



20
19

**Folkhälsanhuset i
Brunakärr**

Vårens program

**Öppen verksamhet för
seniorer**

Mannerheimvägen 97

00280 Helsingfors

Tfn 050 435 0470

Måndag

Seniordans

Kl. 11.00 start: 7.1

Plats: Gymnastiksalen

Seniordans är en mellanform av dans och folkdans som är anpassad för äldre. Gruppen träffas varje vecka.

Ledare: Ingegerd Blomander,
tfn: 040 7049305

Karagruppen

Kl.11.30-13.30 start: 21.1

Plats: Biblioteket/ matsalen

Karagruppen är en grupp där enbart män i senioråldern träffas, diskuterar, gör saker tillsammans, lär känna varandra och har det trevligt. Träffas varannan vecka

Anmälningar samt mer information ger Tamara Bergkvist
tfn: 045 881 9743

Kaffe med Johannes församling

kl:13-15:00 start: 21.1

Datum: 21.1, 18.2, 18.3, 15.4 samt 20.5

Plats: Verkstaden

Tredje måndagen i månaden.

Ingen anmälning behövs
På eventuella frågor svarar diakonissan Barbro Ollberg:
tfn 09 2340 7704 eller
050 380 0656

IT-verkstad

Kl. 14-17 start: 28.1

Datum: 28.1, 25.2, 25.3, 29.4, 27.5

Plats: Verkstaden

Vill du lära dig mer om internet, e-post, skype, ordbehandling mm. Besök drop –in verkstaden för seniorer.

Arrangeras av Svenska pensionärsförbundets projekt IT för Seniorer, tfn: 020 72 888 17 e-post: robert.riska@spfpension.fi

Tisdag

Sällskapsgrupp

Kl.11-12:30, start: 8.1

Plats: Verkstaden

Lättsam samvaro och diskussion kring aktuellt tema.

Serveringsavgift

Anmälningar och information av

Ledaren Kristina Björklund
tfn: 050 4350470

Onsdag

Buggdans och friskvård

Kl.14.00 start: 16.1

Plats: Gymnastiksalen

Kom med och dansa bugg och diskutera friskvård. Träffas varje vecka

Ledare: P-E Isaksson
tfn: 050 331 7953

Torsdag

Styrka och balansträning

Kl.10-11 start:10.1

Plats: Gymnastiksalen

Kom med och träna styrka och balans, för dig som behöver lite stöd. Övningarna kan göras stående eller sittande.

Anmälningar och mera information fås av

Ledaren Maria Hammarberg
tfn: 044 788 6021

Kören Passionärerna

Kl.10.15-11:30 start: 17.1

Plats: Föreläsningssalen/
musiksalen

Att sjunga är roligt! Gemensam lunch till subventionerat pris.

Ledare: Anne Hätönen Johannes församling,
tfn: 041 501 6016

Pensionärsföreningen Olympia

Kl. 13-15 start: 3.1

Datum: 3.1, 7.2, 7.3, 4.4, 2.5.

Plats: Föreläsningssalen/
Musiksalen

Samvaro och trevligt program.

Ledare: Barbro Pietiäinen,
Svenska Pensionärsförbundet, tfn:
044 079 3626

Ensamgruppen

Kl. 13 - 14.30 start: 10.1

Plats: Verkstaden

Känner du dig lite ensam? Det är du inte ensam om. Kom och träffa andra likasinnade.
Serveringsavgift.

Anmälningar: Gun-Britt Aminoff,
tfn: 040 551 9194

Veterancafé

Kl. 14-15 start: 31.1

Träffar sista torsdagen i månaden, undantag 23.5 (30.5 helgdag)

Datum:

Plats: Matsalen

Veteraner och stödmedlemmar, Välkomna

Ledare: Håkan Nylund,
Helsingfors svenska krigsveteraner r.f.

Tfn: 040 500 2610

Fredag

Medi-Yoga

Kl.10-11 start: 25.1

Prova på den 18.1, 2euro

Plats: gymnastiksalen

MediYoga, eller medicinsk Yoga, är en form av yoga som passar alla. I den här gruppen görs övningarna sittande på stol.

Pris: 70 euro/ 12 ggr

Ej 8.3 eller 19.4

Söndag

Nattvardsgudstjänst

Kl.15 start: 27.1

Datum: 27.1, 24.2, 24.3,18.4 (skärtorsdag),19.5.

Plats: Musiksalen
Johannes församling,
tfn: (09) 2340 7700

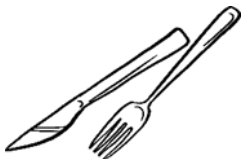
Författarbesök den 28.2.2019

kl.14:00 av Maria

Turtschaninoff

Till er tjänst

Lunchrestaurang



Tallen

Må–fr kl. 11–14
lö och sö kl. 12–14
tfn 09 315 5363

Vi förbehåller oss rätten till eventuella
ändringar i programmen.

Bli medlem i Folkhälsan

Bli medlem i en Folkhälsanförning

Medlemskapet inkluderar en prenumeration på tidningen Folkhälsan. Närmare info får du av Nylands organisations-sekreterare, Saskia Halminen

Ställ upp som frivillig!

Vi på folkhälsan erbjuder dig möjligheten att ställa upp som frivillig inom olika verksamheter och uppdrag. Ta kontakt så kan vi diskutera vad du kan och vill och vad vi kan erbjuda just dig. Det finns möjlighet att hjälpa till enskilda gånger eller under en längre tid, allt enligt de möjligheter du har. Vi erbjuder handledning och utbildning för alla frivilliga så att du alltid vet vad som hör till dina uppgifter. Ifall du vill veta mera om möjligheter att engagera dig så kan du kontakta:

**Kristina Björklund, tfn 050
4350 470**

tfn 044 788 1094