

**Riihimäen Seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry**

**Jäsenkirje 7/23
joulukuu 2023**

Vuosi vaihtuu, mutta toiminta jatkuu entiseen tapaan. Tässä taas alkuvuoden tapahtumista. Ottakaa rohkeasti yhteyttä niin jaetaan kokemuksia ja tietoa. Hyvää ja toivottavasti rauhallista alkavaa vuotta itse kullekin.

Voimavaratapaamiset Inkilänhovissa käynnistyvät jälleen tiistaina 2.1.2024 klo 13.00.

To 1.2.2024 Museoretki Helsinkiin Ateneumiin

Wihuri rahasto tarjoaa tänäkin vuonna omaishoitajille ilmaisen pääsylipun, joka käy Kansallisgallerian museoihin Helsinkiin (Ateneumin taidemuseo, Nykytaiteen museo Kiasma sekä Sinebrychoffin taidemuseo, voimassa 29.2. saakka)

Lähde mukaan Ateneumiin OmaisOivan retkelle tai kysy vapaalippuja omaan käyttöön. Ilmoittautumiset ja lisätietoja 25.1. mennessä Minnalle tai Päiville.

Lähtö R-junalla: Hausjärvi 10:34, Riihimäeltä klo 10:55 junalla, Hyvinkäältä 11:02. Omakustanteinen ruokailu ja junamatka.

To 15.2. klo 18 SO IN LOVE –ystävänpäiväkonsertti Hyvinkääsalissa (Kauppatori 1)

SO IN LOVE -konsertti on kupliva kattaus romantiikkaa Wienin ja Broadwayn tunnelmissa. Konsertin ohjelma koostuu rakastetuimmista operetti- ja musikaalisävelmistä sekä kauneimmista serenadeista, tulisuutta unohtamatta.

Sopraano Anu Hälvä ja tenori Jyrki Anttila. Pianistina konsertissa toimii Maija Anttila

Hinta 45€ sis. lipun ja leivoskahvit. Kysy kimppakyytejä. Ilmoittautuminen 15.1.2024 mennessä Minnalle ja sen jälkeen vahvistat osallistumisesi suorittamalla maksu yhdistyksen tilille FI95 4108 0010 5453 85

RIIHIMÄKI

Kuntosali Riihimäen Urheilutalolla perjantaisin klo 10-11
(Reijo Kurkela 044 555 1043).

Keilaus (5 € kerta) Riihimäen Urheilutalolla jatkuu 3.1. alkaen joka toinen keskiviikko parittomat viikot klo 11-12 (Ville Suominen 040 530 6178).

Virtaa vertaisuudesta-ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi!
Temppelikadulla Riihimäellä tiistaina 16.1. alkaen klo 13-14.30

Äijäryhmä miesomaishoitajille Monarilla (Uudenmaankatu 1)
11.1. alkaen joka toinen torstai klo 10-12 (parilliset viikot), lisätietoja Minnalta. To 8.2. vieraana palveluohjaaja Laura Alonen Oma Hämeestä.

Omaisena edelleen – vertaisryhmä omaishoidon päättäneille
Keskiviikkoisin 31.1., 28.2., 27.3., 24.4. ja 29.5. klo 12-14.
Kahvittelua ja keskustelua mukavassa seurassa. Lisätietoja Reijalta p.040 647 7112. Ryhmää vetää Airi Puustinen. Huom! Tila vaihtunut nyt Riksulan isolle puolelle.

Piipahdus neuvontapiste muuttuu OmaisOiva kahvilaksi.
Kahvila Riksulan isolla puolella joka kuukauden viimeinen keskiviikko klo 12-14 alkaen 31.1. Tarjolla tietoa ja tukea omaishoidon asioissa.

OVET-OMAISHOITAJIEN VALMENNUSKURSSILTA 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.** Paikka tarkentuu vielä, siitä seuraavassa kirjeessä.. 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 Minnalle tai Päiville 2.4. mennessä.

ERITYISLAPSIPERHEILLE: (yli kuntarajojen)

Kerhotoimintaa erityislapsille, samanaikaisesti kahvihetki vanhemmille Riihimäellä Sipusaaren seurakuntakeskuksessa (Sipusaarentie 31) alkaen ma 15.1.2024. Kevään muut tapaamiset joka kuukauden toinen maanantai 12.2., 11.3., 8.4. ja 13.5. Lisätietoja Minnalta.

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! Jatkamme 9.1. Silloin diakoni Jaana Hapulahti on puhumassa teemalla "Muutos osana elämää". 13.2. mukana on fysioterapeutti Sami Koivisto. Lisätietoja Päiviltä.

Omaishoitajien **kuntosalivuorot jatkuvat Oitin kuntosalilla** Vaahteratie 6 keskiviikkona klo 13-14 ja **Ryttlän 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). Tammikuussa jatkamme 23.1., jolloin tutustuminen Tapailakodille Turenkiin. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Minnalle. Tapaamisiin voit tulla yhdessä hoidettavan kanssa.

LOPPI

Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi! Joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13 alkaen 6.2. Kevään tapaamiset 5.3., 2.4. ja 7.5. Voit tulla yhdessä hoidettavan kanssa, Kanta-Hämeen Muistiyhdistys järjestää heille samanaikaisesti ohjelmaa viereisessä tilassa. Ilmoittautumiset Minnalle 31.1. mennessä.

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

OmaisOiva kahvila ma 15.1.2024 klo 13-15 Kuntalassa Mielen hyvinvointi teemalla. Ilmoittautumiset 10.1. mennessä Minnalle.

OMAIISOIVAN 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 6.2. klo 17-18.30 (Riksula) Voimavaroja hyvään elämään

To 7.3. klo 17-18.30 (Hyvinkää) Parisuhde ja omaishoito

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

To 16.5. klo 17-18.30 (Hyvinkää) Toivo ja toiveikkaus

Ilmoittautumiset kahviloihin Päiville!

VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE

Ma 29.1. klo 16-18 Peli-ilta yhdistyksen toimistolla Hyvinkäällä (Kansankatu 10 B28) Tule testaamaan erilaisia lautapelejä ja kuulemaan vuoden 2024 vapaaehtoistoiminnasta. Ilmoittautuminen Päiville 24.1. mennessä.

LIITY WHATSAPP- RYHMÄÄN!

Jos et vielä ole mukana, ilmoittaudu Päiville! Joka kunnassa toimii oma whatsapp-ryhmänsä. Viestiliikenne tapahtuu klo 9-21 välillä. Päiviltä saa neuvoja mukaantulosta ja laitteiden käytöstä.

Seuraathan yhdistyksen ilmoittelua myös Aamupostin ja Viikkouutisten yhdistyspalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa, Instagramissa ja WhatsAppissa-ryhmässä!

Seurakunnan tapahtumista katso www.riihimaenseurakunta.fi

Reijo Kurkela
044 555 1043

Minna Heikkilä
040 588 2320

Päivi Koppelmäki
044 238 6453