

**Riihimäen seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry**

**Jäsenkirje 3/25
toukokuu 2025**

Kevät keikkuen tulee, mutta eiköhän se lämmin kesäkin ole tulossa. Kevään viimeinen voimavaratapaaminen Inkilänhovissa tiistaina 6.5. klo 13.00-14.30.

Syyskausi avataan 12.8. kello 13.00 Inkilänhovin pihajuhlissa.

OmaisOivan 10v juhla ma 19.5. Hyvinkään kaupungintalolla. Kutsu kirjeen lopussa.

Yhdistyksen kesäretki suuntautuu kesäkuun 3 päivänä Lounais-Hämeen pirtille Tammelaan. Lähtö linja-autolla kello 11.00 Hirsimäen S-marketin parkkipaikalta. Ruokailu pirtillä ja sen jälkeen ulkoilua sään mukaan. Paluu noin kello 16.00. Retken hinta 40 euroa. Ilmoittautuminen Tuirelle (050 074 1626) tai Reijolle (044 555 1043) 27.5. mennessä.

**Koska meissä on elämä -ROLLAATTORIMARSSI pe 9.5. klo 14
Hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta!**

Rollaattorimarssi on iloinen ja yhteisöllinen mielenilmaus, jossa ikä saa näkyä ja kuulua. Eli tule mukaan sen ikäisenä kuin olet -rollaattorilla tai ilman! Riihimäen Rollaattorimarssi alkaa klo 14.00 Hämeenaukiolta Teatterihotellin edestä, jossa on marssin aloitus-ohjelmanumero. Marssijat kulkevat Hämeenkatua kohti marssin päätepistettä, Granitin aukiota. Marssijoiden saavuttua perille alkaa ohjelma Granitin aukiolla.

Tapahtumaan voi tulla mukaan ilmoittautumatta tai sitten, jos haluat tulla mukaan askartelemaan kylttejä ja miettimään ohjelmaa, ilmoittaudu Minnalle! Pistetään paja pystyyn!

**OMAISHOITAJIEN VIRKISTYSILTAPÄIVÄT Leirikeskus
Leiriniemessä Ohkolassa (Kalarannantie 3, Mäntsälä)**

Omaishoitajamiehet ma 12.5. klo 14-17

Omaishoitajanaiset ti 13.5. klo 14-17

Luvassa on muun muassa mahdollisuus saunaan ja uida, makkaran paistoa ja pientä mukavaa ohjelmaa. Mukaan ovat tervetulleita kaiken ikäiset omaistaan hoitavat yli kuntarajojen.

Oma pyyhe ja muut saunomis- ja uintitarvikkeet mukaan. Kulku omalla kyydillä tai kimppakyydein. Voit ilmoittautua kimppakyydin tarjoajaksi tai kyytiä tarvitseväksi ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautumiset erityisruokavaliotoiveiden kera 7.5. mennessä Minnalle tai Päiville.

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n, Hyvinkään Omaishoitajat ry:n ja Järvenpään seurakunnan kanssa.

Hyrian opiskelijat järjestävät

KEVÄTKARKELOT OMAISHOITOPERHEILLE

Hyvinkään Terveysmetsässä Keskiviikkona 28.5. klo 13–15

Ohjelmassa opiskelijoiden toimintapisteitä, kahvia ja makkaraa!

Pysäköinti Kankurin liikuntapuiston parkkipaikalle (Jousikatu 5).

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 26.5. mennessä Päiville.

TERASSITREFFIT HYVINKÄÄLLÄ

Keskiviikkona 11.6. klo 13 Villatehtaan Kesäterassilla (Kankurinkatu 4–6, sisäpiha)

Hyvinkään kesäisin ja uusin kesäterassi sijaitsee Villatehtaan vehreässä ja kulttuurihistoriallisessa ympäristössä, lehmusten ja punatiilirakennusten katveessa. Katsotaan, mitä 24.5. avautuva terassi tarjoaa meille.

Huom.! Sadesään sattuessa kahvitellaan Omaisoivan toimistolla.

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

RIIHIMÄKI

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

Keilaus (5 € kerta) Riihimäen Urheilutalolla joka toinen keskiviikko klo 11-12 parilliset viikot. (Ville Suominen 040 530 6178).

Kevään viimeinen kerta 28.5. ja syksyllä jatkuu 6.8.

Virtaa vertaisuudesta-ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi!
Temppelikadulla Riihimäellä Kevään viimeinen tapaaminen 20.5. ja
syksyllä jatkamme 16.9.

Äijäryhmä miesomaishoitajille joka toinen torstai klo 10-12
(parilliset viikot) **Kotokartanosäätiön Puistonkulmassa (Valtakatu
7-9)** Minnan vetäjäparina Maria Harvio Kotokartanosäätiöltä.
Lisätietoja Minnalta.

15.5. vieraana Hämeenlinnan omaishoitajien äijäryhmä

12.6. retki (työn alla)

Syksyllä jatkamme 21.8.

OmaisOiva-kahvila Piipahdus ja Omaisena edelleen ryhmä

Kevään yhteinen tapaaminen Antonin talolla ke 28.5. klo 12-14
sään salliessa ulkona kahvitellen yhdessä. Myös hoidettavat
tervetulleita mukaan!

Syksyn aikatauluihin muutoksia:

OmaisOiva-kahvila Piipahdus

joka kk:n 4. keskiviikko klo 12.30-14 Hildassa Antonin talolla

Syksyn tapaamiset:

24.9. Gerbiili – Kotisairaaloiminnasta kertomassa Sari Valaja-
Jokinen Omahämeestä

22.10. Arjen turvallisuus -teema

26.11. Omaishoitoviikon kakkukahvit

Omaisena edelleen ryhmä

joka kk:n 2. keskiviikko klo 12.30-14 Uno-salissa Antonin talolla

Syksyn tapaamiset: 10.9., 8.10., 12.11.

Pikkujoulutapaaminen yhdessä Piipahduksen kanssa ke 10.12.

HAUSJÄRVI

Virtaa vertaisuudesta -ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi!
Joka kuukauden **ensimmäinen** tiistai klo 12.30-14.00 seurakunnan
kerhotilassa (Sykärintori 4).

Kevään viimeinen tapaaminen **Ti 6.5. klo 13-15 retken merkeissä
Valkijärven leirikeskuksessa**, luvassa ulkoilua ja makkaran-
paistoa, mukana liikuntasihteeri Jari. Mahdollisuus maksuttomaan
kehonkoostumusmittaukseen, ota mukaan lukulasit. Esteenä
mittaukselle on sydämentahdistin tai muu lääkinnällinen laite tai

raajaproteesi. Ilmoittautumiset Päiville. Syksyllä jatkamme 2.9.

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). **Tapaaminen keväällä vielä 27.5. klo 13-14.30.** Mukaan voi tulla yhdessä hoidettavan kanssa. Lisätietoja Minnalta. Syksyllä jatkamme 26.8.

LOPPI

Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi!
Joka kuukauden toinen tiistai klo 12-13.30 Kuntalassa (Holvitie 4). **Kevään tapaaminen vielä 13.5. sään salliessa ulkona yhdessä pelaillen ja kahvitellen, syksyllä jatkamme 9.9.**
Voit tulla yhdessä hoidettavan kanssa. 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 tapaaminen vielä 12.5. Syksyllä jatkamme 8.9. Lisätietoja Minnalta.

TYÖIKÄISILLE OMAISHOITAJILLE Vertaisryhmä työikäisille omaishoitajille tai läheisestään huolehtiville maanantaisin klo 17-18.30 vielä 26.5. **OmaisOivan toimistolla Hyvinkäällä, Kankurinkatu 4-6 A7, 2.kerros.** Ilmoittautumiset Päiville.

VAPAAEHTOISTOIMIJOLLE

Virkistyspäivä lauantaina 7.6. klo 12.45 alkaen Kellokosken sairaalamuseossa (Vanha valtatie 198, Kellokoski)

Ohjelmassa on opastettu ulkokierros, tutustuminen museon sisätiloihin ja taidenäyttelyyn sekä kahvit ja vertaiskeskustelua. Järjestetään yhdessä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n kanssa ja on tarkoitettu niille, jotka toimivat Omaishoidossa vapaaehtoisina (esim. ryhmänohjaajina tai ystävä-toiminnassa) on tarkoitettu niille, jotka toimivat Omaishoidossa vapaaehtoisina (esim. ryhmänohjaajina tai ystävä-toiminnassa) Ilmoittautuminen 27.5. mennessä Päiville.

HYVINVOINTIWEBINAARI VERKOSSA

Tiistaina 13.5. klo 17-18 Ergonomia avustamistilanteissa – ennakkoinnilla ja suunnittelulla hyvinvointia

Puhujana fysioterapeutti Hanna Tupamäki

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

Jos haluat katsoa webinaarin yhdessä toisten kanssa niin **keski-
viikkona 21.5. klo 13–14.30 on webinaarikahvila Hyvinkään
toimistolla Villatehtaalla** Ilmoittautumiset Päiville tai Minnalle.

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

OMAIISOIVAN TOIMISTOAIKA

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

Seurakunnan tapahtumista katso www.riihimaenseurakunta.fi

Liity omaishoitajien whatsapp-rymään Kysy ohjeet Päiviltä
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.

Reijo Kurkela
044 555 1043

Minna Heikkilä
040 588 2320

Päivi Koppelmäki
044 238 6453

HYVINKÄÄN OMAISHOITAJAT RY:N JA RIIHIMÄEN
SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY:N
OMAIISOIVA-TOIMINTA TÄYTTÄÄ 10 VUOTTA!

TERVETULOA JUHLISTAMAAN KANSSAMME 10-VUOTISTAIVALTA



MAANANTAINA 19.5.2025 KLO 17-19
HYVINKÄÄN KAUPUNGINTALOLLE
(KANKURINKATU 4-6)

Ohjelmassa on puheita ja tervehdyksiä sekä
historian havinaa. Tunnelmasta vastaa
Hyvinkään Rautatien Soittajat.

Tarjolla pienimuotoista syötävää ja kahvit.

Pyydämme sitovat ilmoittautumiset 9.5.2025
mennessä Minnalle (puh. 040 588 2320 tai
minna@hyvinkaanomaishoitajat.fi) tai
Päiville (puh. 044 238 6453 tai
paivi@hyvinkaanomaishoitajat.fi).

Minna ja Päivi

OmaisOiva