

TOIMINTAVIESTI



SYYSKUU 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 vapaaehtoisten ohjaamat, kaikille avoimet ja maksuttomat ryhmät	3
Oman toimeentulon turvaaminen – tietoa ja tukea arjen talouteen	4
Kärsitkö tinnituksesta?	4
Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti	5
Hyvinvointimittaukset.....	5
Digiopastusta Onnensillassa, ei ajanvarausta	6
Etsivän vanhustyön työryhmä jalkautuu Willaan	6
.....	7
Pääkirjastolla tapahtuu.....	7
Omais- ja läheishoitajien vertaispäivä	8
Vanhustenviikon kapina pimeyttä ja painovoimaa vastaan!	8
Siskojen ja Simojen Tehdään yllätyksiä -kampanja.....	9
Uudenmaan Muistiluotsin ohjelmaa.....	10
Muistisairaiden, omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset	11
Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä.....	12
Jouluvalmisteluja	12
Luetaan yhdessä -ryhmä maahanmuuttajille	13
SANOJEN SYLISSÄ - luovan kirjoittamisen työpajat	13
Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille	14

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 1.9.2025

Toimintaa Onnensillassa

Onnensillan toiminta on taas täydessä vauhdissa! Tule noutamaan syksyn toimintavihko ja vie sellainen myös naapureille, ja ystäville. Tervetuloa tutustumaan ja löytämään uutta piristystä arkeen!

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

Tapaamisiin 😊



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 raportointiin rahoittajalle. Vastaaminen tapahtuu anonymisti. Palautteesi on meille erittäin arvokas ja mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden. Kiitos!

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



Onnensillan vapaaehtoisten ohjaamat, kaikille avoimet ja maksuttomat ryhmät

Onnensillan osoite Kankurinkatu 4-6, ovi A7. Kulku Värttinäpolun puolelta.

SYKSY 2025

MAANANTAISIN

- **Aamujumppa** klo 9.30-10.30, Onnensilta **18.8.-8.12.** ei 8.9. ja 3.11.
- **Opetellaan yhdessä neulomaan** klo 11-12:30, Onnensilta **18.8.-8.12.**
- **KortteliKerho** klo 12.30-14.30, Onnensilta **18.8.-8.12.**
- **Pelien alkeet haltuun** klo 12.30-15, Onnensilta **18.8.-8.12.**

TIISTAISIN

- **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10-12, Onnensilta **2.9.-16.12.**
- **Asahi** klo 11-11.45, Sahanmäenpuisto (Munckinkatu 65-67) **2.9. alkaen säiden kylmenemiseen asti**
- **Iloinen neulekahvila** klo 12-14, Onnensilta **19.8.-9.12.**
- **Reumatroppi** klo 13-15, Onnensilta **16.9., 21.10., 18.11. ja 16.12.**

KESKIVIIKKOISIN

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

TORSTAISIN

- **Hyvää oloa vertaisuudesta** klo 10-12, Onnensilta **4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12.**
- **Digiopastus** klo 10-12, Onnensilta, ilman ajanvarausta **11.9.-4.12.**
- **Rummikub-kerho** klo 11.30-13.00, Onnensilta **21.8.-11.12.**
- **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **21.8.-11.12.**
- **Tuolijumppa** klo 13.30-14.30, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **4.9.-18.12.**

PERJANTAISIN

- **Kehrääjängkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjängkatu 6-8) **22.8.-5.12.**



Oman toimeentulon turvaaminen – tietoa ja tukea arjen talouteen

Tervetuloa maksuttomaan koulutukseen arjen talousasioista **Onnensilta** to 4.9.25 klo 14.30-15.30!

Koulutuksessa tutustumme taloudenhallintaan sekä haasteisiin, joita siinä saatat kohdata. Käymme läpi keinoja ja työvälineitä, joilla omaa taloudenhallintaa voi helpottaa. Lisäksi tutustumme auttaviin tahoihin, joihin voi olla yhteydessä, kun talousasiat askarruttavat.

Koulutus on suunnattu erityisesti ikäihmisille, mutta myös kaikille heille, jotka haluavat vahvistaa talousosaamistaan.

Kouluttajana Keski-Uudenmaan oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvoja Elina Lindgren. Koulutuksen päätteeksi kuuliijoilla on mahdollisuus tutustua Kettuluuta-toimintaan, sekä esittää kysymyksiä.

Tule paikanpäälle tai klikkaa itsesi mukaan etäosallistumislinkistä: [Teams](#)

Kärsitkö tinnituksesta?

Tule mukaan keskustelemaan tinnituksesta ja sen vaikutuksista arkeen 9.9.25 klo 18-20 alkaen. Tervetuloa myös ei-jäsenet!

Kokoontumiset kerran kuussa tiistaisin Onnensillassa klo 18-20:

9.9.2025
14.10.2025
11.11.2025
16.12.2025

Yhteistyössä Hyvinkään Kuulo ry ja Suomen Tinnitusyhdistys ry



**To 4.9.2025
klo 14:30-15:30**
Onnensilta
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hkää

Vapaa pääsy! 

Tarjolla myös etäosallistumismahdollisuus!

OMAN TOIMEENTULON TURVAAMINEN
- tietoa ja tukea arjen talouteen

Huolestuttavatko raha-asiat?
Tule kuulemaan käytännön taloudenhallintakeinoista sekä mistä voit löytää apua tarvittaessa.

Asiantuntijana Elina Lindgren
Keski-Uudenmaan oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvonta

www.hyvy.fi/talousluento



Kerran kuussa tiistaisin klo 18-20:
9.9., 14.10., 11.11., ja 16.12.25

Onnensilta
Kankurinkatu 4-6
rappu A7, Hyvinkää

Kärsitkö tinnituksesta?

Vertaistukiryhmä tinnituksesta kärsiville.
Tervetuloa myös ei-jäsenet!

Yhteistyössä Hyvinkään Kuulo ry ja Suomen Tinnitusyhdistys ry

www.hyvy.fi/toimintaa/tinnitus/



Vertaispalveluneuvoja opastaa yksilöllisesti

Koulutettu vertaispalveluohjaaja opastaa ja neuvoa sinua virastoasioinnin viidakossa. Saat apua oikeiden palvelujen löytämisessä, hakemuksien täyttämässä ja tarvittaessa hän voi tulla jopa mukaasi virastotapaamiseen.

Lue lisää vapaaehtoisista, koulutetuista vertaispalveluohjaajista:

www.kuwerkko.fi/kettuluuta/

Neuvontaa tarjotaan seuraavina ajankohtina Onnensillassa:

to 11.9. klo 10.30-11.30
ti 23.9. klo 13.00-14.00
ma 6.10. klo 11.00-12.00
ti 21.10. klo 13.00-14.00
to 6.11. klo 10.30-11.30
ma 17.11. klo 11.00-12.00
ke 3.12. klo 10.30-11.30

Onnensillassa
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hyvinkää
Vapaa pääsy!

KETTULUUTA VERTAISPALVELUOHJAAJAT

HYVINKÄÄ
yhdistykset

TUSKAILETKO TUKVIIDAKOSSA?

Koulutettu
vertaispalveluohjaaja
neuvoa lomakkeiden
täytössä ja virasto-
asioissa

SYKSY 2025

- to 11.9. klo 10.30-11.30
- ti 23.9. klo 13.00-14.00
- ma 6.10. klo 11.00-12.00
- ti 21.10. klo 13.00-14.00
- to 6.11. klo 10.30-11.30
- ma 17.11. klo 11.00-12.00
- ke 3.12. klo 10.30-11.30

www.hyvy.fi/kettuluuta/

Onnensilta
Kankurink. 4-6,
ovi A7, Hkää
klo 12-14:
to 25.9., ma 6.10.,
ma 13.10., ma 20.10.,
ma 27.10. ma 3.11.,
ti 11.11. ja ke 3.12.25

**HYVINVOINTI-
MITTAUKSET**

Hyrian lähihoitajaopiskelijat mittaavat
verenpaineen ja verensokerin
veloituksetta, ilman ajanvarausta.

Hyria

HYVINKÄÄ
yhdistykset

Hyvinvointimittaukset

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

Syksy 2025 mittauskerrat Onnensillassa klo 12-14:

to 25.9.
ma 6.10.
ma 13.10.
ma 20.10.
ma 27.10.
ma 3.11.
ti 11.11.
ke 3.12.

Digiopastusta Onnensillassa, ei ajanvarausta

Onnensillassa parittomina viikkoina torstaisin klo 10–12: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.

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



Digiopastusta seniorilta seniorille



Etsivän vanhustyön työryhmä jalkautuu Willaan

Tule tapaamaan etsivän vanhustyön toimijoita Kauppakeskus Willaan, Citymarketin aulaan to 11.9. klo 10-12! Mukana Hyvinkään seurakunta, Hyvinkään Yhdistykset ry, OmaisOiva, Suvanto ry, MIELI Hyvinkään seudun mielenterveys ry ja Keusoten ikääntyneiden asiakasohjaus.



Muiden toimintaa

Pääkirjastolla tapahtuu

Pääkirjaston digitalkkari

Hyvinkään pääkirjastolla on taas digitalkkarin palveluita tarjolla. Voit varata ajan kirjaston asiakaspalvelusta, p. 040 1556 390 tai tule paikan päälle katsomaan, onko digitalkkari vapaana. Palvelua tarjolla ainakin 10.10.25 saakka.



Ikinuorten elokuvailtapäivä

ti 9.9. klo 13, Hyvinkään pääkirjasto, ryhmätila Anton.

Tervetuloa!

Turvakahvit

Tervetuloa ti 16.9. klo 13 Turvakahveille Hyvinkään pääkirjaston ryhmätila Antoniiniin.

Syksyn ensimmäisen kerran aiheena on Lähisuhdeväkivalta iäkkäiden läheisauttamisessa. Vieraana Turvallisen vanhuuden puolesta -Suvanto ry:n erityisasiantuntija Susanna Rikkinen.

Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry:n

TURVAKAHVIT

TERVETULOA!

TI 16.9. KLO 13

HYVINKÄÄN PÄÄKIRJASTO/ RYHMÄTILA ANTON

LÄHISUHDEVÄKIVALTA IÄKKÄIDEN LÄHEISAUTTAMISESSA

- MITÄ LÄHISUHDEVÄKIVALTA VOI OLLA OMAISHOIDON TAI OMAISHOIDON KALTAISESSA TILANTEESSA?
- TIETOA, TOIVOA JA TUKEA: MITÄ TILANTEESSA VOI TEHDÄ JA MISTÄ SAADA APUA.

VIERAANA TURVALLISEN VANHUUDEN PUOLESTA-SUVANTO RY:N ERITYISASiantuntija SUSANNA RIKKINEN

TURVAKAHVEILLA Keskustellaan ikääntyvien turvallisuudesta. Tervetuloa mukaan juttusille!

Jokaisella on oikeus turvalliseen ikääntymiseen.

HYVINKÄÄ Suvanto ry



Omais- ja läheishoitajien vertaispäivä

Yhä useampi meistä huolehtii apua tarvitsevasta läheisestä. Tule perjantaina 19.9.25 klo 9-11.30 ja klo 13-15.30 (samansisältöiset ohjelmat) Onnensillan yläkertaan kuuntelemaan tietoisuuksia lääkähoidosta, omasta jaksamisesta läheisen hoitajana ja sairastuneen kohtaamisesta. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Hoidettavan voi ottaa halutessaan mukaan, heille on järjestetty omaa ohjelmaa!

Tarjoiluja varten ilmoittautumiset viimeistään 15.9.25:

Minnalle p. 040 588 2320 tai minna@hyvinkaanomaishoitajat.fi
Päiville p. 044 238 6453 tai paivi@hyvinkaanomaishoitajat.fi

Vanhustenviikon kapina pimeyttä ja painovoimaa vastaan!

Hyvinkään kaupunki jakaa liukuesteitä ja heijastinvaljaita hyvinkääläisille ikäihmisille Vanhustenviikolla 2025!

Lisätietoja: www.hyvinkaa.fi/turvallinen-talvi



Omais- ja läheishoitajien vertaispäivä

Perjantaina 19.9.2025 klo 9-11.30 ja klo 13-15.30
Onnensillan yläkerrassa
(samansisältöiset ohjelmat, valitse osallistutko aamu- vai iltapäivään)

Tietoiskujen teemat:

Monilääkityksen turvallinen toteuttaminen kotona:
Ohjeistusta arjen konkreettisiin haasteisiin. Mistä saa tietoa ja kenellä on vastuu?

Voimaannuttavat kohtaamiset omaishoidossa:
Ohjausta arjen omaishoitotyöhön. Miten voin tunnistaa oman jaksamisen rajat?

Kohtaamisen haasteet arjen omaishoidossa:
Ohjausta erilaisten haasteellisten tilanteiden rauhoittamiseen, lääkkeettömät menetelmät kohtaamisissa

Tilaisuuden toteuttaa Laurean opiskelijat!

Tilaisuus on maksuton ja mukaan voi tulla yhdessä hoidettavan läheisen kanssa, läheisille ohjattua ohjelmaa.
Ilmoittautuessasi kerro osallistutko aamu- vai iltapäivän ohjelmaan, yhdessä hoidettavan kanssa ja erityisruokavalio tarjoilun vuoksi.

Ilmoittautumiset viimeistään 15.9.2025:
Minnalle (puh. 040 588 2320/minna@hyvinkaanomaishoitajat.fi)
tai Päiville (puh. 044 238 6453/paivi@hyvinkaanomaishoitajat.fi)

ONNI kasvaa yhteisössä
Lydia: växer i gemenskap

Hyvinkään kaupunki jakaa liukuesteitä ja heijastinvaljaita hyvinkääläisille ikäihmisille Vanhustenviikolla 2025!

hyvinkaa.fi/turvallinen-talvi
#hyvinkaa #turvallinentalvi #hyvahuomen #vanhustenviikko2025

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

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

Muisti ja muistin huolto

Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaaja Pia Kuusinen tulee ma 29.9. klo 13 Hyvinkään pääkirjastoon kertomaan muistista ja sen huollosta. Tervetuloa kuuntelemaan ja tekemään muistitreenejä.

Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät

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.



**MUISTI
JA
MUISTIN
HUOLTO**

**MA 29.9.
KLO 13-14.30**

**HYVINKÄÄN PÄÄKIRJASTO
RYHMÄTILA ANTON**

**MUISTIOHJAAJA PIA KUUSINEN KERTOO
MUISTISTA JA SEN HUOLLOSTA.
TULE KUUNTELEMAAN JA TEKEMÄÄN
MUISTITREENEJÄ.**

 **Muistiluotsi**
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Ryhmiiin on ennakkoilmoittautuminen:

Anu Keränen, muistiohjaaja, puh. 040 136 7977/ anu.keranen@espoonmuisti.fi

Pia Kuusinen, muistiohjaaja, puh. 040 739 5146/ pia.kuusinen@espoonmuisti.fi

Hyvinkää Onnensilta, muistitreeni- ja vertaistukiryhmät:

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

Hyvinkää Onnensilta, vertaistukiryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneille:

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

Muistikahvilat

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!

Onnensillassa, Hilma-tila (1.krs), Kankurinkatu 4–6, ovi A7

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

Uudenmaan Muistiluotsin infopiste Olka-pisteillä:

To 18.9. klo 9.00–13.00 Muistiviikon infopiste Hyvinkään sairaalan Olka-pisteellä, Sairaalakatu 1, Hyvinkää

Muistisairaiden, omaishoitajien ja läheisten vertaistukitapaamiset

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

Joka tiistai 2.9.-16.12.25 klo 10-12 Onnensillassa. Tervetuloa!

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

- 2.9. vertaistukiryhmät muistisairaille ja oma vertaistuki läheisille
- 9.9. yhteislaulua ja muistikahvila
- 16.9. Iloa arkeen -kerho ja eri huoneessa alkutaipaleen vertaistuki
- 23.9. yhteislaulua ja bingo
- 30.9. ruskaretki lähiluontoon (kokoontumispaikka kerrotaan syksyllä)
- 7.10. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki läheisille
- 14.10. yhteislaulua ja muistikahvila
- 21.10. Iloa arkeen -kerho ja eri huoneessa alkutaipaleen vertaistuki
- 28.10. yhteislaulua ja bingo
- 4.11. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki läheisille
- 11.11. yhteislaulua ja muistikahvila
- 18.11. Iloa arkeen -kerho, **Huom!** Paikkana Hyvinkäänkylän työväentalo (os. Työväentalonkuja 5)
- Joulun odotusta laulaen ja tanssien klo 14-16 25.11. yhteislaulua ja bingo
- 2.12. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki läheisille
- 9.12. yhteislaulua ja muistikahvila
- 16.12. pikkujoulut



**VÄLITÄ
MUISTA.**

Muistiliitto
muistiliitto.fi



MUISTI- SAIRAIDEN

omaishoitajien ja läheisten
VERTAISTUKITAPAAMISET

Tiistaisin klo 10-12
Onnensilta
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hyvinkää
2.9.-16.12.25

**VAPAA
PÄÄSY!**

www.hyvy.fi/toimintaa/muisti/



Harvinaisten sairauksien vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmä kokoontuu ma 8.9. klo 15-17, Onnensillan Hilma-tila (alakerta).

Teema: Kesä ja sen vaikutus tunteisiin.

Lisätietoja: harvinaiset.hyvinva@gmail.com /Sanna-Kaisa

Syyskauden muut kokoontumiset 13.10.,10.11. ja 8.12.



Jouluvalmisteluja

Aloitetaan joulupuuhaistelut hyvissä ajoin, neulotaan, virkataan, askarrellaan, jaetaan ideoita.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin Onnensillassa
klo 16:30-18:30, aloitus 3.9.

Kaikille avoin, ei ilmoittautumista, Tervetuloa!

Järjestäjänä Hyvinkään Invalidit ry



Luetaan yhdessä -ryhmä maahanmuuttajille

Luetaan Yhdessä -verkoston suomen kieltä maahanmuuttajille tiistaisin 9.9.25 alkaen klo 14-16! Paikkana kaupungintalon kellari (yhdistystila V2, Kankurinkatu 4-6). Yhteyshenkilö Tellervo Korhonen, m.tellervo.korhonen@gmail.com

**LUETAAN YHDESSÄ – VERKOSTO
SUOMEN KIELTÄ
MAAHANMUUTTAJILLE**

SYYSKAUDEN OPETUS ALKAA TIISTAINA 9.9.

PAIKKA: Kaupungintalon kellari
Yhdistystila V2
Kankurinkatu 4-6

AIKA: Tiistaisin kello 14-16

Tervetuloa!

Yhteyshenkilö: Tellervo Korhonen
m.tellervo.korhonen@gmail.com



Kuvan lähde: Microsoft Power Point kuvapankki

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-Valtosen ohjauksessa.

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



Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille

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>

