

**Må bra dagarna** på Träskberga för seniorer

**Hyvinvointipäivät** Träskbergalla senioreille

Hösten / Syksy 2.9 - 2.12.2019



Nevasvägen 340 Träskby / Nevaksentie 340 Träskby

Kalkstrand/Träskby 01150 Söderkulla



Första måndagen i månaden  
kl.12.00-14.30

Joka kuun ensimmäisenä  
maanantaina klo 12.00-14.30

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

**Tapahumiin ei tarvitse ilmoittautua eikä sitoutua!**

**VÄLKOMMEN MED! TERVETULOA MUKAAN!**

*Trevlig samvaro, sociokulturellt program, kaffestuga, fri diskussion, servicehandledning, hälsovård, information om öppen verksamhet*

## **Program:**

### **2.9.2019**

**Sibbo institut:** Aika digittää - Digidags projekt, utbildningsstyrelsen finansierar. Med är lärarna Inge Ekholm och Tarja Ekholm.

Föreläsning: Nätbanken, Att handla på nätet och säkerheten, Mina Kanta-sidor.

**Servicehusstiftelsen i Sibbo:** Hjärngymnastik

**Minneslotsen:** Broschyrer och info

### **7.10.2019**

**Servicehusstiftelsen i Sibbo:** Föreläsning; Information om Servicehusstiftelsen i Sibbos boendeformer. Frågesport.

**Sibbo kommun:** Föreläsning; Information om Stödtjänster.

Hälsomätningar (blodtryck, puls, blodsocker).

**Minneslotsen:** Broschyrer och info

### **4.11.2019**

**Minneslotsen:** Föreläsning om minnet och information om minnessjukdomar.

**Servicehusstiftelsen i Sibbo:** Vi spelar bingo! Bingo spel 1€.

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

### **2.12.2019 *Lillajuls fest***

**Sibbo kommun:** Tomtens gymnastik

**Servicehusstiftelsen i Sibbo:** Julig musikfrågesport och lotteri.

**Minneslotsen:** Broschyrer och info

**Sibbo institut:** Aika digittää - Digidags projekt, utbildningsstyrelsen finansierar. Digiöppet: Vi rådgiver i att använda bärbar dator, smarttelefon och pekplatta. På plats är lärarna Inge Ekholm och Tarja Ekholm.

**Tvåspråkigt program**

**KAFFESERVERING**

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

## **Ohjelma:**

**2.9.2019**

**Sipoon opisto:** Aika digittää - Digidags hanke, opetushallitus rahoittaa. Mukana opettajat Inge Ekholm ja Tarja Ekholm. Luento: verkkopankki, verkosta ostamisen turvallisuus ja Omakanta.

**Sipoon Palvelutalosaatiö:** Aivovoimistelua.

**Muistiluotsi:** Esitteitä ja tietoa.

**7.10.2019**

**Sipoon Palvelutalosaatiö:** Luento; Tietoa Sipoon palvelutalosaatiön tarjoamista asumismuodoista. Tietovisa.

**Sipoon kunta:** Luento; Tietoa tukipalveluista.

Terveysmittauksia (verenpaine, pulssi, verensokeri).

**Muistiluotsi:** Esitteitä ja tietoa.

**4.11.2019**

**Muistiluotsi:** Luento muistista ja tietoa muistisairauksista.

**Sipoon palvelutalosaatiö:** Pelataan bingoa! Bingo peli 1€.

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

**2.12.2019 *Pikkujoulu juhlat***

**Sipoon kunta:** Tonttujumppa.

**Sipoon palvelutalosaatiö:** Jouluinen musiikkivisa ja arvonta.

**Muistiluotsi:** Esitteitä ja tietoa.

**Sipoon opisto:** Aika digittää - Digidags hanke, opetushallitus rahoittaa. Digitupa: Neuvomme kannettavan tietokoneen, älypuhelimien ja tabletin peruskäytössä. Paikalla ovat opettajat Inge Ekholm ja Tarja Ekholm.

**Kaksikielistä ohjelmaa**

**KAHVITARJOILU**

## Arrangörer / Järjestäjät

- Servicehusstiftelsen i Sibbo/  
Sipoon Palvelutalosaatiö
- Sibbo kommun / Sipoon kunta
- Minneslotsen / Muistiluotsi
- Träskby Marthakrets

## **Kontaktuppgifter / Yhteystiedot**

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

#### Socionom / Sosionomi:

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)

#### Servicechef /Palvelupäällikkö:

Sari Häkkinen

09 2353 6690

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

#### Kundrådgivare / Asiakasohjaaja:

Elisa Pitkänen

040 653 1616

[elisa.pitkanen@sipoo.fi](mailto:elisa.pitkanen@sipoo.fi)

### **Minneslotsen / Muistiluotsi**

#### Gereonom & Minneshandledare / Geronomi & Muistiohjaaja:

Henrietta Janhonen

044 765 55 66

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



Servicehusstiftelsen i Sibbo  
Sipoon palvelutalosaatiö



Minneslots  
expert- och stödcenter  
Helsingfors och Östra Nyland



SIPOO  
SIBBO