



Hyvinkään  
Omaishoitajat ry

Jäsenkirje  
huhtikuu 2023



*Katsokaa, sulaa maa,  
puut jo silmut saa.  
Lintusten nyt laulu soi,  
puut ja metsät vihannoi.  
Kevätsää, lämmittää,  
luonnon herättää.*

# Puheenjohtajan terveiset

Elämme kevään tulon aikaa ja tätä kirjoittaessa kellojen siirto kesäaikaan on käsillä. Eduskuntavaalitkin ovat ovella ja kovasti näyttää posti tuovan ehdokkaiden mainoksia, joissa taas luvataan monenmoista. No, aika näyttää, ketkä meitä edustaa ja mitä sitten päättävät. Meidän omaishoitajien arkea lähempänä ovat paikalliset asiat ja jokapäiväinen arjesta selviäminen.

Olemme koonneet hyvinkääläisiltä yrittäjiltä tarjouksia, joiden tarjonnasta omaishoitajan jäsenkortin näyttämällä saa alennusta. Noista tarkemmin toisaalla tämän kirjeen sivuilla.

Samalla kutsun teitä kaikkia yhdistyksen Vuosikokoukseen toimistolle, Kansankatu 10 B 28, tiistaina 18.4. klo 17:00. Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Sääntöuudistuksen myötä pidämme jatkossa vain yhden vuosikokouksen eli yhdistyksen Kevätkokouksen, jossa hyväksymme edellisen vuoden tilinpäätöksen ja toiminnantarkastuksen sekä käsittelemme tulevan vuoden talousarvio- ja vuosisuunnitelmat. Valitsemme myös yhdistyksen hallituksen eli puheenjohtajan, 4-8 jäsentä sekä 2 varajäsentä kaksivuotiskaudeksi 1.1.2024-31.12.2025. Tervetuloa mukaan tapaamaan ja päättämään.

Toivotan kaikille kevään valoa arjen haasteiden keskelle!



*Ari-Pekka Laakso*  
puheenjohtaja

# Ajankohtaista

- Hyvinkään Omaishoitajat on mukana
  - » **Yhden Päivän Jutussa helatorstaina 18.5. Hyvinkään torilla**
  - » **Siivouspäivän tapahtumassa lauantaina 27.5. Willan torilla**
- Yhdistyksen vapaaehtoistoimijat päivystävät **Onnensillan kahvilavuorolla** parillisten viikkojen torstaina klo 11-14. Kevätkauden viimeinen kahvilavuoro on torstaina 4.5. Poikkea kannattamaan kahvilaa ja juttusille!

(Onnensilta on viimeisen kerran auki keskiviikkona 17.5. ja Onnensillan lähtöjuhlaa vietetään 15.-17.5.)

- Merkkää kalenteriin jo ylös, että Omaisoivan syyskausi polkaistaan käyntiin elotreffien merkeissä kahtena elokuisena tiistaina 8.8. ja 15.8. Lisätietoa lähempänä paikallislehtien yhdistyspalstoilla ja yhdistyksen omissa medioissa.
- Seuraathan yhdistyksen ilmoittelua myös **Aamupostin ja Viikkouutisten yhdistyspalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa, Instagramissa ja WhatsAppissa-ryhmässä!**
- **WhatsApp-ryhmään** pääset mukaan laittamalla viestiä Päiville tai Minnalle.

## Jäsenedut

Tämän jäsenkirjeen mukana lähetettyyn liitteeseen on koottu lista sekä hyvinkääläisistä yrityksistä, jotka tarjoavat yhdistyksen jäsenkortilla alennuksen vuoden 2023 ajan että Omaishoitajaliiton myötä saatavat jäsenedut.

*Kiitokset kaikille omaishoitajia tukeville yrityksille!*

# Voimaa kulttuurista!

- Huhtikuu on Omaishoitajaliiton **Voimaa kulttuurista!** -hyvinvoinnin teemakuukausi, jonka aikana omaishoitoyhteisö kannustaa kaikkia läheisestään huolta pitäviä kokeilemaan, mitä annettavaa taiteella ja kulttuurilla olisi omalle hyvinvoinnille.
- Omaishoitajaliitto järjestää verkossa mm. seuraavat tapahtumat:
  - » keskiviikkona 5.4. klo 14–15 [Omaishoitajien laulun ja videon julkistus](#). Haastattelemme Ilkka ”Ile” Vainiota laulusta, jonka tekemiseen omaishoitajat ovat myös osallistuneet.
  - » torstaina 13.4. klo 17–18 [Mielen maisemat ja aistit](#) -webinaari. Tutkija ja tanssipedagogi Isto Turpeinen johdattaa omaishoitajat aistien ja kuvan katsomisen ihmeelliseen maailmaan.
  - » tiistaina 18.4. klo 14–15 [Voimaa kirjoittamisesta](#) -webinaari. Runoilija, kirjailija ja kirjoittajaohjaaja Minna Aution ohjaama työpaja voimauttavasta kirjoittamisesta ja miksi omaishoitajien kannattaa sitä harrastaa.
- Ota (tämän jäsenkirjeen mukana postitettava) **taidepassi** käyttöön ja kirjaa kuukauden ajalta omat kulttuuri- ja taidekokemuksesi. Passiin voit kirjata mitä teit ja millaisia tuntemuksia ja ajatuksia ne sinussa herättivät. Testaa rohkeasti jotain uutta!
- Kulttuurihaasteeseen ja arvontaan 12.5.2023 mennessä osallistuneiden kesken Omaishoitajaliitto arpoo Museokortin (arvo on 76 €). Arvontaan voit osallistua Omaishoitajaliiton [tämän linkin kautta](#) tai lähettämällä kortti (jossa ilmoitat yhteystietosi) postitse osoitteeseen: Omaishoitajaliitto, Arvonta, Hämeentie 105 A 18, 00550 Helsinki.
- Hyvinkäällä eri tahojen järjestämistä tapahtumista löytää tietoa [Hyvinkään tapahtumakalenterista](#).

# Tapahtumia

## **Yhdistyksen vuosikokous**

tiistaina 18.4. klo 17  
yhdistyksen toimistolla (Kansankatu 10 B 28)

Huom! Käynti sisäpihalta, B-rapun viereinen ovi vasemmalla.

Kokouksessa esillä sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilu.

## ***Lions Club Viertolan järjestämä***

### **Virkistyspäivä omaishoitajille**

lauantaina 6.5. klo 11-14  
Lehtolan majalla (Porvoonväylä 17)

Tarjolla herkullinen lihakeitto suoraan soppatykistä ja munkki-kahvit/-mehut, musiikkia, pelejä ja arvonta sekä muuta mukavaa ohjelmaa!

Tapahtuma on tarkoitettu kaikenikäisille omaishoitoperheille.

Ilmoittautumiset 28.4. mennessä Päiville tai Minnalle.



## **Mielenterveyden ensiapu® 1 –koulutus: Mielenterveys elämäntaitona**

tiistaisin 2.5., 9.5., 16.5., 23.5. ja 30.5. klo 17-19  
yhdistyksen toimistolla (Kansankatu 10 B 28)

*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 mielenterveytaitoja. 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**
- **Elämäntaito**

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

Lisätietoja ja ilmoittautuminen viimeistään 25.4. Minnalle.

Koulutus järjestetään yhteistyössä Kriisikeskus Hymisen kanssa.

---

**HUOM!** Syksyllä järjestetään myös tämä vastaava kurssi (keskiviikkoina 20.9., 27.9., 4.10., 11.10. klo 16.30-19.30).

**mieli**

Hyvinkään seudun  
mielenterveysseura

## Omaishoitajien saunailta

*Tule virkistymään ja viettämään rentoa alkuiltaa yhdessä toisten omaistaan hoitavien kanssa omaishoitajamiesten ja omaishoitajanaisten saunailtoihin. Mukaan ovat tervetulleita kaiken ikäiset omaistaan hoitavat yli kuntarajojen.*

Luvassa on mm. saunomismahdollisuus, makkaranpaistoa ja pientä mukavaa ohjelmaa.

### Omaishoitajamiesten saunailta

torstaina 8.6. klo 15–18

Leirikeskus Leiriniemessä (Kalarannantie 3, Ohkola).

Ilmoittaudu mukaan sunnuntaihin 4.6. mennessä.

### Omaishoitajanaisten saunailta

maanantaina 19.6. klo 15–18

Leirikeskus Leiriniemessä (Kalarannantie 3, Ohkola).

Ilmoittaudu mukaan maanantaihin 12.6. mennessä.

Ilmoittautumiset Päiville.

Tapahtumat järjestetään yhteistyössä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n ja Järvenpään seurakunnan kanssa.

## Vapaaehtoistoimijoille

- Hyvinkään vapaaehtoistyön koordinaattoreiden valikko -verkoston järjestämä vapaaehtoisten koulutus- ja virkistystapahtuma maanantaina 15.5. klo 17-19 Hyvinkään kirjastolla (Torikatu 5).
  - Omaisoivan vapaaehtoisten virkistysiltapäivä tiistaina 13.6. klo 13-15.
- Suosittelemme lämpimästi kaikille vapaaehtoistyötä tekeville Mielenterveyden Ensiapu 1-kurssille osallistumista. (lisätietoa tapahtumasta sivulla 6).

## OmaisOivan teemalliset iltakahvilat

torstaisin 13.4. ja 11.5. klo 17-18:30  
yhdistyksen toimistolla

Kahvilassa kuuntelemme alustuksena Omaishoitajaliiton noin tunnin kestävästä webinaarista, jonka jälkeen keskustelua aiheesta.

### **13.4. Mielen maisemat ja aistit**

*Ihmiselle hyvän ja kauniin aistiminen kuvan, liikkeen ja kosketuksen kautta on merkittävä osa aineetonta hyvinvointia. **Isto Turpeinen** johdattaa omaishoitajat aistisuuteen ja kuvan katsomisen kautta omaan nyt-hetkiseen kokemukseen.*

### **11.5. Omaishoitajan kaikki tunteet ovat sallittuja**

***Hanna Jensen** jakaa puheenvuorossaan oivalluksensa ja kammelluksensa vanhempiensa auttajana ja kertoo, millä tavalla vaikeudet voi saada tuntumaan vähemmän kuormittavilta.*

Ilmoittautumiset Päiville.

## OivaHetket

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

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 17.4. ja 8.5.  
klo 10-12 yhdistyksen toimistolla

## Puhelinaika

Tavoitat Päivin tai Minnan myös soittamalla puhelinaikana keskiviikkoisin klo 9-11.



# Vertaistukea

## Meidän Muistikerho

keskiviikkoisin 5.4., 19.4. ja 3.5. klo 10-11.30  
yhdistyksen toimistolla

*Kerho on tarkoitettu ensisijaisesti muistihasteita 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 5.4. yhdistyksen toimistolla ja  
3.5. klo 17-19 Herusten mökillä (Palkkisillantie).

Ryhmän ohjaajina toimivat Leijonaemojen  
vertaisohjaajat Susanna ja Terhi.

Ryhmä löytyy Facebookista: Hyvinkään Seudun Emot ja  
Instagramista hyvinkaan\_erityisemot

## Äijäryhmä

torstaisin 6.4. ja 4.5. klo 10-11:30  
yhdistyksen toimistolla

*Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.*

Ryhmän isäntänä toimii Jyrki Ista.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville.

## **Virtaa vertaisuudesta**

maanantaisin 17.4. ja 8.5. klo 13-14:30  
yhdistyksen toimistolla

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

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville.

## **Omaishoitajien Pysäkki**

keskiviikkona 19.4. klo 13-15  
Hyvinkään kirjastossa (Torikatu 5)

Saamme rautaisannoksen infoa kirjaston palveluista  
ja kevään parhaat kirjavinkit!

*Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset  
ja nykyiset omaishoitajat.*

Vetäjinä Tarja Koppinen ja  
Hanna-Leena Kortene.

## **Vertaisryhmien yhteinen kevätkauden päätös**

keskiviikkona 24.5. klo 13-15  
Lehtolan majalla (Porvoonväylä 17)

Ohjelmassa leikkimieliset  
kevätolympialaiset ja nuotiomakkaraa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset  
22.5. mennessä Päiville tai  
vertaisryhmien ohjaajille.



# 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).



## OmaisOivan kevätpatikka

maanantaina 12.6. klo 10  
Suomiehen luontopolku  
(Jukan metsätie, Hyvinkää)

Kävelemme Suomiehen luontopolun ja halukkaat voivat kiivetä ihailemaan jätinkatua eli muinaisrantaa.

# Verkkoluento

## Omaishoitajan tukena – työkaluja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

keskiviikkona 10.5. klo 9-11:30

*Mielen hyvinvointi on voimavara, joka tukee arjessa jaksamista ja tyytyväisyyttä elämään sekä auttaa myös kohtaamaan muutostilanteita ja menetyksiä. Miten ammattilainen voi ottaa mielen hyvinvoinnin puheeksi ja tukea omaishoitajan voimavaroja? Kuinka auttaa käsittelemään luopumiseen liittyviä tilanteita ja tunteita?*

[Ilmoittautumiset](#) 8.5. mennessä.

# 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**

