



YHDISTYSPOSTI

KEVÄT 2026



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..... | 15 |
| Yksilöllinen ohjaus, neuvonta ja keskustelutuki | 22 |
| Erityistä tukea tarvitsevien lasten perheille..... | 23 |
| Omaishoidon muutostilanteisiin..... | 25 |
| Ovet-valmennukset® | 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 |
| Yhteystietomme..... | 33 |

Yhdistyskuulumisia

Kalenterivuosi 2025 tuli päätökseen. Millaisen matkan olet tehnyt viime vuoden aikana, miltä matka näyttää, kun katselet taaksepäin? Oliko vastoinkäymisiä ja kamppailua omien voimavarojen riittävyden kanssa? Mistä sait tukea ja iloa, kun sitä kaipasit? Millaista tukea ja apua tai läsnäoloa olisit kaivannut arkeesi? Paljon kysymyksiä. Niitä on kuitenkin hyvä pysähtyä aika ajoin pohtimaan.

Yhdistyksemme viimeisimmässä Kaamoksen karkotus -tapahtumassa Tuusulassa pysähdyimme hetkiseksi keskustelemaan aiheesta, mistä voimavaroja ja iloa arkeen. Jokaisen elämäntilanne on omanlainen, voi olla, että päivittäinen omaishoito on jo takanapäin tai sitten työelämän haasteiden lisäksi omaishoitajan rooli on hyvinkin sitovaa päivittäin. Tässäkin kohtaamisessa oli todettava, että omaishoitajuus yhdistää, vaikka eletäisiin erilaista elämän kohtaa. Vertaisuus muuttui voimavaraksi.

Aina ei pääse lähtemään ja osallistumaan tapahtumiin, vaikka kuinka mieli tekisi. Löytyisikö lähipiiristäsi joku ystävä, läheinen, jolta voisit kysyä apua? Entä vapaaehtoinen hoidettavan seuraksi, jotta voisit saada aikaa itsellesi?

Toivottavasti yhdistyksemme, mukaan lukien OmaisOiva-toiminta, on voinut tarjota sinulle ja läheisillesi jotakin voimavaroja ja iloa tuottavaa ja onnistuisi siinä alkaneenakin vuonna.

OmaisOiva-toimintamme käynnistymisestä toiminta-alueellamme tulee keväällä kuluneeksi yhdeksän vuotta. Tämän toiminnan tarpeellisuutta, vaikuttavuutta ja merkityksellisyyttä omaishoitajien ja omaishoitoperheiden arkeen on mitattu sen alusta asti esimerkiksi säännöllisten osallistujakyselyiden kautta. Tarvelähtöinen OmaisOiva-toimintamme onkin jo vakiintunut alueelleen, ja yhä useampi uusikin läheistään hoitava saa eri viestintäkanavien kautta tietää sen tarjoavan mm. tietoa, tukea ja osallistumisen mahdollisuuksia erilaisissa elämäntilanteissa läheistään hoitaville sekä aiemmin omaishoitajina toimineille.

OmaisOiva-toimintaan haetaan vuosittain avustusta Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA) ja se on osa Omaishoitajaliiton koordinoivaa valtakunnallista OmaisOiva-verkostoa.

Kädessäsi on uunituore Yhdistyspostimme keväälle 2026. Se pitää sisällään osin jo vakiintunutta toimintaamme, mutta pyrimme aina tarjoamaan myös jotakin uutta ja vaihtelevaa ohjelmistoa jäsenistön ja toimintaan osallistujien toiveita kuullen. Niukkenevista taloudellisista resursseista huolimatta emme halua tinkiä yhdistyksemme tapahtumien määrästä tänäkään vuonna, vaan keräämme tarvittaessa pienen omavastuun osallistujilta. OmaisOiva-toiminnan tapahtumat ovat maksuttomia.

Vuoden 2026 yhdistystapahtumien haluamme painottuvan paikalliseen kulttuuritarjontaan, unohtamatta kuitenkin jo entuudestaan tuttuja ja toivottuja tapahtumia, kuten esteetön luontopolkutahtuma Pornaisissa ja syksylle suuntautuva SuperPark-ilta. Taide ja kulttuuri edistävät tunnetusti terveyttä ja hyvinvointia; toivottavasti löydät jotakin itseäsi kiinnostavaa tarjonnastamme.

Vuodelle 2026 suunniteltu ohjelmisto pitää sisällään niin elokuvatapahtuman Nurmijärvellä, museovierailun Tuusulassa, kotieläinpuistoretken kuin teatteria syksyn kaamosaikaan Järvenpäässä. Näistä alustavat tiedot löydät tämän sekä syksykauden yhdistyspostien sivuilta.

Laittakaapa kalentereihinne myös yhdistyksemme ohjelmallinen kevätkokous maanantaina 6.5.2026 Myllytien toimintakeskuksessa. Tervetuloa sankoin joukoin mukaan. Yhdistyksemme toimintaan otetaan mielellään mukaan uusia vapaaehtoistoimijoita, niin hallitusvahvuuteen kuin muihinkin tehtäviin. Millainen osallisuus sinua houkuttelee?



Omaishoitoyhteisömme on Sinuakin varten,

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

Jokos kuulit tästä hyvästä?

Tiesitkö, että Saavutettavuuskirjasto Celian äänikirjapalveluun voi liittyä, jos tavallisen kirjan lukeminen on vaikeaa luki- tai oppimisvaikeuden, sairauden tai vamman vuoksi?

Voit liittyä äänikirjapalveluun omassa kirjastossasi.

Palvelu on maksuton.

Lukiessasi Yhdistyspostiamme eteenpäin, huomaat asiaan liittyvän tapahtumamme, johon voit ilmoittautua paikan päälle tai etäyhteyksin kotoa käsin kuuntelemaan tästä mahdollisesti ihan uudenlaisen maailman avaavasta palvelusta tarkemmin.

Lisätietoa Celian palveluista

Celian asiakaspalvelu palvelut@celia.fi ja puh. 0295 333 050

celia.fi/asiakkaaksi



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. 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 mahdollisesti myöntämän avustuksen turvin.

KUTSU

Yhdistyksen ohjelmalliseen kevätkokoukseen

keskiviikkona 6.5.2026 klo 17.30–19.30

*Myllytien toimintakeskus, Luokkatila,
os. Myllytie 11, 04400 Järvenpää*

Lämpimästi tervetuloa mukaan yhdistyksen kevätkokoukseen! Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, jonka jälkeen on luvassa haitarimusiikkia ja kahvitarjoilu. Mukaan olet tervetullut itsekseen tai yhdessä omaishoidettavan kanssa.

Toivomme ilmoittautumiset ohjelmalliseen kevätkokoukseen kahvitarjoilun vuoksi keskiviikkoon 29.4. mennessä ja ilmoitathan samalla mahdolliset huomiot ruokarajoitteiden suhteen:

heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 0503066812

Hyvänmielen elokuvaelämys Nurmijärvellä

- lauantaina 9.5. (päivänäytös)

Kino Juha, os. Keskustie 7, 01900 Nurmijärvi

Nurmijärven elokuvateatteri kutsuu läheis- ja omaishoitoperheet kanssamme etuhintaiseen elokuvaan. Elokuvatapahtuman tarkemmat tiedot, kuten kellonaika, lipun omavastuuhintaa ja valittu elokuva tarkentuvat kevään ohjelmiston julkaisun myötä. Elokuva tulee olemaan kotimainen koko perheen elokuva, ja kyseessä on yksityisnäytös. Mukaan ovat tervetulleita eri kunnista kaikenikäiset omaishoitajat yksin tai yhdessä hoidettavan läheisen tai koko perheen kanssa. Leffaherkkujakin voi halutessaan ostaa omakustanteisesti elokuvateatterin kioskista. **Ilmoittautumiset 2.5. mennessä:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812 (*Laitamme tapahtuman vahvistuneet tiedot ilmoittautumisten yhteydessä.*)

Tunnelmallinen iltapäivä Lottamuseossa

- lauantaina 23.5. klo 13–15

Lottamuseo, os. Rantatie 39, 04310 Tuusula

Läheistäsi hoitava, lähde itsekseksi tai yhdessä läheisesi kanssa historian havinaan Lotta Svärd Säätiön ylläpitämään esteettömään Lottamuseoon, joka on tallentanut seiniensä suojaan runsaasti lottien historiaa. Yhteisen iltapäivämme käynnistää museo-opastus, jonka jälkeen on mahdollista itsenäisesti kierrellä museossa ja nauttia iltapäiväkahvit Lottakanttiinissa. **Lisätiedot mahdollisesta omavastuuhinnasta ja tarkemmasta aikataulusta ilmoittautumisten yhteydessä perjantaihin 8.5. mennessä:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812 *Ryhmävaraukseen on mahdollista ottaa maksimissaan 20 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.*

Sydänlämpöinen Kungsbackan kotieläinpihavierailu

- lauantaina 6.6. klo 11 alkaen



Kungsbackan Kotieläinpiha, os. Sikiläntie 609, 07280 Ilola

Tervetuloa omin kyydein koko perheen voimin kanssamme kotieläinpihavierailulle ulkoilemaan ja ihailemaan eläimiä. Varaamme janojuomaksi mehua, ja nuotiossa palaa tuli varaamillemme pienille grillattaville. Alkuopastuksen jälkeen luvassa rentoa omatoimista aikaa käydä katsomassa moneen kertaan mukavimmat otukset ja nauttia maatalan tunnelmasta. Kotiinlähtö omien aikataulujen mukaan.

Lisätiedot mahdollisesta omavastuuhinnasta ja tarkemmasta aikataulusta ilmoittautumisten yhteydessä torstaihin 28.5.

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

Ryhmävaraukseen on mahdollista ottaa maksimissaan 20 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Esteetön luontopolkutapahtuma omaishoitoperheille

- Lauantaina 15.8. 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 maastopalvaroituseraus)* **Ilmoittautumiset torstaihin 13.8.**

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

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

- Tiistaisin 20.1., 24.2., 17.3., 14.4. sekä 5.5. klo 13–14.30

Kunnanviraston Juhani sekä Timo-kokoustiloissa, 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. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset molempiin ryhmiin:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812



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

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

- Keskiviikkoisin 21.1., 11.2., 18.3. sekä 15.4. klo 17.30–19

Teams-etäyhteydellä, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautumisten yhteydessä

Huolehditko apuasi tarvitsevasta vanhemmastasi, appivanhemmastasi tai isovanhemmastasi, mahdollisesti työsi ohella? Kaipaatko tietoa ja vertaiskeskustelua toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa? Tule mukaan rentoon vertaisryhmään, jossa kohdataan erilaisten arkea voimauttavien teemojen äärellä. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Ukkoset -miesomaishoitajien vertaistapaamiset

- Torstaisin 22.1., 19.2., 19.3. sekä 16.4. klo 14–16

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, tule sinäkin! Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti Myllytien toimintakeskuksella, mutta usein kevätkauden päätteeksi voi olla luvassa kohtaaminen ulkosallakin. Ryhmän koolle kutsujana toimivat Hannu ja Niko.

Lisätietoja: Hannu puh. 040 527 7123



Iloa iltapäivään – läheistään hoitavien vertaistapaamiset Keravalla

- Keskiviikkoisin 28.1., 25.2., 25.3., 29.4. sekä 27.5. klo 13.30–15

Hoivakoti Vomman kokoustilassa, os. Kisapolku 5

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. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / p.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.

Vertaisryhmä läheistään hoitaville Tuusulassa sekä Muistitreffit-ryhmä muistisairauteen sairastuneille

- Keskiviikkoisin 28.1., 4.3., 1.4. sekä 6.5. klo 13–14.30

Pääkirjaston Laura- ja Einari-tiloissa, 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. Omaisten ryhmän lisäksi viereisessä tilassa Uudenmaan Muistiluotsin ohjaama Muistitreffit-ryhmä, jossa harjoitetaan toimintakykyä muistia käyttäen ja aktivoiden. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset:** paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962

Iloa iltapäivään omaisten bingotapaamisista Järvenpäässä

- Torstaisin 29.1., 5.3., 26.3. sekä 23.4. 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 ikääntyneiden neuvontaan ja ohjaukseen puh. 019 226 0403.

UUTTA! NEMO – vertaisryhmä Nurmijärvellä Nykyiset ja entiset miesomaishoitajat



- Perjantaisin 30.1., 27.2., 27.3., 24.4. sekä 29.5. klo 13–15

Nurmijärven kunnantalo, Juhani-kabinetti os. Keskustie 2B

Toivottua miesomaisten ja omaishoidon muutostilanteissa olevien miesten omaa toimintaa käynnistellään tarvelähtöisesti Nurmijärvellä, tulethan sinäkin? Tervetuloa mukaan rentoon ja mukavaan miesporukkaan tutustumaan toisiin, vaihtamaan arjen kuulumisia ja suunnittelemaan uuden ryhmän kevätkauden 2026 eri sisältöisiä tapaamisia. Ryhmän yhteyshenkilönä toimii Kari.

Lisätietoja: Kari puh. 040 144 9424

Vertaisryhmä läheistään hoitaville Klaukkalassa sekä samanaikainen läheisten oma ryhmä eri tilassa

- Maanantaisin 2.2., 2.3., 30.3. sekä 27.4. klo 14.30–16

Klaukkalan kirkolla, os. Ylitolantie 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 on hoidettaville läheisille omaa ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminta järjestetään yhteistyössä Nurmijärven seurakunnan ja Keusoten koordinoiman Hyvinvoiva omaishoitoperhe -hankkeen kanssa, joka saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset molempiin ryhmiin:**

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

Vertaisryhmä läheistään hoitaville sekä samanaikainen läheisten Muistiryhmä Pornaisissa

- Torstaisin 5.2., 19.3., 9.4. sekä 21.5. 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 saman tyyppisessä elämäntilanteessa olevien omaishoitajien seurassa. Ryhmätapaamiset ovat ihan kaikille erilaisissa omaishoitotilanteissa oleville avoimia ja mukaan voi tulla sellaisille tapaamiskerroille, kun se itselle parhaimmin sopii. 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 aivojumbppaa. **Lisätietoja & ilmoittautumiset molempiin ryhmiin:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Vertaset – vertaisryhmä läheistään hoitaville sekä samanaikainen läheisten Muistiryhmä Mäntsälässä

- Torstaisin 12.2., 5.3., 2.4. sekä 7.5. 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 omaishoitotosopimusta 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

Vertaisryhmä läheistään hoitaville Järvenpäässä sekä samanaikainen läheisten oma ryhmä eri tilassa

- Tiistaisin 17.2., 10.3., 7.4. sekä 12.5. klo 13–14.30

Myllytien toimintakeskus, Ryhmätilat 1 ja 2 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 omaishoitotosopimusta läheistään hoitaville, ja mukaan voi tulla silloin kun se itselle sopii. Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka toimivat tällä hetkellä läheisensä epävirallisena tai virallisena omaishoitajana. Omaisten ryhmän lisäksi viereisessä tilassa on hoidettaville läheisille omaa ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminta järjestetään yhteistyössä Keusoten koordinoiman Hyvinvoiva omaishoitoperhe -hankkeen kanssa, joka 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

- Keskiviikkoisin 1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4. sekä 6.5. klo 10–12

Kankurinkatu 4–6, rappu A7 (2. kerros), 05800 Hyvinkää

Mieli ry:n kehittämässä Hyvinvoiva mieli -koulutuksessa käsitellään hyvinvointia rakentavia tekijöitä sekä mielen hyvinvoinnin kannalta hyödylliseksi osoitettuja toimintatapoja. Koulutus tarjoaa tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä käytännön harjoituksia mielen hyvinvointia edistävästä toimintatavoista. Koulutuksen keskeinen viitekehys on viisi tapaa hyvinvointiin -suositukset: liity, liiku, huomaa hetki, opi uutta, anna toisille.

Koulutuksemme on suunnattu läheistään hoitaville, jotka haluavat ylläpitää tai edistää omaa ja läheisen mielen hyvinvointia. Koulutus järjestetään Hyvinkään ja Keski-Uudenmaan Omaishoitajayhdistysten sekä Keusoten koordinoiman Hyvinvoiva omaishoitoperhe -hankkeen yhteistyönä. Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset puhelimitse 16.3. mennessä

- Järvenpäästä, Mäntsälästä, Tuusulasta, Nurmijärveltä, Keravalta ja Pornaisista tulijat Heidille puh. 050 306 6812
- Hyvinkään seudulta tulijat Minnalle puh. 040 588 2320

(Huom. ilmoittautuneille tarjotaan maksutta kahvitarjoilut ja kurssikirja, minkä vuoksi ilmoittautumista ei toivota peruttavan ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.)



Teemallisia tilaisuuksia



Hyvinvointiwebinaari: Miten rauhoitan itseäni ja toista vaikeiden tunteiden keskellä?

- Torstaina 5.2. klo 17–18

verkossa, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse

Viha, ahdistus ja muut vaikeat tunteet ovat normaaleja reaktioita erilaisten haasteiden ja kuormitusten keskellä. Niiden kanssa pärjätään parhaiten yhdessä. Osallistu Omaishoitajaliiton maksuttomaan webinaariin, joka on jatkoa syksyn Vaiettu viha – miten käytän sitä voimani -webinaarille. Entä kun vaikea tunne ottaa valtaa? Tällä kerralla tarkastellaan käytännönläheisemmin, miten itseään voi rauhoittaa ja vahvistaa psykologista turvallisuutta vaikeissa hetkissä. Asiantuntijana on jälleen pidetty Heli Pruuki. **Ilmoittautuminen ke 4.2. mennessä & lisätietoja Omaishoitajaliiton internetsivuilta: www.omaishoitajat.fi/tapahtumat**

Iloa, yhteyttä & hyvää mieltä – iltapäivä Järvenpäässä

- Perjantaina 13.2. klo 13–14.30

Järvenpään seurakuntatalo, os. Kirkkotie 1

Läheistäsi hoitava, lämpimästi tervetuloa itsekseksi tai yhdessä omaishoidettavasi kanssa kahville ja pysähtymään hetkeksi hyvän mielen iltapäivään. Haetaan kohtaamisestamme virkistystä arkeen. Rento iltapäivä järjestetään kumppanuudella Järvenpään seurakunnan kanssa. **Ilmoittautumiset 9.2. mennessä**
heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Aivoviikon yleisöluento: Aivojen ja mielen terveyttä arkeesi

- keskiviikkona 11.3. klo 18–19.30

Myllytien toimintakeskuksen Sali, os. Myllytie 11

Psykologian tohtori Jaana Sarajuuri luennoi tärkeästä aiheesta ”aivojen ja mielen terveyttä arkeesi”. Kaikille avoimeen ja maksuttomaan yleisötilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, ja se järjestetään yhteistyössä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n, Keski-Uudenmaan Muistiyhdistyksen sekä Järvenpään toimintakeskuksen kesken. OmaisOiva-toiminnan ja Uudenmaan Muistiluotsin omaishoidon ja muistin infopisteet ovat saatavillasi tapahtuman yhteydessä. Kahvitarjoilu. Lämpimästi tervetuloa eri kunnista!

Dj Börjen Retrodisco Järvenpäässä

- Keskiviikkona 11.2. klo 14–16

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

Tule meidän kanssamme! Supersuosittu ja rento Retrodisco tulee jälleen, jossa legendaarinen DJ Börje kuljettaa maksuttomassa ja 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! 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 – me menossa mukana teidän kanssanne?

Kutsu sinulle työikäinen, joka tuet sairastunutta puolisoasi

- Lauantaina 14.3. klo 8.30–11

Krapihovi, os. Rantatie 2, Tuusula



Huolehditko apuasi tarvitsevasta puolisostasi, mahdollisesti työsi ohella? Kaipaatko luottamuksellista vertaiskeskustelua toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa? Lämpimästi tervetuloa työikäisten puolisoaan/ elämänkumppaniaan hoitavien kevään 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 6.3. mennessä:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

UUTTA! Arjen tuki – aamupäivät Jokelassa

Keskiviikkoisin 18.3. sekä 22.4.klo 10–11.30

Ester Matilda-kodin Sali, os. Konduktöörinkuja 2

Tervetuloa läheistään hoitavat itsekseen tai yhdessä läheisen kanssa kohtaamisiin, jotka tarjoavat läheishoitoperheille hetken hengähdystä, vertaistukea 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. Tulkaa sellaisena kuin olette – yhdessä löydämme voimaa arkeen. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset ke 11.3. mennessä:** paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962

Hyvinvointituokio Mäntsälässä

- Tiistaina 24.3. klo 12.30–14.30

Mäntsälän kunnantalon Ulla-edustustila, os. Heikinkuja 4

Tervetuloa kaikki mukaan pysähtymään hetkeksi hyvinvointituokioon. Tule mukaan, sinä läheistäsi hoitava itsekseen, yhdessä läheisesi kanssa, aiemmin omaishoitajana toiminut tai muuten vaan hyvinvointituokiosta kiinnostunut saamaan kulttuurista voimaa ja vinkkejä hyvän mielen arkeen. Ei ennakkoilmoittautumisia, virvoketarjoilu. Rento iltapäivä järjestetään kumppanuudella Mäntsälän seniorityön kanssa. **Lisätiedot:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

UUTTA! Elämysmatkat läheishoitoperheille

- tiistaisin 17.3.–21.4. klo 10–10.20

etäyhteyksin Zoomilla

Lähde virkistymään elämykselliselle matkalle itseksesi tai yhdessä omaishoidettavasi kanssa! Luvassa mielen ja kehon virkistystä virtuaalimatkojen ja kevyiden harjoitteiden avulla.

Ryhmään opastaminen käynnistyy tiistaina 17.3. klo 13 Nurmijärven kunnanvirastolla (os. keskustie 2b) sekä torstaina 19.3. klo 10 Hyvinkäällä Onnensillassa (Kankurinkatu 4–6 A7 2krs.) tai vaihtoehtoisesti samanaikaisesti etäyhteyksin

<https://laurea.zoom.us/j/65593628385>. Tämän jälkeen Elämysmatkat jatkuvat etäyhteyksin Zoomilla tiistaisin 24.3.–21.4. klo 10–10.20 oheisen linkin kautta. **Lisätietoja ja linkin elämysmatkoille saat myös Heidiltä:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812. *Ryhmätoiminta järjestetään yhteistyössä Keusoten koordinoiman Hyvinvoiva omaishoitoperhe -hankkeen kanssa, joka saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.*

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

- Torstaina 26.3. klo 13–14.30

Nurmijärven pääkirjaston Männistö-salissa, os. Punamullantie 1

Mitä uutta hoitamattoman heikentyneen kuulon ja muistin yhteydestä tiedetään? Kuinka voit itse vaikuttaa kuuloterveyteen ja hyvinvointiin? Kuuloliitto, Keski-Uudenmaan Omaishoitajien Omaisoiva-toiminta, Uudenmaan Muistiluotsi ja Nurmijärven pääkirjasto järjestämme yhteistyössä yleisötilaisuuden aiheesta. Tilaisuudessa osallistujat tutustuvat hoitamattoman heikentyneen kuulon hyvinvointivaikutuksiin sekä saavat tietoa ja tukea aiheesta. Tapahtuma on maksuton. Tilassa on induktiosilmukka. Tervetuloa yli kuntarajojen!

Hyvinvointiwebinaari: Omaishoitajan kokema häpeä – miten sitä voi hoitaa?

- Torstaina 9.4. klo 17–18

verkossa, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse

Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaarissa tarkastellaan, mitä häpeä on ja miten se voi näkyä omaishoitajan arjessa. Miten sitten haitallisesta häpeästä voi päästä eroon? Häpeää voidaan hoitaa opettelemalla myötätuntoisempaa suhtautumista omaan itseen. Asiantuntijana webinaarissa on psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti Katja Myllyviita.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja Omaishoitajaliiton internetsivuilta:

www.omaishoitajat.fi/tapahtumat

Ennakkotieto, merkitse jo kalenteriin & tervetuloa kaikista kunnista! Hyvinvointitapahtuma omaishoitoperheille Järvenpäässä

- lauantaina 18.4. (päiväaikaan)

Myllytien toimintakeskuksen eri tiloissa, os. Myllytie 11



Tietoisku Celian verkkopalveluista - vaihtoehdot ilmaisten äänikirjojen kuunteluun

- Maanantaina 20.4. klo 14–16

Myllytien toimintakeskus, Leenan kulmakabinetti os. Myllytie 11, Järvenpää tai etäkatsomona eri kunnista

Tule, käynnistetään valtakunnallista Lukuviikkoa yhdessä.

Saavutettavuuskirjasto Celian henkilöasiakkaat voivat kuunnella ilmaisia äänikirjoja verkkopalvelun kautta. Miten Celian asiakkaaksi pääsee ja miten kirjoja pystyy kuuntelemaan? Tule kuulemaan vinkkejä verkkopalvelun käyttöön ja eri kuuntelutapoihin ilman Cd-levyjä. Celian tietoiskun jälkeen Järvenpään kirjaston työntekijä vinkkaa läsnä tilaisuuteen osallistuville käytännöt Celian äänikirjojen maailmaan.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset läsnä tilaisuuteen sekä kotien etäkatsomoihin maanantaihin 13.4. mennessä

heidi.puumalainen@omaisoiva.net /puh. 050 306 6812, lähetämme osallistumislinkit kotikatsomoille ilmoittautumisten yhteydessä.

Hyvinvointiwebinaari: Merkityksellisyden äärellä – mielen taitoja omaishoitajien hyvinvointiin

- Torstaina 7.5. klo 17–18

verkossa, osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse

Kokemus merkityksellisyydestä on mielen hyvinvoinnin ytimessä.

Omaishoidossa tai missään toiminnassa ei ole kyse vain tekemisestä, vaan siitä, mitä tekeminen meille merkitsee. Mielen taitojen avulla ihminen tunnistaa, luo ja ylläpitää elämänsä ja toimintansa merkityksellisyyttä. Merkityksen lähteitä voivat olla esimerkiksi arvot ja kyky nähdä mahdollisuuksia tulevaisuudessa. Omannäköiset valinnat vahvistavat mielen hyvinvointia. Aiheesta Omaishoitajaliiton webinaarissa kertoo lisää psykologian tohtori ja sairaanhoitaja, MIELI Suomen Mielenterveys ry:n johtava asiantuntija Sirkkaliisa Heimonen.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja Omaishoitajaliiton internetsivuilta:

www.omaishoitajat.fi/tapahtumat

Kesäkarkelot - tapahtumat

Lämpöisesti tervetuloa viettämään mukava hetki yhdessä alkukesästä nauttien ja hauskan, rennon kesäsanabingoilun parissa.

Mukaan ovat tervetulleita kaikenikäiset omaishoitajat yhdessä läheisen tai koko perheen kanssa sekä kaikki muutkin kesätapahtumasta kiinnostuneet. Kahvitarjoilu. **Ilmoittautumiset kuhunkin tilaisuuteen viimeistään paria arkipäivää aiemmin:**

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

- **Klaukkalassa maanantaina 25.5. klo 14.30–16**
Klaukkalan kirkon pihapiirissa/takkahuoneessa, os. Ylitilantie 6
- **Keravalla keskiviikkona 27.5. klo 13.30–15**
Hoivakoti Vomman kokoustilassa, os. Kisapolku 5
- **Mäntsälässä torstaina 28.5. klo 13–14.30**
Mäntsälän kirjaston Ehnroos-tilassa, os. Urheilutie 4b
- **Järvenpäässä tiistaina 2.6. klo 14–15.30**
Myllytien toimintakeskuksella sisäpihalla tai salissa, os. Myllytie 11
- **Nurmijärvellä tiistaina 9.6. klo 13–14.30**
Heikkarin terassilla, os. Heikkarinukuja 4
- **Pornaisissa keskiviikkona 10.6. klo 10–12**
Seurakuntakeskuksella, pihapiirissä tai salissa, os. Kirkkopolku 4
- **Tuusulan Jokelassa torstaina 11.6. klo 10–11.30**
Ester Matilda -kodilla, os. Konduktöörinkuja 2



Hyvinvoinnin lölyt - läheistään hoitavien rentoutusiltapäivä

- Keskiviikkona 12.8. klo 13–17

Leirikeskus Leiriniemessä, os. Kalarannantie 3, Ohkola



Tule virkistymään ja viettämään rentoa iltapäivää yhdessä toisten kanssa! Luvassa on muun muassa mahdollisuus saunaan ja uida, makkaranpaistoa ja pientä mukavaa ohjelmaa. Mukaan ovat tervetulleita kaiken ikäiset läheistään hoitavat yli kuntarajojen. Tapahtumat järjestetään yhteistyössä Hyvinkään Omaishoitajat ry:n ja Järvenpään seurakunnan kanssa. Tapahtuma alkaa klo 13 ja loppuu klo 17 mennessä. Oma pyyhe ja muut saunomis- ja uintitarvikkeet mukaan. Kulku tapahtuu omin tai kimppekyydein. Voit ilmoittautua kimppekyydin tarjoajaksi/kyytiä tarvitsevaksi ilmoittautumisen yhteydessä. **Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliohuomiot 5.8. mennessä:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Yksilöllinen ohjaus, neuvonta ja keskustelutuki

OmaisOiva
OivaHetki



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

OivaHetki-toiminta

OivaHetket tarjoavat Sinulle yksilöllistä keskustelutukea ja ohjausta omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa. 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.

Ennakkotieto!



Hyvinvointitapaamiset suunnitteilla läheishoitajille

Sinä, joka hoidat läheistäsi ilman ns. virallista omaishoitajuutta – olet lämpimästi tervetullut hyvinvointitapaamiseen! Omaishoitajan kaltaisessa elämäntilanteessa sinulla on mahdollisuus osallistua maksuttomaan ja luottamukselliseen hyvinvointitapaamiseen, jonka toteuttavat Laurean terveydenhoidon opiskelijat. Suunniteltujen tapaamisten tavoitteena on pysähtyä hetkeksi sinun kuulumistesi äärelle sekä tukea jaksamistasi ja kokonaisvaltaista hyvinvointiasi. Saat myös tietoa ja ohjausta oman hyvinvointisi tueksi. Lisätietoja OmaisOivan työntekijöiltä, yhteystietomme löydät Yhdistyspostin lopusta.

Hyvinvointitapaamiset järjestetään yhteistyössä Keusoten koordinoiman Hyvinvoiva omaishoitoperhe -hankkeen kanssa, joka saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta

Erityistä tukea tarvitsevien lasten perheille

Erityislasten vanhempien vertaistukiryhmä Keravalla

- Maanantaisin klo 17.30–19.30
12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 6.4., 20.4., 4.5. ja 18.5.

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

Onko perheessäsä erityisen ihana lapsi? Vertaistapaamisissa erityisten lasten perheet pääsevät tapaamaan toisiaan ja jakamaan kokemuksia. Ryhmästä nousseiden toiveiden pohjalta vertaistapaamisia on keväälläkin luvassa useammin, yhteensä 10 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. Marika: puh. 044 766 1811 ja Hannele: puh. 044 364 5302. Tervetuloa!

Erityislapsiperheiden vertaisillat Mäntsälässä

- Tiistaisin 24.2., 31.3., 28.4. sekä 26.5. klo 17.30–19

Metsätontun perhetuvalla, os. Keskuskatu 21, Mäntsälä

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 Omaishoitajien kumppanuudella. Tervetuloa mukaan vanhemmat/huoltajat itsekseen tai yhdessä lasten kanssa - yli kuntarajojen! **Ei ennakoilmoittautumisia, lisätietoja:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

UUTTA! Liikuntaseikkailut – tapahtumaillat erityistä tukea tarvitsevien lasten perheille



- **Torstaina 5.3. klo 17.30–19 Tuusulassa**

Riihikallion koululla, os. Pellavamäentie 15

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville ma 2.3. mennessä

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

- **Tiistaina 12.5. klo 17.30–19 Järvenpäässä**

Oinaskadun päiväkodin liikuntasali, os. Vanha yhdystie 25

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville torstaihin 7.5. mennessä

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

Tervetuloa liikuntaseikkailun maailmaan yhdessä koko perheen voimin. Tapahtumassa lapsilla on mahdollisuus kokeilla hauskoja ja monipuolisia harjoitteita, jotka tukevat motorisia taitoja ja toimintakykyä. Samalla perheet pääsevät viettämään iloisen ja liikunnallisen hetken yhdessä. *Liikuntaseikkailut järjestetään yhteistyössä Keusoten koordinoiman Hyvinvoiva omaishoitoperhe -hankkeen kanssa, joka saa sosiaali- ja terveystieteiden myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.*

Iloa ja iltapalaa -vertaisilta erityislapsiperheille Nurmijärvellä

- **Torstaina 17.9. klo 16.30–19.30**

Nurmijärven seurakuntakeskuksen tiloissa, 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 istahtaa muiden perheiden kanssa yhteiseen iltapalapöytään. Usean eri toimijan kumppanuudella järjestetty tapahtumailta päättyy klo 19.30 mennessä.

Ilmoittautumiset erityisruokavalioineen toimistosiihteeri Taina Rauhalalle sunnuntaihin 13.9. mennessä taina.rauhala@evl.fi

Omaishoidon muutostilanteisiin

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

- Maanantaina 26.1. 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 22.1. mennessä:
heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

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

- Maanantaina 13.4. 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 to 9.4. mennessä:
paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962

Ovet-valmennukset®

OmaisOiva

Ovet-valmennus



Ovet-valmennus® Nurmijärvellä

- Torstaisin 9.4., 16.4., 23.4. sekä 7.5. klo 12–15

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

Nurmijärven pääkirjasto, Kanerva-kokoustila, os. Punamullantie 1

Maksuton Ovet-valmennus® avaa ovia omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin, hoitotyöhön ja avustamiseen sekä omaishoitajan voimavaroihin. Ryhmä on suunnattu kaikille läheisestään huolehtiville sopien erityisesti henkilöille, joille hoivan tilanne on melko tuore. Ryhmään ovat tervetulleita eri kunnista kaikki läheisestään huolehtivat, virallista omaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä ei edellytetä. Mukaan mahtuu 12 ensimmäiseksi ilmoittautunutta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset to 2.4. mennessä:

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

MuistiOvet-valmennus Pornaisissa

- Tiistaisin 21.4., 28.4., 12.5 ja 19.5. klo 12–15

Kirjaston Regina Linnanheimo -tila, os. Kirkkotie 174

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 Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin kanssa. **Lisätiedot & ilmoittautumiset ti 14.4. mennessä:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

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 21.1. klo 12.30–14

Kirjaston aulassa, os. Paasikivenkatu 12

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

Klaukkalassa torstaina 22.1. klo 9.30–11

Klaukkalan kirjaston aulassa, os. Kuonomäentie 2

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

Nurmijärvellä torstaina 22.1. klo 13–14.30

Pääkirjaston aulassa, os. Punamullantie 1

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

Järvenpäässä keskiviikkona 11.3. klo 18–19.30

Myllytien toimintakeskuksen aulassa, os. Myllytie 11, Järvenpää

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

Tuusulassa tiistaina 24.3. klo 9–11

Hyrylän terveysaseman OLKA-piste, os. Hyryläntie 13

Pornaisissa torstaina 9.4. klo 12–13.30

Kirjaston aulassa, os. Kirkkotie 174

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

YHTEIS
KOTIPALVELU
YRITYS

Kannatusjäsenemme Coronarian terveiset



**Omaishoitaja,
kaipaanko
jaksamista
arkeesi?**

**Maksuton
Kelan
kuntoutus**

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

Yksilökurssille osallistut ilman omaishoidettavaa.

Yksilökurssille voi osallistua myös alle 18-vuotiaan omaishoitaja.

Yksilökursseja järjestämme:

- Nokia kylpylähotelli Edenissä
- Turussa kylpylähotelli Caribiassa
- Kuusamo kylpylähotelli Tropiikissa
- Oulaisissa Taukokankaalla

Parikurssille osallistut aikuisen omaishoidettavasi kanssa.

Parikursseja järjestämme:

- Hyvinkäällä Hotelli Sveitsissä
- Espoossa Hotelli Korpilammella
- Oulaisissa Taukokankaalla

***Voit osallistua
kurssiellemme
kaikkialta Suomesta!***

Kysy lisää, autamme mielellämme:

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

Coronaria®
Sinulla on väliä.

Kannatusjäsenemme Marjaana Väänäsen terveiset

Marjaana Väänänen

Palvelut sureville ja kuormittavia
elämäntilanteita läpikäyville

Yksilö- ja pariterapia Rentoutushoidot



Kellokosken Ruukki
Vanha Valtatie 190, Kellokoski

Lisätiedot ja ajanvaraus:

www.marjaanavaananen.fi
www.vello.fi/marjaanavaananen
vaananenmarjaana@gmail.com
p. 045-6314023



MARJAANAVAANANEN



SURUTERAPEUTTI
MARJAANAVAANANEN

Kannatusjäsenemme Sarita Heikkisen terveiset



Hetki omalle tai läheisen hyvinvoinnille - 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 rauhoituessa. 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!

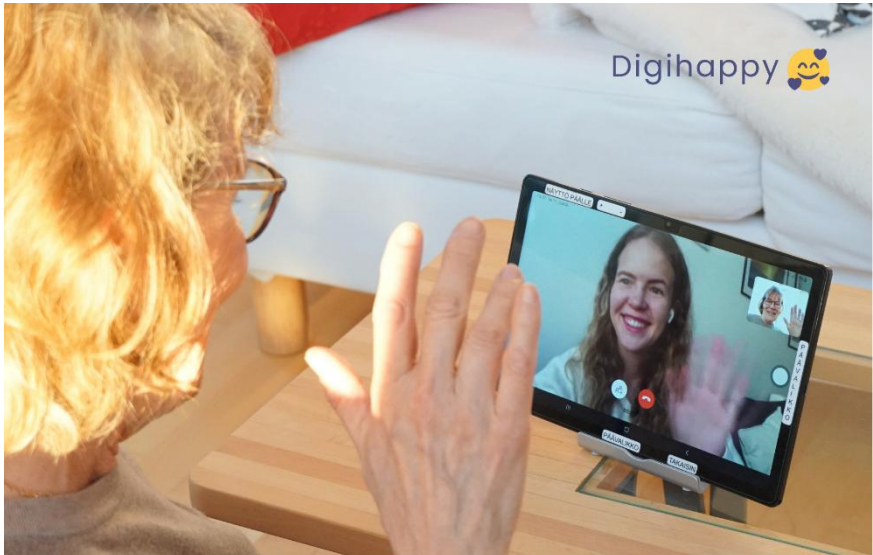
Hetki omalle tai läheisen hyvinvoinnille - läsnäololla, lämpimillä käsillä ja sydämellä - tervetuloa! ❤️



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

RENTOUTUSHOIDOT | AUVO-VALMENNUS |
PERHEHOITO

Kannatusjäsenemme Digihappyn terveiset



Omaishoitajalle tukea Digihappy videopuheluista

Miten omaishoitaja uskaltaa jättää hoidettavan yksin edes vähäksi aikaa? Digihappy on uusi palvelu, jolla yhteyden hoidettavaan saa aina. Videopuhelu avautuu haluttaessa ilman kosketusta. Laitteessa on myös muuta kivaa tekemistä, kuten maksuttomat äänikirjat, muistipeli, radio, Yleareena ja IS. Palveluun kuuluu kaikki valmiina: helppokäyttöiseksi muokattu laadukas tabletti tai puhelin, jalusta, liittymä, helpot videopuhelut, apit ja it-tuki. Digihappyn käyttö onnistuu edullisemmalla kuukausihinnalla kuin mitä moni maksaa pelkästä 5G-liittymästä. Ota yhteyttä www.digihappy.fi | 010 517 2070

*Tuemme omaishoitajien työtä: Omaishoitajaliiton jäsenenä saat tablettipalvelussa kaksi ensimmäistä viikkoa maksutta!
Tilaa digihappy.fi/osta ja käytä koodia OMAINEN2525 tilatessa.*

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

