



*Arki voi olla hauskaa,
jos kulkee päivässään uusia näkymiä etsien.
Kun kiinnittää huomionsa
vaikkapa ihmeellisiin sattumiin
niin ne alkavat lisääntyä.*

*Jokaisessa hetkessä voi aloittaa uudelleen alusta.
Silloin ei ole mitään väliä sillä
mitä hetki sitten tapahtui.*

Jokainen hetki on uusi mahdollisuus.

-Sari Lehtimäki, runotalo.fi-

Puheenjohtajan terveiset

Hyvä jäsen,

Vuosi on vaihtunut ja on aika suunnata katseet tulevaan vuoteen. Tämäkin palsta sai vuodenvaihteessa uuden allekirjoittajan, kun viestikapula siirtyi Ari-Pekalta minulle. Kiitän luottamuksesta ja odotan innolla tulevaa taivaltani yhdistyksen riveissä. On ollut mukavaa tutustua jo useisiin jäseniin ja nähdä, kuinka valtavasti yhdistyksessä on toimijuutta, yhdessä tekemistä ja lämpöä.

Oma taustani on sosiaali- ja terveysalalla, ja olen työskennellyt kehitysvammaisten, ikääntyneiden ja työikäisten hoitotyössä. Tällä hetkellä teen väitöskirjatutkimusta sairaanhoitajien kansainvälisestä liikkuvuudesta ja työvoiman saatavuuden turvaamisesta tulevaisuudessa. Kotona minua pitävät kiireisenä 8- ja 5-vuotiaat tytöt.

Viime vuoden varainkeruu onnistui hienosti, ja helpottava tieto myös STEA:n rahoituksen jatkumisesta ilahdutti ennen joulua. Yhdistyksen toiminta jatkuu siis totuttuun tapaan. Edelleen on tärkeää pitää omaishoitajuutta esillä ja ääntämme kuuluvissa. Yhdistyksenä teemme omaishoitajien tärkeää työtä näkyväksi ja huomioiduksi kaupungin ja hyvinvointialueen päätöksenteossa.

Päivät pidentyvät kiihtyvästi ja lisääntyvän valon myötä toivon Sinulle virtaa kevääseen ja tulevaan vuoteen. Kiitos, kun olet mukana toiminnassa!



Marjukka Honkanen
puheenjohtaja

Ajankohtaista

- Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskukuksen (STEA) **vuoden 2026 avustusehdotuksen** mukaisesti Hyvinkään Omaishoitajat ry:n ja Riihimäen Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry yhteinen OmaisOiva-toiminta jatkuu myös vuonna 2026. Sosiaali- ja terveysministeriö päättää myönnettävistä avustuksista tammi–helmikuussa 2026.
- Omaishoitajaliitto laskuttaa jäsenmaksun (30 € vuonna 2026) paikallisyhdistysten puolesta. Jos olet tilannut jäsenmaksun verkkolaskuna, et saa automaattisesti **paperista jäsenkorttia**, mutta jos sellaisen haluat, niin ota yhteyttä Päiviin tai Minnaan, jotta he voivat sen sinulle tulostaa.
- **Työikäisille vanhemmistaan huolehtiville suunnatusta toiminnasta kiinnostuneiden aamukahvit** ja toiminnan suunnittelutapaaminen perjantaina 16.1. klo 10–12 yhdistyksen toimistolla. Ilmoittautumiset viimeistään 14.1. Päiville. Mahdollisuus osallistua myös etänä.
- Omaishoitajaliitto kannustaa kaikkia **tarttumaan puhelimeen ystävänpäivänä** (lauantaina 14.2.) ja soittamaan läheistään hoitavalle ystävälle. Kuulumisten kysyminen on pieni, mutta tärkeä ele! On tärkeää osoittaa, että läheistään hoitavalla on ympärillään ihmisiä, jotka välittävät!
- **Jenny ja Antti Wihurin säätiö** tarjoaa vapaalippuja, jotka oikeuttavat yhteen ilmaiseen sisäänpääsyyn joko Ateneumin taidemuseoon, Nykytaiteen museo Kiasmaan tai Sinebrychoffin taidemuseoon. Liput ovat voimassa 1.3.2026 saakka. Kysy lippuja Päiviltä tai Minnalta.
- Hyvinkään kirjasto on aloittanut **Kirjaystävä-palvelun**, joka mahdollistaa sen, että jos sinulla on vaikea käydä itse kirjastossa, voi perheenjäsen, ystävä, tuttava tai naapuri auttaa sinua kirjastoasioinnissa pyytämällä häntä Kirjaystäväksi. Kirjaystävän tiedot lisätään kirjastokorttisi tietoihin ja hän voi lainata kirjaston aineistoa sinun korttillesi ja tuoda sen sinulle. Lisätietoja sähköpostitse johanna.valo@hyvinkaa.fi tai heli.m.vainio@hyvinkaa.fi sekä soittamalla numeroon 040 809 3528.

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

Tapahtumia

Museoretki Ateneumiin

Perjantaina 30.1. Lähtö R-junalla
Riihimäeltä klo 10.25 ja Hyvinkäältä klo 10.32
Paluu noin klo 15–16.

Jenny ja Antti Wihurin säätiö tarjoaa museoliput.

Omakustanteiset matkat ja ruokailu
ravintola Cavernassa (Yliopistonkatu 5).

Ilmoittautumiset viimeistään 26.1.

Päiville tai Minnalle.



Huom.! Museolippuja on jaossa myös omatoimikäyttöön.
Liput ovat voimassa 1.3.2026 saakka Ateneumin, Kiasmaan
tai Sinebrychoffin taidemuseon. Museoista, niiden näyttelyistä
ja aukioloajoista lisätietoja museoiden verkkosivuilla:
www.ateneum.fi, www.kiasma.fi ja www.siff.fi.

Minäkö omaishoitaja? -infotilaisuus

Keskiviikkona 25.2. klo 16.30–18.30
ryhmätila Anton Hyvinkään kirjastossa

*Kattava tietopaketti sinulle, jonka läheinen on saanut
esim. muistidiagnoosin tai joka jo huolehdit läheisesi hoidosta.*

Tilaisuudessa saat kattavan tietopaketin omaishoidosta ja pääset
tutustumaan Keusoten omaishoidon palveluohjaajaan sekä
OmaisOivan ja Uudenmaan Muistiluotsin toimintaan.



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan sote



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Elämysmatkat läheishoitoperheille

Tiistaisin 24.3.–21.4. klo 10–10.20 etäyhteyksin Zoomilla

Lähde virkistymään elämykselliselle matkalle itseksesi tai yhdessä omaishoidettavasi kanssa! Luvassa mielen ja kehon virkistystä virtuaalimatkojen ja kevyiden harjoitteiden avulla.

Ryhmään opastaminen käynnistyy tiistaina 19.3. klo 10 etäyhteyksin (linkki: <https://laurea.zoom.us/j/65593628385>) tai Virtaa Vertaisuudessa -ryhmässä yhdistyksen toimistolla.
Lisätietoja myös Päiviltä tai Minnalta.

Yhteistyössä Keusoten koordinoiman Hyvinvoiva omaishoitoperhehankkeen kanssa, joka saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan sote



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Hyvinvoiva mieli -koulutus

Keskiviikkoisin 1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4. ja 6.5. klo 10–12
ryhmätila Väinö Onnensillassa Villatehtaalla

Hyvinvoiva mieli -koulutus on tarkoitettu omaistaan tai läheistään hoitaville. Koulutuksessa opit tunnistamaan, mitkä asiat vaikuttavat mielen hyvinvointiin ja tutustut mielenhyvinvointia vahvistaviin tapoihin.

Ilmoittautumiset viimeistään 16.3. Minnalle.

Koulutuksesta vastaa MIELI Suomen Mielenterveys ry.



Hyvinkään seudun
mielenterveysseura

Vertaistukea

Virtaa vertaisuudesta

Torstaisin 15.1., 19.2., 19.3., 16.4. ja 21.5. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

Ryhmä on tarkoitettu akuutissa omaishoitotilanteissa eläville.

19.3. Elämysmatkat läheishoitoperheille -ryhmään opastus

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Omaishoitajien Pysäkki

Keskiviikkoisin 28.1., 25.2., 25.3. ja 29.4. klo 13–15
ryhmätila Anna Onnensillassa Villatehtaalla
sekä 20.5. klo 13–15 Lehtolan majalla

Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

Vetäjinä toimivat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.

Yhdessä enemmän -kerho

Torstaisin 5.2., 5.3. ja 2.4. klo 11–12.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla sekä
7.5. klo 11–12.30 kokoustila Väinö Onnensillassa Villatehtaalla

*Vertaisryhmässä kahvitellaan ja virkistäydytään yhdessä
osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti (esim. musiikin,
yhdessä tekemisen ja mahdollisten pienten retkien muodossa).*

Toimintaa ohjaavat vapaaehtoiset ja Laurean sosionomiopiskelijat.

Äijäryhmä

Torstaisin 12.2., 12.3., 9.4. ja 7.5.
klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

*Ryhmä on tarkoitettu
omaishoitajana toimiville miehille.*

Ryhmän isäntänä toimii
Ari-Pekka Laakso,
apunaan Minna ja Päivi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen
ryhmään Päiville.

Kaikki ryhmät kokoontuvat
yhdistyksen toimistolla,
ellei toisin mainita!



Erityislapsiperheet

Hyvinkään Seudun Emot

Torstaisin 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5 klo 17–18.45
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.

Hyria



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.

Vapaaehtoiset

Vapaaehtoisten toiminnallinen brunssi

Maanantaina 16.2. klo 11–13
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

Ilmoittautumiset ja tiedot mahdollisista erityisruokavaliosta
viimeistään 11.2. Päiville.

Ystävä, kaveri, tuttava!

**Muistuta, että läheistään hoitavalla
on ympärillään ihmisiä, jotka välittävät.**



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

OmaisOiva

OivaHetket

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

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

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

Infopiste

OmaisOivan Infopiste on keskiviikkona 11.2. klo 9–12 Hyvinkään sairaalan OLKA-pisteellä.

OmaisOiva

Omaishoitajaliiton webinaarit

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

Miten rauhoitan itseäni ja toista vaikeiden tunteiden keskellä?

Torstaina 5.2. klo 17–18

Viha, ahdistus ja muut vaikeat tunteet ovat normaaleja reaktioita erilaisten haasteiden ja kuormitusten keskellä. Niiden kanssa pärjätään parhaiten yhdessä. Entä kun vaikea tunne ottaa valtaa? Webinaarissa tarkastellaan käytännönläheisemmin, miten itseään voi rauhoittaa ja vahvistaa psykologista turvallisuutta vaikeissa hetkissä.

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

Ilmoittautuminen viimeistään 4.2.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen [kautta](#).

Omaishoitajan luontohyvinvointi

Torstaina 12.3. klo 17–18

Luonto tarjoaa omaishoitajan arkeen lempeän ja helposti saavutettavan voimavaran – usein jo pieni hetki luonnossa voi tukea jaksamista. Webinaarissa kokeillaan muutamia helppoja harjoitteita, joita voit ottaa arjessasi käyttöön virkistävinä pysähtymishetkinä sekä palauttavina kehon ja mielen tuuletustaukoina.

Asiantuntijana Metsämieli®-menetelmän kouluttaja, sertifioitu lyhytterapeutti, työnohjaaja ja palautumisohjaaja Elina Lilja.

Ilmoittautuminen viimeistään 10.3.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen [kautta](#).

OmaisOivan kahvilat webinaarien merkeissä

Jos haluat katsoa webinaarit yhdessä toisten kanssa, tule kanssamme katsomaan kahvin kera Omaishoitajaliiton webinaarit. Katselun jälkeen keskustelua aiheesta!

- torstaina 5.2. klo 17-18.30 **Miten rauhoitan itseäni ja toista vaikeiden tunteiden keskellä?** Antonin talolla Riihimäellä
- torstaina 12.3. klo 17-18.30 **Omaishoitajan luontohyvinvointi**, OmaisOivan toimistolla Hyvinkäällä
- torstaina 9.4. klo 17-18.30 **Omaishoitajan kokema häpeä – miten sitä voi hoitaa?** OmaisOivan toimistolla Hyvinkäällä
- torstaina 7.5. klo 17-18.30 **Merkityksellisyyden äärellä – mielen taitoja omaishoitajien hyvinvointiin**, Antonin talolla Riihimäellä

Ilmoittautumiset Päiville tai Minnalle viimeistään päivää ennen. Yhteiskatselu järjestetään, jos osallistujia on vähintään viisi.

Omaishoitajaliiton etäryhmä

Katse huomiseen -etävertaistukiryhmä

Maanantaisin 23.2., 2.3., 9.3., 16.3. ja 23.3. klo 13–15

Katse huomiseen -vertaistukiryhmä on tarkoitettu omaishoitajille, joiden omaishoito on päättynyt hoidettavan läheisen kuolemaan tai siirtymiseen kodin ulkopuoliseen hoivaan. Ryhmä tarjoaa sinulle turvallisen tilan käsitellä luopumista, siihen liittyviä tunteita ja uutta elämäntilannetta yhdessä toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Samalla ryhmä tukee sinua suuntaamaan katsetta kohti tulevaa ja tunnistamaan asioita, jotka voivat tuottaa merkitystä, iloa ja toivoa uudessa elämänvaiheessa.

Ilmoittautuminen viimeistään 8.2.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen [kautta](#).



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 Marjukka Honkanen

puh. 050 582 1928, 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