

**Riihimäen seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry**

**Jäsenkirje 1/24
maaliskuu 2024**

Voimavaratapaamiset Inkilänhovissa jatkuvat joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13.00-14.30.

Huhtikuun voimavaratapaaminen 2.4. **Tapaamisen jälkeen (2.4. kello 14.00) yhdistyksen kevätkokous.**

Toukokuun tapaamisessa 7.5. nautitaan vappusimaa ja munkkeja.

Yhdistyksen kevätretki suuntautuu kesäkuun 5 päivänä littalaan Könnölän kartanoon. Lähtö linja-autolla kello 11.00 Hirsimäen S-marketin parkkipaikalta. Tarkempi ohjelma ja hinta seuraavassa kirjeessä.

Ulkoiluretki Kiskon majan laavulle (Hiihtomajantie 105)

Ti 28.5. klo 13-15 Ulkoilua voimien mukaan Hatlammin suon ympäristössä, Hyrian opiskelijoiden ohjelmaa, makkaranpaistoa, kahvittelua ja mukavaa yhdessäoloa! Tapahtuma laavulla ja sen ympäristössä, sadesäällä mahdollisesti sisätiloissa majalla. Ilmoittautumiset 24.5. mennessä Minnalle tai Päiville.

RIIHIMÄKI

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 (Ville Suominen 040 530 6178).

Virtaa vertaisuudesta-ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi!

Temppelikadulla Riihimäellä tiistaisin klo 12.30-14. Huom. muuttunut kellonaika! Kevään tapaamiset: 16.4 ja 21.5.

16.4. Vierailija perheneuvoja Hanna Rienoja Perheasiain neuvottelukeskuksesta (Hy-Rm)

21.5. Kevään viimeinen tapaaminen

Äijäryhmä miesomaishoitajille Monarilla (Uudenmaankatu 1) joka toinen torstai klo 10-12 (parilliset viikot), lisätietoja Minnalta.

4.4. Iuvassa ”Liikunnallista ilottelua”, mukana liikunnanohjaaja Niina Uusikartano Kotokartanosäätiöltä

2.5. ”Keskustelua muistiasioista”, mukana Tiina Leiskamo Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksestä

13.6. Kevätkauden päätösretki Mommilan kyläkaupalle (lisätietoja seuraavassa kirjeessä)

Piipahdus ja Omaisena edelleen -ryhmä kokoontuvat tämän kevään ajan poikkeuksellisesti samassa tilassa ja ohjelmaa yhdistetään. **Tapaamiset joka kuukauden viimeinen keskiviikko klo 12-14 Riksulassa.**

Omaisena edelleen – vertaisryhmä omaishoidon päättäneille
Lisätietoja Reijalta p.040 647 7112. Ryhmää vetää Airi Puustinen.

Piipahdus - Omaisoiva kahvila on avoin omaistaan tai läheistään hoitaville sekä hoidettaville. Lisätietoja Minnalta.

27.3. Pääsiäisaiheista ohjelmaa

24.4. Omahämeen suuhygienistin infoisku, Petra Härmä
kertomassa ikääntyneiden suun hoidosta

29.5. Kevätkauden päättäjäiset

**OVET-OMAISHOITAJIEN VALMENNUSKURSSI HUHTIKUUSSA!
tietoa, taitoja ja tukea!**

Valmennuskurssi on tarkoitettu omaistaan tai läheistään hoitaville tai omaishoitajaksi aikoville. Kurssi toteutetaan huhtikuussa neljänä tapaamiskertana: **maanantaisin 8.4., 15.4., 22.4. ja 29.4. klo 12-15 Käräjätalon Neukkari (Palstakatu 7, Riihimäki)**. Kurssista on osa Oma Hämeen lakisääteistä valmennusta ja siihen voi osallistua yli kuntarajojen. Kurssilla saat voimaa vertaistuesta sekä tietoa palveluista ja hoivatyön perusteista. Se on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun. Ilmoittautumiset Minnalta tai Päiville 2.4. mennessä.

ERITYISLAPSIPERHEILLE (yli kuntarajojen)

Kerhotoimintaa erityislapsille, samanaikaisesti kahvihetki vanhemmille Riihimäellä Sipusaaren seurakuntakeskuksessa (Sipusaarentie 31) Kevään tapaamiset 8.4. ja 13.5. Lisätietoja Minnalta.

Elokuvaesitys erityislapsiperheille ma 27.5. klo 18 Riihimäellä Kino Sammossa. Elokuva Alladin vuoden 1992 Disney piirros-elokuva (sallittu, suomeksi puhuttu, kesto 90min)

Maksuton koko perheelle avoin elokuvaesitys. Ilmoittautumiset 24.5. mennessä Minnalle p.040 588 320, mh.omaisoiva@gmail.com

Tulossa syksyllä:

Erytyislapsiperheille perheleiri Hirvijärvellä tulossa 16.-17.8. EXTRA- kulttuuri- ja liikuntatapahtuma erityisryhmille Riihimäen urheilutalolla la 14.9. klo 10-14

TYÖIKÄISILLE (yli kuntarajojen)

Vertaisryhmä työkäisille omaishoitajille tai läheisestään huolehtiville Omaisoivan toimistolla Hyvinkäällä joka kuukauden toinen torstai klo 16.30-18. (11.4., mutta ei helatorstaina 9.5.) Lisätietoja Päiviltä.

HAUSJÄRVI

Virtaa vertaisuudesta -ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi! Joka kuukauden toinen tiistai klo 13-14.30 seurakunnan kerhotilassa (Sykärintori 4). Uudet omaishoitajat ovat tervetulleita mukaan! Kevään tapaamiset: 9.4. normaalisti ja **14.5. retki Valkjärven leirikeskukseen klo 13 alkaen.** Lisätietoja Päiviltä.

Omaishoitajien **kuntosalivuorot jatkuvat Oitin kuntosalilla** Vaahteratie 6 keskiviikkona klo 13-14 ja **Ryttylän kuntosalilla** Kylätalolla keskiviikkoisin klo 15-16. Liikuntasihteeri **Jari mukana Ryttylässä ohjaamassa ke 3.4. klo 15-16.** Lisätietoja Minnalta tai Jarilta.

OmaisOiva kahvila Ryttylän Kyläkirjastolla to 18.4. klo 13-14.30. Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen Oman elämäni sävelet hankkeen työntekijät kertomassa Musiikkitahdosta. Ilmoittautumiset 15.4. mennessä Päiville.

TERVAKOSKI

Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi!
Joka kuukauden neljäs tiistai klo 13 seurakunnan kerhotilassa (Kirkkotie 1, yläkerta). Kevään tapaamiset 26.3., 23.4. ja 28.5. (retki) Lisätietoja ja ilmoittautumiset Minnalle. Tapaamisiin voit tulla yhdessä hoidettavan kanssa.

LOPPI

Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi!
Joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13. Kevään tapaamiset 2.4. ja 7.5. Toukokuun tapaamisessa mukana Omahämeen suuhygienisti Petra Härmä kertomassa ikääntyneiden suun hoidosta. Voit tulla yhdessä hoidettavan kanssa, Kanta-Hämeen Muistiyhdistys järjestää heille samanaikaisesti musiikillista ohjelmaa viereisessä tilassa. Lisätietoja Minnalta!

Kuntosali Eedilässä on kaikkien käytettävissä, omia vuoroja ei toistaiseksi ole. Lisätietoja Nummelan Merjalta p. 050 575 5058 eli ohjauksen kautta pääset käyttäjäksi.

OMAIHOIVAN TOIMISTOAIKA

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

OmaisOivan teemalliset iltakahvilat Riksulassa tai Hyvinkään toimistolla (Kansankatu 10 B 28). Kahvilassa kuuntelemme alustuksena Omaishoitajaliiton noin tunnin kestävästä hyvinvointiwebinaarista, jonka jälkeen keskustelua aiheesta.

Ti 9.4. klo 17-18.30 (Riksula) Mielen hyvinvointia luonnosta

To 16.5. klo 17–18.30 (Hyvinkää) Toivo ja toiveisuus

Ilmoittautumiset kahviloihin Minnalle tai Päiville!

OMAIHOITAJIEN SAUNAILTAPÄIVÄT (yli kuntarajojen)

Leirikeskus Leiriniemessä (Kalarannantie 3, Ohkola)

Ke 29.5 klo 14-17 Miesomaishoitajille

To 30.5. klom 14-17 Naisomaishoitajille

Tervetuloa virkistymään ja viettämään rentoa iltapäivää yhdessä toisten omaistaan hoitavien kanssa. Mukaan ovat tervetulleita

kaiken ikäiset omaistaan hoitavat yli kuntarajojen. Ohjelmassa mahdollisuus saunoa ja uida, kahvittelua, makkaranpaistoa ja pientä mukavaa ohjelmaa. Oma pyyhe, saunomis- ja uintitarvikkeet mukaan. Ilmoittaudu 22.5. mennessä Päiville: puh. 044 238 6453 / pk.omaisoiva(a)gmail.com. Kysy kimpakyytiä ja muista ilmoittaa erityisruokavaliosi! Järj. yhteistyössä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n ja Järvenpään seurakunnan kanssa.

VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE

Ti 2.4. klo 17-19 Muistisaira-an kohtaaminen –luento Riksulassa
Ti 21.5. klo 17-19 Virkistysretki Tuusulan Metsäpirtille (Turaniementie 61, 04370 Rusutjärvi) Ohjelmassa saunomista ja pientä tarjoilua sekä kuulumisten vaihtamista yli kuntarajojen. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville.

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 sekä yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa, Instagramissa ja WhatsAppissa-ryhmässä!

Seurakunnan tapahtumista katso www.riihimaenseurakunta.fi
Ke 15.5. klo 10-14.30 Retki riihimäkeläisille muistisairaille ja heidän omaisilleen Hirvijärvellä Lisätietoja: diakonissa Heini Syrjä p.050 3237 963, heini.syrja@evl

To 23.5. klo 10-15 Omaishoitajien virkistyspäivä Hirvijärvellä Retki on seutukunnallinen (Riihimäki, Hausjärvi, Loppi ja Janakkala) Ilmoittautumiset oman seurakunnan diakoniatyöntekijälle!

Reijo Kurkela
044 555 1043
044 555 1043

Minna Heikkilä
040 588 2320
040 588 2320

Päivi Koppelmäki
044 238 6453
044 238 6453