

Må bra dagarna på Skattåkersberg för seniorer

Hyvinvointipäivät Skattåkersbergilla senioreille

Våren / Kevät 4.2 - 6.5.2019



Skattåkersvägen 66 / Skattåkerintie 66

01190 Box



Första måndagen i månaden
kl.15.00-17.00

Joka kuun ensimmäisenä
maanantaina klo 15.00-17.00

Ingen förhandsanmälning behövs och man behöver inte binda sig!

Tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua eikä sitoutua!

VÄLKOMMEN MED! TERVETULOA MUKAAN!

Trevlig samvaro, sociokulturellt program, kaffestuga, fridiskussion, servicehandledning, hälsovård, information om öppen verksamhet

Program:

4.2.2019

Aktiva Sibboseniorer: Hjärngymnastik

Sibbo kommun: Hälsomätningar (blodtryck, puls, blodsocker)

4.3.2019

Sibbo kommun: Föreläsning *Hur bemöta en minnessjuk människa*

Aktiva Sibboseniorer: Rörelser genom påståenden

1.4.2019

Aktiva Sibboseniorer: Vi spelar bingo! Bingo spel 1€.

Sibbo kommun: Stolgymnastik med fysioterapeut Anniina Ovaska.

6.5.2019 Vår fest / Maskerad

Klä ut dig till något eller kom som du är.

Aktiva Sibboseniorer: Frågesport & gissningstävling

Sibbo kommun: Hälsomätningar (blodtryck, puls, blodsocker)

Tvåspråkigt program

KAFFESERVERING 2 €

Mukavaa yhdessäoloa, sosiokulttuurista ohjelmaa, kahvitupa, vapaata keskustelua, palvelunohjausta, terveydenhuoltoa, tietoa avoimesta toiminnasta

Ohjelma:

4.2.2019

Aktiiviset Sipoon seniorit: Aivovoimistelua

Sipoon kunta: Terveysmittauksia (verenpaine, pulssi, verensokeri).

4.3.2019

Sipoon kunta: Luento *Miten kohdata muistisairas ihminen*

Aktiiviset Sipoon seniorit: Liikkeitä väittämillä

1.4.2019

Aktiiviset Sipoon seniorit: Pelataan bingoa! Bingo peli 1€.

Sipoon kunta: Fysioterapeutti Anniina Ovaskan tuolijumppa.

6.5.2019 Kevät juhla / Naamiaiset

Pukeudu joksikin tai tule sellaisena kuin olet.

Aktiiviset Sipoon seniorit: Tietovisa ja arvauskilpailu

Sipoon kunta: Terveysmittauksia (verenpaine, pulssi, verensokeri).

Kaksikieltä ohjelmaa

KAHVITARJOILU 2 €

Arrangörer / Järjestäjät

- Servicehusstiftelsen i Sibbo/
Sipoon Palvelutalosaatiö
Projektet Aktiva Sibboseniorer/
Projekti Aktiiviset Sipoon seniorit
- Sibbo kommun / Sipoon kunta

Kontaktuppgifter / Yhteystiedot

Servicehusstiftelsen i Sibbo / Sipoon Palvelutalosaatiö

Projektarbetare / Projektityöntekijä:

Tiina Patana

050 567 65 38

tiina.patana@pavelutalolinda.fi

Sibbo kommun / Sipoon kunta

Hälsovårdare / Terveystenhoitaja:

Sari Olin

09 2353 6690

sari.olin@sipoo.fi

Ansvarig serviceinstruktör / Vastaava palvelunohjaaja:

Sari Häkkinen

092353 6690

sari.hakkinen@sipoo.fi

Aktiva
SIBBOSENIORER



 **SIPOO
SIBBO**

Aktiiviset
SIPOONSENIORIT



Servicehusstiftelsen i Sibbo
Sipoon palvelutalosaatiö