

TOIMINTAVIESTI



ELOKUU 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).

Toimintaa Onnensillassa..... 2

Tiedoksi: Toimintaviestin vastaanottajat kirjataan Yhdistysavain-järjestelmän rekisteriin	2
Onnensillan viikkoryhmät.....	3
Keskiviikon kesäpelit.....	4
Syyskauden avaus Onnensillassa!	4
Onnensilta mukana Villatehtaan Avoimien ovien -tapahtumassa	5
Kivien maalausilta.....	5

.....	6
Hyvinkään kesätaiteilija Katri Oikarinen kirjastolla.....	6
Kouluttaudu Kettuluudaksi	6
Siskojen ja Simojen Tehdään yllätyksiä -kampanja.....	7
Uudenmaan Muistiluotsin ohjelmaa.....	8
Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille – Sonza ry	9
SANOJEN SYLISSÄ - luovan kirjoittamisen työpajat.....	10

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 8.8.2025

Toimintaa Onnensillassa

Syyskausi on täällä, Onnensillan ovet avautuvat jälleen ma 18.8. klo 10-14!

Tule tapaamaan tuttuja ja noutamaan syksyn toimintavihko. Kesätaiteilija Katri O musisoi! Samalla voit osallistua myös maanantain kaikille avoimiin ja maksuttomiin ryhmiin. Lue lisää sivulta 4.

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



Tiedoksi: Toimintaviestin vastaanottajat kirjataan Yhdistysavain-järjestelmän 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 viikkoryhmät

Onnensillan vapaaehtoisten ohjaamat kaikille avoimet ja maksuttomat ryhmät, joko Onnensillassa tai muualla kaupungissa. Katso listasta tarkemmat tiedot.

MAANANTAISIN

- o Aamujumppa klo 9.30-10.30, Onnensilta **18.8.-8.12.** ei 8.9. ja 3.11.
- 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.**
- o Opetellaan yhdessä neulomaan klo 11-12.30, Onnensilta **18.8.-8.12.**

TIISTAISIN

- o Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa klo 10-12, Onnensilta **2.9.-16.12.**
- o **Asahi** klo 11-11.45, Sahanmäenpuisto (Munckinkatu 65-67) Aloitusaika selviää myöhemmin!
- o Reumatroppi klo 13-15, Onnensilta **16.9., 21.10., 18.11. ja 16.12.**
- o Iloinen neulekahvila klo 12-14, Onnensilta **19.8.-9.12.**

KESKIVIIKKOISIN

- o Kuulolähipalvelu klo 11-12, Onnensilta **20.8.-10.12.**
- o Tiibetin voimistelu klo 12-13, Onnensilta **22.10.-10.12.**
- o Keskiviikon -pelikerho klo 12-15, Onnensilta **20.8.-10.12.**
- o Sydäntukiasema klo 17-19, Onnensilta **10.9., 8.10. ja 5.11.,** asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea

TORSTAISIN

- o Hyvää oloa vertaisuudesta klo 10-12, Onnensilta **4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12.**
- o Digiopastus klo 10-12, Onnensilta, 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.**

PERJANTAISIN

- o Kehrääjänkadun alueolkkari klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjänkatu 6-8) **22.8.-5.12.**





Keskiviikon kesäpelit

Kesäkeskiviikkoisin kokoonnumme pelaamaan pelejä vapaaehtoisten johdolla klo 12–15, aikavälillä 28.5.–13.8.2025! Valitsemme yhdessä päivän pelit, vaihtoehtoina Shanghai, Rummikub ja SkipBo. Tervetuloa!

Ryhmä jatkuu syyskaudella keskiviikkoisin klo 12-15!

Syyskauden avaus Onnensillassa!

Maanantaina 18.8. klo 10-14, Onnensillan ovet avautuvat jälleen kesätauon jälkeen! Klo 12 Kesätaiteilija Katri Oikarinen esittää uusia lauluja hyvinkääläisten omista tarinoista. Nouda tuore Toimintavihko ja tutustu mitä kaikkea kivaa on luvassa tänä syksynä! Tervetuloa myös osallistumaan avoimiin ryhmiin. Maanantaisin kokoontuu:

Aamujumppa klo 9.30-10.30

KortteliKerho klo 12.30-14.30

Pelien alkeet haltuun klo 12.30-15

Opetellaan yhdessä neulomaan klo 11-12.30

Kahvilasta voi ostaa pikkupurtavaa klo 10-14.

Tuotto menee lyhentämättömänä Hyvinkään Invalidit ry:n toiminnan tueksi.

Tervetuloa!



Onnensilta mukana Villatehtaan Avoimien ovien -tapahtumassa

Avointen ovien -tapahtuma Villatehtaalla to 21.8.2025 klo 17–20!

Tule Onnensiltaan tutustumaan kaikille avoimeen ja maksuttomaan toimintaan. Paikalla yhdistysväkeä esittelemässä omaa toimintaansa. Sisäpihalla Onnensillan pihapeliteipiste. Tervetuloa!

Tutustu Villatehtaan Avoimet ovet -tapahtumaan:

<https://www.facebook.com/events/2193997517781948>



Kivien maalausilta

Jatkoa keväällä järjestettyyn suosittuun kivien maalausiltaan! Ke 27.8.2025 klo 17.30–20 maalataan jälleen Kivikaraoke ja FinStone -kiviä Onnensillassa (Kankurinkatu 4-6, ovi A7. Tarjolla iltateetä ja mukavaa seuraa. Ota mukaan omat pestyt kivet, paikan päältä löytyy kiviä ensimmäisille, sekä maalit.

Huom! Jos saavut myöhässä, soita Onnensillan yläkerran ovikelloa alaovella. Tulemme avaamaan hetken kuluttua.

Ennakoilmoittautuminen sivun alalaidasta:

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

Tervetuloa 😊

Onnensilta, Villatehdas
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hyvinkää

Ennakoilmoittautuminen!
Maksuton tapahtuma

HYVINKÄÄN
yhdistykset

Onnensillan KIVI-ILTA
ke 27.8.2025 klo 17:30-20

Hurahda kivimaalaukseen. Kätke yllätys ohikulkijoiden iloksi. Teemme #FinStone ja #Kivikaraoke -kiviä. Tarjolla tarvikkeet, samanhenkistä suraa ja iltateetä. Ota mukaan omat pestyt kivet.

Lue lisää ja ilmoittaudu: www.hyvy.fi/kivi/



Muiden toimintaa

Hyvinkään kesätaiteilija Katri Oikarinen kirjastolla

Hyvinkään kesätaiteilija Katri Oikarinen Hyvinkään pääkirjaston musiikkiosastolla ti 19.8. klo 17.
Tervetuloa!



Kouluttaudu Kettuluudaksi

Oletko sinä tai asiakkaasi kiinnostunut osallistumaan Kettuluuta-vertaispalveluohjaajakoulutukseen seuraavaan tai tuleviin koulutuksiin? **Hae mukaan Hyvinkäällä ja Järvenpäässä syksyllä 2025 alkaviin ryhmiin! Koulutus alkaa 2.9.2025.**

Kettuluuta-vertaispalveluohjaajakoulutus toteutetaan STEA:n rahoittaman Kettuluuta-hankkeen avulla, joka toteutuu vuosina 2024-2026. Koulutusta toteuttaa yhteistyössä Werkko ry, Keski-Uudenmaan hyvinvointialue - Keusote ja STOP Huumeille ry.

Jäikö kysyttävää? Lisätietoja:

<https://www.kuwerkko.fi/kettuluuta-koulutus/> tai

Hanna Koppelomäki:

hanna.koppelomaki@werkko.fi

Kettuluuta on koulutettu vertaispalveluohjaaja, joka opastaa ja neuvoo ihmisiä löytämään oikeat palvelut ja täyttämään hakemuksia. Kettuluuta voi myös olla mukana tapaamisella. Valmistuttuaan Kettuluuta-vertaispalveluohjaajat toimivat vapaaehtoisina Keusoten hyvinvointialueen palveluissa omien mahdollisuuksien mukaan.



Siskojen ja Simojen Tehdään yllätyksiä -kampanja

Tehdään yllätyksiä ikäihmisille -kädentaitokampanjassa kuka tahansa voi ilahduttaa ikäihmisiä ja tuoda hyvää mieltä.

Luovan välittämisen yhteisö Siskot ja Simot kutsuvat mukaan hyvän mielen Tehdään yllätyksiä ikäihmisille -kädentaitokampanjaan. Kampanjalla luodaan iloa ikäihmisten elämään jakamalla heille vapaaehtoisten valmistamia käsitöitä.

Kampanjassa kaikenikäiset voivat kotiloissa omaan tahtiinsa esim. virkata, kutoa, maalata tai nikkaroida yllätyksen ikäihmiselle. Tuotoksena voi syntyä vaikkapa villasukkia, voiveitsiä, hypistelymuhveja ja niin edelleen. Mitä vain, joka voisi ilahduttaa lahjan saavaa ikäihmistä.

Kampanjassa kerätyt uudet kotitekoiset yllätykset lahjoitetaan ikäihmisille mm. alueiden palvelukotien ja kotihoidon asiakkaille. Keräyksen päätyttyä Siskot ja Simot organisoivat yllätykset paikkakunnan ikäihmisille yhteistyökumppaneidensa kanssa.

Kampanjan keräyspisteillä otetaan vastaan yllätyksiä paikkakuntakohtaisena keräysaikana.

Keräyspiste: Onnensilta, Kankurinkatu 4-6, ovi A7
avoinna ma-to klo 10-14

Keräysaika: 8.- 19.9.2025

Valmistuksessa tulee käyttää turvallisia, puhtaita ja pilaantumattomia materiaaleja. Tuotoksen on oltava kooltaan ja muodoltaan helposti kuljetettavissa keräyksen kautta kohteisiinsa.

Kampanja edistää matalan kynnyksen vapaaehtoistoimintaa ja luo hyvää mieltä ikäihmisille ja vapaaehtoisille. Jokainen meistä voi olla Sisko tai Simo, ja ilahduttaa ikäihmistä!



Uudenmaan Muistiluotsin ohjelmaa

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

Onnensilta, muistitreeni- ja vertaistukiryhmät:

tiistai 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 10.30–12.00

Onnensilta, vertaistukiryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneille:

torstai 11.9., 9.10., 13.11. ja 4.12.2025 klo 14–15.30

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!

Onnensilta, tiistai klo 11.00–12.00, ennen muistikahvilaa on Hyvinkään

Muistin järjestämä yhteislaulutilaisuus alkaen klo 10.00.

9.9. Muisti ja turvalliset lähisuhteet, vieraana Elina Mattila

Suvanto ry:stä

14.10. Muistiterveellisiä valintoja

11.11. Muistisairaudet ja liikunta

9.12. Tulevaisuuteen varautuminen

Lisätietoja Muistiluotsin toiminnasta:

www.uudenmaanmuistiluotsi.fi



Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille – Sonza ry

On raskasta seurata läheisen kamppailua päihteiden kanssa. Epävarmuus, huoli ja toivottomuuden tunne voivat viedä voimat ja jättää läheisen yksin oman ahdistuksensa 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.

Ryhmä kokoontuu syksyllä 2025 seuraavasti:

 13.8., 3.9., 1.10., 22.10., 12.11. ja 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>

SANOJEN SYLISSÄ - luovan kirjoittamisen työpajat

Työpajat tarjoavat tilaisuuden purkaa mieleen ja kehoon eri syistä kasautuneita solmuja lempeästi ohjattujen kirjoitusharjoitusten avulla. Erityistä kokemusta kirjoittamisesta ei tarvita. Muistivihko, kynä ja lukutaito sekä valmius työskennellä ohjatussa ryhmässä riittävät. Ryhmä kokoontuu Verson tiloissa (Valtak.11, Hyvinkää) kahdeksan kertaa kirjallisuusterapiaohjaajaksi joulukuussa 2025 valmistuvan Leena Herlevi-Valtonen ohjauksessa.

Ryhmään mahtuu 10 osallistujaa.

Ilmoittautuminen 12.9.25 mennessä:

susanna.velama@hyvinkaanverso.fi tai

p. 040 173 4166

SANOJEN SYLISSÄ - luovan kirjoittamisen työpajat



Työpajat tarjoavat tilaisuuden pysähtyä, purkaa mieleen ja kehoon eri syistä kasautuneita solmuja ja löytää lohtua vapaasti virtaavien sanojen sekä lempeästi ohjattujen kirjoitusharjoitusten avulla. Työpajoissa koet sanataiteen hyvinvointia edistävän voiman ja saat halutessasi ideoita myös itsenäiseen kirjoittamisharrastukseen.

Työpajoissa hyödynnetään kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä. Työpajat sopivat kaikille, jotka haluavat pysähtyä tarkastelemaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan suhteessa ympäröivään maailmaan, ja ovat valmiita työskentelemään ohjatussa ryhmässä. Erityistä kokemusta kirjallisuudesta tai kirjoittamisesta ei tarvita. Muistivihko, kynä ja lukutaito riittävät. Työpajojen ohjaajana toimii viestinnän ammattilainen, luovan kirjoittamisen opettaja ja kirjallisuusterapiaohjaajaksi joulukuussa 2025 valmistuva Leena Herlevi-Valtonen.

Kokoonnumme Versolla (Valtakatu 11, Hyvinkää) kahdeksana perjantaina klo 13–15 seuraavasti: 19.9.25, 26.9.25, 17.10.25, 31.10.25, 7.11.25, 21.11.25, 28.11.25 ja 5.12.25.

Ryhmään mahtuu 10 osallistujaa.
Ilmoittautuminen 12.9.25 mennessä:
susanna.velama@hyvinkaanverso.fi /
040 1734166

