

20
19

Seniora

Vårens
program

Prästängsgatan 14,
10600 Ekenäs

Tisdag

Karagrupp

Kl. 14.00-15.00 start: 4.9

Plats: Grupprummet i bottenvåningen

Datum: 2.10, 30.10, 27.11

| Aktiviteter enligt gruppens önskemål

Seniorpunkt

Kl. 14.00-16.00 start: 28.8

Plats: grupprummet i bottenvåningen

- 28.8 **Äldre och hälsa**
Läkare Solveig Lundqvist
- 11.9 **Bra att veta om sömn**
Mikaela Wiik
- 25.9 **Säkerhet i hemmet-
förstahandssläckning**
Roger Roos
- 9.10 **Sote och
landskapsreformen**
Stefan Mutanen
- 23.10 **Rörelse glädje-
nyttan av motion**
Pirjo Laatikainen
- 6.11 **Hälsostationen informerar**
Susanna Nordström
- 20.11 **Talterapi, ergoterapi**
Marie Laxell, Bodil Enberg
- 4.12 **Bidrag och sociala
förmåner**
Johanna Koprander
- 18.12 **Julstämning**

| Ordnas i samarbete med Raseborgs stads seniorrådgivning

Onsdag

Livsglädje och rörelse

Kl. 10.00-11.00. start: 22.8

Plats: grupprummet i bottenvåningen

| Fysisk aktivitet, kognitiv träning och social samvaro.

| **Ledare:** Pirjo Laatikainen

Allsång i Seniora

Kl. 14.00-15.00 start: 5.9

Plats: grupprummet

Datum: 3.10, 7.11, 5.12

| Kom och sjung med Anders Holmberg

Allsång i Blomsterhemmet

Kl 14.00-15.00. start:12.9

Plats: matsalen

Datum: 10.10,14.11

| Kom och sjung tillsammans.

Torsdag

Minnesträning i Blomsterhemmet

KI 10.00-11.00 start: 23.8

Plats: matsalen

Kognitiv träning och trevlig samvaro.

Ledare: Pirjo Laatikainen

Balansträning för synskadade

KI 14.00-15.00. start: 27.9

Plats: grupprummet

Rörlighet balans och muskelstyrka.

Anpassad för synskadade.

I samarbete med

Svenska synskadade i

Västnyland r.f.

Anmälningar till:

Pirjo Laatikainen tel. 050-304 7613

Freitag

Sällskapsklubb

KI 14.00-15.00 start: 31.8

Plats: grupprummet

Lättsam samvaro och diskussion kring teman som rör minne, motion, hörsel, syn och andra aktuella frågor.
Serveringsavgift.

Information om grupper:

Pirjo Laatikainen, Folkhälsans

Förbund. Telefon: 050 304 7613.

Må-fre 8-16.



Föreläsningar

Glädje i livet

Ons 31.10 kl. 14.30

plats: grupprummet

Nina Hongell-Ekholm

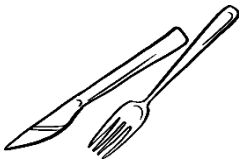
Folkhälsans förbund

Lunchcafé Seniora

Må–fr kl. 11-14

Eva Ehrstén

tfn 044 788 6324



Bli medlem i Folkhälsan

Bli medlem i en Folkhälsanförening

Medlemskapet inkluderar en prenumeration på tidningen Folkhälsan (6 nummer per år). Närmare information om olika föreningar i ditt område får du av Nylands organisationssekreterare

Saskia Halminen.

Tfn 044 788 1094

eller e-post:

[saskia.halminen@](mailto:saskia.halminen@folkhalasan.fi)

folkhalasan.fi



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