

TOIMINTAVIESTI



MAALISKUU 2024

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
Onnensillan kaikille avoimet ryhmät!.....	3
Toimintaa Kehräjänskadun AlueOlkkarissa perjantaisin!.....	4
Uusi AlueOlohuone starttaa Kaivopihan kerhotilassa tiistaisin klo 13-14.30!.....	4
Vehkojan Kaiken kansan kammarissa toimintaa vielä kevätkausi 31.1.-29.5.24.....	5
Hyrian opiskelijat järjestää: Pelejä, liikuntaa ja kädentaitoja!.....	5
Asahi - lempeää liikettä!.....	6
Hyvinvointimittaukset.....	6
Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry.....	7
Ikiliikkujaviikon tapahtuma Hyvinkäällä	8
.....	9
Hyvän mielen konsertti la 2.3.24 klo 14	9
Ryhmä elämäkumppaninsa menettäneille miehille.....	9
Pääkirjastolla tapahtuu.....	10
OLKA sairaalavapaaehtoisten valmennus	11
ENTER ry:n digiopastukset jatkuvat kirjastolla ja Järjestötalolla	12
Siskojen ja Simojen toimintaa!.....	13
Werkko ry tiedottaa	13
LUENTO: Yksinäisyyden monet kasvot 14.3.24 klo 12.30-14	14
LUENTO: Mielen hyvinvointia ikääntyessä.....	14
Hyvinkään Sydänyhdistyksen Kulttuurista sydämelle -kerho.....	15
Seurakunnan Tehdään yhdessä -yhteisövalmennus	15
72h – pärjäisitkö omin avuin? -luento 12.3.....	6
Hyvinvointialueen uutiskirje on tilattavissa!	16
Vastaa kyselyyn!.....	16

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 1.3.2024

Toimintaa Onnensillassa

Arki uusissa väliaikaisissa tiloissa alkaa olla jo normaalia ja talo on täynnä erilaista touhua, tervetuloa mukaan toimintaan! Hyvien työntekijät työskentelevät sekä etänä, että paikan päällä (Hämeenkatu 18). Kannattaa varmistaa, missä olemme milloinkin menossa! Meidät tavoittaa sähköpostitse ja puhelimitse arkisin klo 8-15.30 välillä:

Noora Widing p. 045 168 4577

Heidi Kokko p. 050 521 7074

Anni Rekilä p. 045 261 8806

Venla Mäkelä p. 050 360 0142

Sähköpostit ovat muotoa etunimi.sukunimi@hyvy.fi

Tiedotamme viimeisimmistä käännteistä nettisivuillamme <https://www.hyvy.fi/> ja somessa facebookissa sekä instagramissa. Ollaan yhteyksissä 😊



Onnensillan ystäväkirja

Muista lukea Onnensillan Ystäväkirjan julkaisuja sunnuntaisin sosiaalisen median kanavissamme ja tutustu toimijoihimme! Voit myös itse täyttää Ystäväkirjaa osoitteessa:

<https://www.hyvy.fi/ilmoittaudu/ystavakirja/>

Miten onnistuimme? Anna palautetta!

Keräämme palautetta Onnensillan toiminnasta. Antamaasi palautetta käytetään toiminnan kehittämiseen ja toiminnasta raportointiin rahoittajalle. Vastaaminen tapahtuu anonymisti. Palautteesi on meille arvokas ja mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden. Kiitos palautteestasi!

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



Onnensillan kaikille avoimet ryhmät!

Onnensillan kaikille avointa, maksutonta ja vapaaehtoisvoimin ohjattua toimintaa järjestetään väliaikaisissa tiloissa Hämeenkatu 18:ssa (Nordean alakerta), sekä ympäri kaupunkia!

Lisätietoja: <https://www.hyvy.fi/onnensillan-toiminta/viikkotoiminta/> ja p.045 168 4577 tai noora.widing@hyvy.fi.

MAANANTAISIN

- o **KortteliKerho** klo 12-14, Onnensilta (Hämeenkatu 18)

TIISTAISIN

- o **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 9.30–11.30, Kaupunginkirjasto (Torikatu 5)
- o **Reumatoppi** klo 10 vaihtuvissa paikoissa: **16.1., 30.1, 6.2., 27.2., 5.3., 26.3., 9.4., 30.4 ja 7.5.** Ilmoittautumiset: p. 041 507 5726 tai reumayhdistyshyvinkaa@gmail.com
- o **Iloinen neulekahvila** klo 12.30-14.30, Onnensilta (Hämeenkatu 18)
- o **Kaivopihan alueolkkari** klo 13-14, Kaivopiha-säätiön kerhotila (Kaivokatu 6)

KESKIVIIKKOISIN

- o **Jooga** klo 13-14, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **20.3.-8.5. EI 1.5.!**
 - o **Kuulolähipalvelu** klo 11-12, Onnensilta (Hämeenkatu 18)
 - o **Vehkojan alueolkkari** klo 13-15, SRK-pihatalo (Yli-Anttilantie 3)
 - o **Digiopastus** klo 10-13, parittomilla viikoilla [kaupunginkirjastolla](#) **17.1.-8.5.** ja klo 10-12 parillisilla viikoilla [Järjestötalolla](#) **24.1.-15.5.**
- AJANVARAUS:** viimeistään opastusta edeltävänä päivänä klo 16: p. 0400 311 667 tai aarno.jalonen@hotmail.com
- o **SkipBo-pelikerho** klo 12-15, Onnensilta (Hämeenkatu 18)
 - o **Sydäntukiasema** klo 17-19, parittomilla viikoilla asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea. Onnensilta (Hämeenkatu 18), **17.1.,14.2. ja 10.4.**

TORSTAISIN

- o **Asahi** klo 11-12, Onnensilta (Hämeenkatu 18)
- o **Bingo** klo 13-14, Onnensilta (Hämeenkatu 18)
- o **Tuolijumppa** klo 13.30–14.15, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **11.1.-16.5.**
- o **Hyvää oloa vertaisuudesta** klo 10-12, kerhohuone (Kankurinkatu 11 A12): **11.1., 1.2., 7.3, 4.4. ja 2.5.** Lisätietoja: p. 050 521 7074

PERJANTAISIN

- o **Kehrääjänkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjänkatu 6-8)
- o **Yhteislaulu** klo 14-15, Veteraanitalo (Asemankatu 42)



Perjantaisin klo 13-15
Kehrääjänkadun yhteistila
Kehrääjänkatu 6-8, Hkää

Maksuton, kaikille avoin
Ei ennakko-
ilmoittautumista

**Poikkeaa
omaan
tahtiin!**

Kehrääjänkadun

juttuseuraa,
kahvittelua,
suunnitellaan
yhdessä
toimintaa!

**ALUE-
OLKKARI**

20.1.2023
alkaen



Toimintaa Kehrääjänkadun AlueOlkkarissa

Kehrääjänkadun kaikille avoimessa AlueOlkkarissa toimintaa (Kehrääjänkatu 6-8, Hkää) **perjantaisin klo 13-15!** Toiminta on maksutonta ja vapaaehtoisvoimin ohjattua, Hyvinkään Yhdistykset ry auttaa taustalla. Mukana on myös opiskelijoita järjestämässä ohjelmaa!

1.3. Asahi

8.3. Asahi

Uusi AlueOlohuone starttaa Kaivopihan kerhotilassa

Kehrääjänkadun ja Vehkojan AlueOlohuoneiden joukkoon liittyy Kaivopihan Olkkari! Hyvinkään Yhdistykset ry:n vapaaehtoiset ohjaavat tuolijumppaa ja muuta mukavaa tiistaisin klo 13-14.30 Hyvinkään Kaivopiha -säätion (Kaivokatu 6, Hkää) kerhotilassa. Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta, kahvia pikkurahalla.

Olisitko Sinä halukas liittymään porukkaan mukaan ja järjestämään mukavaa ohjelmaa alueen asukkaiden hyväksi? Vapaaehtoisena olet osa isompaa joukkoa, saat tukea, virkistystä ja koulutusta.

Ota yhteys Nooraan, noora.widing@hyvy.fi tai p. 045 168 4577. Tervetuloa mukaan!

Sisäänkäynti kerhotilaan!



Vehkojan Kaiken kansan kammari

Vehkojan Kaiken kansan kammarin toiminta jatkuu vielä kevätkauden ajan 29.5. asti!

Toimintaa on aina keskiviikkoisin klo 13-15.

Paikkana Vehkojan seurakuntakeskuksen pihatalo (Yli-Anttilantie 3, Hkää). Maksuton, kaikille avoin! Ei ennakko-ilmoittautumista.

6.3. Askartelua, käsitöitä ym.

13.3. Ohjattua hengitysliikuntaa, jutustelua

20.3. Ohjattua hengitysliikuntaa, jutustelua

27.3. Käsitöitä, kahvittelemista ym.

Poikkeaa omaan tahtiin!

Lisätietoja: noora.widing@hyvy.fi tai

p. 045 168 4577

Keskiviikkoisin klo 13-15
Vehkojan seurakunta-keskuksen pihatalo
Yli-Anttilantie 3, Hkää
Kevätkausi 31.1.-29.5.24

**Vehkojan
KAIKEN KANSAN
KAMMARI**

Jutustelua ja kahvia! Pelejä, askartelua, käsitöitä ja omepeluohjausta.
Tarkempi ohjelma www.hyvy.fi

VAPAA PÄÄSY

Keskiviikkoisin klo 13-14
28.2., 13.3. ja 20.3.24
Hämeenkatu 18, Hyvinkää
Esteetön sisäänkäynti!

VAPAA PÄÄSY

Hyriaan opiskelijat järjestää **PELEJÄ, LIIKUNTAA JA KÄDENTAITOJA!**

HYVINKÄÄN yhdistykset

Hyria

Hyriaan opiskelijat järjestää toimintaa!

Hyriaan opiskelijat ohjaavat PELEJÄ, LIIKUNTAA JA KÄDENTAITOJA ke 13.3. ja ke 20.3.24 klo 13–14 Onnensillassa (Hämeenkatu 18, Hkää). Vapaa pääsy, ei ilmoittautumista.

Tervetuloa!



Asahi - lempeää liikettä!

Kaikille avointa ASAHIA torstaisin klo 11-12 Onnensillassa (Hämeenkatu 18, HKÄÄ) 29.2.24 alkaen.

Vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista. Toiminnan tarjoaa Hyvinkään- Nurmijärven senioriopettajat ry. Tervetuloa!



Hyvinvointimittaukset

Hyrian lähihoitajaopiskelijat mittaavat verenpaineen ja verensokerin veloitusetta, ja ilman ajanvarausta.

ti 5.3. klo 12-14

to 7.3. klo 10-12

ke 17.4. klo 10-12

72h – pärjäisitkö omin avuin? - luento 12.3.

72H – PÄRJÄISITKÖ OMIN AVUIN -luento ti 12.3.klo 17-19 Onnensillassa (Hämeenkatu 18). Luennoitsijana SPEK/ 72h kouluttaja Päivi Alander.

Luento on maksuton ja kaikille avoin. Mahdollisuus ostaa kahvia.

Järjestäjänä Hyvinkään Invalidit ry



Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry

Onnensillan olohuoneella (Hämeenkatu 18, Hkää) **tavattavissa to 14.3.2024 klo 10–12**

- Haluaisitko jutella ikääntyvien turvallisuuteen liittyvistä asioista?
- Aiheuttaako jonkun käytös sinussa tai läheisessäsi pelon tai turvattomuuden tunteita?
- Oletko kohdannut huonoa kohtelua?

Älä jää yksin miettimään vaan tule juttelemaan!

Tapaamiset jatkuvat Onnensillan olohuoneella **to 18.4. klo 10-12 ja to 16.5. klo 10-12**

Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry Onnensillan olohuoneella

- Aiheuttaako jonkun käytös sinussa tai läheisessäsi pelon tai turvattomuuden tunteita?
 - Oletko kohdannut huonoa kohtelua?
- Älä jää yksin miettimään vaan tule juttelemaan

Torstai 14.3. klo 10-12

Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry:n
työntekijä Elina tavattavissa



Onnensillan olohuoneella:



Voit myös soittaa meille:
Suvantolinja p. 0800 06776
MA klo 12-15 ja KE klo 10-13
(maksuton, auttava puhelin)



Turvakahveilla keskustellaan ikääntyvien turvallisuudesta ti 19.3. klo 13-15!

Kutsumme kevään tapaamisiin mukaan eri vierailijoita ja asiantuntijoita keskustelemaan. Maaliskuun vierailija tarkentuu vielä lähempänä! Paikalla Suvanto ry:n väkivaltatyön asiantuntija Elina Mattila. **Turvakahvit jatkuvat ti 2.4., ti 30.4. ja ti 21.5. Tilaisuudet pidetään pääkirjaston ryhmätila Antonissa. Vapaa pääsy, tervetuloa!**

Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry:n



Turvakahvit

Tiistaina 19.3. klo 13-15

Hyvinkään kaupunginkirjasto / ryhmätila Anton, Torikatu 5, 05800 Hyvinkää

Turvakahveilla keskustellaan ikääntyvien turvallisuudesta!

Kutsumme kevään tapaamisiin mukaan eri vierailijoita ja asiantuntijoita keskustelemaan.

Maaliskuun vierailija tarkentuu vielä lähemmin!

Tervetuloa mukaan juttusille!

Kevään 2024 Turvakahvit:

tiistaisin klo 13-15 ti 2.4. / ti 30.4. / ti 21.5.

Kahvitarjoilu



Jokaisella on oikeus turvalliseen ikääntymiseen.

Suvanto ry
suvantory.fi



Ikiliikkujaviikon tapahtuma Hyvinkäällä

Yhdistysten liikunnalliset ryhmät esittelevät toimintaansa Onnensillassa (Hämeenkatu 18) **to 14.3.2024 klo 10-13!**

OHJELMA:

- klo 10-11 Ikiliikkujaviikon luento: Lisää voimaa vuosiin
- klo 11-13 yhdistykset esittelevät liikuntatoimintaansa:
 - Hyvinkään Reumayhdistys ry:
kaikille avointa tuolijumppaa Takomolla joka viikko
 - Hyvinkään Muisti ry:
kuntosaliharjoittelua ja kesäkuussa liikuntaa
 - Hyvinkään Psoriasisyhdistys ry:
elämäntapaprojektissa syntyvät omat ja yhteiset tavoitteet
 - Hyvinkään Senioritanssijat ry:
aivojumppaa ja liikunnan iloa senioritanssista
 - Hyvinkään Invalidit ry:
Boccia, kaikille soveltuva liikunnallinen peli. Kuule myös kevään esteettömästä liikuntatapahtumasta.
 - Hyvinkään - Nurmijärven senioriopettajat ry:
Kaikille avoin Asahi on lempeää liikuntaa

**to 14.3.24
klo 10-13**
Onnensilta
Hämeenkatu 18

Miten liikkua
Hyvinkäällä?
IKILIIKKUJA
VIKKO

OHJELMASSA:
klo 10-11 Ikiliikkujaviikon luento:
Lisää voimaa vuosiin
klo 11-13 Yhdistykset esittelevät
liikuntatoimintaa

www.hyvy.fi/tapahtumat/ikiliikkuja

HUOM! Ohjelma on täydentyvä.

Tervetuloa löytämään itseä kiinnostavaa liikuntaa Hyvinkäältä!

Muiden toimintaa

Hyvän mielen konsertti la 2.3.24 klo 14

Eläkeliiton Hyvinkään yhdistys ry järjestää Hyvänmielen -konsertin 2.3.2024 yhteistyössä Hyvinkään kaupungin ja Hyvinkään seurakunnan kanssa.

Konsertti järjestetään Hyvinkään kaupungin hyvinvointiavustuksen, sekä Hyvinkään seurakunnalta saadun tilan turvin.

Konsertin esiintyjänä on vuoden 2017 tangokuningas Teijo Lindström ja Viihdekuoro Buffo. Vapaa pääsy, tervetuloa!



**HYVÄN MIELEN
KONSERTTI**

Viihdekuoro Buffo &
Teijo Lindström

Lauantaina
2.3.2024
Klo 14

Hyvinkään kirkko
Hämeenkatu 16

Suosittuja säveliä suurkuoron
ja vuoden 2017 tangokuninkaan esittämänä!
Konserttiin on vapaa pääsy!

Tapahtuman järjestää: Eläkeliiton Hyvinkään yhdistys ry
Yhteistyössä: Hyvinkään kaupunki, Hyvinkään seurakunta

HYVINKÄÄN SEURAKUNTA Eläkeliitto HYVINKÄÄ Supermarket

Ryhmä miehille, jotka ovat menettäneet elämäkumppaninsa

Kokoontumispaivät: Ryhmän koko 4-8 hlöä
04.03.2024 Ryhmään osallistuminen on ilmaista
11.03.2024
25.03.2024
08.04.2024 ILMOITTAUTUMINEN RYHMÄN
OHJAAJILLE:
22.04.2024 Tuulia tuulia.kinnunen@keusote.fi
06.05.2024 Marja marja.koli@hymise.fi
AINA KELLO 17.30

Kokoontumispaikat vaihtelevat.
Ensimmäinen tapaaminen 04.03. klo 17.30
on JHL:n mökillä Järvenpäässä



Ryhmä elämäkumppaninsa menettäneille miehille

Vielä ehtii ilmoittautua! Kokoontumiskerrat: 4.3., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4. ja 6.5. klo 17.30. Ryhmän koko 4-8hlöä, osallistuminen maksutonta.

Kokoontumispaikat vaihtelevat, ensimmäinen tapaaminen 4.3.24 klo 17.30 on Järvenpäässä JHL:n mökillä. Ilmoittautuminen ohjaajille:

tuulia.kinnunen@keusote.fi tai marja.koli@hymise.fi



Pääkirjastolla tapahtuu

Ikinuorten elokuvailtapäivä esittää Kjell Westön Finlandia-palkittuun samannimiseen menestysromaanin perustuvan elokuvan ti 5.3. klo 13, ryhmätila Antonissa! Vapaa pääsy. Ikäraja K-12 ja kesto 121min. Lisätietoja kirjaston nettisivuilta: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/>



Iltapäivätanssit

Ke 6.3. klo 15-17 iltapäivätanssit ryhmätila Antonissa. Tule tanssimaan ikivihreiden tahdissa! Suora lähetys Teetansseista oopperan ja baletin stage24-palvelun kautta. Voit myös tulla vain kuuntelemaan.

Kirjaston



Digitaltalkari

Digitaltalkarilta voi pyytää apua hieman vaativimpiin ongelmiin ja opetteluun.

Arkisin klo 9.30-11.00 ja 11.45-14.00.

Digitaltalkari päivystää pääkirjaston neuvonnassa. Voit tulla ilman ajanvarausta tai varata ajan etukäteen, joko digitaltalkarilta suoraan (040 139 5432) tai asiakaspalvelusta (040 1556 390).

Huom. digitukea ei anneta puhelimitse.



Kirjaston kevään digiopastukset

Kirjaston digiopastusten aiheina tänä keväänä ovat 24.1. konsolipelit, 7.2. Netthuijaukset, 6.3. OmaKela, 13.3. Salasanat ja käyttäjätilit, 3.4. Valeuutiset ja valemedia sekä 15.5. E-kirjasto. [Lisätietoa tapahtumista.](#) Tervetuloa!

KEVÄÄN 2024

DIGIOPASTUKSIA HYVINKÄÄN PÄÄKIRJASTOLLA

KESKIVIIKKOISIN
Ryhmätila Antonissa

24.1. Klo 13-15 60+ konsolipelitapahtuma

7.2. Klo 13-14 Netthuijaus-luento

6.3. Klo 13-14 OmaKela

13.3. Klo 13-14 Salasanat ja käyttäjätilit

3.4. Klo 13-15 Valeuutiset ja valemedia

15.5. Klo 13-15 E-kirjasto opastus

Ohjelmamuutokset mahdollisia

KIINNOSTAISIKO KONSOLIPELIEN PELAAMINEN,
MUTTA ET TIEDÄ MISTÄ ALOITTAAT?

50+

videopelitapahtuma

TULE PELAAMAAN
26.3. KLO 13-15

PÄÄKIRJASTO
RYHMÄTILA ANTON

TUTUSTUTAAN PELIKONSOLEIHIN JA PELEIHIN
KYSELEMÄLLÄ JA KOKEILEMALLA.
OSALLISTUMINEN EI VAADI AIEMPAA KOKEMUSTA
PELAAMISESTA JA MUKAAN VOI TULLA MILLOIN

Kela|Fpa[®]
OmaKela.info

Hyvinkään kirjasto 6.3.2024 klo 13-14

KESKIVIIKKONA 6.3. KLO 13-14
HYVINKÄÄN PÄÄKIRJASTOLLA
RYHMÄTILA ANTONISSA

OMAKELA-INFO

TIETOA OMAKELA-ASIOINNISTA JA
MUISTA PALVELUKANAVISTA SEKÄ
NIIHIN LIITTYVÄÄ OHJEISTUSTA

Kela[®]

SALASANAT JA KÄYTTÄJÄTILIT

Hyvinkään pääkirjaston
ryhmätila Anton ke 13.3. klo 13.00

Tarvitsenko Google-tilin,
Windows-tilin, S-tilin, K-tilin...ja
monta muuta?

Pitääkö jokaiseen olla eri
salasana? Mikä on hyvä
salasana? Missä säilytän
salasanani?

Onko salasana-ohjelmasta
hyötyä ja mikä niistä on paras?

Sami Uusheimo Enter ry.

enter
Ikäihmisten
tietotekniikkayhdistys

h
HYVINKÄÄ



OLKA sairaalavapaaehtoisten valmennus

Kiinnostaako sinua sairaalavapaaehtoisena toimiminen? Haluaisitko toimia esimerkiksi aula-avustajana tai juttukaverina? Jos kiinnostuit niin hae mukaan maksuttomaan valmennukseen! 😊

Seuraava valmennus Hyvinkään sairaalassa:
ti 12.3. klo 13-17 luokahuonevalmennus, Hyvinkää

OLKAN sairaalavapaaehtoisuus sopii sinulle, joka haluat tuoda iloa sairaalan arkeen. Sairaalan vapaaehtoisena voit olla valo pimeydessä ja tuoda hymyn niille, jotka sitä eniten kaipaavat.



Lisätietoa valmennuksista löydät ja linkin ilmoittautumiseen löydät:

<https://www.yhdistysverkosto.net/.../vapaaehtoiseksi-olkaan/>

ENTER ry:n digiopastukset jatkuvat kirjastolla ja Järjestötalolla

Enter ry:n ja Hyvinkään Eläkeläiset ry:n vapaaehtoiset seniorit antavat maksutonta ja henkilökohtaista vertaisopastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä.

Ota mukaan oma laitteesi, laturi sekä tarvittavat tunnukset ja salasanat!



Kirjastolla opastukset parittomina keskiviikkoina klo 10-13, 17.1.-8.5.24 ja Järjestötalolla (Munckinkatu 49) parillisina keskiviikkoina klo 10-12, 24.1.-15.5.24.

Varaa aika viimeistään opastusta edeltävänä päivänä klo 16: p. 0400 311 667 tai aarno.jalonen@hotmail.com

Muista myös ENTER ry:n etätietoiskut ja etäopastus! Lisätietoa:

<https://www.entersenior.fi/opastus/etaopastus/>

<https://www.entersenior.fi/tapahtumat/>



Siskojen ja Simojen toimintaa!

Ma 25.3. klo 13-14 musiikkia/ Mainiokoti
Sinivuokko (Sinivuokontie 19)

- ihastuttava ja lahjakas Anu Peri laulattaa asukkaita
- tule mukaan laulamaan ja auttamaan asukkaita lauluvihon kanssa
- ilmoittautuminen pe 22.3. mennessä hyvinkaa@siskotjasimot.fi



Ti 26.3. klo 18-18:45 musiikkia/ Sahanmäen palvelukeskus (Munckinkatu 65)

- Ukulele -ryhmä tulee soittamaan ja laulamaan
- tule kuuntelemaan, nauttimaan ja tuomaan lisätunnelmaa asukkaiden kanssa
- ilmoittautuminen ma 25.3. mennessä hyvinkaa@siskotjasimot.fi

Verkko ry tiedottaa

Olohuone:

Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tuki WERKKO ry:n vapaaehtoisvoimin toimiva avoin olohuone Hyvinkäällä.

Yhteisötila Onnin olohuoneella on mahdollisuus juoda kahvia tai teetä, pelailla yhdessä lautapelejä sekä tutustua uusiin ihmisiin.

Olohuone on turvallinen, päihtetön ja maksuton paikka, johon voit tulla viettämään aikaa, tapaamaan ihmisiä pienen purtavan ja mukavan yhdessä tekemisen äärelle.

Torstaisin klo 12-16 Kapulatie 2, 05880 Hyvinkää, Yhteisötila Onnin tiloissa.



LUENTO: Yksinäisyyden monet kasvot 14.3.24 klo 12.30-14

Werkko ry järjestää Yksinäisyyden monet kasvot luennon ikäihmisille torstaina 14.3.2024 klo 12.30-14.00 Onnitalolla (Paavolan vanha kirjasto) Kapulatie 2, 05880 Hyvinkää.

Luennoitsijana toimii Jorma Väistö ja luento on tarkoitettu ikäihmisille, jotka kokevat elämässään yksinäisyyttä tai ovat kokeneet. Luento on maksuton.

Yhteystiedot:

Jorma Väistö

vaistojorma87@gmail.com

puh. 041 710 8097

LUENTO YKSINÄISYYDESTÄ

Werkko ry järjestää **Yksinäisyyden monet kasvot luennon ikäihmisille** torstaina 14.3.2024 klo 12.30-14.00 Onnitalolla (Paavolan vanha kirjasto) Kapulatie 2, 05880 Hyvinkää.

Luennoitsijana toimii Jorma Väistö ja luento on tarkoitettu ikäihmisille, jotka kokevat elämässään yksinäisyyttä tai ovat kokeneet. Luento on maksuton.

Yhteystiedot: Jorma Väistö, vaistojorma87@gmail.com / puh. 041 710 8097

TAUSTAKUVA: URSULA ARSIOLA

**Yksinäisyyden
monet kasvot-
luento**

14.3.2024

Klo 12.30-14

Tule mukaan maksuttomalle
luennolle Hyvinkäälle

TAUSTAKUVA: URSULA ARSIOLA

LUENTO: Mielen hyvinvointia ikääntyessä

Aivoviikon tapahtuma Hyvinkäällä ti 12.3.2024 klo 17–18, kaikille avoin asiantuntijaluento.

Paikka: Kipinä, Hyvinkään Lukio (Kenkätehtaankatu 1, Hkää)

Johtaja, PsT Sirkkaliisa Heimonen Ikäinstituutista puhuu mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisen keinoista arjessa. Luennon lopussa on hetki aikaa kysymyksille.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Reilusti tilaa, ei ennakoilmoittautumista.

Pieni kahvitarjoilu.

Lisätiedot:

pia.kuusinen@espoonmuisti.fi /

p. 040 739 5146 tai

anu.keranen@espoonmuisti.fi/

p. 040 136 7977



Mielen hyvinvointia ikääntyessä

**Aivoviikon tapahtuma Hyvinkäällä - Kaikille avoin
asiantuntijaluento!**



Hyvinkään Sydänyhdistyksen Kulttuurista sydämelle -kerho

Kulttuurikerho tarjoaa mahdollisuuden yhteiseen tekemiseen innostavassa joukossa. Kerho antaa osallistujilleen virikkeitä, voimia ja mielen vireyttä kulttuurista, sekä edistää terveyttä.

Oletko halunnut lähteä erilaisiin kulttuuritapahtumiin, mutta kaveri tai rohkeus on puuttunut? Lippujen tilaaminen on hankalaa tms.

Tule mukaan tutustumisretkelle eri kulttuurialojen tapahtumiin, kokemaan uutta, keskustelemaan kuulemastasi ja näkemästäsi. Katso kerhon tarkempi ohjelma [tästä linkistä](#). Lisätietoja: <https://sydan.fi/hyvinkaa/toimintaa/kerhotoiminta/>

Seurakunnan Tehdään yhdessä - yhteisövalmennus

Vehkojan srk-keskuksen Kaiken kansan kammarilla toteutetaan ensimmäinen yhteisövalmennus!

Tervetuloa tutustumaan omiin tarinoihimme, havainnoimaan ympäristöämme uusin silmin sekä suuntaamaan yhdessä kohti omannäköistä tekemistä alueemme hyväksi.

Tehdään yhdessä -yhteisövalmennukseen voit tulla pohtimaan, millainen paikka juuri Sinulla voisi olla vaikkapa yhteisöpainotteisessa Kaiken kansan toiminnassamme. Samalla valmennusryhmä on avoin paikka ideoida uudenlaisia yhdessä tekemisen tapoja. Lisätietoa ryhmästä <https://www.hyvinkaanseurakunta.fi/tapahtumat/2024-04-02/tehdään-yhdessä-yhteisövalmennus>

Tarkoituksena on tukea osallistujien osallisuutta ja suunnata yhteisten oivallusten kautta rakentuvaan yhteiseen tekemiseen ja yhteisöllisyyden vahvistumiseen.

Yhteisövalmennuksen tapaamiset: 2.4. ja 9.4. sekä 23.4. ja 30.4. klo 12.30-15.30. Aloitus Kaiken kansan ruokailun lounaalla srk-keskuksen puolella. Ohjaajina diakoniatyöntekijät Mari Kahra ja J-P Vaittinen.



Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 040 559 6314 tai jukka-pekka.vaittinen@evl.fi



Hyvinvointialueen uutiskirje on tilattavissa!

Tilaa uutiskirje ja pysy ajantasalla hyvinvointialueen ajankohtaisista asioista! Tilauksen teet vaivattomasti oheisesta linkistä. Lomakkeen täyttämällä annat Keusotelle luvan tallentaa antamasi yhteystiedot uutiskirjeen lähetystä varten. Uutiskirje on maksuton ja sen voi peruuttaa milloin tahansa.

Tilaa uutiskirje tästä: <https://uutiskirje.keusote.fi/>

Vastaa kyselyyn!

Vaikuta ja kerro kantasi! **Minkälaiset digitaaliset terveyden edistämisen palvelut ikääntyneet kokevat hyödylliseksi!**

Aiheeseen liittyvää tietoa kerätään kyselyn avulla Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen yli 65-vuotialta henkilöiltä. Opinnäytetyö (sairaanhoitaja YAMK) tehdään yhteistyössä Keusoten kanssa, ja opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään osana Keusoten palveluiden kehittämistä. Kyselyyn vastaaminen vie noin 15–20 minuuttia. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista.

Vastaukset 5.3.2024 mennessä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/A8247C02AB5FFBC4>

Kyselyssä ei kysytä mitään henkilötietoja, joista vastaaja voitaisiin tunnistaa. Aineistoa käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti, ja vain opinnäytetyön tekijällä on pääsy aineistoon. Lopulliset tutkimustulokset julkaistaan opinnäytetyössä ja opinnäytetöiden kokoomateoksessa vuoden 2024 aikana. Aineistoa säilytetään opinnäytetyön julkaisemiseen asti, jonka jälkeen aineisto hävitetään pysyvästi.

Lisätietoja opinnäytetyöhön ja kyselyyn liittyen voi kysyä jenni.saarelainen@edu.lapinamk.fi tai 050 4071650.

