

# TOIMINTAVIESTI



TOUKOKUU 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](mailto:noora.widing@hyvy.fi)).

Toimintaviesti julkaistaan kunkin kuun alussa (heinä-elokuussa kesätauko).

<b>Toimintaa Onnensillassa.....</b>	<b>2</b>
Onnensillan kaikille avoimet ryhmät!.....	3
Toimintaa Kehrääjänkadun AlueOlkkarissa perjantaisin!.....	4
Kaivopihan AlueOlohuoneessa toimintaa tiistaisin klo 13-14.30! .....	4
Vehkojan Kaiken kansan kammari.....	5
Hyvinvointiviikko Onnensillassa 13.-16.5.2024.....	5
Kesäajan SkipBo .....	6
<b>.....</b>	<b>7</b>
Pääkirjastolla tapahtuu .....	7
ENTER ry:n digiopastukset kirjastolla ja Järjestötalolla.....	9
Kädet savessa -keramiikkatyöpaja .....	9
Siskojen ja Simojen toimintaa .....	10
Siivouspäivän kirppis.....	10
Vahvikelinjan puhelinpalvelu.....	11
Hyvinkään Omaishoitajat ry:n toimintaa .....	11
Erkin päivän tanssit.....	12
Werkko ry tiedottaa .....	12
Miten nukut? -tietoisku.....	13
Hyvinvointialueen uutiskirje on tilattavissa!.....	13
Keusote kutsuu järjestöt mukaan hyte-palvelutarjottimen kokeiluun.....	13

**Tämä Toimintaviesti on julkaistu 2.5.2024**

# Toimintaa Onnensillassa

Hyvinkään Yhdistykset ry on allekirjoittanut 19.4.24 vuokrasopimuksen Hyvinkään kaupungin hyvinvointipalveluiden kanssa. **Onnensilta muuttaa Villatehtaalle uusiin tiloihin kesäkuussa 2024!** Tiloissa on nyt meneillään remontti, jonka arvioitu kesto on 1-2 kk. Tällä aikataululla Onnensillan uusien tilojen ovet saadaan auki syyskuun alkuun mennessä.

Toivotamme lämpimästi kaikki Onnensillan uudet ja vanhat kävijät, yhdistystoimijat ja vapaaehtoiset mukaan toimimaan uudessa osoitteessa!

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



## Onnensillan ystäväkirja

Muista lukea Onnensillan Ystäväkirjan julkaisuja sunnuntaisin sosiaalisen median kanavissamme ja tutustu toimijoihimme!

Voit myös itse täyttää Ystäväkirjaa osoitteessa:

<https://www.hyvy.fi/ilmoittaudu/ystavakirja/>

## Miten onnistuimme? Anna palautetta!

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

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



# Onnensillan kaikille avoimet ryhmät!

Onnensillan kaikille avointa, maksutonta ja vapaaehtoisvoimin ohjattua toimintaa järjestetään väliaikaisissa tiloissa Hämeenkatu 18:ssa (Nordean alakerta), sekä ympäri kaupunkia!

Lisätietoja: <https://www.hyvy.fi/onnensillan-toiminta/viikkotoiminta/> ja p.045 168 4577 tai [noora.widing@hyvy.fi](mailto:noora.widing@hyvy.fi).



## MAANANTAISIN

- o **KortteliKerho** klo 12-14, Onnensilta (Hämeenkatu 18) **27.5. saakka**

## TIISTAISIN

- o **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 9.30–11.30, Kaupunginkirjasto (Torikatu 5) **28.5. saakka**
- o **Reumatroppi** klo 10 vaihtuvissa paikoissa: **7.5.** Ilmoittautumiset: p. 041 507 5726 tai [reumayhdistyshyvinkaa@gmail.com](mailto:reumayhdistyshyvinkaa@gmail.com)
- o **Iloinen neulekahvila** klo 12.30-14.30, Onnensilta (Hämeenkatu 18) **28.5. saakka**
- o **Kaivopihaan alueolkkari** klo 13-14, Kaivopiha-säätiön kerhotila (Kaivokatu 6) **28.5. saakka**

## KESKIVIikkoisin

- o **Jooga** klo 13-14, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **8.5. saakka**
  - o **Kuulolähipalvelu** klo 11-12, Onnensilta (Hämeenkatu 18) **29.5. saakka**
  - o **Vehkojan alueolkkari** klo 13-15, SRK-pihatalo (Yli-Anttilantie 3) **29.5. saakka**
  - o **Digiopastus** klo 10-13, parittomilla viikoilla [kaupunginkirjastolla](#) **17.1.-8.5.** ja klo 10-12 parillisilla viikoilla [Järjestötalolla](#) **24.1.-15.5.**
- AJANVARAUS:** viimeistään opastusta edeltävänä päivänä klo 16:  
p. 0400 311 667 tai [arno.jalonen@hotmail.com](mailto:arno.jalonen@hotmail.com)
- o **SkipBo-pelikerho** klo 12-15, Onnensilta (Hämeenkatu 18) **29.5. saakka**

## TORSTAIN

- o **Asahi** klo 11-12, Sahanmäen puisto (Munckinkatu 65-67) **6.6. saakka**
- o **Bingo** klo 13-14, Onnensilta (Hämeenkatu 18) **30.5. saakka**
- o **Tuolijumppa** klo 13.30–14.15, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **11.1.-16.5.**
- o **Hyvää oloa vertaisuudesta** klo 10-12, kerhohuone (Kankurinkatu 11 A12): **2.5.** Lisätietoja: p. 050 521 7074

## PERJANTAISIN

- o **Kehrääjänkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjänkatu 6-8) **31.5. saakka**
- o **Yhteislaulu** klo 14-15, Veteraanitalo (Asemankatu 42) **26.4. saakka**



**Perjantaisin klo 13-15**  
Kehrääjänkadun yhteistila  
Kehrääjänkatu 6-8, Hkää

Maksuton, kaikille avoin  
Ei ennakko-  
ilmoittautumista

**Poikkea  
omaan  
tahtiin!**

*Kehrääjänkadun*

juttuseuraa,  
kahvittelua,  
suunnitellaan  
yhdessä  
toimintaa!

**ALUE-  
OLKKARI**

20.1.2023  
alkaen



## Toimintaa Kehrääjänkadun AlueOlkkarissa perjantaisin!

Kehrääjänkadun kaikille avoimessa AlueOlkkarissa toimintaa (Kehrääjänkatu 6-8, Hkää) **perjantaisin klo 13-15!** Toiminta on maksutonta ja vapaaehtoisvoimin ohjattua, Hyvinkään Yhdistykset ry auttaa taustalla. Mukana on myös opiskelijoita järjestämässä ohjelmaa!

3.5. klo 14-15 Duo Kaunis Valhe esiintyy

31.5. kevään viimeinen kerta

## Kaivopihan AlueOlohuoneessa toimintaa tiistaisin klo 13-14.30!

Hyvinkään Yhdistykset ry:n vapaaehtoiset ohjaavat Kaivopihan Olkkarissa tuolijumppaa ja muuta mukavaa **tiistaisin klo 13-14.30 (Kaivopiha -säätion kerhotila, os. Kaivokatu 6, Hkää)**. **28.5. on kevään viimeinen kerta!** Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta, kahvia pikkurahalla.

Olisitko Sinä halukas liittymään porukkaan mukaan ja järjestämään mukavaa ohjelmaa alueen asukkaiden hyväksi? Vapaaehtoisena olet osa isompaa joukkoa, saat tukea, virkistystä ja koulutusta.

Ota yhteys Nooraan,  
noora.widing@hyvy.fi tai  
p. 045 168 4577. Tervetuloa  
mukaan!

Sisäänkäynti kerhotilaan!



## Vehkojan Kaiken kansan kammari

Vehkojan Kaiken kansan kammarin toiminta jatkuu vielä kevätkauden ajan, 29.5.24 asti! Toimintaa on aina keskiviikkoisin klo 13-15.

Paikkana Vehkojan seurakuntakeskuksen pihatalo (Yli-Anttilantie 3, Hkää). Maksuton, kaikille avoin! Ei ennakko-ilmoittautumista.

8.5. Käsitöitä, kahvittelua ym.

15.5. Askartelua, käsitöitä ym.

22.5. Venyttelyä keväeseen ym.

29.5. Viimeinen kerta: Käsitöitä, kahvittelua, bingo ym.

Poikkea omaan tahtiin!

Lisätietoja: noora.widing@hyvy.fi tai  
p. 045 168 4577

**Keskiviikkoisin klo 13-15**  
Vehkojan seurakunta-  
keskuksen pihatalo  
Yli-Anttilantie 3, Hkää  
**Kevätkausi 31.1.-29.5.24**

**Vehkojan  
KAIKEN KANSAN  
KAMMARI**

**Jutustelua ja  
kahvia! Pelejä,  
askartelua,  
käsitöitä ja  
ompeleohjausta.**  
Tarkempi ohjelma  
www.hyvy.fi

**VAPAA  
PÄÄSY**

## Hyvinvointiviikko Onnensillassa 13.-16.5.2024

Viikon aikana monipuolinen kattaus erilaisia hyvinvointiin liittyviä luentoja ja tapahtumia Onnensillassa (Hämeenkatu 18)!

Poimi itseäsi kiinnostavat aiheet:

ma 13.5.24 klo 15-17: Syö hyvin - voi hyvin!

ke 15.5.24 klo 15-17: Ikääntyneen  
ajoterveys

to 16.5.24 klo 10-12: Turvallisuus osana  
ikäntyneen hyvinvointia

to 16.5.24 klo 17-20: Tee oma aarrekartta

**Onnensillan  
HYVINVOINTIVIIKKO  
13.-16.5.24**

**MA 13.5.24 klo 15-17**  
Onnensilta  
Hämeenkatu 18  
Vapaa pääsy

**SYÖ HYVIN -  
VOI HYVIN!**

Syöthän riittävästi ja  
monipuolisesti eri ravintoaineita?

Selkeää ja käytännöläheistä  
tietoa ravitsemuksesta, tehtäviä,  
keskustelua, kysymyksiä.

Kirsi Rahkonen, diplomi- ja ravintoterapeutti  
Ravintoterapia Apila

**KE 15.5.24 klo 15-17**  
Onnensilta  
Hämeenkatu 18  
Vapaa pääsy

**IKÄÄNTYNEEN  
AJOTERVEYS**

Mitä kuuluu ajoterveyteen ja miten  
ikäntyminen siihen vaikuttaa?  
Ikääntyneen ajoterveystarkastus,  
mitä siihen kuuluu ja  
miksi tarkistus tehdään?

Katja Sorja, sairaanhoitaja  
Ajoterveys.fi

**TO 16.5.24 klo 10-12**  
Onnensilta  
Hämeenkatu 18  
Vapaa pääsy

**TURVALLISUUS  
osana ikääntyvän  
HYVINVOINTIA**

Luennolla puhutaan  
turvallisista lähisuhteista.  
Miten turvallisuus vaikuttaa  
ikäntyvään? Mistä voi tunnistaa  
turvallisen lähisuhteen?  
Mistä hakea apua?

Elina Mattila,  
väkivaltatyytin asiantuntija, Suvanto ry

**TO 16.5.24 klo 17-20**  
Onnensilta  
Hämeenkatu 18  
Vapaa pääsy

**TEE OMA  
AARREKARTTA**

Tuok omia aikauslehtiä, kauniita  
kuvia ja itsesi. Paikanpäällä  
liffateetä ja eväiden  
lämmitysmahdollisuus.  
Oman näköisiä unelmia!

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



## Kesäajan SkipBo

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

Pelataan SkipBo -peliä rennosti. Säännöt opetellaan tarvittaessa yhdessä.

Vapaa pääsy!



# Muiden toimintaa

## Pääkirjastolla tapahtuu

### Elokuva -iltapäivä esittää

Piiat, ti 7.5. klo 13 ryhmätila Antonissa.

Koskettava kertomus kolmen naisen rohkeudesta ja ystävydestä 60-luvun Mississippissä.

Elokuvan kesto 2h 20min

Ikäraja K-7, vapaa pääsy

Tervetuloa!



**KIRJASTON  
ELOKUVA-  
ILTAPÄIVÄ  
ESITTÄÄ:**

**KATHRYN STOCKETTIN  
MENESTYSROMAANIIN  
PERUSTUVAN ELOKUVAN  
KOLMEN NAISEN ROHKEUDESTA  
JA YSTÄVYYDESTÄ 60-LUVUN  
MISSISSIPPISSÄ.**

**TI 7.5. KLO 13.00**

**PÄÄKIRJASTO  
RYHMÄTILA ANTON  
VAPAA PÄÄSY  
TERTVETULOA!**

ELOKUVAN IKÄRAJA K-7 KESTO 2H 20 MIN  
TARKEMMAT TIEDOT ELOKUVASTA:  
WWW.HYVINKAA.FI/KIRJASTO



**Suvanto ry** Jokaisella on oikeus turvalliseen ikääntymiseen.

**Turvallisen vanhuuden puolesta-  
Suvanto ry:n  
Turvakahvit**

Hyvinkään kaupunginkirjasto / ryhmätila Anton,  
Torikatu 5,05800 Hyvinkää

**Turvakahveilla keskustellaan  
ikäntyvien turvallisuudesta!**

Ti 21.5. klo 13-15 "Jokaisen tarina on ainutkertainen"  
Vieraanamme Suvanto ry:n kokemusasiantuntija

**Kahvitarjoilu**

Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry:n  
**SUVANTOLINJA**  
p. 0800 06776  
MA klo 12-15 ja KE klo 10-13  
väkivaltaa, kaltoinkohtelua ja hyväksikäyttöä  
kohdanneille ikääntyneille

Suvanto ry, Nordenskiöldinkatu 18 A, 00250 Helsinki suvantory.fi

### Suvanto ry:n turvakahvit

Turvallisen vanhuuden puolesta -Suvanto ry:n TURVAKAHVIT

Ti 21.5. klo 13-15 pääkirjaston ryhmätila Antonissa.

"Jokaisen tarina on ainutkertainen"  
Vieraana Suvanto ry:n kokemusasiantuntija

Turvakahveilla keskustellaan ikääntyvien turvallisuudesta.

Tervetuloa juttusille! Kahvitarjoilu.



## Kirjaston digiopastukset

Kirjaston digiopastusten aiheina vielä tänä keväänä:

15.5. E-kirjasto

[Lisätietoa tapahtumista.](#) Tervetuloa!



KEVÄÄN 2024

# DIGIOPASTUKSIA HYVINKÄÄN PÄÄKIRJASTOLLA

KESKIVIIKKOISIN  
Ryhmätila Antonissa

24.1. Klo 13-15 60+ konsolipelitapahtuma

7.2. Klo 13-14 Nettihuijaus-luento

6.3. Klo 13-14 OmaKela

13.3. Klo 13-14 Salasanat ja käyttäjätilit

3.4. Klo 13-15 Valeuutiset ja valemedia

15.5. Klo 13-15 E-kirjasto opastus

Ohjelmamuutokset mahdollisia



PISTOKKAIDEN  
VAIHTOPÄIVÄ  
KIRJASTOLLA  
13.5.!

TUO MUKANASI, VIE  
MENNESSÄSI!

## Kukanpäivän pistokas -pop-up

Ovatko huonekasvit lähellä sydäntäsi?

Irrota pistokkaat ja tule mukaan

**pistokkaiden vaihtopäivään ma 13.5.**

**kirjastolle!** Tuo mukanasasi huonekasvin

pistokas, jätä se vaihtopöydälle ja ota

vaihdossa uusi pistokas mukaan.

Halutessasi voit myös merkata, mikä kasvi on kyseessä.



## ENTER ry:n digiopastukset kirjastolla ja Järjestötalolla

Enter ry:n ja Hyvinkään Eläkeläiset ry:n vapaaehtoiset seniorit antavat maksutonta ja henkilökohtaista vertaisopastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä.

Ota mukaan oma laitteesi, laturi sekä tarvittavat tunnukset ja salasana!



Kirjastolla opastukset parittomina keskiviikkoina klo 10-13 17.1.-8.5.24 ja Järjestötalolla (Munckinkatu 49) parillisina keskiviikkoina klo 10-12, 24.1.-15.5.24

Varaa aika viimeistään opastusta edeltävänä päivänä klo 16: p. 0400 311 667 tai aarno.jalonen@hotmail.com

Muista myös ENTER ry:n etätietoiskut ja etäopastus! Lisätietoja:

<https://www.entersenior.fi/opastus/etaopastus/>

<https://www.entersenior.fi/tapahtumat/>

## Kädet savessa -keramiikkatyöpaja

Villa Artussa su 19.5. Kädet savessa -keramiikkatyöpaja! Tule tekemään ja kokeilemaan yhdessä lapsen kanssa hauskaa ja helppoa savimuovailua! Aiempaa kokemusta keramiikan tekemisestä ei tarvitse olla.

Kenelle: yli 6-vuotiaille, lapset ja aikuiset yhdessä

Missä: Kulttuuritalo Villa Artussa, Villatehdas, Kankurinkatu 4-6, ovi B11, Hyvinkää  
Milloin: 19.5. klo 10-12

Hinta: 90 € aikuinen + lapsi, 130 € aikuinen + 2 lasta

Ilmoittautumiset: 12.5. mennessä  
nina.salomaa@artcentre.fi

Mukaan mahtuu enintään 15 henkilöä.

Ohjaaja: Marja Andersson



## Siskojen ja Simojen toimintaa

Ti 14.5. klo 17-18 ulkoillaan

Tule mukaan Sahanmäen palvelutalon asukkaiden kanssa nauttimaan ulkoilmasta. Vaihdetaan päivän kuulumiset ja nautitaan hetkestä.

Ilm. 10.5. mennessä

[hyvinkaa@siskotjasimot.fi](mailto:hyvinkaa@siskotjasimot.fi)



**Ulkoillaan**

**SISKOT  
SIMOT**

tiistaina 14.5.  
klo 17-18  
Sahanmäen  
palvelukeskus

Lähde iloiseen joukkoon  
mukaan ulkoilemaan ja  
porisemaan asukkaiden  
päivän kuulumiset.

Ilm. 10.5. mennessä [hyvinkaa@siskotjasimot.fi](mailto:hyvinkaa@siskotjasimot.fi)



*Harmonikka-  
kerho Sirmakat*

**TI 21.5. KLO 15-16**

**KAUNISTOSSA**

Tule mukaan kuuntelemaan  
ja samalla vaihtamaan päivän  
kuulumiset Kauniston  
asukkaiden kanssa.

**SISKOT  
SIMOT**

Ilm. [hyvinkaa@siskotjasimot.fi](mailto:hyvinkaa@siskotjasimot.fi) 20.5. mennessä

Ti 21.5. klo 15-16 haitarimusiikkia Kaunistossa, haitarikerho Sirmakat esiintyy

Tule mukaan kuuntelemaan ja laulamaan mukana. Samalla pääset vaihtamaan Kauniston asukkaiden kanssa kuulumisia ja nauttimaan musiikista. Tarvittaessa myös autetaan henkilökuntaa siirtämään asukkaita osastolta paikalle.

Ilm. 20.5. mennessä [hyvinkaa@siskotjasimot.fi](mailto:hyvinkaa@siskotjasimot.fi)

## Siivouspäivän kirppis

Valtakunnallisena siivouspäivänä 25.5. klo 10-14 Kerkkä tarjoaa ilmaisen PERÄKONTTIKIRPPIKSEN, myyntipaikkana toimii Willantori ja myyjä mahtuu alueelle 32 😊

Mukana myös ympäristöverkostoa Willansillan luona sekä walk in -tyylinen kirpputorimahdollisuus Kirjastonaukiolla klo 10-18, Kerkän huutokauppa klo 12-13 kierrätyskeskusmyymälässä, tervetuloa!

Varaa ilmainen myyntipaikka peräkonttikirppikselle numerosta 044 901 8668, varaukset arkisin klo 9-17, ei tekstiviestivarauksia.



**KERKÄN  
PERÄKONTTI-  
KIRPPIS**

LA 25.5. KLO 10-14

WILLANTORI

Huutokauppa  
Kerkässä  
klo 12-13

WALK IN -ITSEPALVELUKIRPPIS  
KIRJASTONAUKIOLLA KLO 10-18

Hyria

**KERKKÄ**  
KIRJASTONAUKIOLLA

**WILLA**

**KIRJASTONAUKIOLLA**



## Vahvikelinjan puhelinpalvelu

Vanhustyön keskusliiton ylläpitämä Vahvikelinja järjestää puhelimitse pienryhmäkeskusteluja ja lisäksi Vahvikelinjalla ratkotaan soittajien kanssa aivopähkinöitä, visailtaan tai annetaan vinkkejä arjen liikkumisen aktivointiin tai tehdään vaikka puhelinjumbppaa. **Vahvikelinjan puhelinnumero on 050 328 8588. Tällä hetkellä vapaaehtoisemme päivystävät suomeksi maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja sunnuntaisin klo 13–15.** Torstaisin palvelemme myös ruotsinkielisiä soittajia heidän äidinkielellään. Vahvikelinjan puhelinnumero on tavallinen kännykkänumero, joten siihen soittamisesta ei koidu ylimääräisiä kuluja.

### Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

hankekoordinaattori Outi  
Hellsten p. 050 5145711  
[outi.hellsten@vtkl.fi](mailto:outi.hellsten@vtkl.fi).

Uudet ryhmät aloittavat syksyllä 2024, tarkempi viikonpäivä ja kellonaika varmistuvat myöhemmin. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

### Vahvikelinjan puhelinnumero

**050 3288 588**

**Maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin, sunnuntaisin**

**På torsdagar betjäna vi även på svenska**

**klo 13–15**

Vahvikelinjan puhelinnumero on tavallinen kännykkänumero, joten se kuuluu useimpien operaattoreiden puhepaketteihin, eikä siihen soittamisesta koidu ylimääräisiä kuluja.  
Puhelimeen vastaavat koulutetut vapaaehtoisemme.



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

## Hyvinkään Omaishoitajat ry:n toimintaa

Kevään aikana on paljon toimintaa kaikenikäisille omaishoitoperheille, tulkaa rohkeasti mukaan! Lisää tietoa löytyy omaishoitajien jäsenkirjeestä:

<https://www.hyvinkaanomaishoitajat.fi/ajankohtaista/jasenkirje-2-2024/>



**Tervetuloa**  
**Hyvinkään Omaishoitajat ry:n**  
**kotisivuille!**



<https://www.hyvinkaanomaishoitajat.fi/>



## Erkin päivän tanssit

Hyvinkään Omaishoitajat ry järjestää Hyvinkään kaupungin avustuksella **Erkin päivän tanssit** la **18.5.2024 klo 13–15 Kipinässä** (Kenkätehtaankatu 1, 05900 Hkää).

**Solistina Erkki Liikanen.**

Omakustanteiset kahvit ja virvoikkeet saa ostettua Kahvio Hehkusta, joka on avoinna tapahtuman ajan.

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton!

**ERKIN PÄIVÄN  
TANSSIT**

**LAUANTAINA 18.5.2024  
KLO 13-15 KIPINÄSSÄ  
(KENKÄTEHTAANKATU 1)**

*Kaikille avoin ja  
maksuton tapahtuma!*

*Omakustanteiset kahvit  
Kahvio Hehkusta.*

**Tervetuloa!**

*Tanssit järjestää  
Hyvinkään Omaishoitajat ry  
Hyvinkään kaupungin avustuksella.*

**SOLISTINA  
ERKKI LIIKANEN**

## Werkko ry tiedottaa

### 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 purtavun ja mukavan yhdessä tekemisen äärelle.



## Miten nukut? -tietoisku

Kohentaako uni hyvinvointia ja jaksamista? Miten voin itse vaikuttaa uneni laatuun ja määrään? Tutkimusprofessori Timo Partonen Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitokselta jakaa meille tietoa ja käytännön vinkkejä hyvästä unesta. Tietoisku on suunnattu erityisesti nuorille, heidän huoltajilleen ja muille aikuisille.



Voit kuunnella tietoiskua livenä 15.5.2024 klo 18–19 Espoon Sellon kirjaston aulan lavan ääreltä tai näppärästi tästä [striimilinkistä](#). Tietoisku on suomeksi ja siitä tulee tallenne, joka tekstitetään suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Tekstitetty tallenne löytyy kahden viikon sisällä tietoiskusta Uudenmaan hyvinvointialueiden YouTube-kanavilta ja Helsinki-kanavalta. Tervetuloa hyvän unen 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/>



## Keusote kutsuu järjestöt mukaan hyte-palvelutarjottimen kokeiluun

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue (Keusote) pilotoi hyte-palvelutarjotinta digitaalisella Tarmoa-alustalla 25.3.–24.5.2024 välisenä aikana.

Alustan soveltuvuutta hyte-palvelutarjottimeksi kokeillaan Keusotessa. Kokeiluun toivotaan mukaan hyvinvointialueelta niin asukaskehittäjiä, uskonnollisia yhteisöjä sekä kuntien ja järjestöjen edustajia.

Lue koko tiedote <https://hyte.fi/keusote-kutsuu-jarjestot-mukaan-hyte-palvelutarjottimen-kokeiluun/> Ilmoittaudu mukaan testaajaksi tästä [linkistä](#).

