



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Jäsenkirje
marraskuu 2022



*Elä ja rakasta
jokaista hetkeä edessäsi
sellaisena kuin se on.*

Puheenjohtajan terveiset

Syksyn lehdet putoilevat ja talvea odottelemme, joskin vielä on ollut ajankohtaan nähden harvinaisen lämmintä. Tämä aika kaikkineen, maailmantapahtumineen, koronoineen ja ilmastonmuutoksineen vaatii meiltä paljon ja haastaa omaa arkeamme omaishoitajuuden lisäksi.

Iso muutos arkeemme on, kun Keusote nykyisellään päättää toimintansa ja 1.1.2023 siirrymme Hyvinvointialueen osaksi. Mielenkiinnolla odotamme, mitä se tuo tullessaan. Yhdessä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n kanssa aiomme heti viedä omaishoitajien terveisitä toimintaansa aloittavalle Hyvinvointialueen valtuutetuille.

Tämän päivän haasteiden keskellä jaksamiseksi lainaan tähän Helsingin emerituspiispan Eero Huovisen sanoja hänen vastatessaan toimittajan kysymykseen, miten voimme arjessa selvitä eteenpäin.

Huovinen vastasi: ”pidetään pää kylmänä, sydän lämpimänä ja kädet ristissä.”

Tässä vielä tapahtumia, jonne olette kaikki lämpimästi tervetulleita:

- syyskokous keskiviikkona 16.11. klo 18 yhdistyksen toimistolla (Kansankatu 10 B 28, käynti sisäpihalta, B-rapun viereinen ovi vasemmalla)
- kirkkopyhä sunnuntaina 20.11. klo 10 Hyvinkään kirkossa
- pikkujoulut keskiviikkona 14.12. klo 12:30 - 14:30 Hyvinkään seurakuntakeskuksessa



Ari-Pekka Laakso
puheenjohtaja

Ajankohtaista

- Valtakunnallista omaishoitajien viikkoa vietetään 20.-27.11. Vuosi 2022 on 20. juhluvuosi, jonka aikana nostetaan esiin vapaaehtoistoiminnan merkitystä yhteiskunnassa. Teemaviikon aloittaa perinteeksi muodostunut omaishoitajien kirkkopyhä 20.11.
 - Hyvinkäällä kirkkopyhä on sunnuntaina 20.11. klo 10 Hyvinkään kirkossa (kolehti kerätään Hyvinkään Omaishoitajille).
 - keskiviikkona 23.11. tarjotaan Pysäkillä omaishoitoviikon kakku-kahvit yhdistyksen toimistolla - tervetuloa!
- Omaishoitosopimukset saattavat muuttua hyvinvointialueille siirryttäessä. Omaishoidon tuen toimintaohjeet mukaan lukien kriteerit ja palkkioluokat yhtenäistetään vuoden vaihteessa hyvinvointialueittain. Hyvinvointialueet ja kunnat tiedottavat mahdollisista muutoksista ja niiden aikatauluista. Muutos omaishoitosopimuksessa voi tapahtua eri tavalla hyvinvointialueittain riippuen siitä, onko jo aiemmin toimittu yhtymäpohjaisesti yhtenäisin toimintaohjein vai ollaanko tehty tai vielä tekemässä yhtenäisiä toimintaohjeita. Hyvinvointialueiden tulee irtisanoa vanha sopimus 2 kk ennen sen päättymistä ja tiedottaa asiasta.
- Vuoden 2023 tuettujen lomien haku on auennut! Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää Omaishoitajaliiton kanssa 21 lomaa vuonna 2023. Lisätietoa: www.mtlh.fi/lomatarjonta/vertaisryhmille/lomat-jarjestoittain/omaishoitajaliitto-ry/
- Yhdistyksen vapaaehtoistoimijat päivystävät Onnensillan kahvilavuorolla parillisten viikkojen torstaina klo 11-14. Seuraavan kerran kahvilavuoro on torstaina 3.11. Poikkeaa kannattamaan kahvilaa ja juttusille!
- Seuraathan yhdistyksen ilmoittelua myös Aamupostin ja Viikkouutisten yhdistyspalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.

Tapahdumia

K KAUPPIAAT 110

110-juhlavuottaan viettävä K-kauppiasliitto on tehnyt lahjoituksen, jolla Hyvinkään Omaishoitajat ry ja Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry järjestävät yhteistyössä virkistyspäivän omaishoitajille.

**Virkistyspäivää vietetään
lauantaina 26.11. klo 11:30–15:30
lounaan ja elokuvan merkeissä
Hotelli Sveitsissä ja Biorex Hyvinkäessä
(Härkävehmaankatu 4)**

Tilaisuuteen ovat tervetulleita Hyvinkään ja Keski-Uudenmaan alueella asuvat eläkeikäiset omaishoitajat, jotka hoitavat läheistään kotona (omaishoitospimusta kunnan kanssa ei tarvita).



Paikkoja on rajoitetusti, joten ilmoittaudu pikaisesti mukaan! Ilmoitathan samalla myös mahdollisesta erityisruokavaliosta.

Sitovat ilmoittautumiset 10.11. mennessä Päiville.

Katse huomiseen -kahvila läheisensä menettäneille



tiistaina 1.11. klo 14
yhdistyksen toimistolla

Tilaisuutta ovat alustamassa Hymisen (Hyvinkään Seudun Mielenterveysseura ry:n) kriisityöntekijät Samu Laaksonen ja Taina Palmroos.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Päiville.



Yhdistyksen syyskokous

keskiviikkona 16.11. klo 18
yhdistyksen toimistolla
(Kansankatu 10 B 28, käynti sisäpihalta,
B-rapun viereinen ovi vasemmalla)

Kokouksessa esillä sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilu.

Valtakunnallinen omaishoitajien kirkkopyhä

sunnuntaina 20.11. klo 10
Hyvinkään kirkossa

Kolehti kerätään Hyvinkään Omaishoitajille.

Jumalanpalveluksen jälkeen klo 11
alkaa kirkollisvaalien äänestys kirkossa ja
siksi nyt ei perinteisiä kirkkokahveja,
vaan sen sijaan kirkon ulkopuolella tarjolla keittoa.

Pikkujoulut

keskiviikkona 14.12. klo 12:30-14:30
Hyvinkään seurakuntakeskuksen
yläkerran juhlasalissa

Ilmoittautumiset pikkujouluun
VAIN SUORAAN SOITTAMALLA
sunnuntaina 4.12. klo 13 -18 ja
maanantaina 5.12. klo 13-18
puheenjohtaja Ari-Pekka Laaksolle
(puh. 044 203 8297).



OmaisOiva tarjoaa vapaaehtoisilleen:

Hyvä Pomo -elokuva

maanantaina 28.11. klo 17 Kino Sampo
(Suokatu 9, Riihimäki)

”Sukuyritystä johtava Blanco jaksaa korostaa työntekijöilleen, miten kaikki ovat tehtaassa yhtä perhettä, vaikka käytännössä perhe toimii aina firman ja pomon ehdoilla. Blancon vaakatehdas on valittu ehdolle tärkeänyrityspalkinnon saajaksi, ja kulissien pitää kiiltää. ”Ihmisläheisen” johtajankärsivällisyys joutuu koetukselle, kun irtisanottu työntekijä pystyttää kapina leirinsä tehdasta vastapäätä ja luotettu kakkosmies alkaa lepsuilla töissä aviokriisin takia. Palkintokomitean vierailu lähestyy, ja pomon hymy muuttuu yhä jäykemmäksi kriisien kasautuessa.”

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Päiville.

OivaHetket

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

Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme lisää toiminnastamme:
Päivi Koppelmäki: pk.omaisoiva@gmail.com, puh. 044 238 6453
Minna Heikkilä: mh.omaisoiva@gmail.com, puh. 040 588 2320

Neuvontapiste Piipahdus

Tietoa ja tukea omaishoitotilanteeseen.

maanantaisin 14.11. ja 12.12.
klo 10-12 yhdistyksen toimistolla
(jatkuu tammikuussa 16.1.)

Puhelinaika

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

Vertaistukea

Mieli Hyvin -ryhmä

keskiviikkoisin 9.11. ja 7.12. klo 17-18:30

Huom! 7.12 on ryhmän pikkujoulut ja päättäjäiset!

Ryhmä on mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen.

Lisätietoja: Hanna Jalava, puh. 0400 408 771

Omaishoitajien Pysäkki

keskiviikkoisin 26.10. ja 23.11.
klo 13-15
(jatkuu tammikuussa 25.1.)

Huom! 23.11. Pysäkillä tarjotaan omaishoitoviikon kakkukahvit!
OmaisOivasta Päivi ja Minna mukana!

Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

Vetäjinä Tarja Koppinen ja
Hanna-Leena Kortene.



Meidän Muistikerho

joka toinen eli parillisten viikkojen keskiviikkoina
(7.9 alkaen) klo 10-11.30
(jatkuu tammikuussa 11.1.)

Kerho on tarkoitettu ensisijaisesti muistihäasteitä omaaville henkilöille muistin virkistämiseksi.

Lisätietoja: Riitta Linnekoski, puh. 050 918 5005 ja
Riitta Puupponen, puh. 040 547 3044

Hyvinkään Seudun Emot

Erityislasten vanhempien vertaisryhmä.

keskiviikkoisin 2.11. ja 7.12. klo 17-19
(jatkuu tammikuussa 4.1.)

Ryhmän ohjaajina toimivat Leijonaemojen
vertaisohjaajat Susanna ja Terhi.

Ryhmä löytyy Facebookista: [Hyvinkään Seudun Emot](#) ja
Instagramista [hyvinkaan_erityisemot](#)

Äijäryhmä

torstaisin 3.11. ja 1.12. klo 10-11:30
(jatkuu tammikuussa 7.1.)

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.

Ryhmän isäntänä toimii Jyrki Ista.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville.

Oivallinen Verkkokahvila

torstaisin 27.10., 17.11. ja 8.12. klo 10-11
Whereby-ohjelmalla osoitteessa
whereby.com/vertaiset-riihimaki

Lisätietoja Päiviltä.

Virtaa vertaisuudesta

maanantaisin 14.11. ja 12.12. klo 13-14:30
(jatkuu tammikuussa 9.1.)

*Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla hoidettava asuu kotona,
ja joita omaishoitajuus akuutisti koskettaa.*

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville.

Liikunta

Kuntosalivuorot

tiistaisin klo 9-10 ja 10-11
Lepovillan kuntosalilla (Torikatu 10)

Huom! Saimme loppuvuodeksi toisen kuntosalivuoron.
Etenkin aikaisemmalle vuorolle mahtuu hyvin mukaan!

Kuntosalista lisätietoja kaipaavat ja
etenkin ensimmäistä kertaa kuntosalille menevät,
ottakaa yhteyttä Riitta Linnekoskeen
(puh. 050 918 5005).

Ulkoiluretki

torstaina 10.11. klo 11
lähtö Sveitsin uimalan parkkialueelta
(Teerimäenkatu 6)

Härkävehmaan nuotiopaikalla kahvia ja makkaranpaistoa.



Verkkoluennot

Näin luet lakia

keskiviikkona 16.11. klo 12:30-15

Webinaarin teemana on omaishoitajan oikeudet. Koulutuksessa perehdytään apua tarvitsevan läheisen taloudellisten asioiden hoitamiseen, kuullaan omaishoitajan oikeudesta läheisensä terveystietoihin sekä tarkastellaan omaishoitajan itsemääräämisoikeutta ja omaisolettamaa läheisen kotiutuessa terveydenhuollon yksiköstä.

Luentojen aiheina:

- *Edunvalvonta, edunvalvontavaltuus vai valtakirja?*
Jari Sutinen, erityisasiantuntija, Digi- ja väestötietovirasto
- *Tiedonsaantioikeus – kenellä oikeus läheisen terveystietoihin?*
Maija Voutilainen, lakimies, THL
- *Omaishoitajan itsemääräämisoikeus – omaisolettama kotiutus-tilanteessa.* **Jukka Tolonen**, hallinnollinen ylilääkäri, HUS

[Ilmoittautuminen](#) 14.11. mennessä.

Palautumisesta osa arkea

torstaina 17.11. klo 17-18

*Palaututko arjen tehtävistä ja vastuista riittävästi?
Miten palautumista voi edistää?*

Webinaarissa käsitellään kuormituksen säätelyä sekä palautumisen keinoja. Kuormituksen kertymistä voi havainnoida sekä kehon että mielen kautta. Siihen on myös monia vaivattomia keinoja vaikuttaa – raskaankin arjen lomassa.

Aiheesta on puhumassa neuropsykologi **Johanna Stenberg**.

[Ilmoittautuminen](#) 14.11. mennessä.

Kenen elämää elän?

torstaina 8.12. klo 17-18

Webinaarissa pysähdytään pohtimaan, miksi ja milloin olisi hyvä kysyä itseltään: ”kenen elämää elän?”

Silloin kun huolehtii läheisestään, jää itsestä huolehtiminen helposti taka-alalle. Kiireinen arki ja uppoutuminen läheisen auttamiseen voi saada omaishoitajan unohtamaan itsensä. Velvollisuudentunto tai syyllisyyden tunteet saattavat houkutella ohittamaan omat tarpeet. Oma hyvinvointi on kuitenkin edellytys sille, että jaksaa huolehtia läheisestään. Joskus myös jaksamiselle saattaa tulla raja vastaan.

Aiheesta on puhumassa psykologi ja omaishoitajana toiminut **Pirkko Lahti**, joka on Suomen Mielenterveysseuran entinen ja pitkäaikainen toiminnanjohtaja.

[Ilmoittautuminen](#) 5.12. mennessä.

Jos haluat katsoa verkkoluennot itsenäisesti, ilmoittautumiset: elina.koponen@omaishoitajat.fi tai puh. 020 7806 589.

Jos haluat tulla katsomaan verkkoluennot yhdistyksen toimistolle, ilmoittautumiset Päiville.



Yhteystiedot

Hyvinkään Omaishoitajat ry
toimisto: Kansankatu 10 B 28, Hyvinkää

kotisivu: www.hyvinkaanomaishoitajat.fi
sähköposti: hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com
Facebook: [Hyvinkään Omaishoitajat ry](#)
Instagram: [OmaisOivat Hyrisee](#)

puheenjohtaja **Ari-Pekka Laakso**
ap.kaisalaakso@gmail.com, puh. 044 203 8297

omaistoiminnan vastaava **Minna Heikkilä**
mh.omaisoiva@gmail.com, puh. 040 588 2320

omaistoiminnan ohjaaja **Päivi Koppelmäki**
pk.omaisoiva@gmail.com, puh. 044 238 6453

OmaisOiva

