

Seurantaryhmien kuulumiset

Vanhusneuvosto 23.10.2023 § 49
289/00.01.02.05/2022

- Kivenkyyti
- Liikenneturvallisuustyöryhmä
- Onnekimpale ry/ Olohuone-hanke
- Voimaa vanhuuteen- hanke

Esittelijä

Puheenjohtaja

Esitys

Käydään läpi seurantaryhmien ajankohtaiset kuulumiset.

Valmistelija

Puheenjohtaja

Päätös

- Kivenkyyti; ei kokousta
- Liikenneturvallisuustyöryhmä; mietitty yhdistämistä Kivenkyyti seurantaryhmän kanssa
- Onnekimpale ry/ Olohuone-hanke; NURMIJÄRVEN OLOHUONEEN SÄÄNNÖLLINEN TOIMINTA
Heikkarin säännöllinen viikko-ohjelma
Maanantaisin
14-15 yhteislauluryhmä
Tiistaisin
13-13:30 tuolijumppa
13:30-14:30 päiväkahvit ja vapaamuotoista yhdessäoloa
14:30-16:30 kädentaitoryhmä
Keskiviikkoisin
13-15 Lyhyt tuolijumppa (n. 10 min.) päiväkahvit ja vaihtuvaa ohjelmaa (esim. elokuva, bingo, tietovisa, muistelu)
Torstaisin
10-12 pelikerho
Perjantaisin
12-14 Vaihtuvaa ohjelmaa hyvinvointi teemalla, päiväkahvit
Lisäksi joka 2. lauantai Saunaklubi
Klaukkalan säännöllinen viikko-ohjelma
Tello-sali
Maanantaisin
13-13:30 tuolijumppa
13:30 -15 päiväkahvit, vapaamuotoista yhdessäoloa ja vaihtuvaa ohjelmaa
Tiistaisin
13-15 kädentaitoryhmä, päiväkahvit (kahville osallistuu ihmisiä myös sydänyhdistyksen liikuntaryhmästä)
Keskiviikkoisin
13:30-14:30 ikäihmisten kuntonyrkkeilyä ja muuta liikuntaa Budosalissa
Perjantaisin
Lumikello 13-15 lyhyt tuolijumppa (5-10min.) päiväkahvit, vapaamuotoista seurustelua ja vaihtuvaa

ohjelmaa (yhteislaulua, bingo, tietovisa, virtuaalimatka)

Joka 2. lauantai Saunaklubi Suopolun tuvassa

Vaihtuva ohjelma:

Karaoketanssit 26.10 klo. 15-18 Heikkari, 16.11. Klaukkala Aitohelmi 15-16:30 ja 7.12. klo. 15-18 Heikkari

Mummodisko Monikossa 9.11. 15-17

Uniapnea esitelmä tilaisuus 6.11. klo. 14-15:30 Klaukkala, Tello-sali

Osallistujia on ollut paljon ja määrät kasvussa myös Heikkarissa. Esimerkiksi kummassakin taajamassa tuolijumpassa on ollut yli 20 osallistujaa. Lumikellon perjantaikerhossa osallistujia yleensä 20-30. Klaukkalan kädentaitoryhmässäkin oli viime kerralla 10 osallistujaa.

Myös Saunaklubeilla osallistujamäärät kasvussa. Heikkarissakin on ollut uusia saunoja ja saunottaja kertoi olleen viimeksi aika raskasta, kun naisia oli saunomassa 11 ja miehiä 6 kolmessa tunnissa.

- Voimaa vanhuuteen- hanke; 16.11.2023 klo 17-19 Liikuntaraati. Aiheena Voimaa vanhuuteen hankkeen arviointi ja palaute sekä hyvien käytäntöjen talteen ottaminen.

Jakelu