



*En tiennyt mitä tapahtuisi seuraavaksi
mutta tunsin että sillä ei ollut merkitystä
tärkeintä oli että luotin hetkeen
että pysyisin hetkessä
että olisin aina sillä askelmalla
millä olen siinä hetkessä
millään muulla ei olisi merkitystä*

– Sari Lehtimäki, runotalo.fi –

Puheenjohtajan terveiset

Vielä on kesää jäljellä..." laulettiin joskus eräässä takavuosien iskelmässä ja kyllä kai se kesältä vielä näyttää. Mutta olemme matkalla kohti syksyä ja sen myötä myös alkavia arjen toimintoja kesätaun jälkeen.

Yhdistyksellemme syksyn ehkä suurin muutos on uusi toimistotila Kankurinkatu 4–6:ssa. Samoissa tiloissa toimii myös Onnensilta. Kunhan saadaan kaikki valmiiksi ja kulkureitit ym. kohdilleen, on ihan hyvä kokonaisuus tiedossa.

Yhdistyksemme, Hyvinkään Omaishoitajat, täyttää tänä syksynä 15 vuotta ja sen merkeissä on jotain juhlallisuuksia tiedossa, niistä myöhemmin. Toivon, että mahdollisimman monella on tilaisuus osallistua yhdistyksemme toimintaan.

Vielä jäljellä olevasta kesästä kaikille voimia ja toivoa arjen keskelle.



Ari-Pekka Laakso
puheenjohtaja

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



Ajankohtaista

- Hyvinkään Omaishoitajien ja Omaisoivan **toimisto on muuttanut** uusiin tiloihin, jotka löytyvät Hyvinkään Villatehtaalta osoitteesta Kankurinkatu 4–6 A7 (kerros 2A). Toimisto sijaitsee nyt Onnensillan yhteydessä.
- Torstaina 29.8. klo 11–14 järjestetään **Onnensillan avajaiset** Kankurinkadun tiloissa. Myös Omaisoivan Päivi on paikalla yhdistyksen ja Omaisoivan toimistossa. Tervetuloa tutustumaan uusiin tiloihin!
- Ryhmätoiminta alkaa uusissa tiloissa syyskuussa, tervetuloa mukaan toimintaan! Lisätietoa ryhmistä ja niiden aikatauluista on tässä kirjeessä. Lisäksi voit olla yhteydessä Minnaan tai Päiviin.
- **Muutoksia aiempaan toimintaan:**
 - Meidän muistikerhon, webinaarien ympärille muodostuneiden iltakahviloiden ja neuvontapiste Piipahduksen toiminnat eivät enää jatku syksyllä.
 - Syksyllä aloittaa uusi **Yhdessä enemmän –kerho**, joka on tarkoitettu sekä omaishoitajille että hoidettaville. Kerho kokoontuu ensimmäisen kerran keskiviikkona 18.9. klo 11–12.30 Hyvinkään Omaishoitajien toimistolla (Kankurinkatu 4–6 A 7, kerros 2A). Tervetuloa mukaan!
- Hyvinkään Omaishoitajien **kahvilavuorot jatkuvat Onnensillassa**. Yhdistyksen kahvilavuoro on parillisten viikkojen torstaina klo 10–12. Ensimmäinen vuoro on torstaina 5.9. Tervetuloa kahville ja juttelemaan sekä kannattamaan yhdistyksen toimintaa!
- Hyvinkään Yhdistykset ry järjestää maanantaina 9.9. klo 17–19 Hyvinkään pääkirjastossa **Vapaaehtoisten elävä kirjasto -tapahtuman**, jossa pääsee tutustumaan vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin Hyvinkäällä ja kuulemaan kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta. Tarjolla on myös kahvia ja live-musiikkia. Huom! Voit saapua tapahtuma-aikana paikalle itsellesi sopivana ajankohtana ja viipyä niin kauan kuin haluat.

Tapahutunia

OmaisOivan syyskauden startti

Vierailu Middle of Nowhere -taidepuistoon

keskiviikkona 21.8. klo 13
Middle of Nowhere -taidepuistossa
(Koskenmaantie 187, 05510 Hyvinkää)

Sisäänpääsymaksu 10 € (omakustanteinen).
OmaisOiva tarjoaa opastetun kierroksen puistossa ja kahvit.

Ilmoittautuminen viimeistään 20.8. klo 12 Päiville.

OmaisOivan nuotiokahvit

keskiviikkona 18.9. klo 13–14.30
Iso-Karhun nuotiopaikalla

Tapaaminen Usminrinteentien parkkipaikalla,
josta kävelymatkaa nuotiopaikalle vajaa yksi kilometri.
Säävaraus.

Ilmoittautuminen viimeistään 16.9. Päiville.

Musiikkitahutyöpaja

tiistaina 29.10. klo 10.30–12
Hyvinkään pääkirjaston Anton-ryhmätalassa

*Tätä musiikkia haluan kuulla, laulaa, soittaa, tanssia!
Tule mukaan musiikkitahutyöpajaan herättelemään musiikkimuistoja
yhdessä muistellen, laulaen ja kuunnellen musiikkia. Saat itsellesi
musiikkitahovihon, jonka täyttämistä aloitetaan työpajassa.*

Järjestäjinä Uudenmaan Muistiluotsi yhdessä OmaisOivan kanssa.

Lisätiedot ja **ilmoittautuminen viimeistään 23.10.** Anu Keräselle:
anu.keranen@espoonmuisti.fi tai puh. 040 136 7977.

MuistiOvet-valmennus®

maanantaisin 9.9., 16.9., 23.9. ja 30.9. klo 12–15
OmaisOivan toimistolla Villatehtaalla
(Kankurinkatu 4–6 A7, kerros 2A).

*Huolehditko arjessasi muistisairaasta läheisestäsi?
Entä haluaisitko vahvistaa läheisesi hoitoon ja
muistisairauksiin liittyviä tietojasi ja taitojasi?*

*MuistiOvet-valmennus® on suunnattu
kaikille muistisairaana läheisille diagnoosista riippumatta.
Valmennukseen osallistuakseen ei tarvitse olla yhdistysten jäsen,
eikä virallinen omaishoitaja. Mukaan voi tulla myös
ennaltaehkäisevässä mielessä hakemaan tietoa.*

*MuistiOvet-valmennuksen aikana avataan ovia mm.
omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin sekä omaisen omiin
voimavaroihin. Lisäksi valmennuksessa saa tietoa mm.
aivoterveysteen, muistisairaana ihmisen kohtaamiseen
ja tulevaisuuteen varautumiseen liittyen.*

MuistiOvet-valmennus on maksuton kahvitarjoiluineen ja
se järjestetään Hyvinkään Omaishoitajat ry:n,
Uudenmaan Muistiluotsin ja Keusoten kumppanuudella.

Lämpimästi tervetuloa mukaan syksyn 2024
MuistiOvet-valmennukseen® Hyvinkäälle!

Ilmoittautuminen ja erityisruokavaliotievet **viimeistään 5.9.**
Päiville (pk.omaisoiva@gmail.com tai puh. 044 238 6453).

Ovet-valmennus®

MuistiOvet

Elokuvanäytös

Loma

sunnuntaina 13.10. klo 14
Elokuvateatteri Kinomassa (Ahdenkallionkatu 3, Hyvinkää).

Loma on Risto Jarvan ohjaama suomalainen komediaelokuva vuodelta 1976. Elokuvassa Antti Litja näyttelee miestä, joka hiihtokohteen sijaan joutuu vahingossa rantalomalle.

Mukaan voi ottaa hoidettavan, ystävän tai vaikka naapurin.

Lipun hinta 5 €/kpl.

Lippuja voi ostaa 7.10. asti Minnalta

Elokuvanäytös järjestetään yhteistyössä
Hyvinkään Muistiyhdistyksen ja Psoriasisyhdistyksen kanssa.

Yksin kotona –kahvila

maanantaina 14.10. klo 13–14.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6 A7)

*Kahvila on tarkoitettu niille,
joiden läheinen on muuttamassa pitkäaikaishoivaan.*

Ilmoittautuminen viimeistään 9.10. Päiville.

Katse huomiseen –kahvila

keskiviikkona 6.11. klo 11
Riihimäen uudessa järjestöalo Antonissa (Öllerinkatu 3)

Kahvila on tarkoitettu niille, joiden läheinen on menehtynyt.

Ilmoittautuminen viimeistään 4.11. Päiville.

Erityislapsiperheille



EXTRA!

Liikunta- ja kulttuuritapahtuma erityisryhmille

Riihimäellä

la 14.9.2024 klo 10-14

URHEILUTALON JA -PUISTON ALUEELLA (Pohjolankatu 6)

Tervetuloa kaikille avoimeen ja maksuttomaan koko perheen tapahtumaan!

OHJELMASSA MM.

**Paikalliset urheiluseurat ja muut toimijat esittelevät toimintaansa * Keppihevostelua
Temppurata * Rytmirekka * Kaverikoirat
Ali-Ollin Alpakkatilan eläimiä * Rivakan
popUp-myymälä * Panssariprikaati
VMTK-bändi**

Musiikista vastaa Melupalvelu

KATSO PÄIVÄN TARKKA OHJELMA

f Toimintakeskus Rivakka, f Riihimäen Kehitysvammatuki ry



Hyria



Riihimäen seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry



Riihimäen
Kehitysvammatuki ry



OmaisOiva



RIIHIMÄEN
SEURAT



HÄMEENMAA

Rengon
Säästöpankkisäätiö



TOIMINTAKESKUS
RIVAKKA



Vertaistukea

UUSI! Yhdessä enemmän –kerho

aloittaa keskiviikkona 18.9. klo 11–12.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6 A7)

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

Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa.
Lisätietoja muista tapaamiskerroista
kerhon ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Kerhon emäntinä toimivat Riitta Puupponen ja Sanna.

Työikäisten vertaisryhmä

torstaisin 5.9., 3.10. 7.11. ja 5.12. klo 16.30–18
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6 A7)

Ryhmä on työikäisille omaistaan tai läheistään hoitaville.

Ryhmän vetäjänä toimii Hanna Rumpunen.

Äijäryhmä

torstaisin 12.9., 10.10. ja 14.11. 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 19.9., 17.10., 21.11. ja 19.12. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6 A7)

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

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Omaishoitajien Pysäkki

keskiviikkoisin 25.9., 23.10. ja 27.11. klo 13–15
Onnensillan ryhmätila Annassa Villatehtaalla
(Kankurinkatu 4–6 A7)

- 25.9. Syyskauden avaus
- 23.10. Asiaa aivoterveystestä
- 27.11. Omaishoitajien viikon kakkukahvit

Pysäkille ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

Vetäjinä toimivat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.

Hyvinkään Seudun Emot

torstaisin 12.9., 10.10., 14.11. 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](#)



Vapaaehtoistoimijoille

*Hyvinkään ja Riihimäen Omaishoitajien sekä
OmaisOivan vapaaehtoisille järjestetään*

työnohjausta

keskiviikkoisin 4.9., 2.10., 30.10., 27.11. ja 18.12. klo 17–18.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla (Kankurinkatu 4–6 A7)

Hei vapaaehtoinen, sinulla on mahdollisuus osallistua säännölliseen ryhmätyönohjaukseen syksyn 2024 ja kevään 2025 aikana (kevään ajat ilmoitetaan myöhemmin),

Työnohjaajana toimii Anne Puttonen, joka on aloittanut Mieli Ry:n vapaaehtoistyön työnohjauksen koulutuksen syksyllä 2023. Anne on toiminut myös itse vapaaehtoisena Kriisikeskus Hymisessä.

Työnohjauksen tavoitteena on vapaaehtoisten kokemusten ja ajatusten jakaminen yhdessä ja niistä oppiminen sekä vapaaehtoistyössä jaksamisen tukeminen.

Ryhmän olisi tarkoitus pysyä koko työnohjausprosessin ajan lähes samana ja poissaoloista pyydetään ilmoittamaan muulle ryhmälle.

Kahvit voidaan nauttia ennen tai jälkeen työnohjauksen, älylaitteet pidetään kiinni ja jätetään myös muu käsillä tekeminen työnohjauksen ulkopuolelle, jotta voidaan keskittyä kuuntelemaan ja keskustelemaan keskeytyksettä. Ensimmäisellä kerralla vielä sovitaan yhdessä ryhmän omat säännöt tarkemmin.

Työnohjaus järjestetään yhteistyössä
Keski-Uudenmaan Omaishoitajien kanssa.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 19.8. 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

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.

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 hissien toimintojen ollessa sähköisen avainjärjestelmän takana.

Huomioitahan myös, että Villatehtaan pysäköintialueilla on vain joitakin parkkikiekolla sallittuja parkkipaikkoja, mutta kiekkoja 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!

Omaishoitajaliiton webinaarit

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



torstaina 19.9. klo 17–18 **Irti murehtimiskehistä**

Haluaisitko murehtia vähemmän ja keskittyä enemmän tähän hetkeen? Ehkäpä nukkuakin paremmin? Tässä webinaarissa saat tietoa siitä, miksi ihmiset murehtivat, opit huomaamaan omia murehtimisajatuksiasi, saat keinoja katkaista haitallisia murehtimiskehiä, opit tunnistamaan sinulle tärkeitä asioita murehtimisen taustalla ja ottamaan askeleita niitä kohti.

Puhujana webinaarissa on Janna Meunier, joka on psykologi, kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja ja tietokirjailija.

Ilmoittautuminen viimeistään 17.9.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.



torstaina 24.10. klo 17–18 **Palautumisen hetkiä arkeen**

Mitä kaikkea palautuminen oikeastaan tarkoittaa? Miksi se on tärkeää? Omaishoitajan hyvinvoinnin ja jaksamisen vuoksi palautumisesta olisi hyvä huolehtia säännöllisesti, ei pelkästään esimerkiksi omaishoidon vapaiden aikana. Palautumisen kokonaisuus muodostuu monista pienistä paloista.

Puhujana webinaarissa on perhetoiminnan kehittäjä ja palautumisvalmentaja Hanna-Kaisa Mäkyne Lakeuden Omaishoitajat ry:stä.

Ilmoittautuminen viimeistään 22.10.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

Omaisten oikeuksista saattohoidossa -tilaisuus

torstaina 19.9. klo 10.30–12

Kansalaisinfo, Pikkuparlamentti (Arkadiankatu 3, Helsinki)

Huom! Tilaisuuteen voi osallistua myös etänä,
linkki tulee myöhemmin Omaishoitajaliiton [tapahtumat](#)-sivulle.

*Miten omaisten oikeuksia tulisi parantaa tilanteissa,
joissa läheinen on saattohoidossa? Tulisiko omaisilla olla
oikeus palkalliseen vapaaseen? Mikä olisi paras tapa toteuttaa
korvaus? Avoimessa keskustelutilaisuudessa käsitellään
saattohoidossa olevien ihmisten läheisten oikeuksia.*

Mukana mm. työministeri Arto Satonen.
Kuulemme myös asiantuntijapuheenvuoroja
Suomesta ja muista pohjoismaista.

Järjestäjät: eduskunnan syöpäverkosto,
kansanedustaja Oras Tynkkynen, Omaishoitajaliitto,
Muistiliitto, Suomen Syöpäpotilaat ja Syöpäjärjestöt.

Tilaisuus on avoin kaikille kiinnostuneille.

Lisätietoja Matti Mäkelä:
puh. 020 7806 568 tai matti.makela@omaishoitajat.fi

♥ ♥ ♥
**Yhdessä
enemmän!**



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/HyvinkaanOmaishoitajat)

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

