

# TOIMINTAVIESTI



MAALISKUU 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](mailto:noora.widing@hyvy.fi)).  
Toimintaviesti julkaistaan kunkin kuun alussa (heinä-elokuussa kesätauko).

Toimintaa Onnensillassa.....	2
Tiedoksi: Yhdistysavain-järjestelmän rekisteri.....	2
Onnensillan kaikille avoin ryhmätoiminta.....	3
Onnenpäivä tulee taas!.....	4
Virkistävä aamujumppa!.....	5
Neuleita aloittelijoille -ryhmä jatkuu.....	5
Kehrääjängkadun ja Kaivopihan AlueOlkkarit.....	5
UUTTA - Luovaakin luovempi.....	6
Pelien alkeet haltuun.....	6
Ennakoivan ajon koulutus 65+ ikäisille.....	7
<b>.....</b>	<b>8</b>
Pääkirjastolla tapahtuu.....	8
2suuntaiset -ryhmä.....	11
Duo Kaunis Valhe esiintyy.....	11
Hyvinkään Invalidit ry:n toimintaa.....	12
ENTER ry:n digiopastukset.....	13
Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille.....	13
Siskot ja Simot.....	14
Muistiyhdistyksen toimintaa 2025.....	14
Uudenmaan Muistiluotsin toimintaa Hyvinkäällä.....	15
Aivoviikon luento.....	16
Uusi perhekahvila avautuu.....	16
SPR ystävötoiminnan peruskurssi.....	17
Keusoten talousneuvola.....	17

**Tämä Toimintaviesti on julkaistu 3.3.2025**

# Toimintaa Onnensillassa

**Kevättä kohti!** Tervetuloa kahvittelemaan, osallistumaan maksuttomiin ryhmiin, tutustumaan yhdistystoimijoihin ja vapaaehtoistoimintaan ma-to klo 10-14!

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 hissien käyttöön alakerran infopisteen työntekijältä.



## Tiedoksi: Yhdistysavain-järjestelmän rekisteri

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 anonyymisti. 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 [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.hyvy.fi](http://www.hyvy.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.**



## Onnenpäivä tulee taas!

Jo perinteeksi muodostunut **Onnenpäivä ti 1.4.2025 klo 10–14!** Tapahtuma järjestetään Onnensillassa ja kauppakeskus Willan aulassa.

Onnenpäivänä voit tutustua yhdistysten toimintaan, juoda kupin kuumaa ja nauttia Hyrian opiskelijoiden toteuttamista hyvinvointipisteistä.

### Ideoita arkeen!

Yhdistykset esittelevät toimintaansa Citymarketin aulassa, Torikatu 9.

Jos tulet Onnensiltaan ensikertaa, käytä kävelybussia! 200 metrin matka Onnensillan ja Citymarketin aulan välissä sujuu Hyrian lähihoitajaopiskelijoiden johdolla kävellen tai lainapyörätuolia käyttäen.

### Hyvää oloa!

Maksuttomat kahvit ja Hyrian opiskelijoiden hyvinvointipisteet Onnensillassa, Kankurinkatu 4-6, rappu A7. Kulku Värttinäpolun puolelta. Matkaa kauppakeskus Willasta 200 metriä.

### Hyrian pisteillä:

- Kauneudenhoitoa
- pikakampauksia 5€
- kulmien värjäys ja muotoilu 5€
- Hyvinvointitestejä: verensokeri, verenpaine, pulssi ja puristusvoima
- Pienapuvälineiden esittelyä
- Mototiles -laatat aktiivista tasapainoharjoittelua varten
- Raizer II (kaatuneen maasta avustamiseen tarkoitettu laite)

*Löydä itsellesi uusia tuulia!*

HYVINKÄÄ yhdistykset

Hyria

**Onnensillan  
ONNENPÄIVÄ  
TI 1.4.25  
KLO 10-14**

*Ideoita arkeen!*  
Yhdistykset esittelevät toimintaansa  
Citymarketin aulassa  
Torikatu 9

*Hyvää oloa!*  
Maksuttomat kahvit ja Hyrian opiskelijoiden hyvinvointipisteet  
Onnensillassa  
Kankurinkatu 4-6,  
rappu A7

Avoinna klo 10-14

[www.hyvy.fi/onnenpaiva/](http://www.hyvy.fi/onnenpaiva/)



## Virkistävä aamujumppa!

Aamujumppa tarjoaa mahdollisuuden aloittaa päivä liikunnallisissa merkeissä. Tarjolla ohjattua liikuntaa, joka sopii kaiken tasoisille 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!



## 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!



## UUTTA - 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 Shanghai -pelin perustaitoja. Käydään yhdessä läpi pelin säännöt ja strategiat. Kokoontumisessa on mahdollisuus pelata yhdessä.

Kokoontumiset maanantaisin 3.3. ja 10.3. klo 12-15, pelailua voi jatkaa pidempäänkin.



## Ennakoivan ajon koulutus 65+ ikäisille

Tule mukaan Liikenneturvan ennakoivan ajon koulutukseen, joka on suunnattu 65 vuotta täyttäneille kuljettajille.

Koulutuksessa opit tärkeitä ajotaitoja ja turvallisuusnäkökulmia, jotka auttavat sinua ajamaan varmemmin ja rauhallisemmin. Saat käytännön vinkkejä ja tietoa, jonka avulla voit kehittää ajotottumuksiasi.

- Mukaan otetaan maksimissaan 20 osallistujaa!
- Koulutus on maksuton, mutta ilmoittautuminen on sitova.
- Koulutus on kaksipäiväinen: ke 19.3. ja 25.3.25 klo 9.30-13.00
- Paikka: Onnensilta, Kankurinkatu 4-6, ovi A7, Hyvinkää

Ilmoittaudu mukaan 6.3. mennessä!

<https://www.hyvy.fi/tapahtumat/ennakoiva-ajo/>

**ke 19.3. ja ti 25.3.25  
klo 9.30-13**  
Onnensilta,  
Kankurinkatu 4-6,  
rappu A7, Hyvinkää

**Ennakoilmoittaudu:**  
[www.hyvy.fi/ennakoi/](http://www.hyvy.fi/ennakoi/)  
Koulutus on maksuton!





**Ennakoivan  
ajon koulutus  
65+ ikäisille**

Kuinka ikäntyminen, sairaudet ja lääkitys vaikuttavat ajokykyyn ja -taifoon? Millaisia ovat tyypilliset onnettomuusriskit?

Tule oppimaan ja keskustelemaan ennakoivasta ajotavasta. Koulutus ei sisällä ajamista.

[www.hyvy.fi/ennakoi/](http://www.hyvy.fi/ennakoi/)

### Kevät 2025: Tulevaa toimintaa

#### Kaikille avointa iltatoimintaa klo 16:30-18:30 Onnensillassa!

- Ke 19.3. Pääsiäisaskartelua
- Ke 16.4. Käsitöitä ja keskustelua
- Ke 7.5. Käsitöitä ja keskustelua

Tervetuloa rentoon porukkaan askartelemaan ja tekemään käsitöitä (**ota oma työ mukaasi**) tai tapaamaan muita ja juttelemaan. Ihan miten haluat.

- Kokoonnumme alakerran isossa tilassa. Ulko-ovi on avoinna klo 17 asti. Tervetuloa!

Hyvinkään  
**INVALIDIT RY**  
70 v.

## Iltatoimintaa Onnensillassa

Hyvinkään Invalidit ry järjestää iltatoimintaa Onnensillassa keskiviikkoisin 19.3., 16.4. ja 7.5. klo 16.30-18.30. Tervetuloa rentoon porukkaan askartelemaan ja tekemään käsitöitä (ota oma työ mukaasi) tai tapaamaan muita ja juttelemaan. Kokoonntuminen alakerran Hilma-tilassa. Ulko-ovi on auki klo 17 asti. Tervetuloa!



# 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.



## Kirjaston elokuvailtapäivä

esittää ti 25.3. klo 13 ryhmätila Antonissa koskettavan tarinan miehestä, joka kävelee koko maan halki tapaamaan vanhaa saattohoidossa olevaa ystäväänsä.

Elokuvan ikäraja K-12 ja kesto 1h47min

Tarkemmat tiedot elokuvasta:

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



Ti 4.3. klo 13 ryhmätila Antonissa katsotaan etäkatsomossa Pjotr Tšaikovskin oopperaa Jevgeni Onegin oopperan Stage24-palvelun kautta. Ooppera kertoo rakkausmurheista. Kesto n. 3 h. Vapaa pääsy, tervetuloa!





## Vinkkejä digilaitteiden hankintaan

Ke 5.3. klo 13.30 alkaen ryhmätila Antonissa: Mietityttääkö mikä digilaitte olisi itselle sopivin? Tule kuulemaan ja keskustelemaan Enterin vertaisoppaiden kanssa vaihtoehtoista. Saat vinkkejä minkä verran tarvitset muistia tai muita ominaisuuksia sekä voit tutustua erilaisiin puhelimiin, tabletteihin ja tietokoneisiin **ILMAN OSTOPAINOITA!** Tervetuloa!

### Puhelimen muistiongelmät

KESKIVIIKKONA 12.3. KLO 13.30  
HYVINKÄÄN PÄÄKIRJASTO,  
RYHMÄTILA ANTON

*Onko puhelimesi tallennustila täynnä?*  
Tule kuuntelemaan kirjaston digitalkkarin vinkit puhelimen tilankäytön hallintaan ja optimointiin niin opit hallitsemaan puhelimesi tilankäytön!  
**TERVETULOAA!**



## Puhelimen muistiongelmät

Ke 12.3. klo 13.30 ryhmätila Antonissa kirjaston digitalkkari kertoo älypuhelimien muistiin liittyvistä ongelmista ja niiden ratkaisuista. Tervetuloa!

### VINKKEJÄ DIGILAITTEIDEN HANKINTAAN

Hyvinkään pääkirjaston ryhmätila Antonissa  
KE 5.3. klo 13.30

Mietityttääkö mikä digilaitte olisi itselle sopivin?

Tule kuulemaan ja keskustelemaan Enterin vertaisoppaiden kanssa vaihtoehtoista.

Saat vinkkejä minkä verran tarvitset muistia tai muita ominaisuuksia sekä voit tutustua erilaisiin puhelimiin, tabletteihin ja tietokoneisiin **ILMAN OSTOPAINOITA!**

Tervetuloa!




KEVÄT 2025

### DIGIOHJELMAA HYVINKÄÄN PÄÄKIRJASTOLLA

Ryhmätila Antonissa

- Ke 22.1. Klo 13.30 Tunnista nettihuijaus (Kuluttajaliitto)
- Ke 5.2. Klo 13.30 Puhelimella maksaminen (Enter ry)
- Ma 10.2. Klo 13.30 Enterin etäkatsomo: Tekoäly arjen apuna
- Ke 5.3. Klo 13.30 Vinkkejä digilaitteiden hankintaan (Enter ry)
- Ke 12.3. Klo 13.30 Kännykän muistiongelmät (kirjaston digitalkkari)
- Ke 9.4. Klo 13.30 Digijäämistö (Enter ry)
- Ke 7.5. Klo 13.30 Keusoten digipalvelut

Ohjelmamuutokset mahdollisia

## TULEVAISUUS MIELESSÄ- TYÖPAJA



**Hyvinkään pääkirjasto  
ryhmätila Anton to 20.3. klo 16.30–18.30.**

Käymme yhdessä läpi ympäristönmuutosten ja maailman tilanteen mielenterveys- ja hyvinvointivaikutuksia, sekä kokeilemme harjoituksia ja pohdimme erilaisia hyvinvoinnin ylläpitämisen keinoja. Työpaja on tarkoitettu nuorille ja aikuisille. Työpaja on osa Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanketta ja sen pitää Taneli Saari Tunne ry:stä.


**Tervetuloa!**

Tulevaisuus mielessä- työpaja pidetään to 20.3. klo 16.30-18.30 Hyvinkään pääkirjaston ryhmätila Antonissa Käymme yhdessä läpi ympäristönmuutosten ja maailman tilanteen mielenterveys- ja hyvinvointivaikutuksia, sekä kokeilemme harjoituksia ja pohdimme erilaisia hyvinvoinnin ylläpitämisen keinoja. Työpaja on tarkoitettu nuorille ja aikuisille. Työpaja on osa Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanketta ja sen pitää Taneli Saari Tunne ry:stä.

Tervetuloa!

Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry:n **TURVAKAHVIT** ti 11.3. klo 13 Hyvinkään pääkirjastolla, ryhmätila Antonissa. Läheisen mielenterveyden järkkyminen voi aiheuttaa iäkkäässä ja hänen lähipiirissään turvattomuutta. Miten pitää huolta omasta jaksamisesta ja omista rajoista? Miten pärjätä toisen pahan olon kanssa? Vieraana Cata Forsström, Omais- ja perheneuvoja, FinFami Uusimaa ry -Omais- mielenterveystyön tukena.

Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry:n



# TURVAKAHVIT

## TI 11.3. KLO 13

HYVINKÄÄN PÄÄKIRJASTO/ RYHMÄTILA ANTON



LÄHEISEN MIELENTERVEYDEN JÄRKKYMINEN VOI AIHEUTTAA IÄKKÄÄSSÄ JA HÄNEN LÄHIPIIRISSÄÄN TURVATTOMUUTTA

- MITEN PITÄÄ HUOLTA OMASTA JAKSAMISESTA JA OMISTA RAJOISTA?
- MITEN PÄRJÄTÄ TOISEN PAHAN OLON KANSSA?

VIERAANA CATA FORSSTRÖM, OMAIS-JA PERHENEUVOJA  
FINFAMI UUSIMAA RY-OMAISET MIELENTERVEYDEN TUKENA

SUVANTO RY:N VÄKIVALTATYÖN ASIAANTUNTIJA ELINA MATTILA

Jokaisella on oikeus turvalliseen ikääntymiseen.




## 2suuntaiset -ryhmä

Versossa käynnistyy vertaistukiryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville 3.3.2025.

Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaina klo 15-16.30. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja Satu.

Tiedustelut: Susanna p. 040 173 4166 tai [susanna.velama@hyvinkaanverso.fi](mailto:susanna.velama@hyvinkaanverso.fi)



**Vertaistukiryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville käynnistyy 3.3.25 klo 15-16.30 Versossa (Valtakatu 11, Hyvinkää)**

**Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja Satu. Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaina.**

**Tiedustelut: Susanna Velama 040 1734 166 [susanna.velama@hyvinkaanverso.fi](mailto:susanna.velama@hyvinkaanverso.fi)**



**Pe 21.3.25 klo 14-15**  
Kehrääjänkadun yhteistila  
Kehrääjänkatu 6-8, Hyvinkää  
[www.hyvy.fi/duo](http://www.hyvy.fi/duo)



## Duo Kaunis Valhe esiintyy

Kaikille avoin konsertti Hyvinkään vanhustentalosäätien kerhotilassa (Kehrääjänkatu 6-8, 05800 Hkää) **pe 21.3.2025 klo 14-15**. Ohjelmassa mm. Georg Malmstén, Victor Herbert, Theo Mackeben, Ernesto Lecuona, Emmerich Kálmán

### Duo Kaunis valhe:

Liisa Sunila, sopraano  
Olli Yli-Harja, baritoni, haitari

Yhteystiedot: Olli Yli-Harja 040 849 0778, [yliharja@gmail.com](mailto:yliharja@gmail.com)

Facebook: Kaunis valhe



# Hyvinkään Invalidit ry:n toimintaa

Lisätietoja Hyvinkään Invalidien toiminnasta <https://www.hyvinva.fi/>

## Kevät 2025: Tulevaa toimintaa

### Talvinen ulkoilutapahtuma pe 7.3. klo 12-14, Kankurin liikuntapuisto, Torikatu 20.

- Kokeiltavana opastetusti jää- ja hiihtokelkka, lumikengät, jääcurling mikäli sää sallii.
- Jos kelit ovat jo keväiset, kokeiltavissa opastetusti mm. maastopyörätuoli.
- Säästä välittämättä tarjolla ulkoilua ja hyvää seuraa! Ostettavissa grillimakkaraa ja kahvia (kaakaota).
- Lämpimästi tervetuloa! – Tilaisuus kaikille voin.

Järjestäjinä: Adventuristo, Hyvinkään Invalidit ry, Hyvinkään kaupunki, Hyvinkään Latu ry, Retkeilykoulu

Hyvinkään  
INVALIDIT RY  
70 v.

## Kevät 2025: Tulevaa toimintaa

### Naistenpäivän brunssi la 8.3. klo 11 alk., Onnensilta

- Juhlistetaan kv.-naistenpäivää yhteisellä brunssilla, tervetuloa!
- Hinta 5 e/henkilö, avustaja mukaan maksutta.

Järjestäjänä Hyvinkään Invalidit ry

Hyvinkään  
INVALIDIT RY  
70 v.

## Kevät 2025: Tulevaa toimintaa

### Tietoisku sosiaali- ja terveyspalveluista, pe 14.3. klo 13-n.15:30, Onnensilta.

Keusoten asiantuntijat kertovat :

- **Sosiaalipalveluista** ja niiden ehdoista
- **Toimeentulotuen** saamisen ehdoista ja hakemisesta terveyspalveluista.

Invalidiliiton sosiaali- ja terveyspoliittinen asiantuntija **Riitta Saksanen** kertoo:

- Vammaispalveluista, muutoksen hausta sekä mistä saa tietoa vammais- ja kuljetuspalveluista.

Tilaisuus toteutetaan yhteistyössä Nurmijärven eläkeläis- ja vammaisjärjestöjen kanssa ja striimataan. **Striimaus katsotaan Onnensillassa.**

- Tilaisuus kaikille avoin ja maksuton
- Kahvio avoinna klo 12:30 alkaen.

Hyvinkään  
INVALIDIT RY  
70 v.

## Kevät 2025: Tulevaa toimintaa

### Ma 10.3. klo 17-18:30. Edunvalvontavaltuutusluento Hyvinkään pääkirjastossa, Torikatu 5

- Luennoitsijana **OTM Jussi-Pekka Hanhela**
- Kahvia ja pullaa pikkurahalla klo 16:30 alkaen.
- Luento on kaikille **avoin ja maksuton.**
- Järjestäjänä Hyvinkään Invalidit ry

Hyvinkään  
INVALIDIT RY  
70 v.



## 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](http://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](http://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](mailto:katja.salo@sonza.fi) tai tekstiviestillä p. 0451496800. Lisätietoja [www.sonza.fi](http://www.sonza.fi)

Läheisryhmän tapaamiset vuonna 2025 keskiviikkoisin 26.3, 16.4, 7.5, 21.5.2025 klo 18-20.

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



## Siskojen ja Simojen toimintaa

Palvelutalokiertue starttaa 1.4.25, esiintyjinä Duo Pasi ja Sami  
 klo 10-10.45 Sahanmäen palvelukeskus (Munckinkatu 65)  
 klo 12.30-13.15 Ylähovi (Sähkökatu 28 D 3krs.)  
 klo 13.45-14.30 Mainiokoti  
 Mäntykoto (Sähkökatu 28, ruokala)  
 klo 15-15.45 Attendo Onnenkehrä (Hämeenkatu 27-29)



**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

HYVINKÄÄ

Lisätietoja: [https://www.siskotjasimot.fi/uutiset/keikka/hyvinkaa-musiikkia-duo-pasi-ja-sami/?wcs\\_timestamp=1743501600](https://www.siskotjasimot.fi/uutiset/keikka/hyvinkaa-musiikkia-duo-pasi-ja-sami/?wcs_timestamp=1743501600)

## 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, maaliskuun ohjelma:**

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)



### 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. **PÄÄSIÄSTAUKO eli ei kokoontumista**
  - 29.4. yhteislaulua ja bingo
- 6.5. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki heidän läheisilleen
- 13.5. yhteislaulua ja muistikahvila
- 20.5. kevätjuhla

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

#### MAALISKUUSSA ERITYISTÄ:

- **Musiikkitahito-työpaja** torstaina 6.3. klo 14.45-16.15 Onnensillassa
- **Aivovikion luento** torstaina 13.3. klo 17-18 Kipinässä (Kenkätehtaankatu 1), luennoi ylläkäni, 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. Lisätieto:

<https://muistiliitto.fi/muistiluotsit/uudenmaan-muistiluotsi/etusivu-3/> ja

<https://muistiliitto.fi/muistiyhdistykset/hyvinkaan-muisti-ry/etusivu-hyvinkaa/>



**UUDENMAAN MUISTILUOTSIN**

**Musiikkitahtotyöpaja**

To 6.3.2025 klo 14.45-16.15  
Onnensilta, Hilma-tila Kankurinkatu 4-6, rappu A7

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 ilmoittautumiset: anu.keranen@espoonmuisti.fi / 040 136 7977  
tai pia.kuusinen@espoonmuisti.fi / 040 739 5146

Hyvinkään Muisti ry Muistiliiton jäsen

Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus Helsinki ja Itä-Uusimaa



**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 mietittävät. Ryhmiin voi tulla yksin tai yhdessä läheisen kanssa. Osallistuminen on maksutonta. Ennakoilmoittautuminen!

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 ja ryhmäaika klo 10.30)

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

Hyvinkään Muisti ry Muistiliiton jäsen

Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus Uusimaa



**MUISTI-KAHVILA**

**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 aivoterveystiedosta kiinnostuneille avoimia luentotilaisuuksia. Tapahtuma on ilmainen.

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

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

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

Hyvinkään Muisti ry Muistiliiton jäsen

Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus Uusimaa



**Vertaistukiryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneille Hyvinkäällä keväät 2025**

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

**HUOMI! 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

Hyvinkään Muisti ry Muistiliiton jäsen

Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus Uusimaa



## Aivoviikon luento

Aivoviikon luento – muistisairauksien neurologiaa ja psykiatria torstaina 13.3. klo 17-18 Kipinässä (Kenkätehtaankatu 1, Hkää). Luennoitsijana ylilääkäri, neurologian ja psykiatrian erikoislääkäri Risto Vataja HUS:n aivokeskuksesta. Tilaisuuden järjestää Hyvinkään Muisti ry. Tervetuloa kaikki aivoterveydestä kiinnostuneet. Vapaa pääsy!



**LUENTO**

**Aivoviikon luento:  
Muistisairauksien neurologiaa ja  
psykiatria**

**torstaina 13.3.2025 klo 17.00-18.00  
Kipinä (Kenkätehtaankatu 1, Hyvinkää)**

Luennon pitää ylilääkäri, neurologian ja psykiatrian erikoislääkäri Risto Vataja HUS:n Aivokeskuksesta. Tilaisuuden järjestää Hyvinkään Muisti ry.

Tervetuloa kaikki aivoterveydestä kiinnostuneet.  
Vapaa pääsy!

**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Uusimaa

**Hyvinkään  
Muisti ry**  
Muistiliiton jäsen



Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n  
perhekahvila

**Omenapuu**

Uusi perhekahvila  
aloittaa Hyvinkäällä  
lauantaina 1.3.  
kello 14-16, paikkana  
kahvila Arkikulta.

LEMPEÄ KASVATUS

## Uusi perhekahvila avautuu

Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n perhekahvila Omenapuu aloittaa toimintansa Hyvinkäällä 1.3.25 klo 14-16, paikkana kahvila Arkikulta.





## SPR ystävätoiminnan peruskurssi

Haluatko harrastuksen, josta saa hyvän mielen?

Tervetuloa ystävätoiminnan peruskurssille!

Maksuton kurssi on tarkoitettu kaikille ystävätoiminnasta kiinnostuneille.

Kurssin sisältö:

- Punaisen Ristin ystävätoiminta
- Vapaaehtoisena ystävänä toimiminen
- Vuorovaikutus ja toisen kohtaaminen
- Ystävävapaaehtoisen tuki

**Aika: keskiviikko 12.3.2025 klo 17.00-20.00**

**Paikka: Onnensilta, Kankurinkatu 4-6**

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 10.3.2025

sähköpostilla osoitteeseen:

[spr.hyvinkaa.ystavat@gmail.com](mailto:spr.hyvinkaa.ystavat@gmail.com) tai

[ullamaija.marjamaki@gmail.com](mailto:ullamaija.marjamaki@gmail.com)

Lisätietoa kurssista: [ullamaija.marjamaki@gmail.com](mailto:ullamaija.marjamaki@gmail.com)



**Punainen Risti**

**SPR YSTÄVÄTOIMINNAN PERUSKURSSI**

Haluatko harrastuksen josta saa hyvän mielen? Tervetuloa ystävätoiminnan peruskurssille! Kurssi on tarkoitettu kaikille ystävätoiminnasta kiinnostuneille.

Kurssin sisältö:

- Punaisen Ristin ystävätoiminta
- Vapaaehtoisena ystävänä toimiminen
- Vuorovaikutus ja toisen kohtaaminen
- Ystävävapaaehtoisen tuki

**Aika: Keskiviikkona 12.3.2025 klo 17.00-20.00**

**Paikka: Onnensilta, Kankurinkatu 4-6**

**Kurssi on maksuton**

**Tervetuloa!**

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 10.3.2025 sähköpostilla osoitteeseen [spr.hyvinkaa.ystavat@gmail.com](mailto:spr.hyvinkaa.ystavat@gmail.com) tai [ullamaija.marjamaki@gmail.com](mailto:ullamaija.marjamaki@gmail.com)

Lisätietoa kurssista [ullamaija.marjamaki@gmail.com](mailto:ullamaija.marjamaki@gmail.com)

## Keusoten talousneuvola

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 kummassa 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.

