

VANDA SVENSKA PENSIONÄRER RF

Memo 6-2026 Månadsträff 3.9.2026

3.9.2026 Helsinggård

I säsongens första månadsträff deltog 60? Medlemmar som fick höra ortoped Esko Kaartinen, som föreläsa om "Ett välmående åldrande".

TEATER/ RESOR/ UTFÄRDER/ MUSEIBESÖK mm.

Fr 25.9 kl 18.30 "Änglagård" på Svenska teatern, pris 50€, ref.nummer 33378. Sista anmälnings och betalningsdag 28.8. Kontakta Kerstin Lindholm tfn 0503831844 om eventuella lediga platser. Busstransport med start kl 17 från Folkhälsan i Dickursby.

Lö 24.10 kl 16. Åbo svenska teater "Den lilla skräckaffären" . Pris 58 €, referensnr. 33417. Bussen startar 12.30 från Folkhälsan. Anmälan till Kerstin Lindholm tfn 0503831844 och betalning senast 16.10. Planeras omkring 20.11 teater någonstans.

MOTION/ PROMENADER kl. 13

10.9. Håkansböle gård med guidning. Startplats i Håkansböle är idrottsparkens parkering Blylodsgränden. Ta med museikort om du har.

24.9. ,8.10 plats meddelas senare.

BOULESPEL

varje måndag kl 13-14.30 ute i Maskrosparken tills vidare.

To 10.9 kl. 10.00 -16.00 Boulespel "Slaget om Nyland" i Kyrkslätt på Kusas sandplan, Slättvägen 7

IT-STÖD OCH MEDLEMSFRÅGOR

För att få hjälp med dator, padda, telefon och andra IT-problem kontakta Irmeli tfn 040 504 0431.

IT-stöd ges av Irmeli enligt överenskommelse. (Ej Windows 11 uppdatering).

Ti 22.9 kl 11-12.30 IT-föredrag på Helsinggård. Robert Riska föreläser om AI (artificiell intelligens) på Helsinggård

STÅENDE EVENEMANG

To 17.9 kl. 14 börjar **Temacafeet** med Inga Soro på Folkhälsan och

må 7.9 kl 16.30 börjar **Coronaspel** med Inga Soro på F0olkhälsan, varefter det fortsätter varje måndag.

On 30.9 kl 14.30 börjar **Allsången** med Gunnar Weckström och Anders Ekberg i Folkhälsanhuset, varefter den fortsätter sista onsdagen i månaden.

to 24.9 kl 14 börjar **Blomsterbingon** med Berit Selenius i Folkhälsanhuset , varefter den fortsätter sista torsdagen i månaden.

to 8.10 kl 10 börjar **Temacafeet** i västra Vanda med Erna Asplund, varefter det fortsätter tredje torsdagen i månaden. Tack till Ulla-Stina Eriksson som skött det tills nu.

ANMÄLNINGSÄRENDE

Saga Johansson tackar för hågkomsten på bemärkelsedagen.

Anita Kyrklund tackar för det vackra kortet och gratulationerna hon fick på sin födelsedag!

-I utfärden till Riihimäki glasmuseum 28.5 deltog 22 medlemmar

-11.6 deltog VSP med fyra lag i Lojo i uttagningstävlingen till förbundets Boulemästerskap. Tyvärr kvalificerade sig inget av lagen till Förbundets boulemästerskap 20.8 i Lovisa

-16.6 deltog 23 medlemmar i resan till Frontmuseet i Lappvik och konstmuseet Chappe i Ekenäs.

-19.7 besökte 25 medlemmar Musikalen på Raseborgs sommar-teater.

-18-19.8 deltog 31 medlemmar i Hemliga resan, som gick till Raumo.

ÖVRIGT

-12.6 kl 14-16 hade VSP passtur i Förbundets stand på Medborgarplatsen under Sång och musikfestivalen i Helsingfors och närmare tio medlemmar besökte platsen.

Torsdag den 24 september lanserar Arcada sin nya fysioterapiklinik i Arcadas hälsoteknologiska kunskapscenter (AHTH). Kliniken kombinerar fysioterapitjänster för allmänheten med en autentisk lärmiljö för fysioterapistudenter och skapar nya möjligheter för samverkan mellan högskolan, arbetslivet och samhället.

Nästa månadsträff är **1.10** då vi besöks av kiropraktor Max Wikström.

TIPS:

Ons 16.9 kl 13-14.30 på Helsinggård hålls Enterföreläsning på distans.

Föreningen Enters avgiftsfria digihandledning och nätföreläsning

Föreningen Enter erbjuder igen avgiftsfri digihandledning för seniorer på flera ställen i huvudstadsregionen: Läs mer på www.entersenior.fi/sv/handledning/huvudstadsregionen/

Sprid gärna ordet - och även informationen om vår kommande nätföreläsning till era medlemmar! Den bifogade bilden får gärna delas vidare. Föreläsningen är öppen och avgiftsfri för alla. Välkomna med!

Obs! Du kan anmäla dig även om tidpunkten inte passar dig! Föreläsningen spelas in och det är möjligt att se inspelningen i två veckor efter att föreläsningen hållits. Inspelningen skickas till alla som har anmält sig.

Du hittar evenemanget också på Facebook: <https://fb.me/e/iFqQxg3TO>

Jag svarar gärna på frågor om ni undrar över något!

Med vänlig hälsning

Sonja Bäckman
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori
Koordinator för frivilligverksamheten
Enter ry

sonja.backman@entersenior.fi

☎ 044 7767 516

www.entersenior.fi

Jag heter Daniela Borenus och fick dina kontaktuppgifter av Helena Olsson. Jag har startat en egen verksamhet, Bo & Renius HomeCare, som erbjuder **hemvård för seniorer**. Verksamheten är tillgänglig i huvudstadsregionen och erbjuder service på både svenska, finska och engelska. Mera information finns på borenushomecare.fi Daniela Borenus 050 381 4395

Hej, jag heter Camilla Söderholm och har börjat jobba på Nylands Minneslots under våren. Jag drar svenskspråkiga grupper i Esbo och Grankulla och håller minnescaféer på Folkhälsanhuset i Hagalund och Vanda. Närmare om den svenskspråkiga verksamheten kan ni se på Nylands Minneslots sidor: [Framsidan - Muistiliitto](#). Jag kommer också gärna och håller föreläsningar om minneshälsa och hur man själv kan ta hand om sitt minne och ge minnesträningsövningar och -tips.

I Tunaberg servicehem börjar **nya svenskspråkiga minnestränings- och stödgrupper**.

Både minnesträningsgruppen, som är riktad till människor med en minnessjukdom och stödgruppen, som är riktad till an

höriga samlas samtidigt och båda har egna handledare. Du kan komma med ensam eller tillsammans med din anhörig. Anmälningar och info: camilla.soderholm@espoonmuisti.fi / 044 494 6595

Minnescaféer i Folkhälsanhuset Vanda (Vallmovägen 28, 01300).

Välkomna med för att få information om och diskutera minnesfrågor samt pröva på hjärngymnastikövningar. Tillfällen är gratis och öppet för alla! Kaffeservering! Caféerna ordnas på torsdagar kl 14-15.30.

3.9. Minnet och rörelse

8.10. Minnet och sömnen

5.11. Minnet och Kosten

3.12. Minnet och minnesproblem – behöver jag oroa mig?

Om ni har frågor om Minnescaféer, kan ni kontakta minneshandledare Camilla

Söderholm: camilla.soderholm@espoonmuisti.fi eller 044 494 6595.