TOIMINTAVIESTI

MARRASKUU 2026

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
Hissiremontti alkuvuodesta 2027 tuo tilapäisiä muutoksia Onnensillan arkeen 4
Ennakkotietoa Onnensillan muutosta kesällä 2027 5
Tiibetin voimistelu alkaa 5
Hyrian hyvinvointimittauksissa lisäkertoja! 6
LUENTO: Tietoa maksaterveydestä ja yleistyvästä rasvamaksasta 6
Unelmoitko kirjan kirjoittamisesta? 7
Miestenpäivän tapahtuma Onnensillassa 7
LUENTO: Kuuntelemisen voima kohtaamisissa 8
Parantola tutuksi tuolilla istuen 8
Digiopastusta Onnensillassa 9
Onnensillan pikkujoulut 9
Muiden toimintaa 10
Pääkirjastolla tapahtuu 10
Mielenterveystoimijat tutuksi -tapahtuma 14
Tule ilahduttamaan ikäystävää kanssamme! 15
Joulupostia ikäihmisille /Siskot ja Simot 15
Tutustu Me Itse ry:n toimintaan 16
Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä 16
Muistitoimintaa Hyvinkäällä 17
Läheistään hoitavan hyvinvointi- ja terveystapaamiset syksyllä 2026 18

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 2.11.2026

Onnensillan toimintaa

Syksy alkaa taittua talveksi! Vielä ehtii hyvin toimimaan Onnensillassa, arki on täynnä monenlaista toimintaa; ryhmiä, tapahtumia ja iloisia kohtaamisia! Tutustu monipuoliseen tarjontaan ja löydä itsellesi uusi harrastus www.hyvy.fi Ja aina voi tulla pelkästään kahville ja viihtymään, jäsenyhdistyksiemme luotsaamasta yhteisökahvilasta voi ostaa herkkuja pikkurahalla, ja samalla kannattaa paikallista tärkeää työtä! **Vuoden viimeinen aukioloaika on to 10.12.2026, ovet avautuvat jälleen ma 11.1.2027.**



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

Mukavaa talvenodotusta!

Tiedoksi: Toimintaviestin vastaanottajat kirjataan rekisteriin

Yhdistys- ja toimintaviestit lähetetään 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 maksuton ryhmätoiminta

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

SYKSY 2026

MAANANTAISIN

- **Aamujumppa** klo 9.30-10.30, Onnensilta **17.8.-7.12.**
- **Pelien alkeet haltuun** klo 12.30-15, Onnensilta **17.8.-7.12.**
- **Harvinaisten vertaistukiryhmä** klo 15-17, Onnensilta **10.8., 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12.**

TIISTAISIN

- **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10-12, Onnensilta **1.9.-8.12.26**
- **Asahi** klo klo 12-12:45, Villatehtaan sisäpiha **22.9.-3.11.26 (ei 20.10.)**
- **Iloinen neulekahvila** klo 12.30-14.30, Onnensilta **18.8.-8.12.**
- **Rentoutushetki sinulle** klo 14-15, Onnensilta **PERUTTU!!**
- **Rohkeiden sanataidepaja** klo 11-12:15, Onnensilta **PERUTTU!!**
- **Laulun iloa - yhteislaulua ilman säestystä** klo 15-16.30, Onnensilta **8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12.2026**

KESKIVIIKKOISIN

- **Luova hetki** klo 10-12, Onnensilta **2.9.-4.11.26**
- **Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti virastoasioissa** klo 11-12, Onnensilta **19.8.-9.12.26**
- **Kuulolähipalvelu** parittomina viikkoina klo 11-12, Onnensilta **19.8., 26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12.**
- **Pelihait-kerho** klo 12-15, Onnensilta **19.8.-9.12.**
- **Sydäntukiasema** klo 17-19, Onnensilta**:** asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea **9.9., 7.10. ja 11.11.**

TORSTAISIN

- **Digiopastus** parittomina viikkoina klo 11-13, Onnensilta, ilman ajanvarausta: **10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.26**
- **Muistikuoro Muikku** klo 11-12, Onnensilta **10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12.**
- **Rummikub -kerho** klo 11.30-13.00, Onnensilta **20.8.-10.12.**
- **Tiibetin voimistelu** klo 12-12.45, Onnensilta **5.11.-10.12.**
- **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **20.8.-10.12.**
- **Tuolijumppa** klo 13.30-14.15, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **10.9.-17.12.**
- **Mieli maasta -masennuksesta toipuvien ryhmä** parillisina viikkoina klo 15-16.30, Onnensilta **20.8, 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12.**
- **Illan ihana kässäkahvila** klo 17-19, Onnensilta **20.8.-10.12.**

PERJANTAISIN

- **Kehrääjänkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjänkatu 6-8) **21.8.- 4.12.**

Hissiremontti alkuvuodesta 2027 tuo tilapäisiä muutoksia Onnensillan arkeen

Villatehtaan A7 -rapun hissi on pois käytöstä hissiremontin ajan 4.1.-5.2.2027. Hissiremontin vuoksi kaikki Onnensillan yläkerran varattavat tilat (Väinö, Kalle ja Ida) ovat pois käytöstä. Alakerran Hilma-tila ja kahvila toimivat normaalisti koko remontin ajan.

Saamme käyttöömme joitakin korvaavia tiloja Villatehtaalta remontin ajaksi. Kulku väistötiloihin tapahtuu samasta rappukäytävästä, kuin kulku Onnensiltaan. Väistötiloihin siirretään Väinö- ja Ida-tilan varustus. Heidi Kokko on kaikkiin tilan varanneisiin yhteydessä. Joitakin muutoksia yhdistysten varaamiin ajankohtiin voi tulla, mutta pyrimme järjestelemään tilavaraukset niin, että muutoksista olisi mahdollisimman vähän haittaa yhdistysten toiminnalle.

Valitettavasti yläkerran yhdistyskaapit ovat pois käytöstä remontin ajan, joten pyydämme yhdistyksiä varautumaan ennalta remonttiin ja hakemaan kaapeista remontin aikana tarvittavat välineet.



Onnensillan henkilöstö kiittää jo etukäteen kaikkia ymmärryksestä ja joustosta tilavarausten suhteen!

Lisätietoja:

Yleistä tietoa remontista: Anni Rekilä, anni.rekila@hyvy.fi, p. 045 261 8806
Tilavarauksiin liittyen: Heidi Kokko, heidi.kokko@hyvy.fi, p. 050 521 7074

Ennakkotietoa Onnensillan muutosta kesällä 2027

Onnensilta muuttaa uuteen osoitteeseen kesällä 2027. Uusi osoite on Uudenmaankatu 22, kiinteistössä toimii nykyisin Laurean ammattikorkeakoulu. Muuttotauon aikana kesä-elokuussa Onnensillan tilat eivät ole varattavissa. Korvaavia tiloja voi tiedustella Hyvinkään kaupungin tilavaraamosta.

Jos yhdistyksellänne on varattuna yhdistyskaappi, on se tyhjennettävä toukokuun loppuun mennessä.

Yhdistysten käytössä olevat uudet tilat ja muut tilajärjestelyt tarkentuvat kevään 2027 aikana. Tiedotamme muuton etenemisestä ja uusien tilojen käytännöistä yksityiskohtien selkiinnyttyä.





Tiibetin voimistelu alkaa

Voimistelua torstaisin 5.11.-10.12.2026 klo 12–12.45 Onnensillassa!

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

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

Vapaa pääsy, pue päällesi rennot vaatteet!

Hyrian hyvinvointimittauksissa lisäkertoja!

Haluatko tietää, miten voit? Hyrian lähihoitajaopiskelijat tarjoavat sinulle mahdollisuuden maksuttomaan verenpaineen ja verensokerin mittaukseen ilman ajanvarausta.

Tule rohkeasti mittaukseen ja pidä huolta terveydestäsi!

Mittausajat syksyllä 2026:
LISÄKERTA: to 12.11. klo 12.00-14.00
ma 16.11. klo 12.00-14.00
LISÄKERTA: ke 25.11. klo 12.00-14.00
LISÄKERTA: to 26.11. klo 12.00-14.00
ke 2.12. klo 12.00-14.00
ke 9.12. klo 12.00-14.00



LUENTO: Tietoa maksaterveydestä ja yleistyvästä rasvamaksasta

Kaikille avoin ja maksuton Maksaluento to 5.11. klo 16.30-18, Hyvinkään sairaalassa (Sairaalankatu 1, 05850 Hyvinkää).

Aiheena mm. hurjaa vauhtia yleistyvä rasvamaksa. Puhuja liiton maksa-asiantuntija. Paikalla myös Hyvinkään sairaalan maksahoitaja. Ei ole lääkärilatinaa, eikä vain maksasairaille.

Paikkana on luentosali, A-rak, P-krs. Ollaan vastassa a-rakennuksen aulassa, eli kahvion vieressä. Kuljetaan yhdessä!

Kahvitarjoilu, tietoa, järjestäjät tavattavissa klo 16 alkaen. Luennon lopuksi klo 18 voidaan jatkaa keskusteluja.

Järjestäjänä Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

UUMU
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Njur- och leverföreningen i Nyland rf

Unelmoitko kirjan kirjoittamisesta?

Marika Tudeer on Hyvinkäällä ja Lopella asuva kirjailija, joka on työskennellyt opettajana ja toimittajana, ja perehtynyt kirjanteon moniin eri vaiheisiin omakustanteita tehdessään. Omakustanteiden lisäksi hän on tähän mennessä kirjoittanut kustantajan julkaisemassa Ida-sarjassa kolme romaania ja viisi joulukirjaa. Sekä kauno- että tietokirjallisen teoksen valmistuminen vaatii paljon työtä ja aikaa, mutta mahdotonta se ei ole. Apuakin on saatavilla ja sitä kannattaa käyttää.



Luento toteutetaan ti 10.11.2026 klo 17.30–19 Onnensillassa, osanottajien kysymyksiä ja toiveita kuunnellen. Voimme keskittyä pelkästään kirjoittamisprosessiin tai tarkastella lisäksi myös taittoa, painatusta ja kustannustoimitusta.

Mukaan ovat tervetulleita niin aloittelevat, kuin kokeneemmatkin kirjoittajat.

Miestenpäivän tapahtuma Onnensillassa



Kansainvälisen miestenpäivän kunniaksi erikoisohjelmaa, jokaiselle miehelle mukaan uusi Vanha auto!

OHJELMA:

klo 11-11.30 Miestenpäivän tietovisa - miehekkäitä palkintoja parhaimmille

klo 12-14 Karaoke

klo 14.30-15 Miestenpäivän tietovisa - miehekkäitä palkintoja parhaimmille

Ilmaiset pullakahvit kaikille ja makkarat 100:lle ensimmäiselle!

LUENTO: Kuuntelemisen voima kohtaamisissa

Miten tulla paremmin kuulluksi ja oppia kuuntelemaan toisia?

Luennolla tarkastellaan kuuntelemisen merkitystä arjen kohtaamisissa sekä sitä, miten voimme olla läsnä, osoittaa kiinnostusta ja käydä rakentavia keskusteluja erilaisten ihmisten kanssa. Mukana käytännönläheisiä näkökulmia ja konkreettisia vinkkejä jokapäiväisiin vuorovaikutustilanteisiin.

Luento järjestetään to 19.11.2026 klo 17–18.30 Kaupunginkirjastolla (Torikatu 5, 05800 Hyvinkää). Vapaa pääsy!

Luennoitsija FT Sanna Ala-Kortesmaa, yliopistonlehtori, Tampereen yliopisto

Järjestäjä Punaisen Ristin Hyvinkään osasto





Parantola tutuksi tuolilla istuen

Värttinäpolku, 05800 Hyvinkää

Hyvinkään Matkailuoppaat ry kertovat Parantolan historiasta sanoin ja kuvin ke 25.11.2026 klo 17–19 Onnensillassa!

Kahvitarjoilu klo 17 alkaen, esitelmä alkaa klo 17.30. Aikaa keskustelulle on.

Tilaisuus toteutetaan Hyvinkään kaupungin avustuksella.

Lämpimästi tervetuloa!

Järjestäjänä Hyvinkään Invalidit ry

Digiopastusta Onnensillassa

Onnensillassa **parittomina viikkoina torstaisin klo 11–13:** 5.11., 19.11. ja 3.12.26

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, kiireetöntä

Tutustu: www.entersenior.fi





Onnensillan pikkujoulut

Onnensillan pikkujouluja vietetään ti 1.12.2026 klo 12–15 Onnensillassa.

Jouluista ohjelmaa ja suut makeiksi! Ohjelma tarkentuu lähempänä, seuraa ilmoittelua.

Muiden toimintaa

Pääkirjastolla tapahtuu

Hyvinkään pääkirjaston syksyn digiohjelma

Hyvinkään pääkirjastossa alkaa digiohjelma, johon on kaikille vapaa pääsy. Tilaisuudet pidetään ryhmätila Antonissa.



ke 18.11. klo 13–14 Digitaalinen jäte – näkymätön ongelma? Antti Kurko / Tampereen yliopisto
ke 2.12. klo 13–14 Digisiivous ja digitaalinen jäte -tietoisku Pirjo Salo / Enter ry

Lisätietoja: https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/kirjaston-palvelut/digiopastus/

Pääkirjastolla digitalkkarin palveluita

Digitalkkari palvelee pääkirjaston neuvonnassa arkisin klo 9.30-15.00. Voit tulla kysymään digiasioista, esim. puhelimen tai kannettavan tietokoneen käyttöön liittyvistä asioista. Halutessasi voit myös varata ajan asiakaspalvelusta p. 040 155 6390.

Tervetuloa matalalla kynnyksellä!

Lisätietoja: https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/kirjaston-palvelut/digiopastus/





Kirjaston Ikinuorten elokuvailtapäivä

Tervetuloa elokuviin ti 17.11.26 klo 13 Hyvinkään pääkirjaston ryhmätila Antoniin. Tarkemmat tiedot elokuvasta www.hyvinkaa.fi/kirjasto

Ruuan prosessointi ja lisäaineet -webinaarikatsomo

Katsomme yhdessä Gery ry:n terveys- ja hyvinvointiaiheisia webinaareja Hyvinkään pääkirjaston ryhmätila Antonissa tiistaisin klo 10–11.

Marraskuun Voimaa ruuasta -webinaarissa tiistaina 10.11. käsitellään ruuan prosessointiin liittyviä seikkoja. Mitä ruuan prosessointi oikeasti tarkoittaa? Milloin ruuan prosessointi on hyödyllistä ja milloin prosessoinnista voi olla haittaa? Lisäksi webinaarissa käydään läpi, miksi lisäaineita käytetään ja mitä tiedetään niiden turvallisuudesta. Vierailevaksi puhujaksi webinaariin saamme Helsingin yliopiston ravinnon turvallisuuden professori Marina Heinosen.

Vapaa pääsy - tervetuloa!





Turvakahvit

Turvallisen vanhuuden puolesta - Suvanto ry:n **syyskauden Turvakahvit 3.11. ja 1.12.26 klo 13.**

Hyvinkään pääkirjasto, ryhmätila Anton.

Turvakahveilla keskustellaan ikääntyvien turvallisuudesta. Marraskuun aiheena on iäkkäiden romanssihuijaukset.

Vieraana Seniorin salaisuus-hankkeesta projektipäällikkö Katriina Bredberg.

Paikalla Suvanto ry:n väkivaltatyön asiantuntija Elina Mattila.

Kirjailijavieraana Anna-Riikka Carlson

Anna-Riikka Carlson ystävystyi Eeva Kilven kanssa tämän vanhoilla päivillä, ja kohtaamisista syntyi teos "Rakas Eeva Kilpi: Nämä juhlat jatkuvat vielä". Vierailullaan Carlson kertoo Kilven elämästä, tuotannosta ja kirjallisesta perinnöstä.

Tilaisuus järjestetään Hyvinkään pääkirjaston ryhmätila Antonissa **maanantaina 9.11. klo 18, ja se on kaikille avoin.**

Lisätietoja:https://www.hyvinkaa.fi/kirjasto/



Klassikkolukupiiri

Hyvinkään pääkirjaston Klassikkolukupiirissä luetaan marraskuussa John Steinbeckin Hiiriä ja ihmisiä. Yhdysvaltalaisen nobelistin pienoisromaanista keskustellaan Anton-ryhmätilassa maanantaina 23.11. klo 17.30.

Lukupiiri on maksuton ja kaikille avoin, eikä sinne tarvitse ilmoittautua. Mukaan saa tulla, vaikka ei olisi ehtinyt lukea kirjaa. Vetäjänä toimii vapaaehtoinen Heli Saarinen, jolta voit kysyä lisätietoa lukupiiristä: h.e.saarinen@hotmail.fi



Kirjava keskiviikko

Hyvinkään kirjasto osallistuu tänä vuonna ensimmäistä kertaa kirjastojen yhteiseen tapahtumapäivään, Kirjavaan keskiviikkoon. Black Fridayn alla kirjasto kutsuu pysähtymään kestävän arjen äärelle. Kirjavana keskiviikkona 18.11.26 teemana ovat jakaminen, korjaaminen, uudelleenkäyttäminen ja muut arjen kestävät teot. Tule kirjastoon ja löydä vaihtoehtoja ylikulutukselle!



Pääkirjaston ohjelma:

klo 13.00 ryhmätila Anton Digitaalinen jäte – näkymätön ongelma

Jätettä on kaikkialla, myös laitteidemme ja datakeskusten sisällä. Mitä digitaalinen jäte on ja miksi siitä pitäisi kiinnostua? Tampereen yliopiston väitöskirjatutkija Antti Kurko kertoo aiheesta.

klo 15-17 kirjaston ala-aulassa

Kierrätystaidepaja - Tehdään kierrätystaidetta lahjoitusmateriaaleista vanhoihin kehyksiin. Voit halutessasi ottaa mukaan omia välineitä tarvikkeita. Yhteistyökumppanina lahjoittamassa materiaaleja Kerkkä

Mielenterveystoimijat tutuksi -tapahtuma

Mielenterveystoimijat tutuksi -tapahtuma ti 10.11.2026 klo 10–13 Hyvinkään sairaala, H-rakennus 1. kerroksen aulatila.

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan alueemme mielenterveystoimijoihin. Tapahtuma järjestetään jo viidettä kertaa!

Paikalla on useita eri yhdistyksiä, ammattilaisia ja muita toimijoita kertomassa minkälaista tukea ja toimintaa heillä on tarjolla. Tapahtuma on kaikille avoin ❤️ 🍁

Kahvitarjoilu!

Tapahtumaa koordinoimassa HUS Psykiatria, Keusote ja OLKA Keski-Uusimaa

Mukana tapahtumassa mm:

Mielenterveysyhdistys Verso ry
Paasikiven Nuorisokylän Säätiö/ Väkivaltatyön avopalvelu Paasi
Hyria Säätiö
Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry
MIELI Kriisikeskus Hymise
Eskot ry Nurmijärven ja Tuusulanjärven Klubitalot
Hyvinkään Yhdistykset ry
FinFami Uusimaa ry
Käpy Lapsikuolemaperheet ry, Surevankohtaaminen
Hyvinkään seurakunta/Diakoniatyö
Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tuki Werkko ry
Nyyti ry



Tule ilahduttamaan ikäystävää kanssamme!

Haluatko tehdä hyvää silloin, kuin se sinulle parhaiten sopii? Kurkista Siskojen ja Simojen keikkakalenteriin!

Pop up -tapahtumissamme, eli Välittämisen keikoilla pääset ilahduttamaan ikäihmisiä luovalla tavalla. Välittämisen keikat ovat hyvän mielen tempauksia, kuten diskoja, musiikkihetkiä, tansseja tai vaikkapa ulkoiluretkiä!

Järjestämme tapahtumia kattavasti eri paikkakunnilla ympäri Suomea ja niihin voi osallistua kuka tahansa matalalla kynnyksellä, taitotasosta riippumatta.

Käy tutustumassa tuleviin keikkoihimme ja ilmoittaudu mukaan: https://www.siskotjasimot.fi/keikkakalenteri/

Tervetuloa mukaan, nähdään keikoilla!





Joulupostia ikäihmisille /Siskot ja Simot

Tervetuloa askartelemaan joulukortteja kotihoidon ja asumispalvelujen ikääntyneille asiakkaille.

Ti 10.11. klo 16-18.30 Hyvinkään pääkirjasto, ryhmätila Olga.

www.siskotjasimot.fi/joulupostia

Tutustu Me Itse ry:n toimintaan

Haluatko olla mukana edistämässä kehitysvammaisten ihmisten oikeuksia ja hyvinvointia?

Tule mukaan vapaaehtoistoiminnan esittelyyn!

Esittelyn järjestää Me Itse ry, joka on kehitysvammaisten ihmisten valtakunnallinen kansalaisjärjestö. Esittelyssä kerromme taustatukivapaaehtoisten tehtävistä Me Itse ry:ssä. Taustatukivapaaehtoiset tukevat kehitysvammaisten ihmisten toimintaa.

Ilmoittaudu esittelyyn:

• ke 25.11.2026 klo 17.30–18.30, ilmoittautuminen: https://forms.gle/Mp2NzigjWxkpnFgu6



Esittelyyn osallistuessasi et vielä sitoudu mihinkään vapaaehtoistehtävään. Koulutamme uudet vapaaehtoiset joustavasti mukaan toimintaan.

Lisätietoa toiminnastamme: https://www.tukiliitto.fi/toiminta/me-itse-ry/

Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä

Onko Sinulla harvinainen sairaus? Kaipaatko vertaistukea ja keskustelua arkesi tueksi?

✓ Vertaistukea
✓ Asiantuntijaluentoja
✓ Webinaareja…

HARVINAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Ryhmä kokoontuu kerran kuussa maanantaisin klo 15–17 Onnensillassa Värttinäpolku A7 sisääntulokerroksessa.

Loppuvuoden kokoontumiskerrat: **9.11. ja 14.12.2026**

Lisätietoja: Sanna-Kaisa Patjas, harvinaiset.hyvinva@gmail.com
Lämpimästi tervetuloa! Ryhmään osallistuminen ei edellytä jäseneksi liittymistä.

Muistitoimintaa Hyvinkäällä

Uudenmaan Muistiluotsin toimintaa Onnensillassa, yhteistyössä Hyvinkään Muisti ry:n kanssa!



Vertaisryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneille, Kalle-tilassa maanantaisin klo 14-15.30: **16.11.2026**



Muistitreeni- ja vertaisryhmä,
Ida- ja Kalle-tilattiistaisin klo 10-12
(yhteinen kahvittelu alkaa klo 10 ja ryhmät alkavat klo 10.30)

24.11.202

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: anu.keranen@espoonmuisti.fi tai 040 136 7977

Muistikahvila

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

Tiistaisin klo 10-12, ennen muistikahvilaa on Hyvinkään Muisti ry:n järjestämä yhteislaulutilaisuus alkaen klo 10

ti 3.11. Muistin huolto
ti 1.12. Monipuolinen ravitsemus toimintakyvyn ja aivoterveyden tukena, vieraana Geryn ravitsemusasiantuntija Voimaa ruuasta -hankkeesta



Muistisairaiden omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset



Monipuolista toimintaa muistisairaille, omaishoitajille ja läheisille. Toimintaa toteutetaan yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa.

Joka tiistai klo 10-12 Onnensillassa. Tervetuloa!

Syyskausi 1.9.-8.12.26

Ryhmän toiminnasta vastaa Hyvinkään Muisti ry. Ryhmään osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäseneksi liittymistä.Lue lisää: https://muistiliitto.fi/muistiyhdistykset/hyvinkaan-muisti-ry/etusivu-hyvinkaa/

Läheistään hoitavan hyvinvointi- ja terveystapaamiset syksyllä 2026

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueella järjestetään syksyllä 2026 maksuttomia Läheistään hoitavan hyvinvointi- ja terveystapaamisia yhteistyössä Laurean terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa. Tapaamisia järjestetään uudelleen keväällä 2026 toteutetusta pilotista saatujen myönteisiin kokemusten perusteella.

Tapaamiset on suunnattu erityisesti henkilöille, jotka huolehtivat läheisestään sairauden, vamman tai ikääntymisen vuoksi, mutta eivät ole omaishoidon tuen piirissä. Tapaamisten tavoitteena on tukea läheistään hoitavan henkilön hyvinvointia, jaksamista ja terveyttä, sekä tarjota käytännön keinoja oman terveyden ja voimavarojen ylläpitämiseen.

Tapaamisia järjestetään 27.10. - 26.11.2026 seuraavissa paikoissa:

- Hyvinkäällä Rentossa
- Järvenpäässä JUSTissa
- Nurmijärvellä Kirkonkylän ja Klaukkalan kirjastoissa

• Etäyhteydellä

Tapaaminen kestää noin 90 minuuttia. Tapaamisen aikana osallistuja voi keskustella omasta hyvinvoinnistaan, terveydestään, jaksamisestaan ja arjen kuormituksesta, sekä saada tarvittaessa ohjausta sopivien palveluiden ja muun tuen piiriin. Tapaamiset ovat luottamuksellisia ja osallistujalle maksuttomia.

Lisätiedot, ajanvarausohjeet ja esitietolomake löytyvät Keusoten verkkosivuilta:

🔗 https://www.keusote.fi/huolehditko-laheisestasi-varaa-aika-maksuttomaan-hyvinvointi-ja-terveystapaamiseen/