

TOIMINTAVIESTI



LOKAKUU 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
Kehräjänskadun ja Kaivopihan AlueOlkkarit.....	4
Onnensillan Vanhustenviikon ohjelmaa	4
Hyvinvoinnin aamujummat	6
Kummituksia ja kohtaamisia.....	6
.....	7
Vanhustenviikko 2024.....	7
Asunnottomien Yö 17.10.....	8
Pääkirjastolla tapahtuu	9
Luetaan yhdessä -ryhmä	11
ENTER ry:n digiopastukset	11
Siskojen ja Simojen toimintaa	12
Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry	13
Muistiyhdistyksen toimintaa 2024.....	14
Werkko ry:n olohuonetoiminta.....	15
Hyvinvointialueen uutiskirje on tilattavissa!.....	15

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 1.10.2024

Toimintaa Onnensillassa

Onnensillassa on syyskausi vilkkaimmillaan, tervetuloa mukaan toimimaan! **Uusi osoitteemme on Villatehtaalla (Kankurinkatu 4-6 ovi A7, Hkää)**. Käynti Obelixin terassin vierestä. Alakerrasta löytyy kokoontumistilaa sekä vanha tuttu yhdistysten ylläpitämä kahvila, ja yläkerrasta henkilökunnan toimistot sekä lisää kokoontumistiloja. Hissillä ja portaita pitkin pääsee kätevästi yläkertaan.

Tiedotamme viimeisimmistä käännteistä 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 anonyymisti. 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 12.30-14.30, Onnensilta **2.9.-9.12.**

TIISTAISIN

- o **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10–12, 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, pääkirjasto **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 **Rummikub-kerho** klo 11.30–13, Onnensilta 5.9.-12.12.
- 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.**



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.



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



Onnensillan Vanhustenviikon ohjelmaa

Yhdistykset esillä Willassa 11.10.

Tule tutustumaan Onnensillan yhdistyksiin ja toimijoihin pe 11.10., Citymarketin aulassa klo 10-14 yhdistykset esillä, kysy toiminnasta ja innostu mukaan!

Roberts Coffeen lavalla elävää musiikkia, jumppaa ja yhteislaulua

Klo 11:00-11:30 Tule testaamaan tuolijumppaa, jumpan tarjoaa Hyvinkään Reumayhdistys ry

Klo 11:30-12:00 Kitaran soittoa Seppo Lammi (esityksen tarjoaa Hyvinkään Psoriasisyhdistys ry)

Klo 12:00-12:30 Eläkeliiton Hyvinkään yhdistyksen harmonikkaryhmä Sirmakat

Klo 13:00-14:00 Yhteislaulua, Siskot ja Simot ry

HUOM! Muutokset mahdollisia.

Vanhustenviikko 2024

**Pe 11.10.2024
klo 10-14**
kauppakeskus Willa
Citymarketin aula ja
Robert's Coffeen lava
Hämeenkatu 9, Hkää
Vapaa pääsy!

Onnensillan
YHDIŠTYKSET
ESILLÄ
WILLASSA

Citymarketin aulassa:
Tule tutustumaan yhdistyksiin ja toimijoihin!

Robert's Coffeen lavalla:
Elävää musiikkia, jumppaa ja yhteislaulua

www.hyvy.fi/tapahtumat/willa/



Onnensillan LIIKUNTAPÄIVÄ 7.10.

Liikuntapäivänä 7.10. klo 10-14 tarjolla erilaisia liikuntapisteitä ja toiminnan esittelyjä Onnensillassa ja Villatehtaalla! Vapaa pääsy.

Onnensilta:

klo 10-14 (Villatehdas rappu A7) Tietoa yhdistysten liikuntaryhmistä
 klo 10-14 Hyrian hyvinvointimittaukset ja ohjattua jumppaa
 klo 12-12:45 Hyvän ravinnon luento ikäihmisille, sairaanhoitajaopiskelijat AMK
 klo 13 lähtö Onnensillalta Matkailuoppaiden ohjattu historiakävely Villatehtaan ympäristössä

Ossian-Sali:

klo 10-14 (Villatehdas rappu B9)
 Avoimia liikuntatunteja!
 10:00-11:30 Senioritanssia, max 24hlö
 Hyvinkään Senioritanssijat ry
 12:00-12:45 Tuolijumppa
 Hyvinkään Reumayhdistys ry
 13:00-14:00 Asahi
 Hyvinkään – Nurmijärven senioriopettajat ry ja Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry

Violet-Sali:

klo 10-14 (Villatehdas rappu B9)
 Tule piipahtamaan oman aikataulusi mukaan:
 Tasapainoharjoittelua
 Hauska Mototiles -tasapainopeli
 Hyrian lähihoitajaopiskelijat
 HUOM! Muutokset mahdollisia.

**Ma 7.10.2024
 klo 10-14
 Villatehtaalla**
 Kankurinkatu 4-6,
 Onnensilta: rappu A7
 Ossian- ja Violet
 -salit: rappu B9
Vapaa pääsy!

Vanhustenviikko 2024

**Onnensillan
 LIIKUNTAPÄIVÄ**

Onnensilta klo 10-14:
 Tietoa yhdistysten liikuntaryhmistä,
 Hyrian hyvinvointimittaukset ja
 Villatehtaan historiakävely klo13

**Ossian-sali
 lajikokeilut:**
 klo10 senioritanssia
 klo12 tuolijumppaa
 klo13 asahia

Violet-sali:
 Tasapaino-harjoittelua
 ja hauska Mototiles
 -tasapainopeli

www.hyvy.fi/tapahtumat/liikuntapaiva/



Hyvinvoinnin aamujummat

Tasapaino ja lihaskunto ovat hyvän ikääntymisen kulmakivet. Tule oppimaan eri aihepiireistä ja tekemään käytännössä.

Mukaan liikunnalliset vaatteet ja halutessasi oma jumppaväline, jota haluat oppia käyttämään.

Luentokerrat: 25.9. ikääntyneiden liikunta-suositukset ja 2.10. kaatumisen ehkäisy.

Kokoontumiset ke 18.9.-6.11.2024, tauko 9.10.24.

Ohjaaja: Jonna Järvinen geronomiopiskelija

Vapaa pääsy!

Mahdollisuus maksuttomaan yksilölliseen ohjaukseen sovittaessa!

Maksuton koko perheen kummitustapahtuma Villatehtaalla!

Ti 29.10.24 klo 16-19
Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää

Entistä suurempi
**KUMMITUKSIA
JA KOHTAAMISIA**



Kummitusseikkailu lapsille ja lapsenmielisille!

Nyt mukana entistä enemmän toimintapisteitä sisällä ja ulkona.

Varoitus! Nurkan takana saattaa olla kummitus...

www.hyvy.fi/tapahtumat/kummitus

Kummituksia ja kohtaamisia

- ti 29.10.2024 klo 16-19

- paikkana Villatehtaan sisäpiha ja lukuisat sisätilojen kummituspisteet (Kankurinkatu 4-6, 05800 Hyvinkää)

Luvassa runsaasti erilaisia koko perheen toiminnallisia kummituspisteitä ja roppakaupalla jännitystä! Tapahtuma on muutoin maksuton, kahvilasta herkkuja pikkurahalla.



Muiden toimintaa

Vanhustenviikko 2024

Perinteinen vanhustenviikko järjestetään 6.-13.10.24! Lisätietoja viikosta:

<https://www.hyvy.fi/tapahtumat/vanhustenviikko2024-hyvinkaalla/> ja

<https://hyvinkaankaupunkiyhdistys.fi/vanhustenviikko-2024-hyva-arki-hyva-mieli/>

Viikon ohjelmia on jaossa Onnensillassa sekä kauppakeskus Willan infossa!

Lähennä (Ctrl+plusmerkki)

Vanhustenviikko 2024 Hyvinkäällä



<p>Sunnuntai 6.10. klo 17-19.30 Vanhustenviikon avausjuhla, Hyvinkään kaupungintalo</p> <p>Maanantai 7.10. klo 10-14 Liikuntapäivä, Villatehdas Liikunnallista toimintaa ja esittelypisteitä Onnensillassa, sekä Violet- ja Ossian-saleissa</p> <p>Tiistai 8.10. klo 13 Senior surf -katsomo, Kaupungin Kirjasto Klo 13-15 Avoin taidetyöpaja, Museokeskus Taika</p> <p>Keskiviikko 9.10. klo 16.30-18 Palapelienvaihtoilta, Museokeskus Taika</p>	<p>Torstai 10.10. klo 13-14 Hyvän olon lauluhetki, kahvila Onnenapila, Jussintori</p> <p>Perjantai 11.10. Klo 9-12 Seurakunnan Vanhustenviikon ohjelma, Vanha kirkko klo 10-14 Willa päivä, kauppakeskus Willa</p> <p>Lauantai 12.10. klo 12 Memodance, Kaupungintalo klo 13-16 Päiväkaraoke, Kaupungintalo</p> <p>Sunnuntai 13.10. klo 14 Elokuvapäivä, Kinoma elokuvana Loma</p>
--	--



katso lisätiedot:
hyvinkaankaupunkiyhdistys.fi

Vanhustenviikko 6.-13.10.2024



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL BY



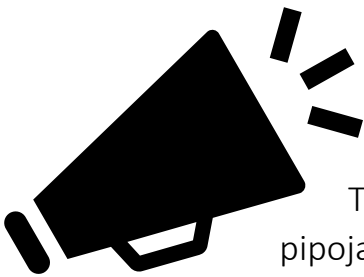
Asunnottomien Yö 17.10.

Hyvinkäällä Asunnottomien yö -tapahtumaa vietetään Kirkonmäellä torstaina 17.10. klo 17-21 **valtakunnallisella teemalla piiloasunnottomuus**. Tapahtumassa nähdään ohjelman lisäksi erilaisia esittelypisteitä, jakopisteitä, sekä paljon ohjelmaa eri toimijoiden omilla pisteillä bingosta onnenpyörään ja erilaisiin toiminnallisiin peleihin. Tarjolla on keittoa, grillimakkaraa, vohveleita, sekä tietenkin kahvia ja muuta juomaa.

Illan päättää klo 19.30 alkava elokuvanäytös kirkkosalissa, jossa nähdään vuonna 2024 ensi-iltansa saanut IF-Ihmeelliset frendit. Elokuvan kylkeen tarjotaan 200lle ensimmäiselle leffan katsojalle popcornia ja limua.

Tapahtuman tarkempi ohjelma:

<https://hyvinkaankaupunkiyhdistys.fi/asunnottomien-yo-2024/>



Lahjoituksia kaivataan!

Tapahtumaan kaivataan lahjoituksena isoja villasukkia ja suuria pipoja. Lisäksi illan aikana järjestetään maksuton bingo, jonne kaipaamme palkintoja.

Tuo lahjoitukset Onnensiltaan, niin toimitamme ne perille tapahtumaan! Tai vaihtoehtoisesti Kerkässä kerätään vaatteita 5.10.-15.10. ja Citymarketin aulassa hygieniatarvikkeita 5.10. klo 11-15 (Lions, Kaupunkiyhdistys, Sonza ry).



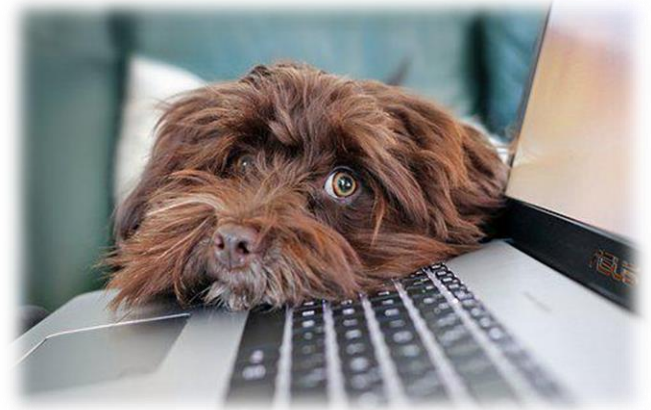
Pääkirjastolla tapahtuu

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

Torstaisin klo 17-20. 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.



Syksyn tietotekniikkainfot, tilaisuudet pidetään pääkirjaston ryhmätila Antonissa:

Ti 8.10. klo 13.00 SeniorSurf etäkatsomo: Mitkä mediataidot?

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

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

Maanantaina 14.10. klo 18.00
Hyvinkään pääkirjasto, ryhmätila Anton

KLASSIKKOLUKUPIIRI

Lukupiiri on kaikille avoin ja maksuton, tervetuloa!

Lokakuun kirjana luetaan
George Orwellin Vuonna 1984
Tule paikalle keskustelemaan kirjasta ryhmätila
Antoniin maanantaina 14.10. klo 18.00
TERVETULOAA!

Vetäjänä toimii vapaaehtoinen Heli Saarinen
Lisätietoja: h.e.saarinen1@hotmail.fi

Ma 14.10. klo 18 Klassikkolukupiiri (käsitellyssä George Orwellin teos Vuonna 1984, ei ennakoilmoittautumista) ryhmätila Antonissa. Lukupiiri on kaikille avoin ja maksuton. Vetäjänä toimii vapaaehtoinen Heli Saarinen, lisätietoja

h.e.saarinen1@hotmail.com



Ti 29.10. klo 10.30 -12 Musiikkitahtotyöpaja
Hyvinkään pääkirjastolla, Anton
ryhmätalassa. Tule mukaan
musiikkitahtotyöpajaan herättelemään
musiikkimuistoja yhdessä muistellen,
laulaen ja kuunnellen musiikkia. Saat
itsellesi musiikkitahtovihon, jonka
täyttämistä aloitetaan työpajassa.
Etukäteisilmoittautuminen 22.10.
mennessä, anu.keranen@espoonmuisti.fi
tai 040 136 7977. Työpajan järjestää
Hyvinkään Omaishoitajat ry ja Muistiluotsi.



UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

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



Hyvinkään
Omaishoitajat ry



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa



HYVINKÄÄ



MITKÄ MEDIATAIDOT?

Tilaisuudessa keskustellaan mediataidoista. Aiheissa on mukana median monipuoliset mahdollisuudet, tiedonhaku, luotettavan tiedon arviointi sekä turvallinen asiointi.

Katsomon jälkeen voit jäädä keskustelemaan vapaasti aiheesta.

SENIORSURF KATSOMO
Hyvinkään pääkirjasto
ryhmätila Anton
TIISTAINA 8.10. KLO 13



#SeniorSurfPäivä



Vapaa pääsy
Tervetuloa!

Ti 8.10. klo 13 Senior Surf
etäkatsomo ryhmätila
Antonissa! Tilaisuudessa
keskustellaan mediataidoista.
Aiheissa on mukana median
monipuoliset mahdollisuudet,
tiedonhaku, luotettavan
tiedon arviointi ja turvallinen
asiointi.

Luetaan yhdessä -ryhmä

Luetaan yhdessä -ryhmissä harjoitellaan arjen suomea puhumalla, pelaamalla, kirjoittamalla ja lukemalla. Kaikki ryhmät sopivat kaiken tasoille suomen kielen oppijoille.

Ryhmät alkavat syyskuun alussa ja loppuvat toukokuun lopussa. Kesällä ja joulun aikaan ryhmät ovat tauolla. Tervetuloa mukaan!

ENG: Here you can find information about our Finnish learning groups. In the groups you will practice speaking, writing and reading everyday Finnish. The groups start at the beginning of September and continue until the end of May. The groups take a break in the summer and around Christmas time. Welcome!

Hyvinkään ryhmä kokoontuu Onnensillassa Villatehtaalla (Väinö-tilassa yläkerrassa), os. Kankurinkatu 4-6, ovi A7 tiistaisin klo 14-16. Lisätietoja Sirkka Halonen halosensiku(a)gmail.com ja <https://luetaanyhdessa.fi/>

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.

Seniöri, 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!


| Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys


www.entersenior.fi



Siskojen ja Simojen toimintaa

Su 6.10. klo 15-15:45 Veteraanitalo

- musiikkia
- musiikista vastaa Duo Mari ja Julle
- tule mukaan nauttimaan ja lauleskelemaan mukana tai tanssittamaan asukkaita. Samalla voitte vaihtaa päivän kuumat polttavat aiheet.

DUO Mari ja Julle

**Esiintyy su 6.10
klo 15:-15:45**
Veteraanitalolla,
Asemank.42

Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi luomaan tunnelmaa ja nauttimaan asukkaiden kanssa.

ilm. 5.10. mennessä
hyvinkaa@siskotjasimot.fi

**SISKOT
ja
SIMOT**

h
HYVINKÄÄ

**Vapaa-
pääsy**

**Hyvän Olon
Yhteislaulut**

TO 10.10. klo 13-14

Laulattajana Tuulikki Bergström

Grilli-kahvila Onnenapila,
Jussintori

Tervetuloa mukaan!
Lauletaan yhdessä ikivihreitä.

Onnenpyörä 2€
Kahvio avonna!

h
HYVINKÄÄ

**SISKOT
ja
SIMOT**

To 10.10 klo 13-14 Onnenapila kahvila Jussintori

- yhteislaulua
- tule mukaan laulamaan ja saamaan hyvää oloa laulaen
- tapahtuma on osa vanhustenviikkoa
- ei ennakoilmoittautumista

Pe 11.10. klo 13-14 Willan Roberts Coffeen aukiolla

- yhteislaulua
- musiikista vastaa Miracle Makers
- tule mukaan laulamaan vanhoja hittejä ja nauttimaan ja miksi ei voisi käytävällä laittaa tanssiksikin.
- tapahtuma on osa vanhustenviikkoa
- ei ennakoilmoittautumista

YHTEISLAULUHETKI

**MIRACLE MAKERS
YHTYE LAULATTA**

PE 11.10. KLO 13-14
ROBERTS COFFEE LAVALLA

Tule mukaan laulamaan ja viihtymään. Laitetaan Willan käytävät soimaan.

Roberts Coffee
Kahvila palvelee

**SISKOT
ja
SIMOT**

h
HYVINKÄÄ



Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry

Suvanto ry työskentelee turvallisen ikääntymisen puolesta sekä auttaa ikääntyviä, jotka ovat kohdanneet erilaista huonoa kohtelua, väkivaltaa tai hyväksikäyttöä. Teemme maksutonta tukityötä Hyvinkään alueella.

- Haluaisitko jutella ikääntyvien turvallisuuteen liittyvistä asioista?
- Aiheuttaako jonkun käytös sinussa tai läheisessäsi pelon tai turvattomuuden tunteita?
- Oletko kohdannut huonoa kohtelua?

Älä jää yksin miettimään vaan ota yhteyttä:

Suvantolinjalle p. 0800 06776 (maksuton, auttava puhelin) Ma klo 12-15 ja Ke klo 10-13

Lisätietoja: elina.mattila@suvantory.fi tai p. 050 444 8236
www.suvantory.fi



Muistiyhdistyksen toimintaa 2024

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:

1.10. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki heidän läheisilleen

8.10. yhteislaulua ja muistikahvila VANHUSTEN VIIKKO

15.10. yllätysohjelmaa

22.10. Iloa arkeen

29.10. yhteislaulua ja bingo



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 10.00-12.00

Muistikahvilat ovat kaikille muististaan, muistin huollosta sekä aivoterveystä kiinnostuneille avoimia luontotilaisuuksia. 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 ennakkointi
10.12. Mistä apua ja tukea muistisairaudesta kohdatessa ja elämän muutostilanteissa?**

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





**Vertaistukiryhmä
työikäisenä muistisairauteen
sairastuneille
Hyvinkäällä syksy 2024**

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

HUOM! Ota omat sisäkengät/ villasukat mukaan.

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

torstai 19.9. klo 14.00-15.30
torstai 24.10. klo 14.00-15.30
torstai 28.11. klo 14.00-15.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot muistiohjaaja Anu Keränen
anu.keranen@espoonmuisti.fi / puh. 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 mieltäytyvät. Ryhmiin 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




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, pelailla yhdessä lautapelejä sekä tutustua uusiin ihmisiin.

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



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/>

