

## Riihimäen seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

## Jäsenkirje 1/26 tammikuu 2026

Kirjoittelen tätä viestiä vuoden vaihtuessa. Joulukuu on ollut pimeä, kun ei ole lunta, Tuli mieleen se joululaulu, jossa sanottiin Vain Hetken kestää elämä ja sekin synkkä ja ikävä. Mutta nyt päivä taas pitenee ja mennään valoa kohti. Tässä kirjeessä on taas monia tapahtumia, joissa voi tavata toisia omaishoitajia. Se laulukin jatkui Hei, tonttu-ukot hyppikää, nyt on riemun raikkaihin aika! Nyt taas iloisin mielin toisten joukkoon. Yksin ei kannata jäädä arkea pohtimaan,

**Voimavaratapaamiset** Inkilänhovissa joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13.00-14.30. Tammikuun tapaaminen on kuitenkin tiistaina 13.1. Kevään muut tapaamiset 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5.

### **Museoretki Ateneumiin Perjantaina 30.1.**

Lähtö R-junalla:

Riihimäeltä klo 10.25, tapaaminen rautatieasemalla klo 10.15, jos haluat apua junalipun tilaamiseen.

Oitista lähtee juna Helsinkiin 9:34 (vaihto Riihimäellä), Helsingissä 10:59.

Paluu n. 15-16.

Omakustanteiset matkat ja ruokailu Ravintola Cavernassa n. klo 11.30 (Yliopistonkatu 5, 00100 HELSINKI)

Jenny ja Antti Wihurin säätiö tarjoaa vapaan pääsyn museoon.

Ilmoittautumiset 26.1. mennessä Päiville tai Minnalle.

Jos et pääse mukaan retkelle, museolippuja on jälleen jaossa omatoimikäyttöön (voimassa 1.3.2026 saakka, vapaalippu käy joko Ateneumin, Kiasmaan tai Sinebrychoffin taidemuseoon).

### **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 (Temppelikatu 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!

**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 7.1. alkaen. (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 20.1., 17.2., 17.3., 21.4., 19.5.

**Äijäryhmä miesomaishoitajille** joka toinen torstai klo 10-12 (parilliset viikot) Kotokartanosäätion Puistonkulmassa (Valtakatu 7-9) torstaina 8.1. alkaen. Minnan vetäjäparina Maria Harvio Kotokartanosäätioiltä. Lisätietoja Minnalta. Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat äijät!

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

Kevään tapaamiset:

28.1. Dreamcare hoitotarvike-esittely (ei myyntiä)

25.2. Vammaiskortti

25.3., 22.4., 27.5. aiheet vielä avoinna.

### **Omaisena edelleen ryhmään muutoksia**

Jatkossa ryhmä kokoontuu torstaisin 29.1., 26.2., 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!**

Vertaistapaaminen leskeksi jääneille omaistaan hoitaneille

Ke 11.2. klo 12.30-14 Antonin talolla

(pohditaan yhdessä, onko leskien omalle ryhmälle tarvetta)

## **HAUSJÄRVI**

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

Joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 12.30-14.00 seurakunnan kerhotilassa (Sykärintori 4). Kevään tapaamiset: 3.2., 10.3., 7.4. ja 5.5.

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). Mukaan voi tulla yhdessä hoidettavan kanssa. Lisätietoja Minnalta. Kevätkauden tapaamiset 27.1., 24.2., 24.3., 28.4., 26.5.

## **LOPPI**

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

Joka kuukauden toinen tiistai klo 12-13.30 Kuntalassa (Holvitie 4).  
Kevään tapaamiset: 13.1., 10.2., 10.3., 14.4., 12.5. Lisätietoja Minnalta!

**Kuntosali** Eedilässä on kaikkien käytettävissä, omia vuoroja ei toistaiseksi ole. Lisätietoja voi kysyä Eedilästä.

## **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:

25.2, 25.3, 22.4. ja 20.5. klo 17.30-19.30.

Mukana tutut seurakunnan lastenohjaajat Elina ja Tuija!

*Vanhempien omat vertaistapaamiset lisäksi:*

14.1., 28.1., 11.2., 11.3., 8.4. ja 6.5.

Lisätietoja Sanna Snell p. 046 889 0018

## **ENNAKKOTIETONA**

**Perheleiri Hirvijärven leirikeskuksessa la 23.5. klo 9-15**

## **VAPAAEHTOISTOIMIJOIDEN VIRKISTYS**

Maanantaina 16.2. klo 11-13 Yhdistyksen toimistolla Hyvinkäällä Vapaaehtoisten ryhmänvetäjien ja muiden vapaaehtoistoimijoiden toiminnallinen brunssi. Voit tulla myös uutena mukaan, jos vapaaehtoistyö kiinnostaa.

Ilmoittautumiset Päiville 13.2. mennessä.

## **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.

5.2. Riihimäellä Antoinin talon juhlasalissa:

***Miten rauhoitan itseäni ja toista vaikeiden tunteiden keskellä?***

12.3. Hyvinkäällä OmaisOivan toimistolla

***(aihe vielä avoin)***

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](http://www.riihimaenseurakunta.fi)

**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