

**Må bra dagarna** på Träskberga för seniorer

**Hyvinvointipäivät** Träskbergalla senioreille

Våren / Kevät 3.2 - 4.5.2020



**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!**

# Program:

## 3.2.2020

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

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

## 2.3.2020

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

Föreläsning: Vad är ett digitalt testamente och hur gör jag upp ett sådant? Vad kan jag göra med den digitala kvarlåtenskapen om en anhörig avlider?

**Servicehusstiftelsen i Sibbo:** Frågesport

**Minneslotsen:** Broschyrer och info

## 6.4.2020

**Sibbo kommun:** Stolgymnastik med fysioterapeut Anniina Ovaska.

**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.

**Minneslotsen:** Broschyrer och info

## 4.5.2020

**OmaisOiva:** Föreläsning: Information om OmaOivas verksamhet och närståendevård.

**Seniorshop:** Klädförsäljning

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

**Minneslotsen:** Broschyrer och info

Musikprogram

**Tvåspråkigt program**

**KAFFESERVERING**

# Ohjelma:

## 3.2.2020

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

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

## 2.3.2020

**Sipoon opisto:** Aika digittää - Digidags hanke, opetushallitus rahoittaa. Mukana opettajat Inge Ekholm ja Tarja Ekholm. Luento: Mikä on Digitaalinen testamentti ja kuinka se tehdään? Entä mitä voin tehdä läheisen kuoltua hänen digijäämistölleen?

**Sipoon Palvelutalosaatiö:** Tietovisa

**Muistiluotsi:** Esitteitä ja tietoa.

## 6.4.2020

**Sipoon kunta:** Fysioterapeutti Anniina Ovaskan vetämä tuolijumppa.

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

**Muistiluotsi:** Esitteitä ja tietoa

## 4.5.2020

**OmaisOiva:** Luento: Tietoa OmaOivan toiminnasta ja omaishoidosta.

**Seniorshop:** Vaatemyynti

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

**Muistiluotsi:** Esitteitä ja tietoa

Musiikkiohjelmaa

**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@palvelutalolinda.fi](mailto:tiina.patana@palvelutalolinda.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@alzki.fi](mailto:henrietta.janhonen@alzki.fi)



Servicehusstiftelsen i Sibbo  
Sipoon palvelutalosaatiö



Minneslots  
expert- och stödcenter  
Helsingfors och Östra Nyland



SIPOO  
SIBBO