

Riihimäen seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Jäsenkirje 5/25
lokakuu 2025

Syksy on taas tullut ja valoisa aika lyhenee. Pidetään silti mieli korkealla, tavataan toisia ihmisiä ja kuljetaan kohti valoa. Joulukin jo kurkkii kulman takana. Paljon on taas tapahtumia loppuvuoden aikana.

Voimavaratapaamiset Inkilänhovissa joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13.00-14.30. Syksyn tapaaminen vielä 4.11., jonka jälkeen on **yhdistyksen syyskokous** kello 14.00.

Pikkujoulut keskiviikkona 3.12. klo 17 Teatterihotelilla. Sitova ilmoittautuminen ja erityisruokavaliot 20.11 mennessä Tuirelle (050 0741626) tai Reijolle (044 5551043). Ohjelmallisen pikkujoulun hinta on 40 euroa / hlö.

Elokuvaesitys Varasteleva varpunen omaishoitajille ja vapaaehtoisille torstaina 20.11. klo 13 Kinosammossa (Suokatu 9). Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin. Ilmoittautumiset 14.11. Minnalle tai Päiville.

"Aurinkoisen Marseillen vanhat korttelit hehkuvat lämpimästi oikean elämän makuisessa tarinassa. Elokuva on hyvän mielen leffa ja siinä on onnellinen loppu."

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

Apuvälinemessuille Tampereelle

Apuvälinemessut tarjoa ainutlaatuisen tilaisuuden tutustua, kokeilla, vertailla ja oppia laajasti eri apuvälineistä, kuntoutuksen ja esteettömyyden ratkaisuksista. Ajankohtaista tietoa, kiinnostavia keskusteluja, näkökulmia ja hyviä käytänteitä tarjoilee tapahtuman ohjelma sekä ohessa järjestettävät seminaarit. Lähdemme reissuun perjantaina 7.11. Bussikuljetus ja lippu arviolta 40€. Kysy lisää Päiviltä. Järj. Hyvinkään Invalidit ry

Muutamia lippuja vielä jäljellä!

La 8.11. klo 14 Lauantain toivotut - Konsertti täynnä nostalgiaa
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.

Ke 12.11. klo 16-17.30 Iltakahvila Anton-talolla

Mielen hyvinvointi -teemaan liittyvää ohjelmaa sosionomiopiskelija Päivi Haasanen. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset Minnalle 10.11.

Neuvontaa Olka-pisteellä

Ke 26.11. klo 9-11 Omaishoitajaviikolla Omaisoivan infopiste Riihimäen sairaalan aulassa yhdessä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa.

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

RIIHIMÄKI

Kuntosali on jälleen käytössä ja yhdistyksen vuoro Riihimäen Urheilutalolla perjantaisin klo 10-11 (Reijo Kurkela 044 555 1043)..

Keilahalli on myös avautunut ja keilaus (5 € kerta) Riihimäen Urheilutalolla joka toinen keskiviikko klo 11-12 parilliset viikot. (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!
Temppelikadulla 9 A 3. krs. Riihimäellä klo 12.30-14. Syksyn tapaamiset vielä 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. Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat äijät!

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

Syksyn tapaamiset:

22.10. Arjen turvallisuus -teemasta kertomassa Eija Nurmi Riihimäen VPK:sta

26.11. Omaishoitoviikon kakkukahvit, päiväkotilapset esiintymässä.

Pikkujoulutapaaminen poikkeuksellisesti ke 10.12. yhdessä Omaisena edelleen ryhmän kanssa.

Omaisena edelleen ryhmä

joka kk:n 2. keskiviikko klo 12.30-14 Uno-salissa Antonin talolla

Syksyllä vielä tapaaminen 12.11. ja Pikkujoulutapaaminen ke 10.12.

HAUSJÄRVI

Virtaa vertaisuudesta -ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi!

Joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 12.30-14.00 seurakunnan kerhotilassa (Sykärintori 4). Syksyn tapaamiset: 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.

Ma 24.11. klo 13 Omaishoitoviikon brunssi

Ryttylän kirkon alakerrassa. Ilmoittautumiset Päiville 19.11. mennessä.

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 28.10., 25.11., 16.12.

Ti 25.11. klo 13 Omaishoitoviikon Brunssi

Tervakosken kirkolla Ilmoittautumiset Minnalle 20.11. mennessä.

LOPPI

Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi!

Joka kuukauden toinen tiistai klo 12-13.30 Kuntalassa (Holvitie 4). Syksyn tapaamiskerrat: 14.10., 11.11., 9.12. Lisätietoja Minnalta!

Pe 28.11. klo 11 Omaishoitajaviikon brunssi

Lopen seurakuntatoimiston nuorisotilassa Pilpalantie 3.
Ilmoittautumiset Minnalle 19.11. mennessä.

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: 13.10. leffailta Kinosammossa, 10.11. Tukea itsenäiseen elämään, Irene Piipponen Omahäme vampa ja 8.12. pikkujoulut.

Ma 13.10. klo 17 Kinosammossa

Riihimäellä maksuton koko perheen elokuvaesitys ”Paddington seikkailee”. Mukaan mahtuu, ei tarvitse ilmoittautua.

Ma 24.11. klo 16.30-19.30 yksityisvuoro Superpark Sveitsissä Hyvinkäällä (Härkävehmaankatu 4). Ilmoittautumiset Minnalle 20.11. mennessä.

VAPAAEHTOISTOIMIJOIDEN VIRKISTYS

OmaisOivan vapaaehtoistoimijoille (ryhmänohjaajat yms.)
torstaina 20.11. klo 11.15 lounas Riihimäen teatterihotellilla, jonka jälkeen elokuvaesitys Varasteleva varpunen klo 13 Kinosammossa (Suokatu 9). Ilmoittautumiset 17.11. 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 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”

OMAIISOIVAN TOIMISTOAIKA

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

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.

RIIHIMÄEN SEURAKUNTA www.riihimaenseurakunta.fi

Adventin ehtoolliskirkko 30.11. klo 13.00 Kappelikirkossa

Erityisesti kutsumme mukaan omaishoitajia ja heidän läheisiään laulamaan yhdessä Hoosiannaa ja nauttimaan messun jälkeen kirkkokahvit lämpiössä. Ehtoollinen on mahdollista saada myös eturiviin. Olet lämpimästi tervetullut!

Henkilökohtaista digiopastusta Kotokartanosäätiöltä

Henkilökohtaista digiopastusta on kirjaston monitoimisalissa ilman ajanvarausta maanantaisin klo 12.30-14.30 ja Puistonkulmassa keskiviikkoisin klo 13-14.30. Lisäksi Puistonkulmaan voit varata ennakkoon oman opastusaikasi numerosta **p.050-5122755**. Liikuntarajoitteen vuoksi voit saada digiopastuksen kotiin.

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

HYÖDYLLISTÄ TIETOA OMAHÄMEESTÄ

repäise ja ota talteen

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

Päivystysapu 116117

Päivystysapu on hyvinvointialueen järjestämä neuvontapalvelu, joka neuvoo äkillisissä terveysongelmissa 24/7. Terveystenhuollon ammattilaiset kertovat, vaatiiko tilanteesi käynnin päivystyksessä. Mikäli tilanteeseesi riittää itsehoito, saat luotettavat itsehoito-ohjeet kätevästi, vaikka kotisohvalle. Palvelu on maksuton ja käytössä kaikkialla Suomessa.

Kotisairaala

Kotisairaala tuo sairaalan palveluita kotiisi tai asumisyksikköösi. Voit saada kotisairaalan palveluita, jos hoitomenetelmät ja vointisi soveltuvat siihen. Hoidostasi vastaavat sairaanhoitajat ja lääkäri. Sinun tulee selviytyä kotona itsenäisesti tai läheisten, kotihoiton tai asumisyksikön tuella. Hoitoon pääset tarvittaessa lääkärin läheteellä.

Kotisairaalan liikkuva yksikkö GerBiili

Kotisairaalan ja ensihoidon liikkuvan yksikön GerBiilin tavoitteina on hoitaa asiakasta hänelle tutussa ympäristössä ja estää asiakkaiden tarpeetonta ajautumista päivystykseen ja osastoille.

GerBiilin palvelu on tarkoitettu ikääntyneiden ja vammaispalvelun asiakkaille asumispalveluissa ja kotihoitossa. Asiakasta hoitava ammattilainen (esim. hätäkeskuksen päivystäjä) on yhteydessä GerBiiliin, kun hänelle herää huoli asiakkaan tilasta tai hän tarvitsee tukea terveydenhuoltoon liittyvissä kysymyksissä.

Palliatiivinen hoito

Palliatiivinen hoito on tarkoitettu parantumattomaan, etenevään sairauteen sairastuneille. Hoito on kokonaisvaltaista hoitoa, jossa tavoitellaan mahdollisimman hyvää elämän loppuvaihetta. Saat ammattilaiselta tukea, neuvoja ja tilanteesi edellyttämää hoitoa. Keskeistä on kivun ja muiden oireiden lievitys ja myös henkisiin, sosiaalisiin ja hengellisiin /elämänkatsomuksellisiin asioihin paneutuminen. Palliatiivisen hoidon viimeinen vaihe on *saattohoito*, joka ajoittuu viimeisille elinviikoille tai päiville. Läheillesi tarjotaan myös tukea sinun rinnallasi. Palliatiivinen hoito voi toteutua kotonasi, sairaalassa tai palliatiivisessa hoitoyksikössä lääkärin läheteellä.