

**Riihimäen Seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry**

**Jäsenkirje 4/23
heinäkuu 2023**

Yhdistyksen uudet kotisivut on avattu! Käy tutustumassa:
<https://www.riihimaenomaishoitajat.fi/>

Jos haluat jäsenkirjeen jatkossa sähköisesti, ilmoita sähköpostiosoitteesi toimiston osoitteeseen:
toimisto.riihimaenomaishoitajat@gmail.com

Minna ja Päivi lomailevat heinäkuun, ilmoittautumisia tapahtumiin voi toimittaa sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Syyskausi avataan **Inkilänhovin pihajuhlan** merkeissä tiistaina 15.8 klo 13.00. Tarjolla musiikkia, kahvia ja makkaranpaistoa

RIIHIMÄKI

Syyskuun voimavaratapaaminen Inkilänhovissa tiistaina 5.9. klo 13.00.

Omaishoitajien kimppakävelyt tiistaisin klo 10 jatkossa itseohjautuvasti. Lähtö Kirkkopuiston seurakuntakodin parkkipaikalta. Tule mukaan iloiseen leppoisan tahdin joukkoon!

Vesijumppa toistaiseksi tauolla uimahallin remontin vuoksi.

Kuntosali Riihimäen Urheilutalolla perjantaisin 18.8 alkaen klo 10-11. (Reijo Kurkela 044 555 1043).

Iltasali Kuntokulmassa torstaisin klo 17-18 Kotokartanosäätien Kuntokulma (Maantie 16-18). 10-kerran kortti maksaa 35 €. Lisätietoja ja apua ohjaukseen Niina Uusikartano 050 308 4014.

Keilaus (5 € kerta) Riihimäen Urheilutalolla joka toinen keskiviikko 2.8. alkaen. (Ville Suominen 040 530 6178).

Virtaa vertaisuudesta-ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi! jatkuu Tempelikadulla Riihimäellä tiistaina klo 13-14.30. Syksyn tapaamiset 19.9., 17.10. ja 21.11.

Äijäryhmä miesomaishoitajille Monarilla (Uudenmaankatu 1) joka toinen torstai klo 10-12 (parilliset viikot) käynnistyy taas 10.8. Lisätietoja Minnalta.

Piipahdus neuvontapiste Riksulassa maanantaisin 28.8., 25.9., 30.10. ja 27.11. klo 10-12. Tietoa ja tukea omaishoidon asioissa.

OmaisOivan syyskausi polkaistaan käyntiin **elotreffien** merkeissä **tiistaina 8.8. klo 13** Tervakoskella Napialan Koulumuseolla (Melkkolantie 242). Ohjelmassa museovierailun lisäksi oppitunti Kokemäenjoen vesistöistä sekä kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset 1.8. mennessä Minnalle tai Päiville. Tervetuloa mukaan kaikista alueemme kunnista!

Elotreffit myös **keskiviikkona 23.8. klo 13** Kaukasten kylällä Hyvinkäällä. Tapaaminen Kaukasten juhlatalon parkkipaikalla osoitteessa Jokipadontie 6, 05510 Hyvinkää. Kävelemme Kaukasten luontopolun (n. 1,3 km), jonka jälkeen peräkonttikahvit. Ilmoittautumiset viimeistään maanantaina 21.8. Päiville.

Riksulassa on edelleen monipuolista, avointa kaupungin toimintaa kaikille. Käy hakemassa kuukausiohjelma tai katso netistä:

<https://www.riihimäki.fi/ela-ja-voi-hyvin/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaantuvien-palvelut/aktiivisuutta-arkeen/riksula/>

Muistathan, että Senioripuistoilut jatkuvat vielä koko elokuun. Katso myös, mitä muuta Kotokartanosäätiö tarjoaa:
<https://www.kotokartanosaatio.fi/tulevat-tapahtumat/>

ERITYISLAPSIPERHEILLE:

Kerhotoimintaa erityislapsille, samanaikaisesti kahvihetki vanhemmille Riihimäellä Sipusaaren seurakuntakeskuksessa (Sipusaarentie 31). Syksyn tapaamiset: 11.9., 9.10., 13.11. ja 11.12. (pikkujoulut) klo 17-18.30. Lisätietoja Minnalta.

PERHELEIRI HIRVIJÄRVEN LEIRIKESKUKSESSA 11.-12.8.
(Hirvijärventie 760, 11710 Riihimäki)

Leiri käynnistyy perjantaina 11.8. klo 17 päivällisellä (majoittumaan

pääsee klo 16 alkaen) ja päättyy lauantaina 12.8. klo 12 tarjottavaan lounaaseen. Ohjelmassa on uimista ja saunomista sekä ulkoilua, peliä ja leikkiä - unohtamatta makkaran paistoa, hyvää ruokaa ja vertaisseuraa! Hinta 20 € aikuiset, 10 € lapset. Osallistua voi myös pelkästään päiväohjelmaan. Leiri edellyttää vanhemman läsnäoloa koko leirin ajan. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Minnalle 1.8. mennessä.

EXTRA-päivä 9.9. klo 10-14 Riihimäen Urheilutalolla

Liikunnallinen puuhapäivä tarjoaa touhua ja iloa erityislapsiperheille! Ohjelmassa temppurataa, pomppulinnaa, keppihevostelua, järjestöjen toiminnallisia pisteitä, Panssariprikaatin telaketjuajoneuvoajelua ja paljon muuta! Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton ja siihen voi osallistua yli kuntarajojen! Lisätietoja Minnalta.

HAUSJÄRVI

Syksyn toimintaa käynnistellään **ti 22.8. klo 15 kesäkahvilalla Rytylän Kyläkirjastolla** yhteistyössä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa. Ohjelmassa musiikkia, pelejä ja makkaran paistoa sekä kahvittelua! Tervetuloa mukaan yli kuntarajojen! Ilmoittautumiset Päiville tai Minnalle!

Virtaa vertaisuudesta-ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi! Kerran kuussa tiistaisin klo 13-14.30 seurakunnan kerhotilassa (Sykärintori 4). Uudet omaishoitajat ovat tervetulleita mukaan! Syksyn tapaamiset 12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12. Lisätietoja Päiviltä.

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

OVET-OMAISHOITAJIEN VALMENNUSKURSSILTA tietoa, taitoja ja tukea!

Valmennuskurssi on tarkoitettu omaistaan tai läheistään hoitaville tai omaishoitajaksi aikoville. Kurssi toteutetaan neljänä tapaamiskertana: maanantaisin 18.9., 25.9., 2.10. ja 9.10. klo 12-15 Oitin seurakuntakeskuksen alakerrassa. Kurssista on osa kunnan

lakisääteistä valmennusta.

Kurssilla saat voimaa vertaistuesta sekä tietoa palveluista ja hoivatyön perusteista. Se on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Omahämeen ja Hausjärven kunnan ja seurakunnan kanssa. Ilmoittautumiset 11.9. mennessä Päiville.

TERVAKOSKI

Virtaa vertaisuudesta ryhmä tiistaisin klo 13 Seurakunnan kerhotilassa (Kirkkotie 1, yläkerta).

Syksyn tapaamiset 22.8., 26.9., 24.10., 28.11. Tapaamisiin voit tulla yhdessä hoidettavan kanssa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Minnalle.

LOPPI

OmaisOivan elotreffit Lopen Uimarannalla ma 4.9. klo 13.30.

Luvassa makkaranpaistoa ja kahvittelua sekä rupattelua mukavassa vertaisseurassa! Ilmoittautumiset Minnalle tai Päiville 31.8. mennessä.

Vertaisryhmä omaishoitajana toimiville kokoontuu Kuntalassa Lisätietoja Annelta p. 050 3627 251 tai Annikalta p. 040 6656 054.

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

Ti 3.10. klo 13-15 Lopen Kuntalassa Mitä tiedät omaishoidosta – Ensitetoa uusille ja aloitteleville omaishoitajille sekä omaishoidosta kiinnostuneille.

OMAIISOIVAN TOIMISTOAIKA

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

ILTAKAHVILAT

OmaisOivan teemalliset iltakahvilat vuorotellen Riksulassa ja Hyvinkään toimistolla (Kansankatu 10 B 28) torstaisin klo 17-18.30. Kahvilassa kuuntelemme alustuksena Omaishoitajaliiton noin tunnin kestävästä hyvinvointiwebinaarista, jonka jälkeen keskustelua aiheesta. Ke 6.9. (Hyvinkää) Psykologinen joustavuus hyvinvoinnin tukena

To 19.10. (Riksula) Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa
To 9.11. (Hyvinkää) Turvallisuus läheisissä ihmissuhteissa
To 7.12. (Riksula) Aihe ilm. myöhemmin
Ilmoittautumiset Päiville!

WHATSAPP- RYHMÄT

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!

Seurakunta tiedottaa:

Reijo Kurkela
044 555 1043

Minna Heikkilä
040 588 2320

Päivi Koppelmäki
044 238 6453