



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Jäsenkirje
3/2025



*Tunnen tuoksut
tunnen ilman ympärilläni
ja herkistyn kuuntelemaan sisimpääni*

*hengitykseni on luonnollista
voin luottaa seuraavaan hetkeen
se hetki syntyy tässä henkäyksessä*

Sen

-Sari Lehtimäki, runotalo.fi-

Puheenjohtajan terveiset

Tätä kirjoittaessani on yksi kesän lämpimimmistä ja sateettomista päivistä. Tosin tuulta näyttää riittävän. Kohta on kesä taas mennyt lomineen kaikkineen ja uusi toimintakausi alkamassa. Tarjolla on taas monenlaista, mihin voi tulla mukaan.

Ensi vuoden alusta aloittaa yhdistyksemme uusi puheenjohtaja sekä vähän uudistunut hallitus kaksivuotiskautensa. Palataan tähän tuonnempana. Joka tapauksessa hienoa, että saadaan uusia toimijoita mukaan.

Viime kevään päätteeksi toukokuussa vietimme OmaisOivan 10-vuotisjuhlia. Minna ja Päivi ovat ansiokkaasti jaksaneet tuon ajan työtänsä tehdä ja toivoaksemme myös jaksavat jatkossakin. Kiitos vielä Minna ja Päivi tähänastisesta uurastuksesta.

Toivon meidän jokaisen arkeemme sateen ja tuulen lomaan myös aurinkoa seuraavan runoelman sanoin:

*Onnen hetkiä,
löytöretkiä.
Hyvää kuntoa,
myötätuntoa.
Riemunhyppyjä,
naurunryppyjä.
Pitkää mieltä,
viisasta kieltä.
Vanhaa ja uutta,
elämän sankaruutta.*



Ari-Pekka Laakso
puheenjohtaja

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

Ajankohtaista

- **Hyvinkään Omaishoitajat ry:n kevätkokous** pidettiin 5.5.2025 Onnensillassa. Tilinpäätös vuodelta 2024 hyväksyttiin ja hallitukselle myönnettiin vastuuvapaus. Kaudelle 1.1.2026–31.12.2027 yhdistyksen puheenjohtajaksi valittiin Marjukka Honkanen. Yhdistyksen hallituksen jäseniksi edellä mainitulle kaksivuotiskaudelle valittiin Tuula Karhunen, Aira Rönkkö, Riitta Puupponen, Riitta Linnekoski, Leena Lehtinen, Jyrki Ista, Hanna Rumpunen ja Riitta Pirttilahti. Varajäseniksi valittiin Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene. Inga-Lill Rajala, Aija Teronen ja Ari-Pekka Laakso eivät enää olleet käytettävissä. Kiitos aktiivisuudesta ja onnea valituille!
- **Hyrian opiskelijoiden säännölliset vierailut omaishoitoperheiden tukena** jatkuvat lokakuussa 2025. Jos tarvitset pienen hengähdys-hetken arjessa, opiskelijayhteistyö voi olla juuri sinulle. Toiminta on maksutonta. Ilmoittaudu mukaan 22.9. mennessä Päiville.
- **Hyvinkään Omaishoitajien kahvilavuoro Onnensillassa** jatkuu torstaina 4.9. klo 10–14. Tervetuloa aina parillisten viikkojen torstaina kahville ja juttelemaan sekä kannattamaan yhdistyksen toimintaa!
- Hyvinkään Omaishoitajien toimiston ovet ovat avoimna [Onnensillan syyskauden avajaisissa](#) maanantaina 18.8. klo 12–14 ja [Villatehtaan avoimissa ovissa](#) torstaina 21.8. klo 17–20.
- Merkkää kalenteriin jo perinteinen koko perheen tapahtuma **Kummituksia ja kohtaamisia**, joka järjestetään keskiviikkona 29.10. Lisätietoa lähempänä tapahtumaa!
- **Vertaisryhmien toiminta jatkuu elo-syyskuussa!** Yhdistyksen syksyn toimintaa käynnistellään perinteisen Lehtolan majan retken merkeissä keskiviikkona 27.8. klo 13–15.
- Muistutuksena vielä, että ryhmiin osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä, joten niiden toimintaan voi tulla ensin vain tutustumaan! Ryhmät kokoontuvat pääasiassa yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6, rappu A7 (kerros 2A), 05800 Hyvinkää), ellei ilmoituksen yhteydessä ole toisin mainittu.

Tapahtumia

Retki Middle of Nowhere -taidepuistoon

Keskiviikkona 20.8. klo 13–15

[Middle of Nowhere](#) (Koskenmaantie 187, 05510 Hyvinkää)

Lähde kanssamme tutustumaan itseoppineiden taitelijoiden
huikeisiin teoksiin ja installaatioihin!

Hinta 10 €/hlö (sis. sisäänkäynti, opastuksen ja kahvit).
Maksu paikan päällä käteisellä.

Omat kyydit, kysy kimpakyytejä.

Ilmoittautuminen viimeistään 14.8. Minnalle tai Päiville.



Ideointia ja iltapalaa työikäisille läheisestään huolehtiville

Maanantaina 29.9.klo 17–18.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

Tervetuloa tutustumaan muihin työikäisiin, jotka huolehtivat
läheisestään ja suunnittelemaan syksyn toimintaa.
Luvassa on tietoisuus työn ja omaishoidon yhteensovittamisesta.

Huom.! Alaovet menevät kiinni klo 17.
Jos ovet ovat lukossa saapuessasi, soita ensisijaisesti Päiville.

Syysretki Hyrsylän mutkaan

Keskiviikkona 17.9. klo 12–19

[Hyrsylän mutka](#) (Hyrsyläntie 185, 09430 Saukkola, Lohja)

Riihimäen omaishoitoyhdistys tekee syysretken Hyrsylän mutkaan Lohjalle ja tarjoaa myös Hyvinkään yhdistyksen jäsenille mahdollisuuden osallistua retkelle (10 paikkaa, peruutuspaikkoja voi myös kysellä 27.8. jälkeen).

Hinta 40 €, josta sitova ilmoittautumismaksu 20 € maksetaan 1.9 mennessä Riihimäen seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n tilille FI95 4108 0010 5453 85.

Loppumaksu (20 €) kerätään käteisenä linja-autossa.

Lähtö linja-autolla klo 12.00 Hirsimäen S-marketin parkkipaikalta Riihimäeltä. Ruokailu Lohjalla ja sen jälkeen kahvit ja tutustuminen Hyrsylän mutkan museoon. Paluu noin klo 18.00.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen Tuire Sintoselle (puh. 0500 741 626) tai Reijo Kurkelalle (puh. 044 555 1043).

Katse huomiseen -kahvila



Torstaina 30.10. klo 13–14.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

Tunnelmallinen tapaaminen on tarkoitettu omaishoitajille, joiden läheinen on menehtynyt viimeisen vuoden aikana.

Ilmoittautuminen viimeistään 27.10. Minnalle tai Päiville.

Omais- ja läheishoitajien vertaispäivä

**Perjantaina 19.9.2025 klo 9-11.30 ja klo 13-15.30
Onnensillan yläkerrassa**

(samansisältöiset ohjelmat, valitse osallistutko aamu- vai iltapäivään)

Tietoiskujen teemat:

Monilääkityksen turvallinen toteuttaminen kotona:

Ohjeistusta arjen konkreettisiin haasteisiin. Mistä saa tietoa ja kenellä on vastuu?

Voimaannuttavat kohtaamiset omaishoidossa:

Ohjausta arjen omaishoitotyöhön.
Miten voin tunnistaa oman jaksamiseni?

Kohtaamisen haasteet arjen omaishoidossa:

Ohjausta erilaisten haasteellisten tilanteiden rauhoittamiseen, lääkkeettömät menetelmät kohtaamisissa

**Tilaisuuden
toteuttaa Laurean
opiskelijat!**

Tilaisuus on maksuton ja mukaan voi tulla yhdessä hoidettavan läheisen kanssa, läheisille ohjattua ohjelmaa.

Ilmoittautuessasi kerro osallistutko aamu- vai iltapäivän ohjelmaan, yhdessä hoidettavan kanssa ja erityisruokavalio tarjoilun vuoksi.

Ilmoittautumiset viimeistään 15.9.2025:

Minna (puh. 040 588 2320/minna@hyvinkaanomaishoitajat.fi)
tai Päivi (puh. 044 238 6453/paivi@hyvinkaanomaishoitajat.fi)



OmaisOiva



Hyvinkään
Omaishoitajat ry



KEUSOTE
keski-uudenmaan hyvinvointilaitos



Vertaistukea

Virtaa vertaisuudesta

Torstaisin 21.8., 18.9., 16.10., 20.11. ja 18.12. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

Ryhmä on tarkoitettu akuutissa omaishoitotilanteissa eläville.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Omaishoitajien Pysäkki

Käynnistellään yhdistyksen syksyn toimintaa
perinteisen Lehtolan retken merkeissä

keskiviikkona 27.8. klo 13–15,
jolloin syksyn ensimmäinen Pysäkki **Lehtolan majalla.**
Ohjelmassa makkaranpaistoa, arpajaiset, visailua
ja rentoa yhdessäoloa!



Keskiviikkoisin 24.9., 29.10. ja 26.11. klo 13–15
Onnensillan ryhmätila Annassa Villatehtaalla

Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

Vetäjinä toimivat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.

Yhdessä enemmän -kerho

Keskiviikkoisin 3.9., 1.10, 5.11. ja 3.12. klo 11–12.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

*Vertaisryhmässä kahvitellaan ja virkistäydytään yhdessä
osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti esimerkiksi musiikin,
yhdessä tekemisen ja mahdollisten pienten retkien muodossa.*

Toimintaa ohjaavat vapaaehtoiset ja Laurean sosionomiopiskelijat.

Äijäryhmä

Torstaisin 11.9., 9.10., 13.11. ja 11.12. klo 10–11
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.

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

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Liikunta

Kuntosalivuorot

Tiistaisin klo 9–10 ja 10–11 ja torstaisin klo 18.30–19.30
(Huom.! Torstain vuoro jatkuu aiemmasta tiedosta poiketen.)

Kuntosalivuorot on tarkoitettu Hyvinkään alueen omaishoitajille.

Huom.! Ovikoodin kuntosalille saa Riitalta
(Riitta Linnekoski puh. 050 918 5005) tai Päiviltä.
Muistathan merkitä käyntisi kuntosalilla olevaan vihkoon.

Liikuntaryhmä etänä

Laurea-ammattikorkeakoulun
fysioterapeuttiopiskelijat järjestävät
syksyllä (3.10–12.12.2025)
omaishoitajille liikuntahetkiä
perjantaisin klo 10–10.40 Teamsin välityksellä.



Liikuntahetket sisältävät hyvinvointia ja jaksamista edistäviä
lihaskuntoliikkeitä ja rentoutushetkiä, joita on helppo toteuttaa etänä.
Lisätietoja ja linkki tapahtumaan Päiviltä sekä facebookista ja
kotisivuilta lähempänä liikuntaryhmän alkamista.

Erityislapsiperheet



EXTRA!

Liikunta- ja kulttuuritapahtuma erityisryhmille

Riihimäellä

la 30.8.2025 klo 10-14

POHJOLANRINTEEN KOULUN JA URHEILUTALON PIHA-ALUEELLA

Tervetuloa kaikille avoimeen ja maksuttomaan koko perheen tapahtumaan!

OHJELMASSA MM.

Paikalliset urheiluseurat ja muut toimijat esittelevät toimintaansa * Keppihevostelua

Temppurata * Kaverikoirat * Panssariprikaati

Musiikista vastaa DJ HaTe

KATSO PÄIVÄN TARKKA OHJELMA

f Toimintakeskus Rivakka, f Riihimäen erityiset ry



VAMLAS
VAMMAKESKUS LÄHTEÄ JA KATUEN TOIMILAA

RIIHMÄEN SEURAKUNTA

HÄMEENMAA

Hyria

Riihimäen seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

OmaisOiva

Uma Häme

Riihimäen erityiset ry

TOIMINTAKESKUS Rivakka

RIIHMÄKI

Hyvinkään Seudun Emot

Torstaisin 4.9., 2.10., 6.11., 4.12. klo 17–19
Hyrian Kruunu-kampuksen B-talossa (Kauppalankatu 18)

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 **ilmoittautumiset** (pientä iltapalaa varten) **Päiville**
tai sähköpostitse hyvinkaa@leijonaemot.fi

Sähköpostitse myös pyynnöt WhatsApp-ryhmään liittamisestä.

Facebook: [Hyvinkään Seudun Emot](#)

Instagram: [hyvinkaan_erityisemot](#)



Paddington seikkailee -elokuvaesitys lapsille

Maanantaina 13.10. klo 17
Kino Sammossa (Suokatu 9, Riihimäki)

Elokuva on täynnä Paddingtonin ominaista nokkeluutta, viehätysvoimaa ja hervotonta huumoria ja se vie rakastetun marmeladia rakastavan karhun viidakkoon jännittävälle ja vauhdikkaalle seikkailulle. Kun Paddington saa kuulla rakkaan Lucy-tätinsä kadonneen seniorikarhujen yhteisöstä, hän ja Brownin perhe suuntaavat oitis Perun viidakkoon etsimään häntä. Etsintä alkaa arvoitukselliselle kartalle merkitystä johtolangasta. Aikeenaan ratkaista kadonneen tätinsä arvoitus, Paddington lähtee jännittävälle matkalle läpi Amazonin sademetsien – ja löytää sattumalta yhden maailman legendaarisimmista aarteista.

Kesto: 1 tunti ja 47 minuuttia

Tilaisuus on maksuton.

Esitys on koko perheelle, ei tarvitse ilmoittautua.

Taidetyöskentelyä kotona

Oma taidepäiväkirja -kurssi

Kurssi alkaa torstaina 11.9.

*Hyvinvointia edistäviä ja helppoja taidetyöskentelyn
hetkiä kotonasi, sinulle sopivassa aikataulussa.
Kurssi on suunnattu läheisestään huolehtiville.*

Taidepäiväkirja videotehtävissä voit tutkia taiteen tekemisen kautta elämää ympärilläsi ja inspiroitua väreistä ja onnistumisista.

Videolla opastetaan tehtävät eikä osallistuminen edellytä aikaisempaa taideosaamista tai kokemusta.

Ilmoittauduttuasi saat sähköpostitse käyttöösi kahdeksan taidetyöskentelyvideota, joita voit hyödyntää yksin tai perheesi kanssa, sinulle sopivan aikataulun mukaisesti. Videolinkit ovat katsottavissa älylaitteelta (puhelin tai tabletti) tai tietokoneelta.

Hyvinvoiva omaishoitoperhe -hanke lainaa sinulle taidetarvikepaketin syksyn ajaksi.

Tämä on hankkeen testikurssi, jota kehitämme edelleen osallistujien kokemusten pohjalta.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen Marika Kivistölle sähköpostitse marika.kivisto@laurea.fi



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

OmaisOiva

OivaHetket

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

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 Minnan tai Päivin myös soittamalla OmaisOivan puhelinaikana keskiviikkoisin klo 9–12.

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

OmaisOivan infokioskit

Etsivän vanhustyön päivillä

Torstaina 11.9. klo 10–12

Kauppakeskus Willassa Citymarketin edessä

Vanhustenviikolla

Torstaina 9.10. klo 10–14

Kauppakeskus Willassa Citymarketin edessä

OmaisOiva

Vapaaehtoiset

Katse huomiseen -ohjaajakoulutus

Keskiviikkona 20.8. klo 12–15

Koulutuksessa perehdytään Katse huomiseen -ryhmämalliin, joka antaa ohjaajalle keinoja ohjata ryhmiä, joissa omaishoitajat käyvät läpi luopumista ja siihen liittyviä tunteita sekä uutta elämäntilannetta.

Ilmoittautuminen viimeistään 15.8.

Osallisuutta vahvistamassa -toimintamalli ja Mun elämä -valmennusmalli erityislasten vanhempien tukemiseen -ohjaajakoulutus

Tiistaina 30.9. klo 13–14.30

Infotilaisuudessa esitellään Erityislasten vanhempien osallisuutta vahvistamassa -toimintamalli sekä vanhempien tukemiseen kehitetty Mun elämä -valmennusmalli.

Ilmoittautuminen viimeistään 22.9.

Vertaisryhmän ohjaaminen -ohjaajan peruskoulutus

Tiistaina 21.10. klo 8.30–15.30

Vertaisryhmän ohjaajakoulutuksessa osallistujat saavat tietoa ryhmän ohjaamisesta ja omaishoidosta sekä työvälineitä omaisten ryhmien ohjaamiseen.

Ilmoittautuminen viimeistään 17.10.

Omaishoitajien mielen hyvinvoinnin tukeminen -verkkokurssi

Kurssilta saat tietoa ja työkaluja omaishoitajien mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka kohtaavat työssään tai tehtävässään omaishoitajia. Kurssin arvioitu kesto on noin 2–3 tuntia.

Lisätietoja yllä olevista koulutuksista ja verkkokurssista
Omaishoitajaliiton kotisivuilta.

Omaishoitajaliiton webinaarit

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



Kun hoivavastuu muuttuu – näkökulmia omaishoitajille luopumisesta ja sopeutumisesta

Torstaina 11.9. klo 17–18

Omaishoitajuus on monivaiheinen matka, johon kuuluu myös luopumista. Entä kun hoitovastuu kevenee tai päättyy – esimerkiksi lyhytaikaishoitajaksojen alkaessa, läheisen muuttaessa hoitokotiin tai kuoltua? Miten omaishoitajan rooli muuttuu ja miten oma hyvinvointi kantaa uudessa elämäntilanteessa? Webinaarissa käsitellään omaishoitajuuden siirtymävaiheita, hoitovastuusta luopumiseen liittyviä tunteita sekä keinoja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Saat myös eväitä rakentamaan omaisyhteistyöhön hoidon ja hoivan eri ympäristöissä.

Asiantuntijana Omaisena edelleen ry:n omaisyhteistyön päällikkö Tuija Kotiranta.

Ilmoittautuminen viimeistään 7.9.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.



Keho ja mieli yhteistyössä – tukea omaishoitajan arkeen kehotietoisuudesta

Torstaina 2.10. klo 17–18

Omaishoitajan arjessa keho kantaa paljon – sekä konkreettista että henkistä kuormaa. Mutta mitä kehossa tapahtuu, kun kuormitus kasvaa? Miten omien tuntemusten ja kehon viestien kuunteleminen voi tukea jaksamista ja palautumista? Kehotietoisuus auttaa ymmärtämään omaa vireystilaa, tunnesäätelyä ja jaksamista. Se tukee yhteyttä itseen ja tarjoaa keinoja vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja hyvinvointia myös vaativissa elämäntilanteissa. Webinaarissa saat käytännöllisiä oivalluksia ja lempeitä työkaluja oman kehon ja mielen yhteistyön tukemiseen.

Asiantuntijana psykologi ja tanssi-liiketerapeutti Päivi Pylvänäinen.

Ilmoittautuminen viimeistään 28.9.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

OmaisOivan kahvilat webinaarien merkeissä

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

Katselun jälkeen keskustelua aiheesta!

- Torstaina 11.9. klo 17–18.30 yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla
- Torstaina 2.10. klo 17–18.30 Antonin talolla (Öllerinkatu 3, 11130 Riihimäki)

Ilmoittautuminen Päiville tai Minnalle viimeistään päivää ennen.

Yhteiskatselu järjestetään, jos osallistujia on vähintään viisi.



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 Ari-Pekka Laakso

puh. 044 203 8297, 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