



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Jäsenkirje
elokuu 2023



*Taipuen tuuli
kaariain kietoo
hyväillen heinää
välkehtäin viljan*

*sumuisin siivin
kulkevat keijut
yöperhoina yllä
peltojen pinnan.*

- Karamelli -

Puheenjohtajan terveiset

Tätä kirjoittaessa helteinen kesäsää on vaihtunut sadekuurojen ja poutasään vuorotteluksi. Sääennusteet vaihtelevat ja mielenkiintoista on odottaa, millaiseksi sää lopulta muotoutuu?

Yhtä lailla ovat vaihtelevat ja odottavat tunnelmat, miten suunnitelmat Onnensillan ja uuden hallituksen suhteen muotoutuvat – aina tuntuu tulevan uusia käännteitä eikä varsinaiseen asiaan meinata päästä ollenkaan.

Meidän omaishoitajien arki kuitenkin jatkuu kaikesta huolimatta ja syksyn toimintoihin olemme kaikki tervetulleita mukaan. Toivotaan, että saamme virkistystä omaishoitajan arkeemme.

Minna ja Päivi ovat edelleen kaikessa apunamme ja tukenamme. Olemme myös saaneet vuoden ajaksi aktiiviseksi lisätyövoimaksi Pian ja Sannan, jotka varmasti tulevat aikanaan tutuiksi. Tervetuloa joukkoomme!

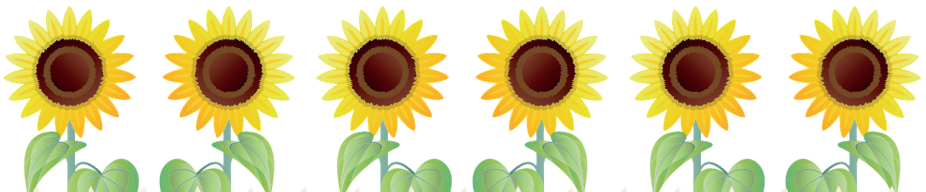
Toivotan kaikille voimia alkavaan syksyyn!



Ari-Pekka Laakso
puheenjohtaja

Ajankohtaista

- Vertaisryhmien toiminta käynnistyy elokuun lopussa, kun Virtaa vertaisuudesta -ryhmä aloittaa syyskautensa 24.8. Muut ryhmät aloittelevat syyskuun puolella. Huomioithan vielä, että **Virtaa vertaisuudesta -ryhmän, Äijäryhmän ja Neuvontapiste Piipahduksen ajankohdat ovat muuttuneet!**
- Hyvinkään Omaishoitajien ja Omaisoivan toimisto tulee muuttamaan uusiin tiloihin myöhemmin tämän syyskauden aikana. Muutto voi vaikuttaa yhdistyksen ryhmätoiminnan aikatauluihin, joten seuraathan yhdistyksen ilmoittelua myös **Aamupostin ja Viikkouutisten yhdistyspalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa, Instagramissa ja WhatsApp-ryhmässä!**
- Myös Onnensilta, joka on sulkenut toimintansa Siltakadulla, tulee muuttamaan syksyn aikana. Neuvotteluja uusista tiloista jatketaan elokuun aikana. Tavoitteena on saada Onnensillan ovet auki ja toiminta käyntiin vuoden 2023 loppuun mennessä.
- **WhatsApp-ryhmään** pääset mukaan laittamalla viestiä Päiville tai Minnalle. Ryhmä on tarkoitettu sekä ajankohtaisten tapahtumien, tiedon ja kuvien välitykseen että kuulumisten ja tervehdysten vaihtoon. Viestiliikenne tapahtuu klo 9–21 välillä. Päiviltä saa neuvoja mukaantulosta ja laitteiden käytöstä.
- Tässä jäsenkirjeessä olevan Sanapiilon (s. 15) ratkaisun löydät toimiston ilmoitustaululta.



Tapahtumia

Vanhusten ja omaishoitajien virkistyspäivä

keskiviikkona 16.8. klo 11–14
Hyvinkään seurakuntakeskuksessa

Ilmoittautumiset Kaisa Laaksolle
(puh. 040 755 9364 / kaisa.laakso@evl.fi).



**HYVINKÄÄN
SEURAKUNTA**

Syyskauden startti **taiteilija Leena Nion mosaiikkiateljeen** **mosaiikkifestareille Jokelaan**

keskiviikkona 30.8. klo 13–15
(Tiensuuntie 100, 05400 Tuusula)

Keski-Uudenmaan ja Hyvinkään Omaishoitajat ry:n yhteisen syyskauden startin ohjelmassa on tutustumista taideteoksiin, kahvit pop up -kahvilassa ja kohtaamisia alueen muiden omaishoitajien kanssa.

Huom! Omalla kyydillä ateljeelle.

Ilmoittautumiset viimeistään 25.8. Päiville.

Kotiseutuajelu

maanantaina 11.9. klo 13

lähtö ja paluu Hyvinkään seurakuntakeskuksen parkkipaikalta

Opastettu kiertoajelu Hyvinkään vehreissä maisemissa
50 hengen retkibussin kyydissä.

Pysähdymme mm. Kytäjällä,
ja kahvit nautimme Knehtilän tilalla Palopurolla.

Kesto n. 2,5 tuntia.
Hyvinkään kaupunki tukee tapahtumaa
ja tapahtuma on maksuton.

Ilmoittautumiset viimeistään 4.9. Päiville.



EXTRA!


Liikunta- ja kulttuuritapahtuma erityisryhmille
lauantaina 9.9.2023 klo 10–14
Riihimäen Urheilutalolla

Liikunnallinen puuhapäivä tarjoaa touhua ja iloa erityislapsiperheille. Ohjelmassa on mm. tempurataa, pomppulinnaa, keppihevostelua, järjestöjen toiminnallisia pisteitä, Panssariprikaatin telaketjuajoneuvoajelua ja paljon muuta.

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton sekä siihen voi osallistua yli kuntarajojen! Lisätietoja Minnalta.

Koulutuksia

Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus: Mielenterveys elämäntaitona

keskiviikkoisin 20.9., 27.9., 4.10., 11.10. klo 16.30–19.30
Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry:n toimistolla
osoitteessa Valtakatu 11, 05800 Hyvinkää. 

Mielenterveys on osa kokonaisterveyttämme, josta voi huolehtia kuten muustakin terveydestä. Hyvä mielenterveys lisää hyvinvointiamme ja auttaa meitä selviytymään elämään kuuluvista vaikeuksista.

Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutuksessa saa tutkittua tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja pääsee harjoittelemaan mielenterveystaitoja.

Koulutus tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa ja läheisten mielen hyvinvointia sekä sitä, miten mielenterveyttä voi vahvistaa.

Koulutuksessa käsiteltävät teemat

- **Mitä hyvä mielenterveys on**
 - Tunnetaidot
 - Elämän monet kriisit
- **Ihmissuhteet ja vuorovaikutus**
 - Elämäntaitoja

Ohjaajana toimii Kriisikeskus Hymisen kriisityöntekijä ja kouluttaja **Samu Laaksonen**.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään 13.9. Minnalle.

Koulutus järjestetään yhteistyössä Kriisikeskus Hymisen kanssa.

mieli

Hyvinkään seudun
mielenterveysseura

Vapaaehtoistoiminnan koulutus

Vapaaehtoistoiminnan peruskoulutus järjestetään nyt seitsemännen kerran Hyvinkään eri yhdistysten ja toimijoiden yhteistyössä. Tutustu kerralla monipuolisiin vapaaehtoistoiminnan muotoihin Hyvinkäällä ja valitse itseäsi kiinnostava toiminta.

Koulutus muodostuu useasta koulutusillasta:

- **Ma 11.9. klo 17.30–19.45: Millainen vapaaehtoinen voisin olla?** *Tiedän mihin olen lähdössä mukaan. Oivallan millainen vapaaehtoistoiminta voisi kiinnostaa minua.*
- **Ma 18.9. klo 17.30–19.45: Vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja oikeudet.** *Mitkä ovat vapaaehtoistoiminnan periaatteet? Miten toimin pulmallisissa tilanteissa?*
- **Ma 25.9. klo 17.30–19.45: Miten toimin vapaaehtoisena?** *Ihmissen kohtaaminen - keskeisiä seikkoja hyviin kohtaamisiin. Avoimen yhteistoiminnan haasteet. Oman toiminnan muuntelu.*
- Lisäksi **moduulikohtaisia koulutusiltoja 26.9.–3.11.** *Moduuleissa perehdyt tarkemmin itseäsi kiinnostavaan vapaaehtoistehtävään.*
Lisätietoja moduuleista: <https://www.hyvy.fi/vapaaehtoiskoulutus/>

Esimerkiksi 25.10. järjestetään **Tukea sairastuneille ja heidän läheisilleen -koulutusilta – Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu**, jossa käsitellään omaishoitajuutta, omaisena olemista sekä sitä, minkälaisia vapaaehtoistehtäviä on omaishoitajien tueksi.

- **Ma 6.11. klo 17.30–19.45: Koulutuksen päätösilta.** *Kurssin koonti ja mitä tästä eteenpäin.*

Koulutus järjestetään Kipinässä (Kenkätehtaankatu 1, Hyvinkää).

Koulutus on maksuton ja kaikille avoin.

Lisätietoja tästä [linkistä](#) tai
Heidi Kokko: heidi.kokko(a)hyvy.fi / puh. 050 521 7074.

[Ilmoittautuminen](#) aukeaa 10.8. Hyvinkään Opiston sivuilla.

Vertaistukea

Meidän Muistikerho

keskiviikkoisin 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11. ja 29.11.
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

Hyvinkään Seudun Emot

Vertaisryhmä erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille.

keskiviikkoisin 6.9., 4.10. ja 1.11. klo 15–17 yhdistyksen toimistolla

Ryhmän ohjaajina toimivat Leijonaemojen
vertaisohjaajat Susanna ja Terhi.

Ryhmä löytyy Facebookista: [Hyvinkään Seudun Emot](#) ja
Instagramista [hyvinkaan_erytysesmot](#)

Äijäryhmä

keskiviikkoisin 13.9., 11.10. ja 8.11. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla

Huomioi muuttunut ajankohta!



Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.

Ryhmän isäntänä toimii Jyrki Ista.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville.

Virtaa vertaisuudesta

torstaisin 24.8., 21.9., 19.10. ja 16.11. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla

Huomioi muuttunut ajankohta!



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

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville.

Omaishoitajien Pysäkki

keskiviikkoisin 27.9., 25.10. ja 22.11. klo 13–15
yhdistyksen toimistolla

*Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset
ja nykyiset omaishoitajat.*

27.9. klo 13–15 Turvallisen vanhuuden puolesta

Suvanto ry:stä väkivaltatyön asiantuntija **Elina Mattila**.

Jokaisella on oikeus turvalliseen ikääntymiseen!

Luvassa tietoa ennakoinnin ja turvallisten tekojen tueksi.

Vetäjinä Tarja Koppinen ja
Hanna-Leena Kortene.

**Kaikki ryhmät kokoontuvat
yhdistyksen toimistolla,
ellei toisin mainita!**



OivaHetket

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

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 11.9., 9.10., 13.11. ja 11.12. klo 12–14

Huomioi muuttunut ajankohta!



Puhelinaika

Tavoitat Päivin tai Minnan myös soittamalla.

Puhelinaika keskiviikkoisin klo 9–11.

OmaisOivan teemalliset iltakahvilat

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

Iltakahvilat järjestetään kerran kuukaudessa torstaisin klo 17–18.30 vuorotellen Riihimäen Riksulassa ja Hyvinkään toimistolla.

- (Huom! Poikkeuksellisesti) keskiviikkona 6.9. klo 17–18

Psykologinen joustavuus hyvinvoinnin tukena

Puhujana psykologi, kouluttajapsykoterapeutti **Arto Pietikäinen**.

Paikka: Hyvinkään Omaishoitajien toimisto

- Torstaina 19.10. klo 17–18 **Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa**

Puhujana erityisasiantuntija **Satu Jyväkorp**i Ruokavirastosta.

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

Liikunta

OmaisOivan elotreffit Kaukasten luontopolulle

keskiviikkona 23.8. klo 13

Tapaaminen on klo 13 Kaukasten juhlatalon parkkipaikalla
(Jokipadontie 6, 05510 Hyvinkää).

Huom! Omalla kyydillä tapaamispaikalle.

Kävelemme Kaukasten luontopolun (n. 1,3 km) ja
tarjolla on myös peräkonttikahvit.

Ilmoittautumiset viimeistään 21.8. Päiville.

Kuntosalivuorot

tiistaisin klo 9–10 ja 10–11

Lepovillan kuntosalilla (Torikatu 10)

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



Vieraileva kynä

Anonyymin Omaishoitajan tunnustuksia

Hei, nimeni on Sanna ja olen omaishoitaja. Olen muuttunut kiltistä tyttärestä nalkuttavaksi emännäksi. Käyn päässäni jatkuvaa taistelua huonon omantunnon ja terveen rajanvedon välillä. Miksen jaksa olla kärsivällinen ja palvella nätisti? Tehdä vastapalvelusta äidilleni, joka aikoinaan on antanut kaiken osaamisensa ja uhrannut 18+ vuotta elämästään saattaakseen minut turvallisesti maailmalle. Ehkä juuri siksi. Napanuora on venynyt ja paukkunut – ulkomaille asti – mutta onko se koskaan oikeasti katkennut? Mitä, jos yhä elämmekin tiedostamatonta symbioosia, josta kumpikaan ei saa riuhtaistua itseään irti, vaikka ehkä tahtoisikin?

Tytär vai hoitaja? Missä menevät rajani? Mikä on se paljon puhuttu oma elämäni, josta minun pitäisi osata pitää kiinni? Riittävätkö siihen ne hetket, jolloin livahdan ulos metsäkävelylle juttelemaan pikkulinnuille tai ihmettelemään pörräisten aherrusta? Entä se, kun vetäydyn hetkeksi parvekkeelle opiskelemaan kreikkaa? Se on kieli, jota haluaisin oppia niin, että joku kaunis syksy vielä pääsisin takaisin sielunmaisemaani, hengähtämään kunnolla. Olisiko se omaa elämäni?

– Autatko vähän? Kun ei nämä minun kädet taas toimi!

– Yrititkö edes ensin itse? Tämä on oikein hyvää harjoitusta käsille – ja aivoille!

Samainen keskustelu toistuu meillä lähes päivittäin. Ja aina enemmän tai vähemmän epämiellyttävään äänensävyyn taholtani. Kuntouttavan otteen ja armeijakurin raja on häilyvä. Herra Parkinson livahti meille kylään yhdeksisen vuotta sitten ja asettui virallisesti talosiksi vuonna 2016. Nykyään hän vaikuttaa ottaneen jo isännän roolin. Yhdessä hajonneen olkapään ja muutaman muun perussairauden kanssa tämä herra tekee kaikkensa, jotta aremme olisi mahdollisimman jähmeää ja vaivalloista.

Miksi puhun monikossa? Enhän ole äitini, eikä hän minä. Se, mikä äidiltä jää tekemättä ja kykenemättä, kaatuu minulle. Ja sitten, kun itse

kompastun, jää kaikki lojumaan, kunnes taas jaksan kömpiä ylös ja tarttua toimeen. Mikset delegoi? Hyvä kysymys. Kenelleköhän? Veljeni perhe asuu kyllä lähellä – heidän perässään muuttimmekin tänne vieraille seuduille – mutta en heitä kiireisiä ole juuri kehdannut vaivata. Kehdata on meillä yhtä kuin viitsiä. Kotihoidolle? Siivoojalle? En ole tähän päivään mennessä vielä keksinyt, mitä asioita arjestamme pystyisin sujuvasti ulkoistamaan. Avuntarpeet kun tulevat kovin satunnaisesti ja tipoitain, (onneksi) lyhyitä aikoja kerrallaan.

Ammattijärjestäjälle olisi tässä huushollissa kyllä tarvetta, kun kokonaisen omakotitalon kalusteet, muistot ja perut on ahdettu 3–4 h + k:öön. Alun perin taka-ajatuksemme lienee ollut, että yhteiselomme saattaisi olla vain väliaikaista. Tuntuu kuitenkin täysin absurdilta maksaa jollekulle ulkopuoliselle siitä, että hän istahtaa äidin viereen päiväkausiksi, ottaa laatikoista yhden tavaran kerrallaan ja kysyy, talletetaanko tämä seinälautanen (Lontoosta vuodelta 1987) tai tarvitsetko tätä tanssihametta vielä (hametta, jonka helmat hulmusivat tanssilavoilla kolmekin iltaa viikossa, kun viejänä ei ollut vielä herra Parkinson). Entinen, menetetty, sijaan tullut. Tavaroiden mukana kulkee nostalginen filminauha. Ei helppo rasti.

Jotta kirjoitukseni täyttäisi sitoutumattomuuden kriteerit, siteeraan jakeen sijasta vanhaa karjalaista sanontaa, jonka voimin tämä matriarkaattimme pyörii jo ainakin kolmatta sukupolvea: ”Ilo pintaa, vaik syvän märkänis!” Onneksi osaamme vielä nauraa sekä yhdessä, toisillemme että herra Parkinsonille, joka yhdessä lääkityksen kanssa lähettelee entisen lavatanssijan jalkoihin mitä erikoisimpia koreografioita.

– Ei mene hyvin sinullakaan! naurahtaa äiti myötätuntoisesti, kun keski-
iän vaivat riepottelevat omaishoitajankin kehoa vähän sieltä sun täältä.

Vaikka meillä toistemme lähellä tuppaakin olemaan kovin lyhyet sytytyslangat, olemme molemmat onneksi myös nopeita sammumaan. Pidämme huolen siitä, ettemme koskaan anna auringon laskea vihamme yli. Voi kunpa omaksuisin vielä joskus rakkaan edesmenneen pappani (äidinisä) kauniin iltarutiinin: Tämä kahden muistisairauden kanssa elänyt vanhus jaksoi joka ilta hiipiä äidin (omaishoitajatytär!) luo, kiitti

kaikesta ja toivotti kauniita unia. Sama kiitollisuus jatkui palvelutalossa, jossa papan rollaattori odotti iltaisin sängyn vieressä pakattuna ja valmiina ”lähtöön”, ja sängystä kuului:

– Kiitos kaikesta ja hyvää yötä!

Herra Parkinson on tullut jäädäkseen. Mutta me voimme valita, annammeko hänen olla renki vai isäntä kodissamme. Tunnustan: olen sortunut leikkimään äitiä äidilleni. Yritänkin nyt opetella uudestaan olemaan tytär. En sairaan kiltti tytär, vaan aikuinen tytär. Ja omaishoitaja. Oma elämäni tulee jatkossakin tiiviisti kietoutumaan läheiseni elämään niin kauan kuin saman katon alla asustelemme. Eikä se haittaa, kunhan muistan, että kumpikin elämä on yhtä tärkeä ja arvokas.

– Autatko vähän, kun nämä housut eivät taas oikein nouse ylös asti? Ja seuraavaksi laittamaan lounasta pöytään.



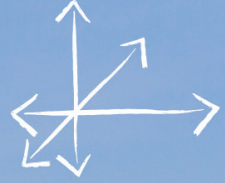
Kirjoittaja on FM, äitinsä sivutoiminen sopimusomaishoitaja ja osa-aikainen yhdistysavustaja, joka tasapainottelee eri rooliensa välillä ja oppii matkalla aina jotakin uutta ihmisyydestä ja itsestään.

Sijaishoitaja



SN

SANAPIILO



R P H C Y Z Z R V K N P O L A
K A T U O T Q A E A E E N Z J
S F V N O S C S R D N R H X A
F Y Z I V L K G T X I H H M T
B G T R T U I D A N M E L Y I
K E R S S S V V I Z A H K I O
R J O T I A E J S G A O W J H
D G E T H D O M T R T I L S S
S L V L V H H U U I H T E I I
U K R S B K N Y K S O O P O A
X B H Q X I V J I B K U A C M
I N T E R V A L L I J A K S O
I K U T O T I O H U U T S A V
J V I R K I S T Y S I G P T T
G I T T E S O D D K D Y S L Z

DOSETTI
ILO
KOHTAAMINEN
RAVITSEMUS
VERTAISTUKI

HOITOTUKI
INTERVALLIJAKSO
OMAI SHOITAJA
UNI
VIRKISTYS

HUOLI
KESKUSTELU
PERHEHOITO
VASTUU
YHDISTYS

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

