

Kaikille avointa & maksutonta toimintaa

Hyvinkääläisille

omaistaan tai läheistään hoitaville

Kevät 2021

OmaisOiva



Tietoa ja tukea omaishoitotilanteeseen

Toimistovastaanotto

”PIIPAHDUKSESTA”

OmaisOivan toimistolta (Hämeenkatu 13-17)
15.2., 15.3., 19.4. ja 17.5. klo 10-12

Ovet-valmennus

Omaishoitajien valmennuskurssi maaliskuussa
neljänä torstaina klo 12-15 (4.3., 11.3., 18.3. ja 25.3.) OmaisOivan toimistolla. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 25.2. mennessä Minnalle.

Meidän Muistikerho

joka toinen ke klo 10-11.30 alkaen 3.2.

Kerhossa virkistetään muistia monipuolisesti

Muistojen sävelin

Ke klo 10-11 10.2., 10.3., 7.4. ja 5.5. Muistin virkistystä musiikin keinoin.

Molemmat kerhot kokoontuvat OmaisOivan toimistolla (Hämeenkatu 13-17) ja niihin voi tulla yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

Lisätiedustelut: Riitta Linnekoski 0509185005
Ja Riitta Puupponen 04075473044

Puhtia arkeen omaishoitajien liikuntaryhmistä

Kuntosaliilta, Vesijumpasta ja Päivin Patikkaretkiltä!

Ryhmiä jatkumisesta ilmoitetaan Aamupostin ja Viikkouutisten yhdistyspalstalla koronatilanteen rauhoituttua.

Verkkoluennot

ti 27.4. klo 17.30-19.30 Voimavaroja, vahvuuksia ja mielen tasapainoa

ti 18.5. klo 17.30-19.30 Parisuhde voimavarana, kun kumppani sairastaa

Lisätietoja lähempänä, seuraa ilmoittelua tai kysy lisää!

OivaHetket

Tarjoamme kahdenkeskistä keskustelutukea, tietoa, neuvontaa sekä apua esimerkiksi lomakkeiden täyttämässä.

Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme lisää toiminnastamme!

Päivi Koppelmäki puh. 0442386453 pk.omaisoiva@gmail.com

Minna Heikkilä puh. 0405882320 mh.omaisoiva@gmail.com



Vertaistukea, ajankohtaista tietoa & virkistystä arkeen

Omaishoitajien Pysäkiltä

OmaisOivan toimistolla **keskiviikkoisin klo 13-15 24.2., 24.3., 21.4. ja 19.5.**

Pysäkille ovat tervetulleita kaikki entiset ja nykyiset omaishoitajat! Vetäjinä Riitta Linnekoski ja Tarja Koppinen

Kohtaamisia & vertaistukea

Erityislasten vanhempien Vertaisryhmästä

Torstaisin klo 17-19 kerran kuussa: **28.1, 18.2, 25.3, 22.4 ja 20.5.** Ohjaajina toimivat leijonaemojen vertaisohjaajat Salla ja Susanna!

Lisätiedustelut ja ilmoittautuminen ryhmään

Hyvinkaa@leijonaemot.fi, facebookissa Hyvinkään Seudun emot)

Virtaa vertaisuudesta-ryhmästä

OmaisOivan toimistolla **ke klo 13-14.30**

3.2., 3.3., 7.4., 12.5. Ryhmä on tarkoitettu niille, joilla hoidettava asuu kotona ja joita omaishoitajuus akuutisti koskettaa. Lisätiedustelut ja ilmoittautumiset Päiville.

Mieli Hyvin ryhmästä

Joka toinen ke klo 17-18.30 alkaen 3.2.

Mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen

Lisätietoja Hanna Jalava p.0400 408 771

Kaikki ryhmät kokoontuvat OmaisOivan toimistolla (Hämeenkatu 13-18)



Hyvinkään
Omaishoitajat ry