

**Riihimäen seudun  
Omaishoitajat ja Läheiset ry**

**Jäsenkirje 3/26  
toukokuu 2026**

Kevät on viikkotolkulla edellä normaalista. Pihallani koivu on jo hiirenkorvilla, mutta yöllä voi olla pakkasta ja viikonlopuksi luvataan räntäsadetta. Kyllä se kesä kuitenkin aivan kohta on käsillä.

**Voimavaratapaamiset** Inkilänhovissa joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13.00-14.30. Kevään viimeinen tapaaminen vielä 5.5. siman ja munkkien merkeissä.

**Syyskausi** alkaa taas Inkilänhovin pihajuhlalla 11.8. kello 13.00. Tästä tarkemmin seuraavassa kirjeessä elokuun alussa,

**Kevätretki** on tiistaina 2.6. Helsinkiin uudistettuun kasvitieteelliseen puutarhaan. Lähdemme kello 10.30 linja-autolla Hirsimäen S-marketin parkkipaikalta. Perillä on opastettu kierros kasvihuoneisiin ja sen jälkeen omatoimisesti kukkivaan puistoalueeseen. Puutarhan kahvila on avoinna. Kello 13.00 siirrymme autolla ravintola Cavernaan, jossa syömme buffetpöydästä. Riihimäellä olemme noin kello 16.00.

**Retken hinta on 35 euroa. Sitovat ilmoittautumiset 25.5. mennessä Tuirelle (050 074 1626) tai Reijolle (044 555 1043)**

## **PE 8.5. ROLLAATTORIMARSSI**

Viime vuonna ensimmäistä kertaa järjestetty rollaattorimarssi on iloinen ja yhteisöllinen mielenilmaus, jossa ikä saa näkyä ja kuulua. Lähtö marssille **Hämeenaukiolta klo 14** päättyen Granitin aukiolle. Marssin päätepisteessä luvassa ohjelmaa, puheita, musiikkia ja kahvitarjoilu. Tervetulleita ovat kaikenikäiset ja kaiken kuntoiset, rollaattorilla tai ilman.

Kokoonnutaan Hämeenaukiolle klo 13.45. Yhdistykseltä saatavilla vaaleansiniset omaishoitoaiheiset liivit ja valmiit banderollit marssilaisille, voit myös tuoda omat kyltit ja muuta rekvisiittaa. Lisätietoja Minnalta. Ei tarvitse etukäteen ilmoittautua.

## **NUKARINKOSKEN PATIKKA**

Yhteinen patikkaretki Hyvinkään omaishoitajien kanssa.

**Keskiviikkona 17.6. klo 13** lähtö Nukarin urheilukentän parkkipaikalta (Nukarintie 32, 05450 Nukari)

Kävelemme 2,9 km pitkän luontopolkureitin (ei ole esteetön), jonka jälkeen makkaran paistoa ja kahvit laavulla. Huom.! Säävaraus. Lisätietoja ja ilmoittautuminen viimeistään 15.6. Päiville.

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

## **RIIHIMÄKI**

**Kuntosalivuoro** Riihimäen Urheilutalolla perjantaisin klo 10-11 toukokuun loppuun saakka (Reijo Kurkela 044 555 1043).

**Keilaus** (5 € kerta) Riihimäen Urheilutalolla joka toinen keskiviikko klo 11-12 parilliset viikot. (Ville Suominen 040 530 6178).  
Kevään viimeinen keilaus 27.5., jatkamme taas 5.8. alkaen.

**Vesijumppa** 27.5 saakka 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 kevään viimeiseen tapaamiseen tiistaina **19.5. Tapiolan majan laavulla (Hiihtomajantie 105) klo 13-15. Luvassa makkaranpaistoa, kahvit, kisalua ja visailua.** Mahdollisuus kiertää Hatlamminsuon luontopolku. Ilmoittautumiset Päiville 18.5 mennessä. Ryhmä jatkuu syyskuussa, tarkempaa tietoa elokuun kirjeessä. **Retkelle ja tapaamisiin voi osallistua myös muista kunnista!**

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

Äijäryhmän kevätkauden päätös: **To 28.5. retki Hyvinkäälle Rautatiemuseoon** Hyvinkäänkatu 9, kimpakkyydeillä. Lähtö klo 9.30 Puistonkulmalta. Museovierailun jälkeen omakustanteinen lounas ravintola Obelixissa Hyvinkäällä Uudenmaankatu 4-6. Paluu noin klo 14. Elokuussa jatkamme 20.8. alkaen.

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

Kevään viimeinen kahvila: 27.5. Hyvinvointisi tueksi, Omahämeen Ikä iloiten hankkeesta Annaliisa ja Christa antavat vinkkejä hyvään ikääntymiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

### **Omaisena edelleen ryhmä**

kokoontuu vielä torstaina 21.5. klo 10-12 Kotokartanosäätien tiloissa Hämeenkulmassa (yhdistetty Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen ryhmän kanssa)

*Ryhmä on tarkoitettu omaistaan hoitaneille, joiden läheinen on siirtynyt pitkäaikaishoivaan.*

Syksyn ensimmäinen tapaaminen to 27.8. klo 10.

### **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.

Keväällä vielä 13.5., elokuussa jatketaan 12.8.

Kahvin lomassa keskustelua yksin jäämiseen ja suruun liittyvistä kokemuksista, ajatuksista ja tunteista. Vertaisohjaajana Airi Puustinen. Lisätietoja Minnalta.

### **HAUSJÄRVI**

**Virtaa vertaisuudesta -ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi!** Joka kk:n ensimmäinen tiistai klo 12.30-14 Oitin seurakunnan kerhotilassa (Sykärintori 4).

**Huom! Kevään viimeinen tapaaminen:** tiistaina 12.5. klo 13-15 Valkijärven leirikeskuksessa (Tulikalliontie 80, 12100 Oitti). Kahvia ja makkaraa sekä mukavaa ohjelmaa! Mukana liikuntasihteeri Jari Kovanen. Ilmoittaudu Päiville ja Minnalle. Ryhmä jatkuu syksyllä 1.9. alkaen.

## Omaishoitajien **kuntosalivuorot**

- **Oitin kuntosalilla** Vaahteratie 6 keskiviikkona klo 13-14
- **Ryttylän kuntosalilla** Kylätalolla keskiviikkoisin klo 15-16.

Lisätietoja molemmista vuoroista 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 tapaaminen vielä 26.5. ka syksyllä jatkamme 25.8. alkaen.

### **Ti 12.5. retki Hausjärvelle Valkijärven leirikeskukseen.**

Seudullinen retki ja myös tervakoskelaiset lämpimästi tervetulleita mukaan! Kts. lisätietoja HAUSJÄRVI -kohdasta.

## **LOPPI**

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

Joka kuukauden toinen tiistai klo 12-13.30 Kuntalassa (Holvitie 4). Kevään viimeinen tapaaminen yhdistetty Hausjärven ryhmän kanssa ti 12.5. klo 13-15 kevätretki Hausjärvelle Valkijärven leirikeskukseen. Kts. lisätietoja HAUSJÄRVI -kohdasta.

Syksyllä jatkamme 11.8. alkaen uusissa tiloissa kunnantalolla "Kopassa". Lisätietoja elokuun kirjeessä.

## **ERITYISLAPSIPERHEILLE**

### **Erityislasten kerho ja vanhempien kahvihetki!**

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

Kevään yhteinen tapaaminen vanhempien ja lasten kanssa:  
vielä 20.5. klo 17.30-19.30.

Mukana tutut seurakunnan lastenohjaajat Elina ja Tuija!  
*Vanhempien oma vertaistapaaminen vielä 6.5.!*  
Lisätietoja Sanna Snell p. 046 889 0018

### **Yksityisvuoro SuperPark Sveitsissä**

Maanantaina 11.5. klo 16.30–19.30 Tapahtuma on maksuton koko perheen tapahtuma. Ilmoittautuminen viimeistään 4.5. Minnalle.

### **La 23.5. klo 9-15 Perheleiri erityistä tukea tarvitseville lapsille ja heidän perheilleen Hirvijärven leirikeskuksessa**

(Hirvijärventie 760, 11710 Riihimäki)

Ohjelmassa on askartelua, ulkoilua, peliä ja leikkiä sekä uimista ja saunomista. Vanhemmille oma keskustelutuokio kokemusasiantuntijan alustuksella.

- Leirimaksu 10€/hlö (alle 3v sekä henkilökohtainen avustaja maksutta) maksetaan ennakoon leirivahvistuksen yhteydessä.
- Leiri edellyttää vanhemman läsnäoloa koko leirin ajan.

Haku leirille tapahtuu alla olevan linkin kautta 15.-30.4. välisenä aikana: <https://www.mvs.fi/srk/riihimaki/url/1047gDdBQt>

Leirille mukaan valituille ilmoitetaan viikolla 19.

VOIT KYSYÄ VIELÄ PERUUTUSPAIKKOJA! Lisätietoja Minnalta!

## **TYÖIKÄISILLE**

Vertaisryhmä Keskiviikkona 13.5. klo 17–18.30 yhdistyksen toimistolla Hyvinkäällä (Kankurinkatu 4-6)

- Syksyn 2026 ensimmäinen tapaaminen on vielä avoinna.

Vetäjänä toimii Hanna ja Kikka. Lisätietoja ja ilmoittautuminen Päiville.

## **VAPAAEHTOISILLE**

### **Vapaaehtoisten virkistyselokuvailta**

**Keskiviikkona 6.5. klo 17.30** alkaen Hyvinkään Kaupungintalolla (Kankurinkatu 4–6, ovet C1 tai C5)

Tervetuloa jo klo 17 rupattelemaan ja viettämään aikaa yhdessä.

Tarjolla hodareita ja herkkuja!

Lisätietoja elokuvasta: <https://www.hyvinkaa.fi/meidanhyvinkaa>  
Ilmoittautumiset viimeistään 29.4. Päiville.

## **Vapaaehtoisten virkistyspäivä**

**Lauantaina 6.6. klo 10 Vanhankylän kartanolla** (Tuulimyllyntie 24, 04400 Järvenpää)

Lisätietoja lähempänä tapahtumaa. Ilmoittautumiset viimeistään 29.5. Päiville

Järj. yhteistyössä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n kanssa.

*Yhdistys ei toimisi ilman vapaaehtoistekijöitä, jotka työskentelevät yhdistyksen erilaisissa tehtävissä, kuten ryhmien vetäjinä tai kahvilavuoron mahdollistajina. Kiitokset heille tästä arvokkaasta työstä! Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistyö, ota rohkeasti yhteyttä Päiviin tai Minnaan! Sinun ei tarvitse ostata valmiiksi kaikkea, sillä vapaaehtoiset perehdytetään tehtäviinsä ja he saavat tukea ja ohjausta yhdistykseltä.*

## **OMAIISOIVAN ILTAKAHVILAT**

Kerran kuussa torstaisin klo 17-18.30

Kuuntelemme kahvin lomassa Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaarin, jonka jälkeen keskustelua aiheesta!

Ilmoittautumiset viim. edellisenä päivänä Minnalle tai Päiville.

7.5. Riihimäellä Antonin talon juhlasalissa:

### ***Merkityksellisuuden äärellä – mielen taitoja omaishoitajien hyvinvointiin***

Mielen taitojen avulla ihminen tunnistaa, luo ja ylläpitää elämänsä ja toimintansa merkityksellisyyttä. Merkityksen lähteitä voivat olla esimerkiksi arvot ja kyky nähdä mahdollisuuksia tulevaisuudessa.

Omannäköiset valinnat vahvistavat mielen hyvinvointia.

Asiantuntijana psykologian tohtori ja sairaanhoitaja, MIELI Suomen Mielenterveys ry:n johtava asiantuntija Sirkkaliisa Heimonen.

## **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 täyttämässä.

Ota rohkeasti yhteyttä Minnan tai Päiviin, niin kerromme lisää toiminnastamme!

### **RIIHIMÄEN SEURAKUNTA [www.riihimaenseurakunta.fi](http://www.riihimaenseurakunta.fi)**

**Ke 20.5. klo 10-14.30 Retki muistisairaille ja heidän läheisilleen Hirvijärvellä**

Ilmoittautuminen 4.5. mennessä p.019 7481 (ma-pe 9-13)

Hinta 8€ Riihimäen seurakuntaan kuuluvita, muilta 12€

Lisätietoja Heini p.050 3237 963.

**TO 28.5. klo 9.30-15 Omaishoitajien seutukunnallinen retkipäivä Rantalahden seurakuntakeskuksessa Janakkalassa.**

Päivän hinta 10€. Ilmoittautuminen 21.5. mennessä oman seurakunnan diakonille.

**Liity omaishoitajien whatsapp-ryhmään. Kysy ohjeet Päiviltä.**

Jos haluat kirjeen jatkossa sähköpostiin, niin lähetä viesti 'sähköpostikirje' osoitteeseen **toimisto.riihimaenomaisohitajat@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).

## **Päivystysapu puhelin 116117**

Päivystysapu neuvoo äkillisissä terveysongelmissa 24/7. Terveystenhuollon ammattilaiset kertovat, vaatiiko tilanteesi käynnin päivystyksessä.

**Terveysasemien kiireetön Ensilinja**, Riihimäen seutu puh 036 296 628  
Kiireettömän hoidon ensilinjasta saat neuvontaa ja ohjausta terveysasioihin, jotka eivät vaadi hoitoa kolmen vuorokauden sisällä. Ohjaamme sinut lääkärille tai sairaanhoitajalle. Jos emme vastaa heti, soitamme sinulle takaisin saman päivän aikana.

Normaalit aukioloajat Maanantai - Perjantai 10:00 – 14:00

**Terveysasemien tiiminumerot, Riihimäen seutu** on tarkoitettu asiakkaille, joilla on jatkuva hoitosuhde terveysasemaan ja joille on nimetty omalääkäri ja omahoitaja. Käytössä on takaisinsoittopalvelu. Takaisinsoittopalvelu avoinna Maanantai - Perjantai 08:00 – 14:00

## **Tiimi 1: puhelin 036 296 615**

Haapahuhta, Harjukylä, Hirsimäki, Ihantola, Ilomäki, Juppala, Kirjaus, Kumela, Lemmenmäki, Loppi, Mattila, Otsola, Petsamo, Riihiviita, Riutta, Ryttylä, Sammalisto, Siirtola, Sipusaari, Suojala, Uramo

## **Tiimi 2: puhelin 036 296 616**

Arolampi, Hausjärven kirkonkylä, Hikiä, Hämeenaukion ympäristö keskustassa, Koivistonmäki, Korttionmäki, Kuru, Lavinto, Maitoinen, Metsäkulma, Mommila, Monni, Nyry, Oitti, Paalijärvi, Parooninmäki, Patastenmäki, Peltokylä, Peltosaari, Pohjankorpi, Puujaa, Räätykänmäki, Selänoja, Silakkamäki, Taipale, Tienhaara, Turkhauta, Uhkola, Vasikkahaka ja Vahteristo.

## **Kuntoutuksen Ensilinja 036 296 680**

## **Apuvälinekeskuksen palvelunumero 036 293 227**

## **Hoitotarvikejakelun palvelunumero 036 296 230**