



*Metsässä hiivin kasteessa aamun.
Liimaudun puihin, sammaleisiin, kantoihin.
Olen yksin, niin luulen
kuulla voin metsän hengityksen.
Se minulle laulaa kuin hyräillen
laulua elämänuskon,
otan mukaani nyt sen.*

-Sari Lehtimäki, runotalo.fi-

Puheenjohtajan terveiset

Syksy on jo hyvässä vauhdissa ja sieltä se joulukin tekee tuloaan. Syyskauden toiminnot ovat käynnistyneet ja edelleen tervetuloa mukaan! Syksyn aikana on käyty keskustelua mm. kaupungin myöntämien uimahallilippujen alennuksista myös omaishoitajille. Vielä ei myönteistä päätöstä ole saatu, mutta asia on kuitenkin uudelleen pohdinnassa. Nähtäväksi jää, miten lopulta käy. Julkiset kannanotot ovat kuitenkin tärkeitä asioiden esille nostamiseksi.

Tämä jäsenkirje on vuoden viimeinen ja samalla tämä tervehdys myös puheenjohtajakauteni viimeinen, sillä vuoden vaihtuessa uusi puheenjohtajamme Marjukka Honkanen aloittaa oman urakkansa ja ensimmäisen kaksivuotiskautensa. Vielä kerran onnea Marjukalle ja hienoa, että otit tehtävän vastaan! Myös hiukan uusiutuneen hallituksen kaksivuotiskausi alkaa vuoden alusta, toivotan intoa ja voimia kaikille toimijoille.

Samalla jo tässä KIITÄN kuluneen seitsemän vuoden ajasta teitä jäseniä kaikesta koetusta, hallitusta keskusteleavasta ja toimeliaasta työskentelystä ja toimiston Minnaa ja Päiviä sujuvasta yhteistyöstä ja korvaamattomasta tuesta!



Ari-Pekka Laakso
puheenjohtaja

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

Ajankohtaista

- **Valtakunnallinen omaishoitajien viikko** on vuosittain järjestettävä teemaviikko, jonka avulla nostetaan esiin omaishoitoasioita ja omaishoitajien ääntä. Teemaviikkoa on vietetty vuodesta 2003. Tänä vuonna omaishoitajien viikkoa vietetään 24.–30.11.2025. Teemaviikon käynnistää omaishoitajien kirkkopyhä sunnuntaina 23.11. Tämän vuoden teemana on Yhdessä enemmän, joka tuo esiin Omaishoitajaliiton ja jäsenyhdistysten omaishoitajia tukevaa yhteisöä.
- **Kummituksia ja kohtaamisia** - koko perheen kummitustapahtuma järjestetään keskiviikkona 29.10. klo 16–20 Villatehtaalla. Hyvinkään Omaishoitajien vapaaehtoiset pitävät tapahtuman aikana grillipistettä, josta saa ostettua makkaraa ja mehua. Maksu käteisellä tai MobilePayllä, kuten Onnensillan kahvilavuorollakin.
- **Hyvinkään Omaishoitajien kahvilavuoro Onnensillassa** jatkuu aina parillisten viikkojen torstaina klo 10–14. Tervetuloa kahville ja juttelemaan sekä kannattamaan yhdistyksen toimintaa!
- **Vertaisryhmien vuoden 2026 ensimmäiset tapaamiskerrat:**
 - torstaina 15.1. Virtaa vertaisuudesta
 - keskiviikkona 28.1. Pysäkki
 - torstaina 5.2. Yhdessä enemmän
 - torstaina 5.2. Hyvinkään Seudun Emot
 - torstaina 12.2. Äijäryhmä.
- Werkon Vaikuttajat-ryhmä järjestää **mielenilmauksen** torstaina 11.12. klo 15–16 Kipinässä ennen aluevaltuuston kokousta. Ryhmässä ollaan huolestuneita Keusoten leikkausten ikävistä vaikutuksista eri kohtaamispaikkojen kävijöiden ja järjestöjen elämään.
- Jos et ole yhdistyksen jäsen, mutta haluat auttaa omaishoitajia, niin voit liittyä **kannatusjäseneksi**. Kuka tahansa (yksityishenkilö, yritys tai yhteisö) voi olla kannatusjäsen. Omaishoitoliiton kannatusjäsenmaksu on vapaavalintainen (50 €, 70 €, 100 € tai enemmän). Kannatusjäsenenä saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Lähellä-lehden, mahdollisuuden tarjota paikallisia etuja jäsenille ja näkyvyyttä mahdolliselle yrityksellesi tai yhteisöllesi. Jokainen jäsen on tärkeä. Liity kannatusjäseneksi: bit.ly/43qLA2P

Tapahtumia



Kummituksia ja kohtaamisia - koko perheen kummitustapahtuma

Keskiviikkona 29.10. klo 16–20
Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6)

Tapahtuma tarjoaa monipuolista tekemistä kaikenikäisille – pienimmille luvassa on lempeää jännitystä ja isommille hieman hurjempaa hupia. Paikalla saatat kohdata myös erilaisia hahmoja.

Tervetuloa viettämään jännittävää ja hauskaa iltaa Villatehtaan tunnelmallisessa miljöössä, jossa kummitukset ja kikatukset valtaavat alueen sekä maistamaan Hyvinkään Omaishoitajien nauravaan noitanurkkaan ”myrkkylientä” ja ”noidan sormia”!

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.



Lauantain toivotut - Vuosikymmenten rakkaimmat laulut



lauantaina 8.11. klo 14 Hyvinkääsalissa (Kauppatori 1)

*Lauantain toivotut - Vuosikymmenten rakkaimmat laulut
on hyväntuulinen romanttisten melodioiden konsertti.
Tenori Jyrki Anttila laulaa ja konserttia säestävät
pianisti Anu Kosonen ja harmonikkataiteilija Petri Ikkela.*

Hinta 30 €/henkilö (sisältäen kahvitarjoilun).

Ilmoittautuminen viimeistään 30.10. Päiville,
jonka jälkeen vahvistat osallistumisesi suorittamalla maksun
Riihimäen seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n
tilille FI95 4108 0010 5453 85.



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

OmaisOiva



Iloa, elämyksiä ja arvostusta

Tutustu Kohtaamistaiteeseen taidepajassa

Keskiviikkona 19.11.2025

Klo 13-15

Paikka: Laurea Hyvinkään kampus, Uudenmaankatu 22, 05800 Hyvinkää

Ilmoittaudu maksuttomaan taidepajaan
OmaisOivan työntekijälle tai suoraan ohjaajalle
marika.kivisto@laurea.fi

Elokuvaesitys omaishoitajille ja yhdistyksen vapaaehtoisille

Varasteleva varpunen

torstaina 20.11. klo 13 Kino Sammossa
(Suokatu 9, 11130 Riihimäki).

Vanhusten kodinhoitaja Maria on kaikkien suosikki, kotikortteleiden auttava enkeli. Toisaalta laskujen kanssa on tiukkaa. Mies viihtyy korttipöydän ääressä ja tyttärenpojan pianotunnit ovat kalliita. Vanhusten asioita hoitaessaan Maria pistää aluksi omaan taskuunsa setelin tai kaksi, sitten enemmän. Satunnaisten seteleiden seuraksi tarvitaan pian isompia shekkejä...

Kino Sampo on lähes esteetön: pyörätuolilla pääsee talon takaosasta sisään (soitto Reijo Kurkelalle, puh. 044 555 1043), pääovella on porrashissi ja aulassa esteetön WC.

Elokuvan kesto: 1 tunti 41 minuuttia.

Yhteistyössä Kotokartanosäätion, Riihimäen seurakunnan ja Riihimäen kaupungin kanssa.

Ilmoittautuminen viimeistään 14.11. Minnalle tai Päiville.

Vapaaehtoiset

Vapaaehtoistoimijoiden virkistyspäivä

torstaina 20.11. klo 11.15 alkaen Riihimäellä

Virkistyspäivä alkaa kello 11.15 yhteisellä lounaalla Riihimäen teatterihotellilla (Hämeenaukio 1, 11130 Riihimäki), jonka jälkeen (klo 13) menemme katsomaan elokuvaa Varasteleva varpunen. *(lisätietoja elokuvasta yläpuolella).*

Ilmoittautuminen viimeistään 17.11. Päiville,

Omaishoitajien viikko

Omaishoitajien kirkkopyhä

sunnuntaina 23.11. klo 10–11.30
Hyvinkään kirkossa (Hämeenkatu 16)

*Tervetuloa messuun ja juhlimaan omaishoitajien kirkkopyhää.
Messun jälkeen kirkkokahvit kirkon aulassa.*

Yksityisvuoro erityislapsiperheille

maanantaina 24.11. klo 16.30–19.30
Hyvinkään SuperParkissa (Härkävehmaankatu 4)

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Riihimäen Erityiset ry:n kanssa.

Omaishoitoviikon ohjelmalliset kakkukahvit

keskiviikkona 26.11. klo 13–15 Pysäkillä
Onnensillan kokoustila Annassa Villatehtaalla

Omaishoidon infopiste

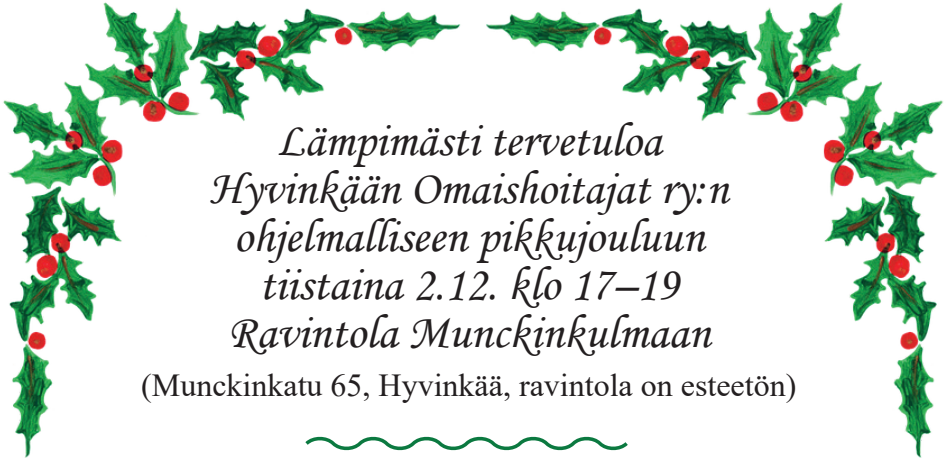
perjantaina 28.11. klo 10–12 Hyvinkään Citymarketin aulassa
(Kauppakeskus Willa, Hämeenkatu 9)

*Omaishoidon infopiste jalkautuu etsivän vanhustyön
toimijoiden kanssa Hyvinkään Citymarketin aulaan.*



**Yhdessä
enemmän!**

Yhdistyksen pikkujoulut



*Lämpimästi tervetuloa
Hyvinkään Omaishoitajat ry:n
ohjelmalliseen pikkujouluun
tiistaina 2.12. klo 17–19
Ravintola Munckinkulmaan
(Munckinkatu 65, Hyvinkää, ravintola on esteetön)*

Joulubuffet

*Glögillä maustettua silakkaa (M, G), Fenkoli-seesam-lohipastramia (M, G),
Leppäsavustettua lämminsavukirjolohta, karhunvatukkakreemiä (M, G),
Keitetyt perunat (L, G)*

*Sydänversosalaattia (M, G), Rosollia (L, G), Metsäsienisalaattia (L, G),
Waldorfsalaattia ja murustettua saksanpähkinää (L), Krutonkeja (L),
Lakritsi-saaristolaisleipää (L)*

*Riihikalkkunaa, tähtianis-raparperihilloketta (M, G),
Punajuuri-vuohenjuustopihvit, päärynäsiirappia (L, G),
Konjakki-sinapilla kuorrutettu Harlekiinissa paistettu kinkku (Suomi) (M),
Luumut, herneet (M, G), Kotisinappia (L),
Keittiön omat laatikot: lanttu (L, G), porkkana (L, G) ja peruna (L)*

Pipari-tryffelipallo (L), Taatelikakkua (L), Kahvi ja tee

Hinta 25 €/henkilö. Maksu suoritetaan
Hyvinkään Omaishoitajat ry:n tilille FI35 4260 0010 3600 52.

Sitova ilmoittautuminen viimeistään 16.11.
Ari-Pekka Laaksolle tekstiviestitse (puh. 044 203 8297).
Kerrothan osallistujien nimien lisäksi
mahdollisista ruokarajoitteista ilmoittautumisen yhteydessä.

Vertaistukea

Omaishoitajien Pysäkki

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

Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

29.10. Teemana kekri

26.11. Omaishoitajien viikon ohjelmalliset kakkukahvit

Vetäjinä toimivat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.

Yhdessä enemmän -kerho

Keskiviikkoisin 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).

5.11. Teemana valo

3.12. Teemana joulukuukuu, mukana Laurean Marika-opettaja
Ota mukaan sinulle tärkeä joulukoriste.

Toimintaa ohjaavat vapaaehtoiset ja Laurean sosionomiopiskelijat.

Virtaa vertaisuudesta

Torstaisin 20.11. ja 18.12.
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!



Äijäryhmä

Torstaisin 13.11. klo 10–11.30 Kahvila Herttiinassa
ja 11.12. klo 10–11.30 yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.

Huom.! Marraskuun tapaaminen on Kahvila Herttiinassa
(Hämeenkatu 25, Hyvinkää)

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
Lepovillan kuntosalilla (Torikatu 10)

*Kuntosalivuorot on tarkoitettu
Hyvinkään alueen omaishoitajille.*

Huom.! Ovikoodin kuntosalille saa Riitalta
(Riitta Linnekoski, puh. 050 918 5005).

Muistathan merkitä käyntisi
kuntosalilla olevaan vihkoon.



LIITY SKANNAAMALLA:

HYVINVOIVA OMAISHOITOPERHE -HANKE



TERVETULOA OMAISHOITAJIEN ETÄLIIKUNTAHETKEEN

PERJANTAISIN

klo 10:00-10.40

3.10. -12.12.2025

LIIKUNTAHETKESSÄ
PÄÄSET LIKUTTAMAAN
KEHOA HELPOILLA
LIHASKUNTOLIIKKEILLÄ
SEKÄ RENTOUTUMAAN
LAUREAN
FYSIOTERAPEUTTI-
OPISKELIJOIDEN
OHJAAMANA.

VOIT OSALLISTUA
VIIKOITTAIN, TAI
SILLOIN KUN SINULLE
SOPII.



TERVETULOA MUKAAN LIKKUMAAN!

[HTTPS://LAUREA.ZOOM.US/J/63321597506](https://laurea.zoom.us/j/63321597506)

HANKE SAA SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN MYÖNTÄMÄÄ VALTIONAVUSTUSTA TERVEYDEN EDISTÄMISEN MÄÄRÄRAHASTA

Linkki: <https://laurea.zoom.us/j/63321597506>



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Erityislapsiperheet

Hyvinkään Seudun Emot

Torstaisin 6.11. ja 4.12. (pikkujoulut) 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 **ilmoittautuminen** (pientä iltapalaa varten) **Päiville**
tai sähköpostitse hyvinkaa@leijonaemot.fi

Sähköpostitse myös pyynnöt WhatsApp-ryhmään liittämistä.

Facebook: [Hyvinkään Seudun Emot](#)

Instagram: [hyvinkaan_erityisemot](#)



Yksityisvuoro erityislapsiperheille SuperPark Sveitsissä

maanantaina 24.11. klo 16.30–19.30
SuperPark Sveitsissä (Härkävehmaankatu 4, Hyvinkää)

Tapahtuma on maksuton ja
se järjestetään yhteistyössä Riihimäen Erityiset ry:n kanssa.

Ilmoittautuminen viimeistään 20.11. Minnalle.



OmaisOiva

OivaHetket

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

Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme lisää toiminnastamme:

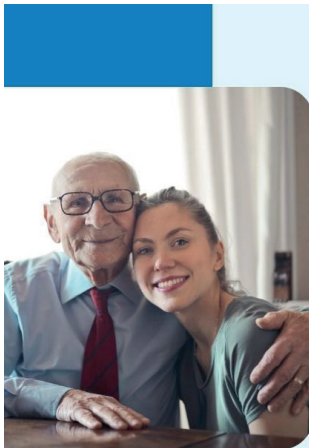
- Päivi Koppelmäki: puh. 044 238 6453 tai paivi@hyvinkaanomaishoitajat.fi
- Minna Heikkilä: puh. 040 588 2320 tai minna@hyvinkaanomaishoitajat.fi

Puhelinaika

Tavoitat Minnan tai Päivin myös soittamalla OmaisOivan puhelinaikana keskiviikkoisin klo 9–11.

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

OmaisOiva



**Tule
omaishoitajayhdistyksen
kannatusjäseneksi**

**Tue hyvää ja saa
näkyvyyttä!**



Omaishoitajaliiton webinaarit

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

Vaiettu viha – miten käytän sitä voimani?

Torstaina 6.11. klo 17–18

Omaishoitajuuteen liittyy usein monia ristiriitaisia ja vaikeita tunteita, joita ei aina ole helppo sanoittaa tai sallia itselleen. Toistuvat tilanteet, kommunikoinnin haasteet tai jatkuva valmiustila voivat synnyttää ärtymystä, jota saattaa olla vaikea kohdistaa “oikeaan” suuntaan. Vaikeat tunteet, kuten vihan, voi kuitenkin kääntää myös voimaksi.

Asiantuntijana perhepsykoterapeutti, pari- ja seksuaaliterapeutti sekä työnohjaaja Heli Pruuki.

Ilmoittautuminen viimeistään 2.11.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

Seksuaalisuus omaishoitajan voimavarana

Torstaina 11.12. klo 17–18

Seksuaalisuus kuuluu ihmisyyteen elämänsäkaaren kaikissa vaiheissa – myös silloin, kun joku sairastuu tai tarvitsee hoivaa. Omaishoitaja voi kohdata monenlaisia haasteita, mutta myös mahdollisuuksia niin oman kuin hoidettavan ihmisen seksuaalisen hyvinvoinnin

Asiantuntijana toimintaterapeutti, auktorisoitu seksuaalineuvoja, erityistason seksuaaliterapeutti ja työnohjaaja Henna Suikki.

Ilmoittautuminen viimeistään 7.12.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

Kuinka lakia luetaan

Torstaina 13.11.2025 kello 16–18

Aiheina on omaishoitosopimukset ja ennakointi.

Kuulemme Sovittua hoivaa -hankkeesta, jossa on selkeytetty omaishoidon sopimuspohjaa sekä omaishoitosopimuksien yksipuolisista heikennyksistä ja siitä, mikä omaishoitajan asema ja oikeudet on tällaisissa tilanteissa. Lopuksi tarjoamme eväitä ennakointiin, kuten hoitotahtoon, puolesta asiointiin ja valtuutuksiin.

Ilmoittautuminen viimeistään 9.11.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.



Omaishoitajaliitto

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 6.11. klo 17–18.30 Antonin talolla
“Vaiettu viha – miten käytän sitä voimanani?”
- Torstaina 11.12. klo 17–18.30 Hyvinkään toimistolla
“Seksuaalisuus omaishoitajan voimavarana”

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: [Hyvinkään 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