

TOIMINTAVIESTI



HUHTIKUU 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
Edunvalvontavaltuutus -luento	4
Onnensillan Vappu	4
Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti	5
Hyvinvointimittaukset	5
Digiopastusta Onnensillassa, ei ajanvarausta	6
Uusia kaikille avoimia ryhmiä!	6
Rollaattorimarssi Hyvinkäällä toukokuussa!	7
Muiden toimintaa	8
Pääkirjastolla tapahtuu	8
Hyvinkään kaupungin seniorilajikokeilu	9
MIELI ry:n Huolituoli	9
Muistisairaiden, omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset	10
Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä	10

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 1.4.2026

Onnensillan toimintaa

Aprillia, aprillia ja iloista pääsiäistä!

Vielä ehtii Onnensillan kevättouhuihin, tulossa on mm. railakkaat vappujuhlat kuun lopussa ja toukokuun alussa marssitaan hyvän ikääntymisen puolesta Rollaattorimarssilla! Toivotamme myös Hyvinkään Mielenterveysyhdistys Verso ry:n lämpimästi tervetulleiksi Onnensiltaan, yläkerran naapureiksi! Toiminta heillä käynnistyy pääsiäisen jälkeen, kunhan on muuttolaatikat ehditty purkaa.



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

Lämpimästi tervetuloa!



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/tietosuojaseloste/>



Miten onnistuimme? Anna palautetta!

Keräämme palautetta Onnensillan toiminnasta. Antamaasi palautetta käytetään toiminnan kehittämiseen ja toiminnasta raportointiin 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)

KEVÄT 2026

MAANANTAISIN

- o **Aamujumppa** klo 9.30-10.30, Onnensilta **12.1.-11.5.**
- o **Monipuolinen askartelukerho** klo 12-14, Onnensilta **12.1.-11.5.**
- o **KortteliKerho** klo 12.30-14, Onnensilta **12.1.-11.5.**
- o **Pelien alkeet haltuun** klo 12.30-15, Onnensilta **12.1.-11.5.**
- o **Harvinaisten vertaistukiryhmä** klo 15-17, Onnensilta: **12.1., 9.2., 9.3., 13.4., 11.5. ja 8.6.**

TIISTAISIN

- o **Rohkeiden sanataidepaja** klo 10–11:15, Onnensilta: **24.3., 7.4., 21.4. ja 5.5.26**
- o **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10-12, Onnensilta **13.1.-19.5.**
- o **Tanssituokio** klo 12–13, Onnensilta. **10.3.-28.4.**
- o **Asahi** klo 11-11.45, Sahanmäenpuisto (Munckinkatu 65-67) **24.3.-2.6.**
- o **Iloinen neulekahvila** klo 12.30-14.30, Onnensilta **13.1.-12.5.**
- o **Laulun iloa - yhteislaulua ilman säestystä** klo 15-16.30, Onnensilta **10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5.**

KESKIVIIKKOISIN

- o **Kuulolähipalvelu** parittomina viikkoina klo 11-12, Onnensilta. **14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4. ja 6.5.**
- o **Tiibetin voimistelu** klo 13-14, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **25.3.-13.5.**
- o **Pelihait-kerho** klo 12-15, Onnensilta **14.1.-13.5.**
- o **Sydäntukiasema** klo 17-19, Onnensilta: **14.1., 11.2. ja 15.4.** - asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea

TORSTAISIN

- o **Digiopastus** parittomina viikkoina klo 10-12, Onnensilta, ilman ajanvarausta: **15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4. ja 7.5.**
- o **Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti virastoasioissa** klo 10-11, Onnensilta **22.1.-7.5.**
- o **Muistikuoro Muikku** klo 11-12, Onnensilta: **15.1., 19.2., 26.3. ja 9.4.**
- o **Rummikub-kerho** klo 11.30-13.00, Onnensilta **15.1.-7.5., ei 19.3.**
- o **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **15.1.-7.5., ei 19.3.**
- o **Tuolijumppa** klo 13.30-14.15, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **8.1.-7.5.**
- o **Mieli maasta -masennuksesta toipuvien ryhmä** parillisina viikkoina klo 15-16:30, Onnensilta: **8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4. ja 28.5.**
- o **Iltakässäkahvila** klo 17-19, Onnensilta: **26.2.-25.6.**

PERJANTAISIN

- o **Kehrääjänkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjänkatu 6-8) **16.1.-8.5. Ei 3.4. ja 1.5.**

Edunvalvontavaltuutus -luento

Tule kuulemaan, miksi valtuutus kannattaa tehdä, miten se tehdään ja milloin otetaan käyttöön?

Luenolla käydään läpi niitä perusasioita, joita pitää ottaa huomioon, kun edunvalvontavaltuutus valtakirjaa laaditaan. Luennoitsijana varatuomari Tuula Sillanpää.

ke 29.4.2026 klo 16:30–18:45

Hyvinkään kaupunginkirjasto (Torikatu 5, Hkää)

Yhteistyössä:

Hyvinkään Invalidit ry, Hyvinkään seudun Psoriasisyhdistys ry, Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys, UUMU ry/ Keski-Uudenmaan kerho

Ke 29.4.2026
klo 16.30-18.45
Hyvinkään pääkirjasto
Anton kokoustila
Torikatu 5, Hyvinkää

Huolehdi kuntoon!
**EDUNVALVONTA-
VALTUUTUS**

Tule kuulemaan, miksi valtuutus kannattaa tehdä, miten se tehdään ja milloin otetaan käyttöön?

Luenolla käydään läpi niitä perusasioita, joita pitää ottaa huomioon, kun edunvalvontavaltuutus valtakirjaa laaditaan. **Luennoitsijana varatuomari Tuula Sillanpää.**

Yhteistyössä:

Hyvinkään Invalidit ry,
Hyvinkään seudun Psoriasisyhdistys ry,
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys
UUMU ry / Keski-Uudenmaan kerho

VAPAA
PÄÄSY
Paikkoja
rajoitetusti!

Onnensillan Vappu

Tule Onnensilltaan viettämään riemukasta vappuaattoa täynnä iloa, naurua ja yhteisöllisyyttä **to 30.4.2026 klo 10–14!** Luvassa on monipuolista ohjelmaa, joka sopii kaikenikäisille. Tapahtuma on avoin kaikille ja maksuton!

Nähdään vappuhulinoissa! 🍓

Ohjelma:

Klo 10-14: Herkullisia munkkeja ja simaa 200:lle ensimmäiselle

Klo 10-11: Iloista kitaramusiikkia, joka saa jalan vipattamaan

Klo 11:30 Hauska vappuvisa, jossa voit testata tietojasi

Klo 13: Iloinen improshow Mansikoiden makuisena

🍓 - Teatteri Mansikkapaikka esiintyy

Päivän päätteeksi klo 14: Vappubingo, erikoispalkinnoin

Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti

**Torstaisin
klo 10-11**
22.1.-7.5.26

Onnensillassa
Kankurinkatu 4-6, ovi A7,
Hyvinkää

**TARVITSETKO
APUA VIRASTO-
ASIOINNISSA?**

Hyödynnä
maksuton
neuvonta!

Koulutettu vertaispalveluohjaaja neuvoo lomakkeiden täytössä ja virastoasioissa.

www.hyvy.fi/kettuluuta/

Koulutettu vertaispalveluohjaaja opastaa ja neuvoo sinua virastoasioinnin viidakossa!

Saat apua oikeiden palvelujen löytämisessä, hakemuksien täyttämässä ja tarvittaessa hän voi tulla jopa mukaasi virastotapaamiseen.

Kannattaa tulla juttusille!

Lue lisää vapaaehtoisista, koulutetuista vertaispalveluohjaajista:

www.kuwerkko.fi/kettuluuta/

Neuvontaa tarjotaan torstaisin klo 10-11 Onnensillassa (22.1.-7.5.26).

Hyvinvointimittaukset

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

Kevään 2026 viimeiset mittauskerrat Onnensillassa klo 12.30-14:

- o ke 1.4.
- o to 9.4.

Onnensilta
Kankurink. 4-6,
ovi A7, Hkkää
klo 12:30-14:
ke 14.1., ke 21.1.,
ke 28.1., ma 30.3.,
ke 1.4. ja to 9.4.26

Lisäkerta
ti 3.2.
klo 12:30-14

**HYVINVOINTI-
MITTAUKSET**

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

Hyria

www.hyvy.fi/mittaus

Digiopastusta Onnensillassa, ei ajanvarausta

Onnensillassa parittomina viikkoina
torstaisin klo 10–12: 9.4., 23.4. ja 7.5.2026

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



Uusia kaikille avoimia ryhmiä!

Kevään 2026 uudet ryhmät, vielä ehtii!

- [Hyvän mielen tanssituokio](#)
- [Rohkeiden sanataidepaja](#)
- [Illan ihana kässäkahvila](#)

Tiistaisin klo 12-13
10.3.-28.4.26
Villatehdas, Ossian-sali
Kankurink. 4-6 ovi B8
Hyvinkää

Voit ottaa kaverin mukaan!
Vapaa pääsy

Hyvän mielen TANSSI-TUOKIO

Energiaa arkeen, lähde rohkeasti mukaan kokeilemaan yksilötanssia. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, tule sellaisena kuin olet!

Pue rennot vaatteet, tanssimme sukkasiltan.

www.hyvy.fi/tanssi

HYVINKÄÄ yhdistykset

Onnensillassa torstaisin klo 17-19
26.2.-25.6.26
Kankurinkatu 4-6 ovi A7
Hyvinkää

HYVINKÄÄ yhdistykset

Illan ihana KÄSSÄKAHVILA

VAPAA PÄÄSY

www.hyvy.fi/illankassa

Parittomat tiistait klo 10-11:15
24.3., 7.4., 21.4. ja 5.5.26
Onnensilta
Kankurink. 4-6 ovi A7
Hyvinkää

Vapaa pääsy!

HYVINKÄÄ yhdistykset

ROHKEIDEN SANATAIDEPAJA

Ei tarvii osata!
Riittää, että heittäydyt.

www.hyvy.fi/rohkeat

Pe 8.5.2026 klo 14-16
Lähtö Hyvinkään torilta,
päätös Onnensiltaan
 Kankurink. 4-6 ovi A7



Iloinen ja yhteisöllinen
 mielenilmaus hyvän ja
 arvokkaan vanhuuden
 puolesta!

www.hyvy.fi/rollaattorimarssi

Rollaattorimarssi Hyvinkäällä toukokuussa!

Perjantaina 8.5.2026 klo 14 alkaen marssitaan karnevaalitunnelmissa hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta! Tule mukaan rollaattorilla tai ilman, tai vaikka kannustamaan matkan varrelle.

Rollaattorimarssi järjestetään samaan aikaan myös Helsingissä, Tampereella ja usealla muulla paikkakunnalla. Seuraa tiedotusta ja tule mukaan kannattajaksi: www.hyvy.fi/rollaattorimarssi

Muiden toimintaa

Pääkirjastolla tapahtuu

Digitalkkarin palvelut Hyvinkään pääkirjastolla

Tarvitsetko apua digilaitteiden käytössä? Tule kysymään neuvoja kirjaston digitalkkareilta! Palvelua on saatavilla arkipäivisin. Varaa aika tai tule kirjastolle katsomaan, onko digitalkkari vapaana.



Kirjaston elokuvailtapäivä

Tervetuloa elokuviin ti 21.4. klo13 Hyvinkään pääkirjaston ryhmätila Antoniin.

Tarkemmat tiedot elokuvasta www.hyvinkaa.fi/kirjasto



Vinkkejä tabletin käyttöön

Hyvinkään pääkirjastossa (Torikatu 5) ke 15.4. klo 13–14 tutustutaan hyödyllisiin tabletin käyttövinkkeihin.

Tietoiskussa käydään läpi tabletin perustoiminnot, käytön edut ja rajoitteet sekä arkea helpottavia niksejä – olipa laitteesi Android tai iPad.

Tietoiskun pitää Enter ry:n opastaja Ive. Tervetuloa!



Hyvinkään kaupungin seniorilajikokeilu

Tutustu Hyvinkään kaupungin liikuntapalveluiden senioritarjontaan! Kurseille voit ilmoittautua ympäri vuoden. Liikuntatarjonta päivittyy jatkuvasti.

Toimintakausi: 5.1.2026 - 15.5.2026 (ei vko 8, arkipyhinä eikä kiirastorstaina).

Ilmoittautumislinkki ja lisätietoja:

<https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/liikuntaryhmat-senioreille/>

Keskiviikon lajikokeilussa vielä muutama paikka vapaana!

<https://uusi.kuntapalvelut.fi/hyvinkaa/fi/course/1609>

KESKIVIIKON SENIORILAJIKOKEILU VAIHTUVAT PAIKAT KLO 10.00 – 11.30

21.1. Lyöntimylly & Kriketti
Wa, Kankurinkatu 4-6

28.1. & 4.2. Jousiammunta & Darts
Wa, Kankurinkatu 4-6

11. 2. Hiihto & Lumikenkäily
Jääliikuntakeskus, Vaiveronkatu 70

25.2. & 4.3. Curling
Curlinghalli, Vaiveronkatu 70

11.3. - 25.3. Palloilut
Wa, Kankurinkatu 4-6

1.4. – 15.4. Frisbeegolf
Sahanmäki DGP, Niinistökatu 4-6

22.4. & 29.4. Palloilut
Urheilupuisto, Urheilukatu 19

6.5. & 13.5 Padel & Tennis
Urheilupuisto, Urheilukatu 19

HYVINKÄÄ  Ilmoittautuminen: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/liikuntaryhmat-senioreille/>

MIELI ry:n Huolituoli

MIELI ry:n Huolituoli on mahdollisuus kertaluonteiseen keskusteluun, jossa voi keventää mieltään luottamuksellisesti ja matalalla kynnyksellä.

Huolituoli -pisteen löytää parillisilla viikoilla Hyvinkään Palvelutorilta (kaupungintalo) maanantaisin klo 13.30-16 ja Kierrätyskeskus Kerkästä (ostoskeskus Willa) tiistaisin klo 13.30-16

Huolituoli -kohtaamisessa

- tullaan kuulluksi kiireettömästi
- voi asioida nimettömänä
- vallitsee luottamus ja turvallisuus
- keskustelussa huoli tai murhe on keskeisintä

Huolituolissa päivystää MIELI ry:n koulutettu vapaaehtoinen tai kriisityöntekijä

Huolituoli

MIELI ry:n Huolituoli on mahdollisuus kertaluonteiseen keskusteluun, jossa voi keventää mieltään luottamuksellisesti ja matalalla kynnyksellä.

Huolituoli -kohtaamisessa

- tullaan kuulluksi kiireettömästi
- voi asioida nimettömänä
- vallitsee luottamus ja turvallisuus
- keskustelussa huoli tai murhe on keskeisintä

Huolituolissa päivystää MIELI ry:n koulutettu vapaaehtoinen tai kriisityöntekijä.

Huolituoli -pisteen löydät parillisilla viikoilla

- Hyvinkään palvelutorilta (kaupungin talo) maanantaisin 2.3. alkaen klo 13.30 – 16
- Kierrätyskeskus Kerkästä (ostoskeskus Willa) tiistaisin 3.3. alkaen klo 13.30 – 16

 Kriisikeskus
Hymise



Muistisairaiden, omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset

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

MUISTI-KAHVILA **UUDENMAAN MUISTILUOTSIN**

Muistikahvila Hyvinkäällä kevät 2026

Onnensilta, Kankurinkatu 4-6, rappu A7, kulku Värttinäpolun puolelta.

Tiistaina klo 11.00-12.00

Muistikahvilat ovat kaikille muististaan, muistin huollosta sekä aivoterveystietä kiinnostuneille avoimia luentotilaisuuksia. Tapahtuma on ilmainen.

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

ti 13.1. Useimmin kysytyt kysymykset muistisairauksista
ti 10.2. Muistisairaalan kommunikoinnin tukeminen -
Vieraana Anna Heino Muistiliiton Omin sanoin -hankkeesta
ti 10.3. Aivoviikon teema
ti 7.4. Musiikki ja muistinhoito
ti 5.5. Muistystävällinen ja turvallinen arki

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

 

Joka tiistai 13.1.-19.5.2026
klo 10-12 Onnensillassa. Tervetuloa!

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

Lisätietoja:

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

Tutustu myös Uudenmaan Muistiluotsin tarjontaan Hyvinkäällä:

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

VÄLITÄ MUISTA.


MUISTI-SAIRAIDEN omaishoitajien ja läheisten VERTAISTUKITAPAAMISET

Tiistaisin klo 10-12 Onnensilta
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hyvinkää
13.1.-19.5.26

VAPAA PÄÄSY!

www.hyvy.fi/toimintaa/muisti/

Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä

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

- ✓ Vertaistukea
- ✓ Asiantuntijaluentoja
- ✓ Webinaareja...

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

Kokoontumiskerrat: 13.4., 11.5., 8.6.26

Lisätietoja: Sanna-Kaisa Patjas, harvinaiset.hyvinva@gmail.com

Lämpimästi tervetuloa! Ryhmään osallistuminen ei edellytä jäseneksi liittymistä.



**HARVINAISTEN
VERTAISTUKIRYHMÄ**