



*Tuuli on puistossa yksinäisenä,  
odottaa myrskyä kaverikseen  
saadakseen siltä voimaa,  
puhaltaakseen yhdessä  
niin kuin vain kaksi voivat puhaltaa,  
niin että kaikilla olisi enemmän.*

- RunoTalon Sari & Kukat -

# Puheenjohtajan terveiset

Syksy on saapunut ja erilaiset kokoontumiset alkaneet.  
Tervetuloa mukaan!

Alkavan syksyn toimintaan vaikuttaa erityisesti Onnensillan korvaavan tilan kohtalo. Tätä kirjoittaessa ei vielä ole tietoa, missä ja miten Onnensillan toiminta jatkuu? Kaikesta huolimatta meillä tapahtuu ja toivottavasti saamme teitä mukaan.

Tästä jäsenkirjeestä löytyy monenlaisia tilaisuuksia osallistua, josta kiitos kaikille aktiivisille toimijoillemme.

Toivotan kaikille voimia ja valoa arjen keskelle!



*Ari-Pekka Laakso*  
puheenjohtaja

- Hyvinkään Omaishoitajien ja OmaisOivan toimisto muuttanee uusiin tiloihin myöhemmin loppuvuoden aikana. Muutto voi vaikuttaa yhdistyksen ryhmätoiminnan aikatauluihin, joten seuraathan yhdistyksen ilmoittelua myös **Aamupostin ja Viikkouutisten yhdistyspalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa, Instagramissa ja WhatsApp-ryhmässä!**
- **WhatsApp-ryhmään** pääset mukaan laittamalla viestiä Päiville tai Minnalle. Ryhmä on tarkoitettu sekä ajankohtaisten tapahtumien, tiedon ja kuvien välitykseen että kuulumisten ja tervehdysten vaihtoon. Viestittelyn toivotaan tapahtuvan klo 9–21 välillä. Päiviltä saa neuvoja mukaantulosta ja laitteiden käytöstä.

# Ajankohtaista

- **Valtakunnallista omaishoitajien viikkoa** vietetään 26.11.–3.12. Tänä vuonna Omaishoitajaliiton teemana on **Yhteisö tuottaa turvaa**. Tässä jäsenkirjeessä lisää Hyvinkäällä järjestettävistä omaishoitajien viikon tapahtumista.
- Torstaina 2.11. klo 17–19 järjestetään **Kummituksia ja kohtaamisia** -tapahtuma entisellä Hyvinkään Yhteiskoululla (HYK) osoitteessa Uudenmaankatu 19. Illan aikana on tarjolla karneat kaakaot kuumana ja ohjattu kellariseikkailu kaikille lapsenmielisille sekä koko perheen toiminnallisia kummituspisteitä. Tapahtuma on maksuton. *Hyvinkään Omaishoitajien ylläpitämästä kahvilasta saa ostettua herkkuja pikkurahalla.* Tapahtuman järjestää Hyvinkään Yhdistykset yhteistyössä Hyvinkään varhaiskasvatuksen Pikkuveturin, alueen toimijoiden ja yhdistysten kanssa.
- Hyvinkään Yhdistykset järjestää **Hyvinvoinnin välineitä vapaaehtoisen arkeen** -tapahtuman tiistaina 21.11. klo 12–14.30 Villatehtaalla (Ossian ja Violet -salit, rappu B 9, Kankurinkatu 4-6). [Ilmoittautuminen](#) viimeistään 14.11.
- Edellisessä jäsenkirjeessä julkaistu teksti Vieraileva kynä -otsikon alla saa jatkoa Hyvinkään Omaishoitajien kotisivujen [blogissa](#), jossa jaetaan kokemuksia omaishoidosta ja siihen liittyvistä asioista. Uusimman kirjoituksen julkaisusta kerrotaan aina myös Facebookissa.
- **Alustavan suunnitelman mukaisesti vertaisryhmien toiminta jatkuu tammikuussa 2024** seuraavasti:
  - Hyvinkään Seudun Emot keskiviikkona 3.1.
  - Neuvontapiste Piipahdus maanantaina 8.1.
  - Äijäryhmä keskiviikkona 17.1.
  - Meidän muistikerho keskiviikkona 24.1.
  - Virtaa vertaisuudesta torstaina 25.1.
  - Omaishoitajien Pysäkki keskiviikkona 31.1.

# Tapahtumia

## Pelejä ja pulinaa -iltakahvilat

Maanantaina 30.10. ja 20.11. klo 17–19  
yhdistyksen toimistolla.



Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia ja  
pelaamaan erilaisia pelejä mukavassa seurassa!  
Peli-iltoihin voi tulla yksin tai yhdessä hoidettavan kanssa.

Lisätietoja ja **ilmoittautumiset ensimmäiseen iltakahvilaan  
viimeistään 26.10. ja toiseen viimeistään 16.11. Päiville.**

## Katse huomiseen -kahvila



Tiistaina 31.10. klo 13–15  
yhdistyksen toimistolla.

Tervetuloa tunnemalliseen kahvihetkeen.  
Tilaisuus on tarkoitettu omaishoidon päättäneille  
ja läheisensä menettäneille.

**Ilmoittautuminen viimeistään 26.10. Päiville.**

## Yhdistyksen pikkujoulat



Keskiviikkona 13.12. klo 13 yhdistyksen pikkujoulat  
Hyvinkään seurakuntakeskuksessa (Hämeenkatu 16).

Hinta 15 €/henkilö (maksu paikan päällä, varaa tasaraha).  
Ohjelmassa arpajaiset!

**Ilmoittautuminen erityisruokavaliointeen 13.11.–4.12.**  
välisenä aikana puheenjohtaja Ari-Pekka Laaksolle  
tekstiviestinä (puh. 044 203 8297) tai  
sähköpostitse [hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com](mailto:hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com)



# Omaishoitajien viikko

*Valtakunnallisen omaishoitajien viikon avaa  
omaishoitajien kirkkopyhä:*

## Messu

Sunnuntaina 26.11. klo 10 Hyvinkään kirkossa (Hämeenkatu 16).

*Messun jälkeen kirkkokahvit  
seurakuntakeskuksen yläkerran juhlasalissa.*

## Infokioski

Torstaina 30.11. klo 10–15 Hyvinkään Prisman aulassa.

*Tervetuloa infokioskille tutustumaan yhdistyksen  
toimintaan ja keskustelemaan omaishoidosta.*

## Omaishoitajien hemmottelupäivä

Perjantaina 1.12. klo 9–13.30  
Hyrian Riihimäen toimipisteessä (Sakonkatu 1).

*Kampaamo- ja kosmetologiopiskelijat tekevät  
omaishoitajille hemmotteluhoitoja:*

- **Haudehoito hiuksille (5 €)**
- **Hiusten leikkaus (veloituksetta)**
- **Hemmotteleva jalkahoito (5 €)**
- **Käsihoito (veloituksetta)**

**Huom!** Omat kyydit.

Mahdollisuus omakustanteiseen ruokailuun Hyrialla.  
Hoitoja on rajattu määrä, joten varaa oma aikasi pikaisesti!

Lisätietoja hoidoista ja **ajanvaraukset puhelimitse  
viimeistään 23.11.** Päiviltä (puh. 044 238 6453).

# Hyria

# Erityislapsiperheet

## Keusoten infoilta erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille

Torstaina 2.11. klo 17.30–19.30 Teamsissa.

Avoin tilaisuus, linjoille voi tulla Teams-yhteydellä kuulemaan Keusoten tarjoamista palveluista sekä alueen järjestö- ja vertaistoiminnasta.

Yhteys Teamsiin tämän [linkin](#) kautta.



*Hyvinkään kaupungin hyvinvointiavustuksella järjestetään:*

## Harrasta erityisesti Hyvinkäällä -tapahtuma

Tiistaina 14.11. klo 17–19

Hyrian Kruunu-kampuksella (Kauppalankatu 18, Hyvinkää).

Liikunnallinen tapahtuma, jonka tarkoituksena on auttaa erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria löytämään mieluisia harrastus Hyvinkäältä. Luvassa esittelypisteitä, lajikokeiluja ja muuta mukavaa puuhaa.

Lisätietoja Päiviltä.

## SuperParkissa yksityisvuoro erityislapsiperheille

Maanantaina 27.11. klo 17–20

SuperPark Sveitsi (Härkävehmaankatu 4, Hyvinkää).

Tapahtuma on maksuton.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen viimeistään **20.11.** Minnalle/Päiville.

# Vapaaehtoisina toimiville

## Koulu maailman laidalla -elokuvaesitys

Keskiviikkona 22.11. klo 18  
Kino Samossa (Sampoaukio 6, Riihimäki).

*Himalajan vuoristossa kuvattu bhutanilainen elokuva muistuttaa omien juurien tärkeydestä juurettomassa maailmassa. Elokuvan taustalla avautuvat Himalajan upeat vuoristomaisemat, joita kuvaaja Jigme Tenzing hyödyntää vaikuttavasti. Koskettavalla sanomallaan hurmaava elokuva on osuva muistutus aitojen kohtaamisten tärkeydestä ja antamisen ilosta.*

*Ugyen asuu Bhutanin pääkaupungissa Thiumphussa ja unelmoi muusikon urasta Australiassa. Hänen opettajankoulutukseensa kuuluu harjoittelujakso kaukaisessa Lunanan kylässä, jonne on kahdeksan päivän patikkamatka lähimmästä kaupungista. Tuskaisen matkan jälkeen häntä aluksi hirvittää kylän alkeellinen elämä. Mutta pikkuhiljaa kyläläiset - mukaanlukien luokkahuoneessa asuva jakki - sulattavat hänen sydämensä.*

*Elokuva oli Oscar-ehdokkaana parhaana kansainvälisenä elokuvana eikä vähiten mieltä ylentävän tarinansa ja Himalajan upeiden maisemien ansiosta.*

**Ilmoittautuminen viimeistään 16.11. Päiville.**

## Vapaaehtoisina toimivien pikkujoulut



Torstaina 7.12. klo 13–15 Riihimäellä.

Lounas ravintola Klaasissa Lasimuseon tiloissa, jonka jälkeen tutustuminen museoon.

Osoite: Tehtaankatu 23, Riihimäki.

**Sitova ilmoittautuminen  
viimeistään 27.11. Päiville.**

# Vertaistukea

## Meidän Muistikerho

Keskiviikkoisin 18.10., 1.11., 15.11. ja 29.11. klo 10–11.30  
yhdistyksen toimistolla.

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



**29.11. Muistikerho alkaa poikkeuksellisesti jo klo 9.30.**

Luvassa ikivihreitä **Santeri Leinosen** haitarin tahtiin.

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

## Virtaa vertaisuudesta

Torstaisin 19.10. ja 16.11. klo 10–11.30 yhdistyksen toimistolla.

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

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

## Hyvinkään Seudun Emot

Keskiviikkona 1.11. klo 15–17 yhdistyksen toimistolla.

*Vertaisryhmä erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille.*

Ryhmän ohjaajina toimivat Leijonaemojen  
vertaisohjaajat Susanna ja Terhi.

Sähköposti: [hyvinkaa@leijonaemot.fi](mailto:hyvinkaa@leijonaemot.fi)

Facebook: [Hyvinkään Seudun Emot](#)

Instagram: [hyvinkaan\\_erityisemot](#)



## Omaishoitajien Pysäkki

Keskiviikkoisin 25.10. ja 22.11. klo 13–15  
yhdistyksen toimistolla.

*Pysäkille ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.*

- **25.10. [Terveydelle Oy](#)** tulee kertomaan omaishoitajille suunnatuista palveluista.
- **22.11. Pysäkki alkaa poikkeuksellisesti jo klo 12.30.**  
**Kotitalousopettaja-yrittäjä [Arja Elina Laine](#)**  
tulee kertomaan 72 tunnin varautumisesta.

Vetäjinä Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.

## Äijäryhmä

Keskiviikkona 8.11. klo 10–11.30  
yhdistyksen toimistolla.

*Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.*

Ryhmän isäntänä toimii Jyrki Ista.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.



Miesomaishoitajien retki:

**Torstaina 2.11. klo 13 Parolan Panssarimuseoon:**

- klo 13 tutustuminen Panssarimuseoon (Hattulantie 334)
- klo 14.30 omakustanteiset munkkikahvit  
Parolan Sotilaskoti 2 (Panssarimiehentie 219)
- omat kyydit, kysy kimpapakyytejä
- OmaisOiva tarjoaa sisäänpääsyn museoon

**Ilmoittautuminen viimeistään 26.10.** Minnalle tai Päiville.

# Liikunta

## 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).

# 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 13.11. ja 11.12. klo 12–14.

**13.11. blogikirjoittajamme Seniorin omaishoitaja** keskustelemassa kuntouttavan otteen haasteista omaishoitajan tehtävässä.

## Puhelinaika

*Tavoitat Päivin tai Minnan myös soittamalla.*

Keskiviikkoisin klo 9–11.

**OmaisOiva**

# OmaisOivan iltakahvilat

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

To 19.10. klo 17 **Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa**

*Puhujana erityisasiantuntija Satu Jyväkorpi Ruokavirastosta.*

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

To 9.11. klo 17 **Turvallisuus läheisissä ihmissuhteissa**

*Puhujana toiminnanjohtaja Janne Pulkkinen Suvanto ry:stä.*

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

To 16.11. klo 16 **Kuinka lakia luetaan:**

Palvelutarpeen arviointi ja muutostilanteet sekä omaishoidon tuen sopimus ja neuvottelutilanteet.

***(Huom! Alkaa poikkeuksellisesti jo klo 16)***

*Aiheista ovat puhumassa Ylva Krokfors Invalidiliitosta sekä Elias Vartio ja Maija Repola Omaishoitajaliitosta.*

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

To 7.12. klo 17 **Lotan ja papan kokemuksia omaishoidosta**

*Puhujana on Lotta-Sofia Saahko (FM), tietokirjailija ja tubettaja, joka on tullut tunnetuksi Lotan ja papan positiivisista videojulkaisuista.*

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



**Huom!** Jos et pääse mukaan iltakahvilaan, voit osallistua verkkoluennoille ilmoittautumalla Omaishoitajaliiton [sivujen](#) kautta.

# Yhteystiedot

Hyvinkään Omaishoitajat ry  
toimisto: Kansankatu 10 B 28, Hyvinkää

kotisivu: [www.hyvinkaanomaishoitajat.fi](http://www.hyvinkaanomaishoitajat.fi)  
sähköposti: [hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com](mailto:hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com)  
Facebook: [Hyvinkään Omaishoitajat ry](#)  
Instagram: [OmaisOivat Hyrisee](#)

puheenjohtaja **Ari-Pekka Laakso**  
[ap.kaisalaakso@gmail.com](mailto:ap.kaisalaakso@gmail.com), puh. 044 203 8297

omaistoiminnan vastaava **Minna Heikkilä**  
[mh.omaisoiva@gmail.com](mailto:mh.omaisoiva@gmail.com), puh. 040 588 2320

omaistoiminnan ohjaaja **Päivi Koppelmäki**  
[pk.omaisoiva@gmail.com](mailto:pk.omaisoiva@gmail.com), puh. 044 238 6453

**OmaisOiva**

