

TOIMINTAVIESTI



HELMIKUU 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
Turvallisemman tilan periaatteet	2
Onnensillan kaikille avoin ryhmätoiminta	3
Kehrääjängkadun ja Kaivopihan AlueOlkkarit.....	4
UUTTA - aamujumppa!	4
UUTTA - pelien alkeet haltuun	4
UUTTA - Luovaakin luovempi	5
Neuleita aloittelijoille -ryhmä jatkuu.....	5
Lempeästi hyvinvointia arkeen -luento.....	6
Ennakoivan ajon koulutus 65+ ikäisille	6
.....	7
Pääkirjastolla tapahtuu	7
ENTER ry:n digiopastukset	9
Muistiyhdistyksen toimintaa 2025	9
Uudenmaan Muistiluotsin toimintaa Hyvinkäällä.....	10
Vertaistukiryhmä lemmikin menettäneille	11
Siskojen ja Simojen toimintaa	12
SPR:n auttajaklubi.....	13
Musanurkka	14
Keusoten talousneuvola	15
Varmoin askelin -opas.....	16

Tämä Toimintaviesti on julkaistu 3.2.2025

Toimintaa Onnensillassa

Onnensillassa on toimintaa ja tohinaa talo täynnä! Tervetuloa kahvittelemaan, osallistumaan maksuttomiin ryhmiin, tutustumaan yhdistystoimijoihin ja vapaaehtoistoimintaan ma-to klo 10-14. Kevään toimintavihkoa on jaossa niin Onnensillassa, kuin muuallakin kaupungissa, mm. kirjastossa ja kaupungintalolla. Hae pian omasi ja vie naapurillekin!

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



Huom! Onnensillan portaiden jyrkkyyden vuoksi kaikkia kävijöitä kehoitetaan käyttämään ensisijaisesti hissiä! Aukioloaikoina saat apua hissien käyttöön alakerran infopisteen työntekijältä.

Turvallisemman tilan periaatteet

Hyvinkään Yhdistykset ry on ottanut käyttöönsä Turvallisemman tilan periaatteet syyskokouksessa hyväksytyyn vastuullisuussuunnitelman mukaisesti. Näillä periaatteilla varmistamme, että Onnensillan kohtaamispaikkatoiminta on kaikille turvallinen, kunnioittava ja osallistava kokemus.

Tutustu Turvallisen tilan periaatteisiimme osoitteessa:

<https://www.hyvy.fi/hyvy/turvallisemman-tilan-periaatteet/>



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 kaikille avoin ryhmätoiminta

Vapaaehtoisten ohjaamat, kaikille avoimet ja maksuttomat ryhmät keväällä 2025 Villatehtaalla (Kankurinkatu 4-6, ovi A7, Hkää) ja muualla kaupungissa.

Tarkista alla olevasta listasta ajat ja paikat!

MAANANTAISIN

- o **Aamujumppa** klo 9.30-10.30, Onnensilta **13.1.-19.5.**
- o **Neuleita aloittelijoille** klo 11-12.30, Onnensilta **13.1.-19.5.**
- o **KortteliKerho** klo 12.30-14.30, Onnensilta **13.1.-19.5.**

TIISTAISIN

- o **Muistiyhdistyksen vertaistoimintaa** klo 10-12, Onnensilta **14.1.-20.5., huom. 1.4.** kokoontuminen kaupungintalon pääovella (Kankurinkatu 4-6)
- o **Reumatroppi** klo 11-13, Onnensilta: **14.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.**
- o **Iloinen neulekahvila** klo 12-14, Onnensilta **14.1.-20.5., ei 1.4.**
- o **Kaivopihan alueolkkari** klo 13-14.30, Kaivopihan kerhotila (Kaivokatu 6) **21.1.-29.4.**

KESKIVIikkoISIN

- o **Luovaakin luovempi** klo 10-12, Onnensilta **5.3.-16.4.**
- o **Digiopastus** klo 10-13, pääkirjasto (Torikatu 5) **15.1.-21.5.**
- o **Kuulolähipalvelu** klo 11-12, Onnensilta **15.1.-21.5.**
- o **SkipBo-pelikerho** klo 12-15, Onnensilta **15.1.-21.5.**
- o **Sydäntukiasema** klo 17-19, Onnensilta **15.1., 12.2. ja 23.4.**
- asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea

TORSTAISIN

- o **Hyvää oloa vertaisuudesta** klo 10-12, Onnensilta: **9.1., 6.2., 6.3., 3.4. ja 8.5.**
- o **Asahi** klo 11-11.45, Sahanmäenpuisto (Munckinkatu 65-67), alkaa säiden lämmettyä, lisätietoa www.hyvy.fi
- o **Rummikub-kerho** klo 11.30-13.00, Onnensilta **16.1.-22.5.**
- o **Bingo** klo 13-14, Onnensilta **16.1.-22.5.**
- o **Tuolijumppa** klo 13.30-14.15, Villatehdas (Ossian-sali, rappu B 9) **9.1.-15.5.**

PERJANTAISIN

- o **Kehrääjänkadun alueolkkari** klo 13-15, Yhteistila (Kehrääjänkatu 6-8) **17.1.-23.5., ei 2.5.**
- o **Yhteislaulu** klo 14-15, Veteraanitalo (Asemankatu 42) **10.1.-2.5.**



Kehrääjänkadun ja Kaivopihan AlueOlkkarit

Toimintaa lähempänä kotia! Kehrääjänkadun AlueOlohuoneessa (Kehrääjänkatu 6-8) toimintaa aina perjantaisin klo 13-15 ja Kaivopihan Olkkarissa (Kaivokatu 6) tiistaisin klo 13-15.

Tervetuloa mukaan!



UUTTA - aamujumppa!

Aamujumppa tarjoaa mahdollisuuden aloittaa päivä liikunnallisissa merkeissä. Tarjolla ohjattua liikuntaa, joka sopii kaiken tasoille osallistujille. Liikunnan lisäksi voit nauttia yhteisöllisestä tunnelmasta ja saat uutta energiaa päivään. Tule mukaan liikkumaan ja virkistymään Onnensiltaan maanantaisin klo 9.30-10.30! Vapaa pääsy.



UUTTA - pelien alkeet haltuun

SkipBo ja Rummikub -pelien alkeet haltuun Onnensillassa ma 3.2., 10.2. ja 17.2.25 klo 13-14, pelailua voi jatkaa pidempäänkin. Tule mukaan oppimaan SkipBo- ja Rummikub-pelien perustaidot, säännöt ja strategiat.

Tämän jälkeen voit jatkaa pelailua Onnensillan peliryhmissä, lue lisää alla olevista linkeistä:

<https://www.hyvy.fi/tapahtumat/skipbo-kerho/>
<https://www.hyvy.fi/tapahtumat/rummikub/>



UUTTA - Luovaakin luovempi

Pidätkö luovuudesta ja sen kanavoimisesta uusilla tavoilla?

Testailemme erilaisia tapoja, joiden avulla voimme päästä ilmaisemaan omaa luovuuttamme ja nauttimaan muiden osallistujien visioista.

Ei tarvitse stressata, eikä sinun tarvitse olla paras missään. Ota mukaan vain intohimoa ja valmius testailuun!

5.3. Kirjoitelmien tekoa, lukemista

12.3. Valokuvausta

19.3. Elokuvapätkien analyysia

26.3 Videokuvausta

2.4. Askartelu (Moodboardin tekeminen, vuoden tavoitteet)

9.4. Improvisaatiota

16.4. Mini video teos (Päätötyö?)



Neuleita aloittelijoille -ryhmä jatkuu

Neuleita aloittelijoille! **Maanantaisin klo 11-12.30** tutustutaan Onnensillassa käsämaailman saloihin ja opetellaan yhdessä neulomaan. Myös kokeneemmat ovat tervetulleita mukaan.

Ota mukaan omat tarvikkeet! Ohjaajana vapaaehtoinen Minna Apo-Piippo. Maksuton, ei ilmoittautumista, kaikille avoin!



Lempeästi hyvinvointia arkeen -luento

Käsitellään kokonaisvaltaisesti terveyttä ja hyvinvointia edistäviä terveystekoja ke 5.2.25 klo 11-12 Onnensillassa (Kankurinkatu 4-6, ovi A7).

Luennoitsija: Marianne Kyrklund fysioterapeutti, terveystieteiden maisteri

Vapaa pääsy!



Ennakoivan ajon koulutus 65+ ikäisille

Tule mukaan Liikenneturvan ennakoivan ajon koulutukseen, joka on suunnattu 65 vuotta täyttäneille kuljettajille.

Koulutuksessa opit tärkeitä ajotaitoja ja turvallisuusnäkökulmia, jotka auttavat sinua ajamaan varmemmin ja rauhallisemmin. Saat käytännön vinkkejä ja tietoa, jonka avulla voit kehittää ajotottumuksiasi.

- Mukaan otetaan maksimissaan 20 osallistujaa!
- Koulutus on maksuton, mutta ilmoittautuminen on sitova.
- Koulutus on kaksipäiväinen: ke 19.3. ja 25.3.25 klo 9.30-13.00
- Paikka: Onnensilta, Kankurinkatu 4-6, ovi A7, Hyvinkää

Ilmoittaudu mukaan!

<https://www.hyvy.fi/tapahtumat/ennakoiva-ajo/>



Muiden toimintaa

Pääkirjastolla tapahtuu

Digitalkkarilta voit kysyä apua tietoteknisiin ongelmiin. Mikään ongelma ei ole liian pieni, jottei siihen kannattaisi kysyä neuvoa!

Digitalkkarin palveluita arkipäivisin klo 9.30-15.00. Ajan voi varata kirjaston asiakaspalvelusta (040 155 6390) tai tulla katsomaan, onko digitalkkari vapaana.



Kirjaston elokuvailtapäivä

esittää ti 18.2. klo 13 ryhmätila Antonissa Oscar -palkitun romanttisen komedian 1950 -luvulta. Elokuvan kesto 1h 58min ja ikäraja S. Tarkemmat tiedot elokuvasta: <https://www.hyvinkaa.fi/kirjasto/>

Aktivistimummot nuorten tukena ilmastonmuutoksessa

Hyvinkääläinen aktivistimummo Leena Vilka kertoo aktivistimummojen toiminnasta ti 4.2.25 klo 13 ryhmätila Antonissa. Lue lisää Aktivistimummoista: www.aktivistimummot.fi



Tietoisku -tekoäly arjen apuna

Tietoiskukatsomo kirjaston ryhmättila Antonissa ma 10.2.25 klo 13.30-15. Yhteistyössä ENTER ry:n kanssa.

Tietoiskukatsomo Hyvinkään kaupunginkirjastolla Tekoäly arjen apuna



maanantaina
10.2.
klo 13.30-15
ryhmättila
Anton

**Seniorit,
tervetuloa
tietoiskuun!**

enter | Ikäihmisten
tietotekniikkayhdistys

Tietoisku – puhelimella maksaminen

Tule kuulemaan, miten voit maksaa ostoksesi kaupassa älypuhelimella 5.2.25 klo 13.30 kirjaston ryhmättila Antoniin. Yhteistyössä ENTER ry:n kanssa.



Puhelimella maksaminen

**HYVINKÄÄN PÄÄKIRJASTO
RYHMÄTILA ANTON
5.2. KLO 13.30**

Oletko kyllästynyt
kaivelemaan ostoksilla
kortteja tai kolikoita
lompakostasi?
Tule kuulemaan, miten voit
maksaa ostoksesi kaupassa
älypuhelimella.

Tervetuloa!

enter | Ikäihmisten
tietotekniikkayhdistys



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 15.1.–21.5.2025 keskiviikkoisin klo 10–13 kaupunginkirjastolla (Torikatu 5, Hkää).
Ajanvaraus kirjastosta p. 040 1556 390.

Lisätietoa www.enterseniior.fi

Digiopastusta seniorilta seniorille



Henkilökohtaista



Luotettavaa



Kiireetöntä



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

Hyvinkään kaupunginkirjastossa

Torikatu 5, 05800 Hyvinkää

15.1.–21.5.2025
keskiviikkoisin klo 10–13

Ajanvaraus kirjastosta
p. 040 1556 390.

Seniiori, et ole yksin digipulmiesi kanssa!

Mukavat opastajamme auttavat mielellään. Tule kysymään pientä tai isompaa neuvoa! Tyhmiä kysymyksiä ei olekaan.

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

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

Tutustu meihin: www.enterseniior.fi




Muistiyhdistyksen toimintaa 2025

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:

4.2. vertaistuki muistisairaille ja vertaistuki läheisille
11.2. yhteislaulua ja muistikahvila
18.2. Iloa arkeen -kerho
25.2. yhteislaulua ja bingo



MUISTIYHDISTYKSEN TOIMINTAA 2025

yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa

Onnensillassa (osoite: Kankurinkatu 4-6, rappu A7) tiistaisin kello 10-12:

- 7.1. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki heidän läheisilleen
- 14.1. yhteislaulua ja muistikahvila
- 21.1. Iloa arkeen -kerho
- 28.1. yhteislaulua ja bingo
- 4.2. vertaistuki muistisairaille ja vertaistuki läheisille
- 11.2. yhteislaulua ja muistikahvila
- 18.2. Iloa arkeen -kerho
- 25.2. yhteislaulua ja bingo
- 4.3. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki heidän läheisilleen
- 11.3. yhteislaulua ja muistikahvila
- 18.3. Iloa arkeen -kerho
- 25.3. yhteislaulua ja bingo
- 1.4. vertaistukiryhmät: **Huomi! kokoontuaan kaupungintalon pääovella (Kankurinkatu 4-6)**
- 8.4. yhteislaulua ja muistikahvila
- 15.4. Iloa arkeen -kerho
- 22.4. **PÄÄSIÄISTAUKO eli ei kokoontumista**
- 29.4. yhteislaulua ja bingo
- 6.5. vertaistuki muistisairaille ja oma vertaistuki heidän läheisilleen
- 13.5. yhteislaulua ja muistikahvila
- 20.5. kevätjuhla

Kuntosali jäsenille Lepovillassa keskiviikkoisin klo 9-10 ja klo 18-19.

MAALISKUUSSA ERITYISTÄ:

- **Musiikitahito-työpaja** torstaina 6.3. klo 14.45-16.15 Onnensillassa
- **Aivovikion luento** torstaina 13.3. klo 17-18 Kipinässä (Kenkätehtaankatu 1), luennoi yllä lääkäri, neurologi Risto Vataja.
- **Hyvinkään Muistin kevätkokous** tiistaina 25.3. klo 18 Onnensillassa



Uudenmaan Muistiluotsin toimintaa Hyvinkäällä

Uudenmaan Muistiluotsin toiminta on suunnattu muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen sekä kaikille muististaan ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille! Lisäksi Muistiluotsi tarjoaa vapaaehtoisille koulutusta ja osallistumisen mahdollisuuksia, sekä toimii aktiivisesti yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa. Luotsin kautta alueen muistiammattilaisten on mahdollisuus verkostoitua ja jakaa osaamistaan.

Hyvinkäällä Uudenmaan Muistiluotsi tekee tiivistä yhteistyötä Hyvinkään Muisti ry:n kanssa. Lisätietoja: <https://muistiliitto.fi/muistiluotsit/uudenmaan-muistiluotsi/etusivu-3/> ja <https://muistiliitto.fi/muistiyhdistykset/hyvinkaan-muisti-ry/etusivu-hyvinkaa/>



MUISTI-KAHLILA

**UUDENMAAN MUISTILUOTSIN
Muistikahvila Hyvinkäällä**

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

Tiistaina klo 11.00-12.00

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

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

ti 14.1. Muisti ja uni
ti 11.2. Muisti ja kuulo
ti 11.3. Muisti, luonto ja kulttuuri
ti 8.4. Muistiystävällinen asuminen ja arjen turvallisuus, vierailijana Vanhustyön keskusiltojen korjausneuvoja Kari Tahvanainen
ti 13.5. Finger-toimintamalli, Muistitreeni ja Mielen hyvinvointia

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



UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

Musiikkitahtotyöpaja

To 6.3.2025 klo 14.45-16.15
Onnensilta, Hilma-tila Kankurinkatu 4-6, rappu A7

Tätä musiikkia haluan kuulla, laulaa, soittaa, tanssia!

Tule mukaan musiikkitahtotyöpajaan herättelemään musiikkimuistoja yhdessä muistellen, laulaen ja kuunnellen musiikkia. Saat itsellesi musiikkitahtovihkon, jonka täyttämistä aloitetaan työpajassa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: anu.keranen@espoonmuisti.fi / 040 136 7977
tai pia.kuusinen@espoonmuisti.fi / 040 739 5146

Hyvinkään Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa



**Vertaistukiryhmä
työkäisenä muistisairauteen
sairastuneille
Hyvinkäällä kevät 2025**

Ryhmässä on mahdollisuus jakaa kokemuksia toisten työkäisenä muistisairauteen sairastuneiden kanssa sekä osallistua muistia aktivoiviin harjoituksiin. Ryhmään on ennakkoihmittautuminen.

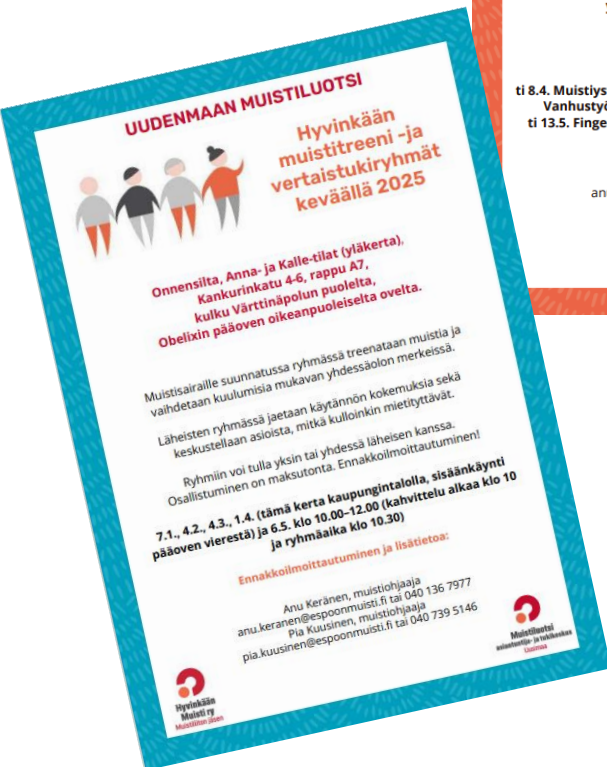
HUOM! Ota omat sisäkängät/ villasukat mukaan.

Onnensilta, Kalle-tila (yläkerta),
Kankurinkatu 4-6, rappu A7,
kulku Värttinäpolun puolelta, Obelixin pääoven
oikeanpuoleiselta ovelta.

torstai 30.1. klo 14.00-15.30
torstai 27.2. klo 14.00-15.30
torstai 27.3. klo 14.00-15.30
torstai 24.4. klo 14.00-15.30
torstai 22.5. klo 14.00-15.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot muistiohjaaja Anu Keränen
anu.keranen@espoonmuisti.fi / puh. 040 136 7977

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa



UUDENMAAN MUISTILUOTSI

**Hyvinkään
muistitreeni- ja
vertaistukiryhmät
kevällä 2025**

Onnensilta, Anna- ja Kalle-tilat (yläkerta),
Kankurinkatu 4-6, rappu A7,
kulku Värttinäpolun puolelta,
Obelixin pääoven oikeanpuoleiselta ovelta.

Muistisairaille suunnatussa ryhmässä treenataan muistia ja vaihdetaan kuulumisia mukavan yhdessäolon merkeissä. Läheisten ryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan asioista, mitkä kulloinkin mietittyvät. Ryhmiin voi tulla yksin tai yhdessä läheisen kanssa. Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoihmittautuminen!

7.1., 4.2., 4.3., 1.4. (tämä kerta kaupungintalolla, sisäänkäynti pääoven vierestä) ja 6.5. klo 10.00-12.00 (kahvitella alkaa klo 10 ja ryhmäaika klo 10.30)

Ennakkoihmittautuminen ja lisätietoja:
Anu Keränen, muistiohjaaja
anu.keranen@espoonmuisti.fi tai 040 136 7977
Pia Kuusinen, muistiohjaaja
pia.kuusinen@espoonmuisti.fi tai 040 739 5146

Hyvinkään Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Vertaistukiryhmä lemmikin menettäneille

Hyvinkään Verso järjestää vertaistukiryhmän lemmikin menettäneille. Verkkoryhmä kokoontuu teamsin välityksellä. Suru lemmikin menettämisestä voi olla raskas taakka kantaa yksin, ja ryhmän avulla pyritään tarjoamaan tukea ja vertaistukea niille, jotka kokevat surunsa ylitsepääsemättömäksi.

Ryhmä käsittelee seuraavia aiheita:

- Lemmikin menetyksen kokemus
- Eutanasian mukanaan tuoma syyllisyys
- Hyväksymätön suru
- Suruprosessiteoria
- Surutyön jumittuminen
- Sosiaalinen tuki ja selviytymiskeinot

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa ja mukaan mahtuu kuusi osallistujaa. **Tapaamiset tapahtuvat etänä, Teamsin välityksellä, 11.3.–15.4.2025 tiistai-iltaisoin klo 18-19.**

Osallistuminen ryhmään on veloituksetonta.

Ryhmänohjaajana toimii Tuija Palonen, terapeutti ITT ja ratkaisukeskeisen lyhytterapian 2. vuoden opiskelija.

Lisätietoja ja ennakoilmoittautumiset: susanna.velama@hyvinkaanverso.fi tai puh: 040 173 4166

Ikävöitkö lemmikkiäsi?
Tuntuuko, että olet jäänyt surusi kanssa yksin?
VERTAISTUKIRYHMÄ LEMMIKIN MENETTÄNEILLE
alkaa maaliskuussa 2025
Älä jää yksin, vaan tule mukaan vertaistukiryhmään.

Aiheet:

- Lemmikin menetyksen kokemus
- Eutanasian mukanaan tuoma syyllisyys
- Hyväksymätön suru
- Suruprosessiteoria
- Surutyön jumittuminen
- Sosiaalinen tuki ja selviytymiskeinot

Tapaamiset 6 kertaa: ajalla 11.3-15.4.2025

- tiistai-iltaisoin klo 18-19,
- etänä, Teamsin välityksellä

Ilmoittautumiset 15.2.2025 mennessä:
susanna.velama@hyvinkaanverso.fi

Ryhmä on veloitukseton

Ryhmän ohjaaja:
 Tuija Palonen, Terapeutti ITT,
 Ratkaisukeskeisen lyhytterapian
 3. vuoden opiskelija

 Hyvinkään Verso

Siskojen ja Simojen toimintaa

Ystävänäpäivän iloksi laitamme jauhot pölymään ja kutsumme sinutkin mukaan leipomaan iloa ikäihmisille, "Leivo iloa ikäihmisille" - välittämisen keikka!

Tämä keikka on kaikille jauhopeukaloille - myös heille, joilla se on keskellä kämmentä. "Leivo iloa ikäihmisille" - välittämisen keikka järjestetään usealla paikkakunnalla samanaikaisesti, ja siihen ovat tervetulleita osallistumaan aivan kaikki!

Vapaaehtoisena voit leipoa kotonasi jotain säilyvää, laktoositonta ja pähkinätöntä. Toimitat leipomuksesi itse, yhteisesti sovittuna aikana suoraan palvelutaloon. Tarkemmat ohjeet leipomisesta ja toimitusajoista lähetämme ilmoittautumisen jälkeen. Hyvinkäällä leipomuksia toivotaan Sahanmäen palvelukeskukseen, Ylähoviin, Kauniston palvelukeskukseen sekä Omaishoitajille.



Ilmoittaudu mukaan 4.2. mennessä: www.siskotjasimot.fi/leivontatalkoot

Tarvittaessa saa apua leivonnaisten kuljettamisessa palvelutaloon:

Heli Lepola, Toimintakoordinaattori / Hyvinkää p. 041 314 93 52

Tavoitettavissa: ma-to klo 9-15

Ystävätanssit

Siskojen ja Simojen YSTÄVÄTANSSIT la 15.2. klo 14-16

Hyvinkään Järjestötalolla (Munckinkatu 49, Hyvinkää).

Tansseja tahdittaa Tanssiyhtye Mari ja Julle.

Vapaaehtoisia kaivataan tanssittamaan tai avustamaan järjestelyissä mm. narikka, ovella vastaanottamassa.

LISÄTIETOA ja ilmoittautuminen vapaaehtoiseksi 9.2. mennessä: hyvinkaa@siskotjasimot.fi, p. 041 3149352/ Heli



SPR:n auttajaklubi

HYVINKÄÄN AUTTAJAKLUBI 4.2. - 29.4.2025
tiistaisin 18-20 / Martinkatu 9, 05800 Hyvinkää

Vapaaehtoisen ilmoittautuminen:

<https://oma.punainenristi.fi/event/34092>

Osallistujan ilmoittautuminen:

<https://oma.punainenristi.fi/event/34093>

Osallistujana Auttajaklubissa - Opi ensiaputaitoja ja saa uusia ystäviä!

Auttajaklubeissa 16-29-vuotiaat nuoret/ nuoret aikuiset harjoittelevat viikoittaisissa tapaamisissa ensiaputaitoja rennossa porukassa. Opetus on selkeällä suomella ja materiaalit ovat sekä

suomeksi, että englanniksi. Klubikausi kestää noin kolme kuukautta ja sen lopuksi on virallinen Hätäensiapukurssi (8h). Kurssi on osallistujille ilmainen! Osallistujia kannustetaan klubikauden päätteeksi jatkamaan Punaisen Ristin vapaaehtoisina esimerkiksi seuraavassa Auttajaklubissa tai ensiapuryhmässä.



**Auttajaklubi
Helpers' Club**

Auttajaklubi = ensiaputaidot + kavereiporukka
Helpers' Club = first aid skills + friends

Punainen Risti
Helsingin ja Uudenmaan piiri

**Tervetuloa Hyvinkään Auttajaklubiin -
Opi ensiaputaitoja ja saa uusia kavereita!**

Auttajaklubi on 16-29-vuotiaille. Klubi kestää noin kolme kuukautta. Osallistuminen on ilmaista. Saat virallisen ensiaputodistuksen. Opetus on selkeällä suomen kielellä ja englanniksi. Jos vielä opettelet suomen kieltä, voit tulla harjoittelemaan sitä Auttajaklubiin.

Aika: 4.2.- 29.4.2025 / tiistaisin 18-20

Paikka: Martinkatu 9, 05800 Hyvinkää
Ilmoittautuminen: <https://oma.punainenristi.fi/event/34093>
Jos ilmoittaudut klubiin mukaan 4.2.2025 jälkeen, lähetä sähköposti Kirsilille!

Kysy lisää: Kirsi Kataja, kirsikataja1@gmail.com
Järjestäjä: Suomen Punainen Risti, Hyvinkään osasto




Punainen Risti
Helsingin ja Uudenmaan piiri

**Tule vapaaehtoiseksi Auttajaklubiin
Hyvinkäälle!**

Vapaaehtoisena Auttajaklubissa pääset suunnittelemaan ja ohjaamaan ensiapupainotteista ryhmätoimintaa kerran viikossa 16-29-vuotiaille nuorille. Ensiaputaidoista ja kokemuksesta ryhmän ohjaamisesta on hyötyä tässä vapaaehtoistehtävässä, mutta aiempi kokemus ei ole edellytys osallistumiselle. Perehdytämme vapaaehtoiset tehtävään.

Aika: 4.2.- 29.4.2025 / tiistaisin 18-20
Paikka: Martinkatu 9, 05800 Hyvinkää
Perehdytys: 23.1.2025 17.00 -19.00 Teamsissa

Ilmoittaudu mukaan: <https://oma.punainenristi.fi/event/34092>



Kysy lisää Auttajaklubista: kirsikataja1@gmail.com
Kysy lisää koulutuksesta: laura.taivainen-ristimaki@redcross.fi
Järjestäjä: Suomen Punainen Risti, Hyvinkään osasto

Vapaaehtoisena Auttajaklubissa - Opeta ensiaputaitoja ja vedä ryhmätoimintaa mukavassa seurassa!

Auttajaklubin vapaaehtoiset ohjaavat ryhmätoimintaa valmiin materiaalin pohjalta. Ensiaputaidoista ja ryhmänohjaustaidoista on hyötyä tässä vapaaehtoistehtävässä. Aiempaa osaamista ei kuitenkaan tarvita, sillä tehtävään on perehdytys. Ohjaajana voi toimia sekä suomen että englannin kielellä. Vapaaehtoisilla on mahdollisuus osallistua Hätäensiapu 8h –kurssille ja saada todistus vapaaehtoistoiminnasta. Toiminta tarjoaa hyödyllistä kokemusta sekä tilaisuuden auttaa ja oppia uutta mukavassa porukassa! Jokaiseen tapaamiseen ei tarvitse ehtiä, vaan vapaaehtoiseksi voi tulla myös osalle kerroista.



Musanurkka

Eloa ja iloa -hankkeen Musanurkka keskiviikkoisin klo 13.00-15.30 Onnensillassa (Kankurinkatu 4-6, ovi A7)!

Me haluamme tietää, mitä sinulle oikeasti kuuluu!

Tule viettämään aikaa, vaikka kahvikupposen äärellä ja juttelemaan päivän polttavista uutisista. Voit pelaila pelejä, lukea lehtiä tai vain hengata kanssamme hyvässä seurassa. Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa!

Lisätietoja: Hanketyöntekijä Marko p. 044 491 8665 tai marko.jarvenpaa@setlementtilouhela.fi

ELOA JA ILOA YHTEISÖSTÄ -HANKE ESITTÄÄ



Hyvinkään avoin Olkkkari

KESKIVIIKKOISIN 8.1.2025 ALKAEN
Järjestökeskus Onnensilta, Värttinäpolku
(Villatehdas), Hyvinkää - klo 13.00-15.30

Me haluamme tietää, mitä sinulle oikeasti kuuluu!
 Tule viettämään aikaa vaikka kahvikupposen äärellä ja
 juttelemaan päivän polttavista uutisista. Voit pelaila
 pelejä, lukea lehtiä tai vain hengata kanssamme hyvässä
 seurassa. Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa!

Lisätietoja: Hanketyöntekijä Marko p. 044 491 8665
 tai marko.jarvenpaa@setlementtilouhela.fi

Eloa ja iloa yhteisöstä -hankkeen rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen
 avustuskeskus (STEA) sekä Keusoten hyvinvointialue.







www.setlementtilouhela.fi



Keusoten talousneuvola

Onko sinulla pieniä tai isoja taloushuolia? 🙄 📈 📉 Kysymyksiä rahasta, veloista tai omasta taloudestasi? 💳 🍷

Kaikenikäisille suunnattu Talousneuvola on matalan kynnyksen palvelu, johon voit tulla keskustelemaan arjen raha-, talous- ja velka-asioista ilman ajanvarausta. Sinua neuvomassa ja kysymyksiisi yhdessä vastauksia pohtimassa ovat talous- ja velkaneuvoja sekä ulosoton työntekijä. Palvelu on maksutonta sekä luottamuksellista. Voit asioida palvelussa halutessasi anonyymisti 🏠 🗨️

Löydät talousneuvolan Keusoten lähineuvontapisteiden yhteydestä Hyvinkäältä ja Järvenpäästä. Palvelu on avoinna kaksi kertaa kuussa klo 11–14. Voit asioida kummassa tahansa Talousneuvolassa asuinpaikastasi riippumatta.

🕒 ▶ Hyvinkään perhekeskus Rentto, Suutarinkatu 2, 2. kerros. Auki klo 11–14 seuraavina päivinä: 11.2., 12.3., 8.4., 14.5. ja 4.6.

🕒 ▶ Järvenpään uusi sosiaali- ja terveyskeskus JUST, Lääkärintie 1, 2. kerros. Auki klo 11–14 seuraavina päivinä: 22.1., 12.2., 19.3., 9.4., 21.5. ja 11.6.

Lue lisää uutisestamme verkkosivuiltamme: <https://www.keusote.fi/tule-talousneuvolaan-pienen-tai-suuren-kysymyksen-kanssa-etsitaan-ratkaisuja-yhdessa/>



Varmoin askelin -opas

Osana Keusoten Kestävän kasvun -hanketta (RRP2) on valmistunut Kaatumisten ehkäisyyn ”Varmoin askelin” -opas. Opas on saatavilla sähköisessä muodossa Keusoten verkkosivuilla:

<https://www.keusote.fi/keusote/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/tukea-hyvinvointiin-ja-terveyteen/kaatumisten-ehkaisy/>

Kevään aikana saamme jakoon myös paperisia oppaita Onnensiltaan, tiedotamme, kun ne ovat haettavissa Onnensillasta (Kankurinkatu 4-6, ovi A7, Hkää).

