



Foto: Linda Lundin

## Finnstugan/Suomitupa

Kohtaamispaikka suomalaisille  
seniooreille sekä

Suomalainen omaishoidon tuki

Puh: 016-710 29 84

Köpmangatan 12, 633 56 Eskilstuna  
motesplats.finnstugan@eskilstuna.se

### **Aukioloajat\***

ma, ke, pe 9.00-16.00

ruokatunti 12.00-12.30

tiistai 12.30-16.00

torstai 13.00-16.00

\*Seuraavat päivät avaamme kohtauspaikat  
lounaan jälkeen henkilökunnan kokousten  
takia: 19/1, 25/1, 16/2, 16/3, 13/4 ja 4/5.  
Suljettu koko päivän 1/6.

**Voit hakea meidät osoitteesta:** eskilstuna.se sekä  
hakemalla Mötesplats för seniorer

**Voit myös katsoa Facebookista lisätietoja  
toiminnastamme:** Mötesplats för seniorer i Eskilstuna  
kommun (Saadaksesi informaatiomme sinun ei  
tarvitse avata henkilökohtaista Facebookki-kontoa)

# Vakituinen kevään viikko ohjelma

## 8/1 - 15/6 2018

### Maanantai

**8.30-12.00** Naisten uinti

**9.00-10.00** Aamiainen

**10.30** Istumajumppa

**13.00** Yhteislaulu

**13.00** Kahvit

**14:00** Peliryhmät/biljaardi, fia, korttipelit

**14.00** Omaishoitajat (tasaviikot)

### Tiistai

**9.00-11.00** Toiminta Nyforsissa,  
Underhund

**12.30** Suomitupa aukeaa

**13.00** Bingo ja kahvit

### Keskiviikko

**8.30-12.00** Miesten uinti

**9.00** Aamupäivä kahvit

**9.00-11.30** Puhelinaika omaishoidon tuki

**10.15** Istumajumppa/tasapainojumppa

**11.30-13.30** Naisten ja miesten sauna

**13.00** Rytmillinen tanssi

**13.00** Kahvit

**14.00** Peliryhmät, biljaardi, fia, ym.

### Torstai

**9.00-12.00** Toiminta Torshällassa,  
Bonsai

**13.00** Suomitupa aukeaa

**13.00** Kahvit

**14.00** Peliryhmät, biljaardi, fia, ym.

### Perjantai

**9.00** Aamupäiväkahvit

**10.30** Tasapainojumppa

**11.00** Raviryhmä kokoontuu

**13.00** Perjantai kahvit / Tietovisa

**14.00** Peliryhmä, minigolf, biljardi ym.

**Katso myös Strigelinin viikkoohjelmaa**

## Lisätapahtumia Suomituvalla kevään aikana 2018

**10-12/1** Suljettu muuton vuoksi

**Keskiviikko 24/1 13.00** Lavis,  
tanssijumppa

**Torstai 25/1** Aamupäivä suljettu

**Torstai 25/1 13.00** Anu Ritjärvi ja Sirpa  
Lindelöf informoi Kunnan toiminnasta

**Perjantai 26/1 13.00** Suomituvan  
avajaisjuhla Strigelissä

**Torstai 1/2 13.00** Diakoni tunti

**Tiistai 13/2 13.00** Laskiaistiistai, kahvit

**Keskiviikko 14/2 13.00-15.00**  
Mindfullnes luento, Satu Bermell

**Torstai 22/2 13.00** Lavis, tanssijumppa

**Perjantai 23/2 13.00** Karaoke,  
Ruotsinsuomalaisten päivä

**Torstai 1/3 13.00** Diakoni tunti

**Keskiviikko 14/3 13.00** Lavis,  
tanssijumppa

**Viikko 20** Terveysviikko

**Torstai 15/3 13.00** Luento ”terveys ja  
ravinto”, dietisti Birgit Hännikäinen

**Perjantai 23/3 13.00** Karaoke

**Tiistai 27/3 13.00** Käymme ravintolassa

**Torstai 5/4 13.00** Diakoni tunti

**Perjantai 20/4 13.00** Karaoke

**Keskiviikko 25/4 14.00-18.00**  
Avoimet ovet

**Sunnuntai 13/5 13.00** Suomalainen  
äitienpäivä juhla

**Käännä**

**Perjantai 18/5 14.00-17.00** Kevättanssit

**Tiistai 22/5** Matka tuntemattomaan

**Keskiviikko 30/5 17.00-20.00** Grilli-ilta

## **Suomituvan ilmoitustaululta löydät lisätietoja tapahtumista**

### **Omaishoitajille**

Omainen, omaishoitaja on henkilö joka auttaa lähisukulaistaan, naapuriaan tai ystäväänsä 18 vuotta täyttäneitä, tukien tätä arjessa.

Kohtaamispaikka omaishoitajille:

- Informaatio omaishoidon tuesta suomenkielisille on osoitteessamme!
- Omaishoitajat kokoontuvat maanantaisin parillisilla viikoilla keskusteluryhmissä/liikuntaryhmissä ja tehden matkoja yhdessä.
- Katso lähemmin tapaamiset ilmoitustaululta Suomituvalla.
- Puhelinaika keskiviikkoisin 9.00-11.30.
- Eri luentoja yhdessä Suomituvan kohtaamispaikan senioreille ja omaishoitajille, ilmoitustaululla lähemmin.

---

Toiminnassamme on tietokoneet, biljaardipöytä sekä kuntopyörä.

Olet tervetullut toimintaamme sitoutumatta eri aktiviteetteihin.

.Mahdollista ostaa kahvit omakustannus hintaan.



**Eskilstuna  
kommun**