

Onnensilta

SYKSY 2024



yhteisökahvila - maksuton ryhmätoiminta - tapahtumat

Yhteisö-
kahvila
ma-to
klo 10-14

Paljon
maksutonta
toimintaa:
www.hyvy.fi

TULE VIIHTYMÄÄN MA-TO KLO 10-14
Kankurinkatu 4-6, rappu A7, Hyvinkää

TERVEISIÄ ONNENSILLASTA

Onnensillan tilat avautuvat Villatehtaalle 2.9.2024
osoitteeseen Kankurinkatu 4-6, rappu A7, kulku Värttinäpolun puolelta.

Tervetuloa tutustumaan esteettömiin tiloihin!

Tule piipahtamaan kauppareissullasi tai päivälänkin lomassa. Meillä voit levätä ja viihtyä! Lukea päivän lehdet, vaihtaa kuulumisia ja osallistua maksuttomiin ryhmiin.

Yhteisökahvila on avoinna ma-to klo 10-14,
koko syyskauden
2.9.-12.12.24.



Kulku esteettömään Onnensillan Värttinäpolun puolelta, rappu A7.

VAPAAEHTOISTEN ELÄVÄ KIRJASTO



KAHVIA



TERVETULOA!

LIVE
MUSIIKKIA

MAANANTAINA 9.9.2024

KLO 17.00-19.00



TULE TUTUSTUMAAN
VAPAAEHTOISTOIMINNAN
MAHDOLLISUUKSIIN
HYVINKÄÄLLÄ

SAAVU PAIKALLE ITSELLESI
SOPIVANA AJANKOHTANA JA
VIIVY, NIIN KAUAN KUIN
VIIHDYT.



PÄÄSET KUULEMAAN KOKEMUKSIA
VAPAAEHTOISTOIMINNASTA

PAIKKA: KIRJASTO
TORIKATU 5, HYVINKÄÄ



LISÄTIETOJA:
HEIDI.KOKKO@HYVY.FI
050 521 7074

WWW.HYVY.FI/VAPAAEHTOISEKSI



ke 18.9.24 klo 12-13

Onnensilta

Kankurinkatu 4-6, rappu A7

Vapaa pääsy



TEKOÄLY- testailijoiden tapaaminen

Opitaan yhdessä tekoälystä
testailemalla käytännössä ja
jakamalla kokemuksia.
www.hyvy.fi/tapahtumat/tekoalya

Ma 7.10.2024
klo 10-14

Villatehtaalla

Kankurinkatu 4-6,
Onnensilta: rappu A7
Ossian- ja Violet
-salit: rappu B9

Vanhustenviikko 2024

Onnensillan LIIKUNTA PÄIVÄ

Onnensilta klo 10-14:

Tietoa yhdistysten liikuntaryhmistä,
Hyrian hyvinvointimittaukset ja
Villatehtaan historiakävely klo13

Ossian-sali
lajikokeilut:

klo10 senioritanssia
klo12 tuolijumppaa
klo13 asahia

Violet-sali:

Tasapaino-harjoittelua
ja hauska Mototiles
-tasapainopeli

www.hyvy.fi/tapahtumat/liikuntapaiva/

Pe 11.10.2024
klo 10-14

kauppakeskus Willa

Citymarketin aula ja
Robert's Coffeen lava
Hämeenkatu 9, Hkää
Vapaa pääsy!

Vanhustenviikko 2024

Onnensillan YHDIŠTYKSET ESILLÄ WILLASSA

Citymarketin
aulassa:

Tule tutustumaan
yhdistyksiin ja
toimijoihin!

Robert's Coffeen
lavalla:

Elävää musiikkia,
jumppaa ja
yhteislaulua

www.hyvy.fi/tapahtumat/willa/

TOIMINTA VILLATEHTAALLA

Maanantaisin
klo 12:30-14:30
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7
Hyvinkää
Vapaa pääsy!

2.9.-
9.12.24

Poikkeaa
omaan
tahtiin!

Kaikkien yhteinen

KORTTELI- KERHO

juttuseuraa,
kahvittelua,
kävijöidensä
näköistä
toimintaa



HYVINKÄÄN
yhdistykset

VÄLITÄ
MUISTA.

Muistiliitto
Alzheimer Centerin tukijana

MUISTI- SAIRAIDEN

omaishoitajien ja läheisten
VERTAISTUKITAPAAMISET



Tiistaisin klo 10-12
Onnensilta
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hyvinkää
3.9.-17.12.2024

VAPAA
PÄÄSY!

3.9.-
10.12.24

TIISTAISIN
KLO 12.30-
14.30

Iloinen
NEULEKAHVILA

ONNENSILTA
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hyvinkää
www.hyvy.fi

VAPAA
PÄÄSY

**Kuulokojeen huoltoa, ohjausta
ja neuvontaa.** Saatavilla
paristoja, tippettä, ym. tarvikkeita.
Varaa mukaasi tarvikemaksu.

KUULOLÄHI-
PALVELU
ONNENSILLASSA

Keskiviikkoisin klo 11-12

4.9.-
11.12.24

Onnensilta

Kankurinkatu 4-6, rappu A7, Hyvinkää
Ei ennakoilmoittautumista

Kuulolähipalvelun järjestää Hyvinkään Kuulo ry



TOIMINTAA VILLATEHTAALLA

**Keskiviikkoisin klo 12-15
Onnensillassa**

Kankurinkatu 4-6, rappu A7, Hkää
4.9.-11.12.24



**Pelataan SkipBo-
peliä rennosti.**
Säännöt opetellaan
tarvittaessa yhdessä.



www.hyvy.fi

**Kerran kuukaudessa
torstaisin klo 10-12
Onnensillassa**

SYKSY 2024
5.9., 3.10., 7.11.
ja 5.12.24

Kankurinkatu 4-6,
rappu A7
Vapaa pääsy

Miten elämä jatkuu, kun se muuttuu
sairastumisen tai
vammutumisen jälkeen?

**Hyvää oloa
vertaisuudesta**

*Tule ajatuksinesi,
tule meidän kanssa,
yhdessä oivaltaen
tai aivan hiljaa.*



**Torstaisin klo 11:30-13
Onnensillassa**

Kankurinkatu 4-6, rappu A7, Hkää
5.9.-12.12.24



**Pelataan
Rummikub -peliä.**
Säännöt opetellaan
tarvittaessa yhdessä.



www.hyvy.fi



BINGO

**torstaisin
klo 13-14**

**VAPAA
PÄÄSY**

**5.9.-
12.12.24**

**Onnensillassa
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hkää**



www.hyvy.fi

KESKUSTASSA JA KAUEMPANA

Tiistaisin klo 13-15
Kaiyokatu 6,
kerhotila sisäpihalla
13.8.-10.12.2024

Poikkea
omaan
tahtiin!

Kaiyopihaan

ALUE- OLKKARI

Jumppaa,
pelejä,
kahvia pikku-
rahalla!

VAPAA
PÄÄSY

HYVINKÄÄN
yhdistykset



Kaikille avoin REUMATROPPI

Reumatroppi-toiminta on iloista yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä hyvinvoinnin, kulttuurin ja terveyden parissa.

Tapaamiskerrat ovat tiistaisin klo 10.

24.9. aiheena kirjoittaminen

22.10 mindfulness rentoutus

5.11 väriterapiaa

10.12. päätöskahvit

Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat!

Lisätiedot Kirsi Puumalainen
p. 041 507 5726 tai sähköpostilla
reumayhdistyshyvinkaa@gmail.com

Perjantaisin klo 13-15
Kehräjänsäntadun
yhteistila
Kehräjänsäntatu 6-8,
Hkä
9.8.-13.12.2024

Poikkea
omaan
tahtiin!

Kehräjänsäntadun

ALUE- OLKKARI

juttuseuraa,
kahvittelua,
suunnitellaan
yhdessä
toimintaa!

VAPAA
PÄÄSY

HYVINKÄÄN
yhdistykset

Perjantaisin
klo 14-15

Veteraanitalolla
Asemankatu 42, Hyvinkää
Vapaa pääsy!

YHTEIS- LAULUA

Lauletaan vanhaa
tanssimusiikkia,
kansanmusiikkia ja
iskelmiä!

6.9.-
29.11.24

MAKSUTONTA LIIKUNTAA JA HYVINVOINTIA

Torstaisin klo 11-11:45
Sahanmäenpuistossa
Munckinkatu 65-67, Hkää

Alkaa 5.9.24, tarkasta päättyminen:
www.hyvy.fi/tapahtumat/asahi/



Lempää liikettä!
ASAHI

VAPAA
PÄÄSY

Toiminnan tarjoaa Hyvinkään-
Nurmijärven senioriopettajat ry

Torstaisin klo 13.30-14.15
Villatehdas Ossian-sali,
rappu B9
Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää
Syyskausi 5.9.-19.12.2024



TUOLIJUMPPA

VAPAA
PÄÄSY

Sopii kaiken kuntoisille!

Jumpan tarjoaa: Hyvinkään Reumayhdistys ry

Keskiviikkoisin
klo 17-19
11.9., 9.10. ja 6.11.
Onnensilta
Kankurinkatu 4-6,
rappu A7, Hkää

VAPAA
PÄÄSY

**SYDÄN-
TUKIASEMA**

-asiantuntijaluentoja, ohjausta,
neuvontaa ja vertaistukea

Sydäntukiaseman tarjoaa:
Hyvinkään Sydänyhdistys ry



Keskiviikkoisin klo 10-11:15
Onnensilta Kankurinkatu 4-6, rappu A7.
Ryhmä siirtyy yhdessä kokoontumistilaan.
Vapaa pääsy!



Mahdollisuus
maksuttomaan
yksilölliseen
ohjaukseen
sovittaessa.

Syksyiset

**HYVINVOINNIN
AAMUJUMMAT**

Tasapaino ja lihaskunto ovat hyvän
ikäntymisen kulmakivet. Tule oppimaan eri
aihepiireistä ja tekemään käytännössä.
Mukaan liikunnalliset vaatteet ja halutessasi oma
jumppaväline, jota haluat oppia käyttämään.
Luentokerrat: 25.9. ikääntyneiden liikunta-
suositukset ja **2.10.** kaatumisen ehkäisy.

Kokoontumiset ke 18.9.-6.11.2024, tauko 9.10.24.
Ohjaaja: Jonna Järvinen geronomiopiskelija

Keskiviikkoisin klo 13-14
Ossian-sali, rappu B9
Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää
23.10.-11.12.2024



**Rauhallista
JOOGAA**

VAPAA
PÄÄSY

*Ota oma
jumppamatto
mukaan!*



Kaikille avointa ja maksutonta toimintaa, osallistu silloin, kun sinulle parhaiten sopii!

MAANANTAISIN

- **KortteliKerho** klo 12.30-14.30, Onnensilta, **2.9.-9.12.**

TIISTAISIN

- **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10-12, Onnensilta, **3.9.-17.12.**
- **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
- **Iloinen neulekahvila** klo 12.30-14.30, Onnensilta, **3.9.-10.12.**
- **Kaivopihan alueolkkari** klo 13-14.30, Kaivopihan kerhotila (Kaivokatu 6) **13.8.-10.12.**

Kaikki toiminta Onnensillassa, ellei toisin mainita!
os. Kankurinkatu 4-6, rappu A7.
Kulku Värttinäpolun puolelta

KESKIVIikkoisin

- **Hyvinvoinnin aamujumppat** klo 10-11.15, tapaaminen Onnensilta, josta siirrytään ryhmänä kokoontumistilaan **18.9.-6.11.**
- **Jooga** klo 13-14, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **23.10.-11.12.**
- **Kuulolähipalvelu** klo 11-12, Onnensilta **4.9.-11.12.**
- **Digiopastus** klo 10-13, kaupunginkirjasto (Torikatu 5) **4.9.-11.12.**
AJANVARAUS: p. 040 1556 390
- **SkipBo-pelikerho** klo 12-15, Onnensilta **4.9.-11.12.**
- **Sydäntukiasema** klo 17-19, Onnensilta **kokoontumiset 11.9., 9.10. ja 6.11.** Asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea

TORSTAISIN

- **Asahi** klo 11-11:45, Sahanmäenpuisto Munckinkatu 65-67 **5.9.-**
- **Tuolijumppa** klo 13.30-14.15, Villatehdas (Ossian, rappu B9) **5.9.-19.12.**
- **Hyvää oloa vertaisuudesta** klo 10-12, Onnensilta: **3.10., 7.11. ja 5.12.**
- **Rummikub-kerho** 11:30-13, Onnensilta **5.9.-12.12.**
- **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **5.9.-12.12.**

PERJANTAISIN

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

Onnensillan toiminta toteutuu pääsääntöisesti vapaaehtoistoimijoiden voimin. Tervetuloa mukaan osallistumaan tai toimimaan vapaaehtoisena!

www.hyvy.fi/ilmoittaudu/vapaaehtoiseksi/ tai tule juttelemaan ♥