

Hej bästa medlem

Vi är redan en god bit in på 2025 och snart är påsken här, våren närmar sig med stora steg och vi går mot ljusare tider. Men vi fortsätter med vår verksamhet på vanligt sätt. På programmet har vi de stående verksamheterna: blomsterbingo, allsång, temacafeträffar, boule och coronaspel.

Torsdagen 8.5 kl. 13 månadsmöte och födelsedagsfest med musikalisk underhållning av Teddy Granroth. Anmäl dig gärna på förhand till Anneli Hellström tfn 050 366 6868, så vi vet hur mycket kaka vi behöver.

Övrig verksamhet som bjuds är

- Musikalen "Matilda" på Svenska teatern, lördagen **26.4 kl. 13.00**. Pris 50 €, referens 33035. Ingen gemensam transport, 1 biljett finns. Samling kl. 12.30 vid Västra ingången till Svenska teatern.
- Tisdag **20.5 kl. 12.00** besök till Didrichsens konstmuseum, "Världens rand"- Reidar Särestöniemi 100 år. Guidning på svenska. Pris 18 €, med museikort 5 € för guidningen. Ref. nr 33077, sista betalningsdag 15.5. Anmälning till Per Göran tfn 0400 457 449. Max 20 deltagare.
- **Ons 11.6. Årets hemliga resa** Pris 60 €, referensnummer 33064, anmälning Kerstin tfn 050 383 1844 och betalning senast 31.5.
- **Tis 24.6 kl. 19** "Hyllning till Lasse Berghagen konsert" i Tolkis, Borgå med nordiska artister, såsom Erik Andre Hvidsten, Henrik Åberg, Maria Berghagen, Mattias Berghagen, Helén Nyberg, Benny Törnroos och Thomas Enroth orkester. Pris 38 €, ref.nr 33051. Anmälning till Kerstin tfn 0503831844 och betalning senast 1.6. Busstidtabell publiceras senare.
- **Sön 6.7 kl. 16**. Sommar-teatern Fame på Lurens. Anmälning till Kerstin tfn 050 383 1844. Sista betalningsdag 15.6. Pris 40 €, ref.nummer 33080, inkluderar bussresa, lunch och kaffe.

Våra **promenader** fortsätter ännu och vi träffas på följande platser:

24.4 kl. 13 Sottungsby, samling vid Trollberga traktormuseum, Nybyggesvägen 21, 01200 Vanda

15.5 kl. 13 Raition reitti, Korsontie 237, 04360 Tusby

29.5 kl. 13 Rhododendronparken/Alprosparken Hoplax station i norra Haga

I **bouleturneringen** i Masaby 1.4 kammade våra lag hem både silver- och bronsmedaljen. Fr.o.m. 28.4 fortsätter **Boulespelandet** varje måndag kl. 13 ute i Maskrosparken i Dickursby.

Vårt samarbetsprojekt med Arcada börjar bära frukt och vi har ett litet projekt **"Vill du känna dig starkare och tryggare i vardagen?"**, där vi hoppas studerande kunde träffa några seniorer för att träna vardagsrehabilitering, gärna i deras eget hem eller i den egna närmiljön.

Det handlar om 5-6 träffar med en fysioterapeutstuderande under våren och en uppföljning i augusti. Målgruppen är främst äldre som inte av olika orsaker så lätt kommer iväg hemifrån. Du är välkommen att delta i projektet, där du får möjlighet att: få din funktion och dina vardagsaktiviteter mätta (såsom balans, aktivitetsförmåga), träna de funktioner och färdigheter som är viktiga för dej i vardagen.

Du som är intresserad **anmäl Dig senast 6.5.2025** till Arcada, till lektor i fysioterapi, **Karin von Smitten-Stubb**, karin.vonsmitten-stubb@arcada.fi, **tn 050 462 3838**.

Glöm inte bort **förbundets resor** om vilka du hittar mera på förbundets hemsida och i tidningen God Tid:

Tjeckiska fröjder, Prag & Södra Böhmen, 8-13.9.2025

Slott, sagobyar och traditionsrika bryggerier. Kultur, historia och gastronomi. Bekvämt med Finnair till Prag, där Oravais Trafiks buss möter. Svensktalande tjeckisk guide med under hela resan.

Höstkryssning med God Tid 7-9.10.2025

Följ med på God Tids läsarkryssning fylld med god mat, dans och härligt umgänge i glada vänners lag!

Läs mera om vår förening och våra evenemang på våra hemsidor: **vanda.spfpension.fi**

Styrelsen önskar alla en trevlig vår och skön sommar



Behöver du hjälp med vardagssysslorna?

Jag heter Heidi Kymäläinen, född och uppvuxen i Vanda, gått Västersundoms skola och sedan Helsing skola och gymnasium. Jag har jobbat med kundbetjäning i 25 år. Det senaste året har jag jobbat inom hemhjälp. Där hjälpte vi äldre personer med hemsysslor, laga / värma mat, duschhjälp, städning, tvätta fönster, handla mat, gå ut på promenader.

Nu funderar jag på att kanske starta eget hemhjälpföretag. De som jag vill nå /erbjuda min hemhjälp, är seniorer, som behöver hjälp i vardagen, t.ex under veckan då kanske egna anhöriga är på jobb eller bor längre bort.

Men först behöver jag kartlägga var i Vanda det finns behov till svenskspråkig privat hemhjälp. Ifall du blev intresserad, vänligen kontakta mig.

Heidi Kymäläinen 0400 748 378