenmaisemaa ja monia tarinoita. ”Elämä ei aina ole helppoa, mutta heikolla hetkellä voi aina laulaa!”, todetaan Mäntsälän teatterin [ohjelmakuvauksessa](#). Tule virkistäytymään kulttuurin pariin itseksesi tai yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa. Yhdistyksen jäsenille ja heidän hoidettaville läheisilleen esitys on maksuton, muille lipun hinta 10 €/hlö (sis. kahvitarjoilun). **Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliotiedot (kahvitarjoilun vuoksi) 21.10. mennessä:** paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962. *Ryhmävaraukseen on mahdollista ottaa enintään 40 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Muille kuin jäsenille annetaan maksutiedot ilmoittautumisen yhteydessä.*

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 ihan 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
Nurmijärvellä sekä Muistitreenit-
ryhmä muistisairauteen
sairastuneille**



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

- Tiistaisin 18.8., **15.9.**, 13.10., 10.11. sekä 15.12. klo 13–14.30

Kunnanviraston Juhani sekä Timo-kokoustilat, os. Keskustie 2 B

Vertaisryhmä on suunnattu ihan 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. **Huom. 15.9. vain läheistään hoitavien ryhmä, tällöin ei läheisten Muistitreenitryhmää. Lisätietoja ja ilmoittautumiset:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Vertaisryhmä läheistään hoitaville sekä samanaikainen läheisten Muistiryhmä Pornaisissa

- Torstaisin 20.8., 8.10., 29.10. sekä 19.11. klo 10–11.30

Pornaisten kunnantalon kokoustilat, os. Kirkkotie 176

Läheistään hoitavien ryhmän tapaamisissa voit vaihtaa arjen ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa sekä virkistäytyä toisten samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien omaishoitajien seurassa. Ryhmätoiminnassa on samanaikaisesti ohjattu läheisten oma Muistiryhmä saman talon eri tilassa, joka järjestetään yhteistyössä Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin kanssa. Muistiryhmän ohjelmassa on vaihtelevasti mm. rentoa keskustelua ja kevyttä aivojumbpaa. **Lisätietoja & ilmoittautumiset molempiin ryhmiin:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Iloa iltapäivään – läheistään hoitavien vertaistapaamiset Keravalla

- Keskiviikkoisin 26.8., 16.9., 21.10., 18.11. & 9.12. klo 13–14.30

Hoivakoti Vomman kokoustila, os. Kisapolku 5

Vertaisryhmä on suunnattu kaikille erilaisissa tilanteissa 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 / puh. 050 306 6812

Huom. Omaishoitajien vertaistapaamisten ajaksi on tarvittaessa järjestetty hoidettaville läheisille ohjelmaa Vaken hyvinvointialueen päivätoiminnassa [Hopeahovissa](#), joka sijaitsee [Vommaa](#) vastapäätä (os. Metsolantie 4) ja johon läheinen on mahdollista ilmoittaa etukäteen mukaan. **Omaishoidettavien ilmoittautumiset henkilötietoineen Hopeahovin päivätoimintaan** viimeistään kutakin vertaisryhmäkertaa edeltävään torstaihin mennessä puhelimitse puh. 040 612 0240.

Iloa iltapäivään omaisten bingotapaamisista Järvenpäässä

- Torstaisin 27.8., 24.9., 22.10. sekä 19.11. klo 13–14.30

[Myllytien toimintakeskus](#), Luokka-tila, os. Myllytie 11, Järvenpää

Tervetuloa kohtaamaan toisia rennosti toivotun bingon pelailun ja kahvikupposen äärellä! Mukaan ovat omaishoitajien lisäksi tervetulleita aiemmin omaishoitajana toimineetkin. Ryhmän vapaaehtoisohjaajana toimii Sisko. **Ilmoittaudu mukaan:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

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 [ikäntyneiden neuvontaan ja ohjaukseen](#) puh. 019 226 0403.

NEMO – vertaisryhmä Nurmijärvellä Nykyiset ja entiset miesomaishoitajat

- Perjantaisin 28.8., 25.9, 30.10. sekä 27.11. klo 13–15

Nurmijärven kunnantalo, Juhani-kabinetti os. Keskustie 2B

Toivottua miesomaisten ja omaishoidon muutostilanteissa olevien miesten omaa toimintaa toteutetaan tarvelähtöisesti Nurmijärvellä, tulethan sinäkin? Tervetuloa mukaan rentoon ja mukavaan miesporukkaan tutustumaan toisiin ja vaihtamaan arjen kuulumisia erilaisten teemojen äärelle, mm. lokakuun ryhmässä vierailija [Ukkohoivaa](#)-kehittämishankkeesta. Ryhmän yhteyshenkilönä toimii Kari.

Lisätietoja: Kari puh. 040 144 9424



Vertaisryhmä läheistään hoitaville Tuusulassa sekä mahdollisesti samanaikainen läheisten oma ryhmä eri tilassa

- Keskiviikkoisin 2.9., 30.9., 28.10. sekä 2.12. klo 13–14.30

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

Vertaisryhmä on suunnattu ihan 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. **Huom.** Omaisten ryhmän lisäksi viereiseen tilaan pyritään **mahdollisuuksien mukaan** järjestämään hoidettaville läheisille omaa ryhmätoimintaa. Asiaa kartoitetaan parhaillaan. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset:** paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962

Vertaisryhmä läheistään hoitaville Klaukkalassa sekä mahdollisesti samanaikainen läheisten oma ryhmä eri tilassa

- Maanantaisin 7.9., 12.10., 2.11. sekä 30.11. klo 14.30–16

Klaukkalan kirkon kokoustilat, os. Ylitilantie 6, Klaukkala

Vertaisryhmä on suunnattu ihan kaikille erilaisissa tilanteissa 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 pyritään **mahdollisuuksien mukaan** toteuttamaan hoidettaville läheisille omaa ryhmätoimintaa, joka on tarkoitus järjestää yhteistyössä Nurmijärven seurakunnan ja Keusoten koordinoiman [Hyvinvoiva omaishoitoperhe](#) -hankkeen kanssa. Asiaa kartoitetaan parhaillaan. Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset molempiin ryhmiin:** paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962

Vertaistapaamiset sinulle työikäinen, joka tuet sairastunutta vanhempaasi, appivanhempaasi tai isovanhempaasi

- Keskiviikkoisin 16.9., 7.10., 18.11. sekä 9.12. klo 17.30–19

Teams-etäyhteydellä, paitsi 9.12. yhdistyksen toimiston tiloissa, os. Postikatu 10 (A-ovi, 2. krs), Järvenpää

Huolehditko apuasi tarvitsevasta vanhemmastasi, appivanhemmastasi tai isovanhemmastasi, mahdollisesti työsi ohella? Kaipaatko tietoa ja vertaiskeskustelua toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa? Tule mukaan rentoon, ohjattuun vertaisryhmään, jossa kohdataan erilaisten arkea voimauttavien teemojen äärellä.

Ilmoittautumiset [tapahtumakalenterin kautta](#) tai

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812. Voit käyttää *yo. ilmoittautumislinkkiä osallistumispäivästä tai -kertojen määrästä riippumatta. Saat Teams-linkin ennen ensimmäistä tapaamista.*

Vertaset – vertaisryhmä läheistään hoitaville sekä samanaikainen läheisten Muistiryhmä Mäntsälässä

- Torstaisin 10.9., 15.10., 12.11. sekä 10.12. 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. 050 306 6812

Ukkoset -miesomaishoitajien vertaistapaamiset



- Torstaisin 10.9., 8.10. ja 5.11. klo 14–16

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

Tule mukaan miesomaisten ja omaishoidon muutostilanteissa olevien miesten omaan toimintaan, ”Ukkosiin”, rentoon ja mukavaan porukkaan tutustumaan toisiin ja vaihtamaan arjen kuulumisia sekä erilaisten teemojen äärelle, mm. marraskuun ryhmässä vierailija Ukkohoivaa -kehittämishankkeesta. Olemme tavoittaneet jokaisella kaudella uusia miehiä mukaan, tule sinäkin! Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti [Myllytien toimintakeskuksella](#). Yllä olevien tapaamisten lisäksi tavataan mahdollisesti vielä omakustanteisella joululounaalla myöhemmin yhdessä sovittavana ajankohtana. Ryhmän koolle kutsujana toimii Hannu. **Lisätietoja:** Hannu puh. 040 527 7123

Vertaisryhmä läheistään hoitaville Järvenpäässä sekä mahdollisesti samanaikainen läheisten oma ryhmä eri tilassa

- Tiistaisin 15.9., 6.10., 3.11. sekä 1.12. klo 12.30–14.00 (huom. muuttunut kellonaika)

Myllytien toimintakeskus, Luokka ja ryhmätila 2, os. Myllytie 11, Järvenpää

Vertaistapaamisissa voit vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa sekä virkistäytyä toisten samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien läheistään hoitavien seurassa. Ryhmä on kaikille avoin, myös ilman virallista omaishoitosopimusta läheistään hoitaville. Omaisten ryhmän lisäksi viereisessä tilassa pyritään **mahdollisuuksien mukaan** toteuttamaan hoidettaville läheisille omaa ryhmätoimintaa, joka on tarkoitus järjestää yhteistyössä Keusoten koordinoiman *Hyvinvoiva omaishoitoperhe* -hankkeen kanssa. Asiaa kartoitetaan parhaillaan. Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. **Lisätiedot ja ilmoittautumiset molempiin ryhmiin:** paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962

Hyvinvoiva mieli -koulutus

- keskiviikkona 14.10., torstaina 22.10., keskiviikkona 11.11., keskiviikkona 25.11. sekä torstaina 3.12. klo 13.30–15.30

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

Mieli ry:n kehittämä koulutus tarjoaa tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä käytännön harjoituksia oman mielen hyvinvointia edistävästä toimintatavoista. Koulutuksesta saat työkaluja mielen hyvinvointia tukevien tapojen vahvistamiseen arjessa. Koulutuksen jälkeen osaat laatia suunnitelman oman terveyskäyttäytymisen muutokselle ja ylläpidolle sekä tunnistat tekijät, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin arjessa. Käsiteltävät teemat ovat kokonaisvaltainen hyvinvointi, toimintatavat hyvinvoivaan mieleen, mielen ongelmat osana elämää sekä hyvinvoiva mieli arjessa.

Koulutuksemme on suunnattu läheistään hoitaville, jotka haluavat ylläpitää tai edistää omaa ja läheisen mielen hyvinvointia. Koulutus järjestetään Keusoten koordinoiman Hyvinvoiva omaishoitoperhe -hankkeen yhteistyönä, joka saa Sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset puhelimitse keskiviikkoon 7.10.

mennessä: Heidi Puumalainen puh. 050 306 6812. *(Huom. ilmoittautuneille tarjotaan kurssi kirjoineen ja kahvitarjoiluineen maksutta, jonka vuoksi ilmoittautumista ei toivota peruttavan ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.)*



Teemallisia tilaisuuksia



Hyvinvointiwebinaari: Avaimia omaishoitajan voimien palauttamiseen

- Torstaina 10.9. klo 17–18

verkossa, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse

Omaishoitajuus voi olla todella palkitsevaa, mutta se on myös merkittävä riskitekijä omaishoitajan uupumukselle. Se on luonnollinen seuraus pitkäkestoisesta stressistä ja puutteellisesta palautumisesta. Pitkittyessään uupumus mm. heikentää toimintakykyä ja lisää tapaturmien riskiä. Uupumista on kuitenkin mahdollista ehkäistä. Palautumisesta huolehtimisen lisäksi on hyvä tulla tietoiseksi mahdollisista kuormittavista ajatus- ja toimintamalleistasi. Omaishoitajaliiton maksuttomassa webinaarissa on asiantuntijana erikoispsykologi ja EMDR-terapeutti Nina Lyytinen. **Lisätiedot ja ilmoittautumiset ke 9.9. mennessä:** [Hyvinvointiwebinaari: Avaimia voimien palauttamiseen](#)

Luontoiltpäivä Ollilanlammella

- Lauantaina 19.9. klo 12–14

Ollilanlampi, pysäköintipaikkoja Keupirtin ympäristössä, os. Saviniementie 5, Kerava

Kaipaatko hetken virkistystä, yhdessäoloa ja luonnon rauhaa? Tervetuloa itsekseen tai yhdessä läheisen kanssa viettämään rentoa iltpäivää muiden omaishoitoperheiden ja osallistujien kanssa. Ohjelmassa on rauhallista ulkoilua, luonnosta nauttimista, yhdessäoloa sekä pientä tarjoilua. Ohjelma päättyy klo 14 mennessä. Järjestämme tapahtuman Keravan Siskojen ja Simojen kumppanuudella. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset ma 14.9. mennessä:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812 *(Laitamme tarkempia tietoja vielä tapahtumaan ilmoittautuneille)*

Kulttuuri kuljettaa – elämyksiä joka pysäkillä -tapahtuma Järvenpäässä

- Tiistaina 22.9. klo 11–13

Lähtö Myllytien toimintakeskuksen yläparkkipaikalta, os. Myllytie 11, Järvenpää

Hei järvenpääläinen, oletko koskaan hypännyt bussin kyytiin ja tutustunut kotikaupunkiin matkailijan silmin? Tervetuloa virkistäytymään kulttuurin pariin! Vierailemme kotimuseo Villa Kokkosessa ja nautimme kahvit Vanhankylän Kartanon kahvilassa.

Eri tahojen yhteistyönä järjestettävä tilaisuus on maksuton, ja se on tarkoitettu Järvenpäässä asuville läheistään kotona hoitaville.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 7.9. mennessä: anne.honkanen@jarvenpaa.fi / puh. 040 315 3499. *Paikkoja on rajoitettu määrä.*

Hyvinvointiwebinaari: Toivon säilyttäminen vaikeassa elämäntilanteessa

- Torstaina 1.10. klo 17–18

verkossa, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse

Omaishoitajan arkeen voi kuulua pitkittynyttä huolta, luopumista ja surua. Tällaisissa tilanteissa omasta jaksamisesta huolehtiminen ja toivon ylläpitäminen voi tuntua vaikealta. Tässä Omaishoitajaliiton maksuttomassa webinaarissa pysähdytään toivon, turvan ja mielen voimavarojen äärelle. Saat tietoa ja käytännöllisiä keinoja siihen, miten voit löytää pieniä toivon hetkiä myös epävarmuuden keskellä.

Asiantuntijana toimii kuolindoulujen kouluttaja Jutta Saanila, jolla on kokemusta elämän loppuvaiheen ja luopumisen teemoista. Luento tarjoaa ymmärrystä, konkreettisia näkökulmia omaishoitajille.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ke 30.9. mennessä: [Toivon säilyttäminen vaikeassa elämäntilanteessa](#)

Dj Börjen Retrodisco Järvenpäässä

- Tiistaina 6.10. klo 14–16 (+ luento klo 13–13.45)

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

Tule kanssamme suosittuun Retrodiscoon, jossa legendaarinen DJ Börje kuljettaa kaikille avoimessa iltapäivädiscossa 1960–80-luvun musiikin pyörteisiin. Jo kuudella eri vuosikymmenellä levyjä pyörittänyt DJ Börje soittaa niin klassikkohittejä kuin unohdettuja helmiä eri vuosikymmenien soittolistoilta aidoilta vinyylilevyiltä. Kaikenikäiset ovat tervetulleita ja tanssahtelutyylillä on vapaa, voit tulla myös ihan vaan kuuntelemaan musiikkia! Discoilua edeltää tanssitaiteen maisterin ja tanssi-liiketerapeutin yleisöluento ”Tanssin voima mielen ja kehon tukena” klo 13–13.45. *Lokakuu on Ikäkuu* - teemakuukauteen liittyvä tapahtuma on maksuton, ja tilaan on esteetön pääsy. Tapahtuman järjestävät Järvenpään eläkeläisneuvosto ja Järvenpään kaupungin hyvinvoinnin palvelut yhteistyökumppaneineen.

Kutsu sinulle työikäinen, joka tuet sairastunutta puolisoasi

- Lauantaina 17.10. klo 10–13

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



Huolehditko apuasi tarvitsevasta puolisosistasi, mahdollisesti työsi ohella? Kaipaatko luottamuksellista vertaiskeskustelua toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa? Lämpimästi tervetuloa työikäisten puolisoaan / elämänkumppaniaan hoitavien syksyn vertaistapaamiseen nauttimaan yhdessä kiireetön hetki rennon keskustelun sekä aamiaisen äärellä. Tapaamisen tarkoituksena on tarjota mahdollisuus kokemusten jakamiseen, vertaistukeen sekä hetkeen pysähtyä omien kuulumisten äärelle. Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajuutta eikä yhdistyksen jäsenyyttä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset perjantaihin 9.10. mennessä:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Kun hoiva hiipii arkeen - yleisöluennot

Mistä huomaat, että tavallisesta auttamisesta onkin tullut sitovaa vastuuta? Kuka tukee tukijaa? Kaikille avoimet ja maksuttomat luennot avaavat kuulijoilleen, mitä läheisestä huolehtiminen ja arkeen hiipinyt hoiva tarkoittaa käytännössä sekä milloin ja miten siihen voi saada tukea. Saat tietoa, selkeyttä ja välineitä oman tilanteesi tunnistamiseen – olitpa jo hoivan arjessa tai vasta pohtimassa läheisesi tukemista.

Järvenpäässä maanantaina 19.10. klo 13–14.30

Myllytien toimintakeskuksen Luokka-tila, os. Myllytie 11
(ei ennakoilmoittautumista)

Keravalla maanantaina 23.11. klo 17–18.30

Kirjaston Pentinkulma-sali, os. Paasikivenkatu 12
(ei ennakoilmoittautumista, ks. tilaisuuden tiedot [täältä](#))

Klaukkalassa tiistaina 1.12. klo 17–18.30

Kirjasto, os. Kuonomäentie 2
(Ilmoittautumiset [Nurmijärven opistoon](#))

Arjen tuki -aamupäivät Jokelassa

- Keskiviikkoisin 21.10. sekä 9.12. klo 10–11.30

Ester Matilda -kodin Sali, os. Konduktöörinkuja 2

Tervetuloa läheistään hoitavat itsekseen tai yhdessä läheisen kanssa kohtaamisiin, jotka tarjoavat hetken hengähdystä, vertaisuuden kokemuksen ja yhdessäoloa eri teemojen äärellä – niin uusille kuin pidempäänkin toimineille läheishoitoperheille. Olittepa sitten hakemassa tietoa, tukea tai vain mukavan aloituksen arkipäivään toisten kanssa, olette lämpimästi tervetulleita. **Ilmoittautumiset ke 14.10. mennessä:** paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962

Haravointitalkoot omaishoitoperheiden iloksi Keravalla

- Perjantaina 23.10. (*tarkempi kellonaika vahvistuu myöhemmin*)

Ilahdutamme ja laitamme haravat heilumaan yhdessä! Mahdollistamme OmaisOiva-toiminnan ja [Siskojen ja Simojen](#) yhteistyönä maksutonta haravointiapua vuorostaan Keravalla omaishoitoperheiden pihapiireihin. Talkoot toteutetaan vapaaehtoisvoimin tulematta perheiden sisätiloihin ja kuhunkin pihaan tulee vähintään kaksi haravan heiluttajaa. Haravoitavia pihoja on mahdollisuus ottaa rajallinen määrä ilmoittautumisjärjestyksessä. Kaipaisiko Sinun pihasi haravointiapua?

Kysy lisätietoja ja ilmoita pihasi rohkeasti mukaan:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Keilausta Nurmijärvellä

- Maanantaina 26.10. klo 13.30–14.30

Ojakkalantie 2, Nurmijärvi

Järjestämme yhteistyössä [Uudenmaan epilepsiayhdistyksen](#) kanssa keilauksen esteettömässä Bowling Corner & Billiardissa. Tervetuloa eri kunnista keilaamaan, vaikka koko perheen voimin! Keilaus on tarkoitettu läheistään hoitaville itsekseen tai yhdessä läheisen kanssa sekä epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen. **HUOM!** Tulethan paikalle n. 15 min ennen keilauksen alkamista eli viimeistään klo 13.15 keilauskenkien varaamiseksi. Keilaus on maksuton ja kenkävuokra on omakustanteinen 2 €/ hlö. **Ilmoittautumiset su 18.10. mennessä** Uudenmaan Epilepsiayhdistyksen [verkkosivujen kautta](#) tai heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 3066 812



Hyvinvointiwebinaari: Ennakoi haastavat hetket

- Torstaina 5.11. klo 17–18

verkossa, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse

Monessa perheessä kohdataan tilanteita, joissa esimerkiksi lapsen tai etenevää muistisairautta sairastavan puolison käyttäytyminen voi muuttua haastavaksi tai aggressiiviseksi. Miten tilanteiden kärjistymistä voisi ennaltaehkäistä? Tässä Omaishoitajaliiton maksuttomassa webinaarissa saat käytännönläheistä tietoa ja konkreettisia keinoja haastavien hetkien ennakointiin ja arjen sujuvoittamiseen.

Asiantuntijana toimii erityistason MAPA® kouluttaja Sami Larkiala.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset ti 3.11. mennessä:

[Hyvinvointiwebinaari: Ennakoi haastavat hetket](#)

Minäkö omaishoitaja? Ilta sinulle, joka tuet teiniä tai nuorta aikuista mielenterveyden haasteissa

- Maanantaina 16.11. klo 17.30–19.30

Myllytien toimintakeskus, kulmakabinetti, os. Myllytie 11, Järvenpää

Miten teinin tai nuoren aikuisen mielenterveyden haasteet vaikuttavat vanhemman tai muun läheisen arkeen, jaksamiseen ja vastuuseen – ja milloin tukeminen muuttuu omaishoitajuudeksi? Tule kuulemaan, keskustelemaan ja saamaan tietoa sekä vertaistukea matalalla kynnyksellä. Illan aikana FinFami Uusimaan asiantuntija esittelee toimintaansa ja avaa mielenterveysomaisten arkea. OmaisOiva-toiminnan osuudessa saat yleistietoa omaishoitajuudesta ja läheisestään huolehtiville tarjolla olevasta vertaistuesta. Lisäksi tutustut sopimusomaishoitajuuden hakuprosessiin. Illassa kuullaan myös kokemusasiantuntijan puheenvuoro sekä varataan aikaa kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle. Kahvitarjoilu. **Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot ti 10.11. mennessä** FinFamin [verkkosivujen kautta](#) tai paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962

Muistisairaahan ravitsemus ja ruokailun tukeminen -tilaisuus Nurmijärvellä

- Tiistaina 17.11. klo 14–15.30

Nurmijärven pääkirjasto, Männistö-tila, os. Punamullantie 1

Tervetuloa eri tahojen yhteistyönä järjestettyyn tilaisuuteen kuulemaan muistisairaahan ikäihmisen ravitsemuksesta ja ruokailun tukemisesta. Kaikille avoimessa ja maksuttomassa tilaisuudessa käsitellään muistisairauden aiheuttamien muutosten ja oireiden vaikutusta ruokailuun sekä ravitsemukseen. Saat käytännönläheistä tietoa mm. muistisairaahan ikäihmisen ravitsemuksen erityispiirteistä, ruokailun toteutuksesta sekä vinkkejä ruokailutilanteisiin. Alustajana ravitsemusasiantuntija Gery ry:n [Muisti ja ruoka](#) -hankkeesta.

Lisätiedot: heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Kiitos omaishoitajille – juhlahetki arkeen läheishoitoperheille

- Tiistaina 24.11. klo 13–15

[Keuda](#), Sibeliuksenväylä 55, Järvenpää

Tervetuloa eri kunnista juhlistamaan omaishoitajien teemaviikkoa ja viettämään lämminhenkinen iltapäivä yhdessä muiden omaishoitajien ja läheisten kanssa Tuusulanjärven kauniissa rantamaisemissa! Iltapäivän aikana tehdään tunnelmallinen nojatuolimatka, ja juhlakahvipöydässä nautitaan omaishoitajien nimikkoleivoksista. Juhlakahvitilaisuus tarjoaa sinulle ja läheisellesi hetken hengähtää, kohdata muita ja nauttia yhdessäolosta lempeässä ja omaishoitoperheitä arvostavassa tunnelmassa. Olet tervetullut mukaan joko yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa tai itseksesi. Halutessasi voit pukeutua juhlavasti – tai tulla juuri sellaisena kuin tuolloin olet. Tärkeintä on yhdessä koettu elämys juhlakahvien äärellä.

Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot ti 17.11.

mennessä yhdistyksen kalenterin kautta [tästä linkistä](#) tai paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962. Paikkoja on rajoitettu määrä.

Rintaterveysilta

- Keskiyö 2.12. klo 17.30–19

Keravan kirjaston Pentinkulma-sali, os. Paasikivenkatu 12

Lämpimästi tervetuloa eri tahojen yhteistyönä järjestettyyn maksuttomaan ja kaikille avoimeen Rintaterveysiltaan, joka tarjoaa kattavan tietopaketin rintojen terveydestä sekä oivia vinkkejä rintaterveyden edistämiseksi. Voit tulla kuuntelemaan ja hakemaan vinkkejä omaan sekä myös läheisesi hyvinvointiin. Tilaisuudessa on glögitarjoilu. **Lisätiedot:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Hyvinvointiwebinaari: Kun vastuu painaa – keinoja omaishoitajan palautumiseen

- Torstaina 3.12. klo 17–18

verkossa, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse

Tässä Omaishoitajaliiton maksuttomassa webinaarissa saat käytännöllisiä ja arkeen sopivia keinoja jaksamisen tukemiseen ja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Pysähdymme tutkimaan kehon ja mielen yhteyttä sekä sitä, miten omaa vireystilaa voi tunnistaa ja säädellä arjen keskellä. Mukana on myös lyhyitä, ohjattuja harjoituksia, joita voit hyödyntää omassa arjessasi.

Puhujana toimii omaishoitaja ja sosiaalialan ammattilainen Sini Svanberg, jolla on pitkä kokemus mielen hyvinvoinnin tukemisesta, kehotietoisuudesta ja turvallisesta vuorovaikutuksesta. Sinillä on erityisosaamista erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhempien arjen ja jaksamisen kysymyksistä. **Lisätiedot ja ilmoittautumiset ke 2.12. mennessä:** [Hyvinvointiwebinaari: Kun vastuu painaa](#)

Yhdessä kohti juhlan aikaa – joulusanabingot

- Keskiviikkona 9.12. klo 13–14.30

Keravan hoivakoti Vomman kokoustila, os. Kisapolku 5

- Maanantaina 14.12. klo 13–14

Mäntsälän kirjaston Ehnroos-tilassa, os. Urheilutie 4b

- Tiistaina 15.12. klo 14–15

Järvenpään Myllytien toimintakeskuksen salissa, os. Myllytie 11

Mennään yhdessä jouluun. Lämpimästi tervetuloa viettämään mukava iltapäivä joulusanabingoillen ja toisia tavaten. Kaikille avoimessa iltapäivässä on luvassa iloa ja jännitystä jouluista bingoa pelaten glögien äärellä. Olet tervetullut mukaan itseksesi, yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa tai voit kutsua vaikkapa naapurinkin mukaan.

Ilmoittautumiset maanantaihin 7.12. mennessä

paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962.

Yksilöllinen ohjaus, neuvonta ja keskustelutuki



Yksilöllisiä kohtaamisen hetkiä, joissa mahdollisuus keskustella työntekijän tai vapaaehtoisen kanssa henkilökohtaisesti.

OivaHetki-toiminta

OmaisOiva-toimintamme OivaHetket tarjoavat Sinulle yksilöllistä keskustelutukea ja ohjausta omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa. Tavoitat työntekijämme puhelimitse, sähköpostitse ja sosiaalisen median kanavien kautta. Voimme sopia tapaamisen myös kasvokkain sovitussa paikassa tai voit kutsua meidät kotiisi. Ota rohkeasti yhteyttä, niin pysähdytään luottamuksellisesti yhdessä sinun asiasi äärelle, työntekijöidemme Päivin ja Heidän yhteystiedot löydät takakannesta.

Erityistä tukea tarvitsevien lasten perheille

Erityislasten vanhempien vertaistukiryhmä Keravalla

- Maanantaisin klo 17.30–20
24.8., 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. ja 14.12.

Onnila (kirjaston 2. krs.), os. Paasikivenkatu 12, Kerava

Onko perheessäs erityisen ihana lapsi? Vertaistapaamisissa erityisten lasten perheet pääsevät tapaamaan toisiaan ja jakamaan kokemuksia. Ryhmästä nousseiden toiveiden pohjalta vertaistapaamisia on syksylläkin luvassa useammin, yhteensä yhdeksän kertaa. 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. Mari puh. 044 766 1811 ja Hannele: puh. 044 364 5302. Tervetuloa!

Iloa ja iltapalaa -vertaisilta erityislapsiperheille Nurmijärvellä

- Torstaina 17.9. klo 16.30–19.30

Nurmijärven seurakuntakeskuksen tilat, os. KIRSTAANTIE 5–7

Lämpimästi tervetuloa rentoon ja maksuttomaan lapsiperheiden vertaisiltaan ja istahtamaan iltapalalle. Luvassa illan aluksi kivaa, ohjattua ohjelmaa erityistä tukea tarvitseville lapsille sisaruksineen sekä ohjattua vertaiskeskustelua heidän vanhemmilleen. Ohjatun ohjelman jälkeen vanhemmilla ja lapsilla on mahdollisuus yhdessäoloon nauttien muiden perheiden kanssa iltapalaa. Usean eri toimijan kumppanuudella järjestetty tapahtumailta päättyy klo 19.30 mennessä. **Ilmoittautumiset erityisruokavalioineen toimistosihteeri Taina Rauhalalle su 13.9. mennessä taina.rauhala@evl.fi**

Erityislapsiperheiden vertaisillat Mäntsälässä

- Tiistaina 25.8., keskiviikkona 30.9., tiistaina 27.10. ja torstaina 26.11. klo 17.30–19

Metsätontun perhetupa, os. Keskuskatu 21, Mäntsälä

Kaipaatko jotakuta, joka ymmärtää arkeasi – ehkä vain puolesta sanasta? Vertaistapaamisissa kohtaat muita perheitä, joiden lapsella on tuen tarvetta arjessa, joka voi liittyä kehitykseen, käyttäytymiseen, aistiherkkyysiin, pitkäaikaissairauteen tai johonkin, mille ei vielä ole nimeä. Diagnoosia ei tarvita – riittää, että tunnet arjen kuormittavan tavallista enemmän. Illat on tarkoitettu kaikenikäisten lasten perheille. Teemallisissa tapaamisissa saa jakaa kokemuksia tai vain olla mukana. Mukaan voi tulla omien aikataulujen mukaan. Järjestämme ryhmän MLL Mäntsälän yhdistyksen ja Mäntsälän kunnan Metsätontun perhetuvan yhteistyönä. Ryhmän vertaisohjaajina toimivat Miia ja Sini. Tervetuloa mukaan vanhemmat/huoltajat itsekseen tai yhdessä lasten kanssa - yli kuntarajojen! **Ei ennakkoilmoittautumisia, lisätietoja:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Yhdessä liikkeelle: Superpark Sveitsi

- Maanantaina 19.10. klo 17–20

SuperPark Sveitsi, Härkävehmaankatu 4, Hyvinkää

Järjestämme yhteistyössä Uudenmaan epilepsiayhdistyksen kanssa erityislapsiperheiden liikunnallisen illan [SuperParkissa](#). Liikuntapuisto on varattu vain meidän käyttöömme, ja maksuton tapahtuma sopii myös liikuntarajoitteisille osallistujille. Yhdistykset tarjoavat sisäänpääsymaksun, omakustanteisesti voi ostaa pientä purtavaa. Alueella on maksuton pysäköinti. Hyvinkään rautatieasemalta pääsee paikallisbussilla suoraan Viihdekeskuksen ovelle. Tervetuloa!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ke 14.10. mennessä sähköisesti: [Liikkeelle SuperPark Sveitsiin Hyvinkäälle - Epilepsialiitto](#) tai heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

MuistiOvet-valmennus Järvenpäässä

- Keskiviikkoisin 4.11., 11.11., 18.11 ja 25.11. klo 12–15

Myllytien toimintakeskuksen Leenan kulmakabinetti, os. Myllytie 11

Maksuton MuistiOvet-valmennusryhmä on suunnattu muistisairaasta läheisestään huolehtiville sopien erityisesti henkilöille, joille hoivan tilanne on melko tuore. Ryhmä 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. Mukaan mahtuu 12 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. **Lisätiedot ja ilmoittautumiset to 29.10. mennessä:** paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962

MuistiOvet-valmennus työikäisille verkossa

- Keskiviikkoisin 21.10–18.11. klo 16–18

verkossa, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse

Omaishoitajaliiton ja Muistiliiton yhteistyössä järjestämä MuistiOvet-valmennus vastaa sisällöltään yo. Järvenpään MuistiOvet-valmennusta. **Lisätiedot ja ilmoittautumiset:** [Ovet-valmennus työikäisille muistisairaiden omaisille - Omaishoitajat ry](#)

Omaishoidon muutostilanteisiin

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

- Maanantaina 14.9. klo 12–15

Tuusulan pääkirjaston Laura-tila, os. Autoasemankatu 2, Tuusula

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 10.9. mennessä:

paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962

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

- Maanantaina 5.10. klo 12–15

Tuusulan pääkirjaston Laura-tila, os. Autoasemankatu 2, Tuusula

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 to 1.10. mennessä:

paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962

Omaishoidon infopisteet

Tulemme lähelle sinua! Omaishoidon infopisteelle eli OmaisOiva-kioskille voit tulla tapaamaan yhdistyksemme työntekijää, saada tietoa omaishoidon asioista ja yhdistyksen toiminnasta sekä napata mukaasi ajankohtaista materiaalia mm. toiminnastamme. Tervetuloa piipahtamaan!



Klaukkalassa maanantaina 17.8. klo 9–11

Klaukkalan kirjaston aula, os. Kuonomäentie 2

Nurmijärvellä maanantaina 17.8. klo 13–15

Pääkirjaston aula, os. Punamullantie 1

Keravalla keskiviikkona 19.8. klo 13–14.30

Kirjaston aula, os. Paasikivenkatu 12

Huom. Mukana Uudenmaan Muistiluotsi, tietoa muistiinkin liittyvistä asioista.

Pornaisissa torstaina 20.8. klo 13–14.30

Kirjaston aula, os. Kirkkotie 174

Huom. Mukana Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi, tietoa muistiinkin liittyvistä asioista.

Mäntsälässä lauantaina 22.8. klo 10–14

Harrastusmessut, Seurojentalo os. Huvitie 3

Tuusulassa tiistaina 25.8. klo 9–11

Hyrylän terveysaseman OLKA-piste, os. Hyryläntie 13

Huom. Mukana Uudenmaan Muistiluotsi, tietoa muistiinkin liittyvistä asioista.

Järvenpäässä torstaina 17.9. klo 9–11

JUSTin aula, os. Lääkärinkuja 1

Huom. Mukana Uudenmaan Muistiluotsi, tietoa muistiinkin liittyvistä asioista.

Järvenpäässä keskiviikkona 28.10. klo 11–13

Myllytien toimintakeskuksen aula, os. Myllytie 11

Huom. Mukana Uudenmaan Muistiluotsi, tietoa muistiinkin liittyvistä asioista.

Kannatusjäsenemme Hembyn terveiset

Hemby Kotipalvelu tukee omaishoitajia arjessa monipuolisesti

Hemby auttaa suurella sydämellä, kun tarvitsette tukea arkeen **aina samalta nimetyltä** avustajalta, hoitajalta tai kotisiivoojalta. Tuemme kaiken ikäisiä asiakkaita, vauvasta vaariin.

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 ovat
hoitajamme Amanda
ja Mikaela!



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

hemby

Lue meistä lisää
www.hemby.fi

luotettava
kumppani



Kannatusjäsenemme Coronarian terveiset



Omaishoitaja, kaipaako 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.

Yksilökursseja 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
- Nokia kylpylähotelli Edenissä

*Voit osallistua
kurssiellemme
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
- kaipaavat tukea tuoreen tai aiemman menetyksen käsittelyyn
- olet saattohoidossa itse tai läheisenä
- kaipaavat 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 maksutta!**



**Marjaana
Väänänen**

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

Kannatusjäsenemme Sarita Heikkisen terveiset



Hetki omalle tai läheisen
hyvinvoinnille - lämpimästi
tervetuloa Auvo-hoitoon!

Ainutlaatuiset musiikkiin integroidut AUVO@ -kosketushoidot pohjautuvat lempeään kosketukseen ja 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 ihan kaikille lapsista vanhuksiin - myös fyysisesti hauraille ikäihmisille tai ihmisille, joiden toimintakyky on merkittävästi heikentynyt.

Omaishoitajalle ja läheiselle:

Auvo-rentoutushoito 25 min.

40e (norm. 45e)

**Auvo Brain Relief -syvärentouttava
hoito 60 min 60e (norm. 70e)**

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 |
IKÄIHMISTEN JA LASTEN PERHEHOITO

Kannatusjäsenemme Digihappyn terveiset



Digihappy

DIGIHAPPY – SAAT AINA YHTEYDEN

Tabletilla videopuhelut avautuvat ilman kosketusta
Turvakellolla napin painalluksella hälytys, puheyhteys ja paikannus



Senioritabletti palveluna

Tabletti, liittymä, jalusta, videopuhelut, hauskaa tekemistä räätälöidyillä
apeilla. Aloitusneuvonta ja IT-tuki. Videopuhelu voi avautua automaattisesti.
Alk. 41 €/kk



Turvaranneke palveluna

Turvaranneke tai kellomalli. Hälytys napista, puheyhteys, paikannus.
Katumishälytys. Mukana liittymä ja IT-tuki. Aloitusneuvonta.
Alk. 130/215 € ja 19 €/kk.

Digihappy tukee omaishoitajia. Kysy edusta!
010 517 2070 | digihappy@digihappy.fi | www.digihappy.fi + 



Varaa ilmainen
tutustumiskäynti:

 **040 1526501**

Apua arkeen fysioterapian kotikäynneillä

Kotifysio tarjoaa fysioterapiaa kotikäynteinä. Fysioterapian avulla voidaan ylläpitää ja edistää toimintakykyä turvallisesti omassa tutussa ympäristössä. Tukijäsenenä haluamme olla mukana tukemassa sinua ja läheistäsi.

Miten fysioterapia voi auttaa?

Toimintakyvyn ylläpitäminen ja vahvistaminen

Säännöllinen fysioterapia tukee tasapainoa, lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä auttaa lievittämään kipuja. Harjoittelu suunnitellaan aina yksilöllisesti, jotta arjen askareet ja liikkuminen sujuvat mahdollisimman hyvin.

Hetki aikaa myös sinulle

Fysioterapiakäynnin aikana läheisesi saa ohjattua liikuntaa ja kuntoutusta, jolloin sinulle voi vapautua aikaa omiin asioihin tai lepoon.

Turvallisempi arki sekä sinulle että hoidettavalle

Saat käytännön ohjausta siirtymisiin ja avustamistilanteisiin, jotta ne sujuisivat turvallisesti sekä sinulle että läheisellesi.

www.kotifysio.fi



Kannatusjäsenemme KotiFarman terveiset



Turvaa, tukea ja läsnäoloa kotiin.

**KotiFarma tarjoaa kotiapua kotona asumisen
tueksi ja farmaseuttiseen osaamiseen
perustuvaa lääketurvaa. Maksuton ensikäynti!**

Hinta alk. 25,10 €/h (huomioituna kotitalousvähennys)

Palvelualueena Järvenpää,
Sipoo ja Pornainen

KotiFarma
Katja Omenainen

 040 6655003
 ok@kotifarma.fi
 www.kotifarma.fi



 KotiFarma

 KotiFarma

 Katja Omenainen

Arjen apua ja lääketurvaa

Lääkehoito Kuntoon | Y-tunnus 3250037-6

Yhteystietomme

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 Päivi Suutari

paivi.suutari@omaisoiva.net

puh. 050 320 3962

(OmaisOiva ohjaaja Laura Kosonen perhevapaalla 15.9.2025 alkaen)

keskiuudenmaanomaishoitajat.fi

keskiuudenmaanomaishoitajat.fi/tapahtumat

omaisoitajat.fi



Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry



keskiuudenmaanomaishoitajat

