

TOIMINTAVIESTI



TAMMIKUU 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).

Toimintaa Onnensillassa..... 2

Tiedoksi: Toimintaviestin vastaanottajat kirjataan Yhdistysavain-järjestelmän rekisteriin	2
Onnensillan kaikille avoin ryhmätoiminta	3
Kehräjätkadun ja Kaivopihan AlueOlkkarit.....	4
UUTTA - aamujumppa!	4
Neuleita aloittelijoille -ryhmä jatkuu.....	5
Lempeästi hyvinvointia arkeen -luento.....	5

..... 6

Pääkirjastolla tapahtuu	6
ENTER ry:n digiopastukset	7
Muistiyhdistyksen toimintaa 2025.....	8
HyPS Kävelyfutis – uusi ryhmä.....	8
SPR:n auttajaklubi.....	9
Musanurkka.....	10

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 13.1.2025

Toimintaa Onnensillassa

Hyvää vuoden alkua Onnensillasta! Toiminta käynnistyy jälleen joulutauon jälkeen **ma 13.1.25 klo 10-14**. Tervetuloa kahvittelemaan, osallistumaan maksuttomiin ryhmiin, tutustumaan yhdistystoimijoihin ja vapaaehtoistoimintaan. Kevään toimintavihkoa on jaossa niin Onnensillassa, kuin muuallakin kaupungissa, mm. kirjastossa ja kaupungintalolla. Hae pian omasi!

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

Ollaan yhteyksissä 😊

Huom! Onnensillan portaiden jyrkkyyden vuoksi kaikkia kävijöitä kehoitetaan käyttämään ensisijaisesti hissiä! Aukioloaikoina saat apua hissin käyttöön alakerran infopisteen työntekijältä.



Tiedoksi: Toimintaviestin vastaanottajat kirjataan Yhdistysavain-järjestelmän 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/>



Onnensillan kaikille avoin ryhmätoiminta

Vapaaehtoisten ohjaamat, kaikille avoimet ja maksuttomat ryhmät keväällä 2025 Villatehtaalla (Kankurinkatu 4-6, ovi A7, Hkää) ja muualla kaupungissa.

Tarkista alla olevasta listasta ajat ja paikat!

MAANANTAISIN

- o **Aamujumppa** klo 9.30-10.30, Onnensilta **13.1.-19.5.**
- o **Neuleita aloittelijoille** klo 11-12.30, Onnensilta **13.1.-19.5.**
- o **KortteliKerho** klo 12.30-14.30, Onnensilta **13.1.-19.5.**

TIISTAISIN

- o **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10-12, Onnensilta **14.1.-20.5.**, huom. 1.4. kokoontuminen kaupungintalon pääovella (Kankurinkatu 4-6)
- o **Reumatroppi** klo 11-13, Onnensilta: **14.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.**
- o **Iloinen neulekahvila** klo 12-14, Onnensilta **14.1.-20.5.**, ei 1.4.
- o **Kaivopihan alueolkkari** klo 13-14.30, Kaivopihan kerhotila (Kaivokatu 6) **21.1.-29.4.**

KESKIVIIKKOISIN

- o **Luovaakin luovempi** klo 10-12, Onnensilta **5.3.-16.4.**
- o **Digiopastus** klo 10-13, pääkirjasto (Torikatu 5) **15.1.-21.5.**
- o **Kuulolähipalvelu** klo 11-12, Onnensilta **15.1.-21.5.**
- o **SkipBo-pelikerho** klo 12-15, Onnensilta **15.1.-21.5.**
- o **Jooga** klo 13-14, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **26.3.-14.5.**
- o **Sydäntukiasema** klo 17-19, Onnensilta **15.1., 12.2. ja 23.4.**
- asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea

TORSTAISIN

- o **Hyvää oloa vertaisuudesta** klo 10-12, Onnensilta: **9.1., 6.2., 6.3., 3.4. ja 8.5.**
- o **Asahi** klo 11-11.45, Sahanmäenpuisto (Munckinkatu 65-67), alkaa säiden lämmettyä, lisätietoa www.hyvvy.fi
- o **Rummikub-kerho** klo 11.30-13.00, Onnensilta **16.1.-22.5.**
- o **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **16.1.-22.5.**
- o **Tuolijumppa** klo 13.30-14.15, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **9.1.-15.5.**

PERJANTAISIN

- o **Kehrääjänkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjänkatu 6-8) **17.1.-23.5.**, ei 2.5.
- o **Yhteislaulu** klo 14-15, Veteraanitalo (Asemankatu 42) **10.1.-2.5.**



Kehrääjänkadun ja Kaivopihan AlueOlkkarit

Toimintaa lähempänä kotia! Kehrääjänkadun AlueOlohuoneessa (Kehrääjänkatu 6-8) toimintaa aina perjantaisin klo 13-15, **17.1.25. alkaen** ja Kaivopihan Olkkarissa (Kaivokatu 6) tiistaisin klo 13-15, **21.1.25 alkaen**.

Tervetuloa mukaan!



UUTTA - aamujumppa!

Aamujumppa tarjoaa mahdollisuuden aloittaa päivä liikunnallisissa merkeissä. Tarjolla ohjattua liikuntaa, joka sopii kaiken tasoille osallistujille. Liikunnan lisäksi voit nauttia yhteisöllisestä tunnelmasta ja saat uutta energiaa päivään. Tule mukaan liikkumaan ja virkistymään Onnensiltaan maanantaisin klo 9.30-10.30! Vapaa pääsy.





Neuleita aloittelijoille -ryhmä jatkuu

Neuleita aloittelijoille! **Maanantaisin klo 11-12.30** tutustutaan Onnensillassa kässämaailman saloihin ja opetellaan yhdessä neulomaan. Myös kokeneemmat ovat tervetulleita mukaan.

Ota mukaan omat tarvikkeet! Ohjaajana vapaaehtoinen Minna Apo-Piippo.

Maksuton, ei ilmoittautumista, kaikille avoin!

Ryhmä jatkuu tammikuussa ma 13.1.25!

Lempeästi hyvinvointia arkeen -luento

Käsitellään kokonaisvaltaisesti terveyttä ja hyvinvointia edistäviä terveystekoja **ke 5.2.25 klo 11-12 Onnensillassa** (Kankurinkatu 4-6, ovi A7).

Luennoitsija: Marianne Kyrklund
fysioterapeutti, terveystieteiden maisteri

Vapaa pääsy!



Muiden toimintaa

Pääkirjastolla tapahtuu

Digitalkkarilta voit kysyä apua tietoteknisiin ongelmiin. Mikään ongelma ei ole liian pieni, jottei siihen kannattaisi kysyä neuvoa!

Digitalkkarin palveluita arkipäivisin klo 9.30-15.00. Ajan voi varata kirjaston asiakaspalvelusta (040 155 6390) tai tulla katsomaan, onko digitalkkari vapaana (8.1. alkaen).



Kirjaston elokuvailtapäivä

esittää ti 14.1. klo 13 ryhmätila draamaelokuvan 1950-luvun poikakoulusta. Elokuvan kesto 2h 8min ja ikäraja K-12. Tarkemmat tiedot elokuvasta:

<https://www.hyvinkaa.fi/kirjasto/>

Tunnista nettihuijaus -luento

Kaikille avoin ja maksuton luento nettihuijauksen vaaroista ke 22.1. klo 13.30-15 pääkirjastolla.

Tunnista nettihuijaus

Kaikille avoin ja maksuton luento
ke 22.1. klo 13.30-15

Hyvinkään kaupunginkirjasto,
Torikatu 5

KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFÖRBUNDET

huijausinfo.fi

HYVINKÄÄ

ENTER ry:n digiopastukset

ENTER ry:n mukavat vertaisopastajat auttavat mielellään erilaisissa digipulmissa. Tule kysymään neuvoa! Opastajat ovat Enter ry:n kouluttamia vapaaehtoisia, jotka ovat itsekin ikäihmisiä. Opastus on maksutonta, kiireetöntä, luotettavaa ja henkilökohtaista.

Ota opastukseen mukaan oma laitteesi, laturi sekä tarvittavat tunnukset ja salasanat! Tervetuloa!

Opastusta 15.1.–21.5.2025 keskiviikkoisin klo 10–13 kaupunginkirjastolla (Torikatu 5, Hkää).
Ajanvaraus kirjastosta p. 040 1556 390.

Lisätietoa www.entersenior.fi

Digiopastusta seniorilta seniorille

Henkilökohtaista

Luotettavaa

Kiireetöntä

Maksutonta

Enter ry tarjoaa ikäihmisille maksutonta opastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä.

Hyvinkään kaupunginkirjastossa

Torikatu 5, 05800 Hyvinkää

15.1.–21.5.2025
keskiviikkoisin klo 10-13

Ajanvaraus kirjastosta
p. 040 1556 390.

Seniöri, et ole yksin digipulmiesi kanssa!

Mukavat opastajamme auttavat mielellään. Tule kysymään pientä tai isompaa neuvoa! Tyhmiä kysymyksiä ei olekaan.

Ota opastukseen mukaan oma laitteesi, laturi sekä tarvittavat tunnukset ja salasanat.

Opastajat ovat Enter ry:n kouluttamia vapaaehtoisia, jotka ovat itsekin ikäihmisiä.

Tutustu meihin: www.entersenior.fi

enter
ikäihmisten
terveys- ja hyvinvointiyhdistys



Muistiyhdistyksen toimintaa 2025

Hyvinkään Muisti ry:n kaikille avointa toimintaa muistisairaille, omaishoitajille ja muille läheisille, Onnensillassa (osoite: Kankurinkatu 4-6, rappu A7). Osa toiminnoista yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa.

tiistaisin kello 10-12:

7.1. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki heidän läheisilleen
14.1. yhteislaulua ja muistikahvila
21.1. Iloa arkeen -kerho
28.1. yhteislaulua ja bingo



MUISTIYHDISTYKSEN TOIMINTAA 2025

yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa

Onnensillassa (osoite: Kankurinkatu 4-6, rappu A7) tiistaisin kello 10-12:

- 7.1. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki heidän läheisilleen
14.1. yhteislaulua ja muistikahvila
21.1. Iloa arkeen -kerho
28.1. yhteislaulua ja bingo
- 4.2. vertaistuki muistisairaille ja vertaistuki läheisille
11.2. yhteislaulua ja muistikahvila
18.2. Iloa arkeen -kerho
25.2. yhteislaulua ja bingo
- 4.3. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki heidän läheisilleen
11.3. yhteislaulua ja muistikahvila
18.3. Iloa arkeen -kerho
25.3. yhteislaulua ja bingo
- 1.4. vertaistukiryhmät: **Huom! kokoontuaan kaupungintalon pääovella (Kankurinkatu 4-6)**
8.4. yhteislaulua ja muistikahvila
15.4. Iloa arkeen -kerho
22.4. **PÄÄSIÄISTAUKO eli ei kokoontumista**
29.4. yhteislaulua ja bingo
- 6.5. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki heidän läheisilleen
13.5. yhteislaulua ja muistikahvila
20.5. kevätiuhla

Kuntosali jäsenille Lepovillassa keskiviikkoisin klo 9-10 ja klo 18-19.

MAALISKUUSSA ERITYISTÄ:

- **Musiikki- ja tanssityöpaja** torstaina 6.3. klo 14.45-16.15 Onnensillassa
- **Aivojen voimaa** torstaina 13.3. klo 17-18 Kipinässä (Kenkätehtaankatu 1). Luennoi ylilääkäri, neurologi Risto Vataja.
- **Hyvinkään Muistin kevätkokous** tiistaina 25.3. klo 18 Onnensillassa

HyPS Kävelyfutis – uusi ryhmä

Kuntoa, iloa ja uusia ystäviä – HyPS Kävelyfutis kutsuu ikäihmiset mukaan!

Kävelyfutis yhdistää liikunnan ja yhteisöllisyyden kehoystävällisesti. Hyvinkään Palloseura aloittaa senioreille suunnatun toiminnan tammikuussa 2025.

Kävelyfutis, eli kävelyjalkapallo, on urheilumuoto, joka yhdistää matalan intensiteetin liikunnan sosiaaliseen yhdessäoloon ja tarjoaa monia terveys- ja hyvinvointihyötyjä kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kävelyfutiksen säännöt on suunniteltu niin, että laji on helposti lähestyttävä. Pelaajat eivät saa juosta, ja kontaktia vältetään, mikä lisää turvallisuutta ja vähentää loukkaantumiseriskiä.

- Kävelyfutis parantaa kardiovaskulaarista kuntoa, vahvistaa lihaksia ja edistää nivelten liikkuvuutta. Koska liikkuminen tapahtuu kävelyvauhdilla ilman juoksemista, se on hellävarainen nivelille, mikä tekee lajista ihanteellisen erityisesti ikääntyville, kertoo Hyvinkään Palloseuran fysiikkavalmentaja Mikko Heinonen.

Kävelyfutis tarjoaa hauskan ja mielekkään tavan pysyä aktiivisena. Lajin pelillisuus motivoi liikkumaan säännöllisesti, ja sen tavoitteellinen luonne auttaa asettamaan ja saavuttamaan henkilökohtaisia liikuntatavoitteita myös vanhemmalla iällä.



Hyvinkään Palloseura käynnistää yli 60-vuotiaiden kävelyfutiksen

Hyvinkään Palloseura käynnistää yli 60-vuotiaille suunnatun HyPS Kävelyfutiksen tammikuussa.

Toimintaa järjestetään Villatehtaan Wanhalla Areenalla sunnuntaisin 12.1.2025 alkaen klo 8:00-9:00. Toiminta jatkuu sunnuntaihin 13.4. saakka.

Koko 14 toimintakerran hinta on 99 euroa, minkä lisäksi osallistua voi myös 10 euron kertamaksulla.

Toimintaan tulee ilmoittautua etukäteen verkkolomakkeella tai sähköpostitse Hyvinkään Palloseuran valmennuspäällikkö Mika Pölönen-Elokorvelle (mika.polonen-elokorpi@hyps.fi tai 040 525 3882), joka antaa mielellään myös lisätietoja toiminnasta.

SPR:n auttajaklubi

HYVINKÄÄN AUTTAJAKLUBI 4.2. - 29.4.2025
tiistaisin 18-20 / Martinkatu 9, 05800 Hyvinkää

Vapaaehtoisen ilmoittautuminen:

<https://oma.punainenristi.fi/event/34092>

Osallistujan ilmoittautuminen:

<https://oma.punainenristi.fi/event/34093>

Osallistujana Auttajaklubissa - Opi ensiaputaitoja ja saa uusia ystäviä!

Auttajaklubeissa 16-29-vuotiaat nuoret/ nuoret aikuiset harjoittelevat viikoittaisissa tapaamisissa ensiaputaitoja rennossa porukassa. Opetus on selkeällä suomella ja materiaalit ovat sekä

suomeksi, että englanniksi. Klubikausi kestää noin kolme kuukautta ja sen lopuksi on virallinen Hätäensiapukurssi (8h). Kurssi on osallistujille ilmainen! Osallistujia kannustetaan klubikauden päätteeksi jatkamaan Punaisen Ristin vapaaehtoisina esimerkiksi seuraavassa Auttajaklubissa tai ensiapuryhmässä.



**Auttajaklubi
Helpers' Club**

Auttajaklubi = ensiaputaidot + kavereiporukka
Helpers' Club = first aid skills + friends

Punainen Risti
Helsingin ja Uudenmaan piiri

**Tervetuloa Hyvinkään Auttajaklubiin -
Opi ensiaputaitoja ja saa uusia kavereita!**

Auttajaklubi on 16-29-vuotiaille. Klubi kestää noin kolme kuukautta. Osallistuminen on ilmaista. Saat virallisen ensiaputodistuksen. Opetus on selkeällä suomen kielellä ja englanniksi. Jos vielä opettelet suomen kieltä, voit tulla harjoittelemaan sitä Auttajaklubiin.

Aika: 4.2. - 29.4.2025 / tiistaisin 18-20

Paikka: Martinkatu 9, 05800 Hyvinkää
Ilmoittautuminen: <https://oma.punainenristi.fi/event/34093>
Jos ilmoittaudut klubiin mukaan 4.2.2025 jälkeen, lähetä sähköposti Kirsilie!

Kysy lisää: Kirsi Kataja, kirsikataja1@gmail.com
Järjestäjä: Suomen Punainen Risti, Hyvinkään osasto






Punainen Risti
Helsingin ja Uudenmaan piiri

Tule vapaaehtoiseksi Auttajaklubiin Hyvinkäälle!

Vapaaehtoisena Auttajaklubissa pääset suunnittelemaan ja ohjaamaan ensiapupainotteista ryhmätoimintaa kerran viikossa 16-29-vuotiaille nuorille. Ensiaputaidoista ja kokemuksesta ryhmän ohjaamisesta on hyötyä tässä vapaaehtoistehtävässä, mutta aiempi kokemus ei ole edellytys osallistumiselle. Perehdytämme vapaaehtoiset tehtävään.

Aika: 4.2.- 29.4.2025 / tiistaisin 18-20
Paikka: Martinkatu 9, 05800 Hyvinkää
Perehdytys: 23.1.2025 17.00 -19.00 Teamsissa

Ilmoittaudu mukaan: <https://oma.punainenristi.fi/event/34092>



Kysy lisää Auttajaklubista: kirsikataja1@gmail.com
Kysy lisää koulutuksesta: laura.taivainen-ristimaki@redcross.fi
Järjestäjä: Suomen Punainen Risti, Hyvinkään osasto

Vapaaehtoisena Auttajaklubissa - Opeta ensiaputaitoja ja vedä ryhmätoimintaa mukavassa seurassa!

Auttajaklubin vapaaehtoiset ohjaavat ryhmätoimintaa valmiin materiaalin pohjalta. Ensiaputaidoista ja ryhmänohjaustaidoista on hyötyä tässä vapaaehtoistehtävässä. Aiempaa osaamista ei kuitenkaan tarvita, sillä tehtävään on perehdytys. Ohjaajana voi toimia sekä suomen että englannin kielellä. Vapaaehtoisilla on mahdollisuus osallistua Hätäensiapu 8h –kurssille ja saada todistus vapaaehtoistoisena toimimisesta. Toiminta tarjoaa hyödyllistä kokemusta sekä tilaisuuden auttaa ja oppia uutta mukavassa porukassa! Jokaiseen tapaamiseen ei tarvitse ehtiä, vaan vapaaehtoiseksi voi tulla myös osalle kerroista.

Musanurkka

Eloa ja iloa -hankkeen Musanurkka **keskiviikkoisin 8.1.2025 alkaen klo 13.00-15.30 Onnensillassa** (Kankurinkatu 4-6, ovi A7)!

Me haluamme tietää, mitä sinulle oikeasti kuuluu!

Tule viettämään aikaa, vaikka kahvikupposen äärellä ja juttelemaan päivän polttavista uutisista. Voit pelaila pelejä, lukea lehtiä tai vain hengata kanssamme hyvässä seurassa. Ei ennakoilmoittautumista. Tervetuloa!



Lisätietoja: Hanketyöntekijä Marko p. 044 491 8665 tai
marko.jarvenpaa@setlementtilouhela.fi

ELOA JA ILOA YHTEISÖSTÄ - HANKE ESITTÄÄ



Hyvinkään avoin Olkkanä

KESKIVIIKKOISIN 8.1.2025 ALKAEN
Järjestökeskus Onnensilta, Värttinäpolku
(Villatehdas), Hyvinkää - klo 13.00-15.30

Me haluamme tietää, mitä sinulle oikeasti kuuluu!
 Tule viettämään aikaa vaikka kahvikupposen äärellä ja
 juttelemaan päivän polttavista uutisista. Voit pelaila
 pelejä, lukea lehtiä tai vain hengata kanssamme hyvässä
 seurassa. Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa!

Lisätietoja: Hanketyöntekijä Marko p. 044 491 8665
 tai marko.jarvenpaa@setlementtilouhela.fi

Eloa ja iloa yhteisöstä -hankkeen rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestäjien
 avustuskeskus (STEA) sekä Keusoten hyvinvointialue.





www.setlementtilouhela.fi

