



Puheenjohtajan tervehdys

Koronavirus on sekoittanut kaikkien meidän arkeamme. Erilaiset rajoitukset estävät tapaamisia tai saattavat jopa kokonaan estää ne. Erytisesti tämä tuntuu omaishoitajien arjessa. Jos vain mahdollista, on hyvä soittaa toisille ja olla yhteydessä muihin. Ja edelleen jos mahdollista, pienikin ulkoilu virkistää mieltä.

Myös yhdistyksemme toimintaan korona-aika on vaikuttanut, mm. kevätkokouksen olemme siirtäneet syksyyn, ajankohta varmistuu myöhemmin. Hallitus on kuitenkin kokoontunut sähköpostitse ja olemme voineet joitakin välttämättömiä päätöksiä tehdä. Kevät- ja syyskokoukset pyrimme järjestämään normaalisti kaikille avoimina, mutta tietysti tilanteen mukaan toimimme.

Kevääksi suunniteltu Omaishoitajien virkistysretki tai –tapahtuma siirtyy syksyyn. Samalla suunnitelmat menevät uusiksi. Otamme mielellämme vastaan ideoitanne tai toiveitanne, niitä voi lähettää yhdistyksen sähköpostiin hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com.

Yhdistyksemme sääntöjä on hieman päivitetty ja samalla yhdistyksemme nimi muuttui muotoon Hyvinkään Omaishoitajat ry. Vaikka sana läheiset onkin nimestä poissa, se ei tarkoita, etteivätkö läheisetkin ole yhtä lailla edelleen tervetulleita mukaan jäseniksi ja toimimaan.

OmaisOiva toimii koronasta huolimatta ja tässä kirjeessä saatte infoa tämän ajan tapahtumista.



Koronastakin huolimatta
edessä loistaa kesän valo, aurinko.
Sitä kohti!

Ari-Pekka Laakso

Keusote tiedottaa

Saamamme tiedon mukaan kaikki puhelinnumerot koko Keusoten alueella muuttuvat kesäkuun aikana.



Uudet puhelinnumerot ovat 2. kesäkuuta alkaen:

- ikäihmisten palveluohjaus puh. 019 226 0403
- vammaispalveluiden palveluohjaus puh. 019 226 0433

Lisätietoa: <https://www.keski-uudenmaansote.fi/ajankohtaista/asiakasohjauksesta-sosiaalipalvelujen-neuvontaa-ja-ohjausta/>

OmaisOivan toiminta

OmaisOivan lähitoiminta on nyt poikkeusaikana siirtynyt lähes kokonaan whereby-verkkoalustalle. Ryhmiin ja etäpiipahdukseen pääset esimerkiksi kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

Hyvinkään yhdistyksen tapaamiset osoitteessa:

www.whereby.com/vertaisryhma-hyvinkaa

Otamme toiminnassamme huomioon Suomen hallituksen uusimmat ohjeistukset, joten tiedotusta kannattaa seurailta Aamupostin yhdistyspalstalla, yhdistyksen kotisivuilla, facebookissa ja instagramissa.

Kesän ja syksyn toimintaa:

- Kesäkuussa olemme juhannukseen saakka hyvin tavoitettavissa puhelimitse ja sähköisesti.
- Heinä-elokuussa puhelinpäivystys keskiviikkoisin klo 10-14.
- Näillä näkymin, jos tilanne sallii, on tarkoitus käynnistää varsinaista toimintaa vasta syyskuussa (Pysäkki, Muistikerho, kuntosali, vesijumppa ja vertaisryhmät).
- Verkkovertaisryhmät ovat kokoontuneet kerran viikossa kevään ajan. Ryhmät jatkuvat jälleen elokuussa ja laitamme niistä erikseen viestiä.



Ulkoilutapaaminen to 4.6. klo 13 Lehtolan majalla



Meiltä on jo kovasti toivottu yhteisiä tapaamisia. Päätimme järjestää mahdollisuuden pieneen kesäiseen tapaamiseen ja jokainen voi harkita, haluaako nyt osallistua. Koitetaan pitää turvavälit ja huolehditaan hygieniasta.

Ohjelmassa mukavaa yhdessäoloa, makkaranpaistoa ja kahittelua! Voit ottaa mukaan oman retkijakkaran ja halutessasi vaikka omat eväät.

Hoidettavan voi myös ottaa mukaan retkelle. Retki on maksuton ja siihen tulee osallistua omilla kyydeillä.

Ilmoittautumiset 1.6. mennessä Päiville tai Minnalle.

Voit ilmoittautua myös tekstiviestillä. Ilmoitathan myös erityisruokavaliosta.

LIIKUNTAHAASTE – Osallistu haasteeseen!

Näinä aikoina on tärkeää, että jokainen pitää itsestään huolta! Ohessa saat kotivoimisteluohjelman, jota toteuttamalla voit hankkia lisää voimaa ja tasapainoa sekä itsellesi että hoidettavalle läheisellesi.

Jumppaohjelman toisella puolelta löydät päiväkirjan, jonne voitte merkata rastin X joka kerta, kun olette tehneet ohjelman tai ulkoilleet tai harrastaneet jotakin muuta liikuntaa. Liikkuminen hoitaa kehon lisäksi myös mieltä!



Kesän jälkeen katsotaan tuloksia ja eniten merkintöjä kerännyt voittaa yllätyspalkinnon!

Kesäajan puhelinpäivystys

OmaisOiva päivystää heinä-elokuussa keskiviikkoisin klo 10-14. Silloin saat Minnan tai Päivin puhelimella tai sähköpostilla kiinni. Päivi aloittaa päivystykset keskiviikkona 1.7. ja päivystää siitä eteenpäin aina parittomalla viikolla. Minna päivystää vastaavasti parillisilla viikoilla.



Kirjeen mukana sait meiltä pienen kesäisen tervehdyksen, toivottavasti kodistasi, terassilta, parvekkeelta tai vaikka keittiön ikkunalaudalta löytyy sille tila ja purnukka, jossa se voi tuottaa sinulle iloa kesän ajan, kunnes jälleen kohtaamme.

Toivotaan, että pian lomien jälkeen!

Mukavaa kesäaikaa ja voimia jokaiselle!

Hyvinkään yhdistyksen yhteystiedot

toimisto: Hämeenkatu 13-17

(käynti Parantolankadun puolelta)

kotisivu: www.hyvinkaanomaishoitajat.fi

sähköposti: hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com

Facebook: [https://www.facebook.com/HyvinkaanSeudun](https://www.facebook.com/HyvinkaanSeudunOmaishoitajatJaLaheisetRy/)

[OmaishoitajatJaLaheisetRy/](https://www.facebook.com/HyvinkaanSeudunOmaishoitajatJaLaheisetRy/)

puheenjohtaja **Ari-Pekka Laakso**

ap.kaisalaakso@gmail.com, puh. 044 203 8297

omaistoiminnan vastaava **Minna Heikkilä**

mh.omaishoiva@gmail.com, puh. 040 588 2320

omaistoiminnan ohjaaja **Päivi Koppelmäki**

pk.omaishoiva@gmail.com, puh. 044 238 6453

OmaisOiva