



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Jäsenkirje
3/2026



*Ilta tummuu hiljaa,
tuuli hengittää viileää.
Omenapuu painaa oksiaan,
puna alkaa hehkua kuoressa.
Raskas on omena oksalla,
täynnä kesän aurinkoa ja unta.
Se odottaa maahan putoamistaan,
elokuun kypsää kultaa.*

-tekoäly-

Puheenjohtajan terveiset

Aurinkoiset päivät ja vihreä luonto ovat tuoneet valoa ja energiaa arkeen, vaikkakin kuljemme jo kohden syksyä. Toivottavasti mahdollisimman moni on saanut nauttia kesän parhaista puolista ja kerätä voimia tuleviin kuukausiin.

Yhdistyksemme kulunut kevät on ollut tapahtumarikas myös hallinnon näkökulmasta. Vuodenvaihteessa tehtävässään aloittanut puheenjohtaja joutui yllättäen jättämään tehtävänsä, mikä aiheutti hallituksessa nopeita muutoksia ja uudelleenjärjestäytymisen tarpeen. Tämä on luonnollisesti tuonut ylimääräistä työtä hallituksen jäsenille ja vaatinut joustavuutta monessa tilanteessa.

Haasteista huolimatta yhdistyksemme toiminta jatkuu vakaasti eteenpäin. Hallitus on järjestäytynyt uudelleen, toimintakyky on hyvä ja yhdistyksen perustehtävä omaishoitajien tukemisessa jatkuu kesäkauden yli normaalisti. Haluan kiittää hallituksen jäseniä heidän sitoutumisestaan, yhteistyöstään ja siitä työstä, jota he ovat yhdistyksen hyväksi tehneet muutosten keskellä.

Uutena puheenjohtajana haluan lämpimästi kiittää saamastani luottamuksesta. On kunnia saada toimia yhdistyksemme puheenjohtajana ja tehdä työtä omaishoitajien hyvinvoinnin edistämiseksi yhdessä hallituksen, työntekijöiden, vapaaehtoisten ja jäsenistön kanssa.

Toivotan kaikille jäsenille aurinkoista, rentouttavaa ja voimia antavaa loppukesän aikaa. Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme.



Jyrki Ista
puheenjohtaja

Ajankohtaista

- **Säästöpankkiryhmän [Hyviä tekoja](#) -kampanjan** yhdeksi lahjoituskohteeksi valikoitui Hyvinkään Omaishoitajat ry. Tarkemmat tiedot lahjoituksen käyttökohteesta seuraavassa jäsenkirjeessä. Kiitos Lammin Säästöpankki ja kaikki meitä äänestäneet!
- **Villatehtaan avoimet ovet** järjestetään torstaina 27.8. klo 17–19. Tutustu Villatehtaan historiaan ja nykyisyyteen sekä siellä toimiviin yhdistyksiin ja yrityksiin – unohtamatta kahvi- ja kakkutarjoilua: [Hyvinkään Villatehdas Oy](#) on taas vuoden vanhempi, joten myös kakku on metrin pidempi! Tervetuloa piipahtamaan myös Hyvinkään Omaishoitajien toimistolla, jossa paikalla on yhdistyksen hallituksen jäseniä.
- **Onnensillassa** kokeillaan syksyllä (maanantaista 17.8. alkaen) uutta, toiveiden mukaista aukioloaikaa klo 11–15. Huomioithan, että tämä vaikuttaa myös omaishoitajien kahvilavuoron aukioloaikaan.
- **[Onnensillassa](#)** järjestään syksyn 2026 aikana mm.
 - **rentoutushetkiä** tiistaisin 18.8., 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12. klo 14–15
 - Hyrian lähihoitajaopiskelijat tekevät **maksuttomia verenpaineen ja verensokerin mittauksia**: maanantaina 24.8. klo 12–14, maanantaina 21.9. klo 12–14, torstaina 8.10. klo 13–15, maanantaina 16.11. klo 12–14, keskiviikkona 2.12. klo 12–14 ja keskiviikkona 9.12. klo 12–14.
- Hyvinkään pääkirjastolla toimiva **[digitalkkaripalvelu](#)** toimii myös kesällä (22.9. asti) klo 9.30–15. Halutessasi voit varata digitalkkarille ajan asiakaspalvelusta (puh. 040 155 6390).
- **[Vanhustenviikkoa](#)** vietetään tänä vuonna **5.–11.10.** teemalla Arjen kohtaamiset. Yhdistyksen toimijoita on kohdattavissa perjantaina 6.10. klo 11–15 Hyvinkään Prisman edustalla.
- Huomio! **Puheenjohtajan sähköpostiosoite** on vaihtunut! Uusi osoite on toimisto@hyvinkaanomaishoitajat.fi. Vanha sähköpostiosoite hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com ei ole enää toiminnassa.

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

Tapahtumia



EXTRA!

Liikunta- ja kulttuuritapahtuma erityisryhmille
Riihimäellä
la 29.8.2026 klo 10-14
POHJOLANRINTEEN KOULUN JA URHEILUTALON PIHA-ALUEELLA

Tervetuloa kaikille avoimeen ja maksuttomaan koko perheen tapahtumaan!

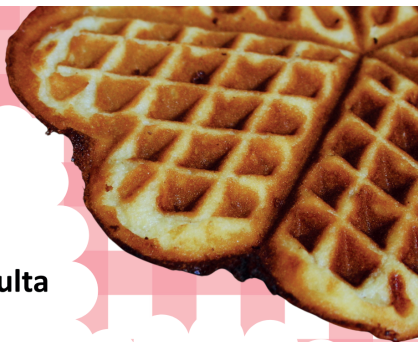
OHJELMASSA

Mukana urheiluseuroja ja lajikokeiluja mm. boffausta ja palloilulajeja, tempurata, panssariprikaatin ajoneuvot ja varusmiestoimikunnan bändi, hattaraa ja muita herkkuja! tapahtumaa vauhdittaa DJ ALLJAM!



Lauantaibrunssi työikäisille

lauantaina 19.9. klo 11-13
kulttuuri- ja vohvelikahvila Arkikulta
(Koulukatu 8, Hyvinkää)



*Huolehditko puolisostasi tai ikääntyneestä läheisestäsi?
Tule mukaan lauantaibrunssille tapaamaan
muita samassa tilanteessa olevia.*

Ilmoittautuminen viimeistään 10.9.
Minnalle tai Päiville.

Hyvinkään Omaishoitajat koko perheen tapahtumassa



keskiviikkona 28.10.
Villatehtaalla

(tarkemmat tiedot lähempänä tapahtumaa)



**Myyntikojusta
noidan sormia ja myrkkylientä
eli makkaraa ja mehua!**

h
HYVINKÄÄ



KUMMITUKSIA
JA
KOHTAAMISIA



Vuosikymmenten hitit -konsertti

Maanantaina 5.10. klo 14.30
Hyvinkääsalissa (Kauppatori 1)

Yhdistys on saanut lahjoituksena vapaalippuja omaishoitajille.

Ilmoittautuminen 28.9. mennessä Minnalle tai Päiville.

Hyvinkään Omaishoitajat ry:n ylimääräinen kokous

Keskiviikkona 11.11. klo 18
Onnensillan ryhmätila Väinössä

Ylimääräinen kokous järjestetään koskien
mm. ensi vuoden puheenjohtajan valintaa.

Kahvitarjoilu!

♥ ♥ ♥
**Yhdessä
enemmän!**

Vertaistukea

Äijäryhmä

Torstaisin 13.8., 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.

Ryhmän isäntänä toimii Ari-Pekka Laakso.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Virtaa vertaisuudesta

Torstaisin 20.8., 17.9., 15.10., 19.11.
ja 17.12. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

*Ryhmä on tarkoitettu akuutissa
omaishoitotilanteissa eläville.*

Lisätietoja ja ilmoittautuminen
ryhmään Päiville.

Kaikki ryhmät kokoontuvat
yhdistyksen toimistolla,
ellei toisin mainita!



Yhdessä enemmän -kerho

Torstaisin 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 (esim. musiikin,
yhdessä tekemisen ja mahdollisten pienten retkien muodossa).*

Toimintaa ohjaavat vapaaehtoiset.

Kaikille avointa toimintaa

Omaishoitajien pysäkki

Keskiviikkona 26.8. klo 13–15 Terveysmetsässä ja
keskiviikkoisin 30.9., 28.10. ja 25.11. klo 13–15
Onnensillan ryhmätila Annassa

Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

- **26.8. Syyskauden aloitus lettukestien merkeissä Terveysmetsässä.** Luvassa ulkoilua, kesän kuulumisia ja herkuttelua. (Huom.! Sateen sattuessa olemme toimistolla.)
- **30.9. Olli Ikosen tietoisuus mobiilivarmenteen käytöstä**

Vetäjinä toimivat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.

Vapaaehtoiset

Ohjaajan peruskoulutus: Omaishoitajien vertaistukiryhmän ohjaaminen

Lauantaina 21.10. klo 9–15.30
verkossa etäyhteydellä

Osallistujat saavat tietoa ryhmän ohjaamisesta ja omaishoidosta sekä työvälineitä omaisten ryhmien ohjaamiseen. Ryhmänohjaaja tukee omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista. Vertaistuki lisää omaishoitajien voimavaroja ja tuo uusia näkökulmia omaishoitajuuteen.

Koulutus on maksuton, ja se järjestetään verkossa etäyhteydellä.

Ilmoittautuminen viimeistään 16.10.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

Erityislapsiperheet

Hyvinkään Seudun Emot



Torstaisin 10.9., 8.10., 12.11. ja 17.12. klo 17–18.45
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 ilmoittautuminen (pientä iltapalaa varten) Päiville.

Elokuvaesitys: Pikku Prinssi

Keskiviikkona 14.10. klo 18
Kino Sampo (Suokatu 9, Riihimäki)

Elokuvan keskiössä on Pikku Tyttö, jota äiti valmistelee aikuisten tiukkaan ja tehokkaaseen maailmaan. Naapurin omalaatuinen, mutta hyväsydäminen, Lentäjä uhkaa sekoittaa suunnitelmat. Lentäjä esittelee uudelle ystävälleen maailman, jossa kaikki on mahdollista – maailman, johon hänet aikanaan tutustutti Pikku Prinssi. Pikku Tytön taianomainen ja tunteikas matka Pikku Prinssin maailmaan voi alkaa. Pikku Tyttö löytää tiensä lapsuuteen ja oppii, että ihmissuhteet ovat kaikkein tärkein asia maailmassa. Ja vain sydämellä, ei silmillä, näkee asioiden oikean laidan.

Maksuton koko perheelle suunnattu yksityisen elokuvailta, johon ei tarvitse ilmoittautua.

Liikunta

Nukarinkosken patikka

Keskiviikkona 19.8. klo 13–15
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 17.8. Päiville.

Kuntosalivuorot

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

*Kuntosalivuorot on tarkoitettu
Hyvinkään alueen omaishoitajille.*

Huom.! Ensikertaa kuntosalille menevät
ilmoittautukaa Riitalle,
koska häneltä saa ovikoodin kuntosalille.
(Riitta Linnekoski, puh. 050 918 5005).

Muistathan merkitä käyntisi
kuntosalilla olevaan vihkoon.



Huom.! Torstain vuoro on peruttu vähäisen kävijämäärän vuoksi.

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

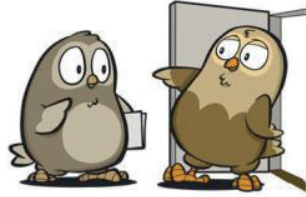
- Perjantaina 6.10. klo 11–15 Hyvinkään Prisman edustalla.
- Maanantaina 12.10. klo 9-12 Hyvinkään sairaalan OLKA-pisteellä.

OmaisOiva

Valmennus

OmaisOiva

Ovet-valmennus



*Huolehditko arjessasi muistisairaasta läheisestääsi?
Entäpä tahtoisitko vahvistaa läheisesi hoitoon ja
muistisairauksiin liittyviä tietojasi ja taitojasi?*

MuistiOvet -valmennus®

Maanantaisin 7.9., 14.9., 21.9. ja 5.10. klo 12–15
yhdistyksen toimistolla Onnensillassa
(Kankurinkatu 4–6 A7, 2. kerros)

*MuistiOvet-valmennus on suunnattu kaikille muistisairasta
läheistään hoitaville omaisille riippumatta mahdollisesta
diagnoosista eikä osallistuaakseen tarvitse olla yhdistysten jäsen
eikä hyvinvointialueen kanssa omaishoitosopimusta.*

*Mukaan voi tulla ennaltaehkäisevässä mielessä hakemaan
tietoa. MuistiOvet-valmennuksen aikana avataan ovia mm.
omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin sekä omaisen omiin
voimavaroihin. Lisäksi valmennuksessa saa tietoa mm.
aivoterveysteen, muistisairaahan ihmisen kohtaamiseen sekä
tulevaisuuteen varautumiseen liittyen.*

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliotoiveet
31.8. mennessä Päiville.

Järjestetään yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa.



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Opiskelijoiden virkistyskäynnit omaishoitoperheisiin

Hyrian opiskelijoiden säännölliset vierailut omaishoitoperheiden tukena jatkuvat syksyllä 2026. Jos tarvitset pienen hengähdys hetken arjessa, opiskelijayhteistyö voi olla juuri sinulle!

Käynnit pitävät sisällään perhettä (hoidettavaa tai omaishoitajaa ja hoidettavaa) virkistävää ja aktivoivaa toimintaa, kuten keskustelua, lukemista, musiikin kuuntelua, ulkoilua, pelaamista, kuntouttavaa toimintaa tai aivojumppaa.

Tavoiteena on tuottaa iloa ja virkistystä sekä aktivointia omaishoitoperheille ja/tai hoidettavalle sekä tukea omaishoitajan jaksamista (voi myös mahdollistaa omaishoitajalle vapaahetken).

Käynnit toteutetaan lokakuusta alkaen joulukuuhun asti.

Toiminta on maksutonta ja se toteutetaan yhteistyössä Hyrian kanssa.

Ilmoittautuminen viimeistään 24.9. Päiville.

Huomioithan
muuttuneet
kellonajat!



*Onnensillan
Kahvilavuoro*

torstaina 3.9. klo 11–15

Omaishoitajien kahvilavuoro on joka toinen viikko (parillinen viikko).

Tervetuloa kahville tukemaan yhdistyksen toimintaa!

Omaishoitajaliiton webinaarit

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

Avaimia omaishoitajan voimien palauttamiseen

Torstaina 9.10. klo 17–18

Oletko huolissasi jaksamisestasi? Kuluvatko voimavarat rutiinien hoitamiseen? Tuntuuko, että ilo on katoamassa? Uupumus on luonnollinen seuraus pitkäkestoisesta stressistä ja puutteellisesta palautumisesta. Uupumista on mahdollista ehkäistä. Palautumisesta huolehtimisen lisäksi on hyvä tulla tietoisiksi mahdollisista kuormittavista ajatus- ja toimintamalleistasi.

Asiantuntijana rikospsykologi ja EMDR-terapeutti Nina Lyytinen.

Ilmoittautuminen viimeistään 9.9.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

Toivon säilyttäminen vaikeassa elämäntilanteessa

Torstaina 1.10. klo 17–18

Pysähdytään toivon, turvan ja mielen voimavarojen äärelle. Saat tietoa ja käytännöllisiä keinoja siihen, miten voit löytää pieniä toivon hetkiä myös epävarmuuden keskellä. Pysähdytään toivon, turvan ja mielen voimavarojen äärelle. Tarjolla ymmärrystä, konkreettisia näkökulmia ja hetken hengähdyksen omaishoitajille.

Asiantuntijana koulutettu kuolindoulien kouluttaja Jutta Saanila.

Ilmoittautuminen viimeistään 30.9.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

OmaisOivan kahvilat webinaarien merkissä

Tule katsomaan webinaarit yhdessä toisten kanssa kahvin kera.
Katselun jälkeen keskustelua aiheesta!

- torstaina 9.10. klo 17–18.30 **Avaimia omaishoitajan voimien palauttamiseen** Antonin talolla Riihimäellä
- torstaina 1.10. klo 17–18.30 **Toivon säilyttäminen vaikeassa elämäntilanteessa** OmaisOivan toimistolla Hyvinkäällä

Ilmoittautumiset viimeistään päivää ennen Päiville tai Minnalle.

Huom.! Yhteiskatselu järjestetään, jos osallistujia on vähintään viisi.

Kirjoituskilpailu

Osallistu Omaishoitajaliitto järjestämään omaishoitajille suunnattuun [kirjoituskilpailuun](#). Aiheena on miksi läheisestä huolehtiminen on sinulle tärkeää. Toiveena on, että tekstissä pohdittaisiin mitä omaishoito on opettanut elämästä, läheisestä tai itsestäsi, millaisia oivalluksia, taitoja tai ristiriitaisiakin tunteita matkaan on mahtunut, ja mikä tuo voimaa arkeen.

Muotoile tekstisi niin, ettei läheisesi ole tunnistettavissa ilman häneltä saatua lupaa. Ethän sisällytä tekstiin myöskään arkaluonteisia tietoja. Tekstin voi kirjoittaa nimimerkillä, mutta liitäthän yhteystietosi mukaan.

- Tekstin pituus noin 1–3 sivua.
- Tekstin muoto on vapaa (esim. tarina, runo tai pakina).
- Lähetä teksti viimeistään sunnuntaina 6.9.2026.
 - Sähköpostilla: viestinta@omaishoitajat.fi
 - Postitse: Kirjoituskilpailu/Omaishoitajaliitto, Hämeentie 105 A 18, 00550 Helsinki



Omaishoitajaliitto palkitsee kolme parasta tekstiä lahjakorteilla ja voittajan teksti julkaistaan myös Lähellä-lehdessä (4/2026).
Voittajiin otetaan henkilökohtaisesti yhteyttä.



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Yhteystiedot

Hyvinkään Omaishoitajat ry

Käyntiosoite:

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

Postiosoite:

Kankurinkatu 4–6 C2, 05800 Hyvinkää

www.hyvinkaanomaishoitajat.fi

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

Instagram: [OmaisOivat_Hyrisee](https://www.instagram.com/OmaisOivat_Hyrisee)

Puheenjohtaja Jyrki Ista

puh. 040 707 7461, toimisto@hyvinkaanomaishoitajat.fi

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