

Esbo



20
19

Folkhälsanhuset i Esbo

Vårens program

**Öppen verksamhet för
seniorer**

Vindgränden 6, Esbo 02100.

Tfn 044 788 3673

Måndag

Minnescafé

Tid. 14.00-15.30 **start:** 21.1, 18.2, 11.3, 15.4 och 20.5

Plats: Vardagsrummet

Kom och lär dig om minnet tillsammans med Ida Mitchell från Minneslotsen. Även minnesträning ingår. Kaffeservering.
Ledare: Ida Mitchell, tfn 040 170 6771

IT-verkstad

Tid. 13.30-15.30 **start:** 4.2, 4.3, 8.4 och 6.5

Plats: Vardagsrummet

Behöver du hjälp med din dator, mobiltelefon eller läsplatta? Här vågar du fråga om allt! Svenska pensionärsförbundet finns på plats och besvarar dina frågor.
Ledare: Robert Riska.

Tisdag

Stickcafé

Tid. 13.00-15.15 **start:** 15.1

Plats: Vardagsrummet

Vi stickar, virkar och diskuterar. Välkommen med. Anmälningar till Esbo Arbis kansli, tfn 09 816 57890.

Onsdag

Yoga för damer och herrar

Tid. 9.10-11.45/2 grupper **start:** 2.1

Plats: Vardagsrummet

Yoga övningar i lugn och ro och i takt med andningen.
Avgiftsbelagd.
Ledare: Monica Schwela, tfn 040 539 8736.

Engelsk konversation

Tid. 13.30-15.00 **start:** 16.1

Plats: Vardagsrummet

Kom och diskutera in English. Alla välkomna! Närmare information och anmälan till Esbo Arbis kansli, tfn 09 816 578 90.
Ledare: Eva Hisinger-Jägerskiöld.

Författarträffar

Tid. 17.30-19.00

Plats: Vardagsrummet

Kom och träffa fyra finlandssvenska författar/kulturarbetare. Mera information Sophie Romantschuk, tfn 044 788 3673.

30.1 Tuva Korsström

27.2 Rafael Donner

27.3 Peter Sandström

24.4 Marcus Groth

Torsdag

Mediyoga

Tid.10.00-11.00 start: 21.2

Plats: Vardagsrummet

Medicinsk yoga är en form av yoga som passar alla. Kan göras antingen sittande på stol eller liggande på golvet. Pris: 10 ggr/63 euro. Ledare Daniela Lindqvist, tfn 040 548 41 69. Kräver anmälning.

Sällskapsgrupp

Tid.13.00-14.30 start: 10.1

Plats: Vardagsrummet

Vi träffas och umgås tillsammans. Ibland diskuterar vi ett givet tema, men för det mesta får diskussionen och tanken flyta fritt. Alla välkomna med!

Kristen tro i vardagen

Tid.10.30-12.00 start: 17.1, 14.2, 14.3, 11.4 och 9.5

Plats: Biblioteket

Vi samtalar kring tro och andliga upplevelser. Ledare: Kaplan Heid Jäntti tfn, 040 531 1046

Bokcirkel

Tid.13.00-14.30 start: 31.1, 28.2, 28.3 och 25.4 Plats: Biblioteket

Bokcirkeln träffas en gång i månaden och diskuterar böcker som vi gemensamt valt ut. Mera information Sophie Romantschuk tfn, 044 788 3673.

Fredag

Styrka och balans

Tid.10.00-11.00 start: 11.1

Plats: Vardagsrummet

Kom och träna både din muskelstyrka samt balans. Övningarna kan göras både sittande eller stående. Innehållet formas också enligt deltagarnas behov. Gruppen är gratis. Ledare: Sophie Romantschuk tfn, 044 788 3673.

Allsång

Tid.14.00-15.00 start: 18.1

Plats: Klangkulla i musikinstitutet.

Vi sjunger med Christel Österholm. Varierande repertoar från olika genrer. Anmälningar till Esbo Arbis tfn, 09 816 578 90

Tema diskussionsträffar

Tid.12.30-14.00 start: 1.2, 1.3, 29.3 och 26.4

Plats: Vardagsrummet.

Du som gärna diskuterar med andra utgående från ett tema, kom med och skapa en mötesplats där vi kan tillsammans mötas runt små och stora frågeställningar. Ledare och mera info av Sophie Romantschuk tfn, 044 788 3673.

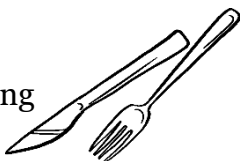
Till er tjänst

Vattengymnastik för seniorer



Dam- och herrgrupper i varmvattenbassäng på Mannerheimvägen 97, Helsingfors. Grupperna leds av inspirerande ledare. Terminsavgiften för våren 2019 är 247 euro (19 ggr). Anmälning och närmare info Maria Hammarberg, tfn 044 788 6021.

Lunchrestaurang Vindängen



Öppet: Må–fr kl. 11–13.30

Bli medlem i Folkhälsan



Bli medlem i en Folkhälsanförening

Medlemskapet inkluderar en prenumeration på tidningen Folkhälsan. Närmare info får du av Nylands organisations-sekreterare, Saskia Halminen tfn 044 788 1094.

Föreläsningar och annat skoj

Januari:

Musik frågesport med Boris Westerlund.

Februari:

Sömn och återhämtning med Mikaela Wiik.

Mars:

Det stundande riksdagsvalet med Jan Sundberg

April:

Hur går mediciner och alkohol ihop? Birgitta Köhler från Kran rf.

Maj:

Europa här och nu med Henrik Lax.

Juni:

Midsommarprogram.