

# TOIMINTAVIESTI



HUHTIKUU 2019

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](mailto:noora.widing@hyvy.fi)).

Toimintaviesti julkaistaan kunkin kuun alussa (heinä-elokuussa kesätauko).

---

## Onnensillan toimintaa ..... 2

Onnensillan aukioloajat kevään aikana ..... 2

Kaipaatko neuvoa tietokoneen, tabletin tai kännykän käytössä? ..... 2

Onnensillan kaikille avoimet ja maksuttomat ryhmät, kevät 2019 ..... 3

## Muiden toimintaa ..... 4

Tarvitsetko apua kännykän ja sosiaalisen median käytössä? ..... 4

Tule keskustelemaan Japanilaisten vierailijoiden kanssa ma 8.4. .... 5

Sydänterveys-ilta 8.5. .... 6

Muuta toimintaa Hyvinkäällä ..... 6

**Tämä Toimintaviesti on julkaistu 2.4.2019**

# Onnensillan toimintaa

## Onnensillan aukioloajat kevään aikana

- Onnensilta on avoinna **17.5. asti ma-pe klo 10-15**, poikkeuksena:
  - o Kiirastorstai 18.4., suljettu
  - o Unelmapaja to 9.5., suljettu
- Tiistain ilta-aukiolot päättyvät 16.4.
- **Kesäzembalot 20.5.-14.6.**, jolloin on supistettu aukiolo klo 11-14
- Kesätauko 17.6.-11.8.
- **Normaali aukiolo alkaa 12.8.**

**Kaipaatko neuvoa tietokoneen, tabletin tai kännykän käytössä?**



Yhdistykset yhdessä. Toimintaa kaikkien  
**HYVINKÄÄN**  
yhdistykset



1930  
**HYVINKÄÄN**  
ELÄKELÄISET



**enter**  
Ikäihmisten  
tietotekniikkayhdistys



TUETTU VERKON TUOTTAJA

### Kevään 2019 tietotekniset opastukset Hyvinkäällä



Tule oman laitteen kanssa, etsitään yhdessä ratkaisuja tietokone-, tabletti- ja matkapuhelinongelmissa! Opastus on maksutonta ja henkilökohtaista.

**Keskiviikkoisin kello 13 – 14, 9.1. – 8.5. (ei 1.5.)**  
Hyvinkään Eläkeläiset ry:n ja Enter ry:n vapaaehtoiset opastavat Järjestötalolla (Munckinkatu 49)

**Torstaisin klo 10 – 11: 24.1, 7.2, 21.2, 7.3, 21.3, 4.4, ke 17.4, 2.5, 16.5, ke 29.5. ja 13.6.** Enter ry:n vapaaehtoiset opastavat Onnensillassa (Siltakatu 6).  
Miel. ilmoittautuminen 045 168 4577 tai noora.widing@hyvy.fi

**TERVETULOAA!**

# Onnensillan kaikille avoimet ja maksuttomat ryhmät, kevät 2019

## MAANANTAISIN

- Yhteislaulua** klo 11 – 12
- Väentupa** klo 12 – 15 – keskustelua, kahvittelua

## TIISTAISIN

- Muistisairaiden omaishoitajien vertaistukiryhmä**  
klo 9.30 – 11.30, joka toinen ti parittomilla viikoilla
- Neulekahvila** klo 12.30 – 14.30
- Onnenillat** klo 16.30 – 19, päättyy 16.4.

## KESKIVIKKOISIN

- Kuulolähipalvelu** klo 11 – 12 - arvioidaan kuulokojeen toimintakuntoa ja autetaan pariston tai korvakappaleen letkun vaihdossa, myydään paristoja
- Venäjän kielen kerho** klo 13 – 14
- Tuolijumppaa** klo 14 – 14.30
- Sydäntukiasema** klo 17 – 19, joka toinen ke parittomilla viikoilla  
- asiantuntijaluentoja, ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea
- Naurujooga** klo 18.30 – 19.45

## TORSTAISIN

- Bingo** klo 13 – 14
- Jooga** klo 13 – 14
- Korttipeli- ja Skippo -kerho**  
klo 14 – 15.30

## PERJANTAISIN

- Olohuone ja kahvio avoinna klo 10-15



# Muiden toimintaa

**Tarvitsetko apua  
kännykän ja sosiaalisen  
median käytössä?**

---



## Tule keskustelemaan Japanilaisten vierailijoiden kanssa ma 8.4.

Japanilaiset vierailijat saapuvat Onnensilltaan ma 8.4. klo 10. He toivovat mahdollisuutta tutustua suomalaisiin senioreihin.

Keskustelu-aikaa on varattu klo 10-11. Voit keskustella suomeksi, Laurean opiskelijat kääntävät puheen englanniksi. Tervetuloa!

Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot:  
Noora, p. 045 168 4577.



### SUOMI JA JAPANI JAKAVAT SAMAN HUOLEN

*Kuka huolehtii ikäihmisten palveluista nyt ja tulevaisuudessa? Tämän ongelman kanssa painimme rinta rinnan Japanin kanssa. Vuonna 2025 Japani tarvitsee lähes 400 000 työntekijää lisää hoiva-alalle, jotta ikäihmisten hoivapalvelut toteutuvat. Meillä Suomessa ikäihmisten palvelut ovat parhaillaan kriisissä. Tulevaisuudessa tilanne muuttuu, kun ikäihmisten määrä kasvaa ja elinikä pidentyy. Mitä voisimme oppia toisiltamme? Mitä voisimme tehdä paremmin?*

FinJap-hanke on Laurea-ammattikorkeakoulun, Hämeen ammattikorkeakoulun (HAMK) ja japanilaisen Tohoku Fukushi -yliopiston (TFU) kanssa yhteistyössä toteutettava hanke. Hankkeessa perehdytään ikääntyvää väestöä koskeviin kysymyksiin ja heille suunnattuihin hyvinvointia tukeviin palveluihin. Tavoitteena on myös vertailla Suomen ja Japanin ikäihmisten palveluiden rakennetta. Hankkeen kesto on kaksi vuotta. FinJap-hanke alkoi syyskuussa 2018.

Laurean ja HAMK:n yhteinen opiskelijajatiimi lehtoreineen vieraili viime syksynä TFU:ssa ja pääsi tutustumaan japanilaisiin ikäihmisten palveluihin. Nyt on aika toivottaa tervetulleeksi japanilaiset yhteistyökumppanimme Suomeen ja esitellä heille Hyvinkään ja Hämeenlinnan ikäihmisten palveluita, omaishoitoa, järjestötoimintaa ja palveluohjausta. Japanilaisten vierailuviikko tulee olemaan tiivis, mutta aikaa on varattu myös Tahkon pesäpallokouluun ja suomalaiseen saunaan.

Teillä on mahdollisuus tulla tapaamaan FinJap-projektiryhmää, vieraillessamme järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6, Hyvinkää, 8.4. kello 10:00 alkaen. Onnensillassa projektiryhmäläiset tapaavat hyvinkääläisiä ikäihmisiä.

Median edustajien ilmoittautuminen sähköpostitse projektipäällikkö Henni Tuomiselle 5.4. mennessä.

Lisätietoja:  
Henni Tuominen, Sosionomiopiskelija,  
044-292 8150,  
[henni.tuominen@student.laurea.fi](mailto:henni.tuominen@student.laurea.fi)





## Sydänterveys-ilta 8.5.



Kuva: Sydänliitto

# SYDÄNTERVEYS-ILTA

**Keskiviikkona 8.5. klo 18–20**  
**Laurea, Rauhala-Sali** (Helenenkatu 21, Hyvinkää)

**YLEISÖLUENNOT:**

**klo 18.00–19.00** Sydänkuntoutus / ylilääkäri, kardiologi  
 Jyrki Lilleberg Hyvinkään sairaala

**klo 19.00–19.15** Eteisvärinä pähkinänkuoressa  
 Terveystoiminnan kehittäjä Päivi Ronkainen  
 Etelä-Suomen Sydänpiiri ry  
*Tukemassa apurahalla Bristol-Myers Squibb-Pfizer*

**klo 19.15–20.00** Sydänpotilaan kuntoutus Kiljavan sairaalassa  
 kehittämisspäällikkö Minna Kallio

Etelä-Suomen Sydänpiiri esittelee rytmihäiriöiden tunnistamista RYTMIHÄIRIÖKÄDEN avulla. Osallistujat voivat tunnustella RYTMIHÄIRIÖKÄTTÄ ennen ja jälkeen luentoja.

**Tilaisuus on avoin kaikille. Vapaa pääsy.  
 Sydämellisesti tervetuloa!**



HYVINKÄÄN  
SYDÄNYHDISTYS RY



HYVINKÄÄN  
OPISTO



sydän  
tekee hyvää

## Muuta toimintaa Hyvinkäällä

Olethan tutustunut myös Hyvinkään tapahtumakalenterin tarjontaan!

<https://tapahtumat.hyvinkaa.fi/fi-FI>



MAAILMA MUUTTUU  
 - yhdistystoiminta muuttuu -hanke