

TOIMINTAVIESTI



TAMMIKUU 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
Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti	4
Hyvinvointimittaukset	4
Digiopastusta Onnensillassa, ei ajanvarausta	5
Uusia kaikille avoimia ryhmiä alkamassa!	5
Muiden toimintaa	6
Pääkirjastolla tapahtuu	6
Muistisairaiden, omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset	7
Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä	7

Onnensillan toimintaa

Kirpakkaa vuoden alkua! Onnensillassa on ovet jälleen avoinna ja talo täyttyy iloisesta puheensorinasta, sekä vanhoista, että uusista jälleennäkemisistä. Tervetuloa löytämään uutta ja innostavaa tekemistä arkeen!

Nouda kevään uunituore toimintavihko Onnensillan alakerran infopisteestä tai kirjastolta! Pääset lukemaan vihkosen myös sähköisenä tästä linkistä: <https://www.hyvy.fi/ajankohtaista/toimintavihko/>

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

Iloisiin jälleennäkemisiin ❤️



Tiedoksi: Toimintaviestin vastaanottajat kirjataan 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 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

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

TIISTAISIN

- **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10-12, Onnensilta **13.1.-19.5.**
- **Asahi** klo 11-11.45, Sahanmäenpuisto (Munckinkatu 65-67) **5.5.-2.6.**
- **Iloinen neulekahvila** klo 12.30-14.30, Onnensilta **13.1.-12.5.**
- **Laulun iloa - yhteislaulua ilman säestystä** klo 15-16.30, Onnensilta **10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5.**

KESKIVIIKKOISIN

- **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.**
- **Tiibetin voimistelu** klo 13-14, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **25.3.-13.5.**
- **Pelihait-kerho** klo 12-15, Onnensilta **14.1.-13.5.**
- **Sydäntukiasema** klo 17-19, Onnensilta: **14.1., 11.2. ja 15.4.**
- asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea

TORSTAISIN

- **Digiopastus** parittomina viikkoina klo 10-12, Onnensilta, ilman ajanvarausta: **15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 23.4. ja 7.5.**
- **Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti virastoasioissa** klo 10-11, Onnensilta **22.1.-7.5.**
- **Muistikuoro Muikku** klo 11-12, Onnensilta: **15.1., 19.2., 26.3. ja 9.4.**
- **Rummikub-kerho** klo 11.30-13.00, Onnensilta **15.1.-7.5., ei 19.3.**
- **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **15.1.-7.5., ei 19.3.**
- **Tuolijumppa** klo 13.30-14.15, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **8.1.-7.5.**
- **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.**

PERJANTAISIN

- **Kehrääjängkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjängkatu 6-8) **16.1.-8.5.** – kahvittelua, yhdessäoloa ja erilaista toimintaa, mm. jumppaa, bingoa

Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti

Onnensillassa
Torstaisin klo 10-11
 22.1.-7.5.26

Kankurinkatu 4-6,
 ovi A7, Hyvinkää
Maksuton!



**TUSKAILETKO
 TUKVIIDAKOSSA?**

Koulutettu
 vertaispalveluohjaaja
 neuvoo lomakkeiden
 täytössä ja virasto-
 asioissa

www.hyvy.fi/kettuluuta/

Koulutettu vertaispalveluohjaaja opastaa ja neuvoo sinua virastoasioinnin viidakossa

Saat apua oikeiden palvelujen löytämisessä, hakemuksien täyttämisessä 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.

Vuoden 2026 mittauskerrat Onnensillassa klo 12.30-14:

- o ke 14.1.
- o ke 21.1.
- o ke 28.1.
- o ma 30.3.
- o ke 1.4.
- o to 9.4.



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

**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: 15.1., 29.1., 12.2.,
26.2., 12.3., 26.3., 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 salasana palveluun, jota haluat
harjoitella. Opastus on henkilökohtaista, maksutonta, luotettavaa ja kiireetöntä.

Tutustu: www.entersenior.fi



Uusia kaikille avoimia ryhmiä alkamassa!

Kevään 2026 uudet ryhmät!

- o Mieli maasta - masennuksesta toipuvien ryhmä
- o Monipuolinen askartelu -kerho
- o Muistikuoro Muikku
- o Laulun iloa - yhteislaulua ilman säestystä



Muiden toimintaa

Pääkirjastolla tapahtuu

Hyvinkään pääkirjaston digitalkkari

Hyvinkään kirjasto antaa asiakkailleen digitukea:

- Kirjaston sähköisten palveluiden käytössä
- Tulostamisessa
- Opastaa verkkopalveluihin kirjautumisessa

Digitalkkarin palvelut torstaisin klo 10.00-14.00 välillä.

Paikkana pääkirjaston neuvonta, ajanvaraus p. 040 1556 390, tai voit pistäytyä digitalkkarilla myös ilman ajanvaraustakin.



Kirjaston elokuvailtapäivä

Tervetuloa pääkirjaston vuoden ensimmäiseen elokuvailtapäivään ti 20.1.26 klo 13.

Paikkana ryhmätila Anton.

Satuja ja soppaa Hyvinkään pääkirjastossa

Maanantai 19.1.26 klo 17:15 tai 18:00, Hyvinkään pääkirjastossa.

Tapahtumassa näyttelijä Youssef Asad Alkathib esittää tarinan Kivikeitto.

Syömme samalla lämmintä keittoa yhdessä. Tapahtuma sopii kaikenikäisille!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

www.selkokulttuuri.fi/satuja-ja-soppaa



Muistisairaiden, omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset

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

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/>



Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä

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

Luottamuksellista ryhmäkeskustelua

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



HARVINAISTEN
VERTAISTUKIRYHMÄ

Jos olet kiinnostunut aiheesta, tule mukaan Hyvinkään Invalidien järjestämään vertaistukiryhmään. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa maanantaisin klo 15–17 Onnensillassa Värttinäpolku A7 sisääntulokerroksessa.

Kokoontumiset maanantaisin klo 15-17, Onnensillan Hilma-tila (alakerta).
Kokoontumiskerrat:

12.1., 9.2., 9.3., 13.4., 11.5., 8.6.26

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

Lämpimästi tervetuloa! Ryhmään osallistuminen ei edellytä jäseneksi liittymistä.