

TOIMINTAVIESTI



HUHTIKUU 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
Nojatuolimatka jokilaivalla Tonavalla	4
Pääsiäisaskartelua	4
Hyvinvointimittaukset	5
Luovia ja toiminnallisia tuokioita	5
Vappuhulinoita!	6
Virkistävä aamujumppa!	6
Neuleita aloittelijoille -ryhmä	7
Kehrääjänkadun ja Kaivopihan AlueOlkkarit	7
Luovaakin luovempi	8
Pelien alkeet haltuun	8
.....	9
Pääkirjastolla tapahtuu	9
Hyvinkään kaupungin kulttuuri- ja hyvinvointipalveluiden kuntalaiskysely 2025 on auki!	10
ENTER ry:n digiopastukset	11
Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille	11
Siskot ja Simot	12
Kettuluuta -koulutus	16
Muistiyhdistyksen toimintaa 2025	16
Uudenmaan Muistiluotsin toimintaa Hyvinkäällä	17
Keusoten talousneuvola	18
Perhekahvila	18

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 2.4.2025

Toimintaa Onnensillassa

Kevättä ilmassa! Huhtikuussa on paljon kaikkea kivaa Onnensillassa, mm. vappujuhlat, pääsiäisaskartelua. Tervetuloa kahvittelemaan, osallistumaan maksuttomiin ryhmiin, tutustumaan yhdistystoimijoihin ja vapaaehtoistoimintaan ma-to klo 10-14.

Tiedotamme viimeisimmistä käänteistä 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: Toimintaviestien 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 toimintaviestien 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 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 **7.4., 14.4.**
- o Korttelikerho klo 12.30-14.30, Onnensilta **13.1.-19.5.**
- o Pelien alkeet haltuun klo 12.30-15, Onnensilta **17.3.-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 Asahi klo 11-11.45, Sahanmäenpuisto (Munckinkatu 65-67) **25.3. alkaen**
- 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 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 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.**



Nojatuolimatka jokilaivalla Tonavalla

Kuvia ja tarinoita jokilaivaristeilyiltä to 3.4.2025
klo 14.15! Kaikille avointa ja maksutonta
toimintaa, ei ennakkoilmoittautumista.
Toiminnan tarjoaa Hyvinkään-Nurmijärven
senioriopettajat ry.



Pääsiäisaskartelua

Tule mukaan askartelemaan pääsiäisen iloisimpia kortteja ja koristeita ma 7.4.2025 klo 10–14

Onnensiltaan! Materiaalit ja tarvikkeet löytyvät talon puolesta, mutta voit kuitenkin tuoda omiakin tarvikkeita ja ideoita, jos haluat!

Tapahtuma on ilmainen ja avoin kaikille, eikä ilmoittautumista tarvita.



Hyvinvointimittaukset

Hyrian lähihoitajaopiskelijoiden suositut hyvinvointimittaukset huhtikuussa Onnensillassa:

Ti 8.4.2025 klo 12.00–14.00

Ma 14.4.2025 klo 12.00–14.00

Ti 15.4.2025 klo 12.00–14.00

Opiskelijat mittaavat maksutta ja ilman ajanvarausta verensokerin ja verenpaineen.



Luovia ja toiminnallisia tuokioita

Osallistu Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden järjestämiin etätuokioihin Onnensillassa tiistaisin klo 13-14!

8.4.25

15.4.25

22.4.25

Tule hakemaan virkistystä arkeen! Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijat ohjaavat yhdessä musiikkipedagogiopiskelijoiden kanssa luovia ja toiminnallisia etätuokioita senioreille.



Vappuhulinoita!

Tule mukaan viettämään riemukasta vappuaattoa täynnä iloa, naurua ja yhteisöllisyyttä!

Mitä: Vapputapahtuma

Missä: Onnensilta, Kankurinkatu 4-6, Rappu A7

Milloin: 30.4.2025 klo 10-14.00

Luvassa on:

- Herkullisia munkkeja ja simaa 200:lle ensimmäiselle
- Hauska vappuvisa, jossa voit testata tietojasi ja voittaa palkintoja
- Jännittävä mölkkykisa, jossa voit haastaa ystäväsi ja perheesi
- Iloista haitarimusiikkia, joka saa jalan vipattamaan

Lisäksi yllätysohjelmaa!

Tapahtuma on avoin kaikille ja maksuton.



Virkistävä 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 Onnensilltaan **maanantaisin klo 9.30-10.30! Vapaa pääsy.**





Neuleita aloittelijoille -ryhmä päättyy!

Neuleita aloittelijoille -ryhmä päättyy, kokoontumiset vielä ma 7.4. ja ma 14.4. 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!



Kehrääjänkadun ja Kaivopihan AlueOlkkarit

Toimintaa lähempänä kotia! Kehrääjänkadun AlueOlohuoneessa (Kehrääjänkatu 6-8) toimintaa aina perjantaisin klo 13-15 ja Kaivopihan Olkkarissa (Kaivokatu 6) tiistaisin klo 13-15. Tervetuloa mukaan!



Luovaakin luovempi

Pidätkö luovuudesta ja sen kanavoimisesta uusilla tavoilla?

Testailemme erilaisia tapoja, joiden avulla voimme päästä ilmaisemaan omaa luovuuttamme ja nauttimaan muiden osallistujien visioista.

Ei tarvitse stressata, eikä sinun tarvitse olla paras missään. Ota mukaan vain intohimoa ja valmius testailuun!

Joka viikko kokeillaan jotain uutta, joten ole valmis!

5.3. Kirjoitelmien tekoa, lukemista

12.3. Valokuvausta

19.3. Elokuvapätkien analyysia

26.3 Videokuvausta

2.4. Askartelu (Moodboardin tekeminen, vuoden tavoitteet)

9.4. Improvisaatiota

16.4. Mini video teos (Päätötyö?)



Pelien alkeet haltuun

Tule mukaan oppimaan eri pelien perustaitoja!

Käydään yhdessä läpi mm. Shanghai, Rummikubin ja SkipBon säännöt sekä strategiat.

Kokoontumisessa on mahdollisuus pelata yhdessä.

Kokoontumiset maanantaisin 17.3.-19.5. klo

12.30-15, pelailua voi jatkaa pidempäänkin.



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 (p. 040 155 6390) tai tulla katsomaan, onko digitalkkari vapaana.



Kirjaston elokuvailtapäivä

esittää ti 22.4. klo 13 ryhmätila Antonissa Antti Litjan elokuvan Jäniksen vuosi. Elokuvan ikäraja K-7 ja kesto 2h2min. Tarkemmat tiedot elokuvasta:

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



Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry:n

TURVAKAHVIT

TI 29.4. KLO 13

HYVINKÄÄN PÄÄKIRJASTO/ RYHMÄTILA ANTON

**IKÄ EI SUOJAA KRIISEILTÄ -
KRIISEILLÄ EI OLE KOKOA**

"KRIISIT TURVATTOMUUDEN TAUSTALLA - ÄLÄ JÄÄ YKSIN, KAIKISTA ASIOISTA ON LUPA PUHUA"

VIERAANA KRIISITYÖNTEKIJÄ
HYVINKÄÄN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURA RY
MIELI KRIISIKESKUS HYMISE

SUVANTO RY:N VÄKIVALTATYÖN ASiantuntija ELINA MATTILA

Jokaisella on oikeus turvalliseen ikääntymiseen.

 Suvanto ry

Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry:n **TURVAKAHVIT** ti 29.4. klo 13 ryhmätila Antonissa. Teemana Ikä ei suojaa kriiseiltä – kriiseillä ei ole kokoa. Vieraana kriisityöntekijä Hyvinkään seudun mielenterveysseura ry:stä, Mieli Kriisikeskus Hymisestä. Kahvitarjoilu!

Hyvinkään kaupungin kulttuuri- ja hyvinvointipalveluiden kuntalaiskysely 2025 on auki!

Kaikki kyselyyn vastanneet voivat osallistua arvontaan, jossa on mahtavia palkintoja, kuten Hevinkää-T-paita, Omenapuu-juuttikassi ja 2 x 5 uimalippua. Arvonnan päävoittona on kaksi vapaalippua Hyvinkääsaliin!

Vastausaikaa 6.4.2025 saakka:

<https://link.webropol.com/s/kulttuuri-ja-hyvinvointipalveluiden-kuntalaiskysely2025>

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



Maksutonta



Kiireetöntä

Luotettavaa

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




Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille

Käyttääkö läheisesi päihteitä? Kaipaanko kuuntelijaa, joilla on samoja kokemuksia ja tunteita päihderiippuvaisen läheisenä? Tämä ryhmä on maksuton, matalan kynnyksen vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille, jossa pääset keskustelemaan kokemuksistasi läheisenä.

Sitoudumme ryhmässämme täysin vaitiolovelvollisuuteen ja ryhmässämme kaikki tunteet ovat sallittuja.

Ilmoittautuminen: katja.salo@sonza.fi tai tekstiviestillä p. 0451496800. Lisätietoja www.sonza.fi

Läheisryhmän tapaamiset vuonna 2025 keskiviikkoisin 16.4, 7.5 ja 21.5.2025 klo 18–20.

Paikka: ONNENSILTA Kankurinkatu 4-6 rappu A7, 05800, Hyvinkää 2 krs, huone Anna



Siskot ja Simot

Tiistaina 1.4.25 Duo Pasi Jääskeläinen ja Sami Kujala pistää palvelutalojen toivekappaleista jamit pystyyn! Tule mukaan nauttimaan ja luomaan tunnelmaa palvelutalon asukkaiden kanssa.

Ilmoittautuminen ma 31.3. mennessä.

- klo 10 Sahanmäen palvelutalo, Pihlaja -osastolla 2.krs
- klo 12:30 Ylähovi
- klo 13:45 Mäntykoto
- klo 15 Onnenkehrä

LIVE Musiikkia
Duo Pasi ja Sami

Palvelutalo kiertue tiistai 1.4.:

klo 10 - 10:45 Sahanmäen palvelukeskus
Munckinkatu 65

klo 12:30 - 13:15 Ylähovi
Sähkökatu 28 D 3. krs

klo 13:45 - 14:30 Mainiokoti Mäntykoto
Sähkökatu 28 ruokala

klo 15 - 15:45 Attendo Onnenkehrä
Hämeenkatu 27-29

SISKOT SIMOT

h
HYVINKÄÄ

LIVE Musiikkia
Duo Pasi ja Sami

Palvelutalo kiertue maanantai 7.4.:

klo 10 - 10:45 Kauniston palvelukeskus
Nummisillankatu 2

klo 12:30 - 13:15 Veteraanitalo
Asemankatu 42

klo 13:45 - 14:30 Villa Fredrika
Haavantie 4

klo 15 - 15:45 Attendo Anttilanhovi
Yli-Anttilantie 29

SISKOT SIMOT

h
HYVINKÄÄ

Maanantaina 7.4.25 Duo Pasi Jääskeläinen ja Sami Kujala pistää palvelutalojen toivekappaleista jamit pystyyn. Tule mukaan nauttimaan ja luomaan tunnelmaa palvelutalon asukkaiden kanssa.

Ilmoittautuminen 6.4. mennessä.

- klo 10 Kaunisto, Puistola - osastolla
- klo 12:30 Veteraanitalo
- klo 13:45 Villa Fredrika
- klo 15 Anttilanhovi

Maanantaina 7.4.25 klo 10-14 Onnensillassa on mahdollisuus tehdä pääsiäistervehdyksiä palvelutalon asukkaille. Tarvikkeet ovat kyseisenä aikana kaikkien käytettävissä. Voit myös tehdä tervehdykset kotona ja toimittaa ne Onnensiltaan 10.4. mennessä.



LIVE Musiikkia
Duo Pasi ja Sami

Palvelutalo kiertue tiistai 8.4.:

klo 10 - 10:45 Attendo Kultakehrä
Iltatuulenkatu 2

klo 12:30-13:15 Mainiokoti Sinivuokko
Sinivuokontie 19

klo 13:45 - 14:30 Mainiokoti Martinlähde
Martinlähteentie 13

SISKOT SIMOT **HYVINKÄÄ**

Tiistaina 8.4. Duo Pasi Jääskeläinen ja Sami Kujala pistää palvelutalojen toivekappaleista jomit pystyyn. Tule siis mukaan nauttimaan ja luomaan tunnelmaa palvelutalon asukkaiden kanssa.

Ilmoittautuminen 7.4. mennessä.

- klo 10 Kultakehrä
- klo 12:30 Sinivuokko
- klo 13:45 Martinlähde



Torstaina 10.4. klo 17 -17:45 Välkky -kuoro esiintyy Kauniston palvelutalossa, Harjula -osastolla. Kuoro laulaa ja laulattaa. Tule mukaan viihtymään ja vaihtamaan kuulumiset asukkaiden kanssa.

Ilmoittautuminen ke 9.4. mennessä.



Lauantaina 12.4. klo 10-14 Hyvinvoiva Hyvinkää -tapahtuma Sveitsissä! Siskot ja Simot pisteellä voit tehdä pääsiäistervehdyksen palvelutalon asukkaille. Tai voit tuoda pisteelle jo valmiiksi tehtyjä pääsiäiskortteja eteenpäin toimitettavaksi.

Tiistaina 15.4. klo 17-18 Hyvinkään kansantanssijoiden Taaperot -ryhmä esiintyy Kauniston palvelutalon asukkaille (Kivelä osasto). Tule mukaan ihastelemaan ja nauttimaan ryhmän esityksestä.

Voit tulla mukaan lapsesi kanssa, jos ryhmän toiminta kiinnostaa sinua 😊

Ilmoittautuminen ma 14.4. mennessä.



Hyvinkään Nuorisokuoro esiintyy
ti 29.4. klo 16:30
Mainiokoti Mäntykoto

Tule kuuntelemaan ja nauttimaan esityksestä yhdessä palvelutalon asukkaiden kanssa.

Tiistaina 29.4.25 klo 16.30-17.15

Hyvinkään Nuorisokuoro esiintyy Mainiokoti Mäntykoton asukkaille ruokalatilassa. Tule mukaan kuuntelemaan ja nauttimaan. Ja voit tulla mukaan lapsesikin kanssa, jos kuorotoiminta kiinnostaa.

Ilmoittautuminen ma 28.4. mennessä.

Kettuluuta -koulutus

Syksyn 2025 Kettuluuta -koulutus voidaan järjestää Hyvinkäällä (Perhekeskus Renton tiloissa, Suutarinkatu 2), JOS kokoon saadaan riittävä määrä osallistujia. Ilmoita siis kiinnostuksestasi osallistua koulutukseen:

<https://pokka.kukunori.fi/kuwerkko/kettuluutakiinnostaa>

Linkin kautta pääset kertomaan, millä paikkakunnalla haluaisit koulutukseen osallistua (Hyvinkää tai Järvenpää). Voit lisäksi ilmoittaa kiinnostuksesi mihin tahansa tulevista koulutuksista

(syksy 2025, kevät 2026 tai syksy 2026). Werkko ry on kaikkiin kyselyyn täyttäneisiin erikseen yhteydessä.



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, huhtikuun ohjelma:

8.4. yhteislaulua ja muistikahvila

15.4. Iloa arkeen -kerho

22.4. PÄÄSIÄISTAUKO eli ei kokoontumista

29.4. 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! kokoonnutaan 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. kevätkuuhla

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

MAALISKUUSSA ERITYISTÄ:

- Musiikkitahto-työpaja torstaina 6.3. klo 14.45-16.15 Onnensillassa
- Aivoviiikon luento torstaina 13.3. klo 17-18 Kipinässä (Keskitehtaankatu 1), luennoi ylilääkäri, neurologi Risto Vataja.
- Hyvinkään Muistin kevätkokous tiistaina 25.3. klo 18 Onnensillassa



Uudenmaan Muistiluotsin toimintaa Hyvinkäällä

Uudenmaan Muistiluotsin toiminta on suunnattu muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen sekä kaikille muististaan ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille! Lisäksi Muistiluotsi tarjoaa vapaaehtoisille koulutusta ja osallistumisen mahdollisuuksia, sekä toimii aktiivisesti yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa. Luotsin kautta alueen muistiammattilaisten on mahdollisuus verkostoitua ja jakaa osaamistaan.

Hyvinkäällä Uudenmaan Muistiluotsi tekee tiivistä yhteistyötä Hyvinkään Muisti ry:n kanssa.

Lisätietoa:

<https://muistiliitto.fi/muistiluotsit/uudenmaan-muistiluotsi/etusivu-3/> ja
<https://muistiliitto.fi/muistiyhdistykset/hyvinkaan-muisti-ry/etusivu-hyvinkaa/>



UUDENMAAN MUISTILUOTSIN
Muistikahvila Hyvinkäällä

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

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 14.1. Muisti ja uni
ti 11.2. Muisti ja kuulo
ti 11.3. Muisti, luonto ja kulttuuri
ti 8.4. Muistiystävällinen asuminen ja arjen turvallisuus, vierailijana Vanhustyön keskusliiton korjausneuvoja Kari Tahvanainen
ti 13.5. Finger-toimintamalli, Muistitreeni ja Mielen hyvinvointia

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

 



UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

Hyvinkään muistitreeni- ja vertaistukiryhmät keväällä 2025

Onnensilta, Anna- ja Kalle-tilat (yläkerta), Kankurinkatu 4-6, rappu A7, kulku Värttinäpolun puolelta, Obelixin pääoven oikeanpuoleiselta ovelta.

Muistisairaille suunnatussa ryhmässä treenataan muistia ja vaihdetaan kuulumisia mukavan yhdessäolon merkeissä. Läheisten ryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan asioista, mitkä kulloinkin mietittyvät. Ryhmiin voi tulla yksin tai yhdessä läheisen kanssa. Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoihin ilmoittautuminen!

7.1., 4.2., 4.3., 1.4. (tämä kerta kaupungintalolla, sisäänkäynti pääoven vierestä) ja 6.5. klo 10.00-12.00 (kahvittelevä aika klo 10.30) ja ryhmäaika klo 10.30)

Ennakkoihin ilmoittautuminen ja lisätietoa:
 Anu Keränen, muistiohjaaja
 anu.keranen@espoonmuisti.fi tai 040 136 7977
 Pia Kuusinen, muistiohjaaja
 pia.kuusinen@espoonmuisti.fi tai 040 739 5146

 

Vertaistukiryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneille Hyvinkäällä kevät 2025

Ryhmässä on mahdollisuus jakaa kokemuksia toisten työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden kanssa sekä osallistua muistia aktivoiviin harjoituksiin. Ryhmään on ennakkoihin ilmoittautuminen.

HUOM! Ota omat sisäkengät/ villasukat mukaan.

Onnensilta, Kalle-tila (yläkerta), Kankurinkatu 4-6, rappu A7, kulku Värttinäpolun puolelta, Obelixin pääoven oikeanpuoleiselta ovelta.

torstai 30.1. klo 14.00-15.30
torstai 27.2. klo 14.00-15.30
torstai 27.3. klo 14.00-15.30
torstai 24.4. klo 14.00-15.30
torstai 22.5. klo 14.00-15.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot muistiohjaaja Anu Keränen
 anu.keranen@espoonmuisti.fi / puh. 040 136 7977



Keusoten talousneuvola

Onko sinulla pieniä tai isoja taloushuolia? 🙄📈📉 Kysymyksiä rahasta, veloista tai omasta taloudestasi? 💳💰

Kaikenikäisille suunnattu Talousneuvola on matalan kynnyksen palvelu, johon voit tulla keskustelemaan arjen raha-, talous- ja velka-asioista ilman ajanvarausta. Sinua neuvomassa ja kysymyksiisi yhdessä vastauksia pohtimassa ovat talous- ja velkaneuvoja sekä ulosoton työntekijä. Palvelu on maksutonta sekä luottamuksellista. Voit asioida palvelussa halutessasi anonyymisti 🏠💬

Löydät talousneuvolan Keusoten lähineuvontapisteiden yhteydestä Hyvinkäältä ja Järvenpäästä. Palvelu on avoinna kaksi kertaa kuussa klo 11–14. Voit asioida kummissa tahansa Talousneuvolassa asuinpaikastasi riippumatta.

🕒🚩 Hyvinkään perhekeskus Rentto,
Suutarinkatu 2, 2. kerros. Auki klo 11–14
seuraavina päivinä: 11.2., 12.3., 8.4., 14.5. ja
4.6.

Lue lisää uutisestamme verkkosivuiltamme:
<https://www.keusote.fi/tule-talousneuvolaan-pienen-tai-suuren-kysymyksen-kanssa-etsitaan-ratkaisuja-yhdessa/>



Perhekahvila

Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n **PERHEKAHVILA OMENAPUU** 5.4.25 klo 14-16 Kahvila Arkikullassa (Koulukatu 8, Hyvinkää), tervetuloa!

