

TOIMINTAVIESTI



JOULUKUU 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).

Onnensillan toimintaa	2
Tiedoksi: Toimintaviestin vastaanottajat kirjataan rekisteriin	2
Onnensillan maksuton ryhmätoiminta	3
Onnensilta goes to Hopealyhty	4
Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti	5
Hyvinvointimittaukset	5
Digiopastusta Onnensillassa, ei ajanvarausta	6
Tiibetin voimistelu	6
Muistikuoro	7
Joulupostia ikäihmisille -kampanja	7
Muiden toimintaa	8
Pääkirjastolla tapahtuu	8
ENTER ry:n etäopastus	9
Välkkykuoron joulukonsertti	9
Uudenmaan Muistiluotsin ohjelmaa	10
Muistisairaiden, omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset	11
Waltteri Torikan joulukonsertti	11
Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä	12
Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille	12

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 1.12.2025

Onnensillan toimintaa

Vuosi lähestyy loppuaan, mutta vielä on hetki aikaa osallistua Onnensillan toimintoihin! Tervetuloa löytämään piristystä arkeen.

Onnensillan joulutauko on 15.12.25-11.1.26.

Ovet aukeavat jälleen ma 12.1.26!

<https://www.hyvy.fi/toimintaa/joulutauko25/>

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

Rentouttavaa joulunaikaa, tapaamisiin jälleen tammikuussa ❤️



Tiedoksi: Toimintaviestin vastaanottajat kirjataan 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 maksuton ryhmätoiminta

Vapaaehtoisten ohjaamat, kaikille avoimet ja maksuttomat ryhmät Onnensillassa, sekä muualla. Onnensillan osoite Kankurinkatu 4-6, ovi A7. Kulku Värttinäpolun puolelta.

SYKSY 2025

MAANANTAISIN

- o **Aamujumppa** klo 9.30-10.30, Onnensilta **18.8.-8.12.**
- o **KortteliKerho** klo 12.30-14.30, Onnensilta **18.8.-8.12.**
- o **Pelien alkeet haltuun** klo 12.30-15, Onnensilta **18.8.-8.12.**

TIISTAISIN

- o **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10-12, Onnensilta **2.9.-16.12.**
- o **Iloinen neulekahvila** klo 12-14, Onnensilta **19.8.-9.12.**
- o **Reumatroppi** klo 13-15, Onnensilta **16.9., 21.10., 18.11. ja 16.12.**

KESKIVIIKKOISIN

- o **Kuulolähipalvelu** klo 11-12, Onnensilta **20.8.-10.12.**
- o **Tiibetin voimistelu** klo 12-13, Onnensilta **22.10.-10.12.**
- o **Pelihait-kerho** klo 12-15, Onnensilta **20.8.-10.12.**

TORSTAISIN

- o **Hyvää oloa vertaisuudesta** klo 10-12, Onnensilta **4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12.**
- o **Digiopastus** klo 10-12, Onnensilta, **parittomina viikkoina**, ilman ajanvarausta **11.9.-4.12.**
- o **Rummikub-kerho** klo 11.30-13.00, Onnensilta **21.8.-11.12.**
- o **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **21.8.-11.12.**
- o **Tuolijumppa** klo 13.30-14.30, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **4.9.-18.12.**



Onnensilta goes to Hopealyhty

Nyt on luvassa ennennäkemättömän upeat **syyskauden päättäjäiset** pe 12.12.2025 klo 13–15, Yökerho Hopealyhdyssä (Hämeenkatu 2-4, 05800 Hkää)!

Vallataan yhdessä Hopealyhty ja täytetään se parhailla tanssimuuveilla ja jalan alle menevällä 1960-80-luvun musiikilla! Tule yksin tai yhdessä, sama se, paikalla tutustut uusiin ihmisiin! Kaiva kaappien perukoita, paras 60-80 -luvun puku palkitaan. Musiikista vastaa DJ Vesku. Tanssinopettaja paikalla klo 13.30-14. Opetellaan yhdessä menevän discobiisin liikkeit, osallistua voi myös istualtaan!

Päihteen tapahtuma, vapaa pääsy!

Tilat sponsoroi Scandic Hyvinkää, lämmin kiitos yhteistyöstä!

Hopiksen tiskiltä voi ostaa mm. glögiä, kahvia ja pullaa

Tietoa tilan esteellisyydestä:

Kulku Hopealyhdyn tiloihin ensisijaisesti portaita pitkin. Tarvittaessa tilaan pääsee myös hissillä, mutta hissien jälkeen tulisi kulkea vielä muutaman portaan verran. Invawc:tä ei valitettavasti ole. Ilmoitathan saapumisestasi etukäteen, jos tarvitset apua tilan esteellisyyden vuoksi, niin pyrimme järjestämään turvallisia apukäsiä kulkua helpottamaan: noora.widing@hyvy.fi



Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti

Koulutettu vertaispalveluohjaaja opastaa ja neuvoo sinua virastoasioinnin viidakossa. Saat apua oikeiden palvelujen löytämisessä, hakemuksien täyttämässä ja tarvittaessa hän voi tulla jopa mukaasi virastotapaamiseen.

Lue lisää vapaaehtoisista, koulutetuista vertaispalveluohjaajista:

www.kuwerkko.fi/kettuluuta/

Vuoden viimeinen neuvontakerta Onnensillassa:
ke 3.12. klo 10.30-11.30

Onnensillassa
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hyvinkää
Vapaa pääsy!

 

**TUSKAILETKO
TUKVIIDAKOSSA?**

Koulutettu
vertaispalveluohjaaja
neuvoo lomakkeiden
täytössä ja virasto-
asioissa

SYKSY 2025

- to 11.9. klo 10.30-11.30
- ti 23.9. klo 13.00-14.00
- ma 6.10. klo 11.00-12.00
- ti 21.10. klo 13.00-14.00
- to 6.11. klo 10.30-11.30
- ma 17.11. klo 11.00-12.00
- ke 3.12. klo 10.30-11.30

www.hyvy.fi/kettuluuta/

Onnensilta
Kankurink. 4-6,
ovi A7, Hkää
klo 12-14:
to 25.9., ma 6.10.,
ma 13.10., ma 20.10.,
ma 27.10. ma 3.11.,
ti 11.11. ja ke 3.12.25



**HYVINVOINTI-
MITTAUKSET**

**Hyrian lähihoitajaopiskelijat mittaavat
verenpaineen ja verensokerin
veloituksetta, ilman ajanvarausta.**

Hyria 

Hyvinvointimittaukset

Tarkista terveytesi helposti ja maksutta! Hyrian lähihoitajaopiskelijat tarjoavat sinulle mahdollisuuden maksuttomaan verenpaineen ja verensokerin mittaukseen ilman ajanvarausta.

Loppu vuoden 2025 mittauskerrat Onnensillassa
klo 12-14: ke 3.12.

Digiopastusta Onnensillassa, ei ajanvarausta

Onnensillassa parittomina viikkoina **torstaisin klo 10–12: 6.11., 20.11. ja 4.12.**

Tervetuloa, ei ajanvarausta! Opastuksissa käydään usein läpi esimerkiksi puhelimen, tabletin tai tietokoneen peruskäyttöä, sähköistä asiointia tai laitteen hankintaa.

Tule rohkeasti kysymään, mitä tahansa tietotekniikasta – tyhmiä kysymyksiä ei ole.

Ota mukaan oma laitteesi ja tarvittavat tunnukset ja salasanat palveluun, jota haluat harjoitella. Opastus on henkilökohtaista, maksutonta, luotettavaa ja kiireetöntä.

Tutustu: www.entersenior.fi



Tiibetin voimistelu

Tiibetin voimistelu tarjoaa mahdollisuuden tutustua ikäikäisiin harjoituksiin, jotka edistävät kehon ja mielen tasapainoa.

Ohjelma sisältää ohjattuja harjoituksia ja käytännön lähestymistapoja, jotka sopivat kaiken tasoisille osallistujille.

**Kokoontumiset 22.10.-10.12.25,
keskiviikkoisin klo 12–13**

Vapaa pääsy, pue päällesi rennot vaatteet!



Kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 11-12
12.11. ja 10.12.25

Onnensilta
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hyvinkää

VÄLITÄ MUISTA.
Muistiliitto

VAPAA PÄÄSY!

Jatkuu keväällä 2026!

MUISTI-KUORO

Laulun iloa ja hyvää mieltä!
Lauletaan rennosti, osallistuminen ei vaadi aikaisempaa laulutaustaa.



www.hyvy.fi/toimintaa/muistikuoro/

Muistikuoro

Laulun iloa ja hyvää mieltä Onnensillassa ke 10.12.2025 klo 11–12! Muistikuorossa lauletaan rennosti, osallistuminen ei vaadi aikaisempaa laulutaustaa! Rohkeasti mukaan vaan kaikki, joita hyvä seura ja iloinen mieli innostaa.

Kuoron toteuttaa Hyvinkään Muisti ry

Joulupostia ikäihmisille -kampanja

Siskojen ja Simojen perinteinen joulukorttikeräys 3.11.-4.12., vielä ehdit toimittaa kortin Hyvinkään hoivakoteihin ilahduttamaan asukkaita! Keräyspiste löytyy Hyvinkään pääkirjastosta.

**Sytytä valo pimeyteen.
Kosketa kortilla.**



**Joulupostia ikäihmisille
3.11.-4.12.**

siskotjasimot.fi/joulupostia

Muiden toimintaa

Pääkirjastolla tapahtuu

Hyvinkään pääkirjaston digitalkkari

Hyvinkään kirjasto antaa asiakkailleen digitukea:

- Kirjaston sähköisten palveluiden käytössä
- Tulostamisessa
- Opastaa verkkopalveluihin kirjautumisessa

Lisäksi digitalkkari tai muu henkilökunta voi opastaa muissa digiasioissa oman osaamisensa mukaan.

Digitalkkarin palvelut torstaisin klo 10.00-14.00 välillä. Paikkana pääkirjaston neuvonta, ajanvaraus p. 040 1556 390, tai voit pistäytyä digitalkkarilla myös ilman ajanvaraustakin.



Kirjaston elokuvailtapäivä

Ti 16.12. klo 13 Hyvinkään pääkirjasto, ryhmätila Anton. Syyskauden viimeinen elokuva on rikoskomedia kahdesta huijarista, jotka suunnittelevat suuren huijauksen rikollispomoa vastaan.

Elokuvan ikäraja K-12

Kesto 2h 3min

Tervetuloa!

ENTER ry:n etäopastus

Etäopastuksesta saat apua digipulmiin, jos et itse pääse lähiopastuspaikkaan tai jos tarvitset apua vaikkapa kodin nettiyhteyksien, tulostimen tai pöytäkoneen kanssa. Etäopastus hoituu puhelimitse ja erilaisten etäyhteysohjelmien avulla.

Enterin etäopastajat toteuttavat etäopastusta nykyisin valtakunnallisessa SeniorSurf Etäopastus -palvelussa, jonka löydät osoitteesta www.etäopastus.fi.



Etäopastuspyyntöjä voi jättää joko

-aina avoinna olevalla
pyyntölomakkeella tai
-puhelimitse 044 700 7101 - voit
soittaa milloin vain! Kuuntele
nauhoite loppuun, niin sinulle
soitetaan takaisin kahden
arkipäivän kuluessa

Välkkykuoron joulukonsertti

Lämpimästi tervetuloa Välkkykuoron joulukonserttiin
Hyvinkään Vanhaan kirkkoon to 18.12.25 klo 18!
Vapaa pääsy.



Uudenmaan Muistiluotsin ohjelmaa

Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät

Uudenmaan Muistiluotsi tarjoaa kotona asuville muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen suunnattuja vertaistukiryhmiä. Muistitreeniryhmissä harjoitetaan toimintakykyä muistia aktivoiden. Läheisten vertaisryhmissä jaetaan käytännön kokemuksia ja tietoa luottamuksellisessa ilmapiirissä.

Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen:

Anu Keränen, muistiohjaaja, puh. 040 136 7977/ anu.keranen@espoonmuisti.fi

Pia Kuusinen, muistiohjaaja, puh. 040 739 5146/ pia.kuusinen@espoonmuisti.fi

Hyvinkää Onnensilta, muistitreeni- ja vertaistukiryhmät:

tiistai 2.12. klo 10.30–12.00

Hyvinkää Onnensilta, vertaistukiryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneille:
torstai 4.12.2025 klo 14–15.30

Muistikahvilat

Muistikahvilat ovat kaikille avoimia tilaisuuksia, joihin ovat kaikki muististaan ja sen huoltamisesta kiinnostuneet tervetulleita. Muistikahviloihin voi tulla kuuntelemaan luentoja kahvin äärelle ja keskustelemaan mieltään askarruttavista asioista muistin ja sen toiminnan suhteen.

Ei ennakkoilmoittautumista!

Onnensillassa, Hilma-tila (1.krs), Kankurinkatu 4–6, ovi A7

Tiistai klo 11.00–12.00, ennen muistikahvilaa on Hyvinkään Muistin järjestämä yhteislaulutilaisuus alkaen klo 10.00.

9.12. Tulevaisuuteen varautuminen

Tukenasi muistisairauden eri vaiheissa

Muistiluotsissa tarjoamme tietoa, tukea ja toimintaa sinulle, jota muistisairaus koskettaa.

Kohtaamme muistisairaana ja läheisen asiantuntevasti ja lämpimästi.



Muistiluotsi
asiantuntija- ja
tukikeskusverkosto

Muistisairaiden, omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset

Monipuolista toimintaa muistisairaille, omaishoitajille ja läheisille. Toimintaa toteuttaa Hyvinkään Muisti ry yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa.

Joka tiistai 2.9.-16.12.25 klo 10-12 Onnensillassa. Tervetuloa!

Ryhmän toiminnasta vastaa Hyvinkään Muisti ry.
Ryhmään osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäseneksi liittymistä.

Loppuvuoden ohjelma:

- 2.12. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki läheisille
- 9.12. yhteislaulua ja muistikahvila
- 16.12. pikkujoulut



Waltteri Torikan joulukonsertti

Waltteri Torikan joulukonsertti to 4.12.2025 klo 18.30-20.30.

Paikka: Finlandiatalo, Finlandia-sali.

Mikäli olet kiinnostunut, ota pikaisesti yhteyttä Kirsti Paavola p. 040-5229657

Lippujen hinta on 50,50€

Maksu: Polioinvalidit ry/Pääkaupunkiseudun osasto
Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75



Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmä kokoontuu vuoden viimeisen kerran ma 8.12. klo 15-17, Onnensillan Hilma-tila (alakerta).

Lisätietoja: harvinaiset.hyvinva@gmail.com

/Sanna-Kaisa



Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille

On raskasta seurata läheisen kamppailua päihteiden kanssa. Sonza ry:n vertaistukiryhmä on turvallinen paikka sinulle, joka elät tai olet elänyt rinnalla, kun päihderiippuvuus koskettaa.

Ryhmässä jaetaan kokemuksia, tunteita ja ajatuksia vertaisten kesken – ilman tuomitsemista, kiirettä tai vaatimuksia. Yhdessä voimme löytää selviytymiskeinoja, tukea toisiamme ja vahvistaa omaa jaksamista.

Vuoden 2025 viimeinen kokoontuminen:



3.12.



klo 17.00–19.00



Paikka: Onnensilta, huone KALLE
Os. Kankurinkatu 4-6 rappu A7, 05800
Hyvinkää.

Ilmoittautuminen:



katja.salo@sonza.fi



tekstiviestillä 045 149 6800

Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta ryhmätoiminnasta – riittää, että tulet paikalle juuri sellaisena kuin olet.

Me Sonza ry:llä uskomme, että jokaisella on oikeus tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Vertaistuki voi olla ensimmäinen askel kohti helpotusta ja toivoa.

Lämpimästi tervetuloa mukaan  www.sonza.fi
<https://www.lahella.fi/activities/87284910318>

