



 folkhälsan



VERKSAMHET VÅREN 2011

i Folkhälsan Seniora
Prästängsgatan 14, 10600 Ekenäs

VÄLKOMMEN MED!

MÅNDAG

Mimoselgrupp start 24.1
jämna veckor kl. 14-16

- trevlig lek och samvaro kring
”minne, motion, hörsel och syn”.
Delt. avgift 3 € /gång (inkl. serv.)
Gun Nyberg tfn 044 276 4440
Fören. Folkhälsan i Ekenäs stad r.f.

Herrklubben start 17.1.
udda veckor kl. 14-15.30

- herrarnas egen klubb träffas i
Lunchcafé Seniora. Samvaro med
föredrag, filmer, utfärder m.m.
Ingen anmälan.
Marika Törnqvist tfn 0407 544 614
Ekenäs seniorförening r.f.

TISDAG

Spädbarnsmassage start 18.1
(18.1 – 15.2)
kl. 9.15-10.30

- en möjlighet att fördjupa och
utveckla samspelet mellan föräldrar
och barn. Barnets sinnen stimuleras
genom massage.
Deltagaravgift 50 €
Plats: Gymnastikrummet (ingång
från Grev Moritzgatan 4)
Anmälan till Pirjo Laatikainen
tfn 050 304 7613
Folkhälsans Förbund

Mamma-Babygymnastik start 22.2
kl. 9 –10.30

Deltagaravgift
Plats: Gymnastikrummet (ingång
från Grev Moritzgatan 4)
Anmälan till Eva Fagerlund
tfn 044 526 6368
Fören. Folkhälsan i Ekenäs stad r.f.

ONSDAG

Rörelse och livsglädje
kl. 10-11.30

- psykomotorik anpassad för äldre.
Fysisk aktivitet, kognitiv träning och
social samvaro.

del 1: 5.1-23.3 (12 ggr)

del 2: 6.4-18.5 (6 ggr)

Plats: Gymnastikrummet (ingång
från Grev Moritzgatan 4)

Deltagaravgift:

del 1: 24 €

del 2: 12 €

Anmälan till Pirjo Laatikainen
tfn 050 304 7613

Folkhälsans Förbund

Allsångscafé kl. 14-15

- kom och sjung tillsammans med
”kantor Gunnar”

Seniora: 2.2, 2.3 och 6.4

Blomsterhemmet: 9.2, 9.3 och 13.4

Ledare Gunnar Westman
Deltagaravgift. 5 € (inkl. servering)
Folkhälsans Förbund

TORS DAG

Stolgymnastik start 20.1
(20.1-24.3)
kl. 10.30-11.15

- lätt gymnastik sittande
Deltagaravgift 20 €
Plats: Gymnastikrummet (ingång från Grev Moritzgatan 4)
Anmälan till Pirjo Laatikainen tfn 050 304 7613
Folkhälsans Förbund

Dockverkstad kl.14-16

- kom med och tillverka dockor som hjälper Unicef att rädda barns liv
Inga Aaltonen tfn 234 094
Unicefs lokalgrupp i Västra Nyland

ÖVRIGT

"På allmänhetens begäran" inbjuder vi igen till en temaeftermiddag kring

Livräddande första hjälp för seniorer

onsdag 4.5 kl. 14.30

Plats: Lunchcafé Seniora

Hälsovårdare Susanna Stenman informerar om risker och ger råd om hur man skall förfara om en sjukdomsattack eller olycka inträffar. Ingen avgift.
Pirjo Laatikainen tfn 050 304 7613
Folkhälsans Förbund

Ekenäs Seniorförenings kurser

BLI VÄN MED DIN DATOR

Plats: Datasalen (ingång från Grev Moritzgatan 4)

OBS! Gäller samtliga kurser:

Anmälan om deltagande i förväg.
Maxantal per kurs nio elever.
Lärare: Bo-Martin Ljungqvist tfn 0400 729 691

Grundkurs i datorhantering

Tid: Start måndag 24.1 kl.10.00

Vi samlas till kursintroduktionen i Seniora lunchcafé.

Inga förkunskaper behövs.

Sammanlagt 18 lektioner.

Fortsättningskurs i datorhantering

Tid: Start måndag 1.3 kl.10.00

Vi samlas till kursintroduktionen i Seniora lunchcafé.

Minst genomgången grundkurs.

Sammanlagt 16 lektioner.

Textbehandling och bildhantering

Tid: Start måndag 4.4 kl.10.00.

Vi samlas till kursintroduktionen i Seniora lunchcafé.

Viss datorvana nödvändig.

Sammanlagt 16 lektioner.



FOLKHÄLSAN SENIORA

Info om Folkhälsans grupper och evenemang:

Pirjo Laatikainen tfn 050 304 7613
pirjo.laatikainen@folkhalsan.fi

Seniora Lunchcafé

Öppet vardagar kl. 11-14

- lunchpris 7,50 €
- sallad 4,50 €
- hemportion 6,50 €

tfn 221 7751 Eva Ehrsten
eva.ehrsten@folkhalsan.fi

STORMSTEG - Fotvård

Carita Storm-Ståhlberg
tfn 040 513 6319

KOM MED I FOLKHÄLSAN

Bli medlem!

Medlemsavgiften inkluderar en prenumeration på tidningen Folkhälsan (6 nummer per år).

Lokalföreningen

Folkhälsan i Ekenäs stad r.f.
Tina Hultgren tfn 040 734 3228,
tina.hultgren@pp.inet.fi
www.folkhalsan.fi/ekenas

Du behövs!

År 2011 har av EU utsetts till det internationella året för frivilligarbete.



The European Year of Volunteering 2011

Att engagera sig frivilligt betyder inte bara att man gör något oavlönat för någon annan, utan det leder också till ett personligt välmående och ger många nya sociala kontakter.

Också vi på Folkhälsan tar gärna emot frivilliga insatser inom olika verksamheter och välkomnar dig som vill ge oss av din tid och dina kunskaper.

Du kan t.ex. bli en Farfar i skolan, reservmormor på dagis, ledare för olika äldregrupper, en resursperson vid träffar för äldre, promenadvän, följeslagare, en 65+ coach eller aktivera dig i en Folkhälsan lokalförening.

Om du är intresserad, vill höra mera och kanske komma med i en givande verksamhet, ta då kontakt med Pirjo Laatikainen tfn 050 304 7613 eller Therese Kronqvist tfn 09 315 5547, therese.kronqvist@folkhalsan.fi