



# Elsies aktiva vårprogram

## Elsien aktiivinen kevätohjelma

### 30.1.—26.5.2023

<https://www.sipoonpalvelutalosaatio.fi>  
<https://www.servicehusstiftelsenisibbo.fi>

**Ryhmätoiminta on suurimmaksi osaksi avointa kaikille Sipoon senioreille. Ohjelmalehteen on erikseen merkitty ohjelmat, jotka järjestetään ainoastaan Palvelutalo Elsien ja Senioritalo Sofien asukkaille.**

**Gruppverksamheten är till stor del öppen för alla seniorer i Sibbo. I programbladet står det skilt om programmet är öppet endast för invånare på Servicehuset Elsie och Seniorhuset Sofie.**

# Tervetuloa uuteen aktiiviseen kevääseen!

Sosiokulttuurinen viriketoimintamme on kevään aikana suurimmaksi osaksi avointa kaikille Sipoon senioreille. Mikäli ryhmä tai tilaisuus on tarkoitettu ainoastaan Palvelutalo Elsie ja Senioritalo Sofien asukkaille, ilmoitetaan siitä erikseen tässä ohjelmalehtisessä. Mahdollisista ohjelmamuutoksista ilmoitamme mm. ilmoitustauluilla sekä nettisivuillamme.

Tänä keväänä sosiokulttuurista toimintaa ohjaavat Nora Ahola, Sandra Granqvist, Ulla Pallasto ja Tiina Patana (16.1.—16.3.).

”Kulttuuria kodissa” -projekti järjestää ryhmä- ja yksilötoimintaa (kotikäyntejä) yli 75-vuotiaille sipoolaisille. Ota mielellään yhteyttä, jos sinulla on vaikeuksia osallistua ryhmätoimintaan tai tunnet itsesi yksinäiseksi. Toiminta on maksutonta, projektia rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuella.

Meille on tärkeää, että sinä, joka seuraat toimintaamme tai osallistut siihen, löydät ohjelmalehtisestä kaiken tarpeellisen ja viihdyt mukana toiminnassa. Otathan yhteyttä, jos sinulla on toivomuksia tai ideoita, miten voimme parantaa Palvelutalo Elsie toimintaa.

Palvelutalo Elsieä omistava Sipoon palvelutalosaatiö tekee rakentavaa yhteistyötä perustajayhteisöjensä kanssa, kuten Sipoon kunnan, Sipoon seurakuntayhtymän ja eläkejärjestöjen kanssa. Tässä ohjelmalehtisessä on osittain myös perustajayhteisöjen tilaisuuksia, joita järjestetään Palvelutalo Elsieessä.

Haluamme osoittaa suurkiitokset kaikille yhteistyökumppaneillemme sekä aktiivisille Elsie-ystävälle ja Kulttuuria kodissa -projektin vapaaehtoisille.

**Muistathan hyvän käsihygienian ja huomioithan, että ryhmiin voi osallistua ainoastaan oireettomana.**

## Yhteystiedot:

### Toimintaterapeutti

Sandra Granqvist  
tel./puh 040–544 6435

[sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi](mailto:sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi)

### Toimintaterapeutti

Ulla Pallasto  
tel./puh 050–567 6538

[ulla.pallasto@palvelutalolinda.fi](mailto:ulla.pallasto@palvelutalolinda.fi)

### Projektityöntekijä Kulttuuria kodissa

Nora Ahola  
tel./puh 040–544 6436

[nora.ahola@palvelutalolinda.fi](mailto:nora.ahola@palvelutalolinda.fi)

### Sosionomi

Tiina Patana (16.1.—16.3.2023)  
[tiina.patana@palvelutalolinda.fi](mailto:tiina.patana@palvelutalolinda.fi)

## Näin luet ohjelmaa:

Ohjelmaa järjestetään ruotsinkielisenä, suomenkielisenä ja kaksikielisenä.

Kaksikielinen ohjelma on merkitty punaisella merkinnällä, ruotsinkielinen vihreällä ja suomenkielinen sinisellä värillä.

# Välkommen till en ny aktiv vår!

Den sociokulturella verksamheten kommer under våren att vara till stor del öppen för alla seniorer i Sibbo. Om en grupp eller ett evenemang riktar sig endast till invånarna på Servicehuset Elsie och Seniorhuset Sofie, meddelas detta skilt i programbladet. Om ändringar i programmet meddelas bland annat på anslagstavlor i Servicehuset Elsie och Seniorhuset Sofie samt på stiftelsens nätsidor.

Under den här våren leds den sociokulturella verksamheten av Nora Ahola, Sandra Granqvist, Ulla Pallasto och Tiina Patana (16.1—16.3.2023).

Projektet "Kultur i hemmet" ordnar grupp- och individuell verksamhet (hembesök) till seniorer, som fyllt 75 år och bor i Sibbo. Tag gärna kontakt om du har svårt att ta dig till gruppverksamheten eller känner dig ensam. Verksamheten är kostnadsfri, projektet finansieras av Social- och hälsovårdsministeriet med Veikkaus medel.

Det är viktigt att du som följer med eller deltar i vår verksamhet trivs och finner den ändamålsenlig. Förhoppningsvis finner du all behövlig info i detta programblad. Tag gärna kontakt om du har önskemål eller idéer på hur vi kan förbättra verksamheten på Servicehuset Elsie.

Servicehusstiftelsen i Sibbo, som äger Servicehuset Elsie, samarbetar med sina grundarsamfund såsom Sibbo kommun, Sibbo kyrkliga samfällighet, pensionärsorganisationer med flera. I detta programblad förekommer delvis även grundarsamfundens program som ordnas i Servicehuset Elsie.

Vi vill rikta ett varmt tack till alla våra samarbetsparter och våra aktiva Elsie-vänner samt frivilliga inom projektet Kultur i hemmet.

**Kom ihåg god handhygien och observera att det är tillåtet att delta i grupperna enbart i fall du är symptomfri.**

## Kontaktuppgifter

### Ergoterapeut

Sandra Granqvist  
tel. 040–544 6435

[sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi](mailto:sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi)

### Ergoterapeut

Ulla Pallasto  
tel. 050–567 6538

[ulla.pallasto@palvelutalolinda.fi](mailto:ulla.pallasto@palvelutalolinda.fi)

### Projektarbetare för projektet Kultur i hemmet

Nora Ahola  
tel. 040–544 6436

[nora.ahola@palvelutalolinda.fi](mailto:nora.ahola@palvelutalolinda.fi)

### Socionom

Tiina Patana (16.1—16.3.2023)

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

## Läs programmet så här:

Programmet arrangeras på svenska, finska eller på två språk.

**Tvåspråkiga program är utmärkta med röd, svenskspråkiga med grön, finskspråkiga med blå text.**

## Maanantai

### Klo 13.00—13.45 Kahvila Elsie

Seuraavat päivät: 13.2., 13.3., 17.4. & 15.5.

#### Kaksikielinen tilaisuus

*Paikka: Elsien 3. kerroksen aula*

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr*

Musiikkia ja tanssia Bosse Träskelinin orkesterin tahdittamana. Kahvitarjoilu 1 €.

HUOM! VAIN PALVELUTALO ELSIEN JA SENIORITALO SOFIEN ASUKKAILLE

## Tiistai

### Klo 10.00—12.00 Puhelinaika

Jos sinulla on kysyttävää avoimesta ryhmätoiminnasta, haluat varata kotikäynnin tai keskustella puhelimitse, soita mielellään Nora Aholalle, puh. 040 544 6436. Kulttuurikodissa –projektin kotikäynnit on tarkoitettu yli 75-vuotiaille sipoolaisille. Sipoon palvelutalosaatiön alle 75-vuotiaat asukkaat voivat ottaa yhteyttä Ulla Pallastoon, puh. 050 5676538.

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/  
Kulttuurikodissa –projekti*

### Klo 13.00—15.00 Yksilöllisiä kotikäyntejä

Seuraavat päivämäärät: 7.2., 14.2., 21.2., 7.3., 14.3., 21.3., 4.4. & 18.4.

Yksilöllisen kotikäynnin voit varata Nora Aholalta p. 040 5446436.

Alle 75-vuotiaiden kotikäynnit tekee Sipoon Palvelutalosaatiön toinen työntekijä.

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/  
Kulttuurikodissa –projekti*

HUOM! VAIN PALVELUTALO ELSIEN JA SENIORITALO SOFIEN ASUKKAILLE



## Måndag

### Kl. 13.00—13.45 Café Elsie

Följande datum: 13.2., 13.3., 17.4. & 15.5.

#### Tvåspråkig tillställning

*Plats: Aulan i Elsies 3:e våning*

*Arr.: Sibbo servicehusstiftelse sr*

Musik och dans med Bosse Träskelins orkester. Kaffe med dopp 1 €.

OBS! ENDAST FÖR SERVICEHUSET ELSIES OCH SENIORHUSET SOFIENS INVÅNARE

## Tisdag

### Kl. 10.00—12.00 Telefontid

Om du har frågor angående öppna gruppverksamheten, vill boka hembesök eller samtala per telefon, ring gärna till Nora Ahola, tel. 040 544 6436. Projektet Kultur i hemmets hembesök riktar till dig som är över 75 år och bor i Sibbo. Invånare i Servicehusstiftelsen i Sibbo som är under 75 år kan kontakta Ulla Pallasto, tel. 050 5676538.

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/  
Projektet Kultur i hemmet*

### Kl. 13.00—15.00 Individuella hembesök

Följande datum: 7.2, 14.2, 21.2, 7.3, 14.3, 21.3, 4.4 & 18.4.

Du kan boka ett individuellt hembesök av Nora Ahola tel. 040 544 6436. Hembesök för personer under 75 år görs av en annan anställd inom Servicehusstiftelsen i Sibbo,

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/  
Projektet Kultur i hemmet*

OBS! ENDAST FÖR SERVICEHUSET ELSIES OCH SENIORHUSET SOFIENS INVÅNARE



## Keskiviikko

**Klo 13.15—14.30 Kahvitupa 1 € ja Teemaryhmä**

Seuraavat päivämäärät: 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 29.3., 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5. & 24.5.

Bingo parillisilla viikoilla.

**Kaksikielinen ryhmä**

*Paikka: Elsien 3. kerroksen aula*

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätö sr*

## Torstai

**Klo 13.00—13.45 Tuolijumppa**

Seuraavat päivämäärät: 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 6.4., 13.4., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5. & 25.5.

**Kaksikielinen ryhmä**

*Paikka: Elsien 3. kerroksen aula*

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätö sr*

## Perjantai

**Klo 9.45—10.15 Suomenkielinen hartaus**

Seuraavat päivämäärät: 24.2., 24.3. & 21.4.

**Suomenkielinen tilaisuus**

*Paikka: Elsien 3. kerroksen aula*

*Järj.: Sipoon suomalainen seurakunta*

**Klo 17.30—18.30 Bingo**

Seuraavat päivämäärät: 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. & 26.5.

**Kaksikielinen ryhmä**

*Paikka: Elsien 3. kerroksen aula*

*Järj.: Elsien ystävät*

## Onsdag

**Kl. 13.15—14.30 Kaffestuga 1 € och temagrupp**

Följande datum: 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 29.3., 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5. & 24.5.

Bingo på jämna veckor

**Tvåspråkig grupp**

*Plats: Aulan i Elsies 3:e våning*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

## Torsdag

**Kl. 13.00—13.45 Stoljumba**

Följande datum: 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 6.4., 13.4., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5. & 25.5.

**Tvåspråkig grupp**

*Plats: Aulan i Elsies 3:e våning*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

## Fredag

**Kl. 9.45—10.15 Finskspråkig andakt**

Följande datum: 24.2., 24.3. & 21.4.

**Finskspråkig tillställning**

*Plats: Aulan i Elsies 3:e våning*

*Arr.: Sibbo finska församling*

**Kl. 17.30—18.30 Bingo**

Följande datum: 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. & 26.5.

**Tvåspråkig grupp**

*Plats: Aulan i Elsies 3:e våning*

*Järj.: Elsie-vännerna*



## Muuta

**Maanantai 30.1. klo 13.00—13.45**

**Marjan tuolitanssi**

**Kaksikielinen ryhmä**

*Paikka: Elsie 3. kerroksen aula*

*Järg.: Elsie ystävät / Marja*

**Keskiviikko 8.2. klo 13.15**

**Teemaryhmässä yhteislaulua ja kahvit**

**Runeberg-teemalla**

**Kaksikielinen ryhmä**

Musiikkiterapeutti Pia-Teckenberg ohjaa yhteislaulua ja tarjolla on Runebergin torttuoja kahvin kera. Maksuton kahvitarjoilu.

*Paikka: 3. kerroksen aula*

*Järg.: Sipoon palvelutalosaatiö sr*

**Tiistai 28.2. klo 13.00 Ulkoilupäivä**

**Kaksikielinen ryhmä**

Lisätietoa myöhemmin

*Järg.: Sipoon palvelutalosaatiö sr ja Elsie-ystävät*

**Torstai 2.3. klo 13.00—14.00**

**Sipoon avoin Muistikahvila: Puhutaan aivoterveystestä**

**Kaksikielinen tilaisuus**

Vapaamuotoinen luento ja keskustelu aivoterveystestä, jonka tarkoitus on antaa vinkkejä siihen, miten sinä voit arjessasi vaikuttaa omaan aivoterveytesi sekä muistisi ylläpitämiseen.

Maksuton kahvitarjoilu.

*Paikka: 1. kerroksen kabinetti*

*Järg.: Helsingin ja Itä-Uudenmaan*

*Muistiluotsi*

**Keskiviikko 22.3. klo 9.00—11.30**

**Eduskuntavaalien ennakoäänestys**

*Paikka: Elsie 1. kerroksen kabinetti*

## Övrigt

**Måndag 30.1 kl. 13.00—13.45**

**Marjas sittdans**

**Tvåspråkig grupp**

*Plats: Aulan i Elsie 3:e våning*

*Arr.: Elsie-vännerna / Marja*

**Onsdag 8.2 kl. 13.15**

**I temagruppen allsång + kaffe med tema**

**Runeberg**

**Tvåspråkig grupp**

Musikterapeut Pia Teckenberg-Jansson leder allsång och det bjuds på Runebergs tortor med kaffe. Avgiftsfri kaffeservering.

*Plats: Aulan på 3. våningen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

**Tisdag 28.2 kl. 13.00 Utevistelsedag**

**Tvåspråkig grupp**

Mera information senare.

*Arr.: Sibbo servicehusstiftelsen sr och Elsie vännerna*

**Torsdag 2.3 kl. 13.00—14.00**

**Sibbos öppna Minnescafé: Vi snackar hjärnhälsa**

**Tvåspråkig tillställning**

Öppen diskussion och föreläsning kring hjärnhälsa, vars avsikt är att ge dig tips på vad du kan göra för att inverka på din egen hjärnhälsa samt hur du kan upprätthålla ditt minne.

Avgiftsfri kaffeservering.

*Plats: kabinett på 1:a våningen*

*Arr.: Helsingfors och Östra Nylands*

*Minneslots*

**Onsdag 22.3 kl. 9.00—11.30**

**Förhandsomröstning i riksdagsvalet**

*Plats: Elsie kabinett på 1. våningen*



## Muuta

**Torstai 30.3. klo 13.00—14.00**

**Sipoon avoin Muistikahvila:**

**Muistikummituokio**

**Suomenkielinen tilaisuus**

"Uskomme, että muistisairaana ihmisen kohtaaminen lämpimästi, arvostavasti ja ymmärtävästi on tämän päivän kansalaistaito. Kummius kutsuu asettumaan muistisairaana rinnalle ja tekemään omassa lähipiirissä ja arjessa muistiystävällisiä tekoja." Osallistu tunnin mittaiseen tuokioon ja opi sekä oivalla viisi tärkeää asiaa muistisairauksista. Maksuton kahvitarjoilu.

*Paikka: 1. kerroksen kabinetti*

*Järj.: Helsingin ja Itä-Uudenmaan*

*Muistiluotsi*

**Torstai 25.5. klo 13.00—14.00**

**Sipoon avoin Muistikahvila: Muistiluotsi**

**vastaa**

**Kaksikielinen tilaisuus**

Tämän tunnin aikana olemme paikalla ilman ennakkoon valittua aihetta, sinua varten. Nyt sinulla on oivallinen mahdollisuus kysyä mieltäsi askarruttavista asioista muistiin, muistisairauksiin tai omaisena olemiseen liittyen. Sinä kysyt - me vastaamme.

Maksuton kahvitarjoilu.

*Paikka: 1. kerroksen kabinetti*

*Järj.: Helsingin ja Itä-Uudenmaan*

*Muistiluotsi*

## Övrigt

**Torsdag 30.3 kl. 13.00 - 14.00**

**Sibbos öppna Minnescafé:**

**Minnesfaddersession**

**Finskspråkig tillställning**

"Att bemöta en person med minnessjukdom med värme, respekt och förståelse anser vi utgöra en av dagens medborgarfärdigheter." Syftet är att förändra människors uppfattningar och den bild de fått av minnessjukdomar och utplåna relaterade fördomar. Under sessionen lär du dig och kommer till insikt om fem viktiga saker om minnessjukdomar. Avgiftsfri kaffeservering.

*Plats: kabinett på 1:a våningen*

*Arr.: Helsingfors och Östra Nylands*

*Minneslots*

**Torsdag 25.5 kl. 13.00 - 14.00**

**Sibbos öppna Minnescafé: Minneslotset**

**svarar**

**Tvåspråkig tillställning**

Under denna timme har vi inget färdigt ämne utvalt, vi lyssnar på dig. Nu har du en ypperlig chans att komma fram med tankar och frågor kring minnet, minnessjukdomar och närståendevård. Du frågar - vi svarar. Avgiftsfri kaffeservering.

*Plats: kabinett på 1:a våningen*

*Arr.: Helsingfors och Östra Nylands*

*Minneslots*

