

**Riihimäen seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry****Jäsenkirje 4/26
elokuu 2026**

Kesä kallistuu taas syksyä kohden, mutta aurinkoa ja valoa vielä riittää, vaikka illat jo hämärtyvätkin. Nyt vain uusin voimin taas töihin ja tapaamisiin. Yhdistys on palkannut 100% palkkatuella Pia Örnbegin avustamaan avustusten hallinnoimisessa ja digipalveluiden kehittämisessä. Tämä on iso helpotus ja apu vastuushenkilöille.

Perinteinen kesäjuhla Inkilänhovin sisäpihalla ti 11.8. klo 13-15 käynnistää taas syyskauden. Ohjelmassa musiikkia, kahvia ja makkaranpaistoa sekä mukavaa seuraa yhdessä vertaisten kanssa.
Ilmoittautumiset Tuirelle su 9.8 mennessä p. 050 074 1626.

Yhdistyksen syysretki on torstaina 10.9. Silloin lähdemme kello 11.30 linja-autolla Hirsimäen S-marketin parkkipaikalta Lahteen ja siellä risteilylle Vesijärvelle ja kauniin Vääksyn kanavan kautta piipahdamme Päijänteellä. Laivalla syömme herkkuja laivakokin runsaasta noutopöydästä. Laivan kapteeni selostaa näkyviä maisemia. Paluu Riihimäelle noin kello 18.30. Retken hinta on 40 euroa. Sitovat ilmoittautumiset Tuirelle (050 074 1626) tai Reijolle (044 555 1043) 30.8 mennessä. Maksu yhdistyksen tilille (FI95 4108 0010 5453 85) syyskuun 5 päivään mennessä.

Nukarinkosken patikka keskiviikkona 19.8. klo 13–15
Lähde mukaan patikoimaan! Luvassa mukava tuokio retkeillen ja laavulla kahvitellen. Huom! Reitti ei ole esteetön!
Tapaamme parkkipaikalla osoitteessa Nukarintie 32, 05450 Nukari
Ilmoittautumiset 16.8. mennessä ja lisäinfoa:
paivi@hyvinkaanomaishoitajat.fi tai p.0442386453
HUOM! Säävaraus!

Voimavaratapaamiset Inkilänhovissa joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13.00-14.30. Syksyn tapaamiset: 1.9, 6.10, 3.11. ja 1.12. Yhdistyksen pikkujoulu ja 20v juhla 11.12 klo 17.00

NEUVONTAA

**Oika-pisteellä Riihimäen sairaalalla Muistiviikolla ke 23.9.
klo 9-11 ja Omaishoitoviikolla ke 25.11. klo 9-11**

MuistiOvet-valmennuksesta tietoa, taitoja ja tukea!

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

Valmennus on maksutonta ryhmätoimintaa, jossa käsitellään alustusten, keskustelun ja harjoitusten avulla keskeisiä omaishoitajuuteen liittyviä asioita. Kurssilla saat voimaa vertaistuesta, tietoa palveluista sekä vinkkejä hyvään vuorovaikutukseen muistisairaalle kanssa.

Kurssi sisältää 4 tapaamiskertaa perjantaisin 6.11., 13.11., 20.11. ja 27.11. klo 10.30-13.30 Seurakunnan neukkarissa Tempelikadulla 9A 3krs

Ilmoittautumiset 30.10. mennessä Minnalle.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen ja Omahämeen kanssa.

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

RIIHIMÄKI

Kuntosalivuoro Riihimäen Urheilutalolla jatkuu **21.8. alkaen** 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).

Syksyn keilaukset käynnistyvät 5.8.

Vesijumppa Riihimäen uimahallissa keskiviikkoisin 10.30 – 11.30. sisäänpääsymaksulla **2.9. alkaen**. 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: 15.9., 20.10., 17.11. ja 15.12.

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!

Syksyn tapaamiset käynnistyvät 20.8. alkaen.

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

Syksyn kahvilat: 26.8., 23.9., 28.10. ja 25.11.

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: 27.8., 24.9., 22.10., 19.11. ja 17.12.

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: 12.8., 9.9., 14.10., 11.11. ja 9.12

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: 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.

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.

Syksyn tapaamiset: 25.8., 22.9., 27.10., 24.11. ja 22.12.

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.

11.8. klo 13 Yhdistyksen pihajuhla Riihimäellä Inkilänhovissa

Syksyn tapaamiset:

- 8.9. Silja Muistiyhdistyksestä vieraanamme
- 13.10. Tutustuminen uuteen Eedilään
- 10.11. Vertaiskeskustelua
- 8.12. Pikkujoulut

ERITYISLAPSIPERHEILLE

Erityislasten kerho ja vanhempien kahvihetki!

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

Yhteiset vanhempien ja lasten kanssa:

keskiviikkoisin 9.9., 7.10, 4.11. klo 17.30-19.30.

2.12. pikkujoulut Sipiksellä klo 17-19

Mukana tutut seurakunnan lastenohjaajat Elina ja Tuija!

Vanhempien omat vertaistapaamiset:

keskiviikkoisin 26.8., 23.9., 21.10., 18.11. klo 17.30-19.30

Lisätietoja Sanna Snell p.046 889 0018

La 29.8. klo 10-14 EXTRA - Liikunta ja kulttuuritapahtuma erityisryhmille Riihimäen Urheilupuistossa ja Pohjolanrinteen koululla (Pohjolankatu 6)

Ohjelmassa mm. paikallisten seurojen esittelyä ja lajikokeiluja, tempurata, panssariajoneuvoajelua, Nalle-sairaala, Rytmirekka ja paljon muuta mukavaa! Musiikista vastaa DJ ALL JAM.

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton!

TULOSSA:

Ke 14.10. klo 18 koko perheen elokuvaesitys Kinosammossa Riihimäellä (yksityisnäytös, elokuva selviää myöhemmin)

Mukaan mahtuu, ei tarvitse ilmoittautua. Tilaisuus on maksuton.

Ma 23.11. klo 16.30-19.30 yksityisvuoro SuperPark Sveitsissä

Tapahtuma on maksuton koko perheen tapahtuma. Ilmoittautuminen viimeistään 16.11. Minnalle.

TYÖIKÄISILLE

Brunssi la 19.9. klo 11-13. Paikka ilmoitetaan lähempänä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen Päiville.

OMAIISOIVAN ILATKAHVILAT

Torstaisin klo 17–18.30

Kuuntelemme kahvin lomassa Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaarin, jonka jälkeen keskustelua aiheesta!

To 10.9. Avaimia omaishoitajan voimien palauttamiseen

Riihimäellä Antoinin talon juhlasalissa

To 1.10. Toivon säilyttäminen vaikeassa elämäntilanteessa

Hyvinkään toimistolla Onnensillassa

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.

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