

ARJEN

kohtaamiset

Möten i vardagen



Hyvinkään VANHUSTENVIKON OHJELMA 5.-11.10.2026

Koko viikko täynnä
monipuolista maksutonta
ohjelmaa juuri sinulle!

valitse omasi

www.hyvy.fi/vanhustenviikko

Tervetuloa!

Kaikki oheisen vihon
Vanhustenviikon tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.
Olet lämpimästi tervetullut vaikka kaikkiin!

Hyvinkään vanhustenviikon mahdollistavat:

- Asenne Martat ry
- Eläkeliiton Hyvinkään yhdistys ry
- Enter ry
- Hyria
- Hyvinkään Invalidit ry
- Hyvinkään kaupungin hyvinvointipalvelut
- Hyvinkään kaupunginkirjasto
- Hyvinkään Matkailuoppaat ry
- Hyvinkään Muisti ry
- Hyvinkään Reumayhdistys ry
- Hyvinkään Senioritanssijat ry
- Hyvinkään seudun psoriasisyhdistys ry
- Hyvinkään seurakunta
- Hyvinkään Sydänyhdistys ry
- Hyvinkään vanhusneuvosto
- Hyvinkään Yhdistykset ry
- Museokeskus Taika
- Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry

Lisätietoja tilojen esteettömyydestä:



Pääkirjasto: Esteetön reitti kauppakeskus Willan parkkihallista Citymarketin puolelta hissillä kerrokseen 2,5., josta pääsee kirjaston pääoville. Kirjasto on esteetön.

Onnensilta: Onnensillassa on invahissi, invawc ja pääovella ovipumput kulkemista helpottamaan! Kolme invaparkkia pääoven läheisyydessä.

Kaupungintalon aula: Invawc ja automaattiovet. Invaparkit pääoven läheisyydessä.

Villatehdas, Ossian-sali: Invawc ja automaattiovet. Sisäpihan epätasaisuus voi olla haastava pyörätuolin käyttäjälle.

Museokeskus Taika: Museokeskus on esteetön. Invawc ja automaattiovet. Invahissi.

Tule kokeilemaan Senioritanssia



🕒 10:45-12:15 📍 Ossian-sali, Kankurinkatu 4-6 ovi B9

Tule ilmaiseksi kokeilemaan senioritanssia. Ota mukaan sisäkengät ja juomapullo.

Opi tekemään upeita serviettitaitoksia



🕒 12-14 📍 Onnensillan Väinö-tila, Kankurinkatu 4-6 ovi A7

Opi tekemään juhlakattauksen uudelle tasolle nostavia serviettitaitoksia Hyvinkään Reumayhdistyksen askartelukerhon kanssa.

Ajankohtaisia nettihuijauksia



🕒 13-14:30 📍 Hyvinkään pääkirjasto, Torikatu 5

➔ www.hyvinkaa.fi/kirjasto

Luennolla käydään läpi esimerkein tämän hetken yleisimmät verkkohuijaukset, kuten kalasteluviestit ja miten tekoälyä hyödynnetään huijaustarkoituksessa. Opit tunnistamaan huijausten varoitusmerkit, suojaamaan omat tietosi sekä toimimaan turvallisesti verkossa asioidessasi. Luento tarjoaa käytännön esimerkkejä ja ajankohtaista tietoa digitaalisen turvallisuuden parantamiseen.

Jalkaterveysluento



🕒 17-19 📍 Hyvinkään pääkirjasto, Torikatu 5

➔ www.hyvinva.fi/tapahtumat/

Jalkaterapeutti Anna Katajamäki kertoo jalkaterveydestä, kuten jalkojenomahoidosta, sukkien ja kenkien vaikutuksesta jalkoihin sekä lyhyesti jalkaterapeutin työstä. Tilaan mahtuu 70 ensimmäistä osallistujaa.

tiistai

6.10.2026

Yhteislaulua ja muistikahvila

🕒 10-12

📍 Onnensillan Hilma-tila,
Kankurinkatu 4-6 ovi A7



➔ www.hyvy.fi/toimintaa/muisti/

Lähde sydänlenkille

🕒 12-13

📍 Tavataan Pääkirjaston edessä, Torikatu 5

➔ sydan.fi/hyvinkaa/

Sydänyhdistyksen ulkoliikuntakerho kävelee tunnin mittaisen yhteislenkin.

SeniorSurf- etäluento Totta vai tarua?



🕒 13-14

📍 Hyvinkään pääkirjaston Anton-sali,
Torikatu 5

➔ www.hyvinkaa.fi/kirjasto

Tervetuloa testaamaan ja oppimaan mediataitoja.

keskiweekko

7.10.2026

Tietotekniikkaopastusta senioreille

🕒 10-13

📍 Hyvinkään pääkirjasto, Torikatu 5



➔ www.entersenior.fi

Enter ry:n maksutonta tietotekniikkaopastusta tietokoneiden, tablettien ja älypuhelimien käytössä.

Ajanvaraus kirjastosta: p. 040 1556 390

Vanhustenviikon juhla

🕒 14-16

📍 Kaupungintalon aula, Kankurink. 4-6



➔ www.hyvy.fi/vanhustenviikonjuhla/

Juhitaan yhdessä Vanhustenviikkoa! Tarjolla kakkukahvit ja ohjelmaa. Katso mainos takakannesta!

Palapelienvaihtoilta

🕒 17-18

📍 Museokeskus Taika,
Hämeenkatu 3D 2krs.



➔ www.museokeskustaika.fi

Kaikille avoin palapelienvaihtoilta. Voit tuoda vaihtoon pelikuntoiset, tarpeettomiksi jääneet pelit ja hakea kotiin uutta pelattavaa muiden tuomista. AsenneMartat järjestää yhdessä museokeskus Taikan kanssa. Vapaa pääsy.

torstai

8.10.2026

Tietotekniikkaopastusta senioreille

🕒 11-13

📍 Onnensillan Ida-tila,
Kankurinkatu 4-6 ovi A7



➔ www.hyvy.fi/toimintaa/digiopastus/

Enter ry:n maksutonta tietotekniikkaopastusta tietokoneiden, tablettien ja älypuhelimien käytössä. Tervetuloa ilman ajanvarausta!

Maksuttomat hyvinvointimittaukset

🕒 13-15

📍 Onnensillan Ida-tila,
Kankurinkatu 4-6 ovi A7



➔ www.hyvy.fi/mittaus/

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

Tuolijumppa



🕒 13:30-14:15



Ossian-sali,
Kankurinkatu 4-6 ovi B9

➔ www.hyvy.fi/toimintaa/tuolijumppa/

Kaiken kuntoisille sopivaa tuolijumppaa aina torstaisin! Tule mukaan rentoon ja ilmaiseen tuolijumppaan! Unohda hikiset treenit ja monimutkaiset liikkeet – meillä jumppaillaan rennosti istuen, mutta silti tehokkaasti. Tuolijumppa sopii kaikille, iästä ja kunnosta riippumatta.

Muistisairaalan läheisenä -luento



🕒 17:30-18:30



Hyvinkään pääkirjaston
Anton-sali, Torikatu 5

Kaikille avoin. Luennoi kirjailija Kaarina Peuraniemi.

perjantai

9.10.2026

Kaipaatko uutta sisältöä arkeen?



🕒 11-15



Onnensilta Kankurinkatu 4-6 ovi A7

➔ www.hyvy.fi/tuletutustumaan/

Tule tutustumaan Onnensillan kaikille avoimeen toimintaan. Tänäpä tarjoamme yhteisökahvilasta kävijöille maksuttomat pullakahvit ja kerromme talon toiminnasta. Tiesitkö että Onnensillassa on toimintaa ma-to klo 11-15 ja voit aamulla päättää että tänään osallistun toimintaan. Ei tarvitse kuulua mihinkään yhdistykseen. Olet tervetullut!

Ohjelmassa

🕒 11-12 Turvabingo

🕒 12-14 Karaoke

🕒 12-15 Opi Onnensillan pelikerhojen pelit, Väinö-tila

Onnensillan yhdistykset esillä Prisman aulassa



🕒 10-14

📍 Prisman aula, Torikatu 9

➔ www.hyvy.fi/willa/

Tule tutustumaan ja kysy lisää yhdistysten toiminnasta. Yhdistysten esittäytymispäivässä mukana olevat yhdistykset julkaistaan kotisivuilla.

Taidepaja



🕒 13-15

📍 Museokeskus Taika,
Hämeenkatu 3D 2krs.

➔ www.museokeskustaika.fi

Ohjatussa taidetyöpajassa tehdään helpot taidetyöt. Ei vaadi ennakotaitoja.

lauantai

10.10.2026

Hyvinkäätä kuvin ja sanoin



🕒 12-14

📍 Onnensillan Hilma-tila,
Kankurinkatu 4-6 ovi A7

Kertomuksia, kuvia ja omia muistoja kotikaupungista. Kahvitarjoilu. Hyvinkään Matkailuoppaat ry.

sunnuntai

11.10.2026

Vanhustenviikon messu



🕒 10-11:30

📍 Hyvinkään kirkko, Hämeenkatu 16

➔ hyvinkaanseurakunta.fi/tapahtumat/

Hyvinkään

VANHUSTENVIKON JUHLA Illoa syyspimeisiin!

**Ke 7.10.26
klo 14-16**

Kaupungin talon aula
Kankurinkatu 4-6
Hyvinkää

LAVALLA:

- Iskelmätähti Kari Vepsä
- Keusoten ikääntyneiden ja vammaisten palveluiden johtaja
- Kenttädun esikoululaiset

Tarjolla kakkukahvit 200:lle

Ilapaa pääsy!

www.hyvy.fi/kari

