TOIMINTAVIESTI

LOKAKUU 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
TÄRKEÄÄ! Ajankohtaista tietoa tulevista avustusleikkauksista ja vaikutuksista Onnensiltaan 4
Vanhustenviikko lokakuun alussa 5
Vanhustenviikon juhla 5
ÄÄNESTÄ Onnensillan vuoden 2026 vapaaehtoista ja yhdistystoimijaa! 6
Muisto hänestä 6
Hyrian hyvinvointimittauksissa lisäkertoja! 7
Jalkaterveysluento 7
Digiopastusta Onnensillassa 8
Asahi alkaa! 8
Muiden toimintaa 9
”Yksi peili - kahdet kasvot" - monitaiteinen kuvaelma 10
Vuosikymmenten Hitit -konsertti Hyvinkääsalissa 5.10. 10
Asunnottomien Yö -tapahtuma 11
Pääkirjastolla tapahtuu 12
Tule ilahduttamaan ikäystävää kanssamme! 16
Tutustu Me Itse ry:n toimintaan 16
Muistitoimintaa Hyvinkäällä 17
Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä 18
Keusoten palvelujen verkosto/ Asukaskysely 2026 19
Läheistään hoitavan hyvinvointi- ja terveystapaamiset syksyllä 2026 20
Vastaa kyselyyn ja kerro näkemyksesi alueesi päihdetilanteesta 21

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 1.10.2026

Onnensillan toimintaa

Onnensilta on touhua täynnä; ryhmiä, tapahtumia ja iloisia kohtaamisia! Tutustu monipuoliseen tarjontaan ja löydä itsellesi uusi harrastus www.hyvy.fi Ja aina voi tulla pelkästään kahville ja viihtymään, jäsenyhdistyksiemme luotsaamasta yhteisökahvilasta voi ostaa herkkuja pikkurahalla, ja samalla kannattaa paikallista tärkeää työtä!



Vanhustenviikko tulee myös jälleen lokakuun alussa, tutustu viikon ohjelmatarjontaan s. 5! Ke 7.10. Onnensilta sulkee poikkeuksellisesti ovensa klo 13, siirrymme viettämään vanhustenviikon juhlaa kaupungintalon aulaan klo 14 alkaen. Tule kuuntelemaan Kari Vepsää ja nauttimaan kakkukahvit!

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

Ihanaa syksyä!

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 raportoimiseen 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)

SYKSY 2026

MAANANTAISIN

- **Aamujumppa** klo 9.30-10.30, Onnensilta **17.8.-7.12.**
- **Pelien alkeet haltuun** klo 12.30-15, Onnensilta **17.8.-7.12.**
- **Harvinaisten vertaistukiryhmä** klo 15-17, Onnensilta **10.8., 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12.**

TIISTAISIN

- **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10-12, Onnensilta **1.9.-8.12.26**
- **Bridge-kurssi** klo 11-13: **8.9.-24.11.**, ennakkoilmoittaudu: teija.r.haavikko@gmail.com
- **Asahi** klo klo 12-12:45, Villatehtaan sisäpiha **22.9.-3.11.26 (ei 20.10.)**
- **Iloinen neulekahvila** klo 12.30-14.30, Onnensilta **18.8.-8.12.**
- **Rentoutushetki sinulle** klo 14-15, Onnensilta **18.8., 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12.**
- **Rohkeiden sanataidepaja** klo 11-12:15, Onnensilta **25.8., 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12.26**
- **Laulun iloa - yhteislaulua ilman säestystä** klo 15-16.30, Onnensilta **8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12.2026**

KESKIVIIKKOISIN

- **Luova hetki** klo 10-12, Onnensilta **2.9.-4.11.26**
- **Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti virastoasioissa** klo 11-12, Onnensilta **19.8.-9.12.26**
- **Kuulolähipalvelu** parittomina viikkoina klo 11-12, Onnensilta **19.8., 26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12.**
- **Pelihait-kerho** klo 12-15, Onnensilta **19.8.-9.12.**
- **Polkuja & kohtaamisia** -ryhmä klo 14-16, **28.10.-2.12.**
  Ennakkoilmoittaudu: www.hyvy.fi/kohtaamisia
- **Sydäntukiasema** klo 17-19, Onnensilta**:** asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea **9.9., 7.10. ja 11.11.**

TORSTAISIN

- **Digiopastus** parittomina viikkoina klo 11-13, Onnensilta, ilman ajanvarausta: **10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.26**
- **Muistikuoro Muikku** klo 11-12, Onnensilta **10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12.**
- **Rummikub-kerho** klo 11.30-13.00, Onnensilta **20.8.-10.12.**
- **Tiibetin voimistelu** klo 12-12.45, Onnensilta **5.11.-10.12.**
- **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **20.8.-10.12.**
- **Tuolijumppa** klo 13.30-14.15, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **10.9.-17.12.**
- **Mieli maasta -masennuksesta toipuvien ryhmä** parillisina viikkoina klo 15-16.30, Onnensilta **20.8, 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12.**
- **Illan ihana kässäkahvila** klo 17-19, Onnensilta **20.8.-10.12.**

PERJANTAISIN

- **Kehrääjänkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjänkatu 6-8) **21.8.- 4.12.**

TÄRKEÄÄ! Ajankohtaista tietoa tulevista avustusleikkauksista ja vaikutuksista Onnensiltaan

Onnensilta varautuu avustusleikkauksiin irtisanomisilla

Onnensillan toimintaa koordinoivan Hyvinkään Yhdistykset ry:n hallitus on päättänyt varautua ensi vuonna toteutettaviin avustusleikkauksiin irtisanomalla porrastetusti koko henkilöstönsä. Työsuhteet päättyvät helmikuun 2027 loppuun, mikäli avustusta ei ensi vuodelle myönnetä lainkaan tai se vähenee merkittävästi.

Sote-järjestöille myönnettäviä STEA-avustuksia leikataan ensi vuonna kolmannes tämän vuoden avustustasoon verrattuna. Vielä ei ole tiedossa, miten leikkaukset kohdentuvat eri järjestöjen toimintaan. Avustusehdotukset saadaan joulukuussa, mutta varsinaiset päätökset tulevat vasta tammi-helmikuussa 2027.

”Sote-järjestöjen rahoitustilanne on tällä hetkellä poikkeuksellisen vakava. Yleishyödyllisenä toimijana meillä ei ole taloudellisia puskureita pyörittää toimintaa pitkälle ensi vuoteen ilman STEA-avustuksia. Meillä on töissä pitkäaikaisia, osaavia ja sitoutuneita ammattilaisia, joiden työsuhteiden irtisanominen epävarmassa tilanteessa on äärimmäisen raskasta. Tämä hätäjarrun vetäminen on kuitenkin välttämätön teko, jotta pystymme hoitamaan lakisääteiset työnantajavelvoitteemme ja taloudelliset sitoumuksemme, mikäli rahoitusta ei myönnetä lainkaan.”, Hyvinkään Yhdistykset ry:n puheenjohtaja Aija Chrons tiivistää.

Hyvinkään Yhdistykset ry:n toiminta on kaikilta osin kohtaavaa toimintaa. Yhdistys ylläpitää Onnensillan kohtaamispaikkaa, joka kaikille avoimen ja maksuttoman ryhmä- ja olohuonetoiminnan lisäksi tarjoaa muun muassa tiloja, lähitukea ja neuvontaa sekä viestintää yli kuudenkymmenen paikallisen sote-yhdistyksen toimijoille.

”Yhdistyksemme toiminta on kokonaisuudessaan luokiteltu STEAssa luokkaan ”järjestöjen toimintaedellytysten vahvistaminen”. Tähän luokkaan kohdistuu valtionvarainministeriön budjettiesityksen mukaan kaikista suurimmat leikkaukset, esityksen mukaan jopa 62 % tämän vuoden avustustasoon verrattuna. Vaikka kuulumme tähän avustusluokkaan, tekemämme työ on suoraa, kasvokkain tapahtuvaa kohtaamistyötä. Suuri osa paikallisista sote-yhdistystoimijoista on ikäihmisiä, jolloin toimivin ja tehokkain tapa on fyysinen lähituki. Paikallisena toimijana olemme lähellä ja läsnä.”, kertoo toiminnanjohtaja Anni Rekilä.

Lue koko tiedote: https://www.hyvy.fi/ajankohtaista/irtisanominen/

Vanhustenviikko lokakuun alussa

Vanhustenviikko Hyvinkäällä 5.-11.10.2026, tapahtumia on ympäri kaupunkia! Kaikki Hyvinkään Vanhustenviikon tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Olet lämpimästi tervetullut, vaikka kaikkiin!

Käy katsomassa viikon monipuolinen ohjelma linkistä:
https://www.hyvy.fi/toimintaa/vanhustenviikko/



Vanhustenviikon juhla

Hyvinkään Vanhustenviikon juhla ke 7.10.2026 klo 14–16 Kaupungintalon aulassa
(Kankurinkatu 4-6, 05800 Hyvinkää)



Tervetuloa juhlimaan vanhustenviikkoa!

Ohjelmassa:

- Tervetulopuhe Aija Chrons, Hyvinkään Yhdistykset ry:n puheenjohtaja
- Juhlapuhe Mari Patronen, Keusoten ikääntyneiden ja vammaisten palveluiden johtaja
- Kenttäkadun päiväkodin eskareiden esitys
- Kari Vepsän konsertti

Perinteiset kakkukahvit 200 ensimmäiselle

Juhlaan on vapaa pääsy!

ÄÄNESTÄ Onnensillan vuoden 2026 vapaaehtoista ja yhdistystoimijaa!



Onnensillassa ja yhdistyksissä toimii valtava määrä upeita vapaaehtoisia ja yhdistystoimijoita. Nyt on aika kiittää heistä muutamaa! Hyvinkään Yhdistykset ry kiittää vuosittain toimijoita syyskokouksessa.

Perustele kuka olisi oikea toimija saamaan vuoden 2026 huomionosoitus!

Aikaa ehdottaa on 18.10.26 saakka. Hyvinkään Yhdistykset ry:n hallitus tekee valinnat ehdotusten perusteella. Ehdotuksia voit tehdä osoitteessa: https://www.hyvy.fi/ajankohtaista/aika-kiittaa/



Muisto hänestä

Muisto hänestä -tapahtuma Onnensillassa to 29.10.2026 klo 11–13! Tule pysähtymään yhdessä muistojen äärelle!

- Tee kaunis muistelukortti Hänelle, jota kaipaat. Kortin voi ottaa mukaan, tai jättää osaksi yhdessä tehtyä kokonaisuutta. Tarjolla maksuttomat pullakahvit.
- Huolituoli -toiminnan esittely klo 11 Onnensillan alakerrassa. MIELI ry:n Huolituoli on mahdollisuus kertaluonteiseen keskusteluun, jossa voi keventää mieltään luottamuksellisesti ja matalalla kynnyksellä. Huolituoli-kohtaamisessa sinua kuunnellaan, voit asioida nimettömänä, keskustellaan sinun huolistasi tai murheista. Huolituolissa päivystää MIELI ry:n koulutettu vapaaehtoinen tai kriisityöntekijä.

Luonnosta voimaa -kävely klo 13-14, lähtö Onnensillasta:

Kerätään luonnosta voimaa ja tehdään rauhoittava kävely Terveysmetsässä. Reitti noin n.2,5 km pitkä. Pukeudu sään mukaisesti. Lähtö Onnensillasta.

Hyrian hyvinvointimittauksissa lisäkertoja!

Haluatko tietää, miten voit? Hyrian lähihoitajaopiskelijat tarjoavat sinulle mahdollisuuden maksuttomaan verenpaineen ja verensokerin mittaukseen ilman ajanvarausta.

Tule rohkeasti mittaukseen ja pidä huolta terveydestäsi!

Mittausajat syksyllä 2026:

to 8.10. HUOM! klo 13.00-15.00
LISÄKERTA: to 12.11. klo 12.00-14.00
ma 16.11. klo 12.00-14.00
LISÄKERTA: ke 25.11. klo 12.00-14.00
LISÄKERTA: to 26.11. klo 12.00-14.00
ke 2.12. klo 12.00-14.00
ke 9.12. klo 12.00-14.00





Jalkaterveysluento

Jalkaterapeutti Anna Katajamäki kertoo jalkaterveydestä, kuten jalkojen omahoidosta, kenkien ja sukkien vaikutuksesta jalkoihin sekä lyhyesti jalkaterapeutin työstä ma 5.10.2026 klo 17–19 pääkirjastolla (Torikatu 5, 05800 Hyvinkää).

Luento on kaikille avoin ja maksuton. Ei ennakkoilmoittautumista.

Luento toteutetaan Hyvinkään kaupungin avustuksella.

Järjestäjänä Hyvinkään Invalidit ry

Digiopastusta Onnensillassa

Onnensillassa **parittomina viikkoina torstaisin klo 11–13:** 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.26

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, kiireetöntä

Tutustu: www.entersenior.fi





Asahi alkaa!

Kokoontumiset **Villatehtaan sisäpihalla tiistaisin klo klo 12-12.45, 22.9.-3.11.26!** Säävaraus.

Asahi on suomalaista terveysliikuntaa ja perustuu länsimaiseen lääketieteeseen. Asahissa yhdistyvät suomalaisen voimistelun ja itämaisten liikuntalajien parhaat puolet.

Asahi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahin liikkeet ovat helppoja. Niissä painotetaan rentoutta ja liikkeet tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa. Harjoitusten avulla keho pysyy notkeana ja liikkuvana.

Asahin liikkeet tehdään seisten. Hitaat liikkeet voitelevat niveliä ja etenkin alaraajojen lihakset saavat voimaa. Liikesarjoilla kehitetään myös koordinaatiokykyä ja tasapainoa.

Erityisvarusteita ei tarvita, ainoastaan sopivan joustava vaatetus sään mukaan. Ei ennakkoilmoittautumista, kaikille avoin, maksuton!

Asahia ohjaa Hyvinkään - Nurmijärven senioriopettajat ry:n jäsen Anneli Karhunen.

Muiden toimintaa

Pysytään polkimilla -hankkeen kysely

Tervetuloa vaikuttamaan ikäihmisten pyöräilyyn Pysytään polkimilla -hankkeessa!

Kyselyyn ovat tervetulleita vastaamaan niin itse pyöräilijät, pyöräilyn pariin toivovat, pyöräilyn jättäneet tai vaikka pyöräilytaidottomat... - **Haluamme kuulla ja oppia yli 65-vuotiaiden omia kokemuksia pyöräilystä:** mikä saa pyöräilemään, mikä pyöräilyn pariin innostaa ja mikä puolestaan estää pyöräilyn. Näillä kokemuksilla on merkitystä.

Valtakunnallisen Pyöräilykuntien verkoston Pysytään polkimilla -hankkeessa etsitään keinoja, joilla ikäihmisten olisi helpompi aloittaa pyöräily, jatkaa sitä tai pyöräillä nykyistä enemmän. Kyselyyn vastaamalla ikäihmiset voivat vaikuttaa siihen, millaisia ratkaisuja ja materiaaleja pyöräilyn tueksi jatkossa tehdään.

Siksi toivomme, että mahdollisimman moni kunta ja paikallinen toimija auttaa meitä tavoittamaan ikäihmiset eri puolilla Suomea. Kyselyä voi välittää esimerkiksi eläkeläis- ja liikuntayhdistyksille, vanhusneuvostoille, seurakunnille, palvelukeskuksiin ja erilaisiin ikäihmisten ryhmiin.

Toivomme myös, että vastaat itse, jos olet kohderyhmää. Jokainen vastaus on tärkeä. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5 minuuttia. Kysely on avoinna lokakuun puoliväliin asti. Kyselyyn vastataan anonyymisti.

Tästä vastaamaan kyselyyn.

Kyselystä saatua tietoa hyödynnetään hankkeessa tuotettavissa materiaaleissa, jotka julkaistaan myöhemmin Ikäinstituutin Voitas.fi -sivustolla.

Lisätietoja: Katja Arpalo, katja.arpalo@poljin.fi

Pysytään polkimilla -hanke on saanut opetus- ja kulttuuriministeriön Liikunnallisen elämäntavan hankeavustusta ajalle 1.6.2026-31.5.2027. Hankkeesta voi lukea lisää osoitteesta www.poljin.fi. Hanketta koordinoi Pyöräilykuntien verkosto ry.



”Yksi peili - kahdet kasvot" - monitaiteinen kuvaelma



Koulujen kulttuuriyhdistys Vilkastus tuotti viime keväänä koskettavan kuvaelman ”Yksi peili, kahdet kasvot - aikuisten tytärten kertomuksia äitisuhteistaan”. Se sai lämpimän vastaanoton ja molemmat esitykset oli loppuunmyyty. **Vanhustenviikon kunniaksi kuvaelman uusintaesitys järjestetään Hyvinkään kaupungintalon aulassa sunnuntaina, 4.10. klo 14.**

Lippuja (20e) saa paikan päältä. Kaikki tapahtumasta saatava tuotto suunnataan Hyvinkään peruskoululaisten hyväksi, kuten aina Vilkastuksen tapahtumissa. Tervetuloa!

Vuosikymmenten Hitit -konsertti Hyvinkääsalissa 5.10.

Vuosikymmenten Hitit -konsertti tulee jälleen ma 5.10.26 klo 14.30-15.45 Hyvinkääsalissa! Lippuja voi käydä ostamassa 5€ hintaan Minigolfmaailmasta sen ollessa avoinna! Katso lisätietoja: https://minigolfmaailma.fi/#page-0

Lipun voi myös varata osoitteesta rocktehdas.hyvinkaa@gmail.com Laskun voi pyytää s-postiin tai lipun voi maksaa nimellä paikan päällä ma 5.10. Hyvinkääsalin aulassa klo 14 alkaen, käteisellä tai kortilla.

Tapahtuman järjestää Rocktehdas Hyvinkää



Asunnottomien Yö -tapahtuma

Valtakunnallista Asunnottomien Yötä vietetään jälleen 17.10.2026 klo 17-20 Hyvinkään Kirkonmäellä (Hämeenkatu 16)

OHJELMA: Tapahtumassa tarjolla keittoa, makkaraa, vohveleita ja kahvia, sekä perinteisesti ohjelmaa musiikin ja yhdessä olon parissa. Lisäksi paikalliset yhdistykset ja muut tahot esittelevät toimintaansa, ja saatavilla myös neuvontaa.

Talvivaate ja hygieniatarvikejako Kirkon yläsalissa aukeaa klo 17. Hiustenleikkauspiste aukeaa klo 17. Palvelu jonotusjärjestyksessä. Hiuksia leikataan tapahtuman ajan.

Asunnottomien tulet sytytetään klo 18.





Hygienia- ja talvivaatekeräys

Asunnottomien Yöhön liittyvä hygienia- ja talvivaatekeräys **Kierrätyskeskus Kerkässä (kauppakeskus Willassa) 29.9.-15.10.26**

Tuo ylimääräisiä, siistejä talvivaatteita ja villasukkia. Voi tuoda myös uusia, avaamattomia hygieniatarvikkeita asunnottomille ja vähävaraisille jaettavaksi. Kiitos, kun autat!

Pääkirjastolla tapahtuu

Hyvinkään pääkirjaston syksyn digiohjelma

Hyvinkään pääkirjastossa alkaa digiohjelma, johon on kaikille vapaa pääsy. Tilaisuudet pidetään ryhmätila Antonissa.



ma 5.10. klo 13–14.30 Ajankohtaisia nettihuijauksia Paula Pessi / Kuluttajaliitto
ti 6.10. klo 13–14 Seniorsurf webinaarikatsomo:Totta vai tarua?
ke 18.11. klo 13–14 Digitaalinen jäte – näkymätön ongelma? Antti Kurko / Tampereen yliopisto
ke 2.12. klo 13–14 Digisiivous ja digitaalinen jäte -tietoisku Pirjo Salo / Enter ry

Lisätietoja: https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/kirjaston-palvelut/digiopastus/

Kirjaston Ikinuorten elokuvailtapäivä

Tervetuloa elokuviin ti 20.10. klo13 Hyvinkään pääkirjaston ryhmätila Antoniin. Tarkemmat tiedot elokuvasta www.hyvinkaa.fi/kirjasto



Luotettava ravitsemustieto -webinaarikatsomo

Seuraamme kerran kuussa yhdessä Gery ry:n terveys- ja hyvinvointiaiheisia webinaareja Hyvinkään pääkirjaston ryhmätila Antonissa. Lokakuun webinaarikatsomo järjestetään tiistaina 13.10. klo 10–11, ja silloin aiheena on Luotettava ravitsemustieto.

Webinaarissa kuulet, mikä tekee ravitsemustiedosta luotettavaa ja mistä tunnistaa luotettavan lähteen. Webinaarissa pohditaan, miten eri mediat vaikuttavat ravitsemustietouteen ja miksi niissä leviää helposti virheellistä tietoa. Webinaarissa pureudutaan myös yleisimpiin ravitsemusmyytteihin ikäihmisten näkökulmasta.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy – tervetuloa!





Turvakahvit

Turvallisen vanhuuden puolesta - Suvanto ry:n **syyskauden Turvakahvit 3.11. ja 1.12.26 klo 13.**

Hyvinkään pääkirjasto, ryhmätila Anton.

Turvakahveilla keskustellaan ikääntyvien turvallisuudesta.

Paikalla Suvanto ry:n väkivaltatyön asiantuntija Elina Mattila.

Klassikkolukupiiri

Hyvinkään pääkirjaston Klassikkolukupiirissä luetaan lokakuussa Knut Hamsunin Maan siunaus. Norjalaisen nobelistin teoksesta keskustellaan **Anton-ryhmätilassa maanantaina 19.10. klo 17.30.**

Lukupiiri on maksuton ja kaikille avoin, eikä sinne tarvitse ilmoittautua. Mukaan saa tulla, vaikka ei olisi ehtinyt lukea kirjaa.

Vetäjänä toimii vapaaehtoinen Heli Saarinen, jolta voit kysyä lisätietoa lukupiiristä: h.e.saarinen@hotmail.fi





PERUTTU

Kirjaston kirjoitustuokiot

Tule herättelemään luovuuttasi sallivassa seurassa!

Tapa… …nkään pääkirjaston ryhmätila …kuussa. Teemme tapaamisen …rjoitusharjoituksia ja …me kirjoittamisesta.

Syksyn tapaamiset: 21.10., 25.11. ja 16.12.26

Tuokiot sopivat myös aloittelijoille, ja voit aina päättää, miten paljon jaat tekstistäsi muille.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
johanna.valo@hyvinkaa.fi

Ajankohtaisia nettihuijauksia -luento

Saitko erikoisen viestin tai puhelun perintätoimiston, pankin tai poliisin nimissä? Mistä tietää, onko verkkokauppa luotettava? Miten tekoälyä hyödynnetään huijauksissa?

Luennolla käymme esimerkkien avulla läpi ajankohtaisia netti- ja puhelinhuijauksia ja niiden tunnusmerkkejä. Saat myös tietoa siitä, miten toimia, jos tulet huijatuksi.

Luento järjestetään Hyvinkään pääkirjaston Anton-salissa ma 5.10. klo 13-14.30, ja se on kaikille avoin ja maksuton.

Luennon asiatuntijana on Kuluttajaliiton viestintäpäällikkö Paula Pessi. Voit esittää asiantuntijalle kysymyksiä luennon jälkeen.

Tervetuloa!





SeniorSurf-webinaarikatsomo: Totta vai tarua?

Katsomme yhdessä SeniorSurf-päivän webinaaria to 6.10. klo 13 Hyvinkään pääkirjaston Anton-ryhmätilassa. Webinaarista saamme vinkkejä ja harjoituksia kriittiseen uutistenlukuun.

Tervetuloa!

Tule ilahduttamaan ikäystävää kanssamme!

Haluatko tehdä hyvää silloin, kuin se sinulle parhaiten sopii? Kurkista Siskojen ja Simojen keikkakalenteriin!

Pop up -tapahtumissamme, eli Välittämisen keikoilla pääset ilahduttamaan ikäihmisiä luovalla tavalla. Välittämisen keikat ovat hyvän mielen tempauksia, kuten diskoja, musiikkihetkiä, tansseja tai vaikkapa ulkoiluretkiä!

Järjestämme tapahtumia kattavasti eri paikkakunnilla ympäri Suomea ja niihin voi osallistua kuka tahansa matalalla kynnyksellä, taitotasosta riippumatta.



Käy tutustumassa tuleviin keikkoihimme ja ilmoittaudu mukaan: https://www.siskotjasimot.fi/keikkakalenteri/

Tervetuloa mukaan, nähdään keikoilla!

Tutustu Me Itse ry:n toimintaan

Haluatko olla mukana edistämässä kehitysvammaisten ihmisten oikeuksia ja hyvinvointia?

Tule mukaan vapaaehtoistoiminnan esittelyyn!

Esittelyn järjestää Me Itse ry, joka on kehitysvammaisten ihmisten valtakunnallinen kansalaisjärjestö. Esittelyssä kerromme taustatukivapaaehtoisten tehtävistä Me Itse ry:ssä. Taustatukivapaaehtoiset tukevat kehitysvammaisten ihmisten toimintaa.

Ilmoittaudu itsellesi sopivaan esittelyyn:



• ke 28.10.2026 klo 17.30–18.30, ilmoittautuminen: https://forms.gle/gLqqriEMUVs4Kkez8

• ke 25.11.2026 klo 17.30–18.30, ilmoittautuminen: https://forms.gle/Mp2NzigjWxkpnFgu6

Esittelyyn osallistuessasi et vielä sitoudu mihinkään vapaaehtoistehtävään. Koulutamme uudet vapaaehtoiset joustavasti mukaan toimintaan.

Lisätietoa toiminnastamme: https://www.tukiliitto.fi/toiminta/me-itse-ry/

Muistitoimintaa Hyvinkäällä

Uudenmaan Muistiluotsin toimintaa Onnensillassa, yhteistyössä Hyvinkään Muisti ry:n kanssa!



Vertaisryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneille, Kalle-tilassa maanantaisin klo 14-15.30: **19.10. ja 16.11.2026**



Muistitreeni- ja vertaisryhmä,
Ida- ja Kalle-tilattiistaisin klo 10-12
(yhteinen kahvittelu alkaa klo 10 ja ryhmät alkavat klo 10.30)

27.10. ja 24.11.202

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: anu.keranen@espoonmuisti.fi tai 040 136 7977

Muistikahvila

Onnensilta, Hilma-tila (1.krs) Kankurinkatu 4-6, rappu A7, kulku Värttinäpolun puolelta

Tiistaisin klo 10-12, ennen muistikahvilaa on Hyvinkään Muisti ry:n järjestämä yhteislaulutilaisuus alkaen klo 10

ti 6.10. Hyvinkään Muisti ry:n Muistikahvila
ti 3.11. Muistin huolto
ti 1.12. Monipuolinen ravitsemus toimintakyvyn ja aivoterveyden tukena, vieraana Geryn ravitsemusasiantuntija Voimaa ruuasta -hankkeesta



Muistisairaiden omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset



Monipuolista toimintaa muistisairaille, omaishoitajille ja läheisille. Toimintaa toteutetaan yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa.

Joka tiistai klo 10-12 Onnensillassa. Tervetuloa!

Syyskausi 1.9.-8.12.26

Ryhmän toiminnasta vastaa Hyvinkään Muisti ry. Ryhmään osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäseneksi liittymistä.Lue lisää: https://muistiliitto.fi/muistiyhdistykset/hyvinkaan-muisti-ry/etusivu-hyvinkaa/

Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä

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

✓ Vertaistukea
✓ Asiantuntijaluentoja
✓ Webinaareja…



HARVINAISTEN
VERTAISTUKIRYHMÄ

Ryhmä kokoontuu kerran kuussa
maanantaisin klo 15–17 Onnensillassa
Värttinäpolku A7 sisääntulokerroksessa.

Syksyn kokoontumiskerrat: 12.10., 9.11. ja 14.12.2026

Lisätietoja: Sanna-Kaisa Patjas, harvinaiset.hyvinva@gmail.com
Lämpimästi tervetuloa! Ryhmään osallistuminen ei edellytä jäseneksi liittymistä.

Keusoten palvelujen verkosto/ Asukaskysely 2026

👉 Kerro, mikä sinulle on tärkeää Keusoten palveluissa!

Keusote suunnittelee, miten sosiaali- ja terveyspalvelujen verkostoa kehitetään tulevaisuudessa. Kerro, mikä palveluissa ja niiden saavutettavuudessa on tärkeää. Vastaa asukaskyselyyn ja tuo oma näkemyksesi mukaan valmisteluun.

Keusoten palvelujen verkostoa tarkastellaan osana palvelujen kehittämistä. Palvelujen verkostolla tarkoitetaan kokonaisuutta, jonka kautta asukkaat saavat tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluja. Siihen kuuluvat esimerkiksi eri toimipisteissä tarjottavat palvelut sekä muut tavat asioida.

Tulevaisuuden palveluja suunniteltaessa, tarvitaan tietoa siitä, mikä asukkaille on tärkeää. Siksi Keusote kutsuu kaikki Keski-Uudenmaan alueen asukkaat vastaamaan palvelujen verkostoa koskevaan kyselyyn.

Kysely on avoinna 21.9. - 4.10.26. Voit vastata kyselyn paperiversioon myös seuraavissa Keusoten toimipisteissä: Hyvinkään sote-keskus, Järvenpään sote-keskus, Mäntsälän sote-keskus, Nurmijärven sote-keskus, Pornaisten sote-yksikkö ja Tuusulan sote-keskus.

✅ Vastaa kyselyyn tästä:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx...



Läheistään hoitavan hyvinvointi- ja terveystapaamiset syksyllä 2026

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueella järjestetään syksyllä 2026 maksuttomia Läheistään hoitavan hyvinvointi- ja terveystapaamisia yhteistyössä Laurean terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa. Tapaamisia järjestetään uudelleen keväällä 2026 toteutetusta pilotista saatujen myönteisiin kokemusten perusteella.

Tapaamiset on suunnattu erityisesti henkilöille, jotka huolehtivat läheisestään sairauden, vamman tai ikääntymisen vuoksi, mutta eivät ole omaishoidon tuen piirissä. Tapaamisten tavoitteena on tukea läheistään hoitavan henkilön hyvinvointia, jaksamista ja terveyttä, sekä tarjota käytännön keinoja oman terveyden ja voimavarojen ylläpitämiseen.

Tapaamisia järjestetään 27.10. - 26.11.2026 seuraavissa paikoissa:

- Hyvinkäällä Rentossa
- Järvenpäässä JUSTissa
- Nurmijärvellä Kirkonkylän ja Klaukkalan kirjastoissa
- Etäyhteydellä

Tapaaminen kestää noin 90 minuuttia. Tapaamisen aikana osallistuja voi keskustella omasta hyvinvoinnistaan, terveydestään, jaksamisestaan ja arjen kuormituksesta, sekä saada tarvittaessa ohjausta sopivien palveluiden ja muun tuen piiriin. Tapaamiset ovat luottamuksellisia ja osallistujalle maksuttomia.

Lisätiedot, ajanvarausohjeet ja esitietolomake löytyvät Keusoten verkkosivuilta:

🔗 https://www.keusote.fi/huolehditko-laheisestasi-varaa-aika-maksuttomaan-hyvinvointi-ja-terveystapaamiseen/

Vastaa kyselyyn ja kerro näkemyksesi alueesi päihdetilanteesta

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue (Keusote) selvittää yhdessä muiden Uudenmaan hyvinvointialueiden kanssa asukkaidensa näkemyksiä paikallisesta päihdetilanteesta kyselyn avulla. Kyselyyn vastaamalla asukkaat voivat tuoda esiin kokemuksiaan ja näkemyksiään Keusoten alueella esiintyvistä päihdehaitoista sekä keinoista niiden vähentämiseksi. Kyselyssä käsitellään tupakka- ja nikotiinituotteiden, alkoholin ja huumeiden käyttöä sekä rahapelaamista. Lisäksi asukkailta kysytään havaintoja alaikäisten päihteidenkäytöstä ja asuinalueiden turvallisuudesta. Kyselyn tuloksia hyödynnetään Keusoten ja alueen kuntien ehkäisevän päihdetyön suunnittelussa ja kehittämisessä.

Vastaa kyselyyn ja kerro näkemyksesi alueesi päihdetilanteesta - Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Kysely on auki 21.9.-11.10.2026. Vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja luottamuksellisesti. Kysely auki samanaikaisesti myös muilla Uudenmaan alueen hyvinvointialueilla

Itä-, Länsi- ja Keski-Uudenmaan sekä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueet toteuttavat päihdetilannekyselyn ensimmäistä kertaa tällä kokoonpanolla samanaikaisesti. Vastauksia alueen asukkailta toivotaan runsaasti, jotta hyvinvointialuekohtaisen tiedon lisäksi Uudenmaantasoinen vertailu olisi mahdollista.

Kysely on osa THL:n valtakunnallista ehkäisevän päihdetyön Pakka-menetelmää, jota käytetään alkoholi-, tupakka- ja rahapelihaittojen ehkäisyssä.

Lisätietoja:
Olli Laiho, olli.laiho@keusote.fi