



## Puheenjohtajan tervehdys

---

Tätä kirjoittaessani kesäinen valoisa auringonpaiste on vaihtunut ukkosilman hämärtämiin vesikuuroihin. Vähän samanlainen on ollut olotila kaiken tämän korona-ajan keskellä. Normaaliin arkeen on palailtu vähitellen, mutta vielä-kään ei oikein tiedä, mihin tässä päädytään ja mikä on sitä normaalia? Yhdistyksemme kuitenkin aloittaa normaalit arkiset toimintansa ja toistaiseksi palaillaan entiseen menoon ja hyvä niin. Toivon, että pääsemme myös toteutamaan suunnitelmissa olevat keväältä siirtyneet virkistysretkemme ja yhdistyksemme vuosikokouksen.

Kevään vuosikokous on pidettävä syyskuun loppuun mennessä ja siellä on hyväksyttävänä yhdistyksen ja Omaisoivan vuoden 2019 toimintakertomukset ja tilinpäätökset. Myös syyskokouksen voimme samalla pitää kevätkokouksen jatkoksi ja siellä asioina mm. yhdistyksen ja Omaisoivan toimintasuunnitelmat ja talous vuodelle 2020 sekä yhdistyksen hallituksen jäsenten valinta erovuoroisten tilalle ja yhdistyksen puheenjohtajan valinta vuosille 2021-2022. Yhdistytty keväät- ja syyskokous pidetään näillä näkymin tiistaina 29.9. klo 18. Toivon, että tapaamme silloin isolla osanottajajoukolla.

Virkistysretkeä jäsenille myös alamme valmistella lokakuulle ja tiedotamme siitä pikimmiten, kun saamme valmista aikaiseksi. Toki koronatilanteen kehittyminen jonkin verran vaikuttaa suunnitelmiin.

Keusote tuottaa myös omat haasteensa ja kirjelmöintiä omaishoitajien asioiden tiimoilta on harjoitettu kesän aikana. Kannanotto koskien omaishoitajien vapaapäiviä ja lyhytaikaishoidon paikkojen keskittämistä on Keski-Uudenmaan sosiaali- ja terveydenhuollon jaoston käsittelyssä elokuun lopun kokouksessa. Sitä odotellessa!

Toivotan kaikille voimia ja valoa arjen askareisiin!

*Ari-Pekka Laakso*

PS. Tätä kirjettä kirjoittaessamme uutisointi koronan uudesta aallosta varjostaa syksyn toiminnan toteutumista. Pidämme kuitenkin mielen kirkkaana ja toivon yllä, että pääsemme tapaamaan taas kasvokkain. Mahdollisista muutoksista ilmoitamme Aamupostin yhdistyspalstalla, Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla.



# Päivin patikat

---

Starttaamme syksyn **keskiviikkona 26.8 klo 13** pienellä patikalla lähiluontoon. Kohteena on **Sonninmäen luontopolku**. Lähtö on parkkipaikalta osoitteesta Pikkulukontie 4 (muista laittaa myös numero navigaattoriin, jotta löydät oikeaan osoitteeseen). Reitti on 2,5 km pitkä ja matkalta löytyy muutama tiukempi nousu ja pitkospuita.

**Torstaina 24.9 klo 13** suuntaamme **Suomiehen luontopolulle**. Tapaamme kello 13 parkkipaikalla, joka sijaitsee Jukan metsätien varrella. Valittavana on vaativampikulkuinen pidempi reitti tai lähes esteetön reitti.

Patikoiden loppuksi juomme peräkonttikaffet. Muista ottaa retkille oma juomapullo mukaan! Kysy lisää ja **ilmoittaudu Minnalle tai Päiville**.

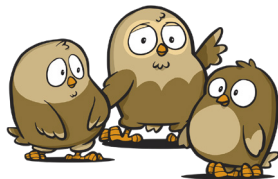
## MuistiKUNTO®-ohjaajakoulutus

---

Yhdistyksen saamalla Eskola-avustuksella järjestetään lokakuussa kahden päivän kurssi muistisairaalan läheisille, omaisille, omaishoitajille, ystäville, vapaaehtoistoimijoille tai muille aiheesta kiinnostuneille. Kurssi sisältää **kaksi kokoontumista torstaina 22.10. ja 29.10. klo 12-16** ja ne pidetään yhdistyksen toimistolla.

MuistiKUNTO®-ohjaajakoulutuksessa perehdytään muistisairauksien tuomiin toiminnan ja liikkumisen muutoksiin. Tavoitteena on, että oivallat ja ymmärrät muistisairaalan ihmisen kehon muutoksia ja toimintaa sekä saat valmiuksia vuorovaikutustaitoihin. Osaat myös tukea kuntoutujan omaisia ja tarjota heille asiantuntijan neuvoja. Koulutuksessamme saat inspiraatiota ja uutta tietoa työskentelyyn muistikuntoutujan kanssa.

Koulutus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun!  
**Ilmoittautumiset 8.10. mennessä** Minnalle tai Päiville!



## Kesän liikuntahaaste

Liikuntahaastelomakkeet voi palauttaa  
yhdistyksen toimistolle elo-syyskuun aikana!  
Arvomme kupongin palauttaneiden kesken hierontalahjakortin.

# Ryhmien toiminta

---

- **Verkkovertaisyryhmä käynnistyy, mikäli emme pysty korona-**  
**viruksen vuoksi toteuttamaan lähikontakteja!**
- **Omaishoitajien Pysäkki** -kokoontumiset keskiviikkoisin klo 13-15  
yhdistyksen toimistolla. Syksyn tapaamiset: 30.9., 28.10., 25.11. ja  
yhteiset pikkujoulut 16.12.
- **Muistikerho** joka toinen keskiviikko klo 10-11.30 yhdistyksen  
toimistolla. Tapaamiset alkavat 9.9. Tervetuloa virittämään  
muistinystyryitä mukavassa seurassa yksin tai läheisesi  
kanssa! Vetäjinä yhdistyksen aktiivit teräslideit Riitta Linnekoski  
(puh. 050 918 5005) ja Riitta Puupponen (puh. 040 547 3044).
- **Virtaa Vertaisuudesta - Vertaistukea omaistaan tai läheistään**  
**hoitaville** -ryhmä ehti kokoontua keväällä kaksi kertaa Omaisoivan  
toimistolla. Jatkamme siitä mihin viimeksi jäimme. Tapaamiset  
keskiviikkoisin 16.9, 7.10, 11.11 ja 9.12 klo 13-14.30.  
Ryhmä on tarkoitettu niille, joilla hoidettava asuu kotona,  
ja joita omaishoitajuus akuutisti koskettaa. Vetäjinä Päivi / Minna
- **Erytislästen vanhempien vertaisyryhmä** kerran kuukaudessa  
torstaisin klo 17-19 yhdistyksen toimistolla. Vetäjinä toimivat  
Leijonaemojen koulutetut vertaisohjaajat. Lisätiedot:  
hyvinkaa@leijonaemot.fi ja Facebookissa "Hyvinkään emot".
- **Piipahdukset** käynnistyvät jälleen yhdistyksen toimistolla  
torstaipäivinä 10.9., 15.10., 12.11. ja 10.12. klo 10-12.  
Poikkea kahville ja vaikka vaan juttusille!
- **Kuntosali:** Lepovillan kuntosali on suljettu koronan  
aiheuttamien rajoitusten vuoksi ainakin 18.10.2020 asti.
- **Vesijumpan** oli tarkoitus käynnistyä 3.9., mutta saimme  
juuri tiedon, että Veteraanitalon allas on suljettu vuoden  
loppuun saakka. Selvittelemme vielä Sveitsin uimala  
tilannetta ja ilmoitamme tästä seuraavassa jäsenkirjeessä.



## Suojavarusteita omaishoitajille

---

Muistathan, että Keusoten kautta omaishoitajat saavat edelleen  
koronasuojavarusteita maksutta. Ota yhteyttä: Heidi Parkkonen,  
puh. 050 497 1366 tai sähköposti korona.suojavarusteet@keusote.fi.  
Tavoitettavissa tiistaisin ja torstaisin klo 8-16.

Lisätietoja: [https://www.keski-uudenmaansote.fi/koronavirus/  
yksityisten-palveluntuottajien-ohjaus-ja-tuki/](https://www.keski-uudenmaansote.fi/koronavirus/yksityisten-palveluntuottajien-ohjaus-ja-tuki/)

# Omaishoitajien tuetut lomiat

---

**MTLH ry** on aloittanut tuetun lomatoiminnan tauon jälkeen 28.6.2020 alkaen. Lomia järjestetään 31.8.2020 asti vain lapsiperheille ja työikäisille. Nykyisten viranomaislinjausten pohjalta 1.9.2020 alkaen lomiat järjestetään myös ikääntyneille sekä erityiskohderyhmille. Lisätietoja haettavissa olevista lomista: <https://mtlh.fi/>

## **Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit**

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja on voitu järjestää taas kasvokkain 1.6.2020 alkaen. Kuntoutuksen asiakkaat voivat majoittua poikkeuksellisesti yhden hengen huoneissa.

Lue lisää: [https://www.kela.fi/ajankohtaista-henkiloasiakkaat/-/asset\\_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/kasvokkainen-kuntoutus-jatkuu-kuntoutuspalveluissa](https://www.kela.fi/ajankohtaista-henkiloasiakkaat/-/asset_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/kasvokkainen-kuntoutus-jatkuu-kuntoutuspalveluissa)

## **Kysely omaishoitajille**

---

Keusoten alueen omaishoitajilla on mahdollista vaikuttaa ja vastata omaishoitajien tarpeita ja toiveita koskevaan kyselyyn **23.8.2020 saakka!** Kyselyiden tavoitteena on saattaa Keusoten alueella asuvien omaishoitajien tarpeet, toiveet ja odotukset palveluiden kehittämisen keskeiseksi pohjaksi. Toivomme vastauksia myös omaistaan tai läheistään hoitavilta, joilla ei ole omaishoidon sopimusta.

Sähköisten kyselyjen lähteille pääset tämän linkin kautta: <http://www.hyvinkaanomaishoitajat.fi/2020/06/22/kyselyt-keusoten-alueen-omaishoitajille/>



## **Hyvinkään yhdistyksen yhteystiedot**

toimisto: Hämeenkatu 13-17

(käynti Parantolankadun puolelta)

kotisivu: [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**

[ap.kaisalaakso@gmail.com](mailto:ap.kaisalaakso@gmail.com), puh. 044 203 8297

omaistoiminnan vastaava **Minna Heikkilä**

[mh.omaishoiva@gmail.com](mailto:mh.omaishoiva@gmail.com), puh. 040 588 2320

omaistoiminnan ohjaaja **Päivi Koppelmäki**

[pk.omaishoiva@gmail.com](mailto:pk.omaishoiva@gmail.com), puh. 044 238 6453