

TOIMINTAVIESTI



SYYSKUU 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 avoin ryhmätoiminta	3
Kehrääjängkadun ja Kaivopihan AlueOlohuoneet.....	4
Vapaaehtoisten elävä kirjasto 9.9.24.....	4
.....	5
Vanhustenviikko 2024.....	5
Pääkirjastolla tapahtuu	5
ENTER ry:n digiopastukset	6
Siskojen ja Simojen toimintaa	7
Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry	8
Muistiyhdistyksen toimintaa 2024.....	9
Ensitietoluento muistisairaille ja läheisille 25.9.24	9
Ikärikkaiden Olympialaiset ke 11.9.2024 klo 12–15!	10
2suuntaiset ryhmä alkamassa.....	10
Lahjoituksia Asunnottomien yöhön?.....	11
Werkko ry:n olohuonetoiminta.....	11
Hyvinvointialueen uutiskirje on tilattavissa!.....	11

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 5.9.2024

Toimintaa Onnensillassa

Onnensillan avajaisissa kävi to 29.8.24 reilu 550 kävijää! Tuhannet kiitokset teille kaikille vapaaehtoisille, yhdistysväelle, yhteiskumppaneille ja kaikille teille, jotka kävitte tutustumassa uusiin tiloihin ja juhlistitte kanssamme kauan odotettua avajaispäivää!

Tästä on hyvä käynnistää syyskausi, tervetuloa mukaan toimimaan! Uusi osoitteemme on Villatehtaalla (Kankurinkatu 4-6 ovi A7, Hkää). Alakerrasta löytyy kokoontumistilaa sekä vanha tuttu kahvila, ja yläkerrasta henkilökunnan toimistot sekä lisää kokoontumistiloja. Hissillä ja portaita pitkin pääsee kätevästi yläkertaan.

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



Miten onnistuimme? Anna palautetta!



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

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



Onnensillan kaikille avoin ryhmätoiminta

Vapaaehtoisten ohjaamat, kaikille avoimet ja maksuttomat ryhmät syksyllä 2024 Villatehtaalla (Kankurinkatu 4-6, ovi A7, Hkää) ja muualla kaupungissa. Tarkista alla olevasta listasta ajat ja paikat!

MAANANTAISIN

- o **KortteliKerho** klo 12-14, Onnensilta **2.9.-9.12.**

TIISTAISIN

- o **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10–12, Onnensilta **3.9.-17.12.**
- o **Reumatroppi** klo 10 eri paikoissa: **10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 10.12.** Ilmoittautumiset: p. 041 507 5726 tai reumayhdistyshyvinkaa@gmail.com
- o **Iloinen neulekahvila** klo 12.30-14.30, Onnensilta **3.9.-10.12.**
- o **Kaivopihan alueolkkari** klo 13-14.30, Kaivopihan kerhotila (Kaivokatu 6) **13.8.-10.12.**

KESKIVIikkoISIN

- o **Jooga** klo 13-14, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **23.10.-11.12.**
- o **Kuulolähipalvelu** klo 11-12, Onnensilta **4.9.-11.12.**
- o **Digiopastus** klo 10-13 kirjastolla **4.9.-11.12.**
AJANVARAUS kirjastosta p. 040 1556 390
- o **SkipBo-pelikerho** klo 12-15, Onnensilta **4.9.-11.12.**
- o **Sydäntukiasema** klo 17–19, Onnensilta **11.9., 9.10. ja 6.11.** Asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea

TORSTAISIN

- o **Tuolijumppa** klo 13.30–14.15, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **5.9.-19.12.**
- o **Hyvää oloa vertaisuudesta** klo 10–12, Onnensilta: **5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12.**
- o **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **5.9.-12.12.**

PERJANTAISIN

- o **Kehrääjänkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjänkatu 6-8) **9.8.-13.12.**
- o **Yhteislaulu** klo 14-15, Veteraanitalo (Asemankatu 42) **6.9.-29.11.**



Kehrääjänkadun ja Kaivopihan AlueOlohuoneet

Kehrääjänkadun AlueOlohuoneessa toimintaa aina perjantaisin klo 13-15 ja
Kaivopihan Olkkarissa tiistaisin klo 13-14.30.



Kerro, jos haluat mukaan mukavaan vapaaehtoistojien joukkoon tekemään hyvää alueen asukkaiden hyväksi!



Vapaaehtoisten elävä kirjasto 9.9.24

Tule tutustumaan vapaaehtoistojen mahdollisuuksiin Hyvinkään kirjastoon ma 9.9.24 klo 17-19! Vapaaehtoisten elävässä kirjastossa pääset kuulemaan kokemuksia vapaaehtoistojen toiminnasta.

Saavu paikalle itsellesi sopivana ajankohtana ja viivy, niin kauan kuin viihdyt.

Kahvia

Live-musiikkia

Lisätietoja:

www.hyvy.fi/vapaaehtoiseksi

heidi.kokko@hyvy.fi, 050 521 7074



Muiden toimintaa

Vanhustenviikko 2024

Perinteinen vanhusten viikko tulee jälleen lokakuussa 6.-13.10.24! Lisätietoja viikosta: <https://www.hyvy.fi/tapahtumat/vanhustenviikko2024-hyvinkaalla/> ja <https://hyvinkaankaupunkiyhdistys.fi/vanhustenviikko-2024-hyva-arki-hyva-mieli/>

Pääkirjastolla tapahtuu

Digitalkkarilta voi pyytää apua monenlaisiin tietoteknisiin ongelmiin ja opetteluun. Varaa mukaan mahdollisesti tarvittavat salasanat ja laite (latureineen), johon haluat opastusta. Opastusta voidaan antaa myös kirjaston laitteilla esim. nettipalvelut.

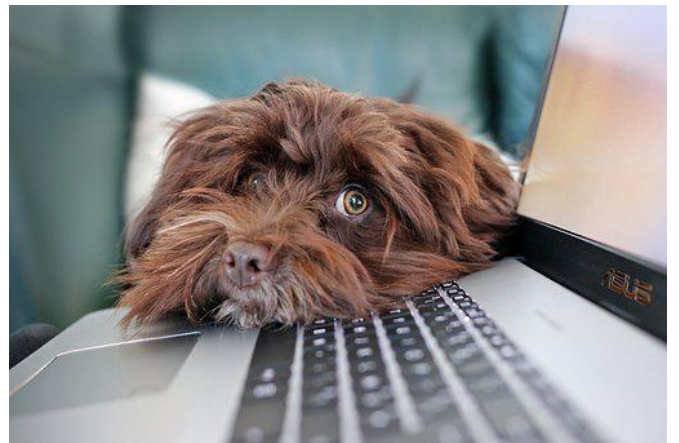
Torstaisin 22.8. alkaen klo 17-20

Digitalkkari päivystää pääkirjaston neuvonnassa.

Ajanvaraus asiakaspalvelusta (040 155 6390). Ajanvaraukset ja peruutukset viimeistään edellisenä päivänä klo 16.00 mennessä.

Ota mukaan tarvittavat laitteet ja laturit sekä käyttäjätunnukset salasanoineen.

Huom. digitukea ei anneta puhelimitse.



Syksyn tietotekniikkainfot, tilaisuudet pidetään pääkirjaston ryhmätila Antonissa:

Ke 25.9. klo 13.30 Kirjaston e-palvelut

Ti 8.10. klo 13.00 SeniorSurf etäkatsomo: Mitkä mediataidot?

Ke 20.11. klo 13.30 Salasanat ja käyttäjätilit (Enter ry, Sami Uusheimo)

Lisätietoja: <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/vierailut-ja-opetus/kirjaston-tietotekniikkaopastukset/>





Kirjaston elokuvailtapäivä esittää ti 10.9. klo 13 aikuisten elokuvan (K-7, 107 min) työnsä menettäneestä Fernistä, joka pakkaa omaisuutensa pakettiautoon ja lähtee tien päälle elämään perinteisen yhteiskunnan ulkopuolelle, nykypäivän nomadina. Elokuva esitetään ryhmätila Antonissa. Vapaa pääsy!

ENTER ry:n digiopastukset

ENTER ry:n mukavat vertaisopastajat auttavat mielellään erilaisissa digipulmissa. Tule kysymään neuvoa! Opastajat ovat Enter ry:n kouluttamia vapaaehtoisia, jotka ovat itsekin ikäihmisiä. Opastus on maksutonta, kiireetöntä, luotettavaa ja henkilökohtaista.

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

Opastusta 4.9.–11.12.2024 keskiviikkoisin klo 10–13 kaupunginkirjastolla (Torikatu 5, Hkää). Ajanvaraus kirjastosta p. 040 1556 390.

Lisätietoa www.enterseniior.fi

Digiopastusta seniorilta seniorille

Henkilökohtaista

Luotettavaa

Kiireetöntä

Maksutonta

Hyvinkään kaupunginkirjasto
Torikatu 5, 05800 Hyvinkää

4.9.–11.12.2024
keskiviikkoisin klo 10–13
Ajanvaraus kirjastosta
p. 040 1556 390.

Enter ry tarjoaa ikäihmisille maksutonta opastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä.

Seniiori, et ole yksin digipulmiesi kanssa!
Mukavat vertaisopastajamme auttavat mielellään. Tule kysymään neuvoa!

Opastajat ovat Enter ry:n kouluttamia vapaaehtoisia, jotka ovat itsekin ikäihmisiä.

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

enter | ikäihmisten tietotekniikkayhdistys

www.enterseniior.fi



Siskojen ja Simojen toimintaa

Siskojen ja Simojen Tehdään yllätyksiä -tapahtumassa voi tehdä sitä mitä haluat, esim. villasukat, patalaput, hypistelymuhvin tai vaikka linnunpöntön. Vain mielikuvitus on rajana 😊

Tapahtumaan ei tarvitse ilmoittautua ennakoon!

Yllätysten keräysaika on 16.9.- 4.10, Hyvinkäällä keräyspaikat ovat Onnensilta (Kankurinkatu 4-6 ovi A7) sekä pääkirjasto (Torikatu 5).

Lisätietoja: toimintakoordinaattori Heli Lepola, tavoitettavissa: ma - to klo 9-15, p. 041 314 9352

Tehdään YLLÄTYKSIÄ!

Villasukkia, huiveja, muistipelejä, hypistelymuhveja - mitä ikinä keksit!
Siskot ja Simot jakavat ne puolestasi viikolla 4! alueen palvelutaloille.

Keräysaika: 16.9.-4.10

Keräyspaikat: Onnensilta, Kankurink. 4-6 ovi A7 sekä pääkirjasto, Torik. 5

Lisätietoja hyvinkaa@siskotjasimo.fi tai p. 041 3149352

SISKOT SIMOT HYVINKÄÄ

Lauluyhtye
VÄLKKY

esiintyy
to 5.9. klo 17:
17:45

Kauniston palvelutalolla,
Nummisillank.2

Tule vapaaehtoisena luomaan
tunnelmaa ja auttamaan
asukkaita muilta osastoilta.

ilm. 4.9. mennessä
hyvinkaa@siskotjasimot.fi

SISKOT SIMOT HYVINKÄÄ

Ikivihreät konsertti

ma 30.9. Hyvinkääsalissa klo 14:30-16

Tule kuuntelemaan vuosikymmenten hittejä. Juontajana Hanna-Mari Kujala ja musikiista vastaa Miracle Makers.

Ilmoittautuminen: 26.9. mennessä

hyvinkaa@siskotjasimot.fi tai

041 3149352/ Heli

to 5.9. klo 17-17:45 Kaunisto, Lauluyhtye Välkky esiintyy.

Tule kuuntelemaan ja auttamaan asukkaita toisilta osastoilta tapahtumapaikalle.

Vuosikymmenten hitit

HYVINKÄÄNSALISSA
MA 30.9. klo 14.30-16

Miracle Makers
soittaa
vuosikymmenten
ikivihreitä.

Konsertin juontaa
Hanna-Mari Kujala

Ilmoittautuminen **26.9. mennessä**
hyvinkaa@siskotjasimot.fi
tai p. 041 3149352 / Heli

ROCK TEHDÄS HYVINKÄÄ HYVINKÄÄ SISKOT SIMOT



Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry

Suvanto ry työskentelee turvallisen ikääntymisen puolesta sekä auttaa ikääntyviä, jotka ovat kohdanneet erilaista huonoa kohtelua, väkivaltaa tai hyväksikäyttöä. Teemme maksutonta tukityötä Hyvinkään alueella.

- 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 ota yhteyttä:

Suvantolinjalle p. 0800 06776 (maksuton, auttava puhelin) Ma klo 12-15 ja Ke klo 10-13

Lisätietoja: elina.mattila@suvantory.fi tai p. 050 444 8236
www.suvantory.fi

Turvakahvit ti 24.9. klo 13 pääkirjaston ryhmätila Antonissa. Turvakahveille keskustellaan ikääntyvien turvallisuudesta. Tällä kertaa aiheena on turvasuunnitelma. Tervetuloa! Paikalla Suvanto ry:n vakivaltatyön asiantuntija Elina Mattila.



Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry:n

TURVAKAHVIT
TI 24.9. KLO 13
HYVINKÄÄN PÄÄKIRJASTO/ RYHMÄTILA ANTON

TURVAKAHVEILLA KESKUSTELLAAN IKÄÄNTYVIEN TURVALLISUUDESTA. TÄLLÄ KERTAA AIHEENA ON TURVASUUNNITELMA.

TERVETULO A MUKAAN JUTTUSILLE!

KAHVITARJOILU

PAIKALLA SUVANTO RY:N VÄKIVALTATYÖN ASIANTUNTIJA ELINA MATTILA.

Jokaisella on oikeus turvalliseen ikääntymiseen.

Suvanto ry



Muistiyhdistyksen toimintaa 2024

Hyvinkään Muisti ry:n kaikille avointa toimintaa muistisairaille, omaishoitajille ja muille läheisille, Onnensillassa (osoite: Kankurinkatu 4-6, rappu A7) Osa toiminnoista yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa.

tiistaisin kello 10-12:

3.9. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki heidän läheisilleen

10.9. yhteislaulua ja muistikahvila

17.9. Iloa arkeen MUISTIVIIKKO

24.9. yhteislaulua ja bingo

MUISTI-KAHVILA



**UUDENMAAN MUISTILUOTSIN
Muistikahvila Hyvinkäällä**

**Onnensilta, Hilma-tila (1.krs), Kankurinkatu 4-6, rappu A7,
kulku Värttinäpolun puolelta, Obelixin pääoven
oikeanpuoleiselta ovelta.**

Tiistaina klo 10.00-12.00

Muistikahvilat ovat kaikille muististaan, muistin huollosta sekä aivoterveystä kiinnostuneille avoimia luentotilaisuuksia. Tapahtuma on ilmainen.

Ennen muistikahvilaa on Hyvinkään Muisti ry:n järjestämä **yhteislaulutilaisuus alkaen klo 10.00.**

**10.9. Muistelu ja muistitreeni
8.10. Muisti ja ravitsemus
12.11. Oikeudellinen ennakointi
10.12. Mistä apua ja tukea muistisairauden kohdatessa
ja elämän muutostilanteissa?**

Lisätietoa:
Anu Keränen muistiohjaaja
anu.keranen@espoonmuisti.fi tai 040 136 7977



**Hyvinkään
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusima



Hyvinkään ensitietoluento

Keskiviikkona 25.9.2024 klo 17.00-18.00
Hyvinkään Kipinä. (os. Kenkätehtaankatu 1)

Ensitietoluento
muistisairaille, läheisille ja muille asiasta kiinnostuneille.
Puhujana Hyvinkään Muisti ry:n puheenjohtaja,
muistihoitaja Tarja Kuikka.
Kaikille avoin. Tervetuloa!



**Hyvinkään
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

Ensitietoluento muistisairaille ja läheisille 25.9.24

Ensitietoluento muistisairaille, läheisille ja muille asiasta kiinnostuneille ke 25.9. klo 17-18 Hyvinkään Kipinässä (os. Kenkätehtaankatu 1). Puhujana Hyvinkään Muisti ry:n pj, muistihoitaja Tarja Kuikka. Kaikille avoin, tervetuloa!



Ikärikkaiden Olympialaiset

ke 11.9.2024 klo 12-15!

Nauti liikunnan ilosta yhdessä muiden kanssa Hyvinkään Pihkalassa! Olympialaisten hauskat ja monipuoliset lajit, kuten Tonkkumi, kävely ja sauvakävely, Boccia, tasapainohaaste sekä sählyn tarkkuuslaukaus, sopivat kaikille. Lajeja voi soveltaa oman kunnon mukaan, joten jokainen voi osallistua omalla tasollaan.

Haastattelussa mukana asiantuntijat Katarina Norrena (Hyvinkään liikuntapalvelut), Hanna Valkeinen (Ikäinstituutti) ja Henna Surakka (PT Titan24). Tapahtuman juontaa Mika Ikonen!

Kaikkien palautelapun yhteystiedoilla jättäneiden kesken arvotaan lahjakortti Hyvinkääsaliin.

Lisätiedot: Heli Lepola, heli.lepola@siskotjasimot.fi



Yllättävän ikärikkäät OLYMPIALAISET
Hyvinkään Pihkalassa 11.9.2024 klo 12-15
kaikille avoin tapahtuma – tervetuloa!

Tapahtumaan osallistuminen on maksutonta!

Ohjelmassa:
Liikuntalajeja
Kehvitarjoilu
Grillimakkaraa
ARVONIA
Juontajana Mika Ikonen

Ikärikkaiden olympialaiset tarjoavat mahdollisuuden nauttia liikunnan ilosta yhdessä toisten kanssa. Lajit (Tonkkumi, kävely ja sauvakävely, Boccia, tasapainohaaste ja sählyssä tarkkuuslaukaus.) on suunniteltu niin, että ne sopivat kaikille, ja niitä voi soveltaa oman kunnon mukaan.

Haastattelussa Katarina Norrena Liikuntapalvelut, Hanna Valkeinen Ikäinstituutti sekä Henna Surakka pt Titan24.

Kaikkien palautelapun yhteystiedoilla jättäneiden kesken arvotaan lahjakortti Hyvinkääsaliin. Tervetuloa Ikärikkaiden Olympialaisiin!

Lisätiedot:
Heli Lepola heli.lepola@siskotjasimot.fi

SISKOT SIMOT h Hyvinkään Omaishoitajat Hyvinkään Vänhusneuvosto Etälätkön Hyvinkään yhdistys ry Eriennon elämä HET 1972 Punainen Risti Hyvinkään osasto



2suuntaiset

Versossa käynnistyy uusi vertaistukiryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville. Ryhmä kokoontuu yhteensä 10 kertaa torstaisin 10.10.24 alkaen klo 14-15.30 Versotalolla (Valtak. 11, Hyvinkää)

Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja Satu. Ryhmään otetaan 8 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset 12.9.24 alkaen: toiminnanohjaaja Susanna Velama susanna.velama@hyvinkaanverso.fi tai 040 1734166

Hyvinkään Verso

2suuntaiset ryhmä alkamassa

Mielenterveysyhdistys Versossa alkaa uusi 10 kerran 2suuntaiset vertaistukiryhmä **10.10.24 alkaen klo 14-15.30**. Ryhmä kokoontuu Versotalolla (Valtatie 11, Hkää). Ilmoittautumiset 12.9. mennessä susanna.velama@hyvinkaanverso.fi tai 040 173 4166



Lahjoituksia Asunnottomien yöhön?

Valtakunnallista Asunnottomien yötä vietetään jälleen **to 17.10. klo 17 alkaen Kirkonmäellä**. Tapahtumaan kaivataan lahjoituksena isoja villasukkia ja suuria pipoja. Lisäksi illan aikana järjestetään maksuton bingo, jonne kaipaamme palkintoja.

Tuo lahjoitukset Onnensiltaan, niin toimitamme ne perille tapahtumaan.

Werkko ry:n olohuonetoiminta

Olohuone:

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

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

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.



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/>

