

## Riihimäen seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

## Jäsenkirje 1/25 tammikuu 2025

Taas on vuosi vierähtänyt ja uusi alkamassa. Monissa maksuissa tulee pieniä korotuksia. Lääkekulujen alkuomavastuu ja ns. lääkekatto nousevat. Aluevaltuusto päätti, että omaishoidon tukia alennetaan palkkioluokissa 1 ja 3 kansalliseen keskiarvoon (486,71 e ja 1248,94 e) sekä nostetaan palkkioluokassa 2 kansalliseen keskiarvoon (780 e). Nämä tuovat monessa perheessä taloudessa tiukkenevia aikoja arjen pyörittämisessä.

Yhdistyksen toiminta jatkuu kutakuinkin ennallaan. Olkaa yhteydessä ja mahdollisuuksien mukaan tulkaa tapaamaan toisianne eri tilaisuuksissa. Yksinolo ei ratkaise mitään, yhdessä tuemme toisiamme.

Hyvää alkavaa vuotta meille kaikille.

## KAIKKI YHDISTYKSEN JA OMAISOIVAN TOIMINTA ON AVOINTA JA TOIMINTAAN VOI OSALLISTUA YLI KUNTARAJOJEN

### Omaishoitajille sekä vapaaehtoistoimijoille **TUO YSTÄVÄ LEFFAAN**

Tuo ystävä elokuvaan tai tule yksin ystävien joukkoon. **Ystävänpäiväviikolla Ke 12.2. Kinosammossa maksuton elokuvaesitys klo 14.** Elokuvana ranskalainen kepeä ja romanttinen draama ”Elämä on juhla” (2024). Marseillen auringossa hehkuvassa lämminhenkisessä romanttisessa draamassa unelmat eivät katso ikää eikä rakkaus tunne rajoja. Mukaan mahtuu, ei tarvitse ilmoittautua.

## RIIHIMÄKI

**VOIMAVARATAPAAMISET** Inkilänhovissa jatkuvat tiistaina 7.1. klo 13.00-14.30. Kevään tapaamiset 7.1., 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5.

**Kuntosali** Riihimäen Urheilutalolla perjantaisin klo 10-11 (Reijo Kurkela 044 555 1043).

**Keilaus** (5 € kerta) Riihimäen Urheilutalolla joka toinen keskiviikko klo 11-12 parittomat viikot Tammikuussa 15.1. alkaen. (Ville Suominen 040 530 6178).

### **Virtaa vertaisuudesta-ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi!**

Temppelikadulla Riihimäellä tiistaisin klo 12.30-14 alkaen taas ti 21.1. Kevään tapaamiset 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.

**Äijäryhmä miesomaishoitajille** jatkuu 9.1. alkaen joka toinen torstai klo 10-12 (parilliset viikot) **Huom! Tapaamispaikka vaihtuu Kotokartanosäätien Puistonkulmaan (Valtakatu 7-9)** Minnan vetäjäparina jatkaa Maria Harvio Kotokartanosäätöltä. Lisätietoja Minnalta.

### **Piipahdus ja Omaisena edelleen -ryhmä**

Jatkavat uudessa Antonin-järjestötalossa samanaikaisesti joka kuukauden neljäs keskiviikko klo 12-13.30. (poikkeuksena 29.1.)

**Kevään tapaamiset: 29.1., 26.2., 26.3., 23.4. ja 28.5.**

**Omaisena edelleen ryhmä** on tarkoitettu heille, joiden omaishoitotilanne on päättynyt joko läheisen pois nukkumiseen tai siirtymiseen pitkäaikaishoivaan. Mukaan mahtuu uusia, tervetuloa! Omaisena edelleen ryhmää vetää Airi Puustinen p.0400 732 444.

**Piipahdus OmaisOiva-kahvila** on tarkoitettu omaishoitajille sekä läheisille tai aiheesta kiinnostuneille. Kaikille avoimeen kahvilaan voi tulla myös yhdessä hoidettavan kanssa.

29.1. Tiina Leiskamo Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksestä

26.2. Kirsi Vilpa potilasasiavastaava Omahämeestä

26.3. Satu Loippo sosiaaliasiavastaava Omahämeestä

### **HAUSJÄRVI**

#### **Virtaa vertaisuudesta -ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi!**

Joka kuukauden **ensimmäinen** tiistai klo 13-14.30 seurakunnan kerhotilassa (Sykärintori 4). Huom! muuttunut ajankohta.

Kevään tapaamiset 7.1., 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. Lisätietoja Päiviltä.

Omaishoitajien **kuntosalivuorot** jatkuvat **Oitin kuntosalilla** Vaahteratie 6 keskiviikkona klo 13-14 ja **Ryttylän kuntosalilla** Kylätalolla keskiviikkoisin klo 15-16. Lisätietoja Minnalta tai Jarilta.

## **TERVAKOSKI**

**Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi!** Joka kuukauden neljäs tiistai klo 13 seurakunnan kerhotilassa (Kirkkotie 1, yläkerta). **Tapaamiset keväällä 2025 28.1., 25.2., 25.3., 22.4. ja 27.5. klo 13-14.30**

Mukaan voi tulla yhdessä hoidettavan kanssa. Lisätietoja Minnalta.

**OVET-valmennuskurssi omaistaan tai läheistään hoitaville**  
**Tiistaisin 4.3., 11.3. 18.3., 25.3. ja 1.4. klo 13-15 Tervakosken kirkon yläkerran kerhotilassa**

Ovet-valmennus® tukee omaishoitajuutta ja helpottaa etenemistä omaishoidon polulla. Valmennuksen punaisena lankana on omaishoitajien vahvuuksien tukeminen ja uusien voimavarojen löytäminen yhdessä toisten omaishoitajien kanssa.

Valmennus on osallistujille maksutonta ryhmätoimintaa, jossa käsitellään alustusten, keskustelun ja harjoitusten avulla keskeisiä omaishoitajuuteen liittyviä asioita.

Kurssi sisältää osion Omahämeen lakisäätteistä valmennusta ja mukana on palveluohjaaja kertomassa omaishoidon tuesta ja palveluista.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Minnalle 17.2. mennessä.

## **LOPPI**

**Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi!** Joka kuukauden **toinen** tiistai **klo 12-13.30** Kuntalassa (Holvitie 4). Huom! Muuttunut ajankohta ja kellonaika.

Kevään tapaamiset:

**14.1., 11.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.**

Voit tulla yhdessä hoidettavan kanssa, Kanta-Hämeen Muistiyhdistys järjestää heille samanaikaisesti ohjelmaa viereisessä tilassa. Lisätietoja Minnalta!

**Kuntosali Eedilässä** on kaikkien käytettävissä, omia vuoroja ei toistaiseksi ole. Lisätietoja voi kysyä Eedilästä.

## **ERITYISLAPSIPERHEILLE**

**Kerhotoimintaa erityislapsille, samanaikaisesti kahvihetki vanhemmille** joka kuukauden toinen maanantai klo 17-18.30 Riihimäellä Sipusaaren seurakuntakeskuksessa (Sipusaarentie 31)  
Kevään tapaamiset:

13.1. yhteinen tapaaminen Nepsy-vanhempien ryhmän kanssa  
10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5. Lisätietoja Minnalta.

## **TULOSSA : PERHELEIRIPÄIVÄ HIRVIJÄRVELLÄ**

Lauantaina 26.4. klo 9-15 sekä

## **SUPERPARK SVEITSI HYVINKÄÄ**

Privaattivuoro erityislapsiperheille maaliskuussa.  
**(lisätietoja seuraavassa kirjeessä)**

## **TYÖIKÄISILLE**

Vertaisryhmä työkäisille omaishoitajille tai läheisestään huolehtiville maanantaisin klo 17-18.30 27.1., 24.2., 31.3., 28.4. ja 26.5.  
**OmaisOivan toimistolla Hyvinkäällä, Kankurinkatu 4-6 A7, 2.kerros.** Ilmoittautumiset Päiville.

## **ILTAKAHVILAT ANTON TALOSSA KLO 17-18.30**

Katsotaan ja kuunnellaan verkon kautta Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaari ja keskustelua aiheesta. Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset Minnalle.

**Torstaina 6.2. Anton-salissa Katkeruuden selittäminen**  
Puhujana kirjailija, toimittaja, pastori Hilikka Olkinuora

## **Tiistaina 8.4. Hildassa Myönteisyyden voima**

Puhujana sosiaalipsykologi, psykoterapeutti, tietokirjailija Krisse Lipponen

## **KEVÄTKAUDEN HYVINVOINTIWEBINAARIT VERKOSSA**

**Torstaina 6.2. klo 17–18 Katkeruuden selittäminen** Puhujana kirjailija, toimittaja, pastori Hilikka Olkinuora

**Torstaina 6.3. klo 17–18 Kielletyt vai sallitut tunteet?**

Puhujana lasten kouluttajapsykoterapeutti Pauliina Manninen

**Tiistaina 8.4. klo 17–18 Myönteisyyden voima** Puhujana sosiaalipsykologi, psykoterapeutti, tietokirjailija Krisse Lipponen

## **Tiistaina 13.5. Ergonomia avustamistilanteissa – ennakoinnilla ja suunnittelulla hyvinvointia**

Puhujana fysioterapeutti Hanna Tupamäki

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisohjeet Omaishoitajaliiton verkkosivuilta tai voit kysyä Päiviltä tai Minnalta.

### **VINKKEJÄ OMAISHOITAJILLE**

#### **OMAHÄME, Omaishoidon palveluohjaus**

yhteydenotto nykyisin ainoastaan Omahämeen ensilinjan kautta numerosta 03 629 6620 (arkisin klo 9-15).

Jos sinulla on puhe- tai kuulovamma, voit laittaa tekstiviestin numeroon p. 040 629 6202 tai sähköpostia

[ensilinja.ikaihmiset@omahame.fi](mailto:ensilinja.ikaihmiset@omahame.fi)

#### **Kaikukortilla kulttuuria kaikille**

Kaikukortin tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien mahdollisuuksia osallistua kulttuurielämään ja harrastaa taiteen tekemistä. Kaikukortilla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja esimerkiksi museoihin, liikuntapaikkoihin, teatteriin, kansalaisopiston kursseille tai konsertteihin. Lue lisää [www.kaikukortti.fi](http://www.kaikukortti.fi) ja <https://www.riihimaki.fi/koe-ja-nae/kulttuuri/kaikukortti/>

#### **EU:n vammaiskortilla maksutta saattajaksi liikenteeseen ja avustajaksi tapahtumiin**

EU:n vammaiskortilla vammaiset ihmiset voivat helposti todentaa vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa matkustaessaan esimerkiksi julkisilla kulkuneuvoilla ja osallistuessaan liikunta- ja kulttuuritapahtumiin.

Esimerkiksi omaishoitajasopimuksella voit hakea hoidettavalle A-merkillä varustettua vammaiskorttia. Tämän merkinnän avulla voit halutessasi osoittaa, että tarvitset mukaasi avustajan tai tukihenkilön. Monissa vammaiskorttikohteissa avustaja pääsee mukaan maksutta mukaan VR junamatkalle, liikuntatiloihin tai kulttuuritapahtumiin.

Lue lisää: [www.vammaiskortti.fi](http://www.vammaiskortti.fi)

## **OMAIHOIVAN TOIMISTOAIKA**

**Joka keskiviikko klo 9-11** ohjausta ja neuvontaa puhelimitse. Tarvittaessa voit sopia myös tapaamisen.

## **LIITY OMAISHOITAJIEN WHATSAPP- RYHMÄÄN!**

Jos et vielä ole mukana, ilmoittaudu Päiville! Joka kunnassa toimii oma whatsapp-ryhmänsä, jossa tiedotetaan ajankohtaisista asioista ja muistutetaan tapahtumista. **Viestiliikenne tapahtuu klo 9-21** välillä. Päiviltä saa neuvoja mukaantulosta ja laitteiden käytöstä.

Seuraathan yhdistyksen ilmoittelua myös Aamupostin yhdistyspalstalla (ilmaisjakelu lauantaisin) sekä yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa, Instagramissa ja WhatsAppissa-ryhmässä!

**Seurakunnan tapahtumista katso [www.riihimaenseurakunta.fi](http://www.riihimaenseurakunta.fi)**

Jos haluat kirjeen jatkossa sähköpostiin, niin lähetä viesti 'sähköpostikirje' osoitteeseen **toimisto.riihimaenomaishoitajat@gmail.com** niin saamme sieltä osoitteesi. Toki kirjeen saa edelleen myös postin mukana, saimme sitä varten avustusta.

## **Hyödynnä jäsenetu!**

Omaishoitajaliiton jäsenkortilla 10% alennusta Dreamcare hoitotarvikemyymälästä ja verkkokaupasta (**Verkko-ostoksissa syötä alennuskoodi: RMKOH10**). DreamCare on kotimainen inkontinenssituotteita, hoivatarvikkeita, hygienia tuotteita, hoitovaatteita, arjen apuvälineitä sekä siivoustarvikkeita myyvä liike, joka myy tuotteita verkkokaupan kautta koko Suomeen.

Hämeenlinnan varastomyymälä palvelee arkisin osoitteessa Vanajantie 4. Myymälä on avoinna arkipäivisin 9-16. <https://www.dreamcare.fi/>

**Reijo Kurkela**  
**044 555 1043**

**Minna Heikkilä**  
**040 588 2320**

**Päivi Koppelmäki**  
**044 238 6453**