

**Må bra dagarna** på Träskberga för seniorer

**Hyvinvointipäivät** Träskbergalla senioreille

Våren / Kevät 4.2 - 6.5.2019



Nevasvägen 340 Träskby / Nevaksentie 340 Träskby

Kalkstrand/Träskby 01150 Söderkulla



Första måndagen i månaden  
kl.12.00-14.00

Joka kuun ensimmäisenä  
maanantaina klo 12.00-14.00

**Ingen förhandsanmälan behövs och man behöver inte binda sig!**

**Tapahumiin 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**

Minneslotsen: Muistikummituokio

Aktiva Sibboseniorer: Hjärngymnastik

Sibbo kommun: Hälsomätningar (blodtryck, puls, blodsocker).

### **4.3.2019**

Minneslotsen: 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.

Minneslotsen: Broschyrer och info

### **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)

Minneslotsen: Broschyrer och info

**Tvåspråkigt program**

**KAFFESERVERING 2 €**

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

## **Ohjelma:**

### **4.2.2019**

Muistiluotsi: Muistikummituokio

Aktiiviset Sipoon seniorit: Aivovoimistelua

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

### **4.3.2019**

Muistiluotsi: 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.

Muistiluotsi: Esitteitä ja tietoa

### **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).

Muistiluotsi: Esitteitä ja tietoa

**Kaksikielistä ohjelmaa**

**KAHVITARJOILU 2 €**

## Arrangörer / Järjestäjät

- Servicehusstiftelsen i Sibbo/  
Sipoon Palvelutalosaatiö  
Projektet Aktiva Sibboseniorer/  
Projekti Aktiiviset Sipoon seniorit
- Sibbo kommun / Sipoon kunta
- Minneslotsen / Muistiluotsi
- Träskby Marthakrets

## Kontaktuppgifter / Yhteystiedot

### **Servicehusstiftelsen i Sibbo / Sipoon Palvelutalosaatiö**

Projektarbetare / Projektityöntekijä:

Tiina Patana

050 567 65 38

[tiina.patana@pavelutalolinda.fi](mailto:tiina.patana@pavelutalolinda.fi)

### **Sibbo kommun / Sipoon kunta**

Hälsovårdare / Terveystenhoitaja:

Sari Olin

09 2353 6690

[sari.olin@sipoo.fi](mailto:sari.olin@sipoo.fi)

Ansvarig serviceinstruktör / Vastaava palvelunohjaaja:

Sari Häkkinen

09 2353 6690

[sari.hakkinen@sipoo.fi](mailto:sari.hakkinen@sipoo.fi)

### **Minneslotsen / Muistiluotsi**

Gereonom & Minneshandledare / Geronomi & Muistiohjaaja:

Henrietta Janhonen

044 765 55 66

[henrietta.janhonen@alzhki.fi](mailto:henrietta.janhonen@alzhki.fi)

Aktiva  
**SIBBOSENIORER**



**SIPOO  
SIBBO**

Aktiiviset  
**SIPOONSENIORIT**

  
**Minneslots**  
expert- och stödcenter  
Helsingfors och Östra Nyland



Servicehusstiftelsen i Sibbo  
Sipoon palvelutalosaatiö