

TOIMINTAVIESTI



LOKAKUU 2025

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

Onnensillan vahvistus Pia.....	2
Tiedoksi: Toimintaviestin vastaanottajat kirjataan rekisteriin.....	3
Kuka on tämän vuoden Onnensillan vapaaehtoinen ja yhdistystoimija?	3
Onnensillan maksuton ryhmätoiminta.....	4
LUENTO kodin paloturvallisuudesta.....	5
Vanhustenviikon ohjelma Hyvinkäällä	5
Onnensillan yhdistykset esillä Willassa.....	6
Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti	6
Hyvinvointimittaukset	7
Digiopastusta Onnensillassa, ei ajanvarausta	7
Tiibetin voimistelu alkaa	8
Onnensilta – Kauhujen silta 29.10.	8

Muiden toimintaa 9

Pääkirjastolla tapahtuu	9
Vanhustenviikon kapina pimeyttä ja painovoimaa vastaan!.....	10
Maailman mielenterveyspäivä 10.10.	11
Kärsitkö tinnituksesta?.....	11
Kutsu mukaan: Siltana – Hyvinvoinnin voimaa taiteesta	12
Kuvia, keskustelua ja kahvia	12
Uudenmaan Muistiluotsin ohjelmaa.....	13
Muistisairaiden, omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset	14
Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä.....	14
Jouluvalmisteluja	15
Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille.....	15

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 1.10.2025

Onnensillan toimintaa

Onnensillan syksyn toiminta on täydessä vauhdissa! Tule noutamaan syksyn toimintavihko ja vie sellainen myös naapureille, ja ystäville. Jaossa myös vanhustenviikon ohjelmavihkoja. Tervetuloa tutustumaan ja löytämään uutta piristystä arkeen!

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

Tapaamisiin 😊



Onnensillan vahvistus Pia

Onnensillan vahvistus PIA

Nuoriso- ja yhteisö-ohjaaja opiskelija (Step-opisto)

Kettuluuta-vertaispalvelu-ohjaaja

Onnensillan aamujumppa-ryhmän-vetäjä

Onnensillassa Kankurinkatu 4-5 (oppu A7, Hyvinkää) Vapaa pääsy!

TUSKAILETKO TUKIVIIDAKOSSA?

Koulutettu vertaispalveluohjaaja neuvoo lomakkeiden täytössä ja virasto-asioissa

SYKSY 2023

- to 11.9. klo 10.30-11.30
- ti 25.9. klo 13.00-14.00
- ma 6.10. klo 11.00-12.00
- ti 20.10. klo 13.00-14.00
- to 3.11. klo 10.30-11.30
- ma 17.11. klo 11.00-12.00
- ke 3.12. klo 10.30-11.30

www.hyvy.fi/kettuluuta/

Varmaan jo lähes kaikille tutuksi tullut Onnensillan kasvo on meidän Pia! Mutta tiesitkö näitä hänestä?

1. Pia ei saa palkkaa, vaan Onnensillassa toimiminen on osa hänen STEP-opiston opintoja. Isona hänestä tulee nuoriso- ja yhteisöohjaaja.
2. Harjoittelun osana hän vetää aina maanantaisin Onnensillan aamujumppaa.
3. Monipuolisena naisena Pia on myös koulutettu Kettuluuta - vertaispalveluohjaaja, joten häntä voi lähestyä kaikenlaisissa virastoasiointin pulmissa. Lisätietoja:

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

Tiedoksi: Toimintaviestin vastaanottajat kirjataan rekisteriin

Koska sähköpostimme päätyvät niin helposti roskaposteihin, pyrimme helpottamaan tätä ongelmaa postittamalla jatkossa yhdistys- ja toimintaviestit 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 anonymisti. Palautteesi on meille erittäin arvokas ja mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden. Kiitos!

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

Kuka on tämän vuoden Onnensillan vapaaehtoinen ja yhdistystoimija?

Onnensillassa ja yhdistyksissä toimii valtava määrä upeita vapaaehtoisia ja yhdistystoimijoita. Nyt on aika kiittää heistä muutamaa. Hyvinkään Yhdistykset ry ottaa vuosittaiseksi käytännöksi kiittää toimijoita syyskokouksessaan.



Perustele kuka olisi oikea toimija saamaan vuoden 2025 huomionosoitus!

Aikaa ehdottaa on 19.10.25 saakka. Hyvinkään Yhdistykset ry:n hallitus tekee valinnat ehdotusten perusteella. Ehdota osoitteessa: www.hyvy.fi/ajankohtaista/aika-kiittaa/

Onnensillan maksuton ryhmätoiminta

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

SYKSY 2025

MAANANTAISIN

- **Aamujumppa** klo 9.30-10.30, Onnensilta **18.8.-8.12.** ei 3.11.
- **Opetellaan yhdessä neulomaan** klo 11-12.30, Onnensilta **18.8.-8.12.**
- **KortteliKerho** klo 12.30-14.30, Onnensilta **18.8.-8.12.**
- **Pelien alkeet haltuun** klo 12.30-15, Onnensilta **18.8.-8.12.**

TIISTAISIN

- **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10-12, Onnensilta **2.9.-16.12.**
- **Asahi** klo 11-11.45, Sahanmäenpuisto (Munckinkatu 65-67) **2.9. alkaen säiden kylmenemiseen asti**
- **Iloinen neulekahvila** klo 12-14, Onnensilta **19.8.-9.12.**
- **Reumatroppi** klo 13-15, Onnensilta **16.9., 21.10., 18.11. ja 16.12.**

KESKIVIIKKOISIN

- **Kuulolähipalvelu** klo 11-12, Onnensilta **20.8.-10.12.**
- **Tiibetin voimistelu** klo 12-13, Onnensilta **22.10.-10.12.**
- **Pelihait-kerho** klo 12-15, Onnensilta **20.8.-10.12.**
- **Sydäntukiasema** klo 17-19, Onnensilta **10.9., 8.10. ja 5.11.,** asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea

TORSTAISIN

- **Hyvää oloa vertaisuudesta** klo 10-12, Onnensilta **4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12.**
- **Digiopastus** klo 10-12, Onnensilta, ilman ajanvarausta **11.9.-4.12.**
- **Rummikub-kerho** klo 11.30-13.00, Onnensilta **21.8.-11.12.**
- **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **21.8.-11.12.**
- **Tuolijumppa** klo 13.30-14.30, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **4.9.-18.12.**

PERJANTAISIN

- **Kehrääjängkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjängkatu 6-8) **22.8.-28.11.**



LUENTO kodin paloturvallisuudesta

to 2.10.2025 klo 10.15–11.30 Onnensillassa

(Kankurink. 4-6, ovi A7). Saat tietoa kodin paloturvallisuusriskeistä, tulipalon vaarallisuudesta, tulipalossa toimimisesta ja alkusammutusvälineistä. Puhutaan hätäpuhelun merkityksestä ja tutustutaan 112 Suomi- sovellukseen.

Luennoitsijana: Leena Malinen, turvallisuuskouluttaja, Keski-Uudenmaan pelastuslaitos

Vapaa pääsy!

To 2.10. klo 10:15-11:30
Onnensillassa
 Kankurinkatu 4-6, rappu A7, Hyvinkää
 Vapaa pääsy!

Mitä sinun tulee tietää
KODIN PALOTURVALLISUUDESTA?

Saat tietoa kodin paloturvallisuusriskeistä, tulipalon vaarallisuudesta, tulipalossa toimimisesta ja alkusammutusvälineistä. Puhutaan hätäpuhelun merkityksestä ja tutustutaan 112 Suomi- sovellukseen.

Luennoitsijana:
 Leena Malinen, turvallisuuskouluttaja
 Keski-Uudenmaan pelastuslaitos

www.hyvy.fi/paloturvallisuus/

Vanhustenviikon ohjelma Hyvinkäällä

Hyvinkäällä valtakunnallista Vanhustenviikkoa vietetään perinteisesti eri puolille kaupunkia sijoittuvin tapahtumin. Vanhustenviikko avataan Hyvinkäällä sunnuntaina 5.10.2025 järjestettävällä avausjuhlalla, jonka järjestää yhteistyössä hyvinkääläiset eläkeläisyhdistykset ja Hyvinkään kaupunkiyhdistys ry.

Viikko jatkuu joka päivä vaihtuvalla ohjelmalla, tapahtumatarjonnan koordinoinnista vastaa Hyvinkään kaupunkiyhdistys ry. **Nouda Hyvinkään vanhustenviikon ohjelmaesite Onnensillasta tai katso ohjelma nettisivuilta:**

<https://www.hyvinkaa.fi/hyvinvointi/ikaantyneiden-palvelut/vanhustenviikko-2025/>

Tervetuloa juhlistamaan Vanhustenviikkoa, valtakunnallisen teeman hengessä, "Onni kasvaa yhteisössä – Lycka växer i gemenskap"

Vanhustenviikko 2025 Hyvinkäällä

Vanhustenviikko 5.-12.10.2025

ONNI kasvaa yhteisössä

Lycka växer i gemenskap

Vanhustyön keskusliitto
 Keskustaloyhdistys ry / Föreningens förbundsliit

Onnensillan yhdistykset esillä Willassa

Yhdistykset ovat esillä kauppakeskus Willassa, Citymarketin aulassa pe 10.10.2025 klo 10–14! Tule tutustumaan yhdistyksiin ja toimijoihin, ja kysy lisää toiminnasta!

Robert's Coffeen lavalla:

klo 11.30-12 Kitaramusiikkia, Hyvinkään
seudun Psoriasisyhdistys ry
klo 12-13 Yhteislaulua, Hyvinkään
Sydänyhdistys ry
klo 13-13.30 Asahi - kokeile lempeää
liikuntaa, Hyvinkään-Nurmijärven
senioriopettajat ry



**Pe 10.10.2025
klo 10-14
kauppakeskus Willa**
Citymarketin aula ja
Robert's Coffeen lava
Hämeenkatu 9, Hkää
Vapaa pääsy!

**Onnensillan
YHDISTYKSET
ESILLÄ
WILLASSA**

**Citymarketin
aulassa:**
Tule tutustumaan
yhdistyksiin ja
toimijoihin!

**Robert's Coffeen
lavalla:**
Elävää musiikkia,
jumbppaa ja
yhteislaulua

Vanhustenviikko 2025

www.hyvy.fi/toimintaa/willa/

Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti

Koulutettu vertaispalveluohjaaja opastaa ja neuvo sinua virastoasioinnin viidakossa. Saat apua oikeiden palvelujen löytämisessä, hakemuksien täyttämässä ja tarvittaessa hän voi tulla jopa mukaasi virastotapaamiseen.

Lue lisää vapaaehtoisista, koulutetuista vertaispalveluohjaajista:

www.kuwerkko.fi/kettuluuta/

Neuvontaa tarjotaan seuraavina ajankohtina
Onnensillassa:

ma 6.10. klo 11.00-12.00
ti 21.10. klo 13.00-14.00
to 6.11. klo 10.30-11.30
ma 17.11. klo 11.00-12.00
ke 3.12. klo 10.30-11.30



Onnensillassa
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hyvinkää
Vapaa pääsy!

**TUSKAILETKO
TUKVIIDAKOSSA?**

Koulutettu
vertaispalveluohjaaja
neuvoo lomakkeiden
täytössä ja virasto-
asioissa

SYKSY 2025

- to 11.9. klo 10.30-11.30
- ti 23.9. klo 13.00-14.00
- ma 6.10. klo 11.00-12.00
- ti 21.10. klo 13.00-14.00
- to 6.11. klo 10.30-11.30
- ma 17.11. klo 11.00-12.00
- ke 3.12. klo 10.30-11.30

www.hyvy.fi/kettuluuta/



Onnensilta
Kankurink. 4-6,
ovi A7, Hkää
klo 12-14:
to 25.9., ma 6.10.,
ma 13.10., ma 20.10.,
ma 27.10. ma 3.11.,
ti 11.11. ja ke 3.12.25

**HYVINVOINTI-
MITTAUKSET**

Hyrian lähihoitajaopiskelijat mittaavat
verenpaineen ja verensokerin
veloituksetta, ilman ajanvarausta.

Hyria 

Hyvinvointimittaukset

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

Syksy 2025 mittauskerrat Onnensillassa klo 12-14:

ma 6.10.

ma 13.10.

ma 20.10.

ma 27.10.

ma 3.11.

ti 11.11.

ke 3.12.

Digiopastusta Onnensillassa, ei ajanvarausta

Onnensillassa parittomina viikkoina **torstaisin klo 10–12: 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.**

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



Digiopastusta seniorilta seniorille

Maksutonta **Henkilökohtaista** **Luotettavaa** **Kiireetöntä**

Tiibetin voimistelu alkaa

Tiibetin voimistelu tarjoaa mahdollisuuden tutustua ikiaikaisiin harjoituksiin, jotka edistävät kehon ja mielen tasapainoa.

Ohjelma sisältää ohjattuja harjoituksia ja käytännön lähestymistapoja, jotka sopivat kaiken tasoisille osallistujille.

Kokoontumiset 22.10.-10.12.25,
keskiviikkoisin klo 12–13

Vapaa pääsy, pue päällesi rennot vaatteet!



**Auta tasaamaan
kehosi energioita
helpoilla keinoilla.**

**HYVINKÄÄN
yhdistykset**

**Tiibetin
voimistelu**

Keskiviikkoisin klo 12-13
Onnensillassa
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hyvinkää

**Vapaa
pääsy!**

Kokoontumiset 22.10.-10.12.25

www.hyvy.fi/tiibetinoimistelu/

Onnensilta – Kauhujen silta 29.10.

Kauhujen silta on avoinna -
Kummituksia ja kohtaamisia
tapahtuman kauhupiste yli 10-
vuotiaille **ke 29.10.2025 klo 17–20**,
uskallatko tulla?

Mystinen Kauhujen silta on avautunut.

*Lelut eivät ole enää entisellään, mitä
on tapahtunut?*

*Miten hallita kauheaa professoria, joka
tekee kokeita väheksyen kaikkea
ympärillään?*

Entä mitä lahtaamossa tapahtuu?



**ke 29.10.25
klo 17–20
Villatehtaan rappu**

A7

**HYVINKÄÄN
yhdistykset**

**Eikä yksikään
lelu ole enää
entisensä...**

**KAUHUN
SILTA ON
AVOINNA**

K10

www.hyvy.fi/k10

Muiden toimintaa

Pääkirjastolla tapahtuu

Digitalkkari

Hyvinkään pääkirjastolla on taas digitalkkarin palveluita tarjolla. Voit varata ajan kirjaston asiakaspalvelusta, p. 040 1556 390 tai tule paikan päälle katsomaan, onko digitalkkari vapaana. Palvelua tarjolla ainakin 10.10.25 saakka.



Elokuvailtapäivä

Tervetuloa elokuvaan ti 14.10. klo 13. Lisätiedot elokuvasta: www.hyvinkaa.fi/kirjasto

Digilaitteiden kierrätystapahtuma senioreille

to 30.10.2025 klo 10–12 pääkirjastolla

Digitori keskittyy kestävän kehityksen teemaan. Digitorilla voit:

- Kierrättää vanhat digilaitteesi tietoturvallisesti
- Kysyä neuvoa uuden laitteen hankintaan
- Saada vinkkejä laitteiden siivoamiseen, päivittämiseen ja tyhjentämiseen
- Keskustella siitä, miten vanhalle tietokoneelle voisi saada uuden elämän

Tapahtuman järjestää Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Enter ry.

Mukana ovat mm. [Seiffi](#), [Hyvinkään kirjasto](#), [Napalmi tietotekniikka](#) ja [Elisa](#)

Lisätietoja: <https://www.entersenior.fi/tapahtumat/digitori-hyvinkaa/>



Vanhustenviikko pääkirjastossa

Tervetuloa Vanhustenviikolla
Turvakahveille ma 6.10. klo 13, sekä
SeniorSurfiin ti 7.10. klo 13. Koko
viikon ajan on myös esillä Seniorit
valokeilaan -kirjanäyttely.



ONNI
kasvaa yhteisössä
Lycka växer i gemenskap

VANHUSTENVIIKKO - DE GAMLAS VECKA
6.-12.10.2025

VANHUSTENVIIKKON OHJELMAA PÄÄKIRJASTOSSA

MA 6.10.

Suvanto ry-Turvallisen vanhuuden puolesta
Turvakahvit
Ma 6.10. klo 13
ryhmätila Anton
Kahvitarjoilu

Turvalliset lähisuhteet ikääntyneenä
★ puhutaan turvallisesta ikääntymisestä ja turvallisista lähisuhteista.
Tietoa ja tukea turvallisen ikääntymisen tueksi!

Paikalla Suvanto ry:n väkivaltatyön asiantuntija Elina Mattila
Turvakahveilla keskustellaan ikääntyvien turvallisuudesta. Tervetuloa mukaan juttusille!

TI 7.10.

SeniorSurf päivä

TEKOÄLY TUTUKSI
- käytännön esimerkkejä senioreille

Puhujavieraana
Matleena Laakso,
digipedagoginen
asiantuntija

AVOIN WEBINAARI
ti 7.10.2025
13.00 - 14.00

#SeniorSurfPäivä

**SENIORIT VALOKEILAAN! -KIRJANÄYTTELY
YLÄKERRASSA KOKO VIIKON.**

Vanhustenviikon kapina pimeyttä ja painovoimaa vastaan!

Hyvinkään kaupunki jakaa liukuesteitä ja
heijastinvaljaita hyvinkääläisille ikäihmisille lokakuussa
Vanhustenviikolla 2025!

Lisätietoja: www.hyvinkaa.fi/turvallinen-talvi



**VANHUSTENVIIKKON
KAPINA**
PIMEYTTÄ JA PAINOVOIMAA
VASTAAN!

ONNI
kasvaa yhteisössä
Lycka växer i gemenskap

Hyvinkään kaupunki jakaa
liukuesteitä ja heijastinvaljaita
hyvinkääläisille ikäihmisille
Vanhustenviikolla 2025!

hyvinkaa.fi/turvallinen-talvi
#hyvinkaa #turvallinentalvi #hyvinkään #vanhustenviikko2025

Maailman mielenterveyspäivä 10.10.

MIELI Kriisikeskus Hymise ja Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry näyttävät yhdessä vihreää valoa mielen hyvinvoinnille.

Tule viettämään Maailman mielenterveyspäivää kanssamme! Luvassa voimaannuttava iltapäivä, jossa työpajoja ja mukavaa yhdessäoloa.

Tapahtuma on avoin kaikille mielenhyvinvoinnista kiinnostuneille.

 10.10.2025 klo 15–19

 Onni-kokoustila, Uudenmaankatu 5, Hyvinkään keskusta



Maksuton matalan kynnyksen ompelupaja Versossa

Tule mukaan kokeilemaan yksinkertaisia ompelutöitä kierrätysmateriaaleista Marja Huuskosen opastuksella Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Versoon (Valtakatu 11, Hkää)! **Torstaisin 16.10., 30.10. ja 6.11.25 klo 12.30-14.30.** Lisätietoja Susanna Velama, p. 040 1734 166 tai susanna.velama@hyvinkaanverso.fi

Kärsitkö tinnituksesta?

Tule mukaan keskustelemaan tinnituksesta ja sen vaikutuksista arkeen. Tervetuloa myös ei-jäsenet!

Kokoontumiset **kerran kuussa tiistaisin Onnensillassa klo 18-20:**

14.10.2025

11.11.2025

16.12.2025

Yhteistyössä Hyvinkään Kuulo ry ja Suomen Tinnitusyhdistys ry

Kerran kuussa tiistaisin klo 18-20:
9.9., 14.10., 11.11., ja 16.12.25

Onnensilta
Kankurinkatu 4-6
rappu A7, Hyvinkää

Kärsitkö tinnituksesta?

Vertaistukiryhmä tinnituksesta kärsiville.
Tervetuloa myös ei-jäsenet!

Yhteistyössä Hyvinkään Kuulo ry ja Suomen Tinnitusyhdistys ry

www.hyvy.fi/toimintaa/tinnitus/



Kutsu mukaan:

Siltana – Hyvinvoinnin voimaa taiteesta

Ensi elokuussa 22.8.2026 Hyvinkäällä järjestetään Siltana – Hyvinvoinnin voimaa taiteesta -tapahtuma, joka on ensimmäinen laatuaan Suomessa. Tapahtuma kokoaa yhteen sanataiteen, kirjallisuusterapian, taideterapian ja muut luovat menetelmät vahvistamaan mielen hyvinvointia.

Siltana tekee näkyväksi taiteen saavutettavuutta ja sen mahdollisuuksia erityisesti haavoittuvassa asemassa oleville. Päivän aikana on luvassa asiantuntijaluentoja, työpajoja ja kohtaamisia taiteen ja kulttuurin hyvinvointitoimijoiden kanssa.



📍 Hyvinkää, Onnensilta (Kankurinkatu 4-6, ovi A7)

📅 Lauantai 22.8.2026

👉 Jos haluat tulla mukaan esiintyjäksi, esille laittajaksi, yhteistyökumppaniksi tai muuten olla osa Siltana-tapahtumaa, kuulemme mielellämme!

Ota yhteyttä: Tapahtumakoordinaattori, Jenni Skyttä-Forssell
jenni.mielenlahde@gmail.com

Kuvia, keskustelua ja kahvia

Tervetuloa Vanhustenviikolla pe 10.10. klo 12-16 Onnensiltaan kahvin ja kastettavan voimalla katselemaan Hyvinkää-kuvia ja juttelemaan matkailuoppaan kanssa niistä ja niihin liittyvistä omistakin muistoista. Matkailuoppaalla on Hyvinkää-peli mukana.

Tilaisuus on hyte-tuettu, maksuton ja kaikille avoin. Tilaisuuden järjestää Hyvinkään Matkailuoppaat ry.



Uudenmaan Muistiluotsin ohjelmaa

Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät

Uudenmaan Muistiluotsi tarjoaa kotona asuville muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen suunnattuja vertaistukiryhmiä. Muistitreeniryhmissä harjoitetaan toimintakykyä muistia aktivoiden. Läheisten vertaisryhmissä jaetaan käytännön kokemuksia ja tietoa luottamuksellisessa ilmapiirissä.

Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen:

Anu Keränen, muistiohjaaja, puh. 040 136 7977/ anu.keranen@espoonmuisti.fi

Pia Kuusinen, muistiohjaaja, puh. 040 739 5146/ pia.kuusinen@espoonmuisti.fi

Hyvinkää Onnensilta, muistitreeni- ja vertaistukiryhmät:

tiistai 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 10.30–12.00

Hyvinkää Onnensilta, vertaistukiryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneille:
torstai 9.10., 13.11. ja 4.12.2025 klo 14–15.30

Muistikahvilat

Muistikahvilat ovat kaikille avoimia tilaisuuksia, joihin ovat kaikki muististaan ja sen huoltamisesta kiinnostuneet tervetulleita. Muistikahviloihin voi tulla kuuntelemaan luentoja kahvin äärelle ja keskustelemaan mieltään askarruttavista asioista muistin ja sen toiminnan suhteen.

Ei ennakkoilmoittautumista!

Onnensillassa, Hilma-tila (1.krs), Kankurinkatu 4–6, ovi A7

Tiistai klo 11.00–12.00, ennen muistikahvilaa on Hyvinkään Muistin järjestämä yhteislaulutilaisuus alkaen klo 10.00.

14.10. Muistiterveellisiä valintoja

11.11. Muistisairaudet ja liikunta

9.12. Tulevaisuuteen varautuminen

Muistisairaiden, omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset

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

Joka tiistai 2.9.-16.12.25 klo 10-12 Onnensillassa. Tervetuloa!

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

Loppuvuoden ohjelma:

7.10. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki läheisille

14.10. yhteislaulua ja muistikahvila

21.10. Iloa arkeen -kerho ja eri huoneessa alkutaipaleen vertaistuki

28.10. yhteislaulua ja bingo

4.11. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki läheisille

11.11. yhteislaulua ja muistikahvila

18.11. Iloa arkeen -kerho, **Huom!** Paikkana Hyvinkäänkylän työväentalo (os. Työväentalonkuja 5) Joulun odotusta laulaen ja tanssien klo 14-16

25.11. yhteislaulua ja bingo

2.12. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki läheisille

9.12. yhteislaulua ja muistikahvila

16.12. pikkujoulut



Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmä kokoontuu **ma 13.10. klo 15-17, Onnensillan Hilma-tila (alakerta).**

Teema: Minä vammaisena – alustus aiheeseen

Lisätietoja: harvinaiset.hyvinva@gmail.com

/Sanna-Kaisa

Muut kokoontumiset 10.11. ja 8.12.



Jouluvalmisteluja

Aloitetaan joulupuuhaistelut hyvissä ajoin, neulotaan, virkataan, askarrellaan, jaetaan ideoita.

Ryhmä kokoontuu **keskiviikkoisin Onnensillassa klo 16:30-18:30, 3.9.-10.12.25.**

Kaikille avoin, ei ilmoittautumista, Tervetuloa!

Järjestäjänä Hyvinkään Invalidit ry



Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille

On raskasta seurata läheisen kamppailua päihteiden kanssa. Sonza ry:n vertaistukiryhmä on turvallinen paikka sinulle, joka elät tai olet elänyt rinnalla, kun päihderiippuvuus koskettaa.

Ryhmässä jaetaan kokemuksia, tunteita ja ajatuksia vertaisten kesken – ilman tuomitsemista, kiirettä tai vaatimuksia. Yhdessä voimme löytää selviytymiskeinoja, tukea toisiamme ja vahvistaa omaa jaksamista.

Loppuvuoden 2025 kokoontumiset:

 1.10., 22.10., 12.11. ja 3.12.

 klo 17.00–19.00

 Paikka: Onnensilta, huone KALLE
Os. Kankurinkatu 4-6 rappu A7, 05800
Hyvinkää.

Ilmoittautuminen:

 katja.salo@sonza.fi

 tekstiviestillä 045 149 6800

Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta ryhmätoiminnasta – riittää, että tulet paikalle juuri sellaisena kuin olet.

Me Sonza ry:llä uskomme, että jokaisella on oikeus tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Vertaistuki voi olla ensimmäinen askel kohti helpotusta ja toivoa.

Lämpimästi tervetuloa mukaan  www.sonza.fi
<https://www.lahella.fi/activities/87284910318>

