



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Jäsenkirje
2/2026



*Kevät lumen sulattaa,
auringossa sulaa maa.
Talven valta raukeaa, lehtisilmut aukeaa.
Linnut saapuu pohjoiseen,
maahan vielä hiljaiseen.*

-Juha Parkkinen-

Puheenjohtajan terveiset

Hyvä Jäsen,

Kevät saapui tänä vuonna kuin varkain, ja olemme päässeet nauttimaan poikkeuksellisen lämpimistä keleistä. Kevään tuoksut ja äänet kutsuvat viettämään aikaa enemmän ulkona ja kerääntymään yhteen läheisten kanssa.

Kevään mittaan kokoonnumme myös yhdistyksenä useita kertoja kohtaamaan toisiamme. Tästä jäsenkirjeestä löydät tietoa kevään ryhmistä ja muusta toiminnasta. Kevään isoin tapahtuma on Kipinän tanssit, jonne toivotamme kaikki lämpimästi tervetulleeksi!

Mukavaa pääsiäisen odotusta ja valoisia kevätpäiviä!



Marjukka Honkanen
puheenjohtaja

Seuraathan säännöllisesti yhdistyksen ilmoittelua myös Aamupostin yhdistyspalstalla, yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa, Instagramissa ja WhatsApp-ryhmässä!



Ajankohtaista

- **Hyvinkään Omaishoitajien Onnensillan kahvilavuoro** jatkuu huhtikuun (torstaisin 2.4. ja 16.4.) ajan normaalisti klo 10–14, mutta kevään viimeinen kahvilavuoro järjestetään poikkeuksellisesti tiistaina 28.4. Tervetuloa kahville sekä tukemaan yhdistyksen toimintaa!
- **Rollaattorimarssi - hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta** järjestetään perjantaina 8.5. klo 14 alkaen Hyvinkään torilta Onnensiltaan. Saapuminen Hyvinkään Torille jo mieluusti klo 13.30 aikaan. Kulkue lähtee liikkeelle klo 14. Marssin aikana kävellään esteetön reitti Hyvinkään Torilta Hämeenkadun kautta Onnensiltaan. Matkan pituus on noin 600 metriä, etenemme rauhalliseen tahtiin. Onnensillassa on ohjelmaa noin klo 14.45–15.45. Iloiseen ja yhteisölliseen mielenilmaukseen ovat tervetulleita kaikenikäiset ja kaiken kuntoiset, rollaattorilla tai ilman. Banderollit ja kyltit rollaattorimarssia varten voi tehdä Onnensillassa tiistaina 21.4. ja maanantaina 27.4. klo 10–12.30.
- Hyvinkääläisten eri yhdistysten järjestämä **toukokuinen liikunta-päivä** on keskiviikkona 27.5. klo 12–15 Hyvinkäänkylän työväentalon pihalla (Työväentalonkuja 5). Hyvinkään Omaishoitajat järjestää tapahtumassa luontopolun. Liikuntapäivä on kaikille avoin ja maksuton. Luvassa on liikunnan riemua sisällä ja ulkona. Kahvilassa tarjolla pikkurahalla erilaisia herkkuja.
- Loma ja terveys ry järjestää tuettuja **lomia omaishoitajille ja hoidettaville läheisille** yhteistyössä Omaishoitajaliiton kanssa. Tuetut lomat on suunnattu niille, joiden olisi muuten taloudellisesti haastavaa tai mahdotonta päästä lomalle. Myös terveydelliset ja sosiaaliset haasteet ovat perusteita tuetun loman tarpeelle. Ohjelmassa on virkistystä, täysihoito aterioineen, majoitus sekä lomaohjelmaa, johon voit osallistua oman mielesi mukaan. Lomalla voit jakaa kokemuksiasi ja saada toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta vertaistukea ja vinkkejä arkeen. Hae lomaa viimeistään kolme kuukautta ennen loman alkua. Lisätietoja: <https://omaishoitajat.fi/tuetut-palvelut/luontopolku-ja-etuudet/omaishoitajien-tuetut-lomat/>
- **Omaishoitajaliiton Huoli puheeksi -verkkokurssilla** (2.4. klo 13–14.30) käydään läpi puheeksi ottamisen hyviä käytäntöjä. Kurssi auttaa tunnistamaan omaishoitoperheiden hyvinvointia uhkaavia riskitilanteita. Koulutus on suunnattu omaishoitajia kohtaaville ammattilaisille ja vapaaehtoisille. Ilmoittautuminen viimeistään 31.3. <https://omaishoitajat.fi/tule-mukaan/tapahtumat-ja-koulutukset/tapahtuma/ohjaajakoulutus-huoli-puheeksi-omaishoitajan-kanssa/>

LYYTIN PÄIVÄN TANSSIT

LAUANTAINA 23.5.2026
KLO 13-15 KIPINÄSSÄ
(KENKÄTEHTAANKATU 1)

**Musiikista vastaa
Rautatien Soittajat!**

*Omakustanteiset kahvit
Kahvio Hehkusta.*

**Kaikille avoin ja
maksuton tapahtuma!**



Tervetuloa!

*Tanssit järjestää Hyvinkään Omaishoitajat ry
Hyvinkään kaupungin avustuksella.*

Elämysmatkat läheishoitoperheille

Tiistaisin 24.3.–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.

Linkki: <https://laurea.zoom.us/j/65593628385>

Lisätietoja Päiviltä tai Minnalta.

Yhteistyössä Keusoten koordinoiman Hyvinvoiva omaishoitoperhehankkeen kanssa, joka saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

Hyvinvoinnin löylyt - läheistään hoitavien rentoutusiltpäivä

Keskiviikkona 12.8. klo 13–17 Leirikeskus Leiriniemessä
(Kalarannantie 3, 04530 Ohkola)

Tule virkistymään ja viettämään rentoa iltpäivää! Luvassa on mm. mahdollisuus saunaan ja uida, makkaranpaistoa ja pientä mukavaa ohjelmaa. Oma pyyhe ja muut saunomis- ja uintitarvikkeet mukaan.

Tervetulleita ovat kaiken ikäiset läheistään hoitavat yli kuntarajojen.

Kulku omin tai kimppakyydein. Voit ilmoittautua kimppakyydin tarjoajaksi tai kyytiä tarvitseväksi ilmoittautumisen yhteydessä.

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n ja Järvenpään seurakunnan kanssa.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliohuomiot **viimeistään 5.8.**
Päiville tai Minnalle.

Vertaistukea

Virtaa vertaisuudesta

Torstaisin 19.3. ja 16.4. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla sekä
21.5. klo 10–11.30 Hyvinkään sairaalalla

- **21.5. Palliatiivisen ja saattohoidon aamupäivä Hyvinkään sairaalalla** (Sairaalankatu 1). Kokoonnumme sairaalan A-talon 5. kerroksen neuvotteluhuoneessa A51. Mukana ovat sairaanhoitaja Katja Borisov palliatiiviselta poliklinikalta ja sairaalapappi Carina Lievendahl.
- Syksyn 2026 ensimmäinen tapaaminen torstaina 20.8.

Ryhmä on tarkoitettu akuutissa omaishoitotilanteissa eläville.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Omaishoitajien pysäkki

Keskiviikkoisin 25.3., 29.4. ja 20.5. klo 13–15

- **25.3. Vierailijana Elina Mattila Suvanto ry:stä** (paikkana ryhmätila Anna Onnensillassa)
- **29.4. DreamCare hoitotarvikkeiden ja apuvälineiden esittelyä** (paikkana ryhmätila Väinö Onnensillassa)
- **20.5. Luontoseikkailu Laurean opiskelijoiden toteuttamana Lehtolan majalla** (Porvoonväylä)
- Syksyn 2026 ensimmäinen tapaaminen keskiviikkona 26.8.

Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

Vetäjinä toimivat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.

Yhdessä enemmän -kerho

Torstaisin 2.4. klo 11–12.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla sekä
7.5. klo 11–12.30 Terveysmetsässä

- **2.4. Pääsiäisteema**
- **7.5. Retki Terveysmetsään** (Jousikatu), **säävaraus**
- Syksyn 2026 ensimmäinen tapaaminen 3.9.

Vertaisryhmässä kahvitellaan ja virkistäydytään yhdessä osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti (esim. musiikin, yhdessä tekemisen ja mahdollisten pienten retkien muodossa).

Toimintaa ohjaavat vapaaehtoiset ja Laurean sosionomiopiskelijat.

Äijäryhmä

Torstaisin 9.4. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla sekä
27.5. klo 10–11.30 Hyvinkään rautatiemuseolla

- **27.5. Vierailu Hyvinkään rautatiemuseolle**
(Hyvinkääntäti 9) yhdessä Riuhimäen Äijäryhmän kanssa
- **Huom.! Aiemmin ilmoitettu tapaaminen 7.5. on peruttu**
- Syksyn 2026 ensimmäinen tapaaminen 13.8.

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.

Ryhmän isäntänä toimii Ari-Pekka Laakso, apunaan Minna ja Päivi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.



Työikäisille läheisestään huolehtivalla

Iltakahvit - tietoa, tukea ja toivoa

Tiistaina 31.3. klo 17–19 yhdistyksen toimistolla

Vertaisryhmä

Keskiviikkoisin 22.4. ja 13.5. klo 17–18.30 yhdistyksen toimistolla

- Syksyn 2026 ensimmäinen tapaaminen on vielä avoinna.

Vetäjänä toimii Hanna ja Kikka.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen Päiville.

Erityislapsiperheet

Hyvinkään Seudun Emot



Torstaisin 2.4. ja 7.5. klo 17–18.45

Hyrian Kruunu-kampuksen B-talossa (Kauppalankatu 18)

- **2.4. Lapsille pääsiäisrata**
- **7.5. Kevätkauden päättäjäiset**
- Syksyn 2026 ensimmäinen tapaaminen 3.9.

Vertaisryhmä on tarkoitettu erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten vanhemmille. Hyrian opiskelijat järjestävät samanaikaisesti kerhotoimintaa erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille.

Ryhmän ohjaajina toimivat Leijonaemojen vertaisohjaajat Susanna ja Terhi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen (pienä iltapalaa varten) Päiville.

Yksityisvuoro erityislapsiperheille SuperPark Sveitsissä



Maanantaina 11.5. klo 16.30–19.30

Tapahtuma on maksuton koko perheen tapahtuma.

Ilmoittautuminen viimeistään 4.5. Minnalle.

Liikunta

Kuntosalivuorot

Tiistaisin klo 9–10 ja 10–11 ja torstaisin klo 18.30–19.30
Lepovillan kuntosalilla (Torikatu 10)

Kuntosalivuorot on tarkoitettu Hyvinkään alueen omaishoitajille.

Huom.! Ovikoodin kuntosalille saa Riitalta
(Riitta Linnekoski, puh. 050 918 5005).

Muistathan merkitä käyntisi kuntosalilla olevaan vihkoon.

Nukarinkosken patikka

Keskiviikkona 17.6. klo 13
lähtö Nukarin urheilukentän parkkipaikalta
(Nukarintie 32, 05450 Nukari)

Kävelemme 2,9 km pitkän luontopolku (ei ole esteetön),
jonka jälkeen makkaran paistoa ja kahvit laavulla.

Huom.! Säävaraus.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen viimeistään 15.6. Päiville.

Vapaaehtoiset

Vapaaehtoisten virkistyselokuvalta

Keskiviikkona 6.5. klo 17.30 alkaen Kaupungintalolla
(Kankurinkatu 4–6, ovet C1 tai C5)

Tervetuloa jo klo 17 rupattelemaan ja viettämään aikaa yhdessä.
Tarjolla hodoreita ja herkkuja!

Lisätietoja elokuvasta: hyvinkaa.fi/meidanhyvinkaa

*Yhteistyössä Hyvinkään Valikkoryhmän ja
Hyvinkään kaupungin kanssa.*

Ilmoittautumiset viimeistään 29.4. Päiville.

Vapaaehtoisten virkistyspäivä

Lauantaina 6.6. klo 10 Vanhankylän kartanolla
(Tuulimyllyntie 24, 04400 Järvenpää)

Lisätietoja lähempänä tapahtumaa.

Yhteistyössä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n kanssa.

Ilmoittautumiset viimeistään 29.5. Päiville.

Yhdistys ei toimisi ilman vapaaehtoistekijöitä, jotka työskentelevät yhdistyksen erilaisissa tehtävissä, kuten ryhmien vetäjinä tai kahvilavuoron mahdollistajina. Kiitokset heille tästä arvokkaasta työstä!

Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistyö, ota rohkeasti yhteyttä Päiviin tai Minnaan! Sinun ei tarvitse ostata valmiiksi kaikkea, sillä vapaaehtoiset perehdytetään tehtäviinsä ja he saavat tukea ja ohjausta yhdistykseltä.

OmaisOiva

OivaHetket

Tarjoamme kahdenkeskistä keskustelutukea, tietoa ja neuvontaa sekä apua esimerkiksi lomakkeiden täyttämisessä.

Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme lisää toiminnastamme:

- Päivi Koppelmäki: puh. 044 238 6453 tai paivi@hyvinkaanomaishoitajat.fi
- Minna Heikkilä: puh. 040 588 2320 tai minna@hyvinkaanomaishoitajat.fi



Puhelinaika

Tavoitat Päivin tai Minnan myös soittamalla OmaisOivan puhelinaikana keskiviikkoisin klo 9–11.

Huomioitahan, että muinakin aikoina voi soittaa, mutta jos emme pysty vastaamaan, soitamme mahdollisimman pian takaisin.

Infopiste

Perjantaina 22.5. klo 10–12 Hyvinkään Prisman edustalla yhteistyössä Etsivä Vanhustyön kanssa.

OmaisOiva

Hallituksen jäsenen esittely



Olen Rumpusen Hanna Hyvinkäältä, paluumuuttaja muilta mailta eli olen ollut 30 vuotta ulkomailla töissä ja nyt viimeiset kuusi vuotta Suomessa.

Olen ollut työikäisen veljeni omais- sekä sopimusomaishoitaja Helsingissä ja siitä sitten jatkoin iäkkäiden vanhempieni sopimusomaishoitajaksi; ensin isäni ja sitten myös äitini täällä Hyvinkäällä.

Olen tullut toimintaan mukaan ensin aloittamalla OmaisOiva kurssin isäni ehdotuksesta ja siitä sitten omaishoito tilanteiden aktivoiduttua jatkoin vertaistukiryhmissä sekä vapaaehtoisena.

Minulla on paljon erilaisia kiinnostuksen kohteita! Luova tekeminen, opiskelu, kulttuurin kulutus, lukeminen, liikunta, vapaaehtoistoiminta eli toimin myös Kettuluutana eli Keusoten vertaispalveluohjaajana sekä Suomen Kennelliiton kaverikoirakkona koirani Skipin kanssa.

Hallituksen jäsenenä sekä omaishoidon kokemusasiantuntijana haluaisin vaikuttaa työikäisten omaishoitajien oloon ja eloon sekä edistää aktiivisesti omaishoitajien kokonaisvaltaista hyvinvointia.

♥ ♥ ♥
**Yhdessä
enemmän!**

Hyvinvoiva Omaishoitoperheen tekemät terveystarkastukset

Huolehditko läheisestäsi? Varaa aika maksuttomaan hyvinvointi- ja terveystapaamiseen! Tapaaminen auttaa löytämään arkeen pieniä, hyvinvointia tukevia ratkaisuja ja vahvistamaan omaa jaksamista.

Laurean terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijat toteuttavat maksuttomia hyvinvointi- ja terveystapaamisia, jotka on tarkoitettu sinulle, joka **et ole virallinen omaishoitaja, mutta huolehdit läheisestäsi esimerkiksi sairauden, vamman tai ikääntymisen vuoksi. Huolehdittavanasi voi olla lapsi, nuori, aikuinen tai ikäihminen.**

- **Tapaamisia järjestetään 7.4.–7.5.2026** Hyvinkään sote-keskuksen Renton toimipisteessä, Suutarinkatu 2, Hyvinkää tai etänä.
Huom.! Tapaaminen ei sisällä lääkehoitoa, reseptien uusimista, rokotuksia eikä laboratorio- tai kuvantamistutkimuksia. Se ei korvaa terveydenhuollon palveluja, eikä tapaamista kirjata asiakas- tai potilastietojärjestelmään.
- **Muista täyttää esitietolomake ennen vastaanotolle menoa.**
Tulostettava lomake löytyy Keusoten verkkosivujen kautta. Kysymykset auttavat pohtimaan, mitkä asiat arjessa antavat voimaa ja mitkä kuormittavat. Linkin ajanvaraukseen ja/ tai tulostetun esitietolomakkeen saa Päiviltä ja Minnalta tai Keusoten verkkosivujen kautta: <https://www.keusote.fi/huolehditko-laheisestasi-varaa-aika-maksuttomaan-hyvinvointi-ja-terveystapaamiseen/>

*Hyvinvointi- ja terveystapaamisia kehitetään
Hyvinvoiva omaishoito-perhe -hankkeessa yhdessä
Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen, Laurea ammattikorkeakoulun,
Hyvinkään ja Keski-Uudenmaan Omaishoitoyhdistysten kanssa.
Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää
valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.*

Omaishoitajaliiton webinaarit

Webinaarit ovat Omaishoitajaliiton järjestämiä, maksuttomia verkkoluentoja, jotka on tarkoitettu omaishoitajille ja kaikille läheisestään huolehtiville.

Omaishoitajan kokema häpeä – miten sitä voi hoitaa?

Torstaina 9.4. klo 17–18

Mitä häpeä on ja miten se voi näkyä omaishoitajan arjessa.

Miten haitallisesta häpeästä voi päästä eroon?

Häpeää voidaan hoitaa opettelemalla myötätuntoisempaa suhtautumista omaan itseän. Yksi häpeän vastavoima on omien onnistumisten huomaaminen.

Asiantuntijana psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti
Katja Myllyviita.

Ilmoittautuminen viimeistään 7.4.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

Merkityksellisuuden äärellä – mielen taitoja omaishoitajien hyvinvointiin

Torstaina 7.5. klo 17–18

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.

Asiantuntijana psykologian tohtori ja sairaanhoitaja, MIELI Suomen
Mielenterveys ry:n johtava asiantuntija Sirkkaliisa Heimonen.

Ilmoittautuminen viimeistään 5.5.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

OmaisOivan kahvilat webinaarien merkeissä

Jos haluat katsoa webinaarit yhdessä toisten kanssa, tule kanssamme katsomaan kahvin kera Omaishoitajaliiton webinaarit.

Katselun jälkeen keskustelua aiheesta!

- torstaina 9.4. klo 17–18.30 **Omaishoitajan kokema häpeä – miten sitä voi hoitaa?** OmaisOivan toimistolla Hyvinkäällä
- torstaina 7.5. klo 17–18.30 **Merkityksellisyyden äärellä – mielen taitoja omaishoitajien hyvinvointiin**, Antonin talolla Riihimäellä

Ilmoittautumiset Päiville tai Minnalle viimeistään päivää ennen.

Yhteiskatselu järjestetään, jos osallistujia on vähintään viisi.

Kuinka lakia luetaan?

Torstaina 26.3. klo 16–18

Webinaarissa kuullaan sosiaaliasiavastaavan tehtävistä ja siitä, miten hänen palveluitaan voi hyödyntää. Lisäksi käsitellään uuden vammaispalvelulain ajankohtaisia muutoksia sekä tilanteita, joissa palveluja uhataan heikentää.

- **Tervetuloa** Kukka-Maaria Maunula, Itä-Suomen aluevastaava, Omaishoitajaliitto
- **Miten hyödyntää sosiaaliasiavastaavan palveluita?** Hanna Mäkijärvi, sosiaali- ja potilasasiavastaava, Siun sote
- **Vammaispalvelun rajoitukset ja mahdollisuudet – mitä asiakkaan on hyvä tietää?** Anne Saarinen, vammaispalveluiden asiantuntija (HTM), Kehitysvammaisten Tukiliitto
- **Kommenttipuheenvuoro: Omaishoitajan asema ja oikeudet palveluiden heikentyessä.** Elias Vartio, oikeudellinen asiantuntija (OTM, VTM), Omaishoitajaliitto

Ilmoittautuminen viimeistään 25.3.

Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Yhteystiedot

Hyvinkään Omaishoitajat ry

Käyntiosoite:

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

Postiosoite:

Kankurinkatu 4–6 C2, 05800 Hyvinkää

kotisivu: www.hyvinkaanomaishoitajat.fi

sähköposti: hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com

Facebook: [Hyvinkaan Omaishoitajat ry](https://www.facebook.com/HyvinkaanOmaishoitajatRy)

Instagram: [OmaisOivat Hyrisee](https://www.instagram.com/OmaisOivatHyrisee)

Puheenjohtaja Marjukka Honkanen

puh. 050 582 1928, hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com

Omaistoiminnan vastaava Minna Heikkilä

puh. 040 588 2320, minna@hyvinkaanomaishoitajat.fi

Omaistoiminnan ohjaaja Päivi Koppelmäki

puh. 044 238 6453, paivi@hyvinkaanomaishoitajat.fi



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA