



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Jäsenkirje
1/2024



*Ota uuteen vuoteen mukaasi vain sanat,
jotka olet sydämeesi kätkenyt ja teot,
jotka saivat hymyn kasvoillesi.*

- ote Birgit Ahokkaan runosta -

Puheenjohtajan terveiset

”Uusi vuosi ja uudet kujeet”. Saa nähdä, sopiiko tuo ajatus Omaishoitajien asioihin. Olemme matkalla kevättä kohti ja päiväkin on pidentynyt muutaman minuutin. Valo siis lisääntyy päivittäin, odotamme valoa myös oman arkemme keskelle.

Yhdistyksemme tarjoaa jälleen monenlaista toimintaa. OmaisOivan Minna ja Päivi ovat apunamme kaikissa käytännön asioissa, kevään ajan lisäksi Pia tiedotus- ja jäsenasioissa sekä Sanna virkistys- ja ryhmätoiminnoissa. Unohtamatta tietenkään aktiivisia hallituksemme jäseniä eri tilanteissa ja tapahtumissa.

Kunpa vaan yhteiskunnan ja kaupungin toimijat olisivat yhtä aktiivisia ja innostuneita? Heitä kyllä informoimme ja muistutamme.

Huhti-toukokuussa pidämme yhdistyksen vuosikokouksen, jonne olette kaikki lämpimästi tervetulleita, tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

Tämän vuoden Omaishoidon teema on Yhteisö tuo turvaa!
Tule siis mukaan, yhdessä olemme enemmän!



Ari-Pekka Laakso
puheenjohtaja

Hyvinkään Omaishoitajien ja OmaisOivan toimisto muuttanee uusiin tiloihin vielä määrittämättönä ajankohtana. Muutto voi vaikuttaa yhdistyksen ryhmätoiminnan aikatauluihin, joten seuraathan yhdistyksen ilmoittelua myös Aamupostin yhdistyspalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa, Instagramissa ja WhatsApp-ryhmässä!

Ajankohtaista

- Hyvinkään Omaishoitajat ry:n hallituksen (v. 2024) muodostavat Ari-Pekka Laakso (puheenjohtaja), Riitta Puupponen (varapuheenjohtaja), Aira Rönkkö (sihteeri), Jyrki Ista, Tuula Karhunen, Riitta Linnekoski, Inga-Lill Rajala ja Aija Teronen. Uutena jäsenenä hallitukseen tulee mukaan Leena Lehtinen. Varajäsenenä toimivat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.
- Uusi vuosi tuo mukanaan uuden vertaisryhmän! Torstaina 8.2. klo 16.30 aloittaa vertaisryhmä kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville työikäisille. Paikkana on yhdistyksen toimisto. Ryhmän vetäjänä toimii Hanna Rumpunen.
- Myös omaishoitajien kuntosalivuorolle kuuluu hyvää, sillä tämän kevään ajan Hyrian Kasvu-pajan valmentautuja Daniela on tavoitettavissa kuntosalivuorojen ajan ohjaamassa halukkaita.
- Keusoten uudistettu [omaishoidon opas](#) on julkaistu. Nykyisten omaishoitajien lisäksi opas on tarkoitettu kaikille niille, joita omaishoitajuus kiinnostaa, pohdituttaa tai muutoin koskettaa.
- [Sarastia Oy](#) suorittaa omaishoitajien palkkion maksun Keusoten alueella. Sarastia Oy:ltä saadun tiedon mukaan, jos omaishoitaja on hakenut verottajalta omaishoidon palkkiota varten palkkioverokortin, siirtyvät tiedot verottajalta Sarastialle. Huom! Jos tuloraja on verokortissa väärin tai ennakonpidätysprosentti on liian korkea, tilaa muutosverokortti (Omaveron kautta) ja toimita muutosverokortti Sarastia Oy:lle.
- Wihurin rahasto tarjoaa omaishoitajille ilmaisen pääsylipun Kansallisgallerian museoihin Helsinkiin (Ateneumin taidemuseo, Nykytaiteen museo Kiasma ja Sinebrychoffin taidemuseo). Jos et pääse mukaan yhteiselle museoretkelle (lisätietoa s. 4), kysy Minnalta tai Päiviltä vapaalippua, joka on voimassa 29.2.2024 asti.
- Muistathan käydä lukemassa tuoreimpia Seniorin omaishoitajan kirjoittamia [blogikirjoituksia!](#)

Museoretki

TORSTAINA
1.2.2024

Ateneumin taidemuseoon



WIHURIN RAHASTO TARJOAA OMAISHOITAJILLE ILMAISEN PÄÄSYLIPUN

HUOM! OMAKUSTANTEINEN RUOKAILU JA JUNAMATKA

LÄHTÖ R-JUNALLA KLO 11.02 HYVINKÄÄLTÄ
(KLO 10.34 OITISTA JA KLO 10.55 RIIHIMÄELTÄ)

ILMOITTAUTUMINEN 25.1. MENNESSÄ MINNALLE/PÄIVILLE



SO IN LOVE -ystävänäpäiväkonsertti

Torstaina 15.2. klo 18 Hyvinkäälässä

Konsertti on kupliva kattaus romantiikkaa Wienin ja Broadwayn tunnelmissa. Ohjelma koostuu rakastetuimmista operetti- ja musikaalisävelmistä sekä kauneimmista serenadeista, tulusuutta unohtamatta.

Sopraano Anu Hälvä, tenori Jyrki Anttila ja pianisti Maija Anttila.

Hinta 45 € (sis. lipun ja leivoskahvit).

Konserttavierailun järjestää
Riihimäen seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry.

Ilmoittautuminen 15.1. mennessä Minnalle.

Huom! Suorita maksu (45 €) Riihimäen yhdistyksen tilille
FI95 4108 0010 5453 85 viimeistään 15.1.2024, sillä
vasta maksusuorituksen jälkeen paikkasi on vahvistettu.

Ikääntyvän monipuolinen ravitseemus

Yleisöluento



- Hyvinvointia
 - Toimintakykyä
 - Aivoterveyttä

**VAPAA PÄÄSY,
TERVETULOA!**

TI 13.2.2024

KLO 17-19

Onnensilta

**Hämeenkatu 18,
katutaso**

**(Nordean vanha
pankkisali, Hyvinkää)**

**Luennoitsijana
Heini Karp**

**Ravitsemusasiantuntija, ETT
Ravitsemusterapeutti, Gery ry**



Vertaistukea

Äijäryhmä

Keskiviikkoisin 17.1., 14.2., 13.3., 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.

Meidän Muistikerho

Keskiviikkoisin 24.1., 7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5. ja 29.5.
klo 10-11.30 yhdistyksen toimistolla.

*Kerho on tarkoitettu ensisijaisesti muistihaasteita
omaaville henkilöille muistin virkistämiseksi.*

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

Virtaa vertaisuudesta

Torstaisin 25.1., 22.2., 28.3., 25.4. ja 23.5. klo 10-11.30
yhdistyksen toimistolla.

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

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.



Omaishoitajien Pysäkki

Keskiviikkoisin 28.2., 27.3., 24.4. ja 29.5. klo 13-15
yhdistyksen toimistolla.

Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

- **Huom! 31.1. klo 14 Hyvinkään kirjaston Anton-ryhmätilassa pidetään 72 tunnin varautuminen -luento. Luennoitsijana toimii kotitalousopettaja-yrittäjä Arja Elina Laine.**

- **28.2. Karkauspäiväteema**

Vetäjinä toimivat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.



Hyvinkään Seudun Emot

Keskiviikkoisin 7.2., 6.3., 3.4. ja 5.6.
klo 17-19 yhdistyksen toimistolla.

Vertaisryhmä erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille.

Ryhmän ohjaajina toimivat Leijonaemojen
vertaisohjaajat Susanna ja Terhi.

Sähköposti: hyvinkaa@leijonaemot.fi

Facebook: [Hyvinkään Seudun Emot](#)

Instagram: [hyvinkaan_erytisemot](#)

UUSI!

Työikäisten vertaisryhmä

Torstaisin 8.2., 14.3. ja 11.4. klo 16.30-18
yhdistyksen toimistolla.

Ryhmä on työikäisille omaistaan tai läheistään hoitaville.

Ryhmän vetäjänä toimii Hanna Rumpunen.

OmaisOiva

OivaHetket

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

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.

Maanantaisin 12.2., 11.3., 8.4. ja 13.5. klo 12-14
yhdistyksen toimistolla.

12.2. Ystävänpäiväskarttelua
11.3. Omaisena edelleen -teema

Puhelinaika

Tavoitat Päivin tai Minnan myös soittamalla.

Keskiviikkoisin klo 9–11.

OmaisOiva

OmaisOivan iltakahvilat

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

Tiistai 6.2. klo 17–18 **Voimavaroja hyvään elämään**

Ulla Anttila esittelee keinoja eri tilanteissa olevien omaishoitajien voimavarojen vahvistamiseen. Ratkaisukeskeiset menetelmät ja itsemyötätunnon vahvistaminen voivat tuoda uusia näkökulmia arkeen. Lisäksi käydään läpi omaishoitotilanteen vaikutusta hyvinvointiin.

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

Torstai 7.3. klo 17–18 **Parisuhde ja omaishoito**

*Mitä käy parisuhteelle, kun puoliso sairastuu?
Miten selvitä muutoksesta? Voiko parisuhde vahvistua?
Kuulemme omaishoitajien kokemuspuheenvuoroja ja
Omaishoitajaliiton parisuhdeohjaaja Maija Repolan alustuksen.*

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

Huom! Jos et pääse mukaan iltakahvilaan, voit osallistua verkkouluennoille ilmoittautumalla [Omaishoitajaliiton verkkosivujen](#) kautta.

Webinaari



Omaishoitajaliiton webinaari

Kuinka lakia luetaan

Keskiviikkona 13.3. klo 16-18

Aiheena on veroasiat omaishoidon näkökulmasta.

Ilmoittautuminen 10.3. mennessä

Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

Vapaaehtoisina toimiville

Pelejä ja pulinaa -iltakahvila yhdistyksen vapaaehtoistoimijoille



Maanantaina 29.1. klo 16-18 yhdistyksen toimistolla

*Tule testaamaan erilaisia lautapelejä ja
kuulemaan vuoden 2024 toiminnasta.*

Ilmoittautuminen 24.1. mennessä Päiville.

Omaishoitajaliiton ohjaajakoulutus: **Vertaisryhmän ohjaajakoulutus**

Keskiviikkona 13.3. klo 8.30-15.30 Teamsissa

Koulutuksessa osallistujat saavat tietoa ryhmän ohjaamisesta ja omaishoidosta sekä työvälineitä omaisten ryhmien ohjaamiseen. Ryhmän ohjaajana pääset tukemaan omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista.

Hae koulutukseen 8.3. mennessä Omaishoitajaliiton sivujen kautta.

Omaishoitajaliiton ohjaajakoulutus: **Mielen taidot ja palautumisen vahvistaminen erityislapsiperheessä**

Keskiviikkona 20.3. klo 12.30-14.30 Teamsissa

*Kohtaatko erityislasten vanhempia ja haluat olla edistämässä heidän hyvinvointiaan joskus hyvin kuormittavassakin elämäntilanteessa?
Esittelemme MilVa-hankkeessa kehitettyä ryhmämallia, joka pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin.*

Koulutus on Ovet-ohjaajille ja vertaisohjaajakoulutuksen käyneille sekä omaishoitajia kohtaaville ammattilaisille ja vapaaehtoisille.

Ilmoittautuminen 19.3. mennessä Omaishoitajaliiton sivujen kautta.

Vapaaehtoinen

Helmikuussa aloittaa työikäisten vertaisryhmä. Ryhmästä kiinnostuneet:

Tervetuloa torstaina 8.2. klo 16.30-18 yhdistyksen toimistolle!

Ryhmän vetäjänä toimii Hanna Rumpunen. Tässä hänen esittelynsä:

Olen työikäinen (61-vuotias) omaishoitaja Hyvinkäältä. Olen myös paluumuuttaja n. 30 vuoden ulkomailla työskentelyn jälkeen. Olin pikkuveljeni epävirallinen sekä virallinen omaishoitaja noin reilun vuoden verran, jolloin asuin Helsingissä hänen kanssaan. Häntä auttaessani jouduin mitä kummallisimpiin tilanteisiin, koska veljeni toimi yrittäjänä luovalla alalla ja minä olin opiskeleva työtön työnhakija. Hoitaessani yhdessä veljeni kanssa hänen asioitaan jouduimme selvittämään erilaisia veljelleni kuuluvia tai mahdollisia tukia ja hoitomuotoja, mutta myös jokapäiväisiä käytännön asioiden hoitamisia esimerkiksi pankin kanssa.

Nyt olen eläkkeellä olevan muistisairaana isäni omaishoitaja Hyvinkäällä. Taudinkuva ja paikka ovat toiset, mutta yllätyksekseni selvitettävää silti löytyy koskien hoitoa ja etenkin kuntoutumista, myös TE-toimisto ja Kela osaavat edelleen yllättää. En ole vielä löytänyt koulutustani vastaavaa työtä Hyvinkäältä enkä lähialueilta. Olen myös miettinyt työnkuvan muutosta kuin myös alan vaihtoa, jotta olisi helpompi pysyä paikkakunnalla.

Tästä kaikesta johtuen olen nyt myös panostanut vapaaehtoistyöhön. Yhtenä esimerkkinä mainittakoon, että minä ja koirani Skip olemme elokuun lopulla suoritetun kurssin jälkeen Kennelliiton Kaverikoira-koirakoita, ja toimintalueemme on Hyvinkää ja lähialueet. Idea tähän vapaaehtoistoimintaan lähti käyntiin Suursuon sairaalasta, jossa vierailin Skipin kanssa. Skip sai hyvän vastaanoton sekä henkilökunnalta että asiakkailta.

Olen kerännyt matkan varrella paljon kokemuksia erilaisten asioiden ja tilanteiden hoitamisesta ja olen pyrkinyt jakamaan omaa kokemustani tarvittaessa. Haluan edelleen edistää ja rakentaa parempien, selkeämpien ja yksinkertaisempien käytäntöjen tarjoamista sairastuneille läheisillemme, joiden kautta asia tulee koskettamaan niin montaa muuta ihmistä ja yhteisöä - yksinkertaisesti kestävää kehitystä käytännössä!

Yhdessä olemme niin paljon enemmän. Lähdetkö matkalle mukaan?

*Talvisin terveisin,
Hanna*

Liikunta

Kuntosalivuorot

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



Kuntosalilla on kevään ajan opastamassa Hyriän Kasvu-pajan valmentautuja Daniela. Hän pitää kuntosalivuorolla alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn.

Daniela kertoo, että kuntosalille ovat tervetulleita kaikki – myös ensikertalaiset tai pidemmän tauon kuntosaliharjoittelussa pitäneet. Ennakkotaitoja ei tarvita, vaan hän kyllä neuvoo kuntosalilaitteiden käytössä ja katsoo, että liikkeet tulevat oikein tehdyiksi.

Daniela on paikalla koko kahden tunnin ajan, joten kuntosalivuorolle voi tulla miten itsellesi parhaiten sopii.

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



Alkulämmittelyä kepin kanssa.

Runo

*Kuulen tuhinan...on se elossa
siinä se istuu selkä kenossa
joku tärkeä on TV:n juttu.*

*Mutta on se vielä niin rakas, tuo tuttu,
joka asuu kanssani alla saman katon.*

*Ja mielestäni se on hyvä juttu,
että meidän hiljaisuuskin on hyvä.*

*Kun on kauan sitten yhteen menty,
eletty pitkä elämä, tehty koti ja lapset,
koettu vaikeat ajat,
niin silloin on tunne syvä.*

*Nyt saa harmaantua molempien hapsset,
ja yhdessä ollaan tämä hiljainen ilta.*

*Nyt se rykäsee, suoristaa vanhan selän
ja aikoo jotakin sanoa.*

Hakee....hakee sanoja, ei niitä tule.

Kumartuu uudelleen, jatkaa uutisten katsomista.

No, kohta se varmaan löytää uutta sanomista.

*Lasken kuteen kädestä, keitän iltateen,
sitten iltatoimet ja ilta lääkkeet,
sitten käperryn vällyn alle tuon tutun viereen.*

-RituKu-

Jäsenkortti

Omaishoitajaliitto tekee jäsenlaskutuksen tammikuun alussa. Paperisen laskun yhteydessä postitetaan myös jäsenkortti, mutta jos lasku saapuu verkkolaskuna jäsenkorttia ei valitettavasti erikseen postiteta. Jäsenkortti löytyy kuitenkin verkon kautta jäsenportaalista. Näin löydät jäsenkortin portaalin kautta:

Kirjautuminen jäsenportaaliiin

- Mene osoitteeseen: <https://portal.contio.fi/omaishoitajat/>
- Ensimmäisellä kerralla klikkaa kohtaa ”Unohtuiko salasanasi”
- Syötä jäsenyyteesi yhdistetty sähköpostiosoite, joka on myös käyttäjätunnuksesi.
- Saat sähköpostiisi linkin, jonka avulla voit asettaa salasanan.
- Seuraavilla kirjautumiskerroilla käytä omaa sähköpostiosoitettasi ja asettamaasi salasanaa kirjautumiseen.

Jäsenportaalien etusivu ja jäsenkortti

- Aloitus sivulta näet, mihin yhdistykseen kuulut.
- Klikkaamalla kohtaa ”Jäsenportaaali” pääset muokkaamaan omia yhteystietojasi.
- Kolmesta pisteestä pääset katsomaan omia tietoja.
- Jäsenkortin saa ladattua puhelimeen tai tietokoneelle klikkaamalla kohtaa ”Jäsenkortti”.

Sähköinen jäsenkortti

- Jäsenkortti löytyy ladatuista tiedostoista nimellä Membercard.pdf
- Voit tulostaa jäsenkortin tai ottaa siitä kuvan puhelimesi, sillä saat alennukset myös kuvaa näytämällä.



Huom! Jos haluat opastusta jäsenportaalista, niin ota yhteyttä Hyvinkään yhdistykseen, niin katsotaan yhdessä jäsenkortin saaminen portaalin kautta.

Jäsenedut vuodelle 2024

Hyvinkään Omaishoitajat ry:n jäsenkortilla saatavat alennukset

- **Lady Life** (Jussintori): -10 % normaalihintaisista tuotteista
- **Vaatetusliike Mona Lisa** (Hämeenkatu 22): -20 % normaalihintaisista tuotteista
- **Asuste Närhi** (Hämeenkatu 20): -10 % normaalihintaisista tuotteista
- **Paakari Puusti** (Kauppalankatu 7-11 ja Sillankorvankatu 25): -10 % (ei koske tarjoustuotteita)
- **Nepalilainen ravintola Base Camp** (Hämeenkatu 15): -10 %
- **Kukkakauppa Peikonkämmen** (Hämeenkatu 6): -10 %
- **Men Style Hyvinkää** (Kauppakeskus Willa, puh. 040 199 5791): -10 %
- **Hiushoitola Amico** (Mustanmännistönkatu 31, puh. 040 540 4592): -20 %
- **VoxyHair Hyvinkää** (Kauppakeskus Willa, puh. 050 464 0994): -10 %
- **Jalkaterapeutti Anne Ferm** (Koulukatu 12, puh. 040 076 3024): -10 %
- **Suomalainen Kirjakauppa** (Kauppakeskus Willa): -10 %
- **Elokuvateatteri Julia 1&2** (Hämeenkatu 34): elokuvalippu 10 € ja ylipitkät elokuvat 11 €
- **Hyvinkään LaatuKoru** (Jussintori ja Kauppakeskus Willa) tarjoaa seuraavat alennukset tuotteiden suositushinnoista: Silván malliston timanttikorut -30 %, kultakorut ja -ketjut -25 %, hopeakorut ja ketjut -25 %, kellot -10-20 %, Kalevala Korut -20 %, pöytähopeat -30 %.
- **KT-Hautauspalvelut - Hyvinkään Uudenmaankadun hautaustoimisto** (Uudenmaankatu 2): -15 % arkuista



Huom! Omaishoitajaliiton yhteistyökumppanien tarjoamat jäsenedut löytyvät [Omaishoitajaliiton kotisivuilta](#).

Yhteystiedot

Hyvinkään Omaishoitajat ry
toimisto: Kansankatu 10 B 28, 05900 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

