



*Kevätsää lämmittää,
luonnon kaiken herättää.
Katsokaa: sulaa maa,
puut jo silmut saa.
Lintusten nyt laulu soi,
niityt kaikki vihannoi.
Kevätsää lämmittää,
luonnon herättää.*

*- saksalainen sävelmä,
suomalaiset sanat on tehnyt Samppa P. Asunta -*

Puheenjohtajan terveiset

”On siis kevät, tuuli ei tuule, mutta sade kyllä jaksaa...” joku laulaa radiossa. Tätä kirjoittaessa on siis kevät, tuuli puhaltelee, aurinko jaksaa ja linnut ovat alkaneet oman laulunsa. Kevään valosta huolimatta mielessä on myös monenlaista huolta oman elämän, oman maamme ja maailman tilanteesta. Miten selviän kaikista arjen haasteista? Miten Suomen ja maailman päättäjien ratkaisut vaikuttavat tulevaisuuteen? Ja meillä tietysti päällimmäisenä omaishoitajien asiat. Tuntuu, että jatkuvasti Keusoten käytännöt ja päätökset muuttuvat ja yhteydensaanti on aina vaan vaikeampaa.

Onneksi meillä kuitenkin ovat Omaisoivan Minna ja Päivi arvokkaana tukenamme ja myös me, toinen toisemme.

Tässä jäsenkirjeessä on taas tiedoksi monenlaista toimintaa, johon olemme kaikki tervetulleita osallistumaan ja tapaamaan toisiamme.

Samalla kutsun teitä jokaista yhdistyksen VUOSIKOKOUKSEEN Onnensiltaan (Hämeenkatu 18), keskiviikkona 15.5.2024 klo 17.00.

Asioina sääntömääräiset asiat, mm. vuoden 2023 toiminta ja tilinpäätös. Henkilövalintoja ei tällä kertaa tehdä. Kahvitarjoilu!

On siis kevät ja valo, sitä kohti!



Ari-Pekka Laakso
puheenjohtaja

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

Ajankohtaista

- Omaishoitajaliitto selvittää yhteistyössä Helsingin yliopiston kanssa läheis- ja omaishoitajilta, miten palvelut hyvinvointialueilla toimivat. Kyselyyn voi vastata 15.5. saakka ensi sijassa [sähköisesti](#) Omaishoitajaliiton kotisivujen kautta.
- Omaishoitajaliiton [hyvinvoinnin teemakuukautta](#) vietetään taas huhtikuussa. Tänä vuonna teemana on virkistystä luonnosta. Hyvinkäällä järjestetään teemakuukauden kunniaksi lintubongaus ja Omaisoivan iltakahvilassa tehdään kranssi.
- Teemakuukauteen liittyy valokuvahaaste (1.4.–3.5.): Lähde luontoon, ota valokuva omasta luontokokemuksestasi ja kerro muutamalla rivillä, miksi tämä luontoelämys on sinulle tärkeä. Haasteeseen ja arvontaan osallistuneiden kesken arvotaan kiikarit (Nikon Prostaff P3, arvo 184,90 €). Lisätietoja arvonnasta tämän [linkin](#) kautta.
- Yhdistyksen hallituksen jäseniä on paikalla Onnenpäivässä torstaina 11.4. klo 10–14 Onnensillan väliaikaisissa tiloissa (Hämeenkatu 18). Lisätietoja tapahtumasta tämän [linkin](#) kautta.
- Hyvinkään Omaishoitajien ja Omaisoivan toimisto muuttaa todennäköisesti Onnensillan kanssa yhteisiin tiloihin kesän aikana. Yhdistyksen toimiston muuton vuoksi toimistolta joudutaan karsimaan tavaroita, joten tule tekemään löytöjä Hyvinkään Omaishoitajien myyntipöydältä Siivouspäivän kirpputorilla, joka pidetään lauantaina 25.5. klo 10 alkaen Kirjastoaukiolla.
- Hyvinkään seurakunnan järjestämä virkistyspäivä omaishoitajille on torstaina 15.8. klo 10–16 Sääksin leirikeskuksessa. Lisätietoja Hyvinkään seurakunnan tapahtumista tämän [linkin](#) kautta.
- Seniorin omaishoitajan [blogikirjoituksia](#) julkaistaan entiseen tahtiin huhtikuun loppuun asti Hyvinkään Omaishoitajien kotisivuilta. Tämän jälkeen Seniorin ja omaishoitajan kuulumisia tipahtelee blogiin epäsäännöllisemmin.

Tapahtumia

Mitä tiedät omaishoidosta? -infotilaisuus

Maanantaina 22.4. klo 14–16

Hyvinkään pääkirjaston Anton-tilassa (Torikatu 5)

Kaikille avoimessa ja maksuttomassa tilaisuudessa on tarjolla tuhti tietopaketti uusille omaishoitajille ja omaishoitoa harkitseville läheisille omaishoitoon liittyvistä tukiasioista ja omaishoidon palveluista sekä siitä, miten omaishoidon tukea haetaan.

Lisäksi on mahdollisuus tutustua Keusoten omaishoidon palveluohjaajaan Ulla Kiiveriin ja paikallisen omaishoitoyhdistyksen toimintaan.

Lions Club Viertola järjestää

Virkistyspäivä kaikenikäisille omaishoitoperheille

Lauantaina 4.5. klo 11–14 Lehtolan majalla
(Porvoonväylä 17, Hyvinkää)



Tarjolla on lounas soppatykistä. Ohjelmassa on myös kahvittelua, pihapelejä ja haitarimusiikkia sekä lapsille oma puuhapiste (mm. askartelua ja kivien maalausta).

Ilmoittautumiset viimeistään 26.4. Minnalle tai Päiville.

Yhdistyksen vuosikokous

Keskiviikkona 15.5. klo 17
Onnensillassa (Hämeenkatu 18)

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.
Kahvitarjoilu.



ERKIN PÄIVÄN TANSSIT

LAUANTAINA 18.5.2024
KLO 13-15 KIPINÄSSÄ
(KENKÄTEHTAANKATU 1)

SOLISTINA
ERKKI LIIKANEN

*Kaikille avoin ja
maksuton tapahtuma!*

Tervetuloa!

*Tanssit järjestää Hyvinkään Omaishoitajat ry
Hyvinkään kaupungin avustuksella.*



Kansankadun toimiston ”läksiäiset”



Keskiviikkona 22.5. klo 10–14
yhdistyksen toimistolla

Tarjolla on kakkukahvit sekä
tasatunnein pientä ohjelmaa.

*Hyvinkään Omaishoitajien ja OmaisOivan toimisto muuttanee
Onnensillan kanssa yhteisiin tiloihin kesän aikana, joten
tervetuloa Kansankadun toimiston ”läksiäiskahveille”.*

*Tervetuloa virkistymään ja viettämään
rentoa iltaa yhdessä toisten omaistaan hoitavien kanssa.*

Omaishoitajamiesten saunailta

Keskiviikkona 29.5. klo 14–17

Omaishoitajanaisten saunailta

Torstaina 30.5. klo 14–17



Molempiin saunailtoihin ovat tervetulleita
kaikenikäiset omaistaan hoitavat yli kuntarajojen.

Luvassa on muun muassa mahdollisuus saunoa ja uida,
makkaranpaistoa ja pientä mukavaa ohjelmaa.

Paikka: Leirikeskus Leiriniemi (Kalarannantie 3, Ohkola)
Omat kyydit, kysy kimpapakyytejä.

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

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliotouiveet
viimeistään 22.5. Päiville.

Hurmos - Hyvinkääläistä urheiluhistoriaa

keskiviikkona 17.4. klo 16
museokeskus Taikassa
(Jussintori, Hämeenkatu 3D)

Innostava Hurmos – Hyvinkääläistä urheiluhistoriaa -näyttely sukeltaa Hyvinkään maineikkaaseen urheilu- ja liikuntahistoriaan. Esille pääsevät niin seurat, olympiamitalistit, harrastajat kuin taustalla tärkeää työtä tekevät puurtajat.

Kokoontuminen klo 15.55. [museokeskus Taikan](#) alaovella. Näyttelyn jälkeen omakustanteiset kahvit Kulmakonditoriassa.

Näyttelyyn on vapaa pääsy.

Kesäteatterinäytös

Suomen hevonen

sunnuntaina 18.8. klo 15
[Teatteri Päivölässä](#)
(Knehtilän lato, Haapasaarentie 72, 05470 Hyvinkää)

Suomen hevonen on Sirkku Peltolan rakastettu absurdin verevä komitragedia, joka kertoo omituisen uusperheen elämästä maaseudulla 2000-luvun alkupuolella.

Kesto: noin 2 tuntia (sisältää väliajan, jolloin väliaikatarjoilu).
Hinta: 25 € (sis. lipun ja väliaikatarjoilun).

Esitys tapahtuu suuressa ladossa, joka on katettu.

Omat kyydit, kysy kimppakyytejä.

Ohjattu parkkipaikka ladon välittömässä läheisyydessä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen viimeistään 14.6.
Minnalle. Vahvista ilmoittautumisesi maksamalla osallistumismaksu (25 €/lippu) viimeistään 14.6. Hyvinkään Omaishoitajien tilille FI35 4260 0010 3600 52.



Vertaistukea

Meidän Muistikerho

Keskiviikkoisin 3.4., 17.4. ja 15.5. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla

Huom! Tapaamisia ei ole vapunpäivänä 1.5. eikä 29.5. !

Kerho on tarkoitettu ensisijaisesti muistihaasteita omaaville henkilöille muistin virkistämiseksi.

Lisätietoja: Riitta Puupponen, puh. 040 547 3044.

Hyvinkään Seudun Emot



Vertaisryhmä erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille.

- **Keskiviikkona 3.4. klo 17–19 Hyrian Kruunu-kampuksella:** vanhempien vertaisryhmässä vierailijana Leijonaemojen toiminnanjohtaja Noora Koponen ja lapsille Hyrian opiskelijoiden järjestämä merirosvoteemainen seikkailurata. Tarjolla pientä iltapalaa.
- **Torstaina 2.5. klo 17–19 koko perheen yhteinen retki Härkävehmaan suon laavulle.** Luvassa on makkaranpaistoa ja Hyrian opiskelijoiden järjestämää ohjelmaa.

Lisätietoja: hyvinkaa@leijonaemot.fi

UUSI!

Työikäisten vertaisryhmä

Torstaisin 11.4. ja 13.6. klo 16.30–18
yhdistyksen toimistolla

Ryhmä on työikäisille omaistaan tai läheistään hoitaville.

Ryhmän vetäjänä toimii Hanna Rumpunen.

Äijäryhmä

Keskiviikkoisin 10.4. ja 8.5. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.

Ryhmän isäntänä toimii Jyrki Ista.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Omaishoitajien Pysäkki

Torstaina 25.4. klo 10–12 yhdistyksen toimistolla

**Huom! Huhtikuun poikkeava päivä ja kellonaika,
tapaamista ei ole 29.5.**



Pysäkillle ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

- **25.4. Keusoten vastaava suuhygienisti Pirkko Vehkakoski tulee kertomaan ikääntyneiden suunterveydestä.**

Vetäjinä toimivat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene sekä loppukevään ajan mukana myös Riitta Linnekoski.

Virtaa vertaisuudesta

Keskiviikkona 24.4. klo 13–14.30 ja
torstaina 23.5. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla

Huom! Huhtikuun poikkeava päivä ja kellonaika.



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

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

OmaisOiva

OivaHetket

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

Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme lisää toiminnastamme:



Päivi Koppelmäki: pk.omaivoiva@gmail.com, puh. 044 238 6453

Minna Heikkilä: mh.omaivoiva@gmail.com, puh. 040 588 2320

Neuvontapiste Piipahdus

Tietoa ja tukea omaishoitotilanteeseen.

Maanantaisin 8.4. ja 13.5. klo 12-14 yhdistyksen toimistolla.

- **13.5. klo 12 iäkkäille omaishoitoperheille luontoelämys terveystermäpöpolulla kahvin kera (Laurean opiskelijoiden järjestämä).**

Lähtöpaikka: Jousikatu, 05800 Hyvinkää

Ilmoittaudu 10.5. mennessä Päiville.

Puhelinaika

Tavoitat Päivin tai Minnan myös soittamalla.

Keskiviikkoisin klo 9–11.

OvaisOiva

OmaisOivan iltakahvilat

Iltakahvilat ovat kaikille omaishoidosta kiinnostuneille avoimia kahviloita, joissa kuuntelemme ensin Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaarin, jonka jälkeen keskustelua aiheesta!

Tiistai 9.4. klo 17–18 **Mielen hyvinvointia luonnosta**

Luonto on monille paikka, jossa voi rentoutua, rauhoittua ja myös liikkua. Luonto rauhoittaa ja energisoi. Siitä voi nauttia eri aistien avulla. Luonto elvyttää stressaantunut ihmistä, ja sillä on myös hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, vaikka ei olisi erityistä stressiä. Psykologi Nina Lyytinen puhuu itsetuntemuksesta, luontosuhteen vahvistamisesta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Paikka: Riksula (Matkakeskus, Eteläinen Asemakatu 2, Riihimäki).

Tiistaina 23.4. klo 14–15 **Piipahda luonnossa – Virkisty luonnonmateriaalien parissa**

Tehdään yhdessä keväinen kranssi. Materiaalit ovat valmiiksi hankittuina, mutta halutessasi voit ottaa mukaan myös omia materiaaleja.

Paikka: Hyvinkään Omaishoitajien toimisto (Kansankatu 10 B 28).

Torstai 16.5. klo 17–18 **Toivo tuo valoa elämään**

Mistä toivo syntyy? Miksi sitä tarvitaan? Miten toivoa voi vahvistaa? Puhujana on psykologian tohtori Esa Nordling, joka puhuu toivosta läheisen sairastumisen sekä omaishoitajana toimimisen ja jaksamisen näkökulmista.

Paikka: Hyvinkään Omaishoitajien toimisto (Kansankatu 10 B 28).

Ilmoittaudu iltakahviloihin viimeistään päivää ennen tapahtumaa.



Huom! Jos et pääse mukaan iltakahvilaan, voit osallistua verkkoluennolle ilmoittautumalla Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

Erityislapsiperheille

Tallipäivä

Sunnuntaina 14.4. klo 13.30–15.30
[Hetkitallilla](#)
(Knehtilän luomutila, Haapasaarentie 75)

Säänmukaiset varusteet.
Tallilta lainaa kypärät ja turvaliivit.
Vanhempien läsnäolo pakollinen.



Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään 12.4. Päiville.



Elokuvaesitys Aladdin

Maanantaina 27.5. klo 18
[Kino Sammossa](#) (Suokatu 9, Riihimäki)

Koko perheelle avoin ja maksuton elokuvaesitys.

Elokuva on suomeksi puhuttu Disney-piirroselokuva vuodelta 1992.

Sulttaanin kauniilla tyttärellä, prinsessa Jasminella, on kaikki mitä toivoa saattaa – lukuun ottamatta vapautta. Eräänä yönä hän karkaa palatsista ja tapaa köyhän ja hyväsydämisemmän Aladdin-nimisen pojan. Nuoret rakastuvat silmänräpäyksessä ja joutuvat saman tien elämänsä suurimpaan seikkailuun! Sulttaanin katala neuvonantaja Jafar jahtaa heitä, taikalampusta ilmaantuu uskomaton Lampun Henki, lentävä matto vie heidät vauhdikkaalle matkalle...

Ilmoittautumiset viimeistään 24.5. Minnalle.

Curling-lajitutustuminen

Torstaina 4.4. klo 17 Hyvinkään Curlinghalli
(Vaiveronkatu 70, Hyvinkää)

Päälle lämpimät ja joustavat varusteet.
Osallistuminen yhdessä aikuisen kanssa.



Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään 3.4. Päiville.

Liikunta

Kuntosalivuorot

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



Hyrian Kasvu-pajan valmentautuja Daniela on toukokuun loppuun asti ohjaamassa halukkaita kuntosalivuorojen ajan.

Kuntosalivuorot ovat toiminnassa myös koko kesän ajan.

Pyöräilyn edistäminen Riihimäen ja Hyvinkään seuduilla ry järjestää

Omaishoitajien pyörälenkki

Helatorstaina 9.5. klo 10–12
Lähtö- ja paluupaikka Hyvinkään Omaishoitajien toimistolta

Pyörälenkki on suunniteltu aikuisille.

Lenkin vaatavuustaso on helppo, etenemme hitaasti.

Mukaan mahtuu kahdeksan pyöräilijää.

Huomioitavaa

- oma polkupyörä, joka on toimiva ja turvallinen
- oma pyöräilykypärä (pakollinen varuste)
- ota mukaan juotavaa ja pientä evästä
- vaatetus sään mukaan
- jos sinulta löytyy varasisäkumi, ota se mukaan
- tarkista, että omassa matkapuhelimessasi on akku täynnä
- ilmoita vetäjälle mahdollisista terveysongelmista/rajoitteista

Pakollinen ennakoilmoitus viimeistään kaksi tuntia ennen lenkkiä Patricia Holmbergille:

- tekstiviestillä: puh. 045 671 1814
- sähköpostitse: patricia.holmberg@perh.fi



Virkistystä luonnosta

Lintubongaus

Tiistaina 30.4. klo 10–11.30 Ridasjärven lintutornilla
(Ridasjärven kylätie 123)

*Lintuharrastaja Timo Koivisto opastaa
meitä lintubongauksen saloihin.*

Päälle säänmukaiset vaatteet ja mukaan
omat kiikarit, mikäli mahdollista.
Peräkonttikahvit.



Ilmoittautumiset viimeistään 26.4. Päiville.

Vapaaehtoisina toimiville

*Tervetuloa virkistymään ja viettämään rentoa alkuiltaa
yhdistyksen vapaaehtoistoimijoiden kesken!*



Vapaaehtoisten saunailta

Tiistaina 21.5. klo 17–19
leirikeskus Metsäpirtillä Rusutjärvellä
(Hiekkarannankuja 30, 04300 Tuusula)

*Luvassa on muun muassa mahdollisuus saunoa ja uida,
makkaranpaistoa ja pientä mukavaa ohjelmaa.
Halukkaat voivat kokeilla myös
sup-lautoja, kanootteja ja polkuvenettä.*

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisen
erityisruokavaliosi tai ruoka-aineallergiasi.
Oma pyyhe, saunomis- ja uintitarvikkeet mukaan.

Ilmoittaudu viimeistään 16.5. Päiville:

*Tapahtuma järjestetään yhteistyössä
Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n kanssa.*

Jäsenhankintakampanja

Omaishoitoyhteisön jäsenhankintakampanja alkoi maaliskuun alussa, ja se kestää toukokuun loppuun asti. Omaishoitajaliiton kampanjan tavoitteena on saada 600 jäsentä näiden kolmen kuukauden aikana. Haastetaan siis toinen toisemme hankkimaan uusia jäseniä yhteisöömme.

Jäsenmaksuun (25 €/vuosi) sisältyy mm.

- [Lähellä-lehti](#), joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa
- paikallisyhdistyksen jäsenkirjeet, joissa on tietoa vertaistapaamisista ja muusta yhdistyksen toiminnasta
- [yhteistyökumppaneiden tarjoamia etuja](#)
- jäsenkampanjan aikana (1.3.-31.5.2024) liittyvät saavat **Minäkö omaishoitaja? -ensioppaan** maksutta (arvo 5 €).

Hyvinkään Omaishoitajat ry:n jäsenet saavat alennuksia jäsenkorttia näyttämällä Hyvinkään seudun yrityksistä. Lisätietoja Hyvinkään Omaishoitajien [jäseneduista](#) yhdistyksen kotisivuilla.

Lisäksi maaliskuu-toukokuun aikana Hyvinkään Omaishoitajien jäseneksi liittyneet henkilöt osallistuvat paikallisyhdistyksen järjestämään **arvontaan**, jossa voittoina ovat:

- käsihoito ja tuotepaketti [Kehonhuolto Jumissa Oy](#):ltä (arvo noin 50 €)
- kaksi lippua [Hyvinkään Rautatien Soittajien](#) syksyllä järjestettävään konserttiin (arvo noin 50 €)
- kolme lounaslippua [ravintola Harlekiiniin](#) (arvo 13,50 €/lippu)

Arvonta suoritetaan 3.6.2024.

Arvonnan voittajiin ollaan yhteydessä henkilökohtaisesti.

♥ ♥ ♥
**Yhdessä
enemmän!**

Yhteystiedot

Hyvinkään Omaishoitajat ry
toimisto: Kansankatu 10 B 28, 05900 Hyvinkää

kotisivu: www.hyvinkaanomaishoitajat.fi
sähköposti: hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com
Facebook: [Hyvinkään Omaishoitajat ry](https://www.facebook.com/HyvinkaanOmaishoitajatry)
Instagram: [OmaisOivat Hyrisee](https://www.instagram.com/OmaisOivatHyrisee)

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

