



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Jäsenkirje
2/2025



*Ympärilläni on paljon
kauniita ja sykehdyttäviä näkymiä
havahdun huomaamaan
pienet hetket elämässäni
valon leikki puunrungolla
linnunlaulu aamulla
tai kevään tuoksu ulkona*

-Sari Lehtimäki, runotalo.fi-

Puheenjohtajan terveiset

Kevät on tullut. Lintujen liverrys ja vihertävä luonto saattelevat kesää kohti. Meilläkin pihassa jouluruusu on jo pitkään pilkistellyt lumen alta. Tämän kevään yksi merkittävä asia ovat kunta- ja aluevaalit, toivottavasti tulevilla päättäjillä on kiinnostusta omaishoitajien asioihin myös vaalikauden aikana eikä vain vaalien alla.

Kevät tuo tullessaan myös yhdistyksemme kaikille jäsenille avoimen kevätkokouksen. Siispä lämpimästi TERVETULOAA maanantaina 5.5. klo 18 yhdistyksemme VUOSIKOKOUKSEEN Onnensiltaan. Asiaina mm. vuoden 2024 tilinpäätöksen hyväksyminen sekä puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten valinta kaksivuotiskaudeksi 2026–2027. Nykyisen hallituksen ja puheenjohtajan kaksivuotiskausi päättyy tämän vuoden lopussa. Toivon, että halukkaita hallitukseen löytyy, jotta saamme edelleen aktiivista toimintaa järjestetyksi.

Itse en ole enää käytettävissä puheenjohtajaksi: seitsemän vuoden aika täyttyy vuodenvaihteessa, ja katson, että se on jo yhdelle riittävä rupeama. Siksi haastan teitä jokaista pohtimaan osaltanne mahdollisuutta ottaa puheenjohtajan tehtävä vuoden 2026 alusta. Kyllä siitä selviää, ja olenhan vielä tämän vuoden loppuun perehdyttämässä.

Tule mukaan tapaamaan toisia kahvikupin ääreen ja samalla vähän kokoustamaan.



Ari-Pekka Laakso
puheenjohtaja

Ajankohtaista

- Huhtikuussa vietetään [Omaishoitajaliiton teemakuukautta](#). Tänä vuonna nostetaan esiin tärkeä aihe – **ilo ja ystävyys**. Omaishoitajaliitto haastaa omaishoitajia pohtimaan, mitkä ovat iloa ja voimaa tuottavia asioita. Miten niitä voisi tietoisesti lisätä elämään? Lue lisää vertaisryhmien osallistujien kokemista hyödyistä sivulta 13. Lämpimästi tervetuloa mukaan järjestämiimme vertaistapaamisiin!
- **Hyvinkään Omaishoitajien tiistain kuntosalivuorot** jatkuvat koko kesän klo 9–10 ja 10–11. Torstain iltakuntosali päättyy toukokuun lopussa.
- **Hyvinkään Omaishoitajien kahvilavuoro Onnensillassa** jää tauolle ja viimeinen kahvilavuoro on torstaina 15.5. klo 10–14. Tervetuloa loppukevään aikana parillisten viikkojen torstaina kahville ja juttelemaan sekä kannattamaan yhdistyksen toimintaa!
- Kaikkien **vertaisryhmien toiminta siirtyy kesätauolle toukokuussa**. Syyskausi alkaa syyskuussa seuraavasti:
 - Virtaa vertaisuudesta torstaina 18.9. klo 10–11.30
 - Työkäisten vertaisryhmä maanantaina 29.9. klo 17–18.30
 - Omaishoitajien Pysäkki keskiviikkona 24.9. klo 13–15
 - Äijäryhmä torstaina 11.9. klo 10–11.30
 - Muiden ryhmien syksyn aloituspäivät ovat vielä avoinna. Päivitämme nämä kotisivuille heti päivämäärien varmistuessa.
- Muistutuksena vielä, että OmaisOivan uudet sähköpostiosoitteet ovat Minna Heikkilä: minna@hyvinkaanomaishoitajat.fi ja Päivi Koppelmäki: paivi@hyvinkaanomaishoitajat.fi. Myös **puheenjohtaja Ari-Pekka Laakson sähköpostiosoite** on muuttunut. Uusi osoite on hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com.

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

Tapahtumia

Esteetön patikkaretki Luutaharjulle

Tiistaina 29.4. klo 13–15 [Luutaharjun esteetön Samo-reitti](#)
(parkkipaikka: Luutasuo 243, Loppi)

Kävelemme noin kilometrin mittaisen esteettömän polun sekä juomme kahvit ja paistamme makkarat esteettömällä nuotiopaikalla.

Reitille saavutaan Pilpalantieltä, jonka jälkeen ajetaan metsäautotietä noin 2,5 km parkkipaikalle asti. Esteettömät parkkipaikat sijaitsevat esteettömän käymälän vieressä parkkipaikan päädyssä.

Saapuminen paikalle omilla kyydeillä.

Ilmoittautuminen 24.4. mennessä Minnalle.

Hyvinkään Omaishoitajat ry:n vuosikokous

Maanantaina 5.5. klo 18 Onnensillassa (alakerran Hilma-tilassa)

Käsitellään sääntömääräiset asiat, joita ovat mm. vuoden 2024 tilinpäätöksen hyväksyminen sekä puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten valinta kaksivuotiskaudeksi 2026–2027.

Yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja on vaihtumassa.

(Tutustu puheenjohtajan tehtävään sivulla 8.)

Myös uusia hallituksen jäseniä tarvitaan hallituksesta pois jäävien tilalle.

Lisätietoja Ari-Pekka Laaksolta
(puh. 044 203 8297 tai hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com).

Kaikki yhdistyksen jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita!

Omaishoitajien virkistysiltapäivä saunoen

Virkistäydy viettäen rentoa iltapäivää yhdessä toisten omaistaan hoitavien kanssa omaishoitajien virkistys- ja saunailtapäivässä. Tervetuloa kaiken ikäiset omaistaan hoitavat yli kuntarajojen!

Omaishoitajamiehet

Maanantaina 12.5. klo 14–17 Leirikeskus Leiriniemessä

Omaishoitajanaiset

Tiistaina 13.5. klo 14–17 Leirikeskus Leiriniemessä

Luvassa on mm. mahdollisuus sauna ja uida, makkaranpaistoa ja pientä mukavaa ohjelmaa.

Oma pyyhe ja muut saunomis- ja uintitarvikkeet mukaan.

Kulku omalla kyydillä tai kimppakyydein. Voit ilmoittautua kimppakyydin tarjoajaksi/kyytiä tarvitsevaksi ilmoittautumisen yhteydessä.

Tapahtuman ajaksi pyritään mahdollisuuksien mukaan järjestämään tarvittaessa hoidettaville läheisille omaa ryhmämuotoista ohjelmaa, kysy lisätietoja.

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

Ilmoittautumiset

erityisruokavaliotoiveiden kera
sunnuntaihin 4.5. mennessä Päiville.

Paikka: Leirikeskus Leiriniemi,
Kalarannantie 3, 04530 Ohkola



HYVINKÄÄN OMAISHOITAJAT RY:N JA RIIHIMÄEN
SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY:N
OMAISSOIVA-TOIMINTA TÄYTTÄÄ 10 VUOTTA!

TERVETULOA JUHLISTAMAAN KANSSAMME 10-VUOTISTAIVALTA



MAANANTAINA 19.5.2025 KLO 17-19
HYVINKÄÄN KAUPUNGINTALOLLE
(KANKURINKATU 4-6)

Ohjelmassa on puheita ja tervehdyksiä sekä
historian havinaa. Tunnelmasta vastaa
Hyvinkään Rautatien Soittajat.

Tarjolla pienimuotoista syötävää ja kahvit.

Pyydämme sitovat ilmoittautumiset 9.5.2025
mennessä Minnalle (puh. 040 588 2320 tai
minna@hyvinkaanomaishoitajat.fi) tai
Päiville (puh. 044 238 6453 tai
paivi@hyvinkaanomaishoitajat.fi).

Minna ja Päivi

OmaisOiva

Hyrian opiskelijat järjestävät

Kevätkarkelot omaishoitoperheille Terveysmetsässä

Keskiviikkona 28.5. klo 13–15 Terveysmetsässä

Ohjelmassa opiskelijoiden toimintapisteitä, kahvia ja makkaraa!

Pysäköinti Kankurin liikuntapuiston parkkipaikalle (Jousikatu 5).

Lisätietoja ja ilmoittautumiset **26.4. mennessä** Päiville.

Hyria

Terassitreffit Villatehtaan uudella Kesäterassilla

Keskiviikkona 11.6. klo 13 Villatehtaan Kesäterassilla
(Kankurinkatu 4–6, sisäpiha)

*Hyvinkään kesäisin ja uusin kesäterassi sijaitsee
Villatehtaan vehreässä ja kulttuurihistoriallisessa ympäristössä,
lehmusten ja punatiilirakennusten katveessa.*

Katsotaan, mitä 24.5. avautuva terassi tarjoaa meille.

Huom.! Sadesään sattuessa kahvitellaan OmaisOivan toimistolla.





**Hyvinkään
Omaishoitajat ry**

Hyvinkään Omaishoitajat ry hakee

yhdistyksen hallituksen puheenjohtajaa kaksivuotiskaudelle (2026–2027)

Odotamme ehdokkaalta ymmärrystä omaishoitajuudesta, osaamista järjestötoiminnasta, kokemusta esimiestehtävistä sekä innokkuutta tarttua aktiivisesti esille tuleviin ongelmiin ja kehitystarpeisiin.

Puheenjohtaja mm.

- vastaa yhdistyksen toiminnan toteutuksesta ja hallitus-työskentelystä (mm. kokousten vetäminen)
- hoitaa yhdistyksen taloudellisia päätöksiä ja seuraa yhdistyksen taloutta (mm. avustushaku ja raportointi, sähköinen asiointi ja kirjanpito-ohjelma)
- edustaa yhdistystä ja toimii kumppanina eri verkostoissa
- toimii kahden Omaisoivan työntekijän esihenkilönä.

Tehtävä perustuu vapaaehtoistoimintaan.

Puheenjohtaja valitaan yhdistyksen vuosikokouksessa maanantaina 5.5. klo 18 Onnensillassa.

Lisätietoja tehtävästä antaa nykyinen puheenjohtaja Ari-Pekka Laakso.

Jos olet kiinnostunut puheenjohtajan tehtävästä, ilmoitahan kiinnostuksesi Ari-Pekka Laaksolle (puh. 044 203 8297 tai hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com).

Vertaistukea

UUSI! Tumput suorina -kädentaitoryhmä

Keskiviikkona 23.4. klo 11–12.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

Kerho on tarkoitettu entisille ja nykyisille omaishoitajille riippumatta iästä, sukupuolesta tai käsityöosaamisesta. Tule matalan kynnyksen kerhoon juuri sellaisena kuin olet. Ota mukaan oma käsityösi tai tule vain rupattelemaan kahvikupposen äärelle.

Vetäjinä toimivat Hanna-Leena Kortene ja Riitta Puupponen.

Virtaa vertaisuudesta

Torstaisin 17.4. ja 15.5. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

17.4. Keusoten perhehoidon koordinaattori Mirjami Partanen

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

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Työikäisten vertaisryhmä

Maanantaisin 28.4. ja 26.5. klo 17–18.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

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

Ryhmä on työikäisille omaistaan tai läheistään hoitaville.

Ryhmän vetäjänä toimii Hanna Rumpunen.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Omaishoitajien Pysäkki

Keskiviikkoisin 30.4. ja 28.5. klo 13–15
Onnensillan ryhmätila Annassa Villatehtaalla

- 30.4. luvassa vappukekkerit!

Pysäkille ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

Vetäjinä toimivat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.

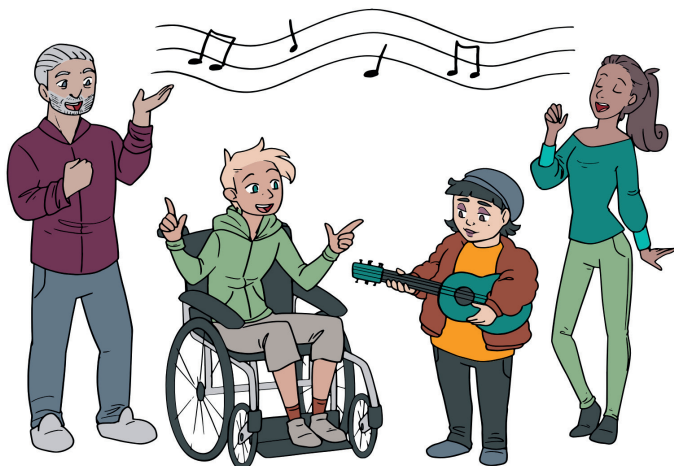
Äijäryhmä

Torstaina 8.5. klo 10–11.30
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.



Erityislapsiperheet

Hyvinkään Seudun Emot

Torstaina 8.5. 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.

Sähköposti: hyvinkaa@leijonaemot.fi

Facebook: [Hyvinkään Seudun Emot](#)

Instagram: [hyvinkaan_erityisemot](#)



Vapaaehtoistoimijat

Yhdistyksen vapaaehtoistoimijoiden virkistyspäivä Kellokoskella

Lauantaina 7.6. klo 12.45 alkaen Kellokosken sairaalamuseossa
(Vanha valtatie 198, Kellokoski)

Ohjelmassa on opastettu ulkokierros, tutustuminen museon sisätiloihin ja taidenäyttelyyn sekä kahvit ja vertaiskeskustelua.

Järjestetään yhdessä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n vapaaehtoisten kanssa.

Kaikki Omaisoivan vapaaehtoistoimijat ovat tervetulleita!

Ilmoittautuminen 27.5. mennessä Päiville.

Liikunta

Kuntosalivuorot

- **Tiistaisin klo 9–10 ja 10–11**

Jos olet menossa kuntosalille ensimmäistä kertaa, ota yhteyttä Riitta Linnekoskeen (puh. 050 918 5005).

- **Torstaisin klo 18.30–19.30**

Omatoimivuoro. **Huom.! Vuoro päättyy toukokuun lopussa.**

Kuntosalivuorot on tarkoitettu Hyvinkään alueen omaishoitajille.

Huom.! Ovikoodin kuntosalille saa Riitalta tai Päiviltä. Muistathan merkitä käyntisi kuntosalilla olevaan vihkoon.

OmaisOiva

OivaHetket

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

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.

OmaisOiva

Iloa ja ystävyyttä!

Omaishoitajayhdistysten vertaisryhmiin osallistui vuonna 2024 yli 6 000 omaishoitajaa. Ryhmiin osallistuneilta kysyttiin, mitä hyötyä he saivat osallistumisestaan. Kyselyn mukaan ilo näyttäytyi ryhmissä ennen kaikkea yhteisen tekemisen, naurun ja rentoutumisen kautta. Moni koki, että nämä hetket olivat arjen kohokohtia ja antoivat voimia jaksaa omaishoitajana. Ryhmien toiminta koettiin virkistäväksi ja mielekkääksi. Ryhmätoimintaan liittyvät aktiviteetit (mm. liikunta, kädentaidot ja yhteiset retket) koettiin hauskana ja virkistävänä ajanvietteenä. Ne antoivat hetken irtioton arjesta ja mahdollisuuden rentoutua.

Tärkeinä pidettiin myös ryhmissä koettuja nauruntäyteisiä hetkiä: nauru auttoi purkamaan stressiä ja toi hyvää mieltä. Yhteiset kahvitelut, keskustelut ja rennot hetket toivat pieniä ilonhetkiä arkeen saaden osallistujat tuntemaan iloa ja keveyttä arjessa. Ryhmissä saatiin myös onnistumisen kokemuksia: uusien taitojen oppiminen sekä itsensä ylittäminen tuottivat iloa ja tyytyväisyyttä.

Ystävyys näkyi ryhmissä vahvana tukiverkkona ja merkityksellisten ihmissuhteiden syntymisenä. Vertaisryhmät tarjosivat kaivattua sosiaalista kanssakäymistä ja tukea jaksamiseen. Ryhmä tarjosi mahdollisuuden tavata ihmisiä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa ja ymmärtävät toistensa arjen haasteet. Tämä yhteys muodostaa vahvan pohjan ystävyysuhteille. Moni kertoi löytäneensä ryhmästä uusia ystäviä, mikä oli heille erityisen tärkeää, koska omaishoitajan roolissa on jäänyt yksin. Ryhmässä syntyneet ystävyysuhteet näkyivät myös haluna auttaa ja tukea omilla kokemuksilla toisia arjen haasteissa. Ryhmässä syntyi luottamuksellisia suhteita, joissa pystyy jakamaan henkilökohtaisia asioita pelkäämättä arvostelua.

***“Ystävyys syntyy yhteisestä ymmärryksestä.
On helpottavaa tietää, ettei ole yksin.”***

Tekstin pohjana [Omaishoitajaliiton blogi \(2.4.2025\) / Juha Timoskainen](#)

Omaishoitajaliiton webinaarit

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



Ergonomia avustamistilanteissa **– ennakoinnilla ja suunnittelulla hyvinvointia**

Tiistaina 13.5. klo 17–18.30

Liikkumisen avustaminen, siirrot, nostot, huonot asennot, liikunnan puute – kuulostaako tutulta? Omaishoito tuo mukanaan uusia tehtäviä, joista ei välttämättä ole aiempaa kokemusta. Tästä webinaarista saa tietoa ja käytännön vinkkejä avustamisen periaatteista, kuten oman ergonomian huomioon ottamisesta ja avustettavan voimavarojen hyödyntämisestä. Mitä raskaampi avustamistilanne on, sitä enemmän täytyy harjoitella.

Hyvä ergonomia parantaa sekä omaishoitajan että hoidettavan hyvinvointia ja turvallisuutta. Lisäksi pienikin liikunnan lisääminen on hyväksi – yhdessä ja erikseen, sisällä ja ulkona, tarkoituksella harjoitellen ja arjen lomassa puuhaillen.

Puhujana webinaarissa on fysioterapeutti Hanna Tupamäki.

Ilmoittautuminen viimeistään 11.5.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.



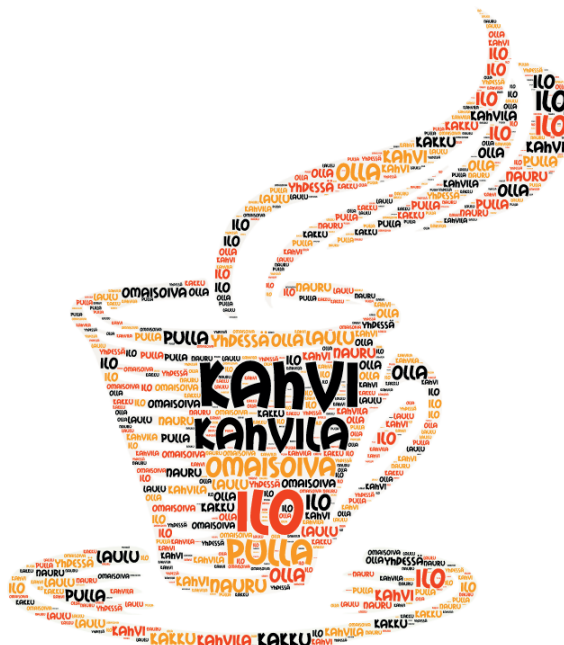
OmaisOivan kahvilat webinaarien merkeissä

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

Ergonomia avustamistilanteissa
– ennakkoinnilla ja suunnittelulla hyvinvointia
Keskiviikkona 21.5. klo 13–14.30
Hyvinkään toimistolla Villatehtaalla

Ilmoittautumiset Päiville tai Minnalle
kahta päivää ennen webinaaria.

Huom.! Webinaarien 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/HyvinkaanOmaishoitajat)

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