

TOIMINTAVIESTI



MAALISKUU 2026

Onnensillan toimintaviesti julkaistaan kerran kuukaudessa. Se on suunnattu kaikille, joita kiinnostaa Onnensillan ja sen yhteistyökumppaneiden toiminta Hyvinkään seudulla. **Toimintaviestin toiminta on aina kaikille avointa ja pääsääntöisesti maksutonta.**



Jos haluat mainostaa omaa toimintaasi laita mainos tulemaan sähköpostilla viimeistään kuukauden viimeisenä päivänä (noora.widing@hyvy.fi).

Toimintaviesti julkaistaan kunkin kuun alussa (heinä-elokuussa kesätauko).

Onnensillan toimintaa	2
Tiedoksi: Toimintaviestin vastaanottajat kirjataan rekisteriin	2
Onnensillan maksuton ryhmätoiminta	3
Naistenpäivän jatkot	4
LUENTO: Suru yksinäisyydestä - vinkkejä mielen vahvistamiseen	4
Onnenpäivä tulee jälleen!	5
Keräämme uusia toimintaideoita Hyvinkäälle!	5
Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti	6
Hyvinvointimittaukset	6
Digiopastusta Onnensillassa, ei ajanvarausta	7
Uusia kaikille avoimia ryhmiä!	7
Ennakoivan pyöräilyn koulutus 65+ ikäisille	8
Save the Date: Rollaattorimarssi Hyvinkäällä toukokuussa	8
Muiden toimintaa	9
Pääkirjastolla tapahtuu	9
Hyvinkään kaupungin seniorilajikokeilu	11
Palvelumessut – tukea ja tietoa arkeen	11
MIELI ry:n Huolituoli	12
Kv naistenpäivä 8.3.	12
Muistisairaiden, omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset	13
Aivoviikon luento: Vahvista aivoterveystäsi	13
Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä	14

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 2.3.2026

Onnensillan toimintaa

Kevättä ja valoa kohti!

Tervetuloa löytämään Onnensillasta uutta ja innostavaa tekemistä arkeen, tai ihan vaan nauttimaan yhteisökahvilan herkuista ja tukemaan yhdistysten varainhankintaa!

Maanantaisin kahvilassa häärrää Hyvinkään Invalidit ry, **tiistaisin** Sonza ry, **parillisten viikkojen keskiviikkona** Hyvinkään seudun psoriasisryhdistys ry, **parittomien viikkojen keskiviikot** jakaa Sonza ry ja Hyvinkään Marttaklubi, **parillisten viikkojen torstaina** Hyvinkään Omaishoitajat ry ja **parittomien viikkojen torstaina** SRP:n ystävätoiminta.



Tiedotamme viimeisimmistä käänteistä nettisivuillamme <https://www.hyvy.fi/> ja somessa facebookissa sekä instagramissa.

Lämpimästi tervetuloa! ☀️

Tiedoksi: Toimintaviestin vastaanottajat kirjataan rekisteriin

Yhdistys- ja toimintaviestit lähetetään hyödyntäen Yhdistysavain järjestelmän sähköpostitusjärjestelmää. Tästä syystä jokaisen toimintaviestin tilaajan tiedot kirjataan Yhdistysavaimen rekisteriin.

Rekisteriseloste on tutustuttavissa: <https://www.hyvy.fi/hyvy/tietosuojaselosteet/>

Miten onnistuimme? Anna palautetta!

Keräämme palautetta Onnensillan toiminnasta. Antamaasi palautetta käytetään toiminnan kehittämiseen ja toiminnasta raportointiin rahoittajalle. Vastaaminen tapahtuu anonyymisti. Palautteesi on meille erittäin arvokas ja mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden. Kiitos!

<https://www.hyvy.fi/palaute/>



Onnensillan maksuton ryhmätoiminta

Vapaaehtoisten ohjaamat, kaikille avoimet ja maksuttomat ryhmät Onnensillassa, sekä muualla. Onnensillan osoite Kankurinkatu 4-6, ovi A7. Kulku Värttinäpolun puolelta.

KEVÄT 2026

MAANANTAISIN

- o **Aamujumppa** klo 9.30-10.30, Onnensilta **12.1.-11.5.**
- o **Monipuolinen askartelukerho** klo 12-14, Onnensilta **12.1.-11.5.**
- o **KortteliKerho** klo 12.30-14, Onnensilta **12.1.-11.5.**
- o **Pelien alkeet haltuun** klo 12.30-15, Onnensilta **12.1.-11.5.**
- o **Harvinaisten vertaistukiryhmä** klo 15-17, Onnensilta: **12.1., 9.2., 9.3., 13.4., 11.5. ja 8.6.**

TIISTAISIN

- o **Rohkeiden sanataidepaja** klo 10-11:15, Onnensilta: **24.3., 7.4., 21.4. ja 5.5.26**
- o **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10-12, Onnensilta **13.1.-19.5.**
- o **Tanssituokio** klo 12-13, Onnensilta. **10.3.-28.4.**
- o **Asahi** klo 11-11.45, Sahanmäenpuisto (Munckinkatu 65-67) **5.5.-2.6.**
- o **Iloinen neulekahvila** klo 12.30-14.30, Onnensilta **13.1.-12.5.**
- o **Laulun iloa - yhteislaulua ilman säestystä** klo 15-16.30, Onnensilta **10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5.**

KESKIVIIKKOISIN

- o **Kuulolähipalvelu** parittomina viikkoina klo 11-12, Onnensilta. **14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4. ja 6.5.**
- o **Tiibetin voimistelu** klo 13-14, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **25.3.-13.5.**
- o **Pelihait-kerho** klo 12-15, Onnensilta **14.1.-13.5.**
- o **Sydäntukiasema** klo 17-19, Onnensilta: **14.1., 11.2. ja 15.4.** - asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea

TORSTAISIN

- o **Digiopastus** parittomina viikkoina klo 10-12, Onnensilta, ilman ajanvarausta: **15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 23.4. ja 7.5.**
- o **Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti virastoasioissa** klo 10-11, Onnensilta **22.1.-7.5.**
- o **Muistikuoro Muikku** klo 11-12, Onnensilta: **15.1., 19.2., 26.3. ja 9.4.**
- o **Rummikub-kerho** klo 11.30-13.00, Onnensilta **15.1.-7.5., ei 19.3.**
- o **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **15.1.-7.5., ei 19.3.**
- o **Tuolijumppa** klo 13.30-14.15, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **8.1.-7.5.**
- o **Mieli maasta -masennuksesta toipuvien ryhmä** parillisina viikkoina klo 15-16:30, Onnensilta: **8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4. ja 28.5.**
- o **Iltakässäkahvila** klo 17-19, Onnensilta: **26.2.-25.6.**

PERJANTAISIN

- o **Kehrääjängkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjängkatu 6-8) **16.1.-8.5. Ei 3.4. ja 1.5.**

Naistenpäivän jatkot

Naisten päivän jatkot Onnensillassa ma 9.3.2026 klo 10–14! Maksuttomat pullakahvit ja virkistävää ohjelmaa. Kaikille naisille suosikki Suukko! 🍷

VAPAA PÄÄSY!

klo 10-12

- Rohkeiden sanataidepaja (30min ryhmät alkaen klo 10:15, 10:45, 11:15)
- Tee juhlava onnittelukortti

klo 11-13

- AUVO® Snap yksilöllinen selän, käsivarsien ja pään maksuton kosketushoito, 5min/vuoro

klo 12-14

- Opi upeita serviettitaitoksia
- Kitaramusiikkia ja yhdessä laulua

ps. Tottakai, miehet mukaan myös!

Ma 9.3.2026 klo 10-14
Onnensilta
Kankurink. 4-6 rappu A7

VAPAA PÄÄSY!

Onnensillan NAISTEN-PÄIVÄN jatkot

Maksuttomat pullakahvit ja virkistävää ohjelmaa!

klo 10-12 • Rohkeiden sanataidepaja
• Tee juhlava onnittelukortti

klo 11-13 • AUVO® Snap yksilöllinen selän, käsivarsien ja pään maksuton kosketushoito, 5min/vuoro

klo 12-14 • Opi upeita serviettitaitoksia
• Kitaramusiikkia ja yhdessä laulua

Kaikille naisille suosikki Suukko!

www.hyvy.fi/naistenpaiva

LUENTO: Suru yksinäisyydestä - vinkkejä mielen vahvistamiseen

To 10.3.26 klo 13-14:30
Onnensilta
Kankurink. 4-6 ovi A7
Hyvinkää

Vapaa pääsy!

SURU YKSINÄISYYDESTÄ -vinkkejä mielen vahvistamiseen

Puhumassa Marja Koli, MIELI Kriisikeskus Hymisen toiminnanjohtaja

mieli
Hyvinkään seudun mielenterveys ry

www.hyvy.fi/yksin

Tule mukaan keskustelemaan yksinäisyyden kokemuksista ja saa käytännön vinkkejä mielen vahvistamiseen sekä keinoja selviytymiseen haastavina aikoina, ti 10.3.2026 klo 13–14:30 Onnensillassa!

Kokoontuminen tarjoaa mahdollisuuden oppia uusia toimintatapoja. Halutessasi voit jakaa ajatuksia samankaltaisista kokemuksista muiden osallistujien kanssa.

Puhumassa Marja Koli, MIELI Kriisikeskus Hymisen toiminnanjohtaja

Vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista

Onnenpäivä tulee jälleen!

Jo perinteeksi muodostunut Onnenpäivä tulee jälleen! To 19.3.2026 klo 10–14 voit tutustua yhdistysten toimintaa, juoda kupin kuumaa ja nauttia Hyrian opiskelijoiden toteuttamista hyvinvointipisteistä. Toimintaa on sekä Onnensillassa, että kauppakeskus Willassa, Prisman aulassa!

Tutustu tarkempaan ohjelmaan:

www.hyvy.fi/onnenpaiva/

Onnensillan ONNENPÄIVÄ TO 19.3.26 KLO 10-14

Ideoita arkeen!
Yhdistykset esittelevät toimintaansa
Prisman aulassa Torikatu 9

Hyvää oloa!
Maksuttomat kahvit ja Hyrian opiskelijoiden hyvinvointipisteet (*)
Onnensillassa Kankurinkatu 4-6, rappu A7

Hyvinvointipisteillä (*)
Kulmien värjäystä ja pikakampauksia pikkurahalla, hyvinvointimittauksia, apuvälineopastuksia ym.

Hyria

HYVINKÄÄN yhdistykset

www.hyvy.fi/onnenpaiva/

Keräämme uusia toimintaideoita Hyvinkäälle!

Millaista toimintaa Hyvinkäälle kaivataan? Onnensillan henkilökunta tekee maaliskuun huhtikuussa selvitystä aiheesta. Keräämme ideoita innostavasta toiminnasta Onnensillan ei-kävijöiltä. Kutsu siis työntekijä piipahtamaan kuukausikerhoon tai muuhun toimintaan, niin pääsette mukaan vaikuttamaan.

Luvassa piipahduksella:

- Kerrotaan Onnensillan toiminnasta lyhyesti
- Kerätään kävijöiltä ideoita uusista toimintamuodoista paperilomakkeella. Täyttö kestää arviolta 5min.

Ehdota aikaa Heidille heidi.kokko@hyvy.fi, niin sovitaan kuka henkilökunnasta saapuu paikalle.

HUOM! Voit vastata kyselyyn vaikka heti osoitteessa:

[Onnensillan kohtaamispaikka - kerro toiveesi! – Täytä lomake](#)

Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti

**Torstaisin
klo 10-11**
22.1.-7.5.26
Onnensillassa
Kankurinkatu 4-6, ovi A7,
Hyvinkää

**TARVITSETKO
APUA VIRASTO-
ASIOINNISSA?**

Hyödynnä
maksuton
neuvonta!

Koulutettu vertaispalveluohjaaja neuvoo
lomakkeiden täytössä ja virastoasioissa.

www.hyvy.fi/kettuluuta/

Koulutettu vertaispalveluohjaaja opastaa ja neuvoo sinua virastoasioinnin viidakossa!

Saat apua oikeiden palvelujen löytämisessä, hakemuksien täyttämisessä ja tarvittaessa hän voi tulla jopa mukaasi virastotapaamiseen.

Kannattaa tulla juttusille!

Lue lisää vapaaehtoisista, koulutetuista vertaispalveluohjaajista:

www.kuwerkko.fi/kettuluuta/

Neuvontaa tarjotaan torstaisin klo 10-11 Onnensillassa (22.1.-7.5.26).

Hyvinvointimittaukset

Tarkista terveytesi helposti ja maksutta! Hyrian lähihoitajaopiskelijat tarjoavat sinulle mahdollisuuden maksuttomaan verenpaineen ja verensokerin mittaukseen ilman ajanvarausta.

Kevään 2026 mittauskerrat Onnensillassa klo 12.30-14:

- o ma 30.3.
- o ke 1.4.
- o to 9.4.

Onnensilta
Kankurink. 4-6,
ovi A7, Hkää
klo 12:30-14:
ke 14.1., ke 21.1.,
ke 28.1., ma 30.3.,
ke 1.4. ja to 9.4.26

Lisäkerta
ti 3.2.
klo 12:30-14

**HYVINVOINTI-
MITTAUKSET**

**Hyrian lähihoitajaopiskelijat
mittaavat verenpaineen ja
verensokerin **veloituksetta**,
ilman ajanvarausta.**

Hyria

www.hyvy.fi/mittaus

Digiopastusta Onnensillassa, ei ajanvarausta

Onnensillassa parittomina viikkoina
torstaisin klo 10–12: 12.3., 26.3., 23.4. ja
7.5.2026

Tervetuloa, ei ajanvarausta! Opastuksissa
käydään usein läpi esimerkiksi puhelimen,
tabletin tai tietokoneen peruskäyttöä,
sähköistä asiointia tai laitteen hankintaa.

Tule rohkeasti kysymään, mitä tahansa
tietotekniikasta – tyhmiä kysymyksiä ei ole.

Ota mukaan oma laitteesi ja tarvittavat tunnukset ja salasanat palveluun, jota haluat
harjoitella. Opastus on henkilökohtaista, maksutonta, luotettavaa ja kiireetöntä.

Tutustu: www.entersenior.fi



Uusia kaikille avoimia ryhmiä!

Kevään 2026 uusia ryhmiä!

- [Hyvän mielen tanssituokio](#)
- [Rohkeiden sanataidepaja](#)
- [Illan ihana kässäkahvila](#)
- [Tiibetin voimistelu](#)



Ennakoivan pyöräilyn koulutus 65+ ikäisille

PEAK65+ – Pyöräilijän ennakoivan ajon koulutus
ti 14.4.2026 klo 9:30–12:30 Onnensillassa!

PEAK65+ on Liikenneturvan tutkittuun tietoon perustuva koulutus eläkeikäisille pyöräilijöille. Sen tavoitteena on lisätä turvallisuutta, vahvistaa omaa ymmärrystä omasta ajotavasta ja pohtia, miten ikääntyminen vaikuttaa pyöräilyyn. Koulutus pohjautuu Liikenneturvan ennakoivan ajon malliin (EAK®), joka on kehitetty yhteistyössä Turun yliopiston ja Onnettomuustietoinstituutti OTIn kanssa.

Kurssi on keskusteleva ja vuorovaikutteinen, ja se nojaa osallistujien omiin kokemuksiin sekä ennakotehtävään. Koulutus kestää kolme tuntia. Vetäjänä toimii Liikenneturvan PEAK-kouluttaja.

Mukaan mahtuu noin 20 osallistujaa, osallistuminen vaatii sitovan ennakkoilmoittautumisen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen tästä linkistä:

<https://www.hyvy.fi/toimintaa/ennakoiva-pyoraily/>

Koulutus on maksuton, mutta ilmoittautuminen on sitova. Koulutus sisältää ennakotehtävän, jonka saat sähköpostitse ennen kurssin alkua!

ti 14.4.26
klo 9:30-12:30

Onnensilta,
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hyvinkää

Ennakkoilmoittaudu:
www.hyvy.fi/ennakoi/
Koulutus on maksuton!



Vältä, muista – ennakoi.
LIKENNETURVA



PEAK65+ on maksuton, keskusteleva koulutus, joka auttaa 65+ pyöräilijöitä parantamaan ennakkointia, turvallisuutta ja omien ajotottumusten arviointia.

www.hyvy.fi/ennakoi/

Pe 8.5.2026 klo 14-16
Lähtö Hyvinkään torilta,
päätös Onnensilltaan
Kankurink. 4-6 ovi A7

Rollaattorimarssi

8.5.2026

BANDEROLLI- JA KYLTIPAJA
ONNENSILLASSA
TI 21.4. JA MA 27.4.
KLO 10-12:30!

Iloinen ja yhteisöllinen
mielenilmaus hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta!

www.hyvy.fi/rollaattorimarssi

Save the Date: Rollaattorimarssi Hyvinkäällä toukokuussa

Pistä jo kalenteriin ylös, pe 8.5.2026 klo 14 alkaen marssitaan karnevaalitunnelmissa hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta!

Rollaattorimarssi järjestetään samaan aikaan myös Helsingissä, Tampereella ja usealla muulla paikkakunnalla. Seuraa tiedotusta:

www.hyvy.fi/rollaattorimarssi

Muiden toimintaa

Pääkirjastolla tapahtuu

Digitalkkarin palvelut Hyvinkään pääkirjastolla

Tarvitsetko apua digilaitteiden käytössä? Tule kysymään neuvoja kirjaston digitalkkareilta! Palvelua on saatavilla arkipäivisin. Varaa aika tai tule kirjastolle katsomaan, onko digitalkkari vapaana.



Kirjaston elokuvailtapäivä

Kirjaston elokuvailtapäivä ti 17.3. klo13

Tervetuloa elokuvaan ti 17.3. klo13 Hyvinkään pääkirjaston ryhmätila Antoniin.

Tarkemmat tiedot elokuvasta www.hyvinkaa.fi/kirjasto

Kirjaston päivän yhteislaulutilaisuus

Tervetuloa laulamaan torstaina 19.3. klo 12-13. Kirjaston päivän yhteislaulutilaisuuteen ryhmätila Antoniin! Vetäjinä Heikki Mustakallio ja Arto Vedenpää



Suvanto ry:n Turvakahvit

Tervetuloa maaliskuun Suvanto ry:n Turvakahveille **ti 24.3.klo 13** pääkirjaston ryhmättila Antoniiniin.

Turvakahveilla keskustellaan ikääntyvien turvallisuudesta eri teemoin.

Tämän kerran aiheena:

Lähisuhdeväkivaltaan on mahdollista saada tukea ja apua

-miten auttaa tekijää?

Suvanto ry:n väkivaltatyön asiantuntija Elina Mattilan vieraana Väkivaltatyön avopalvelu Paasi & väkivaltatyön esimies Sini Holopainen.

Tervetuloa!

Kahvitarjoilu

Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry:n

TURVAKAHVIT

TERVETULOA! KAHVITARJOILU

TI 24.3. KLO 13

HYVINKÄÄN PÄÄKIRJASTO/ RYHMÄTILA ANTON

LÄHISUHDEVÄKIVALTAAN ON MAHDOLLISTA SAADA APUA JA TUKEA

MITEN AUTTAA TEKIJÄÄ?

VIERAANAMME VÄKIVALTATYÖN AVOPALVELU PAASI & VÄKIVALTATYÖN ESIMIES SINI HOLOPAINEN

TURVAKAHVEILLA KESKUSTELLAAN IKÄÄNTYVIEN TURVALLISUUDESTA. PAIKALLA SUVANTO RY:N VÄKIVALTATYÖN ASIAANTUNTIJA ELINA MATTILA Tervetuloa mukaan JUTTUSILLE!

Jokaisella on oikeus turvalliseen ikääntymiseen.

HYVINKÄÄ Suvanto ry

72h - pärjäisitkö omin avuin?

Tervetuloa kuulemaan ja oppimaan, miten on hyvä varautua esim. pitkittyneeseen sähkökatkoon. Kiinnitetään huomiota toimintarajoitteisten henkilöiden tarpeisiin.

Kouluttajana SPEK/72h -kouluttaja Päivi Alander

Ma 2.3. klo 17-19:30, pääkirjasto Hyvinkää, Torikatu 5.

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton, ei ilmoittautumista. Koulutuksen järjestäjänä Hyvinkään Invalidit ry, koulutus toteutetaan Hyvinkään kaupungin avustuksella.

72 TUNTIA -infotilaisuus

Ma 2.3 klo 17:00
Hyvinkään Kirjastossa, Anton -ryhmättilassa

Tervetuloa kuulemaan ja keskustelemaan varautumisesta!

Kouluttajana Päivi Alander

Järj. Hyvinkään Invalidit ry

Miten sinä pärjäisit, jos sähkö ja vesi menisivät poikki kolmeksi vuorokaudeksi?

Hyvinkään kaupungin seniorilajikokeilu

Tutustu Hyvinkään kaupungin liikuntapalveluiden senioritarjontaan! Kurseille voit ilmoittautua ympäri vuoden. Liikuntatarjonta päivittyy jatkuvasti.

Toimintakausi: 5.1.2026 - 15.5.2026 (ei vko 8, arkipyhinä eikä kiirastorstaina).

Ilmoittautumislinkki ja lisätietoja:

<https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/liikuntaryhmat-senioreille/>

Keskiviikon lajikokeilussa vielä muutama paikka vapaana!

<https://uusi.kuntapalvelut.fi/hyvinkaa/fi/course/1609>

KESKIVIIKON SENIORILAJIKOKEILU VAIHTUVAT PAIKAT KLO 10.00 – 11.30

21.1. Lyöntimylly & Kriketti
Wa, Kankurinkatu 4-6

28.1. & 4.2. Jousiammunta & Darts
Wa, Kankurinkatu 4-6

11. 2. Hiihto & Lumikenkäily
Jääliikuntakeskus, Vaiveronkatu 70

25.2. & 4.3. Curling
Curlinghalli, Vaiveronkatu 70

11.3. - 25.3. Palloilut
Wa, Kankurinkatu 4-6

1.4. – 15.4. Frisbeegolf
Sahanmäki DGP, Niinistönkatu 4-6

22.4. & 29.4. Palloilut
Urheilupuisto, Urheilukatu 19

6.5. & 13.5 Padel & Tennis
Urheilupuisto, Urheilukatu 19

Ilmoittautuminen: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/liikuntaryhmat-senioreille/>

SUOMEN HYVIN PALVELUTORI

Palvelumessut

Torstaina 12. maaliskuuta klo 13-16 Kankurinkatu 4-6, ovi B13

Palvelumessut – tukea ja tietoa arkeen

Torstaina 12.3.2026 klo 13.00–16.00 järjestettävä maksuton tapahtuma kokoaa yhteen matalan kynnyksen palvelujen tarjoajat – iltapäivän aikana saat tietoa, tukea ja käytännön neuvoja elämän eri tilanteisiin helposti ja ilman ajanvarausta!

Tapahtuma on suunnattu kaikille kuntalaisille. Tule yksin, ystävän kanssa tai poikkea vaikka kahville ja tutustumaan palveluihin.

Lue lisää: www.hyvinkaa.fi/palvelumessut

13.00 Tilaisuuden avaus

13.15 Mitä talous- ja velkaneuvonta on?
Keski-Uudenmaan talous- ja velkaneuvonta

13.30 Työikäisten asiakasohjaus – tukea ja ohjausta eri elämäntilanteisiin
Keusote

13.45 Sosiaalinen luototus osana taloudellista tukea
Keusote

14.00 Hyvän asumisen edellytykset: vuokralaisen oikeudet ja velvollisuudet
Hyvinkään nuorisoyhdistys

14.30 Psykososiaalinen tuki
Hyvinkään seurakunta ja MIELI Kriisikeskus Hymise

15.00 Ruoka-aputoimintaa Hyvinkäällä
Keski-Uudenmaan alueen ruoka-apuhanke



MIELI ry:n Huolituuoli on mahdollisuus kertaluonteiseen keskusteluun, jossa voi keventää mieltään luottamuksellisesti ja matalalla kynnyksellä.

Huolituuolissa päivystää MIELI ry:n koulutettu vapaaehtoinen tai kriisityöntekijä.

mieli Kriisikeskus Hymise

*Tapahtumassa maksuton kahvitarjoilu!



Palvelumessut – tukea ja tietoa arkeen

Torstaina 12.3.2026 klo 13.00–16.00 järjestettävä maksuton tapahtuma kokoaa yhteen matalan kynnyksen palvelujen tarjoajat – iltapäivän aikana saat tietoa, tukea ja käytännön neuvoja elämän eri tilanteisiin helposti ja ilman ajanvarausta!

Tapahtuma on suunnattu kaikille kuntalaisille. Tule yksin, ystävän kanssa tai poikkea vaikka kahville ja tutustumaan palveluihin.

MIELI ry:n Huolituoli

MIELI ry:n Huolituoli on mahdollisuus kertaluonteiseen keskusteluun, jossa voi keventää mieltään luottamuksellisesti ja matalalla kynnyksellä.

Huolituoli -pisteen löytää parillisilla viikoilla Hyvinkään Palvelutorilta (kaupungintalo) maanantaisin 2.3. alkaen klo 13.30-16 ja Kierrätyskeskus Kerkästä (ostoskeskus Willa) tiistaisin 3.3. alkaen klo 13.30-16

Huolituoli -kohtaamisessa

- tullaan kuulluksi kiireettömästi
- voi asioida nimettömänä
- vallitsee luottamus ja turvallisuus
- keskustelussa huoli tai murhe on keskeisintä

Huolituolissa päivystää MIELI ry:n koulutettu vapaaehtoinen tai kriisityöntekijä

Huolituoli

MIELI ry:n Huolituoli on mahdollisuus kertaluonteiseen keskusteluun, jossa voi keventää mieltään luottamuksellisesti ja matalalla kynnyksellä.

Huolituoli-kohtaamisessa

- tullaan kuulluksi kiireettömästi
- voi asioida nimettömänä
- vallitsee luottamus ja turvallisuus
- keskustelussa huoli tai murhe on keskeisintä

Huolituolissa päivystää MIELI ry:n koulutettu vapaaehtoinen tai kriisityöntekijä.

Huolituoli-pisteen löydät parillisilla viikoilla

- Hyvinkään palvelutorilta (kaupungin talo) maanantaisin 2.3. alkaen klo 13.30 - 16
- Kierrätyskeskus Kerkästä (ostoskeskus Willa) tiistaisin 3.3. alkaen klo 13.30 - 16


Kriisikeskus Hymise




Kv naistenpäivä 8.3.

Juhlistetaan yhdessä kv naistenpäivää!

Tarjolla pientä purtavaa, luottamuksellista keskustelua ja hyvää seuraa. Katsotaan myös Invalidiliiton webinaari Minun näköiseni naiseus.

Su 8.3. klo 11:30-14 Onnensillan Hilma-tila. Maksuton

Tarjoilujen vuoksi pyydämme ilm. to 5.3. mennessä katja.vihmakoski@gmail.com tai p. 044 5887 268



Muistisairaiden, omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset

Monipuolista toimintaa muistisairaille, omaishoitajille ja läheisille. Toimintaa toteuttaa Hyvinkään Muisti ry yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa.

Joka tiistai 13.1.-19.5.2026 klo 10-12 Onnensillassa. Tervetuloa!



MUISTI-KAHVILA **UUDENMAAN MUISTILUOTSIN**

Muistikahvila Hyvinkäällä kevät 2026

Onnensilta, Kankurinkatu 4-6, rappu A7, kulku Värttinäpolun puolelta.

Tiistaina klo 11.00-12.00

Muistikahvilat ovat kaikille muististaan, muistin huollosta sekä aivoterveystietä kiinnostuneille avoimia luentotilaisuuksia. Tapahtuma on ilmainen.

Ennen muistikahvilaa on Hyvinkään Muisti ry:n järjestämä yhteislaulutilaisuus alkaen klo 10.00.

ti 13.1. Useimmin kysytyt kysymykset muistisairauksista
ti 10.2. Muistisairaana kommunikoinnin tukeminen - Vieraana Anna Heino Muistiliiton Omin sanoin -hankkeesta
ti 10.3. Aivoviikon teema
ti 7.4. Musiikki ja muistinhoito
ti 5.5. Muistystävällinen ja turvallinen arki

Lisätietoa:
Anu Keränen muistiohjaaja
anu.keranen@espoonmuisti.fi tai 040 136 7977

Hyvinkään Muisti ry Muistiliiton jäsen
Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus Uusimaa

Ryhmän toiminnasta vastaa Hyvinkään Muisti ry. Ryhmään osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäseneksi liittymistä.

Lisätietoja:

<https://muistiliitto.fi/muistiyhdistykset/hyvinkaan-muisti-ry/etusivu-hyvinkaa/>

Tutustu myös Uudenmaan Muistiluotsin tarjontaan Hyvinkäällä:

<https://muistiliitto.fi/muistiluotsit/uudenmaan-muistiluotsi/etusivu-3/>



VÄLITÄ MUISTA. Muistiliitto

MUISTI-SAIRAIDEN omaishoitajien ja läheisten VERTAISTUKITAPAAMISET

Tiistaisin klo 10-12 Onnensilta Kankurinkatu 4-6, rappu A7, Hyvinkää 13.1.-19.5.26

VAPAA PÄÄSY!

www.hyvy.fi/toimintaa/muisti/

Aivoviikon luento: Vahvista aivoterveyttäsi

Aivoviikon luento ti 10.3.26 klo 17-18

Hyvinkään lukio Kipinässä (Kenkätehtaankatu 1, Hkää). Aivoviikon yleisöluennossa luennoimassa Anita Pohjanvuori Muistiliitosta ja luennon aiheena on Vahvista aivoterveyttäsi.

Luennot on vapaa pääsy, tervetuloa!

Lisätietoja tapahtumasta:

hyvinkaanmuisti@gmail.com tai 040 764 8515



Aivoviikon luento: Vahvista aivoterveyttäsi

tiistaina 10.3.2026 klo 17-18 Hyvinkään lukio Kipinä, Kenkätehtaankatu 1, Hyvinkää

Tervetuloa Hyvinkään Muisti ry:n Aivoviikon yleisöluennolle! Luennoimassa Anita Pohjanvuori Muistiliitosta.

Luento on kaikille avoin ja maksuton! Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaajat ovat myös mukana pitämässä infopöytää.

Hyvinkään Muisti ry Muistiliiton jäsen
Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus Uusimaa

Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä

Onko Sinulla harvinainen sairaus? Kaipaako vertaistukea ja keskustelua arkesi tueksi?

Luottamuksellista ryhmäkeskustelua

✓ Vertaistukea

✓ Asiantuntijaluentoja

✓ Webinaareja...



HARVINAISTEN
VERTAISTUKIRYHMÄ

Jos olet kiinnostunut aiheesta, tule mukaan Hyvinkään Invalidien järjestämään vertaistukiryhmään. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa maanantaisin klo 15–17 Onnensillassa Värttinäpolku A7 sisääntulokerroksessa.

Kokoontumiset maanantaisin klo 15-17, Onnensillan Hilma-tila (alakerta).
Kokoontumiskerrat:

9.3., 13.4., 11.5., 8.6.26

Lisätietoja: Sanna-Kaisa Patjas, harvinaiset.hyvinva@gmail.com

Lämpimästi tervetuloa! Ryhmään osallistuminen ei edellytä jäseneksi liittymistä.