



Hyvinkään
Omaishoitajat ry

Jäsenkirje
Helmikuu 2021



*Hyvää
Ystävänpäivää!*

Puheenjohtajan terveiset

Vuosi on vaihtunut ja olemme edelleen koronan vaikuttamassa tilanteessa. Omaishoitajan muutenkin raskaaseen arkeen korona tuo oman lisähaasteensa.

Elämä jatkuu kuitenkin ja pyrimme kaikin tavoin yhdistyksen puolesta olemaan tukenanne. Ja onneksi ovat myös OmaisOivan Minna ja Päivi, joiden puoleen voitte aina kääntyä.

Omaishoitajien asiat ovat nykyisin Keusoten vastuulla ja siellä on monet asiat sekaisin ja työntekijät vaihtuvat useasti, se hankaloittaa monien asioiden hoitoa.

Myös tapaamiset kasvokkain ovat edelleen haasteena. Kaikilla ei ole mahdollista osallistua verkkotapaamisiin ja siksi muut yhteydenotot, esim. soittamalla, ovat erityisen tärkeitä.

Vielä muistutan, että käykäähän lahjakorttikahvilla Aula Cafessa Jussintorilla, jos ette ole vielä lahjakorttia käyttäneet.

Toivotan meille kaikille voimia ja toivon näkökulmaa arjen keskelle!

Ari-Pekka Laakso
puheenjohtaja

Alustavasti tiedoksi:
Ma 26.4. klo 18.00 Kevätkokous
yhdistyksen toimistolla
(koronatilanteen salliessa)



PS. Tätä kirjettä kirjoittaessamme koronapandemia varjostaa edelleen toimintaamme. Toistaiseksi joudumme toimimaan pääosin verkossa. Mahdollisista muutoksista ilmoitamme Aamupostin yhdistyspalstalla, yhdistyksen facebookissa ja kotisivuilla.

Tulevia tapahtumia

Verkkovertaisryhmä omaishoitajille

joka toinen viikko
ma 8.2. klo 10-11 alkaen!

Lähde rohkeasti mukaan, autamme alkuun laitteen käytössä.

Liittymislinkki: <https://whereby.com/vertaiset-hyvinkaa>

Kysy lisää Päiviltä!

Kimppakävelyt tiistaisin

Omaishoitajien kävelyt joka toinen viikko
tiistaisin 16.2. klo 13 alkaen
lähtö yhdistyksen toimiston edestä.

Kävellään yhdessä mukavassa seurassa
kulumisia vaihtaen ja turvavälit huomioiden.

Vauhtia voimien mukaan ja voit ottaa myös sauvat mukaan.

**Samaan aikaan kokoontuu Meidän Muistikerhon
leppoisamman tahdin kävelyporukka.**

Vetäjinä yhdistyksen aktiivit teräsleidit
Riitta Linnekoski puh. 050 918 5005 ja
Riitta Puupponen puh. 040 547 3044.



Ulkoiluhetket

Laurean sosionomiopiskelijoiden järjestämää
luovaa ohjattua toimintaa omaishoitajille
joko livenä tai etänä koronatilanteesta riippuen.

Ti 9.3. klo 13 Omaishoitajille
To 18.3. klo 17 Erityislasten vanhemmille

Paikka tarkentuu lähempänä.
Ilmoittautumiset Päiville.

Toimistovastaanotto Piipahdus muuttuu etäkahviloiksi:

Ke 24.2. klo 13-14 Visailua
opiskelija Terhi Sohlbergin johdolla

Ke 24.3. klo 13-14 Tietoa edunvalvontaan liittyvistä asioista
pankkilakimies Eveliina Ahlsten Lammin Säästöpankista

Ke 28.4. klo 13-14 Kädentaitopaja
Nea Krantzin johdolla

Ilmoittautumiset etäkahviloihin Päiville.

Saat paluupostilla linkin, jonka kautta pääset mukaan kahvilaan.

Ovet-valmennus verkossa

OVET-Omaishoitajavalmennuksesta tietoa, taitoja ja tukea!
Kurssilla saat voimaa vertaistuesta sekä
tietoa palveluista ja hoivatyön perusteista.

Valmennuskurssi on tarkoitettu sinulle

- jolla on lähipiirissäsi sairastunut tai vammautunut henkilö
 - joka tuet ja avustat läheistäsi
- joka haluat vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietojasi ja taitojasi
- joka haluat jakaa omaishoitajuuteen liittyviä kokemuksiasi ja tunteitasi

Kurssi sisältää neljä kokoontumiskertaa ja
se toteutetaan verkossa video-ohjelman välityksellä.

To 4.3. klo 12-15 Ovet omaishoitajuuteen

To 11.3. klo 12-15 Ovet palveluihin ja hoivaan

To 18.3. klo 12-15 Ovet avustamiseen ja omat oveni

To 25.3. klo 12-15 Ovet huomiseen

Kurssi toteutetaan yhteistyössä Keusoten kanssa ja osa siitä on
Keusoten tarjoamaa lakisääteistä valmennusta omaishoitajille.

Kysy lisää ja **ilmoittaudu 1.3. mennessä Päiville tai Minnalle.**

Jäsenetuja

yhdistyksen jäsenkorttia näyttämällä

Fysiogeriatria Kohento

- tuotehankinnoista 10 % alennus
- omaishoitaja voi käyttää kuntosalia maksutta, sillä aikaa, kun hoidettava on Fysiogeriatrian hoidossa
- harjoitusohjelma 50 € (sis. 30-40 min tapaaminen)

Koulutettu hieroja Pekka Tyni

- hieronnat -10 %.
- Ajanvaraus Pekka Tyni puh. 041 502 9235

Jalkakeidas

- jalkahoidot kotikäyntinä 55 € (norm. 65 €)
- kysy myös eläkeläisalennuksia muista palveluista
- Ajanvaraus: Katja Markkanen puh. 045 208 6111

Jalkahoitola JH

- Omaishoitajille on tarjolla kaupan päälle jalkarasvat, joten muistathan mainita oman omaishoitotilanteesi palvelua varatessa.
- Ajanvaraus Johanna Harjanne puh. 044 993 0922

Cafe Aula (Jussintori)

- 10 % alennus keitto- ja salaattilounaasta (klo 11-14) sekä kahvilatuotteista.

Hyvinkään Rosso ja Coffee House

- 10 % alennus

Paakari Puusti

- 10 % kaikista kahvilatuotteista ja lounaasta

Kukkataikurit

- 10 % alennus kukista

KT-Uudenmaankadun Hautauspalvelu

- 15 % alennus arkuista

Lämmin kiitos yhteistyökumppaneille!

Verkkoluentoja

Sujuvat palvelut Hyvinkäällä torstai 4.3. klo 14–16

Iltapäivässä puhutaan miten ja mitä kautta palveluihin hakeudutaan ja milloin palvelut kaupungilta, milloin Keusotelta.

*Puhujat: Panu Isotalo, Hyvinvointipäällikkö, Hyvinkään kaupunki
Marko Poikolainen, mielenterveys- ja päihdepalveluiden esimies,
Keusote*

Järjestäjä: Hyvinkään omaistoiminnan neuvottelukunta

Tilaisuus on maksuton ja tarkoitettu kaikille teemasta kiinnostuneille niin ammattilaisille kuin kuntalaisille.

Ilmoittaudu 28.2. mennessä: Eija Suominen
eija@finfamiuusimaa.fi tai puh. 050 534 8395
tai [linkin](#) takaa.

Osallistumislinkki tilaisuuteen lähetetään sähköpostitse
1-2 päivää ennen seminaaria.



Omaishoitajaliiton verkkoluentoja:

Kuinka lakia luetaan tiistai 16.3. klo 12:30-15:30

Omaishoitoon liittyvää lainsäädäntöä, käytäntöjä ja tulkintoja.

*Puhujat: Laura Kalliomaa-Puha, professori, Tampereen yliopisto
ja Anja Karvonen-Kälkäjä, OTT.*

Maksuton webinaari on tarkoitettu omaishoitajille sekä järjestöjen, kuntien ja Suomen omaishoidon verkoston edustajille.

Ilmoittautuminen 12.3. mennessä: Pia Järnstedt
pia.jarnstedt@omaishoitajat.fi tai puh. 020 780 6581
tai [linkin](#) takaa.

Vertaisryhmän ohjaajakoulutus

tiistai 13.4. klo 8:30-15:30

Koulutuksessa osallistujat saavat tietoa ryhmän ohjaamisesta ja omaishoidosta sekä työvälineitä ryhmien ohjaamiseen. Koulutus sisältää luento-osuuksia ja ryhmätöitä.

Omaishoitajaryhmien ohjaajana pääset tukemaan omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista. Vertaistuki lisää omaishoitajien voimavaroja ja tuo uusia näkökulmia omaishoitajuuteen.

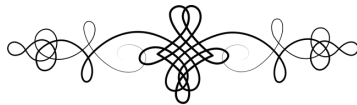
Maksuton koulutus järjestetään verkossa etäyhteydellä.

Ilmoittaudu 5.4. mennessä: Matilda Linnavirta
matilda.linnavirta@omaishoitajat.fi tai puh.020 780 6520
tai [linkin](#) takaa.

Tulossa myöhemmin keväällä

**ti 27.4. klo 17.30 Omaishoitaja oman hyvinvoinnin äärellä
– keinoja, toiveikkuutta ja iloa arjessa jaksamisen tueksi**

**ti 18.5. klo 17.30 Parisuhde voimavarana,
kun puoliso sairastaa**



Tarvitsetko apua? Digiopastusta senioreille etänä

Maksutonta etäopastusta voi pyytää melkeinpä mihin asiaan tahansa, mikä tietoteknisten laitteiden kanssa pohdituttaa.

Ota rohkeasti yhteyttä Enter ry:seen sähköpostitse info@entersenior.fi tai soita puh. 050 374 8645

OmaisOivan toimisto aika

Tarjoamme teille joka keskiviikko klo 9-11 ohjausta ja neuvontaa puhelimitse.

Tarvittaessa ja sovitusti voimme sopia myös tapaamisen turvallisuudesta huolehtien.

Ota rohkeasti yhteyttä Päiviin tai Minnaan!



Hyvinkään yhdistyksen yhteystiedot

toimisto: Hämeenkatu 13-17
(käynti Parantolankadun puolelta)

kotisivu: www.hyvinkaanomaishoitajat.fi

sähköposti: hyvinkaan.omaishoitajat@gmail.com

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

puheenjohtaja **Ari-Pekka Laakso**

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

omaistoiminnan vastaava **Minna Heikkilä**

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

omaistoiminnan ohjaaja **Päivi Koppelmäki**

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

OmaisOiva