

**Riihimäen seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry**

**Jäsenkirje 5/26
lokakuu 2026**

Vuosi taas kallistuu loppua kohden, mutta vielä on edessä syyskokous, omaishoitajaviikko, elokuvaesitys ja yhdistetty pikkujoulu ja yhdistyksen 20v juhla. Tulkaa mukaan ja nähdään joukolla tilaisuuksissa.

Valtakunnallista omaishoitajien viikkoa vietetään 23.11. - 29.11. 2026. Tämän vuoden teemana on Merkityksellinen omaishoito. Omaishoitoviikolla on ohjelmaa toiminta-alueellamme joka kunnassa. **Kts. oman kuntasi kohdalta tapahtumat!**

Voimavaratapaamiset Inkilänhovissa joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13.00-14.30. Syksyn tapaamiset vielä: 3.11. ja 1.12. ja tammikuussa 5.1.

Yhdistyksen syyskokous 3.11 voimavaratapaamisen jälkeen kello 14.00

Yhdistyksen pikkujoulu ja 20v juhla perjantaina 11.12. klo 17 Teatterihotellilla. Sitova ilmoittautuminen ja erityisruokavaliot 30.11 mennessä Tuirelle (050 0741626) tai Reijolle (044 5551043). Ohjelmallisen pikkujoulun hinta on 30 euroa / hlö.
Maksu 30.11 mennessä yhdistyksen tilille FI95 4108 0010 5453 85

NEUVONTAA

Oika-pisteellä Riihimäen sairaalalla Omaishoitoviikolla ke 25.11. klo 9-11, tietoa ja tukea omaishoidon tilanteisiin! Paikalla myös Kanta-Hämeen Muistiyhdistys.

*Vielä mahtuu mukaan muistisairaiden läheisille suunnatulle kurssille: **MuistiOvet-valmennuksesta tietoa, taitoja ja tukea!***

Kurssi on tarkoitettu muistisairauteen sairastuneiden omaisille ja läheisille riippumatta mahdollisesta diagnoosista. Osallistuakseen ei tarvitse olla yhdistysten jäsen eikä hyvinvointialueen kanssa omaishoitosopimusta. Mukaan voi tulla ennaltaehkäisevässä mielessä hakemaan tietoa.

Kurssilla saat voimaa vertaistuesta, tietoa palveluista sekä vinkkejä hyvään vuorovaikutukseen muistisairaan kanssa.

Perjantaisin 6.11., 13.11., 20.11. ja 27.11. klo 10.30-13.30
Seurakunnan neukkarissa Temppelikadulla 9A 3krs

Ilmoittautumiset Minnalle!

Kurssi järjestetään yhteistyössä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen ja Omahämeen kanssa.

ELOKUVAESITYS OMAISHOITAJILLE JA VAPAAEHTOISLLE

Keskiviikkona 18.11.2026 klo 15 Kino Sampo, Riihimäki

Calle Málaga - muistojeni katu

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

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

RIIHIMÄKI

Kuntosalivuoro Riihimäen Urheilutalolla jatkuu perjantaisin klo 10-11 (Reijo Kurkela 044 555 1043). Kuntosali on kiinni 25.12 ja 1.1.

Keilaus (5 € kerta) Riihimäen Urheilutalolla joka toinen keskiviikko klo 11-12 parilliset viikot. (Ville Suominen 040 530 6178). **Viimeinen kerta ennen joulutaukoa 9.12. ja tammikuussa jatketaan 13.1.2027.**

Vesijumppa Riihimäen uimahallissa keskiviikkoisin 10.30 – 11.30. sisäänpääsymaksulla

Ryhmä vain yhdistyksen jäsenille. (Lisätietoja: Ulla Lunden p.040 700 4140)

Virtaa vertaisuudesta-ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi kokoontuu Seurakunnan neuvotteluhuoneessa Temppelikadulla 9 A 3. krs. Riihimäellä klo 12.30-14. **Syksyn tapaamiset vielä: 17.11. ja 15.12.** Tammikuussa jatkamme 19.1.

Äijäryhmä miesomaishoitajille joka toinen torstai klo 10-12 (parilliset viikot) Kotokartanosäätiön Puistonkulmassa (Valtakatu 7-9) Minnan vetäjäparina Maria Harvio Kotokartanosäätiöltä. Lisätietoja Minnalta. Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat äijät!
Vuoden viimeinen tapaaminen 10.12. ja tammikuussa jatkamme 14.1. 2027.

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

Syksyn kahvilat vielä:

28.10. Suomi.fi – tietoa ja palveluja elämäsi tilanteisiin, puhumassa Olli Ikonen

25.11. Huom! poikkeuksellisesti jo klo 12 alkaen

Omaishoitajaviikon kakkukahvit, eskariryhmä “Pehmikset” esiintyy.

Omaisena edelleen ryhmä

kokoontuu kerran kuussa torstaina klo 10-12 Kotokartanosäätiön tiloissa Seniorikulmassa Hämeenkatu 9-15 yhteistyössä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa

Ryhmä on tarkoitettu omaistaan hoitaneille, joiden läheinen on siirtynyt pitkäaikaishoivaan.

Syksyn tapaamiset vielä 22.10., 19.11. ja 17.12. Kevään aikataulu vielä avoinna, ilmoitamme siitä seuraavassa kirjeessä.

Leskenlehdet

Vertaistapaamiset leskeksi jääneille omaistaan hoitaneille tai muuten yksin jääneille ja vertaista seuraa kaipaaville joka kk:n toinen ke klo 12.30-14 Antonin talolla.

Syksyn tapaamiset vielä: 11.11. ja 9.12. Kevään aikataulu vielä avoinna, ilmoitamme siitä seuraavassa kirjeessä.

Kahvin lomassa keskustelua yksin jäämiseen ja suruun liittyvistä kokemuksista, ajatuksista ja tunteista. Vertaisohjaajana Airi Puustinen. Lisätietoja Minnalta p. 040 588 2320.

HAUSJÄRVI

Virtaa vertaisuudesta -ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi! Joka kk:n ensimmäinen tiistai klo 12.30-14 Oitin seurakunnan kerhotilassa (Sykärintori 4).

Syksyn tapaamiset vielä 3.11. ja 1.12. Tammikuussa jatkamme loppiaisen jälkeen 12.1.

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

Ma 23.11. klo 11 Omaishoitoviikon brunssi Oitin seurakuntatalon yläkerrassa. Ilmoittautumiset Päiville 19.11. mennessä.

TERVAKOSKI

Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi!
Joka kuukauden neljäs tiistai klo 13 seurakunnan kerhotilassa (Kirkkotie 1, yläkerta). Mukaan voi tulla yhdessä hoidettavan kanssa. Lisätietoja Minnalta.

Syksyn tapaamiset:

Huom! Muutoksia tullut alkuperäiseen aikatauluun:

Ma 23.11. klo 13 kirkon alakerrassa Omaishoitoviikon brunssi. Myös hoidettavat ovat tervetulleita mukaan!

Ti 15.12. klo 13 vuoden viimeinen tapaaminen yläkerrassa, ei 22.12. Tammikuussa jatkamme 26.1.2027.

LOPPI

Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi!
Joka kuukauden toinen tiistai klo 12-13.30. Uusi tapaamispaikka "Koppa" kunnantalolla, sisäänkäynti S-marketin puoleisesta päädyistä.

Syksyn tapaamiset vielä 10.11. ja 8.12. Tammikuussa jatkamme 12.1.2027.

Ti 24.11. klo 11 Omaishoitoviikon brunssi Kunnantaloon Kopassa. Ilmoittautumiset Minnalle 20.11. mennessä.

ERITYISLAPSIPERHEILLE

Erityislasten kerho ja vanhempien kahvihetki!

Toimintaa toteutetaan Riihimäen Erityiset ry:n kanssa yhteistyössä Antonin talolla (Öllerinkatu 3)

Yhteiset vanhempien ja lasten kanssa:

ke 4.11. klo 17.30-19.30.

Vanhempien omat vertaistapaamiset:

keskiviikkoisin 21.10. ja 18.11. klo 17.30-19.30

Lisätietoja Sanna Snell p.046 889 0018

Kevään aikataulu vielä avoinna, ilmoitamme siitä seuraavassa kirjeessä.

Ma 23.11. klo 16.30-19.30 yksityisvuoro SuperPark Sveitsissä

Tapahtuma on maksuton koko perheen tapahtuma.

Ilmoittautuminen viimeistään 16.11. Minnalle.

Ke 2.12. perinteiset koko perheen pikkujoulut Sipiksellä huom.

jo klo 17-19! Ilmoittautumiset Minnalle 27.11. mennessä.

VAPAAEHTOISILLE

OmaisOivan vapaaehtoistoimijoille ja ryhmänvetäjille kahvittelut Makkakuussa Riihimäellä Graniitin aukiolla

Ke 18.11. klo 13.30. Siitä jatkamme Kino Sampoön katsomaan "Calle Málaga - muistojeni katu" -elokuvaesitystä. Elokuvaesitys alkaa klo 15. Ilmoittautumiset 13.11. mennessä Päiville.

OMAIISOIVAN ILTAKAHVILAT

Torstaisin klo 17–18.30

Kuuntelemme kahvin lomassa Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaarin, jonka jälkeen keskustelua aiheesta!

To 5.11. Ennakoi haastavat hetket

Riihimäellä Antoinin talon juhlasalissa

To 3.12. Kun vastuu painaa – keinoja omaishoitajan palautumiseen

Hyvinkään toimistolla Onnensillassa

Ilmoittautumiset kahviloihin edellisenä päivänä Minnalle tai Päiville!

OMAIISOIVAN TOIMISTOAIKA

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

OivaHetket

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

Ota rohkeasti yhteyttä Minnan tai Päiviin!

RIIHIMÄEN SEURAKUNTA www.riihimaenseurakunta.fi

tarjoaa myös keskustelutukea sekä hengellistä ja taloudellista apua.

Adventin ehtoolliskirkko 29.11. klo 13.00 Kappelikirkossa

E erityisesti kutsumme mukaan omaishoitajia ja heidän läheisiään laulamaan yhdessä Hoosiannaa ja nauttimaan messun jälkeen kirkkokahvit lämpiössä. Ehtoollinen on mahdollista saada myös eturiviin. Olet lämpimästi tervetullut!

Liity OmaisOivan ylläpitämään omaishoitajien whatsapp-ryhmään. Joka kunnan alueella oma ryhmä tiedottamista ja keskustelua varten. Kysy ohjeet Päiviltä.

Jos haluat jäsenkirjeen 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