

Riihimäen seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Jäsenkirje 2/26
maaliskuu 2026

Talven selkä on taas taittunut, päivät pitenevät ja valo lisääntyy. Valoa on näkyvissä myös yhdistyksen toiminnassa. Toiminta-avustukset näyttävät toteutuvan kutakuinkin suunnitellusti, joten supistuksia toimintaa ei ole tulossa. Kevätretki toteutuu todennäköisesti linja-autolla Helsinkiin uusittuun kasvitieteelliseen puutarhaan tiistaina 2.6, mutta siitä tarkemmin seuraavassa kirjeessä.

Voimavaratapaamiset Inkilänhovissa jatkuvat joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13.00-14.30. Kevään tapaamiset 7.4. ja 5.5. **Yhdistyksen kevätkokous** on 7.4 voimavaratapaamisen jälkeen kello 14.00

Neuvontaa Olka-pisteellä

To 12.3. klo 10-12 OmaisOivan infopiste Riihimäen sairaalan aulassa Olka-pisteellä. Tule hakemaan tietoa, jos omaishoidon asiat askarruttaa tai kyselemään yhdistyksen toiminnasta!

Samana torstaina 12.3. laajempi tilaisuus: **Mitä tiedät omaishoidosta – Ensitietoa omaishoitajuudesta ja muistisairaiden läheisten tuesta torstaina 12.3. klo 13.30-15.30 Riihimäen seurakunnan auditoriossa (Tempelikatu 9 A 3.krs)**

Kaikille avoimessa ja maksuttomassa tilaisuudessa on tarjolla tuhti tietopaketti uusille omaishoitajille ja omaishoitoa harkitseville läheisille omaishoitoon liittyvistä tukiasioista ja omaishoidon palveluista sekä siitä, miten omaishoidon tukea haetaan.

Tietoiskut Omahämeen palveluohjauksesta, Kanta-Hämeen Muistiluotsilta sekä OmaisOivalta. Kahvitarjoilu!

PE 8.5. ROLLAATTORIMARSSI

Viime vuonna ensimmäistä kertaa järjestetty rollaattorimarssi on iloinen ja yhteisöllinen mielenilmaus, jossa ikä saa näkyä ja kuulua. Laita päivämäärä jo kalenteriin, tarkempia tietoja seuraavassa kirjeessä.

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

RIIHIMÄKI

Kuntosalivuoro 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).

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 Tempelikadulla 9 A 3. krs. Riihimäellä klo 12.30-14. Kevään tapaamiset vielä 17.3., 21.4., 19.5.

Äijäryhmä miesomaishoitajille joka toinen torstai klo 10-12 (parilliset viikot) Kotokartanosäätion Puistonkulmassa (Valtakatu 7-9) Minnan vetäjäparina Maria Harvio Kotokartanosäätiolta. Lisätietoja Minnalta. Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat äijät! To 28.5. retki Hyvinkäälle Rautatiemuseoon kimppakyydeillä.

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

Kevään ohjelma:

25.3. Mobiilivarmenne -tunnistaudu turvallisesti, Olli Ikonen Lionseista

22.4. Ergonomia ja siirtymistilanteissa avustaminen, Omahäme ikääntyneiden fysioterapia (Jesse Määttä ja Sami Koivisto)

27.5. Hyvinvointisi tueksi, Omahämeen Ikä iloiten hanke Annaliisa ja Christa

Omaisena edelleen ryhmään muutoksia

Jatkossa ryhmä kokoontuu torstaisin 26.3., 23.4. ja 21.5. klo 10-12 Kotokartanosäätiön tiloissa Hämeenkulmassa (yhdistetty Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen ryhmän kanssa)

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

Leskenlehdet UUTTA!

Vertaisryhmä joka kk:n toinen **ke klo 12.30-14** Antonin talolla
Kevään tapaamiset: 11.3., 8.4. (Heini Syrjä mukana) ja 13.5.

Vertaistapaamiset on tarkoitettu leskeksi jääneille omaistaan hoitaneille tai muuten yksin jääneille ja vertaista seuraa kaipaaville. Kahvin lomassa keskustelua yksin jäämiseen ja suruun liittyvistä kokemuksista, ajatuksista ja tunteista. Vertaisohjaajina toimivat Airi Puustinen ja Leena Ahtinen. Lisätietoja Minnalta.

Tietoa, tukea ja toivoa -ilta TYÖIKÄISILLE

Ti 31.3. Klo 17-19 Hyvinkään Onnensillan Hilmassa, kahvilatapaaminen työkäisille, joiden läheinen sairastaa tai jotka toimivat omaishoitajina. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Päiville.

HAUSJÄRVI

Virtaa vertaisuudesta -ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi! seurakunnan kerhotilassa (Sykärintori 4). Kevään tapaamiset vielä: tiistaina 10.3. ja 7.4. klo 12.30-14.00 Tiistaina 12.5. Valkin retki, siitä ohjeet seuraavassa kirjeessä.

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). Mukaan voi tulla yhdessä hoidettavan kanssa. Lisätietoja Minnalta. Kevätkauden tapaamiset vielä 24.3., 28.4., 26.5.

Ti 12.5. retki Hausjärvelle Valkijärven leirikeskukseen.

Lisätietoja seuraavassa kirjeessä.

LOPPI

Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi!

Joka kuukauden toinen tiistai klo 12-13.30 Kuntalassa (Holvitie 4). Kevään tapaamiset vielä 10.3., 14.4. ja 12.5 kevätretki Hausjärvelle Valkijärven leirikeskukseen. Lisätietoja seuraavassa kirjeessä.

ERITYISLAPSIPERHEILLE

Muutoksia erityislasten kerhotoimintaan ja vanhempien kahvihetkeen!

Yhdistämme voimiamme ja toiminta jatkuu Riihimäen Erityiset ry:n kanssa yhteistyössä Antonin talolla (Öllerinkatu 3)

Kevään yhteiset tapaamiset vanhempien ja lasten kanssa:

25.3, 22.4. ja 20.5. klo 17.30-19.30.

Mukana tutut seurakunnan lastenohjaajat Elina ja Tuija!

Vanhempien omat vertaistapaamiset lisäksi 11.3., 8.4. ja 6.5.

Lisätietoja Sanna Snell p. 046 889 0018

ENNAKKOTIETONA

Perheleiri Hirvijärven leirikeskuksessa la 23.5. klo 9-15 |

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Minnalle.

OMAIISOIVAN WEBINAARIKAHVILAT

Kerran kuussa torstaisin klo 17-18.30

Kuuntelemme kahvin lomassa Omaishoitajaliiton hyvinvointi-webinaarin, jonka jälkeen keskustelua aiheesta!

Ilmoittautumiset viim. edellisenä päivänä Minnalle tai Päiville.

12.3. Hyvinkäällä Omaisoivan toimistolla

Omaishoitajan luontohyvinvointi

9.4. Hyvinkäällä Omaisoivan toimistolla:

Omaishoitajan kokema häpeä – miten sitä voi hoitaa?

7.5. Riihimäellä Antonin talon juhlasalissa:

Merkityksellisyyden äärellä – mielen taitoja omaishoitajien hyvinvointiin

OMAIISOIVAN TOIMISTOAIKA

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

RIIHIMÄEN SEURAKUNTA www.riihimaenseurakunta.fi

Liitteenä kevään retkimainokset!

Liity omaishoitajien whatsapp-ryhmään. 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