

**Hyvinkään seudun  
Omaishoitajat ja Läheiset ry**

**Jäsenkirje / Tammikuu 2020**



## **Onnellista Uutta Vuotta 2020!**

Talvi antaa vielä odottaa itseään, vaikka tammikuu on jo pitkällä. Paukkupakkasia odotellessa tarjoamme tässä kirjeessä tietoa yhdistyksen ja OmaisOivan toiminnasta. Taas on tulossa monenlaista ohjelmaa omaishoitoperheille sekä muille jäsenillemme!

***Säilytä kirje, niin voit tarkistaa siitä kevään aikatauluja!***

# Puheenjohtajan terveiset

---

## Uuden vuoden alkaessa

Juhlat on juhlittu ja vuosi on vaihtunut! Näin uuden edessä voi vielä hetken viipyillä menneessä. Viime vuosi oli yhdistyksemme 10 v. juhluvuosi ja juhlia vietettiin Omaishoitajaviikon alkajaisiksi su 24.11.19. Juhla alkoi messulla Hyvinkään kirkossa kirkkoherra **Ilkka Järvisen** saarnatessa ja yhdistyksemme jäsenten toimiessa avustajina mm. kolehdinkerääjinä, tekstinlukijoina jne.

Messun jälkeen joimme makoisat kirkkokahvit viereisessä seurakuntakeskuksessa ja kahvien jälkeen oli juhlan vuoro. Juhlapuheen piti Omaishoitajaliiton toiminnanjohtaja **Sari Tervonen**, musiikista vastasivat laulajana **Hannele Liesmäki** kanttori **Minna Lammisen** säestyksellä. Yhdistyksen ensimmäinen puheenjohtaja **Anja Tauriainen** kertoi yhdistyksen perustamisvaiheista ja **Inga-Lill Rajala** oli koonnut historiikkia. Päätimme tilaisuuden kirkkoherran päätössanoihin ja rukoukseen.

Yhdistyksen puolesta haluan tässä vielä KIITTÄÄ LÄMPIMÄSTI kaikkia juhlia valmistelleita, juhliin osallistuneita, messussa ja juhlassa toimineita. Erytiskiitokset Hyvinkään seurakunnalle paitsi juhlasta myös hyvästä yhteistyöstä menneen vuoden aikana. Ja tietysti myös ISOT KIITOKSET kaikille yhdistyksen jäsenille ja toimijoille viime vuodesta!

Uusi vuosi on edessä uusine haasteineen. Sote-kuviot ovat enemmän tai vähemmän vielä vaiheessa ja se vaikuttaa kaikella tavalla meidänkin toimintaamme. Mutta parhaamme teemme ja yhdessä viemme omaishoitajien asiaa eteenpäin.

Toivon voimaannuttavia ja hyviä kohtaamisia meille kaikille vuodelle 2020!



Ari-Pekka Laakso  
puheenjohtaja

# Tulevia tapahtumia

## Omaishoitajien Hyvinvointipäivä ke 5.2. klo 10-12

### Fysiogeriatrian tilat (Oikokuja 2 A 3)

Järjestämme Fysiogeriatria Kohennon kanssa yhteistyössä  
Omaishoitajien Hyvinvointipäivän!

Ohjelmassa niska-hartiaseutu hierontaa, parafiinihoitoja käsille,  
Asahi-rentoutusta ym. hyvinvointiin liittyvää.

Luvassa myös pientä tarjoilua.

Tapahtumaan voidaan ottaa mukaa noin 15 omaishoitajaa,  
joten **ilmoittaudu** pian **viimeistään 31.1. mennessä**  
Minnalle puh. 040 588 2320.

Tapahtuma on **maksuton**.

Tarvittaessa koitamme järjestää hoidettaville  
hoitoa tilaisuuden ajaksi.



## Ystävänpäivän Hemmotteluiltapäivä pe 14.2. klo 13-15 yhdistyksen toimistolla

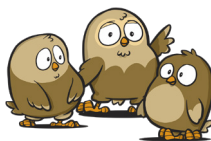
Pikavisiitti kauneuteen! Tule kokeilemaan kasvohoitoa!

**Anne Rajala** esittelee laadukkaita, sveitsiläisiä Colosé-  
kasvonhoitotuotteita. Mahdollisuus myös tilata tuotteita.

Tarjolla kahvia ja pientä purtavaa.

Tapahtumaan mahtuu mukaan 12 henkilöä,  
**ilmoittautumiset 7.2. mennessä**  
Inga-Lillille puh. 041 529 7846, [lillirajala@gmail.com](mailto:lillirajala@gmail.com)

# Ryhmien toiminta



## ***UUDET RYHMÄT:***

### **Muistikerho**

**joka toinen keskiviikko klo 10-11.30  
yhdistyksen toimistolla**

**Kevään tapaamiset: 22.1., 5.2., 19.2., 4.3., 18.3.,  
1.4., 15.4., 29.4., 13.5. ja 27.5.**

Tervetuloa virittämään muistinystryöitä  
mukavassa seurassa, yksin tai läheisesi kanssa!

Vetäjinä yhdistyksen aktiivit teräslideit:

**Riitta Linnekoski** puh. 050 918 5005

**Riitta Puupponen** puh. 040 547 3044

### **Virtaa Vertaisuudesta - Vertaistukea omaistaan tai läheistään hoitaville**

**keskiviikkoisin klo 13-14.30  
yhdistyksen toimistolla**

**Kevään tapaamiset: 5.2., 4.3., 8.4. ja 6.5.**

Ryhmä on tarkoitettu niille, joilla hoidettava asuu kotona  
ja joita omaishoitajuus akuutisti koskettaa.

Vetäjinä Päivi / Minna

### **Erityislasten vanhempien vertaisryhmä**

**kerran kuukaudessa torstaisin klo 17-19  
yhdistyksen toimistolla**

**Kevään tapaamiset: 30.1., 27.2., 26.3. ja 23.4.**

Vetäjänä toimii Leijonaemojen  
vertaisohjaajaksi kouluttautunut **Salla Kivelä.**

## OmaisOivan Piipahdus

Huom! Ajankohta on muuttunut!

kerran kuukaudessa perjantaisin klo 10-13  
yhdistyksen toimistolla

Kevään teemoja ja aikataulu:

**24.1. Tietoa omaishoitajien kuntoutuksesta  
ja lomista vuodelle 2020**

**28.2. ”Pakkaspäivän” lounastreffit, kokataan yhdessä!**

**20.3. Hyvinvointiteema, mittauksia ja itsearviointia!**

**24.4. Valmistaudutaan vappuun!**

**15.5. Päivin Patikka / visailua sisätiloissa**

Tule nauttimaan kahvikupponen mukavassa seurassa  
ja rupattelemaan kuulumisia!



## Omaishoitajien Pysäkki

joka kuukauden viimeinen keskiviikko klo 13-15  
yhdistyksen toimistolla

Kevään tapaamiset: **29.1., 26.2., 25.3., 29.4. ja 27.5.**

## Kuntosaliharjoittelua tiistaisin

Huom! Vuoro on siirtynyt tunnilla eteenpäin!

tiistaisin 7. tammikuuta alkaen klo 12-13  
Lepovillan kuntosalilla



## Vesijumppaa torstaisin

torstaisin 9. tammikuuta alkaen klo 12:30-13:15  
Sveitsin uimalassa

Vesijumppaa vetää FysioGeriatrian ihana  
fysioterapeutti **Satu Suomi!**

Mukaan uimahallin sisäänpääsymaksulla!

# Ovet-valmennus

---

## Valmennuskurssi omaistaan hoitaville

Torstaisin 16.4. klo 12-15 alkaen  
yhdistyksen toimistolla

Kurssipäivät: 16.4., 23.4., 30.4. ja 7.5.

Ovet-valmennus on osallistujille maksutonta ryhmätoimintaa, jossa käsitellään alustusten, keskustelun ja harjoitteiden avulla keskeisiä omaishoitajuuteen liittyviä asioita. Valmennus on tarkoitettu omaistaan tai läheistään auttaville. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Keusoten kanssa ja on osa lakisääteistä valmennusta. Kurssilla saat tietoa palveluista ja hoivatyön perusteista sekä vinkkejä hyvään vuorovaikutukseen muistisairaana kanssa.

Kurssi on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun.

Kysy lisää ja ilmoittaudu Päiville tai Minnalle!

### Tietoa Ovet-valmennuksen vaikutuksista

Laurea Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelija, Onnensillatakin tuttu **Noora Viding** on tehnyt opinnäytetyönään laadullisen tutkimuksen Omaisoivan tarjoamasta Omaishoitajien Ovet-valmennuksen hyödyllisyydestä ja vaikutuksista omaishoitajien arkeen. Ovet -valmennus: kohti jotain parempaa: valmennuksen vaikutuksia ja hyötyjä omaishoitajien elämään.

Tutkimuksen sisältöön pääset tutustumaan seuraavasta linkistä:

<https://www.theseus.fi/handle/10024/266015>



*Nooralle suuret kiitokset yhteistyöstä ja  
meille tärkeän tutkimustiedon esiin tuomisesta! <3*

# Jäsenetuja Hyvinkäällä

---

Muistathan, että saat etuja yhdistyksen jäsenkorttia näyttämällä:

## **Uudet edut:**

- **Cafe Aula** (Jussintori)  
10 % alennus keitto- ja salaattilounaasta (klo 11-14) sekä kahvilatuotteista.
- **Koulutettu hieroja Pekka Tyni** (Uudenmaankatu 12)  
hieronnat -10 %. Ajanvaraus [www.hierojapekkatyni.fi](http://www.hierojapekkatyni.fi),  
puh. 041 502 9235 tai sähköposti: [pekka\\_tyni@hotmail.com](mailto:pekka_tyni@hotmail.com)
- **Fysiogeriatria Kohento**
  - 1) -10 % alennus tuotehankinnoista
  - 2) omaishoitaja voi käyttää kuntosali maksutta, sillä aikaa kun hoidettava on Fysiogeriatrian hoidossa
  - 3) harjoitusohjelma 50 € (sis. 30-40 min tapaaminen)
- **Hyvinkään Rosso ja Coffee House**  
10 % alennus
- **Paakari Puusti** (Kauppalankatu 7)  
10 % kaikista kahvilatuotteista ja lounaasta
- **Kukkataikurit**  
10 % alennus kukista
- **KT-Uudenmaankadun Hautauspalvelu**  
15 % alennus arkuista
- **TerveysWilla**  
5 % alennus

Lisäksi uusi **Vehkojan apteekki** tarjoaa avajaisedun:  
helmikuun loppuun asti kaikista itsehoitotuotteista -10% jäsenkorttia näyttämällä.

*Lämmin kiitos yhteistyökumppaneille!*

## Uusi hallitus 2020

Syyskokous (13.11.2019) valitsi hallituksen jäsenet ja järjestäytymiskokous (8.1.2020) jatkamaan tehtävässään seuraavasti:

Puheenjohtaja: **Ari-Pekka Laakso**

Sihteeri: **Aira Rönkkö**

Jäsenet: **Tuula Karhunen**  
**Riitta Puupponen**  
**Riitta Linnekoski**  
**Inga-Lill Rajala**  
**Eila Hietanen**  
**Pentti Mäenpää**  
**Aliisa Pitkänen**

Varajäsenet: **Tarja Koppinen**  
**Eira Järvinen**

## Hyvinkään yhdistyksen toimisto

Hämeenkatu 13-17, 05800 Hyvinkää

(käynti Parantolankadun puolelta)

puh. 044 231 5385

kotisivut: [www.hyvinkaanomaishoitajat.fi](http://www.hyvinkaanomaishoitajat.fi)

sähköposti: [hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com](mailto:hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/HyvinkaanSeudunOmaishoitajatJaLaheisetRy/>

### puheenjohtaja Ari-Pekka Laakso

sähköposti: [ap.kaisalaakso@gmail.com](mailto:ap.kaisalaakso@gmail.com)

puh. 044 203 8297

### omaistoiminnan ohjaaja Päivi Koppelmäki

sähköposti: [pk.omaishoiva@gmail.com](mailto:pk.omaishoiva@gmail.com)

puh. 044 238 6453

### omaistoiminnan vastaava Minna Heikkilä

sähköposti: [mh.omaishoiva@gmail.com](mailto:mh.omaishoiva@gmail.com)

puh. 040 588 2320