

Vanda



20  
19

Folkhälsanhuset i Vanda

# Höstens program

**Öppen verksamhet för  
seniorer**

Folkhälsanhuset i Vanda

Vallmovägen 28,

01300 Vanda

## Måndag

### Stolgymnastik och Sittdans

**Kl.** 14-15.00 **start:** 9.9,

2:a och 4:de måndagen i månaden

**Plats:** Matsalen

Motion på ett tryggt och trevligt sätt! **Ledare:** Mona Lanaeus  
tfn 050 350 8724

### Vi spelar Corona tillsammans

**Kl.** 16.30-18.00, **start:** 2.9

Inga förhandskunskaper krävs.  
Kom med!

**Ledare:** Inga Soro, tfn 040-5312873

Vanda svenska pensionärer.

## Tisdag

### Sällsapsgrupp

**Kl.** 13-14.30 **start:** 6.8. (alla tisdagar  
förutom då det är IT stöd.)

**Plats:** Kabinettet

Vi samlas vid en kopp kaffe och diskuterar om något tema eller bara umgås och har det trevligt. Vi utbyter erfarenheter, minnen och förebygger tristess.

**Ledare:** Barby Fellman  
Tfn: 09 878 3423

### IT- rådgivning för seniorer

**Kl.** 13-16 **start:** 13.8

**Datum:** 10.9, 8.10, 12.11, 10.12.

**Plats:** Lilla mötesrummet

Behöver du hjälp med din dator, mobiltelefon eller läsplatta? Här vågar du fråga om allt!

**Ledare:** Kurt Lindström från Vanda svenska pensionärer och Robert Riska från Svenska pensionärsförbundet finns på plats och besvarar dina frågor.  
Robert Riska Tfn: 0405783207

## Onsdag

### Styrka och balans

**Kl.** 9.50 -10.50 **start:** 7.8

Kom med och träna styrka och balans.

**Ledare:** Tommy Streng

Tfn: 09-878 3423

tommy.streng@folkhalsan.fi

### Har du visor min vän

**Kl.** 14:30- 15.30 **start:** 28.8

**Datum:** 25.9, 30.10 och 27.11.

Vi sjunger tillsammans med Gunnar Weckström, sångledare från Vanda svenska pensionärer r.f. och vid tangenterna Anders Ekberg från Vanda svenska församling.

**Ledare:** Gunnar Weckström  
tfn 0400 876 611

### Program med andakt och kaffe

**Kl.** 14.00-15.00 **start:** 18.9

**Datum:** 16.10 och 20.11.

Diakonissa Annakatri Aho, Vanda svenska församling.

Tfn: 050 464 5068

### De vackraste andliga sångerna

**Kl.** 14.15-15.15

**Datum:** 11.9, 9.10, 13.11, 11.12

Kom och sjung de allra vackraste andliga sångerna.

**Ledare:** Anders Ekberg  
050 310 7096

## Torsdag

### Blomsterbingo

**Kl. 14.00 start: 26.9**

**Datum:** 24.10 och 28.11

**Ledare:** Berit Selenius, Vanda svenska pensionärer r.f.  
Tfn: 0400 420 908

### Föreläsningar om minnet

**Kl. 14-15.30 start: 15.8**

**Datum:** 12.9, 10.10, 14.11 och 12.12.

Välkommen med för att få information om och diskutera minnesfrågor samt pröva på hjärngymnastikövningar. Gratis och öppet för alla. Kaffeservering.

**Ledare:** Nylands Minneslots, Ida Mitchell  
Tfn: 040 170 6771

### Minnescafé

**Kl. 14.00-15.00 start: 19.9**

3:dje torsdagen i månaden  
Diskussionsgrupp för pensionärer.

**Ledare:** Inga Soro, tfn 040-5312873

Vanda svenska pensionärer rf

### Veckomässa

**Kl. 14.00 start: 4.1**

**Datum:** 6.9, 4.10, 1.11, 29.11, 20.12 och 3.1. 2020

Vanda svenska församling  
Kaj Andersson tfn: 050 5374221  
Anu Paavola tfn: 050 544 2671

---

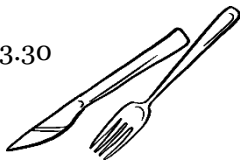
## Fredag



---

## Lunchrestaurang Gullkrona

Må–fr kl. 11.30–13.30  
tfn 09 315 5772



## Bli medlem i Folkhälsan

### Bli medlem i en Folkhälsanförening

Medlemskapet inkluderar en prenumeration på tidningen Folkhälsan. Närmare info får du av Nylands organisationssekreterare, Saskia Halminen tfn 044 788 1094



## Hemtrevligt god

# Lunch

Folkhälsans restauranger serverar smaklig husmanskost varje vardag, en del även på veckoslut. I lunchen ingår salladsbord, färskt bröd och kaffe. Välkommen på hemtrevligt god lunch! Dagens lunch hittar du på adressen

[www.folkhalsan.fi/restaurang](http://www.folkhalsan.fi/restaurang)

