

**Riihimäen seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry**

**Jäsenkirje 2/25
maaliskuu 2025**

Talven selkä on taittunut ja kevättä kohden mennään. Omahämeen tarjoamat palvelut omaishoitajille ovat muutoksen alla. Osalla sopimukset uusitaan ja palveluita siirretään osin etäyhteyksiin. Olkaa huolien ja epätietoisuuden vaivatessa yhteydessä Minnaan ja Päiviin, niin katsotaan missä mennään.

VOIMAVARATAPAAMISET Inkilänhovissa joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13.00-14.30. Kevään tapaamiset vielä, 1.4. ja 6.5. Yhdistyksen kevätkokous on 1.4 heti voimavaratapaamisen jälkeen kello 14.00.

OmaisOivan 10v juhla toukokuussa Hyvinkään kaupungintalolla, mutta siitä tarkemmin seuraavassa kirjeessä.

Yhdistyksen kesäretki on kesäkuun kolmas päivä. Siitäkin tarkemmat tiedot seuraavassa kirjeessä.

KAATUMISTAPATURMIEN EHKÄISY -KURSSI omaishoitajille ja vapaaehtoisille joka toinen torstai 27.3, 10.4 ja 24.4 klo 10-11.30 Kotokartanosäätiön Seniorikulmassa, Hämeenkatu 9-15, tila 8.

Kaatumiset ovat merkittävin ikääntyneiden vammojen aiheuttaja. Toiminnallisella kurssilla käydään läpi erilaisia käytännön tapoja ehkäistä kaatumisia ja niiden aiheuttamia vammoja. Ryhmässä harjoitellaan myös tuoilta ja lattialta ylösnousemista, sekä avustamista. Kurssin ohjaajana Niina Uusikartano Kotokartanosäätiöltä. Kurssi on maksuton.

Ilmoittautumiset Minnalle 13.3. mennessä.

ESTEETÖN PATIKKARETKI

Ti 29.4. klo 13-15 Kohteena Lopen Luutaharjun esteetön samo-reitti (luutasuo 243, Loppi) lisäohjeet saapumiselle

<https://www.loppi.fi/hyvinvointi-ja-vapaa-aika/ulkoilureitit-ja-luontokohteet/retkeilyreitit/luutaharjun-reitit/>

Saapuminen paikalla omilla kyydeillä. Kävelemme n. 1km mittaisen esteettömän polun ja juomme kahvit ja paistamme makkarat esteettömällä nuotiopaikalla. Ilmoittaudu 24.4. mennessä Minnalle!

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

RIIHIMÄKI

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

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

Virtaa vertaisuudesta-ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi! Tempelikadulla Riihimäellä joka kuukauden kolmas tiistai klo 12.30-14. Kevään tapaamiset vielä 18.3., 5.4. ja 20.5.

Äijäryhmä miesomaishoitajille joka toinen torstai klo 10-12 (parilliset viikot) **Kotokartanosäätien Puistonkulmassa (Valtakatu 7-9)** Minnan vetäjäparina Maria Harvio Kotokartanosäätöltä. Lisätietoja Minnalta.

Piipahdus ja Omaisena edelleen -ryhmä

Jatkavat uudessa Antonin-järjestötalossa samanaikaisesti joka kuukauden neljäs keskiviikko klo 12-13.30.

Kevään tapaamiset vielä 26.3., 23.4. ja 28.5.

Omaisena edelleen ryhmä on tarkoitettu heille, joiden omaishoitotilanne on päätynyt joko läheisen pois nukkumiseen tai siirtymiseen pitkäaikaishoivaan. Mukaan mahtuu uusia, tervetuloa! Omaisena edelleen ryhmää vetää Airi Puustinen p.0400 732 444.

Piipahdus Omaisoiva-kahvila on tarkoitettu omaishoitajille sekä läheisille tai aiheesta kiinnostuneille. Kaikille avoimeen kahvilaan voi tulla myös yhdessä hoidettavan kanssa.

26.3. vieraana Satu Loippo sosiaaliasiavastaava Omahämeestä
23.4. Iloa ja ystävyyttä teema

HAUSJÄRVI

Virtaa vertaisuudesta -ryhmä Sinulle, joka hoidat läheistäsi!

Joka kuukauden **ensimmäinen** tiistai klo 12.30-14.00 seurakunnan kerhotilassa (Sykärintori 4).

Kevään tapaamiset vielä 4.3., 1.4. ja 6.5. Lisätietoja Päiviltä.

Ti 6.5. klo 13-15 retki Valkijärven leirikeskukseen, luvassa ulkoilua ja makkaranpaistoa, mukana liikuntasihteeri Jari. Mahdollisuus maksuttomaan kehonkoostumusmittaukseen, ota mukaan lukulasit. Ilmoittautumiset Päiville 30.4. mennessä.

Omaishoitajien **kuntosalivuorot jatkuvat Oitin kuntosalilla** Vaahteratie 6 keskiviikkona klo 13-14 ja **Ryttylän 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). **Tapaamiset keväällä vielä 25.3., 22.4. ja 27.5. klo 13-14.30.** Mukaan voi tulla yhdessä hoidettavan kanssa. Lisätietoja Minnalta.

25.3. tapaaminen on yhteinen Ovet-valmennuskurssilaisten kanssa, mukana palveluohjaaja Johanna Jaakonsaari-Kilponen Omahämeestä kertomassa omaishoidon tuesta ja palveluista.

LOPPI

Virtaa vertaisuudesta ryhmä – Sinulle, joka hoidat läheistäsi! Joka kuukauden **toinen** tiistai **klo 12-13.30** Kuntalassa (Holvitie 4).

Kevään tapaamiset vielä **11.3., 8.4. ja 13.5.**

Voit tulla yhdessä hoidettavan kanssa, Kanta-Hämeen Muistiyhdistys järjestää heille samanaikaisesti ohjelmaa viereisessä tilassa. Lisätietoja Minnalta!

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) Kevään tapaamiset vielä 10.3.,14.4. ja 12.5. Lisätietoja Minnalta. 14.4. Suunnistuskokeilua Urheilutalolla (esteetön) Evästarjoilu!

PERHELEIRIPÄIVÄ HIRVIJÄRVELLÄ

Lauantaina 26.4. klo 9-15

Ohjelma:

klo 9 aamiainen ja lipunnosto

klo 10-> ulkoilua ja pelejä (sään mukaan)

klo 11.30 lounas

klo 12-> saunomista, uimista, ulkopelejä (sään mukaan)

klo 14.30 päiväkahvi

Lipun lasku ja leiripäivän päätös

Lisätiedot ja ilmoittautumiset (erityisruokavalioiden kera)

14.4.2025 mennessä Minnalle

SUPERPARK SVEITSI HYVINKÄÄ

Privaattivuoro erityislapsiperheille 17.3. klo 16.30-19.30.

Ilmoittautuminen 13.3. Päiville.

TYÖIKÄISILLE OMAISHOITAJILLE

Vertaisryhmä työkäisille omaishoitajille tai läheisestään huolehtiville maanantaisin klo 17-18.30 31.3., 28.4. ja 26.5. **OmaisOivan toimistolla Hyvinkäällä, Kankurinkatu 4-6 A7, 2.kerros.** Ilmoittautumiset Päiville.

ILTAKAHVILAT

Katsotaan ja kuunnellaan verkon kautta Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaari ja keskustelua aiheesta. Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset Minnalle.

Maanantaina 17.3. klo 13-14.30 Kielletyt vai sallitut tunteet?

Hyvinkäällä OmaisOivan toimistolla Villatehtaalla (Kankurinkatu 4-6 A7 2.krs.) Puhujana lasten kouluttajapsykoterapeutti Pauliina Manninen

Tiistaina 8.4. klo 17-18.30 Myönteisyyden voima Riihimäellä Antontalolla Hildassa. Puhujana sosiaalipsykologi, psykoterapeutti, tietokirjailija Krisse Lipponen

KEVÄTKAUDEN HYVINVOINTIWEBINAARIT MYÖS VERKOSSA

Torstaina 6.3. klo 17–18 Kielletyt vai sallitut tunteet?

Puhujana lasten kouluttajapsykoterapeutti Pauliina Manninen

Tiistaina 8.4. klo 17–18 Myönteisyyden voima Puhujana sosiaalipsykologi, psykoterapeutti, tietokirjailija Krisse Lipponen

Tiistaina 13.5. klo 17-18 Ergonomia avustamistilanteissa – ennakkoinnilla ja suunnittelulla hyvinvointia

Puhujana fysioterapeutti Hanna Tupamäki

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisohjeet Omaishoitajaliiton verkkosivuilta tai voit kysyä Päiviltä tai Minnalta.

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys järjestää Aivoviikolla!

Torstai 13.3. klo 18-19

Lääkäriluento ”Elintavoilla elämänlaatua”

Riihimäen lukion auditorio, Koulukatu 5, Riihimäki.

Luennoimassa geriatrian erikoislääkäri Arvo Haapanen

VINKKEJÄ OMAISHOITAJILLE

KELA:n Omaishoitajan kuntoutuskurssit vuodelle 2025 haettavissa:

<https://www.kela.fi/omaishoitajat-sopeutumisvalmennuskurssit>

Omaishoitajaliiton tuetut lomat vuodelle 2025 haettavissa

<https://omaishoitajat.fi/tuet-ja-palvelut/muut-palvelut-ja-etuudet/omaishoitajien-tuetut-lomat/>

OMAHÄME, 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

OMAIISOIVAN TOIMISTOAIKA

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

LIITY OMAISHOITAJIEN WHATSAPP- RYHMÄÄN!

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

Seuraathan yhdistyksen ilmoittelua myös Aamupostin yhdistyspalstalla (ilmaisjakelu lauantaisin) sekä yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa, Instagramissa ja WhatsAppissa-ryhmässä!

Seurakunnan tapahtumista katso www.riihimaenseurakunta.fi

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.

Hyödynnä jäsenetu!

Omaishoitajaliiton jäsenkortilla 10% alennusta Dreamcare hoitotarvikemyymälästä ja verkkokaupasta (**Verkko-ostoksissa syötä alennuskoodi: RMKOH10**). DreamCare on kotimainen inkontinenssituotteita, hoivatarvikkeita, hygienia tuotteita, hoitovaatteita, arjen apuvälineitä sekä siivoustarvikkeita myyvä liike, joka myy tuotteita verkkokaupan kautta sekä Hämeenlinnan varastomyymälä palvelee arkisin osoitteessa Vanajantie 4. Myymälä on avoinna arkipäivisin 9-16. <https://www.dreamcare.fi/>

Reijo Kurkela
044 555 1043

Minna Heikkilä
040 588 2320

Päivi Koppelmäki
044 238 6453