

**Riihimäen seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry****Jäsenkirje 4/25
elokuu 2025**

Suomen kesään kuuluu sadetta ja paistetta, mutta nyt käännämme katsetta jo kohden syyskautta. Yhdistyksen syyskausi alkaa kaikille avoimen **Inkilänhovin pihajuhlan** merkeissä tiistaina elokuun 12 päivänä kello 13.00 Tarjolla kahvia, makkaranpaistoa ja musiikkia. Ilmoittautumiset Tuirelle 8.8. mennessä (050 074 1626).

Voimavaratapaamiset Inkilänhovissa jatkuvat joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13.00-14.30. Syksyn tapaamiset 2.9., 7.10., 4.11. ja joulukuun pikkujoulun päivä selviää myöhemmin.

Ke 20.8. klo 13 retki Kaukasiin Middle of Nowhere -taidepuistoon (Koskenmaantie 187, Hyvinkää). Hinta 10€, sis. lipun opastuksen ja kahvit. Maksu paikanpäällä käteisellä. Kysy kimppakyytejä. Ilmoittautumiset 14.8. mennessä Minnalle tai Päiville.

Syysretki keskiviikkona 17.9. Hyrsylän mutkalle Lohjalle. Hinta 40 euroa, josta **sitova ilmoittautumismaksu 20 e maksetaan 1.9 mennessä tilille FI95 4108 0010 5453 85.** Loppumaksu kerätään linja-autossa.

Lähtö linja-autolla kello 12.00 Hirsimäen S-marketin parkkipaikalta. Ruokailu Lohjalla ja sen jälkeen kahvit ja tutustuminen museoon. Paluu noin kello 18.00. Tiedustelut Tuire (050 074 1626) tai Reijo (044 555 1043)

To 30.10. klo 13-14.30 Katse Huomiseen -kahvila Hyvinkään toimistolla (Kankurinkatu 4-6). Tunnelmallinen tapaaminen on tarkoitettu omaishoitajille, joiden läheinen on menehtynyt viimeisen vuoden aikana. Ilmoittaudu 27.10. mennessä Minnalle tai Päiville.

La 8.11. klo 14 Lauantain toivotut - Konsertti täynnä nostalgias
Jyrki Anttila Hyvinkää salissa Ohjelmassa on upea kattaus vuosikymmenten varrelta niin operettia, viihdettä ja oopperaakin. Hinta 30€, sis.kahvitarjoilun. Ilmoittautuminen 31.10. mennessä Minnalle ja sen jälkeen vahvistat osallistumisesi suorittamalla maksu yhdistyksen tilille FI95 4108 0010 5453 85.

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

RIIHIMÄKI

Kuntosali on suljettu koko loppuvuoden Urheilutalon remontin vuoksi. Toivottavasti pääsemme taas kuntoilemaan vuoden alusta.

Myös keilahalli on suljettu koko loppuvuoden Urheilutalon remontin vuoksi. Toivottavasti pääsemme taas keilamaan vuoden alusta.

Vesijumppa Riihimäen uimahallissa keskiviikkoisin 10.30 – 11.30. Jumppa alkaa 27.8. Ryhmä vain yhdistyksen jäsenille. (Ulla Lunden 040 700 4140)

Virtaa vertaisuudesta-ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi! Temppelikadulla 9 A 3. krs. Riihimäellä käynnistyy ti 16.9. Syksyn tapaamiset 21.10., 18.11. ja 16.12.

Äijäryhmä miesomaishoitajille joka toinen torstai klo 10-12 (parilliset viikot) Kotokartanosäätiön Puistonkulmassa (Valtakatu 7-9) Minnan vetäjäparina Maria Harvio Kotokartanosäätiöltä. Lisätietoja Minnalta. Syyskausi käynnistyy 21.8. Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat äijät!

Syksyyn muutoksia, huomioi myös kellonaika:

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).

Syyskausi käynnistyy 2.9. muut tapaamiset: 7.10., 4.11. ja 2.12.

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

MuistiOvet-valmennuksesta tietoa, taitoja ja tukea!

Valmennus on tarkoitettu muistisairauteen sairastuneiden omaisille ja läheisille. Se on maksutonta ryhmätoimintaa, jossa käsitellään alustusten, keskustelun ja harjoitusten avulla keskeisiä omaishoitajuuteen liittyviä asioita.

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

Kurssi sisältää 4 tapaamiskertaa maanantai-iltapäivisin 27.10., 3.11., 10.11. ja 17.11. klo 12-15 Oitin seurakuntatalon alakerrassa

Ilmoittautumiset 20.10. mennessä Päiville p.044 238 6453.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen ja Omahämeen kanssa.

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. Syyskauden tapaamiset

26.8. Syyskauden käynnistys

23.9. Suuhygienisti Petra Härmä kertoo ikääntyvien suunterveydestä ja hoidosta

Muut tapaamiset: 28.10., 25.11., 16.12.

LOPPI

Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi!

Joka kuukauden toinen tiistai klo 12-13.30 Kuntalassa (Holvitie 4).

Syyskausi käynnistyy 9.9. Makkaranpaistolla kirkonkylän uimarannalla. Muut tapaamiskerrat: 14.10., 11.11., 9.12.

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)

Lisätietoja Minnalta.

Syyskausi käynnistyy 8.9. Muut tapaamiset: 13.10. leffailta Kinosammossa, 10.11., 8.12. pikkujoulut.

La 30.8. klo 10-14 EXTRA - Liikunta ja kulttuuritapahtuma erityisryhmille

Riihimäen Urheilupuistossa ja Pohjolanrinteen koululla (Pohjolankatu 6)

Ohjelmassa mm. paikalliset seurojen esittelyä ja lajikokeiluja, keppihevostelua, temppurata, panssariajoneuvoajelua, Nalle-sairaala ja paljon muuta mukavaa! Musiikista vastaa DJ HaTe.

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton!

Ma 13.10. klo 17 Kinosammossa

Riihimäellä maksuton lasten elokuvaesitys (elokuva selviää myöhemmin)

Mukaan mahtuu, ei tarvitse ilmoittautua.

TYÖIKÄISILLE OMAISHOITAJILLE

**Ideointia ja iltapalaa työikäisille läheisestään huolehtiville
maanantaina 29.9. klo 17-18.30**

Hyvinkään toimistolla (Kankurinkatu 4-6)

Tervetuloa tutustumaan muihin työikäisiin, jotka huolehtivat läheisestään! Ilmoittautuminen 26.9. mennessä Päiville.

OMAIISOIVAN WEBINAARIKAHVILAT

Kerran kuussa torstaisin klo 17-18.30

Kuuntelemme kahvin lomassa Omaishoitajaliiton

hyvinvointiwebinaarin, jonka jälkeen keskustelua aiheesta!

Ilmoittautumiset viim. edellisenä päivänä Minnalle tai Päiville.

To 11.9. klo 17-18.30 Hyvinkään toimistolla

“Kun hoivavastuu muuttuu – keskustelua luopumisesta ja sopeutumisesta”

To 2.10. klo 17-18.30 Anton-talolla

“Keho ja mieli yhteistyössä – tukea omaishoitajan arkeen kehotietoisuudesta”

To 6.11. klo 17-18.30 Anton-talolla

“Vaiettu viha – miten käytän sitä voimanani?”

To 11.12. klo 17-18.30 Hyvinkään toimistolla

“Seksuaalisuus omaishoitajan voimavarana”

ILMESTYNYT

**Omaishoidosta ympärivuorokautiseen palveluasumiseen –
Opas omaishoitajalle**

Opas sinulle, joka kaipaavat tukea omaishoitajuuden loppuessa, ja iäkkään läheisesi siirtyessä ympärivuorokautiseen palveluasumiseen. Opas on tehty Metropolia AMK:n opinnäytetyönä, yhdessä Riihimäen seudun Omaisoiva-toiminnan ja elämänvaiheen kokeneiden omaishoitajien kanssa. Kiitos työpajoihin osallistuneille! Opasta voi pyytää sähköisenä tai tulostettuna versiona Minnalta tai Päiviltä.

OMAIISOIVAN TOIMISTOAIKA

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

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

Seurakunnan tapahtumista katso www.riihimaenseurakunta.fi

Saavu-messu (=mahdollisimman esteetön messu) on to 9.10 klo 10.00 Riihimäen keskuskirkossa. Sen jälkeen on mahdollisuus jäädä omakustanteiselle torstai lounaalle Kirkkopuiston seurakuntakotiin.

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