



*Katso taaksesi ja kiitä.
Katso eteenpäin ja luota.
Katso ylöspäin ja usko.
Katso ympärillesi ja rakasta.*

Puheenjohtajan terveiset

Vuosi on vaihtunut ja raketitkin paukkuneet. Tätä kirjoittaessa paukkuu lähinnä pakkanen.

Olemme uuden edessä myös Omaishoitajien asioissa, kun KeuSote on siirtynyt historiaan ja Hyvinvointialue on aloittanut toimintansa. Mielenkiinnolla ja pienellä jännityksellä odotamme, mitä tuleman pitää.

Myös yhdistyksemme toiminta on käynnistymässä ja vähän uutta meilläkin. Vuosikokouksessa marraskuussa Eila Hietanen jätti paikkansa hallituksen jäsenenä ja tilalle valittiin uutena Aija Tervonen. Tervetuloa Aija mukaan ja suuret kiitokset Eilalle! Ja kiitokset omasta puolestani luottamuksesta jatkaa puheenjohtajana! Hallituksen jäsenten ja varajäsenten nimet toisaalla.

Toivotan meille kaikille voimia ja rohkeutta oman arkemme keskelle!

Kaikesta mieltä askarruttavasta huolimatta kantakoon meitä uuden edessä Hanna Ekolan runosta ajatus:

*”Lumen hohdossa välkkyvä lupaus,
jossa kaikki entinen on jäänyt taakse”
(Valoa ja voimaa 2004).*



Ari-Pekka Laakso
puheenjohtaja

Ajankohtaista

- Hyvinkään Omaishoitajat ry:n vuoden 2023 hallituksen muodostavat Ari-Pekka Laakso (puheenjohtaja), Riitta Puupponen, Aira Rönkkö, Jyrki Ista, Tuula Karhunen, Riitta Linnekoski, Aliisa Pitkänen, Inga-Lill Rajala ja Aija Teronen (uusi). Varajäseniä ovat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.
- Onnensillan toiminta jatkuu normaalisti kiinteistössä olleesta tulipalosta huolimatta eli yhdistyksen vapaaehtoistoimijat päivystävät Onnensillan kahvilavuorolla parillisten viikkojen torstaina klo 11-14. Seuraavan kerran kahvilavuoro on torstaina 26.1. Poikkea kannattamaan kahvilaa ja juttusille!
- Omaishoitajaliiton vuoden 2023 teema on arjen turvallisuus. Arjen turvallisuutta tarkastellaan monesta näkökulmasta. Arjen turvallisuus on kodin turvallisuuden ja tapaturmien ennaltaehkäisyyn lisäksi turvaa ihmis- ja omaishoitosuhteissa. Teemaan liittyen 6.-12.2 vietetään hätänumeroviikkoa ja 16.3. kansallista lääkehoitopäivää.
- Hyvinkään Omaishoitajat sai yhdessä Kriisikeskus Hymisen kanssa Eskola-avustusta Mielenterveys elämäntaitona (MTEA 1) -kurssin järjestämistä varten. Kurssi on toteutumassa kevään aikana omaishoitajille ja vapaaehtoistyötä tekeville. Tiedotamme asiasta lisää päivämäärien tarkennettua.
- Seuraathan yhdistyksen ilmoittelua myös Aamupostin ja Viikkouutisten yhdistyspalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa sekä Instagramissa.

Tapahdumia



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan sote

Keusoten hyvinvointikiertue

tiistaina 17.1. klo 10.30-12.30 terveystieteiden keskuksessa (Sandelininkatu)
ja klo 15-17 kauppakeskus Willassa Citymarketin edessä

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue aloitti vuodenvaihteessa toimintansa, ja nyt on aika tulla tutuksi! Tule tapaamaan, tutustumaan hyvinvointialueeseen ja keskustelemaan esimerkiksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä!

Paikalla on Keusoten ja paikallisten järjestöjen ammattilaisia:
Hyvinkää Omaishoitaja edustaa Päivi.

Ideointia ja iltapalaa - ilta kaikille vapaaehtoistyötä tekeville tai vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille

keskiviikkona 18.1. klo 17-19 yhdistyksen toimistolla

Tule kuulemaan kevään koulutuksista, tutustumaan uusiin materiaaleihin ja suunnittelemaan kevään ja kesän 2023 toimintaa.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 16.1. mennessä Päiville.

OmaisOivan infokioski

Hyvinkään sairaalan Olka-pisteellä
tiistaina 24.1. klo 9-13

Hyvinkään Yhden Päivän Jutussa
torstaina 18.5.

kiasma_

Omaishoitajien omakustanteinen retki **nykyaiteen museoon Kiasmaan**

torstaina 26.1.

Lähtö Riihimäen rautatieasemalta klo 10.55 lähtevällä R-junalla
ja Hyvinkään rautatieasemalta klo 11.03 lähtevällä R-junalla.

*Jenny ja Antti Wihurin rahasto on lahjoittanut järjestöille lippuja,
joilla pääsee maksutta joko Kiasmaan tai Sinebrychoffin museoon.*

Lippu on voimassa tammikuun loppuun
ja lippuja on rajoitettu määrä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville.

OmaisOiva

Ovet-valmennus



Ovet-valmennus

*Ovet-valmennus on tuhti tietopaketti omaisille, jotka kaipaavat
lisätietoa palveluista ja valmiuksista omaishoitajuuteen.*

Neljän kerran valmennus:
torstaisin 2.3., 9.3., 16.3 ja 23.3. klo 12-15
OmaisOivan / yhdistyksen toimistolla

Mukana ovat myös Keusoten palveluohjaus ja fysioterapia.

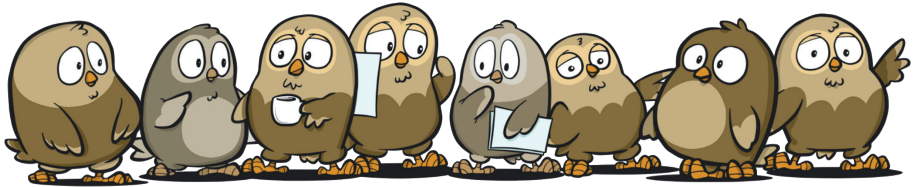
Lisätietoja ja ilmoittautumiset maanantaihin 27.2. mennessä
Päiville puh. 044 238 6453 / pk.omaisoiva@gmail.com

Lions Club Viertolan järjestämä

Kevättempaus kaikenikäisille omaishoitoperheille

lauantaina 6.5. klo 11-14 Lehtolan majalla

Luvassa lihasoppaa, musiikkia ja muuta mukavaa puuhaa!



OivaHetket

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

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.

maanantait 9.1., 13.2., 13.3., 17.4. ja 8.5.
klo 10-12 yhdistyksen toimistolla

OmaisOivan puhelinaika

Tavoitat Päivin tai Minnan myös soittamalla
puhelinaikana keskiviikkoisin klo 9-12.

Vertaistukea

Meidän Muistikerho

joka toinen keskiviikko (parilliset viikot)
11.1. alkaen klo 10-11.30

Kerho on tarkoitettu ensisijaisesti muistihaasteita omaaville henkilöille muistin virkistämiseksi.

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

Äijäryhmä

torstait 12.1., 9.2., 9.3., 6.4 ja 4.5. klo 10-11:30

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.

Ryhmän isäntänä toimii Jyrki Ista.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville.

OmaisOivan teemalliset iltakahvilat

torstait 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5. klo 17-18:30

Kahvilassa kuuntelemme alustuksena Omaishoitajaliiton noin tunnin kestävästä webinaarista, jonka jälkeen keskustelua aiheesta.

Aiheet:

- 9.2. Luopumisen aiheuttamat tunteet
- 9.3. Lempeämmän katseen tiellä
- Voimauttava valokuva
- 13.4. Mielen maisemat ja aistit



Virtaa vertaisuudesta

maanantait 9.1., 13.2., 13.3., 17.4. ja 8.5. klo 13-14:30

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

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville.

Omaishoitajien Pysäkki

keskiviikot 24.1., 22.2., 22.3., 19.4., ja 24.5.
klo 13-15

- 24.1. Keusoten apuvälinepalvelut ja toimintaterapeutti
- 22.2. Vierailu Onnensillassa (mukana Anni Rekilä ja Noora Widing)
- 22.3. Penninvenytystä ja varautumista
- 19.4. Vierailu Hyvinkään kirjastossa
- 24.5. Kevätkekkerit

Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

Vetäjinä Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.

Liikunta

Kuntosaliryhmät

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

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

Erityislapsiperheet

Hyvinkään Seudun Emot

Erityislasten vanhempien vertaisryhmä.

Kokoontuu kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 17-19.
Vuoden ensimmäinen tapaaminen on 4.1.

Ryhmän ohjaajina toimivat Leijonaemojen
vertaisohjaajat Susanna ja Terhi.



Maksuton vuoro Superparkissa

Hyvinkään ja Riihimäen seudun erityislusten
perheille

lauantaina 28.1. klo 9-11
Superpark Sveitsissä (Härkävehmaankatu 4)

Ilmoittautumiset Minnalle.



Ota yhteyttä sähköpostitse:

hyvinkaa@leijonaemot.fi

Tutustu sosiaalisen median kautta:

Facebook: [Hyvinkään Seudun Emot](#)

Instagram: [hyvinkaan_erityisemot](#)

Verkkoluennot

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

Jos haluat tulla katsomaan verkkoluennot Omaisoivan teemallisiin iltakahviloihin yhdistyksen toimistolle, ilmoittautumiset Päiville.

Luopumisen aiheuttamat tunteet

torstaina 9.2. klo 17-18

Omaishoitajuuteen liittyy monenlaista luopumista.

On voinut joutua luopumaan yhteisistä suunnitelmista ja unelmista, harrastuksista, jopa entisenlaisesta suhteesta läheiseen.

Luopumista tapahtuu erityisesti muutokohdissa:

kun sairaus etenee, aloitetaan vuorohoito,

läheinen siirtyy hoitokotiin tai menehtyy.

Luopuminen haastaa meitä kohtaamaan monenlaiset tunteet itsessämme. Miten kestän nämä tunteet ja hankalan olotilan?

Onko normaalia, jos koenkin helpotusta ja hyvää oloa surun rinnalla?

Aiheesta puhuu **Kaisa Hartikka** Oulun seudun omaishoitajat ry:n
Tukena muutoksessa -hankkeesta.

Mukana on entinen omaishoitaja kertomassa omista luopumiseen liittyvistä tunteistaan ja niiden käsittelystä.

[Ilmoittautuminen](#) 7.2. mennessä.



Lempeämmän katseen tiellä – Voimauttava valokuva

torstaina 9.3. klo 16-18

Nähdyksi tuleminen on ihmisen syvä perustarve. Voimauttava valokuva on lempeään katseeseen perustuva menetelmä, jonka turvalliset pelisäännöt auttavat ihmisiä kohtaamaan itsensä sekä toisensa herkemmin.

Miina Savolaisen valokuviin ja tarinoihin pohjaava luento johdattaa oman elämäsi koskettavien, rakkaiden ja lohduttavien asioiden äärelle. Samalla ammennat arkeesi voimavaroja, toivoa ja merkityksellisyyttä.

Miina Savolainen on voimauttavan valokuvan menetelmän kehittäjä, sosiaalikasvattaja ja taiteen maisteri.

[Ilmoittautuminen](#) 7.3. mennessä.

Mielen maisemat ja aistit

torstaina 13.4. klo 16-18

Ihmiselle hyvän ja kauniin aistiminen kuvan, liikkeen ja kosketuksen kautta on merkittävä osa aineetonta hyvinvointia. Isto Turpeinen johdattaa omaishoitajat aistisuuteen ja kuvan katsomisen kautta omaan nyt-hetkiseen kokemiseen.

Isto Turpeinen on taustaltaan tutkija ja tanssipedagogi. Hän toimii asiantuntijana kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijapalveluissa Taiteen edistämiskeskuksessa.

[Ilmoittautuminen](#) 11.4. mennessä.

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

