

**Riihimäen seudun  
Omaishoitajat ja Läheiset ry**

**Jäsenkirje 5/24  
marraskuu 2024**

Syksy tekee tuloaan, lehdet putoavat puista ja päivän valoisa aika lyhenee. Joulukin on jo parin kuukauden päästä. Yritetään yhdessä selvitä pimenevistä illoista ja arjen askareista ja vaikeuksista. Tuodaan iloa ja hymyä tapaamisissa toisillemme.

Postimerkit ovat melko kalliita, joten jos haluat kirjeen jatkossa sähköpostiin, niin lähetä viesti 'sähköpostikirje' osoitteeseen [toimisto.riihimaenomaishoitajat@gmail.com](mailto:toimisto.riihimaenomaishoitajat@gmail.com) niin saamme sieltä osoitteesi. Toki kirjeen saa edelleen myös postin mukana, saimme sitä varten avustusta.

**Valtakunnallista omaishoitoviikkoa vietetään marraskuussa viikolla 48. Katso kirjeestä paikkakuntakohtaiset tapahtumat ja tilaisuudet.**

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

**Omaishoitajaviikolla:**

**VARUSMIESSOITTOKUNNAN KONSERTTI**

**Maanantai 25.11. klo 19-21.15 Hyvinkää salissa Varusmiessoittokunta – ProG** Konsertti täynnä nuorta energiaa! Varusmiessoittokunnan soittajat näyttävät taiturimaista osaamistaan konsertissa, jossa rikotaan genrerajoja ja sukellaan erityisesti progressiivisen rockin, -popin ja fuusion maailmaan. Konsertissa kuullaan monipuolinen kattaus kotimaista ja ulkomaista musiikkia aina 70-luvulta nykypäivään. Luvassa on niin perinteisiä progeklassikoita kuin kunnianhimoisia ja polveilevia pop-kappaleita eri vuosikymmenten varrelta.

Konsertin kesto n. 2h 15min sisältäen väliajan. Hinta 25€ sis. lipun ja leivoskahvit. Kysy kimpakkyytejä. Ilmoittautuminen 15.11. mennessä Minnalle ja sen jälkeen vahvistat osallistumisesi suorittamalla maksu yhdistyksen tilille FI95 4108 0010 5453 85.

**Sunnuntai 1.12. klo 13 Adventin ehtoolliskirkko** Riihimäen Kappelikirkossa. Erityisesti kutsumme mukaan omaishoitajia ja heidän läheisiään laulamaan yhdessä Hoosiannaa ja nauttimaan messun jälkeen kirkkokahvit lämpiössä. **(esite liitteenä)**

**YHDISTYKSEN PIKKUJOULUT** on keskiviikkona joulukuun neljäntenä päivänä kello 17.00 Riihimäen teatterihotellilla. Sitova ilmoittautuminen ja erityisruokavaliot 20.11 mennessä Tuirelle (050 0741626) tai Reijolle (044 5551043). Ohjelmallisen pikkujoulun hinta on 40 euroa.

## **RIIHIMÄKI**

**VOIMAVARATAPAAMISET** Inkilänhovissa tiistaina 5.11 klo 13.00-14.30. Sen jälkeen syyskokous. Tammikuun tapaaminen on tiistaina 7.1. kello 13.00-14.30.

**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!** Tempelikadulla Riihimäellä tiistaisin klo 12.30-14. 15.11. ja **17.12.** Tammikuussa jatkamme ti 21.1. Kevään tapaamiset 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.

**Äijäryhmä miesomaishoitajille** Monarilla (Uudenmaankatu 1) joka toinen torstai klo 10-12 (parilliset viikot), lisätietoja Minnalta. Minnan vetäjäparina Maria Harvio Kotokartanosäätiöltä. Vuoden viimeinen tapaaminen 12.12. ja tammikuussa jatkamme 9.1.

## **Piipahdus ja Omaisena edelleen -ryhmä**

Jatkavat uudessa Antonin-järjestötalossa samanaikaisesti joka kuukauden viimeinen keskiviikko klo 12-13.30. Omaisena edelleen ryhmää vetää Airi Puustinen ja Piipahdus-kahvilassa häärii Minna.

### **Piipahduksessa:**

30.10. Dreamcare hoitotarvike-esittely

27.11. Omaishoitoviikolla ”Ikääntyminen voimavarana” teemasta puhumassa Kanta-Hämeen Finfamista Katja Gröger. Kakkukahvit!

## **HAUSJÄRVI**

### **Virtaa vertaisuudesta -ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi!**

Joka kuukauden toinen tiistai klo 13-14.30 seurakunnan kerhotilassa (Sykärintori 4). Syksyn tapaamiset vielä 12.11., jolloin Muistiyhdistyksestä vierailija, 10.12. pikkujouluisissa merkeissä. Tammikuussa jatkamme 14.1. Lisätietoja Päiviltä.

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

**Omaishoitoviikolla maanantaina 25.11. klo 12-13.30**  
**Omaishoitajien brunssi** Hausjärvellä Oitin seurakuntatalolla yläkerrassa. Ilmoittautumiset Päiville 21.11. mennessä.

## **TERVAKOSKI**

**Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi!** Joka kuukauden neljäs tiistai klo 13 seurakunnan kerhotilassa (Kirkkotie 1, yläkerta). **Tapaamiset:**

**26.11. Omaishoitoviikon brunssi (yhdessä hoidettavien kanssa)**

**10.12. Pikkujoulut**

**Tammikuussa jatkamme 28.1.2025**

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Minnalle.

## **LOPPI**

**Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi!** Joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13 Kuntalassa.

Voit tulla yhdessä hoidettavan kanssa, Kanta-Hämeen Muistiyhdistys järjestää heille samanaikaisesti musiikillista ohjelmaa viereisessä tilassa. Syksyn tapaamiset:

**5.11. Dreamcare hoitotarvike-esittely**

**3.12. Musiikillinen iltapäivä yhdessä hoidettavien kanssa**

Lisätietoja Minnalta!

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

**Omaishoitoviikolla perjantaina 29.11. klo 10 Omaishoitajien brunssi** Seurakuntasalissa Lopen kirkolla. Mukaan voi tulla yhdessä hoidettavan kanssa. Ilmoittautumiset 21.11. mennessä Minnalle. Järj. yhteistyössä Lopen seurakunnan kanssa.

## **ERITYISLAPSIPERHEILLE**

**Kerhotoimintaa erityislapsille, samanaikaisesti kahvihetki vanhemmille** Riihimäellä Sipusaaren seurakuntakeskuksessa (Sipusaarentie 31) **Syyskauden tapaamiset vielä: 11.11. ja 9.12. pikkujoulut.** Lisätietoja Minnalta.

Omaishoitoviikolla:

## **SUPERPARK SVEITSI HYVINKÄÄ**

**Ma 25.11. privaattivuoro erityislapsiperheille** klo 16.30-19.30. Omat kyydit. Ilmoittautumiset Minnalle 18.11. mennessä.

## **TYÖIKÄISILLE**

Vertaisryhmä työkäisille omaishoitajille tai läheisestään huolehtiville joka kuukauden ensimmäinen **torstai klo 17-18.30 OmaisOivan toimistolla Hyvinkäällä, Kankurinkatu 4-6 A7, 2.kerros.** Ilmoittautumiset Päiville.

## **OMAIsoIVAN TOIMISTOAIKA**

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

## **PIKKUJOULUT RYHMÄNVETÄJILLE JA MUILLE VAPAAEHTOISENA TOIMIVILLE**

Ke 11.12. klo 12 lounas ravintola Harlekiinissa (Kauppatori, Jussinkuja 1), jonka jälkeen tutustuminen Museokeskus Taikan näyttelyyn. Ilmoittautumiset Päiville 5.12. mennessä.

## **OMAISHOITAJALIITON WEBINAARIT**

Katsotaan tallenteina Omaisoivan toimistolla Kankurinkatu 4-6 A7 Hyvinkää. (min. 5 osallistujaa) Ilmoittautumiset viim. edellisenä päivänä Päiville tai Minnalle.

**ma 4.11. klo 10-11.30 Palautumisen hetkiä arkeen**

**ma 2.12 klo 10-11.30 Äitinä omalle äidille**

**ma 16.12. klo 10-11.30 Yksinäisyyden monet kasvot**

## **YKSIN KOTONA -KAHVILA**

**Ma 18.11. klo 13-14.30 Omaisoivan toimistolla** Hyvinkäällä Yksin kotona –kahvila niille omaishoitajille, joiden hoidettava on muuttanut tai muuttamassa ympärivuorokautiseen asumiseen, vieraana Keusoten asumispalvelukoordinaattori Kati Rautio. Ilmoittautumiset 15.11. mennessä 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 (ilmaisjakelu lauantaisin) sekä yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa, Instagramissa ja WhatsAppissa-ryhmässä!

Seurakunnan tapahtumista katso [www.riihimaenseurakunta.fi](http://www.riihimaenseurakunta.fi)

## **Hyödynnä jäsenetu!**

Omaishoitajaliiton jäsenkortilla 10% alennusta Dreamcare hoitotarvikemyymälästä ja verkkokaupasta. DreamCare on kotimainen inkontinenssituotteita, hoivatarvikkeita, hygienia tuotteita, hoitovaatteita, terveystuotteita, arjen apuvälineitä sekä siivous- ja ravintola-alan tarvikkeita myyvä liike, joka myy tuotteita yksityishenkilöille, yhteisöille ja yrityksille verkkokaupan kautta koko Suomeen. Lisäksi Hämeenlinnan varastomyymälä palvelee arkisin osoitteessa Vanajantie 4. Myymälä on avoinna arkipäivisin 9-16.

**Reijo Kurkela**  
**044 555 1043**

**Minna Heikkilä**  
**040 588 2320**

**Päivi Koppelmäki**  
**044 238 6453**