



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Jäsenkirje
4/2026



*Sammaleen suojassa ja
syksyn syleilyssä kasvava suppilovahvero
muistuttaa metsän hiljaisuudesta ja sitkeydestä.
Metsä tarjoaa lohtua ja lepoa kiireen keskellä,
jolloin luonnosta voi ammentaa uutta voimaa ja levollisuutta.*

-tekoäly-

Puheenjohtajan terveiset

Syksy on saapunut myös Hyvinkäälle. Luonto hehkuu kirkkaina väreinä, ja viileä, raikas ilma kutsuu ulos hengittämään ja nauttimaan vuodenajan kauneudesta. Toivon, että jokainen löytää sen parhaimman suppilovahveropaikan tai sen isoäidin kadonneen sienipiirakkareseptin. Tai pääsee näkemään lintujen suuret muuttotarvet, tai niin kuin tyttäreni olohuoneen ikkunan alla vierailevat kauriit, jotka ahmivat puista pudonneita koristeomenia. Siinä sitä on luonto-ohjelmaa kerrakseen!

Moni on varmaan huomionnut julkisuudessa levinneet uutiset yhdistyksiä ja järjestöjä uhkaavista säästöpainesta. Niin myös meidän oma yhdistyksemme joutuu varautumaan avustusrahojen pienenemiseen. Olen pahoillani siitä epävarmuudesta ja huolesta, jota tilanne voi teissä herättää. Silti meidän on yhdistyksenä löydettävä tie eteenpäin ja ratkaisu tulevia vuosia varten, vaikka säästöpainet asettavat yhdistykselle, sen työntekijöille ja hallitukselle omat haasteensa. Teemme parhaamme, jotta voimme jatkaa tärkeää toimintaamme ja tukea omaishoitajia myös tulevaisuudessa.

Kiitos teille jäsenyydestänne, tuestanne ja siitä, että olette mukana yhdistyksemme yhteisössä. Pidetään yhteyttä ja kuljetaan eteenpäin toinen toistamme tukien.

Lämpimin syysterveisin,



Jyrki Ista
puheenjohtaja

Seuraathan yhdistyksen ilmoittelua myös
Aamupostin yhdistyspalstalla, yhdistyksen kotisivuilla,
Facebookissa, Instagramissa ja WhatsApp-ryhmissä!

Ajankohtaista

- **Hyvinkään Omaishoitajien kahvilavuoro** on tauolla torstaina 29.10. Kahvilavuoron pitää tuolloin Hyvinkään yhdistykset ry. Omaishoitajien vuoro on seuraavan kerran torstaina 12.11. klo 11–15.
- **Hyvinkään yhdistykset ry ja MIELI ry** järjestävät torstaina 29.10.
 - klo 11–13 Onnensillassa **Muisto hänestä** -hetken, jossa yhdessä pysähdytään muistojen äärelle ja tehdään kaunis muistelukortti hänelle, jota kaipaat. Tarjolla maksuttomat pullakahvit.
 - klo 11–13 Onnensillassa **MIELI ry:n Huolituoli**-toiminnan esittelyn. Huolituoli tarjoaa mahdollisuuden kertaluonteiseen keskusteluun MIELI ry:n koulutetun vapaaehtoisen tai kriisiyöntekijän kanssa. Voit keventää mieltäsi luottamuksellisesti matalalla kynnyksellä. Kohtaamisen aikana sinua kuunnellaan ja voit keskustella huolistasi tai murheistasi, myös nimettömänä.
 - klo 13–14 Terveysmetsässä **Luonnosta voimaa -kävelyn**. Kerätään luonnosta voimaa ja tehdään rauhoittava kävely (reitti noin 2,5 km). Pukeudu sään mukaisesti. Lähtö Onnensillasta.
- **Valtakunnallista omaishoitajien viikkoa** vietetään 23.11.–29.11.2026. Tämän vuoden teemana on merkityksellinen omaishoito. (Omaishoitajaviikon ohjelmasta lisää sivulla 7.) Tavallisesti omaishoitajaviikko alkaa kirkkopyhällä, mutta tänä vuonna messu, jossa kolehti kerätään Hyvinkään Omaishoitaja ry:n hyväksi, järjestetään jo sunnuntaina 15.11.
- **Hyvinkään Siskojen ja Simojen Tehdään yllätyksiä ikäihmisille** -kampanja haluaa muistaa hyvinkääläisiä omaishoitajia. Yllätyksiä (mm. käsitöitä) jaetaan erityisesti kotona asuville omaistaan tai läheistään hoitaville ikäihmisille. Yllätyksiä on jaossa omaishoitajien vertaisryhmissä tai voit kysyä niitä suoraan Päiviltä tai Minnalta.
- Ensi vuoden tammikuun alusta alkaen toteutetaan **hissiremontti A7 -rapussa**. Tämä vaikuttaa Hyvinkään Omaishoitajien ja Omaisoivan sekä muiden samassa kerroksessa olevien yhdistysten toimintaan. Hissi on pois käytöstä 4.1.–5.2.2027. Tästä johtuen alkuvuoden toimintaa joudutaan sopeuttamaan ja näistä ilmoitellaan vielä lähempänä vuodenvaihdetta.
- Hyvinkään Matkailuoppaat ry järjestää lauantaina 7.11. ikäihmisille Hyte-tuetun, opastetun ja maksuttoman **linja-autoretken Hyvinkään ”kaakonkulmille”**. Lähtö klo 10 kirkon (Hämeenkatu 16) edessä olevalta bussipysäkiltä. Kahvit Knehtilässä. Kesto 3–4 tuntia. Ilmoittautuminen viimeistään 30.10. Leena Virralle: leenavirta99@gmail.com tai puh. 040 574 7081.

Tapahtumia

Hyvinkään Omaishoitajat
koko perheen tapahtumassa



Keskiviikkona 28.10.
klo 16-20 Villatehtaalla



Myyntikojusta

- noidan sormia (2 €/kpl)
- myrkkylientä (1 €/kpl)
eli makkaraa ja mehua!

Maksu käteisellä tai MobilePaylla!



KUMMITUKSIA
JA
KOHTAAMISIA



Omaisena edelleen

Maanantaina 9.11. klo 13–15

Mietityttääkö hoitokotiin muutto? Onko läheisesi jo siirtynyt kodin ulkopuoliseen hoivaan? Läheisen muutto hoivakotiin ja hoitovastuusta luopuminen huolestuttavat monia omaishoitajia. Iltapäivän aikana pohditaan uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista, omaishoitajan muuttunutta roolia ja hoitovastuusta luopumiseen liittyviä kysymyksiä.

Aiheeseen johdattelee Omaisena edelleen ry:n Tuija Kotiranta.

Ilmoittautumiset viimeistään 5.11. Päiville.

Hyvinkään Omaishoitajat ry:n ylimääräinen kokous

Keskiviikkona 11.11. klo 18
Onnensillan ryhmätila Väinössä

Ylimääräinen kokous järjestetään koskien
mm. ensi vuoden puheenjohtajan valintaa.

Kahvitarjoilu!



Elokuvaesitys vapaaehtoisille ja omaishoitajille

Calle Málaga - muistojeni katu

**Keskiviikkona 18.11.
klo 15 Kino Sampossa**

Pohjois-Marokossa, Tangerin kaupungissa, aina asunut María Ángeles on eläkkeellä oleva nainen, jonka aviomies on kuollut vuosia sitten. Madridissa asuvan tyttären tekemän päätöksen vuoksi María Ángelesin koko elämä uhkaa muuttua. Pitäessään kiinni kodistaan ja muistoistaan María Ángeles kohtaa vaikeuksia, mutta myös iloa ja uuden rakkauden.

**Ilmoittaudu maksuttomaan tapahtumaan
viimeistään perjantaina 13.11.2026 joko
viestillä Minnalle puh. 040 588 2320 tai
sähköpostilla pia@hyvinkaanomaishoitajat.fi**



Yhdistyksen pikkujoulut

***Lämpimästi tervetuloa
Hyvinkään Omaishoitajat ry:n pikkujouluihin
tiistaina 24.11. klo 17 Muncckinkulmaan!***

Ohjelmassa mm. arpajaiset (yksi arpa 2 €, kolme arpaa 5 €)
- maksu käteisellä tai MobilePayllä.

Joulubuffet

*Sinappisilliä (L,G), Leppäsavustettua lämminsavukirjolohta (M,G),
Tähtianiksella maustettua punasipulia ja granaattiomenaa (M,G),
Graavisiikaa ja ginikatajanmarjaöljyä (M,G)*

*Sydänversosalaattia, leipäjuustoa ja lakkavinegretteä (L,G),
Jäämerensalaattia omenalla ja perunalla (L,G), Rosollia (M,G).
Metsäsienisalaattia (L,G)*

*Kevyesti hiillostettua kalkkunaa ja hillottua karpaloa (M,G),
Punajuurivuohenjuustopihvejä ja päärynäsiirappia (L,G),
Sinapilla kuorrutettua Harlekiinissa paistettua kinkkua (Suomi, M),
Luumua ja herneitä (M,G), Kotisinappia (L)*

*Keittiön omia laatikoita: lanttu (L,G), porkkana (L,G) ja peruna (L),
Keitettyjä perunoita (M,G)*

Harlekiinin saaristolaisleipää (L)

*Suolakinuskituorejuustokakkua ja vaaleaa piparimurua (L),
Kahvia ja teetä*

Hinta 25 €/henkilö. Maksu suoritetaan
Hyvinkään Omaishoitajat ry:n tilille FI35 4260 0010 3600 52.

Ilmoittautumiset viimeistään 10.11. puheenjohtaja Jyrki Istalle
puh. 040 707 7461 tai puheenjohtaja@hyvinkaanomaishoitajat.fi.
Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä osallistujien nimet ja
mahdolliset erityisruokavaliot.

Omaishoitajien messu

Messu ja kirkkokahvit

Sunnuntaina 15.11. klo 10–11.30 Hyvinkään kirkossa
(Hämeenkatu 16)

*Messun jälkeen kirkkokahvit
seurakuntakeskuksen yläkerran juhlasalissa.*

Omaishoitajaviikko

Yksityisvuoro SuperParkissa *(Lisätietoja s.10)*

Maanantaina 23.11. klo 16.30–19.30
SuperPark Sveitsissä (Härkävehmaankatu 4)

*Maksuton tapahtuma erityistä tukea tarvitseville
lapsille ja nuorille perheineen.*

Ilmoittautumiset viimeistään 17.11. Minnalle tai Päiville.

Yhdistyksen pikkujoulut *(Lisätietoja s. 6)*

Tiistaina 24.11. klo 17
Munckinkulmassa (Munkinkatu 65, Hyvinkää).

Ilmoittautumiset viimeistään 10.11. puheenjohtaja Jyrki Istalle.

Pysäkki

Keskiviikkona 25.11. klo 13–15 yhdistyksen toimistolla
Omaishoitajaviikon kahvit.

Infopiste

Perjantaina 27.11. klo 10–15
Prisman edustalla (Kauppakeskus Willa)

*Infokioskillä pääset tutustumaan yhdistyksen toimintaan
ja keskustelemaan omaishoidosta yhdistyksen edustajan kanssa.*

Vertaistukea

Äijäryhmä

Torstaisin 12.11. ja 10.12. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville miehille.

Ryhmän isäntänä toimii Ari-Pekka Laakso.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään Päiville.

Virtaa vertaisuudesta

Torstaisin 19.11. ja 17.12. klo 10–11.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

*Ryhmä on tarkoitettu akuutissa
omaishoitotilanteissa eläville.*

Lisätietoja ja ilmoittautuminen
ryhmään Päiville.

Kaikki ryhmät kokoontuvat
yhdistyksen toimistolla,
ellei toisin mainita!



Yhdessä enemmän -kerho

Torstaisin 5.11. ja 3.12. klo 11–12.30
yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

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

Toimintaa ohjaavat vapaaehtoiset.

Kaikille avointa toimintaa

Omaishoitajien pysäkki

Keskiviikkona 28.10. klo 13–15 vierailu Parantolaan
ja 25.11. klo 13–15 yhdistyksen toimistolla Villatehtaalla

Pysäkillä ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat.

- **28.10. Vierailu Hyvinkään Parantolaan,**
jonka jälkeen kahvit toimistolla. Tapaaminen
Parantolan B-rakennuksen portaiden luona (Sandelinkatu 1)
- **25.11. Omaishoitajaviikon kahvit.**

Vetäjinä toimivat Tarja Koppinen ja Hanna-Leena Kortene.

Vapaaehtoiset

Vapaaehtoisten kahvit

Keskiviikkona 18.11. klo 13.30 Kahvila MokkaKuussa
(Granitin aukio, Hämeenkatu 25–27, Riihimäki)

*Yhdistyksen ja Omaisoivan toiminnassa mukana
olevien vapaaehtoistyöntekijöiden kahvihetki
ennen Calle Málaga - muistojeni katu -elokuvaesitystä.*

Ilmoittautumiset viimeistään 12.11. Päiville.



Erityislapsiperheet

Hyvinkään Seudun Emot

Torstaisin 12.11. ja 17.12. 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.

- **17.12. Koko perheen pikkujoulut:** Luvassa jouluisia ohjelmaa ja joulukerkkuja. Saattaapa joulupukkinen piipahtaa!

Ryhmän ohjaajina toimivat
Leijonaemojen vertaisohjaajat Susanna ja Terhi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmään
(pientä iltapalaa varten) Päiville.

Yksityisvuoro SuperParkissa

Maanantaina 23.11. klo 16.30–19.30
SuperPark Sveitsissä (Härkävehmaankatu 4)

*Maksuton tapahtuma erityistä tukea tarvitseville
lapsille ja nuorille perheineen.*

Ilmoittautumiset viimeistään 17.11.
Minnalle tai Päiville.



SUPERPARKSVEITSI

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.

Infopisteet

Mielenterveystoimijat tutuksi -tapahtuma
Tiistaina 10.11. klo 10–13 Hyvinkää sairaalalla

Omaishoitajaviikko ja Välittämisen päivä
Perjantaina 27.11. klo 9–12 Prisman edustalla (Kauppakeskus Willa)

OmaisOiva

Liikunta

Kuntosalivuorot

Tiistaisin klo 9–10 ja 10–11
Lepovillan kuntosalilla (Torikatu 10)

*Kuntosalivuorot on tarkoitettu
Hyvinkään alueen omaishoitajille.*

Huom.! Ensikertaa kuntosalille menevät
ilmoittautukaa Riitalle,
koska häneltä saa ovikoodin kuntosalille
(Riitta Linnekoski, puh. 050 918 5005).

Muistathan merkitä käyntisi
kuntosalilla olevaan kansioon.



♥ ♥ ♥
**Yhdessä
enemmän!**



Keusoten ja Laurean järjestämät hyvinvointi- ja terveystapaamiset

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueella järjestetään syksyllä 2026 maksuttomia läheistään hoitavien hyvinvointi- ja terveystapaamisia yhteistyössä Laurean terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa.

Tapaamiset on suunnattu erityisesti henkilöille, jotka huolehtivat läheisestään sairauden, vamman tai ikääntymisen vuoksi, mutta eivät ole omaishoidon tuen piirissä. Tapaamisten tavoitteena on tukea läheistään hoitavan henkilön hyvinvointia, jaksamista ja terveyttä sekä tarjota käytännön keinoja oman terveyden ja voimavarojen ylläpitämiseen.

Tapaamisia järjestetään 27.10.–6.11. Hyvinkään sote-keskuksen Renton toimipisteessä (Suutarinkatu 2) tai etätapaamisena Teamsissä.

- Tapaaminen kestää noin 90 minuuttia.
- Tapaamisen aikana osallistuja voi keskustella omasta hyvinvoinnistaan, terveydestään, jaksamisestaan ja arjen kuormituksesta sekä saada tarvittaessa ohjausta sopivien palveluiden ja muun tuen piiriin.
- Tapaamiset ovat luottamuksellisia ja osallistujalle maksuttomia.
- Täytä esitietolomake ennen vastaanotolle menoa. Esitietolomake on saatavilla Keusoten verkkosivuilta, asiakasohjauksesta tai omaishoitoyhdistyksistä.

Lisätiedot, ajanvarausohjeet ja esitietolomake löytyvät [Keusoten verkkosivuilta](#).

Hyvinvoiva omaishoitoperhe – hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavusta terveyden edistämisen määrärahasta.



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan sote

Omaishoitajaliiton webinaarit

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

Ennakoi haastavat hetket

Torstaina 5.11. klo 17–18

Monessa perheessä kohdataan tilanteita, joissa esimerkiksi lapsen tai etenevää muistisairautta sairastavan puolison käyttäytyminen voi muuttua haastavaksi tai aggressiiviseksi. Miten tilanteiden kärjistymistä voisi ennaltaehkäistä? Saat käytännönläheistä tietoa ja konkreettisia keinoja haastavien hetkien ennakointiin ja arjen sujuvoittamiseen.

Asiantuntijana erityistason MAPA® kouluttaja Sami Larkiala.

Ilmoittautuminen viimeistään 3.11.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

Kun vastuu painaa – keinoja omaishoitajan palautumiseen

Torstaina 3.12. klo 17–18

Pysähdymme tutkimaan kehon ja mielen yhteyttä sekä sitä, miten omaa vireystilaa voi tunnistaa ja säädellä arjen keskellä.

Opit tunnistamaan kuormituksen merkkejä kehossa, keinoja rauhoittaa hermostoa nopeasti, vahvistamaan palautumista pienillä arjen teoilla sekä lisäämään lempeyttä ja myötätuntoa itseä kohtaan. Webinaari tarjoaa lempeitä ”voimavitaamiineja” – konkreettisia keinoja, joilla voit vahvistaa elinvoimaisuuttasi hoivan keskellä.

Ilmoittautuminen viimeistään 2.12.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

Kuinka lakia luetaan

Torstaina 19.11. klo 16–18

Aiheina ovat verovähennykset, joita läheis- ja omaishoitajat voivat hyödyntää, asiakasmaksujen huojenukset sekä ikääntyneen hoidettavan siirtyminen omaishoidosta pitkäaikaishoittoon ja siihen liittyvien asiakasmaksujen määräytyminen.

- Klo 16.00 Verovähennykset läheis- ja omaishoidossa. Matti Matinen, Verohallinto.
- Klo 16.45 Ikääntyneen omaishoidosta pitkäaikaishoittoon: Miten asiakasmaksut määräytyvät? Sari Havela-Hiitola ja Sanna Tölli, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
- Klo 17.30 Kommenttipuheenvuoro: Asiakasmaksuhuojennukset- ja vapautukset. Elias Vartio Omaishoitajaliitto.

Ilmoittautuminen viimeistään 18.11.
Omaishoitajaliiton verkkosivujen kautta.

OmaisOivan iltakahvilat

Tule katsomaan webinaarit yhdessä toisten kanssa kahvin kera.
Katselun jälkeen keskustelua aiheesta!

- Torstaina 5.11. klo 17–18.30 **Ennakoi haastavat hetket**
Antonin talolla Riihimäellä
- Torstaina 3.12. klo 17–18.30 **Kun vastuu painaa**
– **keinoja omaishoitajan palautumiseen**
yhdistyksen toimistolla Hyvinkäällä

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



Omaishoitajaliitto



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Yhteystiedot

Hyvinkään Omaishoitajat ry

Käyntiosoite:

Kankurinkatu 4–6, rappu A7 (kerros 2A), 05800 Hyvinkää

Postiosoite:

Kankurinkatu 4–6 C2, 05800 Hyvinkää

toimisto@hyvinkaanomaishoitajat.fi

www.hyvinkaanomaishoitajat.fi

Facebook: [Hyvinkaan Omaishoitajat ry](#)

Instagram: [OmaisOivat_Hyrisee](#)

Puheenjohtaja Jyrki Ista

puh. 040 707 7461, puheenjohtaja@hyvinkaanomaishoitajat.fi

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