

Seniorpunkten i KARIS/Senioripiste KARJAA

Villa Anemone, Köpmansgatan 27/ Kauppiaankatu 27

Seniorpunkten i EKENÄS/Senioripiste TAMMISAARI

Seniorcenter, Raseborgsvägen 5/ Seniorikeskus, Raaseporintie 5



Seniorlinjen / Seniorilinja
019 289 3133
vardagar/arkisin kl./klo 8-11

Stadens växel / Kaupungin vaihde
019-289 2000



SENIORPUNKTEN SENIORIPISTE

Raseborgs stads info och träffpunkt för äldre
Raaseporin kaupungin info ja tapaamispiste iäkkäille



PROGRAM VÅREN 2020

OHJELMA KEVÄT 2020

Karis-Ekenäs
Karjaa-Tammisaari

Seniorrådgivningen - Seniorineuvonta

KARIS - KARJAA
Villa Anemone- festsal/juhlasali
Köpmansgatan 27

Tisdagar / Tiistaisin kl./klo 14-16
 Från ca kl.14.15 införeläsning/noin klo 14.15 alkaen infoluennot

21.1	Info från Seniorrådgivningen Seniorineuvonta tiedottaa	
4.2	Hälsorådgivning Terveysneuvonta	Gisela Sjöholm
18.2	Hjärnjumppa Aivotreeni	Nylands Minnetslots Uudenmaan Muistiluotsi
3.3	Bekanta dig med din smart telefon/platta Tutustu älypuhelimeesi	Axxell
17.3	Frågesport Tietovisa	Seniorrådgivningen Seniorineuvonta
31.3	Sittjumppa Tuolijumppa	Lisbet Strandberg
14.4	Balansbana Tasapainorata	Hemrehabilitering Kotikuntoutus
28.4	Allsång Yhteislaulu	Lisa Gustafsson
12.5	Naturen Luonto	Folkhälsan Pirjo Laatikainen
26.5	Ekta museum/museo	Emma Kullberg
9.6	Sommarkaffe Kesäkahvit	Seniorrådgivningen Seniorineuvonta

EKENÄS - TAMMISAARI
Seniorcenter/Seniorikeskus
Raseborgsvägen 5

Tisdagar / Tiistaisin kl./klo 14-16
 Från ca kl.14.15 införeläsning,/ noin klo 14.15 alkaen infoluennot

14.1	Info från Seniorrådgivningen Seniorineuvonta tiedottaa	
28.1	Hälsorådgivning Terveysneuvonta	Gisela Sjöholm
11.2	Allsång Yhteislaulu	Lisa Gustafsson
25.2	Sittjumppa Tuolijumppa	Lisbet Strandberg
10.3	Frågesport Tietovisa	Seniorrådgivningen Seniorineuvonta
24.3	Hjärnjumppa Aivotreeni	Nylands Minnetslots Uudenmaan Muistiluotsi
7.4	Bekanta dig med din smart telefon/platta Tutustu älypuhelimeesi	
21.4	Balansbana Tasapainorata	Hemrehabilitering Kotikuntoutus
5.5	Naturen Luonto	Folkhälsan Pirjo Laatikainen
19.5	Ekta museum/museo	Emma Kullberg
2.6	Sommarkaffe Kesäkahvit	Seniorrådgivningen Seniorineuvonta