



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Jäsenkirje
4/2024



*Marraskuu on se lavastus
jossa villahuivit, torkkupeitot,
tumput ja teekupit
ottavat pääosan väripyörteineen.
Marraskuu, syy sytyttää
tuikkuja tuvan täydeltä
jouluvalot varaslähdöllä.*

-ote Hämäränhyssyssän runosta-

Puheenjohtajan terveiset

Omaishoitajaliiton vuosikokouksessa valittiin ensi vuoden alusta uudeksi puheenjohtajaksi europarlamentaarikko Merja Kyllönen. Liiton hallituksessa istuu nyt muutama eri puolueen kansanedustaja, joten voi vaan odottaa, että vievät omaishoitajien asiaa eteenpäin eduskunnassa.

Marraskuussa vietämme omaishoitajien viikkoa, ja silloin taas eri tavoin olemme näkyvillä. Ja ensi huhtikuussa ovat jälleen kunta- ja aluevaalit, joten nyt sitten tulevia ehdokkaita haastamaan asian tiimoilta.

Ja paikallista toimintaa ja ohjelmaa on monenlaista, toivottavasti pääsette niihin mukaan.

Oma yhdistyksemme täyttää tänä syksynä 15 vuotta ja sitä juhlimme pikkujoulujen merkeissä 10.12. klo 17–20 Paakari Puustissa. Lisätietoa tässä jäsenkirjeessä.

Voimia ja valoa syksyn arkeen!



Ari-Pekka Laakso
puheenjohtaja

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

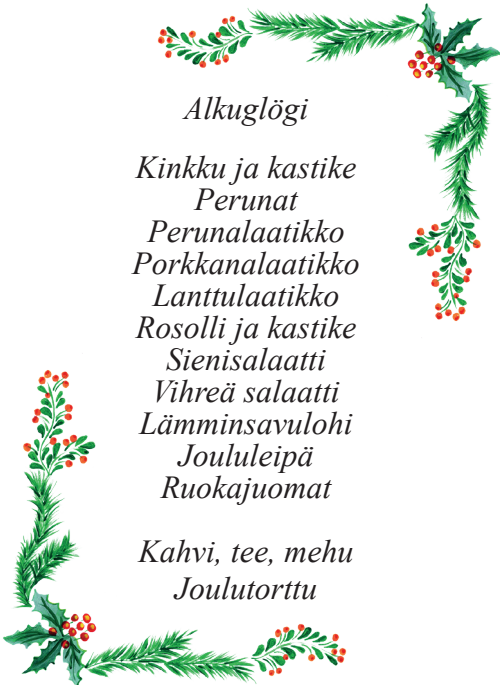
Ajankohtaista

- **Valtakunnallista omaishoitajien viikkoa** vietetään 25.11.–1.12.2024. Teemana on tänä vuonna Vaikuttava omaishoitoyhteisö. Tässä jäsenkirjeessä on lisätietoa viikon tapahtumista Hyvinkäällä. Tervetuloa mukana tapahtumiin!
- Omaishoitajaliiton syyskokouksessa päätettiin nostaa **jäsenmaksu** (25 eurosta) 30 euroon. Jäsenmaksua ei ole nostettu vuoden 2017 jälkeen. Paine jäsenmaksun nostolle on syntynyt kulujen noustessa.
 - Nyt on hyvä aika vinkata Omaishoitajaliiton ja paikallis-yhdistyksen jäsenyydestä, sillä loppuvuoden jäsenyyden saa ensivuoden jäsenhinnalla, joka laskutetaan alkuvuodesta!
- Omaishoitajaliiton Rahkeet riittämään -hanke järjestää **Työikäiset läheishoitajat -teemakoulutuksen** keskiviikkona 13.11. klo 10–12 verkossa. Koulutuksessa käsitellään ajankohtaisia asioita työikäisen läheishoivaajan tukemisessa ja miltä työikäisen läheishoivaajan tilanne näyttää vuoden 2024 omaishoitajakyselyn perusteella. Lisäksi tutustutaan työvälineisiin ja materiaaleihin, joilla tukea työikäistä läheishoivaajaa. Tilaisuus on avoin kaikille kiinnostuneille. Ilmoittautuminen viimeistään 12.11. Omaishoitajaliiton kotisivujen tapahtumien kautta.
- Maanantaina 11.11. klo 10–13 Hyvinkään sairaalan (H-rakennuksen 1. kerroksen) aulassa järjestetään **Mielenterveystoimijat tutuksi -tapahtuma**, jossa paikalla myös Hyvinkään Omaishoitajat. Tapahtumassa on useita eri yhdistyksiä, ammattilaisia ja muita toimijoita kertomassa minkälaista tukea ja toimintaa heillä on tarjolla. Tapahtumaa koordinoimassa HUS Psykiatria, Keusote ja OLKA Keski-Uusimaa.
- Edellisessä jäsenkirjeessä oli kellonajassa virhe eli tässä korjattu tieto: **Hyvinkään Omaishoitajien kahvilavuoro Onnensillassa** on parillisten viikkojen torstaina klo 10–14. Tervetuloa kahville ja juttelemaan sekä kannattamaan yhdistyksen toimintaa!

Tapahtumia

Pikkujoulut ja Hyvinkään Omaishoitajat ry:n 15-vuotisjuhlat

tiistaina 10.12. klo 17–20 Paakari Puustissa
(Kauppalankatu 7–11, Hyvinkää,
esteetön kulku takaoven kautta)



Alkuglögi

Kinkku ja kastike

Perunat

Perunalaatikko

Porkkanalaatikko

Lanttulaatikko

Rosolli ja kastike

Sienisalaatti

Vihreä salaatti

Lämminsavulohi

Joululeipä

Ruokajuomat

Kahvi, tee, mehu

Joulutorttu

Ohjelmassa mm. joululauluja ja arpajaiset.

Hinta on 10 €/henkilö. Maksu suoritetaan
Hyvinkään Omaishoitajien tilille FI35 4260 0010 3600 52.

Sitovat **ilmoittautumiset viimeistään 30.11.** Ari-Pekka Laaksolle:
puh. 044 203 8297 tai hyvinkaan.omaishoitajat(a)gmail.com
Kerro mahdollisista ruokarajoitteista ilmoittautumisen yhteydessä.

Yksin kotona –kahvila

maanantaina 18.11 klo 13–14.30 yhdistyksen toimistolla
Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6 A7)

Vieraana kahvilassa on
Keusoten asumispalvelukoordinaattori Kati Rautio.

*Kahvila on tarkoitettu niille, joiden läheinen on
muuttamassa tai jo muuttanut pitkäaikaishoivaan.*

Ilmoittautumiset viimeistään 14.11. Päiville.

Varusmiessoittokunnan ProG-konsertti

maanantaina 25.11. klo 19–21.15 Hyvinkäasalissa
(Kauppatori 1, Hyvinkää)

*Konsertti täynnä nuorta energiaa ja maalailevaa,
ohjelmallista progea – rock-bändien konserttimusiikkia!
Varusmiessoittokunnan soittajat näyttävät taiturimaista
osaamistaan konsertissa, jossa rikotaan genrerajoja ja
sukelletaan erityisesti progressiivisen rockin, -popin ja fuusion
maailmaan. Konsertissa kuullaan monipuolinen kattaus kotimaista
ja ulkomaista musiikkia aina 70-luvulta nykypäivään.*

Konsertin kesto n. 2 tuntia 15 minuuttia (sisältäen väliajan).

Hinta 25 € (sisältäen lipun ja leivoskahvit).

Ilmoittautumiset viimeistään 15.11. Minnalle,
jonka jälkeen vahvista osallistumisesi suorittamalla maksu
Riihimäen seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n
tilille FI95 4108 0010 5453 85.

Ovet-valmennus®

MuistiOvet

MuistiOvet-valmennus® jatkokerta

maanantaina 2.12. klo 13–14.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla
(Kankurinkatu 4–6 A7)

MuistiOvetin jatkokerta on tarkoitettu
syksyn MuistiOvetiin osallistuneille.

Käydään läpi kuulumisia ja puhutaan hyvinvoinnin teemasta.

Ilmoittautumiset viimeistään 28.11. Päiville.



**Yhdessä
enemmän!**

Omaishoitajien viikko

Omaishoitajien viikon kirkkopyhän messu

sunnuntaina 24.11. klo 10 Hyvinkään kirkossa
(Hämeenkatu 16, Hyvinkää)

SuperPark Sveitsin yksityisvuoro erityislapsiperheille

maanantaina 25.11. klo 16.30–19.30 SuperPark Sveitsissä
(Härkävehmaankatu 4, Hyvinkää)

Lisätietoa tässä jäsenkirjeessä.

Varusmiessoittokunnan ProG-konsertti

maanantaina 25.11. klo 19–21.15 Hyvinkääsalissa
(Kauppatori 1, Hyvinkää)

Lisätietoa tässä jäsenkirjeessä.

Omaishoitajien viikon kakkukahvit

keskiviikkona 27.11. klo 13–15 Onnensillan Anna-ryhmätilassa
Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6 A7, Hyvinkää)

Infokioski

torstaina 28.11. klo 10–12 Prisman aulassa
(Torikatu 9, Hyvinkää)

Tervetuloa!

Vertaistukea

UUSI! Yhdessä enemmän –kerho

keskiviikkona 4.12. klo 11–12.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6 A7)

- Marraskuun kerta on jouduttu perumaan.
- Joulukuun kerralla teemana on elämäni biisi. Mieti itsellesi merkityksellinen kappale, jonka haluat toisten kuulevan.

Kerho on tarkoitettu sekä omaishoitajille että hoidettaville, jotka voivat yhdessä tulla viihtymään ja virkistäytymään pelaten, muistellen ja pieniä retkiä tehden.

Kerhon emäntinä toimivat Riitta Puupponen ja Sanna.

Työikäisten vertaisryhmä

torstaisin 7.11., 5.12. ja 6.2. klo 17–18.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6 A7)

Huom! Muuttunut kellonaika! Alaovet menevät kiinni klo 17. Soita ensisijaisesti Päiville (7.11. Minnalle), jos ovet ovat lukossa.

Ryhmä on työikäisille omaistaan tai läheistään hoitaville.

Ryhmän vetäjänä toimii Hanna Rumpunen.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Äijäryhmä

torstaisin 14.11. ja 9.1. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6 A7)

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.

Ryhmän isäntänä toimii Jyrki Ista.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Virtaa vertaisuudesta

torstaisin 21.11., (poikkeuksellisesti) 5.12. ja 16.1. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6 A7)

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

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Omaishoitajien Pysäkki

keskiviikkoisin 27.11. ja 29.1. klo 13–15
Onnensillan ryhmätila Annassa Villatehtaalla
(Kankurinkatu 4–6 A7)

- 27.11. Omaishoitajien viikon kakkukahvit
Onnensillan ryhmätila Annassa

Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

Vetäjinä toimivat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.

Hyvinkään Seudun Emot

torstaisin 14.11. ja 12.12. (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.

Sähköposti: hyvinkaa@leijonaemot.fi

Facebook: [Hyvinkään Seudun Emot](#)

Instagram: [hyvinkaan_erityisemot](#)



Erityislapsiperheet

Superpark Sveitsin yksityisvuoro erityislapsiperheille



maanantaina 25.11. klo 16.30–19.30
Superpark Sveitsissä
(Härkävehmaankatu 4, Hyvinkää)

Maksuton koko perheen tapahtuma!

Ilmoittautumiset viimeistään 18.11. Minnalle.

Vapaaehtoiset

Pikkujoulut vertaisryhmien vetäjille ja muille vapaaehtoisena toimiville

keskiviikkona 11.12. klo 12 ravintola Harlekiinissa
(Kauppatori, Jussinkuja 1)

Lounas ravintola Harlekiinissa, jonka jälkeen
tutustuminen Museokeskus Taikan näyttelyyn, jossa esillä

- ***Innostava Hurmos – Hyvinkääläistä urheiluhistoriaa –näyttely***
sukeltaa Hyvinkään maineikkaaseen urheilu- ja liikuntahistoriaan.
Esille pääsevät niin seurat, olympiamitalistit, harrastajat kuin
taustalla tärkeää työtä tekevät puurtajat.
- ***Neljä suomalaista nykytaiteilijaa Petri Eskelinen, Antti Laitinen,***
Juhana Moisander ja Taneli Rautiainen. *Näyttelyssä nähdään*
liikkuvaa kuvaa, valokuvaa ja vuorovaikutteisia teoksia,
jotka käsittelevät erilaisia ääri-ilmiöitä.

Ilmoittautumiset viimeistään 5.12. Päiville.

Liikunta

Kuntosalivuorot

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

*Omaishoitajien kuntosalivuoro on tarkoitettu
Hyvinkään alueen omaishoitajille.*



Jos olet kiinnostunut kuntosalilla käymisestä ja etenkin,
jos olet menossa kuntosalille ensimmäistä kertaa,
ota yhteyttä Riitta Linnekoskeen (puh. 050 918 5005).

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

Puhelinaika

Tavoitat Minnan tai Päivin myös soittamalla
OmaisOivan puhelinaikana keskiviikkoisin klo 9–12.

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

OmaisOiva

Omaishoitajaliiton webinaarit

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



tiistaina 12.11. klo 16–18 **Kuinka lakia luetaan**

Kelan palvelutavat ja -kanavat sekä muita ajankohtaisia nostoja sosiaaliturvasta, uudistuva vammaispalvelulaki sekä omaishoidon vapaiden aikaiset kuljetuspalvelut.

Puhumassa ovat Kelan ryhmäpäällikkö Tuulikki Moilanen ja Omaishoitajaliiton oikeudellinen asiantuntija Elias Vartio.

Ilmoittautuminen viimeistään 5.11.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.



torstaina 21.11. klo 17–18 **Äitinä omalle äidille**

Oman vanhemman omaishoitajuus – miten se eroaa esimerkiksi kumppanin tai lapsen hoitamisesta? Onko se pakko ja uhrautumista, vai tehdäänkö se rakkaudesta? Millaista on hoitaa läheistään yksin? Jääkö oma elämä elämättä? Mistä omaishoitaja voi saada apua? Toivo – miten pitää siitä kiinni?

Käsikirjoittaja ja kirjailija Tatiana Elf on huolehtinut muistisairauteen sairastuneesta äidistään pitkään yksin ja kirjoittanut kokemuksistaan televisiosarjan *Kultakalan* ja kirjan *Äitinä omalle äidille*.

Ilmoittautuminen viimeistään 19.11.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

torstaina 12.12. klo 17–18 **Yksinäisyyden monet kasvot**

Yksinäisyyttä koetaan enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Meistä moni on neuvoton oman ja läheisen yksinäisyyden edessä – mikä avuksi? Webinaarissa käsitellään keinoja, joiden avulla voi ymmärtää yksinäisyyden tunnetta ja oppia vaikuttamaan tilanteeseen yksilölliset tarpeet ja elämäntilanne huomioiden.

Puhujana webinaarissa on HelsinkiMissionin yksinäisyystyön päällikkö Maria Lähteenmäki.

Ilmoittautuminen viimeistään 10.12.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

OmaisOivan kahvilat webinaarien merkeissä

*Jos haluat katsoa webinaarit
yhdessä toisten kanssa, tule kanssamme
katsomaan yhdistyksen toimistolle
edellä esitellyt Omaishoitajaliiton webinaarit:*



- maanantaina 2.12. klo 10–11.30 Äitinä omalle äidille
ilmoittautuminen viimeistään 28.11.
- maanantaina 16.12. klo 10–11.30 Yksinäisyyden monet kasvot
ilmoittautuminen viimeistään 12.12.

Ilmoittautumiset Päiville tai Minnalle.

Huom! Webinaarien yhteiskatselu järjestetään, jos osallistujia on vähintään viisi henkilöä.

Uusi toimisto



Hyvinkään Omaishoitajat ry:n ja Omaisoivan toimisto sijaitsee Villatehtaalla osoitteessa Kankurinkatu 4–6 A7, 05800 Hyvinkää. Käynti toimistolle on Värttinäpolun kautta (ovi/rappu A7).

Toimisto sijaitsee kerroksessa 2A ja on Onnensillan kanssa samoissa tiloissa. Alaovet ovat avoinna klo 9-17. Hissi toimii tällä hetkellä vain sähköisen avaimen kanssa.

Otatahan yhteyttä Päiviin (puh. 044 238 6453) tai Minnaan (puh. 040 588 2320), jos et löydä tai pääse toimistolle alaovien ollessa lukossa tai hissien toimiessa vain sähköisellä avainjärjestelmällä.

Huomioitahan myös, että Villatehtaan pysäköintialueilla on vain joitakin parkkikiekolla sallittuja parkkipaikkoja, mutta kiekkopaikkoja löytyy muun muassa Kankurinkadun varrelta ja Kauppakeskus Willasta.

Yleiset invapysäköintipaikat löytyvät rapun A7 oven edestä ja Kutomokatu 3 -parkkialueelta.



Ulko-ovesta (A7) sisään tultaessa jatka lasiovesta käytävälle.



Käänny käytävältä oikealle, jossa sijaitsee hissi.



Hissillä pääsee kerrokseen 2A, jossa toimisto sijaitsee.



Tämän oven takaa löytyy Hyvinkään Omaishoitajien ja OmaisOivan uusi toimisto.

Tervetuloa!



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: [Hyvinkaan 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

OmaisOiva

