

TOIMINTAVIESTI



ELOKUU 2024

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
Onnensillan kaikille avoin ryhmätoiminta	3
Onnensillan avajaiset Villatehtaalla to 29.8.24.....	4
Kesäajan SkipBo	4
Kehräjänskadun ja Kaivopihan AlueOlohuoneet.....	5
Vapaaehtoisten elävä kirjasto ma 9.9.....	5
.....	6
Pääkirjastolla tapahtuu	6
ENTER ry:n digiopastukset	7
Siskojen ja Simojen toimintaa	7
Red Carpet – Mummodisko	9
Werkko ry:n olohuonetoiminta.....	9
Tulossa: Kettuluuta -vertaispalveluohjaaja koulutus syyskuussa.....	10
Uudenmaan Muistiluotsin toimintaa Hyvinkäällä	11
Hyvinvointialueen uutiskirje on tilattavissa!.....	12

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 13.8.2024

Toimintaa Onnensillassa

Kesä alkaa olla loppuillaan ja Onnensillan toiminta jatkuu ma 2.9.24 uudessa osoitteessa Villatehtaalla (Kankurinkatu 4-6 ovi A7, Hkää)! Toivotamme lämpimästi kaikki Onnensillan uudet ja vanhat kävijät, yhdistystoimijat ja vapaaehtoiset mukaan toimimaan uusissa tiloissa!

Sitä ennen juhlimme uuden tilan avajaisia to 29.8., lisää tietoa s. 4. Tule tutustumaan ja noutamaan syksyn toimintavihko, tervetuloa!

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

Ollaan yhteyksissä 😊



Miten onnistuimme? Anna palautetta!

Keräämme palautetta Onnensillan toiminnasta. Antamaasi palautetta käytetään toiminnan kehittämiseen ja toiminnasta raportoimiseen rahoittajalle. Vastaaminen tapahtuu anonymisti. Palautteesi on meille arvokas ja mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden. Kiitos palautteestasi!

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



Onnensillan kaikille avoin ryhmätoiminta

Vapaaehtoisten ohjaamat, kaikille avoimet ja maksuttomat ryhmät syksyllä 2024 Villatehtaalla (Kankurinkatu 4-6, ovi A7, Hkää) ja muualla kaupungissa.

Tarkista alla olevasta listasta ajat ja paikat!

MAANANTAISIN

- o **KortteliKerho** klo 12-14, Onnensilta, **2.9.-9.12.**

TIISTAISIN

- o **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 9.30–11.30, Onnensilta **3.9.-17.12.**
- o **Reumatroppi** klo 10 eri paikoissa: **10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 10.12.** Ilmoittautumiset: p. 041 507 5726 tai reumayhdistyshyvinkaa@gmail.com
- o **Iloinen neulekahvila** klo 12.30-14.30, Onnensilta **3.9.-10.12.**
- o **Kaivopihan alueolkkari** klo 13-14.30, Kaivopihan kerhotila (Kaivokatu 6) **13.8.-10.12.**

KESKIVIIKKOISIN

- o **Jooga** klo 13-14, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **23.10.-11.12.**
- o **Kuulolähipalvelu** klo 11-12, Onnensilta **4.9.-11.12.**
- o **Digiopastus** klo 10-13 kirjastolla **4.9.-11.12.**
AJANVARAUS kirjastosta p. 040 1556 390
- o **SkipBo-pelikerho** klo 12-15, Onnensilta **4.9.-11.12.**
- o **Sydäntukiasema** klo 17–19, Onnensilta **11.9., 9.10. ja 6.11.** Asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea

TORSTAISIN

- o **Tuolijumppa** klo 13.30–14.15, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **5.9.-19.12.**
- o **Hyvää oloa vertaisuudesta** klo 10–12, Onnensilta: **5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12.**
- o **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **5.9.-12.12.**

PERJANTAISIN

- o **Kehrääjänkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjänkatu 6-8) **9.8.-13.12.**
- o **Yhteislaulu** klo 14-15, Veteraanitalo (Asemankatu 42) **6.9.-29.11.**



Onnensillan avajaiset Villatehtaalla to 29.8.24

Tule tutustumaan Onnensillan uusiin tiloihin Villatehtaalle! Toiminta käynnistyy ma 2.9.24, mutta otamme yhdessä pienen ennakkostartin. Lämpimästi tervetuloa kaikki uudet ja vanhat!

To 29.8.2024 klo 11–14, Onnensilta,
Kankurinkatu 4-6 rappu A7, kulku
Värttinäpolun puolelta.

OHJELMA:

klo 10-11: Yhdistyksille tilainfo

klo 11-14: Tule kurkkaamaan tiloja!

Nouda syksyn

toimintavihko ja juo kuppi kuumaa.

Suunnattu kaikille kävijöille.

Huomioithan, että avajaispäivänä Villatehtaan sisäpiha on suljettu Red Carpet-festarin rakentamisen vuoksi! Festivaalista johtuen, Villatehtaan alueella liikkuu raskasta liikennettä ja työkoneita, jonka lisäksi sisäpiha on aidattu Red Carpet-festivaalin rakentamisen vuoksi ja läpikulku on kielletty.



Kesäajan SkipBo

Kesän ajan pelataan SkipBoa kirjastolla (Torikatu 5), Anton -ryhmätallassa maanantaisin klo 12-15 3.6.–26.8.2024!

Säännöt opetellaan tarvittaessa yhdessä.

Vapaa pääsy!



Kehrääjänkadun ja Kaivopihan AlueOlohuoneet

Kehrääjänkadun AlueOlohuone jatkaa toimintaa perjantaisin klo 13-15 ja Kaivopihan Olkkari tiistaisin klo 13-15! Mukavaa toimintaa, yhdessäoloa ja kahvittelua.

Kerro, jos haluat mukaan mukavaan vapaaehtoistoimijoiden joukkoon tekemään hyvää alueen asukkaiden hyväksi!



Vapaaehtoisten elävä kirjasto ma 9.9.

Tule tutustumaan pääkirjastolle (Torikatu 5, Hkää) vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin Hyvinkäällä!

Vapaaehtoisten kirjastossa pääset kuulemaan kokemuksia vapaaehtoistoinnasta!

Saavu paikalle itsellesi sopivana ajankohtana ja viivy, niin kauan kuin viihdyt.

Luvassa kahvia, live-musiikkia!

Lisätietoja: www.hyvy.fi/vapaaehtoiseksi



Muiden toimintaa

Pääkirjastolla tapahtuu

Digitalkkarilta voi pyytää apua monenlaisiin tietoteknisiin ongelmiin ja opetteluun. Varaa mukaan mahdollisesti tarvittavat salasanat ja laite (latureineen), johon haluat opastusta. Opastusta voidaan antaa myös kirjaston laitteilla esim. nettipalvelut.

Digitalkkari paikalla torstaisin klo 17-19 22.8. alkaen. Ajan varaamalla varmistat palvelun saatavuuden. Ajan voi varata kirjaston asiakaspalvelusta (040 155 6390).

Ajanvaraukset ja peruutukset viimeistään edellisenä päivänä klo 16.00 mennessä.

Ota mukaan tarvittavat laitteet ja laturit sekä käyttäjätunnukset salasanoineen.

Huom. digitukea ei anneta puhelimitse.

Kirjaston tulevat tietotekniikkatapahtumat!

Tilaisuudet pidetään pääkirjaston ryhmätila Antonissa.

Ke 28.8. klo 13.30 Tekoäly nettihuijauksissa (Kuluttajaliitto Jaana Savolainen)

Ke 25.9. klo 13.30 Kirjaston e-palvelut

Ti 8.10. klo 13.00 SeniorSurf etäkatsomo: Mitkä mediataidot?

Ke 20.11. klo 13.30 Salasanat ja käyttäjätilit (Enter ry, Sami Uusheimo)

<https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/vierailut-ja-opetus/kirjaston-tietotekniikkaopastukset/>



Tekoäly nettihuijauksissa

Digihuijaukset lisääntyvät teknologian kehittyessä, ja erityisesti tekoäly avaa uusia mahdollisuuksia huijareille. Tule kuulemaan, miten huijarit hyödyntävät tekoälyä ja miten voit varautua sen avulla tehtyihin huijauksiin!

Luennolla käymme esimerkkien avulla läpi erilaisia tekoälyllä luotuja huijauksia ja niiden tunnusmerkkejä. Saat myös neuvoja, kuinka toimia, jos joudut huijauksen uhriksi.

Kaikille avoin ja maksuton luento
ke 28.8.2024 klo 13.30–14.30
Hyvinkään kaupunginkirjasto, Torikatu 5



Luennon asiantuntijana Kuluttajaliiton kouluttaja Jaana Savolainen. Voit esittää asiantuntijalle kysymyksiä luennon aikana. Tervetuloa!





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 4.9.–11.12.2024 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

Hyvinkään kaupunginkirjasto
Torikatu 5, 05800 Hyvinkää

4.9.–11.12.2024
keskiviikkoisin klo 10–13
Ajanvaraus kirjastosta
p. 040 1556 390.

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

Seniori, et ole yksin digipulmiesi kanssa!
Mukavat vertaisopastajamme auttavat mielellään. Tule kysymään neuvoa!
Opastajat ovat Enter ry:n kouluttamia vapaaehtoisia, jotka ovat itsekin ikäihmisiä.
Ota opastukseen mukaan oma laitteesi, laturi sekä tarvittavat tunnukset ja salasanat! Tervetuloa!

enter | ikäihmisten tietotekniikkayhdistys

 www.entersenior.fi

Siskojen ja Simojen toimintaa

Hyvinkäällä Tehdään yllätyksiä -tapahtuma pyörii nyt kesän aikana. Voit siis tehdä yllätyksen paikkakunnan ikäihmiselle, milloin sinulle sopii. Voit siis vaikka kutoa villasukat, tumput, kaulaliinan, säärystimet, muhvin, piirtää/ maalata kesäisen kuvan. Vain mielikuvitus on rajana. Yllätä ikäihminen 😊 😊

Tapahtumaan ei tarvitse ilmoittautua ennakoon!

Yllätysten keräysaika on 16.9.- 4.10, Hyvinkäällä keräyspaikat ovat Onnensilta (Kankurinkatu 4-6, ovi A7) sekä pääkirjasto (Torikatu 5).

Tehdään YLLÄTYKSIÄ!

Villasukkia, huiveja, muistipelejä, hypistelymuhveja – mitä ikinä keksit! Siskot ja Simot jakavat ne puolestasi viikolla 41 alueen palvelutaloille.

Keräysaika: 16.9.–4.10

Keräyspaikat: Onnensilta, Kankurink. 4–6 ovi A7 sekä pääkirjasto, Torik. 5

Lisätietoja hyvinkaa@siskotjasimo.fi tai p. 041 3149352

SISKOT SIMOT  HYVINKÄÄ



Ke 21.8. klo 17-18 ulkoillaan yhdessä Anttilanhovin palvelutalon asukkaiden kanssa. Tule avustamaan ja olemaan tukena ja työntämään pyörätuolissa olevia. Jutellaan päivän kuulumiset ja uusimmat uutiset. Samalla nautitaan kesäillasta. Liikutaan palvelutalon läheisyydessä yhdessä.

Ilmoittautuminen ma 19.8. mennessä: hyvinkaa@siskotjasimot.fi tai keikkakalenterin kautta <https://www.siskotjasimot.fi/keikkakalenteri/>

Lisäksi ulkoillaan vielä sään salliessa **ti 27.8. klo 17-18** Sahanmäen palvelutalon asukkaiden kanssa lähipuistossa. Tule mukaan auttamaan pyörätuolissa olevia ja rollaattorin kanssa kulkevia. Samalla saa vaihdettua päivän kuulumiset.

Lisätietoja: toimintakoordinaattori Heli Lepola, tavoitettavissa: ma - to klo 9-15, p. 041 314 9352



Red Carpet – Mummodisko

Red Carpet Festari Mummodisko-tapahtuma la 31.8. klo 14-16, vapaa pääsy! Paikalle mahtuu 200 bailaajaa.

Mummodisko-tapahtumaa tähdittävät laulaja Meiju Suvas, juontaja Tuija Piepponen, Mika Ikonen & Anssi Häkkinen -duo ja DJ Mikko Haapalainen.

Tapahtumasta voi ostaa itselleen lipun myös alennettuun "Mummodisko hintaan" 20e illan Red Carpet Festari konserttiin. Illalla esiintyvät mm. Juha Tapio, Kuumaa, Janna ja monet muut 🥳

Nähdään punaisella matolla!



Werkko ry:n olohuonetoiminta

Olohuone:

Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tuki WERKKO ry:n vapaaehtoisvoimin toimiva avoin olohuone Hyvinkäällä.

Torstaisin klo 12-16 Kapulatie 2, 05880 Hyvinkää, Yhteisötila Onnin tiloissa.

Yhteisötila Onnin olohuoneella on mahdollisuus juoda kahvia tai teetä, pelailaa yhdessä lautapelejä sekä tutustua uusiin ihmisiin.

Olohuone on turvallinen, päihtetön ja maksuton paikka, johon voit tulla viettämään aikaa, tapaamaan ihmisiä pienen purttavan ja mukavan yhdessä tekemisen äärelle.



Tulossa: Kettuluuta -vertaispalveluohjaaja koulutus syyskuussa

VAPAAEHTOINEN KETTULUUTA-VERTAISPALVELUOHJAAJA — APUNA ASIOINNISSA

Kettuluuta on koulutettu vertaispalveluohjaaja, joka neuvoo ja tukee ihmisiä palveluiden ja virastoasioinnin viidakossa. Kettuluudat ovat perehtyneet erityisesti Keusoten hyvinvointialueen palveluihin.

Kettuluuta-koulutus kestää 4 kuukautta. Koulutuspäivät ovat tiistaisin ja torstaisin. Valmistuttuaan kettuluudat tekevät vapaaehtoistyötä vertaispalveluohjaajina omien voimavarojensa mukaan. Maksuton koulutus on tarkoitettu kaikille, joilla on omakohtaista kokemusta palveluiden käytöstä ja halua jakaa hankittua osaamista vapaaehtoisena vertaispalveluohjaajana Keski-Uudellamaalla.

Seuraava Kettuluuta-koulutus alkaa Järvenpäässä 3.9.2024 – hae mukaan nyt!

Lisätietoja koulutuksesta ja siihen hakemisesta:
www.kuwerkko.fi/kettuluuta/

Hanna Koppelomäki: 050 366 2114,
hanna.koppelomaki@werkory.fi

Ota yhteyttä Kettuluuta-puhelimeen 044 9018906 (myös WhatsApp) tai lähetä sähköpostia osoitteeseen kettuluuta@gmail.com. Saat yhteyden päivystävään kettuluuta-hanketyöntekijään, jonka kanssa voit selvittää sopisiko kettuluudan tuki sinulle. Vastaamme yhteydenottoosi viimeistään seuraavana arkipäivänä.

Toimintaa toteuttaa Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tuki Werkko ry yhteistyössä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen ja Stop Huumeille ry:n kanssa.

HAE MUKAAN NYT!
**Seuraava
Kettuluuta-
koulutus alkaa
Järvenpäässä
3.9.2024**

**KETTULUUTA-
vertaispalveluohjaaja**

Yhteistyössä: Werkko ry,
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue - Keusote ja STOP Huumeille ry




Uudenmaan Muistiluotsin toimintaa Hyvinkäällä

Uudenmaan muistiluotsi tekee yhteistyötä Hyvinkäällä Hyvinkään Muisti ry:n kanssa. Järjestämme Onnensillassa Muistitreeni- ja vertaistukiryhmiä muistisairaille ja heidän omaisilleen. Uutena ryhmänä on alkamassa Työkäisenä sairastuneiden vertaistukiryhmä. Kerran kuussa on kaikille avoin Muistikahvila vaihtuvin teemoin. Yhteistyössä OmaisOivan kanssa järjestämme Musiikkitahtotyöpajan Hyvinkään kirjastolla ja MuistiOvet-valmennus on alkamassa syyskuussa OmaisOivan toimistolla, tästä mainos tulossa piakkoin. Hyvinkään Muisti järjestää Ensietoluennon muistisairauksista Hyvinkään lukio Kipinässä.

Lisätietoja: Muistiohjaaja Anu Keränen,

anu.keranen@espoonmuisti.fi,

p. 040 136 7977 tai <https://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi/fi/toiminta>



UUDENMAAN MUISTILUOTSIN
Muistikahvila Hyvinkäällä

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

Tiistaina klo 10.00-12.00

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

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

10.9. Muistelu ja muistitreeni
8.10. Muisti ja ravitsemus
12.11. Oikeudellinen ennakointi
10.12. Mistä apua ja tukea muistisairaudesta kohdatessa ja elämän muutostilanteissa?

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



Hyvinkään
Muisti ry
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa



Musiikkitahtotyöpaja

Ti 29.10. klo 10.30-12.00
Hyvinkään pääkirjasto, Torikatu 5, Anton ryhmätila
Tätä musiikkia haluan kuulla, laulaa, soittaa, tanssia!

Tule mukaan musiikkitahtotyöpajaan herättelemään musiikkimuistoja yhdessä muistellen, laulaen ja kuunnellen musiikkia. Saat itsellesi musiikkitahtovihkon, jonka täyttämistä aloitetaan työpajassa.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: anu.keranen@espoonmuisti.fi 040 136 7977





UUDENMAAN MUISTILUOTSIN



Hyvinkään muistitreeni- ja vertaistukiryhmät syksyllä 2024

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

HUOM! Ota omat sisäkengät/ villasukat mukaan.

Muistisairaille suunnatussa ryhmässä treenataan muistia ja vaihdetaan kuulumisia mukavan yhdessäolon merkeissä.

Läheisten ryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan asioista, mitkä kulloinkin mietittyvät.

Ryhmään voi tulla yksin tai yhdessä läheisen kanssa. Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoilmoittautuminen!

3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 10.00-12.00

Ennakkoilmoittautuminen ja lisätietoa:

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






Hyvinkään ensietoluento

Keskiviikkona 25.9.2024 klo 17.00-18.00
Hyvinkään Kipinä, (os. Kenkätehtaankatu 1)

muistisairaille, läheisille ja muille asiasta kiinnostuneille.
Puhujana Hyvinkään Muisti ry:n puheenjohtaja, muistiohjaaja Tarja Kuikka.
Kaikille avoin. Tervetuloa!



Hyvinkään Muisti ry
Muistiliiton jäsen



Hyvinvointialueen uutiskirje on tilattavissa!

Tilaa uutiskirje ja pysy ajantasalla hyvinvointialueen ajankohtaisista asioista! Tilauksen teet vaivattomasti oheisesta linkistä. Lomakkeen täyttämällä annat Keusotelle luvan tallentaa antamasi yhteystiedot uutiskirjeen lähetystä varten. Uutiskirje on maksuton ja sen voi peruuttaa milloin tahansa.

Tilaa uutiskirje tästä:

<https://uutiskirje.keusote.fi/>

