

Tule mukaan senioreiden toimintaan!

TIETOISKUT SENIOREIDEN PALVELUISTA

Tervetuloa kuulemaan ja kysymään senioreille suunnatuista terveyttä ja hyvinvointia edistävästä palveluista! Paikalla on Espoon kaupungin eri toimijoita esittelemässä alkavan syksyn toimintaansa.

Keskiviikkona 28.8. klo 14–16
Leppävaaran palvelukeskus
Armas Launiksen katu 9

Torstaina 29.8. klo 14–16
Kauklahden elä ja asu
-seniorikeskus, Hansakartano 4

Maanantaina 2.9. klo 14–16
Soukan palvelutalo
Soukankaari 7

Perjantaina 6.9. klo 14–16
Tapiolan palvelukeskus
Itätuulenkuja 4

RYHMÄTOIMINTA

Ilmoittaudu rohkeasti mukaan ryhmätoimintaan! **Kaikki ryhmät ovat maksuttomia.**

Ryhmätoimintoihin ilmoittautumiset ja lisätiedot
Seniorineuvonta, ma–to
klo 10–15 puh. (09) 816 30265
tai seniorineuvonta@espoo.fi

Ilmoittautuminen 19.8. alkaen kaikkiin ryhmiin, paitsi Kohtaamistaiteen joulukuussa alkaviin Espoon keskuksen ja Tapiolan ryhmiin 4.11. alkaen.

Ohjaajat haastattelevat Ystäväpiiri- ja Kohtaamistaide-ryhmiin ilmoittautuneet ennen ryhmän alkamista.

Intoa elämään – Työkaluja arjen muutokseen!

Ryhmän teemoina ovat ravitsemus, kodin turvallisuus, sosiaaliset suhteet ja liikunta. Ryhmäläiset arvioivat omaa arkeaan ja voivat tehdä tämän pohjalta muutoksia elämäänsä.

Tapiolan palvelukeskus
Itätuulenkuja 4
To 12.9., 10.10., 14.11., 12.12.,
16.1.2014 ja 13.2.2014

Leppävaaran palvelukeskus
Armas Launiksen katu 9
Ti 10.9., 8.10., 5.11., 3.12.,
7.1.2014 ja 4.2.2014

Kauklahden elä ja asu
-seniorikeskus, Hansakartano 4
Ti 1.10., 5.11., 10.12.,
14.1.2014, 4.2.2014 ja 4.3.2014

Ystäväpiiri – Yhdessä elämyksiä arkeen!

Ystäväpiiri-ryhmä on suunnattu espoolaisille senioreille, joiden elämään uudet ystävät toisivat kaivattua sisältöä. Kunkin ryhmän toiminta suunnitellaan ryhmäläisten toiveiden pohjalta. Yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa.

Matinkylän asukastalo
Kylämaja, Matinkatu 7
Ma 9.9.–25.11.2013 klo 14–16

Kauklahden elä ja asu
-seniorikeskus, Hansakartano 4
Ke 11.9.–27.11.2013 klo 10–12

Tapiolan palvelukeskus
Itätuulenkuja 4
To 12.9.–28.11.2013 klo 10–12

Kohtaamistaide – Iloa elämään taiteen kautta!

Kohtaamistaide on ryhmässä toteutettavaa taidetoimintaa, joka ei edellytä aikaisempaa kokemusta. Ryhmät on suunnattu senioreille, joilla on tarve vahvistaa omia voimavarojaan. Yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa.

Leppävaaran palvelukeskus
Armas Launiksen katu 8
To 5.9.–7.11.2013 klo 13–15

Soukan palvelutalo
Soukankaari 7
Pe 13.9.–15.11.2013 klo 13–15

Espoon keskuksen palvelutalo
Espoonkatu 8 A
Ke 4.12.2013–19.2.2014
klo 13–15

Tapiolan palvelukeskus
Itätuulenkuja 4
Pe 13.12.2013–21.2.2014
klo 13–15

Hyvinvointitreenit

Hyvinvointitreenit on tarkoitettu senioreille, jotka ovat vaarassa "jäädä neljän seinän sisälle" ja jotka kaipaavat tukea mielekkään toiminnan löytämisessä. Kurssin keskeisiä teemoja ovat sovellettu liikunta sekä kulttuuri, ravinto ja yhteisöllisyys hyvinvoinnin vahvistajina. Kurssilta saat uutta suuntaa elämääsi ja voit kokea yhdessä tekemisen riemua!

Soukan palvelutalo
Soukankaari 7, 02360 Espoo
To 19.9.–12.12.
klo 15.30–17.30

Ilmoittautuminen
puh. (09) 816 57853,
gsm 050 374 0116 tai
reino.karkkainen@espoo.fi

VAPAAEHTOISTEN KOULUTUKSET

Keikka-apu-koulutus

Keikka-apu-toiminnan kautta vapaaehtoinen voi tehdä kertaluontoisia "keikkoja" kotona asuvien ikäihmisten avustamiseksi. Yhteistyössä Espoon vapaaehtoisverkoston, Espoon seurakuntayhtymän, Punaisen Ristin ja HelsinkiMission kanssa.

Keikka-avun koulutus suomeksi
Yhteisötupa
Kauppamiehentie 6, Tapiola
17.9. ja 24.9. klo 17–19.30
Ilmoittautuminen
ma–pe klo 9–11 ja 12–14
puh. 050 381 0999 tai
keikka@ejy.fi

Keikka-Hjälpen på svenska
Vindängens medborgarrum,
Vindgrängen 6, Hagalund.
22.10 och 29.10 kl. 17–19.30
Anmälningar må–fre kl. 9–11
och 12–14 tel. 050 381 0999
eller keikka@ejy.fi

SenioriOsaaja-koulutus

SenioriOsaaja-koulutus tarjoaa hyvät valmiudet sekä vapaaehtoisena että vertaisohjaajana toimimiseen. Yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun ja Kalliolan settlementin kanssa.

SenioriOsaaja-koulutus alkaa lokakuussa 2013, tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset vapaaehtoistoiminta@espoo.fi ja ti–to, puh. (09) 816 31917 tai seniorineuvonta@espoo.fi ma–to klo 10–15, puh. (09) 816 30265

Tanssikengät – Får jag lov

Tanssikengät – Får jag lov jatkuu syksyllä. Ilmoitamme tansseista myöhemmin.

