

Riihimäen Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Jäsenkirje 2/22

Huhtikuun aurinko paistaa, mutta talvi ei vielä näytä loppuvan. Mutta kyllä kesän tuloon on syytä uskoa. Koronakaan ei vielä ole meitä jättänyt. Tartuntoja on eri puolilla, mutta vakavista sairastumisista ei ole tullut tietoa. Uskokaamme, että kesä on tässäkin talvea valoisampi. Syyskausi alkaa elokuun puolivälissä, mutta siitä seuraavassa kirjeessä.

Kevätretki onkin nyt torstaina **kesäkuun toisena päivänä**. Retkipaikka on Lepolan talo Hausjärvellä (Kappalaisentie 49). Kuljetus järjestetään nyt kimppekyydeillä. Ilmoittautumisen yhteydessä kertokaa, jos tarvitsette kyytiä. Riihimäkeläiset ja Loppilaiset kokoontuvat Hirsimäen S-marketin parkkipaikalla klo 11.00. Perillä tulisi olla klo 11.30. Kotimatka lähdemme noin klo 15.30. Retken hinta on 25 euroa. Kimppakyydistä maksetaan korvaus.

Ilmoittautuminen Sinikalle tai Reijolle 25.5. mennessä.

Toukokuun voimavaratapaaminen on tiistaina 3.5. Inkilänhovissa klo 13.00. Silloin puhumme kevään ja kesän toiminnasta.

Seurakunnan Omaishoitajakahvila omaishoitajille ja heidän läheisilleen ma 30.5-20.6. klo 13.00 Liiterin edessä ulkona (Temppelikatu 11). Alussa hartaus, sitten kahvit. Säävaraus, maksuton. Olet lämpimästi tervetullut!

Heinäkuussa voimavaratapaaminen on yhdessä seurakunnan kanssa keskiviikkona 13.7. klo 13.00 Liiterin edessä ulkona (Temppelikatu 11).

Vesijumppa jatkuu Riihimäen uimalassa keskiviikkoisin klo 10.30–11.15. toukokuun loppuun saakka. Uimahallimaksu 3,50 €. (Sinikka puh. 050 346 0141 tai Ulla Lunden puh. 040 700 4140).

Kuntosali Riihimäen Urheilutalolla perjantaisin klo 10-11 toukokuun loppuun saakka. (Reijo Kurkela puh. 044 555 1043)

Keilavuorot (5€ kerta) Riihimäen Urheilutalolla 27.4. ja 11.5. klo 11.00. Sen jälkeen alkaa kesätauko. (Kirsti Gåpå puh. 0500 372 308).

RIIHIMÄKI

Omaishoitajien kimppakävelyt tiistaisin klo 10 (Huom! Muuttunut päivä). Lähtö Kirkkopuiston seurakuntakodin parkkipaikalta. Vertaisveturina ja paikallisoppaana Ville Suominen! Tule mukaan iloiseen leppoisan tahdin joukkoon!

Piipahdus neuvontapisteemme on nykyisin Riksulassa Matkakeskuksessa! Kevään viimeinen piipahdus maanantaina 9.5. klo 11-13. Tietoa ja tukea omaishoidon asioihin tarjoavat OmaisOivan tutut työntekijät!

Omaishoitajien vertaistukiryhmä Tempelikadulla Riihimäellä tiistaina 17.5. klo 12.30-14.00. Vieraanamme tuolloin kotiin annettavien palveluiden palveluesimies Janne Yrjölä Riihimäen kaupungilta! Kysy lisää Päiviltä.

Äijäryhmä miesomaishoitajille joka toinen torstai klo 10 Monarilla (Uudenmaankatu 1). Kevään viimeinen kerta poikkeuksellisesti ke 1.6. klo 10 uudessa Bakery Buustinnassa (Punaisessa talossa Pompotin tilalla). Ryhmä kokoontuu koko kesän ajan omaehtoisesti Laineen Leipomolla (Lopentie 13) Syksyllä jatkamme taas yhdessä 11.8. 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. Kevään viimeinen kohtaaminen 9.5. klo 17-18.20 Riihimäellä Sipusaaren seurakuntakeskuksessa (Sipusaarentie 31). Lisätietoja Minnalta.

Kahvilatapaaminen to 12.5. klo 13 uudessa Bakery Buustinnassa (Pompotin tilalla). Omakustanteinen kahvilatapaaminen, jonne voit tulla yhdessä hoidettavan kanssa.

EXTRA-puuhapäivä erityislapsiperheille Urheilutalolla ja urheilupuistossa la 14.5. klo 10-14. Luvassa liikuntaa ja kulttuuria erityislapsiperheille monipuolisesti! Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton ja tilaisuuteen voi osallistua yli kuntarajojen! Lisätietoja Minnalta!

HAUSJÄRVI

Vertaistukiryhmä tiistaina 19.4. klo 13-14.30 seurakunnan kerhotilassa (Sykärintori 4) ja kevään viimeinen tapaaminen ti 10.5. klo 13-14.30 Valkjärven leirikeskuksessa (Keskustie 2-4, 12100 Oitti). Uudet omaishoitajat ovat tervetulleita mukaan! Lisätietoja Päiviltä.

Omaishoitajien kuntosalivuoro Oitin kuntosalilla (Vaahteratie 6) keskiviikkona (Huom! Muuttunut päivä!) klo 14-15 ja **Ryttylän kuntosalilla** Kylätalolla keskiviikkoisin klo 15-16. Mahdollisuus kuntoilla läpi kesän! Lisätietoja Minnalta tai Jarilta.

TERVAKOSKI

Omaishoitajien vertaistukiryhmä seurakunnan kerhotilassa (Kirkkotie 1) tiistaina 26.4. klo 13-14.30. Kevätkauden viimeinen tapaaminen poikkeuksellisesti ke 25.5. klo 13-14.30 Talli-Cafessa (Kartanontie 6). Tervetuloa myös uudet omaishoitajat!

LOPPI

Kuntosali Eedilässä on kaikkien käytettävissä, omia vuoroja ei toistaiseksi ole. Kaikille avoinna olevat vuorot: Joka aamu klo 7-8, ma klo 14.30-17, ti-pe klo 14-17, la-su klo 7-17. **Aloittelevien tulee kysyä ohjausta Nummelan Merjalta p.050 575 5058 eli ohjauksen kautta pääset käyttäjäksi.**

Omaishoitajien kevättreffit ke 18.5. klo 13-15 Loppijärven uimarannalla (Uimarannantie 34, 12700 Loppi). Ohjelmassa makkaranpaistoa ja pihapelejä! Ilmoittautumiset Minnalle!

KAIKILLE AVOIN

Esteetön Patikka ke 15.6. klo 13-15 Kohteena Lopen Luutaharjun esteetön samo (Luutasuo 243, Loppi). Lisäohjeet saapumiselle: <https://loppi.fi/palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/retkeilyreitit/luutaharjun-samo/>. Saapuminen paikalla omilla kyydeillä. Kävelemme n. 1 km mittaisen esteettömän polun ja juomme kahvit ja

paistamme makkarat esteettömällä nuotiopaikalla. Reitin varrella on mahdollista onkia mato-ongella. Ilmoittaudu Päiville ma 13.6. mennessä!

WHATSAPP- RYHMÄT

Omaishoitajat lähettelevät puhelimen avulla toisilleen viestejä, kannustusta ja kuvia. Ryhmässä voit itsekkin 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.

OMAIHOITAJALIITTO TARJOAA

Omat rajat jaksamisen tukena – keinoja jaksaa omaishoitajana arjessa To 12.5.2022 klo 17-18 verkossa.

Omaishoitaja arjessa on paljon vastuita, tehtävää ja huolehdittavaa. Omat tarpeet ja itselle tärkeät asiat unohtuvat helposti. Rajojen asettaminen on toisinaan vaikeaa, mutta sitä taitoa voi harjoitella. Puhujana psykoterapeutti, työnohjaaja ja kouluttaja Terhi Lahti. Kuulemme myös omaishoitaja Marjut Törhösen ajatuksia ja kokemuksia aiheesta. Ilmoittaudu maanantaina 9.5. mennessä. Ilmoittautumiset elina.koponen@omaishoitajat.fi tai puh 0207806589. Lisätietoja seminaareista liiton verkkosivuilta <https://omaishoitajat.fi/>

Reijo Kurkela
puh. 044 555 1043

Minna Heikkilä
puh. 040 588 2320

Päivi Koppelmäki
puh. 044 238 6453

Sinikka Puolanne
puh. 050 346 0141