

Kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville avointa & maksutonta toimintaa Nurmijärvellä syksyllä 2026



Omaishoidon infopisteet

Klaukkalassa maanantaina 17.8. klo 9–11

Klaukkalan kirjaston aulassa, os. Kuonomäentie 2

Nurmijärvellä maanantaina 17.8. klo 13–15

Pääkirjaston aulassa, os. Punamullantie 1

Omaishoidon infopisteillä saat tietoa omaishoitoon liittyvistä asioista. Voit myös napata mukaasi ajankohtaista materiaalia mm. toiminnastamme. Tervetuloa piipahtamaan!

Vertaisryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville sekä läheisten oma ryhmä eri tilassa Nurmijärven kirkonkylällä

tiistaisin 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. sekä 15.12. klo 13–14.30

Kunnanviraston Juhani sekä Timo-kokoustiloissa, os. Keskustie 2 B

Vertaisryhmä on suunnattu kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville. Ryhmässä voit vaihtaa arjen ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa sekä virkistäytyä toisten läheistään hoitavien seurassa.

Uudenmaan Muistiluotsi ohjaa samanaikaisesti eri tilassa läheisten Muistitreenit-ryhmää, jossa harjoitetaan toimintakykyä muistia käyttäen ja aktivoiden. **Huom.** 15.9. vain läheistään hoitavien ryhmä, tällöin ei läheisten ryhmää. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset molempiin ryhmiin:**

heidi.puumalainen@omaisoiva.net /puh. 0503066812

NEMO, nykyiset ja entiset miesomaishoitajat – vertaisryhmä Nurmijärven kirkonkylällä perjantaisin 28.8., 25.9, 30.10. sekä 27.11. klo 13–15

Nurmijärven kunnantalo, Juhani-kabinetti, os. Keskustie 2B

Tervetuloa mukaan rentoon ja mukavaan miesporukkaan tutustumaan toisiin, vaihtamaan arjen kuulumisia erilaisten teemojen äärelle. **Lisätietoja:** Kari puh. 0401449424

Vertaisryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville sekä mahdollisesti läheisten oma ryhmä eri tilassa Klaukkalassa maanantaisin 7.9., 12.10., 2.11. sekä 30.11 klo 14.30–16

Klaukkalan kirkon tilat, os. Ylitilantie 6

Vertaisryhmä on suunnattu kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville. Ryhmässä voit vaihtaa arjen ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa ja virkistäytyä toisten läheistään hoitavien seurassa.

Omaisten ryhmän lisäksi viereiseen tilaan pyrimme järjestämään hoidettaville läheisille omaa ryhmätoimintaa, joka on tarkoitus järjestää yhteistyössä Nurmijärven seurakunnan sekä Keusoten koordinoiman *Hyvinvoiva omaishoitoperhe* -hankkeen kanssa. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset molempiin ryhmiin:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net (puh. 0503066812)

Iloa ja iltapalaa -vertaisilta erityislapsiperheille Nurmijärvellä torstaina 17.9. klo 16.30–19.30

Nurmijärven seurakuntakeskuksen tiloissa, os. Kirstaantie 5–7

Lämpimästi tervetuloa rentoon ja maksuttomaan lapsiperheiden vertaisiltaan ja istahtamaan iltapalalle. Luvassa illan aluksi kivaa, ohjattua ohjelmaa erityistä tukea tarvitseville lapsille sisaruksineen sekä ohjattua vertaiskeskustelua heidän vanhemmilleen/lähiaikuisilleen. Ohjatun ohjelman jälkeen vanhemmilla ja lapsilla on mahdollisuus istahtaa muiden perheiden kanssa yhteiseen iltapalapöytään. Usean eri toimijan kumppanuudella järjestetty tapahtumailta päättyy klo 19.30 mennessä. Ilmoittautumiset erityisruokavalioineen toimistos sihteeri Taina Rauhalalle sunnuntaihin 13.9. mennessä **taina.rauhala@evl.fi**

Tapahtumat jatkuvat kääntöpuolella →



Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

OmaisOiva

Keilausta Nurmijärvellä

maanantaina 26.10. klo 13.30–14.30

Ojakkalantie 2, Nurmijärvi

Järjestämme yhteistyössä Keski-Uudenmaan Omaishoitoyhdistyksen ja Uudenmaan epilepsiayhdistyksen kanssa keilauksen esteettömässä Bowling Corner & Billiardissa. Tervetuloa eri kunnista keilaamaan, vaikka koko perheen voimin! Keilaus on tarkoitettu kaikenikäisille läheistään hoitaville itsekseen tai yhdessä läheisen kanssa sekä epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen. HUOM! Tulethan paikalle n. 15 min ennen keilauksen alkamista eli viimeistään klo 13.15 keilauskenkien varaamiseksi. Keilaus on maksuton ja kenkävuokra on omakustanteinen 2 €/hlö. **Lisätiedot ja ilmoittautumiset su 18.10. mennessä:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / p. 050 3066 812

Muistisairaalan ravitsemus ja ruokailun tukeminen -tilaisuus Nurmijärvellä

tiistaina 17.11. klo 14–15.30

Nurmijärven pääkirjasto, Männistö-tila, os. Punamullantie 1

Tervetuloa eri tahojen yhteistyönä järjestettyyn tilaisuuteen kuulemaan muistisairaalan ikäihmisen ravitsemuksesta ja ruokailun tukemisesta. Kaikille avoimessa ja maksuttomassa tilaisuudessa käsitellään muistisairaalan aiheuttamien muutosten ja oireiden vaikutusta ruokailuun sekä ravitsemukseen. Saat käytännönläheistä tietoa mm. muistisairaalan ikäihmisen ravitsemuksen erityispiirteistä, ruokailun toteutuksesta sekä vinkkejä ruokailutilanteisiin. Alustajana ravitsemusasiantuntija Gery ry:n Muisti ja ruoka -hankkeesta. **Lisätiedot:** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812

Kiitos omaishoitajille – juhlahetki arkeen läheishoitoperheille

tiistaina 24.11. klo 13–15

Keuda, Sibeliuksenväylä 55, Järvenpää

Tervetuloa eri kunnista juhlistamaan omaishoitajien teemaviikkoa ja viettämään lämminhenkinen iltapäivä yhdessä muiden omaishoitajien ja läheisten kanssa Tuusulanjärven kauniissa rantamaisemissa! Iltapäivän aikana tehdään tunnelmallinen nojatuolimatka, ja juhlakahvipöydässä nautitaan omaishoitajien nimikkoleivoksista. Juhlahahvitilaisuus tarjoaa sinulle ja läheisellesi hetken hengähtää, kohdata muita ja nauttia yhdessäolosta lempeässä ja omaishoitoperheitä arvostavassa tunnelmassa. Olet tervetullut mukaan joko yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa tai itsekseesi. Halutessasi voit pukeutua juhlavasti – tai tulla juuri sellaisena kuin tuolloin olet. Tärkeintä on yhdessä koettu elämys juhlakahvien äärellä. **Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot ti 17.11. mennessä:** paivi.suutari@omaisoiva.net / puh. 050 320 3962. *Paikkoja on rajoitettu määrä.*

Vertaistapaamiset sinulle työikäinen, joka tuet sairastunutta vanhempaasi, appivanhempaasi tai isovanhempaasi

keskiviikkoisin 16.9., 7.10., 18.11. sekä 9.12. klo 17.30–19

Teams-etäyhteydellä, paitsi 9.12. os. Postikatu 10 (A-ovi, 2. krs), Järvenpää

Huolehditko apuasi tarvitsevasta vanhemmastasi, appivanhemmastasi tai isovanhemmastasi, mahdollisesti työsi ohella? Kaipaanko tietoa ja vertaiskeskustelua toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa? Tule mukaan rentoon, ohjattuun vertaisryhmään, jossa kohdataan erilaisten arkea voimauttavien teemojen äärellä. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset** heidi.puumalainen@omaisoiva.net / puh. 050 306 6812. *Osallistumislinkki ilmoittautuessa*

Syksyllä on paljon muutakin toimintaa kuuden kunnan alueella (Järvenpää, Kerava, Tuusula, Nurmijärvi, Mäntsälä, Pornainen) – tervetuloa mukaan yli kuntarajojen!

Lisätietoja saat yhdistyksen työntekijöiltä Heidi Puumalaiselta, heidi.puumalainen@omaisoiva.net (puh. 050 306 6812) ja Päivi Suutarilta, paivi.suutari@omaisoiva.net (puh. 050 320 3962) sekä internetsivuiltamme: www.keskiuudenmaanomaishoitajat.fi.



Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

OmaisOiva