



*Onni on kuin perhonen –
juuri kun olemme aikeissa tavoittaa sen,
se livahtaa pois.*

*Mutta jos istumme hiljaa paikoillamme,
se saattaa laskeutua päällemme.*

-Nathaniel Hawthorne-

Puheenjohtajan terveiset

”Huh hellettä!” Tänä kesänä tuo lause on kuulunut useamman kerran ja sille on kyllä ollut perusteensa. Vielä on vähän kesää jäljellä ennen kuin virallisesti siirrymme syksyyn. Tosin kai koulujen alkaminen on jo jonkinlainen syksyn merkki. Myös monet toiminnat ovat käynnistymässä taas kesätauon jälkeen, niin meilläkin.

Ja omaishoitajien asioiden ajamisessa varmasti riittää hellettä, ja siinä teemme parhaamme.

On myös tärkeää muistaa, että yksin ei tarvitse kenenkään olla omaishoitajan arjessa, aina voi ottaa yhteyttä, vaikka OmaisOivan Minnaan ja Päiviin. Ja jos mahdollista, tulkaa mukaan toimintoihin.

Vielä kesän tässä vaiheessa voin toivottaa kaikille lämmintä syksyn odotusta ja voimia omaishoitajan arkeen!



Ari-Pekka Laakso
puheenjohtaja



Seuraathan yhdistyksen ilmoittelua myös Aamupostin ja Viikkouutisten yhdistyspalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.



Ajankohtaista

- Ryhmien toiminta käynnistyy viikolla 35. Tarkemmat tiedot ryhmien tapaamiskerroista tässä jäsenkirjeessä.
- Yhdistyksen vapaaehtoistoimijat päivystävät Onnensillan kahvilavuorolla **parillisten** viikkojen torstaina klo 11-14. Ensimmäinen syksyn kahvilavuoro on torstaina 8.9. Poikkea kannattamaan kahvilaa ja juttusille!
- Yhdistyksen uudet kotisivut on avattu! Otamme mielellämme vastaan palautetta, jonka voi lähettää sähköpostitse Minnalla tai Päiville. Kotisivujen osoite: www.hyvinkaanomaishoitajat.fi
- K-kauppiaat haluavat tukea omaishoitajia viettäessään 110-vuotisjuhliana tehden 110 000 euron lahjoituksen Omaishoitajaliitolle. Lahjoitusvaroilla liiton jäsenyhdistykset järjestävät ”Iloa ja virkistystä” -tapahtumia ikääntyneille omaishoitajille. Hyvinkään alueen tapahtumasta lisää tapahtumissa.
- Perhevapaaudistuksen yhteydessä työsopimuslakiin lisättiin omaishoitovapaa (TSL 4 luku 7b §). Tämä uudistus tuo oikeuden työstä poissaoloon silloin, kun työajan joustot tai muiden vapaiden käyttö eivät ole mahdollisia tai riittäviä omaisesta huolehtimiseksi. Lain mukaan työntekijällä on kalenterivuoden aikana oikeus saada enintään viisi työpäivää palkatonta vapaata henkilökohtaisen avun tai tuen tarjoamiseksi omaiselle tai samassa taloudessa asuvalle läheiselle, jos hän tarvitsee työntekijän välitöntä läsnäoloa edellyttävää merkittävää avustamista tai tukea toimintakykyä huomattavasti alentaneen vakavan sairauden tai vamman vuoksi. Työntekijällä on oikeus vastaavaan vapaaseen saattohoitoon osallistumisen takia. Omaisella tarkoitetaan työntekijän lasta, vanhempaa, avio- ja avopuolisoa tai työntekijän kanssa rekisteröidyssä parisuhteessa olevaa. Lisätietoja: <https://omaishoitajat.fi/omaishoitovapaa-voimaan-elokuun-alusta/>

Tapahdumia

Vapaaehtoisten peruskurssi

tiistaisin 13.9. ja 20.9. klo 17-20
Kaupungintalon aula (Kankurinkatu 4-6)

- **Millainen vapaaehtoinen voisin olla?**
Kouluttajana: J-P Vaittinen Hyvinkään seurakunta
- **Miten toimin vapaaehtoisena?**
Kouluttajana: Olli Laiho, Keski-Uudenmaan sotekuntayhtymä
- Lisäksi moduulikohtaisia koulutusiltoja.

Lisätietoja mm. moduuleista ja ilmoittautuminen:
<https://www.hyvy.fi/mukaantoimimaan/>
tai Heidi Kokko puh. 050 521 7074 / heidi.kokko@hyvy.fi

Tämän kaikille avoimen ja maksuttoman kurssin toteuttavat yhteistyössä Hyvinkään eri yhdistykset ja toimijat.

Vapaaehtoistyön koulutuksen moduuli: **Sairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen**

tiistaina 11.10. klo 17.30–19.45 Teams

- Kuulemme omaishoitajuudesta, omaisena olemisesta sekä siitä, millaista tukea tilanteeseen on mahdollisesti saatavilla. Perehdymme vapaaehtoistoimintaan omaishoitajien tukemiseksi.
- Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu. Tutustumme omaisten hyvinvoinnin tukemisen mahdollisuuksiin silloin kun perheessä/lähipiirissä ilmenee mielenterveys- tai päihdeongelmia.
- Kuulemme vakavasti sairastuneiden ja heidän läheisten tukemisesta sairaalavapaaehtoistoiminnan kautta. Käsitellemme vertaistuen merkitystä, mahdollisuuksia ja muotoja sekä juttu-kaveritoimintaa sairaalan osastoilla.

Koulutuksen järjestävät Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry,
Hyvinkään Omaishoitajat ry, Finfami Uusimaa ry,
OLKA Hyvinkää ja Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry.

Myös ”vanhat” vapaaehtoiset ovat tervetulleita koulutukseen!
Lisätietoja koulutuksesta Päiviltä.

Vanhustenviikolla
(2.-9.10.2022):

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme:

**Avoimet ovet -kahvila
maanantaina 3.10 klo 13-15
yhdistyksen toimistolla**

Hyvinkään Omaishoitajat ry on mukana
**perjantaina 7.10. klo 12-15 kaupungintalolla
järjestettävillä vanhusten viikon messuilla.**
Teemana on yhdessä luontoon - joka iän oikeus!

K KAUPPIAAT110

*110-juhlavuottaan viettävä K-kauppiasliitto on tehnyt lahjoituksen,
jolla Hyvinkään Omaishoitajat ry ja Keski-Uudenmaan
Omaishoitajat ry järjestävät yhteistyössä
virkistyspäivän omaishoitajille.*

**Virkistyspäivää vietetään lauantaina 26.11. klo 11:30–
15:30
lounaan ja elokuvan merkeissä
Hotelli Sveitsissä ja Biorex Hyvinkäässä.**

Tilaisuuteen ovat tervetulleita Hyvinkään ja Keski-Uudenmaan alueella asuvat eläkeikäiset omaishoitajat, jotka hoitavat läheistään kotona (omaishoitotosopimusta kunnan kanssa ei tarvita).

Paikkoja on rajoitetusti, joten ilmoittaudu pikaisesti mukaan! Ilmoitathan samalla myös mahdollisesta erityisruokavaliosta.



Sitovat ilmoittautumiset 10.11. mennessä Päiville.

Tapauhtumia erityislapsiperheille



SUPERPARKSVEITSI

Erityislapsiperheiden liikunnallinen lauantai

lauantaina 1.10. klo 9-11
Hyvinkään Sveitsin Superparkissa

Lisätietoa tästä maksuttomasta tapahtumasta lähiaikoina!

Ilmoittautumiset Päiville.

OmaisOiva

Ovet-valmennus



Ovet-valmennus® erityislasten vanhemmille

perjantaina 28.10. klo 16-20
lauantaina 29.10. klo 9-15
tiistaina 29.11. klo 17-19

Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n toimistolla
(Wärtsilänkatu 61, 04440 Järvenpää)

Maksuton Ovet-valmennus® tuo eväitä lapsen omaishoitajuuteen. Valmennuksen punaisena lankana on vanhempien vahvuuksien tukeminen ja uusien voimavarojen löytäminen yhdessä toisten erityistä arkea jakavien vanhempien kanssa. Käsiteltävinä teemoina on mm. omaishoitotilanteen tunnusmerkit, omaishoito ja muutos osana elämää, palvelut omaishoitoperheen tukena ja voimaa vertaistuesta.

Järjestetään Keski-Uudenmaan ja Hyvinkään omaishoitoyhdistysten kumppanuudella.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 20.10. mennessä Minnalle.

Vertaistukea

Mieli Hyvin -ryhmä

keskiviikkoisin 14.9., 12.10., 9.11. ja 7.12. klo 17-18:30

Ryhmä on mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen.

Lisätietoja: Hanna Jalava, puh. 0400 408 771

Omaishoitajien Pysäkki

keskiviikkoisin 31.8., 28.9., 26.10. ja 23.11. klo 13-15

Huom! 28.9. Dream Caren vierailu (Dream Care on kotimainen inkontinenssituotteiden, hoiva-alan tarvikkeiden, arjen apuvälineiden ja siivoustuotteiden verkkokauppa)

Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

Vetäjinä Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.

Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla, ellei toisin mainita!



Meidän Muistikerho

joka toinen keskiviikko (parilliset viikot)
7.9 alkaen klo 10-11.30

Kerho on tarkoitettu ensisijaisesti muistihasteita omaaville henkilöille muistin virkistämiseksi.

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

Hyvinkään Seudun Emot

Erityislasten vanhempien vertaisryhmä



keskiviikkoisin 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. klo 17-19

Ryhmä ohjaajina toimivat Leijonaemojen vertaisohjaajat Susanna ja Terhi. Ryhmä löytyy Facebookista: Hyvinkään Seudun Emot



Äijäryhmä

torstaisin 8.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 10-11:30

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.

Ryhmän isäntänä toimii Jyrki Ista.
Ilmoittautumiset ja lisätiedot Päiviltä.

Oivallinen Verkkokahvila

torstaisin 15.9., 27.10., 17.11. ja 8.12. klo 10-11
Whereby-ohjelmalla osoitteessa
whereby.com/vertaiset-riihimaki



Ensimmäisellä kerralla syyskuussa on luvassa visailua ja kisailua sekä tietysti hyvät palkinnot!
Lisäksi kerätään osallistujien toiveita verkkokahviloiden sisällöistä.

Lisätietoja Päiviltä.

Virtaa vertaisuudesta

maanantaisin 19.9., 17.10., 14.11. ja 12.12. klo 13-14:30

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

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville.



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 19.9., 17.10., 14.11. ja 12.12.
klo 10-12 yhdistyksen toimistolla

Puhelinaika

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



Liikunta

Kuntosalivuoro



tiistaisin klo 10-11
Lepovillan kuntosalilla (Torikatu 10)

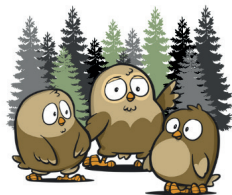
Kuntosalista lisätietoja kaipaavat ja etenkin ensimmäistä kertaa kuntosalille menevät, ottakaa yhteyttä Riitta Linnekoskeen (puh. 050 918 5005)

Kimppakävely Terveismetsässä

maanantaina 5.9. klo 10

Nähdään Torikadun urheilukeskuksen takana (osoite Jousikatu).

Kävelyn jälkeen voit osallistua halutessasi omakustanteiselle lounaalle kahvila Donnerissa Kaupungin talolla.



Oletko kiinnostunut kävelyporukan vetämisestä?

Hyvinkäällä olisi innostusta kimppakävelyä kohtaan, mutta porukalta puuttuu vetäjä!

Vetäjän tehtäviin kuuluu kävelyiden ajankohdan sopiminen ja mahdollisesti myös kävelyreittien suunnittelu kävelyporukan toiveet huomioonottaen.

Olisitko sinä kiinnostunut tästä tehtävästä?
Ota yhteyttä Päiviin tai Minnaan!

Verkkoluennot

Yksinäisyyden vähentämisen ja osallisuuden vahvistamisen reseptejä

torstaina 15.9. klo 17-18

Webinaarissa käsitellään yksinäisyyttä ja sen vaikutuksia sekä osallisuuden merkitystä. Webinaarin tarkoituksena on antaa välineitä, joilla voi ymmärtää ja helpottaa omaa yksinäisyyden tunnetta.

Aiheesta on puhumassa Tarja Ylimaa, Ystäväpiiri-toiminnan vastaava alueohjaaja Vanhustyön keskusliitosta.

Ilmoittautuminen 12.9. mennessä.

Kriisit osana elämää

torstaina 20.10. klo 17-18

Kriisit, surut ja menetykset kuuluvat elämään. Kriisejä on monenlaisia, ja jokainen meistä kohtaa ja käsittelee niitä omalla tavallaan. Vaikeistakin kriiseistä on mahdollista selviytyä, jolloin kokemuksesta tulee osa omaa elämäntarinaa ja käsitys omasta selviytymiskyvystä vahvistuu. Kuinka voi auttaa itseään kriisissä ja tunnistaa omia selviytymiskeinoja?

Aiheesta on puhumassa Anne Salovaara-Kero, johtaja Pohjanmaan kriisikeskus Valossa ja MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry:ssä. Hän on myös omaishoitaja ja kertoo aiheesta omakohtaisten kokemustensa kautta.

Ilmoittautuminen 17.10. mennessä.

Jos haluat katsoa verkkoluennot itsenäisesti, ilmoittautumiset: elina.koponen@omaishoitajat.fi tai puh. 020 7806 589.

Jos haluat tulla katsomaan verkkoluennot yhdistyksen toimistolle, ilmoittautumiset Päiville.

Yhteystiedot

Hyvinkään Omaishoitajat ry
toimisto: Kansankatu 10 B 28, 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

