

Riihimäen Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Jäsenkirje 1/22
helmikuu 2022

Kirjoittelen tätä jäsenkirjettä helmikuun räntäsateessa. Silti valoa on näkyvissä. Korona näyttää helpottavan ja voimme siis tavata toisiamme ihan kasvokkain. Toki kasvomaskit ja käsidesit ovat edelleen käytössä ja muistathan, että oireisena ei tapaamisiin ole syytä tulla. **Huomatkaa, että kuntosaleja lukuun ottamatta kaikkiin tilaisuuksiin voi osallistua asuinkunnasta riippumatta.**

Jos korona pysyy aisoissa, niin **kevätretki on kesäkuun ensimmäisenä päivänä.** Tarkemmat tiedot seuraavassa kirjeessä.

Maaliskuun voimavaratapaaminen on laskiaistiistaina 1.3. Inkilänhovissa kello 13.00. Silloin on tarjolla kahvia ja hernekeittoa. Kotipalveluyrittäjä Mustajoki pitää lyhyen tietoiskun tarjoamistaan palveluista.

Huhtikuun voimavaratapaaminen on tiistaina 5.4. Inkilänhovissa kello 13.00. siivous ja hoivapalvelu Hehku oy pitää tietoiskun palveluistaan. Voimavaratapaamisen jälkeen noin kello 14 pidämme kevätkokouksen.

Vesijumppa on taas käynnistynyt Riihimäen uimalassa keskiviikkoisin klo 10.30–11.15. Uimahallimaksu 3,50€ (Sinikka 050 346 0141 tai Ulla Lunden 040 700 4140).

Kuntosali Riihimäen Urheilutalolla perjantaisin kello 10-11 (Reijo Kurkela 044 555 1043).

Keilavuorot (5€ kerta) Riihimäen Urheilutalolla. **Kevään vuoroissa muutoksia** hallin kilpailujen vuoksi. **Keskiviikko 16.3** jo kello 9.30. sm-kisojen vuoksi. Keskiviikkona 13.4; 27.4 ja 11.5 kello 11.00. Sen jälkeen alkaa kesätauko. (Kirsti Gåpå 0500 372 308).

RIIHIMÄKI

Omaishoitajien kimppakävelyt joka keskiviikko klo 10.

Lähtö Kirkkopuiston seurakuntakodin parkkipaikalta. Vertaisveturina ja paikallisoppaana Ville Suominen! Tule mukaan iloiseen leppoisan tahdin joukkoon! Kävelyt ulkona ovat turvallisia.

Piipahdus neuvontapisteeemme on nyt Riksulassa Matkakeskuksessa maanantaisin 7.3., 11.4. ja 9.5. kello 11-13. Tietoa ja tukea omaishoidon asioihin tarjoavat Omaisoivan tutut työntekijät!

Iltapiipahdus on ti 5.4. klo 16-18 Kotokartanosäätiön Seniorikulmassa Hämeenkatu 9-15

Omaishoitajien vertaistukiryhmä Temppeleikadulla Riihimäellä tiistaina 15.3., 12.4. ja 17.5. klo 12.30-14.00. Kysy lisää Päiviltä p.044238 6453.

Äijäryhmä miesomaishoitajille joka toinen torstai klo 10 alkaen 24.2. Monarilla Uudenmaankatu 1. Uudet miesomaishoitajat ovat tervetulleita mukaan! Lisätietoja Minnalta.

Verkkovertaisryhmä kokoontuu joka torstai klo 10-11 whereby ohjelmalla. Päiviltä saat suoran liittymislinkin sähköpostiisi.!

Kerhotoimintaa erityislapsille, samanaikaisesti kahvihetki vanhemmille. Kerhotapaamiset maanantaisin 7.3., 11.4. ja 9.5. klo 17-18.20 Riihimäellä Sipusaaren seurakuntakeskuksessa Sipusaarentie 31. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Minnalle.

Työpajat muistisairaalan läheisille maanantaisin 21.3., 28.3., 4.4. ja 11.4. klo 10.00- 11.30 Riihimäen seurakunta, Temppelekatu 9, 3.krs. Neuvottelutilassa. Tervetuloa musiikin, kuvataiteen, liikkeen ja runon maailmaan. Et tarvitse aiempaa osaamista, sillä tavoitteena on vain kokea ja jakaa tunteita taiteen avulla. Muistisairaalle läheisellesi on järjestetty ohjelmaa samassa rakennuksessa.

Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen Oman elämäni sävelet -hanke yhteistyössä Omaisoivan ja Hyrian lähihoitajakoulutuksen kanssa. Ilmoittautumiset 15.3. mennessä.

milka.lintinen@muistiaina.fi p.044 493 2571

HAUSJÄRVI

Vertaistukiryhmä jatkuu tiistaisin klo 13-14.30 seurakunnan kerhotilassa. Tapaamiset 8.3., 19.4. ja 10.5. Uudet omaishoitajat ovat tervetulleita mukaan! Lisätietoja Päiviltä.

OMAIISOIVA-kahvila Hausjärven Virkkulassa ti 8.3. klo 10-11.30
OmaisOiva-kahvilassa tarjoamme tietoa ja tukea omaishoitotilanteessa eläville. Tilaisuus on avoin kaikille. Kahvitarjoilu!

Omaishoitajien kuntosalivuoro Oitin kuntosalilla Vaahteratie 6 torstaisin klo 14-15 ja **Ryttylän kuntosalilla** Kylätalolla keskiviikkoisin klo 15-16. Lisätietoja Minnalta tai Jarilta!

TERVAKOSKI

Omaishoitajien vertaistukiryhmä seurakunnan kerhotilassa (Kirkkotie 1) tiistaisin 22.3., 26.4. ja 24.5. klo 13-14.30. Vertaistukea kahvittelun merkeissä. Tervetuloa myös uudet omaishoitajat!

LASKIAISTAPAAMINEN Tiistaina 1.3. klo 13 Suruttoman mökillä, Tervakoski, Alasjärventie 9.

Ulkoilua ja mukavaa yhdessäoloa keittolounaan ja makkarapaiston merkeissä. **Ilmoittautumiset Minnalle 25.2. mennessä!**

LOPPI

Omaishoitajien soppalounas siirtyi torstaille maaliskuun 3 päivälle klo 11-13 Kuntalassa (Holvitie 3). Aloitetaan kepeällä ulkoilulla, jos sää sallii. **Ilmoittaudu mukaan Minnalle 24.2. mennessä!**

Kuntosali Eedilässä ja kunnan järjestämä omaishoitajien vertaisryhmä on tänä keväänä tauolla.

MuistiOVET-OMAISHOITAJIEN VALMENNUSKURSSILTA tietoa, taitoja ja tukea!

Valmennuskurssi on tarkoitettu muistisairautta sairastavan omaisille ja läheisille, mutta myös muut omaistaan hoitavat voivat osallistua kurssille. Ohjelma eriytetään osittain kahteen ryhmään osallistujien tarpeiden mukaan.

Kurssi toteutetaan neljänä tapaamiskertana: tiistaisin 29.3., 5.4., 12.4., 19.4. klo 12-15 Lopen kunnantalolla kokoushuone 1. Kurssista on osa kunnan lakisääteistä valmennusta. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen sekä Lopen kunnan kanssa.

Kurssilla saat voimaa vertaistuesta sekä tietoa palveluista ja hoivatyön perusteista. Se on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun.
Ilmoittautumiset 21.3. mennessä Minnalle.

WHATSAPP RYHMÄT

Omaishoitajat lähettelevät puhelimen avulla toisilleen viestejä, kannustusta ja kuvia. Ryhmässä voit itsekin lähettää kuulumisia ja kysymyksiä, mutta voit olla mukana myös kuunteluoppilaana. Nämä ryhmät ovat vertaistukea parhaimmillaan. Joka kunnassa toimii oma ryhmänsä. Viestiliikenne tapahtuu klo 9-21 välillä.

Päiviltä saa neuvoja mukaantulosta ja laitteiden käytöstä.

OMAIHOIVAN TOIMISTOAIKA

Joka keskiviikko klo 9-11 ohjausta ja neuvontaa puhelimitse. Tarvittaessa voimme sopia myös tapaamisen.

Toiminnastamme sekä mahdollisista muutoksista ilmoitamme aamupostin yhdistyspalstalla, facebookissa ja yhdistyksen nettisivuilla ja näillä Whatsapp-viesteillä. Tule rohkeasti mukaan.

OMAIHOIVA WEBINAARI

Vanhemmuus erityislapsiperheissä – kiireestä läsnäoloon ja rauhallisempaan arkeen la 26.3. klo 13-15

OMAISHOITAJALIITTO TARJOAA

Kuinka lakia luetaan -webinaari

Ke 16.3.2022 klo 12.30–15.30 verkossa

Kuinka lakia luetaan -webinaarin teemana tuet ja maksut omaishoitoperheessä. Koulutuksessa kuullaan taloudellisista etuuksista, velkojen ratkaisumahdollisuuksista ja sosiaali- ja terveystalouden asiakasmaksuista.

Rahkeet riittämään – suuntia omaishoidon ja työelämän yhteensovittamisen -verkkoseminaari Pe 18.3. klo 8.30–10.00

Tilaisuuden nauhoite katsottavissa liiton sivuilta seminaarin jälkeen.

Lisätietoja seminaareista liiton verkkosivuilta <https://omaishoitajat.fi/>

Reijo Kurkela
044 555 1043

Minna Heikkilä
040 588 2320

Päivi Koppelmäki
044 238 6453

Sinikka Puolanne
050 346 0141