



Foto: Linda Lundin

Finnstugan/Suomitupa

Kohtaamispaikka suomalaisille
seniooreille sekä

Suomalainen omaishoidon tuki

Puh: 016-710 29 84

Årbygatan 3, 633 45 Eskilstuna

motesplats.navigatoren@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 perjantait avaamme
kohtauspaikat lounaan jälkeen
henkilökunnan kokousten takia:
25/8, 15/9, 13/10, 17/11 ja 15/12.
Suljettu koko päivän 13/9.

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-konttoa)

Vakituinen syksyn viikko ohjelma 2017

Maanantai

- 9.00-10.00** Aamiainen
- 10.30** Istumajumppa/ulkoilu
- 10.30** Miesten ruoanlaitto kerho
- 12.30** Yhteislaulu
- 13.00** Kahvit
- 14:00** Peliryhmät/biljardi, fia, korttipelit
- 14.00** Omaishoitajat (tasaviikot)

Tiistai

- 9.00-11.00** Toiminta Nyforsissa, Underhund
- 12.30** Suomitupa aukeaa
- 13.00** Bingo ja kahvit

Keskiviikko

- 9.00** Aamupäivä kahvit
- 9.00-11.30** Puhelinaika omaishoidon tuki
- 10.30** Istumajumppa/ulkoilu
- 13.00** Rytmillinen tanssi
- 13.00** Kahvit
- 14.00** Peliryhmät, biljardi, fia, ym.

Torstai

- 9.00-12.00** Toiminta Torshällassa, Bonsai
- 13.00** Suomitupa aukeaa
- 13.00** Kahvit
- 13.30** Tasapainojumppa
- 14.00** Peliryhmät, biljaardi, fia, ym.

Perjantai

- 9.00** Aamupäiväkahvit
- 10.30** Tietokisailu
- 11.00** Raviryhmä kokoontuu
- 13.00** Perjantai kahvit
- 13.00** Karaoke/kuukauden viimeinen perjantai. Elokuva muut perjantait.
- 14.00** Korttipeliryhmä

Lisätapahtumia Suomituvalla syksyn aikana 2017

Maanantai 7/8 9.30–15.00 Jalkahoitajat

Tiistai 5/9 17.00 Seniori-ilta Sunbyholmin raviradalla. (hinta ja ilmoittautuminen, katso ilmoitustaululta)

Keskiviikko 20/9 13.00 Lääkäri Stavåker luennoi

Perjantai 29/9 13.00-16.00 Karaoke

Viikko 40 Kaatumisen ehkäisyn toimintaa (katso ilmoitustaululta)

Maanantai 2/10 14.00 Koomikko
Mona Ratalahti

Maanantai 2/10 9.30-15.00 Jalkahoitajat

Maanantai 9/10 18.00-20.30
Ravintola-ilta

Perjantai 27/10 13.00-16.00 Karaoke

Perjantai 24/11 13.00-16.00 Karaoke

Perjantai 1/12 13.00 Finska 4:an esiintyy

Maanantai 4/12 9.30–15.00 Jalkahoitajat

Keskiviikko 6/12 13.00
Itsenäisyyspäiväjuhla

Keskiviikko 20/12 13.00 Joulujuhla

Perjantai 22/12 13.00-16.00 Karaoke

Katso myös muita lisätapahtumia Suomituvan ilmoitustaululta.

Omaishoitajille

Omainen, omaishoitaja on henkilö joka auttaa lähisukulaistaan, naapuriaan tai ystäväänsä 18 vuotta täyttänyttä, 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, biljardipöytä sekä kuntopyörä.

Kirjasto sijaitsee samoissa tiloissa

Olet tervetullut toimintaamme sitoutumatta eri aktiviteetteihin.

Vaellus ryhmiin ilmoittautumiset Lindalle , huonon sään tapahtuessa olemme Navigatöörissä.

Mahdollista ostaa kahvit omakustannus hintaan.



Eskilstuna
kommun